

药膳

祛风解表

养生餐

家庭药膳做法、吃法、用法指南

约三十种祛风解表常用药材、食材

六十余种祛风解表推荐药膳食方

药食同济、食到病除、药膳养生、福佑全家
享受美食、滋补身体、治病强身、一举三得

玺 璽 主 编

家常药膳养生



图书在版编目(CIP)数据

祛风解表养生餐 / 玺璽主编. —广州: 广东经济出版社, 2006.7
(家常药膳养生丛书)
ISBN 7-80728-370-X

I. 祛… II. 玺… III. ①祛风-食物疗法-食谱②解毒-食物疗法-食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第090517号

出版
发行
经销
印刷
开本
印张
版次
印次
书号
定价

广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号)

广东新华发行集团

广东金冠科技发展有限公司

(广州市黄埔区南岗云埔工业区骏丰路111号)

889毫米×1194毫米 1/40

2

2006年8月第1版

2006年8月第1次

ISBN 7-80728-370-X/R·97

全套(1-8册): 80.00元



如发现印装质量有问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

发行部地址:广州市合群一马路111号省图批107号

电话:(020)83780718 83790316 邮政编码:510100

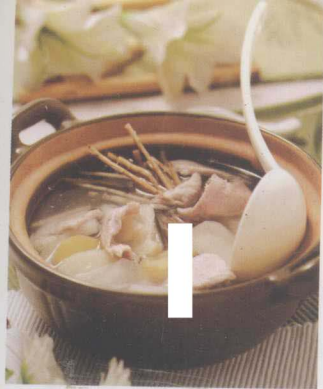
邮购地址:广州市东湖西路永胜中沙4号6楼 邮政编码:510100

(广东经世图书发行中心) 电话:(020)83781210

图书网站:<http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

家常藥膳養生



奎登 主編

藥膳

養生

祛風解表

養生餐



廣東省出版集團
廣東經濟出版社



目录 CONTENTS

前言.....	3	胡 荜.....	43
生 姜.....	4	【胡荜神仙粥】【胡荜黄豆汤】	
【姜糖茶】【姜丝萝卜汤】		【胡荜鸡蛋羹】	
【生姜秋梨汤】		薄 荷.....	47
麻 黄.....	8	【薄荷酒】【薄荷叶粥】	
【麻黄粥】【麻黄牛肉葱姜汤】		【薄荷银花粥】	
【麻黄酒】		牛 蒡 子.....	50
桂 枝.....	12	【牛蒡子冰糖水】【牛蒡粥】	
【桂枝茯苓酒】【桂枝酒】		【牛蒡蝎蛭酒】	
荆 芥.....	15	桑 叶.....	54
【荆芥粥】【荆芥防风粥】		【桑菊粥】【桑叶枇杷粥】	
防 风.....	18	菊 花.....	57
【防风粥】【防风苡术粥】		【菊花粥】【菊花龙井茶】	
羌 活.....	21	【枸杞菊花绿豆汤】	
【羌活板蓝根茶】【羌活汤】		蔓 荆 子.....	61
白 芷.....	24	【菊花蔓荆子酒】【蔓荆子酒】	
【川芎白芷炖鱼头】【白芷薄荷酒】		前 胡.....	64
紫苏叶.....	27	【宣降汤】	
【紫苏粥】【紫苏薄荷粥】		升 麻.....	66
【紫苏鸡蛋汤】		【升麻葛根汤】【升麻粥】	
香 薷.....	31	葛 根.....	69
【香薷粥】【香薷饮】		【地瓜葛根汁】【葛根粉粥】	
细 辛.....	34	【桑枝葛根粥】	
【四叶细辛酒】		浮 萍.....	73
苍 耳 子.....	36	【浮萍散】	
【苍耳子粥】【苍耳子茶】		蕤 仁.....	75
【苍耳子鸡蛋汤】		【蕤仁肉煲牛肝】	
葱 白.....	40	【蕤仁猪肝汤】	
【葱白豆豉汤】【葱蒜粥】		柴 胡.....	78
		【柴胡薄荷饮】【柴胡粥】	

药食同源 食到病除

药膳养生 福佑全家

药膳作为中医养生和中华饮食文化的重要组成部分，为人们的保健强身和延年益寿作出了重大贡献，因药膳具有口味特别、营养丰富、防病治病的特点，因此药膳养生越来越受到当今人们的普遍关注。

