

饮食健康智慧王系列3

尚锦文化

养生药膳四季皆宜 调理身体健康加分



对症药膳

Nourishing Herbal Tonics

养生事典



第2版



洪尚纲 郭威均 纪戊霖◎编著

298道精选食补药膳+58种对症养生之道



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

对症药膳养生事典 / 洪尚纲, 郭威均, 纪戊霖编著. —2版. —北京: 中国纺织出版社, 2009.10

(饮食健康智慧王系列; 3)

ISBN 978-7-5064-5985-3

I.对… II.①洪…②郭…③纪… III.食物养生—基本知识
IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第173305号

原文书名: 《对症药膳养生事典》

原作者名: 洪尚纲 郭威均 纪戊霖

©台湾人类文化事业股份有限公司, 2009

本书中文简体字版经台湾人类文化事业股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2009-5308

责任编辑: 傅颖 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

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年6月第1版 2009年10月第2版

2009年10月第4次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 192千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

尚锦文化



尚锦图书





伴你健康每一天

The image features a light green background with a horizontal dashed white line. Above the line, there are four stylized floral motifs: two green and two white, each with a small white dot at its base. Below the line, there are two green floral motifs, each with a small white dot at its base. The text "伴你健康每一天" is centered in a red, sans-serif font.



对症药膳

Nourishing Herbal Tonics

养生事典

第2版



洪尚纲
郭威均
纪戊霖

著



 中国纺织出版社

【推荐序】



美味药膳吃出健康

现代人长寿的秘诀在于注重养生，吃得健康才有活力，才能延年益寿。通过饮食调养避免疾病的形成，是长寿的方法，更是当今人们最关注的话题。在中医药史上，本有“药食同源”之记载，将中药养生融入饮食生活当中，可达到“预防胜于治疗”之功效。教给人们正确的饮食方法，让人们吃得安全、吃出健康，是现今医学努力的目标之一。

本书作者精通现代医学和营养调理，有丰富之养生经验，为推动中医药发展不遗余力。本书图文并茂，内容丰富，每道药膳色香味俱全，涵盖健康养生新概念，着重体质之调配，令人收获颇丰。

书中依据症状，细分为美容保养篇、生活保健篇、肠胃调理篇等八篇小单元，篇篇精彩，规划春夏秋冬珍馐佳肴，是一部实用的药膳宝典，是引领读者入门、帮助读者在生活当中调养身体的最佳工具书。本书修订前夕，当全力推荐读者依其所需对症调理，本人乐爱予引荐为之序，请大家共读而爱不释手。

周应修



【作者序】



食疗养生为健康加分

随着时代的进步，人们对药膳的了解已逐渐深入，并可根据季节与个体的不同，来选择适合的药膳，同时烹调和制作的方法也更加丰富多彩。本书不但介绍了中药材四性五味的概念，也让中医的理论很自然地融入生活之中，使人们可以在日常饮食中寻求治疗疾病的方法。希望这本书可以让读者们有意想不到的收获！

洪尚纲

药膳使用得当，会有很好的保健效果。不是所有人都适合用同一种药膳，由于药膳当中含有中药材，最好在专业人员的指导下，谨慎小心地使用，否则，使用不当，会失去食用药膳时保健身体的本意，也辜负作者的一番美意。

我能参与本书的制作，感到非常荣幸，期望读者们能够活用此书，拥有健康人生！

郭威均

这本《对症药膳养生事典》对读者健康能有所帮助，我感到很欣慰。笔者近年推广健康DIY，其主要内容一为健康的食物，二为健康的营养素（含中草药、芳香植物），三则是有效运动（经络养生功、经络复健操、经络穴道按摩）。多年的从医及授课经验，使我更能体会饮食调养的重要性，故这次以症状调养、预防疾病为重点，将食物、药材的选择结合个人体质，并加以系统分类介绍。因为匆促付梓，若有疏漏及不尽人意之处，敬请同道前辈多多指正。

