

国医绝学一日通系列丛书 第2辑

18

GUO YI JUE XUE
《国医绝学》

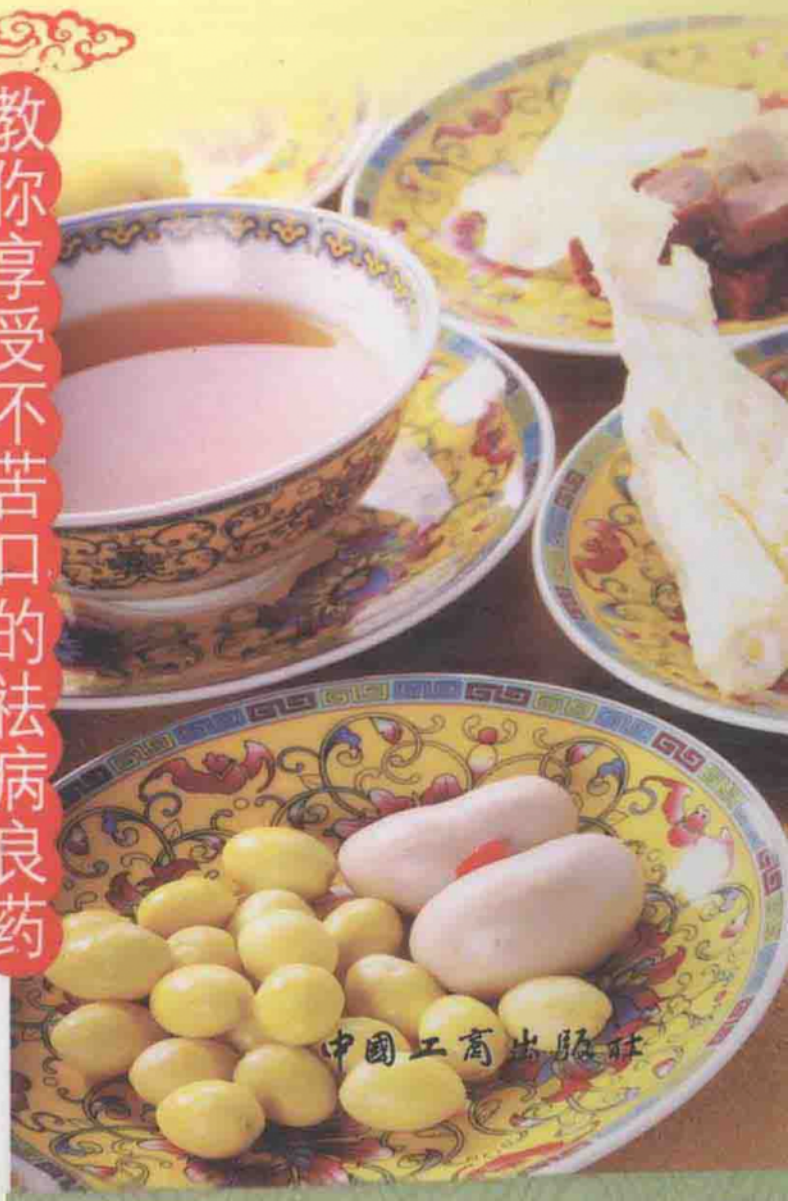
编委会◎编

YI CONG SHU

美味

药膳保健康

教你享受不苦口的祛病良药



中国工商出版社



国医绝学一日通 系列丛书 第2辑 18

美味药膳保健康

《国医绝学一日通系列丛书》编委会◎编

编委会成员名单：

马方 龚仆 王琪 梁跃 刘昆 马丽娜
张秀丽 张海媛 李艺芳 郭海丽 南宁 毛燕飞
贾茹 林妙丹 高新梅 卜超 马强

中国工商出版社

责任编辑 袁 泉

装帧设计 刘金华 旭 晖 蒋正清

图书在版编目 (CIP) 数据

美味药膳保健康 / 《国医绝学一日通系列丛书》编委会编. —北京: 中国工商出版社, 2010.2
(国医绝学一日通系列丛书. 第2辑; 18)
ISBN 978-7-80215-410-0

