

新健康大系

营养与保健系列

10~80岁滋补药膳

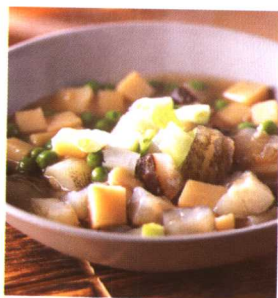
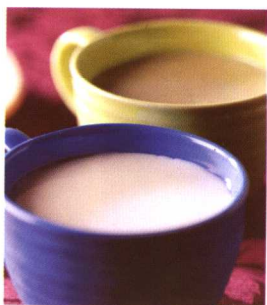
10~80SUI ZIBU YAOSHAN

► 徐慧茵 陆仁萍 合著

拒绝手脚冰冷、易感冒及心血管疾病的侵袭，
利用食疗享受健康人生



科学出版社
www.sciencep.com



内 容 简 介

应用药膳养生的观念,早已深植于百姓的心中。本书便是针对手脚冰凉、生理机能低下、心血管疾病、易感冒体质等四类非健康状况,详细分析其病情、体质,并提供改善之道,加上实用简单的按摩操及小体操,让我们从改善日常生活做起,达到真正养生的目的。

让我们行动起来,拥抱健康及快乐的人生。

图书在版编目(CIP)数据

10~80岁滋补药膳 / 徐慧茵 陆仁萍合著. —北京: 科学出版社, 2004

(营养与保健系列)

ISBN 7-03-013088-X

I. 滋… II. ①徐… ②陆… III. 保健-食谱 IV. TS972.162

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第022263号

书名 / 作者 10~80岁滋补药膳 / 徐慧茵 陆仁萍

本书中文繁体字版于2004年由“邦联文化事业有限公司”出版

中文简体字版于2004年经“邦联文化事业有限公司”

授权由“科学出版社”在中国内地出版发行

设计制作: 腾莺图文设计公司

策划编辑: 李 夏 / 文案编辑: 邱 璐 王剑虹

责任编辑: 陈丽珠 / 责任印制: 钱玉芬 / 封面设计: 东方上林 张放

2004年5月第 一 版 开本: 889×1194 1/24

2004年5月第一次印刷 印张: 3.5

印数: 1~8 000 字数: 48 000

定价: 18.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学院印刷厂 印刷

科学出版社总发行 各地新华书店经销

新健康大系

营养与保健系列

10~80 岁

滋补药膳



徐慧茵·陆仁萍 合著

科学出版社

北京

推荐序 /

现代医疗科技的高度发达，大幅度提升了群众的医疗保健质量；借助科学医疗仪器，可以迅速检测出病源，同时利用合成药物，可以暂时有效控制病情，缓解病痛。然而这些手段对很多文明病及退化性疾病仍一筹莫展，无法突破目前医疗的瓶颈。

鉴于目前很多地区抗生素滥用情况严重，目前卫生部门已向群众宣传不要滥用抗生素等，以免细菌耐药性的日益严重，造成有病没药医的困境。

如何回归传统医药或自然疗法，提升身体的免疫力，以增加抗病的能力，已经成为现代医学探讨的重要课题。

早在唐代孙思邈《千金方》即倡导：“安身之本，必资以食，救疾之速，必凭以药。”“食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气，如能用食乎？释情遣疾者，可谓之良工。”维护身体健康，非平日善用食物调养，以强化个人体质，不能竟其全功。

应用药膳养生的观念，早已深植于人心，尤其时序进入冬季，进补已成为群众的生活习惯。

为给读者提供正确的养生观念及药膳运用原理，本会理事亦现任中医妇科医学会理事长徐慧茵医师，特汇集其多年诊疗临床经验，汇整实用的、有效的药膳、养生体操及穴位按摩等，以深入浅出的文字与精美的图片，呈现给社会大众。使人能够养生DIY。希望本书的诞生，能带给大家一个温暖的冬天，使本书的读者及家人拥有更健康及快乐的人生。

