

中原农民出版社

邱保国 尹慧 邱彤 编著



食疗养生 与 保健食品



夕阳红丛书

保健食品



食疗养生与

- 运动保健
- 常见老年病防治
- 食疗养生与保健食品

ISBN 7-80641-210-7



9 787806 412107 >

ISBN 7-80641-210-7/Z · 013

定价: 16.00 元



夕阳红丛书

食疗养生与保健食品

邱保国 尹慧 邱彤 编著

中原农民出版社

图书在版编目(CIP)数据

食疗养生与保健食品/邱保国编著. - 郑州:中原农民出版社,1999.9

(夕阳红丛书)

ISBN 7-80641-210-7

I. 食… II. 邱… III. ①食物养生②保健—食品—基本知识 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 47532 号

夕阳红丛书

食疗养生与保健食品

邱保国 尹慧 邱彤 编著

责任编辑 孟兰琳

中原农民出版社出版 (郑州市农业路 73 号)

河南省新华书店发行 河南省虞城县印刷厂印刷

850 毫米×1168 毫米 32 开本 12.125 印张 282 千字

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

印数:1-3000 册

ISBN 7-80641-210-7/Z·013 定价:16.00 元

内容提要

本书从食疗保健的理论基础入手,阐述各种食物对机体的作用,介绍了食补的适用范围、功效及食补的特点、饮食调理的原则,指出饮食和食补的误区,帮助人们了解食补、正确认识食补并合理食补。为了方便读者操作,书中介绍了补酒、茶疗、食补的配方、制作方法及适应证、禁忌证、作用、用法等。本书还介绍了一些老年常见病,如高血压病、慢性气管炎、冠状动脉粥样硬化性心脏病、胆石症、糖尿病、肥胖病等的食疗方,读者可按方制作,既经济实用,效果又好。本书最后又介绍了保健食品的功能、食药共用食品及常用补药的作用、适应证、禁忌证等,以方便读者了解目前保健食品现状,避免使用时的盲目性。

目 录

第一章 食疗概述	(1)
一、食疗保健的内容	(1)
二、食疗保健的作用	(2)
第二章 食疗的理论基础	(5)
一、整体观念在食疗中的应用	(5)
二、阴阳学说在食补中的重要地位	(6)
三、食物的四气、六味性能	(7)
(一)四气	(7)
(二)六味	(8)
四、食物的升降浮沉作用	(9)
五、常用食品的性味	(10)
(一)动物性食物	(11)
(二)植物性食物	(11)
六、辨证施膳	(12)
(一)根据病因辨证立法施膳	(13)
(二)根据八纲辨证立法施膳	(14)
(三)以脏补脏的施膳方法	(14)
七、四因施补	(15)
(一)因证施补	(15)

(二)因时施补	(15)
(三)因地施补	(15)
(四)因人施补	(16)
八、五宜五补与四季进补	(16)
第三章 体质学说论食疗	(18)
一、人的体质	(18)
二、体质的分型及意义	(19)
三、中医对虚损的认识	(21)
(一)虚证的概念	(21)
(二)虚证的分类	(21)
(三)虚证的判断	(23)
四、食补的特点和品种	(24)
五、食补的功用及适用范围	(26)
(一)食补的功效	(26)
(二)食补的适用范围	(27)
第四章 人体需要的营养物质	(31)
一、人体需要的营养素	(31)
(一)生命不可缺少的成分——水	(31)
(二)生命的基础——蛋白质	(33)
(三)热能的源泉——脂肪	(35)
(四)人体的燃料——糖	(36)
二、食物热量及计算	(37)
(一)食物热量	(37)

