

现代人饮食系列

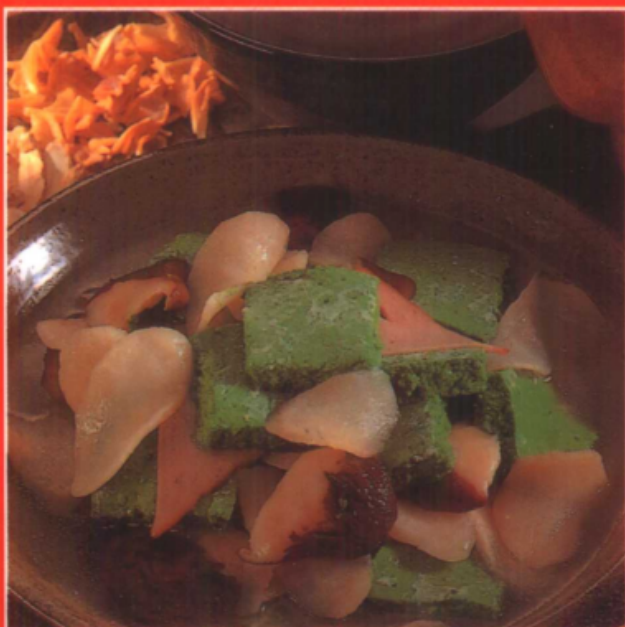
中国药膳食谱

潘朝曦 著



上海科学普及出版社

现代人饮食系列



自古以来，食药同源，饮食疗法是中国医药理论中极为宝贵的部分。本书作者潘朝曦教授潜心研究药膳汤方多年，对于食疗治病颇具心得。

本书收录的药膳食谱，针对心脑血管病、高血压、恶性肿瘤、哮喘、肝炎、糖尿病、单纯性肥胖、缺铁性贫血、性功能失常等十六种多发病特别设计。书中对于每种疾患均有病症解释，每道食谱后亦附有详细的功效说明。

