

汉方养生

丛书

滋阴壮阳

汉方养生 国药精华

食疗是中国人的传统习惯，通过饮食达到调理身体、强壮体魄的目的。食疗文化源远流长，食疗是一种长远的养生行为。以前的人通过食疗调理身体，现在的人通过食疗减肥、护肤、护发。食疗是一种健康

犀文资讯 编著



化痰理气 清热祛湿
祛风化痰 滋阴壮阳
中华医学 国药传承 对症下药 药膳同疗



湖南美术出版社

汉方养生

丛书

滋阴壮阳

犀文资讯
编著



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

滋阴壮阳 / 犀文资讯编著. —长沙: 湖南美术出版社,
2010.2

(汉方养生丛书)

ISBN 978-7-5356-3564-8

I. ①滋... II. ①犀... III. ①补阴—食物疗法—食谱 ②补阳—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第021418号

汉方养生丛书

滋阴壮阳

策划出品: 犀文资讯

编 著: 犀文资讯

责任编辑: 范琳 李松

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本: 787 × 1092 1/32

印 张: 12

版 次: 2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3564-8

定 价: 48.00元(共四册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688 转 8328

P 前言

reface



从古至今，人们都十分注重养生保健，中医学记载了许多养生术，而“药膳”是中医养生的一个重要组成部分。它是在中医理论指导下，将中药与日常食物相配伍，运用传统的饮食烹调技术和现代加工方法制成色、香、味俱佳的，更具有保健和治疗作用的食物。其应用广泛，品名繁多，日渐为大众所喜爱和推崇。

《汉方养生丛书》汇集了丰富的养生药膳，按功能划分和编写，分为《化痰理气》、《清热祛湿》、《祛风化瘀》、《滋阴壮阳》四本。每款药膳从用料、制作过程、功效、食用方法、适宜人群、饮食宜忌及温馨小贴士等多方面进行详尽介绍。本系列丛书内容丰富，方便实用，尤其适合家庭操作，是一套不可多得的药膳养生参考书。

编者希望读者一举三得：既能享受美食，又能滋补身体，更能对症食疗。药食同源，食到病除，药膳养生，护佑全家。



C 目录

Contents

滋阴养血药膳



阿胶蛋羹·····	4
白木耳百合羹·····	5
白木耳圣女果·····	6
白木耳煮鹌鹑蛋·····	7
白芍人参麦冬饮·····	8

百合太子参银耳汤·····	9
大枣炖兔肉·····	10
大枣猪蹄汤·····	11
当归红枣粥·····	12
当归羊肉羹·····	13

党参枸杞汤·····	14
复方女贞子酒·····	15
枸杞炖兔肉·····	16
枸杞红枣煲鸡蛋·····	17
枸杞子粥·····	18

归参炖猪心·····	19
旱莲草红枣汤·····	20
黑豆桑葚汁·····	21
黑木耳泥鳅汤·····	22
黑枣黑豆兔肉汤·····	23

黑枣人参鸡汤·····	24
加味天门冬粥·····	25
莲子麦冬汤·····	26
龙眼洋参饮·····	27
龙眼养血茶·····	28

龙眼粥·····	29
麦门冬鸡汤·····	30
麦门冬粥·····	31
女贞子黑芝麻瘦肉汤·····	32
女贞子桂圆猪肉汤·····	33

糯米阿胶粥·····	34
桑葚粥·····	35
沙参蛋汤·····	36
沙参玉竹雪耳汤·····	37
石斛冰糖茶·····	38

首乌鸡蛋小米粥·····	39
首乌鸡汤·····	40
天门冬粥·····	41
乌发益寿酒·····	42
鲜莲银耳汤·····	43
西洋参大枣粥·····	44

洋参龙眼猪肉汤·····	45
玉山猪脚汤·····	46
玉竹粥·····	47
芝麻白糖糊·····	48
芝麻粥·····	49
猪蹄汁芝麻糊·····	50