(二)标准体重及其估算方法	(37)
三、维生素	(39)
(一)脂溶性维生素	(39)
(二)水溶性维生素	(40)
四、人体内的主要微量元素	(41)
第五章 饮食调理论	(46)
一、饮食调理原则	(47)
(一)合理调配	(47)
(二)合理烹调	(49)
(三)饮食有节	(51)
(四)食宜清淡	(53)
(五)饮食有方	(57)
二、饮食和食补误区	(60)
(一)饮食过量	(60)
(二)饮食太好	(61)
(三)过食油腻	(63)
(四)吃糖过多	(64)
(五)性味过重	(65)
(六)维生素与矿物质过量	(66)
(七)粗纤维饮食过少	(67)
(八)生食鱼、虾、蟹	(69)
(九)人参进补过多	(70)

第六章 药膳与食疗方法	(72)
一、药膳与药膳的配伍原则	(73)
二、现代医学与食疗	(74)
三、食疗方法	(75)
(一)温法食疗	(76)
(二)补法食疗	(76)
(三)消食法食疗	(77)
(四)汗法食疗	(77)
(五)理气法食疗	(78)
(六)祛湿法食疗	(79)
(七)清法食疗	(80)
(八)下法食疗	(80)
(九)脏器疗法与食疗	(81)
第七章 食疗烹调及配方	(86)
一、食疗烹调的特点	(86)
二、食物烹调前加工的意义	(86)
三、烹调的种类及常用配方	(87)
(一)炖	(88)
当归生姜羊肉汤 鹿鞭壮阳汤	
(二)焖	(89)
枣杏焖鸡	
(三)煨	(90)
川椒煨梨 黄精煨肘	

(四)蒸	(92)
赤豆鲤鱼 虫草全鸭 荷叶凤脯 地黄甜鸡 乾坤蒸狗	
(五)煮	(96)
益寿鸽蛋汤 绿豆南瓜汤 燕窝汤	
(六)熬	(97)
银耳羹 清脑羹	
(七)炒	(99)
银杏鸡丁 九月肉片 枸杞肉丝 杜仲腰花 核桃仁炒韭 菜 虾仁韭菜 芹菜炒香菇	
(八)卤	(104)
陈皮油烫鸡 果仁排骨	
(九)炸	(106)
软炸白花鸽 软炸鸡肝 软炸山药兔	
(十)烧	(109)
砂仁鲫鱼 大蒜烧茄子 紫菀烧鱼	
(十一)粥	(111)
(十二)烤	(112)
六味牛肉脯 益脾饼	
(十三)凉拌菜	(113)
姜汁菠菜 蒜泥马齿苋 白糖酸藕 冰糖蒸莲子 桂花核 桃冻	
第八章 酒与补酒	(117)
一、中国补酒的起源	(117)
二、酒的种类	(119)
(一)黄酒	(119)

(二)啤酒·····	(121)
(三)葡萄酒·····	(121)
(四)果酒·····	(123)
(五)白酒·····	(123)
三、酒的保健作用·····	(124)
四、补酒的制法·····	(127)
(一)器具及药品处理·····	(127)
(二)补酒的制作·····	(127)
五、酒癖的危害·····	(129)
六、补酒的服法和禁忌·····	(131)
(一)服法·····	(131)
(二)注意事项及禁忌·····	(133)
七、食疗补酒与配方·····	(134)
(一)阳虚体质的养生酒·····	(134)
固本退龄酒 大力酒 御龙酒 哈鞭酒 助阳益寿酒 复 方 仙灵脾酒 仙灵酒 龟龄集酒	
(二)气虚体质的养生酒·····	(138)
人参酒 健身养生酒 益气固元酒 西洋参酒 蛤蚧参茸 酒 参茸酒 八珍酒	
(三)阴虚体质的养生酒·····	(140)
神仙延寿酒 滋阴玉液酒 女贞子酒 地黄酒 固本酒 长生固本酒 绿豆酒 延寿酒	
(四)血虚体质的养生酒·····	(143)
徐国公仙酒 养生酒 补血美容酒 参归补虚酒 十全大 补酒 扶衰仙凤酒 参桂养荣酒 固本酒 地黄酒	

