

世界中华美食
药膳研究会
推荐

中华

妙方

食补食疗

【张文彦◎主编】

世界中华美食药膳
研究会会长

《中华美食药膳》
杂志社社长

药食通补养全身

寓药于食，良药不苦口
药食通补，调五脏养全身

春夏秋冬补益不同

春季升补
夏季清补
秋季平补
冬季滋补

鹿茸

对症食疗祛百病

饮食得当，补益身体，家人安康
合理用餐，远离家庭常见病，妇科病，男性病
以及小儿疾病

月季花

黄芪

枸杞

川楝子

美颜抗衰老食疗方

乌发，明目，美容，瘦身
延缓衰老，保持活力

日常保健按需选材

补益气血、健脑益智
滋阴壮阳、养护五脏
防癌抗癌

膳食先行

君子有病
期先食以疗之
食疗不愈
然后用药

白术

辨证择膳
食疗祛病一本通

一本书帮你建立科
学饮食习惯，四季养
生、调补祛病不用愁。

千年本草
传承养生秘诀

一本书教你认知历史
中医推崇的养生食材
与药材，以及饮食智
慧与饮食原则，多种
疾病的中医调补常识
和对症食疗方。

手机阅读

同步
发行

编辑短信 8888 发送至 10086
中国移动手机阅读 同步发行

浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

健康
养生堂

中华

妙方

食补食养食疗

【张文彦◎主编】



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华食补食养食疗妙方 / 张文彦主编. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5341-5537-6

I. ①中… II. ①张… III. ①食物疗法—基本知识
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第140909号



中华食补食养食疗妙方



张文彦 主编

责任编辑: 王 群 王巧玲 李骁睿

责任校对: 宋 东 刘 丹

责任美编: 金 晖

责任印务: 徐忠雷

特约编辑: 史 倩

特约美编: 王秋成

封面设计: 银 子

版式设计: 韩少杰

出版发行: 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 天津市光明印务有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 300千字

印 张: 16

版 次: 2013年12月第1版

印 次: 2013年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-5537-6

定 价: 39.00元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

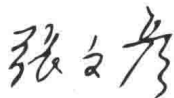
自古贤人就指出饮食的重要性：“养生之道，莫先于食。”饮食是人类维持生命的基本条件，只有饮食合理了，才能保证身体器官的正常运作，才可以进一步发展创造性，推动社会的进步。

远古时期，人们并没有区分食物和药物的概念。为了能够在恶劣的环境中生存下来，先人把一切能食用的动植物都吃进去。久而久之，先人分辨出哪些动植物可以补充能量；而其他一些动植物虽然也能充饥，但有较强的偏性，不适宜经常食用或不是任何人都能食用；还有部分食物不在特殊状态下（如病态）则不能食用。人们在实践之后逐渐区分出食物和药物，并懂得依据它们不同的特性来补养身体，调理身体的各种不适。先人们认知理念的改变也推动了中医药食养生理论的萌芽、发展与成型。

历代中医都强调“法时养生”的理念，即人们的生活规律要依从于四季变迁，顺应天地的阴阳变化。中医认为人的五脏和“春生、夏长、秋收、冬藏”的四季变化是相通的，春气通于肝，夏气通于心，秋气通于肺，冬气通于肾。同时他们又指出四季养生的重点在于及时调节饮食，通过合理进食各种食材和药材，强化身体五脏的功能，维系人体内部循环的顺畅。在这种理论基础之上，逐渐形成了春季升补、夏季清补、秋季平补、冬季滋补等中医饮食养生要领。

合理的饮食除了具有养生效果之外，还能针对不同病症进行对症调理。现代人面临着越来越严峻的健康问题：沉重的工作压力和毫无节制的身体消耗，致使很多人处于“亚健康”状态；还有更多的人时常遭受感冒、贫血、便秘等常见病的折磨，以至于药不离口；内分泌失调导致的妇科疾病和免疫力低下导致的各种儿科病等，影响了很多家庭的生活。与疾病抗争就要治标治本，应该遵循天然养生之法，从饮食调理开始做起。

中医认为，食之偏性为药性，食物与药物不可分，合理选用食材与药材是对症祛病的第一步。我们应本着药食同源的理论，合理利用食物和药物的性味归经以及食用宜忌，做好食物与食物、食物与药物之间的搭配，更好地发挥食物和药物的养生保健作用，进而实现有病祛病、无病强身的目的。