壮阳健体药膳

白术猪肚粥	52
参芪益气粥	53
虫草虾仁汤	54
冬虫夏草瘦肉汤	55
杜仲煲猪肚	56

杜仲银耳羹	57
蜂蜜鹌鹑蛋	58
海马炖鸡	59
核桃炖五味子	60
核桃仁粥	61

黄精炖猪瘦肉	62
黄芪白芍当归酒	63
黄芪大枣粥	64
黄芪炖母鸡	65
戟天蚌肉汤	66

金樱子大枣鲫鱼汤	67
金樱子杜仲煲猪尾	68
灵芝炖鹌鹑	69
灵芝黄芪汤	70
灵芝人参酒	71

龙马童子鸡	72
鹿茸鸡汤	73
鹿茸粥	74
蜜枣甘草汤	75
芡实莲子龟肉汤	76



人参莲子汤	77
人参茉莉花茶	78
人参升麻粥	79
肉苁蓉粥	80
三黄粥	81

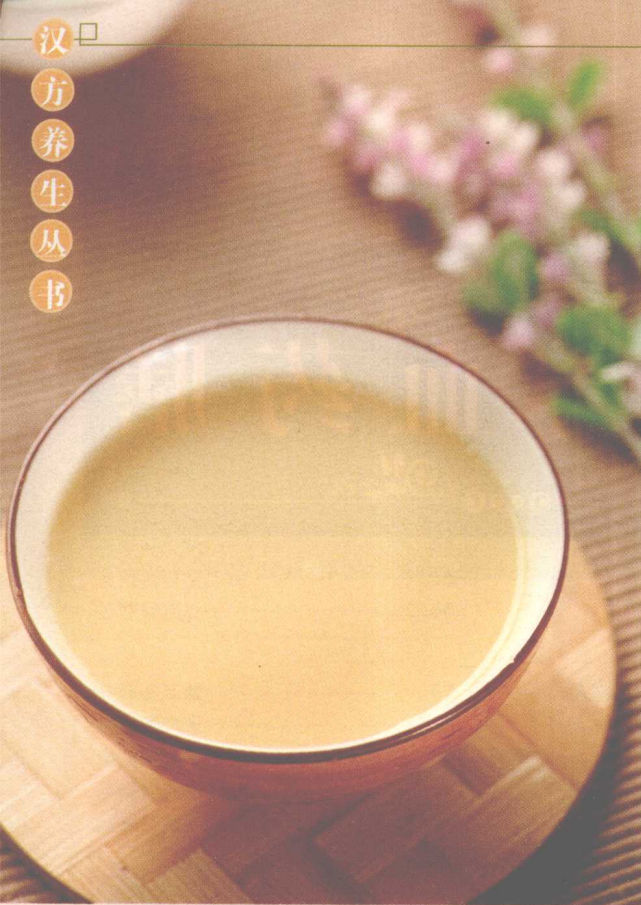
山药桂圆粥	82
山药黄精粥	83
山药奶肉羹	84
熟地黄酒	85
太子参百合田鸡汤	86

