

# 美味药膳养生疗病法

韩文领 韩 斌 卢春荣 编著

华龄出版社

责任编辑 水 手

装帧设计 杨 洋

图书在版编目 (CIP) 数据

美味药膳养生疗病法/韩文领等编著. —北京: 华龄出版社, 1997. 1

ISBN 7-80082-820-4

I. 美… II. 韩… III. ①养生 (中医) —食谱②食物疗法③食的养生  
N. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 00685 号

## 美味药膳养生疗病法

韩文领 韩 斌 编著

---

出版发行: 华龄出版社  
(北京西城区大红罗厂街乙3号)  
邮编: (100034)

经 销: 新华书店  
印 刷: 河北丰润印刷厂

---

787×1092 毫米 32 开 7 印张 100 千字  
1997 年 1 月北京第 1 版 1997 年 1 月第 1 次印刷  
印数: 1—5000 册

---

ISBN7—80082—820—4/R·72

定 价: 7.80 元

# 前 言

古谚云：“良药苦口利于病。”然而，由于药苦，不少人讳疾忌医，不愿服疗病祛疾之苦药。而美味药膳既美味可口，又能强身疗疾，故可称之为“美味良药”。试想，良药美味利于病，何人不乐意在享受中获得养生疗病效益呢？

美味药膳养生疗病法是一种通过科学的应用食物、药物，合理、巧妙的搭配烹调，制成美味膳食，服之起到养生保健、防治疾病作用的养生保健法。

药膳是我国宝贵的文化遗产，是祖国医药学宝库中的重要组成部分。早在唐代，著名医学家孙思邈在其《备急千金要方》中便记载了一些药膳。后来，元代饮膳太医忽思慧著药膳专著《饮善正要》；以及清代曹燕山的《慈生随笔粥谱》、黄云鹤的《粥谱》等书，都记载了许多药膳的宝贵经验。近年来，药膳愈来愈引起人们的重视，并形成一股“药膳热”。美味药膳饮食、药膳糕点、药膳罐头、药膳糖果、药膳风味小吃、药膳饮料、保健药膳宴席等相继问世。据去年的《中医药信息报》报道，世界卫生组织寄希望于中国药膳业的发展，德国、日本、法国等政府都愿出资同中国联合开发药膳食品。由于药膳食品市场日趋看好，中国药膳身价百倍，药膳业不仅在中国广大地区成为“热门”，在东西亚、海湾地区

和许多西方发达国家也有崛起之势。据行家估计，药膳食品在本世纪末和下世纪初，将为世界人口的绝大部分所接受，药膳科学将成为人们日常生活的重要学科而被医学界和人类保健学者所重视。

笔者多年从事饮食疗法、药膳养生治病的研究、应用和推广，并先后编著出版了《饮食疗法》、《鸡蛋疗法》、《汤粥养生法》、《养生治病与风味小吃》等医学著作，现在根据笔者多年的临床的经验，结合古今中外有关“美味药膳”的资料，编著《美味药膳养生治病法》。

本书先阐明美味药膳的优点及效益原理；接着介绍美味药膳养生治病法的价值及选膳秘要等。第二章为美味药膳集锦，此章按药膳的功效分类，然后分别详细介绍每道药膳的功效、适应症、用料、做法及服法；最后以索引的方式介绍每种病症宜服的药膳。

本书通俗易懂、简明扼要，并具有科学性、知识性和趣味性，此书的问世有助于家庭、酒楼、疗养院、医院、餐厅、宾馆等处开展、应用饮食疗法、美味药膳养生治病法，对广大民众、厨师、营养师、医务工作者及养生爱好者均有一定的实用价值。

