

# 图解本草纲目 对症药膳速查书 黄帝内经

## 益精补血

### 营养成分

排骨有很高的营养价值，除含蛋白质、脂肪、维生素外，还含有大量磷酸钙、骨胶原、骨粘蛋白等，可为幼儿和老人提供钙质，具有滋阴壮阳、益精补血的功效。

排骨胶原蛋白丰富，益精血。



### 排骨汤

排骨汤可益气血，健肝脾。



产地：广东、福建、海南、台湾、澎湖列岛  
采制：全年皆产，八九月产量最大



### 小海马大功效

海马中含氨基酸及蛋白质、脂肪酸、甾体和无机元素，具有强身健体、补肾壮阳、舒筋活络、镇静安神等药用功能。

海马性味甘温，主补肾壮阳。

## 提神醒脑

## 润肤美容



芦荟中有不少成分对人体皮肤有良好的营养滋润作用，长期使用可防止皮肤干燥、粗糙、痤疮等均有一定疗效。

产地：福建、台湾、广东、广西、四川、云南等地  
功效：杀菌消炎、湿润美容等

## 补肾壮阳

### 营养与功效

虾的营养价值极高，能增强人体的免疫力和性功能，补肾壮阳，抗早衰。常吃鲜虾（炒、烧、炖皆可），温酒送服，可医治阳痿、畏寒、体倦、腰酸背痛等病症。

### 明虾

性味甘温，补肾壮阳。

产地：主产于黄海和渤海湾及长江口以北各海域  
种类：河虾、明虾、基围虾等



枸杞子味甘性平，养肝滋肾润肺。

### 枸杞子

枸杞子是一味常用的补肝肾药，其色鲜红，其味香甜。滋补肝肾，益精明目。有抗衰老、抗突变、抗肿瘤、抗脂肪肝的作用，是古今养生的最佳选择。



## 清热凉血

## 大补元气

产地：东北、河北、湖北、山西等地  
采制：野山参在5~9月采挖，园参九月、十月采挖

人參大补元气，安神益智。



产地：广泛分布于我国各地  
种类：苹果薄荷、绿薄荷、柠檬香水薄荷等



## 发汗散热

### 主要功效

薄荷是常用中药之一，属辛凉性发汗解热药。治流行性感冒、头痛、身热、咽喉、牙床肿痛等症。外用可治神经痛、皮肤瘙痒、皮炎和湿疹等。薄荷代茶，清心明目。

## 解表发汗

生姜性味辛温，解表发汗。



## 开胃消滞

### 营养与功效

杨桃的营养价值高，含有对人体健康有益的多成分，果实芳香清甜，可加工成蜜饯。果汁能促进食欲，帮助消化、治疗

产地：以广东最多，台湾、广西、福建、海南也有栽培  
采收：中秋前后为成熟旺季



## 益气开胃

### 主要功效

蘑菇的主要功效有抗癌、降血糖等。适宜于老年人、糖尿病、白细胞减少症、传染性肝炎、高脂血症、维生素B<sub>12</sub>缺乏症等患者服用。

蘑菇性味甘凉，益气开胃。



## 滋养肝脏

蜂蜜味甘，含多种微量元素。  
主要成分为糖类，其中大部分是人体容易吸收的葡萄糖和果糖。



桂花蜜：消肿止血  
龙眼蜜：补脑益智  
柑橘蜜：生津止渴  
荔枝蜜：安神镇痛


李健 编著

图解本草纲目 黄帝内经

# 对症药膳速查全书

李健 编著



 武汉出版社

(鄂)新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

图解本草纲目黄帝内经对症药膳速查全书 / 李健编著. — 武汉: 武汉出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5430-5391-5

I. ①图… II. ①李… III. ①本草纲目-食物疗法-图解②内经-食物疗法-图解 IV. ①R281.3-64②R221-64③R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第207626号

---

## 书 名 图解本草纲目黄帝内经对症药膳速查全书

---

编 著: 李 健

责任编辑: 王圆圆 荣 美

特约策划: 徐金凤

特约编辑: 刘 芳 周 贺

装帧设计: 

