

健康饮食智慧书系  
JianKang  
YINSHI ZHIHUI SHUXI

陈东 著

■ 广州出版社

■ 珠海出版社

# 吃出健康来

C H I C H U J I A N K A N G L A I

◆ 汤水食谱一年四季滋补强身

◆ 食疗减肥不用节食抽脂

◆ 自己做便宜养颜补品

◆ 简单易做保健汤水

◆ 调理过劳四物补汤

◆ 解酒醒神醉翁茶



健康饮食智慧书系  
**Jiankang**  
YINSHI ZHIHUISHUXI

江苏工业学院图书馆  
藏书章

# 吃出健康来

CHI CHU JIAN KANG LAI

◎ 陈东 著

广州出版社  
珠海出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

健康饮食智慧书系：吃出健康来 / 陈东著. —广州：广州出版社，2003.1

ISBN 7-80655-389-4

I. 吃… II. 陈… III. 保健—食谱 IV. TS.972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 044181 号

## 健康饮食智慧书系——吃出健康来

---

广州出版社出版发行

(地址：广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码：510121)

中国人民解放军第四二三二工厂印刷

(地址：广东省湛江市霞山区莱塘路 61 号 邮政编码：524002)

---

开本：787×1092 1/32 字数：100 千 印张：5.25

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

---

责任编辑：柳宗慧 何发斌

责任校对：李京华 装帧设计：郭 炜

---

发行专线：020-83793214 83781097

---

ISBN 7-80655-389-4 / TS·38

定价：12.00 元

# 目 录

## 强身防病篇

- 金鸡肝汤强肝防病/2
- 蒲公英茶防肝病治疲劳/3
- 药糖水防治肝硬化/4
- 狗肝菜汤调理肝病/5
- 食疗健肝胃/6
- 健脾强肝汤补充体力第一/7
- 三健粉健脾/8
- 组合式健脾食疗/9
- 中芹冲煨海参降血压/10
- 粥水白烩茄子降血压清肠胃/11
- 奇异果煮汤降血压/12
- 冬菇脚茶防癌降血压/13
- 核桃黑糯米甜粥预防心脏病/14
- 以心补心汤/15
- 定心脾两虚汤强心健脾/16
- 鸡骨田七汤强肝防病/17
- 酸梅咸汤治糖尿降血压/18
- 紫茄子醒脑汤防癌减疲劳/19
- 蔓荆子茶防防风治头痛/20
- 五白天麻汤驱头风止头痛/21
- 坐骨神经痛汤方/22
- 半天白汤化痰/23
- 养声护喉茶清喉喉痛炎/24
- 柑桔开声茶消炎润喉/25

柑桔贝母汤保喉又养声/26

## 宁神安眠篇

- 葡萄蒸鸡补血安眠/28
- 茯神宁神治失眠/29
- 开心鸡汁专治健忘失眠/30
- 蝉蜕宁神茶安眠静心/31
- 煮茶汤清热宁神/32
- 宁神酒茶治失眠各有功效/33
- 双鲜清心安眠饮降心火/34
- 钩藤宁神茶松弛精神紧张/35
- 炖猪脑汤醒脑宁神/36
- 黄花鱼宁神治失眠/37
- 莲藕制品宁神安眠/38

## 解酒醒神篇

- 枳椇葛茶解酒醉/40
- 解酒减肥醉翁茶/41
- 梅桔热酒解酒毒/42
- 老桑枝粉葛汤去湿解酒/43
- 鲮鱼粉葛汤解酒毒去骨火/44
- 解酒强肝蜜治酒后疹/45
- 粉葛煲水鱼治酒后头痛/46
- 啤酒菜式治啤酒症/47

## 养颜减肥篇

- 汤灼贵妃蚌滋补养颜/49
- 桑寄生蛋白补血养颜/50
- 养颜活血汤去斑功效/51
- 最便宜滋补润肤食品/52
- 豆香炖蛋白润肤强身/53
- 海鲜汤皇滋阴清润/54
- 百果除斑汤护肤汤水/55
- 山楂银耳露清热润肤/56
- 山竹汤降火消脂解毒/57
- 花子茶化脂降胆固醇/58
- 云梅茶降脂醒神/59
- 化脂减肥饮/60
- 橄榄渗炖鱼腩解油腻/61
- 紫芹花生瑶柱粥减肥/62
- 饭后茶减肥法/63

