

大彩生活读库



衣食住行，养身养心；实用资讯书库，中国人的优质生活顾问

居家必备 食补食疗

速查全书

龚 仆 / 编著

食物是最好的补品和医药，
食补食疗安全有效最省心。

食补食疗是祖国传统医学的精髓，
科学的饮食不仅可以帮助人们
预防疾病、滋补气血，
还能起到养心益寿、
美容养颜的功效。



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

大彩生活读库

居家必备 食补食疗

速查全书



龚 仆 / 编著

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

居家必备食补食疗速查全书 / 龚仆编著. —北京: 中国人口出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5101-1842-5

I.①居… II.①龚… III.①食物疗法 IV.①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第138293号

居家必备食补食疗速查全书

龚 仆 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京鑫富华彩色印刷有限公司
开 本	720毫米×1020毫米 1/16
印 张	20
字 数	350千
版 次	2013年10月第1版
印 次	2013年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1842-5
定 价	39.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目录

contents

第一章

食物是最好的补品和医药

- 2 • 食补食疗是祖国传统医学的精髓
- 3 • 食补食疗，补虚疗疾
- 4 • 食补食疗有三宝：蔬果、杂粮和中药
- 6 • 食补的 4 大常用手法
- 7 • 食疗的 6 大经典方式
- 9 • 食补食疗的基本原则
- 11 • 食补食疗的搭配禁忌
- 12 • 食补食疗的饮食禁忌
- 13 • 专题：食物四性一览表

第二章

五色食物滋养五脏

- 16 • 绿色食物最养肝
- 18 • 菠菜虾皮豆浆
- 19 • 麻酱菠菜卷
- 19 • 黄瓜拌鸡丝
- 20 • 黑色食物最养肾
- 23 • 黑豆牛肉汤
- 23 • 双黑豆浆



24 • 红色食物最养心

26 • 酸甜开胃汤

27 • 草莓香蕉米汁

28 • 白色食物最养肺

30 • 山药鸡丝粥

31 • 糯米蒸饭

32 • 黄色食物最养脾

34 • 鲜香玉米羹

34 • 小米桂圆粥

35 • 专题：选择健康的烹饪方式，增强补养功效



第三章

食补24节气，不虚不亏

38 • 春生阳，宜滋补

40 • 立春——助阳气，养肝气

41 • 十香菜

41 • 芹菜三丝

42 • 雨水——养脾胃，调精神

43 • 胡萝卜炒菠菜

43 • 糖醋藕片

44 • 惊蛰——顺肝气，养脾气

45 • 苹果炖银耳

46 • 春分——调阴阳，保健康

47 • 冬瓜鸡汤

47 • 青椒拌皮蛋

48 • 清明——疏肝气，涵肾水

49 • 菊花鱼片汤



- 50 • **谷雨——雨纷纷，防湿邪**
- 51 • 木耳炒豆皮
- 51 • 凉拌五色蔬
- 52 • **夏养阴，宜凉补**
- 54 • **立夏——养心气，好心情**
- 55 • 核桃木耳丝瓜粥
- 55 • 香肠炒豆芽
- 56 • **小满——除湿热，防未病**
- 57 • 花生薏米汁
- 58 • **芒种——防潮热，强体魄**
- 59 • 西红柿牛肉汤
- 60 • **夏至——护阳气，养脾胃**
- 61 • 荷兰豆炒豆腐
- 62 • **小暑——健脾胃，凝神气**
- 63 • 大蒜烧鳝鱼
- 64 • **大暑——治冬病，防暑热**
- 65 • 芋头鸭肉汤
- 66 • **秋滋阴，宜润补**
- 68 • **立秋——调精神，敛肺气**
- 69 • 火腿玉米粥
- 70 • **处暑——防秋燥，促睡眠**
- 71 • 鱿鱼卷炒肉末
- 71 • 醋炒莲藕片
- 72 • **白露——补阴气，防秋寒**
- 73 • 南瓜炒虾仁



