

本草养生堂系列

【杨毅玲 主编】

药膳 食疗 3000 例

山药蛋黄粥

【功效】滋阴润燥，养血，息风。对心烦失眠、虚劳吐血、小儿消化不良等症有疗效。

玉米须炖龟

【功效】养阴补血，利水降压。适用于口渴、精神疲倦、高血压、糖尿病等症。



化学工业出版社
米立方出版机构

本草养生堂系列

YAO SHAN SHI LIAO 3000 LI

药膳食疗3000例

杨毅玲 主编



化学工业出版社

米立方出版机构

·北京·

本书依据“药食同源”的理论，遵循因人而异、因病而异、因时而异的原则，全面、综合、灵活地应用药膳食疗方，将内容按照因人而异的原则，分为青少年药膳、中年男性药膳、中年女性药膳、老年人药膳、孕产妇药膳；按照因时而异的原则，分为春、夏、秋、冬四季的养生药膳；又按照因病而异的原则，分为常见慢性病药膳、呼吸系统疾病药膳、消化系统疾病药膳、泌尿生殖系统疾病药膳、神经系统疾病药膳、内分泌系统疾病药膳。

共收集了近3000例药膳食疗方，按照事物不同的性味进行调补，内容按照配方、制作、功效等来编排，以达到提高生活水平的目的，实现健康、科学、愉快地养生，既起到了预防疾病的目的，又提高了生活质量。

图书在版编目(CIP)数据

药膳食疗3000例 / 杨毅玲主编. —北京: 化学工业出版社, 2010. 01

(本草养生堂系列)

ISBN 978-7-122-06327-4

I. 药… II. 杨… III. 食物疗法—食谱 IV. R247.1
TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第122485号

责任编辑: 李晓晨

责任校对: 王素芹

出版发行: 化学工业出版社 米立方出版机构(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印刷: 北京云浩印刷有限责任公司

装订: 三河市前程装订厂

720mm × 1000mm 1/16 印张20 字数545.6千字

2010年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 38.00元

版权所有 违者必究

前言

自古以来，中国传统医学就十分重视食疗养生。通过药膳来养生，以达到强身健体、防病治病、延缓衰老、延年益寿的目的是人们最常使用的养生方法。时至今日，关于食疗治病、药膳养生的专著数不胜数，这些著作均是古人留给我们的无价瑰宝。

“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也”，这是《黄帝内经·素问·五常政大论》中记载的，由此句我们可以知道，早在战国时期，就有了对食疗的高度评价，这也反映出古人对食物和药物功用的探索。人们熟知的“是药三分毒”、“药补不如食补”等俗语，也说明了食物有食疗调补的功效。

我们智慧的祖先，在漫长的生活实践中发现并总结出了“药食同源”的理论，又经过了祖祖辈辈人们对食物养生保健作用的认识和理解，今天我们依据“药食同源”的理论，遵循因人而异、因病而异、因时而异的原则，全面、综合、灵活地应用药膳食疗方，将内容按照因人而异的原则，分为青少年药膳、中年男性药膳、中年女性药膳、老年人药膳、孕产妇药膳；按照因时而异的原则，分为春、夏、秋、冬四季的养生药膳；又按照因病而异的原则，分为常见慢性病药膳、呼吸系统疾病药膳、消化系统疾病药膳、泌尿生殖系统疾病药膳、神经系统疾病药膳、内分泌系统疾病药膳等。

本书收集了近3000例药膳食疗方，按照食物不同的性味进行归类，内容按照配方、制作、功效等来编排，帮您实现健康、科学、愉快地养生，预防疾病和提高生活质量的目的是。

目录

第一部分 药膳的食疗作用 1

第一章 认识药膳 2

药食同源	2
药膳也要对症	2
药膳的烹饪与功效	5

第二章 药膳养脏腑 6

食物的“四气”“五味”	6
五味与五脏的关系	7
以食养脏腑	8

第二部分 药材养生馆 11

第三章 养生药材 12

补气药	12
人参	12
西洋参	12
党参	13
太子参	13
五味子	14
黄芪	14
白术	15
山药	15
白扁豆	16
大枣	16
甘草	17
补血药	18
当归	18
鸡血藤	18
熟地黄	19
阿胶	19
何首乌	20
枸杞子	21
龙眼肉	21
桑椹	22
补阴药	23
北沙参	23
南沙参	23
麦冬	24
天冬	24
百合	25

