

中华药膳

养生治病一本通

养肾、补脾、美颜怎么吃？
咳嗽、便秘、失眠……怎么治？

药就在你身边，就在餐桌上，药膳养生治病，想健康就能“享健康”。

张伟（主任医师）
满江（主任医师）^{主编}

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

鹿茸壮阳

生精补髓、养血益阳

鹿茸

木耳滋阴

凉血止血、益气润肺

木耳

当归补血

补血活血、调经止痛

当归

核桃润肺

补气养血、温肺润肠

核桃

乌鸡滋阴

补肝益肾、延缓衰老

乌鸡

荸荠养胃

生津消热、通肠利便

荸荠



中华药膳是中医药宝库中的一朵奇葩，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，通过药食各自的功效及其相互作用，达到防病治病、保健强身、延年益寿的目的。

本书内容丰富实用，取材简便，是家庭养生保健必备的健康宝典。

图书在版编目(CIP)数据

中华药膳养生治病一本通 / 张伟, 满江主编. —— 石家庄: 河北科学技术出版社, 2012. 4
ISBN 978-7-5375-5146-5

I. ①中… II. ①张… ②满… III. ①食物养生
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 030769 号

中华药膳养生治病一本通

张 伟 满 江 主 编

出版发行: 河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编: 050061)

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 170×240 1/16

印 张: 19

字 数: 240 千字

版 次: 2012 年 6 月第 1 版

2012 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元



前言

Foreword

前言

生姜不仅可以当做调味料使用，还可以用于辛散发汗调治感冒；绿豆不仅可以熬粥饱腹，还可用于清热解毒，调治小儿消化不良；大葱具有祛风升阳的功效……这些菜篮子、厨房经常可以见到的食材，原来还能赋以药用。寓医于食，食助药威，药借食力，不仅养生还能治病，二者相辅相成，相得益彰。

那么，什么是药膳？药膳是在中医学、烹饪学和营养学理论指导下，严格按药膳配方，将中药与某些具有药用价值的食物相配伍，采用我国独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成的具有一定色、香、味、形的美味食品。简言之，药膳即药材与食材相配伍而做成的美食。

随着现代生活水平的日益提高，人们对自身健康的关注越来越高。那么，日常生活中，无病怎么防病，有病又该如何治病，良药利病能否不苦口？基于此，药膳渐渐走入人们的视野，成为餐桌上的一道独特风景。不过，很多人对于一些食物和药材的属性与功效只知一二，在自制药膳时往往无从下手，甚至胡乱操作造成危险。正是源于广大读者的这种需求，我们着手编著了《中华药膳养生治病一本通》。本书共分为五章，第一章讲述了药膳的常识，以便能够更清晰、科学的了解药膳。第二章和第三章主要介绍了药膳的原料：食物和中药，对每种原料做了详细说明，以便能够安全制作药膳。第四章介绍了药膳的保健功效。第五章从常见的内科、外科、妇科、儿科、男科、皮肤科和五官科，介绍了近100种常见病症的药膳处方。



药膳取药物之性，用食物之味，起养生之功，而且食之味美，观之形美。所以说药膳的制作和应用，不仅是一门科学，还是一门艺术。本书通过参阅古今大量药膳资料，并经长期的临床实践，系统地论述了药膳食疗的方方面面，选择疗效可靠、简便易做、经济实惠的药膳，汇集成册，以便读者按书索方，以方做膳，以膳养生治病。

编 者



◀ 目录 Contents

目录

第一章 寓医于食话药膳

第一节 了解药膳的特点 / 004

- 不可不知的中华药膳 / 004
- 药膳中食物的四性五味 / 005
- 药膳中中药的性能 / 006
- 药膳常用的制作方法 / 007
- 常用的中药补品 / 011
- 四季三月天饮食原则 / 012

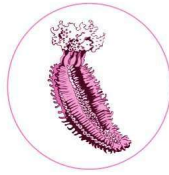
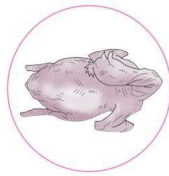
第二节 药膳的配伍禁忌 / 014

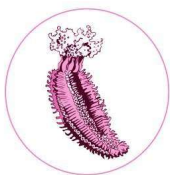
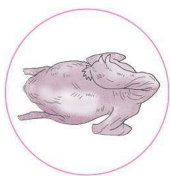
- 药物与药物的配伍禁忌 / 014
- 中药与食物的配伍禁忌 / 015
- 食物与食物的配伍禁忌 / 016
- 饮食忌口“因病而论” / 016

第二章 制作药膳常用的食物原料

第一节 谷豆类 / 020

- 大 米 / 020
- 黑 米 / 021
- 小 麦 / 022





- 玉 米 / 022
- 黄 豆 / 023
- 绿 豆 / 024
- 豇 豆 / 025
- 蚕 豆 / 026
- 豆 腐 / 027

第二节 肉蛋类 / 028

- 鸡 肉 / 028
- 鸭 肉 / 028
- 鹅 肉 / 029
- 猪 肉 / 030
- 牛 肉 / 030
- 羊 肉 / 031
- 兔 肉 / 032
- 鸭 蛋 / 033
- 鸡 蛋 / 033

