

畅销升级版

Classic books
19.9元
超值典藏

养生必知的 药膳食疗方 大全

对症吃药膳，滋补、调理、祛病、强身！

张文彦◎主编



上海科学普及出版社

● 超值典藏 ●

· 畅销升级版 ·

养生必知的 药膳食疗方大全

· 张文彦◎主编 ·

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生必知的药膳食疗方大全 / 张文彦主编. —上海:
上海科学普及出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5427-4831-7

I. ①养… II. ①张… III. ①食物疗法—食谱
IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 242370 号

养生必知的药膳食疗方大全

张文彦 主编



出 版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

发 行: 上海科学普及出版社

开 本: 787×1092mm 1/16

印 张: 16

字 数: 400千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4831-7

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定 价: 19.90元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

早在远古时期，并没有区分食物和药物的概念。由于大自然的残酷，为生存所需，先人便把一切能食用的动植物都吃进去，久而久之，渐次分辨出哪些动植物可以补充能量，而其他一些动植物虽然也能充饥，但有较强偏性，不适宜经常食用或不是任何人都能食用，还有部分食物不在特殊状态下则不能食用。于是，就有了药物和食物之分。

中医讲究“药食同源”，药膳则是最能体现这一理念的养生方式了。现代“药膳”一词，自1982年问世后，在社会上引起了广泛关注。在膳食中添加药物，才能叫药膳，将药物作为食物，又将食物赋以药物，药借食力，食助药威，这种药食相助的特殊食品，既能食用饱腹，又可保健养生。药膳中的药物是为了增加食物的偏性，并用此来纠正人体之偏，使身体达到新的平衡。在这里，对症是关键，汉代《金匱要略》中记载：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则补体，害则成疾。”说的就是这个道理。那么，怎样才能做到对症呢？就是要根据季节时令的不同、保健诉求的不同、疾病成因的不同、疾病症状的不同、自身体质的不同而合理选择符合自己需要的药膳。

我们要关注自己的身体，及时了解身体的变化，以便选择合适的调养方式。本书根据疾病性质选择了千余例实用有效、方便家庭制作的药膳，详细讲述了适用人群、用法宜忌、制作方法、功效等，您可以根据食物、药物之性，结合身体素质、疾病性质、四季特点而综合掌握，合理选择，科学搭配，变“良药苦口”为“良药可口”。

目录

绪论 中华食疗智慧速读 / 13

保健篇

养生专家推荐的滋补调养药膳

21

第一章▶

22

四季养生药膳

▶春季养生药膳/22

- 猪肝粥 / 23
- 翡翠荠菜粥 / 23
- 玫瑰枸杞粥 / 23
- 韭菜粥 / 23
- 蜜饯胡萝卜粥 / 24
- 薄荷粥 / 24
- 山药红枣粥 / 24
- 玉米芡实山药粥 / 24
- 肉苁蓉烧兔肉 / 25
- 怀山烧鸡翅 / 25
- 杞子烧牛肉 / 25

▶夏季养生药膳/26

- 清炖鸭块冬瓜 / 26
- 芦笋牛乳冬瓜汤 / 27
- 山药百合炖鳗鱼 / 27
- 绿豆炖藕 / 27
- 枸杞菊花饮 / 27
- 鸭肉冬瓜粥 / 28
- 薏米绿豆粥 / 28
- 荷叶粥 / 28
- 红枣莲子百合粥 / 28
- 莲子银耳羹 / 29
- 二冬丝瓜豆腐 / 29

- 马齿苋拌豆芽 / 29
- 银荷莲藕炒豆芽 / 29
- 香菇炒豆苗 / 30
- 芥蓝二冬 / 30
- 凉拌双耳 / 30

▶秋季养生药膳/31

- 红枣桂圆魔芋汤 / 31
- 瓦罐牛肉 / 31
- 银耳沙参饮 / 32
- 香菇烧牛肉 / 32
- 枸杞核桃仁鸡丁 / 32
- 菊花鸡片 / 32
- 五味鸭卷 / 33
- 贝母秋梨 / 33
- 红珠原汁蹄 / 33

▶冬季养生药膳/34

- 杞枣黑豆煲猪骨汤 / 34
- 杏肉冬菇猪肉汤 / 34
- 杜仲冬菇煲猪腰 / 34
- 鲛鱼木瓜汤 / 35
- 参杞乌鸡御寒汤 / 35
- 当归生姜羊肉汤 / 35
- 豆浆炖羊肉 / 35
- 虫草炖老鸭 / 36
- 神仙鸭 / 36
- 雪梨鲜奶炖木瓜 / 36

- 羊腰苁蓉煲 / 36
- 枸杞蒸鸡粥 / 37
- 萝卜羊肉粥 / 37
- 青苹果芦荟羹 / 37
- 当归鱼丸锅 / 37

第二章▶

38

五脏养护药膳

▶养心安神药膳/38

- 柏子仁炖猪心 / 39
- 百合芝麻炖猪心 / 39
- 山楂炖牛肉 / 39
- 人参麦冬炖瘦肉 / 39
- 黄芪玉竹煲兔肉 / 40
- 双耳滑鸡煲 / 40
- 姜葱滑鸡煲 / 40
- 花椒嫩鸡 / 41
- 瓜蒌半夏蒸乳鸽 / 41
- 洋葱拌木耳 / 41

▶养肝护肝药膳/42

- 玉米须螺片汤 / 42
- 山药杞子甲鱼汤 / 42
- 豆豉田螺汤 / 42
- 银耳杞子里脊汤 / 42
- 薏米水鸭汤 / 43
- 玉米须煲鲜蚌 / 43

- 陈皮香附蒸乳鸽 / 43
- 侧耳根烧鲫鱼 / 44
- 荸荠炒猪肝 / 44
- 鱼腥草海蜇拌莴苣 / 44

►健脾去湿药膳 / 45

- 莲子炖猪肚 / 45
- 鲫鱼红枣粥 / 45
- 山楂神曲红枣粥 / 45
- 益脾饼 / 46
- 清蒸内金鱼 / 46
- 胡萝卜淮山内金汤 / 46
- 莲肉糕 / 46