出 版: 武汉出版社

社 址: 武汉市江汉区新华下路103号

邮 编: 430015

电 话: (027) 85606403 85600625

http: //www.whcbs.com

E-mail: zbs@whcbs.com

印 刷: 北京蓝图印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889mm × 1194mm 1/16

印 张: 15

字 数: 300千字

版 次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定 价: 45.00元

---

版权所有·翻印必究

如有质量问题, 由承印厂负责调换。

# 药食相辅， 美味带来健康！



《黄帝内经》载：“药以祛之，食以随之。”明确提出食物疗法是一种重要的治疗手段。

孙思邈认为：“食能排邪而安脏腑，悦情爽志以资气血”，“凡欲治疗，先以食疗；既食疗不愈，后乃用药耳。”

孙思邈的弟子编纂的《食疗本草》，详细记载了241种食物的性味、功效，过食、偏食后的副作用，及其加工和烹调方法。

宋代《太平圣惠方》收录“食治门”，记载药膳方剂160首，以粥、羹、饼、茶等剂形出现。

药膳，形成于传统的中药学精粹基础之上，将中药和某些具有药用价值的食物相配，在食用中发挥其保健和治疗作用。它最大的特点是“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物辅以药效，二者相辅相成；既具有很高的营养价值，又能让良药不再苦口，从而达到防病治病、保健强身、延年益寿的作用。如今，人们的生活水平不断提高，自我保健的观念也日益提升，以药膳来防治疾病的方法越来越多的受到人们的青睐。

在中药材中可供做滋补品和食疗药膳的有500种之多，占全部中药材的1/10。药膳是将中药与食物相搭配，经过加工，制成色、香、味、形俱佳的食品。这些特制的食疗药膳食品，可以做成菜肴、点心、小吃、糖果、蜜饯等等，不胜枚举。

## 药膳的特点

药膳讲究的是通过饮食调整人体机能，并提升人体免疫力。药膳所使用的原料，能在食物中充分发挥其防病治病和健康养生的显著效果。因此，药膳通过特定的配方不仅可以达到治病的功效，更可以通过调和阴阳、增补亏虚等方式，来提升人体免疫力，以达到增强体质、预防疾病的作用。

进行膳食搭配时，要根据患者的体质、健康状况、患病性质、季节时令、地理环境等多种因素，来确定相应的食疗原则。这样，既能将药物以为食用，又可以赋予食物以药力，二者相辅相成，相得益彰。

现在的药膳在传统中医学的基础上，又吸取了现代营养学及烹饪学的精华，即“药借食味，食助药性”，满足了人们“厌于药，喜于食”的天性。且各类食材及药材种类繁多，可任意煎、炸、炒、炖、蒸，满足了人们各种不同的口味及要求。

## 药膳的功效

“西医治标，中医治本”，药膳是中医的一种延伸，通过祛除人体的“邪”气，进而达到标本兼治的疗效。药膳讲究“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，五味合而服之，以补精益气”的膳食搭配原则，既能满足人们饮食的需求，又可以满足营养与保健的要求，具有治病、强身、抗衰老的作用。因此，用药膳来保健养生、延缓衰老明显要好于一般用药。

很多疾病发生时或在发病的某个阶段，用药膳或食物为主加以治疗具有显著的效果，膳食疗法是临床综合疗法中一种重要的不可或缺的内容。传统中医认为食物的四气、五味、归经、阴阳属性等与人体的生理密切相关，我们可针对病人的症候，根据“五味相调，性味相连”的原则，以及“寒者热之，热者寒之，虚者补之，实者泻之”的法则，用相关的食物和药膳治疗调养病人，以达到治病康复的目的。

