

# 保健药膳集萃

· 俞慎初 编著

中国国际广播出版社

1227510

# (京) 新登字 096 号

责任编辑: 韦 立

封面设计: 李士英

版式设计: 周 迅

|       |                       |
|-------|-----------------------|
| 书 名   | 保健药膳集萃                |
| 编 著 者 | 俞慎初                   |
| 出 版   | 中国 国际 广 播 出 版 社       |
| 发 行   | (北京复兴门外广播电视电影电视部内)    |
| 印 刷   | 邮 政 编 码: 100866       |
| 经 销   | 北 京 师 范 大 学 胶 印 厂     |
| 开 本   | 新 华 书 店               |
| 字 数   | 787×1092 1/32         |
| 印 张   | 70 千 字                |
| 版 次   | 3. 75                 |
| 印 次   | 1993 年 12 月 北 京 第 一 版 |
| 印 数   | 1993 年 12 月 第 一 次 印 刷 |
| 书 号   | 2000 册                |
| 定 价   | ISBN 7-5078-0940-4    |
|       | Z · 198               |
|       | 3. 60 元               |

藥膳集萃

沈其震題

# 前 言

“饮食疗法”已被现代国际医学界所重视,认为某些食品对防治人类威胁最大的脑血管、心血管病、肝胆疾患,以及癌症等都有一定的作用,甚至被视为“灵丹妙药”。

“饮食疗法”是采用既可食用,又可药用的动、植物,经庖厨的烹调,作为日常的饮膳食品,借以防治疾病。由于各种食物既有营养价值,又具有药用性能,在《本草纲目》中就有好几百种。最早的方药书籍,如《五十二病方》、《神农本草经》就有许多食用药物的记载。

在公元前七八世纪周代就有“食医”之设,专司宫廷王室的饮食保健工作。《周礼·天官》有“以五味、五谷、五药养其病”之说。春秋、战国以后,“食疗”研究更见重视,如《黄帝内经》载:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精气。”这说明主、副食有养、助、益、充的功用。秦汉以后的名医如淳于意、张仲景、华佗、葛洪等都重视“饮食疗法”。至于专书的出版,如汉以前有《神农食忌》、《黄帝食禁》。汉以后如魏崔浩的《食经》、梁刘涓子的《食方》等,可是都已散佚了。

隋唐以后,如孙思邈的《千金食治》是现存最早的食疗专著,收载药用食物 150 多种,他说:“凡欲治病,先以食疗,既食疗不愈,后乃用药尔。”可见孙氏很重视“饮食疗法”。及后,他

的弟子孟诜又写了《食疗本草》，是一部专论“饮食疗法”的食疗学专书，共收载药用食物 240 多种。还有名医咎殷撰有《食医心镜》，有食治方百种。南宋时娄居中也写过《食治通说》，发挥“饮食疗法”的应用。元代饮膳太医忽思慧所编写《饮膳正要》一书，书中记载了许多饮食疗法和饮食防治各种疾病，是较为全面总结的饮食营养学专著。明清时代，除了《本草纲目》之外，有卢和的《食物本草》、宁鉴的《食鉴本草》、朱橚的《救荒本草》，还有《野菜谱》、《野菜博录》、《上医本草》、《食物辑要》等。当时，由于荒年灾歉，劳动人民在寻觅食物的过程中，发现更多的药物，于是，一些医家便从饮食中探讨防病和治病方法，写了许多有关食疗本草的专书。清王孟英的《随息居饮食谱》也是食疗专书的总集，均有参考价值。

祖国传统医学的食疗学是有丰富的内容，它和现代科学的食疗见解是相似的，爰本平日对食疗理论的研究和食疗经验的实践，翻阅历代有关文献写成《保健药膳集萃》一书，以供读者之参考云尔。