纪戊霖

How To Use

如何使用本书

01

04

05

06

07

Part 4 增强免疫力篇

消除疲劳

有一类病症称为“慢性疲劳综合征”，好发于20~40岁的青壮年人口，常见的症状包括肌肉痛、喉咙痛、关节痛等流行性感冒的症状。目前医学界对“慢性疲劳综合征”的真正原因仍不清楚，推测其原因可能包含了慢性感染、免疫或内分泌功能失调、睡眠障碍、精神障碍、肌肉病变、过敏、低血压或镁缺乏等。治疗慢性疲劳综合征没有特效药，平常应该多做运动提升体能，才是积极正面的改善之道。补充B族维生素或镁、铁、硒等微量元素，也对病情有改善的效果。

TOP 明星食材 红枣

■性味：味甘，性温

■功效：补中健脾、养血安神、缓和药性

■保存：保持干燥，防蛀，可放置冰箱保存

■采买：选择果实饱满且色泽鲜明、味道清香者为佳



Food 对症食材

鲍鱼、雪蛤、牛蒡、鹤鹑、芝麻、黑豆



◀牛蒡

Herbs 对症药材

人参、当归、枸杞子、红枣、桂圆肉



◀当归



Point 强筋健骨+增强体力

牛蒡排骨汤

药膳功效

此汤具强筋健骨，增强体力之功效。药材中有桂枝、川芎、当归等温性药材，有轻微感冒、咽喉肿痛者，则不宜食用。

■材料

牛蒡半根，素肉块10小块，干香菇4朵

■药材

参须6条，杜仲2片，枸杞子4克，当归1片，川芎、桂枝各2克

■调味料

盐少许

■做法

①素肉块、干香菇泡软；牛蒡刮去表皮，切滚刀块，放入热油锅中略炸，再放入沸水中汆烫、去油备用。

②所有材料及药材放入圆盅，倒入热水至全满，以耐热保鲜膜封口，移入蒸笼中，以大火蒸45分钟即可取出。

02

03



中医师的话

疲劳，泛指一切虚损症的致病因素。疲劳又区分为劳倦、房劳、五劳所伤。劳倦，指因为过度的劳动导致的疲倦，补虚方选四君子汤、六君子汤等。房劳，指性生活过度，耗损肾精元气，成为劳损症的病因之一。房劳宜补肾，可选用滋肾丸、还少丹等。五劳所伤，指的是由于过度劳逸后使得筋骨因此活动失调、气血逆乱而引起的损伤，可选用补中益气汤、六味地黄丸等。



营养师的话

每天按时吃三餐非常重要，不要忽略任何一餐。现代人饮食习惯很不科学，有的人没有吃蔬菜和水果的习惯。其实，水果富含维生素C，也可以消除疲惫并解除因疲劳所产生的迟钝现象。且蔬菜含有丰富的钾离子，可以使血压平稳，减少头痛的不适感。此外，摄取全谷类食物也很重要，如五谷米、胚芽米、糙米等，因其含有丰富的B族维生素，可提升精神、恢复体力、减轻疲劳。

本书特色

精选**58种常见病症**，对症调养，痊愈快。

最常见、最实用的**养生药膳**，自己进补真简易！

中医师、营养师**对症健康提示**，提醒您各种注意事项。

建立基础**中医观念**，使用起来更加得心应手。

版面设计好清晰，**易读又易懂**。



Point 补脾健胃+调理肠道

红枣莲子炖雪蛤

药膳功效

这道汤对于脾胃虚寒、经常腹泻且容易疲倦的人具有一定食疗功效。如老人或小孩身体瘦弱、不长肉，可以多吃，以加强肠胃的营养吸收。

■材料
雪蛤40克、冰糖50克

■药材
红枣10粒、莲子37.5克、东洋参10克

做法

- ①雪蛤余烫，泡发好；药材洗净，红枣捏破备用。
- ②所有材料及药材均放入炖锅中，加入3碗水煮沸，盖上锅盖，移入蒸锅内蒸约1小时，即可取出食用。

1

病症介绍

解说病症成因与各种症状。

2

中医师的话

依照中医观点，针对此病症作饮食、药膳的建议。

3

营养师的话

专业营养师观点，针对此病症说明注意事项。

4

TOP明星药材、食材

精选各种对症食材、药材，详细介绍其性味、功效、选购与保存方法。

5

对症食材、药材

精选各种对症有益食材、药材，正确用药膳进补！

6

药膳功效

说明该药膳的功能，让您吃得安心又健康。

7

养生药膳食谱

详细的材料与做法，教您做出美味又保健的药膳。

【目录】 Contents

- 14 中医的药膳养生观念
- 16 春季注重滋补养生
- 17 夏季多吃清热食物
- 18 秋季滋阴润肺调体质
- 19 冬季温润食物补元气
- 20 认识中药的四性五味
- 22 熬出一锅美味汤
- 24 煲汤的制作诀窍
- 25 药膳的制作诀窍
- 26 药膳采买保存Q&A
- 28 药膳食材图典
- 32 药膳药材图典
- 38 美味药膳打造元气满分