# 目录

食材药膳速查索引 / 14

10 种适合家庭栽种的常用药材 / 20

食物的五色与五味 / 30

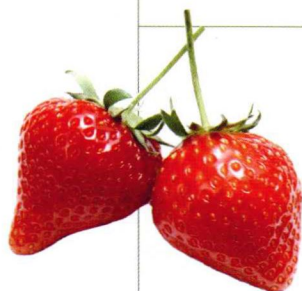
药膳材料的保存与使用 / 33

药膳的烹饪方法 / 34

不同年龄性别的药膳选用 / 36

四季药膳选用 / 38

## 第一章 疏肝理气篇



● 草莓  
润肤美颜·利尿止泻

### 理气止痛

香菇旗鱼汤 ..... 45

虫草瘦肉粥 ..... 45

杜仲寄生鸡汤 ..... 46

山药土茯苓煲瘦肉 ..... 46

### 通乳丰胸

木瓜炖银耳 ..... 48

猪脚煮花生 ..... 48

通草丝瓜草虾汤 ..... 49

牛奶炖花生 ..... 49

### 失眠多梦

天麻鸡肉饭 ..... 51

当归炖猪心 ..... 51

灵芝炖猪尾 ..... 52

荞麦桂圆红枣粥 ..... 53

党参桂圆膏 ..... 53



● 菠萝  
解暑止渴·消食止泻

### 焦虑烦躁

- 党参茯苓粥 ..... 55
- 四仙莲藕汤 ..... 55
- 莲子茯神猪心汤 ..... 56
- 金针木耳肉片 ..... 57
- 鸡丝炒百合金针 ..... 57

### 养肝护胆

- 山药炖鸡汤 ..... 59
- 黄芪豆芽牛肉汤 ..... 59

## 第二章

### 健脾益胃篇

#### 食欲不振

- 双枣莲藕炖排骨 ..... 65
- 四神沙参猪肚汤 ..... 65

#### 消食健胃

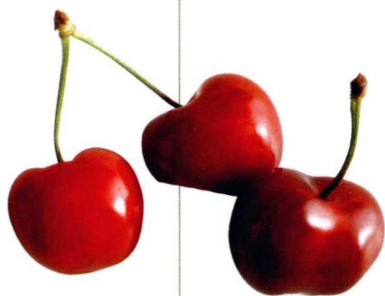
- 白果莲子乌鸡汤 ..... 67
- 消脂金橘茶 ..... 67
- 杨桃紫苏梅甜汤 ..... 68
- 清心莲子田鸡汤 ..... 69
- 草莓小虾球 ..... 69

#### 腹泻

- 莲子紫米粥 ..... 71
- 柠檬蜂蜜汁 ..... 71
- 土茯苓鳝鱼汤 ..... 72
- 丁香多味鸡腿 ..... 72
- 莲子红枣糯米粥 ..... 73
- 车前草猪肚汤 ..... 73

#### 润肠通便

- 人参蜂蜜粥 ..... 75
- 松仁炒玉米 ..... 75



● 樱桃  
补中益气，祛风除湿



● 龙虾  
化痰止咳，延缓衰老

- 无花果木耳猪肠汤 ..... 76
- 雪梨豌豆炒百合 ..... 77
- 红枣柏子小米粥 ..... 77

### 慢性胃病

- 山楂牛肉菠萝盅 ..... 79
- 人参红枣粥 ..... 79

## 第三章

### 润肺止咳篇

#### 滋阴润肺

- 玉竹沙参焖老鸭 ..... 85
- 山药白果瘦肉粥 ..... 85
- 白果玉竹猪肚煲 ..... 86
- 洋参麦冬粥 ..... 87
- 麦芽乌梅饮 ..... 87

#### 止咳化痰

- 川贝酿雪梨 ..... 89
- 天花粉鳝鱼汤 ..... 89
- 陈皮冰糖汁 ..... 90
- 沙参泥鳅汤 ..... 90
- 沙参百合甜枣汤 ..... 91
- 松仁烩鲜鱼 ..... 91

#### 利咽平喘

- 清炒红椒莲子 ..... 93
- 桑菊薄荷饮 ..... 93
- 西芹百合炒白果 ..... 94
- 白果豆腐炒虾仁 ..... 95
- 玄参萝卜清咽汤 ..... 95

