

传统中医认为，“药食同源、药食同根”。在中国人的膳食中，许多食材既是食物，也是药物。随着生活水平的提高和生活节奏的加快，人们越来越关注自身健康，注重养生保健。中医养生以培补生机、预防疾病、延年益寿为目的，常用方法包括食疗、药养、针灸、按摩、拔罐等，其中食疗、药养是最便捷的两类方式。不过人们普遍有“厌于药、喜于食”的心理，所以将食物和药物结合起来就

家用药食养生速查手册

主编 ■ 吴剑坤 于雅婷

精编 1000 种 养生药膳



蒜味银花茶
清热解毒



天冬银耳汤
滋阴润肺



鹿茸黄芪鸡汤
补肾益气



洋葱炒芦笋
发汗散热

权威中医
专家审订

+

大量精品
药膳实图

+

速查全图解
健康养生堂

吃得更聪明，吃得更健康

江苏凤凰科学技术出版社 凤凰含章

成为绝佳的养生方式之一。

这就是药膳。药膳就是将中药与食物科学搭配，取药物之药性，借食物之鲜美，来实现养生、辅助防病治病的目的。药膳不仅能发挥药物的治病功效，还能

精编 1000种 养生药膳



主编 ■ 吴剑坤 于雅婷



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

图书在版编目 (CIP) 数据

精编1000种养生药膳 / 吴剑坤, 于雅婷主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.3

(含章·图解经典系列)

ISBN 978-7-5537-4267-0

I. ①精… II. ①吴… ②于… III. ①食物养生-图解 IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第050903号

精编1000种养生药膳

主 编	吴剑坤	于雅婷
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任编辑	曹叶平	周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

开 本	787mm × 1092mm 1/16
印 张	34
字 数	462千字
版 次	2016年3月第1版
印 次	2016年3月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4267-0
定 价	88.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

精编 1000种 养生药膳



主编 ■ 吴剑坤 于雅婷



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

图书在版编目(CIP)数据

精编1000种养生药膳 / 吴剑坤, 于雅婷主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.3

(含章·图解经典系列)

ISBN 978-7-5537-4267-0

I. ①精… II. ①吴… ②于… III. ①食物养生—图解 IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第050903号

精编1000种养生药膳

主 编	吴剑坤	于雅婷
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任编辑	曹叶平	周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

开 本	787mm × 1092mm	1/16
印 张	34	
字 数	462千字	
版 次	2016年3月第1版	
印 次	2016年3月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-4267-0
定 价	88.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

养生药膳，吃出健康好身体

“治病不如防病”，与其把金钱和时间花费在求医吃药上，不如花在平日的补养上。有个好身体，“百病不生”，这才是养生的最终目的。

随着生活水平的提高和生活节奏的加快，人们越来越关注自身健康，注重养生保健。中医养生以培养生机、预防疾病、延年益寿为目的，常用方法包括食养、药养、针灸、按摩、拔罐等，其中食养、药养是最便捷的两种方式。不过人们普遍有“厌于药，喜于食”的心理，所以将食物和药物结合起来就成为绝佳的养生方式之一，这就是药膳。

药膳就是将中药与食物科学搭配，取药物之药性，借食物之鲜美，来实现养生、辅助防病治病之目的。药膳不仅能发挥药物的治病功效，还能满足人们的口腹之欲，且取材便捷，便于自制，因此已渐渐成为家庭餐桌上一道道普通菜肴。

药膳取材广泛，很少受到局限，日常饮食中所有常见的天然蔬果、五谷杂粮、禽蛋肉类都能用来制作药膳。药膳制作方法多样，蒸、煮、炖、熬、烩、焖、烧、炸……能满足每个家庭的需求。

食用药膳应辨证、顺时、因人而异，所以本书从调养体质开始，到五脏六腑的调养，再到辅助治疗多种大小疾病，最后是按季节特点和不同人群的健康需求调养身心，精心挑选了1000种养生药膳。在书中，不仅有药膳的选材、制作方法的详细介绍，还有药膳养生功效，以及主要食材保健价值的深度讲解，让读者能更加了解常见药膳和食材的作用。在药膳制作方面，书中有完整的做法、丰富多彩的图片，实用性很强，就算是新手也会很快入门，做出既好吃又养生的药膳佳品来。书中每种药膳的取材都很常见，购买便利。

本书图文并茂，适用于居家日常烹制，也适宜作为健康养生礼物送人。衷心希望这本养生药膳集能让大家了解更多的药膳知识，进而亲自动手制作美味药膳，让自己和家人都能吃出健康好身体。

标题

清晰明了，便于有针对性地查找内容。

药膳名称

按选材和操作方法命名，用语简洁，方便识记。

化痰祛湿，调治痰湿体质

药膳配图

精心拍摄大量药膳插图，增加了观赏性，也能有效引导读者进行实际操作。



白扁豆鸡汤

材料：

白扁豆100克，莲子40克，鸡腿300克，砂仁10克，盐5克。

做法：

- 1 将清水1500毫升、鸡腿、莲子置入锅中，以大火煮沸，转小火续煮45分钟备用。
- 2 白扁豆提前泡好，洗净，沥干，放入锅中与其他材料混合，煮至白扁豆熟软。
- 3 再放入砂仁，搅拌均匀，加入盐调味后即可关火。

