



本系列图书入选 2004 年知识工程 — 中华全民读书书目

国家食品药品放心工程系列图书

食

疗保健康系列 30

虚人调补

XUREN
TIAOBU
SHILIAOFANG

食疗方

周俭 吴夏秋 编著



中国医药科技出版社



食

疗保健康系列 30

虚人调补

XUREN

TIAOBU

SHILIAOFANG

食疗方

周俭 吴夏秋 编著

轻松做菜

简单煲汤

以食代药

吃出健康

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

虚人调补食疗方 / 周俭, 吴夏秋编著. —北京: 中国医药科技出版社, 2005.1

(食疗保健康系列; 30)

ISBN 7-5067-3130-4

I. 虚... II. ①周...②吴... III. 虚证—食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 127986 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 刘海燕 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100088

电话 010-62244206

网址 www.mpsky.com.cn

规格 889 × 1194mm 1/32

印张 1 3/4

字数 40 千字

印数 1-5 000

版次 2005 年 1 月第 1 版

印次 2005 年 1 月第 1 次印刷

制版 北京市佳虹文化传播有限责任公司

印刷 北京建筑工业印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN7-5067-3130-4/R·2605

定价 10.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换
(我社已出版《食疗方系列》VCD, 供选用)

出版者的话

随着人们生活水平的提高,人们的健康意识也在增强,正逐步由以前的“有病被动治疗状态”向“主动参与疾病预防状态”转变,因此,将浅显易懂且实用性强的食疗科普读物奉献给大家显得非常有必要。

“是药三分毒”,“药补不如食补”。在日常生活中,科学的饮食配膳可以使人们在享受美味的同时,得到身体的滋补与调理,从而达到“有病治病、无病防病”的目的;而且饮食保健还具有安全、无毒副作用、方便实用、易于坚持等特点。鉴于此,我们组织策划了这套图文并茂,集科学性、实用性为一体,制作精美的《食疗保健健康系列》丛书。

该丛书共40个品种,继2004年5月份首批推出20个品种后,现推出第二批共20个品种,主要介绍一些常见疾病的食疗保健法以及如何通过饮食达到美发、明目、美容、四季养生等目的。该丛书具有以下特点:(1)所选配方原料搭配科学,易于购买,方便操作。(2)图片与文字形成紧密结合。文字精炼,浅显易懂,指导性强;彩图与文字结合,给人以直观、赏心悦目的视觉效果。(3)结构安排新颖合理,内容中西医并重。每道菜均分设了主料、配(辅)料、制作要领、食谱特点、保健小语、营养成分分析6个小版块,重点分析了主料与成品的营养成分及该食疗方的制作注意事项、食谱特点及保健作用。希望本丛书的出版能帮助大家吃出学问,吃出健康!

目 录

小常识 1

百合炒腐竹	4	菠菜猪肝粥	26
豌豆烧豆腐	6	龙眼葡萄羹	28
荸荠烧香菇	8	五仁粥	30
紫米益气粥	10	红烧甲鱼	32
冰糖蜜桃	12	地黄乌鸡	34
板栗鸡蛋汤	14	首乌鸡汤	36
荔枝红枣汤	16	黄精粥	38
百合莲子桂圆汤	18	葱爆羊肉	40
金针笋片炒猪肝	20	当归生姜炖羊肉	42
当归烧鳝鱼	22	核桃仁韭菜炒鲜虾	44
桂圆粥	24		



小常识

1. 什么是虚证?

虚证是指正气不足,是正气虚损的一种病理反应。表现为脏腑功能低下,抗病能力下降,临床上出现一系列虚弱、衰退和不足的表现。可见神疲体倦,心悸气短,面容憔悴,自汗盗汗,或五心烦热,或畏寒肢冷,脉虚无力等慢性虚弱性证候为特征的病证,是人体由于多种因素逐渐积累,形成形体亏损,功能虚衰而致。许多慢性病或消耗性疾病,如内分泌功能紊乱、造血功能障碍、代谢紊乱、营养缺乏、自身免疫功能低下以及各系统器官功能衰退等为主要临床表现的病症,均可使用滋补方。虚症具体又分为气虚、血虚、阴虚、阳虚四大类型。

2. 什么是气虚?

