

刘荣奇◎主编

居家保健与养生的家庭食物药房

实用、简便、效验、经济的药膳方！神农尝百草以来，几千年的中国人医疗智慧！来自于民间，历经无数实践，疗法简单，取材容易，省心省力，省钱省时，既可以使食用者得到美食享受，又能在享受中使其身体得到滋补，疾病得到治疗。

家庭药膳保健
全典

性味药功济疾
之之取食同医
药食食助食病
取借借药药防

国医健康系列丛书 03

刘荣奇◎主编



家庭药膳保健

——居家保健与养生的家庭食物

全典



海潮出版社
HaiChao Press

图书在版编目(CIP)数据

家庭药膳保健全典 / 刘荣奇主编. —北京: 海潮出版社,
2008.12

ISBN 978-7-80213-627-4

I. 家… II. 刘… III. 食物疗法—食谱 IV.

R.247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 180276 号

家庭药膳保健全典

作 者: 刘荣奇 主编

责任编辑: 雷婷

封面设计: 清水工作室

责任校对: 韩红月

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编编: 100841

电 话: (010)66969738(发行) 66969736(编辑) 66969746(邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京市荣海印刷厂

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 25

字 数: 500 千字

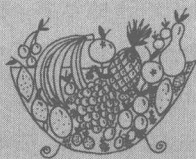
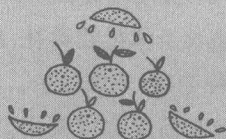
版 次: 2009 年 1 月第 1 版

印 次: 2009 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-627-4

定 价: 35.00 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)



以膳为药,吃去疾病

用药膳治病的方法,在我国有着悠久的历史。

在上古时代,人们的寿命很短,远远活不到罹患重病的岁数。因此,人们得的只是一些小病小灾,医生们凭着一些经验,主要靠一些食物、矿物和药草来治疗疾病,他们给患者吃些常见的大蒜、洋葱什么的,希望能减轻病人的痛苦,万万没想到出现了奇迹,病人的身体居然康复了!

古人很早就提出了“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补养精气”的膳食种类及配伍原则。成书于东汉时期的本草学专著《神农本草经》中,已对大枣、人参、枸杞、生姜、葱白等草药及食物的药用价值有较为详细的论述。

汉代,张仲景在《伤寒杂病论》这部著名的经典著作中,阐述了饮食滋味,诸如禽、兽、鱼、虫之属在摄生预防和治疗疾病中的禁忌与功效,强调“所食之味,有与疾相宜,有与疾为害,若得宜则益体,害则成疾”,将辨证药治与食治有机地结合起来,为中医的药膳食疗奠定了重要的基础。

在国外,药膳同样有着悠久的历史。

古代印度人很早就知道大蒜的魔力无比强大,它的药效很容易显现出来。很多人也种植甘蓝,这种植物被认为能够治疗包括腹泻、头痛、耳聋、痛风在内的 80 多种疾病。

古老的欧洲人了解到,洋葱可使 28 种疾病消失于无形。而古罗马人知道,小扁豆能够治疗腹泻,且有镇静、安神之功。

随着现代科技的迅猛发展,人们开始通过实验对一些药膳用料的成分进行分析、研究,结果更有力地说明了药膳对人体健康的莫大好处。许多食物和药材的确具有较为独特的医疗功效,而不少食物本身就是药材。美国芝加哥大学的科学研究也告诉人们,有 102,000 种植物能够治疗疾病,其中大部分都是食物。同时,大部分动物也有治病的功效。

药膳由中药、食物和调料三者精制而成,既有药物功效,又有食品美味,既不同于





一般的中药方剂,又有别于普通的饮食,是一种兼有药物功效和食品美味的特殊膳食。它可以让食用者得到美食享受,又在享受中使其身体得到滋补,疾病得到治疗。

药膳取材广泛,用料考究,制作严谨,品种丰富,风味独特。其选取入食的药材,一般以植物性原料居多,经过前期加工,去除异味而后方可使用。在配料时一般因人而异,根据食用者各人不同的生理状况配以不同的药材,以达到健身强体、治病疗伤的功用。

