

BAIZHONGZHONGYAO FANGLAOSHIPU

# 百种中药

# 防老食谱

主编：施旭光

◆ 保健食疗系列

………  
2

广东科技出版社

保健食疗系列

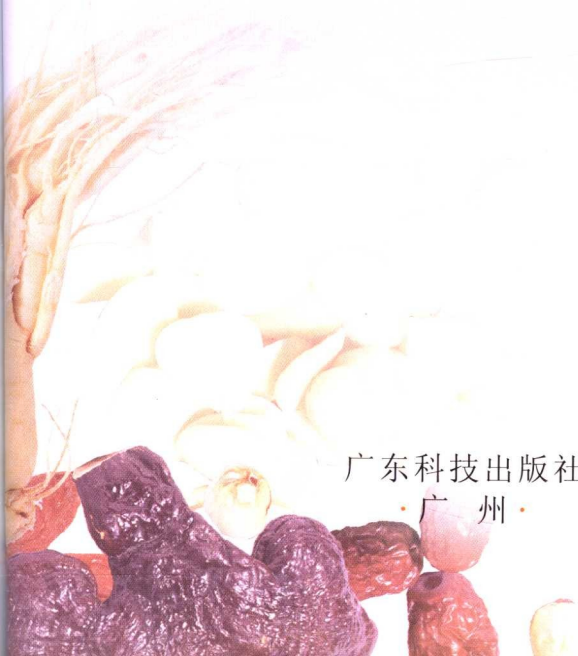
# 百种中药防老食谱

江苏工业学院图书馆  
藏书章

主编：施旭光  
副主编：周志昆、李幸、施旭光  
审：高义森

周志昆  
黎同明  
黄兆胜

广东科技出版社  
· 广州 ·



## 图书在版编目 (CIP) 数据

百种中药防老食谱 / 施旭光主编. —广州: 广东科技出版社, 2004. 3

(保健食疗系列)

ISBN 7-5359-3512-5

I. 百… II. 施… III. 中药疗法—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第011557号

---

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E - mail: gdkjzbb@21cn.com

http: //www.gdstp.com.cn

经 销: 广东新华发行集团

排 版: 广东省永森商务有限公司

印 刷: 广东惠阳印刷厂

(广东省惠州市南坛西路 17 号 邮码: 516001)

规 格: 889mm×1194mm 1/32 印张 6.25 插页 6 字数 130 千

版 次: 2004 年 3 月第 1 版

2005 年 5 月第 2 次印刷

印 数: 5 001 ~ 8 000 册

定 价: 18.00 元

---

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

# 前言

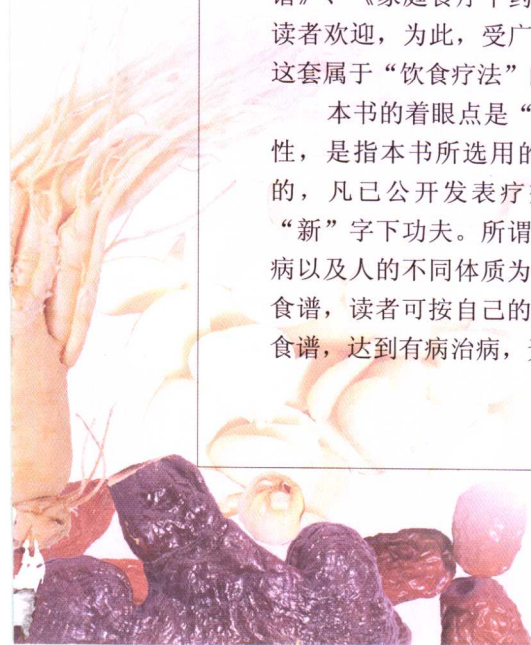
“中药食疗”已有二千多年历史，人们在与疾病作斗争的漫长历史过程中不断发现一些植物（药物）与动物共烹调，既可作饮食生存之用，又可防病治病，因而出现了食疗汤剂。据考证，食疗汤剂在奴隶社会的殷商时代已经开始应用，源远流长。如晋·皇甫谧在《针灸甲乙经序》中曾云：“伊尹以亚圣之才，撰用神家本草以为汤液。”其中“汤液”是指方剂与食疗汤剂。

广东科技出版社对于“饮食疗法”书籍的出版非常重视，早在1992年，就先后邀请广州中医药大学高汉森、欧阳惠卿、何国梁、黄兆胜等专家、教授合作出版了《疾病饮食疗法》（一）（二）（三）（四）、《健身治病汤谱》、《家庭食疗中药》等系列专著，销售量很好，甚受读者欢迎，为此，受广东科技出版社的邀请，我们编写了这套属于“饮食疗法”的系列读物。

本书的着眼点是“先进性”与“实用性”，所谓先进性，是指本书所选用的食谱均是近几年从临床总结出来的，凡已公开发表疗效欠佳的食谱均不纳用。主要在“新”字下功夫。所谓实用性，是指本书以多发病、常见病以及人的不同体质为对象，选择临床有效且易于制作的食谱，读者可按自己的体质所需或发病情况，选用其中的食谱，达到有病治病，无病防病的目的。

