

家庭药膳手册

王文新 陈玉洁 编

天津科学技术出版社

责任编辑：罗愉先

家庭药膳手册

王文新 陈玉洁 编

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津市宝坻县马家店印刷厂印刷

新华书店天津发行所发行

开本 787×1092毫米 1/32 印张13.5 字数268 000

1989年9月第1版

1989年9月第1次印刷

印数：1-12 800

ISBN 7-5308-0515-0/R·160 定价：5.35元

序

药膳是祖国医学宝库中的一颗明珠，在久誉盛名的中国膳食中也占有独特的一席。远在周秦时代就重视食饵疗法，故尔特设食医。到了唐代孟诜撰《食疗本草》，后来又有人陆续补充发展，形成了独具一格的中国药膳食谱，而被人们喜闻乐用。往昔宫廷早餐每有莲子粥、百合粥。我国人民早已知道通过食品兼以调补脾胃。民间常用苏叶包饼，既味美，又能宣肺化痰；用荷叶蒸烙面食通过食物达到清头明目；用羊肝为肴，而治眼病……。足见这门科学在中国有其悠久的历史了。近来有些专家学者注意到了对这门学科的研究。今王文新等医林后起之秀，集思广义多方搜集整理编写了《家庭药膳手册》一书，这为继承发扬中国药膳，提供了丰富多彩的内容。并可预见此书问世之后当能博得广大读者的欢迎，一试为乐。爰是欣为作序。

中医学院顾问 李玉奇
辽宁 中医学学会理事长

1988年6月

前 言

药膳在我国历史悠久，它既是我国医药学珍贵遗产的重要组成部分，也是我国菜肴宝库中的一颗明珠。药膳是用药物和食物相配合，通过烹调加工而成。它既是药物，又是食物。具有保健强身，防病治病，延年益寿的作用。

药膳以取材方便，制法简单，效果稳定，没有副作用为特长，深受广大群众欢迎。特别是近年来，随着人民生活水平的不断提高，人们逐渐开始重视营养科学，并希望利用饮食达到抗衰老、延年益寿的目的。为适应广大群众的这一需要，我们在广泛收集历代中医中药著作、宫廷和民间药膳谱以及近代许多名老中医经验的基础上，经过筛选、整理，编写了《家庭药膳手册》一书。

本书本着方便、实用的原则，除一般地讲解了药膳知识和有关现代营养学知识外，主要对保健强身、防病治病、延年益寿药膳处方的功效、主治、制作及用法等作了详细介绍。全书共分五篇，包括药膳基本知识篇、保健篇、益寿篇、食疗篇和药膳本草篇。共载药膳处方668个。药膳虽有治疗作用，但主要适应于保健强身，延年益寿，慢性病，老年病的治疗和病后调理。因此，保健强身、抗衰老是本《手册》的主要内容。对保健强身，防病治病能起到指导作用，具有一定的参考和使用价值。

本书蒙辽宁中医学院顾问、辽宁省中医学会理事长、主

任中医师李玉奇同志为之作序，在编写过程中吴庆宽、杜百奇、韩英华、田季春等同志协助作了大量工作，并得到了辽宁省中医学学会副秘书长于景宏同志的大力支持，在此一并表示衷心感谢！

由于我们水平有限，书中不妥之处，望批评指正。

作 者

1988年6月

目 录

药膳基本知识篇

- 一、药膳的形成、发展及分期…………… (1)
- 二、药膳的理论基础…………… (6)
- 三、药膳禁忌…………… (9)
- 四、药膳的分类…………… (13)

保 健 篇

- 一、饮食的基本原则…………… (19)
- 二、保健强身类…………… (24)
 - 参枣米饭…………… (24)
 - 八宝饭 I …………… (25)
 - 益脾饼…………… (26)
 - 麻雀肉饼…………… (26)
 - 豆蔻馒头…………… (26)
 - 人参菠饺…………… (27)
 - 山药面…………… (27)
 - 山药汤圆…………… (28)
 - 人参汤圆…………… (28)
 - 鸡头粉馄饨…………… (28)
 - 山药粥…………… (29)
 - 木耳粥…………… (29)
 - 松子粥…………… (30)

