

<<对症药膳大全集>>

图书基本信息

书名：<<对症药膳大全集>>

13位ISBN编号：9787535641878

10位ISBN编号：7535641873

出版时间：2011-1

出版时间：李巍巍 湖南美术出版社 (2011-01出版)

作者：李巍巍

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>

## &lt;&lt;对症药膳大全集&gt;&gt;

## 前言

早在2000多年前,《黄帝内经》就言道:“凡欲诊病者,必问饮食居处。”

唐代名医孙思邈也指出:“安生之本,必资于食……不知食宜者,不足以生存也……故食能排邪而安脏腑,悦情爽志,以资气血。”

可见我们的祖先早就意识到饮食与人体健康之间的紧密联系。

中国传统中医认为“药食同源”,即药物和食物是没有绝对的分界线的,许多食物也具有药用价值。

《神农本草经》中就记载了许多治病与营养皆宜的食物,如红枣、薏米、芝麻、山药、莲子、核桃、桂圆、百合、蜂蜜等。

它们是人们日常生活中的常用食物,同时也具有很好的治病调理功效。

例如芝麻可补肝肾、益精血、降血压,蜂蜜可润燥、解毒等。

除了这些食物,古人还找到了上千种药材,并对其药效进行了总结。

与此同时,古人又将药物与食物结合起来,运用到日常饮食中,如此便有了药膳食疗的开端。

至东汉时期,药膳学已发展得较为成熟,当时的名医张仲景首创的“桂枝汤”、“百合鸡子汤”、“当归生姜羊肉汤”等食疗方剂至今仍被人们沿用。

药膳“寓医于食”,既将药物作为食物,又将食物赋以药用,药借食力,食助药威,既具有营养价值,又可防病治病、强身健体、延年益寿。

同时,药膳的烹调之法与普通菜肴无异,成菜也具有色、香、味、形俱佳的特点,使人们在疗疾祛病的同时也能品尝美味佳肴,可谓一箭双雕。

正是由于这种种优势,药膳受到了越来越多的追求健康、注重养生的现代人的青睐。

很多人在遭受疾病困扰时,除了去医院问诊治疗,自然也会想到借助药膳进行饮食调理。

而《对症药膳大全集》这本书正是为了满足大家的这一需求而编写的。

本书列出了近百种常见疾病,针对每一种疾病都分析了其产生原因和防治措施,并介绍了具有防治功效的药食。

书中对每种药食都进行了详细说明,不但包括历代中医名家总结出的性味归经、主治功效,还包括经过现代医学研究证实的药理作用,使读者看得明白、吃得放心。

其后列出的药膳配方都是根据药食的性味、功效等特点配伍而成的,既有千百年来中华医典的精华配方,也有现代专家学者的创新方,它们都能有效地防病化疾。

另外,书中还针对多种疾病列出了读者在日常生活中需注意的事项,只有将食疗和生活习惯紧密结合起来,才能更有效地把疾病拒之门外。

总而言之,全书内容全面,信息准确,简单易懂,实用性强。

通过阅读本书,您可以成为自己的最佳私人医生,让防治疾病和养生保健在餐桌上也能进行,可谓功效在饱腹之后,收益在愉悦之中。

需要指出的是,虽然药膳的确有很好的祛病强身功效,尤其对于慢性疾病的调理作用颇佳,但是也并非百病皆治。

