



药借食力，食助药威，五脏调理祛疾病、保健康

药膳王

270种常见药材+204种食材+32道四季药膳+60道五脏调养药膳
52道女性滋补药膳+68道男性调养药膳+70种常见病+140道对症药膳

《健康大讲堂》编委会 主编



人
参

Renshen [补虚药]

人参被人们称为“百草之王”，是驰名中外、老幼皆知的名贵药材。因其全貌颇似人的头、手、足而得名。
人参性平，味甘、微苦。人参具有大补元气的作
用，还有较强的升高血
压、改善心肌缺血的作用，并可复苏失血性休克
状态，常用于体虚欲脱、
肢冷脉微、脾虚食少、肺
虚喘咳、内热消渴、阳痿
宫冷等症。



黄芪
Huangqi

[补虚药]

黄芪具有补中益气、微汗固表、托毒敛疮的功效，常用于内脏下垂、崩漏带下、表虚自汗及消渴等症。



莲子
Lianzi

〔清热药〕

莲子有清心安神、补脾止泻、涩精止遗的功效。主治心烦失眠、脾虚久泻、男子遗精、妇人赤白带下等症。

芡实
Qianshi



〔收涩药〕

芡实性平，味甘、涩，有固肾涩精、补脾止泻之功效。主治遗精、淋浊、带下、小便不禁、大便泄泻。



Baihe

百合

百合具有美容养颜、清热凉血的功效。常食用百合，可以滋阴化痰，补充肌肤所需水分。百合还有神奇的美白功效。



Guiyuan

桂圆

〔补虚药〕

桂圆对神经性疲劳或贫血性失眠者、健忘者、肿瘤病人及更年期女性均能起到很好的补益作用，桂圆还可以用于病后体虚者的调理。

芦荟
Luhui

〔泻下药〕

芦荟可清热通便、杀菌美容。主要用于治疗热结便秘、妇女闭经、痔疮、疼痛等症。



当
归
Danggui

〔补虚药〕

当归是无毒免疫促进剂，具有多方面的生理调节功能。

当归中的阿魏酸钠有抗血小板凝聚、抑制血栓形成、促进血红蛋白及红细胞生成的作用。



连续吃红枣的病人，健康恢复比单纯吃维生素药剂的病人快三倍。因此，红枣就有了“天然维生素丸”的美誉。红枣中抗疲劳成分还能使人精力旺盛。

〔补虚药〕

红枣

Hongzao



薏米性凉，味甘、淡，有利水渗湿、抗癌、解热、镇静、镇痛、抑制骨骼肌收缩等功效。对扁平疣有一定的食疗作用。

〔利水渗湿药〕

薏米

Yimi



金版 健康文库

家庭保健药膳滋补全书

食疗秘方治百病，健康从此由你做主

枸杞

Gouqi

〔补虚药〕

枸杞性平，味甘，可滋肾润肺、补肝明目。多用于治疗肝肾阴虚、腰膝酸软、头晕目眩、消渴、遗精等病症。



决明子

Juemingzi

〔清热药〕

决明子性凉，味甘、苦、常，用于治肝内障、青光眼、视网膜炎、结膜炎症等病。



川芎

Chuanxiong

〔活血化淤药〕

川芎性温，味辛，是行气开郁、活血止痛的常用药材，用于调经理经不调、闭经痛经，效果尤佳。



淫羊藿性温，味甘，是治疗男女不孕的常用药，阴虚火盛、五心烦热、性欲亢进者忌用。

淫羊藿

〔补虚药〕

Yinyanghuo

太子参

Taizishen

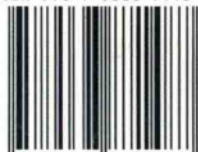
〔补虚药〕

太子参性平，味甘、微苦，常用于脾虚食少、病后虚弱、肺虚咳嗽等症。



建议上架：生活·健康类

ISBN 978-7-5388-7148-7



9 787538 871487 >

定价：29.80元



药膳王

|《健康大讲堂》编委会 主编|

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

药膳王/《健康大讲堂》编委会主编. — 哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5388-7148-7

