

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

夏补食养

药膳

凤凰知食分子
清热解暑、益气生津、健脾和胃、
保健美容四大功能夏补药膳食养方案

凤凰健康专家
四大功能夏补药膳食补要点及适用食物介绍

凤凰美食顾问
四大功能夏补药膳推荐食谱三十八种



图书在版编目(CIP)数据

夏补食养药膳/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 978-7-5381-5069-8

I. 夏… 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050669号

凤凰生活·知食分子的食养全书

夏补食养药膳 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: 陈 南

责任校对: 刘 庶

书 号: ISBN 978-7-5381-5069-8

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

夏补食养

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庚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”、“家常大众菜肴营养配餐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：清热解暑食养方案

5 一 凤凰健康专家：清热解暑食补要点及适用食物简介

8 二 凤凰美食顾问：清热解暑食养药膳推荐食谱

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 9 薏米冬瓜羹 | 19 南瓜绿豆汤 | 27 鱼腥草拌莴笋 |
| 11 仙人掌炒鸡丝 | 21 丝瓜烩豆腐 | 29 清炒绿豆芽 |
| 13 甜瓜西米粥 | 23 西红柿西瓜汁 | 31 菊花杏仁饮 |
| 15 莲藕鸡蛋粥 | 25 淡竹叶粥 | 33 扁豆荷叶粥 |
| 17 苦瓜菊花粥 | | |

34 第二章 凤凰知食分子：益气生津食养方案

35 一 凤凰健康专家：益气生津食补要点及适用食物简介

38 二 凤凰美食顾问：益气生津食养药膳推荐食谱

- | | | |
|------------|-----------|------------|
| 39 地瓜粥 | 47 西红柿炒鸡蛋 | 53 金针菇豆腐干 |
| 41 樱桃西米粥 | 49 五味豆腐汤 | 55 冬瓜莲子煲老鸭 |
| 43 木耳冬瓜汤 | 51 生芦根粥 | 57 菠萝粥 |
| 45 翠衣青蒿绿豆粥 | | |

58 第三章 凤凰知食分子：健脾和胃食养方案

59 一 凤凰健康专家：健脾和胃食补要点及适用食物简介

62 二 凤凰美食顾问：健脾和胃食养药膳推荐食谱

- | | | |
|------------|----------|----------|
| 63 清拌茄子 | 69 芡实猪肚煲 | 73 葱油黄鱼 |
| 65 百合莲子瘦肉汤 | 71 荸荠莲藕羹 | 75 茼蒿蛋白饮 |
| 67 胡萝卜生鱼汤 | | |

76 第四章 凤凰知食分子：保健美容食养方案

77 一 凤凰健康专家：保健美容食补要点及适用食物简介

80 二 凤凰美食顾问：保健美容食养药膳推荐食谱

- | | | |
|-----------|------------|----------|
| 81 太子参鲫鱼汤 | 87 西红柿苹果汁 | 93 沙参老鸭汤 |
| 83 三豆汤 | 89 黑米蒸莲藕 | 95 麦冬黄瓜丝 |
| 85 豌豆绿豆粥 | 91 黄芪大枣炖土鸡 | |

第一章
凤凰**知**食分子：
清热解暑食养方案



温馨提示

本书为了美观，在步骤图中大都使用了铁锅作示范。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砂锅。

一 凤凰健康专家：

清热解暑食补要点及适用食物简介

祖国医学有“天人相应”的养生之说，就是说人体要适应自然环境、季节气候的变化。夏天的特点是“热”，故以“凉”克之，“燥”以“清”驱之。因此，夏季养生的关键在于“清”。

