



凤凰汉竹
出版传媒科学生活图书经典品牌
汉竹编著 ● 健康爱家系列



女中医最爱 汤粥茶

中国中医科学院西苑医院主治医师
赵迎盼 主编

**女中医的私藏经验，
女人最值得牢记的健康和年轻秘密**

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹·健康爱家系列

女中医最爱 汤粥茶

赵迎盼 主编
汉 竹 编著

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

女中医最爱汤粥茶 / 赵迎盼主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.9

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-3679-2

I. ①女… II. ①赵… III. ①保健—汤菜—菜谱

IV. ① TS972.122

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 187369 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011 年荣获

中国民营书业实力品牌



2010 年荣获

生活图书出版商年度大奖

女中医最爱汤粥茶

主 编	赵迎盼
编 著	汉 竹
责任编辑	刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀编辑	侯魏魏 孙 静
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京艺堂印刷有限公司

开 本	710mm×1000mm 1/16
印 张	10.5
字 数	200千字
版 次	2014年9月第1版
印 次	2014年9月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-3679-2
定 价	35.00 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

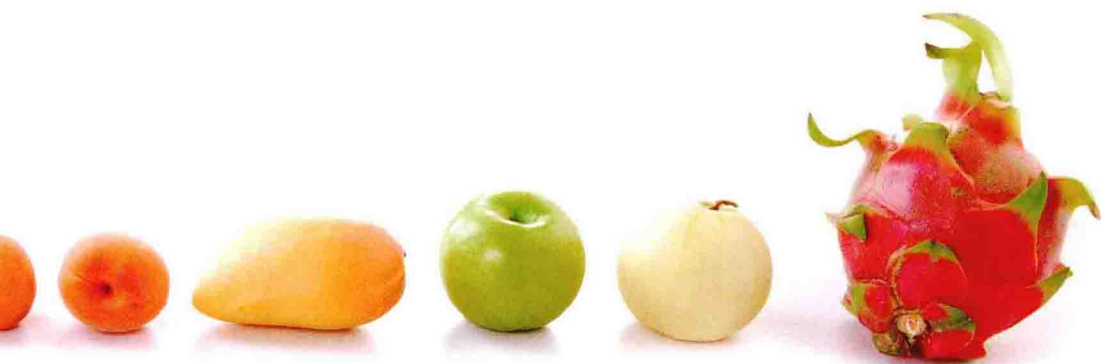
第一章 应对女性六大难题

痛经不再痛.....20	虚实辨证看上火.....32	分清寒热治便秘.....44
四物汤.....20	绿豆粥.....32	黑芝麻瘦肉汤.....44
玫瑰花茶.....21	莲子芯甘草茶.....33	红薯粥.....45
姜枣红糖汤.....22	大麦糯米粥.....34	郁李仁陈皮汤.....46
玫瑰香粥.....22	山药豆腐汤.....34	阿胶葱蜜茶.....46
红花糯米粥.....24	金银花凉茶.....36	芋头香粥.....48
当归茶.....24	马齿苋栗子粥.....36	桃花茶.....48
丝瓜红糖汤.....25	莲子百合薏米粥.....37	芹菜韭菜汤.....49
益母草大米粥.....25	罗汉果茶.....37	燕麦圆白菜粥.....49
睡眠好，百病消.....26	看体质丰胸.....38	掉头发不可怕.....50
山药荔枝汤.....26	花生猪蹄汤.....38	制首乌牛肉汤.....50
百合花生大米粥.....27	黄花鱼豆腐汤.....39	桑葚枸杞子粥.....51
小麦黑豆夜交藤汤.....28	木瓜奶茶.....40	枸杞子女贞茶.....52
党参红枣茶.....28	花生红枣黄芪粥.....40	旱莲草红花土鸡汤.....52
红参枸杞子茶.....30	山药黄芪猪蹄汤.....42	黑豆排骨汤.....54
小米绿豆粥.....30	归芪虾仁汤.....42	黑芝麻核桃粥.....54
二仁猪心汤.....31	猪尾凤爪汤.....43	女贞子枸杞羊肉汤.....55
酸枣仁粥.....31	木瓜枸杞汤.....43	首乌红枣粥.....55



