

中国二十四节气

药膳

ZHONGGUO ERSHISI
JIEQI YAOSHAN

主编 彭铭泉

中医认为一年四季
进补药膳但必须根
个人体质和季节
的不同来选择配膳
药物春季气候转
齐发宜用平补之
选用生晒参西洋参
子参党参枸杞黄茂
配膳来帮助人体正
生发如黄茂炖子鸡
夏季气候炎热宜清
之可先用藿香紫苏



人民军医出版社

中国二十四节气药膳

ZHONGGUO ERSHISI JIEQI YAOSHAN

主 编 彭铭泉

副主编 彭年东

编 委 (以姓氏笔画为序)

王素明 张素华 陈亚丁 侯 坤

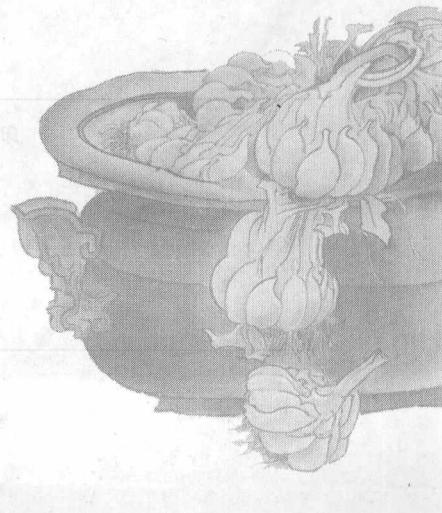
侯雨灵 唐兴官 黄光亚 彭 红

彭 莉 彭 斌 彭年东 彭铭泉

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京



图书在版编目(CIP)数据

中国二十四节气药膳/彭铭泉主编. —北京:人民军医出版社, 2007. 11
ISBN 978-7-5091-1344-8

I. 中… II. 彭… III. 食物疗法—食谱 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 169010 号

策划编辑:路 弘 文字编辑:蔡苏丽 责任审读:张之生

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8061

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京京海印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:880mm×1230mm 1/24

印张:17.5 彩页 2 面 字数:618 千字

版、印次:2007 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:49.00 元

版权所有 侵权必究

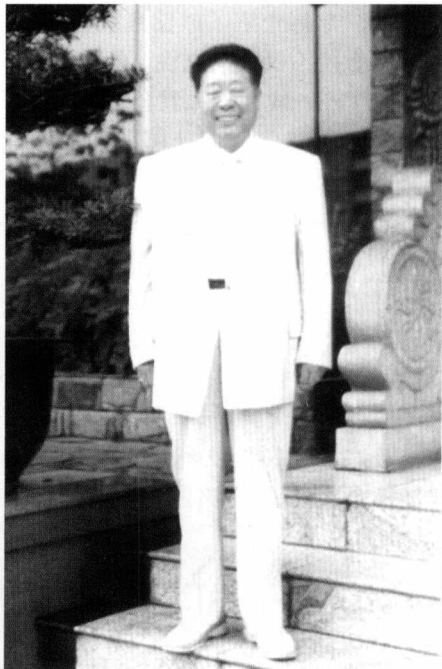
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

作者简介

彭铭泉,男,汉族,1933年出生于重庆市。本科毕业,中医药膳教授,《中国药膳学》创始人之一,从1980年开始从事中国药膳科研工作。在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇,并出版100余部药膳专著,其代表作有:《中华饮食文库》丛书中《中国药膳大典》,320万字,为国家85重点图书(1999年);《中国药膳学》获四川省重大科技成果奖;《中国药膳大全》(1987)获四川省新闻出版局、四川省科学技术协会等授予四川省优秀科普作品一等奖,作者共8本书被成都市博物馆收藏;《大众药膳》(1984),荣获1984年、1985年西北、西南地区优秀科技图书一等奖。此外,由日本株式会社永云社出版的《中国药膳菜谱》(日文,1986年)、中国台湾元气斋出版的《愈吃愈聪明——简易美味药膳》、中国台湾文光图书有限公司出版的《中国药膳学》、中国香港星辉图书有限公司出版的《中老年保健药膳》(1992)等,均成为畅销书,深受国内外读者欢迎。

彭铭泉教授致力于发掘祖国食疗这一瑰宝,他精心研讨,撰写了不少药膳专著,使祖国医学中食疗零星的资料系统化、科学化、社会化、大众化。

1983年《解放军报》以《“药膳学”的开拓者彭铭泉》为题,1987年《健康报》以《药膳专家彭铭泉》为题,1988年《工人日报》以《彭铭泉成为药膳专家》为题,数家权威媒体,专题介绍了彭铭泉教授发掘祖国食疗,创立中国药膳学的事迹。



彭教授不仅著书立说，他还把这些药膳理论用于临床实践，他于1980年开创了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂药膳餐厅，深受中外顾客赞赏；他的成果用于保健食品行业中，如排石饮，虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液、枸杞酒等，解除了许多病人疾苦，一些产品销往日本和我国香港地区、深受欢迎。

1990年，彭教授应日本富山医科大学邀请，赴日进行了为期3个月的学术交流和讲学活动。1992年，应香港一洲集团有限公司庄永竞董事长邀请，赴香港讲学，并担任药膳高级顾问。2005年应德国希里玛医院院长胡瑞德博士邀请，赴德国、法国、奥地利、荷兰、比利时、卢森堡等6国，进行为期2个月的访问和讲学活动。同时，他还接收了国内和日本、美国、韩国等10多个国家，共140多崇拜中国药膳友人为弟子，传授中国彭氏药膳的制作方法，把中国药膳这一祖国宝贵遗产，传播到世界各地，深受海外人士的钟爱。

