

药膳 药酒

百 科 大 全

药膳药酒是一种独特的食疗方法

祛病强身，延年益寿，功效不可估量



石磊◎编著

药膳 药酒

YAOSHAN YAOJIU
BAIKE DAQUAN

百 科 大 全

药膳药酒是一种独特的食疗方法

祛病强身，延年益寿，功效不可估量



河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

药膳药酒百科全书/石磊编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2005

ISBN 7-5375-3325-3

I.药… II.石… III.①食物疗法—食谱②药酒—基本知识

IV.①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 152967 号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/050061

责任编辑/曾亚平

封面设计/鲁 冰

美术编辑/寇 菁

印 刷/北京楠萍印刷有限公司

开 本/880×1230 1/32

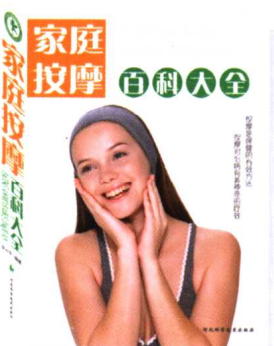
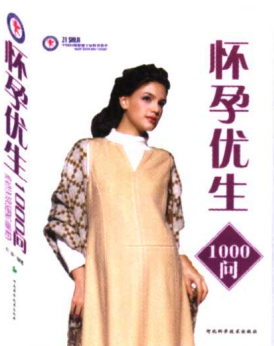
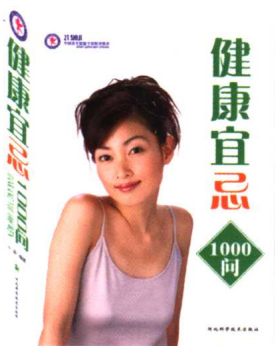
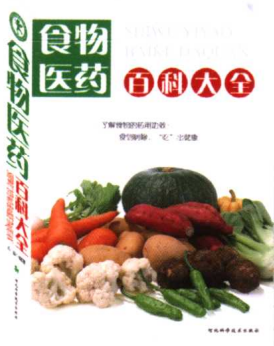
印 张/15

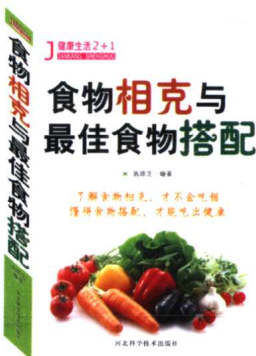
字 数/370 千

版 次/2006 年 1 月第 1 版

印 次/2006 年 1 月第 1 次印刷

定 价/24.80 元













前 言

药膳和药酒是中医食疗的一种独特方法，是中华医学的重要组成部分，不仅历史悠久，而且简便易行，疗效卓著，深受人们的喜爱。

药膳疗法是药物和食物有机结合的产物，既可作为药物，又可作为食物，有祛病强身、延年益寿的功效，在临床医疗、保健方面得到广泛应用，在民间更有其广泛的使用基础。

药酒疗法是药借酒力，酒助药性，直达病所，临床对许多疾病的治疗均为适宜，特别是对一些顽症，其功效更是不可估量。比如读书酒治疗神经衰弱，益智健脑；菖蒲酒治疗白癜风等，都有使人耳目一新之感。

本书融合了药膳疗法和药酒疗法，弥补了以往读者只能看到药膳或药酒的缺憾，同时该书也对人们日常生活中常见病的表现和治疗方法做了具体的介绍，使之能让普通家庭接受，让更多的人从中受益。

编 者

2006年1月

目 录

第一篇 概 论

药酒	(3)
服用药酒的意义	(3)
药酒疗法的优点	(5)
药酒的渊源	(7)
药酒的选用	(10)
滋补药酒的选用	(12)
药酒的种类	(13)
药酒的制作方法	(13)
药酒的适用范围与禁忌	(17)
药酒的饮用和贮存方法	(19)
饮服药酒的注意事项	(21)
药膳	(24)
食用药膳的意义	(24)
食疗药膳的渊源	(25)
药膳的药用与制法	(26)
制作药膳的技巧	(32)
不同年龄的人对药膳的选择原则	(34)
食疗药膳的特点	(35)
食疗药膳的配伍	(40)
食疗药膳的配伍禁忌	(43)



药膳应用的注意事项	(48)
-----------------	------

第二篇 药膳药酒常用的药品及食品

常用的药品	(53)
药膳常用的食品	(72)
1. 谷物和豆类食品	(72)
2. 畜类和禽类食品	(75)
3. 水产类食品	(81)
4. 水果类食品	(83)
5. 蔬菜类食品	(87)
药膳常用的调味品	(93)

第三篇 治疗内科疾病的药膳药酒

感冒	(101)
1. 发病机理	(101)
2. 治疗感冒的药酒	(101)
3. 治疗感冒的药膳	(103)
咳嗽	(108)
1. 发病机理	(108)
2. 治疗咳嗽的药酒	(108)
3. 治疗咳嗽的药膳	(111)
哮喘	(115)
1. 发病机理	(115)
2. 治疗哮喘的药酒	(115)
3. 治疗哮喘的药膳	(118)
呃逆	(123)
1. 发病机理	(123)