#### 慢性支气管炎

- 润肺乌龙面 ..... 97
- 四仁鸡蛋粥 ..... 97

## 第四章

### 滋补养肾篇

#### 滋阴补肾

- 鱼腥草乌鸡汤 ..... 103
- 何首乌黑豆煲鸡脚 ..... 103
- 当归羊肉汤 ..... 104
- 红枣荸荠汤 ..... 104
- 板栗香菇焖鸡翅 ..... 105
- 养生黑豆奶 ..... 105

#### 补阳护肾

- 人参黄芪蒸甲鱼 ..... 107
- 枸杞韭菜炒虾仁 ..... 107
- 冬虫夏草鸡 ..... 108
- 虫草红枣炖甲鱼 ..... 108
- 苁蓉海参鸽蛋 ..... 109
- 菟丝子烩鳝鱼 ..... 109

#### 温肾固精

- 三味羊肉汤 ..... 111
- 鹿芪煲鸡汤 ..... 111
- 黑芝麻山药糊 ..... 112
- 苁蓉黄精氍汤 ..... 112
- 五子下水汤 ..... 113
- 附子蒸羊肉 ..... 113

#### 腰膝酸软

- 强精党参牛尾汤 ..... 115
- 巴戟天黑豆鸡汤 ..... 115
- 锁阳羊肉汤 ..... 116
- 鹿茸枸杞蒸虾 ..... 116
- 三仙烩猪腰 ..... 117
- 板栗排骨汤 ..... 117





● 川贝母  
清热润肺·化痰止咳

## 益气养肾

- 海鲜山药饼 ..... 119
- 海马虾仁童子鸡 ..... 119
- 板栗枸杞粥 ..... 120
- 巴戟天海参煲 ..... 120
- 参麦五味乌鸡汤 ..... 121
- 枸杞鱼片粥 ..... 121

## 骨质疏松

- 五加皮烧牛肉 ..... 123
- 大骨高汤 ..... 123
- 牛膝蔬菜鱼丸 ..... 124
- 鲜人参炖乌鸡 ..... 125
- 黑白木耳炒芹菜 ..... 125

# 第五章

## 补血护心篇

### 活血化淤

- 海马排骨汤 ..... 131
- 田七蛋花汤 ..... 131
- 当归芍药炖排骨 ..... 132
- 川芎黄芪炖鱼头 ..... 132
- 当归苡蓉炖羊肉 ..... 133
- 半枝莲蛇舌草茶 ..... 133

### 调节血糖

- 山药煮鲑鱼 ..... 135
- 枸杞地黄肠粉 ..... 135
- 花椰菜炒蛤蜊 ..... 136
- 党参枸杞红枣汤 ..... 137
- 山药内金黄鳝汤 ..... 137

### 稳定血压

- 杜仲煮牛肉 ..... 139
- 百合小黄瓜 ..... 139



● 枸杞  
益气安神·滋阴补肾

甜酒煮灵芝 .....	140
玉米红枣瘦肉粥 .....	140
西芹多味鸡 .....	141
酸枣仁白米粥 .....	141

### 降低血脂

玉竹西洋参茶 .....	143
苜蓿芽寿司 .....	143
猴头菇螺头汤 .....	144
大黄绿豆汤 .....	145
何首乌炒猪肝 .....	145

### 治疗贫血

当归生地烧羊肉 .....	147
阿胶牛肉汤 .....	147

### 提神醒脑

玉米鲜鱼粥 .....	149
参片莲子汤 .....	149

### 心悸气短

玉竹炖猪心 .....	151
虫草海马汤 .....	151
茯苓杏片松糕 .....	152
黄芪甘草鱼汤 .....	152
桂圆煲猪心 .....	153
松仁雪花粥 .....	153

### 安神补脑

胡桃豆腐汤 .....	155
莲子百合排骨汤 .....	155
补脑益智家常面 .....	156
西洋参甲鱼汤 .....	157
红枣当归鸡腿 .....	157