I. ①药… II. ①健… III. ①食物疗法—食谱 IV.
①R247. 1②TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第060094号

药膳王

YAOSHAN WANG

主 编 《健康大讲堂》编委会

责任编辑 回 博

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/24

印 张 16

字 数 150千字

版 次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7148-7/R·1989

定 价 29.80元



【版权所有, 请勿翻印、转载】

「药膳王」

《健康大讲堂》编委会成员

陈志田

保健营养大师

胡维勤

著名医学科学家、中央首长保健医师

甘智荣

中式烹饪师

臧俊岐

中国著名针灸学家、主任医师

陈俊如

广州中医药大学中医博士

台北京禾中医诊所院长

黄雅慧

台北市立联合医院营养师

沈建忠

台北长庚纪念医院、中医内儿科主治医师

陈博圣

台北京禾中医大安、北投双院区主任医师

彭燕婷

台北青花瓷中医诊所副院长

彭美婷

台湾亚太抗老化整合医疗学会理事



JIAN KANG DA JIANG TANG

序言 | Preface

随着国家经济不断发展，生活水平不断提高，人们越来越重视自身健康，养生便成为生活中重要的组成部分。养生是根据中医理论，运用调神、导引、四时调摄、食养、药养等方法对自身进行调节，以达到健康长寿的中国传统保健方法。常见的养生方法有药膳养生、运动调养、精神调养和调气养生，其中，传统的中医药膳养生最受人们的欢迎。

药膳是我国中医学的内容之一，历史悠久，是中华民族的宝贵遗产之一。药膳是以药物和食物为原料，在中医学、烹饪学和营养学理论指导下，严格按药膳配方，采用我国独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成，有一定色、香、味、形的保健食品。药膳具有以下特点：①严格以中医学理论为基础，注重辨证用料，按照中医方剂学的原则，针对临床表现的各种证型，按药物和食物的性能进行选择、调配、组合成各种药膳方。②具有寒、热、温、凉四种性质及酸、苦、甘、辛、咸五种味道，每种性质和味道有其不同的属性和作用，且重视性味与五脏的特定关系。③以传统的烹调技术为手段，具有独特的制作方法，主要有炖、焖、煨、蒸、煮、熬、炒等。④药膳“形为食、性为药”，具有保健、强身、抗老和辅助治病的作用。

食用药膳与服药治病不同，对于无病之人，根据自己的体质合理选择药膳进食可达到保健、强身的作用；对于身患疾病之人，可针对疾病分析其特点，然后适当配制进食药膳，对身体加以调养，增强体质，辅助药物发挥其药效，从而达到辅助治病的作用。

本书内容丰富、全面，第一、第二部分为药膳的基础知识，第三部分针对春、夏、秋、冬四季，分别介绍适合各个季节的饮食宜忌及适合各个季节食用的养生药膳；针对心、肝、脾、肺、肾五脏，分别介绍其调养药膳，以辅助治疗五脏的慢性疾病；并专为女性挑选了具有乌发明目、滋阴润肤、去皱祛斑、祛痘降火、美白养颜、排毒瘦身等功效的药膳；专为男性挑选了具有补脑醒神、增强记忆、镇静安眠、补血益气、活血理气、补肾壮阳、强筋壮骨等功效的药膳。第四部分列出70多种常见疾病，每一种疾病都先剖析其症状，再列出防治此疾病的药材和对此疾病有食疗作用的食材，患病后的饮食宜忌及疾病患者在生活中的保健知识，并列岀对症食疗药膳。

本书，在编纂的过程中难免出现纰漏，欢迎广大读者批评指正。

《健康大讲堂》编委会

目录



PART 01 药膳概述



药膳的特点

1. 药膳注重辨证用料.....014
2. 药膳具有“四性五味” ..015
3. 药膳具有独特的制作方法..016
4. 药膳具有保健、强身、
抗老的作用.....016

