

一本教你在家养生的药膳全集

食材、配方、功效、搭配宜忌、精美图说，教你轻松掌握200多道养生药膳的做法

图解

在家做药膳

疗病调理精品药膳234种

治疗疾病、保健益寿、滋补强身等多角度详尽诠释

中医辨证配膳 家庭实用良方

花生

花生滋养补益，有助于延年益寿，民间称之为“长生果”，其营养价值比粮食高，可以与鸡蛋、牛奶、肉类等一些动物性食物相媲美。



花生粒

脂肪44%
蛋白质24%
糖量20%
多种维生素10%



枸杞子味甘性平，
养肝益肾润肺。

枸杞子是一味常用的补肝益肾中药，其色鲜红，其味香甜。滋补肝肾，益精明目。有抗衰老、抗突变、抗肿瘤、抗脂肪肝的作用，是古今养生的最佳选择。



枸杞子

芦荟

产地：福建、台湾、广东、广西、四川、云南等地
功效：杀菌消炎、湿润美容等。



芦荟富含烟酸、维生素B₁₂等，是苦味的健胃轻泻剂，有抗炎、修复胃黏膜和止痛的作用，有利于胃炎、胃溃疡的治疗，能促进溃疡面愈合，对于烧伤、烫伤，芦荟也能有很好的抗感染、助愈作用。

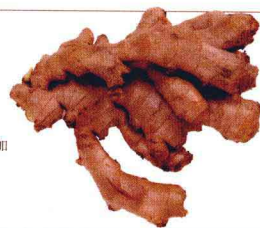


生姜

生姜味辛性温
解表发汗。



生姜用于解表，主要为发散风，治感冒轻症，煎汤，加服用，往往能得汗而用作预防感冒药物。



NLIC2970873840

微量元素。

蘑菇

蘑菇的主要功效有抗癌、降血糖等，适宜于老年人、糖尿病、白细胞减少症、传染性肝炎、高血脂、维生素B₁₂缺乏症等患者食用。



蘑菇味甘性凉，益气开胃。

蜂蜜

蜂蜜中含有人体所需的十种氨基酸，多种活性酶和一些丰富的常量、微量元素。蜂蜜又不含脂肪，这对于老年人、高血压和心脏病患者来说，是最佳的天然食品。



桂花蜜：消肿止血
龙眼蜜：补脑益智
柑橘蜜：生津止渴
荔枝蜜：安神镇痛

主编 李健



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

图解在家做药膳：疗病调理精品药膳 234 种 / 李健
主编. —福州：福建科学技术出版社，2013.4
ISBN 978-7-5335-4118-7

I . ①图… II . ①李… III . ①食物疗法 - 图解
IV . ① R247.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 227824 号

书 名 图解在家做药膳
疗病调理精品药膳 234 种
主 编 李 健
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福州德安彩色印刷有限公司
开 本 700 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张 16
插 页 1
图 文 256 码
版 次 2013 年 4 月第 1 版
印 次 2013 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4118-7
定 价 35.00 元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

图解

在家做药膳

疗病调理精品药膳234种

主编 李健

编委 龙晓凤 赵河花 王 磊 郭凤杨 陈志付
赵环宇 张小亚 田洪波 张 辉 周启胜
张宇竹 韦利华 胡晓燕 杨鹏鹏 陈卫国
王君花 谢小侠 程立杰 吴建明 张传金
景运英 孙 颖 张丽丽 车相胜 汤 飞
任桂新 宋夏云 孙 青 白兴龙 郑更生



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

前言

药膳引领健康新生活

药膳发源于我国传统的饮食和中医食疗文化，是在中医学、烹饪学和营养学理论指导下，严格按药膳配方，将中药与某些具有药用价值的食物相配伍，采用我国独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成的具有一定色、香、味、形的美味食品。它是中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物。它将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威，二者相得益彰。药膳具有较高的营养价值，既可防病治病，又可保健强身、延年益寿。

中国药膳内容丰富，历史源远流长。我国早在夏、商时期，药膳便初具雏形，西周时期就有了丰富的药膳知识。晋唐时期是药膳学的形成阶段，明清时期为药膳学的完善阶段，这一时期，但凡关于本草的著作大都注意到了本草与食疗学的关系，对于药膳的烹调 and 制作也达到了很高的水平。明代的医学巨著《本草纲目》给中医食疗提供了丰富的资料，仅谷、菜、果3部就收有上百种药膳。这一时期，提倡素食的思想得到进一步的发展，这对于食疗、养生学的发展都大有益处。据统计，自汉初到明末，有关药膳的著作多达300多部。而今，有关食疗药膳的著作更是精彩纷呈，应用空前广泛，甚至出现了一些专门的药膳餐馆。