现在彭铭泉教授是中国药膳研究会常务理事、中国中医会药膳专业委员会顾问、四川省保健协会副会长、中国药学会成都药膳专委会主任委员、成都大学药膳专业客座教授等。

地 址：中国四川省成都市致民东路18号A座0108号

邮 编：610041

电 话：028-85480962

e-mail：yzbdqlms@sohu.com

网 址：pmq@pmqys.com

<http://www.pmqys.com>

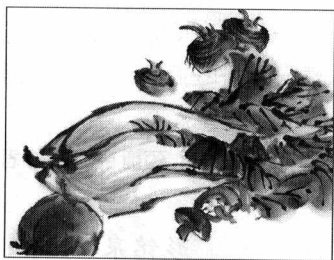


内容提要

本书作者根据季节特点,编写春、夏、秋、冬常见保健药膳和二十四节气药膳。详细介绍了二十四节气易患疾病和相应的预防保健药膳。如立春补肝,预防肝病、立夏补心,预防心脏病、皮肤病;立秋补肺,预防肺病、结核病、秋痢;立冬补肾,预防肾虚、腰痛等。全书共有 1 700 多种药膳,这些药膳方既有古方又有创新方,每种药膳均介绍配方、功效、制作方法,为广大群众喜爱的家庭药膳。

前言

PREFACE



中国二十四节气,是我国古人对农业活动,适应气候变化的总结。我国农历,一年分为春、夏、秋、冬四个季节,每个季节又分为六个节气。即春季分为立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨;夏季分为立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑;秋季分为立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降;冬季分为立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒节气。正如古人曰:“正月立春雨水节,二月惊蛰及春分,三月清明并谷雨,四月立夏小满方,五月芒种并夏至,六月小暑大暑当,七月立秋还处暑,八月白露秋分忙,九月寒露并霜降,十月立冬小雪涨,子月大雪并冬至,腊月小寒大寒昌”。二十四节气的变化,对人们顺应四时,用药膳食疗保健身体十分重要。

现代科学研究证明,气候变化对人体有极大影响,比如血红蛋白夏低冬高;白细胞冬高夏低;球蛋白冬高夏低。又比如,气压可影响人的情绪变化。气压低时,人们在阴雨、高温下,觉得郁闷难受。一年四季,有四季五补之说,春季,五脏属肝,需升补,补肝,药膳用首乌肝片;夏季五脏属心,需清补,补心,药膳用玉竹心子;古人在夏和秋之间划出长夏(即六月小暑、大暑),五脏属脾,需淡补,补脾,药膳用茯苓包子;秋季五脏属肺,需平补,补肺,药膳用白及萝卜炖猪肺;冬季五脏属肾,需温补,补肾,药膳用龙马童子鸡等。

本书重点撰写了春、夏、秋、冬常用保健药膳和二十四节气药膳。并详细阐述了二十四节气易发生疾病的预防治疗药膳。比如,立春补肝,预防肝病、春感及百日咳;立夏补心,

预防心脏病、皮肤病;立秋补肺,预防肺病、结核病、秋痢;立冬补肾,预防肾虚、腰痛。这些药膳方剂,即有古方又有创新;每个药膳方剂有配方、功效、制作方法,便于读者学习并操作。

此外,由于身体各异,有时疾病未在这一节气发生,而在其他节气发生,也可对症食用药膳。

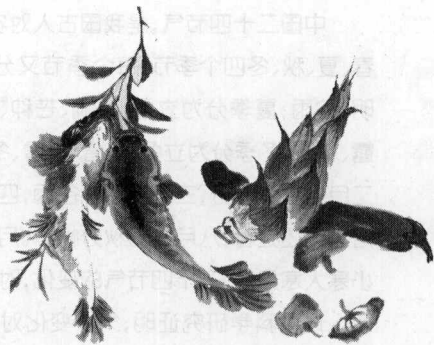
须特别指出的是,凡属国家保护的动、植物,应加以保护,不得随意取食。同时,应在有经验医生指导下,辨证施膳。由于个人体质不同、情况各异,在服用药膳时或进餐后,如有不适,应立即停止服用。

本书适用于一般家庭成员、保健人员、营养师、医务人员、厨师、药膳食疗爱好者阅读。

彭铭泉

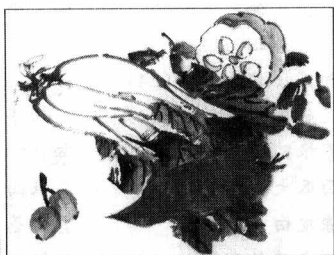
2007年6月18日

于成都彭氏药膳研究中心



目录

CONTENTS



第1章 概述 (1)

第一节 四季五补 (1)

第二节 四季施膳 (2)

第三节 五宜五补 (3)

第四节 四因施膳 (4)

一、因证施膳 (4)

二、因时施膳 (4)

三、因地施膳 (4)

四、因人施膳 (4)

第五节 四季对食物的选择 (4)

第2章 春季药膳 (6)

第一节 春季保健药膳 (6)

攒丝燕菜(平)(6) 天麻鱼头(平)(7)

芝麻升麻猪肠面(平)(7) 青鸭羹(平)(8)

赤豆鲤鱼(平)(8) 玉竹心子(凉)(8)

杜仲腰花(温)(8)

天麻猪脑羹(平)(9)

葱白炖豆腐(温)(10)

当归面筋(平)(10)

姜醋(温)(11)

人参菠菜饺子(平)(11)

玄参炖猪肝(凉)(9)

姜汁菠菜(平)(9)

清脑羹(凉)(10)

萝卜白菜汁(凉)(11)

首乌肝片(平)(11)

第二节 立春药膳 (12)

一、易发生疾病 (12)

二、药膳方剂 (12)

(一)感冒药膳 (12)

桂枝红枣饮(12)

桂枝炖鲜藕(12)

桂枝红枣粥(13)

白芷细辛粥(13)

黑豆饮(13)

白芷红枣饮(12)

苏叶红糖茶(12)

薄荷饮(13)