第三节 水产类 / 035

- 泥 鳅 / 035
- 鲫 鱼 / 035
- 鲤 鱼 / 036
- 鲢 鱼 / 037
- 海 参 / 038
- 带 鱼 / 038
- 虾 / 039
- 紫 菜 / 040
- 海 带 / 041

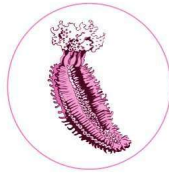
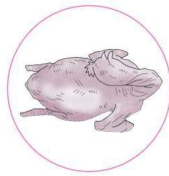


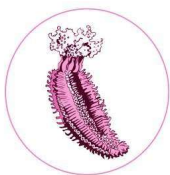
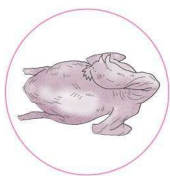
第四节 蔬菜类 / 042

- 韭 菜 / 042
- 菠 菜 / 043
- 芹 菜 / 044
- 芥 菜 / 044
- 苋 菜 / 045
- 空心菜 / 046
- 藕 / 047
- 白萝卜 / 048
- 茼 笋 / 049
- 胡萝卜 / 050
- 西红柿 / 051
- 南 瓜 / 051
- 冬 瓜 / 052
- 苦 瓜 / 053
- 丝 瓜 / 054
- 黄 瓜 / 055
- 茄 子 / 056

第五节 水果类 / 057

- 葡 萄 / 057
- 梨 / 058
- 樱 桃 / 058
- 柿 子 / 059
- 桑 葚 / 060
- 甘 蔗 / 061
- 杨 梅 / 062

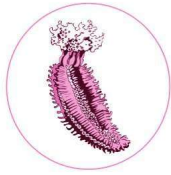
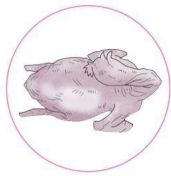




- 菠 萝 / 062
- 橘 子 / 063
- 甜 瓜 / 064
- 石 榴 / 065
- 西 瓜 / 066
- 芒 果 / 067
- 柚 子 / 068
- 猕猴桃 / 069
- 香 蕉 / 070
- 枣 / 071
- 荔 枝 / 071
- 龙 眼 / 072
- 山 楂 / 073
- 桃 子 / 074
- 苹 果 / 075

第六节 坚果类 / 076

- 栗 子 / 076
- 花 生 / 077
- 榛 子 / 077
- 核 桃 / 078
- 莲 子 / 079
- 芝 麻 / 080
- 松 子 / 081
- 杏 仁 / 081
- 葵花子 / 082



第七节 菌 类 / 084

- 香 菇 / 084
- 银 耳 / 085
- 黑木耳 / 086

第八节 调味品类 / 087

- 醋 / 087
- 葱 / 088
- 大 蒜 / 088
- 姜 / 089
- 辣 椒 / 090
- 胡 椒 / 091

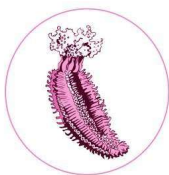
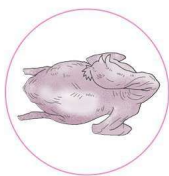
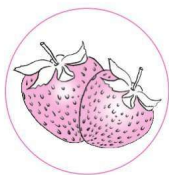
第三章 制作药膳常用的中药原料

第一节 补气药 / 094

- 人 参 / 094
- 党 参 / 094
- 西洋参 / 095
- 五味子 / 095
- 山 药 / 096
- 甘 草 / 096
- 白 术 / 097

第二节 补血药 / 098

- 当 归 / 098



- 熟 地 / 098
- 鸡血藤 / 099
- 何首乌 / 099
- 枸杞子 / 100

第三节 补阴药 / 101

- 玄 参 / 101
- 玉 竹 / 101
- 黄 精 / 102
- 石 斛 / 102
- 女贞子 / 102
- 旱莲草 / 103
- 百 合 / 103
- 知 母 / 104
- 鳖 甲 / 104

第四节 补阳药 / 105

- 山茱萸 / 105
- 淫羊藿 / 105
- 仙 茅 / 106
- 杜 仲 / 106
- 锁 阳 / 107
- 肉苁蓉 / 107
- 骨碎补 / 107
- 菟丝子 / 108
- 续 断 / 108



第五节 止咳化痰药 / 109

- 桔 梗 / 109
- 半 夏 / 109
- 川贝母 / 110
- 苦杏仁 / 110

第六节 消食理气药 / 111

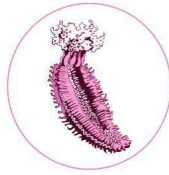
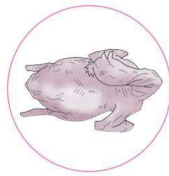
- 香附子 / 111
- 茴 香 / 111
- 高良姜 / 112
- 陈 皮 / 112
- 木 香 / 113
- 麦 芽 / 113

