

药膳

養生

活血化淤

養生餐



家庭药膳做法、吃法、用法指南
约三十种活血化淤常用药材、食材
六十余种活血化淤推荐药膳食方
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

家常常膳養生

玺璽主編



图书在版编目(CIP)数据

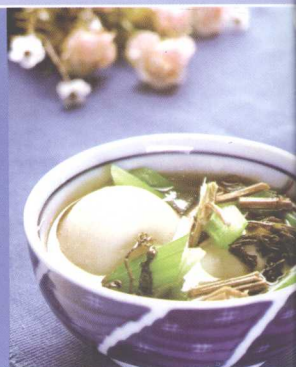
活血化淤养生餐 / 玺璽主编. —广州: 广东经济出版社, 2006.7
(家常药膳养生丛书)

ISBN 7-80728-370-X

I. 活… II. 玺… III. 活血祛淤 - 食物疗法 - 食谱 IV. ① R247.1 ②
TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第090510号

出版	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路111号)
发行	广东新华发行集团
经销	广东金冠科技发展有限公司
印刷	(广州市黄埔区南岗云埔工业区骏丰路111号)
开本	889毫米×1194毫米 1/40
印张	2
版次	2006年8月第1版
印次	2006年8月第1次
书号	ISBN 7-80728-370-X/R·97
定价	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 ·



奎璧 主编

家常常膳卷上

药膳

卷上

活血化淤

养生餐



广东省出版集团
广东经济出版社



目录 CONTENTS

前 言	3	姜 黄	41
丹 参	4	【姜黄威灵酒】	
【丹参当归粥】【丹参去痛酒】		【人参姜黄鳖甲汤】	
红 花	7	乳 香	44
【红花黑豆汤】【红花绿茶饮】		【活血止痛饮】	
益母草	10	没 药	46
【芹菜益母汤】【益母草茶】		【没药酒】	
【益母草汁粥】		五灵脂	48
泽 兰	14	【五灵脂红花蒸鲈鱼】	
【泽兰茶】【泽兰活血止痛粥】		【降气镇病汤水】	
牛 膝	17	三 七	51
【牛膝粥】【牛膝活血酒】		【三七藕汁蒸蛋】【三七大枣粥】	
鸡血藤	20	莲 蓬	54
【鸡血藤木瓜豆芽汤】		【莲蓬炖鸡】	
【鸡血藤蛋汤】【鸡血藤煲鸡蛋】		降 香	56
凌霄花	24	【调经酒】【化淤通痹汤】	
【凌霄花茶根饮】		艾 叶	59
【凌霄花阿胶酒】		【艾叶阿胶酒】【艾叶生姜汤】	
王不留行	27	苏 木	62
【王不留行炖排骨】		【苏木红花酒】	
【王不留行饮】		【苏木黑豆红糖汤】	
月季花	30	骨碎补	65
【月季花汤】		【骨碎补排骨汤】【骨碎补粥】	
川 芎	32	马钱子	68
【川芎煮鸡蛋】【二活川芎酒】		【痛灵酒】【马钱子酒】	
延胡索	35	刘寄奴	71
【延胡索红枣粥】		【除痹逐淤汤】【补益活血酒】	
【当归延胡汤】		水 蛭	74
郁 金	38	【水蛭粥】【水蛭粉饮】	
【郁金鸭】【佛手郁金粥】		鲮 鲤	77
		【当归炖鲮鲤肉】【鲮鲤炖母鸡】	

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。本书根据活血化淤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”



