

家庭必备之经典

中国药膳宝典

健康
长寿

三秦出版社

前 言

药膳是中华医学与中国烹饪的完美结晶，是中华文明对世界文明的重要贡献。在封建社会，它是王公贵族的奢侈品，历来深受封建帝王的宠爱。魏武帝曹操，不仅嗜好药膳，还写有一部药膳专著；风流皇帝唐玄宗，常吃“鹿肾长龟汤”，威风刚猛；元代太医忽思慧，以擅药膳而深得元世祖忽必烈的宠幸。忽思慧把御用药膳整理为《饮膳正要》，流传后世。药王孙思邈在《千金方》中曾说，凡病应“以食治之，食疗不愈，然后

命药”。当今时代，讲究生活，注重生活质量蔚为风尚，这本《药膳宝典》希望能让大家在美味佳肴的品尝中，达到养生、保健、治病防病的奇效，为提高人民生活水平和人民体质起到一定作用。

本书内容由处方、做法、功效、主治几个部分组成。个别地方根据需要增加服法、禁忌和注意，力求较准确地指导读者服用药膳。

目 录

药 粥

补气血类 (1)	治血症类 (43)	治胸痹类 (64)
补肝肾类 (9)	治慢性胃肠炎类	治血脂血症类
补脾胃类 (14)	 (45)	 (66)
补阴类 (19)	治呕吐类 (46)	治惊悸、不寐类
补阳类 (22)	治泄泻类 (47)	 (67)
治中暑类 (25)	治痢疾类 (49)	治汗症类 (71)
治发热类 (27)	治胃痛腹痛类	治黄疸类 (72)
治内伤低热类	 (52)	治消渴类 (74)
..... (29)	治便秘类 (54)	治蛋白尿类
治感冒类 (30)	治饮食积滞类	 (79)
治咳嗽类 (32)	 (56)	治水肿类 (79)
治哮喘类 (38)	治高血压类	治淋症类 (84)
治肺结核类	 (58)	治肥胖症类
..... (40)	治中风类 (62)	 (87)

治腰腿痛类	 (107)	治瘟疫类 ... (129)
..... (89)	治痔疮类 ... (108)	治风湿寒痛类
治阳痿类 (91)	治疝气类 ... (110)	 (130)
治遗精类 (95)	治雀斑类 ... (112)	治心悸类 ... (134)
治慢性支气管炎类	治粉刺类 ... (113)	治心神不安类
..... (98)	治皮肤搔痒症类	 (135)
治胆囊炎、胆石病类	 (115)	治癫痫类 ... (135)
..... (100)	治目赤肿痛类	治水肿类 ... (136)
治尿路感染类	 (116)	治中风类 ... (138)
..... (102)	治耳鸣类 ... (117)	治黄疸类 ... (140)
治丹毒、疮疡类	药酒	治脾虚纳差类
..... (104)	治头痛类	 (141)
治大脖子类	 (120)	治痢疾类 ... (143)
..... (105)	治感冒类 ... (122)	治结核类 ... (144)
治颈淋巴结核类	治咳嗽类 ... (124)	治大衄类 ... (145)
..... (106)	治疟疾类 ... (127)	治便秘类 ... (146)
治乳腺炎类	治霍乱类 ... (129)	治痢类 (147)

治肾虚类 ... (148)	治妇人遗尿类	治狂犬病类
治阳痿类 ... (149)	 (169)	 (175)
治须发早白类	治妊娠中风类	治痔疮类 ... (175)
..... (152)	 (169)	治气管炎类
治跌打损伤类	治产后中风类	 (177)
..... (154)	 (170)	治哮喘类 ... (178)
治疥癣类 ... (155)	治鼻塞类 ... (170)	治肺痢类 ... (180)
治痿类 (158)	治鼻渊类 ... (171)	治盗汗、自汗类
治痢疽类 ... (159)	治视物不清类	 (181)
治恶疮类 ... (160)	 (171)	治出血症类
治瘰癧类 ... (162)	治牙痛类 ... (172)	 (182)
治白癜风类	治耳鸣耳聋类	治冠心病类
..... (162)	 (172)	 (183)
治月经不调、腹痛类	美颜润肤类	治动脉硬化类
..... (164)	 (173)	 (184)
治乳腺病类	治脱发类 ... (174)	治高脂血症类
..... (168)	治便血类 ... (175)	 (184)

