

主 编

顾奎琴

参加编写人员

顾奎琴 陈运坤

叶一桓 钱季和

宋 静 方 欣

杨 娟 顾 婧

前 言

药膳主食,是将中药研成细末加入米粉或面粉中做成主食,或将药用食物直接制成的主食类食品。主食在人们的日常饮食中占有重要地位,一日三餐离不开主食。在主食(米、面)中加入相应的药物,即药食同用,药膳合一的方法,是祖国医学特有的治疗方法。药膳主食起源较晚,它是古代医家和民间群众将饮食和方剂巧妙结合的产物。如深受乾隆皇帝和慈禧太后喜爱的“八珍糕”被誉为宫廷御膳、食疗佳品。又如小儿的二藤健脾糕、健儿糕、芡实八珍糕、八宝饭、参枣米饭、豆蔻馒头、茯苓包子、开元寿面等,这些主食方便、实用,可作早晚餐或当点心食,既可以饱腹充饥,又可做食疗,更无损胃气,安全有效。经常食用,能收到保健强身,防病治病和益寿延年之功。

本书的编写,力求接近家庭常用主食,以取材方便、制作简单为原则,以便于家庭制作。主要内容有:米饭类、面条类、饼类、糕点类及其它。每一种主食均介绍了来源、配方、制作、服法、功效等。

此书是一本实用性较强的家庭必备书,愿此书能为您家庭的饮食生活增添新的内容,增进家人的健康。

编 者

一九九三年十一月

目 录

一、美容保健类主食	(1)
(一)美容保健类	(1)
玉兰花糕	(1)
刀鱼汁面	(1)
马齿韭菜包子	(2)
鸡蛋羊肉面	(3)
鸡蛋素饼(一)	(3)
五白糕	(4)
姜乳蒸饼	(4)
香炸山药圆	(5)
乌饭美容却老方	(5)
黄鸡馄饨	(6)
山药酥	(6)
天冬包子	(7)
山楂马蹄糕	(7)
当归咖喱饭	(8)
黄精烤鱼饭	(8)
海松子什锦饭	(9)
米饭田鼠干	(9)

薏米饭	(10)
鸡蛋饼	(11)
(二)健脑益智类	(11)
鸽蛋圆子	(11)
龙眼肉长寿面	(12)
天麻米饭	(13)
淫羊藿面条	(13)
蔓荆子面条	(14)
肉桂米饭	(14)
杏仁玉枣	(15)
归脾桃仁脆饼	(15)
干蒸湘莲	(16)
核桃仁豌豆泥	(17)
(三)抗衰延寿类	(18)
百果玫瑰球	(18)
松子枣泥拉糕	(19)
三羊开泰面	(19)
枣泥山药糕	(20)
莲子孩儿饼	(20)
枣泥酥馅饼	(21)
莲子锅蒸	(22)
羊杂面	(23)
杏仁豆腐	(23)
核桃酪	(24)
淮药芝麻糊	(25)
参苓山药汤圆	(25)

什锦山药	(26)
二、滋补强身类主食	(28)
(一)养心安神类	(28)
藕丝羹	(28)
冰糖莲子	(29)
菠菜人参饺	(29)
茯苓包子	(30)
百合面	(31)
龙眼淮药糕	(31)
茯苓糕	(32)
莲子鸡蛋糕	(32)
莲蓉夹心白糕	(33)
(二)补气血类	(34)
鸡肉茯苓馄饨	(34)
荆芥馄饨	(34)
小米面茶	(35)
枇杷叶糯米粽	(35)
藕粉糕	(36)
枣泥芝麻团	(36)
鸡头粉馄饨	(37)
荷叶糯米粽	(37)
鸡头粉雀舌饺子	(38)
大麦簪子粉	(38)
糯米粉炒粉	(39)
鸡头羹粉	(39)

羊肉挂面	(40)
期颐饼	(40)
春盘面	(41)
八宝薯蓣糕	(41)
枣泥包子	(42)
人参汤圆	(43)
玫瑰锅炸	(43)
玫瑰糕	(44)
豆腐包子	(44)
芋泥蟠桃	(45)
薯面萝卜饺	(46)
(三)补脾胃类	(47)
健脾益气糕	(47)
萝卜丝酥饼	(47)
野鸡馄饨	(48)
土大黄猪肉饼	(49)
槐花糕	(50)
瓜蒂炒米粉	(50)
三仙糕	(51)
八仙糕(一)	(51)
人参淮药糕	(52)
白术饼	(52)
白术苡仁饭	(53)
阳春白雪糕	(53)
羊肉索饼	(54)
梅花汤饼	(54)