气是构成人体和维持生命活动的动力。气虚则是脏腑功能下降。

临床表现:心悸气短,动则尤甚,声低气怯,畏风自汗;或神疲乏力,食少腹胀,面色萎黄,大便溏薄;或腰膝酸软,小便频数而清,白带稀,舌质淡,脉沉弱。

治疗原则:补肺益肾,健脾益气。

3. 什么是血虚?

血是运行于脉中的富有营养和滋润作用的红色液体,是构成人体和维持人体生命活动的基本物质之一。血虚即血液不足,不能滋养全身。

临床表现:心悸气短,劳则尤甚;失眠健忘;或头晕,目眩,肋痛,肢体麻木,筋脉拘急;或惊惕,肉瞤,妇女月经不调甚至闭经,面色无华,舌淡苔薄,脉细弱或弦细。

治疗原则:养心补肝,益气补血。

4. 什么是阴虚?

中医认为阴是人体不可缺少的物质基础之一。精血、津液都属于阴的范畴。

阴虚的临床表现: 干咳, 咽燥, 甚或失音, 咯血; 潮热盗汗, 面色潮红; 或口干唇燥, 不思饮食; 或大便燥结, 甚则干呕, 呃逆, 面色潮红; 或头痛, 眩晕, 耳鸣, 目干畏光, 视物不明, 急躁易怒; 或肢体麻木, 腰酸; 舌干红, 脉沉、细数。

治疗原则: 滋补肝肾, 养阴清热。

5. 什么是阳虚?

阳气是人体的动力, 可以温煦人体五脏六腑、四肢百骸。

阳虚的临床表现: 畏寒肢冷, 腰膝酸冷, 脘腹冷痛, 五更泄泻, 小便不利, 神倦嗜卧, 面浮肢肿; 舌质淡或紫暗, 脉细弱或沉迟。

治疗原则: 温阳补虚。

6. 虚人如何进行滋补?

(1) 以补虚为基本原则, 根据气血阴阳亏虚及病损脏腑不同, 分别采用益气、养血、滋阴温阳法进行补益。补气的食物有山药、大米、白面、扁豆、大枣等。补血的食物有龙眼肉、猪肝、鸡蛋、猪肉等。补阴的食物有猪肉、乌骨鸡、鳖肉、山药等。补阳的食物有羊肉、狗肉、虾、动物肾脏等。

(2) 体虚之人大多脾胃功能减退, 消化力弱, 不可过于滋补(如鸡鸭鱼肉不离心), 以免影响食欲, 降低滋补的效果。

(3) 体虚之人, 易感外邪, 比较容易感冒, 平素可选用补气的食物来预防。

7. 虚人有哪些饮食禁忌?

(1) 虚人一般脾胃虚弱, 不宜食用油腻(如肥肉)、坚硬(炒黄豆)、黏滞难化(如糯米等)的食物。

(2) 阳虚者宜食温热性饮食物, 忌食寒凉、生冷食物(如冰棍、冰淇淋、冷饮等)。

(3) 阴虚者宜食寒凉平性食物, 忌食温燥、辛辣等伤阴食物(辣椒、花椒、韭菜、葱、姜、蒜等)。

(4) 虚人服用补气药物或食物时, 不宜服食萝卜、莱菔子等散气之品, 以免降低滋补疗效。

(5) 患哮喘、皮肤病的虚人不宜用鱼虾、羊肉、狗肉等食物滋补，以免加重病情。

8. 如何安排虚人的饮食？

虚人一般免疫力低下，比健康人更容易得病，饮食上要更加注意。

(1) 增加蛋白质食物：蛋白质是构成身体细胞、免疫球蛋白的主要材料。所以要注意蛋白质的补充。主要是适当增加肉类、鱼类、豆类、奶类食品，可以经常喝牛奶或豆浆。但肝肾功能损害者应限制蛋白质摄入。

