

健康生活趣味
知识系列丛书

药膳

YAO SHAN • 郭春孚 编写



中国医药科技出版社

健康生活趣味知识系列丛书

药膳

郭春孚 编写

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

药膳/郭春孚编写. —北京: 中国医药科技出版社,
2005. 9

(健康生活趣味知识系列丛书)

ISBN 7-5067-3224-6

I. 药... II. 郭... III. 保健-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 083267 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 程明

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100088

电话 010-62244206

网址 www.mpsky.com.cn

规格 787×1092mm ¹/₃₂

印张 6¹/₄

字数 121 千字

印数 1—4000

版次 2005 年 9 月第 1 版

印次 2005 年 9 月第 1 次印刷

印刷 三河富华印刷包装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 7-5067-3224-6/R·2682

定价 10.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内 容 提 要

编者利用 10 余年时间收集了大量关于药膳的一手资料，经过反复查证核实，精心编成此书。本书以菜肴、粥、汤等成品性状分类，详细地介绍了古今医家、养生学家防治疾病、养生保健的药膳良方，并将小标题编成顺口溜，可读性强，易懂易记。特别注重理论性和实用性相结合，为家庭主妇下厨烹调药膳、提高全家人的生活品质提供了方便。使人们在品尝美味的同时，即可起到防病治病、养生保健的作用。本书既是实用的普及健康知识的家庭读物，可作为礼品送给父母；又是各类饭店厨师、广大医务人员、从事养生研究的专业人员的参考书。

前 言

对于一个人来说，最重要的是什么？不同的人会有不同的答案，我们的答案是：健康。

什么是健康呢？健康是指人体器官系统发育良好，功能正常，体质健壮，精力充沛，心理健全，具有劳动能力以及适应自然和社会的能力。

随着社会的进步和生活水平的提高，人们越来越重视健康，自我健康管理已经成为人们在日常生活中的第一需要，而健康实用知识、实用方法的推广尚不能很好地满足人们的这一迫切需要。这套《健康生活趣味知识系列丛书》就是为了满足读者对身心健康实用知识、实用方法的需要而编著的。

编著者利用 10 余年时间收集了近千万字的第一手资料，经过反复查证核实，请教了数十位医药学专家、学者，精心编写成了这套丛书。丛书系统详实地总结和介绍了古今医家、养生学家的养生之道和防病祛病良方等，囊括了药膳、食疗、运动健身、心理调适等四个方面的内容；编著者还将健康理念传达给了读者，并且力求做到“言之有理，言之有据，言之可信，言之可行”。这是一套科学性、针对性、实用性、可读性很强的丛书，特别注重了理论性与实用性相结合；并将小标题编成顺口溜，易懂易记，适合读者对此类图书的阅读要求。既是实用的普及健康知识的家庭读物，可作为礼品送给父母；又是各类饭店厨师、广大医务人员和从事养生保健研究的专业人员的参考书。

中国药膳不是食物与中药的简单相加，而是在中医辨证施治理论指导下，由药物、食物和调料三者精制而成的一种既有药物功效，又有佳肴美味，用以防病治病、强身益寿的特殊食品。

中国药膳历史源远流长。古代关于“神农尝百草”的传说，反映了早在远古时代中华民族就开始探索食物和药物的功用，故有“药食同源”之说。公元前 1000 多年的周朝，宫廷医生分为四科，其中的“食医”就是通过调配膳食为帝王的养生保健服务。许多古代中医书中都有药膳的记载。现在，药膳的品种在传统工艺的基础上正在不断增加，如药膳罐头、药膳糖果等。中国药膳开始走向世界，不少药膳罐头、中药保健饮料、药酒等已销往国际市场。有的国家已经开设药膳餐厅。

中国药膳具有以下特点：

1. 注重整体，辨证施食。即在运用药膳时，首先要全面分析患者的体质、健康状况、患病性质、季节时令、地理环境等各方面情况，判断其基本症状；然后再确定相应的药膳方，给予适当的药膳治疗。如慢性胃炎患者，若属胃寒者，宜服良附粥；属胃阴虚者，则服玉石梅楂饮等。所以，我们在食用药膳时，如果对其基本症状、药物和食品的性状等不能准确把握，那就最好请教中医药师，在中医药师的指导下食用。

2. 防治兼宜，效果显著。药膳既可治病，又可强身防病，这是有别于药物治疗的特点之一。虽然药膳多数使用的是平和之品，但其防治疾病、健身养生的效果却是比较显著的。如山东中医学院研制而成的“八珍食品”，含有山药、莲子、山楂等 8 种食用中药，幼儿食用 30 天后食欲增加者

