

家常保健食谱

鲍迪富 万里鹏 编著
景石磐 俞丽霞

上海科学技术出版社

封面题字 溥 杰

家 常 保 健 食 谱

鲍迪富 万里鹏 编著

景石书 俞国霞

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

总发行所 上海发行所发行 上海东方印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8 字数 170,000

1989年10月第1版 1989年10月第1次印刷

印数: 1—6000

ISBN 7-5323-1373-5/R·387

定价: 2.85 元

序 一

我国古代很多医药学家，非常关注饮食对人体健康和衰老的影响，同时也注意到饮食在医疗上的作用，《素问》里不但指出：“谷肉果实，食养尽之，无使过之。”并明确地说出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的见解，这就很接近现代的所谓“平衡膳食”观点。唐代名医孙思邈把食物的作用提高到一个很重要的位置，在他的著作《千金方》里有“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药耳”的记载。可见他是不主张什么病都用药去治的，而是先从饮食治疗入手。至于历代医药家的著作以及较大型中医学著作、丛书类书中几乎都收集有大量的饮食疗法内容，有的都是专章论述。这些内容既承袭了历代的传统方法，又不断充入民间流传的饮食疗法经验。例如明代李时珍在《本草纲目》中除收集历代有关健身长寿方约五百多首之外，还本着《素问》饮食养身意旨以及汲取张子和“养身则宜食补”的原理，列有补肝、益肾、健脾、和胃的酒、粥、饭等饮食药疗方法。仅其中粥类的汇集，就达六十二种，而且都有它各自的主治和适应证。可见利用饮食疗法以维护人体健康，防病治病，不但为历代医药学家所肯定，而且也为现代科学家所证实。近年来，国内外医药学家对饮食药物有了很大的注意，这当然主要是某些化学药物往往给人体带来副作用，而药用饮食物则比较安全之故。因而提倡药膳，既继承了我国医药学的宝贵传统，也符合现实的

社会需要。

由鲍迪富、万里鹏、景石磐、俞丽霞四同志编撰的这本《家常保健食谱》，经我初步阅览，觉得本书以常用易得者为主，内容丰富，取材有据，分类详明，制法清楚，每种食谱都有其适应证，而且文字比较通俗，读者可如法制作。我想，本书的问世，将受到读者的欢迎。

浙江省中医学会会长 何 任
浙江中医学院教授

序 二

家常保健食谱，即药膳，是一枝祖国医药学百花圃中新绽出来的奇葩。然而，它深深地扎根在中医药体系之中。没有传统的理论、技法与经验，根本不可能出现药膳，更不用说能够具有如此强大的生命力了。

我认为：今之药膳，也就是古之食疗。食疗，又称食养、食治，在我国有着悠久的历史与丰富的经验。早在《黄帝内经》中就已指出：“小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九；谷肉果菜，食养尽之”。唐代的“药王”孙思邈的名著《千金要方》中，第26卷就是关于“食治”的专篇。孙氏的弟子孟诜，以孙氏的理论、经验为基础而加以发扬光大，写成了光辉的著作《食疗本草》。其他有关食疗的著作甚多，难以尽述。其中，以元朝御医忽思慧的《饮膳正要》、明朝高濂的《饮饌服食笺》与清朝王孟英的《随息居饮食谱》最为有名。

我国素来重视食疗。在《汉书·艺文志》中，就已记载了神农、黄帝《食禁》。经本人初步统计，从秦汉至隋唐仅就现存古代目录书所载，已有三十余种。当然，这些书均早佚而不传。在《周礼》中，分医学为四大科，其中即包括“食医”。可见，食疗在中医药学中是有特殊地位的。正由于此，在医学发源的理论中，还有“医食同源”一说。

食疗与药膳的文献，主要在中医的“本草”类与“养生”

类。一般本章中，都述有大量的可供食疗的中药。此外，如《食疗本草》之类更是食疗的专著。养生类，如宋朝陈直的《养老奉亲书》与明朝高濂《遵生八笺》等，都有很多食疗的内容。

