



中华实用方剂大典丛书



实用 食疗养生

拥有健康幸福的美丽人生



陈长红◎编著

减少吃精制的食物，养成规律的生活作息。

养生，是一门保养生命的学问，是我国人民几千年来的防病保健、增强体质、延缓衰老的经验总结。

★经典珍藏★

中医古籍出版社

图书在版编目（CIP）数据

实用食疗养生 中华实用方剂大典丛书 / 陈长红编著 —北京：中医古籍出版社，2007

（2009.10 重印）

ISBN 978-7-80174-578-1

I 中... II 陈... III 美容—验方—普及读物 IV R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2007）第 202076 号

中华实用方剂大典丛书

实用食疗养生

责任编辑：王梅刘娟

编著：陈长红

出版发行：中医古籍出版社

印刷：北京洲际印刷有限责任公司

开本：710×1000mm1/16

字数：3000 千字

印张：180

版次：2009 年 10 月第 2 版

印次：2009 年 10 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-80174-578-1

定价：298.00 元（全十册）

前 言

养生是一门保养生命的学问，是我国人民几千年来防病保健、增强体质、延缓衰老的经验总结。无论医学科技如何进步，还是有很多人生病。大多数人都不知道为什么自己会生病，甚至不知道身体的变化与生活饮食习惯的偏差所造成的影响。拒绝失眠、肥胖、便秘、忧郁症、高血压、糖尿病等疾病的办法，除了减少吃精制的食物，养成规律的生活作息，还要配合养生食疗这样才能增强自身免疫系统的抵抗力，让你拥有健康幸福的美丽人生。

该书主要针对人们生活中的常见病、多发病及人们保健、养生的需要介绍了中医食疗常识、并且详细罗列了针对各种疾病的食物疗法，让您在日常生活中轻轻松松摆脱病痛，另外，我们还特别介绍了一些常见食物药性大观，让您重新认识、并且学会利用身边的食物，在生活中预防与治疗疾病。内容全面系统，是人们居家保健必不可少的工具书。

目 录

第一章 中医食疗常识	1
第二章 常见养生食疗方	5
第三章 内科系统疾病食疗	16
第四章 外科系统疾病	154
第五章 妇产科疾病食疗	177
第六章 儿科病症食疗	209
第七章 五官疾病食疗	231
第八章 皮肤病食疗	240
第九章 常见食物药性大观	251

第一章 中医食疗常识

四气，即指食物所具有的寒、热、温、凉四种不同的性质，又称四性。其中寒与凉，热与温有其共性，但在程度上有所不同，温次于热，凉次于寒。寒、热、温、凉四性，是与病性的寒、热相对而言的。凡属寒性或凉性的食物，同具有寒、凉性质的药物一样，食后能起到清热、泻火，甚或解毒的作用，遇到热证或在炎暑、温热疫毒盛行的季节，就可选用。属热性或温性的食物，有温中、补虚、除寒的作用，遇到寒证、虚证可选用。肉食中的羊肉，黄牛肉，狗肉，鸡肉等，作为冬季御寒的保健食品，也是这个道理。

属性质比较平和，寒凉、温热不甚明显的食物，则另列为平性食物。主要用于日常养生，如人乳、粳米、粳米、大豆、麻油、香葱、苔菜、冬瓜、桔子等，具有健脾、开胃、补肾、补益身体等作用。

除注意食物四气外，还要重视食物的味道，中医称为五味，指的就是酸、苦、甘、辛、咸五种不同的味道。实际上还有淡味、涩味，习惯把“淡附于甘味”，“涩附于酸味”。食物中五味的不同，大致与药物的五味不同一样，具有不同的作用，故也可按食物味道不同来考察其功效。《素问·真要大论》指出：“辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴，咸味涌泄为阴，淡味渗泄为阳”，这是将具有不同功效的五味，按阴、阳不同属性归纳为两大类，即辛、甘、淡味属阳，酸、苦、咸味属阴。《素问·藏气法时论》也指出：“辛、酸、甘、苦、咸，各有所利，或散、或收、或缓、或急、或坚、或软，四时五藏，病随五味所宜也。”对五味的不同作用，比较一致的认识是这样的：