ISBN 7-5427-1904-1



9 787542 719041 >

定 价：38.00 元

现代人饮食系列

中国药膳食谱

潘朝曦 著

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP)数据

中国药膳食谱/潘朝曦著。—上海科学普及出版社, 2001.3

ISBN 7-5427-1904-1

I. 中… II. 潘… III. 食物疗法—食谱 IV .TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第80924号

版权策划 胡名正
责任编辑 张帆
技术编辑 杨振农

现代人饮食系列

中国药膳食谱

潘朝曦 著
许淑柳 食谱指导

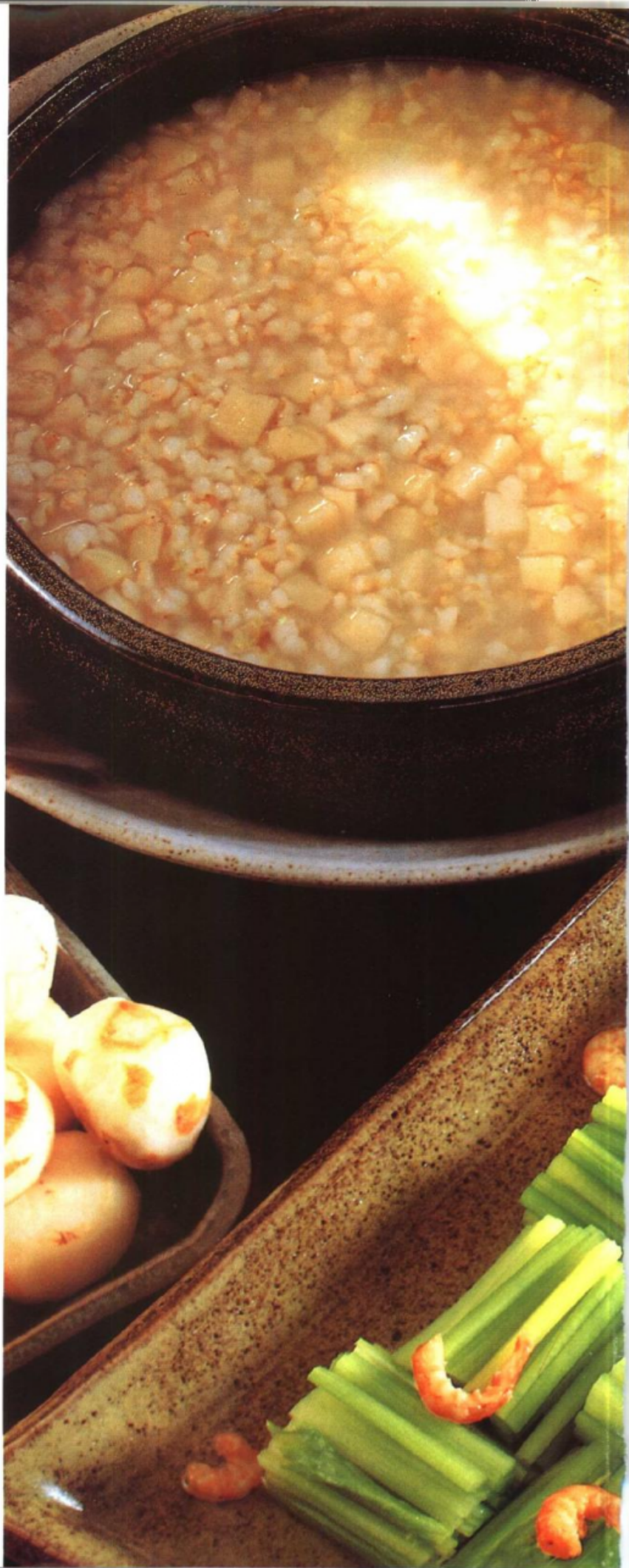
出版 上海科学普及出版社
(上海曹杨路500号 邮政编码 200063)
发行 新华书店上海发行所
印刷 上海出版印刷有限公司

开本 889 × 1194 1/16
印张 7.5
版次 2001年3月第1版
印次 2001年3月第1次印刷
印数 1-8000

ISBN 7-5427-1904-1/R·137
定价: 38.00元

本书简体字版由台湾汉光文化网路股份有限公司授权。

上海市版权局著作权合同登记号: 图字09-2000-460号。





作者

潘朝曦先生，1949年11月生于江苏中医世家。毕业于南京中医学院本科，上海中医学院硕士，师从当代中医泰斗、著名中医内科学家张伯臾教授。1988年受聘兼任上海康复食疗协会食疗科主任，主持创建了上海市第一家由政府批准的食疗餐厅。现任中国上海中医学院教授。医学著作有《中医内科临床手册》、《中医奇法偏方》和《简明中国针灸》等。



食谱指导

许淑柳小姐，1968年生，台湾省台南市人。

曾任微波炉食谱开发及教学工作、连锁家庭式餐厅商品开发工作，多次获得中餐烹饪竞赛的奖项。

作者序

药膳，是我们祖先的一大发明。它寓药于食，既美味可口，又可防病治病，不仅是中医宝库中的一件瑰宝，也是中国饮食文化中的一朵奇葩。创制四千余年来，备受历代医家的重视和中国广大民众的欢迎。

近年来，随着医学、科学的进步，化学药物的局限性及其所带来的药源性疾病的危害，正日益被人们重视和认识，回归大自然已成为人们对医疗保健的一个新的要求。药膳，这一无副作用而人们又乐于接受的自然疗法，更受到了国际上的重视和青睐。

目前，一个前所未有的药膳热，正在国内外兴起。但是，由于人们对药膳的认识和理解的不同，出现了两种不同的偏向。其一，追求药膳美味，不重视实际疗效；其二，重视疗效，但又药味太重，口味不佳。为克服这两种偏向，达到药膳美味与实效的完美统一，近十余年来，我在研究宫廷、民间、医籍大量药膳文献的基础上，对药膳进行了新的创制。在调配上，力求做到药物性味功效和食物性味功效的统一，并尽量选取临床上疗效高，而药味又不太怪异的药物入膳。由于古今烹制方法的殊异，我们又从营养学和药理学角度对药膳的烹制做出一些科学的规定。

