

美味滋补家常食品

王 剑 编著

上海科学技术文献出版社

编者的话

在长期的生活实践中,我国人民创造了自己优良的饮食文化,为人类的养生保健、健康强壮作出了重要贡献,对生活节奏不断加快的现代人具有很强的吸引力。

回归自然,在自然界中寻找祛病延年的药物,这是世界各国医药学界新的研究领域,我国传统医学以其独特的魅力独树一帜,并展示其风姿。历代医药学家和广大人民群众从长期的临床实践和切身的体验之中,利用药物和食物的有机结合,并通过烹调加工而制成各种美味食品,在餐食中积累了丰富多彩的滋补养生经验和众多行之有效的药食方法。笔者经多年之潜心致志,整理了大量的文献资料,走访了众多的寻常百姓之家和药膳餐厅,并结合自己的临床体会,聚久时之所获,精心提炼,将确有滋补良效,并能在家庭中制作的食品 210 种,撰集成《美味滋补家常食品》一书奉献给广大读者,以供人们在家庭的日常餐食中参选。

本书概述部分简略地探讨了滋补药膳的发展概况,滋补食品的分类,滋补食品的家制方法等有关知识。全书分十二章,分别详细地介绍了补气、补血、气血双补、补脾胃、补养心肺、补肝肾、补阴、补阳、延年益寿、美容美发、明目固齿、聪耳、益智、预防保健等各种各样的食品。这些食品既有传统的,又有近年来在民间广为流传的,均是经过人们在长期家庭应用中得到验证确

有滋补作用的。只要您根据自身的需要,选择其中适宜的食品,并细心制作享用,既可作餐以美食,又能奏滋补强身之效,实乃一举两得。希望本书能成为滋补食品进入千家万户餐桌的天使。

王 剑

一九九七年七月

目 录

概 述

- 一、滋补药膳的发展概况 (1)
- 二、家制滋补食品分类 (3)
- 三、滋补食品的家制方法 (6)

第一章 补气家常食品

- | | |
|-------------------|------------------|
| 参枣米饭 (7) | 饴糖大米粥 (17) |
| 肉丁豌豆饭 (8) | 银鱼粥 (17) |
| 香椿蛋炒饭 (8) | 猪脾粥 (18) |
| 开元寿面 (9) | 参芪薏苡粥 (19) |
| 春盘面 (10) | 荔枝干粥 (19) |
| 康熙豆腐包子 (11) | 菱粥 (20) |
| 人参菠饺 (11) | 参苓粥 (20) |
| 鸡头粉馄饨 (12) | 黄芪粥 (21) |
| 人参汤圆 (13) | 猪肉小麦粥 (21) |
| 补虚正气粥 (14) | 期颐饼 (22) |
| 人参粥 (14) | 人参薯蓣糕 (22) |
| 大枣粥 (15) | 小米面蜂糕 (23) |
| 山药芡实粥 (15) | 黑木耳糖 (24) |
| 薏苡粥 (16) | 戒烟糖 (24) |
| 山药薏米粥 (16) | 蒲笋蜜饯 (25) |

桂圆参蜜膏 (26)

第二章 补血家常食品

什锦炒饭 (27)

阿胶粥 (28)

小米龙眼粥 (28)

海参粥 (29)

黄花菜肉饼 (29)

藕米糕 (30)

桂圆橘饼糖 (30)

蜜饯姜枣龙眼 (31)

加味蜜饯黑枣 (32)

红枣酪 (32)

第三章 气血双补家常食品

芪归米饭 (34)

双红饭 (35)

龙眼枣饭 (35)

熟地黄芪饭 (36)

黄雌鸡米饭 (36)

挂面卧鸡蛋 (37)

小枣包子 (38)

黄雌鸡馄饨 (38)

三黄粥 (39)

龙眼莲子粥 (39)

紫河车粥 (40)

羊胫骨糯米粥 (40)

落花生粥 (41)

小米人参粥 (41)

莲枣怀山粥 (42)

牛奶枣粥 (43)

腊八粥 (43)

松黄蒸饼 (44)

牛奶烧饼 (45)

十全大补糕 (45)

糖渍鲜龙眼 (46)

糖饴加味红枣 (46)

花生奶酪 (47)

