

花吃饭的钱,治吃药的病 从入门到精通

本草纲目 家庭药膳大全 轻图典

武警总医院双科专家 联袂精选《本草纲目》中超营养的210道家庭必备安全药膳方
全天然、全营养、全健康的满分饮食观,家庭必备健康手边书
药膳这样做,放心吃、少生病、保全家

营养专家·李卉 + 王梅康 · 中医专家 主编



李卉

中华人民共和国医师编号: 1998981101101081
武警总医院营养科主任
《中国食品安全报》《健康报》《养生大世界》特约专家
北京交通广播 FM103.9 山西卫视特约嘉宾

清热排毒



陈皮绿豆汤
Chenpidoudang

【材料】陈皮20克, 绿豆100克, 冰糖100克, 白开水适量。



疏肝理气

山药炖鸡汤
Shanyaojiantang

【材料】山药200克, 鸡1只, 枸杞10克, 盐适量。



杨桃紫苏梅甜汤
Yangtaozisufumeitiantang

百合莲子豆浆
Baihezhuanidoujiang



健脾和胃



鹿茸蒸蛋
Lurongzhen蛋

【材料】鹿茸10克, 鸡蛋1个, 盐适量。



补血养心

茯苓杏仁松糕
Fulingxingrensonggao



润肺止咳



滋补养肾



第1图典

优质生活 如此简单

Family Herbal Cuisine Graphic Guide

从入门到精通

本草纲目 家庭药膳大全

轻图典

武警总医院双科专家 联袂精选《本草纲目》中超营养的210道家庭必备安全药膳方
全天然、全营养、全健康的满分饮食观，家庭必备健康手边书

药膳这样做，放心吃、少生病、保全家

李卉 王梅康 主编



江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

本草纲目家庭药膳大全轻图典 / 李卉, 王梅康主编.

—南昌: 江西科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5390-4914-4

I. ①本… II. ①李… ②王… III. ①《本草纲目》

—食物疗法—食谱 IV. ① R281.3 ② R247.1 ③ TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 305249 号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2013137 图书代码: D13078-101

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目策划 / 设计制作 / 紫圖圖書 

责任编辑 / 龚琦

特约编辑 / 张耀强 安莎莎

特约摄影 / 鞠倚天 李景军 赵佳赫

本草纲目家庭药膳大全轻图典

李卉 王梅康 主编

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编 330009

电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 787毫米 × 1092毫米 1/16

印 张 15

字 数 110千

版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4914-4

定 价 49.9元

赣版权登字-03-2013-209 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

P 序言

Preface

药食同补，缔造健康生活

日常生活中，我们的身体经常会被各种大大小小的疾病困扰，小至咳嗽感冒、大到肿瘤癌症，这些疾病不仅影响着我们的身体健康，也让我们的心情变得黯淡无光。其实，只要懂得一些基本的养生防病方法，并正确的加以利用，就能使我们拥有一个健康的身体。而在众多的养生方法中，药膳食疗是最简单有效的方法之一。

药膳食疗是以各种中医药和养生食材为基础的中国传统医学与美食的完美结合。一勺汤、一盘菜、一碗粥，只要在其中加入了适合的药材，就成了能够滋补养身、防病祛病的美味药膳，让您既拥有了健康，又享受了美味。如今，人们越来越注重健康、天然养生，选择用更天然、更安全的药膳来调养滋补身体。

药膳起源于我国传统的中医学和饮食文化，是将中医学、烹饪学和营养学完美结合，严格按照食材、药材间的配伍原则，再加之熟练的烹饪技术，烹调出集养生与美味为一体的健康药膳。它将药材作为食物，又将食材赋予药用，药借食力，食助药威，二者相辅相成，以更自然的方式来保健强身、防病治病、延年益寿，真正做到药食同补，缔造健康生活。

《本草纲目》是我国明朝伟大的医药学家李时珍以毕生经历，亲历实践，广收博采，对本草学进行了全面整理而做的医学巨著，被誉为“东方药物巨典”，是我国古代对人类近代科学以及医学方面影响最大的医学著作，是我国医药宝库中一颗璀璨的明珠。

