

养生必先养五脏，调理脏腑、平衡阴阳必备的药膳“金典”

调心、护肝、养胃、润肺、补肾，600道药膳补出精气神

五脏养生

药膳

一本通

集中医五脏调养智慧之大成
五脏安和不生病，越活越健康

冬虫夏草
Dongchongxiacao



冬虫夏草有什么养生功效？

阴阳双补、起萎固精、益阴补肺、调节免疫力。

冬虫夏草名贵至极，与人参、鹿茸并称为三大滋补品，其免疫力提升效果极佳，对术后、产后身体的恢复极其有益。

甲鱼有什么养生功效？

滋阴补肾、清退虚热、提高免疫力。

甲鱼能“补劳伤，壮阳气，大补阴之不足”。食甲鱼对肺结核、贫血等多种病症亦有一定的辅助疗效。

甲鱼 Jiayu

甲鱼既是餐桌上的美味，又是一味用途很广的滋补药品。



《健康大讲堂》编委会 主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



WU ZANG YANG SHENG YAO SHAN YI BEN TONG

五脏养生药膳 一本通

|《健康大讲堂》编委会 主编|



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

五脏养生药膳一本通/《健康大讲堂》编委会主编
—哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2013.8
(健康大讲堂)
ISBN 978-7-5388-7568-3

I. ①五… II. ①健… III. ①食物养生—食谱 IV.
①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第119556号

五脏养生药膳一本通

WUZANG YANGSHENG YAOSHAN YIBENTONG

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 徐 洋

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址:哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编:150001

电话:(0451)53642106 传真:(0451)53642143

网址:www.lkcsb.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 22

字 数 350千字

版 次 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7568-3/R · 2143

定 价 29.80元

【版权所有,请勿翻印、转载】

第一章

解读神奇“五脏六腑”，揭开脏腑养生的神秘面纱

五脏与六腑..... 022

人的五脏六腑..... 022

脏与腑之间的关系..... 022

五脏之间的关系..... 024

六腑之间的关系..... 026

五脏与“五行”..... 027

五行与人体五脏的对应关系..... 027

五行的“生克”关系..... 028

五行与五脏的“生克”关系..... 029

五行与五脏的“传变”..... 029

五脏与四季养生..... 030

五脏与“五色”..... 033

五色调五脏——红色养心..... 033

五色调五脏——绿色护肝..... 033

五色调五脏——黄色健脾..... 034

五色调五脏——白色润肺..... 034

五色调五脏——黑色固肾..... 035

五脏与“五味”..... 036

中药材的“四性”..... 036

中药材的“五味”..... 036

食物的“四性”..... 037

食物的“五味”..... 037

五味调五脏..... 039

养生药膳常识概要..... 042

药膳的“四性五味”..... 042

药膳的选用原则..... 042

药膳烹调知识与工艺..... 043

药膳中药材的使用宜忌..... 045

药膳中食材的使用禁忌..... 047

药膳中药材与食材的配伍禁忌..... 047

药膳原材料的保存和使用..... 048

科学煎煮，功效更大..... 049



辨清体质，因人施膳	050
体质决定健康	050
养生还需分体质	050
九种体质自我检测	051
平和体质	051
气虚体质	051
阳虚体质	051
阴虚体质	051
血瘀体质	052
痰湿体质	052
湿热体质	052
气郁体质	052
特禀体质	052
平和体质首选药材、食材、药膳	053
玉竹枸杞粥	053
绿豆茯苓薏仁粥	053
枸杞鲫鱼粥	053
气虚体质首选药材、食材、药膳	054
黄芪豌豆粥	054
参果炖瘦肉	054
鳝鱼药汁粥	054
阳虚体质首选药材、食材、药膳	055
鹿茸枸杞蒸虾	055
猪肠核桃汤	055
当归姜丝羊肉粥	055
阴虚体质首选药材、食材、药膳	056
冬瓜珧柱汤	056
雪梨猪腱汤	056
百合绿豆凉薯汤	056
湿热体质首选药材、食材、药膳	057
金银花饮	057
兔肉薏米煲	057
赤小豆炖鲫鱼	057
痰湿体质首选药材、食材、药膳	058
白扁豆鸡汤	058
白术茯苓田鸡汤	058
陈皮山楂麦茶	058



血瘀体质首选药材、食材、药膳 059

田七薤白鸡肉汤..... 059

二草红豆汤..... 059

丹参红花陈皮饮..... 059

气郁体质首选药材、食材、药膳 060

山楂陈皮菊花茶..... 060

大蒜银花茶..... 060

玫瑰香附茶..... 060

特禀体质首选药材、食材、药膳 061

鲜人参炖竹丝鸡..... 061

香附豆腐泥鳅汤..... 061

山药糯米粥..... 061

第二章

药膳调养心脏，保护好人体的“君主之官”

