

COOKING
巧厨娘



美生活工作室

组织编写

煲

爱心家看 用爱做好菜 用心烹佳肴
Aixin Jiayao

滋补汤

WWW.MEISHILIFE.COM

选对食材 煲一碗好汤 护全家安康

四季滋补 · 全家营养 · 五脏保健 · 身体调理



YZLI0890146244

超值回馈

19.80元

青岛出版社 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE 全国百佳图书出版单位

QIAOCHUNIANG
BAOZIBUTANG

巧厨娘

煲 滋 补 汤

巧厨娘爱心下厨房 道道让你流口水
美 帝 家 的 家 常 菜



工作室 组织编写



YZL0890146244



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



图书在版编目(CIP)数据

巧厨娘煲滋补汤/美食生活工作室编.-青岛:青岛出版社,2012.1

ISBN 978-7-5436-7850-7

I.①巧… II.①美… III.①保健—汤菜—菜谱 IV.①TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第263190号

书 名 巧厨娘煲滋补汤

组织编写  工作室

主 审 王作生

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市崂山区海尔路182号(266061) <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-68068026 0532-85814750(传真)

策划组稿 张化新 周鸿媛

责任编辑 杨子涵

特约编辑 王 楠

设计制作 周雅榕 宋修仪 周 伟

摄 影 高玉德

菜品制作 惠学波

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

开 本 16开(720毫米×1020毫米)

印 张 12

书 号 ISBN 978-7-5436-7850-7

定 价 19.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话:0532-68068629)

建议陈列类别:美食类 生活类



2011年5月,《巧厨娘家常菜》《巧厨娘妙手烘焙》悄然上市。

销售短短几个月,好评如潮,市场反响强烈。我们更加坚信,贴近读者,贴近读者之所想,才是我们为之不断努力的目标,也更加坚定了我们“为读者奉献最有内容、最有欣赏性的精品美食图书”的不懈追求。

2011年岁末,时隔几个月,“巧厨娘系列”华美转身。《巧厨娘新手家常菜》《巧厨娘诱惑川菜》《巧厨娘花样主食》《巧厨娘快手烹炒》《巧厨娘巧手凉拌菜》《巧厨娘煲滋补汤》即将与您见面。

有人说,幸福是一碗汤的距离。这种感觉从不言说,却与日俱增。

然而,急匆匆赶路的我们,常常无暇顾及身边的风景,常常忽略身边令人感动的细节。

杂乱纷扰的世界里,您幸福吗?

其实,幸福的真正感觉并不在于您烹饪的技术是多么的娴熟,汤煲的滋味是多么的醇厚,而在于您在做菜时对家人的那份关爱,那份融入于美食中的浓浓的心情。美丽的巧厨娘巧手为家人烹制营养美味的菜肴,这是全家人的幸福,也是自己的幸福。

“巧厨娘系列”美食书是在原有“巧厨娘”基础上的又一精彩延伸。在内容上我们更加注重健康实用,版式上我们更加追求时尚大方,图片上我们更加要求精益求精,表达上我们更加倾向分步详解,化繁为简,相信能带给您耳目一新的感受,帮您快速上手,缩短与幸福的距离。

《巧厨娘煲滋补汤》分为四季滋补汤、特定人群营养汤、五脏养生汤和调理保健汤四个板块,根据中医养生理论,针对不同季节、人群、脏器以及不同的保健目的,推荐相应食材,再搭配其他适宜的食材,煲一锅充满爱意的汤,与您一起为家人的健康保驾护航。