民以食为天，我们每天都要和食物接触，怎样吃出健康，如何做到营养合理与膳食平衡是我们需要关注的问题。养成良好的饮食习惯，是保证身体健康的前提。俗话说：“病从口入。”从很大程度上说，生病往往是因平时形成的一些不良习惯所致，不健康的饮食习惯也容易造成身体不适。如果不慎生病，除了以药物治疗外，其实我们还可以利用药膳来治疗和调理，药膳既给予人健康，又很少有副作用。在日

常生活中，我们可以食用一些具有保健功效和预防作用的药膳菜品，不但能够强健身体还可以预防疾病。现阶段，药膳在人们的生活中，得到了空前的普及，在国外也享有盛誉，备受青睐。作为中国传统饮食和传统医学的重要内容，药膳已成为一门独具特色的科学，并逐渐走进千家万户，传遍世界各地。

● 关于本书

本书介绍的各类药膳，参照《本草纲目》中记载的上百种食疗药物，并与病症相结合，从治疗疾病、保健益寿、滋补强身等多角度进行了详尽的诠释和延伸。从整体结构上来说，本书分为10章。第一、二章，对药膳的基础知识和如何辨认自身体质，以及如何针对不同体质安排食疗膳食等做了一个比较全面的说明和介绍，这对于充分认识药膳和进行药膳实践活动都会起到重要的指导作用。第三至九章，结合不同的病症将品种丰富、形式多样的药膳展现给大众，使不同需要的人群都可以在这里找到令自己满意的美味佳肴和养生良方。第十章，对于身体常见的各类症状作了系统地解读，能使受众更直观地感受到药膳和我们的密切关系并认识到药膳的方便、实用，有利于在今后生活中利用药膳知识，更好地为我们的身体健康服务。

本书采用图文并茂的形式，系统详尽地把每道药膳精心地呈现在每位读者面前，所有药膳均取材简便，易于普及，可在家中自制。理念上通俗易懂，做法上简便易学，不可否认本书是一本结合诊疗和养生的实用宝典，是居家生活的好帮手，也是馈赠亲朋好友的好礼品。愿我们的这本药膳集可以对所有的读者朋友起到普及药膳知识并对自身健康有所帮助的作用。

如何阅读

我们在此特别设置了“如何阅读”这一单元，对内文中各个部分的功能、特点等做一说明，必然会大大地提高读者在阅读本书时的效率。

标题

针对所述内容作出概括，方便您的阅读。

正文提示

在阅读正文前通过阅读这一版块，能提前对正文内容有一个大概的了解。

气虚型体质及其食物选择



● 痢疾

为急性肠道传染病，以屡次数增多而量少，里急后重，下黏液及脓血样大便为主要症状。多发于夏秋季节。

● 平性

平性食物是相对于温热和寒凉性质而言的一种食物，较平和，寒热，热证均可选用。

特征分析

“气”、“血”、“津液”支撑健康，而其中起主导作用的是“气”。气虚的症状便是“气”不足。“气”不足就相当于精力不足，如此便会有如下一些症状：易感到疲乏、倦怠、汗出、头昏等；免疫力低下，易患感冒且时间不愈；肠胃功能减弱，食量减少，易出现便秘及痢疾^①；也易出现过敏症状。

气虚体质的药膳养生

气虚者身体元气不足，脏腑功能衰退，导致消化功能低下。因此气虚者的食物产生原则是：益气健脾，提高肠胃消化功能，减少肠胃负担。可选择“平性”^②、“温性”及“热性”食材；避免食用生冷食物，少食不易消化的油腻食物、甜食，及辛辣刺激食物。

食量小，易患腹泻、便秘者，可加熟食用土豆，以使症状得到改善。对易疲乏、易患感冒的气虚者来说，补“气”食材必不可少。高丽参具有“补气之王”的美誉。牛肉、鸡肉等肉类，虾、鳗鱼等海鲜，土豆等蔬菜在补气方面具有立竿见影的效果。日常饮食中多吃上述食物，会收获实效。此外，具有健脾暖胃效果的其他代表性食材还有：羊肉、虾、韭菜、大蒜、葱、核桃、肉桂、红茶等。豆类、豆类，蘑菇等可增强的消化功能，也是补气的重要食材。

