

药膳精华

张爱薇

著

北京出版社

著作权合同登记图字：01-97-1401号
台湾禾马文化事业有限公司 1995 年出版
中文简体字版授权/中华版权代理总公司

图书在版编目 (CIP) 数据
药膳精华/吴爱薇著. —北京：气象出版社，1997. 10
ISBN7-5029-2376-4
I. 药… II. 吴… III. 食物疗法 IV. R247.1
中国版本图书馆 CIP 数据核 (97) 第 20166 号

药膳精华

(台湾) 吴爱薇 著

责任编辑：殷钰 责任校对：王天
责任技编：张可 终审：刘树泽

× × ×

气象出版社出版

(北京西郊白石桥路 46 号 邮编 100081)

中国电影出版社印刷厂印刷

气象出版社出版发行 全国各地新华书店经销

开本：850 × 1168 1/32 印张：6

1997 年 10 月第一版 1997 年 10 月第一次印刷

印数：1—12000 定价：11.80 元

ISBN7-5029-2376-4/G. 0720

出版者的话

我国传统药膳理论及健身长寿之道是几千年中华文明的宝贵财富。它像一颗璀璨的明珠，不仅光耀神州大地，亦为海外华人和世界各地的朋友所关注和吸纳，为人类强身健体做出了贡献。

随着我国社会主义经济建设的发展，人民生活水平不断提高。提高生活质量，强身健体、延年益寿，科学地调理饮食已成为人们生活的重要组成部分。

据预测，到2000年我国60岁以上的老年人将达到1.3亿，占总人口的10%以上。这些老年人辛苦劳累一生，在祖国各条战线上做出了

贡献，他们是国家的一笔宝贵财富。为了使他们安度晚年，要大力提倡尊老敬老养老助老的良好社会风尚，同时要围绕老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐开展各种活动。为了在这些活动中尽我们的一点心意，也为了弘扬祖国的传统文化，本社从台湾引进出版了这套丛书，分别为《银发养生科学观》、《最科学的吃法》、《药膳精华》、《你的美丽落伍了吗》。这些书的作者撷精拾萃从不同的角度介绍了我国传统的药膳、科学的饮食、科学的养生观以及如何使用化妆品。具有较强的科学性和实用性，对于老年朋友以及广大读者都很有参考价值。

本丛书的另一特点是文笔生动、语调亲切，婉如作者与你促膝谈心。由于社会制度的不同，



从书中还可隐约看到台湾老年人的忧虑心态。在这套图书的引进过程中，受到了中华版权局的帮助，在此谨致谢忱。丛书的引进也是促进两岸加强文化交流的一种尝试。

气象出版社

1997 年 10 月



“食补”和“药补” 一样重要

职志中医数十载，愈发为中国医药的奥秘与神奇所折服。中药材无论在种类、功用、效果上皆显示出自然界赋予人类生存力之浩瀚。

今天，在活动方面的行政事务我全交由年轻一代接棒，相信凭着他们的干劲和冲劲，更能为中医开创出一条康庄大道，对中药材的研究也能有更多的发挥和贡献。我则退居幕后，将毕生所学、所得传授出来，希望对医界、对人类健康略尽绵薄之力。

在中药界的岁月里，经验的累积，使我深信“食补”和“药补”一样重要，因此，我推荐这本《药膳精华》。虽然民间也有许多同类著作，但是这本书的内容我觉得既实在又实惠，材料、作法简易，任何人都能轻而易举去做，又不费时、费事，并且有非常正确食（饮）用中药材的观念，每一种药膳都有其显著的功效，是对保养、疗养、治疗十分理想的健康资讯。

台湾中医师公会联合会前理事长

张正懋

有益健康的食物

御厨已经是第三代了，其间经过了无数的钻研、讨教，并结合上海中医学院教授沈庆法之精髓，才奠定今天被肯定的《药膳》专卖店口碑，也才敢就“药膳”二字作诉求。

其实，简而言之，药膳就是食物 + 中药，但是，真正有益健康的药膳必须是，长期服用而无副作用的。

一般人认为只有冬天才需要补，其实不然，四季转换，都有其滋补的必要。药膳之功用，即在于针对身体健康不足的方面进行滋养治疗的作用，因此，药膳除了某些特别禁忌或只能有某些症状的人食用之外，应该大多数都是任

何人都能食用。健康者益身，不足者补充，是药膳最大的好处。

在药膳中，我推荐何首乌，不论和鸡、排骨一同调理，皆是绝佳肴膳，性温补，具滋养强壮，改善新陈代谢机能，防止衰弱老化的自然疗效功能。但制作过程必须遵循古法调理，熬火炖 8 小时，十分费时，不是专家不要轻易尝试，须有十分把握再制作。另外，使用人参、黄精、百合、天麻、枸杞、红枣、黑枣等等不胜枚举的中药材和鲜、肉类得当搭配成制茶、酒，皆是十分理想的药膳，有百益而无一害。

御厨食补药膳专卖店 负责人李树楠

调理、保养的最佳途径

药膳是调理、保养的最佳途径。

现今社会环境，吃得太丰富，运动量太少，造成营养过盛（甚），消耗不够，久而久之，均衡失调，囤积脂肪、胆固醇，造成便秘、尿酸、肾功能等等问题，此时，药膳就扮演了化解的作用。它有各种不同的调理药材，再配合食物，每一味皆是经过专家、名医的千锤百炼，发挥最极致的养生之道。