I. ①美… II. ①国… III. ①益胃—食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第021364号

书名 / 美味药膳保健康

编者 / 《国医绝学一日通系列丛书》编委会

出版·发行 / 中国工商出版社

经销 / 新华书店

印刷 / 北京天顺鸿彩印有限公司

开本 / 787毫米×1092毫米 1/32 **印张** / 60 **字数** / 1000千字

版本 / 2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

印数 / 01—5000

社址 / 北京市丰台区花乡育芳东里23号 (100070)

电话 / (010) 63730074, 63748686 **电子邮箱** / zggscbs@263.net

出版声明 / 版权所有, 侵权必究

书号 : ISBN 978-7-80215-410-0/R·10

定价 : 200.00元 (全20册)

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

[美味药膳保健康]



【目录】



第一章

中药食疗面面观

<input type="checkbox"/> 中药食疗的特点与优势	6
中药食疗的特点	6
中药食疗的优势	6
<input type="checkbox"/> 中药食疗的内容与分类	7
食疗中药	7
食疗药膳	7
<input type="checkbox"/> 中药食疗的相关禁忌	9
中药之间的配伍禁忌	9
中药和食物之间的禁忌	10
疾病和食物之间的禁忌	10



第二章

常见病的药膳食疗方

<input type="checkbox"/> 药膳的养生功效和应用原则	12
药膳的养生功效	12
药膳的应用原则	13
<input type="checkbox"/> 高血压	14
<input type="checkbox"/> 心脏病	15
<input type="checkbox"/> 慢性支气管炎	16
<input type="checkbox"/> 感冒	17
<input type="checkbox"/> 便秘	18

<input type="checkbox"/> 骨质疏松.....	19	<input type="checkbox"/> 高血脂.....	29
<input type="checkbox"/> 外阴瘙痒.....	20	<input type="checkbox"/> 牙痛.....	30
<input type="checkbox"/> 神经衰弱.....	21	<input type="checkbox"/> 更年期综合征.....	31
<input type="checkbox"/> 耳鸣.....	22	<input type="checkbox"/> 崩漏带下.....	32
<input type="checkbox"/> 头痛.....	23	<input type="checkbox"/> 乳腺增生.....	33
<input type="checkbox"/> 食欲不振.....	24	<input type="checkbox"/> 丰胸.....	34
<input type="checkbox"/> 鼻窦炎.....	25	<input type="checkbox"/> 阳痿、早泄.....	35
<input type="checkbox"/> 口腔溃疡.....	26	<input type="checkbox"/> 前列腺炎.....	36
<input type="checkbox"/> 肺结核.....	27	<input type="checkbox"/> 糖尿病.....	37
<input type="checkbox"/> 尿道炎.....	28	<input type="checkbox"/> 冠心病.....	38



第三章

养生、美容、祛病的必备中药

<input type="checkbox"/> 煎煮、服用中药有诀窍.....	40	<input type="checkbox"/> 葛根.....	52
煎煮中药的诀窍.....	40	<input type="checkbox"/> 何首乌.....	53
服用中药的诀窍.....	41	<input type="checkbox"/> 红花.....	54
<input type="checkbox"/> 阿胶.....	42	<input type="checkbox"/> 黄连.....	55
<input type="checkbox"/> 艾叶.....	43	<input type="checkbox"/> 鸡内金.....	56
<input type="checkbox"/> 板蓝根.....	44	<input type="checkbox"/> 金银花.....	57
<input type="checkbox"/> 薄荷.....	45	<input type="checkbox"/> 荆芥.....	58
<input type="checkbox"/> 柴胡.....	46		
<input type="checkbox"/> 车前子.....	47		
<input type="checkbox"/> 沉香.....	48		
<input type="checkbox"/> 当归.....	49		
<input type="checkbox"/> 冬虫夏草.....	50		
<input type="checkbox"/> 甘草.....	51		



