

<<药膳养生圣经>>

图书基本信息

书名：<<药膳养生圣经>>

13位ISBN编号：9787538873863

10位ISBN编号：7538873864

出版时间：2013-5

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：《健康大讲堂》编委会 编

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：<http://www.tushu007.com>

## <<药膳养生圣经>>

### 内容概要

《药膳养生圣经》内容简介：重塑国人健康体魄，向全民推广最健康的生活方式、最实用的养生之道，汇集最权威的健康专家团队打造中国最精美的养生书籍。

《药膳养生圣经》传承中国第一药典《黄帝内经》养生智慧，致力于打造一本中国家庭必备的药膳制作宝典。

图解270种药膳常用中药材与204种食材养生功效，教您认清药膳食疗的精髓。

全解《黄帝内经》中的四季养生智慧、五脏养生事宜与女性阶段养生知识、男性阶段阶段养生知识，推荐228道养生保健药膳，让您既得口福，又享健康。

指导大众活用138道中医药膳，调理妇科、男科、儿科、呼吸科、消化科八大系统百种常见病，帮助防治疾病、改善身体机能、提高免疫力，让人人都可活出年轻态。

## <<药膳养生圣经>>

### 作者简介

《健康大讲堂》编委会，集聚中国大陆与中国台湾在养生保健领域最有影响力的专家、教授团队，涵盖保健营养大师、著名医学科学家、著名儿科专家、知名孕产科医师、知名烹饪大师、中国台湾地区知名营养师、知名中医师，强强联手，全心为您，致力于打造国内最具阅读价值与影响力的养生健康类书籍，传播最健康的饮食理念、养生理论、保健方式，为全民健康生活出谋划策，已出版发行《百姓养生菜1688例》、《养生相宜与相克速查全书》、《怀孕分娩育儿大全书》、《糖尿病食疗王》、《高血压食疗王》、《汉方蔬果养生圣经》等书籍，累积发行量已突破百万。