太子乌梅饮	87
菟丝子笋饭	88
五味子炖肉	89
五味子饮	90
仙茅金樱子炖鸡肉	91

饴糖炖乌鸡	92
益智粥	93

滋阴养血药膳





阿胶蛋羹

【功效】

滋阴补血 安胎

【适宜人群】

适用于阴血不足所致的胎动不安、烦躁等。

【饮食宜忌】

脾胃虚弱，消化不良者慎服。阿胶畏大黄。

【食用方法】

每日2次，温热食用。

【用料】

阿胶15克，鸡蛋1个。

【制作过程】

1. 阿胶切碎。
2. 把碎块阿胶放入煮奶小锅，加滚烫开水稍煮，搅令烺化，熄火起锅。
3. 打入鸡蛋，搅匀即可饮用。

温馨小贴士

● 阿胶不宜直接入煎，须单独加水蒸化。新熬制的阿胶不宜食用，以免“上火”。

白木耳百合羹

【功效】

清心养阴

【适宜人群】

适用于久咳体虚、气阴两虚之人。

【饮食宜忌】

外感风寒、出血症、糖尿病患者慎用。

【食用方法】

此羹作点心食用。

【用料】

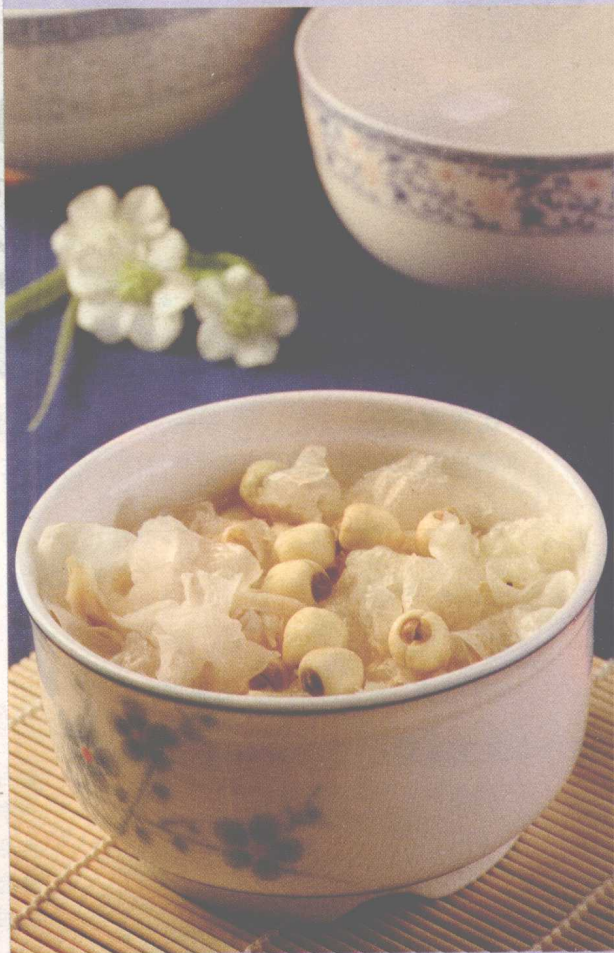
白木耳25克，百合50克，莲子50克，冰糖50克。

【制作过程】

1. 莲子用温水浸软，除去心、皮；白木耳、百合用温水泡发、洗净。
2. 将莲子放入沙锅，加入适量水，用武火煮沸后，放入泡发的银耳、百合。
3. 用文火炖至汤汁稍黏、莲子熟烂时，加入冰糖，调匀即成。

温馨小贴士

- 食疗上建议选择新鲜百合为佳。
- 冰糖白木耳含糖量高，睡前不宜食用，以免血黏度增高。



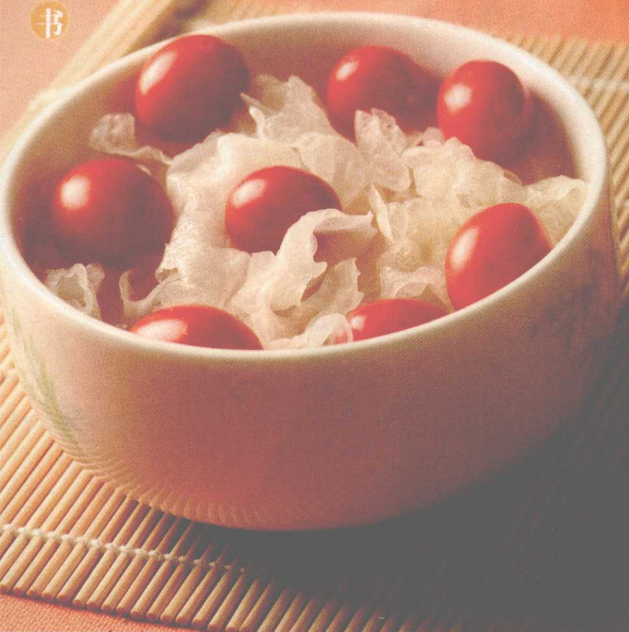
白木耳圣女果

【功效】

生津润肺 益气滋阴

【适宜人群】

白木耳可以润肺生津、止咳清热、养胃补气，圣女果则可以延缓衰老、容颜美容。



【饮食宜忌】

外感风寒、出血症、糖尿病患者慎用。

【食用方法】

可佐餐食用。

【用料】

白木耳 30 克，圣女果 50 克，冰糖 250 克。

【制作过程】

1. 将白木耳放在碗内，加入冷水浸泡 4 ~ 5 小时。
2. 将发胀后的白木耳洗净杂质，除去根蒂，捞起盛在瓷罐内。加入清水 1000 克，放冰糖，隔水炖（也可在小火上煨）1 小时左右。

