

# 《养生治病药膳838》

## 图书基本信息

书名：《养生治病药膳838》

13位ISBN编号：9787800896866

10位ISBN编号：7800896862

出版时间：1997-06

出版社：中国中医药出版社

页数：408

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《养生治病药膳838》

## 内容概要

### 内容提要

本书是根据中医理论，结合临床实践而编写的药膳治疗学专著。详细介绍了不同体质、不同疾病的药膳调补方法，还介绍了强身美容、延年益寿的药膳名方。此外，有选择性地介绍了具有延缓衰老作用的药物和食物。本书从无病防病，有病治病两个方面介绍药膳名方838个，通过防病治病而达到健康长寿的目的。对每一药膳，逐一介绍了配料、制作方法、功效及注意事项，对药物和食物则重点介绍性味、归经、功效等。内容详尽，通俗易懂，便于制作和使用。

## 书籍目录

### 目录

#### 上篇 总论

#### 第一章 概述

##### 一、药膳与养生

##### 二、药膳与疾病

##### 三、药膳与药食

#### 第二章 药膳常用食物

##### 一、粮食类

###### 1.糯米

###### 2.粳米

###### 3.粟米

###### 4.锅粬

###### 5.小麦

###### 6.大麦

###### 7.黄大豆

###### 8.黑大豆

###### 9.豆腐

###### 10.蚕豆

###### 11.绿豆

###### 12.刀豆

###### 13.扁豆

###### 14.芝麻

##### 二、蔬菜类

###### 1.菠菜

###### 2.芹菜

###### 3.马齿苋

###### 4.空心菜

###### 5.藕

###### 6.芥菜

###### 7.白萝卜

###### 8.胡萝卜

###### 9.番茄

###### 10.苦瓜

###### 11.木耳

###### 12.蘑菇

##### 三、果实类

###### 1.梨

###### 2.桃

###### 3.樱桃

###### 4.香蕉

###### 5.葡萄

###### 6.猕猴桃

###### 7.核桃仁

###### 8.龙眼肉

###### 9.栗子

###### 10.松子

###### 11.花生

## 四、动物类

- 1.猪肉
- 2.猪心
- 3.猪肝
- 4.猪肺
- 5.猪肾
- 6.猪脑
- 7.牛肉
- 8.牛奶
- 9.牛筋
- 10.羊肉
- 11.羊肝
- 12.羊肾
- 13.狗肉
- 14.鹿骨
- 15.乌骨鸡
- 16.鸡肉
- 17.鸡蛋
- 18.雀肉
- 19.山鸡
- 20.鲫鱼
- 21.鲤鱼
- 22.鲢鱼
- 23.鱿鱼
- 24.龙虾
- 25.鳖肉
- 26.龟肉
- 27.海参
- 28.淡菜
- 29.泥鳅
- 30.鳝鱼

## 第三章 延年益寿的药物

### 一、补气类

- 1.人参
- 2.西洋参
- 3.太子参
- 4.党参
- 5.黄芪
- 6.大枣
- 7.扁豆
- 8.山药
- 9.白术
- 10.紫河车
- 11.黄精
- 12.五味子

### 二、补血类

- 1.熟地黄
- 2.当归
- 3.白芍

- 4.何首乌
  - 5.阿胶
  - 6.鸡血藤
  - 7.桑椹
- 三、滋阴类
- 1.沙参
  - 2.麦冬
  - 3.天冬
  - 4.玉竹
  - 5.石斛
  - 6.百合
  - 7.生地黄
  - 8.玄参
  - 9.龟板
  - 10.鳖甲
  - 11.枸杞子
  - 12.女贞子
  - 13.旱莲草
  - 14.山萸肉
  - 15.蜂蜜
- 四、补阳类
- 1.附子
  - 2.干姜
  - 3.鹿茸
  - 4.巴戟天
  - 5.仙茅
  - 6.仙灵脾
  - 7.冬虫夏草
  - 8.肉苁蓉
  - 9.杜仲
  - 10.续断
  - 11.桑寄生
  - 12.海马
  - 13.黄狗肾
  - 14.补骨脂
  - 15.菟丝子
  - 16.蛤蚧
- 五、其他类
- 1.茯苓
  - 2.薏苡仁
  - 3.泽泻
  - 4.车前子
  - 5.砂仁
  - 6.白豆蔻
  - 7.陈皮
  - 8.半夏
  - 9.川贝母
  - 10.杏仁
  - 11.柏子仁

