

饮食有道系列之

饮食有道

保健

食补中来

所谓通过合理的饮食来促进和保证自己身体的健康，

就是在传统中医的理论指导下，

通过利用食物来营养身体，

确保健康，

以达到延年益寿或者辅助药物预防

和治疗疾病的目的。

说得更为具体一些，

就是充分利用我们每日所食用的各种食物，

按照传统养生学的理论原则，

通过科学的调配和合理的烹调，

使饮食成为我们强身健体、

防病、祛病、延年益寿

的手段。

有的人也许会对此

我们每天都在吃

为什么还会得病

原因很简单，

我们没有学会科学

我们可以举一个最

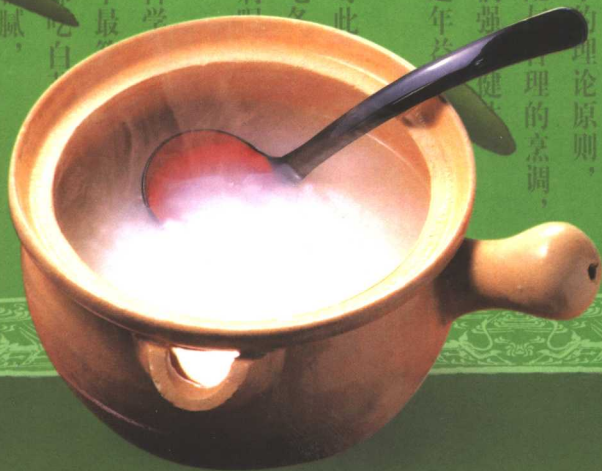
如果每天我们都吃白

自己就会感到腻，

如果每天都吃肉，

也会厌烦，

林燕 曹磊 编著



航空工业出版社

保健，食物中来

林 燕 曹 磊 编著

航空工业出版社

北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

保健, 食物中来/林燕等编著. —北京: 航空工业出版社, 2007. 1

ISBN 7 - 80183 - 857 - 2

I. 保... II. 林... III. ①食品营养②保健—食谱
IV. ①R151.3②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 127855 号

保健, 食物中来

Baojian, Shiwuzhonglai

航空工业出版社出版发行

(北京市安定门外小关东里 14 号 100029)

发行部电话: 010 - 64919539 010 - 64978486

北京广益印刷有限公司印刷

全国各地新华书店经售

2007 年 1 月第 1 版

2007 年 1 月第 1 次印刷

开本: 730 × 980 1/16

印张: 10

字数: 154 千字

印数: 1—6000

定价: 15.00 元

序 言

怎样才能更好地进行自我保健？这是一个非常具有诱惑力的问题。现代社会，随着科学技术的发展，很多人开始服用各种各样的营养药品、保健药品，似乎如此就可以保证自己精力充沛，身体健康了。有的人开始采取各种不同的锻炼方式和方法，似乎这样就能保证自己的身体健康了，当然，这是有其科学性、合理性的，但是，并不能确保我们的身体就一定健康，在有些情况下，我们还需要学会科学的饮食方法，须知，健康是从食物开始的，我们中国有一句老话：药补不如食补。只有在生活中根据各自体质的不同，通过合理的饮食和科学的锻炼方法，才能促进和保证自己身体的健康。

所谓通过合理的饮食来促进和保证自己身体的健康，就是在传统中医的理论指导下，通过利用食物来营养身体，确保健康，以达到延年益寿或者辅助药物预防和治疗疾病的目的。说得更为具体一些，就是充分利用我们每日所食用的各种食物，按照传统养生学的理论原则，通过科学的调配与合理的烹调，使饮食成为我们强身健体，防病、祛病，延年益寿的重要措施和手段。

有的人也许会对此持有异议：我们每天都在吃各种东西，为什么还会得病呢？原因很简单，我们没有学会科学搭配。我们可以举一个最简单的例子，如果每天都吃白菜，自己就会感到很腻，如果每天都吃肉，也会厌烦，如果将两者进行搭配，又会产生新的菜肴，同时还兼具了两者的营养成分，对人体是非常有益处的。只要我们学会合理搭配，科学的烹调，就会给自己的身体提供良好的营养，更好地协调体内的阴

