



居家必备养生保健食典

百病皆可食物调

◎荟萃流传千百年的**中医食疗智慧**，编撰家庭必备的药膳养生手册，让您吃得合理，乐于养生，活出健康。针对现代人的常见病，**知名医师联手打造数百道食疗圣品**，**精心设计**，结合传统中医理论与现代人的生理特点，让您开启**健康生活**全新旅程。



「**食助药之威
药借食之力**」
药材食材长厮守
养生保健福寿绵长



全解百病对症食疗方

食疗奇方治百病，吃出健康来

◎把时间多花在厨房里，少花在药方上。本书针对妇科、男科、儿科、呼吸科、消化科等12大系统**138种**常见病，精心烹制**276道**对症食疗药膳，帮助您防治疾病、改善**身体机能**，让您和家人吃得健康、活得精彩。



THE LATEST OPTIMUM FOOD & MEDICINE BIBLE

《健康大讲堂》编委会 主编



图解《黄帝内经》食疗智慧

活学活用中医第一药典

◎传承中国**第一药典**《黄帝内经》的**养生智慧**，介绍了**270种**药膳常用的中药材与**204种**食材的养生功效，全解《黄帝内经》中的**四季养生智慧**、**五脏养生**事宜与女性阶段养生知识、男性阶段养生知识，推荐**228道**养生保健药膳。



**健康
大讲堂**

赏析式·超精美
打造中国最好的养生书籍

HEALTHY LIFE

不生病的吃

药材+204种食材养生功效全解
保健药膳+276道常见病调理药膳

药膳养生圣经

Yao

Shan

Yang

Sheng

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

药膳养生圣经/《健康大讲堂》编委会主编. — 哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2013. 5
(健康大讲堂)
ISBN 978-7-5388-7386-3

I. ①药… II. ①健… III. ①食物疗法—食谱 IV.
①R247. 1②TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第294395号

药膳养生圣经

YAOSHAN YANGSHENG SHENGJING

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 闫海波

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 600mm×1020mm 1/10

印 张 32

字 数 250千字

版 次 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7386-3/R·2078

定 价 48.00元



【版权所有，请勿翻印、转载】



Health Knowledge

药膳养生圣经

|《健康大讲堂》编委会 主编|

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

《健康大讲堂》
编委会成员

陈志田
保健营养大师

胡维勤
著名医学科学家、中央首长保健医师

甘智荣
中式烹饪师

臧俊岐
中国著名针灸学家、主任医师

广州中医药大学中医博士

陈俊如
台北北京禾中医诊所院长

陈博圣
台北京禾中医大安、北投双院区主任医师

黄雅慧
台北市立联合医院营养师

彭燕婷
台北青花瓷中医诊所副院长

彭美婷
台湾亚太抗老化整合医学学会理事



JIAN KANG DA JIANG TANG

序言 | Preface

品尝美味药膳 领略中华医学

国家经济不断发展，生活水平不断提高，人们越来越重视自身健康，养生便成为生活中的重要组成部分。养生是根据中医理论，运用调神、导引、四时调摄、食养、药养等方法对自身进行调节，以达到健康长寿的中国传统保健方法。常见的养生方法有药膳养生、动行调养、精神调养和调气养生，而传统的中医药膳养生最受人们欢迎。

药膳是我国中医学的内容之一，历史悠久，是中华民族的宝贵遗产之一，它是以药物和食物为原料，在中医学、烹饪学和营养学理论指导下，严格按药膳配方，采用我国独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成，有一定色、香、味、形的保健食品。药膳具有以下特点：①严格以中医学理论为基础，注重辨证用料，按照中医方剂学的原则，针对临床表现的各种证型，按药物和食物的性能进行选择、调配、组合成各种药膳方。②具有寒、热、温、凉四种性质及酸、苦、甘、辛、咸五种味道，每种性质和味道有其不同的属性和作用，且重视性味与五脏的特定关系。③以传统的烹调技术为手段，具有独特的制作方法，主要有炖、焖、煨、蒸、煮、熬、炒等。④药膳“形为食、性为药”，具有保健、强身、抗老和辅助治病的作用。

食用药膳与服药治病不同，对于无病之人，根据自己的体质合理选择药膳进食可达到保健、强身的作用；对于身患疾病之人，可针对疾病分析其特点，然后适当配制进食药膳，对身体加以调养，增强体质，辅助药物发挥其药效，从而达到辅助治病的作用。

本书内容丰富、全面，第一、第二部分为药膳的基础知识，第三部分针对春、夏、秋、冬四季，分别介绍适合各个季节的饮食宜忌及适合各个季节食用的养生药膳；针对心、肝、脾、肺、肾五脏，分别介绍其调养药膳，以辅助治疗五脏的慢性疾病；并专为女性挑选了乌发明目、滋阴润肤、祛皱祛斑、祛痘降火、美白养颜、排毒瘦身等药膳；专为男性挑选了补脑醒神、增强记忆、镇静安眠、补血益气、活血理气、补肾壮阳、强筋壮骨等药膳。第四部分列出100多种常见疾病，每一种疾病都先剖析其症状，再列出防治此疾病的药材和对此疾病有食疗作用的食材，讲解患此疾病后的饮食宜忌及疾病患者在生活中的保健知识，并列出对症食疗药膳。

