

家庭药膳

重庆出版社 1988年·重庆

(川)新登字010号

封面设计 熊刘秦
技术设计 聂丹英
药膳制作 杨 挺
摄 影 周生俊

邢用斌编写
家庭药膳

重 庆 出 版 社 出 版 (重庆长江二路205号)
新华书店重庆发行所发行 达川新华印刷厂印刷

开本787×960 1/32 印张7 插页 6 字数108千
1988年6月第一版 1994年3月第一版第六次印刷

印数: 75,951—83,950

ISBN 7-5366-0525-0/TS·5

定价: 3.60元

内 容 提 要

本书精选139款制作简便、美味可口并有一定疗效的药膳。对其配方、制作及保健治疗功能都作了详细介绍。药膳按四季分类，便于读者按时令季节选用。另外编制了两个索引，读者可根据中老年、妇女、青少年、肥胖人、特殊职业者等各类人员的需要查找保健药膳，或根据内、外、妇、儿、五官、皮肤诸科的病征查找治疗药膳。为适应读者需要，本书编选了很多美容丽肤、消瘦减肥、滋阴补肾的药膳。药膳所用主料，都编写了有关的掌故趣闻、名人轶事，读者可得到不少有趣的药物知识与文史知识。

本书可作为家庭膳食保健指南，也可供医务人员参考。

前 言

烹饪是文化，是艺术，是科学，是一项系统工程。这个道理已愈来愈为人们所认识、接受、理解。我国的烹饪技艺，是中华民族宝贵文化遗产，素有“烹饪王国”之称。我国地域辽阔，人华物宝，在数千年的历史长河中，创造了各具特色的川、粤、鲁、苏四大菜系。

川菜，属巴蜀文化范畴。四川地处温带，土地肥沃，雨量充沛，兼有山、林、水、草之利，为烹饪提供了丰富的物质资源；酿造业的发展，众多的调味名品，辅佐川菜，艺压群芳，有“以味见长”、“百菜百味”之誉。加之比较完善的烹饪业教育体系，培养人才；三四百烹饪大师出国献技表演，交流服务，使川菜的发展方兴未艾，日新月异，誉满九州。

为了全面、系统地总结、研究川菜的文化、艺术、科学，我们在四川烹饪专科学校的领导、专家、四川烹饪界的行家里手的支持下，编辑出版这套《川菜大全》丛书。它将为烹饪教育事业的发展，人们物质文化生活水平的提高，促进国际间的文化技术交流，尽绵薄之力。丛书的每册都有其相对的独立性和完整性，便于分册成书；也可将相关数册合并成辑。现在出版的八本，是以千家万户为对象编写而成，名为“家庭川菜专辑”，其他各册将陆续问世。

烹饪是一门涉及面广的边缘学科，因此《川菜大全》的编写任务，是十分繁重而艰巨的。望广大读者、专家不吝指教，给予支持，以补我识单力薄之不足。

编 者

1987年9月

目 录

川菜奇葩，药膳飘香……………(1)

春 季 药 膳

乌须黑发的何首乌……………(8)

何首乌猪肝(9) 何首乌烧鸡(10)

何首乌羊肉(11) 何首乌山鸡(13)

何首乌粥(14)

唐代的贡品——沙苑子……………(15)

沙苑猪肝汤(16) 沙苑牛鞭(17)

沙苑乌龟(18) 沙苑团鱼(19) 沙苑

粥(21)

补气妙药——黄 芪……………(21)

黄芪蒸鸡(23) 黄芪鲫鱼(24) 黄芪

牛肉(25) 黄芪粥(26)

延年益寿的灵芝草……………(28)

灵芝猪心(28) 灵芝猪腰(29) 灵芝

炖鸡(30) 灵芝蒸鸭(31) 灵芝粥
(32)

抗衰防老的黄精……………(33)

黄精猪肘(35) 黄精烧鸡(36) 黄精
烧鸭(37) 黄精牛肉(38) 黄精鳝片
(39) 黄精粥(40)

动物人参——鹌鹑……………(41)

香酥鹌鹑(42) 桂髓鹌羹(43) 赤
豆炖鹌鹑(44) 黄酒鹌鹑(45) 党参
鹌鹑(47) 银耳鹌蛋(48) 五元鹌蛋
(49) 芙蓉鹌蛋(50) 软炸鹌蛋
(51) 桃杞鹌蛋(52) 鹌鹑粥(53)

