



食补药补 一本全

SHIBUYA OBU
YIBENQUAN

生活彩书堂编委会 编著



■ 流传千年的养生秘密 ■

49种食补佳品，尽享口福，少生病
32种药补佳品，实现良药不必苦口的养生目标
29款中药经典方剂，体验老祖宗的治病方法
91道菜谱与药膳，让你一补到底

 中国纺织出版社

编目(CIP)数据

食补药补一本全/生活彩书堂编委会编著. —北京: 中国
纺织出版社, 2010.10

(生活彩书堂)

ISBN 978-7-5064-6844-2

I. ①食… II. ①生… III. ①食物疗法②中草药—养生
(中医) IV. ①R247.1②R212③R243

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第179228号



策划编辑: 尚 雅 李美华

责任编辑: 李美华

责任印制: 刘 强

装帧设计: 刘金华 旭 晖

美术编辑: 陈卓通

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京新华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年10月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 14

字数: 200千字 定价: 19.90元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

Happy • Health • Vitality • Life • Beauty • Love

Happy • Health • Vitality • Life • Beauty • Love



食补药补

一本全

生活彩书堂编委会◎编著



 中国纺织出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



食补篇

第一章 饮食新时尚，食补保健康

□家中必备的食补佳品.....	10	补血食谱.....	11
补阳食材.....	10	□不可不知的食补常识.....	12
补阳食谱.....	10	《黄帝内经》教你如何食补.....	12
补阴食材.....	10	微量元素，食补为主.....	12
补阴食谱.....	10	食补维生素.....	14
补气食材.....	11	食补从三餐开始.....	15
补气食谱.....	11	食补需因人而异.....	16
补血食材.....	11		



第二章 四季食补

□春季食补.....	18	>>西瓜.....	26
春季如何食补.....	18	>>绿豆.....	28
春季食补佳品.....	20	>>苦瓜.....	29
>>菠菜.....	20	□秋季食补.....	30
>>香椿.....	22	秋季如何食补.....	30
>>竹笋.....	23	秋季食补佳品.....	32
□夏季食补.....	24	>>银耳.....	32
夏季如何食补.....	24	>>梨.....	33
夏季食补佳品.....	26	>>南瓜.....	34

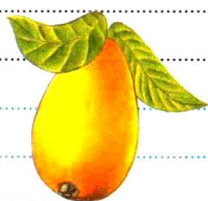


>> 莲藕	35
□ 冬季食补	36
冬季如何食补	36

冬季食补佳品	38
>> 萝卜	38
>> 白菜	40

第三章 男女食补大不同

□ 男性食补	42
戒烟食补全攻略	42
戒烟食补佳品	44
>> 枇杷	44
>> 洋葱	45
食物改善男性性功能	46
提高男性性功能的食补佳品	48
>> 虾	48
>> 韭菜	49
男性更年期如何食补	50
缓解男性更年期症状的食补佳品	52
>> 羊肉	52
>> 海带	53

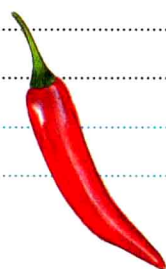


□ 女性食补	54
饮食缓解女性经前期综合征	54
缓解女性经前期综合征的食补佳品	56
>> 红糖	56
>> 荔枝	57
孕妈妈的优生食补	58
孕妈妈的食补佳品	60
>> 樱桃	60
>> 鱼	61
女性更年期综合征	62
缓解女性更年期综合征的食补佳品	63
>> 莲子	63
>> 豆腐	64

第四章 天南地北，食补各不同

□ 东北人食补	66
东北人体质特征	66
东北人的食补佳品	67
>> 蘑菇	67
>> 松子	69
□ 西北人食补	70
西北人体质特征	70
西北人的食补佳品	71
>> 人参果	71
>> 黄花草	72
>> 葡萄	73