药膳
食疗
3000
例

目
录

玉竹	25
黄精	26
石斛	26
墨旱莲	27
女贞子	27
龟胶	28
生地黄	28
补阳药	29
鹿茸	29
鹿角胶	29
鹿鞭	30
海马	30
九香虫	31
山茱萸	31
补骨脂	32
巴戟天	32
淫羊藿	33
杜仲	33
锁阳	34
肉苁蓉	34
沙苑子	35
菟丝子	35
续断	36
骨碎补	36
紫河车	37
冬虫夏草	37
蛤蚧	38
雪莲花	38
消食药	39
鸡内金	39
神曲	39
谷芽	40
麦芽	40
山楂	41
隔山消	41
安神药	42
柏子仁	42
酸枣仁	42
灵芝	43
理气药	44
木香	44
橘皮	44
香附	45
清热药	46
黄连	46
金银花	46
仙人掌	47

鱼腥草	47
银柴胡	48
荷叶	48
活血药	49
红花	49
丹参	49
川芎	50
益母草	50
祛风药	51
白花蛇	51
乌梢蛇	51

第三部分 四季养生药膳 53

第四章 春季养生药膳 54

药膳粥食	54
药膳汤羹	54
药膳菜肴	55
药膳面食	55
极简药膳	56

第五章 夏季养生药膳 58

药膳粥食	58
药膳汤羹	58
药膳菜肴	59
极简药膳	60

第六章 秋季养生药膳 62

药膳粥食	62
药膳汤羹	62
药膳饮料	63
药膳蜜膏	63
药膳菜肴	63
极简药膳	64

第七章 冬季养生药膳 66

药膳粥食	66
药膳汤羹	66
药膳蜜膏	67
药膳菜肴	67
极简药膳	68

第四部分 家常滋补药膳 71

第八章 考生药膳 72

补脑药膳	72
------------	----

极简药膳	74
调节情绪药膳	76
极简药膳	78
滋肝明目药膳	80
极简药膳	82
强筋壮骨药膳	84
极简药膳	86
排毒祛痘药膳	88
极简药膳	90
增强免疫力药膳	93
极简药膳	95

第九章 男性药膳 97

滋阴壮阳药膳	97
改善睡眠药膳	99
极简药膳	101
调治肾虚药膳	104
极简药膳	106
增加食欲药膳	110
极简药膳	113
缓解疲劳药膳	115
极简药膳	117
缓解压力药膳	119
极简药膳	121

第十章 女性药膳 123

减肥瘦身药膳	123
极简药膳	125
丰胸美体药膳	128
极简药膳	129
保养皮肤药膳	130
极简药膳	132
祛斑养颜药膳	134
极简药膳	136
防治贫血药膳	139
极简药膳	142
妇科疾病药膳	146
极简药膳	149

第十一章 老年人药膳 151

预防骨质疏松药膳	151
极简药膳	153
促进消化药膳	155
极简药膳	157
润肠通便药膳	161
极简药膳	163
护眼明目药膳	167
极简药膳	169
降压降脂药膳	171

极简药膳	173
降低血糖药膳	178
极简药膳	180
延年益寿药膳	182
极简药膳	184
益智安神药膳	187
极简药膳	189

第十二章 孕产妇药膳 190

妊娠呕吐药膳	190
极简药膳	191
防治水肿药膳	192
安胎保胎药膳	192
极简药膳	193
通乳催乳药膳	194
极简药膳	195
预防贫血药膳	196

第五部分 药膳调理常见病 201

第十三章 常见慢性病 202

冠心病药膳	202
极简药膳	204
糖尿病药膳	206
极简药膳	208
高血脂症药膳	210
极简药膳	212
高血压病药膳	214
极简药膳	216
心脑血管病药膳	218
极简药膳	219
老年痴呆药膳	220

