

药膳偏方

谢桂珍 王世俭 杨淑琴 编著

吉林科学技术出版社

1208412

药膳偏方

谢桂珍 王世俭 杨淑琴 编著

责任编辑：杨晓蔓

封面设计：杨玉中

出版 吉林科学技术出版社 787×1092毫米32开本 5.625印张
117,000字

1992年4月第1版 1992年4月第1次印刷

发行 吉林省新华书店 印数：1—11400册 定价：2.80元

印刷 延边新华印刷厂 ISBN 7-5384-0324-X/TS·56

前 言

古代人把健康长寿的愿望寄托在虚无飘渺的神灵主上，秦始皇、汉武帝他们曾经派人远涉重洋去寻找仙丹妙药，然而始终没有取得预期效果。多次失败的教训逐渐唤醒了人们，使人们认识到，人类同其他所有生物一样，寿命是有一定限度的。人不可能长生不老，但是人们在实践中也认识到，通过一整套系统的保健措施和正确的调养能够提高人体的适应能力，能够推迟衰老，延长寿限，来实现长寿之目的。

远在2000多年前，在《黄帝内经》中提出：“凡欲诊病，必问饮食居处”要求“天食人以五气，地食人以五味”以达“治病求其本”，“药以祛之，食以随之”的治疗原则，对不同疾患，采取区别配制方法，如“肝色青，宜食甘；心色赤，宜食酸；肺色白，宜食苦；脾色黄，宜食咸；肾色黑，宜食辛”等等。

脾胃是人体消化水谷，运化水谷精微物质的重要脏官。祖国医学特别重视合理膳食调配，它独特地创造了食疗基础理论。中国食疗方法简便易行，在民间流传极广。祖国医学的重要特点之一就是辨证施治，依据用膳者的具体情况、季节、气候、地理环境等诸因素进行全面综合考虑，有针对性充分发挥药膳的最佳作用。如春天，宜升补；夏天，宜清补；秋天，宜平补；冬天，宜温补等等。这样“食借药力，药助食威”二者相得益彰，达到治病、强身、抗老的特殊功效。

唐代孙思邈曰：“安生之本，必资于食，……不知食宜者，不足以生存也，……故食能排邪而安脏腑。”宋代陈直曰：“主身者神，养气者精，益精者气，资气者食，食者生民之天，治人之本。故饮食进则谷气充，谷气充则气血盛，气血盛则筋力强。”

药膳除了具有防病治病之功效外，还有扶正固本之功效。如大枣、羊肉、鸡、鸭、猪肉、阿胶、枸杞、当归、人参、黄芪、山药等等。它能滋养强壮身体，增强正气，补气血阴阳，治虚防衰。许多补品具有增强机体生理功能，改善细胞营养代谢，调节神经和内分泌，提高免疫，促进血液循环，延长细胞生长寿命等等。

人体是一个有机整体，其养生原则必须是：“贻养正气，顺应自然，预防为主，人与天地相应”，并通过锻炼、调摄，以防病健身。

中国食疗，是对人类极有价值的珍贵财富，它也是祖国医药的重要组成部分。无论是从保健医学、预防医学、临床医学上看都越来越显示出它的重要地位。因此，必须认真继承，系统整理，造福于人类。

作 者

目 录

一、谷类…………… (1)

芝麻 (1)

小麦米 (2)

面筋 (2)

大麦米 (2)

荞麦 (3)

玉米 (3)

粳米 (3)

米油 (米汤) (3)

糯米 (4)

薏米 (5)

麻仁 (6)

紫米 (6)

面粉 (7)

面条 (7)

葛粉 (8)

京糕 (8)

馒头 (8)

锅巴 (9)

粟米 (9)

麻姑米 (9)

籼米 (10)

高粱米 (10)

二、豆类…………… (11)

扁豆 (11)

绿豆 (11)

黄豆 (12)

赤豆 (12)

豌豆 (14)

豇豆 (13)

刀豆 (14)

豆浆 (14)

豆腐 (15)

淡豆豉 (15)

豆腐皮 (15)

蚕豆 (15)

八宝粥 (16)

黑豆 (16)

三、薯类…………… (18)

山药 (18)

芋头 (19)

甘薯 (19)

