

◎中国家庭自疗经典系列◎

中华药膳全书

学做药膳不生病

◎史翔◎主编



 金盾出版社

中华药膳全书

——学做药膳不生病

史翔 主编



 金盾出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中华药膳全书：学做药膳不生病 / 史翔主编 .-- 北京：金盾出版社，2013.9

ISBN 978-7-5082-8607-5

I . ① 中… II . ① 史… III . ① 食物疗法—食谱 IV . ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 170343 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号（地铁万寿路站往南）

邮政编码：100036 电话：68214039 83219215

传真：68276683 网址：www.jdcbs.cn

封面印刷：北京尚唐印刷包装有限公司

正文印刷：北京缤索印刷有限公司

装订：北京缤索印刷有限公司

各地新华书店经销

开本：720×1020 1/16 印张：22

2013年11月第1版第1次印刷

定价：29.80元

（凡购买金盾出版社的图书，如有缺页、
倒页、脱页者，本社发行部负责调换）

中华药膳全书

——学做药膳不生病

史翔 主编



 金盾出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中华药膳全书：学做药膳不生病 / 史翔主编 .-- 北京：金盾出版社，2013.9
ISBN 978-7-5082-8607-5

I . ① 中… II . ① 史… III . ① 食物疗法—食谱 IV . ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 170343 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号（地铁万寿路站往南）

邮政编码：100036 电话：68214039 83219215

传真：68276683 网址：www.jdcbs.cn

封面印刷：北京尚唐印刷包装有限公司

正文印刷：北京缤索印刷有限公司

装订：北京缤索印刷有限公司

各地新华书店经销

开本：720×1020 1/16 印张：22

2013年11月第1版第1次印刷

定价：29.80元

（凡购买金盾出版社的图书，如有缺页、
倒页、脱页者，本社发行部负责调换）

前言

中国药膳文化源远流长，自古就成为最受人们欢迎的养生方式之一，并早已成为中医养生的重要组成部分。药膳是以药物和食物为原料，经过烹饪加工的一种具有食疗作用的膳食。它是中国传统的医学知识与烹饪经验相结合的产物。药膳并不是食物与中药的简单加工，而是在中医阴阳、虚实等辨证理论指导下，由药物、食品和调料三者精制而成的一种既具有营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿的食物。

药膳养生，是人们调养身体、延年益寿的一条最有效的途径，正确合理的食疗可以使人健康和长寿。俗话说，治病不如防病，与其把金钱和时间花费在求医吃药上，不如花在平日的补养上，有个好身体，“百病不生”，这才是养生的最终目的。当然药膳养生必须要用对食材，选对中药，针对身体的不同状况选择对症的药膳。如人参、红枣、龙眼肉、酸枣仁、猪心等益气安神、补养气血是养心的药材和食材；枸杞、菊花、香附、牡蛎、猪肝等疏肝理气、下火明目是养肝的药材和食材；黄芪、山药、党参、山楂、猪肚等补气健脾、生津养血是养脾的药材和食材。人皆“厌于药，喜于食”，而药膳“寓医于食，药食同源”，既能让人们享受到食物的美味，又能起到药用疗效，一举两得，何乐而不为呢？

药膳不同于一般的中药方剂，又有别于普通的饮食，它取药物之性，用食物之味，对于无病之人，可达到保健、强身的作用；对于身患疾病之人，可选择适当的药膳，对身体加以调养，增强体质，辅助药物发挥其药效，从而达到辅助治病的作用。但是，普通人对中药和食物的属性与功效并不是很了解，当然对自制药膳更是感觉无从下手。为此，我们带着为普通家庭服务的愿望和目的，本着与现代医学研究进展合拍、功效确切、易于采办、加工方便、可操作性强的原则，根据我国传统中医学“医食相通”的原理，最终编写了《中华药膳全书——学做药膳不生病》一书。

本书内容包罗万象，第一章主要介绍了药膳的相关基础知识。第二章的第一部分详细剖析了日常生活中的512种常见药膳原料，其中食物原料226种，包括食物的别名、营养成分、食用须知等；中药材286种，包括中药的性味归经、功效主治、适宜人群等，让读者更全面地了解食物和药材的特性。第三章首先针对各个季节的饮食宜忌为读者精选了适合各个季节食用的养生药膳；其次针对心、肝、脾、肺、肾五脏，介绍了多种调养药膳，以辅助读者治疗五脏的慢性疾病；再次专为女性挑选了具有乌发明目、滋阴润肤、去皱祛斑、祛痘降火、美白养颜、排毒瘦身等功效的药膳；最后专为男性挑选了具有增强记忆、镇静安眠、补血益气、活血理气、补肾壮阳、强筋壮骨等功效的药膳。第四章主要列出了112种常见疾病，每一种疾病都先剖析其症状，再介绍了几款对症食疗药膳。本书内容贴近生活，是家中必备的书籍。





