

药膳食谱集锦

翁 维 健 编 著

人 民 卫 生 出 版 社

药膳食谱集锦
翁维健 编著

人民卫生出版社出版
(北京市崇文区天坛西里10号)
人民卫生出版社印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 4 $\frac{1}{2}$ 印张 2插页 90千字

1982年12月第1版第1次印刷

印数 1—126,150

统一书号: 14048·4184 定价: 0.45元

作 者 的 话

保健医疗食品，是食物中加入中药配制而成的食品。因它具有明显的保健和医疗功效，古代也称为“药膳”。

这些药膳配方主要收载于历代中医中药著作中，有的也散见于宫廷或民间的“食谱”、“菜谱”、“粥谱”、“茶谱”以及“博物志”等书中。

本书内容主要取材于历代有关“食治”专著及民间经验，共分十三类，包括：饮、鲜汁、汤液、速溶饮料、酒醴醪、蜜膏、粥食、羹、糖果、蜜饯糖渍小食品、米面食品、菜肴等，共计二百八十种。这些食品取材方便，制作简单，很适于家庭小量配制，欢迎广大读者试制品尝。

本书在编写过程中，承蒙任应秋、颜正华、谢海洲各位教授，及张炳鑫、崔树德各位药师审订初稿，并承任应秋教授题写书名，谢海洲教授作序，又承北京市老正兴菜馆制做部分品种，由中华医学会张节技师摄影，特此一并致谢。

本书写作时间仓促，错误之处在所难免，敬希广大读者批评指正。

翁维健

1981年5月于北京中医学院

代 序

在上古时代，药物与食物是分不开的。传说商汤有一位名叫伊尹的大臣，精于烹调，又通晓药性，常亲手调剂汤液医治病人。后人为了纪念他，流传下“伊尹汤液”的说法。

早在西周，就有“食医”官职人员，专门为帝王配膳，做营养保健工作。到了战国时期，秦相吕不韦的宾客汇编成畅论天地古今的名著《吕氏春秋》，该书《本味篇》中提及姜、桂，认为姜和桂既是调味料，又是发汗解表剂。在《素问·脏器法时论》中谈到：“……五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”，说明了食物即是药物，药食同源，药补不如食补这一养生之道。

后汉《神农本草经》记载了不少治病与养生皆宜的药用食品，并把所载的三百六十五种药物，分为上中下三品。其中列为上品的，大部分可作为日常食物，食之可使人健康长寿。三国时期魏武帝曹操对“食疗”也颇有研究，他亲自撰写了有关“食疗”内容的《四时御食制》，可惜大部分内容已经佚散了。

唐代名医孙思邈写成了《千金方》，其中有《食治篇》专论，分果食、菜蔬、谷米、鸟兽四门，是现存最早的“食疗”专论。孙思邈在《千金方》中说：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔”。后来孙思邈的弟子孟诜写成了《补养方》一书，以后又由孟诜的弟子增改为《食疗本草》。其后，南唐陈士良著成《食性本草》一书，对“食疗”作了补充，但该书也佚散了。

元代先有吴瑞医生编著《日用本草》，其后不久，又有朝廷饮膳太医忽思慧编撰了《饮膳正要》。两书各有千秋，分别从不同侧面对以前的“食疗”，特别是对正常人的“食补”做了补充，为中医营养学奠定了基础。此外，在普通食物中添加药物方面，《饮膳正要》一书也有所发展。

明清时期，又出现了卢和的《食物本草》，宁原的《食鉴本草》和朱橚的《救荒本草》等。这些“食疗”、“食补”方面的著作，为治疗学和营养学增添了内容。此外，药书《本草纲目》，博物书《群芳谱》等在上述方面也提供了一定的内容。

总之，我国历代有关“食疗”、“食补”方面的著作很多，但至今保存下来，尚可查到的书籍仅有五十多部，实在可惜。

“食疗”、“食补”本是劳动人民创造的，但在旧社会，长期成为统治阶级的专用品，劳动人民反而不得享用，因而没有得到很好的发展。解放后，特别是近几年来，随着人民生活水平的不断提高和中医药事业的发展，“食疗”与“食补”也迅速兴旺起来，并在国际上引起了重视。目前已有不少保健医疗食品畅销国外，深受欢迎。

