

中華

養生

食譜

金方

下

建康
編著



北京燕山出版社

中华养生食谱金方

卷 三

建 康 编 著

北京燕山出版社

目 录

第一篇 药食同源话金方

生命因健康而快乐。我们每一个人只拥有一个身体，从出生到死亡我们无法替换。但是，我们可以选择快乐，可以让身体充满健康活力。而食物正是我们人类延续这一活力的根本。食物是健康的物质基础，只有遵循营养学基本原理，合理营养，平衡膳食，科学安排日常饮食，才能健康。

第一章 食物是天然的医生	(3)
(80) 食物的颜色和健康	(5)
(131) 绿色食物	(5)
(133) 红色食物	(7)
(136) 黄色食物	(8)
(139) 黑色食物	(9)
(139) 白色食物	(10)
(141) 食物颜色给你好看	(11)
第二章 五色健康蔬菜	(13)
(241) 绿色蔬菜篇	(13)
红色蔬菜篇	(22)
黄色蔬菜篇	(31)
白色蔬菜篇	(37)
黑色蔬菜篇	(43)
第三章 五色健康水果	(52)
红色水果篇	(52)



绿色水果篇	(60)
蓝紫色水果篇	(64)
橘色水果篇	(71)
黄色水果篇	(77)

第四章 五色健康五谷

黄色五谷篇	(86)
黑色五谷篇	(94)
红色五谷篇	(101)
白色五谷篇	(109)
青色五谷篇	(117)

第二篇 家庭药膳食谱制作及用料

药膳、药汤、药粥、药茶等分门别类地详细介绍了各类膳食的原料组成、制作方法、营养含量、营养特点、注意事项等，为读者提供了大量的、操作简易、营养美味的候选食谱。

(1) 一、什么是药膳	(127)
(2) 二、药膳的渊源与流变	(128)
(3) 三、药膳的理论依据	(131)
(4) 四、药膳的应用原则	(133)
(5) 五、药膳的优点	(136)
(6) 六、药膳的特点	(136)
(7) 七、药膳的分类	(139)
(8) 八、药膳的制法	(141)
(9) 九、药膳的禁忌	(142)
(10) 十、药膳用料	(145)

第三篇 常见疾病食谱金方

(11) 一、从食谱入手，渗透科学、合理的营养理念，力求通、俗易懂。每	
-------------------------------------	--

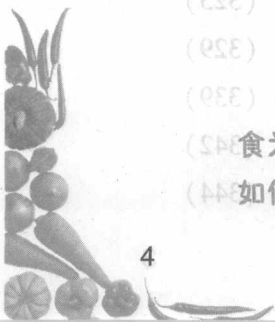
(74)	种疾病都简单介绍了该病的病因, 临床特点, 营养治疗原则, 食物选择	
(80)	以及相应的食谱。为了便于大家掌握和参考食谱操作, 还选择性介绍了	
(82)	膳食制作方法及药膳食疗。	
(222)		
(222)	高血压	(203)
(222)	低血压	(212)
(222)	高血脂	(216)
(222)	冠心病	(225)
(222)	脑血栓	(240)
(222)	感冒	(246)
(222)	咳嗽	(250)
(222)	急性支气管炎	(254)
(222)	慢性支气管炎	(257)
(222)	支气管哮喘	(269)
(222)	肺炎	(273)
(222)	肺结核	(274)
(222)	肺脓肿	(278)
(222)	胃痛	(280)
(222)	慢性胃炎	(284)
(222)	胃下垂	(292)
(222)	胃及十二指肠溃疡	(295)
(222)	呕吐呃逆	(300)
(222)	消化不良	(304)
(222)	肝炎	(308)
(222)	腹痛	(312)
(222)	腹泻	(314)
(222)	肠炎	(317)
(222)	痢疾	(319)
(222)	便秘	(320)
(222)	痔疮	(325)
(222)	糖尿病	(329)
(222)	甲状腺肿大	(339)
(222)	甲状腺功能亢进	(342)
(222)	肥胖症	(344)



