



古为今用，用《本草纲目》中的养生方法治病痛
科学解读，用中医巨著中的药膳药茶来调理身体

《本草纲目》

养生药膳药茶

制作全视频

胡维勤 主编

春夏秋冬如何正确调养
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



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

《本草纲目》

养生药膳药茶

制作全视频

胡维勤 主编



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

《本草纲目》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 978-7-5335-4913-8

I. ①本… II. ①胡… III. ①食物养生-食谱②茶剂-验方 IV. ①R247.1②TS972.161③R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第314760号

书 名 《本草纲目》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 978-7-5335-4913-8

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概谈《本草纲目》中的
养生法

- 012…… 读《本草》，制药膳
- 013…… 漫话药膳、药茶
- 014…… 辛、酸、甘、苦、咸，
五味入五脏
- 016…… 科学煎熬效更强
- 019…… 正确服用增药效
- 020…… 配伍宜忌不能忘
- 021…… 药膳、药茶慢养生

2
Part春夏秋冬各不同，
本草选材有讲究

01 春季养生首选药材、食材及药膳

- 024…… ▶ 人参
- 025…… 炖人参鹿茸鸡汤
- 025…… 人参螺片汤
- 026…… ▶ 党参
- 027…… 党参麦冬五味子瘦肉汤
- 028…… ▶ 太子参
- 029…… 太子参桂圆猪心汤
- 030…… ▶ 西洋参
- 031…… 干贝西洋参冬菇鸡汤
- 031…… 西洋参虫草花炖乌鸡
- 032…… ▶ 黄芪
- 033…… 珍菌茯苓黄芪鸡汤
- 034…… ▶ 甘草
- 035…… 三豆甘草粥
- 036…… ▶ 五味子
- 037…… 莲子五味子鲫鱼汤
- 037…… 五味子桂圆粥
- 038…… ▶ 绞股蓝
- 039…… 绞股蓝麦冬雪梨甜汤
- 040…… ▶ 山药
- 041…… 山药鸡肉煲汤
- 042…… ▶ 灵芝
- 043…… 灵芝黄芪蜜枣瘦肉汤
- 043…… 炖灵芝鸡汤

- 044····· ▶ 莲子
- 045····· 木耳红枣莲子粥
- 046····· ▶ 玉米
- 047····· 玉米板栗枸杞鸡汤
- 048····· ▶ 小米
- 049····· 红枣小米粥
- 049····· 红枣杏仁小米粥
- 050····· ▶ 薏米
- 051····· 薏米茯苓鸡骨草鸭肉汤
- 052····· ▶ 白菜
- 053····· 清炖枸杞大白菜
- 054····· ▶ 马齿苋
- 055····· 马齿苋蒜头皮蛋汤
- 055····· 马齿苋薏米绿豆汤
- 056····· ▶ 莲藕
- 057····· 薏米莲藕排骨汤
- 058····· ▶ 苦瓜
- 059····· 柴胡苦瓜瘦肉汤
- 060····· ▶ 姜
- 061····· 生姜红枣粥
- 061····· 茯苓党参生姜粥
- 062····· ▶ 苋菜
- 063····· 决明鸡肝苋菜汤

02 夏季养生首选药材、食材及药膳

- 064····· ▶ 当归
- 065····· 当归炖猪腰
- 065····· 黄芪当归猪肝汤
- 066····· ▶ 阿胶
- 067····· 阿胶固元汤
- 068····· ▶ 何首乌
- 069····· 何首乌黑豆煲鸡爪
- 070····· ▶ 地黄
- 071····· 地黄牛膝黑豆粥
- 071····· 麦冬生地黄炖龙骨
- 072····· ▶ 白芍
- 073····· 白芍麻仁土豆粥
- 074····· ▶ 鸡血藤
- 075····· 鸡血藤香菇鸡汤
- 076····· ▶ 枸杞子
- 077····· 枸杞烧蚕豆
- 077····· 枸杞拌蚕豆
- 078····· ▶ 陈皮