□ 华北人食补	74
华北人体质特征	74
华北人的食补佳品	75
>> 西红柿	75
>> 花生	77
□ 南方人食补	78
南方人体质特征	78
南方人的食补佳品	79
>> 扁豆	79
>> 辣椒	80



□特殊年龄阶段食补..... 82

儿童食补..... 82

儿童的食补佳品..... 84

>>胡萝卜..... 84

>>燕麦..... 85

老年人食补..... 86

老年人的食补佳品..... 88

>>西兰花..... 88

>>红薯..... 89

□“美丽”食补..... 90

瘦身..... 90

瘦身的食补佳品..... 92

>>黄瓜..... 92

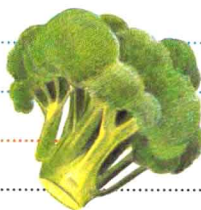
>>苹果..... 93

护肤..... 94

护肤的食补佳品..... 96

>>猕猴桃..... 96

丰胸..... 98



丰胸的食补佳品..... 100

>>猪蹄..... 100

>>木瓜..... 101

护发..... 102

护发的食补佳品..... 103

>>核桃..... 103

>>芹菜..... 105

□上班族食补..... 106

脑力劳动者..... 106

脑力劳动者的食补佳品..... 108

>>香蕉..... 108

>>鸡蛋..... 110

体力劳动者..... 112

体力劳动者的食补佳品..... 114

>>牛肉..... 114

>>兔肉..... 115

>>栗子..... 116

药补篇

□家中必备补益中药..... 118

□家中必备中成药..... 119

□中药补养学问大..... 120

补益中药的应用原则..... 120

虚不受补怎么办..... 120

中药煎煮有讲究..... 122

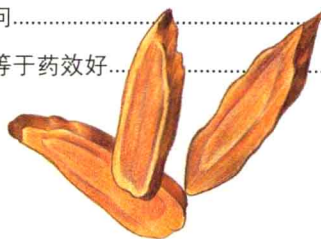
中药配伍学问大..... 123

择时服中药..... 125

服用中药需忌口..... 125

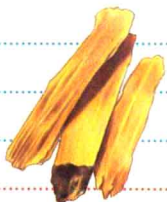
药引有学问..... 126

剂量大不等于药效好..... 128



第二章 补气血、补阴阳

□补气	130
认识“气”，如何补“气”	130
补气常用中药材	132
>>甘草	132
>>黄芪	134
>>山药	136
□补血	138
认识“血”，如何补“血”	138
补血常用中药材	140
>>阿胶	140
>>何首乌	142



□补阴	144
认识“阴”，如何补“阴”	144
补阴常用中药材	146
>>麦门冬	146
□补阳	148
认识“阳”，如何补“阳”	148
补阳常用中药材	150
>>鹿茸	150
>>肉苁蓉	152
>>冬虫夏草	154
>>杜仲	156

第三章 补脏腑

□补心	158
认识“心”，如何补“心”	158
补心常用中药材	160
>>灵芝	160
□补肝	162
认识“肝”，如何补“肝”	162
补肝常用中药材	164
>>当归	164
□补脾胃	166
认识“脾胃”，如何补“脾胃”	166
补脾常用中药材	168
>>橘皮	168
□补肺	170
认识“肺”，如何补“肺”	170
补肺常用中药材	172
>>白果	172
>>川贝母	174

□补肾	176
认识“肾”，如何补“肾”	176
补肾常用中药材	178
>>淫羊藿	178
□补脑	180
认识“脑”，如何补“脑”	180
补脑常用中药材	182
>>桂圆肉	182
>>酸枣仁	184