41



Part1

美容保养篇

42 美白

- 43 川贝煨雪梨
- 银耳炖雪蛤
- 44 紫米薏米养生粥
- 柠檬薏米汤
- 45 马蹄腐竹猪肚汤
- 圆白菜黄芪红枣汤

46 美肤润色

- 47 山楂糖醋咕咾肉
- 青木瓜老姜煲鲢鱼尾
- 48 杏枣炖木瓜
- 姜汁双皮炖鲜奶
- 49 莲子薏米汤
- 花生露

50 除皱保湿

- 51 花旗参烧狮子头
- 当归凉拌鸡丝
- 52 润肤药膳粥
- 猪腰薏米粥
- 53 百合蜜枣煲猪腱
- 牛蒡萝卜汤

54 去斑

- 55 沙参玉竹猪腱汤
- 冬菇凤爪汤
- 56 山药薏米牛奶锅
- 红豆西米奶露

57 乌发

- 58 芝麻炖猪心
- 金线莲排骨汤
- 59 何首乌南枣煲乌鸡
- 燕麦芝麻糊



60 减肥

- 61 枸杞参须炖白鳝
干贝萝卜蛤蜊汤
- 62 竹荪鲍鱼炖鸡汤
干贝白菜胆火腿汤
- 63 枸杞萝卜汤
消脂茶

64 丰胸

- 65 核桃露
酪梨芋头粥
- 66 茶树菇红枣乌鸡
排骨茭白汤
- 67 甘蔗玉米排骨汤
木瓜鱼腩煲

68 调经补血

- 69 四物炖鸡汤
当归枸杞鸡
- 70 香菇阿胶炖鸡爪
当归九孔炖排骨
- 71 百合腰花汤
玫瑰香附顺肝汤

72 痛经

- 73 鸡肝粥
黄豆牛肉汤

74 坐月子

- 75 生化汤
四物排骨汤
- 76 榴莲炖土鸡
麻油鸡
- 77 木瓜炖猪蹄
艾叶羊肉汤

78 更年期

- 79 山药枸杞粥
银耳山药羹
- 80 五颜六色调理汤
健康五行蔬菜汤
- 81 燕麦莲藕汤
海带结莲花汤

82 骨质疏松

- 83 豆浆土豆泥汤
卤淡菜小排
- 84 仙胶尾骨汤
土豆煲牛尾汤
- 85 花生煲猪尾
发菜蚝豉猪蹄汤

86 排毒塑身

- 87 野菌猴菇烩薏米
牛蒡豆豉炒苦瓜
- 88 云腿冬瓜汤
白果冬瓜汤



89



Part2

生活保健篇

90 抗老化

91 莲藕排骨汤

人参养荣汤

92 花菇炖竹荪

胡萝卜炖牛肉

93 淮山红枣排骨汤

黄芪抗衰老

94 促进代谢

95 山楂辣椒蟹

百合枸杞炒鸡柳

96 丝瓜咸蛋汤

玉米蛤蜊蔬菜汤

97 山药甘薯芋头汤

黄芪甘草茶

98 提神醒脑

99 核桃炖麦芽糖

核桃炖乳鸽

100 酸梅豆腐醒酒汤

天麻补脑汤

101 薄荷银丝汤

菊花鱼片汤

102 腰酸背痛

103 刺五加蒜仁田鸡汤

阿胶炖牛腩

104 消暑

105 香菜皮蛋鱼片汤

草菇丝瓜肉片汤

106 银耳椰子煲鸡汤

双冬金华汤

107 冬瓜荷叶炖老鸭

绿豆百合汤

108 保护眼睛

109 枸杞拌生蚝

决明子西洋菜汤

110 淮杞竹荪炖鲍鱼

杞子排骨炖九孔

111 参须枸杞炖羊肉

银杞明目汤

112 头晕

113 金瓜薏米粥

鲷鱼菊花羹

114 川芎白芷炖鱼头

女贞子炖九孔

115 冬虫夏草养生饮

润肺金菊茶

116 牙痛

117 雪菜豆腐响螺汤

苦瓜香菜皮蛋汤

118 火气大

119 椰汁黑糯米粥

清心绿豆浆



- 120 **祛寒**
121 菜心虾球鸡柳汤
南姜尖椒炒羊肉

- 122 **胸闷**
123 白果苦瓜
萝卜杏仁煲腩排

- 124 **中暑**
125 雪梨苹果煲猪肉
玉屏风散免疫汤
126 魔芋莲子凉汤
白鹤灵芝冰糖饮

127 Part3 调理肠胃篇

- 128 **帮助消化**
129 白果腐竹炖猪肚
干贝菜心
130 万寿果煲西施骨
青胡萝卜煲牛腱
131 消滞清胃汤
麦芽茶

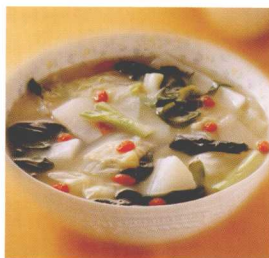
- 132 **整肠健胃**
133 金银花川贝炖排骨
蜜枣莲藕炖排骨
134 北芪党参炖田鸡
树子当归枣排