新的一年即将来临,这一沉淀着我们更多期盼与梦想的“巧厨娘系列”也新鲜出炉了。希望这套书能给更多的厨娘以切实的指导和帮助,希望能给您的生活带来温暖和幸福。

目录 CONTENTS



Part 01

煲汤常用 食材与中药

- 8 煲汤常用食材的四性、五味及其保健功效
- 8 食物的四性及其保健功效
- 9 食物的五味及其保健功效
- 11 食补的种类

- 12 煲汤常用的滋补类中药材
- 18 滋补原则：根据季节变化灵活调整
- 18 冬令进补是相对的
- 18 进补应随季节与个人情况变化

Part 02

巧厨娘 四季滋补汤

- >> 春季滋补汤
 - 20 春季气候特点
 - 20 春季进补原则
 - 21 春季进补适用食物
 - 21 春季进补适用中药
 - 21 花生红枣鲫鱼
 - 22 蛤蚧荠菜肉丸
 - 23 荠菜鸡丸
 - 24 玉竹白果煲猪肚
 - 25 群菇炖小鸡
 - 26 枸杞鸡肝汤
- >> 夏季滋补汤
 - 27 夏季气候特点
 - 27 夏季进补原则
 - 28 夏季进补适用中药
 - 28 夏季进补适用食物
 - 28 丝瓜瘦肉汤
 - 29 大酱海带汤
 - 30 海带冬瓜豆瓣汤
 - 31 虾仁冬瓜汤
 - 32 蛋花瓜皮汤
 - 33 竹笋瓜皮鲤鱼汤
 - 34 酒酿芦荟
 - 35 薏米炖鸡
 - 36 芙蓉银耳
- >> 秋季滋补汤
 - 37 秋季气候特点
 - 37 秋季进补原则
 - 38 秋季进补适用食物
 - 38 秋季进补适用中药
 - 38 银杏炖鸭条
 - 39 淮山兔肉补虚汤
 - 40 罐焖鸭块
 - 41 什锦鸭羹
 - 41 笋烩烤鸭丝
 - 42 笋片菜心炖麻鸭
 - 43 竹笋香菇汤
 - 44 牡蛎鸡蛋汤
 - 45 冰糖枸杞百合
 - 46 荸荠雪梨鸭汤
 - 47 菠萝鸡片汤
- >> 冬季滋补汤
 - 48 川贝梨煮猪肺
 - 49 银耳梨片汤
 - 49 烩黄梨羹
 - 50 冬季气候特点
 - 50 冬季进补原则
 - 51 冬季进补适用食物
 - 51 冬季进补适用中药
 - 51 三羊开泰
 - 52 萝卜豆腐炖羊肉
 - 53 鱼羊鲜
 - 54 羊肉虾皮羹
 - 55 羊肉番茄汤
 - 55 玉米羊肉汤
 - 56 鲜人参炖鸡
 - 57 汽锅鸡
 - 57 参芪鸡汤
 - 58 五更肠旺
 - 59 酸辣肉丸
 - 60 海参首乌红枣汤

- | | | | | | |
|----|-----------|----|----------|----------|----------|
| 62 | 根据体质进补 | 74 | 黄豆芽蘑菇汤 | 90 | 鲢鱼丝瓜汤 |
| 62 | 常见体质类型及表现 | 75 | 鸡脚鲍鱼 | 91 | 豆腐丝瓜鳙鱼头汤 |
| 62 | 不同体质进补原则 | 76 | 白菜红枣烧肉煲 | 92 | 丝瓜虾米蛋汤 |
| 62 | 根据年龄进补 | 77 | 板栗煲尾骨 | >> 儿童营养汤 | |
| | >> 老年人营养汤 | 78 | 奶汤鸡脯 | 93 | 儿童饮食原则 |
| 63 | 老年人饮食原则 | 79 | 桂圆鸡蛋汤 | 93 | 儿童进补禁忌 |
| 63 | 老年人进补禁忌 | | >> 产妇营养汤 | 93 | 猪肝豆腐汤 |
| 63 | 鲜人参炖老鸽 | 80 | 产妇饮食原则 | 94 | 浓汤菌菇煨牛丸 |
| 64 | 清蒸人参鸡 | 80 | 产妇进补禁忌 | 95 | 布袋鸡 |
| 65 | 沙锅野鸡 | 80 | 鲍汁鱼肚烩木瓜 | 96 | 平菇蛋汤 |
| 66 | 海鳗鸡骨汤 | 81 | 花生煲猪爪 | 97 | 鹌蛋猪血汤 |
| 68 | 豆腐鳅鱼汤 | 82 | 什锦猪蹄汤 | 98 | 香菇干贝汤 |
| 69 | 花旗参木瓜煲排骨 | 83 | 猪蹄瓜菇煲 | 99 | 羊肉丸子萝卜汤 |
| 70 | 南瓜四喜汤 | 84 | 豆腐猪蹄汤 | 100 | 红枣炖兔肉 |
| 71 | 南瓜蔬菜汤 | 85 | 黄芪牛肉 | 101 | 海鳗汤 |
| 72 | 南瓜红枣排骨汤 | 86 | 羊肉奶羹 | 102 | 牡蛎鲫鱼汤 |
| 73 | 木耳肉片汤 | 87 | 羊排炖鲫鱼 | 103 | 牡蛎金针鸭汤 |
| | >> 孕妇营养汤 | 88 | 莲子炖乌鸡 | 104 | 豆腐田园汤 |
| 74 | 孕妇进补须知 | 89 | 清汤鳝背 | | |