## 滋补抗衰老篇

- 素冬瓜盅滋补强身/65
- 三色玄武粥滋补力强/66
- 百合牛肉羹润泽皮肤/67
- 三乌汤强身抗衰老/68
- 黄鳝炖药汁调治肾亏/69
- 红黑白鸡汤补充体力/70
- 养阴健脾汤调补身体/71
- 干果汤补气提神/72
- 黑糯米粥补中益气/73
- 五味子胶蜜调理过劳/74
- 四物补血汤熬夜补品/75

- 韭菜食品补肾补血/76
- 当归鸭汤补女性气血/77
- 最王道职业妇女补汤/78
- 黑豆牛尾汤固肾补腰/79
- 鹿尾羊汤壮阳强腰/80
- 清滋补汤适合夜生活/81
- 蚝炖汤固腰补肾/82
- 滋补鳝汤补气血精/83
- 胡椒白果海鲜汤固肾/84
- 双梅鸭汤健、醒、润胃/85
- 杏味鹌鹑鱼肚羹润肺/86
- 咸菜百合猪肺汤治燥咳/87
- 天真泥鳅汤补气活血/88

## 四季汤水篇

- 红白花羹清香滋补/90
- 素木瓜汤滋补有益/91
- 铁观音炖鸡好喝有益/92
- 素翅汤羹滋补有益又便宜/93
- 毛桃生发乌发汤护发/94
- 白果核桃汤固肾补肺/95
- 鸳鸯菜豆羹润肠胃/96
- 沙虫干汤滋阴又好味/97
- 醋汤鱼羹健康食品/98
- 五豆中和汤补身健五脏/99
- 四子鲍鱼汤预防眼疾/100
- 山斑鱼芝麻鸡汤恢复元气/101
- 梅子木耳煮鱼汤减肥强身/102
- 芽菜仔煮咸猪肉清鲜可口/103

素汤补品四神素汤/104  
秦艽鳖汤治疲累骨痛/105

## 夏季汤水篇

胡椒根炖猪肚汤驱风活血/107  
鸭汤去湿/108  
三果鸭汤补而不燥/109  
水瓜通姜润肠胃/110  
山楂栗子鸭补充体力/111  
盛暑天茶汤方/112  
新莲藕素汤清中带补/113  
黄鳝空心菜羹去湿清热/114  
老黄瓜煲黄鳝补气血/115  
鱼露酒煮肉汤回气最快/116  
三色豆黄鳝汤夏日滋补/117  
螺汤去湿滋补/118  
夏梨汤水清燥除烦/119  
莲叶汤消暑清热滋补/120  
凉瓜苗汤解热毒/121  
蜆肉薏汁冬耳羹以湿去湿/122  
强肝茶除食物不洁病/123

## 冬季汤水篇

胡椒羊肉汤又补又润/125  
清汤羊头蹄便宜补品/126  
八宝汤灼牛腩补益佳/127  
西洋菜蜜清凉润/128  
黑糯米酒鸡汤温和补身/129  
胡椒白鳝汤驱寒滋补/130

十全鳝汤滋补/131  
六味野生山鸡汤/132  
川椒补益汤补心肾/133  
鱼肉君子汤治阳虚气弱/134  
酒汤行气活血又驱风/135  
蜜瓜汤润肤润燥/136  
灼乌鸡汤行气活血/137  
八宝水鱼汤去湿滋阴/138  
天真羊脾汤养颜强身/139

## 菜蔬补益篇

美味求真素菜不油腻/141  
漫谈素食/142  
漫谈素汤/143  
漫谈食菜蔬补益/144  
苋菜做法润肤去湿/145  
马齿苋蜜枣水清热去湿/146  
枸札明目强肝肾/147  
益母草汤五月最佳补汤/148  
白背木耳疗效多/149  
凉瓜做法与食疗/150  
凉瓜三吃清热毒/151  
粟米健康菜治糖尿/152  
苹果二食滋润养颜/153  
夏日补品凤眼果/154  
芦荟平肝降火/155  
绿豆清热解毒/156  
夏日莲之做法/157  
清润滋补三蔬汁/158