治神经衰弱类	治肾炎类 ... (195)	治早泄类 ... (203)
..... (184)	治白浊症类	治遗精类 ... (204)
治呕吐、呃逆类	 (196)	治肩痛症类
..... (186)	治排尿异常类	 (205)
治胃痛类 ... (187)	 (196)	治坐骨神经痛类
治胃下垂类	治腰痛类 ... (198)	 (205)
..... (188)	治糖尿病类	治乳腺炎类
治腹泻类 ... (189)	 (199)	 (206)
治腹痛类 ... (190)	治贫血类 ... (199)	治冻疮类 ... (207)
治蛲虫病类	治腮腺炎类	治痛经类 ... (208)
..... (191)	 (200)	治缺乳类 ... (210)
治肠道蛔虫病类	治破伤风类	治小儿感冒类
..... (192)	 (201)	 (212)
治眩晕类 ... (192)	治虫蛇咬伤类	治小儿细菌痢疾类
治中暑类 ... (193)	 (201)	 (212)
治高血压类	治烫烧伤类	治小儿遗尿类
..... (194)	 (202)	 (212)

治小儿麻疹类	 (220)	治高血压茶类
..... (213)	治肺结核茶类	 (234)
治红眼病类	 (222)	治眩晕茶类
..... (213)	治疟疾茶类	 (235)
治中耳炎类	 (223)	治头痛茶类
..... (214)	治中暑茶类	 (237)
治鼻出血类	 (224)	治冠心病茶类
..... (214)	治胃痛茶类	 (238)
治痤疮类 ... (215)	 (226)	治失眠茶方类
治瘰子类 ... (215)	治呕吐茶类	 (240)
美容类 (216)	 (227)	治肾炎茶类
药茶	治腹痛茶类	 (242)
治感冒茶类	 (229)	治淋症茶类
..... (217)	治痢疾茶类	 (243)
治支气管炎茶类	 (230)	治糖尿病茶类
..... (219)	治肝炎茶类	 (244)
治支气管哮喘茶类	 (232)	治单纯性肥胖症茶

类	 (254)	治体虚气弱茶类	 (265)
..... (245)	治口舌生疮茶类	 (265)	
治虫症茶类	 (255)	治脾胃虚弱茶类	
..... (246)	治牙周炎茶类	 (266)	
治疮疖茶方类	 (257)	治肝肾不足茶类	
..... (248)	治声音嘶哑茶类	 (268)	
治泌尿结石症茶类	 (258)	治容颜不华茶类	
..... (248)	治肺癌茶类	 (269)	
治痔疮茶类	 (259)	治年老体衰茶类	
..... (250)	治食管癌茶类	 (270)	
治阳痿茶类	 (260)	药用鸡蛋	
..... (251)	治胃癌茶类	治感冒类 ... (272)	
治遗精茶类	 (262)	治咳嗽、喘症类	
..... (252)	治原发性肝癌茶类	 (273)	
治视力减退茶类	 (263)	治泄泻类 ... (275)	
..... (253)	治白血病茶类	治痢疾类 ... (277)	
治鼻窦炎茶类	 (264)	消渴类 (279)	

消渴类 (279)	 (298)	治牛皮癬类
治虚劳类 ... (280)	治骨髓炎类	 (310)
治失眠类 ... (282)	 (298)	疣赘、鸡眼
治出血症类	治脱肛类 ... (299)	 (310)
..... (284)	治痔疮类 ... (300)	治白屑风痒症类
治胃痛类 ... (285)	治瘰癧类 ... (301)	 (311)
治吐酸类 ... (287)	治烧伤、烫伤类	治牙痛类 ... (312)
治头痛类 ... (288)	 (303)	治口腔溃疡类
治眩晕类 ... (290)	治虫咬伤类	 (313)
治尿泄类 ... (291)	 (304)	治中耳炎类
治虫症类 ... (292)	治肿痛类 ... (305)	 (314)
治中毒类 ... (294)	治秃疮类 ... (307)	治耳道疖肿类
解酒类 (295)	治黄褐斑类	 (315)
治发热类 ... (296)	 (308)	治耳聋类 ... (316)
治呕吐类 ... (296)	黧黑斑 (308)	治咽喉炎类
治丹毒类 ... (297)	治酒皰鼻类	 (316)
治黄水疮类	 (309)	治鼻渊类 ... (319)