占 97%，生长发育也有改善。

3. 良药可口，服食方便。由于中药汤剂多有苦味，故民间有“良药苦口”之说。有些人，特别是儿童多畏其苦而拒绝服药。而药膳使用的多为药、食两用之品，且有食品的色、香、味等特性；即使加入了部分药材，由于注意了药物性味的选择，并通过与食物的调配及精细烹调，仍可制成美味可口的药膳，故有“良药可口，服食方便”的特点。

富有的人生是幸福的，而人生最大的财富就是健康。正如前面所言，药膳具有防治疾病、健身养生的良好功效。让我们在日常生活中经常坚持食用药膳，健康地活着，并活得富有。

编 者

2005 年 5 月于北京

目 录

话 说 药 膳

药膳疗法可常用	保你聪明不绝顶	(3)
微量元素药膳方	防病治病保健康	(4)
锗元素可使人中毒	抗老防癌要适度	(8)
动物脏器做药膳	常食治病体安然	(9)
历代本草重补血	药膳七种供选择	(11)
自汗盗汗可治疗	八种药膳效果好	(12)
春季进补要注意	忌吃羊肉多吃菜	(14)
夏季药膳选四款	合理调养病痊愈	(15)
秋季药膳送八款	防病治病显威力	(16)
冬令进补好时机	常食药膳可健体	(18)
贫血患者宜进补	药膳三则供选用	(23)
治疗感冒有良方	六种药膳保无恙	(24)
治疗痛经有妙方	缓解疼痛效果良	(25)
妇女痛经用药膳	注意卫生效果好	(25)
食用药膳降眼压	青光眼患者可见效	(26)
糖尿病巧治有良方	饮食调理血糖降	(28)
含硒食物可治病	糖尿病患者宜多吃	(29)
白发脱发人苦恼	药膳疗法可治好	(30)
男子早泄别痛苦	药膳八方疗效优	(31)
人参食法有五种	合理食用可治病	(32)

服用人参有学问	含服泡酒隔水蒸	(33)
人参益智补元气	过量食用伤身体	(34)
长命百岁话黄精	补中益气力倍增	(35)
坚持适量食枸杞	延缓衰老防患疾	(36)
桑叶妙用可治病	清肺泻胃又安神	(37)
鲜花可吃可药用	色美味香又美容	(38)
姹紫嫣红赞名花	入药治病作用大	(40)
金秋时节花药多	治疗疾病药效显	(42)
菊花清热又解毒	养肝明目人长寿	(43)
桃花治病故事奇	疗疯消滞医脚气	(44)
“天下之最”誉芦荟	美肌健肤可治癌	(45)
若要睡得好	常服灵芝草	(46)
“亚油酸之王”红花油	治疗肥胖效果优	(47)
大枣与药同食用	可以治疗多种病	(48)
水果皮可入药	多种疾病能治好	(48)
“海中药王”誉牡蛎	席上佳肴可疗疾	(49)
海马自古为良药	防病治病不可少	(50)
鸡内金研末温水送	胃火呃逆数日用	(51)
菜根妙用胜良方	治病疗伤请莫忘	(51)
辣椒子有奇用	治疗正疟保安宁	(52)

菜 肴 类

新鲜橘皮别扔掉	熬粥炖肉作配料	(57)
橘皮做菜很有益	理气化痰又开胃	(57)
夏枯草煲猪肉	治疗虚症高血压	(58)
夏枯沙参炖瘦肉	矽肺患者食大补	(58)
茜草猪蹄可治病	各种便血均适用	(58)