丹参

别名：赤参、遂马、紫丹参、紫党参。



营养成分 YINGYANG CHENG FEN

含脂溶性非醌类成分：丹参酮 I、丹参酮 II A、丹参酮 II B、隐丹参酮、二氢丹参酮等；水溶性成分：原儿茶醛、原儿茶酸、丹参素、维生素 E 等。

性味归经 XINGWEI GUIJING

味苦，性微寒；归心、肝经。

养生功效 YANGSHENG GONGXIAO

活血祛瘀，安神宁心，排脓止痛。



选购贮存 XUANGOUZHUCUN

选购时以色紫红、条粗、质坚实、无碎条者为佳。置通风干燥处，酒制品宜贮于有盖容器内。

饮食禁忌 YINSHI JINJI

无淤血者慎服。



丹参当归粥

功效

养血，活血，调经。



Step1



Step2



Step3

原材料 丹参15克，红花5克，当归10克，糯米100克。

用法 每日2次，空腹食。

制作过程

Step1. 丹参、红花、当归洗净，糯米淘洗干净。

Step2. 先煎诸药，去渣取汁，后放入糯米。

Step3. 一起煮粥即可。

丹参去痛酒

功

效

活血散瘀，行气调经。



Step1



Step2



Step3

原材料

丹参 30 克，玄胡索 30 克，牛膝 15 克，红花 15 克，郁金 15 克，白酒 500 毫升。

用法

行经前 2 日开始饮服，每日 3 次，每次 1~2 匙，至经血干净时停饮。连服 4 个经期为 1 疗程。

制作过程

Step1. 将丹参、玄胡索、牛膝、红花、郁金洗净，倒入瓶中。

Step2. 用白酒浸泡加盖，密封约半个月。

Step3. 每隔 3 日用力摇动药酒瓶 1 次，每次约摇 3 分钟。

红花

别名：红蓝花、刺红花、草红花。



选购贮存

XUANGOUZHUCUN

选购时以花瓣长、色红黄、鲜艳、质柔软者为佳。贮于有盖容器中，置阴凉干燥处，防霉防蛀。

饮食禁忌

YINSHI JINJI

孕妇忌服。



营养成分

YINGYANG CHENGFEN

含红花黄素、红花苷、红花素、红花醌苷及新红苷。另含红花油，主要为棕榈酸、硬脂酸、花生酸、油酸、亚油酸等。

性味归经

XINGWEI GUIJING

味辛，性温；归心、肝经。

养生功效

YANGSHENG GONGXIAO

活血通经，去淤止痛。



红花黑豆汤

功
效
活血调经。



Step1



Step2



Step3

原材料 红花 6 克，黑豆 50 克，红糖 30 克。

用法 热服。

制
作
过
程

Step1. 将红花、黑豆分别洗净。

Step2. 前 2 味先放适量水煎。

Step3. 煎好后入红糖即成。

→ 红花绿茶饮

功 降低血脂，
效 活血化淤。



Step1



Step2



Step3

原材料 红花 5 克，绿茶 5 克。

用法 当茶频频饮服，一般冲泡 3 ~ 5 次。

● 制作过程

Step1. 红花用清水略冲洗。

Step2. 将红花、绿茶放入有盖杯中，用沸水冲泡。

Step3. 过 2 分钟左右即可饮用。

益母草

别名：益母、益明、苦低草、益母艾。



营养成分 YINGYANG CHENG FEN

含益母草碱、水苏碱、益母草定等多种生物碱及苯甲酸、多量氯化钾、月桂酸、维生素、兰香苷等物质。

性味归经 XINGWEI GUIJING

味苦、辛，性微寒；归肝、心、膀胱经。

养生功效 YANGSHENG GONGXIAO

活血，祛淤，调经，消水。



选购贮存 XUANGOUZHUCUN

选购时以质嫩、叶多、色灰绿者为佳。贮于箱或包内，置通风干燥处，注意防潮。

饮食禁忌 YINSHI JINJI

阴虚血少者忌服。



芹菜益母汤

功效

补血调经。



Step1



Step2



Step3

原材料 芹菜 250 克，益母草 50 克，鸡蛋 2 个，油、盐各适量。

用法 每日分 2 次食，食蛋饮汤。

制作过程

Step1. 将益母草洗净，加水适量。

Step2. 加入切段的芹菜、煮熟去蛋壳的鸡蛋，同煮汤。

Step3. 汤成后，加油、盐调味即可。

益母草茶

功

效

活血调经，降压利水，兴奋神经。



Step1



Step2



Step3

原材料 益母草（干品）20 克，绿茶 1 克。

用法 代茶饮。

制作过程

Step1. 将益母草和绿茶略微冲洗。

Step2. 将益母草、绿茶放入杯中。

Step3. 用沸水冲泡，加盖，5 分钟后可饮。

益母草汁粥

功效 滋阴养血，调经消淤，解渴除烦。



Step 1



Step 2



Step 3

原材料 鲜益母草汁 10 毫升，鲜生地黄汁 40 毫升，鲜藕汁 40 毫升，生姜汁 2 毫升，蜂蜜 10 克，粳米 100 克。

用法 每日 2 次，温服。病愈即停，不宜久服。

制作过程

Step 1. 备齐以上原料，粳米用清水淘洗干净。

Step 2. 先以粳米煮粥。

Step 3. 待米熟时，加入上述诸药汁及蜂蜜，煮成稀粥即成。

泽兰

别名：虎兰、龙枣、虎蒲、草泽兰。



营养成分 YINGYANG CHENG FEN

含挥发油、鞣质。

性味归经 XINGWEI GUIJING

味苦、辛，性微温；归肝、脾经。

养生功效 YANGSHENG GONGXIAO

祛淤散结而不伤正气，对血滞经闭、经行腹痛、月经不调、腹中包块、产后淤滞腹痛等症有明显疗效；还具有行水消肿的功效，适用于跌打伤痛、胸胁疼痛、痈肿、产后小便不利与身面浮肿等症。



选购贮存 XUANGOUZHUCUN

选购时以叶多茎实、带有花枝、色黄绿、不破碎者为佳。贮于箱或包内，置通风干燥处。

饮食禁忌 YINSHI JINJI

无淤血者慎服。



泽兰茶

功

活血散瘀，通经利

效

尿，健胃舒肠。



Step1



Step2



Step3

原材料 泽兰叶（干品）10 克，绿茶 1 克。

用法 代茶饮。

制作过程

Step1. 将泽兰叶与茶叶一起放入杯中。

Step2. 用沸水冲泡，加盖。

Step3. 约 5 分钟后可饮。