第四章 补脾胃家常食品

健胃消食饭	(49)	健脾糕	(60)
术豆米饭	(50)	九仙糕	(60)
姜汁牛肉饭	(50)	锅焦糕	(61)
温拌面	(51)	麦芽糕	(62)
豆蔻馒头	(51)	玉米面发糕	(62)
茯苓包子	(52)	山楂软糖	(63)
小窝头	(53)	橘红糖	(64)
枣莲三宝粥	(54)	香砂糖	(64)
芡实粉粥	(54)	蜜饯山楂	(65)
绿豆银耳粥	(55)	糖渍金橘	(66)
鲤鱼白菜粥	(56)	淮山药泥	(66)
曲末索饼	(56)	玉露霜	(67)
益脾饼	(57)	淮药芝麻酥	(68)
豆蔻饼	(57)	香砂藕粉糊	(68)
白面鸡蛋饼	(58)	云豆卷	(69)
消食饼	(59)	珊瑚萝卜卷	(70)
摄涎饼	(59)		

第五章 补养心肺家常食品

虫草米饭	(71)	锅贴饺	(76)
羊杂面	(71)	珠玉二宝粥	(77)
阳春面	(72)	莲子粥	(77)
莲芡苡扁馍	(73)	虫草粥	(78)
莲肉馒头	(73)	松子仁粥	(78)
五色豆沙包	(74)	百合粉粥	(79)
一品薯包	(75)	独圣饼	(79)

鸡蛋家常饼	(80)
玉带糕	(80)
莲肉糕	(81)

松子仁糖蘸	(82)
蜜饯双仁	(82)
蜜饯百合	(83)

第六章 补肝肾家常食品

枸杞米饭	(85)
芡实饺子	(85)
仙人粥	(86)
黑芝麻粥	(87)
鸡肝大米粥	(87)
板栗粥	(88)
山萸肉粥	(88)
猪肾粥	(89)
桑仁粥	(89)

枸杞叶粥	(90)
鸡肠饼	(90)
芡实糕	(91)
麻仁栗子糕	(91)
核桃糖蘸	(92)
水晶桃	(92)
桂花核桃冻	(93)
核桃酪	(94)

第七章 补阴家常食品

八宝饭	(95)
麦冬什锦饭	(96)
天门冬包子	(96)
猪肉酸菜包	(97)
黄精粥	(98)

猪肾生地粥	(98)
玉竹粥	(99)
茯苓粥	(99)
羊脂蜜膏	(100)
水晶肉丸	(101)

第八章 补阳家常食品

壮阳饭	(102)
-----------	-------

韭菜羊肉水饺 ...	(103)
------------	-------

玉米面蒸饺	(103)	雀卵粥	(108)
鹿角粥	(104)	桂浆粥	(109)
韭菜子粥	(105)	锁阳壮阳粥	(109)
雀儿药粥	(105)	苁蓉强身粥	(110)
枸杞羊肾粥	(106)	鲜虾韭菜粥	(110)
菟丝子粥	(106)	麻雀肉饼	(111)
神仙粥	(107)	暖腰壮阳饼	(111)
胡桃粥	(108)		

第九章 延年益寿家常食品

延年益寿饭	(113)	白雪糕	(116)
黄精蒸饭	(114)	栗子糕	(117)
牛奶大米饭	(114)	蜜饯黄精	(117)
鸡肉卤饭	(115)	桃酥豆泥	(118)
八珍糕	(116)	枣泥桃酥	(119)

第十章 美容美发、明目固齿、聪耳家常食品

明目饭	(120)	芝麻首乌粥	(124)
乌须黑发饭	(121)	牛乳饼	(125)
乌饭美容饭	(121)	鸡子索饼	(125)
鸡子羊肉面	(122)	骨髓养颜糕	(126)
脊肉粥	(122)	乌发糖	(126)
药肉粥	(123)	桑椹蜜膏	(127)
胡萝卜粥	(123)	乌发蜜膏	(128)
燕窝粥	(124)	芝麻白糖糊	(128)

乌发豆 (129)

淮药肉麻元 (130)

第十一章 益智家常食品

聪明饭 (131)

首乌米饭 (132)

什锦果汁饭 (132)

莲芡包子 (133)

茯苓饼 (134)

五香糕 (134)

鲜奶油栗子蛋糕
..... (135)

聪明益智糊 (136)

增智果脯 (136)

第十二章 预防保健家常食品

蛤士蟆米饭 (138)

甘枣米饭 (139)

猕猴桃饭 (139)

玉屏米饭 (140)

羊蹄面 (140)

红果包 (141)

龙莲粥 (142)

柿叶山楂粥 (142)

黄花保肝粥 (143)

薏枣防癌粥 (143)

骨汁煮饼 (144)

山药托 (144)

附录 滋补食品所用药物与食物简介

人参 (146)

川芎 (146)

大枣 (147)

山药 (147)

山楂 (147)

山茱萸 (148)

小茴香 (148)

云豆 (149)

木香 (149)

牛膝 (149)