药膳的分类

1. 按成品性状分类018
2. 按食疗作用分类019

选用药膳的原则

1. 因证用膳021
2. 因时用膳021
3. 因人用膳021
4. 因地而异021

根据体质合理选择药膳

1. 何谓体质022
2. 根据自身体质选择药膳 ..022

药膳的烹调知识和烹饪工艺

1. 烹饪药膳的要求027
2. 药膳烹饪方法028

关于药膳材料的注意事项

1. 中药材的保存方法030
2. 中药材的使用宜忌031
3. 煎煮中药材的注意事项与
用量033
4. 食材使用禁忌035
5. 药材与食材的配伍禁忌 ..037

PART 02 药材+食材=药膳



药膳常用中药材基础知识

1. 中药材的四性040
2. 中药材的五味040

3. 中药材的归经041
4. 中药材的升、降、沉、
浮作用042

药膳常用中药材功效详解

◎ 补益药

人参/党参/西洋参/太子参/

黄芪/山药043
白术/大枣/甘草/绞股蓝/
白扁豆/蜂蜜044
鹿茸/蛤蚧/巴戟天/冬虫夏草/
紫河车/仙茅045
补骨脂/益智仁/杜仲/续断/
韭菜子/核桃仁046
淫羊藿/海狗肾/肉苁蓉/锁阳/
菟丝子/骨碎补047
沙苑子/牛大力/当归/熟地黄/
白芍/何首乌048
阿胶/龙眼肉/海马/北沙参/
南沙参/枸杞子049
麦冬/天冬/百合/石斛/玉竹/
桑葚050
黄精/女贞子/鳖甲/龟板/银耳051
○解表药
麻黄051
桂枝/紫苏叶/生姜/葱白/白芷/
香薷052
荆芥/防风/羌活/辛夷/细辛/
苍耳子053
薄荷/菊花/柴胡/牛蒡子/蝉蜕/
桑叶054
蔓荆子/葛根/升麻/淡豆豉/
苦丁茶055
○清热药
知母055
芦根/栀子/淡竹叶/天花粉/
莲子/夏枯草056

决明子/黄连/苦参/白鲜皮/
垂盆草/金银花057
连翘/胖大海/蒲公英/野菊花/
鱼腥草/鸡骨草058
土茯苓/通心草/生地黄/玄参/
牡丹皮/赤芍059
水牛角/白薇/地骨皮060
○祛风湿药
独活/防己/桑寄生060
五加皮/路路通/伸筋草/
丝瓜络/桑枝/威灵仙061
秦艽/川乌/蕲蛇062
○芳香化湿药
藿香/佩兰/苍术062
厚朴/砂仁/白豆蔻/草果063
○利水渗湿药
茯苓/猪苓063
泽泻/薏苡仁/冬瓜皮/玉米须/
车前子/滑石064
通草/瞿麦/篇蓄/地肤子/
海金沙/灯芯草065
石韦/茵陈蒿/金钱草/虎杖/
溪黄草/石黄皮066
○温里散寒药
附子/肉桂/干姜/吴茱萸/
小茴香/荜茇067
丁香/高良姜068
○理气药
陈皮/青皮/木香/枳实068
香附/乌药/沉香/川楝子/佛手/

香橼069
玫瑰花/薤白/柿蒂/大腹皮070
○止血药
白茅根/槐花070
侧柏叶/大蓟/小蓟/地榆/三七/
五灵脂071
茜草/白及/仙鹤草/藕节/
鸡冠花/艾叶072
炮姜073
○活血化淤药
川芎/丹参/红花/桃仁/益母草073
牛膝/延胡索/郁金/姜黄/乳香/
没药074
鸡血藤/王不留行/月季花/
泽兰/苏木/莪术075
穿山甲/刘寄奴/三棱/076
○消食导滞药
山楂/神曲/鸡内金076
麦芽/谷芽/莱菔子077
○泻下药
大黄/番泻叶/芦荟077
火麻仁/郁李仁/松子仁078
○驱虫药
使君子/槟榔/南瓜子078
榧子079
○化痰止咳平喘药
半夏/桔梗/白芥子/旋覆花/
白前079
杏仁/苏子/百部/紫菀/
款冬花/枇杷叶080

