

现代家庭

XIANDAIJIATINGYAOSHAN

主编

卢长庆（北京中医药大学教授、营养教研室主任）

藥膳



新华出版社

现代家庭药膳

北京中医药大学营养教研室 编

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代家庭药膳·疾病防治药膳/北京中医药大学营养教研室
编. —北京: 新华出版社, 2003.10

ISBN 7-5011-5349-3

I. 现... II. 北... III. ①食物疗法—食谱 ②. 食物疗法—文化中心 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 059903 号

现代家庭药膳

北京中医药大学营养教研室 编

*

新华出版社出版发行

(北京宣武门西大街 57 号 邮编: 100803)

新华书店经销

北京市彩虹印刷厂印刷

850 × 1168 毫米 大 32 开 18 印张 470 千字

2003 年 10 月第二版 2003 年 10 月第一次印刷

印数: 1—5, 000 册

ISBN 7-5011-5349-3/G·1943 定价: 18.80 元



* *
* *
* *
* *
* *

目 录

药膳文化

第一章 药膳的起源与发展	四、药膳禁忌	(1)	(26)
第二章 药膳的基本理论	第三章 药膳的炮制	(13)	(31)
一、什么是药膳	一、药物炮制的历史	(13)	(31)
二、药膳的分类	二、药物炮制的原理	(15)	(33)
(一)按药膳食品性状分	三、药物炮制的分类及常用辅料	(15)	(35)
(二)按药膳的疗效分	四、常用药物、食物炮制方法	(16)	(37)
(三)按药膳的制作方法分	(一)净选	(18)	(37)
三、药膳的基本原则	(二)软化	(20)	(38)
(一)辨证施膳	(三)切制	(20)	(38)
(二)整体观念	(四)炮制	(20)	(39)
(三)四时所宜	五、药膳的烹调	(21)	(41)
(四)阴阳五行	第四章 药膳常用药物	(22)	(44)
(五)因病施膳	一、补气类	(23)	(44)
(六)注重药食性味与五脏的关系	人參	(24)	(44)
	党参		(44)



太子参	(45)	麦冬	(56)
西洋参	(45)	天冬	(56)
五味子	(46)	百合	(56)
山药	(46)	鳖甲	(57)
白术	(47)	龟甲	(57)
甘草	(47)	四、补阳类	(57)
黄芪	(47)	鹿茸	(57)
灵芝草	(48)	鹿角胶	(58)
刺五加	(48)	鹿鞭	(58)
二、补血类	(49)	海狗肾	(58)
当归	(49)	黄狗肾	(59)
鸡血藤	(49)	海马	(59)
熟地	(49)	九香虫	(59)
阿胶	(50)	山茱萸	(60)
白芍	(50)	巴戟天	(60)
枸杞子	(51)	补骨脂	(61)
桑椹	(51)	淫羊藿	(61)
何首乌	(52)	仙茅	(61)
三、补阴类	(52)	杜仲	(62)
北沙参	(52)	锁阳	(62)
南沙参	(53)	肉苁蓉	(62)
玄参	(53)	沙苑子	(63)
玉竹	(53)	冬虫夏草	(63)
黄精	(54)	骨碎补	(63)
龟胶	(54)	雪莲花	(64)
石斛	(54)	茧丝子	(64)
女贞子	(55)	狗脊	(64)
旱莲草	(55)	续断	(65)
知母	(55)	桑寄生	(65)



