



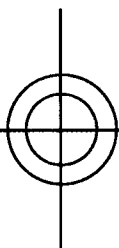
新世纪全国中医药高职高专规划教材

——(供康复治疗技术专业用)——

中 医 药 膳 学

主 编 陈 静

中国中医药出版社



新世纪全国中医药高职高专规划教材

中 医 药 膳 学

(供康复治疗技术专业用)

主 编 陈 静 (贵阳中医学院)
副主编 (以姓氏笔画为序)
 卢训丛 (三峡大学医学院)
 陈 奇 (井冈山医学专科学校)
 尚云青 (云南中医学院)
 秦华珍 (广西中医学院)
主 审 谭兴贵 (湖南中医药大学)

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中医药膳学/陈静主编. —北京: 中国中医药出版社,
2006. 6

新世纪全国中医药高职高专规划教材

ISBN 7-80231-015-6

I. 中… II. 陈… III. 食物疗法-高等学校: 技
术学校—教材 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 049762 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码: 100013

传真: 64405750

河北省三河市宏达印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 27.75 彩页 0.25 字数 532 千字

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-80231-015-6 册数 5000

*

定价: 35.00 元

网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话: 010 64065415 010 84042153

书店网址: csln.net/qksd/

全国高等中医药教材建设 专家指导委员会

- 名誉主任委员** 李振吉 (世界中医药学会联合会副主席)
邓铁涛 (广州中医药大学 教授)
- 主任委员** 于文明 (国家中医药管理局副局长)
- 副主任委员** 王永炎 (中国中医科学院名誉院长 中国工程院院士)
高思华 (国家中医药管理局科技教育司司长)
- 委 员** (按姓氏笔画排列)
- 马 骥 (辽宁中医药大学校长 教授)
王绵之 (北京中医药大学 教授)
王 键 (安徽中医学院党委书记、副院长 教授)
王 华 (湖北中医学院院长 教授)
王之虹 (长春中医药大学校长 教授)
王北婴 (国家中医药管理局中医师资格认证中心 主任)
王乃平 (广西中医学院院长 教授)
王新陆 (山东中医药大学校长 教授)
尤昭玲 (湖南中医药大学校长 教授)
石学敏 (天津中医药大学教授 中国工程院院士)
尼玛次仁 (西藏藏医学院院长 教授)
龙致贤 (北京中医药大学 教授)
匡海学 (黑龙江中医药大学校长 教授)
任继学 (长春中医药大学 教授)
刘红宁 (江西中医学院院长 教授)
刘振民 (北京中医药大学 教授)
刘延祯 (甘肃中医学院院长 教授)
齐 昉 (首都医科大学中医学院院长 教授)
严世芸 (上海中医药大学 教授)
孙塑伦 (国家中医药管理局医政司 司长)
杜 健 (福建中医学院院长 教授)

- 李庆生 (云南中医学院院长 教授)
李连达 (中国中医科学院研究员 中国工程院院士)
李佃贵 (河北医科大学副校长 教授)
吴咸中 (天津医科大学教授 中国工程院院士)
吴勉华 (南京中医药大学校长 教授)
张伯礼 (天津中医药大学校长 中国工程院院士)
肖培根 (中国医学科学院教授 中国工程院院士)
肖鲁伟 (浙江中医药大学校长 教授)
陈可冀 (中国中医科学院研究员 中国科学院院士)
周仲瑛 (南京中医药大学 教授)
周 然 (山西中医学院院长 教授)
周铭心 (新疆医科大学副校长 教授)
洪 净 (国家中医药管理局科技教育司副司长)
郑守曾 (北京中医药大学校长 教授)
范昕建 (成都中医药大学党委书记、校长 教授)
胡之璧 (上海中医药大学教授 中国工程院院士)
贺兴东 (世界中医药学会联合会 副秘书长)
徐志伟 (广州中医药大学校长 教授)
唐俊琦 (陕西中医学院院长 教授)
曹洪欣 (中国中医科学院院长 教授)
梁光义 (贵阳中医学院院长 教授)
焦树德 (中日友好医院 教授)
彭 勃 (河南中医学院院长 教授)
程莘农 (中国中医科学院研究员 中国工程院院士)
谢建群 (上海中医药大学常务副校长 教授)
路志正 (中国中医科学院 教授)
颜德馨 (上海铁路医院 教授)
- 秘书长** 王 键 (安徽中医学院院长党委书记、副院长 教授)
洪 净 (国家中医药管理局科技教育司副司长)
- 办公室主任** 王国辰 (中国中医药出版社社长)
- 办公室副主任** 范吉平 (中国中医药出版社副社长)

