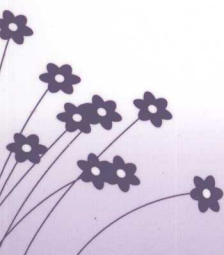




自助食疗 DIY

■ 眸子 主编 ■



化学工业出版社
生物·医药出版分社

晔子 主编

· 北 京 ·

本书是一本介绍自助食疗的普及读物，主要从中医角度出发，系统地介绍了食疗观念、食疗的规矩、食疗的烹饪方法和原则、各种进补材料的药性和用途，还针对各种体虚体质分别进行了介绍并提出了食疗方法。对于一些常见病症给予了自我诊断、自我分型的方法和自我调养的食物方。最后还附加了常见食物的药物作用，常见食物药物的性味归经、功用，中医舌诊和脉诊的原理与方法等。本书的实用性、指导性较强，适合于广大群众及普通家庭阅读。

图书在版编目(CIP)数据

自助食疗DIY/晔子主编. —北京: 化学工业出版社, 2007.9

ISBN 978-7-122-01126-8

I. 自… II. 晔… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第140581号

责任编辑: 蔡红 邹朝阳
责任校对: 李林

装帧设计: 关飞

出版发行: 化学工业出版社 生物·医药出版分社
(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印装: 化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张14¹/₄ 字数261千字 2008年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 24.00元

版权所有 违者必究

《自助食疗DIY》 编写人员名单

主 编	晔 子		
编 者	晔 子	李 岩	蒙益林
	熊成珊	周梅萍	郭秀华
	韩 歆	朱立杰	

前言

中国的饮食文化历史悠久，博大精深，广为世人称道。吃，是一门很深奥的学问，是一个民族的文化，也影响着一个民族的兴旺发达。中国有句古话：“药补不如食补”。21世纪，中国乃至世界，人们的饮食观念正在发生巨大的变化。回归自然、返璞归真，利用天然食物来保健防病和延缓衰老，正被越来越多的人所重视；改变不良的饮食习惯、注意合理的生活方式与提高生活质量息息相关。

本书是一本介绍自助食疗的大众健康普及类图书，根据各种病症和体质的中医分型分别给予有针对性的进补指导，是现代家庭保健的必备书。书中系统地介绍了各种进补材料的药性和用途，还针对各种体虚体质分别进行介绍并提出了食疗方法，对于一些常见病症给予了自助诊断的方法和上百种自我调养的饮食方。由此方便读者在日常生活中自己了解自己的身体状况，并针对自身特点烹制适合自己的食疗药膳。鉴于绝大多数读者对中医看舌、诊脉的浓厚兴趣，本书在附录部分还特地附上了中医舌诊和脉诊的原理与方法，可以令广大读者配合本书中的自助诊断，更明确地了解自己的身体情况。

利用合理多样的饮食和药膳摄取营养，建立最适合自己的饮食和进补方法，是人们预防和治疗疾病的最合理有效的自我调节方式。指导广大读者追求饮食营养，保证生活质量，远离和减缓疾病带来的困扰，这就是我们编写这本《自助食疗DIY》的初衷。希望广大读者能够掌握中华传统食疗的精华，吃出一个健康的人生！

编者

2007年7月

目 录

绪论

第一部分 经验食疗

有别于现代营养学的经验食疗观念	7	饮食有节	15
现代营养学观念	7	辨证进补	16
传统经验食疗观念	7	食补也有相生相克	17
食补也要守规矩	9	食疗的烹饪方法与原则	23
食疗是自我调养的最基本措施	9	一般食疗食品的烹制方法	23
进补须因时、因地、因人	10	药膳的烹制原则	26
全面膳食	14		

第二部分 了解进补之材

食物有性味	31	药食相配效果好	34
食物的四气	31	中药在食疗中的作用	34
食物的五味	32	用药原则	35
食物有归经	33		

第三部分 认识自己 调理自助

分清寒热虚实	39	心系虚证	47
自助辨体质	40	肝系虚证	53
气、血、阴、阳虚证	40	脾胃系虚证	56
脏腑阴阳气血虚证	47	肺系虚证	63
		肾系虚证	66

