

春天，万物生发向上，处于复苏过程，这时五脏属肝，适宜升补。
夏天炎热，人体喜凉，五脏属心，适宜清补，长夏气候潮湿天气由热转凉，五脏属脾，适宜淡补。
秋天气候凉爽，五脏属肺，适宜平补。
冬天，气候寒冷，阳气深藏，五脏属肾，寒邪易伤肾阳，此时中老年人最宜滋补。

天天食疗

药食同源 用食物养生

自古以来，人们就很重视饮食对人体的作用。唐代名医孙思邈指出「安生之本，必资于食……不知食宜者，不足以生存也……故饮食进则谷气充，谷气充则气血盛，气血盛则筋力强……若有疾患，且先食医之法，审其疾状，以食疗之，食疗未愈，然后命药，贵不伤其脏腑也。」

该书本着辨证施膳的原则，按着顺应四时的规律，每日配以一例药膳妙方，既能满足食欲又能调理身体。

哈子 编著



地震出版社



天天食疗

药食同源 用食物养生

啥子 编著



地震出版社

春天，万物生发向上，处于复苏过程，这时五脏属肝，适宜升补。

夏天炎热，人体喜凉，五脏属心，适宜清补，长夏气候潮湿天气由热转凉，五脏属脾，适宜淡补。

秋天气候凉爽，五脏属肺，适宜平补。

冬天，气候寒冷，阳气深藏，五脏属肾，寒邪易伤肾阳，此时中老年人最宜滋补。



图书在版编目(CIP)数据

天天食疗 / 晗子 编著. —北京: 地震出版社, 2007. 1

ISBN 978-7-5028-2993-3

I. 天... II. 晗... III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第144831号

地震版 XT200600270

天天食疗

晗子 编著

责任编辑: 李玲 王琼

责任校对: 李昭

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seiss@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

版(印)次: 2007年1月第一版 2007年1月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 275千字

印张: 14.5

印数: 00001—10000

书号: ISBN 978-7-5028-2993-3/Z·489(3647)

定价: 29.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

天天食疗话健康

自古以来，人们就很重视饮食对人体的作用。唐代名医孙思邈指出“安生之本，必资于食……不知食宜者，不足以生存也……故饮食进则谷气充，谷气充则气血盛，气血盛则筋力强……若有疾患，且先食医之法，审其疾状，以食疗之，食疗未愈，然后命药，贵不伤其脏腑也。”可见古代医学家对食物的作用早已有清楚的认识。

食疗不但具有防病治病的作用，还较多地应用于中医扶正固本方面，所用的药物和食物如人参、黄芪、当归、阿胶、枸杞子、山药、大枣、鸡、鸭、猪肉、羊肉等等，能滋养强壮身体，补气血阴阳，增强正气，治疗体虚。经现代药理的初步研究证明，某些滋补品具有增强机体生理功能的作用，改善细胞的代谢和营养，对神经内分泌的调节功能和机体的各种自卫机制也有一定的作用。并能增强机体的自稳状态，提高抗病能力和免疫力，改善心肺功能和造血系统的功能，促进血液循环，如黄芪可延长细胞的生长寿命，人参能促进核酸合成，并能加强大脑皮质的兴奋和抑制过程，提高大脑功能的灵活性，减少疲劳感，还能促进抗体的形成；黄芪、灵芝、山药等，能增强吞噬细胞的数量及吞噬功能。此外药膳中还含有人体代谢所必需的营养物质，调节机体内物质代谢，从而达到滋补强身，防病，治病，延年益寿的作用。

我国古代膳食有四季五补养生的理论。中医研究阴阳、五行，十分重视气候变化与人体的关系，按季节分为春、夏、秋、冬。由于夏季较长，故在夏天至秋天之间，划出了长夏这一时节，从而就有了四季五补之说。

具体说，春属木，其气温；夏属火，其气热；长夏属土，其气湿；秋属金，其气燥；冬属水，其气寒。这样形成了四季五补与五行和肝、心、脾、肺、肾五脏的关系，古人用这一理论指导人们的膳食。如《素问·四气调神大论》云：“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。逆之则灾害生，从之则疯疾不



起。”因为春夏之季，阳气生长发泄，故当养护阳气，以防耗散太过，阴随阳泄。秋冬之季，收藏之令，阴精不宜外泄，故当养阴育阳，阴生则阳长，保持人体阴阳之气的平衡协调。《素问·六元正纪大论》还说：“用温远温，用热远热，用凉远凉，用寒远寒，食宜同法。”意为服食温性热性的食品药物，应该避免在温暖炎热的春夏季节；食用凉性寒性的食品药物，不宜在秋冬寒冷之季。这些都是要求人们根据春夏秋冬四季阴阳的消长，寒暑的变化来调节膳食，保养身体。同时也为四季五补养生理论奠定了基础。

