

四季常见病、五脏调养方
读懂《黄帝内经》更能保健康



68 种常见病、125 种食材、296 道食疗菜
药食同源、治病养生、美味营养

总策划◎杨建峰
主 编◎臧俊岐

《黄帝内经》中的

对症食养方

《黄帝内经》是我国第一部中医理论经典、第一部养生宝典、第一部关于生命的百科全书！





《黄帝内经》中的 对症食养方

总策划 杨建峰
主编 臧俊岐



图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》中的对症食养方 / 臧俊岐主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5390-4996-0

I. ①黄… II. ①臧… III. ①《内经》—食物养生 IV. ①R221②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第045184号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjchs.com

选题序号: KX2014009

图书代码: D14020-101

《黄帝内经》中的对症食养方

臧俊岐主编

出版 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街2号附1号


邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印刷 北京新华印刷有限公司

总策划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设计  松雪图文 王进

经销 各地新华书店

开本 787mm × 1092mm 1/16

字数 260千字

印张 16

版次 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-4996-0

定价 49.90元 (精装)

赣版权登字号-03-2014-49

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)



《黄帝内经》中的 对症食养方

总策划 杨建峰
主编 臧俊岐



图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》中的对症食养方 / 臧俊岐主编. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5390-4996-0

I. ①黄… II. ①臧… III. ①《内经》—食物养生 IV. ①R221②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第045184号

国际互联网 (Internet) 地址:

http: //www.jxkjcs.com

选题序号: KX2014009

图书代码: D14020-101

《黄帝内经》中的对症食养方

臧俊岐主编

出 版 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号


邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京新华印刷有限公司

总 策 划 杨建峰

项目统筹 陈小华

责任印务 高峰 苏画眉

设 计  王进

经 销 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 260千字

印 张 16

版 次 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4996-0

定 价 49.90元 (精装)

赣版权登字号-03-2014-49

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

(图文提供: 金版文化 本书所有权益归北京时代文轩)

试读结束: 需要全本请在线购买: www.ertongbook.com

目录 CONTENTS



第一章 春季常见疾病食养方

内热

- 苦瓜薏米排骨汤..... 012
- 芥菜魔芋汤..... 013
- 玉米须薏米绿豆汤..... 013

猩红热

- 马蹄胡萝卜甘蔗甜汤..... 014
- 冰糖雪梨豆浆..... 015
- 鲜奶草莓..... 015

过敏性皮炎

- 小米绿豆粥..... 016
- 苹果蔬菜沙拉..... 017
- 凉薯银耳糖水..... 017

脱皮

- 黄瓜芦荟大米粥..... 018
- 猕猴桃苹果黄瓜沙拉..... 019
- 樱桃牛奶..... 019

气象过敏症

- 山药红枣鸡汤..... 020
- 西瓜翠衣拌胡萝卜..... 021
- 柠檬蜂蜜菊花茶..... 021

花粉过敏症

- 紫薯桂圆小米粥..... 022
- 西红柿炒洋葱..... 023
- 胡萝卜丝烧豆腐..... 023

桃花疯

- 红薯莲子粥..... 024
- 苹果炖鱼..... 025
- 南瓜百合..... 025

麻疹

- 花生核桃芝麻粥..... 026

- 菊花双萝丝..... 027
- 蓝莓果蔬沙拉..... 027

肩周炎

- 花生牛奶豆浆..... 028
- 上汤白菜..... 029
- 芝麻拌黑木耳..... 029

肝病

- 红豆麦片粥..... 030
- 苹果胡萝卜牛奶粥..... 031
- 莴笋玉米鸭丁..... 031

春季结膜炎

- 丝瓜百合炒紫甘蓝..... 032
- 蜜柑汁..... 033
- 柚子果酱茶..... 033

慢性支气管炎

- 银耳雪梨白萝卜汤..... 034
- 包菜胡萝卜汁..... 035
- 核桃仁黑豆浆..... 035

百日咳

- 薏米白果粥..... 036
- 灯心草百合炒芦笋..... 037
- 罗汉果胖大海茶..... 037

哮喘

- 菊花桔梗雪梨汤..... 038
- 北杏仁猪肺粥..... 039
- 丝瓜炒山药..... 039
- 冰糖芦荟百合..... 040
- 浙贝母杏仁露..... 040



