

家庭保健药膳丛书

滋补保健药膳

主编 郝爱真 顾奎琴

中国环境科学出版社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

滋补保健药膳/郝爱真,顾奎琴主编. —北京:中国环境科学出版社,1998.8

(家庭保健药膳丛书)

ISBN 7-80135-553-9

I. 滋… II. ①郝… ②顾… III. ①中年人-保健-食物疗法 ②老年人-保健-食物疗法 N. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 22403 号

中国环境科学出版社出版

(100036 北京海淀区普惠南里 14 号)

北京联华印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行 各地新华书店经售

*

1999 年 3 月 第 一 版 开本 787×1092 1/32

1999 年 3 月 第一次印刷 印张 9 5/8

印数 1—5000 字数 216

定价:9.70 元

序

中国药膳源远流长,是中华民族的宝贵文化遗产,是中国传统医学的重要组成部分,几千年来它同中医药一样,为中华民族的繁荣和人民身体素质的提高,作出了巨大的贡献。随着社会的发展,人们的健康意识不断增强,饮食观念也发生了巨大变化,利用饮食养生已普遍被人们所重视和接受。药膳作为一种具有独特食疗功效和特殊美味的膳食,可以使人们在享受美味的同时,也使身体得到滋补,疾病得以治疗。药膳只有进入家庭,才能真正发挥食疗作用,是现代人生生保健的最佳选择和途径。

《家庭保健药膳丛书》是一套集美容保健、滋补强身、防治疾病为一体的大型科普书籍。这套丛书由解放军总医院郝爱珍、顾奎琴同志主编,分为儿童保健药膳、妇女保健药膳、男性保健药膳、滋补保健药膳、常见疾病保健药膳、疑难杂病保健药膳六册。它汇集了古代名方、民间验方、经验方等食疗方约 3000 余条。作者结合现代营养学、中医学和现代医学,对书中食疗方进行了科学的整理和修改,使其选方、归类更为科学、合理和实用。

此书内容丰富,类别齐全,通俗易懂。选方力求原料易得、制作简便,既适合于普通家庭,又可作为营养专业、中医及广大医务工作者参考之用。

值得一提的是,药膳虽然有食疗和保健作用,并且食用安全,无毒副作用,但药膳毕竟是一种膳食,所以对病情较重和急症病人应及时找医生诊治,以免耽误病情。药膳最适用于一般疾病、慢性病的调养和辅助治疗,能起到增强人体免疫功能、补充营养、强健体质、促进康复和保健防病作用。有病的人食用药膳时,可根据自身情况进行选择,或在医生指导下服用。药膳大多选用药性平和、副作用和异味小的药物和食物为原料,具有便于接受、易于坚持服用的特点。

随着科学的发展,药膳将成为一门独具特色的新兴学科,为提高人类健康水平做出新的更大的贡献。我衷心地希望这套书的出版能使每一位读者、每一个家庭都能终身受益。

胡显明
— 1984.10.10

目 录

一、养心安神药膳

桂圆童子鸡····· (1)	茯苓糕····· (9)
玫瑰枣仁心····· (2)	莲子鸡蛋糕····· (9)
姜枣龙眼蜜膏····· (2)	鸡肉茯苓馄饨····· (10)
参砂蒸蛋····· (3)	菠菜人参饺····· (10)
白醋鸡蛋····· (3)	茯苓包子····· (11)
干蒸湘莲····· (4)	莲子粥····· (11)
冰糖湘莲····· (4)	枣仁粥····· (11)
龙眼鸡片····· (5)	小米粥····· (12)
甜鲜鹌鹑肉丁····· (5)	翡翠红螺····· (12)
莲子锅蒸····· (6)	玉竹猪心····· (13)
藕丝羹····· (7)	龙眼姜枣汤····· (14)
冰糖莲子····· (7)	莲子桂圆汤····· (14)
百合面····· (8)	莲子百合麦冬汤····· (14)
龙眼淮山药糕····· (8)	