自序1 /

林昭夜

行医20余年，常会遇到专程为请教饮食宜忌和调养方法前来求诊者，尤其近10年来，人民生活富裕，药膳大行其道，为此而求医者日益增加。

中国的传统本是药食同源，何况“上工治未病，不治已乱，治未乱”，所以养生医学早在传统医学中生根，是非常被重视的学问，各代医家也在养生及预防医学上有许多宝贵的见解；药膳及养生也深深地融入中华民族人民的生活中，而且为人类的健康和繁衍做出了重大贡献。

自古医家认为“人”是生活在大宇宙中，天地之间寒、热、温、凉等气候交接的变化，对人体有着深深的影响；在古药膳书《饮膳正要》中提到：“冬气寒，宜食添，以热性治其寒……”在寒冷的冬天，由于气候冰冷，人们喜欢吃甘温或温热之物，但仍需注意，像高血压者，有心血管疾病者，则不宜过补；小儿为稚阳之体，最易大好大坏，寒冬进补更宜小心，太过温热反而有损无益；老年人也不宜温热太过，过而伤肝。

本书是以中医师的知识、像妈妈一样地用心规划，按体质类型以制订一些适合居家自行制作的暖身药膳，还有体质分析、处方解说、药性分析，以及小体操或按摩操等，用来练身、养生，若能加以练习及注重药膳之进补，则离健康、美丽、快乐、长寿不远。

最后祝您健康，快乐！并感谢邦联的编辑们，以及力霸皇冠饭店陆仁萍师傅的鼎力帮助！

作者简介 /

学习经历：台北医学院护理助产专修—中医师特考及格

现任：中医妇科医学会理事长—全昌堂中医院院长

著有：《青春不老》、《十月养胎轻松计划》、《怎样宝贝孩子》



徐慧茵

自序2/

现代社会中的饮食男女，对于养生及健康的观念，都有普遍提升的现象，于是对食疗及身体的保养，皆希望有更多的认识。特别是到了冬天，如果可以在家里做些简单的食物进补，无论是一道汤或是一碗粥，都可为自己与家人的身体，带来一些预防和进补的功效。

本书结合了香港人对于煲汤的概念，也加入了名医师的偏方，针对养生提供了实质的效益与做法，是一般人所追求的健康之道，也开启了食疗进补的新方向。



作者简介/

16岁起在九龙豪花茶楼习艺，迄今已逾30年；曾任职香港的庆相逢、南方酒楼，以及担任香港YMCA餐饮顾问与香港工业学院建教合作导师。

1984年首度来台，于台北新同乐餐厅掌厨两年；10年前再度来台，应聘至五星级力霸皇冠大饭店担任中餐厅副主厨，主要负责砧板部分，并以细腻的刀工闻名于粤菜界。此外，现今并于大同社区大学教授烹饪课程。

日前荣获法国蓝带美食协会所颁发的杰出美食艺术家之蓝带艺术奖项，为台湾地区首度获得此殊荣的大厨之一。

著有《素好吃》、《四季好菜》等书。

陸仁萍

编辑手记/

因寒冷而引起的心血管疾病、生理机能低下，以及容易感冒等症状，都是与读者们切身相关的问题；像家里有老人或小孩的，在冬天可要特别注意这些症状，千万不要掉以轻心。

这本书便是针对上述症状所企划的健康事典，这是由全昌堂中医院院长徐慧茵中医师执笔，从专业和临床的角度出发，分“手脚冰冷”、“生理机能低下”、“心血管疾病”、“易感冒体质”等四个篇章，详细分析其病症、体质，并提供改善之道，加上实用、简单的按摩操及小体操，从日常生活的改善做起，达到真正养生的目的。

在食谱方面，徐医师依体质类型，设计的药膳包括古代药方到现代常见或创新的药方，取材可以说十分多变；另还附上处方解说、药性分析等辅助说明，更增添其食疗的权威及效用。

此外，本书的食谱制作请到力霸皇冠大饭店的陆仁萍副主厨掌厨。学广东菜起家的陆师傅精通药膳食补，之前常受邀在一些电视及杂志媒体示范各类主题的药膳；经过陆师傅巧手烹调的近60道药膳，避免了药膳给人药味重的缺点，而保留了美味、简易的一面，非常适合一般家庭居家自行调理进补。

