



本草



要想身健体康，必先注重调养
材料简单，方法易学，快速享受本
草饮食良方的滋补乐趣。

饮食良方

策划·编写 犀文图书



家庭健康调养
JIATING JIANKANG TIAOYANG
SHIPU CONGSHU 食谱丛书



BENCAO YINSHI LIANG FANG

本草

饮食良方

策划·编写 厚文圖書



前言

PREFACE



随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《常见病食疗菜谱丛书》根据常见病的特点，科学系统地介绍了各种常见病食疗菜肴的烹饪方法和营养功效、定量搭配等知识。该丛书具有经济实用、价格实惠、易学易做等特点。它帮助患者解决了治疗期间吃什么、怎么吃、吃多少等科学营养进食和搭配问题。



目录

CONTENTS



辛温解表

生姜

桂枝

麻黄

白芷

荆芥

辛夷花

胡荽

葱白

香薷

防风

羌活

苍耳子

山楂桂枝红糖汤

红薯姜汁糖水

姜糖

葱爆肉

薄荷姜糖茶

苍耳子茶

姜醋猪蹄

葱烧肉段

辛凉解表

菊花

野菊花

葛根

薄荷

桑叶

牛蒡子

3 蔓荆子 22

4 升麻 22

4 金针菇鸡丝汤 23

5 粉葛镇痛茶 24

5 二叶茶 25

6 湘莲炖菊花 26

6 薄荷凉茶 27

7 竹叶清心茶 28

7 麻杏青黄茶 29

8 花瓣鱼丸汤 30

8 菊花鸡肉汤 31

9 桑叶粥 32

9 菊花蜜饮 33

10 化痰止咳 34

11 桔梗 35

12 川贝 35

13 半夏 36

14 胖大海 36

15 前胡 37

16 枇杷叶 37

17 竹茹 38

18 百部 38

19 罗汉果糖茶 39

19 罗汉果五花茶 40

20 蚌花蜜枣茶 41

20 白石润肺茶 42

21 桑菊香鼓茶 43

21 清肺茶 44

紫黄定咳茶	45	五味人参猪脑汤	72
金鱼川贝茶	46	参麦黑枣乌鸡汤	73
双百茶	47	山药牛奶炖瘦肉	74
冬花枇杷茶	48	山药生地羊肉汤	75
银耳柑橘汤	49	滋阴补阳	76
川贝雪梨糖水	50	枸杞子	77
木瓜芡实糖水	51	黑芝麻	77
桂花甜汤	52	玉竹	78
无花果粥	53	麦冬	78
温补气血	54	百合	79
灵芝	55	天冬	79
人参	55	黄精	80
党参	56	桑椹	80
黄芪	56	核桃	81
红枣	57	杜仲	81
山药	57	益智	82
当归	58	补骨脂	82
何首乌	58	车前红枣子田螺汤	83
龙眼	59	芝麻糊	84
阿胶	59	玉米南瓜露	85
熟地	60	百合南瓜糖水	86
白芍	60	核桃糊	87
人参莲子羹	61	沙玉猪肺汤	88
红枣桂圆糖水	62	沙参玉竹老鸭汤	89
豆腐猪红汤	63	玉竹烧豆腐	90
当归参芪猪心汤	64	枸杞滑溜肉片	91
豆蔻草果炖竹丝鸡	65	枸杞炖羊脑	92
参芪泥鳅汤	66	白石花竹养阴茶	93
独活红枣乌豆汤	67		
美颜红枣粥	68		
黄芪粥	69		
养生枸杞粥	70		
红薯山药糖水	71		

辛 温 解 表



辛温解表药的主要作用是发散风寒，适用于外感风寒所致恶寒发热、无汗或汗出不畅、头痛身痛、舌苔薄白、脉浮等风寒表征；部分药还可治疗咳嗽、水肿、麻疹、疮疡初起兼有风寒表征者。此类药主要有生姜、麻黄、荆芥、防风等。

