

中医经典

# 药膳大全

士荣华 牛林敬◎编著

上海科学普及出版社



中医经典

# 药膳大全

士荣华 牛林敬◎编著

上海科学普及出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

中医经典药膳大全 / 土荣华, 牛林敬编著. -- 上海:  
上海科学普及出版社, 2018  
( 中医养生疗方丛书 )

ISBN 978-7-5427-7264-0

I. ①中… II. ①土… ②牛… III. ①食物疗法—食  
谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第155934号

责任编辑 俞柳柳

助理编辑 陈星星

中医经典药膳大全

土荣华 牛林敬 编著

上海科学普及出版社出版发行

( 上海中山北路832号 邮政编码200070 )

<http://www.pspsh.com>

---

各地新华书店经销 三河市双升印务有限公司印刷

开本710×1000 1/16 印张25.25 字数320 000

2018年7月第1版 2018年7月第1次印刷

---

ISBN 978-7-5427-7264-0 定价: 39.80元



## 前言 Foreword

### 前言

# 前言

食疗药膳是中医学说中的重要组成部分，是中国文化的瑰宝。在上古时代，食物与药物是不区分的，当时，人们生活中最重要的事情便是觅食，以维持自身的生存与繁衍。在漫长的觅食过程中，人们逐渐发现食物不仅可以填腹充饥、维持生命，而且还可以预防疾病，医治疾病，有其药用的功效，这就是中医学常说的“药食同源”。

后世虽然对食物和药物有所区分，但日常生活中的很多食物仍然被医家所采用。例如我们日常食用的生姜，便具有辛散发汗、解表散寒之功效，对风寒感冒患者，有很好的疗效；大葱具有发表升阳、祛风解毒之功效，对风寒所引起的头痛、鼻塞很有疗效；胡萝卜性平味甘，具有降低血脂、促进肾上腺素合成、改善冠状动脉血流量的功效，是辅助治疗高血压、冠心病、高脂血症的有效食物；南瓜中所含的成分可促进人体内胰岛素的分泌，对糖尿病的治疗非常有益；西瓜性寒味甘，具有清热解毒、止渴祛烦的功效，对小便不利、暑热烦渴很有功效；香蕉具有滋阴润肠的功效，对便秘患者的治疗很有效，等等。同时，在食物中加入药物，药借食力，食助药威；既提高营养价







值，又可防病治病、保健强身、延年益寿。这也是中华膳食独具特色的地方。

随着科学技术的发展，食物中所含的营养与功效得到进一步发掘，人们不仅对怎样吃感兴趣，而且对吃什么有营养，吃什么可以预防和治疗疾病更感兴趣。这充分说明了人们对饮食保健有了更深刻的认识。为此，我们着手编著了《中医经典药膳大全》一书。全书分食疗药膳基础知识、食疗药膳原料、常见病调理药膳、保健美容药膳处方四章，其中常见病调理药膳一章中又包括了内科、外科、儿科、五官科、妇科、男科等常见病症的药膳处方近千种。

食疗药膳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。它可以使食用者得到美食享受，又在享受中使其身体得到滋补，使疾病得到治疗。食疗药膳的制作和应用，不仅是一门科学，更可以说是一门艺术。

中医食疗药膳的内容博大精深、汗牛充栋，有很多枕中之秘、囊中之珍。我们力求去粗取精，删繁就简，以飨读者。期望本书既是家庭保健的必备之书，又可供基层医务工作者指导病人食疗时参考。由于作者水平有限，书中疏漏之处难免，敬请广大读者指正。

编者

2018年6月



# ◀ 目录 Contents

目  
录

## 目 录

### 第一章 食疗药膳基础知识

|                 |    |
|-----------------|----|
| 食疗药膳的概念 .....   | 2  |
| 食物为什么能治病 .....  | 2  |
| 食疗药膳的应用原则 ..... | 4  |
| 饮食忌口论 .....     | 6  |
| 药膳配伍禁忌 .....    | 7  |
| 四季饮食宜忌 .....    | 8  |
| 常用中药补品 .....    | 9  |
| 食疗药膳的类型 .....   | 12 |
| 合理的膳食 .....     | 14 |