土豆 (19)

地瓜 (20)

四、叶菜类…………… (21)

芥菜 (21)

白大蒜 (21)

马齿苋 (22)

韭菜 (22)

包菜 (23)

空心菜 (23)

油菜 (23)

芹菜 (24)

蕹菜 (24)

白菜 (24)

香菜 (24)

菠菜 (25)

苋菜 (25)

芥菜 (25)

香椿 (26)

葱姜 (26)

茼蒿 (26)

生姜 (27)

金花菜 (27)

菜花 (28)

葱 (28)

竹叶菜 (28)

竹叶 (28)

清明菜 (29)

山菜花 (29)

茼蒿菜 (29)

紫皮蒜 (30)

五、根茎类…………… (31)

萝卜 (31)

胡萝卜 (31)

茭白 (31)

大头菜 (32)

萝卜 (32)

笋 (33)

辣椒 (34)

六、瓜茄类…………… (35)

蕃茄 (35)

西瓜 (35)

南瓜 (35)

丝瓜 (36)

冬瓜 (37)

甜瓜 (37)

黄瓜 (37)

苦瓜 (37)

茄子 (38)

芋艿 (38)

七、菌藻类…………… (39)

银耳 (39)

木耳 (40)

石耳 (41)

香菇 (41)

紫菜 (42)

海带 (42)

蕻菜 (43)

发菜 (43)

八、调味品类…………… (44)

蜂蜜 (44)

白糖 (45)

白酒 (46)

胡椒 (47)

牛乳 (48)

羊乳 (48)

花椒 (48)

酒酿 (48)

茴香 (49)

麻油 (49)

藕粉 (49)

冰糖 (50)

红糖 (50)

姜 (50)

米醋 (51)

蒜 (51)

茶叶 (51)

九、鲜果类…………… (52)

鸭梨 (52)

雪梨 (52)

龙眼 (53)

红枣 (54)

广柑 (54)

柿子 (54)

山楂 (55)

苹果 (55)

荔枝 (55)

柚 (56)

猕猴桃 (56)

葡萄 (56)

甘蔗 (56)

荸荠 (57)

石榴 (57)

枇杷 (57)

酸梅 (58)

樱桃 (58)

无花果 (58)

柑橘 (58)

橄榄 (59)

桑椹 (59)

罗汉果 (59)

菠萝 (59)

香蕉 (60)

十、干果类…………… (61)

花生 (61)

杏仁 (61)

莲子 (62)

百合 (64)

白果 (64)

红枣 (65)

核桃 (67)

桃仁 (67)

栗子 (67)

菱角 (68)

芡实 (68)

乌梅 (68)

龙眼 (68)

柿饼 (69)

柿霜 (69)

柏子仁 (69)

枸杞 (70)

松子仁 (70)

荔枝 (71)

桂圆 (71)

酸枣仁 (71)

十一、花卉类…… (72)

梅花 (72)
桃花 (72)
桂花 (72)
黄花 (73)
薄荷 (73)
银花 (73)
丁香 (74)
玫瑰花 (74)
白兰花 (75)
蔷薇花 (75)
茉莉花 (75)
石榴花 (76)
玉兰花 (76)
月季花 (76)
紫藤花 (76)
菊花 (77)
莲叶 (78)
莲花 (78)

十二、水产类…… (79)

鲤鱼 (79)
鲫鱼 (80)
鳊鱼 (81)
泥鳅 (82)
鳖龟 (83)
墨鱼 (84)
田鸡 (85)
鳊鱼 (86)
青鱼 (86)
鲢鱼 (86)

黄鱼 (87)
鲈鱼 (87)
银鱼 (87)
虾米 (88)
牡蛎 (88)
淡菜 (88)
蚌肉 (89)
干贝 (89)
海参 (89)
海蜇 (90)
鱼鳞 (90)

十三、禽蛋类…… (91)

鹅肉 (91)
鸭 (91)
鸡 (95)
松花蛋 (98)
鸡蛋 (99)
鸡肝 (99)
鸡肠 (100)
鸡胆 (100)
燕窝 (101)
鸽 (101)
鹌鹑 (102)
鹧鸪 (103)
麻雀 (103)

十四、畜肉类…… (104)