079····· 参芪陈皮煲猪心

080····· ▶ 天门冬

081····· 天门冬萝卜汤

082····· ▶ 女贞子

083····· 女贞子莴笋汤

083····· 菟丝子女贞子瘦肉汤

084····· ▶ 沙参

085····· 沙参玉竹海底椰汤

086····· ▶ 玉竹

087····· 玉竹菱角排骨汤

088····· ▶ 白术

089····· 白术党参猪肘汤

089····· 白术猪肚粥

090····· ▶ 木瓜

091····· 黄豆木瓜银耳排骨汤

092····· ▶ 百合

093····· 百合木瓜汤

094····· ▶ 乌梅

095····· 乌梅甘草姜汤

095····· 乌梅茶树菇炖鸭

096····· ▶ 银耳

097····· 芒果炖银耳汤

098····· ▶ 山楂

099····· 山楂麦芽消食汤

100····· ▶ 桑葚

101····· 桑葚牛骨汤

101····· 桑葚薏米炖乳鸽

102····· ▶ 桂圆

103····· 桂圆红枣小麦粥

104····· ▶ 核桃

105····· 首乌核桃炖乌鸡

106····· ▶ 红枣

107····· 党参桂圆红枣汤

107····· 当归首乌红枣汤

108····· ▶ 蜂蜜

109····· 枣仁蜂蜜小米粥

110····· ▶ 香菇

111····· 虫草花香菇蒸鸡

112····· ▶ 金针菇

113····· 灵芝金针菇豆芽肉片汤

113····· 神曲金针菇鱼汤

114····· ▶ 木耳

115····· 黑木耳山药煲鸡汤

03 秋季养生首选药材、食材及药膳

- 116……▶ 鹿茸
- 117…… 鹿茸竹笋烧虾仁
- 117…… 鹿茸炖鸡
- 118…… 海马
- 119…… 海马无花果瘦肉汤
- 120……▶ 杜仲
- 121…… 田七牛膝杜仲煲乌鸡
- 122……▶ 麦芽
- 123…… 麦芽粥
- 123…… 麦芽淮山煲牛肚
- 124……▶ 蛤蚧
- 125…… 川贝蛤蚧杏仁瘦肉汤
- 126……▶ 锁阳
- 127…… 锁阳山萸炖鸡
- 128……▶ 巴戟天
- 129…… 巴戟天猴头菇瘦肉汤
- 129…… 巴戟天炖鸡
- 130……▶ 益智仁
- 131…… 太子参南枣益智仁汤
- 132……▶ 山茱萸
- 133…… 山茱萸补骨脂排骨汤
- 134……▶ 黑芝麻
- 135…… 黑芝麻拌莴笋丝
- 135…… 浓香黑芝麻糊
- 136……▶ 黑豆
- 137…… 首乌黑豆乌鸡汤
- 138……▶ 绿豆
- 139…… 荷叶扁豆绿豆汤

04 冬季养生首选药材、食材及药膳

- 140……▶ 丹参
- 141…… 丹参瘦肉粥
- 141…… 丹参桃仁粥
- 142……▶ 三七
- 143…… 丹参三七炖鸡
- 144……▶ 益母草
- 145…… 益母草鱼腥苦瓜排骨汤
- 146……▶ 茯苓
- 147…… 干贝茯苓麦冬煲瘦肉
- 147…… 土茯苓鳝鱼汤
- 148……▶ 紫苏
- 149…… 紫苏烧鲫鱼