桑白皮/葶苈子/罗汉果/	
白果/前胡/川贝母	081
浙贝母/瓜蒌/竹茹/海藻/	
昆布/海蛤壳	082
海底椰	083

◎安神药

龙骨/珍珠/酸枣仁/柏子仁/	
合欢皮	083
灵芝	084

◎平肝熄风药

石决明/牡蛎/蒺藜/羚羊角/	
天麻	084
钩藤/地龙/僵蚕	085

◎醒神开窍药

石菖蒲	085
-----	-----

◎收敛固涩药

麻黄根/浮小麦	085
五味子/乌梅/五倍子/石榴皮/	
肉豆蔻/诃子	086
山茱萸/覆盆子/桑螵蛸/	
金樱子/海螵蛸/芡实	087

药膳常用食材基础知识

1. 食物的五色	088
2. 食物的五味	090

药膳常用食材功效详解

◎谷物粮豆类

大米/粳米/糙米/小米/黑米/	
糯米	092
高粱/大麦/小麦/燕麦/赤小豆/	
绿豆	093

黄豆/扁豆/蚕豆/豇豆/黑豆/	
芸豆	094
芝麻/腐竹/豆腐/豆腐皮/	
豆腐干/荞麦	095
刀豆/西谷米	096

◎肉禽蛋类

猪肉/猪蹄/猪腰/猪肝	096
猪肚/猪肺/猪脑/猪肠/猪骨/	
猪血	097
牛肚/牛肉/牛肝/羊肉/羊肝/	
羊肾	098
羊肚/兔肉/鸡肉/鸡肝/野鸡肉/	
乌鸡	099
鹅肉/鸭肉/狗肉/鸽肉/麻雀肉/	
鹌鹑	100
火腿/牛筋/猪心/猪胰/鸡蛋/	
鸭蛋	101
鹅蛋/鸽子蛋/鹌鹑蛋/松花蛋	102

◎菌菇类

草菇/香菇	102
平菇/茶树菇/蘑菇/金针菇	103

◎水产类

草鱼/鲢鱼	103
鲶鱼/鲤鱼/鳙鱼/带鱼/青鱼/	
鱿鱼	104
鳗鱼/鲈鱼/鲫鱼/甲鱼/干贝/虾	105
泥鳅/螃蟹/田螺/黄鱼/鳊鱼/	
银鱼	106
章鱼/鲍鱼/鲑鱼/海带/紫菜/	
蛤蜊	107
平鱼/白鱼/鳕鱼/武昌鱼/海蜇/	

乌贼	108
龟/蛏子	109

◎蔬菜类

白菜/小白菜/包菜/菠菜	109
油菜/空心菜/苋菜/芹菜/生菜/	
芥蓝	110
西红柿/西葫芦/菜薹/竹笋/	
芦笋/莴笋	111
茭白/韭菜/韭黄/红薯/马蹄/	
洋葱	112
青椒/蒜薹/马齿苋/木耳菜/	
芥菜/花菜	113
西兰花/黄花菜/黄豆芽/绿豆芽/	
雪里蕻/茼蒿	114
香菜/香椿/白萝卜/胡萝卜/	
冬瓜/苦瓜	115
丝瓜/黄瓜/南瓜/玉米/茄子/	
慈姑	116
土豆/莲藕/芋头/荷兰豆/豌豆/	
牛蒡	117

◎果实种子类

苹果/梨/柑/佛手柑/橘子/金橘	118
橙子/柚子/葡萄柚/柠檬/草莓/	
蓝莓	119
葡萄/西瓜/甜瓜/香蕉/猕猴桃/	
椰子	120
菠萝/榴莲/山竹/荔枝/枇杷/	
石榴	121
火龙果/芒果/无花果/李子/	
桃子/柿子	122