《黄帝内经》中的心脏养生 064

为何说心脏是“君主之官” 064

认识心脏的生理功能 064

了解心脏的功能表现 065

日常生活中的八大养心法 066

提防现代生活方式中的“伤心元素” 069

本草药膳养护心脏..... 071

心——“神之居、血之脉” 071

养护心脏的常用药材和食材..... 071

人参 072

人参滋补汤 073

鲜人参乳鸽汤 073

当归 074

当归党参红枣鸡汤 075

当归龙眼猪腰汤 075

红枣 076

葡萄红枣汤 077

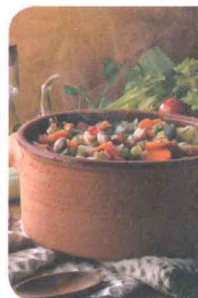
红枣枸杞鸡汤 077

龙眼肉..... 078

龙眼花生汤 079



龙眼山药红枣汤	079
阿胶	080
阿胶枸杞炖甲鱼	081
阿胶猪皮汤	081
益智仁	082
益智仁鸭汤	083
益智仁猪骨汤	083
苦参	084
苦参茶	085
当归苦参饮	085
生地	086
生地煲龙骨	087
生地木棉花瘦肉汤	087
黄连	088
黄连甘草汁	089
双连桂花饮	089
莲子	090
莲子红枣花生汤	091
莲子猪心汤	091
茯苓	092
党参茯苓鸡汤	093
茯苓芝麻菊花猪瘦肉汤	093
丹参	094
丹参三七炖鸡	095
猪骨黄豆丹参汤	095
灵芝	096
灵芝黄芪猪脚汤	097
灵芝肉片汤	097
酸枣仁	098
酸枣仁黄豆炖鸭	099
酸枣仁莲子炖鸭	099
柏子仁	100
柏子仁大米羹	101
大枣柏子仁小米粥	101
五味子	102
五味子炖肉	103
猪肝炖五味子五加皮	103





赤小豆	104
赤小豆薏米汤	105
赤小豆煲乳鸽	105
猪心	106
葛蒲猪心汤	107
桂枝红枣猪心汤	107
莲藕	108
红枣莲藕猪蹄汤	109
双枣莲藕炖排骨	109
苦瓜	110
苦瓜菊花猪瘦肉汤	111
苦瓜黄豆排骨汤	111
对症药膳，调理心脑血管疾病	112
调理心脏，药膳需对症	112
关注心脑血管疾病，防治需同步	112
冠心病	113
玉竹炖猪心	113
白芍猪肝汤	113
心肌炎	114
防风苦参饮	114
丁香绿茶	114
心律失常	115
双仁菠菜猪肝汤	115
何首乌炒猪肝	115
贫血	116
归芪补血乌鸡汤	116
黄芪鸡汁粥	116
高血压	117
海带豆腐汤	117
山楂降压汤	117
脑血管硬化	118
决明子苦丁茶	118
薏米南瓜浓汤	118
脑梗死	119
天麻川芎枣仁茶	119
桂枝莲子粥	119



第三章

药膳护理肝脏，拥护“智勇双全的大将军”

《黄帝内经》中的肝脏养生	122
肝胆一家，《黄帝内经》中的“肝胆论”	122
《黄帝内经》中对肝脏的认识	122
认识肝脏的生理功能	123
了解肝脏的功能表现	123
日常生活中的七大养肝法	124
提防现代生活方式中的“伤肝元素”	128
认识胆的生理功能	129
胆的日常养护	129
本草药膳，养护肝脏	131
肝——“罢极之本、魂之居也”	131
养护肝脏常用药材食材	131
枸杞	132
参芪枸杞猪肝汤	133
枸杞鹌鹑鸡肝汤	133
白芍	134
白芍红豆鲫鱼汤	135
归芪白芍瘦肉汤	135
女贞子	136
女贞子鸭汤	137
女贞子首乌鸡汤	137
菊花	138
菊花羊肝汤	139
茯苓清菊茶	139
柴胡	140
柴胡枸杞羊肉汤	141
柴胡解郁猪肝汤	141
牡丹皮	142
牡丹皮杏仁茶	143
牡丹皮菊花茶	143
决明子	144
决明子鸡肝苋菜汤	145





