

权威 · 科学 · 专业 · 实用

400道以药入食的健康食谱

药膳

滋补养生

全书

※解桔萍 主编

药补不如食补，全书由著名药膳专家悉心指导，选用最常见易得的食材药材，最简单易做的烹饪方法，编制经典药膳食谱400道，让读者在轻松愉快的心情中学做药膳。



全
书

药膳

滋补养生

400道以药入食的健康食谱

让读者对诸多养
生之法一目了然，
从容自在地享受
健康生活。



结合千余幅精美图片，
从家庭生活各个方面
入手，全面解析现代
养生之道。

养生堂系列丛书以中
华传统养生及现代家
庭自我调养为主题。

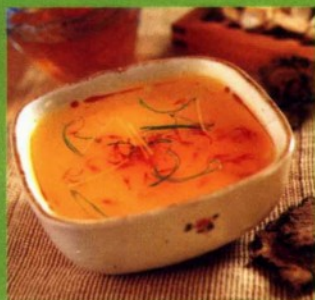


「养生堂系列丛书」

现代人的身体和心理
承受着来自生活和工
作上的双重压力，

● 中国药膳 源远流长

药膳起源于中国远古时期，《淮南子·修务训》中载：神农“尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就”。东汉张仲景在《金匮要略》中指出“禽兽鱼虫禁忌并治”和“果实菜谷禁忌并治”，对“食禁”作出了专门的阐述。唐代孙思邈著《千金要方》一书，其中有食治专篇，分果实、菜蔬、谷类、鸟兽并附虫鱼共五部分。明清时期，李时珍著《本草纲目》一书，提供了水果、谷物、蔬菜达300多种，禽兽、虫达400条。



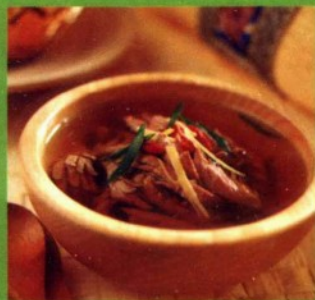
● 古为今用 老树新枝

近年来，随着人们生活水平的提高、疾病模式的改变以及回归大自然思想的影响，药膳以其增强体质、保健防病、延年益寿等重要作用越来越引起人们的关注，因此我们邀请药膳专家精心撰写此书，为读者量身制作出科学、实用、全面的药膳专著。



● 看得轻松 学得简单

全书选用经典药膳食谱400道，以功能划分章节，设置原料、做法、适用人群、功用解析、用法及宜忌、医师建议、做菜小秘诀等栏目，语言通俗易懂，图片精美丰富，形式美观时尚，让读者在轻松愉快的心情中学做药膳。



养生堂

ISBN 7-5366-8288-3



9 787536 682887 >

定价：39.80元

滋补养生药膳

ZIBU YANGSHENG YAOSHAN QUANSHU

编 著 解秸萍 杨建华
美术编辑 王道琴 辰 征 于 蕾
内文版式设计 韩少杰 孙阳阳
摄影师 文 冰 王 旭
协助拍摄 北京御膳饭店（总经理：任子礼）
菜肴制作 丁学斌 范学军 吴庭刚（北京御膳饭店厨师）

