



国医健康宝典7



# 对症药膳

滋补 调理 祛病  
专家指导

张文彦 主编



重庆出版集团 © 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

对症药膳：滋补、调理、祛病专家指导 / 张文彦 主编. — 重庆：重庆出版社，2009.10

(国医健康宝典系列·第2辑)

ISBN 978-7-229-01306-6

I. ①对… II. ①张… III. ①食物疗法—食谱

IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第183407号



出版人：罗小卫

策划：华章同人


责任编辑：陈建军

特约编辑：解鲜花

封面设计：阮剑锋

版式设计：李自茹

制作：(www.rzbook.com)

 重庆出版集团 出版  
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京威远印刷厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话：010-85869375/76/77转810

E-MAIL: sales@alphabooks.com

全国新华书店经销

开本：787mm×1092mm 1/16 印张：16 字数：350千字

版印次：2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

定价：29.00元

如有印装质量问题，请致电023-68706683

版权所有，侵权必究

# 序

## 对症择膳，寓药于食

F o r e w o r d

远古时期，人们没有区分食物和药物的概念。由于大自然的残酷，为生存所需，先人便把一切能食用的动植物都吃进去，久而久之，渐次分辨出哪些动植物可以补充能量，而其他一些动植物虽然也能充饥，但有较强偏性，不适宜经常食用或不是任何人都能食用；还有部分食物不在特殊状态下（如病态）则不能食用。于是，就有了药物和食物的区分。

现代“药膳”一词，自1982年问世后，在社会上引起了广泛关注。在膳食中添加药物，才能叫药膳。既然添加药物，其目的就是为了增加食物的偏性，并用此来纠正人体体质之偏，使身体达到新的平衡。在这里，对症是关键。

人的体质非常复杂，早在《黄帝内经》中就有“阴阳二十五人”的论述，它是根据人体形态、气血津液、脏腑大小、性情好恶等阴阳偏颇情况将人的体质分为25种类型。我们很难了解自己身体的真实状况，即使是医生也不例外，所以才有“医不自医”之说。所以要想准确调整身体，必须经专业医家诊治后方可对症调膳。

汉代《金匮要略》中说：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则补体，害则成疾。”讲的就是这个道理。

由于药膳的特性，主要应该在医院、疗养院或针对家中病人以及亚健康状态的具体对象对症施膳。而每种调治配方也不能一劳永逸，因为人的身体始终处于动态之中，需随时根据体质变化增减药量、调整食方才能奏效，以求达到药借食力，食助药威之功。这绝非民间流传的一方治百人、治百病那么简单。食疗药膳是针对个体的，因此，不适宜在社会餐饮业中盲目推广。

综上所述，本书在编辑过程中，特别强调了每种药膳菜品的适用人群、用法及宜忌，敬请读者根据自己的身体状况，合理选择，正确配膳。



张文彦

世界中华美食药膳研究会会长  
《中华美食药膳》杂志社社长



HOW TO USE

# 怎样使用本书



## 以疾病分节

以常见疾病分节，检索方便。



## 详述病理

每一种疾病都详述病理，读者能很容易掌握每种疾病的成因，以及针对这种疾病的食疗原则。

## 贴心提示

附加治疗疾病的小偏方，或者制作药膳需要注意的事项，使本书更具有实用性。

## 药膳精解

每一道药膳都有“适用人群”、“用法及宜忌”小栏目，您能够快速找到适合自己的药膳。



## 功用解析

“功用解析”小栏目告诉读者药膳对身体的作用，并对适用的症状详细解析。



## 中医常识

特别设置“中医小常识”栏目，讲述常见疾病日常调养原则及注意事项。



### 做法详细

分步骤详细解说药膳的制作方法，告诉你怎样制作出美味可口的药膳。

### 分步图解

部分药膳有详细的步骤图，能清晰展示药膳的制作过程。



### 药材辨识

列举200多种药膳常用中药材的图片，教导者正确辨识药材的性状。

### 特殊说明

- ◎ 若方中所用药物为国家保护动物，使用时请用代用品，如犀牛角换用水牛角等。药方的来源，基本上是根据疗效较好而又容易掌握的原则选取。
- ◎ 使用药量，采用标准计量，以g（克）计量，使用时可根据药物的性能和患者的体质强弱、病性轻重、年龄大小等具体情况而加减。书中的用药量除了小儿常见病调理药膳以外，均为成人量，儿童用时应酌减。
- ◎ 为了用药安全，一般使用或药店出售的多为经过炮制的药材，如半夏多用制半夏，附子多用制附子。本书此类药物呈现图片均为经过炮制后的样子。