(五)保健类养生酒.....	(147)
五子酒 还童酒 六神酒 神仙固本酒 补益杞圆酒 延年益寿酒 万寿药酒	
(六)乌须黑发类养生酒.....	(150)
少林裕公酒 加味养生酒 乌须酒 春寿酒 长生酒	
(七)润肤美容类养生酒.....	(152)
桃花美容酒 美容酒	
第九章 茶与茶疗	(154)
一、茶的种类	(154)
(一)绿茶.....	(154)
(二)红茶.....	(155)
(三)乌龙茶.....	(155)
(四)白茶.....	(155)
(五)黄茶.....	(156)
(六)黑茶.....	(156)
(七)花茶.....	(156)
(八)紧压茶.....	(157)
(九)速溶茶.....	(157)
二、茶叶的保健作用	(157)
三、饮茶的注意事项	(162)
四、贮茶、泡茶和喝茶.....	(164)
(一)贮茶.....	(164)
(二)泡茶.....	(165)
(三)喝茶.....	(166)

五、茶疗与配方 (167)

(一) 体虚养生茶 (167)

1. 阴虚体质养生茶(西洋参茶 薯蓣茶) 2. 阳虚体质养生茶(人参花茶 提神茶) 3. 气虚体质养生茶(人参茉莉花茶 四君子茶 生脉茶) 4. 体质虚弱养生茶(刺五加茉莉花茶)

(二) 防病养生茶 (169)

板蓝根茶 贯众茶 防感茶 菊花香茶 感冒曲茶

(三) 治病养生茶 (171)

1. 感冒(清香感冒茶) 2. 肝炎(乌梅益肝茶 益肝茶 虎杖茶 佛手益肝茶 青蒿茵陈茶) 3. 流行性腮腺炎(解毒茶 公英元参茶 海金沙茶) 4. 慢性支气管炎(止咳平喘茶 青果甘杏茶 青白止咳茶 清凉止咳茶 补肾止咳茶) 5. 支气管哮喘(苏子平喘茶 驱痰平喘茶) 6. 慢性胃炎(养胃茶 降气健胃茶 温中健胃茶) 7. 食欲不振(石斛三仙茶 开胃消食茶) 8. 消化不良(清滞茶) 9. 胃十二指肠溃疡(胃友茶 槟榔三仙茶) 10. 呃逆(柿蒂茶 灵仙蜂蜜茶 丁香柿蒂茶 姜蜜茶) 11. 便秘(通便茶 草决明茶) 12. 肾炎(白茅根茶 二花莱菔茶 冬瓜利尿茶 益肾茶叶鱼 补肾消肿茶) 13. 水肿(滋补利尿茶 白金益肾茶) 14. 阳痿(补气壮阳茶 甘温益阳茶) 15. 高血压病(降压袋泡茶 降压茶 宁神降压茶) 16. 低血压(补气升压茶 补气健脾茶 参杞茶) 17. 冠心病(减肥健身茶 田七丹参茶) 18. 高脂血症(降脂益脉茶 柔脉冲剂 决明子茶 降脂茶) 19. 头痛(安神愈痛茶 川芎茶调散 偏风茶 川芎止痛茶) 20. 眩晕(天麻茶 降脂双叶茶) 21. 失眠(酸枣仁茶 红枣安神茶) 22. 糖尿病(五参梅子

茶 健胃降糖茶 菠菜内金茶 玉竹山药茶) 23. 自汗、盗汗(麦枣止汗茶 补虚固表茶 滋阴敛汗茶 生地小麦茶) 24. 治单纯性肥胖症(减肥轻身茶 降脂乌龙茶 荷叶减肥茶) 25. 治肿瘤(龙葵茶 半边莲茶 抗癌蜜茶) 26. 乳腺小叶增生症(公英芍药茶 消核散结茶) 27. 扁平疣(去疣美容茶 解毒去疣茶) 28. 咽炎(菊花利咽茶 消炎润喉茶 青果三仙茶 利咽茶 润喉清音茶 金嗓利咽茶) 29. 口疮(口疮茶 三颗针茶)

