

95种养生食材、79种养生中药材
渊源流长、弥足珍贵、功效非凡



33种常见病症本草食养方
药食同源、治病养生、健康营养

总策划◎杨建峰
主 编◎臧俊岐

《本草纲目》中的 对症食养方

《本草纲目》集 16 世纪以前中国本草学之大成，我们撷取精华，去伪存真！





《本草纲目》中的 对症食养方

总策划 杨建峰

主 编 臧俊岐



图书在版编目 (CIP) 数据

《本草纲目》中的对症食养方 / 臧俊岐主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5390-4989-2

I. ①本… II. ①臧… III. ①《本草纲目》—食物养生 IV. ①R281.3②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第045146号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcs.com

选题序号: KX2014008

图书代码: D14016-101

《本草纲目》中的对症食养方

臧俊岐主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计 赣版图文 王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4989-2

定 价 28.80元 (平装)

赣版权登字号-03-2014-42

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)



Contents 目录

Part 1 | 《本草纲目》中的养生食材

谷类

大米	012
白茯苓大米粥	012
小米	013
红薯小米粥	013
黑米	014
香菇黑米粥	014
糯米	015
糯米莲子粥	015
薏米	016
椰汁薏米羹	016
玉米	017
黑豆玉米粥	017
燕麦	018
燕麦米豆浆	018
小麦	019
黄芪小麦粥	019
芝麻	020
黑豆芝麻米糊	020
绿豆	021
菊花绿豆浆	021
黄豆	022
黄豆豆浆	022
黑豆	023
山楂黑豆瘦肉汤	023

水果

苹果	024
凉拌苹果花豆	024
梨	025
果酱雪梨	025
香蕉	026
香蕉牛奶	026
西瓜	027
奇香西瓜沙拉	027
橙子	028
柳橙香蕉汁	028
橘子	029
橘子沙拉	029
桃子	030
蜜桃果冻	030
葡萄	031
葡萄汁	031
菠萝	032
沙田柚菠萝汁	032
草莓	033
草莓活力点心	033
猕猴桃	034
猕猴桃汁	034
哈密瓜	035
彼诺时鲜果沙拉	035



荔枝	036
荔枝杨桃冰沙	036
柠檬	037
柠檬蜜水	037
枇杷	038
枇杷汁	038
桂圆	039
桂圆莲子羹	039
红枣	040
葡萄红枣汤	040
桑葚	041
桑葚沙拉	041

蔬菜

白菜	042
枸杞大白菜	042
包菜	043
炆炒包菜	043
菠菜	044
枸杞拌菠菜	044
油菜	045
豆腐皮炒油菜	045
生菜	046
蒜蓉生菜	046
芹菜	047
芹菜虾干	047
苋菜	048
银鱼苋菜羹	048
空心菜	049
蒜蓉空心菜	049
韭菜	050
核桃仁拌韭菜	050
茼蒿	051

清炒蒜蓉茼蒿	051
西红柿	052
麻酱西红柿	052
土豆	053
椒盐土豆丝	053
花菜	054
素炆花菜	054
西兰花	055
黄芪蔬菜汤	055
白萝卜	056
清爽白萝卜	056
胡萝卜	057
吉祥胡萝卜丝	057
苦瓜	058
苦瓜拌芹菜	058
黄瓜	059
香油蒜片黄瓜	059
冬瓜	060
白芍鸭肉烧冬瓜	060
南瓜	061
蜜汁南瓜	061
丝瓜	062
拌丝瓜	062
茄子	063
风味茄丁	063
莲藕	064
珊瑚藕丝	064
山药	065
山药炒虾仁	065
竹笋	066
双笋炒猪肚	066
芦笋	067
钵子鲜芦笋	067



洋葱.....	068
洋葱炒芦笋.....	068
黄豆芽.....	069
黄豆芽拌荷兰豆.....	069

菌菇

黑木耳.....	070
黑木耳炒蛋.....	070
银耳.....	071
雪梨银耳枸杞糖水.....	071
香菇.....	072
珍珠香菇.....	072
蘑菇.....	073
肉片炒杂菇.....	073
金针菇.....	074
凉拌金针菇.....	074
茶树菇.....	075
茶树菇鸡丝.....	075