所以,大家患病后还是应首先去医院诊治,不可延误。

同时,因各人体质不同,症状各异,需要辨证施膳,若在进食后出现不适,应立即停止食用。

本书在编写过程中,由于编写时间紧迫和编者的水平所限,难免出现纰漏和错误,恳请广大读者朋友批评指正。

## <<对症药膳大全集>>

### 内容概要

《对症药膳大全集》在简要分析近百种常见疾病发病机理的基础上，详细介绍了具有防病化疾功能的特效药食，并精选了大量操作简单，效果显著的对症药膳，以方便读者选择使用。

《对症药膳大全集》具有内容全面、信息准确、通俗易懂、实用性强等特点。

相信通过阅读《对症药膳大全集》，您一定可以成为自己的最佳私人医生，让防治疾病和养生保健在餐桌上也能进行。

<<对症药膳大全集>>

作者简介

李巍巍，爱好写作，曾出版多种图书。

## &lt;&lt;对症药膳大全集&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 药膳对症治病什么是药膳药膳——“形为食，性为药”药膳治病的优点药膳能够治疗哪些疾病  
 神经系统疾病呼吸系统疾病循环系统疾病消化系统疾病泌尿生殖系统疾病运动系统疾病感觉系统疾病  
 药膳治病的注意事项因时因地而异因人因症而用配伍禁忌妊娠服药禁忌“四气五味”中的智慧——中  
 药的性能四气五味归经升降浮沉第二章 药膳对症治疗心脑血管科疾病冠心病扩张动脉血管——玉竹玉  
 竹石斛粥百合玉竹粥玉竹扒豆腐玉竹煮羊心玉竹炒藕片玉竹烧胡萝卜防止血栓形成——红花红花鱼头  
 豆腐汤二红粥党参红花炒鳝球生地桃仁红花炖猪蹄促进胆汁排泄——柴胡柴胡煮冬瓜心律失常化解血  
 液斑块——黄芪黄芪粥黄芪猴头菇汤茯苓黄芪粥参芪精归芪乌鸡归芪蒸石斑鱼修复心肌纤维——丹参  
 人参蒸甲鱼丹参瘦肉粥丹参菠菜粥丹参枸杞煮鸽蛋减慢心动频率——万年青万年青饮心肌炎抑制柯萨  
 奇病毒——苦参苦参石榴酒苦参蒸鸡蛋防风苦参饮慢性肺源性心脏病缓解支气管痉挛——紫苏枸杞紫  
 苏粥川贝紫苏饮紫苏子粥抑制咳嗽中枢——苦杏仁桑菊杏仁茶杏仁粥杏仁饮杏仁煲萝卜杏仁香菇面梅  
 枣杏仁饼核桃川贝杏仁膏贫血增加血红蛋白浓度——当归党参当归煲虾球半月沉江当归黄芪饮当归生  
 地酒当归熟地炖羊肉当归羊肉汤促生红细胞——阿胶阿胶煮鸡蛋红枣炖阿胶鲤鱼阿胶粥阿胶蒸鲍鱼增  
 强造血功能——党参党参西芹炒鲜贝参归猪肝汤红枣桂圆饮归参炖母鸡高血压降胆固醇含量——黑芝  
 麻黑芝麻拌芹菜黑芝麻山药羹首乌芝麻粥燕麦芝麻糊芝麻桃仁粥黑芝麻粥清除氧自由基——苍耳子苍  
 耳薏米粥防止血液黏稠——泽泻鹿茸扒猴头菇鹿茸炖乌鸡鹿茸竹笋烧虾仁鹿茸烧海参早泄增强肾功能  
 ——枸杞子金针菇枸杞炒肉丝红杞牛鞭汤枸杞海参汤枸杞蒸羊肉枸杞子蒸石斑鱼枸杞红参酒遗精抑制  
 精液排出——芡实芡实核桃莲子粥山药芡实瘦肉粥金樱芡实鸡汤抑制神经中枢——合欢皮红枣合欢粥  
 合欢烧海参合欢皮猪心甘草合欢茶男性不育症促进性腺发育——杜仲巴戟杜仲炒腰花杜仲韭黄炒虾仁  