- | | | | | |
|-------------|----------|---------|----------|---------|
| >> 养心安神助眠汤 | 116 | 苦瓜豆腐汤 | 126 | 百合肚肺 |
| 106 人参桂圆炖猪心 | >> 健脾养胃汤 | | 127 | 百合炖鸽 |
| 107 猪心红枣汤 | 117 | 龙眼山莲汤 | 128 | 龙眼虫草炖鲍参 |
| 108 百合红枣汤 | 118 | 花生小豆鲫鱼汤 | >> 补肾强身汤 | |
| 109 大枣冬菇汤 | 119 | 生姜鲫鱼汤 | 129 | 团鱼枸杞羊肉煲 |
| 109 莲子百合燕窝 | 120 | 姜母鸭 | 130 | 腰花木耳汤 |
| 110 莲枣桂圆羹 | 121 | 参竹老鸭汤 | 132 | 胡萝卜炖牛尾 |
| >> 养肝明目汤 | 121 | 柑橘山楂汤 | 133 | 鹤鹑冬瓜煲 |
| 111 菊花猪肝汤 | >> 养肺润肺汤 | | 134 | 清炖鸡 |
| 112 银耳猪肝汤 | 122 | 杏仁麻黄豆腐 | 135 | 竹笋炖鸡 |
| 113 荠菜猪肝汤 | 123 | 冰糖银耳橘瓣羹 | 136 | 狗肉枸杞山药汤 |
| 114 白芨羊肝汤 | 124 | 杏仁萝卜肺 | 137 | 山药羊肉汤 |
| 115 苦瓜肉片汤 | 125 | 心肺炖花生 | 138 | 黑豆鲤鱼汤 |

>> 降压保健汤

- 140 冬瓜银耳羹
141 竹荪素翅
142 平菇莼菜汤
143 香菇山药素汤
144 洋葱羊肉汤

>> 降糖保健汤

- 145 金瓜浓汤蹄筋
145 翡翠猪胰
146 南瓜清炖牛肉
147 绿豆南瓜汤
148 山药苦瓜煲猪肝
149 猪蹄炖苦瓜
150 枸杞炖白鲢鱼

>> 降脂减肥汤

- 151 洋葱汤
152 木耳黄瓜汤
153 番茄山药条
154 山楂山药汤
155 红焖萝卜海带
156 牛肉海带汤

>> 防癌抗癌保健汤

- 157 海带煮瘦肉
158 芦笋鲍鱼汤
159 芦笋海参汤
160 香菇海参汤
161 生氽牡蛎
162 海藻蒸牡蛎

>> 补血养血保健汤

- 163 枸杞牛肝汤
164 奶汤猴头牛骨髓
165 白肉血肠
166 豆腐鸡血羹
166 金陵鸭血汤
167 胡萝卜阿胶炖猪肉
168 桂圆当归鸡汤
169 八宝鸡汤
170 大枣萝卜汤
171 胡萝卜炖牛肉
172 鲫鱼菠菜羹

>> 健脑保健汤

- 173 黄花菜健脑汤
174 一清二白汤

- 175 金针菇萝卜汤
176 天麻猪脑羹
177 猪脑炖老鸡

>> 调经保健汤

- 178 贞莲猪肉汤
179 当归鸡汤
180 茅根牛膝煲墨鱼
181 牛膝猪蹄煲

>> 美容养颜汤

- 182 红白豆腐汤
183 莲藕排骨汤
184 枸杞炖兔肉
185 椰香花菜
186 鸡丝鹌鹑蛋汤
187 银耳鹌鹑羹
188 银耳蛋汤
189 红枣山药炖南瓜
190 牛奶炖花生
191 木瓜花生大枣汤
191 花生木瓜排骨汤
192 枣莲葡萄粥

食材预处理

- 29 干海带的泡发
31 去虾线，取虾仁
43 笋的预处理
66 鳗鱼预处理
71 南瓜预处理
81 猪蹄预处理
88 莲子预处理

- 90 鲢鱼预处理
104 西兰花预处理
107 猪心预处理
108 红枣去核处理
111 猪肝预处理
124 猪肺预处理
127 鲜百合预处理

- 131 猪腰预处理
131 猪腰切腰花
131 干木耳预处理
135 鸡腿脱骨处理
144 洋葱的预处理
149 苦瓜预处理
180 墨鱼预处理



煲汤常用 食材与中药

Baotang Changyong Shicai Yu Zhongyao

PART
01



何谓滋补汤？滋补汤是在中医学、烹饪学和营养学理论指导下，将中药与某些具有药用价值的食物相配伍，采用我国独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成的，具有丰富营养与显著特色的，色、香、味、形俱佳的美味汤煲。本章详细阐述了煲滋补汤时选择食材、中药材的原则及其各自的保健功效、适应人群等知识，使您在烹调应用时更加心中有数，并能举一反三，做出更多美味营养的汤煲。