二、抗衰老药膳

松子抗衰老膏····· (16)	乌发糖····· (17)
松子核桃膏····· (17)	芝麻白糖糊····· (18)

养元鸡子·····	(18)	八宝鸡汤·····	(33)
人参鹌鹑蛋·····	(18)	团鱼汤·····	(34)
首乌素鳝丝·····	(19)	松子蛋汤·····	(35)
五加蒜泥白肉·····	(20)	天门冬饼·····	(35)
蟹黄二冬·····	(21)	莲子孩儿饼·····	(36)
红柿双蛋·····	(22)	枣泥酥馅饼·····	(36)
菊花鲈鱼块·····	(23)	鸡头粉馄饨·····	(37)
何首乌煮鸡蛋·····	(23)	枣泥桃酥·····	(37)
松鼠桂鱼·····	(24)	羊杂面·····	(38)
黄精炖猪瘦肉·····	(25)	黄精粥·····	(38)
炒鹌鹑·····	(25)	黑豆糯米粥·····	(39)
葱姜炒螃蟹·····	(26)	天冬黑豆粥·····	(39)
莲子龙眼煨猪肉·····	(26)	苡蓉羊肾磁石粥·····	(40)
椒地香酥鸡·····	(27)	莲子杞子粥·····	(40)
参麦鱿鱼·····	(28)	杏仁胡桃仁粥·····	(41)
羊脏羹·····	(28)	松子粥·····	(41)
炒胡萝卜酱·····	(29)	山药大枣粥·····	(41)
带花羊头·····	(30)	黄精瘦肉粥·····	(42)
冰糖蛤士蟆·····	(30)	脂桃粥·····	(42)
益寿鸽蛋汤·····	(31)	龙眼莲子糯米粥·····	(43)
补肾复元汤·····	(31)	核桃仁芝麻粥·····	(43)
人参莲肉汤·····	(32)	绿豆荷叶粥·····	(43)
人参鹿尾汤·····	(32)		

三、抗疲劳药膳

参灵甲鱼····· (45)	苡蓉鲜鱼汤····· (53)
虫草红枣炖甲鱼····· (46)	鲜莲银耳汤····· (53)
双参肉····· (46)	清汤燕窝鸽蛋····· (54)
丁香火锅····· (47)	清炖甲鱼····· (55)
三稔煲荠菜····· (47)	绞股蓝红枣汤····· (55)
炸熘人参果····· (48)	黄精米饭豆腐汤····· (56)
玉竹烧豆腐····· (49)	防风蛤肉汤····· (56)
枸杞桂圆炖猫肉····· (49)	参百蓂耳羹····· (56)
复元保健汤····· (50)	人参膏糖····· (57)
虫草洋参乌鸡汤····· (51)	核桃酪····· (57)
天门冬萝卜汤····· (51)	肉桂米饭····· (58)
肉苡蓉豆豉····· (52)	参枣粥····· (58)
肉苡蓉汤····· (52)	

四、延年益寿药膳

龟肉炖虫草····· (60)	长春鸽蛋····· (64)
归参炖母鸡····· (61)	龙眼纸包鸡····· (64)
锅贴杜仲腰片····· (61)	银耳鹌蛋····· (65)
强补猪肝····· (62)	沙参炖肉····· (66)
鹌鹑肉片····· (62)	银耳海蜇····· (66)
芡实煮老鸭····· (63)	翡翠双菇····· (67)
枸杞滑熘里脊片····· (63)	苡蓉牛肉····· (68)

