

目 录

主 膳

山药面·····	(1)
羊肉挂面·····	(2)
期颐饼·····	(2)
鸡头羹粉·····	(3)
黄雌鸡·····	(3)
攒鸡儿·····	(4)
生地黄鸡·····	(4)
炖白木耳肉·····	(5)
蒸鳝鱼猪肉·····	(5)
内金鳝鱼·····	(6)
炖猪腰·····	(6)
桃仁墨鱼·····	(7)
水晶桃·····	(7)
豆腐蛋·····	(8)
牛肉炖胡萝卜·····	(8)
鸡蛋卡萝卜·····	(9)
青虾炒韭菜·····	(10)

红烧龟肉·····	(10)
二母元鱼·····	(11)
余蚬黄·····	(11)
归地烧羊肉·····	(11)
玫瑰花烧羊心·····	(12)
地骨爆两样·····	(12)
酱醋羊肝·····	(13)
杜仲爆羊腰·····	(13)
革拔头蹄·····	(14)
归参炖母鸡·····	(14)
良姜炖鸡块·····	(15)
云豆卷·····	(15)
藕米糕·····	(16)
栗子糕·····	(16)
米麦麸·····	(17)
鸡肠饼·····	(17)
荞麦饼·····	(17)
萝卜丝饼·····	(18)
黄花菜肉饼·····	(18)
茯苓饼·····	(19)
益脾饼·····	(19)

栝楼饼.....	(20)	苦胆绿豆.....	(31)
山药茯苓包子.....	(20)	锅耙山渣.....	(32)
莲肉糕.....	(21)	锅耙砂仁.....	(32)
蚕豆糕.....	(21)	枸杞三丝素鱼翅.....	(32)
橘红糕.....	(22)	清炒竹笋.....	(33)
饴糖鸡.....	(22)	拌鲜莴苣.....	(34)
泥鳅炖豆腐.....	(22)	海参猪胰蛋.....	(34)
酒炖鳗鱼.....	(23)	炒绿豆芽.....	(34)
清蒸茶鲫鱼.....	(23)	炒豆腐皮.....	(35)
蒜醋鲤鱼.....	(24)	猪油炒苦瓜.....	(35)
烩鳝鱼丝.....	(24)	核桃仁炒韭菜.....	(35)
酒炒螺蛳.....	(24)	香椿鱼.....	(36)
泥鳅的妙用.....	(25)	素烩面筋.....	(36)
黄鳝的妙用.....	(25)	蚕豆炖牛肉.....	(37)
虫草鸭子.....	(26)	南瓜清炖牛肉.....	(37)
胡桃仁蜜糖糊.....	(26)	板栗烧猪肉.....	(37)
一品山药.....	(27)	椒盐火腿.....	(38)
参枣米饭.....	(27)	玄参炖猪肝.....	(38)
八宝饭.....	(28)	莲子猪肚.....	(39)
巧食番薯.....	(28)	归参山药猪腰.....	(39)
芝麻鸡蛋.....	(29)	熘炒黄花猪腰.....	(40)
巧食花生米.....	(29)	豆豉酱猪心.....	(40)
巧食瘦猪肉.....	(30)	茺荑熘肥肠.....	(41)
生扁豆黄连.....	(30)	葱炖猪蹄.....	(41)
扁豆花煎鸡蛋.....	(31)	花生炖猪蹄.....	(42)

枸杞蒸鸡.....	(42)	芡实米粥.....	(55)
海参白及散.....	(43)	芡实粉粥.....	(55)
海参木耳炖猪大肠...	(43)	菱角粉粥.....	(56)
淡菜炖狗肉.....	(43)	百合粥.....	(56)
淡菜炖猪蹄.....	(44)	茯苓粉粥.....	(57)
鲤鱼小豆 (I)	(45)	红小豆粥.....	(57)
鲤鱼小豆 (II)	(45)	糯米阿胶粥.....	(58)
鲤鱼韭菜.....	(45)	藕粉粥.....	(58)
巧食鲫鱼.....	(46)	杏仁粥.....	(58)
巧食胡萝卜.....	(47)	松子仁粥.....	(59)

粥

粳米粥.....	(49)	龙眼粥.....	(60)
小米粥.....	(50)	梨粥.....	(61)
高粱米粥.....	(50)	鸭汁粥.....	(61)
玉米粥.....	(51)	鸡汁粥.....	(62)
糯米粥.....	(51)	鸡内金粉粥.....	(62)
大麦米粥.....	(52)	羊肝粥.....	(63)
薏苡米粥.....	(52)	羊肾粥.....	(63)
绿豆粥.....	(53)	羊骨粥.....	(64)
豌豆粥.....	(53)	枸杞羊肾粥.....	(64)
莲子粥.....	(54)	猪蹄粥.....	(65)
莲子粉粥.....	(54)	猪肾粥.....	(65)
		牛乳粥.....	(66)
		鲤鱼汁粥.....	(66)