在编写过程中，承蒙著名养生家张春生、余俊龙、张洪奇、马忠、龚广宪、潘越、姚景凯、李国庆等大师的指导和帮助，在此一并致以衷心的感谢。

韩文领写于开封

# 目 录

第一章 总论	(1)
第一节 美味药膳养生疗病法的优点	(1)
第二节 美味药膳养生疗病法的效益原理	(2)
第三节 美味药膳能让人们在享乐中获得养生保健效益	(5)
第四节 美味药膳能让人合理进食,扬长避短,兴利除弊	(6)
第五节 美味药膳养生法能纠正不良的饮食习惯	(8)
第六节 选膳秘要	(9)
(一)根据药物、食品的功效选膳	(10)
(二)根据药物、食物的“四气”选膳	(11)
(三)根据药物、食物的“五味”选膳	(12)
(四)根据以脏补脏的理论选膳	(16)
(五)根据食物的酸碱度与健康的原理选膳	(16)
(六)因人制宜选膳	(20)
(七)因地制宜选膳	(21)
(八)因时制宜选膳	(22)
(九)根据风俗习惯、经验选膳	(22)
(十)根据营养毒理学选膳	(24)
(十一)根据食品、药物能调节情绪、改变性格的原理选膳	(25)
第七节 美味药膳养生疗病法的注意事项	(28)

## 第二章 美味药膳集锦 ..... (30)

### 第一节 春季美味养生膳食 ..... (30)

吉庆平安都福汤(30)

养生酒(34)

霸王花猪肉汤(32)

甘甜补血酒(34)

三鞭汤(32)

香椿饮(33)

### 第二节 夏季美味养生膳食 ..... (35)

清补猪肉汤(35)

虾肉馄饨(39)

虾皮冬瓜汤(35)

香草话梅(39)

绿豆粥(36)

绿豆糕(40)

豆沙水果冻(37)

甘酸消夏饮(41)

水晶鸭舌(37)

西瓜盅(41)

翡翠蹄筋(38)

### 第三节 秋季美味养生膳食 ..... (42)

甲鱼鲜汤(42)

豌豆黄(44)

温拌腰丝(43)

核桃酪(45)

麦冬牛奶(44)

鳗鱼汤(46)

### 第四节 冬季美味养生膳食 ..... (47)

羊双肠汤(47)

糖油甘薯(49)

酸辣肚丝汤(48)

炸香蕉(50)

水晶肉(48)

杏仁茶(51)

它似蜜(49)

### 第五节 延年益寿类美味养生膳食 ..... (51)

咸香芝麻盐(51)

冬瓜盅(55)

燕窝益寿羹(52)

补肾壮腰酥香腰(55)

红果软糖(53)

清明艾饺(56)

蜂蜜酒(53)

山药茯苓包子(57)

盐水胡桃(54)

玉竹口蘑烩鹌鹑(57)

- 清汤银耳(58)
- 第六节 消除疲劳类美味养生膳食 ..... (58)
- |           |          |
|-----------|----------|
| 南瓜花鲜汤(58) | 冬菇蒸鸡(61) |
| 人参粥(59)   | 水芝饮(62)  |
| 蛋黄甜奶(60)  | 益元汤(62)  |
| 巧克力牛奶(61) |          |
- 第七节 强壮筋骨类美味养生膳食 ..... (63)
- |            |          |
|------------|----------|
| 核桃仁纸包鸡(63) | 猪耳丝(65)  |
| 葱烧蹄筋(63)   | 芋艿排骨(66) |
| 蹄筋参(64)    | 五香猪蹄(66) |
- 第八节 嗜烟酒者的美味养生膳食 ..... (67)
- |          |          |
|----------|----------|
| 香菇汤(67)  | 蚌肉汤(69)  |
| 莲子鸭汤(67) | 椰子汤(70)  |
| 戒烟糖(68)  | 戒烟酒(70)  |
| 黄豆芽汤(68) | 糖渍杨梅(71) |
| 红茶牛奶(69) |          |
- 第九节 轻身减肥类美味养生膳食 ..... (71)
- |            |           |
|------------|-----------|
| 荷叶粥(71)    | 什锦乌龙粥(74) |
| 清蒸枸杞鲤鱼(72) | 南瓜豆腐(74)  |
| 红焖萝卜海带(72) | 糖醋黄瓜(75)  |
| 荠菜拌豆腐(73)  | 三花减肥茶(76) |
| 菊花爆鸡丝(73)  |           |
- 第十节 强壮调节性功能类美味膳食 ..... (76)
- |             |           |
|-------------|-----------|
| 羊外肾汤(76)    | 蘑菇鹿鞭(79)  |
| 驴肾汤(77)     | 活力宝(80)   |
| 枸杞炖羊肉(77)   | 回春鸡(80)   |
| 虫草红枣炖甲鱼(78) | 补阳温肾鸡(81) |
| 椒盐八宝鸡(78)   | 汤泡牛鞭(81)  |

