



活用中药保健康

禾楠 编著

补血养颜篇

气血健旺，才能拥有健康的身体。

补血养颜是很多人非常关注的问题，但是怎么补，怎么养呢？翻开这本书，

一起来学会活用中药材搭配常见的食物，做出补血养颜的美味菜肴。

第9季
090

中国出版集团
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

活用中药保健康·补血养颜篇/ 禾楠编著. —广州: 广东人民出版社, 2010. 11

(汗牛养生馆·第9季)

ISBN 978-7-218-06874-9

I. ①活… II. ①禾… III. ①补血-中药疗法②美容-中药疗法
IV. ①R243

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第180247号

活用中药保健康·补血养颜篇 禾楠编著  版权所有翻印必究

出版人: 金炳亮

责任编辑: 陈志强

装帧设计: 郭群花

责任技编: 万海燕

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路10号(邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714(总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

经 销: 广东省出版集团图书发行有限公司

印 刷: 汉鼎印务有限公司

书 号: ISBN 978-7-218-06874-9

开 本: 787毫米×1400毫米 1/24

印 张: 50 字数: 1140千字

版 次: 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

印 数: 10000册

定 价: 80.00元(共10册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社

(020-84214487) 联系调换

售书热线: (020) 84214487

活用中药保健康·

禾楠 编著

补血养颜篇



汗汗

养生馆

Health Museum

第9季
090

广东省出版
广东人民出
· 广州 ·

EW



前言

PREFACE

健康的体魄是人生最宝贵的财富。人人都希望拥有强健的身体，保持旺盛的精力，好好享受人生。然而，随着社会竞争的加剧，生活压力的增大，很多人的事业蒸蒸日上，可健康却江河日下。科学的日常养生保健，是获得身体健康的有效措施。

我国自古就有药食同源的理念，推崇“三分医药七分养”、“药补不如食补”的观念，追求有益健康、又能防疾疗病的饮食，从而形成了源远流长、博大精深的药膳文化。药膳，就是以药物为膳食，以膳食为药物，利用中药不同的性味功能，针对人体的症状，对气、血、阴、阳以及五脏六腑的机能进行调整，从而起到祛邪扶正，使人体保持健康的状态。

这套《汗牛养生馆·第9季》以活用中药保健康为主线，把人们日常生活中最常遇到的保健问题，归结为安神助眠、补肾壮阳、补血养颜、补中益气、排毒护肝、祛湿健脾、润燥滋阴、消食健胃、益智补脑、止咳润肺等十个方面，并各自成册。每本分册，都深入浅出地介绍了相关的养生保健知识，并从性味、功能、禁忌等方面详尽介绍了约三十种中药材，还精心推荐了数十款药膳食方。这些药膳食方，既有流传久远的古方，又有活用中药的创新方，既有传统中医药学的内涵，又有现代科学膳食的精华。每个药膳食方，根据药材、食材的特点、养生功效等进行科学搭配，既可强身保健，又能防治疾病。所有的药材、食材都能在中药店或市场里购买，制作方法介绍详细，一看就懂，一学就会，让读者在享受美食的同时，还能轻松地对常见疾病对症施治，滋补强身。

目录

CONTENTS

05 Part1 补血养颜知多少

- 6 血气旺，身体壮
- 7 疗养血虚有良方
- 9 揭密补血因子
- 11 女性经期补血饮食大攻略
- 12 生活中随手可得的补血食物
- 14 千万不可有的补血误区

15 Part2 活用中药补血养颜

- 16 银耳
- 17 银耳樱桃羹
- 18 银耳玉米鲜奶糖水
- 19 燕窝
- 20 红枣银耳燕窝羹
- 21 花旗参银耳炖燕窝
- 22 泽兰
- 23 泽兰甲鱼汤
- 24 蜜枣
- 25 蜜枣麻根母鸡汤
- 26 西洋菜蜜枣煲鸡爪
- 27 赤小豆蜜枣粉葛汤
- 28 肉苁蓉
- 29 肉苁蓉羊肉粥
- 30 玫瑰花
- 31 玫瑰猪瘦肉养颜汤
- 32 玫瑰花养颜粥