第四章

药食同源的补益药

解秘药食同源.....186

药食同源的重要地位.....186

药食同源的直接体现——药膳.....186

药食同源养生法的神奇作用.....186

药食两用的理论依据.....187

药食同源的补益药.....188

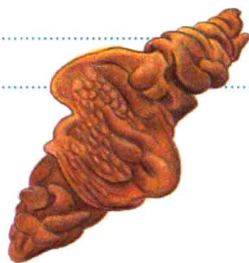
>>红枣.....188

>>山楂.....190

>>蜂蜜.....192

>>苦杏仁.....194

>>鸡内金.....196



第五章

特殊体质的药补法

淤血体质.....198

什么是淤血体质.....198

淤血体质的形成原因.....198

淤血体质的表现.....198

淤血体质的人如何补.....199

淤血体质常用中药材.....200

>>红花.....200

>>益母草.....202

>>赤芍.....204

湿热体质.....206

什么是湿热体质.....206

湿热体质的形成原因.....206

湿热体质人的表现.....207

湿热体质的人如何补.....207

湿热体质常用中药材.....208

>>生地黄.....208

气郁体质.....210

什么是气郁体质.....210

气郁体质的形成原因.....210

气郁体质人的表现.....210

气郁体质的人如何补.....211

气郁体质常用中药材.....212

>>香附.....212

>>郁金.....214

>>佛手.....216

痰湿体质.....218

什么是痰湿体质.....218

痰湿体质的形成原因.....218

痰湿体质人的表现.....219

痰湿体质的人如何补.....219

痰湿体质常用中药材.....220

>>茯苓.....220

>>薏仁.....222



[食补篇]

| 第一章 |

饮食新时尚，食补保健康



食补，顾名思义就是通过摄入食物，达到强身健体的目的。通过合理地食补，不仅可以为人体提供必需的营养物质，调节和改善人体的生理功能，还能增强机体抗病能力，使人健康长寿。

家中必备的食补佳品

补阳食材

海参	补肾益精、养血润燥
芥菜	温中补阳、宣肺豁痰、温中利气
麻雀肉	壮阳益精
核桃仁	补肾固精、乌发润肌、润肠通便
韭菜	补肾壮阳、健脾暖胃
虾	补肾壮阳、上乳汁、脱毒
鸡肉	和中补脾、滋补血液、补肾益精
刀豆	温中下气、益肾补元
黄牛肉	温补脾胃、益气养血、强壮筋骨、消肿利水
蜂王浆	益肝血、健脾气、补肾精

补阴食材

豆浆	滋阴润燥、补虚填髓
松子	润肺止咳、补肾益气、养血润肠、滑肠通便
兔肉	滋阴润燥、补中益气、清热凉血
鸭蛋	滋阴清热、生津益胃
香蕉	滋阴润肠、清热解毒、解酒毒、解铅毒
梨	养阴生津、滋润肺胃、清热化痰
莲子	清心醒脾、养心安神明目、补中养神、止泻固精
扁豆	健脾、和中、益气、化湿、消暑
小麦	养心安神、除烦
牛奶	补气血、益肺胃、生津润肠

