



药膳养生全书

国际东方营养药膳学会
山东省营养学会
青岛市药膳研究会
编

青岛出版社

药膳养生全书

国际东方营养药膳学会
山东省营养学会 编
青岛市药膳研究会

青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

药膳养生全书/国际东方营养药膳学会、山东省营养学会、
青岛市药膳研究会编. —青岛: 青岛出版社, 2006. 3
ISBN 7-5436-3596-8

I. 药... II. 国... III. 食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 013128 号

书 名 药膳养生全书

编 者 国际东方营养药膳学会
山东省营养学会
青岛市药膳研究会

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号 (266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 85814611-8664 **传真** (0532)85814750

责任编辑 郭东明

责任校对 程兆军

装帧设计 初泉增

印 刷 青岛星球印刷有限公司

出版日期 2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷

开 本 16 开(889mm×1194mm)

印 张 19.75

字 数 880 千

印 数 1 5000

书 号 ISBN 7-5436-3596-8

定 价 68.00 元

盗版举报电话 (0532)85814926

(青岛版图书售出后如发现印刷质量问题,请寄回承印公司调换。

地址:胶南门滩山路120号 电话:0532-88183519 邮编:266400)

本书建议陈列类别:生活保健

内 容 提 要

本书内容翔实,几经专家筛选,共荟萃古今各种版本的药膳丛书 2 363 条药膳方。本书共分婴幼儿、青少年、妇科、内科、外科、中老年、四季养生、景观养生、药茶、药酒、药醋、药膳常用药物、药膳常用食物等 各章。读者按季节和病理正确选用相关药膳,可达到防病、祛病、延年益寿的效果。

本书可供专职营养师,中、西医师,医院,食堂,酒家等参考选用,也是居家必备的良好益友。

药膳养生全书

编辑委员会

主任：胡义英 周长政 吉中强 于俊生

副主任：徐贵发 张廷雨 陈秀云 张云伟 徐爱红

主编：胡 敏 于青云 陈同华 张保平

副主编：张 帆 张玉洁 王明民 王希润 王晓青 王津文

王 莉 曲 健 孟凡力 郎海倩

编委会：(以姓氏笔画为序)

于青云 王明民 王晓青 王伟涛 王津文 王希润

王 莉 边约娟 曲 健 齐继红 刘 洋 刘殿祥

张 燕 张保平 张玉洁 张 帆 张鹏飞 陈同华

孟凡力 胡 敏

特约编辑：胡卓人

前 言

中华药膳食疗,历史悠久,功效卓著,为中华民族的繁荣昌盛做出了重大的贡献。中华药膳食疗是一门既古老又新兴的学科,它的理论基础是中医学,而药膳的加工制作都有赖于中国食疗工艺学和食品加工学。2005年9月由中国营养专家胡敏女士创始的国际东方营养药膳学会的成立,标志着药膳食疗学有了新的发展,说明国际药膳食疗界开始向营养学与药膳结合的方向迈出了新的一步。必须充分认识药膳食疗和现代营养之间的关系,传统的中华药膳食疗学和现代营养学这是两个既有一定差别,又有一定内在联系的学科。两者结合在一起是东西方文化、传统文化和现代文化的一种碰撞。如何将两者有机地、紧密地结合在一起,确实是很值得探索的,也是十分有意义的一个新课题。将东方药膳食疗和西方现代营养学结合在一起进行研究,有很大的难度。只有创新才能有突破,才能有新的发展,才能前进。

中华药膳是我国人民千百年来实践经验的结晶,它不仅是中华民族宝贵的文化遗产之一,也是全世界的宝贵文化遗产之一。“海纳百川,有容乃大”。团结一切可以团结的人,不断加强国际交流与合作。各国的营养和药膳食疗专家及爱好这一事业的有识之士,积极参与营养药膳事业,加强联系,共同合作,使中华药膳之花开遍世界的每一角落。

让药膳进入家庭、进入社会、走进千家万户是海内外营养药膳专家的共同心声,也是编辑出版本书的目的。本书由各科医学专业人员、专职营养师博览古今数十种版本的药膳丛书,并经有关专家审定,几经筛选精心编撰而成。书中有疏漏之处,敬请各位专家和读者批评、指正。

