

内 容 提 要

本书介绍了滋补保健药膳共307种，分菜肴、汤羹、甜点、米面食品、药粥、饮料汁液蜜膏、药酒八类。同时还介绍了常用的补品和药物的性能、作用，加工和提取方法，以及书中所涉及的原料、辅料的加工制作技术。

本书所选用的药膳原料，都是目前市场上能购得到的，食谱中所提到的药物，也是各地区人们日常应用的滋补品。本食谱制作简便，具有一定的食疗效果，适合一般家庭、食品饮料行业及人们日常滋补保健、健康长寿的应用需要。

家庭生活丛书之六

滋补保健药膳食谱

俞长芳 编著

轻工业出版社出版

(北京广安门南滨河路25号)

北京丰盛印刷厂印刷

各地新华书店经售

*

737×1092毫米1/32印张：10^{1/2}，字数：224千字

1987年12月 第一版第一次印刷

印数：1-30,000 定价2.30元

统一书号：13042·102

ISBN7-5019-0022-1/TS·0018

前 言

药膳，既是祖国医药学宝库中的瑰宝，也是传统菜肴中的一颗明珠。它具有食物和药物的双重作用，即取药物之性，用食物之味，食借药力，药助食威，相辅相成，以达到营养滋补、保健强身和防病治病目的，是我国特有的食物疗法。

追溯史历，渊源流长。从原始社会民间传说中的神农氏尝百草，一日而遇七十毒，开创了“医食同源”的时代起，经殷商时代伊尹发明汤液，到唐代药膳专著《食疗本草》问世，以及历代药膳、食疗、养生、保健专著的陆续出现，说明三千多年来，经历代医药学家的不断实践与总结提高，逐步形成了具有传统特色的较为完整的药膳学科。

纵观药膳的兴衰与发展历史，它与历代经济文化的发展和兴衰密切相关。尤其在社会主义四化建设繁荣兴旺的今天，随着人民文化物质生活水平的迅速提高，药膳已经开始成为人们日常生活中保障健康、养生防老的必需品，正在全国各省市蓬勃发展中，它将为我国人民的健康长寿作出应有贡献。

为了继承和发扬祖国传统药膳这一宝贵遗产，增进人民身体健康和养身防老的需要而服务，我们编写了本书。全书共分菜肴、汤肴、甜点等八类，介绍常用的药膳食谱共307种。同时书后附有药膳食谱中所应用的中药与食物的性能、加工方法。

本书所收集的药膳食谱，来源于古今有关食疗、药膳、养生的专著，清宫医案，中医药著作及民间验方。为了使

药膳能更广泛地为人们所接受，改变“良药苦口”的传统观念，我们在继承传统的基础上，在药物的加工与菜肴的烹制上，做了改进与提高，把现代中药的提取方法和各家烹调制作的精华融汇一起，作了有益的尝试和探索。

本书内容着重实用和普及，并照顾到各地区和各阶层的不同需要，内容丰富，有所创新。对于一般家庭、食品饮料行业及医院营养、食疗工作者，都具有一定的参考和使用价值。

由于编者学识有限，书中错漏之处在所难免，敬希广大读者批评指正。

编 者

目 录

药膳历史简介.....	(1)
-------------	-----

药膳食谱

一、菜肴类

山楂肉片.....	(3)
红枣炖肘.....	(4)
杏仁蒸肉.....	(6)
枸杞滑熘里脊片.....	(7)
枸杞煎烹肉丝.....	(8)
枸杞汁大排.....	(9)
枸杞糖醋排骨.....	(10)
砂仁肘子.....	(11)
荔枝肉.....	(12)
荷叶米粉肉.....	(13)
黄精煨肘.....	(14)
黄芪软炸里脊.....	(16)
红焖猪蹄.....	(17)
花生米大枣红烧猪蹄.....	(18)
南煎猪肝.....	(18)
首乌肝片.....	(19)
枸杞爆肝尖.....	(21)
茴香腰花.....	(22)
炸核桃仁猪腰.....	(23)

