

速查速用  
家庭必备

用最简单的食材，贴心守护全家人的健康

# 最好的医生 在厨房

李磊◎著

中华人民共和国医师编号：141110000000720



实用有效，制作方便  
纯食材配方  
防病强身，美容纤体  
病痛一扫光

江苏凤凰科学技术出版社  
PHOENIX SCIENCE PRESS

# 最好的医生 在厨房

李磊◎著

中华人民共和国医师编号: 141110000000720



江苏凤凰科学技术出版社  
PHOENIX SCIENCE PRESS

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

最好的医生在厨房 / 李磊著. -- 南京 : 江苏凤凰  
科学技术出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5537-4340-0

I. ①最… II. ①李… III. ①食物疗法②食物养生  
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2015 ) 第067060号

## 最好的医生在厨房

---

著 者 李 磊  
责任编辑 庞啸虎  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平 周雅婷

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏凤凰科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司  
印 刷 北京中印联印务有限公司

---

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16  
印 张 15.5  
字 数 137 000  
版 次 2015年7月第1版  
印 次 2015年7月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-4340-0  
定 价 39.00元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

## 第1章

### 关于食疗那些事情

食疗与我们生活息息相关 / 002

相宜才养生，怨偶需远离 / 005

## 第2章

### 茶饮：最优美的饮料，喝出最长久的健康

防暑消暑有妙招，荷叶凉茶暑气消 / 010

胃痛又反酸？多喝党参大枣茶 / 011

过敏了？赶快喝紫草红枣汤 / 013

清热解毒远离感冒，请喝蒲公英菊花茶 / 015

桑叶枇杷茶，轻松搞定感冒咳嗽 / 016

冻疮来袭？古方驱寒汤，轻松搞定 / 018

腹泻如水，别忘了姜柚止泻茶 / 020

利咽清音的首选，清润知音汤 / 021

鼻炎流涕，试试辛夷猪肺汤 / 023

熬夜必备，草决明兔肝汤 / 025

调养**肝血虚**谁最强？枸杞花生凤爪汤 / 026

**补血**传奇，猪皮枸杞红枣汤 / 028

灯芯竹叶茶，**失眠多梦**全赶走 / 030

**乳房胀痛**难以说出的痛，玫瑰金橘茶解隐忧 / 032

**腰膝酸痛**，就喝杞杜鹌鹑汤 / 033

中老年人**降血压降血脂**，不妨常喝玉米汤 / 034

## 第3章

---

### 药饭药粥，吃出力气更要吃出健康

**脾虚无力**，请吃鸡肉栗子糯米饭 / 038

常吃归参鸡盖浇饭，**养气补血**告别虚弱 / 039

荷叶凤脯饭，**解暑补益**两不误 / 041

健胃猪肚饭，**小儿疳积**不着急 / 043

**虚寒胃痛**，常吃六味牛肉饭 / 044

**体弱怕冷腰膝软**，羊肉菜饭效果好 / 046

山药玉鸽饭，美味又**生津** / 048

**风湿痹痛**？姜汁鳝鱼饭来缓解 / 050

**风寒感冒**，葱姜饭轻松搞定 / 051

**止咳平喘**杏仁百合饭，治疗**慢性支气管炎**最相宜 / 053

防治**贫血**有妙招，请吃黄芹补血饭 / 055

**倦怠乏力**，常喝人参粥 / 056

**降血压减血脂**，荷叶粥面面俱到 / 058

菱粉粥，巧治**慢性腹泻** / 060

**自汗盗汗**？试试酸枣仁粥 / 061

- 王不留鲤鱼粥，**催乳**效果真神奇 / 063
- 慢性胃炎**不用急，找开胃滋养安神粥 / 064
- 月经过少**，糯米阿胶粥 / 066
- 脾虚水肿**有良方，当归杜仲鲈鱼汤 / 068
- 秋冬滋补**，就用山药奶肉羹 / 069
- 牛奶粥，**老年人的营养早餐** / 071