这本《本草纲目家庭药膳大全轻图典》即是在深入研究《本草纲目》的基础上，从书中所述的几百种传统中药中精心挑选出更常见常用，更行之有效的中药材与相符的食材进行搭配，烹饪出既能养生祛疾，又美味可口的药膳，让“良药不再苦口”。本书为您精心介绍了210余种实用贴心的家庭养生药膳，以常见的药材食材、简单易学的烹饪方法、科学安全的搭配方案让您吃得明白、吃得营养、吃得放心。

从整体结构上来讲，本书分为九章。第1章对药材、食材以及药膳的基础知识和人体所必需的营养素进行了详细的阐述，让读者明白药膳怎样做更安全、更有效。第2-3章，根据四季的变化和人们不同的体质展现给大家不同的适用药膳，让大家能够循四季而养，辨体质而调。第4-7章，根据不同的病症，为读者介绍了贴心的对症药膳，让有不同需求的人群都能从中找到适合自己的美味佳肴和养生良方。第8-9章，重点介绍了婴幼儿、青少年、孕产妇、更年期人群、老年人、上班族等特殊人群适用的养生药膳，真正做到因人群而养，让家庭中的每一员都能从中找到适合自己的药膳美食。

本书对每一款药膳都配以清晰精美的实景图，让读者能够准确的辨别其品相，为其烹饪制作提供参考。另外，对书中的所有药膳食谱，我们都按照做法进行了实际操作，并进行了实景拍摄，让读者看起来清楚明了，做起来轻松愉悦。

药膳虽好，但它不是包治百病的“万能药”，更不能代替药物治疗，它只是保健养生和防病祛病的一种有效辅助方法。因此当病情急重，或者食药膳后病情并没有减轻时，还是应该及时就医治疗。

最后，真诚的希望本书能够为您的生活带来便利，让您和您的家人能够充分享受生活，拥有健康。将本书放在床头，每天读一读，让疾病少一点，健康多一点。

编者谨识

目录

Contents

各类人群养生保健食材、药材速查..... 1-8

序言：药食同补，缔造健康生活..... 10

阅读导航..... 20



Chapter 1 实用药膳常识

打开药膳养生的密码

补充人体必需的营养素，你需要吃这些..... 24	五色食物补五脏..... 29
你吃对了吗，科学饮食才能吃出健康..... 25	食材、药材的保存与使用有妙招..... 30
“药食同源”，食物是最好的医药..... 26	药膳养生，安全、营养、美味..... 31
四性五味请牢记，吃对食物胜服药..... 27	



Chapter 2 四季养生篇

养生专家告诉你，什么时节吃什么药膳

四季养生 常用药材..... 34
四季养生 常用食材..... 35

◇ 春季养阳

太子参米肚 春季补阳不生病..... 37
首乌肝片 明目养血抗衰老的家常菜..... 37

◇ 夏季去暑

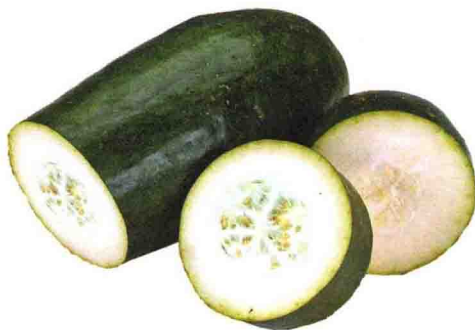
参金冬瓜汤 湿热没胃口，就喝参金冬瓜汤..... 39
归参山药猪腰 专治夏季口干口渴..... 39

◇ 秋季润燥

百合炖芦笋 秋燥流鼻血，赶紧找百合..... 41
菊花肉片 秋季护眼，菊花&胡萝卜最管用..... 41

◇ 冬季养肾

虫草老鸭汤 温补不上火，除烦显精神..... 43
韭菜核桃炒虾仁 吃我冬天不怕冷..... 43





Chapter 3 体质调理篇

辨清体质养生，让养生事半功倍



体质调理 常用药材	46
体质调理 常用食材	47

◇ 气虚体质

灵芝黄芪炖肉 灵芝&黄芪，补气安神最灵验	49
黄芪乌鸡汤 男人喝了身体壮，女人喝了气血好	49
党参煮土豆 体虚盗汗，来点党参煮土豆	50
黄精蒸土鸡 体倦无力者的“红牛”	50
苁蓉羊肉粥 苁蓉羊肉粥，找回男人的自信	51

