

新世纪 全国高等中医药院校教材

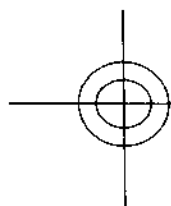


# 中医药膳学

供中医药类专业用

主编 谭兴贵

中国中医药出版社



新世纪全国高等中医药院校教材

# 中 医 药 膳 学

(供中医药类专业用)

主 编 谭兴贵 (湖南中医学院)

中国中医药出版社

·北 京·

**图书在版编目(CIP)数据**

中医药膳学/谭兴贵主编. —北京:中国中医药出版社, 2003. 6

新世纪全国高等中医药院校教材

ISBN 7-80156-324-7

I. 中… II. 谭… III. 食物疗法-中医学院-教材 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 017851 号

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社

(北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 电话:64405750 邮编:100013)

(邮购联系电话:84042153 64065413)

印刷者:天津市蓟县宏图印务有限公司

经销者:新华书店总店北京发行所

开本:850×1168 毫米 16 开

字数:637 千字

印张:27

版次:2003 年 6 月第 1 版

印次:2004 年 9 月第 2 次印刷

册数:5001—10000

书号:ISBN 7-80156-324-7/R·324

定价:35.00 元

如有质量问题,请与出版社发行部调换。

HTTP://WWW.CPTCM.COM

## 新世纪全国高等中医药院校教材

### 《中医药膳学》编委会

- 主 编** 谭兴贵 (湖南中医学院)
- 副主编** 潘远根 (湖南中医学院)
- 陈德兴 (上海中医药大学)
- 王旭东 (南京中医药大学)
- 刘昭纯 (山东中医药大学)
- 编 委** 陈抗生 (香港中国中医药学会)
- 古启梅 (广州中医药大学)
- 谭达全 (湖南中医学院)
- 张正浩 (湖北中医学院)
- 邓 沂 (甘肃中医学院)
- 尚云青 (云南中医学院)
- 华碧春 (福建中医学院)
- 马力平 (广西中医学院)
- 刘燕平 (广西中医学院)
- 蒋俊和 (湖南中医学院)
- 马福良 (上海中医药大学)
- 鲁明源 (山东中医药大学)
- 李彦龙 (黑龙江中医药大学)

# 前 言

中华民族的药膳、食疗、食养理论与实践，在民族的繁衍生息中，一直起着极重要的作用。从现存文献看，她主要是作为中医药学的一部分而发展、运用，并未完全单独分化为一门学科。但近些年来，随着人们生活水平的普遍提高，出于对自身健康的高度关注，对绿色食物和药物的普遍兴趣，出现了回归自然、偏爱自然疗法的群体趋向，中医药膳、食疗的研究和运用顺应和推动这一潮流，已发展成为中医药学的一门分支学科。《中医药膳学》在国家中医药管理局的高度重视下，被列入中医药高等教育改革的本科教材，这是中医药膳学科在中医药学中作为一门分支学科存在的标志。

中医药膳实际上在很早的对候就已经发展到相当程度。现存最早的医学典籍《黄帝内经》就已经奠定了药膳食疗学的理论基础。如食物五味特性与五脏生理功能的关系、对五脏病理变化的影响、五脏疾病的五味预防原则、五脏病证的五味辨证组方等等，已经具备了较完整的理论体系。载于《汉书·艺文志》医经七家的《神农食经》虽已亡佚，但既为“食”之“经”，应当具有更完整的理论体系。《周礼》把医师分为四类，第一种即是食医。本草学专著《神农本草经》载药 360 种，包食了人们作为主要膳食的品种，而且，所分上、中、下三品，并非从药物功能上分，而是从食物养生的性价高低来分类。如果历史地看待这些问题，在中华民族的远古史上，药膳食疗不仅已发展和运用到相当程发与水平，而且可能是人们防治疾病的主流手段。虽然在后来的发展中，由于中医临床辨证论治的药物治疗体系在张仲景以降很快发展与不断完善，才使药剂治疗成为主流手段，但药膳仍然受到高度重视。如隋唐时期孙思邈的《千金方》特别重视食治，唐·孟诜《食疗本草》则是食治专科的本草学。其后，除医学专著中仍有不少药膳学内容外，药膳专著也自成体系，千余年未，积累了数以百计的药膳食疗专书，使这一学科仍以相对独立的方式发展着。