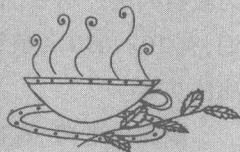
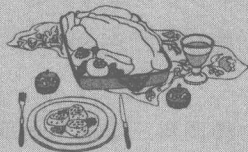
在药膳中,中药与食物相配,使药借食味,食助药性,变“良药苦口”为“良药可口”。所以说,药膳是充分发挥中药效能的美味佳肴,特别能满足人们“厌于药,喜于食”的天性,且易于普及,取材广泛,可在家庭自制,是中药的一种特殊的、深受百姓喜爱的剂型,有助于防病治病及疾病康复。

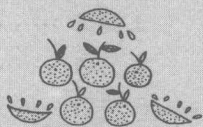
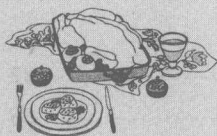
药膳堪称是中华民族的瑰宝,它内容广博,功效独特,是中医治病的重要组成部分,强调人与自然的协调平衡,强调饮食与健康的密切联系,旨在通过合理的饮食调节,以达到康复、防病、强身乃至延年益寿的功效。

中医认为“药食同源”,历代名医非常重视药膳的防病治病作用。因此,千百年来,中医药膳不仅被宫廷、达官显贵所追求,也为广大民众所推崇,合理食用药膳者自然受益匪浅,这也是药膳长盛不衰的原因所在。

如今,随着人们生活水平的提高,饮食和生活方式的改变带来了一系列的健康问题,如肥胖症、糖尿病、心脑血管疾病、恶性肿瘤等,已越来越成为人类健康的杀手。人们对膳食的要求已不满足于吃得饱、吃得好,更希望借助膳食,吃出健康、吃出长寿、延缓衰老。中医药膳正符合人们这种需求,受到重视和欢迎,在世界各地享有较高的声誉。

本书是一本集医疗、保健、美食于一体的工具书,也是家庭日常保健的指导性读物,它荟萃历代名医名家的药膳理论,辅之以现代医学的保健指导,针对与老百姓息息相关的常见性疾病,分门别类精选了行之有效的药膳食疗方,内容丰富全面,涵盖古今益寿延年、防病治病的实用药膳医疗方法,语言明白晓畅,通俗易懂,病患者如能在医生的诊断指导下,再科学合理运用本书的药膳方,就能达到滋补强身、防病治病、保健延寿的作用。





目 录

第一章 药膳基本知识

YAO SHAN JI BEN ZHI SHI

什么是药膳	2
药膳的起源和发展	2
药膳的特点	3
药膳的分类	4
药膳食品的烹调方法	5
药膳的应用原则	6
药膳的配伍禁忌	6

第二章 药膳用料

YAO SHAN YONG LIAO

粮食科/10

1. 粳米	10
2. 糯米	10
3. 薏米	10
4. 芡实	11
5. 芝麻	12
6. 黑豆	12
7. 红豆	13
8. 扁豆	13
9. 绿豆	14

蔬菜科/14

1. 土豆	14
2. 萝卜	15
3. 莲藕	15
4. 芹菜	16
5. 芋头	17
6. 洋葱	17
7. 莴笋	18
8. 竹笋	19
9. 白菜	19
10. 韭菜	20
11. 菠菜	21
12. 马兰	21
13. 芥菜	22
14. 黄瓜	22
15. 南瓜	23
16. 冬瓜	24
17. 苦瓜	24
18. 丝瓜	25
19. 茄子	25
20. 西红柿	26
21. 葫芦	26

**瓜果科/27**

1. 苹果 27
2. 梨 28
3. 西瓜 28
4. 桂圆 29
5. 香蕉 29
6. 桑葚 30
7. 木瓜 30
8. 罗汉果 31
9. 柠檬 31
10. 大枣 32
11. 山楂 33
12. 花生 34
13. 核桃 34
14. 栗子 35
15. 杏仁 36
16. 白果 36
17. 莲子 37