辛味：能宣、能散、能行气血、能润，对于表证以及气血的阻滞等病症，应当选择带有辛味的食物。如用葱、姜、大蒸萝卜等配合其他药物或食物，制成饮料；有时用其鲜汁，象用姜糖饮、姜糖苏叶饮、萝卜青橄榄饮、鲜姜汁、鲜萝卜汁等治疗风寒感冒、感冒咽痛、胃寒呕吐、胃痛等症，皆取其辛味宣散之效。又如用花椒、生姜合大枣，水煎服汁，以疗因寒凝气滞所致痛经等。各种酒剂，也具辛散、行气、通血脉的作用，如用枸杞子酒治疗肝肾亏虚，枸杞子补肾助阳，酒则温行药性。山楂酒能散瘀血，可以用于治疗血瘀痛经，产后瘀血痛或产妇恶露不尽、腹中疼痛。虎骨酒疗筋骨寒痛等。以酒剂治病，可借助酒之辛散而发挥所服药物性能或加强所服药物之药力，以增加疗效。

甘味：能起到补益、和中、缓急的作用，多以此来滋补强壮以治疗人身五藏、气、血、阴、阳中任何一方之虚证，同时也可用来缓和拘急疼痛等症状。例如：糯米红枣粥可治疗脾胃气虚或胃阳不足；糯米酒合鸡蛋，煮熟后食用以供产妇之

补益，此皆取其糯米、红枣之甘味，再合其温性，而求其补气、温阳、散寒的功效。又如：羊肝、羊胫骨或脊骨、牛肝、牛筋、鸡肝等，其味皆甘，其性或温、或若温、或平，但它们都具有养肝、养血、补血，或滋补肝肾的补益作用，可治疗青盲、夜盲、目昏花等多种因肝血不足而导致的眼病及因肝肾亏损导致的腰膝疲软、腰脊痛、筋骨挛痛等症。

酸味及涩味：主要具有收敛、固涩作用，遇到气虚、阳虚不摄而致的多汗症以及泄泻不止、尿频、遗精、滑精等，皆应注意配合酸味之食物，作为辅助治疗。另外，“甘酸化阴”：酸味与甘味结合可起滋阴润燥作用，如以五味子炖蜂蜜来治疗肺虚不敛，虚寒所致的久咳，即以五味子之酸温配蜂蜜之甘平。又如乌梅酸涩，能涩肠止泻、安蛔止痛，合白糖后增强甘酸化阴、生津止渴的功效，又成为清热解暑之佳品。笔者遇胆囊疾病患者急性发作，右上腹疼痛(胆绞痛也包括在内)、胆道蛔虫症时，往往为其饮服浓酸梅汤，可缓解疼痛发作。

苦味：能清泄、燥湿、降逆，多用来治疗热证、湿证、气逆等证。例如：苦瓜味苦性寒，用苦瓜炒菜，佐餐食用，即取其苦能清泄之用，达到清热、明目、解毒的目的。常吃苦瓜，对于热病烦渴、中暑、目赤、疮疡肿毒等症有治疗作用。但苦瓜有一定毒性，灌服苦瓜浆液(约 10 毫升 / 公斤)，对大多数动物均表现毒性。故食用苦瓜时要注意掌握。茶叶，性味也是苦甘而凉，具有清泄的功效：是我国居民常用的一种饮料，服用后确能清利头目、除烦止渴、消食化痰、利尿解毒。陈藏器说：“止渴除疫，贵哉茶也。”

咸味：能软坚、散结，也能润下，多用来治疗热结、痰核、瘰疬、二便不利等症。具有咸味的食物，多为海产及一些肉类。例如：猪肾味咸性平，能治肾虚的腰痠遗精、小便不利、水肿等，鸽肉性味甘咸，有补肝肾、益精血之功用；海参甘咸性温，用于补肾，养血润燥。用海参配羊肉可治阳痿、肾虚尿频；配大枣后可疗血虚；配木耳可治阴虚肠燥之便秘。海带、紫菜咸寒，能软坚散结、消痰利水，治疗瘰疬、癭瘤、痰火结核等症。

淡味：能渗湿利水，主治湿满或水气为患的病症。粳米粥就是气薄味淡，能下行利尿。韩慈《医通》曾记：“一人病淋，素不服药，令服米粥，旬余减，月余痊。”具有平性味淡的食物很多，如白扁豆、冬瓜、花生、豌豆、白菜、芹菜、藕及藕粉、鸡蛋、鲤鱼、鲫鱼、黄花鱼、青鱼等。白扁豆同淮山药、白糖或红糖同煮食用，有健脾利湿之功，可治妇女白带过多。性味甘淡的冬瓜，与鲤鱼、葱白佐膳，对利尿消肿的效果也很显著。

黄宫绣《本草求真》中说：“食物虽为养人之具，然亦于人藏腑有宜、不宜”，“食物入口，等于药之治病同为一理，合则于人藏腑有宜，而可却病卫生，不合

则于人藏腑有损，而即增病促死”。可见，选择食物，必须是“于人藏腑有宜”，“用食平疴”则须“适情宜病”，要达到这个目的，就必须认真运用中医中药理论，特别是中药学的四气、五味、升降浮沉以及药物归经等学说来分析食物的作用，这又是中医营养学的另一特点。

