

家庭健康饮食系列

养生药膳

- 让您能表里合一为健康加分
- 上百种常见中草药介绍
- 针对15大症状提供100道药膳
- 采用天然药材配合日常料理



对症疗法 I



中国建材工业出版社



家庭健康饮食系列

养生药膳

对症疗法 I

编辑/策划：叶俏馨 郑平星

摄影：孙海

制作：陈文

协助：叶金莲

美术编辑：刘涛 麦景艳

中国建材工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生药膳对症疗法. 1 / 叶俏馨, 郑平星编. — 北京:
中国建材工业出版社, 2003.12

ISBN 7-80159-536-X

I. 养... II. ①叶... ②郑... III. 食物疗法—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第101795号

养生药膳对症疗法 I

出版发行: **中国建材工业出版社**

地 址: 北京市西城区车公庄大街6号

邮 编: 100044

经 销: 全国各地新华书店

设计制作及电分: 广州贝思广告制作分色有限公司

印 刷: 广州市天盛印刷有限公司

开 本: 710mm × 990mm 1/16

印 张: 8.125

字 数: 195千字

版 次: 2004年1月第1版

印 次: 2004年1月第1次

印 数: 1~8000册

书 号: ISBN 7-80159-536-X/TS·057

定 价: 29.00元

本书如出现印装质量问题, 由我社发行部负责调换。联系电话: (010) 68345931

“药膳”与“中国营养学”

中国药膳的历史可谓源远流长，早在2000年以前的典籍《后汉书·列女传》就有“母亲调药膳，恩情笃密”的记载。由此可见，在汉代就有了将药膳应用于日常饮食中的史实。而历经各朝名医的研究和改进之后，它更发展成为中国传统医学令人称道的营养科学，称之“中国营养学”也不为过。

在一些穷乡僻壤的地区，或许大多数人尚不知道“卡路里”、“维生素”、“钙”、“磷”或者“碳水化合物”是什么，但仍能拥有强健的体魄——像马一样高大，像牛一样强壮，像鹿一样敏捷，就是因为长期沿用华夏世代相传的饮食习惯的缘故。而这个习惯——追索开来，就是我们现在所谓的“药膳学”。

而且，值得庆幸的是，药膳的选材广泛，甚少受到局限，凡是日常饮食所用的五谷杂粮——豆类、谷类、瓜果类、蔬菜类以及动物类的虫鸟鱼兽等，都可以作为药膳的材料。取材之便可谓“俯首即拾”！

当然，对于药膳的分类，历代已经存有颇多的争议，各方的专家都各持己见。例如从食疗性质分类，从烹饪方法分类，或从疾病的控制和治疗方面的功能分类等。不过，从对人类的健康产生影响的角度来划分，可以严格地分为以下几类：

保健类药膳

这类药膳是针对人体的不同情况施以不同的膳食，从而达到维护机体健康和慢性疾病得到早日康复的功效。比如肥胖者可用减肥之品，消瘦者可用增肥食物，智力较差者可用增智、增力类药膳，视力欠佳者可选用明目之品，耳不聪者可用耳聪药膳，要求美容乌发者，也有相应的膳食。

预防类药膳

例如春季气候多变而常易患感冒，便可服用相应的预防类药膳加以预防；夏季易患腹泻，即可运用“马齿苋粥”防御——为防中暑，也可用“绿豆汤”之类，发挥其既清热又防暑湿的功用；秋季干燥，呼吸道易感染病菌，即可用百合、贝母、杏仁类膳食防御；冬季寒冷，则可用当归、黄芪、羊肉药膳来御寒和增强机体的抵抗力。

康复类药膳

大病之后，机体衰弱，可用扶正固本类药膳促使早日康复，例如参芪类配方。如患有慢性病而气血两虚者，可施以“猪肚红枣羹”或“玫瑰花烤羊心”等以促康复；平常表现有阳虚者，可选用“当归炖羊肉”、“生姜炖鸡肉”等；如阴虚表现者，可采取滋阴之品（如“沙参玉竹粥”之类），从而使体格健康强壮。