◇ 气滞体质

人参雪梨乌鸡汤 大补元气，只用人参一点点	53
白术甘草汤 通气血、润红颜，就喝此汤	53

◇ 血虚体质

丹参黄豆汤 血气瘀积气血虚，丹参来帮忙	55
红枣枸杞鸡汤 女性补气养血的首选	55
无花果煎鸡肝 面色苍白，经常吃点动物肝脏	56
糯米黑豆豆浆 孕妇也能喝的益气补血饮品	56
黄芪虾仁汤 让你气色红润，告别脸色苍白	57
红枣红豆粥 红枣&红豆，让你的脸色白里透红	57

◇ 瘀血体质

黑豆桂圆汤 气血不通畅，经常来点桂圆与黑豆	59
川芎蛋花汤 身上有瘀青，川芎来帮忙	59

◇ 阴虚体质

紫米甜饭团 男人吃了补肾，女人吃了润肺	61
银耳优酪羹 银耳，滋阴润肺的“长生不老药”	61
阿胶麦冬粥 经常吃阿胶，容颜不掉队	62
姜母老鸭煲 大病初愈身体弱，老鸭补虚效果好	62
糖枣芹菜汤 夏季祛暑安神的专业户	63
银耳橘子汤 能止咳的橘子水	63

◇ 痰湿体质

党参黄芪排骨 气虚气喘，来点党参和黄芪	65
白果蒸蛋 哮喘发作，赶快找白果	65
芡实莲子薏仁汤 排出湿气，消除水肿好轻松	66
排骨薏仁粥 大口吃肉也能减肥	66
苋菜大米粥 夏季清热凉血，来碗苋菜粥	67

Chapter 4 清热排毒 疏肝理气篇

肝火旺、脾气大，吃对药膳，排除毒素一身轻松



清热排毒 常用药材	70
清热排毒 常用食材	71
疏肝理气 常用药材	72
疏肝理气 常用食材	73

◇ 排毒祛火

菊花金银花茶 午后来一杯，精神一下午	75
鱼腥草茶 身体有炎症就吃鱼腥草	75



- 熟地冬瓜汤 经常盗汗，晚餐吃点熟地冬瓜汤76
- 红花蒸蛋 血气不通毒素堆积，红花挺管用76
- 红豆薏仁糊 排出毒素，身体好轻松77
- 西红柿烩豆腐 小便通畅，轻松排毒77

◆ 清热明目

- 决明子海带汤 明目防辐射，电脑族必备79
- 胡萝卜咸粥 常吃胡萝卜，还你动人明眸79
- 鱿鱼蛤蜊粥 眼睛红肿火气大，来点蛤蜊粥80
- 桑杏菊花甜汤
肝火旺，眼睛疼，只需桑菊一点点80
- 胖大海杞子羹 止咳明目，双管齐下81

◆ 消夏祛暑

- 陈皮绿豆汤 夏季消暑排毒必不可少83
- 玉米绿豆糊 夏季常饮，开胃又消烦83
- 薏仁藿香扁豆汤 藿香是夏季必备的防暑药84
- 绿豆薏仁粥 排毒、消暑两不误的佳品84
- 冬瓜薏仁鸭 既补身又解暑的美味鸭85
- 苦瓜鸡蛋 既能减肥，又能排毒的廉价食品85

◆ 代谢消脂

- 香菇陈皮炖冬瓜 冬瓜是个宝，利尿又减肥87
- 山药枸杞炖牛肉 大口吃肉，照样减肥87

◆ 养肝护肝

- 麦芽肉片汤 心情郁闷，麦芽让你拥有好心情89
- 山药炖鸡汤 脾虚腹泻，来碗山药炖鸡汤89

◆ 通乳丰胸

- 木瓜炖银耳 产后通乳美容两不误91
- 猪脚煮花生 产妇补血增乳的必备餐91
- 通草丝瓜汤 产后乳汁少，赶快找通草92
- 牛奶炖花生 既滋补又通乳的老百姓食材92

◆ 宁心助眠

- 党参茯苓粥 病后虚弱，党参茯苓滋补又安神94
- 金针木耳肉片 常吃就能远离心血管疾病94
- 当归炖猪心 心不慌，睡得好，心情爽95
- 荞麦桂圆粥 荞麦是增长精神的大力士95