第二章 夏季常见疾病食养方

中暑

- 瘦肉冬瓜薏米粥..... 042
西瓜翠衣炒鸡蛋..... 043
甘蔗马蹄陈皮饮..... 043

缺钾性软瘫

- 菠菜银耳汤..... 044
吉利香蕉虾枣..... 045
黄豆红枣糯米豆浆..... 045

日光性皮炎

- 橙子南瓜羹..... 046
包菜肉末卷..... 047
黄瓜汁..... 047

关节炎

- 山药红枣猪蹄汤..... 048
牛奶鲫鱼汤..... 049
芥蓝拌黑木耳..... 049

手足口病

- 马齿苋瘦肉粥..... 050
豉香山药条..... 051
西瓜柠檬蜂蜜汁..... 051

湿热病

- 薏米核桃粥..... 052
杏仁拌苦瓜..... 053
杞菊饮..... 053

湿疹

- 冬瓜薏米煲水鸭..... 054
茯苓鸡蛋饮..... 055
黄瓜猕猴桃汁..... 055

痱子

- 葫芦瓜玉米排骨汤..... 056

- 苦瓜炖豆腐..... 057
黄瓜圣女果..... 057

扁桃体发炎

- 金橘枇杷雪梨汤..... 058
冰糖雪梨柿子汤..... 059
莲子核桃桂圆粥..... 059

尿路结石

- 木瓜银耳猪骨汤..... 060
胡萝卜炒菠菜..... 061
椰汁草菇扒苋菜..... 061

食物中毒

- 胡萝卜蛋花羹..... 062
肉末碎面条..... 063
豌豆小米豆浆..... 063

急性胃肠炎

- 三棱茯苓汤..... 064
荷叶莲子枸杞粥..... 065
焦米党参护胃茶..... 065

细菌性痢疾

- 山药小米粥..... 066
莲子糯米羹..... 067
大蒜金银花茶..... 067

尿道炎

- 车前子田螺汤..... 068
鸡蛋马齿苋汤..... 069
苦瓜绿豆汤..... 069
银耳炖白花蛇舌草..... 070
茯苓枸杞茶..... 070