由上述所知，每种食物都具有气和味的偏性，气味不同，作用各异。当然，在实际生活中可能更复杂些，有的不仅呈现单一的味道，就要看哪种味道为主了。同时，食物之性与味也是不可分割的，要结合性味知识、全面掌握，才能比较正确地分析出食物的作用来。

在中药学方面，有归经的学说，对食物来说，五味与五藏的联系上也有一定的规律性。《素问·宣明五气篇》说：“五味所入，酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾，是谓五入”。这说明：酸、苦、甘、辛、咸五味分别对五藏产生特定的联系和亲和作用，它们进入那一藏，就对那一藏发挥有益的生养作用。五味对五藏的不同功效，一方面与食物本身所具味道有关，另一方面，各藏腑的不同生理功能，有不同的需要。从食疗角度说，这就是“五味各归所喜”的理论。张景岳对此也有议论：“五藏嗜欲不同，各有所喜，故五味之运亦各有所先，既有所先，必有所后。如果深入一步看，即使性味相同的食物，对脏腑的作用也有所区别。例如：清热泻火的食物，一般都具有寒凉的偏性，但不同食物的作用则有偏于清肺的；有偏于清心的；有偏于清胃的。象梨、香蕉、桑椹、柿子，猕猴桃等水果，它们的性味都是甘寒的，但梨偏于清肺热、香蕉偏于清大肠热、桑椹偏于清肝之虚热、猕猴桃偏于清膀胱热。又如：有益气作用的食物中，也有对五藏“所入先后”，的不同，象栗子其味甘且咸，它既入脾胃两经，又入肾经，不但能益脾胃、止泄泻，而且能发挥补肾气、强筋骨的作用，如果用栗子同大米煮粥，经常食用，对因肾虚所致腰酸腿软是有利的；莲子甘、微苦、涩，既入脾经，又入心、肾两经，具有明显的养心安神、益肾涩精的效用，若以莲子同龙眼肉、五味子等掺合，水煎后服食，对心气、心阴不足而造成的心悸、失眠则大为有益。

对“五味各归所喜”理论大多是指在正常的生理情况下而言，如果在病理变化的范畴内去考虑，还应该了解其补泄的原则。一般认为，所选食物性、味，顺其五藏所欲则为补，逆其性则为泄，五藏“所苦、所欲”不同，选择食物亦当有别。例如：甘味虽先入脾，为脾所喜，但因其具备缓解作用的特点，因此又有缓肝之“急”的效用，象大枣、山药、糖类食物，都是健脾益气良品，在肝病时，特别是胁肋痛重，呕呃厌食明显时，更宜服食甘味，以缓肝之急。又如：酸味虽先入肝，肝病亦喜酸，但因酸还具备酸收的特点，与“肝欲散”的特性不符合，所以又说：“肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泄之。”这意思就是说，当肝病时，发生

气郁不达，失于疏泄的情况时，当以辛味行气活血，不宜多食酸味，否则与肝性喜条达、主疏泄的特点是不相宜的。一般情况下，肝病多宜忌食辛辣厚味，以免动火生痰，但若遇上述失于疏泄，饮食不化，脘闷胁胀，且无明显肝热现象时，适当选择葱、蒜、生姜、萝卜、胡椒、山楂酒等具有辛味的食物作为佐餐或调料，对肝还是有益的，这就是“用辛补之”。

最后还要提及的是，食物与药物一样，它的气味厚薄，和它的升、降、浮、沉的作用特点也是密切相关的。一般说：凡属辛、甘味，其性温热一类的阳性药物，大多能升、能浮，即有升阳、益气、发表、散寒等效能，凡属酸、苦、咸等其性寒凉的阴性药物，大多能沉、能降，即有滋阴、潜阳、清热、降逆、收敛、渗湿、泻下等效能。食物也是一样，在选食时，宜加注意。阴虚证，宜经常饮食一些具有滋阴作用的食物，但老少是不同的，象龟肉、鳖肉、蛤蜊肉等厚味的血肉有情之物，只宜老年人服食，对小儿则失宜，因年长者阴虚，多虚在精血不足，以肝肾为主，小儿多虚在肺胃，只须轻微滋阴之物即可，宜用牛乳、蜂乳、豆浆、蜂蜜、白木耳等等。再如阳气虚等情况，多发生于老年人或成人，经常吃些益气助阳的食物是有益的，象羊肉、狗肉、鹿肉、麻雀肉、麻雀卵、大虾、驴肉等，这些都是甘温、温热之物，只适宜于成人；幼儿即使体弱，也应忌食或少食，不然，恐对“稚阳之体”有损无益。