Part 1

## 四季养生药膳

Chapter 01

### 春季养生药膳

- 14 ... 山药红枣粥
- 15 ... 怀山烧鸡翅
- 15 ... 肉苁蓉烧兔肉
- 16 ... 枸杞烧牛肉
- 16 ... 薄荷粥
- 17 ... 韭菜粥
- 17 ... 猪肝粥

Chapter 02

### 夏季养生药膳

- 18 ... 芥蓝二冬
- 19 ... 二冬丝瓜豆腐
- 19 ... 荷叶粥
- 20 ... 银荷莲藕炒豆芽
- 20 ... 莲子银耳羹
- 20 ... 薏米绿豆粥
- 21 ... 清炖鸭块冬瓜
- 21 ... 绿豆炖藕



Chapter 03

### 秋季养生药膳

- 22 ... 红枣桂圆魔芋汤
- 24 ... 五味鸭卷
- 24 ... 贝母秋梨
- 25 ... 银耳沙参饮
- 25 ... 枸杞核桃仁鸡丁

Chapter 04

### 冬季养生药膳

- 26 ... 虫草炖老鸭



- 27 ... 苁蓉羊肉汤
- 27 ... 羊腰苁蓉煲
- 28 ... 当归生姜羊肉汤
- 28 ... 杞枣黑豆煲猪骨汤

Part 2

## 滋补保健药膳

Chapter 01

### 补益气血药膳

- 30 ... 竹筒人参饭
- 31 ... 补益鸡
- 31 ... 补虚正气粥
- 32 ... 红枣花生粥
- 32 ... 地骨爆两样
- 33 ... 兔肉补虚汤
- 33 ... 归地烧羊肉

Chapter 02

### 强身健体药膳

- 34 ... 杞杜鹌鹑汤
- 35 ... 山药肉麻丸
- 35 ... 红枣甲鱼汤

Chapter 03

### 健脑益智药膳

- 36 ... 鱼头豆腐汤
- 37 ... 益智鳝段
- 37 ... 桂圆肉粥

Chapter 04

### 滋阴壮阳药膳

- 38 ... 鸡丁炒核桃



- 39 ... 姜附焖羊肉
- 39 ... 芹菜肉丝
- 40 ... 苡蓉鸡丝汤
- 40 ... 黄精蒸猪肘
- 41 ... 鸡爪炖章鱼
- 41 ... 子鸡龙马汤

#### Chapter 05

### 开胃消食药膳

- 42 ... 参苓粥
- 43 ... 荷香鸡肉米饭
- 43 ... 消积饼

#### Chapter 06

### 消除疲劳药膳

- 44 ... 人参炖鸡
- 46 ... 虫草洋参乌鸡汤
- 46 ... 天门冬萝卜汤
- 46 ... 苡蓉鲜鱼汤
- 47 ... 虫草红枣炖甲鱼
- 47 ... 抗疲强身汤