补阳食谱

党参海参粥
猪肉丝炒芥菜
红烧麻雀
核桃仁粥
韭菜粥
青虾炒韭菜
当归炖母鸡
刀豆粥
清炖牛肉
蜂乳水

补阴食谱

豆浆冰糖米粥
松仁玉米
陈皮兔肉
鸭蛋银耳汤
香蕉茶
秋梨白藕汁
莲子百合麦冬汤
扁豆粥
小麦粥
牛奶红枣汤

补气食材	粳米	补中益气、健脾和胃	补气食谱	良姜粳米粥
	山药	补益脾肺、固肾益精、滋养气阴		山药糕
	羊肾	益气补虚、温中健胃		肉苁蓉炖羊肾
	鹌鹑肉	益气补虚、和胃止渴		鹌鹑肉补中汤
	鸽蛋	补益肾气、解毒消肿		冰糖蒸鸽蛋
	红薯	补脾胃、益气力、宽肠胃		甘薯粥
	香菇	益胃气、托痘疹		葱白香菇汤
	土豆	和胃调中、健脾利湿、益气强身		酱焖小土豆
	牛肉	补脾胃、益气血、强筋骨		茄汁煎牛肉
补血食材	猪肚	补中益气、止渴消积	补血食谱	猪肚姜桂汤
	黑豆	清热解毒、滋养健血、补虚乌发		黑豆枸杞子粥
	菠菜	补血止血、利五脏、通血脉、止渴润肠、滋阴平肝、助消化		菠菜猪血汤
	荔枝	补肝养血、健脾理气		荔枝扁豆汤
	花生	补血止血、健脾和胃、润肺止咳		花生猪蹄汤
	鳝鱼	补虚损、祛风湿、强筋骨		鳝鱼汤
	红枣	补益脾胃、养血安神		红枣花生汤
	桑葚	补血滋阴、生津止渴、润肠燥		桑葚蜂蜜汤
	红糖	益气补血、健脾暖胃、缓中止痛、活血化淤		红糖燕窝蜜枣汤
	鸡蛋	补阴益血、除烦安神、补脾和胃		苦瓜煎蛋
补血食材	猪肝	补肝、明目、养血	补血食谱	爆炒猪肝

不可不知的食补常识

《黄帝内经》教你如何食补

《黄帝内经》是影响中医学的一部重要的医学经典，它不仅奠定了中医学的理论基础，对饮食养生也做了较为系统的论述。

首先，《黄帝内经》教给我们吃什么。《素问·脏气法时论》提出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”“五谷”是指黍、稷、菽、麦、稻等谷物和豆类，作为养育人体之主食；“五果”指枣、李、杏、栗、桃等水果、坚果，有助养身和健身。“五畜”指牛、犬、羊、猪、鸡等禽畜肉食，对人体有补益作用，能增补五谷主食营养之不足。“五菜”则指葵、韭、薤、藿、葱等蔬菜。这个在两千年前提出的饮食搭配原则，到今天仍然是科学、完善的饮食结构，值得提倡。它告诉我们，日常饮食就应由多种食物组成，这样才能满足人体对各种营养的需要，达到合理营养、促进健康的目的。

其次，《黄帝内经》教给我们如何吃。《素问·生气通天论》中“食饮有节，谨和五味”就是讲如何吃的基本观点。第一，饮食要有节制。如果暴饮暴食会伤及脾胃。

第二，饮食要注意温凉适中。《灵枢·师说》记载：

“食饮者，热无灼灼，寒无沧沧”，意思是说饮食的时候，不要过寒过热。第三，饮食要“谨和五味。”《黄帝内经》提出：“是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流……长有天命”。所谓“五味”是指酸、苦、甘、辛、咸，这五种类型的食物不仅是人类饮食的重要调味品，还可以促进食欲，帮助消化，是人体不可缺少的营养物质。中医学认为五味作用各不相同。例如酸味有敛汗、止泻、涩精、收缩小便的作用；苦味有清热、泻火、解毒的作用；辛味有发散、行气、活血的作用。因此，在选择食物时，必须五味调和，这样才能有益于健康，如果五味过偏或者不足，都会导致身体的不健康。

再次，《黄帝内经》教给我们什么要少吃，什么不要吃。如《灵枢·五味》说：“肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肾病禁甘，肺病禁苦。”对于普通人则应该注意平衡膳食，注意饮食成分的全面完整，过于偏向某种口味，也会导致疾病的发生。

《黄帝内经》教人们吃什么、怎么吃及一些常见的饮食宜忌。

微量元素，食补为主

微量元素与人体健康密切相关，人体所必需的微量元素有锌、铁、铜、锰、硒、镍、碘、钒、硅、氟、锶、钼、铬、钴、锡等。人体内的

微量元素不能在体内合成,如因摄入不足或过量,平衡失调,就会产生疾病和生长发育不良。由于人体对微量元素的需要甚微,所以一般饮食正常的健康人可从天然食物中获得足够的微量元素,不需要药物补充。

