

古为今用，用《黄帝内经》中的养生方来治未病
科学解读，用中医巨著中的药膳药茶来调理身体

《黄帝内经》

养生药膳药茶

制作全视频

胡维勤 主编

五脏六腑如何正确调养
不同体质如何饮食养生
看视频，学做简单又好用的药膳药茶



扫二维码
跟着视频
学做养生美食



图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》养生药膳药茶制作全视频 / 胡维勤主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2016. 4

ISBN 978-7-5335-4914-5

I. ①黄… II. ①胡… III. ①食物养生 - 食谱 - 制作
②食物养生 - 茶剂 - 制作 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第314772号

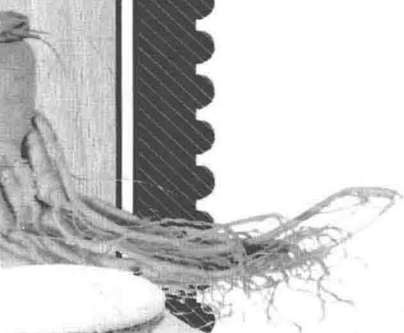
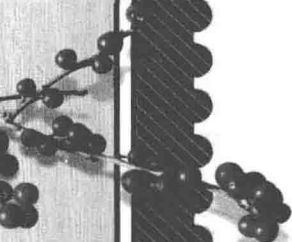
- | | |
|------|------------------------|
| 书 名 | 《黄帝内经》养生药膳药茶制作全视频 |
| 主 编 | 胡维勤 |
| 出版发行 | 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社 |
| 社 址 | 福州市东水路76号 (邮编350001) |
| 网 址 | www.fjstp.com |
| 经 销 | 福建新华发行 (集团) 有限责任公司 |
| 印 刷 | 深圳市雅佳图印刷有限公司 |
| 开 本 | 710毫米 × 1020毫米 1/16 |
| 印 张 | 16 |
| 图 文 | 256码 |
| 版 次 | 2016年4月第1版 |
| 印 次 | 2016年4月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5335-4914-5 |
| 定 价 | 39.80元 |

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

《黄帝内经》

养生药膳药茶

胡维勤 主编



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHERS HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》养生药膳药茶制作全视频 / 胡维勤主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2016. 4

ISBN 978-7-5335-4914-5

I. ①黄… II. ①胡… III. ①食物养生 - 食谱 - 制作
②食物养生 - 茶剂 - 制作 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第314772号

书 名 《黄帝内经》养生药膳药茶制作全视频
主 编 胡维勤
出版发行 海峡出版发行集团
福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 710毫米 × 1020毫米 1/16
印 张 16
图 文 256码
版 次 2016年4月第1版
印 次 2016年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-4914-5
定 价 39.80元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

1
Part《黄帝内经》中的
养生智慧

- 012…… 治未病——《黄帝内经》养生保健总则
- 013…… 养生药膳常识概要
- 020…… 药茶知多少

2
Part四季养生
药膳、药茶

024…… ▶ 春季

- 026…… 姜汁拌空心菜
- 027…… 决明子鸡肝苋菜汤
- 028…… 佛手姜糖饮
- 029…… 菊花粥
- 030…… 陈皮炒猪肝
- 031…… 马蹄胡萝卜茅根糖水
- 032…… 天麻川芎白芷鲢鱼汤
- 033…… 姜葱淡豆豉豆腐汤
- 034…… 绞股蓝枸杞茶
- 034…… 玫瑰柴胡苹果茶
- 035…… 玫瑰红枣枸杞茶
- 035…… 荷叶藿香饮

036…… 蒲公英金银花茶

036…… 薄荷茉莉花茶

037…… 陈皮蜜茶

037…… 玫瑰香附茶

038…… ▶ 夏季

- 040…… 豌豆绿豆大米豆浆
- 041…… 扁豆薏米冬瓜粥
- 042…… 苦瓜菊花汤
- 043…… 石斛冬瓜老鸭汤
- 044…… 旱莲枸杞煲瘦肉
- 045…… 猴头菇荷叶冬瓜鸡汤
- 046…… 翠衣冬瓜葫芦汤
- 047…… 茶树菇莲子炖乳鸽

- 048····· 荷叶甘草茶
- 048····· 青柠檬薄荷冰饮
- 049····· 乌梅麦芽茶
- 049····· 清甜菊花茶
- 050····· 薏米枸杞红枣茶
- 050····· 三花清火茶
- 051····· 薄荷甘草太子参茶
- 051····· 石斛枸杞茶