肉类

猪肉.....	076
枸杞滑熘肉片.....	076
牛肉.....	077
双菇滑牛肉.....	077
羊肉.....	078
羊肉红枣汤.....	078
鸡肉.....	079
秘制珍香鸡.....	079
乌鸡肉.....	080
百合乌鸡汤.....	080
鸭肉.....	081
银耳雪梨煲鸭.....	081
鹅肉.....	082

黄瓜烧鹅肉.....	082
兔肉.....	083
辣椒炒兔肉.....	083
鸽肉.....	084
五彩鸽丝.....	084
鹌鹑肉.....	085
尖椒鹌鹑.....	085

蛋类

鸡蛋.....	086
枸杞叶炒鸡蛋.....	086
鸭蛋.....	087
泡咸鸭蛋.....	087
松花蛋.....	088
双椒皮蛋.....	088
鹌鹑蛋.....	089
卤味鹌鹑蛋.....	089

水产

草鱼.....	090
草鱼煨冬瓜.....	090
鲫鱼.....	091
豆豉鲫鱼汤.....	091
鲤鱼.....	092
豆豉鲤鱼粥.....	092
鳝鱼.....	093
蒜薹烧鳝鱼.....	093
墨鱼.....	094
大烤墨鱼花.....	094
黄鱼.....	095
煎黄鱼.....	095
带鱼.....	096
酥骨带鱼.....	096



鲈鱼	097
清蒸鲈鱼	097
甲鱼	098
滋阴甲鱼汤	098
海参	099
葱熘海参	099
虾	100
牛肝菌炒虾仁	100
蛤蜊	101
苦瓜炖蛤蜊	101
紫菜	102

紫菜蛋花汤	102
海带	103
拌海带丝	103
其他	
葱	104
麻酱青葱	104
生姜	105
泡仔生姜	105
蒜	106
蒜香海带茎	106

Part 2 《本草纲目》中的养生中药材

益气类

人参	108
人参鸡汤	108
党参	109
党参煮土豆	109
西洋参	110
西洋参冬瓜野鸭汤	110
太子参	111
太子参泥鳅汤	111
黄芪	112
当归黄芪乌鸡汤	112
山药	113
山药黄精炖鸡	113
白扁豆	114
山楂白扁豆韭菜汤	114
绞股蓝	115

绞股蓝绿茶	115
五味子	116
五味子安神茶	116
甘草	117
黄连甘草汁	117
莲子	118
莲子百合排骨汤	118
蜂蜜	119
蜂蜜绿茶	119

补血类

阿胶	120
甜酒煮阿胶	120
当归	121
当归墨鱼汤	121
熟地黄	122
熟地黄鸡汤	122



何首乌.....	123
何首乌茶.....	123
白芍.....	124
白芍无花果瘦肉汤.....	124
桂圆肉.....	125
桂圆红枣猪腰汤.....	125

滋阴类

枸杞.....	126
决明枸杞茶.....	126
玉竹.....	127
玉竹炒猪心.....	127
百合.....	128
百合粳米粥.....	128
麦冬.....	129
党参麦冬瘦肉汤.....	129
黄精.....	130
山楂黄精猪骨汤.....	130
北沙参.....	131
梨皮沙参大米粥.....	131
天冬.....	132
天冬橘叶饮.....	132
女贞子.....	133
女贞子鸭汤.....	133

壮阳类

鹿茸.....	134
鹿茸枸杞蒸虾.....	134
杜仲.....	135
杜仲寄生鸡汤.....	135
冬虫夏草.....	136
虫草牛尾汤.....	136
肉苁蓉.....	137

菟丝子苁蓉饮.....	137
核桃仁.....	138
核桃仁猪肝汤.....	138
益智仁.....	139
益智仁炖猪心.....	139
巴戟天.....	140
巴戟天海参煲.....	140
菟丝子.....	141
菟丝子烩鳝鱼.....	141
补骨脂.....	142
补骨脂芡实鸭汤.....	142
续断.....	143
续断猪尾汤.....	143
蛤蚧.....	144
核桃蛤蚧汤.....	144
海马.....	145
海马虾仁童子鸡.....	145