梅花汤圆	(55)
梅枣杏仁饼	(55)
米糠饼	(55)
饭豆陈皮	(56)
白粳米饭	(56)
粟米饭	(56)
秫米饭	(57)
大麦饭	(57)
玉蜀黍饭	(58)
炒黄面	(58)
开元寿面	(58)
山药面	(59)
益脾饼(一)	(60)
大麦片粉	(60)
黄豆陈皮	(61)
糯米梨	(61)
八宝锅蒸	(62)
山楂蛋糕	(62)
萝卜饼	(63)
豆蔻馒头	(64)
薏米八宝饭	(64)
姜汁牛肉饭	(65)
姜汁黄鳝饭	(66)
椰子糯米蒸鸡饭	(66)
理腹糕	(67)
白汤大面	(67)

(四)补肝肾类	(68)
肝肾饭	(68)
健腰油糕	(69)
蜜枣酥	(69)
三鲜烙盒	(70)
麦冬蛤肉米饭	(71)
桑椹蛋糕	(72)
糯米饭	(72)
小麦饭	(72)
麻仁栗子糕	(73)
独圣饼	(73)
疗耳聋煎饼	(74)
(五)滋阴类	(75)
山药茯苓包子(一)	(75)
玫瑰橘酪汤圆	(75)
枣荷叶	(76)
参姜饼	(76)
天门冬烧麦	(77)
玫瑰枣糕(一)	(78)
(六)壮阳类	(79)
麻雀肉饼	(79)
鸡肠饼	(79)
莲茸糖包	(80)
芡实栗子饼	(80)
芡实素馅汤团(咸)	(81)
芡实素馅汤团(甜)	(81)

白鸽红枣饭	(82)
皂羹面	(83)
三、防病治病类主食	(84)
(一)低血压	(84)
治低血压蛋糕	(84)
升压鸡蛋糕	(85)
(二)高血压	(85)
花生灌大藕	(85)
玉米面发糕	(86)
(三)咽喉肿痛	(87)
鸡粒慈菇饼	(87)
蛋白豆沙	(88)
马蹄糕	(88)
(四)气管炎	(89)
百果蜜糕	(89)
姜汁牛肺糯米饭	(90)
田鸡焖米饭	(90)
桂花荸荠饼	(91)
橘红糕	(91)
灵芝荷包饺	(92)
白果圆子羹	(93)
云豆橘红卷	(94)
酸枣糕	(94)
玉露糕	(95)
梨豆饼	(95)

柿子糕	(96)
八宝酿梨	(96)
保健饼	(97)
油煎南瓜饼	(97)
(五)胃病	(98)
沙参炖鸡面	(98)
鸡内金炒米粉	(99)
营养暖胃粉	(100)
清明菜糕	(100)
三珍甜饭	(101)
良姜香附蛋糕	(102)
益脾饼(二)	(102)
(六)肾病	(103)
桂花栗茸糯米糊	(103)
薏米雪花团	(104)
枸杞糯米饭	(104)
(七)糖尿病	(105)
山药羊肉鸡蛋面	(105)
瓠子面条	(105)
八宝饭	(106)
水蛇粟饭丸	(106)
山药汤圆(一)	(107)
葛粉汤圆	(108)
炒米面粉	(108)
兔肉馄饨	(109)
一品山药	(109)

莲子茯苓糕	(110)
韭菜羹	(110)
(八) 疟疾	(111)
沙锅狗肉面	(111)
土常山鸡蛋饼	(112)
猪脾馄饨	(113)
(九) 中风	(113)
葛粉羹	(113)
地龙桃花饼	(114)
虾饼	(114)
(十) 癌症	(115)
芋艿糕	(115)
韭菜脑髓包子	(116)
(十一) 关节痛	(116)
重阳糕	(116)
栗子糕(一)	(117)
玫瑰酒酿饼	(118)
酒曲包子	(118)
(十二) 失眠	(119)
柿饼蒸米饭	(119)
(十三) 营养不良	(119)
枣泥薄撑	(119)
芡实八珍糕	(120)
乌米饭	(120)
(十四) 贫血	(121)

