

借

凤凰生活

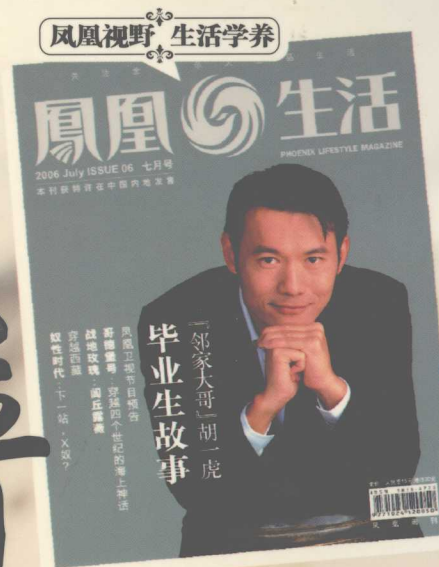
孙明杰 袁许斌 主编 丛书总策划 赖咏

凤凰生活·知食分子的食养全书

对症食养

汤谱

凤凰知食分子
妇科、儿科、男科、老年病、
癌症等对症汤疗方案
凤凰健康专家
各种常见病对症食疗药材及食物介绍
凤凰美食顾问
常见病对症食养汤谱四十种



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



图书在版编目(CIP)数据

对症食养汤谱/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 978-7-5381-5043-8

I. 对… II. ①孙…②袁… III. 汤菜-食物养生-菜谱
IV. R247.1 TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第050626号

凤凰生活·知食分子的食养全书

对症食养汤谱 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: 何 伟

责任校对: 王玉宝

书 号: ISBN 978-7-5381-5043-8

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

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

汤谱

关 注 全 球 华 人 上 品 生 活

凤凰 生活

July ISSUE 06 七月号

PHOENIX LIFESTYLE MAGAZINE

特 许 在 中 国 内 地 发 售

凤凰卫视节目预告
 哥德堡号：穿越四个世纪的海上神话
 战地玫瑰：阎丘露薇
 穿越西藏
 奴性时代：下一站，X奴？

『邻家大哥』胡一虎
毕业生故事



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”大型系列图书,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《凤凰周刊·生活》杂志出品人、总编辑孙明杰先生和《凤凰周刊·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：常见病对症食养汤疗方案

5 一 凤凰健康专家：常见病对症食疗药材及食物介绍

8 二 凤凰美食顾问：常见病对症食养汤谱

- | | | |
|------------|-----------|-----------|
| 9 牡瓦鸡肝汤 | 15 宣木瓜猪肉汤 | 21 猪胰淡菜汤 |
| 11 芥菜番薯姜汤 | 17 桂圆洋参汤 | 23 木瓜鲩鱼尾汤 |
| 13 昆布海藻黄豆汤 | 19 黑豆独活汤 | 25 竹笋鲫鱼汤 |

26 第二章 凤凰知食分子：妇科、儿科病对症食养汤疗方案

27 一 凤凰健康专家：妇科、儿科病对症食疗药材及食物介绍

30 二 凤凰美食顾问：妇科、儿科病对症食养汤谱

- | | | |
|-----------|------------|------------|
| 31 虫草老龟汤 | 39 鸡蛋川芎汤 | 45 蜂蜜萝卜汤 |
| 33 土茯苓老龟汤 | 41 枸杞明目排毒汤 | 47 萝卜黄豆菠菜汤 |
| 35 西洋参甲鱼汤 | 43 银杏甘草汤 | 49 鲫鱼汤 |
| 37 天麻乳鸽汤 | | |

50 第三章 凤凰知食分子：男科、老年病对症食养汤疗方案

51 一 凤凰健康专家：男科、老年病对症食疗药材及食物介绍

54 二 凤凰美食顾问：男科、老年病对症食养汤谱

- | | | |
|----------|------------|------------|
| 55 参芪冬瓜汤 | 61 枸杞乌梅鸡肠汤 | 67 红枣红糖南瓜汤 |
| 57 狗肉煲 | 63 竹叶葫子汤 | 69 清肺银耳汤 |
| 59 麻雀汤 | 65 虫草红枣甲鱼汤 | 71 解酒沙葛汤 |