《饮膳正要》说：“春气温，宜食麦以凉之。夏气热，宜食菽以寒之。”按节气来讲，5月初就立夏了，之后炎热的天气一步步逼近。季节气热，食物就要性寒，起中和作用，因此炎夏的饮食应以清淡质软、易于消化为主，少吃高脂厚味及辛辣上火之物。清淡饮食能清热、防暑、敛汗、补液，还能增进食欲。多吃新鲜蔬菜瓜果，如冬瓜、苦瓜、丝瓜、南瓜、莲藕、西瓜、西红柿等，既可满足所需营养，又可预防中暑。主食以稀为宜，如用绿豆、莲子、荷叶等食物煲汤煮粥。还可适当饮些清凉饮料，如酸梅汤、菊花茶等，可以防止体内积热，但冷饮要适度，不可偏嗜寒凉之品，否则会伤阳而损身。那些气热的食物，比如羊肉、狗肉、麻辣火锅，以及辣椒、花椒、胡椒等大辛大热之品，很容易导致邪热化火，最好是敬而远之。

另外，夏季气候湿热，水气上腾，感受湿邪者较多，在中医学中，湿为阴邪，其性趋下，重浊黏滞，易阻遏气机，食疗药膳应以清热解暑为宜。

适用食物简介：



冬瓜

味甘淡，性凉，入肺、大小肠、膀胱经。冬瓜具有良好的清热解暑功效，夏季多吃些冬瓜，不但解渴消暑、利尿，还可使人免生疔疮。中医认为，冬瓜可利尿消肿、清热解毒，可利水消痰、去心火、止渴消烦、祛湿泻热，对水肿、痘疹、痔疮、哮喘、鱼蟹中毒、糖尿病等有改善作用。



仙人掌

味苦，性凉，入心、肺、胃三经。具有行气活血、清热解毒的功效。仙人掌含有人体必需的18种氨基酸和多种微量元素，并含有可增强人体免疫力的抱壁莲、角蒂仙、玉芙蓉等珍贵成分，对人体有健胃补脾、清咽润肺、养颜护肤等诸多作用，还对肝癌、糖尿病、支气管炎等病症有明显的治疗作用。



甜瓜

味甘，性寒，入心、胃经。其果肉有止口渴、利小便、除烦热、通三焦的功效，适用于口鼻生疮、暑热、中暑等症。



藕

味甘，性寒，入心、脾、胃经。具有消淤清热、除烦解渴、止血（鼻血、尿血、便血、子宫出血等）、化痰的作用。在根茎类食物中，藕含铁量较高，故对缺铁性贫血的病人颇为适宜。它的含糖量不高，又含有一定量的维生素C和植物纤维，对于肝病、便秘、糖尿病等有虚弱之症的人都十分有益。



苦瓜

味苦，性寒，入心、脾、胃经。有消暑涤热、明目解毒之功效。苦瓜有较高的营养价值，富含蛋白质、脂肪、各种氨基酸、糖类、维生素等人体不可缺少的营养物质。此外，苦瓜中还含有粗纤维、胡萝卜素，以及人体必需的无机盐和钙、磷、铁等矿物质，能够满足人体所需的多种营养，对人体健康十分有益。



南瓜

味甘，性温，入脾、胃经。有补中益气、消炎止痛、解毒之功效。南瓜中含有丰富的微量元素钴和果胶，且钴的含量是其他任何蔬菜都不可相比的。钴是胰岛细胞合成胰岛素所必需的微量元素，所以常吃南瓜有助于防治糖尿病。果胶则可延缓肠道对糖和脂质的吸收。



丝瓜

味甘，性凉，入肝、胃经。有清热利肠、凉血解毒、活络通经、解暑热、消烦渴、祛风化痰、行血脉、下乳汁、杀虫等功效，是夏日保健的佳品。丝瓜富含多种营养成分，仅蛋白质的含量就比黄瓜、冬瓜高出1至2倍，钙的含量也比其他瓜类高出1至2倍。丝瓜中还含有防止皮肤老化的维生素B₁，增白皮肤的维生素C等成分。



西瓜

味甘淡，性寒，入心、胃、膀胱经。具有清热解暑、生津止渴、利尿等功能。对于盛夏酷暑吃不下饭，形体消瘦的“苦夏症”患者，多吃西瓜则具有开胃助消化、促进新陈代谢、滋养身体的作用。



