

Tasty Food
食在好吃

调养五脏 这样吃最好

甘智荣 主编

心、肝、脾、肺、肾，五脏全滋补！
选对食材，美味又养生，全家享健康！



Tasty Food
食在好吃

调养五脏 这样吃最好

甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

调养五脏这样吃最好 / 甘智荣主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4256-4

I . ①调… II . ①甘… III . ①五脏 - 食物养生 - 食谱
IV . ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 049190 号

调养五脏这样吃最好

主 编 甘智荣
责任编辑 樊明 葛昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 10
插 页 4
字 数 250千字
版 次 2015年10月第1版
印 次 2015年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4256-4
定 价 29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



PART 1 心脏调养篇

红枣枸杞子鸡汤	14
阿胶枸杞子炖甲鱼	14
赤小豆煲乳鸽	15
生地猪瘦肉汤	16
三七薤白鸡肉汤	16
五味子炖肉	17
猪肝炖五味子	17
鲜人参乳鸽汤	18
当归党参红枣鸡汤	18
当归桂圆猪腰汤	18
葡萄红枣汤	19
桂圆花生汤	19
桂圆山药红枣汤	19
苦瓜菊花猪瘦肉汤	20
人参滋补汤	20
灵芝肉片汤	21
红枣莲藕猪蹄汤	21
阿胶猪皮汤	22
益智仁鸭汤	22
益智仁猪骨汤	22
生地煲脊骨	23
莲子红枣花生汤	23
莲子猪心汤	23
白芍猪肝汤	24
柏子仁大米羹	24
红枣柏子仁小米粥	25
桂枝莲子粥	25
党参茯苓鸡汤	26
丹参三七炖鸡	26
猪骨黄豆丹参汤	26
灵芝黄芪猪蹄汤	27
酸枣仁黄豆炖鸭	27
酸枣仁莲子炖鸭	27
赤小豆薏米汤	28
石菖蒲猪心汤	28

目录 Contents

揭开五脏养生的神秘面纱 9

桂枝红枣猪心汤	28
双枣莲藕炖排骨	29
苦瓜黄豆排骨汤	29
玉竹炖猪心	29
西瓜玉米粥	30
莲子红米羹	30
麦门冬大米羹	31
酸枣仁大米羹	31
双仁菠菜猪肝汤	32
何首乌炒猪肝	32
归芪补血乌鸡汤	32
海带豆腐汤	33
山楂猪瘦肉汤	33
薏米南瓜浓汤	33
板栗桂圆粥	34
桂圆莲芡粥	34
酸枣玉竹糯米粥	35
莲花菠萝蜜汁	35
参片莲子汤	36
百合汁	36
黄芪红茶	37
西瓜牛奶	37
双连桂花饮	38
苦瓜汁	38
丁香绿茶	39
决明子苦丁茶	39
当归苦参饮	40
黄花菜菠菜汁	41
五味子旱莲草茶	41
天麻川芎枣仁茶	42
苦参茶	42
黄连甘草汁	42
百合茶	43
莲藕胡萝卜汁	43
天门冬茶	43
北沙参茶	44
灵芝蜂蜜茶	44

PART 2 肝脏调养篇

参芪枸杞子猪肝汤	46	脊骨牡蛎炖鱼	53
女贞子鸭汤	46	乌梅银耳鲤鱼汤	54
白芍红豆鲫鱼汤	47	西红柿猪肝汤	54
枸杞叶鸡肝汤	48	鳝鱼土茯苓汤	54
归芪猪瘦肉汤	48	海带炖排骨	55
女贞子首乌鸡汤	48	芹菜猪瘦肉汤	55
菊花羊肝汤	49	西洋参猪瘦肉汤	55
柴胡枸杞子羊肉汤	49	雪蛤枸杞子甜汤	56
柴胡猪肝汤	49	二草红豆汤	56
天麻黄精炖乳鸽	50	冬瓜豆腐汤	57
鳝鱼苦瓜枸杞子汤	50	香附豆腐泥鳅汤	57
柴胡白菜汤	51	冬瓜鳗鱼汤	58
猪肝汤	51	延胡索橘皮汤	58
决明子鸡肝苋菜汤	52	白芍椰子鸡汤	59
决明子杜仲鹌鹑汤	52	佛手元胡猪肝汤	59
三七郁金炖乌鸡	52	女贞子蒸带鱼	60
郁金黑豆炖鸡	53	灵芝猪瘦肉汤	60
天麻鱼头汤	53	茵陈炒花甲	60
		兔肉薏米煲	61
		黄芪蛤蜊汤	61
		萝卜丝鲫鱼汤	61