第一章 药膳养生常识须知

药膳的历史渊源	018	下法药膳	034
药膳的基本特征	020	温法药膳	035
以中医药理论为基础的辨证论治	020	消食法药膳	035
以传统的烹调艺术为手段	022	补法药膳	035
以治病、保健和强身为目的	023	理气法药膳	035
药膳的中医基础	024	祛湿法药膳	036
食疗与中医食疗学	024	清法药膳	036
藏象与药膳	025	药膳的分类	037
阴阳五行在药膳中的应用	025	按药膳的食品形态分类	037
药膳的治病原理	026	按制作方法分类	038
药膳与疾病	026	按药膳的功效分类	038
药膳与气、血、津液	027	药膳的配伍原则与配药方法	040
药膳与四时所宜	027	药膳“君臣佐使”的配伍原则	040
药膳对脏腑的治疗	027	药膳配药的方法	041
药膳的应用原则	029	药膳的烹调要求与保存方法	042
辩证用膳	029	药膳的烹调要求	042
因人用膳	030	药膳材料的保存方法	043
因时用膳	030	药膳的烹调工艺与增味技巧	045
因地制宜	030	药膳的烹调工艺	045
药膳材料的四性五味	031	药膳的增味小技巧	047
中药材的“四性”	031	辨清体质，用对药膳	048
中药材的“五味”	031	平和体质	048
食物的“四性”	032	气虚体质	048
食物的“五味”	033	阳虚体质	049
药膳的治疗方法	034	阴虚体质	049
汗法药膳	034	血瘀体质	049

痰湿体质	049	中药材的妊娠禁忌和服药禁忌	054
湿热体质	050	中药材的用量和用法	055
气郁体质	050	正确煎煮中药	056
特禀体质	050	煎煮中药的用具	056
药膳的食用须知	051	煎煮中药的用水	056
食用药膳宜合理饮食	051	煎煮中药的火候	056
食用药膳需要科学忌口	052	煎煮中药的时间	057
中药材的使用须知	053	煎煮中药的方法	057
中药材的来源和命名	053	食材的使用须知	058
中药材炮制的目的和意义	053	食材的食用禁忌	058
中药材的配伍禁忌	054	食材与药材的搭配禁忌	059

第二章 | 512种药膳原料面面观

226种药膳常用食物功能表	062	腿蘑	074
谷物粮豆类		口蘑	075
大米/粳米/糙米/小米	062	水产类	
黑米/糯米/西谷米/高粱/大麦/小麦	063	草鱼/鲢鱼/鲇鱼/鲤鱼/鳙鱼	075
燕麦/荞麦/绿豆/黄豆/扁豆/毛豆	064	带鱼/青鱼/鱿鱼/鳗鱼/鳊鱼/鲫鱼	076
蚕豆/豇豆/黑豆/芸豆/芝麻/腐竹	065	甲鱼/干贝/虾/泥鳅/螃蟹/田螺	077
豆腐/豆腐皮/豆腐干/刀豆	066	黄鱼/鳊鱼/银鱼/章鱼/鲍鱼/鲈鱼	078
肉禽类		三文鱼/海带/紫菜/蛤蜊/平鱼/白鱼	079
猪肉/猪蹄	066	鳕鱼/武昌鱼/海蜇/乌贼/龟/蛭子	080
猪腰/猪肝/猪肚/猪肺/猪脑/猪肠	067	蔬菜类	
猪骨/猪心/猪胰/猪血/牛肚/牛肉	068	白菜/小白菜/包菜/菠菜/油菜/空心菜	081
牛肝/牛筋/羊肉/羊肝/羊肾/羊肚	069	苋菜/芹菜/生菜/芥蓝/西红柿/西葫芦	082
驴肉/兔肉/鸡肉/鸡肝/野鸡肉/乌鸡	070	菜薹/竹笋/芦笋/莴笋/茭白/韭菜	083
鹅肉/鸭肉/狗肉/鸽肉/麻雀肉/鹌鹑	071	韭黄/红薯/马蹄/洋葱/青椒/蒜薹	084
火腿	072	木耳菜/芥菜/花菜/西兰花/黄花菜/黄豆芽	085
蛋类		绿豆芽/雪里蕻/茼蒿/香菜/香椿/白萝卜	086
鸡蛋/鸭蛋/鹅蛋/鸽子蛋/鹌鹑蛋	072	胡萝卜/冬瓜/苦瓜/丝瓜/黄瓜/南瓜	087
松花蛋	073	玉米/茄子/土豆/莲藕/芋头/荷兰豆	088
菌菇类		豌豆/牛蒡	089
黑木耳/银耳/草菇/香菇/侧耳	073	水果类	
茶树菇/平菇/金针菇/竹荪/猴头菇/鸡		苹果/梨/柑/佛手柑	089