糖醋生姜芽(13)

(二)白喉药膳 (13)

桑叶葛根茶(13)

生地板蓝根茶(14)



- 杏仁甘草茶(14) 生地麦冬茶(14)
北沙参粥(14) 生地玄参粥(14)
麻黄杏仁粥(14) 金银瓜条(14)
山药丹参煮苦瓜(15) 党参麦冬炖子鸭(15)

(三)百日咳药膳 (15)

- 桔梗杏仁饮(15) 川贝杏仁饮(15)
五味人参饮(15) 杏仁乌梅粥(16)
百部杏仁粥(16) 川贝百部粥(16)
川贝母大蒜粥(16) 首乌甘草粥(16)
白及燕窝汤(17) 冰糖银耳羹(17)

第三节 雨水药膳 (17)

一、易发生疾病 (17)

二、药膳方剂 (17)

(一)腮腺炎药膳 (17)

- 金银连翘饮(17) 金银板蓝根饮(17)
玄参板蓝根饮(17) 丹参黄芪饮(18)
沙参麦冬饮(18) 银花薄荷饮(18)
沙参麦冬粥(18) 银花薄荷粥(18)
金银花煮黄瓜(19)

(二)痔疮药膳 (19)

- 马齿苋瘦肉汤(19) 大枣煮野猪肉(19)
牛蒡子根瘦肉汤(19) 龙眼肉炖肥猪肉(19)
浙贝瘦肉汤(19) 生地麻仁炖猪肠(20)
黄芪当归瘦肉汤(20) 当归龙眼肉炖猪肉(20)
茯苓地榆瘦肉汤(20) 党参龙眼肉炖猪肉(20)

(三)月经不调药膳 (20)

- 红花烧鱿鱼(20) 红花蒸鲫鱼(21)
黄鸡炖老龟(21) 莲子红枣粥(21)
莲子煮猪肚(21) 莲子炖乌鸡(21)
蛤蟆油炖乌鸡(21) 龟胶炖鲈鱼(22)
蛤蟆油炖鳗鱼(22) 归芪炖鸡(22)

第四节 惊蛰药膳 (22)

一、易发生疾病 (22)

二、药膳方剂 (22)

(一)肝病药膳 (22)

- 青皮车前白糖饮(22) 金银岗松茶(23)
沙参鸡骨草饮(23) 生地半边莲饮(23)
金银马鞭草茶(23) 陈皮郁金煮白鹅(23)
茯苓鹤鹑汤(24) 赤豆苡鸭粥(24)
黄芪豆蔻牛奶饮(24) 砂仁鸭片汤(24)
淡竹槐角白糖饮(24) 夏枯茅根豆浆(25)
茅根鸭蛋羹(25) 翠衣猕猴桃(25)
西瓜大蒜散(25) 二根西瓜饮(25)
陈皮白鸭汤(26) 青皮蒸乳鸽(26)
陈皮鸭丝粥(26) 芦根香附豆腐汤(26)
陈皮桑椹枸杞茶(27) 田七红花蒸墨鱼(27)
红花溪螺饮(27) 双花萝卜溪螺饮(27)
扁豆花螺汤(27) 赤豆青口汤(28)
猪苓海带汤(28) 鲍鱼红糖饮(28)
翠衣饴糖汤(28) 玉米须煲圆贝(28)
玉须响螺汤(29) 冰糖煮海椰(29)
胡萝卜河蚌汤(29) 豆豉马蹄田螺汤(29)
枸杞蛤蜊汤(29) 豆腐鳅鱼汤(30)
栀子牛奶饮(30) 茯苓茅茅羊奶饮(30)

(二)冠心病药膳 (30)

- 天麻蒸鸡蛋(30) 妙香炒牛舌(31)
黄芪甘草饮(31) 妙香茯神鸭舌汤(31)
党参煲鸡心(31) 参麦炖仔鸭(32)
二参煲兔肉(32) 天麻首乌炒肝片(32)
石斛玉竹粥(32) 百合妙猪心(33)
党参枣仁煮羊心(33) 丹参炖乌鸡(33)
人参山药粥(33) 瓜蒌蒸鹤鹑(33)
川贝丹参水晶梨(34) 杏仁银耳羹(34)
川贝雪梨粥(34) 黄芪佛手猪心汤(34)
丹参川贝乌骨鸡(34) 陈皮莱菔饮(35)
浙贝蒸鱼翅(35) 二仁煮枇杷(35)
当归党参炖山鸡(35) 二参红枣饮(36)



虫草蒸乳鸽(36) 红枣湘莲雪蛤羹(36)
 阿胶洋参饮(36) 人参排骨煲(36)
 归芪蒸红杉鱼(37) 参枣糯米饭(37)
 首乌杜仲粥(37) 当归炖鳖鱼(37)
 白术红枣粥(38) 橘络炖蹄筋(38)
 红花田七饮(38) 桃仁丹参蒸鱼翅(38)

(三) 皮肤病药膳 (38)

鸡血藤饮(38) 珍珠饮(39)
 菠菜煮田螺(39) 昆布绿豆汤(39)
 冬瓜苡仁粥(39) 何首乌炖猪爪(39)

第五节 春分药膳 (40)

一、易发生疾病 (40)

二、药膳方剂 (40)

(一) 高血压病药膳 (40)

