



300道
药膳圣经
216种养生药食
3大万用高汤

高海波 于雅婷 主编

只有药膳专家 知道的养生事典

全营养辨证施膳专家+中医学博士后联袂奉献!

补益气血、养颜美容、补肾助阳、滋养脏腑、调理脾胃、安神益智、延缓衰老，
7大养生功效，一次满足!



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

只有药膳专家 知道的养生事典

高海波 于雅婷 主编



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

图书在版编目 (CIP) 数据

只有药膳专家知道的养生事典 / 高海波, 于雅婷主
编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.6

(含章·生活+系列)

ISBN 978-7-5537-4191-8

I. ①只… II. ①高… ②于… III. ①食物疗法-食
谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 048346 号

只有药膳专家知道的养生事典

主 编	高海波	于雅婷
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任编辑	曹叶平	周雅婷
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社	
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009	
出版社网址	http://www.pspress.cn	
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司	
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司	
开 本	718mm × 1000mm 1/16	
印 张	16	
字 数	200千字	
版 次	2015年6月第1版	
印 次	2015年6月第1次印刷	
标准书号	ISBN 978-7-5537-4191-8	
定 价	39.80元	

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目 录

Chapter 1

适合女性的养生药膳

- | | | |
|------------|-------------|------------|
| 10 雪梨甜豆炒百合 | 29 人参鹌鹑蛋 | 48 丹参桃红乌鸡汤 |
| 11 花旗参炖乌鸡 | 30 通草丝瓜对虾汤 | 49 牛奶炖花生 |
| 12 阿胶牛肉汤 | 31 灵芝黄芪炖肉 | 50 当归羊肉汤 |
| 13 桂圆煲猪心 | 32 茯苓白豆腐 | 51 黄精炖猪肉 |
| 14 百合炒红腰豆 | 33 艾叶煮鸡蛋 | 52 川芎鸡蛋汤 |
| 15 参须枸杞炖鳗鱼 | 34 灵芝炖猪尾 | 53 首乌党参乌发膏 |
| 16 养肤猪脚汤 | 35 熟地当归鸡汤 | 54 西洋参甲鱼汤 |
| 17 山药炖鸡汤 | 36 黄精蒸土鸡 | 55 人参蒸嫩鸡 |
| 18 西芹百合炒白果 | 37 枸杞黄芪蒸鳝片 | 56 补气玉米排骨汤 |
| 19 当归田七乌鸡汤 | 38 归芪补血乌鸡汤 | 57 鲜人参炖乌鸡 |
| 20 何首乌炒猪肝 | 39 黑枣参芪梅子汤 | 58 冬瓜薏仁鸭 |
| 21 枸杞牛肉汤 | 40 地黄乌鸡汤 | 59 红枣乌鸡汤 |
| 22 玉竹沙参焖老鸭 | 41 芦荟西红柿汤 | 60 首乌猪脑汤 |
| 23 山药排骨汤 | 42 十全大补乌鸡汤 | 61 党参煮土豆 |
| 24 玉竹煮猪心 | 43 杜仲炖排骨 | 62 鱼腥草乌鸡汤 |
| 25 白果蒸鸡蛋 | 44 香菇旗鱼汤 | 63 黑豆洋菜糕 |
| 26 川贝酿水梨 | 45 地黄对虾汤 | 64 人参蜂蜜粥 |
| 27 鹿茸炖乌鸡 | 46 白果莲子乌鸡汤 | 65 首乌黑豆煲鸡爪 |
| 28 天麻鸡肉饭 | 47 枸杞子韭菜炒虾仁 | |

Chapter 2

适合男性的养生药膳

- | | | |
|-------------|------------|------------|
| 68 冬虫夏草煲鸡 | 72 苁蓉海参鸽蛋 | 76 海马龙骨汤 |
| 69 板栗香菇焖鸡翅 | 73 巴戟天海参煲 | 77 鹿茸枸杞子蒸虾 |
| 70 板栗枸杞子粥 | 74 虫草瘦肉粥 | 78 板栗排骨汤 |
| 71 党参枸杞子红枣汤 | 75 海马虾仁童子鸡 | 79 鳗鱼枸杞子汤 |