橘子/金橘/橙子/柚子/葡萄柚/柠檬..090	清热泻火药
草莓/蓝莓/葡萄/西瓜/甜瓜/香蕉...091	石膏/知母/芦根/天花粉/竹叶/淡竹叶..113
猕猴桃/椰子/菠萝/榴莲/山竹/荔枝..092	栀子/莲子心/夏枯草/决明子/谷精草/ 青葙子.....114
枇杷/石榴/火龙果/芒果/无花果/李子..093	清热解毒药
桃子/柿子/杨桃/樱桃/杨梅/沙果..094	金银花/连翘/板蓝根/蒲公英/野菊花/ 鱼腥草.....115
榆钱/哈密瓜/红毛丹/木瓜/甘蔗/薜荔果..095	马齿苋/土茯苓/大青叶/穿心莲/重楼/ 半边莲.....116
坚果类	半枝莲/白花蛇舌草/败酱草/白头翁/ 射干/橄榄.....117
花生/葵瓜子/板栗/腰果/开心果/松子..096	胖大海.....118
榛子/酸角.....097	清热燥湿药
奶类	黄芩/黄连/黄柏/龙胆草/苦参.....118
牛奶/羊奶/马乳/酸奶.....097	秦皮/白鲜皮/椿皮.....119
奶酪.....098	清热凉血药
调味料类	生地/玄参/丹皮.....119
大蒜/葱/花椒/胡椒/黄酒.....098	赤芍/紫草/水牛角.....120
白酒/醋/香油/菜籽油/茶油/橄榄油...099	清虚热药
286种药膳常用中药功能表.....100	青蒿/白薇/地骨皮.....120
补气药	银柴胡/胡黄连.....121
人参/党参/西洋参/太子参.....100	祛风湿药
黄芪/白术/山药/大枣/蜂蜜/绞股蓝...101	独活/防己/秦艽/桑枝.....121
红景天/白扁豆/饴糖/甘草.....102	稀签草/五加皮/桑寄生/狗脊/威灵仙/ 丝瓜络.....122
补血药	蕲蛇/海风藤/伸筋草/海桐皮/青风藤/ 千年健.....123
当归/熟地.....102	芳香化湿药
白芍/首乌/阿胶/龙眼肉/北沙参/麦冬..103	藿香/佩兰/苍术/厚朴/砂仁/白豆蔻...124
天冬/燕窝/百合/枸杞/黑芝麻/玉竹...104	草豆蔻/草果.....125
石斛/黄精/桑葚/女贞子/墨旱莲/龟甲..105	利尿消肿药
鳖甲.....106	茯苓/猪苓/泽泻/薏苡仁.....125
补阳药	赤小豆/冬瓜皮/玉米须.....126
鹿茸/海参/冬虫夏草/核桃仁/巴戟天..106	利尿通淋药
仙茅/补骨脂/益智仁/海马/锁阳/紫河车..107	车前子/木通/通草.....126
蛤蚧/菟丝子/杜仲/续断/韭菜子....108	瞿麦/篇蓄/地肤子/海金沙/石韦/灯芯草..127
发散风寒药	草薢/茵陈蒿/金钱草/虎杖/垂盆草...128
麻黄.....108	温里药
桂枝/紫苏/生姜/荆芥/防风/白芷...109	附子.....128
香薷/细辛/羌活/苍耳子/辛夷/葱白...110	
胡荽.....111	
发散风热药	
薄荷/牛蒡子/蝉蜕/桑叶/菊花.....111	
柴胡/升麻/葛根/淡豆豉/浮萍/木贼草...112	

肉桂/干姜/吴茱萸/丁香/小茴香/高良姜...129	百部/罗汉果.....141
理气药	养心安神药
陈皮/青皮/枳实/香附/乌药/沉香...130	灵芝/酸枣仁/柏子仁/远志.....141
檀香/川楝子/佛手/玫瑰花/木香/大腹皮...131	合欢皮/夜交藤.....142
柿蒂/荔枝核/薤白.....132	重镇安神药
消食药	朱砂/龙骨.....142
山楂/神曲/麦芽.....132	平抑肝阳药
谷芽/莱菔子/鸡内金.....133	石决明/牡蛎.....142
活血化痰药	代赭石/刺蒺藜/罗布麻/羚羊角/钩藤/ 天麻.....143
川芎/丹参/红花.....133	地龙/僵蚕/全蝎.....144
桃仁/益母草/牛膝/鸡血藤/延胡索/五 灵脂.....134	醒神开窍药
郁金/姜黄/乳香/没药/泽兰/王不留行...135	麝香/石菖蒲/冰片.....144
月季花/苏木/骨碎补/莪术/水蛭/穿山甲..136	收涩药
止血药	浮小麦/五味子/乌梅/诃子/石榴皮/山 茱萸.....145
小蓟/槐花/白茅根/茜草/三七/白及...137	覆盆子/金樱子/桑螵蛸/海螵蛸/芡实/ 莲子.....146
藕节/艾叶/炮姜.....138	泻下药
化痰药	大黄/番泻叶/芦荟/火麻仁/郁李仁/松 子仁.....147
半夏/白芥子/旋覆花.....138	
桔梗/川贝/瓜蒌/竹茹/海藻/昆布...139	
前胡/苏子/款冬花/白果/桑白皮/枇杷叶...140	