#### Chapter 07

### 养心药膳

- 48 ... 归参山药猪心
- 49 ... 百合芝麻炖猪心
- 49 ... 柏子仁炖猪心

#### Chapter 08

### 养肝药膳

- 50 ... 侧耳根烧鲫鱼
- 51 ... 山药杞子甲鱼汤
- 51 ... 银耳杞子里脊汤



#### Chapter 09

### 补肾药膳

- 52 ... 苡蓉海参鸽蛋
- 53 ... 茯神芡实炖乌鸡
- 53 ... 芡实茯苓粥

#### Chapter 10

### 止咳润肺药膳

- 54 ... 白果蒸鸭
- 55 ... 燕窝羹
- 55 ... 虫草龟



#### Chapter 11

### 健脾药膳

- 56 ... 莲子炖猪肚
- 57 ... 山药茯苓包子
- 57 ... 莲肉糕

#### Chapter 12

### 防癌抗癌药膳

- 58 ... 龙眼甲鱼
- 59 ... 绿豆糯米酿猪肠
- 59 ... 黄芪瘦肉汤
- 60 ... 鳝鱼参归汤
- 60 ... 木香黄连炖大肠

#### Part 3

## 美容美体药膳

#### Chapter 01

### 美容驻颜药膳

- 62 ... 黄花菜炖猪蹄
- 63 ... 冬瓜薏米鸭
- 63 ... 木瓜鲜奶
- 64 ... 八珍美容露

- 64 ... 红枣莲子汤
- 64 ... 羊肉粥
- 65 ... 补血美颜粥
- 65 ... 莲藕红豆汤

#### Chapter 02

### 丰胸美体药膳

- 66 ... 丰胸汤
- 67 ... 参芪鸡肉汤
- 67 ... 牛奶炖花生

#### Chapter 03

### 减肥瘦身药膳

- 68 ... 杞鸡烧萝卜
- 70 ... 枸杞菠萝银耳汤
- 70 ... 茯苓红豆粥
- 70 ... 鸡仁冬瓜汤
- 71 ... 赤豆炖鹌鹑
- 71 ... 山楂蜜汁黄瓜

#### Chapter 04

### 乌发明目药膳

- 72 ... 首乌黑豆粥
- 73 ... 桂圆莲子粥
- 73 ... 何首乌鸡

#### Chapter 05

### 延缓衰老药膳

- 74 ... 鲫鱼奶白汤
- 75 ... 银耳羹
- 75 ... 萝卜炖羊肉
- 76 ... 山药杜仲腰片汤/香酥山药



## 现代常见病调理药膳

### Chapter 01

#### 感冒调理药膳

- 78 ... 糯米姜葱粥
- 79 ... 葱白煮鸡
- 79 ... 防风粥
- 80 ... 神仙粥
- 80 ... 豆豉姜葱汤
- 81 ... 生姜粥
- 81 ... 预防感冒茶

### Chapter 02

#### 咳嗽调理药膳

- 82 ... 姜蜜膏
- 83 ... 杏苏糕
- 83 ... 羊髓羹
- 83 ... 金银花冲鸡蛋
- 84 ... 蜜饯百合
- 84 ... 补肺阿胶粥
- 84 ... 糖橘饼
- 85 ... 苏子茯苓薏米粥
- 85 ... 鲜地粥

### Chapter 03

#### 哮喘调理药膳

- 86 ... 四仁鸡子粥
- 87 ... 百果蜜糕
- 87 ... 鸡蛋萝卜
- 87 ... 水晶核桃仁



### Chapter 04

#### 贫血调理药膳

- 88 ... 黄精炖猪瘦肉
- 89 ... 桂圆桑葚粥
- 89 ... 虫草煲骨髓

### Chapter 05

#### 便秘调理药膳

- 90 ... 首乌红枣粥
- 91 ... 决明子蜂蜜饮
- 91 ... 二仁通幽汤

### Chapter 06

#### 泄泻调理药膳

- 92 ... 姜茶乌梅饮
- 93 ... 马齿苋粥
- 93 ... 猪肾羹

### Chapter 07

#### 自汗、盗汗调理药膳

- 94 ... 红烧猪肉鲫鱼
- 95 ... 银耳红枣山药糊
- 95 ... 山药烧豆腐

### Chapter 08

#### 失眠调理药膳

- 96 ... 红枣桂圆炖鹌鹑
- 98 ... 莲子百合煲瘦肉
- 98 ... 乌灵参炖鸡
- 98 ... 核桃芝麻糊
- 99 ... 柏子仁粥
- 99 ... 天麻炖猪脑



### Chapter 09

#### 胃病调理药膳

- 100 ... 参芪清蒸羊肉
- 101 ... 香姜牛奶
- 101 ... 姜橘椒鱼
- 101 ... 草拔头蹄
- 102 ... 良姜炖鸡块
- 102 ... 丁香姜糖
- 103 ... 姜韭牛奶羹
- 103 ... 佛手排骨汤

### Chapter 10

#### 痔疮调理药膳

- 104 ... 杏仁扣猪肘
- 105 ... 桑葚糯米粥
- 105 ... 木耳芝麻茶

### Chapter 11

#### 关节炎调理药膳

- 106 ... 鹿茸鸡
- 107 ... 菟丝子羊脊骨汤
- 107 ... 伸筋汤

### Chapter 12

#### 脂肪肝调养药膳

- 108 ... 山楂荷叶粥
- 109 ... 荞麦糕
- 109 ... 菊杞乌龙茶
- 109 ... 山楂薏米燕麦粥

Chapter 13

鼻炎调理药膳

- 110 ... 辛夷百合粳米粥
- 112 ... 芡实辛夷粥
- 112 ... 鱼腥草煮猪肺
- 113 ... 加味参麦饮
- 113 ... 杞菊二冬饮

