

本草綱目食補養生指南

醫師李健◎著

對症藥膳速查圖典

人類智庫



紅棗烏雞湯

補身佳品，適合體虛者長期服用。

安神養氣＋生津止渴



當歸燉豬心

適合心虛失眠者食用，還可促進食慾。

安神養心＋補氣開胃



地當歸雞湯

補血活血＋提高免疫力

婦女生理期失調，體弱男性食用也可改善體質。



糯米甜紅棗

補虛養血、健脾暖胃、補腦益智。

補氣養血＋滋補健身



紅棗瘦肉粥

調理腸胃，幫助身體發育。

利尿潤腸＋消脂降壓



黃精燉豬肉

病後體虛、肺病咳血者的最佳食療藥膳。

益氣安眠＋強心潤肺

荷葉鮮藕茶

具有排毒養顏、消暑解熱的功效。

清血散瘀＋清熱潤肺

本草綱目食補養生指南

醫師 李健◎著

對症藥膳速查圖典



國家圖書館出版品預行編目資料

對症藥膳速查圖典／李健著．
新北市新店區：人類智庫數位科技，2014
面；公分

ISBN 978-986-5855-99-4（平裝）

1.藥膳食譜 2.食療

413.98

102023328

本書功能依個人體質、
病史、年齡、用量、季
節、性別而有所不同，
若您有不適，仍應遵照
專業醫師個別之建議與
診斷為宜。

人類智庫 1979年2月22日 創立

對症藥膳速查圖典

作者	李健
出版統籌	鄭如玲
責任編輯	盧忻儀
文字編輯	陳台華 林雅婷 朱妍曦 鍾家華
內文排版	菩薩蠻數位文化有限公司
美術編輯	張承霖 藍麗楓
特約校對	陳小瑋
編製企劃	康鑑文化創意團隊
圖片提供	人類文化事業股份有限公司

發行人	桂台樺
總編輯	鄭如玲
投資出版	人類智庫數位科技股份有限公司
發行代理	人類文化事業股份有限公司
人類智庫網	www.humanbooks.com.tw
公司地址	新北市新店區民權路115號5樓
公司電話	(02)2218-1000
公司傳真	(02)2218-9191
劃撥帳號	01649498 戶名：人類文化事業有限公司
書店經銷	聯合發行股份有限公司
製版印刷	科億印刷股份有限公司

出版日期 2014年2月7日

定價 360元

©北京含章行文圖書發行有限公司 授權台灣人類文化事業股份有限公司出版

新、馬總代理

新加坡：諾文文化事業私人有限公司

Tel：65-6462-6141 Fax：65-6469-4043

馬來西亞：諾文文化事業私人有限公司

Tel：603-9179-6333 Fax：603-9179-6060

著作權所有，本著作文字、圖片、版式及其他內容，未經本公司同意授權者，
均不得以任何形式作全部或局部之轉載、重製、仿製、翻譯、翻印等，侵權必究。

Contents 目錄

藥食相輔，美味增健康	2
如何使用本書	14
藥膳食材速查索引	16
10種適合家庭栽種的常用藥材	22
食物的五色與五味	32
藥膳材料的保存與使用	35
藥膳的烹飪方法	36
女性藥膳選用	38
男性藥膳選用	39
四季藥膳選用	40