## &lt;&lt;药膳养生圣经&gt;&gt;

## 书籍目录

药膳概述 了解药膳养生12 药膳的分类15 选用药膳的原则18 根据体质合理选择药膳19 药膳的烹调知识和烹饪技艺22 关于药膳材料的注意事项25 药膳=药材+食材 药膳常用中药材基础知识32 270种药膳常用中药材功效详解 补益药 人参 / 党参 / 西洋参 / 太子参 / 黄芪 / 山药 / 白术 / 红枣 / 甘草34 绞股蓝 / 蜂蜜 / 白扁豆 / 鹿茸 / 蛤蚧 / 巴戟天 / 冬虫夏草 / 紫河车 / 仙茅35 补骨脂 / 杜仲 / 益智仁 / 续断 / 韭菜子 / 核桃仁 / 淫羊藿 / 海狗肾 / 肉苁蓉36 菟丝子 / 锁阳 / 骨碎补 / 沙苑子 / 牛大力 / 当归 / 熟地黄 / 白芍 / 何首乌37 龙眼肉 / 阿胶 / 海马 / 北沙参 / 南沙参 / 枸杞子 / 麦冬 / 天冬 / 百合38 石斛 / 玉竹 / 桑葚 / 黄精 / 女贞子 / 鳖甲 / 龟板 / 银耳 / 39 解表药 麻黄39 紫苏叶 / 桂枝 / 生姜 / 葱白 / 白芷 / 香薷 / 荆芥 / 防风 / 羌活40 辛夷 / 细辛 / 苍耳 / 薄荷 / 菊花 / 柴胡 / 牛蒡子 / 蝉蜕 / 桑叶41 蔓荆子 / 葛根 / 升麻 / 淡豆豉 / 苦丁茶42 清热药 知母 / 芦根 / 栀子 / 淡竹叶42 天花粉 / 莲子 / 夏枯草 / 决明子 / 黄连 / 苦参 / 白鲜皮 / 垂盆草 / 金银花43 胖大海 / 连翘 / 蒲公英 / 野菊花 / 鱼腥草 / 鸡骨草 / 土茯苓 / 通心草 / 生地黄44 牡丹皮 / 玄参 / 赤芍 / 水牛角 / 白薇 / 地骨皮 / 45 祛风湿药 独活 / 防己 / 桑寄生45 五加皮 / 桑枝 / 伸筋草 / 丝瓜络 / 路路通 / 威灵仙 / 秦艽 / 川乌 / 蕲蛇46 芳香化湿药 藿香 / 佩兰 / 苍术 / 厚朴 / 砂仁 / 白豆蔻 / 草果47 利水渗湿药 茯苓 / 猪苓47 薏米 / 泽泻 / 冬瓜皮 / 玉米须 / 车前子 / 滑石 / 通草 / 瞿麦 / 篇蓄48 地肤子 / 石苇 / 海金沙 / 灯芯草 / 茵陈蒿 / 金钱草 / 虎杖 / 溪黄草 / 石黄皮49 温里祛寒药 附子 / 肉桂 / 干姜 / 吴茱萸 / 小茴香 / 荜拔 / 丁香 / 高良姜50 理气药 陈皮50 青皮 / 木香 / 枳实 / 香附 / 乌药 / 沉香 / 川楝子 / 佛手 / 香橼51 玫瑰花 / 薤白 / 柿蒂 / 大腹皮52 止血药 白茅根 / 槐花 / 侧柏叶 / 大蓟 / 小蓟52 地榆 / 三七 / 五灵脂 / 茜草 / 白及 / 仙鹤草 / 藕节 / 鸡冠花 / 艾叶53 活血化瘀药 炮姜 / 川芎 / 丹参 / 红花 / 桃仁 / 益母草 / 牛膝 / 延胡索 / 郁金54 姜黄 / 乳香 / 没药 / 鸡血藤 / 王不留行 / 月季花 / 泽兰 / 苏木 / 莪术55 穿山甲 / 三棱 / 刘寄奴56 消食导滞药 山楂 / 神曲 / 鸡内金 / 麦芽 / 谷芽 / 莱菔子56 泻下药 大黄 / 芦荟 / 番泻叶 / 火麻仁 / 郁李仁 / 松子仁 / 57 驱虫药 使君子 / 槟榔 / 南瓜子57 榧子58 化痰止咳平喘药 半夏 / 桔梗 / 白芥子 / 旋覆花 / 白前 / 杏仁 / 苏子 / 百部58 款冬花 / 紫菀 / 枇杷叶 / 桑白皮 / 葶苈子 / 罗汉果 / 白果 / 前胡 / 川贝母59 浙贝母 / 瓜蒌 / 竹茹 / 海藻 / 昆布 / 