夏季药膳

能减肥的荷叶……………(56)

青荷包三丝(57) 青荷包里脊(58)
青荷蒸鸭(59) 青荷熏鲢鱼(61) 青
荷白鳝(62) 青荷鲈鱼(63) 青荷鸡
蛋(64) 荷叶粥(65)

瓜中之王——西瓜……………(66)

西瓜鸭(67) 翠皮鳝丝(68) 西瓜羹
(70) 翠皮香燕(71) 西瓜粥(72)

美容佳蔬——黄瓜……………(72)

黄瓜蛋汤(74) 蜜汁黄瓜(75) 醋黄
瓜(76) 黄瓜皮拌肉丝(77) 黄瓜粥
(78)

裹腹祛病的苡米……………(79)

苡米鸡汤(80) 苡米鸭肉(81) 苡米

烧鸭(82) 苡米酿藕(83) 苡米粥
(84)

抗病灭菌的大蒜.....(85)

独蒜猪肚(86) 独蒜炖鸭(87) 独蒜
乌鱼(88) 蒜泥羊肉(89) 糖蒜四季
豆(91) 大蒜粥(92)

· 秋 季 药 膳

菊花黄时，药膳飘香.....(94)

菊花肉丝(95) 菊花羊肝汤(96) 菊
花草鱼(97) 菊花鱼圆(99) 菊花兔
卷(100) 菊花粥(101)

祛病良果——梨(102)

姜蜜梨(103) 川贝梨(104) 广香蒸梨
(105) 黑豆酿梨(106) 川贝酿梨(107)
川椒煨梨(108) 梨子粥(109)

果中神品——龙眼(110)

龙眼猪心(111) 龙眼鸽蛋(113) 龙眼
鸡片(114) 龙眼烧鹅(115) 龙眼蒸鹌
鹑(116) 龙眼粥(117)

药食皆宜的珍品——莲子(118)

莲米里脊汤(119) 莲子猪肚(120) 冰
糖莲子(121) 蜜汁红莲(122) 莲子羹
(123) 莲子粥(124)

秋季时鲜补品——山药(125)

山药软炸兔(126) 山药鸡肫(128) 山
药芝麻酥(129) 香炸山药圆(130) 山
药汤圆(131) 山药粥(132)

菌中之珍——银耳(133)

银耳猪肺羹(134) 银耳莲子羹(135)
银耳益寿鸽蛋汤(136) 银耳鸽蛋汤(137)
银耳羹(138) 银耳清脑羹(139) 银耳
粥(140)

冬 季 药 膳

长寿之果——核桃(143)

核桃猪腰(144) 核桃鸡丁(145) 核桃
草鱼头(146) 核桃羊肾(148) 核桃拌
韭菜(149) 蜜汁核桃(150) 核桃粥
(151)

干果之王——板栗(152)

板栗猪肉(152) 板栗烧鸡(154) 板栗
蒸鸭(155) 板栗鲤鱼(156) 板栗烧牛
肉(157) 板栗粥(158)

济世之宝——藕(159)

藕粉圆子(161) 绿豆炖藕(162) 蜂糖
藕羹(163) 百合酿藕(164) 蜜汁藕梨
(165) 藕粥(166)

健体延龄的枸杞(167)

枸杞肉丝(168) 枸杞鸡丁(169) 枸杞
蒸鸡(171) 枸杞兔丁(172) 枸杞鲫鱼
(173) 枸杞粥(174)

抗老长寿的地黄(175)

地黄焖鸡(175) 生地牛肝(177) 生地
焖羊肉(178) 地黄狗肉(179) 熟地粥
(181)

奇特的补品——冬虫夏草 (182)