阳，以保证自己的身体健康。

怎么才算是科学合理的搭配呢？主要还是采取中药与食物相配合的形式，通过我国独特的饮食烹调技术和现代的科学方法，制作成色、香、味、形俱全的美味食品。因为这类食品具有治病、强身、抗衰老的作用，而且制作起来相对也比较简单，不会显得过于琐碎，所以非常适合我们在自己的家中进行操作。

目 录

日常保健的食物调理

- 一、日常保健有哪些方面 /3
- 二、如何进行日常保健 /3
- 三、日常保健的食物调理 /4
 - 1. 酒炖杉皮鸡 /4
 - 2. 杞子圆肉炖白鸽 /6
 - 3. 千斤拔红枣鸡爪汤 /8
 - 4. 雄鸡雪莲盅 /10
 - 5. 碧螺老火汤 /12
 - 6. 白菜牛百叶汤 /14
 - 7. 杏仁粥 /16
 - 8. 松子粥 /18

肝脏的食物调理

- 一、肝脏的功能 /23
- 二、肝部疾病的种类 /25
- 三、怎样保护自己的肝 /25
- 四、肝脏的食物调理 /26
 - 1. 虫草枸杞淮山药羊肉汤 /28
 - 2. 陈皮木香烧肉 /30
 - 3. 大米榛仁粥 /32
 - 4. 清脑羹 /34





脾胃的食物调理

- 一、脾胃的功能 /39
- 二、脾胃的主要症状 /39
- 三、脾胃的食物调理 /40
 1. 姜桂猪肚汤 /41
 2. 木耳腐竹兔肉汤 /42
 3. 人参鹌鹑汤 /44
 4. 龟肉莲子芡实枸杞百合汤 /46
 5. 胡椒茴香牛肉汤 /48
 6. 胡椒猪肚汤 /50

气虚的食物调理

- 一、什么是气虚 /53
- 二、气虚的原因是什么 /53
- 三、气虚的食物调理 /53
 1. 人参茉莉花茶 /54
 2. 太子参烧羊肉 /56
 3. 八宝饭 /58
 4. 山药拔粥 /62

贫血的食物调理

- 一、什么是贫血 /67
- 二、造成贫血的原因是什么 /67
- 三、贫血的主要症状 /68
- 四、缺血的食物调理 /69
 1. 牛骨枸杞胡萝卜汤 /70
 2. 美味鸡肉银耳汤 /72
 3. 天麻炖鸡汤 /74
 4. 小麦饭 /76

肾虚的食物调理

- 一、肾脏的功能 /79
- 二、肾虚的原因 /79
- 三、对肾虚的食物调理 /80

男性篇

1. 壮阳益精虫草羊肉汤 /81
2. 胡桃粥 /83
3. 核桃仁炒韭菜 /84
4. 复元汤 /86
5. 附片蒸羊肉 /88
6. 冬虫夏草鸭 /90

女性篇

1. 芡实杞龙龟苓汤 /92
2. 皮蛋牡蛎粥 /94
3. 淮山玉竹沙参白鳝汤 /96
4. 枸杞山药地黄女贞白鸭汤 /98
5. 虾仁豆腐汤 /100

气血双亏的食物调理

- 一、气血在人体中的作用 /105
- 二、因气血双亏引起的病症 /105
- 三、气血双亏的食物调理 /105

1. 龙眼肉西洋参猪瘦肉汤 /106
2. 姜汁黄鳝饭 /108
3. 首乌鸡汤 /110
4. 神仙鸭 /111

益寿延年的食物调理

- 一、怎样才能延年益寿 /115



二、延年益寿的食物调理 /116

1. 猪肝益寿延年汤 /116
2. 参芪红枣乳鸽汤 /118
3. 长寿益元汤 /120
4. 强身延寿汤 /121

清热润肺的食物调理

一、肺的功能 /125

二、肺部主要疾病 /126

三、肺部的食物调理 /126

1. 罗汉果西洋菜猪肺汤 /127
2. 沙参玉竹老鸭汤 /129
3. 银耳冬菇猪胰瘦肉汤 /131
4. 银耳鸽蛋糊 /133
5. 玉竹童子鸡 /135
6. 川贝雪梨猪肺汤 /137
7. 百合柿饼鸽蛋汤 /139
8. 杏仁百合猪肺汤 /141