④ 当归  
补血活血·调经止痛

## 第六章 美容养颜篇

### 保湿润肤

干贝绿花椰菜 .....	163
洛神水果沙拉 .....	163
芦荟西红柿汤 .....	164
猴头菇鸡汤 .....	165
酒酿红枣蛋 .....	165

### 祛皱除纹

木瓜冰糖炖燕窝 .....	167
滋养灵芝鸡 .....	167
美肤猪脚汤 .....	168
银耳雪梨汤 .....	169
银耳山药羹 .....	169
冰冻红豆薏仁 .....	169

### 祛斑祛痘

抗敏关东煮 .....	171
玫瑰枸杞养颜羹 .....	171

### 乌发生发

何首乌红枣粥 .....	173
何首乌党参乌发膏 .....	173
何首乌猪脑汤 .....	174
何首乌核桃粥 .....	175
何首乌芝麻茶 .....	175

## 第七章 女性护理篇

### 经期护理

花旗参炖乌鸡 .....	181
--------------	-----



● 川芎  
活血行气·祛风止痛



● 桂圆  
壮阳益气·补益心脾



● 山楂  
消积化滞·活血化淤

艾叶煮鸡蛋 ..... 181  
 熟地当归鸡汤 ..... 182  
 百合炒红腰豆 ..... 182  
 补气玉米排骨汤 ..... 183  
 补气人参茄红面 ..... 183

### 调经补血

牛奶红枣粥 ..... 185  
 当归田七乌鸡汤 ..... 185  
 玫瑰香附茶 ..... 186  
 桂圆红枣茶 ..... 187  
 川芎白芷炖鱼头 ..... 187  
 红枣鸡肉汤 ..... 187

### 更年期饮食

白芍排骨汤 ..... 189  
 麦枣甘草萝卜汤 ..... 189  
 西洋参炖土鸡 ..... 190  
 地黄乌鸡汤 ..... 191  
 猪肚炖莲子 ..... 191

### 月子养护

十全大补乌鸡汤 ..... 193  
 黄芪猪肝汤 ..... 193

## 第八章

### 清热排毒篇

#### 祛火排毒

蒲公英银花茶 ..... 199  
 茵陈甘草蛤蚧汤 ..... 199  
 银花白菊饮 ..... 200  
 地黄虾汤 ..... 200  
 西红柿肉酱烩豆腐 ..... 201  
 熟地排骨煲冬瓜汤 ..... 201

## 促进代谢

- 参须枸杞炖河鳗 ..... 203  
山药枸杞炖牛肉 ..... 203

## 消脂瘦身

- 四神粉煲豆腐 ..... 205  
蘑菇海鲜汤 ..... 205  
瞿麦排毒汁 ..... 206  
南瓜百合甜点 ..... 206  
纤瘦蔬菜汤 ..... 207  
多味百合蔬菜 ..... 207

## 清热明目

- 桑杏菊花甜汤 ..... 209  
菊花决明子茶 ..... 209

## 消暑解暑

- 陈皮绿豆汤 ..... 211  
冬瓜薏仁鸭 ..... 211  
荷叶鲜藕茶 ..... 212  
绿豆薏仁粥 ..... 212  
车前草红枣汤 ..... 213  
板蓝根西瓜汁 ..... 213

# 第九章

## 体质调理篇

### 气虚体质

- 灵芝黄芪炖肉 ..... 219  
黄精蒸土鸡 ..... 219  
人参鹌鹑蛋 ..... 220  
苁蓉羊肉粥 ..... 220  
党参煮马铃薯 ..... 221  
黄芪牛肉蔬菜汤 ..... 221

### 气滞体质

- 人参雪梨乌鸡汤 ..... 223  
枸杞黄芪蒸鳝片 ..... 223  
陈皮丝里脊肉 ..... 223

### 血虚体质

- 黑枣参芪梅子茶 ..... 225  
归芪补血乌鸡汤 ..... 225  
红枣乌鸡汤 ..... 226  
鹿茸炖乌鸡 ..... 226  
无花果煎鸡肝 ..... 227  
红枣枸杞鸡汤 ..... 227

