

进补养生丛书

王兆洋 编著

冬补美食



山东科学技术出版社

进补养生丛书

冬补美食

王兆洋 编著



山东科学技术出版社

进补养生丛书

冬 补 美 食

王兆洋 编著

*

山东科学技术出版社出版

(济南市玉函路16号 邮编 250002)

山东科学技术出版社发行

(济南市玉函路16号 电话 2014651)

山东新华印刷厂印刷

*

850mm×1168mm 1/32 开本 3.25 印张 2 插页 80 千字 65 幅彩图

1999 年 2 月第 1 版 1999 年 2 月第 1 次印刷

印数:1—8000

ISBN 7—5331—2344—1

R·708 定价 25.00 元

策 划：邵 迅

编 著：王兆洋

美食照片

制 作：密荣祥 祝 柯 王 毅 王传风

陈富强 董 伟 刘学员 王兆洋

摄 影：祝 柯

前言

东方饮食文化的迅速发展,使得人们对“食补”、“食疗”、“药膳”这些词语备感亲切。食补就是应用食物对人体进行有益的补充,从而达到平衡机体、延年益寿的目的。

食物为何能补疗呢?祖国医学认为,食物是有其性味、归经的,是一种特殊的天然上乘药材,将这些天然药材有机地结合在一起合理食用,对人体健康及治疗疾病有很重要的作用。古代《神农本草经》将药物分为有毒和无毒两类。把可以治疗疾病的药物称为有毒的,而能够长期服用补益虚症的药物看作无毒的。近代医学家张锡纯在《医学衷中参西录》中说:“食物病人服之,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。”可见,食物既有营养之功,又有疗疾之效。

本书以祖国医学整体观念和辨证治疗为主观点,按季节特点和人体不同体质进行论述,分食补知识篇、食补美食篇、不同体质保健篇、常见慢性病食补篇;详细介绍了食补的基本知识,人群不同体质日常生活表现、季节气候特点与疾病的关系;根据不同体质在季节的具体表现,介绍了常见的粥品、汤品、炖品,如香菇粥、红枣莲子粥、芹菜粥、银耳莲子汤、菠菜鸡蛋汤、猪肉



胡萝卜汤、山药豆腐炖肉片、山药枸杞炖鸽肉、香菇大枣炖鲫鱼等。这些食品操作简单，经济实用。每种食谱均由图片、品名、配料、制作、食法、功效、注意事项组成，文字通俗易懂，实用性强，是食补养生的一本参考书。





