

体虚病后

- 四种体虚知识
- 病后饮食调理要点
- 137道体虚病后的对症食疗方

康复菜

鹭岸文圖書 编著

赶走虚弱
吃出好体质



天津出版传媒集团

天津科技翻译出版有限公司

体虚病后

※四种体虚知识

※病后饮食调理要点

※137道体虚病后的对症食疗方



康复菜

廖文圖書 编著

天津出版传媒集团



天津科技翻译出版有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

体虚病后康复菜 / 犀文图书编著. — 天津: 天津科技翻译出版有限公司, 2014.1

ISBN 978-7-5433-3353-6

I. ①体… II. ①犀… III. ①补法—食物疗法—菜谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 000686 号

出 版: 天津科技翻译出版有限公司

出 版 人: 刘 庆

地 址: 天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码: 300192

电 话: (022) 87894896

传 真: (022) 87895650

网 址: www.tsttpc.com

策 划: 犀文图书

印 刷: 深圳市新视线印务有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 710×1000 16 开本 10 印张 100 千字

2014 年 1 月第 1 版 2014 年 1 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

犀文图书敬告: 本书在编写过程中参阅和使用了一些文献资料。由于联系上的困难, 我们未能和作者取得联系, 在此表示歉意。请作者见到本书后及时与我们联系, 以便我们按照国家规定支付稿酬。

电话: (020) 61297659



前言 | preface

体虚就是体质虚弱，指机体某些功能有所减退，不一定是患病，即我们经常说的“亚健康”。造成体虚的因素有千万种，而其症状也不尽相同。如果体虚者不及时补养、调理，任其进一步发展，不仅于健康不利，而且会诱发各种疾病，甚至危及生命安全。从中医来说，只要人体气血阴阳平衡，就是健康。气血不足的是虚弱，需补养，而多余的则是病邪，要祛除。这样才能达到平衡，恢复身体健康。

一些罹患疾病的人经过治疗，虽然外部症状基本消失，但引发疾病的深层原因依然存在，身体正处恢复期，疾病仍有可能反复发作。

怎样才能变虚弱体质为健康体质，使病后身体尽快完好恢复呢？面对这一问题的破解方法，可以说是众说纷纭，但饮食调理的作用毋庸置疑。实际上，饮食调理讲求的就是食疗效果。食疗不仅安全无毒无副作用，而且通过适当饮食或合理搭配食物，既达到防病治病效果，又达到长远养生目的。

《体虚病后康复菜》根据体虚和病后康复的饮食要求，从健康角度出发，介绍了气虚、血虚、阴虚、阳虚的特点、成因和调养方法及适宜食材，也对呼吸、消化系统疾病和妇科疾病及肝、胆、肾疾病等病后饮食调理进行了辅导，并有针对性地推荐了“益气康复菜”、“补血康复菜”、“滋阴康复菜”和“壮阳康复菜”，以帮助广大体虚者快速知道自己属于哪种体质，懂得按照身体情况进行对症饮食调理，使自己远离体虚，迅速康复身体，吃出好体质。全书共有 137 道菜例，详细介绍了每例菜的原料、做法和营养功效。

本书内容丰富，图文并茂，经济实用。菜谱食材常见易得，操作简单，一学就会。我们希望此书能给体虚病后之人带来很好的食疗效果，而且还能让他们享受到各色美食。

目录

contents



第一部分 益气康复菜



气虚概述	2
气虚体质的调养	3
呼吸、消化系统疾病的病后饮食	4
雪花鸡汤	5
老姜鸡	6
枸杞莲子汤	7
五元全鸡	8
木耳猪腰汤	9
浓香鸡块	10
淮山鳖肉汤	11
黄豆焖鸡翅	12
清炖鸡酥	13
莲子猪心汤	14
红枣粥	15
白菜烩牛肉	16
银杏莲肉炖乌鸡	17
薏米淮山排骨汤	18
蒸鹌鹑	19
红烧虾米豆腐	20
人参蒸鸡	21
归参鳝鱼	22
滑炒鱼丝	23
枸杞党参乌鸡	24

西洋参猪肉汤	25
花生仁鹌鹑汤	26
大枣煮猪蹄	27
土豆焖鸡	28
鱼头煮豆腐	29
山药烩鱼头	30
冬菇蒸滑鸡	31
猴头菇煨兔肉	32
翡翠鹅肉卷	33
三鲜鱿鱼汤	34
黄芪人参粥	35
胡萝卜豆腐丸	36
平菇鲫鱼	37
蒸鳊鱼	38



