

Health系列

中藥魔法箱

系列一基礎寶典必讀篇

全國唯一以中藥專長
榮獲十大傑出女青年

楊玲玲◎著

教師著作

限館內閱覽



TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY LIBRARY

中藥魔法箱

Health系列◆中藥魔法箱

系列一基礎寶典必讀篇



第一章：季節食補與藥補

在中國人的傳統觀念裡，相當重視身體保健的季節時補，本章節有詳細的介紹

第二章：趕走壓力，給考生好消息

莘莘學子常感到壓力大、體力差、記憶力不好，要多食用，具有健腦作用的藥膳

第三章：兒童與藥膳

很多小朋友都有鼻子過敏的毛病，可以使用補脾健胃的「四君子湯」改善體質

第四章：藥膳可以治療病痛

感冒咳嗽、高血壓、胃痛、便秘、骨質疏鬆，藉著藥膳可以達到治療的效果

第五章：善用中藥：女人活的更美麗、更健康

提供女性的藥膳，不僅能減緩經痛，也有補血作用

第六章：銀髮族的藥膳秘方

老年人常有慢性疾病的問題，要特別注意中藥材對身體的影響

第七章：特殊藥材的使用

山藥、薏仁、黃耆、黑芝麻佈於特殊藥材的使用，對身體的保健具有蠻大功效

第八章：減肥瘦身去油脂

中國醫學講求的是氣、血、水的平衡，尤其水份的代謝，是影響胖瘦的重要因素

第九章：癌症病人的藥膳

營養是抗癌的後援部隊，必須提供能夠補充體力的藥膳，給治療



臺北醫學大學圖書館
限館內閱覽

中藥魔法箱

引言：正確認識補藥 4
序：藥食同源 6

1 季節食補與藥補

◆天氣變化的保健 18

◆暑氣全消

黃耆紅棗雞 19

西瓜清暑茶 19

炒西瓜 20

消渴酸梅湯 20

清熱解毒銀花粥 21

蘆薈排骨湯 22

淡竹葉甘草茶 22

石膏茶 22

◆健康過端節

鮮魚湯 24

麥茶 25

菊花茶 25

◆冬令進補 26

血氣雙補益智粥 28

福壽煲 29

◆補過頭了，怎麼辦？

降火氣中國咖啡 31

清肝明目降火茶 32

冬瓜湯 32

◆吃掉火氣的火鍋

蘿蔔泥沾料 34

人參鬚茶 34

◆超級年菜

養生茶 36

桂圓紅棗茶 36

清爽菊杞茶 37

黃耆大棗雞 37

當歸燒酒蝦 38



CONTENTS

百合白木耳 38

白木耳燕窩 39

山藥健康元宵 40



2 趕走壓力，給考生好消息

◆為考生加油！

寧心安神粥 44

健脾養胃餐 45

忘憂雞湯 45

黃耆大棗雞 46

台灣咖啡決明子 47

黃耆菊杞茶 48

風熱茶飲 48

通便葶薺粉 50

養心安神百合粥 50

石菖蒲開竅茶 51

開竅浴 51

舒暢浴 52

綠豆敷面粉 53

◆消暑解熱的涼補

西瓜白虎湯 54

參耆雞湯 55

3 兒童與藥膳

◆兒童敏感體質調整

四君子湯 58



4 藥膳可以治療病痛

◆止咳潤喉的妙方

鬱卒青皮茶	62
止咳化痰陳皮茶	62
薑母麥芽糖	64
紫蘇粥	64
蒸白蘿蔔片	65



◆口腔潰爛怎麼辦？

甘草漱口	66
蘿蔔漱口	67
清熱退火粥	67
黨參大棗雞	68
黨參枸杞雞	68
青菜豆腐湯	68

◆高血壓病患的藥膳

平肝熄火菊杞茶	70
降壓去脂茶	71
強化血管茶	72
陳皮飯	72

◆實用保胃戰

暖胃止痛桂花粥	73
溫胃止痛白胡椒	74
芍藥甘草湯	74

◆肚子痛痛篇

溫中散寒止痛茶	75
行氣止痛米漿	77
枸杞空心菜	78

◆皮膚癢癢篇

清熱解毒茶	79
去濕四神湯	80
洗澡芭樂葉	80
三黃敷膚粉	80



◆靈魂之窗的保健

銀菊茶	81
菊杞茶	82
甘菊薄荷茶	82
菊花綠茶	83
桑葉薄荷茶	84
沙苑子燉雞	84
枸杞茶	85
枸杞子燉雞	85
四君子燉雞	86

◆糖尿病人的飲食

蓮棗銀耳湯	88
翡翠銀耳羹	89
山藥排骨湯	90
涼拌豆腐	90
地瓜葉清湯	90
沙參燉雞	91



◆夏日腸胃保健篇

桔祥解暑茶	92
蘆薈排骨湯	93
蘆薈冰糖汁	93
蓮藕排骨湯	94
海帶芽菜沙拉	94

◆口腔保健篇

清涼止痛薄荷茶	96
牛蒡排骨湯	97
消腫茶	97

◆對抗骨質疏鬆

何首烏雞湯	99
山藥黨參	100
黑豆排骨湯	100

◆跟便秘說拜拜

麻油雞	101
海蜇皮	103
荸薺	103
枳實黃耆米漿	103



杏仁茶	103
決明子茶	103
黃耆芝麻糊	104
肉蓯蓉	104

◆災區衛生篇

油茶子渣	105
綠豆薏仁湯	105
金銀花茶	106
黑芝麻米漿	106

◆向感冒說拜拜

米湯	107
米漿薑母茶	109
溫開水	109



◆緩和醫療食膳

補氣止痛粥	111
潤肺止痛銀耳羹	111

◆震災後安神	
補心養神藥膳	113

5 善用中藥：
女人活的更美麗、
更健康

◆孕婦遠紅花	116
--------	-----



◆經痛不再來	
理氣止血粥	118
溫表散寒止痛粥	119
清熱利濕粥	119
補血止痛粥	120
桃仁化瘀止痛粥	121
韭菜蛋花湯	121
當歸生薑羊爐	122
首烏地黃雞	122

6 銀髮族的藥膳秘方

老人與人參	126
胡桃藥膳	126

7 特殊藥材的使用

薑	132
黑芝麻	133
蔥	135
山藥	136
黃耆、薏仁、百合、桂圓	138

8 減肥瘦身去油脂

青菜沙拉	142
黃耆黨參冬瓜茶	144

清蒸鯉魚	145
山楂黃耆脫脂茶	145
乾炒黑芝麻	146
莧菜吻仔魚羹	147
清蒸小銀魚	148
去油除脂消導茶	148
瘦身補氣藥膳飯	149

◆增肥藥膳

補氣藥膳飯	151
-------	-----

9 癌症病人的藥膳

小米消化粥	154
強心補血湯	155

