

图说健康生活系列

因色制宜，搭配濡养五脏的食材

因味施食，精选调理五脏的佳肴

因人而异，配备中药与偏方对付五脏常见疾病

五色 五味 五脏 无病

科学、权威的调养五脏

家庭必备工具书

食疗经

补气养血 养五脏



BU QIXUE
YANG WUZANG
SHIYAOJING

张拓伟◎编著

中华人民共和国
医师执业证书号
110130600006078



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

开启人生健康大运，掌握永不生病的智慧
内养外护，轻松做个百岁翁
【牛皮卷典藏怀旧版】
顶级养生智慧 家庭必读经典
中国家庭
必备

食疗经

补气血 养五脏



图说健康生活系列

BU QIXUE
YANG WUZANG
LIAOJING

张拓伟◎编著

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

补气血养五脏食疗经 / 张拓伟编著. -- 北京: 中

国人口出版社, 2014.3

(图说健康生活系列)

ISBN 978-7-5101-2059-6

I. ①补… II. ①张… III. ①食物疗法—图解 IV.

①R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第291208号

补气血养五脏食疗经

张拓伟 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	北京鑫富华彩色印刷有限公司
开本	787毫米×1092毫米 1/16
印张	14
字数	190千
版次	2014年3月第1版
印次	2014年3月第1次印刷
书号	ISBN 978-7-5101-2059-6
定价	19.90元

社长	陶庆军
网址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(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

目 录

1 • 经典特效补养五脏 食材图鉴

1 • 养肝

1 • 莴笋

1 • 菠菜

1 • 黄瓜

1 • 芹菜

2 • 油菜

2 • 补肾

2 • 黑豆

2 • 黑芝麻

2 • 黑米

3 • 黑木耳

3 • 海带

3 • 紫菜

3 • 润肺

3 • 梨

4 • 百合

4 • 银耳

4 • 白萝卜

4 • 养心

4 • 樱桃

5 • 西红柿

5 • 草莓

5 • 花生

5 • 健脾

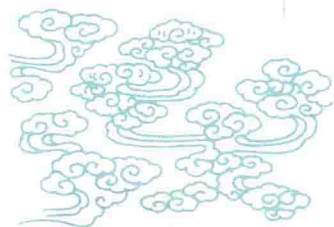
5 • 南瓜

6 • 木瓜

6 • 玉米

6 • 香蕉

6 • 小米





7 • 经典特效补养五脏 中药材图鉴

- 7 • 养肝
- 7 • 菊花
- 7 • 枸杞子
- 7 • 白芍
- 7 • 香附



- 8 • 补肾
- 8 • 鹿茸
- 8 • 补骨脂
- 8 • 冬虫夏草
- 8 • 淫羊藿
- 9 • 润肺
- 9 • 杏仁
- 9 • 山药
- 9 • 白果
- 9 • 西洋参
- 10 • 养心
- 10 • 人参
- 10 • 当归
- 10 • 桂圆
- 10 • 阿胶
- 11 • 五味子
- 11 • 柏子仁
- 11 • 灵芝
- 11 • 丹参
- 12 • 健脾
- 12 • 白术
- 12 • 山楂
- 12 • 陈皮
- 12 • 茯苓

