

# 李时珍述药菜谱

余彦文 余明海 编著

湖北科学技术出版社

鄂新登字03号

## 参加本书菜肴制作的名单

(二十四人)

|     |     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 刘维舟 | 陈仁先 | 陈引娣 | 杜新富 | 郭开发 | 钟宏应 | 徐声和 |
| 张光全 | 方东旺 | 晏幼康 | 王佑荣 | 陈建国 | 梁建刚 | 余金祥 |
| 王厚华 | 董玉林 | 陈治平 | 余游龙 | 翟荣林 | 张永红 | 郑秋芬 |
| 张汉坤 | 刘国勋 | 曾献文 |     |     |     |     |

### 李时珍述药菜谱

余彦文 余明海 编著

\*

湖北科学技术出版社出版发行 新华书店湖北发行所经销

武汉大学出版社印刷总厂印刷

787×1092毫米 32开本 6印张 5插页 131千字

1991年8月第1版 1991年8月第1次印刷

ISBN 7-5352-0722-7/TS·33

印数: 1—7 000 定价: 3.60元

## 序

我国烹调是中华民族优秀传统文化遗产的一个组成部分，它以特有的奇香异彩，丰富了人民的生活，在国际上享有极高的声誉。

我国有“医食同源”的传统。几千年来，烹调与医学关系密切。先秦时期，医生与厨师配合默契，药品同食物常常一致。后来，食医分家，但饮膳仍以医学作指导，医学家也多采用食方来治病，久而久之，中医中药和烹调饮膳便互相渗透，健身益寿的膳补食疗也成为烹调饮膳的组成部分。如唐代孟洗著《食疗本草》，南唐陈士良著的《食性本草》，明代汪颖著的《食物本草》等。

从明代到近代，以李时珍的《本草纲目》为标志，专门介绍了许多食疗原料和不少食品的制法，可以作为“烹调原料纲目”来使用，使膳补食疗更加完备。

李时珍从四面八方的坚岩石缝中，发掘和筛选出大量养生健身古方与养生抗病药物，其中有效的有400多个食疗医方和800多种药物，并把它们纳入《本草纲目》。他认为：“凡人中年，精耗神衰，盖由心血少，火不降，肾惫，水不上升，致心肾隔绝，营卫不和，上则多惊，中则塞痞，饮食不下，下则虚冷遗精。”他认为：养生保健要在益肝补肾、养脾温胃、和中益气、强筋健骨上下功夫。所用药物，大都与食疗有关。如用黑大豆、天花子等的肾虚消渴方有90多个，用羊肉汤、青高粱米、葱、盐

等的补脾益胃方有60多个；有关养胃、补肾、健脾、补虚、固气、宽中、养心的粥方如粳米粥、莲子粥、菱实粉粥、栗子粥、百合粉粥、枸杞子粥等50多种；有关补虚、健髓、健肝肾、润五脏、壮筋骨、益精气、暖腰膝、消百病的酒方如五加皮酒、薏苡仁酒、地黄酒、当归酒、枸杞酒、茯苓酒、人参酒等达70多方。另外，用牛、羊、猪、狗、兔、驴肉及獐、鹿、天鹅、野鸡、熊掌、驼峰、乌骨鸡、乌龟、鲫鱼、鲈鱼、青鱼、鳊鱼、黑鱼、鲶鱼、蛇肉、蛇胆等制作的药膳约百种。李时珍所提供的养生保健、抗老祛病、益寿延年食疗医方是极其丰富的、全面的、科学的，也是符合人民大众要求的。

为了发掘李时珍的食疗遗产，李时珍家乡——黄冈地区饮食服务公司组织辖区内各县的饮食服务公司，在继承发掘药膳食补的基础上，由余彦文、余明海编著了《李时珍述药菜谱》一书，阐发了李时珍养生长寿食疗医方之精华，这是一件颇有个性和颇有意义的事。此书的出版，不仅有助于人们对《本草纲目》这部巨著的了解，而且从另一个侧面阐述了李氏对于人类的伟大贡献，对当前的养生保健提供了有关食补的有用之法，为人们提供了更加丰富的药膳方，必将对国内外产生较大的反响。

