

专 业 中 医 师 亲 自 指 导



对症药膳

苏敏®编著

药食同源，强身健体，全世界都在推广药膳，你知道吗？
用最简单的方法，在家自己做药膳
慢病慢养，首选药膳



图书在版编目(CIP)数据

家庭对症药膳 / 苏敏编著. —北京:

中国纺织出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5064-7046-9

I. ①家… II. ①苏… III. ①食物疗法—食谱 IV.

①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第235932号

责任编辑: 胡 敏 责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京画中画印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年11月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 200千字 定价: 29.80元

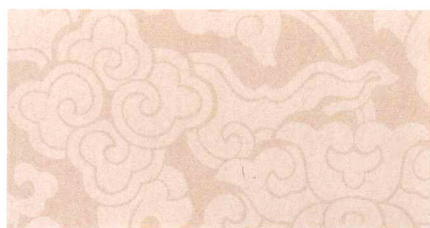
凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

所食之味，有与病相宜，
有与身为害，若得宜则益
体，害则成疾。





凡欲治疔，先以食疗，食
疔不愈，后乃用药



专 业 中 医 师 亲 自 指 导

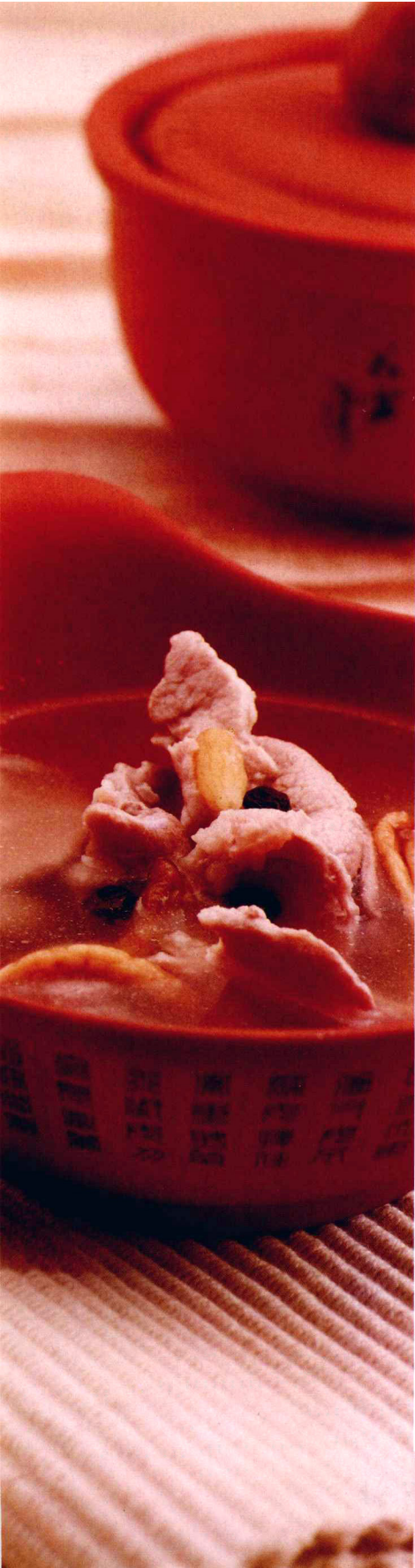


对症药膳

苏敏/编著

 中国纺织出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



目录

CONTENTS

这，就是药膳

药膳是可口良药 / 11

药膳是辨证饮食 / 11

药膳是药食综合体 / 11

药膳可用以治未病 / 11

药膳应用有讲究

因证用膳 / 13

因时而异 / 13

因人用膳 / 13

因地而异 / 13

药膳三原料

食材是构成药膳的主体 / 15

药材是药膳发挥作用的灵魂 / 15

调味料是药膳是否受欢迎的瓶颈 / 15

体质食材与体质药材

常见体质类型 / 16

体质特点与用膳原则 / 16

体质食材与体质药材 / 16

季节食材与季节药材

季节与季节主气 / 18

季节特点与用膳原则 / 18

季节食材与季节药材 / 18

五脏食材与五脏药材

五脏病理倾向 / 20

倾向特点与用膳原则 / 20

五脏食材与五脏药材 / 20

第一章

调补身体类药膳

24 补气

- 25 淮山百合莲子汤
- 26 四君薏米粥
- 27 二参茶
- 27 参芪粥

28 补血

- 29 四物乌鸡汤
- 30 大枣花生紫米粥
- 31 归汁鸡蛋饮
- 31 党参大枣茶

32 气血双补

- 33 归芪炖鸡
- 34 黄芪粥
- 35 参枣米饭
- 35 洋参五味茶

36 理气

- 37 良姜鸡肉炒饭
- 38 柚皮醪糟
- 39 姜陈饮
