



藥膳養生 百寶箱

藥膳養生

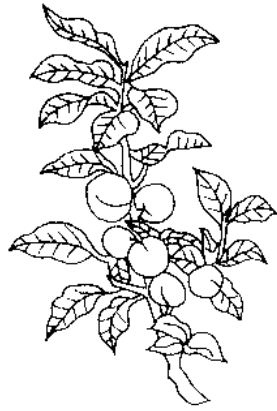


隨著經濟的發展，人們追求健康長壽的願望也愈加激烈，而中國藥膳正好符合了這個大眾願望。本書列了近百種藥膳功效、作法和宜忌，每種皆有詳盡說，使您在餐桌上就能輕易達到健康養生的要求。

總策劃◎周亞菲 編審◎陳淑珍



藥膳養生



作者：嚴豐、顧根綢、羅晶
編審：陳淑珍
版面設計：國際瓊汶圖案出版社

藥膳養生 / 嚴豐, 賴根網, 羅晶作

-- 第一版 -- 台北市 宇河文化, 民88

面 公分, -- (健康百寶箱: 4)

ISBN 957-659-179-1(平裝)

1. 藥膳 2. 食物療法

418.91

88004994

健康百寶箱 04

藥膳養生

總策劃 / 周亞菲

總主編 / 周亞平

主編 / 申全宏 · 羅晶

作者 / 嚴豐 · 賴根網 · 羅晶

發行人 / 賴秀珍

編審 / 陳淑珍

企劃製作 / 國際瓊汶圖案出版社

出版 / 宇河文化出版有限公司

發行 / 紅螞蟻圖書有限公司

地址 / 台北市內湖區文德路 210 巷 30 弄 25 號

郵撥帳號 / 1604621-1 紅螞蟻圖書有限公司

電話 / (02) 2799-9490 · 2657-0132 · 2657-0135

傳真 / (02) 2799-5284

登記證 / 局版北市業字第 1446 號

印刷廠 / 鴻運彩色印刷有限公司

電話 / (02) 2985-8985 · 2989-5345

香港經銷 / 精美圖書公司

電話 / 2964-0238

出版日期 / 1999(民88)年6月 第一版第一刷

定價250元

敬請尊重智慧財產權, 未經本社同意, 請勿翻印、轉載或部分節錄。
如有破損或裝訂錯誤, 請寄回本社更換。

ISBN 957-659-179-1 Printed in Taiwan

編審序

科

技時代迅速擴展人類生活領域，亦使工商業大步邁進，在繁忙生活步調與聲色犬馬之環境中，對於人類身心健康之影響極大，且不容忽視之。

中國醫學將養生學置於預防醫學中極為重要之地位，提出了各種增強體力，適應大自然環境變化之有效方法。明、清兩代以後，有關養生著作層出不窮，理論和方法更臻完善，且受到普遍重視。中國古代之養生學源遠流長，累積了極為豐富之經驗與方法，堪稱世界養生文化中之殊寶奇葩，它對於無論是過去、現在和未來之人類發展均有巨大之實用價值和開發價值，相信普及這些養生原則方法推向個人家庭及至社會，將是十分科學而有意義的。

由於現代人普遍皆缺乏養生知識，因而發生一連串之身體病痛和家庭、社會悲劇。鑑於此，知青頻道出版有限公司透過多位中醫學者苦心搜

集、研究諸多醫方和古籍，費時經年終於完成此套巨著——中醫家庭養生系列。

初審本套書時，便驚訝其內容之完整性，凡是生活上所需之養生知識無一遺漏。全套共分運動、氣功、飲食、藥膳、精神、起居、房事、美容、康復、補益十大部份，分類詳盡，解說淺顯易學。對於諸位作者在搜集資料所下功夫之用心、編輯此書之細心費心更是由衷感銘。

「中醫家庭養生系列」不但有科學的實證理論，而且對於身心疾病之預防、治療、保健和功效上皆有諸多的實際利用價值。這一羣人本著「濟世利人」之理念，編撰此套取之不盡、用之不竭的健身寶庫，擁有它非但可利己，更能幫助家人、友人得到身心健康的美事，這亦是本套書出版之最大希望和目的。在此衷心祝福廣大讀者，身體健康、心情安樂。

中醫師

陳淑珍

序於一九九八年二月

序言

根

據考證，我國現存的第一部學術公認的中醫學名著《黃帝內經》約成書於戰國時期，距今已兩千多年。《黃帝內經》包括「靈樞」、「素問」兩部份，共十八卷一八二篇，其中諸多篇幅就有關於上古之人專以湯液醪醴之類的藥膳治病的記載，並收載了十三個藥方，外用方三首，內服方十首，屬於藥膳者六方，佔六十%。東漢末年的張仲景開拓性地運用藥膳治療而卓有成就，他所著的《傷寒染病論》中就載有豬膚湯、百合雞子湯、當歸生薑羊肉湯等典型的藥膳方，用以治療多種病症。唐代名醫孫思邈極力推崇用藥膳防治老年病，指出「食能排邪安臟腑，悅神爽志以資血氣」而「藥性剛烈、猶若御兵」，所以，若能用食平疔，適性遣疾者，可謂良工，長年餌老之奇法，極養生之術也。孫氏在《養老食療》中列藥膳十七首，其中茯苓酥、杏仁酥就是抗老延齡的著名藥膳，經現代科學證實確有其效，明清時期藥膳已到了十分成熟的階段，不但飲食養生名

