

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

对 症 食 养

药膳

凤凰知食分子
感冒、咳嗽、痛风、失眠、头痛、腹泻、便秘、
痤疮、痛经、胃痛等十大常见病对症药膳食养方案
凤凰健康专家
十大常见病的对症食养要点介绍
凤凰美食顾问
十大常见病对症食养药膳推荐食谱三十八种





图书在版编目(CIP)数据

对症食养药膳/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 978-7-5381-5072-8

I. 对… II. ①孙…②袁… III. 食物疗法-食谱
IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第050629号

凤凰生活·知食分子的食养全书

对症食养药膳 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: 广州培基印刷辐射分色有限公司

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: 何 伟

责任校对: 夏 冰

书 号: ISBN 978-7-5381-5072-8

定 价: 15.00元

联系电话: 024-23284360

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzzb@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

《《 辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

R347-1-51

148

2049

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

对 症 食 养

药膳

凤凰生活

周刊

PHOENIXWEEKLY LIFESTYLE



订阅热线 0755-25934560 25934556

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优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

5

第一章 凤凰知食分子：感冒食养方案

5 一 凤凰健康专家：感冒的概念及其食养要点

6 二 凤凰美食顾问：感冒食养药膳推荐食谱

7 香菜葱白汤

11 香薷扁豆汤

9 贯众蛋

13 葱白豆豉汤

14

第二章 凤凰知食分子：咳嗽食养方案

15 一 凤凰健康专家：咳嗽的概念及其食养要点

16 二 凤凰美食顾问：咳嗽食养药膳推荐食谱

17 款冬花茶

23 紫苏粳米粥

19 北杏炖雪梨

25 金银花冲鸡蛋

21 白菜干猪肺汤

26

第三章 凤凰知食分子：痛风食养方案

27 一 凤凰健康专家：痛风的概念及其食养要点

28 二 凤凰美食顾问：痛风食养药膳推荐食谱

29 防风薏米粥

33 桃仁粥

31 薤白山药粥

35 芝麻桂膝散

36

第四章 凤凰知食分子：失眠食养方案

36 一 凤凰健康专家：失眠的概念及其食养要点

37 二 凤凰美食顾问：失眠食养药膳推荐食谱

37 玫瑰花烤羊心

41 桂圆洋参膏

39 半夏秫米粥

43 桑葚远志茶

44

第五章 凤凰知食分子：头痛食养方案

45 一 凤凰健康专家：头痛的概念及其食养要点

46 二 凤凰美食顾问：头痛食养药膳推荐食谱

47 桂皮葱白粥

51 天麻陈皮炖猪脑

49 芹菜炒香菇

53 川芎红花茶

目录

CONTENTS

54

第六章 凤凰知食分子：腹泻食养方案

54

一 凤凰健康专家：腹泻的概念及其食养要点

55

二 凤凰美食顾问：腹泻食养药膳推荐食谱

55

豆花煎鸡蛋

59

八宝饭

57

白术炮姜粥

61

蜂蜜山楂饮

62

第七章 凤凰知食分子：便秘食养方案

62

一 凤凰健康专家：便秘的概念及其食养要点

63

二 凤凰美食顾问：便秘食养药膳推荐食谱

63

决明烧茄子

67

土豆蜜膏

65

油焖枳实萝卜

69

松子仁粥

70

第八章 凤凰知食分子：痤疮食养方案

71

一 凤凰健康专家：痤疮的概念及其食养要点

72

二 凤凰美食顾问：痤疮食养药膳推荐食谱

73

枇杷叶菊花粥

77

醋姜木瓜

75

海带绿豆汤

79

天葵薏米糊

80

第九章 凤凰知食分子：痛经食养方案

80

一 凤凰健康专家：痛经的概念及其食养要点

81

二 凤凰美食顾问：痛经食养药膳推荐食谱

81

桑寄生母草鸡蛋汤

85

川芎丹参煲鸡蛋

83

葵花子山楂汤

87

姜枣花椒汤

88

第十章 凤凰知食分子：胃痛食养方案

89

一 凤凰健康专家：胃痛的概念及其食养要点

90

二 凤凰美食顾问：胃痛食养药膳推荐食谱

91

胡椒葱白汤

95

田七蒸猪肉

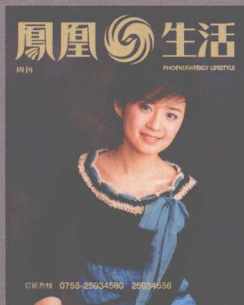
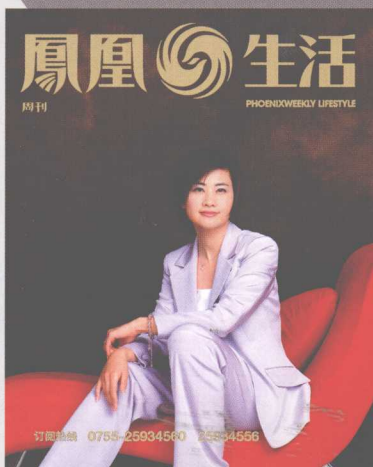
93