功效：

扁豆、砂仁均具有健脾化湿的功效，莲子也能祛湿化痰。因此，本菜品非常适合痰湿体质者食用。



白扁豆有补脾胃、和中化湿、消暑解毒的功效，非常适合夏季食用。

选材与制作

介绍每种药膳的选材、用量及详尽的制作方法，实操性强。

白术茯苓牛蛙汤

材料：

白术、茯苓各15克，白扁豆30克，芡实20克，牛蛙2只，盐5克。

做法：

- 1 白术、茯苓均洗净，放入砂锅，加入适量清水，用小火约煲30分钟后，倒出药汁，除去药渣。
- 2 牛蛙宰洗干净，去皮，斩块；芡实、白扁豆均泡好、洗净，投入砂锅内大火煮开后转小火炖煮20分钟，再将牛蛙放入锅中炖煮。
- 3 加入盐与药汁，一同煲至熟烂即可。

功效：

白术、茯苓能健脾益气、利水消肿，白扁豆、牛蛙可健脾利水、清热解毒。四者同用，能有效祛除痰湿，调理体质。



40 | 精编1000种养生药膳

药膳功效

详解药膳的独特作用，读者可根据需求选择，有效地为健康加分。

1 揭开药膳的神秘面纱

18 食物的五色与五味
22 药膳的烹饪方法

24 女性药膳的选用
25 男性药膳的选用

26 四季药膳的选用
28 药膳材料的保存与使用

2 养生看体质，吃对保健康

均衡饮食，保持平和体质

30 玉竹枸杞粥
30 枸杞鲫鱼粥
31 黄芪枸杞茶
31 银丝煮鲫鱼

温和进补，改善气虚体质

32 黄芪豌豆粥
32 鳝鱼党参当归粥
33 参果炖瘦肉
33 山药鳝鱼汤

温补阳气，调理阳虚体质

34 鹿茸枸杞蒸虾
34 猪肠核桃仁汤
35 当归生姜羊肉粥
35 核桃仁枸杞蒸糕

滋阴潜阳，调养阴虚体质

36 冬瓜干贝汤
36 雪梨猪腱汤
37 百合莲藕炖梨
37 百合扣南瓜

清热利湿，纠正湿热体质

38 金银花饮
38 兔肉薏米煲
39 红豆炖鲫鱼
39 薏米瘦肉冬瓜粥

化痰祛湿，调治痰湿体质

40 白扁豆鸡汤
40 白术茯苓牛蛙汤
41 陈皮山楂麦芽茶
41 茯苓家常面

活血化淤，保养血淤体质

42 三七薏白鸡肉汤
42 蛇舌草红豆汤
43 蜂蜜红花茶
43 益母草蛋花汤

疏肝理气，化解气郁体质

44 山楂陈皮菊花茶
44 蒜味银花茶
45 玫瑰枸杞茶
45 玫瑰蜜奶茶

增强体质，改变特禀体质

46 鲜人参炖乌鸡
46 山药糯米粥
47 葱白乌鸡糯米粥
47 冰糖参枣汁

3 药膳调养五脏六腑

调养心脏

50 人参山鸡汤
50 鲜人参乳鸽汤
51 莲子大枣花生汤
51 五味子炖肉

52 当归党参大枣鸡汤
52 当归龙眼猪腰汤
53 阿胶枸杞炖甲鱼
53 生地煲排骨
54 龙眼花生汤

54 龙眼山药大枣汤
55 益智仁鸭汤
55 益智仁猪骨汤
56 党参茯苓鸡汤
56 莲子猪心汤

57 茯苓菊花猪瘦肉汤
57 酸枣仁黄豆炖鸭
58 苦参茶
58 当归苦参饮
59 生地木棉花瘦肉汤
59 黄连甘草汁
60 猪骨黄豆丹参汤
60 酸枣仁莲子炖鸭
61 柏子仁粥
61 大枣柏子仁小米粥
62 灵芝黄芪猪蹄汤
62 灵芝肉片汤
63 苦瓜黄豆排骨汤
63 红豆牛奶
64 红豆薏米汤
64 红豆煲乳鸽
65 菖蒲猪心汤
65 双枣莲藕炖排骨
66 桂枝大枣猪心汤
66 大枣莲藕猪蹄汤
67 莲子桂花饮
67 苦瓜菊花猪瘦肉汤

