

### 内 容 提 要

本书内容翔实,几经专家筛选,共荟萃古今各种版本的药膳丛书2 363条药膳方。本书共分婴幼儿、青少年、妇科、内科、外科、中老年、四季养生、景观养生、药茶、药酒、药醋、药膳常用药物、药膳常用食物等各章。读者按季节和病理正确选用相关药膳,可达到防病、祛病、延年益寿的效果。

本书可供专职营养师,中、西医师,医院,食堂,酒家等参考选用,也是居家必备的良好益友。

# 药膳养生全书

## 编辑委员会

主任：胡义英 周长政 吉中强 于俊生

副主任：徐贵发 张廷雨 陈秀云 张云伟 徐爱红

主编：胡敏 于青云 陈同华 张保平

副主编：张帆 张玉洁 王明民 王希润 王晓青 王津文

王莉 曲健 孟凡力 郎海倩

编委会：(以姓氏笔画为序)

于青云 王明民 王晓青 王伟涛 王津文 王希润

王莉 边约娟 曲健 齐继红 刘洋 刘殿祥

张燕 张保平 张玉洁 张帆 张鹏飞 陈同华

孟凡力 胡敏

特约编辑：胡卓人

## 前 言

中华药膳食疗,历史悠久,功效卓著,为中华民族的繁荣昌盛做出了重大的贡献。中华药膳食疗是一门既古老又新兴的学科,它的理论基础是中医学,而药膳的加工制作都有赖于中国食疗工艺学和食品加工学。2005年9月由中国营养专家胡敏女士创始的国际东方营养药膳学会的成立,标志着药膳食疗学有了新的发展,说明国际药膳食疗界开始向营养学与药膳结合的方向迈出了新的一步。必须充分认识药膳食疗和现代营养之间的关系,传统的中华药膳食疗学和现代营养学这是两个既有一定差别,又有一定内在联系的学科。两者结合在一起是东西方文化、传统文化和现代文化的一种碰撞。如何将两者有机地、紧密地结合在一起,确实是很值得探索的,也是十分有意义的一个新课题。将东方药膳食疗和西方现代营养学结合在一起进行研究,有很大的难度。只有创新才能有突破,才能有新的发展,才能前进。

中华药膳是我国人民千百年来实践经验的结晶,它不仅是中华民族宝贵的文化遗产之一,也是全世界的宝贵文化遗产之一。“海纳百川,有容乃大”。团结一切可以团结的人,不断加强国际交流与合作。各国的营养和药膳食疗专家及爱好这一事业的有识之士,积极参与营养药膳事业,加强联系,共同合作,使中华药膳之花开遍世界的每一个角落。

让药膳进入家庭、进入社会、走进千家万户是海内外营养药膳专家的共同心声,也是编辑出版本书的目的。本书由各科医学专业人员、专职营养师博览古今数十种版本的药膳丛书,并经有关专家审定,几经筛选精心编撰而成。书中有疏漏之处,敬请各位专家和读者批评、指正。

国际东方营养药膳学会  
山东省营养学会  
青岛市药膳研究会

2005年11月18日

## 目次

药膳概论 .....	1	葱姜地龙饮 .....	13	伤食泻 .....	16
婴幼儿药膳		干姜茯苓粥 .....	13	山楂粥 .....	16
感冒 .....	11	肺脾气虚型 .....	13	莱菔子炖猪肚 .....	16
风寒感冒 .....	11	参枣虫草饮 .....	13	寒性腹泻 .....	16
姜糖饮 .....	11	百合党参炖猪肺 .....	13	桂浆粥 .....	16
葱豉粥 .....	11	苏子粳米粥 .....	13	韭菜粥 .....	16
三味感冒茶 .....	11	百合粳米粥 .....	13	湿热泻 .....	16
葱乳饮 .....	11	肾虚不纳型 .....	14	藿香莲肉饮 .....	16
紫苏粥 .....	11	芡实核桃粥 .....	14	马齿苋大蒜汤 .....	16
风热感冒 .....	11	生姜核桃方 .....	14	绿茶饮 .....	17
双花饮 .....	11	百日咳 .....	14	马齿苋粥 .....	17
三味绿豆汤 .....	11	初咳期 .....	14	脾虚泻 .....	17
荷叶粥 .....	11	雪梨麻黄方 .....	14	莲藕粥 .....	17
番茄西瓜汁 .....	11	桑杏川贝雪梨汤 .....	14	栗子粥 .....	17
咳嗽 .....	12	川贝冰糖粥 .....	14	山药莲子粥 .....	17
风热咳嗽 .....	12	鲜藕生梨方 .....	14	莲子山药薏米饼 .....	17
柿霜糖 .....	12	痊愈期 .....	14	呕吐 .....	17
鲜藕汁蜜饮 .....	12	紫皮蒜方 .....	14	胃热呕吐 .....	17
桑菊杏仁饮 .....	12	蜈蚣甘草散 .....	14	橘茹饮 .....	17
贝母炖梨 .....	12	鸡胆汁方 .....	14	藕汁生姜露 .....	17
荸荠百合羹 .....	12	恢复期 .....	14	双汁茶 .....	17
风寒咳嗽 .....	12	罗汉柿饼汤 .....	14	胃寒呕吐 .....	17
姜杏汤 .....	12	百部枇杷饮 .....	15	丁香姜茶 .....	17
萝卜蜂蜜饮 .....	12	流行性腮腺炎 .....	15	高良姜粥 .....	17
姜糖苏叶饮 .....	12	蚝豉豆腐汤 .....	15	姜汁饮 .....	18
肺虚久咳 .....	12	鲫鱼杞叶汤 .....	15	伤食呕吐 .....	18
蛋清蜂蜜露 .....	12	冰糖炖鸭蛋 .....	15	内金山楂汤 .....	18
沙参玉竹莲子百合汤 .....	12	蒜醋外用方 .....	15	佛手姜片汤 .....	18
百合款冬花饮 .....	13	蛇蜕鸡蛋方 .....	15	莱菔子粥 .....	18
南杏桑白猪肺汤 .....	13	葱矾外敷方 .....	15	疳积 .....	18
哮喘 .....	13	小儿厌食 .....	15	山楂肉片 .....	18
热性哮喘 .....	13	山楂酱 .....	15	栗子山药姜枣粥 .....	18
雪梨半夏方 .....	13	山楂鸡金大枣方 .....	15	田鸡粥 .....	18
西瓜杏仁霜 .....	13	猪肚大米粥 .....	15	鸭粥 .....	18
杏仁桑皮饮 .....	13	栗子粳米粥 .....	16	乳粥 .....	18
寒性哮喘 .....	13	鸭肫淮山薏米粥 .....	16	异食癖 .....	18
		小儿腹泻 .....	16	陈皮内金粥 .....	19
				曲末粥 .....	19

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>