本书即是我们这一研究成果的汇集，书中列入了16项常见病种，并针对每项病种列举5道药膳食谱，

每道食谱都经过临床对症应用，效果肯定，上海电视台和有关报刊均有较佳的评定。药膳中的材料多为常见、易于购得的，且烹制方法介绍详实，便于家庭及药膳餐馆制作。

唐代大医家孙思邈说：“凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈，后乃药尔。”说明药膳是中医治病的首务和传统。本书只是我近年来研究中国药膳的初步和部分成果。医乃仁术，我愿以仁心，再接再厉，研究出更多更好的药膳配方，造福人类。谚云：“良药苦口利于病。”药膳之制作，是否可易此谚为“良药美味利于病”，有待于海内外贤达作出评定。

潘朝曦

现代人饮食系列

中国药膳食谱

潘朝曦 著

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP)数据

中国药膳食谱/潘朝曦著。—上海科学普及出版社, 2001.3

ISBN 7-5427-1904-1

I. 中… II. 潘… III. 食物疗法—食谱 IV .TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第80924号

版权策划 胡名正

责任编辑 张帆

技术编辑 杨振农

现代人饮食系列

中国药膳食谱

潘朝曦 著

许淑柳 食谱指导

出版 上海科学普及出版社
(上海曹杨路500号 邮政编码 200063)