## 第4章

### 看过许多次的医生，不如喝对几次的酒

- 有了神仙延寿酒，**延年益寿身体健** / 074
- 生脉酒，**护心养心**功效强 / 076
- 壮阳补肾**鹿茸酒，男子不再有“难”事 / 077
- 红颜酒，**养颜悦色**不是奢求 / 079
- 家有**心血管疾病**老人，西洋参酒不可少 / 080
- 腰膝疼痛四肢麻木**，别忘了杜仲酒 / 082
- 首乌酒，**白发**就能变青丝 / 084
- 风湿骨痛**？就喝风湿骨痛药酒 / 086
- 跌打损伤**，少林八仙酒来帮忙 / 087
- 耳聋耳鸣**，聪耳酒派上大用场 / 089
- 疥疮瘙痒**不发愁，灭疥酒来止痒 / 090

## 第5章

---

### 药点，当药变成美食，没理由不爱上它

好吃又解暑，当属绿豆糕 / 094

遗精失眠不用怕，八宝枣糕来滋补 / 096

远离心神不宁，多吃宁心松糕 / 097

便血吐血怎么办？试试补虚止血藕米糕 / 099

工作疲劳食欲不振，山药糕美味又健体 / 101

痰热咳嗽不用愁，马蹄糕来解忧 / 103

消除积食健脾胃，萝卜饼妙不可言 / 104

气虚体弱，茯苓饼有大用 / 106

紫苏葱油饼，发汗解表治感冒 / 108

常食杏仁酥，远离咳嗽气喘 / 110

失眠很烦恼，莲肉包子很有效 / 111

贫血不用怕，补血小笼包来防治 / 113

阳痿早泄别泄气，壮阳小笼包要常食 / 114

口腔溃疡反复发作，乌梅生地绿豆糕轻松搞定 / 116

## 第6章

---

### 不想吃药，那就吃糖吧

劝君多吃乌发汤，头发早白尽早防 / 120

山楂软糖，冠心病患者的理想零食 / 122

止渴梨膏糖，“百果之宗”润燥止渴 / 124

- 年迈体弱怎么办？常食滋补桑葚糖 / 126
- 夏季常食梅苏糖，防治暑热很简单 / 127
- 巧食木耳糖，再不用怕月经过多 / 129
- 咽喉肿痛让你烦，吃吃马勃糖 / 131
- 工作疲劳又健忘，试试芝麻核桃糖 / 132
- 慢性支气管炎需防治，松子糖来相助 / 134
- 咳嗽痰稀白，多吃姜汁糖 / 135
- 胃寒呕吐，丁香姜糖有妙用 / 137
- 止咳化痰，蜜饯柚肉好吃又有效 / 138
- 产后浮肿不可怕，蜜饯龙眼补气虚 / 140
- 没食欲，蜜李片巧开胃 / 141
- 夜盲症伤不起，每天吃吃蜜饯黑枣 / 143
- 慢性腹泻好难受，冰糖乌梅来解愁 / 145
- 常食美味樱桃酱，风湿腿腿痛不来访 / 147

## 第7章

### 中医膳食，吃的是健康更是文化

- 病后调理，怎能少了香菇鸡？ / 150
- 抗癌扶正，百合炖猪肚 / 151
- 健脑活血的利器，陈皮苜蓿 / 153
- 天麻鳝丝，脑部缺氧者的福音 / 155
- 肺肾阴虚的救星，玉竹炒芹菜 / 157
- 蜜糖蒸鸡肝，保护眼睛有奇功 / 159
- 过度疲劳身体虚，就吃五元补鸡来补气 / 160



