

中国食疗学·

养生食疗菜谱

彭鹏 周澎 编著

中医古籍出版社

内 容 提 要

本书是一本别开生面的食谱。全书分食疗烹调常识问答和食疗菜谱两部分。书中所列食疗菜肴，基本是常用、易购的原料，其制作方法也力求操作简便易行。分别列有蒸、煮、炸、烧、炖、煨、炒、冻、焖、烘烤、煎、溜、糟、汆等类，总计二百多例实用菜谱。每例之下，均有原料、功用、烹制方法、注意事项及特点。其实用性强，读者面广。

本书将成为各种家庭保健、烹调的顾问和良师益友！

中国食疗学 养生食疗菜谱

彭鹏 周澎 编著

中医古籍出版社出版

（北京东直门内北新仓18号）

新华书店北京发行所发行

华勘517队印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 6.625印张 150千字

1987年12月第1版 1987年12月第1次印刷

印数：1—30000

ISBN 7—80013—079—7/R·079

统一书号：14249·0279 定价：1.70元

2506

编写说明

本书为《中国食疗学》丛书之一。《养生食疗菜谱》是一种别开生面的食谱，它将炮制后的药物和食物，按照食疗菜制作工艺的要求进行烹调，而制出色、鲜、味、形俱全且补疗作用又好的食疗菜肴，以发挥“食借药力，药助食威”的作用。所以说，食疗菜既是我国医药学宝库的瑰宝，又是我国菜肴宝库中的一颗明珠。

本书分食疗烹调常识问答和食疗菜谱两部分。书中所列食疗菜肴，基本是常用原料，其制作方法也力求操作简便易行。

菜肴原料用量以克计算，除粥以外，其余菜肴一般均按筵席菜品规格十人一席配料组合。每个菜肴有专门的加工烹调操作程序，适合初学食疗烹调的人使用。

本书在编写过程中得到成都中医学院张廷模同志的指导和帮助，在此致以感谢。

由于时间仓促，实践经验不足，书中缺点、错误之处，恳切希望广大读者批评指正。

编 者

一九八七年三月

前 言

《中国食疗学》是一套专著，它包括《百病饮食自疗》、《实用食疗方精选》、《中医营养学》、《养生食疗菜谱》四部书。这套丛书系统地整理、研究两千余年来中医食疗的理论与经验，在认真继承这份珍贵遗产的基础上，运用现代多学科结合的理论与方法，以中医食疗学为核心，进一步与现代营养学、生物化学、中药化学、中国烹饪技术等多学科相互渗透，以期逐步形成现代型的中国食疗学。

中医食疗的学术思想和实践经验，是中国医药学的重要组成部分，是中华民族宝贵的科学文化遗产。

中国医药学在几千年来同疾病作斗争、追求身心健康的历史过程中，积累了非常丰富的食疗经验，并逐步形成许多珍贵的关于食疗的学术思想与专著。《山海经·修务训》记载：“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就”，反映了我国人民在远古时期，就不断通过大量的实践、特别是亲身的体验，逐渐认识食物和药物的性味，用以摄生和治病。在“医食同源”的基础上，中国医药学，包括辨证论治和辨证食疗，都相互联系地发展起来。

战国至秦汉时代，随着中医药理论体系开始奠立，有关食疗的学术思想和实践经验也逐渐积累。《内经》最早记载用药膳治病，全书共载13方，属药膳者居6首。《灵枢·五味篇》记载了五脏病变的食治方法。我国最早一部药物学专著《神农本草经》，收载药物365种，分为上、中、下三品，其中列为上品的，大部分都是食药通用的日常食物。东汉末

年张仲景在《伤寒杂病论》这部著名的经典医著中，阐述了饮食滋味诸如禽兽鱼虫之属在摄生预防和治疗疾病中的禁忌与功效，强调“所食之味，有与疾相宜，有与疾为害，若得宜则益体，害则成疾”，同时创猪肤汤、百合鸡子汤、当归生姜羊肉汤等典型的食疗方剂，将辨证药治与食治有机地结合起来，实际上已经把辨证食治纳入中医辨证论治的理论和实践体系之中，为中医食疗学奠定了重要的基石。