- 五、止咳化痰类 (65)
- 桔梗 (65)
- 半夏 (66)
- 川贝母 (66)
- 苦杏仁 (67)
- 白果 (67)
- 胖大海 (67)
- 六、消食理气类 (68)
- 谷芽 (68)
- 麦芽 (68)
- 茴香 (69)
- 陈皮 (69)
- 香附子 (69)
- 干姜 (70)
- 肉桂 (70)
- 丁香 (71)
- 七、平肝安神类 (71)
- 天麻 (71)
- 白芍 (72)
- 牡蛎 (72)
- 菌灵芝 (72)
- 八、活血化瘀类 (73)
- 三七 (73)
- 鸡冠花 (73)
- 红花 (74)
- 丹参 (74)
- 桃仁 (75)
- 九、清热解毒类 (75)
- 金银花 (75)
- 菊花 (76)
- 桑叶 (76)
- 蒲公英 (76)
- 板蓝根 (77)
- 黄连 (77)
- 荷叶 (78)
- 苦参 (78)
- 决明子 (79)
- 鱼腥草 (79)
- 十、消肿祛湿类 (80)
- 车前子 (80)
- 藿香 (80)
- 砂仁 (80)
- 虎骨 (81)
- 白花蛇 (81)
- 乌梢蛇 (82)
- 腕蛇 (82)
- 第五章 药膳常用食物 (83)
- 一、粮油类 (83)
- 大麦 (83)
- 小米 (83)
- 小麦 (84)
- 小麦粉 (84)
- 小麦麸 (84)
- 玉米 (85)
- 玉米胚油 (85)
- 荞麦 (85)
- 高粱 (86)



高粱米	(86)	马宝	(96)
燕麦	(86)	马乳	(96)
糯米	(87)	牛皮	(96)
蚕豆	(87)	牛血	(96)
蚕豆皮	(87)	牛肝	(97)
黄豆	(88)	牛肚	(97)
黄豆皮	(88)	牛肾	(97)
豆油	(88)	牛乳	(97)
豆浆(坊)	(89)	牛肺	(98)
豆腐	(89)	牛胎盘	(98)
豆腐渣	(89)	羊心	(98)
豆腐皮	(90)	羊皮	(99)
绿豆	(90)	羊外肾	(99)
绿豆皮	(90)	羊肉	(99)
绿豆粉	(91)	羊血	(99)
黑豆	(91)	羊肝	(100)
黑豆皮	(91)	羊肚	(100)
豌豆子	(92)	羊肾	(100)
芝麻	(92)	羊乳	(101)
芝麻油	(92)	驴肉	(101)
花生	(93)	驴阴茎	(101)
花生衣	(93)	驴乳	(101)
花生油	(94)	刺猬	(102)
油菜籽油	(94)	狗外肾	(102)
葵花籽油	(94)	狗肉	(102)
葵花籽	(95)	狗宝	(103)
红薯	(95)	兔皮	(103)
二、兽禽蛇虫类	(95)	兔肉	(103)
马肉	(95)	鹿肉	(103)



* * * * *

野猪肉	(104)	鸽肉	(113)
猪心	(104)	鸽卵	(113)
猪皮	(104)	麻雀肉	(113)
猪血	(105)	麻雀卵	(113)
猪肉	(105)	野鸡肉	(114)
猪肚	(105)	鹌肉	(114)
猪肝	(105)	鹌血	(114)
猪肠	(106)	鹌鹑肉	(114)
猪肾	(106)	鹌鹑	(115)
猪骨	(106)	蛇肉	(115)
猪肺	(107)	田鼠肉	(115)
猪胆	(107)	地龙	(116)
猪蹄	(107)	蚕	(116)
猪髓	(108)	蚕蛹	(116)
犀角	(108)	蜂王浆	(117)
熊肉	(108)	蜂蜜	(117)
熊掌	(109)	三、水产类	(118)
水鸭	(109)	青鱼	(118)
乌骨鸡	(109)	草鱼	(118)
母鸡	(110)	带鱼	(118)
鸡血	(110)	黄鱼	(119)
鸡肉	(110)	黄颡鱼	(119)
鸡蛋	(110)	银鱼	(119)
鸡蛋壳	(111)	鲢鱼	(120)
鸡蛋黄	(111)	鲈鱼	(120)
鸡蛋清	(111)	塘鳢鱼	(120)
鸭血	(112)	鳊鱼	(120)
鸭肉	(112)	鲶鱼	(121)
鸭蛋	(112)	鲟鱼	(121)