生姜

本品为姜科植物姜的根茎，别名生姜片。



- **【成分】** 生姜的主要成分是挥发油、姜辣素和淀粉。
- **【性味归经】** 性微温，味辛；归肺、脾、胃经。
- **【功能】** 外能发汗，内能化痰，善治风寒咳嗽；又善温中止呕，治多种呕吐。
- **【养生禁忌】** 阴虚内热者忌服。
- **【选购保存】** 生姜以块大、丰满、质嫩者为佳。保存于阴凉通风处即可。

桂枝

本品为樟科常绿乔木肉桂的嫩枝，别名桂枝段、嫩桂枝、桂枝尖、桂枝木。

- **【成分】** 含有桂皮油、桂皮醛、桂皮酸钠等。
- **【性味归经】** 性温，味辛、甘；归心、肺、膀胱经。
- **【功能】** 辛温发散，甘温助阳，外能发散风寒，内能温通血脉，为风寒外感、寒凝血滞、阳不化气等症之要药。其发汗之力虽不及麻黄，然其味甘力缓又无伤阳之弊，故风寒感冒虚实皆可应用。
- **【养生禁忌】** 桂枝辛温助热，能伤阴动血，凡温热病及阴虚阳盛、血热妄行者忌用；月经过多者及孕妇慎用。
- **【选购保存】** 桂枝以枝嫩、外表棕红、断面白色、香气浓者为佳。保存时注意防潮防尘。

麻黄

本品为麻黄科小灌木质麻黄的草质茎，别名生麻黄、西麻黄、净麻黄、麻黄绒。



- **【成分】**麻黄茎与根所含的成分不同，茎含麻黄型生物碱，根含大环精胺等几种类型的生物碱。
- **【性味归经】**性温，味辛、微苦；归肺、膀胱经。
- **【功能】**作用重在开宣肺气，以外散风寒、内平喘咳、下通水道，且宣散之力颇强，故只适于风寒表实证、肺气壅遏的实喘及风水水肿而无汗者。麻黄有发汗、缓解支气管平滑肌的痉挛并有平喘作用，另外还有明显的利尿、抑菌、抗流感病毒等作用。
- **【养生禁忌】**麻黄发汗力强，故用量不宜过大。体虚多汗、肺肾虚喘、虚性水肿者忌用，高血压患者不宜使用。
- **【选购保存】**麻黄以茎粗、干燥、色淡绿、内心充实、味苦涩者为佳。宜贮存于通风干燥处，需防潮、防尘。

白芷

本品为伞形科植物杭白芷的根，别名川白芷、香白芷、杭白芷。



- **【成分】**兴安白芷含芷素、白芷醚、白芷毒素等，杭白芷根含6种呋喃香豆精和2种白色结晶物品。
- **【性味归经】**性温，味辛；归肺、胃经。
- **【功能】**辛散，祛风，止痛，温燥除湿，芳香通窍，尤以善散阳明风寒见长，为阳明头痛、鼻渊头痛要药。兼可排脓疗疔。
- **【养生禁忌】**阴虚血热者忌服。
- **【选购保存】**白芷以干燥、根条肥大、体坚实、粉性足、香气浓郁者为佳。保存时宜置于干燥阴凉处，注意防潮防霉。

荆芥

本品为唇形科植物荆芥的带花序的全草或花穗，别名荆芥穗、芥穗。



- 【成分】含有挥发油1.8%，油中主要成分为左旋薄荷酮、消旋薄荷酮及少量右旋柠檬烯等。
- 【性味归经】性微温，味辛；归肺、肝经。
- 【功能】以辛为用，长于散风，外感风寒、风热均为常用。荆芥有解热、镇静、镇痛、抗炎、祛痰、平喘、抗过敏作用。荆芥炭灸有止血作用。
- 【养生禁忌】不宜久煎。
- 【选购保存】以色紫、茎细、穗多而密、香气浓者为佳。需贮存于通风干燥处，注意防潮防尘。