枣糖糕	(121)
生炒糯米饭	(122)
扶中糕	(122)
当归米饭	(123)
(十五)食欲不振	(123)
山楂云卷糕	(123)
枣柿饼	(124)
黄雌鸡索饼	(125)
枣泥桃仁	(125)
参术补脾糕	(126)
鸡蛋索饼(二)	(127)
莲肉粳米膏	(127)
雉肉馄饨	(127)
山药元宵	(128)
椰枣鸡米饭	(128)
鯨鱼饼	(129)
(十六)消化不良	(130)
桔红糯米糕	(130)
八宝启脾糕	(130)
白术内金糕	(131)
白蔻馄饨	(132)
白术红枣饼	(132)
健脾莲花糕	(133)
砂仁荷叶饼	(134)
神曲面条	(134)
萝卜丝饼	(135)

蚕豆糕	(135)
健脾营养抄手	(136)
草蔻羊肉刀削面	(137)
白蔻抄手	(137)
(十七)泄泻	(138)
糯米藕	(138)
桂花糖藕	(139)
山药扁豆糕	(140)
茯苓造化糕	(140)
茯苓豆沙寿桃	(141)
健脾粉	(141)
淮药泥	(142)
大麦豆粉面片	(142)
白术大枣饼	(143)
赤石脂面	(143)
扁豆花馄饨	(144)
猪肾陈皮馄饨	(144)
山楂荞麦饼	(144)
乳饼面	(145)
香椿鱼	(145)
(十八)便秘	(146)
桃花馄饨	(146)
栝楼饼	(146)
麻桃蜜糕	(147)
桑椹芝麻糕	(148)
螺汁菜烩面	(148)

桑椹饼干	(149)
玫瑰枣糕(二)	(149)
(十九)中暑	(150)
荷叶卷	(150)
荸荠糕	(151)
扁豆仁糕	(152)
冬瓜饺	(153)
绿豆糕	(154)
(二十)儿科病	(155)
1. 小儿自汗、盗汗	(155)
淡菜粳米饭	(155)
肉麸汤圆	(155)
五倍子饼	(156)
红枣糯米肚	(157)
2. 小儿厌食	(157)
九仙糕	(157)
香砂炒面	(158)
淮山药糕	(158)
锅焦饼	(159)
麦芽糕	(160)
3. 小儿消化不良	(160)
消食饼	(160)
二丑消积饼	(161)
山楂元宵	(161)
油炸山楂糕	(162)
小米焦巴散	(163)

健儿糕	(163)
山药茯苓包子(二)	(164)
参枣米饭	(164)
八仙糕(二)	(165)
茯苓饼	(166)
山药蒸饼	(167)
高粱枣饼	(167)
莲肉糕	(168)
4. 小儿疳积	(169)
二藤健脾糕	(169)
鸡金藕头饼	(169)
生板粟泥	(170)
使君子肉饼	(170)
5. 小儿泄泻	(171)
马齿菜包子	(171)
芡实糕	(171)
豆蔻饼	(172)
车前米粉	(173)
消食导滞饼	(173)
6. 小儿遗尿	(174)
鸡肠菟丝饼	(174)
韭菜子面饼	(174)
鸡肠内金饼	(175)
7. 小儿肾炎	(175)
山药米糕	(175)
山药汤圆(二)	(176)

8. 小儿其他疾病	(177)
栗子泥	(177)
牡蛎面条	(177)
芫花糕	(178)
栗子糕(二)	(178)
薏苡仁米饭	(179)
撮涎饼	(179)
眉豆煲饭	(180)
(二十一) 妇科病	(180)
1. 痛经	(180)
青鱼虫草馄饨	(180)
2. 闭经	(181)
十全大补糕	(181)
3. 白带异常	(182)
银杏蛋酥饼	(182)
芡实饺子	(182)
桃酥豆泥	(183)
4. 不孕	(184)
天仙面	(184)
5. 妊娠恶阻	(184)
姜汁炒糯米	(184)
6. 子宫脱垂	(185)
补中益气糕	(185)
7. 产后诸病	(185)
酒酿饼	(185)
芥菜肉馄饨	(186)

鳝鱼大面	(187)
黄花菜肉饼	(188)
桂圆长面	(189)
豆豉炒饭	(189)
攒鸡儿	(190)
黄雌鸡饭	(190)
(二十二)男性病	(191)
1. 阳痿	(191)
补肾强身糕	(191)
鸭子核桃鸡泥酥	(192)
虾蛋肉烧麦	(192)
淡菜饼	(193)
2. 遗精	(193)
固精汤圆	(193)
山药包子	(194)
白雪糕	(195)
芡实莲茸包	(195)
3. 早泄	(196)
淮药桃	(196)
脆鳝面	(197)