水产类/37

1. 鲤鱼 37
2. 鲫鱼 38
3. 带鱼 38
4. 鳊鱼 39
5. 黑鱼 40
6. 泥鳅 40
7. 蛤蜊 41
8. 海带 41
9. 紫菜 42
10. 海参 42
11. 鱿鱼 43
12. 乌贼 43
13. 螃蟹 44
14. 虾 45
15. 鳖 45

16. 龟 46

肉蛋类/46

1. 猪肉 46
2. 猪肝 47
3. 猪蹄 48
4. 猪血 48
5. 牛肉 49
6. 牛蹄筋 49
7. 羊肉 50
8. 狗肉 51
9. 兔肉 51
10. 鸡肉 52
11. 乌鸡肉 53
12. 鸭肉 54
13. 鸡蛋 54
14. 鸭蛋 55
15. 鹌鹑蛋 56
16. 咸鸭蛋 56
17. 松花蛋 56

食用菌/57

1. 黑木耳 57
2. 银耳 58
3. 竹荪 58
4. 香菇 59
5. 金针菇 60

调料类/60

1. 香油 60
2. 醋 61
3. 糖 61
4. 姜 62
5. 蒜 63
6. 辣椒 64
7. 葱 64
8. 盐 65

9. 味精	65
10. 鸡精	66
11. 高汤	66
12. 虾皮	66
13. 花椒	66
14. 茴香	67
15. 香菜	67
16. 芝麻酱	68
17. 黄酒	68

中药类/69

1. 百合	69
2. 鱼腥草	69
3. 马齿苋	70
4. 山药	70
5. 人参	71
6. 党参	71
7. 西洋参	72
8. 丹参	72
9. 灵芝	73
10. 何首乌	73
11. 鹿茸	74
12. 甘草	74
13. 田七	75
14. 当归	75
15. 葛根	75
16. 枸杞	76
17. 黄芪	76
18. 草决明	77
19. 贝母	77
20. 麦冬	77
21. 大黄	78
22. 茯苓	78
23. 白芷	78
24. 百部	78
25. 板蓝根	79

26. 半夏	79
27. 冬虫夏草	79
28. 橘红	80
29. 荷叶	80
30. 燕窝	81
31. 蜂蜜	81
32. 菊花	82
33. 槐花	83
34. 金银花	83
35. 豆蔻	83
36. 砂仁	84
37. 藿香	84

第三章 美容保健药膳

MEI RONG BAO JIAN YAO SHAN

美容养颜/86

1. 萝卜干猪瘦肉汤	86
2. 荔枝鸡爪汤	86
3. 熟地归芪羊肉汤	86
4. 首乌寄生鸡蛋汤	86
5. 养颜生发汤	86
6. 芝麻黑豆泥鳅汤	86
7. 猪肾山药汤	87
8. 黄精生地汤	87
9. 莲子龙眼汤	87
10. 灵芝鹌鹑蛋汤	87
11. 红颜汤	87
12. 瓜仁桂花饮	87
13. 美肤祛皱饮	88
14. 参枣粥	88
15. 美颜补血粥	88
16. 猪肾薏苡仁粥	88
17. 人参蜂蜜粥	88
18. 地黄抗皱粥	88
19. 润肤心肺膳	89

20. 牡蛎木耳炒鸡蛋	89
21. 三子炖猪腰	89
22. 蛤肉豆腐木耳煲	89
23. 胡桃阿胶膏	89
24. 芪烧活鱼	90
25. 茯苓贝梨	90
26. 养颜抗皱膏	90
27. 桃仁牛奶芝麻糊	90
28. 莲藕驻颜方	90
29. 樱桃美容散	91
30. 猪皮烧花生米	91

丰胸健体/91

1. 对虾通草丝瓜汤	91
2. 当归鲤鱼汤	91
3. 木瓜羊肉汤	91
4. 通草猪蹄汤	92
5. 五味猪肚汤	92
6. 猪肉扁豆枸杞汤	92
7. 虾仁归芪枸杞淮山汤	92
8. 黄芪红枣茶	92
9. 补脾健乳粥	92
10. 乌骨鸡	93
11. 牛奶炖鸡	93
12. 木瓜炖鱼	93
13. 木瓜炖排骨	93
14. 豆浆炖羊肉	93
15. 核桃牛奶	93
16. 香嫩猪蹄	94
17. 红枣米汤羹	94

