

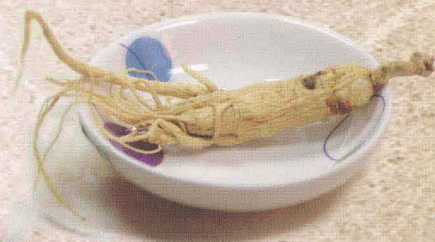
中国湘菜 美味厨娘系列 · Z I B U Y A O S H A N
化身美味厨娘，在厨房实践“药食同源”的经典菜谱

滋补药膳


对症食疗，科学养生，易学易做

王 巍◎主编

做自家的营养保健师



一册在手
厨事无忧


 湖南科学技术出版社

美味厨娘系列



ZIBU
YAOSHAN
滋补药膳

王 巍◎主编

 湖南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

滋补药膳 / 王巍主编. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2011
(美味厨娘系列)
ISBN 978-7-5357-6752-3

I. ①营… II. ①王… III. ①食物疗法—菜谱
IV. ①TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第113497号

读者如有不明之处或需邮购, 请电话联系。

地 址: 长沙市车站北路70号万象企业公馆1808

网 址: <http://www.yhcul.com>

长沙市越华文化传播有限公司 邮编: 410001

电 话: 0731-84444800

美味厨娘系列

滋补药膳

策 划: 越华文化

主 编: 王 巍

责任编辑: 何 苗 戴 涛

编 委: 张 苗 胡湘君 姜 羽

摄 影: 郭 力 孙 宾 何 平

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

版式设计: 盛小静

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市开福区伍家岭新码头95号

版 次: 2011年第1版

2011年第1次

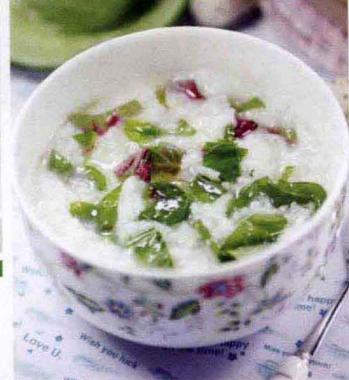
开 本: 889mm×1194mm 1/24

印 张: 10

书 号: ISBN 978-7-5357-6752-3

定 价: 29.80元

(版权所有·翻印必究)