►补肾养元药膳 / 47

- 葫芦双皮汤 / 47
- 茯神芡实炖乌鸡 / 47
- 薏冬鲫鱼汤 / 47
- 冬瓜小豆排骨汤 / 48
- 芡实茯苓粥 / 48
- 加味黄芪粥 / 48
- 茅根红豆粥 / 48
- 苡蓉海参鸽蛋 / 49
- 薏米雪花团 / 49
- 枸杞糯米饭 / 49

►滋阴润肺药膳 / 50

- 甘蔗萝卜荸荠汤 / 50
- 豆芽猪蹄汤 / 50
- 虫草龟 / 50
- 白及猪肺汤 / 51
- 冬笋雪菜黄鱼汤 / 51
- 银耳鸡蛋羹 / 51
- 燕窝羹 / 52
- 山药雪梨粥 / 52
- 白果梨润肺膏 / 52
- 五汁蜜膏 / 52
- 参芪焖鸭 / 53
- 白果蒸鸭 / 53
- 灵芝银耳羹 / 53

第三章►

54

滋补保健药膳

►补益气血药膳 / 54

- 糖酒猪皮汤 / 54
- 黄豆芽猪血汤 / 54
- 兔肉补虚汤 / 55
- 四物鸡汤 / 55
- 豆腐山药猪血汤 / 55
- 荔枝干红枣茶 / 56
- 补益鸡 / 56
- 补虚正气粥 / 56
- 红枣花生粥 / 56
- 竹筒人参饭 / 57
- 当归猪肉米饭 / 57
- 生炒糯米饭 / 57
- 核桃仁豌豆泥 / 58
- 熟地烧牛肉 / 58
- 黄芪软炸里脊 / 58
- 地骨爆两样 / 58
- 枣菇蒸鸡 / 59
- 归地烧羊肉 / 59
- 十全滋补牛腩 / 59

►开胃消食药膳 / 60

- 三七老鸡炖肉汤 / 60
- 珍珠笋番茄蘑菇汤 / 60
- 五香鸡血汤 / 60
- 豆芽海带炖鲫鱼 / 61
- 糖蜜红茶饮 / 61
- 桂圆阿胶红枣粥 / 61
- 参苓粥 / 62
- 荷香鸡肉米饭 / 62
- 消积饼 / 62
- 土豆蜂蜜糕 / 62
- 八宝藕粉 / 63
- 蘑菇炒刀豆 / 63
- 笋烧海参 / 63

►滋阴壮阳药膳 / 64

- 苡蓉鸡丝汤 / 64
- 子鸡龙马汤 / 64
- 鸡爪炖章鱼 / 64
- 锁阳粥 / 65
- 虾仁烧卖 / 65
- 百冬灌藕 / 65
- 黄精蒸猪肘 / 65
- 姜附焖羊肉 / 66
- 杜仲爆羊腰 / 66
- 芹菜炒鳝丝 / 66
- 芹菜肉丝 / 67
- 鸡丁炒核桃 / 67
- 韭菜炒羊肝 / 67
- 核桃拌玉竹 / 67

►强身健体药膳 / 68

- 杞杜鹌鹑汤 / 68
- 红枣甲鱼汤 / 68
- 黄豆排骨汤 / 68
- 枸杞肉苡蓉羊脊骨汤 / 69
- 笋菇凤爪汤 / 69
- 田七宽筋藤炖鸡汤 / 69
- 黄精党参蒸鸡 / 70
- 花生卤猪蹄 / 70
- 山药肉麻丸 / 70
- 清炒蒜蓉四蔬 / 70
- 玉竹烧豆腐 / 71
- 枸杞叶炒鸡蛋 / 71
- 银耳豆腐 / 71

►消除疲劳药膳 / 72

- 抗疲强身汤 / 72
- 苡蓉鲜鱼汤 / 72
- 天门冬萝卜汤 / 72
- 人参炖鸡 / 73
- 虫草红枣炖甲鱼 / 73
- 清炖甲鱼 / 73
- 当归鳝鱼 / 74
- 清汤燕窝鸽蛋 / 74

○虫草洋参乌鸡汤 / 74

► 健脑益智药膳 / 75

- 桂圆金钟鸡 / 75
- 鱼头豆腐汤 / 75
- 天麻苓菇补脑汤 / 75
- 奶汤鱼头 / 76
- 黄精米饭豆腐汤 / 76
- 莲子芡实肉汤 / 76
- 芝麻红茶 / 76
- 桂圆肉粥 / 77
- 莲子菊花烩双蛋 / 77
- 益智鳝段 / 77
- 桂圆二仁猪心 / 77

► 防癌抗癌药膳 / 78

- 鳝鱼参归汤 / 78
- 黄芪瘦肉汤 / 78
- 桂圆甲鱼煲 / 78
- 木香黄连炖大肠 / 79
- 绿豆糯米酿猪肠 / 79
- 金针菇炖鳗鱼 / 79
- 白芥子甲鱼汤 / 79
- 菱角炖豆腐 / 80
- 鸡蓉豆腐 / 80
- 清汁芦笋 / 80
- 笋菇肉丝 / 80
- 蘑菇什锦 / 81
- 蘑菇豆腐角 / 81
- 清蒸鹅脯 / 81