治疗类药膳

此类膳食是针对某种疾病而辩证施膳，以期达到病理变化的改善或康复的功能。例如临床发现有营养不良患者，可运用“茯苓鲤鱼羹”治疗，以补充优质蛋白，使血浆蛋白浓度很快提高到一定水平，从而达到消肿的目的；又如肺因虚寒而导致的咳嗽，可采用川贝、杏仁和百合清痰镇咳，以收疗效；若患胃肠热症而便秘者，则可选“牛肉苡蓉汤”以清热通便润肠，也能收到十分理想的效果。

本书根据男女两性在不同年龄段所出现的常发性病症，推荐3~6种可行的预防、治疗和保健药膳，而且还对这些病症作了十分详尽的病理分析。希望能够帮助受疾病与生理不顺所困扰的人早日恢复健康，进入幸福生活的理想天堂。

6	常见中草药介绍
12	养生与保健
13	第一节 增强体力 苁蓉羊肉汤、二仙酒、遗精粥、法制黑豆、杞子巴戟腰肝汤、 栗子花生煲鸡脚、党参白术煲猪腱、山药鹿茸鹌鹑汤
22	第二节 预防老化 黄芪膏、银耳羹、人参酒、海马灵芝牛腱汤、首乌瘦肉汤、人参炖鲫鱼
29	第三节 抗疲劳 十全大补膏、枸杞桑葚猪肝汤、西湖牛肉羹、红豆花生排骨汤、 清炖羊肉汤、黑豆泥鳅汤、杏仁鸡蛋
37	第四节 眼睛疲劳 羊肝粥、苍术芝麻羊肝汤、黑豆麦冬汤、杞子桂圆猪肝汤、木耳猪肝汤、 芥菜鸡蛋汤
44	第五节 宿醉 莲梨汁、西瓜羹
47	第六节 美丽肌肤 阿胶酒、眉豆花生煲猪脚、生地茅根猪腱汤、山药红莲老鸭汤、芙蓉汤、 木瓜泥鳅汤
54	第七节 白发 首乌猪肝片、当归北芪脊骨汤、黄精煲牛骨髓、菊花生地猪肝汤、 杞子红枣生鱼汤、巴戟首乌脊骨汤、黄精杞子乌鸡汤、莲藕黑豆章鱼汤、 何首乌茶
64	女性常见疾病
65	第一节 冷虚症 胡桃姜汁红枣粥、羊肉粥、白果薏仁汤、党参焖栗子、山药牛肚汤、 当归羊肉汤

72	第二节 更年期 甘麦蜜枣粥、解郁膏、甘麦蜜枣汤、黄精山药炖鸡、二仙烧羊肉、合欢花粥
79	第三节 生理痛 生糖粥、气血粥、黄芪蒸乌鸡、益母草鸡肉汤、香桃煮鸡蛋、川芎当归鱼头汤、 陈皮红豆炖鸡、黑豆红枣鲑鱼汤
88	第四节 白带 人参山药粥、车前子粥、墨鱼骨莲藕汤、白果腐竹排骨汤、花菇蚝豉炖瘦肉
93	儿童常见疾病
96	小米粥、三仙饮、夜尿粥、绿豆粥、灵芝焖猪心、海参肉片汤、北芪黑豆汤、 莲芡枣茶、麦草茶、荸荠茶
106	风湿类疾病
107	第一节 肩酸、五十肩 山药酒、巨胜酒、草菇丝瓜肉片汤、无花果煮鸡蛋
112	第二节 慢性关节性风湿 五加皮酒、薏仁粥、木瓜汤、猪脚筋汤、红枣瘦肉汤、黑豆炖椰青、桑枝瘦肉汤
120	肝脏类疾病
122	茵陈蜜枣粥、五味子粥、参芪膏、泥鳅木耳汤、红烧羊肉汤、红枣田螺汤、养肝粥