74 • 秋分——调阴阳，护肝脾

75 • 肉香火腿竹笋汤

75 • 雪梨苹果猪肉汤

76 • 寒露——防燥邪，暖肺脾

77 • 核桃芝麻粥

77 • 牛肉虾仁粥

78 • 霜降——固肾气，补肺气

79 • 海米炒洋葱

79 • 鸽杞黄芪粥

80 • 冬补阳，宜温补

82 • 立冬——敛阴气，护阳气

83 • 莴笋炒肉片

83 • 山药枸杞煲水鸭

84 • 小雪——养神气，防冬火

85 • 蒸白菜丸子

85 • 水果花茶

86 • 大雪——防寒气，补气血

87 • 韭菜海带汤

87 • 凤爪排骨汤

88 • 冬至——护阳气，养精气

89 • 鲜香羊鱼汤

89 • 黑白芝麻核桃粥

90 • 小寒——御寒气，补肾气

91 • 韭菜炒蛤蜊

92 • 大寒——御风寒，防燥邪

93 • 香油双腰



94 • 蒜薹炒猪腰

94 • 白菜炒猪肝

第四章

九型体质各不同，认清体质健康补

96 • 九型体质日常特征自查

98 • 阳虚体质重在补充耗损的阳气

100 • 山药羊肉汤

100 • 花生腰果豆浆

101 • 黄芪桂圆羊肉汤

102 • 阴虚体质要注意滋阴养血

104 • 凉拌藕块

104 • 苦瓜炒鸡丁

105 • 雪梨陈皮炖水鸭

106 • 气虚体质要给脏腑补气

108 • 菜心香菇牛肉汤

108 • 红枣茯苓粥

109 • 燕麦枸杞山药豆浆

110 • 气郁体质行气才能化郁

112 • 芹菜山楂粥

112 • 燕麦绿豆粥

113 • 清炖牛肉面

114 • 血瘀体质要常行气活血

116 • 竹荪炖乌鸡

116 • 二米红枣粥

117 • 凉拌黑木耳

118 • 痰湿体质要注意化痰祛湿

120 • 薏米荷叶粥

120 • 葱油笋丝



121 • 牛肉蔬菜汤

122 • 湿热体质排毒是关键

124 • 雪梨黄瓜山楂粥

124 • 百合红豆米汁

125 • 干贝萝卜蛤蜊汤

126 • 平和体质重在保持

128 • 黄豆双菇汤

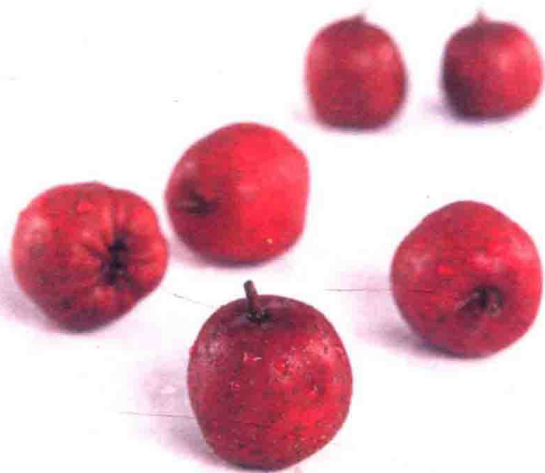
128 • 凉拌白菜心

129 • 油豆腐白菜锅仔

130 • 特禀体质要远离过敏原

132 • 蜂蜜柚子茶

132 • 肉炒金针菇



第五章

为职场人士量身定做的食补食疗方案

134 • 电脑族——护眼防辐射

135 • 胡萝卜炒芦笋

135 • 海带肉丝汤

136 • 久坐族——利水通便

137 • 甘薯煲姜

137 • 陈皮薏米绿豆粥

138 • 应酬族——调理肠胃，代谢脂肪

139 • 莲藕紫菜煲猪肉

139 • 虾米萝卜汤

140 • 加班族——纾压解乏

141 • 柠檬花生紫米豆浆

141 • 猪肝炒韭菜

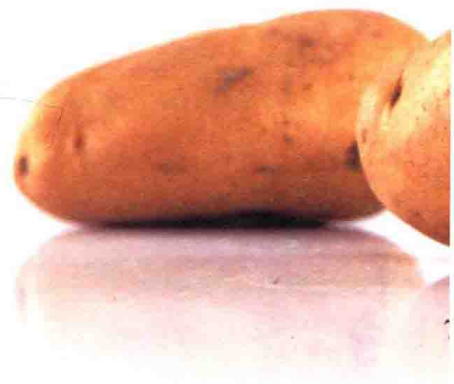
142 • 熬夜族——护肝补肝

- 143 • 黄豆黄芪米豆浆
- 143 • 腐竹鸡肝韭菜汤
- 144 • 脑力劳动者——补脑健脑**
- 145 • 何首乌鱼头汤
- 146 • 野外族——防虫防晒防胃肠病**
- 147 • 黑米蜂蜜豆浆
- 147 • 银耳炒菠菜
- 148 • 运动族——补钙，强身**
- 149 • 橘皮鲫鱼豆腐汤
- 149 • 牛奶开心果豆浆
- 150 • 高温工作者——补充水分**
- 151 • 甘醇苦瓜鲜蔬汤
- 151 • 绿豆玉米粥
- 152 • 粉尘环境工作者——排毒，护肺**
- 153 • 菠菜猪血汤
- 154 • 瘦肉海带木耳汤

