

样 本 库

滋 补 食 谱 精 选

郁 加 凡

谢 恬 等编著

陈 永 灿

中 国 医 药 科 技 出 版 社

1214154

编 著

郁加凡 谢 恬

陈永灿 徐树民

郭潮潭 魏杭英

序

《周礼·天官》有食医，“掌和王之六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐”。此为我国有专业营养医生之最早记载。综观《周礼》全经，知当时于四时饮食之制，膳食配伍之宜，实已有较系统之知识，可见我国营养医学发轫之早。《素问·脏气法时论》曰：“毒药攻邪，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。”古人以药物性味皆有所偏，不如食物之平和，故通称之为“毒药”；而谷、果、畜、菜，于人体有养、助、益、充之效，补精益气之功，性味平和，可以常食，因通称之为“食物”。是知凡药皆毒，凡食皆补，然此特相较而言之也。药物性味虽偏，而医者治病，即取其性味之偏，以矫正脏腑之偏，中病则皆为良药矣。且药物之中，不乏性味纯良者，食物之中，亦有性味薄劣者；用之而当，皆能益人，用之失当，皆能损人，顾在用之何如耳。上古用汤液醪醴以治病，此迨药膳之嚆矢，足征药食同源，肇于先民。陈直曰：“善治病者，不如善慎疾；善治药者，不如善治食。”（《养老奉亲书》序）惟药膳之良者，能兼此“四善”。药膳之中，又以滋补药膳为大宗，因其融滋补之药于膳食之中，使药物性味之偏，得食而和；食物补益之力，得药而著，故能风行宇内，享誉海外。《滋补食谱精选》一书，博采精选古今滋补药膳传统名方，内分滋补菜肴、滋补药粥、滋补糕点、滋补饮料和滋补药酒五类，每方详述其来源、功效、应用、制法，条分缕析，金针尽度。书成，征序于余，因述古食医药食同源之而为之序。

凌一揆

辛未年冬于成都中医学院

前 言

滋补药膳，是运用具有滋补作用的食物，配合相应的药物，制成各种膳食，用来保健强身，防治疾病。它既是适口爽心的美食，又是延年益寿的良药。

祖国医学在很长的一个历史时期里，“药”和“食”并没有严格的分别，这就是所谓“药食同源”。《淮南子·修务训》说：“古者之民，茹毛饮血，采树木之实，食羸蛭之肉，时多疾病毒伤之害，于是神农乃始教民播植五谷，相土地之宜，燥湿、肥堯、高下，尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日而遇七十毒。”反映了远古时代的先民，对饮食的认识极其有限，所谓“天造草昧”，遇到的动植物不管什么都拿来吃。到了象征农业社会的“神农”时代，因经验的积累，对主要以“百草”为代表的食物的性味，有了较深入的认识，故能够“知所避就”，避免有毒，取食无毒。进一步则把性味平和而无毒，能够适口充饥的作为食物；把性味有偏或有毒，能够治疗疾病的作为药物。那时将一般药物通称为“毒药”。《素问·藏气法时论》说：“毒药攻邪。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。”这里提出食物不论五谷（黍稷稻麦菽）、五果（桃李杏枣栗）、五畜（牛羊犬豕鸡）、五菜（葵藿葱韭薤），都有滋补之性，能够起到养、助、益、充的功效。这种“凡食皆补”，指出谷、果、畜、菜皆对人有益、不宜偏食的认识是合理的。

