

家庭对症

营养药膳

袁立霞

李恩庆



主编



补气药膳 ○

养血药膳 ○

滋阴药膳 ○

助阳药膳 ○

气血阴阳双补药膳 ○

补脾胃药膳 ○

延年益寿药膳 ○

美容养颜药膳 ○

对症养生水果 ○

四季养生药膳 ○

全书

膳



化学工业出版社
生物·医药出版分社

家庭
对症

营养药膳

全书



化学工业出版社
生物·医药出版分社

· 北京 ·

本书从中医辨证食疗养生保健的角度,介绍了人们日常饮食养生关注的补益营养药膳、四季养生药膳,此外还对常见病及多发病介绍了简单易行的饮食疗法及药膳方。对呼吸系统、消化系统、心血管系统、肝胆、泌尿系统、神经系统、内分泌代谢系统、儿科、妇科、男科疾病,重点介绍了常见疾病的主要临床表现及可供选择的食疗保健食谱。

本书通俗易懂、实用简便、疗效确切、适用面广,可作一般科普读物,供广大读者日常饮食参考,亦可供广大医务工作者参考、应用。

图书在版编目(CIP)数据

家庭对症营养药膳全书/袁立霞,李恩庆主编. —北京:
化学工业出版社, 2009. 12

ISBN 978-7-122-06955-9

I. 家… II. ①袁…②李… III. 食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第195105号

责任编辑:陈燕杰

文字编辑:王新辉

责任校对:宋 玮

装帧设计:关 飞

出版发行:化学工业出版社 生物·医药出版分社

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 刷:北京云浩印刷有限责任公司

装 订:三河市前程装订厂

720mm×1000mm 1/16 印张12¼ 字数208千字 2010年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686) 售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:29.00元

版权所有 违者必究

本书编写人员

主 编 袁立霞 李恩庆

副主编 刘 刚 蔡红兵

编写人员 (以姓名笔画排序)

区锐强 朱宗慈 刘 刚

李恩庆 周嘉澄 姚国新

袁立霞 黄 镰 蔡红兵

前言

中医药膳历史悠久、源远流长，是我国传统膳食的重要组成部分。中医药膳既能饮食养身，又能以药疗疾，具有营养和疗疾的双重功效，我国人民将其广泛应用于防病治病、养生健体、护肤美容。随着科学技术的发展和人民生活的日益提高，药膳已成为人们日常生活的保健佳品。尤其近十余年来，在人类回归自然的呼声下，药膳这种寓治养于食的天然食品，备受青睐，药膳餐馆如雨后春笋，纷纷面世。在人们的生活中，药膳也得到了空前的普及，在国外也享有盛誉。今天，它已成为一门独具特色的科学、艺术和文化走进千家万户，传遍世界各地。

本书介绍的中医药膳方，针对性较强，内容翔实，参考中西医对疾病的分类方法，将全书分为呼吸系统疾病、消化系统疾病、心血管系统疾病、肝胆疾病、泌尿系统疾病、神经系统疾病、内分泌代谢系统疾病、儿科疾病、妇科疾病、男科疾病 10 个类别，以病为纲，每个疾病按照中医辨证食疗方和健康生活小贴士等依次排列。重点突出，深入浅出，通俗易懂，既有理论价值，又有实用价值；既有传统医学宝库的内涵，又可作为药膳读物推广；既可供从事保健和食疗工作的人员参考，也可成为广大家庭生活保健必备的一本通俗读物。

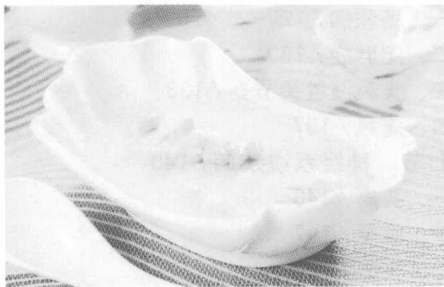
由于作者水平有限，成书时间仓促，疏漏之处在所难免。希望大家提出宝贵意见，以便今后继续完善。