由于编者水平有限，在编纂本书的过程难免出现疏漏，欢迎广大读者批评指正。

《健康大讲堂》编委会

目录



药膳概述



- ◎了解药膳养生 12
- ◎药膳的分类 15
- ◎选用药膳的原则 18

- ◎根据体质合理选择药膳 19
- ◎药膳的烹调知识和

- 烹饪技艺 22
- ◎关于药膳材料的注意事项 25

药膳=药材+食材



◎药膳常用中药材基础知识 32

◎270种药膳常用中药材功效详解

补益药

人参/党参/西洋参/太子参/
黄芪/山药/白术/红枣/甘草 .. 34
绞股蓝/蜂蜜/白扁豆/鹿茸/
蛤蚧/巴戟天/冬虫夏草/
紫河车/仙茅 35
补骨脂/杜仲/益智仁/续断/
韭菜子/核桃仁/淫羊藿/
海狗肾/肉苁蓉 36
菟丝子/锁阳/骨碎补/沙苑子/
牛大力/当归/熟地黄/白芍/
何首乌 37
龙眼肉/阿胶/海马/北沙参/
南沙参/枸杞子/麦冬/天冬/
百合 38
石斛/玉竹/桑葚/黄精/女贞子/
鳖甲/龟板/银耳/ 39

解表药

麻黄 39
紫苏叶/桂枝/生姜/葱白/白芷/
香薷/荆芥/防风/羌活 40
辛夷/细辛/苍耳/薄荷/菊花/
柴胡/牛蒡子/蝉蜕/桑叶 ... 41
蔓荆子/葛根/升麻/淡豆豉/
苦丁茶 42

清热药

知母/芦根/栀子/淡竹叶 ... 42
天花粉/莲子/夏枯草/决明子/
黄连/苦参/白鲜皮/垂盆草/
金银花 43
胖大海/连翘/蒲公英/野菊花/
鱼腥草/鸡骨草/土茯苓/
通心草/生地黄 44
牡丹皮/玄参/赤芍/水牛角/
白薇/地骨皮/ 45
祛风湿药
独活/防己/桑寄生 45
五加皮/桑枝/伸筋草/丝瓜络/
路路通/威灵仙/秦艽/川乌/
蕲蛇 46

芳香化湿药

藿香/佩兰/苍术/厚朴/砂仁/
白豆蔻/草果 47

利水渗湿药

茯苓/猪苓 47
薏米/泽泻/冬瓜皮/玉米须/
车前子/滑石/通草/瞿麦/
篇蓄 48
地肤子/石苇/海金沙/灯芯草/
茵陈蒿/金钱草/虎杖/溪黄草/
石黄皮 49

温里祛寒药

附子/肉桂/干姜/吴茱萸/小茴香/
荜拔/丁香/高良姜 50

理气药

陈皮 50
青皮/木香/枳实/香附/乌药/

沉香/川楝子/佛手/香橼 ... 51
玫瑰花/薤白/柿蒂/大腹皮 ... 52

止血药

白茅根/槐花/侧柏叶/大蓟/
小蓟 52
地榆/三七/五灵脂/茜草/白及/
仙鹤草/藕节/鸡冠花/艾叶 .. 53

活血化瘀药

炮姜/川芎/丹参/红花/桃仁/
益母草/牛膝/延胡索/郁金 .. 54
姜黄/乳香/没药/鸡血藤/王不留行/
月季花/泽兰/苏木/莪术 ... 55
穿山甲/三棱/刘寄奴 56

消食导滞药

山楂/神曲/鸡内金/麦芽/
谷芽/莱菔子 56

泻下药

大黄/芦荟/番泻叶/火麻仁/
郁李仁/松子仁/ 57

驱虫药

使君子/槟榔/南瓜子 57
榧子 58

化痰止咳平喘药

半夏/桔梗/白芥子/旋覆花/
白前/杏仁/苏子/百部 58
款冬花/紫菀/枇杷叶/桑白皮/
葶苈子/罗汉果/白果/前胡/
川贝母 59

浙贝母/瓜蒌/竹茹/海藻/昆布/
海蛤壳/海底椰 60

安神药

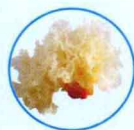
龙骨/珍珠 60

酸枣仁/灵芝/柏子仁/合欢皮..	61
平肝熄风药	
石决明/牡蛎/蒺藜/羚羊角/	
天麻	61
钩藤/地龙/僵蚕	62
醒神开窍药	
石菖蒲	62
收涩药	
麻黄根/浮小麦/五味子/	
乌梅/五倍子	62
石榴皮/诃子/肉豆蔻/山茱萸/	
覆盆子/桑螵蛸/金樱子/	
海螵蛸/芡实	63
◎食材基础知识	64
◎204种药膳常用食材功效详解	
谷物粮豆类	
大米/粳米/糙米/小米/	
黑米/糯米	66
高粱/大麦/小麦/燕麦/	
赤小豆/绿豆	67
黄豆/扁豆/蚕豆/豇豆/	
黑豆/芸豆	68
芝麻/腐竹/豆腐/豆腐皮/	
豆腐干/荞麦	69
西谷米/刀豆	70
肉禽蛋类	
猪肉/猪蹄/猪腰/猪肝	70
猪肚/猪肺/猪脑/猪肠/	
猪骨/猪血	71

牛肚/牛肉/牛肝/羊肉/	
羊肝/羊肾	72
羊肚/兔肉/鸡肉/鸡肝/	
野鸡肉/乌鸡	73
鹅肉/鸭肉/狗肉/鸽肉/	
麻雀肉/鹌鹑	74
火腿/牛筋/猪心/猪胰/	
鸡蛋/鸭蛋	75
鸽子蛋/鹅蛋/鹌鹑蛋/	
松花蛋	76
菌菇类	
草菇/香菇	76
平菇/蘑菇/茶树菇/金针菇 ..	77
水产类	
草鱼/鲢鱼	77
鲈鱼/鲤鱼/鳙鱼/带鱼/	
青鱼/鱿鱼	78
鳊鱼/鳊鱼/鲫鱼/甲鱼/	
干贝/虾	79
泥鳅/螃蟹/田螺/黄鱼/	
鳕鱼/银鱼	80
章鱼/鲍鱼/鲑鱼/海带/	
紫菜/蛤蜊	81
平鱼/白鱼/鳕鱼/武昌鱼/	
海蜇/乌贼	82
龟/蛏子	83
蔬菜类	
白菜/小白菜/包菜/菠菜 ..	83
油菜/苋菜/空心菜/芹菜/	
生菜/芥蓝	84
西红柿/菜薹/西葫芦/	