药食同源的传统，在历代本草学中有充分的反映。我国

最早的本草学经典著作《神农本草经》，就收载有橘、柚、石蜜、丹雄鸡、牡蛎、大枣、藕、王瓜、干姜、龙眼、蟹、粟米、鸡头实、瓜子、胡麻、黍米等各种食物。《神农本草经·序例》说：“上药一百二十种为君，主养命以应天，无毒，多服久服不伤人，欲轻身益气不老延年者，本上经。中药一百二十种为臣，主养性以应人，无毒有毒，斟酌其宜，欲遏病补虚羸者，本中经。下药一百二十五种为佐使，主治病以应地，多毒，不可久服，欲除寒热邪气，破积聚愈疾者，本下经。”三品分类法是我国古代本草学的一般分类法，它认为上品药无毒，可以多服久服（由于时代的局限，它把丹砂、水银等列入上品，实为大误，读者取其意可也）；中品药无毒有毒皆有，使用时宜斟酌；下品药多毒，不可久服。药物与食物比较起来，虽然是上品药物，只是相对来说偏向较少而已。张景岳《类经》注说：“药以治病，因毒为能；所谓毒者，以气味之有偏也。……其为故也，正以人之为病，病在阴阳偏胜耳。欲救其偏，则惟气味之偏者能之。”疗病所需的药物，性味皆有其偏，用之得当，固然可以祛邪愈疾，如一或误投，害处也不容忽视。食疗，是以食物之醇良，矫正或减轻药物的副作用，达到扶正祛邪的一种治疗方法。孙思邈《千金要方》说：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之；食疗不愈，然后命药。”又说：“食能排邪而安藏府，悦神爽志以资血气，若能用食平病，释情遣疾者，可谓良工。”我们平时对付一般疾病，或慢性病调理，不妨先用食疗，使邪去而正不伤，最是上策。至于为了保健强身之目的，则更应以滋补药膳为主了。

《周礼·天官》有：“食医，中士二人，掌和王之六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐，凡君子之食恒放焉。”这

是我国有饮食保健专职医生的最早记载。但那是宫廷医生，为帝王服务，至多服务范围扩大到“君子”——当时的贵族；普通老百姓还是享受不到的。为了把食疗知识普及到寻常百姓家，使人人都能享受食疗之益，我们编写了这本《滋补食谱精选》。用深入浅出的语言，介绍古今滋补药膳的名方。依药膳种类分为滋补菜肴、滋补药粥、滋补糕点、滋补饮料和滋补药酒。凡所收载，以容易置备，功效确实为标准；或性有剧毒，或隐僻难遇，或效果不确，或味道苦劣，皆所不录。每方皆备列来源、组成、功效、应用、制法、服法和按语，使读者开卷了然，便于具体运用。编者希望通过本书，对广大群众保健强身、防治疾病能发挥一定的作用。

本书在编写过程中得到了许多专家、朋友的指导帮助，我国著名中医药学家、中华全国中医学会副会长、全国高等中医院校教材编审委员会主任、国务院学位委员会中医药学科召集人、卫生部药典委员会委员、博士研究生导师凌一揆教授审阅了本书的部分章节并欣然作序；又承蒙著名中医学家、原《浙江中医杂志》和《中医报》主编，主任医师魏治平编审给予鼓励和指导；对此，我们表示衷心的感谢。

编著者于杭州西子湖畔

1991年10月

目 录

第一章 滋补菜肴篇

第一节 概述 1	菠萝炒鸡肉.....17
第二节 鸡鸭类 4	鸡片炒菠菜.....17
清蒸人参鸡..... 4	九月鸡片.....18
生地饴糖鸡..... 5	枸杞桃仁鸡丁.....19
柚子肉炖鸡..... 6	苦瓜焖鸡翅.....20
薏苡仁炖鸡..... 6	肉桂鸡肝.....20
白果乌骨鸡..... 7	荷叶凤脯.....21
豆蔻乌骨鸡..... 8	丁香鸭.....22
八宝鸡..... 8	百仁全鸭.....23
红杞田七鸡..... 9	沙参玉竹煲老鸭.....24
枣杏焖鸡.....10	虫草全鸭.....24
金樱根炖鸡.....11	芡实煮老鸭.....25
何首乌煲鸡.....11	枣圆蒸鸭.....26
牛奶炖鸡.....12	参芪鸭条.....26
海狗肾炖鸡.....12	第三节 蛋鸟类27
鹿尾巴炖鸡.....13	莲子鸡蛋.....27
良姜炖鸡.....14	黄酒煮蛋黄.....28
赤小豆煲鸡.....14	韭菜炒鸡蛋.....28
桂圆童子鸡.....15	无花果煮鸡蛋.....29
龙马童子鸡.....15	茶叶煲鸡蛋.....29
草果黄雌鸡.....16	艾叶煲鸡蛋.....30
黄精鸡膏.....16	桑寄生煲鸡蛋.....30

