全彩版

图解食物大补宝典

孙树侠 编著



小食物，大功效，食物黄金搭配为健康加分

- 食物妙用，全家无忧
- 百道食谱，传统营养滋补书
- 药食同源，食补无忧，给自己最好的食物



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



图解食物大补宝典

孙树侠◎编著
中国保健协会食物营养与安全委员会会长

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目（CIP）数据

图解食物大补宝典/孙树侠编著. —北京：中国人口出版社，2012.10

ISBN 978-7-5101-1402-1

Ⅰ.①图… Ⅱ.①孙… Ⅲ.①食物养生—图解 Ⅳ.①R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第228406号

图解食物大补宝典

孙树侠 编著

出版发行 中国人口出版社
印　　刷 北京恒石彩印有限公司
开　　本 710毫米×960毫米 1/16
印　　张 14
字　　数 150千字
版　　次 2013年3月第1版
印　　次 2013年3月第1次印刷
书　　号 ISBN 978-7-5101-1402-1
定　　价 32.80元

社　　长 陶庆军
网　　址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
电　　话 (010)83534662
传　　真 (010)83519401
地　　址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮　　编 100054

版权所有　侵权必究　质量问题　随时退换

前言
Preface





随着我国社会经济的快速发展，城市化进程的逐步加快，与膳食营养相关的慢性病对我国广大居民，特别是在职场拼搏的白领人群构成的健康威胁越来越突出和严重。

合理营养是健康的物质基础，而平衡饮食又是合理营养的根本途径。人类需要多种多样的食物，各种各样的食物又都有其独到的营养优势。所以说，食物本身并没有好坏之分，重要的是如何选择食物的种类和进食的数量，如何进行合理的食物搭配。

祖国传统医学博大精深、源远流长，特别是在食疗、食补方面就有许多传世的巨著。其中《黄帝内经》、《神农本草经》等就是经典的著作，至今在现代医学领域仍占有显著地位。在这些著作中，经常读到的一句话就是“药食同源”，这是祖国医学食物养生的实践总结和科学依据，也是我们现实生活中进行食补的重要原则之一。食补的理论和技巧是丰富多彩而独特的，比如，五味相调、性味相胜、以类补类，以及食无定法、因人而异、饮食而异、因地而异等说法，充分体现了中医医学辩证治疗的理论原则。

俗话说，药补不如食补。尽管有“药食同源”的说法，也曾有人认为中药没有不良反应，但“是药三分毒”却是亘





古不变的道理，只不过中药的不良反应较少而已。药补与食补同属中医进补范畴，但食补与药补各有侧重：药补以扶正、治病为主，食补以养身、防病为主。所以，尽管在日常生活中，特别是对于处于亚健康状态的人群来说，食补是非常重要的，是用食物的营养来预防疾病，推迟衰老，达到延年益寿的重要途径之一。

本书结构简洁，还列出来常见食物五味、药食同源食材一览表等附录参考，具有重点突出、实用性强、便于阅读等鲜明特点。特别是在图解食物大补核心部分，对所列食材和食谱进行了全方位的阐述。所列食材和食谱都是经过实践和临床证明，确实对四季补益和不同体质人群的补益养生十分有益的。这些食材大多数容易买到，食谱的制作也一看就懂，一学就会。

食补既方便又实惠，人们乐于接受，一般没有不良反应，而且可起到药物起不到的作用。我们希望广大读者通过食补使脏腑功能旺盛，气血充实，使机体适应自然界的应变能力增强，抵御和防止病邪侵袭，以健康的身心迎接每一天的灿烂阳光，这就是我们编著此书的初衷。

中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长
孙树侠

目 录



TU JIE SHI WU DA BU BAO DIAN

PART 1 食补原则

顺应季节话食补／2

春养肝——温补阳气…… 2

夏养心——清热利湿…… 3

秋养肺——滋阴润肺祛燥…… 3

冬养肾——藏阳保精…… 4

根据体质话食补／5

阴虚体质——要滋阴降火…… 6

阳虚体质——要温阳益气…… 6

气虚体质——要益气健脾…… 7

血虚体质——要补血养血…… 7

痰湿体质——要化痰祛湿…… 7

湿热体质——要清热利湿…… 8

血瘀体质——要活血化瘀…… 8

气郁体质——要行气解郁…… 8

特禀体质——要对症规避…… 8





特殊、特异人群话食补／9
儿童——丰富合理，容易消化… 9
女性——养阴为根本…… 10
电脑族——抗辐射为先…… 10
失眠者——清心安神为要义…… 11
肥胖者——要低热量、低脂肪饮食
…… 11



