



给脾胃最好的养护，打好健康基础！

家常饮食巧用心

脾胃虚弱不发愁

JIACHANG YINSHI QIAO YONGXIN
PIWEI XURUO BU FACHOU

甘智荣 主编



脾胃养护细则

脾胃滋养食材

脾胃调理药膳

四季补虚私房菜

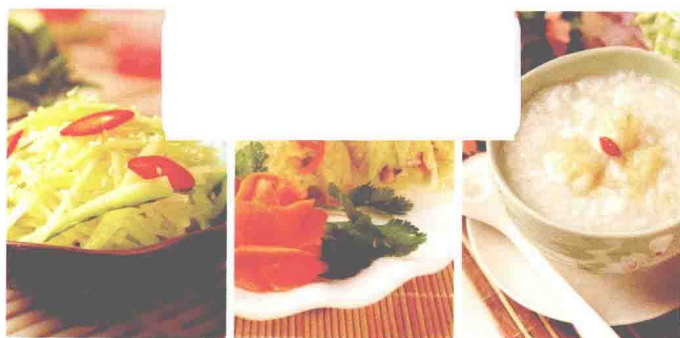


扫一扫，马上看
番茄炒山药烹饪视频



家常饮食巧用心 脾胃虚弱不发愁

主 编 甘智荣



图书在版编目 (C I P) 数据

脾胃虚弱不发愁 / 甘智荣主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015. 6
(家常饮食巧用心)
ISBN 978-7-5384-9327-6

I. ①脾… II. ①甘… III. ①脾胃病—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 124968 号

脾胃虚弱不发愁

PIWEI XURUO BU FACHOU

主 编 甘智荣
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 李红梅
策划编辑 成 卓
封面设计 伍 丽
版式设计 成 卓
开 本 723mm×1020mm 1/16
字 数 200千字
印 张 15
印 数 10000册
版 次 2015年7月第1版
印 次 2015年7月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037576

网 址 www.jlstp.net

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9327-6

定 价 29.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498



前言

Preface

《**图**书编·脏气脏德》中指出：“养脾者，养气也，养气者，养生之要也”。作为“后天之本”“气血生化之源”的脾胃，如同埋藏于泥土中的植物的根系一般，是人体健康与长寿的根本所在。脾胃好，胃气充足、旺盛，消化、吸收及运化功能正常，人才有食欲，才能更好地享受美味。

然而，现实生活中，很多人却总是在有意无意地伤害脾胃。工作忙碌时，常常饥一顿、饱一顿；为了保持好身材，首先想到的就是节食；心情烦闷了，暴饮暴食是常事。这些看似微不足道的小举动，也正让你的脾胃遭受着严重的伤害。

爱惜身体理应首先爱护好自己的脾胃，那么，如何在日常生活中调理好脾胃呢？唐代著名医药学家孙思邈在《备急千金要方·食治》里提到：“食能排邪而安腑，悦神爽志，以资血气。若能用食平疴释情遣疾者，可谓良工。”由此可见，用食疗来改善脾胃，是较为理想的方法。对此，本书在阐述脾胃相关常识的基础上，深入浅出地指导您如何根据食物的属性及自身体质挑选食物，并列举出多个养护脾胃的饮食细节，希望能给您带来正确的调养脾胃的观念和方法。

翻开书，您还会发现，那些日常生活中对脾胃有益的食材和中药材我们均为您一一呈现，在介绍其主要成分、营养功效等内容的同时，推荐出多道美味与营养兼顾的调养食谱，您完全可按个人口味及需求进行灵活变换和搭配。此外，我们还依据脾胃在四季中调养重点的不同，打造出颇具时令特色的四季私房菜，让您的脾胃时时都能得到最好的养护。值得一提的是，书中的每道菜品均配有一枚二维码，您只需拿起手机扫描相应的二维码即可观看菜品的全部制作过程，体验更便捷生动的阅览模式。



目录 contents

Part1 脾胃虚弱非小事，养护守则大公开

脾胃健康自测	002
吃对食物护脾胃	006
脾胃养护细则	010

Part2 食材挑选巧用心，吃出健康好脾胃

小米	014	薏米南瓜汤	017
小米山药粥	014	粳米	018
枸杞小米豆浆	015	豇豆粳米粥	018
薏米	016	芝麻核桃仁粳米粥	019
红豆薏米饭	016	胡萝卜粳米粥	019