竹笋/芦笋/莴笋	85
茭白/韭菜/韭黄/红薯/	
马蹄/洋葱	86
青椒/蒜薹/马齿苋/木耳菜/	
芥菜/花菜	87
西兰花/茼蒿/黄花菜/黄豆芽/	
绿豆芽/雪里蕻	88
香菜/香椿/白萝卜/胡萝卜/	
冬瓜/苦瓜	89
丝瓜/黄瓜/南瓜/玉米/	
茄子/慈姑	90
土豆/莲藕/芋头/荷兰豆/	
豌豆/牛蒡	91
果实种子类	
苹果/梨/柑/佛手柑/	
橘子/金橘	92
橙子/柚子/葡萄柚/柠檬/	
草莓/蓝莓	93
葡萄/西瓜/甜瓜/香蕉/	
猕猴桃/椰子	94
菠萝/榴莲/山竹/荔枝/	
枇杷/石榴	95
火龙果/芒果/无花果/	
李子/桃子/柿子	96
杨桃/樱桃/杨梅/橄榄/	
沙果/榆钱	97
哈密瓜/木瓜/红毛丹/	
甘蔗/薏苡果/花生	98
酸角/板栗/腰果/	
开心果/松子/榛子	99

养生保健药膳



◎《黄帝内经》中的四季养生宜忌

◎春季养生药膳

虫草枸杞鸭汤	103
党参枸杞猪肝汤	103
花旗参炖乌鸡	103
羊排红枣山药滋补煲	104
菟丝子烩鳝鱼	104
枸杞韭菜炒虾仁	104
板栗龙眼粥	105
杞菊饮	105
茯苓杏仁松糕	105

◎夏季养生药膳

冬瓜薏米鸭	106
淮山土茯苓煲瘦肉	106

降火翠玉蔬菜汤	106
芡实莲子薏米汤	107
雪梨银耳百合汤	107
玉竹炒猪心	107
糯米莲子粥	108
椰汁薏米羹	108
蒲公英清凉茶	108

◎秋季养生药膳

山药奶香肉汤	109
党参排骨汤	109
银耳海鲜汤	109
西红柿肉酱烩豆腐	110
松仁玉米	110
雀巢百合	110

梨皮沙参大米粥	111
玉米党参羹	111
麦冬竹叶茶	111

◎冬季养生药膳

杜仲羊肉萝卜汤	112
金针海參鸡汤	112
黑豆红枣猪皮汤	112
五加皮烧牛肉	113
肉苁蓉海參鸽蛋	113
牛膝蔬菜鱼丸	113
人参红枣粥	114
龙眼山药红枣汤	114
紫苏散寒茶	114

◎《黄帝内经》中的五脏 养生注意事项..... 115

◎养心药膳

菖蒲猪心汤.....	116
红枣枸杞鸡汤.....	116
虫草红枣炖甲鱼.....	116
麦枣排骨萝卜汤.....	117
芹菜益母草汤.....	117
冬瓜桂笋肉汤.....	117
蛋黄山药粥.....	118
莲子红米羹.....	118
柏子仁大米羹.....	118
龙眼黑枣汤.....	119
牛奶炖花生.....	119
养心安神茶.....	119

◎养肝药膳

白果玉竹猪肝汤.....	120
苦瓜鸭肝汤.....	120
决明肝菟汤.....	120
杜仲牛肉.....	121
陈丝里脊肉.....	121
枸杞地黄肠粉.....	121
龙眼大米粥.....	122
红枣桃仁羹.....	122
绿豆菊花羹.....	122
柴胡秋梨饮.....	123
枸杞汁.....	123
保肝红花茶.....	123

◎养脾药膳

黄芪山药鲫鱼汤.....	124
车前草猪肚汤.....	124
补气玉米排骨汤.....	124
山药内金鳝鱼汤.....	125
人参鹌鹑蛋.....	125
茯苓白豆腐.....	125
山药白果瘦肉粥.....	126
养脾山药粥.....	126
蟹黄健脾羹.....	126
话梅姜汤.....	127
麦芽山楂饮.....	127
黄芪红茶.....	127

◎养肺药膳

莲子百合排骨汤.....	128
参麦五味乌鸡汤.....	128
虫草炖雄鸭.....	128
核桃冰糖炖梨.....	129
白果蒸鸡蛋.....	129
橘子杏仁菠萝汤.....	129
半夏薏米粥.....	130
百合粳米粥.....	130
麦冬白米羹.....	130
菊花桔梗雪梨汤.....	131
杏仁芝麻糊.....	131
麦冬竹茹茶.....	131

◎养肾药膳

锁阳羊肉汤.....	132
肾气乌鸡汤.....	132
补骨脂芡实鸭汤.....	132
苁蓉黄精鳝骨汤.....	133
五味子羊腰汤.....	133
三仙烩猪腰.....	133
牡蛎豆腐羹.....	134
苁蓉羊肉粥.....	134
首乌核桃羹.....	134
黑芝麻山药糊.....	135
首乌黑芝麻茶.....	135
黑豆洋菜糕.....	135

◎《黄帝内经》中的女性 阶段养生知识..... 136

◎乌发明目药膳

桑叶鸡肝汤.....	137
枸杞蛋包汤.....	137
菊花枸杞绿豆汤.....	137
首乌党参乌发膏.....	138
红枣菊花粥.....	138
芝麻糯米粥.....	138
芝麻豌豆羹.....	139
菊花决明饮.....	139
何首乌茶.....	139

◎滋阴润肤药膳

花旗参炖竹丝鸡.....	140
百合参汤.....	140
银耳百合汤.....	140
燕窝鸡骨粥.....	141
鸡蛋小米粥.....	141
香蕉玉米羹.....	141
椰子盅.....	142
木瓜银耳汤.....	142
润肤茶.....	142