第三章 | 301道养生保健药膳大公开

春季养生药膳 150	010. 藿香菊花茶..... 152	019. 黄芪山药鲫鱼汤.. 155
001. 虫草枸杞鸭汤..... 150	011. 莲枣猪肝粥..... 153	020. 老鸭汤..... 155
002. 党参枸杞猪肝汤.. 150	012. 白术党参茯苓粥.. 153	021. 茯苓绿豆老鸭汤.. 156
003. 首乌鸡肝汤..... 150	013. 山药白扁豆粥..... 153	022. 天山雪莲金银花煲瘦肉... 156
004. 兔肉百合枸杞汤.. 151	夏季养生药膳 154	023. 黄芪蔬菜汤..... 156
005. 白果腐竹薏苡仁汤151	014. 党参淮山猪胰汤.. 154	024. 小米羹..... 156
006. 马蹄冬菇鸡爪汤.. 151	015. 灵芝茯苓炖乌龟.. 154	025. 玉米党参羹..... 157
007. 葡萄当归煲猪血.. 151	016. 百合猪蹄汤..... 154	026. 柏子仁小米粥..... 157
008. 山楂麦芽猪腱汤.. 152	017. 阿胶牛肉汤..... 155	027. 沙参竹叶粥..... 157
009. 山药排骨煲..... 152	018. 玉竹煮猪心..... 155	028. 藿香大米粥..... 157

秋季养生药膳 158

- 029.银杏玉竹猪肝汤.. 158
- 030.霸王花猪肺汤..... 158
- 031.鲜莲红枣炖水鸭.. 158
- 032.杏仁白萝卜炖猪肺.... 159
- 033.莲子芡实猪尾汤.. 159
- 034.莲子补骨脂猪腰汤.... 159
- 035.金针海参鸡汤..... 159
- 036.桂枝莲子粥..... 160
- 037.杞叶菊花绿豆汤.. 160
- 038.五味子番茄面..... 160
- 039.杏仁红枣粥..... 161
- 040.百合南瓜大米粥.. 161
- 041.黑米黑豆莲子粥.. 161

冬季养生药膳 162

- 042.养肾乌鸡汤..... 162
- 043.龟板杜仲猪尾汤.. 162
- 044.菟杞红枣炖鹌鹑.. 162
- 045.巴戟天黑豆鸡汤.. 163
- 046.杜仲牛肉..... 163
- 047.补骨脂虫草羊肉汤.... 163
- 048.虫草海马四宝汤.. 163
- 049.香菇炖杏肉..... 164
- 050.甘草蛤蜊汤..... 164
- 051.生姜肉桂炖虾仁.. 164
- 052.芝麻豌豆羹..... 165
- 053.酸枣玉竹糯米粥.. 165
- 054.山药黑豆粥..... 165
- 055.牡蛎白萝卜蛋汤.. 166
- 056.阿胶粥..... 166
- 057.猪肚煲米豆..... 166
- 058.板栗枸杞粥..... 167
- 059.鸡内金山药炒甜椒.. 167
- 060.川芎桃仁青皮粥.. 167
- 061.排骨桂枝板栗汤.. 167

养心安神药膳 168

- 062.莲子茯神猪心汤.. 168
- 063.北沙参保健茶..... 168

- 064.养心安神茶..... 168
- 065.莲子菠萝羹..... 169
- 066.五味子炖猪肝..... 169
- 067.核桃仁当归瘦肉汤.... 169
- 068.莲子芡实猪心..... 169
- 069.当归鸡汤..... 170
- 070.肉桂茴香炖雀肉.. 170
- 071.附子生姜炖狗肉.. 170
- 072.灵芝红枣兔肉汤.. 170
- 073.苦瓜牛蛙汤..... 171
- 074.猪肚五味子白术粥.... 171
- 075.桂圆莲芡粥..... 171
- 076.龙眼莲子羹..... 171

保肝护肝药膳 172

- 077.枸杞鸡肝汤..... 172
- 078.苦瓜菊花猪瘦肉汤.... 172
- 079.天麻苦瓜酿肉..... 172
- 080.柴胡莲子田鸡汤.. 173
- 081.车前枸杞叶猪肝汤.... 173
- 082.山药白芍排骨汤.. 173
- 083.四物鸡汤..... 173
- 084.土茯苓鳝鱼汤..... 174
- 085.核桃枸杞子蒸糕.. 174
- 086.雪蛤枸杞甜汤..... 174
- 087.猪肝笋粥..... 174
- 088.何首乌炒猪肝..... 175
- 089.枸杞木瓜粥..... 175
- 090.桃仁枸杞甜粥..... 175
- 091.枸杞鸡肾粥..... 175

健脾养胃药膳 176

- 092.玉竹沙参鲫鱼汤.. 176
- 093.党参麦冬瘦肉汤.. 176
- 094.黄芪炖生鱼..... 176
- 095.淮山猪肚汤..... 177
- 096.白术芡实田鸡汤... 177
- 097.陈皮牛肉..... 177
- 098.薏苡仁瓜皮鲫鱼汤178
- 099.虫草花党参猪肉汤.... 178

- 100.党参煮土豆..... 178
- 101.豆蔻陈皮鲫鱼羹.. 179
- 102.麦枣龙眼汤..... 179
- 103.紫米甜饭团..... 179
- 104.梅肉山楂青菜粥.. 179