第一章 美容養顏篇

消紋除皺

木瓜冰糖燉燕窩	47
滋養靈芝雞	47
潤膚豬腳湯	48
銀耳雪梨湯	49
銀耳山藥羹	49
紅豆薏仁湯	49

祛斑除痘

蘿蔔鮮魚湯	51
玫瑰枸杞養顏羹	51

保濕潤膚

干貝炒綠花椰	53
洛神水果沙拉	53
蘆薈番茄湯	54
猴頭菇雞湯	55
酒釀紅棗蛋	55

烏髮生髮

首烏紅棗粥	57
首烏黨參烏髮膏	57



● 櫻桃
補中益氣，祛風除濕

首烏豬腦湯	58
首烏核桃粥	59
首烏芝麻茶	59

第二章 女性調理篇

祛脂瘦身

四神粉煲豆腐	65
蘑菇海鮮湯	65
瞿麥排毒汁	66
南瓜百合豆漿	66
瘦身蔬菜湯	67
蓮子炒雞丁	67

通乳豐胸

木瓜燉銀耳	69
豬腳花生湯	69

經期護理

花旗參燉烏雞	71
艾葉煮雞蛋	71
熟地當歸雞湯	72
百合炒紅腰豆	72
補氣玉米排骨湯	73
補氣人參番茄麵	73

調經補血

奶香紅棗粥	75
當歸田七烏雞湯	75
玫瑰香附茶	76
桂圓紅棗湯	77
川芎白芷燉魚頭	77
紅棗雞湯	77



④ 當歸
補血活血，調經止痛

月子養護

十全大補烏雞湯 79

黃耆豬肝湯 79

更年期飲食

白芍排骨湯 81

麥棗甘草蘿蔔湯 81

西洋參燉土雞 82

地黃烏雞湯 83

燕麥蓮藕湯 83

骨質疏鬆

五加皮醬燒牛肉 85

鮮蔬大骨高湯 85

牛膝蔬菜魚丸 86

人參燉烏雞 87

香芹炒雙耳 87

第三章 補血護心篇

調節血糖

山藥煮鮭魚 93

枸杞地黃腸粉 93

山藥茯苓鵝肉 94

黨參枸杞紅棗湯 95

山藥內金鱈魚湯 95

穩定血壓

杜仲煮牛肉 97

蘆筍炒甜椒 97

降壓靈芝飯 98

玉米紅棗瘦肉粥 98

西芹多味雞 99

酸棗仁粥 99



▲ 山藥
降低血糖，補虛益氣



● 川芎
活血行氣，祛風止痛

降低血脂

玉竹西洋參茶	101
苜蓿芽飯糰	101
猴頭菇螺頭湯	102
大黃綠豆湯	103
首烏炒豬肝	103

治療貧血

當歸生地燒羊肉	105
阿膠牛肉湯	105

活血化瘀

海馬排骨湯	107
田七蛋花湯	107
當歸芍藥燉排骨	108
川芎黃耆燉魚頭	108
當歸茯苓燉羊肉	109
半枝蓮蛇舌草茶	109

安神補腦

核桃奶香豆漿	111
蓮子百合排骨湯	111
補腦益智家常麵	112
茯苓餛飩湯	113
紅棗當歸雞腿	113

提神醒腦

玉米鮮魚粥	115
參片蓮子湯	115

心悸氣短

玉竹燉豬心	117
蟲草海馬雞湯	117
茯苓杏片鬆糕	118
黃耆甘草魚湯	118
桂圓煲豬心	119
松仁雪花粥	119

第四章 健脾益胃篇

潤腸通便

人參蜜粥	125
松仁炒玉米	125
無花果木耳豬腸湯	126
黑木耳紅棗粥	127
紅棗柏子仁小米粥	127

腹瀉

蓮子紫米粥	129
蜂蜜檸檬汁	129
土茯苓鱔魚湯	130
丁香雞湯	130
蓮子紅棗粥	131
車前草豬肚湯	131

消食健胃

白果蓮子烏雞湯	133
消脂金橘茶	133
楊桃紫蘇梅湯	134
清心蓮子田雞湯	135
草莓蝦球	135

慢性胃病

山楂鳳梨炒牛肉	137
人參紅棗粥	137

食慾不振

雙棗蓮藕燉排骨	139
四神沙參豬肚湯	139



▲ 草莓
潤膚美顏，利尿止瀉

第五章 清熱排毒篇



● 川貝母
清熱潤肺，化痰止咳

促進代謝

參鬚枸杞燉鰻 145

山藥枸杞燉牛肉 145

清熱明目