- |                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| 美乐鸽子(82)                      | 阿月浑子(86)     |
| 回春宝(82)                       | 枸杞清炖牛尾(86)   |
| 美味泥鳅(83)                      | 韭菜水饺(87)     |
| 甜辣龟鸡(83)                      | 神宝水饺(88)     |
| 壮阳五香狗肉(84)                    | 三鲜保健水饺(89)   |
| 宜春树雀(84)                      | 虾仁炖泥鳅(90)    |
| 海马回春鸡(85)                     | 合欢补肾茶(90)    |
| 鹿茸羹(86)                       |              |
| <b>第十一节 振奋精神类美味养生膳食</b> ..... | <b>(91)</b>  |
| 汽锅鸡(91)                       | 菊花火锅(93)     |
| 神仙粥(91)                       | 御龙酒(94)      |
| 海参羹(92)                       | 补血顺气药酒(94)   |
| “提神”牛奶(92)                    |              |
| <b>第十二节 美容乌发类美味养生膳食</b> ..... | <b>(95)</b>  |
| 兔肉枸杞汤(95)                     | 五仁元霄(97)     |
| 兔肉馄饨(95)                      | 龟羊汤(97)      |
| 琼玉膏(96)                       | 首乌黄豆烩猪肝(98)  |
| 桑椹膏(96)                       | 桃花白芷酒(98)    |
| <b>第十三节 健脾开胃类美味养生膳食</b> ..... | <b>(99)</b>  |
| 健脾桂花元霄(99)                    | 麻辣肚丝(105)    |
| 鸡丝馄饨(100)                     | 三鲜豆腐羹(105)   |
| 乌梅饼(100)                      | 山药汤圆(106)    |
| 山楂糕(101)                      | 豆沙红枣(107)    |
| 大福果(102)                      | 孜然鱼(107)     |
| 高粱饴(103)                      | 麻辣牛肉丝(108)   |
| 八珍糕(104)                      | 皮蛋(109)      |
| 烧肚片(104)                      |              |
| <b>第十四节 补血类美味养生膳食</b> .....   | <b>(110)</b> |



- |                                     |              |
|-------------------------------------|--------------|
| 猪皮冻(110)                            | 肝黄粥(112)     |
| 龙眼肉粥(110)                           | 黄豆芽猪血汤(113)  |
| 五味五香羊肉(111)                         | 清汤肝糕(113)    |
| 红枣木耳汤(111)                          | 五元蒸肚片(114)   |
| 胡萝卜炆肝片(112)                         | 济南鬻肉(115)    |
| <b>第十五节 补气类美味养生膳食</b> ..... (116)   |              |
| 人参汤元(116)                           | 黄芪骨头汤(119)   |
| 山药糕(116)                            | 荔枝红枣粥(119)   |
| 术枣元气饼(117)                          | 补气栗子糕(120)   |
| 红烧熊掌(117)                           | 补气益寿茶(120)   |
| 六神粥(118)                            | 红枣茶(120)     |
| <b>第十六节 安神益智类美味养生膳食</b> ..... (121) |              |
| 健脑核桃羹(121)                          | 柏子仁炖羊心(124)  |
| 五彩猪脑(121)                           | 芝麻核桃糖蘸(124)  |
| 莲子蹄膀(122)                           | 冰糖莲子(125)    |
| 三七参炖蹄花(123)                         | 藕丝羹(125)     |
| 灵芝炖猪心(123)                          | 菖蒲炖猪心(126)   |
| <b>第十七节 气血双补类美味养生膳食</b> ..... (127) |              |
| 桂圆童子鸡汤(127)                         | 大补鸡汤(1298)   |
| 红枣枸杞粥(127)                          | 归地烧羊肉(129)   |
| 佛跳墙(128)                            | 玉灵膏(130)     |
| <b>第十八节 明目益目类美味养生膳食</b> ..... (130) |              |
| 番茄香肝汤(130)                          | 明目香鸡(132)    |
| 羊肝炒荸荠(130)                          | 明目香肝(133)    |
| 羊肝胡萝卜粥(131)                         | 蚌肉蝉花明目汤(133) |
| 清炸鸡肝(132)                           | 胡萝卜粥(134)    |
| <b>第十九节 温热祛寒类美味养生膳食</b> ..... (135) |              |
| 羊肚鲜汤(135)                           | 酸辣汤(135)     |