◎祛皱祛斑药膳

佛手瓜猪蹄汤.....	143
金针香菜鱼片汤.....	143
西红柿莲子瘦肉汤.....	143
麦冬甘草排骨汤.....	144
红花煮鸡蛋.....	144
冬瓜白果姜粥.....	144

◎去痘降火药膳

玫瑰枸杞羹.....	145
山楂冰糖羹.....	145
薏米红枣茶汤.....	145
冬瓜薏米煲老鸭.....	146
苦瓜排骨煲.....	146
薏米猪蹄汤.....	146
绿豆菊花粥.....	147
青菜牛奶粥.....	147
薄荷西米粥.....	147
冰糖芦荟羹.....	148

莲藕降火汤.....	148
绿豆菊花饮.....	148

◎美白养颜药膳

节瓜瘦肉汤.....	149
参芪枸杞鹌鹑汤.....	149
清汤猪蹄.....	149
鸡蛋醪糟粥.....	150
木瓜芝麻粥.....	150
玫瑰养颜羹.....	150
木瓜冰糖炖燕窝.....	151
通络美颜汤.....	151
珍珠茶.....	151

◎排毒瘦身药膳

木瓜猪蹄汤.....	152
丝瓜肉片汤.....	152
绿豆薏米汤.....	152
薏米煮土豆.....	153
萝卜芦荟粥.....	153
山药荷叶大米粥.....	153
芦荟白梨粥.....	154
灯心草雪梨汤.....	154
降脂茶.....	154

◎《黄帝内经》中的男性 阶段养生知识..... 155

◎补脑安神药膳

益智仁猪骨汤.....	156
人参猪蹄汤.....	156
莲子猪心汤.....	156
安神补脑汤.....	157
大肠枸杞核桃汤.....	157
腰果核桃牛肉汤.....	157
补脑鲜鱼粥.....	158
莲花蜜茶.....	158
玉竹西洋参茶.....	158

◎增强记忆药膳

椰子杏仁鸡汤.....	159
桃仁猪蹄汤.....	159
人参糯米鸡汤.....	159
莴笋蛤蜊煲.....	160
原汁海蛰汤.....	160
姜丝鲈鱼汤.....	160
蛤蜊虾仁粥.....	161
核桃枸杞蒸糕.....	161
北沙参保健茶.....	161

◎镇静安眠药膳

莲子茯神猪心汤.....	162
党参麦冬瘦肉汤.....	162
黄花菜猪骨汤.....	162
鸡丝炒百合金针.....	163
南北杏无花果煲排骨.....	163
生地煲龙骨.....	163
红枣柏子仁小米粥.....	164
酸枣仁粳米羹.....	164

百合汁.....	164
◎ 补血益气药膳	
板栗土鸡瓦罐汤.....	165
山药炖鸡汤.....	165
阿胶牛肉汤.....	165
薏米银耳补血汤.....	166
灵芝肉片汤.....	166
龙眼煲猪心.....	166
甜酒煮阿胶.....	167
参枣甜糯米.....	167
绞股蓝养血茶.....	167
◎ 活血理气药膳	
山楂猪排汤.....	168
当归猪蹄汤.....	168
丹参首乌茶.....	168
参芪枸杞猪肝汤.....	169
丹参三七炖鸡.....	169

气血双调乌鸡汤.....	169
无花果瘦肉汤.....	170
赤芍鲮鱼汤.....	170
桂枝红枣猪心汤.....	170
山楂郁李仁粥.....	171
山药白芍羹.....	171
玫瑰香附茶.....	171
◎ 补肾壮阳药膳	
猪腰补肾汤.....	172
熟地羊肉当归汤.....	172
附子蒸羊肉.....	172
黄芪牛肉汤.....	173
强筋党参牛尾汤.....	173
牛腩炖白萝卜.....	173
鹿茸枸杞蒸虾.....	174
巴戟天海参煲.....	174
海马虾仁童子鸡.....	174

淮山鹿茸山楂粥.....	175
海参芹菜羹.....	175
菟丝子苁蓉饮.....	175
◎ 强筋壮骨药膳	
杜仲寄生鸡汤.....	176
马蹄煲龙骨.....	176
萝卜玉米猪尾汤.....	176
鸡骨草猪肚汤.....	177
苹果雪梨煲牛腱.....	177
牛膝鲮鱼汤.....	177
甲鱼芡实汤.....	178
参麦泥鳅汤.....	178
牛膝猪腰汤.....	178
巴戟天枸杞粥.....	179
莲子紫米羹.....	179
威灵仙牛膝茶.....	179

常见病症调理药膳



◎**妇 科**

月经不调.....	182
益母土鸡汤.....	182
活血乌鸡汤.....	182
痛经.....	183
桃红鸡汤.....	183
艾叶煮鸡蛋.....	183
闭经.....	184
活血通经土鸡汤.....	184
地黄乳鸽汤.....	184
外阴瘙痒.....	185
苦参瘦肉汤.....	185
马齿苋排骨汤.....	185
阴道炎.....	186
黄柏油菜排骨汤.....	186
大芥菜红薯汤.....	186
盆腔炎.....	187
莲子茅根炖乌鸡.....	187
白果黄豆鲫鱼汤.....	187
不孕.....	188
艾叶煮鹌鹑.....	188
顺气猪肝汤.....	188
先兆流产.....	189
补肾乌鸡汤.....	189
党参老母鸡汤.....	189
习惯性流产.....	190
杜仲艾叶瘦肉汤.....	190
阿胶鸡蛋羹.....	190
妊娠反应.....	191
香菜鱼片汤.....	191
生姜牛奶.....	191