(2) 多吃蔬菜水果：蔬菜水果中含有丰富的维生素和矿物质。维生素是维持生命活动的要素。绿叶蔬菜含维生素C较多，黄红色蔬菜含胡萝卜素较多，维生素C、胡萝卜素有助于抗疲劳，提高虚人的免疫功能。矿物质是构成身体组织的主要成分，是参与生理活动不可缺少的物质。豆类蔬菜（如鲜毛豆、鲜蚕豆、鲜豌豆）、绿叶蔬菜含锌较多。柠檬、香蕉、苹果等含钾丰富。

(3) 饮食多样，荤素搭配：合理营养对虚人的健康有着很重要的意义。按营养学要求，每日膳食应该有主副食搭配，荤素搭配，尽量做到多样化。每天食物包括粮食为300~500克，肉、禽类100~200克，豆制品50~100克，牛奶150毫升，蛋50~100克，蔬菜350~500克，水果250克。其他还应多吃坚果类食品 and 海带、紫菜等海产品，香菇、木耳等菌藻类食物。这样配制的膳食含有人体所需要的各种营养素，有利于增强虚人的体质。

(4) 少食多餐：虚人一般食欲不振，胃肠功能不好，可以少食多餐，每日餐次增加1~2次，这样有利于食物的充分消化，也有利于营养素的供给。



百合炒腐竹

主料

腐竹 (150克): 是由大豆加工而成的食品, 味甘, 性平。具有健脾益气的功能。含有丰富的蛋白质。

百合 (100克): 味甘、微苦, 性平。功能润肺止咳, 清心安神。含有淀粉、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及少量维生素、生物碱。它白如凝脂, 润似琼玉, 醇香可口, 营养丰富, 为滋补妙品, 补益而兼清润, 补无助火, 清不伤正。内有虚火者最宜服用。

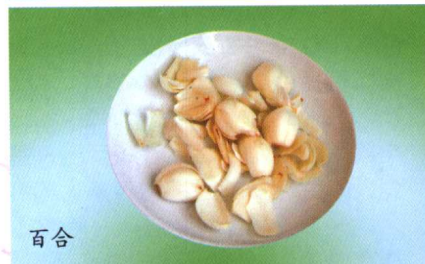
火腿肉 (25克): 能健脾开胃, 益气血, 止泄泻。火腿含有丰富的蛋白质。食欲欠佳, 消化不良者不宜食用。

冬笋 (25克): 味甘、性寒。能清热消痰, 利尿消肿, 止泻痢。冬笋含有较多的膳食纤维。

冬菇 (25克): 香菇按不同季节分为冬菇、秋菇和春菇, 其中以冬菇最好。香菇味甘、性平。具有益气滋阴、养胃润肺、治风化痰作用。含有维生素、钙、磷、铁及18种氨基酸。现代研究认为, 冬菇有增智健脑、降脂减肥、防癌抗癌、预防动脉硬化、抑制胆固醇、增强免疫力、延年益寿等功能。



腐竹



百合



火腿肉、冬笋、冬菇

配料

色拉油、黄酒、味精、精盐、姜汁、高汤、淀粉各适量。



食谱特点

清淡可口。可滋阴润肺，健脾益气。

保健小语

1. 本品补气养阴，适于气阴两虚者食用。
2. 经常食用本品，有助于预防心脑血管疾病。
3. 本品偏寒凉，故风寒咳嗽，中寒便滑者忌服。

制作要领

1. 先将腐竹用温水泡发，然后切成2厘米长的小段，火腿肉切成片，冬笋、冬菇洗净切成片，百合剥开洗净备用。
2. 锅置于火上，倒入适量色拉油，待油温五成热时，加入腐竹、火腿片、冬笋、冬菇翻炒，然后加入少量的高汤，点入黄酒、姜汁，用大火烧开后，点入精盐、味精调味，再用小火把汁收干，加入百合翻炒片刻即成。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素			矿物质		
				维生素A (μgRE)	维生素E (mg)	烟酸 (mg)	锌 (mg)	镁 (mg)	钾 (mg)
3988.2	77.75	39.77	81.01	13.84	42.71	9.23	7.23	169.12	1551.03