- 135 豆腐芥菜鱼头汤
椰汁炖燕窝

- 136 **便秘**
137 三丝牛蒡
参须珠贝茶
138 金蒜苋菜汤
玉米笋蔬菜汤
139 杏桂银耳冬菇汤
茼蒿腰花汤

- 140 **食欲不振**
141 枣仁小米粥
金针豆腐姜丝汤
142 荷叶瘦肉汤
莲藕牛腱汤
143 海米萝卜汤
青柠红枣鲈鱼汤

- 144 **胃胀气**
145 陈皮香鱼
原盅炖冬瓜
146 味噌萝卜蔬菜汤
胡萝卜土豆汤



147



Part4

增强免疫力篇

148

增强抵抗力

149

天麻蒸白鲳鱼

甘草烟熏石斑鱼柳

150

参须老姜鸡酒汤

鲜人参蛤蚧汤

151

枸杞银耳汤

肉桂野菌蘑菇汤

152

消除疲劳

153

牛蒡排骨汤

红枣莲子炖雪蛤

154

人参鲍鱼炖土鸡

十全大补鸡

155

红枣桂圆炖鹌鹑

花旗参煲银耳汤

156

补充体力

157

马蹄炖凤翅

客家红糟排骨

158

当归鸭

参须红枣煲羊腩

159

香甜燕麦浆

精力汤

160

补充元气

161

人参银芽炒鲍鱼丝

陈皮南姜蒜仁焖田鸡

162

佛跳墙

元气汤

163

花旗参炖土鸡

淮山紫米粥

164

改善体质

165

白兰地土鸡

冬虫夏草炖乌鸡

166

八珍牛肉煲

人参排骨盅

167

发菜眉豆煲猪什

蒜头干贝田鸡汤

168

强健筋骨

169

车前子焖肋排

鹿茸帆立贝

170

山药益气汤

花菇凤爪汤

171

天麻黄芪鱼汤

牛肉茶

172

手脚冰冷

173

毛豆鸡丁

三丝芹菜

174

南姜豉椒炒鳝片

烧酒虾

175

淮山杞子炖牛腱

椰奶酒酿甜汤





176 身体虚弱

- 177 西洋菜排骨汤
土鸡炖鱼翅
- 178 蜜瓜红枣煲腩排
花旗参无花果煲猪肉
- 179 红枣腩排煲泥鳅
莲子百合红豆粥

180 清热解毒

- 181 宣扶益气汤
番茄皮蛋汤
- 182 丝瓜茶汤
竹荪绿竹笋汤
- 183 花旗参煲瘦肉
老黄瓜煲猪肉汤

184 活血化淤

- 185 田七炖乌鸡汤
四物芡实排骨汤
- 186 人参枸杞雪蛤汤
虫草洋参鸡汤
- 187 甘薯煲姜汤
玫瑰花茶

188 滋阴补阳

- 189 虫草蒸明虾
巴戟虾煮酒
- 190 当归生地烧羊肉
海马鸡腰

191 补肾利尿

- 192 马蹄空心菜汤
咸蛋芥菜猪肝汤
- 193 昆布煲腩排
薏米双豆饮

194 补肝润肺

- 195 红枣百合炒豆苗
天麻炖花脑髓
- 196 黄豆芽猪血汤
罗汉果瘦肉汤
- 197 北杏燕窝汤
洛神酸梅汤
- 198 绿海藻珍珠汤
南瓜浓汤

199



Part5

活血补血篇

200 贫血

- 201 银耳红枣煲老鸡
参须杞子炖牛腩
- 202 莲藕发菜煲猪肉
菠菜猪血汤
- 203 蚝菇猪肝
红枣枸杞茶