滋阴润肺药膳 180

- 105.虫草炖乳鸽..... 180
- 106.沙参百合甜枣汤.. 180
- 107.鱼腥草银花瘦肉汤.... 180
- 108.鱼腥草红枣茶..... 181
- 109.川贝母炖豆腐..... 181
- 110.冬瓜薏仁鸭..... 181
- 111.柴胡秋梨饮..... 181
- 112.松子炒丝瓜..... 182
- 113.枸杞桂圆银耳汤.. 182
- 114.莲子百合黑豆汤.. 182
- 115.白果莲子乌鸡汤.. 182
- 116.荠菜四鲜宝..... 183
- 117.椰子杏仁鸭汤..... 183
- 118.太子参红枣茶..... 183
- 119.山药杏仁糊..... 183

补肾养肾药膳 184

- 120.熟地当归鸡..... 184
- 121.姜片海参炖鸡汤.. 184
- 122.葱烧海参..... 184
- 123.杜仲羊肉萝卜汤.. 185
- 124.杜仲艾叶鸡蛋汤.. 185
- 125.莲子百合排骨汤.. 185
- 126.栗子羊肉汤..... 185
- 127.螺肉煲西葫芦..... 186
- 128.猪肠核桃仁汤..... 186
- 129.五灵脂红花炖鲑鱼.... 186
- 130.田七郁金炖乌鸡.. 186
- 131.菟丝子大米粥..... 187
- 132.板栗桂圆粥..... 187
- 133.韭菜牛肉粥..... 187
- 134.山药鹿茸山楂粥.. 187

乌发明目药膳 188

- 135.芝麻润发汤..... 188

- 136.黑豆蛋酒汤..... 188
 137.胡萝卜红枣猪肝汤..... 188
 138.白芍竹荪山药排骨汤..... 189
 139.枸菊肝片汤..... 189
 140.枸杞叶猪肝汤..... 189
 141.柴胡枸杞羊肉汤.. 189
 142.木瓜墨鱼汤..... 190
 143.谷精草菠菜羊肝汤..... 190
 144.红花绿茶饮..... 190
 145.桑麻糖水..... 190
 146.柴胡菊花枸杞茶.. 191
 147.黑芝麻山药糊..... 191
 148.党参枸杞子猪肝粥..... 191
 149.墨鱼粥..... 191
- 滋阴润肤药膳..... 192**
- 150.益气润肤汤..... 192
 151.蜜橘银耳汤..... 192
 152.荞麦红枣羹..... 192
 153.天门冬茶..... 193
 154.养阴百合茶..... 193
 155.黄精牛筋煲莲子.. 193
 156.清补养颜汤..... 193
 157.玉竹瘦肉汤..... 194
 158.枸杞马蹄鹌鹑蛋.. 194
 159.杨桃紫苏甜汤..... 194
 160.人参雪梨乌鸡汤.. 194
 161.苹果银耳猪腱汤.. 195
 162.橘皮红枣汁..... 195
 163.银耳山楂粥..... 195
 164.腰果糯米甜粥..... 195
- 去皱去斑药膳..... 196**
- 165.鸡骨草煲生鱼..... 196
 166.清热除斑汤..... 196
 167.木耳海藻猪蹄汤.. 196
 168.灵芝玉竹麦冬茶.. 197
 169.熟地丝瓜汤..... 197
 170.玫瑰枸杞养颜羹.. 197
 171.女贞子蜂蜜饮..... 197
- 172.甜酒煮阿胶..... 198
 173.罗汉三宝茶..... 198
 174.天冬桂圆参鲍汤.. 198
 175.金银花饮..... 198
 176.白玉苦瓜..... 199
 177.三仁祛斑粥..... 199
 178.双耳粥..... 199
 179.薏苡仁豌豆粥..... 199
- 祛痘降火药膳..... 200**
- 180.夏枯草黄豆脊骨汤..... 200
 181.薏仁焕彩茶..... 200
 182.山楂玫瑰奶..... 200
 183.奶香杏仁露..... 201
 184.麦冬白米羹..... 201
 185.荸荠鲜藕茅根汤.. 201
 186.红豆沙..... 201
 187.杏仁西洋菜瘦肉汤..... 202
 188.海蜇马蹄汤..... 202
 189.二冬生地炖龙骨.. 202
 190.苜蓿麦芽寿司..... 203
 191.绿茶乌梅粥..... 203
 192.地黄雪梨粥..... 203
- 美白养颜药膳..... 204**
- 193.青豆党参排骨汤.. 204
 194.番茄莲子咸肉汤.. 204
 195.银耳樱桃羹..... 204
 196.健体润肤汤..... 205
 197.通络美颜汤..... 205
 198.灵芝麦冬茶..... 205
 199.洋葱汁..... 205
 200.牛奶炖花生银耳.. 206
 201.银耳美白润颜茶.. 206
 202.红枣山楂茶..... 206
 203.粉葛煲花豆..... 207
 204.牛蒡黑豆鸡汤..... 207
 205.桃仁猪蹄汤..... 207
 206.枸杞蜂蜜粥..... 207
- 排毒瘦身药膳..... 208**
- 207.玉竹沙参炖鹌鹑.. 208
 208.养肤瘦脸茶..... 208
 209.茯苓清菊茶..... 208
 210.茯苓白萝卜排骨汤..... 209
 211.冬瓜瑶柱汤..... 209
 212.薏苡仁煮土豆..... 209
 213.紫菜西红柿鸡蛋汤.. 209
 214.山楂荷叶泽泻茶.. 210
 215.草本瘦身茶..... 210
 216.决明子柠檬茶..... 210
 217.柴胡疏肝茶..... 210
 218.瞿麦蔬果汁..... 211
 219.赤豆薏苡炖鹌鹑.. 211
 220.冬瓜银杏高汤粥.. 211
- 增强记忆药膳..... 212**
- 221.莲子桂圆炖猪脑.. 212
 222.天麻炖猪脑..... 212
 223.茯苓糙米鸡..... 212
 224.马蹄腐竹猪肚汤.. 213
 225.椰子肉银耳煲乳鸽..... 213
 226.黄精陈皮粥..... 213
 227.牛蒡肉汤..... 214
 228.淮山鱼头汤..... 214
 229.天麻红花猪脑汤.. 214
 230.核桃熟地猪肠汤.. 214
 231.腰果鸡丁..... 215
 232.枸杞鸭肉粥..... 215
 233.山药山楂黄豆粥.. 215
 234.益智仁炖牛肉汤.. 215
- 镇静安眠药膳..... 216**
- 235.双仁菠菜猪肝汤.. 216
 236.远志菖蒲鸡心汤.. 216
 237.灵芝红枣瘦肉汤.. 216
 238.酸枣仁莲子茶..... 217
 239.丹参三七炖鸡..... 217
 240.莱菔子萝卜汤..... 217
 241.金瓜百合甜点..... 217
 242.女贞子鸭汤..... 218
 243.桂圆干老鸭汤..... 218