家輩出，而且出現了許多藥膳名著。智取具有藥用價值的穀物七十三種、蔬菜一〇五種、果品一二七種、動物性食物和藥四四四種，並收載了數千劑的藥膳方以及服食藥膳延年益壽的事例。到了清朝，藥膳早已從皇宮、貴族走向民間，而且在長期的生活、勞動實踐中也發現，創造了不少藥膳方。清代醫官十分注意搜集整理，也大量收載了很多蘊藏在民間的藥膳效方，並且也做了很多的整理和驗證，可謂已達到了去蕪存菁的地步了。近年來，國內外又掀起了藥膳的熱潮，隨著經濟的發展，人民生活水準的提高，人們追求健康、長壽的願望也愈發強烈，而中國藥膳正好符合於這種願望，使得越來越多的人對其產生濃厚的興趣，應運而生的藥膳飯店、食品等更進一步推動了國內外藥膳熱的形成。現代藥膳的烹調技術隨著現代廚房科技的發展而更加方便與完善，使其色香味形更具吸引力。相信隨著對藥膳保健和藥膳療法的研製和運用，新的創造會層出不窮，經驗會越來越豐富，這必將會推動這枝獨具民族特點和中國特色的奇葩，從而更好地在保健和治療方面造福於人類。

目錄

編審序	2
序言	4
1 食物藥物的結合歷史悠久	1
藥膳的原料須仔細選擇和製作	2
藥膳的烹調盡量精緻化	8
2 藥粥類	11
大棗粥	12
牛乳粥	13
羊肉粥	14

黑芝麻粥 15

胡桃粥 17

枸杞粥 19

蓮子粉粥 20

甜漿粥 21

菱粉粥 23

藕粥 24

胡蘿蔔粥 26

3 糕點類 29

桃酥豆泥 30

天門冬餅 31

九仙薯預膏 32

不老丹	33
荔枝大棗蜜餞	35
玉容丹	37
瓊玉膏	38
桂圓參蜜膏	40
菊花延齡膏	42
期頤餅	43
益脾餅	45
糖桔餅	46
4 飲料類	49
刺五加酒	50
葡萄酒	51

水芝湯：：

5 菜肴類：：：

良薑炖雞塊：：：

當歸生地燒羊肉：：：

枸杞葉煲豬腰：：：

補骨脂煲豬腰：：：

地黃雞：：：

6 臟腑病症藥膳調治：：：

心臟病症：：：

葛根粉粥：：：

芹菜粥：：：

鮮荷葉汁……………68

7 肺臟病症……………71

綠豆粥……………72

薄荷粥……………74

百合粉粥……………75

沙參粥……………77

麥門冬粥……………78

西瓜汁……………79

地黃飲……………80

麥桔膏……………81

鮮薑蘿蔔汁……………83

蜜糖蒸百合……………84

8 脾胃病症

雪梨飲	86
絲瓜花蜜飲	87
水晶桃	88
芡實粉粥	92
蘿蔔粥	93
胡椒粥	95
藿香粥	97
木耳粥	98
椒鹽火腿	100
羊肚羹	101
薑汁鴨蛋湯	102

9 腎臟病症

山藥茯苓包子	104
蜜餞柚肉	105
茯苓酒	106
陽起石牛腎粥	110
車前子粥	111
薏苡仁粥	113
桃仁粥	114
桑椹子膏	116
鯉魚湯	117
蔥白冬瓜文鯉魚	118

10 肝膽病症 121

谷精草煲羊肝 122

梅花粥 124

甘麥大棗湯 125

菖蒲粥 127

木瓜粥 128

首烏粥 129

扶桑丸 130

純陽紅妝丸 131

普濟白面方 133

益母草粥 134

安胎鯉魚粥 135

油菜粥

····· 137

11 其他

····· 139

荔枝香附飲

····· 140

蔥炖豬爪

····· 141

當歸生薑炖羊肉

····· 142

黃酒煮蛋黃

····· 144

月季花湯

····· 145

12 常見病藥膳療法

····· 147

肺結核

····· 148

胃及十二指腸球部潰瘍

····· 153

慢性肝炎

····· 161

血小板減少性紫癍	169
神經衰弱	177
功能性子宮出血	185
女子不孕	189

(本書列舉中醫專業術語共二十個，於書頁一九七至二〇三頁，以供讀者參考、查閱)