◆参考书目

- ◎金·李杲著.《士材三书》.中医古籍出版社, 1987
- ◎明·李时珍著.《本草纲目》.人民卫生出版社, 1982
- ◎唐·孟诜撰.《食疗本草》.安徽科学技术出版社, 2003
- ◎宋·赵佶敕.《圣济总录》上下册.人民卫生出版社, 1962
- ◎清·尤乘纂.《寿世青编》.上海古籍出版社, 1990.7
- ◎清·陆以恬著.《冷庐医话》.中国中医药出版社, 1996.8
- ◎清·曹廷栋.《老老恒言》(白话注释本).内蒙古科学技术出版社, 2002
- ◎清·张璐著.《本经逢原》.中国中医药出版社, 1996.7
- ◎清·姚俊辑.《经验良方》.中国医药科技出版社, 1992.8
- ◎元·忽思慧撰.《饮膳正要》.人民卫生出版社, 1986
- ◎清·赵学敏辑.《本草纲目拾遗》.人民卫生出版社, 1983
- ◎唐·孙思邈著.《千金方》.中国中医药出版社, 1998
- ◎元·危亦林著.《世医得效方》.中国中医药出版社, 1996
- ◎元·朱震亨著.《丹溪心法》.辽宁科学技术出版社, 1997
- ◎宋·陈直撰.《寿亲养老新书》.中国书店出版社, 1986
- ◎张锡纯著.《医学衷中参西录》.河北科学技术出版社, 1995年
- ◎施杞、夏翔主编.《中国食疗大全》.上海科学技术出版社, 1995.10
- ◎彭铭泉主编.《中国药膳学》.人民卫生出版社, 1997.12
- ◎安鼎主编.《饮食本草》.航空工业出版社, 2004.5
- ◎倪泰一、杨晓军编译.《日常食用本草》.重庆大学出版社, 1997
- ◎张家林主编.《药膳食疗》.中医古籍出版社, 2003
- ◎郝爱真、顾奎琴编.《滋补保健药膳》.中国环境科学出版社, 1999
- ◎赵素仲编著.《食疗百味》.香港得利书局, 1988
- ◎顾奎琴主编.《药膳主食谱》.广东人民出版社, 1994



御膳
堂
PDG

养生堂

【保健养生第一书】 02

药膳

滋补养生

400道以药入食的健康食谱

※ 解桔萍 主编

全书



重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

滋补养生药膳全书 / 解焱萍主编. — 重庆: 重庆出版社, 2006.11

(养生堂系列)

ISBN 7-5366-8288-3

I. 滋... II. 解... III. ①食物养生—食谱②食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 145780 号

保 / 健 / 养 / 生 / 第 / 一 / 书

养生堂系列 02

滋补养生药膳

ZIBU YANGSHENG YAOSHAN QUANSHU




出版人: 罗小卫

责任编辑: 陈建军 余守斌

特约编辑: 石艳芳

封面设计: 韩少杰 夏鹏

制 作:  (www.rzbook.com)

 重庆出版集团 出版

(重庆长江二路 205 号)

北京外文印刷厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77 转 810

E-MAIL: sales@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 18 印张 字数: 260 千字

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

定价: 39.80 元

如有印装质量问题, 请致电 023-68809955 转 8005

版权所有, 侵权必究



推荐序 *Foreword

吃出健康，吃出活力

国人到了冬季都会有进补的习惯，无论是到小吃店吃碗药炖排骨，或是吃一锅暖身驱寒的姜母鸭、养生锅，都是稀松平常的事，但是这些药膳对身体有何助益呢？你有没有想过自己的体质不适合呢？或许你只是将它当成众多食物的一种选择，但是你不可不知食物和常用中药材对身体的影响，因为不管是食物还是中药材，吃对了就对身体有益处，吃错了就成为对身体有害的毒药！

药膳是一种很奇特的东西，它介于食物与药物之间，不仅具有食物的美味，也兼具有保健身体的功能，温和不刺激，也不具有副作用，并且贴近生活，取得容易。若食用正确，可以预防疾病，甚至可以改善轻微不明的病痛，而不至于罹患疾病，十分切合现代人对于保健身体的观念。

所以在小孩成长的过程中，我也会利用这种观念，在家煮一些简易的药膳，大家都知道小孩子十分排斥药物的味道，但是制作美味的药膳不但不难吃，还十分可口。对我来说，药膳的好处莫过于此，在品尝美味的同时，也能获得中药的疗效，真是一举两得。

以本书详细、完整与广博的程度，可以算是一本药膳的专业百科，其中总共纳入了450道养身健体的实用药膳。书中将平日容易接触的110种常见食物纳入，并且将其属性、功效、使用宜忌详细列出，不但能使读者对平日所吃的东西有更深切的了解，更可以依据自身的需求随时变换日常的饮食，达到食疗的作用。此外，书中还详细介绍了30种常见的中药材，让你彻底了解平日所食