海蛤壳 / 海底椰60 安神药 龙骨 / 珍珠60 酸枣仁 / 灵芝 / 柏子仁 / 合欢皮61 平肝熄风药 石决明 / 牡蛎 / 蒺藜 / 羚羊角 / 天麻61 钩藤 / 地龙 / 僵蚕62 醒神开窍药 石菖蒲62 收涩药 麻黄根 / 浮小麦 / 五味子 / 乌梅 / 五倍子62 石榴皮 / 诃子 / 肉豆蔻 / 山茱萸 / 覆盆子 / 桑螵蛸 / 金樱子 / 海螵蛸 / 芡实63 食材基础知识64 204种药膳常用食材功效详解 谷物粮豆类 大米 / 粳米 / 糙米 / 小米 / 黑米 / 糯米66 高粱 / 大麦 / 小麦 / 燕麦 / 赤小豆 / 绿豆67 黄豆 / 扁豆 / 蚕豆 / 豇豆 / 黑豆 / 芸豆68 芝麻 / 腐竹 / 豆腐 / 豆腐皮 / 豆腐干 / 荞麦69 西谷米 / 刀豆70 肉禽蛋类 猪肉 / 猪蹄 / 猪腰 / 猪肝70 猪肚 / 猪肺 / 猪脑 / 猪肠 / 猪骨 / 猪血71 牛肚 / 牛肉 / 牛肝 / 羊肉 / 羊肝 / 羊肾72 羊肚 / 兔肉 / 鸡肉 / 鸡肝 / 野鸡肉 / 乌鸡73 鹅肉 / 鸭肉 / 狗肉 / 鸽肉 / 麻雀肉 / 鹌鹑74 火腿 / 牛筋 / 猪心 / 猪胰 / 鸡蛋 / 鸭蛋75 鸽子蛋 / 鹅蛋 / 鹌鹑蛋 / 松花蛋76 菌菇类 草菇 / 香菇76 平菇 / 蘑菇 / 茶树菇 / 金针菇77 水产类 草鱼 / 鲢鱼77 鲇鱼 / 鲤鱼 / 鳊鱼 / 带鱼 / 青鱼 / 鱿鱼78 鳊鱼 / 鳙鱼 / 鲫鱼 / 甲鱼 / 干贝 / 虾79 泥鳅 / 螃蟹 / 田螺 / 黄鱼 / 鳜鱼 / 银鱼80 章鱼 / 鲍鱼 / 鲈鱼 / 海带 / 紫菜 / 蛤蜊81 平鱼 / 白鱼 / 鳕鱼 / 武昌鱼 / 海蜇 / 乌贼82 龟 / 蛭子83 蔬菜类 白菜 / 小白菜 / 包菜 / 菠菜83 油菜 / 苋菜 / 空心菜 / 芹菜 / 生菜 / 芥蓝84 西红柿 / 菜薹 / 西葫芦 / 竹笋 / 芦笋 / 莴笋85 茭白 / 韭菜 / 韭黄 / 红薯 / 马蹄 / 洋葱86 青椒 / 蒜薹 / 马齿苋 / 木耳菜 / 芥菜 / 花菜87 西蓝花 / 茼蒿 / 黄花菜 / 黄豆芽 / 绿豆芽 / 雪里蕻88 香菜 / 香椿 / 白萝卜 / 胡萝卜 / 冬瓜 / 苦瓜89 丝瓜 / 黄瓜 / 南瓜 / 玉米 / 茄子 / 慈姑90 土豆 / 莲藕 / 芋头 / 荷兰豆 / 豌豆 / 牛蒡91 果实种子类 苹果 / 梨 / 柑 / 佛手柑 / 橘子 / 金橘92 橙子 / 柚子 / 葡萄柚 / 柠檬 / 草莓 / 蓝莓93 葡萄 / 西瓜 / 甜瓜 / 香蕉 / 猕猴桃 / 椰子94 菠萝 / 榴莲 / 山竹 / 荔枝 / 枇杷 / 石榴95 火龙果 / 芒果 / 无花果 / 李子 / 桃子 / 柿子96 杨桃 / 樱桃 / 杨梅 / 橄榄 / 沙果 / 榆钱97 哈密瓜 / 木瓜 / 红毛丹 / 甘蔗 / 薛荔果 / 花生98 酸角 / 板栗 / 腰果 / 开心果 / 松子 / 榛子99 养生保健药膳 《黄帝内经》中的四季养生宜忌102 春季养生药膳 虫草枸杞鸭汤103 党参枸杞猪肝汤103 花旗参炖乌鸡103 羊排红枣山药滋补煲104 菟丝子烩鳊鱼104 枸杞韭菜炒虾仁104 板栗龙眼粥105 杞菊饮105 茯苓杏仁松糕105 夏季养生药膳 冬瓜薏米鸭106 淮山土茯苓煲瘦肉106 降火翠玉蔬菜汤106 芡实莲子薏米汤107 雪梨银耳百合汤107 玉竹炒猪心107 糯米莲子粥108 椰汁薏米羹108 蒲公英清凉茶108 秋季养生