 杜仲羹益肾催育方杜仲茱萸公鸡煲杜仲猪腰子汤促进精液分泌——淫羊藿淫羊藿苁蓉煨鹿尾淫羊藿炒  
 河虾淫羊藿炒鸡肾生育酒第八章 药膳对症治疗骨科疾病骨质疏松症补充钙元素——牛奶牛奶粥牛奶燕  
 窝羹川芎煮牛奶牛奶草莓羹蜂蜜花生奶黑芝麻甜奶粥补充维生素D——鸡蛋杞枣煲鸡蛋西红柿炒鸡蛋  
 三黑煮鸡蛋山药白饭鱼蒸蛋骨质增生症增强机体功能——黑豆鲫鱼黑豆饮黑豆鲤鱼汤复方黑豆酒黑豆  
 红糖粥海鲜炖黑豆牡蛎黑豆粥抗衰老——人参人参炖子鸡人参瘦肉汤二参汤圆人参固本酒肩周炎消炎  
 止痛——附子附子煲羊肉白术附子羊肉汤附子天麻炖羊肉附子白芷炖羊肉姜附烧狗肉川芎附子炖羊肉  
 风湿病消除发热症状——牛黄牛酒牛黄蜜饮牛黄冬瓜煮猪皮促进皮质激素分泌——巴戟天巴戟枸杞  
 凤爪巴戟煮猪腰巴戟羊肉汤巴戟烧猪蹄筋第九章 药膳对症治疗五官科疾病口腔溃疡抑制口腔细菌——  
 决明子杞菊决明子茶决明五味炖乌鸡决明菊花粥决明子蔬菜汤海带决明汤沙参决明饮补充B族维生素  
 ——菠菜菠菜粥香油拌菠菜核桃仁菠菜猪肝汤茯苓菠菜汤鼻炎促进通气顺畅——辛夷辛夷煮鸡蛋苍耳  
 子茶辛夷萝卜瘦肉汤抵抗变态反应——细辛白芷细辛粥咽炎增强抗病能力——香菇香菇牛肉粥香菇肉  
 片白芷炖香菇海带炒香菇口蘑香菇粥香菇白菜羹杀灭溶血性链球菌——蒲公英鲜蒲公英拌莴笋蒲公英  
 拔鸭肉白英蒲公英饮蒲公英瘦肉汤腮腺炎抑制腮腺炎病毒——苍术黄柏苍术饮黄柏苍术烩带子苍术芝  
 麻羊肝汤苍术炖猪肚苍术煮鸡肝二术苓皮汤耳聋、耳鸣增强运氧功能——熟地熟地补血汤熟地知母老  
 鸭汤熟地乌鸡熟地山药面熟地炖甲鱼熟地牛骨汤结膜炎抗病原微生物——桑叶桑叶猪肝饮双叶大米粥  
 桑叶蜂蜜饮营养视网膜——菜花香菇炒菜花鲫鱼菜花羹菜花炒金针菇菜花绿豆粥白内障吸收紫外线—  
 青椒青椒炒肉丝拌青椒青椒鸡丁青椒南瓜干煸苦瓜青椒芦笋青椒西红柿汁夜盲症补充维生素A——  
 猪肝玄参炖猪肝枸杞瘦肉猪肝汤猪肚炒胡萝卜猴头猪肝汤红枣桂圆炖猪肝枸杞子炒猪肝青光眼吸收眼  
 内水分——蜂蜜桑葚蜜膏丝瓜花蜜饮蜂蜜香油汤芝麻蜂蜜糊芦荟蜜汁蛋黄蜂蜜饮消除精神紧张——茉莉  
 花茉莉花粥第十章 药膳对症治疗皮肤科疾病痤疮抑制皮脂腺分泌——花生桔梗煮花生糖酒煮花生米海  
 带花生煮排骨花生米拌芹菜花生米拌胡萝卜干琥珀花生米补充锌元素——五味子人参五味子核桃饮五  
 味芡实粥茅根五味豆浆饮五味炖猪肘湿疹抗过敏——枳实枳实汤地肤子汤石斛生地茶止瘙痒——防风  
 防风芹菜汤扁平疣提高抗病毒能力——地肤子地肤子饮苍耳子地肤子蜜饮地肤子汤牛皮癣抗感染——  
 连翘金银连翘饮牛蒡连翘饮连翘炖兔肉调节内分泌——百花粉花粉饮脱发症抵抗毛发衰老——何首乌  
 制首乌红枣粥糯米首乌粥生发饮何首乌炖猪蹄何首乌炖乌鸡首乌煮鸡蛋强健肾脏——菟丝子菟丝子粥  
 第十一章 药膳对症治疗妇科疾病月经失调松弛子宫肌肉——益母草益母草煮西芹益母草蒜粥益母鸡益  
 母草茶益母草煮鸡蛋益母草红糖粥止痛止血——艾叶艾叶煮鸡蛋艾叶糯米红枣粥艾叶炖猪肚艾叶汁阴