第三章 秋季常见疾病食养方

秋季抑郁症

- 木瓜银耳薏米汤..... 072
胡萝卜红枣枸杞鸡汤..... 073
红油莴笋丝..... 073

秋燥症

- 莲子燕窝番薯粥..... 074
山楂陈皮茶..... 075
西瓜柳橙汁..... 075

口唇干裂

- 桂圆红枣银耳羹..... 076
青蒜煮萝卜..... 077
樱桃果冻..... 077

疟疾

- 海带黄豆鱼头汤..... 078
蒸苹果..... 079
酸奶水果沙拉..... 079

乙脑

- 菠菜月牙饼..... 080
紫甘蓝芹菜汁..... 081
山楂红豆豆浆..... 081

小儿急性肾炎

- 胡萝卜鹌鹑汤..... 082
韭菜炒牛肉..... 083
草菇蒸鸡肉..... 083

习惯性便秘

- 陈皮绿豆汤..... 084

- 麦冬小麦粥..... 085
黄瓜雪梨柠檬汁..... 085

胃溃疡

- 山楂酸梅汤..... 086
红枣柏子仁小米粥..... 087
草莓牛奶..... 087

肺结核

- 南瓜鸡肉红米饭..... 088
松子玉米粥..... 089
大碗烧南瓜..... 089

咳嗽

- 罗汉果杏仁猪肺汤..... 090
石榴银耳莲子羹..... 091
南瓜薏米百合糖水..... 091

咽炎

- 马蹄绿豆汤..... 092
芦荟银耳炖雪梨..... 093
西瓜汁..... 093

鼻炎

- 清炖羊肉汤..... 094
香菇燕麦粥..... 095
葱香胡萝卜丝..... 095
香菇扒茼蒿..... 096
银耳枸杞豆浆..... 096

第四章 冬季常见疾病食养方

流行性感冒

- 红枣南瓜麦片粥..... 098
香甜苹果粥..... 099
香菇蒸蛋羹..... 099

口干症

- 芦笋玉米西红柿汤..... 100
豆芽玉米粥..... 101
醋溜黄瓜..... 101



口角炎

- 芦笋瘦肉汤..... 102
山楂蒸鸡肝..... 103
韭黄炒牡蛎..... 103

心血管疾病

- 小麦红米地瓜粥..... 104
鲫鱼百合糯米粥..... 105
荷叶绿茶..... 105

中风（脑卒中）

- 冬瓜陈皮海带汤..... 106
葡萄柚蜂蜜红茶..... 107
西红柿柚子汁..... 107

腮腺炎

- 豆腐芹菜粥..... 108
牛奶煮荞麦..... 109
猕猴桃橙奶..... 109

落枕

- 黄花菜鲫鱼汤..... 110
番石榴雪梨菠萝沙拉..... 111
百合银耳黑豆浆..... 111

荨麻疹

- 山楂韭菜豌豆汤..... 112
苦瓜银耳汤..... 113
芹菜葡萄梨子汁..... 113

牛皮癣

- 苋菜银鱼汤..... 114

- 玉米烧香菇..... 115
西红柿芹菜汁..... 115

冻疮

- 黑豆猪肝汤..... 116
酸甜莲藕橙子汁..... 117
白萝卜冬瓜豆浆..... 117

手脚冰凉

- 韭菜炒羊肝..... 118
糖醋樱桃萝卜..... 119
草莓苹果汁..... 119

遗精

- 牛蒡山药鸡汤..... 120
山药糯米粥..... 121
薏米黑米豆浆..... 121

阳痿

- 萝卜羊肉汤..... 122
陈皮猪肚粥..... 123
养生黑豆奶..... 123

急性喉炎

- 冬瓜薏米车前汤..... 124
大补鸡块煲..... 125
莲子红枣猪肝粥..... 125
素三丝..... 126
丝瓜炒猪肺..... 126

第五章 补血养心食养方

菠菜

- 蒜蓉菠菜..... 128

韭菜

- 海蜇豆芽拌韭菜..... 129

胡萝卜

- 白菜梗拌胡萝卜丝..... 130

茄子

- 茄子焖牛腩..... 131

洋葱

- 红酒焖洋葱..... 132

扁豆

- 扁豆鸡丝..... 133

黑木耳

- 陈醋黑木耳..... 134

猪心

- 丝瓜炒猪心..... 135



鸡肉

小黄瓜炒鸡..... 136

狗肉

白萝卜烧狗肉..... 137

金枪鱼

金枪鱼南瓜粥..... 138

糙米

糙米绿豆红薯粥..... 139

燕麦

南瓜燕麦粥..... 140

赤小豆

赤小豆茉莉粥..... 141

黄豆

芥蓝拌黄豆..... 142

李子

胡萝卜西瓜李子汁..... 143

人参

人参玉竹莲子鸡汤..... 144

黄芪

羊肉鱼鳔黄芪汤..... 145

郁金

佛手郁金炖乳鸽..... 146

葛根

百合葛根粳米粥..... 147

麦冬

党参麦冬瘦肉汤..... 148

远志

远志菖蒲猪心汤..... 149

灵芝

猪蹄煲灵芝..... 150

柏子仁

柏子仁猪心汤..... 151

熟地黄

肉苁蓉熟地黄猪腰汤..... 152

第六章 疏肝理气食养方

芥菜

芥菜草菇烩虾仁..... 154

空心菜

椒丝空心菜..... 155

小白菜

小白菜炒黄豆芽..... 156

西红柿

西红柿炒鸡蛋..... 157

黄瓜

黑木耳腐竹拌黄瓜..... 158

口蘑

蚝汁口蘑荷兰豆..... 159

银耳

银耳枸杞炒鸡蛋..... 160

