

生·活·实·用·指·南

吮吸天地精华

家庭药膳



金 烨 编 著
上海遠東出版社

·生活实用指南·

吮吸天地精华

家庭药膳

金 烨编著

上海遠東出版社

·生活实用指南·

家庭药膳 吮吸天地精华

编 著/金 烨

责任编辑/谢燕华

封面设计/王月琴

责任出版/李 昕

责任校对/吴明泉

出 版/上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

发 行/新华书店上海发行所

上海远东出版社

排 版/南京展望照排印刷有限公司

印 刷/上海市印刷十厂

装 订/上海张行装订厂

版 次/2000 年 12 月第 1 版

印 次/2000 年 12 月第 1 次

开 本/850×1168 1/32

字 数/152 千字

印 张/7

印 数/1-6000

ISBN 7-80661-276-9

TS·29 定价: 11.00 元

图书在版编目(CIP)数据

家庭药膳:吮吸天地精华 / 金烨编著. —上海:上海
远东出版社, 2000

(生活实用指南)

ISBN 7-80661-276-9

I. 家... II. 金... III. 食物疗法-食谱

IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 72865 号



目 录

四季滋补药膳

春补养肝：温补阳气正当时	3
万物复苏时应柔肝养血	3
多食甜，少食酸	4
[药膳 ABC] 食物的属性与食疗的关系	4
春补药膳方	5
夏补益脾：用清润之食以益阴	9
进补原则是去心火	9
民间常吃绿豆百合汤	10
西瓜皮是夏令健脾最经济的药膳	11
[药膳 ABC] 性属寒凉食物的食疗作用	11
夏补药膳方	11
秋补润肺：清淡滋润以防燥	15
芝麻是当令的好食品	15
推荐几味中成药	16
[药膳 ABC] 平性食物的食疗作用	17
秋补药膳方	17
冬补养心：“冬补三九”不能错过	20



羊肉粥可经常烧食	20
养肾护肾有方法	21
[药膳 ABC] 性属温热食物的食疗作用	22
冬补药膳方	22

营 养 药 膳

健脑补脑需要营养素	29
人的一生只有百分之五的脑细胞在工作	29
早晨吃得好是保健养脑的基础	29
健脑的营养素有哪些	30
牛骨髓是健脑的极佳补品	30
[药膳 ABC] 食物的“五味”属性与食疗作用	32
健脑药膳方	32
孕产妇营养：为了母亲和宝宝的健康	38
新婚男女切记：卷发冷烫精可能影响胎儿发育	38
吃烧烤牛羊肉可能会使胎儿畸形	39
先兆流产保胎有秘方	39
保胎药膳方	40
分泌乳汁需要的营养	41
芝麻有通治缺乳的作用	42
[药膳 ABC] 性属酸、苦、辛、甘、咸的食物有哪些	42
通乳药膳方	44
补肾壮阳是男性滋补调养的重点	47
性功能降低的原因有很多,千万不能乱吃“性药”	47
心志安宁以养肾	48



饮食营养补肾虚	48
向阳痿患者推荐可以增强性欲的食物	49
核桃炖蚕蛹治阳痿的效果很明显	51
鹿茸、牛鞭和虫草,壮阳三壮士	51
女性进入中年后可少量服用壮阳药膳	52
女子不孕症药膳方	54
男子补肾助阳药膳方	57
补血的关键为补铁	64
补铁养血,一生中各个时期都要进行	64
餐前喝一杯橘子汁,可使人体对铁的吸收增加 5 倍	65
牛奶虽是营养品,可贫血者忌喝	66
[药膳 ABC] 药膳制作法	67
补血药膳方	68
健肤养颜是一门综合性的美容艺术	73
水为养肤之基本,饮露水最为有利	74
美从食中来	74
“蝴蝶斑”消除有诀窍	76
“青春美丽痘”,其实不用愁	77
消斑药膳方	78
养颜药膳方	80
头发美在外,全身气血畅通是根本	83
防治脱发,从补肾补血开始	83
中年早秃应补植物蛋白	84
“黑色食品”能乌发	84
健发乌发药膳方	85