052····· ▶ 秋季

- 054····· 丝瓜竹叶粥
- 055····· 天冬萝卜汤
- 056····· 人参玉竹莲子鸡汤
- 057····· 天冬川贝猪肺汤
- 058····· 雪梨无花果鹌鹑汤
- 059····· 橄榄白萝卜排骨汤
- 060····· 罗汉果银耳炖雪梨
- 061····· 百部杏仁炖木瓜
- 062····· 百合枇杷炖银耳
- 063····· 天冬川贝瘦肉汤
- 064····· 百合绿茶
- 064····· 玉竹西洋参茶
- 065····· 甘草红枣汤
- 065····· 橘红杏仁饮
- 066····· 冰糖莲藕茶



- 066····· 桔梗川贝饮
- 067····· 金银花麦冬胖大海茶
- 067····· 葛根麻黄饮

068····· ▶ 冬季

- 070····· 黑豆糯米粥
- 071····· 羊肉淡菜粥
- 072····· 桑葚乌鸡汤
- 073····· 淮山药胡椒猪肚汤
- 074····· 枸杞黑豆炖羊肉
- 075····· 当归炖猪心
- 076····· 巴戟党参炖花胶
- 077····· 参杞烧海参
- 078····· 金樱子芡实羊肉汤



079…… 田七牛膝杜仲煲乌鸡

080…… 灵芝茶树菇木耳煲鸡

081…… 五味子蜂蜜绿茶

081…… 参莲汤

082…… 红枣桂圆枸杞茶

082…… 党参茯苓枸杞茶

083…… 甘草茶

083…… 柠檬姜茶

084…… 枸杞茯苓红茶

084…… 桂圆红枣奶茶

3

Part

调养五脏的 药膳、药茶

086…… ▶ 心

088…… 冠心病

088…… 玉竹参归炖猪心

089…… 粉葛红枣猪骨汤

090…… 心律失常

090…… 双仁菠菜猪肝汤

091…… 参芪陈皮煲猪心

092…… 心肌炎

092…… 桂圆红枣小麦粥

093…… 当归黄芪牛肉汤

094…… 慢性肺源性心脏病

094…… 虫草红枣炖甲鱼

095…… 川贝杏仁粥

096…… 贫血

096…… 黄芪当归猪肝汤

097…… 养血红枣猪肝汤

098…… 高血压

098…… 海带豆腐冬瓜汤

099…… 玉米须山楂茶

099…… 罗布麻降压茶

100…… 脑血管硬化

100…… 决明子苦丁茶

101…… 薏米南瓜汤

102…… 脑梗死

102…… 枸杞红枣芹菜汤

103…… 山楂菊花茶

103…… 灵芝天麻茶

104…… ▶ 肝

106…… 甲肝

106…… 二冬女贞子虫草花汤

107…… 灵芝炖猪心

- 108..... 乙肝
- 108..... 西瓜翠衣炒鸡蛋
- 109..... 玫瑰薏米粥
- 110..... 黄疸
- 110..... 马齿苋薏米绿豆汤
- 111..... 茵陈炖鸡
- 112..... 肝硬化
- 112..... 猪苓红豆粥
- 113..... 芸豆赤小豆鲜藕汤
- 114..... 脂肪肝
- 114..... 淡菜海带冬瓜汤
- 115..... 莲藕葛根赤小豆鲤鱼汤
- 116..... 肝癌
- 116..... 西洋参竹荪鸡汤
- 117..... 枸杞青蒿甲鱼汤
- 118..... 胆结石
- 118..... 香附泥鳅豆腐汤
- 119..... 养血柔肝茶
- 119..... 玉米须茶
- 120..... 胆囊炎
- 120..... 车前子绿豆高粱粥
- 121..... 金钱草茵陈茶



- 121..... 夏枯草蒲公英茶

122..... ▶ 脾

- 124..... 急性胃炎
- 124..... 淮山药米糊
- 125..... 鸡汤小米粥
- 126..... 慢性胃炎
- 126..... 五味健脾粥
- 127..... 山药麦芽鸡汤
- 128..... 胃及十二指肠溃疡
- 128..... 椰子鸡
- 129..... 白芍山药鸡汤
- 130..... 胃下垂
- 130..... 莲子芡实牛肚汤
- 131..... 枣参茯苓粥
- 132..... 胃癌
- 132..... 芡实海参粥



