

百 羹 治 百 病

秦建村 魏 星 编著
朱力平 钟瑞建

上海中医药大学出版社

责任编辑 王德良

封面设计 王 磊

百 药 治 百 病

秦建村 魏 星 编著
朱力平 钟瑞建

上海中医药大学出版社出版发行
(上海零陵路 530 号 邮政编码 200032)

总发行所 上海发行所经销
常熟市新骅印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.75 字数 129 千字

1998 年 8 月第 1 版 1998 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1 6 000

ISBN 7-81010-400-4/R·282

定 价: 8.60 元

前 言

食疗学是我国医药学中伟大的瑰宝之一,数千年来,它为中华民族的繁衍昌盛作出了很大的贡献。

自古以来,我国有药食同源、医厨相通的传统。早在战国时代的医学巨著《黄帝内经》,就提出了“凡欲诊病,必问饮食居处”的观点,指出:“天食人以五气,地食人以五味。”并总结出“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气”的膳食配制原则。这对后世食疗学和药膳学的发展有较大的指导意义。

随着社会的发展和人民生活水平的提高,人们越来越讲究营养和吃的科学。变良药苦口为良药可口,把一般日常饮食变成既能养生又能祛病的药膳,在今天方兴未艾。

羹食药膳作为药膳的一个重要组成部分,历来受到养生学家的重视。因为它不但具有制作简便、汤稠味美、营养丰富、容易消化吸收等汤羹类菜肴的特点,而且还有防病祛病、强身延年的药用功效,故倍受广大群众尤其是儿童、老年人和各种疾病患者的青睐。

为了帮助各种体质的人群和某些疾病患者更加合理地选用羹食药膳,我们编写了这本《百羹治百病》。(本书以中医食疗理论和现代营养学理论为依据,在参考大量古今医籍和饮食专著的基础上,选取了 116 个古今著名的羹类药膳或菜肴,)

按照各自不同的作用特点和适应症,分为 19 类,加以编排。
(每个羹食按来源、配料、制作方法、功效、适应症、食法、食疗漫话七个部分撰写。)力求在制作方法上做到详尽,使之可操作性强;对其功效则论述简明扼要,适应症明确。在食疗漫话中,主要阐述该羹的作用特点、饮食和治疗宜忌、药物或食物的营养成分、药用价值和相互配伍之妙,以及有关的奇闻轶事等,使之具有内容丰富、通俗易懂、易于操作、实用性强、雅俗共赏等特点。本书可作为广大烹调爱好者、家庭主妇、营养和食疗工作者以及各种疾病患者饮食治疗的参考书。

由于编者时间仓促,水平有限,书中定有不妥之处,请读者不吝指正。

编 者

一九九七年九月

目 录

一、咳嗽气喘	1
鲜藕枇杷百合羹	1
银耳枇杷羹	2
杏仁羹	4
燕窝滋补平喘羹	5
枸杞炖银耳羹	6
银耳鸽蛋糊	7
参百波耳羹	9
雪羹汤	10
番茄枸杞玉米羹	12
禅悦羹	13
二、心、脑血管疾病	15
葛粉羹	15
葱头银耳羹	16
杞子玉米羹	17
银耳贝杞羹	19
红枣西米羹	20
清脑羹	21
银耳杜仲清脑羹	22
三、失眠、神经衰弱	24

百合莲米羹	24
桂花莲子羹	25
人参圆肉羹	27
猪心羹	28
黄瓜藤天麻猪脑羹	30
益智羹	31
四、脾胃虚弱	33
甜羹	33
桂花鲜栗羹	34
东坡羹	36
鲜枣苹果羹	37
姜橘椒鱼羹	38
姜韭牛奶羹	39
五、消化不良、泄泻	41
芡实山药糊	41
牛奶板栗羹	43
栗子柿子饼糊	44
香砂藕粉糊	45
山楂羹	47
果羹	48
鲫鱼羹	50
太和羹	51
羊肉栗杞羹	53
六、水肿	55
青鸭羹	55
假羊眼羹	56

鳢鱼羹	58
鲤鱼羹	60
团鱼羹	61
冬瓜鳖裙羹	63
瓠瓜羹	64
七、尿路感染	67
车前子叶羹	67
葵菜羹	68
八、糖尿病	70
天山降糖羹	70
冬瓜羹	71
雉羹	73
羊肚羹	74
羊肺羹	75
花粉樱桃羹	77
九、便秘	79
胡麻羹	79
乳蛋羹	80
肉羹	82
大黄粉蜜糊	83
十、痢疾	85
马齿羹	85
十一、暑热症	87
绿豆羹	87
果味绿(赤)豆羹	88
白兰瓜羹	90