## &lt;&lt;药膳养生圣经&gt;&gt;

药膳 山药奶香肉汤109 党参排骨汤109 银耳海鲜汤109 西红柿肉酱烩豆腐110 松仁玉米110 雀巢百合110  
 梨皮沙参大米粥111 玉米党参羹111 麦冬竹叶茶111 冬季养生药膳 杜仲羊肉萝卜汤112 金针海参鸡汤112  
 黑豆红枣猪皮汤112 五加皮烧牛肉113 肉苁蓉海参鸽蛋113 牛膝蔬菜鱼丸113 人参红枣粥114 龙眼山药红  
 枣汤114 紫苏散寒茶114 《黄帝内经》中的五脏养生注意事项115 养心药膳 菖蒲猪心汤116 红枣枸杞鸡  
 汤116 虫草红枣炖甲鱼116 麦枣排骨萝卜汤117 芹菜益母草汤117 冬瓜桂笋肉汤117 蛋黄山药粥118 莲子  
 红米羹118 柏子仁大米羹118 龙眼黑枣汤119 牛奶炖花生119 养心安神茶119 养肝药膳 白果玉竹猪肝  
 汤120 苦瓜鸭肝汤120 决明肝苋汤120 杜仲牛肉121 陈丝里脊肉121 枸杞地黄肠粉121 龙眼大米粥122 红枣  
 桃仁羹122 绿豆菊花羹122 柴胡秋梨饮123 枸杞汁123 保肝红花茶123 养脾药膳 黄芪山药鲫鱼汤124 车前  
 草猪肚汤124 补气玉米排骨汤124 山药内金鳝鱼汤125 人参鹌鹑蛋125 茯苓白豆腐125 山药白果瘦肉粥126  
 养脾山药粥126 蟹黄健脾羹126 话梅姜汤127 麦芽山楂饮127 黄芪红茶127 养肺药膳 莲子百合排骨汤128  
 参麦五味乌鸡汤128 虫草炖雄鸭128 核桃冰糖炖梨129 白果蒸鸡蛋129 橘子杏仁菠萝汤129 半夏薏米粥130  
 百合粳米粥130 麦冬白米羹130 菊花桔梗雪梨汤131 杏仁芝麻糊131 麦冬竹茹茶131 养肾药膳 锁阳羊肉  
 汤132 肾气乌鸡汤132 补骨脂芡实鸭汤132 苁蓉黄精氍骨汤133 五味子羊腰汤133 三仙烩猪腰133 牡蛎豆  
 腐羹134 苁蓉羊肉粥134 首乌核桃羹134 黑芝麻山药糊135 首乌黑芝麻茶135 黑豆洋菜糕135 《黄帝内经  
 》中的女性阶段养生知识136 乌发明目药膳 桑叶鸡肝汤137 枸杞蛋包汤137 菊花枸杞绿豆汤137 首乌党  
 参乌发膏138 红枣菊花粥138 芝麻糯米粥138 芝麻豌豆羹139 菊花决明饮139 何首乌茶139 滋阴润肤药膳  
 花旗参炖竹丝鸡140 百合参汤140 银耳百合汤140 燕窝鸡骨粥141 鸡蛋小米粥141 香蕉玉米羹141 椰子  
 盅142 木瓜银耳汤142 润肤茶142 祛皱祛斑药膳 佛手瓜猪蹄汤143 金针香菜鱼片汤143 西红柿莲子瘦肉  
 汤143 麦枣甘草排骨汤144 红花煮鸡蛋144 冬瓜白果姜粥144 去痘降火药膳 玫瑰枸杞羹145 山楂冰糖  
 羹145 薏米红枣茶汤145 冬瓜薏米煲老鸭146 苦瓜排骨煲146 薏米猪蹄汤146 绿豆菊花粥147 青菜牛奶  
 粥147 薄荷西米粥147 冰糖芦荟羹148 莲藕降火汤148 绿豆菊花饮148 美白养颜药膳 节瓜瘦肉汤149 参芪  
 枸杞鹌鹑汤149 清汤猪蹄149 鸡蛋醪糟粥150 木瓜芝麻粥150 玫瑰养颜羹150 木瓜冰糖炖燕窝151 通络美  
 颜汤151 珍珠茶151 排毒瘦身药膳 木瓜猪蹄汤152 丝瓜肉片汤152 绿豆薏米汤152 薏米煮土豆153 萝卜芦  