本书承中国科学院学部委员、著名医学家沈其震先生题签。又承上海中医文献研究所林功铮副研究员亲为审校，并赐序，在此表示衷心的感谢！

俞慎初

写于福建中医学院

1991 年 3 月 15 日

# 序

中华民族早有“药食同源”的说法，这句话，概括了药物和食物具有其共同发展的根源，相辅相成的关系。人类为了生存，既要果腹充饥，寻找食物，不断扩大食物的品种；又要祛病延年，探求药物，不断积累医药的经验。从“茹毛饮血”的生食到烹、烤、煎、炒的美食，无论是山珍海味，还是南帮北派，形成了中华民族特有的食谱和菜系。从“神农尝百草”到明李时珍《本草纲目》的巨著，或在饮食中尝试，或在治疗中发现，总结了数以千计的药物，组成了独特的中国传统药物学——本草学。由此可见，食物和药物，都是来自人类的生活和实践。食物可以充饥解渴，民以食为天，人类赖以生存。药物，可以祛病健身，民唯药是宝，人类得以繁衍。食物和药物，虽然用途不同，但是它的目的却是一样，都是为了人类的生存和繁衍。

药物中，有的可以食用，如百合、青果、桑椹等；食物中，也有可药用的，如猪肉、龙眼、豆腐等。但是，药物味多苦，常用久服，难免使人生畏。故有“良药苦口利于病”的箴言，鼓励人们为了祛病健身，不可以以药苦而不服。为了克服药物的苦味，便利人们的食用，古代先民早就选用可以食用的药物或是具有药用的食物，经过烹调加工，成为既可食用又可治病的食品——药膳，使人们乐于服用。从此以后，良药未必是苦口，药膳也成为中医药学的一种特殊疗法，迄今已有二千多年的历史。

俞老，积数十年应用药膳的经验，采撷历代文献的精华，撰写《保健药膳集萃》一书，分为七编，计有 230 余种。所选药膳，为数虽然不多，但悉为药膳之精萃，简便而有效。每种药膳叙述药理功用和治疗范围，便于居家采用。《保健药膳集萃》虽不是鸿篇巨著，但却精要切用。一册在手，犹如医生在侧，可以随时咨询。

俞老为中医世家，今年逾古稀，仍然辛勤不辍，致力于中医药学的研究，年愈老而术益精，名愈噪而德益高，提携后学犹为热心，深得八闽人士之称道，诚为后学之楷模。1986 年 9 月在中华医学会第六届全国医史学术会议上，有缘得识俞老，一见如故，过从颇密，深得俞老之教益，俞老不耻下问，还找我审校《保健药膳集萃》并为序。我自知才疏学浅，难以胜任，高谊难违，谨遵古训“尊敬不如从命”，不揣浅陋，爰为是序。

林功铮 序于沪上怀桔斋

1991 年 4 月

# 目 录

序 ..... 林功铮

前言

## 第一编 保健药膳

|               |     |
|---------------|-----|
| 赤豆豆腐汤 .....   | (1) |
| 薤菜豆腐汤 .....   | (1) |
| 紫菜豆腐汤 .....   | (2) |
| 慈菇豆腐汤 .....   | (2) |
| 蘑菇豆腐汤 .....   | (3) |
| 鹌鹑八宝汤 .....   | (3) |
| 黄芪羊肉汤 .....   | (4) |
| 芦笋薏苡汤 .....   | (4) |
| 青果萝卜饮 .....   | (5) |
| 巴旦杏仁茯苓粉 ..... | (5) |
| 甜杏仁粉 .....    | (6) |
| 百合粉 .....     | (6) |
| 藕粉 .....      | (6) |
| 冬虫夏草鸭 .....   | (7) |
| 莲子蒸猪肚 .....   | (7) |
| 白果煲猪肚 .....   | (8) |

|             |      |
|-------------|------|
| 萝卜煮羊肉 ..... | (8)  |
| 羊肉烧豆腐 ..... | (9)  |
| 菠菜烧豆腐 ..... | (9)  |
| 四宝饭 .....   | (10) |
| 八珍糕 .....   | (10) |
| 天门冬膏 .....  | (11) |
| 桂圆膏 .....   | (11) |
| 桑椹膏 .....   | (12) |
| 枇杷膏 .....   | (12) |
| 枇杷叶露 .....  | (12) |
| 地骨皮露 .....  | (13) |
| 仙灵脾酒 .....  | (13) |
| 补骨脂酒 .....  | (14) |
| 菟丝子酒 .....  | (14) |
| 菝葜根酒 .....  | (15) |
| 五加皮酒 .....  | (15) |
| 何首乌酒 .....  | (15) |
| 人参枸杞酒 ..... | (16) |
| 三鞭酒 .....   | (16) |
| 三蛇酒 .....   | (17) |