244.山楂陈皮菊花茶.. 218	263.鸽子汤 .. 224	283.五味山萸茶..... 230
245.燕麦核桃仁粥..... 219	264.香菇豆芽猪尾汤.. 224	284.金锁固精鸭汤..... 231
246.山药麦芽鸡肫汤.. 219	265.川芎当归黄鳝汤.. 225	285.核桃拌韭菜..... 231
247.山药益智仁扁豆粥.... 219	266.丹参槐花酒..... 225	286.韭菜籽枸杞粥..... 231
补血益气药膳..... 220	267.猪骨黄豆丹参汤.. 225	287.六味地黄粥..... 231
248.何首乌黑豆煲鸡爪.... 220	268.马齿苋荠菜汁..... 226	强筋壮骨药膳..... 232
249.浮小麦莲子黑豆茶..... 220	269.莲子茅根炖乌鸡.. 226	288.海马龙骨汤..... 232
250.五味子爆羊腰..... 220	270.延胡索橘皮饮..... 226	289.肉桂煲虾丸..... 232
251.砂仁黄芪猪肚汤.. 221	271.黄精黑豆塘虱汤.. 227	290.鹿茸黄芪煲鸡汤.. 232
252.鲜人参炖竹丝鸡.. 221	272.当归田七乌鸡汤.. 227	291.天麻地龙炖牛肉.. 233
253.淡菜枸杞煲老鸽.. 221	273.三味鸡蛋汤..... 227	292.黑豆猪皮汤..... 233
254.枸杞蒸鲫鱼..... 221	补肾壮阳药膳..... 228	293.韭菜核桃炒猪腰.. 233
255.阿胶淮杞炖甲鱼.. 222	274.肾气乌鸡汤..... 228	294.杜仲巴戟猪尾汤.. 234
256.益气养血茶..... 222	275.莲子百合芡实排骨汤.... 228	295.吴茱萸栗子羊肉汤.... 234
257.美味八宝羹..... 222	276.三参炖二鞭..... 228	296.猪蹄炖牛膝..... 234
258.阿胶桂圆人参粥.. 223	277.枸杞水蛇汤..... 229	297.杜仲栗子鸽汤..... 234
259.山药干贝猪血粥.. 223	278.板栗猪腰汤..... 229	298.丹参牛膝茶..... 235
260.大米神曲粥..... 223	279.海马汤 .. 229	299.青椒榄炖水鸭..... 235
261.三七粉粥..... 223	280.五子鸡肝汤..... 230	300.百合葡萄粥..... 235
活血理气药膳..... 224	281.韭黄蚌仔羹..... 230	301.杜仲鹌鹑瓦罐粥.. 235
262.龙胆草当归牛腩.. 224	282.山菜萸覆盆子奶酪.... 230	