 荟粥153 山药荷叶大米粥153 芦荟白梨粥154 灯心草雪梨汤154 降脂茶154 《黄帝内经》中的男性阶段养  
 生知识155 补脑安神药膳 益智仁猪骨汤156 人参猪蹄汤156 莲子猪心汤156 安神补脑汤157 大肠枸杞核桃  
 汤157 腰果核桃牛肉汤157 补脑鲜鱼粥158 莲花蜜茶158 玉竹西洋参茶158 增强记忆药膳 椰子杏仁鸡  
 汤159 桃仁猪蹄汤159 人参糯米鸡汤159 莴笋蛤蜊煲160 原汁海蛭汤160 姜丝鲈鱼汤160 蛤蜊虾仁粥161 核  
 桃枸杞蒸糕161 北沙参保健茶161 镇静安眠药膳 莲子茯神猪心汤162 党参麦冬瘦肉汤162 黄花菜猪骨  
 汤162 鸡丝炒百合金针163 南北杏无花果煲排骨163 生地煲龙骨163 红枣柏子仁小米粥164 酸枣仁粳米  
 羹164 百合汁164 补血益气药膳 板栗土鸡瓦罐汤165 山药炖鸡汤165 阿胶牛肉汤165 薏米银耳补血汤166  
 灵芝肉片汤166 龙眼煲猪心166 甜酒煮阿胶167 参枣甜糯米167 绞股蓝养血茶167 活血理气药膳 山楂猪排  
 汤168 当归猪蹄汤168 丹参首乌茶168 参芪枸杞猪肝汤169 丹参三七炖鸡169 气血双调乌鸡汤169 无花果  
 瘦肉汤170 赤芍鳝鱼汤170 桂枝红枣猪心汤170 山楂郁李仁粥171 山药白芍羹171 玫瑰香附茶171 补肾壮  
 阳药膳 猪腰补肾汤172 熟地羊肉当归汤172 附子蒸羊肉172 黄芪牛肉汤173 强筋党参牛尾汤173 牛腩炖白  
 萝卜173 鹿茸枸杞蒸虾174 巴戟天海参煲174 海马虾仁童子鸡174 淮山鹿茸山楂粥175 海参芹菜羹175 菟  
 丝子苁蓉饮175 强筋壮骨药膳 杜仲寄生鸡汤176 马蹄煲龙骨176 萝卜玉米猪尾汤176 鸡骨草猪肚汤177 苹  
 果雪梨煲牛腱177 牛膝鳝鱼汤177 甲鱼芡实汤178 参麦泥鳅汤178 牛膝猪腰汤178 巴戟天枸杞粥179 莲子  
 紫米羹179 威灵仙牛膝茶179 常见病症调理药膳 妇科 月经不调182 益母土鸡汤182 活血乌鸡汤182 痛  
 经183 桃红鸡汤183 艾叶煮鸡蛋183 闭经184 活血通经土鸡汤184 地黄乳鸽汤184 外阴瘙痒185 苦参瘦肉  
 汤185 马齿苋排骨汤185 阴道炎186 黄柏油菜排骨汤186 大芥菜红薯汤186 盆腔炎187 莲子茅根炖乌鸡187  
 白果黄豆鲫鱼汤187 不孕188 艾叶煮鹌鹑188 顺气猪肝汤188 先兆流产189 补肾乌鸡汤189 党参老母鸡  
 汤189 习惯性流产190 杜仲艾叶瘦肉汤190 阿胶鸡蛋羹190 妊娠反应191 香菜鱼片汤191 生姜牛奶191 妊娠  
 肿胀192 莲枣炖排骨192 赤小豆炖鲫鱼192 胎动不安193 阿胶猪皮汤193 葡萄红枣汤193 缺乳194 红枣莲藕  
 猪蹄汤194 通草丝瓜对虾汤194 产后腹痛195 当归生姜羊肉汤195 山楂红糖饮195 产后恶露不绝196 天麻  
 炖鸡196 鲜菇鸡汤196 绝经期综合征197 山药黄精炖鸡197 栗子羊肉汤197 乳腺炎198 银花茅根猪蹄汤198  
 苦瓜牛蛙汤198 乳腺癌199 青皮炒兔肉199 豌豆炖猪尾199 功能性子宫出血200 墨鱼鸡肉汤200 人参莲枣  
 炖乌鸡200 子宫脱垂201 金樱子猪肠汤201 黄芪龙眼山药鸡肉汤201 子宫癌202 蒜子芦笋煲鱼头202 山药