猪肠芫荽食数日	大便出血可以止	(59)
绿豆薏米猪大肠	痔疮坠痛可健康	(59)
天麻陈皮炖猪脑	痰浊头痛可治疗	(59)
连吃柏子炖猪心	失眠健忘很适用	(59)
东风桔刺合猪肾	可以治好寻常疣	(60)
苋菜子煲猪肺	饮汤可治肺结核	(60)
食用椒萸姜猪胰	寒疟一服可见效	(61)
与药同用炖猪睛	以睛补睛效力精	(61)
温中开胃牛肉脯	胃脘腹痛常食优	(61)
遗精耳鸣别忧愁	常吃黄芪蒸牛肉	(62)
仙人掌炒牛肉	气滞血瘀吃一周	(62)
姜汁牛肺糯米饭	寒咳日久可连服	(63)
菊花鸡丝吃十天	高血压病可避免	(63)
川芎罐鸡可疗疾	血虚头晕三日愈	(63)
杏仁蒸鸡味道美	可治肺癆和便秘	(64)
烧鸡温中又暖胃	可以治疗“冰箱病”	(64)
龙眼鸡片味道好	失眠健忘可常吃	(66)
鸡蛋药膳有妙用	消病祛灾数十种	(66)
已知药蛋十几种	滋补身体又治病	(68)
药蛋八种味道鲜	养治并举保体健	(69)
蜂蜜鸡蛋可治病	身患便秘三日用	(71)
常食鸡蛋蘸芝麻	补气益血催乳下	(71)
蜂蜜麻油冲蛋花	治疗便秘面无华	(71)
川芎煮鸡蛋	医治头痛与恶寒	(71)
枸杞子蒸鸡蛋	肾虚腰痛可缓解	(72)
何首乌煮鸡蛋	头晕目眩可多餐	(72)
杞参红枣煮鸡蛋	常吃增加血小板	(72)

枸杞猪油蒸鸡蛋	可治心悸舌质淡	(73)
五味子鸡蛋加白糖	可治慢性支气管炎	(73)
龙眼鸽蛋吃七天	可治体虚与失眠	(73)
常食鸭肉可治病	别忘鸭肉炖黄精	(74)
沙参玉竹煲老鸭	肠燥便秘随意食	(74)
姜枣炖鸭味道美	身患瘴疟三日愈	(75)
芪蒸鹌鹑可治病	身患泄泻常食用	(75)
常食芙蓉鹌鹑肉	治疗肺虚咳嗽久	(75)
食用鸦胆龙眼肉	治疗正疟效果优	(76)
常吃狗鱼炖百合	治疗健忘与失眠	(76)
茜根鹤草炖水鱼	过敏性紫癜可治愈	(76)
鲤鱼药膳选六种	安胎通乳治水肿	(77)
赤豆鲤鱼味道美	利水消肿治痢疾	(78)
鲤鱼脍功效奇	气喘咳嗽得痊愈	(79)
川芎白芷炖鱼头	医治头痛解烦忧	(79)
“海味中药” 誉鱼鳔	补气填精疗效好	(79)
玉竹汁炖油豆腐	肺肾受伤食疗补	(81)
东坡豆腐四季宜	和中益气又消积	(81)
香油爆炸胡桃仁	脾胃阳虚四日用	(82)
常吃芝麻核桃糖	治疗发白和健忘	(82)
常吃醋浸桂花米	对冠心病有疗效	(82)
食用黑枣高良姜	治疗正疟体健康	(82)
熟枣干姜生白术	长期泄泻可食用	(83)
荆芥苗作蔬菜	祛风散瘀受青睐	(83)
野生马兰是良药	凉血清热治蛇咬	(84)
野生佳蔬马齿苋	清热止痛又消炎	(86)
菜油白果治肺癆	食用注意勿过量	(87)

久咳虚咳别发愁	蜜糖银杏可常服	(88)
服用瓜蒌赤豆散	便前出血可解缓	(88)
香砂藕粉开水冲	可治胸膈吞咽梗	(88)
连服赭石龙眼肉	胃阴不足可消除	(88)
食用全蝎蜘蛛蛋	治疗淋巴结核病	(89)
鸡蛋蜈蚣火烧熟	慢性肾炎疗效优	(89)
蛇蜕烤蛋治痔疮	连食六天保无恙	(89)
连吃红枣龟胶冻	可治血小板减少症	(90)
虫草百合炖胎盘	矽肺患者可多餐	(90)
黑豆大蒜煮红糖	妊娠水肿效果好	(90)

粥 类

养心安神酸枣仁	做成粥饮疗效好	(95)
药粥驱蛔效果好	服食一天可见效	(96)
胃痛病症有不同	药粥调养请选用	(96)
肾虚阳痿不用愁	药粥壮阳可常食	(98)
药膳佳品“长寿粥”	扶正祛邪可益寿	(98)
药粥质好降血脂	防治疾病效果奇	(99)
木耳佛手瘦肉粥	冠心病患者可常服	(100)
常食陈皮瘦肉粥	暖气泛酸病可除	(100)
常吃磁石猪腰粥	心悸失眠疗效优	(100)
四仁鸡子粥味鲜	肺气肿患者服半年	(101)
食用黄芪鸡汤粥	贫血患者可常补	(101)
食用柿蒂麦冬粥	胃阴不足实可补	(101)
黑芝麻杏仁粥	血虚便秘可连服	(101)
蜀椒面粥治呕吐	连服四日可康复	(102)
热食葱白糯米粥	急性支气管炎四日除	(102)