决明子杜仲鹤鹑汤.....	145
虎杖	146
虎杖解毒蜜.....	147
虎杖泽泻茶.....	147
香附	148
莲心香附茶.....	149
川芎香附茶.....	149
郁金	150
田七郁金炖乌鸡.....	151
郁金黑豆炖鸡.....	151
天麻	152
天麻鱼头汤.....	153
天麻黄精炖老鸽.....	153
钩藤	154
天麻钩藤饮.....	155
钩藤白术饮.....	155
牡蛎	156
龙骨牡蛎炖鱼汤.....	157
牡蛎豆腐汤.....	157
乌梅	158
乌梅银耳鲤鱼汤.....	159
乌梅汁.....	159
猪肝	160
猪肝汤.....	161
西红柿猪肝汤.....	161
鳝鱼	162
鳝鱼土茯苓汤.....	163
鳝鱼苦瓜枸杞汤.....	163
海带	164
海带海藻瘦肉汤.....	165
海带炖排骨.....	165
芹菜	166
芹菜金针菇响螺猪肉汤.....	167
芹菜西洋参瘦肉汤.....	167
对症药膳，调理肝胆疾病	168
调理肝胆，药膳有讲究.....	168



关注肝胆疾病，饮食调养很重要.....168

甲肝.....169

女贞子蒸带鱼.....169

灵芝瘦肉汤.....169

乙肝.....170

垂盆草粥.....170

五味子降酶茶.....170

黄疸.....171

茵陈炒花甲.....171

茵陈姜糖茶.....171

脂肪肝.....172

冬瓜豆腐汤.....172

柴胡白菜汤.....172

肝硬化.....173

黄芪蛤蜊汤.....173

萝卜丝鲫鱼汤.....173

胆结石.....174

洋葱炖乳鸽.....174

玉米须煲蚌肉.....174

胆囊炎.....175

川楝子利胆糖浆.....175

玉米车前大米粥.....175



第四章

药膳调养脾胃，爱护人体内的“粮食局长”

《黄帝内经》中的脾胃养生.....178

脾胃有怎样的重要性.....178

认识脾的生理功能.....178

认识胃的生理功能.....179

日常生活中的六大养脾护胃法.....179

提防现代生活方式中的“伤脾损胃元素”.....183

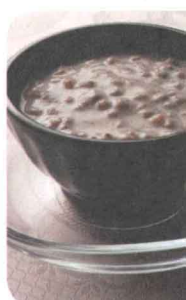
本草药膳补益脾胃.....185

本草帮你护脾胃.....185

健脾胃常用药材食材.....	185
黄芪	186
黄芪牛肉汤	187
黄芪绿豆煲鹌鹑	187
山药	188
山药猪胰汤	189
山药麦芽鸡肫汤	189
党参	190
党参生鱼汤	191
青豆党参排骨汤	191
太子参	192
太子参无花果炖瘦肉	193
太子参黄芪浮小麦茶	193
肉豆蔻	194
肉豆蔻陈皮鲫鱼羹	195
肉豆蔻补骨脂猪腰汤	195
佛手	196
佛手合欢酒	197
佛手元胡猪肝汤	197
砂仁	198
春砂仁北芪猪肚汤	199
春砂仁花生猪骨汤	199
陈皮	200
绿豆陈皮排骨汤	201
陈皮鸽子汤	201
白术	202
陈皮白术粥	203
白术猪肚粥	203
高良姜	204
话梅高良姜汤	205
高良姜山楂粥	205
鸡内金	206
鸡内金核桃燕麦粥	207
鸡内金山药炒甜椒	207
山楂	208
麦芽山楂饮	209



山楂苹果大米粥	209
薏仁	210
薏米红枣茶	211
薏米银耳补血汤	211
猪肚	212
竹香猪肚汤	213
健胃肚条煲	213
牛肉	214
胡萝卜煲牛肉	215
家常牛肉煲	215
鲫鱼	216
豆豉鲫鱼汤	217
蘑菇豆腐鲫鱼汤	217
糯米	218
糯米莲子粥	219
酸枣玉竹糯米粥	219
花生	220
牛奶炖花生	221
花生香菇鸡爪汤	221
玉米	222
玉米肚仁汤	223
玉米山药猪胰汤	223
南瓜	224
南瓜虾皮汤	225
南瓜薏米粥	225
对症药膳, 调理脾胃疾病	226
脾胃疾病知多少	226
调理脾胃, 需“对症下药”	226
慢性胃炎	227
党参鳝鱼汤	227
白果煲猪小肚	227
胃及十二指肠溃疡	228
白芍椰子鸡汤	228
白芍山药鸡汤	228
胃下垂	229
补胃牛肚汤	229