编者

2009 年 8 月于广州



目 录



第一章 营养药膳基本知识 1

第一节 药膳应用需注意哪些方面 /2

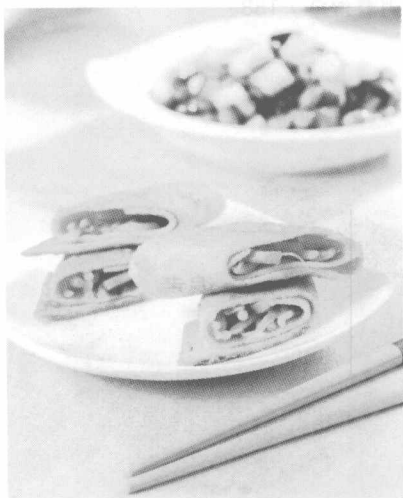
- 一、药膳的药物配伍禁忌 /2
- 二、药物与食物搭配禁忌 /3
- 三、疾病禁忌 /3
- 四、养生饮食的宜与忌 /4

第二节 不同体质的人如何进补 /4

第三节 吃对水果不生病 /5

第二章 补益营养药膳 7

- 第一节 补气药膳 / 8
- 第二节 养血药膳 / 10
- 第三节 滋阴药膳 / 12
- 第四节 助阳药膳 / 14
- 第五节 气血阴阳双补药膳 / 17
- 第六节 补脾胃药膳 / 18
- 第七节 延年益寿药膳 / 20
- 第八节 美容养颜药膳 / 21
- 第九节 益智药膳 / 23



第三章 四季养生药膳 25

第一节 春季药膳 / 26

- 一、春天天气特点 / 26
- 二、春天补养原则 / 26
- 三、饮食原则 / 27

第二节 夏季药膳 / 29

- 一、夏天天气特点 / 29
- 二、夏天补养原则 / 29
- 三、饮食原则 / 29

第三节 秋季药膳 / 32

- 一、秋天天气特点 / 32
- 二、秋天补养原则 / 32
- 三、饮食原则 / 33

第四节 冬季药膳 / 35



- 一、冬天天气特点 / 35
- 二、冬天补养原则 / 35
- 三、饮食原则 / 35

第四章 常见病的食疗药膳 38

第一节 呼吸系统疾病 / 39

- 一、感冒 / 39
- 二、咳嗽 / 43
- 三、慢性支气管炎 / 49
- 四、支气管哮喘 / 54
- 五、肺炎 / 59
- 六、肺结核 / 63

第二节 心血管系统疾病 / 66

- 一、高血压 / 66
- 二、低血压 / 71
- 三、高脂血症 / 74
- 四、冠心病 / 78

第三节 消化系统疾病 / 82

- 一、慢性胃炎 / 82
- 二、胃下垂 / 86
- 三、消化性溃疡 / 91
- 四、慢性肠炎 / 95
- 五、便秘 / 99

第四节 肝胆疾病 / 104

- 一、病毒性肝炎 / 104
- 二、肝硬化 / 108
- 三、胆囊炎 / 111
- 四、结石症 / 116

第五节 泌尿系统疾病 / 120

- 一、泌尿系感染 / 120

- 二、肾盂肾炎 / 124

第六节 内分泌代谢系统疾病 / 127

- 一、糖尿病 / 127

- 二、肥胖症 / 130

- 三、类风湿性关节炎 / 133

- 四、痛风 / 137

第七节 神经系统疾病 / 140

- 一、头痛 / 140

- 二、眩晕 / 147

- 三、失眠 / 150

第八节 儿科疾病 / 157

- 一、小儿厌食症 / 157

- 二、流行性腮腺炎 / 160

- 三、遗尿症 / 162

- 四、百日咳 / 166

第九节 妇科疾病 / 168

- 一、痛经 / 168

- 二、闭经 / 172

- 三、不孕症 / 176

- 四、更年期综合征 / 179

第十节 男科疾病 / 182

- 一、前列腺炎 / 182

- 二、阳痿 / 184

- 三、阴囊湿疹 / 188





第一章 营养药膳基本知识

第一节 药膳应用需注意哪些方面

第二节 不同体质的人如何进补

第三节 吃对水果不生病

食疗药膳是以药物和食物为原料，经过烹饪加工制成的一种具有食疗作用的膳食。它是中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物。“寓医于食”，既具有营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿。既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食味，食助药性，变“良药苦口”为“良药可口”。因此，药膳既不同于一般的中药方剂，又有别于普通的饮食，是现代所称的“功能性食品”，是可以充分发挥中药效能的美味佳肴，特别能满足人们“厌于药，喜于食”的天性。