如果从药膳学的角度未看历代本草学，则本草学不仅是药物学专著，同时也可看成是药膳原料学专著。如明代李时珍《本草纲目》就记载了人们作为食物的几乎全部谷肉瓜果蔬菜种类，并类举了它们的功能作用，同时，也论述了其他多种本草的养生食用功能。说明药膳学在其相对独立之外，同时以中医药学的重要

部分在发展。

时至现代，药膳更是受到愈来愈多的人们高度关注。在医源性，或药源性疾病不断漫延，损伤性医学高度发展的今天，人们为了尽可能地避免这些伤害，寻求更有效地保持健康的途径，眼光和兴趣就转向了自然。各种具有防病保健作用的天然本草品种，变成了人们的兴趣所在。而这一领域，正是中医药膳学的传统领域，也正因为此，药膳食疗的研究与运用，在各地都在蓬勃兴起。国内有关药膳食疗的学会、专业学术期刊、非专业报刊的药膳食疗园地、药膳食疗学术研讨会、药膳食疗餐馆等在蓬勃发展。东南亚各国家和地区，也无不拥有很多的志士在从事这一方面的研究。仅近些年来，国际性药膳食疗学术会议就成功地召开了几次。这些进展很明白地揭示，药膳食疗已进入现代科学的殿堂，各民族，特别是东方各民族都在认真研究与开发运用。对中医学来说，进一步发掘与发展中医药膳学，使这一分支学科从理论到实践尽快地完善，成为中医学在防治疾病中的重要手段，并始终保持本学科在国际间的领先地位。而本教材的编撰和出版，将成为本学科发展中的一个重要里程碑。

在本教材顺利出版时，藉此祈望，人们能因中医药膳学的兴起和发展，获得更多保障健康、防治疾病的途径。

## 编写说明

《中医药膳学》是中医养生康复专业主干课程之一，为专业基础课，按照本专业教学计划和本课程教学大纲的要求，本课程主要向学生讲授中医药膳学的基本理论、基本知识与基本技能，为其他专业基础课和后期临床课奠定中医药膳和食疗方面的理论以及临床应用知识技能的基础。

本教材分为上、中、下三篇。上篇总论主要阐述中医药膳学的基本理论和知识，包括药膳学的概念、内容和发展简史；药膳学的特点、分类和应用原则；药膳学的基本理论和技能。中篇为药膳原料，主要介绍常用于药膳的食物 160 种，药物 106 种。本篇分项阐述有关药物、食物的异名、基原、性味归经、功效主治、用法用量、药膳方选、成分、使用注意、参考文献等。在药物、食物分类方面，依照食物的自然属性与生活应用习惯分为粮食、蔬菜、野菜、食用菌、果品、禽肉、畜肉、奶蛋、水产品、调味品及其他佐料等 10 大类。药物分为根和根茎类、果实和种子类、茎叶类、全草类、花类、树皮和根皮类、菌类、动物类。下篇为常用中医药膳配方，主要介绍生活和临床中常用的药膳方 270 种。本篇参照中医方剂学的结构，分项阐述有关药膳方的配方、制法、功效主治、方解和使用注意等。在分类方面，按照药膳方的功效分为解表、清热、泻下、温里祛寒、祛风湿、利本祛湿、化痰止咳平喘、消食解酒、理气、理血、安神、平肝潜阳、固涩、补益、养生保使等 15 大类。

中医药膳学的授课位置系在中西医基础、专业基础课程之后，临床课之前，效本教材在编写时注意到详与略、繁与简的关系，尽量避免与中医学基础、中药学、方剂学、中医养生学、食品卫生学、营养学以及临床各学科重复。