鲫鱼	(121)	马铃薯	(131)
鲤鱼	(122)	山药	(131)
鲤鱼胆	(122)	山蒜	(132)
鲢鱼	(122)	毛豆	(132)
鲈鱼	(123)	牛蒡	(132)
鲑鱼	(123)	冬瓜	(133)
鳙鱼	(123)	甘露子	(133)
鳊鱼	(124)	生菜	(133)
鳊鱼	(124)	丝瓜	(134)
鳊鱼	(124)	仙人掌	(134)
鳊鱼	(124)	玉米笋	(134)
鳊鱼	(124)	西洋菜	(135)
鳊鱼	(125)	西葫芦	(135)
田螺肉	(125)	芋艿	(135)
龟肉	(125)	竹笋	(136)
龟板	(126)	芥菜	(136)
虾	(126)	芦笋	(136)
蚌肉	(127)	芹菜	(137)
海马	(127)	茼蒿	(137)
海参	(127)	莼菜	(137)
鲍鱼	(128)	丝瓜	(138)
蟹	(128)	金针菜	(138)
蟹肉	(128)	苦瓜	(139)
四、蔬菜类	(129)	苦菜	(139)
刀豆	(129)	苜蓿	(139)
大白菜	(129)	茄子	(140)
大蒜	(130)	青菜	(140)
马兰	(130)	油菜	(141)
马齿苋	(130)	扁豆	(141)



胡萝卜	(141)	雪里蕻	(152)
茴香菜	(142)	葱	(152)
姜	(142)	番茄	(153)
茭白	(143)	葫芦	(153)
韭菜	(143)	落葵	(153)
南瓜	(143)	紫苏	(154)
茼蒿	(144)	蒲菜	(154)
香菜	(144)	苤菜	(154)
香椿	(145)	辣椒	(155)
洋姜	(145)	蕨菜	(155)
洋葱	(145)	豌豆	(155)
蚕豆荚	(146)	薤菜	(156)
莼菜	(146)	蕻头	(156)
豇豆	(146)	藕	(156)
凉薯	(147)	魔芋	(157)
莴苣	(147)	五、果品类	(157)
圆白菜	(147)	大枣	(157)
菠菜	(148)	山楂	(158)
菜瓜	(148)	巴旦杏	(158)
菜花	(148)	开心果	(159)
菜豆	(149)	龙眼肉	(159)
慈姑	(149)	石榴	(159)
黄瓜	(149)	芒果	(160)
黄豆芽	(150)	西瓜	(160)
菊花脑	(150)	西瓜籽	(161)
绿豆芽	(150)	阳桃	(161)
萝卜	(151)	佛手	(161)
清明菜	(151)	李子	(161)
甜菜	(151)	杏子	(162)



杏仁	(162)	口蘑	(173)
杨梅	(163)	凤尾菇	(173)
金桔	(163)	木耳	(174)
枇杷	(163)	冬虫夏草	(174)
苹果	(164)	冬菇	(174)
松子	(164)	平菇	(175)
草莓	(164)	竹笋	(175)
哈密瓜	(165)	草菇	(176)
胡桃仁	(165)	茯苓	(176)
荔枝	(165)	香菇	(177)
柠檬	(166)	银耳	(177)
柿	(166)	猴头菌	(177)
香瓜	(166)	蘑菇	(178)
香蕉	(167)	海带	(178)
桔	(167)	紫菜	(179)
栗子	(168)	苔菜	(179)
莲子	(168)	发菜	(179)
桃	(168)	七、调料饮料类	(180)
菠萝	(169)	豆豉	(180)
梨	(169)	花椒	(180)
猕猴桃	(170)	芥末	(181)
黑枣	(170)	味精	(181)
葡萄	(170)	胡椒	(181)
椰子	(171)	茴香子	(182)
酸枣仁	(171)	食盐	(182)
榛子	(171)	酱	(182)
橄榄	(172)	醋	(183)
樱桃	(172)	白糖	(183)
六、食用菌藻类	(173)	冰糖	(184)



红糖	(184)	李时珍	(207)
咖啡	(184)	康熙皇帝玄烨	(208)
茶叶	(185)	乾隆皇帝弘历	(208)
红曲	(185)	孙中山	(210)
酒	(185)	毛泽东	(211)
啤酒	(186)	周恩来	(212)