抓炒杜仲腰花·····	(24)
玉竹猪心·····	(25)
砂仁肚条·····	(26)
参杞烧肚片·····	(27)
新疆砂锅羊肉·····	(28)
太子参烧羊肉·····	(29)
归地烧羊肉·····	(30)
参芪清蒸羊肉·····	(31)
枸杞炖羊肉·····	(32)
附片蒸羊肉·····	(33)
红烧牛肉·····	(34)
枸杞牛肉方·····	(35)
红烧牛鞭·····	(36)
砂锅牛尾·····	(37)
枸杞炖牛尾·····	(38)
油爆牛肚领·····	(39)
牛膝蹄筋·····	(40)
口蘑蒸鸡·····	(41)
山药枸杞蒸鸡·····	(42)
天麻焖鸡块·····	(43)
五圆全鸡·····	(44)
海马童子鸡·····	(45)
白果烧鸡·····	(46)
砂锅人参鸡·····	(47)
虫草焖鸡块·····	(48)
参杞鸡棒·····	(50)
松子仁鸡·····	(51)

枸杞爆鸡丁·····	(52)
栗子烧鸡块·····	(54)
荷叶叫化鸡·····	(55)
荷叶米粉鸡·····	(56)
桂圆童子鸡·····	(57)
白果鸡丁·····	(59)
菊花爆鸡丝·····	(59)
清蒸玉竹鸡·····	(60)
黄芪汽锅鸡·····	(61)
核桃仁鸡丁·····	(62)
核桃仁鸡卷·····	(63)
鲜莲子鸡丁·····	(64)
黄酒焖鸭·····	(65)
丁香鸭子·····	(67)
八宝全鸭·····	(68)
玉参焖鸭·····	(69)
虫草焖鸭·····	(70)
陈皮扒鸭条·····	(71)
松子仁金黄鸭·····	(72)
参芪鸭条·····	(73)
神仙鸭·····	(74)
清蒸山药炉鸭·····	(75)
栗子烧鸭块·····	(76)
荷叶包鸭·····	(76)
黄精炖鸭·····	(78)
酥香鹌鹑·····	(79)
虫草鹌鹑·····	(80)

紫桂焖鸽·····	(81)
清蒸虫草白花鸽·····	(82)
黄芪蒸乳鸽·····	(83)
炸铁雀·····	(84)
御酱铁雀·····	(85)
枸杞铁雀·····	(86)
枸杞汁烹铁雀·····	(87)
烤鹿方肉·····	(88)
滑熘鹿里脊·····	(89)
烧鹿筋·····	(90)
黄焖鹿筋·····	(91)
御府鹿尾·····	(92)
人参清汤鹿尾·····	(93)
鲜蘑鹿冲·····	(94)
爆鹿心·····	(95)
清炖熊掌·····	(96)
参芪扒熊掌·····	(97)
砂锅熊排骨·····	(98)
红烧哈士蟆·····	(99)
五香兔肉·····	(100)
黄焖狗肉·····	(101)
姜附烧狗肉·····	(103)
油爆鳝片·····	(104)
清蒸活鲫鱼·····	(105)
青蛤氽鲫鱼·····	(107)
清蒸鲤鱼·····	(108)
清蒸鲟鱼·····	(109)

参芪干烧鲥鱼·····	(110)
天麻砂锅鱼头·····	(112)
枸杞番茄鱼片·····	(113)
参芪砂锅鱼头·····	(114)
黄芪糖醋脆皮鱼·····	(115)
红烧元鱼·····	(116)
砂锅元鱼·····	(118)
清汤元鱼·····	(119)
红柳元鱼·····	(120)
清蒸人参元鱼·····	(121)
煨龟肉·····	(122)
山东海参·····	(123)
参杞烧海参·····	(125)
乌参藏白凤·····	(126)
烤大虾·····	(127)
枸杞炸烹大虾·····	(128)
枸杞油焖大虾·····	(129)
锅巴虾仁·····	(130)
枸杞油爆虾·····	(131)
家常豆腐·····	(132)
砂锅豆腐·····	(133)
松子豆腐·····	(134)
香椿豆腐·····	(135)
荠菜拌豆腐·····	(136)
荠菜炒肉丝·····	(137)
蘑菇烧豆腐·····	(138)
口蘑烧茭白·····	(139)

鲜蘑桃仁.....	(140)
红扒猴头蘑.....	(141)
烩双菇.....	(142)
凉拌芹菜.....	(143)
芹菜炒香菇.....	(144)
奶油芦笋.....	(145)
鱼香莴笋丝.....	(146)
清拌银芽.....	(147)
煎银芽.....	(148)
栗子烧白菜.....	(149)
扒脊髓菜心.....	(149)
姜丝菠菜.....	(150)
拌海蜇头.....	(151)
鹿茸香菇菜心.....	(153)

