

著名中医、营养师联手审定推荐

阴阳 调补餐

双福 赵峻◎主编

阴虚调补 阳虚调补 阴阳两虚调补

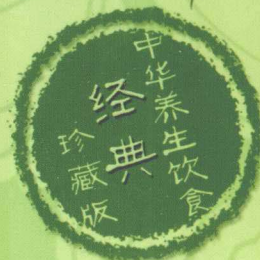


百余款精选美食

平衡阴阳 功效显著

养生保健 食补胜于药补

附录：常用中药材图解



农村读物出版社

阴阳调补餐

双福 赵峻 ◎ 主编



农村读物出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

阴阳调补餐 / 双福, 赵峻主编. —北京: 农村读物出版社, 2009.12

(养生饮食三驾车系列)

ISBN 978-7-5048-5308-0

I. 阴… II. ①双…②赵… III. 食物疗法-食谱 IV.

R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第211834号

主 编 双 福 赵 峻

监 制 周学武

编 著 朱太治 周学武 侯熙良 常方喜 彭 利 石晓亮 孙 鹏 王雪蕾
陈 辰 孙 燕 刘继灵 王玉治 贾全勇 梅妍娜 徐正全 李青青
李华华 裴 丽 石婷婷 杨 亮

制 作 郭光峰 程化震 王修强 赵明星 福苑美厨

场地提供 广瑞德大酒店

统 筹
摄 影
装帧设计

双福 | SF文化工作室
www.shuangfu.cn

责任编辑 育向荣 刘博浩

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100125)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京三益印刷有限公司

开 本 889mm X 1194mm 1/24

印 张 4 $\frac{1}{3}$

字 数 80千

版 次 2010年1月第1版 2010年1月北京第1次印刷

印 数 1~6000册

定 价 16.80元

凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换。

目录

contents

写在前面

阴阳调和 养生与治病之本

05

养生讲堂

阴虚的人如何调补

06

山药桂圆炖甲鱼	08
豆瓣肘子	10
双耳拌黄瓜	12
麻条拔丝山药	14
番茄炒山药	16
香菇炒山药	18
香焗菠菜	19
芝麻藕片	20
葱油莴笋丝	21
双耳炒红枣	22
嫩姜炒仔鸭	23
栗子烧鸭块	24
萝卜条炒墨鱼	25
天麻甲鱼	26
芙蓉蟹肉	27
银耳干贝	28
凉拌海蜇片	29
樱桃银耳汤	30
丝瓜核桃仁汤	31
乌豆大枣汤	32
冰糖黄精汤	33

Part 1

阴虚调补餐

番茄肉丝汤	34
瑶柱瘦肉汤	35
栗子冬瓜煲老鸭	36
沙参玉竹老鸭汤	37
灵芝蜜枣老鸭汤	37
生地鸭蛋汤	38
花旗参炖老鸽	39
银耳炖鹌鹑蛋	39
双杏雪梨煲田螺	40
菊花鱼球汤	41
百合莲子羹	41
牛奶玉米羹	42
冰糖枸杞银耳羹	43
银耳红枣粥	43
莲藕粥	44
生地粥	45
阿胶粥	45
枸杞猪肝粥	46
红糖小米粥	47
三鲜糯米粥	47
川贝百合粥	48
沙参麦冬粥	49
淡菜糯米饭	49
一品山药饼	50
山药鸡丝面	51
山药汤圆	51



Part 2

阳虚调补餐

养生讲堂

阳虚的人如何调补

番茄大虾捞饭	54
鸽肉红枣饭	56
白果鸡汤	58
韭菜拌银芽	60
韭菜炒鸡蛋	61
韭菜炒银鱼	62
韭菜炒青虾	63
韭菜炒核桃仁	64
韭黄炒猪腰	65
核桃仁炒腰花	66
胡萝卜炒羊肉	67
山药炖羊肉	68
核桃仁爆鸡丁	69
艾叶蒸乌鸡	70
苁蓉虾球	71
枸杞油爆虾	72
虾仁炒蛋	73
蒸豆腐虾	74
当归赤豆煲猪肝	75
芡实白果猪肚汤	76
当归羊肉汤	77
萝卜桂圆羊腩汤	78
三子鸡翅羹	79
党参炖鸡汤	80
陈皮草果乌鸡汤	81
杜仲党参煲乳鸽	82
鲫鱼羹	83
巴戟天鱼头汤	84
韭菜粥	85
核桃枸杞粥	85
神仙粥	86