第四章 ►

82

美容美体药膳

► 美容驻颜药膳 / 82

- 黄花菜炖猪蹄 / 82
- 红枣莲子汤 / 82
- 莲藕红豆汤 / 83
- 樱桃香菇养颜汤 / 83
- 八珍美容露 / 83

○椰子鲜奶炖乌鸡 / 84

○麦冬猪皮汤 / 84

○玉米金瓜盅 / 84

○银耳薏米羹 / 85

○山药核桃猪蹄煲 / 85

○金针蚌肉汤 / 85

○木瓜鲜奶 / 85

○羊肉粥 / 86

○补血美颜粥 / 86

○当归咖喱饭 / 86

○蛋奶豆腐 / 86

► 丰胸美体药膳 / 87

○参芪鸡肉汤 / 87

○豆浆木瓜羊肉汤 / 87

○丰胸汤 / 87

○白芷杞归鲤鱼汤 / 88

○陈皮河车乌鸡汤 / 88

○青木瓜牛肉煲 / 88

○丝瓜虾仁汤 / 89

○牛奶炖花生 / 89

○蜜饯羊肉 / 89

► 减肥瘦身药膳 / 90

○枸杞菠萝银耳汤 / 90

○鸡仁冬瓜汤 / 90

○魔芋鸡煲 / 90

○冬瓜车前草汤 / 91

○雪菜豆腐汤 / 91

○清蒸凤尾 / 91

○红小豆炖鹌鹑 / 92

○荷叶茯苓粥 / 92

○茯苓红豆粥 / 92

○纤身卷耳菜 / 92

○橄榄烧鲜贝 / 93

○杞鸡烧萝卜 / 93

○首乌香菇菜心 / 93

○枸杞藤炒春笋丝 / 94

○醋熘木耳圆白菜 / 94

○冬瓜烧口蘑 / 94

○纤体冬瓜烧 / 94

○碧绿扒三菇 / 95

○山楂糕拌白菜 / 95

○白菜拌鲜藕 / 95

► 乌发明目药膳 / 96

○黑豆炖猪蹄 / 96

○明目海鲜汤 / 96

○黄精党参煨猪肘 / 96

○乌发粥 / 97

○首乌黑豆粥 / 97

○桂圆首乌羹 / 97

○菊花炒肉片 / 98

○明目珍肝 / 98

○煎猪肝 / 98

○菊花香菇蒸鱼头 / 99

○串鸡三宝 / 99

► 延缓衰老药膳 / 100

○人参炖老鹅 / 100

○沙锅肉丝苦瓜汤 / 100

○山药杜仲腰片汤 / 100

○鲫鱼奶白汤 / 101

○益寿鸽蛋汤 / 101

○胡萝卜枸杞子猪肝汤 / 101

○萝卜炖羊肉 / 102

○芪杞炖幼鸽 / 102

○生姜红枣茶 / 102

○桂圆莲子粥 / 102

○银耳羹 / 103

○期颐饼 / 103

○鹿茸香菇油菜 / 103

○香酥山药 / 103

○桂圆荔枝鸭 / 104

○清拌三丝 / 104

○萝卜烧羊肉 / 104

○荸荠炒木耳 / 104

第一章▶

106

家庭常见病调理药膳

▶感冒调理药膳/106

- 香菜鱼片汤/106
- 绿豆流感汤/106
- 橄榄萝卜茶/107
- 预防感冒茶/107
- 生姜红糖饮/107
- 桑叶薄荷饮/108
- 桑菊薄荷饮/108
- 银花薄荷饮/108
- 清热果蔬汁/108
- 生姜粥/109
- 防风粥/109
- 糯米姜葱粥/109
- 神仙粥/109

▶咳嗽调理药膳/110

- 白萝卜雪梨汤/110
- 南瓜松子浓汤/110
- 葱白鸭梨汤/111
- 苏子茯苓薏米粥/111
- 鲜地粥/111
- 补肺阿胶粥/111
- 川贝雪梨银耳羹/112
- 羊髓羹/112
- 姜蜜膏/112
- 糖橘饼/112
- 杏苏糕/112
- 金银花冲鸡蛋/113
- 蜜饯百合/113
- 芒果鸡柳/113
- 百合牛肉/113

▶哮喘调理药膳/114

- 冰糖冬瓜雪梨汤/114
- 竹笋鱼头汤/114
- 白鸭虫草粥/115
- 紫苏枸杞百合粥/115
- 四仁鸡子粥/115
- 木耳枣米粥/116
- 水晶核桃仁/116
- 百果蜜糕/116
- 核桃仁拌鸡块/116
- 白糖西葫芦/116
- 滚龙丝瓜/117
- 沙锅杏仁豆腐/117
- 腐竹拌鲜菇/117

▶鼻炎调理药膳/118

- 黄芪冬瓜汤/118
- 黄芪橘皮荷叶汤/118
- 黄花炖胖头鱼头/118
- 鱼腥草煮猪肺/119
- 丝瓜藤煲猪肉/119
- 加味参麦饮/119
- 杞菊二冬饮/120
- 桑叶菊花杏仁粥/120
- 芡实辛夷粥/120
- 辛夷百合大米粥/121
- 小麦荷叶粥/121
- 薏米荷叶粥/121
- 葱白红枣鸡肉粥/121

▶咽炎调理药膳/122

- 罗汉雪梨汤/122
- 清咽茶方/122
- 草菇鱼头汤/122

- 炖雪梨豆根/123
- 双根大海饮/123
- 清咽饮/123
- 咸鸭蛋蚝豉粥/123
- 凤梨烩排骨/124
- 文思豆腐/124
- 花菇烩山药/124
- 蛋白豆沙/124
- 玄参萝卜清咽露/124

▶贫血调理药膳/125

- 黄精炖猪瘦肉/125
- 虫草煲骨髓/125
- 木瓜蜜奶汁/125
- 芪枣羊骨粥/126
- 红枣糯米粥/126
- 桂圆桑葚粥/126
- 鸡肝菱姜粥/126
- 猪皮红枣羹/127
- 菜心扒鱼圆/127
- 枣菇蒸鸡/127

▶低血糖调理药膳/128

- 糯米阿胶粥/128
- 牛肉鸡蛋羹/128
- 鳝鱼羹/128
- 蜜汁花生/129
- 牛奶蒸蛋/129
- 丝瓜嫩肉丸/129
- 虾皮烧腐竹/129

▶胃病调理药膳/130

- 牛肚补胃汤/130
- 佛手排骨汤/130

- 鳝鱼薏米汤 / 130
- 猪肉海参汤 / 131
- 参芪清蒸羊肉 / 131
- 香姜牛奶 / 131
- 姜橘椒鱼 / 132
- 茛拔头蹄 / 132
- 良姜炖鸡块 / 132
- 丁香姜糖 / 132
- 黄芪补胃枣 / 133
- 什锦山药 / 133
- 黄酒炒田螺 / 133
- 姜韭牛奶羹 / 134
- 党参鲫鱼 / 134
- 六味牛肉脯 / 134
- 陈醋煮红枣 / 135
- 红花炖羊肚 / 135
- 鸡内金炒米粉 / 135