进补养生丛书 冬补美食

目 录

食补知识篇.....1

一、基础营养.....2

二、食补知识.....2

三、人群体质分类.....5

四、冬季食补.....9

食补美食篇.....13

一、粥品.....14

地瓜粥.....15

糯米薏米黄豆大枣粥.....16

桂圆莲子大枣粥.....17

黑豆红枣粥.....18

栗子大枣粥.....19

黑豆黄豆大枣薏仁粥.....20

栗子山药大枣粥.....21

芸豆大枣麦仁粥.....22

二、汤品.....23

元鱼枸杞莲子汤.....24

枸杞红枣姜片煨肘汤.....25

山药大枣羊肉汤.....26

酸辣羊肉汤.....27

兔肉汤.....28

羊肉大枣鱼片汤.....29

三、炖品.....30

板栗炖乌鸡.....31

香菇炖鸡.....32

白菜萝卜炖牛肉.....33

辣炖狗肉.....34

鲢鱼炖茄子.....35

狗肉炖豆腐.....36

黑豆大枣炖狗肉.....37

不同体质保健篇.....38

一、气虚体质食补.....39

红枣羊肉粳米粥.....39

南瓜大枣羊肉汤.....40

小鸡炖蘑菇.....41

二、血虚体质食补.....42

猪皮大枣粳米粥.....42

红枣大麦羊肉汤.....43

葱姜大枣炖肉片.....44

三、气血双亏体质食补.....45

大枣鱼片粥.....45

大枣狗肉山药汤.....46

母鸡大枣炖海带.....47

四、阳虚体质食补.....48

狗肉粳米粥.....48

狗肉大枣汤.....49

大枣桂圆炖狗肉.....50

五、阴虚体质食补.....51

枸杞芝麻黑豆粥.....51

菠菜羊肝汤.....52

玉乳枸杞炖猪肺.....53

六、阴阳两虚体质食补.....54

蚕蛹大枣枸杞粥.....54

枸杞桂圆羊肉汤.....55

花生大枣枸杞桂圆炖猪蹄.....56

七、痰湿体质食补.....57

冬瓜鲫鱼大枣粥.....57

薏米二豆鱼片汤.....58

冬瓜三仁炖羊肉.....59

八、气滞体质食补.....60



目 录

羊肉红枣萝卜粥·····	60	独活寄生薏米大枣粥·····	89
墨鱼粉丝萝卜汤·····	61	当归羊肉辣椒汤·····	90
萝卜大枣木耳炖肉·····	62	独活茄根薏米竹叶炖肉片·····	91
常见慢性病食补篇·····	63	后记·····	92
一、慢性胃炎·····	64		
大枣香菇牛肉粥·····	65		
山药大枣山楂肉片汤·····	66		
陈皮大枣炖鸡·····	67		
二、水肿·····	68		
陈皮冬瓜粥·····	69		
鲫鱼泽泻赤小豆汤·····	70		
海带红枣枸杞炖乌鸡·····	71		
三、肺气肿·····	72		
川贝大枣粥·····	73		
山药枸杞元鱼汤·····	74		
杏仁川贝饴糖炖猪肺·····	75		
四、糖尿病·····	76		
玄参花粉菠菜粥·····	77		
花粉冬瓜山药枸杞汤·····	78		
枸杞山药炖猪骨·····	79		
五、腰痛·····	80		
羊肾枸杞大枣粳米粥·····	81		
当归熟地山药大枣羊肾汤·····	82		
枸杞黑豆炖猪腰·····	83		
六、支气管哮喘·····	84		
百合冰糖大枣粥·····	85		
猪肺大枣姜片杏仁汤·····	86		
枸杞核桃杏仁炖乌鸡·····	87		
七、类风湿性关节炎·····	88		

冬补美食

食补知识篇



一、基础营养

●人类生存离不开饮食

饮食是人体气血生化之源。古人说：“民以食为天”，这充分说明饮食是人们生活中必不可少的。人体生命必须靠不断摄取食物中的营养来维持，才能够满足身体生理代谢需要的养分。所以，人类要生存就离不开饮食。

●饮食为什么要讲究营养？

饮食必须讲营养科学。如果不按营养搭配饮食，就会导致营养过剩或营养不足，就会给人体健康带来影响，甚至发生疾病或导致死亡。《黄帝内经》中就有人体平衡膳食的详细论述，如《素问·脏气法时论》说：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充。”这里所说的平衡膳食也就是现代的饮食营养科学。《黄帝内经》中同时也论述了偏食的危害，如《素问·五藏生成》曰：“多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则脉急而爪枯……多食甘，则骨痛而发落。”这充分说明了饮食偏差给人体健康带来的危害。所以，人们饮食必须要讲究营养。

二、食补知识

●什么是食补？

食是吃一定食物，补主要是补充不足。补益、



滋补、食补，亦就是说了解食物的性能，了解食物与人体健康的关系，利用食物所含营养成分对失衡的机体进行有益的补充。祖国医学认为，人生存之本有二：一是先天之本肾气，是受赋于父母的先天之气；二是后天之本脾胃，来自于水谷精微的转化与吸收，使人体组织器官功能得到修补和补充，维护人体正常的生命活动。这就是食补对人体的真正意义。在现实生活中，不仅身体虚弱者广泛应用食物进补来增强体质，而且在某些疾病的治疗过程中也常以食补作为辅助治疗的手段。例如：血虚病人常食用大枣山药粥、黄芪当归羊肉汤；高血压病人常食用菊花薏米粥等，结果比单纯靠药物治疗要好得多。多年来，运用食疗对人体健康调理起着极为重要的作用。所以，人们常说“身体要靠吃”，“身体是吃出来的”就是这个道理。目前，食补已受到群众的欢迎和关注。