- 33 玫瑰绿豆汤
- 34 美人计——活用玫瑰
- 36 旱莲草
- 37 旱莲草红枣养血汤
- 38 旱莲草薏米凉血汤
- 39 旱莲草茅根猪瘦肉汤
- 40 蒲黄
- 41 蒲黄萝卜海带汤
- 42 桑寄生
- 43 桑寄生鸡蛋安胎汤
- 44 桑寄生芦根煲黄鳝
- 45 生蚝桑寄生猪脊骨汤
- 46 红花
- 47 丹参红花鸡肉汤
- 48 当归
- 49 当归黄芪煲羊肉
- 50 当归红枣牛尾汤
- 51 当归薏米鲍鱼汤
- 52 当归——养血圣物
- 54 白芍



- 55 白芍当归熟地鸡汤
56 白芍党参气血双补汤
57 白芍茯苓养颜酒
58 **黑豆**
59 独活黑豆猪脊骨汤
60 黑豆塘虱补血汤
61 **桂圆**
62 桂圆党参猫肉汤
63 桂圆枸杞煲羊脑
64 桂圆枸杞黑糯米粥
65 **桃仁**
66 桃仁牛血养颜汤
67 **益母草**
68 益母草鸡蛋调经汤
69 益母草鸡肉活血汤
70 益母草红枣止痛汤
71 **益母草，女人永远的好朋友**
72 **田七**
73 田七熟地母鸡汤
74 活血化瘀酒
75 **熟地**
76 熟地附子煲乌龟
77 熟地黄芪羊肉汤
78 熟地养颜长寿茶
79 **茯苓**
80 茯苓鸡腿补血汤
81 茯苓党参红枣牛肚汤
82 茯苓粥
83 **鸡血藤**
84 鸡血藤何首乌炖黑豆
85 鸡血藤猪蹄汤
86 鸡血藤补骨脂牛筋汤
87 **王不留行**
88 王不留行猪蹄行血汤
89 **红枣**
90 红枣土豆兔肉汤
91 红枣桂圆粥
92 红枣核桃仁粥
93 红枣鸡蛋银耳糖水
94 红枣核桃仁杏仁酒
95 **红枣混搭疗方美味又补血**
96 **川芎**
97 川芎薏米炖鸭子
98 米酒川芎鸡蛋汤
99 八珍酒
100 **何首乌**
101 何首乌山楂鸡肉汤
102 何首乌熟地粥
103 何首乌淮山白鲢汤
104 **党参**
105 党参红枣田鸡汤
106 党参北芪炖猪瘦肉
107 十宝补血强身粥
108 **女人一生必备的中草药**
110 **木瓜**
111 木瓜带鱼养颜汤
112 木瓜红枣炖鲜奶
113 核桃仁木瓜炖山斑鱼
114 牛奶木瓜西米露
115 **江珧柱**
116 江珧柱花生粥
117 节瓜江珧柱煲象拔蚌
118 **阿胶**
119 人参阿胶乌鸡汤





Part1 补血养颜 知多少



血气旺，身体壮

中医十分强调人体内的“气血”，血气能量就像电器产品的电能一样，是健康最重要的基础。中医不但注意血量，特别注意在气指挥下运行的血，如血热、血虚、血瘀等问题。

在人体的系统中，人体的能量和血液总量成正比。

在正常情况下，人体血液总量的2/3用于全身循环，剩余的1/3在肝脏中将静脉血所含代谢产物中的大分子物质降解处理为小分子，以便能通过肾脏排泄出去。如果血液总量少了，为保证血液在全身的循环，只能缩短静脉血停留在肝脏中处理的时间，导致整个血液中的大分子代谢物质处理不彻底。人体如长期缺血，代谢产物大量积累，血液将变得越来越脏（肝脏的负担也越来越重），越来越稠。从毛细血管中渗透出来的组织液，乃至细胞间质和细胞内的细胞质也都会随之变脏，最后造成全身的细胞生存在一个被污染的外、内环境中。