001 餐桌中药师

002 药膳应用原则

003 药膳的药材介绍

007 季节调理篇

008 春季养生药膳

009 黄瓜银耳汤

010 枣王烧山药

011 大葱爆木耳

012 鲜虾韭菜

013 菠菜银耳汤

014 香菇山药肉末粥

015 夏季养生药膳

016 清炖鸭块冬瓜

017 黄瓜拌蛤蜊肉

018 苦瓜菊花汤

019 菊花烩鸡丝

020 芙蓉烩南瓜

021 绿茶红薯粥

022 木瓜蜂蜜粥

023 秋季养生药膳

024 贝母秋梨

025 银耳沙参饮

026 核桃爆鸡块

027 丝瓜百合炒虾皮

028 栗子猪肉

029 燕麦胡萝卜银耳粥

030 山楂莲子红枣粥

031 冬季养生药膳

032 牛肉萝卜汤

033 豆腐烧鲫鱼

034 党参黑豆瘦肉汤

035 黄芪豆芽牛肉汤

036 红枣花生墨鱼仔汤

037 肉末花生粥

038 木耳牛肉粥

039 特殊人群篇

040 孕产妇保健药膳

041 孕初期药膳

041 鲫鱼萝卜煲

042 蛤蜊肉炒豆腐

043 核桃小米粥

044 孕中期药膳

044 枸杞蒸猪肚

045 菠菜猪血汤

046 奶香麦片粥

047 孕晚期药膳

047 银耳枸杞鸡爪汤

048 红枣花生炖猪蹄

049 苋菜香米粥

050 产褥期药膳

050 桂圆山药红枣汤

051 鸽肉莲子红枣汤

052 红糖小米粥

053 哺乳期药膳

053 归参鳝鱼汤

054 参归桂圆炖乌鸡

055 桂圆红枣粥

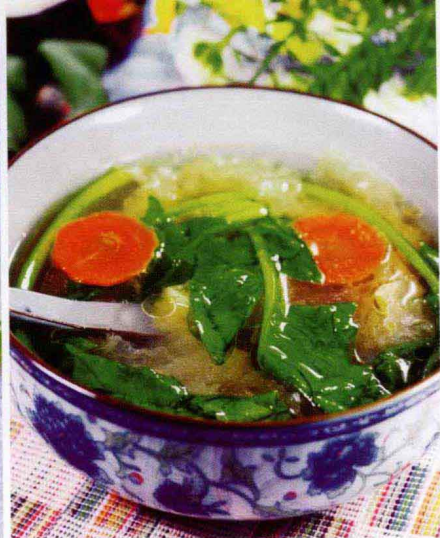
056 中老年人养生药膳

057 安度更年期药膳

057 蛤蜊党参枸杞汤

目录 CONTENTS

- 058 莲子芡实猪心汤
- 059 百合红枣绿豆粥
- 060 抗癌抗癌药膳
- 060 莲藕桃仁汤
- 061 黄芪炖乌鸡
- 062 芝麻蜂蜜粥
- 063 聪耳明目药膳
- 063 胡萝卜红枣汤
- 064 莲子百合炖鸭
- 065 羊肉胡萝卜粥
- 066 抗衰老寿药膳
- 066 枸杞银耳煲瘦肉
- 067 归参山药猪腰
- 068 燕麦南瓜粥
- 069 上班族保健药膳
- 070 健脑益智药膳
- 070 三鲜鳝鱼汤
- 071 黄瓜核桃仁
- 072 花生牛奶粥
- 073 消除疲劳药膳
- 073 天冬萝卜汤
- 074 金针菇洋参乌鸡汤
- 075 虾仁芹菜粥
- 076 调理近视药膳
- 076 大蒜炒胡萝卜丝
- 077 青菜猪肝汤
- 078 红枣菊花粥
- 079 补充体力药膳
- 079 山药牛奶炖猪肉
- 080 红豆花生乳鸽汤



- 081 牛肉山药粥
- 082 小儿保健药膳
- 083 小儿厌食药膳
- 083 胡萝卜陈皮炒瘦肉
- 084 山楂蜜汁黄瓜
- 085 萝卜山楂粥
- 086 小儿贫血药膳
- 086 红枣枸杞炖鸡
- 087 黄瓜鳝鱼汤
- 088 菠菜牛肉粥
- 089 小儿遗尿药膳
- 089 山药炖猪肚
- 090 泥鳅炖豆腐
- 091 韭菜虾粥
- 092 小儿多汗药膳
- 092 芹菜炒百合
- 093 鸽肉参芪汤
- 094 薏仁红豆粥

095 美容保养篇

- 096 美白营养药膳
- 097 美容猪蹄汤
- 098 冬瓜薏仁鸭
- 099 百合炖雪梨
- 100 木瓜山药排骨汤
- 101 玫瑰粥
- 102 小米牛奶粥
- 103 乌发营养药膳
- 104 首乌鹌蛋汤
- 105 枸杞莲子汤
- 106 党参猪血煲
- 107 乌发蜜膏
- 108 首乌红枣粥
- 109 核桃仁芝麻粥
- 110 好气色营养药膳
- 111 凤爪养颜汤
- 112 银耳雪梨汤



