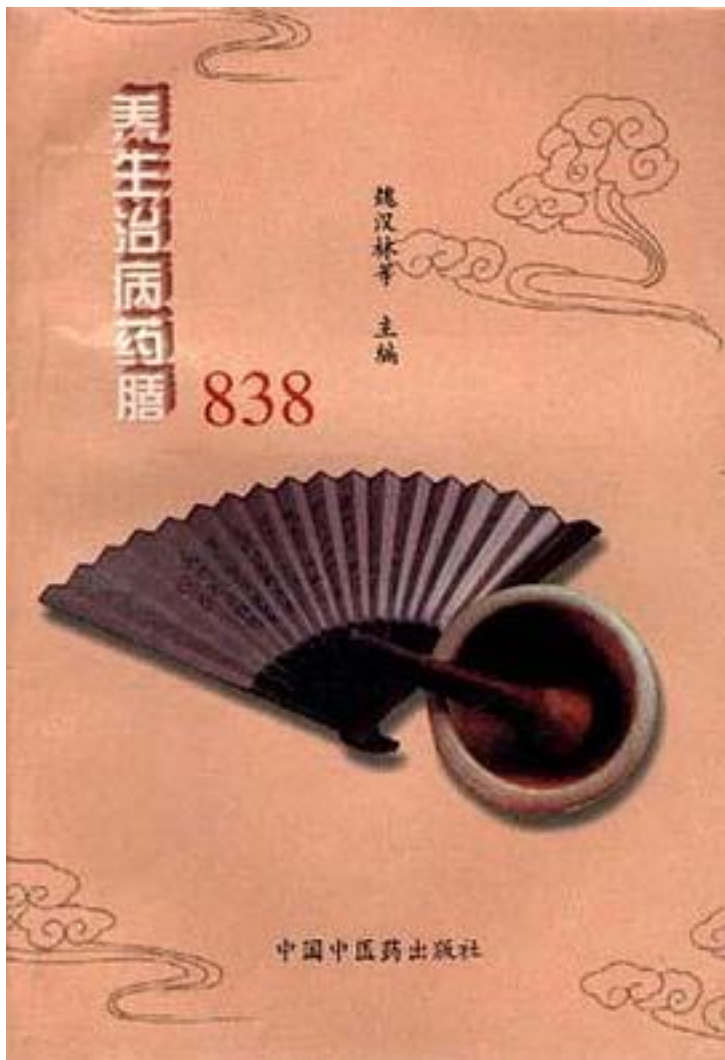


养生治病药膳838



[养生治病药膳838_下载链接1](#)

著者:

出版者:中国中医药出版社

出版时间:1997-06

装帧:平装

isbn:9787800896866

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。

作者介绍:

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.荠菜

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.疗粉刺菜汁
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.苎麻根鲤鱼汤
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.鸡肉白糖饼
- 333.蜜蒸鸭胆淮山粉
- 334.石榴根猪肉
- 335.乳鸽疗疳方
- 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

. (收起)

[养生治病药膳838_下载链接1](#)

标签

\

饮食

养生

[非虚构类]

2014

评论

[养生治病药膳838_下载链接1](#)

书评

[养生治病药膳838_下载链接1](#)