

家庭

上 药膳

滋补

丛书1

补血益气



对症下药，辨证择膳。

因人因时因地，吃出健康。

脸色暗淡？经常失眠？时常头晕？
赶快翻开本书吧。

厚文图书 编著



CMS



湖南美术出版社

家庭

上
药膳

滋补
(丛书1)

补血益气

犀文图书 编著

CTS



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

补血益气 / 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补… II. ①犀… III. ①补血—食物疗法—食谱
②补气(中医)—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第080280号

家庭药膳滋补丛书1

补 血 益 气

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 P R E F A C E

中华药膳独具特色，成书于战国时期的《黄帝内经》中即已记载了“半夏梗米汤”。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。

《补血益气》主要选取了具有补充大脑营养、修复大脑机能功效的药材和食材，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。方便您根据自身体质和实际情况，制作相应的药膳，来达到治病养生的目的。



目录

CONTENTS

补血的对象及补血的益处	1
女性经期补血吃什么	2
补血的误区	3
日常保健	4
当归	5
当归羊肉羹	6
归参炖猪心	7
当归红枣饮	8
当归白芷鲤鱼汤	9
枸杞子	10
枸杞子粥	11
枸杞子炖兔肉	12
枸杞子红枣煲鸡蛋	13
熟地黄	14
熟地酒	15
三黄粥	16
白芍	17
白芍人参麦冬饮	18
黄芪白芍当归酒	19
何首乌	20
首乌粥	21
首乌鸡汤	22
首乌粳米粥	23
首乌枸杞子鸡汤	24
柏子仁首乌瘦肉汤	25

阿胶	26
阿胶蛋羹	27
阿胶炖肉	28
糯米阿胶粥	27
桂圆肉	30
桂圆洋参饮	31
桂圆养血茶	32
桂圆红枣粥	33
桑葚	34
桑葚粥	35
黑豆桑葚汁	36
人参	37
人参升麻粥	38
人参茉莉花茶	39
人参莲子汤	40
西洋参	41
参芪益气粥	42
洋参桂圆猪肉汤	43

西洋参红枣粥	44	黄芪红枣粥	69
参麦黑枣乌鸡汤	45	黄芪炖母鸡	70
花旗参水鸭汤	46	黑木耳	71
太子参	47	黑木耳泥鳅汤	72
太子乌梅饮	48	黑木耳枸杞猪肝粥	73
太子参百合田鸡汤	49	黄精	74
银耳太子参茶	50	黄精粥	75
山药	51	山药黄精粥	76
山药桂圆粥	52	黄精炖猪瘦肉	77
山药苡米粥	53	饴糖	78
山药奶肉羹	54	饴糖大米粥	79
白术	55	饴糖补气粥	80
白术猪肚粥	56	饴糖蒸乌鸡	81
红枣	57	灵芝	82
红枣粥	58	灵芝人参酒	83
红枣猪蹄	59	灵芝炖乳鸽	84
红枣炖兔肉	60	灵芝黄芪汤	85
甘草	61	黑枣	86
蜜枣甘草汤	62	黑枣人参鸡汤	87
养颜茶	63	参麦黑枣乌鸡汤	88
党参	64	蜂蜜	89
党参枸杞子汤	65	花粉蜜	90
参枣米饭	66	蜂蜜鹌鹑蛋	91
黄芪	67		
黄芪粥	68		

补血的对象及补血的益处

补血的对象

1. 义务献血、外伤失血、手术等急性失血人群，由于血的流失，更需要加强补血养血。
2. 处于生长发育阶段的少女和其他年龄的女性，因自身生理现象也应时常补血养血，以利健康。
3. 少年儿童，他们正是大脑和身体器官组织发育的高峰，他们对氧气和各类养分的需求也要血液来担当输送。

补血的益处

补血（养血）指以补血药物治疗血虚症的方法。血虚以面色苍白或萎黄，唇甲色淡，头晕眼花，失眠健忘，心悸怔忡，月经量少或经闭，舌淡脉细为主症。宜用归脾丸、四物汤、当归补血汤。常用药物有当归、熟地、阿胶、桑椹、桂圆肉、何首乌、枸杞子等。



女性经期补血吃什么



不少女性，在月经来潮的前几天(月经前期)会有一些不舒服的症状，如抑郁、忧虑、情绪紧张、失眠、易怒、烦躁不安、疲劳等。一般认为，这与体内雌激素、孕激素的比例失调有关。此时，女性应选择既有益肤美容作用，又能补气、疏肝、调节不良情绪的食物，如卷心菜、柚子、瘦猪肉、芹菜、粳米、鸭蛋、白术、山药、苡米、百合、金丝瓜、冬瓜、海带、海参、胡萝卜、白萝卜、胡桃仁、黑木耳、蘑菇等。

在月经来潮时，会出现食欲差、腰酸、疲劳等症状。此时，宜选用既有益肤美容作用，又对“经水之行”有益的食物。宜选用的食物与中药有：羊肉、鸡肉、红枣、豆腐皮、苹果、薏苡仁、牛肉、牛奶、鸡蛋、红糖、益母草、当归、熟地、桃花等。



补血的误区

1. 只吃红枣可以补血，效果甚微

红枣本身虽具有补血的作用，但若只单吃红枣，效果是相当微弱的，若女性想藉由食物来补血，建议可以用红枣搭配葡萄干、桂圆等食品一起吃，效果会比单吃红枣来得有用。

长期服用红枣肚子会容易胀气，且会使身材变胖，怕胖的人不宜长期服用，一个礼拜吃2~3次即已足够，以免补了血却还得担心减肥问题。

2. 专家强调补血保健品不能代替贫血治疗

贫血是一种症状，而不是独立的疾病。在治疗时必须明确是否属缺铁性贫血，市售的各种补血保健品，虽然含有一定量的各种形式的铁，对缺铁性贫血有辅助疗效，但因为铁含量低，不能代替正规补铁。