## 第二编 保健饮料

|               |      |
|---------------|------|
| 补阴饮料 .....    | (18) |
| 补阳饮料 .....    | (18) |
| 补气饮料 .....    | (19) |
| 补血饮料 .....    | (19) |
| 气血双补饮料 .....  | (20) |
| 春季保健饮料 .....  | (20) |
| 夏季保健饮料 .....  | (21) |
| 秋季保健饮料 .....  | (21) |
| 冬季保健饮料 .....  | (21) |
| 海蜇降压饮料 .....  | (22) |
| 葱姜解毒饮料 .....  | (22) |
| 鸡蛋止汗饮料 .....  | (23) |
| 胡萝卜除烦饮料 ..... | (23) |
| 木耳止血饮料 .....  | (23) |
| 葡萄制酸饮料 .....  | (24) |
| 酸枣安眠饮料 .....  | (24) |
| 淮地消渴饮料 .....  | (25) |
| 桔茹止呕饮料 .....  | (25) |
| 灵芝保肝饮料 .....  | (26) |
| 虎杖护肝饮料 .....  | (26) |
| 芦笋抗癌饮料 .....  | (27) |
| 枳椇解酒饮料 .....  | (27) |
| 百合止咳饮料 .....  | (28) |
| 发菜减肥饮料 .....  | (28) |
| 白果止带饮料 .....  | (28) |

|              |      |
|--------------|------|
| 扁豆止泻饮料 ..... | (29) |
| 玫瑰舒肝饮料 ..... | (29) |
| 茉莉解郁饮料 ..... | (29) |
| 葛粉解渴饮料 ..... | (30) |
| 燕窝滋肺饮料 ..... | (30) |
| 银杞明目饮料 ..... | (31) |

## 第三编 食疗粥谱

|               |      |
|---------------|------|
| 人参粥 .....     | (32) |
| 参苓粥 .....     | (32) |
| 莲子粥 .....     | (33) |
| 芡实粥 .....     | (33) |
| 薏苡粥 .....     | (33) |
| 大枣粥 .....     | (34) |
| 柿饼粥 .....     | (34) |
| 山药粥 .....     | (35) |
| 百合粥 .....     | (35) |
| 地黄粥 .....     | (35) |
| 枸杞粥 .....     | (36) |
| 胡桃粥 .....     | (36) |
| 脂麻粥 .....     | (37) |
| 荔枝粥 .....     | (37) |
| 龙眼粥 .....     | (38) |
| 韭菜粥 .....     | (38) |
| 苡蓉羊肉粥 .....   | (39) |
| 羊肾羊肉枸杞粥 ..... | (39) |
| 鹿角胶粥 .....    | (40) |

|       |      |
|-------|------|
| 高良姜粥  | (40) |
| 干姜粥   | (40) |
| 生姜粥   | (41) |
| 葱白粥   | (41) |
| 薄荷粥   | (42) |
| 藿香粥   | (42) |
| 荷叶粥   | (42) |
| 沙参粥   | (43) |
| 萝卜粥   | (43) |
| 苦杏粥   | (44) |
| 苏子粥   | (44) |
| 桑白皮粥  | (45) |
| 枇杷叶粥  | (45) |
| 蕨蕨粥   | (45) |
| 白苳鲜藕粥 | (46) |
| 茯苓薏米粥 | (46) |
| 苇茎薏米粥 | (47) |
| 大蒜粥   | (47) |
| 银耳粥   | (47) |
| 虫草粥   | (48) |

#### 第四编 食疗面点

|        |      |
|--------|------|
| 大枣拌面   | (49) |
| 龙眼长寿面  | (50) |
| 淫羊藿山药面 | (50) |
| 椒羹面    | (51) |
| 神曲煮面   | (51) |

|         |      |
|---------|------|
| 蔓荆子烩面   | (52) |
| 地骨皮煮面   | (52) |
| 芝麻拌面    | (53) |
| 当归生姜羊肉面 | (53) |
| 枸杞蒸鸡面   | (54) |