常见中草药介绍

名称	别名	药性	科属、部位	药效
 冬虫夏草	冬虫草、虫草	性温，味甘	属麦角菌科植物，昆虫和真菌的结合体。	具有补虚损、益精气、止咳化痰的功效。适用于痰饮喘嗽、虚喘、癆嗽、咯血、自汗、盗汗、阳痿、遗精、腰膝酸痛、病后久虚不复等症。
 阿胶	驴皮胶、阿胶珠	性平，味甘	由驴皮经过加工制成的药膏。	可滋养血液，对产后贫血、生理障碍及肝病都非常有效。同时，还有美肤的功效。
 川贝母	贝母、川贝	性微寒，味甘、苦	百合科草本植物，以鳞茎入药。	具有清热润肺、化痰止咳等功效。主治热燥咳。
 海马	落龙子	性温，味甘	鱼纲动物海龙科，浅纹海马晒干的肉体。	入肝、肾二经。有补肾壮阳、调气活血的功效。浸酒饮用，可治疗阳痿、遗精、遗尿、虚喘、难产、疔疮肿毒等病症。
 灵芝	灵芝草、三秀	性温，味甘、微苦	多孔菌科真菌，入药用其子实体。	有滋补强壮、健胃、镇静、止咳平喘作用。主治神经衰弱、慢性气管炎、哮喘、肝炎、冠心病、胃病。
 香菇	香蕈	性平，味甘	菌类植物，全株均可药用。	益胃气，托痘疹。用于脾胃虚弱，食欲不振，倦怠乏力。属于发物，麻疹、皮肤病、过敏性患者忌食。
 人参	地精、土精	性弱酸，味甘、苦	五加科当归属植物，入药用其根。	主要为强壮剂。凡肺病、神经衰弱、阳痿、遗精、贫血与肾脏、子宫病，及一切体力消耗所致的病症皆可用。
 丹参	血参、赤参	性微寒，味甘、苦	属唇形科植物，入药用其根。	具有促进血液循环，治疗动脉硬化、心脏病、慢性肝炎、女性生理障碍等功效。
 党参	—	性平，味甘	属桔梗科植物，入药取其根。	具有补中、益气、生津的功效。适用于脾胃虚弱、气血两亏、体倦无力、食少、口渴、久泻、脱肛等症。
 天麻	石箭、定风草	性平，味辛	属兰科多年寄生草本植物，入药用其根茎。	具有息风、定惊的功效。适用于头风头痛、肢体麻木、半身不遂、小儿惊痫动风等症。
 当归	大芹	性温，味甘、苦、辛	属伞形科植物，入药用其根。	用作通经清凉药。能补血清血，治血虚血浊、虚劳上气，润肠胃、泽皮肤。
 川芎	芎藭、杜芎、香果	性温，味辛	属伞形科植物，入药取其根。	为顺血及清血药，有行气开郁、入肝理血之功效。主治头痛及妇女气郁、血郁。

名 称	别 名	药 性	科属、部位	药 效
 三七	田七、金不换	性温，味甘、微苦	五加科植物， 入药为三七的根。	有止血、散瘀、消肿、止痛等作用。对吐血、鼻血、便血、血痢、子宫出血、跌打损伤等有相当的疗效。
 黄芪	黄耆、百木	性微温，味甘	属豆科植物， 入药为其地下茎。	用作缓和强壮药。助肺气、实皮毛、升清气、泻火气，具有固表、无汗发汗、有汗能止的功效。
 杜仲	丝棉皮	性微温，味甘	杜仲科植物， 入药用其皮。	具有补肝肾、强筋骨、安胎的功效。适用于腰脊酸疼、足膝痿弱、小便余沥、阴下湿痒、胎漏欲坠、高血压等症。
 山药	山薯、淮山	性温，味甘	属薯蓣科植物， 入药用其根。	有滋肝肾、补血液、祛风湿等功效。主治久病体虚、肝肾阴虚、耳鸣目眩、关节痛、血气等。
 百合	—	性平，味甘、微苦	属百合科植物， 入药用其球茎。	为清凉退热之药。主润肺宁心、清热止咳、补中益气。
 防风	关防风	性温，味辛、甘	属伞形科植物， 以根入药。	有解表发汗、祛风除湿的作用。主治风寒感冒、头痛、发热、关节酸痛、破伤风等症。
 陈皮	橙皮、橘皮	性温，味苦、辛	属芸香科植物， 入药为橘类成熟果实之皮。	用作健胃、发汗药。主行气健胃、去湿化痰、发散清热、消积行水等。
 白芍	金芍药	性平、微寒，味苦	毛茛科草本植物， 入药用芍药之根部。	具有平肝止痛、养血调经、敛阴止汗等功能。
 续断	川断	性微温，味苦、辛	属川续断科植物， 入药用其根。	具有强筋骨、续折伤、止崩漏等功能。用于腰膝酸软、风湿痹痛、崩漏经多、胎漏下血、跌打损伤等。
 沉香	伽南香、奇南香	性微温，味辛、苦	瑞香科植物， 入药用其含有树脂的芯材或树根。	有行气止痛、温中止呕、纳气平喘等功效。多用于胸腹胀闷疼痛、胃寒呕吐呃逆、肾虚气逆喘急等病症。
 肉桂	官桂	性大热，味辛、甘	樟科植物， 入药取其干皮或枝皮。	补火助阳，温暖脾胃，温通经脉，祛寒止痛。适用于脾胃虚寒、胃腹冷痛、食少便稀。热症、阴虚症、孕妇忌食。
 白术	白大寿、山蓊	性温，味甘、苦	属菊科植物， 入药用其根茎。	具有健脾益气、燥湿利水、止汗、安胎之功能。用于脾虚食少、腹胀泄泻、痰饮眩悸、水肿自汗、胎动不安。
 山楂	山查	性微温，味甘、酸	属蔷薇科植物， 入药为山楂之果实。	有消食积、散瘀血、健胃宽膈、下气活血、杀虫除痞、止痛等功效。并可扩张冠状动脉、降低胆固醇、降血压、强心和抗心律不齐等。