- 12.酸枣仁
- 13.木香
- 14.香附
- 15.丹参
- 16.牡丹皮
- 17.三七
- 18.川芎
- 19.天麻
- 20.牛膝
- 21.芡实

## 下篇 各论

### 第一章 四季药膳

#### 一、春季药膳

- 1.人参山药米肚
- 2.五味乌鸡补血汤
- 3.首乌炖蛋
- 4.双仁桂圆羹
- 5.灵芝肉饼
- 6.菟丝子鸡肝汤
- 7.首乌粥
- 8.佛手柑粥
- 9.萝卜粳米粥
- 10.批把藕百合羹
- 11.白莲酿藕
- 12.姜汁菠菜
- 13.莲子粥

#### 二、夏季药膳

- 14.六一豆浆
- 15.灯心苦瓜饮
- 16.五味猪肚
- 17.葡萄煎
- 18.参枣全鸭
- 19.红烧参芪鲤鱼
- 20.山药茯苓包子
- 21.百合粥
- 22.绿豆粥
- 23.荷叶粉蒸鸡
- 24.翠皮爆鳝丝
- 25.青鸭羹

#### 三、长夏药膳

- 26.蔻肉馄饨
- 27.砂仁肚片
- 28.荷叶粥
- 29.赤小豆粥
- 30.鲫鱼羹
- 31.豇豆粥
- 32.砂仁鲫鱼汤
- 33.清络饮
- 34.苡仁冬瓜羹

- 35. 薏苡仁酒
- 36. 翠衣茅根饮
- 37. 山楂肉丁
- 38. 莲子粥

## 四、秋季药膳

- 39. 参竹老鸭
- 40. 秋冬补肺汤
- 41. 润肺银耳羹
- 42. 养阴酱猪心
- 43. 参桂汤
- 44. 参合盐
- 45. 松仁粥
- 46. 贝母粥
- 47. 百合粥
- 48. 沙参二冬粥
- 49. 木耳芝麻饮
- 50. 红白萝卜蜜膏
- 51. 冰糖鸭蛋羹
- 52. 甘蔗萝卜汁

## 五、冬季药膳

- 53. 熟附香肉
- 54. 益肾雀肉汤
- 55. 壮阳狗肉汤
- 56. 雀卵虾仁羹
- 57. 天麻猪脑
- 58. 附子猪肚汤
- 59. 鹿角胶粥
- 60. 羊骨粥
- 61. 枸杞羊肾粥
- 62. 乾坤蒸狗
- 63. 龙马童子鸡
- 64. 黑牛髓膏
- 65. 益寿三红糕
- 66. 韭菜炒羊肝

## 第二章 阴虚体质药膳

- 67. 竹药双烧肉
- 68. 首乌鸡块
- 69. 百合粉粥
- 70. 松子仁粥
- 71. 玉竹心子
- 72. 川贝酿梨
- 73. 银耳羹
- 74. 花生猪骨汤

## 第三章 阳虚体质药膳

- 75. 升压茶
- 76. 韭菜炒鲜虾
- 77. 蛤蚧羊腰花
- 78. 六味牛肉
- 79. 神仙粥

- 80.牛肾粥
- 81.川断杜仲煲猪尾
- 第四章 阴阳两虚体质药膳
- 82.胡桃糯米粥
- 83.枸杞桃仁鸡丁
- 84.雌鸡粥
- 85.固脂鸭
- 86.枸杞煎方
- 87.五珍牛肉
- 第五章 气虚体质药膳
- 88.人参鸡
- 89.黄芪乳鸽
- 90.人参莲肉汤
- 91.红白饭豆粥
- 92.糯米莲子粥
- 93.芪杞炖乳鸽
- 94.双参肉片汤
- 第六章 血虚体质药膳
- 95.归参山药猪心
- 96.乌鸡汤
- 97.归芪蒸鸡
- 98.小米龙眼粥
- 99.仙人粥
- 100.当归生地羊肉汤
- 101.灵芝黄芪炖猪肉
- 第七章 气血两虚体质药膳
- 102.八宝鸡汤
- 103.牛肉胶冻
- 104.珍珠鹿茸
- 105.虫草甲鱼
- 106.乌鸡海参
- 107.四仙羊肉汤
- 108.归参鳝鱼
- 第八章 阳亢体质药膳
- 109.钩藤荔枝饮
- 110.清脑羹
- 111.天麻鱼头
- 112.天麻猪脑
- 113.芹菜肉丝
- 第九章 气郁体质药膳
- 114.鲜橘皮肉
- 115.茉莉鸡片
- 116.砂仁豆腐
- 117.虾子冬笋
- 118.旋复花粥
- 119.佛香梨
- 第十章 血瘀体质药膳
- 120.山楂红糖饮
- 121.坤草童鸡