150……▶ 猪肉

151…… 黄芪鳝鱼猪肉汤

152……▶ 牛肉

153…… 牛肉莲子红枣汤

153…… 田七山药牛肉汤

154……▶ 羊肉

155…… 白玉羊肉汤

156……▶ 乌鸡肉

157…… 首乌党参红枣乌鸡汤

158……▶ 鸭肉

159…… 白芍鸭肉烧冬瓜

159…… 鸭肉炒菌菇

160……▶ 鲫鱼

161…… 绵茵陈煲鲫鱼汤

162……▶ 鲤鱼

163…… 莲藕葛根赤小豆鲤鱼汤

164……▶ 草鱼

165…… 草鱼干贝粥

165…… 菊花草鱼

166……▶ 海带

167…… 家常海带绿豆汤

168……▶ 鳝鱼

169…… 黄芪红枣鳝鱼汤

170……▶ 甲鱼

171…… 甲鱼首乌汤

171…… 阿胶淮杞炖甲鱼

172…… 熟地炖甲鱼

3

Part

巧喝药茶，
调出好身体

01 调养五脏药茶

174……▶ 养心药茶

174…… 人参麦冬茶

175…… 大麦甘草茶

176…… 甘草桂枝茶

176…… 灵芝茯苓茶

177……▶ 养肝药茶

177…… 灵芝养肝茶

178…… 党参麦冬茶

- 179…… 山茱萸五味子茶
- 179…… 菊花枸杞蜜枣参茶
- 180…… ▶ 养脾药茶
- 180…… 山楂桃仁茶
- 181…… 薄荷甘草太子参茶
- 182…… 党参黄芪茯苓茶
- 182…… 荷叶茯苓茶
- 183…… ▶ 养肺药茶
- 183…… 桔梗川贝饮
- 184…… 芒果桔梗果茶
- 185…… 胖大海薄荷玉竹饮
- 185…… 百合绿茶
- 186…… ▶ 养肾药茶
- 186…… 党参桂圆肉茶
- 187…… 地黄麦冬五味子饮
- 188…… 菟丝子五味茶
- 188…… 核桃枸杞五味子饮

02 9种体质适合喝的药茶

- 189…… ▶ 平和体质
- 189…… 薏米茶
- 190…… 薏仁荷叶山楂茶
- 191…… 山楂茯苓薏米茶
- 191…… 薏米枸杞红枣茶
- 192…… ▶ 阳虚体质
- 192…… 夏枯草香附甘草茶
- 193…… 肉苁蓉茶
- 194…… 夏枯草菊花决明子茶
- 194…… 杜仲绞股蓝茶
- 195…… ▶ 气虚体质
- 195…… 太子参乌梅茶
- 196…… 党参菊花枸杞茶
- 197…… 人参茯苓茶
- 197…… 鸡骨草灵芝茶
- 198…… ▶ 阴虚体质
- 198…… 石斛枸杞茶
- 199…… 玉竹西洋参茶
- 200…… 灵芝玉竹麦冬茶
- 200…… 密蒙花枸杞茶
- 201…… ▶ 血瘀体质
- 201…… 益母草茶
- 202…… 红枣桂圆姜茶
- 203…… 葛根丹参首乌茶