- 39 竹茹芦根茶

40 活血

- 41 桃仁大枣粥
- 42 二花调经茶

- 42 红糖姜丝山楂饮
- 43 芹菜藕片汤
- 43 花生皮大枣汁

44 滋阴

- 45 秋梨膏
- 46 淮山甲鱼补肾汤
- 47 洋参银耳羹
- 47 酸枣仁粥

48 气阴双补

- 49 银耳百合粥
- 50 益气养阴生脉饮
- 51 首乌参豆汤
- 51 黑木耳烧豆腐

52 壮阳

- 53 壮阳益心酒
- 54 枸杞羊肾粥
- 54 益阳狗肉汤
- 55 姜艾薏米粥

56 阴阳双补

- 57 六味地黄饮
- 58 三子菊花汤
- 59 山药奶肉羹
- 59 益母寄生炖蛋

第二章 美容养颜类药膳

62 抗衰老

- 63 三仁蜂蜜膏
- 64 核桃仁粥
- 65 二子延年茶
- 65 益寿膏

66 美白

- 67 阿胶核桃羹
- 68 鸭肉栗子熬白菜
- 69 笋烧海鲜
- 69 蜜汁花生枣粥

70 祛斑

- 71 玫瑰五花糕
- 72 珠粉拌平菇
- 73 萝卜大枣汤
- 73 桃花酒

74 润肤

- 75 红颜酒
- 76 薏米茯苓粥
- 77 八宝甜蜜粥
- 77 美肤汁

78 美体

- 79 木瓜炖雪蛤
- 80 黑白糙米饮
- 81 酒浸枣子
- 81 普罗菊花茶

82 瘦身

- 83 荷叶减肥茶
- 84 五色凉拌
- 85 牛蒡素菜汤
- 85 素烩三菇

第三章 保健养生类药膳

88 春季

- 89 芫爆里脊
- 90 姜韭鸡蛋羹
- 91 香椿拌豆腐
- 91 芹菜根粳米粥

92 夏季

- 93 五汁饮
- 94 六一豆浆
- 95 灯心苦瓜饮
- 95 薏米冬瓜羹

96 长夏

- 97 砂仁煲猪肚
- 98 茯苓粥
- 99 冬瓜汤
- 99 蕉须翠衣汤

100 秋季

- 101 双豆百合猪排汤
- 102 白果蒸乌鸡蛋
- 103 银耳莲子羹
- 103 冰糖梨水

104 冬季

- 105 党参大枣炖排骨
- 106 杜仲山药炖肘子
- 107 归地烧羊肉
- 107 牛肉蚕豆汤

108 养肝

- 109 银枸鸡肝汤
- 110 大蒜猪肝汤
- 111 芪草炖乌鸡
- 111 黄花酸枣饮

112 养心

- 113 安心茶
- 114 三仁护心粥
- 115 莲心茯神饮
- 115 阿胶远志膏

116 健脾

- 117 白术猪肚粥

- 118 党参生鱼
- 119 三鲜饮
- 119 茯苓百合粥

120 养肺

- 121 百合小米粥
- 122 五行蔬菜汤
- 123 沙参玉竹炖鸭

124 养肾

- 125 益肾粥
- 126 冬瓜红小豆汤
- 127 二子茶
- 127 三七芝麻糊

128 排毒

- 129 黄芪苏麻粥
- 130 鲜笋拌芹菜
- 131 双花绿茶饮
- 131 山楂银菊茶

132 益智

- 133 益智鳝段
- 134 地黄乌鸡
- 135 杞精炖鹌鹑
- 135 山楂枸杞饮

136 明目

- 137 桑叶菊花茶
- 138 决明子茶
- 139 杞菊地黄饮
- 139 猪肝苍术煎

140 聪耳

- 141 核桃芝麻糊
- 142 黄精聪耳粥
- 143 葛根参茶
