

小中药大疗效! 老祖宗传下来的食疗方  
寓药于食, 对症施膳, 吃好一日三餐不生病

健康养生堂编委会 编著

# 本草纲目 对症药膳

速查  
全书

随手可买到的45种日常食材 + 72种明星级中药 + 222道滋补药膳



主编

吴剑坤 北京市中医医院执业药师  
高级健康管理师

张国英 北京市中医医院治未病中心  
资深中医内科专家

补启动人体自愈力, 药膳养生看这本就够了

# 本草纲目 对症药膳

速查  
全书

吴剑坤 张国英 主编  
健康养生堂编委会 编著



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

本草纲目对症药膳速查全书 / 吴剑坤, 张国英主编;  
健康养生堂编委会编著. — 南京: 江苏科学技术出版社,  
2014.8

(含章·速查超图解系列)

ISBN 978-7-5537-3215-2

I. ①本… II. ①吴… ②张… ③健… III. ①《本草  
纲目》-食物疗法-食谱 IV. ① R281.3 ② R247.1  
③ TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 107249 号

## 本草纲目对症药膳速查全书

---

主 编	吴剑坤	张国英
编 著	健康养生堂编委会	
责任编辑	张远文	葛 昀
责任监制	曹叶平	周雅婷

---

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	<a href="http://www.pspress.cn">http://www.pspress.cn</a>
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

---

开 本	718mm × 1000mm	1/16
印 张	15	
字 数	204千字	
版 次	2014年8月第1版	
印 次	2014年8月第1次印刷	

---

标准书号	ISBN 978-7-5537-3215-2
定 价	45.00元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

# 健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- 孙树侠 中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、主任医师  
陈飞松 中国中医科学院研究员，北京亚健康防治协会会长、教授  
于雅婷 北京亚健康防治协会驻国家举重队中医调控专家、主任医师  
高海波 中国中医科学院中医学博士后，燕山大学生物医学工程系副教授  
赵 鹏 国家体育总局科研所康复中心研究员  
信 彬 首都医科大学教授，北京市中医医院党委书记  
李海涛 南京中医药大学教授、博士研究生导师  
吴剑坤 首都医科大学教授，北京市中医医院治未病中心主任、副主任药剂师  
邵曙光 华侨茶业发展研究基金会副理事长兼秘书长  
谭兴贵 世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会会长、教授  
盖国忠 中国中医科学院中医临床基础医学研究所教授  
于 松 首都医科大学教授，北京市妇产医院产科主任医师  
刘 红 首都医科大学教授、主任医师  
刘铁军 长春中医药大学教授，吉林省中医院主任医师  
韩 萍 北京小汤山疗养院副院长，国家卫计委保健局健康教育专家  
成泽东 辽宁中医药大学教授、医学博士，辽宁省针灸学会副会长  
尚云青 云南中医学院中药学院副院长、副教授  
杨 玲 云南省玉溪市中医医院院长、主任医师  
陈德兴 上海中医药大学教授、博士研究生导师  
温玉波 贵州省兴仁县中医院院长、副主任医师  
秦雪屏 云南省玉溪市中医医院副院长、主任医师  
林本荣 南京军区南京总医院汤山疗养区副院长、主任医师  
邓 沂 国家中医药管理局科普巡讲团成员，安徽中医药高等专科学校教授  
曹 军 云南省玉溪市中医医院高级营养师  
王 斌 北京藏医院院长、主任医师  
郑书敏 国家举重队队医、主治医师  
张国英 北京市中医医院治未病中心副主任医师  
朱如彬 云南省大理州中医医院主治医师  
孙 平 吉林省长春市宽城区中医院副主任医师  
张卫红 内蒙古通辽市传染病医院住院医师  
宋洪敏 贵州省兴仁县中医院住院医师  
朱 晓 内蒙古呼和浩特中蒙医院治未病中心主任



## 药食相辅，美味带来健康

药膳，形成于传统的中药学精粹基础之上，将中药和某些具有药用价值的食物相配，在食用中发挥其保健和治疗作用。它最大的特点是“寓医于食”，既将药物作为食物，又用食物辅以药效，二者相辅相成；既具有很高的营养价值，又能让良药不再苦口，从而达到防病治病、保健强身、延年益寿的作用。如今，人们的生活水平不断提高，自我保健的观念也日益提升，以药膳来防治疾病的方法越来越多地受到人们的青睐。