第六章 历代名人与膳食保健

.....	(187)	陈云	(213)
黄帝	(187)	徐特立	(215)
孔子	(187)	谢觉哉	(215)
扁鹊	(188)	王光美	(217)
吕不韦	(189)	陈立夫	(218)
项羽	(190)	马寅初	(218)
张仲景	(192)	齐白石	(219)
华佗	(193)	叶圣陶	(219)
曹操	(193)	马三立	(220)
孙思邈	(195)	叶裕泉	(221)
李珣	(196)	陈椿	(221)
陈藏器	(196)	陈强	(222)
王怀隐	(197)		
白居易	(197)	第七章 药膳相关著作选介	
唐明皇李隆基	(198)		(223)
孟诜	(200)	周礼	(223)
范仲淹	(201)	山海经	(224)
范济略	(202)	诗经	(225)
苏东坡	(204)	离骚	(226)
陆游	(205)	居延汉简方	(226)
嘉靖皇帝朱厚熜	(205)	武威药方	(227)
		五十二病方	(227)



吕氏春秋	(228)	图经本草	(257)
黄帝内经	(229)	太平圣惠方	(258)
神农本草经	(233)	圣济总录	(258)
伤寒杂病论	(236)	经史证类备急本草	(260)
吴晋本草	(239)	养老奉亲书	(261)
本草经集注	(241)	饮膳正要	(262)
齐民要术	(243)	本草纲目	(263)
肘后备急方	(247)	医方类聚	(264)
雷公炮炙论	(247)	食物本草	(266)
小品方	(249)	普济方	(268)
新修本草	(250)	炮炙大法	(269)
千金方	(251)	食品集	(271)
本草拾遗	(253)	遵生八笺	(273)
食疗本草	(254)	本草纲目拾遗	(274)
海药本草	(255)	随息居饮食谱	(276)
开宝本草	(256)		

疾病防治药膳

第一章 传染性疾病防治药膳

.....	(278)	葱豉汤	(280)
一、流行性感胃	(278)	生姜草鱼汤	(280)
小葱生姜汤	(278)	苏叶葱头汤	(280)
生姜秋梨汤	(278)	葱豉黄酒汤	(281)
白菜姜葱汤	(279)	葱白麦芽奶	(281)
萝卜姜枣汤	(279)	葱姜糯米粥	(281)
葱白香菜汤	(279)	生姜炒米粥	(281)
生姜芥菜汤	(279)	荆芥粥	(282)
生姜桑叶汤	(280)	防风粥	(282)
三根汤	(280)	地瓜葛根煎	(282)
		姜蒜柠檬酒	(282)



* * * * *

- 姜糖苏叶饮 (283)
- 银花薄荷饮 (283)
- 桑菊薄荷饮 (283)
- 二、流行性腮腺炎 (284)
- 龙衣炒鸡蛋 (284)
- 蛇蜕葱白方 (284)
- 鸭蛋冰糖 (284)
- 蒜泥马齿苋 (284)
- 蛇歧豆腐汤 (285)
- 黄花菜汤 (285)
- 猪肠葱汤 (285)
- 鲫鱼杞叶汤 (285)
- 金针根汤 (286)
- 绿豆白菜汤 (286)
- 板蓝根夏枯草饮 (286)
- 银花薄荷饮 (286)
- 二豆饮 (286)
- 银花凉茶 (287)
- 牛蒡粥 (287)
- 银翘粥 (287)
- 龙衣粥 (288)
- 大青叶粥 (288)
- 银蒲芦根茶 (288)
- 炸腮茶 (288)
- 大青忍冬茶 (288)
- 板蓝银花茶 (289)
- 二叶茶 (289)
- 苦瓜茶 (289)
- 三、麻疹 (289)
- 红萝卜香菜汤 (289)
- 桂柳茅芥汤 (290)
- 櫻桃核葱白汤 (290)
- 胡荽紫苏葱白汤 (290)
- 金针香菜汤 (290)
- 茅芥芦茅汤 (290)
- 四味汤 (291)
- 鸡蛋梗米粥 (291)
- 芦笋粥 (291)
- 冬笋梗米粥 (291)
- 银花粥 (291)
- 银菊葛根粥 (292)
- 胡萍粥 (292)
- 茅芥酒酿 (292)
- 茅芥萝卜汁 (292)
- 散疹茶 (293)
- 芦根透疹茶 (293)
- 连翘茶 (293)
- 银蝉茶 (293)
- 红萝卜茅芥茶 (294)
- 芫荽茅芥饮 (294)
- 绣球茅芥饮 (294)
- 四、水痘 (294)
- 绿豆汤 (294)
- 竹笋鲫鱼汤 (295)
- 芫荽汤 (295)
- 三豆粥 (295)
- 银花薏苡仁粥 (295)
- 野菊花粥 (296)