2. 治疗呃逆的药酒	(123)
3. 治疗呃逆的药膳	(125)
头痛	(126)
1. 发病机理	(126)
2. 治疗头痛的药酒	(127)
3. 治疗头痛的药膳	(129)
便秘	(131)
1. 发病机理	(131)
2. 治疗便秘的药酒	(132)
3. 治疗便秘的药膳	(133)
盗汗	(139)
1. 发病机理	(139)
2. 治疗盗汗的药酒	(139)
3. 治疗盗汗的药膳	(140)
高血压、高血脂	(141)
1. 发病机理	(141)
2. 治疗高血压、高血脂的药酒	(142)
3. 治疗高血压、高血脂的药膳	(143)
中暑	(151)
1. 发病机理	(151)
2. 治疗中暑的药酒	(151)
3. 治疗中暑的药膳	(152)
肺炎	(156)
1. 发病机理	(156)
2. 治疗肺炎的药酒	(157)
3. 治疗肺炎的药膳	(158)
下痢泄泻	(161)
1. 发病机理	(161)





2. 治疗下痢泄泻的药酒	(162)
3. 治疗下痢泄泻的药膳	(166)
心脏病	(168)
1. 发病机理	(168)
2. 治疗心脏病的药酒	(168)
3. 治疗心脏病的药膳	(169)
贫血	(172)
1. 发病机理	(172)
2. 治疗贫血的药酒	(172)
3. 治疗贫血的药膳	(174)
失眠	(178)
1. 发病机理	(178)
2. 治疗失眠的药酒	(178)
3. 治疗失眠的药膳	(181)
消化不良	(184)
1. 发病机理	(184)
2. 治疗消化不良的药酒	(184)
3. 治疗消化不良的药膳	(187)
胃痛	(190)
1. 发病机理	(190)
2. 治疗胃痛的药酒	(191)
3. 治疗胃痛的药膳	(192)

第四篇 治疗妇科疾病的药膳药酒

痛经	(197)
1. 发病机理	(197)
2. 治疗痛经的药酒	(197)



3. 治疗痛经的药膳	(201)
产后体虚	(206)
1. 发病机理	(206)
2. 治疗产后体虚的药酒	(207)
3. 治疗产后体虚的药膳	(209)
闭经	(211)
1. 发病机理	(211)
2. 治疗闭经的药酒	(212)
3. 治疗闭经的药膳	(213)
月经过多	(220)
1. 发病机理	(220)
2. 治疗月经过多的药酒	(220)
3. 治疗月经过多的药膳	(221)
赤白带下	(224)
1. 发病机理	(224)
2. 治疗赤白带下的药酒	(224)
3. 治疗赤白带下的药膳	(226)
产后缺乳	(228)
1. 发病机理	(228)
2. 治疗产后缺乳的药酒	(228)
3. 治疗产后缺乳的药膳	(230)
月经不调	(233)
1. 发病机理	(233)
2. 治疗月经不调的药酒	(234)
3. 治疗月经不调的药膳	(236)
胎动不安	(238)
1. 发病机理	(238)
2. 治疗胎动不安的药酒	(238)



3. 治疗胎动不安的药膳	(240)
不孕不育	(243)
1. 发病机理	(243)
2. 治疗不孕不育的药酒	(244)
3. 治疗不孕不育的药膳	(247)
流产	(252)
1. 发病机理	(252)
2. 治疗流产的药酒	(252)
3. 治疗流产的药膳	(254)
产后恶露不绝	(256)
1. 发病机理	(256)
2. 治疗产后恶露不绝的药酒	(256)
3. 治疗产后恶露不绝的药膳	(258)

第五篇 治疗儿科疾病的药膳药酒

水痘	(265)
1. 发病机理	(265)
2. 治疗水痘的药酒	(265)
3. 治疗水痘的药膳	(266)
麻疹	(267)
1. 发病机理	(267)
2. 治疗麻疹的药酒	(268)
3. 治疗麻疹的药膳	(268)
小儿痢证	(271)
1. 发病机理	(271)
2. 治疗小儿痢证的药酒	(271)
3. 治疗小儿痢证的药膳	(272)



小儿腹泻	(274)
1. 发病机理	(274)
2. 治疗小儿腹泻的药膳	(274)
小儿流涎	(279)
1. 发病机理	(279)
2. 治疗小流涎的药膳	(280)
小儿遗尿	(281)
1. 发病机理	(281)
2. 治疗小儿遗尿的药膳	(282)
小儿厌食	(287)
1. 发病机理	(287)
2. 治疗小儿厌食的药膳	(287)

第六篇 治疗外科疾病的药膳药酒

疝气	(293)
1. 发病机理	(293)
2. 治疗疝气的药酒	(293)
3. 治疗疝气的药膳	(294)
冻疮	(295)
1. 发病机理	(295)
2. 治疗冻疮的药酒	(296)
3. 治疗冻疮的药膳	(296)
烧烫伤	(299)
1. 发病机理	(299)
2. 治疗烧烫伤的药酒	(300)
3. 治疗烧烫伤的药膳	(300)
痔疮	(301)