第二章 由内而外来美肌

祛痘淡痕要辨证	58	疏通经络美白养颜	66	表里如一健脾润唇	74
山楂桃仁荷叶粥	58	白芷平鱼汤	66	清甜润唇汤	74
马齿苋粥	59	薏米牛奶粥	67	银耳雪梨粥	75
海带绿豆玫瑰花汤	60	柠檬茶	68	桔梗牛肚汤	76
枸杞鸽肉粥	60	苹果银耳瘦肉汤	68	山药红枣粥	76
黄瓜薄荷汤	61	肉片黄瓜汤	69	胡萝卜粥	77
绿豆薏米茶	61	西红柿西米粥	69	香芹藕片鱿鱼汤	77
对症调理巧祛斑	62	由内而外调整内分泌	70		
樱桃银耳粥	62	桂圆栗子青豆粥	70		
玫瑰三花茶	63	芋头海带鱼丸汤	71		
乳鸽木瓜莲子汤	64	南瓜蛋黄粥	72		
蜜梨绿茶	64	胡萝卜柿饼瘦肉汤	72		
三仁鸡蛋粥	65	百合桂圆牛腱汤	73		
菊桑银楂茶	65	黄豆粥	73		



第三章 固本培元抗衰老

清肝明目抗辐射	80	养心肺, 润皮肤, 不显老	92	健脾益肾补气血	100
海带豆香粥	80	玉竹凤爪汤	92	山药栗子粥	100
杞菊茶	81	杏仁奶茶	93	杞枣兔肉汤	101
菠菜胡萝卜汤	82	阿胶白皮粥	94	山药天花粉茶	102
银杞明目汤	82	麦冬桂圆茶	94	健脾益胃粥	102
鸡肝粥	83	杞枣双黑粥	95	莲子猪肚粥	103
黑豆枸杞粥	83	红糖莲子粥	95	板栗花生汤	103
健脾养胃调理黯黄肌	84	紧致肌肤抗衰老	96		
猴头菇煲瘦肉汤	84	香菇土鸡汤	96		
芡实核桃红枣粥	85	冬瓜红豆粥	97		
菠菜山药汤	86	银耳莲子羹	98		
当归羊肉汤	86	莲藕苹果饮	98		
猪肝瘦肉粥	87	山茱萸大米粥	99		
猪皮枸杞红枣汤	87	绞股蓝枸杞子茶	99		
标本兼治黑眼圈	88				
木耳煲猪肝汤	88				
紫菜枸杞子汤	89				
牛奶芝麻粥	90				
当归鸡汤粥	90				
桑叶茶	91				
萝卜冬瓜排骨汤	91				



第四章 辨证分型话减肥

辨证分型全身减	106	代谢平衡减产后小肚子..	110	升降降浊减掉游泳圈..	112
苹果黄瓜玉米汤	106	三鲜冬瓜汤	110	三花减肥茶	112
薏米燕麦红豆粥	107	薏米冬瓜汤	111	胡萝卜南瓜西红柿汤 ...	113
山楂陈皮降脂茶	108	红薯玉米粥	111	三米红小豆粥	114
荷叶粥	108			萝卜苹果山楂排骨汤 ...	114
菠菜魔芋汤	109			山楂银菊茶	115
山药萝卜粥	109			罗汉燕麦粥	115



第五章 轻松度过孕产期

- | | | |
|-------------------|-------------------|------------------|
| 调虚补气缓孕吐 118 | 辨证治妊娠水肿 120 | 通气血调治产后少乳... 124 |
| 甜藕糯米粥 118 | 木瓜鲫鱼汤 120 | 鲫鱼豆腐汤 124 |
| 砂仁紫苏叶鲫鱼汤 ... 119 | 红小豆鲤鱼粥 121 | 鲢鱼丝瓜小米粥 ... 125 |
| 鲫鱼白术粥 119 | 小麦花生小米粥 ... 122 | 花生木瓜排骨汤 ... 126 |
| | 荸荠玉米须汤 122 | 红糖豆腐饮 126 |
| | 冬瓜陈皮汤 123 | 洋参鸡肉汤 127 |
| | 南瓜百合粥 123 | 花生猪蹄小米粥 ... 127 |