目录 / Contents

- 2 推荐序
- 2 自序1
- 3 自序2
- 3 编辑手记

5 血液循环不良篇

- 9 鸡茸银耳汤
- 9 八珍鸡
- 11 红腐乳猪肝
- 11 福莲粥
- 13 清汤鱼鳔
- 13 徐氏麻油鸡
- 15 归参鳝鱼羹
- 15 当归羊肉烧
- 17 木耳红枣桂圆汤
- 17 养生酒

19 生理机能低下篇

- 25 人参胡桃饮
- 25 肉桂黄芪酒
- 27 参芪细面
- 27 麻油羊肾
- 29 黄芪乌梅膏
- 29 胡椒煲牛肚
- 31 花生红枣煲大蒜
- 31 五香米奶
- 33 韭菜核桃炒鸡片
- 33 陈皮瘦肉粥

- 35 酒酿蛋
- 35 状元红酒
- 37 开郁馄饨汤
- 37 香附茶
- 39 凉拌香菜
- 39 苏梗砂仁莲子汤
- 41 大蒜煲鸡蛋
- 41 三子养亲茶
- 43 金银满堂
- 43 薏米冬瓜子汤
- 45 干贝珍珠笋
- 45 橘叶青皮猪蹄汤
- 47 香橙盅

49 心血管疾病篇

- 55 山药粥鲔鱼强心汤
- 55 鲔鱼强心汤
- 57 人参菠菜饺
- 57 荷叶焖猪心
- 59 养心汤
- 59 补心酒



- 61 黄精蒸排骨
- 61 秋菊烩肉片
- 63 海陆双烩
- 63 丹参豆浆
- 65 山楂卤味
- 65 消脂健身茶
- 67 太极老耳
- 67 草决明茄子烧

69 易感冒体质篇

- 75 补气香松
- 75 补虚正气粥
- 77 山珍海味
- 77 特制四神汤
- 79 加味牛奶
- 79 维生素果汁
- 81 糖醋百菇
- 83 莲藕排骨汤



血液循环不良篇

“手脚冰冷”是一种现象，也是警告！

它代表我们身体不够健康，血流速度异常，

抵抗疾病的能力不足，容易患病，如寒冬时的大杀手。

这个单元将告诉你，如何有效战胜这个隐形的敌人！





血·液·循·环·不·良·篇

人，是恒温的动物，健康的人，体温会维持在一定的温度范围内，也就是健康的人在炎热的夏天或是激烈的运动或长时间洗热水澡时，体温会短暂地上升，但经过体温调节中枢的运转，可很快地通过皮肤及肺散热，让体温回到正常。当人体在寒冷的环境中，为了忍受环境的寒冷会增加体表循环，增加产热的新陈代谢，体温自然回升，手脚也就不会冰冷。但是当身体出现某些问题，例如气虚、血虚、气滞等使气血循环不良时，会导致不适应的症状，显现得特别怕冷——手脚冰冷如冰块。

“手脚冰冷”是一种现象，也是警告！它代表我们身体不够健康、血流速度异常、抵抗疾病的能力不足，容易患病，犹如寒冬时的大杀手。

哪些人容易怕冷，手脚冰冷呢？像血虚受寒者、阳气微弱者、阳气郁阻者、痰饮内阻者都是。本章先从血虚受寒谈起，其余三者留待下个篇章再详加叙述。

血虚受寒手足冰冷

血虚是中医专门用词，它包含西方医学的贫血及血液循环异常，如血中的质(指各种血细胞的体积)、量(血细胞的总量，及各种血细胞的量)减少，以及血的分布情况不正常。人一旦血虚、抵抗力就差，寒风一吹，裸露在外的手脚的血管就会收缩，以便血液跑到内部保护重要器官，如心脏，脑等，手脚就会较冰冷；在临床上，我就经常碰到一入秋就手足冰冷而来求诊的人。造成血虚的因素也很多，有些是先天性贫血的人，像“蚕豆症”、缺铁性贫血、再生不良性贫血等；或者一时性大出血，像车祸、外伤或大手术后等。