发行 新华书店上海发行所

印刷 上海出版印刷有限公司

开本 889 × 1194 1/16

印张 7.5

版次 2001年3月第1版

印次 2001年3月第1次印刷

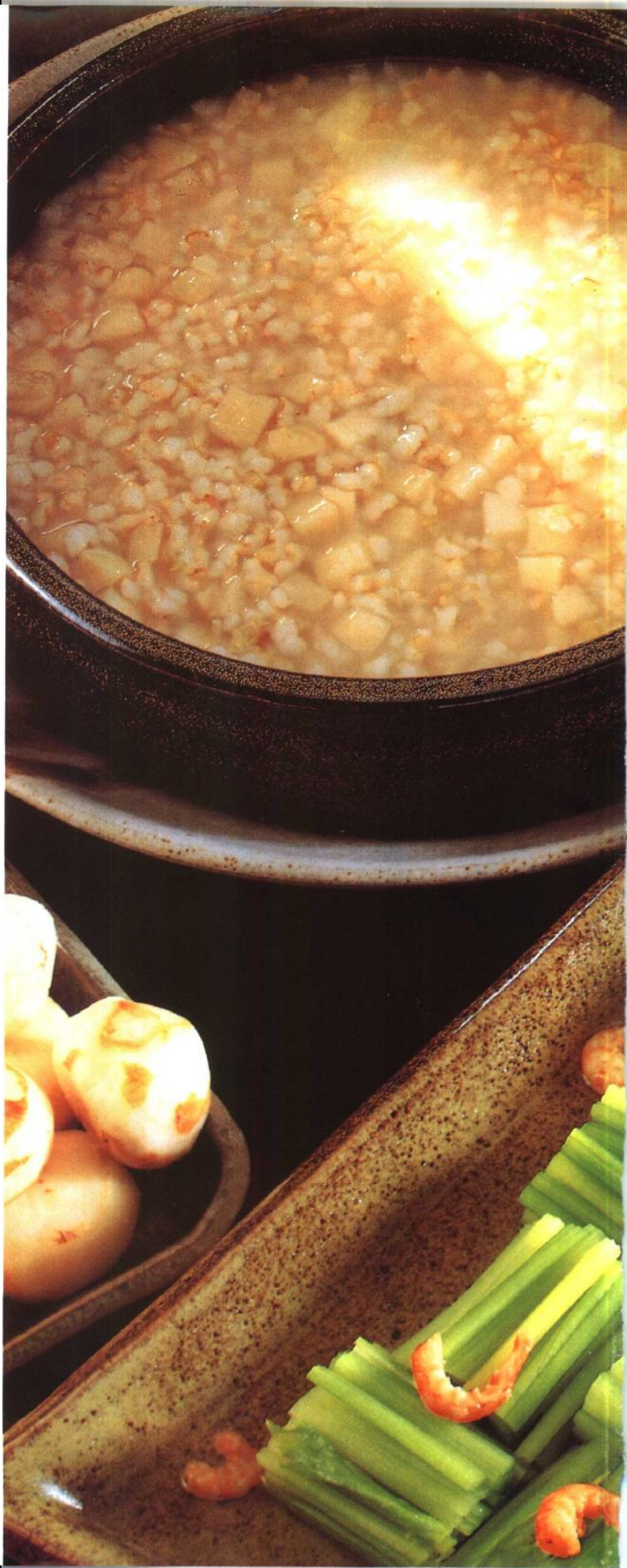
印数 1-8000

ISBN 7-5427-1904-1/R·137

定价: 38.00元

本书简体字版由台湾汉光文化网路股份有限公司授权。

上海市版权局著作权合同登记号: 图字 09-2000-460 号。





作者

潘朝曦先生，1949年11月生于江苏中医世家。毕业于南京中医学院本科，上海中医学院硕士，师从当代中医泰斗、著名中医内科学家张伯臾教授。1988年受聘兼任上海康复食疗协会食疗科主任，主持创建了上海市第一家由政府批准的食疗餐厅。现任中国上海中医学院教授。医学著作有《中医内科临床手册》、《中医奇法偏方》和《简明中国针灸》等。



食谱指导

许淑柳小姐，1968年生，台湾省台南市人。

曾任微波炉食谱开发及教学工作、连锁家庭式餐厅商品开发工作，多次获得中餐烹饪竞赛的奖项。

作者序

药膳，是我们祖先的一大发明。它寓药于食，既美味可口，又可防病治病，不仅是中医宝库中的一件瑰宝，也是中国饮食文化中的一朵奇葩。创制四千余年来，备受历代医家的重视和中国广大民众的欢迎。

近年来，随着医学、科学的进步，化学药物的局限性及其所带来的药源性疾病的危害，正日益被人们重视和认识，回归大自然已成为人们对医疗保健的一个新的要求。药膳，这一无副作用而人们又乐于接受的自然疗法，更受到了国际上的重视和青睐。

目前，一个前所未有的药膳热，正在国内外兴起。但是，由于人们对药膳的认识和理解的不同，出现了两种不同的偏向。其一，追求药膳美味，不重视实际疗效；其二，重视疗效，但又药味太重，口味不佳。为克服这两种偏向，达到药膳美味与实效的完美统一，近十余年来，我在研究宫廷、民间、医籍大量药膳文献的基础上，对药膳进行了新的创制。在调配上，力求做到药物性味功效和食物性味功效的统一，并尽量选取临床上疗效高，而药味又不太怪异的药物入膳。由于古今烹制方法的殊异，我们又从营养学和药理学角度对药膳的烹制做出一些科学的规定。

本书即是我们这一研究成果的汇集，书中列入了16项常见病种，并针对每项病种列举5道药膳食谱，

每道食谱都经过临床对症应用，效果肯定，上海电视台和有关报刊均有较佳的评定。药膳中的材料多为常见、易于购得的，且烹制方法介绍详实，便于家庭及药膳餐馆制作。

唐代大医家孙思邈说“凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈，后乃药尔。”说明药膳是中医治病的首务和传统。本书只是我近年来研究中国药膳的初步和部分成果。医乃仁术，我愿以仁心，再接再厉，研究出更多更好的药膳配方，造福人类。谚云：“良药苦口利于病。”药膳之制作，是否可易此谚为“良药美味利于病”，有待于海内外贤达作出评定。