前 言

随着我国经济和社会的迅速发展，人民生活水平的普遍提高，对中医药的需求也不断增长，社会需要更多的实用技术型中医药人才。因此，适应社会需求的中医药高职高专教育在全国蓬勃开展，并呈不断扩大之势，专业的划分也越来越细。但到目前为止，还没有一套真正适应中医药高职高专教育的系列教材。因此，全国各开展中医药高职高专教育的院校对组织编写中医药高职高专规划教材的呼声愈来愈强烈。规划教材是推动中医药高职高专教育发展的重要因素和保证教学质量的基础已成为大家的共识。

“新世纪全国中医药高职高专规划教材”正是在上述背景下，依据国务院《关于大力推进职业教育改革与发展的决定》要求：“积极推进课程和教材改革，开发和编写反映新知识、新技术、新工艺和新方法，具有职业教育特色的课程和教材”，在国家中医药管理局的规划指导下，采用了“政府指导、学会主办、院校联办、出版社协办”的运作机制，由全国中医药高等教育学会组织、全国开展中医药高职高专教育的院校联合编写、中国中医药出版社出版的中医药高职高专系列第一套国家级规划教材。

本系列教材立足改革，更新观念，以教育部《全国高职高专指导性专业目录》以及目前全国中医药高职高专教育的实际情况为依据，注重体现中医药高职高专教育的特色。

在对全国开展中医药高职高专教育的院校进行大量细致的调研工作的基础上，国家中医药管理局科教司委托全国高等中医药教材建设研究会于2004年6月在北京召开了“全国中医药高职高专教育与教材建设研讨会”，该会议确定了“新世纪全国中医药高职高专规划教材”所涉及的中医、西医两个基础以及10个专业共计100门课程的教材目录。会后全国各有关院校积极踊跃地参与了主编、副主编、编委申报、推荐工作。最后由国家中医药管理局组织全国高等中医药教材建设专家指导委员会确定了10个专业共90门课程教材的主编。并在教材的

组织编写过程中引入了竞争机制，实行主编负责制，以保证教材的质量。

本系列教材编写实施“精品战略”，从教材规划到教材编写、专家审稿、编辑加工、出版，都有计划、有步骤地实施，层层把关，步步强化，使“精品意识”、“质量意识”始终贯穿全过程。每种教材的教学大纲、编写大纲、样稿、全稿都经专家指导委员会审定，都经历了编写启动会、审稿会、定稿会的反复论证，不断完善，重点提高内在质量。并根据中医药高职高专教育的特点，在理论与实践、继承与创新等方面进行了重点论证；在写作方法上，大胆创新，使教材内容更为科学化、合理化，更便于实际教学，注重学生实际工作能力的培养，充分体现职业教育的特色，为学生知识、能力、素质协调发展创造条件。

在出版方面，出版社严格树立“精品意识”、“质量意识”，从编辑加工、版面设计、装帧等各个环节都精心组织、严格把关，力争出版高水平的精品教材，使中医药高职高专教材的出版质量上一个新台阶。

在“新世纪全国中医药高职高专规划教材”的组织编写工作中，始终得到了国家中医药管理局的具体精心指导，并得到全国各开展中医药高职高专教育院校的大力支持，各门教材主编、副主编以及所有参编人员均为保证教材的质量付出了辛勤的努力，在此一并表示诚挚的谢意！同时，我们要对全国高等中医药教材建设专家指导委员会的所有专家对本套教材的关心和指导表示衷心的感谢！

由于“新世纪全国中医药高职高专规划教材”是我国第一套针对中医药高职高专教育的系统全面的规划教材，涉及面较广，是一项全新的、复杂的系统工程，有相当一部分课程是创新和探索，因此难免有不足甚至错漏之处，敬请各教学单位、各位教学人员在使用中发现问题的，及时提出宝贵意见，以便重印或再版时予以修改，使教材质量不断提高，并真正地促进我国中医药高职高专教育的持续发展。