秦汉以后，中医食疗有进一步的发展，食疗专著不断出现。魏武帝曹操曾立“食制”，亲自撰写《四时御食物》一书。南北朝时期，刘休著有《食经》；谢讽等著《淮南王食经》；东晋张湛撰《养生要集》。晋·葛洪在《肘后方》中最早使用海藻治瘰病，羊肝治雀盲。据隋书经籍志所载，在隋以前，有关食疗的专书有27种，但多已失传。隋以后，食疗和药膳很受社会、特别是医家的重视。唐代名医孙思邈在《千金方》中专列“食治篇”，分果实、菜蔬、谷米、鸟兽四门，载有许多关于食疗的学术思想和药膳方剂，尤其强调食疗对于老年病的防治具有重要意义。孙思邈的弟子孟诜，总结唐以前中医食疗的成果，创《食疗本草》，这是我国现存最早的食疗专著。南唐陈士良著《食性本草》，进一步将饮食和药物系统分类，创制药膳方剂，阐述四时饮食与调养的方法及其与医疗的重要关系。

宋代对中医食疗更加重视。《太平圣惠方》广泛收集前代方书和民间验方，内容丰富，其中有28种病证专门论述了食疗方剂和食治方法。宋徽宗的《圣济经》，全书十篇，包括“食颐”专篇。这一时期，用药膳治疗老年病的专著《养老奉亲书》问世，史载系宋·陈直所著，元·邹铉加以补充，更名为《寿亲养老新书》。此书可谓迄宋代以来集老年

年病防治学说之大成，是我国现存最早的一部中医老年病学的专著。较西方 Floger 的《老年保健医药》早约六百余年。陈氏将食疗列为治疗老年病的首位，全书载方231首，其中食疗方达162首，占70%以上，说明中医食疗在中医药学中已经具有相当重要的地位。元代宫廷饮膳太医忽思慧编著的《饮膳正要》，是一部著名的食疗专著，对养生、妊娠禁忌、营养疗法、饮食卫生、食物中毒等都有论述；卷三收载有关食物本草约200种；书中还载药膳方14种，汤类35种，抗衰老药膳方21种。此外，吴瑞的《日用本草》也是一部有价值的食疗著作。金元四大家之一的张从正所著《儒门事亲》中，对中医养生和食疗有许多重要的论述和发挥，具体记载了一系列食剂以养生和治病的方法。这些医著都丰富了中医食疗的内容。

明代李时珍的药物学巨著《本草纲目》中收载了许多药膳方，其中药粥42种，药酒75种。高谦的《遵生八笺》，专列《饮馔服食笺》，载汤类32种，粥类35种，是一部中医养生学专著。鲍山所著《野菜博录》，对于广泛利用野生植物，扩大提高食治食养的应用范围和功效，颇有价值。还有托名李东垣编著、李时珍参订的《李东垣食物本草》一书，内容丰富，是系统研究药膳和食物性能、功用、主治、产地、用法等问题的专著。明清时期，对各种食疗方剂、药物和食物的性味功用的研究，有很大的发展，先后出现了朱橚的《救荒本草》，王颖、卢和分别编撰的《食物本草》，宁原的《食鉴本草》等著作。对药膳的烹调制作方法，也有许多新的创造。徐春甫的《古今医统大全》，是一部兼采各家之长，分科汇编的全书，其中载有菜汤、酒、酱油、鲜果、酥饼、蜜饯等许多品种，并作了比较详细的论述。当时医家还

十分重视搜集整理散载于历代医著、宫廷或民间流传的“食谱”、“粥谱”以及“博物志”中有关食疗和药膳的内容，撰写成不少专著。诸如：何克谏的《食物本草备考》、王士雄的《随息居饮食谱》，费伯雄的《食鉴本草》等，都堪称中医食疗的佳作。著名中医养生学者曹慈山著《老老恒言》一书，专为老年人编制了一百种粥谱，可谓集药粥之大成。清代在皇宫贵族中，研究和应用食疗，受到很大重视，《清宫秘方》、《清宫食谱》、《清宫医案和医方》等都有不少记载。

