

滋补

王其胜/主编

高忠英/主审

王笑飞/拍摄

本草养生美食丛书

瑞印

众多专家联手推荐的养生美食图书

带一本书=请一位专家，到您家厨房

中国药膳研究会副会长李宝华

中国药膳技术制作专业委员会秘书长张文彦

首都医科大学中医药学院教研室主任高忠英教授

著名营养学家、中国营养学会临床营养分会主任李淑媛

著名营养药膳大师焦明耀

联合推荐



北京出版社 出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

滋补 / 王其胜主编. —北京: 北京出版社, 2005

(本草养生美食丛书)

ISBN 7-200-06018-6

I. 滋… II. 王… III. 保健—菜谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 041559 号

本草养生美食丛书

滋补

ZIBU

王其胜 主编

*

北京出版社出版集团 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100011

网址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京美通印刷有限公司印刷

*

880 × 1230 24开本 4印张 76千字

2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷

印数 1—8000

ISBN 7-200-06018-6

R·296 定价: 18.00元

质量投诉电话: 010-58572393

编辑业务电话: 010-58572419

滋补

王其胜/主编

高忠英/主审

王笑飞/拍摄

本草养生美食丛书



北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

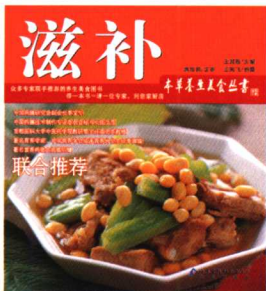
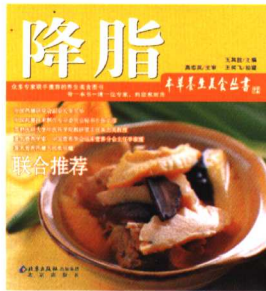
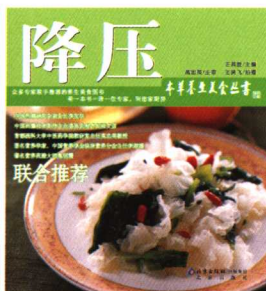
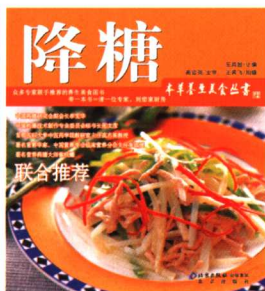
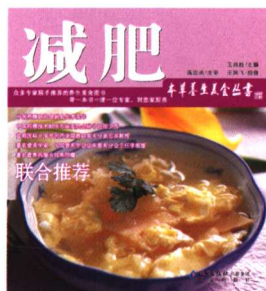


王其胜，饭店管理经营专业，现任解放军总后勤部金玖大厦行政总厨、技术总监，高级烹饪技师，中央国家机关烹饪名师，中国药膳名师，餐饮业国家级评委，餐饮业国家职业技能竞赛裁判员，国家劳动部营养讲师，中央国家机关烹饪协会理事，中国首都营养保健美食学会理事。在解放军各总部任职期间多次接待国家领导人、中央军委首长、驻港部队首长的用餐任务，得到各级首长的一致好评，并给予多次嘉奖。其烹制的菜品在各类烹饪大赛上荣获金奖，其菜品多次被评为中国药膳名菜和北京名菜名点。