另外，被大家疏忽的是月经流量大和肠胃吸收不良者(吸收不良则使后天来源不足，纵然吃得营养但无法吸收)，这些

是一种逐渐贫血的现象；当然有些疾病会导致贫血，如癌症、长期卧床者、慢性发炎者、营养不良者等，或是血中带氧量不足，也会显现血虚之症。

血的功能

“血主濡之”是传统医学对“血”的主要生理功能的诠释，它在人体经脉中循环不息，周流全身，以濡养脏腑百骸，故目得血而能视，耳得血而能听，手得血而能握(取物)，足得血而能步；“血”为“养命之源”，若衰耗则顺行不周，渗透不遍，气血不和，百病会因此而生。

何谓血虚症，它会出现哪些症状？

血虚者脸色苍白无华或是枯黄、手脚冰冷、容易头痛(尤其是寒风一吹，头痛、头晕接踵而至)、精神不足，甚或肌肉疼痛、内眼脸色泽较淡、舌苔薄白、四肢不论任何季节都会发冷，空调室和寒冬就更加严重；有人会有腹部扪之有冰冷的感觉，把起脉来有气无力而且非常沉细。轻者影响学习能力、记忆力减退、工作能力降低，有的会表现出情绪紧张，或容易受到惊吓、害怕，还有人会因大肠失调而便秘，经络失养而身痛。

若为血虚症引起的怕寒、手足冰冷，除了饮食上可以补充外，还可以利用穴位按摩，促进自身造血机能，否则进补再多也无法达到目的。

穴位按摩以补血

一、血海穴(附图)

【位置】正坐屈膝，髌骨上缘约5厘米，当股内侧肌肉侧缘

(如图)属足太阴脾经。

【取穴方法】正坐屈膝手内弯握于膝上，膝上大腿内侧，拇指所到之处(如图)。

【方法】用拇指做环状按摩5分钟，或用姜片、艾灸5~15分钟。

【功效】血海穴有调节人体血量的功能。

二、肾关穴

【位置】屈膝，胫骨内侧后缘和腓肠肌间凹陷处为阴陵泉，直下约4厘米，胫骨内侧。

【取穴方法】正坐屈膝，先找出阴陵泉，再向下量三指宽靠骨处。

【方法】用拇指做环状按摩，或用灸皆可。

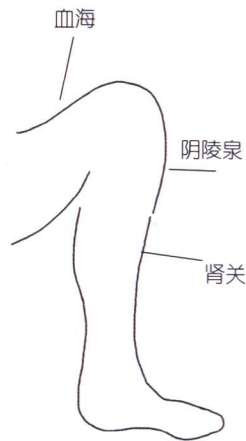
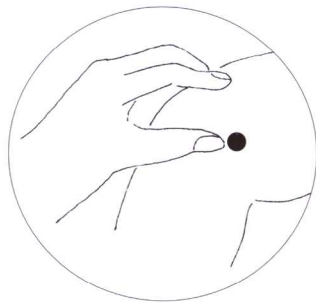
【功效】肾关主补肾，而肾主骨，骨为造血要地，所以就常用补骨方法来达到补血的目的。本穴位有补骨造血的功效，在临床上我多次使用于八十多岁的老年人。

饮食的宜与忌

有关饮食方面，补血的食物有动物的肝脏、猪心、猪肚、红肉(如羊肉、牛肉)、蛋、鱼虾、淡菜(俗称蚶干，杂货店有出售)，植物类首推桂圆、南瓜子(炒过)、黑芝麻、黑豆、黄豆、黑糯米、菠菜、芹菜、杏子、桃子、李子、葡萄干、

红枣、橘子、柚子、无花果等。而适量的维生素C(酸味的水果)可促进铁(造血的材料)的吸收。

但是茶叶中含有鞣酸，会使食物中的铁变为不溶性的铁，使之无法为人所吸收利用，所以血虚者忌饮浓茶；辛辣油腻的食物也会造成吸收不良，所以最好也不要吃。



医生的小叮咛

先天之气始于父母，后天之气得之肠胃，所以消化吸收是后天来源之本，平时照顾好肠胃，身体才能健康。均衡的饮食是健康的第一步，食物要吃得杂，吃得均衡，不要偏食，再好的食物也不要天天吃。