现代生物医学也认为，人体中存在一种固有的自修复能力（免疫能力是其中的一种），但这只有在血液充沛、生命信息传递通畅的条件下才能产生作用，如因血液总量减少，导致血液变脏，最后使细胞的自修复能力降低和对坏基因的失控，最终诱发受污染组织细胞的变异，从而产生各种器质性的病变，所以维持全身血液的总量是必须加以关注的。

众所周知，血液的功能是输运各类物质的，其中既有营养成分，也有代谢成分，还包括各种“信使物质”，如果血液变脏，不仅导致血液的变稠，降低血液的输送功能，还严重影响生命信息在细胞之间和细胞内的传递，这将直接导致细胞的活性的下降。长此以往，必定会因“气血衰退”，形成亚健康，并诱发出各种功能性和器质性疾病。因此只有血气旺，身体才会健壮。

疗养血虚有良方

随着现代生活节奏的加快，由于饮食不科学、睡眠不足、过度劳累、压力过大、环境污染等因素，很多人，尤其是女性，过早表现出贫血、颜面萎黄、色斑滋生、气血不足等症状。这些都是血虚引起的。

血虚是中医上的说法，指体内阴血亏损的病理现象。主要症状表现为面色萎黄、眩晕、心悸、失眠、脉虚细等。

病因

引起血虚的原因很多，现分述如下三种。

失血过多：因外伤失血过多、月经过多，或其他慢性失血皆可造成血虚症。由于出血过多，日久则导致瘀血内阻、脉络不通，一方面造成再出血，另一方面也影响新血的生成，继而加重血虚。

饮食不节：暴饮暴食、饥饱不调、嗜食偏食、营养不良等原因，均可导致脾胃损伤，不能化生水谷精微，气血来源不足，而导致血虚。

慢性消耗：劳作过度、大病、久病消耗精气，或大汗、呕吐下泻等耗伤阳气阴液；劳力过度易耗伤气血，久之则气虚血亏；劳心太过，易使阴血暗耗、心血亏虚等，均可导致血虚。



临床表现

血液是人体生命活动的重要物质基础，它含有人体所需要的各种营养物质，对全身各脏腑组织起着营养作用。如果由于各种原因引起气血亏虚则可出现下列的病症。

脏腑失于濡养：一般表现为面色苍白、唇色指甲淡白无华、头晕目眩、肢体麻木、筋脉拘挛、心悸、失眠多梦、皮肤干燥、头发枯焦，以及大便燥结、小便不利等。

血不载气：中医认为，血为气之母，气赖血以附，血载气以行。血虚，气无以附，因之而虚，故血虚常伴随气虚，病人不仅有血虚的症状，而且还有少气懒言、声音低微、疲倦乏力、气短自汗等气虚症状。



治疗原则

健脾生血。脾胃是血液生化之源，饮食有节，脾胃运化功能正常，则血液生成自然源源不断。所以，补血必须先健脾胃。常用的方药有四君子汤、四物汤、当归补血汤等。常用中药有茯苓、芡实、薏米、赤小豆、白术等。

益气生血。血液的物质基础是精，而促进精化为血，则以气为动力。在临床用药时，依据“气能生血”，常在补血药中，配以益气之品。常用的方剂有归脾汤、当归补血汤等；常用的补气药有黄芪、人参、党参、白术、黄精、淮山、大枣等；配以养血之药，如当归、白芍、阿胶、熟地等。

祛瘀生血。无论脾胃所化之营血，或精髓所化之血，都必须通过经脉和髓道进行释放和传输，并循环全身。如气血瘀阻、脉道不通，就会造成骨髓乏养而枯竭，致使血液生化无由。常用方剂有桃红四物汤、补阳还五汤、血府逐瘀汤等。常用活血化瘀药，如当归、川芎、丹参、三七、丹皮、香附等。