健美瘦身/94

1. 山楂玉米须汤	94
2. 冬瓜荷叶汤	94
3. 凤尾菇豆腐汤	94
4. 木耳萝卜汤	94

5. 山楂首乌汤	94
6. 竹荪莲笋汤	95
7. 降脂饮	95
8. 泽泻槐角茶	95
9. 山楂荷叶茶	95
10. 大黄枳实茶	95
11. 茵陈减肥茶	95
12. 健身降脂茶	96
13. 苦瓜茶	96
14. 绿豆海带粥	96
15. 赤小豆粥	96
16. 茯苓赤豆粥	96
17. 冬瓜薏仁粥	96
18. 冬瓜粥	96
19. 黄瓜粥	96
20. 盐渍三皮	97
21. 荷叶粥减肥方	97
22. 茼蒿炒萝卜	97
23. 翡翠紫衣	97
24. 红烧冬瓜	97
25. 山楂海带丝	97
26. 红焖萝卜海带	98
27. 凉拌发菜	98
28. 减肥芡实散	98

健脑益智/98

1. 银耳鸡蛋汤	98
2. 黑豆枣杞汤	99
3. 健脑茶	99
4. 补脑增智饮	99
5. 健脑核桃粥	99
6. 山药桂圆粥	99
7. 益智羹	99
8. 茶叶鸽蛋	100
9. 海马鸽蛋	100
10. 地黄乌鸡	100



11. 人参炖乌母鸡 100
12. 莲子鸡丁 100
13. 杞精炖鹌鹑 101
14. 赤豆南瓜条排骨 101
15. 补肾健脑糕 101
16. 枸杞桂圆膏 101

抵抗疲劳/101

1. 天门冬萝卜汤 101
2. 肉苁蓉豆豉汤 102
3. 苁蓉鲜鱼汤 102
4. 鲜莲银耳汤 102
5. 绞股蓝红枣汤 102
6. 蜂王浆强精饮 103
7. 枸杞叶滋补饮 103
8. 人参糯米粥 103
9. 当归粳米粥 103
10. 参灵甲鱼 103
11. 虫草红枣炖甲鱼 104
12. 双参肉 104
13. 清汤燕窝鸽蛋 104

益寿抗衰/104

1. 猪肝益寿延年汤 104
2. 益寿鸽蛋汤 105
3. 壮体延寿汤 105
4. 参芪红枣乳鸽汤 105
5. 长寿益元汤 105
6. 强身延寿汤 105
7. 灵芝人参枸杞酒 106
8. 延寿酒 106
9. 木耳芝麻茶 106
10. 松子抗衰老膏 106
11. 菊花延龄膏 106
12. 天门冬膏 107
13. 雀儿药粥 107

14. 栗子粥 107
15. 枸杞粥 107
16. 山药芝麻糊 107
17. 黑芝麻白糖糊 107
18. 养元鸡蛋 108
19. 何首乌煮鸡蛋 108
20. 杞芪鲜贝 108
21. 仙人掌黄精炖肘 108

第四章 滋补强身药膳

ZI BU QIANG SHEN YAO SHAN

补气类/110

1. 人参旱莲草粥 110
2. 人参升麻粥 110
3. 补虚正气粥 110
4. 人参粥 110
5. 春盘面 110
6. 山药面 110
7. 人参莲肉汤 111
8. 人参果露茶 111
9. 排骨茶 111
10. 参枣米饭 111
11. 清蒸人参鸡 112
12. 黄芪汽锅鸡 112
13. 参茸枸杞炖乌龟 112
14. 太子参烧羊肉 112
15. 参芪精 113

补血类/113

1. 糯米阿胶粥 113
2. 花生粥 113
3. 菠菜粥 113
4. 海参粥 113
5. 牛骨枸杞胡萝卜汤 114
6. 美味鸡肉银耳汤 114
7. 生地乌鸡汤 114



