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

春补食养药膳

凤凰知食分子

养肝健脾、清热祛湿、祛风助阳、保健养颜四大功能春补药膳食养方案

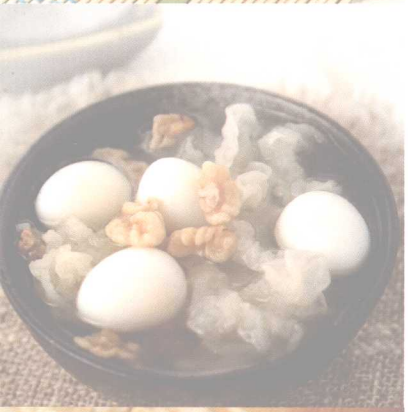
凤凰健康专家

四大功能春补药膳食补要点及适用食物介绍

凤凰美食顾问

四大功能春补药膳推荐食谱三十八种

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



图书在版编目(CIP)数据

春补食养药膳/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 978-7-5381-5068-1

Ⅰ.春… 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050623号

凤凰生活·知食分子的食养全书

春补食养药膳 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：夏 冰

书 号：ISBN 978-7-5381-5068-1
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

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

春补食养药膳

关 注 全 球 华 人 上 品 生 活

凤凰周刊 生活 PHOENIXWEEKLY LIFESTYLE

A Legend Life
of Hu Yinmeng
胡因梦的传奇人生

Enclosure Movement in the Cities
都市"圈地"运动

Cover Story
Elegance is an Attitude
吴小莉：优雅是一种态度

Colors as Urban Expression
色彩，城市的表情

The Aristocrat
in the Toy Collection World
收藏玩具世界里的贵族

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：养肝健脾食养方案

5 一、凤凰健康专家：养肝健脾食补要点及适用食物简介

8 二、凤凰美食顾问：养肝健脾食养药膳推荐食谱

9 猪肝绿豆粥
11 生地天冬猪肝汤
13 鸡骨草鲫鱼猪胰汤
15 清蒸鲈鱼
17 首乌红枣鸡蛋汤
19 枸杞粥
21 金髓膏
23 猴头菇炖鸡块
25 桑葚粥
27 梅花粥
29 山药糯米粥
31 玄参炖猪肝
33 党参粥

34 第二章 凤凰知食分子：清热祛湿食养方案

35 一、凤凰健康专家：清热祛湿食补要点及适用食物简介

38 二、凤凰美食顾问：清热祛湿食养药膳推荐食谱

39 香椿拌豆腐
41 荠菜饺子
43 白菜薏米粥
45 赤小豆煲鸡
47 薏米粥
49 芹菜粥
51 鸡汤鱼卷
53 红烧菇笋
55 口蘑白菜

56 第三章 凤凰知食分子：祛风助阳食养方案

57 一、凤凰健康专家：祛风助阳食补要点及适用食物简介

60 二、凤凰美食顾问：祛风助阳食养药膳推荐食谱

61 大蒜粥
63 辛夷煲鸡蛋
65 芫爆里脊
67 姜韭鸡蛋羹
69 生姜糯米粥
71 杜仲腰花
73 菊花鳝鱼
75 韭菜粥
77 芥菜姜汤

78 第四章 凤凰知食分子：保健养颜食养方案

79 一、凤凰健康专家：保健养颜食补要点及适用食物简介

82 二、凤凰美食顾问：保健养颜食养药膳推荐食谱

83 红烧胡萝卜
85 金银花冲鸡蛋
87 龙莲鸡蛋汤
89 百合银耳牛肉羹
91 美容粥
93 鸽蛋烩银耳
95 葱豉豆腐汤

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

第一章
凤凰知食分子：
养肝健脾食养方案

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：养肝健脾食补要点及适用食物简介

春季，万物复苏，生机盎然，机体阳气渐升，气血流畅，全身脏器组织功能易于恢复。按中医“五行学说”理论，春为肝气当令，肝气过旺则克脾，使脾气衰弱，故春季药膳性宜平和，温补不宜过度，宜以柔肝、护肝、疏肝、养肝为主。饮食方面宜食辛甘发散之品，不宜食酸收之味。食品可选择大枣、豆豉、葱、香菜等。

