

名
医

中华医药千年秘方 古代世家养生妙法

药膳大全

中华名医养生宝典

樊岚岚 / 编著

浙江科学技术出版社

广集百家精华 治疗人体百病

本书结合现代营养学、中医学和现代医学知识，精选古代名方、民间验方中的药膳食疗方，进行科学的整理和修改，使药膳这一特殊的保健食品走进千家万户，更好地为广大人民群众服务。



名医

中华医药千年秘方 古代世家养生妙法

药膳大全

中华名医养生宝典

樊岚岚 / 编著

浙江科学技术出版社

广集百家精华 治疗人体百病

本书结合现代营养学、中医学和现代医学知识，精选古代

名方、民间验方中的药膳食疗方，进行科学的整理和修改，使

药膳这一特殊的保健食品走进千家万户，更好地为广大人民群

众服务。



图书在版编目 (CIP) 数据

名医药膳大全 / 樊岚岚编著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2011.1

(中华名医养生宝典)

ISBN 978-7-5341-3995-6

I. 名… II. 樊… III. 食物疗法—验方—汇编
IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 236121 号

中华名医养生宝典
名医药膳大全
樊岚岚 编著

出版发行 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路 347 号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85170300 转 61717

E-mail: liningning_2000@126.com

排	版	北京天马同德排版公司
印	刷	北京市业和印务有限公司
经	销	全国各地新华书店
开	本	710 × 1010 1/16
字	数	340 千字
印	张	23
版	次	2011 年 1 月第 1 版
印	次	2011 年 1 月第 1 次印刷
书	号	ISBN 978-7-5341-3995-6
定	价	28.00 元

责任编辑 胡 水 李宁宁

封面设计 秋 实



Foreword 前言

近年来，随着生活水平的大幅度提高，人们对健康需求的不断增长，使医学发展的方向在原临床医学的基础上，逐步向预防医学和康复医学方向发展，食疗药膳愈来愈受到人们的重视。保健食品和食疗药膳的广泛应用，可使患者早日康复，健康者得到保健，老年人更加长寿，青少年增强体质，这对民族的兴旺及人们健康水平的提高，无疑具有重要意义。

药膳是指在中医药理论指导下，通过药物和食物的配伍、组合，经烹饪、调制等手段，制成既色、香、味俱全，又有保健益寿、防病治病功效的饮食方法。它取药物之性，用食物之味，食借药力、药助食威，两者相辅相成，相得益彰。因此，药膳可以说既不同于一般的中药方剂，又有别于普通饮食，是一种兼有药物功效和食品美味，能治病、强身、抗衰老的特殊食品。

为了使药膳这一特殊食品走进千家万户，服务广大群众，我们特意组织有关人员，本着“泛览众方，精究良蕴；家庭实用，择善缀录”的原则，从古代名方、民间验方中选取药膳食疗方约 3000 余首，并结合现代营养学、中医学和现代医学知识，进行科学整理和完善，使选方、归类更加科学、合理、实用。

《名医药膳大全》共分三篇。第一篇为名医浅谈中医药膳养生，包括中医药膳养生的基本原则、中医药膳的常用食物和中草药，均分别做了详尽的介



绍；第二篇为名医指点疾病常用药膳方，以西医病名为纲，选择药膳治疗有效的疾病 78 种，药膳方 2000 余首；第三篇为名医教你制作美容养生药膳，主要讲解美容养生、滋补养生、四季养生药膳的制作方法。

本书内容详实、条目清晰，所选之方力求原料易得、制作简便，既适合普通家庭，也可以供营养专业工作者阅读参考。

由于编者水平有限，如有错误之处，希望读者多提宝贵意见。

编 者



目 录 CONTENTS

第一篇 名医浅谈中医药膳养生

第一章 聊聊中医药膳的基本原则	003
一、了解中医药膳的目的	003
二、认识中药药膳的基础	004
三、学习中医药膳的制作	007
第二章 中医药膳常用的食物与中草药	011
一、制作药膳常用的食物	011
谷物及豆类	011
蔬菜类	017
禽畜野味类	025
水产类	034
水果类	038
干果类	048
其 他	053
二、制作药膳常用的中草药	060
清热解毒类中草药	060



止咳化痰类中草药	064
消食理气类中草药	067
活血化瘀类中草药	070
利水消肿类中草药	075
芳香化湿类中草药	077
补气类中草药	079
补血类中草药	082
补阳类中草药	085
补阴类中草药	090