肾盂肾炎	(347)
泌尿系感染	(350)
结石症	(353)
胆囊炎	(355)
803 水肿	(356)
815 头痛	(362)
818 眩晕	(366)
822 失眠	(369)
840 发热	(374)
845 神经衰弱	(379)
850 紫癜	(384)
854 贫血	(386)
857 风湿痹痛	(390)
859 跌打损伤	(394)
873 风湿性关节炎	(396)
875 脉管炎	(397)
878 食欲不振药膳	(404)
880 水肿药膳	(405)
884 遗尿药膳	(408)
895 自汗盗汗药膳	(410)
898 中风药膳	(411)
900 甲状腺肿大药膳	(413)
904 甲状腺机能亢进药膳	(416)
908 溃疡病药膳	(420)
910 脂肪肝药膳	(424)
914 酒毒、食物中毒药膳	(426)

第四篇 外科疾病食谱金方

918	
930	
932	
934	
936 一般外科术后病人饮食如何调配? 手术后何时开始进食? 采用何种饮	
945 食为宜? 等等都要根据病人的具体情况而定, 而且术后也要随病情决定	
946 如何安排饮食	

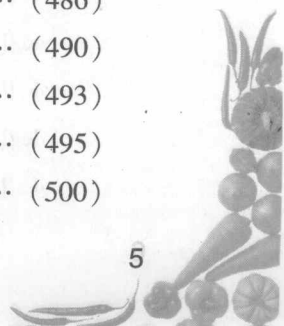


(802)		
(802)	乳腺炎药膳	(431)
(807)	胆囊炎药膳	(433)
(808)	颈淋巴结结核药膳	(437)
(112)	跌打损伤药膳	(439)
(112)	骨折药膳	(443)
(112)	血栓闭塞性脉管炎药膳	(445)
(112)	风湿性关节炎药膳	(448)
	母毒药膳	(454)
	疳、疔肿药膳	(455)
	疝气药膳	(458)
	痔疮药膳	(459)
	脱肛药膳	(462)

第五篇 妇科疾病食谱金方

本篇对各种妇科疾病的病因、临床表现、检查方法及女性各个时期的生理特点作了通俗的介绍与解释，文中大量收录了一些适宜妇科疾病患者调养用的菜、汤、饮、粥食谱，供读者选用，是一篇全面反映妇科疾病调养防治知识的百宝箱。

(232)		
(232)	痛经	(467)
(240)	闭经	(470)
(241)	崩漏	(472)
(242)	带下病	(474)
(242)	妇科炎症	(479)
(242)	不孕症	(483)
(242)	习惯性流产	(486)
(242)	妊娠呕吐	(490)
(242)	妊娠水肿	(493)
(242)	产后缺乳	(495)
(242)	产后恶露不尽	(500)



产后便秘	(503)
(151) 产后尿潴留	(505)
(153) 产后腹痛	(507)
(154) 产后发热	(508)
(161) 产后体虚	(511)
(161) 子宫脱垂	(512)
(214) 乳腺炎	(516)
(814) 更年期	(519)

第六篇 儿科疾病食谱金方

本篇全面、系统地收集了防治儿科疾病的常用、有效的药膳方剂，以病症为纲，简明扼要地论述了儿科常见疾病的诊断与辨证，而以药膳方为目，对其组成、制作、用法、功能、主治等详加说明。篇中附有药膳治疗儿科疾病的常用食物与药物，使广大读者可以据症选方、按方配制，防病治病，保健强身。

小儿感冒	(529)
小儿腹泻	(530)
小儿厌食	(531)
小儿百日咳	(535)
(157) 小儿疳积	(537)
(158) 小儿遗尿	(540)
(157) 小儿水痘	(541)
(154) 小儿麻疹	(543)
(157) 小儿腮腺炎	(544)
(183) 小儿流涎	(545)
(180) 小儿汗斑	(546)
(180) 小儿疝气	(549)
(183) 小儿夜啼	(551)
(204) 小儿佝偻病	(553)
(100) 小儿寄生虫病	(555)