黄芪粥	(30)
麻雀粥	(30)
杏仁粥	(31)
芡实粥	(31)
山药鸡蛋黄粥	(32)
龙眼肉粥	(32)
荔枝粥	(32)
梅花粥	(33)
甘松粥	(33)
干姜粥	(34)
砂仁粥	(34)
胡桃粥	(35)
羊脊粥	(35)
天门冬粥	(35)
沙参粥	(36)
黄精粥	(36)
百合粥	(37)
山药杏仁粥	(37)
炒扁豆山药粥	(37)
莲子猪肚	(38)
红枣炖兔肉	(38)
当归獐肉	(38)
红枣煨肘	(39)
枸杞炖牛肉	(39)
饴糖鸡	(40)
地骨爆两样	(40)
附片蒸羊肉	(41)
肉桂甘草牛肉	(41)
革拔头蹄	(42)

炸桃腰·····	(42)
归参山药猪腰·····	(43)
归参炖母鸡·····	(43)
桂圆童子鸡·····	(43)
五元全鸡·····	(44)
黄芪汽锅鸡·····	(44)
龙马童子鸡·····	(45)
清蒸人参鸡·····	(45)
归芪蒸鸡·····	(46)
陈皮大鸭·····	(46)
冬虫夏草鸭·····	(47)
虫草炖黄雀·····	(47)
虫草金龟·····	(47)
参芪鸭条·····	(48)
贝母甲鱼·····	(48)
五香槟榔·····	(49)
何首乌煮鸡蛋·····	(49)
枸杞南枣鸡蛋·····	(50)
冰糖哈士蟆·····	(50)
砂仁肚条·····	(50)
黄芪虫草炖山甲·····	(51)
陈皮鸽松·····	(52)
参茸熊掌·····	(52)
萝卜杏仁煮牛肺·····	(53)
黄精炖猪瘦肉·····	(53)
干蒸湘莲·····	(54)
蜜饯姜枣龙眼·····	(54)
党参黄米茶·····	(55)
淮山药故纸炖紫河车·····	(55)

枸杞炖羊肉	(55)
姜附烧狗肉	(56)
白羊肾羹	(56)
核桃仁炒韭菜	(57)
白芨冰糖燕窝	(57)
冰糖湘莲	(57)
八宝锅蒸	(58)
山楂蛋糕	(58)
红枣炖羊心	(59)
银耳鸽蛋糊	(59)
核桃酪	(60)
莲肉糕	(61)
杏仁豆腐	(61)
枸杞鲫鱼	(62)
芪杞炖乳鸽	(62)
人参莲肉汤	(62)
十全大补汤	(63)
八宝鸡汤	(64)
龟羊汤	(64)
鲜莲银耳汤	(65)
归参鱈鱼羹	(65)
当归羊肉羹	(66)
姜橘椒鱼羹	(66)
玉竹猪瘦肉汤	(67)
葱枣汤	(67)
黄酒核桃泥汤	(67)
干贝猪瘦肉汤	(68)
莲子芡实猪瘦肉汤	(68)
甘草小麦大枣汤	(68)

桑椹蜜膏	(69)
芝麻核桃糖蘸	(69)
山药奶肉羹	(69)
双耳汤	(70)
豆浆饴糖饮	(70)
猪板油膏	(70)
黑芝麻膏	(71)
松子仁糖蘸	(71)
蜜枣甘草汤	(71)
北杏猪肺汤	(72)
蜜饯双仁	(72)
虫草炖紫河车	(72)
龙眼参蜜膏	(73)
脂酒红枣	(73)
龙眼髓	(74)
黄芪羊肉汤	(74)
五汁蜜膏	(74)
川贝酿梨	(75)
冰糖黄精汤	(75)
三、儿童保健类	(76)
眉豆饭	(76)
生板栗泥	(76)
鸡肠饼	(77)
韭菜子面饼	(77)
山药茯苓包子	(77)
鳕鱼粥	(78)
牛肚粥	(78)
糖薯粥	(78)
乳粥	(79)