在工作之余撰文介绍中国的饮食文化，有二百余幅自己制作并拍摄的作品在《中国烹饪》《餐饮世界》《中国食品》《四川烹饪》《东方美食》等专业杂志上发表。

本草养生美食丛书

多位专家联手推荐的养生美食丛书



北京出版社出版集团隆重推出
本草养生美食丛书（共6册）

定价：18.00/册

全国各大书店有售

邮购电话：010 - 62361304

专 家 委 员 会 名 单

- | | |
|-----|---|
| 高忠英 | 首都医科大学中医药学院教研室主任、教授,国家级名老中医 |
| 郭献瑞 | 原北京市副市长,原北京市烹饪协会会长 |
| 姜 习 | 原国家商业部副部长,原中国烹饪协会会长 |
| 林则普 | 中国烹饪协会特邀顾问,中国烹饪文化研究会会长,世界中国烹饪联合会司库 |
| 李宝华 | 中国药膳研究会副会长,药膳技术制作专业委员会主任,药膳技术制作培训专业委员会主任 |
| 张文彦 | 北京应用技术大学饭店旅游学院院长,中国药膳研究会副秘书长,药膳技术制作专业委员会秘书长 |
| 王文桥 | 北京烹饪协会副秘书长,原北京市旅游局餐饮管理处处长 |
| 李淑媛 | 著名营养学家,中国营养学会临床营养分会主任,北京市糖尿病防治协会副理事长 |
| 边 疆 | 中国烹饪协会副秘书长 |
| 萧玉斌 | 北京市工贸技师学院培训鉴定处处长,国家题库命题专家 |
| 杜广贝 | 中国烹饪名师,高级烹饪技师,中国药膳烹饪大师 |
| 周世有 | 高级烹饪技师,国家职业技能鉴定高级考评员,金玫大厦餐饮总监 |
| 哈红星 | 北京市旅游行业协会理事,北京市旅游饭店协会副会长 |
| 焦明耀 | 中国烹饪名师,著名营养药膳大师 |

林则普 中国烹饪协会特邀顾问
中国烹饪文化研究会会长
世界中国烹饪联合会司库

高忠英

高忠英 首都医科大学中医药学院教研室主任
国家级名老中医

甲申夏月

王羲之於小京

王文桥 北京烹饪协会副秘书长
原北京市旅游局餐饮管理处处长

序

中医本草养生学源远流长，有着悠久的历史。它是以中医理论为指导，以我国传统食疗养生方法为基础，经过历代养生家和广大劳动人民防病养生的实践，不断丰富和发展，并逐步形成的一套较为完整的理论和方法。尤其是在辨证施膳的方面更是突出本草养生康体的特点，用食癖的方法来矫正脏腑机能之偏，使其恢复正常，增强机体的免疫功能和抵抗力，是当今倡导的既古老又适应现代社会的养生膳食。

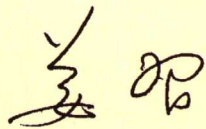
早在上古时期，人类就开始了利用本草养生的积累。养生一词最早见于《庄子养生主》。所谓养，即保养、调养、培养、养护之意。本草养生就是根据生命发展的规律，采取各种食疗养生方法保养身体、增强体质、预防疾患、增进健康，以达到推迟衰老、延年益寿的目的。本草养生是当今世界人们最关注的尖端课题，而历史悠久、卓有成效的中医本草养生已成为人们普遍瞩目又寄予厚望的宝库。发掘这一宝库，汲取其精华是提高人们的生存质量、延长人类寿命的一次飞跃，具有重大的意义。东汉医学家张仲景在其所著的《伤寒杂病论》中提出了调理身体要顺应四时之变、饮食寒热、五味宜调和适度以及利用食物防病治病，“养生当论食补，并且在调养”等养生观点。本质较弱之人，在日常生活中更应重视饮食养生保健。这就是中医本草养生的因人辨证论治施膳。

疾病对人体健康危害极大。中医养生的理论就是未病先防，而疾患的发生可以削弱人体的机能，耗散人体的精气，甚至危及生命。适当选用合理的药膳，可以保养正气，提高机体抗病能力。身体是否健康，脏腑是否正常是健康长寿不可缺少的条件。摄养脏腑是

中医养生的重要原则。摄养脏腑以饮食为先。合理的饮食，可以提供营养，以增进健康、预防疾病，达到延年益寿的目的。“安身之本，必资于食”，“不知食益者，不足以存生也”，合理的膳食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气。而《素问·脏气法时论》云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”

本草养生，有悠久的历史，更是在中医理论指导下，研究饮食防病康复的方法。一是将食物经过一定的烹饪加工，充分发挥其食疗、保健作用；二是配入适当的药物，通过技术处理，以食物形式进行疾疗，养生保健，具有良药而不苦口的特点。我国素有药食同源之说，而且有广泛的实践意义。为使这一宝贵的遗产永盛不衰、兴旺发达，必须在发掘、整理、继承的基础上运用现代科学理论和技术，逐步阐明本草养生的科学性，以使这一中医分支学科——本草养生药膳学更加完善和发展。