糯米.....020

莲子糯米糕.....020

糯米薏米红枣粥.....021

玉米.....022

橄榄油拌西芹玉米.....022

奶油玉米.....023

荞麦.....024

薏米荞麦红豆浆.....024

小米燕麦荞麦粥.....025

荞麦猫耳面.....025

高粱.....026

高粱红豆粥.....026

高粱红枣补脾胃豆浆.....027

花生.....028

莲香豆浆.....028

蛋花花生汤.....029

黄豆.....030

凤爪黄豆补血汤.....030

海带黄豆猪蹄汤.....031

黑米黄豆豆浆.....031

黑豆.....032

黑豆核桃豆浆.....032

荷叶小米黑豆豆浆.....033

黄瓜.....034

黄瓜拌土豆丝.....034

黄瓜炒木耳.....035

黄瓜腐竹汤.....035

南瓜.....036

葱油南瓜.....036

香辣虾仁蒸南瓜.....037

苦瓜.....038

金麦酿苦瓜.....038

金橘柠檬苦瓜汁.....039

苦瓜炒马蹄.....039

西红柿.....040

西红柿炒包菜.....040

西红柿碎面条.....041

白菜.....042

干贝花蟹白菜汤.....042

鸡汤肉丸炖白菜.....043

青椒炒白菜.....043

韭菜.....044

南瓜香菇炒韭菜.....044

韭菜黄豆炒牛肉.....045

包菜.....046

包菜炒肉丝.....046

豆腐皮枸杞炒包菜.....047

鸡肉包菜米粥.....047

菠菜.....048

芝麻洋葱拌菠菜.....048

油淋菠菜.....049



山药.....050

健脾山药汤.....050

西红柿炒山药.....051

莲藕.....052

浇汁莲藕.....052

红烧莲藕肉丸.....053

土豆.....054

土豆炖牛腩.....054

土豆疙瘩汤.....055

芝麻土豆丝.....055

茭白.....056

茭白烧黄豆.....056

茭白烧鸭块.....057

豌豆.....058

橘子豌豆炒玉米.....058

灵芝豌豆.....059

牛奶豌豆泥.....059

扁豆.....060

鱼香扁豆丝.....060

西红柿炒扁豆.....061

紫甘蓝.....062

紫甘蓝拌干张丝.....062

紫甘蓝芒果汁.....063

西蓝花.....064

草菇西蓝花.....064

西蓝花炒鸡脆骨.....065

胡萝卜.....066

胡萝卜炒蛋.....066

胡萝卜炒口蘑.....067

葡萄胡萝卜汁.....067

白萝卜.....068

白萝卜丝炒黄豆芽.....068

白萝卜玉米陈皮瘦肉汤.....069

金针菇.....070

鱼香金针菇.....070

金针菇蔬菜汤.....071

香菜.....072

香菜炒豆腐.....072

香菜冬瓜粥.....073

香菜鱼片汤.....073

芋头.....074

菠菜芋头豆腐汤.....074

丹皮瘦肉炖芋头.....075

香菇.....076

荷兰豆炒香菇.....076

栗焖香菇.....077

银耳.....078

红枣银耳露.....078

花生银耳牛奶.....079

猕猴桃银耳羹.....079

红薯.....080

糙米绿豆红薯粥.....080



红薯姜糖水 081

板栗 082

鹌鹑蛋烧板栗 082

板栗桂圆粥 083

猪肉 084

猪肉包菜卷 084

木耳苹果红枣瘦肉汤 085

猪肉炖豆角 085

牛肉 086

西红柿烧牛肉 086

白玉菇炒牛肉 087

羊肉 088

枸杞黑豆炖羊肉 088

羊肉虾皮汤 089

鸡肉 090

鸡肉蒸豆腐 090

茶树菇腐竹炖鸡肉 091

香菇鸡肉云吞 091

鸭肉 092

彩椒黄瓜炒鸭肉 092

红枣薏米鸭肉汤 093

兔肉 094