◆ 理气止痛

- 香菇旗鱼汤 腰腿疼痛的妙药良方97
- 虫草瘦肉粥 虫草一点点，轻松提高免疫力97
- 山药土茯苓煲瘦肉
通筋活络，去除湿毒就吃我98
- 杜仲寄生鸡汤 既能止痛，还能安胎99



Chapter 5 补血养心 健脾和胃篇 保护好心血管，三高人群的救命菜可以这样做

- 补血养心 常用药材 102
- 补血养心 常用食材 103
- 健脾和胃 常用药材 104
- 健脾和胃 常用食材 105

◆ 养心安神

- 胡桃豆腐汤 小小胡桃，脑神经的保护神107
- 益智家常面 家常面，让你越吃越聪明107
- 小麦红枣粥 小麦补气止烦价值高108

- 参片莲子汤 心烦失眠，找莲花仙子相伴.....108
 百合红枣粥 常吃百合，睡的香精神好.....109
 银耳炖猪心 神经衰弱，银耳来帮忙.....109

◆ 活血化痰

- 三七蛋花汤 气血不通头晕痛，三七散瘀很有效.....111
 当归芍药炖排骨 告别黄脸婆，脸色红润心情好.....111
 月季花粥 月季花美，活血调经更有效.....112
 猪肝菠菜汤 贫血人群的必吃菜.....112
 川芎黄芪炖鱼头
 头晕头痛、跌打损伤，川芎都能治.....113

◆ 调节血糖

- 山药煮鲑鱼 餐桌有山药，饭后血糖不升高.....115
 党参杞枣汤 党参是个宝，补血降压有奇效.....115
 荞麦南瓜糊 荞麦就是三高人群的救命药.....116
 西蓝花炒蛤蜊 西蓝花是糖尿病人的必选菜.....116

◆ 降血脂

- 鱼香茄子 茄子，保护心血管的紫衣郎中.....118
 木耳炒白菜 软化血管，首选木耳.....118
 猴头菇螺头汤 猴头菇养胃降血脂.....119
 何首乌炒猪肝 治好脚气，让你足下更有力.....119

◆ 防治贫血

- 阿胶牛肉汤 女人吃阿胶，气色好、精神佳.....121
 麦芽糖煮红枣 大枣一吃露红颜.....121



◆ 心悸气短

- 茯苓杏片松糕 气血足了才能心神安.....123
 桂圆煲猪心 缓解压力的美味汤.....123

◆ 稳定血压

- 百合小黄瓜
 头晕脑胀血压高，黄瓜经常备身边.....125
 玉米红枣粥 吃点玉米就能降血压.....125
 芥菜地栗汤 常吃芥菜，降压又减肥.....126
 乌梅大枣银耳汤
 乌梅是保护肝脏的有机酸果.....126
 西芹多味鸡 想降压，吃芹菜.....127

◆ 消食健胃

- 山楂乌梅茶 山楂是消食化积的天然胃药.....129
 草莓小虾球 好看又开胃，让你胃口大开.....129
 莲子乌鸡汤 疲劳、没胃口，试试乌鸡汤.....130
 白术猪肚粥 白术、猪肚，健脾养胃.....130
 神曲山楂粥 伤食腹泻，来点神曲山楂粥.....131
 杨桃紫苏梅甜汤
 肠胃受寒不消化，吃点杨桃助消化.....131

◆ 食欲不振

- 莲藕炖排骨 没有食欲，莲藕让你增食欲.....133
 谷芽麦芽汤 谷芽、麦芽，开胃消食的佳品.....133

◆ 防治腹泻

- 茴香粥 肚子胀不消化，喝点茴香粥就管用..... 135
- 莲子紫米粥 适合新妈妈喝的滋补止泻粥..... 135
- 莲子红枣粥 莲子 & 红枣，专治着凉腹泻..... 136
- 高粱红枣豆浆 高粱、红枣都能治腹泻..... 136
- 茯苓山药米糊 慢性肠炎，常吃茯苓..... 137
- 车前草猪肚汤 猪肚就能健胃整肠止腹泻..... 137

◆ 慢性胃病

- 山楂牛肉菠萝盅 老胃病患者的日常调理餐... 139

- 人参红枣粥 大补元气，健胃安神的首选..... 139

◆ 润肠通便

- 松仁炒玉米 不仅治便秘，还能防三高..... 141
- 雪梨豌豆炒百合
消积食，通宿便，身体好轻松..... 141
- 红枣柏子小米粥
治疗长期便秘、老便秘效果最显著..... 142
- 人参蜂蜜粥
气血两虚老便秘，人参蜂蜜粥解烦忧..... 143