<input type="checkbox"/> 菊花.....	59	<input type="checkbox"/> 肉桂.....	69
<input type="checkbox"/> 决明子.....	60	<input type="checkbox"/> 三七.....	70
<input type="checkbox"/> 苦丁茶.....	61	<input type="checkbox"/> 熟地黄.....	71
<input type="checkbox"/> 灵芝.....	62	<input type="checkbox"/> 酸枣仁.....	72
<input type="checkbox"/> 芦荟.....	63	<input type="checkbox"/> 五味子.....	73
<input type="checkbox"/> 鹿茸.....	64	<input type="checkbox"/> 夏枯草.....	74
<input type="checkbox"/> 罗汉果.....	65	<input type="checkbox"/> 燕窝.....	75
<input type="checkbox"/> 木瓜.....	66	<input type="checkbox"/> 益母草.....	76
<input type="checkbox"/> 柠檬.....	67	<input type="checkbox"/> 珍珠粉.....	77
<input type="checkbox"/> 人参.....	68	<input type="checkbox"/> 紫河车.....	78



第四章

药食两用，教你享受不苦口的药膳

<input type="checkbox"/> 何谓药食两用.....	80	<input type="checkbox"/> 芝麻.....	90
药食同源是药食两用的基础....	80	<input type="checkbox"/> 淮山.....	91
药食两用是在药食同源的基 础上发展而来的.....	80	<input type="checkbox"/> 大枣.....	92
<input type="checkbox"/> 冬瓜子.....	81	<input type="checkbox"/> 蜂蜜.....	93
<input type="checkbox"/> 枸杞子.....	82	<input type="checkbox"/> 百合.....	94
<input type="checkbox"/> 桑葚.....	83	<input type="checkbox"/> 薏仁.....	95
<input type="checkbox"/> 马齿苋.....	84		
<input type="checkbox"/> 小茴香.....	85		
<input type="checkbox"/> 麦芽.....	86		
<input type="checkbox"/> 杏仁.....	87		
<input type="checkbox"/> 陈皮.....	88		
<input type="checkbox"/> 山楂.....	89		



国医绝学一日通 系列丛书 第2辑 18

美味药膳保健康

《国医绝学一日通系列丛书》编委会◎编

编委会成员名单：

马方 龚仆 王琪 梁跃 刘昆 马丽娜
张秀丽 张海媛 李艺芳 郭海丽 南宁 毛燕飞
贾茹 林妙丹 高新梅 卜超 马强

中国工商出版社



【目录】



第一章

中药食疗面面观

- 中药食疗的特点与优势 6
 - 中药食疗的特点 6
 - 中药食疗的优势 6
- 中药食疗的内容与分类 7
 - 食疗中药 7
 - 食疗药膳 7
- 中药食疗的相关禁忌 9
 - 中药之间的配伍禁忌 9
 - 中药和食物之间的禁忌 10
 - 疾病和食物之间的禁忌 10



第二章

常见病的药膳食疗方

- 药膳的养生功效和应用原则 12
 - 药膳的养生功效 12
 - 药膳的应用原则 13
- 高血压 14
- 心脏病 15
- 慢性支气管炎 16
- 感冒 17
- 便秘 18

<input type="checkbox"/> 骨质疏松.....	19	<input type="checkbox"/> 高血脂.....	29
<input type="checkbox"/> 外阴瘙痒.....	20	<input type="checkbox"/> 牙痛.....	30
<input type="checkbox"/> 神经衰弱.....	21	<input type="checkbox"/> 更年期综合征.....	31
<input type="checkbox"/> 耳鸣.....	22	<input type="checkbox"/> 崩漏带下.....	32
<input type="checkbox"/> 头痛.....	23	<input type="checkbox"/> 乳腺增生.....	33
<input type="checkbox"/> 食欲不振.....	24	<input type="checkbox"/> 丰胸.....	34
<input type="checkbox"/> 鼻窦炎.....	25	<input type="checkbox"/> 阳痿、早泄.....	35
<input type="checkbox"/> 口腔溃疡.....	26	<input type="checkbox"/> 前列腺炎.....	36
<input type="checkbox"/> 肺结核.....	27	<input type="checkbox"/> 糖尿病.....	37
<input type="checkbox"/> 尿道炎.....	28	<input type="checkbox"/> 冠心病.....	38