本教材中食物、药物与药膳配方中的用量大部是由古代计量单位按照现代生活与临床实际情况折算和调整订立的，但对少部分文献内容仍保持原始古代用量，保持原计量单位。

食物的名称、正名系录自《中华本草》，出处以《中华本草》记载本名的有关文献为依据。药膳方主要参考和果纳古今食疗的经验方，做到书之有据。

本教材编写分工，上篇总论：潘远根。中篇：常用食物：谭兴贵、陈抗生、谭述全、华碧春、尚云青；常用药物：张正浩、古启梅。下篇药膳配方：陈德

兴、王旭东、刘昭纯、马福良、鲁明源、刘燕平、邓沂、马力平、蒋俊和、李彦龙。

本教材系首次编写，作者旨在把它写成既有科学性、实用性，又能充分体现中医药膳特色，这实在不是一件容易的事。我们从开始编写到现在，历经2年，几易其稿，方初步告成。但由于参加编写的人员较多，虽经专人编稿修改，然在文字表达和写作风格等方面，仍可能有不尽相同之处。且中医药膳，内容丰富，挂一漏万亦在所难免，欠当之处，祈望广大师生批评指正。

此外，本教材在编写中得到了全国著名药膳食疗专家施杞、钱永益、翁维健、孟仲法、窦国祥、彭铭泉、周一谋、项平、叶锦先等教授的关心和指导，在此表示衷心感谢。

编者

2002年8月



## 目 录

## 上篇 总 论

第一章 药膳学的概念及发膳简史	(1)
第一节 药膳学的概念及内容	(1)
一、药膳学的基本概念	(1)
二、药膳学的任务与内容	(2)
第二节 药膳学发展简史	(2)
一、远古时期——药膳的起源	(2)
二、先秦时期——药膳理论的奠基与应用	(3)
三、汉代至清代——药膳的发展时期	(5)
第三节 药膳的现代研究与应用	(7)
一、药膳理论研究	(7)
二、药膳的实验与临床研究	(7)
三、药膳的应用研究	(8)
四、药膳的现代开发研究	(8)
第二章 药膳的特点、分类和应用原则	(9)
第一节 药膳的特点	(9)
一、历史悠久	(9)
二、隐药于食	(9)
三、辨证配伍	(10)
四、注重调理	(10)
五、影响广泛	(10)
第二节 药膳的分类	(10)
一、按药膳功效分类	(11)
二、按药膳形态分类	(12)
第三节 药膳的应用原则	(12)
一、平衡阴阳	(12)
二、调理脏腑	(13)
三、扶正祛邪	(13)

四、三因制宜	(13)
五、勿犯禁忌	(13)
第三章 药膳学的基本理论	(14)
第一节 药膳学的基础理论	(14)
一、以五脏为中心的整体观	(14)
二、以辨证论治原则指导施膳	(16)
三、阴阳五行理论的应用	(17)
第二节 药膳学的药性理论	(18)
一、四性	(18)
二、五味	(19)
三、升降浮沉	(19)
四、归经	(20)
五、毒性	(21)
第三节 药膳学的配伍理论	(21)
一、药膳配伍原则	(21)
二、药膳配伍的选料方法	(22)
三、药膳配伍禁忌	(22)
第四节 药膳学的治法理论	(23)
一、汗法	(23)
二、下法	(23)
三、温法	(24)
四、消法	(24)
五、补法	(24)
六、理气法	(24)
七、理血法	(25)
八、祛湿法	(25)
第四章 药膳制作的基本技能	(26)
第一节 药膳原料的炮制	(26)
一、炮制目的	(26)
二、炮制方法	(27)
三、药液制备法	(28)
第二节 药膳制作工艺	(30)
一、药膳制作特点	(30)

二、药膳制作要求 ..... (31)

三、药膳制作方法 ..... (32)

## 中篇 药膳原料

## 第五章 食物类原料 ..... (35)

## 第一节 粮食类 ..... (38)

谷物类 ..... (38)

粳米 ..... (38)

糯米 ..... (38)

小麦 ..... (39)

大麦 ..... (40)

荞麦 ..... (41)

高粱 ..... (41)

粟米 ..... (42)

玉蜀黍 ..... (43)

薏苡仁 ..... (43)

番薯 ..... (44)

马铃薯 ..... (45)

山药 ..... (45)

芋头 ..... (46)

魔芋 ..... (47)

豆类 ..... (48)

黄大豆 ..... (48)

黑大豆 ..... (48)

赤小豆 ..... (49)

绿豆 ..... (50)

绿豆芽 ..... (51)

白扁豆 ..... (51)

豌豆 ..... (52)

蚕豆 ..... (52)