调养肝脏

68 猪肝黄豆粥
68 归芪白芍瘦肉汤
69 西红柿猪肝汤
69 鳝鱼土茯苓汤
70 菊花羊肝汤
70 茯苓菊花茶
71 牡丹皮杏仁茶
71 牡丹皮菊花茶
72 柴胡枸杞羊肉汤
72 柴胡猪肝汤
73 莲心香附茶
73 川芎香附茶
74 决明子鸡肝苋菜汤
74 决明子杜仲鹌鹑汤
75 猪肝白菜汤
75 鳝鱼苦瓜枸杞汤

76 虎杖党参蜜
76 虎杖泽泻茶
77 柴胡白菜汤
77 冬瓜豆腐汤
78 三七郁金炖乌鸡
78 郁金黑豆炖鸡
79 乌梅银耳鲤鱼汤
79 乌梅汁
80 天麻鱼头汤
80 天麻黄精炖乳鸽
81 钩藤白术饮
81 天麻钩藤饮
82 排骨牡蛎鱼汤
82 牡蛎豆腐汤
83 芹菜金针菇猪肉汤
83 芹菜西洋参瘦肉汤

调养脾胃

84 黄芪牛肉汤
84 黄芪绿豆煲鹌鹑
85 党参生鱼汤
85 青豆党参排骨汤
86 太子参无花果炖瘦肉
86 太子参黄芪浮小麦茶
87 胡萝卜牛肉煲
87 西红柿牛肉煲
88 肉豆蔻陈皮鲫鱼羹
88 肉豆蔻补骨脂猪腰汤
89 莲子糯米粥
89 酸枣玉竹糯米粥
90 佛手合欢酒
90 佛手元胡猪肝汤
91 话梅高良姜汤
91 高良姜山楂粥
92 绿豆陈皮排骨汤
92 陈皮鸽子汤
93 玉米猪肚汤
93 玉米山药猪胰汤
94 鸡内金核桃仁燕麦粥
94 鸡内金山药炒甜椒

95 麦芽山楂饮
95 山楂苹果粥
96 薏米大枣茶
96 薏米银耳汤
97 牛奶炖花生
97 花生香菇鸡爪汤
98 腐竹猪肚汤
98 薏米肚条煲
99 豆豉鲫鱼汤
99 蘑菇豆腐鲫鱼汤

调养肺脏

100 川贝母炖鸡蛋
100 川贝母炖豆腐
101 椰子杏仁鸡汤
101 南北杏苹果生鱼汤
102 银耳百合汤
102 百合沙参汤
103 灵芝玉竹麦冬茶
103 麦冬竹茹茶
104 沙参煲猪肺
104 玉竹沙参焖老鸭
105 人参蜂蜜粥
105 参麦玉竹茶
106 白果蒸鸡蛋
106 白果玉竹猪肝汤
107 南杏萝卜炖猪肺
107 浙贝母白果粥
108 罗汉果银花玄参饮
108 罗汉果杏仁猪蹄汤
109 川贝母杏仁粥
109 枇杷叶粥
110 玉竹西洋参茶
110 西洋参无花果甲鱼汤
111 鸽子银耳胡萝卜汤
111 菠萝银耳大枣甜汤
112 天冬银耳汤
112 天冬粥
113 鱼腥草粥
113 柴胡梨汤

- 114 薄荷鸭汤
- 114 冬瓜薏米鸭汤
- 115 莲花蜜茶
- 115 哈密瓜蜂蜜汁

调养肾脏

- 116 熟地羊肉当归汤
- 116 熟地山药乌鸡汤
- 117 首乌黄精猪肝汤
- 117 鹿茸黄芪鸡汤
- 118 龟板杜仲猪尾汤
- 118 杜仲羊肉萝卜汤
- 119 威灵仙牛膝茶

- 119 牛膝猪腰汤
- 120 补骨脂芡实鸭汤
- 120 大枣鹿茸羊肉汤
- 121 肉桂粥
- 121 肉桂茴香炖鹌鹑
- 122 芡实莲子薏米汤
- 122 甲鱼芡实汤
- 123 莲子黑米粥
- 123 黑米红豆茉莉粥
- 124 山药黄精炖鸡
- 124 黄芪枸杞炖乳鸽
- 125 菟丝子苁蓉饮
- 125 苁蓉海参鸽蛋

- 126 锁阳羊肉汤
- 126 锁阳炒虾仁
- 127 巴戟黑豆鸡汤
- 127 巴戟羊藿鸡汤
- 128 黑芝麻豆浆
- 128 虫草炖鸭
- 129 胡萝卜荸荠煲排骨
- 129 银耳荸荠糖水
- 130 枸杞韭菜炒虾仁
- 130 核桃仁拌韭菜
- 131 核桃仁杜仲猪腰汤
- 131 枸杞核桃煲猪腰