豆苗猪肺汤(136)

姜枣空调粥(137)

白胡椒烩猪肚(136)

红酒热饮(138)

腰花木耳汤(136)

烙糖奶(138)

第二十二节 润燥通便类美味养生膳食…………… (139)

卤肥肠(139)

番泻叶茶(142)

九转大肠(139)

火麻仁茶(142)

蜜芝麻膏(140)

安中鲜五汁(142)

松子粥(141)

杏酪饮(143)

蜂蜜糯米粥(141)

凤髓汤(143)

通便效方(141)

第二十一节 清热泻火类美味养生膳食…………… (143)

坠火粥(143)

醋炒绿豆芽(146)

润喉利咽饮(144)

茅根赤小豆粥(146)

罗汉果猪肺汤(144)

蜜饯雪梨(147)

甘蔗汁(144)

泥鳅炖豆腐(147)

苦瓜煲猪肉(145)

五香蕹菜(148)

藕片凉拌变蛋(145)

西瓜汁(148)

鲜拌莴苣(146)

第二十二节 抗菌消炎类美味养生膳食…………… (149)

大蒜炒肚片(149)

红茶(151)

皂刺母鸡汤(149)

治痔药膳(151)

银花山楂粥(150)

消炎茶(152)

马齿苋粥(150)

胖大海茶(152)

双果利喉饮(150)

第二十三节 定眩止晕类美味养生膳食…………… (153)

天麻牛尾汤(153)

五香天麻鸡(154)

羊头脍(154)

天麻猪脑羹(155)

清蒸猪脑(154)

第二十四节 活血化瘀类美味养生膳食…………… (156)

- |              |            |
|--------------|------------|
| 当归生姜羊肉汤(156) | 五加皮酒(158)  |
| 鸡血藤鸡蛋汤(156)  | 当归酒(158)   |
| 活血补虚鸡汤(157)  | 青囊药酒(159)  |
| 桃仁粥(157)     | 柏叶饮(159)   |
| 月季花糖水(158)   | 散瘀止痛酒(159) |

第二十五节 益心通脉类美味养生膳食…………… (160)

- |             |            |
|-------------|------------|
| 三七母鸡汤(160)  | 果丹皮(163)   |
| 丹参粥(161)    | 宁心羹(164)   |
| 猪心薤白汤(161)  | 益心利脉汤(164) |
| 赤小豆山楂粥(162) | 强心利脉酒(165) |
| 糖葫芦(162)    |            |

第二十六节 滋阴生津类美味养生膳食…………… (165)

- |               |             |
|---------------|-------------|
| 红烧灵芝冰糖甲鱼(165) | 沙参玉竹糖水(168) |
| 红烧沙参甲鱼(166)   | 西洋参粥(169)   |
| 鸭肉海参汤(167)    | 虫草炖金钱龟(169) |
| 焦香牛骨髓粉(167)   | 清蒸百合甲鱼(170) |
| 鳖甲炖白鸽(167)    | 鲜莲银耳汤(170)  |
| 杞果青鸭羹(168)    | 奶汤生蹄筋(171)  |

第二十七节 止咳平喘化痰类美味疗病药膳…………… (172)

- |            |               |
|------------|---------------|
| 椒盐杏仁(172)  | 桉叶药糖(176)     |
| 止咳梨膏糖(172) | 姜糖(177)       |
| 雪羹汤(173)   | 麻油猪肺(178)     |
| 橄榄猪脰汤(174) | 杏贝银肺汤(178)    |
| 生姜红糖汤(175) | 金银花蜜茶(179)    |
| 防喘汤(175)   | 秋梨膏(179)      |
| 五宝止咳粥(175) | 润肺止咳香鸡(180)   |
| 珠玉二宝粥(176) | 补肺化痰止咳蒸鸡(180) |