80	当归生地烧羊肉	94	清心莲子田鸡汤	108	核桃鱼头汤
81	鸡丝炒百合金针	95	六味地黄鸡汤	109	当归炖猪心
82	黄芪牛肉蔬菜汤	96	肾气乌鸡汤	110	香菇鸡丝粥
83	黄芪山药鲫鱼汤	97	参麦五味乌鸡汤	111	虫草响螺鸭
84	芡实莲子薏仁汤	98	金锁固精鸭汤	112	双枣莲藕炖排骨
85	巴戟天黑豆鸡汤	99	虫草海马炖鲜鲍	113	红枣当归鸡腿
86	虫草枸杞子鸭汤	100	当归牛肉	114	四神沙参猪肚汤
87	四子下水汤	101	滋养灵芝鸡	115	陈皮话梅鸡
88	苁蓉黄精鳃汤	102	强精党参牛尾汤	116	苁蓉羊肉粥
89	杜仲寄生鸡汤	103	猪肚炒莲子	117	党参黄芪排骨
90	首乌核桃仁粥	104	三味羊肉汤	118	当归苁蓉炖羊肉
91	附子蒸羊肉	105	莲子百合排骨汤	119	苁蓉黄芪虫草鸡
92	补骨脂芡实鸭汤	106	锁阳羊肉汤	120	五味子爆羊腰
93	三仙烩猪腰	107	菟丝子烩鳝鱼	121	党参煲牛蛙

Chapter 3 适合各种体质者的养生药膳

124	无花果木耳猪肠汤	138	白果玉竹猪肚煲	151	丁香多味鸡腿
125	红枣鸡腿汤	139	川芎黄芪炖鱼头	152	五加皮烧牛肉
126	土茯苓灵芝炖龟	139	山药内金鳝鱼汤	152	牛膝蔬菜鱼丸
126	补脑益智家常面	140	土茯苓鳝鱼汤	153	当归芍药多味排骨
127	补气人参西红柿面	141	田七煮鸡蛋	154	冰冻红豆薏仁
128	山药土茯苓煲瘦肉	141	玄参炖猪肝	154	玉竹三味排骨
129	人参雪梨乌鸡汤	142	山楂牛肉盅	155	黄芪猪肝汤
129	双雪木瓜猪肺汤	142	山药煮鲑鱼	156	蘑菇海鲜汤
130	西红柿肉酱烩豆腐	143	枸杞子鱼片粥	157	首乌枸杞子乌鸡
131	玉米红枣瘦肉粥	144	润肺乌龙面	157	强肝菊香肝片
131	草莓小虾球	145	枸杞子蒸猪蹄	158	白术黄芪煮鱼
132	黑豆猪皮汤	145	什锦百合蔬菜	159	白术党参茯苓粥
132	山药银杏瘦肉粥	146	陈皮里脊肉	159	发菜枸杞子炒丝瓜
133	鲜鱼粥	147	参片莲子汤	160	白果豆腐炒虾仁
134	松仁鲩鱼	147	无花果煎鸡肝	160	椰菜炒蛤蜊
134	松仁炒玉米	148	枸杞子地黄肠粉	161	玉带西兰花
135	清炒红椒莲子	149	海鲜山药饼	162	黄芪豆芽牛肉汤
136	关东煮	149	莲子茯神猪心汤	162	天麻枸杞子鱼头汤
137	西洋芹多味鸡	150	山药炒甜豆	163	黑白木耳炒芹菜
137	玄参萝卜清咽汤	150	大黄绿豆汤	164	黄瓜扒百合

165	四物炖豆皮	169	首乌红枣粥	174	猴头鸡块汤
165	消脂金橘茶	170	六神安神鸡汤	175	鹿芪煲鸡汤
166	茵陈甘草蛤蜊汤	170	药膳排骨汤	175	川芎白芷炖鱼头
166	糖枣芹菜汤	171	四神粉煲豆腐	176	红枣枸杞子鸡汤
167	西洋参炖土鸡	172	车前草猪肚汤	176	天花粉鳝鱼汤
168	笋片首乌鸡丁	173	沙参泥鳅汤	177	熟地龙骨煲冬瓜汤
168	核桃仁豆腐汤	173	猴头菇螺片汤		