由于药膳的发展，使原来众所周知的“良药苦口”，在一定条件下变成可口。这一转变，对病家有很大的好处。难怪，它受到国内外一致的称赞，很快就推广于世界许多国家了。

《家常保健食谱》是鲍迪富、万里鹏、景石磐、俞丽霞四位编撰的，该书以严谨的治学态度，精选了古今保健食谱配方279个，分成15个大类加以叙述。每一大类之前，均有一概述，以阐明有关该类食谱的理论与应用；每一种食谱配方，均列名称、出处、配方、制作方法、功效、主治等项。举凡用量、制法、主治等，均经过作者的仔细推敲与修润，决不人云亦云。书成，责本为撰前言，爰书此归之。

浙江中医学院教授 林乾良

目 录

概 述

健脾益气食谱

- | | |
|--------------|-----------------|
| 1. 益脾饼 (6) | 2. 茯苓包子 (7) |
| 3. 莲子猪肚 (8) | 4. 淮药泥 (8) |
| 5. 山药面 (9) | 6. 参枣米饭 (10) |
| 7. 山药汤圆 (10) | 8. 开元寿面 (11) |
| 9. 脂酒红枣 (12) | 10. 山药茯苓包子 (12) |

开胃健脾食谱

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. 萝卜饼 (14) | 2. 五香槟榔 (15) |
| 3. 豆蔻馒头 (15) | 4. 果仁排骨 (16) |
| 5. 山楂肉干 (17) | 6. 玫瑰枣糕 (18) |
| 7. 健脾八宝粥 (19) | 8. 人参米肚 (19) |
| 9. 莲肉糕 (21) | |

健脾利尿食谱

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. 鲜拌莴苣 (23) | 2. 烩鳝鱼丝 (24) |
| 3. 酒炒螺蛳 (24) | 4. 青鸭羹 (25) |
| 5. 赤豆鲤鱼 (25) | 6. 茅根赤豆粥 (26) |
| 7. 云豆卷 (27) | 8. 蚕豆炖牛肉 (27) |
| 9. 茅根薏苡粥 (28) | 10. 香椿鱼 (29) |
| 11. 绿豆芽汁 (29) | 12. 西瓜番茄汁 (30) |

- | | |
|---------------------|-----------------|
| 13. 冬瓜瓢汤 (30) | 14. 甘蔗白藕汁 (31) |
| 15. 清明柳叶速溶饮
(31) | 16. 猪油炒苦瓜 (32) |
| 18. 黄芪烧活鱼 (33) | 17. 红杞活鱼 (32) |
| 20. 猪肝绿豆粥 (35) | 19. 薏米粥 (34) |
| 22. 八宝饭 (36) | 21. 蚕豆糕 (35) |
| 24. 玉米须饮 (37) | 23. 葱炖猪蹄 (36) |
| 26. 西瓜汁 (38) | 25. 炒绿豆芽 (37) |
| 28. 车前发菜汤 (39) | 27. 苦瓜茶 (38) |
| 30. 葡萄藕蜜膏 (40) | 29. 莲子六一汤 (39) |
| 32. 猪肚粥 (41) | 31. 凉拌黄瓜 (40) |
| 34. 油爆海螺 (42) | 33. 白茯苓粥 (42) |
| | 35. 茯苓番茄肉饼 (43) |