猪肉 (104)
猪油 (106)
猪心 (107)
猪肺 (108)

- | | |
|-----------------|------------|
| 猪蹄 (108) | 牛蒡子茶 (124) |
| 猪肝 (109) | 石楠芽茶 (125) |
| 猪腰 (110) | 天中茶 (125) |
| 猪肚 (111) | 三七花茶 (125) |
| 猪皮 (111) | 柑桔茶 (126) |
| 猪胆 (112) | 八仙茶 (126) |
| 猪胎盘 (112) | 麦冬茶 (126) |
| 猪排骨 (112) | 苦丁茶 (127) |
| 猪脾 (112) | 六和茶 (127) |
| 羊脑 (113) | 月季茶 (127) |
| 羊头蹄 (113) | 茉莉茶 (123) |
| 羊肉 (113) | 柏仁茶 (123) |
| 羊肾 (116) | 仙鹤草茶 (128) |
| 羊肝 (117) | 番泻叶茶 (128) |
| 羊肚 (117) | 核桃茶 (129) |
| 羊汁 (117) | 钩藤茶 (129) |
| 牛骨髓 (118) | 青蒿茶 (129) |
| 牛肉 (118) | 薄荷茶 (130) |
| 牛肚 (119) | 翠衣茶 (130) |
| 兔肉 (119) | 玉叶茶 (130) |
| 火腿 (119) | 岗梅茶 (131) |
| 狗肉 (119) | 三鲜茶 (131) |
| 鹿肉 (121) | 普洱茶 (131) |
| 鹿五脏 (122) | 琴鱼茶 (132) |
| 鹿尾 (122) | 姜茶 (132) |
| 双鞭 (122) | 山楂茶 (132) |
| 熊掌 (123) | 香附茶 (133) |
| 十五、茶类………… (124) | 槲木茶 (133) |
| 腊梅茶 (124) | 粳米茶 (133) |
| 川芎茶 (124) | 石菖蒲茶 (134) |

桑根茶 (134)
车前子茶 (134)
藕茶 (135)
荷楂茶 (135)
石苇茶 (135)
柠檬茶 (135)
甘松茶 (136)
决明子茶 (136)
麻叶茶 (136)
荷叶茶 (137)
菖蒲茶 (137)
荠菜茶 (137)
橘花茶 (138)
卷柏茶 (138)
甘露茶 (138)
玉米须茶 (139)
木瓜茶 (139)
虾米茶 (139)
玄参茶 (139)
杏叶茶 (140)
青果茶 (140)
菊桑茶 (140)
参斛茶 (141)
乳红茶 (141)
硫磺茶 (141)
参麦茶 (142)
竹茹茶 (142)
糖槽茶 (142)
芝麻茶 (143)
人参茶 (143)

款冬茶 (143)
槐叶茶 (143)
苍耳子茶 (144)
芹菜茶 (144)
枇杷茶 (144)
辛夷花茶 (145)
海带茶 (145)
桑叶茶 (145)
龙井茶 (145)
乌梅茶 (146)
芒果茶 (146)
金橘茶 (146)
芦根茶 (147)
皂荚芽茶 (147)
焦楂茶 (147)
银花茶 (148)
杏仁茶 (148)
麦玉茶 (148)
百药煎茶 (149)
莲花茶 (149)
四草茶 (149)
藏果茶 (150)
红花茶 (150)
槐耳茶 (150)
蚕豆壳茶 (151)
葱豉茶 (151)
榄葱茶 (151)
千里光茶 (151)
土茯苓茶 (151)
马齿苋茶 (152)

杨梅茶 (152)
双花茶 (153)
石青茶 (153)
龙胆草茶 (153)
夏枯草茶 (153)
竹叶茶 (154)
槐角茶 (154)
十六、健美药膳… (155)
苹果汁 (155)
橘汁 (155)
葡萄汁 (156)
甜瓜汁 (157)
桃汁 (157)
香蕉汁 (158)
薏米酒 (158)
芹菜 (158)
菱角 (159)
薏米 (159)
鸡骨汤 (159)
绿豆 (159)
芝麻 (159)
桃仁 (160)