天麻蒸鹌鹑(40) 天麻水鱼汤(40)
 玉米须炖金钱龟(40) 菊花炒鸭片(41)
 菊花白糖饮(41) 桑叶菊花饮(41)
 枸杞桑菊饮(41) 山楂降压汤(41)
 五汁蜂蜜饮(42) 芭蕉山楂羹(42)
 首乌蒸鳖(42) 牡蛎煲花枝(42)
 凤爪玉米须(43) 菊花山楂茶(43)
 天麻双花粥(43) 牡蛎炖豆腐(43)
 天麻蒸鹌鹑(44) 大枣蒜茸菠菜(44)
 银耳炒莴菜(44) 银耳拌海蜇(44)
 菠菜炒鲜鱿(44) 花胶蒸鲍翅(45)
 牛膝煲牛筋(45) 茯苓炸大虾(45)
 蛇粉双耳羹(45) 洋参雪蛤汤(46)
 党参雪蛤鲍鱼汤(46) 淮杞党参煲田螺(46)
 早莲三鲜羹(46) 首乌人参炖圆贝(47)
 沙参银耳粥(47) 芹菜芦荟粥(47)
 核桃三物饮(47) 菊花龙凤汤(47)
 双花猪脑羹(48) 菊槐绿茶饮(48)
 菊楂决明饮(48) 菊花老龟汤(48)
 猕猴桃决明茶(49) 茯苓天麻炖鲍鱼(49)

银耳决明蒸鱼翅(49) 大蒜烧白鳝(49)

(二) 神经衰弱症药膳 (49)

阿胶鸡子黄(50) 牛奶阿胶粥(50)
 葱白蜂蜜煮阿胶(50) 胡萝卜阿胶炖猪肉(50)
 枣仁洋葱煲猪舌(50) 茯神神仙鸭(51)
 竹茹煮花枝(51) 天麻大枣煲淡菜(51)
 莲心白芍茶(51) 陈阿胶煲鸡蛋(51)
 枣仁丹参蒸石斑(52) 天麻远志蒸乳鸽(52)
 天麻牛肉煲土豆(52) 酸枣仁芹菜蒸鸡蛋(52)
 菖蒲大枣炖海带(52) 柏归茶(53)
 柏子仁菊花蜜(53) 灵芝蹄筋汤(53)
 茵灵芝黄芪炖猪瘦肉(53) 二仁汤(53)
 二茯粥(54) 茯苓枣仁糕(54)
 龙眼花生炖昆布(54) 龙眼肉大枣煲牛膝(54)
 灵芝龙眼鸡(54) 龙眼枸杞雪蛤羹(55)
 牛奶龙眼雪蛤(55) 龙眼大枣莲米粥(55)
 洋参枣仁茶(55)

(三) 妇科常见病药膳 (55)

桑寄生首乌鸭蛋汤(55) 人参黄芪白莲汤(56)
 杜仲黑豆煮鸡蛋(56) 川芎鸡血藤蛋汤(56)
 银耳紫珠早莲汤(56) 三味鸡蛋汤(57)
 桑续鸡蛋汤(57) 红糖阿胶糯米粥(57)
 红花三七煮鸡蛋(57) 砂仁鱼肚糯米粥(57)
 参汁枸杞蒸蛋(58) 砂仁蒸瓜方(58)
 盐制芝麻(58) 姜汁醪糟炖生蚌(58)
 鳖甲红花蒸螃蟹(58) 菟丝益智粥(59)
 归地炖牛鼻(59) 蔗汁生姜番薯羹(59)
 苎麻根鲤鱼粥(59) 党参白术鱼肚粥(59)
 枸杞肉丝糯米粥(60) 核桃火麻粥(60)
 北芪杜仲糯米粥(60) 松子核桃粥(60)
 花生焖猪脚(60) 阿胶鸡蛋汤(61)
 茯苓姜汁炒章鱼(61) 阿胶鸭蛋汤(61)
 鸡蛋银耳羹(61) 茯苓薏米汤(61)
 银耳焖鳊鱼(62) 黄芪蒸乌鸡(62)



归芪鸡蛋汤(62) 巴戟炖大肠(62)
阿胶炖豆腐(62) 杜仲蒸羊肝(63)

第六节 清明药膳 (63)

一、易发生疾病 (63)

二、药膳方剂 (63)

(一)心脑血管病药膳 (63)

丹参枸杞粥(63)	丹参菠菜粥(63)
丹参瘦肉粥(63)	丹参芹菜粥(64)
丹参桃仁粥(64)	桃仁粥(64)
桃仁荸荠粥(64)	桃仁苦瓜粥(64)
桃仁南瓜粥(64)	荷叶粥(65)
红花粥(65)	大蒜粥(65)
大蒜红花粥(65)	大蒜丹参枸杞粥(65)
西红花大蒜粥(65)	西红花瘦肉粥(66)
川芎大蒜粥(66)	益母草大蒜粥(66)
桃仁月季花粥(66)	鸡血藤大蒜粥(66)
大蒜牛膝粥(67)	大蒜郁金粥(67)
姜黄大蒜粥(67)	延胡索大蒜粥(67)
田七大蒜粥(67)	首乌大蒜粥(68)
灵芝大蒜粥(68)	山楂粥(68)

(二)荨麻疹药膳 (68)

附子赤芍饮(68)	荆芥僵蚕饮(68)
地骨皮饮(68)	防风蝉蜕饮(69)
巴戟饮(69)	桑叶知母饮(69)
蕲蛇蜂房饮(69)	白藓皮饮(69)
冬瓜煮子鸭(70)	百合煮田螺(70)
生地黑豆汤(70)	赤芍冬瓜汤(70)
紫苏红糖粥(70)	米醋煮木瓜(71)
浮小麦炖团鱼(71)	五味炖猪肘(71)
党参枸杞炖白鸭(71)	生地炖金龟(71)
参麦蒸团鱼(72)	三黑煮蜂蜜(72)
归芪炖猪瘦肉(72)	红枣蒸乳鸽(72)
何首乌煮猪心(72)	山药薏米煲泥鳅(73)
鲫鱼炖豆腐(73)	二豆汁(73)

甘草绿豆汤(73)	使君子炖猪瘦肉(73)
南瓜子瘦肉汤(74)	蜂蜜槟榔饮(74)
红花炖鱿鱼(74)	玫瑰花炖乌蛇(74)

(三)青春痘药膳 (74)