203…… 荷叶丹参山楂茶

204…… ▶ 痰湿体质

204…… 陈皮生姜甘草茶

205…… 陈皮蜜茶

206…… 党参黄芪茶

206…… 党参黄芪蜂蜜茶

207…… ▶ 湿热体质

207…… 夏枯草金钱草茶

208…… 桑菊桃仁茶

209…… 荷叶山楂薏米茶

209…… 党参茯苓枸杞茶

210…… ▶ 气郁体质

210…… 菊花白芷茶

211…… 洛神菊花茶

212…… 酸枣仁桂圆茶

212…… 玫瑰香附茶

213…… ▶ 特禀体质

213…… 枳实白术茶

214…… 人参茯苓麦冬茶

215…… 黄芪黄连茶

215…… 黄芪党参枸杞茶

03 各类功能药茶

216…… ▶ 补血养颜

216…… 红糖山楂茶

217…… 红花活血茶

218…… 黄芪红枣枸杞茶

218…… 党参桂圆黄芪茶

219…… ▶ 清热解毒

219…… 金银花蜂蜜茶

220…… 菊花荷叶茶

221…… 山楂决明菊花茶

221…… 荷叶茶

222…… ▶ 降脂减肥

222…… 蒲黄山楂茶

223…… 党参荷叶山楂茶

224…… 山楂香附茶

224…… 橄榄山楂麦芽茶

225…… ▶ 养发护发

225…… 首乌泽泻丹参茶

226…… 淡竹叶茅根茶

227…… 首乌决明子冬瓜茶

227…… 黄精首乌桑寄生茶

228..... ▶ 醒脑提神

228..... 薄荷甘草玫瑰茶

229..... 荔枝薄荷绿茶

230..... 鲜薄荷柠檬茶

230..... 薄荷茉莉花茶

231..... ▶ 镇静安神

231..... 党参菊花茶

232..... 西洋参龙眼茶

233..... 陈皮红枣茶

233..... 灵芝红枣茶

234..... ▶ 增强记忆力

234..... 党参紫苏茶

235..... 龙眼枸杞党参茶

236..... 荷叶党参茶

236..... 麦冬党参红茶

237..... ▶ 清热去火

237..... 枸菊参须茶

238..... 雪梨菊花茶

239..... 赤芍甘草茶

239..... 甘草茶

240..... ▶ 消除腹胀

240..... 女贞子山楂茶

241..... 菊花茶

242..... 竹茹党参陈皮饮

242..... 党参红枣陈皮茶

243..... ▶ 通利小便

243..... 猪苓茶

244..... 大麦茶

245..... 金钱草茵陈茶

245..... 车前子茶

246..... ▶ 减轻失眠

246..... 绞股蓝夏枯草茶

247..... 桂花甘草绿茶

248..... 酸枣仁枸杞茶

248..... 丹参黄芪枸杞茶

249..... ▶ 祛除痤疮

249..... 丹参山楂三七茶

250..... 桂花甘草姜茶

251..... 小蓟生地金银花茶

251..... 金银花连翘茶

252..... 银花丹参饮

253..... 桂花党参山楂茶

254..... 麦芽山楂茶

254..... 金银洛神蜂蜜茶

255..... 栀子莲心甘草茶

256..... 金银花麦冬胖大海茶

《本草纲目》

养生药膳药茶

制作全视频

胡维勤 主编



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

《本草纲目》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 978-7-5335-4913-8

I. ①本… II. ①胡… III. ①食物养生 - 食谱②茶剂 -
验方 IV. ①R247.1②TS972.161③R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第314760号

书 名	《本草纲目》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 978-7-5335-4913-8
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概谈《本草纲目》中的
养生法

- 012…… 读《本草》，制药膳
- 013…… 漫话药膳、药茶
- 014…… 辛、酸、甘、苦、咸，
五味入五脏
- 016…… 科学煎熬效更强
- 019…… 正确服用增药效
- 020…… 配伍宜忌不能忘
- 021…… 药膳、药茶慢养生

2
Part春夏秋冬各不同，
本草选材有讲究

01 春季养生首选药材、食材及药膳

- 024…… ▶ 人参
- 025…… 炖人参鹿茸鸡汤
- 025…… 人参螺片汤
- 026…… ▶ 党参
- 027…… 党参麦冬五味子瘦肉汤
- 028…… ▶ 太子参
- 029…… 太子参桂圆猪心汤
- 030…… ▶ 西洋参
- 031…… 干贝西洋参冬菇鸡汤
- 031…… 西洋参虫草花炖乌鸡
- 032…… ▶ 黄芪
- 033…… 珍菌茯苓黄芪鸡汤
- 034…… ▶ 甘草
- 035…… 三豆甘草粥
- 036…… ▶ 五味子
- 037…… 莲子五味子鲫鱼汤
- 037…… 五味子桂圆粥
- 038…… ▶ 绞股蓝
- 039…… 绞股蓝麦冬雪梨甜汤
- 040…… ▶ 山药
- 041…… 山药鸡肉煲汤
- 042…… ▶ 灵芝
- 043…… 灵芝黄芪蜜枣瘦肉汤
- 043…… 炖灵芝鸡汤

- 044..... ▶ 莲子
- 045..... 木耳红枣莲子粥
- 046..... ▶ 玉米
- 047..... 玉米板栗枸杞鸡汤
- 048..... ▶ 小米
- 049..... 红枣小米粥
- 049..... 红枣杏仁小米粥
- 050..... ▶ 薏米
- 051..... 薏米茯苓鸡骨草鸭肉汤
- 052..... ▶ 白菜
- 053..... 清炖枸杞大白菜
- 054..... ▶ 马齿苋
- 055..... 马齿苋蒜头皮蛋汤
- 055..... 马齿苋薏米绿豆汤
- 056..... ▶ 莲藕
- 057..... 薏米莲藕排骨汤
- 058..... ▶ 苦瓜
- 059..... 柴胡苦瓜瘦肉汤
- 060..... ▶ 姜
- 061..... 生姜红枣粥
- 061..... 茯苓党参生姜粥
- 062..... ▶ 苋菜
- 063..... 决明鸡肝苋菜汤