温胃止痛食谱

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 马思答吉汤 (45) | 2. 大麦汤 (46) |
| 3. 苡芡头蹄 (46) | 4. 鲫鱼羹 (47) |
| 5. 糖蜜红茶饮 (48) | 6. 土豆蜜膏 (48) |
| 7. 姜韭牛奶羹 (49) | 8. 醋浸生姜饮 (49) |
| 9. 消食茶膏糖 (50) | 10. 椒盐火腿 (51) |
| 11. 丁香煮酒 (51) | 12. 冰糖话梅 (52) |
| 13. 雪羹饮 (52) | 14. 蜜饯萝卜 (53) |
| 15. 橘红糕 (53) | 16. 蜜饯山楂 (54) |
| 17. 姜汁糖 (54) | 18. 佛手酒 (55) |
| 19. 砂仁肚条 (55) | 20. 丁香鸭 (56) |
| 21. 姜橘土豆汁 (57) | 22. 甜咸小白菜汁 (57) |
| 23. 陈草蜜膏 (58) | 24. 土豆汁 (59) |
| 25. 丁香姜糖 (59) | 26. 姜橘鲫鱼羹 (60) |
| 27. 良姜炖鸡块 (60) | 28. 红糖醋 (61) |
| 29. 橘枣饮 (61) | 30. 青梅煮酒 (62) |
| 31. 橘红糖 (62) | 32. 糖渍金橘 (63) |

33. 山楂软糖 (63) 34. 五味枸杞饮 (64)
35. 石榴皮蜜膏 (65) 36. 白果仁鸡蛋 (65)

滋补肺阴食谱

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 玉参焖鸭 (66) | 2. 川贝酿梨 (67) |
| 3. 银耳羹 (68) | 4. 虫草金龟 (68) |
| 5. 秋梨蜜膏 (69) | 6. 丝瓜花蜜饮 (70) |
| 7. 桂圆参蜜膏 (70) | 8. 花生糖蘸 (71) |
| 9. 饴糖豆浆 (72) | 10. 栝楼饼 (72) |
| 11. 五汁蜜膏 (73) | 12. 蒜醋鲤鱼 (73) |
| 13. 鸡蛋豆浆 (74) | 14. 鲜生地粥 (74) |
| 15. 银杏全鸭 (75) | 16. 虫草全鸭 (76) |
| 17. 燕窝汤 (77) | 18. 南瓜炖牛肉 (77) |
| 19. 柿霜糖 (78) | 20. 马勃糖 (78) |
| 21. 八宝粥 (79) | 22. 板栗烧猪肉 (80) |
| 23. 猪油蜜膏 (80) | 24. 姜蜜膏 (81) |
| 25. 蜜饯双仁 (81) | 26. 贝母秋梨 (82) |
| 27. 冰糖黄精汤 (82) | 28. 蜜饯百合 (83) |
| 29. 猪肺粥 (83) | 30. 鸡蒙口蘑 (84) |
| 31. 虫草元鱼 (85) | 32. 火腿炖老鸭 (86) |
| 33. 银耳鸽蛋 (86) | 34. 甜浆粥 (87) |
| 35. 玉竹速溶饮 (87) | |

养心安神食谱

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 玫瑰花烤羊心 (89) | 2. 烩全鹿 (90) |
| 3. 玉竹心子 (91) | 4. 糖渍龙眼 (92) |
| 5. 罗布麻蜜糖饮 (92) | 6. 桑椹蜜膏 (93) |
| 7. 芝麻核桃糖蘸 (93) | 8. 苦竹叶速溶饮 (94) |
| 9. 葱枣汤 (95) | 10. 枣仁粥 (95) |
| 11. 百合粥 (96) | 12. 黄酒核桃泥汤 (96) |

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 13. 人参酒 (97) | 14. 核桃仁粥 (97) |
| 15. 法制黑豆 (98) | 16. 山药奶肉羹 (99) |
| 17. 三七猪心 (99) | 18. 柏子仁鸡心 (100) |
| 19. 乌灵参炖鸡 (101) | |

温补肾阳食谱

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. 复元汤 (103) | 2. 双鞭壮阳汤 (104) |
| 3. 龙马童子鸡 (105) | 4. 壮阳狗肉汤 (106) |
| 5. 煨鹿尾 (107) | 6. 红烧鹿肉 (108) |
| 7. 泥鳅炖豆腐 (108) | 8. 一品山药 (109) |
| 9. 杜仲爆羊腰 (110) | 10. 羊脊粥 (110) |
| 11. 姜附烧狗肉 (111) | 12. 鸡肠饼 (112) |
| 13. 白羊肾羹 (112) | 14. 核桃鸭子 (113) |
| 15. 枸杞羊肾粥 (114) | 16. 青虾炒韭菜 (115) |
| 17. 熘炒黄花猪腰 (115) | 18. 枸杞子酒 (116) |
| 19. 五加皮醪 (116) | 20. 炖枸杞羊肉 (117) |
| 21. 糖溜羊尾 (118) | |