由上可见，中药的四气、五味、归经等理论，也是中医食疗的重要依据。中医认识食物的营养作用，绝非专指珍奇美味，也不只是讲“营养素”一个方面，而是根据病证、病位、病性、病人年龄、素体强弱，天时、地理诸因素，结合食物性味、归经的理论来选食，使之能有目的地起到宣、通、补、泄、轻、重、滑、涩、燥、湿等作用中的一个或几个。

第二章 常见养生食疗方

一、决明降脂食疗方

1. 决明菊花饮

【适用范围】高脂血症、高血压、习惯性便秘患者的防治。

【制作方法】取决明子 15 克、白菊花 5 克。将决明子洗净打碎；菊花洗净，去蒂；同入炖杯内。置于武火烧沸，再以文火煎 10 分钟即成。

【食用方法】每日 1 剂，分次饮用。

【功效作用】本饮有降血压、降血脂及缓和的泻下作用。

【注意事项】气虚便溏者不宜用。

2. 决明乌鸡煲

【适用范围】头晕、头痛、视物昏花、耳鸣、胸闷、失眠、乏力的高血压病、高脂血症患者佐餐。

【制作方法】取决明子 15 克、夏枯草 9 克、乌鸡 1 只。将决明子、夏枯草洗净，乌鸡治净。再将决明子、夏枯草放入鸡腹内，放入葱、姜、料酒、盐，同入炖锅内，加水 1500 毫升，置于旺火烧沸，再用文火炖 1 小时，加入味精调味即成。

【食用方法】每天服本膳适量，连用 7 天，休息 5 天，可再继续服用。

【功效作用】本膳有清肝益肾、明目降压、温中益气、补精添髓的作用。

3. 决明降脂粥

【适用范围】视物昏花、目赤肿痛、畏光流泪及高脂血症、高血压病、肥胖症者佐餐。

【制作方法】取粳米(大米)150 克、决明子 15 克、白菊花 15 克、山楂 50 克、白糖 15 克。将决明子、白菊花、粳米、山楂洗净，山楂去籽。然后将决明子、白菊花放入锅内，加水 400 毫升，置于火上煎煮 20 分钟，过滤去渣取药液。再将粳米、药液、山楂同入锅中，加水 800 毫升，置于火上煮粥至熟，加入白糖即成。

【食用方法】取粥适量食用。

【功效作用】本膳有清肝明目、降脂降压、化食消积的作用。

二、银杏叶饮防治中风和老年性痴呆方

【适用范围】中风、老年性痴呆、冠心病、高脂血症、高血压病等的防治。

【制作方法】取银杏叶 10 克、白糖适量。将银杏叶除去杂质，洗净，放入砂锅，加清水 300 毫升，置于武火上烧沸，再以文火煎 25 分钟，滤去药渣，药液加入白糖即成。

【食用方法】每日 1 剂，代茶饮用，每月可连用 10 天。

【功效作用】银杏叶可敛肺平喘、活血止痛、强心健脑。银杏叶的提取物具有改善心脑血管循环、抗过敏、抗菌、抗病毒、抗癌、抗衰老、清除自由基等多种显著药理作用，并已于 20 世纪中叶，确定了银杏叶提取物对于防治心脑血管疾病、增强记忆力、改善神经功能、抗衰老等具有的特殊价值，使其风靡全世界。

【注意事项】银杏叶又名白果叶。白果有小毒，白果不能与安眠酮、利眠宁、安定等催眠镇静药合用，否则会抑制呼吸中枢，损害肝脏功能。白果不宜生食，要炒熟食用，或除去外壳水煮熟食用，其毒性成分溶于水中或遇热挥发，则毒性减低。白果不可多食，幼儿禁用。

三、红枣保健防病方

【适用范围】体虚疲劳、妇女产后、贫血、神经衰弱、肝炎、白细胞减少、紫癜、慢性胃肠疾病等的调治；也可用于手术后、癌症康复者。

【制作方法】①枣泥卷：取红枣 500 克，白糖、豆腐皮、鸡蛋、豆粉各适量。将红枣洗净去核，入笼蒸熟，取出搓成小条，用豆腐皮包成卷。将鸡蛋、豆粉调成糊状，涂在卷上，放入滚油锅内炸黄捞起。然后用白糖和适量清水下锅炒至浓稠时，把锅端下，即放下枣泥卷使粘上糖汁，炒至白色时，即可起锅。②桂花蜜枣：红枣 500 克，糖(可用麦芽糖)120 克，桂花 4 克。将红枣洗净，放锅内，加水适量，用旺火煮沸，用勺撇掉浮沫，改用文火煮，待白沫撇净后，加糖继续煮至汤汁黏稠时，下入桂花，冷却，装瓶盖好。