① 煲汤常用食材的四性、五味及其保健功效

→ 食物的四性及其保健功效

一般说来，食物与药物一样，有寒、凉、温、热四种不同的属性，在中医上叫做四性，也叫四气。由于不同属性的食物食疗功效也不同，故在配制食疗方时就要重视食物属性，选择符合疾病食疗所需要的食物，以达到治疗效果。

中医有一项重要治疗原则，就是“疗寒以热药，疗热以寒药”，此原则也同样适用于食疗。治疗属寒的病症，要选用属于热性的食物；治疗属热的病症，就要选用属于寒性的食物，做到对症下药，才有望取得预期效果。反之，若寒性病症食用寒凉食物，热性病症食用温热食物，结果只能是雪上加霜、火上浇油，使病情加重。

[寒凉食物]

[保健功效]

寒和凉同属一种性质，仅是程度上的差异。寒凉食物具有清热、泻火、解毒的作用，医学上常用来治疗热证和阳证。凡是表现为面红耳赤、口干口苦、喜欢冷饮、小便短黄、大便干结、舌红苔黄的病症，都适宜选用寒凉食物。

[常见寒凉食物]

属凉性的有白菜、小白菜、萝卜、冬瓜、青菜、菠菜、苋菜、芹菜、绿豆、豆腐、小麦、苹果、梨、枇杷、橘子、菱角、薏苡仁、茶叶、蘑菇、鸭蛋等。

属寒性的有豆豉、马齿苋、苦瓜（生食）、莲藕、芦荟、甘蔗、番茄、柿子、茭白、荸荠、茄子、丝瓜、蕨菜、空心菜、绿豆芽、百合、紫菜、草菇、鸭血、西瓜、香蕉、桑葚、黄瓜、蟹、海藻、田螺等。



[温热食物]



[保健功效]

温与热同属一种性质，都有温阳、散寒的作用，医学上常用来治疗寒证和阴证。凡是表现为面色苍白，口中发淡，即使渴也喜欢喝热开水，怕冷，手足四肢清冷，小便清长，大便稀烂，舌质淡的病症，都适宜选用温热食物。

[常见温热食物]

属温性的有韭菜、葱、蒜、生姜、小茴香、羊肉、狗肉、猪肝、猪肚、牛肚、刀豆、芥菜、香菜、南瓜、桂圆、杏、桃、石榴、乌梅、荔枝、栗子、大枣、核桃、鳝鱼、虾、鲢鱼、海参、鸡肉、猪肝等。

属热性的有辣椒、胡椒、肉桂、咖喱等。

[平性食物]

[保健功效]

由于食物中温与热、凉与寒只是程度的不同，而有些温或热、凉或寒却难以截然分开。为简便起见，通常仅归纳为寒热两类，将寒凉属性的统称为寒，温热属性的统称为热，而在寒热之间增加了平性。平性食物既不偏寒，也不偏热，介乎两者之间，通常具有健脾、开胃、补益的作用。由于其性平和，故一般热证和寒证都可配合食用，尤其对那些身体虚弱，或久病阴阳亏损，或病症寒热错杂，或内有湿热邪气者较为适宜。

[常见平性食物]

粳米、糯米、黄豆、蚕豆、赤豆、黑大豆、玉米、花生、豌豆、扁豆、黄花菜、香椿、胡萝卜、山药、莲子、芝麻、葡萄、橄榄、猪肉、鲫鱼、鸽蛋、芡实、牛奶等。



→ 食物的五味及其保健功效

五味，即酸、苦、甘、辛、咸五种不同的味道。五味是中医用来解释、归纳中药药理作用和指导临床用药的理论根据之一。食物的五味也是解释、归纳食物效用和选用食疗方的重要依据。

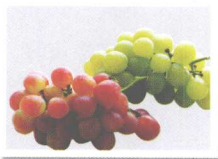
中药学重要著作《本草备要》中讲到，“凡酸者能涩能收，苦者能泻能燥能坚，甘者能补能缓，辛者能散能横行，咸者能下能软坚”。药物的酸、苦、甘、辛、咸五味，分别有收、降、补、散、软的药理效用，食物的五味亦具有同样的功效。了解不同食物所具有的性味，有助于正确选用食疗方中的食物，以取得预期的效果。