竹笋薏苡仁粥	(296)	六、疟疾	(303)
蒲金解毒粥	(296)	煮龟方	(303)
甘草三豆饮	(296)	炖野鸭	(303)
板蓝根银花糖浆	(297)	辣椒叶蒜泥	(303)
青果芦根茶	(297)	鸭子姜枣汤	(304)
芦菊茶	(297)	鲤鱼姜汤	(304)
二胡茶	(297)	砂锅狗肉面	(304)
五、痢疾	(298)	豉仁粥	(305)
野苋汤	(298)	土常山鸡蛋饼	(305)
马齿苋绿豆汤	(298)	猪脾馄饨	(305)
西红柿叶汤	(298)	止疟茶	(305)
鸡冠花蛋汤	(298)	硫磺止疟茶	(306)
大蒜鲫鱼汤	(299)	青蒿止疟茶	(306)
鱼腥草山楂汤	(299)	乌梅茶	(306)
灰马二苋汤	(299)	青蒿茶	(306)
龟肉莲子芡实汤	(299)	虎杖叶茶	(307)
枣肚兔肉汤	(299)	川芎胡桃茶	(307)
鲫鱼羹	(300)	蔷薇花茶	(307)
猪肾陈皮馄饨	(300)	阳桃速溶饮	(307)
扁豆花馄饨	(300)	愈疟酒	(308)
赤石脂面	(301)	黄连酒	(308)
乳饼面	(301)	常山竹叶酒	(308)
薤白粥	(301)	七、百日咳	(308)
大蒜粥	(301)	五味汤	(308)
马齿苋粥	(302)	豆腐青葱汤	(309)
韭菜粥	(302)	姜蒜汤	(309)
白木耳薤白粥	(302)	黄花汤	(309)
附子炮姜粥	(302)	川贝冰糖米汤	(309)
茶叶粥	(303)	罗汉果柿饼汤	(310)