### 第二章 食疗药膳原料

|          |          |    |
|----------|----------|----|
| 第一节 食物   | 黑米 ..... | 19 |
|          | 小米 ..... | 20 |
| 大米 ..... | 小麦 ..... | 21 |





|           |    |           |    |
|-----------|----|-----------|----|
| 高粱米 ..... | 22 | 丝瓜 .....  | 50 |
| 玉米 .....  | 23 | 黄瓜 .....  | 51 |
| 黄豆 .....  | 24 | 茄子 .....  | 52 |
| 绿豆 .....  | 25 | 葡萄 .....  | 53 |
| 绿豆芽 ..... | 26 | 梨 .....   | 54 |
| 红小豆 ..... | 27 | 樱桃 .....  | 55 |
| 豇豆 .....  | 28 | 柿子 .....  | 56 |
| 豌豆 .....  | 29 | 桑葚 .....  | 57 |
| 扁豆 .....  | 30 | 甘蔗 .....  | 58 |
| 蚕豆 .....  | 31 | 杨梅 .....  | 59 |
| 黑豆 .....  | 32 | 菠萝 .....  | 60 |
| 豆腐 .....  | 33 | 橘子 .....  | 61 |
| 韭菜 .....  | 34 | 甜瓜 .....  | 62 |
| 菠菜 .....  | 35 | 石榴 .....  | 63 |
| 芹菜 .....  | 36 | 西瓜 .....  | 64 |
| 荠菜 .....  | 37 | 芒果 .....  | 65 |
| 苋菜 .....  | 38 | 柚子 .....  | 66 |
| 空心菜 ..... | 39 | 无花果 ..... | 67 |
| 油菜 .....  | 40 | 橄榄 .....  | 68 |
| 大白菜 ..... | 41 | 猕猴桃 ..... | 69 |
| 藕 .....   | 42 | 香蕉 .....  | 70 |
| 白萝卜 ..... | 43 | 大枣 .....  | 71 |
| 莴笋 .....  | 44 | 荔枝 .....  | 72 |
| 胡萝卜 ..... | 45 | 龙眼 .....  | 73 |
| 西红柿 ..... | 46 | 山楂 .....  | 74 |
| 南瓜 .....  | 47 | 桃子 .....  | 75 |
| 冬瓜 .....  | 48 | 苹果 .....  | 76 |
| 苦瓜 .....  | 49 | 鸡肉 .....  | 77 |



|           |     |               |     |
|-----------|-----|---------------|-----|
| 鸭肉 .....  | 78  | 葵花子 .....     | 105 |
| 鹅肉 .....  | 79  | 西瓜子 .....     | 106 |
| 鹌鹑 .....  | 80  | 紫菜 .....      | 107 |
| 鸽肉 .....  | 81  | 香菇 .....      | 108 |
| 鸭蛋 .....  | 82  | 银耳 .....      | 109 |
| 鸡蛋 .....  | 83  | 黑木耳 .....     | 110 |
| 鹌鹑蛋 ..... | 84  | 海带 .....      | 111 |
| 猪肉 .....  | 85  | 醋 .....       | 112 |
| 猪蹄 .....  | 86  | 大葱 .....      | 113 |
| 牛肉 .....  | 87  | 大蒜 .....      | 114 |
| 羊肉 .....  | 88  | 生姜 .....      | 115 |
| 兔肉 .....  | 89  | 辣椒 .....      | 116 |
| 泥鳅 .....  | 90  | 胡椒 .....      | 117 |
| 鲫鱼 .....  | 91  | 红糖 .....      | 118 |
| 鲤鱼 .....  | 92  | 茶叶 .....      | 119 |
| 海参 .....  | 93  |               |     |
| 带鱼 .....  | 94  | <b>第二节 中药</b> |     |
| 虾 .....   | 95  | 补气药 .....     | 120 |
| 栗子 .....  | 96  | 补血药 .....     | 124 |
| 花生 .....  | 97  | 补阴药 .....     | 128 |
| 榛子 .....  | 98  | 补阳药 .....     | 133 |
| 核桃 .....  | 99  | 止咳化痰药 .....   | 140 |
| 莲子 .....  | 100 | 消食理气药 .....   | 143 |
| 芝麻 .....  | 101 | 清热解毒药 .....   | 146 |
| 松子 .....  | 102 | 利尿消肿药 .....   | 152 |
| 杏仁 .....  | 103 | 活血化瘀药 .....   | 155 |
| 南瓜子 ..... | 104 | 芳香化湿药 .....   | 159 |