第三章

养生、美容、祛病的必备中药

<input type="checkbox"/> 煎煮、服用中药有诀窍.....	40	<input type="checkbox"/> 葛根.....	52
煎煮中药的诀窍.....	40	<input type="checkbox"/> 何首乌.....	53
服用中药的诀窍.....	41	<input type="checkbox"/> 红花.....	54
<input type="checkbox"/> 阿胶.....	42	<input type="checkbox"/> 黄连.....	55
<input type="checkbox"/> 艾叶.....	43	<input type="checkbox"/> 鸡内金.....	56
<input type="checkbox"/> 板蓝根.....	44	<input type="checkbox"/> 金银花.....	57
<input type="checkbox"/> 薄荷.....	45	<input type="checkbox"/> 荆芥.....	58
<input type="checkbox"/> 柴胡.....	46		
<input type="checkbox"/> 车前子.....	47		
<input type="checkbox"/> 沉香.....	48		
<input type="checkbox"/> 当归.....	49		
<input type="checkbox"/> 冬虫夏草.....	50		
<input type="checkbox"/> 甘草.....	51		



<input type="checkbox"/> 菊花.....	59	<input type="checkbox"/> 肉桂.....	69
<input type="checkbox"/> 决明子.....	60	<input type="checkbox"/> 三七.....	70
<input type="checkbox"/> 苦丁茶.....	61	<input type="checkbox"/> 熟地黄.....	71
<input type="checkbox"/> 灵芝.....	62	<input type="checkbox"/> 酸枣仁.....	72
<input type="checkbox"/> 芦荟.....	63	<input type="checkbox"/> 五味子.....	73
<input type="checkbox"/> 鹿茸.....	64	<input type="checkbox"/> 夏枯草.....	74
<input type="checkbox"/> 罗汉果.....	65	<input type="checkbox"/> 燕窝.....	75
<input type="checkbox"/> 木瓜.....	66	<input type="checkbox"/> 益母草.....	76
<input type="checkbox"/> 柠檬.....	67	<input type="checkbox"/> 珍珠粉.....	77
<input type="checkbox"/> 人参.....	68	<input type="checkbox"/> 紫河车.....	78



第四章

药食两用，教你享受不苦口的药膳

<input type="checkbox"/> 何谓药食两用.....	80	<input type="checkbox"/> 芝麻.....	90
药食同源是药食两用的基础....	80	<input type="checkbox"/> 淮山.....	91
药食两用是在药食同源的基 础上发展而来的.....	80	<input type="checkbox"/> 大枣.....	92
<input type="checkbox"/> 冬瓜子.....	81	<input type="checkbox"/> 蜂蜜.....	93
<input type="checkbox"/> 枸杞子.....	82	<input type="checkbox"/> 百合.....	94
<input type="checkbox"/> 桑葚.....	83	<input type="checkbox"/> 薏仁.....	95
<input type="checkbox"/> 马齿苋.....	84		
<input type="checkbox"/> 小茴香.....	85		
<input type="checkbox"/> 麦芽.....	86		
<input type="checkbox"/> 杏仁.....	87		
<input type="checkbox"/> 陈皮.....	88		
<input type="checkbox"/> 山楂.....	89		

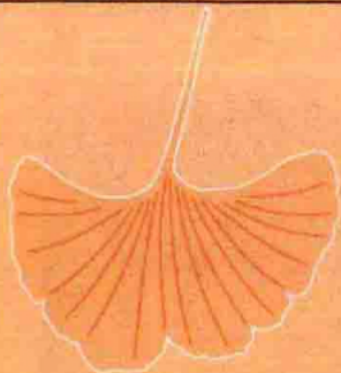


中药食疗面面观



醫西

.....