(010) 小儿癫痫	(558)
(71) 小儿多动症	(559)
(010) 小儿肥胖	(560)
(100) 小儿便秘	(561)
(050) 小儿疳积	(562)
(750) 脑脊髓膜炎	(563)

第七篇 其他各科疾病食谱金方

药膳食疗是我国传统医学和饮食文化百花园中的一朵奇葩，既是一门古老的学问，又是一门新兴的学科。说它古老，因为它历史悠久，源远流长；说它新，因为近年来兴起一股药膳热潮，不仅有药膳饭店、药膳专著、药膳科普读物，而且药膳疗法也被广泛应用于临床各科，甚至超过单纯药疗的效果，受到大家的普遍关注。

第一章 男科疾患药膳疗法 (567)

前列腺炎	(567)
前列腺肥大	(570)
早泄	(572)
阳痿遗精	(577)
不育症	(588)

第二章 肿瘤疾患药膳疗法 (591)

肺癌	(591)
肠癌	(593)
子宫癌	(596)
肝癌	(597)
食管癌	(600)
胃癌	(602)
脂肪瘤	(605)
肿瘤放疗后	(605)

第三章 五官疾患药膳疗法 (609)

咽喉炎	(609)
-----	-------

(822)	失音	(616)
(922)	口腔病症	(617)
(100)	鼻炎	(619)
(102)	鼻出血	(621)
(502)	耳鸣耳聋	(623)
(502)	眼疾	(627)
第四章 皮肤疾患药膳疗法		(631)
	疥疮药膳	(631)
	酒糟鼻药膳	(633)
	湿疹药膳	(634)
	荨麻疹药膳	(635)
	神经性皮炎药膳	(637)
	银屑病(牛皮癣)药膳	(639)
	脂溢性皮炎药膳	(640)
	皮肤瘙痒药膳	(641)
	紫癜药膳	(642)
	扁平疣药膳	(644)
	斑秃、白癜风药膳	(645)
	带状疱疹药膳	(648)
	脚气药膳	(649)
第五章 传染疾患药膳疗法		(651)
	感冒药膳	(651)
	流行性腮腺炎药膳	(653)
	麻疹药膳	(654)
	水痘药膳	(657)
	百日咳药膳	(658)
	肺结核药膳	(661)
	肝炎药膳	(665)
	痢疾药膳	(669)
	疟疾药膳	(673)
 第八篇 益气保健食谱金方		
养生食谱，在我国历史悠久，源远流长。如今随着生活水平的不断		

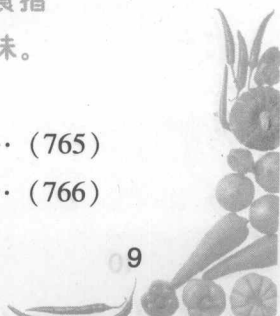
(157) 提高，人们越来越注重养生保健、饮食健康。本篇本着科学性、实用
(085) 性、有效性的原则，采用通俗、生动的语言，介绍了益气养生保健特点
(787) 及对人体影响、益气养生保健要点、益气养生保健饮食原则、食物的
(808) 性味和应用，重点介绍了人体气虚、血虚、阴虚、阳虚四种体质相应的
(808) 益气养生保健食谱，是你日常生活必备的养生宝典！

(518)		(677)
(058)	益气	(682)
(258)	补血	(687)
(118)	滋阴	(690)
(218)	壮阳	(694)
(228)	气血双补	(696)
(228)	补肝肾	(701)
(808)	补脾胃	(706)
(488)	延年益寿抗衰老	(712)
(288)	消除疲劳	(715)
(008)	健脑益智	(721)
(728)	强身健体	(723)
(008)	解毒解酒	(726)
	美容养颜	(731)
	皮肤疾病	(736)
	白发脱发	(741)
	明眸皓齿	(744)
	养心安神	(754)
(210)	丰体健胸	

第九篇 四季健康食谱金方

以四季时令变化与人体生理的关系基础设计可口的菜肴，融合现代保健观念，着重食物自然烹调法，并分析主要营养成分，是绝妙的饮食指南；每道菜均附有烹调要诀，让你确实掌握色、香、味的关键与趣味。