●食补为什么要根据季节来选用？

食补必须根据季节来选用。祖国医学认为，人体是自然界的一部分，与自然界密切相关。人不能离开自然界而生存，人体对自然界的变化应具有适应能力。例如：春季多风易患表症，食补应以辛温解表为主，如多食大蒜、生姜、芥菜、





香菜等；冬季多寒病，食补应以温理散寒为主，如多食生姜、羊肉、狗肉等。在每一季节，还可发生时令病、流行病。由于人体体质不同，感受病邪侵害亦不一样，这充分说明食补不仅需按季节，同时还应因人、因地、因时选用，方能起到疗疾、保健、养生、延年益寿的目的。

●食补为什么需要根据人的体质来选用？

食补必须根据人的体质选用。祖国医学认为，食补应因人而异。就是说，根据每个人的身体特征来定。人体的气血盛衰是随着年龄的增长而变化的，例如：儿童气血旺盛，稚阴稚阳易伤食罹虫，应多选用一些健脾助消化的食物，如山楂、扁豆、大枣等，不宜选用甘温大补食物；妇女有着与男人不同的生理特征，经、带、胎、产、屡伤气血，同时受情绪影响较为突出，时常出现气有余而血不足，或出现肝气郁结状态，在现实生活中常出现面色苍白及痛经等血虚症状，所以平时应多食一些补血为主的食物，如大枣、糯米、乌鸡，肝气郁结时应多食一些理气的食物，如萝卜、山楂等；老年人随着机能减退而易气血不足，消化吸收功能亦有所减退，所以应选择宜消化吸收、同时具有补气血功效的食品，如核桃仁、糯米、大枣等，切不可选用辛辣、肥甘食物。





以上充分说明，食补应按人体的体质而定，切不可乱用补品。

三、人群体质分类

●正常人分哪几种体质？

正常人会因各自禀赋不同、后天生活习惯不同而出现体质上的差异。例如，当流感开始时，有的人病得很重，需要打针、吃药，而有的人却很健康，这说明了体质之差。环境、性别亦可引起体质之差，北方人与南方人、高山人与平原人、男士与女士等，他们之间都存在体质之差。由于体质不同，所需营养也有区别。根据祖国医学，大体可分为以下九种体质：气虚体质、血虚体质、气血双亏体质、阳虚体质、阴虚体质、阴阳双虚体质、痰湿体质、气滞体质、血瘀体质。

●气虚体质是指什么？

气虚是指人体生命活动功能的衰退，这与疾病、过度疲劳及年龄增长有密切关系。祖国医学认为，人体的气来源于禀受父母的先天之精气以及饮食中的营养物质和自然界的清气。当人体发生气虚病变，如脾胃气虚时，则可见全身乏力、食欲不振、脘腹胀满、泄泻、食谷不化、胃下垂、子宫下垂及脱肛等。当肺气虚时，则表现为语言低微、自汗、咳嗽、气喘、多痰、脉弱无力等。



日常生活中气虚还多见于患慢性疾病的人，如慢性气管炎、慢性胃肠炎及肿瘤等患者。此种体质的人可多食补益气血之品，如山药、大枣、瘦肉、人参、扁豆等。

●血虚体质是指什么？

血虚是指人体血液亏损引起的、人体全身及局部组织或器官失去所需营养导致的一系列临床表现。血是红色的液态物，它具有很高的营养和滋润作用。导致血虚的因素有造血功能减退、外伤、消化道出血及妇女产后等。祖国医学认为，肝藏血、心主血、脾统血。所以，血虚与人体心、肝、脾三脏的关系甚为密切。同时，祖国医学还认为，人体的肾主骨而藏精，根据精血可相互化生之理，血虚与肾亦有一定关系。血虚者在日常生活中多表现为面色发黄、头晕目眩、胸闷、心慌、失眠等，妇女则可表现为月事后延、量少而色淡，以至闭经等。血虚还常伴有气虚证候，因为“气能生血”。往往在补血时常配补气的食物，以至“气旺则血生”。血虚体质多见于各种贫血、血液疾病及晚期癌症和慢性消耗性疾病。此种体质的人宜多食用葡萄、花生、龙眼肉、胡萝卜、猪心等补血的食品，药物可配用黄芪、党参、当归等。