72 第四章 凤凰知食分子：癌症对症食养汤疗方案

73 一 凤凰健康专家：癌症对症食疗药材及食物介绍

76 二 凤凰美食顾问：癌症对症食养汤谱

- | | | |
|----------|-------------|-----------|
| 77 木香大肠汤 | 85 天冬益母草甲鱼汤 | 91 猴头菇冬菇汤 |
| 79 参芪肉鸽汤 | 87 芡实枸杞鸭汤 | 93 咸柠薏米汤 |
| 81 玉米须龟汤 | 89 白花蛇舌草汤 | 95 石龟防癌汤 |
| 83 首乌牛肉汤 | | |

第一章

凤凰知食分子：

常见病对症食养汤疗方案

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： 常见病对症食疗药材及食物介绍

食疗概述：

饮食和人体的生长、发育、健康、长寿密切相关。用食物治病，简称“食疗”，又称食疗、饮食疗法，指的是利用各种食物经过特定烹调工艺加工制作成食品，通过食用达到治疗疾病的目的。中医食疗是利用食物或药食两用药物按照中医理论严格配伍，并用特定烹调炮制工艺制成食品，通过扶正祛邪、调整阴阳而达到治疗疾病的目的。

食疗是祖国医学宝库中的瑰宝之一。人们常说的“三分治疗，七分休养”、“医食同源”、“药食同源”、“药补不如食补”就阐明了饮食与健康的关系以及食疗在人们日常生活中所起的重要作用。目前研究表明，人们的大多数疾病的发生都与营养结构、生活方式和饮食习惯息息相关。由于环境污染的日益加剧，人类疾病谱的改变，以及对一系列威胁人类生命健康的疑难病如肥胖、心脑血管病、哮喘病等缺乏有效的治疗，人们把治病健身的希望转向传统医药，特别对中医药学中的食疗情有独钟。

常见病症对症食疗药材及食物介绍：



鸡
肝

鸡肝味甘、苦，性温，微毒，入肝、肾经。其主要成分含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、钠、多种维生素等。能补肝养血明目，补益肾气。治疗夜盲症、老眼昏花，及遗尿、胎漏、阳痿等病症。



芥
菜

芥菜又叫雪里蕻，味辛，性温，入肺、大肠经。其主要成分含蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、胆固醇、灰分、维生素A、胡萝卜素等。有宣肺豁痰、温胃散寒的功效。对慢性气管炎寒痰内盛，咳嗽白黏痰，胸膈满闷有疗效。芥菜不仅能开胃，还能治腹面痛。



马齿苋

马齿苋味甘、酸，性寒滑，无毒，入肝、大肠经。其主要成分含蛋白质、脂肪、糖、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素C等。有泻热解毒、散血消肿、除湿止痢、利尿润肺、止渴生津等功效。治疗痢疾、痈疮肿毒、疔疮、消渴、小便不通、白喉、久咳、蛲虫、妇女赤白带下、子宫出血、痔疮出血、乳疮等症。



昆布

昆布味咸，性寒，入肝、胃、肾经。其主要成分含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁、褐藻酸、甘露醇、碘等。具有软坚散结、消肿利水、润下消痰等功效。用于甲状腺肿、颈淋巴结肿、支气管炎、肺结核、咳嗽、老年性白内障等。常与海藻等药配伍同用，可以治疗水肿或脚气等病症。



木瓜

木瓜味甘，性寒平，无毒，入心、肺、肝经。其主要成分含木瓜酶、多种维生素、钙、磷、矿物质、胡萝卜素、蛋白质、钙盐、蛋白酶、柠檬酶等。能健脾胃、助消化、清暑解渴、润肺止咳。具有防治高血压、肾炎、便秘和胃病，促进新陈代谢和抗衰老的作用，还有美容养颜的功效。对咳嗽、胃痛、消化不良、湿疹疮毒、妇人乳少也有疗效。