## &lt;&lt;对症药膳大全集&gt;&gt;

道炎抗黏膜病变——油菜油菜粥蒲公英油菜粥银耳炒油菜芝麻拌油菜油菜叶汁鳝丝油菜粥抗阴道滴虫——黄柏苦参黄柏饮黄柏香干炒芹菜黄柏金银花茶茴香黄柏鱼头汤乳腺炎抑制乳腺致病菌——鱼腥草鱼腥草粥蒜拌鱼腥草鱼腥草炖水鸭鱼腥草绿豆汤鱼腥草拌莴笋绿豆鱼腥草汤妊娠反应抑制呕吐——砂仁砂仁煮猪肚砂仁红枣糯米粥砂仁生地鲫鱼砂仁粥砂仁豆芽瘦肉汤砂仁鸡肉粥胎动不安安胎——续断续断黑豆炖猪瘦肉续断炖乌鸡续断炖鲈鱼乳汁不行促进乳汁分泌——猪蹄归芪猪蹄汤王不留行炖猪蹄猪蹄通乳汤猪蹄通乳粥木瓜烧猪蹄阿胶葱炖猪蹄妇女绝经期综合征补充雌激素——黄豆菊花黄豆焖茄子荸荠黄豆冬瓜汤香菇黄豆白菜汤第十二章 药膳对症治疗儿科疾病小儿流涎减少唾液分泌——益智仁摄涎汤止涎饼止涎鸡汤桂圆肉益智鸽蛋汤益智仁鸭汤益智仁粥小儿厌食症提高味觉敏感度——白术八宝鸡汤白术饼砂仁建曲饮提高铁元素含量——鸡血鸡血豆腐汤小儿瘤积强化消化功能——佛手党参佛手猪心汤佛手扁豆薏米粥扁豆佛手饮小儿腹泻止泻——藿香藿香粥藿香饮藿香莲子饮小儿遗尿缩尿——桑螵蛸菟丝螵蛸炖羊肉黄芪螵蛸蒸乳鸽黄芪桑螵蛸鸡小儿惊风抗惊吓——石决明石决明煲墨鱼银耳决明蒸鱼翅决明小米粥抑制癫痫发作——天麻天麻白芍煲牡蛎乌鸡天麻汤天麻绿茶饮天麻蒸鹌鹑小儿虫症驱除绦虫——槟榔蜂蜜槟榔饮槟榔粥核桃槟榔驱除蛔虫——使君子炒使君子小儿夏热消热解渴——麦冬麦冬炖冬瓜麦冬炖牛奶清暑益气粥麦冬绿豆粥麦冬炒菠菜杏仁麦冬饮小儿单纯性肥胖增加饱腹感——魔芋凉拌魔芋核桃仁烧魔芋贝芪五丁魔芋魔芋粥蚝油炒魔芋魔芋豆腐煲鲫鱼促进脂肪代谢——荷叶荷叶粥百日咳止咳——桔梗桔梗杏仁饮桔梗麦冬炒苦瓜桔梗酿雪梨桔梗煮荸荠罗汉果桔梗饮猪肺止咳饮第十三章 药膳对症治疗肿瘤科疾病脑肿瘤增强肿瘤细胞免疫原性——桑葚桑葚乌鸡汤桑葚芝麻面桑葚枸杞子茶抑制肿瘤细胞增殖——五加皮五加皮瘦肉粥鼻咽癌提高巨噬细胞活力——白萝卜白萝卜粥白萝卜炒肉丝山药白萝卜饼抑制E-B病毒——银杏叶五味银叶红枣蜜乳腺癌激活T淋巴细胞——西红柿西红柿牛肉汤杜仲西红柿肉片汤内金西红柿炒鸡蛋红薯西红柿扒猪肝西红柿豆腐羹牛奶西红柿食道癌阻止亚硝胺形成——芥菜西兰花芥菜熘肉片芥菜猪腩汤芥菜牛肉汤山药炒芥菜红薯芥菜黄豆汤芥菜姜汤肝癌抑制肝肿瘤细胞生长——桑寄生桑寄生鸡蛋汤御米酒桑寄生煮鸡蛋杀伤肝癌细胞——蘑菇蘑菇红花汤郁李仁炒口蘑陈皮口蘑鸡淡竹叶口蘑菜心肺癌抑制细胞恶性转化——绿茶绿茶粥银杏绿茶西红柿绿茶蒸鲫