滋补肾阴食谱

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. 双耳汤 (119) | 2. 红杞蒸鸡 (120) |
| 3. 枸杞肉丝 (121) | 4. 补髓汤 (121) |
| 5. 芡实茯苓粥 (122) | |

滋补肝肾食谱

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 银杞明目汤 (123) | 2. 天麻鱼头 (124) |
| 3. 乌发汤 (125) | 4. 清脑羹 (126) |
| 5. 杜仲腰花 (126) | 6. 茅根猪肉羹 (127) |
| 7. 酱醋羊肝 (128) | 8. 玄参炖猪肝 (128) |
| 9. 喇嘛酒方 (129) | 10. 定风酒方 (130) |
| 11. 葛粉羹 (131) | 12. 猪肝羹 (131) |

13. 猪肝绿豆粥 (132)

14. 鸡肝羹 (132)

15. 首乌猪肝 (133)

补气食谱

1. 人参菠饺 (136)

2. 黄芪烧活鱼 (137)

3. 参芪精 (138)

4. 人参莲肉汤 (138)

5. 黄芪汽锅鸡 (139)

6. 清蒸人参鸡 (140)

7. 爆人参鸡片 (141)

8. 鹌鹑肉片 (142)

9. 芪杞炖乳鸽 (142)

10. 陈皮仔鸡 (143)

11. 香醇鹌鹑 (144)

12. 人参汤圆 (144)

补血食谱

1. 归芪蒸鸡 (146)

2. 当归羊肉羹 (147)

3. 蜜饯姜枣龙眼 (148)

4. 归参炖母鸡 (148)

5. 糖饯加味红枣 (149)

6. 猪肤红枣羹 (150)

7. 乌发蜜膏 (150)

8. 红烧龟肉 (151)

9. 归参山药猪腰 (152)

10. 半月沉江 (152)

11. 葱炖猪蹄 (153)

12. 参枣汤 (154)

13. 红枣黑木耳汤 (154)

14. 桂圆醪 (155)

气血双补食谱

1. 十全大补汤 (156)

2. 八宝鸡汤 (157)

3. 参芪鸭条 (158)

4. 田七炖鸡 (159)

5. 补益鸡 (160)

6. 归参鲮鱼羹 (161)

7. 参茸熊掌 (161)

8. 牛肉胶冻 (162)

9. 藕米糕 (163)

10. 桂圆橘饼糖 (164)

11. 海燕虫草仔鸡 (164)

12. 翡翠龙凤片 (165)

解表食谱

1. 五神汤 (167)

2. 姜糖饮 (168)

3. 菊楂决明饮 (168)
5. 姜茶乌梅饮 (169)
7. 丁香姜糖 (171)
9. 薄荷糖 (172)
11. 酒浸杨梅 (173)
13. 姜糖紫苏叶饮 (174)
15. 双花饮 (175)
17. 青茄子速溶饮 (176)
19. 绿茶蜜饮 (178)
21. 姜韭牛奶羹 (179)
23. 乌梅蜜膏 (180)
25. 糖渍西瓜肉 (181)
4. 香薷饮 (169)
6. 柠檬速溶饮 (170)
8. 桑叶薄荷饮 (171)
10. 糖渍柠檬 (172)
12. 葡萄姜蜜汁 (173)
14. 葱豉黄酒汤 (175)
16. 菊槐绿茶饮 (176)
18. 姜茶饮 (177)
20. 醋浸生姜饮 (178)
22. 梅苏糖 (179)
24. 鲜藕姜汁 (181)