第一章 春季养阳护肝，健脾慎食防百病	(765)
春季美食城	(766)



春季健康膳食要览	(771)
春季美容膳食	(780)
春季健康膳食附	(787)
第二章 夏季养心：调节饮食，驱暑防热	(806)
夏季美食城	(808)
夏季健康膳食要览	(812)
夏季美容膳食	(820)
夏季健康膳食附	(825)
第三章 秋季养肺：清润为主，辅以养血补气	(844)
秋季美食城	(845)
秋季健康膳食要览	(855)
秋季美容膳食	(866)
秋季健康膳食附	(868)
第四章 冬季养肾：进补重温热	(884)
冬季美食城	(885)
冬季健康膳食要览	(890)
冬季美容膳食	(897)
冬季健康膳食附	(899)
附录 四季常用养生药膳	
春季药膳	(915)
夏季药膳	(920)
秋季药膳	(928)
冬季药膳	(944)

第四章 皮肤疾患药膳疗法

痤疮药膳

痤疮，又名酒刺，是一种好发于颜面及胸背的毛囊皮脂腺的慢性炎症性疾病。一般认为系青春发育期体内雄激素过多、皮脂溢出、毛囊口堵塞，并发细菌、真菌感染导致。病因尚未完全明了，可能是多种因素综合作用的结果，例如雄激素介导的脂溢、毛囊漏斗部角化、痤疮丙酸杆菌增多、炎症产生、遗传因素等均与该病的发生关系密切。口服含碘、皮质激素等药物，外用劣质化妆品亦可引起或加重该病。多见于青年期男女，故俗称“青春痘”、“粉刺”。根据皮损形态，可分为7种类型，丘疹性、脓疱性、囊肿性、结节性、萎缩性、聚合性、恶病质性痤疮。中医学属“肺风粉刺”范畴，认为与肺、脾、肾有关。由于肺经有热，外感风热邪毒，以致风热郁滞皮肤；或饮食不节，过食肥甘厚味、辛辣煎炒，脾胃湿热内生，外蒸肌肤而致。而其内因则多为素体肾阴或肾阳不足，阴阳失调，相火过旺，心火炽盛上炎面部而成。