第二部分 补血康复菜



血虚概述	40
血虚体质的调养	41
血液、循环系统及心脑血管疾病的病后	
饮食	42
黑糯米粥	43
菠菜炒鱼肚	44
四物乌骨鸡	45
红枣北芪炖鲈鱼	46
红枣鸡蛋汤	47
淮山羊肉汤	48
枸杞叶猪肝汤	49
菠菜生姜鱼头汤	50
猴头菇炖海参	51
玫瑰南瓜盅	52
红烧鲳鱼	53
平菇羊血汤	54
鲳鱼补血汤	55

香芋焖鸭	56
阿胶牛肉汤	57
土豆蒸鸡块	58
西红柿炒鸡蛋	59
鲜香牛肝	60
焖黄鱼	61
黑豆团鱼煲	62
纯樱桃汁	63
肉桂羊肉粥	64
首乌粳米粥	65
冬菇当归肉片汤	66
滋补炖乌鸡	67
当归羊肉羹	68
当归猪血莴苣汤	69
桂圆鸡翅	70
红枣黑木耳汤	71
拔丝红薯	72
黑豆猪肝	73
红枣猪蹄	74
雪菜黄鱼	75
花生凤爪汤	76





第三部分 滋阴康复菜



阴虚概述	78
阴虚体质的调养	79
妇科疾病病后饮食	80
炒鲜芦笋	81
丝瓜干贝	82
豆泡鸭块	83
西瓜乳鸽	84
笋烧海参	85
川贝母甲鱼	86
肉蟹蒸蛋	87
煮丝瓜蟹肉	88
鸡蛋银耳玉米粥	89
藕片汤	90
牡蛎豆腐汤	91
茄子鱼片	92
扣蒸干贝	93
银耳百合羹	94
女贞子黑芝麻瘦肉汤	95
沙参蛋汤	96
益母草炖花胶	97

河虾烧墨鱼	98
乌鸡炖海螺肉	99
沙参玉竹煲老鸭	100
淮杞煲水鸭	101
生地煲蟹汤	102
石斛麦冬养胃汤	103
酪梨牛奶	104
玉米须煲龟	105
鹌鹑蛋猪肚汤	106
黑豆党参煲猪心汤	107
黄精海参炖乳鸽	108
豆芽蛤蚧瓜皮汤	109
节瓜蚝豉瘦肉汤	110



第四部分 壮阳康复菜



阳虚概述	112
阳虚体质的调养	113
肝、胆、肾疾病的病后饮食	114

当归生姜羊肉汤	115
红薯狗肉汤	116
壮阳狗肉巴戟汤	117
淡菜瘦肉煲乌鸡	118
参芪泥鳅汤	119
海参羊肉汤	120
枸杞海参鹌鹑蛋汤	121
虾仁归芪汤	122
四宝煲老鸽	123
桑葚竹丝鸡汤	124
板栗枸杞炖乳鸽	125
人参鹿茸鸡肉汤	126
肉桂煲鸡肝	127
枸杞子猪肝汤	128
海马狗肾煲鸡	129
金瓜炖海中宝	130
冬虫草淮杞炖水鸭	131
猪肝何首乌汤	132
鹿茸鸡汤	133

桃仁牛肉	134
鲜蘑烧扁豆	135
生熟地煲猪尾	136
猴头菇鸡煲三宝	137
当归牛尾汤	138
蚝油甜豆牛肉	139
栗子焖羊肉	140
蒸蒜香大虾	141
榨菜蒸白鳝	142
葱头油淋鸡	143
首乌核桃鱼头汤	144
土豆牛肉汤	145
木瓜烧带鱼	146
韭菜炒鸡蛋	147
黑枣炖乌鸡	148
桂圆牛肉汤	149
大蒜焖鲑鱼	150
洋葱牛肉	151
猪排炖黄豆芽	152
山药香菇鸡	153



第一部分 · ●●

益气康复菜



气虚概述

气虚，泛指元气、宗气、卫气的虚损，以及气的推动、温煦、防御、固摄和气化功能的减退，从而导致机体的某些功能活动低下或衰退，抗病能力下降等衰弱的现象。气虚体质的人形体消瘦或偏胖，面色苍白，说话没劲，经常出虚汗，容易呼吸短促、疲乏无力，严重者还会出现气短懒言、咳喘无力、食少腹胀、大便秘结、脱肛、子宫脱垂、心悸怔忡、精神疲惫、腰膝酸软、小便频多。男子会有滑精早泄，女子会有白带清稀等症状。