止咳祛痰食谱

1. 紫云三仙 (182)
3. 清咽饮 (184)
5. 鹤鹑粥 (185)
7. 蜜饯柚肉 (186)
9. 松子仁糖蘸 (188)
11. 金橘银耳汤 (189)
2. 百合鸡子汤 (183)
4. 秋梨白藕汁 (184)
6. 糖橘饼 (186)
8. 止咳梨膏糖 (187)
10. 糖溜白果 (188)

保健益寿食谱

1. 淮药芝麻糊 (190)
3. 莲子锅蒸 (192)
5. 琼玉膏 (194)
7. 芝麻白糖糊 (195)
9. 莲子百合煨瘦肉 (196)
12. 杞子炖羊脑 (198)
14. 炒鹤鹑 (200)
2. 人参鹿肉汤 (191)
4. 桃酥豆泥 (193)
6. 天门冬膏 (195)
8. 黄精炖猪瘦肉 (196)
10. 柏子仁炖猪心 (197)
11. 山楂酒 (198)
13. 芡实煮老鸭 (199)
15. 何首乌煮鸡蛋 (200)

16. 蜂蜜桑椹膏(201)

17. 枸杞酒(202)

18. 桑椹酒(202)

19. 菊花酒(203)

20. 熙春酒方(204)

附录 常用中药、食物营养及药用价值

概 述

中国古有“苦口良药”之说，药因苦而为良。但也有可口而为良药者，那就是传统的药膳，即保健食谱。它是把传统的中药和一些菜肴混在一起进行烹调，制成既美味可口又健身治病的佳肴，因而既是药物，又是食品，兼有防病治病、延年益寿、保健强身的作用，是我中华民族宝贵的文化遗产。保健食谱的出现，可追溯到数千年前的原始社会，那时，人们出于生存繁衍的需要，在自然界寻求食物，慢慢地，他们发现，有些食物不仅能充饥，也能治病。在漫长的岁月中，我们的先人，逐渐积累了一定的经验。到了公元前16世纪的商代，就有了“伊尹始创汤液”的传说，出现了药膳专著《汤液经》。到了周代，“药膳食疗”已有了更大的发展，成为一门独立的学科，与内科（“疾医”）、外科（“疡医”）及“兽医”并列于朝廷的医事制度中。到了汉代，出现了我国保存下来的《神农本草经》，书中记载了包括谷、米、果、木、草、鱼、禽、兽等在内的许多既是食物，又具药效的品种，如薏仁、大枣、芝麻、葡萄、蜂蜜、山药、莲子、核桃、龙眼、百合、豆卷、菌类、橘、柚等，并记录了这些药物有“轻身延年”的功效。

据统计，从汉代到清代，我国有名的食疗著作约有301部，但现在可以见到的仅存16部，如唐代孟诜的《食疗本草》，元代忽思慧的《饮膳正要》，清代王孟英的《随息居饮食

谱》等。

家常保健食谱是建立在中医药学理论的基础上，选用相当的药物、食物，经烹调而成。因此，其配伍和制作，必须以中医理论为依据。中医基本理论有阴阳、五行（即木、火、土、金、水）。五行不仅代表人体内的肝、心、脾、肺、肾，同时还表示春、夏、长夏、秋、冬季节，气候的变化与人体有着密切的关系。因此，对使用家常保健食谱来说，就有四季五补之说。春天，万物生长向上，五脏属肝，应以肝主疏泄为主，故需补肝，称为升补，宜食用首乌肝片、人参米肚、妙香舌片等药膳；夏天炎热，人体喜凉，五脏属心，需清补，宜食用解暑益气汤、银花露等药膳；长夏，气候潮湿，天气由热转凉，五脏属脾，需淡补，宜食用二仁全鸭、薏仁肘子、雪花鸡汤、茯苓包子、三蛇酒等药膳；秋天，气候凉爽，五脏属肺，需平补，宜食用双鞭壮阳汤、附子羊肉汤、乾坤蒸狗肉等药膳。另外，还有较为平和的四季皆宜的家常保健食谱，如豆蔻馒头、茯苓包子、人参汤圆、银耳羹、十全大补汤、营养抄手、银耳鸽蛋等。养身保健食谱的配伍禁忌，是十分严格的，应用时拟特别注意。