【食用方法】适量，随吃随取，作点心食用。也可每日食红枣 5 枚，或煮粥时加入红枣 15 枚，烧成红枣饭食用；或红枣煮水代茶饮。

【功效作用】大枣具有补脾胃、益气血、安心神、调营卫、和药性的作用。民间流传“日食三枣，终生不老”，“要使皮肤好，粥里加红枣”的谚语。药理研究证实大枣有抗疲劳、抗衰老、调节免疫功能、镇静安眠、改善心血管及消化功能、抗癌、解毒、护肤美容的作用。如妇女产后食用红枣，能补中益气，养血安神，加快机体复原；年老体弱者食用红枣，能延缓衰老，增强体质，尤其是一些从事脑力劳动及神经衰弱的人，用红枣代茶常饮，能宁心安神，增进食欲。素有茶癖

的人，晚间过饮，难免辗转不眠，若每晚以红枣煎汤代茶饮，可免除失眠之苦。春秋季节，乍寒乍暖，在红枣“茶”中加几片桑叶，可预防伤风；夏令炎热，红枣与荷叶同煮能益气清暑；冬日严寒，红枣汤加生姜红糖，可去寒镇咳。红枣代茶常饮，久而久之，会使人精力充沛，身体健壮。

【注意事项】大枣味甘质腻滞，生食、多食容易引起消化不良等反应，故食用时应注意；小儿、老人、妇女产后、形体瘦弱有腹部饱胀者，不宜生食、多食，否则会损伤肠胃。最宜用量：每天3次，每次3~5枚，长期食用每天不要超过10枚。

四、百合粥疗肺疾安心神方

【适用范围】咳嗽、哮喘者；更年期抑郁症、单纯抑郁症者；心悸、失眠、多梦、健忘者；病后体虚者。

【制作方法】鲜百合60克(或干百合30克)，粳米60克，冰糖适量。将百合洗净，用水泡一宿，使白沫出，然后换水再洗一遍，与洗净的粳米，同入锅中，加水适量，煮成粥，加冰糖调匀。

【食用方法】早餐食用。

【功效作用】本粥能养阴润肺、清心安神、补脑益智，能改善心烦、失眠、多梦、神志恍惚等症状。百合药理有镇咳、平喘、祛痰、镇静、催眠及增强免疫力的作用。

【注意事项】百合有滋补作用，性偏寒，对感冒初起的咳嗽多痰，不能立即食用；对脾胃虚寒，大便溏泄或滑泄者忌用。

五、淮杞洋参炖海参方

【适用范围】尤适用于肿瘤病人经“放疗”、“化疗”后出现疲乏、口渴、舌干、头晕的气阴两虚证者。

【制作方法】发海参96克，西洋参10克(另包，只炖15分钟)，猪脊骨250克，淮山药65克，盐、花生油适量。先将发海参切成小块，与斩块的猪脊骨放入大炖盅，放入淮山药、水适量，水开后用文火炖1小时，然后放入西洋参片和杞子、生油和盐再炖15分钟即成。

【食用方法】分数次喝汤，吃海参。

【功效作用】防癌抗癌，补气益血。海参性温，含丰富的蛋白质、钙、铁，其所含的粘多糖，能有效提高机体的免疫功能，抑制肿瘤细胞的生长和阻止其转移，其所含的海参素也有抗癌作用；西洋参微苦微甘，性凉，具有补气养阴、清

火生津的效能；淮山药味甘性平，益气养阴，补脾肾；杞子味甘性平，养血益精，明目护肝，能减轻化疗药物对肝脏的损害；配上补髓的猪脊骨，起防癌抗癌，补气益血之功效。

六、醋豆防治冠心病方

【适用范围】中老年人，特别是高血压、冠心病、高血脂及糖尿病患者。

【制作方法】米醋 1000 毫升，黄豆(黑豆也可以)500 克，将陶瓷或玻璃器皿洗净、消毒、晾干水分，将黄豆洗净，晾干水分装入容器，倒入米醋，加盖密封，浸半年之久，即可食用。

【食用方法】每日 3 次，每次 15~20 粒，以空腹嚼食为佳。

【功效作用】醋豆富含卵磷脂、不饱和脂肪酸、醋酸酚、维生素、异黄酮类物质、大豆低聚糖、微量元素等多种对人体健康十分有益的生物活性物质，常食醋豆有助消化、增食欲、降血压、降血脂、降低胆固醇、预防心脑血管病和糖尿病等功效。