补肾生血。肾为先天之本，主藏精。精既包括先天之精，又包括五脏六腑后天之精。精能生髓，髓能化血。同时，肾是促进血液生化的原动力之所在。所以，中医有“生血根本在于肾”。临床上，治血虚，必当补肾以填精，精髓足，血自旺。常用方剂有菟丝子饮、二仙丹等。常用补肾药有鹿茸、鹿角胶、阿胶、龟板胶、巴戟、锁阳、淫羊藿、补骨脂、菟丝子、附子、肉桂、首乌、熟地、枸杞子、紫河车等。

解毒生血。中医认为，内伤七情，或外感六淫，或化学性、物理性、生物性邪毒都会直接造成精髓亏乏，以致生血无源。新血不生，因此需要清热解毒。常用方剂有犀角地黄汤、三黄石膏汤、茵陈蒿汤、五味消毒饮、清营汤、清瘟败毒饮等。常用清热解毒药有蒲公英、银花、连翘、白花蛇舌草、板蓝根、大青叶、黄连、黄芩、黄柏、紫花地丁、大黄、紫草、茵陈、半枝莲等。

揭密补血因子

补血因子，统指能够补血的生物活性物质。下面一一介绍人体重要的补血因子。

铁：红细胞是氧的载体，它的重要成分是血红蛋白。铁是血红蛋白的一个必不可少的部分，参与氧的转运、交换和组织呼吸过程。同时铁是一种重要的诱导金属，它所构成的调控体系，除了调节铁自身的平衡代谢，还参与调控血红素、血红蛋白合成中的某些过程，影响血细胞的分化、增生、成熟与功能。

锰：锰有刺激红细胞生成素和促进造血的作用。锰在线粒体内含量很高，而血红蛋白的合成与线粒体有特殊关系。元素锰可以取代血红蛋白中的二价铁，使血红蛋白结合氧能力减弱，造成组织缺氧，反馈产生红细胞生成素，刺激造血。

铜：通过铜蓝蛋白影响铁的吸收、转运和利用，维持铁的正常代谢，有利于血红蛋白的合成和红细胞的成熟，参与造血过程。铜是铜蓝蛋白的辅基，血浆铜蓝蛋白与组织转化铁蛋白有关，缺铜时铜蓝蛋白氧化酶活性降低，铁的吸收、氧化、运输受阻，骨髓得不到足够的铁元素，





血红蛋白和卟啉合成受阻，红细胞脆性增加，存活时间变短而形成贫血。

锌：人体内因分解代谢增高、对锌的吸收不良、排泄和丢失过多等导致缺锌时，地中海贫血、镰状细胞性贫血等发病率均增高。

硒：硒能促进骨髓造血。

维生素C：维生素C能与铁形成可溶性螯合物，在铁的高pH下，也能呈现溶解状态，具有明显的促进非血红素铁的吸收作用；维生素C能使肠道中难以吸收的三价铁还原成易于吸收的二价铁，从而增加人体对铁的摄取；维生素C还可使高铁血红蛋白浓度下降。因此，维生素C有利于铁的吸收。