黄芩山梔饮(74)	白果沙参饮(75)
白果粥(75)	山药菠菜汤(75)
玉竹煮心子(75)	菊花粥(75)
海藻粥(75)	山楂荷叶粥(76)
桃仁贝母粥(76)	海带玫瑰花炖白鸭(76)
海浮石饮(76)	枳实饮(76)
冰糖百合(77)	薏苡仁荷叶汤(77)
山楂荷叶煮香蕉(77)	荷叶苡仁煲冬瓜(77)
马齿苋拌鱼腥草(77)	玉米杏仁粥(78)
山药烧胡萝卜(78)	

第七节 谷雨药膳 (78)

一、易发生疾病 (78)

二、药膳方剂 (78)

(一)痛风病药膳 (78)

独活饮(78)	独活煮牛奶(78)
川芎煮牛奶(79)	茯苓煮牛奶(79)
茯苓杏仁煮樱桃(79)	薏苡仁煮樱桃(79)
荆芥饮(79)	麻黄煮牛奶(79)
白芷粥(80)	薏苡仁煮葡萄(80)
川芎当归炖兔肉(80)	川芎独活炖兔肉(80)
党参茯苓炖樱桃(80)	黄柏苍术饮(81)
黄柏牛奶饮(81)	防己饮(81)
防己煮牛奶(81)	桃仁饮(81)
桃仁煮牛奶(81)	威灵仙饮(81)
人参白糖饮(82)	川芎牛膝饮(82)
当归黄芪饮(82)	杜仲熟地饮(82)
生姜大枣饮(82)	

(二)坐骨神经痛药膳 (82)

桃仁丹参汤(83)	鸡血藤粥(83)
川芎丹参炖子鸡(83)	归芪牛膝蒸白鸽(83)



当归米酒饮(83) 全蝎红花汤(84)
 血藤当归蒸石斑(84) 鸡血藤炖鸡肉(84)
 牛膝血藤烧蹄筋(84) 三龙烩凤凰(84)
 三龙豆芽汤(85) 木通苡仁炖猪爪(85)
 川断牛膝炖乌鸡(85) 续断炖猪腰(85)
 二狗汤(85) 附芍羊肉汤(86)
 白术附子羊肉汤(86) 桂香牛肉(86)
 仙茅炖猪肉(86) 淫羊藿血藤炖子鸡(87)
 地龙面(87) 仙茅白鹅粥(87)
 川断狗脊炖鹿尾(87) 牛膝白芍炖鸡爪(87)
 二狗大枣炖牛尾(88) 乌鸡酒(88)
 红花炒芹菜 (88)

(三) 三叉神经痛药膳 (88)

白芷生地蒸水鱼(88) 木瓜白芍煲鳝鱼(89)
 灵芝白芍炖瘦肉(89) 川芎叶煮粥(89)
 丹参川芎茶(89) 红枣芎丹茶(89)
 川芎丹参炖鹧鸪(90) 白萝卜丹参汤(90)
 菊花钩藤饮(90) 僵蚕全蝎粥(90)
 三虫戏红花(90) 红花全虫煲鸽肉(91)
 全虫斗小龙(91) 附子天麻炖羊肉(91)
 红枣桂枝鸡汤(91) 白芷当归炖金龟(92)
 附片猪肉汤(92) 牛膝生地炖猪尾(92)
 田七菊花蒸白鸽(92) 全蝎芹菜汤(93)
 附片淡菜汤(93) 全蝎豆芽汤(93)
 全蝎云吞(93) 僵蚕饺(93)
 两面针茶(94) 何首乌夜交藤炖海带(94)
 凉拌三丝(94) 天麻海带炖鳗鱼(94)

第3章 夏季药膳 (95)

第一节 夏季保健药膳 (95)

荷叶凤脯(凉)(95) 地黄鸡(凉)(96)
 参麦甲鱼(凉)(96) 银杏蒸鸭(凉)(96)
 百仁全鸭(凉)(97) 枸杞肉丝(凉)(97)
 玉参焖鸭(凉)(98) 果仁排骨(平)(98)

海蜇汤(凉)(98) 菊花粥(凉)(99)
 清络饮(凉)(99) 苡仁冬瓜羹(凉)(99)
 薏仁粥(凉)(99) 鱼腥草拌莴笋(凉)(100)
 荷叶粥(凉)(100) 茉莉银耳(凉)(100)
 豆蔻馒头(温)(101) 解暑益气汤(凉)(101)
 银花露(凉)(101)

第二节 立夏药膳 (101)

一、易发生疾病 (101)

二、药膳方剂 (101)

(一) 急性胃炎药膳 (101)

官桂牛肉粥(102) 砂仁煮羊肚(102)
 豆蔻丁香卤鹌鹑(102) 草拔黑鱼羹(102)
 草果羊肉粥(103) 草拔牛心顶汤(103)
 砂仁炖鱼肚(103) 羊肉面片汤(103)
 胡椒炖牛肚(104) 姜橘鲫鱼羹(104)
 草拔红枣糯米粥(104) 姜汁牛奶羹(104)
 二香煮黄酒(104) 草果蒸羊排(105)
 椒盐牛里脊(105) 羊杂蘑菇米粉(105)
 茯苓蒸馒头(105) 姜枣糯米粥(105)
 砂仁梗米粥(106) 桂皮炖羊杂(106)

(二) 慢性胃炎药膳 (106)

五物煮猪肚(106) 生姜芝麻萝卜酥(106)
 山楂驴肉干(107) 草果萝卜炖狗肉(107)
 消食茶膏糖(107) 香橼砂仁糖(108)
 鸡血糯米粥(108) 扁豆木香大米粥(108)
 茯苓莲子红枣粥(108) 苏子老姜粥(108)
 良姜香附粥(109) 茴香炖三鲜(109)
 温胃羊杂汤(109) 内金鸡胗汤(109)
 归参乳鸽汤(109) 归芪蒸仔鸭(110)
 山药羊乳面(110) 内金炖猪肚(110)
 白术山楂饼(110) 蒲公英猪肚(111)