鱼菊槐绿茶饮绿茶炆蚕豆虾仁退热止咳——北沙参沙参墨鱼烩米粉沙参玉竹老鸭汤北沙参炖老龟北沙参百合粥胃癌抑制亚硝胺合成——洋葱洋葱炒肉片人参洋葱炒肉蟹土豆炒洋葱洋葱拌西红柿火腿洋葱汤洋葱炒蛋抑制幽门螺杆菌——西兰花西兰花豆酥鳕鱼玉米西兰花汤红烩西兰花腊肉炒西兰花南瓜子西兰花蒜蓉西兰花西兰花炒虾仁直肠癌排泄致癌物质——白菜醋熘白菜栗子烧白菜芦荟白菜粥白菜烧三菇海带炒白菜甜辣白菜黄豆炖白菜西芹白菜枸杞子汤玉兰片焖白菜子宫癌阻断癌细胞的营养供给——无花果无花果饮无花果粥无花果瘦肉汤芦荟无花果粥无花果炖猪蹄蜂蜜无花果饮膀胱癌防止癌细胞扩散——芦笋清蒸芦笋芦笋蛋黄羹芦笋豆腐干泽泻香菇木耳汤泽泻白菜汤泽泻蒸荸荠泽泻蒸冬瓜高脂血症抑制脂肪消化吸收——薏米薏米芥麦粥薏米饼柚皮薏米冬瓜汤木耳黄豆薏米汤薏米西红柿瘦肉面薏米白菜汤促进肠道蠕动——圆白菜醋熘圆白菜石菖蒲炒圆白菜芦荟圆白菜汁圆白菜菠菜汤抑制肠道吸收胆固醇——蒲黄蒲黄山楂降脂茶脑血管硬化改善血液循环——牛膝牛膝拌海蜇蒜牛膝粥牛膝归尾粥牛膝香菇煲瘦肉枸杞牛膝炒鹌鹑枸杞牛膝煮绿豆抗血小板聚集——桃仁山楂桃仁茶丹参桃仁粥桃仁红枣粥桃仁苦瓜粥降低血管阻力——五灵脂灵脂荸荠烧茄子脑梗死增强血管弹性——菊花菊花核桃粥山楂菊花茶菊花炒鸭片菊花鱼片菊花胡萝卜汤苦瓜菊花汤增加脑血流量——葛根葛根粉粥葛根炒生菜葛根百合粥葛根桑叶茶第三章 药膳对症治疗神经及精神科疾病神经衰弱补脑健脑——核桃仁核桃红枣汤核桃鸡丁茯苓核桃粥枸杞子核桃茶桂圆核桃鸡核桃木耳粥促进睡眠——桂圆肉桂圆枣仁莲子羹桂圆花生炖海带桂圆山楂茶桂圆童子鸡调节神经功能——酸枣仁酸枣仁炒猪舌酸枣仁芹菜蒸鸡蛋酸枣仁绿茶饮酸枣仁蒸牛心失眠缓解心悸——远志远志炒菜心远志松仁饮桂圆远志炖蚕豆锁阳远志炖乌鸡远志还丹酒远志肝泥瘦肉粥抑制思虑——莲子莲子粉粥桂圆莲子饮桂圆莲子红枣糯米粥桂花莲子饮竹荪莲子丝瓜汤莲子红枣粥百合莲子炖猪肉抑郁症缓解焦虑情绪——柏子仁柏仁煮花生米柏子仁核桃炒豇豆柏子仁猪心饮柏子仁拌香蕉柏子仁菊花蜜柏子仁蒸羊心增加血清素含量——菠萝木瓜菠萝汁菠萝粥菠萝胡萝卜汁冬瓜菠萝羹补充甲状腺素——紫菜紫菜萝卜蛋汤紫菜鸡蛋汤紫菜墨鱼苦瓜汤紫菜炖田螺帕金森病促生神经传递素多巴胺——蚕豆蚕豆炒虾仁红糖蚕豆汤蚕豆炖牛肉兴奋中枢神经——茶叶八宝油茶汤坐骨神经痛消炎止痛——延胡索狗骨药酒延胡索蒜粥大料酒秦艽延胡索酒克痹药酒川乌艾叶蜜饮驱除寒潮——花椒干姜花椒粥第四章 药膳对症治疗呼吸科疾病感冒促进汗腺分