西洋参

西洋参又名花旗参，味甘、苦，性凉，入肺、胃经。其主要成分含人体必需的16种微量元素和17种以上氨基酸及多糖、多肽、多种维生素等。能补气养阴、清热生津。具有抗癌、抗疲劳、抗缺氧、抗辐射、抗衰老等多种功能，对冠心病、高血压、贫血、神经官能症、糖尿病等具有很好疗效。经常服用西洋参，可帮助睡眠，强身健体，延年益寿。西洋参性寒，老少皆宜，四季均可进补。年老或病后体虚者、身体素质较差者、脑力劳动者、内分泌不调者、性功能不佳者以及不适合用人参进补的年轻人，都适合进补西洋参。



独活

独活味辛、苦，性温，入肾、膀胱经。其主要成分含挥发油等。有祛风利湿、散寒通络、舒筋活血、止痛蠲痹、宣通白脉之功能。主治风寒湿痹、腰膝酸痛、手足挛痛、头痛、疮疡肿痛等。另外，独活有镇静、催眠及镇痛、抗炎作用，对大鼠甲醛性关节炎有抗炎作用。对心血管系统也有保健作用。



猪胰

猪胰（猪横膈），味甘，性平，无毒，入脾、肺经。其主要成分含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、多种维生素、烟酸、胰岛素等。能益肺、补脾、润燥。治疗肺虚咳嗽、咯血、消渴、脾胃虚弱、消化不良、乳汁不通、手足皲裂、下痢等症。



鲩鱼

鲩鱼别名草鱼、混子等。味甘，性温，入脾、胃经。其主要成分含蛋白质、脂肪、灰分、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、烟酸等。有暖胃、补虚的功效。适合脾胃气虚、胃寒不适、体质虚弱、营养不良者食用。鲩鱼还有消食化积的功效，对食积不化、胸腹胀满有辅助疗效。



竹笋

竹笋俗称冬笋、春笋、虫笋、鞭笋、笋干。味甘，性微寒，入肺经。其主要成分含植物蛋白、脂肪、糖类、胡萝卜素、多种维生素、钙、磷、铁、镁等。在竹笋所含的蛋白质中，至少有16种氨基酸。具有促进肠道蠕动、帮助消化、防治便秘的效果，且对于减肥，防止大肠癌，乳房癌也有作用。适宜外感风热或肺热咳嗽、痰多色黄者食用；适宜浮肿及腹水，包括心脏病或营养不良引起的水肿之人食用；适宜小儿麻疹、风疹或水痘初起，发热口渴、小便不利者食用；适宜动脉硬化、冠心病者食用；适宜肥胖之人，便秘患者食用；适宜癌症患者食用。

二 凤凰美食顾问：

常见病对症食养汤谱



牡瓦鸡肝汤



【材料配制】

生牡蛎…… 15克 生油……… 适量
瓦楞子粉… 15克 食盐……… 适量
公鸡肝……… 1个

【制作步骤】



1 将牡蛎洗净；鸡肝切开洗净；备好瓦楞子粉。



2 将油放在锅里，烧热，将生牡蛎、瓦楞子放入油锅中煎3分钟，倒入清水煮30分钟。



3 将切开的鸡肝加入锅中煮30分钟，调味即成。

【操作要点】

做汤之前，先用冷水将鸡肝浸泡2~3小时，并在中间换两次水。经水浸泡，可以除去一部分可溶于水的有毒物质。

【养生功效】

补肝益肾，消积化痰。

【适用人群】

慢性咳嗽，低热，慢性肺结核者适用。

【主要食材介绍】

鸡肝味甘、苦，性温，微毒，入肝、肾经。其主要成分含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、钠、多种维生素等。能补肝、养血、明目，补益肾气。治疗夜盲症、老眼昏花，及遗尿、胎漏、阳痿等病症。