第六章

补气养血，美丽女人花

- 156 • 月经前期综合征让女性在经前烦躁不安**
- 157 • 土豆芥菜汤
- 157 • 红糖豆花
- 158 • 月经不调是大多数女性的困扰**
- 159 • 栗煨仔鸡
- 160 • 白带异常，不可掉以轻心**
- 161 • 枸杞小米汁
- 161 • 双椒炒藕片
- 162 • 经期痛经要营养**



163 • 菊香山药炖排骨

164 • 卵巢疾病，无情消减女性魅力

165 • 黄豆牛奶大米汁

165 • 花生牛奶大米汁

166 • 用饮食疗法辅助改善不孕症

167 • 香菜爆羊肉

168 • 乳腺增生是健康的潜在隐患

169 • 莼菜炖滑子菇

169 • 核桃燕麦豆浆

170 • 消除阴道炎重在杀菌

171 • 整肠健胃蔬菜酸奶

172 • 宫颈糜烂，饮食有方法

173 • 菠菜卷

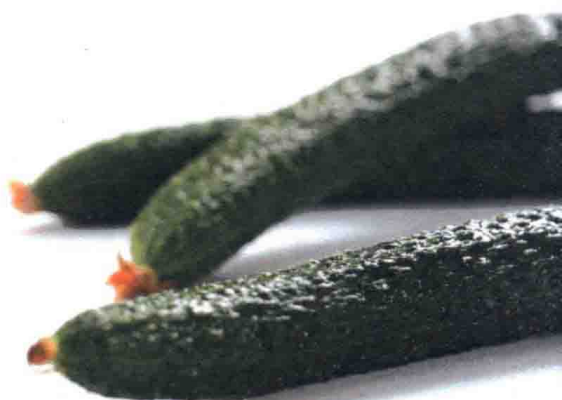
173 • 苹果黄瓜沙拉

174 • 盆腔炎，饮食宜清淡少刺激

175 • 黄瓜烧香菇

175 • 荷兰豆胡萝卜炒百合

176 • 专题：特殊时期女性的不同食补食疗方案



第七章

“男”言之隐，食补食疗帮大忙

184 • 性功能障碍，食补更安全放心

185 • 牡蛎豆腐汤

185 • 姜葱炒蟹

186 • 温补两肾不早泄

187 • 滑蛋虾仁

187 • 核桃银耳汤

188 • 滋阴补肾不阳痿

189 • 蒜炒鳝鱼段

189 • 银耳海参汤

190 • 遗精需补气壮阳

191 • 枸杞子鲑鱼汤

191 • 豆腐海鲜汤

192 • 防治前列腺炎重在清热利尿

193 • 黑鱼冬瓜煲

193 • 核桃墨鱼汤

194 • 调阴阳，改善不育症

195 • 鲍鱼鸭肉汤

195 • 双椒炒带鱼

196 • 芦笋瘦肉鱿鱼汤



第八章

中老年，吃好不生病

198 • 远离健康的第一张“黄牌”——老花眼

199 • 海参烧猪肝

200 • 时常补钙防骨质疏松

201 • 沙锅鱼头煲

201 • 香菇炒双花

202 • 控制糖尿病，饮食最关键

203 • 西芹炒豆皮

203 • 冬瓜烧蘑菇

204 • 预防脑卒中，饮食不可忽视

205 • 荷塘小炒

206 • 动脉硬化要远离刺激性食物

207 • 香烤五谷杂粮饭团

第九章

治小病、防大病，食补食疗最放心

210 ● 口腔溃疡，先去心火

211 · 西瓜拌蜇皮

211 · 木瓜西汁红豆爽

212 ● 感冒要分型对症治疗

213 · 菠菜鸡汤

213 · 子姜炒鸡丝

214 ● 咳嗽久拖不治最伤肺

215 · 萝卜腐竹煲

215 · 杏仁雪梨汤

216 ● 身体发热，饮食降温

217 · 脆梨炒鸡丁

218 · 冰镇苦瓜

219 ● 清热低脂饮食消头痛

220 · 菊花枸杞豆浆

221 · 冬瓜炖黑鱼

222 ● 慢性咽炎重在不刺激咽喉

223 · 香梨沙拉盅

223 · 菊花水果茶

224 ● 消除慢性支气管炎是一场攻坚战

225 · 蒜香五色蔬

226 ● 消化不良需规律饮食

227 · 西蓝花沙拉

227 · 油菜塔

228 • 便秘就找膳食纤维

229 • 双色太极羹

229 • 薯丁炒玉米

230 • 糙米排骨粥

231 • 科学饮食也能止腹泻

232 • 栗子烧鸡

233 • 胃炎，细嚼慢咽最健康

234 • 松子杏仁豆浆

234 • 红豆胡萝卜小米浆

235 • 胃及十二指肠溃疡重在保护胃壁

236 • 牛奶鸡丝汤面

237 • 贫血要补血补铁

238 • 粉丝猪血汤

