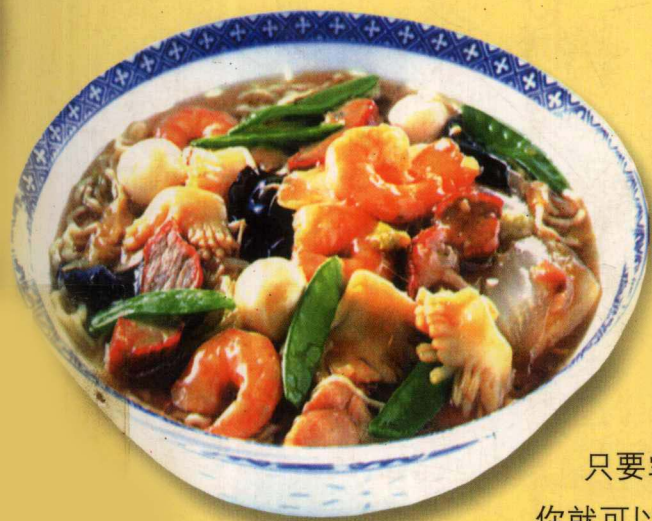


现代健康家庭新概念丛书

食疗养生 药膳百科

中华营养学会◎主编



一杯养生茶、
一碗美颜粥、
或者一锅补益汤，
只要掌握性味与体质等原则，
你就可以达到食疗养生的目的！

黑龙江科学技术出版社

食疗养生药膳百科

中华营养学会 主编

黑龙江科学技术出版社
· 哈 尔 滨 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

食疗养生药膳百科/中华营养学会主编. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2004.8

ISBN 7-5388-4374-4

I. 食… II. 中… III. 食物疗法-食谱 IV. TS972.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 031021 号

现代健康家庭新概念丛书

食疗养生药膳百科

SHILIAO YANGSHENG YAOSHAN BAIKE

-
- | | |
|-----|-------------------------------|
| 出 版 | 黑龙江科学技术出版社 |
| | (哈尔滨市南岗区建设街 41 号 150001) |
| 印 刷 | 哈尔滨新华印刷有限公司 |
| 发 行 | 全国新华书店 |
| 开 本 | 880 × 1230 1/32 |
| 印 张 | 18.5 |
| 字 数 | 450 千字 |
| 版 次 | 2004 年 8 月第一版 2004 年 8 月第一次印刷 |
| 书 号 | ISBN 7-5388-4374-4/R·71 |
| 定 价 | 28.80 元 |
-

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

前言

生病了要寻医问药，这是众所周知的道理，可是药除治病之外，还可将其与日常饮食进行合理的调配，既解服药之苦，又有防病健身之效，这一点却鲜闻人言，也鲜有人为。其实，我国医家早有“药食同源”之说，在很早以前就开始有人致力于这方面的研究，但在生产力落后、为衣食生计奔波的年代，用药膳食疗来防病健身毕竟只是少数人的专利，对大多数人而言则是一种奢侈的享受。随着社会的进步，人们生活水平的日益提高，现代人对生活质量有了普遍的关注，药膳食疗这一古老而新颖的科学也得到了人们广泛的认同，并在现代医学与科技的指导下，得到了长足的发展。

为了使药膳这一简便易行、收效甚好的保健科学得以推广，我们组织编写了《食疗养生药膳百科》，以满足广大群众想通过药膳食疗防病保健、祛病延年的迫切愿望。



目 录

上篇 食疗养生药膳的钥匙

第一章 食疗养生药膳绪论	(3)
一、中国食疗的发展历史	(3)
二、食物能防治疾病之源	(7)
1. 食物的“性”	(7)
2. 食物的“味”	(8)
3. 食物的“归经”	(9)
三、“食药同源”之说	(10)
四、“药食同源”并非“药食无别”	(11)
五、食疗膳食的类型	(14)
六、为什么要因人选用药膳食	(18)
七、食疗养生有哪些原则	(19)
1. 常人宜食补	(19)
2. 体质偏颇用药补	(20)
八、食补与养生	(21)
九、药补与养生	(22)
十、调节饮食的原则	(24)
1. 食饮有节	(24)
2. 三因配食	(25)
十一、调节饮食的方法	(26)
1. 谨和五味	(26)



2. 避免偏嗜(29)
3. 按时定量(31)
4. 食宜清淡(32)
5. 合理烹制(34)
6. 饮食卫生(36)
7. 四时调食(38)

第二章 常用食疗养生补品和药补品(40)