第十四章 呼吸系统疾病 222

气管炎咽炎药膳	222
极简药膳	223
止咳祛痰药膳	224
极简药膳	225
感冒发热药膳	226
极简药膳	228

第十五章 消化系统疾病 232

胃炎药膳	232
极简药膳	234
胃下垂药膳	240
痢疾药膳	242
便秘药膳	244
极简药膳	246

胃、十二指肠溃疡药膳	249
极简药膳	250
肠炎药膳	251
极简药膳	252
痔疮药膳	253
肝病药膳	255
极简药膳	257

第十六章 泌尿生殖系统疾病 260

肾结石药膳	260
极简药膳	261
更年期药膳	262
极简药膳	264
阳痿药膳	268
极简药膳	270
遗精早泄药膳	273
极简药膳	274
前列腺炎药膳	275
极简药膳	276

第十七章 神经系统疾病 277

预防抑郁症药膳	277
预防神经功能减退药膳	279
湿疹荨麻疹药膳	281
极简药膳	283
预防皮肤瘙痒症药膳	285
极简药膳	286
酒糟鼻药膳	287
神经衰弱药膳	289
极简药膳	290

第十八章 肿瘤 291

癌症辅助药膳	291
极简药膳	293

第十九章 内分泌系统疾病 296

痛风风湿药膳	296
极简药膳	298
甲状腺疾病药膳	304
极简药膳	306
腮腺炎药膳	308

附录1 食物与中药宜与忌	310
附录2 食物与食物宜与忌	310

食疗药膳
3000例

目录

第一章 药膳

第一部分 药膳的食疗作用



第一章 认识药膳

自古以来，中国传统医学就十分重视，通过药膳来养生，以达到强身健体、防病治病、延缓衰老、延年益寿的目的。药膳是用中药、食物和调料经过烹调加工而成的，是一种具有食疗作用的药食相助的特殊膳食，既能充腹，又可养生。它有别于一般的中药方剂，又有别于普通饭食，能起到保养身体，调整阴阳，补养气血，疏通经络的作用。

药膳是以传统医学为理论基础，采取辨证用料的方法，使药物与食物相互补充，相互辅佐，达到异曲同工的养生妙处。

药食同源

在中华大地，“药食同源”的理论源远流长。最早可以追溯到中国第一部医学专著《黄帝内经》，这部战国时期的医学专著，曾高度评价了饮食养生的重要作用，如：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”

人们熟知的“是药三分毒”、“药补不如食补”等俗语，也说明了食物有食疗调补的功效。如果能够科学正确地运用好食物的特性，为食疗所用，既能预防疾病，又可提高生活质量，这将具有多么重大而深远的意义。

我们智慧的祖先，在漫长的生活实践中发现并总结出了“药食同源”的理论，又经过了祖祖辈辈人们对食物养生保健作用的认识和理解，我们应该依据“药食同源”的理论，按照食物不同的性味进行调补，来提高我们的生活质量，实现健康、科学、愉快地养生的目的。

药膳也要对症

饮食养生也强调整体观念、辨证论治，运用中医药食进行调补养生时，遵循因人而异、因病而异、因时而异的原则来全面、综合、灵活地应用，要根据每个人的具体情况，选择合适的药膳来进行调理。

因人而异用药膳

体质不同的人

阳虚偏寒体质的人，表现为畏寒乏力、自汗、记忆力减退、腰酸膝软、胃寒、性功能低下等，这种体质的人，忌吃梨、西瓜、绿豆等生冷、寒性的食物，宜吃甘平、甘温食物。为此类人烹煮食物时，要加葱、生姜、胡椒等辛温



的调料，或牛羊肉等温热类肉食；如果吃了过多的冰品或寒凉的食物，可以食用姜汤、龙眼花等进行调和。

阴虚阳亢，肝气旺盛，湿热体质的人，表现为怕热、易兴奋、口渴，舌燥，便秘，尿赤等，常见病如高血压、高脂血症、冠心病、糖尿病等，这种体质的人，忌单独吃瓜子、狗肉、油炸花生米等燥热的食物，宜吃甘平和甘凉的食物，否则会出现口干喉痛、鼻出血等，可食用绿豆汤、薏苡仁汤、冬瓜汁等进行中和。