国际东方营养药膳学会
山东省营养学会
青岛市药膳研究会

2005年11月18日

目次

药膳概论 1

婴幼儿药膳

感冒 11

风寒感冒 11

姜糖饮 11

葱豉粥 11

三味感冒茶 11

葱乳饮 11

紫苏粥 11

风热感冒 11

双花饮 11

三味绿豆汤 11

荷叶粥 11

番茄西瓜汁 11

咳嗽 12

风热咳嗽 12

柿霜糖 12

鲜藕汁蜜饮 12

桑菊杏仁饮 12

贝母炖梨 12

荸荠百合羹 12

风寒咳嗽 12

姜杏汤 12

萝卜蜂蜜饮 12

姜糖苏叶饮 12

脾虚久咳 12

蛋清蜂蜜露 12

沙参玉竹莲子百合汤 12

百合款冬花饮 13

南杏桑白猪肺汤 13

哮喘 13

热性哮喘 13

雪梨半夏方 13

西瓜杏仁霜 13

杏仁桑皮饮 13

寒性哮喘 13

葱姜地龙饮 13

干姜茯苓粥 13

脾肺气虚型 13

参枣虫草饮 13

百合党参炖猪肺 13

苏子梗米粥 13

百合梗米粥 13

肾虚不纳型 14

芡实核桃粥 14

生姜核桃方 14

百日咳 14

初咳期 14

雪梨麻黄方 14

桑杏川贝雪梨汤 14

川贝冰糖粥 14

鲜藕生梨方 14

咳中期 14

紫皮蒜方 14

蜈蚣甘草散 14

鸡胆汁方 14

恢复期 14

罗汉柿饼汤 14

百部枇杷饮 15

流行性腮腺炎 15

蚝豉豆腐汤 15

鲫鱼杞叶汤 15

冰糖炖鸭蛋 15

蒜醋外用方 15

蛇蜕鸡蛋方 15

葱矾外敷方 15

小儿厌食 15

山楂酱 15

山楂鸡金大枣方 15

猪肚大米粥 15

栗子梗米粥 16

鸭肫淮山薏米粥 16

小儿腹泻 16

伤食泻 16

山楂粥 16

莱菔子炖猪肚 16

寒性腹泻 16

桂浆粥 16

韭菜粥 16

温热泻 16

藿香莲肉饮 16

马齿苋大蒜汤 16

绿茶饮 17

马齿苋粥 17

脾虚泻 17

莲藕粥 17

粟子粥 17

山药莲子粥 17

莲子山药蒸米饼 17

呕吐 17

胃寒呕吐 17

橘茹饮 17

藕汁生姜露 17

双汁茶 17

胃寒呕吐 17

丁香姜茶 17

高良姜粥 17

姜汁饮 18

伤食呕吐 18

内金山楂汤 18

佛手姜片汤 18

莱菔子粥 18

疳积 18

山楂肉片 18

栗子山药姜枣粥 18

田鸡粥 18

鸭粥 18

乳粥 18

异食癖 18

陈皮内金粥 19

曲末粥 19

- 半夏棋子粥 19
- 淮山药山楂粉 19
- 便秘** 19
- 湿热便秘** 19
- 萝卜拌菠菜 19
- 蜂蜜甘蔗汁 19
- 苹果泥 19
- 清汤莲蓬豆腐 19
- 食积便秘** 19
- 双子饮 19
- 土豆蜂蜜汁 19
- 血虚便秘** 20
- 桑椹汁 20
- 蜜奶芝麻羹 20
- 芝麻核桃粥 20
- 首乌鸡蛋 20
- 气虚便秘** 20
- 黄芪玉竹炖兔肉 20
- 木耳海参炖猪肠 20
- 米饮蜜蛋花 20
- 惊风** 20
- 急惊风** 20
- 银菊钩藤汤 20
- 桃仁栀子方 20
- 羚羊角珍珠散 20
- 慢惊风** 21
- 桑仁粥 21
- 山药粥 21
- 桂枝龙牡粥 21
- 蛇蜕鸡蛋 21
- 夜啼** 21
- 竹叶灯芯乳 21
- 羚羊角钩藤乳 21
- 麦枣饮 21
- 百合粥 21
- 温疹** 21
- 湿热浸淫型** 22
- 绿豆海带汤 22
- 水煎马齿苋 22
- 薏米赤豆汤 22
- 脾虚湿蕴型** 22
- 土豆汁 22
- 车前瓜皮薏米粥 22
- 莲花粥 22
- 血虚风燥型** 22
- 红枣扁豆粥 22
- 桑椹百合汤 22
- 外用食物诸法 22
- 小儿肠道寄生虫症** 22
- 蛔虫病** 22
- 乌梅花椒汤 23
- 使君子榧子鸡蛋 23
- 蛲虫病** 23
- 二丑槟榔饮 23
- 榧子蒜片汤 23
- 南瓜大蒜汤 23
- 绦虫病** 23
- 鹤虱饮 23
- 夏季热** 23
- 暑伤脾胃型** 23
- 黄瓜蜜条 23
- 西瓜蜜条 23
- 冬瓜荷叶汤 23
- 麦冬粥 23
- 上感下泄型** 24
- 五味枸杞饮 24
- 翠皮炒肉丝 24
- 柠檬乳鸽汤 24
- 泄尿** 24
- 下元虚寒型** 24
- 猪小肚胡椒汤 24
- 麻蜜粥 24
- 黄芪桑螺蛳鸡 24
- 脾肺气虚型** 24
- 高粱粥 24
- 羊肉片火锅汤 24
- 肝经湿热型** 24
- 鱼肚米仁粥 25
- 韭菜汁 25
- 小儿肥胖病** 25
- 脾虚湿困型** 25
- 荷叶绿茶 25
- 葫芦茶叶 25
- 茯苓饼 25
- 薏米南瓜粥 25
- 荷叶莲藕炒豆芽 25
- 多味海带 25
- 脾虚痰热型** 25
- 黄瓜拌肉丝 25
- 青鸭羹 26
- 海草冬瓜 26
- 荷叶赤豆汤 26
- 冬瓜鲤鱼汤 26
- 小儿佝偻病** 26
- 气虚血亏、脾虚肝旺型** 26
- 丝瓜虾皮猪肝汤 26
- 蛋黄豆腐 26
- 菠菜泥汤 26
- 精血虚损、肾虚脾弱型** 26
- 猪骨菠菜汤 26
- 鳊鱼强筋骨汤 26
- 黄芪猪骨头汤 27
- 脾胃两虚、骨蒸时形型** 27
- 虫草鹌鹑汤 27
- 小儿脚痠行迟汤 27
- 猪骨核桃汤 27
- 鸡金双甲粉 27
- 营养性贫血** 27
- 脾胃虚弱型** 27
- 山药扁豆瘦肉汤 27
- 木耳猪血粥 27
- 山药羊肉粥 27
- 豆楂面 28
- 心脾两虚型** 28
- 花生核桃仁粥 28
- 杞子龙眼红枣膏 28
- 参芪当归炖童子鸡 28
- 脾胃阳虚型** 28
- 补骨脂羊肉粥 28
- 番茄羊肝 28
- 当归生姜羊肉汤 28
- 乌鸡参汤 28
- 原发性血小板减少性紫癜** 28
- 血热妄行型** 29
- 生地藕梨汁 29

