

怎样吃 最补

黄村◆编著

羊城晚报出版社



秘方
分享药膳 补得其所
揭开食材面纱 辨证施膳
因应时令人体

怎样吃



黄村◆编著

羊城晚报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

怎样吃最补 / 黄村编著. — 广州: 羊城晚报出版社, 2010.1

ISBN 978-7-80651-845-8

I. ①怎… II. ①黄… III. ①食物疗法 - 基本知识 ②补益药 - 基本知识 IV. ①R247.1 ②R286.79

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 222134 号

怎样吃最补

责任编辑 / 刘妮娜

责任技编 / 汤卓英

装帧设计 / 阿 帆

责任校对 / 胡艺超

出版发行 / 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87133824

出 版 人 / 罗贻乐

经 销 / 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷 / 广东昊盛彩印有限公司

规 格 / 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印张 / 12 字数 / 200 千

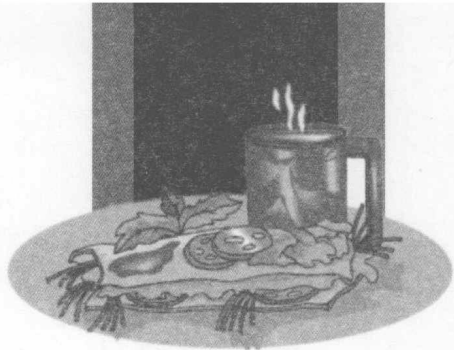
版 次 / 2010 年 1 月第 1 版

书 号 / ISBN 978-7-80651-845-8 / R · 195

定 价 / 28.00 元

版权所有 违者必究

(如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)



前言

一日三餐，我们摄入人体的食物不仅仅是为了果腹，更是为了使自己的身体更强健，更有活力。但在繁忙的生活中，我们却经常忽略了这么重要的事情，有时想起，却又不知从何做起，缺乏相关的基本常识。《怎样吃最补》充分考虑到大众对此的需求，由专业人士编撰而成。

如何更好地发挥食物的效用，是很有讲究的，因人因时而异，在错误的时候吃了错误的食物，不仅无益，反而有害，因此，本书从最基本的常识入手，通俗地讲解了饮食与人体需求的关系，常用食材的性味特点，介绍了一些实用的补益药材，使读者对平日常打交道的这些食物有一个较全面的认识。在书的主体部分，则罗列了大量的实用食谱，针对不同的季节，不同的体质给予相应的药膳滋补良方。

目 录

第一章 食与人体

- 吃三餐不只是果腹 / 1
- 中医谈进补 / 2
- 五味入五脏 / 3
- 药膳基本知识 / 4
- 药膳应用原则 / 7
- 论饮食药食同源 / 8
- 表里论位·热寒论性·实
虚论势 / 11
- 食物的性味归经 / 13
- 如何选择食物 / 16
- 饮食中应注意的问题 / 20

第二章 常用食材

- 谷豆类 / 31
- 粳米 / 31

- 糯米 / 31
- 粟米 / 32
- 玉米 / 32
- 高粱 / 33
- 大麦 / 33
- 荞麦 / 34
- 燕麦 / 34
- 青稞 / 34
- 番薯 / 35
- 薏苡仁 / 36
- 南瓜 / 36
- 芝麻 / 37
- 黄豆 / 37
- 饭豇豆 / 38
- 豌豆 / 38
- 扁豆 / 38
- 蚕豆 / 39
- 赤小豆 / 39
- 黑豆 / 40
- 绿豆 / 40