牛肉

芸豆平菇牛肉汤..... 161

鲫鱼

豆腐紫菜鲫鱼汤..... 162

海带

海带冬瓜焖排骨..... 163

海藻

凉拌海藻..... 164

香菇

泡椒鲜香菇..... 165



小米

鸡蛋胡萝卜小米粥..... 166

葡萄

葡萄汁..... 167

青苹果

青提子芦笋苹果汁..... 168

牛奶

鹌鹑蛋牛奶..... 169

决明子

决明子菊花粥..... 170

夏枯草

夏枯草杜仲茶..... 171

女贞子

菟丝子女贞子瘦肉汤..... 172

菊花

菊花山楂绿茶..... 173

柴胡

柴胡煮冬瓜..... 174

杜仲

杜仲核桃仁猪腰..... 175

茵陈

茵陈山楂麦芽茶..... 176

白芍

白芍甘草瘦肉汤..... 177

川芎

川芎当归鸡..... 178

第七章 清脾健胃食养方

玉米

猴头菇玉米排骨汤..... 180

南瓜

南瓜莲子荷叶粥..... 181

红薯

蜂蜜蒸红薯..... 182

土豆

芹菜炒土豆..... 183

山楂

菠萝山楂鸡..... 184

鲤鱼

剁椒蒸鲤鱼..... 185

鲢鱼

姜丝鲢鱼豆腐汤..... 186

鳝鱼

豉椒鳝鱼片..... 187

山药

山药麦芽鸡汤..... 188

芡实

淮山芡实老鸽汤..... 189

红枣

红枣红米粥..... 190

花生

花生银耳牛奶..... 191

薏米

山楂薏米糖水..... 192

糯米

人参糯米鸡汤..... 193

小麦

小麦红枣猪脑汤..... 194

木瓜

木瓜奶茶..... 195



菠萝	
菠萝炒鸭丁.....	196
酸奶	
草莓酸奶昔.....	197
茯苓	
养颜茯苓核桃瘦肉汤.....	198
枸杞	
枸杞青蒿甲鱼汤.....	199
郁李仁	
通草郁李仁茶.....	200
黄连	
黄连阿胶鸡蛋汤.....	201

薄荷	
薄荷柠檬茶.....	202
党参	
党参黄芪饮.....	203
甘草	
青蒿荷叶甘草茶.....	204
砂仁	
砂仁粥.....	205
吴茱萸	
吴茱萸栗子羊肉汤.....	206

第八章 清肺润肺食养方

白萝卜	
虾米白萝卜丝.....	208
冬瓜	
冬瓜夹火腿.....	209
马蹄	
丝瓜马蹄炒黑木耳.....	210
百合	
莲子百合汤.....	211
猪肉	
金玉猪肉卷.....	212
猪肺	
沙参玉竹煲猪肺.....	213
鸡蛋	
香菇蛋花油菜粥.....	214
莲子	
桑葚莲子银耳汤.....	215
杏仁	
杏仁榛子豆浆.....	216

梨	
蜂蜜雪梨莲藕汁.....	217
石榴	
石榴苹果汁.....	218
橘子	
芹菜胡萝卜柑橘汁.....	219
甘蔗	
马蹄甘蔗汁.....	220
柿子	
柿子蜂蜜汁.....	221
香蕉	
柑橘香蕉蜂蜜汁.....	222
蜂蜜	
香蕉蜂蜜牛奶.....	223
玉竹	
玉竹百合牛蛙汤.....	224
川贝	
川贝百合炖雪梨.....	225



黄芩

山楂神曲黄芩茶..... 226

天门冬

天门冬川贝猪肺汤..... 227

西洋参

玉竹西洋参饮..... 228

五味子

核桃枸杞五味子饮..... 229

石斛

石斛麦冬煲鸭汤..... 230

第九章 滋阴补肾食养方

豆角

虾仁炒豆角..... 232

黑豆

黑豆玉米粥..... 233

黑芝麻

黑芝麻蜂蜜粥..... 234

猪腰

桂圆当归猪腰汤..... 235

猪肚

酸菜炖猪肚..... 236

羊肉

当归生姜羊肉汤..... 237

淡菜

淡菜白萝卜豆腐汤..... 238

鲈鱼

黄芪鲈鱼..... 239

海参

干贝烧海参..... 240

甲鱼

山药甲鱼汤..... 241

虾

口味虾..... 242

板栗

板栗枸杞炒鸡翅..... 243

核桃仁

小蒜拌核桃仁..... 244

桂圆

糯米桂圆红糖粥..... 245

白果

白果鸡丁..... 246

松子

芦荟百合松子鸡丁..... 247

阿胶

阿胶糯米粥..... 248

当归

当归马蹄粥..... 249

补骨脂

肉豆蔻补骨脂猪腰汤..... 250

生地黄

生地炖乌鸡..... 251

桑寄生

桑寄生连翘鸡爪汤..... 252

金樱子

金樱子鲫鱼汤..... 253

荷叶

薏米红枣荷叶粥..... 254

冬虫夏草

枸杞虫草猪肝汤..... 255

肉苁蓉

肉苁蓉黄精骨头汤..... 256

第一章

春季常见疾病 食养方



气象与中医之间有着密切的关系，季节的变化可能诱发各种不同的人体疾病。能够“预测”不同季节疾病的医生才是好医生。中医饮食原则上也有强调，人们要根据季节、地域、体质的不同来合理选择，调配饮食。本章根据《黄帝内经》介绍了一些春季常见的疾病、病因和预防，并根据春季阴消阳长、多风的特点，列出了相应的对症食养方。



《黄帝内经》

“春三月，此谓发陈。

天地俱生，万物以荣。”

“逆春气，则少阳不生，肝气内变。”

“东风生于春，病在肝，俞在颈项。”

“故春气者，病在头。”

“故春善病鼯衄。”