(三) 溃疡性结肠炎药膳 (111)

柴胡桂枝饮(111) 白芍川芎小米粥(111)
 人参白及燕窝汤(111) 蜜枣白及糯米粥(112)



大蓟黑米粥(112) 小蓟西米粥(112)
玄参槐米粥(112) 三七炖母鸡(112)
白及炖仔鸭(113) 鲜鱼腥草饮(113)
蒲公英米粥(113) 马蹄炖鹌鹑(113)
茅根乌梅汁(113) 醋浸核桃仁(114)
黑豆大米粥(114) 内金黑豆粥(114)
白芍蚕豆粥(114) 番薯粳米粥(114)
槐米羊杂汤(114) 苋菜大米粥(115)
蒲公英油菜粥(115)

第三节 小满药膳 (115)

一、易发生疾病 (115)

二、药膳方剂 (115)

(一) 皮肤瘙痒症药膳 (115)

苦参饮(115) 何首乌防风饮(115)
红枣煮鸡蛋(116) 紫苏红糖粥(116)
银花粥(116) 绿豆酿猪大肠(116)
苍耳子全草饮(116) 苡仁煲海带(116)
马齿苋绿豆粥(117) 红枣煲泥鳅(117)
鳅鱼豆腐(117) 马齿苋拌大蒜(117)
百合炖乳鸽(117) 马齿苋煮田螺(118)
苡仁百合粥(118) 莲米黑米粥(118)
龙凤煲(118) 九里光炖猪肉(118)

(二) 酒渣鼻药膳 (119)

麝香饮(119) 赤芍老葱饮(119)
荷花粥(119) 茭白粥(119)
茭白炖豆腐(119) 绿豆白菜汤(120)
生石膏饮(120) 知母大米粥(120)
绿豆知母冬瓜汤(120) 苦瓜煲猪瘦肉(120)
百合苡仁煲鲜藕(120) 绿豆炖鲜藕(121)
百合烧豇豆(121) 桃仁白茅根饮(121)
当归桃仁煲瘦肉(121) 绿豆海带汤(121)

(三) 神经性皮炎药膳 (122)

防风芹菜汤(122) 苡仁黄瓜汤(122)
丝瓜豆腐汤(122) 赤豆鲤鱼汤(122)

百合煮牡蛎肉(123) 红枣枸杞蒸鳝鱼(123)
山药百合炖墨鱼(123) 玉竹炖金龟(123)
芥菜炒螺肉(123) 龙眼红枣炖海参(124)
枸杞蒸白鸽(124) 百合烧竹笋(124)
山药炒莴苣(124) 山药炒鲜藕(124)
玉竹烧胡萝卜(125) 大蒜烧茄子(125)
西红柿炒鸡蛋(125) 丝瓜炒蚌肉(125)
金针菜煮蚌肉(125)

(四) 带状疱疹药膳 (126)

紫花地丁饮(126) 黄精虎杖饮(126)
木通茜草饮(126)

(五) 湿疹病药膳 (126)

苍术猪苓饮(126) 茵陈蚕砂饮(126)
生地乌梅饮(127) 胆草茅根饮(127)
桂枝葛根饮(127) 苦参黄柏饮(127)
薏苡酿藕(127) 大蒜炒苋菜(128)
鲜藕百合粥(128) 大蒜鱼腥草(128)
大蒜炒鲜藕(128) 马齿苋苡苡粥(128)
苡仁莴苣烧瘦肉(128) 茯苓薏苡炖鳝鱼(129)
白糖赤小豆粥(129) 绿豆苡仁粥(129)
苡仁绿豆炖白鸭(129) 苡仁鲜藕煲白鸭(129)
苡仁煲马蹄(130) 百合炒三素(130)
绿豆海带子鸭汤(130) 玉米须炖金龟(130)
薏米煲冬瓜(130) 归龙汤(131)
黑豆苡仁煲水鱼(131)

(六) 接触性皮炎药膳 (131)

绿豆粥(131) 薏苡仁粥(131)
生地黄粥(131) 金银瓜条(132)
黑豆炖甲鱼(132) 玉竹炖墨鱼(132)
苡仁炖苦瓜(132) 连翘炖兔肉(132)
鲜蒲公英拌莴苣(133) 凉拌鱼腥草(133)
河蟹汁(133) 玉竹丝瓜煮瘦肉(133)
百合玉竹煮田螺(133) 紫花地丁饮(134)
绿豆金银花饮(134) 丝瓜花绿豆饮(134)