在本版出版之际，特为之序。

**湖北省蕲州李时珍陵园**

1990年10月

## 前 言

本书名曰《李时珍述药菜谱》，略别于其他菜谱者有三：第一，既是菜谱，又是药方。第二，既有烹饪方法，又有原料介绍。第三，既集李时珍所述的食疗药方，又相应收纳其他现代养生验方，即融科学性、知识性、实用性为一体。

李时珍在《本草纲目》中介绍药物1892种，其中，可作为养生、食疗的药物不下800种。有的一种药物部位不同，功效有别，如猪肉除头肉、颈肉、腿肉、五花肉、腰花肉外，其油、脑、血、心、肝、脾、肺、肾、肚、肠、舌、蹄经过不同的炮制，加上不同的配料，烹饪不同的菜肴，乃有不同的功用。如将枸杞与猪肉、鸡肉相配，可制出多种色彩斑斓的食疗菜。本书介绍的“枸杞苗肉丝”、“枸杞炒猪肝”、“红杞蒸鸡”、“枸杞炖母鸡”、“枸杞鸡丁”、“当归枸杞鸡”等即是。

书中所述菜方的药性、功用皆依主料而定。有的加以相应的配料，其性能、功用虽有所改变，但未与之相悖。同时，凡是加了配料的，不仅使其色、香、味、形更加诱人食欲，更加饱人“眼福”、“口福”，而且使其医疗效果更佳、更显。比如，本书所载的“杏仁扣肉”、“黄芪乌骨鸡”、“莲子猪肚”等就使它“锦上添花”了。

在历史上养生食疗向有派别之争，有的主荤，有的主素，有的主杂。孔子、孟子大概是主荤的。孔子说：“食不厌精，脍不厌细”；孟子说：“鱼我所欲也，熊掌亦我所欲也”。大

乘宗佛门弟子，我国汉代文学家枚乘，英国近代大文豪肖伯纳是主素的。佛家奉行“五戒”，戒荤、戒杀生，是为其一。枚乘“七发”，以“甘脆肥脓（之食）”为“腐肠之药”。肖伯纳一再“宣言”，他“不吃尸体”。

本书遵从李时珍的意思，非主荤，非主素，亦非主杂，乃从实际出发，按照人的年龄、性别、体质情况各取所需。人体需要是多方面的。脂肪、蛋白质、碳水化合物和铁、锌、磷、钙、碘及各种维生素一样不能少。偏食、贪食都是有害的。贪荤不好，主素亦不行。诚如恩格斯所说：“请主张食素的先生们原谅，假若不食肉，人就不能发展到现在这个地步。”为此，本书就从“水产”、“禽蛋”、“畜肉”、“野味”、“素菜”及药粥六个方面介绍菜肴的功用，记述水中游的，天上飞的，地上走的以及开花、结果的东西如何用蒸、煮、炸、烧、炖、煨、炒、焖等方法变成席上珍肴，养生良药，以美化人民生活，促进健康。

养生食疗是门很深的专门学问，编者涉足在三门之外。门外而谈，错误断然不少。在此先致歉意。

编 者

1990年10月

# 目 录

|                      |        |
|----------------------|--------|
| <b>第一章 水产类</b> ..... | ( 1 )  |
| 薪龟大补汤.....           | ( 1 )  |
| 龟肉汤.....             | ( 2 )  |
| 龟炖猪肚.....            | ( 3 )  |
| 清炖甲鱼.....            | ( 4 )  |
| 淡菜甲鱼.....            | ( 5 )  |
| 清炖鲫鱼.....            | ( 6 )  |
| 清蒸茶鲫鱼.....           | ( 7 )  |
| 豆蔻鲫鱼.....            | ( 8 )  |
| 东坡鲫鱼.....            | ( 9 )  |
| 东坡鲍鱼.....            | ( 10 ) |
| 桃仁墨鱼.....            | ( 11 ) |
| 烩鲈鱼片.....            | ( 12 ) |
| 清蒸鳊鱼头.....           | ( 14 ) |
| 黄精鲭鱼丁.....           | ( 15 ) |
| 干汁鲭鱼.....            | ( 16 ) |
| 蒜醋鲤鱼.....            | ( 17 ) |
| 百合鲤鱼.....            | ( 19 ) |
| 清蒸武昌鱼.....           | ( 20 ) |
| 佛手鱼.....             | ( 21 ) |
| 清蒸鲥鱼.....            | ( 22 ) |