在中药材中可供做滋补品和食疗药膳的有500种之多，占全部中药材的1/10。药膳是将中药与食物相搭配，经过加工，制成色、香、味、形俱佳的食物。这些特制的食疗药膳，可以做成菜肴、点心、小吃、糖果、蜜饯等形式，不胜枚举。

药膳讲究的是通过饮食调整人体机能，并提升人体免疫力。药膳所使用的原料，能在食物中充分发挥其防病治病和健康养生的显著效果。因此，药膳通过特定的配方不仅可以达到治病的功效，更可以通过调和阴阳、增补亏虚等方式，来提升人体免疫力，以达到增强体质、预防疾病的作用。

进行膳食搭配时，要根据患者的体质、健康状况、患病性质、季节时令、地理环境等多种因素，来确定相应的食疗原则。这样，既能将药物作为食物食用，又可以赋予食物以药力，二者相辅相成，相得益彰。

现在的药膳在传统中医学的基础上，又吸取了现代营养学及烹饪学的精华，即“药借食味，食助药性”，满足了人们“厌于药，喜于食”的天性；且各类食材及药材种类繁多，可任意煎、炸、炒、炖、蒸，满足了人们各种不同的口味及要求。

药膳是中医的一种延伸，通过祛除人体的“邪”气，进而达到标本兼治的疗效。药膳讲究“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，五味合而服之，以补精益气”的膳食搭配原则，既能满足人们饮食的需求，又可以满足营养与保健的要求，具有治病、强身、抗衰老的作用。因此，用药膳来保健养生、延缓衰老明显要好于一般用药。

很多疾病发生时或在发病的某个阶段，用药膳或食物为主加以治疗具有显著的效果，膳食疗法是临床综合疗法中一种重要的不可或缺的内容。传统中医认为食物的四气、五味、归经、阴阳属性等与人体的生理密切相关，我们可针对证候，根据“五味相调，性味相连”的原则，以及“寒者热之，热者寒之，虚者补之，实者泻之”的法则，用相关的食物和药膳来治疗调养，以达到治病康复的目的。

# 食材药膳速查索引



鹌鹑蛋



牛肉



鸡肝

## 肉蛋类

### 鹌鹑蛋

人参鹌鹑蛋/220

### 鸡蛋

四仁鸡蛋粥/97 三七蛋花汤/131 酒酿大枣蛋/165  
艾叶煮鸡蛋/181 川芎蛋花汤/229 白果蒸蛋/235

### 鸡肝

五子下水汤/113 无花果煎鸡肝/227

### 鸡肉

杜仲寄生鸡汤/46 鸡丝炒百合金针/57 板栗香菇焖鸡翅/105  
冬虫夏草鸡/108 鹿芪煲鸡汤/111 巴戟天黑豆鸡汤/115  
海马虾仁童子鸡/119 西芹多味鸡/141 大枣当归鸡腿/157  
猴头菇鸡汤/165 滋养灵芝鸡/167 熟地当归鸡汤/182  
大枣鸡肉汤/187 西洋参炖土鸡/190 黄精蒸土鸡/219  
大枣枸杞鸡汤/227

### 牛肉

山楂牛肉菠萝盅/79 强精党参牛尾汤/115 五加皮烧牛肉/123  
杜仲煮牛肉/139 阿胶牛肉汤/147 山药枸杞炖牛肉/203  
黄芪牛肉蔬菜汤/221

### 排骨

大枣莲藕炖排骨/65 玉竹三味排骨汤/87 杜仲炖排骨/107  
板栗排骨汤/117 海马排骨汤/131 当归芍药炖排骨/132  
莲子百合排骨汤/155 补气玉米排骨汤/183 白芍排骨汤/189  
麦冬甘草萝卜汤/189 熟地排骨煲冬瓜汤/201 党参黄芪排骨/235