叶酸：叶酸也是参与造血的维生素，维生素C能使叶酸转化为有生理活性的四氢叶酸后，叶酸才能发挥作用。因此，维生素C是参与补血的重要活性物质。

维生素A：维生素A是红细胞生成所必须的，与铁代谢紊乱有关，具有改善铁的吸收和铁在体内的运转分布，促进造血功能的作用。

维生素B₂：维生素B₂缺乏与动物贫血有关。近年研究发现当体内维生素B₂缺乏时，铁吸收、转运以及肝脾储存铁都受阻。

维生素P：维生素P可显著增加外周血白细胞和血清中集落刺激因子的数目，从而促进骨髓造血。

蛋白质：蛋白质也是造血的重要原料。一个体重为50~60公斤的成年人，每天需要摄入50~60克蛋白质。因此可适当食用一些奶及奶制品、蛋类及猪瘦肉。



女性经期

补血饮食大攻略



女性在月经期时身体特别弱，因此在饮食上需要根据经期的生理情况来调整饮食，吸收更多的营养，让身体在经期里也能吃出健康，吃出好气色。

不少女性，在月经来潮的前几天(月经前期)会有一些不舒服的症状，如抑郁、忧虑、情绪紧张、失眠、易怒、烦躁不安、疲劳等。

一般认为，这与体内雌激素、孕激素的比例失调有关。此时，女性应选择既有益肤美容作用，又能补气、疏肝、调节不良情绪的食物，如卷心菜、柚子、猪瘦肉、芹菜、粳米、鸭蛋、白术、淮山、薏米、百合、金丝瓜、冬瓜、海带、海参、胡萝卜、萝卜、胡桃仁、黑木耳、蘑菇等。

在月经来潮时，会出现食欲差、腰酸、疲劳等症状。此时，宜选用既有益肤美容作用，又对行经水有益的食物，如羊肉、鸡肉、红枣、豆腐皮、苹果、薏米、牛肉、牛奶、鸡蛋、红糖、益母草、当归、熟地、桃花等。

古代医家说：“经水之行，常用热而不用寒，寒则止留其血，使浊秽不尽，带淋痼满，所由作患。”因此，在月经期间，许多益肤美容的食品也应禁食，如雪梨、香蕉、马蹄、石耳、石花、菱角、冬瓜、芥蓝、木耳、兔肉、大麻仁等。

因为女性月经来潮时，要丢失一部分血液。而血液的主要成分有血浆蛋白和钾、铁、钙、镁等无机盐。也就是说，每次月经都会丢失一部分蛋白质与无机盐。

因此，从原则上讲，月经干净之后的1~5天内(月经期后)，应补充蛋白质、矿物质等营养物质及用一些补血药。在此期间可选用既可益肤美容又有补血活血作用的食物与中药，如牛奶、鸡蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋、牛肉、羊肉、猪胰、芡实、菠菜、樱桃、桂圆、荔枝肉、胡萝卜、苹果、当归等。



生活中 随手可得的 补血食物

贫血是现代人的常见病，许多贫血的人士常常不惜代价买高级“补”血品，但是养生专家提醒我们，贫血不是很严重的的女性最好食补，生活中有许多随手可得的补血食物。

补血食物以含有铁质的胡萝卜素为最佳，有的人以为常吃蔬菜类才会变成贫血。专家指出这是错误的观念，植物性的食物，不但含有铁质、胡萝卜素及其他养分，还有易于消化吸收的优点。

金针菜：金针菜含铁量最大，比大家熟悉的菠菜高了20倍，还含有维生素A、维生素B₁、维生素C、蛋白质等营养素，并有利尿、健胃作用。

桂圆：即龙眼肉，因为所含铁质丰富，而且还含有维生素A、维生素B、葡萄糖、蔗糖等，能治疗健忘、心悸、神经衰弱等症，女性吃桂圆汤、桂圆胶、桂圆酒之类是很好的补血食物。

咸萝卜干：萝卜干的维生素B、铁质含量很高，既咸且爽，吃起来别有一种风味。

黑豆：我国向来认为吃豆有益，尤其是黑豆可以生血、乌发。黑豆的吃法随各人之便，孕妇可用黑豆煮乌鸡。

发菜：发菜的颜色很黑，不好看，但发菜内所含的铁质较高，用发菜煮汤做菜，可以补血。

胡萝卜：日本人称作人参，含有维生素B、维生素C，且含有一种特别的营养素——胡萝卜素。胡萝卜素对补血极有益，所以用胡萝卜煮汤，是很好的补血汤饮。

面筋：这是种民间食品。一般的素食馆、卤味摊都有供应，面筋的铁质含量相当丰富，而补血必须先补铁。

乌鸡：乌鸡补血重在补血益阴，故适用于虚劳骨蒸、羸弱盗汗、身倦食少、消渴咽干、五心烦热及肌肉消瘦等阴亏血少、内热郁生之症。

乌鸡补血调经，为妇科良药，专治妇女虚劳所致的月经不调、腰膝酸软、崩中漏下、赤白带下及各种由虚亏内伤引起的妇产科疾病。

桑葚：具有补肝益肾、滋阴养血之功效。桑葚中含有葡萄糖、果糖、鞣酸、胡萝卜素、维生素A、维生素B₁、维生素B₂及维生素C等成分。桑葚适用于阴亏血少、眩晕耳鸣、津液缺乏、须发早白、神经衰弱及消渴便秘等症。

