



樹滋堂

養生丛书

姚海扬 编著
海天出版社

中国保健药膳烹制





中国保健药膳 烹调制作

姚海扬 编著

海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据


中国保健药膳烹调制作 / 姚海扬编著. — 深圳: 海天出版社, 2005

(树滋堂养生丛书)

ISBN 7-80697-505-5

I . 中… II . 姚… III . 保健—食物—烹调制作
IV . TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第052534号



海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天综合大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn> E-mail:602wy@163.com

责任编辑: 王 颖 责任技编: 卢志贵

责任校对: 黄海燕 封面设计: 海天龙

深圳市希望印务有限公司印刷 海天出版社经销

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 16.5

字数: 253千 插页: 4 印数: 1-6000册

定价: 19.80元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。



树滋堂养生丛书

献 给

尊敬的祖父姚定汉，
纪念他悬壶济世、
励精图强的创业精神！

周序

药膳食疗是中医药学的一个重要组成部分，为中国特有的具有养生保健、防病治病、延年益寿功能的应用医学科学。中国药膳食疗的特点是根据药食同源、医食同理的原则，充分发挥各类食物和药物的功效，达到防治疾病、养生康复的目的。中医药学十分重视饮食与健康长寿和防治疾病的关系，在长期的生活和医疗实践中积累了宝贵的经验，并形成了独特的药膳食疗保健理论。

中国药膳食疗具有悠久的历史。《山海经·修务川》中载：神农“尝百草之滋味，水泉之甘苦，全民之所避就”。许多既可果腹，又可疗疾的食物被人们所重视，这便是“医食同源”。

中国有数千年的文明史，药膳食疗不仅具有悠久的历史，而且在中华民族文化背景的不断发展中渐进而成。据文献记载，我国药膳食疗保健起源于夏禹时代，相传傅义犹曾进酒夏禹品尝，《诗经·风·七月》所谓：“为此春酒，以介寿眉。”商代宰相伊尹精于烹调，担任汤王的厨师，著《汤液经》，以烹调之法疗疾。周朝时，已设有“食医”官职，司管调和食味，防病强身。最早见于《内经》，《内经》所载13个方中内服10首，其中6首属于药膳方，最典型的是用以治疗血枯病的乌贼丹丸，真正的中药只有药草一味，食物则有乌贼、麻雀卵、鲍鱼。至于“药膳”一词，大抵在东汉时期已有记载，《后汉书·列女传》中“母亲调药膳，思恩情笃密”，可谓药膳一词之肇端；在以后的史书中也累见不鲜，如《北史·外戚·胡珍珠传》中“灵太后亲视药膳”，《宋史·张观传》中“早起奉药膳”。因为药膳属于食养、食疗、食治范畴，养、疗、治正是药膳的功能，而不是一般充饥饱腹的膳食，为强调其功能将药膳归入“食疗”、“食治”诸书中，所以后来的中医药学著作的食治篇、食疗门或食疗方著中都收录了不少药膳方。



周序





我国第一部食疗方专书,是由唐代孟诜编著的《食疗本草》,书中对当时的饮食方式做了归纳。元代忽思慧撰写的《饮膳正要》是我国最早的一部营养学专著,是中医药膳食疗学发展史上的一个里程碑。它不仅标志着中国药膳食疗的成熟和高度发展水平,而且其保健的实用价值很高,对后世影响很大。自20世纪70年代开始,我国的中医药工作者开始注重食物疗法的研究、挖掘,食疗药膳学术理论和实际应用书籍的出版形成一股潮流。如彭铭泉的《中国药膳大全》、何清湖的《中医药膳学》、孟仲法的《中国食疗学》、姚海扬的《中国食疗大典》、施英邦的《中国食疗营养学》、刘继林的《食疗本草学》、赵枫的《中国药膳宝典》、施杞的《中国食疗大全》等,从不同的角度和方位,总结了食疗药膳在近代发展的状况及制作治疗经验。1995年,我国第一本食疗药膳杂志《药膳食疗研究》在湖南创刊,为广大食疗药膳研究者提供了一个理论研究和学术交流的园地。从20世纪90年代起,食疗药膳推广应用在国内外逐步得到发展。