鲫鱼粥.....	(67)	酸枣仁粥.....	(79)
麻雀粥.....	(67)	吴茱萸粥.....	(79)
膈肭脐粥.....	(68)	荜拔粥.....	(80)
韭菜籽羊肉粥.....	(68)	莱菔粥.....	(80)
韭菜籽粳米粥.....	(69)	葱白粥.....	(81)
海参粥.....	(69)	洋葱粥.....	(81)
丝瓜粥.....	(70)	桂心粥.....	(82)
萝卜粥.....	(70)	良姜粥.....	(82)
胡萝卜粥.....	(71)	茴香粥.....	(83)
韭菜粥.....	(71)	桔皮粥.....	(83)
菠菜粥.....	(72)	银花莲子粥.....	(84)
油菜粥.....	(72)	干葛粥.....	(84)
芹菜粥.....	(73)	牛蒡粥.....	(85)
黄精粥.....	(73)	生姜粥.....	(85)
荠菜粥.....	(73)	苍耳子粥.....	(86)
紫苋粥.....	(74)	葱豉粥.....	(86)
芥菜粥.....	(74)	紫苏粥.....	(86)
葵菜粥.....	(75)	荆芥粥.....	(87)
麦门冬粥.....	(75)	石膏粥.....	(87)
天门冬粥.....	(76)	生芦根粥.....	(88)
枸杞子粥.....	(76)	荷叶粥.....	(88)
金樱子粥.....	(77)	薏苡米粥.....	(89)
地黄粥.....	(77)	郁李仁粥.....	(89)
人参粥.....	(78)	桃仁粥.....	(90)
黄芪粥.....	(78)	马齿苋粥.....	(90)

红枣莲子粥····· (91)	枸杞粥····· (100)
薏米粥····· (91)	柏子仁粥····· (101)
黑芝麻粥····· (91)	牛骨髓粥····· (101)
核桃仁粥····· (92)	胡桃粥····· (102)
荔枝粥····· (92)	神仙粥····· (102)
梨粥····· (92)	芝麻白糖糊····· (102)
菠菜根粥····· (93)	猪脑山药粥····· (103)
马齿苋粥····· (93)	枸杞子鸡蛋粥····· (103)
甜浆粥····· (94)	海参粥····· (104)
枸杞粥····· (94)	鲤鱼粳米粥····· (104)
绿豆菜心粥····· (94)	鲤鱼糯米粥····· (104)
芡实茯苓粥····· (95)	
鲜地粥····· (95)	
茅根赤豆粥····· (95)	
枸杞羊肾粥····· (96)	
羊脊粥····· (96)	
猪肝绿豆粥····· (97)	
猪肚粥····· (97)	
猪肺粥····· (97)	
八宝粥Ⅰ····· (98)	
八宝粥Ⅱ····· (98)	
参苓粥····· (99)	
芝麻粥····· (99)	
莲子粥····· (100)	
菱角粥····· (100)	

膏煎饮汁

秋梨膏····· (106)
黄芪膏····· (106)
琼玉膏····· (107)
秘方噎膈膏····· (107)
金樱子膏····· (108)
五味子膏····· (108)
羊蜜膏····· (109)
牛髓膏子····· (110)
黑牛髓煎····· (110)
金髓煎····· (111)

白羊肾羹	(132)	人参汤	(145)
羊脊骨羹	(133)	海蜇马蹄汤	(146)
羊肚羹	(134)	瓠子汤	(146)
鲫鱼羹	(134)	山药汤	(147)
青鸭羹	(135)	扶中汤	(147)
葵菜羹	(135)	五味子汤	(148)
椒面羹	(136)	枣姜汤	(148)
百合枇杷藕羹	(136)	沃雪汤	(149)
大麦汤	(137)	仙术汤	(149)
甘麦大枣汤	(137)	佛手姜汤	(150)
四和汤	(138)	茴香汤	(150)
豆腐红糖汤	(138)	木瓜汤	(151)
杏霜汤	(139)	二仁通幽汤	(151)
乌鸡汤	(139)	瓜蒌根冬瓜汤	(152)
驴肉汤	(140)	绿豆芽汤	(152)
鲤鱼汤	(140)	肉麸汤圆	(153)
黑豆鲤鱼汤	(141)	山药汤圆	(153)
牡蛎汤	(141)	百合绿豆汤	(154)
酸辣豆腐汤	(142)	鸭蛋青葱汤	(154)
虾米冬瓜汤	(142)	玄麦甘桔汤	(154)
猪肤汤	(143)	海带发菜汤	(155)
猪胰汤	(143)	猪肉紫菜汤	(155)
当归羊肉汤	(144)	黄豆海带汤	(155)
黄芪猪肝汤	(144)	淡菜汤	(156)
羊肝平肝汤	(145)	白萝卜紫菜汤	(156)

