

责任编辑：黄 镇

封面设计：一 铭



秘传中华药膳宝典

MICHUAN ZHONGHUA YAOSHAN BAODIAN

养生并不难，
难的是你有没有找对方法；
读一读本书，
掌握最便捷有效的药材养生秘诀！

ISBN 7-5388-4378-7



9 787538 843781 >

ISBN 7-5388-4378-7/TS·74

定价：28.80 元

秘传中华药膳宝典

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

秘传中华药膳宝典/中华营养学会主编. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2004.8

ISBN 7-5388-4378-7

I. 秘… II. 中… III. 食物疗法-食谱 IV. TS972.61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 031024 号

现代健康家庭新概念丛书

秘传中华药膳宝典

MICHUAN ZHONGHUA YAOSHAN BAODIAN

-
- | | |
|-----|-------------------------------|
| 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 7-5388-4378-7/TS·74 |
| 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

药膳在我国源远流长，是中华民族传统文化宝贵遗产的一个重要部分，也是中医养生学的重要内容。为了继承和弘扬这传统民族瑰宝，我们组织专家编写了《秘传中华药膳宝典》。

本书精选了各种实用的中华药膳秘方，让您走进秘传中华药膳宝库去感受她的博大精深，灵活运用秘传中华保健药膳，达到防病、治病、强身养生与延年益寿的目的。是我们编者最大的心愿！我们相信，本书的推出将对我国药膳的正确运用与健康发展产生巨大的推动与深远的影响。让中华药膳重新焕发出她应有的独特魅力，造福于世界！

目 录

上篇 秘传中华药膳宝库

第一章 药膳绪论.....(3)

一、药膳的定义.....(3)

二、药膳的特点.....(3)

1. 辨证论治施膳.....(3)

2. 药膳是保养脾胃的佳品.....(4)

3. 重视药膳性味与五脏的特定关系.....(5)

4. 药膳形是食品，性是药品.....(6)

三、药膳如何制作.....(6)

四、药膳应用原则.....(8)

五、药膳对人体脏腑的治疗.....(9)

1. 药膳对心的治疗.....(9)

2. 药膳对肝的治疗.....(10)

3. 药膳对脾的治疗.....(11)

4. 药膳对肺的治疗.....(11)

5. 药膳对肾的治疗.....(12)

6. 药膳对胃的治疗.....(12)

7. 药膳对大小肠的治疗.....(13)

第二章 药膳常用食物.....(14)

一、麻麦稻类	(14)
1. 胡麻	(14)
2. 胡麻油 (香油)	(14)
3. 小麦	(14)
4. 面筋	(14)
5. 麦苗	(15)
6. 麦粉	(15)
7. 大麦	(15)
8. 稻米	(15)
二、稷粟类	(15)
1. 玉蜀黍	(15)
2. 粟 (小米)	(15)
3. 薏苡仁	(16)
三、菽豆类	(16)
1. 大豆	(16)
2. 小红豆	(16)
3. 绿豆	(16)
4. 绿豆芽	(16)
5. 豌豆	(16)
6. 蚕豆	(17)
四、造酿类	(17)
1. 大豆豉	(17)
2. 豆腐	(17)
3. 饴糖	(17)
4. 酱 (面酱)	(17)
5. 醋 (米醋)	(17)
五、辛温类	(18)
1. 韭	(18)



2. 葱 (18)
3. 大蒜 (18)
4. 油菜 (18)
5. 小白菜 (18)
6. 芥 (18)
7. 芜菁 (19)
8. 菜菔 (萝卜) (19)
9. 生姜 (19)
10. 胡萝卜 (19)
11. 芹菜 (19)
12. 九层塔 (罗勒) (19)



六、柔滑类 (20)



1. 菠菜 (20)
2. 蕹菜 (20)
3. 苣荬 (20)
4. 莧菜 (20)
5. 鱼腥草 (20)
6. 芋 (20)
7. 甘薯 (21)
8. 百合 (根) (21)
9. 竹笋 (21)



七、蔬菜类 (21)



1. 茄 (21)
2. 葫芦 (21)
3. 冬瓜 (21)
4. 南瓜 (22)
5. 胡瓜 (黄瓜) (22)
6. 丝瓜 (22)



7. 苦瓜	(22)
8. 紫菜	(22)
9. 木耳	(22)
八、果 类	(23)
1. 李	(23)
2. 杏	(23)
3. 杏仁	(23)
4. 梅	(23)
5. 盐梅	(23)
6. 桃	(23)
7. 桃仁	(24)
8. 栗	(24)
9. 生冬	(24)
10. 大枣	(24)
11. 梨	(24)
12. 木瓜	(24)
13. 橘	(24)
14. 橙	(25)
15. 柚	(25)
16. 金橘	(25)
17. 枇杷	(25)
18. 枇杷叶	(25)
19. 樱桃	(25)
20. 银杏	(25)
21. 胡桃	(26)
22. 荔枝	(26)
23. 桂圆	(26)
24. 橄榄	(26)