### 蛙类

清心莲子青蛙汤/69 党参煲牛蛙/239

### 鸭

玉竹沙参焖老鸭/85 冬瓜薏仁鸭/211



乌鸡



鸭肉



猪蹄

## 肉蛋类

### 乌鸡

白果莲子乌鸡汤/67 何首乌枸杞煲乌鸡/104 鲜人参炖乌鸡/125  
 花旗参炖乌鸡/181 当归田七乌鸡汤/185 地黄乌鸡汤/191  
 十全大补乌鸡汤/193 人参雪梨乌鸡汤/223 归芪补血乌鸡汤/225  
 大枣乌鸡汤/226 鹿茸炖乌鸡/226 丹参桃红乌鸡汤/229

### 羊肉

三味羊肉汤/111 附子蒸羊肉/113 锁阳羊肉汤/116 当归苁蓉炖羊肉/133  
 当归生地烧羊肉/147 苁蓉羊肉粥/220

### 猪肚

四神沙参猪肚汤/65 车前草猪肚汤/73 白果玉竹猪肚煲/86

### 猪肝

苦瓜炒猪肝/136 当归猪肝汤/193

### 猪蹄

猪蹄煮花生/48 美肤猪蹄汤/168

### 猪脑

何首乌猪脑汤/174

### 猪肉

虫草瘦肉粥/45 山药土茯苓煲瘦肉/46 金针木耳肉片/57  
 山药白果瘦肉粥/85 玉米大枣瘦肉粥/140 补脑益智家常面/156  
 灵芝黄芪炖肉/219 陈皮丝里脊肉/223 黄精炖猪肉/233

### 猪心

当归炖猪心/51 莲子茯神猪心汤/56 玉竹炖猪心/151  
 桂圆煲猪心/153

### 猪腰

三仙烩猪腰/117

### 猪尾

灵芝炖猪尾/52 苁蓉黄精骶汤/112

## 水产品



甲鱼



虾



海参

### 鳝鱼

天花粉鳝鱼汤/89 菟丝子烩鳝鱼/109  
山药内金黄鳝汤/137 枸杞黄芪蒸鳝片/223

### 鳗鱼

参须枸杞炖河鳗/203

### 甲鱼

虫草大枣炖甲鱼/108 西洋参甲鱼汤/157

### 海参

苁蓉海参鸽蛋/109 巴戟天海参煲/120

### 蛤蜊

菌陈甘草蛤蜊汤/199

### 虾

通草丝瓜草虾汤/49 草莓小虾球/69 白果豆腐炒虾仁/95  
枸杞韭菜炒虾仁/107 鹿茸枸杞蒸虾/116 海鲜山药饼/119  
海马虾仁童子鸡/119 枸杞地黄肠粉/135 洛神水果沙拉/163  
地黄虾汤/200 蘑菇海鲜汤/205