鸡肝羹，**保护视力**简单又有效 / 162

夏季常食鲜荷叶包鸡，**清热滋补**又开胃 / 163

**健脑益智**又**养血**，桃仁鸭方帮你忙 / 165

**五脏烦热**者，巧食拌三丝祛火又清热 / 167

**心烦不安**压力大，菊花炒鸡片要常食 / 168

有龙凤汤，**关节酸痛**不用怕 / 170

**慢性肝炎**不可怕，枸杞麦冬蛋粒来防治 / 172

**爱眼护眼**，请喝葱白猪肝鸡蛋汤 / 173

生冷食物的克星，丁香鸭**暖胃**又**补肾** / 175

**气短乏力**多为脾虚，多吃鲫鱼羹有惊喜 / 177

多食萝卜鲫鱼汤，**肺结核**患者早康复 / 178

**哮喘胸闷**，试试蒜醋鲤鱼 / 180

黄芪鲈鱼汤，拯救你因过劳而**虚弱**的身体 / 182

常食姜鲫鱼羹，远离**腹痛**困扰 / 183

**肝炎**患者的福音，泥鳅炖豆腐 / 185

长期**低热不退**，二母元鱼滋阴退虚热 / 186

**术后化疗**不用愁，扶正膏帮你解忧愁 / 188

参园炖鲫鱼，给您**补充蛋白质** / 190

**冬季温补**，就用宫廷罐蒸当归鸡 / 192

**萎缩性胃炎**，就食五圆乳鸽 / 193

**脾胃虚弱**者，别忘了芪杞鲈鱼 / 195

**气血双补**，砂锅牛腱 / 197

山药鸭子汤，去秋燥去**胆固醇** / 199

常吃淮山炖乌鸡，**肝肾阴虚**全赶走 / 200

**更年期综合征**，蟹粉球帮你做调理 / 202

## 第8章

### 食疗方剂汇总

- 清热消暑 / 206
- 养胃健脾 / 208
- 抵御感冒 / 213
- 健脑抗疲劳 / 217
- 驱寒滋补 / 219
- 腹泻积食 / 219
- 舒缓鼻炎 / 221
- 聪耳明目 / 221
- 补血养气 / 223
- 辣妈最爱 / 226
- 强肾健体 / 227
- 呵护心血管 / 230
- 降压降脂 / 231
- 好睡无忧 / 232
- 妇女之友 / 233
- 调养肝血 / 234
- 止痒抗敏 / 235
- 风湿痛 / 236
- 活血止痛 / 237
- 抗癌扶正 / 238

# 第 1 章

最好的医生在厨房

## 关于食疗那些事情

---

## 食疗与我们生活息息相关

中国的饮食文化源远流长，而中国的食疗文化是伴随着饮食文化一起成长起来的。中国自古就有“药食同源”之说，更有“神农尝百草”的经典故事，足以说明中药起源于食物。后来，随着医学的进步与发展，才有了“药物”与“食物”的分别。按照中医理论，大多数食物除了能提供人体所必需的能量与营养外，也具有保健、强身、健体、预防和治疗疾病的功效，而极具中国特色的“中医食疗法”也由此形成，并随着科学技术的发展，渐渐形成了一门独立的学科——“食疗学”。

“寓医于食”，是指在中医“辨证论治，辨体施膳”的理论指导下形成的特殊的膳食理论，根据不同的病症、不同的体质，制定不同的食物与药膳，起到“食借药力，药助食威”的效果。

同时，药膳也是我们日常饮食中极为特殊的食疗工艺，具有营养丰富、美味可口、有病祛病、无病健身的特点。所以，只要了解食疗，留意自己及家人的身体变化，在日常的饮食生活中，如一日三餐、饮料、零食等稍加注意，合理利用药膳，就能达到治病、养生、健体的目的。只有充分重视食疗、善于运用食疗方法来调节各项身体机能，只要吃得好、吃得对，我们不仅能品尝到美味的食品，更能吃出健康和美丽，让简单的生活更有乐趣、更具意义。

我们经常提到一个形容食物味道的词：“五味俱全”。通常，我们把食物的味道分为酸、甜、苦、辣、咸五种味道，而中医认为，食物的味道不同，作用不同，作为食疗材料时，它们所体现的药性也不相同。