此外，春季肝气旺则脾易受损，药王孙思邈在《千金方》中有言：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气。”明代高濂《遵生八笺》中也记载：“当春之时，食味宜减酸增甘，以养脾气。”意为春季饮食要少食味酸食物，多食味甜食物，否则会使肝火更旺，伤及脾胃。可选食物有：糯米、蜂蜜、鸡蛋、竹笋以及动物肝脏、鱼肉类等，使养肝健脾相得益彰。

若经常感觉疲劳、拉肚子、食欲不振、消化不良，甚至容易感冒，这些是脾虚较重的表现，则可在煲汤时适当加入山药、党参、黄芪等药材，以健脾益气。此外，肝火旺盛的人，则应着重疏肝。肝病患者，包括肝硬化、乙型肝炎患者，春天更应注意养肝，保持心情舒畅之余，采用疏肝健脾的食疗方案，如适量使用枸杞、桑葚、白梅花、决明子等药材烹制药膳，忌食煎炸、燥热、肥腻难消化的食物。

适用食物简介：

猪肝

味甘、苦，性温，入肝经。有养血、补肝和明目的功效。它含有丰富的铁、磷，这是造血不可缺少的原料；富含蛋白质、卵磷脂和微量元素，有益于儿童的智力发育和身体发育；还含有丰富的维生素A，适量地食用猪肝，可逐渐消除眼病。

鲫鱼

味甘，性平，入脾、胃、大肠经。有健脾利湿、和中开胃、活血通络、温中下气的功效。常食鲫鱼，不仅可以补充营养，增强抗病能力，而且对治疗糖尿病、降血糖方面有十分显著的效果。它对脾胃虚弱、痢疾、便血、水肿、溃疡、气管炎、哮喘以及乳汁缺少等症有治疗作用，而肝炎、肾炎、心脏病等症也可以通过食用鲫鱼得以改善。

鲈鱼

味甘，性平。鲈鱼富含蛋白质、维生素A、B族维生素、钙、镁、锌、硒等营养元素。历代医学家都认为鲈鱼有良好的滋补作用，它可益肝肾、补五脏、健脾胃、安胎、强筋骨等，对肝肾不足的人有很好的补益作用。

何首乌

性温，味苦、甘、涩，入肝、心、肾经。具有解毒消痛、润肠通便的功能，能补肝、益精血、乌须发、强筋骨。据现代医学研究，何首乌含有卵磷脂，以及大黄酚、大黄素和大黄酸等蒽醌物质，能与胆固醇结合，减少肠道对胆固醇的重吸收，降低血脂，防止动脉粥样硬化，对人型结核菌等也有抑制作用。何首乌所含大黄酚还能促进肠道运动，防止便秘。

枸杞

性平，味甘，归肝、肾经。它能够滋补肝肾，益精明目和养血，增强人体免疫力，抗疲劳和降低血压。此外，枸杞能够保肝，降血糖，软化血管，降低血液中的胆固醇、甘油三酯水平，对脂肪肝和糖尿病患者具有一定的疗效。现代医学研究也表明，它具有增强免疫力、延缓衰老、抗癌等作用，常被当做滋补调养的食物。

蜂蜜

性平，味甘，入肺、脾、大肠、心、胃经。有养阴润燥、润肺补虚、和百药、解药毒、养脾气、悦颜色、调和肠胃之功效。可促进消化吸收，增进食欲，镇静安眠，提高机体的免疫力，对促进婴幼儿的生长发育有着积极作用，特别是对虚弱无力、神经衰弱、病后恢复期有辅助作用。对心脏病、肝炎、贫血、高血压、咳嗽、便秘、烫伤冻伤、慢性溃疡、皮炎、咽炎、清热解毒、补脾肾、止痛、防腐等都有一定作用。

猴头菇

性平，味甘，可利五脏，助消化，滋补，抗癌，治疗神经衰弱。主要功效有：抗溃疡和抗炎、抗肿瘤、保肝护肝、增加免疫力、抗衰老、提高机体耐缺氧能力、增加心脏血液输出量、加速机体血液循环、降低血糖和血脂。