- 143 枸杞红花酒

144 益寿

- 145 虾仁豆腐汤
- 146 长寿益元汤
- 147 猪肝益寿汤
- 147 菠菜羊肝汤

148 固齿

- 149 滋肾固齿八宝鸭
- 150 海带粥
- 151 芦根饮
- 151 银花地丁茶

152 乌发生发

- 153 乌发糖
- 154 枸杞子酒
- 155 天冬黑豆粥
- 155 首乌莼肉汤

第四章 防病治病类药膳

158 祛寒

- 159 当归生姜羊肉汤
- 160 姜附烧狗肉
- 161 酒煮乌鸡
- 161 附子首乌知母粥

162 助消化

- 163 山楂糕
- 164 五香槟榔
- 165 神曲茯苓粥
- 165 八珍糕

166 通便

- 167 银翘二根饮
- 168 蜂蜜香油汤
- 169 黄豆南瓜粥
- 169 菠菜粥

170 止泻

- 171 黄芪陈皮粥
- 172 糯米固肠汤
- 173 芡实山药糊
- 173 茶苓粥

174 消水肿

- 175 红小豆鲤鱼汤
- 176 茯苓包子
- 177 冬瓜虾仁汤
- 177 苏子粥

178 止咳平喘

- 179 川贝梨汁饮
- 180 芦根苦杏仁粥
- 181 白果鸡丁
- 181 猪肺敛肺汤

182 化痰除湿

- 183 | 白芥子粥
- 184 | 白萝卜汁
- 185 | 山药半夏粥
- 185 | 橘朴茶

186 改善睡眠

- 187 | 杞圆莲子粥
- 188 | 远志枣仁粥
- 189 | 糯米小麦枣粥
- 189 | 桂圆洋参饮

190 高血压

- 191 | 海瓜降压汤
- 192 | 芹菜决明昆布汤
- 193 | 枸杞五味汤
- 193 | 首乌丹参蜂蜜饮

194 高血脂

- 195 | 玉米茯苓粥
- 195 | 豆腐石膏汤
- 196 | 二海汤
- 196 | 山楂苍术煎
- 197 | 二菜粥
- 197 | 老醋花生

198 冠心病

- 199 | 薤白葱姜粥
- 200 | 紫菜萝卜汤
- 200 | 杞黄炖鸭
- 201 | 菊楂决明饮
- 201 | 蒜爆茄子

202 糖尿病

- 203 | 苦瓜煮蚌肉
- 204 | 猪胰炖黄芪
- 205 | 枸杞炖兔肉
- 205 | 乌梅豆豉煎

206 肿瘤

- 207 | 海藻昆布汤
- 208 | 莼菜鲫鱼汤
- 209 | 党参虾仁汤
- 209 | 大蒜炖甲鱼

210 慢性胃炎

- 211 | 芍药草花汤
- 212 | 胡椒乌枣散
- 212 | 薏米香砂饮
- 213 | 麦冬石斛茶
- 213 | 杞麦什锦饭

附录：药膳食材与药材性味、归经、功效一览表



这，就是药膳

※ 药膳是可口良药

俗话说得好，“药补不如食补”，药膳就是药借食味，食助药性，变“良药苦口”为“良药可口”。

药膳以中药材和食物为原料，经过烹饪加工而成，是中国传统医学知识与烹调经验相结合的产物。

药膳“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威，既具有营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿。