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 东坡鳊鱼·····            | ( 23 ) |
| 煎炙石首鱼·····           | ( 24 ) |
| 双黄鱼·····             | ( 25 ) |
| 苡蓉鱼球·····            | ( 26 ) |
| 东坡鲷鱼·····            | ( 27 ) |
| 金银球·····             | ( 28 ) |
| 茯苓鱼糕·····            | ( 30 ) |
| 余鲑鱼·····             | ( 31 ) |
| 黄精鳝片·····            | ( 32 ) |
| 红煨白鳝·····            | ( 33 ) |
| 泥鳅钻豆腐·····           | ( 34 ) |
| 银鱼炒鸡丝·····           | ( 36 ) |
| 米酒炒田螺·····           | ( 37 ) |
| 清炒虾仁·····            | ( 37 ) |
| 韭菜炒鲜虾·····           | ( 39 ) |
| 蒸螃蟹·····             | ( 40 ) |
| 牡蛎鸡汤·····            | ( 40 ) |
| 鱼面炖鸡·····            | ( 41 ) |
| <b>第二章 禽蛋类</b> ····· | ( 43 ) |
| 韭菜炒鸡蛋·····           | ( 43 ) |
| 田七炒鸡蛋·····           | ( 44 ) |
| 菊花鸡片·····            | ( 44 ) |
| 红枣炖鸡·····            | ( 46 ) |
| 红杞蒸鸡·····            | ( 47 ) |
| 枸杞炖母鸡·····           | ( 48 ) |
| 枸杞鸡丁·····            | ( 49 ) |
| 当归炖母鸡·····           | ( 50 ) |

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 当归枸杞鸡.....           | ( 51 ) |
| 天冬炖鸡.....            | ( 52 ) |
| 鸡腿扒猴头.....           | ( 53 ) |
| 鸡茸银耳.....            | ( 54 ) |
| 鸡皮鲜蘑.....            | ( 55 ) |
| 板栗焖仔鸡.....           | ( 56 ) |
| 人参乌骨鸡.....           | ( 57 ) |
| 黄芪乌骨鸡.....           | ( 58 ) |
| 罐钵原味鸡.....           | ( 59 ) |
| 柚子炖雄鸡.....           | ( 60 ) |
| 沙参炖老鸭.....           | ( 62 ) |
| 天冬炖全鸭.....           | ( 63 ) |
| 五香葱油鸭.....           | ( 63 ) |
| 子姜焖鸭.....            | ( 64 ) |
| 海带鸭肉.....            | ( 65 ) |
| 银耳鸭舌.....            | ( 66 ) |
| 黄焖子鹅.....            | ( 67 ) |
| 枸杞鸽子.....            | ( 68 ) |
| 红烧鹌鹑.....            | ( 69 ) |
| 脆皮鹌鹑.....            | ( 70 ) |
| 清蒸鹌鹑.....            | ( 72 ) |
| <b>第三章 畜肉类</b> ..... | ( 73 ) |
| 枸杞苗猪肉丝.....          | ( 73 ) |
| 肉末青菜.....            | ( 75 ) |
| 杏仁扣肉.....            | ( 76 ) |
| 板栗烧猪肉.....           | ( 77 ) |
| 东坡肉.....             | ( 78 ) |