为了促进药膳事业的繁荣和发展,不断提高其学术水平,更加规范化管理,逐步使其向产业化发展,经国家民政部门和国家中医药管理局批准,中国药膳研究会于1995年10月正式成立。研究会旨在对药膳理论、药膳治疗、药膳制作、药膳经营等广泛研究和开发推广,同时积极将药膳推向全世界,加强国际药膳学术交流,使中国药膳在世界传统医学中占有一席之地。

现代的文明社会里,经济的发展,观念的更新,使人们对健康有着更加深刻的认识,逐渐追求“回归自然”的绿色保健饮食。来源于大自然的中草药,既有保健强身作用,也兼具防病治病的双重效应。在中医理论指导下的中药与食物相调配,经过合理的加工调制,做成食疗药膳品,是最具“绿色”保健作用的天然饮食,因此中国药膳食品将形成一股新的饮食潮流。

姚氏祖籍江西南昌,中医世家。其曾祖、祖父定居山东高唐,设树滋堂,以医行世,医德卓著,誉满郡里。姚氏受家风熏陶,自幼研习汤头药性,喜善烹饪,尤重食疗食养。1984年在山东济南创办齐鲁药膳楼,别开鲁菜肴饌之生面。在积年所作《中国食疗大典》之后,继成“树滋堂养生丛书”:《中国保健药膳烹制》、《中国经典

保健药膳》、《中国性保健药膳》。这是姚氏实践的经验之作。其中丛书之一是国内第一部保健药膳烹调专著，书中主要介绍了中国保健药膳的历史渊源、理论基础、应用原则、常用药膳食物性味功效，尤重中国保健药膳烹调制作的研究，包括了保健药酒、保健药茶、保健药粥、保健菜肴、保健汤羹、保健面点，是保健药膳制作的技术指导书，读后深觉此书既有中医药特色，又有实践性和可操作性，使读者可据之以保健疗疾，对社会大有裨益。有鉴于斯，乐为之序。

中国药膳研究会会长

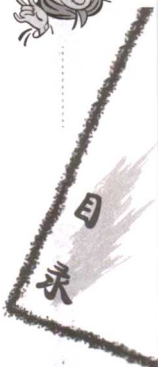
周文泉

于北京西苑



目 录

第一章 中国保健药膳的基础知识	1
第一节 中国保健药膳的历史渊源	2
一、中国保健药膳的定义	2
二、中国保健药膳的历史渊源	2
第二节 中国保健药膳的理论基础	3
一、阴阳五行学说	4
二、藏象学说	8
三、气、血、津液	13
四、经络和经络系统	14
五、病因和病机	15
六、辨证施治	20
七、防治原则	20
八、中药的性味和功能	21
第三节 中国保健药膳的应用原则	24
一、因时施膳(不同季节的施膳)	24
二、因地施膳(不同地域环境的施膳)	26
三、因人施膳(不同年龄、性别、身体状况的施膳)	27
第四节 中国药膳的分类	30
一、保健药膳	30



第二章 中国保健药膳常用中药和食物的性味功用 ... 33

第一节 中国保健药膳常用中药的性味和功用 34

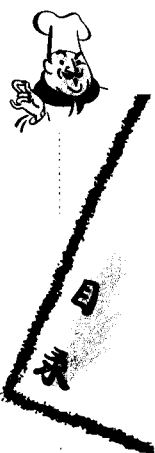
人参 /34	丹参 /36	何首乌 /38	菟丝子 /41
三七 /34	车前子 /36	灵芝草 /39	黄芪 /41
川贝母 /34	玉竹 /36	沙苑子 /39	黄精 /41
干地黄 /34	艾叶 /37	阿胶 /39	雪莲花 /41
山茱萸 /35	石斛 /37	附子 /39	鹿茸 /42
山柰 /35	冬虫夏草 /37	金银花 /39	淫羊藿 /42
天麻 /35	西洋参 /37	砂仁 /40	蛤蚧 /42
太子参 /35	当归 /38	枸杞子 /40	酸枣仁 /42
天门冬 /35	防风 /38	党参 /40	肉苁蓉 /42
五加皮 /36	麦门冬 /38	海马 /40	仙茅 /43
五味子 /36	杜仲 /38	海龙 /40	补骨脂 /43

