

家庭

常用保健

食谱

集成

李瑶卿 主编
江西科学技术出版社



家

防癌抗癌篇

防老抗衰老篇

护肤护肤篇

庭

减肥苗条篇

护发护发篇

健脑

保

益智篇

肾

健

壮阳篇 固齿洁齿篇

耳明目篇

食

滋阴补益篇

壮骨强筋篇 补心养血篇

►【杜仲腰花】 补肝肾，壮筋骨，降血压。

▲【天麻鱼片】 降血压，治神衰，疗眩晕。

▼【清汤鱼翅】 补肾壮骨，健脑益智。



▲【清煨鹿筋】 强筋壮骨，通利关节。

►【黄芪炖乌骨鸡】 补脾胃，益阴血，抗癌症。





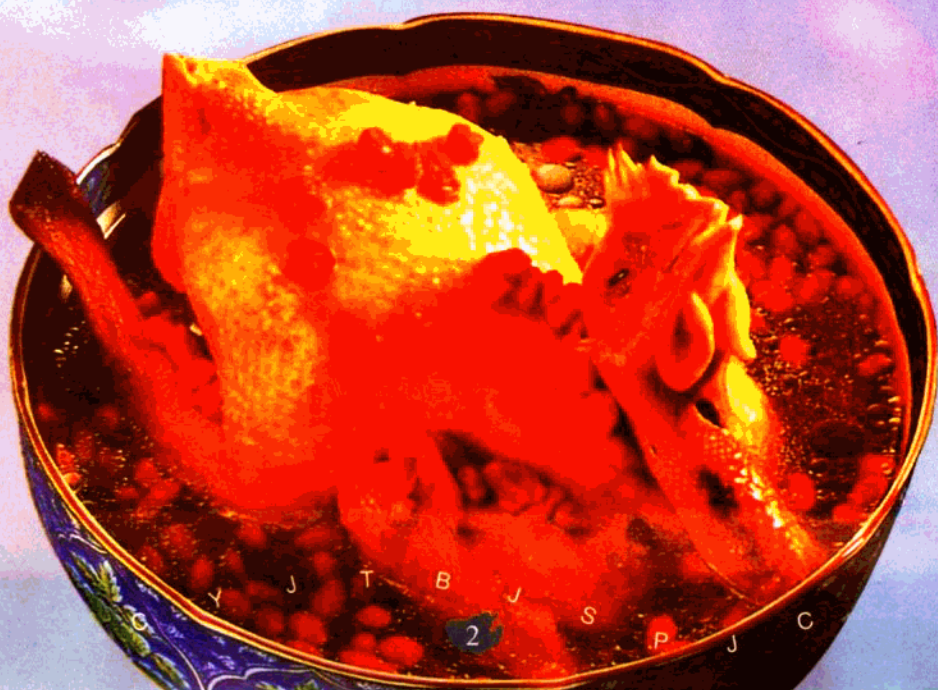
◀【龙马童子鸡】温肾壮阳，补精益气。

▼【虫草全鸭】滋养肺肾，健体强身。



◀【枸杞炖羊肉】健脑益智，补肝明目。

▼【枸杞子炖鸡】补血养颜，滋养强壮。





◀【双菇炒肉丝】 健脑益智，
滋补强壮。

▼【菠菜人参饺】 健脾益气，
补心养神。



▲【猪肉烧百叶】 健脑益智，
滋补强身。

▶【烩鳝鱼丝】 补虚强身，
补血止血。



◀【柠檬乳鸽】 补虚益精，生津止渴。

▼【枸杞叶猪肝汤】 清热解毒，养血明目。



▶【猪肉焖海参】 益气养阴，防癌抗癌。
▲【芸豆卷】 健脾利湿，益气和胃。



▼【白切鸡】 补脾，滋阴补血，补肾益精。

▼【爆鱿鱼卷】 滋阴养血，润燥生津。

0111138



►【五香牛肉】 补益脾胃，充养气血，
强筋壮骨。

▼【龙雾茶】 强身健体，防癌抗癌。



C Y J T B J S P J C

5



◀【翡翠虾仁】 补肾壮阳，安神助眠

▼【肉末烧豆腐】 补益气血，健脾醒胃。



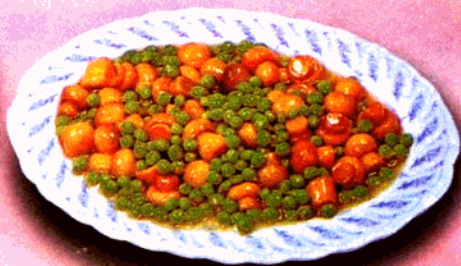
▲【香菜炒乌鱼片】 养血
滋阴，开胃消食。

▼【三色银芽】 养生保健，
防癌抗癌。



▼【灵芝海参】 补肝肾，健脾胃，聪耳明目。