红焖兔肉 094

兔肉萝卜煲 095

猪肚 096

白术淮山猪肚汤 096

荷兰豆炒猪肚 097

爆炒猪肚 097

牛肚 098

桔梗牛肚汤 098

红烧牛肚 099

鸡蛋 100

海藻鸡蛋饼 100

陈皮炒鸡蛋 101



鹌鹑蛋 102

鹌鹑蛋鸡肝汤 102

鹌鹑蛋龙须面 103

灵芝鹌鹑蛋糖水 103

鲫鱼 104

牛奶鲫鱼汤 104

萝卜丝煲鲫鱼 105

鲈鱼 106

橄榄菜蒸鲈鱼 106

柠香鲈鱼 107



带鱼.....108

葱香带鱼.....108

醋焖腐竹带鱼.....109

家常蒸带鱼.....109

鳝鱼.....110

洋葱炒鳝鱼.....110

淮山鳝鱼汤.....111

墨鱼.....112

海藻墨鱼汤.....112

醋拌墨鱼卷.....113

苹果.....114

胡萝卜黄瓜苹果汁.....114

草莓樱桃苹果煎饼.....115

熘苹果.....115

香蕉.....116

乳酪香蕉羹.....116

提子香蕉奶昔.....117

橘子.....118

橘子马蹄蜂蜜汁.....118

橘子上海青稀粥.....119

芒果.....120

芒果桔梗果茶.....120

芒果梨丝沙拉.....121

芒果藕粉.....121

菠萝.....122

菠萝豆浆.....122

菠萝橙汁.....123

猕猴桃.....124

蜜柚苹果猕猴桃沙拉.....124

猕猴桃汁.....125

荔枝.....126

荔枝红枣糙米粥.....126

红枣荔枝桂圆糖水.....127

荔枝薄荷绿茶.....127

草莓.....128

草莓牛奶羹.....128

草莓豆浆.....129

木瓜.....130

木瓜草鱼汤.....130

木瓜鱼尾花生猪蹄汤.....131

樱桃.....132

苹果樱桃汁.....132

樱桃豆腐.....133

樱桃香蕉.....133





红枣.....134

红枣牛奶饮 134

脱脂奶红枣粥 135

蜂蜜.....136

包菜苹果蜂蜜汁 136

番薯蜂蜜银耳羹 137

生姜.....138

陈皮生姜甘草茶 138

醋泡生姜茶 139

生姜枸杞粥 139

蒜.....140

蒜汁肉片 140

蒜子陈皮鸡 141

Part3 健脾助胃有良方，常见中药材来帮忙

陈皮.....144

木瓜陈皮粥 144

参芪陈皮煲猪心 145

山楂.....146

山楂焦米粥 146

山楂猪排 147

甘草.....148

甘草麦枣瘦肉汤 148

甘草绿豆炖鸭 149

大麦甘草茶 149

神曲.....150

神曲健脾粥 150

神曲金针菇鱼汤 151

姜糖神曲饮 151

麦芽.....152

麦芽粥 152

山楂麦芽消食汤 153

谷芽.....154

谷芽麦芽煲鸭胗汤 154

冬瓜雪梨谷芽鱼汤 155

乌梅.....156

乌梅茶树菇炖鸭 156

乌梅杂豆羹 157

白术.....158

白术猪肚粥 158

薏苡白术牛蛙汤 159

党参白术茶 159

人参.....160

人参银耳汤 160

油爆人参鸡脯 161

党参.....162

龙眼枸杞党参茶 162



党参玉米猪骨汤	163
黑米党参山楂粥	163
藿香	164
藿香金针菇牛肉丸	164
荷叶藿香薏米粥	165
鸡内金	166
鸡内金羊肉汤	166
鸡内金鲫鱼汤	167
莲子	168
莲子马蹄羹	168
白果莲子乌鸡粥	169
拔丝莲子	169
白扁豆	170
山楂白扁豆厚朴汤	170

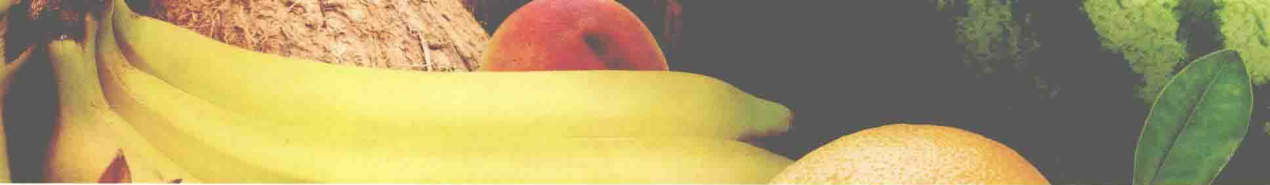
白扁豆豆浆	171
黄芪	172
山药黄芪党参粥	172
黄芪红枣鳝鱼汤	173
茯苓	174
茯苓山楂炒肉丁	174
茯苓炒三丝	175
芡实	176
白扁豆芡实糯米粥	176
白萝卜百合芡实煲排骨	177
奶香芡实香芋羹	177
玉竹	178
玉竹扒豆腐	178
玉竹炒藕片	179