8. 天麻炖鸡汤 114
9. 龙眼酸枣仁饮 114
10. 花生衣红枣汁 114
11. 当归补血茶 115
12. 干蒸鹿胎 115
13. 归参山药猪腰 115
14. 香酥参归鸡 115
15. 三七蒸鸡 115
16. 何首乌煨鸡 116
17. 地黄鸡 116
18. 当归羊肉羹 116
19. 牛骨髓膏 116

气血双补/116

1. 龙眼肉西洋参猪瘦肉汤 116
2. 兔肉补虚汤 116
3. 首乌鸡汤 117
4. 养血茶 117
5. 龙眼冰糖茶 117
6. 牛肉胶冻 117
7. 参归炖猪心 117
8. 归参炖母鸡 117
9. 荆芥馄饨 118
10. 姜汁黄鳝饭 118
11. 生炒糯米饭 118
12. 生姜猪脚煲甜醋 118
13. 参麦糖浆 118

滋阴壮阳/119

1. 淮山药玉竹沙参白鳝汤 119
2. 龙眼二冬鲍鱼汤 119
3. 参茸鸡肉汤 119
4. 壮阳狗肉汤 119
5. 补髓汤 119
6. 补肾阳酒 120
7. 苁蓉羊肉粥 120

8. 冬虫夏草米粥 120
9. 枸杞羊肾粥 120
10. 鹿角胶粥 120
11. 山萸肉粥 120
12. 乌鸡膏粥 121
13. 胡桃粥 121
14. 鹿肾羹 121
15. 羊蜜膏 121
16. 韭菜炒干丝 121
17. 枸杞肉丝 121
18. 麻雀肉饼 122
19. 鸡肠饼 122
20. 附片蒸羊肉 122
21. 红枣煨肘 122
22. 冬虫夏草炖黄雀 122

益肝补肾/123

1. 双决明粥 123
2. 猪肾粥 123
3. 金樱子膏 123
4. 清脑羹 123
5. 肝肾饭 123
6. 杞子胡桃猪肾汤 124
7. 苁蓉杞地海参瘦肉汤 124
8. 干贝猪瘦肉汤 124
9. 延年益肾茶 124
10. 补益海参 124
11. 杞子炖羊脑 124
12. 枸杞蒸鸡 125

补脾健胃/125

1. 三米桂圆粥 125
2. 山药薏米粥 125
3. 白术猪肚粥 125
4. 白扁豆粥 125
5. 猪脾粥 125





6. 参苓粥	125
7. 榛子粥	126
8. 大枣粥	126
9. 木耳腐竹兔肉汤	126
10. 人参鹌鹑汤	126
11. 姜桂猪肚汤	126
12. 大麦汤	127
13. 健脾茶	127
14. 开元寿面	127
15. 山药汤圆	127
16. 莲子猪肚	127
17. 参枣米饭	127
18. 萝卜饼	128

防癌抗癌/128

1. 淮杞西洋参炖海参	128
2. 茄子凤尾菇炒鹅血	128
3. 绿豆芽莴笋炒沙丁鱼片	128
4. 海带鳖甲猪肉汤	128

第五章 四季养生药膳

SI JI YANG SHENG YAO SHAN

春季养生/130

1. 天门冬萝卜汤	130
2. 五宝茶汤	130
3. 芡实鲫鱼汤	130
4. 浮小麦猪心汤	130
5. 生地酒	130
6. 参芝枣茶	130
7. 豆腐蛋羹	131
8. 白木耳莲子羹	131
9. 莲子百合羹	131
10. 姜韭鸡蛋羹	131
11. 山药奶肉羹	131
12. 芹菜粥	131
13. 决明子粥	132

14. 猪肝绿豆粥	132
15. 枸杞拌高笋	132
16. 何首乌鸡	132
17. 赤小豆煲鸡	132
18. 党参炒肚片	133
19. 蜜糖蒸萝卜	133
20. 麦冬杏仁煲猪肺	133
21. 蒜拌马齿苋	133

