

温梦霞◎编著

CHUAN SHI

YAO SHAN
FANG

传世

廖乃生
集方

药膳方



药食同源 —— 吃出来的健康

居家必备的祛病、保健、养生食疗大百科！
做自己的家庭保健医生，看这一本就足够了！



百合

时珍曰：百合之根，以众瓣合成也。或云，专治百合病，故名，亦通。



玫瑰花

清而不浊，和而不猛，柔肝醒胃，疏气活血，宣通室滞而绝无辛温刚燥之弊……



红花

今处处有之。人家场圃所种，冬而布子于熟地，至春生苗，夏乃有花，下作棣汇，多刺……



杏仁

元素曰：杏仁气薄味厚，浊而沉坠，降也，阴也。入手太阴经。其用有三，润肺也，消食也，散滞气也。



桔梗

时珍曰：此草之根结实而梗直，故名。



枸杞子

时珍曰：枸、杞二树名。此物棘如枸之刺，茎如杞之条，故称。



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

温梦霞◎编著

CHUAN SHI

YAO SHAN

FANG

传世



药膳方



药食同源

——吃出来的健康

居家必备的祛病、保健、养生食疗大百科！
做自己的家庭保健医生，看这一本就足够了。



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

传世药膳方 / 温梦霞编著 . — 福州 : 福建科学技术出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-5335-4792-9

I . ①传… II . ①温… III . ①食物疗法 - 食谱
IV . ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 120893 号

书 名	传世药膳方
编 著	温梦霞
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	北京天正元印务有限公司
开 本	710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张	26
图 文	416 码
版 次	2015 年 7 月第 1 版
印 次	2015 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4792-9
定 价	29.80 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

目 录

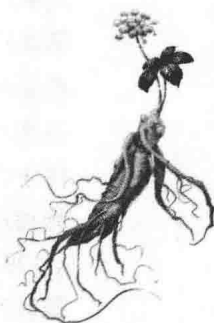
第一章 常见食物的功效与应用

五谷杂粮及其制品——捍卫健康的营养之本

小米/1	黑豆/4
黑米/1	蚕豆/4
薏米/1	扁豆/4
糙米/2	豌豆/4
糯米/2	燕麦/5
大米/2	大豆/5
小麦/2	花生/5
荞麦/3	红薯/5
玉米/3	芝麻/6
绿豆/3	豆腐/6
红豆/3	

蔬菜及菌菇——最天然的修身保健食物

芹菜/6	圆白菜/9
茼蒿/7	苦菜/9
菠菜/7	马齿苋/9
芥菜/7	空心菜/9
生菜/7	香菜/10
香椿/8	油菜/10
蕨菜/8	白菜/10
芥菜/8	韭菜/10
芦荟/8	黄豆芽/11



绿豆芽/11
苦瓜/11
茄子/11
青椒/12
西红柿/12
黄瓜/12
冬瓜/12
丝瓜/13

南瓜/13
菜花/13
莲藕/13
莴笋/14
茭白/14
白萝卜/14
胡萝卜/14
竹笋/15

山药/15
洋葱/15
荸荠/15
土豆/16
银耳/16
黑木耳/16
香菇/16
鸡腿菇/17

水果——蔬菜的“孪生姐妹”

大枣/17
草莓/17
香蕉/18
芒果/18
橙子/18
杨梅/18
杏/19
樱桃/19
菠萝/19

荔枝/19
山楂/20
桑椹/20
青梅/20
桃/20
猕猴桃/21
李子/21
梨/21
葡萄/21

柠檬/22
石榴/22
苹果/22
柿子/22
哈密瓜/23
橘子/23
木瓜/23
西瓜/23
甘蔗/24

禽蛋肉奶——强壮身心的营养宝库

猪肉 /24
牛肉 /24
羊肉 /25
兔肉 /25
鸡肉 /25

鸭肉 /25
鹅肉 /26
鹌鹑肉/26
猪腰 /26
猪血 /26

猪肝 /27
牛奶 /27
鸡蛋 /27
鸡肝 /27

水产——琳琅满目的“异域”珍品

草鱼/28
鲤鱼/28
鲫鱼/28

鳊鱼/29
鲢鱼/29
黄鱼/29

墨鱼/29
甲鱼/30
蛤蜊/30

海参/30
泥鳅/30
田螺/31

鱿鱼/31
螃蟹/31
海带/31

虾/32
紫菜/32

干果——貌不惊人的精灵之果

板栗/32
核桃/33
莲子/33

松子/33
杏仁/33
腰果/34

葵花子/34
榛子/34

烹调用料——饮食界的第一“巧妇”