“医圣”张仲景曾经说过，“所食之味，有与病相宜，有与身为害；若得宜则益体，害则成疾”。可见，食物的味还直接影响到机体的健康，应引起重视。

[酸味食物]

常用的酸味食物有醋、番茄、马齿苋、赤豆、橘子、橄榄、杏、枇杷、桃子、山楂、石榴、乌梅、荔枝、葡萄等。

酸味食物有收敛、固涩的作用，可用于治疗虚汗出、泄泻、小便频多、滑精、咳嗽经久不止及各种出血病。酸味固涩容易敛邪，因此，如感冒出汗、急性肠火泄泻、咳嗽初起者均当慎食。



[苦味食物]

常用的苦味食物有苦瓜、茶叶、苦杏仁、百合、白果、桃仁等。

苦味食物有清热、泻火、燥湿、解毒的作用，可用于辅助治疗热证、湿证。热证表现为胸中烦闷、口渴多饮水、烦躁、大便秘结、舌红苔黄、脉浮数的，可选用苦瓜、茶叶；热证表现为午后潮热、两颧潮红、咳嗽胸肋作痛的，可食用百合；热证表现为发热不退、下腹部满的，可配用桃仁。湿证表现为四肢浮肿、小便短少、气短咳逆的，可配用白果。苦味食物属寒性，不宜多吃，尤其脾胃虚弱者更应慎食。

[辛味食物]

辛即辣味，常见的辛味食物有姜、葱、大蒜、香菜、洋葱、芹菜、辣椒、花椒、茴香、豆豉、韭菜、酒等。

辛味食物有发散、行气、行血等作用，可用于治疗感冒表证及寒凝疼痛。同是辛味食物，却有寒、热之分。如生姜辛而热，适宜于恶风寒、骨节酸痛、鼻塞流清涕、舌苔薄白、脉浮紧的风寒感冒；豆豉辛而寒，适宜于身热、怕风、汗出、头胀痛、咳嗽痰稠、口干咽痛、苔黄、脉浮数的风热。辛味食物大多具有发散的作用，易伤津液，食用时要防止过量。



[甘味食物]



甘即甜，但甘味食物味道不一定是甜的。甘味食物甚多，常见的有莲藕、茄子、空心菜、番茄、茭白、萝卜、丝瓜、洋葱、笋、土豆、菠菜、芥菜、黄花菜、南瓜、芋头、扁豆、豌豆、胡萝卜、白菜、芹菜、冬瓜、黄瓜、豇豆、肉桂、豆腐、黑大豆、绿豆、赤小豆、黄豆、薏苡仁、蚕豆、刀豆、荞麦、高粱、粳米、糯米、玉米、大麦、小麦、木耳、蘑菇、白薯、蜂蜜、蜂乳、银耳、牛奶、羊乳、甘蔗、柿子、苹果、荸荠、梨、花生、糖、西瓜、菱角、香蕉、桑葚、荔枝、黑芝麻、橘子、栗子、大枣、无花果、酸枣仁、莲子、核桃肉、桂圆肉、鲢鱼、龟肉、鳖肉、鲤鱼、鲫鱼、田螺、鳝鱼、虾、羊肉、鸡肉、鹅肉、牛肉、鸭肉、麻雀、火腿、燕窝、枸杞、芡实、香菇等。

甘味食物有补益、和中、缓和拘急的作用，可用作辅助治疗虚证。如表现为头晕目眩、少气懒于讲话、疲倦乏力、脉虚无力之气虚证的，可选用牛肉、鸭肉、大枣等；如表现为身寒怕冷、蜷卧嗜睡之阳虚证的，可选用羊肉、虾、麻雀等。甘能缓急，如出现虚寒腹痛、筋脉拘急的，可选用蜂蜜、大枣等。

[咸味食物]

咸味食物有软坚、散结、泻下、补益阴血的作用，可用于治疗瘰疬、痰核、痞块、热结便秘、阴血亏虚等病症。在甲状腺瘤的治疗过程中，常配合食用海带、海藻，即依据“咸以软坚”的理论，以海带、海藻之咸来软化肿块。民间土法采用食盐炒热，用布包裹熨脐腹部，治疗寒凝腹痛，也是“咸以软坚”的实际应用。

② 食补的种类

Shibu De Zhonglei

[单味食补]