桑葉菊花飲 147

菊花決明茶 147

消暑解熱

陳皮綠豆湯 149

冬瓜薏仁鴨 149

荷葉鮮藕茶 150

綠豆薏仁粥 150

車前草紅棗茶 151

板藍根西瓜汁 151

祛火排毒

蒲公英銀花茶 153

茵陳甘草蛤蜊湯 153

銀花白菊飲 154

地黃蝦湯 154

番茄肉醬燴豆腐 155

熟地排骨冬瓜湯 155

第六章 潤肺止咳篇

止咳化痰

川貝釀雪梨 161

松子翡翠蛋 161

陳皮冰糖飲 162

沙參泥鰍湯 162



● 蝦子
化痰止咳，延緩衰老

沙參百合甜棗湯 163

松仁燴鮮魚 163

利咽平喘

綠芹蜜汁 165

桑菊薄荷飲 165

西芹百合炒白果 166

白果黃瓜炒蝦仁 167

玄參蘿蔔清咽湯 167

慢性支氣管炎

潤肺烏龍麵 169

四仁滑蛋粥 169

滋陰潤肺

玉竹沙參瘦肉湯 171

山藥白果肚片粥 171

白果玉竹肚片湯 172

西洋參麥冬粥 173

麥芽烏梅飲 173

第七章 疏肝理氣篇

失眠多夢

天麻雞肉飯 179

當歸燉豬心 179

靈芝燉豬尾 180

蕎麥桂圓紅棗粥 181

黨參桂圓膏 181

焦慮煩躁

黨參茯苓粥 183

四仙蓮藕湯 183

蓮子茯神豬心湯 184

金針木耳肉片 185

雞絲炒百合金針 185

理氣止痛

香菇旗魚湯 187

蟲草鮭魚湯 187

養肝護膽

山藥雞湯 189

黃耆豆芽牛肉湯 189

第八章 滋補養腎篇

腰膝痠軟

強精黨參牛尾湯 195

巴戟天黑豆雞湯 195

鎖陽羊肉湯 196

鹿茸枸杞蒸蝦 196

三仙燴腰花 197

栗香排骨湯 197

溫腎固精

三味羊肉湯 199

鹿茸黃耆雞湯 199

山藥芝麻漿 200

茯苓羊肉 200

五子下水湯 201

附子羊肉湯 201

滋陰補腎

魚腥草烏雞湯 203

首烏黑豆燉雞腳 203

當歸羊肉湯 204

紅棗荸薺湯 204



● 菟絲子
滋陰補腎，烏髮壯陽



● 枸杞
益氣安神，滋陰補腎

栗子香菇燜雞翅	205
養生黑豆漿	205
補陽護腎	
人參黃耆蒸甲魚	207
香韭枸杞蝦仁蛋	207
蟲草雞湯	208
蟲草紅棗燉甲魚	208
壯陽燉鴨	209
菟絲子燴鱈魚	209
益氣養腎	
海鮮山藥餅	211
海馬蝦仁雞湯	211
海馬雞腰	212
巴戟天燴海參	212
參麥五味烏雞湯	213
枸杞魚片粥	213

第九章 體質調理篇

免疫力低下

黑豆甜糕	219
養生飯糰	219
糯米甜棗	220
土茯苓靈芝燉龜	220
山藥炒豌豆	221
黨參煲牛蛙	221

氣虛體質

靈芝黃耆燉肉	223
黃精蒸土雞	223
黃耆枸杞茶	224
茯苓羊肉粥	224



● 桂圓
壯陽益氣，補益心脾

黨參煮馬鈴薯	225
黃耆牛肉蔬菜湯	225
氣滯體質	
人參雪梨烏雞湯	227
雙棗燉鯉魚	227
陳皮炒里肌	227
血虛體質	
紅棗參耆梅子茶	229
歸耆補血烏雞湯	229
紅棗烏雞湯	230
鹿茸燉烏雞	230
無花果煎雞肝	231
紅棗枸杞雞湯	231
血瘀體質	
丹參桃紅烏雞湯	233
黑豆桂圓茶	233
川芎蛋花湯	233
陰虛體質	
糖棗芹菜湯	235
紫米甜飯糰	235
銀耳優酪乳	236
百合豆沙羊羹	236
黃精燉豬肉	237
銀耳香橘湯	237
痰濕體質	
黨參黃耆排骨	239
芡實蓮子薏仁湯	239
白果蒸蛋	239