## &lt;&lt;对症药膳大全集&gt;&gt;

泌——姜姜糖饮姜菊花豆腐汤姜荆芥饮葱姜糯米粥葱白姜汤面葱白炖姜汤抑制流感病毒——连翘双花  
 流感饮金银花连翘粥连翘甘草蒸白鸽六味消毒饮慢性支气管炎控制细菌感染——知母知母汤知母炖甲  
 鱼绿豆知母冬瓜汤缓解咳嗽气喘——枇杷叶枇杷蜜枣饮减少痰液分泌——川贝川贝紫菜汤桔梗川贝饮  
 川贝二参饮川贝炖乌鸡哮喘松弛气道平滑肌——麻黄葛根麻黄饮麻黄杏仁粥麻黄煮牛奶冬瓜子银杏汤  
 麻黄雪梨瘦肉汤猪肺麻黄根汤抗组胺——地龙地龙香油蜜抗过敏反应——黄芩黄芩山栀饮肺炎对抗葡  
 萄球菌——葱白泽泻葱白茶葱白鸡汤饮葱白炒豆芽抑制革兰氏阴性杆菌——银杏银杏冬瓜汤银杏绿豆  
 煮猪肺银杏鸡汤银杏芦荟抵抗肺炎球菌——牛蒡子牛蒡子茶饮肺结核抗结核杆菌——白芨白芨止咳糖  
 白芨甘草饮白芨百合饮白芨蒜粥白芨黄精粥白芨荸荠煮萝卜增强抵抗力——灵芝灵芝薄荷饮灵芝炖山  
 鸡菌灵芝烧猪瘦肉灵芝大蒜粥第五章 膳对症治疗消化科疾病慢性胃炎保护胃黏膜——南瓜糖醋南瓜丸  
 紫菜南瓜汤南瓜大米粥带鱼南瓜汤蜜糖蒸南瓜南瓜炒牛肉抗胆汁反流——大黄大黄粥大黄蜂蜜饮大黄  
 槟榔茶大黄甘草粥胃及十二指肠溃疡抑制胃酸分泌——甘草白糖甘草茶党参甘草馄饨健胃营养馄饨人  
 参茯苓饮甘草绿豆炖白鸭甘草藕汁饮胃下垂减轻腹胀——鸡内金鸡内金粥内金扒肚花内金鸡胗汤内金  
 山楂煮瘦肉鸡内金鲫鱼党参茯苓饼促进消化——山楂山楂酱拌菜心桂皮山楂饮山楂冻山楂炖猪肚增进  
 食欲——神曲消食饼慢性病毒性肝炎改善肝脏血液循环——田七田七红枣炖甲鱼田七红花蒸墨鱼田七山  
 药藕粉木耳田七猪肝汤田七饮田七蒸白鸭促进肝细胞修复——白芍白芍竹笋烧冬瓜白芍麻仁土豆粥白  
 芍瘦肉汤白芍栀子饮提高细胞免疫功能——补骨脂补骨脂芹菜煲白鸽脂肪肝防止脂肪堆积——冬瓜三  
 鲜冬瓜卷双瓜菜窝头薏米炖冬瓜冬瓜菠菜羹芦笋扒冬瓜地丁扁豆炖冬瓜肝硬化改善肝功能——猪苓猪  
 苓红豆包子猪苓红豆粥猪苓茶猪苓薏米炖猪胰猪苓牛黄白糖饮猪苓红花炖羊肉抗肝纤维化——黄瓜山  
 楂汁拌黄瓜玉竹山药黄瓜汤麦冬烧黄瓜三鲜汁便秘润滑肠道壁——香蕉香蕉粥油炸香蕉夹香蕉冰糖汤  
 冰糖蒸香蕉桑葚香蕉果盘蜜汁香蕉增加膳食纤维——土豆土豆羹火麻仁土豆粥郁金土豆红薯泥蜂蜜土  
 豆红薯羹痢疾抑制痢疾杆菌——马齿苋马齿苋葱花粥马齿苋绿豆芽饮马齿苋蜜粥马齿苋瘦肉汤凉拌马  
 齿苋大蒜马齿苋缓解腹泻——苹果苹果红枣粥苹果柿子汁苹果粥苹果山楂饮痔疮改善微循环——生地  
 生地麻仁炖猪肠生地半边莲饮生地山药汤生地蔬果饮生地粥生地煮香蕉促进肠蠕动——韭菜肥油韭菜  
 蛋丝金针韭菜韭菜苦瓜汤拌韭菜第六章 药膳对症治疗内分泌科疾病低血糖症增加血糖浓度——甘蔗甘  
 蔗粥甘蔗白萝卜汁甘蔗嫩藕汁苹果甘蔗西红柿汁甘蔗荸荠饮甘蔗生姜汁糖尿病降低血糖浓度——苦瓜  
 苦瓜拌芹菜淮山杞子煲苦瓜苦瓜焖瘦肉山药炖苦瓜苦瓜粥蟹肉苦瓜羹促进胰岛素分泌——柚子豉汁柚  
 皮茯苓柚子饮西红柿西柚汁蜜汁鲜果对抗肾上腺素——女贞子女贞子莴笋汤女贞子炖海带女贞子炖鲈  
 鱼蒸带鱼女贞子甲状腺机能亢进抑制中枢神经系统——朱砂朱砂炖猪心朱砂粥桃仁朱砂酒抑制甲状腺  
 素合成——夏枯草夏枯草煲瘦肉汤夏枯草饮白菊黄豆汤泻肝安神汤甲状腺肿大补充碘元素——海带绿  
 豆海带汤海带苦瓜汤海带炖仔鸭促进甲状腺聚碘——黄药子黄药子膏痛风促进机体代谢——红萝卜拍  
 红萝卜虾干拌红萝卜糖醋红萝卜促进尿酸排泄——樱桃樱桃酱樱桃苹果汁银耳樱桃粥木瓜煮樱桃第七  
 章 药膳对症治疗泌尿科疾病前列腺炎增加锌含量——牡蛎党参桂圆炖牡蛎百合炒牡蛎肉牡蛎炒蛋补充  
 脂肪酸——南瓜子南瓜子瘦肉汤慢性肾小球肾炎消除肾炎水肿——翠衣翠衣粥翠衣香蕉茶翠衣炒鳝片  
 二衣茶三瓜干贝羹葫芦双皮汤增强排钠能力——茯苓黑芝麻茯苓粥柴胡茯苓饮八珍糕寿星虾球肾结石  
 利尿排石——金钱草金钱草粥双草利水饮溶石三草饮平衡酸碱度——芫菁芫菁粥肾结核抑制病原体—  
 一冬虫夏草虫草全鸭汤冬虫夏草羊肉汤冬虫夏草墨鱼盅抗肺炎细菌——天冬冬贝瘦肉汤天冬炖乌鸡天  
 冬粥天冬牛奶饮尿路感染抑制大肠杆菌——乌梅乌梅饮乌梅粥杏梅枣泥加速消炎排尿——柳叶清明柳  
 叶饮阳痿提高性欲——肉苁蓉肉苁蓉蒸鲈鱼肉苁蓉羊腰子粥肉苁蓉炖公鸡肉苁蓉炖牡蛎苁蓉银杏烧鸡  
 块菟丝苁蓉饮促进性功能——鹿茸……第八章 药膳对症治疗骨科疾病第九章 药膳对症治疗五官科疾  
 病第十章 药膳对症治疗皮肤科学疾病第十一章 药膳对症治疗妇科疾病第十二章 药膳对症治疗儿科疾  
 病第十三章 药膳对症治疗肿瘤科疾病