用的药膳疗效。

本书以中医药膳食疗的理论观念为基础，教导读者如何利用药膳达到养身及预防疾病的功效。养生的部分，“四季养生药膳”、“滋补保健药膳”搜罗四季适合食用和有益人体五脏的养生药膳，让你的身体随时保持在最佳的状态。值得一提的是，书中详细地以科学化、系统化、现代化的方式，针对现代人的各种病症，配合现代西方科学的医学疗法，分门别类地条列整理，将具有对应疗效的药膳介绍给一般大众，让容易罹患文明病，或身体时常发生病痛，却查不出症状的现代人，能够轻松地吃出活力、吃出健康。

书中的药膳食材包罗万象，应有尽有，这完全是因为中国自古以来地大物博，各种民族、地域、观念的不同所致，随着物换星移，现代人对古人的饮食习惯自然也不尽相同，随着保育观念的高涨，有些食材已不被现代人所接受，例如：甲鱼、紫河车等，不过撇开这些既有的观念不谈，这些药膳仍有其一定的功效及存在价值。

不过，药膳到底不是药物，虽然它对身体具有许多好处，但只适合用来保健身体，若是罹患疾病，还是必须就医，请专业医师治疗，这才是正确的方式。

蔡序芳

台湾知名料理达人

怎样使用本书



全书分为六部分：四季养生药膳、滋补保健药膳、五脏调养药膳、现代常见疾病调理药膳、常见儿科疾病调理药膳、常见妇科疾病调理药膳，选取现代家庭最需要最实用的养生药膳，给每个家庭最贴心的呵护和帮助。

