



云南省玉溪市中医医院院长、主任医师
高级药膳食疗师、全营养辨证施膳专家

杨玲 主编
于雅婷

五脏 养生

这样吃就对了

食在好健康
百姓餐桌上的
膳食指南
—权威畅销—

饮食调五脏，护心养肝强肺健脾补肾一本就够



江苏凤凰科学技术出版社



凤凰含章

杨玲 于雅婷 主编

五脏养生 这样吃就对了



图书在版编目 (CIP) 数据

五脏养生这样吃就对了 / 杨玲, 于雅婷主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.3

(含章·食在好健康系列)

ISBN 978-7-5537-3897-0

I. ①五… II. ①杨… ②于… III. ①五脏—食物养生—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第230368号

五脏养生这样吃就对了

主 编	杨 玲	于雅婷
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任编辑	曹叶平	周雅婷

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	北京鑫海达印刷有限公司

开 本	718mm × 1000mm	1/16
印 张	15	
插 页	4	
字 数	250千字	
版 次	2015年3月第1版	
印 次	2015年3月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-3897-0
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

杨玲 于雅婷 主编

五脏养生 这样吃就对了



图书在版编目 (CIP) 数据

五脏养生这样吃就对了 / 杨玲, 于雅婷主编. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2015.3

(含章·食在好健康系列)

ISBN 978-7-5537-3897-0

I. ①五… II. ①杨… ②于… III. ①五脏—食物养生—食谱 IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第230368号

五脏养生这样吃就对了

主 编	杨 玲	于雅婷
责任编辑	樊 明	葛 昀
责任编辑	曹叶平	周雅婷

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	北京鑫海达印刷有限公司

开 本	718mm × 1000mm	1/16
印 张	15	
插 页	4	
字 数	250千字	
版 次	2015年3月第1版	
印 次	2015年3月第1次印刷	

标准书号	ISBN 978-7-5537-3897-0
定 价	39.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

药膳调五脏 强身又祛病

——五脏养生从此吃出健康人生

通气血、补五脏，是促发生命机体活力的根本。不论是体质养生、饮食养生，还是四季养生，其本质都是对五脏的养护。要想百病不生，就要调养好五脏、清除掉体内暗藏的毒素，让各个脏腑组织良好地协力运作，从而疏通全身气血，达到祛除百病、延年益寿的目的。

五脏之中无论哪一脏器受损，生命都会受到威胁，可见保养五脏是何等重要。

五脏即心、肝、脾、肺、肾，是人体生命的核心，其中心主血脉、肺主气、肝主生发、脾主运化、肾主藏精，各显其能，缺一不可。所以，补养五脏尤为重要。那么，我们该如何从日常生活的方方面面来保护自己，使五脏健康，让自己的生命活得更精彩呢？

药膳养生，可以说是人们养护五脏、延年益寿的一条最有效的途径。人皆“厌于药，喜于食”，而药膳“寓医于食，药食同源”，既能让人们享受到食物的美味，又能起到药用疗效，一举两得。当然，各脏器的药膳食疗方是不同的，我们需要正确、合理地选择使用。如养心可多吃人参、红枣、桂圆、酸枣仁、猪心等具有益气安神、补养气血功效的药材和食材；养肝可多吃枸杞、菊花、香附、牡蛎、猪肝等具有疏肝理气、下火明目功效的药材和食材；养脾可多吃黄芪、山药、党参、山楂、猪肚等具有补气健脾、生津养血功效的药材和食材；养肺可多吃川贝、百合、白果、玉竹、猪肺等具有养阴润肺、化痰止咳功效的药材和食材；养肾可多吃熟地、杜仲、芡实、冬虫夏草、猪腰等具有补肾助阳、补血滋阴功效的药材和食材。