气虚体质的形成一般与先天禀赋有关，如母亲怀孕时营养不足，妊娠反应强烈持久不能进食，或父母有一方是气虚体质。人在大病、

久病过后，元气大伤，体质容易就此进入气虚状态。有些气虚体质的人是由于长期过度用脑，劳伤心脾所致。从事体力劳动的人或者职业运动员，时间长了会伤气。年轻时看上去很健壮，但是到了中老年以后，气虚体质会较为常见。女性长期节食会造成营养摄入不足，容易形成气虚。长期七情不畅、肝气郁结也很容易促生气虚体质，因为但凡肝气不舒畅，脾脏就会出问题，引起脾虚。需要重视的是，经常服用清热解毒败火的中药或抗生素、消炎镇痛药、激素，也会促生或加重气虚体质。

气藏于人的五脏，气虚在临床上包括以下五种：

肺气虚。人如果肺气虚，就会使人出现短气自汗、声音低怯、咳嗽气喘、胸闷，易感冒甚至水肿、小便不利等病证。

肾气虚。人如果肾气亏虚，就会出现神疲乏力、眩晕健忘、腰膝酸软、小便频而清、白带清稀、舌质淡、脉弱等症状。倘若肾不纳气，就会造成呼吸浅促，呼多吸少。

脾气虚。脾气虚的症状就是饮食减少、食后胃脘不舒、倦怠乏力、形体消瘦、大便溏薄、面色萎黄、舌淡苔薄、脉弱。

心气虚。如果心气亏虚，就不能鼓动血脉，亦不能养神，所以会出现心悸、气短、多汗的症状。如果劳动就会加重病症，使人神疲体倦、舌淡、脉虚无力。

肝气虚。即肝脏的精气虚损，兼见肝血不足，主要症状为面少华色、唇淡乏力、耳鸣失聪、容易恐惧等。



气虚体质的调养

1. 气虚的调养原则

气虚体质要缓补，不要峻补，应兼顾五脏之虚的宜忌原则。凡气虚之人，宜吃补气、性平味甘或甘温、营养丰富、容易消化的平补食品，忌吃破气耗气、生冷性凉、油腻厚味、辛辣的食物。太寒凉和过温热等食物都对气虚体质的人不利，因为太寒凉食物伤脾胃，过辛热食物易上火。

气虚者体能偏低，若过劳易耗气，因此不宜进行高强度运动，应当采用低强度、多次数的运动方式，适当增加锻炼次数，循序渐进，持之以恒。

气虚的人精神、情绪常处于低落状态，要让他们振奋起来，变得乐观、豁达、愉快。这样才有利于改善气虚状况，使身体尽快康复。此外，气虚者适应寒暑变化的能力较差，寒冷季节常感手脚不温，易感冒，因此，冬季一定要注意保暖，做到避寒就温。

2. 气虚者宜吃食物

粳米：性平，味甘，能补中益气。

牛肉：性平，味甘，有益气血、补脾胃、强筋骨的作用。

狗肉：性温，味咸，能补中益气，对脾虚或肾虚或肺虚或阳虚者更宜。

鸡肉：性温，味甘，有温中、益气、补精、养血的功效。无论气虚、血虚、肾虚，皆宜食之。民间对气虚之人，有食用黄芪煨老母鸡的习惯，更能增加补气作用。

鲑鱼：性温，味甘，能入脾肺而补气。

鳕鱼：性温，味甘，有补虚损、益气力、强筋骨的作用，气虚者宜常食之。

鳊鱼：俗称桂鱼，可以补气血，益脾胃。

大枣：性温，味甘，为常食之物，有益气补血的功效，历代医家常用之于气虚病人。

樱桃：性温，味甘，既能补气补血，又能补脾补肾。

葡萄：性平，味甘酸，是一种补气血果品，除有益气作用外，还有健脾胃、益肝肾、强筋骨的作用。



此外，气虚者还宜食用花生、山药、燕窝、人参、黄芪、紫河车、糯米、粟米、玉米、青稞、番薯、南瓜、白扁豆、黄豆、牛肚、乌骨鸡肉、鹅肉、兔肉、鹌鹑肉、青鱼、鲑鱼、章鱼、熟菱、海松子、胡萝卜、豆腐、豆浆、马铃薯、香蕈、草菇、平菇、蜂王浆、红糖、白木耳、白术、甘草等。