## 第二十八节 生乳退乳类美味养生膳食…………… (181)

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 糖醋鲤鱼(181)   | 豆浆退奶方(184)  |
| 黄豆猪蹄汤(181)  | 枇杷叶茶(184)   |
| 猪脚茭白汤(182)  | 花椒番茄汤(185)  |
| 花生鸡爪汤(182)  | 炒麦芽糖水(185)  |
| 花生赤小豆汤(183) | 灵芝虾仁炖鸡(185) |
| 丝瓜鸡汤(183)   | 猪肉胞衣羹(186)  |
| 鲜蘑腰片(183)   | 猪蹄炖香菇(186)  |
| 枸杞鲫鱼汤(184)  |             |

## 第二十九节 调经止带等妇科类美味养生药膳食…………… (187)

- |               |            |
|---------------|------------|
| 当归黄花菜煲瘦肉(187) | 鲫鱼蒸砂仁(189) |
| 当归生地羊肉汤(187)  | 生地黄酒(189)  |
| 木耳大枣羹(188)    | 阳春肘子(190)  |
| 当归炖鸡(188)     | 红花酒(191)   |
| 种子仙鸡(188)     |            |

## 第三章 美味药膳疗百病处方选…………… (192)

### 第一节 呼吸系统疾病…………… (192)

- |             |            |
|-------------|------------|
| 慢性支气管炎(192) | 咳嗽(193)    |
| 急性支气管炎(192) | 支气管哮喘(193) |

### 第二节 传染性疾病…………… (193)

- |              |             |
|--------------|-------------|
| 感冒(193)      | 细菌性痢疾(194)  |
| 传染性肝炎(193)   | 百日咳(194)    |
| 肺结核等结核病(193) | 流行性腮腺炎(194) |

### 第三节 消化系统疾病…………… (194)

- |               |           |
|---------------|-----------|
| 胃及十二指肠溃疡(194) | 食欲不振(195) |
| 胃痛(194)       | 便秘(195)   |
| 消化不良(194)     | 腹泻(195)   |

慢性肠炎(196)	小儿厌食症(196)
肝硬化(196)	
<b>第四节 血液和心血管系统疾病</b> ..... (196)	
冠心病(196)	风湿性瓣膜病(197)
动脉硬化(196)	心悸(197)
贫血(197)	低血压(197)
高血压(197)	鼻出血(198)
<b>第五节 神经精神系统疾病</b> ..... (198)	
神经衰弱(198)	头晕(199)
失眠(198)	眩晕(199)
健忘(198)	头痛(199)
精神抑郁(199)	小儿智力低下症(199)
<b>第六节 生殖泌尿系统疾病</b> ..... (200)	
阳痿(200)	泌尿结石(201)
性功能减退(200)	小便不利(201)
遗精(200)	肾炎(201)
男女不孕症(200)	
<b>第七节 代谢性疾病及营养缺乏症</b> ..... (201)	
糖尿病(201)	佝偻病(202)
肥胖症(201)	维生素 A 缺乏症(202)
营养不良(202)	
<b>第八节 妇产科疾病</b> ..... (202)	
月经不调(202)	功能性子宫出血(203)
经闭(202)	妊娠呕吐(203)
月经过多(203)	产后缺乳(203)
痛经(203)	退乳(204)
<b>第九节 五官科疾病</b> ..... (204)	
扁桃体炎(204)	慢性咽炎(204)

喉炎(204)

口疮(205)

夜盲(204)

牙痛(205)

视力下降(205)

第十节 内外科杂证..... (205)

须发早白(205)

痔疮(206)

风湿性关节炎(205)

秋燥症(206)

关节疼痛(206)

疰夏症(206)

盗汗(206)

瘤症(207)

暑热烦渴(206)

腰痛(207)

# 第一章 总论

## 第一节 美味药膳养生疗病法的优点

养生的目的是让人健康、快乐、长寿。此疗法是养生学的重要内容，健康、快乐、益寿三大效益在此疗法中得到了充分的体现。笔者通过多年的实践发现，此疗法还具有许多优点。

1. 美味可口的药膳，既能使饭菜丰富多彩，又能让人乐趣盎然，让人们在品尝美味可口的药膳享受中得到养生疗病的效益。

2. 此疗法把养生保健、防治疾病寓于日常生活之中，寓于乐趣之中，既提高了人们的文化素质，增长了养生保健知识，又能防病于未然，疗病于初患，因而提高了人们的健康水平。