第二节 中国保健药膳常用食物的性味和功用 43

八角茴香 /43	牛肉 /46	甘蔗 /48	全蝎 /51
大麦 /43	牛肝 /46	龙眼肉 /49	竹荪 /52
大枣 /44	牛肚 /46	田螺 /49	羊肉 /52
大蒜 /44	牛乳 /46	生姜 /49	羊肝 /52
山药 /44	牛蒡根 /46	白果 /49	羊肾 /52
山楂 /44	牛髓 /47	白饭豆 /49	羊乳 /52
小麦 /44	乌梅 /47	白脂麻 /50	羊外肾 /52
马肉 /45	乌骨鸡 /47	冬瓜 /50	阳桃 /52
马乳 /45	乌贼鱼肉 /47	丝瓜 /50	红花 /53
马齿苋 /45	天葵 /47	百合 /50	地肤苗 /53
马铃薯 /45	水芹 /47	芋头 /51	百里香 /53
无花果 /45	玉米须 /48	西瓜 /51	沙棘 /53
木瓜 /45	玉蜀黍 /48	肉桂 /51	麦芽 /53
木耳 /46	甘草 /48	肉豆蔻 /51	杧果 /54



杨梅	/54	苹果	/60	茭白	/66	海带	/73
芜菁	/54	苜蓿	/60	荔枝	/66	海虾	/73
芜荑	/54	茄子	/60	带鱼	/66	海蜇	/73
芹菜	/55	金橘	/61	韭子	/67	海狗肾	/73
苋	/55	金针菜	/61	韭菜	/67	桑椹	/73
花椒	/55	狗肉	/61	哈士蟆油	/67	菱	/74
芥菜	/55	饴糖	/61	虾	/67	菊芋	/74
杏仁	/55	兔肉	/61	香附	/67	菊花	/74
芡实	/56	鱼鳔	/61	香蕈	/68	菊花脑	/74
赤小豆	/56	鱼腥草	/62	香蕉	/68	菠菜	/74
杏子	/56	泥鳅	/62	食盐	/68	菠萝	/75
李子	/56	香花菜	/62	洋葱	/68	萝卜	/75
牡蛎肉	/57	香茅	/62	扁豆	/68	黄瓜	/75
佛手柑	/57	茯苓	/62	蚕豆	/69	黄大豆	/75
龟肉	/57	柑	/63	桂花	/69	麻雀	/75
沙果	/57	柚	/63	桔梗	/69	蚯蚓	/76
鸡子	/57	枸杞叶	/63	桃子	/69	银耳	/76
鸡肉	/58	柿子	/63	核桃仁	/69	甜瓜	/76
鸡肝	/58	柿叶	/63	荸荠	/70	甜橙	/76
鸡内金	/58	柿饼	/63	莲子	/70	梨	/76
驴肉	/58	柠檬	/64	莲子心	/70	鸽	/77
驴阴茎	/58	胡椒	/64	莴苣	/70	猪心	/77
芦荟	/58	胡萝卜	/64	莼	/70	猪肉	/77
青鱼	/59	南瓜	/64	栗子	/71	猪肝	/77
枇杷	/59	苹果	/64	益智仁	/71	猪肾	/77
罗勒	/59	茼蒿	/64	鸭肉	/71	猪肺	/78
罗汉果	/59	茵陈蒿	/65	鸭蛋	/72	猪胰	/78
松蕈	/59	茴香	/65	蚌肉	/72	猪脑	/78
松子	/59	茴香茎叶	/65	蚬肉	/72	猕猴桃	/78
茉莉花	/60	荞麦	/65	酒	/72	麻油	/78
苦瓜	/60	茶叶	/65	酒酿	/72	鹿肉	/78
苦菜	/60	芥菜	/66	海参	/72	鹿肾	/78





淡菜	/79	黑芝麻	/81	慈姑	/84	橘皮	/86
绿豆	/79	鹅肉	/82	榛子	/84	薏苡仁	/86
假蒟	/79	番薯	/82	鲍鱼	/84	蕤菜	/87
葛根	/79	猴头	/82	辣椒	/84	薄荷	/87
萎蒿	/79	椿叶	/82	樱桃	/84	燕窝	/87
葡萄	/80	槐花	/82	橄榄	/85	藤三七	/87
葱白	/80	茼蒿	/83	豌豆	/85	藕	/87
落花生	/80	蒲公英	/83	醋	/85	藿香	/87
粟米	/80	鹌鹑	/83	鲤鱼	/85	蟹	/88
紫菜	/80	蜂蜜	/83	鲈鱼	/85	蟹肉	/88
紫苏叶	/81	蜂蛹	/83	鲫鱼	/86	鳊鱼	/88
紫河车	/81	木叶	/83	橙子	/86	鳝鱼	/88
黑大豆	/81	粳米	/84	橘	/86	糯米	/88