玫瑰猕猴桃羹	91
金银花荔枝羹	93
甘蔗香橼羹	94
银耳银花广柑羹	95
石榴羹	97
藕丝羹	99
花旗参鲜果羹	100
鸡子羹	102
十二、气血两虚	104
奶油麦乳羹	104
冰糖燕窝玉米羹	105
双参枣泥羹	107
芋羹	108
韭黄豆腐羹	109
鸡血豆腐羹	111
八宝羹	112
三肉臠	114
羊脏羹	115
羊肉姜枣面粉羹	116
羊肉羹	118
当归羊肉羹	119
鸡肉藕枣羹	120
猪肚羹	122
柴鱼肉羹	123
火腿羹	125
鲜肉羹	126

群鲜羹	127
冰鲜羹	128
鳝鱼参芪红枣羹	130
归参鳝鱼羹	131
宋嫂鱼羹	132
十三、肾虚	134
羊头羹	134
芝麻粉莲子羹	136
猪肾羹	137
玉糝羹	138
生薯药羹	139
鹿肾羹	140
羊脊羹	142
白羊肾羹	143
十四、先兆流产	145
黄酒蛋黄羹	145
十五、产后缺乳	147
猪蹄羹	147
牛肉羹	148
虾肉羹	150
鹿肉羹	151
十六、痔疮	153
野猪肉羹	153
十七、风湿痹痛	155
三丝蛇羹	155
乌蛇鸡羹	156

竹丝鸡烩五蛇羹	157
驼蹄羹	159
鳝鱼羹	161
十八、筋骨损伤	163
海蟹羹	163
炒蟹羹	164
十九、视力下降	167
学士羹	167
羊肝荠菜羹	168
二肝羹	170
猪肝荠菜鸡蛋羹	171

一、咳嗽气喘



【来源】民间方

【配料】鲜藕、枇杷、百合各 50 克，白糖、淀粉、水各适量。

【制作方法】将百合洗净，枇杷除去皮、核，藕洗净并切成 2 厘米左右长小片。然后把百合、枇杷和藕片共同入锅，加水适量置武火煎煮，水沸后改为文火煨至熟软时，加入淀粉、白糖再煮沸即成。

【功效】滋阴润肺，止血止咳。

【适应症】肺热燥咳，痰中带血以及胃热燥渴呕逆等症。

【食法】佐餐食用，每日 1~2 次，连食 7 日。

【食疗漫话】这是流传于我国民间已久的一道著名保健羹食。此羹的特点为羹味甜浓，营养丰富，融饮食与治疗于一体。鲜藕、枇杷、百合本来就是人们日常生活中的蔬菜、水果，其药用价值相当高，以此类原料制作的保健食品，不但口感极佳，而且兼有饮食与治疗的双重作用，这就是我国特有的食疗文化的特色。那么，此羹为何具有治病的作用呢？这还得从其主要配料谈起。羹中鲜藕性寒味甘，中医认为，它具有消瘀清热，解渴生津，益气醒酒，止血健胃的功能，可治疗因热病烦渴、暑热口渴以及燥热阴虚所致的咯血、吐血、咳血、衄血等出

血性疾病，尤以藕节的作用明显。现代科学研究发现莲藕中含有丰富的鞣酸成分，这种物质进入体内有收缩血管的作用，因而有止血作用。百合为著名的润肺止咳的中药，其性平而滋补，很适合阴虚燥热咳喘者常食。枇杷，嫩甜多汁，甘酸可口，堪称水果珍品，药食俱优。古人称赞其“树繁碧玉簪，柯叠黄金丸，”可谓维妙维肖。枇杷作为中药则具有清肺下气，止咳化痰的作用；善治肺热咳嗽、咳痰、咳血等症。鲜藕、枇杷、百合三者的作用虽各具特色，但都有入肺经止咳止血润燥之功，三者合用，其作用就更强了。再配以糖、淀粉制成汤羹，堪称食疗之中的佳品。



【来源】民间方

【配料】鲜枇杷 100 克，银耳 3~5 克，枇杷汁 100 毫升，冰糖 20 克，罐头杨梅 1 听，白糖 50 克，樱桃香精 1 滴，柠檬酸适量，水 500 毫升。