第二篇 名医指点疾病常用药膳方

第一章 呼吸系统疾病常用药膳方	097
一、感 冒	097
二、咳 嗽	100
三、支气管炎	103
四、支气管哮喘	106
五、肺 炎	108
六、肺结核	111
第二章 心血管系统疾病常用药膳方	114
一、贫 血	114
二、高血压	116
三、低血压	119
四、高脂血与动脉粥样硬化	121
五、冠心病	124



第三章 消化系统疾病常用药膳方	127
一、呃 逆	127
二、呕 吐	129
三、食欲不振	131
四、便 秘	133
五、慢性胃炎	136
六、胃下垂	139
七、胃、十二指肠溃疡	140
八、慢性肠炎	143
九、急性病毒性肝炎	145
十、慢性肝炎	147
十一、脂肪肝	150
十二、肝硬化	152
十三、胰腺炎	154
十四、胆囊炎	155
十五、胆结石	157
第四章 泌尿系统疾病常用药膳方	159
一、急性肾炎	159
二、慢性肾炎	162
三、泌尿道感染	164
四、泌尿系结石	166
五、前列腺炎	168
六、前列腺肥大	170
第五章 神经系统疾病常用药膳方	173
一、头 痛	173
二、神经衰弱	174



第六章 外科疾病常用药膳方	177
一、甲状腺肿大	177
二、急性乳腺炎	179
三、痔 疮	182
四、烧 伤	184
五、疖	186
六、痈	187
七、湿 疹	189
八、疣	191
九、皮肤瘙痒	193
十、脚 癣	195
十一、牛皮癣	196
十二、神经性皮炎	198
十三、老年骨质疏松	200
十四、风湿性关节炎	201
十五、骨 折	203
第七章 儿科疾病常用药膳方	206
一、小儿遗尿	206
二、小儿腹泻	208
三、麻 疹	209
四、水 痘	211
五、百日咳	213
六、流行性腮腺炎	215
七、小儿佝偻病	217
八、小儿厌食	219
第八章 妇科疾病常用药膳方	221
一、月经不调	221



二、痛 经	224
三、闭 经	226
四、带下病	227
五、妊娠呕吐	230
六、妊娠水肿	232
七、先兆流产	234
八、产后体虚	237
九、产后缺乳	238
十、子宫脱垂	241
十一、更年期综合征	243
第九章 五官科疾病常用药膳方	246
一、急性结膜炎	246
二、夜盲症	247
三、青光眼	249
四、白内障	251
五、近视眼	252
六、中耳炎	254
七、耳聋、耳鸣	255
八、口 疮	258
九、牙 痛	260
十、急慢性咽炎	262

第三篇 名医教你制作美容养生药膳

第一章 美容健美药膳	267
一、润肤美容药膳	267



二、减肥健美药膳	272
三、美发护发药膳	276
四、丰体美胸药膳	280

第二章 滋补养生药膳

一、养心药膳	283
二、补肝药膳	286
三、补脾胃药膳	290
四、补肺药膳	293
五、益智安神药膳	296
六、延缓衰老药膳	300
七、防病抗癌药膳	304
八、补虚养身药膳	309
九、补气药膳	313
十、补血药膳	316
十一、气血双补药膳	320
十二、壮阳药膳	324
十三、滋阴药膳	328
十四、补肾益精药膳	331
十五、壮腰健肾药膳	334

第三章 四季养生药膳

一、春季养生药膳	337
二、夏季养生药膳	341
三、秋季养生药膳	347
四、冬季养生药膳	351

第一篇

名医浅谈中医药膳养生



药膳以各种食物与药物配合组方，应用不同的烹饪方法制作而成，既可用于各种疾病的治疗或辅助治疗，又可防病健身、强身健体。因此，备受人们的青睐。



第一章 聊聊中医药膳的基本原则

一、了解中医药膳的目的

一般膳食的主要目的是为了消除饥饿，维持生存，增强体质，促进健康和获得一种物质享受。一般药物的目的则是为了治疗疾病。而药膳，除上述两个目的兼而有之外，其最主要的目的还是为了使有病者得到治疗，体弱者得以增进健康，健康者得以更加强壮。

药膳是医疗食养结合的好形式，将中药和中餐有机地结合在一起，将药治和食治结合在一起，既可疗疾，又可养体增加抗病能力。目前，在生活中应用范围广，数量多的当数保健养身药膳，有 500 多种动、植物可作为滋补食疗药膳食品，如人参、冬虫夏草、芡实、山药、白术、天麻、茯苓、甘草、当归、首乌、核桃、芝麻、红枣、燕窝、甲鱼、薏苡仁、莲子、枸杞子及鸡、鸭、猪、羊、雀肉等，这些都能起到滋身体、补气血、调阴阳的作用。现代药理学研究证实，这些滋补品，确能增强机体生理功能，改善细胞的新陈代谢和营养，对神经内分泌的调节功能和机体的免疫功能、抗病能力都有好的调节作用，且为绿色食品，符合现代人的健康需求。如人参具有抗衰老的作用，可延长细胞的寿命，具有抗氧化的作用；可增强机体的免疫功能，刺激骨髓的造血功能和肝脏的解毒作用；加强大脑皮质的兴奋与抑制过程，调节兴奋和抑制两种过程的平衡，提高及增强机体对各种有害刺激的非特异性的防御能力。枸杞子具有降血糖、血脂、保肝及调节免疫功能的作用。