延年益寿自古有妙方	88
慈禧太后常服菊花延龄膏	88
抗衰老长寿多喝粥	89
养生药粥方	89
能预防老年病的食物	91
不良饮食习惯要改掉	92
饮食清淡而不拒绝食肉类	92
去烦恼会快乐做个“乐天派”	93
[药膳 ABC] 滋补膏药熬制法	94
延寿药膳方	95
 预防骨质疏松,从 40 岁时就应开始	99
40 岁后,骨钙的丢失和破坏程度大大增加	99
吃点醋对促进钙的吸收有好处	101
骨折病人卧床期间忌盲目补钙和吃肉骨头	102
三七片只可在骨折初期吃,不能长期服用	102
补骨健骨常用的中药	103
[药膳 ABC] 服用补膏时的禁忌	103
补骨健骨药膳方	104
 儿童营养:精心调养小宝宝	107
饮食中不需要特殊的进补	107
少喝饮料,多喝白开水	108
如何识别儿童营养不良	109
儿童药膳方	110

病症药膳

癌症是可以通过合理饮食来预防的	119
-----------------------	-----



15 个国家的营养专家提出 14 条饮食防癌建议	120
红薯的抗癌功效在蔬菜中排位第一	122
不要多喝火锅中的汤汁	123
“四高一低”的癌症食疗原则	123
放疗期间吃什么	125
[药膳 ABC] 癌症病人应忌口	125
癌症药膳方	126
肥胖症：减肥要有毅力和耐心	134
减肥菜肴首推魔芋豆腐	134
减肥自我控制十二法	135
谨防厌食症	136
[药膳 ABC] 药膳烹制中的火候与油温	137
减肥药茶方	138
高血压：每天空腹吃糖醋大蒜	143
35 岁以上的成年人应定期测量血压	143
糖醋大蒜能降血压	144
八种降压茶饮疗法	144
有助于降低血压的食物有哪些	146
防治高血压药膳方	146
冠心病：多吃鱼类及蔬菜	151
得冠心病的因素有很多	151
住在北极的爱斯基摩人以食鱼为生，很少得冠心病	152
防治冠心病的膳食要旨	153
[药膳 ABC] 药膳烹制中的中药使用方法	153
冠心病药膳方	154



糖尿病：控制血糖有良方	158
典型的症状是“三多一少”	158
膳食八原则	158
进补应以补阴为主	160
糖尿病药膳方	160
补养好肺气可以长寿	166
肺与人体其他器官息息相关	166
养肺最好在秋季	166
燕窝、百合、银耳，补肺之珍品	167
养肺药膳方	169
护肝柔肝：食甜不食苦，保肝应戒怒	175
荣辱不惊，肝气安宁	175
猕猴桃猴头菇有护肝效用	176
[药膳 ABC] 疾病与食物五味禁忌	177
护肝药膳方	178
养胃须养气	183
溃疡病人春季尤应进补	183
饭前大量喝饮料会引发胃溃疡	185
养胃药膳方	186
甲状腺肿大与甲状腺功能亢进：缺碘与多碘	190
缺碘引起的“大脖子病”	190
补碘药膳方	191
“甲亢”病人饮食之原则	193
[药膳 ABC] 配伍禁忌	194



“甲亢”药膳方	195
儿童佝偻病：最简单又有效的方法是多晒太阳	198
缺乏维生素 D 是导致佝偻病的根本原因	198
晒太阳最好是在室外	199
预防儿童佝偻病应从母亲孕期开始	199
1 岁以内的婴幼儿是预防的重点	199
佝偻病药膳方	201

**四
季
滋
补
药
膳**



春补养肝:温补阳气正当时

万物复苏时应柔肝养血

俗语说,一年之计在于春。春季,大地复苏,万物生机盎然。草木萌发,百花争艳。天人相应。此时的人体,经历整个冬季的收敛藏闭,休养生息,经春风春雨的吹拂、润泽,机体的各脏腑显现出勃勃生机,人体中的阳气也勃然生发,新陈代谢日益旺盛。

春季进补有利于身体健康,并能预防某些疾病的复发。以下几类人特别应重视春季进补:

韭、蒜、葱,补阳三君子

能温补阳气的食物中,韭菜、大蒜、葱是其中的最佳品。

韭菜虽一年四季都可吃,但春季食用最好。韭菜性温,能生发人体阳气。古代医药学家李时珍评价韭菜:“生则辛而散血,熟则甘而补中,乃肝之菜也。”