- 113 木瓜炖雪蛤
114 萝卜红枣猪蹄汤
115 燕麦养颜粥
116 番茄山药粥
117 抗老化营养药膳
118 红枣当归鸡爪汤
119 黄豆煲猪蹄
120 黑豆苡蓉汤
121 鹌蛋银耳汤
122 银耳莲子粥
123 香菇鲜笋粥
124 减肥塑身营养药膳
125 减肥轻身方
126 银耳拌黄瓜
127 薏仁党参炖乳鸽
128 冬瓜薏仁瘦肉汤
129 山楂银耳粥
130 决明子粥
- 131 丰胸美体营养药膳
132 牛奶炖花生
133 丰胸乌鸡汤
134 西洋参炖乳鸽
135 木瓜炖银耳
136 芝麻丰胸粥
137 木瓜香米粥
- 138 对症保健篇**
- 139 风寒感冒药膳
139 葱白生姜汤
140 生姜大蒜枣汤
141 姜椒枣糖汤
142 生姜泥鳅汤
143 葱醋粥
144 生姜大枣粥
145 高血压药膳
145 肉苁蓉杜仲炖乳鸽
146 山楂桃仁汁
147 党参麦冬炖瘦肉
148 黄豆芽炒鳝丝
149 芹菜粥
150 红豆山楂粥
151 糖尿病药膳
151 蕨菜山药肉片汤
152 冬瓜泥鳅汤
153 香菜根拌黑木耳
154 香芹猪肚汤
155 番茄粥
156 苦瓜丝粥
- 157 咳嗽药膳
157 金银花冲鸡蛋
158 雪梨炖山豆根
159 沙参玉竹煲老鸭
160 川贝百合蒸雪梨
161 萝卜粥
162 百合栗子粥
163 便秘药膳
163 决明子蜂蜜饮
164 砂仁鲫鱼汤
165 芹菜爆鳝段
166 花生仁炒芹菜
167 红薯粥
168 香蕉粥
169 腹泻药膳
169 姜茶乌梅饮
170 参芪白术乳鸽汤
171 鸡汁萝卜
172 冰糖乌梅饮
173 山药南瓜粥
174 茯苓红枣粥
175 月经不调药膳
175 乌鸡归芪汤
176 当归红枣鹌鹑蛋汤
177 四物乌鸡汤
178 白菜红枣煲牛百叶
179 蜜汁甜藕粥
180 菠菜虾皮粥
181 失眠药膳



- | | | | |
|-----------|----------|-----|----------|
| 181 | 百合桂圆瘦肉汤 | 207 | 补气养血滋补药膳 |
| 182 | 茶树菇红枣乌鸡汤 | 208 | 蜜饯红枣花生 |
| 183 | 柏子仁炖猪心 | 209 | 桂圆红枣鸭 |
| 184 | 黄芪炖乳鸽 | 210 | 人参乳鸽 |
| 185 | 鹌蛋肉丝粥 | 211 | 参麦泥鳅汤 |
| 186 | 山药莲子葡萄粥 | 212 | 人参粥 |
| 187 | 头痛头晕药膳 | 213 | 鹌鹑枸杞粥 |
| 187 | 醋蒸胡椒梨 | 214 | 清热排毒滋补药膳 |
| 188 | 猪肚银耳党参汤 | 215 | 杞菊二冬饮 |
| 189 | 天麻乳鸽 | 216 | 金针菇炖老鸭 |
| 190 | 黑豆党参鸡爪汤 | 217 | 苦瓜炒海带 |
| 191 | 莲子芡实粥 | 218 | 甲鱼煲 |
| 192 | 芝麻栗子粥 | 219 | 苦瓜菊花粥 |
| 193 | 中暑药膳 | 220 | 绿豆粥 |
| 193 | 菊花雪梨汤 | 221 | 补心安神滋补药膳 |
| 194 | 苦瓜拌肉丝 | 222 | 百合芝麻炖猪心 |
| 195 | 板蓝根银花蜜饮 | 223 | 归参山药猪心 |
| 196 | 丝瓜炒木耳 | 224 | 西洋参炖乌鸡 |
| 197 | 菊花银耳羹 | 225 | 木耳枸杞煲猪肉 |
| 198 | 绿豆百合粥 | 226 | 桂圆枸杞粥 |
| 199 养生健体篇 | | 227 | 核桃茯苓粥 |
| 200 | 健脾养胃滋补药膳 | 228 | 滋阴润肺滋补药膳 |
| 201 | 陈皮老鸽汤 | 229 | 果酱山药 |
| 202 | 五元鹌蛋 | 230 | 猪肚炖红枣 |
| 203 | 砂仁炒猪肚 | 231 | 白萝卜枸杞汤 |
| 204 | 开胃萝卜皮 | 232 | 山药枸杞牛肉汤 |
| 205 | 陈皮花生粥 | 233 | 南瓜紫米粥 |
| 206 | 山药芝麻粥 | 234 | 百合花生粥 |