► 脂肪肝调理药膳 / 136

- 枸杞冬葵子赤豆汤 / 136
- 脊骨海带汤 / 136
- 菊杞乌龙茶 / 136
- 当归芦荟茶饮 / 137
- 山楂荷叶粥 / 137
- 山楂薏米燕麦粥 / 137
- 芹菜炒豆干 / 137
- 水晶蔬菜饺 / 138
- 蔬菜腐皮卷 / 138
- 荞麦糕 / 138
- 金钱草砂仁鱼 / 138

► 肝炎调理药膳 / 139

- 茄子炖荸荠 / 139
- 砂仁豆芽瘦肉汤 / 139
- 茵陈麦芽红枣汤 / 139
- 灵芝女贞丹参汤 / 140
- 鸡骨草蛋汤 / 140
- 山药桂圆甲鱼汤 / 140
- 枸杞鲜鱼汤 / 140
- 双耳红枣粥 / 141

- 胡萝卜煲田螺 / 141
- 枸杞炖母鸡 / 141

► 结石调理药膳 / 142

- 花生仁炖莲子 / 142
- 薏米蒸鸡 / 142
- 玉米须炖蚌肉 / 142
- 金钱银花炖瘦肉 / 143
- 利胆消石茶 / 143
- 竹笋炖鸭胗 / 143
- 冰糖胡桃 / 143

► 关节炎调理药膳 / 144

- 伸筋汤 / 144
- 菟丝子羊脊骨汤 / 144
- 木瓜五加茶 / 144
- 强壮筋骨茶 / 145
- 姜黄木瓜酒 / 145
- 柳枝木瓜粥 / 145
- 薏米葱白粥 / 146
- 栗子糯米糕 / 146
- 鹿茸鸡 / 146
- 玫瑰酒酿饼 / 147
- 重阳糕 / 147
- 人参鹌鹑蛋 / 147

► 自汗、盗汗调理药膳 / 148

- 芪桂羊肉汤 / 148
- 龙枣甲鱼汤 / 148
- 归参猪腰汤 / 148
- 当归黄芪羊肉汤 / 149
- 腐竹甲鱼煲 / 149
- 木瓜煲泥鳅 / 149
- 豌豆粉蒸肉 / 150
- 银耳红枣粥 / 150
- 银耳红枣山药糊 / 150
- 山药烧豆腐 / 150
- 山药牛肉卷 / 151
- 红烧猪肉鲫鱼 / 151

- 韭黄拌腰丝 / 151
- 素炒豆腐皮 / 151

► 泄泻调理药膳 / 152

- 姜茶乌梅饮 / 152
- 绿茶蜜饮 / 152
- 莲子生姜粥 / 152
- 马齿苋粥 / 153
- 鱼腥草山楂粥 / 153
- 大蒜粥 / 153

► 便秘调理药膳 / 154

- 二仁通幽汤 / 154
- 决明子蜂蜜饮 / 154
- 首乌红枣粥 / 154
- 黄豆糙米南瓜粥 / 155
- 桃花馄饨 / 155
- 紫菜芝麻饭 / 155
- 银耳山楂羹 / 156
- 茄汁菜包 / 156
- 松子豆腐 / 156
- 杏仁豆腐 / 156
- 虾子海参 / 157
- 姜汁菠菜 / 157
- 蕨菜木耳肉片 / 157

► 痔疮调理药膳 / 158

- 丝瓜猪瘦肉汤 / 158
- 无花果炖瘦肉 / 158
- 陈石榴煲猪肉 / 158
- 木耳芝麻茶 / 159
- 桑葚糯米粥 / 159
- 藕栗炒莴笋 / 159
- 杏仁扣猪肘 / 160
- 消痔香椿鱼 / 160
- 木耳番茄鸡块 / 160
- 槐花蜂蜜龟苓膏 / 160
- 清蒸黄鳝 / 161
- 润肠香蕉 / 161
- 米醋煮羊血 / 161

►失眠调理药膳/162

- 酸枣仁老鸡汤/162
- 核桃芝麻糊/162
- 乌灵参炖鸡/162
- 莲子百合煲瘦肉/163
- 桂圆百合煲鸡蛋/163
- 天麻炖猪脑/163
- 红枣桂圆炖鹌鹑/163
- 柏子仁粥/164
- 芹菜枣仁粥/164
- 八宝酿梨/164
- 荔枝莲药粥/164
- 黄芪人参粥/165
- 桂圆鸡蛋羹/165
- 玫瑰花烤羊心/165
- 虾子烧茭白/165

►抑郁症调理药膳/166

- 薄荷提神清心茶/166
- 清心莲子饮/166
- 鲜奶玉米银耳羹/166
- 百合鲜奶蜂蜜羹/167
- 鸡蓉南瓜土豆泥/167
- 合欢鸭心海参/167

►近视调理药膳/168

- 杞子鱼胶炖牛蛙/168
- 枸杞红枣鸡蛋汤/168
- 桂圆磁石饮/168
- 芝麻胡桃奶/169
- 茯苓柏子饼/169
- 楮实菟丝肉片/169

第二章 170 中老年常见病调理药膳

►高血压调理药膳/170

- 海参黄芪煲/170
- 猪腰杜仲汤/171
- 竹荪柳菇煲丝瓜/171

- 菊楂钩藤决明饮/171

- 青椒苹果菠萝汁/171

►高脂血症调理药膳/172

- 首乌黑豆炖甲鱼/172
- 山楂消脂饮/172
- 决明子粥/172
- 首乌芹菜粥/173
- 木耳山楂粥/173
- 三七首乌粥/173
- 凉拌芹菜海带/173