名称	别名	药性	科属、部位	药效
 桑葚	桑果、桑葚子	性微寒，味甘、酸	属桑科植物， 为桑树之果实。	具有补血滋阴、生津止渴、润肠燥等功效。 主治阴血不足而致的头晕目眩、耳鸣心悸、烦躁失眠、腰膝酸软、须发早白、消渴口干、大便干结等症。
 茵陈蒿	绵茵陈、绵陈、 茵陈	性平、微寒，味苦	属菊科植物， 入药取其叶茎。	治风湿、疗黄疸、利小便，有解热、发汗、 净血3种作用，为黄疸之特效药。
 核桃	胡桃	性热，味甘	属胡桃科植物， 入药为胡桃果实之 仁。	用作滋养强壮药。补气养血、润肌黑发， 利三焦、温肺、润肠，治虚寒、喘咳、散 肿毒。
 银杏	白果、鸭脚子	性平，味甘、苦、涩， 有微毒	属银杏科植物， 入药用其果实。	有降低血压、清胆固醇、扩张冠状动脉作 用。可治高血压、冠心病、心绞痛等病症。
 杏仁	北杏、苦杏仁	性微温，味甘、苦	属蔷薇科植物， 入药为杏子之核仁。	镇咳祛痰、下气平喘。能宣肺鲜肌、润燥 消积，又能杀虫治疮。
 红枣	枣子	性温，味甘	属鼠李科植物， 枣树之果实。	和解百药之药。可助十二经脉、安中益气。 主养脾胃、生津液、润心肺、治虚损、缓 阴血、悦颜色。
 甘草	蜜甘、蜜草	性平，味甘	属豆科植物， 入药为甘草之根茎。	用作缓和及祛痰药。可解百毒、补脏肺、 泻诸火。可调和诸药：入和剂补益，入汗 剂解肌，入凉剂泻热，入润剂生津，入峻 剂缓正气。
 白芷	芳香、兰槐	性温，味辛、微苦	伞形科植物， 入药用其干燥根。	具有散风除湿、通窍止痛、消肿排脓的功 效。主治感冒头痛、眉棱骨痛、鼻塞、牙 痛、白带、疮疡肿痛等病症。
 桔梗	木便、白药	性平，味苦、辛	属桔梗科植物， 入药用其根。	具有宣肺、利咽、祛痰、排脓的功效。用 于咳嗽痰多、胸闷不畅、咽痛、音哑、肺 痛吐脓、疮疡脓成不溃等症。
 葛根	粉葛、野葛	性凉，味甘、辛	豆科落叶藤本植物， 入药为其根。	有解肌退热、生津、透疹、升阳止泻的功能。 用于外感发热头痛、口渴、消渴、麻疹不透、 热痢、泄泻、高血压、颈项强痛等。
 桂圆	龙眼	性温，味甘	无患树科植物， 龙眼树之果实。	有益心脾、补气血、益智宁心、安神定志、 润肺止咳等作用。适用于贫血、心悸、失 眠健忘、神经衰弱等症状。
 麦冬	麦门冬	性微寒，味甘、微苦	属百合科植物， 入药用其根。	有祛痰、润肺、清火、止咳之功效。主治 肺中痰多、心腹结气、津少口渴。
 槐花	槐米	性微寒，味苦	属豆科植物， 槐树之花蕾。	为凉血、清热要药。主治五痔肠风、解毒 杀虫、凉大肠、润肝燥。