杨桃/樱桃/杨梅/橄榄/沙果/
榆钱 123

哈密瓜/红毛丹/木瓜/甘蔗/
薜荔果/花生 124

酸角/板栗/腰果/开心果/松子/
榛子 125

PART 03 养生保健药膳



《黄帝内经》中的四季养生宜忌 及养生药膳

春、夏、秋、冬养生宜忌 128

春季养生药膳

杞菊饮 130
党参枸杞猪肝汤 130
板栗桂圆粥 131
羊排红枣山药滋补煲 131
菟丝子烩鳝鱼 132
虫草枸杞鸭汤 132
茯苓杏仁松糕 133
枸杞韭菜炒虾仁 133
花旗参炖乌鸡 134
冬瓜薏米鸭 134

夏季养生药膳

淮山土茯苓煲瘦肉 135
降火翠玉蔬菜汤 135
蒲公英清凉茶 136
雪梨银耳百合汤 136
椰汁薏米羹 137
糯米莲子粥 137
芡实莲子薏米汤 138
玉竹炒猪心 138

秋季养生药膳

山药奶香肉汤 139
党参排骨汤 139
银耳海鲜汤 140
西红柿肉酱烩豆腐 140
松仁玉米 141
雀巢百合 141
梨皮沙参大米粥 142
玉米党参羹 142

冬季养生药膳

杜仲羊肉萝卜汤 143
人参红枣粥 143
五加皮烧牛肉 144
牛膝蔬菜鱼丸 144
肉苁蓉海参鸽蛋 145
黑豆红枣猪皮汤 145

《黄帝内经》中的五脏养生注意 事项及调理药膳

五脏养生注意事项 146

养心药膳

菖蒲猪心汤 148
红枣枸杞鸡汤 148
虫草红枣炖甲鱼 149

麦枣排骨萝卜汤 149
桂圆黑枣汤 150
冬瓜桂笋肉汤 150
蛋黄山药粥 151
牛奶炖花生 151
柏子仁大米羹 152
芹菜益母草汤 152
莲子红米羹 153
养心安神茶 153

养肝药膳

白果玉竹猪肝汤 154
苦瓜鸭肝汤 154
决明肝苋汤 155
桂圆大米粥 155
陈丝里脊肉 156
枸杞地黄肠粉 156
杜仲牛肉 157
红枣桃仁羹 157
绿豆菊花羹 158
柴胡秋梨饮 158
枸杞汁 159
保肝红花茶 159

养脾药膳

黄芪山药鲫鱼汤 160

车前草猪肚汤	160
补气玉米排骨汤	161
山药内金鳝鱼汤	161
人参鹌鹑蛋	162
茯苓白豆腐	162
山药白果瘦肉粥	163
养脾山药粥	163
蟹黄健脾羹	164
话梅姜汤	164
麦芽山楂饮	165
黄芪红茶	165

◎养肺药膳

莲子百合排骨汤	166
参麦五味乌鸡汤	166
虫草炖雄鸭	167
核桃冰糖炖梨	167
麦冬白米羹	168
菊花桔梗雪梨汤	168
半夏薏米粥	169
百合梗米粥	169
橘子杏仁菠萝汤	170
杏仁芝麻糊	170
白果蒸鸡蛋	171
麦冬竹茹茶	171

◎养肾药膳

锁阳羊肉汤	172
肾气乌鸡汤	172
补骨脂芡实鸭汤	173
苁蓉黄精鳝鱼汤	173
五味子羊腰汤	174
黑芝麻山药糊	174
牡蛎豆腐羹	175
苁蓉羊肉粥	175
首乌核桃羹	176
三仙烩猪腰	176

黑豆洋菜糕	177
首乌黑芝麻茶	177
《黄帝内经》中的女性阶段 养生知识及调理药膳	
女性阶段养生须知	178

◎乌发明目药膳

桑叶鸡肝汤	180
枸杞蛋包汤	180
芝麻豌豆羹	181
红枣菊花粥	181
首乌党参乌发膏	182
芝麻糯米粥	182
菊花枸杞绿豆汤	183
菊花决明饮	183