【制作方法】选用上等鲜熟枇杷去掉果梗，洗净后去皮、核，保持果肉完整，银耳用水发后煮软。将银耳、冰糖、白糖和水放入铝锅中加热至沸，然后放入枇杷肉，沸后离火，再加入枇杷果汁搅拌均匀，放冷后置冰箱冷藏室冷冻。饮时滴入玫瑰香精搅匀，穿杨梅 1 个，挂直身玻璃杯边点缀。

【功效】润肺止咳，益胃生津。

【适应症】阴虚咳嗽、胃热津伤之口干渴、恶心、食欲不振或食欲亢进者。

【食法】可作冷饮点心，不拘时服用。

【食疗漫话】这是一道冷点羹食。主料为银耳和枇杷。银耳又名白木耳、雪耳，全国大部分地区均有栽培，其中以福建漳州和四川通江的最盛名。银耳一般制成干品，以干燥、色白微黄、朵大体轻、有光泽、胶质厚者为佳品。中医认为，银耳是一味药食两用的珍贵补品，具有较高的营养价值和药用价值，被誉为“菌类食品之王”。它性凉味甘滑腻，含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、钾、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 A、维生素 D、尼克酸、钠等成分，具有较好的润肺养阴，止咳清热，养胃生津，补肾强心，健脑提神的作用。善治肺结核咳嗽咳血、热病伤津口渴、便秘，神经衰弱所致的心悸失眠、衄血等病症。既可入馔，亦可入药，多用于药膳，其特点是滋而不腻。清代学者张仁安对它十分推崇，称其“有麦冬之润而无其寒，有玉竹之甘而无其腻，诚润肺滋阴之要品。”

枇杷，为我国南方特有的果品。嫩甜多汁，甘酸可口，堪称水果中之珍品，同时其药用价值也很高，为清肺止咳和胃止呕之品。枇杷叶的药用价值更高，它是临床上常用来治疗咳嗽、呕吐的要药。枇杷既可作果食，又可制成各种果酒、罐头、果酱以及中成药，如止咳枇杷露、枇杷膏等。本羹银耳配枇杷（汁），相辅相成，使止咳平喘的作用得到加强，并可减轻二者的副作用，再配以冰糖、杨梅、白糖等，使之色形美观，酸甜爽口，味鲜美香，质地柔嫩，因此深受人们的喜爱。



【来源】《医部全录》

【配料】杏仁 15 克，大米 100 克。

【制作方法】将杏仁去皮，晒干研末，再用水与杏仁末细研，滤去渣，煎成芝麻糊状，与米粥共合为羹。

【功效】润肺止咳，润肠通便。

【适应症】感冒，气管炎咳嗽，排痰困难，哮喘，习惯性便秘，痔疮疼痛等病症。

【食法】每日 1~2 次，连食 3 日为 1 个疗程。

【食疗漫话】杏仁为杏子的种仁，有苦、甜两种。甜杏仁多作果食，性平味甘无毒，常人均可食，尤宜于虚劳咳喘、肠燥便秘的人食用，有补肺润肺的作用。苦杏仁性温，味辛苦，有小毒，能降肺气、散风邪、止咳喘，化痰浊，是治疗外感咳嗽、急性慢性支气管炎的要药。因杏仁中含油脂较多，故可润肠通便。因苦杏仁有毒，故不可过量。本羹中杏仁的选择，可以根据病症的需要而定，不必拘泥。若选甜杏仁，用量可大些，重在润肺止咳、润肠通便，多用于虚证咳喘、老人虚性便秘；若用苦杏仁，一日用量不可超过 15 克（小儿不超过 10 克），重在治疗外感咳喘。

杏仁中含维生素甚多，还含有儿茶酚、黄酮类及杏仁甙等成分，对人体有直接或间接的防癌作用。但杏仁性温，在夏季不宜多吃，多吃有诱发腹泻和疖肿、齿痛之弊。

本羹虽名“杏仁羹”，实为杏仁粥。大米虽是煮粥的主料，

但也是作羹的重要原料之一。从营养学的角度看,大米主含淀粉,而淀粉正是作羹的主要基质。因此,大米磨粉或煮成稠粥都适宜作羹食用。



【来源】民间方

【配料】燕窝 3 克,冰糖 30 克,水 250 毫升。

【制作方法】先将燕窝用温水浸泡使其松软,并用镊子拣尽其中杂毛,捞出洗净,撕为细条。然后置锅加入水和冰糖,用文火炖煮,待冰糖溶化后滤取其糖液放入净锅,加入燕窝煮沸即成。