►糖尿病调理药膳/174

- 绿豆薏米南瓜汤/174
- 山药炖猪肚/174
- 蘑菇海米冬瓜汤/174
- 猪脊羹/175
- 山药羊肉鸡蛋面/175
- 蒜瓣烹南瓜/175
- 枸杞炒苦瓜/175

►冠心病调理药膳/176

- 党参麦冬炖瘦肉/176
- 归芪蒸鳗鱼/176
- 姜母鸭/176
- 山楂桃仁汁/177
- 山楂黑米粥/177
- 薤白粥/177
- 葛根粥/177

►动脉硬化调理药膳/178

- 紫菜兔肉汤/178
- 山楂杞枣酒/178
- 醋蛋液/178
- 双玉大米粥/179
- 猪肉炒洋葱/179
- 牛肉萝卜烧/179

►中风后遗症调理药膳/180

- 郁金虫草鸡/180
- 黄芪猪肉汤/180

- 醋蒸胡椒梨/181

- 芪归地龙瘦肉粥/181

- 地龙桃花饼/181

►脑出血调理药膳/182

- 夏枯草煲猪肉/182
- 钩藤海蜇汤/182
- 三鲜饮/182
- 竹沥粥/183
- 杜仲银耳枸杞羹/183
- 银耳山楂甜羹/183
- 醋泡花生仁/183

►脑梗死调理药膳/184

- 茯苓枣实瘦肉汤/184
- 参贝海带汤/184
- 苹果玉米豆粉羹/184
- 葡萄香橙苹果汁/185
- 猕猴桃综合果汁/185
- 清蒸肉末海带合/185

►肾衰竭调理药膳/186

- 杜仲续断炖猪腰/186
- 虫草洋参乌鸡汤/186
- 茅根赤豆汤/186
- 莲子六一汤/187
- 茯苓山药粥/187
- 清蒸附片鱼/187

►骨质疏松调理药膳/188

- 滋补参灵龟/188
- 银耳牛肉红枣汤/188
- 赤芍红花桃仁粥/188
- 西洋参红枣粥/189
- 葡萄地黄蜜粥/189
- 罗汉大虾/189
- 人参鹌蛋/189

第三章▶ 190**女性常见病调理药膳****▶ 月经不调调理药膳 / 190**

- 西洋参炖乌鸡 / 190
- 仙灵脾炖羊肉 / 190
- 益母草汤 / 191
- 乌鸡归芪汤 / 191
- 红花通经益肤粥 / 191
- 核桃莲子粥 / 191

▶ 痛经调理药膳 / 192

- 姜椒枣糖汤 / 192
- 当归羊肉汤 / 192
- 三花调经茶 / 192
- 川芎调经茶 / 192
- 山楂去痛粥 / 193
- 女贞子肉桂粥 / 193
- 益母羹 / 193
- 蜜汁山药南瓜 / 193

▶ 带下病调理药膳 / 194

- 黄芪炖乌鸡 / 194
- 杜仲炖猪腰 / 194
- 金樱子炖甲鱼 / 194
- 萆薢冰糖饮 / 195
- 石榴皮粥 / 195
- 参苓白果粥 / 195
- 马齿苋鸡蛋白 / 195

▶ 闭经调理药膳 / 196

- 艾红羊子宫 / 196
- 参芪蒸乌鸡 / 196
- 木耳核桃糖 / 196
- 苓夏蒸牛肉 / 197
- 当归煮鸡蛋 / 197
- 红花当归糯米粥 / 197

▶ 乳腺增生调理药膳 / 198

- 猪肉扁豆枸杞汤 / 198

- 刀豆木瓜肉片汤 / 198
- 海带拌鸡丝 / 198
- 鲜橙汁米酒 / 199
- 萝卜拌海蜇皮 / 199
- 乌鸡炖黑豆 / 199
- 海带鳖甲猪肉煲 / 199

▶ 习惯性流产调理药膳 / 200

- 阿胶鸡蛋红枣汤 / 200
- 安胎鲤鱼煲 / 200
- 糯米山药粥 / 200
- 阿胶首乌粥 / 201
- 保胎糯米粥 / 201
- 小黄米母鸡粥 / 201
- 菟丝子粥 / 201

▶ 女性不孕调理药膳 / 202

- 温补鹌鹑汤 / 202
- 东坡羊肾汤 / 202
- 虫草炖鸡 / 202
- 双皮炖鸽肉 / 202
- 当归桃仁粥 / 203
- 薏米扁豆山楂粥 / 203
- 米酒炒海虾 / 203

▶ 产后缺乳调理药膳 / 204

- 催奶汤 / 204
- 羊肉猪蹄汤 / 204
- 催乳鲤鱼汤 / 204
- 猪蹄通草汤 / 205
- 鲫鱼通草汤 / 205
- 黄酒炖猪蹄 / 205
- 芪瓜香菇鲤鱼汤 / 205

▶ 更年期综合征调理药膳 / 206

- 萱草忘忧汤 / 206
- 二仙龟汤 / 206
- 甘麦红枣汤 / 206
- 黄精鸡 / 207

- 龙牡粥 / 207
- 合欢花粥 / 207
- 益气养血安神粥 / 207

第四章▶ 208**男性常见病调理药膳****▶ 脱发调理药膳 / 208**

- 首乌黄豆烩猪肝 / 208
- 桑葚百合粥 / 208
- 双黑粥 / 209
- 桑葚乌发润肤粥 / 209
- 栗子红枣粥 / 209

▶ 阳痿、早泄调理药膳 / 210

- 早泄药补方 / 210
- 核桃炖蚕蛹 / 210
- 枸杞炖羊肉 / 210
- 北芪炖乳鸽 / 211
- 羊肾汤 / 211
- 三子泥鳅汤 / 211
- 米酒炒大虾 / 211

▶ 前列腺病调理药膳 / 212

- 山药菟丝粥 / 212
- 腰花枸杞粥 / 212
- 马齿苋白糖茶 / 212
- 二紫通尿茶 / 213
- 葱白橘葵糖 / 213
- 利尿蛤蜊肉 / 213
- 苏蜜煎 / 213