- 133····· 花胶党参莲子瘦肉汤
- 134····· 急性肠炎
- 134····· 焦米南瓜苹果粥
- 135····· 白术淮山猪肚汤
- 136····· 慢性肠炎
- 136····· 芡实百合香芋煲
- 137····· 大蒜猪肚汤
- 138····· 痢疾
- 138····· 马齿苋生姜肉片粥
- 139····· 冬瓜绿豆粥
- 140····· 便秘
- 140····· 薏米通便茶
- 141····· 大黄蜂蜜润肠茶
- 141····· 金银花蜂蜜茶
- 142····· 直肠癌
- 142····· 山楂麦芽消食汤
- 143····· 茯苓绿豆薏米粥
- 144····· ▶ 肺
- 146····· 感冒
- 146····· 薄荷柠檬茶
- 147····· 葱白炖姜汤
- 147····· 蜜姜感冒茶
- 148····· 慢性支气管炎
- 148····· 无花果茶树菇鸭汤
- 149····· 白果杏仁银耳羹
- 150····· 哮喘
- 150····· 杏仁麻黄豆腐汤
- 151····· 牛蒡子桔梗糖水
- 151····· 雪梨菊花茶
- 152····· 肺炎
- 152····· 甲鱼百部汤
- 153····· 枇杷叶虫草花老鸭汤
- 154····· 肺结核
- 154····· 霸王花罗汉果润肺汤
- 155····· 扁豆白果粥
- 156····· 肺气肿
- 156····· 燕窝贝母梨
- 157····· 款冬花百合饮
- 157····· 桑白皮茶
- 158····· 肺脓肿
- 158····· 蒲公英薏米粥
- 159····· 金银花连翘茶
- 159····· 灵芝冬瓜茶
- 160····· 肺癌

