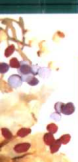


BAIZHONGZHONGYAO BULIAO SHIPU

百种中药 补疗食谱

主编：高汉森 黄兆胜

◆ 保健食疗系列 : : : : : 1



广东科技出版社





保健食疗系列

百种中药补疗食谱

主 编：高汉森 黄兆胜
副主编：施旭光 万 幸
编 委：万 幸 周志昆
 施旭光 高汉森
 黄兆胜 黎同明

广东科技出版社
· 广 州 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

百种中药补疗食谱 / 高汉森, 黄兆胜主编. —广州:
广东科技出版社, 2003.10 (2006.4 重印)

(保健食疗系列)

ISBN 7-5359-3338-6

I. 百… II. ①高…②黄… III. 中药疗法—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 042329 号

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E - mail: gdlkjzbb@21cn.com

http: //www. gdstp. com. cn

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广东惠阳印刷厂

(广东省惠州市南坛西路 17 号 邮码: 516001)

规 格: 889mm × 1 194mm 1/32 印张 6.25 插页 8 字数 130 千

版 次: 2003 年 10 月第 1 版

2006 年 4 月第 3 次印刷

印 数: 10 001 ~ 13 000 册

定 价: 18.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言

“中药食疗”已有二千多年历史，人们在与疾病作斗争的漫长历史过程中不断发现：一些植物（药物）与食物共烹调，既可用于日常饮食，又可作防病治病之用，因而出现了食疗汤剂。据考证，食疗汤剂的形成，是在奴隶社会的殷商时代（公元前1711~1066年）。如晋·皇甫谧在《针灸甲乙经序》中曾云：“伊尹以亚圣之才，撰用神农本草以为汤液。”其中“汤液”是指方剂与食疗汤剂。

广东科技出版社对于“饮食疗法”书籍的出版非常重视，早在1992年，就先后邀请广州中医药大学高汉森、欧阳惠卿、何国梁、黄兆胜等专家、教授合作出版了《疾病饮食疗法（一）（二）（三）（四）》、《健身治病汤谱》、《家庭食疗中药》等系列专著，销售情况很好，甚受读者欢迎。为此，受广东科技出版社的邀请，我们编写了这套属于“饮食疗法”的系列读物。

本书的着眼点是“先进性”与“实用性”。所谓先进性，是指本书所选用的汤谱均是近几年从临床上总结出来的，凡已公开发表疗效欠佳的食谱均不纳用。主要在“新”字上下功夫。所谓实用性，是指本书以多发病、常见病以及人的不同体质为对象，选择临床有效且易于制作的汤谱，读者可按自己的体质所需或发病情况选用其中的汤谱，达到有病治病，无病防病的目的。

编者

2003年8月

药材图释



人參



太子參



西洋參



黃芪



黨參



五指毛桃



白术



红景天



山药



白扁豆



刺五加



大枣



绞股蓝



饴糖



蜂蜜



苍术



浮小麦



茯苓



莲子



薏苡仁



芡实



陈皮



干姜



何首乌



当归



龙眼肉



熟地黄



阿胶



白芍



鸡血藤



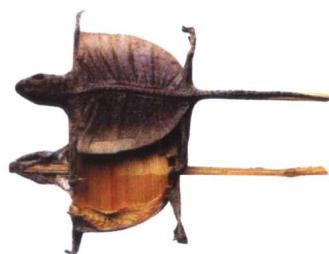
酸枣仁



紫河车



柏子仁



蛤蚧



灵芝



菟丝子



冬虫夏草



沙苑子



杜仲



锁阳



续断



肉苁蓉



韭菜子



淫羊藿



核桃仁



补骨脂



巴戟天



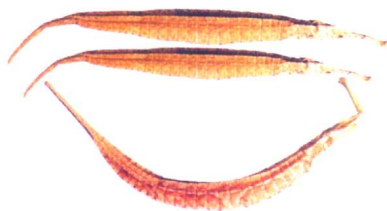
鹿茸



海马



鹿角



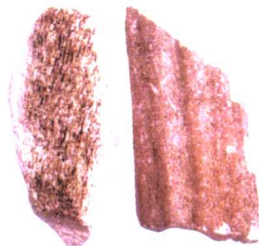
海龙



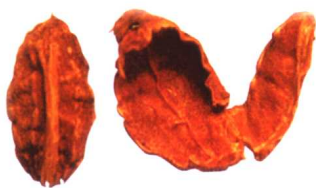
鹿角胶



黄狗肾



鹿角霜



益智仁



海参



牛膝



丁香



胡芦巴



沉香



蛤蟆油



九香虫



山茱萸



桑寄生



覆盆子



狗脊



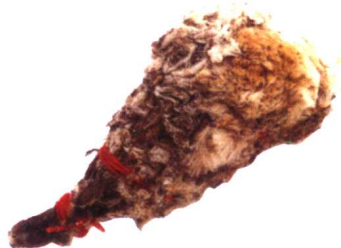
桑螵蛸



千年健



五加皮



雪莲花



附子



天冬



肉桂



百合



北沙参



石斛



麦冬



玉竹



黄精



墨旱莲



枸杞子



女贞子



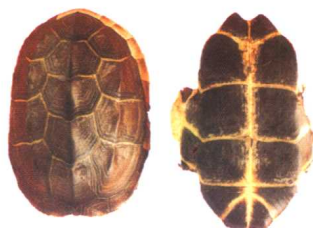
银耳



黑芝麻



桑椹



龟甲



鳖甲



楮实子



燕窝



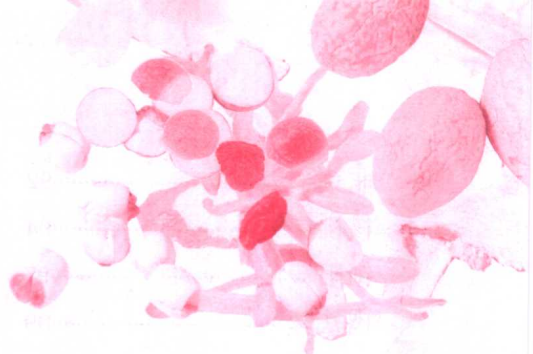
五味子



鱼鳔胶



石仙桃



目 录

人参	1
西洋参	3
党参	5
太子参	8
黄芪	10
五指毛桃	12
白术	14
山药	17
刺五加	19
绞股蓝	21
红景天	23
白扁豆	25
大枣	27
饴糖	29
蜂蜜	31
浮小麦	33
莲子	35
芡实	37
苍术	39
茯苓	41

薏苡仁	44
陈皮	46
干姜	48
当归	50
熟地黄	53
白芍	55
何首乌	58
龙眼肉	60
阿胶	62
鸡血藤	65
酸枣仁	68
柏子仁	70
灵芝	72
冬虫夏草	75
紫河车	77
蛤蚧	80
菟丝子	82
沙苑子	85
杜仲	87
续断	90