◎滋阴润肤药膳

何首乌茶	184
花旗参炖竹丝鸡	184
百合参汤	185
椰子盅	185
燕窝鸡骨粥	186
鸡蛋小米粥	186
香蕉玉米羹	187
银耳百合汤	187
木瓜银耳汤	188
润肤茶	188

◎去皱祛斑药膳

佛手瓜猪蹄汤	189
金针香菜鱼片汤	189
西红柿莲子瘦肉汤	190
红花煮鸡蛋	190
山楂冰糖羹	191
冬瓜白果姜粥	191
玫瑰枸杞羹	192
薏米红枣茶	192
麦枣甘草排骨汤	193

冬瓜薏米煲老鸭	193
---------	-----

◎祛痘降火药膳

薄荷西米粥	194
青菜牛奶粥	194
莲藕降火汤	195
薏米猪蹄汤	195
苦瓜排骨煲	196
绿豆菊花粥	196
冰糖芦荟羹	197
绿豆菊花饮	197

◎美白养颜药膳

节瓜瘦肉汤	198
参芪枸杞鹌鹑汤	198
木瓜芝麻粥	199
鸡蛋醪糟粥	199
清汤猪蹄	200
玫瑰养颜羹	200
珍珠茶	201
通络美颜汤	201
木瓜冰糖炖燕窝	202
薏米煮土豆	202

◎排毒瘦身药膳

木瓜猪蹄汤	203
淮山荷叶大米粥	203
丝瓜肉片汤	204
萝卜芦荟粥	204
绿豆薏米汤	205
芦荟白梨粥	205

《黄帝内经》中的男性阶段 养生知识及调理药膳

男性阶段养生须知

男性阶段养生须知	206
◎补脑醒神药膳	
益智仁猪骨汤	208
人参猪蹄汤	208

莲子猪心汤	209
提神补脑汤	209
大肠枸杞核桃汤	210
腰果核桃牛肉汤	210
补脑鲜鱼粥	211
莲花蜜茶	211

◎增强记忆药膳

桃仁猪蹄汤	212
原汁海蛰汤	212
莴笋蛤蜊煲	213
蛤蜊虾仁粥	213
姜丝鲈鱼汤	214
人参糯米鸡汤	214
核桃枸杞蒸糕	215
北沙参保健茶	215

◎镇静安眠药膳

莲子茯神猪心汤	216
生地煲龙骨	216
黄花菜猪骨汤	217
南北杏无花果煲排骨	217
党参麦冬瘦肉汤	218
大枣柏子仁小米粥	218
鸡丝炒百合金针	219
酸枣仁粳米羹	219

◎补血益气药膳

山药炖鸡汤	220
薏米银耳补血汤	220
甜酒煮阿胶	221
灵芝肉片汤	221
桂圆煲猪心	222
阿胶牛肉汤	222
参枣甜糯米	223
绞股蓝养血茶	223

◎活血理气药膳

山楂猪排汤	224
当归猪蹄汤	224
无花果瘦肉汤	225
赤芍鲮鱼汤	225
丹参三七炖鸡	226
参芪枸杞猪肝汤	226
气血双调乌鸡汤	227
桂枝红枣猪心汤	227
山药白芍羹	228
山楂郁李仁粥	228
丹参首乌茶	229
玫瑰香附茶	229

◎补肾壮阳药膳

猪腰补肾汤	230
黄芪牛肉汤	230

海参芹菜羹	231
牛腩炖白萝卜	231
淮山鹿茸山楂粥	232
熟地羊肉当归汤	232
鹿茸枸杞蒸虾	233
巴戟天海参煲	233
海马虾仁童子鸡	234
强筋党参牛尾汤	234
附子蒸羊肉	235
菟丝子苁蓉饮	235

◎强筋壮骨药膳

杜仲寄生鸡汤	236
苹果雪梨煲牛腱	236
萝卜玉米猪尾汤	237
牛膝鲮鱼汤	237
马蹄煲龙骨	238
参麦泥鳅汤	238
莲子紫米羹	239
鸡骨草猪肚汤	239
牛膝猪腰汤	240
巴戟天枸杞粥	240
甲鱼芡实汤	241
威灵仙牛膝茶	241