▼【黄烧牛筋】 补肝强筋，益气养血。



▲【红烧熊掌】强筋壮骨，散寒除湿。

▼【鲜蘑炒豌豆】 益气和中，防癌抗癌。

►【板栗炖鸡】 补肾虚，益脾气，强筋骨。





◀【天麻鸳鸯鸽】益智健脑，养心安神。

▼【竹荪网鸽蛋】滋补健身，健脑益智。



▲【宫保鸡丁】补肾生血，抗衰养颜。

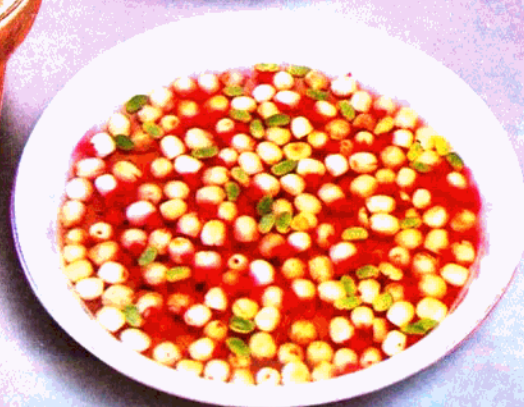
▶【八宝山药黑豆泥】健脾胃，补肝肾。



►【什锦麻蓉汤圆】 补心养血，益
气安神，开胃健脾。

▲【糖醋排骨】 益智健脑，强壮筋
骨。

▼【酸辣汤】 补中益气，健肤防衰。



▲【猪蹄归杞汤】 补气明目，养血通乳。

►【冰糖莲子】 补脾胃，养心神，益气血。



◀【芝麻小白菜】 润肤减肥，
补肝益肾。

▼【美容西瓜盅】 清热消暑，
润肤美容。



▲【附片蒸羊肉】 补阳强心，
散寒温中。



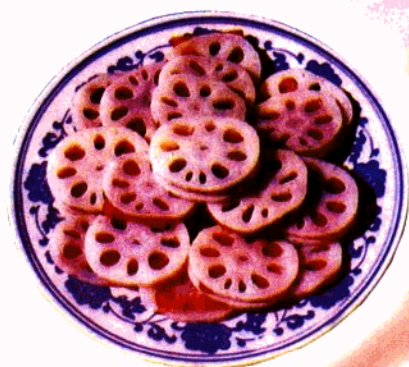
▲【枸杞山药甲鱼汤】 抗衰老，乌须发，
润肌肤。

◀【桂圆粥】 益心脾，安心神。



▼【藕夹山楂】 健脾养血，减肥轻身。

▼【茄汁鲜蘑】 健肤抗衰，补气益胃。



◀【芹菜炒牛肉丝】补益脾胃，强筋壮骨。



▲【海米炆芹菜】 减肥护肤，健身苗条。

▲【芹菜炒腐竹】 宽中益气，平肝潜阳，清心安神。



▲【清炖猴头菇】滋补强壮，防癌抗癌。

▼【淡菜蒸排骨】滋阴补肾，养肝益血。



内容提要

在解决了温饱之后,人们已不再满足于饮食的色、香、味,还要求饮食中有充足、合理的营养保健成分,以满足养生保健的需求。本书正是从这一需求出发,从大众关心的防老抗衰、嫩肤护肤、减肥苗条、美发护发、健脑益智、补肾壮阳、固齿洁齿、聪耳明目、滋阴补益、壮骨强筋、补心养血、防癌抗癌等方面,精选了 2500 款原料易得的保健食谱,以满足各类人群的养生需要。