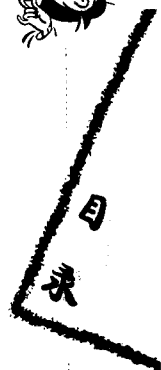
第三章 中国保健药膳烹调原则和制作方法 89

第一节	中国保健药膳的烹调原则	90
第二节	药食合烹和药食分制合烹的制作	91
第三节	原料的切配	92
第四节	原料的熟处理	96
第五节	上浆、挂糊、勾芡	101
第六节	烹制的火候	105
第七节	中国保健药膳的调味	106
第八节	中国保健药膳基本烹调技法	109

第四章 中国保健药膳烹调用作举隅 113

第一节	保健药膳菜肴制作	114			
	蒸:	114			
五圆全鸡	/114	海马童子鸡	/115	柏仁猪心	/117
枸杞山药	/114	清蒸人参甲鱼	/116	冰糖哈士蟆油	/117
附片蒸羊肉	/115	附片蒸牛鞭	/116	人参乌鸡白凤	

汽锅	/118	仙茅蒸羊腰	/122	菟丝蒸鹌鹑	/128
人参汽锅鸡	/118	西洋参蒸鸭	/123	枸杞蒸鹿肉	/128
人参汽锅鸽	/118	山茱萸蒸鸭	/123	人参蒸鹿肉	/129
虫草水鸭	/119	天麻蒸乳鸽	/124	菟丝蒸驴鞭	/129
旱蒸贝母鸡	/119	归芪蒸乳鸽	/124	桂圆蒸驴心	/129
二黄蒸牛肉	/120	枸杞蒸乳鸽	/125	金环酿燕窝	/130
桑椹蒸蛋	/120	虫草蒸乳鸽	/125	洋参蒸燕窝	/130
益寿太极		沙苑蒸乳鸽	/125	银耳蒸燕窝	/131
天麻鱼	/120	人参蒸鹌鹑	/126	阿胶蒸燕窝	/131
参杞羊脑	/121	枸杞蒸鸽蛋	/126	豆豉蒸带鱼	/131
黄精蒸排骨	/121	童参蒸鹌鹑	/127	百合蒸带子	/132
人参蒸米肚	/122	五味蒸鹌鹑	/127	阿胶蒸鲍鱼	/132
柏仁蒸牛心	/122	阿胶蒸鹌鹑	/127	当归蒸鲫鱼	/133
煮:				133
冰糖银耳	/133	参归腰片	/134		
赤豆鲤鱼	/134	水煮黄芪牛肉片	/134		
炸:				135
油炸全蝎	/135	枸菊香肝	/136	香酥参归鸡	/137
紫金圆子	/135	菟丝鸡饼	/136	白藕猪肉丸	/137
玄驹芝麻脆	/136	芦荟春卷	/137	炸枣仁猪心	/138
烧:				139
松子鱼米	/139	红烧双冲	/141	丁香烧猪手	/143
天麻鱼头	/139	红烧龟肉	/141	狗脊烧猪尾	/143
龙眼贵妃翅	/140	板栗鸡丁	/142	银杏烧鸭	/144
砂仁牛肉	/140	菟丝烧海参	/142	百合烧豆腐	/144
干烧黄芪鱼	/140	枸杞烧鞭花	/142	马蹄烧木耳	/145
炖:				145
壮阳狗肉	/145	淮山圆炖甲鱼	/147	灵芝玉兔	/148
五花菱肉	/145	蛤蚧全鸡	/147	鹿茸羔羊	/149
天麻猪脑	/146	龟羊汤	/147	苁蓉炖牛鞭	/149
黄芪鹌鹑	/146	阿胶龙脯	/148	菟丝炖鹿鞭	/150