世界中华美食药膳研究会会长
《中华美食药膳》杂志社社长





以疾病分节

以常见疾病分节，检索方便。

详述病理

每一种疾病都详述病理，读者很容易掌握每种疾病的成因，以及针对这种疾病的食疗原则。

贴心提示

附加治疗疾病的小偏方或者制作食疗方的注意事项，使本书更具有实用性。

妙方精解

每一道食疗方都有“适用人群”、“用法及宜忌”小栏目，使您能够快速找到适合自己的食疗方。

功用解析

“功用解析”小栏目告诉读者食疗方对身体的作用，并对适用的症状进行详细解析。

中医常识

特别设置了“中医小常识”栏目，讲述常见疾病的日常调养原则及注意事项。

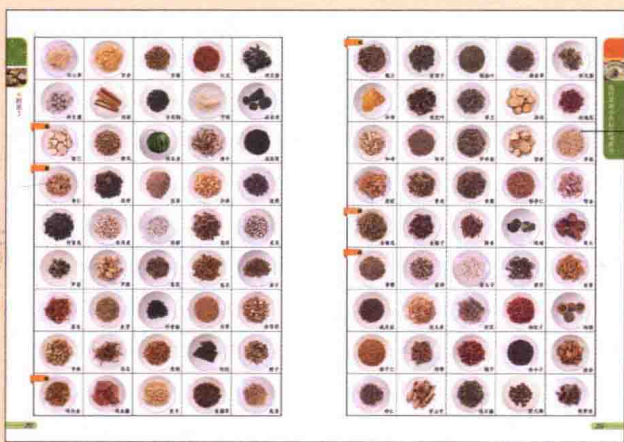


做法详细

分步骤详细解说怎样制作美味可口的食疗方。

分步图解

部分药膳有详细的制作步骤图，能清晰展示食疗方的制作过程。



药材辨识

列举了200多种食疗方中常用的中药材图片，教读者正确辨识药材的性状。

特殊说明

- ◎ 若方中所用药物为国家保护动物，使用时请用代用品，如犀牛角换用水牛角等。药方的来源，基本上是根据疗效较好而又容易掌握的原则选取。
- ◎ 所有药量均采用标准计量，以克为单位，使用时可根据药物的性能和患者的体质强弱、病性轻重、年龄大小等具体情况加减。除了小儿常见病调理药膳以外，书中的用药量均为成人量，儿童用时应酌减。
- ◎ 为了用药安全，一般使用药店出售的经过炮制的药材，如半夏多用制半夏，附子多用制附子。本书中呈现的药物图片均为经过炮制后的样子。



Part 1

春夏秋冬 四季补益食疗方

Chapter 01

春季升补

- 14 ... 山药红枣粥
- 15 ... 怀山烧鸡翅
- 15 ... 肉苁蓉烧兔肉
- 16 ... 枸杞烧牛肉
- 16 ... 薄荷粥
- 17 ... 韭菜粥
- 17 ... 猪肝粥

Chapter 02

夏季清补

- 18 ... 芥蓝二冬
- 19 ... 二冬丝瓜豆腐
- 19 ... 荷叶粥
- 20 ... 银荷莲藕炒豆芽
- 20 ... 莲子银耳羹
- 20 ... 薏米绿豆粥
- 21 ... 清炖鸭块冬瓜
- 21 ... 绿豆炖藕



Chapter 03

秋季平补

- 22 ... 红枣桂圆魔芋汤
- 24 ... 五味鸭卷
- 24 ... 川贝秋梨
- 25 ... 银耳沙参饮
- 25 ... 枸杞核桃仁鸡丁

Chapter 04

冬季滋补

- 26 ... 虫草炖老鸭



- 27 ... 苁蓉羊肉汤
- 27 ... 羊腰苁蓉煲
- 28 ... 当归生姜羊肉汤
- 28 ... 杞枣黑豆猪骨汤

Part 2

未病先防 日常保健食疗方

Chapter 01

补益气血

- 30 ... 竹筒人参饭
- 31 ... 补益鸡
- 31 ... 补虚正气粥
- 32 ... 红枣花生粥
- 32 ... 地骨爆两样
- 33 ... 兔肉补虚汤
- 33 ... 归地烧羊肉