麻雀汤	(157)	柿霜糖	(167)
麻雀蛋汤	(157)	止咳梨膏糖	(167)
羊肉片汤	(157)	消食茶膏糖	(168)
虾米虫草汤	(158)	山楂软糖	(169)
绿豆荷叶汤	(158)	薄荷糖	(169)
姜韭牛奶羹	(158)	香砂糖	(170)
三七藕蛋羹	(159)	桑椹糖	(170)
黄酒蛋黄羹	(159)	桂圆橘饼糖	(171)
冰糖鸭蛋羹	(160)	梅苏糖	(171)
白糖蛋清羹	(160)	黑木耳糖	(172)
粘鱼鸡蛋羹	(160)	橘红糖	(172)
姜橘椒鱼羹	(161)	马勃糖	(173)
蛇汤	(161)	戒烟糖	(173)
焦米汤	(161)	姜豉饴糖	(174)
胡萝卜汤	(162)	花生糖蘸	(174)
海参杞参汤	(162)	核桃糖蘸	(175)
海参瘦肉汤	(162)	松子仁糖蘸	(175)
海参冰糖羹	(163)	芝麻核桃糖蘸(乌	
海参羊肉汤	(163)	发糖蘸)	(176)
猪胰淡菜汤	(163)	脂酒红枣	(176)
淡菜甲鱼汤	(164)	酒浸杨梅	(177)
淡菜汤	(164)	荸荠酒酿	(177)
鲤鱼小豆汤	(165)	玉米须酒酿	(177)
鲤鱼汤	(165)	蛇酒	(178)
姜汁糖	(166)	红糖酒	(178)
丁香姜糖	(166)		

主 膳

这里所说的膳，是专指药膳说的。主膳之说，又是和“粥”、“羹汤”相比较而言的。

营养学在我国形成较早，但在古代不称为营养学，而称为食养、食疗，早在《内经》中就有“食养”一词。

孙思邈在他的《千金要方》的序言中明确地提出：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不序，然后命药”。他还说：食能排邪而安藏府，悦神爽志以资血气、若能用食平疴、释情遣疾者，可谓良工。”可以看出他已将食疗的作用提到了相当的位置。元代的《饮膳正要》则是中医营养学的专著。

出于一定的食疗目的所制作的不同形式的膳食、被称为药膳。药膳除粥、羹汤以外，还有多种形式，其中一种重要的形式，就是主膳。主膳多为饼糕、菜肴。它适用于康复病人或慢性病人。

山药面

主料：白面500克，山药250克。

配料：鸡蛋两个（去黄）、豆粉30克、羊肉100克、姜、葱、盐适量。

制作方法：先将山药去皮煮熟捣泥，与面、蛋清、豆粉

同和做面丝；另煮羊肉做面汤煮面，放入姜、葱、盐适量。可做正餐食之。

主治：补虚羸，益元气。凡属体质素弱，气血两亏，形体消瘦，喜暖胃寒，乏力少气懒言，动则喘息自汗者，可辅食之。

白面、豆粉补益中气；山药擅滋补；羊肉、鸡蛋补益气血。五物相合做成汤面，味美而易消化，为年老、体弱、大病、久病后恢复期的理想佳肴。

羊肉挂面

主料：羊肉100克，挂面100克。

配料：鸡蛋1个油煎，蘑菇、姜、瓜、酱适量，盐醋适量。

制作方法：先用水煮羊肉、挂面、蘑菇、姜、酱、临熟再放入鸡蛋、盐、醋、胡椒调和，做正餐食用。

主治：补中益气。凡属大病初愈，或手术后可以进食时，可辅食之。

挂面、细软而易消化，加入羊肉、鸡蛋以补益气血，故适用于大病初愈或手术后恢复期食之，以促其早日康复。

期颐饼

主料：生芡实米180克，生鸡内金90克。

配料：白面250克，白砂糖适量。

制作方法：先将芡实米用水淘去浮皮、晒干，轧细过罗。再将鸡内金轧细过罗，置盆内，浸以滚开水，半日许。再放入芡实粉、白面、白糖，用所浸原水合做极薄小饼，烙成焦黄色，随意食之。