本书详细介绍了五脏与六腑，五脏与五行、五色、五味之间的养生关系，以期读者全方位掌握五脏养生知识，做好最健康、最科学的五脏养护。同时，介绍了在选择食疗药膳时，我们需要弄清楚的原料之间的搭配宜忌、药膳的烹饪方法等一些必要的常识。本书独到之处在于根据心、肝、脾、肺、肾各自的生理功能，有针对性地介绍日常养护常识，并列举了多种本草和药膳食疗方，让人们真正体验到药膳“功效在饱腹之后，收益在享受之中”的神奇魅力。

我们特别制作了“阅读导航”这一单元，对全书各章节的部分功能、特点等做一大概说明，必然会大大提高读者阅读本书的效率。

对治要点

用最简单的词语
提炼出调治该疾病的
关键点。

疾病概述

用简洁的文字、专业的医学
术语对疾病做一总体概述，简略
但不简单。

解构分析

对该疾病的
易发人群、
症状表现和生
活调理等基础
常识分条目解
析。精心编辑，
条理明析。

推荐食物

提示该病
患者在日常生
活中应该多吃
的食物，只要
持之以恒，一
定大有裨益。

心脑血管疾病的药膳食疗方

冠心病

养阴生津
理气止痛

冠心病的全称是冠状动脉粥样硬化性心脏病，是由于冠状动脉粥样硬化病变致使心肌缺血、缺氧引起的。中医认为，冠心病属于“胸痹”“心痛”病症范畴，由于各种原因导致气血不和、心脉阻滞、心血瘀阻，从而引起胸闷、心痛。治疗此症应以活血化淤、通络止痛、益气养阴、养心安神为主。

② 易发人群

有血脂异常、高血压、糖尿病、肥胖、痛风等症的人群，以及吸烟、不运动等情况的人群易患冠心病。

③ 症状表现

表现有胸部压迫窒息感、闷胀感、疼

病剧烈感多如压榨样、烧灼样。甚则胸痛彻背、气短、昏厥等。

④ 生活调理

日常起居有常，早睡早起，避免熬夜工作。饮食上以清淡、易消化食物为主，少食油腻、糖类食物。运动上根据个人自身条件选择适当的运动，如打太极拳等。

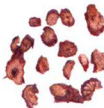
⑤ 推荐食物

猪心	猪肝	山楂	胡萝卜
			
芹菜	木耳	海带	洋葱
			

⑥ 禁忌食物

忌食肥肉、狗肉、羊肉，以及动物油、辣椒、咖啡、浓茶等食物。

⑦ 推荐中药材

红花	丹参	玉竹
		

禁忌食物

以概括加列举的
形式提出该病患者应禁
食的食物。

推荐中药材

以图片的形式对
该病患者推荐适宜的
中药材，但须遵医嘱。



- 12 “君主之官”——心脏的养生食材、中药材图鉴
- 14 “将军之官”——肝脏的养生食材、中药材图鉴
- 16 “仓廪之官”——脾胃的养生食材、中药材图鉴
- 18 “相傅之官”——肺脏的养生食材、中药材图鉴
- 20 “作强之官”——肾脏的养生食材、中药材图鉴



第一章

五脏养生知识 全方位掌握

- 24 人体的五脏六腑
- 28 五行与五脏
- 30 五脏与四季养生
- 34 五脏与五色
- 39 五脏与五味
- 44 药食材的四性
- 46 中药材配伍禁忌
- 48 药膳的选用原则与烹调方法