辛夷花

本品为木兰科落叶灌木植物辛夷的花蕾，别名辛夷、木笔花、迎春花。



- 【成分】辛夷含挥发油2.86%，油的主要成分为 α -松油二环烯、桉油精、胡椒酚甲醚和柑醛等，后三者为辛味成分。
- 【性味归经】性温，味辛；归肺、胃经。
- 【功能】辛散温通，芳香走窜，上行头面，善通鼻窍，为治鼻渊头痛要药。辛夷有局部收敛作用，用于治疗鼻部炎症，可保护黏膜表面。其茎、叶所含木兰花碱和柳叶木兰碱有阻断神经节和降压的作用。辛夷还能兴奋子宫，并有抗病微生物作用。
- 【养生禁忌】阴虚火旺者忌服。
- 【选购保存】以花蕾硕大、未开放、色黄绿、无枝叶杂质者为佳。保存时置于阴冷干燥处，注意防潮、防虫蛀。

胡荽

本品为伞形科一年生草本植物胡荽的全草，别名香菜、香荽、胡菜、芫荽。



- 【成分】主要含维生素C、正癸醛、壬醛和芳樟醇等。
- 【性味归经】性温，味辛；归肺、胃经。
- 【功能】发汗透疹，消食下气。适用于麻疹透发不快、食物积滞等症。
- 【养生禁忌】痧疹已透、虽未透出而热毒壅盛、非风寒外束所致的疹出者忌服。
- 【选购保存】选购时以整齐、色绿、无杂质、香气浓者为佳。贮存于干燥处即可。

葱白

本品为百合科植物葱近根部的鳞茎，别名葱白头、葱头。



- 【成分】鳞茎含挥发油、二烯丙基硫醚、维生素C、维生素B₁、维生素B₂、维生素A、脂肪油和黏液质。
- 【性味归经】性温，味辛；归肺、胃经。
- 【功能】辛散温通，其性走窜，外能发汗解表，内可通达阳气。然药力较弱，用于风寒外感及阴盛格阳症，多作辅药用。
- 【养生禁忌】忌与蜜、枣、地黄、常山同食。
- 【选购保存】葱白以鳞茎粗大而长、气味辛烈者为佳。宜置于通风处保存，防腐烂变质。



香薷

本品为唇形科多年生草本植物石香薷的全草，别名香菜、香菜、紫花香菜、蜜蜂草。

- 【成分】含挥发油，主要成分为香薷二醇、固醇、酚性物质、黄酮苷等。
- 【性味归经】性微温，味辛；归肺、脾、胃经。
- 【功能】发汗解热，能刺激消化腺分泌及胃肠蠕动，利尿、利水、消肿。
- 【养生禁忌】表虚有汗、阳暑症者忌用。
- 【选购保存】选购时以枝嫩、穗多、香气浓者为佳，习惯认为江西产品质量优。置于箱或包内，注意防潮。

防风

本品为伞形科植物防风的根，别名川防风、茴芸、茴草、竹节防风。

- 【成分】含挥发油、甘露醇、苦味苷、酚类、多糖类、有机酸等。
- 【性味归经】性微温，味辛、甘；归膀胱、肝、脾经。
- 【功能】解热，抗炎，镇痛，抗惊厥。另外，防风新鲜汁对绿脓杆菌和金黄色葡萄球菌有一定抗菌作用，煎剂对痢疾杆菌、溶血性链球菌等有不同程度的抑制作用。
- 【养生禁忌】阴虚火旺、血虚发痒者慎用。
- 【选购保存】选购时以条粗壮、外皮细、断面皮部色浅棕、木部色浅黄者为佳。
- 贮存于有盖容器内，置阴凉处。防潮，防蛀。



羌活

本品为伞形科多年生草本植物羌活及同属植物宽叶羌活的根茎及根，别名羌青、护羌使者、胡王使者、羌滑。



- **【成分】**含挥发油、 β -谷固醇、欧芹属乙素、有机酸及生物碱等。
- **【性味归经】**性温，味辛、苦；归膀胱、肾经。
- **【功能】**散表寒，祛风湿，利关节。适用于感冒风寒、头痛无汗、风寒湿痹、项强筋急、骨节酸痛、风水浮肿、痈疽疮毒等症。
- **【养生禁忌】**脾胃虚弱者不宜服。血虚痹痛、阴虚头痛者慎用。
- **【选购保存】**选购时以条粗长、表面色棕褐、断面菊花纹朱砂点多、香气浓者为佳。贮存于有盖容器内，置通风干燥处，防潮、防蛀。