二、汤羹类

茉莉银耳.....	(154)
清汤银耳.....	(155)
银耳余鸡片.....	(156)
银耳乌龙汤.....	(157)
清汤鸽蛋.....	(157)
鸽蛋烩银耳.....	(158)
清汤燕窝.....	(159)
鸡茸燕窝.....	(161)
清蒸哈士蟆.....	(161)
清汤哈士蟆.....	(163)
鸡茸哈士蟆.....	(163)
羊肉羹.....	(165)

山药羊肉汤·····	(165)
当归生姜羊肉汤·····	(166)
胡辣海参汤·····	(167)
猪肝菠菜汤·····	(168)
枸杞雏鸽汤·····	(168)
黄芪猴头汤·····	(169)
赤豆鲤鱼羹·····	(170)
野参群鲜汤·····	(171)
八珍醒酒汤·····	(172)
桔味醒酒汤·····	(173)

三、甜点类

冰糖银耳·····	(174)
樱桃银耳·····	(174)
益寿银耳汤·····	(175)
冰糖莲子·····	(176)
雪花莲子·····	(176)
薄荷莲子·····	(177)
龙眼莲子羹·····	(178)
冰糖梅花莲子·····	(179)
杏仁茶·····	(180)
杏仁豆腐·····	(180)
冰糖哈士蟆·····	(181)
冰糖百合·····	(182)
百合蜂蜜·····	(183)
冰糖薏仁米·····	(183)
冰糖燕窝汤·····	(184)
杏仁燕窝·····	(185)

甜酒酿蒸鸡蛋·····	(185)
甜酒酿山药羹·····	(186)
拔丝山药·····	(187)
琉璃山药·····	(188)
蜜汁山药段·····	(189)
蜜枣扒山药·····	(189)
山药汤圆·····	(190)
参苓山药汤圆·····	(191)
山楂元宵·····	(192)
油炸山楂糕·····	(193)
蜜饯红娘·····	(193)
核桃酪·····	(194)
琥珀核桃·····	(195)
雪衣核桃·····	(196)
蜜汁鸭梨·····	(196)
川贝江米梨·····	(198)
酸梅藕·····	(198)
藕丝羹·····	(199)
江米藕·····	(200)
霜打荷花·····	(201)
葛粉汤圆·····	(202)

四、米面食品类

八宝饭·····	(203)
柿饼饭·····	(204)
参枣米饭·····	(204)
豆蔻馒头·····	(205)
茯苓包子·····	(206)

山药茯苓包子.....	(207)
枣糖糕.....	(208)
莲茸糖包.....	(208)

五、药粥类

小米粥.....	(209)
山药粥.....	(210)
山楂粥.....	(210)
江米粥.....	(211)
龙眼莲子粥.....	(212)
龙眼粥.....	(212)
鲜芦根粥.....	(213)
补虚正气粥.....	(214)
仙人粥.....	(214)
玉竹粥.....	(215)
冬瓜粥.....	(216)
百合粥.....	(217)
百合杏仁粥.....	(217)
红枣粥.....	(218)
决明降压粥.....	(219)
赤小豆粥.....	(219)
芡实粥.....	(220)
杏仁粥.....	(221)
松子仁粥.....	(221)
鸡汁粥.....	(222)
狗肉粥.....	(222)
枸杞子粥.....	(223)
荔枝粥.....	(224)

小茴香粥·····	(224)
高粱米粥·····	(225)
珠玉二宝粥·····	(226)
栗子粥·····	(226)
海参粥·····	(227)
荷叶粥·····	(228)
核桃仁粥·····	(228)
桃仁粥·····	(229)
梨粥·····	(229)
黄芪粥·····	(230)
黄精粥·····	(231)
鲜藕粥·····	(231)
酸枣仁粥·····	(232)
薏米粥·····	(233)

六、饮料汁液类

一味秘精汤·····	(233)
二鲜饮·····	(234)
三汁饮·····	(235)
山楂麦芽饮·····	(235)
山楂核桃饮·····	(236)
双花饮·····	(237)
五汁饮·····	(238)
加减古方五汁饮·····	(238)
甘蔗生姜汁·····	(239)
龙眼枣仁饮·····	(240)
玉米须饮·····	(240)
生津代茶饮·····	(241)