刀豆 ..... (53)

豇豆 ..... (53)

豆腐 ..... (54)

## 第二节 蔬菜类 ..... (55)

瓜茄类 ..... (55)

冬瓜 ..... (55)

丝瓜 ..... (56)

南瓜 ..... (57)

黄瓜 ..... (57)

越(菜)瓜 ..... (58)

苦瓜 ..... (58)

壶卢 ..... (59)

番茄 ..... (60)

茄子 ..... (60)

辣椒 ..... (61)

根茎类 ..... (62)

莱菔 ..... (62)

胡萝卜 ..... (63)

藕 ..... (63)

百合 ..... (64)

慈姑 ..... (65)

茎叶花类 ..... (66)

旱芹 ..... (66)

水芹 ..... (66)

苋 ..... (67)

黄芽白菜 ..... (68)

菘菜 ..... (69)

甘蓝 ..... (69)

芸薹 ..... (70)

菠菜 ..... (70)

蕹菜 ..... (71)

韭菜 ..... (72)

金针菜 ..... (73)

莴苣 ..... (73)

茼蒿 ..... (74)

芥菜 ..... (74)

蕻苣菜 ..... (75)

冬葵叶 ..... (76)

落葵 ..... (76)

胡荽 ..... (77)

椿叶 ..... (78)

蕹 ..... (78)

茺菁 ..... (79)

茭白 ..... (80)

洋葱 ..... (80)

葱白 .....	(81)	桑椹 .....	(103)
毛笋 .....	(82)	桂圆 .....	(104)
芦笋 .....	(82)	荔枝 .....	(105)
<b>第三节 野菜类</b> .....	(83)	芒果 .....	(106)
马齿苋 .....	(83)	甜瓜 .....	(106)
枸杞叶 .....	(84)	西瓜 .....	(107)
荠菜 .....	(84)	中华猕猴桃 .....	(107)
蕨 .....	(85)	柚 .....	(108)
苜蓿 .....	(86)	栗子 .....	(108)
<b>第四节 食用菌类</b> .....	(87)	菱 .....	(109)
蘑菇 .....	(87)	<b>干果类</b> .....	(110)
香菇 .....	(87)	黑芝麻 .....	(110)
猴头菌 .....	(88)	落花生 .....	(111)
木耳 .....	(89)	白果 .....	(111)
银耳 .....	(90)	胡桃仁 .....	(112)
<b>第五节 果品类</b> .....	(91)	莲子 .....	(113)
<b>鲜果类</b> .....	(91)	海松子 .....	(113)
梨 .....	(91)	芡实 .....	(114)
桃 .....	(91)	罗汉果 .....	(115)
柿子 .....	(92)	榧子 .....	(115)
杏子 .....	(93)	南瓜子 .....	(116)
枇杷 .....	(93)	<b>第六节 禽肉类</b> .....	(117)
无花果 .....	(94)	鸡肉 .....	(117)
石榴 .....	(94)	鸡肝 .....	(118)
青梅 .....	(95)	乌骨鸡 .....	(118)
橘 .....	(96)	原鸡 .....	(119)
大枣 .....	(96)	雀 .....	(119)
葡萄 .....	(97)	白鸭肉 .....	(120)
苹果 .....	(98)	鹅肉 .....	(121)
山楂 .....	(98)	鸽 .....	(121)
樱桃 .....	(99)	鹌鹑 .....	(122)
香蕉 .....	(100)	<b>第七节 畜肉类</b> .....	(122)
草莓 .....	(100)	牛肉 .....	(122)
菠萝 .....	(101)	牛肚 .....	(123)
柠檬 .....	(101)	牛鞭 .....	(124)
椰子 .....	(102)	猪肉 .....	(124)
橄榄 .....	(102)	猪心 .....	(125)
甘蔗 .....	(103)	猪肝 .....	(125)