细致的步骤图明确地教你怎样做出好吃的菜肴。

色彩鲜艳的大图，展现菜肴的真实面容，让人垂涎欲滴。

每节开篇的解说文字，帮助你从中医理论角度加深对本节药膳知识的了解，更好地运用本书药膳。



做菜小秘诀

做菜小秘诀介绍做菜的基本知识和烹饪小秘诀，帮你吃出健康，吃出美味。

医师建议

对此类症状进行全面的分析，并举一反三地告诉你相关的健康养生知识。

中华医药 PDG

原料

讲解药膳中所用的各种食材、药材和调味料，并注明用量，使读者更好的掌握做菜的诀窍。

适用人群

介绍适合的人群和适应症。

山楂消脂饮

适用人群 油脂堆积，
本药膳适宜症 血脂过高。

组成 山楂 100克、气随症下豆、酸枣叶、决明子、白术、茯苓。

用法 ① 山楂、气随症下豆、酸枣叶、决明子、白术、茯苓，洗净后放入锅中，加水适量。

功用解析 ① 山楂、气随症下豆、酸枣叶、决明子、白术、茯苓，洗净后放入锅中，加水适量。

特别提示 ① 山楂、气随症下豆、酸枣叶、决明子、白术、茯苓，洗净后放入锅中，加水适量。

首乌芹菜粥

适用人群 肝肾虚，
本药膳适宜症 肝肾虚。

组成 首乌 100克、鲜芹菜、鲜百合、鲜百合、鲜百合、鲜百合。

用法 ① 首乌、鲜芹菜、鲜百合，洗净后放入锅中，加水适量。

功用解析 ① 首乌、鲜芹菜、鲜百合，洗净后放入锅中，加水适量。

特别提示 ① 首乌、鲜芹菜、鲜百合，洗净后放入锅中，加水适量。

凉拌芹菜海带

适用人群 高血压，
本药膳适宜症 高血压。

组成 芹菜 200克、海带 100克、鲜百合、鲜百合、鲜百合、鲜百合。

用法 ① 芹菜、海带、鲜百合，洗净后放入锅中，加水适量。

功用解析 ① 芹菜、海带、鲜百合，洗净后放入锅中，加水适量。

特别提示 ① 芹菜、海带、鲜百合，洗净后放入锅中，加水适量。

三七首乌粥

适用人群 高血压，
本药膳适宜症 高血压。

组成 三七 100克、首乌 100克、鲜百合、鲜百合、鲜百合、鲜百合。

用法 ① 三七、首乌、鲜百合，洗净后放入锅中，加水适量。

功用解析 ① 三七、首乌、鲜百合，洗净后放入锅中，加水适量。

特别提示 ① 三七、首乌、鲜百合，洗净后放入锅中，加水适量。

做法

简单细致地告诉你怎样制作出美味可口的药膳。

功用解析

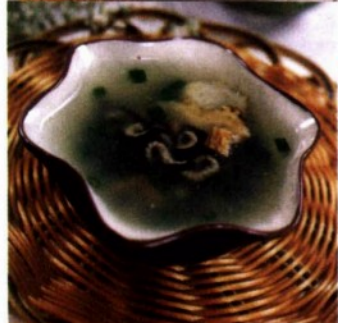
概括说明该药膳的功用，让你吃得放心，吃得安心。

特别说明

- ① 若方中所用药物为国家保护动物，使用时请用代用品。
- ② 药膳基本上是根据材料易得，疗效较好，而又容易掌握的原则选取。
- ③ 使用药量，采用标准计量，以克(g)计量，使用时可根据药物的性能和患者体质强弱、病性轻重、年龄大小等具体情况而加减。书中的用药量除了小儿科外，均为成人量，儿童用时应酌减。
- ④ 为了读者的安全，一般使用或药店出售的多为经过炮制的药材，如半夏多用制半夏，附子多用制附子。本书此类药物呈现图片均为经过炮制的药物。

食疗本草

PDG



目录



contents

如何选择合适的药膳·····	14
制作药膳各种注意事项·····	16
药膳常用食物·····	18
药膳常用中药材·····	29
药膳食品的烹调方法·····	32

第一章

四季养生药膳

春季养生药膳 / 36

- 首乌肝片····· 36
- 肉苁蓉烧兔肉····· 38
- 怀山烧鸡翅····· 39
- 枸杞烧牛肉····· 39

夏季养生药膳 / 40

- 荷叶凤脯····· 40
- 二冬丝瓜豆腐····· 41
- 银荷莲藕炒豆芽····· 42
- 荷叶粥····· 42
- 薏米绿豆粥····· 43
- 莲子银耳羹····· 43
- 绿豆炖藕····· 44
- 清炖鸭块冬瓜····· 44

秋季养生药膳 / 45

- 火锅菊花鱼片····· 45
- 五味鸭卷····· 46
- 参麦甲鱼····· 46
- 贝母秋梨····· 48

● 银耳沙参饮	48	● 归参山药猪腰	70
● 枸杞核桃仁鸡丁	49	● 归地烧羊肉	70
冬季养生药膳 / 50		● 四仙羊肉汤	71
● 当归生姜羊肉汤	50	● 归参鲮鱼羹	71
● 苁蓉羊肉汤	51	强身健体药膳 / 72	
● 虫草炖老鸭	52	● 山药肉麻丸	72
● 杞枣黑豆煲猪骨汤	53	● 八宝鸡汤	74
● 羊腰苁蓉煲	53	● 龙马童子鸡	75
		● 红枣甲鱼汤	75
第二章		御膳饭店特色药膳 / 76	
滋补保健药膳		健脑益智药膳 / 78	
补气药膳 / 56		● 益智鲮段	78
● 补益鸡	56	● 鱼头豆腐汤	80
● 爆人参鸡片	57	● 猪脑黑木耳汤	81
● 竹筒人参饭	57	● 补脑安神羹	81
● 桂圆参蜜膏	58	● 核桃仁粥	82
● 补虚正气粥	58	● 龙眼肉粥	82
● 黄芪粥	59	● 猪脑枸橼汤	83
● 人参粥	59	● 健脑酒	83
● 参枣米饭	60	美容驻颜药膳 / 84	
● 虫草洋参乌鸡汤	60	● 乌鸡附子汤	84
● 人参莲肉汤	61	● 补血美颜粥	85
● 茯苓饼	61	● 冬瓜薏米瘦肉汤	85
补血药膳 / 62		● 莲藕红豆汤	86
● 大枣花生粥	62	● 黑豆苁蓉淡菜汤	87
● 当归羊肉羹	63	● 琼玉膏	87
● 山药羊肉羹	63	● 木瓜鲜奶	88
● 糯米阿胶粥	64		
● 牛骨髓膏	64		
● 山药糯米粥	65		
● 阿胶粥	65		
御膳饭店特色药膳 / 66			
气血双补药膳 / 68			
● 地骨爆两样	68		
● 兔肉补虚汤	69		
● 紫河车粥	69		