葱/35
姜/35
蒜/35

红糖/36
花椒/36
小茴香/36

干辣椒/36
肉桂/37

药食两用的中药——养生克病的食物明星

鹿茸/37
何首乌/37
当归/38
人参/38
茯苓/38
阿胶/38
枸杞子/39
蜂蜜/39
鸡内金/39
益母草/39
红花/40
玫瑰花/40
黄芪/40
菊花/40
决明子/41
甘草/41
板蓝根/41

橘皮/41
丹参/42
连翘/42
紫草/42
蒲公英/42
马兰头/43
佛手/43
淫羊藿/43
女贞子/43
西洋参/44
香薷/44
穿心莲/44
玉竹/44
藿香/45
百合/45
芡实/45
贝母/45

合欢皮/46
玄参/46
桂圆/46
白茅根/46
麦冬/47
胖大海/47
白术/47
白果/47
酸枣仁/48
川芎/48
远志/48
莱菔子/48
杜仲/49
地黄/49
冬虫夏草/49



第二章 九型体质的药膳方

气虚体质/55

阳虚体质/60

阴虚体质/64

湿热体质/69

痰湿体质/74

血瘀体质/79

特禀体质/82

气郁体质/86

平和体质/90



第三章 不同节气的药膳方

春季

立春/93

雨水/96

惊蛰/98

春分/102

清明/104

谷雨/107

夏季

立夏/110

小满/112

芒种/115

夏至/118

小暑/121

大暑/125

秋季

立秋/128

处暑/131

白露/134

秋分/137

寒露/140

霜降/143

冬季

立冬/146

小雪/149

大雪/152

冬至/155

小寒/158

大寒/161





第四章 不同病症的药膳方

内科病症

- | | | |
|--------------|----------|-----------|
| 高血压/164 | 腹泻/198 | 头痛/228 |
| 低血压/166 | 便秘/199 | 感冒/231 |
| 高血脂/170 | 便血/201 | 发热/234 |
| 中风/172 | 胆囊炎/203 | 心悸/236 |
| 动脉粥样硬化/174 | 脂肪肝/206 | 心脏病/238 |
| 糖尿病/176 | 黄疸/208 | 尿失禁/240 |
| 甲状腺功能亢进/181 | 咳嗽/210 | 尿道炎/242 |
| 贫血/183 | 哮喘/212 | 膀胱炎/244 |
| 胃炎/188 | 支气管炎/214 | 肾炎/246 |
| 胃及十二指肠溃疡/192 | 肺气肿/216 | 神经衰弱/247 |
| 胃酸过多/193 | 肺结核/220 | 脑萎缩/250 |
| 消化不良/195 | 肺炎/224 | 面神经麻痹/251 |

外科病症

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 关节炎/253 | 肩周炎/262 | 足跟痛/269 |
| 骨质疏松/255 | 骨折/264 | 三叉神经痛/273 |
| 肌肉拉伤/257 | 腰腿疼痛/265 | 痔疮/275 |
| 颈椎病/259 | 坐骨神经痛/267 | 淋巴结核/277 |

皮肤科病症

- | | | |
|----------|---------|----------|
| 粉刺/279 | 荨麻疹/285 | 色斑/294 |
| 疣/281 | 湿疹/289 | 手足皲裂/297 |
| 带状疱疹/283 | 白癫风/292 | |

五官科病症

- | | | |
|---------|---------|----------|
| 青光眼/298 | 白内障/305 | 口腔溃疡/311 |
| 夜盲症/301 | 近视/306 | 龋齿/314 |
| 麦粒肿/303 | 老花眼/310 | 牙龈炎/315 |