猪肺 .....	(126)	鲤鱼 .....	(147)
猪肾 .....	(127)	鳖 .....	(148)
猪肚 .....	(127)	龟 .....	(148)
猪血 .....	(128)	海带 .....	(149)
猪蹄 .....	(128)	紫菜 .....	(150)
野猪肉 .....	(129)	燕窝 .....	(150)
羊肉 .....	(129)	<b>第十节 调味品及其他佐料</b> .....	(151)
羊骨 .....	(130)	大蒜 .....	(151)
狗肉 .....	(131)	生姜 .....	(152)
兔肉 .....	(131)	胡椒 .....	(152)
猫肉 .....	(133)	花椒 .....	(153)
鹿肉 .....	(133)	茴香 .....	(154)
驴肉 .....	(133)	桂皮 .....	(154)
<b>第八节 奶蛋类</b> .....	(134)	蜂蜜 .....	(155)
牛奶 .....	(134)	白砂糖 .....	(156)
羊乳 .....	(135)	赤砂糖 .....	(156)
马乳 .....	(135)	花生油 .....	(157)
鸡蛋 .....	(136)	芸薹子油 .....	(157)
鸭蛋 .....	(136)	麻油 .....	(158)
鹅卵 .....	(137)	酱油 .....	(158)
雀卵 .....	(137)	醋 .....	(159)
鸽卵 .....	(138)	酒 .....	(159)
鹌鹑蛋 .....	(139)	味精 .....	(160)
<b>第九节 水产类</b> .....	(139)	<b>第六章 药物类原料</b> .....	(161)
蟹 .....	(139)	<b>第一节 根和根茎类</b> .....	(162)
对虾 .....	(140)	人参 .....	(162)
海参 .....	(140)	党参 .....	(162)
乌贼鱼 .....	(141)	太子参 .....	(163)
海蜇 .....	(141)	西洋参 .....	(164)
石首鱼 .....	(142)	黄芪 .....	(165)
带鱼 .....	(143)	白术 .....	(166)
牡蛎肉 .....	(143)	甘草 .....	(166)
文蛤肉 .....	(144)	当归 .....	(167)
泥鳅 .....	(144)	生地黄 .....	(168)
鲮鱼 .....	(145)	熟地黄 .....	(168)
鳊鱼 .....	(146)	何首乌 .....	(169)
鳙鱼 .....	(146)	北沙参 .....	(170)
鲫鱼 .....	(147)	麦门冬 .....	(171)

天门冬 .....	(171)	砂仁 .....	(196)
百合 .....	(172)	草豆蔻 .....	(197)
玉竹 .....	(173)	草果 .....	(198)
黄精 .....	(173)	槟榔 .....	(198)
巴戟天 .....	(174)	佛手 .....	(199)
仙茅 .....	(174)	莱菔子 .....	(200)
续断 .....	(175)	酸枣仁 .....	(200)
狗脊 .....	(176)	柏子仁 .....	(201)
骨碎补 .....	(176)	木瓜 .....	(201)
川贝母 .....	(177)	桃仁 .....	(202)
半夏 .....	(178)	胖大海 .....	(203)
桔梗 .....	(179)	梔子 .....	(203)
木香 .....	(179)	决明子 .....	(204)
香附 .....	(180)	陈皮 .....	(205)
郁金 .....	(180)	第三节 茎叶类 .....	(205)
附子 .....	(181)	鸡血藤 .....	(205)
干姜 .....	(182)	石斛 .....	(206)
高良姜 .....	(182)	肉苁蓉 .....	(207)
薤白 .....	(183)	锁阳 .....	(208)
天麻 .....	(184)	钩藤 .....	(208)
白芍 .....	(184)	艾叶 .....	(209)
泽泻 .....	(185)	侧柏叶 .....	(210)
三七 .....	(186)	荷叶 .....	(210)
白茅根 .....	(187)	桑叶 .....	(211)
丹参 .....	(187)	第四节 全草类 .....	(212)
川芎 .....	(188)	藿香 .....	(212)
芦根 .....	(189)	佩兰 .....	(212)
第二节 果实和种子类 .....	(190)	淫羊藿 .....	(213)
五味子 .....	(190)	茵陈蒿 .....	(214)
女贞子 .....	(190)	益母草 .....	(214)
枸杞子 .....	(191)	鱼腥草 .....	(215)
山茱萸 .....	(192)	薄荷 .....	(216)
补骨脂 .....	(192)	紫苏 .....	(216)
沙苑子 .....	(193)	第五节 花类 .....	(217)
菟丝子 .....	(194)	丁香 .....	(217)
瓜蒌 .....	(194)	红花 .....	(218)
杏仁 .....	(195)	金银花 .....	(218)
白豆蔻 .....	(196)	菊花 .....	(219)