- 阿胶红枣露.....88
- 冬瓜薏米鸭.....89
- 容颜不老方.....89
- 羊肉粥.....90
- 红枣莲子汤.....90
- 八珍美容露.....91
- 润肤红颜酒.....91

丰胸美体药膳 / 92

- 丰胸乌鸡汤.....92
- 对虾通草丝瓜汤.....93
- 黑豆糕.....93
- 丰胸汤.....94
- 参芪鸡肉汤.....94
- 牛奶炖花生.....95
- 黄芪虾仁汤.....95
- 猪蹄粥.....96
- 猪皮胶冻.....96

减肥瘦身药膳 / 97

- 赤豆炖鹌鹑.....97
- 薏米鸭肉.....98
- 茯苓板栗鲤鱼.....98
- 减肥轻身方.....99
- 鸡仁冬瓜汤.....99
- 枸杞菠萝银耳汤.....100
- 薏仁粥.....100
- 黄瓜拌蜇丝.....100
- 荷叶肉.....101
- 三鲜冬瓜.....101



- 茼蒿炒萝卜.....102
- 山楂蜜汁黄瓜.....102
- 翠皮香蕉.....103
- 轻身散.....103
- 赤小豆粥.....104
- 茯苓赤豆粥.....104
- 轻身粥.....105
- 什锦乌龙粥.....105
- 冬瓜薏仁粥.....105

乌发明目药膳 / 106

- 何首乌鸡.....106
- 乌发方.....106
- 乌发汤.....107
- 黑芝麻粥.....107
- 首乌黑豆粥.....108
- 菊花旱莲饮.....108
- 黑发乌须豆.....109
- 龙眼莲子粥.....109
- 乌发蜜膏.....110
- 枸杞莲子汤.....110
- 首乌炖猪脑.....111

抗衰益寿药膳 / 112

- 萝卜炖羊肉.....112
- 银耳羹.....113
- 鲫鱼奶白汤.....113
- 杞鞭壮阳汤.....114
- 山药杜仲腰片汤.....115
- 骨碎猪肾.....115
- 长寿膏.....116
- 香酥山药.....116
- 延龄不老酒.....116
- 期颐饼.....117
- 核桃芝麻桑椹糊.....117

滋阴壮阳药膳 / 118

- 芹菜肉丝.....118
- 天麻猪脑.....119



- 天麻鲤鱼.....119
- 鸡丁炒核桃.....120
- 苡蓉鸡丝汤.....120
- 鸡爪炖章鱼.....121
- 子鸡龙马汤.....121

开胃消食药膳 / 122

- 黄精猪肘.....122
- 荷香鸡肉米饭.....123
- 参苓粥.....123
- 消积饼.....124
- 陈皮鸡.....124
- 萝卜饼.....125
- 白术薏米饼.....125

防癌抗癌药膳 / 126

- 猪蹄甲鱼人参汤.....126
- 龙眼甲鱼.....127
- 桑寄生煲鸡蛋.....127
- 绿豆糯米酿猪肠.....128
- 木香黄连炖大肠.....128
- 清蒸蒜头甲鱼羹.....129
- 黄芪瘦肉汤.....129
- 鳝鱼参归汤.....130
- 参雪马蹄膏.....130
- 参归龙眼炖乌鸡.....131
- 莲藕桃仁汤.....131
- 枸杞瘦肉甲鱼汤.....132
- 甲鱼山楂汤.....132
- 合欢佛手猪肝汤.....133

- 赤小豆鲤鱼汤.....133
- 大枣圆肉枸杞粥.....134
- 山楂红枣三七粥.....134
- 黄芪猪蹄汤.....135
- 阿胶花生粥.....136
- 人参粥.....136
- 薏仁赤豆粥.....137
- 生地杞子粥.....137

