

家庭

上药膳

滋补

丛书1

理气温里

对症求药，辨证择膳。

因人因时因地，吃出健康。

气行不顺，脾胃虚寒者宜于平日饮食中注重养生，调理身体须从一点一滴做起。

厚文图书 编著



家庭

上药膳

滋补

(丛书1)

理气温里

犀文图书 编著

图书在版编目(CIP)数据

理气温里 / 犀文图书编著. -- 长沙: 湖南美术出版社, 2011.12

(家庭药膳滋补丛书. 第1辑)

ISBN 978-7-5356-4445-9

I. ①理… II. ①犀… III. ①理气—食物疗法—食谱
②温中—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第080304号

家庭药膳滋补丛书1

理 气 温 里

出 版 人: 李小山

策划出品: 犀文图书

编 著: 犀文图书

责任编辑: 范琳

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田光雅园村工业二区四号)

开 本: 1270×1012 1/64

印 张: 9

版 次: 2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4445-9

定 价: 72.00元(共六册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0731-84787105 邮 编: 410016

网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-88833688转8328



前言 PREFACE

中华药膳独具特色，发源于我国传统的饮食和中医食疗文化，成书于战国时期的《黄帝内经》中即已记载了“半夏粳米汤”。经历代医家整理、搜集，逐渐将药膳发展成内容丰富，疗效显著，影响深远的保健方法。现代营养学的研究又大大推动了药膳的进步，其特点是以中医理论为基础，将中药经过严格的加工，与传统烹饪原料结合而烹制成可口菜肴，以达到保健强身以及防病治病养生的目的。

“药食同源”的理论就是酸、甜、苦、辛、咸五味，各司其职，分别供养五脏六腑，对人体内脏产生各种各样的作用。厨房是最好的医院，自己是最好的医生，饮食是最好的药物，让我们自己动手，吃出健康吧。

本书主要选取了具有理气、温里功能的药材和食材，详细介绍了它们的营养成分、养生功效以及药膳食方，还穿插了大量的中医养生小常识。能够让您根据您的体质和实际情况，制作相应的药膳，来达到治病养生的效果。

理气有方 1

温里有道 2

陈皮 3

陈皮粥 4

陈皮猪腰汤 5

生姜陈皮椒鱼羹 6

陈皮冬瓜瘦肉汤 7

陈皮剑花猪肺汤 8

橘红 9

橘红粥 10

橘红清炖鸡 11

佛手 12

佛手姜汤 13

佛手粳米粥 14

佛手山药豆仁粥 15

香橼 16

香橼佛手汤 17

香橼浆 18

荔枝核 19

荔枝核猪腰汤 20

荔枝核茶 21

荔枝核泥鳅汤 22

木香 23

目 录

CONTENTS

柚皮醪糟 24

陈皮木香炒肉片 25

香附 26

香附当归酒 27

良附粥 28

香附根酒 29

檀香 30

丹参檀香蜜饮 31

红花檀香茶 32

厚朴 33

老鸭厚朴汤 34

厚朴香附煨猪肘 35

青皮 36

青皮茴香酒 37

青皮莼肉猪心汤 38

麦芽青皮饮 39

玫瑰 40

玫瑰鸡蛋 41

玫瑰花茶 42

佛手玫瑰花茶 43

刀豆	44	花椒	69
刀豆米粥	45	椒面粥	70
炒刀豆	46	花椒火腿汤	71
柿蒂	47	花椒绿豆汤	72
柿蒂粥	48	附子	73
玉竹柿蒂粥	49	附子粥	74
丁香柿蒂茶	50	附片当归生姜羊肉汤	75
薤白	51	附子羊肚汤	76
薤白粥	52	肉桂	77
银耳薤白粥	53	桂浆粥	78
薤白鲫鱼汤	54	肉桂羊肉粥	79
槟榔皮	55	丁香	80
五皮粳米粥	56	丁香煨梨	81
瓜蒌槟榔皮炖猪肚	57	丁香蜜米饮	82
鲤鱼槟榔皮汤	58	高良姜	83
小茴香	59	高良姜粥	84
小茴香粥	60	高良姜胡椒猪肚汤	85
茴香川楝子羹	61	荜茇	86
干姜	62	荜茇粥	87
干姜粥	63	荜茇鱼头汤	88
姜枣红糖饮	64	吴茱萸	89
胡椒	65	吴茱萸粥	90
荜茇胡椒鲫鱼羹	66	羊肉药膳汤	91
白胡椒煨猪肚	67		
胡椒黄鳝汤	68		