七、黑芝麻降脂润肠抗衰方

1.黑芝麻粥

【适用范围】高脂血症、习惯性便秘患者佐餐。

【制作方法】取黑芝麻 30 克、粳米(大米)30 克、白糖适量。将黑芝麻炒干，出香味；粳米淘洗干净，放入锅内，加水煮粥，待米将熟时，放入黑芝麻、白糖即成。

【食用方法】随意食用。

【功效作用】本膳有防止动脉硬化、润肠通便、抗衰老的作用。芝麻有“维生素 E 宝库”之称，维生素 E 是脂溶性抗氧化剂，能改善血液循环，增强细胞活力，推迟细胞衰老，使人精力充沛，耐力持久，所含卵磷脂也有抗衰老的功效。芝麻含有多种不饱和脂肪酸，可降低胆固醇，能有效地防治老年人动脉硬化和心血管疾病等。芝麻还有降低血糖及较好的护发、乌发作用。

【注意事项】黑芝麻含脂肪多，润肠通便的作用较强，故泄泻或便溏者不宜多食；黑芝麻炒熟性热，易引起牙疼及胃热加重，故对火热炽盛者忌用；黑芝麻蒸熟食用，不寒不燥，最适宜。

2.黑芝麻仔鸡煲

【适用范围】肝肾精血不足所致的眩晕、腰膝酸软、须发早白、肠燥便秘者佐餐。

【制作方法】取黑芝麻 50 克、黑豆 150 克、黑枣 8 克、净仔鸡 1 只。将仔鸡洗净，放入汤锅内，置于旺火烧沸，打去浮沫；黑枣洗净，去核；黑豆淘洗干净；黑芝麻洗净。将黑芝麻、黑豆、黑枣、仔鸡、料酒、葱、姜同入煲内，加入鸡汤，置于武火上烧沸，再以文火煲 1 小时，加入盐、味精、胡椒粉即成。

【食用方法】适量，午晚餐交替食用。

【功效作用】本膳有补益肝肾、养血益精、补中益气的作用。

3.黑芝麻山药羹

【适用范围】腰膝酸软、头晕耳鸣、目涩口干、手足心热、失眠、盗汗者佐餐。

【制作方法】取黑芝麻 50 克、山药 50 克、白糖 15 克。将黑芝麻拣去杂质，洗净，炒香，研成细粉；山药洗净，切片，烘干，打成细粉，再将黑芝麻、山药粉混合均匀。在锅内加水 300 毫升，置于武火烧沸，将黑芝麻、山药粉徐徐放入锅内同时加入白糖，不断搅匀，煮 3~5 分钟即成。

【食用方法】每天适量，当点心食用。

【功效作用】本膳有补益肝肾、补脾养肺、固肾益精的作用。

4.木耳芝麻茶

【适用范围】痔疮便血、习惯性便秘者，老年人可常服本饮。

【制作方法】取黑木耳 60 克，黑芝麻 20 克，白糖适量。将黑木耳 30 克下热锅中，翻炒至黑木耳由灰转黑略带焦味时，装碗待用。锅重置火上，下黑芝麻略炒出香味，加清水 1500 毫升，同时下入生、熟黑木耳，烧沸 30 分钟起锅，用洁净细纱布过滤，得滤液装在器皿内，调入白糖即成。

【食用方法】每次饮用 100 毫升，每天 2 次。也可将炒后的木耳、黑芝麻同生木耳一起和匀贮存，每次取 5 克，冲入沸水泡茶饮服。

【功效作用】本茶有凉血止血，润肠通便的作用。老年人常用本饮，能收到强身保健的作用。

八、山楂粥调脂降压防癌方

【适用范围】各类人群。高脂血症、高血压、冠心病患者宜常食用。接受化疗的肿瘤患者及健康人群适量食用山楂果有益于预防肿瘤。

【制作方法】取山楂 30 克，粳米(大米)100 克，砂糖适量。将山楂洗净，去子；将米淘洗净，与山楂同放入锅内，加入适量水，用文火煮沸，加入砂糖，改小火煮约 30 分钟成粥。

【食用方法】当点心或早餐食用。

【功效作用】山楂不仅营养价值很高，且具有独特的保健功用。山楂入药，消积、活血、杀菌、降脂、抗癌俱佳。山楂含脂肪酶、淀粉酶可促进脂肪、淀粉的消化，调节胃肠功能紊乱。山楂可拮抗高脂饮食引起的胆固醇及甘油三酯升高而起降血脂作用。山楂有明显的降压作用、改善心血管功能、增强免疫力作用。山楂对癌细胞生长有抑制作用，接受化疗的肿瘤患者及健康人群适量食用山楂果有益于预防肿瘤。