本书是平民百姓养生保健的好帮手,也可供营养师、中西医临床医生、美食家、厨师及烹饪爱好者参考使用。我们衷心地希望,本书能为您拥有健康而奉献菲薄之力。

前言

俗话说,“民以食为天”。在人们解决了温饱之后,怎样吃好一日三餐,才更有利于养生保健?这已经成为人们关注的焦点。随着人民生活水平的提高,人们不再满足于饮食的色、香、味,还要求饮食中有充足、合理的营养成分,以达到养生保健的目的。《家庭常用保健食谱集成》正是从这一需求出发,从大众关心的防老抗衰、嫩肤护肤、减肥苗条、美发护发、健脑益智、补肾壮阳、固齿洁齿、聪耳明目、滋阴补益、壮骨强筋、补心养血、防癌抗癌等方面,精选了 2500 款保健食谱,以满足各类人群的养生需要。

我们的祖先为了生存和繁衍,在寻觅食物的过程中,不断品尝食物的滋味,辨别草药的温凉,逐渐认识到一些动、植物既可以充饥又能防治疾病,逐步积累了丰富的饮食治病养生的经验。公元前 5 世纪前后的周代就已设置了四种不同医官:食医、疡医、疾医、兽医,据《周礼·天官》中记载,食医的职责是:“掌和王之六食、六饮、六膳、百馐、百酱、八珍之齐。……”从此以后,各个朝代都有了专管“食疗”的太医。我国现存医学文献中最早的一部较为系统的理论著作是《黄帝内经》,它是春秋战国时的医家总结劳动人民同疾病作斗争的经验,托名黄帝编成的,比较系统地阐述了中医学术理论,因而被誉为“医家之宗”。在饮食与健康的关系上,提出了“饮食有节”的重要原则,还就饮食的饥饱之度、冷热之性、偏嗜之习、宜忌之规、配餐之则提出了一系列法则,告诫人们要注意饮膳,重视卫生,以食疗疾。在有关膳食平衡方面,书中记载:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气。”这一配膳原则与现代营养学的主张遥相呼应。

汉魏六朝承袭了先秦医食互补的古风,在食补食疗方面又有了新的开拓,这一时期出现了张仲景、淳于意、华佗、王叔和等名医,推出了《神农本草经》、《伤寒病杂论》、《脉经》等著作,总结了脏腑经络学说,奠定了辨证施治的理论基础,传统医学体系初步形成,并试图用阴阳五行学说来解释饮食与健康的关系,既有食品入药,又有药物治菜,使食药同源理论进一步得到了验证。隋唐五代时期,隋代名医巢元方等编著的《诸病源候论》中不少地方说到了食与医的关系。东晋葛洪《肘后备急方》中已经提到了若干营养性疾病,如脚气病,虽然当时并不知道它是因缺乏维生素 B₁ 所致,但却知道用富含维生素 B₁ 的食物牛羊乳和豆类来治疗。唐代药王孙思邈的《千金要方》中专辟“食治篇”,收录了药用食物 150 种,分作果实、菜蔬、谷食、鸟兽四类逐一详加阐述。孟诜在前人的基础之上写出《补养方》,这是一部最早专讲饮食疗法的著作,共收录了药用食物 241 种。宋代的《太平圣惠方》中有 28 种病记载了食治法,尤以虚劳病患者的食疗方法为多。陈直的《奉亲养老书》