清热解毒类

金银花.....	146
菊花金银花粥.....	146
板蓝根.....	147
板蓝根降火汤.....	147
鱼腥草.....	148
鱼腥草茶.....	148
夏枯草.....	149
夏枯草黄连茶.....	149
决明子.....	150
天麻决明茶.....	150
马齿苋.....	151
马齿苋排骨汤.....	151
胖大海.....	152
胖大海清咽茶.....	152



芦根.....	153
芦根绿茶.....	153
知母.....	154
黄连知母鱼片汤.....	154
菊花.....	155
茯苓清菊茶.....	155

解表祛湿类

紫苏叶.....	156
紫苏叶鱼片汤.....	156
桑寄生.....	157
桑寄生乌鸡汤.....	157
白芷.....	158
白芷萝卜排骨汤.....	158
防风.....	159
防风苦参饮.....	159
桑叶.....	160
桑瓜红枣祛湿茶.....	160
柴胡.....	161
柴胡排骨汤.....	161
葛根.....	162
葛根豆腐汤.....	162
茯苓.....	163
茯苓西瓜汤.....	163

活血化瘀类

丹参.....	164
丹参三七炖鸡.....	164
川芎.....	165
川芎艾叶鹌鹑汤.....	165
郁金.....	166
当归郁金猪蹄汤.....	166
桃仁.....	167

桃仁苦丁茶.....	167
红花.....	168
红花猪脑汤.....	168
赤芍.....	169
赤芍鲮鱼汤.....	169
牛膝.....	170
牛膝鲮鱼汤.....	170
鸡血藤.....	171
鸡血藤乌鸡墨鱼汤.....	171

止咳化痰类

川贝母.....	172
川贝母蒸鸡蛋.....	172
枇杷叶.....	173
枇杷叶瘦肉汤.....	173
苦杏仁.....	174
苦杏仁煲牛腱.....	174
白果.....	175
白果黄豆鲫鱼汤.....	175
半夏.....	176
薏米半夏汤.....	176
桔梗.....	177
菊花桔梗雪梨汤.....	177

健胃消食类

山楂.....	178
山楂山药鲫鱼汤.....	178
乌梅.....	179
乌梅青菜粥.....	179
麦芽.....	180
山药麦芽鸡胗汤.....	180
鸡内金.....	181
鸡内金洋葱乳鸽汤.....	181



理气调中类

陈皮	182
陈皮肉丁汤	182
佛手	183
佛手黄精炖乳鸽	183

白术	184
白术莲子炖排骨	184
香附	185
香附丹参茶	185
川楝子	186
川楝子海蜇汤	186

Part 3 常见病症的本草食养方

外感风寒、风热引发的病症

感冒	188
风寒感冒	188
风热感冒	189
暑湿感冒	190
咳嗽	191
风寒咳嗽	191
风热咳嗽	192
肺燥咳嗽	193
发热	194
外感发热	194
气虚发热	195
血虚发热	196
阴虚发热	197

内热引发的病症

牙痛	198
风火牙痛	198
龋齿牙痛	199
口臭	200
肺胃郁热引发的口臭	200
腑气不通引发的口臭	201

咽喉肿痛	202
湿热泻痢	203
便秘	204
气虚便秘	204
热性便秘	205
老年便秘	206
高血压	207

脾胃失调引发的病症

腹泻	208
伤食腹泻	208
肝脾不调腹泻	209
阳虚腹泻	210
脾虚腹泻	211
寒性腹泻	212
湿热腹泻	213
食欲不振	214
消化不良	215
腹胀	216
食滞腹胀	216
气滞腹胀	217
胃痛	218
食积胃痛	218



气滞胃痛.....	219
寒性胃痛.....	220
热性胃痛.....	221
血瘀胃痛.....	222
痢疾.....	223

心肾不交引发的病症

失眠.....	224
心脾两虚引发的失眠.....	224
阴虚火旺引发的失眠.....	225
心悸.....	226
阴虚火旺引发的心悸.....	226
心气虚弱引发的心悸.....	227
心血不足引发的心悸.....	228
紧张易怒.....	229