第四部分 病症分型 食疗调养

感冒·····	75	白果煲鸡·····	84
风寒感冒·····	76	芥菜陈皮桔梗姜汤·····	85
生姜葱白薄荷粥·····	76	热性哮喘·····	85
豆豉葱白豆腐汤·····	76	萝卜马蹄汁·····	85
芥菜姜汤·····	76	麦芽糖豆腐萝卜汤·····	85
风热感冒·····	77	冠心病·····	86
广东凉茶·····	77	痰浊内阻证·····	87
薄荷粥·····	77	玉米粉粥·····	87
桑叶枇杷粥·····	77	香菇杏仁汤·····	87
暑湿感冒·····	78	雪红羹·····	87
绿豆粥·····	78	瘀血内停证·····	88
苦瓜莲肉汤·····	78	毛冬青煲猪蹄·····	88
青龙白虎汤·····	78	养心活血蜜膏·····	88
咳嗽·····	79	桃仁粥·····	88
风寒咳嗽·····	79	寒凝心脉证·····	89
紫苏粥·····	80	二姜葱白粥·····	89
葱白粥·····	80	薤白粥·····	89
风热咳嗽·····	80	羊肉饺子·····	89
丝瓜花蜜茶·····	80	心气虚弱证·····	90
煮萝卜水·····	81	木耳烧豆腐·····	90
阴虚肺燥·····	81	人参麦冬炖瘦肉·····	90
银耳鸭蛋汤·····	81	姜桂鸡·····	90
蒸白梨蜂蜜·····	81	心肾阴虚证·····	91
湿痰咳嗽·····	82	芝麻桑葚粥·····	91
苏子茯苓薏苡仁粥·····	82	素烩三菇·····	91
橘皮粥·····	82	高血压·····	92
哮喘·····	83	肝阳上亢型·····	93
寒性哮喘·····	84	山楂降压汤·····	93
椒贝蛋肺汤·····	84	石决明煲花枝·····	93

天麻蒸乳鸽·····	94	头痛·····	105
瘀血阻络型·····	94	风寒头痛·····	105
牛膝香菇煲瘦肉·····	94	姜糖水·····	106
银耳炒菠菜·····	94	葱白桂皮粥·····	106
金菊猪脑羹·····	95	风热头痛·····	106
气虚湿阻型·····	95	桑菊豆豉粥·····	106
二参蒸水鱼·····	95	杏仁菊花茶·····	107
山楂红枣蒸红斑·····	96	风湿头痛·····	107
太子参海蜇汤·····	96	苍耳子粥·····	107
阴阳两虚型·····	96	藿香荷叶粥·····	107
附片烧乌鸡·····	96	肝阳上亢·····	108
锁阳炒虾仁·····	97	杞菊地黄粥·····	108
菟丝煮水鱼·····	97	夏枯草粥·····	108
阳虚型·····	97	芹菜粥·····	108
核桃杜仲煲龟肉·····	98	脾虚血亏·····	109
生姜附片羊肉汤·····	98	胡麻仁粥·····	109
糖醋白菜·····	98	葵仁白糖散·····	109
肝肾阴虚型·····	99	健脾益气粥·····	109
紫菜鸡汤·····	99	痰浊上扰·····	110
蒜泥拌茄瓜·····	99	加味橘皮粥·····	110
低血压·····	100	瘀血头痛·····	110
肾阳亏虚型·····	100	桃仁粥·····	110
双鞭壮阳汤·····	101	贫血·····	111
复原汤·····	101	脾肾阳虚·····	112
沙锅牛尾·····	101	猪骨汤·····	112
心脾两虚型·····	102	黑米炖鸡肉·····	112
蜜枣扒山药·····	102	葱蛋里脊·····	113
牛肉冻胶·····	103	心脾两虚、气血双亏·····	113
参苓山药汤圆·····	103	红杞桂圆鸡·····	113
中气不足型·····	103	糯米阿胶粥·····	114
党参牛肉汤·····	103	荔枝红枣汤·····	114
山药茯苓包子·····	104	代参膏·····	114
莲子猪肚·····	104	肝肾阴虚、精血亏损·····	115