温馨提示

- 白木耳是一种含粗纤维的减肥食品，配合丰胸效果显著的木瓜同炖，是美容美体佳品。
- 选用偏黄一些的白木耳口感较好，炖好的甜品放入冰箱冰镇后饮用，味道更佳。

白木耳煮鹌鹑蛋

【功效】

补益肺肾 滋阴补虚

【适宜人群】

适用于气阴亏虚、口干舌燥、食欲不振、咳血、大便秘结者。

【饮食宜忌】

外感风寒、出血症、糖尿病患者慎用。

【食用方法】

当点心食用。

【用料】

鹌鹑蛋10个，白木耳15克，冰糖30克。

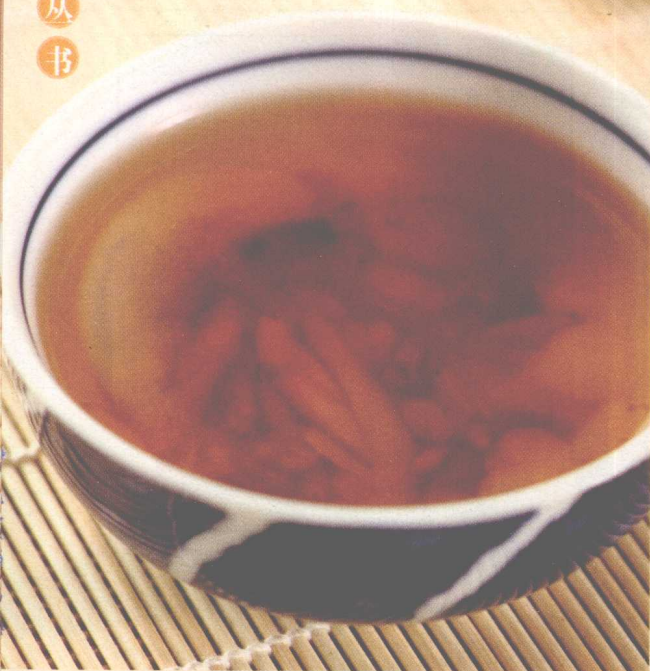
【制作过程】

1. 将鹌鹑蛋放入锅内煮熟，捞出，放入冷水中，剥去外壳。
2. 将白木耳水发后，除去杂质，去蒂，用清水洗净，放入碗内加少量清水，上蒸笼蒸1小时。然后另用小锅，加清水和冰糖，待水烧开后，放入备好的白木耳、鹌鹑蛋。
3. 再用文火煎煮10分钟即可。