大蒜之所以受医家青睐,是因为大蒜不仅有很强的杀菌力,对细菌引起的感冒、腹泻、肠胃炎及扁桃腺炎有明显疗效,还可促进新陈代谢,增进食欲,预防动脉硬化和高血压。

葱含有葱蒜辣素,有较强的杀菌作用,可预防春季较易流行的呼吸道传染病。



- 患有各种疾病而身体虚弱者。
- 老年人有早衰现象者。
- 平时容易反复感冒者。
- 夏季容易疰夏或在夏季容易发低热者。

按五行理论,春为肝气当令,肝过旺则克脾,使中土衰弱。所以,春季的膳食要旨,应是以柔肝、护肝、疏肝、养血为主,补食须注意扶助阳气。

多食甜,少食酸

唐代药王孙思邈说:“春日宜省酸,增甘,以养脾气。”因酸味入肝,多吃酸味之食可使肝气更旺而伤害脾胃之气。所以,春季要少吃酸味食品,多吃甜味食品,这样能补益人体的脾胃之气。

春季当令食品有:鸡、鸭、鱼、动物肝、姜、葱、香菜、花生、大枣等。

春季药膳常用的药物有:首乌、枸杞子、白芍、菊花、薄荷等。

春季不宜吃鹿茸、附子等大辛大热之品。

药膳 ABC

食物的属性与食疗的关系

药膳是药物与食物有机结合后,对人体以治疗和补养的具有中国特色的中医传统疗法。是根据我国中医的传统基础理论,辨证论治,充分利用药物与食物的性味与功能的统一,最大限度地促进药物和食物的吸收、利用,以达到防病治病、保健强身的目的。



根据中医的理论,生于大自然的各种动、植物秉受天地阴阳之气而生,具有四气、五味。与药物具有药性一样,食物也具有食性。食物有寒、热、温、凉四种不同的属性。中医学上称作四性,也叫四气。不同属性的食物其药用功能各不相同,其医疗效果也不同。与“对症下药”吃药的道理一样,食疗也强调对症施食,其主要原则是“疗寒以热药,疗热以寒药”。这是制作药膳的基本常识。

春补药膳方

1. 首乌木耳肝片

将鲜猪肝 250 克洗净切片备用;首乌 30 克水煎取液,可用新鲜首乌榨汁或用干首乌浓煎成汁 20 毫升。猪肝片用少量首乌液、盐、淀粉拌匀,放入热油锅中滑溜,再与黑木耳 20 克、青菜一同炒熟,加入剩余的首乌液、葱、姜、味精、酱油等即可。

养阴柔肝,益气升发,是春季理想的药膳。

2. 白芍鲩鱼

白芍 20 克煎熬液汁 20 毫升备用。鲩鱼 1 条(约 1 000 克)宰洗去内脏,鱼身两侧用刀划口,鱼放盘中加白芍液汁,入锅蒸到八成熟时,调入黄酒、盐、味精适量,继续蒸熟,最后加姜丝、葱丝、蒜末,淋上滚热香油即可。

适于春季补气滋肾,解毒避疫。



3. 黄芪鹌鹑肉片

取黄芪 20 克, 鹌鹑肉 100 克, 冬笋 10 克, 蘑菇 5 克, 黄瓜 15 克, 鸡蛋清 1 个, 调料适量。

将黄芪熬汁 20 毫升备用。鹌鹑肉切成薄片, 用黄芪汁、鸡蛋清与淀粉拌匀, 冬笋、蘑菇、黄瓜均切片。锅内放入猪油, 烧至四五成热, 将鹌鹑肉片放入, 炒熟, 倒入漏勺内。在锅内放入汤, 加盐、黄酒、花椒、酱油、冬笋、蘑菇、黄瓜和鹌鹑肉片、味精, 烧开后即可食。

补五脏, 益中气。适用于春季滋补身体虚弱、脏腑功能减退者。

4. 芝麻山药粥

芝麻 20 克捣成碎粉, 山药 50 克蒸熟捣烂。粳米 100 克煮粥, 将成时, 加入白糖、芝麻粉、山药泥, 拌匀, 直至粥成。

健脾补肺, 滋肾益精, 强身健体。春天服用最佳, 尤其适合体弱多病者和中老年人食用。

5. 拌茄泥

茄子 250 克, 盐、蒜泥、香油、酱油适量。

茄子削皮, 切成数块, 装盆上笼蒸烂, 将蒸烂的茄子晾凉, 放入酱油、蒜泥、香油、盐, 拌匀即可。

清热健脾, 尤适宜于在春季服食。