204 面色苍白

- 205 红烧羊肉汤
羊肉炉

- 206 当归补血蔬菜汤
参须红枣炖白鳝
- 207 黄芪白术茶饮
生姜红枣茶

208 心血管疾病

- 209 首乌芝麻糊
三色海鲜
- 210 蒜头鸡汤
乌骨参鸡汤
- 211 淮山鸡扎
肘子白菜煲土鸡

212 气血循环

- 213 人参金针鸡汤
生姜炖羊肉
- 214 骨碎补炖元蹄
杏枣煲牛腱

215 Part6 呼吸系统篇

216 咳嗽

- 217 雪蛤镶竹荪
甘草椒盐炒沙虾
- 218 罗汉果煲猪肉
陈皮凉瓜煲腩排
- 219 芥菜咸蛋牛肉汤
薏米燕窝汤

220 感冒

- 221 川味参须煮牛肉
栗子淮山炖猪腱
- 222 葱枣汤
姜葱豆豉豆腐汤
- 223 葱头姜片饮
贯仲消炎茶

224 改善呼吸道

- 225 白果综合时蔬
玉屏风粥
- 226 白果莲子鸡
薄荷肉桂烧羊排
- 227 小青龙汤
参芪益气茶

228 哮喘

- 229 雪蛤炖乌鸡
百合炖乌鸡
- 230 紫河车炖牛肚
肉苁蓉蒸鲤鱼
- 231 杏仁桂皮茶
润肺生津饮

232 口干舌燥

- 233 清补凉煲猪杂
椰子炖土鸡
- 234 清心补凉汤
金银花蜂蜜茶



235



Part7

慢性病篇

236

防癌抗癌

237

竹荪烧豆腐

芦笋蔬菜汤

238

抗癌菜花汤

五菇汤

239

樱花冬瓜排骨汤

灵芝黑枣香菇排骨汤

240

心脏病

241

玉竹虾球

川芎蛋

242

丁香菜心

番茄土当归

243

南瓜煲猪腱

莲子菠菜银耳汤

244

高血压

245

鸡血藤烧蹄筋

清咽双花饮

246

双菊白菜豆腐汤

决明子海带汤



247



Part8

纾压助眠篇

248

纾压

249

紫菜马蹄豆腐汤

葫芦瓜蜜枣煲腩排

250

失眠

251

山药杞子炖腩排

香菜萝卜牛腩

252

红白萝卜煲元蹄

鲍鱼花胶炖鸡

253

银耳百合鸽蛋汤

土豆腐竹

254

抑郁症

255

枸杞干贝鲜虾蒸豆腐

人参云腿蒸鱼柳

◎单位换算

1杯=240毫升=16大匙

细砂糖1杯=200克

1大匙=15毫升=3小匙

半茶匙=2.5毫升

面粉1杯=120克

色拉油1杯=227克

1小匙=1茶匙=5毫升

1/4茶匙=1.25毫升

◎烹调中所用油若非特别注明，均为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再说明。

◎为便于读者理解，本书中热量单位均采用“干卡”，干卡与千焦的换算如下：

1干卡=4.184千焦

◎本书中食谱仅为辅助食疗，不能替代正式的治疗，且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量区别而有所不同。若有不适，以遵照医生的诊断与建议为宜。