春天，万物生发向上，处于复苏过程，这时五脏属肝，适宜升补。

夏天炎热，人体喜凉，五脏属心，适宜清补，长夏气候潮湿天气由热转凉，五脏属脾，适宜淡补。

秋天气候凉爽，五脏属肺，适宜平补。

冬天，气候寒冷，阳气深藏，五脏属肾，寒邪易伤肾阳，此时中老年人最宜滋补。

由此可见，在不同的季节，要选用不同的食物来制作饮食。

另外，对不同疾病的患者，所食用的也有不同，如“肝色青，宜食甘，粳米、牛肉、枣皆甘。心色赤，宜食酸，小豆、狗肉、李子，韭菜等皆酸。肺色白，宜食苦，麦、羊肉、杏等皆苦。脾色黄，宜食咸；大豆、粟皆咸。肾色黑，宜食辛，黄黍、鸡肉、桃、葱皆辛。”由此不难看出食物的组合，五味与五脏之间的关系也是非常密切的饮食五味如有太过或不及，必然造成脏腑阴阳的偏盛偏衰而产生疾病。因此，利用五味之偏，以调整脏腑之间的偏性，如用辛味药物、食物配制的药膳可以散肺气之郁；甘味药物食物制成的药膳可以补脾胃之虚。因此，五味调和的药膳，五脏才可以补养。

这就要求我们在饮食时一定要考虑四个因素，即因人、因时、因地、因证施膳。所谓因证施膳，就是以证为基础，普遍应用的一种治疗方法。饮膳在治疗，补养方面，根据不同人的体质、症状、健康等情况对饮膳的应用有所区别。所谓因时施膳，就是四季气候变化对人体生理，病理均会产生一定的影响，在选择饮膳时，应加以注意。所谓因地施膳，是在不同地区，由于气候条件和生活习惯的不同，人的生理活动和病变等特点也不尽相同。所谓因人施膳，是指人的体质有强弱之殊，男女老少之异，故在施膳时，也就不尽相同。《天天食疗》综合考虑了以上殊多不同，本着辨证施膳的原则，按着顺应四时的规律，每日配以一例药膳妙方，以供追求健康长寿的人们参考选用。



目 录

1月1日	枸杞木耳炒肉丝	/1
1月2日	徐长卿芹菜炒肉丝	/1
1月3日	枸杞木耳炒兔丝	/2
1月4日	枣仁炒猪舌	/2
1月5日	沙苑炒猪肝	/3
1月6日	肝肾滋补鸡	/3
1月7日	银耳昆布子鸭煲	/4
1月8日	莲子菊花蒸鲍鱼	/4
1月9日	天麻鱼头	/5
1月10日	知母炖团鱼	/5
1月11日	桃仁炖墨鱼	/6
1月12日	砂仁大蒜煮猪肚	/6
1月13日	牛蒡子红枣饮	/7
1月14日	天冬炒田螺	/7
1月15日	洋参烧鸡翅	/8
1月16日	杜仲炖羊腰	/8
1月17日	红花炖羊肚	/9
1月18日	菠菜柏仁汤	/9
1月19日	炒香舌片	/10
1月20日	天麻茯苓鱼	/10
1月21日	丹参蒸蹄筋	/11
1月22日	丹参蒸肘子	/11
1月23日	清火祛痘汤	/12
1月24日	砂仁煲猪肚	/12

1月25日	番茄肉丝粥	/13
1月26日	枸杞瘦肉汤	/13
1月27日	辛夷煮鸡蛋	/14
1月28日	珍珠烧萝卜	/14
1月29日	扁豆栗子粥	/14
1月30日	车前饮	/15
1月31日	芦根粥	/15
2月1日	葛根炒生菜	/16
2月2日	山药瘦肉攘豆腐	/16
2月3日	首乌煮鲜虾	/17
2月4日	山楂菠菜粥	/17
2月5日	核桃山楂茶	/18
2月6日	扁豆佛手饮	/18
2月7日	二白粥	/19
2月8日	乌鸡赤豆粥	/19
2月9日	木耳猪肾粥	/20
2月10日	白茅根煮肝片	/20
2月11日	玉米须炖猪爪	/21
2月12日	泥鳅红枣汤	/21
2月13日	何首乌蒸龟肉	/22
2月14日	芹菜鸭肉汤	/22
2月15日	山药薏米柿饼粥	/23
2月16日	荸荠炖水鸭	/23