Chapter 14

咽炎调理药膳

- 114 ... 炖雪梨豆根
- 115 ... 双根大海饮
- 115 ... 清咽饮

Chapter 15

低血糖调理药膳

- 116 ... 牛奶蒸蛋
- 117 ... 丝瓜嫩肉丸
- 117 ... 糯米阿胶粥

Chapter 16

结石调理药膳

- 118 ... 花生仁炖莲子
- 119 ... 玉米须炖蚌肉
- 119 ... 利胆消石茶



Chapter 17

抑郁症调理药膳

- 120 ... 鸡蓉南瓜土豆泥
- 121 ... 百合鲜奶蜂蜜羹
- 121 ... 薄荷提神清心茶

Chapter 18

近视调理药膳

- 122 ... 杞子鱼胶炖田鸡
- 123 ... 楮实菟丝肉片
- 123 ... 茯苓柏子饼

Chapter 19

肝炎调理药膳

- 124 ... 茄子炖荸荠
- 125 ... 胡萝卜煲田螺
- 125 ... 砂仁豆芽瘦肉汤
- 126 ... 灵芝女贞丹参汤
- 126 ... 双耳红枣粥

Part 5

中老年常见病调理药膳

Chapter 01

高血压调理药膳

- 128 ... 菊楂钩藤决明饮
- 129 ... 芹菜大米粥
- 129 ... 猪腰杜仲汤

Chapter 02

高血脂调理药膳

- 130 ... 首乌黑豆炖甲鱼
- 131 ... 山楂消脂饮
- 131 ... 凉拌芹菜海带
- 132 ... 首乌芹菜粥
- 132 ... 木耳山楂粥
- 133 ... 三七首乌粥
- 133 ... 决明子粥

Chapter 03

糖尿病调理药膳

- 134 ... 枸杞炒苦瓜
- 135 ... 猪脊羹
- 135 ... 山药炖猪肚

Chapter 04

冠心病调理药膳

- 136 ... 山楂黑米粥
- 137 ... 葛根粥
- 137 ... 薏白粥
- 138 ... 山楂桃仁汁
- 138 ... 归芪蒸鳗鱼
- 139 ... 党参麦冬炖瘦肉
- 139 ... 姜母鸭

Chapter 05

骨质疏松调理药膳

- 140 ... 罗汉大虾
- 141 ... 滋补参龟
- 141 ... 人参鸭蛋

Chapter 06

动脉硬化调养药膳

- 142 ... 双玉粳米粥
- 143 ... 猪肉炒洋葱
- 143 ... 醋蛋液

Chapter 07

中风后遗症调理药膳

- 144 ... 醋蒸胡椒梨
- 145 ... 地龙桃花饼
- 145 ... 黄芪猪肉羹

Chapter 08

肾功能衰竭调理药膳

- 146 ... 莲子六一汤
- 147 ... 茅根赤豆汤
- 147 ... 茯苓山药粥
- 147 ... 虫草洋参乌鸡汤

Chapter 09

脑溢血调理药膳

- 148 ... 夏枯草煲猪肉
- 149 ... 醋泡花生仁
- 149 ... 三鲜饮

Chapter 10

脑梗塞调理药膳

- 150 ... 清蒸肉末海带合
- 152 ... 参贝海带汤
- 152 ... 苹果玉米豆粉羹
- 152 ... 茯苓枣实瘦肉汤

Part 6

女性常见病调理药膳

Chapter 01

带下病调理药膳

- 154 ... 黄芪炖乌鸡
- 155 ... 马齿苋鸡蛋白
- 155 ... 参苓白果粥
- 156 ... 杜仲炖猪腰
- 156 ... 石榴皮粥
- 157 ... 萆薢冰糖饮
- 157 ... 金樱子炖甲鱼