牙周炎/317
耳鸣/318

中耳炎/321
鼻窦炎/324

过敏性鼻炎/327
鼻出血/329

妇科病症

月经不调/331
女性不孕症/334
带下病/338

阴道炎/342
痛经/344
盆腔炎/346

子宫脱垂/348
更年期综合征/350

男性病症

阳痿/351
早泄/356

遗精/360
前列腺炎/362

男性不育症/365

儿科病症

小儿厌食/370
小儿腹泻/372

小儿遗尿/376
小儿便秘/378

小儿夜啼/380
小儿百日咳/382

亚健康症状

白发、脱发/384
消瘦/387
肥胖/390

疲劳乏力/393
失眠/396

口臭/399
免疫力低下/401

附录一 人体容易缺乏的十二种常见营养素/403

附录二 最常用的八大经典食疗方剂/407

编者公告

本书旨在为广大读者提供医疗保健参考，并非医疗手册。书中所提供的信息不能完全代替医生的诊疗和处方。如果您怀疑自己身患疾病，建议参考本书所列药膳方并在医生的指导下治疗。尤其对少数有毒性的药物如巴豆、轻粉等等，须在医生的指导下应用。

由于本书药膳方的收集，参考和借鉴的古今文献较多，不便一一列出，仅以此对原著者表示深深的感谢。

第一章 常见食物的功效与应用

五谷杂粮及其制品——捍卫健康的营养之本

小米

“肾之谷也，肾病宜食之。”

——《本草纲目》

- ◆性味归经◆ 性凉，味甘、咸，归胃、脾、肾经。
- ◆养生功效◆ 健脾和胃，益肾，除热。
- ◆适用人群◆ 老少皆宜。
- ◆药膳最佳搭配◆ 搭配山药养胃健脾，增强免疫力。



黑米

“主治走马喉痹，调中气，主骨节风，瘫痪不遂，常年白发。”

——《本草纲目》

- ◆性味归经◆ 性平，味甘，归脾、胃经。
- ◆养生功效◆ 开胃益气，健脾活血，明目，抗衰老。
- ◆适用人群◆ 一般人都可食用。
- ◆药膳最佳搭配◆ 搭配大枣煮粥可滋阴润燥、温补脾胃。

薏米

“健脾益胃，补肺清热、祛风胜湿，养颜、驻容、轻身延年。”

——《本草纲目》

- ◆性味归经◆ 性凉，味甘、淡，归脾、肺、胃经。
- ◆养生功效◆ 健脾渗湿，除痹止泻，清热排脓。
- ◆适用人群◆ 一般人都可食用。
- ◆药膳最佳搭配◆ 搭配腐竹同食可降低人体血液中的胆固醇含量。



糙米

“消烦、活中、益精、健脾、止泻。”

——《本草纲目》

- **性味归经** • 性平，味甘，归脾、胃经。
- **养生功效** • 健脾养胃，补中益气，调和五脏。
- **适用人群** • 一般人均可食用。
- **药膳最佳搭配** • 与咖啡一起饮用可起到镇静安神的功效。

糯米

“暖脾胃，止虚寒泻痢，缩小便，收自汗，发痘疮。”

——《本草纲目》

- **性味归经** • 性温，味甘，归脾、胃、肺经。
- **养生功效** • 补中益气，健脾养胃，生津止汗。
- **适用人群** • 一般人都可食用。
- **药膳最佳搭配** • 与莲藕同食可补中益气、补血养血。

大米

“能补脾胃、增力气、长肌肉。”

——《千金要方》

- **性味归经** • 性平，味甘，归脾、胃经。
- **养生功效** • 健脾养胃，止渴除烦，固肠止泻。
- **适用人群** • 一般人均可食用，老年人尤其适合经常食用。
- **药膳最佳搭配** • 与绿豆搭配可解暑利水、润咳止渴。

小麦

“陈者煎汤饮，止虚汗。”

——《本草纲目》

- **性味归经** • 性凉，味甘，归心、脾、肾经。
- **养生功效** • 养心益脾，除烦止渴，利尿。
- **适用人群** • 一般人都可食用。
- **药膳最佳搭配** • 与鸡蛋搭配可提高人体免疫力。



荞麦

“荞麦健脾，除湿热。”

——《本草纲目》

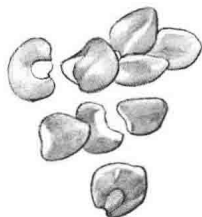
- ✦性味归经✦ 性凉，味甘，归脾、胃、大肠经。
- ✦养生功效✦ 健脾除湿，消积降气，止汗。
- ✦适用人群✦ 一般人均可食用，对于糖尿病患者更为适宜。
- ✦药膳最佳搭配✦ 与大米搭配可提高人体对氨基酸的利用率。

玉米

“玉米调中开胃，益肺宁心，亦有利尿之功。”