肾精亏损、肺部失调引发的病症

遗精早泄.....	230
肾气亏虚引发的遗精早泄.....	230
阴虚火旺引发的遗精早泄.....	231
心脾两虚引发的遗精早泄.....	232
阳痿.....	233
肾阳不足引发的阳痿.....	233
肝气郁结引发的阳痿.....	234
心脾两虚引发的阳痿.....	235
带下病.....	236
湿热带下.....	236
肾虚带下.....	237
脾虚带下.....	238
尿频.....	239

腰痛.....	240
寒湿腰痛.....	240
肾亏腰痛.....	241

血瘀引发的病症

痛经.....	242
寒湿凝滞引发的痛经.....	242
气滞血瘀引发的痛经.....	243
闭经.....	244
气滞血瘀引发的闭经.....	244
肝肾不足引发的闭经.....	245

外邪侵袭、气血闭阻引发的病症

眩晕.....	246
气血不足引发的眩晕.....	246
肾精亏损引发的眩晕.....	247
肝阳上亢引发的眩晕.....	248
肢体酸麻痛.....	249

体内水湿停蓄引发的病症

黄疸.....	250
水肿.....	251
小便不利.....	252
湿热型腹胀腹泻.....	253

肝脏失调引发的病症

月经不调.....	254
气血不足引发的月经不调.....	254
血热失调引发的月经不调.....	255
胸闷胁痛.....	256



《本草纲目》中的 对症食养方

总策划 杨建峰

主 编 臧俊岐



图书在版编目（CIP）数据

《本草纲目》中的对症食养方 / 臧俊岐主编. — 南昌：江西科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5390-4989-2

I. ①本… II. ①臧… III. ①《本草纲目》—食物养生 IV. ①R281.3②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第045146号

国际互联网（Internet）地址：

http: //www.jxkjcs.com

选题序号：KX2014008

图书代码：D14016-101

《本草纲目》中的对症食养方

臧俊岐主编

出版 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编：330009 电话：（0791）86623491 86639342（传真）

印刷 北京新华印刷有限公司

总策划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设计 赣松雪图文 王进

经销 各地新华书店

开本 787mm × 1092mm 1/16

字数 260千字

印张 16

版次 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-4989-2

定价 28.80元（平装）

赣版权登字号-03-2014-42

版权所有，侵权必究

（赣科版图书凡属印装错误，可向承印厂调换）

（图文提供：金版文化 本书所有权益归北京时代文轩）



Contents 目录

Part 1 《本草纲目》中的养生食材

谷类

大米	012
白茯苓大米粥	012
小米	013
红薯小米粥	013
黑米	014
香菇黑米粥	014
糯米	015
糯米莲子粥	015
薏米	016
椰汁薏米羹	016
玉米	017
黑豆玉米粥	017
燕麦	018
燕麦米豆浆	018
小麦	019
黄芪小麦粥	019
芝麻	020
黑豆芝麻米糊	020
绿豆	021
菊花绿豆浆	021
黄豆	022
黄豆豆浆	022
黑豆	023
山楂黑豆瘦肉汤	023

水果

苹果	024
凉拌苹果花豆	024
梨	025
果酱雪梨	025
香蕉	026
香蕉牛奶	026
西瓜	027
奇香西瓜沙拉	027
橙子	028
柳橙香蕉汁	028
橘子	029
橘子沙拉	029
桃子	030
蜜桃果冻	030
葡萄	031
葡萄汁	031
菠萝	032
沙田柚菠萝汁	032
草莓	033
草莓活力点心	033
猕猴桃	034
猕猴桃汁	034
哈密瓜	035
彼诺时鲜果沙拉	035



荔枝	036
荔枝杨桃冰沙	036
柠檬	037
柠檬蜜水	037
枇杷	038
枇杷汁	038
桂圆	039
桂圆莲子羹	039
红枣	040
葡萄红枣汤	040
桑葚	041
桑葚沙拉	041

蔬菜

白菜	042
枸杞大白菜	042
包菜	043
炆炒包菜	043
菠菜	044
枸杞拌菠菜	044
油菜	045
豆腐皮炒油菜	045
生菜	046
蒜蓉生菜	046
芹菜	047
芹菜虾干	047
苋菜	048
银鱼苋菜羹	048
空心菜	049
蒜蓉空心菜	049
韭菜	050
核桃仁拌韭菜	050
茼蒿	051