* * * * *

- | | | | |
|---------------|-------|----------------|-------|
| 积雪草肉汤 | (310) | 白果羹 | (318) |
| 冰糖天烛子 | (310) | 龟肉羹 | (318) |
| 麻黄蒸梨 | (310) | 大蒜粥 | (319) |
| 浙贝蛋 | (311) | 地黄枣仁粥 | (319) |
| 川贝蜜 | (311) | 茅根藕节茶 | (319) |
| 柏叶蜜 | (311) | 柿叶止血茶 | (320) |
| 生姜大蒜炖红糖 | (312) | 桑叶止血茶 | (320) |
| 白芨糖 | (312) | 润肺化痰茶 | (320) |
| 红枣胡萝卜 | (312) | 九、肝 炎 | (320) |
| 大蒜糖浆 | (312) | 山药桂圆炖甲鱼 | (320) |
| 板栗糖浆 | (312) | 大蒜炖黑鱼 | (321) |
| 烤麻雀 | (313) | 赤小豆冬瓜炖乌鱼 | (321) |
| 贝母粥 | (313) | 黄豆白菜干 | (321) |
| 黄芪阿胶粥 | (313) | 牛脾仙人掌 | (321) |
| 人参百合粥 | (313) | 鸡蛋地耳草 | (322) |
| 八、肺结核 | (314) | 山药莲子甲鱼汤 | (322) |
| 参芪焖鸭 | (314) | 鲤鱼汤 | (322) |
| 五汁蜜膏 | (314) | 红枣花生汤 | (322) |
| 白果梨肺膏 | (314) | 益肝汤 | (323) |
| 沙参麦冬蜜 | (315) | 糖醋猪骨汤 | (323) |
| 蜜饯雪梨 | (315) | 巴豆鲤鱼汤 | (323) |
| 蜜饯百合 | (315) | 鸡骨草田螺汤 | (324) |
| 白芨猪肺汤 | (316) | 白背叶根猪骨汤 | (324) |
| 蚕豆荚汤 | (316) | 鸡骨草蛋汤 | (324) |
| 冬笋雪菜黄鱼汤 | (316) | 灵芝女贞丹参汤 | (324) |
| 甘蔗萝卜马蹄汤 | (317) | 茵陈公英汤 | (325) |
| 金龟炭饮 | (317) | 酸枣汤 | (325) |
| 银耳羹 | (317) | 茵陈桃花汤 | (325) |
| 藕梨蒸饼 | (318) | 茵陈蜆肉汤 | (325) |



- | | | | |
|----------------|-------|-----------------|-------|
| 黑鱼黑豆汤 | (326) | 川贝水晶梨 | (334) |
| 鳖甲红枣汤 | (326) | 杏仁薤白雪蛤羹 | (335) |
| 清炖牛肉白萝卜汤 | (326) | 川贝雪梨粥 | (335) |
| 腹水草薏姜汤 | (327) | 党参佛手猪心汤 | (335) |
| 猪胆绿豆丸 | (327) | 丹参川贝炖鸡 | (336) |
| 悦肝粥 | (327) | 川贝丹参鱼翅 | (336) |
| 茵陈茶 | (328) | 莱菔子白糖饮 | (336) |
| 郁金清肝茶 | (328) | 归参鸡 | (337) |
| 蛇舌甘草茶 | (328) | 二黄汤 | (337) |
| 李子茶 | (328) | 虫草雪蛤 | (337) |
| 茵陈车前饮 | (328) | 川芎桃仁蒸子鸡 | (338) |
| 佛手柑饮 | (329) | 红花归参炒花枝 | (338) |
| 柴胡白芍糖浆 | (329) | 桃仁红枣粥 | (338) |
| 芹菜蜜汁 | (329) | 沉香煲猪心 | (339) |
| | | 山楂炖牛肉 | (339) |
| | | 田七红花煮鸽蛋 | (339) |
| | | 茯苓桂枝饺子 | (340) |
| | | 党参西芹豉汁煲 | (340) |
| | | 天麻红花猪脑汤 | (340) |
| | | 玉米须红花煲猪心 | (341) |
| | | 桂枝天麻蒸鲤鱼头 | (341) |
| | | 核桃红花鸡丁 | (342) |
| | | 人参瘦肉汤 | (342) |
| | | 党参红花炒鳝球 | (343) |
| | | 生地桃仁红花炖猪蹄 | (343) |
| | | 红花党参蒸鹌鹑 | (343) |
| | | 附片山楂牛肉汤 | (344) |
| | | 全归蒸乳鸽 | (344) |
| | | 川芎红花当归炖子鸡 | (344) |

第二章 心血管病防治药膳

- | | |
|---------------|-------|
| | (330) |
| 一、冠心病 | (330) |
| 甘菊饮 | (330) |
| 天麻蒸鸡蛋 | (331) |
| 炒香炒舌片 | (331) |
| 炒香茯神汤 | (331) |
| 天麻首乌炒肝心 | (332) |
| 陈皮参芪煲猪心 | (332) |
| 人参麦冬炖瘦肉 | (333) |
| 人参灵芝煲兔肉 | (333) |
| 百合玉竹粥 | (334) |
| 瓜蒌半夏蒸乳鸽 | (334) |
| 淮山萝卜粥 | (334) |