第十章 老年常见病辨病食疗 (192)

一、高血压病 (192)

(一)选食原则..... (192)

(二)食疗方法..... (192)

芹菜粥 胡萝卜粥 菠菜粥 菊苗粥 菊花粥 葛根粉粥
荷叶粥 大蒜粥 仙人粥 山楂粥 蘑菇粥 补益杞圆酒
定风酒 磁石酒 菖蒲桂芯酒 清脑羹 葛粉羹 双耳羹
海参冰糖羹 首乌山楂羹 芹菜红枣茶 蚕豆花饮 菊花
山楂茶 杜仲茶 菊楂决明饮 翠衣决明茶 复方菊槐茶
首乌决明子汤 荠菜煎 西红柿方 夏枯草黑豆汤 玉米
须香蕪栀子汤 豌豆苗汁 蚕豆花茶 莴苣降压汤 夏枯
草茶 决明子茶 花生全草饮 降压丸

二、冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病) (199)

(一)选食原则..... (199)

(二)食疗方法..... (199)

山楂粥 玉米粉粥 甜浆粥 莱菔粥 白粥 人参粥 桃
仁粥 丹参粥 丹参酒 桃仁朱砂酒 丹皮三七川芎酒

冠心活络酒 灵芝丹参酒 乌豆大枣龙眼羹 玉灵羹 人
参银耳汤 山楂益母茶 香蕉茶 三根饮 甜番茄汁 五
味银叶红枣蜜 薤白葛丹猪心汁 香附红花豆 柿叶茶
椰子壳 马兰头菜 人参麦冬鸡

三、脑卒中(中风) (204)

(一)选食原则..... (204)

(二)食疗方法..... (205)

乌鸡酒 金牙地肤酒 黑豆丹参酒 全蝎酒 枸杞防风酒
白花蛇酒 喇嘛酒方 樱桃酒 黑豆芪参羊肉羹 明目蚬
羹 牛蒡根茶 地龙茶 北芪南蛇肉汤 夏枯草瘦肉汤
草决明海带汤 鹌蛋葵花汤 菖蒲韭菜萝卜方 茅根明矾
饮 荳蔻怡糖饮

四、老年性痴呆 (209)

(一)选食原则..... (209)

(二)食疗方法..... (209)

核桃仁粥 麻雀粥 四色粥 羊脊粥 雀儿药粥 海参粥
海马酒 参归补虚酒 乌须酒 枸杞酒 仙灵脾酒 海狗
肾酒 乌发汤 乌发蜜羹 补精膏 枸杞雏鸽汤 壮阳狗
肉羹 山楂核桃仁芝麻煎 桃仁墨鱼汤 黑豆红花核桃煎
龙眼枣仁饮 枸杞核桃炖羊肉 羊肉四味汤 补肾健脑膏
补髓膏 石菖蒲炖猪心 首乌鸡块

五、体虚感冒 (215)

(一)选食原则..... (215)

(二)食疗方法..... (215)

珠玉二宝粥 姜葱豆豉粥 芫荽葱豉粥 绿豆粥 紫苏粥
苡米杏仁粥 枇杷叶粥 黄芪白术粥 天门冬粥 荆芥豉

酒 芥子酒熨方 雪梨酒 人参银耳莲子羹 鲜莲银耳羹
 百合莲子肉羹 萝卜冰糖方 白菜根葱白汤 梨丝拌萝卜
 姜糖水 葱豉汤 五神茶 核桃葱姜茶 薄荷茶 银花饮
 山腊梅茶 桑菊薄荷饮 石膏茶

六、神经官能症 (220)

(一)选食原则..... (220)

(二)食疗方法..... (220)