|             |         |
|-------------|---------|
| 山药炖肉·····   | ( 79 )  |
| 黄精猪肉·····   | ( 80 )  |
| 百合煮肉·····   | ( 81 )  |
| 荷叶粉蒸肉·····  | ( 82 )  |
| 干贝肉丸·····   | ( 83 )  |
| 麻城肉糕·····   | ( 84 )  |
| 干张炒肉丝·····  | ( 85 )  |
| 竹笋焖肉·····   | ( 86 )  |
| 粉蒸萝卜丝·····  | ( 87 )  |
| 煨葫芦肉·····   | ( 88 )  |
| 丝瓜肉汤·····   | ( 89 )  |
| 荸荠狮子头·····  | ( 89 )  |
| 枸杞炒猪肝·····  | ( 90 )  |
| 杜仲腰花·····   | ( 92 )  |
| 莲子猪肚·····   | ( 93 )  |
| 淡菜炖猪蹄·····  | ( 94 )  |
| 胡荽炖肥肠·····  | ( 95 )  |
| 柏子仁炖猪心····· | ( 96 )  |
| 荷花肚·····    | ( 97 )  |
| 灌肠豆腐·····   | ( 98 )  |
| 淡菜炖狗肉·····  | ( 99 )  |
| 熟附煨狗肉·····  | ( 100 ) |
| 红枣炖兔肉·····  | ( 101 ) |
| 陈皮兔·····    | ( 102 ) |
| 枸杞兔丁·····   | ( 103 ) |
| 扒牛肉条·····   | ( 104 ) |
| 蚕豆牛肉·····   | ( 105 ) |

|                      |         |
|----------------------|---------|
| 枸杞炖羊肉·····           | ( 106 ) |
| 爆羊肉丁·····            | ( 107 ) |
| 鲜香肉块·····            | ( 108 ) |
| 羊肾苁蓉·····            | ( 109 ) |
| 爆羊肝·····             | ( 110 ) |
| 羊肉藕卷·····            | ( 111 ) |
| 大蒜炖猫肉·····           | ( 112 ) |
| 蒜泥拌驴肉·····           | ( 113 ) |
| <b>第四章 野味类</b> ····· | ( 114 ) |
| 冬虫草炖野鸭·····          | ( 114 ) |
| 东坡春鸠脍·····           | ( 115 ) |
| 酱烹野猪肉·····           | ( 116 ) |
| 爆天鹅丝·····            | ( 117 ) |
| 爆锦鸡丁·····            | ( 118 ) |
| 炸獐肉排·····            | ( 119 ) |
| 野鸭压菜·····            | ( 120 ) |
| 东坡野鸡·····            | ( 121 ) |
| 北芪炖南蛇肉·····          | ( 122 ) |
| 红烧熊掌·····            | ( 124 ) |
| 清炒驼峰·····            | ( 125 ) |
| 鸡米鹿筋·····            | ( 126 ) |
| 宫保鹿肉丁·····           | ( 127 ) |
| 黄焖马肉·····            | ( 128 ) |
| 清卤驴肉·····            | ( 129 ) |
| 蜈蚣蒸蛋·····            | ( 130 ) |
| 拆脍果子狸·····           | ( 131 ) |
| <b>第五章 素菜类</b> ····· | ( 133 ) |

|            |         |
|------------|---------|
| 清汤银耳·····  | ( 133 ) |
| 百合炖银耳····· | ( 134 ) |
| 杏仁炖银耳····· | ( 134 ) |
| 银耳柑羹·····  | ( 136 ) |
| 茯苓饼·····   | ( 136 ) |
| 胡桃炒韭菜····· | ( 138 ) |
| 胡桃酥泥·····  | ( 138 ) |
| 酱胡桃·····   | ( 139 ) |
| 桃仁炖藕·····  | ( 140 ) |
| 东坡豆腐·····  | ( 141 ) |
| 豆腐丸·····   | ( 142 ) |
| 山药汤丸·····  | ( 143 ) |
| 蜜汁山药·····  | ( 144 ) |
| 蜜汁甜藕·····  | ( 145 ) |
| 红烧冬瓜·····  | ( 146 ) |
| 清蒸茄子·····  | ( 147 ) |
| 焖扁豆·····   | ( 148 ) |
| 姜汁豇豆·····  | ( 149 ) |
| 鲜拌莴苣·····  | ( 149 ) |
| 炒绿豆芽·····  | ( 150 ) |
| 干煸苦瓜·····  | ( 151 ) |
| 莲子人参汤····· | ( 151 ) |
| 琥珀莲子·····  | ( 153 ) |
| 卤香菇·····   | ( 154 ) |
| 香菇粉丝汤····· | ( 156 ) |
| 凉拌平菇·····  | ( 157 ) |
| 凉拌芹菜·····  | ( 158 ) |