### 鲜鱼

松仁烩鲜鱼/91 枸杞鱼片粥/121 玉米鲜鱼粥/149 黄芪甘草鱼汤/152

### 鱼头

鱼头豆腐汤/59 川芎黄芪炖鱼头/132 川芎白芷炖鱼头/187

### 鲑鱼

山药煮鲑鱼/135

### 干贝

干贝西兰花/163 蘑菇海鲜汤/205

### 龟

土茯苓灵芝炖龟/238



## 蔬菜类



白萝卜



木耳



南瓜

### 白萝卜

玄参萝卜清咽汤/95 抗敏关东煮/171 麦枣甘草萝卜汤/189  
纤瘦蔬菜汤/207

### 板栗

板栗香菇焖鸡翅/105 板栗排骨汤/117 板栗枸杞粥/120

### 荸荠

大枣荸荠汤/104

### 冬瓜

熟地排骨煲冬瓜汤/201 冬瓜薏仁鸭/211

### 豆芽

纤瘦蔬菜汤/207

### 猴头菇

猴头菇鸡汤/165 猴头菇螺头汤/144

### 胡萝卜

大骨高汤/123 补脑益智家常面/156 美肤猪蹄汤/168

### 西兰花

干贝西兰花/163 黄芪牛肉蔬菜汤/221

### 金针菜

金针木耳肉片/57 鸡丝炒百合金针/57

### 韭菜

枸杞韭菜炒虾仁/107 枸杞地黄肠粉/135

### 海带

润肺乌龙面/97

### 莲藕

四仙莲藕汤/55 双枣莲藕炖排骨/65 荷叶鲜藕茶/212

### 马铃薯

党参煮马铃薯/221 黄芪牛肉蔬菜汤/221

### 木耳

金针木耳肉片/57 无花果木耳猪肠汤/76 木耳核桃仁/121  
黑白木耳炒芹菜/125

### 南瓜

南瓜百合甜点/206

### 芹菜

西芹百合炒白果/94 黑白木耳炒芹菜/125 西芹多味鸡/141  
百合炒红腰豆/182 糖枣芹菜汤/231

<b>山药</b>	山药土茯苓煲瘦肉/46 四仙莲藕汤/55 山药白果瘦肉粥/85 润肺乌龙面/97 山药芡实素肠粥/103 黑芝麻山药糊/112 三仙烩猪腰/117 海鲜山药饼/119 山药煮鲑鱼/135 山药内金黄鳝汤/137 银耳山药羹/169 山药枸杞炖牛肉/203 山药炒豌豆/239
<b>丝瓜</b>	通草丝瓜草虾汤/49
<b>豌豆</b>	雪梨豌豆炒百合/77 多味百合蔬菜/207
<b>番茄</b>	芦荟番茄汤/164 补气人参茄红面/183 番茄肉酱烩豆腐/201 纤瘦蔬菜汤/207 黄芪牛肉蔬菜汤/221
<b>香菇</b>	香菇旗鱼汤/45 板栗香菇焖鸡翅/105 何首乌大枣粥/173

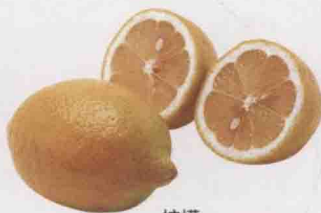
## 水果类



草莓

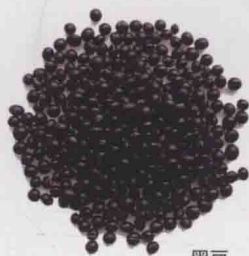


木瓜



柠檬

<b>菠萝</b>	山楂牛肉菠萝盅/79
<b>草莓</b>	草莓小虾球/69
<b>橘子</b>	银耳橘子汤/233
<b>金橘</b>	消脂金橘茶/67
<b>木瓜</b>	木瓜炖银耳/48 木瓜冰糖炖燕窝/167
<b>柠檬</b>	柠檬蜂蜜汁/71
<b>山楂</b>	山楂牛肉菠萝盅/79
<b>无花果</b>	无花果木耳猪肠汤/76 无花果煎鸡肝/227
<b>西瓜</b>	板蓝根西瓜汁/213
<b>雪梨</b>	雪梨豌豆炒百合/77 川贝酿雪梨/89 杏仁雪梨汤/93 银耳雪梨汤/169 瞿麦排毒汁/206 人参雪梨乌鸡汤/223
<b>杨桃</b>	杨桃紫苏梅甜汤/68



黑豆

## 谷物、豆类

大米	人参蜂蜜粥/75 人参大枣粥/79 山药白果瘦肉粥/85 洋参麦冬粥/87 板栗枸杞粥/120 酸枣仁白米粥/141 茯苓杏片松糕/152 何首乌核桃粥/175 牛奶大枣粥/185 蔬菜鲜饭团/237
黑豆	何首乌黑豆煲鸡爪/103 养生黑豆奶/105 巴戟天黑豆鸡汤/115 黑豆桂圆汤/229 黑豆洋菜糕/237
红豆	冰冻红豆薏仁/169
花生	猪蹄煮花生/48 牛奶炖花生/49 四仁鸡蛋粥/97
绿豆	大黄绿豆汤/145 陈皮绿豆汤/211 绿豆薏仁粥/212
莲子	荷叶莲子豆浆/72 莲子冰糖止泻茶/72 参片莲子汤/149 瞿麦排毒汁/206
糯米	莲子大枣糯米粥/73 松仁雪花粥/153 糯米甜大枣/238
芡实	芡实莲子薏仁汤/235
荞麦	荞麦桂圆大枣粥/53 蔬菜鲜饭团/237
小米	大枣柏子小米粥/77
薏仁	党参茯苓粥/55 美肤猪蹄汤/168 冰冻红豆薏仁/169 冬瓜薏仁鸭/211 绿豆薏仁粥/212 芡实莲子薏仁汤/235
玉米	松仁炒玉米/75 玉米大枣瘦肉粥/140 玉米鲜鱼粥/149 抗敏关东煮/171 补气玉米排骨汤/183
芝麻	黑芝麻核桃仁粥/59 何首乌党参乌发膏/173 何首乌芝麻茶/175 蔬菜鲜饭团/237
紫米	莲子紫米粥/71 紫米甜饭团/231
豆腐	白果豆腐炒虾仁/95 牛膝蔬菜鱼丸/124 核桃豆腐汤/155 番茄肉酱烩豆腐/201 四神粉煲豆腐/205
黑枣	双枣莲藕炖排骨/65 黑枣参芪梅子茶/225