药用瓜果菜	治痢疾类 … (337)	治痢类 …… (352)
治感冒类 … (320)	治头痛类 … (338)	治扁平疣类
治咳嗽类 … (321)	治眩晕类 … (340)	…………… (353)
治肺结核类	治慢性肾炎类	治急性结膜炎类
…………… (322)	…………… (341)	…………… (355)
治咳血类 … (324)	治冠心病类	治鼻旁窦炎类
治便血类 … (325)	…………… (343)	…………… (356)
治呃逆类 … (326)	治疥疮类 … (344)	治牙痛类 … (357)
治消渴类 … (327)	治湿疹类 … (345)	治耳鸣类 … (358)
治胃痛类 … (328)	治丹毒类 … (346)	药膳汤羹
治腹痛类 … (330)	治白屑病类	姜韭牛奶羹
治呕吐类 … (331)	…………… (348)	…………… (360)
治慢性肝炎类	治瘰子类 … (349)	山药奶肉羹
…………… (332)	治外伤出血类	…………… (360)
治阳痿类 … (333)	…………… (350)	火腿脚爪羹
治癫痫类 … (335)	治手足皸裂类	…………… (361)
治黄疸类 … (336)	…………… (351)	猪肤红枣羹

..... (361)	 (368)	芝麻莲子羹
天麻猪脑羹	苡仁冬瓜羹	 (373)
..... (362)	 (369)	椒面羹 (374)
猪髓羹 (362)	百合藕羹 ... (369)	山药羊肉羹
猪肝羹 (363)	燕窝羹 (370)	 (374)
猪腰子羹 ... (363)	冰糖鸭蛋羹	当归羊肉羹
白木耳羹 ... (364)	 (370)	 (375)
鸡肝羹 (364)	银耳羹 (371)	药膳鲜汁
鲜藕蛋羹 ... (365)	百合羹 (371)	番茄汁 (376)
青鸭羹 (365)	核桃栗子羹	西瓜汁 (376)
黄酒蛋黄羹	 (372)	甘蔗汁 (377)
..... (366)	芝麻山药羹	白藕汁 (377)
白糖蛋清羹	 (372)	黄瓜汁 (378)
..... (366)	芝麻栗子羹	白萝卜汁 ... (378)
清脑羹 (367)	 (373)	荸荠汁 (378)
墨鱼羹 (367)	莲子核桃羹	胡萝卜汁 ... (379)
归参鲮鱼羹	 (373)	橙子汁 (379)

椰子汁 (380)	 (385)	苹果梨子汁
藕梨汁 (380)	红白萝卜汁	 (389)
荸荠雪梨汁	 (385)	苹果柿子汁
..... (381)	白萝卜黄瓜汁	 (389)
蜜桃汁 (381)	 (386)	柿子汁 (390)
乌梅汁 (381)	甘蔗萝卜汁	姜橘土豆汁
鲜藕柏叶汁	 (386)	 (390)
..... (382)	甘蔗黄瓜汁	橙酒汁 (391)
藕节汁 (382)	 (386)	药用饭膳
鲜藕荸荠汁	黄瓜番茄汁	白粳米饭 ... (392)
..... (383)	 (387)	小麦饭 (392)
三鲜汁 (383)	三鲜汁 (387)	大麦饭 (392)
二鲜汁 (383)	荸荠白萝卜汁	糯米饭 (392)
五鲜汁 (384)	 (388)	乌糯米饭 ... (393)
西瓜番茄汁	白菜汁 (388)	粟米饭 (393)
..... (384)	萝卜白菜汁	玉蜀黍饭 ... (393)
西瓜萝卜汁	 (389)	白术薏米饭

