

食疗药膳

养生大全

食疗药膳 养生大全



药物、食物和调料三者有机组合，
药借食力，食助药威，可展现神奇疗效。

SHILIAO YAOSHAN
YANGSHENG DAQUAN

我国自古就有“寓医于食”“药食同源”
的说法，即便是数千年后的今天，食疗药
膳作为祖国医学的重要组成部分，仍然闪
耀着灿烂的光辉。

国医编委会 / 主编



人们懂得通过药膳调理来达到防病治
病、保健强身和延年益寿的目的。

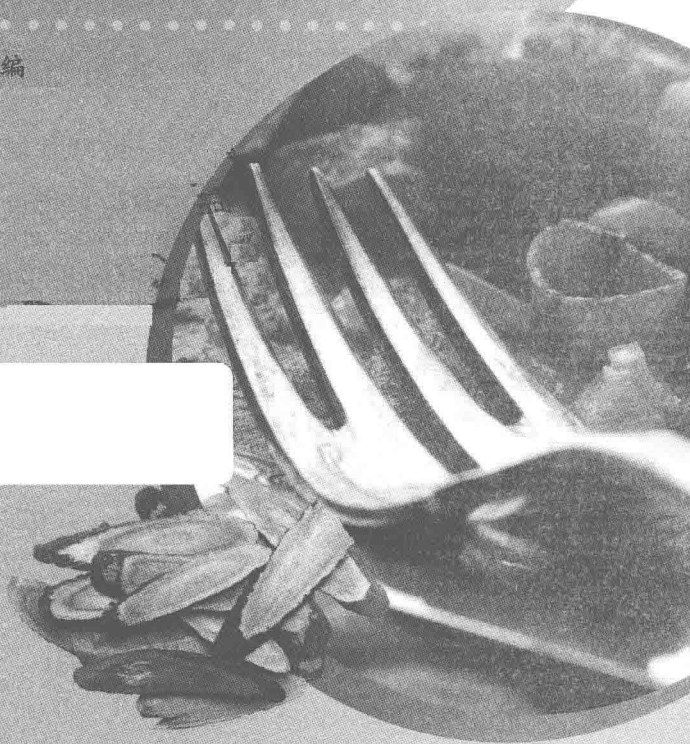


黑龙江科学技术出版社

食疗药膳 养生大全

SHILIAO YAOSHAN
YANGSHENG DAQUAN

国医编委会 / 主编



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

食疗药膳养生大全 / 国医编委会主编. -- 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5388-8319-0

I. ①食… II. ①国… III. ①食物疗法 IV.

①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第145232号

食疗药膳养生大全

SHILIAO YAOSHAN YANGSHENG DAQUAN

主 编 国医编委会

责任编辑 回 博

封面设计 红十月工作室

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 15001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市飞达印刷有限责任公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 24

字 数 360千字

版 次 2015年9月第1版 第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8319-0/TS·581

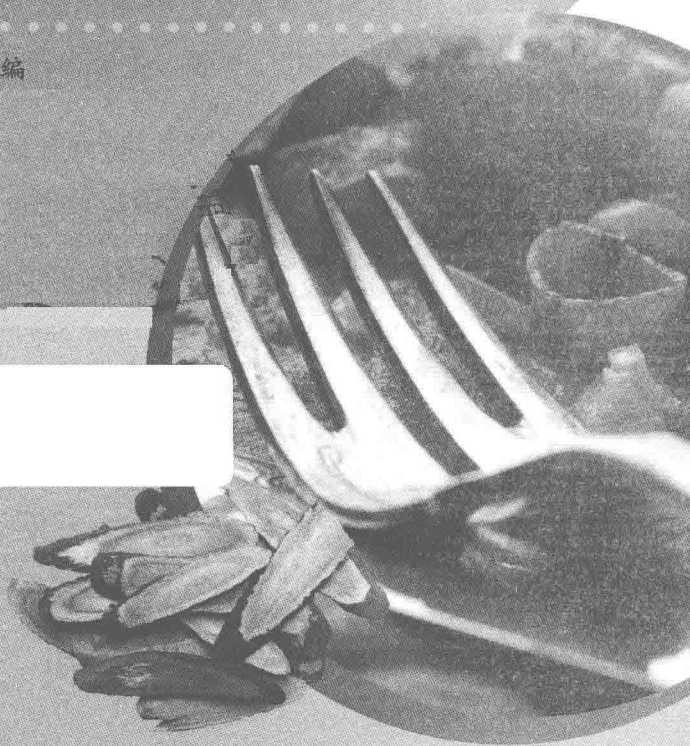
定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