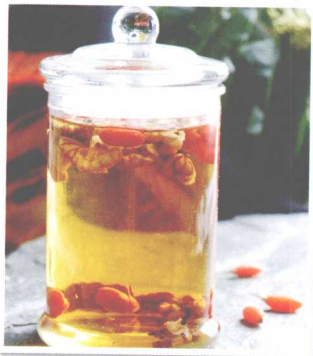
常用原料有鲫鱼、羊肉、鸡、鸭等，补益作用较为明显专一，兼具药与食的两种作用，只要对症使用，效果较理想。但食补的效果毕竟稍逊，虚证较为复杂或病情偏重时，单靠食补见效较慢。



[补酒]

以单味补药用酒浸泡或酿制而成，对善酒者既能解其酒瘾，又能起到补虚强身的功效。酒性发散、活血而助血行，药效传至人体四肢百骸，具有独特的效用，尤其适宜善酒者或老年人服用。

选用药酒要因人因病而异。选用以治病为主要目的的药酒，更要随症选用，最好在中医医师的指导下选用，以保证安全。



[补粥]

补粥是用常见的补益食物或补药与米同煮而成，同样具有药食并用的优点，对津液不足需要补充水分者较为适用，尤适宜老年人服用。粥味醇香可口，易制易用，可长期服食。

[药膳]

药膳是在中医学、烹饪学和营养学理论指导下，严格按药膳配方，将中药（常用的有虫草、黄芪、枸杞、人参、当归、大枣、桂圆等）与某些具有药用价值的食物相配伍，采用我国独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成的具有一定色、香、味、形的美食，包括药膳菜肴、药膳主食和药膳汤品，其中以药膳汤最为多用。药膳既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威，二者相辅相成，既具有较高的营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿。



③ 煲汤常用的滋补类中药材

补血中药材

[紫河车]



【别名】胎盘、胞衣。

【性味】性温，味甘、咸。

【功效】补气，养血，益精。

【应用】适宜一切虚损羸弱、气血不足、营养不良者食用；适宜肺结核、老年慢性支气管炎、肺气肿、肺心病、支气管哮喘者食用；适宜体虚多汗、自汗、盗汗和易患感冒者食用；适宜男子阳痿遗精、妇女不孕，或产后乳汁缺少者食用；适宜癌症患者食用，尤其放疗后食用更为适宜；适宜神经衰弱、白细胞减少症、再生障碍性贫血患者食用；适宜肾上腺皮质功能不全者食用。

【提示】凡平素脾胃虚寒、腹泻便溏者忌食；痰湿痞满气胀、食欲不振，以及舌苔厚腻者忌食。

[白芍]



【性味】性凉，味苦、酸。

【功效】补血，止痛，敛汗。

【应用】适宜血虚阴虚者见胸腹肋肋疼痛、肝区痛，胆囊结石疼痛者食用；适宜泻痢腹痛、妇女行经腹痛者食用；适宜自汗、盗汗者食用；适宜腓肠肌痉挛、四肢拘挛疼痛者食用；适宜配合甘草以缓解各种胸腹及四肢疼痛。

【提示】白芍性寒，凡虚寒性腹痛泄泻者忌食；服用中药藜芦者忌同服白芍。

[当归]

【性味】性温，味甘、辛。

【功效】补血，调经，润肠。

【应用】适宜妇女月经不调、痛经、闭经、崩漏，或产后出血过多、恶露不下、腹胀疼痛者食用；适宜血虚体弱、气血不足、头痛头晕者食用；适宜老年肠燥便秘者食用。

【提示】慢性腹泻、大便溏薄者均应忌食。



[阿胶]

【性味】性平，味甘。

【功效】补血止血，滋阴润燥。

【应用】适宜血虚者见面色萎黄、眩晕、心悸，多种出血证、阴虚证以及燥证。

【提示】本品性滋腻，有碍消化，胃弱便溏者慎用。



[龙眼肉]

【性味】性温，味甘。

【功效】补益心脾，养血安神。

【应用】用于心脾虚损、气血不足引起的心悸、失眠、健忘等症，能补益心脾，养血安神，为性质平和的滋补良药。单用即有效，亦常配黄芪、人参、当归、酸枣仁等同用。

【提示】阴虚火旺者忌食。



补气中药材

[黄芪]

【性味】性微温，味甘。

【功效】补虚，益气，止汗。

【应用】适宜气血不足、气短乏力、表虚易患感冒、自汗多汗者食用；适宜内伤劳倦、脾虚泄泻、脱肛、子宫脱垂及气虚体弱者食用；适宜慢性溃疡久不收斂及老烂腿者食用；适宜慢性肝炎、慢性肾炎、白血球减少者食用；适宜糖尿病患者食用。