第二章

调养心脏的药膳食疗

- 52 保护“君主之官”
——心脏养护常识
- 54 养护心脏的20种特效本草
- 54 阿胶 补血止血 定痛安胎

- 55 人参 补养心气 生津安神
- 56 当归 补血和血 调经止痛
- 57 红枣 补养心血 益气生津
- 58 桂圆肉 补虚益智 养血安神
- 59 益智仁 温补心脾 益气安神
- 60 苦参 养心护心 清热燥湿
- 61 生地 清热凉血 补益心血
- 62 黄连 泻火燥湿 解毒杀虫
- 63 莲子 清心醒脾 养心安神
- 64 茯苓 宁心安神 利水渗湿
- 65 丹参 祛瘀止痛 清心除烦
- 66 灵芝 养心益智 抗老防衰
- 67 酸枣仁 养心安神 防治失眠
- 68 柏子仁 清心除烦 安神养心
- 69 五味子 五味俱全 补肾宁心
- 70 赤小豆 止泻消肿 滋补强壮
- 71 猪心 以脏养脏 强心佳品
- 72 莲藕 滋阴养血 强壮筋骨
- 73 苦瓜 清暑除烦 清热消暑
- 74 心脑血管疾病的药膳食疗方
- 74 冠心病 养阴生津 理气止痛
- 76 心肌炎 抵抗病毒 消炎止痛
- 78 心律失常 补血养心 活血化淤

- 80 贫血 益气血 填精髓
82 高血压 滋阴潜阳 降低血压
84 脑血管硬化 清热泻火 软化血管
86 脑梗死 行气活血 平肝潜阳

第三章

护理肝脏的药膳食疗

90 拥护“将军之官”

——肝脏养护常识

92 养护肝脏的18种特效本草

- 92 枸杞 滋肾润肺 补肝明目
93 白芍 养肝补血 柔肝止痛
94 女贞子 滋补肝肾 乌须明目
95 菊花 平肝明目 散风清热
96 柴胡 和解表里 疏肝升阳
97 牡丹皮 清泻肝火 消炎降压
98 决明子 助肝气 益精水

- 99 虎杖 祛风通络 清肝利胆
100 香附 疏肝理气 调经止痛
101 郁金 活血止痛 疏肝解郁
102 天麻 定风止痉 平抑肝阳
103 钩藤 清热平肝 熄风定惊
104 牡蛎 敛阴潜阳 止汗涩精
105 乌梅 生津止渴 开胃涩肠
106 猪肝 补肝明目 养血补血
107 鳝鱼 养血祛风 温补肝脾
108 海带 泄热利水 祛脂降压
109 芹菜 清热平肝 凉血降压
110 肝胆系统疾病的药膳食疗方
110 甲肝 保肝脏 抗病毒
112 乙肝 益阴生津 清热解毒
114 黄疸 利湿退黄 抑制病毒
116 脂肪肝 疏肝理气 降低脂肪
118 肝硬化 利尿通淋 利肝消肿
120 胆结石 清热利胆 利尿消肿
122 胆囊炎 清肝利胆 疏肝行气





第四章

健脾和胃的药膳食疗

126 爱护“粮食局长”