122.三七猪心

123.丹参三七鸡

124.丹参粥

125.桃仁粥

## 第十一章 减肥轻身药膳

126.泽泻茶

127.乌龙茶

128.薏米番茄粥

129.冬瓜粥

130.荷叶粥

131.青鸭羹

132.鲤鱼汤

133.荷叶肉

134.山楂肉片

135.翡翠紫衣

## 第十二章 增肥育壮药膳

136.服一种药一月得肥白方

137.夏姬杏仁方

138.芝麻糖

139.红枣糯米粥

140.香酥山药

141.红烧肉

142.太子参樱桃肉

143.十全大补汤

## 第十三章 增采红颜药膳

144.桃花美容酒

145.宁心酒

146.核桃糊

147.美颜豆腐鱼

148.天门冬包子

149.当归煨鸡

150.枸杞子炖牛肉

151.骨髓养颜膏

152.芝麻兔

## 第十四章 润肤白面药膳

153.玉颜膏

154.奶茶

155.芝麻白糖糊

156.胡桃粥

157.莲子龙眼汤

158.鸡子羊肉面

159.鸡桑嫩枝肘

160.细肌汁

161.桃花汤

## 第十五章 去皱驻颜药膳

162.八仙茶

163.养荣酒

164.猪肤汤

165.莲藕驻颜方

- 166.药肉粥
- 167.姜乳蒸饼
- 168.蜜糖炖雪耳
- 169.莲子龙眼汤
- 170.九月肉片
- 171.归参鳝鱼羹
- 第十六章 明目固齿药膳
- 172.枸杞生地酒
- 173.枸杞子菊花粥
- 174.胡萝卜果茶
- 175.银杞明目汤
- 176.红杞蒸鸡
- 177.软炸鸡肝
- 178.清炖排骨
- 179.五香盐散
- 第十七章 美发生发药膳
- 180.木耳芝麻茶
- 181.首乌酒
- 182.首乌肝片
- 183.红颜乌发食方
- 184.桑椹蒸蛋
- 185.乌发蜜膏
- 186.何首乌煮鸡蛋
- 187.芝麻粥
- 188.八宝山药泥
- 189.美髯蛋糕
- 第十八章 平消粉刺药膳
- 190.水菖蒲酒
- 191.麻油渍使君子
- 192.疔粉刺菜汁
- 193.痤疮果汁
- 194.枇杷菊花粥
- 195.桃仁山楂茶
- 196.天葵苡米糊
- 197.痤疮汤
- 198.治粉刺莲子汤
- 第十九章 消斑洁容药膳
- 199.桃花白芷酒
- 200.面黑令白方
- 201.黑木耳红枣汤
- 202.赞绿珠
- 203.清热祛斑汤
- 204.消斑食疗汤
- 205.猪肾祛斑粥
- 206.减皱白面膏
- 207.干柿去斑方
- 208.菟丝祛
- 第二十章 疗酒糟鼻药膳
- 209.麻黄宣肺酒