中药食疗源远流长，具有美味可口、服食方便等多种优势，是人们在日常生活中进行强身健体、防病治病的首选选择！

中药食疗的特点与优势

中药食疗源远流长，“神农尝百草”的传说反映了早在远古时期中华民族就已经开始探索食物和药物的功用了，也因此有了“药食同源”之说。我国现存最早的药学专著《神农本草经》就记载了许多既是药物又是食物的品种，如大枣、生姜、薏仁等，为中药食疗奠定了丰富的理论基础。



中药食疗的特点

中医汉方食疗是在中医理论指导下，单纯由各种食物或药物和食物相结合，采用传统的饮食烹饪技术或现代的加工方法，从而制成一种既美味十足，又可以防病治病、强身益寿的特殊食品。



中药食疗的优势

◎**良药可口，服食方便。**由于中药汤剂多有苦味，故民间有“良药苦口”之说。而药膳使用的材料多为药、食两用之品，因为拥有了食品的色、香、味等特性，所以即使加入了部分药材，也会通过与食物的调配及精细的烹调，制成美味可口的佳品。

◎**防治兼宜，效果显著。**中药食疗既可治病，又可强身防病，这是其有别于药物治疗的特点之一。药膳多是平和之品，但其防治疾病和健身养生的功效却非常显著。



→药膳不仅美味可口，而且服食方便。

中药食疗的内容与分类

中药食疗，是指以适当的中药为载体，在中医理论的指导下，通过单方或者辨证配方，选择合适的中药和食物一起烹调加工，从而起到保健或治疗疾病的一种方法。中药食疗方主要包括食疗中药和食疗药膳两部分。



食疗中药

食疗中药是指具有防治疾病或保健康复作用的饮食，又称为“食用中药”、“食疗本草”或“食物中药”等。这类食疗中药包括谷物、水果、蔬菜、调料、禽兽、水产等。根据使用特性，又可分为单方独味、中药复方、中药经方、中药验方、民间偏方等。



食疗药膳

药膳是由具有治疗作用的药物、食物和调料配制而成的膳食。它既可单独由食用中药加工制成，又可以中药材和食物为原料，按照一定的配方加工烹调而成。根据其加工制作方法及形态，可分为以下十类：

◎**饮品**。饮品是一种液体食疗剂型，一般是用食用中药或与部分药材一起加水略煎煮、去渣取汁而成，可作为饮料日常饮服。如治疗肝硬化腹水的复方玉米须饮。

◎**汤品**。汤品是将食用中药、药材和溶媒（一般用水，也可用酒、蜜等）混合煎煮而得的液体，又称汤剂药膳。如《伤寒论》中介绍的当归生姜羊肉汤。

◎**鲜汁**。鲜汁是指将新鲜水果等食用中药或与某些新鲜中药材一起洗净、压榨成汁。如五汁饮中的荸荠汁、鲜芦根汁、鲜藕汁、梨汁及鲜麦冬汁。

◎**药茶**。药茶又称“代茶饮”，是指将含有茶叶或不含茶叶的药物经粉

碎、混合而成的粗末制品（有些药物饮片不经粉碎亦可），用开水沏后或加水煎煮后即可像日常饮茶一样频饮。药茶中常含有瓜果蔬菜类食用中药，一般不用味道过苦的药材。如治疗风寒感冒的姜糖茶即是由生姜、红糖组成。

◎**药酒**。药酒是中药与酒相结合的一种液体剂型，可用浸泡法或酿制法制剂。其中的药物常选用食用中药。如用于支气管哮喘缓解期的参蛤虫草酒等。

◎**药粥**。药粥是由药物或药汁与米同煮而成的、具有治疗或保健作用的粥。如百合、薏仁、桂圆、红小豆、白扁豆、大枣之类的食用中药，可与米一起淘洗干净后同煮；若用其他药材煮粥，可先将药材加水煎煮、去渣取汁，再与米同煮成粥；也可在粥将熟时加入药物细末或药汁，再稍煮即可服食。