本草綱目食補養生指南

醫師 李健◎著

對症藥膳速查圖典



藥食相輔，美味增健康

《黃帝內經》記載：「藥以祛之，食以隨之。」明確指出食物療法是一種治療疾病的重要方法。

孫思邈認為：「食能排邪而安臟腑，悅情爽志以資氣血」，「凡欲治療，先以食療；既食療不癒，後乃用藥耳。」

孫思邈的弟子編纂的《食療本草》，詳細記載了241種食物的性味、功效，過食、偏食後的副作用，以及其加工和烹調的方法。

宋代《太平經惠方》收錄「食治門」，記載藥膳方劑160首，以粥、羹、餅、茶等的劑形呈現。

藥膳，源自於傳統的中藥學基礎，係將中藥和某些具有藥用價值的食物互相搭配，在食用中發揮保健和治療作用。

藥膳最大的特點是「寓醫於食」，既將藥物作為食物，又將食物輔以藥效，兩者相輔相成；既具有極高的營養價值，又能讓良藥不再苦口，達到防病治病、保健強身、延年益壽的目的。如今，人們的生活水準不斷提高，自我保健的觀念日益提升，以藥膳來防治疾病的方法也越來越受到人們的青睞。

在中藥材中，可做為滋補品和食療藥膳者多達500種之多，占全部中藥材的1/10。藥膳是將中藥與食物互相搭配，經過加工，做成色、香、味、形俱佳的料理。這些特製的食療藥膳食品，可以做成菜餚、點心、小吃、糖果、蜜餞等，種類之多，不勝枚舉。

藥膳的特點

藥膳講究的是透過飲食調整人體各器官功能，並提升免疫力。藥膳使用的材料，能在食物中充分發揮防病治病和健康養生的顯著效果。因此，藥膳透過特定的調配，不僅可以達到治病的功效，更可以藉由調和陰陽、增補虧虛等方式，來提升免疫力，進而增強體質、預防疾病。

進行膳食搭配時，要根據患者的體質、健康狀況、疾病性質、季節時令、地理環境等因素來確定食療原則。這樣既能將藥物以為食用，又可賦予食物以藥力，兩者相輔相成。

現今藥膳在傳統中醫學基礎上，吸取現代營養學及烹飪學的精華，既滿足人們「厭於藥，喜於食」的天性，且各類食材及藥材可任意煎、炒、燉、蒸，滿足不同的口味及需求。

藥膳的功效

「西醫治標，中醫治本」，藥膳是中醫的延伸，透過祛除人體「邪」氣，達到標本兼治的療效。藥膳講究「五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，五味合而服之，以補精益氣」的膳食搭配原則，既滿足飲食的需求，又符合養生保健的概念，具有治病、強身、抗衰老的作用。因此，用藥膳來增強免疫力、延緩衰老，明顯好於一般用藥。

很多疾病發生時或在發病的某個階段，用藥膳或食物為主治療，往往具有顯著效果。傳統中醫認為食物的四氣、五味、歸經、陰陽屬性，與人體的生理密切相關，我們可針對病人的症候，根據「五味相調，性味相連」的原則，以及「寒者熱之，熱者寒之，虛者補之，實者瀉之」的法則，用相關的食物和藥膳調養病人，達到療癒疾病的目的。

Contents 目錄

藥食相輔，美味增健康	2
如何使用本書	14
藥膳食材速查索引	16
10種適合家庭栽種的常用藥材	22
食物的五色與五味	32
藥膳材料的保存與使用	35
藥膳的烹飪方法	36
女性藥膳選用	38
男性藥膳選用	39
四季藥膳選用	40

第一章 美容養顏篇

消紋除皺

木瓜冰糖燉燕窩	47
滋養靈芝雞	47
潤膚豬腳湯	48
銀耳雪梨湯	49
銀耳山藥羹	49
紅豆薏仁湯	49

祛斑除痘

蘿蔔鮮魚湯	51
玫瑰枸杞養顏羹	51

保濕潤膚

干貝炒綠花椰	53
洛神水果沙拉	53
蘆薈番茄湯	54
猴頭菇雞湯	55
酒釀紅棗蛋	55

烏髮生髮

首烏紅棗粥	57
首烏黨參烏髮膏	57



● 櫻桃
補中益氣，祛風除濕