## 第三章 常见病调理药膳

### 第一节 内科病调理药膳

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 感冒调理药膳 .....    | 162 |
| 咳嗽调理药膳 .....    | 165 |
| 哮喘调理药膳 .....    | 168 |
| 头痛调理药膳 .....    | 171 |
| 眩晕调理药膳 .....    | 174 |
| 高血压调理药膳 .....   | 177 |
| 低血压调理药膳 .....   | 180 |
| 高脂血症调理药膳 .....  | 183 |
| 冠心病调理药膳 .....   | 186 |
| 动脉硬化调理药膳 .....  | 189 |
| 糖尿病调理药膳 .....   | 192 |
| 贫血调理药膳 .....    | 195 |
| 中风后遗症调理药膳 ..... | 198 |
| 便秘调理药膳 .....    | 201 |
| 失眠调理药膳 .....    | 204 |
| 胃痛调理药膳 .....    | 207 |
| 慢性胃炎调理药膳 .....  | 210 |
| 肠炎调理药膳 .....    | 213 |
| 肾炎调理药膳 .....    | 216 |
| 消化不良调理药膳 .....  | 219 |



## 第二节 外科病调理药膳

|               |     |
|---------------|-----|
| 痔疮调理药膳 .....  | 222 |
| 脱肛调理药膳 .....  | 225 |
| 疝气调理药膳 .....  | 228 |
| 丹毒调理药膳 .....  | 231 |
| 冻疮调理药膳 .....  | 234 |
| 痤疮调理药膳 .....  | 237 |
| 荨麻疹调理药膳 ..... | 240 |
| 湿疹调理药膳 .....  | 243 |
| 脚气调理药膳 .....  | 246 |
| 骨折调理药膳 .....  | 249 |

## 第三节 儿科病调理药膳

|                  |     |
|------------------|-----|
| 小儿厌食症调理药膳 .....  | 252 |
| 小儿腹泻调理药膳 .....   | 255 |
| 百日咳调理药膳 .....    | 258 |
| 小儿感冒调理药膳 .....   | 261 |
| 小儿肺炎调理药膳 .....   | 264 |
| 流行性腮腺炎调理药膳 ..... | 267 |
| 小儿麻疹调理药膳 .....   | 270 |
| 小儿呕吐调理药膳 .....   | 273 |
| 小儿夏季热调理药膳 .....  | 276 |
| 小儿遗尿症调理药膳 .....  | 279 |
| 儿童多动症调理药膳 .....  | 282 |
| 小儿夜啼调理药膳 .....   | 285 |





#### 第四节 五官科疾病调理药膳

|                |     |
|----------------|-----|
| 慢性鼻炎调理药膳 ..... | 288 |
| 鼻出血调理药膳 .....  | 291 |
| 扁桃体炎调理药膳 ..... | 294 |
| 咽炎调理药膳 .....   | 297 |
| 牙痛调理药膳 .....   | 300 |
| 中耳炎调理药膳 .....  | 303 |
| 红眼病调理药膳 .....  | 306 |
| 夜盲症调理药膳 .....  | 309 |

#### 第五节 妇科病调理药膳

|                  |     |
|------------------|-----|
| 月经不调调理药膳 .....   | 312 |
| 痛经调理药膳 .....     | 315 |
| 崩漏调理药膳 .....     | 318 |
| 带下调理药膳 .....     | 321 |
| 闭经调理药膳 .....     | 324 |
| 不孕症调理药膳 .....    | 327 |
| 妊娠呕吐调理药膳 .....   | 330 |
| 妊娠水肿调理药膳 .....   | 333 |
| 妊娠贫血调理药膳 .....   | 336 |
| 产后恶漏不绝调理药膳 ..... | 339 |
| 产后缺乳调理药膳 .....   | 342 |
| 子宫脱垂调理药膳 .....   | 345 |
| 更年期综合征调理药膳 ..... | 348 |



## 第六节 男科病调理药膳

|                  |     |
|------------------|-----|
| 遗精调理药膳 .....     | 351 |
| 阳痿调理药膳 .....     | 354 |
| 早泄调理药膳 .....     | 357 |
| 前列腺增生症调理药膳 ..... | 360 |