## &lt;&lt;药膳养生圣经&gt;&gt;

肉片蛤蚧汤202 男科 阳痿203 红枣鹿茸羊肉汤203 当归牛尾虫草汤203 早泄204 牛鞭汤204 北芪杞子炖乳  
 鸽204 遗精205 三味鸡蛋汤205 莲子百合煲瘦肉205 不育206 龟肉鱼鳔汤206 女贞子鸭汤206 不射精207 橘  
 皮饮207 仙茅药酒207 前列腺炎208 茯苓西瓜汤208 马齿苋芥菜汁208 更年期综合征209 鹿茸山药乌鸡  
 汤209 胡萝卜芡实猪蹄汤209 儿科 小儿感冒210 白萝卜炖排骨210 百合莲藕炖梨210 小儿流涎211 益智仁  
 鸭汤211 龙眼益智仁糯米粥211 小儿厌食症212 党参生鱼汤212 山药苹果丁212 小儿疳积213 党参佛手猪  
 心汤213 佛手薏米粥213 小儿腹泻214 苹果红糖饮214 山药糯米粥214 小儿偏食215 姜橘鲫鱼汤215 银耳红  
 枣瘦肉汤215 小儿营养不良216 红枣带鱼粥216 牛奶山药麦片粥216 小儿便秘217 黑芝麻核桃蜜217 香蕉  
 甜汤217 小儿遗尿218 四味猪肚汤218 白果煲猪小肚218 小儿惊风219 石决明小米瘦肉粥219 天麻炖鹌  
 鹑219 小儿虫症220 炒使君子220 南瓜子甜粥220 小儿夏热221 豆腐冬瓜汤221 太子参莲子羹221 小儿多  
 动222 香菜猪肝汤222 黄芪小麦粥222 小儿肺炎223 北沙参玉竹肉汤223 党参百合粥223 小儿单纯性肥  
 胖224 茯苓豆腐224 防己黄芪粥224 小儿百日咳225 川贝蒸鸡蛋225 桑白杏仁茶225 小儿自汗盗汗226 西洋  
 参冬瓜野鸭汤226 黄芪牛肉粥226 呼吸科 感冒227 川芎白芷鱼头汤227 葛根猪肉汤227 咳嗽228 五味子炖  
 肉228 核桃淮山蛤蚧汤228 急性支气管炎229 无花果糖水229 川贝梨子饮229 支气管扩张230 桑白润肺  
 汤230 枇杷叶粥230 慢性支气管炎231 柚子炖鸡231 果仁鸡蛋羹231 哮喘232 款冬花猪肺汤232 果仁粥232  
 肺炎233 虫草鸭汤233 复方鱼腥草粥233 肺结核234 沙参煲猪肺234 鸡蛋银耳浆234 肺气肿235 枇杷桑白  
 茶235 蒲公英银花饮235 肺癌236 补肺阿胶粥236 冬虫夏草养肺茶236 消化科 厌食237 开胃罗宋汤237 厚朴  
 蔬果汁237 急性胃炎238 罗汉果瘦肉汤238 山药鸡汤238 慢性胃炎239 党参鳝鱼汤239 生姜米醋炖木瓜239  
 胃及十二指肠溃疡240 椰子鸡汤240 佛手元胡猪肝汤240 胃下垂241 参芪炖牛肉241 白术猪肚粥241 胃酸  
 过多症242 草果羊肉汤242 陈皮粥242 胃癌243 养血止痛粥243 麦芽乌梅饮243 便血244 白及猪蹄汤244 猪  
 肉槐花汤244 急性肠炎245 黄连白头翁粥245 黄连甘草饮245 慢性肠炎246 蒜肚汤246 双花饮246 痢疾247  
 黄花菜马齿苋汤247 大蒜银花茶247 痔疮248 地黄乌鸡汤248 鱼肚甜汤248 便秘249 核桃仁猪肝汤249 五仁  
 粥249 直肠癌250 白菜海带豆腐汤250 萝卜淮山粥250 甲肝251 女贞子蒸带鱼251 灵芝瘦肉汤251 乙肝252  
 垂盆草粥252 五味子降酶茶252 黄疸253 茵陈炒花甲253 茵陈姜糖茶253 脂肪肝254 冬瓜豆腐汤254 柴胡白  