# 本草纲目 对症药膳

速查  
全书

吴剑坤 张国英 主编  
健康养生堂编委会 编著





# 健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- 孙树侠 中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、主任医师  
陈飞松 中国中医科学院研究员，北京亚健康防治协会会长、教授  
于雅婷 北京亚健康防治协会驻国家举重队中医调控专家、主任医师  
高海波 中国中医科学院中医学博士后，燕山大学生物医学工程系副教授  
赵 鹏 国家体育总局科研所康复中心研究员  
信 彬 首都医科大学教授，北京市中医医院党委书记  
李海涛 南京中医药大学教授、博士研究生导师  
吴剑坤 首都医科大学教授，北京市中医医院治未病中心主任、副主任药剂师  
邵曙光 华侨茶业发展研究基金会副理事长兼秘书长  
谭兴贵 世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会会长、教授  
盖国忠 中国中医科学院中医临床基础医学研究所教授  
于 松 首都医科大学教授，北京市妇产医院产科主任医师  
刘 红 首都医科大学教授、主任医师  
刘铁军 长春中医药大学教授，吉林省中医院主任医师  
韩 萍 北京小汤山疗养院副院长，国家卫计委保健局健康教育专家  
成泽东 辽宁中医药大学教授、医学博士，辽宁省针灸学会副会长  
尚云青 云南中医学院中药学院副院长、副教授  
杨 玲 云南省玉溪市中医医院院长、主任医师  
陈德兴 上海中医药大学教授、博士研究生导师  
温玉波 贵州省兴仁县中医院院长、副主任医师  
秦雪屏 云南省玉溪市中医医院副院长、主任医师  
林本荣 南京军区南京总医院汤山疗养区副院长、主任医师  
邓 沂 国家中医药管理局科普巡讲团成员，安徽中医药高等专科学校教授  
曹 军 云南省玉溪市中医医院高级营养师  
王 斌 北京藏医院院长、主任医师  
郑书敏 国家举重队队医、主治医师  
张国英 北京市中医医院治未病中心副主任医师  
朱如彬 云南省大理州中医医院主治医师  
孙 平 吉林省长春市宽城区中医院副主任医师  
张卫红 内蒙古通辽市传染病医院住院医师  
宋洪敏 贵州省兴仁县中医院住院医师  
朱 晓 内蒙古呼和浩特中蒙医院治未病中心主任

## 药食相辅，美味带来健康

药膳，形成于传统的中药学精粹基础之上，将中药和某些具有药用价值的食物相配，在食用中发挥其保健和治疗作用。它最大的特点是“寓医于食”，既将药物作为食物，又用食物辅以药效，二者相辅相成；既具有很高的营养价值，又能让良药不再苦口，从而达到防病治病、保健强身、延年益寿的作用。如今，人们的生活水平不断提高，自我保健的观念也日益提升，以药膳来防治疾病的方法越来越多地受到人们的青睐。

在中药材中可供做滋补品和食疗药膳的有500种之多，占全部中药材的1/10。药膳是将中药与食物相搭配，经过加工，制成色、香、味、形俱佳的食物。这些特制的食疗药膳，可以做成菜肴、点心、小吃、糖果、蜜饯等形式，不胜枚举。