## 第四章 保健美容药膳处方

### 第一节 养生保健药膳

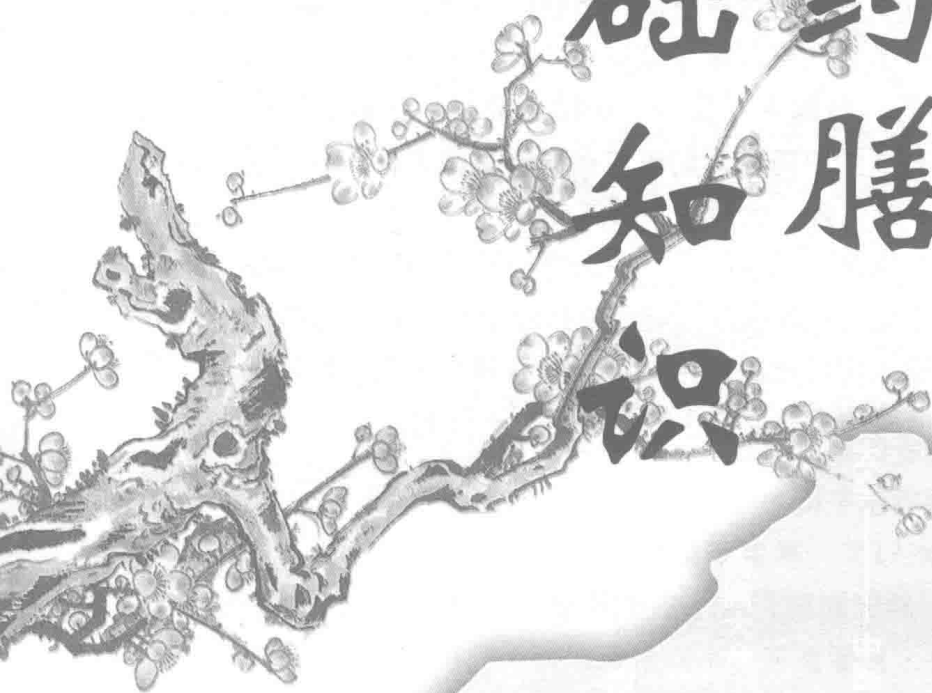
|                |     |
|----------------|-----|
| 明目药膳处方 .....   | 364 |
| 聪耳药膳处方 .....   | 367 |
| 益智健脑药膳处方 ..... | 370 |
| 延年益寿药膳处方 ..... | 374 |
| 防癌抗癌药膳处方 ..... | 377 |

### 第二节 美容美体药膳

|                |     |
|----------------|-----|
| 减肥药膳处方 .....   | 381 |
| 肥健药膳处方 .....   | 384 |
| 美容药膳处方 .....   | 387 |
| 乌发美发药膳处方 ..... | 390 |

第一章

食疗药膳  
基础知识





## 食疗药膳的概念

食疗药膳，是根据中医理论，选用食物，或配合某种药物，经过烹调加工，制作成具有药用效果的食物，以达到养生保健、治病防病的目的。

在上古时代，食物与药物是分不开的。那时人们处于一种以觅食为生的最原始的生活方式，人们在寻找食物的过程中，发现了许多食物既可以食用，也可以作为药用，这类食物不但能补养身体，填腹充饥，还能医治一些简单的病证。也有一些能治病的中药，同时具有食养作用，至今仍被视为药食兼用之品，这就是“食药同源”的缘故。所以，从广义的角度来说，食物也是药物，它不仅与药物一样，来源于大自然，同时很多食物也具有四气五味的特性，可以治疗疾病。直到今天，仍有很多食物被医家当做中药广泛使用，如大枣、百合、莲子、芡实、山药、白扁豆、茯苓、山楂、桑葚、生姜、葱白、肉桂等。同样，也有不少中药，人们也常当做食品服用，如枸杞子、首乌粉、冬虫夏草、薏仁米、金银花、西洋参等。