玉米车前子大米粥	62
枸杞子鲫鱼粥	62
黄芪豌豆粥	63
当归枸杞子鹌鹑粥	63
川芎香附茶	64
茯苓清菊茶	65
虎杖党参蜜	65
牡丹皮杏仁茶	66
牡丹皮菊花茶	66
虎杖泽泻茶	66
莲芯香附茶	67
钩藤白术饮	67
茵陈姜糖茶	67
天麻钩藤饮	68
乌梅汁	68
五味子茶	69
丹参红花陈皮饮	69
枸杞子茶	70
决明子柠檬茶	70
柴胡茶	71
绞股蓝茶	71
陈皮姜茶	72
何首乌茶	72

PART 3 脾脏调养篇

黄芪牛肉汤	74	话梅高良姜汤	82
黄芪绿豆煲鹌鹑	74	肚条煲	82
山药猪胰汤	75	豆豉鲫鱼汤	83
山药麦芽鸡胗汤	75	牛奶炖花生	83
党参生鱼汤	76	花生香菇鸡爪汤	84
青豆党参排骨汤	76	玉米猪肚汤	84
太子参炖猪瘦肉	76	玉米山药猪胰汤	85
肉豆蔻陈皮鲫鱼羹	77	参果炖猪瘦肉	85
春砂仁花生猪骨汤	77	黄花菜马齿苋汤	86
绿豆陈皮排骨汤	77	黄连杏仁汤	86
白果煲猪小肚	78	山药大蒜蒸鲫鱼	86
冬瓜瑶柱汤	79	白扁豆鸡汤	87
北黄芪猪肚汤	79	山药枸杞子甜羹	87
陈皮鸽子汤	80	山药炖鸡	87
冬瓜竹笋汤	80	茅根猪蹄汤	88
南瓜虾米汤	80	白芍山药鸡汤	88
党参鳝鱼汤	81	牛肚汤	89
山楂猪瘦肉汤	81	白术茯苓田鸡汤	89
蒜肚汤	81	鸡内金山药炒甜椒	90
		薏米银耳补血汤	90
		腐竹猪肚汤	91
		胡萝卜煲牛肉	91
		家常牛肉煲	92
		蘑菇豆腐鲫鱼汤	92
		胡椒猪肚汤	93
		西红柿蘑菇排骨汤	93
		茯苓猪瘦肉汤	94
		南瓜薏米粥	94
		山楂苹果大米粥	95
		糯米莲子粥	95
		陈皮白术粥	96
		白术猪肚粥	96
		西瓜翠衣煲	97
		高良姜山楂粥	97
		山楂五味子茶	98
		洋葱汁	98
		甘草茶	99
		薏米茶	99

麦芽山楂饮	100
太子参浮小麦茶	101
薏米红枣茶	101
苹果番荔枝汁	102
麦芽茶	102

PART 4 肺脏调养篇

川贝母炖豆腐	104
银耳百合汤	104
百合沙参汤	105
沙参煲猪肺	105
霸王花猪肺汤	106
玉参焖鸭	107
川贝母炖梨	107
罗汉果杏仁猪蹄汤	108

西洋参甲鱼汤	108
鱼腥草乌鸡汤	108
川贝母炖鸡蛋	109
白萝卜百合羹	109
椰子杏仁鸡汤	109
白果蒸鸡蛋	110
白果玉竹猪肝汤	110
天门冬银耳汤	111
南杏萝卜炖猪肺	111
马蹄煲猪脊骨	112
百合绿豆凉薯汤	113
鸽子银耳胡萝卜汤	113
雪梨猪腱汤	114
丝瓜鸡片汤	114
丝瓜金银花饮	115
桑白皮排骨汤	115
虫草炖乳鸽	116