药食同补的禁忌

一、病人为什么要忌口 /145

二、药物与食物之间的配伍禁忌 /146

三、食物与食物的配伍禁忌 /147

四、药物之间的配伍禁忌 /149

参考文献 /151

日常保健的 食物调理



一、日常保健有哪些方面

日常保健不仅包括良好的生活习惯，还包括有规律的饮食、均衡的营养、适当的运动、健康的心理等。

二、如何进行日常保健

不同年龄，不同性别，甚至是不同身体素质的人，其日常保健也各不相同。事实上，还是有一些大原则可供我们遵循的。只要能够做到这些，我们就能保证自己拥有健康的身体和良好的精神状态。

（1）保持良好的生活习惯

好的生活习惯通常是指讲究卫生，早睡早起，不吸烟、不喝酒或者少喝酒，除此之外，还可以适当进行一些自我按摩。

（2）保持良好的饮食习惯

良好的饮食习惯是指遵循早餐吃好，午餐吃饱，晚餐吃少的规律。

（3）保持均衡的营养

均衡的营养是指全面摄取水、糖类、蛋白质、脂肪、碳水化合物、微量元素、维生素等营养成分。

（4）进行适当的运动

适当的运动不但能有效增强人体的免疫力，而且还可以使神经反应更加灵敏，关节更加灵活，肢体具有更好的柔韧性，还可以在一定程度上增强肢体的协调性。

虽然以上所说都不复杂，做起来也没有什么难度，但是，在现实生活中，繁忙的工作和其他方面的种种原因使人们的日常保健很难全面展开。在此背景下，很多人的身体机能都出现了或大或小的问题，比如面





目黯淡无光，失眠健忘，肢体软弱无力，狂躁等。虽然不是什么大病，但是却严重影响人们的正常工作和生活，怎么办？通过科学的饮食进行自我调理，这是我们可以运用的最佳方法。

三、日常保健的食物调理

1. 酒炖杉皮鸡

原料

白公鸡 1 只，菠菜心 100 克，杉皮 100 克，生姜、米酒、菠菜心、盐适量。

功效

可调中祛邪，安五脏，止消渴，开胸下气，疏通血脉，对心腹胀痛、打嗝儿、小儿阴肿等有疗效，也是防治肺癌的良品。



原料性状

公鸡：

鸡肉的药用价值很大，在民间有“济世良药”的美称。中医认为，鸡肉具有温中益气、补精填髓、益五脏、补虚损的功效，可用于脾胃气虚、阳虚引起的乏力，胃脘隐痛，浮肿，产后乳少，虚弱头晕的调补，对于肾精不足所致的尿频、耳聋、精少、精冷等症也有很好的辅助疗效。

用鸡肉进补时要注意，雌雄两性的作用是不同的，雄性鸡肉性属

阳，温补作用较强，比较适合阳虚气弱患者食用；雌性鸡肉性属阴，比较适合产妇、年老体弱及久病体虚者食用。

菠菜：

一年生或两年生草本。根圆锥状，带红色，少为白色。茎直立，中空，稍分枝。依果实是否有刺可分为有刺种和无刺种两类。性喜冷凉气候，耐寒性强，适于沙壤或黏壤土生长。原产于伊朗，我国各地普遍栽培，北方以秋冬栽培和冬播春收为主，南方则秋、冬、春均可栽培。为常见的绿叶蔬菜之一，含丰富的维生素和磷、铁。