枸杞鸡卷..... (69)	木耳饼..... (74)
杞芪鲜贝..... (69)	菖蒲烧麦..... (74)
龙眼百合..... (70)	淮药酥..... (75)
冰糖银耳..... (71)	淮药芝麻糊..... (76)
枸杞山药黄精汤..... (71)	参苓山药汤圆..... (76)
海带苡仁蛋汤..... (72)	红豆枸杞桂花粥..... (77)
补肾健脑糕..... (72)	首乌芝麻粥..... (77)
松黄饼..... (73)	牡蛎发菜瘦肉粥..... (78)
天冬黑豆饼..... (73)	鲜奶玉液..... (79)

五、补气药膳

黄芪蒸乳鸽..... (80)	参枣米饭..... (88)
蟠龙黄鱼..... (81)	期颐饼..... (89)
烩双菇..... (82)	芋泥蟠桃..... (89)
烧牛蹄筋..... (82)	玫瑰锅炸..... (90)
荷叶乳鸽片..... (83)	薯面萝卜饺..... (90)
莲米苡仁排骨..... (83)	枣泥包子..... (91)
法制猪肚..... (84)	豆腐包子..... (92)
补益鸡..... (84)	开元寿面..... (92)
爆人参鸡片..... (85)	山药面..... (93)
清蒸人参鸡..... (85)	春盘面..... (93)
黄芪汽锅鸡..... (86)	羊肉挂面..... (94)
人参莲肉汤..... (86)	枇杷叶糯米粽..... (94)
人参鲜群汤..... (87)	荷叶糯米粽..... (95)
八鲜八补汤..... (87)	糯米粉掐粉..... (95)

鸡头羹粉.....	(96)	参苓粥	(100)
枣泥芝麻团.....	(96)	山药拨粥	(100)
人参汤圆.....	(96)	人参粥	(101)
藕粉糕.....	(97)	补虚正气粥	(101)
八宝薯蓣糕.....	(97)	黄芪粥	(102)
鸡头粉雀舌 俱子	(98)	参芪白莲粥	(102)
鸡头粉馄饨.....	(98)	人参升麻粥	(103)
参芪精.....	(99)	白术猪肚粥	(103)
桂圆参蜜膏.....	(99)	人参大枣粥	(104)

六、补血药膳

枸杞羊脊骨方	(106)	猪皮筋枣汤	(112)
归参炖母鸡	(106)	当归羊肉羹	(113)
地黄鸡	(107)	兰花鸭肝羹	(113)
归参山药猪腰	(107)	乌贼羹	(114)
归参山药猪心	(107)	鹌脯桂圆羹	(114)
三七蒸鸡	(108)	蜜饯姜枣龙眼	(115)
熘炒黄花猪腰	(108)	牛骨髓膏	(115)
黄芪软炸里脊	(109)	花生衣红枣汁	(116)
葱炖猪蹄	(110)	黑糯米粥	(116)
乌贼骨炖猪皮	(110)	红枣羊骨糯米粥	(116)
生地乌鸡汤	(110)	紫河车粥	(117)
三妙汤	(111)	乳粥	(117)
黄芪鳝鱼汤	(111)	糯米阿胶粥	(118)
猪心大枣汤	(112)	海参粥	(118)

何首乌粥	(119)	阿胶粥	(120)
大枣粥	(119)	山药粥	(120)
落花生粥	(120)	龙眼肉粥	(121)

七、气血双补药膳

归芪蒸鸡	(122)	牛肉莲药苓枣汤	(129)
参芪鸭条	(123)	扶中汤	(129)
参茸熊掌	(123)	兔肉补虚汤	(130)
归参鳝鱼	(124)	四仙羊肉汤	(130)
牛肉胶冻	(125)	归参鳝鱼羹	(131)
参归炖猪心	(125)	豆腐蛋羹	(131)
地骨爆两样	(125)	益气黄鳝羹	(131)
气血滋补汤	(126)	鸽蛋圆子	(132)
羊肉鲜藕山药汤	(126)	杏仁玉枣	(133)
十全大补汤	(127)	归脾桃仁脆饼	(133)
八宝鸡汤	(127)	鸡肉茯苓馄饨	(134)
人参银耳鸽蛋汤	(128)	荆芥馄饨	(134)
牛蹄筋花生汤	(129)		