苁蓉炖双鞭 /151	黑豆炖羊心 /154	巴戟炖鲜蚝 /158
十味炖猪肚 /151	麦冬炖羊肺 /155	三子炖鱼鳔 /158
党参炖鹿肉 /152	罗汉果猪肺 /155	北芪炖生蚝 /159
红枣炖猪皮 /152	乌鸡白凤汤 /156	人参炖雪蛤 /159
三鞭炖瘦肉 /153	雪莲花炖鸡 /156	百合炖雪梨 /160
山杞炖牛鞞 /153	鹿筋炖凤爪 /157	蛤蚧炖鸽 /160
北芪炖羊肚 /153	人参炖乳鸽 /157	
杜仲炖猪尾 /154	鲍鱼炖土鸡 /157	

煨: 161

莲子百合瘦肉 /161	黄精煨肘 /162	回春鹿尾 /164
红花鸡块 /161	参芪香鹅 /163	黄芪海参 /164
阿胶金丝枣 /161	五香肉钱儿 /163	当归狗肉 /165
陈皮兔 /162	长寿元鱼 /163	玉竹裙边 /165

炒: 166

枸杞虾仁 /166	素炒魔芋 /168	荷花鱼片 /171
素炒枸杞叶 /166	杏仁鲜贝 /169	八宝山药泥 /171
山楂肉片 /166	杜仲腰花 /169	菊花枸杞鱼丝 /172
枸杞肝丁 /167	芦荟肉丁 /169	软炒枸杞鸡豆
菊花京酱肉丝 /167	玫瑰鸡片 /170	花 /172
金堆虾子 /168	菊花鸡片 /170	

冻: 173

阿胶虫草蹄冻 /173	消暑银耳冻 /174	花生豆腐 /174
通草鲫鱼冻 /173	杏仁豆腐 /174	

焖: 175

海带豆腐 /175	桂圆莲子 /176
参术羊肝 /175	红枣鸽肉饭 /176

煎: 176

五味大虾 /176	茯苓鱼片 /177	枸杞芝麻鸡饼 /177
-----------	-----------	-------------

熘: 178

桃仁熘黄菜 /178 鲜熘杞子鸡丝 /179

明目肝片 /178 炸熘山楂鱼 /179

汆: 180

地黄牛肉丸 /180 山药羊腰汤 /181

人参哈士蟆油 /180 四物肝片汤 /181

拌: 182

麻油核桃仁 /182 茉莉杏仁 /182

玉竹芦笋脆 /182 蜂蜜板栗 /183

爆: 183

爆炒羊石子 /183 百合爆羊心 /184 汤爆双脆 /184

卤: 185

党参卤猪蹄 /185 丹参卤兔肉 /186 党参卤狗肉 /187

黄芪卤猪心 /185 参汤卤驴肉 /186 黄精酱乳鸽 /187

煲: 188

黄精猪尾煲 /188 锁阳牛肉煲 /191 人参乌鸡煲 /193

山药兔肉煲 /188 锁阳双鞭煲 /191 五味子鸽煲 /194

复元鹿尾煲 /189 二冬乌鸡煲 /191 虫草鹌鹑煲 /194

壮阳狗肉煲 /189 金樱子鸡煲 /192 茯苓龟肉煲 /194

当归羊肉煲 /190 苡仁鹌鹑煲 /192 双耳鱼肚煲 /195

雪凤鹿筋煲 /190 雪莲乌鸡煲 /193

填瓤: 195

贝母梨罐 /195 瓤冬瓜 /196 芦荟春卷 /197

酿苦瓜 /196 三鲜南瓜盅 /197

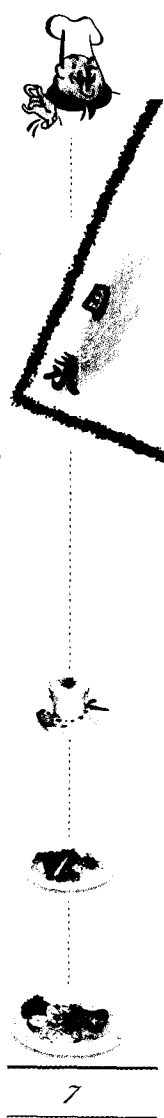
涮: 198

川味涮牛肉火 涮牛肉火 滋补火锅

锅底汤 /198 锅底汤 /199 底汤/ 200

涮羊肉火 涮海鲜火

锅底汤 /199 锅底汤 /199





第二节 保健药粥的制作 200

菱米粥	/201	珠玉二宝粥	/202	绿豆橄榄粥	/204
茯苓粥	/201	神仙粥	/203	核桃粥	/205
黄芪粥	/201	鸡汁粥	/203	松仁粥	/205
山药羊肉粥	/201	赤豆粥	/203	龙眼粥	/205
鹿角胶粥	/202	酸枣仁粥	/203	花生粥	/205
肉桂粥	/202	苡仁茯苓粥	/204	桑椹粥	/206
阿胶粥	/202	红枣小米粥	/204	海参粥	/206