【提示】凡患有发热病、急性病、热毒疮疡者，阳气旺者，食滞胸闷、胃胀腹胀者忌食。



[太子参]

【性味】性微温，味甘。

【功效】补肺，健脾，益气。

【应用】适宜肺气虚咳嗽痰少、久咳不愈者食用；适宜脾胃气虚者见不思饮食、神疲乏力、胃弱、消化不良、慢性腹泻者食用；适宜神经衰弱、体虚自汗及病后、产后体弱未恢复者食用。

【提示】太子参善补脾、肺，性质平和，诸无所忌。但在服用中药藜芦时，不宜同时再吃太子参。



[党参]

【性味】性平，味甘。

【功效】补虚益气，健脾养胃，润肺生津。

【应用】适用于气血不足、面色萎黄、病后产后体虚者；适用于脾胃气虚、神疲倦怠、四肢乏力、食少便溏、慢性泄泻者；适用于慢性肾炎蛋白尿、慢性贫血、白血病、血小板减少性紫癜、佝偻病患者。

【提示】党参性平，可益气健脾，诸无所忌。但在服用中药藜芦时，不宜同时再吃党参。《得配本草》称：“气滞，怒火盛者禁用。”



[人参]

【性味】性温，味甘微苦。

【功效】补气生血，健脾益胃，强心提神。

【应用】适宜身体瘦弱、劳伤虚损、气血不足、喘促气短者食用；适宜脾胃气虚、食少倦怠、大便滑泄、慢性腹泻者食用；适宜体虚见惊悸、健忘、头昏、贫血、神经衰弱者，以及男子阳痿、女子崩漏者食用。

【提示】凡体质健壮者皆不宜服食；体质壮实及热性病人忌食；高血压伴有头昏脑胀、口苦咽干、性情急躁、大便干结，以及肝阳偏亢者忌食；糖尿病、阴虚火旺、咳血、干燥综合征、初生婴儿忌食。食用人参期间忌食山楂、萝卜、茶，人参忌用铁锅煎煮。



[西洋参]

【性味】性凉，味甘微苦。

【功效】补气阴，清虚热，生津止渴。

【应用】适宜体质虚弱、阴虚火旺、气阴两伤，或肺虚久咳、神疲倦怠者食用；适宜干燥综合征、糖尿病、慢性肝炎、肝硬化伴气阴不足者食用；适宜癌症患者食用；适宜夏季炎热时食用。

【提示】素有胃寒疼痛、舌苔发白者忌食；服西洋参时忌食萝卜、茶、黎芦；西洋参忌用铁器煎煮。

**[白术]**

【性味】性温，味甘苦。

【功效】健脾胃，助饮食，止虚汗。

【应用】适宜脾胃气虚，不思饮食，倦怠无力，慢性腹泻，消化吸收功能低下者食用；适宜自汗易汗、老小虚汗以及小儿流涎者食用。

【提示】凡胃胀腹胀、气滞饱闷者忌食。

**[甘草]**

【性味】性平，味甘。

【功效】益气健脾，清热解毒。

【应用】适宜脾胃虚弱、食少便溏、胃及十二指肠溃疡者食用；适宜心悸怔忡、神经衰弱者食用；适宜妇人脏燥者食用；适宜血小板减少性紫癜者食用；适宜阿狄森氏病、席汉氏综合征、尿崩

症、支气管哮喘、先天性肌强直、血栓性静脉炎患者食用。

【提示】凡腹部胀满者忌食；忌与海藻和羊栖菜一同食用；在服用中药大戟、甘遂、芫花期间，忌食甘草。

**⑤ 补肾中药材****[金樱子]**

【性味】性平，味酸涩。

【功效】涩肠止泻，固精缩尿。

【应用】适宜脾虚而久泻久痢者食用；适宜肺虚喘咳、自汗者食用；适宜男子滑精早泄、遗尿、小便频数者食用；适宜女子体虚带下、白带过多和子宫脱垂者食用。《梦溪笔谈》：“金樱子，止遗泄，当取半黄时采，干捣末用之。”

【提示】凡感冒发烧的糖尿病患者，或有实火邪热者忌食；大便干燥者亦忌。



[枸杞子]

【性味】性平，味甘。

【功效】补精气，
坚筋骨，滋肝肾，止
消渴，明目，抗衰
老。



【应用】枸杞子有
降血脂、降血压、降血糖、防止动脉硬化、保护肝脏、抑制脂肪肝、促进肝细胞再生、提高机体免疫功能、抗恶性肿瘤的作用。枸杞子对眼睛有良好的补益作用，对肝肾不足所致的视力下降、见风流泪、夜盲雀目、两眼干涩、玻璃体混浊、白内障等，有很大益处。对血虚眩晕、血虚头痛、贫血、慢性肝炎、高血压病、遗精阳痿、夜间多尿、体虚早衰者，以及心血不足所致的心悸、失眠、健忘者，均有防治作用。