杉皮：

别名杉木皮，为杉科植物杉树的树皮。具有疗疮散肿，利水渗湿的功效，主治水腫、小便不利、脚气、金疮、漆疮、烫伤，性味辛、苦、温，入肺、脾、胃经。

生姜：

又名姜、黄姜。性热味辛，有健胃、除湿、祛寒的作用，在医药上常作为发汗剂和解毒剂，具有治感冒风寒，散寒，止呕，开痰，平喘的功效，可以解半夏、天南星及鱼蟹鸟兽的毒。

生姜中除了含有碳水化合物和蛋白质外，还含有姜辣素、姜油酚、姜油酮、姜烯酚和姜醇等有益成分。

制作方法

(1) 公鸡宰洗干净，除去其尾臊、脚爪及内脏，装入炖盅或者砂锅。

(2) 放入清水、杉皮、生姜，倒入适量米酒，炖1个多小时至鸡肉熟烂为止。

(3) 除去杉皮和生姜，投入菠菜心和盐，再炖20分钟即可出锅。

食用方法

可空腹食用，也可分多次佐餐食用。





2. 杞子圆肉炖白鸽

原料

白鸽1只，龙眼肉50克，枸杞子30克，去核大枣6枚。

功效

具有补益肝肾、补气血、润肌肤的作用。主要用于肝肾不足、心脾失养、面目黯黑、失眠健忘等症，经常服用可以增进健康，延年益寿。



原料性味

枸杞子：

枸杞子又名枸杞，含有丰富的胡萝卜素、维生素B₁、B₂、烟酸、维生素C、维生素E、多种氨基酸、亚油酸、甜菜碱、铁、钾、锌、钙、磷、硒等营养成分。我国古代医学认为，枸杞子具有补肾益精、养肝明目、润肺滋阴的作用，它也一直被用于因肾阴亏损、肝气不足引起的下肢无力、头晕耳鸣、遗精不孕、视力减退、萎黄无华、阴血亏虚等症状。

现代医学研究发现，枸杞子中所含营养成分具有增强机体免疫功能，增强机体抵抗力，促进细胞新生，降低血中胆固醇含量，抗动脉硬化，改善皮肤弹性，抗皮肤衰老，延缓皮肤皱纹等作用，它所含有甜菜碱可抑制脂肪在肝内沉积，能够起到防止肝硬化，保护正常肝细胞的作用。除此之外，枸杞子还有降血脂、血糖、美肤益颜和提高性功能的作用。因此，枸杞子被人们称为延长青春的妙品。枸杞子的服法有很多，既可浸酒，又可做粥、汤。

龙眼肉:

龙眼又称桂圆，性温味甘，能补益脾胃，补血安神，益心脾，补气血，具有良好的滋养补益作用，可用于心脾虚损、气血不足所致的失眠、健忘、惊悸、眩晕等症，还可治疗病后体弱或记忆力衰退及妇女产后调补。

李时珍在《本草纲目》中曾对龙眼肉的滋补作用大加推崇。现在药理研究证实，龙眼肉含葡萄糖、维生素 A、维生素 B 等多种营养素，其中还有较多的蛋白、脂肪和多种矿物质，这些营养素对人体都是十分有益的。

大枣:

大枣性温味甘，可益气安神，健体强身，养血益神。大枣具有补中益气，滋脾润肺，调营养，缓阴血，生津液，悦颜色的作用。现代医学发现，枣含有蛋白质、脂肪、糖类、矿物质、维生素等多种营养物质。尤以多糖和维生素 C 最丰富，枣中还含有很多的维生素 P，因而具有“活维生素丸”之称。现代医学经过研究证明大枣对贫血、高血压、急慢性肝炎等病也有很好的辅助食疗的作用。

制作方法

- (1) 把白鸽宰杀后去掉内脏，把它切成小块，用水洗净。
- (2) 把白鸽肉块、龙眼肉、枸杞子和大枣全部放入砂锅里，加入适量的清水，用急火煮沸。
- (3) 把煮沸的肉、汤放入炖盅，加入适量的盐，加盖，用文火隔水再炖 3 个小时，晾凉即可食用。

食用方法

可空腹食用，也可分多次佐餐食用。





3. 千斤拔红枣鸡爪汤

原料

鸡爪6只，千斤拔100克，连衣花生100克，椿根藤60克，去核红枣10枚，鱼露和味精适量。

功效

具有强筋健骨的作用，对风湿痹症、肝肾俱虚导致的下肢酸软，产后气血两亏导致的肢体软弱无力，中风后的步履困难、双膝酸软乏力等都有很好的辅助治疗作用。



原料性味

千斤拔：

又名套马桩、老鼠尾，多年生藤状草本植物，生长在较干旱的荒坡草丛中，主要分布在我国广西、广东、湖南、湖北、福建、江西等地。

千斤拔为药食两用中药材，主要是用根入药，对治疗风湿痹痛、跌打损伤、肝炎、阳痿等症有显著功效。

椿根藤：

又名伸筋藤、春根藤、穿根藤、铁骨春根藤、川筋藤等，为茜草科，多年生蔓性小灌木，主要生长在山野、沟边和坡地上。

椿根藤性温，味微甘涩，无毒，具有祛风除湿、活血通络、舒筋壮骨、入肝肾经的功效，主治关节痛、风湿四肢酸痛、腰痛、足根痛等症状。