本书作者从事中药教学、科研、医疗工作多年，近年来在研究食疗本草方面，颇见功夫，并将本草、食疗、养生三者熔于一炉，服务于群众。作者又喜作科普短文，独具风格，近作《医疗食品》电视节目，自中央电视台播映以来，颇受广大观众欢迎。电视台接获大量来信鼓励作者把《医疗食品》写成专著，以飨广大读者。

最近，作者将多年收集之历代“食疗”，“食治”资料撰成《药膳食谱集锦》一书。其中所举医疗保健食品有汤液、

粥食、糕饼、菜肴等一十三类，品种达二百八十种之多。本书内容笃实，条目井然，虽属短篇之作，但寓于创见，可为自成家法。

谢海洲

一九八一年五月于中医研究院

目 录

一、饮	(1)
姜糖饮 I	(1)
姜糖饮 II	(1)
姜糖苏叶饮	(2)
醋浸生姜饮	(2)
冰糖木蝴蝶饮	(2)
姜茶饮	(2)
绿茶蜜饮	(2)
糖蜜红茶饮	(3)
姜茶乌梅饮	(3)
菊槐绿茶饮	(3)
菊楂决明饮	(3)
丝瓜花蜜饮	(3)
苦瓜茶	(4)
五味枸杞饮	(4)
桑菊薄荷饮	(4)
橘枣饮	(4)
竹茅饮	(4)
马兰糖饮	(5)
香薷饮	(5)
清咽饮	(5)
二、鲜汁	(6)
西瓜汁	(6)

西瓜番茄汁·····	(6)
苦菜姜汁·····	(6)
甘蔗白藕汁·····	(7)
鲜藕姜汁·····	(7)
甜咸小白菜汁·····	(7)
荸荠汁·····	(7)
葡萄姜蜜汁·····	(7)
白萝卜汁·····	(8)
饴糖萝卜汁·····	(8)
鲜姜萝卜汁·····	(8)
土豆汁·····	(8)
姜橘土豆汁·····	(8)
鲜李汁·····	(9)
鲜荷叶汁·····	(9)
橙调酒汁·····	(9)
雪梨浆·····	(9)
秋梨白藕汁·····	(9)
绿豆芽汁·····	(9)
五汁饮·····	(10)
三、汤液 ·····	(11)
葱豉黄酒汤·····	(11)
葱枣汤·····	(11)
冬瓜瓢汤·····	(12)
黄酒核桃泥汤·····	(12)
莲子六一汤·····	(12)
冰糖黄精汤·····	(12)
薤菜汤·····	(12)

月季花汤·····	(13)
参枣汤·····	(13)
人参莲肉汤·····	(13)
荷蒂汤·····	(13)
双荷汤·····	(13)
双耳汤·····	(11)
红枣黑木耳汤·····	(11)
紫菜萝卜汤·····	(14)
生石膏荸荠汤·····	(14)
雪羹汤·····	(15)
藕菜荸荠汤·····	(15)
车前发菜汤·····	(15)
马兰莲子汤·····	(15)
四、速溶饮料·····	(16)
西瓜速溶饮·····	(16)
柠檬速溶饮·····	(17)
大小蓟速溶饮·····	(17)
甘桔速溶饮·····	(17)
苦竹叶速溶饮·····	(17)
阳桃速溶饮·····	(18)
青箱子速溶饮·····	(18)
罗汉果速溶饮·····	(18)
罗布麻速溶饮·····	(19)
清明柳叶速溶饮·····	(19)
姜茶速溶饮·····	(19)
丝瓜速溶饮·····	(19)
茅根菠萝速溶饮·····	(20)