一般而言药膳只是手段，养生长寿才是目的。药膳是中医养生的重要内容，药膳养生必须符合传统养生学的一般规律，食家应根据不同的养生及治病要求而选择不同的药膳食方。本书根据祛风解表的中医原理及药补特点选择了约三十种常用药材和食材，并按照营养成分、性味归经、养生功效、选购贮存、饮食禁忌、药膳食方等六个部分的不同划分进行详尽的介绍，方便读者现学现用。另外，书中还穿插了一些相关的中医养生知识，为读者开阔视野、了解养生之道提供了便利。编者希望本书能使读者一举三得：既能享受美食，又能滋补身体，还能在轻松愉快的美食过程中得到有针对性的辅助治疗。药食同源，食到病除，药膳养生，福佑全家。

赖咏

丙戌年盛夏于“犀文膳书坊”



生姜

别名：姜、均姜、白姜。

营养成分 YINGYANG CHENGFEN

含姜醇、姜烯、水芹烯、苜烯、柠檬醛、芳樟醇、甲基庚烯酮、壬醛、d-龙脑、天门冬氨酸、嘧啶酸-2、谷氨酸、天门冬氨酸、丝氨酸、甘氨酸、树脂状物质、淀粉等。

性味归经 XINGWEI GUIJING

味辛，性温；归肺、脾、胃经。

养生功效 YANGSHENG GONGXIAO

镇吐镇痛，抗炎消肿。生姜所含的醇提物能兴奋血管运动中枢、呼吸中枢、心脏；正常人嚼生姜，可升高血压；对伤寒杆菌、霍乱弧菌、黄色毛癣菌、阴道滴虫均有不同程度的抑杀作用。