- 25. 杨桃 (五敛子) (26)
- 26. 椰子瓢 (26)
- 27. 无花果 (27)
- 28. 椰子浆 (27)
- 29. 西瓜 (27)
- 30. 葡萄 (27)
- 31. 甘蔗 (27)
- 32. 莲藕 (27)
- 33. 莲子 (27)
- 34. 菱实 (28)
- 35. 芡实 (28)

第三章 药膳常用药物 (29)

一、补阴类常用药物 (29)

- 1. 沙参 (29)
- 2. 麦冬 (29)
- 3. 天冬 (29)
- 4. 百合 (29)
- 5. 黄精 (30)
- 6. 玉竹 (30)
- 7. 石斛 (30)
- 8. 山茱萸 (30)

二、补阳类常用药物 (31)

- 1. 干姜 (31)
- 2. 附子 (31)
- 3. 肉桂 (31)
- 4. 菟丝子 (31)
- 5. 淫羊藿 (33)

6. 肉苁蓉	(33)
7. 虫草	(33)
8. 紫河车	(33)
9. 杜仲	(34)
三、补血类常用药物	(34)
1. 当归	(34)
2. 熟地	(34)
3. 何首乌	(35)
4. 枸杞	(35)
5. 桂圆肉	(35)
四、补气类常用药物	(36)
1. 人参	(36)
2. 黄芪	(36)
3. 山药	(37)
4. 党参	(37)
5. 白术	(37)
6. 大枣	(37)

中篇 秘传中华保健药膳

第一章 有效的药膳素食	(41)
一、大 米	(41)
二、红米、赤米	(41)
三、米泔水	(42)
四、糯 米	(42)
五、酒 渣	(43)
六、高粱米	(43)



七、玉 米	(43)
八、粟米须	(44)
九、小 米	(45)
十、小 麦	(45)
十一、大 麦	(46)
十二、荞 麦	(46)
十三、薏苡仁	(47)
十四、芡 实	(47)
十五、油 菜	(48)
十六、锅 巴	(49)
十七、饴 糖	(49)
十八、糠 粳	(49)
十九、醋	(50)
二十、燕 麦	(50)
二十一、稗	(50)
二十二、番 薯	(51)
二十三、黄 豆	(51)
二十四、黑 豆	(52)
二十五、豆 腐	(52)
二十六、豆腐皮	(53)
二十七、枝 竹	(53)
二十八、黄豆芽	(54)
二十九、扁 豆	(54)
三十、豌 豆	(55)
三十一、绿 豆	(55)
三十二、赤 豆	(56)
三十三、蚕 豆	(56)
三十四、花 生	(57)



- 三十五、芝 麻 (58)
- 三十六、向日葵 (58)
- 三十七、豆 豉 (59)
- 三十八、马料豆 (59)
- 三十九、蜜花豆 (60)
- 四十、刀 豆 (60)
- 四十一、梨 (61)
- 四十二、凤 梨 (62)
- 四十三、柿 (62)
- 四十四、榛 子 (63)
- 四十五、榧 子 (63)
- 四十六、栗 子 (64)
- 四十七、枣 (64)
- 四十八、枇 杷 (65)
- 四十九、荔 枝 (65)
- 五十、桂 圆 (66)
- 五十一、胡 桃 (66)
- 五十二、桃 (67)
- 五十三、杨 桃 (67)
- 五十四、葡 萄 (68)
- 五十五、杨 梅 (68)
- 五十六、橄 榄 (69)
- 五十七、柑 (69)
- 五十八、橙 (70)
- 五十九、橘 (70)
- 六十、柚 子 (71)
- 六十一、柠 檬 (71)
- 六十二、香 蕉 (72)
- 六十三、白 果 (72)



六十四、无花果	(72)
六十五、石 榴	(73)
六十六、番石榴	(73)
六十七、罗汉果	(73)
六十八、甘 蔗	(74)
六十九、桑 椹	(74)
七十、椰 子	(75)
七十一、杏 仁	(75)
七十二、山 楂	(76)
七十三、番木瓜	(76)
七十四、金针菜	(77)
七十五、马 蹄 (荸荠)	(77)
七十六、马铃薯	(78)
七十七、藕	(78)
七十八、芋 艿	(79)
七十九、慈 姑	(79)
八十、白萝卜	(79)
八十一、胡萝卜	(80)
八十二、茄 子	(81)
八十三、南 瓜	(81)
八十四、丝 瓜	(82)
八十五、冬 瓜	(82)
八十六、苦 瓜	(83)
八十七、西红柿	(83)
八十八、大白菜	(84)
八十九、葱	(84)
九十、蒜	(84)
九十一、生 姜	(85)