补髓汤	115
仙人粥	115
樱桃龙眼羹	115
厌食	116
积滞不化	117
生麦芽粥	117
橙子蜂蜜饮	117
胃阴不足	118
北沙参甘蔗汁	118
沙参炖猪肉	118
橘皮乌梅饮	118
脾胃气虚	119
大米南瓜饭	119
三仙莲肉	119
神曲粳米粥	119
胃炎	120
食滞胃脘型	120
豆花鱼	121
山药牛奶蜂蜜饮	121
胡萝卜山楂汤	121
暑湿犯胃型	121
沙参玉竹水鸭汤	122
寒邪犯胃型	122
参米粥	122
韭菜子蒸猪肚	122
姜韭牛奶羹	123
胃热炽盛型	123
百合糯米粥	123
蜂蜜土豆粥	123
肝郁气滞型	124
金橘猪肚汤	124
茉莉花粥	124

胃溃疡	125
肝胃不和	126
佛手扁苡粥	126
李枣小米粥	126
肝胃积热	126
橘皮猪肚汤	127
柚皮粥	127
胃阴虚	127
牛肉仙人掌	127
砂仁煲猪肚	128
脾胃阳虚	128
良姜粥	128
羊奶饮	129
瘀阻胃络	129
桃仁猪肚粥	129
鸡蛋三七炖	129
反胃	130
脾胃虚寒	131
牛奶生姜饮	131
生姜红枣	131
胃中积热	131
糖醋黄瓜片	132
糖拌西红柿	132
痰浊阻胃	132
良姜胡椒猪肚汤	132
海带香菇猪瘦肉粥	133
核桃枝煮鸡蛋	133
血瘀内结	133
虫草蘑菇水鸭汤	133
鹅血蘑菇汤	134
香菇炒菜花	134

腹痛·····	135	芹菜黄豆汤·····	145
饮食积滞·····	135	痰湿内阻·····	145
萝卜神曲汁·····	136	泽泻乌龙茶·····	145
二芽粳米汤·····	136	脾气虚弱·····	146
山楂粥·····	136	党参茯苓扁豆粥·····	146
肝胃不和·····	136	肝肾阴虚·····	146
黄芪饴糖粥·····	137	虫草香菇炖豆腐·····	146
扁豆山药粥·····	137	痰瘀交阻·····	147
冰糖乌梅·····	137	葛花荷叶茶·····	147
腹部中寒·····	137		
丁香肉桂炖玉米·····	138	病毒性肝炎·····	148
红枣良姜粳米粥·····	138	肝胆湿热·····	148
花椒炒鸡蛋·····	138	鸡骨草蜜枣猪肉煲·····	149
		三瓜煎·····	149
消化不良·····	139	薏苡仁金针赤豆粥·····	149
脾胃虚弱型·····	140	肝郁脾虚·····	150
保和粥·····	140	郁金清肝茶·····	150
曲末粥·····	140	蘑菇炖豆腐·····	150
参术粥·····	140	陈皮香苓糖饼·····	150
脾胃虚寒型·····	141	肝肾阴虚·····	151
荔子粥·····	141	枸杞当归煲鹌鹑蛋·····	151
紫菜南瓜汤·····	141	首乌枸杞肝片·····	151
肝胃气滞型·····	141	玄参炖猪肝·····	152
山药汤丸·····	142	脾肾阳虚·····	152
丁香雪梨·····	142	四君炖鸡·····	152
陈皮粥·····	142	保肾山药糕·····	152
胃阴亏虚型·····	142	瘀血阻络·····	153
参芪猴头炖鸡·····	143	桃红猪肝汤·····	153
胡萝卜麦冬粥·····	143	莲菜炖牛肉·····	153
玉黍银耳饭·····	143		
		水肿·····	154
脂肪肝·····	144	脾阳虚弱、水湿泛滥·····	155
气滞血瘀·····	145	鲤鱼冬瓜羹·····	155
山楂蜂蜜饮·····	145	牛肉羹·····	155