二、认识中药药膳的基础

药膳是以中医的阴阳五行学说、脏腑经络学说为基础，结合个体差异、季节时令、地理环境而因人施膳。在中医看来，每一种食物都如同中药一样，具有不同的性味，可以根据人们的年龄或体质和患者的病症进行辨证施膳，这是药膳食疗的精髓，也是唯一与现代营养学不同的独特之处。就药膳与病证性质而言，则当采用寒者热之、热者寒之、虚者补之、实者泻之的总原则，结合脏腑辨证的特点，选择相应的药物和食物配制药膳。虚证和实证是中医辨证理论里最常见最主要的证型，现将它们应用药膳的方法详细作一下描述。

（一）虚证药膳的应用原则

虚证，既正气不足，可分为气虚、血虚、阴虚、阳虚四大类型。

①气虚证：气短自汗，懒惰，语音低微，面色无华，肢体倦怠，舌质淡，苔薄白，脉虚大无力。五脏气虚还各兼见不同症状，如喘咳，气短、痰多清稀、易于感冒，为肺气虚，可选用黄芪炖老母鸡等补肺气；如气虚证兼见食少、便溏、食后脘胀、内脏下垂、失血过多，为脾气虚，可选用人参、莲子、大枣煮粥等补脾气；如气虚证兼见心悸、气短、心前区闷满或痛、脉结代或细弱，为心气虚，可选用人参、西洋参、刺五加等制作药膳补益心气；如气虚证兼见疲乏不能耐劳、胆怯、头身麻木等症，为肝气虚，可选用远志、酸枣仁等制作药膳补益肝气；如气虚证兼见腰腿酸软、小便频清，甚至失禁，为肾气虚，可选用菟丝子、五味子等温肾化气。

②血虚证：面色萎黄或淡白，唇、舌、指甲色淡，毛发枯落，舌质淡，脉沉细。血虚证常见于心、肝二脏。如血虚证兼见心悸、烦躁、健忘、失眠多梦、脉细或结代，为心血虚，可选用夜交藤、合欢花、柏子仁等制作药膳补养心血；如血虚证兼见惊惕头晕、易怒、目暗、肢体麻木震颤、经少经闭、脉细弱，为肝血虚，可选用当归炖乌骨鸡、阿胶猪肝羹、酸枣仁粥等补养肝血。

③阴虚证：潮热盗汗，心烦失眠，口干咽燥，颧红，舌红少津，脉细数。如兼见干咳无痰、咽干声哑，为肺阴虚，可选麦门冬、沙参、梨子、冰糖等



制作药膳滋养肺阴；如阴虚证兼见舌尖红或口舌生疮，为心阴虚，可选用生地、玉竹等制作药膳滋养心阴；如阴虚证兼见惊惕、头晕、易怒，为肝阴虚，可选用山萸肉、女贞子、枸杞子等制作药膳滋养肝阴；如阴虚证兼见腰疼、下肢酸软、耳鸣耳聋、发脱齿摇、梦寐遗精、眩晕健忘等症，为肾阴虚，可选用熟地黄、桑寄生、枸杞子等制作药膳滋养肾阴；如阴虚证兼见不思饮食、大便燥结或干呕呃逆，为脾胃阴虚，可选用太子参、麻仁、麦门冬等制作药膳滋养脾胃之阴。

④阳虚证：形寒怕冷，四肢不温，舌质淡，胖润齿痕，脉细弱。如兼见心气虚证候，为心阳虚，可选用桂枝、炙甘草等制作药膳温振心阳；如阳虚证兼见脾气虚之症状，及腹中冷痛、口泛清水、白带清稀而多，为脾阳虚，可选用干姜、白术等制作药膳温补脾阳；如阳虚证兼见腰疼、下肢酸软发凉，为肾阳虚，可选用附片、肉桂等制作药膳温肾壮阳；如肾阳虚兼见耳鸣、耳聋者，可配淡菜补肾阳、充髓海；如肾阳虚兼见发脱齿摇者，可选用何首乌等温肾固发；如肾阳虚证见大便溏泄、完谷不化者，可选用山药、干姜等配合温肾止泻；如肾阳虚证兼见水肿、夜尿多，可选用益智仁、五味子等制作药膳缩泉固肾；如肾阳虚证兼见滑精，可选用金樱子补肾固精；如肾阳虚证兼见阳痿、早泄，可选用鹿茸、淫羊藿、韭子等制作药膳温肾助阳。