Part4 调养脾胃正当时，打造四季私房菜

春季养脾胃，补阳又益气

春季养脾胃，补阳又益气	182
山药米糊	182
彩椒山药炒玉米	183
韭菜炒鹌鹑蛋	184
凉薯胡萝卜鲫鱼汤	184
山药乌鸡粥	185
山药薏米桂圆粥	186
香菇瘦肉粥	186

鸭肉蔬菜萝卜卷	187
西蓝花玉米浓汤	188
紫米核桃红枣粥	189
杂菇小米粥	190
薏米白菜汤	190
香蕉草莓豆浆	191
莴笋平菇肉片	192
香蕉粥	192



绿豆椰奶..... 193

夏季养脾胃，祛湿又消暑...194

苦瓜玉米蛋盅..... 194

西红柿奶酪豆腐..... 195

开心果西红柿炒黄瓜..... 196

玉竹山药黄瓜汤..... 196

金钩黄瓜..... 197

腰果炒空心菜..... 198

竹荪莲子丝瓜汤..... 198

腊肉南瓜盅..... 199

鲜姜凤梨苹果汁..... 200

清蒸草鱼段..... 201

玉米南瓜大麦粥..... 202

土豆黄瓜饼..... 202

木瓜银耳炖鹌鹑蛋..... 203

南瓜西红柿山楂煲瘦肉..... 204

砂仁粥..... 204

草菇冬瓜球..... 205

秋季养脾胃，滋阴又润肺...206

香橙排骨..... 206

莲藕茯苓莲子煲..... 207

胡萝卜板栗排骨汤..... 208

菱角莲藕粥..... 208

芦笋炒鸡柳..... 209

酱烧藕盒..... 210

紫薯银耳羹..... 211

红枣糯米莲藕..... 212

清蒸开屏鲈鱼..... 212

甘蔗雪梨牛奶..... 213

蒸白菜肉丝卷..... 214

凤梨银耳..... 215

木瓜莲子炖银耳..... 216

清蒸冬瓜生鱼片..... 216

南瓜炒牛肉..... 217

冬季养脾胃，暖冬又补身...218

水晶墨鱼卷..... 218

四喜蒸苹果..... 219

苦瓜甘蔗枇杷汤..... 220

山楂菠萝炒牛肉..... 220

山药木耳炒核桃仁..... 221

豆腐蒸鹌鹑蛋..... 222

胡萝卜丝蒸小米饭..... 223

红烧白萝卜..... 224

黑蒜烧墨鱼..... 224

鱼胶白菜卷..... 225

茯苓雪梨饮..... 226

白芝麻鸭肝..... 226

肉末西芹炒胡萝卜..... 227

蔬菜浇汁豆腐..... 228



脾胃虚弱非小事， 养护守则大公开

Part 1

皮肤没有光泽、肤色暗淡，是谁惹的祸？腰间长出“游泳圈”，仅仅是因为食用过多高脂肪食物，缺乏锻炼造成的吗？甩不掉的黑眼圈、眼袋，其根由是睡眠不够吗？……生活中经常遇到这些健康问题，虽然经过药物治疗或日常调养能很快恢复，但总是反反复复，无法根治。那么，引起这些健康问题的真正原因是什么？其实，这些问题都与脾胃功能有着密切联系。如何才能标本兼治，调理好身体？接下来我们一起去探寻这些问题的答案吧。



脾胃健康自测

现代人生活节奏快、工作压力大，常常疏于饮食调节和睡眠休息，且极度缺乏锻炼，因而很容易导致食欲缺乏、消化不良、便秘等肠胃不适症状。那么，你是否已经开始关注自己的脾胃健康呢？你对脾胃的健康状况又有多少了解呢？

01

认识你的脾和胃

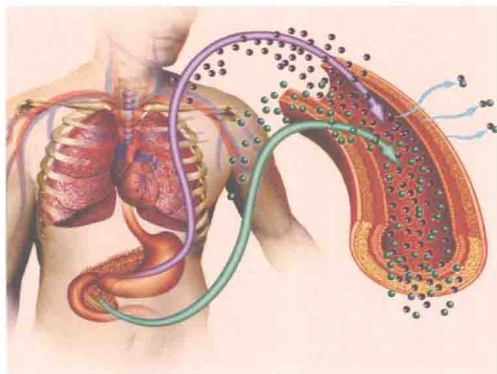
脾是人体重要的淋巴器官，具有造血、滤血、清除衰老血细胞及参与免疫反应等功能。脾的含血量丰富，能够紧急向其他器官补充血液，因此亦有“人体血库”之称。脾脏是血液循环中重要的过滤器，能清除血液中的异物、病菌，以及衰老死亡的细胞，特别是红细胞和血小板，脾的这种滤血功能保证了血液的健康。此外，脾还可以制造免疫球蛋白、补体等免疫物质，发挥免疫作用。脾脏还有产生淋巴细胞的功能。在中医学中，脾为五脏之一，是人体对饮食进行消化吸收并输布其精微的重要脏器，具有主运化和升清的重要功能。食物的消化和营养物质的吸收、传输，就是在脾胃、肝胆、大小肠等多个