潘朝曦

目录



中国药膳食谱药材一览表	8-11
恶性肿瘤药膳	12
仙峰紫云	13
玉女甘露	14-15
核子攻坚	14-15
干戈玉帛	16
复元扶羸	17
心脑血管病药膳	18
青天白鹭	19
小乔初嫁	20-21
阴霾顿开	22-23
山家清供	22-23
一瓣心香	24-25
高血压病药膳	26
烟笼寒水	27
炊石成膳	28-29
碧丝金钩	28-29
和合二仙	30
定风灵角	31
支气管哮喘药膳	32
玉兰水晶	33
雪霁冰消	34-35
绿波仙子	36-37
丹露红颜	36-37
雪中送炭	38-39
慢性支气管炎药膳	40
煮雪烹云	41
红炉点雪	42-43
天萝甘霖	42-43
玉堂春暖	44
玉壶冰心	45
传染性肝炎药膳	46
千里锦带	47

清凉世界	48-49
釜底抽薪	48-49
鲟腾玉池	50
红玉堆盘	51
肝硬化药膳	52
南国相思	53
紫珠玉丸	54-55
忘忧仙草	54-55
玉盘堆雪	56-57
蟠宴余珍	56-57
慢性胃炎药膳	58
魏武济汲	59
阳春玉条	60-61
西子无颦	62-63
绛茧冰蚕	62-63
厚土崇坤	64-65
胃和十二指肠溃疡药膳	66
蓝田太璞	67
灵苗甘乳	68-69
香汤沃雪	68-69
鱼跃芙蓉	70
戊土熙春	71
肾脏病药膳	72
君子之交	73
绿肥红瘦	74-75
大浪淘沙	74-75
六月飘雪	76
采采芣苢	77
糖尿病药膳	78
块玉翡翠	79
雪落琼瑶	80-81
西施浣纱	82

素纨掩朱	83
白玉丹砂	84-85
类风湿性关节炎药膳	86
枫桥夜泊	87
银龙玉凤	88-89
灵仙独活	90-91
碎玉玛瑙	90-91
金蝶齐飞	92-93
感冒药膳	94
冬月晴空	95
花露玉液	96-97
翠波涵璧	96-97
防风玉屏	98
清白传家	99
缺铁性贫血药膳	100
南海望潮	101
骊珠凤卵	102-103
琼液晶丸	102-103
绿波响铃	104
出水芙蓉	105
单纯性肥胖药膳	106
平湖秋月	107
天酒轻身	108-109
白龙捐须	108-109
青玉堆雪	110-111
翠崖灵芝	112-113
性功能康复及延年益寿药膳	114
麻姑献寿	115
百花如意	116-117
紫气东来	116-117
琴瑟和鸣	118
太极浑元	119



广木香



糙米



制川乌



薏仁



威灵仙



陈皮



太子参



紫苏叶



桃仁



鳖甲



枸杞子



红枣



佛手柑片



柴胡



白芍



冬瓜子



生地



麦冬



知母



霍山石斛



桂枝



茯苓片



茯苓粉



麻黄



甘草



山楂



玉竹



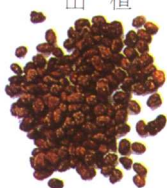
枇杷叶



浙贝母



浙贝母粉



淡豆豉



杏仁粉



霜桑叶



黄菊花



薄荷

览表. 中国药膳食谱药材一览表. 中国药膳食谱

				
独活	杜仲	川断	西河柳	紫珠草
				
白茅根	猪苓片	桂圆肉	枣仁	党参
				
当归	草果	花椒	阳春砂仁	乌梅
				
芦根	六味地黄丸	山药片	山药粉	山萸肉
				
红糖	厚朴	杏仁	桑白皮	桔梗
				
生石膏	蓬莱米	川贝母	川贝母粉	银耳
				
黄芪片	防风	白术	金银花	玫瑰花

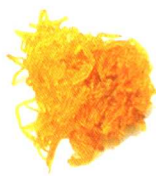
览表. 中国药膳食谱药材一览表. 中国药膳食谱



生石决明



怀牛膝



木瓜丝



金橘饼



青丝



金樱子



制半夏



大茴香



紫梢花



吉林参



红花



女贞子



天冬



天花片



天花粉



鸡内金



绿茶



五味子



瓜蒌



枳实



白蒺藜



何首乌



六月雪



干芥菜



秋石



干荷叶



决明子



羚羊角粉



仙茅



仙灵脾



高良姜



香附



白芨



白芨粉



乌贼骨