# 强身防病篇

## 金鸡肝汤强肝防病

优秀的汤水讲究材料的搭配和火候，潮州式的泡汤和川汤，主要是讲究汤底的火候和材料，清简到肉碎豆腐紫菜也可做成靓汤。

用肉汤滚上汤泡铁观音，汤味鲜之中带茶的甘香，而汤底留有余甘，这味茶汤即使极资深的食家也会叫好。茶汤炖翅，一试之后，就立即想试茶宴。

实际上，茶宴出品的优点在于汤底和茶质，做汤水的技巧是材料搭配、火候和水分的结合，做食疗汤水更加要细心研究。

现在最需要的是强肝健体汤水，一般强肝汤多用鸡骨草和蜜枣，有很好的强肝利胆疗效，再配上足够材料的金鸡肝汤，更有强肝防病的食疗功效。

现代人多数疲劳过度而补养不足，加上运动不足，一不留神患上肝病的机会很大，不加理会更可能形成肝癌。金鸡肝汤有强肝健体和加强抵抗力的效能，适合一家老少日常饮用。

### 【金鸡肝汤】

**材料：**金钱草4两、鸡骨草6两、蜜枣10粒、猪肝切片6两及猪腰8两。

**制法：**用老火煲上4小时。不用猪肝可以用鸡肝代替，怕胆固醇者可以在饮汤时加点浙醋化解。

## 蒲公英茶防肝病治疲劳

肝病的成因包括疲劳过度、睡眠不足、吃下不洁的食物或饮酒太多。病情轻的时候身体疲劳，有时会呕吐、身体发黄；病重时眼睛发黄、食欲不振、身体日瘦，再严重的就会变成肝癌。

防肝病的最好方法是运动，有好的身体就比较难染上肝病。饮酒不能过多，工作太疲劳之后，除了立即休息之外，平肝消炎的食疗饮品也很重要。

花旗参、蒲公英、银花蜜糖茶是相当有效的防肝病食疗。同时，当身体疲弱时，要注意饮食，太肥腻和太辣的东西要尽量少吃，酒饮少量可以行气活血，多饮对肝的伤害程度很大。

### 【蒲公英茶】

材料：泽泻 2 钱、蒲公英 5 钱、黄枝 2 钱、车前子 2 钱、木通 2 钱、当归 2 钱、北芪 3 钱、茯苓 3 钱、甘草 1 钱、茵陈 2 钱。

制法：3 碗水煎 1 碗。

此药对防肝病有效，治疲劳、眼黄和初期肝炎都有帮助。夜班工友睡眠不足、体弱而工作繁忙、太疲劳或吃了不洁的东西，都可以用上方加银花 5 钱、乌梅 5 粒，都有疗效。

如体力不振、食欲不振、身体日瘦、面色和眼带黄，就是有肝病的先兆，试两剂无改善，要立刻去看医生。

## 药糖水防治肝硬化

酒少饮可行气活血，多饮除伤五脏之外，也伤神伤身。酒后因乱性而闹事，是严重的伤人伤己行为。最痛苦的还是酒多必伤肝，肝硬化是大多数酒徒的后遗症。

在西方药学中，肝硬化是等死之症，用中草药还有一线生机。但救肝是预防胜于治疗，所以应及早做好预防肝病的治疗计划。

草药治肝的药物相当多，如金发草、鸡骨草、蒲公英等。中成药中片仔癀含蛇胆、牛黄，都是医肝的药物；糖对肝也有帮助，所以救肝的药大都是药味不重的淡糖水。

防肝炎可以用夏枯草、鸡骨草、凉粉草和金银花组成的金银三草茶。至于肝硬化，预防比治疗更易。治疗一般要一段很长的时间，但很多病人都用救肝药糖水治好。

### 【救肝药糖水】

材料：金钱草5钱、鸡骨草1两、蒲公英3钱、生田七1钱。

制法：用3碗水煎一碗，加半片蔗糖。预防肝硬化可1~2周服用一次，医肝硬化，则需每日一服，直至转好才减次数。

很多并发症是由肝病引发，所以要特别注意肝的健康。烈酒特别烧肝，在多饮烈酒的时候，化解方法是同时间多饮冰冻的淡糖水：一可解酒，二可淡化酒精，减低对肝的害处。

## 狗肝菜汤调理肝病

可以作香料又可以作药用的九层塔草（罗勒），有发汗解表、健脾去湿、散瘀止痛的功效。红丝线有止咳定喘功效；紫茉莉（入地老鼠）有清热利湿、活血散瘀和治糖尿病功效；白花的功效更佳，白花蛇舌草有清热解毒和防癌的效力。

狗肝菜也是生草药之中很好用的一种，论功效有治感冒、高热、发热、斑疹、乙型脑炎等疗效，对炎症有抑制作用。对肝炎、肺炎、盲肠炎、眼炎都有很好的疗效，但要有配药，单味狗肝菜的功效不大。