茅根生地粥	29	鳝鱼蒸肉	36	鱼腥草芦根饮	40
青白炖猪皮	29	核桃煎	36	白果蒸猕猴桃	40
阴虛火旺型	29	核桃糖	36	凉拌三丝	40
鱼鳞冻	29	莲肉糕	36	白菊花月季花煮羊乳	40
大枣龟胶膏	29	健脑丸	36	冬季	40
蜜糖鱼鳔	29	核桃泥	37	大蒜白苣煮鲤鱼	40
气不摄血型	29	花生草鱼头	37	荷叶贝母核桃仁	40
藕粉糕	29	花生仁炒鸡蛋	37	海带绿豆汤	40
红枣炖兔肉	29	养肝明目	37	萝卜芹菜汁	40
桂圆鹌鹑蛋	29	卤肝片	37		
参苓造化糕	29	炖猪睛	37	妇科常见病药膳	
小儿骨折	29	羊肝黑米粥	37	非特异性外阴炎	43
骨枣汤	30	鸡肝粥	37	丝瓜冰糖饮	43
葛丝子粥	30	芥菜粥	37	白菜绿豆芽汤	43
寄生猪蹄汤	30	红枣桑葚粥	37	龙胆冬瓜冰糖饮	43
虾皮红枣糯米粥	30	萝卜枸杞紫米粥	37	附桂鸡蛋汤	43
三七乌鸡汤	30	三色汤	38	腐竹白果粥	43
		枸杞乌鸡汤	38	外阴炎	43
青少年成长保健药膳		马蹄胡萝卜炒鸡肝	38	冬瓜白果汤	43
减肥瘦身	34	凉拌鸭肝	38	白果乌鸡汤	43
虾皮卷心菜馅饼	34	玄参炒猪肝	38	胡椒鸡蛋饼	43
双瓜菜窝头	34	女子青春期	38	金菊叶鸡蛋	43
豆腐素蒸包	34	乌骨当归黄汤	38	木棉花粥	43
冬瓜肉蒸包	34	四味著蔬膏	38	外阴溃瘍	43
金银豆腐	34	当归香附泡酒	38	苦参鸡蛋汤	44
茯苓豆腐	34	参芪补膏	38	公英龙胆银花汤	44
魔芋豆腐	35	茴香青皮酒	39	公英绿豆汤	44
红烧冬瓜	35	砂仁荷叶饼	39	绿茶归甲汤	44
山楂荷叶饮	35	青春痘四季	39	滴虫性阴道炎	44
山楂海带丝	35	春季	39	白部乌梅汤	44
茯苓板栗鲤鱼	35	黄芩山栀饮	39	鸡冠鸡蛋汤	44
杞鸡烧萝卜	35	海浮石饮	39	知母红枣粥	44
补脾宁心	35	冰糖百合饮	39	泽泻苡仁粥	44
五元鸭蛋	35	山楂荷叶煮香蕉	39	秦皮乌梅茶	44
清蒸鱼头	35	芦根炒芹菜	39	霉菌性阴道炎	44
羊排萝卜海鲜	35	夏季	39	苦参白部大蒜汤	44
猪爪鱼肚四片汤	35	三黄饮	39	鱼苓瘦肉汤	44
杜仲煎猪排	36	银花炖雪梨	39	扁豆粥	44
鸡汤银耳	36	红花菠菜面	39	车前子粥	44
生编枸杞叶	36	苡仁炒白菜	40	苦参贯众饮	45
聪脑益智	36	山楂炒鱿鱼	40	老年性阴道炎	45
杞子烧黄鱼	36	蜂蜜香油汤	40		
蒸猪脑	36	秋季	40		

- 枸杞地黄粥 45
 山药枸杞汤 45
 豆腐白果莲子汤 45
 黄芪扁豆鸡蛋汤 45
 山药熟地红枣粥 45
- 子宫颈炎** 45
 大蒜炒菠菜 45
 白果莲子汤 45
 当归艾叶羊肉汤 45
 冬瓜子饮 45
 白果豆浆饮 45
 荞麦鸡蛋 46
 韭菜炒羊肝 46
 蒲公英瘦肉汤 46
- 盆腔炎** 46
 蒲公英地丁当归汤 46
 地蛋头猪肉汤 46
 丹参香附煲鸡蛋 46
 金针炒瘦肉 46
 苡仁白术粥 46
 茯苓车前粥 46
 桃仁红花地黄酒 46
 柴胡山楂当归茶 46
- 生殖腺结核** 46
 山药苡仁萝卜汤 47
 桂圆莲子红枣粥 47
 人参黄芪红枣汤 47
 银耳莲子红枣粥 47
 双耳汤 47
 乌鸡陈皮汤 47
 百合鸭 47
 海藻饮 47
- 月经失调** 47
 乌鸡丝瓜汤 47
 乌梅红枣红糖饮 47
 冰糖莲子红枣汤 47
 豆浆韭汁汤 47
 益母红枣粥 47
 木耳红枣瘦肉汤 47
 黄芪乌鸡汤 48
 生地桃仁饮 48
 木耳红枣饮 48
- 痛经** 48
 当归生姜羊肉汤 48
 胡椒生姜乌鸡汤 48
 米酒川芎鸡蛋汤 48
 当归红糖饮 48
 桂皮山楂饮 48
 益母红枣瘦肉汤 48
 糯米阿胶粥 48
 艾叶茶 48
- 闭经** 48
 枸杞兔肉汤 48
 菠菜猪血汤 49
 荷叶红枣粥 49
 砂仁生姜红糖丸 49
 苍术鸡蛋 49
 归黄红枣大补膏 49
 绿茶红糖饮 49
 大黄酒糟酒 49
 甲鱼生地瘦肉汤 49
- 围绝经期综合症** 49
 双仁粥 49
 龙眼莲子粥 49
 百合生地粥 49
 桑椹糯米粥 49
 党参茯苓枣仁粥 50
 猪蹄黄豆汤 50
 龙眼猪心汤 50
 山楂荷叶茶 50
 佛手花茶 50
 枸杞红枣茶 50
- 子宫肌瘤** 50
 陈皮木香肉 50
 海米萝卜汤 50
 当归生姜羊肉汤 50
 猪肝炒黄豆芽 50
 银耳藕粉羹 50
 消脂蛋 50
 玫瑰茉莉茶 50
- 子宫内膜癌** 51
 猪肚炖扁豆 51
 木耳炖藕节 51
- 猪腰核桃 51
 豆腐蛋 51
 核桃枝鸡蛋 51
 猫耳草煮鸡蛋 51
 阿胶杞子粥 51
 马齿苋粥 51
 三七藕蛋羹 51
 白果冬瓜子汤 51
 菱肉汤 51
 扁豆红枣汤 51
 酸石榴茶 51
 冬瓜子茶 51
 苦瓜茶 51
- 不孕症** 52
 人参核桃饮 52
 当归生姜乌鸡汤 52
 虾仁韭菜 52
 枸杞参归腰子 52
 狗肉粥 52
 蜂王浆奶茶 52
 丹参当归牛肉煲 52
 海参粥 52
 虫草羊肉汤 52
 苡仁陈皮粥 52
- 孕产期保健药膳** 52
 黄芪猴头菌汤 52
 虫草全鸭 53
 阳春肘子 53
 红枣燕子鸭 53
 银耳鸡蛋 53
 美容饮 53
 红枣党参炖石斑 53
 珍珠燕窝汤 53
 冰糖雪蛤 53
 枸杞莲子蒸鲍鱼 53
 菟丝肉片炒韭菜 53
 百合绿豆粥 54
- 妊娠反应药膳** 54
 砂仁生地黄鲫鱼 54
 木香陈皮鸡 54
 党参砂仁蒸鱼翅 54
 砂仁煮猪肚 54