夏季养生/134

1. 银菊山楂饮	134
2. 灯芯苦瓜饮	134
3. 乌梅清暑茶	134
4. 清肺止渴凉茶	134
5. 石斛生津茶	134
6. 肉丝苦瓜汤	135
7. 口蘑竹荪汤	135
8. 荷叶泥鳅汤	135
9. 冬瓜海带豆瓣汤	135
10. 海蜇马蹄汤	135
11. 酸辣海参汤	136
12. 参金冬瓜汤	136
13. 荸荠猪肺汤	136
14. 苡仁冬瓜羹	136
15. 三色粥	137
16. 生芦根粥	137
17. 泥鳅炖豆腐	137
18. 柠檬炖乳鸽	137
19. 酸菜活鲫鱼	137
20. 凉拌鱼腥草	138
21. 西瓜鸭	138
22. 麦冬炖甲鱼	138
23. 荷叶乌鸡煲	138
24. 天冬炒田螺	139
25. 鸭头白菜	139





秋季养生/139

1. 沙参玉竹粥 139
2. 杏仁芝麻粥 139
3. 百合莲子雪梨粥 139
4. 天冬黑豆粥 140
5. 天冬茯苓羹 140
6. 白果秋梨膏 140
7. 银耳雪梨膏 140
8. 萝卜羊肉汤 140
9. 沙参百合润肺汤 141
10. 秋季养生汤 141
11. 燕窝汤 141
12. 菊花玄麦饮 141
13. 蜜蛋茶 141
14. 秋季养生茶 141
15. 鲜奶椰子炖鸡 142
16. 胡萝卜炒木耳 142
17. 当归红枣炒肉丝 142
18. 天冬蒸兔肉 142
19. 菊花烩鱼翅 143
20. 红花鲑鱼 143
21. 珍珠枸杞蒸鱼翅 143
22. 蜜饯白果 143
23. 麦冬蒸南瓜条 144

冬季养生/144

1. 三子泥鳅汤 144
2. 当归生姜羊肉汤 144
3. 党参黄米茶 144
4. 灵芝人参酒 145
5. 仙茅酒 145
6. 苁蓉羊肉粥 145
7. 加味雀儿粥 145
8. 山药芡实粥 145
9. 桂心粥 146

10. 炖狗肉 146
11. 活力宝 146
12. 虫草红枣老鸭煲 146
13. 沙参炖肉 146
14. 鹿茸煮大虾 147
15. 枸杞牛鞭雄鸡煲 147
16. 巴戟天炒牛肉 147
17. 虫草甲鱼煲 147
18. 党参红枣炖排骨 148
19. 山药炖猪肘 148

第六章 常见病症药膳

CHANG JIAN BING ZHENG YAO SHAN

感冒/150

1. 鸭梨饮 150
2. 香薷扁豆饮 150
3. 黄豆香菜煎 150
4. 姜丝萝卜汤 150
5. 香菜葱白汤 150
6. 姜糖饮 150
7. 茶豆饮 150
8. 香薷饮 151
9. 白菜根葱白汤 151
10. 薄荷粥 151
11. 生姜粥 151
12. 防风粥 151
13. 葱白粥 151
14. 竹叶菜粥 151
15. 菊花粥 152

发热/152

1. 鲜芦根薏苡仁粥 152
2. 导赤清心粥 152
3. 清宫粥 152
4. 生姜地黄粥 152

5. 增液粥 152
6. 生地茅根粥 153
7. 银翘解毒粥 153
8. 桑菊杏仁粥 153
9. 清肺止渴凉茶 153
10. 双花饮 153
11. 桑叶薄荷饮 153

中暑/154

1. 绿豆冬瓜汤 154
2. 草菇莴笋汤 154
3. 鲜奶芦笋汤 154
4. 青荷鳅鱼汤 154
5. 萝卜鸭肫汤 154
6. 肉丝苦瓜汤 155
7. 绿豆南瓜汤 155
8. 酸梅汤 155
9. 绿豆汤 155
10. 防暑茶 155
11. 乌梅清暑茶 156
12. 绿豆酸梅茶 156
13. 清暑明目茶 156
14. 双花茶 156
15. 菊花茶 156
16. 薄荷凉茶 156
17. 绿豆竹叶粥 156
18. 葛根粉粥 156
19. 荷叶绿豆粥 157
20. 荷叶莲藕粥 157
21. 竹叶粥 157
22. 荷叶粥 157
23. 藿香粥 157