茯苓饼·····	155	苡仁田螺粥·····	166
肾阳虚·····	156	自汗、盗汗·····	167
黄芪杜仲羊肾汤·····	156	心血不足·····	167
山药黄芪煲龟甲·····	156	乌豆煲塘虱·····	168
尿路感染·····	157	杞子炖乳鸽·····	168
下焦温热、膀胱蕴毒·····	157	阴虚火旺·····	168
公英二草鸭脯汤·····	158	泥鳅汤·····	168
滑石粥·····	158	沙参合剂煲瘦肉·····	169
竹叶粥·····	158	邪热郁蒸·····	169
脾肾两虚、下焦蕴毒·····	158	西洋参冬瓜野鸭汤·····	169
青小豆粥·····	159	失眠·····	170
赤小豆内金粥·····	159	肝郁化火·····	170
葵菜粥·····	159	柴胡决明子药粥·····	171
急性肾炎·····	160	痰热内扰·····	171
风寒犯肺、三焦气滞·····	161	竹沥药粥·····	171
葵豆鸡汤·····	161	天麻陈皮饮·····	171
鲤鱼赤豆冬瓜汤·····	161	阴虚火旺·····	172
风热郁肺、湿毒蕴结·····	161	苏枳麦冬大麦茶·····	172
二蛟汤·····	162	生地龙齿百合羹·····	172
玉米须茶·····	162	糯米灵芝粥·····	172
慢性肾炎·····	163	心脾两虚·····	173
肾阳虚、水湿泛滥·····	163	参龙炖猪心·····	173
鲫鱼羹·····	164	龙眼冰糖茶·····	173
水红花子猪肉汤·····	164	二味粳米粥·····	173
党参山药粥·····	164	白带异常·····	174
脾肾两虚、精血亏虚·····	165	寒湿带下·····	174
胡椒鸡蛋·····	165	白果莲子炖乌鸡·····	175
黄芪山药粥·····	165	白果冬瓜子饮·····	175
肝肾阴虚、肝阳上亢·····	165	莲枣糯米粥·····	175
熟地山药蜜·····	166	湿热带下·····	176
山药茱萸粥·····	166	薏苡仁蚕豆花汤·····	176
		金银花红糖茶·····	176

赤小豆粥····· 176

痛经····· 177

肝郁气滞····· 178

砂仁藕粉····· 178

佛手姜汤····· 178

香橼浆····· 178

寒凝血瘀····· 179

生姜红糖煮鸡蛋····· 179

桂皮山楂粥····· 179

椒姜羊肉汤····· 179

气血不足····· 180

当归生姜羊肉汤····· 180

乌鸡汤····· 180

黄褐斑····· 181

肝郁血瘀····· 182

厚朴香附煨猪肘····· 182

砂仁露酒····· 182

玫瑰花鸡蛋汤····· 182

肾虚型····· 183

山药苡仁猪肾粥····· 183

地黄蒸白鸭····· 183

山杞椰子鸡汤····· 184

金针木耳鱼头汤····· 184

脾虚血瘀····· 184

八宝粥····· 184

黑芝麻牛乳饮····· 185

当归石决羊肉汤····· 185

银耳鹌鹑蛋····· 185

痤疮····· 186

肺热型····· 187

百合粥····· 187

绿豆粥····· 187

热毒型····· 187

板蓝根瘦肉汤····· 188

拌鱼腥草····· 188

肝郁型····· 188

三花汤····· 188

血瘀型····· 189

黑豆仁苏木粥····· 189

湿热型····· 189

海藻薏苡仁粥····· 189

栀子薏苡仁粥····· 189

湿疹····· 191

风盛湿热型····· 192

芹菜汤····· 192

苍耳子防风红糖煎····· 192

湿热亢盛型····· 192

海带汤····· 193

菜根汤····· 193

萝卜汤····· 193

血燥型····· 193

乌龟煮百合····· 194

红枣扁豆粥····· 194

桑葚百合汤····· 194

更年期综合征····· 195

肾阳不足····· 196

枸杞山药煲甲鱼····· 196

山药枣煲瘦肉····· 196

肾阳虚损····· 196

桂圆莲子粥····· 197

小雀粥····· 197

阴阳两虚····· 197

鳖肉生地煎····· 197

猪肺贝母汤·····	198
心肾不交·····	198
更年期康汤·····	198
枣仁红枣粥·····	198
结肝气郁·····	199
枣仁牛奶粥·····	199
枸杞肉丝炒冬笋·····	199
前列腺增生·····	200
下元虚寒·····	200
韭菜粥·····	201
栗子鸭汤·····	201
湿热郁滞·····	201
赤豆小米粥·····	201
薏苡仁郁李仁粥·····	202
性功能障碍·····	203
女性肾阳虚衰·····	204
鹌鹑炖蛤蚧·····	204
炒蜗牛·····	204
韭菜子炖羊肉·····	205