党参砂仁鸭条	54	雪蛤燕窝汤	58	山楂红糖茶	62
皮尾参蜂蜜饮	54	妊娠小便不通	58	赤豆冬瓜皮茶	62
妊娠肿胀药膳	54	党参甘草饮	58	山楂当归茶	62
赤豆鲫鱼汤	54	金钱草蜂蜜饮	58	山楂薏苡仁茶	62
冬瓜皮赤豆鲤鱼汤	54	薏苡仁冬瓜汤	58	艾叶桃仁红花茶	62
薏苡仁冬瓜盅	54	荸荠萝卜炒肉丝	59	参芪白术粥	62
莲子鸡茸鲍鱼	55	党参炖老鸭	59	大麦仁莲子粥	62
荸荠炒带子	55	妊娠口疮	59	益母草粥	62
黑豆红糖粥	55	玉竹天冬炖子鸭	59	山楂粥	62
龙马鱼翅	55	生地黄虫草饮	59	白参莲子大枣粥	62
湘莲子燕窝	55	天冬玉竹蜂蜜粥	59	参芪胶艾粥	62
薏苡仁煮生鱼	55	天冬炖猪脬	59	赤豆荸荠羹	62
胎动不安药膳	55	七仙豆浆	59	鸡冠花藕羹	62
菟丝乌鸡汤	55	妊娠便秘	59	参芪白术乌鸡汤	63
太子参炖猪腰	55	松子核桃粥	59	荠菜马齿苋猪肉汤	63
首乌炒肝腰	56	蜂蜜香油汤	59	产后发热	63
核桃虾仁炒韭菜	56	苋菜汤	59	清暑益气汤	63
妊娠子痫药膳	56	双仁牛奶饮	60	鸡油烩油菜	63
桑寄生炖生鱼	56	产后恶露不下	60	归芪蒸鸡	63
玉竹炒肝腰	56	胎盘炖蟹肉	60	冬虫夏草炖蛭干	63
双耳肉片	56	赤豆酒酿蛋	60	益母草茶叶蛋	63
菊花莲芯饮	56	米酒蒸螃蟹	60	毛冬青煲猪蹄	63
天麻茯苓炖鱼头	56	三七茶	60	桃仁莲藕炖猪骨	63
冰糖莲子燕窝	56	益母草当归茶	60	地丁败酱糖茶	63
茯苓砂仁冬瓜汤	56	蒲公英茶	60	荆芥苏叶茶	63
莲子茯苓生鱼粥	57	益母草生姜红糖茶	60	泽泻泽兰茶	64
胎位不正药膳	57	山楂茶	60	金银花蒲公英茶	64
当归陈皮鸡	57	卷柏茶	60	五神茶	64
当归附子瘦肉汤	57	桂圆大枣粥	60	银花薄荷芦根茶	64
人参天麻饮	57	生地粥	60	益母桃仁粥	64
寄生当归煎鳊鱼	57	红花糯米粥	60	益母草汁粥	64
归苓鱼头汤	57	疏肝粥	60	清苈粥	64
大腹皮鸡	57	加味柴胡疏肝粥	61	桃仁粥	64
菟丝黄芪炖乳鸽	57	桃仁莲藕汤	61	荆芥粥	64
桂枝蒸龙虾	57	益母草鸡肉汤	61	玉竹粥	64
参枣粥	58	产后至子宫复旧不全	61	三妙鹤鹑汤	64
洋参鱼翅	58	黄芪升麻大枣炖母鸡	61	蒲公英苡米瘦肉汤	64
妊娠咳嗽	58	白参乌骨鸡	61	桂枝党参鸡汤	65
杏仁葡萄饮	58	芪归益母鸡	61	芪归防风猪肉汤	65
贝母陈皮梨	58	香干马兰头	61	竹叶麦冬鸡肉汤	65
冰糖白萝卜汁	58	早莲芽根炖肉	61	地黄玄参兔肉汤	65
沙参猪肺汤	58	枸杞蛋	61	产后自汗、盗汗	65
				贝母甲鱼	65