温馨小贴士

- 变质白木耳不可食用，以防中毒。
- 熟白木耳忌久放。





白芍人参麦冬饮

【功效】

益肾阴 补气血

【适宜人群】

适用于心律不齐、肾阴虚之心悸患者饮用。

【饮食宜忌】

虚寒症不宜单用。白芍药恶石斛、芒硝；畏硝石、鳖甲、小蓟；反藜芦。

【食用方法】

每日2次，每次50毫升。代茶饮用。

【用料】

白芍9克，人参10克，麦冬9克，白糖10克。

【制作过程】

1. 人参、白芍润透切片，麦冬去心。
2. 把人参、麦冬、白芍放入炖锅内，加水300毫升。
3. 然后把炖锅置武火上烧沸，再用文火煮25分钟，稍使溶即成。

温馨小贴士

- 泻肝敛阴，白芍宜生用；养血止血，白芍宜炒用。
- 肝血不足，经脉失养，以致月经不调、崩中漏下、头眩昏晕者，可选白芍与当归、川芎、熟地配伍，以养血调经。

百合太子参银耳汤

【功效】

滋补养胃 补阴益气

【适宜人群】

适用于气阴两虚之人。

【饮食宜忌】

风寒咳嗽、脾胃虚寒及大便稀溏者不宜多食。

【食用方法】

每日1剂，喝汤，食百合、银耳。

【用料】

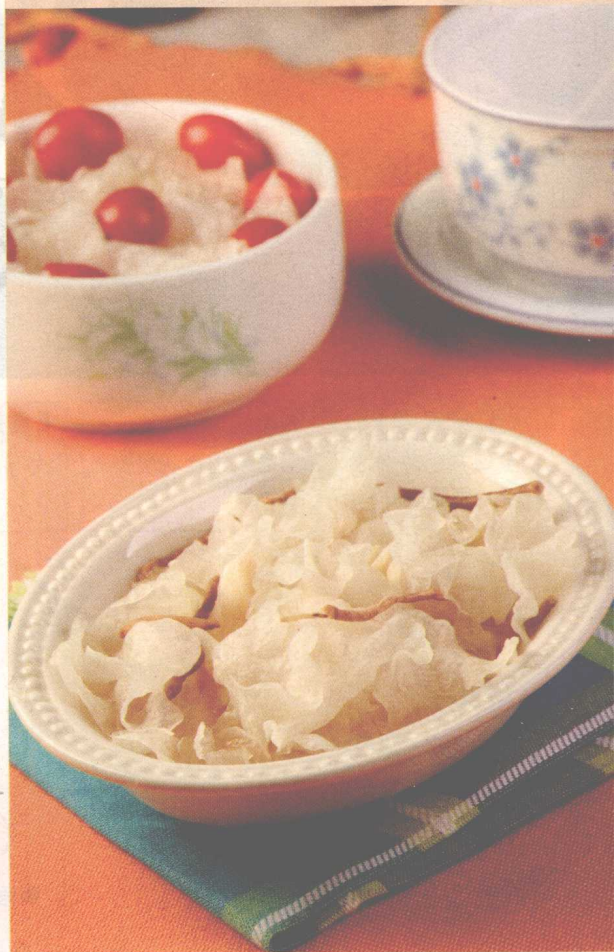
百合15克，太子参15克，银耳12克。

【制作过程】

1. 将百合、银耳泡发后放入锅中，加入太子参和适量清水。
2. 先用武火煮沸，再用文火煎熬50~60分钟，以银耳熟烂为度。

温馨小贴士

- 百合为药食兼优的滋补佳品，四季皆可食用，但更宜于秋季食用。
- 百合虽能补气，但伤肺气，不宜多服。





大枣炖兔肉

【功效】

健脾益气 活血补血

【适宜人群】

适用于体倦乏力、少气懒言、面色少华及敏性紫癜等症。

【饮食宜忌】

孕妇及经期女性、有明显阳虚症状的女子、脾胃虚寒者不宜食用。

【食用方法】

每日3次，可佐餐或单食。

【用料】

大枣 250 克，兔肉 500 克。

【制作过程】

1. 将新鲜兔肉洗净，切块；大枣洗净备用。
2. 把兔肉与大枣一起放沙锅内，隔水炖。
3. 肉熟枣烂后，即可享用。

温馨提示

- 兔肉性凉，宜在夏季食用。

大枣猪蹄汤

【功效】

健脾益气

【适宜人群】

适用于血虚者、年老体弱者、产后缺奶者、腰脚软弱无力者。

【饮食宜忌】

凡外感发热和一切热证、实证期间不宜多食；胃肠消化功能较弱的儿童少吃。

【食用方法】

食肉饮汤，每日1剂。

【用料】

大枣 50 克，猪蹄 1 只。

【制作过程】

1. 大枣洗净待用；猪蹄洗净，拔去残毛。
2. 把猪蹄用开水烫过，斩成块。
3. 猪蹄块入锅，加水与大枣一起煮烂。

温馨小贴士

● 猪蹄性平，味甘咸，具有补虚弱、填肾精、健腰膝等功效。



当归红枣粥

【功效】

补血调经 活血止痛 润肠通便

【适宜人群】

适用于气血不足、月经不调、闭经痛经、血虚头痛、眩晕及便秘等症。



【饮食宜忌】

热盛出血者禁服，湿盛中满及大便溏泄者、孕妇慎服。

【食用方法】

早、晚空腹温热食服，10天为1疗程。

【用料】

当归15克，粳米50克，红枣5个，红糖适量。

【制作过程】

1. 红枣洗净，备用；将当归用温水浸泡片刻，加水 200 毫升，煎取浓汁 100 毫升。
2. 入粳米、红枣、红糖，再加水 300 毫升。
3. 大火烧开后，转文火煮至米开汤稠为度。

温馨提示

- 当归主要以辅疗形式添加到粥中、汤中。
- 当归一般生用，为加强活血则酒炒用。通常补血宜用当归身，破血宜用当归尾，止血宜用当归炭，酒制可增活力，和血（补血活血）用全当归。

当归羊肉羹

【功效】

养血补虚 补气益血

【适宜人群】

适用于血虚、病后气血不足和各种贫血症状。

【饮食宜忌】

热盛出血者禁服，湿盛中满及大便溏泄者、孕妇慎服。黄芪恶白鲜皮，反藜芦，畏五灵脂、防风。党参不宜与藜芦同用。

【食用方法】

食肉喝汤。

【用料】

当归 20 克，羊肉 500 克，黄芪 20 克，党参 20 克，白芍 20 克，大葱、生姜、精盐、味精各适量。

【制作过程】

1. 羊肉切片放入沙锅内。
2. 另取当归、黄芪、党参、白芍用纱布包好，放入锅内。
3. 加水适量，文火煨炖至烂熟。再加葱、姜、盐、味精调味。

温馨提示

● 心肝血虚而见面色萎黄、唇爪无华、头晕目眩、心悸肢麻者，可选当归与熟地、白芍、川芎配伍，补血效果好。

● 月经不调，属肝郁气滞，经来先后无定期者，可选当归与柴胡、白芍、白术等同用。