Chapter 02

强身健体

- 34 ... 杞杜鹌鹑汤
- 35 ... 山药肉麻丸
- 35 ... 红枣甲鱼汤

Chapter 03

健脑益智

- 36 ... 鱼头豆腐汤
- 37 ... 益智鳝段
- 37 ... 桂圆肉粥

Chapter 04

滋阴壮阳

- 38 ... 鸡丁炒核桃

- 39 ... 姜附焖羊肉
- 39 ... 芹菜肉丝
- 40 ... 苁蓉鸡丝汤
- 40 ... 黄精蒸猪肘
- 41 ... 鸡爪炖章鱼
- 41 ... 子鸡龙马汤

Chapter 05

开胃消食

- 42 ... 参苓粥
- 43 ... 荷香鸡肉米饭
- 43 ... 消积饼

Chapter 06

消除疲劳

- 44 ... 人参炖鸡
- 46 ... 虫草洋参乌鸡汤
- 46 ... 天冬萝卜汤
- 46 ... 苁蓉鲜鱼汤
- 47 ... 草莓山药奶
- 47 ... 抗疲强身汤

Chapter 07

养心

- 48 ... 归参山药猪心
- 49 ... 百合芝麻炖猪心
- 49 ... 柏子仁炖猪心

Chapter 08

养肝

- 50 ... 侧耳根烧鲫鱼
- 51 ... 山药杞子甲鱼汤
- 51 ... 银耳杞子里脊汤



Chapter 09

补肾

- 52 ... 苁蓉海参鸽蛋
- 53 ... 茯神芡实炖乌鸡
- 53 ... 芡实茯苓粥

Chapter 10

润肺

- 54 ... 白果蒸鸭
- 55 ... 燕窝羹
- 55 ... 虫草龟



Chapter 11

健脾

- 56 ... 莲子炖猪肚
- 57 ... 山药茯苓包子
- 57 ... 莲肉糕

Chapter 12

防癌抗癌

- 58 ... 桂圆甲鱼
- 59 ... 绿豆糯米酿猪肠
- 59 ... 黄芪瘦肉汤
- 60 ... 鳝鱼参归汤
- 60 ... 木香黄连炖大肠

Part 3

吃出最佳状态 养颜抗衰老食疗方

Chapter 01

美容驻颜

- 62 ... 黄花菜炖猪蹄
- 63 ... 冬瓜薏米鸭
- 63 ... 木瓜鲜奶
- 64 ... 八珍美容露

- 64 ... 红枣莲子汤
- 64 ... 羊肉粥
- 65 ... 补血美颜粥
- 65 ... 莲藕红豆汤

Chapter 02

丰胸美体

- 66 ... 丰胸汤
- 67 ... 参芪鸡肉汤
- 67 ... 牛奶炖花生

Chapter 03

减肥瘦身

- 68 ... 杞鸡烧萝卜
- 70 ... 枸杞菠萝银耳汤
- 70 ... 茯苓红豆粥
- 70 ... 鸡仁冬瓜汤
- 71 ... 红豆炖鹌鹑
- 71 ... 山楂蜜汁黄瓜

Chapter 04

乌发明目

- 72 ... 首乌黑豆粥
- 73 ... 桂圆莲子粥
- 73 ... 何首乌鸡

Chapter 05

延缓衰老

- 74 ... 鲫鱼奶白汤
- 75 ... 银耳羹
- 75 ... 萝卜炖羊肉
- 76 ... 山药杜仲腰片汤
- 76 ... 香酥山药



小病不求医 常见病对症食疗方

Chapter 01

感冒

- 78 ... 糯米姜葱粥
- 79 ... 葱白鸡粥
- 79 ... 防风粥
- 80 ... 神仙粥
- 80 ... 豆豉姜葱汤
- 81 ... 生姜粥
- 81 ... 预防感冒茶



Chapter 02

咳嗽

- 82 ... 姜蜜膏
- 83 ... 杏苏糕
- 83 ... 羊髓羹
- 83 ... 金银花冲鸡蛋
- 84 ... 蜜饯百合
- 84 ... 补肺阿胶粥
- 84 ... 糖橘饼
- 85 ... 苏子茯苓薏米粥
- 85 ... 鲜地粥