九十二、葛 根	(85)
九十三、包心菜	(85)
九十四、刺苋菜	(86)
九十五、韭 菜	(86)
九十六、香菜（芫荽）	(86)
九十七、芹 菜	(87)
九十八、黄鹤菜	(87)
九十九、苦 菜	(87)
一〇〇、鹅肠菜	(88)
一〇一、空心菜	(88)
一〇二、清明菜	(89)
一〇三、蕺菜（鱼腥草）	(90)
一〇四、西 瓜	(91)

第二章 滋补药膳

一、温补肾阳药膳	(91)
五加皮汤	(91)
鲈鱼附蛋汤	(92)
双鞭壮阳汤	(92)
附子芫肉焖狗肉	(93)
韭菜炒鲜虾	(93)
海马童子鸡	(94)
丁香鸭子	(95)
丁香鸽子	(95)
美味蒸狗肉	(96)
二、滋补肾阳药膳	(96)
双耳汤	(96)
少淮瘦肉煲淡菜	(97)



花生豆淮煲野鸭	(98)
牡丹皮炖鱼	(98)
猪腰煲杜仲	(99)
百仁全鸭	(99)
二地芡肉粥	(100)
山药芡肉粥	(101)
三、开胃健脾药膳	(101)
蘑菇瘦肉汤	(101)
槐花猪肚汤	(101)
砂仁鲫鱼汤	(102)
羊肉萝卜汤	(102)
草果赤豆炖青鸭	(103)
双米粥	(103)
黑米党参粥	(103)
薏苡仁粥	(104)
四、滋补肝肾药膳	(104)
石斛枸杞汤	(104)
鸡肉当归汤	(104)
鸡肉冬虫夏草汤	(105)
银杞明目汤	(105)
软炸鸡肝	(105)
红杞田七鸡	(106)
红杞蒸鸡	(107)
黄精鸡	(107)
五、滋补肺阴药膳	(108)
川贝枇杷猪肺汤	(108)
黄瓜薏苡老鸭汤	(109)
银耳羹	(109)



目

录



	杏仁桂圆炖银耳.....	(110)
	黄精炖肉.....	(111)
	虫草焖鹤鹑.....	(111)
	栗子核仁焖肥鸡.....	(111)
	二黄乌贝蒸甲鱼.....	(112)
	玉参焖鸭.....	(112)
	芋头粥.....	(113)
	冰糖燕窝.....	(113)
六、	补气药膳.....	(114)
	豆腐紫菜兔肉汤.....	(114)
	猪肾党参当归汤.....	(114)
	胡萝卜大枣汤.....	(114)
	归身黄花菜根猪肉汤.....	(115)
	糯米炖鲤鱼.....	(115)
	木耳豆腐.....	(116)
	淡菜煨白鹅.....	(116)
	人参补虚粥.....	(117)
	黄芪红枣粥.....	(117)
	桂圆荔枝粥.....	(117)
	南瓜红枣粥.....	(117)
	人参猪心粥.....	(118)
七、	补血药膳.....	(118)
	首乌炖鲤鱼.....	(118)
	蜜汁炖银杏.....	(119)
	老姜炖老鸡.....	(119)
	燕窝炖水鸭.....	(119)
	猪肝何首乌汤.....	(120)
	枸杞叶猪肝汤.....	(120)



阿胶芪朮汤	(121)
芝麻兔	(121)
虫草蒸鸡	(121)
何首乌粥	(122)
八、气血双补药膳	(122)
参归炖猪心	(122)
桂髓鹤鹑羹	(123)
当归羊肉羹	(123)
太子参羊肉羹	(124)
鲍鱼鸡汤	(124)
金针瘦肉汤	(125)
益母草煮鸡蛋	(126)
莲子枸杞酿猪肠	(126)
参归鳝段	(126)
板栗桂圆粥	(127)
九、养心安神药膳	(127)
百合炖猪心	(127)
桂圆洋参饮	(128)
甘麦大枣饮	(128)
枸杞百合大枣煮鸡蛋	(128)
养心鸭子	(129)
桂圆烧鹅	(129)
玫瑰花烤羊心	(129)
枣仁粥	(130)
小麦粥	(130)
十、益寿延年药膳	(130)
田七金龟汤	(130)
鱿鱼鸽蛋汤	(131)