

中華

養生

食譜

金方

上

建康
編著



北京燕山出版社

中华养生食谱金方

卷 一

建 康 编著

责任编辑：张永

中华养生食谱金方

卷 一

北京燕山出版社

（100001）北京燕山出版社

（100001）北京燕山出版社

（100001）北京燕山出版社

（100001）北京燕山出版社

（100001）北京燕山出版社

（100001）北京燕山出版社

北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华养生食谱金方/建康编. —北京:北京燕山出版社,
2007.9

ISBN 978 - 7 - 5402 - 1910 - 9

I. 中… II. 建… III. 食物疗法 - 食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 119749 号

责任编辑:亦耕

中华养生食谱金方

建 康 编 著

北京燕山出版社出版发行
北京东城区府学胡同 36 号(100007)

新华书店经销

※

北京威灵彩色印刷有限公司印刷

787×1092 毫米 16 开本 60 印张 900 千字

2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

印数:1 - 3000 册

前言

保健强身延年益寿颐养天年精品汇萃；
色香味形面面俱到均衡营养百科全书；
吃得美味，吃进营养，吃出健康。

药膳食疗是我国传统医学和饮食文化百花园中的一朵奇葩，既是一门古老的学问，又是一门新兴的学科。说它古老，因为它历史悠久，源远流长；说它新，因为近年来兴起一股药膳热潮，不仅有药膳饭店、药膳专著、药膳科普读物，而且药膳疗法也被广泛应用于临床各科，甚至超过单纯药疗的效果，受到大家的普遍关注。因此，药膳食疗成为人们所重视的、治疗疾病不可缺少的辅助治疗也就合科情理之中。

“吃”是一件很重要的事件，人们既能从吃中吃出病来，又能从吃中吃出健康来；有的人健康长寿一生，有的人却疾病缠身一世。这里固然有其他诸如遗传一些方面的因素。但是，“吃”能养生保健确是个不争的事实，《中华养生食谱金方》从养生和保健的角度出发，全方位的介绍饮食在养生中的重要性，并引证历代著名医家在养生方面的论述及经验，指导您科学、合理膳食，让您变得更加健康、快乐、长寿。本书本着营养搭配、药膳调理、膳食规律等养生方法科学选编菜例，并分门别类的介绍相应的病理指征所应摄食的菜肴，保证您能明晰合理的调理自己的代谢状态，从而达到养生保健长寿的目的。本书内容丰富，操作技术简单易懂，一书在手，学以致用，举一反三，便能让家宴口味翻新，令家人众口易调，真正不失为一套老百姓买得起，读得懂、学得会的家庭食谱自助全书。

在编写过程中，针对危害人们健康的常见病、多发病用食疗食谱的形式做了精当的描述。本丛书中编写的每一道食疗食谱，既有配料、做法、又有功效、食法、禁忌和注意事项，简明易懂，便于制作，疗效显著。读者可根

据自己实际症状，选择具有针对性的药膳，实施食疗，防治疾病。在享受吃的文化中，品味健康人生！

本书是一部养生科普读物，具有三个特点：

一是科学性，它以祖国传统医学为基础和立论依据，又充分吸收现代医学的论点论据，可以称得上是融古今为一炉；

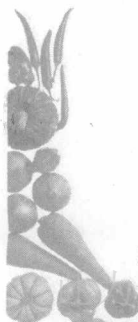
二是实用性，本书不仅注重理论上的科学和系统，还注重实际可操作性，书中的许多养生技巧和方法几乎都是拿来可施，施之有效的；

三是通俗性，本书语言通俗，不同年龄、不同层次的读者都能够读懂。总之，这是一部人人都需要的自我保健、延年益寿的必读之书，是一部深入浅出、内容丰富的雅俗共赏之书。

由于编写时间仓促，本书难免存在挂一漏万之处，希望广大读者在学习使用过程中不吝提出修改意见，以便再版时进一步修订。

本书编委会

2007年9月



目 录

第一篇 药食同源话金方

生命因健康而快乐。我们每一个人只拥有一个身体，从出生到死亡我们无法替换。但是，我们可以选择快乐，可以让身体充满健康活力。而食物正是我们人类延续这一活力的根本。食物是健康的物质基础，只有遵循营养学基本原理，合理营养，平衡膳食，科学安排日常饮食，才能健康。