内热



春季是容易上火的季节，易出现舌苔发黄、口苦咽干等。内热是由于人体新陈代谢过于旺盛、产热过多所导致的疾病，中医上又称“火热内生”，因此内热又叫上火，是与内寒相反的一种疾病。

季节原因

春天风多雨少，气候干燥，人体的水分易通过出汗、呼吸而大量丢失，致使人体新陈代谢难以平衡和稳定，从而导致生理机能失调而引起内热。

自我预防

- ① **饮食宜清淡，忌油腻**：多吃绿叶蔬菜、萝卜等，适当地进食奶制品、豆制品等。
- ② **适量多吃“苦”**：春季肝火易旺，容易上火，中医上有“十苦九补”之说，适量吃些苦味食物能够清热去火。
- ③ **避免食用生冷和刺激性食物**：辣椒、芥末等尽量不要食用，避免饮用冷饮，有明显上火症状的人可以吃一些清火的食物，如绿豆汤、金银花茶等。

苦瓜薏米排骨汤

● **原料**：排骨段200克，苦瓜100克，水发薏米90克，姜片10克

● **调料**：盐、鸡粉各少许，料酒8毫升

● **做法**：

① 将苦瓜洗净，对半切开，去除瓜瓤，切小段；排骨段洗净，切小块，氽水，捞出。

② 往砂锅中注入适量清水烧开，放入排骨段和洗净的水发薏米，淋入料酒，中火煮至排骨七成熟。

③ 倒入苦瓜和姜片，煮至所有食材熟透，加盐、鸡粉调味即可。



功效

苦瓜可清热降火，经常食用可预防内热及其他上火的症状。本品具有清热滋阴、祛湿去燥的功效。

芥菜魔芋汤

●原料：芥菜130克，魔芋180克，姜片少许

●调料：盐2克，鸡粉2克，料酒、食用油各适量

●做法：

1 将魔芋洗净，切成小块，放入沸水中，加盐后煮沸，捞出；芥菜洗净，切小块。

2 锅中注油烧热，放入姜片爆香，倒入芥菜炒匀，淋入料酒炒香，加适量清水，倒入魔芋，搅拌均匀。

3 放入适量鸡粉、盐，搅匀调味即可。



功效

芥菜味苦，有良好的清热降火、解除疲劳的功效。本品具有很好的去火降燥作用，适合内热者食用。

玉米须薏米绿豆汤

●原料：玉米须20克，水发绿豆、水发薏米各50克

●调料：白糖少许

●做法：

1 往砂锅中注入适量的清水，用大火烧开，放入洗净的水发绿豆、水发薏米。

2 加入洗好的玉米须，盖上锅盖，大火烧开后转用小火煮30分钟，至薏米、绿豆均熟透。

3 加入白糖调味，搅拌均匀即可。



功效

绿豆可以清心安神、治虚烦、润喉止痛，尤其适合内热有咽喉痛症状者食用。本品具有清热解暑之效。

猩红热



猩红热是一种由A组乙型溶血性链球菌感染引起的急性呼吸道传染病。以发热、咽峡炎、全身弥漫性红色皮疹以及退疹后掉皮屑为主要表现特征。该病传染性很强，可通过呼吸道、消化道、血液等途径传染。

季节原因

猩红热是一种春季常见的传染病，易通过相互接触而染病。春季气温回升，呼吸道疾病多发。而呼吸道疾病是猩红热的主要传染途径。

自我预防

①养成良好的卫生习惯：

接触到疑似猩红热患者要及时洗手，将衣物清洗消毒；养成饭前便后洗手的好习惯。

②注重环境卫生：春季到来，要经常保持房间通风换气，同时还要尽量避免频繁出入公共场所，出门时可佩戴口罩。

③多吃蔬果：可以多吃富含维生素A、维生素C的蔬菜、水果，因为它们可以帮助预防感染，还能增强人体免疫力。

马蹄胡萝卜甘蔗甜汤

●原料：甘蔗200克，胡萝卜100克，马蹄肉90克

●调料：红糖20克

●做法：

1 甘蔗洗净去皮，用刀背敲破，斩段；胡萝卜洗净去皮，切滚刀块；马蹄肉洗净，沥干水分，切成小块，备用。

2 往砂锅中注入适量清水烧开，倒入切好的胡萝卜、马蹄，放入甘蔗段，中火炖至所有食材熟透。

3 加入适量的红糖，用勺子搅拌均匀，使红糖完全溶化，稍煮片刻，放凉即可。



功效

甘蔗富含抗氧化剂，可提高机体免疫力；马蹄可清热解毒。本品可降低猩红热传染的机会。