常食葛根粳米粥	治疗感冒止呕吐	(102)
肺虚哮喘别发愁	常食茯苓大枣粥	(103)
干咳劳咳别心忧	温服百合杏仁粥	(103)
酸枣仁粥可治病	失眠多梦请食用	(103)
老慢支患者请记住	常食茯苓薏米粥	(103)
连食一月薏米粥	可以治疗青春痘	(104)
食用地黄枣仁粥	可治肺癆与失眠	(104)
牛蒡子粥功效奇	感冒咳嗽可痊愈	(104)
产后食用紫苋粥	赤白痢疾疗效优	(105)
生地黄粳米粥	阴虚发热三天除	(105)
枇杷叶粳米粥	医治胸闷止咳嗽	(105)
参苓粥可常服	治疗哮喘功效优	(106)
数月服用苏子粥	老慢支患者不咳嗽	(106)
早餐食用龙眼粥	失眠健忘可无忧	(106)
心脾两虚勿担忧	常吃小米龙眼粥	(106)
竹叶粥加白糖	头痛目赤三日康	(107)
服用三天竹沥粥	高热谵妄可消除	(107)
连吃数日双仁粥	心悸不安可康复	(107)
早晚服食五仁粥	医治便秘效果优	(108)
食用麻仁苏子粥	津亏便秘可无忧	(108)
白扁豆粥疗效优	可治食少和呕吐	(108)
山药桂圆三七粥	身患便血可连服	(109)
服食山药半夏粥	胃寒呕吐可止住	(109)
服食藿香粳米粥	暑热呕吐请连服	(109)
常食砂仁粳米粥	虚寒胃痛祛无忧	(110)
常食黄芪大枣粥	治疗低热又益寿	(110)
自煮二冬枣仁粥	头晕多梦可连服	(110)

食用珠玉二宝粥	阴亏干咳疗效优	(111)
连服数日茱萸粥	虚寒胃痛可消除	(111)
连吃十天养心粥	健忘失眠可康复	(111)
连吃十天桂参粥	气短神疲可康复	(111)
连吃陈杏薏米粥	可治头晕和呕吐	(112)
珍珠牡蛎粳米粥	中风病人可康复	(112)
佛手柑粥食数日	胃弱暖气便可治	(112)
芡实粉粥可治病	身患泄泻常食用	(113)
连服黄芪陈皮粥	可治肾炎血不足	(113)
食用复方黄芪粥	治疗中风后遗症	(113)
常喝芡实莲子粥	脾虚泄泻可止住	(113)
早晚服食菊花粥	中风病人可康复	(114)
连吃白梅菊花粥	眩晕耳鸣可康复	(114)
食用柿蒂梅花粥	抑郁呃逆可无忧	(114)
愤怒忧郁可治疗	合欢花粥温吃好	(115)
连服决明白菊粥	肝阳上亢可康复	(115)
食用杞菊地黄粥	血虚头痛数日除	(115)
荔枝莲子可煮粥	脾虚泄泻疗效优	(116)
连食桂圆莲子粥	心血不足可滋补	(116)
食用远志莲粉粥	健忘怔忡可消除	(116)
粳米加上酸枣仁	煮粥食用治中风	(116)

汤 类

治疗近视有良方	常喝二枣猪肉汤	(121)
海参猪肠木耳汤	肠燥便秘可无恙	(121)
饮用猪脑木耳汤	用脑过度佐餐香	(122)
食用黄芪猪肉汤	半身不遂可减轻	(122)