鸡冠花藕汁速溶饮·····	(20)
木槿花速溶饮·····	(20)
玉竹速溶饮·····	(21)
玉米须速溶饮·····	(21)
黄瓜叶速溶饮·····	(21)
止消渴速溶饮·····	(21)
参芪精(速溶饮)·····	(22)
五、酒、醴、醪 ·····	(23)
枸杞子酒·····	(24)
山楂酒·····	(24)
红花酒·····	(24)
人参酒·····	(25)
丁香煮酒·····	(25)
地黄煮酒·····	(25)
青梅煮酒·····	(25)
五味子酒·····	(25)
丹参酒·····	(26)
对虾酒·····	(26)
栝楼醴·····	(26)
桂圆醴·····	(26)
杨梅醴·····	(26)
香椽醴·····	(27)
红糖醴·····	(27)
青蒿醪·····	(27)
五加皮醪·····	(27)
桑椹醪·····	(28)
薏苡仁醪·····	(28)

菊花醪·····	(28)
六、蜜膏·····	(29)
香油蜜膏·····	(29)
猪油蜜膏·····	(29)
猪油酒蜜膏·····	(30)
羊脂蜜膏·····	(30)
姜蜜膏·····	(30)
石榴皮蜜膏·····	(30)
桑椹蜜膏·····	(31)
土豆蜜膏·····	(31)
青柿汁蜜膏·····	(31)
薤汁蜜膏·····	(31)
乌梅蜜膏·····	(32)
葡萄蜜膏·····	(32)
葡萄藕蜜膏·····	(32)
陈草蜜膏·····	(32)
藕汁糖蜜膏·····	(33)
萝卜蜜膏·····	(33)
桂圆参蜜膏·····	(33)
秋梨蜜膏·····	(34)
五汁蜜膏·····	(34)
乌发蜜膏·····	(34)
七、粥食·····	(35)
薏米粥·····	(35)
黑芝麻粥·····	(35)
核桃仁粥·····	(36)
荔枝粥·····	(36)

梨粥·····	(36)
菠菜根粥·····	(36)
马齿苋粥·····	(36)
甜浆粥·····	(37)
枸杞粥·····	(37)
绿豆菜心粥·····	(37)
芡实茯苓粥·····	(37)
鲜地粥·····	(37)
茅根赤豆粥·····	(37)
枸杞羊肾粥·····	(38)
羊脊粥·····	(38)
猪肝绿豆粥·····	(38)
猪肚粥·····	(38)
猪肺粥·····	(39)
八宝粥 I ·····	(39)
八宝粥 II ·····	(39)
八、羹 (汤) ·····	(40)
姜韭牛奶羹·····	(40)
三七藕蛋羹·····	(40)
黄酒蛋黄羹·····	(40)
冰糖鸭蛋羹·····	(41)
白糖蛋清羹·····	(41)
粘鱼鸡蛋羹·····	(41)
姜橘椒鱼羹·····	(41)
归参鳝鱼羹·····	(41)
鸡肝羹·····	(42)
茅根猪肉羹·····	(42)

猪肾羹·····	(42)
猪蹄通乳羹·····	(42)
猪脊羹·····	(42)
猪肝羹·····	(43)
天麻猪脑羹·····	(43)
猪肤红枣羹·····	(43)
火腿脚爪羹·····	(43)
羊髓羹·····	(43)
当归羊肉羹·····	(44)
山药奶肉羹·····	(44)
九、糖果·····	(45)
姜汁糖·····	(45)
丁香姜糖·····	(45)
柿霜糖·····	(46)
止咳梨膏糖·····	(46)
消食茶膏糖·····	(47)
山楂软糖·····	(47)
薄荷糖·····	(47)
香砂糖·····	(48)
桑椹糖·····	(48)
桂圆橘饼糖·····	(48)
梅苏糖·····	(48)
黑木耳糖·····	(49)
橘红糖·····	(49)
马勃糖·····	(49)
戒烟糖·····	(50)
姜豉饴糖·····	(50)