天门冬 (150)

木瓜 (150)

女贞子	(150)	陈皮	(160)
五味子	(151)	麦冬	(161)
火麻仁	(151)	麦芽	(161)
甘草	(152)	谷芽	(161)
生姜	(152)	远志	(162)
玉竹	(152)	芡实	(162)
白术	(153)	附片	(162)
白芍	(153)	沙参	(163)
白豆蔻	(154)	阿胶	(163)
白果	(154)	良姜	(163)
白萝卜	(154)	鸡内金	(164)
石花菜	(155)	何首乌	(164)
龙眼肉	(155)	补骨脂	(164)
冬虫夏草	(155)	旱莲草	(165)
防风	(156)	牡蛎肉	(165)
地龙	(156)	昆布	(165)
当归	(156)	河虾	(166)
百合	(157)	饴糖	(166)
芝麻	(157)	金橘	(166)
肉桂	(157)	松子仁	(167)
肉苁蓉	(158)	侧柏叶	(167)
肉豆蔻	(158)	青箱子	(167)
红薯	(158)	鱼腥草	(168)
红小豆	(159)	砂仁	(168)
决明子	(159)	柿叶	(168)
灵芝	(159)	扁豆	(169)
杏仁	(160)	神曲	(169)

草果	(170)	黄花菜	(178)
茯苓	(170)	麻雀	(178)
荆芥	(170)	淡豆豉	(179)
韭菜	(171)	菟丝子	(179)
香椿	(171)	猕猴桃	(179)
香橼	(171)	葱白	(180)
胡椒	(172)	锁阳	(180)
胡萝卜	(172)	蛤蚧	(180)
枸杞子	(172)	黑豆	(181)
南烛叶	(173)	黑木耳	(181)
荔枝	(173)	落花生	(181)
莲子	(173)	紫河车	(182)
栗子	(174)	葡萄干	(182)
海参	(174)	蛤土蟆油	(182)
党参	(174)	蒲笋	(183)
桑椹	(175)	蜀椒	(183)
浮小麦	(175)	蜂蜜	(183)
益智仁	(175)	熟地	(184)
核桃仁	(176)	橘红	(184)
菊花	(176)	薤白	(184)
菱角	(176)	燕窝	(185)
鹿角	(177)	薏苡仁	(185)
黄芪	(177)	藕粉	(185)
黄精	(178)	覆盆子	(186)

概 述

滋补药膳是以药物和食物为原料,经过加工制成的一种具有滋补强壮之功的膳食,它是我国传统的医药与家制食品相结合的产品。“寓补于食”,“借食助补”,既具有良好的营养价值,更具有保健强身、祛疾延年之功。滋补药膳既不同于一般的滋补方剂,又有别于普普通通的家制食品,是一种使患者早日康复、健康者得到保健、老年人更加长寿、青少年增强体质的美味特殊膳食。这种独具特色的食疗方法,是中华民族宝贵的科学文化遗产,是我国中医药学伟大宝库中的一颗璀璨的明珠。

一、滋补药膳的发展概况

药膳是我国中医药学的特色之一,它的起源上溯到原始时代。人们几乎无能力把食物与药物分开,为了生存,在寻找和尝试野生食物时逐渐发现了食物和药物,并开始认识食物和药物的性味,用以摄生和治病,这就是我国传统医学“药食同源”之说。

西周至秦汉时期,随着中医药理论体系的开始奠立,逐渐出现了一些民族能烹制药用食物,这就是开始形成的原始药膳的雏形。《内经》最早记载用药膳治病,全书共载 13 方,属药膳者有 6 首,《灵枢·五味篇》记载了五脏病变的食治方法。西周时期,已有了专门的营养医生,称之为“食医”。据《周礼·天官》中载,食医主要任务是根据帝王将相的身体素质和健康状况随时调配膳食,用五谷杂粮、时鲜果蔬、或珍禽异兽与高级滋补药