苍耳子

本品为菊科植物苍耳的果实，别名牛虱子、胡寝子、胡苍子、饿虱子。



- **【成分】**含苍耳苷、脂肪油、生物碱、苍耳醇、蛋白质、维生素C和色素等。
- **【性味归经】**性温，有小毒，味辛、苦；归肺经。
- **【功能】**散寒，止痛，祛湿。适用于风寒头痛、齿痛、风寒痹湿、四肢挛痛等症。
- **【养生禁忌】**血虚头痛者不宜服用。过量服用易致中毒。
- **【选购保存】**选购时以粒大、饱满、色绿黄者为佳。贮于有盖容器内，置通风干燥处，防蛀。



山楂桂枝红糖汤

原料:

山楂肉15克, 桂枝5克, 冰糖30克。

制作过程:

- 1. 山楂肉、桂枝分别浸泡片刻。
- 2. 加清水2碗后, 放入山楂肉、桂枝煎至1碗。
- 3. 加入冰糖, 煮沸即可。



山楂按照其口味分为酸甜两种, 其中酸口山楂最为流行。

营养功效:

山楂味酸性温, 能促进脂肪类食物的消化。



红薯姜汁糖水

原料:

红薯500克, 片糖150克, 老姜3大片, 水3杯。

制作过程:

- 1. 红薯去皮切块, 同老姜一起加水浸10分钟。
- 2. 煮沸适量清水, 加入红薯、老姜沸煮5分钟。
- 3. 加入半块片糖煮溶即可。



食用薯类时, 可搭配其他脂肪、蛋白质较丰富的食物, 以免出现淀粉消化不良。

营养功效:

每100克红薯含有粗纤维0.5克、脂肪0.2克、碳水化合物29.5克, 另含无机盐和维生素等物质, 常吃能够凉血活血、宽肠去便。



姜糖

原料:

姜块、红糖、糯米、熟食用油各适量。

制作过程:

1. 姜块去皮洗净，用搅拌机搅至碎，调入少量清水，用纱布滤取姜汁。
2. 用温水将糯米淘洗4~5分钟，沥干后入锅以大火渗炒炒泡，出锅后过筛去沙，磨成细粉。
3. 锅中注入适量清水，下红糖熬化，滤去杂质，放入姜汁和糯米粉，以80~90℃继续熬至半固态状，即可出锅。
4. 用铁钩钩住半固态糖浆，不断拉伸，直至糖浆完全变硬，最后剪成细粒即可。

营养功效:

姜味辛性温，有发散风寒、化痰止咳、温中止呕之效。



高浓度的姜制品可以起到止痛片的作用，令关节炎患者减轻病痛。



葱爆肉

原料：

猪肉200克，葱白50克，食用油75毫升，香油、面酱、味精、醋、酱油、花椒面、盐、姜丝各适量。

制作过程：

- 1.将净肉切片，用面酱和少许食用油拌好；葱白切斜粗条。
- 2.炒锅内加底油用旺火烧热，将肉片下锅炒散，待有六成熟时将葱条、姜丝入锅急炒几下，依次加入醋、酱油、花椒面、盐、味精、香油，颠炒翻身，待葱明脆即可。

营养功效：

香油中含丰富的维生素E，并含有40%左右的亚油酸、棕榈酸等不饱和脂肪酸。经常食用香油可以防治动脉硬化。



狐臭者不宜食葱。

薄荷姜糖茶

原料:

薄荷5克, 龙井茶10克, 生姜汁半汤匙, 糖适量。

制作过程:

- 1. 用开水冲泡薄荷、龙井茶, 加盖焗10分钟。
- 2. 去渣, 伴以姜汁、糖饮用。



小儿剂量减半。流感期间, 每天一发, 连服3天, 有预防作用。

营养功效:

清热解表、祛寒和胃。可用于预防流感和风寒。薄荷味辛性凉, 有消炎镇痛的作用; 姜汁味辛性温, 解表热散里寒; 龙井茶清热消食, 提神利尿。