妊娠肿胀.....	192
莲枣炖排骨.....	192
赤小豆炖鲫鱼.....	192
胎动不安.....	193
阿胶猪皮汤.....	193
葡萄红枣汤.....	193
缺乳.....	194
红枣莲藕猪蹄汤.....	194
通草丝瓜对虾汤.....	194
产后腹痛.....	195
当归生姜羊肉汤.....	195
山楂红糖饮.....	195
产后恶露不绝.....	196
天麻炖鸡.....	196
鲜菇鸡汤.....	196
绝经期综合征.....	197
山药黄精炖鸡.....	197
栗子羊肉汤.....	197
乳腺炎.....	198
银花茅根猪蹄汤.....	198
苦瓜牛蛙汤.....	198
乳腺癌.....	199
青皮炒兔肉.....	199
豌豆炖猪尾.....	199
功能性子宫出血.....	200
墨鱼鸡肉汤.....	200
人参莲枣炖乌鸡.....	200
子宫脱垂.....	201
金樱子猪肠汤.....	201
黄芪龙眼山药鸡肉汤.....	201
子宫癌.....	202

蒜子芦笋煲鱼头.....	202
山药肉片蛤蜊汤.....	202
◎ 男 科	
阳痿.....	203
红枣鹿茸羊肉汤.....	203
当归牛尾虫草汤.....	203
早泄.....	204
牛鞭汤.....	204
北芪杞子炖乳鸽.....	204
遗精.....	205
三味鸡蛋汤.....	205
莲子百合煲瘦肉.....	205
不育.....	206
龟肉鱼鳔汤.....	206
女贞子鸭汤.....	206
不射精.....	207
橘皮饮.....	207
仙茅药酒.....	207
前列腺炎.....	208
茯苓西瓜汤.....	208
马齿苋荠菜汁.....	208
更年期综合征.....	209
鹿茸山药乌鸡汤.....	209
胡萝卜芡实猪蹄汤.....	209

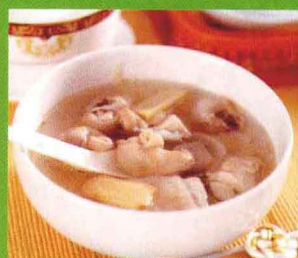
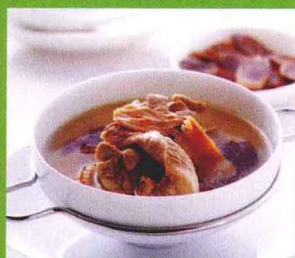
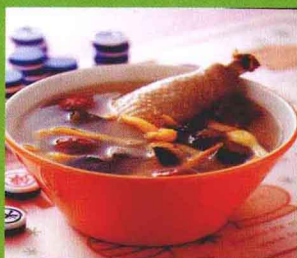
◎**儿 科**

小儿感冒.....	210
白萝卜炖排骨.....	210
百合莲藕炖梨.....	210
小儿流涎.....	211
益智仁鸭汤.....	211

龙眼益智仁糯米粥.....	211	川贝梨子饮.....	229	痔疮.....	248
小儿厌食症.....	212	支气管扩张.....	230	地黄乌鸡汤.....	248
党参生鱼汤.....	212	桑白润肺汤.....	230	鱼肚甜汤.....	248
山药苹果丁.....	212	枇杷叶粥.....	230	便秘.....	249
小儿疳积.....	213	慢性支气管炎.....	231	核桃仁猪肝汤.....	249
党参佛手猪心汤.....	213	柚子炖鸡.....	231	五仁粥.....	249
佛手薏米粥.....	213	果仁鸡蛋羹.....	231	直肠癌.....	250
小儿腹泻.....	214	哮喘.....	232	白菜海带豆腐汤.....	250
苹果红糖饮.....	214	款冬花猪肺汤.....	232	萝卜淮山粥.....	250
山药糯米粥.....	214	果仁粥.....	232	甲肝.....	251
小儿偏食.....	215	肺炎.....	233	女贞子蒸带鱼.....	251
姜橘鲫鱼汤.....	215	虫草鸭汤.....	233	灵芝瘦肉汤.....	251
银耳红枣瘦肉汤.....	215	复方鱼腥草粥.....	233	乙肝.....	252
小儿营养不良.....	216	肺结核.....	234	垂盆草粥.....	252
红枣带鱼粥.....	216	沙参煲猪肺.....	234	五味子降酶茶.....	252
牛奶山药麦片粥.....	216	鸡蛋银耳浆.....	234	黄疸.....	253
小儿便秘.....	217	肺气肿.....	235	茵陈炒花甲.....	253
黑芝麻核桃蜜.....	217	枇杷桑白茶.....	235	茵陈姜糖茶.....	253
香蕉甜汤.....	217	蒲公英银花饮.....	235	脂肪肝.....	254
小儿遗尿.....	218	肺癌.....	236	冬瓜豆腐汤.....	254
四味猪肚汤.....	218	补肺阿胶粥.....	236	柴胡白菜汤.....	254
白果煲猪小肚.....	218	冬虫夏草养肺茶.....	236	肝硬化.....	255
小儿惊风.....	219			枸杞子炖甲鱼.....	255
石决明小米瘦肉粥.....	219	◎消化科		田七郁金炖乌鸡.....	255
天麻炖鹌鹑.....	219	厌食.....	237	肝癌.....	256
小儿虫症.....	220	开胃罗宋汤.....	237	合欢佛手猪肝汤.....	256
炒使君子.....	220	厚朴蔬果汁.....	237	清炖牛肉.....	256
南瓜子甜粥.....	220	急性胃炎.....	238	胆结石.....	257
小儿夏热.....	221	罗汉果瘦肉汤.....	238	洋葱炖乳鸽.....	257
豆腐冬瓜汤.....	221	山药鸡汤.....	238	马蹄海蜇汤.....	257
太子参莲子羹.....	221	慢性胃炎.....	239	食道癌.....	258
小儿多动.....	222	党参鳝鱼汤.....	239	北沙参芥菜汤.....	258
香菜猪肝汤.....	222	生姜米醋炖木瓜.....	239	薏米诃子粥.....	258
黄芪小麦粥.....	222	胃及十二指肠溃疡.....	240		
小儿肺炎.....	223	椰子鸡汤.....	240	◎内分泌科	
北沙参玉竹肉汤.....	223	佛手元胡猪肝汤.....	240	糖尿病.....	259
党参百合粥.....	223	胃下垂.....	241	冬瓜鲫鱼汤.....	259
小儿单纯性肥胖.....	224	参芪炖牛肉.....	241	茯苓山药炒鸡肉片.....	259
茯苓豆腐.....	224	白术猪肚粥.....	241	甲状腺肿大.....	260
防己黄芪粥.....	224	胃酸过多症.....	242	海带炖排骨.....	260
小儿百日咳.....	225	草果羊肉汤.....	242	紫菜蛋花汤.....	260
川贝蒸鸡蛋.....	225	陈皮粥.....	242	甲状腺功能亢进.....	261
桑白杏仁茶.....	225	胃癌.....	243	香菇甲鱼汤.....	261
小儿自汗盗汗.....	226	养血止痢粥.....	243	玫瑰夏枯草茶.....	261
西洋参冬瓜野鸭汤.....	226	麦芽乌梅饮.....	243	痛风.....	262
黄芪牛肉粥.....	226	便血.....	244	五加皮烧黄鱼.....	262
		白及猪蹄汤.....	244	樱桃苹果汁.....	262
◎呼吸科		猪肉槐花汤.....	244	系统性红斑狼疮.....	263
感冒.....	227	急性肠炎.....	245	绿豆槐花镶藕节.....	263
川芎白芷鱼头汤.....	227	黄连白头翁粥.....	245	鱼腥草茶.....	263
葛根猪肉汤.....	227	黄连甘草饮.....	245		
咳嗽.....	228	慢性肠炎.....	246	◎泌尿科	
五味子炖肉.....	228	蒜肚汤.....	246	肾炎.....	264
核桃淮山蛤蚧汤.....	228	双花饮.....	246	车前鳊鱼头汤.....	264
急性支气管炎.....	229	痢疾.....	247	薏米瓜皮鲫鱼汤.....	264
无花果糖水.....	229	黄花菜马齿苋汤.....	247	肾结石.....	265
		大蒜银花茶.....	247	金钱草煲蛙.....	265
				核桃海金粥.....	265