——脾胃养护常识

128 养护脾胃的20种特效本草

128 黄芪 补气升阳 益卫固表

129 山药 补益脾胃 润肺益气

130 党参 补气健脾 生津养血

131 太子参 补脾和胃 养阴生津

132 肉豆蔻 温中下气 消食固肠

133 佛手 芳香理气 健脾止呕

134 砂仁 行气调中 和胃醒脾

135 陈皮 理气调中 燥湿化痰

136 白术 补气健脾 燥湿利水

137 高良姜 温胃散寒 消食止痛

138 鸡内金 消食健脾 治疗厌食

139 山楂 消食化积 活血散淤

140 薏仁 利水消肿 健脾美容

141 猪肚 补虚损 健脾胃

142 牛肉 补中益气 滋养脾胃

143 鲫鱼 健脾开胃 益气利水

144 糯米 补养体气 温补脾胃

145 花生 益智抗衰 延年益寿

146 玉米 开胃益智 调理中气

147 南瓜 健胃消食 消炎止痛

148 消化系统疾病的药膳食疗方

148 慢性胃炎 温中健脾 行气止痛

150 胃及十二指肠溃疡 补气健脾

敛阴止痛

152 胃下垂 升阳举陷 健脾补胃

154 胃癌 健胃消食 防癌抗癌

156 急性肠炎 涩肠止泻 健胃生津

158 慢性肠炎 健脾益胃 润肠排毒

160 直肠癌 清热解毒 消炎抗癌

162 痢疾 清热解毒 消肿止痛

164 便秘 清热泻火 润肠通便

润肺益气的药膳食疗

- 168 呵护“相傅之官”
—— 肺脏养护常识
- 170 养护肺脏的18种特效本草
- 170 川贝母 润肺止咳 清热化痰
- 171 百合 养阴润肺 清心安神
- 172 麦冬 养阴润肺 养胃生津
- 173 沙参 清热养阴 润肺止咳
- 174 银杏 敛肺止咳 止带止遗
- 175 罗汉果 清热润肺 止咳化痰
- 176 西洋参 益肺阴 清虚火
- 177 天门冬 养阴润燥 降火生津
- 178 鱼腥草 清肺热 排脓痰
- 179 玉竹 养阴润肺 生津开胃
- 180 杏仁 润肺平喘 祛痰止咳
- 181 枇杷叶 润肺燥 散痰结
- 182 银耳 润肺生津 益气安神
- 183 猪肺 润肺止咳 补气止血
- 184 鸭 养肺气 补虚损
- 185 蜂蜜 润肺止咳 润燥通便
- 186 梨 止咳化痰 清热降火
- 187 丝瓜 清暑凉血 祛风化痰
- 188 呼吸系统疾病的药膳食疗方
- 188 肺炎 强阳补精 补益体力
- 190 肺气肿 泻肺止咳 清热化痰
- 192 肺结核 敛肺止咳 化痰利水
- 194 肺癌 补益肺肾 润肺止血
- 196 哮喘 泻肺平喘 清热止咳
- 198 慢性支气管炎 益气补肺 止咳化痰
- 200 抑郁症 养心安神 解郁助眠



温补肾脏的药膳食疗

- 204 养护“作强之官”
——肾脏养护常识
- 206 养护肾脏的20种特效本草
- 206 熟地 补血滋阴 益精填髓
- 207 杜仲 降血压 补肝肾
- 208 补骨脂 补肾助阳 温脾止泻
- 209 牛膝 补肝肾 强筋骨
- 210 芡实 固肾涩精 补脾止泻
- 211 黄精 养阴益气 益肾养肝
- 212 锁阳 补肾虚 润肠燥
- 213 肉桂 补益五脏 散寒止痛
- 214 巴戟天 补肾助阳 祛风除湿
- 215 肉苁蓉 补肾阳 益精血
- 216 菟丝子 滋补肝肾 固精缩尿
- 217 冬虫夏草 益肾壮阳 补肺平喘

- 218 何首乌 补血益精 生发乌发
- 219 鹿茸 补肾壮阳 益精生血
- 220 韭菜 温肾助阳 益脾健胃
- 221 黑米 滋阴补肾 益气强身
- 222 黑芝麻 补肝肾 润五脏
- 223 猪腰 补肾气 止消渴
- 224 荸荠 清热解毒 凉血生津
- 225 核桃 益智补脑 养足肾气
- 226 泌尿、生殖系统疾病的药膳食疗方
- 226 慢性肾小球肾炎 利尿消肿 益气补虚
- 228 肾结核 益肺补肾 滋阴补气
- 230 尿路感染 杀菌抑菌 通利小便
- 232 阳痿 补肾壮阳 益气补虚
- 234 早泄 补肾固精 止遗止泻
- 236 遗精 益肾固精 补虚健体
- 238 前列腺炎 健脾利水 消肿止痛



“君主之官”

——心脏的养生食材、中药材图鉴

心脏有主全身血脉之功，是人体整个血液循环系统中的动力。若心气不足、心血不充，易出现惊悸、健忘、失眠、癫狂等症，而且还可引起其他脏腑功能的紊乱。因此，宜选择具有养心补气、补血功效的食材及中药材，且饮食应遵循低热量、低脂肪、低胆固醇的原则。