Chapter 03

哮喘

- 86 ... 四仁鸡子粥
- 87 ... 百果蜜糕
- 87 ... 鸡蛋萝卜
- 87 ... 水晶核桃仁

Chapter 04

贫血

- 88 ... 黄精炖猪瘦肉
- 89 ... 桂圆桑葚粥
- 89 ... 虫草煲骨髓

Chapter 05

便秘

- 90 ... 首乌红枣粥
- 91 ... 决明子蜂蜜饮
- 91 ... 二仁通幽汤

Chapter 06

泄泻

- 92 ... 姜茶乌梅饮
- 93 ... 马齿苋粥
- 93 ... 猪肾羹

Chapter 07

自汗、盗汗

- 94 ... 红烧猪肉鲫鱼
- 95 ... 银耳红枣山药糊
- 95 ... 山药烧豆腐

Chapter 08

失眠

- 96 ... 红枣桂圆炖鹌鹑
- 98 ... 莲子百合煲瘦肉
- 98 ... 乌灵参炖鸡
- 98 ... 核桃芝麻糊
- 99 ... 柏子仁粥
- 99 ... 天麻炖猪脑



Chapter 09

胃病

- 100 ... 参芪清蒸羊肉
- 101 ... 香姜牛奶
- 101 ... 姜橘椒鱼
- 101 ... 荜茇头蹄
- 102 ... 良姜炖鸡块
- 102 ... 丁香姜糖
- 103 ... 姜韭牛奶羹
- 103 ... 佛手排骨汤

Chapter 10

痔疮

- 104 ... 杏仁扣猪肘
- 105 ... 桑葚糯米粥
- 105 ... 木耳芝麻茶

Chapter 11

关节炎

- 106 ... 鹿茸鸡
- 107 ... 菟丝子羊脊骨汤
- 107 ... 伸筋汤

Chapter 12

脂肪肝

- 108 ... 山楂荷叶粥
- 109 ... 荞麦糕
- 109 ... 菊杞乌龙茶
- 109 ... 山楂薏米燕麦粥

Chapter 13

鼻炎

- 110 ... 辛夷百合粳米粥
- 112 ... 芡实辛夷粥
- 112 ... 鱼腥草炖猪肺
- 113 ... 加味参麦饮
- 113 ... 杞菊二冬饮

Chapter 14

咽炎

- 114 ... 炖雪梨豆根
- 115 ... 双根大海饮
- 115 ... 清咽饮

Chapter 15

低血糖

- 116 ... 牛奶蒸蛋
- 117 ... 丝瓜嫩肉丸
- 117 ... 糯米阿胶粥

Chapter 16

结石症

- 118 ... 花生仁炖莲子
- 119 ... 玉米须炖蚌肉
- 119 ... 利胆消石茶



Chapter 17

抑郁症

- 120 ... 鸡蓉南瓜土豆泥
- 121 ... 百合鲜奶蜂蜜羹
- 121 ... 薄荷提神清心茶

Chapter 18

近视

- 122 ... 杞子鱼胶炖牛蛙

- 123 ... 楮实菟丝肉片

- 123 ... 茯苓柏子饼

Chapter 19

肝炎

- 124 ... 茄子炖荸荠
- 125 ... 胡萝卜煲田螺
- 125 ... 砂仁豆芽瘦肉汤
- 126 ... 鸡骨草蛋汤
- 126 ... 玉米须螺片汤
- 127 ... 灵芝女贞丹参汤
- 127 ... 罗汉雪梨汤

Chapter 20

高血压

- 128 ... 菊楂钩藤决明饮
- 129 ... 芹菜大米粥
- 129 ... 猪腰杜仲汤

Chapter 21

高脂血症

- 130 ... 首乌黑豆炖甲鱼
- 131 ... 山楂消脂饮
- 131 ... 凉拌芹菜海带
- 132 ... 首乌芹菜粥
- 132 ... 木耳山楂粥
- 133 ... 三七首乌粥
- 133 ... 决明子粥