◎**蜜膏**。蜜膏亦称膏滋或煎剂，是将食用中药或与中药材一起加水煎煮、去渣、取汁、浓缩后，加入蜂蜜或蔗糖而制成的稠厚状半流体制剂。如用于支气管哮喘的贝母梨膏。

◎**药糕**。药糕是由具有治疗或保健作用的食用中药或与有关中药材一起研为细粉，再与米粉、麦粉或豆粉相混合，或加适量白糖、食油做成糕，再蒸熟或烘制而成的熟食。如用于治疗慢性结肠炎的八珍糕。

◎**药饼**。药饼是将具有治疗或保健作用的食用中药或有关药物一起研为细粉，与麦粉、米粉或豆粉混合，或加适量枣泥、白糖、食用油等做成饼状，经蒸、烙、烘烤或煎等方法而制成的熟食。如治疗虚寒型慢性胃炎、消化性溃疡的温中健胃饼。

◎**菜肴**。菜肴是药膳的一个大类，包括各种具有治疗或保健作用的荤素菜肴，是由鸡、鸭、鱼、蔬菜等与药物及调料烹调而成。其烹调加工方法有炖、焖、煨、蒸、煮、熬、炒、烧等。



→药茶是一种很好的食疗药膳。



→菜肴不但美味，更是一种可以疗疾的药膳。

中药食疗的相关禁忌

中药食疗虽然具有很多优点，但是在服用时，特别是与其他中药一起搭配服用的过程中，还是要注意一些禁忌的。这是因为，有些中药之间相克，不能搭配服用，否则轻则会破坏各种中药本身的功效，重则会引发其他不适症状。

此外，并非只有中药与中药之间才存在着搭配禁忌，中药与食物、食物与疾病之间也存在着这一关系。所以，本节将详细讲述常见中药、食物及疾病之间的用药法则，以帮助您科学用药，促进病情好转。



中药之间的配伍禁忌

俗话说：“是药三分毒”，所以，我们选用药材时应当谨慎再谨慎，更不可随意胡乱地搭配中药。我们的先人经过千百年的摸索，逐渐探索出一些中药之间配伍的禁忌，并编成了歌诀，称为“十八反歌”和“十九畏歌”。

□ 十八反歌诀

本草明言十八反，半姜贝藜芩攻乌。

藻戟遂芫俱战草，诸参辛芍叛藜芦。

具体来说，就是乌头反贝母、瓜蒌、半夏、白藜、白芩；甘草反甘遂、大戟、海藻、芫花；藜芦反人参、沙参、丹参、玄参、细辛、芍药。

□ 十九畏歌诀

硫黄原是火中精，朴硝一见便相争。

水银莫与砒霜见，狼毒最怕密陀僧。

巴豆性烈最为上，偏与牵牛不顺情。

丁香莫与郁金见，牙硝难合京三棱。

川乌草乌不顺犀，人参最怕五灵脂。

官桂善能调冷气，若逢石脂便相欺。

大凡修合看顺逆，炮烘炙煨总相依。

具体来说，就是硫黄畏朴硝，水银畏砒霜，狼毒畏密陀僧，巴豆畏牵牛，丁香畏郁金，川乌、草乌畏犀角，牙硝畏三棱，官桂畏石脂，人参畏五灵脂。这些都是临床用药需要注意的一些禁忌。



中药和食物之间的禁忌



◎**茯苓忌香蕉、橘子**：茯苓的主要功效是利尿，在服用期间，钾会在血液中滞留，如果食用富含钾十分丰富的香蕉、橘子，就会导致体内钾蓄积过量，易诱发与心脏、血压相关的并发症。

◎**双黄连忌大蒜**：双黄连是清热解毒、治疗外感风热的常见中药，性凉。而大蒜性热，若服用双黄连的同时食用大蒜，就会降低药效。

◎**五味子忌牛奶**：五味子是有名的止泻中药，而牛奶不仅可以降低五味子的药效，其含有的乳糖还会加重腹泻症状。

◎**板蓝根忌冷饮**：板蓝根性凉，服用前后如果再吃冰激凌之类的冷饮，就会凉上加凉，如果肠胃难以承受便会发生腹泻。同样，绿豆、香蕉、黄瓜等凉性食物都不宜与板蓝根同食。