02 夏季养生首选药材、食材及药膳

- 064..... ▶ 当归
- 065..... 当归炖猪腰
- 065..... 黄芪当归猪肝汤
- 066..... ▶ 阿胶
- 067..... 阿胶固元汤
- 068..... ▶ 何首乌
- 069..... 何首乌黑豆煲鸡爪
- 070..... ▶ 地黄
- 071..... 地黄牛膝黑豆粥
- 071..... 麦冬生地黄炖龙骨
- 072..... ▶ 白芍
- 073..... 白芍麻仁土豆粥
- 074..... ▶ 鸡血藤
- 075..... 鸡血藤香菇鸡汤
- 076..... ▶ 枸杞子
- 077..... 枸杞烧蚕豆
- 077..... 枸杞拌蚕豆
- 078..... ▶ 陈皮



079····· 参芪陈皮煲猪心

080····· ▶ 天门冬

081····· 天门冬萝卜汤

082····· ▶ 女贞子

083····· 女贞子莴笋汤

083····· 菟丝子女贞子瘦肉汤

084····· ▶ 沙参

085····· 沙参玉竹海底椰汤

086····· ▶ 玉竹

087····· 玉竹菱角排骨汤

088····· ▶ 白术

089····· 白术党参猪肘汤

089····· 白术猪肚粥

090····· ▶ 木瓜

091····· 黄豆木瓜银耳排骨汤

092····· ▶ 百合

093····· 百合木瓜汤

094····· ▶ 乌梅

095····· 乌梅甘草姜汤

095····· 乌梅茶树菇炖鸭

096····· ▶ 银耳

097····· 芒果炖银耳汤

098····· ▶ 山楂

099····· 山楂麦芽消食汤

100····· ▶ 桑葚

101····· 桑葚牛骨汤

101····· 桑葚薏米炖乳鸽

102····· ▶ 桂圆

103····· 桂圆红枣小麦粥

104····· ▶ 核桃

105····· 首乌核桃炖乌鸡

106····· ▶ 红枣

107····· 党参桂圆红枣汤

107····· 当归首乌红枣汤

108····· ▶ 蜂蜜

109····· 枣仁蜂蜜小米粥

110····· ▶ 香菇

111····· 虫草花香菇蒸鸡

112····· ▶ 金针菇

113····· 灵芝金针菇豆芽肉片汤

113····· 神曲金针菇鱼汤

114····· ▶ 木耳

115····· 黑木耳山药煲鸡汤

03 秋季养生首选药材、食材及药膳

- 116……▶ 鹿茸
117…… 鹿茸竹笋烧虾仁
117…… 鹿茸炖鸡
- 118…… 海马
119…… 海马无花果瘦肉汤
- 120……▶ 杜仲
121…… 田七牛膝杜仲煲乌鸡
- 122……▶ 麦芽
123…… 麦芽粥
123…… 麦芽淮山煲牛肚
- 124……▶ 蛤蚧
125…… 川贝蛤蚧杏仁瘦肉汤
- 126……▶ 锁阳
127…… 锁阳山萸炖鸡
- 128……▶ 巴戟天
129…… 巴戟天猴头菇瘦肉汤
129…… 巴戟天炖鸡
- 130……▶ 益智仁
131…… 太子参南枣益智仁汤
- 132……▶ 山茱萸
133…… 山茱萸补骨脂排骨汤
- 134……▶ 黑芝麻
135…… 黑芝麻拌莴笋丝
135…… 浓香黑芝麻糊
- 136……▶ 黑豆
137…… 首乌黑豆乌鸡汤
- 138……▶ 绿豆
139…… 荷叶扁豆绿豆汤

04 冬季养生首选药材、食材及药膳

- 140……▶ 丹参
141…… 丹参瘦肉粥
141…… 丹参桃仁粥
- 142……▶ 三七
143…… 丹参三七炖鸡
- 144……▶ 益母草
145…… 益母草鱼腥苦瓜排骨汤
- 146……▶ 茯苓
147…… 干贝茯苓麦冬煲瘦肉
147…… 土茯苓鳝鱼汤
- 148……▶ 紫苏
149…… 紫苏烧鲫鱼