Chapter 02

闭经调理药膳

- 158 ... 参芪蒸乌鸡
- 159 ... 艾红羊子宫
- 159 ... 木耳核桃糖
- 159 ... 苓夏蒸牛肉

Chapter 03

月经不调调理药膳

- 160 ... 红花通经益肤粥
- 162 ... 仙灵脾炖羊肉
- 162 ... 益母草汤
- 162 ... 乌鸡归芪汤
- 163 ... 西洋参炖乌鸡
- 163 ... 核桃莲子粥

Chapter 04

痛经调理药膳

- 164 ... 当归羊肉汤
- 165 ... 益母羹

- 165 ... 姜椒枣糖汤
- 166 ... 山楂去痛粥
- 166 ... 二花调经茶
- 167 ... 川芎调经茶
- 167 ... 蜜汁山药南瓜



Chapter 05

女性不孕调理药膳

- 168 ... 虫草炖鸡
- 169 ... 温补鹌鹑汤
- 169 ... 当归桃仁粥
- 169 ... 苁蓉羊肉粥

Chapter 06

乳腺增生调理药膳

- 170 ... 鲜橙汁米酒
- 171 ... 萝卜拌海蜇皮
- 171 ... 刀豆木瓜肉片汤
- 171 ... 海带拌鸡丝

Chapter 07

更年期综合征调理药膳

- 172 ... 萱草忘忧汤
- 173 ... 甘麦大枣汤
- 173 ... 黄精鸡
- 174 ... 龙牡粥
- 174 ... 合欢花粥
- 175 ... 二仙龟汤
- 175 ... 更年康粥

Chapter 08

习惯性流产调理药膳

- 176 ... 糯米山药粥

- 177 ... 菟丝子粥
- 177 ... 阿胶首乌粥

Chapter 09

产后缺乳调理药膳

- 178 ... 猪蹄通草汤
- 179 ... 羊肉猪蹄汤
- 179 ... 黄酒炖猪蹄
- 179 ... 催奶汤
- 180 ... 鲫鱼通草汤
- 180 ... 催乳鲤鱼汤

Part 7

男性常见病调理药膳

Chapter 01

阳痿、早泄调理药膳

- 182 ... 三子泥鳅汤
- 183 ... 羊肾汤
- 183 ... 核桃炖蚕蛹
- 184 ... 米酒炒大虾
- 184 ... 早泄药补方
- 185 ... 枸杞炖羊肉
- 185 ... 北芪炖乳鸽

Chapter 02

男性不育调理药膳

- 186 ... 催育鸡
- 187 ... 双胶骨髓牛鞭
- 187 ... 巴戟天苁蓉炖狗鞭
- 188 ... 补肾虾丸烩





- 188 … 鹌鹑烩玉米
- 189 … 精神药酒
- 189 … 五子补肾茶

#### Chapter 03

### 脱发调理药膳

- 190 … 首乌黄豆烩猪肝
- 192 … 桑葚百合粥
- 192 … 栗子红枣粥
- 192 … 生发黑豆
- 193 … 桑葚乌发润肤粥
- 193 … 双黑粥

#### Chapter 04

### 前列腺病调理药膳

- 194 … 山药菟丝粥
- 195 … 苏蜜煎
- 195 … 二紫通尿茶
- 196 … 利尿蛤蚧肉
- 196 … 葱白橘葵糖

#### Part 8

## 小儿常见病调理药膳

#### Chapter 01

### 小儿感冒调理药膳

- 198 … 萝卜姜枣汤
- 199 … 葱醋粥
- 199 … 金橘防寒粥

#### Chapter 02

### 小儿咳嗽调理药膳

- 200 … 紫苏粥
- 201 … 杏仁猪肺汤
- 201 … 川贝蒸鲜梨
- 202 … 门冬粥
- 202 … 梨粥
- 202 … 薏米杏仁粥
- 203 … 芦根粥
- 203 … 雪梨酱

#### Chapter 03

### 小儿疳积调理药膳

- 204 … 乳鸽疔疳方
- 205 … 谷芽山楂饮
- 205 … 内金蒸黄鳝
- 206 … 鸡内金糖饼
- 206 … 谷芽消食散
- 207 … 小米怀山粥
- 207 … 蚕蛹核桃肉汤