脏腑的共同参与下完成的，而脾在其中就起着主导作用。

胃是整个消化道中最膨大的部分，也是一个非常重要的消化器官。胃具有接收、贮存、消化、运送和排空功能。当食物进入胃内后，胃壁会随之扩展，以适应容纳食物的需要，而胃壁细胞会分泌出胃酸和胃蛋白酶，在两者的共同作用下，食物中的蛋白质被初步分解消化，并杀灭食物中的细菌等微生物。通过胃的蠕动，食物与胃液充分混合，形成半液体的食糜，进而进入胃窦，由胃窦将食糜排入十二指肠。此外，胃还具有吸收少量水、酒精及一些脂溶性物质的作用。在中医学中，胃为六腑之一，具有主受纳、主通降的作用。胃的受纳腐熟功能强健，则机体气源的化源充足；反之，则化源匮乏。

从现代医学的角度来看，脾和胃只是





两个器官，即脾脏和胃脏。但是从中医角度来看，两者实则代表着一个完善的系统，脾为生化之源，胃是水谷之海，两者通过经脉相互络属而构成表里关系，胃和则脾健康，脾健则胃和。它们相互协调，共同完成纳食、消化、吸收与传输等一系列生理功能，如同埋藏于泥土中的树根一样，为人体源源不断地输送营养。只有根深蒂固，我们的生命之树才能常青。

脾胃是元气之本

元气是生命之源、健康之本，它由肾脏中的先天之精气化蒸腾而成，是人体最基本也是最重要的气，而脾胃则是元气之本。元气的盛衰取决于先天禀赋和后天脾胃运化的水谷精微，如果一个人平时不注意调节饮食，暴饮暴食或过食生冷、油腻等刺激性食物，就会损伤脾胃，人的脾胃出了问题，元气就会衰弱，元气衰弱，身体无法很好地抵御外邪，各种疾病就会随之而来。可见，元气是否充实，关键在于脾胃功能的强弱。



脾胃伤，五脏损

人体功能活动的物质基础都化生于脾胃，而脾胃是气机升降的枢纽，影响着各脏腑的气机升降，脾胃协调可促进、调节机体的新陈代谢，充盈气血，营养五脏。脾胃一旦受损，就会导致五脏失养，气机失调，变生各种疾病。



中医认为，肾为先天之本，是生命的原动力；而脾为后天之本，两者在生理上相互滋生、相互促进。肾藏精，其精气强弱与脾胃是否健康、能否提供充足的营养滋养肾脏有关。若脾胃健旺，水谷精微充足，就能不断滋养于肾，使其精气盈满；反之，则会导致肾虚。

脾与肝也具有非常密切的关系。肝藏血，而脾统血，肝脏中所藏的血和它所主的筋的营养，都来源于脾胃运化的水谷精微。此外，脾胃虚弱，还会影响生血功能，造成肝藏血不足，容易出现眩晕眼花、视力减退、指甲没有光泽、肢体麻木、耳鸣失眠、女性月经失调等症状。

心在脏腑中的地位最高，它主导和统率着全身各个脏腑的功能活动，也包括脾胃。人的食欲受情绪影响很大，也受心的影响。若心阳不振，还可能会影响脾胃的运化，产生心悸、气短、胸闷、腹痛、腹泻等问题。反之，脾胃的功能也影响到心。心主神明、主血脉，若脾胃不和，睡眠自然也就不好；脾胃运化失常，不能益气生血，心失血养，也会引发各种病变。

肺主气，全身的气由肺来主持和管理，而肺所需的津气，依赖于脾胃水谷精微所转化。可见，肺的津气盛衰也取决于脾胃功能的强弱。脾胃虚的人往往会伴有肺气虚，最常见的表现是易患感冒和其他呼吸系统疾病。