第六章 补肝益肾强筋骨

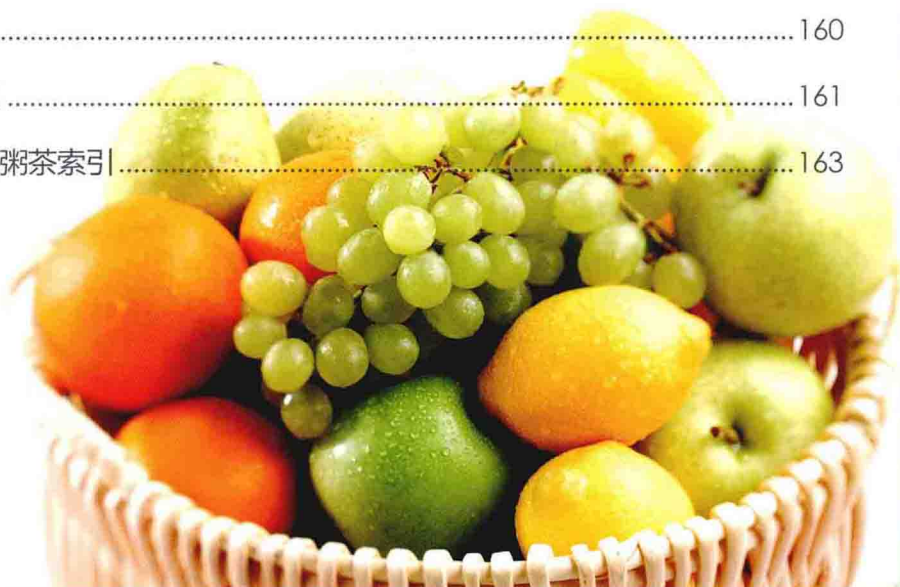
- | | | |
|------------------|-------------------|------------------|
| 手脚冰凉要充盈气血... 130 | 日常保养调脾胃 134 | 关节疼不可怕 138 |
| 桂圆人参瘦肉汤 ... 130 | 扁豆大米粥 134 | 红枣归芪牛肉汤 ... 138 |
| 人参当归茶 131 | 山楂柑橘脊骨汤 ... 135 | 鳝鱼大米粥 139 |
| 豆蔻山药羊汤 132 | 四君子茶 136 | 透骨草牛肉汤 139 |
| 海参羊肉淡菜汤 ... 132 | 山楂麦芽粥 136 | |
| 桑葚羊肉粥 133 | 陈皮白术猪肚汤 ... 137 | |
| 淫羊藿丹参猪腰汤 ... 133 | 茯苓红枣小米粥 ... 137 | |

第七章 食疗养心，无病一身轻

辨证分型治头痛	142	茯苓莲子粥	148	养心补肾抗疲劳	154
茯苓五味子甘草汤 ...	142	莲藕牛腩汤	149	洋参果露茶	154
桑葚决明菊花茶 ...	143	香菇木耳瘦肉粥 ...	149	茉莉薄荷粥	155
牛肝枸杞子红枣汤 ...	144	分清表里祛湿气	150	枸杞桂圆牛肉汤 ...	156
芝麻粥	144	薏米茯苓粥	150	黑米桂花粥	156
白芷川芎鱼头汤 ...	145	苦参茶	151	洋参红枣粥	157
山楂决明姜菊茶 ...	145	绿豆竹叶粥	152	黄芪红枣茶	157
心肺同养身健肤润	146	瓜皮玉米须红豆汤 ...	152	分清病型防贫血	158
花旗参莲子木瓜汤 ...	146	茭白香菇汤	153	猪肝菠菜粥	158
鸭梨百合杏仁粥 ...	147	玉米须菊花粥	153	红枣生地猪骨汤 ...	159
瓜皮花粉茶	148			黄芪鸡汁粥	159