目 录

肉鱼类 / 42

牛肉 / 42

狗肉 / 43

羊肉 / 43

猪肉 / 44

鸡肉 / 44

鸡蛋 / 45

鹅肉 / 46

驴肉 / 46

兔肉 / 47

鸽肉 / 47

鹌鹑 / 48

鹧鸪 / 48

蛇肉 / 48

蛤蚧 / 49

蟹 / 49

虾 / 50

干贝 / 50

蛤蜊 / 51

蚶子 / 52

田螺 / 52

蚌肉 / 53

泥鳅 / 53

牡蛎 / 54

淡菜 / 54

鲢鱼 / 55

乌鱼 / 55

鲫鱼 / 56

带鱼 / 56

青鱼 / 57

黄花鱼 / 57

乌贼鱼 / 58

鲈鱼 / 58

银鱼 / 58

章鱼 / 59

鲩鱼 / 59

鲥鱼 / 60

鲤鱼 / 60

鲢鱼 / 61

鳙鱼 / 61

鲛鱼 / 62

鳊鱼 / 62

鳊鱼 / 63

白鲢 / 63

黄颡鱼 / 63

果类 / 65

梨 / 65

桃子 / 65

苹果 / 66

橘 / 66

李子 / 68

柿子 / 69

山楂 / 69
大枣 / 70
枇杷 / 71
柚子 / 71
柑 / 72
荔枝 / 72
柠檬 / 73
香蕉 / 73
杨梅 / 74
桑椹 / 74
樱桃 / 75
菠萝 / 76
龙眼肉 / 76
橙 / 77
葡萄 / 77
草莓 / 78
猕猴桃 / 78
橄榄 / 79
甘蔗 / 79
木瓜 / 80
乌梅 / 80
西瓜 / 81
苦瓜 / 82
葵花子 / 82
罗汉果 / 82
芡实 / 83
莲子 / 84

荸荠 / 84
花生 / 85
栗子 / 85
白果 / 86

蔬菜类 / 87
山药 / 87
葱 / 87
大蒜 / 88
韭菜 / 89
番茄 / 89
旱芹 / 90
茼蒿 / 90
萝卜 / 91
荠菜 / 92
茭白 / 92
茺荬 / 93
胡萝卜 / 93
雪里蕻 / 94
苋菜 / 95
马齿苋 / 95
洋葱 / 96
甘蓝 / 96
辣椒 / 97
蕹菜 / 97
蕹白 / 98
茼蒿 / 98



目 录

芜菁 / 99
菠菜 / 99
香椿头 / 100
莼菜 / 100
发菜 / 101
金针菜 / 102
茼蒿 / 102
君达菜 / 103
竹笋 / 103
豆腐 / 104
豆豉 / 105
豇豆 / 105
豆筋 / 106
马铃薯 / 106
芋头 / 107
藕 / 107
瓠子 / 108
冬瓜 / 108
节瓜 / 109
地瓜 / 109
丝瓜 / 110
黄瓜 / 110
海带 / 110
紫菜 / 111
海蜇 / 112
羊栖菜 / 112
裙带菜 / 113

黑木耳 / 113
香菇 / 114
蘑菇 / 114
金针菇 / 115
猴头菇 / 115
草菇 / 116
平菇 / 116
黄豆芽 / 117

第三章 补益食材

人参 / 119
蜂乳 / 120
哈士蟆 (哈士蟆油) / 120
海参 / 121
鱼肚 / 121
熊掌 / 121
乌骨鸡 / 122
芡实 / 122
党参 / 122
太子参 / 123
黄芪 / 123
茯苓 / 124
黄精 / 124
白术 / 124
枸杞子 / 125

阿胶 / 125
 当归 / 126
 何首乌 / 126
 地黄 / 126
 三七 / 127
 银耳 / 127
 燕窝 / 128
 乌龟 / 128
 鳖 / 129
 百合 / 129
 黑芝麻 / 129
 西洋参 / 130
 玉竹 / 130
 灵芝 / 131
 胡桃仁 / 131
 冬虫夏草 / 131
 紫河车 / 132
 鹿茸 / 132
 蛤蚧 / 133
 海马 / 133
 海龙 / 133
 狗肾 / 134
 肉苁蓉 / 134
 锁阳 / 135
 杜仲 / 135
 淫羊藿 / 135