肾结核.....	266	白内障.....	284	神经衰弱.....	302
荠菜四鲜宝.....	266	党参枸杞猪肝粥.....	284	乌龟百合红枣汤.....	302
莪术粥.....	266	桑杏菊花甜汤.....	284	胡萝卜鱿鱼煲.....	302
肾病综合征.....	267	夜盲症.....	285	阿尔茨海默病.....	303
山药蒸鲫鱼.....	267	鳗鱼冬瓜汤.....	285	龙眼百合炖鹌鹑.....	303
六味地黄鸡汤.....	267	菠菜羊肝汤.....	285	山药芡实猪肉粥.....	303
尿路感染.....	268	青光眼.....	286	帕金森病.....	304
石韦蒸鸭.....	268	桑麻糖水.....	286	天麻川芎鱼头汤.....	304
车前子田螺汤.....	268	钩藤白术饮.....	286	天麻地龙炖牛肉.....	304
膀胱癌.....	269	◎皮肤科.....		坐骨神经痛.....	305
鸡肉炖篇蓄.....	269	痤疮.....	287	龟板杜仲猪尾汤.....	305
通草车前子茶.....	269	清热苦瓜汤.....	287	独活羊肉汤.....	305
◎骨科.....		葛根粉粥.....	287	三叉神经痛.....	306
骨折.....	270	荨麻疹.....	288	白芍猪尾汤.....	306
桑寄生续断鸡脚汤.....	270	银花黄绿豆汤.....	288	羌活鸡肉汤.....	306
赤小豆竹笋汤.....	270	赤芍菊花茶.....	288	◎心脑血管科.....	
骨质疏松.....	271	湿疹.....	289	冠心病.....	307
锁阳炒虾仁.....	271	苍术蔬菜汤.....	289	玉竹炖猪心.....	307
巴戟黑豆鸡汤.....	271	苍耳子防风饮.....	289	白芍猪肝汤.....	307
骨质增生.....	272	带状疱疹.....	290	心律失常.....	308
人参鸡汤.....	272	大蒜白及煮鲤鱼.....	290	当归黄芪乌鸡汤.....	308
天麻红花猪脑汤.....	272	银花绿豆粥.....	290	田七二仁乳鸽汤.....	308
肩周炎.....	273	黄褐斑.....	291	心肌炎.....	309
桑枝鸡汤.....	273	四物乌鸡汤.....	291	黄柏知母酒.....	309
川乌生姜粥.....	273	菊花珍珠饮.....	291	防风苦参饮.....	309
风湿性关节炎.....	274	冻疮.....	292	心绞痛.....	310
牛筋汤.....	274	花椒羊肉汤.....	292	枸杞香菜猪心汤.....	310
薏米黄芩酒.....	274	当归山楂汤.....	292	灵芝丹参粥.....	310
◎五官科.....		扁平疣.....	293	高血压.....	311
口腔溃疡.....	275	苍耳薏米粥.....	293	海带豆腐汤.....	311
丝瓜银花饮.....	275	地肤子饮.....	293	山楂降压汤.....	311
赤小豆薏米汤.....	275	牛皮癣.....	294	低血压.....	312
鼻炎.....	276	牛蒡连翘饮.....	294	山药当归鸡汤.....	312
葱白红枣鸡肉粥.....	276	山楂绿茶饮.....	294	鲫鱼糯米粥.....	312
丝瓜络煲猪瘦肉.....	276	白癫风.....	295	高血脂.....	313
咽炎.....	277	三味炖乌鸡.....	295	首乌黑豆乌鸡汤.....	313
香菇肉片汤.....	277	赤芍桃仁饮.....	295	菊花山楂茶.....	313
甘草清咽汤.....	277	脱发症.....	296	脑血管硬化.....	314
失音.....	278	首乌黄精肝片汤.....	296	田七煮鸡蛋.....	314
石斛核桃猪骨汤.....	278	首乌芝麻茶.....	296	桃仁苦丁茶.....	314
乌梅竹叶绿茶.....	278	◎神经及精神科.....		动脉硬化.....	315
口臭.....	279	抑郁症.....	297	冬瓜薏米兔肉汤.....	315
藿香鲫鱼.....	279	当归郁金猪蹄汤.....	297	菊参炒肉片.....	315
黄连甘草汁.....	279	香附丹参茶.....	297	卒中后遗症.....	316
鼻咽癌.....	280	失眠.....	298	灵芝黄芪猪脚汤.....	316
玉参焖鸭.....	280	苦瓜荠菜肉汤.....	298	生地玄参汤.....	316
玄参萝卜清咽露.....	280	灵芝银耳茶.....	298	贫血.....	317
腮腺炎.....	281	健忘.....	299	黄芪鸡汁粥.....	317
黄连冬瓜鱼片汤.....	281	黄芪灵芝炖肉.....	299	猪肝汤.....	317
绿豆黄豆饮.....	281	灵芝鹌鹑蛋汤.....	299	出血.....	318
耳鸣耳聋.....	282	头痛.....	300	荠菜粥.....	318
二参清鸡汤.....	282	薏米半夏汤.....	300	三七粉粥.....	318
河车鹿角胶粥.....	282	天麻川芎枣仁茶.....	300	白血病.....	319
结膜炎.....	283	眩晕症.....	301	鹿茸炖乌鸡.....	319
赤芍银耳饮.....	283	枸杞牛肝汤.....	301	莲枣猪肝粥.....	319
枸杞菊花茶.....	283	首乌红枣粥.....	301		

