

借

鳳凰生活

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

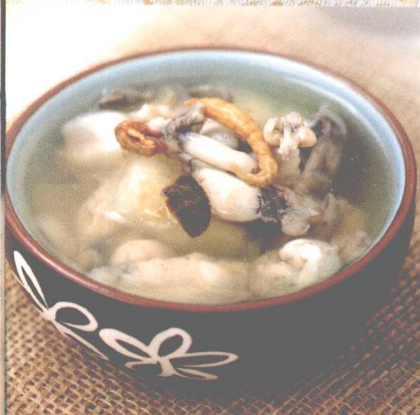
鳳凰生活·知食分子的食养全书

秋补食养

药膳

鳳凰知食分子
润燥养阴、生津润肺、清热解毒、
健脾养胃四大功能秋补药膳食养方案
鳳凰健康专家
四大功能秋补药膳食补要点及适用食物介绍
鳳凰美食顾问
四大功能秋补药膳推荐食谱三十八种





图书在版编目(CIP)数据

秋补食养药膳/孙明杰, 袁许斌主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007. 5

(凤凰生活·知食分子的食养全书)

ISBN 978-7-5381-5070-4

I. 秋… II. ①孙…②袁… III. 食物养生-食谱
IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第050631号

凤凰生活·知食分子的食养全书

秋补食养药膳 孙明杰 袁许斌 主编

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×213mm

印 张: 4

字 数: 80千字

出版时间: 2007年5月第1版

印刷时间: 2007年5月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-34284832)

总 策 划: 赖 咏

责任编辑: 刘晓娟 苏 颖

文字编辑: 夏 琦

封面设计: 刘 誉

版式设计: 曾远慈

责任校对: 王晓秋

书 号: ISBN 978-7-5381-5070-4

定 价: 15.00元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本丛书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

凤凰 生活

孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

凤凰生活 · 知食分子的食养全书

秋 补 食 养

药膳



前言

FOREWORD

以智慧生活家的角色 传播知食分子的饮食之道

——写在“凤凰生活”大型系列图书隆重出版之际

众所周知,《凤凰周刊》是由香港凤凰卫视主办,获中国国务院新闻办公室和新闻出版总署特许,通过中国图书贸易进出口总公司,在中国大陆发售的时政、财经、文化期刊。凤凰卫视董事局主席刘长乐先生亲自担任凤凰周刊有限公司董事长和出品人。

2006年1月1日,《凤凰周刊》精心打造,强势推出了《凤凰周刊·生活》及其副刊《凤凰健康》。这是凤凰人又一个梦想开始的地方,她旨在构建东方价值的美好生活愿景,倡导多元文化交融下,独具东方气质的个性生存、质量生活、提纯生命,用凤凰的全球视野,传播优质生活观;以智慧生活家的角色,与读者分享生活与健康的体验。《凤凰周刊·生活》的核心价值是“凤凰视野,生活学养”。《凤凰健康》的核心价值是“与您分享最新的健康资讯,为您搭建最便捷的互动平台”。《凤凰周刊·生活》智慧、时尚、优雅,让您拥有“科技脑、人文心、中国情、世界观”。《凤凰健康》大量可读性健康资讯,包括美容健身、膳补养生、健康指导等,是您随身的健康手册。

如今,《凤凰周刊·生活》杂志与名师文化出版(香港)有限公司、辽宁科学技术出版社强强联手,整合最新的生活资讯和丰富的出版资源,共同策划、编撰并强势推出近百部“凤凰生活”大型系列丛书,以智慧生活家的角色,积极传播当下知食分子的营养之道和饮食之道。这套大型系列生活精品图书包括“知食分子的全日营养”、“知食分子的食养全书”、“知食分子的好色美食”、“家常大众菜营养配餐1000样”、“中华饮食营养治病全书”以及“全家总动员8元家庭美食计划”等一系列最新颖、最时尚、最实惠的搅动“知食分子动感味觉”的精品生活读本,努力为每一个中国家庭提供科学实用、优质低价、时尚健康的精品生活图书。