4 祛病疗疾，良药不苦口

► 身体不适症状

耳鸣

- 134 熟地当归鸡
- 134 黄精黑豆塘虱汤
- 135 黑木耳猪尾汤
- 135 虾皮炒西葫芦

腰部劳损

- 136 杜仲板栗鸽汤
- 136 猪蹄炖牛膝
- 137 墨鱼粥
- 137 独活当归粥



黑木耳猪尾汤

咳嗽

- 138 丝瓜鸡片汤
- 138 丝瓜银花饮
- 139 核桃仁冰糖炖梨
- 139 香附陈皮炒肉

失眠

- 140 双仁菠菜猪肝汤
- 140 灵芝大枣瘦肉汤
- 141 龙眼煲猪心
- 141 山药益智仁扁豆粥

倦怠疲劳

- 142 太子参莲子羹
- 142 节瓜山药莲子煲老鸭
- 143 黑豆牛肉汤
- 143 龙眼干老鸭汤

贫血

- 144 归芪乌鸡汤
- 144 黄芪鸡汁粥

- 145 熟地双味河粉
- 145 蝉花熟地猪肝汤

烦躁易怒

- 146 金针百合鸡丝
- 146 蜂蜜桂花糕
- 147 五色蒸南瓜
- 147 菊花枸杞茶

尿频

- 148 金樱糯米粥
- 148 龙眼益智仁糯米粥
- 149 海螵蛸鱿鱼汤
- 149 桑螵蛸大枣鸡汤

畏寒肢冷

- 150 生姜肉桂炖猪肚
- 150 吴茱萸板栗羊肉汤
- 151 三味羊肉汤
- 151 肉桂煲虾丸

食欲不振

- 152 燕麦核桃仁粥
- 152 山楂山药鲫鱼汤
- 153 胡椒猪肚汤
- 153 山楂麦芽猪腱汤

便秘

- 154 大黄番泻叶茶
- 154 黄连杏仁萝卜汤
- 155 香蕉蜂蜜牛奶
- 155 薏米炖土豆

盗汗

- 156 浮小麦黑豆茶
- 156 带鱼黄芪汤
- 157 五味子爆羊腰
- 157 砂仁银耳猪肚汤

腹泻

- 158 薏米猪肠汤
- 158 蒜肚汤
- 159 金樱子茶
- 159 双花饮

头晕目眩

- 160 核桃仁鱼头汤
- 160 黑豆苁蓉汤
- 161 大枣当归鸡腿
- 161 枸杞菊花粥

偏头痛

- 162 天麻地龙炖牛肉
- 162 延胡索橘皮饮



带鱼黄芪汤

- 163 天麻川芎鱼头汤

- 163 蒜蓉丝瓜

神经衰弱

- 164 酸枣仁粥
- 164 莲子芡实猪心粥
- 165 龙眼山药大枣汤
- 165 百合汁

手脚抽筋

- 166 黄精蒸母鸡
- 166 地黄对虾汤
- 167 核桃仁排骨汤
- 167 天麻苦瓜酿肉

常见疾病

慢性胃炎

- 168 党参鳝鱼汤
- 168 白果煲猪小肚
- 169 山楂菜花土豆肉汤
- 169 山药猪胰汤

胃及十二指肠溃疡

- 170 白芍椰子鸡汤
- 170 白芍山药鸡汤
- 171 生姜米醋炖木瓜
- 171 麦芽乌梅饮

胃下垂

- 172 黄芪牛肚汤
- 172 枣参茯苓粥
- 173 白术党参茯苓粥
- 173 南瓜薏米粥

胃癌

- 174 虫草大枣炖甲鱼
- 174 佛手娃娃菜
- 175 白术猪肚粥
- 175 杨桃蜜汁

结肠炎

- 176 黄连白头翁粥
- 176 苹果番荔枝汁
- 177 人参大枣羹
- 177 山药白扁豆粥

痢疾

- 178 参片莲子汤
- 178 太子参鸡肉盅
- 179 大蒜白及鲤鱼汤
- 179 赤芍菊花茶

痔疮

- 180 生地绿茶饮
- 180 冰糖炖香蕉
- 181 金银花鸭汤
- 181 槐花牛蒡粥

慢性肠炎

- 182 芡实大枣生鱼汤
- 182 苋菜头猪大肠汤
- 183 蒜蓉马齿苋
- 183 山药大蒜蒸鲫鱼

风湿性关节炎

- 184 桑寄生连翘鸡爪汤
- 184 土茯苓鳝鱼汤
- 185 莲藕红豆汤
- 185 红豆核桃仁粥

肩周炎

- 186 党参柴胡排骨汤
- 186 木瓜银耳猪骨汤
- 187 蝎子炖鸡
- 187 川乌姜粥

颈椎病

- 188 羌活川芎排骨汤
- 188 排骨桂枝板栗汤
- 189 川芎白芷鱼头汤
- 189 骨碎补脊骨汤

痛风

- 190 木瓜汁
- 190 樱桃苹果汁
- 191 薏米瓜皮鲫鱼汤
- 191 苹果燕麦牛奶

坐骨神经痛

- 192 黄芪党参牛尾汤