海带 (160)
鸡骨素 (161)
薏米粉 (161)
紫苏酒 (161)
茶汁 (162)
何首乌 (162)
补骨脂 (162)
桑椹 (162)
银杞明目汤 (162)
乌发汤 (163)
玄参炖猪肝 (163)
天门冬烧麦 (163)
蕨蕻油豆腐包虾 (164)
何首乌煮鸡蛋 (164)
枸杞酒 (165)
熙春酒方 (165)
当归咖喱饭 (165)
天门冬萝卜汤 (166)
黄芪烩什锦 (166)
黄精烤鱼饭 (166)
海松子什锦饭 (167)

一、谷 类

芝麻

做法 1：

原料：芝麻50克，粳米100克，蜂蜜50克，水1000克。

主治：发白，体虚，贫血，肠燥，肢麻。

用途：补肝益肾，养血通便。

做法：粳米淘净，入锅加水，放芝麻煮熟成粥，调入蜂蜜。

做法 2：

原料：黑芝麻150克，山药20克，玫瑰糖10克，鲜牛奶250克，冰糖150克，粳米65克。

主治：肝肾两虚，体弱便燥，须发早白。

用途：滋阴补肾，益脾润肠。

做法：山药切粒，黑芝麻炒焦，粳米浸泡2小时，捞出沥水。三种原料均放入盆中。然后放奶，加水搅匀，磨碎，滤出细茸待用。冰糖入锅，加水烧开后，慢慢倒入芝麻水，加进玫瑰糖，搅拌成糊，加热煮熟而成。