一、食疗养生补气食品与药膳举例(40)

1. 栗 子(40)
2. 花 生(41)
3. 莲 子(42)
4. 榛子仁(44)
5. 荔 枝(45)
6. 大 枣(46)
7. 椰子瓢(47)
8. 糯 米(48)
9. 粟 米(49)
10. 牛 肉(50)
11. 牛 肚(51)
12. 猪 肾(52)
13. 猪 肚(52)
14. 羊 肚(53)
15. 羊 心(54)
16. 黄羊肉(54)
17. 驴 肉(55)
18. 田鼠肉(55)
19. 鸡 肉(56)



20. 鸡 肠	(57)
21. 鹌 鹑	(58)
22. 雉 肉	(59)
23. 黄 鳢	(60)
24. 泥 鳅	(61)
25. 鲫 鱼	(61)
26. 鲢 鱼	(63)
27. 章 鱼	(64)

二、食疗养生补血食品与药膳举例

1. 猪 肝	(65)
2. 猪 心	(66)
3. 猪 皮	(66)
4. 羊 肝	(67)
5. 牛 肝	(68)
6. 牛蹄筋	(68)
7. 鸡 肝	(69)
8. 带 鱼	(70)
9. 猫 肉	(70)
10. 胡萝卜	(71)
11. 龙眼肉	(72)
12. 葡 萄	(73)

三、食疗养生补阴食品与药膳举例

1. 白木耳	(74)
2. 梨	(75)
3. 桑 椹	(76)
4. 松 子	(77)
5. 甘 蔗	(78)
6. 白砂糖	(79)



7. 饴糖	(80)
8. 芝麻	(81)
9. 黑豆	(82)
10. 豆腐	(83)
11. 小麦	(84)
12. 菠菜	(85)
13. 羊奶	(86)
14. 羊肾	(87)
15. 羊胫骨	(88)
16. 猪肉	(88)
17. 猪肺	(89)
18. 猪胰	(90)
19. 猪蹄	(90)
20. 兔肉	(92)
21. 兔肝	(93)
22. 鸽肉	(93)
23. 家鸭肉	(94)
24. 野鸭肉	(95)
25. 鸭蛋	(96)
26. 乌骨鸡	(96)
27. 鸡蛋	(97)
28. 鹅肉	(99)
29. 海参	(99)
30. 鱼鳔	(100)
31. 蛤蜊肉	(101)
32. 蜂蜜与蜂乳	(102)
33. 龟肉	(104)
34. 鳖肉	(105)



35. 燕窝	(106)
四、食疗养生补阳食品与药膳举例	(107)
1. 羊 肉	(107)
2. 狗 肉	(108)
3. 鹿 肉	(109)
4. 虾	(110)
5. 麻雀肉	(111)
6. 雀 卵	(112)
7. 胡桃肉	(113)
五、食疗养生补气食品与药膳举例	(114)
1. 人 参	(114)
2. 西洋参	(116)
3. 太子参	(118)
4. 党 参	(118)
5. 黄 芪	(120)
6. 山 药	(123)
7. 白 术	(125)
8. 五味子	(126)
六、食疗养生补血食品与药膳举例	(128)
1. 当 归	(128)
2. 熟地黄	(129)
3. 何首乌	(130)
4. 阿 胶	(132)
5. 白 芍	(133)
6. 枸杞子	(134)
七、食疗养生补阴食品与药膳举例	(135)
1. 北沙参	(135)
2. 玉 竹	(136)





3. 麦门冬 (137)
4. 天门冬 (138)
5. 石斛 (139)
6. 女贞子 (140)
7. 冬虫夏草 (141)
8. 百合 (142)
9. 黄精 (143)
10. 灵芝 (145)
11. 柏子仁 (146)
12. 龟版 (147)

八、食疗养生补阳食品与药膳举例.....(148)

1. 鹿茸 (148)
2. 鹿角胶 (149)
3. 狗鞭 (150)
4. 海狗肾 (151)
5. 海马 (152)
6. 蛤蚧 (152)
7. 紫河车 (154)
8. 肉苁蓉 (155)
9. 锁阳 (156)
10. 巴戟天 (157)
11. 补骨脂 (159)
12. 杜仲 (159)
13. 菟丝子 (161)
14. 沙苑子 (162)
15. 仙茅 (163)
16. 淫羊藿 (164)
17. 韭菜子 (165)