梅花

性平，气清香，味微苦、涩，入肝、肺二经。有解郁疏肝、理气和胃、健脾化痰之功效。

桑葚

味甘，性寒，归心、肝、肾经。具有生津止渴、滋阴补血、补肝益肾、固精安胎、乌须黑发、聪耳明目、延缓衰老、安神养心、润肠通便、健步履、息虚风、清虚火、利关节、去风湿、解酒等功效。桑葚具有多种活性成分，能调整机体免疫功能，促进造血细胞生长，降糖，降脂，降血压，护肝，抗AIDS，在临床上应用广泛，尤其是对中老年病和延缓衰老有重要意义。

山药

味甘，性平，归脾、肺、肾经。具有补脾养胃、生津益肺、补肾涩精等功能。多用于脾虚食少、久泻不止、肺虚喘咳、肾虚遗精、带下、尿频、虚热消渴等症。现代科学分析，山药的最大特点是含有大量的黏蛋白。黏蛋白是一种多糖蛋白质的混合物，对人体具有特殊的保健作用，能防止脂肪沉积在心血管上，保持血管弹性，阻止动脉粥样硬化过早发生，可减少皮下脂肪堆积，能防止结缔组织的萎缩，预防类风湿关节炎、硬皮病等胶原病的发生。

党参

味甘，性平，归脾、肺经。有补中益气、生津养血之功效。多用于治脾胃虚弱、气血两亏、体倦无力、食少、口渴、久泻、脱肛等症。党参能使红细胞增多、血红蛋白增加，所以贫血病人食用党参很有益处；党参对神经系统有兴奋作用，能增强机体抵抗力；能扩张周围血管而降血压，并可抑制肾上腺素的升压作用；具有调节胃肠运动、抗溃疡、抑制胃酸分泌、降低胃蛋白酶活性等作用。

决明子

性微寒，味甘、苦、咸。具有清肝明目、润肠通便之功效。适用于肝炎、肝硬化腹水、目赤涩痛、头痛眩晕、目暗不明、大便秘结等症患者。其所含大黄素、大黄酸对人体有平喘、利胆、保肝、降压功效，并有一定的抗菌、消炎作用。

二 凤凰美食顾问：养肝健脾食养药膳推荐食谱

猪肝绿豆粥

【材料配制】

新鲜猪肝……100克
绿豆……60克
大米……100克
盐……少许

【制作步骤】

1 绿豆、大米洗净；猪肝洗净，切成薄片。

2 先将绿豆、大米入沙锅同煮，大火煮沸后再改用小火慢熬。煮至八成熟之后，再将猪肝放入锅中同煮。

3 最后放入少许盐调味即可。

【操作要点】

此粥胜在清淡，不宜加盐。一般猪肝中分散残存着不少有毒血液，因此吃前必须认真冲洗，再浸泡1~2个小时，就可去掉散存于肝血窦中的毒物和毒汁，可安全食用。如果立刻进食，可将肝切成几块置于盆中轻轻拍洗，再置于网中在自来水龙头下冲洗干净。另外，烹调时，时间应尽量长一点，以便清除猪肝中的病源和寄生虫卵以确保食用安全。实验还证明，科学洗烹猪肝，并不会损失其中营养。

【养生功效】

补肝养血、清热明目、美容润肤。

【适用人群】

特别适合面色蜡黄、视力减退的视弱者。

【主要食材介绍】

猪肝：味甘、苦，性温，入肝经。有养血、补肝和明目的功效。它含有丰富的铁、磷，这是造血不可缺少的原料；富含蛋白质、卵磷脂和微量元素，有益于儿童的智力发育和身体发育；含有丰富的维生素A，适量地食用猪肝，可逐渐消除眼病。

【补充推荐吃法】

猪肝鸡蛋粥：猪肝200克，粳米150克，鸡蛋2枚，葱末、盐、味精、料酒、麻油各少许，清水适量。做法：将猪肝去掉筋头，批去靠近苦胆的部分，冲洗干净，切成薄片，放入碗内，加入料酒、味精、盐、葱末拌腌。粳米淘洗干净。鸡蛋打入碗内搅散。取锅放入清水烧开，加入粳米，熬煮至粥成，再加入猪肝，淋入鸡蛋，待两三沸，调好味，淋上麻油即可。功效：养肝明目。适用于肝血不足、视物模糊、营养性视弱、夜盲、贫血、小儿营养不良者，是常用补肝明目保健粥品。