|                      |         |
|----------------------|---------|
| 薏苡仁海带汤·····          | ( 159 ) |
| 煎春卷(五祖寺“三春菜”之一)····· | ( 160 ) |
| 烫椿芽(五祖寺“三春菜”之二)····· | ( 161 ) |
| 烧春菇(五祖寺“三春菜”之三)····· | ( 162 ) |
| 绿豆丸子·····            | ( 163 ) |
| 炒酥丸·····             | ( 164 ) |
| 八宝饭·····             | ( 165 ) |
| <b>[附] 药粥类</b> ····· | ( 167 ) |
| 百合粉粥·····            | ( 167 ) |
| 芡食粉粥·····            | ( 168 ) |
| 薏苡仁粉粥·····           | ( 168 ) |
| 莲子粥·····             | ( 169 ) |
| 栗子粥·····             | ( 169 ) |
| 红枣粥·····             | ( 170 ) |
| 松子粥·····             | ( 171 ) |
| 山药粥·····             | ( 171 ) |
| 荔枝粥·····             | ( 172 ) |
| 绿豆粥·····             | ( 172 ) |
| 赤小豆粥·····            | ( 173 ) |
| 胡桃粥·····             | ( 174 ) |
| 萝卜粥·····             | ( 174 ) |
| 胡萝卜粥·····            | ( 175 ) |
| 茯苓粉粥·····            | ( 176 ) |
| 荠菜粥·····             | ( 176 ) |
| <b>后记</b> ·····      | ( 178 ) |

# 第一章 水产类

## 蕲龟大补汤

### 〔功效〕

蕲龟背生细长绿毛，故又名绿毛龟。《一统志》载：“绿毛龟，蕲州出，置壁间，数年不死，能辟尘。”李时珍说：绿毛龟“今惟蕲州出以充方物。养鸞者取自溪间，畜水缸中，饲以鱼虾”。后“久久生毛，长四五寸，毛中有金线，脊骨有三棱，底甲如象牙色，其大如五铢钱者，为真”。

蕲龟“气味甘、酸、平，无毒”，能“通任脉，助阳道，补阴血，益精气，治痿弱”。李时珍还说，将其“缚置额端，能禁邪疟；收藏书笥，可辟蠹虫”。此龟“古方无用者，近世滋补方往往用之”。人言，其滋补之功大胜人参、燕窝、鹿茸。

### 〔配方〕

1. 主料：净母鸡1只（约1500克），绿毛龟肉500克。
2. 配料：生姜20克，葱30克，熟猪油50克，精盐3克。

### 〔制法〕

- （1）将母鸡肉剥成3厘米见方的块，洗净滤干水分。
- （2）绿毛龟肉用沸水烫后稍焖，去粗皮和黑肠，剥去龟头和爪、甲，并将肉剥成块，洗净，滤干水分。
- （3）取净锅下猪油，烧八成熟后下葱段、姜片炸香，然

后速下鸡块、龟肉，炒干水分，下精盐入味。炒匀后将原料倒入砂锅（或瓦罐）内，同时兑入沸水1500克，在旺火上煨至汤汁乳白，八成熟，再将锅端离火口静置，待汤凉后，再将砂锅置中火上，煨至原料酥烂，试准味，盛入大汤碗即成。

（薪春 张永红）

## 龟 肉 汤

### 〔功效〕

以龟肉为主料烹制的龟肉汤是祛疾养生的佳肴。李时珍说：“（龟）背阴向阳，蛇头龙颈，外骨内肉，肠属于首，能运任脉。广肩大腰，卵生思抱，其息以耳……（龟）闻铁声则伏，被蚊咬则死，香油抹眼，则入水不沉。老桑煮之则易烂。”龟，肉“甘、酸、温、无毒”，“作羹臠大补”。“煮食，除湿痹风痹，身肿腰折，治筋骨疼痛及十二年寒嗽，止泻血、血痢。”