食疗药膳 养生大全

SHILIAO YAOSHAN
YANGSHENG DAQUAN

国医编委会 / 主编



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

食疗药膳养生大全 / 国医编委会主编. -- 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2015.6
ISBN 978-7-5388-8319-0

I. ①食… II. ①国… III. ①食物疗法 IV.

①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第145232号

食疗药膳养生大全

SHILIAO YAOSHAN YANGSHENG DAQUAN

主 编 国医编委会

责任编辑 回 博

封面设计 红十月工作室

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 15001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市飞达印刷有限责任公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 24

字 数 360千字

版 次 2015年9月第1版 第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8319-0/TS·581

定 价 39.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

前言

自古医食同源，食药同用。懂得养生保健的老祖宗在没有药片、针剂，衣食不保的年代里活到了天年人瑞，靠什么？靠的就是“药食同源”，用食物疗养身体，用药物佐膳驱疾。中医学历来强调“药补不如食补，食补不如汤补”，这其中就阐明了中医食疗药膳在祛病强身中的作用。

“药食同源”即是以天然的动、植物及矿物质为基础达到养生保健、防治疾病的目的。历代医家的实践证明，中医食疗药膳具有防病祛病、延年益寿、养生保健、营养滋补等功效，深受人民的喜爱。近年，中医食疗药膳又广泛地传到世界许多国家，受到各地人民的欢迎。

中医食疗药膳是我国传统医学宝库中颇具特色的重要组成部分，具有十分卓著的疗效和极为丰富的内容。我国历代流传下来的食物疗法专著就有 300 多部。然而，这些书由于年代久远，一些方子中的材料已经消失难觅，已不具备可操作性。本着继承传统中医食疗药膳治病健身的精髓，发扬发展中医食疗药膳的新方剂、新功效的目的，笔者结合多年的行医经验，联合中医界知名同仁，精心编写了这本《食疗药膳养生大全》，希望能给广大读者的疗疾保健带来帮助。

由于编者水平有限，医海高深，书中难免有不尽或不当之处，希望广大读者和医界同仁不吝赐教，批评指正，使之更好地服务于人民。



目

录

Contents



食疗药膳的治病机理	25
-----------------	----



食疗药膳的作用	27
---------------	----

一、食疗的作用

补充营养	29	增强免疫力	39
充足的营养	29	调节代谢状况	40
合理的膳食结构	31	改善微循环机能	40
平衡阴阳	34	促进造血机能	41
补益气血	36	增强消化能力	41

二、药膳的作用

缓解神经系统疲劳	39	促进内分泌系统调节机能	41
		调节泌尿系统功能	41
		改善心血管机能	42



食疗药膳的饮食禁忌	43
-----------------	----

一、与脏腑相克药膳禁忌

三、药物与食物相克的药膳禁忌

二、与病证属性相克的药膳禁忌

四、病证的临床特点与药膳的禁忌



药膳的制配方法 49

一、药膳的选材

补血活血类药.....	49
补气理气类药.....	50
养阴生津类药.....	51
温阴散寒类药.....	52

二、药膳的加工

加工的基本方法.....	53
--------------	----

粥膳	53
菜膳	53
汤头	54
饮剂	56
药酒	56
滋膏	57

加工时营养物质的保持.....	58
-----------------	----



中医食疗药膳 59

一、养生保健篇

补气益血.....	59
枸杞桂圆鸽蛋.....	59
红焖鹌鹑.....	59
人参银耳鸽蛋汤.....	60
莲藕猪脊骨汤.....	60
瘦肉章鱼西菜汤.....	61
花旗参滋补汤.....	61
人参群鲜汤.....	62
桂圆葡萄干汤.....	62
桂芝补血汤.....	62
归参鳝鱼羹.....	63
芝麻首乌糊.....	63