 菜汤254 肝硬化255 枸杞子炖甲鱼255 田七郁金炖乌鸡255 肝癌256 合欢佛手猪肝汤256 清炖牛肉256 胆结  
 石257 洋葱炖乳鸽257 马蹄海蜇汤257 食道癌258 北沙参芥菜汤258 薏米诃子粥258 内分泌科 糖尿病259 冬  
 瓜鲫鱼汤259 茯苓山药炒鸡肉片259 甲状腺肿大260 海带炖排骨260 紫菜蛋花汤260 甲状腺功能亢进261  
 香菇甲鱼汤261 玫瑰夏枯草茶261 痛风262 五加皮烧黄鱼262 樱桃苹果汁262 系统性红斑狼疮263 绿豆槐  
 花镶藕节263 鱼腥草茶263 泌尿科 肾炎264 车前鱈鱼头汤264 薏米瓜皮鲫鱼汤264 肾结石265 金钱草煲  
 蛙265 核桃海金粥265 肾结核266 荠菜四鲜宝266 莪术粥266 肾病综合征267 山药蒸鲫鱼267 六味地黄鸡  
 汤267 尿路感染268 石韦蒸鸭268 车前子田螺汤268 膀胱癌269 鸡肉炖蒺藜269 通草车前子茶269 骨科 骨  
 折270 桑寄生续断鸡脚汤270 赤小豆竹笋汤270 骨质疏松271 锁阳炒虾仁271 巴戟黑豆鸡汤271 骨质增  
 生272 人参鸡汤272 天麻红花猪脑汤272 肩周炎273 桑枝鸡汤273 川乌生姜粥273 风湿性关节炎274 牛筋  
 汤274 薏米黄芩酒274 五官科 口腔溃疡275 丝瓜银花饮275 赤小豆薏米汤275 鼻炎276 葱白红枣鸡肉粥276  
 丝瓜络煲猪瘦肉276 咽炎277 香菇肉片汤277 甘草清咽汤277 失音278 石斛核桃猪骨汤278 乌梅竹叶绿  
 茶278 口臭279 藿香鲫鱼279 黄连甘草汁279 鼻咽癌280 玉参焖鸭280 玄参萝卜清咽露280 腮腺炎281 黄连  
 冬瓜鱼片汤281 绿豆黄豆饮281 耳鸣耳聋282 二参清鸡汤282 河车鹿角胶粥282 结膜炎283 赤芍银耳饮283  
 枸杞菊花茶283 白内障284 党参枸杞猪肝粥284 桑杏菊花甜汤284 夜盲症285 鳗鱼冬瓜汤285 菠菜羊肝  
 汤285 青光眼286 桑麻糖水286 钩藤白术饮286 皮肤科 痤疮287 清热苦瓜汤287 葛根粉粥287 荨麻疹288 银  
 花黄绿豆汤288 赤芍菊花茶288 湿疹289 苍术蔬菜汤289 苍耳子防风饮289 带状疱疹290 大蒜白及煮鲤  
 鱼290 银花绿豆粥290 黄褐斑291 四物乌鸡汤291 菊花珍珠饮291 冻疮292 花椒羊肉汤292 当归山楂汤292  
 扁平疣293 苍耳薏米粥293 地肤子饮293 牛皮癣294 牛蒡连翘饮294 山楂绿茶饮294 白癬风295 三味炖乌  
 鸡295 赤芍桃仁饮295 脱发症296 首乌黄精肝片汤296 首乌芝麻茶296 神经及精神科 抑郁症297 当归郁金  
 猪蹄汤297 香附丹参茶297 失眠298 苦瓜芥菜肉汤298 灵芝银耳茶298 健忘299 黄芪灵芝炖肉299 灵芝鹌鹑  
 蛋汤299 头痛300 薏米半夏汤300 天麻川芎枣仁茶300 眩晕症301 枸杞牛肝汤301 首乌红枣粥301 神经衰  
 弱302 乌龟百合红枣汤302 胡萝卜鱿鱼煲302 阿尔茨海默病303 龙眼百合炖鹌鹑303 山药芡实猪肉粥303  
 帕金森病304 天麻川芎鱼头汤304 天麻地龙炖牛肉304 坐骨神经痛305 龟板杜仲猪尾汤305 独活羊肉汤305  
 三叉神经痛306 白芍猪尾汤306 羌活鸡肉汤306 心脑血管科 冠心病307 玉竹炖猪心307 白芍猪肝汤307 心