#### Chapter 04

### 小儿厌食调理药膳

- 208 … 鲫鱼生姜汤
- 209 … 消积导滞饼
- 209 … 莲核梨汁粥

#### Chapter 05

### 小儿多汗调理药膳

- 210 … 山药百合饮
- 211 … 芡实兔糕
- 211 … 黄芪山药粥

#### Chapter 06

### 小儿腹泻调理药膳

- 212 … 糯米车前叶粥
- 213 … 鸡蛋黄油
- 213 … 粳米茶
- 213 … 人参扁豆粥

#### Chapter 07

### 小儿遗尿调理药膳

- 214 … 益智仁炖牛肉
- 215 … 益智膀胱
- 215 … 胡椒鸡蛋
- 215 … 韭根猪脂饮

#### Chapter 08

### 小儿贫血调理药膳

- 216 … 参枣莲子粥
- 217 … 猪肝瘦肉粥
- 217 … 菠菜猪肝汤
- 218 … 麻花糊
- 218 … 杏仁苹果豆腐羹
- 218 … 黑枣桂圆糖水

#### 219 ◆ 药膳常用中药材辨识 ◆



#### 附录1

- 225 … 中华食疗智慧全解析

#### 附录2

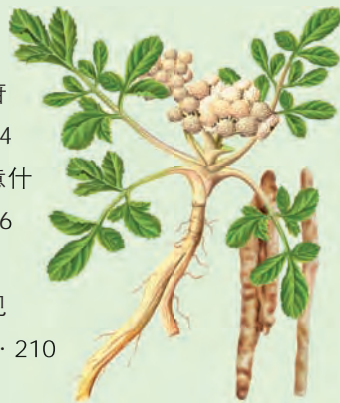
- 234 … 药膳与养生

#### 附录3

- 242 … 药膳常用食物解析

## ◆ 中医小常识索引 >>>

- |                       |     |                     |     |
|-----------------------|-----|---------------------|-----|
| 春季宜养肝·····            | 14  | 冠心病患者饮食要诀·····      | 136 |
| 春季喝什么茶最好·····         | 16  | 常吃橘子能防冠心病·····      | 138 |
| 秋季如何防燥·····           | 22  | 骨质疏松该怎样食补·····      | 140 |
| 冬季如何养肾·····           | 26  | 动脉硬化注意什么·····       | 142 |
| 什么是精、气、神三位一体·····     | 32  | 高血压不可骤降·····        | 144 |
| 适度紧张有益健康·····         | 34  | 肾衰竭患者日常生活要注意什么····· | 146 |
| 如何调动人体的自愈力·····       | 40  | 如何预防脑溢血·····        | 148 |
| 胃主通降，以降为和·····        | 42  | 脑溢血发病前的征兆·····      | 149 |
| 养生要劳逸适度·····          | 44  | 脑梗塞有何症状·····        | 150 |
| 怎样判断脾功能失调·····        | 56  | 带下病要注意什么·····       | 154 |
| 身体细胞癌变的信号·····        | 58  | 带下病有何症状·····        | 155 |
| 从皮肤变化判断疾病·····        | 60  | 什么是正常白带·····        | 156 |
| 脸色能传达疾病信号·····        | 66  | 月经过多是怎么造成的·····     | 160 |
| 肥胖症患者应注意什么·····       | 68  | 痛经患者应注意什么·····      | 164 |
| 脱发是什么疾病信号·····        | 72  | 痛经患者如何调理·····       | 165 |
| 中药延缓衰老的原理·····        | 76  | 痛经是怎样引起的·····       | 166 |
| 感冒需不需要去医院·····        | 80  | 哪些病会造成女性不孕·····     | 168 |
| 保护咽喉就是保护口鼻与肺胃的通道····· | 82  | 乳腺增生自测·····         | 170 |
| 缺铁性贫血有哪些症状·····       | 88  | 更年期如何饮食调理·····      | 172 |
| 便秘患者应注意什么·····        | 90  | 更年期与哪些因素有关·····     | 173 |
| 痔疮患者应注意什么·····        | 91  | 更年期女性如何养护皮肤·····    | 174 |
| 泄泻患者应注意什么·····        | 92  | 习惯性流产要注意什么·····     | 176 |
| 睡觉前洗脚有助于安眠·····       | 96  | 催乳食物有哪些·····        | 178 |
| 胃病患者禁用哪些药·····        | 102 | 产后缺乳与气血不足有关·····    | 180 |
| 类风湿关节炎的危害·····        | 106 | 阳痿是怎样引起的·····       | 182 |
| 脂肪肝的根源是什么·····        | 108 | 能防止脱发的食物有哪些·····    | 190 |
| 鼻过敏的人易患感冒吗·····       | 110 | 前列腺炎要注意什么·····      | 194 |
| 咽炎患者饮食要注意·····        | 114 | 前列腺肥大应注意什么·····     | 196 |
| 低血糖的急救措施·····         | 116 | 肺炎患儿应注              |     |
| 肾结石是怎么形成的·····        | 118 | 意什么·····            | 200 |
| 高血压患者应注意什么·····       | 128 | 小儿时期要防疳             |     |
| 高血脂饮食要注意·····         | 130 | 积·····              | 204 |
| 高血脂是非常严重的“沉默杀手”·····  | 132 | 小儿疳积要注意什            |     |
| 糖尿病患者饮食调养很重要·····     | 134 | 么·····              | 206 |
|                       |     | 什么时候汗多              |     |
|                       |     | 才是疾病的表现             |     |
|                       |     | ·····               | 210 |