菠萝银耳红枣甜汤	116
冬瓜薏米煲鸭	116
核桃冰糖炖梨	117
冰糖炖木瓜	117
百合莲藕炖梨	117
柴胡雪梨汤	118
百部甲鱼汤	118
虫草鸭汤	118
雪梨银耳百合汤	119
麻黄陈皮猪瘦肉汤	119
甘菊桔梗雪梨汤	119
天门冬米粥	120
冬瓜白果姜粥	120
白梨鸡蛋糯米粥	121
玉竹枸杞子粥	121
复方鱼腥草粥	122
鸡蛋银耳浆	122



浙贝母白果粥	122
川贝母杏仁粥	123
枇杷叶粥	123
百合南瓜大米粥	123
灵芝玉竹麦门冬茶	124
枇杷叶桑白皮茶	124
川贝母杏仁枇杷茶	125
百合葡萄干粥	125
罗汉果金银花饮	126
哈密瓜蜂蜜汁	127
虫草西洋参茶	127
金银花饮	128
防风苦参饮	128
胡萝卜甜椒汁	129
樱桃草莓汁	129
麦门冬竹茹茶	130
玉竹西洋参茶	130
白菖玉竹饮	130
乌梅竹叶绿茶	131
麦门冬竹叶茶	131
桑白皮杏仁茶	131
紫苏茶	132
灵芝银耳茶	132

PART 5 肾脏调养篇

熟地羊肉当归汤	134
山药乌鸡汤	134
龟板杜仲猪尾汤	135
补骨脂芡实鸭汤	135
锁阳炒虾仁	136
巴戟黑豆鸡汤	136
肉苁蓉炖猪瘦肉	136
山药黄精炖鸡	137
菟丝子烩鳝鱼	137
虫草红枣炖甲鱼	137
巴戟羊藿鸡汤	138
莲子补骨脂猪腰汤	139
山药鳝鱼汤	139
虫草炖雄鸭	140
首乌黄精肝片汤	140
杜仲羊肉萝卜汤	140
苁杞红枣鹌鹑汤	141
鹿芪煲鸡	141
核桃仁拌韭菜	141
芡实莲子薏米汤	142
甲鱼芡实汤	142

黄精猪尾汤	143
锁阳羊肉汤	143
薄荷水鸭汤	144
猪肠核桃仁汤	144
菊花北黄芪鹌鹑汤	145
肉桂茴香炖鹌鹑	145
北黄芪炖乳鸽	146
芡实莲须鸭汤	146
三味鸡蛋汤	146
五子鸡杂汤	147
黑芝麻乌鸡汤	147
鲜人参炖鸡	147
韭菜籽猪腰汤	148
腰果核桃牛肉汤	148
海带海藻猪瘦肉汤	149
核桃仁杜仲猪腰汤	149
牡蛎豆腐汤	150
红枣核桃乌鸡汤	150
绞股蓝墨鱼猪肉汤	151
山药排骨煲	151
红枣鹿茸羊肉汤	152
肉豆蔻猪腰汤	152
韭黄蚌仔羹	153
莲子芡实猪心粥	153
肉桂米粥	154
莲子黑米粥	154
黑芝麻山药糊	155
黑米红豆茉莉粥	155
核桃乌鸡粥	156
当归姜丝羊肉粥	156
鸡内金核桃燕麦粥	157
桂圆羊肉粥	157
车前子荷叶茶	158
乌梅甘草汁	158
菠菜黑芝麻牛奶汁	159
黑豆芝麻汁	159
威灵仙牛膝茶	160
枸杞子韭菜炒虾仁	160
当归牛尾虫草汤	160



Tasty Food
食在好吃

调养五脏 这样吃最好

甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

调养五脏这样吃最好 / 甘智荣主编. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4256-4

I . ①调… II . ①甘… III . ①五脏 - 食物养生 - 食谱
IV . ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 049190 号