□ 镁元素

镁被称为人体健康的催化剂。专家认为,镁和钙一样,有助于骨骼成分的形成和调节心脏功能及血液循环,它还有利于肌肉组织的正常生长。人体缺镁的严重后果是肌肉痉挛,极度疲劳、身体虚弱、注意力分散、神经紧张、心跳过速和头晕目眩等。

人体可以从玉米、紫菜、牛奶、肉、小麦、土豆、巧克力、大豆、核桃、水果和蔬菜中摄取镁。

□ 钙元素

钙元素被称为“生命元素”。正常人含钙总量约1400克。钙能增加毛细血管的致密度,有抗过敏作用。钙可维持神经肌肉组织的正常兴奋性,当血钙低时,神经肌肉兴奋性增高,产生手足抽搐。钙还可作为镁中毒的解毒剂。钙盐可促进骨骼和牙齿的钙化形成。缺钙可导致儿童佝偻病,成人的骨质疏松以及软骨病。

食物中含钙较高的有海带、虾皮、银耳、鸡蛋黄、豆类、牛奶、菠菜等,常吃这些食物就可达补钙的目的。

□ 锌元素

锌在人体内的含量以及每天所需的摄入量都很少,但对机体的性发育、性功能、生殖细胞的生成却能起到举足轻重的作用,故有“生命的火花”与“婚姻和谐素”之称。

锌元素主要存在于海产品、动物内脏中。

□ 铁元素

铁是人体需要量最大的微量元素。成人体内约含4~5克铁。铁还是红细胞内血红蛋白、肌肉内肌红蛋白、各种细胞内的氧化酶不可缺少的组成部分。缺铁性贫血对人的生各个阶段的身体功能都有损害,对人体

→微量元素可从天然食物中摄取。



贴心提示 [食补巧达标]

◎50克紫菜补足镁:紫菜为镁元素的最佳来源,每100克紫菜含镁达460毫克,而成人一天的需求量也不过300毫克左右,所以,每天吃50~80克紫菜,仅此一项即可达标。

◎100克莲子补足钾:每100克中含钾2.5克,即已达到成人一天的生理需求标准。

◎3杯茶补足锰:人体每天需从食物中摄取3.8毫克锰才能满足需要。1杯浓茶含锰最高达1毫克,每天喝3杯就足够了。

所造成的伤害是多方面的。其中最严重的危害是影响幼儿和儿童的智力和体格发育，影响学习和认知能力的发展。

含铁多的食物包括动物的肝脏、瘦肉、鱼、动物血、蛋黄；植物中的黑木耳、大豆、小米、绿叶菜及海产中的海带、紫菜等。

其实，无论过量补充哪一种微量元素，均会引起毒副作用。即使每日补充不过量，如长期服用微量元素制品也会积少成多，从而损害人体健康。因此，补充微量元素一定要在有关专家和医生的指导下进行，千万不可滥用。

食补维生素

维生素是人体不可缺少的一种营养素，位列人类六大营养素之一，命名虽晚，但意义重大。绝大部分维生素是人类自身无法合成的，必须通过食物获取。膳食中维生素含量主要取决于食物的种类，但烹饪加工也是关键。合理、正确的烹饪加工不仅可以避免大量维生素的损失，也有助于人体的消化吸收。

□食物中的维生素

目前已经发现的维生素中，除了维生素D、维生素K可在体内合成外，其余的维生素均需由食物供给。膳食中维生素主要来源于动物性食物和植物性食物。

◎**维生素A**：维生素A的前体—— β -胡萝卜素基本来源于植物性食物，如深色叶菜类、胡萝卜、木瓜、芒果、红心甘薯、柑橘等。

◎**B族维生素**：这一组维生素包括8种必需营养素，下面介绍的这5种是通常最容易缺乏的。维生素B₁广泛存在于天然食物中，但最主要的来源是动物的心、肝、肾；还有肉类、豆类、花生和低蛋白的谷类如全麦、糙米中。维生素B₂主要存在于动物性食物，如奶类、蛋类、各种肉类、动物肝脏中，尤其是奶类中含量丰富；其次是谷类、蔬菜和水果等，但含量较少。维生素B₃有烟酸和烟酰胺两种形式：烟酸以能够消除多余的胆固醇而闻名，植物性食物中存在的主要是烟酸；动物性食物中以烟酰胺为主。叶酸