18. 狗 脊	(166)
第三章 常见养生食物	(168)
一、蔬菜类养生食物	(168)
1. 白 菜	(168)
2. 洋 葱	(169)
3. 韭 菜	(170)
4. 芦 笋	(171)
5. 大 蒜	(172)
6. 海 带	(174)
二、瓜果类养生食物	(175)
1. 大 枣	(175)
2. 龙眼 (肉)	(176)
3. 核桃 (仁)	(177)
4. 大 豆	(177)
5. 花 生	(178)
6. 芝 麻	(179)
7. 栗 子	(180)
8. 沙棘果	(181)
9. 松 子	(182)
三、动物类养生食物	(182)
1. 酸牛奶	(182)
2. 蜂 蜜	(184)
3. 鸡 蛋	(185)
4. 龟 肉	(186)
5. 燕 窝	(187)
6. 海 参	(187)
7. 淡 菜	(188)



8. 虾	(189)
四、其他养生食物	(189)
1. 茶 叶	(189)
2. 凉开水	(191)
3. 薏苡仁	(192)
4. 银 耳	(193)
5. 菊 花	(193)
6. 花 粉	(194)

中篇 食疗养生药膳概览

第一章 中医对衰老辨证的养生药膳	(199)
------------------------	-------

一、气虚膳食	(199)
补虚正气粥	(199)
薯蓣粥	(199)
参苓粥	(199)
珠玉二宝粥	(200)
白术猪肚粥	(200)
人参粥	(200)
参苓造化膏	(200)
长寿粉	(201)
九仙王道糕	(201)
阳春白雪糕	(201)
羊脊骨粥	(202)
鸡肉馄饨	(202)
二、血虚膳食	(202)
桂圆莲子粥	(202)



归芎罐鸡·····	(203)
参归白水猪心·····	(203)
龙眼肉粥·····	(203)
桑椹粥·····	(203)
海参粥·····	(204)
糯米阿胶粥·····	(204)
仙人粥·····	(204)
三、阴虚膳食·····	(204)
甜浆粥·····	(204)
小麦粥·····	(205)
山萸肉粥·····	(205)
甘蔗粥·····	(205)
黄精粥·····	(205)
玉竹粥·····	(206)
天门冬粥·····	(206)
沙参粥·····	(206)
酥蜜粥·····	(206)
四、阳虚膳食·····	(207)
冬虫夏草鸭·····	(207)
米酒蒸鸡·····	(207)
醉 虾·····	(207)
牛肾粥·····	(207)
韭菜粥·····	(208)
菟丝子粥·····	(208)
羊骨粥·····	(208)
苁蓉羊肉粥·····	(209)
雀儿斑药粥·····	(209)
鹿角胶粥·····	(209)



枸杞羊肾粥.....(209)

第二章 强身与养生秘方药膳.....(211)

一、发表散寒、和胃止吐用生姜.....(211)

二、利水消痰、清热解毒用冬瓜.....(212)

三、消食化痰、宽中顺气用萝卜.....(213)

四、清热祛湿、利水滑肠用黄瓜.....(213)

❖ 五、益气壮阳、明目解毒用苦瓜.....(214)

六、清热解毒、止渴平喘用丝瓜.....(215)

七、生津止渴、健胃消食用番茄.....(215)

八、活血止痛、祛风通络用茄子.....(216)

九、温中散寒、开胃消食用辣椒.....(216)

目 十、消炎解毒、杀虫消积用大蒜.....(217)

十一、祛寒痰、降血糖用洋葱.....(218)

十二、祛风发汗、温肾明目用大葱.....(218)

录 十三、益胃气、抗衰老用香菇.....(219)

十四、悦神开胃、止泻止吐用蘑菇.....(220)

十五、补气益血、调经止痛用黑木耳.....(220)

十六、滋阴润肺、补脑强心用白木耳.....(221)

❖ 十七、消痰利肠、通脉化食用竹笋.....(222)

十八、驱风散热、顺气止痛用茴香菜.....(222)

十九、补筋骨、通经脉用莴苣.....(223)

二十、滋肾阴、益气力用甘薯叶.....(223)

二十一、消痞散结、开胃通肠用芋头.....(224)

二十二、补气健脾、消炎解毒用土豆.....(224)

二十三、健脾消滞、补肾壮阳用胡萝卜.....(225)

二十四、补中益气、消炎止痛用南瓜.....(225)

二十五、收敛止泻、利胆散淤用苋菜.....(226)