第一章 食物是天然的医生	(3)
(801) 食物的颜色和健康	(5)
(1131) 绿色食物	(5)
(1133) 红色食物	(7)
(1136) 黄色食物	(8)
(1139) 黑色食物	(9)
(1139) 白色食物	(10)
(1141) 食物颜色给你好看	(11)
第二章 五色健康蔬菜	(13)
(2112) 绿色蔬菜篇	(13)
红色蔬菜篇	(22)
黄色蔬菜篇	(31)
白色蔬菜篇	(37)
黑色蔬菜篇	(43)
第三章 五色健康水果	(52)
红色水果篇	(52)



绿色水果篇	(60)
蓝紫色水果篇	(64)
橘色水果篇	(71)
黄色水果篇	(77)

第四章 五色健康五谷

黄色五谷篇	(86)
黑色五谷篇	(94)
红色五谷篇	(101)
白色五谷篇	(109)
青色五谷篇	(117)

第二篇 家庭药膳食谱制作及用料

药膳、药汤、药粥、药茶等分门别类地详细介绍了各类膳食的原料组成、制作方法、营养含量、营养特点、注意事项等，为读者提供了大量的、操作简易、营养美味的候选食谱。

(1) 一、什么是药膳	(127)
(2) 二、药膳的渊源与流变	(128)
(3) 三、药膳的理论依据	(131)
(4) 四、药膳的应用原则	(133)
(5) 五、药膳的优点	(136)
(6) 六、药膳的特点	(136)
(7) 七、药膳的分类	(139)
(8) 八、药膳的制法	(141)
(9) 九、药膳的禁忌	(142)
(10) 十、药膳用料	(145)

第三篇 常见疾病食谱金方

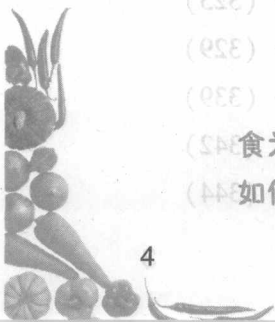
(11) 一、从食谱入手，渗透科学、合理的营养理念，力求通、俗易懂。每	
-------------------------------------	--

(74)	种疾病都简单介绍了该病的病因, 临床特点, 营养治疗原则, 食物选择	
(80)	以及相应的食谱。为了便于大家掌握和参考食谱操作, 还选择性介绍了	
(82)	膳食制作方法及药膳食疗。	
(222)		
(222)	高血压	(203)
(222)	低血压	(212)
(222)	高血脂	(216)
(222)	冠心病	(225)
(222)	脑血栓	(240)
(222)	感冒	(246)
(222)	咳嗽	(250)
(222)	急性支气管炎	(254)
(222)	慢性支气管炎	(257)
(222)	支气管哮喘	(269)
(222)	肺炎	(273)
(222)	肺结核	(274)
(222)	肺脓肿	(278)
(222)	胃痛	(280)
(222)	慢性胃炎	(284)
(222)	胃下垂	(292)
(222)	胃及十二指肠溃疡	(295)
(222)	呃吐呃逆	(300)
(222)	消化不良	(304)
(222)	肝炎	(308)
(222)	腹痛	(312)
(222)	腹泻	(314)
(222)	肠炎	(317)
(222)	痢疾	(319)
(222)	便秘	(320)
(222)	痔疮	(325)
(222)	糖尿病	(329)
(222)	甲状腺肿大	(339)
(222)	甲状腺功能亢进	(342)
(222)	肥胖症	(344)

肾盂肾炎	(347)
泌尿系感染	(350)
结石症	(353)
胆囊炎	(355)
803 水肿	(356)
815 头痛	(362)
818 眩晕	(366)
822 失眠	(369)
840 发热	(374)
845 神经衰弱	(379)
850 紫癜	(384)
854 贫血	(386)
857 风湿痹痛	(390)
859 跌打损伤	(394)
873 风湿性关节炎	(396)
875 脉管炎	(397)
878 食欲不振药膳	(404)
880 水肿药膳	(405)
884 遗尿药膳	(408)
895 自汗盗汗药膳	(410)
898 中风药膳	(411)
900 甲状腺肿大药膳	(413)
904 甲状腺机能亢进药膳	(416)
908 溃疡病药膳	(420)
910 脂肪肝药膳	(424)
914 酒毒、食物中毒药膳	(426)