餐桌



Canzhuozhongyaoshi

中

药

师



中国的传统养生讲究“药食同源”。从日常饮食中吃出营养、吃出健康，已经成了现代养生中不可或缺的一部分。将中药的“四性五味”理论运用到食物之中，对每种食材不同的“性”和“味”有所了解，并好好加以利用，才能使煲出的汤粥配比更合理，营养更科学，才能在享受美味的同时也取得滋补养生的功效。



药膳应用原则

药膳与一般膳食不同，它既不是一般的中药方剂，又有别于普通食物，而是强调药物和食物的合理调配。对药物和食物的配伍组方，必须按照药物和食物的性质来进行调配。药膳是取药物之性，用食物之味，食借药力，药助食威，两者相辅相成，相得益彰。药膳具有保健养生、治病防病等多方面的作用，在应用时应遵循一定的原则。

★因时而异

中医认为，人与日月相应，人的脏腑气血的运行，和自然界的气候变化密切相关。治疗疾病讲究三因制宜，同样药膳也应讲究因时制宜。即四季五补，春天万物复苏，五脏属肝，适宜升补；夏季分初夏与长夏，初夏天气已热，五脏属心，宜于清补，长夏天气炎热，五脏属脾，宜于淡补；秋季天气凉爽，五脏属肺，宜于平补；冬季气温寒冷，五脏属肾，宜于温补。如果违背这一自然规则，就会影响到补益效果。

★因症用膳

我国的传统医学在治疗疾病的过程中讲究辨证论治，其实进补药膳也要根据自身体质做到辨证施膳。中药药性有寒、凉、温、热之分，

要根据不同人的体质或病情来科学选用。一般来讲，温性、热性的食疗中药，如生姜、大葱、红枣、羊肉等，具有温里、散寒、助阳的作用，适合于偏阴质的人或寒证、阴证患者，其症状主要表现为畏寒、乏力、易出汗、记忆力差、腰酸膝软、胃寒、便溏等。凉性、寒性的食疗中药，如绿豆、藕、西瓜、梨、菊花等，具有清热、泻火、凉血、解毒的作用，适用于偏阳质的人或热证、阳证的患者，其症状主要表现为怕热、多汗、易口渴、咽干舌燥、便秘等。

★因人用膳

人的体质、年龄不同，用药膳时也应有所差异。小儿体质娇嫩，选择原料不宜大寒大热；老人多肝肾不足，用药不宜温燥；孕妇恐动胎气，不宜用活血滑利之品。还有一些人群对于美的追求也在逐步提升，希望在日常生活中用简单的方式来塑造自己，不仅要美，更要美得健康和自然。每一类的特殊人群都有其各自的营养需求，要根据自身的特点选择相宜的药膳，才能起到好的作用，否则就可能带来适得其反的效果。

药膳的药材介绍

白芨：白芨味苦、甘、涩，性微寒，归肺、肝、胃经。具有收敛止血、消肿生肌的功效。主要用于治疗咳血吐血、外伤出血、疮疡肿毒、皮肤皲裂，肺结核咳血、溃疡病出血等症。



白术：白术味苦、甘，性温，归脾、胃经，具有健脾益气、燥湿利水、止汗、安胎之功效。主要用于治疗脾虚食少，腹胀泄泻，痰饮眩悸，水肿，自汗，胎动不安等症。气温高时，食用白术可以补脾健胃，避免因天气炎热而引起的腹泻与眩晕。