总之，我国历代有关中医食疗的著作很多，据初步统计，从汉代到清末，共有三百多部，而散见于诊籍、医案、医话及其它著述中有关食疗和药膳的内容，更不可胜数。这是中华民族在医学、科学文化的历史发展中长期积累起来的十分珍贵的财富，对于我国人民的繁衍昌盛，以至对人类健康事业的贡献，都具有重大的意义。但是，由于历史的原因和时代的局限性，中医食疗的丰富理论和经验，长期缺乏系统深入地整理、发掘、研究，尤其令人惋惜的是，其中大量珍品，在历代不断散失、失传，现今尚可查到的食疗书籍，已经不多了。

应当指出，虽然历代有关中医食疗的学术思想和实际经验十分丰富，但是同样由于上述原因，中医食疗始终缺乏系统化、理论化和规范化，没有在中医学理论体系中形成相对独立的分支学科，没有形成比较系统的科学体系。因此，认真地、系统地继承中医食疗的理论经验，在全面整理、深入发掘、系统研究的基础上，逐步加以提高和发展，形成当代中医食疗学新的理论与实践的体系，就成为一项非常迫切而艰巨的任务。

实践将日益证明：中国食疗学不仅具有重要的学术理论和临床应用的意义，而且富于技术经济的开发价值。因此，中国食疗学的研究包括学术理论研究、中医临床和康复医学应用研究以及技术经济开发研究三个方面。我们编著的《中医食疗学》这四本书，目前尚主要涉及学术理论和中医临床应用这两个方面，其它方面的研究正在进行，摆在我们面前还有许多崭新的课题。

长期以来，由于我国社会经济和科学技术落后，国人在日常饮食和卫生保健方面质量低、营养低、效率低以及随之带来的身体素质、健康水平不高的状况，至今尚比较突出。随着我国四化建设的迅速发展，人民生活水平不断提高，党和人民迫切要求改变上述落后状况的呼声日益增长。大力研究和推行中国食疗的技术与经济开发，在较短的时间内，以不多的投资，在全国主要城市、开放的主要旅游点，积极兴办不同类型的中国食疗或药膳餐厅，设计食疗药膳加工工艺，逐步发展成为工业化生产的、品种繁多的系列化商品，广泛供应市场需要，使患病者早日康复，健康者得到保健，老年人更加长寿，青少年增强体质，这对于我国四化大业和中华民族的兴旺，对于振兴中医学术和事业，无疑都具有重要意义。

国际上有关学术界和工商界，对中国食疗的发展相当关注。近年来，港澳、日本、美国、欧洲不少国家和地区的学术团体、公司，特别是海外华人，通过各种形式和渠道，前来同我国联系，希望开展这方面的国际性的学术交流与技术经济合作。中国食疗的学术思想、技术成果和经济商品，具有中华民族传统科学文化的鲜明特色与风格，当它与现代科学技术结合以后，则反映着当代的特征。它绝不是封闭自守

的，我们期待着它走向世界。

编著者

一九八七年一月

目 录

食疗烹调常识问答

- 一、何谓食疗烹调? (1)
- 二、食疗的烹制方式有哪些? (1)
- 三、食疗品的应用范围如何? (2)
- 四、食疗菜如何调味? (3)
- 五、如何鉴别肉类、禽类、鱼类、蛋品的新鲜程度? ... (4)
- 六、如何提取食疗烹调所需的药液? (8)
- 七、食疗的具体烹调方法有哪些? (8)
- 八、制作食疗菜时,怎样运用火力? (8)
- 九、何谓食疗烹调中的“蒸”? (9)
- 十、何谓食疗烹调中的“煮”? (10)
- 十一、何谓食疗烹调中的“炸”? (10)
- 十二、何谓食疗烹调中的“烧”? (11)
- 十三、何谓食疗烹调中的“炖”? (12)
- 十四、何谓食疗烹调中的“煨”? (12)
- 十五、何谓食疗烹调中的“炒”? (13)
- 十六、何谓食疗烹调中的“冻”? (13)
- 十七、何谓食疗烹调中的“焖”? (14)
- 十八、何谓食疗烹调中的“烘烤”? (14)
- 十九、何谓食疗烹调中的“煎”? (14)
- 二十、何谓食疗烹调中的“溜”? (14)
- 二十一、何谓食疗烹调中的“糟”? (15)
- 二十二、何谓食疗烹调中的“余”? (15)