独脚金煲猪瘦肉	(79)
药蒸肚片	(79)
生焖狗肉	(80)
北芪炖鲈鱼	(80)
肉桂鸡肝	(80)
凤眼果煲猪瘦肉	(81)
炒蚕蛹	(81)
香姜牛奶	(81)
蚕蛹蜜	(82)
黑豆鳙鱼	(82)
狗肉黑豆	(82)
乌龟肉汤	(83)
参芪鹌鹑汤	(83)
浮小麦羊肚汤	(83)
栗子膏	(83)
山楂蜜膏	(84)
四、妇女保健类	(84)
八宝饭 I	(85)
枣泥包子	(85)
当归粥	(86)
腐皮白果粥	(86)
海蛎芡实粥	(87)
薏苡仁红枣粥	(87)
鳙鱼莲子粥	(87)
豆腐粬煮鲫鱼	(88)
莲子枸杞酿猪肠	(88)
金樱子煮鸡蛋	(88)
鱼鳔炖猪蹄	(89)
北芪乌骨鸡	(89)

黑木耳煮红枣	(89)
归地烧羊肉	(90)
猪皮胶冻	(90)
天冬红糖水	(90)
红枣炖猪皮	(91)
山药莲苡汤	(91)
黄花鱼煮大蒜头	(91)
黄花菜炒黄瓜	(92)
章鱼煲猪蹄	(92)
花生炖猪蹄	(92)
鲫鱼炖猪蹄	(93)
熘炒黄花猪腰	(93)
金针菜炖瘦肉	(93)
猪蹄葱白煮豆腐	(94)
小米面茶	(94)
砂仁肘子	(94)
陈皮牛肉	(95)
糖渍鲜龙眼	(95)
羊脂蜜膏	(96)
桃仁爆鸡丁	(96)
陈皮茶	(97)
炒芝麻盐	(97)
金针菜黄豆煨猪蹄	(97)
生姜米醋炖木瓜	(98)
当归生姜羊肉汤	(98)
花生衣红枣汁	(98)
党参红枣茶	(99)
乌贼骨炖猪皮	(99)
枇杷叶糯米粽	(100)

益 寿 羹

- 枸杞糯米饭.....(101)
- 人参粥.....(102)
- 大枣粥.....(102)
- 白茯苓粥.....(103)
- 白扁豆粥.....(103)
- 羊肉粥.....(104)
- 麦门冬粥.....(104)
- 佛手柑粥.....(104)
- 柿饼粥.....(105)
- 栗子粥.....(105)
- 甜浆粥.....(105)
- 菱粉粥.....(106)
- 蔗浆粥.....(106)
- 藕粥.....(106)
- 核桃仁粥.....(107)
- 何首乌粥.....(107)
- 海参粥.....(107)
- 牛乳粥.....(108)
- 补虚正气粥.....(108)
- 猪肾粥.....(109)
- 羊肉粥方.....(109)
- 苡蓉鸡粥.....(110)
- 狗肉粥.....(110)
- 淮药芝麻糊.....(110)
- 芝麻白糖面.....(111)
- 莲子锅蒸.....(111)
- 百合面.....(112)