豌豆烧豆腐

主料

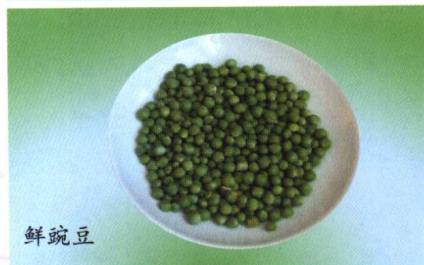
冻豆腐 (300克): 味甘, 性凉。能生津润燥, 清热解毒, 催乳。豆腐能清火, 对肺热痰黄、咽痛、胃热口臭、便秘者较适宜。水土不服、遍身作痒、皮疹者每天食豆腐, 可协助适应水土不服。

鲜豌豆 (100克): 味甘, 性平。能补中益气, 利小便。其嫩豆做菜, 色香味俱佳, 还可增加哺乳期奶量, 糖尿病者可常食。其嫩苗当蔬菜食用, 有清热利尿之功。

胡萝卜 (50克): 味甘, 性平。能健脾化滞, 润燥明目。本品富含胡萝卜素、核黄素、叶酸。现代研究发现, 胡萝卜有防癌抗癌、维护上皮组织功能、维护眼睛和皮肤的健康、防止呼吸道感染、调节新陈代谢等作用。胡萝卜是一种难得的菜药兼用之品。



冻豆腐



鲜豌豆



胡萝卜

配料

辣椒油、花椒油、香油、酱油、色拉油、精盐、鲜汤、葱花、豆芽、味精、湿淀粉、姜汁、蒜汁各适量。

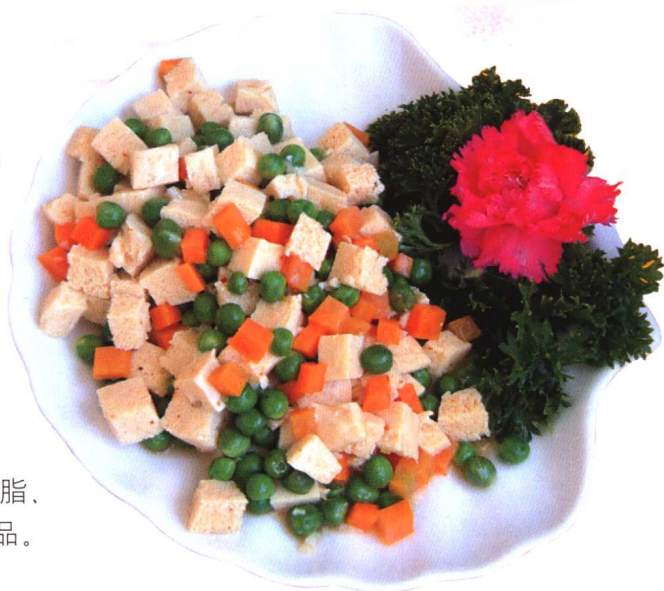


食谱特点

清淡鲜嫩。可清热化湿，健脾养胃。

保健小语

1. 本品能补脾胃，清湿热，尤其适于夏天滋补之用。
2. 糖尿病、高血脂、高血压患者宜食用本品。



制作要领

1. 先将鲜豌豆洗净，胡萝卜切丁，豆腐洗净切成小块备用。
2. 炒锅上火，加入适量色拉油，烧热后依次放入豆腐块、百合、酱油、姜汁、蒜汁、精盐、辣椒油、花椒油、香油，开锅后用湿淀粉勾芡，最后加入鲜豌豆、胡萝卜，煮至熟后，点精盐、味精调味即可出锅食用。
3. 胡萝卜含有胡萝卜素，在人体内可迅速转化为维生素A。维生素A为脂溶性物质，凉拌生食不利于吸收，当以油炒或与肉同煮为宜。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	维生素			矿物质		
				维生素A (μgRE)	维生素E (mg)	烟酸 (mg)	锌 (mg)	镁 (mg)	钾 (mg)
2401.4	45.08	13.16	82.62	372.24	16.80	3.29	5.79	55.18	1289.2