营养师建议

- ① 加热食用“平性”、“温性”及“热性”食材。
- ② 不食用生冷、油腻、甜腻食物。
- ③ 多摄取土豆、豆类、蘑菇等食材。
- ④ 牛肉、虾、鳗鱼等食材具有立竿见影的补气功效。
- ⑤ 细嚼慢咽，吃八成饱为宜；切忌暴饮暴食，暴饮暴食。



气虚型体质特征与食物选择

● 气虚型体质特征



整体性色淡

舌的特征

舌苔白润

边缘偶伴有波状齿痕

● 气虚型体质的食物选择



名词解释

对部分专业名词，或不易理解的名词进行科学的解释，方便您理解文章内容。

正文内容

用文字或表格为您解释药膳的相关知识。

药材解析

详细介绍首选药材的特性，为您选用药材做出专业的指导。

推荐药膳

为您推荐每一种症状的对症药膳，并详细地介绍其做法和功效。

排毒塑身

用排毒的方法进行瘦身，是健康科学的减肥方法，很多人是因为身体没有及时排出毒素而导致肥胖，这类型的肥胖应该如何减肥，才能拥有苗条身材呢？当然首先是要排出毒素了。如何排出毒素，我们推荐的是药膳塑身法。

材：绞股蓝



性味 味苦，性寒。

功效 益气健脾，化痰止咳、清热解渴。

存放 干燥，阴凉处。

挑选 气味清新，其形细长。

对症药材



桑叶

对症食材

豆腐、蘑菇、南瓜



南瓜

忌

量食品，如巧克力、冰淇淋等，油炸食品最好不吃或者少吃。

豆类、谷类、奶类等蛋白质、维生素含量高的食物对减肥有很好的效果。

纤维的摄入量，帮助带出体内多余脂肪。

起到清理体内“垃圾”的作用。

推荐药膳

四神粉煲豆腐



功效 清热、健脾、温胃，改善食欲，促进消化。

功效详解 本品含维生素，又可健脾清热，适合想减肥者食用。四神粉是由淮山药、芡实、茯苓、莲子四味为主，再加少许薏仁组合而成。具温和平补之效，可改善食欲不振、肠胃消化吸收不良、容易腹泻等病症，也同样适合脾胃虚弱者食用。

药材 四神粉（中药店有售）100克。

食材 豆腐600克，冬菇50克，笋片30克，胡萝卜20克，葱花、酱油、盐、料酒各适量。

做法

①豆腐切块抹上盐；冬菇去蒂；胡萝卜切片。油锅烧热后，放入豆腐，稍油炸后捞起。②将豆腐、冬菇、笋片、胡萝卜放入沙锅内，再将酱油、料酒及调水后的四神粉倒入锅内。③大火煮沸后转小火煲1小时，撒上葱花即起锅。

推荐药膳

补气玉米排骨汤



功效 刺激胃肠蠕动，预防便秘，补气，促进血液循环、乳房发育。

功效详解 玉米具有刺激胃肠蠕动、加速粪便排泄的特性，可防治便秘、肠炎、肠癌等。而党参、黄芪都有补气功效，与玉米、排骨一起煮汤，不仅可以使汤汁更香甜，也能促进血液循环和激素的正常分泌，帮助乳房发育，达到塑身的效果。

药材 党参、黄芪各9克。

食材 玉米适量，小排骨250克，盐2小匙。

做法

①玉米洗净，切段，排骨以沸水焯烫后备用。②将党参、黄芪、玉米、小排骨一起放入锅内，以大火煮开后，再以小火炖煮40分钟，起锅前以少许盐调味即可。

第三章 美丽吃出来
美容养颜特效药膳

饮食禁忌

对于所患疾病给出饮食禁忌的建议，有利于身体的调理，为您的健康加分。

目录

对症养生药材图鉴 /18

第一章 药膳养生基本知识



- 药膳养生之缘起 / 38
- 中医的药膳养生观念 / 40
- 药膳的特点、功效及注意事项 / 42
- 药膳材料配伍禁忌 / 44
- 药膳的制作诀窍 / 46
- 药膳材料的挑选与保存 / 48

第二章 六种体质养生课，家庭生活快易通



- 气虚型体质及其食物选择 / 54
- 气虚型体质调养药膳 / 56
 - 人参鹌鹑蛋 / 57
 - 灵芝黄芪炖肉 / 57
 - 黄精蒸土鸡 / 58
 - 黄芪牛肉蔬菜汤 / 58
 - 鸡胸骨高汤 / 59
 - 苡蓉羊肉粥 / 59
- 血虚型体质及其食物选择 / 60
- 血虚型体质调养药膳 / 62