养老益气方.....	(112)
茯苓包子.....	(112)
参苓山药汤圆.....	(113)
桃酥豆泥.....	(113)
核桃仁豌豆泥.....	(114)
陈皮兔.....	(115)
淮杞炖狗肉.....	(115)
参归炖猪心.....	(116)
牛肉脯.....	(116)
参归腰子.....	(116)
猪腰煮杜仲.....	(117)
肉苁蓉炖羊肾.....	(117)
莲子百合煨瘦肉.....	(117)
柏子仁炖猪心.....	(118)
当归炖鸡.....	(118)
陈皮鸡.....	(119)
核桃仁鸡丁.....	(119)
红杞蒸鸡.....	(120)
杞子炖羊脑.....	(120)
芡实煮老鸭.....	(120)
核桃鸭子.....	(121)
枸杞麦冬蛋丁.....	(121)
虫草红枣炖甲鱼.....	(122)
清炖熊掌.....	(122)
枸杞桂圆炖猫.....	(123)
什锦山药.....	(124)
人参鹿肉汤.....	(125)
海带苡仁蛋汤.....	(125)
琼玉膏.....	(126)

蜂蜜桑椹膏.....	(126)
法制黑豆.....	(127)
枸杞肉丝.....	(127)
杜仲腰花.....	(128)
玄参炖猪肝.....	(128)
羊杂羹.....	(129)
清脑羹.....	(129)
壮阳狗肉汤.....	(129)
银杞明目汤.....	(130)
乌豆大枣龙眼汤.....	(130)
乌发汤.....	(131)
喇嘛酒方.....	(131)
枸杞子酒.....	(132)
照春酒方.....	(132)
百果玫瑰球.....	(133)

食 疗 篇

一、内科疾病类.....	(134)
(一) 普通感冒.....	(134)
葱白粥.....	(134)
紫苏粥.....	(135)
牛蒡粥.....	(135)
姜糖饮.....	(135)
姜糖苏叶饮.....	(136)
桑菊薄荷饮.....	(136)
银花饮.....	(136)
香薷饮.....	(137)
葱豉黄酒汤.....	(137)
五神汤.....	(137)

薄荷糖.....	(138)
(二) 流行性感胃.....	(138)
黄豆芫荽煎.....	(138)
地瓜葛根煎.....	(139)
米醋萝卜菜.....	(139)
(三) 肝炎.....	(139)
泥鳅粉.....	(140)
栀子仁粥.....	(140)
蒲公英粥.....	(140)
茵陈粥.....	(141)
鲤鱼陈皮煲.....	(141)
芹菜蜜汁.....	(141)
猪骨米醋汁.....	(142)
枸杞蒸鸡.....	(142)
(四) 痢疾.....	(142)
大蒜粥.....	(143)
马齿苋粥.....	(143)
苋粥.....	(144)
薤白粥.....	(144)
韭菜粥.....	(144)
薯蕷拨粥.....	(145)
茶叶粥.....	(145)
乌梅粥.....	(146)
猪肾陈皮馄饨.....	(146)
绿茶蜜饮.....	(146)
姜茶乌梅饮.....	(147)
葡萄姜蜜汁.....	(147)
鲫鱼羹.....	(147)
(五) 胃和十二指肠溃疡.....	(148)

白芨粥.....	(148)
姜韭牛奶羹.....	(149)
旱莲草红枣汤.....	(149)
土豆蜜膏.....	(150)
陈草蜜膏.....	(150)
鲜包菜饴糖汁.....	(150)
糖蜜红茶饮.....	(151)
(六) 肝硬化.....	(151)
大叶紫珠煮鸡蛋.....	(152)
鸡蛋地耳草.....	(152)
大蒜西瓜汁.....	(152)
绿豆猪胆丸.....	(153)
鲤鱼赤豆陈皮汤.....	(153)
大蒜炖黑鱼.....	(153)
赤小豆冬瓜炖乌鱼.....	(153)
(七) 胆囊炎和胆结石.....	(154)
大金钱草粥.....	(154)
鸡内金粥.....	(155)
玉米须炖蚌肉.....	(155)
(八) 哮喘.....	(156)
银杏糯米红枣粥.....	(156)
蔗汁淮山糊.....	(157)
茶鸡蛋.....	(157)
杏仁蒸肉.....	(157)
玉参焖鸭.....	(158)
银杏全鸭.....	(158)
鸡蛋萝卜.....	(159)
金瓜餐.....	(159)