猪肚米饭 … (394)	椰子糯米饭 …………… (400)	
蛋肉焗米饭 …………… (394)	赤豆糯米饭 …………… (397)	药膳面食
姜汁牛肺糯米饭 …………… (395)	秣米饭 …… (397)	春盘面 …… (401)
姜汁牛肉米饭 …………… (395)	眉豆煲米饭 …………… (398)	山药面 …… (401)
参枣糯米饭 …………… (395)	白鸽红枣米饭 …………… (398)	鸡汁面 …… (402)
高丽参焗米饭 …………… (396)	姜汁黄鲜米饭 …………… (398)	银耳面 …… (402)
菟笋米饭 …………… (396)	田鸡焗米饭 …… (399)	番茄面 …… (403)
莲肉米饭 …………… (396)	肝肾米饭 …… (399)	鸡蛋面 …… (403)
柿饼米饭 …… (397)	枇杷叶糯米饭 …………… (400)	绿豆芽面 …… (404)
	牛奶大米饭 …………… (407)	芝麻面 …… (404)
		茯苓面 …… (405)
		羊肉面 …… (405)
		猪腰子面 …… (405)
		猪肝面 …… (406)
		鸭肉面 …… (406)
		桑椹芝麻面 …………… (407)

海鲜面 (407)	兔肉馄饨 ... (414)	 (428)
皂羹面 (408)	山药茯苓抄手	治产期贫血、虚弱类
人参菠菜饺	 (414)	 (430)
..... (408)	菠薐抄手 ... (415)	产后缺奶类
菠菜饺子 ... (409)	绿豆糕 (416)	 (437)
梅枣杏仁饼	豆蔻馒头 ... (416)	治产后出血、中风类
..... (409)	山药包子 ... (417)	 (440)
海参猪肉饼	孕妇药膳	治产后恶露不止类
..... (410)	不孕类 (418)	 (441)
鸡肝饼 (410)	妊娠呕吐类	治产后腹痛、便秘类
菟丝饼 (411)	 (420)	 (443)
龙眼饼 (411)	安胎类 (422)	养生、养容、健
牛乳饼 (412)	胎儿益智营养类	乳类 (448)
牛肉饼 (412)	 (424)	营养美味类
白豆蔻馄饨	临盆利产催生类	 (450)
..... (413)	 (427)	老年药膳
山药馄饨 ... (413)	治妊娠产后水肿类	粥类 (462)

汤类 (476)	百合糖 (519)	三仁糖 (526)
菜肴类 (481)	莲子糖 (520)	姜汁糖 (527)
主食类 (489)	杏仁糖 (520)	戒烟糖 (527)
茶类 (498)	苡仁糖 (521)	丁香姜糖 ... (528)
酒类 (505)	荷叶糖 (521)	龙眼橘饼糖
药膳糖果	芝麻糖 (522)	 (528)
姜汁糖 (513)	核桃糖 (522)	柿霜糖 (529)
丁香姜糖 ... (513)	芝麻核桃糖	消食茶膏糖
柿霜糖 (514)	 (523)	 (529)
薄荷糖 (514)	松子仁糖 ... (523)	橘红糖类 ... (530)
山楂糖 (515)	花生糖 (524)	药膳饮料
黑木耳糖 ... (516)	乌发糖 (524)	荔枝饮 (531)
白木耳糖 ... (516)	芝麻花生糖	菊杏饮 (531)
砂仁糖 (517)	 (525)	蔗浆饮 (532)
雪梨糖 (517)	二仁糖 (525)	赤小豆饮 ... (532)
蜜桃糖 (518)	松子仁花生糖	天冬饮 (533)
枸杞糖 (519)	 (526)	莲子饮 (533)

鲜梨饮 (534)	荸荠豆浆饮 (545)	
荸荠饮 (534)	 (540)	人参核桃饮
槟榔饮 (535)	杏菊饮 (541)	 (545)
胖大海饮 ... (535)	菊花饮 (541)	桂皮山楂饮
橘皮饮 (536)	桑菊饮 (541)	 (546)
川贝杏仁饮	桑菊枸杞饮	山楂麦芽饮
..... (536)	 (542)	 (546)
杏梨饮 (537)	桑菊薄竹饮	山麦红糖饮
绿豆蜂蜜饮	 (542)	 (547)
..... (537)	菊花甘草饮	青皮麦芽饮
清络饮 (538)	 (543)	 (547)
桑菊薄竹饮	鲜奶玉液 ... (543)	药膳蜜膏
..... (538)	木耳芝麻茶	五味子膏 ... (549)
三汁饮 (539)	 (544)	金樱子膏 ... (549)
丝瓜饮 (539)	山楂核桃茶	金髓膏 (550)
木耳芝麻饮	 (544)	葡萄蜜膏 ... (551)
..... (540)	龙眼洋参饮	藕汁蜜膏 ... (551)