3. 气虚者忌吃食物

山楂、佛手柑、槟榔、大蒜、萝卜缨、芫荽、胡椒、荜拔、紫苏叶、薄荷、荞麦、柚子、柑、橘子、橙子、荸荠、生萝卜、地骷髅、芥菜、茭白、君达菜、砂仁、菊花、茶、烟、酒等。

呼吸、消化系统疾病的病后饮食

1. 感冒

感冒分风寒感冒和风热感冒。风寒感冒者多出现浑身酸痛、鼻塞流涕、咳嗽有痰等症状，应多吃温热性或平性食物。风热感冒以发热重、恶寒轻、头痛等表现为多，宜吃一些寒凉食物。感冒后可以多喝白开水，也可适当加些盐，但切不能喝凉水。同时，可以喝白菜萝卜汤、苹果蜂蜜水、姜丝萝卜汤、葱蒜粥、橘皮冰糖饮料等。

2. 支气管炎

支气管炎尤其是慢性支气管炎病程长，很难根治。饮食方面可以采用少食多餐的方法进行调理。同时可以选择一些具有健脾、补肾、益肺、理气、止咳、祛痰效果的食物，如梨、橘子、百合、莲子、白木耳、核桃、蜂蜜等来补充因患病损耗的能量。

3. 消化不良

应当以清淡为佳，多选择一些容易消化的食物，如软米饭、萝卜、菠菜、南瓜、豆腐、鸡蛋、白鱼肉、瘦肉等。对于熟食，当以清炒、清蒸、清炖的为主，食物需充分熟透。另外，所选择的食物最好是新鲜的，不新鲜或过期的不宜食用。

4. 恶心呕吐

对于恶心呕吐者来说，饮食要以清淡为主，多吃富含维生素的食物，如绿叶蔬菜、胡萝卜、西红柿、新鲜水果，也可多吃富含高蛋白的食物，如瘦肉、鸡蛋、鱼虾等，还可吃一些易消化的食物，如小米粥、大米粥等。烹饪时，当以植物油为主，多用炖、烩、蒸等方法。

5. 便秘

一般来说，便秘患者的饮食当以清淡为宜，所吃食物要易于消化，最好多吃水果、蔬菜、粗粮。晨起空腹饮温水 800~1000 毫升。养成定时排便习惯，这样可有效促进肠胃蠕动，促进身体正常排泄。

6. 腹泻

在腹泻已基本停止后，也就是恢复期，由于受损的身体和肠胃尚未康复，仍需调养。这时候的食物应以细、软、烂、少渣、易消化为宜，可以吃些淀粉类食物或富含维生素 C 的食物。需要注意的是，腹泻时不宜吃小白菜、韭菜、菠菜等，否则会引起肠源性发绀。

7. 胃溃疡

平时饮食要加强营养，多选用易消化、热量足够、蛋白质和维生素丰富的食物，如稀饭、细面条、软米饭、新鲜蔬菜、水果等。烹调时，应采用蒸、烧、炒、炖等方法，忌用煎、炸、烟熏，以利于溃疡面的愈合。要定时、定量进食，吃饭时尽量做到细嚼慢咽，少说话。为避免患者大便干燥，平时也可以吃一些香蕉、蜂蜜等具有润肠功效的食物。

8. 胃炎

胃炎患者的饮食当以软、淡、素、鲜为宜，饮食要定时、定量，如果饭量较大，可采取少食多餐的方法。吃饭时要细嚼慢咽，所吃食物以温为宜，不可过冷也不可过热。患者可于三餐之间及睡前各加一次点心或水果，饭后不要急于散步，要稍事休息后再进行。





雪花鸡汤

原料 党参 150 克，红枣 15 克，淮山 20 克，薏仁 100 克，母鸡 1 只，生姜、葱白各适量

制作步骤

- 1 党参、淮山洗净切段，放入纱布袋内。红枣、薏仁洗净另装袋。
- 2 母鸡宰杀洗干净，剁块，放入锅内，加入适量清水，再放入装有党参、淮山和红枣、薏仁的纱布袋及生姜、葱白，用大火煮沸，改小火炖 3 小时左右。
- 3 捞出纱布袋，保留原汤，用盐调味即成。

营养功效

党参含有维生素 A、维生素 C、维生素 E、钾、钙、磷、锰、铜、镁等元素，具有补气健体的作用。此汤非常适合倦怠乏力、精神不振患者食用，对气虚体质有很好的改善功能。