● Part 1 ●



# 四季养生药膳 >>>

● 人体健康与四季气候的变化紧密相连，春生、夏长、秋收、冬藏，这是四季交替的自然规律，也是人体的代谢规律，养生保健也要顺应四季变化，适时调整。

# 春季养生药膳



**春**季为四时之首，大自然的阳气初生，人体的阳气也随之向上、向外疏散，所以春季饮食应顺应自然界阳气渐生而旺的规律，注意保养、维护人体的阳气，宜升补。春季宜多吃葱、蒜、韭、蒿、芥等温阳的蔬菜。《备急千金要方》认为春日宜“省酸增甘，以养脾气”。

## 山药红枣粥

◆ **适用人群** 中老年人春季食用。

◆ **用法及禁忌** 早晚温服。

### 原料

鲜山药、粳米各 100 克，红枣 10 颗，白糖适量。

### 做法

- 1 将鲜山药去皮，洗净切片；粳米淘洗干净；红枣洗净，去核。
- 2 将粳米放入锅中，添加适量清水，大火煮沸后加入山药片、红枣，再次煮沸后转小火煮至米烂粥稠。
- 3 加适量白糖搅匀调味。

### 中医小常识

#### 春季宜养肝

中医认为，春季肝旺之时，要少食酸性食物，以免肝火偏亢。可多吃一些平性的食物，富含蛋白质、糖类、维生素和矿物质的食物，如瘦肉、禽蛋、牛奶、豆制品、新鲜果蔬等，以辅助阳气。



### 功用解析

山药含有淀粉酶、胆碱、黏液质、糖蛋白和自由氨基酸、脂肪、碳水化合物、维生素C及碘、钙、磷等。山药中所含的淀粉酶能分解蛋白质和碳水化合物，有人称之为“消化素”。

### 贴心提示

此粥中的红枣性质平和，能养血安神，是春季良好的补品，但春季用红枣煮粥最好去核，因为红枣核容易在春季阳气升发时引起上火。



## 怀山烧鸡翅

- ◆ **适用人群** 气短乏力、食欲不振、大便溏稀者。
- ◆ **用法及宜忌** 皮肤过敏者慎食，内热便秘的人不宜食用。

### 原料

怀山药 25 克，小白菜 150 克，鸡翅 250 克，料酒、酱油、姜、葱各 10 克，盐、味精、白糖各 3 克，植物油 50 克，高汤 100 毫升。

### 做法

- 1 将怀山药洗净，浸泡 1 夜，去皮切薄片；小白菜用盐、味精煮熟，沥干水分，一个一个地摆放在盘子周围；鸡翅洗净，去毛脏，姜切片，葱切段。
- 2 将炒锅置武火上烧热，加入植物油，烧六成热，下入鸡翅略煎，加料酒、山药、白糖，炒至变色。
- 3 锅中加入姜片、葱段、盐、味精、高汤，烧熟，将鸡翅盛入小白菜盘中间即可。