【注意事项】山楂不宜生食过多，不宜空腹食用，空腹大量食用容易引起胃石症。对胃酸过多、胃溃疡及反流性胃炎患者应慎用。曾有食山楂导致孕妇流产的报道，故孕妇慎用。

九、核桃仁健身防老年病方

【适用范围】中老年人，妊娠、哺乳期妇女，以及动脉硬化、高血压、冠心病、糖尿病、慢性支气管炎、肠燥便秘、老年性耳聋等病的防治。

【制作方法】核桃仁 15 克、大米 30 克，煮稀饭。

【食用方法】每日晚餐或午餐食用。也可直接嚼食核桃仁，具体吃法：开始每天吃 1 个，至第 5 天增为每天吃 2 个，第 10 天起每天吃 3 个，即每 5 天增吃 1 个，至每天吃 5 个时停止。接着则每 5 天减少 1 个，继续食用。如此 45 天 1 个循环，按此反复食用。

【功效作用】核桃仁有健脑益智、补肾强腰、敛肺定喘、润肠通便的功效。现代研究表明核桃仁有降脂降糖、抗动脉硬化、抗衰老、抗肿瘤及镇咳平喘的作用，所以适用于动脉硬化、高血压、冠心病、糖尿病、慢性支气管炎等患者食用。

【注意事项】①核桃仁富含油脂且有刺激性，食用不可过多，过量易伤肠胃，引起呕吐、消化不良。②核桃为温补之品，易助火伤阴，对肺有痰火或阴虚所致的咳喘时应慎用。③核桃脂多润滑肠，泄泻者不宜食用。④不宜与浓茶同服。

十、黑木耳酱防血栓方

【适用范围】各类人群，尤以中老年人宜。能有效地预防心脑血管疾病的发生。

【制作方法】取优质干木耳 200 克，用水浸泡过夜，去除杂质，再淘洗 2 次，取出用刀切成小碎片状(减少其泡胀的体积)，置于 24 公分的做饭用压力锅内，加入水使没过木耳，盖好加热 1 小时，放冷，倾出，即成为混有木耳碎片的

胶状物。用塑料袋分装数包，存放冰箱冷冻室内。另取约 1 周食用量放入冷藏室中供每日食用。

【食用方法】早餐时，用大汤匙取黑木耳酱 2~3 匙，混入牛奶中热后喝下。黑木耳酱也可用于做菜、做汤等加入食用，也可加入煮熟的枣和姜，还可加入适量的白糖以调味，糖尿病患者可加入适量无热量甜味剂。

【功效作用】本膳有滋补养阴、化瘀止血、益脑润肤的作用。研究表明黑木耳有抗凝血、抗血小板聚集、抗血栓、降血脂等四大功能，因而对预防人们心脑血管疾病的发生有重要意义。通俗来讲，它能使人“黏稠”的血液变“稀”；胆固醇等的减少，防止了动脉血管变窄变硬，从而血液能通畅地在血管中流动，减少了心脑血管疾病的发生。另外黑木耳能提高人体免疫功能及抗癌作用，经常食用黑木耳可以增进人体健康，延缓衰老，在某种程度上可预防癌症。

【注意事项】①木耳性滋润滑肠，故大便溏薄，脾虚泄泻者应少食或忌食。②不宜鲜食，食用鲜木耳易发生中毒，因其含卟啉类感光物质，过食后经太阳照射可引发“蔬菜日光性皮炎”，出现皮肤水肿、丘疹、眼泪增多等症。③发霉及有腐败味的木耳严禁食用，以防中毒。④无论制酱或直接食用，均要选购优质东北产黑木耳。优质黑木耳干品为黑褐包，呈波浪朵状，质薄脆，但有一定弹性，一面有“白霜”。水泡后呈半透明胶质强弹性朵状。1 份重干品泡后取出的湿重应为干品的 10 倍，若低于 10 倍，则不是优质品。

十一、马齿苋降糖降压止痢方

1. 马齿苋粥

【适用范围】糖尿病、高血压、心脏病、细菌性痢疾的防治。

【制作方法】取鲜马齿苋 100 克(干品 30 克)，粳米 100 克，盐、油各适量。先将粳米淘净，放锅内煮粥，煮至快熟时，加入洗净切碎的马齿苋同煮熟；再加入适量盐、油调味即成。

【食用方法】早晚餐适量食用。

【功效作用】马齿苋清热解毒、凉血止血，对菌痢最有效。近年来国内外研究发现，马齿苋能促进胰岛素分泌，有降低血糖的作用；还有降脂、降压、预防血栓的作用。因此，马齿苋对糖尿病和心血管疾病也有较明显的防治作用。