编者

2004年元月





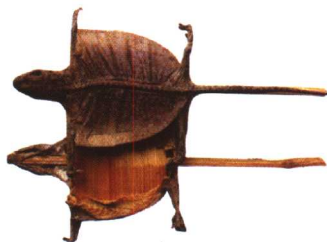
# 药材图释



冬虫夏草



紫河车



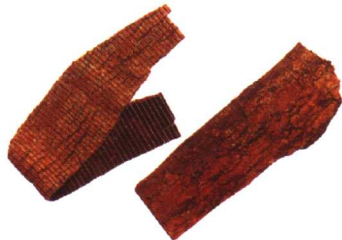
蛤蚧



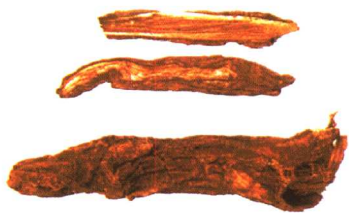
菟丝子



沙苑子



杜仲



续断



韭菜子



核桃仁



锁阳



肉苁蓉



淫羊藿



巴戟天



海马



鹿茸



牛膝



海参



丁香



山茱萸



桑寄生



狗脊



附子



肉桂



鹿鞭



仙茅



骨碎补



枸杞子



当归



熟地黄



白芍





何首乌



龙眼肉



阿胶



鸡血藤



酸枣仁



柏子仁



灵芝



北沙参



麦冬



天冬



百合



石斛



墨旱莲



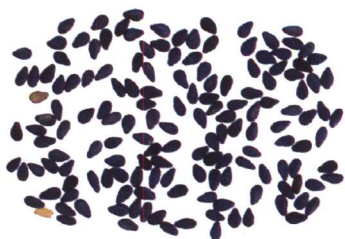
玉竹



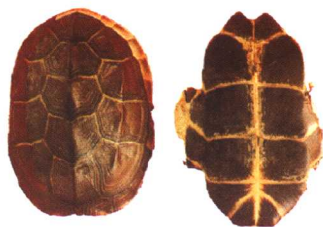
银耳



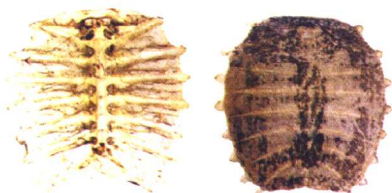
女贞子



黑芝麻



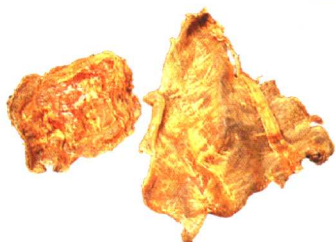
龟甲



鳖甲



燕窝



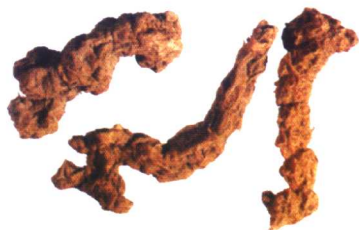
鱼鳔胶



茯苓



薏苡仁



苍术



白术



白扁豆



甘草



饴糖



陈皮



山药

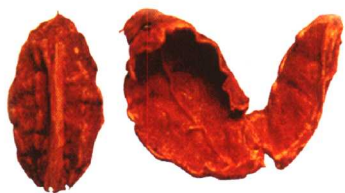


莲子



芡实





益智仁



补骨脂



人参



西洋参



党参



太子参



黄芪



黄精



大枣



浮小麦



姜黄



三七



益母草



桃仁



红花



赤芍



牡丹皮



郁金



天麻



五味子



绞股蓝



猪苓



石菖蒲



车前子



野百合



白果



瓜蒌



葛根



菊花



金银花



天花粉





# 目 录

|            |    |           |    |
|------------|----|-----------|----|
| 冬虫夏草 ..... | 1  | 附子 .....  | 48 |
| 紫河车 .....  | 3  | 肉桂 .....  | 50 |
| 蛤蚧 .....   | 6  | 鹿鞭 .....  | 53 |
| 菟丝子 .....  | 8  | 羊外肾 ..... | 54 |
| 沙苑子 .....  | 10 | 仙茅 .....  | 55 |
| 杜仲 .....   | 13 | 骨碎补 ..... | 56 |
| 续断 .....   | 15 | 枸杞子 ..... | 57 |
| 韭菜子 .....  | 17 | 当归 .....  | 59 |
| 核桃仁 .....  | 19 | 熟地黄 ..... | 61 |
| 锁阳 .....   | 21 | 白芍 .....  | 63 |
| 肉苁蓉 .....  | 23 | 何首乌 ..... | 66 |
| 淫羊藿 .....  | 26 | 龙眼肉 ..... | 68 |
| 巴戟天 .....  | 28 | 阿胶 .....  | 70 |
| 海马 .....   | 31 | 鸡血藤 ..... | 72 |
| 鹿茸 .....   | 33 | 酸枣仁 ..... | 74 |
| 牛膝 .....   | 35 | 柏子仁 ..... | 76 |
| 海参 .....   | 38 | 灵芝 .....  | 78 |
| 丁香 .....   | 40 | 北沙参 ..... | 80 |
| 山茱萸 .....  | 42 | 麦冬 .....  | 82 |
| 桑寄生 .....  | 44 | 天冬 .....  | 84 |
| 狗脊 .....   | 46 | 百合 .....  | 86 |