调养五脏这样吃最好

主 编	甘智荣
责任编辑	樊 明 葛 昀
责任监制	曹叶平 周雅婷

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	10
插 页	4
字 数	250千字
版 次	2015年10月第1版
印 次	2015年10月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-4256-4
定 价	29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

不论是体质养生、饮食养生，还是四季养生，其具体方法最终还是落在对五脏的养护上。人体是一个统一的整体，各身体器官分工合作，相互协调配合才能保证身体健康。要想百病不生，就必须疏通气血；要想气血通畅，就必须让五脏正常运作；要想五脏协调配合，就必须清除体内的毒素。通气血、补五脏，才能促发生命机体活力，祛除百病、延年益寿。

俗话说，治病不如防病，与其把金钱和时间花费在求医吃药上，不如花在平日的补养上，有个好身体，“百病不生”，这才是养生的最终目的。心、肝、脾、肺、肾是人体生命的核心。其中，心主血脉，肺主气，肝主生发，脾主运化，肾主藏精，缺一不可，都是人体的重要脏器。五脏之中无论哪一脏器受损，生命都会受到威胁，可见保养五脏是何等重要。那么，我们该如何从日常生活的方方面面来保护自己，使五脏健康，让自己的生活更精彩呢？

正确合理的食疗，是人们养护五脏、延年益寿的一条有效的途径。食疗既能让人们享受到美味的食物，又能起到防病治病的疗效，一举两得，何乐而不为呢？养护五脏，各脏器亦有其不同的食疗方法。如养心可多吃人参、红枣、桂圆肉、酸枣仁、猪心等益气安神、补养气血的药材和食材；养肝可多吃枸杞子、菊花、香附、牡蛎、猪肝等疏肝理气、祛火明目的药材和食材；养脾可多吃黄芪、山药、党参、山楂、猪肚等补气健脾、生津养血的药材和食材；养肺可多吃川贝母、百合、白果、玉竹、猪肺等养阴润肺、化痰止咳的药材和食材；养肾可多吃熟地、杜仲、芡实、冬虫夏草、猪腰等补肾助阳、补血滋阴的药材和食材。

本书理论部分介绍了五脏与六腑、五行、五色之间的关系，帮助读者了解五脏的基本知识。本书分为五篇，分别列举了心、肝、脾、肺、肾各脏器所对应的对症食疗方，以便读者根据自身需要查阅，让人们真正体会到健康合理的饮食给身体带来的更多有益的健康体验。





PART 1 心脏调养篇

红枣枸杞子鸡汤	14
阿胶枸杞子炖甲鱼	14
赤小豆煲乳鸽	15
生地猪瘦肉汤	16
三七薤白鸡肉汤	16
五味子炖肉	17
猪肝炖五味子	17
鲜人参乳鸽汤	18
当归党参红枣鸡汤	18
当归桂圆猪腰汤	18
葡萄红枣汤	19
桂圆花生汤	19
桂圆山药红枣汤	19
苦瓜菊花猪瘦肉汤	20
人参滋补汤	20
灵芝肉片汤	21
红枣莲藕猪蹄汤	21
阿胶猪皮汤	22
益智仁鸭汤	22
益智仁猪骨汤	22
生地煲脊骨	23
莲子红枣花生汤	23
莲子猪心汤	23
白芍猪肝汤	24
柏子仁大米羹	24
红枣柏子仁小米粥	25
桂枝莲子粥	25
党参茯苓鸡汤	26
丹参三七炖鸡	26
猪骨黄豆丹参汤	26
灵芝黄芪猪蹄汤	27
酸枣仁黄豆炖鸭	27
酸枣仁莲子炖鸭	27
赤小豆薏米汤	28
石菖蒲猪心汤	28