【原料】 米醋 100 毫升，木瓜 60 克，生姜 9 克。



【制法】 将米醋、木瓜、生姜共放入砂锅煎煮，待醋煮干时，取出木瓜、生姜。分早晚2次食完。

【功效】 适用于脾虚痰湿型痤疮。

方二 凉拌三菜

【原料】 石花菜 30 克，嫩鱼腥

草、芹菜各 100 克，盐、醋、白糖、芝麻油各适量。

【制法】 将石花菜用水发软；鱼腥草斩段；芹菜切段，入沸水中焯一下，将上 3 味用盐、醋、白糖、芝麻油凉拌。分 2 次食用。

【功效】 清热润燥，利大小便。适用于脾胃湿热型痤疮，症见皮肤红肿热痛、大便秘结、小便黄少、少食腹胀、胸脘满闷、二便不利等。



白芨

方五 天葵薏苡仁粥

【原料】 紫背天葵草鲜品 50 克（干品 15 克），薏苡仁 30 克。

【制法】 用淘米水将两种原料煎煮 30 分钟，成苡仁粥即可。每次吃半碗。同时还可取热粥汤适量擦洗患处。

【功效】 解热毒，除粉刺。适用于粉刺。

方六 黑豆益母草粥

【原料】 黑大豆 150 克，益母草 30 克，桃仁 10 克，苏木 15 克，粳米 250 克，红糖适量。

【制法】 将益母草、桃仁、苏木用水煎 30 分钟，滤出药汁，将黑豆放入药汁加水适量，煮至八成熟，下粳米煮粥，粥好加糖即可服用。

【功效】 活血，解毒。适用于瘀血型痤疮。

方三 麻油泡使君子仁

【原料】 使君子、麻油若干。

【制法】 将使君子去壳取仁，入铁锅内文火炒至微有香气，取出放凉，入麻油内浸泡。每晚睡前服使君子仁 3~5 枚。

【功效】 健脾润燥，消积杀虫。适用于面部痤疮、酒糟鼻等。需要注意的是，使君子仁用量不宜过大。

方四 大蒜白芨煮鲤鱼

【原料】 鲤鱼 1 条（约 250 克），大蒜 3 头，白芨 15 克。

【制法】 将鱼去鳞、鳃及内脏，与蒜、白芨同煮汤至鱼肉熟。连服数天。

【功效】 解毒消肿，止血生肌。适用于痤疮患者。

酒糟鼻药膳

酒糟鼻是一种发生于面部中央部分的红斑和毛细血管扩张性疾病，伴丘疹、脓疱、皮脂腺过度增生肥大等。多于中年期发病，病程长，不易治愈。病因尚不明，往往与各种内外刺激因素（包括进食酒类、辣椒、浓茶、咖啡，精神紧张，情绪激动，冷热刺激，胃肠功能紊乱，内分泌失调，病灶感染等有关。部分患者可能与寄生在毛囊皮脂腺内的蠕形螨即毛囊虫相关）。中医学认为，多由肺胃积热上蒸，每遇风寒外束，血瘀凝结而成；或饮食辛辣刺激食物、嗜酒之人，酒气熏蒸，复遇风寒之邪玄阻肌肤所致。

方一 枇杷梔子方

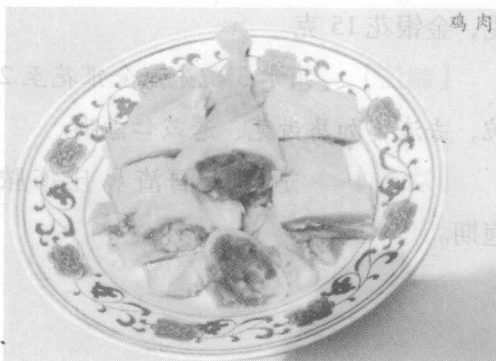
【原料】 鲜枇杷叶、梔子仁各等份。

【制法】 将鲜枇杷叶去叶背之绒毛，研末；梔子仁研末。两末相合。每次服6克，温酒10毫升送下，每日服3次。

【功效】 清热，解毒，凉血。适用于酒糟鼻、毛囊虫皮炎。

方二 鲜蘑发菜鸡丝

【原料】 鲜蘑150克，发菜25克，



鸡肉100克，姜末、鸡汤、精盐、味精、猪油、湿淀粉各适量。

【制法】 将发菜水发，洗净沥干；鸡肉加盐腌后，水焯熟，撕丝。猪油烧热，爆香姜末，倒入蘑菇片煸炒，加鸡汤，下发菜，文火炖15分钟，再放入鸡丝烩煮5分钟，调入精盐、味精，勾玻璃芡。

【功效】 清热润肤护颜。适用于神经末梢受损而致的皮肤功能失调疾病，如酒糟鼻、白化病、色斑、阴囊湿疹等。

方三 芦根竹茹粥

【原料】 鲜芦根150克，竹茹20克，粳米60克。

【制法】 将芦根、竹茹用布包好同粳米煮粥。每日服2次，半个月为1疗程。

【功效】 适用于酒糟鼻红斑期。

方四 马齿苋苡仁粥

【原料】 马齿苋、苡苡仁各30

克，金银花 15 克。

【制法】 用水 3 碗先煎金银花至 2 碗，去渣，加马齿苋、薏苡仁煮粥。

【功效】 适用于酒渣鼻丘疹脓疱期。

方五 银花知母粥

【原料】 金银花 9 克，知母 15 克，生石膏 30 克，粳米 60 克。



【制法】 将金银花、知母、生石膏加适量水煮 20~30 分钟，连服 7 天。

【功效】 适用于各期酒糟鼻。

湿疹药膳

湿疹是由多种内、外因素引起的一种常见急性、亚急性或慢性过敏性炎症性皮肤病。主要表现为皮损多形性、易渗出、对称分布、剧烈瘙痒、反复发作和易成慢性。病因复杂难以确定，多与变态反应有关，多认为系过敏性疾病，属第Ⅳ型变态反应。过敏源可来自外界，亦可来自机体内部。外界过敏源如