干山药粥	87
鹌鹑山药粥	87
菟丝鸡肝粥	88
菟丝笋片粥	89
鱼肉水饺	89
虾仁馄饨	90
韭菜鲜肉馄饨	90



Part 3

阴阳两虚调补餐

养生讲堂

阴阳两虚的人如何调补

苁蓉鸡肉粥	91
花生炖猪肉	92
清炒鳝鱼丝	94
韭菜蛤蜊汤	95
淮山巴戟炖海参	96
冰糖炖海参	97
笋片烧海参	98
海参粥	99
乌参鸽蛋	99
四仁鸡蛋粥	100
鸭羹粥	101

附录

常用中药材简介

当归	102
灵芝	102
田七	102
川贝母	102
附子	102
黄精	103
黄芪	103
生地	103
天麻	103
党参	103
沙参	104
西洋参	104
巴戟天	104
补骨脂	104
吴茱萸	104



阴阳调和 养生与治病之本

“阴阳者，天地之道也……治病必求于本。”（《素问·阴阳应象大论》）

“善诊者，察色按脉，先别阴阳。”（《素问·阴阳应象大论》）



【阴阳，中医辨证的总纲】

阴阳，是我国古代哲学的一对范畴。“善诊者，察色按脉，先别阴阳。”（《素问·阴阳应象大论》）一个善于诊治疾病的医生，首先是运用四诊的方法辨别证候的属阴、属阳。

中医学有多种辨证方法，如病因辨证、八纲辨证、脏腑辨证、六经辨证、三焦辨证、卫气营血辨证等，但无论哪种辨证方法，都要用阴阳加以概括和分析。临床最常用的八纲辨证是各种辨证方法的总纲，而阴阳又是八纲之总纲，以统领表里、寒热、虚实，即表、热、实属阳，里、寒、虚属阴。疾病的治疗，皆从阴阳变化这个根本上认识和处理。

【阴阳失衡，百病始生】

“一阴一阳之谓道，偏阴偏阳之谓疾……如阴阳得其平，则疾不生。”这里的疾不生，是指不生病，而人体不生病的关键又在于“阴阳得其平”，平，即阴阳平和，不偏胜不偏衰。疾病的发生，不外乎阴阳的失调；所以治疗疾病，就必须探求病变的根本，或本于阴，或本于阳。

【补益其实就是补阴阳】

“陈阴阳，筋脉和同，骨髓坚固，气血皆从。如是则内外调和，邪不能害，耳目聪明，气立如故。”（《素问·生气通天论》）

陈阴阳，就是使阴阳相等，各无偏胜。这里所说的阴阳相等、各无偏胜，亦即阴阳调和之意。而阴阳调和，即可达到人体筋脉和顺，骨髓坚固，气血顺从。这样，内外就能调和，邪气不能侵害，耳聪目明，正气运行如常。由此看来，保持人体阴阳平衡、协调是多么重要。人体是一个有机整体，人体阴阳二气处在平衡协调状态，可保持人体与自然界的统一协调。

我们要经常检查自己体内有无阴阳偏盛偏衰的表现，一旦发现，就要立即采取措施，以使阴阳“以平为期”，为了求得这种“暂时平衡状态”的生命的根本条件，保持人体阴阳的协调平衡就成为一个重要的养生法则，无论精神、饮食、起居、运动的调摄，还是自我保健或药物的使用，都离不开阴阳协调平衡、“以平为期”的宗旨。