全国中医药高等教育学会
全国高等中医药教材建设研究会
2006年4月

新世纪全国中医药高职高专规划教材

《中医药膳学》编委会

- 主 编 陈 静 (贵阳中医学院)
- 副主编 (以姓氏笔画为序)
- 卢训丛 (三峡大学医学院)
- 陈 奇 (井冈山医学专科学校)
- 尚云青 (云南中医学院)
- 秦华珍 (广西中医学院)
- 编 委 (以姓氏笔画为序)
- 丁 旭 (河北医科大学)
- 于雅婷 (吉林省中医院)
- 王 沛 (长春中医药大学)
- 刘维琴 (贵阳中医学院)
- 刘 畅 (吉林省长白山宾馆)
- 陈祖明 (四川烹饪高等专科学校)
- 陈小雨 (深圳市福田区慢性病防治院)
- 张晓峰 (承德医学院)
- 胡 荣 (咸宁医学院)
- 袁荣高 (连云港中医药高等职业技术学校)
- 主 审 谭兴贵 (湖南中医药大学)

编写说明

《中医药膳学》是中医治疗学的重要组成部分，是在中医学理论指导下，研究中医药膳的起源、发展、理论、应用及开发的一门学科，为中医养生康复专业主干课程之一。

本课程主要向学生讲授中医药膳学的基本理论、基本知识与基本技能，为其他专业基础课和后期临床课奠定中医药膳方面的理论以及临床应用技能的基础。

通过本课程的教学，要求掌握中医药膳的基本理论，药膳的性能、分类、配伍关系以及常用的药膳配方等基本知识和应用技能；了解中医药膳与健康的关系，培养学生利用药膳维护健康，防治疾病的能力，适应卫生保健工作需要。

本教材主要针对高职高专学生而设，也可用于其他中医专业学生的选修课，目的在于为中医养生康复及保健一线培养高素质的应用型人才。课程内容既包括理论部分，也涉及到实践技能，因此，在学习理论知识的同时，必须十分注重实际操作，将理论与实践有机结合起来。

本教材分为上、中、下三篇。上篇总论主要阐述中医药膳学的基本理论和知识，包括药膳学的概念、内容和发展简史；药膳学的特点、分类和应用原则；药膳学的基本理论和应用技能。中篇为药膳原料，主要介绍常用于药膳的食物 145 种、药物 95 种。食物依照其自然属性与生活应用习惯分为谷豆、蔬菜、食用菌、果品、肉食、奶蛋、水产、调味品及其他原料等 8 大类；药物分为解表、清热、祛风湿、化湿、利水渗湿、理气、消食、通便、理血、温里、化痰止咳平喘、安神、平肝息风、固涩、补益等 15 类。每种食物或药物下设出处、来源、异名、性味归经、功效、主治、用法用量、药膳应用、成分和使用注意等项。

下篇为常用中医药膳配方，主要介绍生活和临床中常用的药膳方 435 个（其中正方 235 个，附方 200 个）。药膳方按功效分为解表、清

热、通便、温里祛寒、祛风湿、利水祛湿、化痰止咳平喘、健脾消食解酒、理气、理血、安神、平肝潜阳、固涩、补益、养生保健等 15 大类。每首药膳方分项阐述其组成、制作、用法、功效、主治、方解、临床应用、使用注意、附方等。注重药膳的实用性、制作的易行性、功效主治的多向性，力求方解简明准确。

教材中食物的正名录自《中华本草》，出处以《中华本草》记载本名的有关文献为依据。药物名称以《中国药典》为准。药膳方主要参考和采纳古今食疗的经验方。其中古代名方与现代名方各占一定比例，在编排上采用加大附方比例的做法，突出实用性、系统性、多样性。教材中食物、药物与药膳配方中的古代计量单位尽可能按照现代生活与临床实际折算为现代常用剂量。

本教材的编写分工：上篇总论由陈奇、刘维琴编写；中篇常用食物由尚云青、于雅婷、陈静编写；中篇常用药物由陈静、丁旭编写；下篇药膳配方由秦华珍、王沛、陈小雨、张晓峰、刘畅、卢训丛、陈奇、胡荣、袁荣高编写；下篇药膳制作、拍照为陈祖明。

在本书的编写过程中，得到贵阳中医学院的方朝义教授、冯泳教授、陈芳副教授、张曼诚主任医师、张承书老师等的大力支持和帮助，在此表示衷心感谢。

本教材系首次编写，作者旨在突出高职、高专教材的实用性、系统性、多样性的特点，避免冗长的说理，在内容层次上与本科教材拉开距离，体现素质教育与实践能力的培养方向，这实在不是一件容易的事。由于参加编写的人员较多，虽经专人统稿、审阅修改，仍在文字表达和写作风格等方面有不尽相同之处；且中医药膳内容丰富，挂一漏万亦在所难免，不妥之处，敬祈指正。