理气有方



凡用以调理气分疾病，能舒畅气机，可使气行通顺的药物，称为理气药。以理气药为主组成的方剂，称为理气方。

气分病主要包括气虚与气逆。气虚病症主要表现为机体或脏器的功能低下，气虚宜补气，列入补益方药章节阐述。气滞、气逆病症主要表现为机体或脏器的功能障碍，气滞宜行气，气逆宜降气。理气方药具行气或降气之功，主要用于肝郁气滞、脾胃气滞、肺气壅滞、胃气上逆等症。

引起气滞、气逆病症的原因很多，诸职寒暖失调、忧思郁怒、痰饮、湿浊、瘀阻、外伤、以及饮食不节等因素，皆能影响气机的运行，进而发为气滞、气逆病症。气滞者常表现为闷、胀、痛，气逆者常表现为呕恶、呃逆或喘息。临床使用理气方药，必须针对病情，选择相应的药物，并作适宜的配伍。理气药物以辛燥者居多，易于耗气伤阴，气虚及阴亏者慎用。



温里有道

温里法就是运用温热方药以治疗里寒症的一种治法。温里法亦称祛寒法。前人有“寒者热之”，“疗寒以热药”的说法，正是指出温法治疗原则。此类药性多温燥。由于里寒症的成因有元阳不足，寒从内生或由于外寒直入里等不同，因此祛寒法又可分为温中祛寒，温肾回阳两种。

1. 温中祛寒

本法适用于脾胃虚寒症。症见手足不温。纳谷不化，胸腹冷痛，呕吐泄泻，肢倦神疲、舌淡脉弱等，常用药物干姜、吴茱萸等；常用方剂有理中汤、吴茱萸汤等。

2. 温肾回阳

本法适用于阴寒内盛，阳气衰微之症。症见恶寒倦卧、四肢厥冷、下利清谷、神疲汗出、舌淡苔白、脉沉微，甚则脉微欲绝等。常用药物有附子、肉桂等；常用方剂有真武汤、四逆汤等。

本类方药多是辛燥温热，忌用于热症、阴虚症。对于真热假寒症，应当详细分辨，慎勿误用。

陈皮



【营养成分】

含柠檬烯、 α -蒎烯、 β -蒎烯、 α -松油烯、黄酮苷、川皮酮、维生素B₁、维生素C及肌醇等。

养生功效：

理气和胃，行风健脾，燥湿化痰，降逆止呕。适用于胸脘胀满、暖气呕吐、食欲不振、食少吐泻、咳嗽痰多等症。

【饮食禁忌】

气虚津少者不宜多服，吐血症慎用。

【别名】

橘皮、新皮、广陈皮、贵老、黄橘皮、红皮。

【性味归经】

味辛、苦，性温；归脾、肺经。

【选购贮存】

选购时以片大整齐、颜色鲜艳、油性大、干燥、无霉蛀、无斑点、香气浓者为佳。贮存时置阴凉干燥处，防潮、防霉、防蛀。





步骤

>>>>>>



陈皮粥

功效：理气健脾，和胃止呕，化痰止咳。

【原料】

陈皮25克，粳米50克。

【用法】

每日服用1次，可作早餐。

制作过程

1. 陈皮洗净，切块。
2. 粳米淘洗干净，与陈皮一同放入烧锅中。
3. 大火煮沸后，转小火熬成粥。



步骤 >>>>>



陈皮猪腰汤

功效：化痰散结，理气止痛。

【原料】

陈皮10克，冬菇10克，云苓10克，枳实6克，猪腰250克，葱、姜、盐、酱油、食用油各适量。

【用法】

佐餐食用。

【制作过程】

1. 先将陈皮、云苓、枳实放入砂锅内，加清水适量，煮40分钟，去渣；再加热，浓缩成稠药汁。
2. 将猪腰洗净，去筋膜、腺腺，切成腰花，放入碗内，同药汁拌匀备用；冬菇以温水浸泡，洗净备用。
3. 烧热锅，放入食用油，将腰花下锅，爆炒至嫩熟，烹酱油，加清水适量煮沸，放入冬菇、葱、姜，煮沸出锅，加盐调味即可。