第一章

五脏通补气血足、百病消

14 • 认识五脏

14 • 肝——将军之官

15 • 肾——作强之官

16 • 肺——相傅之官

17 • 心——君主之官

18 • 脾——仓廪之官

19 • 五味入五脏

19 • 酸入肝——收敛固涩

20 • 甘入脾——补虚扶正

20 • 苦入心——泻火润燥

21 • 辛入肺——发散行气

21 • 咸入肾——软坚润下

22 • 五色调五脏

22 • 绿色护肝

23 • 黑色固肾

23 • 白色润肺

24 • 黄色健脾

24 • 红色养心

25 • 四季养五脏

25 • 春养肝

26 • 夏养心

27 • 秋养肺

28 • 冬养肾

第二章

养肝食疗经

30 • 日常生活中的经典养肝食物

30 • 生菜

31 • 蒜蓉蚝油生菜

31 • 鸡蛋生菜玉米粥

32 • 生菜肉卷

32 • 炆拌生菜

33 • 菠菜

34 • 菠菜肉末粥

34 • 猪肝菠菜汤

35 • 菠菜炒鸡蛋

35 • 羊肝炒菠菜



36 • 蒜泥菠菜

36 • 莲子烩菠菜

37 • 黄瓜

38 • 黄瓜炒松花蛋

38 • 黄瓜炒猪肉片

39 • 酸甜瓜皮卷

39 • 黄瓜莴笋拌虾米

40 • 香肠炒小黄瓜

40 • 怪味黄瓜

41 • 芹菜

42 • 芹菜炒百合



- 42 • 芹菜拌腐竹
- 43 • 山楂芹菜炒羊腩
- 43 • 芝麻拌芹菜
- 44 • 爽口芹菜
- 44 • 味噌拌芹菜
- 45 • 冬瓜
- 46 • 冬瓜紫菜粥
- 46 • 京酱素菜汤
- 47 • 冬瓜萝卜片
- 47 • 冬瓜香菇汤
- 48 • 冬瓜鱼
- 48 • 烩冬瓜鲜虾仁
- 49 • 绿豆
- 50 • 桂花绿豆蒸莲藕
- 50 • 绿豆杏仁汤
- 51 • 薄荷绿豆粥
- 51 • 鸭肉绿豆汤
- 52 • 莴笋
- 53 • 香菇莴笋丁

- 53 • 黑木耳莴笋拌鸡丝
- 54 • 嫩生姜拌莴笋
- 54 • 素烧三圆
- 55 • 油菜
- 56 • 油菜大米粥
- 56 • 米汤煮油菜
- 57 • 油菜墨鱼汤
- 57 • 油面筋塞肉
- 58 • 油菜羊肉汤
- 58 • 海米烧油菜

59 • 药房里能买到的 特效养肝中药

- 59 • 菊花
- 60 • 枸杞子
- 61 • 白芍
- 62 • 香附
- 63 • 郁金



64 • 古韵悠长的实用养肝方

- 64 • 首乌蜜粥
- 64 • 决明子粥
- 64 • 天麻糯米粥
- 64 • 菊花粥
- 65 • 菊花蜜饮
- 65 • 百合柏仁汤
- 65 • 凤瓜玉米须汤
- 65 • 桑葚粥

66 • 关注肝脏疾病 食疗更放心

- 66 • 脂肪肝
- 67 • 肝硬化
- 68 • 病毒性肝炎

70 • 日常生活中的经典补肾食物

- 70 • 黑豆
- 71 • 黑豆泥鳅汤
- 71 • 黑豆桂圆大枣汤
- 72 • 黑豆烧腐竹
- 72 • 黑豆烧油豆腐
- 73 • 鲫鱼黑豆汤
- 73 • 枸杞子黑豆粥
- 74 • 黑芝麻
- 75 • 黑芝麻猪蹄汤
- 75 • 黑芝麻甜奶粥
- 76 • 核桃黑芝麻百合粥
- 76 • 芝麻桂圆小米粥
- 77 • 栗子
- 78 • 栗子烧猪肉
- 78 • 栗子花生汤
- 79 • 栗子粥
- 79 • 鲜栗鸡肉汤
- 80 • 桂圆粟米粥
- 80 • 栗子猪腰粥
- 81 • 黑米
- 82 • 黑米苹果粥
- 82 • 瘦肉双丁黑米粥
- 83 • 八珍香粥
- 83 • 椰汁黑米糖粥
- 84 • 紫菜
- 85 • 虾皮紫菜鸽蛋汤
- 85 • 鱼丝紫菜粥

- 86 • 紫菜荸荠肉块汤
- 86 • 紫菜西红柿蛋汤
- 87 • 紫菜虾干菜叶汤
- 87 • 紫菜黄瓜汤
- 88 • 黑木耳
- 89 • 黑木耳炒荸荠
- 89 • 参杞黑木耳猪肺煲
- 90 • 黑木耳炒莴笋
- 90 • 黑木耳炒鹅片
- 91 • 蛤蜊黑木耳豆腐汤
- 91 • 西芹黑木耳炒腊肉
- 92 • 海带
- 93 • 豆干拌海带
- 93 • 海带排骨汤
- 94 • 海带香菇腔骨汤