【补充推荐吃法】

①鸡肝汤：鸡肝1个，冬桑叶15克，丹参30克。将冬桑叶、丹参加清水煎煮2次，去渣取汁，将两次取得的汤汁合并煮沸，放入鸡肝，食肝饮汤，每日1次。能补益肝肾，活血明目。治疗肝肾阴虚之视网膜色素变性。②枸杞鸡肝汤：枸杞子20克，枸杞叶15克，鸡肝3个，姜丝、清汤、盐、香油各适量。将枸杞子、枸杞叶洗净，将鸡肝洗净，去浮油，切成薄片，放入锅内焯一下捞出。清汤倒入锅内煮沸，投入鸡肝，开锅后放入枸杞子、枸杞叶，加入盐调味。起锅时撒上姜丝、香油即可。此汤具有补肾、润肺、补肝、明目的功效。

营养师温馨提示

鸡肝为补益之品，以公鸡肝功效较好。



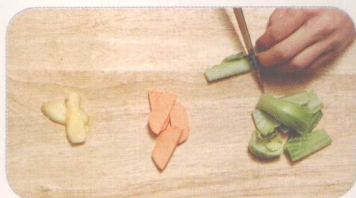
芥菜番薯姜汤



【材料配制】

芥菜……… 500克 姜……… 适量
番薯……… 250克 食盐……… 适量

【制作步骤】



1 将大芥菜洗净切段；番薯去皮切块；生姜洗净，切片。



2 将洗净的材料放入煲内，用大火烧滚，滚后再煲20分钟。



3 放入生姜和食盐即可食用。

【操作要点】

做汤之前，将大芥菜洗净，摘去老叶后，以滚水略煮以去掉苦味。

【养生功效】

健胃生津，通畅胃肠，强身健体。

【适用人群】

感冒风寒，恶寒，无汗，大便秘，食欲不振者适用。

【主要食材介绍】

芥菜，又叫雪里蕻，味辛，性温，入肺、大肠经。其主要成分含蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、胆固醇、灰分、维生素A、胡萝卜素等。有宣肺豁痰，温胃散寒等功效。对急性慢性气管炎寒痰内盛，咳嗽白黏痰，胸膈满闷有疗效。另外，芥菜不仅能开胃，还能治腹痛。

【补充推荐吃法】

咸蛋芥菜汤：生咸蛋4个，芥菜200克，菜花150克，菜籽油、生姜、胡椒粉、料酒、香油、酱油、盐各适量。将芥菜去头洗净，切成节；生姜洗净切片；生咸蛋打破，蛋白放碗内搅拌均匀，蛋黄放置另一碗中。净锅置旺火上，取菜籽油烧至六成热，下姜片爆几下，加料酒、清水，沸时加蛋黄、芥菜、酱油、胡椒粉、盐，最后加入蛋白和香油即成咸蛋芥菜汤。此汤有清热、祛暑、开胃、解渴等功效，还能抗癌。

营养师温馨提示

芥菜虽含有丰富维生素，但食过量往往会引起不良反应，如患热性咳嗽，多吃芥菜或腌制的芥菜，会导致呛咳一夜不止。如果发疮疖痧痘等症，多吃了芥菜，患处便会扩大。



昆布海藻黄豆汤



【材料配制】

昆布……… 50克 黄豆……… 200克
海藻……… 50克 食盐……… 适量

【制作步骤】



1 将昆布浸洗净，切成段，黄豆炒香；海藻浸洗干净。



2 将昆布和海藻一起放入锅内煮1小时。



3 加入黄豆，煮烂调味即可。

【操作要点】

可以用食盐调味，也可以用冰糖代替食盐调味。

【养生功效】

治单纯性甲状腺肿，慢性淋巴结炎，高血压。

【适用人群】

炎症、高血压者适用。

【主要食材介绍】

昆布味咸，性寒，入肝、胃、肾经。其主要成分含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁、褐藻酸、甘露醇、碘等。具有软坚散结、消肿利水、润下消痰等功效。用于甲状腺肿、颈淋巴结肿、支气管炎、肺结核、咳嗽、老年性白内障等。常与海藻等药配伍同用。可以治疗水肿或脚气等病症。