第六节 树皮和根皮类	(220)	芫荽发疹饮	(240)
杜仲	(220)	豉粥	(241)
五加皮	(220)	第三节 扶正解表	(242)
牡丹皮	(221)	薄荷茶	(242)
第七节 菌类	(222)	淡豉葱白煲豆腐	(242)
灵芝	(222)	生津茶	(243)
茯苓	(223)	第八章 清热类	(244)
冬虫夏草	(223)	第一节 清气凉营	(245)
第八节 动物类	(224)	石膏粳米汤	(245)
阿胶	(224)	竹叶粥	(245)
龟胶	(225)	石膏乌梅饮	(246)
鳖甲	(225)	五汁饮	(246)
鹿茸	(226)	生地黄粥	(247)
鹿角胶	(227)	第二节 清热祛暑	(248)
鹿鞭	(228)	二根西瓜盅	(248)
海狗肾	(228)	清络饮	(248)
九香虫	(229)	解暑酱包兔	(249)
海马	(229)	新加香薷饮	(250)
蛤蚧	(230)	荷叶冬瓜汤	(250)
紫河车	(231)	第三节 清热解毒	(251)
鸡内金	(231)	银翘二根饮	(251)
白花蛇	(232)	蒲金酒	(251)
乌梢蛇	(232)	板蓝银花茶	(252)
全蝎	(233)	鱼腥草饮	(252)
		消炎茶	(253)
		马齿苋绿豆粥	(254)
		第四节 清脏腑热	(254)
		灯心竹叶汤	(254)
		平肝清热茶	(255)
		天花粉粥	(255)
		竹茹饮	(256)
		牙痛茶	(256)
		青头鸭羹	(257)
		第五节 清退虚热	(257)
		枸杞叶粥	(257)
		地骨皮饮	(258)
		白薇饮	(258)
		双母蒸甲鱼	(258)
下篇 药膳配方			
第七章 解表类	(235)		
第一节 辛温解表	(235)		
生姜粥	(235)		
防风粥	(236)		
五神汤	(237)		
川芎白芷炖鱼头	(237)		
姜糖苏叶饮	(238)		
发汗豉粥	(238)		
第二节 辛凉解表	(239)		
银花茶	(239)		
桑菊薄荷饮	(240)		

- 第九章 泻下类** ..... (260)
- 麻子苏子粥 ..... (260)
- 郁李仁粥 ..... (261)
- 蜂蜜决明茶 ..... (261)
- 升麻芝麻炖猪大肠 ..... (262)
- 牛髓膏 ..... (262)
- 桃花粥 ..... (263)
- 番泻叶茶 ..... (263)
- 第十章 温里祛寒类** ..... (265)
- 第一节 温中祛寒** ..... (265)
- 干姜粥 ..... (265)
- 吴茱萸粥 ..... (266)
- 良姜炖鸡块 ..... (266)
- 砂仁肚条 ..... (267)
- 六味牛肉脯 ..... (268)
- 丁香鸭 ..... (269)
- 第二节 温经散寒** ..... (270)
- 川乌粥 ..... (270)
- 艾叶生姜煮蛋 ..... (270)
- 当归生姜羊肉汤 ..... (271)
- 附子粥 ..... (271)
- 桂浆粥 ..... (272)
- 姜附烧狗肉 ..... (273)
- 第十一章 祛风湿类** ..... (274)
- 五加皮酒 ..... (274)
- 白花蛇酒 ..... (275)
- 威灵仙酒 ..... (275)
- 海桐皮酒 ..... (276)
- 雪凤鹿筋汤 ..... (277)
- 巴戟狗肉 ..... (277)
- 胡椒根煲蛇肉 ..... (278)
- 第十二章 利水祛湿类** ..... (279)
- 第一节 渗湿利水** ..... (279)
- 薏苡仁粥 ..... (279)
- 冬瓜粥 ..... (280)
- 车前叶粥 ..... (280)
- 赤小豆鲤鱼汤 ..... (281)
- 丝瓜花鲫鱼汤 ..... (281)
- 金钱草炖猪蹄 ..... (282)
- 第二节 利水通淋** ..... (282)
- 滑石粥 ..... (282)
- 甘蔗白藕汁 ..... (283)
- 金钱草饮 ..... (283)
- 芥菜鸡蛋汤 ..... (284)
- 第三节 利湿退黄** ..... (284)
- 茵陈粥 ..... (284)
- 栀子仁粥 ..... (285)
- 泥鳅炖豆腐 ..... (285)
- 白茅根炖猪肉 ..... (286)
- 田基黄鸡蛋汤 ..... (286)
- 第十三章 化痰止咳平喘类** ..... (288)
- 第一节 化痰** ..... (288)
- 橘红糕 ..... (288)
- 瓜蒌饼 ..... (289)
- 柚子炖鸡 ..... (289)
- 半夏山药粥 ..... (289)
- 石菖蒲拌猪心 ..... (290)
- 昆布海藻煮黄豆 ..... (290)
- 川贝秋梨膏 ..... (291)
- 第二节 止咳** ..... (291)
- 真君粥 ..... (291)
- 杏仁猪肺粥 ..... (292)
- 百部生姜汁 ..... (292)
- 第三节 平喘** ..... (293)
- 杏仁饼 ..... (293)
- 杏仁粥 ..... (293)
- 蛤蚧粥 ..... (294)
- 腐皮白果粥 ..... (294)
- 第十四章 消食解酒类** ..... (296)
- 第一节 消食化滞** ..... (297)
- 山楂麦芽茶 ..... (297)
- 甘露茶 ..... (297)
- 神仙药酒丸 ..... (298)
- 萹芥内金饼 ..... (298)
- 神曲丁香茶 ..... (299)
- 第二节 健脾消食** ..... (300)