- 2月17日 木瓜煮鱼肚 /24
2月18日 芭蕉羹 /24
2月19日 牛膝牛肉面 /25
2月20日 枣仁煲猪舌 /25
2月21日 党参菟丝炖全鹅 /26
2月22日 赤豆鲤鱼汤 /26
2月23日 薏苡仁炖田螺 /27
2月24日 鲩鱼鸡蛋汤 /27
2月25日 莲子羊肉豆腐汤 /28
2月26日 首乌猪肝面 /28
2月27日 牛肝莲子汤 /29
2月28日 芥菜蜜枣藕节汤 /29
3月1日 雪梨山楂粥 /30
3月2日 五味鹌鹑汤 /30
3月3日 核桃黄精煮黑豆 /31
3月4日 乌不企丹参炖海参 /31
3月5日 生姜拌茼蒿 /32
3月6日 枣仁牛奶饮 /32
3月7日 银杞明目汤 /33
3月8日 杞鞭壮阳汤 /33
3月9日 党参白术饮 /34
3月10日 川芎当归茶 /34
3月11日 枸杞生地酒 /35
3月12日 松花淡菜粥 /35
3月13日 玫瑰花酒 /36
3月14日 当归党参鸡 /36
3月15日 荔枝葡萄汤 /37
3月16日 莲子大枣萝卜粥 /37
3月17日 蔷薇花扁豆粥 /38
3月18日 黄芪蒸鲑鱼 /38
3月19日 山药马肉苋粥 /39
3月20日 凌霄花阿胶粥 /39
3月21日 红茶饮 /40
3月22日 柏子仁拌香蕉 /40
3月23日 桑椹香蕉果盘 /41
3月24日 桂心茯苓粥 /41
3月25日 葡萄干莲枣粥 /42
3月26日 鸡肝枸杞粥 /42
3月27日 桑菊黄豆粥 /43
3月28日 琼浆玉液 /43
3月29日 磁石煮猪腰 /44
3月30日 三七粥 /44
3月31日 芪杞炖乳鸽 /45
4月1日 百合绿豆子鸭煲 /46
4月2日 香薷莲子粥 /46
4月3日 升麻炒白菜 /47
4月4日 桑叶蜂蜜饮 /47
4月5日 黄芩炖雪梨 /48
4月6日 麦冬玫瑰羹 /48
4月7日 桔梗麦冬炒苦瓜 /49
4月8日 桔梗煮荸荠 /49
4月9日 桑叶杏仁饮 /50
4月10日 蜜饯双仁 /50
4月11日 三黄饮 /51



天天食疗

Tiantian Siliao

- 4月12日 天冬炖冬瓜 /51
- 4月13日 藿香粥 /52
- 4月14日 人參麥冬炖瘦肉 /52
- 4月15日 天麻首烏炒肝心 /53
- 4月16日 山藥萝卜粥 /53
- 4月17日 川貝雪梨粥 /54
- 4月18日 芹菜山楂粥 /54
- 4月19日 菊楂决明飲 /55
- 4月20日 柿苳决明茶 /55
- 4月21日 西洋參茶 /56
- 4月22日 烩鱈魚絲 /56
- 4月23日 桃仁荸薺粥 /57
- 4月24日 菠菜粥 /57
- 4月25日 旱蓮炖鰲 /58
- 4月26日 川芎地黄飲 /58
- 4月27日 補陰養胃湯 /59
- 4月28日 百合黨參猪肚湯 /59
- 4月29日 玉竹蒸甲魚 /60
- 4月30日 山藥煮南瓜 /60
- 5月1日 黃葯子飲 /61
- 5月2日 海帶牛腩湯 /61
- 5月3日 白芷粥 /62
- 5月4日 綠豆粥 /62
- 5月5日 洋參龍眼魚湯 /63
- 5月6日 消暑利尿湯 /63
- 5月7日 荸薺炖帶子 /64
- 5月8日 薏苳仁蒸雞 /64
- 5月9日 冰糖桃胶飲 /65
- 5月10日 冬瓜鯉魚盅 /65
- 5月11日 麥冬奶 /66
- 5月12日 荷葉赤豆飲 /66
- 5月13日 車前子苳仁粥 /67
- 5月14日 苳仁冬瓜盅 /67
- 5月15日 竹葉粥 /68
- 5月16日 赤小豆炖白萝卜 /68
- 5月17日 丹參荷葉凤脯 /69
- 5月18日 石膏粳米粥 /69
- 5月19日 伏神雞蛋湯 /70
- 5月20日 龍眼蓮子大棗糯米粥 /70
- 5月21日 酸枣仁良姜炖鯽魚 /71
- 5月22日 茯苓肉丸湯 /71
- 5月23日 蓮心白芍茶 /72
- 5月24日 酸枣仁芹菜蒸雞蛋 /72
- 5月25日 百合炒生菜 /73
- 5月26日 白朮枣仁飲 /73
- 5月27日 柏子仁核桃炒豇豆 /74
- 5月28日 麥冬煮鵪鶉蛋 /74
- 5月29日 珍珠蒸鵪鶉蛋 /75
- 5月30日 槐角白糖飲 /75
- 5月31日 香附豆腐湯 /76
- 6月1日 澤瀉蒸茄子 /77
- 6月2日 柴胡炖鵪鶉 /77
- 6月3日 茯苓赤小豆粥 /78
- 6月4日 荸薺茅根茶 /78