脾胃强，防未病

脾胃虚弱可不是什么不值一提的小事，很多健康问题其实都与它有关。脾胃居于中焦，是气机运转之枢。当脾胃患病时，其生理功能受阻或下降，使气机运行不畅，致使胃气不能和降，滞留于中焦，甚或胃气上逆；脾不能升清阳之气，而滞留于中焦，甚或谷气下流，身体就会出现诸多病症。例如，夏季湿热偏盛，脾气易被湿邪所困，水谷精微无法运化至全身，就容易感觉疲累、手足无力、食欲差等。脾胃失调还会引起消化性溃疡、胃炎、便秘、腹泻等常见脾胃病。此外，脾虚还易聚湿生痰，而咳嗽多由痰湿蕴肺所致，哮喘的病因也是以痰为主。

“四季脾旺不受邪”，即脾胃在四季为人体抗御外邪中起着重要的防卫作用。脾胃的盛衰，关系到人体抗病能力的强弱。脾胃健旺，则可使五脏六腑都强健，身体自然不容易受到病邪的危害。同样，在治疗这些疾病的过程中，从脾胃入手，可取得标本兼治的效果。

因此，我们应认识到脾胃的重要性，在平时多注意饮食起居，养成科学的饮食习惯，劳逸适度，以保护脾胃运化功能的正常运转，做到“不治已病，治未病”，防止疾病的发生。既病之后，也应当重视脾胃的调养，防止病情加重。



02

简单几招， 测一测你的脾胃是否健康



人体是一个有机的整体，若脾胃功能不好，营养物质就无法顺利送达五脏六腑和身体各处，五脏六腑得不到滋养，必然会通过身体其他部位的外在表现反映出来。掌握一些自我检测脾胃健康的方法，可以帮助我们及时了解脾胃的健康状况，以便更好地养护和调理脾胃。

看脸，看气色

脸最能反映人体的健康状况，正常的黄色应该是明亮、润泽，并且有红色掺杂其间。如果黄色太过、黄色不及、黄色一色独显，或者与青黑等颜色一起显现，那就是病色。中医认为，出现病色的黄，首先要考虑是否脾胃出了问题。

看唇部、口腔

一般来说，脾胃功能正常的人，嘴唇红润，干湿适度，润滑有光泽。脾胃功能不好的人则嘴唇发白、无血色，易干燥、脱皮、裂口。此外，脾肾阳气不足者，唾液分泌量多，常表现为睡觉时流口水等；而胃寒者，则往往病后唾液增多。

看舌头

健康人的舌质为淡红色，舌头上有一层淡淡的薄白苔，而且是湿润的，不燥不滑。脾胃虚弱者的舌体胖大，舌头的边缘上有牙齿痕，舌苔厚腻，且白苔满布，厚

重而滑腻。

看鼻头、鼻翼

鼻头是脾脏的反射区域，若鼻头发红、肿大，多是脾热所致，而鼻头发黄、发白且伴有腹痛，多由脾胃虚寒所致。鼻翼为胃腹反射区域，鼻翼发红者，多有胃热，且伴有口臭、牙龈肿痛等症状。

看眼睛

眼睛依赖于肝血的濡养，肝血禀受于脾胃。若脾胃功能不好，必然会影响到肝的藏血功能，进而影响到眼睛，使眼睛易疲劳，出现视物模糊等。此外，脾还与体



液的吸收有很大关系，若经常出现眼泡水肿等现象，也可能是脾胃功能出了问题。

脾胃健康自测表

序号	选项	是	否	不确定
1	你是否经常感到精神不好，失眠？			
2	你是否经常熬夜或加班，压力较大？			
3	你是否一日三餐饮食不规律？			
4	你是否偏爱辛辣厚味，或者经常暴饮暴食？			
5	你是否小腹有赘肉，皮肤粗糙，有痤疮？			
6	你是否经常出现视力疲劳、视物模糊、眼睛红肿，并伴有食欲缺乏、大便稀薄的现象？			
7	你是否嘴唇发白、无血色，经常爆皮、裂口？			
8	你是否鼻翼发红，还伴有牙龈肿痛等症状？			
9	你是否经常腹胀，口腔有明显口臭？			
10	你是否经常嗝气，爱打嗝？			
11	你是否经常干呕或呕吐？			
12	你是否经常胃部反酸，感觉心窝位置灼烧不适？			

如果以上12个选项中，你有5个或以上选项的回答是肯定的，那么说明你的脾胃很有可能已经出现问题，建议及时对脾胃进行调理。