再者，气为血之师，气行者血行，所以血虚者在食补时应加上补气药，药的效果方能彰显，这也是在补血药膳中加上人参、黄芪等补气药材的原因。



鸡茸银耳汤

八珍鸡



鸡茸银耳汤

材料

●银耳15克 ●鸡胸肉约110克 ●熟火腿肉约110克 ●当归7.5克 ●黄芪110克 ●豌豆叶30片 ●蛋清1个 ●水8碗 ●葱、姜各少许

调味料

●盐、淀粉少许

做法

- 1 黄芪、当归先洗净、泡温水，用水8碗熬至4碗，当作汤底，备用。
- 2 葱、姜拍碎，泡水备用。
- 3 鸡胸肉去皮，用刀剁成泥、去筋，放于碗中，加入葱、姜、盐、蛋清及少许水，用力搅匀，至起泡糊，再加上少许淀粉。
- 4 汤底煮开，将鸡茸捏成一小团如鱼丸，放入烧开的汤中。
- 5 待鸡肉丸浮起，再放入银耳、火腿同煮，并加点盐调味。
- 6 起锅时加入豌豆叶即可。

PS：亦可先将鸡茸蒸好，放冰箱中备用。

八珍鸡



材料

●红参11.25克 ●白术7.5克 ●茯苓11.25克 ●大枣11.25克 ●熟地18.75克 ●川芎7.5克 ●生姜3片 ●当归11.25克 ●白芍11.25克 ●炙甘草7.5克 ●桂枝11.25克 ●白毛乌骨鸡1只

做法

- 1 白毛乌骨鸡去毛、内脏、脚爪，用布擦拭血水。
- 2 中药在购买时请药房切成细条，并混合，用透气包装成几个小袋，塞入鸡腔内。
- 3 入砂锅中煮熟至肉烂骨脱为止。

功效



鸡茸银耳汤→鸡属木，为肝、肾血分之药，为补中上品；黄芪为补气药之首，当归为血中气药，气味俱厚，最能滋阴养血，二者相辅而用，能生有形之血于无形之气中，是金元四大名医之一李东垣非常有名的食补药方——当归补血汤。

八珍鸡→此为中国两大名方——补气之四君子汤、补血之四物汤，加上桂枝相合而成。四物汤中当归入心脾二经，主生血为君；四君子汤的人参甘温，大补元气为君，二方合用气血易生；又以营养上品的鸡作为填充，则气足而脾胃健、易吸收消化、胃口皆好，且药性温和，就是平常人，偶尔补补，只要食后不会口干、口苦，皆可用，以本法做成之鸡肉有中药香味，汤又清，可谓味美而补。



红腐乳猪肝

材料

●红豆腐乳2块 ●猪肝约150克 ●糖少许 ●干面粉少许

做法

- 1 将红豆腐乳用汤匙磨碎，加上细砂糖搅拌均匀。
- 2 猪肝浸泡于红豆腐乳中约15~30分钟。
- 3 将猪肝粘上面粉，入油锅煎或炸熟即可。

福莲粥

材料

●桂圆肉7.5克 ●莲子11.25克 ●水1200毫升 ●黑米2/3杯(约110克) ●红枣3~5粒

做法

- 1 将黑米洗净；中药材洗净、泡温水，备用。
- 2 锅内放水及做法1中的食材，先开大火煮开，再转小火煮至米成粥状即可；喜甜者可加适量白糖。



功 效



红腐乳猪肝→动物肝脏最能供应造血的材料——铁质，传统医学认为肝脏为多气多血之脏，而且肝为藏血之所，故最能补血。红豆腐乳，为红曲腌渍豆腐而成，亦含有铁质，且有养胃、调中、助胃气、醒脾、促使消化功能加强的作用。

福莲粥→黑米又称米中黑珍珠，是古时的贡品，只有帝王之家才享受得到，可入肾而滋补，而肾主骨，骨能造血。桂圆肉又名福肉，味甘而温入脾经，又可改善脑部微循环，所以一名“益智”，能养心补血。莲子甘温，入脾经可健脾胃，红枣甘温为脾经血分药，可使肠胃健生津液，使人气血足脸色红润。