## 肉苁蓉烧兔肉

- ◆ **适用人群** 适用于男子阳痿、女子不孕、白带多、月经量多、腰腿冷痛、血虚、便秘等症。
- ◆ **用法及宜忌** 阳盛体质者慎用。

### 原料

肉苁蓉 20 克，兔肉 300 克，料酒、酱油、姜、葱各 10 克，盐 4 克，味精、白糖各 3 克，高汤 300 毫升，植物油 50 克。

### 做法

- 1 将肉苁蓉洗净，去鳞片，切薄片；兔肉洗净，剁成 3 厘米见方的块；姜洗净切片，葱洗净切段。
- 2 将炒锅置武火上烧热，加入植物油，烧至六成热，放入兔肉略翻炒。
- 3 放入肉苁蓉、葱段、姜片、料酒、酱油、白糖、盐、味精，加高汤烧熟，装盘即可。





## 枸杞烧牛肉

- ◆ **适用人群** 适用于中老年人视物不清、腰膝无力等。
- ◆ **用法及宜忌** 感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人在发病期间忌食。

### 原料

枸杞子 20 克，牛肉 300 克，小白菜 150 克，料酒、酱油、姜、葱各 10 克，盐 4 克，白糖、味精各 3 克，高汤 300 毫升，植物油 50 克。

### 做法

- ① 将枸杞子去杂质，洗净；牛肉洗净，切 4 厘米见方的块；小白菜洗净，用盐、味精煮熟，沥干水分，摆在盘子周围；姜洗净切片，葱洗净切段。
- ② 将炒锅置武火上烧热，加入植物油，烧至六成热，下入葱、姜爆香，再加入牛肉、料酒、酱油、白糖、高汤烧熟。
- ③ 放入枸杞子、盐、味精炒匀，盛入装有小白菜的盘子中间，装饰上桌即可。

### 功用解析

补肝肾、明眼目、增气力。枸杞子味甘性平，有补肾滋阴、养肝明目等功效。适用于肾亏遗精、腰膝酸软、头晕目眩、两眼昏花等症。

## 薄荷粥

- ◆ **适用人群** 中年人春季食用。
- ◆ **用法及宜忌** 早、晚餐温热服食。

### 原料

薄荷 15 克、粳米 50 克、冰糖适量。

### 做法

- ① 粳米洗净，用清水浸泡 30 分钟。
- ② 薄荷放入洗净的沙锅中，加入适量清水，武火煮沸，转文火熬煮 5 分钟，去渣留汁。
- ③ 将粳米放入煎好的薄荷汁中，熬煮成粥。
- ④ 加入适量冰糖，边煮边搅拌至冰糖溶化即可。

### 功用解析

春季吃些薄荷粥，可以清心怡神，疏风散热、增进食欲、帮助消化。

## 中医小常识

### 春季喝什么茶最好

中医认为，春季饮花茶能散发冬天积于体内的寒邪，且浓郁的茶香又能促进人体阳气开发。春季容易出现春困，此时如果喝上一杯浓郁芬芳的花茶，不仅能提神醒脑，还能疏风清热、养肝明目。



## 韭菜粥

- ◆ **适用人群** 便秘者以及男子阳痿、早泄者宜食。
- ◆ **用法及宜忌** 早、晚随量服用。韭菜性热助阳，凡阴虚体质或身有疮疡者不宜食用。

### 原料

粳米 100 克、韭菜 250 克。

### 做法

- ① 韭菜择洗干净，切小段。
- ② 粳米淘洗干净，用清水浸泡 30 分钟。
- ③ 粳米放入锅内，加适量水大火煮沸，转小火煮至米粒开花。
- ④ 加入韭菜段稍煮即可。

### 功用解析

春日食韭菜有辛辣助阳的功效。韭菜富含维生素A、B族维生素、维生素C和碳水化合物及蛋白质，且有调味杀菌等作用。



## 猪肝粥

- ◆ **适用人群** 儿童春季食用，能促进成长。
- ◆ **用法及宜忌** 不宜连续服用。

### 原料

鲜猪肝 50 克，粳米 250 克，盐、鸡精各适量。

### 做法

- ① 粳米淘洗干净，用清水浸泡 30 分钟。
- ② 鲜猪肝洗净，切成薄片。
- ③ 粳米放入锅中，加入适量水，大火煮沸后转小火煮至米粒开花。
- ④ 加入猪肝片迅速打散，煮至猪肝熟后，加少许盐、鸡精调味即可。

### 功用解析

本品适宜儿童服用。春天是儿童生长最快的季节，猪肝中含有丰富的蛋白质、卵磷脂和微量元素，有利于儿童的智力发育和身体发育。