中刊载了饮食调治和老人备用急方 233 条。元代饮膳太医忽思慧所著《饮膳正要》，是我国的第一部较为系统的营养学专著，较为全面地总结了前代饮食养生的经验，强调“药补不如食补”。明清时期，膳疗食补的成就突出，医药食饮水乳一体，交互见功。以李时珍编著的《本草纲目》为标志，传统医学跃上了新高峰。朱棣编的《救荒本草》中专门记载了荒年可供充饥的野菜，扩大了人类食物的范围，这是饮食疗法的又一大发展。此外，《日用本草》、《食鉴本草》、《遵生八笺·四时调摄笺》、《养生食忌》、《养生随笔》、《随息居饮食谱》、《沈氏养生书》等食补食疗专著的大量刻印，促使人们普遍地注重养生之道。新中国成立后，随着人民生活水平的不断提高，食疗食养也越来越受到人们的重视。

人类的食物多是自然界的动、植物。中医认为，食物具有与药物相类似的性能，许多食物具有可食可药的双重性能，这符合中医“食药同源”的学说，如红枣、山药、薏苡仁、桂皮等，既是人们日常吃的食物或调料，也是中医常用的药物。人们在日常饮食中即可体会到食物的性能，例如，在吃了西瓜、梨子以后有清凉滋润的感觉，能解暑去热，对炎热性的疾病有疗效。又如，在盛夏时节吃羊肉、狗肉等会引起燥热烦渴，若在严冬时食之则能增强人体抗寒能力，对虚寒性疾病有疗效。

现代科学研究认为，食物除了有营养价值外，的确与某些疾病的发生和防治直接相关。人体在缺乏某些食物营养成分时会引起相应的营养素缺乏性疾病。例如，缺乏某些维生素时，可引起夜盲症、坏血病、口腔炎、软骨症等；缺乏某些微量元素时，也可引起某些相应的疾病；缺乏蛋白质和糖类，则会引起肝功能障碍等。对于这些因食物营养成分缺乏造成的疾病，可通过食物的全面配合，或有针对性地食用某些食物来加以防治，例如，吃猪肝能补充铁质，可以防治贫血；食用海带能补充碘，可以防治甲状腺肿大；食用谷皮、麦麸等能补充维生素 B 族，可以防治脚气病；而食用新鲜的水果蔬菜，则可补充大量的维生素 C 等，以防治坏血病的发生。有些食物因含有某些特殊的成分，因而具有某些特定的食疗作用，可直接用于某些疾病的防治。

家庭烹饪需要原料易得，操作方便，价廉味美。选好原料是制作保健膳食的首要问题。蔬菜和食用菌中含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，其营养成份因品种而不尽相同。红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜，它们是胡萝卜素、维生素 B₂、维生素 C 和叶酸、矿物质、膳食纤维和天然抗氧化物的主要或重要来源。多吃蔬菜对保护心血管健康、增强抗病能力、减少儿童发生干眼病的危险及预防某些癌症等有积极作用。豆类是我国的传统食品，含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等。为提高农村人口的蛋白质和摄入量及防止城市中过多消费肉类带来的不利影响，应多吃豆类及其制品。鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。动物性蛋白质的氨基酸组成更适合人体需要，且赖氨酸含量较高，有利于补充植物性蛋白质中赖氨酸的不足。肉类中铁的利用较好，鱼类特别是海产鱼所含不饱和脂肪酸有降低血脂和防止血栓形成的作用。动物肝脏含维生素 A 极为丰富，还富含维生素 B₁₂、叶酸等。但有些脏器如脑、肾等所含胆固醇相当高，对预防心血管系统疾病不利。肥肉和荤油为高能量和高脂肪食物，摄入过多往往会引起肥胖，并是某些慢性病的危险因素，应当少吃。