展望未来，本草养生药膳这门中医的分支学科，必将日臻完善，适应现代生活的需要。



原国家商业部部长
原中国烹饪协会会长

目录

CONTENT

- | | | |
|----|----------|--|
| 7 | 引语 | |
| 8 | 西芹百合炒虾仁 | |
| 10 | 南瓜银杏炒百合 | |
| 12 | 凉瓜煎蛋饼 | |
| 14 | 黄豆苦瓜焗排骨 | |
| 16 | 南瓜焖排骨 | |
| 18 | 泥鳅焖豆腐 | |
| 20 | 山药焖蹄筋 | |
| 22 | 香菠炒牛肉 | |
| 24 | 银杏芡实猪肚煲 | |
| 26 | 山药膏蟹煲 | |
| 28 | 白果苡仁乳鸽煲 | |
| 30 | 花生焖蹄筋 | |
| 32 | 栗子焖鸡 | |
| 34 | 锦绣炒蛋 | |
| 36 | 鲜蘑百合炒虾球 | |
| 38 | 白雪鲜虾仁 | |
| 40 | 银芽榨菜炒牛柳 | |
| 42 | 萝卜牛腩煲 | |
| 44 | 猪肝蒸排骨 | |
| 46 | 豆腐烧鱼头 | |
| 48 | 鲫鱼豆腐汤 | |
| 50 | 茄子焖鱼头 | |
| 52 | 锦绣鱼青丸 | |
| 54 | 西芹兰豆炒墨鱼片 | |
| 56 | 海带炒肉片 | |
| 58 | 百花酿苦瓜 | |
| 60 | 百花酿娃娃菜 | |
| 62 | 韭菜炒鳝丝 | |
| 64 | 红枣杞子蒸乳鸽 | |
| 66 | 南瓜炖牛腩 | |
| 68 | 荷香红枣蒸甲鱼 | |
| 70 | 笼仔荷叶蒸鸡 | |
| 72 | 香煎金粟饼 | |
| 74 | 番茄豆腐烧牛肉 | |
| 76 | 腐竹黄豆焖鲤鱼 | |
| 78 | 芹菜香菇炒肉丝 | |
| 80 | 冬笋炒黄鳝 | |
| 82 | 双菇炒牛肉 | |
| 84 | 鱼肚百合炒鸡片 | |
| 86 | 百花酿鱼肚 | |
| 88 | 燕窝瘦肉汤 | |
| 90 | 木瓜炖鲫鱼 | |
| 92 | 韭菜煮蛤肉 | |
| 93 | 红枣木耳鸡片汤 | |
| 94 | 淮杞炖甲鱼 | |



引 语

中国烹饪文化源远流长,同时养生药膳的发源地也在中国。中国药膳是以食物为主,在中医基础理论的指导下,有选择地配伍组方,利用各种烹调技法加工而成的具有养生功效的特殊食品。“民以食为天”,食物是人类生命中不可或缺的物质,而人体的生命无不依靠摄取食物的营养来维持。在人们日益追求健康生活的今天,如何利用身边的食物来滋补身体、延缓衰老、促进机体健康已经成为人们的共识。

养生药膳不同于药物,因为它具有色香味形,美味可口又滋养身体。临床实践证明,养生药膳的理念就是未疾先防,调整身体的机能,提高正气和抗邪能力。饮食为健身之本,“药源性疾病”不断增多的今天,如何吃的美味,吃的健康,被人们所关注。

在饮食养生理念中,中医特别重视营养平衡,营养平衡才能提高人体的防病和抗病能力。现在快节奏的生活导致很多人营养失衡,处于亚健康状态。通过合理的饮食,加入一些具有保健治疾功效的常见中药,制作成养生药膳可以调节机体平衡。《素问·脏气法时论》云,“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味和而服之,以补精益气”,指出了饮食配比之重要,这和现有的营养食物金字塔的建议原则是一致的,由此可见饮食养生之重要。