### 淤血体质

- 丹参桃红乌鸡汤 ..... 229  
黑豆桂圆汤 ..... 229  
川芎蛋花汤 ..... 229

### 阴虚体质

- 糖枣芹菜汤 ..... 231  
紫米甜饭团 ..... 231  
银耳优酪羹 ..... 232  
百合豆沙羊羹 ..... 232  
黄精炖猪肉 ..... 233  
银耳橘子汤 ..... 233

### 痰湿体质

- 党参黄芪排骨 ..... 235  
芡实莲子薏仁汤 ..... 235  
白果蒸蛋 ..... 235

### 增强免疫力

- 黑豆洋菜糕 ..... 237  
蔬菜鲜饭团 ..... 237  
糯米甜红枣 ..... 238  
土茯苓灵芝炖龟 ..... 238  
山药炒豌豆 ..... 239  
党参煲牛蛙 ..... 239

我们在此特别设置了阅读导航这一单元，对文中各个部分的功能、特点等做一说明，这必然会大大地提高读者在阅读本书时的效率。

### 推荐药材和食材

根据不同的健康问题，向您推荐最有效的对症食材和药材。

## 理气止痛

疼痛是身体发出的警告信号，说明身体某个部位出问题了。疼痛可由疾病或气滞血瘀型体质引起，理气活血能有效缓解疼痛。

### 对症药材

- ① 天花粉 ② 知母
- ③ 山药 ④ 土茯苓
- ⑤ 桑寄生 ⑥ 杜仲



### 对症食材

- ① 菠萝 ② 香菜
- ③ 洋葱 ④ 香菇
- ⑤ 西兰花 ⑥ 芦笋



### 健康诊所

**病因探究** 神经性头痛、偏头痛，可以由精神紧张、休息不足或中医所讲的气滞瘀血引起。有18%的人都有过头痛病情。关节疼痛主要由关节炎、受寒湿或者长期疲劳、肌肉损伤等引起。

**症状剖析** 头痛可以是单侧或双侧痛，或者跳痛、针刺痛等。有的伴有眼睛肿胀疼痛，严重者会出现脸色苍白、恶心反胃。关节痛出现红肿热痛的炎症反应，活动会受限。肌肉劳损会引发关节周围肌肉疲劳无力、酸胀疼痛等。

### 本草药典 · 土茯苓



- 性味** 甘、淡，平。
- 挑选** 外表红褐色，内嫩红者佳。
- 禁忌** 肝肾阴虚者慎服。

开泄胃，解除胃脘不适症状



功效

### 饮食宜忌

- 注意增加钙的摄取，必要时可以服用药物或保健品等。
- 多食含硫的食物，如芦笋、鸡蛋、大蒜、洋葱等。硫参与骨骼、软骨和结缔组织的修补与重建，同时帮助钙的吸收。
- 多食糙米、小麦和黑麦等食物，平时应多喝牛奶、豆浆，多食瘦肉。