荷叶

味苦涩，性平，入心、肝、脾经。有清热解暑、平肝降脂之功，适用于暑热烦渴、口干引饮、小便短黄、头目眩晕、面色红赤、高血压、高血脂等症。荷叶入食味清香，可口宜人；入药可理脾活血、祛暑解热，治疗暑天外感身痛及脾湿泄泻。荷叶茶还可以减肥瘦身。



淡竹叶

味甘淡，性寒，入心、肾二经。有清心火、除烦热、利小便之功效。可治热病口渴、心烦、小便赤涩、淋浊、口糜舌疮、牙龈肿痛等症。



鱼腥草

味辛，性寒凉，能清热解毒、止痛消肿、利尿除湿、健胃消食。药理研究证明，鱼腥草中含挥发油、癸酰、乙醛、鱼腥草素等多种成分，对各种致病杆菌、球菌、流感病毒、钩端螺旋体等有抑制作用，并能提高人体免疫调节功能。



绿豆芽

味甘，性寒，不仅能清暑热、通经脉、解诸毒，还能调五脏、美肌肤、利湿热。绿豆芽中含有丰富的维生素C，因为绿豆在发芽的过程中，维生素C增加很多，可达绿豆原含量的7倍，所以绿豆芽的营养价值比绿豆更大。



白扁豆

味甘，性微温，入脾、胃经。可健脾化湿，和中消暑。多用于脾胃虚弱、食欲不振、大便溏泄、白带过多、暑湿吐泻、胸闷腹胀等症。白扁豆营养价值较高，矿物质和维生素含量比大部分根茎菜和瓜菜都高，味亦鲜嫩可口。



菊花

味甘，性寒，入肺、肝经。有清肝明目、通利气血、解毒降压、疏风清热之功效。可治头痛、眩晕、目赤、心胸烦热、疔疮、肿毒。菊花有极佳发散解热之效，因此也常用于外感风热、身重痛、畏寒、微汗等感冒初期症状，预防感冒也很有效。

二 凤凰美食顾问:

清热解暑食养药膳推荐食谱



薏米冬瓜羹



【材料配制】

薏米..... 100克
冬瓜..... 300克

【制作步骤】



1 将冬瓜洗净，去皮及内瓤，切成2厘米见方的小块，用清洁纱布绞取汁液。



2 将薏米放锅内，加水适量，再加入冬瓜汁液，置武火上烧沸。



3 改用文火煎熬2小时后，调味即成。

【操作要点】

冬瓜尽量切小块，方便绞汁。煮粥前，用温水泡薏米大约三四个小时，或先炒过之后再煮，有利于煮烂薏米，这样粥煮出来也比较黏稠。

【养生功效】

清热解暑、健脾利尿，可治疗暑湿为患，痱子、疮疖及膀胱湿热、小便短黄或不利等症。长夏食用，可加强脾胃功能，免除湿邪之患。

【适用人群】

特别适宜肾脏病水肿、肝硬化腹水、胀满、脚气、糖尿病患者食用，肥胖者宜常食。

【主要食材介绍】

冬瓜：味甘淡，性凉。入肺、大小肠、膀胱经。冬瓜有良好的清热解暑功效，夏季多吃些冬瓜，不但解渴消暑、利尿，还可使人免生疔疮。又因其利尿，且含钠极少，所以是慢性肾炎水肿、营养不良性水肿、孕妇水肿的消肿佳品。它还含有多种维生素和人体所必需的微量元素，可调节人体的代谢平衡。

冬瓜性寒，能养胃生津、清降胃火，使人食量减少，促使体内淀粉、糖转化为热能，而不变成脂肪，因此，冬瓜是肥胖者的理想蔬菜。冬瓜还有抗衰老的作用，久食可保持皮肤洁白如玉，润泽光滑，并可保持形体健美。

【补充推荐吃法】

冬瓜绿豆汤：冬瓜250克，绿豆100克，葱、生姜、精盐少许，鲜汤250克。做法：1.汤锅洗净置武火上，添入鲜汤烧沸，撇去浮沫。2.生姜洗净拍破，放入锅内，葱洗净入锅，加入绿豆。3.冬瓜去皮、去瓤，洗净切块，投入汤锅内，烧至熟而不烂时，撒入盐，起锅即成。功效：清热利尿、解渴祛暑。