- 6月5日 凤尾饮 /79
- 6月6日 野菊花饮 /79
- 6月7日 大蒜凉拌马齿苋 /80
- 6月8日 鱼腥草粥 /80
- 6月9日 丹参野菊花粥 /81
- 6月10日 百部牛蛙汤 /81
- 6月11日 扁豆红枣汤 /82
- 6月12日 白术糖水 /82
- 6月13日 莲子红枣粥 /83
- 6月14日 夏枯草饮 /83
- 6月15日 远志菖蒲饮 /84
- 6月16日 西瓜白萝卜饮 /84
- 6月17日 蜂蜜饮 /85
- 6月18日 川芎丹参粥 /85
- 6月19日 蜜饯姜枣龙眼 /86
- 6月20日 脂酒红枣 /86
- 6月21日 山莲葡萄粥 /87
- 6月22日 虫草墨鱼盅 /87
- 6月23日 白勺栀子饮 /88
- 6月24日 龙葵粥 /88
- 6月25日 柴胡丹皮饮 /89
- 6月26日 龙葵海带汤 /89
- 6月27日 绿豆粉丝汤 /90
- 6月28日 桃杞拌豆芽 /90
- 6月29日 木瓜果泥 /91
- 6月30日 素拌鲜莴笋 /91
- 7月1日 山药炒肚片 /92
- 7月2日 雪梨菠菜根汤 /92
- 7月3日 山药杏仁粥 /93
- 7月4日 山药莲子粥 /93
- 7月5日 百合烧鱼肚 /94
- 7月6日 芡实枸杞酿藕 /94
- 7月7日 枸杞炒白菜梗 /95
- 7月8日 天冬烧鱿鱼 /95
- 7月9日 生甘草核桃仁粥 /96
- 7月10日 麦冬乌梅饮 /96
- 7月11日 麦冬沙参炒田螺 /97
- 7月12日 桔梗煮花生 /97
- 7月13日 桔梗拌海蜇 /98
- 7月14日 冰糖黄精汤 /98
- 7月15日 银耳鹌蛋汤 /99
- 7月16日 糖熘白果 /99
- 7月17日 蜜饯百合 /100
- 7月18日 罗汉果桔梗饮 /100
- 7月19日 红枣蒸雪蛤 /101
- 7月20日 苡仁槐花炖猪肠 /101
- 7月21日 菊花蜂蜜粥 /102
- 7月22日 西瓜蜂蜜饮 /102
- 7月23日 参枣米饭 /103
- 7月24日 虫草蒸鹌鹑 /103
- 7月25日 西芹豆芽炒瘦肉 /104
- 7月26日 西洋参五味茶 /104
- 7月27日 生地炒蛤蜊 /105
- 7月28日 桃仁板栗烧猪肉 /105
- 7月29日 八宝鸡汤 /106