**酸：**生活中酸味食物的代表大概就是醋。《本草备要》有云：醋“酸温散淤解毒，下气消食，开胃气，散水气。治心腹血气疼，产后血晕，症结痰癖，黄疸痲肿，口舌生疮，损伤积血，谷鱼肉菜蕈诸虫毒”。

也就是说，中医认为，常食酸性食物能保护肝脏、帮助消化、促进食欲，同时，酸性食物还具有一定的杀菌、抗菌、抗病毒、抗原虫等功效。

如山楂、乌梅、橙子等都为酸性食物。

**甜：**食物的甜味主要由食物内的糖类产生，美味适口，因甜入脾，所以还具有补气补血的功效。因为糖类能迅速提供能量，所以，疲惫的时候吃一点甜食，还能让人消除疲劳，快速恢复活力。此外，甜味食物如荔枝、甘蔗等，还具有解毒生津的作用。

但食用甜食也要适量，除了特殊体质（糖尿病患者、婴幼儿等）需要控制甜食的食用量之外，普通人如果食用过多甜食，也易伤脾胃，容易患上肥胖症等多种疾病。关于过度食用甜食的害处，世界卫生组织指出：“长期嗜高糖食物的人，其平均寿命比正常饮食的人缩短10~20年。”

**苦：**在五味中，苦味是最不受欢迎的，除非万不得已，谁愿意“吃苦”？食物里的苦味主要是由食物内的有机碱产生，而这种有机碱也是人体所必需的。中医认为“苦生心”、“苦味入心”，苦味食物除了具有清热解暑、除燥祛湿、利尿活血、清心明目、消炎退热的功效之外，食物中有少许苦味，还能增强食欲。

但苦味食物也并非人人都适宜。中医认为，苦味食物属寒性，具有清热祛火、通便降泄的作用，属于清泻类食物，所以体质虚弱者应不食或者少食苦味食物。

苦瓜、苦杏仁、苦丁茶、菊花茶、莲心等都是苦味食物。

**辣：**在我国许多地区，尤其是冬天阴冷、湿气较重的地区，如重庆、四川、湖南等地，居民皆喜欢食辣，甚至到了“无辣不欢”的程度。辣味食物能刺激味蕾，促进胃液、唾液的分泌，增加淀粉酶的活性，帮助胃肠蠕动，消除体内滞气，让人食欲大开，同时，辣味食物还具有温中气、祛湿散寒、开郁祛痰、杀虫解毒的功效。辣味食物能使皮肤毛细血管扩张，促进血液循环，对心脑血管疾病的防治有一定功效。

但如食辣过度，会伤肝损目，肺气过剩，刺激胃黏膜引发腹痛腹泻，还容易损伤筋骨，导致指甲枯萎。

姜、辣椒、胡椒等都为辣味食物。

**咸：**提起咸，我们自然会想到食盐，而有句话则充分说明了盐的重要性：“一万块的宴席也离不开一块钱的盐。”食物里的咸味，也主要来自食盐。中医认为，食盐性寒，具有清热解毒、凉血润燥、杀虫消炎、催吐止泻的功能。咸味能刺激味觉，从而增进食欲，同时刺激唾液分泌，也有助于食物的消化。“咸入肾”，所以咸味食品能滋肾通便，调节人体细胞和血液渗透，维系体内正常的代谢。适量地摄入盐分，能软化体内酸性肿块，防治体内微量元素缺乏。

虽然我们都少不了盐，但如不加控制，过量食用，就会引发高血压、心脑血管疾病、肾病及水肿等疾病。

中医除了按照味道把食物分成“酸、甜、苦、辣、咸”五类外，还根据食物的属性，将食物分为寒凉性、温热性、平性三种。食物的属性，是根据食物对于人体的影响概括出来的，所以说，食物属性与人的体质关系密切。

比如**寒凉性食物**，通常都具有清热解毒、通便泻火、排毒、增强人体免疫力的功效，对某些慢性疾病也有缓解与辅助治疗的作用。寒凉性的食物有西瓜、苦瓜、绿豆、金银花、冬瓜、兔肉、鸭肉等。但阴虚体质的人，以及孕妇、哺乳期及经期妇女都不宜食用过于寒凉的食物。