Chapter 6 润肺止咳 滋补养肾篇

女人养好肺气色佳，男人养肾就是养命，肾好才能生活好

- 润肺止咳 常用药材..... 146
- 润肺止咳 常用食材..... 147
- 滋补养肾 常用药材..... 148
- 滋补养肾 常用食材..... 149

◆ 滋阴润肺

- 洋参麦冬粥 一碗粥就能清肺热，宁心神..... 151
- 百合莲子豆浆
百合、莲子常相伴，养心安神精神足..... 151
- 雪梨枇杷蜜 老少皆宜的润肺化痰饮品..... 152

- 莲子花生豆浆
每天来一杯，胜过“静口服液”..... 152
- 麦冬炖燕窝 燕窝是女人滋阴润肺的绝佳补品..... 153
- 银耳莲子羹 女人滋阴养颜的老配方..... 153

◆ 化痰止咳

- 枇杷叶茶 肺热咳嗽，来点枇杷叶..... 155
- 沙参百合汤 气虚久咳患者的甜味汤..... 155
- 山药瘦肉粥 经常饮此粥，强身健脾精神好..... 156
- 白果猪肚煲 咳嗽干呕的进补粥..... 156
- 川贝雪梨粥 全家人的润肺止咳粥..... 157
- 桔梗冬瓜汤 咳嗽痰多，试试此汤..... 157

◆ 利咽平喘

- 白果炒木耳 咳嗽咽喉痛，来个白果炒木耳..... 159
- 玄参萝卜汤 每天吃点萝卜，咽喉不发炎..... 159

◆ 慢性支气管炎

- 四仁鸡蛋粥 慢性支气管炎，此粥来调养..... 161
- 润肺乌龙面 咽喉肿痛，吃点面就能治好..... 161



◆ 滋阴补肾

- 百合地黄粥 比“六味地黄丸”更美味的补肾粥..... 163
 板栗焖鸡翅 肾虚腹泻，常吃板栗..... 163
 红枣荸荠汤 荸荠 & 红枣，既清热又滋补..... 164
 当归羊肉汤 男女通用的滋阴补肾大补汤..... 165

◆ 补阳护肾

- 杜仲羊肉汤 男性体寒，多吃羊肉..... 167
 干姜大枣汤 温中助阳，男不可百日无姜..... 167
 鹿茸酒醉蛋 男人养肾，每次只需一点点..... 168
 韭菜炒虾仁 韭菜是男人归心利肾的“起阳草” 168
 山茱萸蒸羊肉

- 附子 & 羊肉，让男人更自信..... 169
 冬虫草草鸡 阳痿苦难言，虫草帮你消烦恼..... 169

◆ 补气养肾

- 参茸酒鸡肉汤 人参 & 鹿茸，大补身体..... 171
 海鲜山药饼 气虚则肾虚，补肾先补气..... 171
 板栗枸杞粥 补肾气，腰膝有力精神足..... 172
 枸杞鱼片粥 天天吃枸杞，肾好精神好..... 172



◆ 骨质疏松

- 芝麻牛奶豆浆 芝麻 & 牛奶，促进钙吸收..... 174
 木耳炒芹菜 老年骨质疏松，就吃这道家常菜..... 174
 大骨高汤 吃骨头补骨头..... 175

◆ 腰膝酸软

- 板栗排骨汤
 排骨汤中加板栗，益气补肾挺有效..... 177
 三仙烩猪腰 猪腰补肾挺有效，常吃增力气..... 177



Chapter 7 女性调理养颜篇 常吃这些养颜调理餐，让你做女人精彩不停

- 调理养颜 常用药材..... 180
 调理养颜 常用食材..... 181

◆ 经期护理

- 花旗参炖乌鸡 经期量少，花旗参乌鸡来补血..... 183
 艾叶煮鸡蛋 赶走经期体寒腹痛..... 183
 玉米排骨汤 平衡你飞扬的荷尔蒙..... 184
 熟地当归鸡汤 让自己更舒服，让男人更爱你..... 184
 百合炒红腰豆 补血抗衰老，容颜逆生长..... 185