用鸡骨草对付肝炎，论效力未必及狗肝菜。狗肝菜含氨基酸、菜糖和有机酸，对肝炎患者有很好的疗效，肝病后也可以用狗肝菜汤作调理。

### 【狗肝菜汤】

**材料：**狗肝菜 4 两、蒲公英 1 两、银花 1 两、猪腰 4 两、猪肝 4 两切片。

**制法：**用以上材料煲汤，或再加冰糖一两作汤水饮用。  
此汤可使肝病患者很快恢复正常体质，并可加速痊愈。

以上汤水有防治肝炎的效力，平时当汤饮可清热、解毒、平肝、利尿、凉血，每年九月至十二月是狗肝菜的花期，特别有效。

## 食疗健肝胃

肝火盛多数是由于燥热饮食，或熬夜过多引起。白天睡眠比不上晚上安宁，容易引致眼干而带红，有时更会燥一点。特别是长期夜生活又偏好烈酒，除眼红肝火盛外，特别容易患上肝炎和肝癌。

有经验的夜鬼喜欢饮双花茶(即银菊露)，有消炎降火和明目平肝的功效。

强效加料双花茶方用土银花3钱、甘菊花3钱、金钱草3钱、诃子5钱，加四碗水煎一碗，怕甘苦味的可以加片糖。

肉汤浸全杞也是明目强肝的菜式，炮制方法：杞菜骨先熬水，然后加瘦猪肉碎和杞子煮汤，再浸熟杞菜叶即成。

经过一段长时间夜生活后，口味和肠胃都会改变，味觉比较偏浓和咸，胃口也时开时滞，这是睡眠时间倒转的后果。如果在饮食上缺乏适当调理，时间长一定会形成几种病，如胃火盛胃力弱，即常感肚饿、吃饱又难消化、口淡味觉差等。

简单健脾胃的方法是用咸柠檬煲水冲普洱茶，消滞开胃下火而不伤脾胃。胡椒咸菜马蹄炖猪肚，不寒不燥而健胃。现在的真空煲方便快捷，可以用真空煲在睡前煲开，然后早上进食。

## 健脾强肝汤补充体力第一

年轻人普遍因营养好，外形高大肥胖的居多。但外形高大，不一定体质健康，很多时候体质弱易发病的都是外形肥大的年轻人。

中医学有很多固本培元的方单，但年轻新一代未必接受，直到有病才会找医生。理论上最好的强体方法是先调养好五脏，方才有真正的健康体质。

有一位二十多岁的年轻人问过笔者，说他很容易疲劳和有黑眼圈，但验过肝和心都无病，中医开方调补了一段时间也没有好转，这种情况大部分是由于吸收功能差而形成。

脾胃功能差，即吸收能力弱，体质相应一定差。所以先健脾而强肝、心是最好的调补身体方法。西方有营养学家，中国是食疗师而不是中医，所以医源是有分别的。

### 【健脾强肝汤】

材料：淮山 1 两、莲子 1 两、鸡骨草 1 两、北芪 2 钱、  
鳖甲 1 两、猪肝 4 两、猪腰 6 两。

制法：以上材料煲成汤水饮用，每周 3 次。发觉体力有所改善，可以减去猪肝，再饮一段时期。

急需补充体力时，用二两提子干加水半杯焗烂，然后加入鲜奶同煲，也是很快补充体力的饮品。平时汤水之中，老火雪耳炖鸡、洋参黄耳煲猪腰也是很好的补充体力汤水。

## 三健粉健脾

夏日天气热百病易生，皮肤病多数因汗水而影响，而肠胃病、肝病也因天气热胃口欠佳而形成。特别是夏日食物不洁，易染上肝炎病毒，所以要特别小心。

体质强健不易染病，所以健脾强身是固本之法。实际上都市人的脾胃(即消化系统)普遍比较差，饮食习惯和饮食不定时最易伤脾胃。

中国人有不少不健康的饮食习惯，特别是在晚上宵晚暴饮暴食后睡眠，害处除肚膈大之外，脾胃差亦是影响之一。如果在晚上喝了大量啤酒后睡觉，脾胃和肾脏最先受损，无健康的脾胃，以致食物吸收不足，体质一定不健康。

三健粉健脾第一，是最简单的调理脾胃食疗方法，做一次粉可以多次饮用，味道也可以自己调校。

### 【三健粉】

**材料：**薏米6两，淮山6两，茨实4两。

**制法：**每种慢火烘至香脆，然后磨成粉，服用时用两汤匙三健粉加一碗水冲成糊；也可以用一汤匙三健粉冲柠檬糖水，做成柠檬三健茶，健脾又开胃。

另外，用清鸡汤煮三健粉糊，除营养好之外，也可固脾胃，对小儿脾弱体弱有一定帮助。如果有热糯米粉(即糕粉)，加入三健粉和糖水做软糕，既可口又补胃。

## 组合式健脾食疗

成年人有喝啤酒的习惯也是脾胃差的根源，想想满肚子水分加汽，哪有强健的肠胃。加上没有中式健脾健胃的调理，脾胃更差，食物稍肥一点便泻肚，味浓一点也受不了，奶类食品一饮便泻。