Chapter 4 养生甜品及其他

180	牛奶红枣粥	194	银耳橘子汤	207	美味八宝粥
180	木瓜炖银耳	194	四仙莲藕汤	208	莲子山药甜汤
181	木瓜冰糖炖燕窝	195	莲子银耳桂蜜汤	208	桑叶五行糊
181	核桃枸杞子蒸糕	195	枸杞子银耳汤	209	蒲公英金银花茶
182	玫瑰枸杞养颜羹	196	杨桃紫苏梅甜汤	209	沙参百合甜枣粥
183	甘草冰糖炖香蕉	196	苜蓿芽寿司	210	陈皮冰糖汁
183	甜酒煮阿胶	197	银耳酸奶羹	210	雪蛤枸杞子甜汤
184	甜酒煮灵芝	197	黄瓜葡萄柚沙拉	211	红枣桂圆茶
184	枸杞子菊花粥	198	桑白葡萄果冻	211	玫瑰香附茶
185	黑芝麻山药糊	198	桑杏菊花甜汤	212	菊花山楂饮
185	葛根粉甜粥	199	板蓝根西瓜汁	212	西洋参红枣汤
186	柴胡秋梨汤	199	养生黑豆豆奶	213	天门冬鲜茶
186	参枣甜糯米	200	五香鲜奶茶	213	首乌黑芝麻茶
187	四仁鸡蛋粥	200	杏仁芝麻糊	214	玉竹西洋参茶
187	鲜百合粳米粥	201	莲蓬冰糖饮	214	金枣甜绿茶
188	大枣柏子仁小米粥	201	荷叶鲜藕茶	215	柠檬蜜水汁
188	银耳雪梨汤	202	百合红豆甜汤	215	杏仁鲜果酸奶
189	红豆燕麦粥	202	半枝莲蛇舌草茶	216	鱼腥草红枣茶
189	荞麦桂圆红枣粥	203	银耳山药羹	216	茅根莲藕汤
190	酒酿红枣蛋	203	灵芝核桃枸杞汤	217	桂花蜂蜜糕
190	绿豆薏仁汤	204	酸枣仁粳米粥	217	菊花决明子茶
191	金瓜百合甜点	204	薏仁南瓜浓汤	218	黄芪红枣枸杞子汤
191	冰糖鲜百合	205	桂圆山药红枣汤	218	枸杞子菊花饮
192	莲子红枣糯米粥	205	糯米甜红枣	219	黑豆桂圆汤
192	莲子芡实薏米粥	206	粳米枸杞子粥	219	莲藕红枣汤
193	人参红枣粥	206	四宝鲜甜汤	220	枸杞子菠萝银耳汤
193	人参莲子汤	207	莲子紫米粥	220	陈皮绿豆汤

221	柚子皮甜汤	225	党参桂圆糕	230	椰香地瓜
221	麦芽乌梅饮	226	桑菊薄荷饮	230	葛根枸杞子茶
222	车前草红枣汤	226	杏仁豆奶饮	231	鲜甜酸梅汤
222	党参红枣糯米饭	227	止咳梨冻	231	三珍鲜果冻
223	菊花糖蜜水	227	糖蜜杨桃	232	红枣马蹄汤
223	金银花白菊饮	228	松仁雪花粥	232	茯苓杏仁松糕
224	石莲花枫糖果冻	228	洛神花甘蔗茶	233	西洋参麦冬粥
224	紫米甜饭团	229	洛神花水果沙拉	233	百合豆沙羊羹
225	蔬菜鲜饭团	229	核桃芝麻糊		

附录 高汤制作与常见中药材介绍

236	鸡胸骨高汤
237	大骨高汤
238	素高汤
239	常见中药材介绍



只有药膳专家 知道的养生事典

高海波 于雅婷 主编

图书在版编目(CIP)数据

只有药膳专家知道的养生事典 / 高海波, 于雅婷主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.6

(含章·生活+系列)

ISBN 978-7-5537-4191-8

I. ①只… II. ①高… ②于… III. ①食物疗法—食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第048346号

只有药膳专家知道的养生事典

主 编	高海波	于雅婷
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任监制	曹叶平	周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm	1/16
印 张	16	
字 数	200千字	
版 次	2015年6月第1版	
印 次	2015年6月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-4191-8
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目 录