“凤凰生活”大型系列图书,由《凤凰生活周刊·生活》杂志出品人、总编辑孙明杰先生和《凤凰生活周刊·生活》杂志出品人、资深传媒人、策划大师袁许斌先生共同担任主编。孙明杰先生作为中南大学教授、江苏联环药业集团董事局主席、威尔曼新药开发中心集团董事局主席、中国药科大学董事局副主席、亚太医学药学会会长、世界华人协会常务理事,并享有“中国伟哥之父”美誉。他的专业眼光为“凤凰生活”大型系列图书奠定了科学性和权威性的良好基础。袁许斌先生又以其策划大师的手笔,为“凤凰生活”大型系列图书开启了更为广泛的传媒视野,使这套惠及每个中国家庭的生活读本更加具有实用性和可读性。

“凤凰生活”大型系列图书,追求品质、品位和品牌的理念,与每一个中国家庭共同分享最新的生活资讯,并为之搭建最便捷的生活互动平台,从而使“凤凰生活”图书成为当今和谐社会的幸福生活读本。

是为序。

赖咏

2007年4月于广州

目录

CONTENTS

4 第一章 凤凰知食分子：润燥养阴食养方案

5 一 凤凰健康专家：润燥养阴食补要点及适用食物简介

8 二 凤凰美食顾问：润燥养阴食养药膳推荐食谱

- | | | | |
|----|-----------|----|-----------|
| 9 | 鱼胶圆肉淮山水鸭汤 | 19 | 玉竹瘦肉汤 |
| 11 | 天冬黑豆粥 | 21 | 无花果白菜干猪肉汤 |
| 13 | 干冬菜粥 | 23 | 银耳蜜柑汤 |
| 15 | 银耳猪肺羹 | 25 | 山药芝麻糊 |
| 17 | 芝麻菠菜 | | |

26 第二章 凤凰知食分子：生津润肺食养方案

27 一 凤凰健康专家：生津润肺食补要点及适用食物简介

30 二 凤凰美食顾问：生津润肺食养药膳推荐食谱

- | | | | |
|----|----------|----|---------|
| 31 | 核桃粥 | 41 | 柠檬叶煲猪肺 |
| 33 | 麦门冬粥 | 43 | 冬菇银耳猪胰汤 |
| 35 | 淮山百合炖兔肉 | 45 | 川贝蜜枣炖排骨 |
| 37 | 太子参百合田鸡汤 | 47 | 苹果柿子汁 |
| 39 | 南杏仁炖雪梨 | | |

48 第三章 凤凰知食分子：清热解毒食养方案

49 一 凤凰健康专家：清热解毒食补要点及适用食物简介

52 二 凤凰美食顾问：清热解毒食养药膳推荐食谱

- | | | | |
|----|---------|----|---------|
| 53 | 甘草菊花饮 | 63 | 枇杷叶罗汉果粥 |
| 55 | 白玉猪肚汤 | 65 | 青椒炒豆腐 |
| 57 | 橄榄酸梅汤 | 67 | 海米炆竹笋 |
| 59 | 桔梗杏仁冬瓜汤 | 69 | 甘蔗荸荠萝卜汤 |
| 61 | 西洋菜瘦肉汤 | 71 | 黄豆苦瓜汤 |

72 第四章 凤凰知食分子：健脾养胃食养方案

73 一 凤凰健康专家：健脾养胃食补要点及适用食物简介

76 二 凤凰美食顾问：健脾养胃食养药膳推荐食谱

- | | | | |
|----|--------|----|---------|
| 77 | 砂仁黄芪猪肚 | 87 | 花生赤豆鲫鱼汤 |
| 79 | 砂仁羊肉汤 | 89 | 栗子烧白菜 |
| 81 | 茯苓饺子 | 91 | 鸡内金菠菜根粥 |
| 83 | 红枣煨肘 | 93 | 陈皮木香鸡 |
| 85 | 红烧带鱼 | 95 | 桂圆松子仁汤 |