赵峰

青岛大学医学院附属医院中医科副主任，副主任医师，中华中医药学会委员

【养生讲堂】阴虚的人如何调补

补阴

滋阴

养阴

【什么是阴虚】

阴虚，是指机体精、血、津液等物质亏耗，阴气不足，阴不制阳，导致阳气相对偏盛，主要表现为凉润、抑制与宁静的功能减退，机能虚性亢奋的病理状态。

我们体内阴气有制约阳气的作用，当阴虚时，则不能制阳，故阳气会相对偏亢而出现热象，称为阴虚火旺，火炽则灼伤阴液而更虚，两者常互相影响。

阴虚人的体液，包括血液、唾液、泪水、精液、内分泌及油脂分泌不足，身体因而呈缺水状态，以致眼干、鼻干、口干，皮肤粗糙，头发干枯。

【导致阴虚的原因有哪些】

热病之后，邪热伤阴，五志（喜、怒、悲、思、恐）太过，化火伤阴，久病体虚耗阴。

先天不足或久病失血、房事不节、过服温燥（补阳）之品等都可导致阴虚病症。

如果家族成员体型多偏瘦，孕育时父母体弱，或后天失养，均可能导致阴虚。



【阴虚的特征】

手足心热、面色潮红、盗汗；

五心（胸心、两手心、两足心）烦热、易心烦急躁、夜寐不安或梦多；

大便干燥；

咽干口渴、喜冷饮；

两目干涩；

舌红、苔少或干；

脉细数。

【阴虚调补的营养原则】

当阴虚时，宜滋阴以抑阳，《素问·阴阳应象大论》称之为“阳病治阴”。这里的“阳病”指的是阴虚则阳气相对偏亢，治阴即补阴之意。

肾阴为诸阴之本，适宜多吃滋补肾阴、滋阴潜阳的食物。这类食物味多甘、性多寒凉，具有滋补机体阴精的功效。进补宜采用补阴、滋阴、养阴等法。

【适宜的食物】

◎主食及豆类的选择

小麦、糯米、黑芝麻、绿豆等矿物质丰富的食物，豆腐及豆制品。

◎肉蛋奶的选择

鸭肉、兔肉、猪肉、猪皮、甲鱼、黑鱼、乌贼鱼、鳖、螃蟹、海蜇、牡蛎、蛤蜊等性味寒凉，有滋阴补虚作用的食物。

◎蔬菜的选择

黑木耳、银耳、番茄、菠菜、白菜、百合、藕、金针菇、竹笋、菱角、地瓜、山药、枸杞等微量元素丰富的食物。

◎水果的选择

梨、桃、葡萄、桑葚、荔枝、松子、甘蔗等。

◎药膳的选择

可依体质选用生地、麦冬、玉竹、珍珠粉、石斛、龟板等。



【饮食禁忌】

不宜食用辛温香燥类食物，如麻辣火锅，以免动火伤阴。

【生活补阴窍门】

常到海边、河畔、山林进行锻炼，做深呼吸，对长寿十分有益。

赤足接地气，是养阴的重要方法。天为阳，地为阴，经常赤足，这样地气可以从足心的涌泉穴上升入体内。

低处居住。高为阳，低为阴。比如住一楼，每天都能接地气，对补阴有好处。



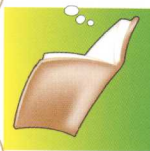
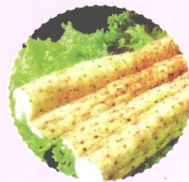
原 料

甲鱼1只(约500克), 山药片50克, 桂圆肉25克。



制 作

1. 将甲鱼宰杀, 洗净去内脏。
2. 锅中放入甲鱼、山药片、桂圆肉及适量水, 清炖至熟即可。



专家点评

此菜可滋阴补虚、软坚散结、凉血清热, 对阴虚血热之产后恶露不绝有辅助疗效。



养生讲堂: 春夏养阳, 秋冬养阴

- “春夏养阳, 秋冬养阴, 以从其根……” (《素问·四气调神大论》)
- 在春夏季节要顺应自然界生长规律调养阳气, 在秋冬季节要顺应自然界收藏规律调养阴气。此为顺应四季养生的重要原则。