**温热性食物**通常都具有补虚养血、强身健体、驱寒除湿的功效。如葱、姜、蒜、羊肉、狗肉、鸡肉、桂圆等都是温热性食物。

**平性食物**，主要特点是属性平和，具有平补之效，常用于维持身体的正常运转，提供日常所需的能量，同时，大多数平性食物也具有健脾养胃、理气安神的功效。平性食物如番茄、大豆、鲤鱼、牛奶等，普通人皆可食用。

了解了食物的五味以及食物属性的分类，在日常生活中，我们就应当“趋利避害”，选择对自己、家人身体有益的膳食，少食或者不食对自己身体无益的食物。

治病养生不能完全依赖医院与医生，更多的要靠我们平时对自己生活的掌控，养成良好的对身体有益的健康习惯。而对身体有益的健康习惯，自然包括健康化、合理化的饮食习惯以及用健康的食疗理念替代不健康、无益身体的饮食习惯。

所以说，若想有一个健康的身体，我们就必须重视食疗，重视来自厨房的养生。

## 相宜才养生，怨偶需远离

“道法自然”是中医中很重要的养生理念，中医非常注重身体自身的平衡以及与周围环境的和谐，除阴阳平衡之外，还要讲究内外平衡等。人体的健康状况与四季的交替有着密不可分的关系。“春生、夏长、秋收、冬藏”是四季交替的自然规则，同时也是人体代谢的规则。食疗养生，不仅要了解人体体质、体征，了解食物属性，同时还要顺应四时之气的变化。

中医认为，养生应与四时相对应，遵循春养肝、夏养心、长夏养脾、秋养肺、冬养肾的养生规则。

**春天**，万物复苏，春江水暖，气温逐渐回升，人体的阳气也渐渐升起，饮食自然也要由冬天的温补、辛甘慢慢过渡到清淡养阴。取温避凉是早春饮食的原则，可以适当食用如春笋、菠菜、荠菜、葱、姜、蒜、韭菜之类偏于温补的食物。如果一味食用人参等温热补品，当春季气温上升时，会加重身体内热，损伤人体正气。当然，初春气温比较低的时候，也应当避免食用如黄瓜、冬瓜、绿豆等凉性食物。

春季的第二个月称为仲春，可以选择食用一些如红枣、山药、蜂蜜、芹菜之类平补健胃的食物。仲春时节，常常是各种传染病的高发期，所以，还要注意摄取足够的维生素，以提高身体的免疫力。但因春季肝气过旺，而酸味入肝，会影响阳气的生发和肝气的疏泄，容易伤脾胃，所以应当避免食用酸性食物。

晚春时，气温已经回升，并且已经接近夏天，“春困”也常发生在这个阶段，所以，此时饮食应当趋于清淡，逐渐向夏季过渡。适当食用一些如甘蔗汁、百合、鸭肉、海带、海蜇、紫菜之类平补的食物，同时少食辛辣、肥腻、黏冷的食物。

**夏季**是一年中阳气最盛的季节，也是人体能量消耗最大的一个季节。人体的新陈代谢在夏天到达最为旺盛的时候。高温的环境使人体出汗过多，导致津液丢失，所以，夏季饮食的原则是以清淡爽口为主，既清热解暑，又能增进食欲的食物最佳，蔬菜如茼蒿、芹菜、小白菜、苦瓜、香菜、竹笋、黄瓜、冬瓜、莲子、薏米等；鱼类如青鱼、鲫鱼、鲢鱼等；肉类如鸭肉等，都是不错的选择。这些食物具有清热解暑、健脾利湿、生津凉血、消除疲劳的作用，对肠道疾病与中暑都有一定的预防作用。

夏季人体损耗较多，因此适宜补气养阴，应多食如胡萝卜、菠菜、桂圆、荔枝、花生、莲藕等具有滋阴补气效果的食物。另外，还应多摄入粗粮与果蔬。但也不能过多食用生冷瓜果，否则容易伤脾胃。温补、肥厚、冷腻的食物在夏季应尽量避免食用，避免伤津耗气。