名称	别名	药性	科属、部位	药效
 菊花	—	性寒，味甘、苦	属菊科植物，入药用其花。	有疏风散热、清肝明目、解疮毒、除湿痹、利血脉等功效。
 花椒	青椒	性温，味辛	芸香科落叶灌木，入药取其种子。	温中止痛，杀虫止痒。用于脘腹冷痛、呕吐泄泻、虫积腹痛等症，外治湿疹瘙痒。
 胡椒	白川、浮椒、王椒	性热，味辛	胡椒科藤本植物，入药用其果实。	温中散寒、下气、消痰。用于胃寒呕吐、腹痛泄泻、食欲不振、癰疽痰多等症。
 莲子	玉擎、藕子	性平，味甘、涩	属睡莲科植物，为莲花中之果实。	用作滋养强壮药。健胃、补脾、清心、固精益气、去热止渴、安心养神。
 小麦	—	性平，味甘	属禾本科植物，为小麦之种子。	为治脚气、滋养、利尿发汗药。主除客热、养生气。
 芡实	芡子、鸡豆	性平，味甘淡	属睡莲科植物，入药用其种子仁。	为强壮药，固肾益精、补脾去湿、主治小便失禁，能开胃助气。
 麦芽	—	性平，味甘	属禾本科植物，为发芽的小麦粒。	有治疗呕吐、腹泻、食欲不振、消化不良的功效。
 神曲	六神曲	性温，味甘、辛	由麦粉、麸皮、紫苏、荆芥、防风、厚朴、白术等数十种药物经发酵专制而成。	有消食化积、解表祛寒等功效。
 桂枝	—	性温，味辛、甘	樟科植物，入药取其嫩枝。	归心、肺、膀胱经。具发汗解表、温经通阳的功效。
 薤白	藁头	性温，味辛、苦	百合科草本植物，入药用其地下鳞茎。	通阳散结、行气导滞。用于胸痹疼痛、痰饮咳嗽、泄痢后重等。
 附子	熟附子	性大热，味辛、甘，有微毒	毛茛科植物，乌头的子根的炮制加工品。	回阳救逆、补火助阳、逐风寒湿邪。用于亡阳虚脱、肢冷脉微、阳萎、宫冷、心腹冷痛、虚寒吐泻、阴寒水肿、阳虚外感、寒湿痹痛。
 荷叶	—	性平，味苦	属睡莲科植物，入药用其叶。	主治血胀、腹痛。有消水肿、治吐血等功效，用于产后恶露、损伤败血等。
 茯苓	云苓	性平，味甘、淡	属多孔菌科，真菌茯苓之干燥菌核。	利水渗湿、健脾补气止泻、宁心安神。用于脾虚、水停于胃、寒湿腹泻，不宜与米醋同食。