- 健脾消食蛋羹 ..... (300)
- 白术猪肚粥 ..... (300)
- 小儿七星茶 ..... (301)
- 益脾饼 ..... (302)
- 六和茶 ..... (303)
- 第三节 解酒醒醉** ..... (303)
- 葛根枳椇子饮 ..... (303)
- 神仙醒酒丹 ..... (304)
- 橘味醒酒羹 ..... (304)
- 第十五章 理气类** ..... (306)
- 姜橘饮 ..... (306)
- 良姜鸡肉炒饭 ..... (307)
- 柚皮醪糟 ..... (308)
- 五香酒料 ..... (308)
- 二花调经茶 ..... (309)
- 薯蓣半夏粥 ..... (310)
- 竹茹芦根茶 ..... (310)
- 橘朴茶 ..... (311)
- 第十六章 理血类** ..... (312)
- 第一节 活血化痰** ..... (312)
- 益母草煮鸡蛋 ..... (312)
- 红花当归酒 ..... (313)
- 桃花白芷酒 ..... (314)
- 丹参烤里脊 ..... (314)
- 桃仁粥 ..... (315)
- 三七蒸鸡 ..... (316)
- 玫瑰露酒 ..... (316)
- 坤草童鸡 ..... (317)
- 牛膝复方酒 ..... (318)
- 牛筋祛瘀汤 ..... (318)
- 地龙桃花饼 ..... (319)
- 第二节 止血** ..... (320)
- 还童茶 ..... (320)
- 茅根车前饮 ..... (320)
- 白及肺 ..... (321)
- 苎麻根粥 ..... (322)
- 花生衣红枣汁 ..... (322)
- 藕汁鸡冠花糖水 ..... (323)
- 糯米阿胶粥 ..... (323)
- 莲花茶 ..... (324)
- 双耳海螺 ..... (324)
- 艾叶炖母鸡 ..... (325)
- 旱莲草粳米粥 ..... (326)
- 第十七章 安神类** ..... (327)
- 第一节 养心安神** ..... (327)
- 百合粥 ..... (327)
- 酸枣仁粥 ..... (328)
- 柏子仁粥 ..... (328)
- 甘麦大枣汤 ..... (329)
- 玉竹卤猪心 ..... (329)
- 龙眼纸包鸡 ..... (330)
- 人参炖乌骨鸡 ..... (330)
- 第二节 重镇安神** ..... (331)
- 朱砂煮猪心 ..... (331)
- 磁石粥 ..... (331)
- 第十八章 平肝潜阳类** ..... (333)
- 天麻鱼头 ..... (333)
- 夏枯草煲猪肉 ..... (334)
- 罗布麻茶 ..... (334)
- 菊花绿茶饮 ..... (335)
- 芹菜肉丝 ..... (335)
- 芹菜红枣汤 ..... (336)
- 第十九章 固涩类** ..... (337)
- 第一节 固表止汗** ..... (337)
- 浮小麦饮 ..... (337)
- 麻鸡敛汗汤 ..... (338)
- 生脉饮 ..... (338)
- 第二节 固肠止泻** ..... (339)
- 乌梅粥 ..... (339)
- 八珍糕 ..... (340)
- 薯蓣鸡子黄粥 ..... (340)
- 第三节 涩精止遗** ..... (341)
- 金樱子粥 ..... (341)
- 金樱子炖猪小肚 ..... (341)
- 芡实煮老鸭 ..... (342)
- 山茱萸粥 ..... (342)