主治：益气消痰。凡因年老气虚，不能行痰，以致痰气郁结而引起的胸部满闷，肋下做疼、咳嗽不止者，可食用。对老年人之疝气病，亦可辅食之。

鸡头羹粉

主料：鸡头实（即芡实米）磨成粉。

配料：羊脊骨一副带肉。

制作方法：先煮羊脊骨取汁，用汁调鸡头粉20~30克，再加入姜、葱、五味佐料调和，煮熟食之。

主治：益精气，强筋骨。适用于因肝肾不足、湿痹作痛、腰膝酸楚等症。

芡实甘涩，补脾去湿，因肾益腰膝，取羊脊骨以健壮筋骨。两者相合，既可祛除湿邪而止痛，又可补益肝肾而壮筋骨，故凡属肝肾不足，湿阻之而脾痛，可辅食之。

黄雌鸡

主料：黄雌鸡一只。

配料：草果6克，赤小豆30克。

制作方法：先将鸡去毛肠肚洗净，然后与草果、赤小豆

同煮，鸡熟，饮汤食肉，空腹时食用。

主治：利水消肿。凡属阴气不足，气不化水而引起的面肢浮肿症，可辅食之。

鸡肉甘温，功专补虚而温中益气，赤小豆行水利小便而能消肿，加草果以温振脾运，故可适用于脾肾两虚而水气泛溢的患者。

攒鸡儿

主料：肥鸡一只。

配料：生姜适量、葱、小椒末、盐、醋适量，面丝100克。

制作方法：先熬鸡至熟，用鸡汤煮面丝，放入姜、葱、盐等佐料，并切鸡丝放入面中食之。（可做为正餐食之）

主治：补中益气。凡属大病初愈、手术后或病毒恶疮恢复期，以及妇女产后虚损等，皆可辅食之。

生地黄鸡

主料：乌鸡一只。

配料：生地黄250克，饴糖150克。

制作方法：先将鸡去毛肠肚洗净，再将生地黄切成细丝与饴糖相合匀，放入鸡腹中缝固。置盆中用蒸锅蒸熟，不加五味佐料，即食其肉。

主治：健骨益精髓，止盗汗。适用于因肾经亏虚而引起

的腰背疼痛，不能久立，乏力少气，身重盗汗，食少等症。

乌鸡功偏益精血，故对产妇尤宜。地黄滋养阴血，饴糖补中，相合则先天后天并补。

炖白木耳肉

主料：白木耳30克。

配料：瘦肉适量，大枣10枚，肉料适量。

制作方法：先将白木耳泡发，用此汤加水与瘦肉及枣同炖至烂熟，做正餐食之。

主治：补益中气，健身强肾。凡因脾肾不足，气血俱虚而引起的虚劳百疾、眩晕、乏力、动则喘息、神疲健忘等症者，皆可常食之。

木耳甘平，益气轻身健志；瘦肉皆具补益肾而疗百损诸症；大枣则专补中气以培后天。故对产后、大手术后及大病之后促使身体康复是颇有裨益的。

蒸膳鱼猪肉

主料：黄鳝250克。

配料：猪肉100克，佐料适量。

制作方法：将黄鳝去肚肠后切段，肉切片，用佐料焗浸，放入蒸锅内蒸，熟后食肉饮汁，可做正餐主菜食之。

主治：补中益血疗虚损。凡因妇女产后失血较多，血气亏损，或大手术及大病后，体质受损而五脏虚衰所引起的气

少乏力，动则喘息，面色苍白，多汗心悸，腰膝酸软等症者，可辅食之。

黄鳝甘大温，专疗产后血气虚亏之诸虚百损症；猪肉补肾气虚弱。故对血气大亏而脾胃消化无碍者，皆可食之。若脾虚胃弱，消化力差，或厌食肉食者，则忌食。

内金膳鱼

主料：鸡内金 6 克。

配料：黄鳝一条，佐料适量。

制作方法：先将黄鳝去内脏，洗净切段，加水少许放入鸡内金同煮，至熟放入酱油及调味佐料，可做中餐主菜。

主治：消痞化积。适用于小儿因饮食不节、食积久滞而引起的痞积，形瘦肚腹胀大，面黄发枯等症。

黄鳝有除脾症消食之功效；鸡内金功专消积导滞。故凡小儿消化不良以至形成“痞积”者，皆可辅食之。