清汤鱼鳔

徐氏麻油鸡



清汤鱼鳔

材料

- 发鱼鳔150克
- 熟火腿75克
- 嫩菠菜3棵(大株者1棵)
- 高汤(鸡汤)4碗

调味料

- 麻油半汤匙
- 盐半汤匙
- 葱花半汤匙

做法

- 1 鱼鳔用温水泡开, 备用。
- 2 将鱼鳔与火腿各切大片。
- 3 菠菜洗净、切段, 备用。
- 4 高汤注入锅中, 放入鱼鳔、火腿炖约10分钟, 再放入菠菜稍微煮一下。
- 5 最后加调味料, 撒上葱花即可。

徐氏麻油鸡



材料

- 嫩鸡1只(约1200克)
 - 胡姜麻油约110克
 - 姜5~6片
 - 酒2瓶
 - 盐少许
 - 红菊7.5克
 - 龟鹿二仙胶22.5克
- 依习俗之不同, 加酒之多少, 可分为全酒与半酒两种。

全酒麻油鸡的做法

- 1 先将龟鹿二仙胶, 用绍兴酒泡一夜, 第二天再隔水熬溶化, 备用。
- 2 将鸡洗净、剁成块状, 备用。
- 3 把麻油置锅中加热使其沸腾, 放入姜片, 将其炸至微焦。
- 4 接着放入生鸡肉块及红菊炒至焦香。
- 5 将米酒倒入锅中直到完全盖过鸡肉块。
- 6 加少许盐调味。
- 7 最后加入龟鹿二仙胶, 以小火慢慢炖透。

半酒麻油鸡的做法

步骤与全酒鸡做法相同, 只是加酒的量减半, 其不足之量以水代之。

功 效



清汤鱼鳔→鱼鳔味甘性平入骨经, 补骨而生血; 菠菜又名菠薐, 性甘凉, 可养血止血, 且含铁质、胡萝卜素及多种维生素、蛋白质。

徐氏麻油鸡→龟鹿二仙胶为明朝御医李中梓为皇帝所开的补方, 适于长期服用, 内含人参、枸杞、龟板及鹿角, 能峻补气血。其中之龟、鹿皆用气血以补气血, 人参大补元气, 枸杞滋阴助阳, 此为血、气、阴、阳交补之剂, 男女皆可久服, 有抗衰老的功效。膳中之红菊有防胆固醇、血脂增高之效, 这道菜味美而补, 补中带行, 又不滞腻, 是很好的药膳。



归参鳔鱼羹

当归羊肉烧





归参鳝鱼羹

材料

- 鳝鱼约150克(一人份)
- 当归7.5克
- 吉林参约5.6克
- 米酒1碗

调味料

- 盐适量
- 淀粉少许

做法

- 1 鳝鱼去头、骨、洗净、切丝，用少量酒先腌去腥味。
- 2 当归、吉林参放入透气袋中，用适量清水以大火烧开后，再加鳝鱼煮开、去浮沫，续加入米酒煮熬1小时。
- 3 最后入盐调味，去药袋，勾芡即可。

当归羊肉烧

材料

- 当归11.25克
- 熟地18.75克
- 草果2个
- 羊后腿肉300克
- 姜数片

调味料

酱油1汤匙、盐1/2茶匙、糖1汤匙、葡萄酒200毫升(不甜)

做法

- 1 羊肉洗净、切块，备用。
- 2 将药材装入透气袋中。
- 3 把做法1、2中的食材放入砂锅中，并加酱油、盐、糖、葡萄酒及少许清水。
- 4 用大火煮开后，转小火煮至羊肉入口焖软即可。



归参鳝鱼羹→人参补气，当归补血，鳝鱼甘温，善于走窜，可引气到处走动；本药膳功能为补气养血，适用于体虚、气血不足、疲倦乏力、面黄消瘦、血虚之人。

当归羊肉烧→熟地甘而温，能滋肾水、补真阴、填骨髓、生精血，为补血上剂，这道菜补益温中，最宜体寒血虚之人。