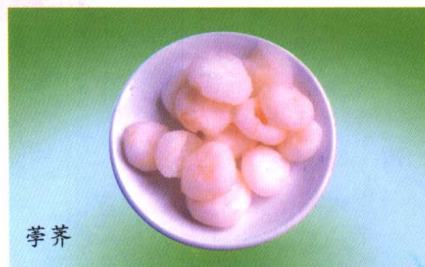
荸荠烧香菇

主料

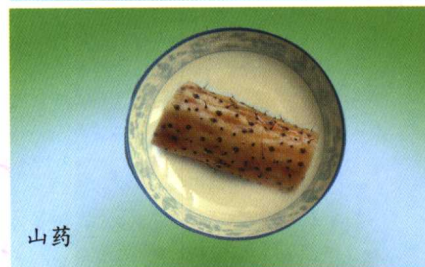
荸荠 (200克): 味甘, 性寒。能清热, 化痰, 消积, 利湿。凡热病烦渴、便秘、阴虚肺燥、痰热咳嗽、肝阳上亢(如高血压症)等病症均宜食用荸荠。

山药 (200克): 味甘, 性平。能健脾, 补肺, 止渴, 益精固肾。现代研究发现, 山药除含蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素及维生素等多种营养成分外, 尚含淀粉酶、胆碱、黏液汁酶及薯蓣皂甙等。其中的淀粉酶又叫消化素, 能分解淀粉等物质。

水发香菇 (100克): 味甘, 性平。能益胃气, 托痘疹, 止血。现代研究发现, 香菇中含有香蕈素, 而且含钙、磷较高, 可作为天然抗佝偻病的食物。香菇清香鲜美, 能增进食欲, 降低血脂, 对高血脂患者更为适宜, 也可作为小儿软骨病的辅助治疗。香菇多糖有提高免疫和抗癌的作用。



荸荠



山药



水发香菇

配料

精盐、味精、黄酒、白糖、酱油、姜汁、淀粉、鲜汤各适量。



食谱特点

清香味美。可清热化湿、健脾开胃。

保健小语

1. 本品有补气之功效，适用于气虚者食用。
2. 本品清淡可口，能促进食欲，健脾开胃。适于食欲不振、纳食减少者食用。



制作要领

1. 先将洗净的荸荠、山药，切成薄片，香菇洗净撕成小片。
2. 锅置于火上，加入适量的植物油，烧到七成热时，放入荸荠片、山药、香菇片同时煸炒，然后加入鲜汤、酱油、白糖、黄酒、姜末，烧至汤汁浓稠时加入味精、精盐，翻炒片刻即可。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	维生素			矿物质		
				维生素A (μgRE)	维生素E (mg)	烟酸 (mg)	磷 (mg)	钾 (mg)	硒 (μg)
852.76	7.23	0.95	47.94	9.66	1.41	3.59	178.08	850.94	4.59

紫米益气粥

主料

紫米 (100 克): 味甘, 性平。有滋阴补肾、健脾暖肝、补血的作用。含有碳水化合物、色氨酸、多种维生素 (核黄素、硫胺素、叶酸等), 以及铁、锌、钙、磷等人体所需微量元素。

党参 (10 克): 味甘, 性平。功能益气, 生津, 养血。其中含有皂甙、微量生物碱、糖类、维生素 B₁、维生素 B₂、无机盐和氨基酸等。现代研究认为, 党参有兴奋神经系统、增强机体抵抗力、调节血压、调节胃肠运动、抗溃疡、防止化疗和放射线引起的白细胞下降等作用。