第四篇 外科疾病食谱金方

928	
930	
932	
934	
936 一般外科术后病人饮食如何调配? 手术后何时开始进食? 采用何种饮	
945 食为宜? 等等都要根据病人的具体情况而定, 而且术后也要随病情决定	
947 如何安排饮食	

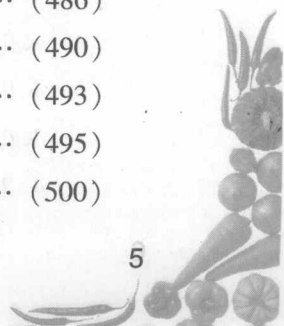


(802)		
(802)	乳腺炎药膳	(431)
(807)	胆囊炎药膳	(433)
(808)	颈淋巴结核药膳	(437)
(112)	跌打损伤药膳	(439)
(812)	骨折药膳	(443)
(816)	血栓闭塞性脉管炎药膳	(445)
(818)	风湿性关节炎药膳	(448)
	母毒药膳	(454)
	疳、疔肿药膳	(455)
	疝气药膳	(458)
	痔疮药膳	(459)
	脱肛药膳	(462)

第五篇 妇科疾病食谱金方

本篇对各种妇科疾病的病因、临床表现、检查方法及女性各个时期的生理特点作了通俗的介绍与解释，文中大量收录了一些适宜妇科疾病患者调养用的菜、汤、饮、粥食谱，供读者选用，是一篇全面反映妇科疾病调养防治知识的百宝箱。

(232)		
(232)	痛经	(467)
(240)	闭经	(470)
(241)	崩漏	(472)
(242)	带下病	(474)
(242)	妇科炎症	(479)
(242)	不孕症	(483)
(242)	习惯性流产	(486)
(242)	妊娠呕吐	(490)
(242)	妊娠水肿	(493)
(242)	产后缺乳	(495)
(242)	产后恶露不尽	(500)



产后便秘	(503)
(151) 产后尿潴留	(505)
(153) 产后腹痛	(507)
(154) 产后发热	(508)
(161) 产后体虚	(511)
(161) 子宫脱垂	(512)
(214) 乳腺炎	(516)
(814) 更年期	(519)

第六篇 儿科疾病食谱金方

本篇全面、系统地收集了防治儿科疾病的常用、有效的药膳方剂，以病症为纲，简明扼要地论述了儿科常见疾病的诊断与辨证，而以药膳方为目，对其组成、制作、用法、功能、主治等详加说明。篇中附有药膳治疗儿科疾病的常用食物与药物，使广大读者可以据症选方、按方配制，防病治病，保健强身。

小儿感冒	(529)
小儿腹泻	(530)
小儿厌食	(531)
小儿百日咳	(535)
(156) 小儿疳积	(537)
(157) 小儿遗尿	(540)
(157) 小儿水痘	(541)
(157) 小儿麻疹	(543)
(157) 小儿腮腺炎	(544)
(158) 小儿流涎	(545)
(158) 小儿汗斑	(546)
(160) 小儿疝气	(549)
(163) 小儿夜啼	(551)
(204) 小儿佝偻病	(553)
(100) 小儿寄生虫病	(555)

(157) 提高，人们越来越注重养生保健、饮食健康。本篇本着科学性、实用
(085) 性、有效性的原则，采用通俗、生动的语言，介绍了益气养生保健特点
(787) 及对人体的影响、益气养生保健要点、益气养生保健饮食原则、食物的
(800) 性味和应用，重点介绍了人体气虚、血虚、阴虚、阳虚四种体质相应的
(808) 益气养生保健食谱，是你日常生活必备的养生宝典！