第一章

凤凰知食分子：

润燥养阴食养方案

凤凰生活

PHOENIXWEEKLY LIFESTYLE

周刊

订阅热线 0755-25934560 25934556

温馨提示

本书为了美观，在步骤图中大都使用了铁锅做示范。在实际操作中，凡是做药膳的汤品及将药材煎汁等都应使用沙锅。

一 凤凰健康专家：

润燥养阴食补要点及适用食物简介

秋季的气候特点是阳气渐收、阴气渐长，是“阳消阴长”的过渡阶段，天气由热转凉，人体的生理活动也随之相应变化。《黄帝内经》中所说的“秋冬养阴”，就是告诉我们必须遵循自然界的规律，要保养体内的阴气，不可耗精伤阴，这样才能为来年阳气生发打好基础。

养阴的关键是防燥。中医认为，燥为秋季主气。秋令的燥气有温燥与凉燥之分，初秋为温燥，晚秋为凉燥。燥邪最易损伤人体的肺脏。肺主呼吸，合皮毛，与大肠相表里，当空气中的湿度下降，燥伤肺时，则出现口干舌燥、咳嗽痰黏、大便干结、皮肤皴裂等症状。因此，秋季的饮食调养原则应以滋阴润燥为主。日常生活中可多吃些银耳、梨、芝麻、藕、蜂蜜、菠菜、乳制品等益胃生津之品，同时提倡早晨喝粥以润养身体。

秋季在饮食方面还应注意“少辛增酸”，这是因为“中医五行学说”认为辛入肺，酸入肝，肺气太盛，则损肝，所以对于姜、蒜、韭、薤、椒等辛辣之品要少食为好，可多选用一些酸味的水果，如苹果、橄榄、石榴、枇杷、葡萄等，以及一些性味甘平、甘凉的蔬菜，如卷心菜、菠菜、莼菜等，也可在烹调时加入一些具有滋阴润燥作用的药材来调理滋补身体。

适用食物简介：



鱼胶

也称鱼鳔，鱼肚，并不是鱼的胃，性味甘平，具有健脾养血、补肾益精的功效。其主要营养成分是黏性胶体高蛋白和多糖物质。经专家检测，蛋白质含量达84.2%、脂肪0.2%，另外还含有多种维生素和钙、铁、磷、锌、硒等多种微量元素。鱼胶滋补可与燕窝、鱼翅齐名，被列为“八珍”之一。



天冬

性寒，味甘、苦，归肺、肾经。能养阴生津，润肺清心。天冬的滋阴清热作用较强，适用于肺阴虚、肺燥咳嗽、干咳无痰，或阴虚发热、津液缺少、口渴等症。



干冬菜

味咸苦，性平，入肺、肾二经。有滋阴、开胃、化痰、利膈之功效。



银耳

味甘淡，性平，归肺、胃、肾经，有滋阴补肾、润肺、生津止咳、提神补血、补气等功能。银耳所含营养丰富，其中钾、钙、磷、铁、镁等矿物质对保持人体体液的酸碱平衡十分有益；磷脂可健脑安神，并具有滋阴润肺、益气和血的功效；纤维素、胶质有利于中老年便秘患者润肠通便；银耳还含有多种氨基酸，尤以赖氨酸丰富，对人体氨基酸代谢有重要作用。



菠菜

性味甘凉，入大肠、胃经，能养血、止血、敛阴、润燥。菠菜富含酶，能刺激肠胃、胰腺的分泌，既助消化，又润肠道，有利于大便通畅，使全身皮肤显得红润有光泽。菠菜中含有一种类似胰岛素样物质，其作用与胰岛素非常相似，能使血糖保持稳定。糖尿病、高血压、痔疮、便秘患者都非常适于食用菠菜。



玉竹

味甘，性平。入肺、胃经。有养阴润燥、除烦止渴之功效。多用于肺阴受伤、肺燥咳嗽、干咳少痰，以及胃热炽盛、津伤口渴、消谷易饥等症。玉竹用于体弱者，可作一般滋养用，属清补之品，久服可消除疲劳、强壮身体、抗衰老、延年益寿，故为康复保健的常用良药。