### 保健小提示

首先要注意保暖，尤其是春秋季节，气温变化大时，要根据气温的升降而增减衣服。适当运动，但应避免出汗后着凉，尤其要保护腕、肘、肩、膝等处，避免淋浴或洗冷水澡。

图解本草纲目黄帝内经  
实用药膳速查全书

### 饮食宜忌

提醒您饮食的注意事项，让您吃出健康的好身体。

### 保健小提示

在生活细节中关注您的健康，起居饮食都能调养身体。

### 舒筋止痛+养



### 药膳功效

此菜品有舒筋止痛、养胃抗癌等疗效，可治疗腰腿疼痛、手足麻木、筋络不舒等症。

### 理气升阳+增



### 药膳功效

本药膳可以增强体质，冬虫夏草对提高机体免疫力。

## 推荐药膳

食材与药材的精心搭配，教您烹调出有养生功效的美味药膳。

## 香菇旗鱼汤

### 材料

**【药材】** 天花粉15克、知母10克。  
**【食材】** 旗鱼肉片150克、香菇150克、绿花椰菜75克、清水500毫升、棉布袋1个。

### 做法

①全部药材放入棉布袋，全部材料洗净，香菇和绿花椰菜切成小朵备用。②清水倒入锅中，放入棉布袋和全部材料煮沸。③取出棉布袋，放入嫩姜丝和盐调味即可食用。

## 第一卷

## 疏肝理气篇

## 冬虫夏草

如母味甘、性寒。通小肠，消痰止咳，润心肺，止乏，安心止惊悸。有润肠作用，故脾虚便秘者不宜。品质好的表面黄棕色至棕色，质硬，但易折断面呈黄白色。味微甜、略苦，嚼之带黏性。

## 虫草瘦肉粥

### 材料

**【药材】** 冬虫夏草3钱。  
**【食材】** 瘦肉50克、白米100克、盐适量。

### 做法

①将瘦肉用清水洗净，余沥去除血水，然后切成小方丁备用。②冬虫夏草用清水洗净，并用网状纱布包好。③将白米用清水淘洗干净，然后放入装着冬虫夏草的纱布包一同煮。④煮至7分熟后，再放入切好的瘦肉，煮熟后将药材包取出即可。

弱、头晕、食欲减退、盗汗、贫血等症有明显疗效。还可用于治疗阳痿、腰酸、遗精等病症。

图解本草纲目黄帝内经  
对症药膳速查全书

## 食材药膳速查索引

类别	食材
肉类	猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉、海鲜、蛋类、豆制品
水产品	鱼、虾、蟹、贝类、海藻、海带、紫菜
蔬菜类	白菜、菠菜、油菜、芹菜、胡萝卜、西红柿、黄瓜、茄子、洋葱、大蒜、生姜、葱、韭菜、茼蒿、西兰花、花椰菜、芦笋、金针菜、香菇、木耳、银耳、竹笋、莲藕、山药、南瓜、冬瓜、苦瓜、丝瓜、苦瓜、南瓜、冬瓜、苦瓜、丝瓜、苦瓜、南瓜、冬瓜、苦瓜、丝瓜
水果类	苹果、香蕉、橙子、柚子、梨、桃子、李子、樱桃、草莓、蓝莓、葡萄、猕猴桃、火龙果、菠萝、芒果、木瓜、火龙果、菠萝、芒果、木瓜、火龙果、菠萝、芒果、木瓜
谷物豆类	大米、小米、糯米、小麦、玉米、高粱、燕麦、荞麦、红豆、绿豆、黑豆、黄豆、黑豆、黄豆、黑豆、黄豆