▶ 男性不育调理药膳 / 214

- 催育鸡 / 214
- 补肾虾丸烩 / 214
- 鹌鹑烩玉米 / 214
- 双胶骨髓牛鞭 / 215
- 五子补肾茶 / 215
- 精神药酒 / 215

小儿常见病调理药膳

▶ 小儿感冒调理药膳 / 216

- 萝卜姜枣汤 / 216
- 葱醋粥 / 216
- 金橘防寒粥 / 217
- 葱白大米生姜粥 / 217
- 芪枣莲子粥 / 217
- 山药肉粥 / 217

▶ 小儿咳嗽调理药膳 / 218

- 杏仁猪肺汤 / 218
- 川贝蒸鲜梨 / 218
- 雪梨酱 / 218
- 门冬粥 / 218
- 紫苏粥 / 219
- 薏米杏仁粥 / 219
- 芦根粥 / 219
- 梨粥 / 219

▶ 小儿厌食调理药膳 / 220

- 鲫鱼生姜汤 / 220
- 莲栀梨汁粥 / 220
- 砂橘鸡内金粥 / 220
- 五味山楂粥 / 221
- 消积导滞饼 / 221
- 山药茯苓包子 / 221
- 三鲜南瓜挞 / 222
- 黄瓜灯 / 222
- 脆瓜墨鱼 / 222
- 油炸山楂糕 / 222
- 柠檬炒肉片 / 222

▶ 小儿贫血调理药膳 / 223

- 菠菜猪肝汤 / 223
- 黑枣桂圆糖水 / 223
- 枸杞红枣煮鸡蛋 / 223
- 猪肝瘦肉粥 / 224
- 参枣莲子粥 / 224

- 杏仁苹果豆腐羹 / 224

- 麻花糊 / 224

▶ 小儿疳积调理药膳 / 225

- 乳鸽疔疳方 / 225
- 谷芽山楂饮 / 225
- 小米怀山粥 / 225
- 鸡内金糖饼 / 225

▶ 小儿佝偻病调理药膳 / 226

- 清炖二骨汤 / 226
- 猪骨莲藕菠菜汤 / 226
- 人参核桃饮 / 226
- 芡实山药核桃粉粥 / 227
- 橙香牡蛎面条 / 227
- 牛乳枣蜜糊 / 227
- 核桃板栗羹 / 227

▶ 小儿多汗调理药膳 / 228

- 生地煲黑豆鸡 / 228
- 小麦黄芪泥鳅汤 / 228
- 参芪鸡汤 / 228
- 山药百合饮 / 229
- 黄芪山药粥 / 229
- 止汗药粥 / 229
- 芡实兔糕 / 229

▶ 小儿肾炎调理药膳 / 230

- 鲫鱼冬瓜汤 / 230
- 双皮红小豆汤 / 230
- 山药汤 / 230
- 白胡椒煮鸡蛋 / 231
- 山药莲肉米糕 / 231
- 玉米冬瓜青皮粥 / 231
- 桑菊绿豆粥 / 231

▶ 小儿腹泻调理药膳 / 232

- 大米茶 / 232
- 山药莲肉麦芽粥 / 232

- 糯米车前叶粥 / 232

- 萝卜牛百叶粥 / 232

- 人参扁豆粥 / 233

- 栗肉柿饼糊 / 233

- 马齿苋包子 / 233

▶ 小儿遗尿调理药膳 / 234

- 益智仁炖牛肉 / 234
- 胡椒鸡蛋 / 234
- 韭根猪脂饮 / 234
- 益智膀胱 / 234
- 韭菜根粥 / 235
- 白果羊肉粥 / 235
- 高粱螺蛳粥 / 235
- 荔枝枣泥羹 / 235
- 韭菜子面饼 / 235

▶ 小儿暑热调理药膳 / 236

- 三鲜茶 / 236
- 小儿清暑茶 / 236
- 桑蜜茶 / 236
- 莲子荷叶粥 / 236
- 青蒿绿豆翠衣粥 / 237
- 赤豆清暑利湿粥 / 237
- 海带绿豆粥 / 237
- 荷叶扁豆花粥 / 237

附录

药膳常用中药材功效速查 / 238

绪论



中华食疗智慧速读

药食同源：中华食疗智慧的“哲学”

在中国，“药食同源”理论源远流长。智慧的祖先在生活实践中逐渐发现，许多食物不仅可以充饥、补养身体，而且能够医治一些简单的疾病。在此基础上，无数的中医学家（尤其是古代食医）、养生学家及道家、佛家等贤哲们又通过不懈地积累、总结，归纳形成了独特的中医食疗养生体系。中医食疗养生体系认为，“食之偏性为药性”，药物和食物不可分，其分类是相对而言的，药物是食物，食物也是药物，只是食物的作用缓和、副作用小，药物的作用相对显著、副作用大。而且，食物同药物一样，也具有四气五味归经的特性。

食物的性味归经：药膳选择的依据

●食物的“四性”

食物的“四性”，又称四气，指食物具有寒、热、温、凉四种不同性质。寒与凉、热与温仅是程度有所不同，食物的寒凉性和温热性是相对而言的，还有一类食物在四气上介于寒凉与温热之间，则称之为平性。日常食用的食物中，以平性居多，温热者次之，寒凉者最少。

正常健康状况下，我们的身体处于“阴平阳秘”状态，寒热之性不明显，因此我们的日常食物也多属性质比较平和的，例如玉米、花生、猪肉、牛肉等。

当机体处于阴阳寒热失衡状态时，我们可通过食物不同的性味进行调理。《神农本草经》曰：“疗寒以热药，疗热以寒药。”根据中医理论，凡是能够治疗寒证的食物，大多数属于温性或热性，但是温热性的食物却有助热生火、耗伤人体阴液的弊端。例如羊肉、干姜、葱、酒等食物多有温中散寒、补阳暖胃等功效，寒性病证或虚寒怕冷的人宜多吃，但是热性病证的人则宜少食。相反，凡是能够治疗热证的食物，大多数属于寒性或凉性，但寒凉性的食物却有抑制、损伤人体阳气的副作用，例如绿豆、西瓜、冬瓜、苦瓜等食物多具有清热生津、泻火止渴等功效，热证或火气偏重的人宜多食，但是阳气不足或虚寒体质的人则宜少食。