第四节 固崩止带 .....	(343)	白羊肾羹 .....	(364)
菟丝子粥 .....	(343)	羊脊骨粥 .....	(365)
白果乌鸡汤 .....	(343)	巴戟牛膝酒 .....	(365)
山药芡实粥 .....	(344)	补骨脂胡桃煎 .....	(366)
<b>第二十章 补益类 .....</b>	<b>(345)</b>	雀儿药粥 .....	(366)
第一节 补气 .....	(346)	鹿鞭壮阳汤 .....	(367)
黄芪蒸鸡 .....	(346)	壮阳狗肉汤 .....	(368)
四君蒸鸭 .....	(346)	杜仲腰花 .....	(368)
乌鸡豆蔻 .....	(347)	虫草炖老鸭 .....	(369)
黄精烧鸡 .....	(348)	虫草炖鲜胎盘 .....	(369)
黄芪猴头汤 .....	(349)	人参胡桃汤 .....	(370)
人参猪肚 .....	(349)	<b>第五节 补阴 .....</b>	<b>(370)</b>
山药鸡肫 .....	(350)	清蒸人参元鱼 .....	(370)
人参莲肉汤 .....	(351)	益寿鸽蛋汤 .....	(371)
生脉饮 .....	(351)	生地黄鸡 .....	(372)
人参粥 .....	(352)	秋梨膏 .....	(372)
银鱼粥 .....	(352)	淮药芝麻糊 .....	(373)
健胃益气糕 .....	(353)	龟肉炖虫草 .....	(373)
锅焦糕 .....	(353)	黄精天冬龟肉汤 .....	(374)
第二节 补血 .....	(354)	鳖鱼补肾汤 .....	(375)
归参炖母鸡 .....	(354)	养肝明目汤 .....	(375)
参芪炖鲜胎盘 .....	(355)	洋参雪耳炖燕窝 .....	(376)
红杞田七鸡 .....	(355)	<b>第二十一章 养生保健类 .....</b>	<b>(377)</b>
群鸽戏蛋 .....	(356)	第一节 健美减肥 .....	(379)
阿胶羊肝 .....	(357)	荷叶减肥茶 .....	(379)
菠菜猪肝汤 .....	(357)	茯苓豆腐 .....	(379)
当归苁蓉猪血羹 .....	(358)	参芪鸡丝冬瓜汤 .....	(380)
猪心枣仁汤 .....	(359)	麻辣羊肉炒葱头 .....	(380)
参归猪肝汤 .....	(359)	冬瓜粥 .....	(381)
龙眼酒 .....	(360)	茯苓饼子 .....	(382)
第三节 气血双补 .....	(360)	鲤鱼汤 .....	(382)
十全大补汤 .....	(360)	健美茶 .....	(383)
归芪蒸鸡 .....	(361)	第二节 美发乌发 .....	(384)
乌鸡白凤汤 .....	(362)	蟠桃果 .....	(384)
参枣米饭 .....	(362)	玉柱杖粥 .....	(384)
第四节 补阳 .....	(363)	七宝美髯蛋 .....	(385)
鹿角粥 .....	(363)	花生米大枣炖猪蹄 .....	(386)
枸杞羊肾粥 .....	(364)	煮料豆 .....	(386)