- | | | | | | |
|-------------|----|---------------|----|-------------|----|
| 胎贝浮小麦煲 | 65 | 川芎蛋 | 68 | 黄芪水鸭汤 | 72 |
| 醃羊肚 | 65 | 首乌菊花茶 | 69 | 芪归白芨猪小肚汤 | 72 |
| 蒸鳊鱼猪肉 | 65 | 当归薄荷绿豆茶 | 69 | 参苓白术猪肚汤 | 72 |
| 乌梅玉米心茶 | 65 | 川芎茶 | 69 | 鲤鱼子瓜蓉汤 | 72 |
| 甘蔗叶浮小麦茶 | 65 | 石决明粥 | 69 | 产后便秘 | 72 |
| 山萸肉茶 | 65 | 山萸归羊肉汤 | 69 | 木耳海参煲猪大肠 | 72 |
| 糯稻根大枣茶 | 66 | 产后咳嗽 | 69 | 冰糖炖香蕉 | 72 |
| 产后止汗茶 | 66 | 参附汤 | 69 | 柏子仁炖猪心 | 72 |
| 五味补虚正气粥 | 66 | 仙茅根炖猪肺 | 69 | 菠菜猪肝 | 72 |
| 黄芪牛肉粥 | 66 | 北杏炖雪梨 | 69 | 豆尖豆腐 | 72 |
| 玉屏凤粥 | 66 | 核桃人参茶 | 69 | 当归炖鸡 | 72 |
| 二地黄肉粥 | 66 | 苏子人参茶 | 69 | 松萝茶 | 73 |
| 生脉粥 | 66 | 百部桔梗茶 | 69 | 白萝卜蜂蜜饮 | 73 |
| 黑豆浮小麦粥 | 66 | 当归川芎红花茶 | 69 | 桑椹五味子茶 | 73 |
| 豆腐衣蛋汤 | 66 | 双仁生姜茶 | 69 | 菜茶 | 73 |
| 知母麦地甲鱼汤 | 66 | 二母粥 | 69 | 苦杏仁茶 | 73 |
| 黄芪防风牛肉汤 | 66 | 二仁梗米粥 | 70 | 橘香芝麻糊 | 73 |
| 芡实泥鳅汤 | 66 | 百合杏仁粥 | 70 | 松子仁粥 | 73 |
| 黄芪黑豆羊肚汤 | 67 | 麦贝粥 | 70 | 紫苏麻仁粥 | 73 |
| 参芪鸽肉汤 | 67 | 沙参玉竹粥 | 70 | 桃花粥 | 73 |
| 产后身痛 | 67 | 润肺银耳汤 | 70 | 芝麻糊 | 73 |
| 黄芪桂枝五母鸡 | 67 | 产后排尿异常 | 70 | 小米大枣粥 | 73 |
| 五加皮炖猪瘦肉 | 67 | 黄芪当归散 | 70 | 罗汉白果羹 | 73 |
| 附片蒸狗肉 | 67 | 巴戟核桃炖猪腰 | 70 | 桂花银耳柑羹 | 73 |
| 海马大枣炖羊肉 | 67 | 海蜇莴苣丝 | 70 | 地黄核桃猪肠汤 | 74 |
| 玉竹淮山药兔肉煲 | 67 | 杜仲鹌鹑煲 | 70 | 姜汁北杏猪肺汤 | 74 |
| 山楂红糖茶 | 67 | 清炖鲫鱼 | 70 | 菠菜豆腐汤 | 74 |
| 山楂益母草茶 | 67 | 莲子糯米鲤鱼煲 | 70 | 产后腹闷 | 74 |
| 山楂香附茶 | 67 | 白芨炖猪小肚 | 71 | 小蒜蛋 | 74 |
| 葱姜糖茶 | 67 | 鲤鱼鲑酥 | 71 | 山楂茶 | 74 |
| 苏叶葱白茶 | 67 | 肉桂炒腰花 | 71 | 胡椒红糖茶 | 74 |
| 艾叶肉桂木瓜茶 | 68 | 车前子茶 | 71 | 山楂委糖茶 | 74 |
| 身痛逐瘀粥 | 68 | 蚕豆茶 | 71 | 焦山楂红糖茶 | 74 |
| 香附去痛粥 | 68 | 玉米须冬瓜茶 | 71 | 山楂建曲谷芽茶 | 74 |
| 防风粥 | 68 | 芥菜苡蓉茶 | 71 | 干姜茶 | 74 |
| 双桂粥 | 68 | 茅草根茶 | 71 | 参苓粥 | 74 |
| 黄芪当归鸽子汤 | 68 | 火麻仁粥 | 71 | 银花莲子粥 | 74 |
| 枸杞生姜排骨汤 | 68 | 柴胡通草粥 | 71 | 玫瑰花粥 | 74 |
| 当归白芍猪瘦肉汤 | 68 | 羊肾粥 | 71 | 车前子粥 | 75 |
| 杜仲寄生鹿脚筋汤 | 68 | 枸杞粥 | 71 | 产后缺乳 | 75 |
| 八珍猪骨黑豆汤 | 68 | 黄芪猪肠汤 | 71 | 章鱼煲猪蹄 | 75 |
| 产后头痛 | 68 | 冬瓜瘦肉汤 | 72 | 猪蹄葱白煮豆腐 | 75 |
| 黄芪当归炖母鸡 | 68 | 黄芪鲤鱼汤 | 72 | | |