药膳有广义与狭义之分。广义药膳包括药粥、药茶、药酒、药糖、药菜肴等，凡是药物与食物结合制成的保健食品，均可称之为药膳。狭义药膳是指药物与肉类、鱼类、蔬菜、豆制品、面类等食物制成的菜肴、糕点等，既可单食，亦可佐餐服食，本书介绍的药膳即是这一类。

第一节 药膳应用需注意哪些方面

药膳的主要原料之一是中药。目前临床应用的 5000 多种常用中药中, 500 余种可作为药膳原料。如冬虫夏草、人参、当归、天麻、杜仲、枸杞子等。这些药物在与食物配伍、炮制和应用时都需要遵循中医理论, 使它们之间的作用互相补充、协调, 否则就会出现差错或影响效果。因此, 中国传统医学对药膳应用有严格的禁忌。

一、药膳的药物配伍禁忌

遵循中药本草学理论，一般参考“十八反”和“十九畏”。“十八反”的具体内容是：甘草反甘遂、大戟、海藻、芫花；乌头反贝母、瓜蒌、半夏、白蔹、白及；藜芦反人参、沙参、丹参、玄参、苦参、细辛、芍药。“十九畏”的具体内容是：硫黄畏朴硝，水银畏砒霜，狼毒畏密陀僧，巴豆畏牵牛，丁香畏郁金，川乌、草乌畏犀角，牙硝畏三棱，官桂畏赤石脂，人参畏五灵脂。以上配伍禁忌，可作为用药参考，但非绝对如此。在古今配方应用中也有一些反畏同用的，如党参与五灵脂同用可以补脾胃、止疼痛，但要在有经验的临床医师的指导下应用。

二、药物与食物搭配禁忌

药物与食物的配伍禁忌是古人的经验总结，后人多遵从于此。其中有些禁忌虽有待于科学证明，但在没有得出可靠结论以前还应参照传统说法，以慎用为宜。一般用发汗药时尽量不要吃生冷食物，服用调理脾胃药不要吃油腻食物，服用消肿理气药尽量少吃豆类，服用止咳平喘药不要吃鱼腥食物，服用止泻药不要吃瓜果。常见食物的饮食禁忌如下。

食物	饮食禁忌
猪肉	反乌梅、桔梗、黄连；合苍术食，令人动风；合荞麦食，令人落毛发，患风病；合鸽肉、鲫鱼、黄豆食，令人气滞
猪血	忌地黄、何首乌；合黄豆食，令人气滞
猪心	吴茱萸
猪肝	同荞麦、豆酱食，令人发痼疾；合鲤鱼肠子食，令人伤神；合鱼肉食，令人生痼疽
羊肉	反半夏、菖蒲；忌铜、丹砂和醋
狗肉	反商陆；忌杏仁
鲫鱼	反厚朴；忌麦冬、芥菜、猪肝
鲤鱼	忌朱砂、狗肉
龟肉	忌酒、果、苋菜
鳝鱼	忌狗肉、狗血
雀肉	忌白术、李子、猪肝
鸭蛋	忌李子、桑椹子
鳖肉	忌猪肉、兔肉、鸭肉、苋菜、鸡蛋
鸡肉	忌兔肉、芥末、李子

三、疾病禁忌

常见疾病的食物禁忌如下。

常见疾病	食物禁忌
病毒性肝炎、脂肪肝	辛辣
高血压、冠心病	咸
慢性肾炎	盐
关节炎	酸甘
胆囊炎	油腻
腹泻	瓜果
湿疹	鱼虾
头晕、失眠	胡椒、辣椒、茶
妊娠期	辛热、滑利