白果蒸鸡蛋·····	31	巴戟炖猪大肠·····	45
虫草鹌鹑·····	31	羊肉腩·····	45
清蒸灵芝鹌鹑·····	32	人参煮羊肉·····	46
芪杞炖乳鸽·····	32	杜仲爆羊腰·····	46
灵芝炖乳鸽·····	33	羊肚食·····	47
五香雀肉·····	33	羊肝煎·····	47
牛奶鹌蛋·····	34	酱醋羊肝·····	48
第四节 家畜类 ·····	34	豆蔻烧牛肉·····	48
黄精炖猪瘦肉·····	34	仙人掌炒牛肉·····	49
杏仁蒸肉·····	35	枸杞子炖牛肉·····	50
莲子百合煨猪肉·····	36	六味牛肉脯·····	51
板栗烧猪肉·····	36	小刀圭·····	51
莲子百合煲瘦肉·····	37	麦门冬黄瓜填肉·····	52
灵芝粉蒸肉饼·····	37	红枣煨牛鞭·····	53
枸杞肉丝·····	38	灵芝双鞭·····	54
煨肾散·····	38	红枣炖兔肉·····	54
法制煨肾·····	39	灵芝兔·····	55
杜仲炒腰花·····	39	煮狗肉·····	55
灵芝心子·····	40	枸杞炒腊狗肉·····	56
参归炖猪心·····	41	虫草胎盘·····	57
天麻猪脑盅·····	41	当归火锅·····	57
黄精煲猪胰·····	42	黄芪烩什锦·····	58
药蒸肚片·····	42	龙虎凤·····	58
蒸猪肚·····	43	第五节 水产类 ·····	59
猪肚糜·····	43	红参蒸鲫鱼·····	59
人参猪肚·····	44	清蒸鲥鱼·····	60
升麻芝麻炖猪大肠·····	44	酒煮鳗鱼·····	60

墨鱼包莲肉·····	61	木瓜汤·····	76
韭菜炒鲜虾·····	62	苦豆汤·····	76
米酒炒海虾·····	62	白兔汤·····	77
虾子海参·····	63	团鱼汤·····	77
韭菜煮蛤肉·····	64	虫草鸭块汤·····	78
灵芝煲乌龟·····	64	猪肤汤·····	79
参芪炖龟肉·····	65	三宝猪肉汤·····	79
贝母甲鱼·····	66	羊肉补阳汤·····	79
虫草红枣炖甲鱼·····	66	羊肉汤·····	80
六味鲑·····	67	白鸡汤·····	81
第六节 羹汤类 ·····	67	砂仁鲫鱼汤·····	81
山药奶肉羹·····	67	鲤鱼汤·····	82
羊肉羹·····	68	银杞明目汤·····	82
枸杞羊肉羹·····	69	乌发汤·····	83
补肾羹·····	69	蔻相大朝汤·····	83
苡蓉羹·····	70	杞鞭壮阳汤·····	84
枸杞羹·····	70	鹿鞭壮阳汤·····	85
桂髓鹑羹·····	71	双鞭壮阳汤·····	86
菰羹·····	71	十全滋补汤·····	87
龟肉羹·····	72	王瓜根肝糊汤·····	88
乌龟茴香羹·····	72	鹅血蘑菇汤·····	88
鲤鱼羹·····	73	第七节 冷盘类 ·····	89
金丝鲤鱼羹·····	73	酒酿银耳·····	89
猪蹄羹·····	74	凉冻绿豆肘·····	89
猪肾棋子羹·····	74	灌藕方·····	90
归参鳝鱼羹·····	75	冰糖蒸柿饼·····	90
银耳杜仲羹·····	75	水晶桃·····	91