步骤
>>>>>



生姜陈皮椒鱼羹

功效：理气和胃。

【原料】

生姜30克，陈皮10克，胡椒3克，鲜鲫鱼1条（约250克），盐适量。

【用法】

食用时，除去腹中的药袋，加盐少许，可单食。

制作过程

1. 鲜鲫鱼去鳞，剖腹去内脏，洗净；将生姜洗净，切片。
2. 将生姜与陈皮、胡椒共装入纱布袋内，包扎好后填入鱼腹中。
3. 加清水适量，用小火煨熟，加盐调味即可。

步骤
>>>>>



陈皮冬瓜瘦肉汤

功效：理气健脾。

【原料】

陈皮15克，海带120克，冬瓜500克，瘦肉250克，盐适量。

【用法】

佐餐服。陈皮偏于温燥，有干咳无痰、口干舌燥等症状的阴虚体质者不宜多食。

【制作过程】

1. 海带用清水浸泡后，洗净切段；冬瓜去皮，切块。
2. 瘦肉洗净，切块。
3. 将上述材料与陈皮一同放入砂煲内，加8碗清水，以大火煮沸后，用小火煲2小时，加盐调味即可。



步骤
>>>>>



陈皮剑花猪肺汤

功效：理气化痰。

【原料】

陈皮1片，剑花100克，猪肺半个，蜜枣5枚，盐适量。

【用法】

佐餐服。喝此汤时不宜和葱同时食用，否则不利于健康。

【制作过程】

1. 蜜枣洗净；陈皮用清水浸软，刮白；剑花用清水浸软，洗净切成数段；猪肺切厚片，用手挤洗干净。
2. 将剑花和猪肺放入滚清水中煮5分钟，捞起过冷清水。
3. 把以上用料放入锅内，加清水适量，大火煮滚后，改小火煲2小时，加盐调味即可。

橘 红



【营养成分】

含合橙皮甙、川陈皮素、肌醇、挥发油等。

养生功效：

化痰理气，健胃消食，止呕止呃。用于胸中痰滞、咳嗽气喘、呕吐呃逆、饮食积滞等症。

【饮食禁忌】

阴虚者慎用。

【别名】

化州橘红、化橘红、化州陈皮、柚皮橘红、毛化。

【性味归经】

味苦、辛，性温；归肝、大肠经。

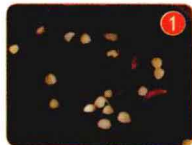
【选购贮存】

选购时以果皮外表褐绿色、干燥、果肉厚、质坚实、香气浓者为佳。贮存于阴凉干燥处，注意防潮。





步骤
>>>>>



橘红粥

功效：化痰理气，健胃消食。

【原料】

橘红12克，杏仁6克，粳米50克。

【用法】

每日服1~2次。

制作过程

1. 橘红、杏仁一起清水煎，滤汁去渣。
2. 粳米淘洗干净，入锅，加适量清水。
3. 与药汁同煮为粥。

步骤

>>>>>>



橘红清炖鸡

功效：化痰理气。

【原料】

雏母鸡1只，橘红（干）25克，油菜心100克，盐、味精、葱、姜各适量。

【用法】

佐餐食用。

【制作过程】

- 1.橘红用温水浸软，洗净泥沙；油菜取其嫩心修整后洗净，用沸清水氽烫后过凉待用；葱切段，姜切片；母鸡开膛去五脏，除去鸡毛，清洗干净。
- 2.取砂锅注满清水放入鸡，煮沸打去血沫，再下入橘红、葱、姜，改用小火炖3~4小时。
- 3.鸡烂时下入调味品和烫过的油菜心；挑出葱、姜，待2次煮沸即可。