百合：百合味甘、性微寒，归心、肺经。它是一种非常理想的滋润肺阴的佳品，具有润肺止咳、清心安神之功效。此外，百合还有清热、宁心、安神的作用，可用于热病后余热未清、烦躁失眠，以及更年期出现的神疲乏力、食欲不振、低热失眠、心烦口渴等症状。



柏子仁：柏子仁味甘、性平，归心、肾、大肠经。具有养心安神、润肠通便的功效；其脂肪油含量丰富，并含一定量挥发油、皂苷、植物甾醇、维生素A和蛋白质等，可以改善一系列神经衰弱的症



状，并能促进排便。

陈皮：陈皮性温，味辛、苦，归脾、肺经。具有理气降逆、调中开胃、燥湿化痰之功效。主治脾胃气滞湿阻、胸膈满闷、脘腹胀痛、不思饮食、呕吐秽逆、二便不利、肺气阻滞、咳嗽痰多等症，亦治乳痈初起。



赤小豆：赤小豆又名红豆，其味甘酸、性平，归心、小肠、肾、膀胱经。赤小豆不仅是美味可口的食品，还是医家治病的妙药，能够下水肿、排痈肿脓血、疗寒热、止泻痢、利小便、治热毒、散恶血、除烦满、健脾胃。



川贝：川贝性凉、味甘，入肺、胃经。具有清热化痰、止咳之功效，可用于治疗痰热咳喘、咯痰黄稠之证；又兼甘味，故善润肺止咳，治疗肺有燥热之咳嗽痰少而黏之证，及阴虚燥咳劳嗽等虚证；还有散结开郁之功，治疗痰热互结所致的胸闷心烦之证，以及瘰疬痰核等病。



川芎：川芎味辛、性温，归肝、胆、心包经。具有活血行气、祛风止痛的功效。其主要用于安抚神经、对于偏正头痛、癥瘕腹痛、胸



肋刺痛、跌打肿痛、风湿痹痛等症都有非常好的疗效。川芎辛散温通、活血祛瘀，是妇科调经用药。

当归：当归味甘、辛，性温，归肝、心、脾经。具有补血活血、调经止痛、润肠通便之功效。主要用于治疗血虚萎黄、眩晕心悸、月经不调、经闭痛经、虚寒腹痛、肠燥便秘、风湿痹痛、跌仆损伤、痈疽疮疡等症。

党参：党参味甘、微酸，性平，归脾、肺经。具有补中益气、健脾益肺之功效，主要用于治疗脾肺虚弱、气短心悸、食少便溏、虚喘咳嗽、内热消渴等症。党参为临床常用的补气药，能补脾益肺，功效近似人参，适用于各种气虚不足者。

杜仲：杜仲味甘、性温，归肝、肾经。富含人体所必需的多种氨基酸和微量元素，具有补肝肾、强筋骨、加强人体细胞物质代谢、防止肌肉骨骼老化、平衡人体血压、分解体内胆固醇、降低体内脂肪、恢复血管弹性、利尿清热、增强人体免疫力等显著功效。

茯苓：茯苓味甘、淡，性平，归心、肺、脾、肾经。具有渗湿利水、健脾和胃、宁心安神的功效，可治小便不利、水肿胀满、痰饮咳逆、呕逆、恶阻、泄泻、遗精、淋浊、惊悸、健忘等症。茯苓之利水，与其他直接利水的中药不同，它是通过健运脾肺功能而达到的。

枸杞：枸杞性甘、平，归肝肾经。具有滋补肝肾、养肝明目的功效，其含有丰富的枸杞多糖、脂肪、蛋白质、游离氨基酸、牛磺

酸、酸、甜菜碱、维生素B₁、维生素B₂、维生素E、维生素C，特别是类胡萝卜素含量很高，对肝肾阴亏、血虚萎黄、虚劳精亏、腰膝酸软、头晕目眩等症有显著效果。

桂圆：桂圆性味甘、温，入心、脾经。桂圆含有大量有益于人体健康的微量元素，具有滋补强体、补心安神、养血壮阳、益脾开胃、润肤美容的功效，桂圆的糖分含量很高，且含有能被人体直接吸收的葡萄糖，滋补药效较好。