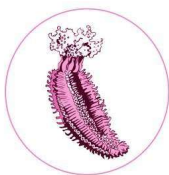
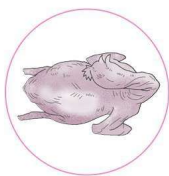
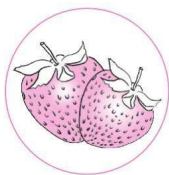
第七节 清热解毒药 / 114

- 菊 花 / 114
- 桑 叶 / 114
- 紫 苏 / 115
- 蒲公英 / 115
- 黄 连 / 116
- 苦 参 / 116
- 决明子 / 117
- 鱼腥草 / 117

第八节 利尿消肿药 / 119

- 茯 苓 / 119
- 茵 陈 / 119





- 薏苡仁 / 120
- 车前子 / 120
- 玉米须 / 121

第九节 活血化瘀药 / 122

- 红 花 / 122
- 丹 参 / 122
- 三 七 / 123
- 山 楂 / 123
- 桃 仁 / 124
- 怀牛膝 / 125
- 益母草 / 125

第十节 芳香化湿药 / 126

- 藿 香 / 126
- 白豆蔻 / 126
- 草豆蔻 / 127
- 砂 仁 / 127

第四章 保健美容药膳食谱

第一节 美容药膳 / 130

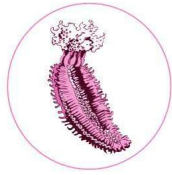
- 减肥药膳 / 130
- 美容药膳 / 132
- 美发药膳 / 134

第二节 保健药膳 / 136

- 明目药膳 / 136



目 录

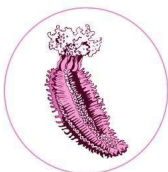
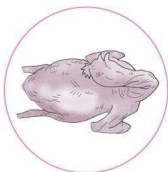


- 聪耳药膳 / 138
- 益智健脑药膳 / 140
- 延年益寿药膳 / 142
- 防癌抗癌药膳 / 144

第五章 细说常见病调理药膳

第一节 内科疾病常用药膳 / 148

- 感 冒 / 148
- 咳 嗽 / 150
- 哮 喘 / 152
- 头 痛 / 154
- 眩 晕 / 156
- 高血压 / 158
- 冠心病 / 160
- 糖尿病 / 162
- 贫 血 / 164
- 中 风 / 166
- 便 秘 / 168
- 失 眠 / 170
- 胃 痛 / 172
- 慢性胃炎 / 174
- 肠 炎 / 176
- 肾 炎 / 178
- 消化不良 / 180



第二节 外科疾病常用药膳 / 182

- 痔 疮 / 182
- 脱 肛 / 184
- 疝 气 / 186
- 丹 毒 / 188
- 疔 / 190
- 疔 疮 / 192
- 冻 疮 / 194
- 腰 痛 / 196
- 风湿性关节炎 / 198

第三节 妇科疾病常用药膳 / 200

- 月经不调 / 200
- 痛 经 / 202
- 崩 漏 / 204
- 带 下 / 206
- 闭 经 / 208
- 不孕症 / 210
- 妊娠呕吐 / 212
- 妊娠水肿 / 214
- 妊娠贫血 / 216
- 产后恶漏不绝 / 218
- 产后缺乳 / 220
- 子宫脱垂 / 222
- 更年期综合征 / 224
- 急性乳腺炎 / 226



第四节 儿科疾病常用药膳 / 228

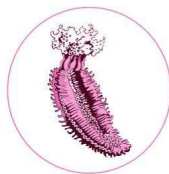
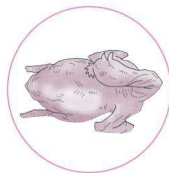
- 小儿厌食 / 228
- 小儿腹泻 / 230
- 百日咳 / 232
- 小儿感冒 / 234
- 小儿肺炎 / 236
- 疳 腮 / 238
- 小儿麻疹 / 240
- 小儿呕吐 / 242
- 小儿疳积 / 244
- 小儿遗尿 / 246
- 小儿微量元素缺乏症 / 248
- 儿童多动症 / 250
- 小儿夜啼 / 252

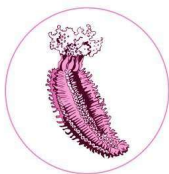
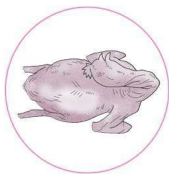
第五节 男科疾病常用药膳 / 254

- 遗 精 / 254
- 阳 痿 / 256
- 早 泄 / 258
- 前列腺增生症 / 260

第六节 五官科疾病常用药膳 / 262

- 慢性鼻炎 / 262
- 鼻出血 / 264
- 扁桃体炎 / 266
- 咽 炎 / 268





- 牙 痛 / 270
- 中耳炎 / 272
- 红眼病 / 274
- 夜盲症 / 276

第七节 皮肤科疾病常用药膳 / 278

- 痤 疮 / 278
- 酒糟鼻 / 280
- 荨麻疹 / 282
- 湿 疹 / 284
- 斑 秃 / 286