本书把各种药膳的原料按其所属分为肉蛋类、水产品、蔬菜类、水果类、谷物豆类，简单明了，查找更为便捷。

## 枸杞



## 二种适合家庭栽种的常用药材

在此，我们特别推荐几种适合家庭种植的常见药材，读者可以尝试种植。

## 疏肝理气篇 特效药材推荐



## 特效药材推荐

在每一章的正式内容开始之前，会有针对该章主要内容的特效药材和食材推荐，以期给读者药膳养生的整体印象。

# 食材药膳速查索引

## 肉蛋类

鹤鹑蛋	人参鹤鹑蛋p220
鸡蛋	四仁鸡蛋粥p97 田七蛋花汤p131 酒酿红枣蛋p165 艾叶煮鸡蛋p181 川芎蛋花汤p229 白果蒸蛋p235
鸡肝	无花果煎鸡肝p227
鸡肉	杜仲寄生鸡汤p46 天麻鸡肉饭p51 鸡丝炒百合金针p57 山药炖鸡汤p59 丁香多味鸡腿p72 板栗香菇焖鸡翅p105 冬虫夏草鸡p108 巴戟天黑豆鸡汤p115 海马虾仁童子鸡p119 西芹多味鸡p141 虫草海马汤p151 红枣当归鸡腿p157 猴头菇鸡汤p165 滋养灵芝鸡 p167 熟地当归鸡汤p182 红枣鸡肉汤p187 西洋参炖土鸡p190 黄精蒸土鸡p219 红枣枸杞鸡汤p227
牛肉	黄芪豆芽牛肉汤p59 山楂牛肉菠萝盅p79 强精党参牛尾汤p115 五加皮烧牛肉p123 杜仲煮牛肉p139 阿胶牛肉汤p147 山药枸杞炖牛肉p203 黄芪牛肉蔬菜汤p221
排骨	双枣莲藕炖排骨p65 板栗排骨汤p117 海马排骨汤p131 当归芍药炖排骨p132 莲子百合排骨汤p155 补气玉米排骨汤p183 白芍排骨汤p189 麦枣甘草萝卜汤p189 熟地排骨煲冬瓜汤p201 党参黄芪排骨p235
蛙类	清心莲子田鸡汤p69 党参煲牛蛙p239



鹤鹑蛋



牛肉



鸡肝

## 肉蛋类

乌鸡	白果莲子乌鸡汤p67 鱼腥草乌鸡汤p103 参麦五味乌鸡汤p121 鲜人参炖乌鸡p125 花旗参炖乌鸡p181 当归田七乌鸡汤p185 地黄乌鸡汤p191 十全大补乌鸡汤 p193 人参雪梨乌鸡汤p223 归芪补血乌鸡汤p225 红枣乌鸡汤p226 鹿茸炖乌鸡p226 丹参桃红乌鸡汤p229
鸭	玉竹沙参焖老鸭p85 冬瓜薏仁鸭p211
羊肉	当归羊肉汤p104 三味羊肉汤p111 附子蒸羊肉p113 锁阳羊肉汤p116 当归苁蓉炖羊肉p133 当归生地烧羊肉p147 苁蓉羊肉粥220
猪肚	四神沙参猪肚汤p65 车前草猪肚汤p73 无花果木耳猪肠汤p76 白果玉竹猪肚煲p86 猪肚炖莲子p191
猪肝	何首乌炒猪肝p145 黄芪猪肝汤 p193
猪脚	猪脚煮花生p48 美肤猪脚汤p168
猪脑	何首乌猪脑汤p174
猪肉	虫草瘦肉粥p45 山药土茯苓煲瘦肉p46 金针木耳肉片p57 山药白果瘦肉粥p85 玉米红枣瘦肉粥p140 灵芝黄芪炖肉p219 陈皮丝里脊肉p223 黄精炖猪肉p233
猪心	当归炖猪心p51 莲子茯神猪心汤p56 玉竹炖猪心 p151 桂圆煲猪心p153
猪腰	三仙烩猪腰p117



乌鸡



鸭肉



猪脚



## 水产品

鳝鱼	土茯苓鳝鱼汤p72 天花粉鳝鱼汤p89 菟丝子烩鳝鱼p109 山药内金黄鳝汤p137 枸杞黄芪蒸鳝片p223
鳗鱼	参须枸杞炖河鳗p203
泥鳅	沙参泥鳅汤p90
甲鱼	人参黄芪蒸甲鱼p107 虫草红枣炖甲鱼p108 西洋参甲鱼汤p157
海参	苁蓉海参鸽蛋p109 巴戟天海参煲p120
蛤蜊	花椰菜炒蛤蜊p136
虾	通草丝瓜草虾汤p49 草莓小虾球p69 白果豆腐炒虾仁p95 枸杞韭菜炒虾仁p107 鹿茸枸杞蒸虾p116 海鲜山药饼p119 海马虾仁童子鸡p119 地黄虾汤p200 蘑菇海鲜汤p205
鲜鱼	松仁烩鲜鱼p91 枸杞鱼片粥p121 玉米鲜鱼粥p149
鱼头	川芎黄芪炖鱼头p132 川芎白芷炖鱼头p187
鲑鱼	山药煮鲑鱼p135
干贝	干贝绿花椰菜p163 蘑菇海鲜汤p205
龟	土茯苓灵芝炖龟p238



甲鱼



虾



海参