饮食养生是中医养生康复的精髓,中医学认为,任何食物都有特定性味,并对脏腑具有相应的功效,因此,以辨证论治、论食为基础,有目的地选择某些食物可以补偏救弊,调整脏腑,促进身体的健康。

在饮食方面只要做到进食有选,选必依因,定法有理,理必有据,重视饮食的禁忌,是非常重要的饮

食原则,正如医学名家张仲景所说“所食其味,有与身相宜,有与身相害,若得宜则益体,害则成疾以此致危。”

本书依据不同食物的药用养生功效而制作出几十种风格各异、功效多样的养生食膳,选料方便,制作简单,更可根据自身的健康情况进行选用,既饱口福又养生健体。



西芹百合炒虾仁

原 料

西芹	200 克
鲜百合	100 克
虾仁	200 克
胡萝卜花	5 克

调味料

小苏打	2 克
精盐	2 小匙
味精	少量
鸡蛋清	1 个

补肾壮阳，益气健胃，清肺润燥。

>> 功效

做 法

- 1 虾仁洗净，吸干水分，用鸡蛋清、小苏打、精盐、味精、淀粉拌匀，入冰箱 30 分钟后备用；
- 2 西芹洗净切段，鲜百合挑选后洗净，放沸水中氽熟待用；
- 3 坐锅倒油，滑油至熟，再加入西芹、百合同炒，调适味，用淀粉勾芡即可食用。

营 养 分 析

◇ 西芹含钙、铁、磷等，百合含有蛋白质、钙、磷、铁等。





西芹百合炒虾仁 9

南瓜银杏炒百合

原 料

南瓜	300 克
银杏仁	100 克
* 银杏仁有一定毒性，不宜多食。	
百合	100 克

调味料

精盐	1 小匙
味精	少量
白糖	半小匙

补中益气，润肺止咳。适用于体虚内热或糖尿病消瘦者食用。

>> 功效

做 法

- 1 鲜百合挑选后洗净，南瓜去皮、洗净，切成菱形片，银杏仁洗净待用；
- 2 鲜百合、银杏分别用沸水煮熟后待用；
- 3 坐锅，锅中加入汤，下南瓜煮熟后，再加入银杏、百合同炒，用水淀粉勾芡即可食用。



营 养 分 析

Point

◇ 百合含有蛋白质、钙、磷、铁等，银杏仁含有蛋白质、银杏酚、银杏醇等，南瓜维生素含量丰富。



凉瓜煎蛋饼

原 料

苦瓜 200 克

* 苦瓜也叫凉瓜

鸡蛋 200 克

调味料

精盐 5 克

味精 1 小匙

凉瓜具有清热、明目、解毒作用，鸡蛋具有养心安神、滋阴润燥作用。

>> 功效

做 法

- 1 把凉瓜剖开去瓤，斜刀切片，用沸水加精盐滚至八成熟，捞起，控水；
- 2 鸡蛋打碎放在碗内，加入味料，打散，再把凉瓜放入拌匀；
- 3 锅中倒入油，油热放入蛋液凉瓜，煎至两面金黄色，铲起放在碟上即成。



营 养 分 析

Point

◇ 凉瓜含有苦瓜甙、多种氨基酸、半乳糖、果胶等，鸡蛋含有较多蛋白质，提供人体所需要的氨基酸。



黄豆苦瓜焗排骨

原 料

猪排骨	400 克
黄豆	100 克
苦瓜	200 克

调味料

生姜	4 片
蒜茸	3 克
精盐	1 小匙
鸡汤	2 大杯
料酒	5 克

益气补虚，养肝明目。适用于热性目疾、体虚瘦弱等症。

>> 功效

做 法

- 1 排骨洗净，斩成 4 厘米长的块；
- 2 苦瓜剖开去瓢，切成长 4 厘米、宽 2 厘米的块，黄豆泡发洗净；
- 3 锅中放适量油，加入蒜茸、姜片、排骨、黄豆炒香，加入料酒、鸡汤调味，烧沸后改用小火煮 30 分钟，直至排骨酥烂，再加入苦瓜烧 10 分钟左右即可食用。



营 养 分 析

◇ 本菜品含丰富的维生素 C 和钙、磷、铁、锌等。



黄豆苦瓜焗排骨 15