对于那些体质较差，阴阳两虚、气血皆亏、寒热夹杂的人，平补食物都适宜用来调养食用。

年龄不同的人

婴幼儿处在不断生长发育的时期，身体属于稚阴稚阳，脏腑娇嫩，易虚易实，容易出现热证、阳证，所以饮食要少温补，多样化，易消化，营养丰富。婴幼儿脾胃不足，忌食辛热、补气温里、助阳和厚味的食品和补品，如果过食了生冷、油腻的食物，很容易损伤脾胃，引起消化不良。

青少年正处于生长发育的旺盛时期，脏腑功能逐渐发育完全，但形气还不充实，应注意饮食营养，加强体育锻炼，养成良好的生活习惯。饮食宜吃富有营养，能满足生长发育需要的食物。

到了中年时期，大多数人肩负着工作、生活两副重担，只知道抓紧一切时间去拼命工作，反而忽略了此时是人体由盛到衰的一个转折点，脏腑功能也由强逐渐在减弱，而忽视了必要的保养。如果通过药膳来补养身体，宜选用具有补肾、健脾、舒肝等功效的药食，不但可以使身体强壮，还可防治早衰，达到健肤美容、抗疲劳、

抗早衰、增智、活血、补肾、强身的作用。另外女性在经期和产后，要特别注意防寒，夏天不能贪吃冷饮。

中医认为，老年人“阴常不足，阳常有余”，随年龄的增长，脏腑功能也减退了，气血津液也不足了，多出现口干、口渴、舌燥、眩晕、面赤、烦躁，便秘等症状。因此，饮食要清淡，应长期坚持吃熟软，易消化吸收，能健脾开胃、补肾填精、益气养血、活血通脉、通便及延年益寿的粥食类药膳和汤羹类药膳。宜吃鸡蛋、豆制品等性味平和，清补的食物，对于无特殊疾病的老人忌吃羊肉、狗肉、鹿茸、人参等补品。

因病而异用药膳

《黄帝内经·素问·脏气法时论》对五味与五脏的相宜食物提出：“肝色青，宜食甘，粳米、牛肉、枣葵皆甘。心色赤，宜食酸，小豆、狗肉、李子、韭菜等皆酸。肺色白，宜食苦，麦、羊肉、杏、薤皆苦。脾色黄，宜食咸，大豆、猪肉、栗藿皆咸”。由此可见，只有五味调和的药膳，五脏才可得以补养。如辛味药食配制的药膳，可散肺气之郁；甘味药食配制的药膳，有补脾胃的功效。因此，利用五味来调养脏腑之间的偏性，对患有不同疾病的人来说，所食用的食物也应该有所不同。

患有腹泻的病人，忌食油腻类的食物；患失眠的人，忌食胡椒、辣椒、茶等具有刺激性、兴奋性的食物；患疮疡、斑疹、皮肤病的人，忌食鱼、虾、狗肉、羊肉等腥膻类食物及辛辣食物。

处于妊娠期的妇女，身体表现为阴虚阳亢的状态，应忌食辛辣、腥膻的食物，以避免耗伤阴血，宜进食甘平、甘凉、补益的食物；到妊娠后期，应少

食荞麦、高粱、番薯、芋头等胀气和涩肠类的食物。产后的饮食原则是以滋阴养血为主，可进食甘平、甘凉类粮食和畜肉、蛋乳类食物，忌食辛燥伤阴、发物、寒性生冷食物。

因时而异用药膳

中医学强调的养生法则是，注重适应四时气候的变化，避免外邪侵袭。在《黄帝内经》中，古代医家已经认识到四季的变化对人体有不同程度的影响。每个季节的饮食与进补，要顺应四季气候的变化，即“天人相应”。春养生气，夏养长气，秋养收气，冬养藏气，强调利用外界环境的因素，顺应四时，通过养生来战胜恶劣的不利因素，达到增强体质体的目的。