PART 2 图解食物大补

春季



春季最佳食物／14
大葱 …… 14
大蒜 …… 14
韭菜 …… 15
香椿 …… 15
春笋 …… 15
黄豆芽 …… 16
荠菜 …… 16
青椒 …… 16
苹果 …… 17
木瓜 …… 17
樱桃 …… 18



目 录

鸭血 …… 18

春季养生食谱/19

韭菜大米粥 …… 19
猪肝菠菜粥 …… 19
糙米野菜粥 …… 20
枣莲鸡腿汤 …… 20
洋葱胡萝卜汤 …… 21
板栗枸杞子乳鸽汤 …… 21
黄芪排骨汤 …… 22
乌梅防风鸡汤 …… 22
鸭血豆腐汤 …… 23
土豆猪蹄汤 …… 23

夏季

夏季最佳食物/24

绿豆 …… 24
薏苡仁 …… 24
苦瓜 …… 25
黄瓜 …… 25
冬瓜 …… 26
丝瓜 …… 26
生菜 …… 27
番茄 …… 27
莲藕 …… 27







豆腐 …… 28
菠萝 …… 28
猕猴桃 …… 29
西瓜 …… 29
椰子 …… 29
乌梅 …… 30
鸭肉 …… 30
鳝鱼 …… 31
带鱼 …… 31
海蜇 …… 31
石花菜 …… 32
海藻 …… 32



夏季养生食谱/33

薏苡仁绿豆粥 …… 33
绿豆银耳汤 …… 33
苦瓜瘦肉汤 …… 34
酸梅排骨汤 …… 34
老鸭冬瓜汤 …… 35
丝瓜番茄汤 …… 35
莲藕大米粥 …… 36
山药鸽肉汤 …… 36
草菇莴笋汤 …… 37
菠菜银耳汤 …… 37
荸荠甘蔗饮 …… 38
白萝卜豆菇汤 …… 38





目 录

秋季

秋季最佳食物／39

玉米 …… 39
西蓝花 …… 39
红薯 …… 40
芹菜 …… 40
柚子 …… 40
橙子 …… 41
芒果 …… 41
石榴 …… 41
甘蔗 …… 42
梨 …… 42
栗子 …… 43
核桃 …… 43
花生 …… 44
杏仁 …… 44
蜂蜜 …… 45
百合 …… 45
菊花 …… 45
兔肉 …… 46
豆浆 …… 46







秋季养生食谱／47

百合大米粥 …… 47
山药核桃粥 …… 47
山药鸡肉汤 …… 48

芝麻大枣粥 …… 48
莲子西洋参汤 …… 49
海参木耳排骨汤 …… 49
龟肉萝卜汤 …… 50
橄榄萝卜猪肺汤 …… 50
菌菇木瓜汤 …… 51
黄芪莲藕鸭肉汤 …… 51
百合枸杞子鲫鱼汤 …… 52
白果鸭梨鹌鹑汤 …… 52



冬季

冬季最佳食物/53

黑米 …… 53
白菜 …… 53
洋葱 …… 54
山药 …… 54
辣椒 …… 55
柿子 …… 55
柑橘 …… 55
鸡蛋 …… 56
狗肉 …… 56
羊肉 …… 57
牛肉 …… 57
草鱼 …… 57
红茶 …… 58





咖啡 …… 58



冬季养生食谱/59

豆枣甲鱼汤 …… 59
枸杞子山药羊肉汤 …… 59
桂圆大枣莲子汤 …… 60
菌蔬乌鸡汤 …… 60
糯米大枣粥 …… 61
玉米香菇排骨汤 …… 61
红薯狗肉汤 …… 62
茯苓枸杞子鹌鹑汤 …… 62
竹笋腊肉汤 …… 63
菇豆煲鱼汤 …… 63
核桃芝麻粥 …… 64
二米桂圆粥 …… 64
山药粥 …… 65
木瓜白果鸡肉汤 …… 65