茯苓 (10 克): 味甘、淡, 性平。能利水渗湿, 健脾安神。茯苓中含茯苓聚糖、茯苓酸、蛋白质、脂肪、卵磷脂、胆碱、组胺酸、麦角甾醇等成分。茯苓具有利尿作用, 能增加尿中钾、钠、氯等电解质的排出。此外, 还有镇静和降低血糖作用。

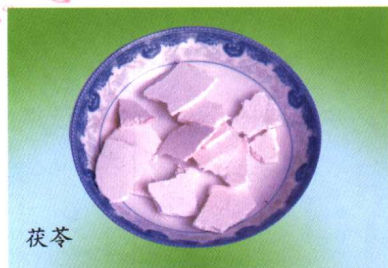
红枣 (10 枚): 味甘, 性温。能补脾和胃, 益气生津, 调营卫, 降血脂, 抗癌。现代研究发现大枣含维生素 C 量较高, 而且具有提高 cAMP 活性及抗变态反应、抑制中枢神经、保肝强壮、降低胆固醇、抑制癌细胞增殖等作用。鲜枣含糖量达 20%~30%, 干枣达 55%~60%, 维生素 B₂ 含量也较一般果品高。



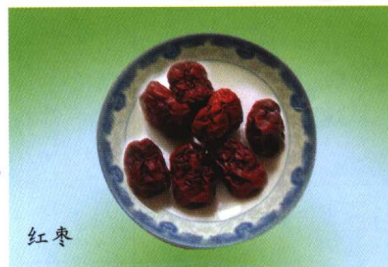
紫米



党参



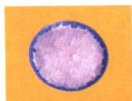
茯苓



红枣

配料

生姜、冰糖各适量。



食谱特点

甘甜濡润。可健脾养胃，补中益气。

保健小语

1. 本品能补血安神，适于心血虚失眠、多梦、健忘者。
2. 本品适于脾胃气虚者食用。
3. 本品中所含大枣甘温，少食健脾，但多食碍脾，且有湿痰、积滞、齿病、虫病者均不宜用。

制作要领

1. 先将生姜洗净切成片，紫米淘洗干净，红枣去核，冰糖捣碎，把党参、茯苓洗净用纱布包好备用。

2. 锅置于火上，加入适量的水，放入洗净的紫米、纱布袋、红枣、先用旺火煮沸，然后改用小火煨1小时，待米烂汁黏时，捞出纱布袋，放入冰糖即可食用。

营养成分分析

热量 (kJ)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化 合物 (g)	维生素			矿物质		
				维生素A (μgRE)	维生素E (mg)	烟酸 (mg)	磷 (mg)	钾 (mg)	硒 (μg)
1488.1	9.78	2.59	736.08	9.36	2.49	8.01	3.00	312.62	3.74

冰糖蜜桃

主料

蜜桃 (200 克): 味甘, 酸, 性温。能生津, 润肠, 活血, 止喘, 降压。本品含钾量较高, 适于有水肿的病人作为服利尿药时的辅助食物。因其有缓和的活血化瘀作用, 故妇女经期时宜食。

樱桃 (10 枚): 味甘, 性温。能祛风湿, 透疹。含有糖类、多种维生素和矿物质等成分。



蜜桃



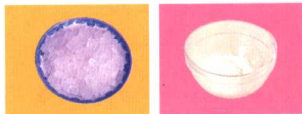
樱桃

配料

冰糖、湿淀粉各适量。

食膳特点

甜香可口。可补益气血、生津润燥。



制作要领

1. 先将蜜桃洗净去皮, 去核, 切成橘子瓣状, 放入碗中, 加入冰糖, 上笼蒸约 10 分钟后取出。
2. 将蜜桃扣在碗中, 原汁放入炒锅内, 加入适量的水、冰糖、樱桃, 大火烧开, 加入湿淀粉勾芡, 浇在蜜桃上即成。