金樱子炖冰糖·····	91
银耳鸽蛋糊·····	92
冰糖燕窝·····	93
山茱萸甜胶·····	93

杏仁豆腐·····	94
地仙煎·····	95
地黄煎·····	95

第二章 滋补药粥篇

第一节 概述·····	97
-------------	----

第二节 谷豆类·····	100
--------------	-----

三米粥·····	100
小米粥·····	101
小麦粥·····	101
玉米粉粥·····	102
白扁豆粥·····	102
赤小豆粥·····	103
麦皮牛奶粥·····	103
扁豆粟米粥·····	104
莎木面粥·····	104
高粱米粥·····	105
猪肝绿豆粥·····	105
黑米粥·····	106
粳米粥·····	106
豌豆粥·····	107
燕麦粥·····	107
糯米麦粥·····	108

第三节 植物类·····	108
--------------	-----

木耳粥·····	108
芝麻粥·····	109

生姜粥·····	109
百合粉粥·····	110
红枣粥·····	110
芋头粥·····	111
松子粥·····	111
胡萝卜粥·····	112
芥菜粥·····	112
柿饼粥·····	113
莲子粉粥·····	113
荔枝粥·····	114
韭菜粥·····	114
桑椹粥·····	115
海参粥·····	115
栗子桂圆粥·····	116
桂圆莲子粥·····	116
海带粥·····	117
栗子粥·····	117
益寿速泡粥·····	117
核桃仁粥·····	118
桂圆肉粥·····	119
甜浆粥·····	119

菠菜粥·····	119	麻雀粥·····	132
菱粉粥·····	120	猪肾粥·····	132
淡菜粥·····	120	猪肾延年粥·····	133
葡萄粥·····	121	猪肚粥·····	133
蔗浆粥·····	121	猪蹄粥·····	134
增智速泡粥·····	122	猪脾猪肚粥·····	134
蕃薯粥·····	122	蛋花粥·····	135
藕粥·····	123	酥蜜粥·····	135
蘑菇粥·····	123	鲜鸭肾瘦肉粥·····	136
第四节 动物类 ·····	124	鲫鱼粥·····	136
小蛤粥·····	124	鲫鱼糯米粥·····	137
牛百叶粥·····	124	燕窝粥·····	137
牛乳粥·····	125	第五节 中药类 ·····	138
火腿粥·····	125	人参粥·····	138
羊肉粥·····	126	山药粥·····	138
羊肾粥·····	126	天门冬粥·····	139
羊肝粥·····	127	石斛粥·····	139
鱼胶糯米粥·····	127	白茯苓粥·····	140
鸡汁粥·····	128	生地粥·····	140
狗肉粥·····	128	玉竹粥·····	141
兔肝粥·····	129	肉苁蓉粥·····	141
乳饼粥·····	129	佛手柑粥·····	142
咸鸭蛋蚝豉粥·····	130	麦门冬粥·····	142
虾米粥·····	130	阿胶粥·····	143
海狗肾粥·····	130	芡实粥·····	143
脊肉粥·····	131	沙参粥·····	144
鸭汁粥·····	131	松叶粥·····	144

金樱子粥·····	145	白术猪肚粥·····	154
砂仁粥·····	145	远志枣仁粥·····	155
枸杞粥·····	146	地黄枣仁粥·····	155
柏子仁粥·····	146	虫草粥·····	156
益智仁粥·····	147	百合杏仁粥·····	156
黄精粥·····	147	羊骨粥·····	157
锁阳煲粥·····	148	肉苁蓉羊肉粥·····	157
菟丝子粥·····	148	芡实茯苓粥·····	158
酸枣仁粥·····	149	芡实核桃粥·····	158
薏苡仁粥·····	149	何首乌粥·····	159
麋角粥·····	150	苡米莲子粥·····	159
第六节 复方类 ·····	150	阳起石牛肾粥·····	160
人参鸡粥·····	150	补虚正气粥·····	160
人参苓冬粥·····	151	荔枝莲山粥·····	161
八宝粥·····	151	枸杞羊肾粥·····	161
八味粥·····	152	党参玉竹粥·····	162
山药鸡蛋黄粥·····	152	珠玉二宝粥·····	162
山药桂圆粥·····	153	黄芪粥·····	163
山莲葡萄粥·····	153	雀儿药粥·····	163
山药扁豆粥·····	154	磁石粥·····	164