材相结合,烹制成色香味俱佳的药膳。东汉末年的《神农本草经》系我国最早的一部药物学专著,共收载药物 365 种,其中列为上品的药物大都是具有药食两用之品,常作为配制药膳的主要原料。医圣张仲景十分重视用药膳滋补强身,认为食治与药治一样亦应辨证,其中不少药膳方至今仍被广泛应用。其后三国北魏崔浩编《食经》、曹操亦曾亲撰《四时御食物》;晋代葛洪的《肘后备急方》、张湛的《养生要集》,梁代刘休的《食方》等都收有食疗方。特别是唐代药王孙思邈的《千金方》中专列“食治篇”,共载 154 种药食两用之品,并分果实、菜蔬、谷米、鸟兽四门进行分述,其中众多的精辟论述为药膳食疗理论的发展打下了坚实的基础。孟诜受其师孙思邈的影响,撰写了我国最早的食疗专著《食疗本草》;陈士良的《食性本草》、昝殷的《食疗心镜》等均对药膳方剂在防病治病、调养机体方面作了系统叙述。宋代官修之《太平圣惠方》详细介绍了多种病证的药膳食疗法;宋徽宗之《圣济经》列“食颐”专篇,特别是陈直所著的《养老奉亲书》集药膳防治老年病之大成,把药膳列为调治老年病的首位,无愧为我国最早的一部中医老年病学著作;在元代,宫廷皇帝十分重视饮食养生、营养保健,并在太医院中专设饮膳太医,忽思慧正是在司职饮膳太医时编著成《饮膳正要》,该书全面地介绍了各种食物约 200 种及各种药膳方近 100 种。此外,宋代吴瑞的《日用本草》、张从正的《儒门事亲》等对食物养生和治病亦作了很多极有价值的论述,这些医籍、本草对药膳理论的贡献,使药膳逐渐从“食疗”、“食治”发展到“食补”,为药膳滋补奠定了基础。

明清时期,药膳滋补得到了进一步的发展。徐春甫的《古今医统》、卢和的《食物本草》、宁原的《食鉴本草》、朱棣的《救荒本草》、鲍山的《野菜博录》、高谦的《遵生八笺》等为药膳滋补

留下极多具有宝贵价值的资料。尤其是伟大的医药学家李时珍的《本草纲目》，对各种滋补药食及其制法作了全面汇集，并进行了比较详细的记述，为今人系统研究药膳留下了珍贵的史料。其后博物书《群芳谱》对食补也提供了一些十分有益的资料。而清代表枚的《随园食单》、何克谏的《食物本草备考》、王士雄的《随息居饮食谱》、曹慈山的《老老恒言》、尤乘的《寿世青编》等著作均对多种滋补药膳的养生保健、强身健体作用作了详细记述，并给予了高度评价。清代皇宫贵族十分注重应用滋补药膳来防病治病、养生延年，这说明滋补药膳在清代已开始受到极大的重视。

综观药膳的发展史，应用药膳进行防病治病可谓源远流长，且愈来愈受到重视，而其中的滋补菜肴、滋补食品、滋补饮品等的特殊强身健体、延年益寿之功用更是备受青睐。近年来，“药膳食疗热”正在世界各地兴起，作为中国传统的饮食文化之一的滋补药膳，已经普及日本及东南亚，即使在欧美各国也十分盛行。在我国已深入到广大城乡，进入了寻常百姓之家，滋补餐厅如雨后春笋出现在各大、中城市。滋补药膳已成为众多国家人民所喜爱的家庭滋补强壮之保健佳品，可以肯定地说，中国滋补药膳必将普及世界各地，为人类的健康长寿作出新的贡献。

二、家制滋补食品分类

滋补食品从其医疗意义来说，是中医学的一个组成部分，它是以中医药理论为基础，按中医理法方药的组方原则和药物、食物的性能进行严谨选配组合的。根据羸虚者的自身生理和病理特点进行辨证施补，对症用膳，以使体弱者得以增进健康，健康者得以更加强壮。药膳滋补主要是通过调理脏腑器官和组织功能，提高机体免疫功能，从而达到调理气血，平补阴阳，增强体

质,增进健康。

滋补食品按其应用范围可分为以下十二类:

1. 补气类 适用于肺、脾气虚的病证。人身五脏六腑之气,为肺所主,而来自中焦脾胃水谷之精气,由上焦开发,输布全身,所以气虚多责之肺、脾二脏。气虚主要表现为倦怠乏力,声低懒言,呼吸少气,面色淡白,自汗怕风,大便滑泄,脉弱或虚大。

2. 补血类 适用于营血亏虚的病证。症见面色苍白或萎黄,头晕目眩,心悸气短,唇舌色淡,脉细。

3. 气血双补类 适用于气虚证和血虚证在一人身上表现。既有气虚之精神疲乏、少气懒言、自汗、纳差等症,亦有血虚之面色萎黄、心悸怔忡、目眩耳鸣、爪甲枯萎等。

4. 补脾胃类 适用于脾胃虚弱的病证。症见面色萎黄,精神困倦,四肢软弱,短气懒言,食少纳呆,胃痛腹痛,脘腹痞满,便溏腹泻等。

5. 补养心肺类 适用于心、肺不足的病证。症见干咳少痰,短气喘息,咽干口燥,潮热盗汗,胸闷心痛,心悸心烦等。

6. 补肝肾类 适用于肝肾阴虚病证。症见头晕目眩,耳鸣,胁痛,腰膝酸软,咽干,盗汗,五心烦热,遗精,月经不调等。

7. 补阴类 适用于阴虚的病证。症见心阴虚之心悸、失眠、健忘等症;肝阴虚之眩晕头痛、耳鸣耳聋、麻木、夜盲等症;肺阴虚之咳呛气逆、痰少质粘、痰中带血、口干音哑等症;肾阴虚之腰酸腿软、遗精、头昏耳鸣等症。