目前被认为是孕期预防神经管畸形的必需营养素。富含叶酸的食物有猪肝、猪肾、鸡蛋、豌豆和菠菜等。

◎**维生素C**：维生素C主要存在于水果和蔬菜中。蔬菜中，辣椒、茼蒿、苦瓜、豆角、菠菜、土豆、韭菜等含量丰富；水果中，酸枣、鲜枣、草莓、柑橘、柠檬等含量最多；在动物的内脏中也含有少量的维生素C。

→补充维生素的最佳途径为从日常的饮食中摄取，既方便，又安全。



成，植物的叶子和其他绿色部分均含有维生素E。绿色植物中的维生素E含量高于黄色植物。

□烹饪与维生素

维生素在烹饪过程中，从原料的洗涤、初加工到烹制成菜，食物中的各种维生素会因水浸、受热、氧化等原因而造成不同程度的损失，从而导致膳食的营养价值降低。所以在烹饪过程中应该尽量减少烹饪的步骤，从而减少维生素的丢失。

食补从三餐开始

《黄帝内经》中说：“平旦人气生，日中而阳气隆，日西阳气已虚，气门乃闭。”所以，中医学认为，人的起居应该做到“日出而作，日落而息”。人的饮食应一日三餐——早餐吃好，以应“人气生”；中餐吃饱，以应“阳气隆”；晚餐吃少，因为“阳气已虚，气门乃闭”。

中医学这种饮食起居法则无疑是科学的。白天，人们精力充沛，进行劳作，消耗能量，须及时补充足够的营养，才能保持机体平衡，否则营养匮乏，影响身体的健康。晚上人体处于相对静止状态，能量消耗少，进食也应当适当减少。

□早餐吃好

早餐是一天里最重要的一顿饭，可使人精力充沛、精神焕发，对学习、工作效率也可提高。吃早餐的时间最好在7时后吃。早餐与中餐以间隔4~5小时为好。早餐对大脑的作用大于其他两餐，是“补脑的灵丹”。专家认为，一顿好的早餐应以低脂肪食物为主，如瘦肉、瘦火腿、鲜水果或果汁。还可以喝一杯咖啡或茶，会使人一上午处于兴奋状态，思维敏捷、反应迅速。如果参加什么测试，就能很好地发挥。但咖啡切勿喝3杯以上。如果不吃早餐，易患胆结石、肥胖症、低血糖、胃肠疾病、动脉粥样硬化。老年人的早餐最好食用营养丰富而又易消化的食物，尤其适合吃粥，粥生津养胃利于人体吸收。

□午餐吃饱

午餐应吃饱，可多吃些富含蛋白质和脂肪的食物：如鱼类、肉类、蛋类以及新鲜蔬菜，使体内血糖继续维持在高水平，以保证下午的工作和学习。中午只吃稀饭不能满足营养需要，应配好副食，多吃些主食。中午吃红薯好，下午的日光照射正好可以促进钙的吸收。不会影响晚餐时其他食物中钙的摄入。

□晚餐吃少

晚餐则以少而精为好，如果过多摄入蛋白质和脂肪，因睡眠时身体活动量降到最小，就会使过剩的营养转化为中性脂肪，贮于体内，天长日久，人体就会发胖，给健康带来一系列不良影响。另外，晚饭若吃得太饱，对胃肠和大脑休息也都极为不利。俗话说：“晚饭少一口，活到九十九”，其道理即在于此。

“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”这句俗语，几乎每一个人都有体会。它说明吃饭对于人体的重要性，一日三餐，是一顿也不可马虎的。