第四章

保健补益食谱

春季保健药膳 / 137
 羊脑炖葵子 / 138
 桑椹薏米炖白鸽 / 139
 返老还童汤 / 139
 银杞明目汤 / 140
 黄芪杞子炖乳鸽 / 141
 黄芪炖母鸡 / 141
 白及炖燕窝 / 142
 生姜炖猪肚 / 142
 白胡椒煲猪肚 / 143
 猪脑炖天麻 / 143
 加减益母草汁粥 / 144
 加味补虚正气粥 / 144
 养心粥 / 145
 吴茱萸粥 / 146
 茴香粥 / 146
 干姜茯苓粥 / 146
 川乌粥 / 147
 胡椒粥 / 148
 鱼球生菜粥 / 148
 枣皮猪肝粥 / 149
 陈皮姜枣饮 / 149
 姜糖饮 / 149



目 录

桂皮山楂饮 / 150

姜茶饮 / 150

牛奶麦冬饮 / 151

莲子饮 / 151

百龙茶 / 152

人参核桃茶 / 152

夏枯草茶 / 153

三金茶 / 154

百部四味饮 / 154

双花饮 / 155

桑菊杏仁饮 / 155

橘子酒 / 156

草莓酒 / 156

夏季保健药膳 / 158

芹菜牛肉汤 / 160

通菜马蹄汤 / 161

凉瓜汤 / 161

雪耳木瓜猪骨汤 / 161

狗肝菜夏枯草汤 / 162

白鸭冬瓜瘦肉汤 / 162

三豆冬瓜汤 / 162

白鸭鱼肚汤 / 163

金龟鸭肉汤 / 163

水果冷汤 / 163

加减古方五汁汤 / 164

生津和胃汤 / 164

海米冬瓜汤 / 165

绿豆理肝汤 / 165

西瓜皮荷叶海蜇汤 / 166

节瓜鲫鱼汤 / 166

冬瓜鱼尾汤 / 167

节瓜薏米黄鳝汤 / 167

鸡骨草田螺汤 / 168

桑白皮赤小豆鲫鱼汤 / 168

竹笋西瓜皮鲤鱼汤 / 169

清补凉汤 / 169

冬瓜生鱼红豆汤 / 170

节瓜咸蛋瘦肉汤 / 170

芡实杞圆龟苓汤 / 171

慈菇粥 / 172

青菜粥 / 172

苡菜粥 / 172

白菜粥 / 173

莼菜粥 / 173

茄子粥 / 174

萝卜粥 / 174

西瓜皮粥 / 174

竹叶粥 / 175

薄荷粥 / 175

绿豆粥 / 175

蚌粥 / 176

日扁豆粥 / 176

清暑益气粥 / 176

荷叶二花粥 / 177
 石斛竹叶粥 / 177
 三叶石膏粥 / 177
 茵陈粥 / 177
 白虎粥 / 178
 石膏绿豆粥 / 178
 清营粥 / 179
 导赤清心粥 / 180
 双花防暑糖水 / 180
 鲜荷蜜糖水 / 180
 茅根甘蔗茶 / 181
 参梅甘草茶 / 181
 苦瓜茶 / 181
 乌梅清暑饮 / 182
 芥菜冬瓜皮茶 / 182
 豆芽白糖饮 / 183
 二鲜三花饮 / 183

秋季保健药膳 / 185
 核桃地黄大肠汤 / 186
 益寿鸽蛋汤 / 186
 清炖蚌肉 / 187
 百合莲子山药猪骨汤 / 187
 虫草百合猪肺汤 / 187
 猪肺鱼肚汤 / 187
 菜干鸭肾蜜枣汤 / 188
 花生鱼头汤 / 188