第四章 | 112种常见疾病调理药膳全解析

心脑血管科..... 238	黑木耳枣汤 .. 240	心肌炎
高血压	大枣阿胶粥 .. 240	丁香绿茶 .. 243
绿豆薏苡仁汤 .. 238	冠心病	金银花莲心饮 .. 243
枸杞炒玉米 .. 238	桂参大枣猪心汤..... 241	丹参猪心汤 .. 243
半夏薏苡仁粥 .. 238	参归山药猪腰汤..... 241	脑血管硬化
低血压	丹参山楂大米粥..... 241	川芎白芷鱼头汤..... 244
党参牛肉煲 .. 239	心律失常	薏苡仁南瓜浓汤..... 244
茯苓山药膏 .. 239	双仁菠菜猪肝汤..... 242	田七煮鸡蛋 .. 244
红枣山药粥 .. 239	莲子猪心汤 .. 242	脑卒中后遗症
贫血	田七丹参茶..... 242	人参五味子紫苏汤..... 245
猪肉蛋枣汤 .. 240		杞子羊肾粥 .. 245

杞菊饮	245
神经科	246
头痛	
鱼肚川芎汤	246
半夏山药粥	246
薄荷糖	246
失眠	
远志锁阳乌鸡汤	247
红枣桂圆莲子粥	247
苦瓜荠菜肉汤	247
抑郁症	
柏仁大米羹	248
香附陈皮炒肉	248
当归郁金猪蹄汤	248
眩晕	
当归羊肉羹	249
枸杞麦冬粥	249
人参茶	249
神经衰弱	
乌龟百合红枣汤	250
小米鸡蛋羹	250
莲子百合汤	250
阿尔茨海默病	
桂圆百合炖鹤鹑	251
山药芡实猪肉粥	251
何首乌煮鸡蛋	251
帕金森病	
天麻川芎鱼头汤	252
蝎子炖鸡	252
薄荷茶	252
坐骨神经痛	
五胡鸭	253
花椒猪脚冻	253
附子蒸羊肉	253
三叉神经痛	
白芍猪尾汤	254
羌活鸡肉汤	254
石膏沙参茶	254

呼吸科	255
感冒	
白芷鱼头汤	255
石膏退热粥	255
苦瓜排骨汤	255
肺炎	
银杏炖鹤鹑	256
白果扒草菇	256
四仁鸡蛋粥	256
支气管炎	
杏仁核桃羹	257
杨桃姜糖水	257
紫苏干姜茶	257
肺源性心脏病	
虫草红枣炖甲鱼	258
川贝杏仁粥	258
五味子炖肉	258
哮喘	
麻黄陈皮瘦肉汤	259
果仁粥	259
菊花桔梗雪梨汤	259
肺气肿	
核桃淮山蛤蚧汤	260
杏仁菜胆猪肺汤	260
复方鱼腥草粥	260
肺脓肿	
旋覆花乳鸽止咳汤	261
鱼腥草蛋汤	261
糯米阿胶粥	261
肺结核	
百部甲鱼汤	262
猪肺花生汤	262
冬瓜白果姜粥	262
肺癌	
玉竹沙参焖老鸭	263
白及玉竹养肺饮	263
党参百合粥	263

消化科	264
慢性胃炎	
党参鳝鱼汤	264
山药白术羊肚汤	264
淮山五宝甜汤	264
胃及十二指肠溃疡	
佛手元胡猪肝汤	265
麦芽槐花茶	265
糖蜜红茶饮	265
胃酸过多症	
草果羊肉汤	266
陈皮粥	266
海带姜茶	266
胃下垂	
参芪炖牛肉	267
枣参茯苓粥	267
姜韭牛奶	267
胃癌	
山楂消食汤	268
佛手娃娃菜	268
养血止痛粥	268
急性肠炎	
白头翁黄连粥	269
黄连甘草饮	269
葛根荷叶田鸡汤	269
慢性肠炎	
蒜肚汤	270
山楂山药粥	270
双花饮	270
便秘	
香蕉甜汤	271
大黄通便茶	271
五仁粥	271
痔疮	
地黄乌鸡汤	272
生地绿茶饮	272
槐花大米粥	272
痢疾	
枸杞猪肠鸡脚煲	273