无花果

味甘，性平，无毒，有健胃清肠、消肿解毒的功效。无花果具有很高的营养价值，它的果实富含糖、蛋白质、氨基酸、维生素和矿物质元素，可有效补充人体的营养成分，增强机体抗病能力。其次，无花果具有极高的药用价值，无花果含有苹果酸、柠檬酸、脂肪酶、蛋白酶、水解酶等，能帮助人体对食物的消化，促进食欲，又因其含有多种脂类，故还具有润肠通便的效果。



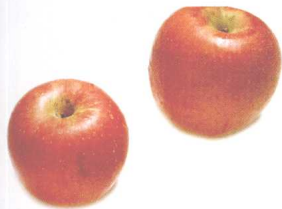
柑橘

味甘酸，性凉，入肺、胃经，具有开胃理气、止渴润肺的功效。橘子富含维生素C与柠檬酸，前者具有美容作用，后者则具有消除疲劳的作用；橘子内侧薄皮中含有膳食纤维和果胶，可以促进通便，降低胆固醇。



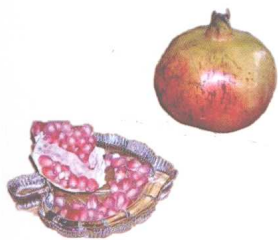
黑芝麻

味甘，性平，能补肝肾、益精血、润肠燥。黑芝麻所含的维生素E是天然抗氧化剂，能控制体内的氧化活动，有助于对抗破坏正常细胞的游离基，对预防疾病、对抗衰老很有效用。黑芝麻含丰富不饱和脂肪酸、蛋白质、维生素及铁、钙、镁、磷等多种矿物质，尤其含铁丰富，比猪肝多一倍，比蛋黄更是多出六倍。对于防治缺铁性贫血十分有益。



苹果

味甘，性凉。有生津润肺、除烦止渴、健脾开胃、解暑醒酒之功效。苹果中丰富的维生素C可以有效抑制皮肤黑色素的形成，帮助消除皮肤色斑，增加血红素，延缓皮肤衰老。苹果中的果胶能保持血糖的稳定，还能降低胆固醇，对糖尿病人特别有益。



石榴

性温，味甘酸，入肺、肾、大肠经，具有生津止渴、收敛固涩、止泻止血的功效。石榴的营养特别丰富，含有人体所需的多种营养成分，果实中含有维生素C、B族维生素和有机酸、糖类、蛋白质、脂肪以及钙、磷、钾等矿物质。据专家检验分析，石榴果实中含碳水化合物17%，水分79%，糖13%~17%，维生素C的含量比苹果高1~2倍，而脂肪、蛋白质的含量则较少。



葡萄

味甘、酸，性平，入肺、脾、肾经，能补气血，强筋骨，益肝阴，利小便，舒筋活血，暖胃健脾，除烦解渴。葡萄中含有丰富的葡萄糖及多种维生素，对保护肝脏、减轻腹水和下肢浮肿症状的效果非常明显，还能提高血浆白蛋白，降低转氨酶。葡萄中的葡萄糖、有机酸、氨基酸、维生素对大脑神经有兴奋作用，对肝炎及其伴有的神经衰弱和疲劳症状有良好的改善效果。