消除疲劳药膳 / 138

- 虫草红枣炖甲鱼.....138
- 清炖甲鱼.....140
- 苡蓉鲜鱼汤.....140
- 抗疲强身汤.....141
- 参枣粥.....142
- 天门冬萝卜汤.....142
- 人参膏糖.....143
- 虫草洋参乌鸡汤.....143

第三章

五脏调理药膳

心调养药膳 / 146

- 双耳炒猪心.....146
- 百合芝麻炖猪心.....147
- 朱砂心.....147
- 归参山药猪心.....148
- 桂圆红枣甲鱼汤.....148
- 莲实鸭补心汤.....148
- 柏子仁炖猪心.....149
- 龙眼山药糕.....149

肝调养药膳 / 150

- 苦瓜炒猪肝.....150
- 山药杞子甲鱼汤.....152
- 枸杞猪肝.....152
- 枸杞甲鱼.....152
- 银耳莲子蛋汤.....153
- 银耳杞子里脊汤.....153

脾调养药膳 / 154

- 砂仁肚条 154
- 姜汁炖鸡 155
- 莲子猪肚 156
- 莲肉糕 156
- 法制猪肚 157
- 山药茯苓包子 157

肺调养药膳 / 158

- 虫草鸭 158
- 玉参焖鸭 158
- 银杏蒸鸭 160
- 燕窝羹 161
- 虫草龟 161
- 杏仁豆腐 162
- 百合花生炖猪肺 163
- 木耳红枣粥 163

肾调养药膳 / 164

- 苁蓉海参鸽蛋 164
- 苁蓉杜仲炖乳鸽 166
- 猪肾炒核桃 166
- 西芹百合虾仁 166
- 补髓生精汤 167



- 茯神芡实炖乌鸡 167
- 芡实茯苓粥 168
- 莲子六一汤 169
- 茅根赤豆汤 169

五脏兼补调养药膳 / 170

- 枸杞海参鸽蛋 170
- 桂圆莲子粥 172
- 五元鸭蛋 173
- 清蒸山药烤鸭 173

第四章

现代常见疾病调理药膳

感冒调理药膳 / 176

- 葱白煮鸡 176
- 老姜葱头汤 176
- 神仙粥 178
- 防风粥 178
- 生姜粥 179
- 豆豉姜葱汤 179

咳嗽调理药膳 / 180

- 姜蜜膏 180
- 杏苏糕 181
- 羊髓羹 181
- 金银花冲鸡蛋 181
- 蜜饯百合 182
- 补肺阿胶粥 182
- 鲜地粥 183
- 苏子茯苓薏仁粥 183

哮喘调理药膳 / 184

- 水晶核桃仁 184
- 百果蜜糕 185
- 二仁蜜汤 185
- 四仁鸡子粥 185

贫血调理药膳 / 186

- 红枸三七鸡 186

- 桂圆桑椹粥.....187
- 虫草煲骨髓.....187

便秘调理药膳 / 188

- 桃花粥.....188
- 首乌红枣粥.....189
- 二仁通幽汤.....189
- 核桃仁粥.....190
- 决明子蜂蜜饮.....190

泄泻调理药膳 / 191

- 猪肾羹.....191
- 姜茶乌梅饮.....192
- 马齿苋粥.....192

高血压调理药膳 / 193

- 夏枯草煲猪肉.....193
- 芹菜大米粥.....194
- 猪腰杜仲汤.....194
- 醋泡花生仁.....195
- 菊楂钩藤决明饮.....195

低血压调理药膳 / 196

- 复元汤.....196

高血脂调理药膳 / 198

- 首乌黑豆炖甲鱼.....198
- 山楂消脂饮.....200
- 凉拌芹菜海带.....200
- 首乌芹菜粥.....201
- 三七首乌粥.....201
- 菊花粥.....202
- 木耳山楂粥.....202
- 决明子粥.....203
- 三鲜饮.....203