下面是根据古人的经验，列出的中药与食物配伍禁忌：

猪肉：反乌梅、桔梗、黄连；合苍术食，令人动风；合荞麦食，令人落毛发，患风病；合鸽肉、鲫鱼、黄豆食，令人滞气。

猪血：忌地黄、何首乌；合黄豆食，令人气滞。

猪心：忌吴茱萸。

猪肝：同荞麦、豆酱食，令人发痼疾；合鲤鱼肠子食，令人伤神；合鱼肉食，令人生痼疽。

羊肉：反半夏、菖蒲，忌饴、丹砂及醋。

狗肉：反商陆，忌杏仁。

鲫鱼：反厚朴，忌麦冬，芥菜，猪肝。

鲤鱼：忌朱砂，狗肉。

龟肉：忌酒，果，苋菜。

鳝鱼：忌狗肉，狗血。

雀肉：忌白术，李子，猪肝。

鳖肉：忌猪肉，兔肉，鸭肉，苋菜，鸡蛋。

鸭蛋：忌李子，桑椹子。

鸡肉：忌芥米，糯米，李子。

家常保健食谱既是用中药和食物，通过烹调手法加工而成的食品，因此实际上也是一种独特的烹调技术。

在保健食谱的制作方法中，主要有炖、焖、煨、蒸、煮、熬、炒、卤、炸、烧、煮粥等。

炖——是将药物和食物同时下锅，加水适量，置于武火上，烧沸去浮沫，再置文火上，炖至酥烂的烹制方法。

焖——是在锅内加菜油适量，将药物和食物同时放入，炒成半成品后，再加入姜、葱、花椒、盐和少量汤汁，盖紧锅盖，用文火焖熟的烹制方法。

煨——是将药物和食物用文火或在余热的柴草灰内，进行煨制熟透的烹制方法。

蒸——是将药物、食物和调料拌好后，装入容器中，置蒸笼内，用蒸气蒸熟的烹制方法。

煮——将药物与食物放在锅中，加汤汁或清水适量，并用武火煮沸，再用文火烧熟的烹调方法。

熬——将药物与食物经初步加工后，倒入锅内，加入水和调料，置武火上烧沸，再用文火烧至汁稠味浓烂的烹调方法。

炒——将药物与食物准备好，再将锅烧热，下入油，待油熟时，下入药物、食物，用手勺或锅铲翻拌，动作要敏捷，断生即成的烹调方法。

卤——将药物与食物初加工后，先按一定的方式配合后，再放入卤汁中，用中火逐步加热烹制，使其渗透卤汁，直至成熟的烹调方法。

炸——是将药物与食物准备好，先在锅内放入大量菜油（比原料多几倍），待油热后，将原料入锅内进行油炸，用武火烹制，有爆炸声，注意掌握好火候，防止过热烧焦，炸熟即起锅的烹调方法。

烧——是将食物经煸、煎等处理后，进行调味调色，然后加入药物和汤或清水，用武火滚、文火焖，烧至卤汁稠浓即成的烹调方法。

煮粥——将药物与食物淘洗干净，放入锅内，加汤或清水适量，先用武火煮沸，再移到文火上熬至浓稠即成的烹调方法。

药酒——将药物准备好，置容器中，加入白酒，浸泡一定时间即成。

饮料——将药物经过一定的炮制加工，放入锅内，加清水，用文火煮沸，取汁，然后倒入一定比例的溶剂中，冷却即成。

总之，家常保健食谱在制作过程中，不仅要求按照一定规范进行炮制，以保持其有效成分，还要精细制作，以保持其自然的色、香、味、形，将苦口良药变为可口佳肴。

随着科学技术的发展，人民生活水平的提高，人们已不再只要求吃饱穿暖，而要求延年益寿、保健强身。中国传统的保健食谱，正是具备了这些特点，它不仅是强身保健的补