- 苋菜粥(134) 大蒜拌茄子(134) 牛蒡子枸杞粥(143) 牛蒡子丝瓜汤(144)
 苡仁冬瓜汤(134) 黄瓜苡仁汤(135) 桑叶蜂蜜饮(144) 香蒿饮(144)
 麦冬蒸瓜方(135) 绿豆炖昆布(135) 桑叶菊花茶(144) 桑叶枸杞羹(144)
 绿豆鸡蛋汤(135) 炸田鸡(135) 第五节 夏至药膳……………(144)
 侧柏叶蜂蜜饮(136) 三七花煮田鸡(136) 一、易发生疾病……………(144)
 土茯苓菊花饮(136) 土茯苓炖乌龟(136) 二、药膳方剂……………(144)
 土茯苓炖白鸭(136) (一)尿路感染药膳……………(144)
 第四节 芒种药膳……………(137) 蕺菜炖水鸭(145) 杜仲炒鸡胗(145)
 一、易发生疾病……………(137) 冬瓜鲫鱼盅(145) 五味解毒饮(145)
 二、药膳方剂……………(137) 鲫鱼茅苳汤(146) 天冬牛奶饮(146)
 (一)风热感冒药膳……………(137) 杜仲核桃炖鲟鱼(146) 冰糖鹌蛋汤(146)
 葛根莲子饮(137) 葛根红枣粥(137) 红枣虫草炖鹌鹑(146) 双耳炒鱼片(147)
 葛根蒸鸭梨(137) 葛根炒生菜(137) 马蹄芹菜溜鱼片(147) 翠衣熘鸡片(147)
 升麻蜂蜜饮(137) 升麻炒白菜(138) 枸杞烩海星(147) 红枣烧龟肉(148)
 升麻蒸冬瓜(138) 薄荷饮(138) 二参茶(148) 海胆龙眼粥(148)
 薄荷杏仁粥(138) 荆芥风热饮(138) 菊花茅根茶(148) 菊花茅根粥(148)
 薄荷炒苦瓜(138) 薄荷炖萝卜(139) (二)肾结石药膳……………(149)
 柴胡枸杞饮(139) 柴胡龙眼粥(139) 核桃车前粥(149) 芝麻核桃羹(149)
 柴胡烧木耳(139) 豆豉粥(139) 金钱草鸭汤(149) 苡仁黑鱼汤(149)
 豆豉炒大葱(139) 豆豉蒸南瓜(140) 琼浆玉液羹(150) 溶石三草饮(150)
 荆芥炖胡萝卜(140) 荆芥莲子粥(140) 洋参蒸鱼肚(150) 内金炒鸭肫(150)
 (二)风寒感冒药膳……………(140) 红枣蒸鳗鱼(151) 双耳炒贝柱(151)
 紫苏粥(140) 桂枝红枣茶(140) 生地猪尾汤(151) 双草利水饮(151)
 生姜拌茼蒿(140) 生姜菊花豆腐汤(141) 双仁蒸仔鸡(152) 薏苡仁大米粥(152)
 白芷炖香菇(141) 防风生姜饮(141) 生地黄蔬果饮(152) 冰糖桃胶饮(152)
 大葱生姜红糖饮(141) 糖醋生姜芽(141) 芥菜百合粥(152) 枣莲鱼翅汤(153)
 大葱生姜拌莴笋(141) 生姜蒸瓜条(142) 白茅根茶饮(153) 芝麻炖鸭子(153)
 香蒿莲子粥(142) 香蒿炒芹菜(142) (三)前列腺炎药膳……………(153)
 葱白红糖饮(142) 大葱西红柿菠菜汤(142) 鲜拌茼蒿(153) 烩鳝鱼丝(154)
 葱白姜汤面(142) 葱白炒豆芽(142) 青鸭羹(154) 赤豆鲤鱼(154)
 葱白炖姜汤(143) 生姜菊花茶(143) 红杞活鱼(154) 芪烧活鱼(155)
 (三)暑湿感冒药膳……………(143) 蕪苡仁粥(155) 复元汤(155)
 黑豆饮(143) 黑豆粥(143) 双鞭壮阳汤(155) 龙马童子鸡(156)
 黑豆炖海带(143) 牛蒡子红枣饮(143) 壮阳狗肉汤(156) 煨鹿尾(156)



红烧鹿肉(157) 法制黑豆(157)

红杞蒸鸡(157)

第六节 小暑药膳 (158)

一、易发生疾病 (158)

二、药膳方剂 (158)

(一)慢性胃炎药膳 (158)

干姜羊肉汤(158) 二椒炖鸡肾(158)

山药煮牛乳(158) 砂仁炖猪肚(158)

砂仁猪肚粥(159) 豆蔻粳米粥(159)

白豆蔻馒头(159) 草蔻羊肉面(159)

苹果羊肉汤(159) 草拔牛乳饮(160)

草拔小米粥(160) 山楂炖猪肚(160)

山楂粳米粥(160) 山楂玉米粥(160)

大蒜炖猪肚(160) 良姜黑米粥(161)

白术香米粥(161) 豆蔻炖土鸡(161)

河车糯米粥(161) 白术内金粥(161)

(二)消化系统其他疾病药膳

(162)

三七核桃茶(162) 白及牛奶饮(162)

鲜姜炖羊肚(162) 胡椒狗肉粥(162)

黄芪小米粥(162) 八角炖雄鸡(163)

陈皮煮猪肚(163) 健脾猪肚粥(163)

核桃炖蜂蛹(163) 花椒根炖狗肚(163)

三米白糖粥(164) 蜂蜜香油汤(164)

麻油拌菠菜(164) 薤白糯米粥(164)

柿蒂瘦肉粥(164) 马齿苋蜜粥(164)

大麦羊肉汤(165) 草拔炖头蹄(165)

砂仁煮鲫鱼(165)

(三)减肥药膳 (165)

茯苓肉包子(165) 豆腐素蒸包(166)

香菇蒸母鸡(166) 红烧猪肚片(166)

三鲜冬瓜片(166) 清蒸凤尾菇(166)

山楂鱿鱼卷(167) 鸡汤黄豆芽(167)

人参烧兔肉(167) 冬瓜煮猪皮(167)

金钩炒银芽(167)

茯苓炒墨鱼(168)

爆炒素三鲜(168)

首乌鱿鱼丝(169)

枸杞炒肉丝(169)

莲子炖甲鱼(170)

大枣焖河蚌(170)

荷叶减肥茶(170)

猕猴桃叶饮(171)

降脂减肥茶(171)

三花荷叶茶(171)

葫芦减肥茶(171)

灵芝燕窝粥(172)

生地黄精粥(172)

第七节 大暑药膳 (172)

一、易发生疾病 (172)

二、药膳方剂 (172)

(一)心律失常药膳 (172)

归芪乌鸡(173)

红枣党参炖鲍鱼(173)

归芪蒸石斑鱼(173)

红参枸杞酒(174)

黄芪猴头菇汤(174)