体 质	常见症状	宜食食物	忌食食物
阳 虚 证 (适合温阳 类药膳进 补)	耳鸣目眩,腰膝酸软或冷痛, 阳痿早泄,女子不孕,小便清 长,大便溏泻,面色白,精神不 佳,舌淡白,脉沉细无力	牛肉、狗肉、羊肉、 牛鞭、海参、胡桃肉、 桂圆、鹌鹑、鳗鱼、虾、 韭菜、桂皮、茴香等	鸭肉、兔肉、獭肉(水狗肉)、甜 瓜、西瓜、青苦瓜、地瓜、菜瓜、生 藕、生萝卜、丝瓜、冬瓜、紫菜、地 耳、金针菇、草菇、发菜、君达菜、 罗汉果、荸荠、菊花脑、薄荷、金银 花、菊花、槐花等

第三节 吃对水果不生病

杏 甘、酸、温。成熟后食用能润肺生津、清热去毒。多食则生痰热，动宿疾。产妇、小儿患病时不宜食用。

桃 甘、酸、温。熟透时食用补心活血，解渴充饥。多食则生热，可引起痢疾、虫证、痢疾等病症。其中水蜜桃生津涤热，适宜食用。

李 甘、酸、凉。熟透食之清肝涤热，活血生津。多食则助湿生痰，诱发疟疾、痢疾。脾胃虚弱者忌食。

苹果 甘、凉。能生津开胃，润肺悦心，充饥醒酒，益脾止泻。过量服用损伤脾胃，忌与水产品同食，可导致便秘。

枣 鲜则甘、凉，利肠胃。晒干则甘、温，补脾养胃、滋营充液、润肺安神。色赤者名红枣，开胃养心，健脾补血。多食则生虫、生痰、助热、损齿。

梨 甘、凉。润肺，清胃，凉心，涤热，息风，化痰，平嗽，养阴润燥，散结通肠，消痈疽，止烦渴。治中风不语、痰热、惊狂、暑温等症。其汁为“天生甘露饮”，脾胃虚弱之常感腹中冷及久泄者忌食。

柿 鲜品甘、寒，养肺、胃之阴。干品甘、平，健脾补胃、润肺涩肠、止血、充饥、消痞、疗痔。治反胃呃逆，疗肠风。多食易生柿石。

橘 甘、平。润肺，解渴。多食则生痰聚饮。风寒咳嗽及痰饮患者忌食。

核桃 甘、温。润肺，益肾，利肠，化虚痰，治劳喘，止虚痛。有健腰脚、暖肾脏、散风寒、通血脉、补产虚、泽肌肤等功效。但本品可助火生痰，若非虚寒，不宜多食。

猕猴桃 甘、酸、寒具有解热止渴，和胃降逆，除烦通淋之功。脾胃虚

西瓜 甘、寒。清脾胃，解暑热，除烦止渴，醒酒凉营，有“天生白虎汤”之美名。能治疗喉痹、口疮、火毒、霍乱、泻痢等。多食则积寒助湿，大便滑泄，病后、产后均不宜食用。

龙眼（桂圆） 甘、温。补心气，安志定神，益脾阴，滋营生液。外感未清、内有郁火、饮停气滞、胀满不饥者不宜食用。

橄榄（青果） 酸、甘、平。开胃生津，化痰涤浊，除烦止渴，凉胆息惊，清利咽喉。

火龙果 甘、平。解毒，保胃，健脾，尚有美容保健的双重功效。

木瓜 温、酸。消食，驱虫，清热祛风。孕妇、过敏体质者忌用。





第二章 补益营养药膳

- 第一节 补气药膳
- 第二节 养血药膳
- 第三节 滋阴药膳
- 第四节 助阳药膳
- 第五节 气血阴阳双补药膳
- 第六节 补脾胃药膳
- 第七节 延年益寿药膳
- 第八节 美容养颜药膳
- 第九节 益智药膳

第一节 补气药膳

补气药膳是用补气中药，配合一定的食物，经烹调而成的药膳食品。这类药膳具有补气之作用，可增加机体的抵抗力和免疫机能，增强体质，以及对外界环境的适应能力，增强全身组织器官功能。