- 192 附子蒸羊肉
- 193 猪腰黑米花生粥
- 193 桑寄生竹茹汤

骨质疏松

- 194 板栗玉米排骨汤
- 194 蛤蜊炖蛋
- 195 韭菜核桃仁炒猪腰
- 195 黑豆猪皮汤

骨质增生

- 196 补骨脂大枣粥
- 196 三七冬菇炖鸡
- 197 生地黑豆奶
- 197 排骨板栗鸡爪汤

急性乳腺炎

- 198 金针菇金枪鱼汤
- 198 金银花茅根猪蹄汤
- 199 苦瓜牛蛙汤
- 199 大黄蒲公英茶

感冒

- 200 黄芪山药鱼汤
- 200 韭菜葱白粥
- 201 紫苏叶卷蒜瓣
- 201 参芪炖牛肉

中暑

- 202 藿香蒸鲫鱼
- 202 薄荷西米粥



银耳雪梨百合汤

- 203 莲藕绿豆汤
- 203 银耳雪梨百合汤

流行性脑膜炎

- 204 马齿苋杏仁瘦肉汤
- 204 金银花绿豆粥
- 205 蒲公英茶
- 205 菊花枸杞绿豆汤

冠心病

- 206 红花煮鸡蛋
- 206 丹参山楂粥
- 207 山楂冰糖羹
- 207 灵芝丹参粥

心肌炎

- 208 防风苦参饮
- 208 丁香绿茶
- 209 天麻川芎枣仁茶
- 209 三七丹参茶

心律失常

- 210 莲子排骨汤
- 210 桂枝莲子粥
- 211 灵芝猪心汤
- 211 黄芪小麦粥

高血压

- 212 芹菜拌百合
- 212 大蒜绿豆牛蛙汤
- 213 山楂绿茶饮
- 213 海带豆腐汤

低血压

- 214 紫山药当归鸡汤
- 214 鲫鱼糯米粥
- 215 龙眼黑枣汤
- 215 人参大枣茶

高脂血症

- 216 猪腰山药薏米粥
- 216 泽泻白术瘦肉汤
- 217 冬瓜竹笋汤
- 217 蒜片拌黄瓜

糖尿病

- 218 玉竹银耳枸杞汤
- 218 苦杏仁拌苦瓜
- 219 西芹炖南瓜
- 219 玉米炒鸡蛋

脑血管硬化

- 220 决明子苦丁茶
- 220 薏米南瓜浓汤
- 221 苦瓜海带瘦肉汤
- 221 火龙果西红柿小米粥

甲肝

- 222 女贞子蒸带鱼
- 222 灵芝瘦肉汤
- 223 茯苓粥
- 223 苦瓜鸭肝汤

乙肝

- 224 垂盆草粥
- 224 五味子茶
- 225 大枣花生羹
- 225 何首乌茶

脂肪肝

- 226 绿豆莲子牛蛙汤
- 226 冬瓜薏米瘦肉汤
- 227 泽泻枸杞粥
- 227 决明子粥

慢性肝炎

- 228 茵陈甘草蛤蜊汤
- 228 牡蛎豆腐羹
- 229 玉米须煲蚌肉
- 229 白芍蒺藜山药排骨汤

肝硬化

- 230 猪苓垂盆草粥
- 230 鲫鱼炖西蓝花
- 231 鳊鱼冬瓜汤
- 231 山药枸杞炖甲鱼

胆囊炎

- 232 川楝子玉米须饮
- 232 玉米车前子粥
- 233 黄芪蛤蜊汤
- 233 萝卜丝鲫鱼汤

胆结石

- 234 洋葱炖乳鸽
- 234 玉米须粥
- 235 海带海藻瘦肉汤
- 235 海带炖排骨

黄疸

- 236 茵陈炒蛤蜊
- 236 茵陈姜糖茶
- 237 海带蛤蜊排骨汤
- 237 牡蛎糙米粥

肺炎

- 238 百部甲鱼汤
- 238 虫草鸭汤
- 239 桑白排骨汤
- 239 款冬花猪肺汤

肺结核

- 240 鸡蛋银耳浆
- 240 冬瓜白果姜粥

- 241 冬虫夏草参茶
- 241 白及玉竹燕窝饮

哮喘

- 242 麻黄陈皮瘦肉汤
- 242 菊花桔梗雪梨汤
- 243 杏仁无花果煲排骨
- 243 杏仁猪肺油菜汤

肾炎

- 244 红豆茉莉粥
- 244 车前子田螺汤
- 245 木耳海藻猪蹄汤
- 245 茯苓鸽子煲

肾结核

- 246 党参麦冬瘦肉汤
- 246 荠菜四鲜宝
- 247 瘦肉豌豆粥
- 247 茯苓双瓜汤

尿路结石

- 248 金钱草煲牛蛙
- 248 山药茅根粥
- 249 荸荠茅根茶
- 249 凉拌双笋

脱发

- 250 山药熟地乌鸡汤
- 250 苁蓉黄精鳃骨汤
- 251 首乌肝片
- 251 首乌黑芝麻茶

五官科疾病

睡眠呼吸暂停综合征(打鼾)