二 凤凰美食顾问：

润燥养阴食养药膳推荐食谱



鱼胶圆肉淮山水鸭汤



【材料配制】

水鸭……………1只 鱼胶……………50克 淮山……………25克
(约500克) 桂圆肉…………25克 盐……………适量

【制作步骤】



1 将鱼胶用水浸开、切丝；水鸭宰杀后去内脏，洗净斩件；淮山去皮洗净，切片；桂圆肉洗净。



2 把全部用料放入炖盅内，加开水适量，文火炖3个小时。



3 最后放入盐，调味即可食用。

【操作要点】

淮山洗净后最好浸泡1小时，切时如在手上抹些食盐或醋可以防止手滑，更方便处理山药。

【养生功效】

补中益气，养阴养血。

【适用人群】

适用于气血虚弱、胃纳不佳、口热口渴以及妇女经期轻度发热者。

【主要食材介绍】

鱼胶：也称鱼鳔，鱼肚，并不是鱼的胃，性味甘平，具有健脾养血、补肾益精的功效。其主要营养成分是黏性胶体高蛋白和多糖物质。经检测，蛋白质含量达84.2%、脂肪0.2%，另外还含有多种维生素和钙、铁、磷、锌、硒等多种微量元素。鱼胶的滋补作用可与燕窝、鱼翅齐名，被列为“八珍”之一。

现代中药学认为，鱼胶能增强胃肠的消化吸收功能，提高食欲，有利于防治食欲不振、消化不良、便秘等病症；能增强肌肉组织的韧性和弹力，增强体力，消除疲劳；能加强脑神经功能，促进生长发育，提高思维和智力，维持腺体正常分泌。除此以外，鱼胶还是女性补充胶原蛋白的最佳选择之一。

【补充推荐吃法】

鱼胶枸杞炖田鸡：枸杞子30克，田鸡300克，鱼胶30克，猪腰1个。做法：1. 枸杞子洗净；田鸡取腿肉去骨；鱼胶用开水浸软剪丝；猪腰洗净切开，去脂膜，切片。大蒜头去皮。2. 全部用料放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，文火隔水炖2小时，调味食用。功效：补气血、养容颜。

营养师温馨提示

感冒及脾胃虚寒者不宜用本汤。



天冬黑豆粥



【材料配制】

天冬……… 30克 黑芝麻……… 30克 冰糖……… 少许
黑豆……… 30克 糯米……… 60克

【制作步骤】



1 将天冬、黑豆、黑芝麻及糯米洗干净，放入沙锅，加水适量。



2 大火烧沸后，改用文火煮。



3 待粥将熟时，加入冰糖，再煮10分钟沸即可。

【操作要点】

煮粥前先把黑豆浸泡半小时。为使粥粥中的中药成分充分析出，避免因用金属（铁、铝制锅）锅煎熬所引起的一些不良化学反应，所以，用沙锅煎煮最为合适。倘若一时没有沙锅，也可用搪瓷锅代替使用。

【养生功效】

滋阴润燥，滋肺补肾，固齿乌发，防止面色早枯。

【适用人群】

适用于头晕目眩、目暗耳鸣、发白枯落、面色早枯、腰酸腿软、神经衰弱以及肠燥便秘者。

【主要食材介绍】

天冬：性寒，味甘、苦，归肺、肾经。具有养阴生津，润肺清心的功效，属滋阴清兼备的补益良药。天冬的滋阴清热力量较强，擅长养肺阴，亦能补肾阴，适用于肺阴虚、肺燥咳嗽、干咳无痰，或阴虚发热、津液缺少、口渴等症。

【补充推荐吃法】

海参天冬粥：海参100克，天冬25克，粳米100克，冰糖少许。做法：1. 先将海参切片。2. 把天冬切斜条煎取汁，去渣，然后放入粳米、海参煮粥，煮沸加入冰糖适量，至粥熟即可食用，每日1~2次。此膳食主要治疗白血病气阴两虚型：心悸气短、低热盗汗、头晕耳鸣、口咽干燥、睡眠不宁、舌淡红、少苔、脉沉数。