做法 3：

原料：芝麻500克，糖适量。

主治：抗早衰，肺燥咳，腹干燥，肝肾虚。

用途：滋养肝肾，乌须长肌，养补精髓。

做法：①芝麻炒焦，研碎入罐。②罐中芝麻2匙，加白糖，开水冲服。

小麦米

原料：小麦米150克，糯米100克，桂圆肉15克，红枣6个，白糖100克，水1000克。

主治：烦热，消渴，脏燥，泄利。

用途：养心补肾，清肺止渴，滋中益气。

做法：小麦米、糯米浸泡发胀后，入锅，加水煮成粥，放桂圆肉、红枣、白糖稍煮，果烂即成。

面筋

原料：水面筋100克，粳米100克，青菜50克，水发香菇50克，小麻油25克，盐5克，味精1.5克，水1000克。

主治：劳热，烦渴。

用途：解热和中，宽中益气。

做法：粳米淘净入锅，加水煮熟，再投放面筋（切丁）、青菜（切丝）、香菇（切片）、盐，继煮成粥，再放麻油、味精即可。

大麦米

原料：大麦米200克，糙米100克，饴糖100克，蜂蜜50克，水2000克。

主治：食滞泄泻，小儿疳积，小便淋涩，水肿，胃肠炎，暑热。

用途：和胃宽肠，清热利水，平凉解毒。

做法：大麦米、糙米用水胀发，入锅，加水煮成粥，加

饴糖、蜂蜜搅匀即可。

荞麦

原料：荞麦面粉100克，黄芽白100克，水发香菇50克，盐5克，味精1克，麻油25克，水1000克。

主治：胃肠和滞，慢性泄泻，热肿风痛，赤瘀丹毒，白浊白带。

用途：开胃宽肠，消积去秽。

做法：香菇、黄芽白洗净切丝，下麻油煸炒，加水、味精、盐烧沸。然后将荞麦面粉，用开水冲搅成糊，倒入锅中稍煮即成。

玉米

原料：玉米粉150克，山药100克，水1 000克。

主治：胃炎、水肿、高血脂。

用途：益心肺，调开胃，利消肿。

做法：①山药蒸熟去皮切丁。②将玉米粉用开水调成糊。③锅倒水烧开，加糊搅散，加山药丁煮成粥。

粳米

原料：粳米150克，水1 500克。

主治：烦热口渴，病后胃肠功能欠佳。

用途：补中健脾，益气和胃，除烦止泻，止渴利尿。

做法：米淘净后，加水烧煮成粥。

米油（米汤）

原料：粳米200克，鸡蛋1个，盐5克，水2 000克。

主治：精清不孕，小便淋涩。

用法：滋液补精，利尿通淋。

做法：①蛋磕碗加盐打散。②米淘洗干净，加水煮成粥，将米捞出，剩汤煎稠，冲入蛋碗内即成。

糯米

做法 1：

原料：大米3 000克，桑椹5 000克，酒曲适量。

主治：肝肾虚者之耳鸣、耳聋，视物昏花。

用途：补肝肾，明耳目，抗衰老。

做法：①桑椹捣汁煮过，米煮熟沥干，两者混合，蒸煮后与酒曲搅匀，装入罈内，发酵味甜时，取出食用。②每次4汤匙，开水冲服。

做法 2：

原料：大米3 000克，甘菊花2 000克，生地黄1 000克，当归500克，枸杞500克，酒曲适量。

主治：肝肾不足的头痛，头晕，耳鸣，目眩，手足震颤。

用途：补肝肾，养头目，抗衰老。

做法：①甘菊花、当归、生地黄，用水煎煮后再用纱布滤汁备用。②大米煮半熟，加药汁混合蒸熟，再掺进酒曲，装罈内发酵后即成。③每次3汤匙，早晚各1次，开水冲服。

做法 3：

原料：糯米150克，白糖100克，水1 500克。

主治：脾虚胃寒，消渴利尿，自汗便泄。

用途：温肺暖脾，益气利水。

做法：米浸泡过夜，加水烧煮烂，加白糖即成。

做法 4：

原料：糯米粉500克，白糖150克，黑芝麻30克，鸡油30克，面粉15克，樱桃蜜15克，玫瑰蜜15克，人参5克。

主治：脾虚腹泻，心悸多汗，倦怠乏力。

用途：补中益气，安神强心。

做法：①人参用水润软，切片，微火烘脆，研粉。鸡油煎熟。面粉炒黄，黑芝麻炒焦研碎。②玫瑰蜜、樱桃蜜捣成泥状，加白糖，撒上人参粉调匀，加鸡油、炒面调成馅。③糯米粉加水合成面团，切成剂，擀成片，包上馅，作成汤圆。④汤圆入锅，煮熟即成。

薏米

做法 1：

原料：薏米100克，粳米100克，水800克。

主治：脾虚泻，湿气肿，风湿痛，筋脉挛，胃肠痛。

用途：健脾止痢，补肺除痺，清热排脓，利水渗湿。

做法：薏米、粳米浸泡后，加水，烧开煮烂。

做法 2：

原料：薏米50克，红枣8个，糙糯米100克，红糖100克，水1200克。

主治：脾胃虚弱，食少便溏，气血不足，贫血紫癜，慢性肝炎。

用途：补血益气，安脾补肺，健神益智。

做法：①糙糯米浸泡12小时，薏米浸泡，枣去核。②糙糯米入锅，加水，烧开，加薏米仁、枣煮烂，食时调入红糖。

做法 3:

原料: 薏米50克, 菱角 150 克, 糙糯米100克, 水 1200 克。

主治: 老年体弱, 慢性腹泻, 营养不良, 辅治癌症。

用途: 和胃脾, 补气血, 益抗癌。

做法: ①菱角煮熟去壳, 薏米浸泡, 糙糯米浸泡 12 小时。②糯米加水煮熟, 加薏米、菱角煮烂。

做法 4:

原料: 薏米45克, 白糖60克。

主治: 风湿性关节炎, 水肿, 皮肤扁平疣等。

用途: 脾胃虚弱。

做法: 薏苡米盛锅(铝锅)加水, 烧沸后再用温火熬薏苡米熟烂, 加入白糖即成。

麻仁

原料: 麻仁50克, 粳米100克, 葱白 5 克, 盐 5 克, 姜末 5 克, 味精 1 克, 水1000克。

主治: 肠燥便秘, 消渴, 热淋, 痺症, 呕逆, 月经不调, 乳汁少。

用途: 润燥滑肠, 活血通淋。

做法: 粳米淘洗净, 入锅加麻仁, 加水煮成粥, 加入葱、姜、盐、味精调匀即可。

紫米

原料: 紫米 300 克, 薏米 25 克, 红枣 25 克, 红绿丝 15 克, 糯米400克, 桂圆干25克, 玫瑰糖15克, 白糖150克, 水 3500 克。