保健膳食经过千百年来演变和发展，已经形成一系列种类繁多的特殊膳食，按其性

状可以分为:①羹汤类:主要是以肉、乳、蛋、鱼、蔬菜等原料加入药物经煎煮而制成的汤液。羹可通称为汤,但它不同于中医方剂学上的汤剂。羹汤类保健膳食的特点是容易消化吸收,营养丰富,味道鲜美,还具有较好的治病养生的作用。②饮料类:是将食物或药物用浸泡、压榨、煎煮或蒸馏的方法制成的一种专供饮用的液体。③菜肴类:是以蔬菜、肉类、鱼、虾等为原料,或配以一定比例的药物制成的菜肴,这类保健菜肴可以是冷菜、蒸菜、炖菜、炒菜、炸菜、卤菜等。④粥食类:是以米、谷、麦等粮食为原料,并可加入一定比例的补益药物,煮成的半流体食品。⑤米面类:是以米和面粉为基本原料,并可加入一定量的补益药物或性味平和的药物制成的各种饭食。⑥蜜饯类:是以植物的鲜果、果皮等为原料,经煎煮后再附加适量的蜂蜜或白糖而制成。⑦糖果类:是将药物加入熬炼成的糖料中,混匀制成的固体食品。⑧精汁类:是将有药用价值的食物及药物原料用一定的方法提取、分离后制成的有效成分较高的液体。⑨糕点类:其花样较多,它是按照糕点的制作方法加工生产的保健膳食。

辨证论治是中医诊治疾病的基本原则。所谓辨证,就是在整体观念指导下,将四诊收集的病情资料,根据辨证规律,分析、辨别认识疾病的证候;论治就是根据辨证的结果确立相应的治疗法则。食用保健膳食同样也要以中医的整体观念和辨证论治的理论为根据,按治病求本,扶正祛邪,调整阴阳等原则灵活应用。例如,同为虚证,患者还要根据气虚、血虚、气血双虚、阴虚、阳虚、阴阳两虚等不同的类型,来合理选用保健食谱。季节有春、夏、秋、冬之分,气候变化,寒热温凉,对人体的生理、病理变化会产生一定的影响;地理位置也有东、西、南、北、中之别,对人体则会产生风寒暑湿燥火这些地域特点带来的六淫偏重。因此,选用保健膳食也要顺应四时地理,以维持机体内的阴阳平衡,气血和谐,功能正常。因此,春季宜选用清淡升补的保健膳食,夏季宜选用甘凉清补的保健膳食,秋季燥盛可选用生津滋补的保健膳食,冬季寒冷易伤阳气宜选用辛温温补的保健膳食。由于人的机体有强弱不同,加之性别、年龄的差异,选用保健食谱时也就不尽相同。例如,妇女有经期、孕期、产后等情况,可选用补血虚的保健膳食;而老年人气虚血衰、生理机能减退,多患有虚证,宜选用益气补血的保健膳食;小儿生机旺盛,但气血未充,生活不能自理,以调养后天为主。

保健膳食可以祛除外感六淫之邪气,补益脏腑,疏通经络气血,治疗有碍美容的疾病,清洁与养护颜面、须发、五官和皮肤,调整太过与不及的形体,保持人的青春健美。保健膳食用于养生时,一是为了滋补强身,主要是供无病但体弱或年老者服用,它是通过调理脏腑器官和组织的功能,使之协调,从而达到增强体质、增进健康的目的;二是为了促进生长、延年益寿,通常需要根据服用者的生理、病理特点,来制作药性平和的保健膳食,它主要是通过提高机体的免疫功能和协调功能,来达到促进发育、调理气血和延年益寿的目的。

日常生活中,最常见的饮食误区就是喜欢吃同样的饭菜,每日重复单调的食谱会影响人体健康,而适当地变换花样是全面获取各种营养素的最便利的方法。食物是多种多样的,营养成分也不尽相同,将食物配合食用,可提高营养价值。例如,谷物与豆类配合可使植物蛋白质营养价值高于肉类。将食物用于保健和防治疾病时,要注意配伍应用,这与使用中药要注意配伍禁忌是一样的道理。一般应注意下列两点:一是要能有针对性增强药