营养师温馨提示

猪肝营养丰富，味美可口，且有补气养血和补肝明目等功效，但是不宜食用过多。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

生地天冬猪肝汤

【材料配制】

生地……50克
天冬……25克
陈皮……1个
猪肝……150克
猪瘦肉……150克
酱油……适量
生油……适量
食盐……适量

【制作步骤】

1 将生地、天冬、陈皮洗净后用清水浸泡30分钟；猪肝、瘦肉洗净，切成薄片，用酱油、生油、食盐腌15分钟。

2 将猪肝、瘦肉放入锅内，添加适量水，煮滚至肉熟。

3 最后把生地、天冬、陈皮放入锅中煮10分钟，再调入少量食盐和生油即可。

【操作要点】

猪肝和瘦肉尽量切薄切细，这样容易入味。用猪肝做汤菜，可不用上浆，但烹制时应先将汤烧开，再放猪肝片，汤滚撇去浮沫，接着将猪肝捞出，肝片黄而嫩，汤汁清而鲜。

【养生功效】

此方养肝、护肝、清肝，使肝血得补，肝气得舒，肝热得清，则气血和畅而健身颐容。

【适用人群】

适宜肝血不足、肝气郁结、视物不清、心烦失眠、口干口苦、毛发不泽或白发早衰之人。

【主要食材介绍】

生地：地黄为玄参科植物地黄或怀庆地黄的根茎，将其晒干入药称为生地。生地性凉，味甘，入心、肝、肾经，既能凉血，又能滋阴，具清热滋阴、凉血止血、生津止渴的功效。现代药理研究表明，地黄具有抗辐射、降低血糖、强心、止血、利尿、抗真菌等作用，临床应用也得到进一步的扩充。

【补充推荐吃法】

生地土茯苓煲龙骨：龙骨（猪脊梁骨）500克，生地20克左右（或取块根一块），土茯苓20克（切片）。做法：瓦煲中放适量清水，大火煲滚，放入各种材料，再滚后，改用中小火，煲3小时左右，加盐调味即可饮用。汤中选用的生地有清热凉血、生津润燥的功效，土伏苓有清热解毒、通利关节的功效。梅雨季节湿气重，皮肤容易瘙痒，起无名肿疖，喝此汤非常有效。

营养师温馨提示

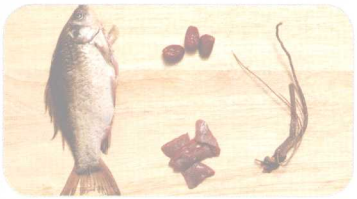
天冬性寒，如因脾胃虚寒，而见有腹泻便溏、舌苔白腻、消化不良者，均不宜应用。如风寒、感冒、咳嗽者亦非所宜。

鸡骨草鲫鱼猪胰汤

【材料配制】

鸡骨草……150克
鲫鱼……1条
猪胰（猪的脾脏）……2条
红枣……6枚
盐……适量

【制作步骤】



1 将鸡骨草、红枣洗净；猪胰洗净切小块。然后把鲫鱼去鳞腮，弃肠脏，洗净。

2 将鲫鱼放入烧红的油锅，慢火煎至两面金黄，取出，以水冲净余油腥。

3 将鸡骨草、红枣、猪胰放入锅中，加水武火至沸，文火煲两个小时。取出鸡骨草，加盐入汤调味，即可食用。

【操作要点】

由于鸡骨草的种子有毒，所以煲汤时要拣干净。清洗鲫鱼时一定要把鱼肚内黑膜刮洗干净，以去腥。

【养生功效】

疏肝清火，健脾祛湿。

【适用人群】

脾胃虚弱、饮食不香、肝火旺盛之人。

【主要食材介绍】

鲫鱼：味甘，性平，入脾、胃、大肠经。有健脾利湿、和中开胃、活血通络、温中下气的功效。常食鲫鱼，不仅可以补充营养，增强抗病能力，而且对治疗糖尿病、降血糖方面有十分显著的效果。它对脾胃虚弱、痢疾、便血、水肿、溃疡、气管炎、哮喘以及乳汁缺少等症有治疗作用，而肝炎、肾炎、心脏病等症也可以通过食用鲫鱼得以改善。鲫鱼子可以补肝明目，鲫鱼脑髓有补脑功效，并可辅助治疗因肾虚造成的耳聋头晕。