## &lt;&lt;对症药膳大全集&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：四气四气又称四性，指药物的寒、热、温、凉四种药性。

另有一类药物，药性为平，是指既不偏于寒凉，也不偏于温热。

但是，绝对的“平”并不存在，故仍归于四气范围内。

四性是根据药物作用于机体所产生的反应得出的，与病症的寒热性质相对。

以阴阳来分，寒凉属阴，温热属阳。

一般而言，能够减轻或消除热证的药物多属寒凉性质。

寒、凉其性相同、程度不等。

凉者甚之为寒，寒者渐之为凉。

同理，能够减轻或治疗寒证的药物多属温热性质，温者渐之，热者甚之。

寒性的药物大多具有清热泻火、解毒、凉血、养阴之功效，而凉性的药物以疏散表邪、平肝、凉肝、安神为主；温热的药物大多具有温里散寒、补火助阳、温经通络、回阳救逆、补气、行气活血、祛风解表、化湿、开窍等作用。

在《素问》“寒者热之，热者寒之”和《神农本草经》“疗寒以热药，疗热以寒药”的理论指导下，一般情况为阳热证用寒凉药，阴寒证用温热药。

在临证时首先要根据寒热的程度选择不同药性的药物；若寒热错杂，则当寒热并用；若真寒假热或真热假寒，仍依据“寒者热之，热者寒之”用药，必要时加药性相反的药物反佐或兼以治标。

五味五味是指药物的酸、苦、辛、甘、成五种不同的味道。

五味是由味觉器官直接辨别出来的，或是在医疗实践中，认识到药物的味和药理作用有近乎规律性的联系，从而加以分析归纳，上升为理论而得出的。

因此，五味不仅表明药物的实际味道，而且从另一角度表明了药物的性能。

五味的具体内容和作用如下：辛：能散、能行，具有发散、行气、活血、开窍、温化等作用。

一般治疗表证的药物（例如麻黄、薄荷等）和行气活血的药物（例如红花、木香等）都有辛味。

一些芳香药有时也标上“辛”，即具辛香之气，其除有能散、能行的特点之外，还有芳香辟秽、化浊开窍等作用。

甘：能补、能缓、能和，有补虚、缓急、止痛、缓和药性、调和药味等作用。

所以，补虚药（包括补气、补阳、补血、补阴、健脾、生津、润燥等）及具有缓急止痛，缓和毒烈药性，并可调和药味的甘草、蜂蜜等药（实际上这些药物也都是补虚之药）都标以甘味。