附录

汤粥茶索引	160
四季汤粥茶索引	161
九种体质适合汤粥茶索引	163



汉竹·健康爱家系列

女中医最爱 汤粥茶

赵迎盼 主编
汉 竹 编著

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位



汤



粥



茶

序言

女人是水做的，所以女人爱喝汤、喝粥、喝茶。汤粥茶滋养了女人的身，也滋养了女人的心。

女人的一生需要滋养，而女中医是最了解女人和养生知识的人，她完美地结合了专业的知识和女人的感性，既知道女性的健康最需要什么，又知道女性应该怎么做。

女中医原本应是女性最亲密的闺中好友，也是女性最熟悉的私人医生，却因各种现实因素阻隔，彼此之间很难有更亲近的交流，但因为彼此的了解和相识的渴望，女中医想要走近大家的心从未改变过，这本《女中医最爱汤粥茶》便由此而来。

女人爱喝汤，女中医更是如此。汤营养又简单，一把青菜，一杯清水，一碗清淡爽口的汤就成了。汤中营养多，但是却不一定适合所有的女性。处在不同人生阶段的女人，身体状况不同，有针对性地喝汤，会让女人更健康、美丽。

汤润人，而粥养人，或许还因为绵软清甜的粥，包含着如女人般的柔软情意，所以女人们爱粥，爱它如滴水穿石般的养人功力和软糯香甜的口感，女中医用她专业的医学知识选择的粥，不仅更能体现粥的清甜，还能让粥辅助防治疾病，改变女性的体质，至此再也没有什么食物能够抢夺粥在女人心中的地位了。

茶，也是女人的心头爱，浓香杞菊茶、养颜美容玫瑰花茶、醇香浓厚的杏仁奶茶……瑰丽的颜色，美丽的名字，淡淡的茶香，仅仅想象一下就已然觉得很美，而女中医在这美美的、醇香的茶中，又精心选择了具有养护女性身体健康的茶品，想要调理身体的女性可以不必思考，轻松选择自己最需要的。

汤、粥、茶，这简单的食物，最养人，而经过了女中医的选择，其调养作用绝对超出你的想象，令你更健康、美丽。

《女中医最爱汤粥茶》，最营养的汤、粥、茶都在这里。

看体质喝汤、喝粥、喝茶

麻辣烫、羊肉串这些街边的美食，有些人的身体可以适应，不仅能享受到美味，而且基本不影响身体健康，可另外一些人吃了身体却会感到不适。

同样的食物为什么在不同的人身上会有这么大的反差？追根溯源还是体质的差异。每个人身体素质的先天禀赋、饮食习惯、生活经历不同，会影响身体的状态，也会使每个人的体质呈现湿、燥、瘀、滞、虚、实的差别。

中医将人体内的环境分为九种，称之

为九种体质，分别是平和体质、气虚体质、阳虚体质、阴虚体质、痰湿体质、湿热体质、瘀血体质、气郁体质、特禀体质。女性的体质不同，身体所表现出来的症状就不同，需要的营养就不同，因此，女性调理不仅要针对症状，还需要认清自身体质，遵循“热者寒之，寒者热之，虚者补之，实者泻之”等中医理论，对症、对质喝对汤、粥、茶，才能缓解症状，强化体质，保证身体健康。

阴阳平衡的平和体质

平和体质的特征

平和体质的人主要表现为形体匀称、体格健壮、头发茂盛而亮泽、面色红润、胃纳正常、睡眠良好、二便顺调、肢体有力、耐寒耐暑、耐劳耐冻、精力充沛、耳聪目明、舌质淡红润泽、舌苔薄白、脉象缓和有力。平和体质的人性格开朗、为人随和，对自然环境和社会环境适应能力较强。

平和体质的饮食宜忌

饮食要寒温适中，大多数食物都适宜，且无需药补。

不宜食过寒过热，过饱过饥，大补骤泻的食物和中药。

平和体质饮食宜寒温适中，大多数食物都适宜。



反复感冒的气虚体质——健脾避风，补元气

气虚体质的特征

气虚体质的人元气不足、脏腑功能弱、病力不强，常常面色白而无光泽，说话声小、气短、倦怠、容易出汗、舌淡红、舌边有齿痕、脉象微弱。由于气虚无力推动营血上荣，则易出现头晕、健忘、精神缺乏等问题。气的防卫能力弱，不能耐受风寒、暑邪，易患感冒。气虚升举无力，部分人可见内脏下垂，如胃下垂等。脾气亏虚，则肌肉松软、肢体疲乏、大便溏泻。气血生化之源，机体失养，则面色萎黄、毛发不泽。气虚体质的人往往内向寡言，按部就班，不喜冒险。