虫草蒸鸡(183) 虫草鸭(184) 虫草糖

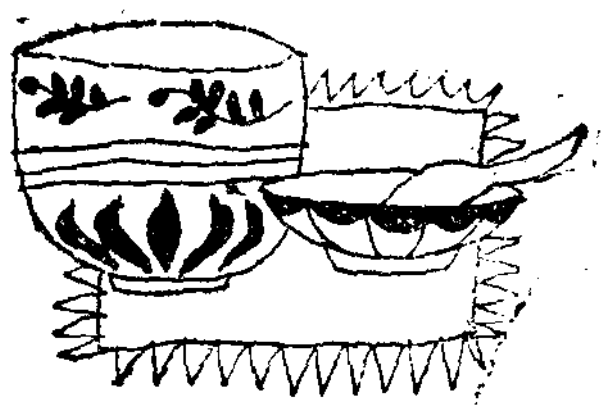
鹌(185) 虫草牛髓(186) 虫草羊肉

(187) 虫草粥(188)

索引一、保健用药膳索引 (190)

索引二、治疗用药膳索引 (198)

后记 (212)



川菜奇葩 药膳飘香

传说神农“尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民之所避就”。这一说反映出古代劳动人民寻找食物的生动史实。当然经过世代筛选，有些能饱腹充饥，有益于健康的谷肉菜果，水陆珍奇，就习久成为日常生活的食物；另一些对人体疾病能起到治疗作用的，成为治病的药物。当然也有不少的原料，经过烹制，既能作食物，亦可为药用，这就成为我们“医食同源”之说的依据。

健康长寿，古今为人们所神往，为了长寿，人们对食物与健康之奥秘从未终止过探索研究。我国现存的最早医学经典著作《黄帝内经》中写道：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，这一见解，就非常接近现代“平衡膳食”的

观点。战国时期的名医扁鹊说：“君子有疾，期先命食以疗之，食疗不愈，然后命药”。可见药膳疗法早为我国医学家所重视，在我国早期的医学中，有着重要的地位。

由于中医理论长期指导药膳的发展，因此辨证选食是我国药膳疗法的一大特点。即根据食物性味功能，因人、因症而异，合理地选择和摄取食物。对此，汉代医圣张仲景论述“凡欲食滋味，以养于生，食之有妨反能为害……所食之味，有与病相宜，有与病为害，若得宜则益体，害则成疾”。这种摄食原则，早为医家所公认。以现代营养学和医学的观点来看，也是正确的。长寿一百多岁的唐代药王孙思邈，根据行医和自身长寿的体会曾说：“不知食宜者，不足以生存也”。

一个家庭主妇，能作出一日三餐可称能干。但要“知食”，能根据家庭人员特征，利用这一日三餐，合理组织膳食就不那么容易了，那就应当讲究和懂得膳食科学。因为它是提供增进身体健康，益智长寿的一个重要方面。

理论来源于实践，药膳的丰富理论都记载在历代医药文献中。如我国最早的食疗著作《神农本草经》、唐代孟诜的《食疗本草》、宋代陈士良的《食性本草》等；而元代饮膳太医忽思慧撰写的《饮膳正要》，堪称是一部药膳保健专著。书中，

除介绍日常食物的合理搭配以更好地发挥对人体的补益作用外，还着重研究了在膳食中，加入各种性能的中药以后，对人体机能和不同疾病所产生的效用。

由于历史条件的局限，古代食疗著述还不可能将药膳疗法的科学根据讲得那么明确。仅保留在著作和流传在民间的经验方之中，可以说，有些药膳是用生命为代价换得来的。经过千百年的大浪淘沙，食疗经验是千锤百炼的结晶，因此，它具有一定的实用价值。正因为如此，许多传统的食疗方剂数千年来得以盛传不衰，广为应用。如治疗气血虚损、病后体弱的地黄鸡；治疗妇女贫血、产后腹痛的当归生姜羊肉汤；消炎解暑、生津止渴的西瓜羹等等。这些药膳菜肴不仅味美，而且具有极高的治疗效果。正如近代名医张锡纯所说：“病人服之，不但疗病，并可充饥，不但充饥，更可适口。用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患，诚为至稳善之方也”。