黑豆：黑豆味甘、性平，入脾、胃经。具有活血、利水、祛风、清热解毒、滋养健血、补虚乌发的功能，其含有人体必需的氨基酸，同时含有钙、磷、铁等人体需要的矿物质以及维生素B₁、维生素B₂和纤维素，是平衡膳食的重要组成部分。

红枣：红枣味甘、性温，归脾、胃经。其具有健脾益胃、补气养血的功效，多食可以提升身体的元气，增强免疫力；同时可以养血安神，疏肝解郁。红枣是补气养血的圣品，同时又物美价廉、民众无需购买市场上的昂贵补品，善用红枣即能达到养生保健的功效。

黄芪：黄芪味甘、性微温，归肺、脾、肝、肾经。其有益气固表、敛汗固脱、托疮生肌、利水消肿之功效。主要用于治疗气虚乏力、中气下陷、久泻脱肛、便血崩漏、久溃不敛、血虚萎黄、内热消渴、慢性肾炎、糖尿病等症。

金银花：金银花味甘性寒，归肺、心、胃经。具有清热解毒、疏散风热的功效，主治痈肿疔毒初



起、红肿热痛、外感风热、热毒血痢、毒血痢、暑热烦渴、咽喉肿痛；同时金银花还有降血脂、抗炎及解热的作用，能够提高免疫功能。

菊花：菊花味苦、辛，性微寒，归肺、肝经。具有散风清热、平肝明目的功效，主要用于治疗风热感冒、头痛眩晕、目赤肿痛、眼目昏花等症；同时还有清凉镇静的功效，对于治疗血压亢进、神经性头痛及眼结膜炎等症有很好的效果。

决明子：决明子味苦、性微寒，归肝、肾、大肠经。具有清热明目、润肠通便之功效。主要用于治疗目赤涩痛、羞明多泪、青盲内障、头痛眩晕、目暗不明、大便秘结等症。

莲子：莲子性平、味甘涩，入脾、肾、心经。具有清心醒脾、补脾止泻、养心安神、明目、补中养神、健脾补胃、止泻固精、益肾涩精止带之功效，主治心烦失眠、脾虚久泻、大便溏泄、久痢、腰疼、男子遗精、妇人赤白带下，还可预防早产、流产、孕妇腰酸。

麦冬：麦冬味甘、微苦，性微寒。归心、肺、胃经。具有养阴生津、润肺清心的作用。其富含各种营养素，有丰富的维生素A、维生素C和维生素E，能提高人体的免疫功能，对多种细菌有抑制作用，同时具有降血糖的功效。

白参：白参味甘、微苦，性微温，归肺、脾经。具有大补元气、补脾益肺、生津止渴、安神增智的功效，主要用于治疗元气虚脱、皮肺气虚、津伤口渴、心神不安、

失眠健忘等症。

肉苁蓉：肉苁蓉味甘、咸，性温，归肾、大肠经。其味质润肉厚，从容和降。具有补肾阳、益精血、润肠通便的功效，主要用于治疗肾阳虚衰、精血亏损、阳痿、遗精、腰膝冷痛、耳鸣目花、带浊、尿频、月经愆期、崩漏、不孕不育、肠燥便秘等症。

沙参：沙参味甘、性凉，归肺胃经。具有清肺养阴、宜胃生津的功效，主治气管炎、百日咳、肺热咳嗽、咯痰黄稠等症。南沙参养阴清热、润肺化痰，可治疗阴虚久咳、癆嗽痰血、燥咳痰少、虚热喉痹；北沙参则主治胃阴虚、津液不足、咽干口渴等症。

山药：山药味甘，性平，归脾、肺、肾经。具有健脾、厚肠胃、补肺、益肾的功效，多食山药可以清肺益肾。山药的最大特点是含有大量的黏蛋白，能防止脂肪沉积在心血管上，保持血管弹性，阻止动脉粥样硬化的过早发生。