八、润肺养阴药膳

川贝酿梨	(135)	萝卜杏仁煮牛肺	(137)
玉参焖鸭	(136)	七味鸭	(137)
杏仁豆腐	(136)	攒丝燕菜	(138)
贝母甲鱼	(137)	鲜莲银耳汤	(139)

玉竹猪瘦肉汤	(139)	雪羹汤	(145)
蜜枣甘草汤	(140)	白芨冰糖燕窝	(145)
洋参燕窝汤	(140)	蜜饯双仁	(146)
海参银耳汤	(140)	龙眼参蜜膏	(146)
麻雀银耳汤	(141)	黑芝麻膏	(146)
双耳汤	(141)	银耳肺羹	(147)
北杏猪肺汤	(142)	银耳冰糖羹	(148)
冰糖黄精汤	(142)	玫瑰橘络汤圆	(148)
沙参猪肺汤	(142)	沙参粥	(148)
沙参蛋汤	(143)	百合糯米粥	(149)
沙百鸭汤	(143)	山药杏仁粥	(149)
罗汉果肺汤	(144)	木耳粥	(150)
参味猪肺汤	(144)	珠玉二宝粥	(150)
燕窝汤	(144)		

九、健脾和胃药膳

桂花肚片	(151)	荷叶熏鲢鱼	(156)
芪蒸鹌鹑	(152)	桃酥豆泥	(156)
苡米烧鹌鹑	(152)	淮山药泥	(157)
甜辣藕丁	(153)	糯米梨	(158)
香酥山药	(153)	鲫鱼羹	(158)
砂仁肘子	(154)	姜橘椒鱼羹	(159)
莲子猪肚	(154)	大麦汤	(159)
脂酒红枣	(155)	粟米饭	(160)
炒鸡茸银耳	(155)	秫米饭	(160)

大麦饭	(160)	阳春白雪糕	(170)
白粳米饭	(161)	豆蔻馒头	(170)
玉蜀黍饭	(161)	茯苓包子	(171)
白术苡仁饭	(161)	梅花汤圆	(171)
姜汁黄鳝饭	(162)	山药汤圆	(172)
椰子糯米蒸鸡饭	(162)	野鸡馄饨	(172)
薏米八宝饭	(163)	瓜蒂炒米粉	(172)
姜汁牛肉饭	(163)	大麦片粉	(173)
梅枣杏仁饼	(164)	黄豆陈皮	(173)
益脾饼	(164)	饭豆陈皮	(173)
萝卜饼	(165)	白茯苓粥	(174)
萝卜丝酥饼	(165)	大枣粥	(174)
梅花汤饼	(166)	白扁豆粥	(175)
土大黄猪肉饼	(166)	羊肉粥	(175)
白术饼	(167)	扁豆山药粥	(175)
羊肉面	(167)	山药鸡子黄粥	(176)
人参淮药糕	(168)	秫米粥	(176)
健脾益气糕	(168)	菱粉粥	(176)
槐花糕	(169)	三米桂圆粥	(177)
三仙糕	(169)	佛手柑粥	(177)
八仙糕	(169)		

十、补肝益肾药膳

玄参炖猪肝	(178)	法制黑豆	(179)
杜仲腰花	(179)	枸杞蒸鸡	(180)