女性肝气郁结·····	205
双喜鱼子豆腐·····	205
鸡蛋蒜苗煎蚝饼·····	205
男性肾阳亏虚·····	206
鹿茸虫草酒·····	206
青虾炖豆腐·····	206
羊鞭汤·····	206
男性肾精亏虚·····	207
公鸡糯米酒·····	207
肉苁蓉豆豉煲·····	207

附录A 中医看舌象·····	208
望舌质·····	208
望舌苔·····	208
望舌底络脉·····	209
舌诊时的注意事项·····	209

附录B 中医脉诊·····	211
平脉与病脉·····	211
诊脉的注意事项·····	213



绪论

药补不如食补，乱补不如会补

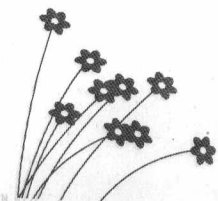
我国古代大医学家孙思邈说过：“以食疗之，食疗不愈，然后药之”，讲的就是“食补”为主、“药补”为辅的道理。科学研究证实，日常饮食能提供绝大部分人体必需的营养元素。饮食结构合理的一日三餐足以提供人们所需要的营养，保证人体健康。目前，还没有任何药物能够替代食物中的所有养分。如果不知道自己缺少什么营养成分而盲目服用药物或补品，不仅会造成营养失衡，甚至还会产生一些副作用。“是药三分毒”，就是这个道理。

食补也称食养，指应用食物的营养来预防疾病，推迟衰老，延年益寿。食补的含义有两个方面，一是补养虚衰之体，二是补充人体缺乏的某些营养成分，达到去病延年、养生益寿的目的。食物疗法寓治于食，不仅能达到保健强身、防治疾病的目的，而且还能给人感官上、精神上的享受，使人在享受食物美味之时，不知不觉达到防病治病之目的。这种自然疗法与服用苦口的药物迥然不同，它更易于被人们所接受，可长期运用，尤为适宜慢性疾病的调理治疗。

食物疗法和药物疗法有很大的不同。食物治病最显著的特点之一，就是“有病治病，无病强身”，对人体基本上无毒副作用。也就是说，利用食物（谷、肉、果、蔬）性味方面的偏颇特性，能够有针对性地用于某些病症的治疗或辅助治疗，调整阴阳，使之趋于平衡，有助于疾病的治疗和身心的康复。但食物毕竟是食物，它含有人体必需的各种营养物质，主要在于弥补阴阳气血的不断消耗。因此，即便是辨证不准确，食物也不会给人体带来太大的危害。正如名医张锡纯在《医学衷中参西录》中所说“食疗病人服之，不但疗病，并可充饥，不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患”。药物疗法主要使用药物，药物性质刚烈，主要是为治病而设，因此药物疗法适应范围较局限，主要针对患者，是治疗疾病和预防疾病的重要手段。如若随便施药，虚证用泻药，实证用补药，或热证用温性的药物，寒证用寒凉性质的药物，不仅不能治疗疾病，反而会使原有的病情加重，甚至恶化，所以用药必须十分审慎。因此，食物疗法适用范围较广泛，主要针对亚健康人群，其次才是患者，可作为药物或其他治疗措施的辅助手段。

食补既方便又实惠，人们乐于接受，一般没有副作用，而且可起到药物起不到的作用，但必须根据体质情况适当进补，如人老肾虚可多吃些补肾抗衰老的食品，如胡桃肉、栗子、猪肾、甲鱼、狗肉等；欲防止神经衰弱，推迟大脑老化，可多吃些补脑利眠之食品，如猪脑、百合、大枣等；高血压、冠心病患者应多吃些芹菜、菠菜、黑木耳、山楂、海带等；想防止视力退化应多吃胡萝卜等蔬菜、猪肝、甜瓜等。通过食补能使脏腑功能旺盛，气血充实，使机体适应能力增强，增强抵御和防止邪气侵袭的能力，即中医所谓“正气存内，邪不可干”。