#### 第五编 素食良方

|       |      |
|-------|------|
| 大枣健脾煎 | (55) |
| 醋熘白菜  | (55) |
| 蜜饯山楂  | (56) |
| 玉米十锦  | (56) |
| 葡萄红枣汤 | (56) |
| 藕粉膏   | (57) |
| 素炒蕪菜  | (57) |
| 川椒煨梨  | (57) |
| 橄榄萝卜煎 | (58) |
| 三红煎   | (58) |
| 菠菜银耳煎 | (58) |
| 葫芦红枣汤 | (59) |
| 紫菜萝卜汤 | (59) |
| 荠菜蜜枣汤 | (59) |

#### 第六编 药用食物功用表

|     |      |
|-----|------|
| 兽类  | (61) |
| 禽类  | (66) |
| 海味类 | (69) |
| 虫蛇类 | (75) |

|           |      |
|-----------|------|
| 真菌类 ..... | (78) |
| 谷类 .....  | (79) |
| 豆类 .....  | (80) |
| 果品类 ..... | (81) |
| 蔬菜类 ..... | (84) |

## 第七编 《纲目》食治

### 一、益肝补肾..... (87)

强筋健髓方..... (87)

精败面黑方..... (87)

肝虚目泪方..... (87)

肝虚目暗方①..... (87)

肝虚目暗方②..... (88)

肾虚耳聋方①..... (88)

肾虚耳聋方②..... (88)

肾虚耳聋方③..... (88)

肾虚腰痛方①..... (88)

肾虚腰痛方②..... (88)

肾虚腰痛方③..... (88)

肾虚腰痛方④..... (88)

肾虚腰痛方⑤..... (89)

肾虚腰痛方⑥..... (89)

补中强志方..... (89)

补肾兴阳方..... (89)

壮阳益肾方..... (89)

肾虚精竭方..... (89)

老人肾硬方..... (89)

老人耳聋方..... (90)

老人虚秘方..... (90)

补精润肺方..... (90)

虚损劳瘦方..... (90)

骨虚劳极方..... (90)

精血耗涸方..... (90)

斑龙丸..... (91)

异类有情丸..... (91)

补益虚羸方“鹿骨煎”

..... (91)

鹿髓煎..... (91)

斑龙宴..... (92)

麋角丸①..... (92)

麋角丸②..... (93)

麋角丸③..... (94)

麋角霜丸..... (94)

二至丸..... (94)

大造丸..... (95)

胡桃丸..... (96)

不老丹..... (96)

肾虚腰痛方..... (96)

### 二、健脾和胃..... (97)

补中益气方①..... (97)

补中益气方②..... (97)

补中益气方③..... (97)

补脾益胃方..... (97)

谷神丸..... (97)

|             |       |             |       |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 快膈进食方·····  | (98)  | 怔忡自汗方·····  | (101) |
| 脾胃虚弱方①····· | (98)  | 心虚自汗方·····  | (101) |
| 脾胃虚弱方②····· | (98)  | 骨蒸不眠方·····  | (101) |
| 脾胃弱乏方·····  | (98)  | 健忘惊悸方·····  | (101) |
| 补益老人方·····  | (98)  | 补阴丸·····    | (102) |
| 补益虚羸方·····  | (98)  | 益阳助气方·····  | (102) |
| 羊肉补虚方·····  | (99)  | 心气虚损方·····  | (102) |
| 壮胃健脾方·····  | (99)  | 四、乌发固齿····· | (102) |
| 老人胃弱方·····  | (99)  | 令发长黑方·····  | (102) |
| 老人虚弱方·····  | (99)  | 揩牙乌髭方①····· | (102) |
| 返本丸·····    | (99)  | 揩牙乌髭方②····· | (102) |
| 补益劳损方·····  | (100) | 揩牙固齿方·····  | (103) |
| 老人膈痞方·····  | (100) | 擦牙固齿方·····  | (103) |
| 三、补心养阴····· | (100) | 发落不生方①····· | (103) |
| 开心益智方·····  | (100) | 发落不生方②····· | (103) |
| 清心宁神方·····  | (101) | 白发返黑方·····  | (103) |