春要滋补

每当春季，天气逐渐转暖，万物开始生发，人体阳气的发散现象也比较明显了，气血趋于表，而聚集一冬的内热也要向外散发了。此季节的饮食宜为清淡，适当食用辛温升散的食品，忌过食油腻、辛辣、刺激性的食物，以免引起头昏、头晕，宜选择一些清凉果品，如梨、橘子、甘蔗等，如果出现了上火的症状，可选择食用绿豆汤、金银花茶、菊花茶、莲子心茶等。此外，宜食稍微有一些辛辣味的有养春气作用的食物，如葱、生姜、韭菜、蒜苗等，还应多吃红黄色和深绿色的蔬菜，如胡萝卜、南瓜、西红柿、青椒、芹菜等，对恢复精力，消除春困很有好处。

夏要清热

夏季酷热高温，湿热邪气易侵入人体，调补的特点是要吃利水渗湿的食

物，少吃冷饮。可适当多吃一些苦味和酸味的食物，苦味食物能清泄暑热，增进食欲；酸味食物能敛汗，止泄泻。如西红柿，不仅具有生津止渴、健胃消食的功效，还能凉血平肝、清热解毒、降低血压；蜂蜜、牛奶、莲藕、银耳、豆浆、百合等既可益气养阴，又可养胃生津，是体弱多病、食欲不振者的药膳食疗佳品。

秋要润燥

秋季干燥凉爽，先应少吃一些刺激性强、辛辣、燥热的食品，如尖辣椒、胡椒等，避免出现鼻干、口干、皮肤干等现象。同时饮食上不要过分清淡，要适当增加油腻的食物，以起到润燥益气、健脾补肝、清润甘酸、寒凉调配的作用。还要多吃冬瓜、萝卜、西葫芦、茄子、绿叶菜、苹果、香蕉等蔬菜和水果，来补充维生素和矿物质，中和酸性代谢物，达到清火解毒的作用。

冬要益气

冬季御寒，饮食应以祛寒就温为重点，宜多吃些厚味食品，肉、鱼、蛋、枣、果仁之类能补气填精、滋养强壮身体。还可适当吃点营养丰富的“黑色”食品，因这些食物大多性味平和，补而不腻，食而不燥，对老年人及少儿尤其有益，常见的有黑米、黑豆、黑芝麻、



黑木耳、黑枣等黑色食品。

药膳的烹饪与功效

药膳的分类

面食类药膳

面食类药膳是用米和面粉为原料，做成馒头、面条、米饭、汤圆、包子、馄饨等各种膳食，如山药茯苓包子、八宝饭、益脾饼、参枣米饭、人参汤圆等。

菜肴类药膳

菜肴类药膳是以肉、菜为原料，做成的凉菜、蒸菜、炖菜、炒菜、炸菜和卤菜，如杜仲炒腰花、黄芪蒸乳鸽、山药炖羊肚等。

粥食类药膳

粥食类药膳是以米、麦、豆等为原料，加入枸杞子、山楂、百合等煮成的粥类食物，如莲子芡实粥、八宝粥、枸杞粥等。

汤羹类药膳

汤羹类药膳是以肉、蛋、奶、海产品等为主要原料，采用煮、炖、煲的方法烹调而成的汤，如海带排骨汤、龙眼莲子羹、百合银耳羹等。

饮料类药膳

饮料类药膳是以药物和食物作为原料，经过浸泡和压榨，煎煮或蒸馏制成的饮用液体，如豆浆、核桃饮、山楂汁、萝卜汁等。

茶酒类药膳

茶酒类药膳是用药物直接冲泡而成的，如菊花茶、山楂茶、鹿茸酒、人

参酒等。

蜜膏类药膳

蜜膏类药膳是以植物的干鲜果实或果皮为原料，经过药液煎煮后，再加入适量的蜂蜜或白糖制成的，如参芪蜜膏、当归红藤膏、枸杞蜜膏等。

药膳的功效

通过药膳来养生，最显著的特点就是“有病治病，无病强身”，对人体基本上无毒副作用，是利用食物进行防病治病或促进疾病康复，有别于药物治疗法，与普通的膳食又有很大的差别。