头痛/157

1. 天麻石决明猪脑汤 157
2. 鳙鱼川芎白芷汤 158

3. 清眩茶 158
4. 天麻鲤鱼头 158
5. 丝瓜藤煲猪肉 158
6. 天麻陈皮炖猪脑 158
7. 归参鳝鱼 158
8. 川芎白芷炖鱼头 159

眩晕/159

1. 双耳汤 159
2. 四味止眩汤 159
3. 黄豆芽猪血汤 159
4. 葱白大枣汤 159
5. 雪梨山楂百合汤 159
6. 防眩晕茶 159
7. 人参茶 160
8. 旱莲桑葚酒 160
9. 夏菊粥 160
10. 枸杞麦冬粥 160
11. 当归羊肉羹 160
12. 五味首乌蜜 160

失眠/161

1. 红枣银耳汤 161
2. 枸杞莲心鸡汤 161
3. 丹核佛片汤 161
4. 猪心丹参山楂汤 161
5. 百合生地枣仁汤 161
6. 核桃人参汤 161
7. 牛奶大枣饮 162
8. 猪心枣仁汤 162
9. 龙眼冰糖茶 162
10. 龙眼洋参饮 162
11. 莲心茶 162
12. 竹叶宁心茶 162
13. 二味粳米粥 162
14. 首乌灵芝粥 163



15. 莲心小麦粥 163
16. 远志枣仁粥 163
17. 莲子粉粥 163
18. 阿胶佛手羹 163
19. 瘦肉莲子羹 163
20. 玫瑰花烤羊心 163
21. 核桃杞子煲鸡蛋 164
22. 芝麻桑核丸 164

呃逆/164

1. 补气止呃方 164
2. 胡椒生姜汤 164
3. 佛手姜汤 164
4. 老刀豆姜汤 164
5. 藿香梗米粥 164
6. 加味橘皮粥 165
7. 丁香柿蒂粥 165

牙痛/165

1. 荜茇粥 165
2. 花椒粥 165
3. 苍耳豆腐粥 165
4. 白芷粥 165
5. 蒲公英粥 165
6. 薄荷茶 166
7. 二花茶 166
8. 牛蒡饮 166
9. 沙参煲鸡蛋 166
10. 生地煮鸭蛋 166
11. 杨柳根炖瘦肉 166
12. 炒马齿苋 166

腹泻/166

1. 黄芪山药莲子粥 166
2. 荔枝大米粥 167
3. 乌梅粥 167

4. 姜橘椒鱼羹 167
5. 胡萝卜汤 167
6. 黄瓜叶速溶饮 167
7. 三花防风茶 167
8. 扁豆花茶 167
9. 菠萝叶饮 167
10. 生姜泡茶 167
11. 三色奶 168
12. 芡实点心 168
13. 豆花煎鸡蛋 168

胃痛/168

1. 胡椒猪肚 168
2. 胡椒葱汤 168
3. 生姜鲫鱼汤 168
4. 木瓜姜汤 168
5. 生姜大枣汤 169
6. 桂皮山楂汤 169
7. 仙人掌猪肚汤 169
8. 生姜萝卜汁 169
9. 牛奶姜汁 169
10. 橄榄萝卜饮 169
11. 佛手茶 169
12. 老姜茶 170
13. 温胃粥 170
14. 豆胆粉 170
15. 猪肚粥 170
16. 扁豆佛手粥 170
17. 党参黄精黄芪粥 170
18. 胡椒粥 170
19. 干姜粥 171
20. 高良姜粥 171
21. 白芨粥 171
22. 包心菜粥 171
23. 炒南瓜丝 171

便秘/171

1. 香菇桃仁汤 171
2. 二仁通幽汤 171
3. 桑葚苁蓉汤 172
4. 番泻叶鸡蛋汤 172
5. 三仁汤 172
6. 白萝卜蜂蜜汁 172
7. 锁阳红糖饮 172
8. 人参黑芝麻饮 172
9. 老年保健茶 172
10. 桃花馄饨 173
11. 松仁粥 173
12. 桃花粥 173
13. 麻仁桑葚粥 173
14. 黄芪苏麻粥 173
15. 麻桃蜜糕 173