第三节 保健药酒的制作 206

人参酒	/207	壮元酒	/207	菊花酒	/208
鹿茸酒	/207	十全大补酒	/208	定汉百岁酒	/209
灵芝酒	/207	长生酒	/208	树滋堂补酒	/209
蚂蚁酒	/207	首乌枸杞酒	/208	太和海颐堂滋	
雪莲酒	/207	八珍酒	/208	补养生酒	/209

第四节 保健药茶的制作 209

太子参茶	/210	丹参茶	/210	银杏叶茶	/211
石菊茶	/210	胖大海茶	/210	金银花茶	/211
洋参茶	/210	山楂茶	/211	菊花茶	/211
罗汉果茶	/210	酸梅茶	/211	麦冬茶	/212
决明子茶	/210	柿叶茶	/211	八宝茶	/212

第五节 保健药膳汤羹制作 212

牛髓山药汤	/212	红枣猪蹄汤	/216	沙苑牛肉汤	/219
三七狗肉汤	/213	白术瘦肉汤	/216	黄芪牛肉汤	/220
乌鸡白凤汤	/213	雪梨猪肺汤	/217	蛤蚧羊肉汤	/220
参归鳝鱼汤	/213	花生猪蹄汤	/217	鹿胶羊肉汤	/221
双鞭壮阳汤	/214	灵芝蹄筋汤	/217	滋补乌发汤	/221
十全大补汤	/214	沙参心肺汤	/218	银花鸭汤	/222
芪归牛尾汤	/215	桔梗猪肺汤	/218	鹿茸全鸽汤	/222
虫草鹿鞭汤	/215	罗汉果猪肺汤	/219	巴戟鹌鹑汤	/222
核桃露	/215	贝母猪肺汤	/219	什锦鹿茸羹	/223

鹿茸三珍汤 /224 杞叶豆腐汤 /224 美容养颜羹 /225

第六节 保健药膳面点制作 225

一品山药 /225	南瓜烧麦 /229	八仙糕 /232
乌米饭 /225	虫草鸭肉粽 /229	参苓八宝糯
薏仁竹笋饭 /226	茶面卷 /229	米糕 /233
南瓜焖米饭 /226	板栗卷 /230	山药枣泥糕 /233
茯苓肉饺 /227	荠菜肉春卷 /230	四神汤饺 /234
阿胶汤圆 /227	杞叶肉锅贴 /231	萝卜酥 /234
人参鸡油汤圆 /227	羊紫锅贴 /231	枣泥盒子酥 /235
红花饭 /228	灵芝椰香月饼 /232	
人参什锦饭 /228	沙棘糖角 /232	

第七节 中国保健药膳滋补龙凤宴烹调制作 235

一、中国保健药膳滋补龙凤宴介绍词 236
二、中国保健药膳滋补龙凤宴菜谱 237
三、中国保健药膳滋补龙凤宴制作 238

阿胶金丝枣 /238	油炸全蝎 /242	玄驹芝麻脆 /246
蜂蜜板栗 /238	人参汽锅鸽 /242	酿苦瓜 /246
茉莉杏仁 /238	素炒魔芋 /242	人参乌鸡白
玉竹芦笋脆 /239	回春鹿尾 /243	凤汽锅 /247
灵芝玉兔 /239	长寿元鱼 /243	西洋参童子鸽 /247
阿胶龙脯 /239	杜仲腰花 /243	玫瑰鸡片 /248
紫金圆子 /240	芦荟肉丁 /244	菊花京酱肉丝 /248
壮阳狗肉 /240	冰糖哈士蟆油 /244	荷花鱼片 /248
鹿茸羔羊 /240	枸杞山药 /245	红花饭 /249
黄芪海参 /241	金堆虾子 /245	美容养颜羹 /249
虫草水鸭 /241	茯苓肉饺 /246	



目
录





第一章

中国保健药膳的基础知识