——《本草纲目》

- ✦性味归经✦ 性平，味甘，归胃、大肠经。
- ✦养生功效✦ 健脾和中，通利小便。
- ✦适用人群✦ 一般人都可食用。
- ✦药膳最佳搭配✦ 与木瓜搭配，可降血糖、强心脉。



绿豆

“绿豆，性味甘寒，治痘毒，利肿胀。”

——《本草纲目》

- ✦性味归经✦ 性寒，味甘，归心、胃经。
- ✦养生功效✦ 清热解暑，利小便，解毒。
- ✦适用人群✦ 一般人均可食用，尤其是热性体质者尤为适宜。
- ✦药膳最佳搭配✦ 与南瓜搭配，可清热解毒、降血糖。

红豆

“辟瘟疫，治产难，下胞衣，通乳汁。”

——《本草纲目》

- ✦性味归经✦ 性平，味甘、酸，归心、小肠经。
- ✦养生功效✦ 养血补血，健脾益气，利水消肿。
- ✦适用人群✦ 一般人都可食用。
- ✦药膳最佳搭配✦ 与白糖搭配，可利水消肿。

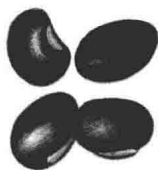


黑豆

“能治水消胀下气，制风热而止血解毒。”

——《本草纲目》

- ✦性味归经✦ 性平，味甘，归脾、肾经。
- ✦养生功效✦ 滋阴补肾，健脾利湿，乌须明目。
- ✦适用人群✦ 一般人均可食用。
- ✦药膳最佳搭配✦ 与柿子搭配食用，对人体更有滋补作用。



蚕豆

“益胃，利湿消肿，止血解毒。”

——《本草纲目》

- ✦性味归经✦ 性平，味甘，归脾、胃经。
- ✦养生功效✦ 健脾利湿，止血降压，涩精止带。
- ✦适用人群✦ 一般人都可食用。
- ✦药膳最佳搭配✦ 与枸杞子搭配食用，可以滋肝明目。

扁豆

“消暑和中。”

——《品汇精要》

- ✦性味归经✦ 性温，味甘，归脾、胃经。
- ✦养生功效✦ 健脾，化湿，消暑。
- ✦适用人群✦ 一般人均可食用。
- ✦药膳最佳搭配✦ 与大米搭配食用，具有解暑化湿之功效。

豌豆

“祛除面部黑斑，令面部有光泽。”

——《本草纲目》

- ✦性味归经✦ 性平，味甘，归脾、胃经。
- ✦养生功效✦ 和中下气，利小便，解疮毒。
- ✦适用人群✦ 一般人都可食用。
- ✦药膳最佳搭配✦ 与蘑菇搭配食用，有益神开胃、化痰理气、补脾益气之功效。



燕麦

“性味甘平，无毒，有润肠、通便作用。”
——《本草纲目》

- **性味归经** • 性平，味甘，归肝、肾经。
- **养生功效** • 益肝和胃，养心敛汗。
- **适用人群** • 一般人都可食用，更适合中老年人。
- **药膳最佳搭配** • 与大枣搭配煮粥有补血养血的强大功效。

大豆

“宽中下气，利大肠，消水胀，治肿毒”
——《日用本草》

- **性味归经** • 性平，味甘，归脾、大肠经。
- **养生功效** • 健脾宽中，润燥消水，清热解毒。
- **适用人群** • 一般人都可食用。
- **药膳最佳搭配** • 与牛排骨搭配煲汤，有益肾壮骨、利水消肿的功效。

花生

“花生悦脾和胃，润肺化痰，滋养补气，清咽止痒。”
——《本草纲目》

- **性味归经** • 性平，味甘，归肺、脾经。
- **养生功效** • 润肤化痰，利咽止咳，理气通乳。
- **适用人群** • 一般人都可食用。
- **药膳最佳搭配** • 与猪蹄搭配同食，不仅可养血止血，还能催乳增乳。



红薯

“补虚乏，益气力，健脾胃，强肾阴。”
——《本草纲目》

- **性味归经** • 性平，味甘，归脾、胃、大肠经。
- **养生功效** • 补脾益气，宽肠通便，生津止渴。
- **适用人群** • 一般人都可食用。
- **药膳最佳搭配** • 与猪肉搭配能促进营养物质的吸收，降低胆固醇。



芝麻

“取其黑色入通于肾，而能润燥也。”