北杏炖雪梨 / 189
 冬菇鸡脚汤 / 189
 粉葛猪骨汤 / 190
 雪梨猪腰汤 / 190
 粟米牛肉汤 / 190
 首乌牛肉汤 / 191
 淮山玉竹炖白鳝 / 191
 三耳汤 / 191
 蛤蚧核桃汤 / 192
 竹沥粥 / 192
 黄花菜瘦肉粥 / 193
 四仁粥 / 193
 百合白芨粉粥 / 193
 益肺清痰粥 / 194
 柏子仁粥 / 194
 猪脊肉粥 / 194
 郁李仁粥 / 195
 枇杷叶粥 / 195
 桑叶沙参粥 / 195
 四仁橘皮粥 / 196
 真君粥 / 196
 人参鸡粥 / 196
 腊鸭颈头菜干粥 / 197
 杞莲宁神粥 / 197
 宁神鲫鱼粥 / 198
 胡桃仁粥 / 198
 羊骨粥 / 198



目 录

沙参麦冬饮 / 199

清燥润肺饮 / 199

雪梨酒 / 199

樱桃酒 / 200

冬季保健药膳 / 201

羊龟汤 / 202

参附牛肉汤 / 203

海参羊肉汤 / 203

海参公鸡汤 / 203

麻黄附片羊肉汤 / 204

杞子炖牛鞭 / 204

参杞斑鸠汤 / 204

栗蹄雀肉羹 / 205

紫苑猪肺汤 / 205

五加皮牛肉汤 / 206

双龙搜风汤 / 206

白术陈皮鲤鱼汤 / 207

胡椒炖老鸭 / 207

良姜牛肉汤 / 207

枸杞猪肝鸭肾汤 / 208

加味防风粥 / 208

白芷粥 / 209

香椿粥 / 209

菖蒲粥 / 209

麻雀粥 / 210

苁蓉粥 / 210

仙人粥 / 211

大枣羊肉粥 / 211

胡桃羊肾粥 / 212

鸽子葱白粥 / 212

藕丝糯米粥 / 212

姜糖苏叶饮 / 213

萝卜姜汁饮 / 213

辣椒种子饮 / 213

花椒饮 / 214

川芎糖茶 / 214

麻黄桂心酒 / 214

丁香煮酒 / 215

干葡萄酒 / 215

杜仲酒 / 216

蛤蚧酒 / 216

健肺益气药膳 / 217

柠檬叶猪肺汤 / 217

沙参白术猪肚汤 / 217

胡萝卜红枣汤 / 218

生姜芹菜汤 / 218

香菇牛奶汤 / 218

参枣老鸽汤 / 219

大枣炖兔肉 / 219

莲子煲猪肚 / 219

白茯苓粳米粥 / 220

参枣糯米饭 / 220

淮山面片餐 / 220

脂枣糯米酒 / 221

补脾暖胃药膳 / 222

陈皮白鲈汤 / 222

参芪鲈鱼汤 / 222

鲑鱼健脾汤 / 223

鲑鱼丝瓜汤 / 223

茴香狗肉汤 / 223

新鲜荷叶牛肉汤 / 224

红杞炖鲫鱼 / 224

沙参山药汤 / 225

沙参玉竹鹅肉汤 / 225

番茄豆腐鱼丸汤 / 226

灵芝炖乳鸽 / 226

青鸭羹 / 227

首乌红枣炖水鱼 / 227

夜明砂蒸猪肝 / 228

清蒸鱼胶酿豆腐 / 228

香菇烧菜心 / 229

清蒸鲑鱼 / 229

饴糖豆浆 / 230

银鱼羊肉粥 / 230

鲜藕粥 / 231

生姜粥 / 231

山药扁豆粥 / 231

佛手柑粥 / 232

栗子粥 / 232

补血养肝药膳 / 233

白背木耳汤 / 233

马齿苋黄花汤 / 233

白芍灵芝汤 / 234

菠菜羊肝汤 / 234

合欢花猪肝瘦肉汤 / 234

鲜菊猪肝汤 / 235