白玉黄花菜	75	燥热咳嗽	81	痰浊内蕴型	85
党参当归瘦肉炖墨鱼	75	落花生粥	81	海带冬瓜苡仁汤	85
甜酒煮鸡蛋	75	百合杏仁粥	82	红枣乌梅汤	85
番薯叶炖猪肉	75	慢性支气管炎	82	低血压	85
西瓜子当归茶	75	肺气虚证	82	羊肉当归汤	85
黑芝麻茶	75	灵芝粉蒸肉饼	82	生脉团鱼	85
鲤鱼汁粥	75	沙参粥	82	心律失常	85
红薯粥	75	肺阴虚证	82	气血亏虚, 心阳不足型	85
猪蹄佛手粥	76	萝卜杏仁煮牛肺	82	大益智散	85
通乳花生粥	76	银燕雪梨汤	82	龙枣海参羹	85
猪蹄通乳羹	76	肾阳虚证	82	阴虚火旺, 心神不宁型	85
猪蹄芎归汤	76	油炸核桃猪腰	82	蛋黄朱砂粉	85
王不留行瘦肉汤	76	萝卜鲫鱼汤	82	洋参灵芝丹参散	86
金针花豆腐瘦肉汤	76	脾阳虚证	82	冠心病	86
猪蹄当归王不留行汤	76	淮山药炒肉片	82	心阳不足型	86
高丽参黄精猪蹄汤	76	滋补蒸鸡	83	紫河车炖鸡	86
产后乳汁自出	76	肺炎	83	补骨脂炖猪腰	86
黄芪芡实炖猪蹄	76	痰热初期	83	气滞血瘀型	86
花椒煮黄豆	76	雪耳炖冰糖	83	山楂肉丁	86
麦芽蝉蜕茶	76	热毒炽盛期	83	三七蒸蛋清	87
三仙茶	76	鱼腥草炖猪肚	83	痰瘀阻络型	87
山楂麦芽茶	77	肺炎后期	83	雪红汤	87
麦芽茶	77	五汁饮	83	瓜蒌薤白酒汤	87
益气收乳粥	77	胸膈火	83	荷香乳鸽	87
红参粥	77	邪犯胸肺期	83	气阴两虚型	87
黄芪补中粥	77	白芷炖燕窝	83	生脉饮	87
黄芪羊排汤	77	丝瓜草苣海带羹	83	黄精赤小豆炖鸽肉	87
黄芪淮山药鹌鹑汤	77	络气不和期	83	阴虚阳亢型	87
柴胡丹栀牡蛎汤	77	银鱼丝瓜蛤肉羹	83	菊楂决明饮	87
内科常见病药膳		阴虚后期	84	夏枯草黑豆汤	87
呼吸系统疾病	81	沙参玉竹炖老鸭	84	病毒性心肌炎	87
支气管哮喘	81	百合红烧鱼肉	84	心神不宁型	88
热哮	81	支气管扩张	84	灵芝炒双菇	88
贝梨清肺定喘膏	81	沙参扒猴头菇	84	石决龙牡粥	88
寒哮	81	冰糖黄精汤	84	莲须芦根汤	88
冬花白果松仁羹	81	米饮香附	84	气阴两虚型	88
慢性支气管炎	81	心血管系统疾病	84	虫草煨鸭块	88
风寒咳嗽	81	高血压病	84	银五枣蜜饮	88
杏苏姜糖饮	81	肝阳上亢型	84	百合枣龟汤	88
风热咳嗽	81	西瓜梨决明子	84	玉竹黄精煮鲫鱼	88
万寿菊糖饮	81	石决明煲牡蛎肉	84	瘀血阻络型	88
鱼腥草猪蹄汤	81	肝肾阴虚型	84	桃仁粥	88
		首乌丹参蜜糖饮	84	蜜饯山楂	88

- 三七蒸鹌鹑 88
- 痰湿内蕴型 89
- 陈皮茯苓粥 89
- 赤豆补脾粥 89
- 小麦茯苓粥 89
- 慢性心功能不全(充血性心力衰竭)**
- 心气不足型 89
- 养心茶 89
- 荔枝莲子粥 89
- 黄芪鸡 89
- 心血不足型 89
- 赤小豆莲心汤 89
- 桂圆百合粥 89
- 养心药粥 89
- 心阴不足型 90
- 参蜜养心膏 90
- 玉竹粥 90
- 玉麦茶 90
- 心阳不足型 90
- 葱枣汤 90
- 参桂人参粥 90
- 羊肉挂面 90
- 芪温血痹型 90
- 茯苓包 90
- 紫菜蛋卷 90
- 生煨枸杞叶 90
- 破血阻络型 90
- 归芪鸭块 90
- 香菇桃仁汤 91
- 紫皮蛋 91
- 消化系统疾病**
- 慢性胃炎**
- 脾胃虚寒型 91
- 灵芝粉蒸肉饼 91
- 健脾温中牛肉汤 91
- 木耳枣糖饮 91
- 山药扁豆粥 91
- 肝郁脾虚型 91
- 青柑皮砂仁粉 91
- 解郁理气鱼 91
- 脾胃阴虚型 92
- 白扁豆银耳山药羹 92
- 芦笋大枣羹 92
- 羊乳淮山药羹 92
- 金橘百合 92
- 脾胃湿热型 92
- 蒲公英煮羊肚 92
- 清热鲤鱼汤 92
- 胆汁返流性胃炎**
- 肝胃不和型 92
- 甘松粥 92
- 刀豆牛肉丝 92
- 脾胃虚弱型 92
- 山楂炖猪肚 92
- 山药炒鸡片 93
- 健脾和胃粥 93
- 胃与十二指肠溃疡**
- 脾胃虚寒型 93
- 猪肚姜桂汤 93
- 健脾温中鲩鱼 93
- 怡糖豆浆 93
- 肝郁气滞型 93
- 糖渍金橘饼 93
- 解郁理气和胃羹 93
- 胃中郁热型 93
- 魔芋蛋羹 93
- 蒲公英姜汁 94
- 健脾养阴鸭 94
- 脾胃湿热型 94
- 文蛤炖蛋 94
- 清热利湿粥 94
- 海蜇皮拌萝卜丝 94
- 胃下垂**
- 中气下陷型 94
- 鸡内金炒米粉 94
- 脾胃虚寒型 94
- 参芪桂枝生姜饮 94
- 党参玫瑰鲮鱼 94
- 气阴两虚型 94
- 西洋参黄芪精蛋饮 94
- 参杞烧肝片 95
- 肠道易激综合征**
- 脾虚泄泻型 95
- 脾虚泄泻方 95
- 五香羊肉 95
- 红烧鲈鱼 95
- 肝胃不和便秘型 95
- 百合汤 95
- 黑芝麻核桃仁 95
- 胰腺炎**
- 山楂荷叶茶 96
- 山药红枣粥 96
- 海参黄色羹 96
- 健脾止泻饼 96
- 慢性胆囊炎及胆石症**
- 肝胆气郁型 96
- 柴胡郁金蛋饮 96
- 枸杞叶炒蛤肉 96
- 湿热蕴结型 96
- 金钱银花炖瘦肉 96
- 荠菜炒双菇 96
- 血瘀热结型 96
- 藕丝炒蜆肉 97
- 黑木耳炒乌贼鱼 97
- 肝硬化**
- 肝郁脾虚型 97
- 金樱子鲫鱼汤 97
- 健脾疏肝刀豆肉片 97
- 肝肾阴虚型 97
- 柏子仁煮猪心 97
- 枸杞虫草鸭 97
- 淮山药炖甲鱼 97
- 瘀血内结型 98
- 内金猪肝粉 98
- 黄芪鳖粉豆腐羹 98
- 桃仁牛血汤 98
- 水湿内阻型 98
- 腐汁猪胆饮 98
- 玉米须煲龟 98
- 脾胃阳虚型 98
- 核桃仁五味子蜜糊 98
- 骨碎补猪腰汤 98
- 泌尿系统疾病**
- 慢性肾炎**
- 赤小豆煲乌鱼 99
- 黄雌鸡 99
- 鲤鱼汁粥 99
- 虫草金龟 99