Medicated Overview



了解药膳养生 × 合理选择药膳

药膳概述



科学实用 在家就能轻松调理身体



药膳是指在中华医药理论和饮食文化的指导下，将药物和食物搭配，通过烹调加工制作而成的，形、色、香、味俱佳的医疗保健食品。药膳不同于一般的中药方剂，又有别于普通的饮食，它取药物之性，用食物之味，“药食相配，药借食力，食助药威”，二者相辅相成，相得益彰，具有很好的养生功效。药膳按照其成品性状可分为菜肴类、粥食类、汤羹类等，按照其食疗作用可分为保健强身类、辅助治病类以及抗老益寿类。药膳的选择需遵循一定的原则，如因证用膳、因时用膳、因人用膳、因地制宜等，同时也应根据个人的体质不同，从而选择适合自己的药膳。





了解药膳养生

药膳养生是最受人们欢迎和重视的养生方法，它寓医于食，存在于人们的日常饮食中，且简单易做。利用药物与食物的巧妙结合，来实现兼具药品与食品的食疗目的，并且区别于单独的食品和药品，有其独有的特点。

+ 何谓养生

养生，即根据中医理论，通过锻炼，运用调神、导引、四时调摄、食养、药养等方法对自身进行调节，以达到健康长寿的中国传统保健方法。

+ 常见的养生方法

○药膳养生

中医认为，饮食要以“五谷为养，五果为助，五蓄为益，五菜为充”，要重视五味调和，用食性、食养、食疗、食节、饮食禁忌及药养等调养精气，纠正脏腑阴阳之偏，防治疾病，延年益寿。

○动形调养

中医认为，“人欲劳于形，百病不能成”。诸如按摩、气功、太极拳、八卦掌、五禽戏等动形方式都是古人在医疗及生活实践中摸索形成的，有强身延年的功效。但要适度，不能劳累过度，否则容易引起“劳伤”，也称“五劳所伤”，即久视伤血、久卧伤气、久坐伤肉、久立伤骨、久行伤筋。

○精神调养

古人认为，神是生命活动的主宰，保持神气清静，心理平衡，可以保养天真元气，使五脏安和，有助于预防疾病、增进健康和延年益寿。精神乐观，则气舒神

旺；精神抑郁，则气结神颓；喜怒不节，则气耗神消。故清心寡欲可使心气平和、血脉流畅、精神安定，虽有大惊猝恐而不能为害。调神之法，参禅入定，或心有所恃，或弦歌自娱，或山林探幽，以气度从容，心思安定，志闲而少欲，心安而不惧，则神调。

○调气养生

中医调气养生法主张通过慎起居、顺四时、戒过劳、防过逸、调饮食、和五味、调七情、省言语、习吐纳等一系列措施来调养元气、祛病延年。

+ 何谓药膳

药膳是以药物和食物为原料，在中医学、烹饪学和营养学理论指导下，严格按药膳配方，采用我国独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成，具有一定色、香、味、形的保健食品。简单来说，药膳就是药材与食材相配伍而做成的美食，发源于我国传统的饮食和中医食疗文化，是中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物，它寓医于食，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威。既具有较高的营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿。



+ 药膳的特点

○药膳注重辨证用料

药膳在药物和食物的搭配、烹饪等方面均以中医药学和烹饪学的基本理论为指导，其配伍组方是按照中医方剂学的原则，针对临床表现的各种证型，按药物和食物的性能进行选择、调配、组合而成，以药物、食物之偏性来矫正脏腑机能之偏，使之恢复正常，增加机体的抵抗力。在选择药物和食物方面，必须依据中医的辨证论治原则，只有在正确辨证的基础上选配药膳，才会有奇妙之效。例如，出现食欲不振、胃腹隐痛、便清腹泻、精神疲倦、四肢软弱、头昏自汗、脉缓无力等证候时，中医辨证为脾气虚证，需用健脾益气的药膳来辅助治疗。具有健脾益气功效的中药材有党参、茯苓、薏米、莲子、芡实、白术、山药、红枣等，常用的药膳有人参红枣粥、山药鳝鱼汤、茯苓白豆腐、红枣饼等。