3. 红糖无补血功效

民间一直流行红糖水可以补血的说法，女性在月经期以及产妇分娩后，都经常喝红糖水来补血。然而专家指出，红糖水并没有民间传说的补血等神奇功效。

专家表示，红糖并没有人们传说中的“益气养血”、“促进子宫收缩，排出产后宫腔内淤血，促使子宫早日复原”等神奇功效，事实上红糖并没有补血的有效成分，而且红糖提纯不够，里面还含有杂质。产妇在坐月子时多喝红糖水可能损坏牙齿，还会加速产妇出汗，不利于产妇身体的迅速恢复，甚至使产妇有中暑的可能性。

专家提醒，产妇要在产后迅速恢复，补水最好选择白开水、矿泉水，另外还可以从蔬菜、水果中多获得水分等营养物质。

日常保健



1. 保持乐观情绪

心情愉快、性格开朗，不仅可以增进机体的免疫力，而且有利于身心健康，同时还能促进骨骼骨髓的造血功能，使得皮肤红润，面有光泽。

2. 注意加强饮食调理

日常应多吃些富含“造血原料”的优质蛋白质、必需的微量元素（铁、铜等）、叶酸和维生素B₁₂等营养食物，如动物肝脏、肾脏、血、鱼、虾、蛋类、豆制品、黑木耳、黑芝麻、红枣以及新鲜的蔬菜、水果等。

3. 经常参加体育锻炼

特别是生育过的女性，要积极参加一些力所能及的体育锻炼和户外活动，每天至少半小时，如健美操、跑步、散步、打球、游泳、气功、跳舞等，吸收新鲜空气，增强体力和造血功能。



当 归



【营养成分】

含挥发油、当归多糖、多种氨基酸、维生素B₁₂、维生素E及多种人体必需的元素。

【养生功效】

补血调经，活血止痛，润肠通便。适用于血虚、血滞而兼有寒凝、跌打损伤、风湿痹阻的疼痛症等。

【饮食禁忌】

血虚的人忌服。对于孕妇虽有安胎作用，但须慎用。

【别名】

全当归、秦当归、云当归、川当归、酒当归。

【性味归经】

味甘、辛，性温；归肝、心、脾经。

【选购贮存】

选购时以香气浓厚、主根粗长、油润、表皮金黄棕色、断面黄白色者为佳。贮存时置于干燥阴凉处，防潮湿、防虫蛀。





步骤

>>>>>>



当归羊肉羹

功效：补气益血。

【原料】

当归20克，羊肉500克，黄芪20克，党参20克，大葱、生姜、盐、味精各适量。

【用法】

佐餐食用。

制作过程

1. 羊肉切片放入砂锅内。
2. 另取当归、黄芪、党参用纱布包好，放入锅内。
3. 加水适量，小火煨炖至烂熟，再加葱、姜、盐、味精调味。



归参炖猪心

功效：益气，补血。

【原料】

当归10克，党参50克，猪心1个，味精、盐适量。

【用法】

佐餐食用。

制作过程

1. 将猪心去油脂，洗净。
2. 将党参、当归和猪心放入沙锅内，加水适量。
3. 用小火炖至猪心熟透，加盐、味精调味即成。



步骤

>>>>>



当归红枣饮

功效：益气，养血，调经。

【原料】

当归15克，粳米50克，红枣5枚，红糖适量。

【用法】

早晚空腹温热服食，10天为1疗程。

制作过程

1. 红枣洗净；将当归用温水浸泡片刻，加水20毫升，煎取浓汁100毫升。
2. 入粳米、红枣、红糖，再加水300毫升。
3. 大火烧开后，转小火煮至米开汤稠为度。



步骤

>>>>>



当归白芷鲤鱼汤

功效：通经活血，丰胸健胸。

【原料】

当归15克，白芷15克，黄芪15克，枸杞子10克，红枣5枚，鲤鱼1条（约600克），盐适量。

【用法】

佐餐服用。

【制作过程】

1. 当归、白芷、黄芪、枸杞子分别洗净；红枣去核，洗净。
2. 鲤鱼杀后去内脏，洗净。
3. 将上述材料一同放入锅中，加清水适量，煮至鲤鱼熟，加盐调味即可。



枸杞子



【营养成分】

含甜菜碱、玉蜀黍黄素、酸浆红素、枸杞多糖、胡萝卜素、核黄素、烟酸、维生素C等成分。

【养生功效】

滋补肝肾，益精明目。适用于肝肾阴虚引起的腰膝酸软、阳痿遗精、头晕眼黑、视物模糊等症。

【饮食禁忌】

脾胃虚弱者忌食；有内热者不宜食用过量。

【别名】

西枸杞、白刺、枸杞子、甘杞子。

【性味归经】

味甘，性平；归肝、肾、肺经。

【选购贮存】

选购时以粒大、肉厚、色红、籽少者为佳。贮存时需置于阴凉干燥处，防潮、防蛀。



步骤

>>>>>>



枸杞子粥

功效：补肾益血。

【原料】

枸杞子30克，粳米100克。

【用法】

佐餐食用。

制作过程

1. 将枸杞子、粳米分别洗净，共入锅中。
2. 加适量清水同煮。
3. 先用大火烧开，再用小火熬成稀粥。