Chapter 22

糖尿病

- 134 ... 枸杞炒苦瓜
- 135 ... 猪脊羹
- 135 ... 山药炖猪肚

Chapter 23

冠心病

- 136 ... 山楂黑米粥
- 137 ... 薤白粥
- 137 ... 葛根粥

- 138 ... 山楂桃仁汁

- 138 ... 归芪蒸鳗鱼

- 139 ... 党参麦冬炖瘦肉

- 139 ... 姜母鸭

Chapter 24

骨质疏松症

- 140 ... 罗汉大虾
- 141 ... 滋补参灵龟
- 141 ... 人参鹌蛋

Chapter 25

动脉硬化

- 142 ... 双玉粳米粥
- 143 ... 猪肉炒洋葱
- 143 ... 醋蛋液

Chapter 26

中风后遗症

- 144 ... 醋蒸胡椒梨
- 145 ... 地龙桃花饼
- 145 ... 黄芪猪肉羹

Chapter 27

肾衰竭

- 146 ... 莲子六一汤
- 147 ... 茅根红豆粥
- 147 ... 茯苓山药粥
- 147 ... 虫草洋参乌鸡汤

Chapter 28

脑出血

- 148 ... 夏枯草煲猪肉
- 149 ... 醋泡花生仁
- 149 ... 三鲜饮

Chapter 29

脑梗死

- 150 ... 清蒸肉末海带合
- 152 ... 参贝海带汤
- 152 ... 苹果玉米豆粉羹
- 152 ... 茯苓枣实瘦肉汤

绽放花样美丽 女性调理食疗方

Chapter 01

带下病

- 154 ... 黄芪炖乌鸡
- 155 ... 马齿苋鸡蛋白
- 155 ... 参苓白果粥
- 156 ... 杜仲炖猪腰
- 156 ... 石榴皮粥
- 157 ... 葶薏冰糖饮
- 157 ... 金樱子炖甲鱼

Chapter 02

闭经

- 158 ... 参芪蒸乌鸡
- 159 ... 艾红羊子宫
- 159 ... 木耳核桃糖
- 159 ... 苓夏蒸牛肉

Chapter 03

月经失调

- 160 ... 红花通经益肤粥
- 162 ... 仙灵脾炖羊肉
- 162 ... 益母草汤
- 162 ... 乌鸡归芪汤
- 163 ... 西洋参炖乌鸡
- 163 ... 核桃莲子粥

Chapter 04

痛经

- 164 ... 当归羊肉汤
- 165 ... 益母羹
- 165 ... 姜椒枣糖汤
- 166 ... 山楂去痛粥
- 166 ... 二花调经茶
- 167 ... 川芎调经茶
- 167 ... 蜜汁山药南瓜

Chapter 05

女性不孕

- 168 ... 虫草炖鸡
- 169 ... 温补鹌鹑汤
- 169 ... 当归桃仁粥
- 169 ... 苁蓉羊肉粥



Chapter 06

乳腺增生

- 170 ... 鲜橙汁米酒
- 171 ... 萝卜拌海蜇皮
- 171 ... 刀豆木瓜肉片汤
- 171 ... 海带拌鸡丝

Chapter 07

更年期综合征

- 172 ... 萱草忘忧汤
- 173 ... 甘麦红枣汤
- 173 ... 黄精鸡
- 174 ... 龙牡粥
- 174 ... 合欢花粥
- 175 ... 二仙龟汤
- 175 ... 更年康粥

Chapter 08

习惯性流产

- 176 ... 糯米山药粥
- 177 ... 菟丝子粥
- 177 ... 阿胶首乌粥

Chapter 09

产后缺乳

- 178 ... 猪蹄通草汤

- 179 ... 羊肉猪蹄汤
- 179 ... 黄酒炖猪蹄
- 179 ... 催奶汤
- 180 ... 鲫鱼通草汤
- 180 ... 催乳鲤鱼汤

Part 6

重塑阳刚之气 男性保健食疗方

Chapter 01

阳痿、早泄

- 182 ... 三子泥鳅汤
- 183 ... 羊肾汤
- 183 ... 核桃炖蚕蛹
- 184 ... 米酒炒大虾
- 184 ... 早泄药补方
- 185 ... 枸杞炖羊肉
- 185 ... 北芪炖乳鸽

Chapter 02

男性不育

- 186 ... 催育鸡
- 187 ... 双胶骨髓牛鞭
- 187 ... 巴戟天苁蓉炖狗鞭
- 188 ... 补肾虾丸烩
- 188 ... 鹌鹑烩玉米
- 189 ... 精神药酒
- 189 ... 五子补肾茶





Chapter 03

脱发

- 190 ... 首乌黄豆烩猪肝
- 192 ... 桑葚百合粥
- 192 ... 栗子红枣粥
- 192 ... 生发黑豆
- 193 ... 桑葚乌发润肤粥
- 193 ... 双黑粥