番茄猪肝汤 / 235

葱白猪肝鸡蛋汤 / 236

乌豆杞子猪肝汤 / 236

鲍鱼黄精归枣汤 / 236

生地洋参何首乌鸡汤 / 237

清肝明目药膳 / 238

苍术炖羊肝 / 238

滋阴明目汤 / 238

明目益肝补肾汤 / 239

鸡骨草煲田螺汤 / 239

草决明丹参瘦肉汤 / 239

枸杞叶猪肝汤 / 240

银菊山楂汤 / 240

丝瓜猪肝瘦肉汤 / 240

番薯牛肝汤 / 241

崩大碗草瘦肉汤 / 241

枸杞子肉片蛋花汤 / 242



目 录

石斛田鸡汤 / 242
桑椹桑叶蚌肉汤 / 242
珍珠母蚌肉汤 / 243
蕤仁牛肝汤 / 243
红枣杞子羊肝汤 / 244
菊花酒 / 244

益精养血药膳 / 245
火腿蛋花汤 / 245
三乌塘虱汤 / 245
参茸枸杞炖龟肉 / 246
枸杞鸡蛋汤 / 246
首乌炖海参 / 246
枸杞粥 / 247
海参粥 / 247

滋阴潜阳药膳 / 248
蚝豉蚬肉汤 / 248
蚝豉豆腐汤 / 248
山药密蒙花汤 / 249
山药菊花枸杞汤 / 249
杞子石决明鲍鱼汤 / 249
淮山枸杞炖水鱼 / 250
山龙蒸鳖 / 250

养心安神药膳 / 252
百合生地黄汤 / 252

百合莲子定神汤 / 252
小麦甘草大枣汤 / 252
麦冬莲子汤 / 253
柏子仁炖猪心 / 253
百合安眠汤 / 254
小麦百合生地汤 / 254
甜菊灵芝汤 / 254
驴肉汤 / 255
参枣老鸽汤 / 255
四物羊肝汤 / 256
安神枣仁猪心汤 / 256
香菇炒猪心 / 257
玫瑰花烤羊心 / 258
灵芝心子 / 258
百合糯米粥 / 259
小麦粥 / 259
柏子仁粥 / 259
栗子桂圆粥 / 260
山药鸡蛋黄粥 / 260
茯苓桂圆肉粥 / 261

滋阴养肺药膳 / 262
洋参鲍鱼润肺汤 / 262
老鸭滋肺汤 / 262
芫荽黄豆汤 / 262
川贝雪梨猪肺汤 / 263
无花海底椰生鱼汤 / 263

罗汉果猪肺汤 / 264
保肺汤 / 264
玉竹沙参五味汤 / 264
冰糖银耳莲子汤 / 265
沙参二冬瘦肉汤 / 265
新加珠玉二宝粥 / 266
芋头粥 / 266
玉竹木耳粥 / 266
麦米豆角粥 / 267
二冬阿胶粥 / 267
山药雪梨粥 / 268
沙参玉竹粥 / 268

润肺化痰药膳 / 269
鹌鹑除痰汤 / 269
柠檬叶猪肺汤 / 269
酸梅汤 / 269
菜干腐皮汤 / 270
瘦肉杏仁汤 / 270
燕窝椰子炖鸡 / 270
冰糖香蕉汤 / 271
洋参雪耳炖燕窝 / 271
枇杷叶粥 / 272
蜂房润肺粥 / 272
益肺清痰粥 / 272
竹叶花粉粥 / 273
四仁橘皮粥 / 273

沙参寸冬粥 / 274
麻黄干姜粥 / 274
梨粥 / 274
杏仁粥 / 275
石仙桃清肺热粥 / 275

补益气血药膳 / 276
鲢鱼丝瓜汤 / 276
鳢鱼补血汤 / 276
当归熟地鲳鱼汤 / 276
双参肉汤 / 277
墨鱼炖鸡 / 277
益寿鸽蛋汤 / 278
猫肉补血汤 / 278
野猪肉归参汤 / 279
野猪肉羹 / 279
归参鲮鱼羹 / 280
升麻炖水鱼 / 280
莲子枸杞酿猪肠 / 280
猪肝绿豆粥 / 281
参杞酒 / 281