●气血双亏体质是指什么？

气血双亏体质既有气虚的体征表现又有血虚的体征表现。祖国医学认为：“气为血之帅，血为气之母”。在日常生活中，既有气虚所致的少气懒言、食欲不振等症，又有血虚所致的面色发黄、心慌、失眠等症。气血双亏亦常见于多种疾病，如慢性胃肠疾病、产后失血等。此种体质的人应多食大枣、鲫鱼、黑豆、猪肝、猪心等补血的食品。

●阳虚体质是指什么？

阳虚与气虚者很相似，一般多表现为阳虚畏寒之症。阳虚与人体肾脏有关，如肾阳虚、头晕目眩、腰膝酸软、体寒肢冷、小便清长、性功能减退等症，皆属阳虚症。此种体质的人应多食狗肉、龙虾、麻雀、山羊肉、核桃肉等补阳食品。

●阴虚体质是指什么？

阴虚是指人体阴气相对亏虚，阳气相对偏盛。祖国医学认为，阴阳平衡是保持人体健康成长的必要因素。阴虚可表现为：五心烦热、颧红盗汗、午后潮热等。临床多见于肺痿、消渴等慢性疾病。此种体质的人应多食白木耳、菠菜、梨、海参、芝麻等补阴的食品。

●什么是阴阳两虚体质？





阴阳两虚体质是指既有阴虚体质的特征又有阳虚体质的特征。在日常生活中既有阴虚的盗汗及手足烦热等症，又有阳虚的面色苍白、畏寒肢冷、性欲减退、妇女带下清稀等症。阴阳两虚多见于慢性病的后期，如肺心病、肾病综合征及肿瘤晚期病人。此种体质的人应多食海参、鸭蛋、猪肉及狗肉、龙虾、山羊肉、淡菜等阴阳双补的食品。

●什么是痰湿体质？

由于饮食不当或疾病，导致体内痰湿过盛为痰湿体质。痰湿体质的人常表现为体形过度肥胖、行动迟缓、精神不振、头晕重浊、多痰、浮肿、睡时鼾声如雷等。此症多伴有脾胃功能失调、内分泌失调等。此种体质的人应多食扁豆、丝瓜、山药、薏米等健脾化湿的食品。

●什么是气滞体质？

气在人体内运行过程中受到阻滞或不畅所致的人体某些脏器、经络功能障碍而引发的临床症状称为气滞体质。这种体质多见于女性，主要是由于七情内郁或痰湿或食积等，影响到气的流通，日常可表现为：肋痛、瘀血、胃脘胀满、噎气、精神不振、善叹息等。此种体质的人应多食山楂、胡萝卜、白萝卜、大枣等理气消滞的食品。





●什么是血瘀体质？

血即血液，是在体内循环流行的红色液体，滋养濡润全身，以此维持人体生命活动。血瘀是指血液在循环运行中受到某种影响，造成血液运行迟缓或不畅而形成局部瘀血，常见跌打损伤、经闭、寒湿瘀阻等。这种体质的人可常食用山楂、萝卜、大枣等。同时还可配用药物，如桃仁、红花、当归、三七等活血化瘀之品。

四、冬季食补

●冬季的气候特点是什么？

民间有“冬至老人关”的说法。冬天对年老体弱的人来说无疑是一种强大的威胁。2000多年前的《黄帝内经》中记载“阳气者，若天与日，失其所，则折寿不彰。”就是说，寒冷可以损伤人的阳气，当人的阳气受损时便能影响到人的寿命。

可见冬天不只是寒冷，同时也是老年病和身体弱的人多发病时期。

●冬季的常见疾病有哪些？

寒冷的到来，气温骤降，但细菌、病菌并没有放松对人类的威胁。如伤寒感冒、小儿常见病、麻疹、水痘、猩红热等。老年人平素血压偏高，血管弹性差，若遇寒冷的刺激，表浅的血管会收缩痉挛，易发生脑血管破裂性的脑出血、中