药膳讲究的是通过饮食调整人体机能，并提升人体免疫力。药膳所使用的原料，能在食物中充分发挥其防病治病和健康养生的显著效果。因此，药膳通过特定的配方不仅可以达到治病的功效，更可以通过调和阴阳、增补亏虚等方式，来提升人体免疫力，以达到增强体质、预防疾病的作用。

进行膳食搭配时，要根据患者的体质、健康状况、患病性质、季节时令、地理环境等多种因素，来确定相应的食疗原则。这样，既能将药物作为食物食用，又可以赋予食物以药力，二者相辅相成，相得益彰。

现在的药膳在传统中医学的基础上，又吸取了现代营养学及烹饪学的精华，即“药借食味，食助药性”，满足了人们“厌于药，喜于食”的天性；且各类食材及药材种类繁多，可任意煎、炸、炒、炖、蒸，满足了人们各种不同的口味及要求。

药膳是中医的一种延伸，通过祛除人体的“邪”气，进而达到标本兼治的疗效。药膳讲究“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，五味合而服之，以补精益气”的膳食搭配原则，既能满足人们饮食的需求，又可以满足营养与保健的要求，具有治病、强身、抗衰老的作用。因此，用药膳来保健养生、延缓衰老明显要好于一般用药。

很多疾病发生时或在发病的某个阶段，用药膳或食物为主加以治疗具有显著的效果，膳食疗法是临床综合疗法中一种重要的不可或缺的内容。传统中医认为食物的四气、五味、归经、阴阳属性等与人体的生理密切相关，我们可针对证候，根据“五味相调，性味相连”的原则，以及“寒者热之，热者寒之，虚者补之，实者泻之”的法则，用相关的食物和药膳来治疗调养，以达到治病康复的目的。

## 推荐药材和食材

根据不同的健康问题，向您推荐最有效的对症食材和药材。

# 便秘

因为粪便过于干燥而排便困难称为便秘，还会出现排便次数明显减少，2~3天或更长时间一次，排便无规律。

### 对症药材

- ① 黑芝麻
- ② 当归
- ③ 无花果
- ④ 松子仁
- ⑤ 柏子仁
- ⑥ 决明子



### 对症食材

- ① 雪梨
- ② 豌豆荚
- ③ 玉米粒
- ④ 蜂蜜
- ⑤ 南瓜
- ⑥ 韭菜



### 健康诊所

**病因探究** 便秘的病因是多方面的，历代中医对此有很多论述。如感受外邪，肾脏受邪致使津液枯竭，肠胃干涩；肠、胃、肝等脏腑热结，致使津液干燥。病因还有宿食留滞、痰饮湿热结聚、气机郁滞、肠胃阴寒积滞等。

**症状剖析** 大便次数减少，便质干燥，排出困难；或粪质不干，排出不畅。有时伴见腹胀、腹痛、食欲减退、嗝气反胃等症。如果拼命用力排便会诱发心肌梗死和脑中风，长期便秘会引发痔疮。

### 本草药典

## 柏子仁

**性味** 味甘，性平。  
**归经** 以粒饱满，黄白色者为佳。  
**禁忌** 大便溏薄者、痰多者亦忌食。



### 功效

治疗心虚、失眠、惊悸恍惚

润肠通下，治疗便秘

宁心安神，治疗多梦健忘

治疗阴虚盗汗、小儿惊痫



### 饮食宜忌

#### 宜

- 便秘人群宜多吃些粗粮，比如糙米和胚芽米、玉米、小米、燕麦等杂粮。
- 根菜类和海藻类中膳食纤维较多，对治疗便秘有很好的效果。

#### 忌

- 如果是由结肠痉挛引起的，应该避免食用豆类、甘蓝等容易造成排气的食物。

### 保健小提示

- 除了调整饮食外，按摩支沟穴和大肠俞穴，也能刺激肠胃蠕动，有助于消除便秘。在排便后用温水坐浴10~15分钟，并做提肛运动，能有效预防痔疮的发生。

## 饮食宜忌

提醒您饮食的注意事项，让您吃出健康的好身体。

## 保健小提示

在生活细节中关注您的健康，通过起居饮食调养身体。

## 推荐药膳

食材与药材的精心搭配，教您烹调出有养生功效的美味药膳。

## 人参蜂蜜粥

材料：

【药材】人参3克。  
【食材】蜂蜜50克，生姜5克，韭菜5克，蓬莱米100克。

做法：

- ① 将人参放入清水中泡一夜，生姜切片，韭菜切末。
- ② 将泡好的人参连同泡参水，与洗净的蓬莱米一起放入砂锅中，中火炖粥。
- ③ 待粥将熟的时候放入蜂蜜、生姜、韭菜末调匀，再煮片刻即可。