Chapter 04

前列腺疾病

- 194 ... 山药菟丝粥
- 195 ... 苏蜜煎
- 195 ... 二紫通尿茶
- 196 ... 利尿蛤蜊肉
- 196 ... 葱白橘葵糖

Part 7

宝宝健康成长 小儿疾病食疗方

Chapter 01

小儿感冒

- 198 ... 萝卜姜枣汤
- 199 ... 葱醋粥
- 199 ... 金橘防寒粥

Chapter 02

小儿咳嗽

- 200 ... 紫苏粥

- 201 ... 杏仁猪肺汤
- 201 ... 川贝蒸鲜梨
- 202 ... 天冬粥
- 202 ... 梨粥
- 202 ... 薏米杏仁粥
- 203 ... 芦根粥
- 203 ... 雪梨酱

Chapter 03

小儿疳积

- 204 ... 乳鸽疔疳方
- 205 ... 谷芽山楂饮
- 205 ... 内金蒸黄鳝
- 206 ... 鸡内金糖饼
- 206 ... 谷芽消食散
- 207 ... 小米怀山粥
- 207 ... 蚕蛹核桃肉汤

Chapter 04

小儿厌食

- 208 ... 鲫鱼生姜汤
- 209 ... 消积导滞饼
- 209 ... 莲栀梨汁粥

Chapter 05

小儿多汗

- 210 ... 山药百合饮
- 211 ... 芡实兔糕
- 211 ... 黄芪山药粥

Chapter 06

小儿腹泻

- 212 ... 糯米车前叶粥
- 213 ... 鸡蛋黄油
- 213 ... 粳米茶
- 213 ... 人参扁豆粥

Chapter 07

小儿遗尿

- 214 ... 益智仁炖牛肉
- 215 ... 益智膀胱

- 215 ... 胡椒鸡蛋
- 215 ... 韭根猪脂饮

Chapter 08

小儿贫血

- 216 ... 参枣莲子粥
- 217 ... 猪肝瘦肉粥
- 217 ... 菠菜猪肝汤
- 218 ... 麻花糊
- 218 ... 杏仁苹果豆腐羹
- 218 ... 黑枣桂圆糖水



附录1

- 219 ... 中华饮食养生宜忌速查

附录2

- 236 ... 食疗常用食物功效速查

附录3

- 250 ... 食疗常用中药材图谱索引

中医小常识检索

春季宜养肝·····	14	高脂血症是“沉默的杀手”·····	132
春季喝什么茶最好·····	16	糖尿病患者的饮食调养很重要·····	134
秋季如何防燥·····	22	冠心病患者的饮食要诀·····	136
冬季如何养肾·····	26	常吃橘子能防冠心病·····	138
什么是精、气、神三位一体·····	32	骨质疏松症患者应该怎样进行食补·····	140
适度紧张有益健康·····	34	动脉硬化患者应注意哪些事项·····	142
如何调动人体的自愈力·····	40	高血压不可骤降·····	144
胃主通降，以降为和·····	42	肾衰竭患者日常生活中应注意哪些事项·····	146
养生需要劳逸适度·····	44	如何预防脑出血·····	148
怎样判断脾功能失调·····	56	脑出血发病前的征兆·····	149
身体出现癌变的信号·····	58	脑梗死有何症状·····	150
从皮肤变化判断疾病·····	60	带下病患者应注意哪些事项·····	154
脸色能传达疾病的信号·····	66	带下病有何症状·····	155
肥胖症患者应注意哪些事项·····	68	正常白带的表现·····	156
哪些原因会造成脱发·····	72	月经过多是怎么造成的·····	160
中药延缓衰老的原理·····	76	痛经患者应注意哪些事项·····	164
患了感冒要不要去医院·····	80	痛经患者如何进行饮食调理·····	165
保护咽喉就是保护口鼻与肺胃的通道·····	82	痛经是怎样引起的·····	166
缺铁性贫血有哪些症状·····	88	哪些疾病会造成女性不孕·····	168
便秘患者应注意哪些事项·····	90	乳腺增生有哪些表现·····	170
痔疮患者应注意哪些事项·····	91	更年期应如何进行饮食调理·····	172
泄泻患者应注意哪些事项·····	92	更年期综合征与哪些因素有关·····	173
睡前泡脚有助于安眠·····	96	更年期女性如何养护皮肤·····	174
胃病患者禁用哪些药·····	102	习惯性流产患者应注意哪些事项·····	176
类风湿关节炎的危害·····	106	催乳的食物有哪些·····	178
脂肪肝的根源是什么·····	108	产后缺乳与气血不足有关·····	180
鼻过敏的人更易患感冒吗·····	110	阳痿是怎样引起的·····	182
咽炎患者的饮食宜忌·····	114	防止脱发的食物有哪些·····	190
低血糖的急救措施·····	116	前列腺炎患者应注意哪些事项·····	194
肾结石是怎么形成的·····	118	前列腺增生患者应注意哪些事项·····	196
高血压患者应注意哪些事项·····	128	如何护理肺炎患儿·····	200
高脂血症患者的饮食宜忌·····	130	小儿疳积是如何产生的·····	204
		宝宝患了小儿疳积怎么办·····	206
		佝偻病患儿出汗多·····	210
		小儿遗尿的护理·····	214