牛奶强身饮料.....	64
桑葚藕粉蜜.....	64
牛髓粥.....	64
黄芪牛肉粥.....	65
鹌鹑山药粥.....	65
落花生粥.....	65
菠菜粥.....	66
桂圆莲子粥.....	66
人参黄芪粥.....	66
防衰麻团.....	66
蘑菇炒菠菜.....	67
枸杞萝卜烧鸡.....	68
胡萝卜酱瘦肉.....	68

红烧猪大排·····	69	淮山药泥·····	80
王浆焖肘子·····	69	桂花红枣羹·····	81
益气补血羊肉汤·····	69	红枣麻油面·····	81
大补双味肉·····	70	猪肉酸菜包·····	81
参芪炖龟肉·····	70	高汤水饺·····	82
红枣花生烧兔肉·····	71	猪肉春卷·····	82
参麦炖水鱼·····	71	八宝锅蒸·····	82
地黄蒸乌鸡·····	71	玉竹柿蒂粥·····	83
薏苡仁炖鸡·····	72	山药扁豆粥·····	83
佛手南瓜鸡·····	72	栗子粥·····	83
黄芪炖乌骨鸡·····	73	大枣薯蓣粥·····	83
归芪蒸鸡·····	73	花生红枣粥·····	84
清蒸人参鸡·····	73	豌豆粥·····	84
爆人参鸡片·····	74	江米枣粥·····	84
补元橘皮鸭·····	74	桂花赤豆粥·····	84
天门冬人参炖鸡·····	75	扁豆花粥·····	85
强胃健脾·····	75	山药羊肉粥·····	85
羊肉火锅·····	75	桂圆山药糕·····	85
红杞炖鲫鱼·····	76	三仙糕·····	86
赤豆鲤鱼·····	77	阳春白雪糕·····	86
菊花青鱼火锅·····	77	莲肉糕·····	87
椰子炖鸡·····	78	桂花赤豆糕·····	87
党参茯苓鸡·····	78	黄芪烩什锦·····	87
芡实煮老鸭·····	78	参芪焖青豆·····	88
鹌鹑肉片·····	79	豆角炒青椒·····	88
桂圆红枣蒸鸭·····	79	番茄蛋糕·····	89
荷花豆腐汤·····	80	泥鳅炖豆腐·····	89

栗子烧白菜·····	89	雪梨炖贝母·····	98
甜椒牛肉丝·····	90	菠萝雪蛤·····	98
莲子猪肚·····	90	凉拌三鲜·····	98
烧蹄筋·····	90	莲子百合煨猪肉·····	99
黄芪炖牛肚·····	91	清汤苦瓜·····	99
砂仁炖牛肉·····	91	雪梨黑豆方·····	99
六味牛肉脯·····	92	胡桃银耳炖海参·····	100
粉蒸牛肉·····	92	核桃烧鱿鱼·····	100
养肝护胆·····	93	灵芝煎水鱼·····	100
玫瑰枣糕·····	93	二冬嫩蛋·····	101
绿豆酸枣酿藕·····	93	银耳煮鸭蛋·····	101
茉莉花氽鸡片汤·····	94	灵芝鸭·····	101
萝卜炒猪肝·····	94	沙参玉竹煲老鸭·····	102
茭白瘦肉丝·····	94	双参焖老鸭·····	102
鸡骨草煲红枣·····	95	桂花炖鸭·····	102
猪肝豆腐汤·····	95	冰糖炖麻雀·····	103
蒜瓜砂仁汤·····	95	竹笋烧鸭·····	103
绿豆大蒜汤·····	95	牡丹花银耳汤·····	104
二金玉枣瘦肉汤·····	96	虫草麻雀姜汤·····	104
玉米蚌肉汤·····	96	胡萝卜大枣汤·····	104
金针汤·····	96	鹌鹑滋阴汤·····	105
鸡骨草瘦肉汤·····	96	桔梗冬瓜汤·····	105
宣肺利喘·····	97	生姜杏仁猪肺汤·····	105
白及冰糖燕窝·····	97	四仁鸡蛋汤·····	105
百莲酿藕·····	97	银贝雪梨汤·····	106
生姜夹柿饼·····	98	黄芪猴头鸡肉汤·····	106