化学药品、化妆品、染料、蛋、鱼、虾、牛奶等；内部过敏源如体内病灶、肠寄生虫等。临床分为急性、亚急性、慢性湿疹。中医根据其发病部位和性质的特点而有不同名称，例如“浸淫疮”、“旋耳疮”或“月蚀疮”、“四弯风”、“肾囊风”、“绣球风”、“恋眉疮”等。认为该病常因饮食失节，嗜酒或过食辛辣刺激腥发动风之品，伤及脾胃，脾失健运，致湿热内蕴，又外感湿热邪，内外两邪相搏，充于腠理，浸淫肌肤而发。属于中医学“湿疮”、“湿疡”范畴。

方一 土茯苓龟

【原料】 土茯苓 200 克，乌龟 1 只，食盐、生姜、绍酒、味精适量。



土茯苓龟

【制法】 将土茯苓放锅内加适量水煎熬 1 小时；乌龟放入盆中，加温热水，使排尽尿，洗净，用沸水烫死，去头、爪和内脏，连龟甲放入土茯苓中，再煎 3 小时即成。起锅调入味精、食盐

即成。

【功效】 养阴补血，去风湿，强筋骨。适用于拘挛骨痛，恶疮痈肿，慢性湿疹，牛皮癣等症。

点 02 姜

方二 双菇烩蛇羹

【原料】 大乌梢蛇 2 条，香菇、口蘑各 25 克，陈皮 3 克，芫荽 10 克，调料适量。

【制法】 将蛇宰杀后，切段，加黄酒、葱、姜、陈皮隔水蒸 1 小时，取肉留汤；口蘑与香菇分别浸发后去蒂，切丝；猪油烧热，爆香葱、姜末，加适量清水，下蛇骨（用纱布袋包裹），文火煮 30 分钟，弃骨加入原汤；口蘑和香菇丝，蛇肉，陈皮，再用原汤文火烩煮 20～30 分钟，加黄酒，精盐，味精调味，着玻璃芡，撒上胡椒粉和芫荽末。

【功效】 解毒去风，适用于皮肤湿疹反复发作，过敏性皮炎，皮肤化脓等症。

方三 蟾蜍水蛇粥

【原料】 蟾蜍 2～4 只，水蛇 1～2 条，大米适量。

【制法】 将蟾蜍剥去外皮，除去内脏及头爪，洗净后切成小块，水蛇剥去外皮，除内脏，放入开水中煮熟，折肉去骨，再同蟾蜍肉、大米同煮成粥。

【功效】 清热解毒，消疔杀虫，

平惊散癖，行湿除黄。适用于乳腺炎、疮疽发背，皮肤湿毒一类病症，如湿疹、皮炎等。

方四 绿豆鱼腥草海带汤

【原料】 取绿豆 30 克，海带 20 克，鱼腥草 15 克。

【制法】 将绿豆、海带、鱼腥草同放锅内加水煮汤，再加白糖适量调味。吃海带、绿豆，饮汤。每天 1 次，连服 7 天。

【功效】 适用于各种湿疹。

方五 车前瓜皮薏米粥

【原料】 车前草（或叶）15 克及冬瓜皮、薏苡仁各 30 克。

【制法】 将车前草（或叶）及冬瓜皮、薏苡仁放锅中，加适量水，煎取汁 500 毫升（或入冰糖适量搅至溶化）。代茶饮，连用数次；或共煮粥，煮熟后拣去车前草，饮汤吃薏苡仁。

【功效】 清热渗湿。主治湿盛型皮肤湿疹，阴囊湿疹。

荨麻疹药膳

荨麻疹是指由于皮肤黏膜小血管扩张以及渗透性增加，而出现的一种局限性水肿反应。临床表现为皮肤黏膜突然出现风团，剧痒迅速消退，退后不留痕