黑芝麻：性味甘平，入肝肾经，具有滋补肝肾、养血生津等功效。芝麻所含的营养非常丰富，蛋白质、脂肪、钙、磷、铁的含量都较高。为此，黑芝麻能填精、益髓、补血。

红枣：具有补虚益气、养血安神、健脾和胃的作用。适用于血虚者，见于失血过多，症见面色苍白、头晕眼花、心跳、唇舌淡白无华等。

荔枝：能补脾养血、生津止渴、理气止痛。宜于虚寒胃痛、腹痛、腹泻、气滞胃痛、腹痛，呃逆。热症、阴虚火旺者忌食。

葡萄：味甘酸、性平，归脾、肺、肾经。能补气血、强筋骨、利小便。宜于血虚便秘、脾虚食少、脾虚水停以及湿症。外感表症（感冒）者忌食。

花生：性平，归肺、脾经。有补血、化痰、止咳、止呕的作用。宜于瘀血胃痛，血虚便秘，反胃呕吐。湿症、气滞症、腹泻者忌食；不宜与香瓜同食。

乌贼：味咸、性平，归肝、肾经。有养血滋阴的功效。宜于胃病吐血、肠病便血及胃肠道出血引起的贫血。





人，本是用血气养成的精灵。补血是很多人都非常关注的问题，但是千万别误入歧途，否则得不偿失，还会给你的健康带来负面效果。因此，必需走出一些补血的误区。

千万不可有的补血误区 *Wrong blood*

一、只吃红枣补血效果甚微

红枣本身虽具有补血的作用，但若只吃红枣一样东西，效果是相当微弱的，若女性想借由食物来补血，建议可以用红枣搭配葡萄干、龙眼等等食品一起吃，效果会比单吃红枣来得有用。

长期服用红枣肚子会容易胀气，且会使身材变胖，怕胖的人不宜长期服用，一个星期吃两三次就足够，以免补了血却还得担心减肥问题。

二、补血保健品不能代替贫血治疗

贫血是一种症状，而不是独立的疾病。在治疗时必须明确是否为缺铁性贫血，市售的各种补血保健品，虽然含有一定量的各种形式的铁，对缺铁性贫血有辅助疗效，但因为铁含量低，不能代替正规补铁剂。

三、红糖无补血功效

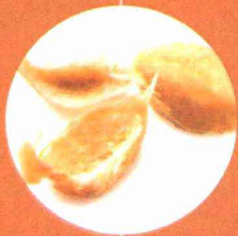
民间一直流行红糖水可以补血的说法，女性在月经期以及产妇产后，都经常喝红糖水来补

血。然而专家指出，红糖水并没有民间传说的补血等神奇功效。

四、菠菜并不是补血佳品

菠菜的含铁量并不很高，每100克蔬菜只含有2.5毫克铁。其实，食品中含铁最高的是菌类和藻类食品，每100克黑木耳和香菇的含铁量分别高达185毫克和32毫克。猪、牛、羊肝含铁量也较高，每100克含铁6.6~25毫克。这些都比菠菜的含铁量高。

另外，更重要的一点在于，菠菜中含有草酸，它很容易与铁、钙(钙食品)等金属相结合，生成人体所无法吸收的草酸盐。研究表明，菠菜中的铁能在人体肠道内溶解并被吸收的仅仅为1%，其余99%的铁都被草酸等物质结合形成不溶于水的复合物，失去了其营养价值。如果把菠菜和其他含铁高的食品同食，菠菜中的叶酸就会与其他食品中的铁结合，影响人体对这些食品中的铁的吸收。



Part2 活用中药**补血养颜**