《中医药膳学》编委会

2006 年 6 月

目 录

上篇 总论

绪 论 (1)

第一节 中医药膳学的概念 及内容 (1)

一、中医药膳学的基本 概念 (1)

二、中医药膳学的基本 内容 (2)

第二节 中医药膳学发展 简史 (2)

一、起源阶段 (远古时期) (2)

二、初步形成阶段 (秦汉时期) (3)

三、发展应用阶段(晋唐 宋金元明清时期) (4)

四、近代研究与开发应用 阶段 (6)

第一章 中医药膳的特点、 分类与应用原则 (9)

第一节 中医药膳的特点 (9)

一、药食结合, 整体 调节 (9)

二、区分食性, 辨证 选食 (9)

三、注重体质, 调补 脾胃 (10)

四、讲究口味, 方便 服用 (10)

第二节 中医药膳的分类 (10)

一、按功效分类 (11)

二、按药膳品种分类 (11)

第三节 中医药膳的应用 原则 (12)

一、注重整体, 辨证 施膳 (12)

二、三因制宜, 灵活 应用 (12)

三、选择剂型, 适量 有恒 (13)

四、优选药材, 科学 烹制 (13)

第二章 中医药膳学的基本 理论 (14)

第一节 中医药膳学的基础 理论 (14)

一、协调阴阳 (14)

二、辨证施膳 (14)

三、调整脏腑机能 (15)

第二节 中医药膳学的药性 理论 (15)

一、药食的四气五味 (15)

二、药食的升降浮沉 (16)

三、药食的归经 (16)

四、药食的毒性 (17)

第三节 中医药膳学的配伍

理论 (17)

一、药膳配伍的原则 (17)

二、药膳配伍的选料 (17)

三、药膳配伍的禁忌 (18)

第四节 中医药膳学的治法

理论 (19)

一、汗法 (19)

二、下法 (19)

三、温法 (19)

四、清法 (19)

五、补法 (19)

六、理气法 (19)

七、理血法 (19)

八、祛湿法 (19)

九、消法 (20)

第三章 中医药膳制作的基本

技能 (21)

第一节 中医药膳制作的特

点与要求 (21)

一、制作的特点 (21)

二、制作的要求 (22)

第二节 中医药膳原料的前

期加工处理 (23)

一、中药原料的前期加工

处理 (23)

二、食物原料的前期加工

处理 (25)

第三节 药膳制作方法 (26)

一、菜肴类药膳的制作

方法 (27)

二、药粥的制作方法 (29)

三、药酒的制作方法 (29)

四、药茶的制作方法 (30)

五、药膳糕点制作方法 ... (30)

六、保健饮料制作方法 ... (30)

中篇 药膳原料

第四章 食物类原料 (31)

第一节 谷豆类 (31)

粳米 (32)

糯米 (33)

玉米 (33)

薏苡仁 (34)

小麦 (35)

荞麦 (36)

黄豆 (37)

黑豆 (37)

绿豆 (38)

赤小豆 (39)

白扁豆 (40)

豌豆 (40)

豆腐 (41)

第二节 蔬菜类 (42)

一、瓜茄类 (42)

苦瓜 (42)

冬瓜 (43)

黄瓜 (44)

丝瓜 (44)

番茄 (45)

茄子 (46)

辣椒 (46)

二、根茎类 (47)

马铃薯 (47)

山药 (48)

魔芋 (49)

萝卜 (50)

胡萝卜 (50)