炖猪腰

主料：猪腰子一对。

配料：杜仲30克，核桃肉30克。

制作方法：先将猪腰切开去肾盂洗净，再用水炖煮二物，炖熟后蘸少许细盐食之。

主治：补肾助阳、强腰益气。凡因肾气不足而引起的腰痛、乏力、胃寒、肢凉、小便频数、视物不清、阳萎、遗精

等症者，可辅食之。

猪腰为补虚壮气，益肾通膀胱之品；杜仲甘辛温，为益肾强腰之要药，核桃肉甘平，补肾益命门，润燥养血固精。三物相合，为偏补肾阳之品，若肾阴不足而相火炽盛者忌食。

桃仁墨鱼

主料：墨鱼（即乌贼鱼）一条。

配料：桃仁6克。

制作方法：先将墨鱼去骨皮洗净，与桃仁同煮，鱼熟后去汤，只食鱼肉。（可做早餐）

主治：通经活血。凡因阴血不充，冲任失养而引起的月经闭止（即古之所谓的血枯症），或月经过少而愆期者，可辅食之。

乌贼鱼味咸性温，功专通月经而走肝经；桃仁若干平，活血行瘀。故用此品辅治由于失血后而渐渐形成的血枯经闭病，颇为相宜。

水晶桃

主料：核桃仁500克。

配料：柿霜饼500克。

制作方法：先将核桃仁煮熟，再与柿霜饼同装入瓷器内蒸之，使之融化为一，凉冷成冻，随意食之。

主治：补益肺肾，止咳平喘。凡因肺肾两虚而引起干咳，

气短喘息，腰膝酸疼，四肢无力者，可食用。

核桃仁甘温，多脂味香，亦入药，具有补肾强腰，敛肺定喘的作用；柿霜饼甘凉滑润，益肺润燥。将二物冷冻，食之甚为适口，对小儿先天不足之虚喘尤为适宜。只是因湿痰、火郁等而引起的咳喘病，不宜食之。

豆腐蛋

主料：豆腐锅粬60克，豆腐皮一张。

配料：鸡蛋一个，白糖适量。

制作方法：先以水煮豆腐锅粬及豆腐皮，水开后将鸡蛋打入锅内整沃，蛋熟加白糖。（做早点吃）

豆腐甘咸寒，功能下大肠浊气，清热散血；鸡子甘平，亦可疗痢。故对体虚之久痢，皆可辅食。

主治：宽中益气、和胃理血。凡因胃肠失和而引起的痢疾病，可辅食之。

牛肉炖胡萝卜

主料：牛肉250克。

配料：胡萝卜500克，五味佐料适量。

制作方法：先将牛肉切成小块在锅上炖，然后将胡萝卜放进去，放好五味佐料。肉熟即食。

主治：补脾骨，养精血，强筋骨。凡久病劳损，老幼体虚者宜常食。

牛肉专补脾胃；胡萝卜健胃行气消食。近代报道，胡萝卜中胡萝卜素的含量极为丰富。经人体消化，胡萝卜素可转化为维生素A。人的视觉、粘膜和皮肤上皮细胞的生长、牙齿和骨中有机质的合成、抗毒素的制造，肾上腺皮质激素合成以及精子生成等都离不开维生素A。如果维生素A缺乏，就会出现夜盲、上皮角化，孩子生长发育停止等病症。胎儿缺乏维生素A时，可造成失明、小头、无眼、角膜缺损、生殖器异常、肾融合、阴道发育不全以及心脏畸形等。

鸡蛋卜萝卜

主料：大卜萝卜一个。

配料：鸡蛋一个。

制作方法：必须在冬至前后做。取大卜萝卜一个，用刀垂直切开，分成两半，然后将两半萝卜分别用勺挖成两个半凹小坑。将生鸡蛋入其内，鸡蛋大头朝上，再将两半萝卜对上，用线绳捆紧（注意不要将鸡蛋挤碎）把萝卜种在花盆内，适当浇水，保暖，晒太阳，令萝卜成活长出新叶，待八十一日后，取出萝卜，洗净泥土，切开展出鸡蛋，将萝卜切片。先将萝卜加水适量煮熟，再将鸡蛋打入汤内。（鸡蛋虽散解，但不臭）待熟，不加盐，分顿食用。

主治：过敏性哮喘。此方对此病相当灵验。

注：为使萝卜成活，可同时多种几个，多吃几个更佳。