杏仁

- 性味归经** 性温，味甘、酸；归肺、大肠经。
- 功效** 润肺化痰，生津止渴，定喘；此外，还能预防血小板凝结，可降低患心脏病的风险。
- 主要营养成分** 维生素B₁₇、脂肪酸、绿原酸等。
- 选购与贮藏** 选购时，以颗粒均匀、有深棕色脉纹、饱满肥厚、味苦、不发油者为佳。贮藏时应置于通风干燥处，防虫、防霉。



猪心

- 性味归经** 性平，味甘、咸；归心经。
- 功效** 补虚，安神定惊，养心补血。
- 主要营养成分** 蛋白质、脂肪、维生素B₁、维生素B₂、维生素C及钙、磷、铁等。
- 选购与贮藏** 新鲜的猪心呈淡红色，脂肪呈乳白色或微红色，组织结实有弹性、湿润，用力挤压时有鲜红的血液或血块排出，无异味；不新鲜的猪心呈红褐色，脂肪污红或藻绿色，血不凝固，挤压不出血液，表面干缩，组织松软无弹性。



薏仁

- 性味归经** 性凉，味甘、淡；归脾、胃、肺经。
- 功效** 解热，镇静，镇痛，降低胆固醇含量。
- 主要营养成分** 淀粉、蛋白质、多种维生素，以及人体所需的多种氨基酸等。
- 选购与贮藏** 选购薏仁时，以粒大、饱满、色白、完整者为佳。贮藏前要筛除薏仁中的粉粒、碎屑，以防生虫或生霉。

黑芝麻

- 性味归经** 性平，味甘；归肝、肾、肺、脾经。
- 功效** 防止血管硬化，强身健体，补肝肾益精，润五脏。
- 主要营养成分** 脂肪油、芝麻素、芝麻酚、维生素E、叶酸、蔗糖、烟酸、卵磷脂、蛋白质等。
- 选购与贮藏** 选购时，先看里面是否掺有杂质、砂粒；然后，将一小把黑芝麻放在手心里搓一下，看是否会掉色，闻闻是否新鲜。另外，好的黑芝麻价格较高些。家庭贮藏要密封，放在干燥通风处保存。





黄豆

性味归经 性平，味甘；归脾、大肠经。

功效 降低胆固醇含量，补水，利水。

主要营养成分 蛋白质、铁、镁、钼、锰、铜、锌、硒、氨基酸等。

选购与贮藏 选购时要选择鲜艳有光泽的，若色泽暗淡、无光泽，则为劣质；以颗粒饱满且整齐均匀、无破瓣、无缺损、无虫害、无霉变、无挂丝的为佳。储存时应将其放在高处，且保持通风、避光、干燥，尽量不要放在冰箱里。



苦瓜

性味归经 性寒，味苦；归心、肝、脾、胃经。

功效 清心泻火，解毒，明目，补肾健脾，益气壮阳。

主要营养成分 维生素B₁、维生素C、各种矿物质等。

选购与贮藏 苦瓜身上一粒一粒的果瘤，是判断苦瓜好坏的特征。果瘤越大越饱满，表示瓜肉也越厚。苦瓜不耐保存，即使在冰箱中存放也不宜超过2天。

人参

性味归经 性平，味甘、微苦；归脾、肺、心经。

功效 益气生血，强心提神，复脉固脱，补脾益肺。

主要营养成分 人参皂苷、氨基酸、糖类、脂肪酸、维生素、挥发油、黄酮类物质、无机元素、胆碱等。

选购与贮藏 选购时，红参类中以体长、色棕红或棕黄半透明、皮纹细密有光泽、无黄皮、无破疤者为佳；生晒参类以体重、无杂质、无破皮者为佳。对已干透的人参，贮藏时可用塑料袋密封以隔绝空气，置于阴凉处或冰箱冷冻室内。