鹿茸炖乌鸡 / 63

黑枣参芪梅子茶 / 63

红枣枸杞鸡汤 / 63

● 阴虚型体质及其食物选择 / 64

● 阴虚型体质调养药膳 / 66

党参煮马铃薯 / 67

陈皮丝里脊肉 / 67

银耳酸奶羹 / 68

紫米甜饭团 / 68

百合豆沙饼 / 69

黄精炖猪肉 / 69

● 气滞型体质及其食物选择 / 70

● 气滞型体质调养药膳 / 72

人参雪梨乌鸡汤 / 73

糖枣芹菜汤 / 73

银耳橘子汤 / 73

● 血瘀型体质及其食物选择 / 74

● 血瘀型体质调养药膳 / 76

黑豆龙眼汤 / 77

丹参桃红乌鸡汤 / 77

川芎蛋花汤 / 77



● 痰湿型体质及其食物选择 / 78

● 痰湿型体质调养药膳 / 80

芡实莲子薏仁汤 / 81

党参黄芪排骨 / 81

白果蒸蛋 / 81

第三章 美丽吃出来——美容美体精致药膳



● 排毒塑身 / 84

四神粉煲豆腐 / 85

补气玉米排骨汤 / 85

蘑菇海鲜汤 / 86

南瓜百合甜点 / 86

多味百合蔬菜 / 87

冰冻红豆薏仁 / 87

● 美肤保湿 / 88

芦荟西红柿汤 / 89

当归芍药炖排骨 / 89

干贝绿花椰菜 / 90

猴头菇鸡汤 / 90

酒酿红枣蛋 / 91

红枣香菇汤 / 91

● 清热解毒 / 92

银花白菊饮 / 93

玄参萝卜清咽汤 / 93

茵陈甘草蛤蚧汤 / 93

熟地排骨煲冬瓜汤 / 94

西红柿肉酱烩豆腐 / 95

地黄虾汤 / 95

● 抗皱防衰老 / 96

参片莲子汤 / 97

木瓜冰糖炖燕窝 / 97

银耳山药羹 / 97

美肤猪脚汤 / 98



何首乌核桃粥 / 99

滋养灵芝鸡 / 99

● 丰胸 / 100

牛奶炖花生 / 101

通草丝瓜草虾汤 / 101

猪脚煮花生 / 101

● 祛斑祛痘 / 102

玫瑰枸杞养颜羹 / 103

红豆燕麦粥 / 103

木瓜炖银耳 / 104

龙眼煲猪心 / 105

补气人参茄红面 / 105



● 乌发 / 106

何首乌党参乌发膏 / 107

何首乌芝麻茶 / 107

何首乌红枣粥 / 107

● 调经补血 / 108

红枣鸡肉汤 / 109

川芎白芷炖鱼头 / 109

龙眼红枣茶 / 109

红枣乌鸡汤 / 110

玫瑰香附茶 / 111

瞿麦排毒汁 / 111



第四章

润肺祛火养生药膳

● 咳嗽 / 114



川贝酿水梨 / 115
松仁烩鲜鱼 / 115
天花粉鳝鱼汤 / 116
沙参老鸭汤 / 116
沙参百合甜枣汤 / 117
陈皮冰糖汁 / 117

● 感冒 / 118

清炒红椒莲子 / 119
桑菊薄荷饮 / 119

● 哮喘 / 120

西芹百合炒白果 / 121
夏枯草瘦肉粥 / 121

● 肺阴虚 / 122

玉竹沙参焖老鸭 / 123
白果玉竹猪肚煲 / 123
山药白果瘦肉粥 / 124
洋参麦冬粥 / 125
麦芽乌梅饮 / 125

● 慢性支气管炎 / 126

润肺乌龙面 / 127
四仁鸡蛋粥 / 127



第五章 养胃疏肝护肠药膳

● 反酸烧心、食欲不振 / 130

双枣莲藕炖排骨 / 131

四神沙参猪肚汤 / 131

● 黄疸 / 132

山药炖鸡汤 / 133

黄芪豆芽牛肉汤 / 133

● 帮助消化 / 134

白果莲子乌鸡汤 / 135

清心莲子田鸡汤 / 135

草莓小虾球 / 136

消脂金橘茶 / 136

杨桃紫苏梅甜汤 / 137

蒲公英银花茶 / 137

● 慢性胃炎 / 138

山楂牛肉盅 / 139