- 补气人参面 经常吃碗面，就能预防宫颈癌..... 185

◆ 调经补血

- 桂圆肉煮鸡蛋
 脸色苍白气血虚，桂圆最滋补..... 187
 红枣鸡肉汤 红枣是女性必备的养血美颜丸..... 187
 三七炖鸡 通血气，止疼痛的美味补品..... 188
 当归益母草蛋 女性活血调经挺管用..... 188
 玫瑰豆浆 疏肝解郁，调节荷尔蒙..... 189



- 玫瑰枸杞养颜羹 气血足, 皮肤红润赛苹果..... 194
- 燕麦花生糊 排除毒素, 肌肤好呼吸..... 195
- 芦荟西瓜汁 皮肤长痘, 吃芦荟, 用芦荟..... 195

◆ 除皱抗衰

- 木瓜冰糖炖燕窝 常食燕窝保年轻..... 197
- 冰冻红豆薏仁 平滑肌肤小细纹..... 197
- 银耳山药羹 排出毒素, 消除色斑没烦恼..... 198
- 美肤猪脚汤 富含胶原蛋白的美味汤..... 198

◆ 减肥瘦身

- 纤瘦蔬菜汤
身体毒素一扫光, 化身窈窕美人..... 200
- 牛奶燕麦粥 减肥排宿便, 首推燕麦..... 200
- 南瓜百合甜点 轻松瘦出小蛮腰..... 201

◆ 乌发生发

- 芝麻红枣粥 每天来一碗, 白发变青丝..... 203
- 首乌核桃粥 秀发乌黑有光泽..... 203

◆ 保湿润肤

- 牛奶杏仁豆浆 皮肤水润不显老..... 191
- 干贝西兰花 告别肌肤黯哑, 重现光晰肌肤..... 191
- 芦荟西红柿汤
消除黑色素, 皮肤水润光滑..... 192
- 猴头菇鸡汤 跟毛孔粗大说拜拜..... 192

◆ 消斑祛痘

- 抗敏关东煮 皮肤过敏的女性要常吃..... 194



Chapter 8 呵护全家篇

营养科专家首推的各类人群养生餐

- 呵护全家 常用药材..... 206
- 呵护全家 常用食材..... 207

◆ 婴幼儿辅食

- 红薯苹果奶汁 每天一杯, 宝宝不便秘..... 208
- 金针菇面 常吃金针菇, 宝宝聪明身体棒..... 209
- 蛋黄米糊 宝宝好吸收, 提高免疫力..... 209

◆ 青少年成长

- 核桃花生黄豆浆 增强记忆, 学习轻松不费劲... 210
- 菠菜炒鸡蛋 鸡蛋让孩子更聪明..... 211
- 核桃花生糊 花生 & 核桃, 强身又健脑..... 211

◆ 孕妈营养

- 燕麦栗子糊 孕期便秘, 就喝燕麦栗子糊..... 212
- 蔬果叶酸汁 补充叶酸, 减少宝宝畸形..... 213
- 葡萄干粥 孕期浮肿, 吃葡萄..... 213

◆ 产妇月子养护

- 红枣糯米糊 产后虚弱, 多吃红枣..... 214
- 十全大补乌鸡汤 产后常喝乌鸡汤最滋补..... 215
- 黄芪猪肝汤 产后气虚乳汁少要常喝..... 215