160····· 百合雪梨养肺汤

161····· 川贝甘蔗汤

162····· ▶ 肾

164····· 肾炎

164····· 马蹄海蜇汤

165····· 淡竹叶茅根茶

165····· 车前子丹参冬瓜皮茶

166····· 肾结石

166····· 金钱草鸭汤

167····· 生地鸭蛋炖肉

168····· 肾结核

168····· 党参麦冬瘦肉汤

169····· 薏米冬瓜鲫鱼汤

170····· 尿路感染

170····· 银丝鲫鱼

171····· 通草车前子茶

171····· 山楂乌梅甘草茶



172····· 阳痿

172····· 杜仲牛尾补肾汤

173····· 枸杞羊肉汤

174····· 早泄

174····· 淡菜何首乌鸡汤

175····· 补骨脂炖牛肉

176····· 遗精

176····· 山茱萸补骨脂排骨汤

177····· 紫菜生蚝汤

178····· 前列腺炎

178····· 桑葚黑豆红枣糖水





4

Part

体质药膳、
药茶养生

180…… ▶ 气虚体质

182…… 党参麦冬五味子瘦肉汤

183…… 滋补人参鸡汤

184…… 虫草香菇排骨汤

185…… 党参豆芽尾骨汤

186…… 白果莲子乌鸡粥

187…… 白扁豆芡实糯米粥

188…… 山药薏米桂圆粥

189…… 黄芪红枣枸杞茶

189…… 酸枣仁桂圆茶

190…… ▶ 阴虚体质

192…… 百合半夏薏米汤

193…… 燕窝玉米银杏猪肚汤

194…… 麦冬银耳炖雪梨

195…… 西洋参麦冬鲜鸡汤

196…… 沙参猪肚汤

197…… 玉竹党参鲫鱼汤

198…… 莲子干贝煮冬瓜

199…… 决明子枸杞茶

199…… 山茱萸五味子茶

200…… ▶ 阳虚体质

202…… 甲鱼首乌汤

203…… 当归猪皮汤

204…… 板栗鸡爪排骨汤

205…… 韭菜炒鳝丝

206…… 桂枝炖羊肉

207…… 红酒炖牛肉

208…… 荔枝红枣糙米粥

209…… 桂花甘草姜茶

209…… 紫苏茶

210…… ▶ 气郁体质

212…… 陈皮姜汁玉米粥

213…… 柴胡枸杞羊肉汤

214…… 玫瑰湘莲银耳煲鸡

215…… 陈皮暖胃肉骨汤

216…… 佛手鸭汤

217…… 佛手合欢猪肝汤

218…… 砂仁黄芪猪肚汤

219…… 红枣大麦茶

219…… 山楂香附茶

220..... ▶ 血瘀体质

222..... 佛手延胡索猪肝汤

223..... 黑芝麻核桃粥

224..... 当归红花补血粥

225..... 川芎当归鸡

226..... 黑豆益母草瘦肉汤

227..... 丹参山楂大米粥

228..... 柴胡苦瓜瘦肉汤

229..... 赤芍甘草茶

229..... 丹参山楂三七茶

230..... ▶ 痰湿体质

232..... 土茯苓鳝鱼汤

233..... 泽泻鲫鱼汤

234..... 玉米须冬葵子赤豆汤

235..... 荷叶藿香薏米粥

236..... 茅根马蹄猪腱汤

237..... 橘皮鱼片豆腐汤

238..... 养颜茯苓核桃瘦肉汤

239..... 薏米茶

239..... 甘草玉米须茶

240..... ▶ 湿热体质

242..... 鱼腥草金银花瘦肉汤

243..... 赤小豆葛根老黄瓜汤

244..... 绿豆冬瓜海带汤

245..... 蒲公英大米绿豆浆

246..... 灯芯草雪梨汤

247..... 栀子莲心甘草茶

247..... 荷叶绿茶

248..... ▶ 特禀体质

250..... 当归白术炖鸡块

251..... 猴头菇桂圆红枣汤

252..... 薄荷椰子杏仁鸡汤

253..... 款冬花粥

254..... 杏仁百合白萝卜汤

255..... 无花果煲羊肚

256..... 鲜果薄荷茶

256..... 橄榄芦根茶



Part

1

《黄帝内经》中的 养生智慧



《黄帝内经》是我国中医药学伟大的著作，其中的药膳、药茶养生法很适合现代人的生活节奏和生活习惯，是祖先留给我们的养生法宝之一。本章从中医的角度，结合古籍和现代人的阅读习惯，对药膳、药茶的原理和实践都做了详细的介绍。

治未病——《黄帝内经》养生保健总则

《黄帝内经·素问》中说：“圣人不治已病治未病。”“治未病”是中医理论的精髓，就是当疾病尚未发生时，能提前预测疾病的发展趋势，并采取相应的防治方法，提高人体的自愈能力，以杜绝或减少疾病的发生。

比如春季万物萌生，细菌、病毒等致病微生物也相应活跃，感冒之类的疾病就有可能流行开来，所以中医提出“正月葱、二月韭”的饮食方案，以提高人们的抗病能力。夏季天气炎热，发生中暑的可能性相对就大，中医就强调“饮食清淡”“夜卧早起，无厌于日”的养生方案，使中暑的发生率减少。秋季气候干燥，咳嗽

一类疾病的发病率相对较高，所以，中医强调秋季以“养肺除燥”为主，多吃梨以生津解渴，从而使一些时令病的发生率降到最低限度。冬季要收藏体内的阳气，注意保暖，早卧晚起，好好休息等。

人每生病一次，就会给身体造成一次伤害，而这一伤害在愈后看似已经消失，但实际上多少都会给身体带来阴阳失和等看不见的虚损，与其等有病后再治，不如在没病时就进行身体保养。所以，《黄帝内经》强调要从“治未病”的角度来保健身体，注重日常饮食调养。平日可根据自己的体质煮一些药膳汤或药茶服用，有助于健康长寿，达到“无病度百年”的愿望。



养生药膳常识概要

药膳的“四性五味”

药膳养生是按药材和食材的性、味、功效进行选择、调配、组合，用药物、食物之偏性来矫正脏腑机能之偏，使体质恢复平和。中医将药材和食材分成四性、五味、五色，“四性”即寒、热、温、凉四种不同的性质，也是指人体食用后的身体反应。“五味”为酸、苦、甘、辛、咸五种味道，分别对应人体五脏，酸对应肝、苦对应心、甘对应脾、辛对应肺、咸对应肾。

(1) 寒凉性药材与食材——清热、泻火、解暑、解毒

寒凉性质的药材和食材均有清热、泻火、解暑、解毒的功效，能解除或减轻热证，适合体质偏热，如易口渴、喜冷饮、怕热、小便黄、易便秘的人，或适合普通人在夏季食用。如金银花可治热毒疔疮；夏季食用西瓜可解口渴、利尿等。寒与凉只在程度上有差异，凉次于寒。

代表药材	金银花、栀子、菊花、桑叶、蒲公英、鱼腥草、淡竹叶、马齿苋等	 金银花	 栀子	 菊花
代表食材	绿豆、西瓜、苦瓜、梨、山竹、海带、薏米、赤小豆、冬瓜等	 绿豆	 西瓜	 苦瓜