包菜汁



第一章

凤凰知食分子： 感冒食养方案



一 凤凰健康专家： 感冒的概念及其食养要点

感冒，俗称“伤风”，是最常见的外感疾病，四季都可能发生，尤以冬末初春为多。临床上以头痛、鼻塞、流涕、流泪、咳嗽、恶寒、发热、周身酸楚等为主要表现。按其症状的轻重分为普通感冒及流行性感冒。一般病程3~7天不等，如果伴发下呼吸道感染，病程可延长至10~14天。

感冒属中医“时气病”范畴。中医认为本病是由于六淫（风、寒、暑、湿、燥、热）时行邪毒侵袭人体，阻遏卫阳，使营卫失和，肺气宣降失司所致。根据其临床表现并结合发病季节，一般可分为风寒感冒、风热感冒、暑湿感冒。

感冒病人饮食宜清淡，忌食油腻、黏滞、燥热之物，可进稀粥、烂面、蛋羹等食物。即使食欲尚好者，饮食也应保持清淡稀软，易于消化。因为发热和汗出均伤津液，所以宜多饮水或菜汤、果汁、豆浆、牛奶等，以补充津液，并助汗出热退，驱邪外达，尤其在大汗出时，更应注意及时补充水分。

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。



二 凤凰美食顾问：

感冒食养药膳推荐食谱



香菜葱白汤



【材料配制】

香菜	15克
葱白	15根
生姜	10克

【制作步骤】



1 将香菜、葱白、生姜分别洗净、切碎。



2 全部同放锅中加清水适量煎煮10~15分钟。



3 去渣取汁饮服即可。

【操作要点】

选用南方香葱白最为适宜。腐烂、发黄的香菜不要食用，因为这样的香菜已经没有了香气，根本没有应有作用，而且可能会产生毒素。

【养生功效】

每日2次，连服2~3日，可疏散风寒、解表退热。

【适用人群】

适宜风寒型感冒患者服用。

【主要食材介绍】

香菜：又名芫荽、胡荽。味辛，性温，归肺、脾经，具有发汗透疹、消食下气、醒脾和中的功效。适于寒性体质、胃弱体质以及肠腑壅滞者食用，可用来治疗胃脘冷痛、消化不良、麻疹不透等症。

【补充推荐吃法】

① 风寒感冒者可取香菜30克，饴糖15克，米汤500毫升，煮沸，趁热服下香菜及汤。

② 香菜黄豆汤：取香菜50克，洗净、切碎与黄豆15克放锅内，加水700~800毫升，煎煮10~15分钟。每次200~300毫升，每日2次，热服，可治感冒。

营养师温馨提示

香菜虽味美，但不宜多食或经常食用，这是因为香菜味辛能散，多食或久食，会耗气、损精神，进而引发或加重气虚。对于那些平素自汗、乏力、倦怠及易患感冒的气虚患者，更应少食香菜。同时，患口臭、狐臭、严重龋齿、胃溃疡、生疮者也要少吃香菜；另外，香菜性温，麻疹已透或虽未透出而热毒壅滞者不宜食用。



贯众蛋



【材料配制】

贯众..... 10克
鸡蛋..... 1个

【制作步骤】



1 将贯众放入锅中，加入清水300毫升。



2 再放入洗净的鸡蛋煮至熟，去药渣饮汤吃蛋。

【操作要点】

鸡蛋煮整个，不用打碎。

【养生功效】

每日1次，连服5~7日，可清热解毒。

【适用人群】

风热型感冒者。

【主要食材介绍】

贯众：又名贯节、凤尾草、百头等。其味苦，性寒，入肝、胃经。具有清热解毒、凉血止血、杀虫的功效。可用于治疗感冒发热、痢疾、湿热、疮疡、便血、尿血、月经过多、刀伤出血、蛔虫、饶虫、绦虫病、人工流产、产后出血等症。

【补充推荐吃法】

贯众茶：贯众、板蓝根各30克，绿茶5克。先将贯众、板蓝根加水煎煮2次，每次沸后20分钟，合并滤液1000毫升。用药汁泡绿茶饮用，每天1次，连用3~5天，可清热解毒，预防流行性感冒。