◆ 更年期调养

- 黑米黄豆糊 抗衰老黑米很管用..... 216



- 麦草萝卜汤 更年期心烦失眠，就喝此汤 217
猪肚炖莲子 清心安神睡得香 217

男性保健

- 芝麻松子豆浆 男人常吃松子身体壮 218
参麦乌鸡汤 男人前列腺的保护神 219
牛膝蔬菜鱼丸 肾虚浮肿，牛膝挺管用 219

老年人补养

- 黑米核桃豆浆
每天一杯，心脑血管疾病都远离 220
山药燕麦豆浆 常喝此豆浆，延年又益寿 221
五加皮烧牛肉 腰膝酸软吃牛肉 221



Chapter 9 上班族篇 职场达人的加油、减压良方

- 上班族调理 常用药材 224
上班族调理 常用食材 225

口腔溃疡

- 蒲公英大米豆浆 清热消肿挺有效 226
苹果油菜汁 补充维生素，溃疡早日好 227
三味蔬菜汁 降压降脂防溃疡 227

电脑族

- 绿豆海带豆浆 绿豆 & 海带，都能防辐射 228



- 胡萝卜枸杞豆浆
常吃胡萝卜，眼睛不干涩 229
芹菜炒猪肝 猪肝是补血明目的首选食物 229

熬夜者

- 香蕉苹果葡萄汁
经常用脑，常吃香蕉和葡萄 230
天麻鸡肉饭 失眠多梦，来点天麻 231
党参桂圆膏
神经衰弱很烦人，党参桂圆除烦恼 231

增强免疫力

- 五谷豆浆 五谷杂粮能防癌 232
蔬菜鲜饭团 免疫力弱，经常吃点 233
糯米甜红枣 腹泻无力者的美味滋补品 233

- 附录：武警总医院 25 年临床权威专家
唯一推荐糖尿病人四周食谱 234

各类人群保健养生食材、药材速查

吃对食材少生病 用好药材得健康

婴幼儿健脑食材、药材

苹果

功效：富含维生素、锌等元素，促进身体及智力发育。

选购：以结实松脆，有果香，有光泽者为佳。

食用禁忌：肾病、糖尿病患者不宜多吃。



蛋黄

功效：富含卵磷脂，有利于大脑及骨骼发育。

选购：鸡蛋以新鲜匀称，蛋壳光滑，无裂缝者为佳。

食用禁忌：发烧、腹泻、肝炎患者忌食。



牛肉

功效：富含铁、锌，利于有效集中注意力。

选购：以红色均匀有光泽，有弹性者为佳。

食用禁忌：牛肉不易消化，不宜食用过多；不宜与栗子、红糖一起食用易引起呕吐、腹胀。



豆类

功效：富含蛋白质、维生素等，有益于智力开发。

选购：以颗粒饱满，质地均匀，色泽光亮，无霉变虫害者为佳。

食用禁忌：积食腹胀者不宜食用。



核桃

功效：促进智力发育。

选购：以外壳干净，有一定重量者为佳。

食用禁忌：上火、腹泻者不宜多吃。



花生

功效：改善血液循环，增强记忆力。

选购：以颗粒饱满，形态完整，大小均匀，无霉变者为佳。

食用禁忌：脾胃虚弱者不宜多吃，婴幼儿不宜一次食用过多。



冬瓜

功效：清热消肿，生津化痰。

选购：以瓜身周正，瓜皮有白霜者为佳。

食用禁忌：脾胃虚弱者不宜多吃。



橘子

功效：消渴开胃，除胸中膈气。

选购：以颜色金黄，有光泽弹性者为佳。

食用禁忌：风寒咳嗽、痰喘咳嗽者不宜食用。



鲈鱼

功效：促进智力发育，提高记忆力。

选购：以鱼身偏青，鱼鳞有光泽，鱼鳞无脱落者为佳。

食用禁忌：皮肤病患者忌食，忌食海鲈鱼头部及内脏。



动物肝脏

功效：婴儿补脑的上乘食物。

选购：以颜色红润有光泽，质地柔软者为佳。

食用禁忌：动物肝脏中含有较多的毒素，一定要清洗干净、熟透后食用。



菠菜

功效：促进脑细胞代谢，健脑益智。

选购：以菜梗红短，叶子新鲜有弹性者为佳。

食用禁忌：菠菜富含草酸，应先焯一下再烹饪，防止草酸钙的形成。



葡萄

功效：补肝益气，增强记忆力。

选购：以颗粒均匀饱满，新鲜牢固者为佳。

食用禁忌：糖尿病患者、便秘者忌食。



鹌鹑蛋

功效：增强脑部神经活动，促进智力开发。

选购：以新鲜匀称，蛋壳光滑，无裂缝者为佳。

食用禁忌：脑血管疾病患者不宜多吃。



虾

功效：富含钙、磷，利于生长发育。