现代，食疗作为一门学科，在中医学理论的指导下，得到了更进一步的发展，已成为现代医疗保健综合措施中的重要组成部分。

食疗药膳被人们广泛的应用，这与它有取材方便、制作简单、美味可口、价格低廉、不良反应小等特点是分不开的。



## 食物为什么能治病

食物之所以能够治疗疾病，主要是因为它具有药物的功能，并且具有和药物一样的性能，也包括“性”“味”“归经”等内容。在



中医理论的指导下，根据阴阳、五行、脏腑、病因、病机等来辨证施食，以达到保健身体、防治疾病的目的。

## ①

## 食 味

即辛、甘、酸、苦、咸五味(习惯上把淡附于甘，把涩附于酸)，其作用与药物五味的作用相同。辛味能宣散润燥、行气活血，用于治疗表症及气滞血瘀等病症。如葱、姜等辛味食品配制的姜糖苏叶饮，可以治疗风寒感冒；花椒、生姜、大枣水煎服，可以治疗寒凝气滞的痛经；酒味辛辣，各种酒剂能散行气瘀、活血通络。甘味能补益、和中、缓急，可以滋补五脏、气血阴阳等任何一方的虚损，也可以缓解拘挛疼痛。如糯米红枣粥能治疗脾胃气虚或胃阳不足等症；饴糖、蜂蜜可以缓急止痛；羊肝、牛肝等甘温之品，能够补血养肝，可以治疗目涩眼花、夜盲、腰膝酸软等虚损病症。酸味及涩味，能收敛固涩。对于气虚阳虚所致的自汗不止、遗精尿频等有辅助治疗作用，常用乌梅来涩肠止泻。酸味和甘味相配，即“酸甘化阴”，可以滋阴润燥，肺虚久咳可用五味子炖蜂蜜来治疗。苦味能清泄、燥湿，治疗各种热症和湿症。如苦瓜炒菜食用，可以治疗疮疡肿毒、目赤肿痛。茶叶性苦而凉，饮后可清利头目、除烦止渴、利尿解毒，是我国传统的保健饮品。咸味能软坚、散结、润下，多用于治疗痰核瘰癧、小便不利。海带、紫菜咸寒，可以治疗瘰癧(甲状腺肿)。猪肾味咸，可治腰酸遗精，小便不利。另外，淡味渗湿利水，可治湿满之病。白菜、鲫鱼、冬瓜是利尿消肿的药用之品。



2

食性

即食气，是指食物所具有的寒、热、温、凉四种性质。寒性或凉性的食物同具有寒、凉特性的药物一样，食后具有清热、泻火、解毒、滋阴等作用。例如，寒凉性质的西瓜、梨、绿豆等用之可以清热解毒。同理，热性和温性的食物，则具有温中、补虚、除寒等作用，例如温热性质的羊肉是冬令御寒的佳品，又是阳虚体质的人应该经常食用的保健品。此外，还有一类性质比较平和、寒凉温热不甚明显的食物，另列为平性食物，日常食用的牛乳、粳米、大豆、冬瓜等即属此列，具有健脾、开胃、补益身体的作用。

3

归经

是药食对于机体某部分的选择性作用，主要对某经、某脏腑有明显作用，对其他脏腑作用较少。例如同属清热泻火的食物，梨偏于泻肺热，香蕉偏于泻大肠热。

综上所述，食物治疗疾病是有科学依据的，食物的四气、五味、归经等理论是中医食疗的重要依据。



## 食疗药膳的应用原则

食疗药膳具有丰富饮食、保健养生、治病防病等多方面的作用，在应用中应遵循一定的原则，不应滥用。

应正确对待食疗与药物的关系。药物是去病救疾的，见效快，重在治病；食疗多用以养生防病，见效慢，重在养与防。食物疗法不能代替药物疗法，但是食疗在保健、养生、康复中却有很重要的地

位，尤其是慢性病、老年病，部分妇科、儿科疾病能在享受美味的同时，得到保养调理与治疗。中医治病之法不一而足，如药物、食疗、针灸、按摩、气功、心理、音乐、药浴等都是中医治病之法，各有所长，各有不足，应视具体人与病情而选定合适之法，不可滥用。

食疗要有针对性，针对不同疾病、疾病的不同阶段，采用不同的食疗，对症立方用膳。但对于不同年龄层次的人的保健、补养却有一些相同的生理特点和不同的病理变化，应注意有针对性地辨证施膳。

**少年儿童** 少儿与成人在生理上最主要的区别是少儿处在不断的生长、发育阶段，尚未成熟与完善，属于稚阴稚阳，脏腑娇嫩，易虚易实。根据少儿的生理特点易于出现热

症、阳症，处于生长期需较多的营养物质，且少儿脾胃不足，过食生冷、油腻之品极易损伤脾胃，引起消化不良。因此少儿的饮食应少温补，多样化，富有营养，易于消化，且尤其应注意时时呵护脾胃，以补后天之本。

**中年人** 青年时期人体脏腑功能旺盛，各器官组织都处于鼎盛时期。中年期是一个由盛而衰的转折点，脏腑功能逐渐由强而弱，而这个时期的许多人又肩负工作、生活两副重

担，往往抓紧时间拼命工作，自恃身体好而忽视了必要的保养。中医认为过度劳体则伤气损肺，长此以往则少气力衰，脏腑功能衰败，加速衰老；而过度劳心则阴血内耗，导致记忆力下降、性功能减退、气血不足，久而久之出现脏腑功能失调，产生各种疾病。而中年人的身体状况本身不如青年时期，所以中医很注重中年人的保健调养。《景岳全书》指出：“人于中年左右，当大为修理一番，则有创根基，尚



少年儿童



中年人



老年人