花生糖蘸·····	(50)
核桃糖蘸·····	(51)
松子仁糖蘸·····	(51)
芝麻核桃糖蘸 (乌发糖蘸) ·····	(51)
十、蜜饯和糖渍小食品·····	(52)
蜜饯山楂·····	(52)
蜜饯雪梨·····	(53)
蜜饯黄瓜·····	(53)
蜜饯鲜桑椹·····	(53)
蜜饯萝卜·····	(53)
蜜饯百合·····	(53)
蜜饯黄精·····	(54)
加味蜜饯黑枣·····	(54)
蜜饯姜枣龙眼·····	(54)
蜜饯双仁·····	(54)
蜜饯柚肉·····	(55)
糖渍西瓜肉·····	(55)
糖渍橘皮·····	(55)
冰糖话梅·····	(55)
糖橘饼·····	(56)
糖渍金橘·····	(56)
糖渍鲜龙眼·····	(56)
糖渍柠檬·····	(56)
糖渍海带·····	(57)
糖饴加味红枣·····	(57)
十一、米面食品·····	(58)
鸡肠饼·····	(58)

荞麦饼·····	(58)
萝卜丝饼·····	(58)
黄花菜肉饼·····	(59)
茯苓饼·····	(59)
益脾饼·····	(59)
栝楼饼·····	(59)
山药茯苓包子·····	(60)
莲肉糕·····	(60)
蚕豆糕·····	(60)
橘红糕·····	(61)
云豆卷·····	(61)
藕米糕·····	(61)
栗子糕·····	(61)
炒米面粉 (米麦粳) ·····	(62)
肉麸汤圆·····	(62)
山药汤圆·····	(62)
一品山药·····	(62)
参枣米饭·····	(63)
八宝饭·····	(63)
十二、菜肴 ·····	(64)
鲜拌茼蒿·····	(64)
清炒竹笋·····	(64)
炒绿豆芽·····	(65)
炒豆腐皮·····	(65)
猪油炒苦瓜·····	(65)
核桃仁炒韭菜·····	(65)
香椿鱼·····	(65)

素烩面筋·····	(66)
蚕豆炖牛肉·····	(66)
南瓜清炖牛肉·····	(66)
板栗烧猪肉·····	(66)
椒盐火腿·····	(66)
玄参炖猪肝·····	(67)
莲子猪肚·····	(67)
归参山药猪腰·····	(67)
熘炒黄花猪腰·····	(68)
豆豉酱猪心·····	(68)
茺荳熘肥肠·····	(68)
葱炖猪蹄·····	(68)
花生炖猪蹄·····	(69)
归地烧羊肉·····	(69)
玫瑰花烤羊心·····	(96)
地骨爆两样·····	(69)
酱醋羊肝·····	(70)
杜仲爆羊腰·····	(70)
草拔头蹄·····	(70)
归参炖母鸡·····	(70)
良姜炖鸡块·····	(71)
饴糖鸡·····	(71)
冬虫夏草鸭·····	(71)
泥鳅炖豆腐·····	(71)
酒炖鳗鱼·····	(72)
清蒸茶鲷鱼·····	(72)
蒜醋鲤鱼·····	(72)

烩鳝鱼丝·····	(72)
酒炒螺蛳·····	(72)
青虾炒韭菜·····	(73)
红烧龟肉·····	(73)
二母元鱼·····	(73)
余蚶黄·····	(73)
十三、其它·····	(74)
贝母秋梨·····	(74)
酒浸杨梅·····	(74)
荸荠酒酿·····	(74)
玉米须酒酿·····	(74)
清水黄豆芽·····	(75)
鸡蛋豆浆·····	(75)
饴糖豆浆·····	(75)
香姜牛奶·····	(75)
脂酒红枣·····	(75)
黑芝麻盐·····	(76)
地黄豆瓣酱·····	(76)
白果仁鸡蛋·····	(76)
黄酒煮蛋黄·····	(76)
黄鱼鳔酥·····	(76)
牛肉胶冻 (霞天膏) ·····	(77)
猪皮胶冻·····	(77)
五香槟榔·····	(77)
法制黑豆·····	(77)
鸡蛋萝卜·····	(78)
姜醋·····	(78)
附录一 药膳食谱所用药物食物性能简介·····	(79)
附录二 药膳食谱所治病症索引·····	(112)