饮用猪蹄柿蒂汤	身患呃逆可安康	(122)
连服茅根猪皮汤	治疗紫癜保健康	(123)
鱼腥草猪肚汤	可治肺癆与盗汗	(123)
萝卜杏仁猪肺汤	慢性支气管炎四周康	(123)
枸杞叶猪肝汤	可治目赤和夜盲	(123)
黄连阿胶鸡子汤	虚烦失眠可健康	(124)
海带薏米鸡蛋汤	降低血压功效强	(124)
参附鸡汤佐餐食	阳虚头痛可医治	(124)
人参鸡汤喝五天	可治心悸与失眠	(125)
八宝鸡汤补气血	核桃煲肉可益精	(125)
鸡冠花蛋汤可治病	各种便血都适用	(126)
黄鱼耳石甘草汤	利水消肿治结石	(126)
服食红豆鲤鱼汤	四天治疟可无恙	(126)
食用冬瓜草鱼汤	可治头痛与健忘	(127)
医治紫癜有良方	服用鱼鳔旱莲汤	(127)
连服数日鱼鳞汤	医治紫癜身体壮	(127)
常服蛤蚧萝卜汤	矽肺患者可无恙	(128)
白及冰糖燕窝汤	肺癆咳血食用良	(128)
陈皮麻雀炖汤食	呃逆七日可痊愈	(128)
花生红枣党参汤	食用一周紫癜康	(128)
食用大蒜辣椒汤	治疗寒疟功效强	(129)
桃叶煎汤服五天	温疟治愈身体健	(129)
姜葱枣汤疗效好	虚寒感冒三日消	(129)
食用豆腐石膏汤	肺胃郁热鼻衄康	(129)
马齿苋绿豆汤	治疗痢疾和疮疡	(130)
食用红枣绿豆汤	治疗贫血功效强	(130)
常饮红枣木耳汤	贫血患者可健康	(130)

代茶常饮刀豆汤	恶风畏寒可无恙	(131)
食用人参莲子汤	可治头晕和便溏	(131)
日饮香菜大米汤	治好感冒体无恙	(131)
葱白香菇入乳汤	小儿感冒三日康	(132)
荠菜甘草煎药汤	预防流感功效强	(132)
常食桂圆红枣汤	益智健脑治健忘	(132)
田螺煎汤饮三日	腹痛便血即可止	(133)
食用木耳豆腐汤	痢疾腹痛可健康	(133)
木耳醋汤治血痢	腹中绞痛可痊愈	(134)
痢疾便血不用慌	请喝红糖木耳汤	(134)
人参茯神枣仁汤	心悸不宁可无恙	(134)
连饮十天人参汤	气虚头痛无症状	(134)
食用冰糖黄精汤	低热痰血可健康	(135)
食用苏杏生姜汤	风寒咳嗽五日康	(135)
常食葶苈大枣汤	喘不得卧可健康	(135)
扁豆山楂韭菜汤	冠心病常食康	(136)
白芷煎汤代茶饮	连服数日治头痛	(136)
草决明海带汤	偏头痛可饮用	(136)
饮用甘草大枣汤	心悸不宁可无恙	(136)
橘苓姜汤可代茶	咳嗽痰多酌量饮	(137)
罗汉果柿饼汤	治肺热疗哮喘	(137)
虫草桃仁萝卜汤	身患矽肺疗效强	(137)
常服夏枯麦冬汤	矽肺患者可健康	(137)
仙鹤红枣汤味鲜	贫血出血饮半月	(138)
药膳治疗肾阳虚	请喝双鞭壮阳汤	(138)

饮 汁 类

药饮治便秘 服后疗效奇	(141)
绿豆麻黄做饮料 伤风流感可饮用	(142)
常服五汁安中饮 可治咽喉梗涩痛	(142)
服用三天三根饮 治好感冒体安宁	(142)
服用金针白茅饮 衄血咳血半月停	(143)
服用甘蔗生姜饮 胃火上行三日停	(143)
连服麦芽山楂饮 突发呕吐可安宁	(143)
常喝山楂消脂饮 降脂防病效果奇	(143)
请君自制姜枣饮 预防感冒止胃痛	(144)
常喝冰糖酸醋饮 高血压病可减轻	(144)
冲服猪胆绿豆饮 帮助治疗冠心病	(145)
连服米醋红糖饮 胃寒呃逆数日宁	(145)
龙眼枣仁芡实饮 头晕目眩十日停	(145)
胃阴不足患呕吐 频频服用羊奶饮	(145)
葫芦茶冰糖饮 治疗咳嗽代茶饮	(146)
杏梨饮可治病 肺燥干咳请服用	(146)
自制沙参百合饮 干咳无痰酌量用	(146)
热服姜糖苏叶饮 哮喘气急代茶用	(146)
代茶常喝桑杏饮 干咳无痰十日宁	(147)
刀豆生姜红糖饮 胃寒呃逆可选用	(147)
山药玉竹参梗饮 可治矽肺和胸痛	(147)
冲服干姜车前饮 急性腹泻三日停	(148)
若要防治冠心病 代茶常喝四味饮	(148)
甘草醋饮代茶喝 治疗慢性气管炎	(148)
连服菊楂决明饮 可以治疗冠心病	(148)