- 94 • 肉末海带烧白菜
- 95 • 海带黄豆煲鱼头
- 95 • 洋葱炸海带
- 96 • 核桃
- 97 • 核桃仁炒鸭肉
- 97 • 枸杞子核桃仁粥
- 98 • 核桃薏仁粥
- 98 • 桃仁西红柿
- 99 • 韭菜拌核桃仁
- 99 • 芹菜炒核桃仁
- 100 • 药房里能买到的
特效补肾中药
- 100 • 鹿茸
- 101 • 补骨脂
- 102 • 冬虫夏草
- 103 • 淫羊藿
- 104 • 古韵悠长的实用补肾方
- 104 • 珍珠草方
- 104 • 韭菜根鸡蛋方
- 104 • 淫羊藿茶
- 104 • 鲜韭菜根粥
- 105 • 桑芝丸
- 105 • 公鸡糯米酒
- 105 • 麻雀小米粥
- 105 • 麻雀壮阳酒
- 106 • 关注肾脏疾病 食疗更放心
- 106 • 慢性肾炎
- 107 • 急性肾炎
- 108 • 肾盂肾炎

第四章

润肺食疗经

110 • 日常生活中的经典润肺食物

- 110 • 梨
- 111 • 雪梨糯米粥
- 111 • 雪梨煲猪肺
- 112 • 梨香炖牛肉
- 112 • 雪梨薏仁羹
- 113 • 百合
- 114 • 百合杏仁粥
- 114 • 百合牡蛎煲
- 115 • 香蕉百合银耳汤
- 115 • 荸荠炒百合
- 116 • 白萝卜
- 117 • 萝卜白菜汤
- 117 • 薏仁菱角粥
- 118 • 白萝卜粥
- 118 • 美味萝卜汤
- 119 • 京糕萝卜条
- 119 • 萝卜羹
- 120 • 白萝卜烧带鱼



- 120 • 浓汤萝卜牛肉丸
- 121 • 银耳
- 122 • 山参桂圆银耳汤
- 122 • 花旗参煲银耳
- 123 • 黄瓜拌双耳
- 123 • 银耳拌豆芽
- 124 • 双耳爆草虾
- 124 • 肉片银耳汤

125 • 药房里能买到的特效润肺中药

- 125 • 杏仁
- 126 • 山药
- 127 • 川贝母
- 128 • 麦冬
- 129 • 天冬
- 130 • 西洋参
- 131 • 白果
- 132 • 古韵悠长的实用润肺方
- 132 • 银耳冰糖饮
- 132 • 黑木耳粳米粥
- 132 • 山药粥
- 133 • 猪肺薏仁粥
- 133 • 雪梨蒸川贝
- 133 • 四仁鸡蛋汤
- 133 • 松仁粥
- 134 • 川贝秋梨膏
- 134 • 蜜蒸百合
- 134 • 真君粥
- 134 • 猪肺方
- 135 • 蜜糖蒸萝卜

- 135 • 萝卜杏仁牛肺汤
- 135 • 麦冬粥
- 135 • 冰糖蒸柿饼
- 136 • 冰糖炖燕窝
- 136 • 玉竹沙参老鸭汤
- 136 • 银耳百合羹
- 136 • 苦杏仁炖雪梨
- 137 • 沙参粥

- 137 • 乌梅百合粥
- 137 • 杏仁猪肺粥
- 138 • 关注肺部疾病 食疗更放心
- 138 • 哮喘
- 139 • 支气管炎
- 140 • 肺气肿



第五章 益心食疗经

- 142 • 日常生活中的经典养心食物
- 142 • 樱桃
- 143 • 樱桃银耳大米粥
- 143 • 樱桃花豆粥
- 144 • 甜脆银耳盅
- 144 • 枇杷樱桃羹
- 145 • 西红柿
- 146 • 芋头西红柿
- 146 • 西红柿土豆沙拉
- 147 • 西红柿大枣粥
- 147 • 西红柿炒虾仁
- 148 • 西红柿炒豇豆
- 148 • 西红柿拌三丝
- 149 • 酿西红柿
- 149 • 西红柿玉米浓汤
- 150 • 大枣
- 151 • 菊花大枣粥

- 151 • 山楂决明大枣汤
- 152 • 红薯大米大枣粥
- 152 • 兔肉大枣汤
- 153 • 草莓
- 154 • 草莓多C奶昔
- 154 • 水果聚会
- 155 • 草莓酸奶汁
- 155 • 草莓营养果汁
- 156 • 花生
- 157 • 花生猪蹄汤
- 157 • 花生木瓜煲鸡爪
- 158 • 花生鸭胗
- 158 • 南瓜花生牛奶汁
- 159 • 菠菜香蕉花生汁
- 159 • 花生莲子乌鸡汤
- 160 • 花生仁红豆炖泥鳅
- 160 • 牛奶炖花生