尤其是辛劳的上班族，每天面对紧张繁忙的工作挑战，无形中总有些失调的地方，而药膳可以在这方面给予上班族很大的帮助。

中国自古即讲究“医食同源”的养生之道，

这种饮食观能够一直流传下来，实在有其莫大价值与实质效用，是有许多印证不容置疑的。

为了这个利己利人的饮食观，我和香港同德堂精心潜研制作多年，累积许多经验，希望人人知道药膳的好处，并且推荐几味药膳，如芡实莲子、干贝炖鸡（清凉解毒、补五脏）、五味石斛炖鸡（强肝解毒、提神补脑，用脑过度、神经衰弱适用）、灵芝炖鸡（防癌）。还有数不尽的药膳精华，就依每一味特性，大家仔细阅读，再依法制作，相信是健康保养及治疗的好方法。

台湾补益药膳鲜鱼料理 负责人谢淑芬

器皿的重要性

在这本《药膳精华》中，每一种药膳，我特别都不加调味料，除非是极少数为了口味好入口，不影响到营养成分，否则是无味为主。另外，大多数强调用砂锅、瓷器或竹器，因为这些器皿比较能够保持养分而不被分解。

并且在制作前都会建议先用冷水浸泡一会，因为中药绝大多数是干品，用冷水浸泡一会儿制作药膳，能使药材变软，组织细胞膨胀，从而使更多有效成分溢出，以提高药物疗效，并可缩短煎药时间。

吴爱薇

目 录

- “食补”和“药补”一样重要 张正懋
- 有益健康的食物 李树楠
- 调理、保养的最佳途径 谢淑芬
- 器皿的重要性 吴爱薇
- 何谓“药膳”? (1)
- “药膳”的重要性 (2)
- 〈药膳篇之一——粥〉 (5)
- ◎肉桂米酒粥 (6)
- ◎黄芪熟地鸡粥 (8)
- ◎皮蛋蚕豆粥 (10)
- ◎枇杷叶生姜粥 (12)
- ◎菟丝子精气粥 (14)
- ◎党参茯苓益气粥 (16)
- ◎降火宁心蠔豉粥 (18)
- ◎明目益肾粥 (20)
- ◎火麻仁粥 (22)

- ◎ 阿胶糯米粥····· (24)
- ◎ 火麻仁绿豆粥····· (25)
- ◎ 薏仁粥····· (27)
- ◎ 红枣羊胛骨糯米粥····· (29)
- ◎ 肉豆蔻莲子粥····· (31)
- ◎ 水蛇薏仁粥····· (33)
- 〈药膳篇之二——汤〉····· (35)
- ◎ 土茯苓健脾补阴汤····· (36)
- ◎ 鸡内金提神汤····· (38)
- ◎ 养神宁心酸枣仁汤····· (40)
- ◎ 决明子海带汤····· (42)
- ◎ 独活活血汤····· (43)
- ◎ 槐花米清新汤····· (45)
- ◎ 花椒开胃温中汤····· (47)
- ◎ 豆腐润燥汤····· (49)
- ◎ 杜仲猪肚汤····· (50)
- ◎ 肉苁蓉补益汤····· (51)
- ◎ 车前草清湿热汤····· (53)
- ◎ 养颜润燥木耳汤····· (55)
- ◎ 当归强身汤····· (57)
- ◎ 木瓜催乳汤····· (58)

◎ 川贝梨子润肺汤	(59)
〈药膳篇之三——盅 (炖)〉	(61)
◎ 大蒜解毒盅	(62)
◎ 田七藕蛋盅	(64)
◎ 滋养开窍盅	(66)
◎ 柚肉益气盅	(67)
◎ 补心益神盅	(69)
◎ 清火养颜盅	(70)
◎ 海底世界盅	(72)
◎ 生津丁香盅	(74)
◎ 冬虫夏草滋补盅	(76)
◎ 黄芪乌骨鸡盅	(78)
◎ 温肾助阳强壮盅	(80)
◎ 止痛补髓盅	(82)
◎ 无花果健康盅	(84)
◎ 黄芪鲈鱼盅	(85)
◎ 调息安养盅	(87)
〈药膳篇之四——菜〉	(89)
◎ 茴香鲫鱼	(90)
◎ 润肌疗劳灵芝肉酱饼	(92)
◎ 补肾强腰炒韭黄	(94)

◎ 甜醋补养猪蹄	(95)
◎ 长生不老松	(97)
◎ 益肝韭花炒	(98)
◎ 跳跃的音符	(101)
◎ 西湖春色	(103)
◎ 强精补肾枸鸡腰	(105)
◎ 富贵花开	(107)
《药膳篇之五——甜品》	(109)
◎ 芝麻糊	(110)
◎ 美容小品	(112)
◎ 红葵杏仁霜	(114)
◎ 调息补益香蜜服	(116)
◎ 强身米糕	(118)
◎ 天籁马蹄露	(120)
◎ 冰糖燕窝	(122)
◎ 开胃平肝爽口露	(124)
◎ 止渴除烦仙糊	(126)
◎ 白果鸡蛋	(127)
◎ 栗子养身糊	(129)
◎ 益气养阴品	(130)
◎ 延年益寿圆	(132)

◎ 自在黄金饼	(134)
◎ 降火万寿菊液	(136)
〈药膳篇之六——茶〉	(137)
◎ 土茯苓茶	(138)
◎ 消暑六一散茶	(139)
◎ 益肾补肝茶	(141)
◎ 香菇茶	(142)
◎ 收敛养身茶	(143)
◎ 番红花茶	(144)
◎ 止疼川芎茶	(145)
◎ 姜奶茶	(147)
◎ 降火芦根茶	(148)
◎ 止咳茶	(150)
◎ 普菊茶	(152)
◎ 玫瑰花茶	(153)
◎ 心气益神茶	(154)
◎ 山楂荷叶茶	(156)
◎ 胖大海冰糖茶	(158)
〈药膳篇之七——酒〉	(159)
◎ 地骨皮酒	(160)
◎ 天门冬酒	(161)