PART 04 常见病症调理药膳



◎妇科

月经不调	244
益母土鸡汤	245

活血乌鸡汤	245
阴道炎	246
黄柏油菜排骨汤	247

大芥菜红薯汤	247
盆腔炎	248
莲子茅根炖乌鸡	249

白果黄豆鲫鱼汤	249
不孕	250
艾叶煮鹌鹑	251
顺气猪肝汤	251
先兆流产	252
补肾乌鸡汤	253
党参老母鸡汤	253
妊娠反应	254
香菜鱼片汤	255
生姜牛奶	255
缺乳	256
红枣莲藕猪蹄汤	257
通草丝瓜对虾汤	257
乳腺炎	258
银花茅根猪蹄汤	259
苦瓜牛蛙汤	259
绝经期综合征	260
山药黄精炖鸡	261
栗子羊肉汤	261
◎男科	
阳痿	262
红枣鹿茸羊肉汤	263
当归牛尾虫草汤	263
早泄	264
牛鞭汤	265
北芪杞子炖乳鸽	265
不育	266
龟肉鱼鳔汤	267
女贞子鸭汤	267
前列腺炎	268
茯苓西瓜汤	269
马齿苋荠菜汁	269
◎儿科	
小儿感冒	270
白萝卜炖排骨	271

百合莲藕炖梨	271
小儿流涎	272
益智仁鸭汤	273
桂圆益智仁糯米粥	273
小儿腹泻	274
苹果红糖饮	275
山药糯米粥	275
小儿遗尿	276
四味猪肚汤	277
白果煲猪小肚	277
小儿惊风	278
石决明小米瘦肉粥	279
天麻炖鹌鹑	279
小儿肺炎	280
北沙参玉竹肉汤	281
党参百合粥	281
小儿单纯性肥胖	282
茯苓豆腐	283
防己黄芪粥	283
小儿百日咳	284
川贝蒸鸡蛋	285
桑白杏仁茶	285
◎呼吸科	
感冒	286
川芎白芷鱼头汤	287
葛根猪肉汤	287
慢性支气管炎	288
柚子炖鸡	289
果仁鸡蛋羹	289
哮喘	290
款冬花猪肺汤	291
果仁粥	291
肺炎	292
虫草鸭汤	293
复方鱼腥草粥	293

肺结核	294
沙参煲猪肺	295
鸡蛋银耳浆	295
肺气肿	296
枇杷桑白茶	297
蒲公英银花饮	297
◎消化科	
慢性胃炎	298
党参鳝鱼汤	299
生姜米醋炖木瓜	299
胃及十二指肠溃疡	300
椰子鸡汤	301
佛手元胡猪肝汤	301
胃下垂	302
参芪炖牛肉	303
白术猪肚粥	303
慢性肠炎	304
蒜肚汤	305
双花饮	305
痢疾	306
黄花菜马齿苋汤	307
大蒜银花茶	307
痔疮	308
地黄乌鸡汤	309
鱼肚甜汤	309
便秘	310
核桃仁猪肝汤	311
五仁粥	311
乙肝	312
垂盆草粥	313
五味子降酶茶	313
脂肪肝	314
冬瓜豆腐汤	315
柴胡白菜汤	315
肝硬化	316
枸杞子炖甲鱼	317

田七郁金炖乌鸡	317
胆结石	318
洋葱炖乳鸽	319
马蹄海蜇汤	319

◎内分泌科

糖尿病	320
冬瓜鲫鱼汤	321
茯苓山药炒鸡肉片	321
甲状腺肿大	322
海带炖排骨	323
紫菜蛋花汤	323
甲状腺功能亢进	324
香菇甲鱼汤	325
玫瑰夏枯草茶	325
痛风	326
五加皮烧黄鱼	327
樱桃苹果汁	327