人参炖鸡

材料：家鸡 1 只，人参 5 克。

制法：将人参切成小块，用清水浸泡 40 分钟，放入鸡腹内，再放入砂锅（或铝锅）内，先用武火煮开，后改用文火熬约 2 小时，饮汤食肉。

用法：早晚各食 1 次，常服有效。

功效：补中益气健脾。

专家点评：人参为东北“三宝”之首，被人们称为“百草之王”。本品味甘、微苦，性温，入脾、肺经，可以大补元气、固脱生津、安神。常用于因脾胃气虚、运化失职所致的饮食不香，腹部虚胀，大便溏薄，稍食寒凉则脘腹不适，甚至泄泻者。忌铁器，服粥期间忌食萝卜和茶。



补虚正气粥

材料：炙黄芪 20 克，党参 10 克，粳米 100 克，白糖适量。

制法：将黄芪、党参切片，用清水浸泡 40 分钟，按水煮提取法，提取黄芪、党参浓缩液 30 毫升。粳米洗净煮粥，粥将成时加入黄芪、党参浓缩液，稍煮片刻即可。

用法：早晚各食 1 次，服时酌加白糖。

功效：补正气，疗虚损，抗衰老。

专家点评：方中黄芪补气固表，党参益气健脾。本药膳常用于内伤劳倦，年老体弱，久病身瘦，心慌气短，体虚自汗，脾虚久泻，食欲不振等症。



人参莲肉汤

材料：人参 10 克，莲子 10 枚，冰糖 30 克。



制法：将人参、莲子（去心）放在碗里，加洁净水适量泡发，再加入冰糖。将盛药物的碗置蒸锅内，隔水蒸炖 1 小时。人参可连续使用 3 次，次日再加莲子、冰糖和水适量，如前法蒸炖。

用法：喝汤，吃莲肉。第3次时，同人参一起吃下。早晚各食1次。

功效：补气益脾。

专家点评：方中人参大补元气。莲子甘、涩、无毒，入心、脾、肾经，可清心醒脾、补中养神、健脾开胃、止泻固精、益肾止带。此药膳适用于病后体弱，气虚，食少，倦怠，自汗及脾虚泄泻等症。



山药粥

材料：山药 25 克，粳米 180 克。

制法：将山药和粳米一起入锅加清水适量煮粥，煮熟即成。

用法：每日晚餐食用。

功效：补中益气，益肺固精。

专家点评：山药味甘、性平，入肺、脾、肾经，不燥不腻，具有健脾补肺、益胃补肾、固肾益精、聪耳明目、助五脏、强筋骨、长志安神、延年益寿的功效。山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有利于增强脾胃消化吸收功能，是一味平补脾胃的药食两用之品。不论脾阳亏虚还是胃阴亏虚，皆可食用。



参枣米饭

材料：党参 15 克，大枣 4 枚，糯米 250 克。

制法：将党参、大枣加水适量泡发后，煎煮半小时，捞去党参、大枣，汤备用。糯米淘净，加水适量放在大碗中蒸熟后扣在盘中，把枣摆在上面，再把汤液加蔗糖煎黏，浇在枣饭上即成。

用法：每日早、晚根据个人食量服用。

功效：健脾益气，养胃。

专家点评：大枣能提高人体免疫力，并可抑制癌细胞。药理研究发现，大枣能促进白细胞的生成，降低血清胆固醇，提高血清白蛋白，保护肝脏。大枣中还含有抑制癌细胞，甚至可使癌细胞向正常细胞转化的物质。凡阴虚火旺及身体健壮者不宜服用。以秋冬季节服用为佳。此药膳适用于体虚气弱，乏力倦怠，心悸失眠，食欲不振，便溏浮肿等症。



第二节 养血药膳

 **当归地黄炖猪腰** ■



制法：将猪腰切开，剔去筋膜、肾盂，洗净。当归、熟地黄装入纱布袋内，扎紧口，同放铝锅内，加水适量，清炖至猪腰熟透，捞出猪腰，冷却后，切成薄片，放在盘子里。拌入即可。

功效：养肝补血，益气止血。



材料：阿胶 30 克，糯米 60 克，红糖少许。

制法：先用糯米煮粥，待粥将熟时，放入捣碎的阿胶及红糖，边煮边搅匀，稍煮二三沸即可。

功效：养血补虚，止血安胎。

10