营养师温馨提示

脾虚腹胀便溏者及外感风寒致嗽者勿用；食用此膳食时，忌食鲤鱼。



干冬菜粥



【材料配制】

干冬菜·····	100克
粳米·····	100克
盐·····	适量

【制作步骤】



1 将干冬菜用温水稍泡，再用清水漂洗干净，细切；粳米淘洗干净。



2 取锅放入清水、粳米、干冬菜，先用旺火煮沸后，再改用小火煮至粥成。



3 放入少许盐、调料即可。

【操作要点】

注意火候。煮菜粥时，应该在米粥彻底熟后，再放盐、味精、鸡精等调味品。

【养生功效】

养阴清热，开胃利膈。

【适用人群】

适用于肺热咳嗽，咽痛声嘶，病后胃口不开者。

【主要食材介绍】

干冬菜：又名霉干菜、陈干菜，一般用芥菜，尚未抽苔的白菜和油菜等腌制后晒干而成。味咸苦，性平，入肺、肾二经。有滋阴、开胃、化痰、利膈之功效，可治肺热痰嗽，喉痛，失音等症。

【补充推荐吃法】

葫芦瓜干冬菜海螺汤：葫芦瓜500克，干冬菜25克，鲜海螺肉400克，猪瘦肉100克，生姜3片。做法：1. 把葫芦瓜洗净，削皮，切薄片；海螺浸泡洗净，与开水烧滚至稍熟，从壳内挑出肉切片；猪瘦肉洗净，切薄片。2. 锅内放油烧热，下姜爆香，加入烫熟的海螺原汤1250毫升（约5碗水量），武火煲沸，加入葫芦瓜烧滚后，再加入猪瘦肉、干冬菜。3. 最后下海螺片，煮至熟。因干冬菜已有咸味，试味后再加入适量食盐和生油即成。此粥品可养阴开胃。

营养师温馨提示

因为干冬菜味咸，所以不宜食用太多。



银耳猪肺羹



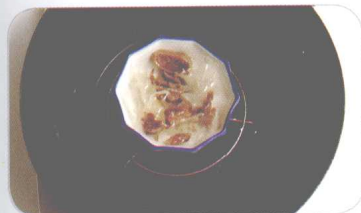
【材料配制】

银耳…… 15克 盐…… 适量 味精…… 适量
新鲜猪肺…… 1副 料酒…… 适量 湿淀粉…… 适量
清汤…… 1500克

【制作步骤】



1 将银耳用温水泡发，洗净，去蒂；将猪肺去杂洗净，投入沸水锅中氽透捞出，切成小块。



2 将料酒、猪肺、银耳放进盘内，加少量清汤，隔水蒸熟。



3 取出控出盘内的清汤，倒入锅中，加料酒、盐，烧开后用湿淀粉勾芡，倒在盘内即可食用。

【操作要点】

猪肺的具体清洗方法：将猪肺管套在水龙头上，灌满水后倒出，反复多次，洗净内部。然后放入锅内，用水浸没，烧沸后再浸15分钟，倒出残物，再灌水冲洗1~2遍即可。银耳忌用开水泡涨，应用温水或冷水泡。

【养生功效】

滋阴润燥，提神健脑，补肾嫩肤，补虚损。

【适用人群】

适用于老人因肺功能减退所致的气虚咳喘、气短乏力的治疗，对老年人防止衰老，软化血管，降低血压均有益处。

【主要食材介绍】

银耳：味甘淡，性平，归肺、胃、肾经。有滋阴补肾，润肺，生津止咳，强心健脑，提神补血，补气等功能。银耳富含营养，其中钾、钙、磷、铁、镁等矿物质，对保持人体体液的酸碱平衡十分有益；磷脂可健脑安神，还有滋阴润肺、益气和血的功效；纤维素、胶质有利于中老年便秘患者润肠通便。

【补充推荐吃法】

银耳鸡蛋羹：银耳10克，鸡蛋1个，冰糖60克，猪油适量。
做法：1. 把水发银耳摘去蒂头，洗净，加水适量，急火煮沸改用文火煮至银耳酥烂，加入冰糖，搅拌至溶化。2. 鸡蛋取蛋清加少许水搅匀后入锅中，再以文火煮沸。3. 出锅前加入熟猪油少许即成。功效：此羹可润肺补气，滋阴补肾。适宜于午后潮热、盗汗烦躁、心悸失眠、久泄便溏者食用。

营养师温馨提示

风寒咳嗽者不宜用本膳。