

我家厨房系列



我家食材

Y A N G S H E N G F A N G

来自千家万户的厨房经验

■ 裴璐 编

养 生 方



上海科学技术出版社

我 家 厨 房 系 列

我家食材

裴璐 编

上海科学技术出

养

生

方

我 家 厨 房 系 列 · 我 家 食 材 养 生 方

图书在版编目(CIP)数据

我家食材养生方/裴璐编. —上海: 上海科学技术出版社, 2013. 3

(我家厨房系列)

ISBN 978-7-5478-1547-2

I. ①我… II. ①裴… III. ①食物养生-食谱 ②食物疗法-食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 265112 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上 海 科 学 技 术 出 版 社
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)
新华书店上海发行所经销
南京展望文化发展有限公司排版
苏州望电印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/40 印张 14.2

字数:290 千字

2013 年 3 月第 1 版 2013 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-1547-2/TS·105

定价:29.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题, 请向工厂联系调换

前言

饮食如何养生，古人自有一套精辟的论述：五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。要食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气。饮食养生要讲究方式，善食的人，了解食性，懂得把握；滥食者，虽食精品，却肢体多病态。要懂得吃的科学和方法。

本书第一部分为长效菜。一年四季有寒热温凉之别，食物性能也有清凉、甘淡、辛热、温补之异，故饮食摄入宜顺应四季而调整菜谱。

“春温宜食麦以凉之”。

春季人体新陈代谢开始旺盛，饮食宜选用辛、甘、微温之品，避免吃油腻生冷之物。春天又是肝旺之时，多食酸性食物会使肝火更旺，且损伤脾胃。宜食如小白菜、油菜、胡萝卜、芹菜、菠菜、马兰头、菊花脑和荸荠等。

“夏热宜食菽以寒之”。

夏季应适当多食用一些凉性蔬菜。夏季对人体最重要的影响是暑湿。肉类食物食用过多，会使人体质呈酸性，多内热。适当摄

入凉性蔬菜有利于生津止渴、除烦解暑、清热泻水、排毒通便。我们常吃的黄瓜、西红柿、芹菜、藕、绿豆芽、空心菜、大白菜、白萝卜、冬瓜、丝瓜、苦瓜、茄子、菠菜、小白菜、油菜、莴笋、苋菜、茭白和紫菜等都属于这类偏寒凉的蔬菜。食用这些蔬菜时应注意：久病体弱、身体虚寒者皆不宜，以免寒上加寒，对身体造成不利影响。第二类蔬菜是瓜类。夏季正是黄瓜、丝瓜、苦瓜、佛手瓜、南瓜和冬瓜等瓜类蔬菜上市旺季，它们含水量高，又兼具高钾低钠的特点，适合夏天人们大量出汗后补充水分及流失的无机盐。特别是苦瓜，它不仅能清邪热、解劳乏，还可增加食欲、提神醒脑。第三类蔬菜是“杀菌”蔬菜。主要是指葱蒜类，如大蒜、洋葱、韭菜、大葱、香葱、青蒜和蒜苗等，它们含有丰富的植物杀菌素，对各种球菌、杆菌和真菌病毒有杀灭和抑制的作用。

“秋燥宜食麻以润其燥”。

秋季饮食总原则：宜少食辛味，多食酸味。即减少食用辛辣口味的食物，宜食如梨、柿子、香蕉、甘蔗、菠萝、百合、银耳和萝卜等。

“冬寒宜食黍以治其寒”。

首先应保证热能的供给。宜食如辣椒、牛肉、羊肉、桂圆、红枣和核桃仁等。

以上所归纳的膳食方，是从食品营养的角度或食物的寒热方面考虑的，讲究粗细结合和搭配宜忌。虽然现在一年四季都能买到四季蔬果，但还应遵循植物生长的自然法则，以食当令时蔬为主。

书的第二部分为派对菜。即根据不同的对象汇编的系列菜谱。食性与药性相同,可分为寒、凉、温、热,饮食忌适要根据食物之性和身体素质来选择。

书的第三部分为特殊菜。这类菜谱具有针对性。由于食物的种类多种多样,所含的营养成分各不相同,只有做到适己调配,缺什么补什么,少什么加什么,这样才是合理的。这里需要说明的是,食疗是一个非常漫长的过程,而且各人的体质不相同,适他并非适己。再者也不要指望药都没吃好的病,靠它一吃病除。