养生讲堂: 《黄帝内经》饮食保健法

- 人身的阳气主护卫于外, 阴气主营养于内。凡不利天气伤人, 外表阳气最先受邪; 凡饮食起居失调, 内在阴气先受损伤。
- 辛味走气, 气病不可多食辛味; 咸味走血, 血病不可多食咸味; 苦味走骨, 骨病不可多食苦味; 甜味走肉, 肉病不可多食甜味; 酸味走筋, 筋病不可多食酸味。

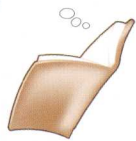


原 料

猪肘750克, 豆瓣、花椒末、姜末、葱花、鲜汤、色拉油各适量。

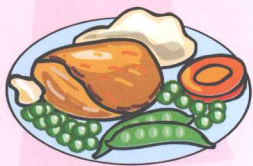
制 作

1. 猪肘洗净, 放入沸水中去血腥味, 捞出冲洗净, 上锅蒸熟。
2. 炒锅注油烧至五成热, 放入豆瓣、花椒末、姜末、葱花煸透, 添入鲜汤烧片刻, 再将豆瓣等捞出。
3. 将汤倒在肘子上, 撒入葱花即成。



专家点评

营养丰富, 补虚健脾, 是病后恢复者的良好补品。



Spring

养生讲堂: 春季饮食养生(一)

- “春三月, 此为发陈, 天地俱生, 万物以荣。”(《素问·四气调神大论》) 春季阳气初生, 万物生机萌发, 人体阳气得以升发, 肝气得以疏泄, 气血趋向于体表, 积一冬之内热也将散发出来。
- 《饮膳正要》说: “春气温, 宜食麦以凉之, 不可一于温也。禁温食及热衣服。” 根据春温阳气升发、肠胃积滞较重、肝阳易亢以及春瘟易于流行的特点, 春季饮食养生宜清补养肝, 通利肠胃。



原 料

黄瓜150克,水发银耳、水发木耳各100克,香菜、葱丝、姜丝、盐、味精、花椒油各适量。

制 作

- 1.将黄瓜切去两头,洗净,切成小菱形片;香菜洗净,切成2厘米长的段。
- 2.银耳、木耳均去根,择净杂质,撕成小朵。
- 3.将黄瓜、银耳、木耳分别用沸水烫透捞出,过凉,沥干水分,装盘,放上葱丝、姜丝,浇上花椒油,加盐、味精,撒上香菜段,拌匀即成。



专家点评

有清热养阴、和血通络的作用,对高脂血症和高凝血状态等症有辅助疗效。



Spring

养生讲堂:春季饮食养生(二)

【常用食物】

清补养肝食物:春笋、芹菜、荠菜、菠菜、茼蒿、海带、鸡蛋、猪瘦肉、鲤鱼、山药等。

通利肠胃食物:萝卜、菠菜、黄瓜、荞麦、海蜇、马齿苋等。

【饮食宜忌】

宜清淡饮食,以养护肠胃。

不宜肥甘厚味,以免阻滞肠胃,酿生痰热;不宜温热类食物及辛辣类调味品,以免助热动火,触发肝阳上亢。

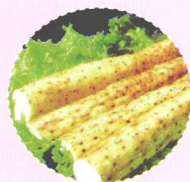


原 料

山药500克，熟芝麻15克，白糖、色拉油各适量。

制 作

- 1.将山药洗净，去皮，切成长条。
- 2.炒锅注油烧至四成热，倒入山药条炸至浅黄色，捞出。
- 3.另取锅放入白糖和适量水，炒至能拔丝为止，倒入山药条，离火，边撒芝麻边颠锅，颠匀装盘即成。



专家点评

此菜可润肺补肾、健脾益胃，对食欲不振、消化不良、肾阴虚有辅助疗效。



养生讲堂：夏季饮食养生（一）

- “夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实。”（《素问·四气调神大论》）夏属火，其气热，通于心，主长养，暑邪当令。
- 《饮膳正要》说：“夏气热，宜食菽以寒之，不可一于热也。禁温饮饱食，湿地濡衣。”根据夏季暑热偏盛、汗多耗气伤津、脾胃功能减弱、易患肠胃疾病，以及长夏暑湿当令、易患暑湿病的特点，夏季饮食养生宜清热解暑，益气生津，长夏并宜清暑利湿。