Chapter 1 适合女性的养生药膳

- | | | |
|------------|-------------|------------|
| 10 雪梨甜豆炒百合 | 29 人参鹌鹑蛋 | 48 丹参桃红乌鸡汤 |
| 11 花旗参炖乌鸡 | 30 通草丝瓜对虾汤 | 49 牛奶炖花生 |
| 12 阿胶牛肉汤 | 31 灵芝黄芪炖肉 | 50 当归羊肉汤 |
| 13 桂圆煲猪心 | 32 茯苓白豆腐 | 51 黄精炖猪肉 |
| 14 百合炒红腰豆 | 33 艾叶煮鸡蛋 | 52 川芎鸡蛋汤 |
| 15 参须枸杞炖鳗鱼 | 34 灵芝炖猪尾 | 53 首乌党参乌发膏 |
| 16 养肤猪脚汤 | 35 熟地当归鸡汤 | 54 西洋参甲鱼汤 |
| 17 山药炖鸡汤 | 36 黄精蒸土鸡 | 55 人参蒸嫩鸡 |
| 18 西芹百合炒白果 | 37 枸杞黄芪蒸鳝片 | 56 补气玉米排骨汤 |
| 19 当归田七乌鸡汤 | 38 归芪补血乌鸡汤 | 57 鲜人参炖乌鸡 |
| 20 何首乌炒猪肝 | 39 黑枣参芪梅子汤 | 58 冬瓜薏仁鸭 |
| 21 枸杞牛肉汤 | 40 地黄乌鸡汤 | 59 红枣乌鸡汤 |
| 22 玉竹沙参焖老鸭 | 41 芦荟西红柿汤 | 60 首乌猪脑汤 |
| 23 山药排骨汤 | 42 十全大补乌鸡汤 | 61 党参煮土豆 |
| 24 玉竹煮猪心 | 43 杜仲炖排骨 | 62 鱼腥草乌鸡汤 |
| 25 白果蒸鸡蛋 | 44 香菇旗鱼汤 | 63 黑豆洋菜糕 |
| 26 川贝酿雪梨 | 45 地黄对虾汤 | 64 人参蜂蜜粥 |
| 27 鹿茸炖乌鸡 | 46 白果莲子乌鸡汤 | 65 首乌黑豆煲鸡爪 |
| 28 天麻鸡肉饭 | 47 枸杞子韭菜炒虾仁 | |

Chapter 2 适合男性的养生药膳

- | | | |
|-------------|------------|------------|
| 68 冬虫夏草煲鸡 | 72 苁蓉海参鸽蛋 | 76 海马龙骨汤 |
| 69 板栗香菇焖鸡翅 | 73 巴戟天海参煲 | 77 鹿茸枸杞子蒸虾 |
| 70 板栗枸杞子粥 | 74 虫草瘦肉粥 | 78 板栗排骨汤 |
| 71 党参枸杞子红枣汤 | 75 海马虾仁童子鸡 | 79 鳗鱼枸杞子汤 |

80	当归生地烧羊肉	94	清心莲子田鸡汤	108	核桃鱼头汤
81	鸡丝炒百合金针	95	六味地黄鸡汤	109	当归炖猪心
82	黄芪牛肉蔬菜汤	96	肾气乌鸡汤	110	香菇鸡丝粥
83	黄芪山药鲫鱼汤	97	参麦五味乌鸡汤	111	虫草响螺鸭
84	芡实莲子薏仁汤	98	金锁固精鸭汤	112	双枣莲藕炖排骨
85	巴戟天黑豆鸡汤	99	虫草海马炖鲜鲍	113	红枣当归鸡腿
86	虫草枸杞子鸭汤	100	当归牛肉	114	四神沙参猪肚汤
87	四子下水汤	101	滋养灵芝鸡	115	陈皮话梅鸡
88	苁蓉黄精鳔汤	102	强精党参牛尾汤	116	苁蓉羊肉粥
89	杜仲寄生鸡汤	103	猪肚炒莲子	117	党参黄芪排骨
90	首乌核桃仁粥	104	三味羊肉汤	118	当归苁蓉炖羊肉
91	附子蒸羊肉	105	莲子百合排骨汤	119	苁蓉黄芪虫草鸡
92	补骨脂芡实鸭汤	106	锁阳羊肉汤	120	五味子爆羊腰
93	三仙烩猪腰	107	菟丝子烩鳝鱼	121	党参煲牛蛙