小贴士

此菜品应最后再用小火炖久一些，才能有效保证营养精华溶进汤内。淮山皮所含的皂角素或黏液里的植物碱，有的人接触会引起过敏而皮肤发痒，所以处理淮山时应避免直接接触。

老姜鸡

原料 鸡腿500克,木耳10克,姜片20克,盐6克,红萝卜、味精各少许,食用油、香油、水淀粉、鸡汤各适量

制作步骤

- 1 鸡腿洗净剁成块,用开水焯好。
- 2 起锅放底油,投入鸡块煸炒,放木耳、配料、鸡汤微火焖15分钟。
- 3 水淀粉勾芡,淋明油、香油出锅。

营养功效

木耳含糖类、蛋白质、脂肪、氨基酸、维生素和矿物质,有益气、健身强智、止血止痛和活血等作用。此菜有温中益气、补虚填精、健脾胃、活血脉、强筋骨的功效,适用于虚损羸瘦、病后体弱乏力、脾胃虚弱、食少反胃、腹泻、气血不足、头晕心悸、产后乳汁缺乏、小便频数、遗精、耳鸣耳聋、月经不调、脾虚水肿等症。

小贴士

鲜木耳含有毒素,不可食用。温水中放入木耳,然后再加两勺淀粉,之后进行搅拌,用这种方法可以除去木耳细小的杂质和残留的沙粒。





枸杞莲子汤

原料 莲子 15 克，枸杞子 25 克，糖适量

制作步骤

- 1 将莲子用温水泡软后剥去外皮，去莲心，再用温水洗两遍。枸杞子用冷水淘洗干净待用。
- 2 往锅里注入适量清水，放入莲子、糖煮沸。
- 3 10 分钟后，放入枸杞子，再煮 10 分钟即可。

营养功效

枸杞子含枸杞多糖，具有清心醒脾、补脾止泻、补中养神、健脾补胃、止泻固精、益肾涩精止带、滋补元气的效果，可治心烦失眠、脾虚久泻、大便溏泄、久痢、腰疼、男子遗精、妇人赤白带下、腰酸等症，特别适合产后体弱气虚者食用。食用此菜可强心安神、滋养补虚、益气壮体。

小贴士

莲子以个大、饱满、无皱为佳，因此，在挑选购买时应注意。中满痞胀及大便燥结者，不宜吃莲子。

五元全鸡

原料 净母鸡 1000 克，莲子 25 克，枸杞子、桂圆各 15 克，荔枝、黑枣各 10 克，冰糖 50 克，盐适量

制作步骤

- 1 嫩母鸡去毛、内脏，冲洗干净，入锅以大火煮 3 分钟捞出。将桂圆、荔枝去壳。莲子去皮去心。黑枣、枸杞子分别洗净待用。
- 2 将桂圆、荔枝、黑枣、莲子与鸡肉放入瓦钵内，加入冰糖、盐和 750 毫升清水，上笼蒸 2 小时。
- 3 将枸杞子放入瓦钵再蒸 5 分钟，将肉鸡翻身，取出即可。

营养功效

黑枣入脾胃经，含有丰富的维生素，有增强免疫力和滋补作用，并对咯血等病症有明显的疗效。枸杞子味甘甜，性平，具有滋肾、润肺、补肝之效。此菜有补中益气、养血、安神及明目的功效。

小贴士

五元全鸡是传统的药膳，又名五元神仙鸡。最早是由长沙著名的曲园酒楼所制。最初是采用全鸡加黄芪蒸制成，后改由荔枝、桂圆、莲子、枸杞子为原料，入钵加调味品蒸制，故称五元神仙鸡。





木耳猪腰汤

原料 猪腰 2 个，木耳 30 克，上汤、姜、葱、料酒、盐各适量

制作步骤

- 1 猪腰切开去除中央白色物，切成片，洗净用盐搽匀，腌 10 分钟后，用水洗净，再将料酒淋上猪腰面，腌 10 分钟，待用。
- 2 木耳用温水泡发，择蒂，洗净。将猪腰、木耳一同放入滚水中煮 3 分钟左右，原料全熟后捞出装碗。
- 3 上汤加水煮滚，放入猪腰、木耳，加盐调味即可。

营养功效

猪腰是猪肾的俗称，含蛋白质、碳水化合物、钙、铁和磷等营养成分，有补养肝肾、强筋健骨的功效。此菜具有补肾气、通膀胱、消积滞、止消渴之功效，可用于治疗肾虚腰痛、水肿、耳聋等症。

小贴士

如猪腰泡过水后色泽发白、发胀，不宜再食用。血脂偏高、高胆固醇者忌食猪腰。