阴虚体质

适宜阴虚者的食物/66

大米 …… 66
苤蓝 …… 66
桑葚 …… 67
芝麻 …… 67
松子 …… 67



鸭蛋 …… 68
瘦猪肉 …… 68
鲍鱼 …… 68
甲鱼 …… 69
蛤蜊 …… 69
海参 …… 69
枸杞子 …… 70
何首乌 …… 70
冬虫夏草 …… 70
玉竹 …… 71
麦冬 …… 71
燕窝 …… 71



滋阴食谱/72

鳖甲鸽子汤 …… 72
金针木耳鲫鱼汤 …… 72
龟肉汤 …… 73
百合银耳汤 …… 73
鸭肉海带汤 …… 74
鲫鱼豆腐汤 …… 74
玉竹大米粥 …… 75
雪梨川贝盅 …… 75
高粱甘蔗粥 …… 76
阿胶白皮粥 …… 76
百合冰糖粥 …… 77
皮蛋瘦肉粥 …… 77





目 录

阳虚体质



适宜阳虚者的食物／78

榴莲 …… 78
羊肾 …… 78
鹿肉 …… 79
黄花鱼 …… 79
对虾 …… 79
胡椒 …… 80
肉桂 …… 80
人参 …… 81
蛤蚧 …… 81
肉苁蓉 …… 81
仙茅 …… 82
海马 …… 82
蚕蛹 …… 82



温阳食谱／83

韭菜炒核桃仁 …… 83
虾仁鸡蛋韭菜包 …… 83
胡萝卜羊肉汤 …… 84
人参冬笋鸽肉汤 …… 84
蛤蚧羊肺汤 …… 85
当归生姜羊肉汤 …… 85
鹿茸鸡汤 …… 86
鸽蛋莲子粥 …… 86
香菜爆鳝鱼 …… 87
栗子糯米皮蛋粥 …… 87



葱爆羊肉 …… 88
羊肉臊子面 …… 88
参归猪腰汤 …… 89
肉苁蓉山药粥 …… 89



气虚体质

适宜气虚者的食物／90

糯米 …… 90
豌豆 …… 90
土豆 …… 91
香菇 …… 91
蘑菇 …… 91
荔枝 …… 92
大枣 …… 92
榧子 …… 92
鹌鹑蛋 …… 93
驴肉 …… 93
牛蹄筋 …… 93
骆驼肉 …… 94
鲑鱼 …… 94
鲢鱼 …… 94
泥鳅 …… 94
蚶 …… 95
黄芪 …… 95
党参 …… 95





太子参 …… 96
西洋参 …… 96



补气食谱／97
驴肉山药汤 …… 97
猪肾核桃黄芪汤 …… 97
参杞狗肉汤 …… 98
山药枸杞子兔肉汤 …… 98
桂圆大枣汤 …… 99
山药枸杞子鸽蛋汤 …… 99
豆腐鲢鱼汤 …… 100
牛骨髓油茶面 …… 100
羊肉糯米粥 …… 101
鹌鹑山药粥 …… 101



血虚体质

适宜血虚者的食物／102
菠菜 …… 102
葡萄 …… 102
乌鸡 …… 102
猪血 …… 103
羊肝 …… 103
龟肉 …… 103
墨鱼 …… 104
桂圆 …… 104
阿胶 …… 104



当归 …… 105
白芍 …… 105
熟地 …… 105

补血食谱/106

黄芪乌鸡汤 …… 106
黄豆芽猪血汤 …… 106
带鱼木瓜 …… 107
鸭血山药菠菜汤 …… 107
墨鱼当归汤 …… 108
黑豆莲藕乳鸽汤 …… 108
香菇猪血汤 …… 109
姜枣红糖饮 …… 109
猪肝炒菠菜 …… 110
桂圆大枣糯米粥 …… 110
番茄牛肉汤 …… 111
桂圆核桃黑米粥 …… 111
龟肉大补羹 …… 112
桑葚藕粉糊 …… 112
荷花糯米粥 …… 113
大枣山药粥 …… 113







痰湿体质

适宜痰湿者的食物/114

白萝卜 …… 114