杞子炖羊脑	(180)	桑椹醪	(188)
核桃鸭子	(181)	肝肾饭	(188)
枸杞麦冬蛋丁	(181)	麦冬蛤肉米饭	(188)
虫草红枣炖甲鱼	(182)	糯米饭	(189)
枸杞肉丝	(182)	小麦饭	(189)
夜明砂蒸猪肝	(183)	疗耳聋煎饼	(189)
补益海参	(183)	独圣饼	(190)
鳝段炖猪肉	(184)	健腰油糕	(191)
陈皮鸽松	(184)	桑椹蛋糕	(191)
蜜饯杏梨	(185)	麻仁栗子糕	(192)
五宝茶汤	(185)	三鲜烙盒	(192)
黄酒核桃泥汤	(186)	蜜枣酥	(193)
干贝猪瘦肉汤	(186)	白汤大面	(193)
羊肝羹	(186)	核桃仁粥	(194)
荠菜羹	(187)	地黄花粥	(195)
桑椹蜜膏	(187)	鹿胶粥	(195)

十一、解暑生津药膳

西瓜鸭	(196)	百合绿豆汤	(200)
余鸭心	(197)	百合莲花汤	(200)
椰子鸡球	(197)	绿豆冬瓜汤	(201)
鸭头白菜	(198)	三鲜苦瓜汤	(201)
柠檬炖乳鸽	(198)	酸辣笋瓜汤	(202)
泥鳅炖豆腐	(199)	草菇莴笋汤	(202)
酸菜活鲫鱼	(199)	番茄皮蛋汤	(203)

鲜奶芦笋汤	(203)	乌梅蚕豆红枣汤	(209)
芙蓉发菜汤	(204)	七鲜汤	(210)
口蘑竹荪汤	(204)	西瓜皮汤	(210)
冬菜三丝汤	(205)	冬瓜海带豆瓣汤	(211)
青荷鳊鱼汤	(205)	鸡血豆腐羹	(211)
萝卜鸭肫汤	(206)	荸荠糕	(212)
双菇蛇肉汤	(206)	绿豆糕	(212)
苡仁蛇丁汤	(207)	扁豆仁糕	(213)
马蹄猪肺汤	(207)	冬瓜饺	(214)
肉丝苦瓜汤	(208)	荷叶卷	(215)
酸辣海参汤	(208)	蒲菜鸡粥	(215)
海蜇马蹄汤	(209)		

十二、利水消肿药膳

大豆方	(217)	利水消肿汤	(222)
鲤鱼肫方	(218)	黑豆鲤鱼汤	(222)
白煮鲤鱼方	(218)	地狗鸡蛋汤	(223)
菊花火锅鱼片	(219)	豌豆苗汤	(223)
玉兰花氽鲫鱼	(219)	车前发菜汤	(223)
红糖烩鳝鱼丝	(220)	乌鱼冬瓜汤	(224)
葱蒜鳝鱼	(220)	冬瓜皮蚕豆汤	(224)
蚕豆炖牛肉	(220)	清炖牛肉萝卜汤	(225)
香菜炖鲶鱼	(221)	赤豆鲫鱼汤	(225)
赤豆炖鹌鹑	(221)	赤豆桑白皮汤	(226)
酿蒸鸭	(222)	玉米汁鲫鱼汤	(226)

鳢鱼冬瓜汤	(226)	茅根豆粥	(231)
猪苓鲫鱼汤	(227)	玉米豆枣粥	(231)
商豆鲫鱼汤	(227)	灯心花鲫鱼粥	(231)
鲫鱼商陆汤	(228)	商陆粥	(232)
麻黄连翘赤小豆汤 ...	(228)	芡实老鸭粥	(232)
冬瓜鲤鱼羹	(228)	鸡汁红豆粥	(233)
青鸭羹	(229)	黑豆鸡蛋粥	(233)
三味苡仁羹	(229)	鲤鱼赤小豆粥	(233)
赤小豆羹	(230)	狗肉小麦仁粥	(234)
眉豆薏苡仁粥	(230)	鲤鱼汁粥	(234)
茯苓赤小豆粥	(230)	郁李苡仁粥	(234)