慢性肾炎	99	羊骨粥	103	癫痫	107
木耳黄花汤	99	枸杞黑豆大枣炖猪骨	103	天麻猪心	108
马蹄煲猪肚	99	胎盘炖猪肉	103	杏仁莲子粥	108
熟地山药羹	99	虫草炖胎盘	104	珍珠汤圆	108
黄芪粥	99	虫草胎盘炖牛骨髓	104	芍药麦冬鲫鱼汤	108
壮腰猪脊汤	100	特发性血小板减少性紫癜	104	面神经麻痹	108
菇芹降压汤	100	花生枣泥粥	104	河蚌天麻汤	108
肾痹融合证	100	红枣龟胶冻	104	菊花鱼汤	108
鲫鱼赤豆商陆饮	100	补血饭	104	枸杞叶炒肉丝	108
牛肉黄芪汤	100	阿胶炖黄酒调赤砂糖	104	多发性神经炎	108
全鳖山药煲	100	淮山药醋糊	104	丝竹螃蟹羹	108
冬葫芦粥	100	黄芪炖鸡	104	菟丝子山药汤圆	108
二黄炖母鸡	100	生地茅根煮侧柏叶汤	104	蹄筋牛黄汤	108
尿路感染	100	柿树叶	105	中风	109
利尿饮	101	白细胞减少症	105	地龙桃花饼	109
仲炖腰花	101	归参山药猪腰	105	天麻杞子大枣粥	109
早莲荠菜汤	101	龙眼花生	105	菖蒲郁金赤豆饮	109
竹叶粥	101	牛筋鱼藤骨脂汤	105	海蜇煲马蹄	109
磁原至收结石	101	糯米阿胶粥	105	天麻猪脑羹	109
冰糖核桃糊	101	山药枸杞蒸鸡	105	老年性痴呆	109
葡萄藕汁生地露	101	首乌肝片	105	牛骨髓炒油面	109
三金茶	101	四君子膏	105	百合枣仁蒸猪脑	109
玉米须炖猪肉	101	红细地增多症	105	四仁益脑糕	109
赤小豆内金粥	102	龙胆全鸭汤	106	红参益智仁粉	109
前列腺炎及肥大	102	红花菠菜	106	党参胶股蓝首乌蜜饮	109
荠菜车前汤	102	丹皮芍药露	106	鱼头沙锅	110
盐炒螺蛳	102	脾功能亢进症	106	枸杞子莲子粥	110
核桃炖蚕蛹	102	四君红枣粥	106	桃仁五味子粥	110
接髓全阳膏	102	三七燕子鸡	106	首乌归茸蜜饮	110
竹笋瓜皮汤	102	桃仁花生糕	106	石菖蒲橘皮汁	110
血液系统疾病	102	花生衣红枣汤	106	代谢及内分泌疾病	110
营养性贫血	102	神经系统疾病	106	糖尿病	110
脾气虚弱型	102	神经衰弱	106	莲子百合燕窝	110
加味落地花生粥	102	阿胶佛手羹	107	川贝糯米梨	111
黄芪鸡汁粥	103	桂圆莲子羹	107	玉竹煲兔肉	111
当归羊肉汤	103	酸枣仁散蜜水饮	107	二皮玉米须饮	111
气血两虚型	103	五圆鸽子	107	生地麦冬炖猪肚	111
红枣黑木耳汤	103	竹参心子	107	沙参天冬炖老鸭	111
当归枸杞猪肝煎	103	核桃佛手饮	107	黄精蒸海参	111
猪肝酱	103	莲子心生甘草汤	107	消渴汤	111
再生不良性贫血或阵发性血红蛋白尿	103	天麻沙锅鱼头	107	葛根粉粥	111
山药参枣炖肉	103	香橼饮	107	山药杞子煲苦瓜	111
萝卜海带羊排汤	103	枣仁黄花菜	107	甲状腺机能亢进症	112