选购：新鲜的虾头尾完整，虾身较挺，肉质坚实有弹性。

食用禁忌：身体长疮、皮肤湿疹、皮疹患者不宜食用。



青少年助长食材、药材

鲫鱼

功效：富含蛋白质，利于消化吸收。

选购：以眼睛略凸，眼球黑白分明，各部位无伤残者为佳。

食用禁忌：皮肤发炎、皮肤病患者不宜食用。



牛奶

功效：富含蛋白质和钙质，促进生长发育。

选购：以乳白色，滴在手背上呈圆珠状者为佳。

食用禁忌：贫血、脾胃虚寒者不宜食用。



胡萝卜

功效：护眼明目，促进发育。

选购：以橙红色，色泽鲜嫩，根茎匀称顺直者为佳。

食用禁忌：胡萝卜不宜生吃。



山楂

功效：健脾开胃，消食化滞。

选购：以形状规则，果皮有光泽者为佳。

食用禁忌：不宜多吃，吃完要及时漱口。



猪肉

功效：预防贫血，强健身体。

选购：以肉有弹性，软中带硬，红色均匀者为佳。

食用禁忌：猪肉宜长时间炖煮，但不宜浸泡。



南瓜

功效：促进身体生长发育。

选购：以干净，无损伤，瓜皮糙厚者为佳。

食用禁忌：黄疸患者不宜食用。



黑芝麻

功效：富含氨基酸、卵磷脂等，促进青少年成长。

选购：以颜色呈深灰色，不掉色者为佳。

食用禁忌：慢性肠炎、腹泻者忌食。



香蕉

功效：富含多种营养，促进智力开发。

选购：以坚实，饱满，颜色明黄无损伤者为佳。

食用禁忌：脾胃虚弱者不宜食用，一次不宜食用过多。



鸡肉

功效：增强身体抵抗力。

选购：以颜色白里透红，有亮度者为佳。

食用禁忌：哮喘、皮炎患者不宜食用。



核桃

功效：健脑，促进智力开发。

选购：以外壳干净，有一定重量者为佳。

食用禁忌：上火、腹泻者不宜多吃。



西红柿

功效：健胃消食，生津止渴。

选购：以表皮呈粉红色，形状周正均匀者为佳。

食用禁忌：不宜烹饪太久。



木耳

功效：清理肠道，补血排毒。

选购：以肉厚，朵大，有光泽者为佳。

食用禁忌：鲜木耳不宜食用。



孕产妇滋养食材、药材

红糖

功效：益气助脾，补血化瘀，散寒止痛。

选购：以坚硬呈块状者为佳。

食用禁忌：阴虚火旺者不宜食用，孕妇慎食。



小米

功效：健胃消食，补虚止呕。

选购：以颜色微黄，色泽鲜艳，无异味者为佳。

食用禁忌：气滞体质者忌食。



大枣

功效：增强母体抵抗力。

选购：以颗粒饱满，皱纹少，皮薄核小者为佳。

食用禁忌：牙痛、便秘、湿热痰热者不宜食用。



鸡蛋

功效：富含营养，促进乳汁分泌。

选购：新鲜匀称，蛋壳光滑，无裂缝者为佳。

食用禁忌：发烧、腹泻、肝炎患者忌食。



羊肉

功效：防治产后血虚，补身通乳。

选购：以颜色鲜红均匀，有光泽，有弹性者为佳。

食用禁忌：发热、口舌生疮、有痰者不宜食用。



猪蹄

功效：补充胶原蛋白，通乳下奶。

选购：以肉有弹性，有光泽者为佳。

食用禁忌：湿热偏重，痰湿偏盛者不宜食用。



桂圆

功效：补脾胃之气，补心血不足。

选购：以颗粒饱满，壳色褐黄，壳面光洁者为佳。

食用禁忌：上火发炎者及孕妇慎食。



鲤鱼

功效：防治水肿胀满，妇女血崩，产后无乳。

选购：以鱼鳃鲜红，按之有弹性者为佳。

食用禁忌：哮喘、体弱腹泻者及羊水过少者不宜多吃。



红豆

功效：生津液，利小便，除肿消胀。

选购：以颗粒饱满均匀，表面光洁，无霉变者为佳。

食用禁忌：肠胃较弱者不宜多吃。



橘子

功效：防治产后出血，补钙。

选购：以色泽金黄、黄中带红，皮薄好剥者为佳。

食用禁忌：风寒咳嗽、痰喘咳嗽者不宜食用。



阿胶

功效：滋阴补血，安胎保胎。

选购：以颜色呈棕褐色，块形平整，有光泽者为佳。

食用禁忌：感冒、腹泻、咳嗽者忌食。



葡萄

功效：补气血，强筋骨，利小便。

选购：以颗粒均匀饱满、新鲜牢固者为佳。

食用禁忌：糖尿病人、便秘者忌食。