书的第四部分为巧用食材来调和身体的不适部位。具有实用性。

以上稿件皆来自于新民晚报《我家厨房》版。这些食疗方都是读者根据自身的身体状况,在生活中慢慢调理总结出的膳方;有的属于“偏方”,食用后有所裨益,推荐过来。文章见报后反响不错,觉得汇集成书后,能实现整体受众最大化。

裴璐

2013年1月

提供菜谱人员名单

王小溪	齐建荣	王 展	谢文静	刘 锴	赵 伟	丁玉宝
傅 军	郭旭光	连淑兰	吉学锐	王永兰	高花兰	胡万里
刘玉雯	胡安仁	尹晓云	韩新华	朱闻慧	王修增	尹晓云
邬时民	宁蔚夏	刘姿含	许明远	刘改徐	陈燕炳	钱振兴
孙永刚	齐念慈	陈广智	陈抗美	陈 言	季玉娜	李德复
余明德	茅伯铭	李晓天	戴莉萍	建 英	晓 天	李 刚
毛 波	杨 明	健 桐	刘 伟	曹祈东	文 婷	赵 芳
于 峰	王成凤	王修增	王 凯	吴 凯	俞 明	朱 红
菲 依	李晓天	黎雨辰				

目录

一、四季养生食谱

1

春季

解“春困”/2

泻火/7

散寒/16

滋补/19

抗过敏/23

护肤养颜、减肥/24

调理/27

2

夏季

消暑解毒/35

养颜/69

调理/69

3 秋季

润燥、滋阴/81

调理/116

养颜/115

4 冬季

祛寒、滋补/122

冬季自制养生酒/150

冬季水果食疗/148

调理/151

二、不同人群食谱

1 老年人

强心、降血脂、降血压、降血糖/154

便秘、腹泻、遗尿、尿频/169

活血、补血/158

失眠/173

补肺、止咳、防感冒/159

老年斑/173

补肾、健脾/164

疝气/174

强身、益寿/165

老花眼/175

坐骨神经痛、关节痛/167

皮肤瘙痒/175

骨质疏松症/168

口干/176

2

儿童

咳嗽、感冒/178

补脾、开胃、促消化/187

补肾/193

清热、解毒/193

止泻、止呕/195

尿频、遗尿、盗汗/197

疝气、脱肛/198

水痘、疮疡痈疽、湿疹、口水/199

补钙、补铁/200

3

女性

月经不调/204

痛经/209

闭经/213

产后缺乳、催乳、回乳/215

孕妇便秘/218

乳腺增生、乳腺炎/220

更年期综合征/222

滋补气血、养颜/223

其他妇科病/228

4

瘦身、排毒、护肤养颜、美发者

瘦身/237

排毒/244

护肤养颜/248

白牙食物/276

美颈食物/276

美发/277

防脱发食物/286

三、对症食谱

1

心、脑、血管

冠心病、心悸、脑病/290

高血压、低血压/292

高血脂、高血糖/301

动脉硬化/306

头晕、头痛/307

神经衰弱、失眠/311

耳鸣/320

老年性痴呆/320

精神抑郁/320

健忘/321

2

肺、气管、支气管

风寒感冒/325

支气管炎/331

支气管哮喘/339

肺气肿、肺结核/343

咳嗽、气喘、痰多/344

饮食禁忌/359

3

脾、胃、肠

胃炎、胃肠炎、胃痛/362

胃溃疡、十二指肠溃疡/369

消化不良、食欲不振/371

胃酸过多、胃下垂/377

腹泻/380

痔疮/385

便秘/385

饮食禁忌/394

4

肝、肾

肝炎/396

病毒性肝炎/397

脂肪肝/399

肾炎/401

糖尿病/404

水肿/413

尿频/417

尿失禁/419

改善、增强男性性能力/420

尿路感染、结石/424

尿少、小便不通/425

蛋白尿/425

乳糜尿/425

膀胱炎/426

痛风/426

5

眼、鼻、耳、口、咽喉

明目/428

近视眼/432

干眼症/433

夜盲症/435

红眼病/435

青光眼/436

白内障/437

急性结膜炎/437

眼皮浮肿/437