【提示】高血压病患者、性情太过急躁的人，或平日大量摄取肉类导致面泛红光的人最好不要食用；正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻等急症患者在发病期间也不宜食用；枸杞一般不宜和性温热的补品如桂圆、红参、大枣等共同食用。

[地黄]

【性味】性凉，味甘苦。

【功效】滋阴养血，凉血。

【应用】地黄有生地黄与熟地黄之分，生地黄偏重于凉血止血，对皮肤病患者有效；熟地黄侧重于滋阴补血，对阴虚贫血者有益。

【提示】食地黄时
忌萝卜、葱白、韭白、
蓬白。《医学入门》
称：“中寒作痞，易泄
者禁。”



[冬虫夏草]

【性味】性温，味甘。

【功效】补虚损，益精气，止咳化痰，抗癌抗老。

【应用】适宜老年慢性支气管炎、肺气肿、肺结核、支气管哮喘、咳嗽气短、虚喘咯血者食用；适宜体虚多汗、自汗、盗汗者食用；适宜病后虚弱、久虚不复，或衰老体弱及各种慢性消耗性病人食用；适宜肾气不足、腰膝酸软、阳痿遗精者食用；适宜癌症患者及放疗、化疗后食用；适宜糖尿病、红斑性狼疮、慢性肾炎以及再生障碍性贫血和白血球减少患者食用。



【提示】有
表邪者慎用。

[黄精]

【性味】性平，
味甘。

【功效】润肺滋
阴，补脾益气。

【应用】适宜气
血不足、贫血、病后
体虚、神经衰弱、目暗、精神萎靡、
腿脚软弱无力者食用；适宜糖尿病、
高血压患者食用；适宜肺虚干咳者食
用；适宜癌症、白细胞减少症、再生
障碍性贫血、脂肪肝、头发早白、药
物中毒性耳聋患者食用。

【提示】黄精滋腻，脾虚有湿者
不宜服，有痰或食欲不振者均不宜食。



[沙参]



【性味】性凉，味甘微苦。

【功效】养阴清肺，利咽喉，祛痰止咳。

【应用】适宜肺结核等热性病所致干咳无痰、盗汗、低烧不退者食用；适宜肺阴不足，或肺热咽干、口渴、声音嘶哑者食用；适宜教师、播音员、歌唱演员食用；适宜癌症患者食用；适宜糖尿病及干燥综合征患者食用。

【提示】凡属寒痰咳嗽，或风寒咳嗽、咳有白色清痰者忌食；在服用中药藜芦时忌食沙参。

[石斛]

【性味】性寒，味甘淡。

【功效】清热，益胃，生津，养阴。

【应用】适宜高热病后津伤口干、烦渴、虚热不退者食用；适宜慢性萎缩性胃炎见胃液不足、胃中虚热者食用；适宜干燥综合征及糖尿病等阴虚内热者食用；适宜声音嘶哑、失音者食用；适宜教师、歌唱家、播音员煎水代茶饮用。炎夏天热时煎水代茶饮用，可起到清热解毒、生津止渴的效果。

【提示】石斛性寒，凡胃寒疼痛、舌苔发白者忌食。《百草镜》称：“惟胃肾有虚热者宜之，虚而无火者忌用。”



[何首乌]

【性味】性微温，味甘涩。

【功效】补肝肾，益气血，乌须发，通便秘。

【应用】适宜中老年人肝肾不足、头昏眼花、腰膝软弱、须发早白者食用；适宜血虚头晕、神经衰弱者食用；适宜病后、产后及老年人阴血不足而肠燥便秘者食用；适宜高血压、高血脂、动脉硬化患者，以及冠心病病人见心悸、气短、胸闷者食用；适宜慢性肝炎、糖尿病、皮肤瘙痒者食用。《本草纲目》记载：何首乌“能养血益肝，固精益

肾，健筋骨，乌须发，为滋补良药，不寒不燥，功在地黄、天门冬之上。”

【提示】平素大便溏薄者忌食；何首乌忌用铁器煮食；何首乌忌同猪肉、羊肉、萝卜、葱、蒜一并食用。《何首乌录》称：“忌猪、羊肉、血。”《本草纲目》云：“忌葱、蒜。”