【补充推荐吃法】

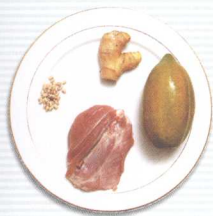
①蝎子炖赤小豆昆布汤：蝎子50克，赤小豆50克，昆布40克，田七15克，猪瘦肉300克，生姜3片。蝎子用胶袋盛放，倒入热水烫后，洗净；赤小豆、昆布洗净，稍浸泡；田七打碎；猪瘦肉洗净，整块无须用刀切开。一起与生姜放进炖盅内，加入适量冷开水，盖上盅盖，隔水炖约3小时，调入适量盐、油便可。该汤有清热化痰、化痰散结之功效。②海藻昆布汤：海藻20克，昆布20克，生牡蛎15克，海浮石15克，黄药子15克，夏枯草15克，当归10克，炒穿山甲10克，三棱10克，莪术10克，木香6克，水煎服。本方治疗甲状腺瘤有良好的功效。

营养师温馨提示

宜作暑天清凉饮料，体质虚寒、胃寒者忌食。



宣木瓜猪肉汤



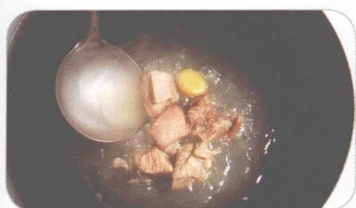
【材料配制】

宣木瓜…… 50克 花生………… 200克 姜…………… 适量
瘦猪肉…… 150克 眉豆………… 150克 食盐………… 适量

【制作步骤】



1 将宣木瓜、花生、眉豆洗净，瘦猪肉洗净并用沸水烫一下。



2 在锅内加适量清水，烧滚，把宣木瓜和猪瘦肉放入锅内，用慢火煲2小时。



3 放入花生与眉豆，用生姜、食盐调味即可。

【操作要点】

为保留木瓜的营养成分，煮汤时忌火过旺。

【养生功效】

祛风湿，舒筋活络，治脚气病、水肿、腰膝酸痛、四肢乏力。

【适用人群】

风湿病、脚气病、腰膝酸痛、四肢乏力者适用。

【主要食材介绍】

宣木瓜即是木瓜，为蔷薇科植物铁梗海棠的成熟果实，以安徽宣城所产最著名，故有“宣木瓜”之称。木瓜味甘，性寒、平，无毒，入心、肺、肝经。其主要成分含木瓜酶、多种维生素、钙、磷、矿物质、胡萝卜素、蛋白质、钙盐、蛋白酶、柠檬酶等。能健脾胃，助消化，消暑解渴，润肺止咳。具有防治高血压、肾炎、便秘和胃病，促进新陈代谢和抗衰老的作用，还有美容养颜的功效。对咳嗽、胃痛、消化不良、湿疹疮毒、妇人乳少也有疗效。

【补充推荐吃法】

①章鱼木瓜鸭汤：干章鱼100克，木瓜500克，老鸭1只，瘦肉250克，姜、盐各适量。干章鱼浸软，清洗干净。木瓜去皮、去核，清洗干净后切厚片。洗干净瘦肉和老鸭，用沸水烫一下后再冲干净。烧滚适量清水，下章鱼、木瓜、瘦肉、老鸭和姜片，水滚后改慢火煲2~3小时，下盐调味即成。本汤能清热去湿，对肠胃湿热、皮肤瘙痒、湿疹等有疗效。②木瓜排骨汤：青木瓜600克，排骨600克，大枣10个，盐适量。排骨放入滚水中烫一下，捞起洗净沥干。青木瓜削皮去籽，洗净切块。排骨、大枣加适量清水，以大火煮沸，转小火继续炖20分钟。加入木瓜继续炖10分钟，加盐调味即成。此汤可丰胸美乳、润肤美颜、抗衰老。

营养师温馨提示

木瓜为酸涩收敛的食物，患有尿路感染的人，即淋症患者应忌食该汤。