——《本草纲目》

- 性味归经：性平，味甘，归肝、肾、大肠经。
- 养生功效：补肝肾，益精血，润肠燥。
- 适用人群：一般人都可食用。
- 药膳最佳搭配：与海带搭配同食，有美容、抗老化的功效。

豆腐

“豆腐之法，始于汉淮南王刘安。”

——《本草纲目》

- 性味归经：性凉，味甘，归脾胃、大肠经。
- 养生功效：益气宽中，生津润燥，清热解毒。
- 适用人群：一般人都可食用。
- 药膳最佳搭配：与大蒜搭配同食，能降血压、降血脂、降血糖，促进血液循环，对人体极为有益。

蔬菜及菌菇——最天然的修身保健食物

芹菜

“旱芹，其性滑利。”

——《本草纲目》

- 性味归经：性凉，味甘、辛，归肺、膀胱、肝经。
- 养生功效：清热平肝，利水消肿，凉血止血，祛风利湿，清肠利便，润肺止咳，降低血压，健脑镇静，解毒宜肺。
- 适用人群：一般人都可以食用。尤其适宜高血压患者及中老年人食用。
- 药膳最佳搭配：与花生搭配食用，具有改善心脑血管血液循环、延缓衰老的功效。



茼蒿

“行肝气，治偏坠气疼，利小便。”

——《滇南本草》

- **性味归经** • 性平（生用偏凉），味辛、甘，归肝、肺、胃经。
- **养生功效** • 平肝补肾，养心安神，宽中理气。
- **适用人群** • 一般人都可以食用。
- **药膳最佳搭配** • 与辣椒搭配同食，可以预防动脉硬化症状。



菠菜

“通血脉，开胸膈，下气调中，止渴润燥。根尤良。”

——《本草纲目》

- **性味归经** • 性凉，味甘，归大肠、胃、肝经。
- **养生功效** • 润燥滑肠，清热除烦，生津止渴，养肝明目。
- **适用人群** • 特别适合老、幼、病、弱者及糖尿病患者食用。
- **药膳最佳搭配** • 与猪肝同食，能补肝、养血、明目。

荠菜

“凉肝明目。”

——《日用本草》

- **性味归经** • 性凉，味甘涩，归心、肝、脾经。
- **养生功效** • 凉血止血，养肝明目，清热利尿。
- **适用人群** • 一般人群均可食用。
- **药膳最佳搭配** • 与鸡蛋搭配食用，可以补心安神、养血止血、清热降压。

生菜

“清热安神，清肝利胆，养胃。”

——《湖南药物志》

- **性味归经** • 性凉，味甘、苦，归胃、膀胱经。
- **养生功效** • 清热安神，清肝利胆，健脾养胃。
- **适用人群** • 一般人都可食用。
- **药膳最佳搭配** • 与大蒜搭配同食，有清热解毒的作用。



香椿

“白秃不生发。”

——《本草纲目》

- 性味归经· 性凉，味苦，归肺、胃、大肠经。
- 养生功效· 清热解毒，健胃理气，润肤明目。
- 适用人群· 一般人都可食用。
- 药膳最佳搭配· 与竹笋搭配同食，具有清热解毒、利湿化痰的功效。

蕨菜

“去暴热，利水道。”

——《本草拾遗》

- 性味归经· 性寒，味甘、涩，归膀胱、大肠经。
- 养生功效· 健脾祛湿，清热解毒，止血。
- 适用人群· 一般人都可食用，不宜多食。
- 药膳最佳搭配· 与山鸡搭配同食，具有健脾、养胃的功效。

芥菜

“食欲缺乏或食积不化，痞满腹胀和黄疸者宜食。”

——《中华本草》

- 性味归经· 性温，味辛，归胃、肺经。
- 养生功效· 散寒解表，温中健胃，安神除乏。
- 适用人群· 一般人均可食用。
- 药膳最佳搭配· 与冬菇搭配同食，可祛痰、利气，防治感冒。



芦荟

“芦荟，凉肝杀虫之药也。”

——《本草汇言》

- 性味归经· 性寒，味苦，归肝、胃、大肠经。
- 养生功效· 清热解毒，消炎杀菌，凉肝杀虫，明目。
- 适用人群· 一般人都可食用，气虚者和孕妇禁食。
- 药膳最佳搭配· 与苹果搭配同食，具有生津止渴、健脾益胃的作用。