在运用辨证论治方法的时候，还应注意四时气候、地理环境对人的生理、病理的影响，要根据不同的季节选择不同的药膳。例如，春宜升补、夏宜清补、长夏宜淡补、秋宜平补、冬宜温补等。



○药膳具有“四性五味”

药膳是用药物与食物烹制而成的，因此，药膳也具有“四性五味”的特点。不同的药膳具有寒、热、温、凉四种不同性质，得了热病的人应选用寒性药膳，如夏天受到温热疫毒，则可选用绿豆汤、蒲公英清凉茶等药膳来调理；得了寒病的人应选用热性药膳，如冬季出现寒证的病人，可选用狗肉萝卜汤、人参红枣粥等药膳来调理。

药膳也具有“五味”，即酸、苦、甘、辛、咸。辛味具有发散、行气血的作用，表证和气滞血瘀等病症可选用葱白粥、萝卜汤等药膳来调理；甘味能泻能燥，具有补益、和中、缓急的作用，脾胃气虚、肾阳不足等病症可选用红枣饮、糯米红糖粥等药膳来调理；酸味具有收敛、固涩作用，气虚、阳虚不摄而致的多汗症、泄泻不止、尿频、遗精等症，可选用五味子茶、乌梅粥等药膳来调理；苦味具有泄、燥、坚的作用，热证、湿证、气逆等病，可选用凉拌苦瓜、苦瓜粥等药膳来调理；咸味具有软坚、散结、泻下等作用，热结等病可选用猪肾汤、黄芪炖乳鸽、童子鸡等药膳来调理。





○药膳具有独特的制作方法

药膳主要由药物、食物和调料三部分组合而成，它必须寓药于食、寓性于味，融药物的功效及食物的美味于一体。这就要求制作药膳必须具有精湛的烹调技术，借助中国传统的烹调方法——炖、焖、煨、蒸、煮、熬、炒、卤、烧等手段，对所选用的中药和食物进行不同的炮制和加工，使制成的药膳兼具色、香、味、形等特色，满足口味需求的同时达到治病、保健目的。

由于药膳的组成原料比较特殊，故其制作方法也很特殊。药膳的烹调是依据中医学的用药要求，根据药物的药效性能，应用食品烹调和药物炮制技术组合而成的特殊制作方法。因此，在制作药膳时，不仅要具备精湛的烹调技术，还应掌握中医药的基本理论和药物炮制的方法。例如，制作“天麻蒸鱼”这道药膳时，应先将天麻用川芎、茯苓等药材炮制后，再用米泔水浸泡，然后放入米饭内蒸透，切片后置于鱼腹中，再加入调料蒸制而成，这样，天麻的药效才会

全面地渗透入鱼肉中。

○药膳具有保健、强身、抗老的作用

食用药膳与服药治病不同，对于无病之人，根据自己的体质合理选择进食药膳可达到保健、强身的作用。

对于身患疾病之人，可先辨证，然后根据病症进食合适的药膳，对身体加以调养，增强体质，辅助药物最大程度地发挥其药效，从而达到辅助治病的作用。

药膳还常被用于扶正固本，常用的扶正固本的药物和食物有人参、黄芪、枸杞、山药、当归、阿胶、红枣、鸡、鸭、猪肉、羊肉等，这些药物、食物既能滋补强身、补益气血，又能增强正气、治疗体虚。

此外，药膳中还含有人体代谢所必需的营养素，能有效地补充人体能量和营养物质，调节机体内物质代谢，从而达到滋补强身、防病、治病、延寿的作用。但是在用膳时，应本着“因人施膳，因时施膳”这一基本原则，才能使药膳更有效、更充分地发挥作用。





药膳的分类

药膳可根据研究内容、成品性状、食疗作用以及制作方法等方面来进行分类，可让读者加深对药膳的认识，从而在日常生活中可以有选择地做出各类养生药膳，对自己和家人进行适度调养，以达到保健作用。

按研究内容分类

药膳配伍学：是以中医中药、烹饪理论为依据，对药物性能、食物特点、用膳者身体状况、药物与食物配合进行分析研究，以便用来保健治疗疾病的一门科学。

药物烹调学：是在药膳炮制师对药物、食物炮制的基础上，研究药膳制作工艺的学科。

药膳药物食物学：是研究制作药膳用的药物食物品质功能的学科。主要研究其药物食物的来源、成分、性味、归经、效用、选方及用法用量、宜忌等。

药膳炮制学：是研究药膳制作前，对药物食物，根据治疗疾病的要求，对其进行一些必要的初步加工处理的学科。

药膳企业管理学：是研究药膳企业的经管理的学科。主要研究经营药膳的餐厅、工厂、医院的经营特点、经营原则和管理方法。

按成品性状分类

菜肴类：是以各种食物为主料，配以一定比例的中药材，经烹调而成的，具有色、香、味、形等特色的特殊菜肴，可制成冷菜、蒸菜、炖菜、炒菜、卤菜等。



米面食类：以稻米、糯米、小麦面粉为基本原料，配

以一定比例的中药材制成的馒头、面条、米饭、汤圆、包子、馄饨等。



粥食类：以米、麦、豆为基本原料，加入一些中药材，如枸杞子、山楂、百合等煮成的半流体饮食。



汤羹类：以肉、蛋、奶、海味等原料为主料，加入一些中药材，用煎、煮、炖、煲等方法制作而成的较稠厚的汤液。



糕点类：按糕点的制作方法制作而成的药膳食品，如八珍糕、茯苓橘米糕、淮药金糕等。



饮料类：将药物和食物经浸泡或压榨，再以煎煮或蒸馏等方法制作而成的一种专供饮用的液体。