- 252 白果百合拌鲜笋
- 252 花椒猪蹄冻
- 253 桂花莲子冰糖饮
- 253 龙胆草当归焖牛腩

慢性咽炎

- 254 罗汉果瘦肉汤
- 254 梨皮沙参粥
- 255 厚朴蔬果汁
- 255 乌梅竹叶绿茶

慢性支气管炎

- 256 鸡骨草煲猪肺
- 256 半夏桔梗薏米汤
- 257 川贝杏仁枇杷茶
- 257 沙参玉竹煲猪肺

腮腺炎

- 258 黄连冬瓜鱼片汤
- 258 柴胡莲子牛蛙汤
- 259 赤芍银耳饮
- 259 大蒜金银花饮

口腔溃疡

- 260 绿豆镶藕节
- 260 石斛炖鲜鲍
- 261 糯米莲子羹
- 261 麦冬竹叶茶

鼻炎

- 262 辛夷花鹌鹑汤
- 262 丝瓜络煲猪瘦肉
- 263 葱白大枣鸡肉粥
- 263 薄荷茶

夜盲症

- 264 菠菜羊肝汤
- 264 党参枸杞猪肝粥
- 265 桑麻蜜饮
- 265 菊花决明饮

流行性结膜炎

- 266 板蓝根丝瓜汤
- 266 薏米茉莉粥

- 267 枸杞菊花茶
267 桑杏菊花甜汤

► 妇科疾病

阴道炎

- 268 鱼腥草银花瘦肉汤
268 黄花菜马齿苋汤
269 土茯苓绿豆老鸭汤
269 苦参黄柏饮

尿道炎

- 270 车前子荷叶茶
270 苦瓜黄豆牛蛙汤
271 绿豆茯苓薏米粥
271 板蓝根西瓜汁

盆腔炎

- 272 绿豆薏米奶
272 薏米炖菱角
273 薏米黄芩酒
273 丹参红花陈皮饮

宫颈炎

- 274 红豆炒芦荟
274 凉拌鱼腥草
275 鸡蛋马齿苋汤
275 半枝莲蛇舌草茶

子宫脱垂

- 276 鲜人参炖鸡
276 党参淮山猪肚汤
277 黄芪猪肝汤
277 参芪玉米排骨汤

子宫肌瘤

- 278 三七木耳乌鸡汤
278 桂枝土茯苓鳝鱼汤
279 三术粥
279 红花木香饮

功能性子宫出血

- 280 三七炖乌鸡
280 墨鱼鸡肉汤
281 艾蒿茶
281 丹参槐花酒

子宫内膜癌

- 282 鸡血藤香菇鸡汤
282 三七香菇炖鸡
283 土茯苓灵芝炖草龟
283 鱼腥草乌鸡汤

子宫内膜异位症

- 284 当归瘦肉汤
284 清炖甲鱼
285 赤芍生地丹参饮
285 青皮红花茶

乳腺增生

- 286 青皮炒兔肉
286 味噌海带汤
287 三七薤白鸡肉汤
287 柴胡橘皮饮

乳腺癌

- 288 佛手老鸭汤
288 排骨苦瓜煲陈皮
289 生地绿豆大肠汤
289 蒲公英茶

卵巢早衰

- 290 银耳水果牛奶
290 松茸鸽蛋海参汤
291 鲍鱼参汤
291 莲子补骨脂猪腰汤

痛经

- 292 归参炖母鸡
292 何首乌炒猪肝
293 上汤益母草
293 艾叶煮鸡蛋

闭经

- 294 当归熟地烧羊肉
294 参归枣鸡汤
295 川芎桃仁青皮饮
295 玫瑰花益母草茶

月经过多

- 296 黑豆益母草瘦肉汤
296 三七当归猪蹄汤
297 小蓟生地饮
297 洋参炖乳鸽

月经过少

- 298 党参薏米板栗蒸土鸡
298 首乌黄芪炖鸡
299 川芎鸡蛋汤
299 山楂二皮汤

月经周期紊乱

- 300 佛手瓜白芍瘦肉汤
300 杜仲乌鸡汤
301 韭菜花炖猪血
301 柴胡香附茶

带下过多

- 302 白果煲猪肚
302 覆盆子粥
303 白果莲子糯米乌鸡汤
303 莲子芡实薏米汤



韭菜花炖猪血



当归生姜羊肉汤

带下过少

- 304 狗脊熟地乌鸡汤
- 304 枸杞龙眼银耳汤
- 305 当归苁蓉炖瘦肉
- 305 首乌大枣熟地粥

不孕症

- 306 菟丝子烩鳝鱼
- 306 肉桂茴香炖鹌鹑
- 307 苁蓉羊肉粥
- 307 当归生姜羊肉汤

更年期综合征

- 308 甘草大枣炖鹌鹑
- 308 核桃仁沙参汤
- 309 黄芪红茶
- 309 百合绿豆菊花粥

► 产科疾病

先兆流产