Chapter 3 适合各种体质者的养生药膳

124	无花果木耳猪肠汤	138	白果玉竹猪肚煲	151	丁香多味鸡腿
125	红枣鸡腿汤	139	川芎黄芪炖鱼头	152	五加皮烧牛肉
126	土茯苓灵芝炖龟	139	山药内金鳝鱼汤	152	牛膝蔬菜鱼丸
126	补脑益智家常面	140	土茯苓鳝鱼汤	153	当归芍药多味排骨
127	补气人参西红柿面	141	田七煮鸡蛋	154	冰冻红豆薏仁
128	山药土茯苓煲瘦肉	141	玄参炖猪肝	154	玉竹三味排骨
129	人参雪梨乌鸡汤	142	山楂牛肉盅	155	黄芪猪肝汤
129	双雪木瓜猪肺汤	142	山药煮鲑鱼	156	蘑菇海鲜汤
130	西红柿肉酱烩豆腐	143	枸杞子鱼片粥	157	首乌枸杞子乌鸡
131	玉米红枣瘦肉粥	144	润肺乌龙面	157	强肝菊香肝片
131	草莓小虾球	145	枸杞子蒸猪蹄	158	白术黄芪煮鱼
132	黑豆猪皮汤	145	什锦百合蔬菜	159	白术党参茯苓粥
132	山药银杏瘦肉粥	146	陈皮里脊肉	159	发菜枸杞子炒丝瓜
133	鲜鱼粥	147	参片莲子汤	160	白果豆腐炒虾仁
134	松仁鲩鱼	147	无花果煎鸡肝	160	椰菜炒蛤蜊
134	松仁炒玉米	148	枸杞子地黄肠粉	161	玉带西蓝花
135	清炒红椒莲子	149	海鲜山药饼	162	黄芪豆芽牛肉汤
136	关东煮	149	莲子茯神猪心汤	162	天麻枸杞子鱼头汤
137	西洋芹多味鸡	150	山药炒甜豆	163	黑白木耳炒芹菜
137	玄参萝卜清咽汤	150	大黄绿豆汤	164	黄瓜扒百合

165	四物炖豆皮	169	首乌红枣粥	174	猴头鸡块汤
165	消脂金橘茶	170	六神安神鸡汤	175	鹿芪煲鸡汤
166	茵陈甘草蛤蜊汤	170	药膳排骨汤	175	川芎白芷炖鱼头
166	糖枣芹菜汤	171	四神粉煲豆腐	176	红枣枸杞子鸡汤
167	西洋参炖土鸡	172	车前草猪肚汤	176	天花粉鳝鱼汤
168	笋片首乌鸡丁	173	沙参泥鳅汤	177	熟地龙骨煲冬瓜汤
168	核桃仁豆腐汤	173	猴头菇螺片汤		

Chapter 4 养生甜品及其他

180	牛奶红枣粥	194	银耳橘子汤	207	美味八宝粥
180	木瓜炖银耳	194	四仙莲藕汤	208	莲子山药甜汤
181	木瓜冰糖炖燕窝	195	莲子银耳桂蜜汤	208	桑叶五行糊
181	核桃枸杞子蒸糕	195	枸杞子银耳汤	209	蒲公英金银花茶
182	玫瑰枸杞养颜羹	196	杨桃紫苏梅甜汤	209	沙参百合甜枣粥
183	甘草冰糖炖香蕉	196	苜蓿芽寿司	210	陈皮冰糖汁
183	甜酒煮阿胶	197	银耳酸奶羹	210	雪蛤枸杞子甜汤
184	甜酒煮灵芝	197	黄瓜葡萄柚沙拉	211	红枣桂圆茶
184	枸杞子菊花粥	198	桑白葡萄果冻	211	玫瑰香附茶
185	黑芝麻山药糊	198	桑杏菊花甜汤	212	菊花山楂饮
185	葛根粉甜粥	199	板蓝根西瓜汁	212	西洋参红枣汤
186	柴胡秋梨汤	199	养生黑豆豆奶	213	天门冬鲜茶
186	参枣甜糯米	200	五香鲜奶茶	213	首乌黑芝麻茶
187	四仁鸡蛋粥	200	杏仁芝麻糊	214	玉竹西洋参茶
187	鲜百合粳米粥	201	莲蓬冰糖饮	214	金枣甜绿茶
188	大枣柏子仁小米粥	201	荷叶鲜藕茶	215	柠檬蜜水汁
188	银耳雪梨汤	202	百合红豆甜汤	215	杏仁鲜果酸奶
189	红豆燕麦粥	202	半枝莲蛇舌草茶	216	鱼腥草红枣茶
189	荞麦桂圆红枣粥	203	银耳山药羹	216	茅根莲藕汤
190	酒酿红枣蛋	203	灵芝核桃枸杞汤	217	桂花蜂蜜糕
190	绿豆薏仁汤	204	酸枣仁粳米粥	217	菊花决明子茶
191	金瓜百合甜点	204	薏仁南瓜浓汤	218	黄芪红枣枸杞子汤
191	冰糖鲜百合	205	桂圆山药红枣汤	218	枸杞子菊花饮
192	莲子红枣糯米粥	205	糯米甜红枣	219	黑豆桂圆汤
192	莲子芡实薏米粥	206	粳米枸杞子粥	219	莲藕红枣汤
193	人参红枣粥	206	四宝鲜甜汤	220	枸杞子菠萝银耳汤
193	人参莲子汤	207	莲子紫米粥	220	陈皮绿豆汤