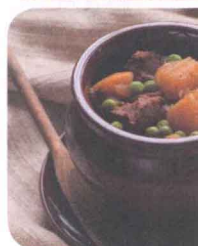
枣参茯苓粥	229
胃癌	230
山楂消食汤	230
佛手娃娃菜	230
急性肠炎	231
黄连白头翁粥	231
苹果番荔枝汁	231
慢性肠炎	232
蒜肚汤	232
双花饮	232
痢疾	233
大蒜银花茶	233
黄花菜马齿苋汤	233
便秘	234
大黄通便茶	234
黄连杏仁汤	234
直肠癌	235
银花茅根猪手汤	235
山药大蒜蒸鲫鱼	235

第五章



药膳润肺益气，养好人体内的“相傅之官”

《黄帝内经》中的肺脏养生	238
为何说肺是“相傅之官”	238
认识肺的生理功能	238
日常生活中的七大养肺法	239
提防现代生活方式中的“伤肺元素”	243
本草药膳润肺益气	245
肺——气体交换的场所	245
润肺常用的药材和食材	245
川贝母	246
川贝母炖鸡蛋	247
川贝母炖豆腐	247



百合 248

银耳百合汤 249

百合参汤 249

麦冬 250

灵芝玉竹麦冬茶 251

麦冬竹茹茶 251

沙参 252

沙参煲猪肺 253

玉竹沙参焖老鸭 253

白果 254

白果蒸鸡蛋 255

白果玉竹猪肝汤 255

罗汉果 256

罗汉果银花玄参饮 257

罗汉果杏仁猪蹄汤 257

西洋参 258

玉竹西洋参茶 259

西洋参无花果甲鱼汤 259

天冬 260

天冬银耳滋阴汤 261

天冬米粥 261

鱼腥草 262

复方鱼腥草粥 263

鱼腥草乌鸡汤 263

玉竹 264

玉参焖鸭 265

玉竹炖猪心 265

杏仁 266

椰子杏仁鸡汤 267

南北杏苹果生鱼汤 267

枇杷叶 268

枇杷桑白茶 269

川贝杏仁枇杷茶 269

银耳 270

鸽子银耳胡萝卜汤 271

菠萝银耳红枣甜汤 271



猪肺	272
南杏萝卜炖猪肺	273
霸王花猪肺汤	273
老鸭	274
薄荷水鸭汤	275
冬瓜薏米煲鸭汤	275
蜂蜜	276
莲花蜜茶	277
哈密瓜蜂蜜汁	277
冰糖	278
核桃冰糖炖梨	279
冰糖炖木瓜	279
梨	280
百合莲藕炖梨	281
柴胡秋梨汤	281
丝瓜	282
丝瓜鸡片汤	283
丝瓜银花饮	283
对症药膳，调理肺脏疾病	284
肺脏疾病知多少	284
对症药膳，帮你摆脱肺病困扰	284
肺炎	285
百部甲鱼汤	285
虫草鸭汤	285
肺气肿	286
桑白润肺汤	286
款冬花猪肺汤	286
肺结核	287
鸡蛋银耳浆	287
冬瓜白果姜粥	287
肺癌	288
冬虫夏草养肺茶	288
白及玉竹养肺饮	288
哮喘	289
麻黄陈皮瘦肉汤	289
菊花桔梗雪梨汤	289



慢性支气管炎.....290

南北杏无花果煲排骨.....290

杏仁菜胆猪肺汤.....290

抑郁症.....291

柏子仁大米羹.....291

香附陈皮炒肉.....291

第六章

药膳温补肾脏，养护人体的“作强之官”

《黄帝内经》中的肾脏养生.....294

为何说肾是“作强之官”.....294

《黄帝内经》中的“肾与膀胱相表里”释义.....294

肾有哪些生理功能.....294

日常生活中的八大养肾法.....295

提防现代生活方式中的“伤肾元素”.....301

本草药膳温补肾脏.....303

药膳补肾更显著.....303

补肾常用的药材食材.....303

熟地.....304

熟地羊肉当归汤.....305

肾气乌鸡汤.....305

杜仲.....306

龟板杜仲猪尾汤.....307

杜仲羊肉萝卜汤.....307

补骨脂.....308

补骨脂芡实鸭汤.....309

莲子补骨脂猪腰汤.....309

牛膝.....310

威灵仙牛膝茶.....311

牛膝猪腰汤.....311

芡实.....312

芡实莲子薏米汤.....313

甲鱼芡实汤.....313