山楂：山楂味酸、甘，性微温，归脾、胃、肝经。具有重要的药用价值，是健脾开胃、消食化滞、活血化痰的良药。山楂含糖类、蛋白质、脂肪、维生素C、胡萝卜素、淀粉、苹果酸、枸橼酸、钙和铁等物质，具有降血脂、降血压，强心和抗心律不齐等作用。

首乌：首乌味甘、苦，性平。归心、肝、大肠经。是一味良好的滋补药品，具有促进造血功能、增强免疫功能、降血脂与抗动脉粥样硬化、延缓衰老等功效。同时首乌还具有补肾固精的功效，其亦含有丰



富的二苯乙烯苷，具有显著的降脂作用。

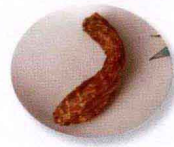
熟地：熟地味甘、性微温，归肝、肾经。其为养血补虚之要药，主要用于治疗阴虚血少、脑髓空虚所致的腰膝痿弱、劳嗽骨蒸、遗精、崩漏、月经不调、消渴、溲数、耳聋、目昏、心悸失眠、健忘、盗汗等症。

桃仁：桃仁味苦、甘，性平，归心、肝、大肠经。其具有活血祛瘀、润肠通便、止咳平喘的功效。主要用于治疗经闭、痛经、癥瘕痞块、跌仆损伤、肠燥便秘等症。桃仁活血祛瘀作用甚广，可用于治瘀血阻滞等痹症。

天冬：天冬味甘、苦，性寒，归肺、肾、胃、大肠经。其具有养阴生津、润肺清心之功效。主要用于治疗肺燥干咳、虚劳咳嗽、津伤口渴、心烦失眠、内热消渴、肠燥便秘、白喉等症。天冬对败毒抗癌、清热化痰、滋阴润燥的效果也十分出众。

天麻：天麻味甘辛、性平，归肝经。其质润多液，能养血息风，具有防燥养阴、滋阴润肺的功效。天麻有镇静、镇痛、抗惊厥作用，能降低脑血管阻力，轻度收缩脑血管，增加冠状血管流量，同时天麻中的天麻多糖有免疫活性，可提高身体免疫机制。

乌梅：乌梅味酸、涩，性平。归肝、脾、肺、大肠经，具有止泻痢、止咳、安蛔、生津、止血、敛肺、涩肠之功效，主要用于治疗肺虚久咳、久痢滑肠、虚热消渴、蛔厥呕吐腹痛、胆道蛔虫等症。



西洋参：西洋参味甘、微苦，性凉。归心、肺、肾经。具有补气养阴、清热生津的功效。对于气虚阴亏、内热、咳嗽痰血、虚热烦倦、消渴、口燥咽干有很好的调理作用。西洋参还有抗疲劳、抗氧化、调节血糖、抑制血小板聚集、降低血液凝固性的作用。

夏枯草：夏枯草味苦、辛，性寒，入肝、胆经。能清火明目，主治目赤肿痛、头痛；还能清肝火、降血压，治疗高血压病疗效显著；除此之外，夏枯草亦散结消肿，临床上经常用于主治瘰疬、癭瘤、乳痈肿痛等症。

益母草：益母草味苦、辛，性微寒，归肝、心包经。有活血调经、利尿消肿的功效。主要用于治疗月经不调、痛经、经闭、恶露不尽、水肿尿少、急性肾炎水肿等症。它含多种微量元素，还能益颜美容、抗衰防老。

薏仁：薏仁性凉，味甘、淡。具有健脾渗湿、除痹止泻之功效。可用于治疗水肿、脚气、小便不利、湿痹拘挛、脾虚泄泻等症。同时薏仁中含有丰富的蛋白质分解酵素，能使皮肤角质软化。

玉竹：玉竹味甘、性平，归肺、胃经。富含糖分，尤其是葡萄糖，有强心、升压、以及改善心肌缺血的作用，同时还能有效降血糖、降血脂。玉竹中还富含维他命与微量元素，具有滋阴养肺、生津润补的功效。