食疗菜谱

一、蒸

- 四君蒸鸭..... (16)
- 五香参肚卷..... (17)
- 补中益气糕..... (17)
- 八宝糯米饭..... (18)
- 健脾脆皮鱼..... (19)
- 健脾莲花糕..... (20)
- 山药瓢苹果..... (21)
- 山药蒸野鸭..... (22)
- 八宝启脾蛋糕..... (23)
- 茯苓包子..... (24)
- 五香芝麻鸭..... (25)
- 山药包子..... (26)
- 龙眼鸽蛋..... (26)
- 参附蒸肚片..... (27)
- 太白鸭子..... (28)
- 参杞哈士蟆..... (29)
- 枸杞蒸蛋..... (29)
- 玻璃龙眼鸽蛋..... (30)
- 治低血压蛋糕..... (31)
- 二黄蒸牛肉..... (32)
- 虫草鸭子..... (33)
- 五香松花香肠..... (33)
- 绍砂蒸肘..... (34)
- 补肾强身糕..... (35)
- 附片蒸羊肉..... (36)
- 砂仁荷叶饼..... (37)

良附蛋糕·····	(38)
豆蔻蒸鱼·····	(39)
旱蒸贝母鸡·····	(40)
豆蔻馒头·····	(41)
白蜜银耳椰子盅·····	(41)
蜜炙冬花银耳·····	(42)
杏仁蒸银耳·····	(43)
白果鸭脯·····	(44)
参哈蒸鸭·····	(45)
枣莲蛋糕·····	(45)
灵芝银耳羹·····	(46)
荷花荔枝鸭·····	(47)
龙枸燕窝汤·····	(48)
双母蒸甲鱼·····	(49)
虫草扒鸭·····	(50)
君肉蒸鸡肝·····	(51)
羊肾固泪膏·····	(51)
美髯蛋糕·····	(52)
桑椹蒸蛋·····	(53)
滋肾肝膏汤·····	(54)
银杏猪肘·····	(55)
增液肉糕·····	(56)
清蒸附片鱼·····	(57)
天门冬烧麦·····	(57)
荷叶肉·····	(59)

二、煮

云豆橘红卷·····	(59)
西米小汤丸·····	(60)
山药汤元·····	(61)

固精汤元	(61)
秦术猪肚片	(62)
杏仁蜜奶霜	(63)
蜜四果	(63)
参药猪腰	(64)
白蔻抄手	(65)
荆芥防风粥	(66)
生姜葱白粥	(67)
防风葱白粥	(67)
发汗豆豉粥	(63)
人参黄芪粥	(69)
扁豆粥	(69)
黄芪内金粥	(70)
山楂神曲粥	(70)
白术橘皮粥	(71)
车前茅根鸭粥	(71)
阿胶白皮粥	(72)
附子干姜粥	(73)
宁嗽粥	(73)
龙眼枸杞粥	(74)
枣仁龙眼粥	(74)
绿豆粥	(75)
百合绿豆粥	(75)
石膏竹叶粥	(76)
沙麦粥	(76)
双决明粥	(77)
芡实金樱粥	(77)
金樱桑螺粥	(78)
安胎鲤鱼粥	(78)

苏子麻仁粥·····	(79)
芡实饺子·····	(80)