## 第一编 保健药膳

### 赤豆豆腐汤

药物及食品原料：赤豆 30 克，豆腐 250 克。

佐料：葱、姜、酱油、生油、味精等适量。

**操作要点：**先将赤豆、豆腐分别洗净，豆腐切成三角片，放入九成的热油中炸，呈金黄色，另将炒锅烧热，下生油、葱、姜后，少时加入赤豆，煮熟后入豆腐，加酱油、味精即可。

**药理及功用：**赤豆又名红饭豆，性味甘、酸、平。与赤小豆是同属异种，有利水除湿，消肿解毒的作用，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物等，与豆腐都富有营养价值。

治疗范围：可治水肿、脚气、黄疸、泻痢痈肿等。

服用季节：随时可服用。

### 薤菜豆腐汤

药物及食品原料：薤菜 60～120 克，豆腐 250～500 克。

佐料：葱、姜、盐、生油、麻油、酱油、味精等适量。

**操作要点：**先将薤菜叶摘下洗净，豆腐洗净，切成三角片，放入九成热油中炸呈金黄色，另将炒锅烧热，下生油、葱、姜、盐后，少时加入薤菜、豆腐煮熟，加酱油、麻油、味精等，拌匀即好。

**药理及功用：**薤菜又名空心菜，性味、甘、寒。有清热利水，消肿解毒的功用，据报告薤菜中含胰岛素样成分，可用于糖尿病、并可解野葛毒、砒石毒、狗肉毒及各种食物中毒。

**治疗范围：**可治糖尿病、鼻衄、便血、痔疮出血、痈肿、淋浊、虫蛇咬伤及妇女白带等。

**服用季节：**夏秋季节。

## 紫菜豆腐汤

**药物及食品原料：**紫菜 100 克，豆腐 300 克。

**佐料：**葱白、生姜、酱油、精盐、生油、麻油、味精等。

**操作要点：**先把紫菜砂土拣掉，洗净，继将豆腐洗净，切成三角片，放入九成热油中炸呈金黄色，另将炒锅烧热，下生油、葱、姜、盐等。少时加入紫菜、豆腐煮熟，加酱油、麻油、味精等，拌匀即可。

**药理及功用：**紫菜即甘紫菜，性味甘、咸，寒。具有清热利尿、化痰软坚的功用。内含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、碘、铁、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸、抗坏血酸等，有营养价值。