糖尿病调理药膳 / 204

- 猪脊羹.....204
- 猪胰汤.....205
- 冬瓜汁.....205
- 山药炖猪肚.....206
- 山药大米粥.....206



中风后遗症调理药膳 / 207

- 醋蒸胡椒梨.....207
- 地龙桃花饼.....208
- 黄芪猪肉羹.....208

冠心病调理药膳 / 209

- 党参麦冬炖瘦肉.....209
- 山楂桃仁汁.....210
- 薤白粥.....210
- 山楂黑米粥.....211
- 葛根粉粥.....211
- 姜母鸭.....212
- 参须麦冬饮.....212

胃病调理药膳 / 213

- 良姜炖鸡块.....213
- 荜拔头蹄.....214
- 姜橘椒鱼.....214
- 姜韭牛奶羹.....215
- 香姜牛奶.....215

脂肪肝调理药膳 / 216

- 荞麦糕.....216
- 山楂荷叶粥.....217

腰痛调理药膳 / 218

- 羊脊粥.....218
- 苏木饮.....218
- 杜仲爆羊腰.....220
- 枸杞羊肾粥.....220

食如神
PDF

失眠调理药膳 / 221

- 莲子百合煲瘦肉·····221
- 天麻炖猪脑·····222
- 乌灵参炖鸡·····222
- 酸枣仁散·····222
- 参归炖猪心·····223
- 柏子仁粥·····224
- 核桃芝麻糊·····224

关节炎调理药膳 / 225

- 木瓜粥·····225
- 伸筋汤·····226
- 牛膝羊肉汤·····226
- 菟丝子羊脊骨汤·····227
- 鹿茸鸡·····227

皮肤病调理药膳 / 228

- 猪肾薏苡仁粥·····228
- 莲米黑米粥·····229
- 薏仁白糖粥·····229

近视眼调理药膳 / 230

- 猪肝羹·····230
- 谷精草羊肝汤·····232
- 羊肝粥·····232
- 玄参炖猪肝·····233
- 鸡肝羹·····233

鼻炎调理药膳 / 234

- 鱼腥草煮猪肺·····234
- 芡实辛夷粥·····236



- 加味参麦饮·····237

- 杞菊二冬饮·····237

咽炎调理药膳 / 238

- 炖雪梨豆根·····238
- 沙参生地糖·····238
- 双根大海饮·····239
- 清咽饮·····239

第五章

常见儿科疾病调理药膳

小儿感冒调理药膳 / 242

- 葱醋粥·····242
- 马兰头银花饮·····243

小儿咳嗽调理药膳 / 244

- 紫苏粥·····244
- 梨粥·····244
- 杏仁猪肺汤·····245
- 川贝蒸鲜梨·····245
- 薏米杏仁粥·····246
- 门冬粥·····246
- 芦根粥·····247
- 雪梨酱·····247

小儿疳积调理药膳 / 248

- 乳鸽疔疳方·····248
- 内金鸡肝散·····248
- 谷芽山楂饮·····250
- 鸡金白糖饼·····250
- 谷芽消食散·····251
- 内金蒸黄鳝·····251
- 小米淮山粥·····252
- 蚕蛹核桃肉汤·····252

小儿厌食调理药膳 / 253

- 消食导滞饼·····253
- 莲栀梨汁粥·····254
- 扁豆枣肉糕·····254

小儿多汗调理药膳 / 255

- 芡实兔糕·····255
- 山药百合饮·····256

小儿腹泻调理药膳 / 257

- 人参扁豆粥·····257
- 鸡蛋黄油·····257

小儿贫血调理药膳 / 258

- 猪肝瘦肉粥·····258
- 菠菜猪肝汤·····259

小儿遗尿调理药膳 / 260

- 益智仁炖牛肉·····260
- 胡椒鸡蛋·····261
- 益智膀胱·····261
- 韭根猪脂饮·····261

第六章

常见妇科疾病调理药膳

带下病调理药膳 / 264

- 黄芪炖乌鸡·····264
- 参苓白果粥·····265
- 杜仲炖猪腰·····265
- 草薢冰糖饮·····266
- 马齿苋鸡蛋白·····266
- 金樱子炖甲鱼·····267
- 石榴皮粥·····267