- 杞菊鲜贝 112
 赤芍粥 112
 百合莲子汤 112
 佛手炒瘦猪肉片 112
 青柿蜂蜜饮 112
 洋参麦冬烩海参 112
 桂圆益心膏 112
甲状腺功能减退症 112
 肉苁蓉焖狗肉 113
 补精膏 113
 草果羊肾粥 113
 海藻炒核桃仁 113
 山药杞子虾仁 113
 紫菜虾仁山药汤 113
 山羊肉卤鸽 113
瘰疬 113
 百合汤 114
 扁豆红枣粳米粥 114
 过桥全蝎 114
高血脂症 114
 脾虚湿盛型 114
 芡实煮老鸭 114
 赤小豆鲫鱼汤 115
 湿热内蕴型 115
 虎杖拌蘑菇 115
 蒲公英海带汤 115
 肝火炽盛型 115
 纹股蓝决明槐花饮 115
 决明子粥 115
 胡芦阳元羹 115
 三七百合煨兔肉 115
 核桃芝麻葛根糊 115
 气血虚滞型 115
 三七黑芝麻糊 115
 首乌牛肉汤 115
免疫失常疾病 116
系统性红斑狼疮 116
 桑枝鸡 116
 茅根车前薏米粥 116
 化斑美颜汤 116
 黄芪健脾粥 116
 甲鱼虫草汤 116
 乌发蜜膏 116
硬皮病 116
 归芪炖鳊鱼 117
 双雀饮 117
 芦笋鳊鱼面 117
 加味当归生姜羊肉汤 117
 红花蛇羹 117
常见肺病疾病 117
肺痿 118
 白菜干猪肺汤 118
 三七鸡汤 118
 蟪蛄鸡 118
 冬虫夏草蒸老鸭肉 118
 黄芪鸭羹 118
 淮杞鳖汤 119
胃痿 119
 鱼肚炖猴头菇 119
 四香苦瓜止痛粉 119
 仙人掌炒牛肉 119
 竹茹芦根猪腿汤 119
 田七香菇蒸鸡 119
 猪蹄龟参汤 119
 参芪鸽肉汤 119
肝痿 120
 蜈蚣粉蒸鸭鸭蛋 120
 枸杞猪肝 120
 斑蝥烧鸡蛋 120
 车前草土茯苓炖龟 120
 灵芝龟枣汤 120
 枸杞羊骨汤 120
 黄芪阿胶粥 120
白血病 120
 木瓜煲带鱼 120
 白茅根藕节煎 121
 土茯苓鸭肝汤 121
 金针菇鲍鱼 121
 参耳百合汤 121
 猪脾散 121
 阿胶炖肉 121
 带鸭血汤 121
其他常见内科疾病 121
病毒性肝炎 121
 急性肝炎 122
 虎杖蜜 122
 鲜茅根猪瘦肉 122
 五味垂盆蛋 122
 鸡骨草煲田螺 122
 珍珠草猪肝汤 122
 茵陈公英汤 122
 慢性肝炎(早期肝硬化) 122
 田螺肉炒假萎 122
 参杞烧海参 122
 鲫鱼赤豆汤 122
 白背叶根猪骨汤 122
 黄鱼 122
 芹菜煲红枣 122
 茵陈皂矾红枣汤 123
 茭白汤 123
 肝硬化腹水 123
肺结核 123
 天冬扒猴头蘑 123
 百合糖水 123
 川贝酿梨 123
 蜜糖蒸萝卜 123
 冬虫夏草炖老鸭 123
 扶桑花猪肺 123
 菠萝雪蛤 124
高温中暑 124
 葱油扁豆 124
 绿豆丝瓜汤 124
 三鲜柠檬饮 124
 豆汤 124
 二瓜炒鸡片 124
 冬瓜薏米鸭 124
外科药膳
骨伤科 127
 桃仁粥 127
 骨碎补粥 127
 消肿汤 127
 九里香根猪尾骨汤 127
 塘鲤鱼接骨汤 127
 三七酒 127
 红鸡冠花鸡蛋 127
 田七炖乌鸡 127
 山药牛肉 127
 参蛇汤 128

三七鸡肉汤	128	丹参炒心花	133	盐水鸡肫	138
参芪接骨汤	128	黄芪炖乌骨鸡	133	补肾核桃蛋	138
接骨木红枣茶	128	麦冬人参五味子饮	133	茯苓蒸黑鱼	138
枸杞肉苁蓉粥	128	玉竹猪心	133	黑豆壮腰汤	138
栗子粥	128	丹参红花鸡汤	133	化石核桃肉	139
海马三七粥	128	当归炖穿山甲	133	熟地淮山药蜜	139
骨碎补酒	128	忍冬花百合汤	134	八宝猪肚	139
苁蓉羊骨粥	128	生地红枣甲鱼	134	核桃仁鸡丁	139
鹿角胶粥	128	桃仁鸡块	134	肛肠科	139
壮筋鸡	129	菠菜人参饺	134	乌龟粥	139
伸筋草炖猪筋	129	炒蚯蚓	134	丝瓜瘦猪肉汤	139
补骨脂猪骨汤	129	丹参黄豆汁	134	当归苁蓉猪血羹	139
复元汤	129	荷叶粉蒸排骨	134	羊血米醋方	140
肺部手术	129	鸡血藤首乌炖黑豆	135	清蒸鲮鱼羹	140
母鸡炖乌龟甲鱼	129	橘皮醋煮花生	135	人参黄芪粥	140
杷叶炒牛心	129	酸甜番茄汁	135	枸杞黄芪炖乳鸽	140
沙参麦冬瘦肉汤	129	薤白猪心汁	135	黄芪芡实煲猪大肠	140
鳝鱼汤	129	大葱烧海参	135	鲫鱼黄芪汤	140
杏仁川贝甲鱼汤	129	柠汁焗鹌鹑	135	皮肤科	140
杏仁海蜇头	130	芹菜木耳炒鸡蛋	135	甘草粥	140
桃红汤	130	腹部手术	135	二子祛疣末	140
玉竹沙参鸭	130	山药桂圆甲鱼汤	135	车前瓜皮薏米粥	140
百部鸡汁丸	130	茵陈夏枯草粥	136	木瓜汤	140
蛤干炖鸡汤	130	草拔肉桂粥	136	海藻海带薏苡仁粥	140
花生灌大藕	130	党参草拔兔肉汤	136	中老年养生保健药膳	
木耳花生猪肺汤	130	红烧面包鱼	136	男性补肾益精、助阳益肾	144
清蒸鳊鱼	131	猴头菇焖鸡肉	136	山楂核桃茶	144
沙参乌龟汤	131	柚花砂仁炒猪肚丝	136	青娥饮	144
五味子甲鱼汤	131	赤豆苡仁鲤鱼汤	136	核桃黑豆饮	144
柚封童子鸡	131	白术白芨肚	136	猪心朱砂饮	144
参芪焖鸭	131	菠菜炖肝汤	137	牛奶薏苡饮	144
清汤燕窝	131	当归牛肉胶	137	八味黄芪酒	144
脑部手术	132	茯苓洋苡鸡	137	山萸苁蓉酒	144
当归苁蓉猪血汤	132	桂圆肉蒸鸡蛋	137	三石浸酒	144
枸杞炖猪脑	132	荷叶莲蓬子汤	137	广济钟乳酒	144
红花当归饮	132	黑鱼黑豆汤	137	九香虫酒	145
三七冰糖蒸鸡	132	鸡内金炒米粉	137	大米荔枝酒	145
桃仁熟地粥	132	泌尿利手术	137	千两金酒	145
天麻猪脑片	132	金钱草百叶汤	137	千条子酒	145
八宝鸽子	132	山药牛百叶	138	虎戍酒	145
心血管手术	133	辣味肚丝	138	助阳酒	145
丹参野球	133	生鱼汤	138	仙灵脾酒	145
		水晶冬瓜	138		