红枣北芪饮(175)

山楂牛肉干(175)

陈皮卤乳鸽(176)

龙眼洋参茶(176)

大枣桂芪粥(177)

乾坤蒸仔鸡(177)

参麦金龟(178)

二冬炒墨鱼(178)

洋参麦冬饮(179)

人参雪蛤汤(179)

龙齿戏珍珠(180)

辣椒炒丝瓜(168)

豆豉酱猪心(168)

鸡肉炒海带(168)

蛤蜊焖萝卜(169)

虫草蒸老鸭(169)

枸杞蒸甲鱼(170)

龙眼炖猫肉(170)

芒果鲜藕饮(170)

海带大黄花(171)

干荷叶泡茶(171)

橘皮健脾茶(171)

山楂椰汁饮(171)

利水乌龙粥(172)

大枣小麦粥(172)

虫草全鸡(173)

二红蒸鲤鱼(173)

红枣党参烩海参(174)

红参田七蒸乳鸽(174)

红参鹿尾汤(175)

花旗参炖仔鸡(175)

二仁茯神舌片(176)

北芪大枣粥(176)

桂芪煲猪心(176)

枣仁炖仔鸡(177)

参枣甲鱼(177)

人参煲乌鸡(178)

玉竹心子(178)

双耳炒墨鱼(179)

党参炒猪肝(179)

丹参蒸水鱼(180)



麦冬杞子煮银耳(180) 山楂首乌粥(180)
 柏子仁煲猪心(181) 红枣首乌炖黑豆(181)
 川芎红花炖乳鸽(181) 人参白芍麦冬饮(181)
 人参枸杞蒸乌鸡(181) 核桃杞子炒肝腰(182)
 丹参枸杞煮鸡蛋(182) 妙香红枣茶(182)
 人参麦冬煲猪肾(182)

(二) 冠心病药膳 (182)

天麻蒸鸡蛋(183) 妙香舌片(183)
 甘菊饮(183) 妙香茯神汤(184)
 陈皮参芪煲猪心(184) 人参麦冬炖瘦肉(184)
 人参灵芝煲兔肉(184) 天麻首乌炒肝心(185)
 百合玉竹粥(185) 淮山萝卜粥(185)
 瓜蒌半夏蒸乳鸽(185) 川贝水晶梨(185)
 杏仁薤白雪蛤羹(186) 川贝雪梨粥(186)
 党参佛手猪心汤(186) 丹参川贝炖鸡(186)
 菜菔子白糖饮(186) 川贝丹参鱼翅(187)
 归参鸡(187) 二参红枣饮(187)
 虫草蒸鹌鹑(187) 红枣莲米燕窝羹(187)
 红枣洋参饮(188) 鲜人参滑鸡煲(188)
 归芪蒸鳗鱼(188) 参枣米饭(188)
 首乌红枣粥(188) 丹参红花白糖饮(189)
 红花丹参蒸鱼翅(189) 桃仁旋覆花鸡(189)
 三红粥(189) 田七红花蒸乳鸽(190)
 橘络红花燕窝汤(190) 紫河车蒸鸡蛋(190)
 红花鱼头豆腐汤(190) 野山人参炖鲍翅(190)
 生姜当归羊肉汤(191) 大枣桂枝炖牛肉(191)
 党参当归煲虾球(191) 附片羊肉汤(191)
 桂香卤牛肉(192) 桂枝乳鸽(192)
 参枣茶(192) 桂枝人参粥(192)
 姜葱滑鸡煲(192)

(三) 阴亏肝郁型冠心病药膳 (193)

竹参心子(193) 柏子仁蒸仔鸡(193)
 丹参蒸石斑鱼(193) 茯苓五味粥(194)

双耳滑鸡煲(194) 何首乌煲鸡蛋(194)
 柏子仁猪心汤(194)

(四) 慢性肺源性心脏病药膳

..... (194)

杏仁粥(195) 冰糖银耳羹(195)
 生地炖水鱼(195) 贝母水晶梨(195)
 南沙参炖猪肺(196) 杏仁煲萝卜(196)
 川贝杏仁燕窝(196) 燕窝粥(196)
 杏仁糊(196) 瓜蒌薤白煲凉瓜(197)

(五) 肾不纳气型肺心病药膳

..... (197)

人参五味子核桃饮(197) 人参虫草鸭(197)
 人参苈薤煲猪肺(197) 枸杞核桃粥(198)
 核桃炒鸡丁(198) 椰汁雪蛤(198)
 红杞炒鸡蛋清(198) 核桃莲藕夹肉饼(199)
 桔梗大枣炖鹌鹑(199) 桂枝川贝蒸梨(199)
 双贝红枣炖龟肉(199) 川贝虫草炖水鸭(199)
 二杏川贝炖墨鱼(200) 猪肺萝卜汤(200)
 白果绿豆煮猪肺(200) 银杏雪蛤(200)
 川贝鱼翅(200) 瓜蒌杏仁粥(201)

第4章 秋季药膳 (202)

第一节 秋季保健药膳 (202)

芝麻兔(平)(202) 山药肉麻丸(平)(203)
 玉米须炖龟(平)(203) 菊花肉片(凉)(203)
 九月鸡片(凉)(204) 油炸山药丸子(204)
 荸荠鸭子(平)(204) 沙参心肺汤(凉)(205)
 牛膝蹄筋(平)(205) 罗汉果煲猪肺(凉)(205)
 银杏鸡丁(温)(206) 杏梨饮(凉)(206)
 冰糖莲子(平)(206) 枸杞膏(平)(207)
 黄芪膏(平)(207) 百合梨膏(凉)(207)
 天冬膏(凉)(208) 山药蛋黄粥(平)(208)
 山药杏仁粥(温)(208) 枇杷藕百合羹(凉)(208)
 山药奶肉羹(平)(209) 人参莲肉汤(平)(209)