<<药膳养生圣经>>

律失常308 当归黄芪乌鸡汤308 田七二仁乳鸽汤308 心肌炎309 黄柏知母酒309 防风苦参饮309 心绞痛310  
枸杞香菜猪心汤310 灵芝丹参粥310 高血压311 海带豆腐汤311 山楂降压汤311 低血压312 山药当归鸡  
汤312 鲫鱼糯米粥312 高血脂313 首乌黑豆乌鸡汤313 菊花山楂茶313 脑血管硬化314 田七煮鸡蛋314 桃仁  
苦丁茶314 动脉硬化315 冬瓜薏米兔肉汤315 菊参炒肉片315 卒中后遗症316 灵芝黄芪猪脚汤316 生地玄  
参汤316 贫血317 黄芪鸡汁粥317 猪肝汤317 出血318 荠菜粥318 三七粉粥318 白血病319 鹿茸炖乌鸡319 莲  
枣猪肝粥319

## &lt;&lt;药膳养生圣经&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：《黄帝内经》中的四季养生宜忌 《黄帝内经》有云：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑……如是则辟邪不至，长生久视。

”人体健康与四季的气候变化息息相关，人类要长养生息，需要在衣、食、住、行、动、静中，顺应周而复始的四季、昼夜变化规律，饮食是四季养生的重要组成部分，不同季节有其不同的饮食重点。

春季饮食之宜忌 中医认为，春季饮食宜坚持平补、清补的原则，适合春季平补、清补的药物食材有淮山、当归、枸杞、红枣、菊花、小麦、荞麦、薏米、豆浆、豆腐、柚子、橙子、金橘等。

同时，由于春季阳气升发，而食用温热、辛辣食物发散为阳气，会加重体内的阳气上升，肝功能偏亢，人容易上火伤肝。

而此时的胃部也处于虚弱状态，如果食用温热、辛辣的食物，必定有损胃气。

所以春天忌多食温热、辛辣食物。

夏季饮食之宜忌 夏季在主食上，应该多吃清凉可口、容易消化的食物，如粥。

而在菜肴的搭配上，要以素为主，以荤为辅。

选择新鲜、清淡的各种时令蔬菜、水果。

同时，由于夏季人的消化功能较弱，过多食用寒凉食物，易诱发肠胃痉挛，引起腹痛、腹泻。

而夏季人体普遍内燥外热，如果再食用热性食物及调料（八角、小茴香、桂皮、花椒、白胡椒、五香粉等），无疑会让人体虚火上升，出现热证，还可能致疥疮。

秋季饮食之宜忌 秋季宜采取平补与润补相结合的方法，以达到养阴润肺的目的。

补肺润燥要多食用芝麻、蜂蜜以及水果等柔软、含水分较多的甘润食物。

此外，还应多食白萝卜、胡萝卜、豆腐、甘蔗、柿子、香蕉、橄榄、菠萝等。

同时，秋季养生忌乱进补。

一忌无病进补，无病进补，既增加开支，又害自身。

二忌慕“名”进补，认为价格越高的药物越能补益身体。

三忌虚实不分，中医的治疗原则是虚者补之，不是虚证病人就不宜用补药。

四忌多多益善，任何补药服用过量都有害。

冬季饮食之宜忌 冬季天寒地冷，饮食应该以补阳为主，多吃些增强机体御寒能力的食物，如羊肉、狗肉、牛肉、乌龟、鹿肉、荔枝、海带、牡蛎等，还应多吃些富含糖、蛋白质、脂肪、维生素和无机盐的食物，如海产品、鱼肉类、家禽类食物。

同时，冬天切忌喝酒取暖，喝酒的确会让人有温暖、发热的感觉，但这仅仅是酒麻痹了人对冷的感觉而已，而且这种热量是暂时的，等酒劲一过，人会更寒冷，并能使抗寒能力减弱或者发生意外，出现头痛、感冒甚至冻伤等症状。



<<药膳养生圣经>>

编辑推荐

《药膳养生圣经》针对妇科、男科、儿科、呼吸科、消化科等12大系统138种常见病，精心烹制276道对症食疗药膳，帮助您防治疾病、改善身体机能，让您和家人吃得健康、活得精彩。

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:<http://www.tushu007.com>