- 210.绿豆汤
- 211.茭白饮
- 212.治酒糟鼻赤方
- 213.侧柏苡米粥
- 214.神效治酒渣茶
- 215.冬瓜子仁粥
- 216.凌霄花散
- 217.清汤万年青
- 第二十一章 去扁平疣药膳
- 218.马齿苋茶
- 219.红花酒
- 220.苦瓜化疣方
- 221.苡米百合粥
- 222.化疣方
- 223.白果苡米汤
- 224.黄豆芽治疣法
- 225.食醋鸡蛋
- 226.蒜泥蒸茄
- 227.红花炖猪肺
- 第二十二章 香口避秽药膳
- 228.含香茶
- 229.川芎白芷酒
- 230.香薷山楂汁
- 231.香口冬瓜药坛
- 232.白梅香口方
- 233.川椒拌面
- 234.治口秽莲藕汤
- 235.清气苡仁粥
- 236.香附含漱方
- 第二十三章 妇女经期药膳
- 237.芪归炖鸡
- 238.参豆汤
- 239.益母鸡蛋
- 240.芎芷鱼头汤
- 241.艾叶鸡蛋
- 242.参芪羊肉汤
- 243.四物木耳汤
- 244.杞归乌骨鸡
- 245.二黄鸡块
- 第二十四章 妊娠期药膳
- 246.黄连苏叶饮
- 247.甘蔗生姜饮
- 248.苕麻根鲤鱼汤
- 249.砂仁鲫鱼
- 250.保胎鸡
- 251.消肿鲤鱼汤
- 252.三皮赤豆汤
- 253.杜仲腰花
- 254.黄豆炖猪肝

255.莲藕鸭块

256.白萝卜豆腐脑

## 第二十五章 产褥期药膳

257.生炒糯米饭

258.牛奶全麦粥

259.鸡油烩油菜

260.枣菇蒸鸡

261.参芪羊肉汤

262.红黄蒸母鸡

263.益母酒

264.补血鸡蛋

265.阿胶猪肉汤

266.芝麻杏仁粥

## 第二十六章 哺乳期药膳

267.猪蹄粥

268.黑芝麻粥

269.芪归猪蹄汤

270.黄酒炖鲫鱼

271.虾仁丝瓜

272.干烧酒酿鲫鱼

273.刀豆鹌鹑丁

274.三丝银耳

## 第二十七章 更年期药膳

275.红杞蒸鸡

276.甘麦大枣粥

277.合欢花粥

278.杞子羊肉汤

279.核桃芡实粥

280.甲鱼枸杞汤

281.石决龙牡粥

282.首乌肝片

283.芝麻兔

284.莲子粳米膏

285.五味莲肉膏

## 第二十八章 子宫脱垂药膳

286.二麻大肠

287.固脱鸡

288.首乌鸡

289.芪杞乳鸽

290.莼肉鸡蛋

291.糯米绿豆肠

292.丝瓜络炭

293.青山羊血

## 第二十九章 不孕症药膳

294.荔枝橘核粥

295.种玉酒

296.戊戌酒

297.二根茴香酒

298.雪莲炖鸡

299.五子投胎

300.青虾炒韭菜

301.活血助孕粥

302.苡仁化湿粥

## 第三十章 急性乳腺炎药膳

303.石膏银花粥

304.甜橙酒

305.公英粥

306.黄花菜根炖猪蹄

307.蜘蛛大枣

308.蜂房地丁饮

309.黄芪乳鸽

310.芪归羊肉

## 第三十一章 阴道炎药膳

311.鸡冠花藕汁速溶饮

312.冰糖冬瓜子饮

313.鱼骨女贞饮

314.葵荷糖浆

315.白果鸡蛋

316.茴姜糖水

317.甲鱼山药汤

318.首乌蛋

319.经验方

## 第三十二章 小儿痢证药膳

320.半夏菖蒲茶

321.红蓖麻醋蛋

322.白鸽心生食方

323.白及鸡心血

324.地龙炒蛋清

325.团鱼汤

326.虫草猪脑髓

327.硫犬猪肚

## 第三十三章 小儿疳积药膳

328.内金鸡肝散

329.蟾蜍糖茶

330.谷芽山楂饮

331.鲜番薯叶汤

332.金鸡白糖饼

333.蜜蒸鸭胆淮山粉

334.石榴根猪肉

335.乳鸽疔疳方

336.内金蒸黄鳝

337.蚕蛹核桃肉汤

## 第三十四章 小儿厌食症药膳

338.淮山药糊

339.西瓜西红柿汁

340.山楂粥

341.大枣橘皮茶

342.内金大枣饼

- 343. 鲫鱼羊肉汤
- 344. 党参白术甜糕
- 830. 双参肉片汤
- 831. 红枣糯米粥
- 832. 羊杂面
- 833. 带花羊头
- 834. 金髓煎
- 835. 山楂消脂饮
- 836. 首乌芹菜粥
- 837. 棒渣木耳粥
- 838. 玉米山楂糕

# 《养生治病药膳838》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)