藕	(51)	柚	(74)
百合	(52)	荸荠	(75)
洋葱	(53)	桑椹	(76)
三、茎叶花类	(54)	甘蔗	(77)
白菜	(54)	芒果	(77)
菠菜	(54)	柠檬	(78)
芹菜	(55)	草莓	(79)
水芹菜	(56)	无花果	(79)
莴苣	(56)	苹果	(80)
毛笋	(57)	橄榄	(81)
茼蒿	(58)	椰子	(81)
茭白	(59)	大枣	(82)
荠菜	(59)	橘子	(83)
葱白	(60)	杨梅	(84)
胡荽	(61)	葡萄	(84)
韭菜	(62)	桃	(85)
芥菜	(62)	杏子	(86)
枸杞叶	(63)	荔枝	(87)
蕨菜	(64)	桂圆	(87)
马齿苋	(64)	樱桃	(88)
玫瑰花	(65)	二、干果类	(89)
第三节 食用菌类	(66)	黑芝麻	(89)
黑木耳	(66)	莲子	(90)
香菇	(67)	花生	(90)
银耳	(68)	南瓜子	(91)
蘑菇	(69)	白果	(92)
猴头菌	(70)	胡桃仁	(93)
第四节 果品类	(70)	第五节 肉食类	(93)
一、鲜果类	(71)	鸡肉	(94)
梨	(71)	乌骨鸡	(95)
西瓜	(72)	鸭肉	(95)
中华猕猴桃	(72)	鹅肉	(96)
香蕉	(73)	鸽	(97)
枇杷	(74)	鹌鹑	(97)

雀	(98)	乌鱼	(121)
猪肉	(99)	鲫鱼	(121)
猪肝	(99)	鲤鱼	(122)
猪肚	(100)	带鱼	(123)
猪肾	(101)	乌贼鱼	(123)
猪蹄	(102)	泥鳅	(124)
猪血	(102)	鳝鱼	(125)
牛肉	(103)	海参	(125)
牛鞭	(104)	海蜇	(126)
羊肉	(105)	海带	(126)
羊肾	(105)	紫菜	(127)
狗肉	(106)		
兔肉	(107)	第八节 调味品及其他	
鹿肉	(108)	原料	(128)
鹿鞭	(109)	大蒜	(128)
驴肉	(109)	生姜	(129)
第六节 奶蛋类	(110)	胡椒	(130)
牛奶	(110)	花椒	(130)
羊奶	(111)	茴香	(131)
鸡蛋	(112)	桂皮	(132)
鸭蛋	(113)	红糖	(132)
鹌鹑蛋	(113)	白砂糖	(133)
鹅蛋	(114)	蜂蜜	(133)
鸽蛋	(114)	麻油	(134)
雀蛋	(115)	花生油	(135)
第七节 水产类	(116)	酱油	(135)
蟹	(116)	醋	(136)
对虾	(117)	酒	(136)
河虾	(117)	燕窝	(137)
龟	(118)	第五章 药物类原料	(139)
鳖	(118)	第一节 解表药	(139)
牡蛎肉	(119)	菊花	(140)
蛤蜊肉	(120)	薄荷	(140)
桂鱼	(120)	淡豆豉	(141)
		葛根	(142)

桑叶	(142)	薤白	(164)
紫苏	(143)	第七节 消食药	(164)
荆芥	(144)	山楂	(164)
麻黄	(144)	鸡内金	(165)
第二节 清热药	(145)	麦芽	(166)
金银花	(145)	莱菔子	(166)
荷叶	(146)	第八节 通便药	(167)
生地黄	(147)	郁李仁	(167)
鱼腥草	(148)	火麻仁	(168)
青蒿	(148)	番泻叶	(169)
竹叶	(149)	第九节 理血药	(169)
石膏	(150)	白茅根	(169)
决明子	(150)	三七	(170)
芦根	(151)	艾叶	(171)
地骨皮	(152)	侧柏叶	(172)
第三节 祛风湿药	(153)	鸡冠花	(172)
白花蛇	(153)	益母草	(173)
五加皮	(154)	丹参	(174)
狗脊	(154)	红花	(175)
第四节 化湿药	(155)	桃仁	(175)
藿香	(155)	鸡血藤	(176)
佩兰	(156)	第十节 温里药	(177)
白豆蔻	(157)	丁香	(177)
葛花	(157)	干姜	(178)
砂仁	(158)	肉桂	(179)
草果	(159)	附子	(179)
第五节 利水渗湿药	(159)	第十一节 化痰止咳平喘药	(180)
茯苓	(159)	川贝母	(181)
玉米须	(160)	杏仁	(182)
金钱草	(161)	瓜蒌	(182)
茵陈蒿	(161)	罗汉果	(183)
第六节 理气药	(162)	胖大海	(184)
陈皮	(162)	第十二节 安神药	(184)
九香虫	(163)		