第三章 滋补糕点篇

第一节 概述 ·····	165	大麦饭·····	168
第二节 饭粽类 ·····	166	牛奶大米饭·····	168
八仙饭·····	166	白粳米饭·····	169
八宝饭·····	167	白鸽红枣饭·····	169
小麦饭·····	168	田鸡焗饭·····	170

当归咖喱饭·····	170	桃酥豆泥·····	185
肉桂咖喱饭·····	171	淮药泥·····	186
肝肾米饭·····	172	淮药芝麻糊·····	186
麦门冬牡蛎烩饭·····	172	淫羊藿山药面·····	187
参枣米饭·····	173	蔓荆子烩面·····	188
枇杷叶糯米粽·····	174	攒鸡儿·····	189
姜汁牛肉饭·····	174	糯米粉糊粉·····	189
姜汁黄鳝饭·····	175	第四节 水饺类 ·····	190
眉豆煲饭·····	175	人参鸡油汤元·····	190
秫米饭·····	175	人参菠菜饺·····	191
蛋炒饭·····	176	白蔻馄饨·····	191
黄精烤鱼饭·····	176	鸡头粉雀舌棋子·····	192
菟丝子笋饭·····	177	芡实饺子·····	193
粟米饭·····	178	黄鸡馄饨·····	194
椰子米饭·····	178	第五节 馒头类 ·····	194
椰子糯米蒸鸡饭·····	179	山茱包子·····	194
糯米饭·····	179	山药茯苓包子·····	195
第三节 面糊类 ·····	179	豆蔻馒头·····	195
小米面糊·····	179	茄子馒头·····	196
山药面·····	180	枣泥桃仁·····	196
龙眼肉长寿面·····	181	保健馒头·····	197
羊杂面·····	181	茯苓包子·····	198
羊肉挂面·····	182	虾肉小笼·····	198
皂荚面·····	182	黄雀馒头·····	199
春盘面·····	183	第六节 糕点类 ·····	200
莲子锅蒸·····	183	一品山药·····	200
健脾营养抄手·····	184	八仙糕·····	201

九仙糕·····	201	蚕豆糕·····	214
人参薯蓣糕·····	202	淮药酥·····	215
三仙糕·····	202	淮药桃·····	215
山药扁豆糕·····	203	麻仁栗子糕·····	216
云豆卷·····	203	淮药金糕·····	216
龙眼山药糕·····	204	黄馍糕·····	217
白雪糕·····	205	藕米糕·····	218
芝麻九层糕·····	205	第七节 饼糖类 ·····	218
红枣益脾糕·····	206	枣柿饼·····	218
阳春白雪糕·····	207	神仙富贵饼·····	219
玫瑰枣糕·····	207	桑椹饼干·····	219
定升糕·····	208	海参猪肉饼·····	220
莲子茯苓糕·····	209	麻雀肉饼·····	220
重阳糕·····	209	菟丝饼子·····	221
茯苓糕·····	210	期颐饼·····	221
重阳栗糕·····	210	乌发糖·····	222
香酥山药·····	211	龙眼橘饼糖·····	222
莲肉糕·····	212	松子仁糖·····	223
茯苓造化糕·····	212	香砂糖·····	223
桑椹芝麻糕·····	213	核桃糖·····	224
桑椹蛋糕·····	213	桑椹糖·····	224
桔红糕·····	214	橘红糖·····	225

第四章 滋补饮料篇

第一节 概述 ·····	226	龙眼枣仁饮·····	227
第二节 甜饮类 ·····	226	龙眼洋参饮·····	227
一味薯蓣饮·····	226	玉竹速溶饮·····	228