◎泌尿科

肾炎	328
车前鳊鱼头汤	329
薏米瓜皮鲫鱼汤	329
肾结石	330
金钱草煲蛙	331
核桃海金粥	331
尿路感染	332
石韦蒸鸭	333
车前子田螺汤	333

◎骨科

骨质疏松	334
锁阳炒虾仁	335
巴戟黑豆鸡汤	335
骨质增生	336
人参鸡汤	337
天麻红花猪脑汤	337
肩周炎	338

桑枝鸡汤	339
川乌生姜粥	339
风湿性关节炎	340
牛筋汤	341
薏米黄芩酒	341

◎五官科

口腔溃疡	342
丝瓜银花饮	343
赤小豆薏米汤	343
鼻炎	344
葱白红枣鸡肉粥	345
丝瓜络煲猪瘦肉	345
咽炎	346
香菇肉片汤	347
甘草清咽汤	347
耳鸣耳聋	348
二参清鸡汤	349
河车鹿角胶粥	349
结膜炎	350
赤芍银耳饮	351
枸杞菊花茶	351

◎皮肤科

痤疮	352
清热苦瓜汤	353
葛根粉粥	353
荨麻疹	354
银花黄绿豆汤	355
赤芍菊花茶	355
湿疹	356
苍术蔬菜汤	357
苍耳子防风饮	357
脱发症	358
首乌黄精肝片汤	359
首乌芝麻茶	359

◎神经及精神科

抑郁症	360
-----------	-----

当归郁金猪蹄汤	361
香附丹参茶	361
失眠	362
苦瓜荠菜肉汤	363
灵芝银耳茶	363
神经衰弱	364
乌龟百合红枣汤	365
胡萝卜鱿鱼煲	365
坐骨神经痛	366
龟板杜仲猪尾汤	367
独活羊肉汤	367
三叉神经痛	368
白芍猪尾汤	369
羌活鸡肉汤	369

◎心脑血管科

冠心病	370
玉竹炖猪心	371
白芍猪肝汤	371
心律失常	372
当归黄芪乌鸡汤	373
田七二仁乳鸽汤	373
心肌炎	374
黄柏知母酒	375
防风苦参饮	375
高血压	376
海带豆腐汤	377
山楂降压汤	377
高血脂	378
首乌黑豆乌鸡汤	379
菊花山楂茶	379
中风后遗症	380
灵芝黄芪猪脚汤	381
生地玄参汤	381
贫血	382
黄芪鸡汁粥	383
猪肝汤	383



药膳王

|《健康大讲堂》编委会 主编|

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

序言 | Preface

随着国家经济不断发展，生活水平不断提高，人们越来越重视自身健康，养生便成为生活中重要的组成部分。养生是根据中医理论，运用调神、导引、四时调摄、食养、药养等方法对自身进行调节，以达到健康长寿的中国传统保健方法。常见的养生方法有药膳养生、动行调养、精神调养和调气养生，其中，传统的中医药膳养生最受人们的欢迎。

药膳是我国中医学的内容之一，历史悠久，是中华民族的宝贵遗产之一。药膳是以药物和食物为原料，在中医学、烹饪学和营养学理论指导下，严格按药膳配方，采用我国独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成，有一定色、香、味、形的保健食品。药膳具有以下特点：①严格以中医学理论为基础，注重辨证用料，按照中医方剂学的原则，针对临床表现的各种证型，按药物和食物的性能进行选择、调配、组合成各种药膳方。②具有寒、热、温、凉四种性质及酸、苦、甘、辛、咸五种味道，每种性质和味道有其不同的属性和作用，且重视性味与五脏的特定关系。③以传统的烹调技术为手段，具有独特的制作方法，主要有炖、焖、煨、蒸、煮、熬、炒等。④药膳“形为食、性为药”，具有保健、强身、抗老和辅助治病的作用。

食用药膳与服药治病不同，对于无病之人，根据自己的体质合理选择药膳进食可达到保健、强身的作用；对于身患疾病之人，可针对疾病分析其特点，然后适当配制进食药膳，对身体加以调养，增强体质，辅助药物发挥其药效，从而达到辅助治病的作用。