【功效】滋阴润燥,补中益气。

【适应症】虚损劳积、经常咳喘及久虚者。

【食法】1 次顿食,每周 2~3 次。

【食疗漫话】燕窝是一种高级补品,现代药理研究表明,燕窝的营养非常丰富,主要含蛋白质、糖类、纤维、灰分、钙、磷、钾、精氨酸、胱氨酸、组氨酸、色氨酸、酪氨酸等成分。我国民间早就有食用燕窝大补身体的说法,出生不久的婴儿,选用优质燕窝,炖白糖吃,长大以后身体就壮实,脸色特别好看,白里透红,不生疮疖;老年人食之,可使肌肤嫩白细腻,脸色红润,有返老还童之功。传说西太后常食燕窝冰糖羹,老来脸色还相当润泽,皮肤细嫩。故燕窝在古代常作为达官贵人补身强体、驻颜养生之佳品。遗憾的是,我国燕窝产量甚少,仅海南岛和福建有产。东南亚地区较多。

中医认为,燕窝味甘性平,入肺、胃、肾经,具有较好的滋阴润燥,益气补中之功。《本经逢原》说:“燕窝,能使金水相生,肾气上滋于肺,而胃气亦得以安,食品中最驯良者。”可见燕窝是治疗虚劳肺肾不足、咳嗽气喘、胃虚口渴之佳品。而今,以燕窝为原料加工而制作的保健补品很多,使寻常百姓亦能享用这种高级补品的愿望得以实现。

本羹制作方法简单,配料单纯,味美而营养丰富,很适合家庭制作。



【来源】《中国烹饪百科全书》

【配料】枸杞子 250 克,水发银耳 100 克,冰糖 200 克,核桃仁适量。

【制作方法】将枸杞子洗干净,泡软,上笼蒸 15 分钟,取出沥干水分。水发银耳摘去粗硬杂质,洗干净。锅内加水和冰糖,烧沸,撇去浮沫,加银耳、枸杞,用文火炖约 20 分钟,撒入切成薄片的核桃仁即成。

【功效】滋补肺肾,和血养营。

【适应症】肺肾阴虚所致的潮热盗汗、咯血、妇女赤白带下、虚烦不眠、眩晕、心悸以及高血压、血管硬化之属于阴虚型者。

【食法】冬季热食,夏季凉食,空腹随意服食。

【食疗漫话】枸杞炖银耳羹是著名的清补药膳。其特点为红白相映,汤浓质稠,清润爽口,甘美软滑,滋补力强。

枸杞又名杞果，果药两用，盛产于我国宁夏，维生素含量极为丰富。性味甘平、微凉，质嫩味甜，有滋补肝肾，润肺明目之功，久服亦有壮阳之效。是用作治疗肝肾阴亏所致的两目干涩、头晕目眩、腰膝酸软、阳痿不孕等症的要药。慢性肝炎、慢性肾炎、结核病、高血压、糖尿病患者宜常食。吃法有蒸食、炖食、冲茶、泡酒等方法。以枸杞命名的药膳较多，如羊肉枸杞汤、枸杞汤、银耳贝杞羹等。

白木耳也称银耳，有“菌中明珠”的美誉，具有很高的营养价值和药用价值。含蛋白质、脂肪和糖类以及钙、磷、铁和胡萝卜素、核黄素、烟酸等多种维生素。食用银耳能滋阴润肺，养胃生津，健脑提神，既是席中佳肴，又是药中补品，老少皆宜。近年报道，银耳含有多种氨基酸和多糖，其中银耳酸性杂多糖具有显著的增强巨噬细胞吞噬功能的作用，对放射物质有明显保护作用。银耳多糖提取物对小鼠移植性肿瘤 S₁₈₀ 有抑制作用。银耳与枸杞、核桃相配，养阴补益力量可加强。但需注意，脾虚寒泄泻者不宜食此羹。



【来源】民间方

【配料】银耳 6 克，鸽蛋 12 个，核桃仁 15 克，荸荠粉 60 克，白糖 150 克。

【制作方法】银耳以常法处理，加清水 90 克，上笼蒸 1.5 小时，取出备用。取大碗 1 个，放少许冷水，磕入鸽蛋，连水一起倒入温水锅中，煮成嫩鸽蛋，捞入冷水内。另取碗 1 个，放