※ 药膳是辨证饮食

药膳既不同于一般的中药方剂，又有别于普通的饮食，是一种兼有药物功效和食品美味的特殊膳食。

药膳虽由食物和药物组成，但是又不是食物与中药材的简单相加。

药膳使用要在中医辨证理论指导下进行，抛却中医辨证理论的药膳没有生命力。因此，辨证是药膳使用的基础，任何药膳的使用都要辨证后才能施行，即所谓“辨证施膳”。

※ 药膳是药食综合体

药膳既是一种功能性食品，也是一种特殊的、受人们喜爱的中药剂型。

药膳可以使食用者得到美食享受，又在享受中，使其身体得到滋补，疾病得到治疗。

药膳是充分发挥中药效能的美味佳肴，符合人们“厌于药，喜于食”的天性，受到越来越多人的欢迎。

※ 药膳可用以治未病

治未病	预防疾病发生	使人体远离疾病困扰
	防止已得疾病传变	减轻疾病痛苦，使机体早日康复



药膳应用有讲究

药膳具有丰富饮食、保健养生、治病防病等多方面的作用，在应用中应遵循一定的原则，不应滥用。药膳要辨证使用，针对不同的疾病、疾病的不同阶段，采用不同的药膳。

※ 因证用膳

有其证才能用其膳。中医讲究辨证施治，药膳则讲究辨证施膳。药膳应在辨证的基础上选料配伍，如血虚者应多选用补血的药材和食材，如大枣、花生、当归等，而阴虚者应多使用枸杞子、百合、麦冬等养阴的药材和食材。

※ 因时而异

季节不同、时令不同、疾病的发展阶段不同，所使用的药膳也不同。所谓“用寒远寒，用热远热”，意思是说在采用性质寒凉的药物时，应避开寒冷的冬天，而采用性质温热的药物时，应避开炎热的夏天，说的正是药膳应用要“因时而异”这个道理。

※ 因人用膳

人的体质、年龄不同，施用的药膳也有所差异。小儿体质娇嫩，选择原料不宜大寒大热；老人多肝肾不足，用药不宜温燥；孕妇易动胎气，不宜用活血滑利之品。

※ 因地而异

不同的地区，气候条件、生活习惯有一定差异，人体生理活动和病理变化亦有不同。长期居于潮湿多雨之地，饮食宜温燥辛辣；长期居于严寒之地，饮食则宜热而油腻；长期居于炎热之地，饮食则应清凉甘淡。



朱子治家語

子方其家

之則其政必

易母任其

見其芳烈

功以通卸

成其理老

化常事上

見清之兄

叔短須多

寡其功

且其有

如古來

是又入

其母不

其母不

其母不

其母不

其母不

其母不

其母不

药膳三原料

药食同源，某些药材可以食用，某些食材也可以入药。相比而言，药材的性能不如食物那么平和，只可在特定的情况使用。食材与药材的划分并不绝对，本书依据原料的性能及其日常使用情况，将其粗略划分为三类：食材、药材与调味料。

食材、药材和调味料，是组成药膳的三原料。

※ 食材是构成药膳的主体

食材的来源很广泛，日常生活中的可饮可食之物皆为食材。

※ 药材是药膳发挥作用的灵魂

并不是所有中药材都可以加入到食物中去，只有药性相对平和的中药材才能放入食物中制成药膳。中药材有四气、五味、归经之分，四气指药物的寒、热、温、凉四种性能。五味指药物的酸、苦、甘、辛、咸五种味道。归经指药物的不同作用路径，有肺经、大肠经、胃经、脾经、心经、小肠经、膀胱经、肾经、心包经、三焦经、胆经、肝经等等。

※ 调味料是药膳是否受欢迎的瓶颈

调味料是为了药膳更美味、更营养、更具功效而使用，用得好，增加食物的色、香、味，食用者百吃不腻，用得不好，食用者闻见就恶心，药膳也就失去了制作的意义。常用的调味料并不多，有糖、酒、油、盐、酱、醋、蜜等。



当归



熟地



川芎



西洋参



红参



茯苓



炙甘草



黄芪