生津滋胃饮.....	(242)
生津和胃饮.....	(243)
加味三仙饮.....	(243)
四仁通便饮.....	(244)
丝瓜饮.....	(245)
西瓜饮.....	(246)
明目延龄饮.....	(246)
淡竹叶饮.....	(247)
罗汉果饮.....	(248)
罗布麻饮.....	(248)
健脾饮.....	(249)
荸荠豆浆.....	(250)
清热化湿代茶饮.....	(250)
清热代茶饮.....	(251)
胖大海饮.....	(252)
姜糖饮.....	(252)
姜茶饮.....	(253)
冰糖梅苏饮.....	(253)
菊花延龄饮.....	(254)
槐米饮.....	(255)
鲜藕柏叶汁.....	(256)

七、蜜膏类

二冬膏.....	(256)
五味子膏.....	(257)
加味竹沥梨膏.....	(258)
加味枇杷膏方.....	(259)
乌发蜜膏.....	(260)

龙眼参蜜膏.....	(260)
冰糖玉竹膏.....	(261)
羊脂蜜膏.....	(262)
金樱子蜜膏.....	(263)
枸杞蜜膏.....	(263)
青果蜜膏.....	(264)
参芪蜜膏.....	(265)
秋梨膏.....	(265)
桑椹蜜膏.....	(266)
菊花延龄膏.....	(267)
黄芪蜜膏.....	(267)

八、药酒类

人参酒.....	(268)
人参枸杞酒.....	(269)
丁香煮酒.....	(270)
山药酒.....	(270)
三蛇酒.....	(271)
山楂酒.....	(272)
五味子酒.....	(272)
龙眼酒.....	(273)
佛手酒.....	(274)
海马酒.....	(274)
枸杞酒.....	(275)
首乌延寿酒.....	(276)
桔红酒.....	(276)
桑椹酒.....	(277)
鹿茸酒.....	(278)

薏苡仁酒.....	(278)
-----------	-------

药物与食物的性能和加工方法

一、药物的加工提取及加入

(一) 药物的选择.....	(280)
(二) 药物的加工.....	(286)
(三) 药物的提取精制.....	(288)
(四) 药物的加入方式.....	(290)
(五) 药食之间的相反作用.....	(292)

二、常用滋补保健药物与食物的性能..... (293)

三、烹饪原辅料的加工技术..... (308)

(一) 动物的宰杀及开膛方法.....	(308)
(二) 干货的发制及加工.....	(309)
(三) 辅料与调料的制作.....	(314)
(四) 烹饪名词术语的解释.....	(316)

药膳历史简介

利用食物进行保健及防治疾病，在我国有着悠久的历史。早在原始社会里，人们在寻找野生食物的过程中，就发现某些动植物不仅吃了可以充饥，而且所患的疾病也随之而愈。民间传说里的史前皇帝神农氏，就有“尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就，一日而遇七十毒”的记载，从而开辟了“医食同源”的先河。利用有滋补、保健或治疗作用的食物，通过厨师的精心烹制，成为既是药物又是食物的美味佳肴，即是通常所称的药膳。

在我国古代，药膳属于食疗、食治和食补的范畴，是宝贵的文化遗产，对中华民族的繁荣昌盛和人民的身体健康，起到了重要作用。关于这方面的文字记载，可以追溯到公元前一千多年的周朝。在《周礼·天官》中，就将医生分为食医、疾医、疡医及兽医四科，其中食医的任务，就是根据帝王的身体状况及四时季节的变化，专门为帝王调剂饮食，研究如何保健、养生防老和防治疾病。在我国最早的一部药学专著《神农本草经》中，所记载的药物兼食物的品种，就有大枣、枸杞子、薏苡仁、茯苓、生姜、葱白、芝麻、山药、核桃、百合等二十余种。东汉末年，张仲景著的《伤寒杂病论》一书中，载有百合鸡子汤、当归生姜羊肉汤等典型的药膳名方。到了唐代，药膳已成为一门专门的学科，当时名医孙思邈的《千金要方》中，就有“食治篇”一章，提出了：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药乎”的食疗主