天天食疗

Tiantian Siliao

7月30日 白茅根炖猪瘦肉 /106

7月31日 麦冬百合粥 /107

8月1日 天冬南瓜汤 /108

8月2日 荠菜早莲炖鱼翅 /108

8月3日 海藻炖田螺 /109

8月4日 黄柏牛奶饮 /109

8月5日 黑芝麻炖鲤鱼 /110

8月6日 百合赤豆鲤鱼汤 /110

8月7日 神仙鸭 /111

8月8日 芝麻核桃羹 /111

8月9日 翠衣鳝片 /112

8月10日 淫羊藿烧猪蹄筋 /112

8月11日 红花沙参心肺汤 /113

8月12日 柏归茶 /113

8月13日 茯神白薯泥 /114

8月14日 灵芝蹄筋汤 /114

8月15日 丁香鸭 /115

8月16日 石斛花生 /115

8月17日 西瓜大蒜散 /116

8月18日 二根西瓜饮 /116

8月19日 凉拌三丝 /117

8月20日 猕猴桃糖饮 /117

8月21日 百合银耳羹 /118

8月22日 木耳炒瘦肉 /118

8月23日 黄精蒸茄子 /119

8月24日 百合子姜炒鹅肉 /119

8月25日 茵陈生地粥 /120

8月26日 马蹄苡仁炖鱼头 /120

8月27日 玄参麦冬炖田螺 /121

8月28日 玉竹麦冬豆浆 /121

8月29日 百合枸杞老鸭 /122

8月30日 皂角刺羊膝骨 /122

8月31日 白果莲子汤 /123

9月1日 麦冬排骨 /124

9月2日 麦冬炒嫩蚕豆 /124

9月3日 二冬炖乌鸡 /125

9月4日 归参鳝鱼羹 /125

9月5日 核桃玉竹粥 /126

9月6日 核桃仁芝麻炖鹌鹑 /126

9月7日 赤小豆炖淡菜 /127

9月8日 蛤蟆油炖鳗鱼 /127

9月9日 蒲公英红花粥 /128

9月10日 西洋参炖鱼翅 /128

9月11日 豆豉蒸带鱼 /129

9月12日 红玫瑰枸杞炖鱼翅 /129

9月13日 杜仲爆羊腰 /130

9月14日 锁阳鸽蛋 /130

9月15日 肉苁蓉炖羊肾 /131

9月16日 韭菜炒蛤蜊 /131

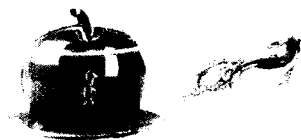
9月17日 苍术煮鸡肝 /132

9月18日 金银花饮 /132

9月19日 西瓜粥 /133

9月20日 参芪鸭条 /133

9月21日 葱炖猪蹄 /134



- 9月22日 山药泥 /134
9月23日 茯苓蒸番薯 /135
9月24日 山药烧兔肉 /135
9月25日 山药芝麻糊 /136
9月26日 薄荷斑鱼汤 /136
9月27日 人参红枣炖猪肚 /137
9月28日 板蓝根饮 /137
9月29日 黑木耳瘦肉汤 /138
9月30日 人参菠菜饺 /138

10月1日 桃仁炒鸡丁 /139
10月2日 枸杞鲩鱼煲 /139
10月3日 巴戟鱼翅煲 /140
10月4日 燕窝枸杞鱼翅 /140
10月5日 双鞭壮阳煲 /141
10月6日 生姜菊花豆腐汤 /141
10月7日 党参炒豇豆 /142
10月8日 玉竹煮大虾 /142
10月9日 生姜苡仁烧鲳鱼 /143
10月10日 桔梗麦冬炒蛤蜊 /143
10月11日 桔梗煲龟肉 /144
10月12日 川贝酿梨 /144
10月13日 松子仁糖蘸 /145
10月14日 玉米须炖甲鱼 /145
10月15日 椒盐火腿 /146
10月16日 羊杂面 /146
10月17日 归参全鸡 /147
10月18日 山药牛乳面 /147

10月19日 山楂炖猪肚 /148
10月20日 白术饼 /148
10月21日 山药芡实粥 /149
10月22日 莲米芡实粥 /149
10月23日 丁香面 /150
10月24日 红糖烧豆腐 /150
10月25日 砂仁鲫鱼汤 /151
10月26日 山药高粱粥 /151
10月27日 归杞桃仁瘦肉汤 /152
10月28日 芦荟四菇汤 /152
10月29日 芦荟海参粥 /153
10月30日 田七红花蒸乳鸽 153
10月31日 野山人参炖鲍翅 /154

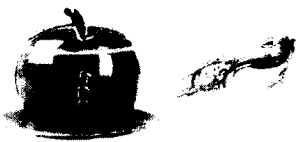
11月1日 丹参鸡片 /155
11月2日 翠皮爆鳝鱼 /155
11月3日 紫菜花枝苦瓜汤 /156
11月4日 乌参煲西芹 /156
11月5日 枸杞烧白鹅 /157
11月6日 海参烧黑木耳 /157
11月7日 锁阳炖乳鸽 /158
11月8日 薏米粥 /158
11月9日 川芎红花当归炖仔鸡 /159
11月10日 蜜饯姜枣龙眼 /159
11月11日 归参炖母鸡 /160
11月12日 归参山药猪腰 /160
11月13日 旱莲炖雪蛤 /161
11月14日 三七阿胶炖兔肉 /161



- 11月15日 山药烧虾仁 /162
11月16日 党参炒鸡丝 /162
11月17日 山药烧鸡腿 /163
11月18日 人参白糖饮 /163
11月19日 清宫八珍糕 /164
11月20日 核桃鸭子 /164
11月21日 双耳黄花肉片 /165
11月22日 海参龙眼粥 /165
11月23日 核桃苡仁炖乌鸡 /166
11月24日 桂枝炖海参 /166
11月25日 苡仁玉竹蒸甲鱼 /167
11月26日 雪凤鹿筋汤 /167
11月27日 二参汤圆 /168
11月28日 茯苓山药包子 /168
11月29日 大枣枣仁粥 /169
11月30日 沙参菠菜饺 /169