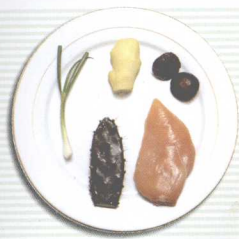
营养师温馨提示

如果用冬瓜做汤，连皮一起煮清热利尿的效果则更明显。体质虚弱、胃寒久病、腹泻的人不宜吃冬瓜。





仙人掌炒鸡丝



【材料配制】

鸡胸脯肉·····150克	精盐·····5克	姜末·····5克
仙人掌·····200克	料酒·····10克	干淀粉·····10克
香菇·····2朵	味精·····3克	水淀粉·····15克
植物油·····100克	葱·····5克	香油·····5克

【制作步骤】



1 把鸡肉切丝，仙人掌洗净去刺、切丝；香菇切丝。



2 鸡丝用精盐、料酒、水淀粉拌匀。炒锅上火烧热，放入植物油烧至五成热，下入鸡丝滑散，出锅控油。



3 用葱、姜丝、味精、料酒、精盐、干淀粉一起放入碗内兑成芡汁。锅内放油烧热，然后下入芡汁，待汁变浓时投入滑过油的鸡丝、仙人掌丝、香菇丝翻炒片刻，淋入香油出锅装盘即成。

【操作要点】

鸡丝要用温油滑散。菜用仙人掌有些苦味，所以加工前要将皮、刺削去，并用淡盐水浸泡15~20分钟或用水焯过后，再用清水漂洗一下，就可以去掉苦味。

【养生功效】

清热解毒，健脾益胃。

【适用人群】

一般人都适用，中老年人尤宜。

【主要食材介绍】

仙人掌：味苦，性凉，入心、肺、胃三经。具有行气活血、清热解毒的功效。主治心胃气痛，痞块，痢疾，痔血，咳嗽，喉痛，肺病，乳痈，疔疮，烫火伤，蛇伤。仙人掌含有人体必需的18种氨基酸和多种微量元素，并含有可增强人体免疫力的抱壁莲、角蒂仙、玉芙蓉等珍贵成分，对人体有健胃补脾、清咽润肺、养颜护肤等诸多作用，还对肝癌、糖尿病、支气管炎等病症有明显治疗作用。而且它不含草酸，极利于人体对钙的吸收，还含有一种叫丙醇二酸的物质，对脂肪增长有抑制作用，是老年人补钙和防止肥胖的佳品。

【补充推荐吃法】

仙人掌百合羹：仙人掌200克，鲜百合200克，白糖适量。
做法：1.仙人掌切成丁，百合瓣成瓣。2.取适量的水，把仙人掌、百合、白糖放在一起，用旺火烧沸改用小火烧10分钟，倒入碗中晾凉即可食用。功效：润肺止咳，降血脂，降血压。

营养师温馨提示

仙人掌性味苦寒，清热解毒的效果极佳，但食用过多会导致腹泻。体质虚寒、脾胃虚弱、便秘、腹泻的人不宜食用。



甜瓜西米粥



【材料配制】

甜瓜	300克
西米	100克
白糖	少量
清水	适量

【制作步骤】



1 将甜瓜冲洗干净，刮去瓜皮，去除内瓤，切成丁块；西米放入沸水锅稍后捞出，再用清水浸泡。



2 取锅放入清水烧开，加入西米、甜瓜，煮沸后略滚即成。



3 加入白糖调味后食用。

【操作要点】

西米浸泡以发涨为宜。甜瓜只适于快炒速成的做法，以保持其鲜艳的颜色及脆爽的口感，而不适用于作久煮的汤菜。因久经烧煮会使颜色变化影响外观，且维生素C大量损失。

【养生功效】

清暑热，解烦闷，利小便。可治疗暑热烦渴、小便短赤，以及暑痢，是夏季应时保健粥品。

【适用人群】

夏季烦热口渴者，尤其中暑之人食用最为合适，肾病、胃病、口鼻生疮、贫血、便秘患者也宜食。

【主要食材介绍】

甜瓜：又名金瓜、香瓜、甘瓜、果瓜、哈密瓜，味甘，性寒，入心、胃经。甜瓜入药部分主要为瓜蒂，中药名“苦丁香”，一般认为以青皮瓜之蒂入药为佳。甜瓜果肉有止口渴、利小便、除烦热、通三焦的功效，适用于口鼻生疮、暑热、中暑等症。