气虚体质的饮食宜忌

要多吃健脾益气的食物，如糯米、小米、扁豆、山药、红薯、土豆、牛肉、兔肉、鸡肉、鸡蛋、鹌鹑、猪肚、胡萝卜、香菇、豆腐、葡萄干、蜂蜜等。中药中桂圆、红枣、莲子、芡实、人参、党参、黄芪、甘草等有补气养血作用，可搭配食用。

不宜过食破气、耗气、散气的食物，如山楂、白萝卜、芥菜、荠菜、菊花、胡椒、香菜、薄荷等，以及青皮、橘络、莱菔子等中药。

气虚体质者宜多吃健脾益气的食物。



畏寒怕冷的阳虚体质

阳虚体质的特征

最明显的症状是身体活力不足，主要表现为面色苍白、怕冷或四肢冰冷，口淡不渴，大便稀软，尿量多且色淡，舌苔白，易感冒，喜暖喜热，不爱喝水或只爱喝热水，身体虚胖，脉搏细、软、缓、沉。阳虚体质的人性格多沉静、内向、不爱说话。容易出现身面水肿、腹泻、小腹冷痛、尿频、脱发、自汗、性欲减退、咳喘、心悸等症状，女性则易白带清稀、量多、宫寒不孕。

阳虚体质的饮食宜忌

多摄入性温热，具有温阳散寒作用的食物，如羊肉、牛肉、鸡肉、带鱼、鳝鱼、核桃仁、栗子、山药、荔枝、韭菜、姜等。可以搭配熟地黄、红枣、桂圆、当归、黄芪、肉苁蓉、枸杞子、附子、肉桂、淫羊藿等中药。

少吃或不吃生冷寒凉的食物，如西瓜、苦瓜、梨、荸荠、白萝卜、海带等。夏日应少吃或不吃冷饮，少吹空调。从冰箱拿出的食物应放置 30~60 分钟后再吃。



阳虚体质者宜多吃性温热，具有温阳散寒作用的食物。

燥热心烦的阴虚体质——滋阴润津降火

阴虚体质的特征

因体内阴液不足，常呈现出干燥少津的症状。这种体质的人多形体瘦长。因阴虚而阴阳失衡，容易虚火妄动。阴虚体质的人因虚火所在部位不同，常会表现出不同的症状，如急躁心烦、手足心热、口燥咽干、口渴喜冷饮、两目干涩、大便干结、午后面色潮红等。因抵御热邪、燥邪的能力差，阴虚体质者冬季会过得比较舒服，但不太适应夏季的炎热、秋季的干燥。因阴虚火旺、火扰神明之故，阴虚体质者性格活泼、外向好动，但往往性情较急躁，常常心烦易怒，女性易长皱纹、黄褐斑或痤疮，皮肤易干燥，还易有眼睛干涩、慢性咽炎、月经不调、闭经等症状。

阴虚体质的饮食宜忌

宜甘寒凉补，生津养阴。宜多吃新鲜蔬菜水果以及高蛋白、高膳食纤维的食物，如牡蛎、海蜇、海参、黑芝麻、糯米、绿豆、鸭肉、牛奶、藕、香蕉、西瓜、梨、黄瓜、菠菜、桃、银耳等。可搭配麦冬、沙参、百合、桑葚、枸杞子、罗汉果、西洋参、燕窝等中药调养。