保健类药膳

这类食品针对不同人的身体状况，给予维护机体健康和促进慢性疾病康复的食疗作用的药膳，如减肥药膳，安神药膳等。

预防类药膳

夏季用来预防腹泻的马齿苋粥，能够清热、防暑的绿豆汤等此类膳食就属于预防类药膳。

康复类药膳

可用来扶正固本、帮助机体恢复健康的药膳就是康复类药膳，如猪肚红枣羹，当归炖羊肉、玫瑰花烤羊心、良姜炖鸡肉等。

治疗类药膳

治疗类膳食是针对疾病来辨证施膳的，如茯苓鲤鱼羹，可以用来为机体补充优质蛋白，以达到消肿的目的，此类药膳可以治疗疾病、改善症状。

第二章 药膳养脏腑

食物的“四气”“五味”

“四气”：寒热温凉

食物的“四气”即四性，是指食物具有寒、热、温、凉四种不同的性质。食物的寒和凉、热和温是指不同的程度，而寒凉性和温热性也是相对而言的。此外，平性是介于寒凉与温热之间的食物，即寒热之性不明显。平性食物是我们日常食用最多的，寒凉性的食物则是食用最少的。

“阴平阳秘”是我们的身体处于健康状况的状态，即寒热之性不明显，日常食物可多选择玉米、花生、猪肉、牛肉等这些性质较平和的。

如果身体处于阴阳寒热失衡的状态，可通过食用不同性味的食物来进行调理。《神农本草经》载：“疗寒以热药，疗热以寒药。”也就是说治疗寒证的食物，大多有温中散寒、补阳暖胃等功效，属温、热性的，如羊肉、辣椒、干姜、葱、酒等，但这些食物有助热生火、耗伤人体阴液的弊端。适宜寒性病或虚寒怕冷体质的人吃，忌热性病或阴虚火旺体质的人食用。

相反，绿豆、西瓜、冬瓜、苦瓜等食物，多数属于寒性或凉性，具有清热生津、泻火止渴等功效，宜热证或火气偏重体质的人食用，忌阳气不足或虚寒体质的人食用。

“五味”：辛甘酸苦咸

食物的“五味”指“辛、甘、酸、苦、咸”5种味道，而淡味和涩味分别归于甘味和咸味。五味中最多的是甘味，最少的是苦味，咸、酸味次之，然后是辛味。

“五味”有两方面的含义：一指食物的具体口感味道，也就是滋味；二指食物性质的抽象概念，即食物的作用。而不同的味道就对应有不同的作用和功效。

辛味食物有发散行气，通血脉等作用，多用于外感风寒、气血运行不畅或风寒湿邪证，如生姜、葱白、紫苏、辣椒、茴香、荜茇、砂仁、白酒或药酒等。

甘味食物有滋养补脾、缓急润燥等作用，如山药、红枣、饴糖、甘草等。

酸味食物可以收敛、固涩止泻，多用于虚汗久泻、尿频遗精等症，如乌梅能增进食欲，健脾开胃，增强肝脏功能，提高营养吸收。

苦味食物有清热泻降、燥湿健脾等作用，多用于热证、湿证，如苦瓜等。

咸味食物多为海产品，如海蜇、海带等，有软坚散结、润下、补肾等作用，多用于瘰癧、痰核、痞块等病症。如猪肉，能滋阴、润燥，也适宜燥咳、便秘的人食用。

五味与五脏的关系

食物的“五味”与人体的五脏关系非常密切。《黄帝内经·素问》这样记载：“五味所入，酸入肝、辛入肺、苦入心、咸入肾、甘入脾。”另外，《黄帝内经·灵枢·五味论》中说：“酸走筋，多食之令人癢；咸走血，多食之令人渴；辛走气，多食之令人洞心；苦走骨，多食之令人变呕；甘走肉，多食之令人愧心。”由此可见，饮食的五味如果用得适宜，对人体很有益处，若是过分偏嗜则可致病。因此，人们的日常饮食要清淡适中，若追求味浓口重必会伤身。