- 310 杜仲寄生鸡汤
- 310 猪肚炒莲子
- 311 白术大枣粥
- 311 菟丝子粥

习惯性流产

- 312 阿胶牛肉汤
- 312 莲子芡实瘦肉粥
- 313 艾叶煮鹌鹑
- 313 莲子大枣银耳汤

妊娠呕吐

- 314 陈皮话梅鸡
- 314 木瓜炖猪肚
- 315 紫苏叶砂仁鲫鱼汤
- 315 生姜牛奶

妊娠肿胀

- 316 山药黄芪鲫鱼汤
- 316 荸荠莲藕茅根汤
- 317 茯苓莲子粥
- 317 鲜车前草猪肚汤

妊娠贫血

- 318 大枣首乌芝麻粥
- 318 阿胶猪皮汤
- 319 莲子紫米粥
- 319 地黄乌鸡汤

妊娠高血压综合征

- 320 山药莲子粥
- 320 百合红豆甜汤
- 321 杜仲炖排骨
- 321 葛根粉甜粥

妊娠咳嗽

- 322 木瓜冰糖炖燕窝
- 322 川贝酿梨
- 323 杏仁鹌鹑汤
- 323 山药白果瘦肉粥

产后血晕

- 324 熟地龙骨煲冬瓜
- 324 大枣枸杞鸡汤
- 325 灵芝核桃仁枸杞汤
- 325 虫草瘦肉粥

产后腹痛

- 326 丹参三七炖鸡
- 326 丹参郁金乌鸡汤

- 327 鸡血藤鸡肉汤

- 327 桃仁红米粥

产后恶露不绝

- 328 当归白芍排骨
- 328 枸杞党参鱼头汤
- 329 当归墨鱼粥
- 329 无花果煲猪肚

产后缺乳

- 330 虾仁豆腐汤
- 330 金针黄豆煲猪蹄
- 331 通草丝瓜对虾汤
- 331 莲子土鸡汤

产后抑郁

- 332 百合莲子排骨汤
- 332 当归炖猪心
- 333 酸枣仁莲子茶
- 333 玫瑰香附茶

产后肥胖

- 334 山楂荷叶泽泻茶
- 334 玫瑰决明子茶
- 335 沙参豆腐冬瓜汤
- 335 泡菜烧魔芋

► 男科疾病

尿路感染

- 336 绿豆薏米粥
- 336 黄瓜蒲公英粥
- 337 通草车前子茶
- 337 乌梅甘草汁

阳痿

- 338 三参炖三鞭
- 338 葱烧海参
- 339 牛鞭汤
- 339 鹿茸黄芪煲鸡汤

异常勃起症

- 340 黄精海参炖乳鸽
- 340 巴戟天海参煲
- 341 竹叶地黄粥
- 341 枸杞炖甲鱼

早泄

- 342 莲子百合芡实排骨汤
- 342 板栗猪腰汤
- 343 枸杞水蛇汤
- 343 海马龙骨汤

遗精

- 344 莲子芡实猪尾汤
- 344 五子鸡杂汤
- 345 莲子芡实山药蛋汤
- 345 莲子芡实鸭汤

血精

- 346 莲子茅根炖乌鸡
- 346 黑米黑豆莲子粥

- 347 绿豆苋菜枸杞粥
- 347 马齿苋荠菜汁

少精无精症

- 348 菟丝子煲鹌鹑蛋
- 348 淡菜枸杞煲乳鸽
- 349 海马虾仁童子鸡
- 349 鹌鹑笋菇汤

不射精症

- 350 核桃仁生姜粥
- 350 鸽子瘦肉粥
- 351 灵芝鹌鹑汤
- 351 莲子山药甜汤

前列腺炎

- 352 圣女果烩鲜贝
- 352 白菜薏米粥
- 353 茅根冰糖粥
- 353 花生松子粥

前列腺增生

- 354 玉米须鲫鱼汤
- 354 腰果糯米粥
- 355 葡萄蜂蜜饮
- 355 西红柿炖棒骨

不育症

- 356 女贞子鸭汤
- 356 虫草海马四宝汤
- 357 苁杞大枣鹌鹑汤
- 357 杜仲炖牛肉

男性更年期综合征

- 358 板栗土鸡汤
- 358 大枣柏子小米粥
- 359 腰果核桃仁牛肉汤
- 359 百合粥

5 顺时养生，四季各不同

春季药膳养生

- 362 党参枸杞猪肝汤
- 362 燕麦枸杞粥
- 363 玄参蒸萝卜
- 363 山药白芍排骨汤
- 364 大枣带鱼粥
- 364 莲枣猪肝粥
- 365 猪肝笋尖粥
- 365 当归鹌鹑枸杞粥
- 366 五味子旱莲草茶
- 366 雪蛤枸杞甜汤
- 367 红花绿茶饮
- 367 枸杞淮山女贞子茶