(2) 温热性药材与食材——抵御寒冷、温中补虚、暖胃

温热性质的药材和食材均有抵御寒冷、温中补虚、暖胃的功效，可以消除或减轻寒证，适合体质偏寒，如怕冷、手脚冰冷、喜欢热饮的人食用。如辣椒适用于四肢发凉等怕冷的症状；姜、葱、红糖对缓解感冒、发烧、腹痛等症状有很好的功效。

代表药材	黄芪、五味子、当归、红枣、桂圆肉、鹿茸、杜仲、锁阳、肉桂、补骨脂等	 黄芪	 五味子	 当归
代表食材	葱、姜、韭菜、荔枝、板栗、糯米、羊肉、鳝鱼、辣椒、花椒、榴莲等	 葱	 姜	 韭菜

(3) 平性药材与食材——开胃健脾、强壮补虚

平性的药材和食材介于寒凉和温热性药材和食材之间，具有开胃健脾、强壮补虚的功效并容易消化。各种体质的人都适合食用。

代表药材	党参、太子参、灵芝、蜂蜜、莲子、甘草、黑芝麻等	 党参	 太子参	 灵芝
代表食材	胡萝卜、土豆、大米、黄豆、花生、蚕豆、无花果、牛肉、牛奶等	 胡萝卜	 土豆	 大米

(4) 酸味药材与食材——能收、能涩

酸味药材和食材对应于肝脏，大体都有收敛固涩的作用，可以增强肝脏的功能，常用于盗汗、自汗、泄泻、遗尿、遗精等虚证，如五味子，可止汗止泻、缩尿固精。食用酸味食材还可开胃健脾、增进食欲、消食化积，如山楂。但酸性食物不能食用过多，否则会引起消化功能紊乱，引起胃痛等症状。

代表药材	五味子、浮小麦、吴茱萸、马齿苋、佛手、石榴皮、五倍子等	 五味子	 浮小麦	 吴茱萸
代表食材	山楂、乌梅、荔枝、葡萄、橘子、橄榄、西红柿、枇杷、醋等	 山楂	 乌梅	 荔枝

(5) 苦味药材与食材——能泻、能燥、能坚

苦味药材和食材有清热、泻火、除燥湿和利尿的作用，与心对应，可增强心的功能，多用于治疗热证、湿症等病症，但食用过量，也会导致消化不良。

代表药材	绞股蓝、白芍、骨碎补、赤芍、栀子、槐米、决明子、柴胡等	 绞股蓝	 白芍	 骨碎补
代表食材	苦瓜、茶叶、青果等	 苦瓜	 茶叶	 青果

(6) 甘味药材与食材——能补、能和、能缓

甘味药材和食材有补益、和中、缓急的作用，可以补充气血、缓解肌肉紧张和疲劳，也能中和毒性，有解毒的作用。多用于滋补强壮、缓和因风寒引起的痉挛、抽搐、疼

痛，适用于虚证、痛症。甘味对应脾，可以增强脾的功能。

代表药材	丹参、锁阳、沙参、黑芝麻、银耳、桑葚、黄精、百合、地黄等	 丹参	 锁阳	 沙参
代表食材	莲藕、茄子、胡萝卜、丝瓜、牛肉、羊肉等	 莲藕	 茄子	 胡萝卜

(7) 辛味药材与食材——能散、能行

辛味药材和食材有宣发、发散、行血气、通血脉的作用，可以促进肠胃蠕动，促进血液循环，适用于表证、气血阻滞或风寒湿邪等病症。但过量会使肺气过盛，痔疮、便秘的老年人要少吃。

代表药材	红花、川芎、紫苏、藿香、益智仁、肉桂等	 红花	 川芎	 紫苏
代表食材	葱、大蒜、香菜、生姜、洋葱、芹菜、辣椒、花椒、茴香、韭菜、酒等	 葱	 大蒜	 香菜

(8) 咸味药材与食材——能下、能软

咸味药材和食材有通便补肾、补益阴血、软化体内酸性肿块的作用，常用于治疗热结便秘等症。当发生呕吐、腹泻不止时，适当补充些淡盐水可有效防止发生虚脱。但心脏病、肾脏病、高血压的老年人不能多吃。

代表药材	蛤蚧、鹿茸、龟甲等	 蛤蚧	 鹿茸	 龟甲
代表食材	海带、海藻、海参、淡菜、蛤蜊、猪肉、盐等	 海带	 海藻	 海参