名 称	别 名	药 性	科属、部位	药 效
 木兰	木笔、辛夷	性温，味辛	属木兰科植物，入药用其花蕾。	主治头风、鼻塞，行胃气、通九窍风热。
 鸡骨草	大黄草、黄头草	性凉，味甘、微苦	豆科藤本植物，全株可入药。	具有清热解毒、舒肝散瘀之功效。多用于各种病毒性肝炎的治疗。
 仙鹤草	龙芽草	性平，味苦、涩	蔷薇科草本植物，全株可入药。	归心、肝经。收敛止血、截疟、止痢、解毒。用于咳血、吐血、崩漏下血、疟疾、血痢、脱力劳伤、肿疮疮毒、阴痒带下。
 菟丝子	—	性平，味甘、辛	属旋花科植物，成熟的种子入药。	常被应用于肝肾机能低下引起的性欲不足、阳痿、遗精、精子数量减少和精子活动率减低等方面的治疗。
 五味子	金铃子	性温，味酸、甘	属木兰科植物，入药为其果实。	为强壮药，用于支气管炎，可生津止渴、敛汗、退热、治劳伤。
 白扁豆	白峨眉豆	性温，味甘	属豆科植物，入药为其成熟果实。	能调脾、暖胃、通利三焦、降浊生清、消暑、除湿、止渴、解酒毒。
 白茅根	茹根、兰根	性寒，味甘	禾本科植物，入药为白茅的根茎。	归肺、胃、膀胱经。凉血止血、清热利尿。用于血热吐血、衄血、尿血、热病烦渴、黄疸、水肿、热淋涩痛、急性肾炎水肿。
 旱莲草	黄海棠、牛心菜	性寒，味微苦	菊科草本植物，入药取其地上部分。	具有平肝凉血、止血、清热解毒等功效。
 路路通	枫球子、九空子	性平，味苦	金缕梅科植物，入药取其成熟果实。	归肝、肾经。祛风活络、利水通经。用于关节痹痛、麻木拘挛、水肿胀满、乳少经闭。
 金银花	忍冬花	性寒，味甘	属忍冬科植物，入药用其花。	散热解毒、养血止渴、清肺补虚、解诸菌毒等。
 无花果	—	性平，味甘	桑科落叶乔木，入药用其果实。	有促进消化、止下痢、通便和解毒等作用。
 何首乌	山哥、山奴、赤葛	性温，味苦、甘、涩	属蓼科植物，入药用其根。	治贫血、神经衰弱，有坚肾、补肝、添精、益髓、养血、祛风、强筋骨、乌髭发、润肠等功效。
 薏仁	玉珠、回回米	性凉，味甘、淡	属禾木科植物，入药为其子仁。	利尿健胃，消水肿、祛风湿、治脚气、止消渴。

名称	别名	药性	科属、部位	药效
 车前子	牛舌草子	性寒、味甜	车前科植物， 经晒干的成熟种子。	对口渴、咳嗽、手脚浮肿、排尿困难或是 属热症型的人有效。同时，对各种眼疾也 有着十分显著的疗效。
 白木耳	银耳	性平、味甘	银耳科真菌， 入药用其子实。	润肺、润肠、清热、养阴。治虚势咳嗽、津 液不足，为滋养脾胃要品。
 灯心草	灯草、赤须	性微寒、味甘、淡	属灯心草科植物， 入药取其茎。	主利小便、降心火、清肺热、通气止血等。
 肉苁蓉	大芸、黑司令	性温、味甘、咸	列当科肉质寄生草 本植物， 全株可入药。	含有对人体有益及改善性功能的微量元 素，具有补肾益精功效。对肾虚引起的 性欲低下及不孕有较好的疗效。
 枸杞子	甜菜子、赤宝	性平、味甘	茄科植物， 入药为其果实。	有滋补肝肾、益精明目的功效，且可降血 糖、平血压。
 五加皮	刺加皮	性温、味辛	五加科植物， 入药取其干燥根皮。	有祛风湿、补肝肾、强筋骨、活血络等功 效。
 益母草	透骨草	性寒、味辛、微苦	属唇形科植物， 入药用其叶茎。	用作通经收敛药，消水行血、去瘀生新、调 经解毒，治血风、血晕、血痛、崩中带下。
 草拔	鼠尾	性热、味辛	胡椒科藤本植物， 入药为其果穗。	主治心腹冷痛、呕吐吞酸、鼻炎牙痛等病 症。
 山茱萸	山萸肉	性微温、味酸、涩	山茱萸科植物， 入药取其成熟果实。	有改善虚弱、增加精力、安五脏、通九窍 (可使身体的眼、耳、鼻等九孔畅通)、防 止尿频等作用。
 紫苏叶	水苏、赤苏	性温、味辛	属唇形科植物， 入药用其叶。	中医用为下气之药，又为发表、散寒、解 毒主药。主治伤风、寒热霍乱、肺气喘息、 心腹胀满等，也可安胎。
 淫羊藿	仙灵脾、羊合叶	性温、味辛、甘	小檗科草本植物， 入药用其地上部分。	能使性神经兴奋、促进精液分泌，并且可 治精力减退、遗精、频尿、阳痿等疾病。同 时，对风湿也颇具疗效。
 黑木耳	木耳	性平、味甘	属木耳科真菌， 入药用其子实。	主利肠胃、益气，治痔疮、妇女崩漏、肠 风下血等病症。
 黑芝麻	—	性平、味甘	属胡麻科植物， 入药用其种子。	补血、明目、祛风、润五脏、生津、补肝 肾、通乳、养发。