眼底出血/437

鼻炎/438

耳鸣、耳聋/439

口腔溃疡/439

口臭/444

牙痛/446

牙龈炎、牙槽脓肿、牙周炎/447

蛀牙、牙本质过敏、固齿 / 450
咽喉炎 / 450

扁桃体炎 / 460
鱼刺鲠喉 / 460

6

调理

贫血 / 462
出血症 / 465
腰痛、腿脚痛 / 466
关节痛(炎)、肌肉酸痛、抽筋 / 468
皮肤湿疹 / 472
荨麻疹 / 473
银屑病 / 474
手足皲裂 / 475
春季预防过敏 / 475
醒酒 / 477
痔疮 / 479
皮肤恶疮、疥癣 / 480
带状疱疹 / 480
传染性软疣 / 481
丘疹 / 481
疖子 / 481
皮肤瘙痒 / 482

皮肤过敏 / 483
水痘 / 483
痤疮 / 484
过敏性紫癜 / 484
预防冻疮 / 485
烧烫伤 / 486
疝气 / 487
甲状腺肿大 / 487
淋巴结核 / 487
呃逆 / 488
打鼾 / 488
慢性前列腺炎 / 488
男性乳房发育症 / 489
睾丸炎 / 489
网球肘 / 489
肩周炎 / 490

四、食材外用方

- 皮肤溃疡/492
口腔溃疡、口炎、口臭、疱疹/492
牙痛/496
眼病/497
鼻出血、鼻炎、鼻息肉/498
咽喉炎/501
中耳炎/501
痛风/502
腰腿痛、背腰痛、肩背酸痛、肩周炎、足跟痛/502
跌打损伤/503
伤口、刀伤、擦伤、蜇伤、咬伤、烫伤、烧伤/504
冻疮、黄水疮/508
痔疮、脱肛/513
皮炎/514
扁平疣、多发性疣、疣状痣/517
全身糜烂、皮肤溃疡/517
皮肤瘙痒/518
麻疹、荨麻疹、湿疹/519
牛皮癣/520
顽癣、头癣、落发癣、疥癣/521
手癣、足癣、手足癣/522
疖/525
疥疮/525
脚臭、脚汗/526
趾甲嵌肉/527
脚麻/527
疖子/527
雀斑/528
色斑/529
汗斑/530
无名肿毒/530
热痛肿毒、疔疮肿毒、粉刺和脓疮/530
鹅掌风、白癣风/531
面部暗疮/531
青春痘/532
瘢痕疙瘩/532
酒糟鼻/532
多发性毛囊炎/533
冬季手脚发凉/533
眼皮浮肿/533
狐臭/534

脱发/534

头皮屑/535

防山药痒/535

肌注后硬结/536

甲沟炎/536

鸡眼/536

腮腺炎/537

头痛/539

感冒/540

冬咳/541

慢性支气管炎/541

关节炎/542

坐骨神经痛/543

胃痛/543

后记/551

消化不良/543

腹泻/544

肾炎水肿/545

乳腺炎/545

尿道炎、滴虫性阴道炎/545

小儿遗尿/546

睾丸炎/546

末梢神经炎/546

消污解毒/547

身体异味/547

失眠/547

高血压/548

护肤、护发/548

我家厨房系列 · 我家食材养生方

一、四季养生食谱

1

春季

解“春困”

自制酸梅汤

酸梅 20 克、甘草 10 克、红枣 10 枚，加白糖适量，煮成红枣酸梅汤，可起到解渴健脾的作用。或用绿豆 100 克、酸梅 50 克，加白糖煮成绿豆酸梅汤，可起到生津止咳的作用。每天喝一杯酸梅汤，不但有助于促进消化，还能防止工作时犯困。

香蕉银耳百合汤

先将干银耳 15 克泡水 2 小时，去老蒂及杂质后撕成小朵，加水 4 杯上蒸笼蒸半小时，取出备用。然后将新鲜百合 120 克洗净，香蕉 2 根去皮、切成小片。最后将所有材料放入煲中，加枸杞子 5 克、冰糖 100 克，加水煲半小时即可。

绿茶番茄汤

番茄 50~150 克洗净，用开水烫后去皮、捣碎，和绿茶 1.0~1.5 克混合置于杯中，加开水 400 毫升即成。

参枣汤

党参 20 克、大枣 10 枚，水煎服，每日服 1~2 次。该汤能生津止渴，调节胃肠运动，增强免疫力，养血安神，保护胃气。