但是许多人在食补时通常无病乱补，虚实不分。事实上这样食补，往往会适得其反，越补身体越糟糕。无病乱补，既增加开支，又伤害身体。例如：很多人知道服用鱼肝油可以预防、治疗佝偻病，并且能够促进钙的吸收，但却不知道服用鱼肝油过量可引起中毒，导致皮肤油光奇痒、头发脱落、胃肠消化功能低下等恶果；很多家庭认为葡萄糖营养丰富，把它当作儿童的滋补剂，不管孩子吃牛奶还是糖开水，都用葡萄糖来代替砂糖。这种做法既不经济，又有害于儿童的健



康，长期服用葡萄糖很容易引起幼儿发胖，使血中胆固醇增多，并且极易诱发心血管疾病。中医的治疗原则是虚者补之，不是虚证病人不宜用补药，虚证又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分，对症服药才能补益身体，否则适得其反，会伤害身体。保健养生虽然不像治病那样严格区分，但在食物上也分偏寒、偏热两大类。如果不弄清自己的身体状况胡乱食补，很容易导致“火上加油”的后果。

因此，与其乱补，不如会补。食补应当注意以下两点。

1. 要适量而补

很多人认为动物性食物不仅有较高的营养，而且味美可口，是补品中的良剂。还有些人认为药补效果迅速，简单直接，是补身体的最好方法，并且大多数人认为食补多多益善。事实上，单纯盲目地靠肉食和药物来补身体是极不科学的。

营养学家认为，肉类虽然营养很高，但不易消化吸收，如果长期大量地食用肉类，会使胃肠功能已减退的老年人不堪重负，并且肉类消化过程中易产生某些“副产品”，如过多的脂类、糖类等物质，这往往是心脑血管病、癌症等老年常见病、多发病的病因。现代营养学观点认为，新鲜的水果和蔬菜含有多种维生素和微量元素，是人体必不可少的营养物质，所以饮食清淡也同样补身体。其实日常生活中许多食物也是有治疗作用的药物，如多吃芹菜可治疗高血压；多吃萝卜可健胃消食，顺气宽胸，化痰止咳；多吃山药能补脾胃。日常食用的胡桃、花生、红枣、扁豆、藕等也都是进补的佳品。另外，任何补药服用过量都是有害的，“多吃补药，有病治病，无病强身”的说法是不科学的。

2. 要用正确的方式进补

随着人民生活水平的提高，可供人们选择的补品越来越多，有些人喜欢按自己口味专服某一种补品，或者认为“物以稀为贵”，选用一些名贵的传统食品如燕窝、鱼翅之类作为补品。结果不仅花费了大量的钱财，而且费尽心思却看不到想要的效果。

食补要避免重“进”轻“出”。不少家庭天天有荤腥，餐餐都油腻，这些食物代谢后会产生酸性的有毒物质，需要及时排出。但随着生活节奏的加快，不少人排便无规律甚至出现便秘，使大量的毒素停留在体内，影响胃肠的消化及排泄功能，易形成便秘、腹泻、小腹过胖、口臭等问题，并出现思维迟缓、失眠多梦等症状。养生专家近年来提出一种关注“负营养”的保健新观念，即重视人体废物的排出，减少“肠毒”的滞留与吸收，提倡在进补的同时，亦应重视排便的及时和通畅。另外，若长期按自己的口味，专服某一种补品，恒“补”不变也是对健康不利的。这样很容易养成“偏食”、“嗜食”的不良习惯。再说药物和食物既有保健治疗的作用，也有一定的副作用，久服多服会影响体内的营养平衡。尤其是老年人，各脏器功能均有不同程度地减退，需要全面系统地加以调理，不能恒补不变，一补到底。凡食疗均有一定的对象和适应证，应该根据需要来确定药膳，“缺什么，补什么”，不能凭物价的高低来评价食补效果的好坏。例如燕窝、鱼翅之类虽然价格昂贵，但事实上并无奇特的食疗作用，而十分平常的甘薯和洋葱之类的食品，却有值得重视的食疗价值。尤其是老年群体，更应以实用和价格低廉为滋补原则。