健康
养生堂

中华

妙方

食补食养食疗

【张文彦◎主编】



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华食补食疗妙方 / 张文彦主编. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5341-5537-6

I. ①中… II. ①张… III. ①食物疗法—基本知识
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第140909号



中华食补食疗妙方

 张文彦 主编

责任编辑: 王 群 王巧玲 李骁睿

责任校对: 宋 东 刘 丹

责任美编: 金 晖

责任印务: 徐忠雷

特约编辑: 史 倩

特约美编: 王秋成

封面设计: 银 子

版式设计: 韩少杰

出版发行: 浙江科学技术出版社

地址: 杭州市体育场路347号

邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 天津市光明印务有限公司

经 销: 全国各地新华书店

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 300千字

印 张: 16

版 次: 2013年12月第1版

印 次: 2013年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5341-5537-6

定 价: 39.00元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

自古贤人就指出饮食的重要性：“养生之道，莫先于食。”饮食是人类维持生命的基本条件，只有饮食合理了，才能保证身体器官的正常运作，才可以进一步发展创造性，推动社会的进步。

远古时期，人们并没有区分食物和药物的概念。为了能够在恶劣的环境中生存下来，先人把一切能食用的动植物都吃进去。久而久之，先人分辨出哪些动植物可以补充能量；而其他一些动植物虽然也能充饥，但有较强的偏性，不适宜经常食用或不是任何人都能食用；还有部分食物不在特殊状态下（如病态）则不能食用。人们在实践之后逐渐区分出食物和药物，并懂得依据它们不同的特性来补养身体，调理身体的各种不适。先人们认知理念的改变也推动了中医药食养生理论的萌芽、发展与成型。

历代中医都强调“法时养生”的理念，即人们的生活规律要依从于四季变迁，顺应天地的阴阳变化。中医认为人的五脏和“春生、夏长、秋收、冬藏”的四季变化是相通的，春气通于肝，夏气通于心，秋气通于肺，冬气通于肾。同时他们又指出四季养生的重点在于及时调节饮食，通过合理进食各种食材和药材，强化身体五脏的功能，维系人体内部循环的顺畅。在这种理论基础之上，逐渐形成了春季升补、夏季清补、秋季平补、冬季滋补等中医饮食养生要领。

合理的饮食除了具有养生效果之外，还能针对不同病症进行对症调理。现代人面临着越来越严峻的健康问题：沉重的工作压力和毫无节制的身体消耗，致使很多人处于“亚健康”状态；还有更多的人时常遭受感冒、贫血、便秘等常见病的折磨，以至于药不离口；内分泌失调导致的妇科疾病和免疫力低下导致的各种儿科病等，影响了很多家庭的生活。与疾病抗争就要治标治本，应该遵循天然养生之法，从饮食调理开始做起。

中医认为，食之偏性为药性，食物与药物不可分，合理选用食材与药材是对症祛病的第一步。我们应本着药食同源的理论，合理利用食物和药物的性味归经以及食用宜忌，做好食物与食物、食物与药物之间的搭配，更好地发挥食物和药物的养生保健作用，进而实现有病祛病、无病强身的目的。

张文虎

世界中华美食药膳研究会会长
《中华美食药膳》杂志社社长



以疾病分节

以常见疾病分节，检索方便。

详述病理

每一种疾病都详述病理，读者很容易掌握每种疾病的成因，以及针对这种疾病的食疗原则。

贴心提示

附加治疗疾病的小偏方或者制作食疗方的注意事项，使本书更具有实用性。

妙方精解

每一道食疗方都有“适用人群”、“用法及宜忌”小栏目，使您能够快速找到适合自己的食疗方。

功用解析

“功用解析”小栏目告诉读者食疗方对身体的作用，并对适用的症状进行详细解析。

中医常识

特别设置了“中医小常识”栏目，讲述常见疾病的日常调养原则及注意事项。