- 二十六、宣肺豁痰、利气开胃用芥菜.....(227)
- 二十七、发汗透疹、消食下气用香菜.....(227)
- 二十八、温中壮阳、行气散血用韭菜.....(228)
- 二十九、平肝清热、明目降压用芹菜.....(229)
- 三十、利湿清热、止血消炎用黄花菜.....(229)
- 三十一、通便利水、止血活血用空心菜.....(230)
- 三十二、益肝肾、利五脏用包心菜.....(231)
- 三十三、养血活血、敛阴润燥用菠菜.....(231)
- 三十四、散血消肿、清热解毒用油菜.....(232)
- 三十五、清肺顺气、健胃补脾用小白菜.....(232)
- 三十六、养胃利肠、宽胸除烦用白菜.....(233)
- 三十七、补肾固精、强神健脑用胡桃仁.....(234)
- 三十八、补肾强身、养胃健脾用栗子.....(234)
- 三十九、润肺和胃、祛疾止血用花生.....(235)
- 四十、和胃、化痰用佛手.....(235)
- 四十一、润燥、生津用甘蔗.....(236)
- 四十二、杀虫破积、下气行水用槟榔.....(237)
- 四十三、强精、定喘用白果.....(237)
- 四十四、平肝和胃、祛湿舒筋用木瓜.....(238)
- 四十五、解烦渴、利小使用甜瓜.....(238)
- 四十六、滋补清暑、解渴生津用椰子汁.....(239)
- 四十七、清热解暑、除烦止渴用西瓜.....(239)
- 四十八、消热解暑、止泻利尿用菠萝.....(240)
- 四十九、生津解渴、和胃消食用杨梅.....(241)
- 五十、清肺利咽、生津解毒用青果.....(241)
- 五十一、安神补血、壮阳益气用桂圆肉.....(242)
- 五十二、生津益血、滋肝补脾用荔枝.....(242)
- 五十三、润肺止渴、止咳下气用枇杷.....(243)

❖

目

录

❖



- 五十四、益胃止呕、止咳行气用芒果·····(243)
- 五十五、开胃顺气、消食解酒用柚子·····(244)
- 五十六、生津止渴、醒酒利尿用柑·····(245)
- 五十七、开胃理气、止渴润肺用橘·····(245)
- 五十八、清热润肠、解毒降压用香蕉·····(246)
- 五十九、健脾润肠、消肿解毒用无花果·····(246)
- 六十、消食健胃、散淤驱虫用山楂·····(247)
- 六十一、养血补肝、滋肾强身用大枣·····(248)
- 六十二、壮腰强肾、除烦止渴用葡萄·····(248)
- 六十三、益气健脾、祛风湿用樱桃·····(249)
- 六十四、清热除烦、生津健脾用柿子·····(250)
- 六十五、清肝涤热、利水化淤用李子·····(250)
- 六十六、和脾开胃、润肺止喘用苹果·····(251)
- 六十七、生津润燥、清热化痰用梨·····(251)
- 六十八、平喘祛疾、敛肺消积用桃·····(252)
- 六十九、破血行淤、止咳平喘用桃仁·····(253)
- 七十、生津解热、利水解毒用杨桃·····(253)
- 七十一、解热健胃、止渴通淋用猕猴桃·····(254)
- 七十二、润肺定喘、生津止渴用杏·····(255)
- 七十三、止咳祛痰、润肺平喘用杏仁·····(255)

第三章 药膳养生长寿术·····(257)

- 一、饮茶养生长寿术·····(257)
- 山楂核桃茶·····(257)
- 龙眼枣仁饮·····(257)
- 返老还童茶·····(257)
- 蒺藜茶·····(258)
- 党参大米茶·····(258)



银耳茶.....	(258)
鲜奶露.....	(258)
五加参茶.....	(259)
龙眼枣仁饮.....	(259)
明目延龄饮.....	(259)
银梅清凉饮料.....	(260)
山楂薏苡仁饮料.....	(260)
枸杞桑菊茶.....	(260)
五味枸杞茶.....	(261)
菊槐绿茶.....	(261)
千秋茶.....	(261)
二、饮酒养生长寿术.....	(262)
海马酒.....	(262)
鹿茸酒.....	(262)
延寿酒.....	(262)
龟蛇酒.....	(263)
助阳益寿酒.....	(263)
百寿长春酒.....	(263)
十全大补酒.....	(264)
百花如意酣春酒.....	(264)
参芪酒.....	(264)
黄芪酒.....	(265)
扶衰五味酒.....	(265)
八珍酒.....	(266)
固本酒.....	(266)
乌发益寿酒.....	(266)
红颜酒.....	(267)
虫草酒.....	(267)