3. 美味药膳所选用料，多是寻常食品及性味平和的补益药物。因此，取材方便，烹调简便，经济实惠。

4. “是药三分毒”，而美味膳食不仅美味可口，更无毒副作用。现代许多药物大都有毒性和副作用。美味药膳既能象药物一样治疗疾病，又无毒副作用。

5. 有一些人，吃中药怕苦，针灸怕疼，打针怕有危险，吃西药怕有毒副作用，医生对这些患者束手无策。药膳却美味可口，补益疗病而无痛苦，故深受人们欢迎。大量事实表明，

药膳对健康人养生保健，对年老体弱者、儿童及孕妇防治疾病都甚适宜。

6. 美味药膳多取材于寻常食品及性味平和、有补益功效的药物，加上美味可口，营养丰富，因此，对于婴幼儿、儿童、青少年、孕妇、年老体弱及慢性病患者，可谓是一种理想的治疗方式；既是对于健康人的养生保健、职业病的防治都称得上是一种最适宜的方法。

## 第二节 美味药膳养生疗病法的效益原理

药物能治病是人们公认的常识，若说美味膳食（包括美味药膳）能养生疗病，许多人则对此说半信半疑，甚至不以为然。究其原因，是人们未能科学选食美味膳食，未能坚持服上一个疗程，尤其是人们缺乏饮食疗法的知识，不懂其效益原理。历代的医药文献资料、大量的医疗事例及近代的科学试验表明，美味药膳的确能养生疗病。

1. 一般人认为，饮食是人们生存的必需物质，是营养充饥的物品，也是“一饱口福”的享乐品。但人们大都忽视了它们的养生医疗功效及利弊得失。事实表明，美味膳食选服是否科学是其关键。比如美酒，既是古老效著的良药，又被人们贬为“穿肠毒药”。之所以产生截然不同的效果，皆因服食方法之异。

盐为调味要品，又具有调节维持人体生理机能的功效，但摄入量过大，则可能诱发高血压、冠心病等，肾炎、水肿病人宜忌盐。

再如，糖虽甘甜适口，又是人体必需的热能物质，但糖



尿病患者却需慎食；冷饮虽甘酸适口，降温解暑，而脾胃虚寒者宜忌；不然，则可引起腹痛泄泻。“壮阳五香狗肉”这道菜，香醇味厚，众人喜食，且有温肾壮阳，健脾强身之功，但由于此菜温热，故热症不宜服食。鉴于此理，我们根据每个人的素质，病症等具体情况，选服适宜的美味膳食，便可取得满意的养生疗病效果。

2. “医食同源”是中国医学的特点之一。人们在与疾病做斗争的过程中，不仅认识到许多性味平和、甘甜适口的中药具有补益疗病功效，还认识到许多食物除具有营养作用外，还具有疗病作用，并广泛应用于临床。如山药、大枣、葱、大蒜、韭菜、桂圆、荸荠、蜂蜜、胡桃、饴糖、淡豆豉、白扁豆、绿豆、赤小豆、胡椒、醋、盐、马齿苋、花椒、橄榄、白萝卜、山楂、白果、麦芽、鸡内金、白芥子、莲子、浮小麦、南瓜子、酒、姜、杏仁等食物，由于它们象药物一样具有良好的治病作用，既是在现今中草药日益完善，新药辈出的时代，许多种食物依然被列为常用药物。鉴于此理，选择适宜的食物制成美味膳食服之，故能起到养生疗病的效益。

3. 之所以称为“药膳”，是因为膳食除含有一些有医疗作用的食品外，尚含有部分性味平和的药物。故称为“药膳”。药膳大部分是由药物、食物和调味料三部分组成。药膳妙在取药物之功效，以食物及调味料的美味为基础；食借药力，药助食威，二者相得益彰。事实表明，药膳既不同于一般的中药方剂，又区别于普通膳食。因此，它是一种具有药物功效和食品美味，能治病又能养生保健的特殊食品。

4. 药膳是养生保健、强身防病的法宝。中医学认为，“正气存内，邪不可干”，“邪之所凑，其气必虚”。欲想防病于未