少吃高热量、高脂肪、高碳水化合物、辛辣刺激及煎炸类食物，如羊肉、韭菜、辣椒、炒瓜子、爆米花、荔枝、桂圆等。肉桂、干姜、花椒、附子等性热，也宜少吃。

白菜、木耳、沙参等味甘，性平凉，有生津养阴功效，适合阴虚体质者食用。



身重厚腻的痰湿体质——祛痰除湿消脂

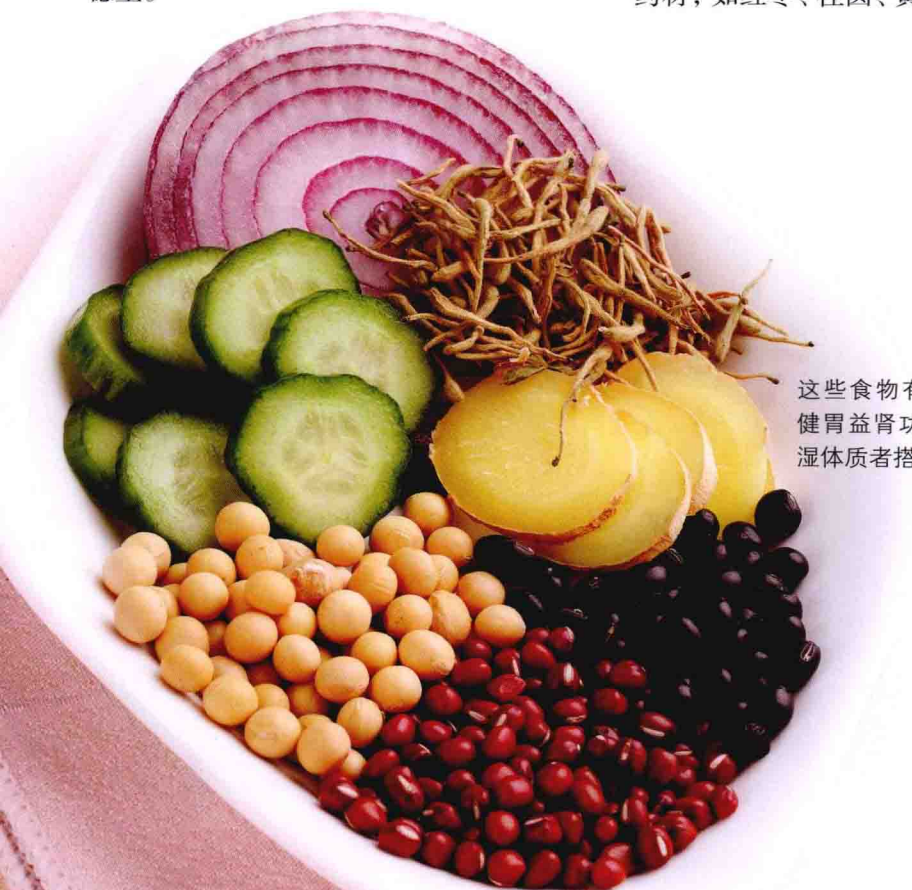
痰湿体质的特征

痰湿体质的人，由于水液代谢速度缓慢或功能失调，导致水液内停而痰湿凝聚。这种体质的人大多形体肥胖，肌肉松弛，腹部肥满松软，面部皮肤油脂较多，面色黄而黯，眼泡微浮，多汗且黏，胸闷，痰多。痰湿体质的人对梅雨季节及潮湿环境适应能力差，会由于痰湿积聚的部位不同患不同的疾病，如眩晕、肥胖、气管炎、哮喘、糖尿病、心脑血管疾病等。痰湿体质的人往往耐受力强、性格温和、稳重。

痰湿体质的饮食宜忌

宜多吃健脾利湿、宣肺、健胃、益肾以及富含蛋白质的食物，如红小豆、黄豆、冬瓜、山楂、扁豆、花生、文蛤、海蜇、海带、紫菜、鸭肉、鲫鱼、丝瓜、葫芦、木瓜、白菜、芹菜、圆白菜、藕等。可搭配党参、白术、茯苓、芡实、薏米、莲子、陈皮、砂仁等中药食用。

忌食肥甘油腻、高脂肪、高碳水化合物类以及过咸的食物；睡前忌吃甜点，也忌喝咖啡、酒。忌食有黏滞、滋补功效的药材，如红枣、桂圆、黄精等。



这些食物有健脾利湿、健胃益肾功效，适合痰湿体质者搭配食用。