目录 Contents

揭开五脏养生的神秘面纱 9

桂枝红枣猪心汤	28
双枣莲藕炖排骨	29
苦瓜黄豆排骨汤	29
玉竹炖猪心	29
西瓜玉米粥	30
莲子红米羹	30
麦门冬大米羹	31
酸枣仁大米羹	31
双仁菠菜猪肝汤	32
何首乌炒猪肝	32
归芪补血乌鸡汤	32
海带豆腐汤	33
山楂猪瘦肉汤	33
薏米南瓜浓汤	33
板栗桂圆粥	34
桂圆莲芡粥	34
酸枣玉竹糯米粥	35
莲花菠萝蜜汁	35
参片莲子汤	36
百合汁	36
黄芪红茶	37
西瓜牛奶	37
双连桂花饮	38
苦瓜汁	38
丁香绿茶	39
决明子苦丁茶	39
当归苦参饮	40
黄花菜菠菜汁	41
五味子旱莲草茶	41
天麻川芎枣仁茶	42
苦参茶	42
黄连甘草汁	42
百合茶	43
莲藕胡萝卜汁	43
天门冬茶	43
北沙参茶	44
灵芝蜂蜜茶	44

PART 2 肝脏调养篇

参芪枸杞子猪肝汤	46	脊骨牡蛎炖鱼	53
女贞子鸭汤	46	乌梅银耳鲤鱼汤	54
白芍红豆鲫鱼汤	47	西红柿猪肝汤	54
枸杞叶鸡肝汤	48	鳝鱼土茯苓汤	54
归芪猪瘦肉汤	48	海带炖排骨	55
女贞子首乌鸡汤	48	芹菜猪瘦肉汤	55
菊花羊肝汤	49	西洋参猪瘦肉汤	55
柴胡枸杞子羊肉汤	49	雪蛤枸杞子甜汤	56
柴胡猪肝汤	49	二草红豆汤	56
天麻黄精炖乳鸽	50	冬瓜豆腐汤	57
鳝鱼苦瓜枸杞子汤	50	香附豆腐泥鳅汤	57
柴胡白菜汤	51	冬瓜鳗鱼汤	58
猪肝汤	51	延胡索橘皮汤	58
决明子鸡肝苋菜汤	52	白芍椰子鸡汤	59
决明子杜仲鹌鹑汤	52	佛手元胡猪肝汤	59
三七郁金炖乌鸡	52	女贞子蒸带鱼	60
郁金黑豆炖鸡	53	灵芝猪瘦肉汤	60
天麻鱼头汤	53	茵陈炒花甲	60
		兔肉薏米煲	61
		黄芪蛤蜊汤	61
		萝卜丝鲫鱼汤	61





玉米车前子大米粥	62
枸杞子鲫鱼粥	62
黄芪豌豆粥	63
当归枸杞子鹌鹑粥	63
川芎香附茶	64
茯苓清菊茶	65
虎杖党参蜜	65
牡丹皮杏仁茶	66
牡丹皮菊花茶	66
虎杖泽泻茶	66
莲芯香附茶	67
钩藤白术饮	67
茵陈姜糖茶	67
天麻钩藤饮	68
乌梅汁	68
五味子茶	69
丹参红花陈皮饮	69
枸杞子茶	70
决明子柠檬茶	70
柴胡茶	71
绞股蓝茶	71
陈皮姜茶	72
何首乌茶	72