秋梨川贝膏·····	106	桂圆糯米粥·····	113
山茶冰糖饮·····	107	小麦红枣粥·····	114
三鲜饮·····	107	藕粉粥·····	114
五汁饮·····	107	桑葚糯米粥·····	115
碧桃饮·····	108	花生红枣黑米粥·····	115
人参胡桃饮·····	108	鸡汁粥·····	115
橄榄萝卜饮·····	108	莲子桂圆粥·····	115
蜜糖银花饮·····	108	桃酥补血糕·····	116
萝卜汁煮麦芽糖·····	108	藕米糕·····	116
万寿菊糖水·····	109	黄花菜肉饼·····	116
建兰花茶·····	109	羊杂面·····	117
五味枸杞茶·····	109	小麦红枣桂圆汤·····	117
荷叶粥·····	109	什锦麻蓉汤圆·····	118
枇杷叶粥·····	110	菠菜猪血汤·····	118
罗汉果粥·····	110	羊肝菠菜鸡蛋汤·····	118
海参粥·····	110	羊骨红枣汤·····	119
猪肺粥·····	110	鸭血豆腐汤·····	119
牛乳粥·····	111	带鱼番木瓜汤·····	119
补血养心·····	111	二莲蛋黄汤·····	119
桂圆红枣粥·····	111	乳腐蛋汤·····	120
益母草汁粥·····	111	甘麦红枣汤·····	120
鱼胶糯米粥·····	112	枸杞银耳汤·····	120
黄芪熟地鸡粥·····	112	海参汤·····	121
鸽肉粥·····	112	黑木耳猪肝汤·····	121
红花归参粥·····	113	黑豆莲藕乳鸽汤·····	121
红枣山药粥·····	113	黑豆党参汤·····	122

桂圆红枣汤·····	122	银耳柿饼羹·····	132
猪皮止血汤·····	122	枸杞子炖鸡·····	132
猪肉黄花菜根汤·····	123	白切鸡·····	133
猪肉参枣汤·····	123	桂圆童子鸡·····	133
猪蹄瓜菇汤·····	123	陈皮鸡丁·····	134
猪蹄猪心汤·····	123	酱油嫩鸡·····	134
泥鳅参芪汤·····	124	茉莉花鸡片·····	135
牛肉莲子山药汤·····	125	啤酒鸡·····	135
清汤燕窝·····	125	荔枝蒸鸭·····	136
山药紫荆皮汤·····	125	乳鸽炖绿豆·····	136
乌鸡补血汤·····	126	陈皮鸽松·····	136
黄芪归枣汤·····	126	归芪墨鱼片·····	137
黄芪猪肝汤·····	126	黄芪炖鲈鱼·····	137
黄豆芽猪血汤·····	126	荠菜鱼卷·····	138
黄豆排骨汤·····	127	烩鳝鱼丝·····	138
鲫鱼猪蹄汤·····	128	姜醋炒章鱼·····	139
姜枣红糖汤·····	128	章鱼炖鹌鹑·····	139
茭白猪蹄汤·····	128	参麦甲鱼·····	139
灵芝黄芪汤·····	129	糖醋黄鱼·····	140
驴肉汤·····	129	虾子海参·····	141
墨鱼当归汤·····	129	滑熘鹿里脊·····	141
花生红枣汤·····	130	黄芪软炸里脊·····	141
花生蜜枣栗子羹·····	130	青椒炒猪肝·····	142
山楂雪梨羹·····	131	豇豆炒猪肝·····	143
藕丝羹·····	131	灵芝猪肝·····	143
桂圆薏仁莲子羹·····	131	猪蹄芝麻糊·····	144
桂圆首乌汤·····	132	柏子仁炖猪心·····	144