二千多年前，我们的祖先就把药膳菜肴作为一种药剂，用于防治疾病，保健身体。药膳菜的具体应用，归纳起来有以下几个方面。

应用于预防疾病。以药膳菜肴预防疾病，前人很早就开始使用。如预防感冒用葱姜汤，防暑用西瓜羹。

应用于急性病的辅助治疗。在治疗急性病的过程中，如配合食用一些药膳菜，效果则更为理想。如秋冬季节，因肺燥咳嗽，食用冰糖蒸梨、川贝酿梨等。

应用于病后调养。病后体虚，身体还未完全恢复健康，应该常吃一些滋养补益的食品，以使身体早日恢复健康，如虫草鸡、五元鹌蛋等。

应用于妇女产后。妇女产后气血大耗，身体疲虚，一时难于恢复，食用一些补益的药膳菜，就能促使早日恢复健康，母子获益，如地黄鸡、黄精猪肘等。

应用于慢性病的自我调养。慢性病患是非常痛苦的，有的因不能坚持吃药打针，致使放弃治疗，失去康复的机会。而药膳菜，则是良药可口，病人乐于接受，便于长期服食，所以，对慢性病患者尤为适宜，只要坚持长期调养，可收到药半功倍的目的。

应用于防老抗衰。健康长寿是人类梦寐以求的宿愿，药膳比之医药、体育等保健方法有不可偏废的作用。在历史的长河中，历代封建王朝的主宰者，无不视药膳食补为仙丹妙药。中老年人可常食用黄精牛肉、银耳莲子羹等，可以收到意想不到的效果。

如何选用药膳菜，是广大食用者最为关心的

问题。我国古代医家和广大劳动人民为我们提供了许多宝贵的经验。在中医基础理论指导下，根据人体的病症、性别、年龄、季节、地理气候等因素进行选用。

一、辨证选用

辨证选食是药膳菜的一大特点。药膳菜的选用必须坚持这一基本法则。所谓“辨证”就是分析、辨别认识疾病的证候。“论治”就是在辨证的基础上，经过研究考虑而确立相应的治疗法则。也就是根据病证和治则来确定药膳菜。例如体虚患者，就要根据气虚、血虚、气血虚、阴虚、阳虚、阴阳两虚等不同的类型，合理选用。如阴虚选用银耳羹，气虚选用板栗猪肘，气血两虚选用虫草蒸鸡等。

二、因时因地选用

季节有春、夏、秋、冬之分；地理位置亦有东、南、西、北之别。气候变化，对人体生理、病理变化，会产生一定的影响。中医认为药膳若能顺应四时，以保养体内阴阳、气血，做到“正气内存，邪不可干”，就能维持人体功能正常。所以春季药膳宜清淡升补，如莲子猪肚；夏季药膳宜甘凉清补，如苡米鸡汤；秋季燥盛药膳宜生津

平补，如银耳鸽蛋；冬季寒冷，易损伤机体阳气，药膳宜辛温温补，如地黄猪肉。

不同的地区，由于气候条件及生活习惯的不同，人的生理活动和病变特点也不尽相同，所以药食配伍的用量上应有所差异。例如，同是温里回阳药膳菜，在西北严寒地区，药量宜重，而在东南温热地区，药用量就宜轻。

三、因人选用

由于人的体质有强弱之殊，男妇老少之异。故在选用药膳时也就不尽相同。如妇女有经期、怀孕、产后等情况，可常选用枸杞蒸鸡、首乌猪肝等。老年人血衰气少，生理机能减退，多患虚症，宜选用韭菜胡桃、银耳清脑羹等。小儿生机旺盛，但气血未充，生活不能自理，多饥饿不均，寒温失调，以调养后天为主，宜选用板栗烧鸡、淮药软炸鹌蛋等。



春季药膳

春天风和日丽，草木萌芽，鱼跃虫跳，花香鸟语，处处生气蓬勃，春意盎然，一派万物生发的景象。故《尚书大传》有“东方为春，春者出也，万物之所出也”之说。这时人和自然界生物一样，充满生机。人体各组织器官功能活跃，需要大量的营养物质，供给机体活动、生长发育之需要。因此，这个时期选用适宜的药膳食品进行调理，对身体大有裨益，特别是对体质素虚、病后体弱、少年儿童及老年人更为必要。

春季药膳调理，应注意其季节的特点，首先考虑到协助人体正气的生发，选用补益元气、养以脾胃的药膳食品最为适宜，如黄芪牛肉、灵芝炖鸡、黄精猪肘等。在春季体虚多发病者，应根据自身特点选用适宜药膳进行调补，增强体质，可预防发病。同时还应注意到，春季要少吃过于