有此情况，最快的应急方法是用白胡椒煲水，然后泡茶喝。如果想再快一点，可以用一杯热茶加点胡椒粉饮用也可止一时功效，最彻底的调理方法还是饮用一段时间健脾汤，使脾胃恢复强健才是上策。再配合粗纤维果蔬，更有疗效，同时也可以预防几种因肠胃病而形成的癌症。

胡椒淮山健脾汤，配糙米饭、煲芥菜，对脾胃弱有很好的疗治效果。

### 【胡椒健脾汤】

材料：白胡椒 30 粒拍碎、淮山 1 两、生薏米 1 两、厚朴 3 钱、蜜枣 6 粒、猪脰 8 两。

制法：加水煲上 2 小时，饮汤之外要吃点淮山和薏米方才有疗效。

糙米饭和白饭一样煲法，但水要多一点，如果无糙米时用黑糯米也可以，但要先将黑糯米浸软才煲。煲芥菜可以用本地芥菜、潮州春菜或包心大芥菜，怕寒凉可加点姜和火腩一起煲。要味好一点加白萝卜，但要把皮刷洗干净连皮煲，效果更好，萝卜皮对健胃和清刷肠胃都是一流。

## 中芹汁煨海参降血压

以食疗治病在日本开始流行，日本人一向对汉药方，即中草药有浓厚的兴趣和信心。而现在日本流行的抗感冒药葛根汤，有很好的疗效，即使当茶服用也有清热、去外感和解酒的功效。

中国人特别讲究医食同源，现在德国制药还沿用中国出口的橙皮酊做化痰止咳素，美国现在也流行橙皮酊做化痰素，效力不俗。用汽水饼的方式服用，是受欢迎的主要因素。

论中国食疗千变万化，单以果皮论，如柚子皮、橙皮及陈皮等，懂用的全是宝物。特别是广东陈皮，盐制的作口果，味好又富化痰止咳疗效，干旧陈皮一样有化气化痰止咳效力，而且香味更浓。

都市人营养太好，胆固醇、血压过高的偏多，运动又少，在饮食方面，清淡一点比较好。以下介绍一味既清淡又滋补，又可降血压、化胆固醇和降糖尿病的菜式，搭配是中芹汁煨海参淮山肉丸北菇。

炮制方法是先发透海参，浸开水至发大透心为止。淮山先浸软，半肥瘦猪肉剁碎加味做成肉丸，然后上粉略炸。北菇浸软，中芹起锅，炒香北菇和淮山，然后加入汤，烧开之后再加入海参一起煨至入味和够火，在吃之前再加入蚝油调味。中芹汁煨出的海参有肉丸的鲜味和冬菇的香味，除口感好之外，食疗功效亦一流。

## 粥水白烩茄子降血压清肠胃

清淡菜式近年特别受欢迎，注重健康的人特别喜爱蔬菜。但要將蔬菜列入有分量的菜式相当难，用料太轻便味道不足，配料太重便失真。

单以鲜露笋而言，最古老的吃法与露笋的做法相近。用水将鲜露笋烩至很烂然后才吃，香味十足，但失去清爽的一面。近年多用上汤灼，清爽中带汤味，大多数人都较喜欢。灼菜相当讲究技巧，面档油菜借助渌面水的碱水成分，令菜身青绿，但失去清爽和菜味。原始的灼菜方法是用油水把菜近头的一半先灼软，然后才灼菜身，火候比较适中，菜味也比较好。

茄子是菜中瘦物，炮制方法多数较油腻，而辣味也少不了。不过，近年流行清淡，古法炮制茄子比较应时，用水白灼和清蒸茄子的效果都相当好。

蒜茸生抽清蒸茄子在夏天配合菜脯油淋豆腐花，清淡又清肠胃，又可以恢复血管的“生命力”（茄子有韧化血管壁的功能，又有降血压的功效，是一种相当好的蔬菜）。

潮州人吃茄子又另有一手，白烩茄子更是一绝。

做法：茄子切一半，将皮洗净；潮州粥煲开放入茄子一起煮，收慢火至粥熟；捞起茄子，加爆香蒜茸和加豆酱配味。此种方法炮制的烩茄子特别香滑，清淡之中有茄子的真味，又加上豆酱的鲜味，而烩过茄子的粥也特别有味道。