221	柚子皮甜汤	225	党参桂圆糕	230	椰香地瓜
221	麦芽乌梅饮	226	桑菊薄荷饮	230	葛根枸杞子茶
222	车前草红枣汤	226	杏仁豆奶饮	231	鲜甜酸梅汤
222	党参红枣糯米饭	227	止咳梨冻	231	三珍鲜果冻
223	菊花糖蜜水	227	糖蜜杨桃	232	红枣马蹄汤
223	金银花白菊饮	228	松仁雪花粥	232	茯苓杏仁松糕
224	石莲花枫糖果冻	228	洛神花甘蔗茶	233	西洋参麦冬粥
224	紫米甜饭团	229	洛神花水果沙拉	233	百合豆沙羊羹
225	蔬菜鲜饭团	229	核桃芝麻糊		

附录 高汤制作与常见中药材介绍

236	鸡胸骨高汤
237	大骨高汤
238	素高汤
239	常见中药材介绍



序言

中国人自古重视养生，“养生”一词最早见于《庄子》内篇《养生主》。所谓“养”，即保养、调养、补养、护养之意；所谓“生”，就是生命、生存、生长之意。故简言之，“养生”就是保养生命的意思以达到延年益寿、享受生命长久快乐的目的。

药膳作为中医养生的重要组成部分，在我国已有很悠久的历史，中国自文字出现以后，甲骨文与金文中就已经有了“药”字与“膳”字。而将“药”字与“膳”字联起来使用，形成“药膳”这个词，则最早见于《后汉书·列女传》。其中有“母亲调药膳思情笃密”这样的字句。《宋史·张观传》还有“蚤起奉药膳”的记载。这些记载证明，至少在一千多年以前，中国就已出现药膳其名。而在药膳一词出现之前，中国的古代典籍中，已有关于制作和应用药膳的记载。

我国自古就有“药食同源”的说法，我们的祖先为了生存的需要，在自然界到处觅食；久而久之，发现了某些动物、植物不但可以作为食物充饥，而且具有某种药用价值，这种把食物与药物合二为一的做法就是药膳的起源，也就是所谓的“药食同源”。

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“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药物，借药食力，食助药威，变“良药苦口”为“良药可口”；既具营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿。

《只有药膳专家知道的养生事典》一书，汇集了数百种常见的养生药膳，以传统中医药保健及食疗药膳养生为切入点，分别介绍了“适合女性的养生药膳”“适合男性的养生药膳”“适合各种体质者的养生药膳”“养生甜品”等，每种药膳包括配料方法、做法步骤、养生功效等内容，药食同济，食到病除，体现了药膳养生的精髓，不失为家庭日常保健的一本指导性读物。该书内容丰富、科学实用、图文并茂，融知识性、可读性于一体。愿读者能阅之有获，学以致用，同登健康长寿之域。



A close-up photograph of a white ceramic bowl filled with a light-colored, chunky soup, possibly containing vegetables and meat. The bowl is set against a vibrant red background, which is the main color of the book cover. The lighting is soft, highlighting the texture of the soup and the rim of the bowl.

chapter 1

适合女性的 养生药膳

女性要如何养生呢？女性养生吃什么好呢？
女性养生的饮食宜忌有哪些呢？



雪梨甜豆炒百合

百合不仅具有良好的营养滋补之功，而且还对秋季气候干燥而引起的多种季节性疾病有一定的防治作用。中医上讲鲜百合具有养心安神，润肺止咳的功效，对病后虚弱的人非常有益。

材料 Ingredient

食材

雪梨	1个
甜豆(豌豆荚)	3颗
南瓜	150克
柠檬	半个
油	50克
盐	50克
味精	50克
淀粉	少许

药材

百合	1个
----	----

做法 Recipe

- 1 雪梨削皮切块，甜豆洗净，鲜百合掰开洗净，南瓜切薄片，柠檬挤汁。
- 2 雪梨、甜豆、百合、南瓜过沸水后捞出，锅中油烧热，放入原材料、调料炒1~2分钟。
- 3 用淀粉勾芡，出锅即可。