参归炖猪心·····	144	银耳参枣羹·····	155
松子火腿烧豆腐·····	145	天麻猪脑羹·····	155
酸辣猪血·····	145	黑豆小麦煎·····	155
雪梨炒牛肉片·····	145	百合二仁蜜·····	156
桂圆牛心·····	146	栗子桂圆粥·····	156
太子参烧羊肉·····	146	桂花莲子·····	156
土豆烧羊肉·····	147	柏子猪心片·····	157
红枣炖羊心·····	147	玫瑰花烤羊心·····	157
远志羊心·····	148	胡桃桂圆鸡丁·····	157
扁豆羊肉丝·····	148	磁朱鸡肝酥·····	158
参精鹌蛋·····	149	桂圆鹌鹑蛋·····	158
鲜莲烩玉米·····	149	牡蛎发菜粥·····	158
葡萄蜜汁藕·····	149	桂圆大枣煲鸭·····	159
芍药甘草蜜饮·····	150	核桃人参汤·····	159
蜜汁红薯·····	151	桂圆粥·····	160
绿豆红枣饮·····	151	枣仁桂圆粥·····	160
山楂桃仁露·····	151	聪耳明目·····	161
姜丝菠菜·····	152	鲍鱼烩海参·····	161
木耳核桃炖豆腐·····	152	菊花炒鸡片·····	161
三鲜酿豆腐·····	152	枸杞鸡丁·····	161
生地枸杞蜜·····	153	野菊花炒肉片·····	162
土豆蜂蜜饮·····	153	芹菜炒猪肝·····	162
健脑安眠·····	154	酱醋羊肝·····	162
圆肉猪心汤·····	154	菊花鱼球·····	163
黄花合欢大枣汤·····	154	菟丝子蛋饼·····	163
百合芡实汤·····	154	女贞火锅·····	164
枸杞百合羹·····	155	圆肉益母汤·····	164

牛髓地黄汤·····	164	车前叶粥·····	173
奶油猪肝汤·····	164	淡菜拌芹菜·····	173
羊肝汤·····	165	柑橘粥·····	173
枸杞羊肝汤·····	165	枸杞叶羊肾粥·····	174
豌豆杞子鲍鱼汤·····	165	枸杞叶粥·····	174
双花决明汤·····	166	枸杞羊肉粥·····	175
芦荟汁·····	166	胡萝卜粥·····	175
菊花粥·····	166	黄花粥·····	175
菊花决明子粥·····	166	菊苗粥·····	176
菊花枸杞猪肝粥·····	167	山药夜明粥·····	176
双花决明小米粥·····	167	羊肝粥·····	176
梅花粥·····	167	榛子枸杞粥·····	176
桑葚粥·····	168	猪肝鸡蛋粥·····	177
枸杞粥·····	168	葱白猪肝鸡蛋汤·····	177
猪肝绿豆粥·····	168	地耳豆腐汤·····	178
猪肝赤小豆粥·····	168	番茄牛肝汤·····	178
猪羊鹿肾粥·····	169	枸杞叶蚌肉汤·····	179
枸杞羊肾粥·····	169	枸杞叶猪肝汤·····	179
鲤鱼脑髓粥·····	170	枸杞猪肝汤·····	179
山药鸡蛋粥·····	170	海参枸杞虾肉汤·····	180
肝肾米饭·····	170	黑豆红枣猪尾汤·····	180
菟丝饼·····	171	黑豆枸杞猪肝汤·····	180
明目小笼包·····	171	黄瓜鸡蛋汤·····	181
薄荷叶粥·····	171	鸡肉首乌当归汤·····	182
荸荠粥·····	172	鹿肾猪肉汤·····	182
鳖甲薏苡仁粥·····	172	绿豆决明子汤·····	182
车前子粥·····	172	马齿苋黄花汤·····	182