（二）实证药膳的应用原则

常见的慢性病不仅仅是正气不足，也还挟有实邪，常见有气滞、血瘀、痰湿、虚火等。配制药膳时在一定阶段也必须选用行气、化痰、消痰、降火诸品，不可一味用补。

①气滞：若见到胀满、憋闷、疼痛、舌质较黯、脉弦等证，为气滞证。如兼见喘促、咳逆、胸闷，为肺气壅滞，可选用莱菔子、紫苏子、枇杷叶等制作药膳肃降肺气；如气滞证兼见脘腹胀满疼痛、呕吐、噎气、呃逆、矢气，为脾胃气滞，可选用佛手柑、陈皮等制作药膳理气健脾止痛；如气滞证兼见胸胁及小腹胀满串痛、呃逆、女子乳房胀痛、痛经，为肝气郁滞，可选用代代花、桂花、合欢花等制作药膳疏肝理气。

②血瘀：若见到疼痛部位固定，刺痛或钝痛，按之有肿块，局部麻木、唇黯，舌有紫斑，脉涩，为血瘀证。如兼见阵发性心前区疼痛或刺痛，或牵引肩痛，舌尖有瘀斑，脉结代，为心脉瘀阻，可选用桃仁、生地、葛根等制



作药膳通脉活血；如血瘀证兼见右肋下刺痛或钝痛，肢体时有麻木等症，为肝脉瘀滞，可选用玫瑰花、甲鱼壳、当归等活血逐瘀。

③痰饮、水湿：若见到寒邪内侵与水湿、痰饮相凝、舌质淡、苔白滑润、脉沉迟或紧，为寒湿痰饮证。如兼见喘咳痰多清稀、胸疼、恶寒、无热者，为水寒射肺，可选用桂心煮粥温阳化饮；如兼见心悸，心区疼痛，遇寒尤甚，或水肿，为水寒凌心，可选用桂枝、薤白等温阳化水；如兼见脾寒脘腹满闷、头身困重、呕吐清水、大便溏薄、白带清稀而多，为寒湿困脾，可选用山药、白术、茯苓等健脾利湿；如兼见小腹胀痛、疝气、睾丸胀坠而湿冷，或巅顶头痛，而呕吐涎沫，为寒滞肝脉，可选用吴茱萸、茴香等暖肝散寒。

④火热：若五脏功能失调而出现火热内炽、舌质红、苔黄、脉滑而数，为阳旺内火证。如兼见咳痰黄稠，甚或带血，胸部热痛，鼻咽干燥，为肺热内蕴，可选用桑叶、桑白皮等清泻肺火；如兼见心烦、失眠、舌体糜烂，为心火上炎，可选用竹笋、竹叶等清泻心火；如兼见口唇红肿、口腔溃疡、口渴欲凉饮、脘腹热痛、大便秘结，为脾胃蕴热证，可选用麻仁、苦瓜等泻热通便；如兼见头痛眩晕、目赤多眵、急躁易怒、口苦、耳鸣、胁肋作痛，为肝火上炎，可选用菊花、石决明等制作药膳清泻肝火。

（三）根据年龄选用药膳

人的年龄不同，其生理状况有明显的差异。人体的结构、机能和代谢随着年龄增长而改变，选择药膳养生也应区别对待。

①少年儿童：少儿的生理特点是生机旺盛，脏腑娇嫩，处在不断的生长、发育阶段，尚未成熟与完善，属于稚阴稚阳，易虚易实。根据小儿的生理特点易于出现热症、阳症，处于生长期需较多的营养物质，且小儿脾胃不足，过食生冷、油腻之品极易损伤脾胃，引起消化不良。因此小儿的饮食应少温补，多样化，富有营养，易于消化，且尤其应注意时时呵护脾胃，以补后天之本。

②中年人：青年时期人体脏腑功能旺盛，各器官组织都处于鼎盛时期。中年期是一个由盛而衰的转折点，脏腑功能逐渐由强而弱，而这个时期的许多人又肩负工作、生活两副重担，往往抓紧时间拼命工作，自恃身体好而忽视了必要保养。中医认为过度劳体则伤气损肺，长此以往则少气力衰，脏腑功能衰败，加速衰老；而过度劳心则阴血内耗，出现记忆力下降，性功能减