此外，对于消食和中的麦芽、山楂等药，以及缓和肝风内动而筋脉挛急的熄风止痉药，如天麻、钩藤、蝉蜕等，也常标以甘味。

酸（涩）：能收、能涩，具有收敛、固涩的作用。

酸涩虽不同味，但收敛固涩的功效相同。

收敛是指在固护正气时防止津、精、气、血、二便外泄过度，能治疗正气不固、滑脱不禁等多种病症，如酸味的五味子、乌梅等有敛肺止咳、涩肠止泻的作用。

固涩与收敛相似，如涩味的龙骨、赤石脂具有涩精、涩肠、止带的作用。

酸味另有生津、酸甘化阴的作用，用于治疗阴虚津亏病症。

苦：能泄、能燥。

泄指下行的趋势，有通泄、清泄、降泄的不同：通泄大肠，能治疗热结便秘，如大黄泻下攻积；清泄火热，能治疗火热炽盛，如栀子清泄三焦；降泄肺气，能治疗咳喘，如杏仁止咳平喘。

燥指燥湿，能治疗湿证，有苦温燥寒湿、苦寒燥湿热两种，苦而性温的药物如苍术、厚朴治寒湿证；苦而性寒的药物如黄芩、黄连治湿热证。

《内经》另有“苦能坚”的提法，苦能坚阴，当以“泻火存阴”之理解释，苦味坚阴实则与其清泄作用直接相关。

咸：能下、能软，有泻下通便、软坚散结的作用。

多用于瘰疬、癭瘤、痰核、症瘕等病症。

例如昆布、海藻消散瘰疬，芒硝泻下通便，鳖甲软坚消症等。

## &lt;&lt;对症药膳大全集&gt;&gt;

另外，还有“淡”味。

淡能渗、能利，有渗湿利水的作用。

多用治水肿、小便不利等症，例如茯苓、猪苓、通草等。

淡一般附于甘，故仍称五味。

中药的气和味，是从两个不同的侧面来说明药物性能的。

气和味的组合不同，药物的作用就有区别。

如厚朴苦温燥湿，乌梅酸温收敛，大枣甘温补脾，这是气同而味不同；又如杏仁苦温降气，黄连苦寒泻火，这是味同而气不同；若一气而兼数味之药，其作用更为广泛，如防风辛甘微温，作用为祛风解表、胜湿解痉等。

正是由于药物气和味的复杂性，才反映出药物各自的不同功效。

因此，掌握好药物四气五味的理论，才能更好地运用药物，提高疗效。

归经归经是指某种药物对某些脏腑经络的病变能起主要治疗作用。

如麻黄发汗平喘，能治咳嗽气喘的肺经病，故归入肺经；芒硝泻下软坚，能治燥结便秘的大肠经病，故归入大肠经；天麻祛风止痉，可治手足抽搐的肝经病，故归入肝经。

由于多数的药物具有多种功效，能治疗几个脏腑经络的病变，因此一种药物可以归数经，说明其治疗范围较大。

如杏仁既能止咳平喘，治疗肺经咳嗽气喘；又能润肠通便，治疗大肠经便秘，这样杏仁就归肺与大肠两经。

由此可见，归经是药物的作用与脏腑经络结合起来的一种用药规律。

归经显示了药物的选择性。

某些药物的气味虽然相同，其治疗作用也可有其重点。

如同为苦寒的龙胆草、黄芩、黄连，泻肝火取龙胆草，泻肺火取黄芩，泻心火取黄连，这都是药物归经不同所决定的。

依据脏腑经络学说，一般把药物分别归入肝、胆、心、脾、胃、肺、小肠、大肠、肾、膀胱、三焦、心包十二经。

## <<对症药膳大全集>>

### 编辑推荐

《对症药膳大全集》：药膳一寓医于食，既具有营养价值，又可强身健体、防病治病。中国传统医学认为：要想发挥出药膳的最大功效，就必须遵循一辨证论治、因证施膳一的原则，即在选用药膳之前，要全面分析患者体质、患病性质、季节、环境等多种因素，判断其基本征型，然后再确定相应的食疗方法，进行适当的药膳渊理。

<<对症药膳大全集>>

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>