8. 补阳类 适用于阳气虚弱的病证。肾为阳气之本,故补阳多指温补肾阳。症见面色淡白,四肢不温,神疲乏力,腰膝酸软,下肢萎弱,阳痿遗精,小便清长,舌淡苔白,脉沉弱。

9. 延年益寿类 适用于年老体衰或未老先衰所表现的身体形态、结构及其功能开始出现一系列退行性变化。症见牙齿

松动或脱落,须发早白,耳目失聪,健忘少寐等。

10. 美容美发、明目固齿、聪耳类 适用于肝肾亏损、血虚不荣、脾胃失调、肝郁气滞等病证引起的肌肤不华,面黄肌瘦,色素沉着,雀斑,青春痘,皱纹,须发早白、失泽或脱落,眼花视弱,齿松龈萎,耳失听力等。

11. 益智类 适用于智力减退或低下等症。智能的产生与保持,主要与肾、脾、心等脏器密切相关,祖国医学常通过养心血、开心窍、补脾、壮肾、填精等方法来达到健脑、醒神、增智、安神的目的。

12. 预防保健类 中医学十分重视调养精神形体以“防患于未然”,早在《内经》中就提出“不治已病,治未病”的思想,所谓治未病,即强调预防保健的重要。在无病或无大病时,选择具预防保健作用的食物,经常食用以保持人体的营养平衡,增强机体的免疫功能,防治各种疾病的发生。

滋补食品按其制作特征作以下分类:

1. 饭食类 本类食品以大米为原料,加一定补益药物和性味平和之药或食物制作成熟米饭类。

2. 面食类 本类食品以米和面粉为原料,加一定补益药物和性味平和之药或食物制成馒头、包子、汤圆、饺子、馄饨等主食类。

3. 粥食类 本类食品以米、麦等粮食,加一定补益药物和性味平和的药物或食物煮成半流体食品。

4. 饼糕类 本类食品是按饼类或糕点的制作方法制成的,其制法简便易行,均能在家庭中制作。

5. 糖果类 本类食品是将药物加入熬炼成的糖料经混合制成的固体食品。

6. 膏蜜类 本类食品是将药物经煎取药液后,再加入适量

的蜂蜜或白糖而制成的。

7. 其它类 如卷、肉丸、酪、霜、泥、冻等,其制法各有特色,且操作简便均易于在家中制作。

三、滋补食品的家庭制作方法

滋补食品的家庭常规制作是一种特殊的技术,它是药物制剂与食品烹饪的有机结合。本类食品多以固体形态为主,有少数为半流体。口味均应保持药物与食物固有的气味。滋补食品的家制方法主要为蒸、煮、熬、烤、炸等。

1. 蒸 将药物和食物以调料拌好后,做成一定规格和形状的食品,置于容器内,待水沸武火时上笼蒸熟。蒸法有粉蒸、包蒸、封蒸、清蒸等。蒸后的食品大多保持原有固定形状,其特点松泡,如馒头、包子、蒸饺等。

2. 煮 将药物(或药物煎取的药汁)和食物一起做成所要求的形状放置锅内,加入调料(或不加),注入清水或汤汁,用武火煮沸后再改用文火煮熟。煮熟后的食品大多口味清鲜。如馄饨、汤圆、肉丸、粥等。

3. 熬 将药物加水煎取3次药汁,再将药汁合并煎煮至一定程度后,加入糖或蜜,再煎煮稠粘时趁热将其分割成数小块或直接装瓶备用。本类食品大多甜美可口,常作为长期调养食品用,如糖果、蜜饯类。

4. 烤 将药物研成细粉(或提取药汁作调粘剂)与食物粉(如面粉、米粉)及调料一起做成各种形状的固体,放入烘烤箱内烘至熟或直接在热锅上焙熟或烙熟。本类食品的特点是所含药量较其它类滋补食品要稍大些,如饼、糕等。

5. 炸 将药物研成细粉(或提取药汁作调粘剂)与食物粉(如面粉、米粉等)及调料一起做成各种形状的固体,放入煮沸