●食物的“五味”

食物的“五味”就是指食物的辛、甘、酸、苦、咸五种味，另外还有淡味、涩味，不过一般习惯上把淡附于甘味，把涩附于咸味。中医对五味的认识有两个方面的含义：一是指食物的具体口感味道，即滋味；二是食物性质的抽象概念，即食物的作用。不同的味有不同的作用和功效。食物五味之中以甘味最多，咸味与酸味次之，辛味更少，苦味最少。

辛味食物具有发散行气、通血脉等作用，多用于外感表证、气血运行不畅或风寒湿邪症等。如外感风寒感冒者，宜吃具有辛辣味的生姜、葱白、紫苏等食品，以宣散外寒；而寒凝气滞的胃痛、腹痛者，宜吃辣椒、大料、荜拨、砂仁等辛辣食品，以行气散寒止痛；风寒湿痹患者宜饮用辛辣的白酒或药酒，以辛散风寒、温通血脉。

甘味食物具有滋养补脾、缓急润燥等作用，凡气虚、血虚、阴虚、阳虚以及五脏虚羸者，适宜多吃味甘之品。如山药、红枣等用于脾胃虚弱；饴糖、甘草用于拘急腹痛等。但若过食则易发胖，这也是很多心血管疾病如动脉硬化的诱因，故此类患者及糖尿病人应忌吃甜食。

酸味食物具有收敛、固涩止泻的作用，多用于虚汗久泻、尿频遗精等病证，如乌梅酸敛固涩以涩肠止泻。酸味还有增进食欲、健脾开胃、增强肝脏功能、提高营养成分吸收率的作用。但过食酸物，会导致消化功能紊乱。

苦味食物具有清热泻降、燥湿健脾等作用，多用于热证、湿证，如黄芩用于湿热的病证；苦瓜味苦性寒，取其苦能清泄之力，达到清热明目、解毒泻火的效果，适宜热病烦渴中暑、目赤疮疡者服食。再如茶叶，苦甘而凉，也具有清泄的功效，适宜夏日饮用，有清利头目、除烦止渴、消食化痰的作用。

咸味食物具有软坚散结、润下、补肾等作用，多用于瘰疬、痰核、痞块等病证。具有咸味的食物，多为海产品及某些肉类。如海蜇味咸，有清热化痰、消积润肠的作用，痰热咳嗽、痞积胀满、小儿积滞、大便燥结者，食之最宜；海带味咸，有软坚化痰作用，适宜瘰疬瘰疬、痰火结核者服食。生活中人们常食的猪肉，味咸，除能滋阴外，也能润燥，同样适宜热病津伤、燥咳便秘者食用。

食物的五味与五脏关系密切。《黄帝内经·素问·宣明五气篇》载：“五味所入，酸入肝、辛入肺、苦入心、咸入肾、甘入脾。”

● 食物的“归经”

食物的“归经”，是指不同的食物对人体脏腑经络各部位有选择性特殊作用，与其五味理论有关。其中辛入肺，甘入脾，酸入肝，苦入心，咸入肾。食物归经理论加强了食物选择的针对性。如传统养生学认为小麦、绿豆、红小豆、莲子、桂圆肉等归于心经，有养心安神的功效；小米、大米、薏米、山楂、苹果、红枣等归于脾经，有健脾益胃的功效；番茄、樱桃、油菜、香椿等归于肝经，有疏肝理气的功效；白萝卜、芹菜、柿子、生姜、大葱等归于肺经，有益肺解表的功效；禽蛋肉类、桑葚、黑芝麻、枸杞子等归于肾经，有补肾益精的功效。

食物归经与四性相结合，则作用更加具体，如同为寒性食物，虽都具有清热作用，但其作用范围不同，有的偏于清肺热，有的偏于清肝热，有的偏于清心火等。如梨、香蕉、柿子、桑葚、芹菜、莲心、猕猴桃等，均为寒凉食物，但梨和柿子偏于清肺热，香蕉偏于清大肠热，桑葚偏于清肝虚之热，芹菜偏于清肝火，莲心偏于清心热，猕猴桃偏于清肾虚膀胱热。这都是由归经不同决定的。

怎样才是科学的食疗

食疗调养同药物治疗应用一样，也有其需要遵循的法则。这些基本法则是通过长期药膳食疗积累的经验总结而来，运用这些具体法则时，要因时、因地、因人而异，根据个人的具体情况选择合适的药食进行调理。

●食质宜忌

食疗养生同药物治疗一样，要遵循辨证施治的原则，其最终目的是为了实现人体的阴平阳秘。具体做法就是通过食物的寒热温凉、补泻的偏性，对人体的寒热虚实进行调补，如果没有充分认识到食物的偏性，或者没有引起足够的重视，长期地饮食五味、寒热偏嗜，可导致相应的脏腑机能偏盛，寒热失调，进而损及其他脏腑，破坏五脏的阴阳寒热平衡。如偏嗜饮酒，易损伤脾胃、内生湿热，产生脘腹胀满、胃纳减弱、口苦口腻等症；偏嗜寒凉，则易伤及脾胃阳气，引起腹泻、腹痛等，日久则寒湿内聚，阳气渐衰，病久及肾，使人体机能下降。

同时选用药食时要注意选购及鉴别，不要误食有毒或者伪劣品，如服食了腐败变质、有毒的食物，可致食物中毒，出现剧烈腹痛、吐泻，昏迷甚至死亡。

●配伍原则

食疗不是几种食物的简单相加，而是在中医理论指导下，将两种或两种以上的药食按照一定的配方原则加以组合而成的，它与方剂学的配方规律相一致，并与烹饪学中的配菜相联系。也就是必须遵循君、臣、佐、使的配方原则，若配伍得当，则效用明显。药食可以分为主料、辅助料和佐助料。