疾病和食物之间的禁忌



◎肠胃功能弱者忌食黏滑、油腻的食物。

◎患有红肿热痛的外科疮疡者忌食牛肉、羊肉、鱼、蟹等食物。

◎头昏失眠、性情急躁者忌食胡椒等辛辣食物。

◎伤寒、温湿等症者忌食油腻厚味的食物。

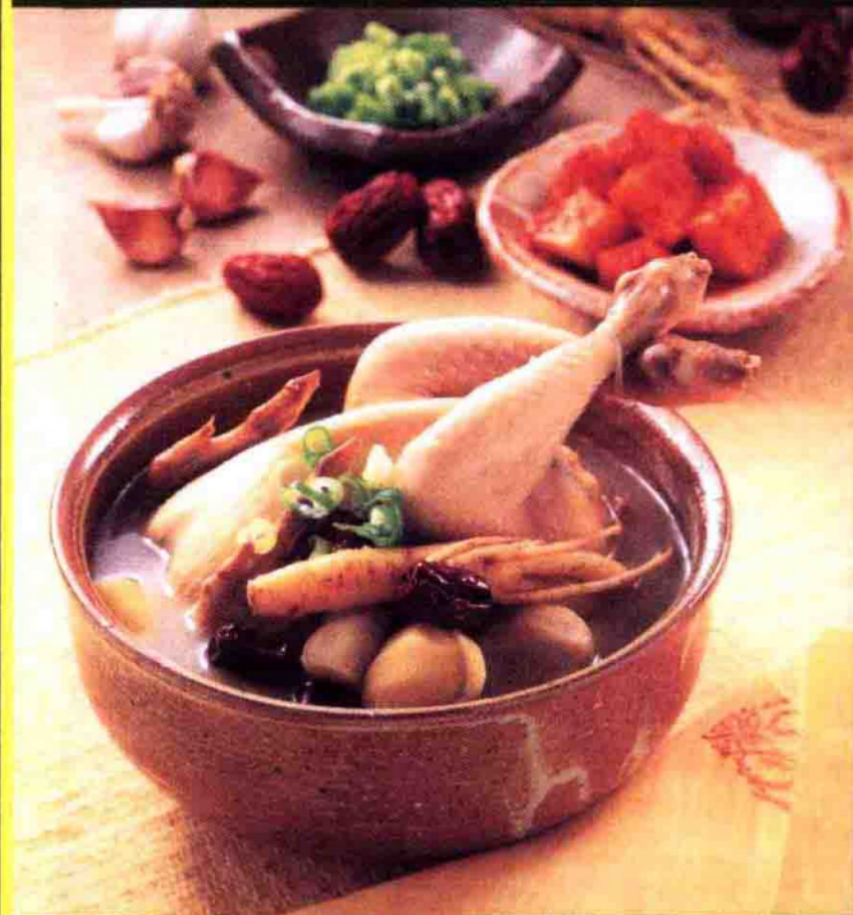
◎水肿患者忌食坚固、油煎及生冷性食物。

◎肝阳抽风、肝风癫痫、过敏的患者忌食带鱼、羊肉等发物。

◎热性病患者忌食辛辣、油炸食物。

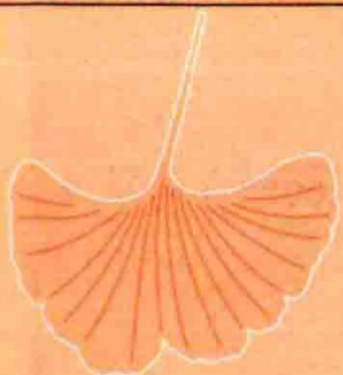
◎痰湿阻滞、消化不良、泄泻、腹痛患者忌食生冷食物。

常见病的药膳食疗方



药膳

.....



药膳不仅能预防疾病，还能配合药物帮助改善某些病症。因此，当患上一些常见的疾病时，如感冒、头痛、高血压等，可尽量用药膳进行有针对性的调理！