12月1日 山药麻奶糊 /170
12月2日 透骨草炖羊肉 /170
12月3日 薏苡仁酒 /171
12月4日 丹参雪花鸡汤 /171
12月5日 透骨草炖狗肉 /172
12月6日 红花桃仁煲墨鱼 /172
12月7日 蛤蟆鲍鱼 /173

12月8日 夜明砂蒸猪肝 /173
12月9日 茯神炖乳鸽 /174
12月10日 二茯粥 /174
12月11日 龙眼花生炖海带 /175
12月12日 山药豆沙包 /175
12月13日 党参炒花菜 /176
12月14日 陈皮油烫鸡 /176
12月15日 软炸白花鸽 /177
12月16日 丹参山药炸大虾 /177
12月17日 二豆炖黑鱼 /178
12月18日 党参炒鹌腿 /178
12月19日 柴胡炖龟肉 /179
12月20日 山药炒牛肚 /179
12月21日 锁阳首乌炒牛肝腰 /180
12月22日 砂仁黄芪炖老鸭 /180
12月23日 山楂树根炖猪小肠 /181
12月24日 红糖谷糠蒸黄鸡 /181
12月25日 二鳖汤 /182
12月26日 内金番茄炒鸡蛋 /182
12月27日 人参枸杞炖黄鸡 /183
12月28日 鹿茸猪肾粥 /183
12月29日 杜仲羊脊骨汤 /184
12月30日 橘络炖蹄筋 /184
12月31日 人参炒鸡片 /185



附录一 药膳常用药物简介 /186

附录二 药膳常用食物简介 /195

一、粮食类 /195

二、蔬菜类 /197

三、水果类 /200

四、鱼肉类 /202

五、调味品类 /206

附录三 常见疾病宜食食物简述 /207

一、发热 /207

二、咳嗽 /207

三、虚喘 /208

四、咯血 /208

五、感冒 /209

六、肺结核 /209

七、胃痛 /209

八、腹胀 /211

九、腹泻 /211

十、痢疾 /211

十一、失眠 /212

十二、健忘 /212

十三、高血压 /213

十四、水肿 /213

十五、糖尿病 /214

十六、癌症 /215

十七、单纯性肥胖症 /215

十八、干燥综合征 /216

十九、妇女更年期综合征 /217

二十、男性更年期综合征 /217

二十一、老年人与老年病症 /218



天天食疗

Tiantian Siliao

1月1日

因气候变化,若出现头晕目眩,目昏多泪,腰膝酸软等身体不适症状,在春季,宜用补肝、滋肾的药膳“枸杞木耳炒肉丝”加以调理。

枸杞木耳炒肉丝

配方:猪瘦肉 250 克,枸杞子、红柿子椒各 20 克,黑木耳、黄瓜各 30 克,茼蒿 50 克,盐、味精各 3 克,素油 35 克,料酒、葱各 10 克,红樱桃 8 个,姜 5 克,芡粉 25 克。

制作:

1. 枸杞子去果柄、杂质,洗净;黑木耳用温水发透,切成丝状;茼蒿去皮,切 4 厘米长的丝;红柿子椒洗净,去籽、筋,切细丝;黄瓜切圆片,备用。

2. 姜切片;葱切段;芡粉用水搅匀备用。

3. 猪瘦肉洗净,切 4 厘米长的肉丝,用水豆粉抓匀,备用。

4. 将炒锅置火上烧热,加入素油,烧六成熟时,下入姜葱爆香,随即下入猪瘦肉丝、料酒,炒变色,加入木耳



丝、茼蒿丝、红椒丝、枸杞、盐、味精炒熟。装入盘内。

5. 黄瓜片摆在盘的周围,放入红樱桃装饰即成。

1月2日

肢体疼痛,肿胀,酸楚,麻木,变形及活动受阻等症状,属类风湿疾病,主要由于正气不足感受风、寒、湿、热之邪,痹阻于肌肉筋骨经络之间,引起气血运行不畅所致,在春季宜用祛风通络,散寒除湿,养血活血的药膳加以调理。

徐长卿芹菜炒肉丝

配方:徐长卿 20 克,猪肉丝 250 克,芹菜 100 克,葱、料酒各 10 克,姜 5 克,盐、鸡精各 3 克,素油 35 克,淀粉 25 克,蛋清 1 个。

制作:

1. 将徐长卿用水煮 25 分钟,取药液 50 毫升,备用。

2. 猪瘦肉洗净,切 4 厘米长的细丝;芹菜去老梗、黄叶洗净,切 4 厘米长的段;葱姜切丝;鸡蛋清、淀粉、肉丝用手抓匀。

3. 将炒锅置武火上烧热,加入素油,烧六成熟时,下入姜、葱爆香,随即下肉丝、料酒,炒变色,放入芹菜、药液,炒熟,加入盐、鸡精即成。

生活小贴士

♥ 枸杞木耳炒肉丝,具有补肝,明目,润肺,滋肾的作用。适用于肝肾阴虚,腰膝酸软,头晕,目眩,目昏多泪,虚劳咳嗽,面色无华及消渴、遗精等。

♥ 徐长卿芹菜炒肉丝,具有祛风湿、平肝清热的功效。适用于类风湿疼痛,腰膝酸软,四肢屈伸不利等。



1月3日

皮肤干燥，口唇干裂，是由于春季风多物燥所致，在万物生发之始，宜用滋肝、润肝的药膳“枸杞木耳炒兔丝”加以调理，食疗效果相当明显。

枸杞木耳炒兔丝

配方：枸杞子 20 克，兔肉 300 克，红皮萝卜 50 克，茼蒿 30 克，红海椒 20 克，料酒、葱各 10 克，姜 5 克，芡粉 25 克，盐 3 克，鸡精 2 克，素油 35 克。

制作：

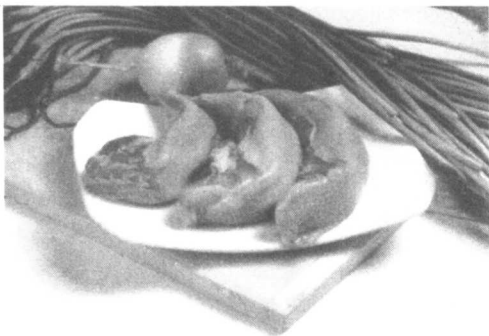
1. 将枸杞子洗净，去果柄、杂质；兔肉切成 4 厘米长的丝，用沸水氽一下，除去腥味；红皮萝卜洗净，切 4 厘米长的条块；茼蒿去皮，切 4 厘米长的条块。

2. 红海椒去筋、籽，切 4 厘米长细丝；姜切片；葱切段；芡粉用水少许调成糊状。

3. 将用沸水氽过的兔肉，用芡粉抓匀，备用。

4. 将炒锅置武火上烧热，加入素油，烧六成热时，下入兔丝、料酒，再加入红皮萝卜、茼蒿、红海椒丝、盐、鸡精、枸杞子炒熟即成。

5. 将兔丝盛入盘内，用萝卜花、香菜装饰上桌食用。



1月4日

患脂肪肝，是由于人们不注意健康饮食，吃得不科学，营养过剩所致，为了有效地控制和治疗脂肪肝，除了健康的生活方式外，还可以选用药膳进行治疗和调理，这里介绍一种药膳供制作食用。

枣仁炒猪舌

配方：酸枣仁 15 克，猪舌 1 条，嫩竹笋 50 克，料酒、葱适量，盐、姜各 5 克，味精 3 克，素油 5 克。

制作：

1. 将酸枣仁放入锅内炒香，用 100 毫升水煎煮 10 分钟，滤去药渣，留汁液。

2. 将猪舌用沸水煮六成熟捞起，刮去舌苔，切成薄片；嫩竹笋洗净，切薄片；姜切片；葱切段。

3. 将炒锅置武火上烧热，放入素油烧六成热时，下入姜、葱爆香，随即下入猪舌片、嫩竹笋片、料酒、盐、味精、药汁炒熟即成。

2

生活小贴士

♥ 枸杞木耳炒兔丝，具有润肝、美容、滋肝、明目，补肾、润肺的功效。适用于皮肤口舌干燥，口唇干裂，肝肾亏损，头晕目眩，羸瘦及糖尿病等。

♥ 枣仁炒猪舌，具有养肝敛汗，宁心安神的功效。适宜脂肪肝，烦渴虚汗，惊悸怔忡及虚烦不眠者春季食用。



天天食疗

Tiantian Siliao

1月5日

尿频余沥、遗精、早泄、白带过多、目昏、头晕等症，主要是肝肾阴虚所致，在春季宜用养肝、补肾的药膳“沙苑炒猪肝”加以调理。

沙苑炒猪肝

配方：沙苑子、黑木耳各 20 克，猪肝 250 克，豌豆苗 50 克，芡粉 30 克，鸡蛋 1 个，料酒 15 克，酱油、葱各 10 克，盐、姜各 5 克，味精 3 克，素油 50 克。