161 • 药房里能买到的
特效养心中药

- 161 • 人参
- 162 • 当归
- 163 • 桂圆
- 164 • 阿胶
- 165 • 五味子
- 166 • 柏子仁
- 167 • 灵芝
- 168 • 丹参

169 • 古韵悠长的实用养心方

- 169 • 玫瑰羊心藏红花方
- 169 • 猪心方
- 169 • 淡豆豉猪心方
- 169 • 牛奶益心方
- 170 • 桂圆枸杞鸡蛋方
- 170 • 枸杞鹌鹑方
- 170 • 莲子百合粥
- 170 • 百合粥
- 171 • 合欢花粥

- 171 • 葛根粥
- 171 • 桑葚百合饮
- 171 • 大枣茯神小米粥
- 172 • 三花茶
- 172 • 甘麦大枣汤
- 172 • 玉竹猪心方
- 172 • 大枣葱白饮
- 173 • 百合糯米粥
- 173 • 莲子粥
- 173 • 柏子仁粥
- 173 • 竹叶栀子豆豉茶

174 • 关注心血管疾病 食疗更放心

- 174 • 风湿性心脏病
- 175 • 心律失常
- 176 • 冠心病
- 177 • 高血压
- 178 • 高脂血症



第六章

健脾食疗经

180 • 日常生活中的经典健脾食物

- 180 • 南瓜
- 181 • 南瓜薏仁粥
- 181 • 椰蓉南瓜饼
- 182 • 南瓜饼
- 182 • 南瓜麻香包

- 183 • 木瓜
- 184 • 花旗参莲子木瓜汤
- 184 • 莲子大枣木瓜羹
- 185 • 木瓜墨鱼大枣汤
- 185 • 木瓜玉米奶汁
- 186 • 玉米

- 187 • 玉米菠菜粥
- 187 • 玉米芦荟魔芋汤
- 188 • 玉米炒鸡蛋
- 188 • 大枣玉米发糕
- 189 • 香蕉
- 190 • 香蕉芒果汁
- 190 • 香蕉葡萄粥
- 191 • 香蕉薄饼
- 191 • 香蕉煎饼
- 192 • 小米
- 193 • 香菜小米粥
- 193 • 胡萝卜小米粥
- 194 • 鲜菇小米粥
- 194 • 小米面绿豆粥
- 195 • 黄豆
- 196 • 黄豆煮蘑菇
- 196 • 黄豆酥海带
- 197 • 莲藕排骨汤
- 197 • 黄豆猪蹄浓汤
- 198 • 药房里能买到的
特效健脾中药
- 198 • 鸡内金
- 199 • 白术
- 200 • 山楂
- 201 • 陈皮
- 202 • 黄芪
- 203 • 茯苓
- 204 • 古韵悠长的实用健脾方
- 204 • 栗子鸡
- 204 • 生姜粥

- 204 • 白糖粳米粥
- 205 • 大蒜粳米粥
- 205 • 胡萝卜粳米粥
- 205 • 山药鸡内金粥
- 206 • 山药白术面
- 206 • 桂圆生姜汤
- 206 • 白萝卜蜂蜜方
- 206 • 大麦芽红茶方
- 207 • 大枣生姜甘草方
- 207 • 洋山芋方
- 208 • 自测——你的五脏生病了吗
- 208 • 肝脏功能自测
- 209 • 肾脏功能自测
- 210 • 肺脏功能自测
- 211 • 心脏功能自测
- 212 • 脾脏功能自测