【补充推荐吃法】

夏季防晒汤：1片甜瓜，切丁；2勺蜂蜜；3个柠檬，榨汁；1小把豆蔻；4个草莓（作装点用，可有可无）。做法：将甜瓜置于微波炉中，中火加热两分钟，与其他配料混合均匀，盛于一只冰凉的玻璃容器中，将草莓置于中间即可。

营养师温馨提示

据法国巴黎大学的研究显示，甜瓜不仅是夏天消暑的水果，而且还能够有效防止人被晒出斑来。另外，每天吃半个甜瓜可以补充水溶性维生素C和B族维生素，能确保机体保持正常新陈代谢的需要。由于甜瓜甘寒，有吐血、咯血病者，糖尿病、胃溃疡及心脏病患者均应慎用；患有脚气病、黄疸、腹胀、便溏、寒性咳嗽以及产后、病后的人不宜食用。一般人也不宜一次食用太多，以免引起腹泻。



莲藕鸡蛋粥



【材料配制】

大米	200克	生姜片	适量
莲藕	100克	盐	适量
鸡蛋	2个	味精	适量
葱粒	适量		

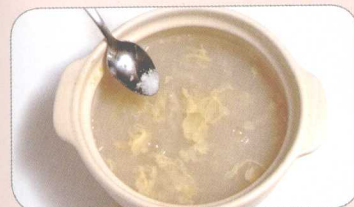
【制作步骤】



1 大米洗净后先泡1夜；莲藕去皮洗净，切成3厘米长丝后泡入水中；鸡蛋去壳打散。



2 锅内水沸后放入莲藕和大米同煮，熟后放入鸡蛋搅匀。



3 食用时放入葱粒、姜片、盐和味精调味。

【操作要点】

藕也可切成小块，只要易煮即可。煮藕时忌用铁器，因为用铁锅煮藕会发生化学反应，白藕变黑。而且吃了这种藕，既起不到滋补清热的作用，还会引起肠胃不适，因此煮藕最好用砂锅。

【养生功效】

清热消暑。

【适用人群】

一般人都适宜。

【主要食材介绍】

藕：味甘，性寒，入心、脾、胃经。生藕具有消淤清热、除烦解渴、止血（鼻血、尿血、便血、子宫出血等）、化痰的作用，可治肺炎、肺结核、肠炎、脾虚下泻、妇女血崩等诸症。藕煮汤饮能利小便、清热润肺，并且在治疗血症方面有“活血而不破血，止血而不滞血”的特点。在根茎类食物中，藕含铁量较高，故对缺铁性贫血的病人颇为适宜。它的含糖量不高，又含有一定量的维生素C和植物纤维，对于肝病、便秘、糖尿病等有虚弱之症的人都十分有益。

【补充推荐吃法】

红枣莲藕排骨汤：红枣5枚，莲藕500克，猪小排300克，料酒、盐、麻油适量。做法：1.将红枣清洗干净，对半掰开；藕洗净，切片。2.猪小排清洗干放入锅中加清水、料酒，煮沸后捞出，再次用清水冲洗去除血污。3.汤锅内倒入清水，放入红枣、藕、小排，煮沸后放入盐调味，焖煮40分钟后淋上麻油即可出锅。

营养师温馨提示

由于藕性偏凉，故产妇不宜过早食用，一般产后1~2周后再吃，女性经期且有寒性痛经者忌食生藕。老年人常吃藕，可以调中开胃、益血补髓、安神健脑，还具有延年益寿之功效。