酸枣仁	(184)
柏子仁	(185)
磁石	(186)
第十三节 平肝息风药	(187)
天麻	(187)
钩藤	(188)
珍珠	(188)
第十四节 固涩药	(189)
芡实	(189)
五味子	(190)
乌梅	(191)
赤石脂	(192)
山茱萸	(193)
金樱子	(193)
第十五节 补益药	(194)
一、补气	(195)
人参	(195)
党参	(196)
西洋参	(197)
黄芪	(197)
灵芝	(198)
白朮	(199)
二、补血	(200)
何首乌	(200)
阿胶	(201)
当归	(202)
白芍	(202)
紫河车	(203)
三、补阴	(204)
黄精	(204)
枸杞子	(205)
玉竹	(205)
麦门冬	(206)
鳖甲	(207)

四、补阳	(208)
冬虫夏草	(208)
补骨脂	(208)
肉苁蓉	(209)
淫羊藿	(210)
杜仲	(211)
蛤蚧	(211)
沙苑子	(212)

下篇 药膳配方

第六章 解表药膳	(213)
第一节 发散风寒	(213)
鲜葱白粥	(214)
姜糖苏叶饮	(214)
五神汤	(215)
薏米防风饮	(216)
荆芥薄荷粥	(216)
麻黄豆豉粥	(217)
第二节 发散风热	(218)
薄荷粥	(218)
菊苣茶膏粥	(219)
桑菊酒	(220)
桑菊茅竹饮	(220)
桑菊浙贝茶	(221)
葛根粥	(222)
第三节 扶正解表	(222)
五果茶	(222)
葱白香菇人乳汤	(223)
生姜粥	(224)
人参薄荷饮	(224)
葱豉炖豆腐	(225)
第七章 清热药膳	(226)
第一节 清热祛暑	(226)
翠衣凉茶	(227)

- 竹叶粥 (227)
- 七鲜汤 (228)
- 荷叶冬瓜汤 (229)
- 双衣茶 (229)
- 第二节 清热解毒** (230)
- 绿豆粥 (230)
- 橄榄萝卜饮 (231)
- 银翘甘草露 (231)
- 银花青叶饮 (232)
- 第三节 清脏腑热** (233)
- 生地黄粥 (233)
- 生石膏粥 (234)
- 银翘三仁酒 (234)
- 鲜马齿苋粥 (235)
- 灯心竹叶饮 (235)
- 平肝清热饮 (236)
- 第四节 清退虚热** (236)
- 青蒿鳖甲粥 (237)
- 银连知母粥 (237)
- 地骨皮饮 (238)
- 地骨爆两样 (239)
- 双母蒸甲鱼 (240)
- 第八章 通便药膳** (241)
- 紫苏麻仁粥 (241)
- 四仁通便饮 (242)
- 蔗汁蜂蜜饮 (243)
- 番泻叶茶 (243)
- 实明黄糕 (244)
- 第九章 温里祛寒药膳** (245)
- 第一节 温脏祛寒** (245)
- 干姜花椒粥 (246)
- 吴茱萸粥 (246)
- 羊肉姜桂汤 (247)
- 附片羊肉汤 (248)
- 茴香腰子 (248)
- 第二节 温经散寒** (249)
- 茴香小雀酒 (249)
- 砂锅羊头 (250)
- 胶艾炖鸡 (251)
- 当归生姜羊肉汤 (251)
- 第十章 祛风湿药膳** (253)
- 白花蛇酒 (253)
- 冯了性药酒 (254)
- 独活壮骨鸡 (255)
- 川乌粥 (256)
- 千斤拔狗脊炖猪尾 (257)
- 第十一章 利水祛湿药膳** (258)
- 第一节 利水渗湿** (258)
- 五苓粥 (259)
- 茯苓包子 (259)
- 玉米须炖蚌肉 (260)
- 薏米防风饮 (261)
- 青鸭羹 (261)
- 三味苡仁羹 (262)
- 第二节 利水通淋** (263)
- 青小豆粥 (263)
- 滑石粥 (264)
- 鲜车前叶粥 (264)
- 三金排石粥 (265)
- 金沙二草茶 (266)
- 荠菜鸡蛋汤 (266)
- 三白草鲫鱼粥 (267)
- 第三节 利湿退黄** (267)
- 茵陈蒿炖鲫鱼 (268)
- 麻黄连翘赤小豆饮 (269)
- 金钱草鲤鱼汤 (269)
- 第十二章 化痰止咳平喘**
药膳 (271)