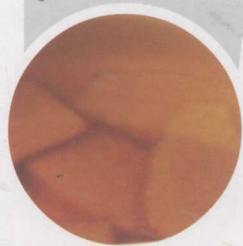


选购贮存 XUANGOUZHUCUN

选购时以色黄、无杂质、辛辣味浓烈者为佳。贮存于干燥处即可。

饮食禁忌 YINSHI JINJI

阴虚内热者忌服。

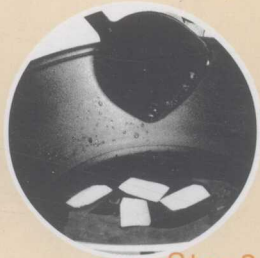


姜糖茶

功效 散风寒，解热化痰，止咳嗽。



Step 1



Step 2



Step 3

原材料 生姜 5 片，绿茶 10 克，冰糖 30 克，清水 1 碗半。

用法 趁热饮之，盖被发汗。

制作过程

Step 1. 生姜洗净，切片。

Step 2. 将生姜、绿茶及冰糖放入水中。

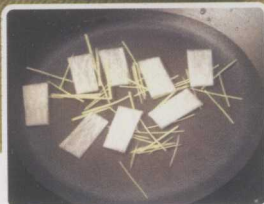
Step 3. 煮滚 5 ~ 10 分钟即可。

姜丝萝卜汤

功效 辛温解表，发汗散寒。



Step1



Step2



Step3

原材料 生姜丝 25 克，萝卜片 50 克，红糖适量。

用法 每次 200 毫升，每日 2 次，温服。

制作过程

Step1. 把生姜丝、萝卜片一起放入烧锅内。

Step2. 往锅内加水约 500 毫升，煎煮 15 分钟。

Step3. 再加入红糖适量，稍煮 1~2 分钟即可。

生姜秋梨汤

功效 发汗驱寒，
止咳化痰。



Step 1



Step 2



Step 3

原材料 生姜 25 克，秋梨 1 个，红糖适量。

用法 趁热喝汤，吃梨。每日 1 剂，1~2 次喝完，连服 3 日。

制作过程

Step 1. 分别把生姜、秋梨洗净，切成薄片。

Step 2. 把生姜片、秋梨片放入锅内，加水 2 碗。

Step 3. 先用大火煮沸，再改文火煎 15 分钟，加入红糖即可。

麻黄

别名：龙沙、卑相、卑盐、狗骨。



营养成分 YINGYANG CHENGFEN

主要含麻黄碱，并含少量伪麻黄碱、挥发油等。

性味归经 XINGWEI GUIJING

味辛、微苦，性温；归肺、膀胱经。

养生功效 YANGSHENG GONGXIAO

发汗解表，宣肺平喘，利水消肿。适用于风寒感冒、胸闷咳喘、水肿等症。

选购贮存 XUANGOUZHUCUN

选购时以外表色淡绿或黄绿、内心色红棕、手拉不脱节、味苦涩者为佳。放置于干燥通风处，防潮防霉。

饮食禁忌 YINSHI JINJI

表虚自汗、阴虚盗汗及虚喘者应慎用。



麻黄粥

功效 辛温发汗，散寒解表。



Step 1



Step 2



Step 3

原材料 麻黄10克，糯米50克。

用法 不计时顿服。

制作过程

Step 1. 麻黄洗净，与水1500毫升共煮，去沫。

Step 2. 取药汁约800毫升，去渣；加入糯米和适量豆豉汁。

Step 3. 用大火煮为稀粥即可。

麻黄牛肉葱姜汤

功效
散寒平喘。



Step1



Step2



Step3.

原材料 麻黄15克，生姜10克，牛肉250克，葱白10克。

用法 1剂分2次服食，喝汤食肉。

制作过程

Step1. 牛肉洗净，切片。

Step2. 先将麻黄煮沸去浮沫，下牛肉片煨炖至肉烂熟。

Step3. 再加入姜、葱即可。

麻黄酒

功效 发汗解表，
利水退黄。



Step 1



Step 2



Step 3

原材料 麻黄 20 克，黄酒 300 毫升。

用法 口服。徐徐温服，温覆汗出，即愈。

制作过程

Step 1. 麻黄洗净，放到烧锅里。

Step 2. 上药用黄酒煎至 150 毫升。

Step 3. 去渣即成。

桂 枝

别名：柳桂、嫩桂枝、桂枝尖、桂枝木。

营养成分 YINGYANG CHENGFEN

含挥发油，其主要成分为桂皮醛等。

性味归经 XINGWEI GUIJING

味辛、甘，性温；归心、肺、膀胱经。

养生功效 YANGSHENG GONGXIAO

主要具有降温解热的功效，对金黄色葡萄球菌、白色葡萄球菌、伤寒杆菌、常见致病皮肤真菌、流感病毒均有抑制作用。



选购贮存 XUANGOUCHUCUN

选购时以幼枝、无枯枝及叶者为佳。饮片以幼枝、薄片、色红、去净叶及杂质者为佳。置箱或包内，放于阴凉干燥处，防潮。

饮食禁忌 YINSHI JINJI

外感热病、阴虚火旺、血热妄行者均当忌用。孕妇及月经过多者慎用。



桂枝茯苓酒

功效

祛风利湿，
温阳解表。



Step 1



Step 2



Step 3

原材料 桂枝 40 克，川芎、独活、炙甘草、牛膝、山药、制附子各 30 克，防风 35 克，云茯苓 40 克，茵芋 20 克，杜仲、陆英根、炮姜、踯躅花各 30 克，白术 35 克，白酒 2500 毫升。

用法 口服。每次空腹温服 10 毫升，每日 3 服，夜 1 服。

制作过程

Step 1. 将前 15 味捣碎，置容器中。

Step 2. 加入白酒密封。

Step 3. 浸泡 7 日后，过滤去渣即成。

桂枝酒

功效 温经，助阳，固表。



Step1



Step2



Step3

原材料 桂枝 60 克，白酒 200 毫升。

用法 口服。每日 1 剂，分 2 次灌服。

制作过程

Step1. 将桂枝洗净，切碎。

Step2. 用白酒煎至减半。

Step3. 去渣即成。

荆芥

别名：荆芥穗、姜芥、四棱杆蒿。



选购贮存 XUANGOUZHUOCUN

选购时以色淡黄绿、穗长而密、香气浓、味凉者为佳。置于通风干燥处，贮存于箱内。

饮食禁忌 YINSHI JINJI

表虚自汗、阴虚头痛者忌服。



营养成分 YINGYANG CHENGFEN

含挥发油，其主要成分为右旋薄荷酮、消旋薄荷酮及少量右旋柠檬烯。

性味归经 XINGWEI GUIJING

味辛，性微温；归肺、肝经。

养生功效 YANGSHENG GONGXIAO

发表，祛风，理血。适用于感冒发热、头痛、咽喉肿痛等症。