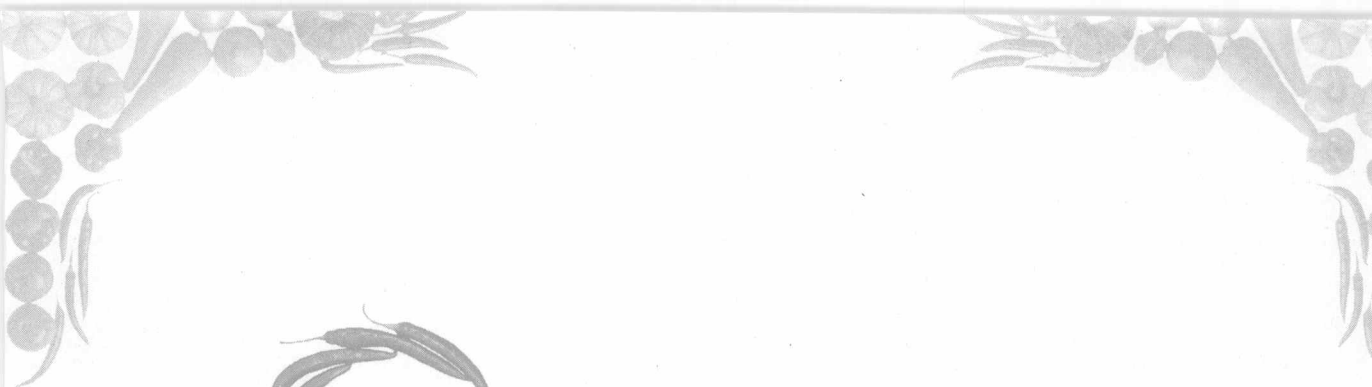
(218)		(677)
(058) 益气		(682)
(258) 补血		(687)
(118) 滋阴		(690)
(218) 壮阳		(694)
(228) 气血双补		(696)
(228) 补肝肾		(701)
(208) 补脾胃		(706)
(488) 延年益寿抗衰老		(712)
(288) 消除疲劳		(715)
(008) 健脑益智		(721)
(728) 强身健体		(723)
(008) 解毒解酒		(726)
美容养颜		(731)
皮肤疾病		(736)
白发脱发		(741)
明眸皓齿		(744)
养心安神		(754)
(210) 丰体健胸		

第九篇 四季健康食谱金方

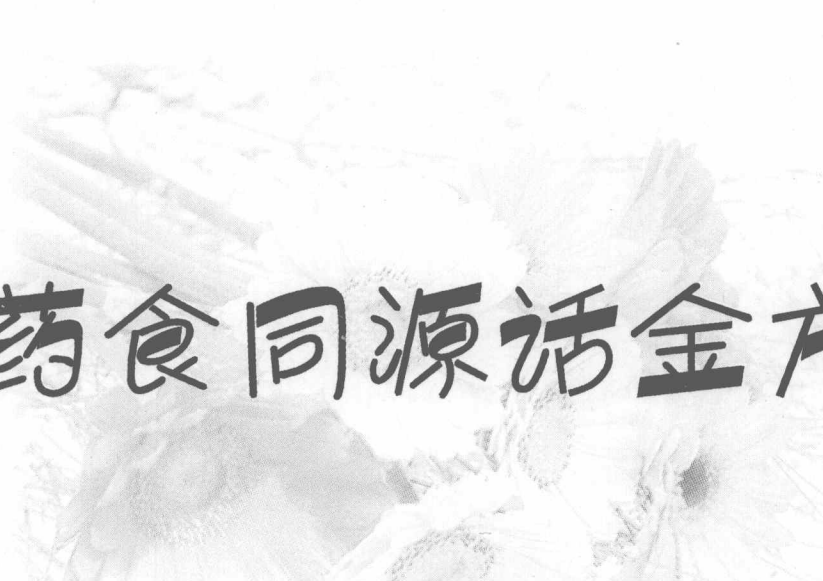
以四季时令变化与人体生理的关系基础设计可口的菜肴，融合现代保健观念，着重食物自然烹调法，并分析主要营养成分，是绝妙的饮食指南；每道菜均付有烹调要诀，让你确实掌握色、香、味的关键与趣味。

第一章 春季养阳护肝，健脾慎食防百病	(765)
春季美食城	(766)

春季健康膳食要览	(771)
春季美容膳食	(780)
春季健康膳食附	(787)
第二章 夏季养心：调节饮食，驱暑防热	(806)
夏季美食城	(808)
夏季健康膳食要览	(812)
夏季美容膳食	(820)
夏季健康膳食附	(825)
第三章 秋季养肺：清润为主，辅以养血补气	(844)
秋季美食城	(845)
秋季健康膳食要览	(855)
秋季美容膳食	(866)
秋季健康膳食附	(868)
第四章 冬季养肾：进补重温热	(884)
冬季美食城	(885)
冬季健康膳食要览	(890)
冬季美容膳食	(897)
冬季健康膳食附	(899)
附录 四季常用养生药膳	
春季药膳	(915)
夏季药膳	(920)
秋季药膳	(928)
冬季药膳	(944)



第一篇



药食同源话金方