大蒜银花茶 273
 黄连白头翁粥 273

直肠癌

银花茅根猪蹄汤 274
 二白饮 274
 芦荟炒马蹄 274

胆结石

洋葱炖乳鸽 275
 马蹄海蜇汤 275
 玉米须红枣茶 275

病毒性肝炎

花生红枣汤 276
 栀子粥 276
 五味子红枣饮 276

脂肪肝

冬瓜豆腐汤 277
 山楂薏苡仁荷叶茶 277
 泽泻枸杞粥 277

肝硬化

枸杞子炖甲鱼 278
 玉米车前大米粥 278
 素馨玫瑰茶 278

肝癌

合欢佛手猪肝汤 279
 清炖牛肉 279
 苦瓜子茶 279

内分泌科 280

糖尿病

苦瓜海带瘦肉汤 280
 薏苡仁黄芪粥 280
 荷叶甘草茶 280

甲状腺肿大

海带海藻瘦肉汤 281

薏苡仁黄瓜拌海蜇 281
 海藻茶 281

甲状腺功能亢进

香菇枣仁甲鱼汤 282
 牡蛎豆腐羹 282
 玫瑰夏枯草茶 282

痛风

独活当归粥 283
 威灵仙牛膝茶 283
 防风饮 283

系统性红斑狼疮

当归猪蹄汤 284
 灵芝丹参粥 284
 鱼腥草茶 284

泌尿科 285

急性肾炎

冬瓜小豆汤 285
 茅根粥 285
 莲子红糖茶 285

慢性肾炎

泽泻薏苡仁瘦肉汤 286
 茯苓鸽子煲 286
 莲子红糖茶 286

肾结石

车前草猪肚汤 287
 核桃海金粥 287
 马蹄茅根茶 287

肾病综合征

山药蒸鲫鱼 288
 六味地黄鸡汤 288
 茅根赤小豆饮 288

尿路感染

车前子田螺汤 289

通草车前子茶 289
 乌梅汁 289

尿毒症

猪肝菠菜汤 290
 鸡蛋土豆羹 290
 绿豆西瓜皮汤 290

妇科 291

月经不调

百合腰花汤 291
 益母土鸡汤 291
 艾叶止痛粥 291

痛经

桂枝大枣汤 292
 姜枣花椒汤 292
 泽兰养血止痛粥 292

闭经

番薯煲姜汤 293
 虫草洋参鸡汤 293
 四物芡实粥 293

阴道炎

黄柏上海青排骨 294
 大芥菜红薯汤 294
 马齿苋蒲公英粥 294

带下过多

蚕豆瘦肉汤 295
 马齿苋瘦肉汤 295
 乌鸡莲子粥 295

盆腔炎

苦菜萝卜汤 296
 马齿苋鸡蛋汤 296
 三黄粥 296

宫颈炎

萝卜枸杞汤 297

冬瓜瘦肉汤	297
龙胆生地粥	297
不孕	
鳖甲鸽汤	298
蛤蚧蒸鹌鹑蛋	298
鹿角胶粥	298
先兆流产	
艾叶鸡蛋汤	299
阿胶糯米粥	299
山药固胎粥	299
妊娠呕吐	
香莱鳊鱼汤	300
生姜牛奶	300
红枣糯米粥	300
妊娠水肿	
黑豆汤	301
杜仲鲤鱼汤	301
黄芪白术粥	301
产后腹痛	
莲枣养血汤	302
红糖阿胶粥	302
泽兰粥	302
产后恶露不绝	
人参乌鸡汤	303
桃仁莲藕汤	303
益母草粥	303
产后缺乳	
当归牛腩汤	304
黄花瘦肉汤	304
桂圆皮蛋瘦肉粥	304
急性乳腺炎	
银花猪蹄汤	305
黄柏生地饮	305
绿豆银花粥	305
乳腺增生	
海带瘦肉汤	306
莪术三棱饮	306
青皮山楂粥	306

乳腺癌

佛手萝卜汤	307
黑芝麻拌莴苣	307
荔枝核粥	307

功能性子宫出血

枸杞瘦肉汤	308
地榆兔肉汤	308
龙眼莲子粳米粥	308

子宫脱垂

升麻鸡蛋汤	309
升麻炖大肠	309
黄芪党参粥	309

子宫癌

绿豆老鸭汤	310
木耳瘦肉汤	310
香菇瘦肉粥	310

更年期综合征

燕麦莲藕汤	311
枸杞莲心茶	311
山药枸杞粥	311

男科

阳痿	
当归牛鞭壮阳汤	312
陈皮红椒烧狗肉	312
人参壮阳茶	312
早泄	
北芪杞子炖乳鸽	313
首乌核桃羹	313
五味子冰糖茶	313
遗精	
甲鱼芡实汤	314
红枣柏子小米粥	314
金樱鲫鱼汤	314

早泄

北芪杞子炖乳鸽	313
首乌核桃羹	313
五味子冰糖茶	313

遗精

甲鱼芡实汤	314
红枣柏子小米粥	314
金樱鲫鱼汤	314

前列腺炎

冬瓜薏苡仁鲫鱼汤	315
竹叶茅根饮	315
桑葚猕猴桃奶	315

前列腺增生

补髓汤	316
茅根赤小豆粥	316
车前发菜饮	316

不育症

巴戟天黑豆炖鸡	317
五味子煲羊腰	317
当归苡蓉炖羊肉	317

儿科

小儿感冒

白萝卜炖排骨	318
百合莲藕炖梨	318
益智仁糯米粥	318

小儿流涎

陈皮猪肚粥	319
桂圆陈皮糯米粥	319
山药绿豆糖水	319

小儿厌食

山药内金黄鳝汤	320
羊肉草果豌豆粥	320
山楂饼	320

小儿夜啼

砂仁茯苓粥	321
姜糖饮	321
清心宁神茶	321

小儿腹泻

芡实莲子薏苡仁汤	322
茯苓粥	322
藕楂泥	322

小儿营养不良

红枣带鱼粥	323
山楂山药茶	323
牛奶山药麦片粥	323

小儿惊风

蝉蜕薄荷茶	324
枣仁粳米羹	324
天麻炖鹌鹑	324