主料（君） 是根据食疗功效需要而起主要作用的药食，可由一种或两种以上的药食组成。如治疗老年性慢性支气管炎的猪肺粥中，猪肺益肺气，薏米健脾气，二者共同发挥补脾益肺之功效，均为主料。

辅助料（臣） 是辅助主料以加强食物的功效或治疗兼症的食物。如治疗肺结核的银耳鸡蛋羹中，重用银耳养阴润肺止咳为主料，配用鸡蛋养阴润燥，鸡蛋即为辅助料。

佐助料（佐、使） 是消除主料的毒性或副作用，或调味增色，或引导主、辅料归入机体某脏腑经络的食物。如各种菜肴类食疗药膳中，常用的姜、葱、料酒等调味品，是为佐助料。

●配伍禁忌

药物与药物的配伍禁忌 中医药在几千年的历史长河里，发现很多药物之间的配伍禁忌，如“十八反”、“十九畏”。同时一些药食研究和著作，也记载了很多药物间的配伍禁忌。

药物与食物的配伍禁忌 药物与食物均有寒热温凉四性和辛甘苦酸咸五味之偏，只不过是药物其偏尤甚，食物无毒，其偏亦微。由于药物与食物所含成分不同，某些成分在加工过程中可能会相互作用而产生对人体有害或不利于人体吸收的物质，从而有碍健康或降低食疗的疗效，因此在应用一些药食制作药膳，或者食用某种药食时，需要了解一些这方面的结论性、经验性认识，避免一些不适宜的配伍。

一般来说，凡患热性疾病服药时，应禁用或少食酒类、辣味、鱼类、肉类等食物，因酒、辣味食物性热，鱼肉类有滋腻生热、生痰作用，食后易助长病邪，使病情加重；当服用解表、透疹药时，宜少食生冷及酸味食物，因其有收敛作用，能影响药物解表、透疹功效；服温补药物时，应少饮茶，少食萝卜，因茶叶性凉下气，能降低药物温补脾胃之效能；服清热凉血及滋阴药物时，不宜吃辣，辣的食物性热，食辣的食物会增加热现象而抵消清热凉血药物（如石膏、金银花、连翘、栀子、生地、丹皮等）及滋阴药（如石斛、沙参、麦冬、知母、玄参等）的作用；服用补药人参时，不宜吃萝卜，萝卜有消食化痰、通气的作用，而人参是名贵的滋补性药物，一补一消，作用就抵消了，无疑是一种浪费。

食物与食物的配伍禁忌 一般来说,食疗中的食物性味相对平和,除了要了解各种食物原料的性、味及其偏入何脏腑及经验积累发现的一些配伍禁忌,还要尽可能多地掌握一些西医现代营养学在这方面的研究成果,如食物原料含何种成分及何种营养素,哪些成分在加工过程中会产生不利于人体的物质,或使原有营养及治疗成分遭到破坏等,在参考这些知识的基础上来制作和服用药膳,才能收到较好的治疗效果。

●以脏补脏,以形补形

唐代医学家及养生学家孙思邈发现,动物的内脏和人体的内脏无论是在组织形态上,还是在生理功能上,都十分相似,通过长期的临床观察和实践,他积累了丰富的食养食疗经验,创立了“以脏补脏”及“以脏治脏”的理论。如他利用羊骨粥治疗肾虚怕冷,用羊肝治疗夜盲雀目(肝开窍于目)。《备急千金要方》记载:“猪心性平,无毒,入心经,治心虚所致之健忘、惊恐等症。”

动物脏器是“血肉有情之品”,“以脏补脏,以形补形”可产生“同气相求”的效应。在唐代以后,这一理论得到不断的继承发扬,如《滇南本草》记载,以水牛脾脏配鸡内金,可治疗小儿消化不良、吐泻、面黄肌瘦。

●“发物”忌口论

所谓“发物”是指动风生痰、发毒助火、助邪之品,容易诱发旧疾,或加重新病病情。

《金匱要略·禽兽鱼虫禁忌并治篇》说明了:“所食之味,有与病相宜,有与身为害。若得宜则益体,害则成疾,以此致危,例皆难疗。”说明了不相宜的食物与疾病转归的关系。发物的范围较广,有的甚至扩大化了。荤腥膻臊之类食品一概视为发物,特别是患有疮疡肿毒、或慢性湿疹皮炎等皮肤病患者及过敏性疾病患者,发物忌口尤为重要。

发物之所以会导致旧病复发或加重新病,主要有几个原因:一是这些食物中含有某些激素,能促进人体某些机能亢进或代谢紊乱,如糖皮质类固醇过量可诱发感染扩散、癫痫发作、溃疡出血等,使旧病复发;二是这些食物中可能含有某些食物异体蛋白,这些蛋白为致敏原,引起变态反应性疾病复发,如虾、鱼、蟹等海鲜往往引起皮肤过敏者荨麻疹、湿疹等顽固性皮肤病的发作,豆腐乳有时也会引起哮喘复发;三是一些刺激性较强的食物,如酒、葱、蒜等,味辛辣,对炎症感染病灶极易引起炎症扩散、疔毒走黄。

发物按其性能可分为六类:一为发热之物,如薤、姜、花椒、羊肉、狗肉等;二为发风之物,如虾、蟹、椿芽等;三为发湿之物,如饴糖、糯米、醪糟、米酒等;四为发冷积之物,如梨、柿及各种生冷之物;五为发动血之物,如辣椒、胡椒等;六为发滞气之品,如土豆、莲子、芡实及各类豆制品。

●因病而异

五脏各主其味,肝主酸,脾主甘,心主苦,肺主辛,肾主咸。肝虚血枯者喜酸味,因为酸能补肝;脾虚者喜甘味,因为甘能补脾;心火重者喜苦味,因为苦能泻火;肝虚有寒者,喜辛味,因为辛能宣肺祛寒;肾虚者喜咸味,因为咸能滋肾。由此可见,如用辛味药物、食物配制成的药膳,可以散肺气之郁;甘味药物、食物制成的药膳,可以补脾胃之虚。因此,五味调和的药膳,五脏才可得以补养。