营养师温馨提示

阴虚内热及脾胃虚寒者不宜食用，孕妇慎用。



香薷扁豆汤



【材料配制】

香薷…… 15克 陈皮…… 6克 白糖…… 适量
白扁豆…… 12克 荷叶…… 8克

【制作步骤】



1 将白扁豆炒黄，然后捣碎。



2 将捣碎的白扁豆与香薷、陈皮、荷叶一同煎煮，煮沸10分钟后起锅。



3 过滤去渣取汁，加入白糖调味即可饮用。

【操作要点】

炒扁豆时应选用较小的火力，以免火力过量将扁豆炒糊。

【养生功效】

每日1次，连服3~5日，可清暑祛湿，和中解表。

【适用人群】

适用于暑湿外感、湿热泄泻者。

【主要食材介绍】

香薷：又名香茹、香草、香戎、石香薷、香茸、蜜蜂草等。其味辛，性微温，归肺、胃经，有发汗解暑、行水散湿、温胃调中之功效。可治夏月感寒饮冷、头痛发热、恶寒无汗、胸痞腹痛、呕吐腹泻、水肿、脚气等病症。

香薷既能发汗解表，又能祛暑化湿，故对在暑天因凉饮所引起的怕冷、发热、无汗及呕吐、腹泻等症，是一味常用的药品。本品虽能祛暑，但性温辛散，多适用于阴暑病症，至于暑热引起的大汗、大热、烦渴等症，就不是本品的适应范围了。

【补充推荐吃法】

①大叶香薷、紫苏各15克，生姜10克，葱2根，水煎服。可治疗伤风感冒。

②清暑茶：茵陈、香薷各15克，车前草、半边莲各15克。做法：水煎后取汁，加红糖溶解，保温代茶频服。主治口干舌燥、头昏乏力、小便短黄、身体烦闷等症。

营养师温馨提示

表虚自汗、阴虚有热者禁服。



葱白豆豉汤



【材料配制】

葱白..... 2根
淡豆豉..... 10克

【制作步骤】



将葱白洗净。



用水500毫升，入豆豉煮沸2~3分钟。



加入葱白，稍煮后调味出锅。

【操作要点】

选葱白时要连须。服用后未出汗，可加葛根6克，升麻9克；如仍不出汗，再加麻黄6克。

【养生功效】

趁热服用，服后盖被取汗，可发汗解表，散寒通阳。

【适用人群】

外感初起，恶寒发热，无汗，头痛鼻塞者。

【主要食材介绍】

淡豆豉：又名香豉、豉、淡豉、大豆豉，为豆科植物大豆的成熟种子（黑色者）经发酵加工而成的制品。其味苦，性寒，入肺、胃经。有解表除烦、宣郁解毒的功效。可治伤寒热病、寒热、头痛、烦躁、胸闷、口舌生疮等症。

【补充推荐吃法】

姜片豆豉汤：生姜六七片，淡豆豉20克，煮汤一碗，趁热饮之，饮后必须覆被小睡，能解除感冒初起之头痛。

营养师温馨提示

胃虚易呕者慎服。

第二章 凤凰知食分子： 咳嗽食养方案



周刊

订阅热线

0755-25934560 25934566

一 凤凰健康专家:

咳嗽的概念及其食养要点

咳嗽是一种保护性呼吸道反射，是呼吸道受到刺激（如炎症、异物）后，发出冲动传入延髓咳嗽中枢引起的一种生理反射，可以排出呼吸道分泌物或异物，保护呼吸道的清洁和通畅。

咳嗽为临床常见呼吸道症状，多出现于感冒、肺部感染、慢性支气管炎、哮喘等病症的过程中。中医认为，咳嗽可分为外感咳嗽和内伤咳嗽两大类。外感咳嗽为感受六淫之邪，邪束肺气，肺失宣降而引起，临床常根据感邪和症状的不同分风寒咳嗽和风热咳嗽。内伤咳嗽主要为脏腑功能失调所致，有因脾虚失运、酿湿成痰、上渍于肺、壅塞肺气者；有因肝郁化火、木火刑金引起者；有因肾虚不能纳气者。

咳嗽时不宜吃辛辣、油腻的食物，不宜吃太咸或太甜的食物，否则会加重上呼吸道刺激症状，引起口渴、咽干、咽部不适、咳嗽、消化不良等。另外，外感风寒咳嗽，咳嗽痰稀或白痰，忌吃生冷黏糯滋腻之物，如香蕉、柿子、蚌肉、螃蟹等。风热型咳嗽，咳痰黄稠，或兼有口渴咽痛，忌吃辛热黏滋补益之品，如龙眼肉、狗肉、胡椒等。肺燥型咳嗽，干咳无痰或痰少不易咳出，或鼻燥咽干，忌吃香燥、煎炸、温热、辛辣的食物，如爆米花、炒花生、辣椒，并避免沾染烟酒等。