西瓜速溶饮·····	228	黑豆小麦饮·····	234
百合糖水·····	229	第四节 茶饮类 ·····	234
柠檬速溶饮·····	229	牛乳红茶·····	234
参芪精速溶饮·····	230	奶子茶·····	235
健脾饮·····	230	芝麻茶·····	235
第三节 汤汁类 ·····	231	红茶杞子汤·····	235
人参核桃饮·····	231	红茶黄芪汤·····	236
五味枸杞饮·····	231	红茶饴糖汤·····	236
生津茶·····	232	红茶党参汤·····	237
西瓜蕃茄汁·····	232	红茶大枣汤·····	237
刺五加茶·····	233	茶叶蜂蜜汤·····	238
荸荠汁·····	233	绿茶芝麻汤·····	238
雪梨浆·····	233	绿茶核桃汤·····	239

第五章 滋补药酒篇

第一节 概述 ·····	240	丹参酒·····	247
第二节 白酒类 ·····	242	白玫瑰露酒·····	248
人参酒·····	242	冬虫草酒·····	248
十全大补酒·····	243	仙灵脾酒·····	249
九香虫酒·····	243	仙茅酒·····	249
三石酒·····	244	玉液酒·····	250
三圣酒·····	244	百益长春酒·····	250
万病无忧酒·····	245	竹七酒·····	251
天门冬酒·····	245	红颜酒·····	251
巨胜酒·····	246	地黄酒·····	252
五加皮酒·····	246	地黄醪·····	252
五加酒·····	247	当归白酒·····	252

羊肾酒·····	253	健步酒·····	268
补益杞圆酒·····	253	桑椹酒·····	269
杜仲酒·····	254	峨参酒·····	269
苡米酒·····	254	党参酒·····	270
扶衰仙凤酒·····	255	莲花白酒·····	270
扶衰五味酒·····	256	桂圆酒·····	271
沈氏神仙延寿酒·····	256	鹿角胶酒·····	271
远志酒·····	257	鹿茸酒·····	272
鸡血藤酒·····	257	鹿血酒·····	272
定风酒·····	258	鹿冲酒·····	272
周公百岁酒·····	258	鹿骨酒·····	273
固本遐龄酒·····	259	雪莲酒·····	273
固本酒·····	260	雀肉酒·····	274
明虾酒·····	261	清宫泡酒方·····	274
虎骨酒·····	261	菖蒲酒·····	275
狗血酒·····	262	菊花白酒·····	275
参葡萄酒·····	262	菟虾酒·····	276
乳酒·····	262	蛤参酒·····	276
青梅酒·····	263	蛤蚧酒·····	277
首乌延寿酒·····	263	蛤蚧参茸酒·····	277
复方仙茅酒·····	264	喇嘛酒·····	278
神仙延寿酒·····	264	腥膈脐酒·····	279
钟乳酒·····	265	熙春酒·····	279
种玉酒·····	266	熟地酒·····	280
茯苓酒·····	267	第三节 米酒类 ·····	281
枸杞酒·····	267	双耳酒·····	281
海马酒·····	267	加味八珍酒·····	282

平补酒·····	282
地骨酒·····	283
地膝酒·····	283
地黄羊脂酒·····	284
当归酒·····	285
羊羔酒·····	285
补血壮骨酒·····	286
鸡子阿胶酒·····	286
耐老酒·····	287
荔枝酒·····	287
春寿酒·····	288
御米酒·····	288
黄精酒·····	289

菊花酒·····	290
葡萄酒·····	290
鹌鹑酒·····	291

第四节 黄酒类····· 291

女贞子酒·····	291
朱樱酒·····	292
阿胶酒·····	292
松子酒·····	293
洋参酒·····	294
胡麻酒·····	294
胶艾酒·····	295
薯蓣酒·····	295
醍醐酒·····	296

附录 常用食物营养成分表·····	297
-------------------	-----