【注意事项】①应选用棵小，叶柄短，质嫩肥厚，色鲜绿光亮，无杂质，除净根须者。②马齿苋食用前，先出水去其酸味；烹饪时不宜久煮，煮久后其味更酸。③马齿苋性寒滑利，脾胃虚寒，泄泻者应慎服。

2.凉拌齿苋

【适用范围】糖尿病、高血压、心脏病、细菌性痢疾的防治。

【制作方法】取马齿苋嫩茎叶 250 克，蒜泥、香油、精盐、味精、醋各适量。将马齿苋洗净，放入开水中焯 2~3 分钟，捞出沥干，切碎，加入蒜泥、香油、味精、盐、醋各适量拌匀即可。

【食用方法】适量佐餐食用。

【功效作用】同马齿苋粥。

【注意事项】同马齿苋粥。

十二、莲子强身抗衰老方

1.莲肉糕

【适用范围】年老体弱、健忘失眠、脾虚泄泻、夜间多尿、遗精阳痿、更年期综合症等。

【制作方法】取干莲肉、糯米各 500 克，白糖适量。将净干莲肉去心，放入高压锅内，加水煮熟至烂，以洁净之屉布包住莲肉，揉烂碎。将糯米淘净，与莲肉渣泥拌匀，置搪瓷盆内，加水适量，蒸熟。待冷后，以洁净屉布将其压平，切块，上盘后撒上一层白糖，即可食用。

【食用方法】上述食量可分 10~15 天，作点心食用。

【功效作用】本膳有益肾固精，养心安神，补脾止泻的作用。研究表明莲子所含丰富的维生素、谷胱甘肽等是种子长寿的重要物质，这些物质对延缓人体的衰老起着重要作用。

【注意事项】腹胀、便秘者应慎用。

2.鲜莲银耳汤

【适用范围】年老体弱、健忘失眠、脾虚泄泻、夜间多尿、遗精阳痿、妇女月经不调、更年期综合症等。

【制作方法】取鲜莲子 30 克，银耳 5 克，料酒、精盐、味精、白糖、鸡汤各适量。将鲜莲子去皮及心，用沸水氽后，用开水泡起。把发好的银耳放碗内，加鸡汤蒸透取出。烧开鸡汤，加入料酒、盐、味精、白糖。将莲子、银耳装在碗内，注入鸡汤即成。

【食用方法】每日 1 次，连肉带汤一起服食。

【功效作用】此汤补脾润肺、养心益肾，可作滋养强壮的保健食品。

【注意事项】腹胀、便秘者应慎用。

3. 莲子粥

【适用范围】年老体弱、健忘失眠、脾虚泄泻、夜间多尿、遗精阳痿、妇女月经不调、更年期综合症等。

【制作方法】取莲子肉 50 克，粳米 100 克，冰糖 60 克。将莲子肉去皮心，捣成米粒大小(也可研成莲子粉)，与淘洗干净的粳米一起放入锅中，加清水适量，上火慢慢熬煮，待米粒开花，再加入冰糖，熬至烂熟成粥即可服食。

【食用方法】早晚餐适量食用。

【功效作用】本粥有益肾固精、养心安神、补脾止泻的作用，常可作为病后、年老、产后体虚的辅助保健食品。

【注意事项】腹胀、便秘者应慎用。

十三、山药保健降糖方

1. 凉拌山药丝

【适用范围】男女老幼皆宜服食，糖尿病患者宜常服。也可用于脾肾两虚，小便频多，遗精早泄，妇女带下的食疗。

【制作方法】取鲜山药 250 克，豆腐干 100 克，精盐、味精、香油各适量。将鲜山药去皮洗净，切成丝，放沸水锅中焯一下，捞出摊开，沥去水；豆腐干用温水洗过，切成细丝。将山药丝、豆腐干丝放大碗内，加精盐、味精、香油，拌匀即成。

【食用方法】每天 1 次，适量服食。

【功效作用】本膳可补脾养胃、生津益肺、补肾涩精。药理研究证实山药还有降血糖、抗衰老、抗动脉硬化、增强免疫功能的作用。本膳采用生食山药，其养身健脾效果比煎煮显著，可作保健常菜使用。近代名医张锡纯极推崇山药，认为山药滋阴又能补气，滑润又能收涩，补肺补肾兼补脾胃，在滋补药中为上品。

【注意事项】①山药药性平和，不论是疗病还是进补，均需大量常服才能取效。张锡纯医案中最大用量达 180 克，认为山药的灵妙处在于量要大，且宜生用。而古代论山药滋补延年，强调久服。②山药虽多食无妨，但属滋补之品，过多的食用也会产生腹中胀闷感。③脾虚湿盛、胸腹满闷或遇有外感发热、食积停滞、大便秘结等症时，不宜服用。

2. 山药粥