制作：

1. 将沙苑子炒香，用 100 毫升水煮 8 分钟，滤去药渣，留药液；豌豆苗去老梗叶，留嫩尖，洗净；黑木耳用温水发透，去蒂及杂质，撕瓣状；姜切片；葱切段。

2. 将猪肝洗净，切薄片，放入碗内，加入鸡蛋清、酱油、芡粉、盐、味精抓匀，备用。

3. 将炒锅置武火上烧热，加入素油烧六成热时，下入姜、葱爆香，再放入猪肝、黑木耳、豌豆苗、料酒、药液、盐、味精炒熟即成。

1月6日

骨质增生，是多发病，如颈椎病、腰椎病、增生性关节炎、坐骨神经痛等，其症状是：疼痛、僵硬、酸胀、屈伸不利，增生的骨刺压迫血管神经，可导致头晕、

头痛，下肢剧痛，行走困难，甚至瘫痪。中医认为骨质增生是由于年老体衰，肾精亏虚，肝血不足所致，宜用补肝肾，舒筋活血，消炎止痛的药膳来调理，现介绍一种药膳供春季制作食用。

肝肾滋补鸡

配方：熟地黄 15 克，茯苓、当归、山药各 20 克，山茱萸 10 克，雄鸡 1 只，姜 5 克，料酒、葱各适量，盐 4 克，味精、胡椒粉各 3 克。

制作：

1. 将药物洗净，切碎，装入纱布内；鸡宰杀后，去毛、内脏及爪；姜切片；葱切段。

2. 将药包、鸡、料酒、姜、葱同放锅内，加水适量，置武火烧沸，再用文火炖 45 分钟，加入盐、味精、胡椒粉即成。



3

生活小贴士

♥沙苑炒猪肝，具有养肝明目，补肾固精的功效。适用于遗精、早泄、白带过多、目昏、头晕、尿频余沥及腰膝酸软等。

♥肝肾滋补鸡，具有补肝肾消骨刺的功效，骨质增生者春季食用疗效甚佳。适于骨质增生患者食用。



1月7日

肺热咳嗽，肺燥干咳，胃肠燥热等疾病，在春季适宜用消肺热，益脾胃，利水泄热的药膳加以调理。现介绍一种药膳供制作食用。

银耳昆布子鸭煲

配方：银耳 30 克，枸杞子 20 克，海带 50 克，子鸭 1 只（500 克左右），料酒、木耳各 10 克，姜 5 克，盐 4 克，葱 10 克，味精 3 克，大枣 3 枚。

制作：

1. 银耳、木耳用温水浸泡，去蒂头，撕成瓣；枸杞子去果柄、杂质；海带洗净，用冷水浸泡，切 2 厘米×5 厘米的块。

2. 子鸭宰杀后去毛、内脏及爪；用沸水氽去血水，除去腥味；姜拍松；葱切段。

3. 将子鸭、银耳、木耳、海带、料酒、姜、葱、大枣同放炖锅内，加水 2800 毫升，置武火烧沸，再用文火炖煮 35 分钟，加入盐、味精、枸杞子，再将炖品倒入煲内，装饰上桌食用。

1月8日

心烦、胸闷烦躁，失眠等症，春季宜食用疏风，清热，养心安神的药膳加以调理。现介绍一款药膳供制作食用。



莲子菊花蒸鲍鱼

配方：菊花（鲜品）30 克，莲子 20 克，鲍鱼 150 克，菜胆 50 克，红樱桃、料酒各 10 克，姜 5 克，葱 15 克，胡椒粉 2 克，鸡油 25 克，鸡精、盐各 3 克。

制作：

1. 将鲜菊花撕成瓣状，用清水浸泡；莲子用清水浸泡 1 夜，去莲心；菜胆洗净，用盐水煮熟。

2. 鲍鱼切薄片洗净；姜切片；葱切段。

3. 将鲍鱼、莲子、菜胆、料酒、姜、葱、盐、鸡油、鸡精同放蒸盆内，加入上汤少许。

4. 将蒸盆置武火大汽蒸笼内，蒸 12 分钟，将鲜菊花放入玻璃杯中，扣入蒸盆中间，放入樱桃上桌食用。

生活小贴士

♥银耳昆布子鸭煲，具有清肺热，益脾胃，软坚，化痰，利水泄热的功效。适用于肺热咳嗽、肺燥干咳，胃肠燥热，血管硬化及痰瘤结核等。

♥莲子菊花蒸鲍鱼，具有疏风、清热、养心、安神、明目、解毒的功效。适用于头痛、眩晕、目赤、心胸烦热、失眠等症。