**治疗范围：**可治缺碘性甲状腺功能亢进，甲状腺病、脚气、浮肿等。

**服用季节：**常年可服。

## 慈菇豆腐汤

**药物及食品原料：**慈菇 30 克，豆腐 200 克。

**佐料：**葱、姜、酱油、生油、麻油、味精等。

**操作要点：**先将慈菇、豆腐洗净，慈菇切碎，豆腐切成三角片，放入九成热油中炸呈金黄色，另把炒锅烧热，下生油、葱、姜等，少时加入慈菇，豆腐煮熟，加酱油、麻油、味精等，拌匀后

可食。

**药理及功用:**慈菇又名水慈菇,性味甘、微寒。功能行血通淋,一般可煎汤煮食。

治疗范围:治疗产后血闷,或咳嗽痰血及淋病等。

服用季节:常年可服用。

## 蘑菇豆腐汤

药物及食品原料:蘑菇 30 克,豆腐 200 克。

佐料:葱、姜、盐、酱油、生油、麻油、味精等。

**操作要点:**蘑菇除去杂质、洗净后切碎,同豆腐放入九成热油中、炸呈金黄色、另把炒锅烧热,下生油、姜、盐等,少时加入蘑菇豆腐煮熟,加酱油、麻油,味精等,拌匀后取用。

**药理及功用:**蘑菇性味甘、凉。有益肠健胃、理气、化痰的功用。有抑制金黄色葡萄球菌、伤寒杆菌及大肠杆菌的作用,还有降低血糖的作用。蘑菇含有蛋白质、脂肪、碳水化合物,有丰富的营养价值。

治疗范围:可治食欲不振,消化不好、慢性支气管炎痰多及糖尿病等。

服用季节:春、秋、冬季节都可服用。

## 鸛鹑八宝汤

药物及食品原料:北沙参 10 克,扁豆仁 10 克,明玉竹 10 克,北枸杞 12 克,桂圆肉 12 克,淮山药 15 克,苏芡实 15 克,鸛鹑 1 双。

佐料:食盐、酱油、姜片、味精等适量。

**操作要点:**先将鸛鹑杀死,除去内脏肠杂再把沙参、扁豆等药纳入鸛鹑腹内和好,放入砂锅内,隔水炖熟服。

**药理及功用:**鸛鹑性味甘、温,具有补中、消痰、开胃之功。

加沙参、扁豆等药,具有益肝补肾,健脾和胃的作用。

**治疗范围:**可治病后肝肾亏损,脾肺虚弱,均可用作为辅助治疗。

**服用季节:**宜于秋、冬季节服用。

## 黄芪羊肉汤

**药物及食品原料:**黄芪 60 克,当归 12 克。

**佐料:**老酒、食盐、生姜、味精等。

**操作要点:**先将羊肉洗净切成小块,加入生姜、食盐等,与黄芪、当归同放容器内,经蒸煮 1~2 小时,煮熟后,取出加老酒、味精,即可食用。

**药理及功用:**黄芪性味甘,微温。生用黄芪煎剂有利尿、降压的作用,也有降低血糖的作用;当归性味苦、温,有补血缓下作用,黄芪与当归合用,具有益气补虚作用;羊肉同用,其益气补虚之力更大,且羊肉富有营养价值,对内伤劳倦更佳。

**治疗范围:**可治自汗、盗汗、气虚血亏、病后气血两亏、气短、少寐、高血压、糖尿病等。

**服用季节:**秋冬季节服用。

## 芦笋薏苡汤

**药物及食品原料:**芦笋 100 克,薏苡 200 克。

**佐料:**白砂糖适量。

**操作要点:**先把芦笋、薏苡洗净,放入砂锅内熬熟,加入白砂糖,令搅匀即可。

**药理及功用:**芦笋为芦苇的嫩苗,性味甘、寒,清肺止渴,利水通淋;薏苡即苡米仁,性味甘、淡、平,健脾利湿,补肺清热,据报导两者均有抗癌作用,薏苡含有蛋白质、脂肪、碳水化



合物及维生素 B<sub>1</sub> 等,富有营养价值。

**治疗范围:**治热病口渴、小便不利、湿热泄泻、筋脉拘挛,淋病、浮肿、脚气、肺痿、肠痈及妇女带下,对鼻咽癌、肺癌、肝癌等也有疗效,可常用代茶饮。

**服用季节:**可适当常服。

### 青果萝卜饮(清宫廷代茶饮料加味)

**药物及食品原料:**鲜青果 20 粒(去核),鲜萝卜 100 克,芦笋、菱角、猪苓、薏苡等量。

**佐料:**白砂糖,柠檬汁适量。

**操作要点:**先把青果、莱菔洗净,切碎,放入锅中用水蒸几滚,继入芦笋、菱角(去壳)、猪苓、薏苡清蒸滚数次,将熟时,加白砂糖、柠檬汁后,搅匀取用。

**药理及功用:**青果、莱菔等能除肺胃之热,利咽润喉,生津止渴,导水通淋,清凉解毒,并可治癌症,且具有丰富的营养价值。

**治疗范围:**可治肺胃热盛所致的咽喉肿痛,声哑、痰多,小便不利,疮毒肿痛,并可作鼻咽癌、肺癌的辅助饮料。

**服用季节:**春、夏季节服饮。

### 巴旦杏仁茯苓粉

**药物及食品原料:**鲜巴旦杏 15 克,茯苓 20 克,淮山 30 克。

**佐料:**白砂糖适量。

**操作要点:**先把巴旦杏仁、茯苓、淮山分别研细末,然后混和加入白砂糖搅匀,分三次炖服。

**药理及功用:**甜巴旦杏仁性味甘、平,有润肺、止咳、化痰、下气的功用;茯苓性味甘、平,有健脾利湿的功用;淮山性味