补元气药膳 / 282
薏苡仁炖鸡 / 282
枸杞羊肉羹 / 282
长寿百岁汤 / 283
虫草炖胎盘 / 283



目 录

海参木耳煲排骨汤 / 284

生姜炖牛肚 / 284

虫草蒸羊肉 / 285

爆人参鸡片 / 285

人参煮羊肉 / 286

补虚正气粥 / 287

刺五加茶 / 287

三圣酒 / 287

滋阴补肾药膳 / 289

益精壮阳汤 / 289

滋阴补肾汤 / 289

西瓜二丁莲子汤 / 289

芝麻杞子乌鸡汤 / 290

熟地珧柱牛骨汤 / 290

熟地粥 / 291

生地黄粥 / 291

鸭肾瘦肉粥 / 292

补肾强腰药膳 / 293

猪尾枸杞子狗脊汤 / 293

川断胡桃仁牛尾汤 / 293

淮杞牛腰汤 / 294

杜仲五味炖羊肾 / 294

杜仲煲猪尾 / 295

腰花木耳汤 / 295

韭菜炒猪腰 / 295

补肾壮阳药膳 / 297

虫草河车炖水鱼 / 297

黄芪柴胡汤 / 297

黄芪陈皮牛肚汤 / 297

仙茅雀肉汤 / 298

枸杞菟丝雀蛋汤 / 298

熟附羊肉麻雀汤 / 299

大蒜羊肉汤 / 299

猪肠二麻汤 / 300

核桃仁炖五味子 / 300

米酒虾米汤 / 300

海参笋菇羹 / 301

桂附泥鳅粥 / 301

骨脂小茴猪肾粥 / 302

期颐酒 / 302

助阳补阳酒 / 303

肾阳酒 / 303

温中散寒药膳 / 304

胡椒半夏汤 / 304

柿蒂汤 / 304

胡椒紫苏汤 / 304

花椒肉蔻汤 / 305

砂仁荜茇鲫鱼汤 / 305

草蔻陈皮鲫鱼汤 / 306

橘皮胡椒鲫鱼汤 / 306

双皮砂仁炖牛肉 / 307

胡椒猪肚汤 / 307

党参羊肚汤 / 308

胡椒牛肉汤 / 308

胡椒炖鸭 / 308

胡椒根炖鸡 / 309

良姜牛肉汤 / 309

肉桂甘草牛肉 / 310

姜枣饮 / 310

生津止渴药膳 / 311

淮山玉竹白鸽汤 / 311

杏仁猪肺汤 / 311

粉葛鱼头汤 / 311

人参石膏鸡肉汤 / 312

泥鳅荷叶汤 / 312

羊肉苹果淮山汤 / 313

罗汉果猪肺汤 / 313

人参鸡蛋汤 / 313

米花桑皮汤 / 314

淮山汤 / 314

无花果南杏排骨汤 / 314

洋参鲍鱼润肺汤 / 315

太子参乌梅甘草汤 / 315

橄榄杨梅汤 / 315

野梨炒牛肉 / 316

清蒸茶鲫鱼 / 316

田七粉鲜藕鲜梨汁 / 316

日常补益食谱 / 317

薏米炖鸡 / 317

香附子杂烩 / 318

麦门冬黄瓜填肉 / 319

枸杞子炖牛肉 / 320

菟丝子笋饭 / 320

菜叶包地黄肉丸 / 321

王瓜根肝糊汤 / 322

天门冬烧卖 / 323

海松子汤蛋 / 324

玉竹油豆腐包肉 / 325

芡实鸡蛋羹 / 326

墨鱼包莲肉 / 327

蔓荆子烩面 / 328

黄精鸡膏 / 329

牛膝鱼丸汤 / 330

当归咖喱饭 / 331

青箱子鱼片汤 / 332

芡实饺子 / 332

何首乌鲤鱼汤 / 334

茴香牛肉 / 335

连钱山药糊 / 336

川骨杂碎面 / 338

枸杞叶煮大豆 / 339

川芎蛤蚧汤 / 340