## 食材百科

韭菜富含膳食纤维，保持肠道水分，能促进肠蠕动，缓解便秘，促进食欲。包馅最好用紫根韭菜，青根韭菜则一股茎粗，叶子宽，适合做炒菜，常搭配鸡蛋、虾仁炒食。

## 清肠通便+润泽肌肤



## 药膳功效

此粥有调中补气、清肠通便、润泽肌肤的作用。适用于因气虚而导致的面色苍白，以及由气血两虚而导致的大便秘结等患者食用。蜂蜜具有补中、润燥、止痛、解毒等功效，可治疗肺燥咳嗽、肠燥便秘、胃肠疼痛、喉痛、口疮等症状。

## 滋阴润肠+延缓衰老



## 药膳功效

本药膳可改善肺燥咳嗽、皮肤干燥、大便干结，常食能防治肥胖病、高脂血症、高血压、冠心病等。其中松子仁有益气健脾、润燥滑肠的功效。

## 松仁炒玉米

材料：

【药材】松子仁20克。  
【食材】玉米粒200克，青、红椒各15克，盐5克，味精3克。

做法：

- ① 将青、红椒洗净，切成粒状。热锅后，放入松子仁炒香后即可盛出，注意不要在锅内停留太久。
- ② 锅中加油烧热，加入青、红椒稍炒后，再加入玉米粒，炒至入味时，再加炒香的松子仁和调味料拌匀即可。

## 食材百科

玉米能调中开胃、利尿、降血脂，可用于治疗食欲不振、小便不利或水肿、高脂血症、冠心病等。玉米还能增强新陈代谢，调整神经系统功能。不过，玉米发霉后能产生致癌物，所以绝对不能食用。



# 食材药膳速查索引



鹌鹑蛋



牛肉



鸡肝

## 肉蛋类

### 鹌鹑蛋

人参鹌鹑蛋/220

### 鸡蛋

四仁鸡蛋粥/97 三七蛋花汤/131 酒酿大枣蛋/165  
艾叶煮鸡蛋/181 川芎蛋花汤/229 白果蒸蛋/235

### 鸡肝

五子下水汤/113 无花果煎鸡肝/227

### 鸡肉

杜仲寄生鸡汤/46 鸡丝炒百合金针/57 板栗香菇焖鸡翅/105  
冬虫夏草鸡/108 鹿芪煲鸡汤/111 巴戟天黑豆鸡汤/115  
海马虾仁童子鸡/119 西芹多味鸡/141 大枣当归鸡腿/157  
猴头菇鸡汤/165 滋养灵芝鸡/167 熟地当归鸡汤/182  
大枣鸡肉汤/187 西洋参炖土鸡/190 黄精蒸土鸡/219  
大枣枸杞鸡汤/227

### 牛肉

山楂牛肉菠萝盅/79 强精党参牛尾汤/115 五加皮烧牛肉/123  
杜仲煮牛肉/139 阿胶牛肉汤/147 山药枸杞炖牛肉/203  
黄芪牛肉蔬菜汤/221

### 排骨

双枣莲藕炖排骨/65 玉竹三味排骨汤/87 杜仲炖排骨/107  
板栗排骨汤/117 海马排骨汤/131 当归芍药炖排骨/132  
莲子百合排骨汤/155 补气玉米排骨汤/183 白芍排骨汤/189  
麦冬甘草萝卜汤/189 熟地排骨煲冬瓜汤/201 党参黄芪排骨/235

### 蛙类

清心莲子青蛙汤/69 党参煲牛蛙/239

### 鸭

玉竹沙参焖老鸭/85 冬瓜薏仁鸭/211