【补充推荐吃法】

鲫鱼豆腐汤：鲫鱼1条（约250克），豆腐400克，黄酒5克，葱花、姜片各3克，盐、味精、食油各适量。做法：豆腐切5厘米厚的薄片，用盐沸水烫5分钟后沥干待用。鲫鱼去鳞、肠杂，抹上酒，腌渍10分钟。锅放炉火上，放入食油，烧至5分钟，爆香姜片，将鱼两面煎黄，加水适量，用小火煮沸30分钟，放入豆腐片，调味后勾薄芡，并撒上葱花。鲫鱼配用豆腐，益气养血、健脾宽中，豆腐亦富有营养，含蛋白质较高，对于产后康复及乳汁分泌有很好的促进作用。

营养师温馨提示

如果给糖尿病人饮用，也可用罗汉果代替红枣，做法同上。感冒发热期间不可多食。

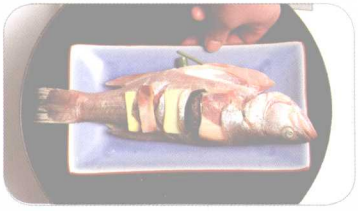
清蒸鲈鱼

【材料配制】

鲜鲈鱼……1条
熟火腿……30克
笋片……30克
香菇……4朵
姜……10克
葱……10克
蒜……10克
香菜……10克
料酒……15克
鸡汤……50克
盐……5克
酱油……5克
食用油……50克

【制作步骤】

1 将鲈鱼去除内脏，洗净；火腿、香菇和姜切片；葱、香菜洗净切成段。



2 将火腿、香菇码在鱼身上；再将姜片、葱段放入鱼盘中，再加入盐、酱油、料酒。

3 大火烧开蒸锅中的水，放入鱼盘，大火蒸8～10分钟，鱼熟后立即取出，拣出姜片、葱段。最后将鸡汤烧滚浇到鱼身上，饰以香菜段即可。

【操作要点】

用清蒸这种烹饪方法制作的鱼要尽量新鲜。为了保证鲈鱼的肉质洁白，宰杀时应把鲈鱼的鳃夹骨斩断，倒吊放血，待血污流尽后，放在砧板上，从鱼尾部跟着脊骨逆刀上，剖断胸骨，将鲈鱼分成软、硬两边，取出内脏，洗净血污即可(起鲈鱼球用)。

【养生功效】

益脾胃，补肝肾。

【适用人群】

一般人群均可食用，特别适宜贫血头晕、妊娠水肿或胎动不安的妇女食用。

【主要食材介绍】

鲈鱼：味甘，性平。历代医学家都认为鲈鱼有良好的滋补作用，具有益肝肾、补五脏、健脾胃、安胎、治水气、强筋骨等功用。鲈鱼血液中含有铜元素，可维持神经系统的正常功能并参与物质代谢关键酶的功能发挥；鲈鱼所含多种维生素及矿物质对改善贫血头晕、胎动不安、妊娠浮肿、腰腿酸软无力和风湿痹痛有较好的效果；鲈鱼还可治胎动不安、产后少乳等症，准妈妈和产后妇女吃鲈鱼是一种既补身，又不会造成营养过剩而导致肥胖的营养食物，是健身补血、健脾益气和益体安康的佳品。

【补充推荐吃法】

鲈鱼汤：鲈鱼半尾，老姜一块。做法：鲈鱼洗净，鱼身划下二刀，老姜切片。水滚之后先将鱼放入，待水再次滚起时放入姜片。然后再加入少许盐及调味品即可。

营养师温馨提示

如果没有鸡汤，可以用鸡精调入清水中来代替，加入鸡汤主要是增加清蒸鱼的鲜味，不加也可以。

有皮肤病、疮肿者忌食；外感及热症未愈者慎食用；鲈鱼不可与牛、羊油同食，不可与乳酪同食。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com