清炒蒜蓉茼蒿	051
西红柿	052
麻酱西红柿	052
土豆	053
椒盐土豆丝	053
花菜	054
素溜花菜	054
西兰花	055
黄芪蔬菜汤	055
白萝卜	056
清爽白萝卜	056
胡萝卜	057
吉祥胡萝卜丝	057
苦瓜	058
苦瓜拌芹菜	058
黄瓜	059
香油蒜片黄瓜	059
冬瓜	060
白芍鸭肉烧冬瓜	060
南瓜	061
蜜汁南瓜	061
丝瓜	062
拌丝瓜	062
茄子	063
风味茄丁	063
莲藕	064
珊瑚藕丝	064
山药	065
山药炒虾仁	065
竹笋	066
双笋炒猪肚	066
芦笋	067
钵子鲜芦笋	067



洋葱.....	068
洋葱炒芦笋.....	068
黄豆芽.....	069
黄豆芽拌荷兰豆.....	069

菌菇

黑木耳.....	070
黑木耳炒蛋.....	070
银耳.....	071
雪梨银耳枸杞糖水.....	071
香菇.....	072
珍珠香菇.....	072
蘑菇.....	073
肉片炒杂菇.....	073
金针菇.....	074
凉拌金针菇.....	074
茶树菇.....	075
茶树菇鸡丝.....	075

肉类

猪肉.....	076
枸杞滑熘肉片.....	076
牛肉.....	077
双菇滑牛肉.....	077
羊肉.....	078
羊肉红枣汤.....	078
鸡肉.....	079
秘制珍香鸡.....	079
乌鸡肉.....	080
百合乌鸡汤.....	080
鸭肉.....	081
银耳雪梨煲鸭.....	081
鹅肉.....	082

黄瓜烧鹅肉.....	082
兔肉.....	083
辣椒炒兔肉.....	083
鸽肉.....	084
五彩鸽丝.....	084
鹌鹑肉.....	085
尖椒鹌鹑.....	085

蛋类

鸡蛋.....	086
枸杞叶炒鸡蛋.....	086
鸭蛋.....	087
泡咸鸭蛋.....	087
松花蛋.....	088
双椒皮蛋.....	088
鹌鹑蛋.....	089
卤味鹌鹑蛋.....	089

水产

草鱼.....	090
草鱼煨冬瓜.....	090
鲫鱼.....	091
豆豉鲫鱼汤.....	091
鲤鱼.....	092
豆豉鲤鱼粥.....	092
鳝鱼.....	093
蒜薹烧鳝鱼.....	093
墨鱼.....	094
大烤墨鱼花.....	094
黄鱼.....	095
煎黄鱼.....	095
带鱼.....	096
酥骨带鱼.....	096



鲈鱼	097
清蒸鲈鱼	097
甲鱼	098
滋阴甲鱼汤	098
海参	099
葱熘海参	099
虾	100
牛肝菌炒虾仁	100
蛤蜊	101
苦瓜炖蛤蜊	101
紫菜	102

紫菜蛋花汤	102
海带	103
拌海带丝	103

其他

葱	104
麻酱青葱	104
生姜	105
泡仔生姜	105
蒜	106
蒜香海带茎	106

Part 2 《本草纲目》中的养生中药材

益气类

人参	108
人参鸡汤	108
党参	109
党参煮土豆	109
西洋参	110
西洋参冬瓜野鸭汤	110
太子参	111
太子参泥鳅汤	111
黄芪	112
当归黄芪乌鸡汤	112
山药	113
山药黄精炖鸡	113
白扁豆	114
山楂白扁豆韭菜汤	114
绞股蓝	115

绞股蓝绿茶	115
五味子	116
五味子安神茶	116
甘草	117
黄连甘草汁	117
莲子	118
莲子百合排骨汤	118
蜂蜜	119
蜂蜜绿茶	119

补血类

阿胶	120
甜酒煮阿胶	120
当归	121
当归墨鱼汤	121
熟地黄	122
熟地黄鸡汤	122