三、炸

香酥参归鸡·····	(81)
菟丝鸡饼·····	(81)
磁珠鸡肝酥·····	(83)
杞菊炸鸡肝·····	(83)
桑椹里脊·····	(84)
补脾胃肉糕·····	(85)
软炸蒸肚·····	(86)
醋溜神曲松花·····	(87)
荸荠内金饼·····	(88)
蜜汁山药饼·····	(89)
桃酥精血鸡糕·····	(90)
芍地麻圆肉·····	(91)
芝麻枣仁虾糕·····	(92)
群鸽戏蛋·····	(92)
锅贴杜仲腰片·····	(94)
健腰油糕·····	(95)
蛋酥黄鸭·····	(95)
软炸补骨桃腰·····	(97)
软炸双参虾糕·····	(98)
花椒油淋鸭·····	(98)
陈皮油淋鸡·····	(99)
花椒鸡丁·····	(100)
参附鸡糕·····	(101)
龙眼枣仁锅炸·····	(102)
磁珠桂圆·····	(103)

四、烧

菟丝烧海参.....	(104)
地黄海参.....	(105)
全鸭冬瓜海参汤.....	(107)
砂仁烧牛肉.....	(108)
怀胎芪苓鱼.....	(109)
干烧黄芪鱼.....	(110)
板栗烧鸡.....	(111)
人参鸽蛋银耳汤.....	(111)
鲍鱼龙眼鸽蛋.....	(112)
参芪烧牛肉.....	(113)
山药烧甲鱼.....	(114)
红烧龟肉.....	(115)
当归烧狗肉.....	(116)
红烧双冲.....	(117)
归附烧仔鸡.....	(118)
归地烧羊肉.....	(119)
胡萝卜烧羊肉.....	(120)
蜜桃银杏脯.....	(121)
砂锅天麻鱼头.....	(121)
五香烧猪排.....	(122)
冰糖参莲.....	(123)
莲肉奶霜.....	(124)
红烧兔肉.....	(125)

五、炖

人参胡桃鸡汤.....	(125)
黄芪牛肉汤.....	(126)
归升牛肚汤.....	(127)
气血滋补汤.....	(128)
萝卜炖羊肉.....	(129)

红花炖牛肉·····	(130)
杏仁炖海狗·····	(131)
四物炖鸡汤·····	(132)
归参炖鸡·····	(133)
参龟汤·····	(134)
胡桃炖龟肉·····	(135)
虫枣炖甲鱼·····	(135)
虫草炖野鸭·····	(136)
淮杞炖羊头·····	(137)
附片炖狗肉·····	(138)
四逆羊肉汤·····	(139)
百部炖团鱼·····	(140)
参地炖猪肝·····	(141)
清炖归杞牛鞭汤·····	(141)
莲子炖猪肚·····	(142)
田七炖鸡·····	(143)
淮杞炖牛肉·····	(144)
杞子炖羊脑·····	(145)

六、煨

红枣鸭子·····	(145)
红枣煨肘·····	(146)
归附煨狗肉·····	(147)
十全大补汤·····	(148)
附片煨肘·····	(149)
当归羊肉汤·····	(150)
苁蓉煨鹿肉·····	(151)
稀荳煨羊肉·····	(151)
附片煨羊肉·····	(152)
莲子百合煨瘦肉·····	(153)

七、炒

陈皮肉丁·····	(154)
胡桃枸杞肉丁·····	(155)
二冬嫩蛋·····	(156)
八宝山药泥·····	(156)
美容乌发糕·····	(157)
茯苓二仁糕·····	(158)
炒莲子泥·····	(159)
三色甜烩菜·····	(159)
枸杞鸡丁·····	(160)
芝麻三合泥·····	(161)
炒鹌鹑·····	(162)

八、冻

杏仁豆腐·····	(162)
百日咳腰片冻·····	(163)
二根西瓜盅·····	(164)
雪梨凉蛋糕·····	(165)
消暑银耳冻·····	(166)
消渴兔条冻·····	(166)
清胃热兔冻·····	(167)
白芍鸭条冻·····	(168)
赤芍银耳冻·····	(169)

九、焖

红枣鸽肉饭·····	(170)
黄芪皱纹肉·····	(171)
琥珀莲子·····	(172)
黄焖参术羊肝·····	(173)
冰糖芡莲·····	(174)
炙草枣方肉·····	(175)