茉莉银杞鸡肝汤·····	183	茄汁青鱼·····	193
桑叶猪肝汤·····	183	枸杞鱼片·····	194
松子仁汤·····	183	冬笋炖海鲜·····	194
猪肉枸杞汤·····	184	蚝油鲍片·····	195
鱼头花生汤·····	184	红烧鲍鱼·····	195
猪肝苍术汤·····	185	三鲜豆腐·····	196
猪肝明目汤·····	185	米酒炖蚌肉·····	196
猪肝枸杞鸡蛋汤·····	185	清蒸鲍鱼·····	197
猪肝菠菜汤·····	185	玉米须炖龟肉·····	197
竹荪海螺汤·····	186	木耳海螺·····	198
蚌肉明目汤·····	186	香干肉丝炒芹菜·····	198
黄鱼海参羹·····	186	翡翠红螺·····	199
鸡肝羹·····	187	香葱蒸猪肤·····	199
油菜心炒鸡肝·····	187	四季豆炒猪肝·····	199
胡萝卜缨黄豆羹·····	188	玄参炖猪肝·····	200
羊肝羹·····	188	荸荠炒猪肝·····	200
羊乳山药羹·····	189	枸杞爆肝尖·····	200
猪肝豆豉鸡蛋羹·····	189	胡萝卜炒猪肝·····	201
猪肝羹·····	189	韭黄炒猪腰·····	201
蜂蜜蒸鸡肝·····	189	菊花粉丝炒猪肉·····	202
红煨斑鸠·····	190	灵芝猪腰·····	202
枸杞蒸鱼肠·····	190	熘炒黄花猪腰·····	203
干炸银鱼·····	190	爆牛肝·····	203
糯米红枣炖鲤鱼·····	191	鱼香牛肝·····	204
糖醋熘青鱼·····	192	枸杞洋葱炖牛肉·····	204
五柳青鱼·····	192	羊肝胡萝卜·····	204
茄汁青鱼片·····	193	羊肝排叉·····	205

枸杞炖羊脑·····	206	清蒸鲫鱼·····	215
胡萝卜煮鸡蛋·····	206	清炖鲫鱼·····	215
枸杞兔肉丁·····	206	白鸽煮银耳·····	215
牛奶冲鸡蛋·····	207	玉米脆片·····	216
醋拌芹菜·····	208	清炒竹笋·····	216
豆豉炒苦瓜·····	208	醋黄豆·····	216
黑木耳炒黄花菜·····	209	天麻炖鲤鱼·····	216
荠菜拌豆腐·····	209	天麻豆腐汤·····	217
紫云三仙·····	209	蘑菇木耳生姜汤·····	217
香蕉茶汁·····	210	鸡丝冬瓜汤·····	218
橘子蛋蜜汁·····	210	苦瓜羹·····	218
五味枸杞子饮·····	210	降脂减肥·····	219
桑葚蜜饮·····	211	香菇豆腐汤·····	219
苦瓜焖鸡翅·····	211	百合芦笋汤·····	219
降糖降压·····	211	紫菜海带汤·····	219
玉米须龟汤·····	211	姜楂茵陈汤·····	220
荸荠海蜇皮汤·····	212	葱姜黄瓜汤·····	220
芹菜牛肉粥·····	212	黑木耳烩豆腐·····	220
天麻菊花饮·····	212	菠菜炒洋葱·····	220
芹菜粥·····	212	花椒油炒芹菜·····	221
菠菜皮蛋粥·····	213	芹菜炒香菇·····	221
炖南瓜·····	213	山楂炒肉片·····	221
洋葱炒猪肉·····	214	红烧鸭块·····	222
鸡汤炖冬菇·····	214	月季花饮·····	222
玉米须炖猪肉·····	214	菊花决明子饮·····	223
猪胰烩山药·····	214	清宫减肥茶·····	223
兔肉炖山药·····	215	灵芝丹参酒·····	223