闭经调理药膳 / 268

- 参芪蒸乌鸡·····268
- 艾红羊子宫·····270
- 木耳核桃糖·····270
- 苓夏蒸牛肉·····271

月经不调调理药膳 / 272

- 仙灵脾炖羊肉·····272
- 益母草汤·····272
- 乌鸡归芪汤·····273
- 红花通经益肤粥·····273
- 核桃莲子粥·····273
- 西洋参炖乌鸡·····274



痛经调理药膳 / 275

- 当归羊肉生姜汤·····275
- 姜椒枣糖汤·····276
- 益母羹·····276

更年期综合征调理药膳 / 277

- 黄精鸡·····277
- 二仙龟汤·····278
- 甘麦大枣汤·····278
- 龙牡粥·····279
- 合欢花粥·····279

产后缺乳调理药膳 / 280

- 猪蹄通草汤·····280
- 催奶汤·····281
- 羊肉猪蹄汤·····282
- 黄酒炖猪蹄·····282
- 鲫鱼通草汤·····282

习惯性流产调理药膳 / 283

- 糯米山药粥·····283
- 菟丝子粥·····284
- 杜仲鸡·····284
- 阿胶首乌粥·····285

不孕症调理药膳 / 286

- 虫草炖鸡·····286
- 当归桃仁粥·····287
- 苁蓉羊肉粥·····287

如何选择 合适的药膳



1 药膳养生因人而异

药膳是药物与食物的一种巧妙的结合。它具有食品的作用，也具有药品的作用，但又不同于食品，也不同于药品。药膳从其医疗意义来说，是中医学的组成部分。它是以中医学的阴阳五行、脏腑经络、辨证施治的理论为基础，按中医方剂学的组方原则和药物、食物的性能而选配组合的。

根据中医理论，人的体质因遗传、生活环境、饮食、生活习惯等有所不同，在生理、病理、心理上会有不同的表现，如阴虚、阳虚、阴盛阳衰、气血两虚等。中药的属性分寒、凉、温、热，选择药膳应根据药物的属性和功用，如体质阳虚型，使用具有清热泻火的药膳，则会使原有的症状进一步加重。故制作和食用药膳，其中最重要的一点就是“辨体施食”，即根据不同体质特点选择药膳。

中国目前常用的中药材有5000多种，可供制作药膳的有500种左右。据有关部门的实验研究，其中安全无副作用、不用炮制且味道可口的仅有60种左右。如为寒凉属性，具有清热泻火、滋阴、生津作用的有沙参、天冬、麦冬、白芍、石斛、决明子、珍珠粉等；为温热属性，具有祛寒、助阳、温中作用的有天麻、杜仲、肉桂、丁香、黄芪、花椒、茴香、党参、鹿茸、熟地等。温补药膳适合于阳虚体质。主要表现为畏寒、便溏、性功能较差等。清补药膳适用于体型较胖、阴虚阳亢、肝气旺盛者，或患有高血压、高血脂、冠心病、糖尿病等，表现为怕热、易兴奋、多汗口渴、咽干舌燥、便秘、尿赤等。平补药膳一般人都可食用，对于体质较差，阴阳两虚、气血两亏者也较适用。能减轻或消除热证的药物或食物一般属于寒性或凉性，如黄芩、板蓝根、紫菜、粟米、荞麦、绿豆、黄瓜、丝瓜、兔肉等；能够减轻或消除寒证的药物或食物，一般属于温性和热性，如附子、干姜、桂枝、葱、粳米、雀肉等。气虚者宜食用牛肉、糯米、山药、党参以补气，血虚者宜食龙眼肉、当归以补血。同为咳嗽患者，对风寒咳嗽以食葱白粥为宜，对肺燥干咳以食百合粥为宜。给患温热病的人配食应多用绿豆、扁豆、高粱、薏米等食物，以偏凉之性，起到清热解暑作用；给虚寒病人配膳则应多用面粉、大米、糯米等，以温中补虚。

人体的生理病理状况随着年龄的变化和体质的不同也有明显区别，如少儿正处在生长、发育阶段，身体尚未成熟与完善，稚阴稚阳，易虚易实，脏腑娇嫩，因而少儿的饮食必须有充足的营养支持，特别是蛋白质、脂肪、维