食欲不振/173

1. 栗仁排骨 173
2. 五香槟榔 174
3. 助胃健脾汤 174
4. 槟榔饮 174
5. 健胃茶 174
6. 黑米党参粥 174
7. 山药粥 175
8. 砂仁糖 175
9. 萝卜饼 175
10. 羊肉面条 175
11. 砂仁牛肉片 175
12. 山楂麦芽煎 176
13. 莲子猪肚 176
14. 砂仁肚条 176

第七章 内科病药膳

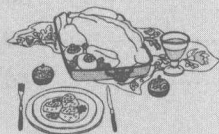
NEI KE BING YAO SHAN

哮喘/178

1. 甲鱼贝母汤 178
2. 白果仁麻黄甘草汤 178
3. 川贝杏仁饮 178
4. 丝瓜花蜜饮 178
5. 百喘糖汁 178
6. 霜桑叶茶 178
7. 苏子降气粥 178
8. 苏子粥 179
9. 杏仁薄荷粥 179
10. 蛤蚧粥 179
11. 南瓜餐 179
12. 姜味润肺蜜糖 179
13. 虫草全鸭 179
14. 柚子封乌鸡 179
15. 蔗汁淮山糊 180

支气管炎/180

1. 甜杏鲫鱼汤 180
2. 芪术猪肺汤 180
3. 白鸽鳖甲汤 180
4. 蜂蜜鸡蛋汤 180
5. 核桃人参饮 180
6. 橘皮茶 181
7. 猪肺粥 181
8. 二子粥 181
9. 紫苏粳米粥 181
10. 麻杏甘草粥 181
11. 加味干姜粥 181



12. 薏米山药粥 181
13. 薏米杏仁粥 182
14. 北杏炖雪梨 182
15. 杏仁粥 182
16. 沙参玉竹煲老鸭 182
17. 枸杞猪心 182
18. 山药扁豆糕 182
19. 柚子鸡 182
20. 冰糖麻雀 183

甲状腺肿大/183

1. 牡蛎淡菜汤 183
2. 海带鸭子汤 183
3. 猪胰淡菜汤 183
4. 海带排骨汤 183
5. 消瘿汤 183
6. 海藻郁金丹参汤 184
7. 海带紫菜燕窝汤 184
8. 海藻酒 184
9. 荔枝杏仁茶 184
10. 海带拌三丝 184
11. 芋艿丸 184
12. 米醋泡海带 185
13. 理气化痰丸 185
14. 昆布海藻煮黄豆 185
15. 凉拌海蜇头 185
16. 荸荠炖猪腰 185
17. 红糖腌海带 185
18. 紫菜粥 185

甲状腺功能亢进/186

1. 川参粥 186
2. 鲜蘑粥 186
3. 绿豆橙子饮 186
4. 青果萝卜饮 186
5. 淡菜红花汤 186

6. 紫桃萝卜汤 187
7. 干烧杞麦冬笋 187
8. 凉拌蜇皮芹菜 187
9. 鸡蛋拌海参 187
10. 凉拌白绿三丝 187

肺炎/187

1. 复方鱼腥草粥 187
2. 蔗浆粟米粥 188
3. 木耳粥 188
4. 西洋菜南杏煲猪肺汤 188
5. 玉竹猪瘦肉汤 188
6. 当归羊肉汤 188
7. 海带黄豆汤 188
8. 海参银耳汤 188
9. 冰糖黄精汤 189
10. 百合猪肉汤 189
11. 参百鸭汤 189
12. 百合枇杷藕茶 189
13. 鱼腥荠菜茶 189
14. 复方菊花茶 189
15. 茼蒿菜蜂蜜液饮 189
16. 五汁饮 190
17. 金荞麦炖瘦肉 190
18. 板栗烧猪肉 190
19. 蜜渍萝卜 190
20. 柚子炖鸡 190
21. 玉参焖鸭 190
22. 萝卜杏仁煮牛肺 190

慢性胃炎/191

1. 小茴香粥 191
2. 山药羊肉粥 191
3. 菱粉粥 191
4. 白术内金糕 191
5. 牛奶山药糊 191