当归

性味归经 性温，味甘、辛；归肝、心、脾经。

功效 补血和血，润燥滑肠，调经止痛。

主要营养成分 多种氨基酸、维生素A、维生素B₁₂、维生素E、硒、多糖、阿魏酸、精氨酸等。

选购与贮藏 选购当归时，以主根粗长、皮细、油润，外皮呈棕黄色、断面呈黄白色，质实体重，粉性足，香气浓郁者为质优。当归必须密封后，贮藏于干燥和凉爽的地方。



灵芝

性味归经 性平，味甘；归心、肝、脾、肺、肾五经。

功效 养心益智，抗老防衰，补气安神，止咳平喘。

主要营养成分 麦角甾醇、真菌溶菌酶、酸性蛋白酶、L-甘露醇、烯醇等。

选购与贮藏 选购灵芝时，以菌盖半圆形、赤褐如漆、环棱纹、边缘内卷、侧生柄的特点来选购。灵芝应放在阴凉干燥处保存，不得与有毒物品、异味物品同置一处。



莲子

性味归经 鲜者性平，味甘、涩；干者性温，味甘、涩。归心、脾、肾经。

功效 清心醒脾，养心安神，益肾固精，涩精止带，滋补元气。

主要营养成分 蛋白质、钙、铁、磷、维生素C、淀粉质、棉子糖等。

选购与贮藏 选购莲子时，以颗粒大、饱满、整齐者为佳。莲子最忌受潮受热，受潮容易虫蛀，受热则莲芯的苦味会渗入莲肉，因此，莲子应保存于干爽处。

“将军之官”

——肝脏的养生食材、中药材图鉴

肝脏有藏血之功，是人体内最大的解毒器官。若肝血不足，易出现两目干涩、视物昏花、肌肉拘挛等症。因此，宜选择具有养肝补血、疏肝利胆功效的食材及中药材。

西红柿

性味归经 性微寒，味甘、酸；归肺、肝、胃经。

功效 清热解毒，保护肝细胞，减肥降脂。

主要营养成分 糖类、脂肪、蛋白质、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、维生素P、钙、磷、铁等。

选购与贮藏 挑选西红柿时，以颜色粉红、果形浑圆、表皮有白色小点点、感觉表层有淡淡的粉、捏起来很软者为佳。蒂的部位一定要圆润，最好带淡淡的青色；籽粒呈土黄色；肉质红色、沙瓤、多汁。不要买带尖、底很高或有棱角的，也不要挑选拿着感觉分量很轻的。可将西红柿放在冰箱内保存，但保存时间不宜过长。



葡萄

性味归经 性平，味甘；归肺、脾、肾经。

功效 保护肝脏，助消化，增强食欲，改善疲劳。

主要营养成分 葡萄糖、果酸、有机酸、天然生物活性物质、纤维素、多种维生素等。

选购与贮藏 新鲜的葡萄表面有一层白色的霜，用手一碰就会掉，所以没有白霜的葡萄可能是被挑挑拣拣剩下的，白霜都掉了。将葡萄放入保鲜袋中，存放在冰箱内即可。



猪肝

性味归经 性温，味甘、苦；归肝经。

功效 补肝，明目，养血。

主要营养成分 蛋白质、卵磷脂、铁、磷、维生素A、维生素C、微量元素等。

选购与贮藏 选购猪肝时，以质软且嫩、手指稍用力可插入切开处者为佳。最好现买现吃，不宜保存。



香菇

性味归经 性平，味甘；归胃、肾、肝经。

功效 补肝肾，健脾胃，益气血，益智安神，美容养颜。

主要营养成分 B族维生素、铁、钾、维生素D等。

选购与贮藏 选择体圆齐正、菌伞肥厚、盖面平滑、质干不碎、手捏菌柄有坚硬感、放开后菌伞随即膨松如故的产品。鲜香菇可以放在2~4℃的低温环境条件下保存1周左右。