季节

J ijietiaolipian



调 理 篇



随着人们对于健康的关注度日益提升，“应季用膳”这一观念正逐渐深入人心。跟着季节走，顺应气候的变化选择药膳，可以让家庭当季餐桌上的饮食搭配更加健康、更加营养。



★春季季节特点

春季是万物复苏的季节，自然界的一切生物迅速地生长起来，与此同时，一些对人体有害的东西，如致病的微生物、细菌、病毒等，也会乘虚而入。春季的气候多为阴雨绵绵，故空气潮湿。在长期的阴雨天气中，若保养不慎，很容易旧疾复发。一般宿疾如高血压病、哮喘、皮肤病及过敏性疾病等都很容易在此时复发。另外，在我国大部分地区，由于春季多风干燥，很多人常被咽喉疼痛、口臭、便秘等“上火”的症状困扰。由于春季缺乏阳光，人还容易“犯春困”，精神萎靡。事实上，春季人体内环境水分相对较低，原因一是气血活动加强，新陈代谢开始旺盛；二是肝主春，肝气开始亢盛。由此看来，春季养生应合理膳食，补充身体内水分，适当运动以增强体质。

★春季饮食养生原则

中医认为，脾胃是后天之本，人体气血之源，脾胃健壮，则人可延年益寿。而春天是肝旺之时，总的来说，春季饮食应遵循下列原则：

1. 膳食要清淡，不宜多进食牛肉、羊肉、狗肉、麻辣火锅以及辣椒、花椒、胡椒等大辛大热之品，也不宜多进食油腻肥甘的食品。
2. 可以多摄取蛋白质，如猪瘦肉、鸡鸭、鱼虾、鸡蛋、低脂奶制品和大豆制品，同时还要注意多吃含维生素丰富的蔬菜，以助阳气开发。
3. 应常吃水果或多饮果汁，水果里含有丰富的钾元素，可以预防春困，使人注意力集中。
4. 多食用甘性食物，少食用酸性食物，因为甘味食物能滋补脾胃，而酸味入肝，其性收敛，多吃不利于春天阳气的生发和肝气的疏泄。

黄瓜银耳汤



主料

黄瓜100克，银耳80克，
红枣20克，枸杞10克。

辅料

油1/2汤勺(约8毫升)，盐
1茶匙(约5克)，白砂糖1/2茶
匙(约3克)。

问题叮咛

此汤色泽鲜艳、味道鲜美，
有滋补健身、润肺养胃的作用。
但是由于黄瓜中含维生素较少，
因此吃黄瓜时应该同时吃一些
其他的蔬果，以保证营养的
均衡。

制作方法

- 1 将黄瓜洗净切成片；银耳用温水泡发，去蒂撕成小朵；红枣洗净去核备用；枸杞洗去表面浮尘。
- 2 锅内烧油，注入适量清水，用大火烧开。
- 3 放入银耳、红枣，煮约5分钟，再加入切好的黄瓜片和洗净的枸杞继续煮3分钟。
- 4 调入盐、白砂糖，煮透入味即成。

问题叮咛

山药本身是含有淀粉的，切好后需要马上放入清水中浸泡，以免氧化变黑影响美观；而且在烹饪时不要大火烧开汤汁，而是用小火煨制，让汤汁黏稠。

制作方法

- 1 红枣洗净去核备用；山药去皮、洗净后切成薄片，浸泡在清水中备用。
- 2 枸杞洗去表面浮尘，用清水泡发备用。
- 3 油锅烧热，放入山药炒至表面上色，加入白砂糖一起翻炒，调入鲜汤，煮沸后放入盐、鸡精和红枣，用小火煮一会儿。
- 4 待煮至汤汁黏稠，撒入枸杞即可出锅。

主料

红枣30克，山药250克，枸杞5克。

辅料

油1汤勺(约15毫升)，鲜汤2汤勺(约30毫升)，盐1/2茶匙(约3克)，鸡精2克，白砂糖1茶匙(约5克)。

枣王烧山药