PART 3 脾脏调养篇

黄芪牛肉汤	74	话梅高良姜汤	82
黄芪绿豆煲鹌鹑	74	肚条煲	82
山药猪胰汤	75	豆豉鲫鱼汤	83
山药麦芽鸡胗汤	75	牛奶炖花生	83
党参生鱼汤	76	花生香菇鸡爪汤	84
青豆党参排骨汤	76	玉米猪肚汤	84
太子参炖猪瘦肉	76	玉米山药猪胰汤	85
肉豆蔻陈皮鲫鱼羹	77	参果炖猪瘦肉	85
春砂仁花生猪骨汤	77	黄花菜马齿苋汤	86
绿豆陈皮排骨汤	77	黄连杏仁汤	86
白果煲猪小肚	78	山药大蒜蒸鲫鱼	86
冬瓜瑶柱汤	79	白扁豆鸡汤	87
北黄芪猪肚汤	79	山药枸杞子甜羹	87
陈皮鸽子汤	80	山药炖鸡	87
冬瓜竹笋汤	80	茅根猪蹄汤	88
南瓜虾米汤	80	白芍山药鸡汤	88
党参鳝鱼汤	81	牛肚汤	89
山楂猪瘦肉汤	81	白术茯苓田鸡汤	89
蒜肚汤	81	鸡内金山药炒甜椒	90
		薏米银耳补血汤	90
		腐竹猪肚汤	91
		胡萝卜煲牛肉	91
		家常牛肉煲	92
		蘑菇豆腐鲫鱼汤	92
		胡椒猪肚汤	93
		西红柿蘑菇排骨汤	93
		茯苓猪瘦肉汤	94
		南瓜薏米粥	94
		山楂苹果大米粥	95
		糯米莲子粥	95
		陈皮白术粥	96
		白术猪肚粥	96
		西瓜翠衣煲	97
		高良姜山楂粥	97
		山楂五味子茶	98
		洋葱汁	98
		甘草茶	99
		薏米茶	99

麦芽山楂饮	100
太子参浮小麦茶	101
薏米红枣茶	101
苹果番荔枝汁	102
麦芽茶	102

PART 4 肺脏调养篇

川贝母炖豆腐	104
银耳百合汤	104
百合沙参汤	105
沙参煲猪肺	105
霸王花猪肺汤	106
玉参焖鸭	107
川贝母炖梨	107
罗汉果杏仁猪蹄汤	108

西洋参甲鱼汤	108
鱼腥草乌鸡汤	108
川贝母炖鸡蛋	109
白萝卜百合羹	109
椰子杏仁鸡汤	109
白果蒸鸡蛋	110
白果玉竹猪肝汤	110
天门冬银耳汤	111
南杏萝卜炖猪肺	111
马蹄煲猪脊骨	112
百合绿豆凉薯汤	113
鸽子银耳胡萝卜汤	113
雪梨猪腱汤	114
丝瓜鸡片汤	114
丝瓜金银花饮	115
桑白皮排骨汤	115
虫草炖乳鸽	116

菠萝银耳红枣甜汤	116
冬瓜薏米煲鸭	116
核桃冰糖炖梨	117
冰糖炖木瓜	117
百合莲藕炖梨	117
柴胡雪梨汤	118
百部甲鱼汤	118
虫草鸭汤	118
雪梨银耳百合汤	119
麻黄陈皮猪瘦肉汤	119
甘菊桔梗雪梨汤	119
天门冬米粥	120
冬瓜白果姜粥	120
白梨鸡蛋糯米粥	121
玉竹枸杞子粥	121
复方鱼腥草粥	122
鸡蛋银耳浆	122



浙贝母白果粥	122
川贝母杏仁粥	123
枇杷叶粥	123
百合南瓜大米粥	123
灵芝玉竹麦门冬茶	124
枇杷叶桑白皮茶	124
川贝母杏仁枇杷茶	125
百合葡萄干粥	125
罗汉果金银花饮	126
哈密瓜蜂蜜汁	127
虫草西洋参茶	127
金银花饮	128
防风苦参饮	128
胡萝卜甜椒汁	129
樱桃草莓汁	129
麦门冬竹茹茶	130
玉竹西洋参茶	130
白菖玉竹饮	130
乌梅竹叶绿茶	131
麦门冬竹叶茶	131
桑白皮杏仁茶	131
紫苏茶	132
灵芝银耳茶	132

PART 5 肾脏调养篇

熟地羊肉当归汤	134
山药乌鸡汤	134
龟板杜仲猪尾汤	135
补骨脂芡实鸭汤	135
锁阳炒虾仁	136
巴戟黑豆鸡汤	136
肉苁蓉炖猪瘦肉	136
山药黄精炖鸡	137
菟丝子烩鳝鱼	137
虫草红枣炖甲鱼	137
巴戟羊藿鸡汤	138
莲子补骨脂猪腰汤	139
山药鳝鱼汤	139
虫草炖雄鸭	140
首乌黄精肝片汤	140
杜仲羊肉萝卜汤	140
苁杞红枣鹌鹑汤	141
鹿芪煲鸡	141
核桃仁拌韭菜	141
芡实莲子薏米汤	142
甲鱼芡实汤	142