夏季天气炎热，脾胃消化功能趋于减弱，容易出现乏力、困倦、食欲不振等不适症状，可以适当挑选食用一些酸味食物，如番茄、柠檬、葡萄、猕猴桃等。

**秋季**，中医所指的秋季通常是指从立秋到立冬前一天的这段时间，古代所说的“秋三月”也是指这段时间。中国古代著名的营养专著《饮膳正要》提出：“秋气燥，宜食麻以润其燥。”“燥”是秋季的主气，所以应该在秋天多吃些如胡麻、芝麻、核桃、糯米、甘蔗、蜂蜜、牛奶等之类的食物，可以起到滋阴润肺、养血的作用。

秋天，人体的津液容易被燥邪侵害，导致肺部出现不适，所以，生津润肺是秋季食疗应遵循的原则，如麦冬、梨、冰糖、银耳、沙参、百合、鸭等具有养阴生津功效的食物，具有平补肺气功效的墨鱼、团鱼、山龟等食物，都是秋季食疗很好的食材。

初秋，也就是刚入秋时，暑气还未消减完，因此饮食以甘润为佳，如百合、银耳、山药、梨、豆浆、芝麻、猪肺、蟹肉、橄榄等具有润肺生津、养阴清燥作用的食物。而如葱、姜、蒜等这样的辛燥食物应少食，避免伤及肺气。同时，苹果、石榴、葡萄、芒果、柚子、山楂等酸味食物也可以适当食用，以防秋燥、增强身体免疫力。

人们常有春困秋乏的说法，实际上，秋乏是人体在经过炎热的夏季后进行的自我调整。多食用牛奶、鸡蛋、瘦肉及豆制品等食物，可以有效地缓解



疲乏感与抑郁情绪。

中医讲，秋季可以调解生机、新旧更替，是滋补的最佳季节。为避免冬季虚而又不受补的情况发生，应在秋季补充人体所需，缓解疲劳、增强人体免疫力，像麦冬、川贝、沙参、百合、杏仁、枸杞等都是秋季滋补与缓解秋燥十分理想的食材。

**冬季**，万物生机蛰伏潜藏的季节，同时也孕育着春天的希望。中医认为，在天寒地冻、万物萧条的冬季，人体的阳气最为浅弱，最容易被冬季的寒邪所伤，导致人体血液循环不顺畅，从而出现头痛、恶心、咽痛、全身酸痛等症状。因此，冬季养生要注意补充热量。

我们都有在“冬至”这天吃羊肉、喝羊肉汤的习惯，以此来驱逐寒气。其实，这种做法是有养生的道理的。中医认为，冬季饮食养生的基本原则是顺应体内阳气潜藏的状况，撝阳护阴。所以，可适当食用如羊肉、狗肉、虾、桂圆、栗子、核桃、甲鱼等食物补充热量。此外，也应该多食用维生素丰富的蔬菜，如圆白菜、白萝卜、胡萝卜、黄豆芽、绿豆芽、油菜等，甘薯、土豆也可以适量食用。

俗话说：“冬令进补，春天打虎。”如果在冬季滋补得当，不仅能顺利地度过冬天，还能起到强身健体、增强免疫力的养生作用，对于某些疾病还能做到调理与防治。冬天如果滋补得宜，进补的食物被吸收以后，就像潜埋在身体里的种子，等到了万物复苏的春天，就能生根、发芽。

哪些群体的人尤其需要注意冬季进补？如患有各种急、慢性疾病的人，病后初愈者以及体质虚弱的老年人，都要重视冬天的养生。

总而言之，因人而异是中医的一个大原则，中医的“一人一方”充分体现了这个原则。不同的生活习惯、职业、年龄、地域等客观条件，会产生不同的体质，自然也就有不同的调理方法，因此我们就需要客观地看待自己的身体，针对自己的实际情况进行调理。