十三、润肠通便药膳

松子豆腐	(236)	香菇桃仁汤	(242)
金钩挂银丝	(237)	二仁通幽汤	(242)
姜汁菠菜	(237)	桑椹苡蓉汤	(243)
凉拌海带丝	(238)	肠耳海参汤	(243)
虾子海参	(238)	三仁汤	(244)
杏仁豆腐	(239)	菠菜炖肝汤	(244)
杏仁芝麻糖	(240)	抗菌补肾核桃蜜	(244)
蕨菜木耳肉片	(240)	葵菜血脏羹	(245)
玫瑰香蕉	(240)	桑椹蜜膏	(246)
杏汤	(241)	冰糖炖香蕉	(246)
蜂蜜蛋花汤	(241)	麻桃蜜糕	(246)
黄芪汤	(242)	桑椹芝麻糕	(247)

玫瑰枣糕	(247)	桃花馄饨	(249)
栝楼饼	(248)	五仁粥	(250)
桑椹饼干	(248)	紫苏麻仁粥	(250)
螺汁菜烩面	(249)	松仁粥	(250)

十四、减肥消脂药膳

肥治方	(251)	玉液膏	(260)
减肥轻身方	(252)	轻身散	(261)
竹笋烧鸡条	(253)	减肥芡实散	(261)
杞鸡烧萝卜	(253)	牵牛合剂	(262)
茯苓板栗鲤鱼	(254)	南烛饴	(262)
薏米鸭肉	(254)	芝麻海带糕	(263)
赤豆炖鹌鹑	(255)	竹荪银耳汤	(263)
三鲜冬瓜	(255)	泽泻汤	(263)
豆尖豆腐	(256)	鸡仁冬瓜汤	(264)
豆苗虾仁	(256)	凤菇豆腐茼蒿汤	(264)
荷叶肉	(257)	参芪鸡丝冬瓜汤	(265)
芦笋扒冬瓜	(257)	竹荪鲜莲丝瓜汤	(265)
茼蒿炒萝卜	(258)	黑木耳萝卜汤	(266)
山楂蜜汁黄瓜	(258)	茯苓酥	(266)
翠皮香蕉	(258)	赤豆糯米减肥粥	(266)
松子烩香菇	(259)	黄豆粳米减肥粥	(267)
凉拌发菜	(259)	轻身粥	(267)
盐渍三皮	(260)	茯苓赤豆粥	(268)
醋拌黄瓜	(260)	冬瓜薏仁粥	(268)

什锦乌龙粥 (268) |

十五、丰体健胸药膳

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 大豆肥健方 (269) | 参杞烧海参 (277) |
| 胡桃保健方 (270) | 当归附片烧仔鸡 (278) |
| 治虚羸瘦肥白方 (270) | 板栗烧牛肉 (278) |
| 干瘦增胖汤 (270) | 松子糖 (278) |
| 当归生姜羊肉汤 (271) | 糖炒芋头 (279) |
| 党参黄羊肉汤 (271) | 芝麻鱼球 (279) |
| 田鼠黄精汤 (272) | 红参山药肚 (280) |
| 甲鱼杞子女贞汤 (272) | 软炸白花鸽 (280) |
| 鹿肉芪枣汤 (272) | 乌米饭 (281) |
| 参药野鸭汤 (273) | 健胸食疗方 (281) |
| 猪胰薏仁汤 (273) | 健乳润肤汤 (282) |
| 芪枣甲鱼汤 (273) | 山药豆浆羊肉汤 (282) |
| 羊髓羹 (274) | 陈皮乌鸡汤 (282) |
| 苁蓉羊肉羹 (274) | 猪肚紫河车木瓜汤 ... (283) |
| 蜂糖藕羹 (275) | 白芷鲤鱼汤 (283) |
| 獐肉羹 (275) | 对虾通草丝瓜汤 (283) |
| 黄芪牛肉 (275) | 淫阳虾米汤 (284) |
| 五香参肚卷 (276) | 虾仁归芪粥 (284) |
| 藕酿肉 (276) | 补脾健乳粥 (284) |
| 炒蚕蛹 (277) | |