附方：“年久痔漏，田龟二、三个，煮取肉，入茴香、葱、酱，常食之，累验。”

注意：“六甲日、十二月（龟）俱不可食，损人神气。不可合猪肉、菰米、瓜、苋食。”

用湖北黄梅蔡山出产的大龟制作尤佳。用这种龟肉煨的汤，讲究火功，汤色如白，肉烂汁鲜，营养丰富，有治疗肾亏、失眠、肺病、胃出血、高血压、肝硬化的功效。

### 〔配方〕

1. 主料：蔡龟1只（其它大龟亦可，重约750克）。
2. 调料：熟猪油12克，姜块3克，葱段5克，芝麻油12克，精盐2克，味精0.5克。

### 〔制法〕

(1) 将活蔡龟击毙，捶开壳，去掉底板和胆，龟肠剖开，砍掉头、脚、尾。剥成3.3厘米长、1.6厘米宽的块，与内脏一起洗净。

(2) 炒锅置旺火上，放入熟猪油烧热，先下葱段、姜块拍松煸炒2分钟，再下龟肉、内脏、精盐、芝麻油一起爆炒5分钟，起锅盛入沙罐。一次放足清水(450克)烧沸，再移小火上约煨2小时后加入龟蛋，继续煨到汤汁稠浓，发出香气时，加味精，起罐装碗即成。

(黄梅 曾献文)

## 龟 炖 猪 肚

### 〔功效〕

龟见龟肉汤介绍。猪肚，李时珍说它：“补中益气止渴，断暴痢虚弱。补虚损，杀劳虫……治劳气，并小儿疳蛔黄瘦病。主骨蒸热劳，血脉不行，补羸助气，四季宜食。”又因“猪水畜而胃属土，故方药用之补虚，以胃治胃也。”

附方：“补益虚羸，用猪肚一具，入人参五两，蜀椒一两，干姜一两半，葱白七个，粳米半斤在内，密缝，煮熟食。”

《饮食疗法》亦载，龟炖猪肚“有补中益气，健脾胃，滋阴的功效，对改善胃病……效果较好。”

### 〔配方〕

1. 主料：龟1只(约500克)。
2. 配料：猪肚200克。
3. 调料：姜末2克，麻油100克，精盐3克，味精0.5克。

### 〔制法〕

(1) 将龟击毙，捶开壳，去掉底板和龟胆，剖开龟肠，去头、脚、尾。取净龟肉200克，切成3.3厘米见方的小块，与内脏一起洗净。猪肚用精盐(20克)加清水漂洗干净，用开水煮沸后，切片。

(2) 炒锅置旺火上，放入麻油烧热，先下姜末煸炒两分钟，再下猪肚、龟肉和内脏、精盐一起爆炒3分钟，起锅盛入瓦罐，放清水(200克)。待烧沸后，移微火上煨炖2小时至烂时，加入味精即成(此菜1天内分2~3次食完)。

## 清 炖 甲 鱼

### 〔功效〕

清炖甲鱼以甲鱼为主要原料制成。李时珍说：“鳖，甲虫也。水居陆生，穷脊连胁，与龟同类，四缘有肉裙，故曰龟。龟，甲里肉；鳖，肉里甲。”“(鳖)肉甘，平，无毒。”主治“伤中益气，补不足，热气湿痹，腹中散热。(和)五味(按，指甜、酸、苦、辣、咸5种调料煮食，当微泄，妇人漏下五色，羸瘦，宜食之。作臠(即肉羹)食，治久痢，长髭须。”

注意：“凡鳖三足者，赤足者，头足不缩者，其目四陷者，(另，被蚊咬死者)……不可食。”“凡食鳖者，宜取沙河小鳖，折头去血，以桑灰汤煮熟，去骨甲换水再煮，入葱、酱作羹膳食之乃良。”

甲鱼成菜，肉味清香，质柔润，为健身滋补佳品，亦为湖北风味名菜之一。烹制时注意留其胆，与肉同烹，出汁滤甲，可辟腥、保鲜。

### 〔配方〕