人参红枣粥 / 139

● 腹泻 / 140

土茯苓鳝鱼汤 / 141

丁香多味鸡腿 / 141

车前草猪肚汤 / 142

莲子紫米粥 / 143

莲子红枣糯米粥 / 143

● 便秘 / 144

雪梨豌豆炒百合 / 145

人参蜂蜜粥 / 145

无花果木耳猪肠汤 / 146

松仁炒玉米 / 146

红枣柏子小米粥 / 147

柠檬蜂蜜汁 / 147



第六章 安神活络首选药膳



● 失眠多梦 / 150

天麻鸡肉饭 / 151

灵芝炖猪尾 / 151

当归炖猪心 / 152

荞麦龙眼红枣粥 / 153

党参龙眼膏 / 153

● 心悸气促 / 154

松仁雪花粥 / 155

茯苓杏片松糕 / 155

龙眼煲猪心 / 155

玉竹煮猪心 / 156

虫草海马汤 / 157

黄芪甘草鱼汤 / 157



● 减压补脑 / 158

西洋参甲鱼汤 / 159

莲子百合排骨汤 / 159

红枣当归鸡腿 / 160

补脑益智家常面 / 160

无花果炒鸡肝 / 161

萝卜豆腐汤 / 161

● 头晕头痛 / 162

虫草瘦肉粥 / 163

杜仲寄生鸡汤 / 163

● 焦虑烦躁 / 164

鸡丝炒百合金针 / 165



金针木耳肉片 / 165

莲子茯神猪心汤 / 166

党参茯苓粥 / 167

四仙莲藕汤 / 167

● 舒筋止痛 / 168

香菇旗鱼汤 / 169

山药土茯苓煲瘦肉 / 169

第七章 补血活血精选药膳

● 贫血 / 172

当归生地烧羊肉 / 173

双仁菠菜猪肝汤 / 173

● 活血化瘀 / 174

海马排骨汤 / 175

当归苁蓉炖羊肉 / 175

川芎黄芪炖鱼头 / 176

田七蛋花汤 / 177

半枝莲蛇舌草茶 / 177

● 高血压、低血压 / 178

西芹多味鸡 / 179

甜酒煮灵芝 / 179

酸枣仁白米粥 / 179

玉米红枣瘦肉粥 / 180

杜仲煮牛肉 / 181

百合小黄瓜 / 181





- 高脂血症 / 182
 - 玉竹西洋参茶 / 183
 - 何首乌炒猪肝 / 183
 - 大黄绿豆汤 / 184
 - 猴头菇螺头汤 / 185
 - 苜蓿芽寿司 / 185

第八章 滋阴补肾强本药膳



- 肾阴虚 / 188
 - 养生黑豆奶 / 189
 - 虫草红枣炖甲鱼 / 189
 - 板栗香菇焖鸡翅 / 190
 - 鱼腥草乌鸡汤 / 191
 - 何首乌黑豆煲鸡爪 / 191
- 肾阳虚 / 192
 - 冬虫夏草鸡 / 193
 - 当归羊肉汤 / 193
 - 人参黄芪蒸甲鱼 / 194
 - 党参枸杞红枣汤 / 194
 - 苁蓉海参鸽蛋 / 195
 - 菟丝子烩鳝鱼 / 195
- 肾精不足 / 196
 - 三味羊肉汤 / 197
 - 鹿芪煲鸡汤 / 197
 - 黑芝麻山药糊 / 197



五子下水汤 / 198

苁蓉黄精酩汤 / 199

附子蒸羊肉 / 199

● 腰膝酸软 / 200

三仙烩猪腰 / 201

板栗排骨汤 / 201

鹿茸枸杞蒸虾 / 202

锁阳羊肉汤 / 203

强精党参牛尾汤 / 203

● 肾气虚 / 204

海鲜山药饼 / 205

板栗枸杞粥 / 205

海马虾仁童子鸡 / 206

巴戟天海参煲 / 206

参麦五味乌鸡汤 / 207

枸杞鱼片粥 / 207

● 脱发 / 208

何首乌猪脑汤 / 209

何首乌芝麻茶 / 209



第九章

日常养护贴心药膳

● 促进代谢 / 212

枸杞牛肉 / 213

参须枸杞炖鳗 / 213