养生与保健

一般人容易将“养生”与“房事”、“保健”与“滋阴壮阳”相提并论。很显然，这些说法是有失偏颇的。真实意义上的养生与保健其实十分明了——就其字面意思来说，顾名思义，即为“以养为生，以保为健”。

一个人是否感觉疲劳，是否眼花耳鸣，是否腰酸背痛，是否有充沛的体力维持正常的生活需要等，都要牵涉到这个“养”字。只有对我们的身体进行适度的调养，方可令其生气勃勃、活力四射，如生龙活虎一般。

为了保持强壮的身体和年轻的容颜，推迟诸如皮肤起皱、肌肉松弛、眼花耳聋、白发脱发等现象的过早出现，人们自古就开始了各种“灵丹妙药”的研制，但收效甚微。现代药物学在这方面虽已取得喜人的效果，但其昂贵的价格仍让多数平民百姓望而却步。因此，一些

比较普遍的“调养法”和“控制术”，便如雨后春笋般冒了出来。



第一节

增强体力

自古以来人类就非常重视精力，并以精力来测定一个人的元气及老化状态。精力旺盛不仅可以享受性生活的乐趣，日常工作时也可保持神清气爽和持续的活力。精力增加向来被认为是长生不老的要素之一。所以，古代的王侯贵族都争相追求能增强精力的食物。但如果欲望过分强烈，却也有损健康。如明朝的皇帝，除了太祖朱元璋外，无一不是英年早逝，就是因为他们太过于追求强精剂和强精食物的原故。

人体内具有强精功能的器官是肾。肾不但可以维持生命，同时也是贮存“精”的器官。所以，肾气充实，精力即盛，就会充满活力。在传统营养学上，也比较注重吃强化肾机能的食物。对于脸色苍白、寒冷阳虚型的人，应多吃热性食物；而脸色赤红、手脚发热、阴虚型的人，则要多摄取一些属寒性的食物。但也要避免过分的追求。





苕蓉羊肉汤

材料：

肉苕蓉	50 克
花椒	20 克
羊肉	500 克
羊脊骨	1000 克
葱、姜末、盐、胡椒粉	各适量

做法：

1. 肉苕蓉、花椒分别洗净，以汤袋装好；羊肉洗净，余烫，切厚块；羊脊骨斩段，余烫，洗净；
2. 在锅内加入羊肉、羊脊骨、汤袋和 5000 克水，武火煮沸后再用文火煮 3 小时；取出汤袋，以盐、胡椒粉调味，盛入盘中，洒上葱、姜末即可。



POINT

本品温阳祛寒、补肾强精，对腿腰冷虚者特有疗效。在冬天食用为佳。



二仙酒

做法：



1. 仙灵脾、仙茅洗净，盛于汤袋内；



2. 将汤袋放入泡酒器内，注入适量的酒，密封保存，每天摇晃一下，1周后可饮用。

材料：

仙灵脾		60 克
仙茅		40 克
酒		1000 克

POINT

保存1周后，每晚睡觉前饮用30克。酒若太烈，可以开水冲淡后再饮用。对腿腰冷虚者特有疗效。



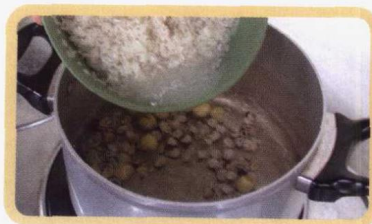
遗精粥

材料：

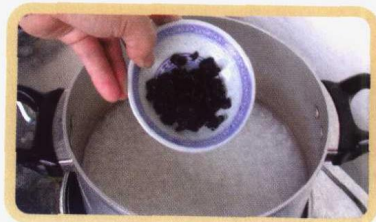
莲子		20 克
芡实		10 克
山茱萸		5 克
米		20 克

做法：

1. 莲子、芡实分别洗净，莲子去除绿心；将莲子、芡实和800克水放入锅内，武火煮沸后，用文火煮20分钟；



2. 加米以文火煮20分钟，再加入山茱萸，用武火煮沸，熄火加盖焖5分钟。



对遗精、早泄者特有疗效。