239 • 怪味花生

240 • 失眠，饮食调心神

241 • 银耳莲子粥

242 • 盗汗多因阴虚内热而起

243 • 甘薯山药豆浆

244 • 耳鸣宜尽早采取措施

245 • 素烧鹅

246 • 蕨菜栗子粥

247 • “兴奋”食物赶走抑郁症

248 • 四季豆炒山药

248 • 双丝黄花羹

249 • 红枣百合粥

250 • 补气养血改善低血压

251 • 核桃姜汁红枣粥



252 • 滋补羊肉汤

253 • 眩晕也与日常饮食有关

254 • 二皮山楂汤

254 • 枸杞黄芪驴肉汤

255 • 子姜炒肉丝

256 • 控制饮食，改善高血压

257 • 鱼香洋葱

257 • 三片炒西芹

258 • 芹菜紫菜粥

259 • 高血脂饮食要“三低一高”

260 • 芦笋拌海带

260 • 酸辣苦瓜

261 • 胡萝卜炒双花

262 • 给心减压，改善心脏病

263 • 蒜蒸茄条

263 • 玉米西红柿汤

264 • 土豆蔬菜浓汤

265 • 脂肪肝要限制热量和脂肪

266 • 凉拌四季豆

267 • 鸡汁蒜薹炒豆干

268 • 痛风，忌吃高嘌呤食物

269 • 橙蜜藕

269 • 苦瓜藕丝

270 • 薏米绿豆甜茶

271 • 花生牛奶粥

272 • 附录1 食补食疗常用食物巧搭配

274 • 附录2 长寿老人都在推荐的黄金饮食原则

276 • 附录3 百种常见食物营养成分表

293 • 附录4 常见疾患快捷食疗速查表



第一章

「民以食为天」，人们

生存的第一个条件就是食物。

食物能够保证人类的生存，也

能对人体健康产生积极的影

响，祛病强身。科学地搭配食

食物是最好的 补品和医药

物对健康的积极意义更是一般

食物所不能比拟的。随着人类

认识的深入和生活水平的提

高，从日常饮食中获得健康越

来越受到人们的认可。



食补食疗是祖国传统医学的精髓

◎ 战国。战国时期，我国医学典籍《黄帝内经》已对食疗养生有了很详细的记载。如《素问》中记载：“经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药。”醪药即为药酒。这句话是说，经络运行不畅，就会导致肌肤麻木，治疗宜用按摩和药酒。可见，早在公元前我国医学家们就懂得用药酒来治疗疾病了。

◎ 东汉。东汉时期，人们对如何利用食疗进行养生有了新的认识。在东汉名医张仲景所著的《伤寒杂病论》中就记载了很多用食疗进行养生的名方，如桃花汤等。我国现存最早的药学专著《神农本草经》记载了许多食疗的材料，如红枣、生姜、薏米等，为我国食疗养生奠定了丰富的理论基础。

◎ 隋唐。隋唐时期的医学家秉承前人的医学传统，将食疗养生继续发扬光大。药王孙思邈博采群经和各家方书撰成的《备急千金要方》和《千金翼方》中均记载了一些食疗方。如“五十以上，四时勿缺补药，如此乃可延年，得养生之术尔。”强调服用补益中药，以达到保健养生的目的。

◎ 宋代。由于宋代蒸馏法酿酒的发明，酒精含量大大增高，药酒制作由传统的发酵法变为以浸取法为主，大大提高了药酒的疗效。

◎ 明代。明代名医李时珍通过总结前人的医学理论，长期走访民间百姓，并结合自己的从医经验，编撰了《本草纲目》一书，收录了更多食疗方子。书中载有“耐老”“增年”的中药就达237种之多，“轻身”“益寿”“延年”的医方则有390多个。

◎ 清代。清代赵学敏著《本草纲目拾遗》，书中所载中药更达921种。随着食疗养生发展至今，不同季节、不同人群、不同体质的人不但有各自不同的食疗方，而且针对不同的病症也有不同的食疗方案，如专门针对五官疾病的食疗方等。



● 每个家庭都可以用食补和食疗来维护家庭成员的身体健康。