养肝

莴笋

性味归经

性凉，味甘，归肠、胃经。

养肝功效

莴笋含有丰富的钾元素，有利于人体内水电解质的平衡，对肝腹水有一定的预防和缓解功效。

家常做法

可做汤、煮粥、炒菜、凉拌。



养肝

菠菜

性味归经

性凉，味甘，归肠、胃经。

养肝功效

能补肝养血、滋阴润燥、清热泻火，对于肝血亏虚、贫血以及肝阳上亢所致的目赤、头痛、便秘和高血压等有改善作用。

家常做法

可凉拌、做汤、煮粥、炒菜。



养肝

黄瓜

性味归经

性凉，味甘，归肺、胃、大肠经。

养肝功效

黄瓜中含有的丙氨酸、精氨酸等氨基酸可以起到改善肝功能的作用，尤其是对肝脏病人的康复很有益处。

家常做法

可凉拌、做汤、炒菜，还可用来做面膜。



养肝

芹菜

性味归经

性凉，味甘，归肺、胃、肝经。

养肝功效

芹菜有特殊的香味，有平肝清热的作用。在《本草推陈》中有记载：芹菜“主肝阳头晕，面红目赤，头重脚轻，步行飘摇等症”。

家常做法

可凉拌、炒菜。

养肝



油菜

性味归经

性凉，味甘，归肝、脾、肺经。

养肝功效

油菜富含胆碱盐，可以与食物中的胆固醇以及三酰甘油结合，并促进其从粪便中排出，从而起到预防和缓解脂肪肝的作用。

家常做法

可煮粥、做汤、炒菜。

补肾



黑豆

性味归经

性平，味甘，归脾、肾经。

补肾功效

肾虚的人食用黑豆可以有效缓解尿频、腰酸、女性白带异常及下腹部阴冷等症状。

家常做法

可磨成豆浆、做汤、煮粥，还可做成炒豆当零食。

补肾



黑芝麻

性味归经

性平，味甘，归肝、肾、大肠经。

补肾功效

黑芝麻有补肝肾、润五脏的作用，可用于缓解和改善肝肾精血不足所致的须发早白、脱发以及皮糙发枯、肠燥便秘等症。

家常做法

可做调料、煮粥、磨成粉末制成芝麻糊等。

补肾



黑米

性味归经

性平，味甘，归脾、胃经。

补肾功效

黑米具有补肾益精的功效，对于少年白发、女性产后虚弱、病后体虚以及贫血等肾虚症状均有很好的补养作用。

家常做法

可做粥。

补肾



黑木耳

性味归经

性平，味甘，归胃、大肠经。

补肾功效

黑木耳含有的胶体具有较强的吸附力，对肾结石等内源性异物有比较显著的化解作用，可以改善肾功能。

家常做法

可做汤、炒菜。

补肾



海带

性味归经

性寒，味咸，归肺经。

补肾功效

海带表面有一种含有甘露醇的白色粉末，略带甜味，具有良好的利尿作用，可缓解和改善肾衰竭症状、浮肿等。

家常做法

可做汤、凉拌、烧菜。

补肾



紫菜

性味归经

性寒，味甘、咸，归肺经。

补肾功效

紫菜含有一定量的甘露醇，甘露醇是一种天然的利尿剂，清热利尿的功效显著，故紫菜可作为缓解肾病以及水肿的辅助食品。

家常做法

可做汤。

润肺



梨

性味归经

性凉，味甘、微酸，归肺、胃经。

润肺功效

梨所含的配糖体及鞣酸等成分能祛痰止咳，对肺脏有养护作用，对肺结核所导致的咳嗽具有较好的辅助治疗作用。

家常做法

可生吃、做汤。



润肺

百合

性味归经

性微寒，味甘，归肺、心经。

润肺功效

百合具有止咳平喘的功效，主要用于辅助治疗慢性肺部疾病，如辅助治疗因慢性支气管炎或肺气肿导致的常咳或久咳不愈等。

家常做法

可煮粥、做汤，还可做面膜。



润肺

银耳

性味归经

性平，味甘，归肺、胃、肾经。

润肺功效

银耳是一味滋补良药，特点是滋润而不腻滞，具有滋阴润肺的功效，肺热咳嗽、肺燥干咳者可以经常食用银耳，以缓解病症。

家常做法

可煮粥、做汤、泡茶，还可做面膜。



润肺

白萝卜

性味归经

性凉，味辛、甘，归脾、肺经。

润肺功效

白萝卜中含有较多的水分，食用后可以起到生津润肺的作用。另外，白萝卜中含有的芥子油可帮助消化、消除内热、润肺化痰。

家常做法

可做汤、煮粥、炒菜，还可制成白萝卜干。



养心

樱桃

性味归经

性温，味甘、微酸，归脾、肝经。

养心功效

樱桃中的花青素含量非常高，具有非常不错的抗氧化作用，能保护心脏，心脏功能不佳者可以多食用一些樱桃。

家常做法

可生吃，做成水果罐头，还可加工成果脯。