- 368 丝瓜猪肝汤
- 368 西洋参鸽汤
- 369 麦冬杨桃甜汤
- 369 鸡肝胡萝卜粥
- 370 菠菜玉米枸杞粥
- 370 桑皮葡萄果冻
- 371 鸽肉豌豆粥
- 371 南瓜菠菜粥
- 372 苹果玫瑰奶
- 372 黄花菜菠菜汁
- 373 决明子柠檬茶
- 373 莲子蒸雪蛤
- 374 党参当归鸡汤
- 374 灵芝大枣兔肉汤

- 375 大枣核桃仁乌鸡汤
- 375 山药八宝羹
- 376 猪血腐竹粥
- 376 鸡蛋紫菜粥
- 377 阿胶龙眼人参粥
- 377 紫米甜饭团
- 378 阿胶黄芪大枣汤
- 378 绞股蓝枸杞茶
- 379 胡萝卜炒猪肝
- 379 党参淮山猪胰汤
- 380 山药炖鸡
- 380 白术黄芪煮鱼
- 381 山药鸡内金鳝鱼汤
- 381 生姜猪肚粥

382 山药黑豆粥
382 薏米小米羹
383 玉米党参羹
383 黑芝麻山药糊
384 山药五宝甜汤
384 麦芽茶
385 陈皮姜茶
385 泽泻薏米瘦肉汤
386 砂仁豆芽瘦肉汤
386 芹菜粥
387 芹菜根甘草汤
387 苍术鱼腥草蔬菜汤
388 草果草鱼汤
388 羊肉草果豌豆汤
389 银鱼苋菜粥
389 海带土豆条炖瘦肉
390 藿香菊花茶
390 乌龙茯苓茶
391 西洋参瘦肉汤
391 荸荠海蜇汤

► 夏季药膳养生

392 生地乌鸡汤
392 山楂粥
393 苦瓜炖蛤蜊
393 蛋花西红柿紫菜汤
394 百合生地粥
394 天冬甜粥
395 莲子红米粥
395 石斛麦冬洋参粥
396 绿豆炖鲫鱼
396 银耳枸杞羹
397 藿香粥
397 百合花茶
398 远志菖蒲鸡心汤
398 莲子茯神猪心汤
399 莲藕菱角排骨汤
399 龙眼莲子羹
400 西瓜玉米粥
400 黄瓜绿豆粥

401 莲藕胡萝卜汁
401 西瓜牛奶
402 洋葱炒芦笋
402 红糖西瓜饮
403 鲜果炒苦瓜
403 黄芪淮山鲫鱼汤
404 乌梅生地绿豆粥
404 西红柿蘑菇排骨汤
405 五味子西红柿面
405 薏米黄芪粥
406 酸枣仁玉竹糯米粥
406 乌梅山楂青菜粥
407 麦枣龙眼汤
407 乌梅生姜汤
408 浮小麦黑豆茶
408 太子参大枣茶
409 西瓜盅
409 西瓜绿豆鹌鹑汤
410 雪莲金银花煲瘦肉
410 沙葛薏米猪骨汤
411 双瓜萝卜粥
411 绿豆玉米粥
412 荸荠薏米粥
412 莲藕柿子汁
413 南瓜绿豆汤
413 葛根西瓜汤
414 黄瓜蜜饮
414 荷叶甘草茶
415 葛根猪肉汤
415 葛根银鱼汤
416 牛蒡肉汤
416 葛根荷叶牛蛙汤
417 豆皮鳕鱼丸汤
417 萝卜洋葱菠菜粥
418 鸭肉粥
418 大蒜洋葱粥
419 牛蒡芹菜汁
419 洋葱鲜果汁
420 淡菜三蔬粥
420 薄荷冰糖茶

421 半夏薏米汤
421 冬瓜薏米鸭

► 秋季药膳养生

422 桔梗苦瓜
422 银耳雪梨煲鸭
423 青橄榄炖鸭
423 熟地百合鸡蛋汤
424 百合南瓜粥
424 白梨鸡蛋糯米粥
425 百合葡萄干粥
425 鸭蛋银耳粥
426 莲子百合黑豆汤
426 蜜橘银耳汤
427 银耳木瓜羹
427 罗汉三宝茶
428 猪肚银耳西洋参汤
428 莲子牡蛎鸭汤
429 天冬龙眼参鲍汤
429 参麦五味子乌鸡汤
430 黄精陈皮粥
430 沙参竹叶粥
431 银耳莲子羹
431 芝麻糯米羹
432 西洋参大枣汤
432 沙参百合甜枣汤
433 苦瓜甘蔗鸡骨汤
433 北沙参茶
434 旋覆花乳鸽汤
434 石榴鲜奶甘蔗汁
435 萝卜大蒜鸡蛋汤
435 杏仁萝卜肉汤
436 杏仁大枣粥
436 豌豆烧兔肉
437 豆豉鲫鱼粥
437 红薯杏仁粥
438 奶香杏仁露
438 紫苏叶茶