龙眼肉粥 柏子仁粥 小麦粥 酸枣仁粥 龙眼杞子粥
 牛乳粥 龙眼莲子粥 沙参玉竹粥 杞子核桃粥 姜半夏
 秫米粥 半夏竹茹枳壳粥 补益杞圆酒 桃仁朱砂酒 春
 寿酒 五味子酒 乌豆大枣龙眼羹 莲子羹 桂圆柏子仁
 汤 百合柏子仁汤 龙骨牡蛎莲子羹 三仁芝麻蜜 红枣
 玉竹枣仁汤 猪脑黑木耳汤 珍珠蜜 灯芯竹叶茶 丝瓜
 豆腐瘦肉汤 葱枣汤 柏仁猪心汤 银耳莲子鸡汤 核桃
 仁佛手丹参饮 金针枣仁远志粉 参归猪心汤 紫菜猪心
 汤 瘦肉山药杞子汤 瘦肉百合汤 养阴清心汤 蒸葡萄
 枸杞子 煮猪心包朱砂

七、慢性支气管炎 (227)

(一)选食原则..... (227)

(二)食疗方法..... (227)

杏仁粥 牛肺粥 白果花生大枣粥 核桃肉银耳百合粥
 珠玉二宝粥 川贝雪梨杏仁粥 人参酒 天冬酒 桑根白
 皮酒 蜜膏酒 柚酒 银耳冰糖羹 百合银耳羹 三宝猪
 肉汤 百合枇杷鲜藕羹 鸡蛋豆浆饮 糖蒜方 萝卜蜂蜜
 方 芝麻生姜瓜楼饮 二子橘皮饮 紫菜牡蛎远志煎 海
 带根糖浆 红糖豆腐水 姜汁茶 猪肺川贝雪梨汤 藕汁
 蜂蜜水 文旦鸡 舒胸露 萝卜杏贝露 糖腌花生泥 石

耳猪肺汤 茄子根茶 桑杏猪肺汤 南瓜藤饮 茶姜蜜浆

八、支气管哮喘 (233)

(一)选食原则..... (233)

(二)食疗方法..... (233)

鲤鱼粥 白果红枣梗米粥 海参芪枣粥 芡实核桃粥 蛤蚧粥 猪胰酒 荸荠酒 核桃酒 人参蛤蚧酒 鳖蛋羹 龟参汤 芝麻杏仁羹 杏仁麻黄豆腐羹 补肺益肾汤 萝卜猪肺汤 杏仁蜂蜜煎 白果水 诃味猪肺汤 夏草老鸭汤 甜杏核桃菜子汤 蛤蚧饮 燕窝秋梨 北瓜麦芽糖 鹌鹑酒 鹌鹑蛋茶 无花果茶 白果麻黄汤 海螺蛳粉 海马当归汤 猪血蜇皮汤 姜汁杏桃饮 茶根鱼胆消喘饮 冬花茶 芡实丸 胆汁蜂蜜方 冬瓜糖汁

九、肺结核 (239)

(一)选食原则..... (239)

(二)食疗方法..... (239)

杏仁粥 鲜奶玉液 生地粥 燕窝粥 银耳松子粥 黄精粥 百合杏仁赤小豆粥 白果梗米粥 紫蒜白芨粥 天冬酒 冬虫夏草酒 铃草酒 百部酒 灵芝人参酒 阿胶酒 虫草鸡羹汤 燕窝羹 白果鸡参羹 清汤银耳羹 淡菜羹 二母炖鳖羹 百合饮 泽泻鲜茎豆腐汤 马齿苋饮 猪肝白芨粉 蛤蚧韭菜 雪梨黑豆汤 猪肺参百汤 板栗猪肉汤 核桃柿饼方 白芨蛋花 藕梨蒸饼

十、肝病 (244)

(一)选食原则..... (244)

(二)食疗方法..... (245)

荠菜粥 地笋鳖米粥 桂苓粥 商陆粥 冬瓜皮粥 薏米