黄精猪尾汤	143
锁阳羊肉汤	143
薄荷水鸭汤	144
猪肠核桃仁汤	144
菊花北黄芪鹌鹑汤	145
肉桂茴香炖鹌鹑	145
北黄芪炖乳鸽	146
芡实莲须鸭汤	146
三味鸡蛋汤	146
五子鸡杂汤	147
黑芝麻乌鸡汤	147
鲜人参炖鸡	147
韭菜籽猪腰汤	148
腰果核桃牛肉汤	148
海带海藻猪瘦肉汤	149
核桃仁杜仲猪腰汤	149
牡蛎豆腐汤	150
红枣核桃乌鸡汤	150
绞股蓝墨鱼猪肉汤	151
山药排骨煲	151
红枣鹿茸羊肉汤	152
肉豆蔻猪腰汤	152
韭黄蚌仔羹	153
莲子芡实猪心粥	153
肉桂米粥	154
莲子黑米粥	154
黑芝麻山药糊	155
黑米红豆茉莉粥	155
核桃乌鸡粥	156
当归姜丝羊肉粥	156
鸡内金核桃燕麦粥	157
桂圆羊肉粥	157
车前子荷叶茶	158
乌梅甘草汁	158
菠菜黑芝麻牛奶汁	159
黑豆芝麻汁	159
威灵仙牛膝茶	160
枸杞子韭菜炒虾仁	160
当归牛尾虫草汤	160





揭开五脏养生的神秘面纱

“五脏六腑”是中国人用了几千年的一个名词，是指人体内的主要器官。《素问·五藏别论》中有云：“所谓五脏者，藏精气而不泻也，故满而不能实；六腑者，传化物而不藏，故实而不能满也。”这句话从现代的解释来看，“脏”即指人体内实心的有结构的器官，包括心、肝、脾、肺、肾，故为“五脏”；“腑”即指人体内空心的器官，包括胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦，受五脏浊气，名传化之府，故为“六腑”。这里我们通过解读这些神奇的“五脏六腑”，养五脏，调六腑，开启智慧养生的大门。

五脏具有制造并储存气、血、津液的功能，六腑则具有消化吸收的功能。我们摄取的食物，分为对身体而言必要的营养（水谷精华）和不必要的成分（糟粕）。而五脏则负责将水谷精华生成气、血、津液，并将之储存，而六腑则负责将糟粕转化成粪便与尿液排泄出身体。

五脏与六腑不仅各有功能，同时也和对应的脏腑互相协力运作。相对应的脏腑有肝与胆、心与小肠、脾与胃、肺与大肠、肾与膀胱。六

腑中的三焦是元气等气与津液的通路，同时也是气化作用进行的部位。互相对应的脏腑间靠经脉联结，以脏为主，腑为从，腑的消化吸收作用由脏统筹。另外在性质方面，脏属阴，腑属阳。这是因为出于脏的经脉通过身体属阴的部分（腹部），而出于腑的经脉通过身体属阳部分（背部）的缘故，因此脏属里，而腑属表。

脏和腑除了在性质上有很大的差异外，其经络的位置也有很大的不同。所有脏的经络都在手臂和腿部的内侧，以及身体的内侧。腑的经络则在手臂和腿的外侧，以及身体的背面。当人体面临威胁时，会本能地屈起身躯，所有脏的经络都在身体的内侧，受到了非常好的保护，只有腑的经络暴露在外。相比之下，脏的重要性远大于腑。疾病初期多由腑产生异常，当时间拖长之后病邪侵入体内，则对应的脏器便会失调。不过也有脏器发生异常而使对应的腑发生疾病的状况，这就是因为彼此的功能相互影响的关系。《黄帝内经》中对这种“脏”和“腑”的分类方法，具备了极高的观察力和智慧。