

中国科学技术出版社编制



食疗

编著◎冯素芳

养生小妙方

食疗又称食治，就是在中医理论的指导下，应用食物来治疗疾病，或辅助药物来帮助机体恢复健康。其内容十分丰富，成为中医治疗疾病的重要手段和特色之一。但由于食疗是紧密地与精湛和美味结合在一起的，自始至终浸润在我国特色的饮食文化之中，与传统的中医文化融为一体，于是食疗的文化意义和价值就已大大超出单纯的治疗作用之上。



中国科学技术出版社编制

食疗

编著◎冯素芳

养 生 小 妙 方

食疗又称食治，就是在中医理论的指导下，应用食物来治疗疾病，或辅助药物来帮助机体恢复健康。其内容十分丰富，成为中医治疗疾病的重要手段和特色之一。但由于食疗是紧密地与精湛和美味结合在一起的，自始至终浸润在我国特色的饮食文化之中，与传统的中医文化融为一体，于是食疗的文化意义和价值就已大大超出单纯的治疗作用之上。



图书在版编目 (CIP) 数据

食疗养生小妙方 / 中国科学技术出版社编 ; 冯素芳编著 . -- 北京 : 中国科学技术出版社 , 2017.8

ISBN 978-7-5046-7658-0

I . ①食… II . ①中… ②冯… III . ①食物养生—基本知识 IV . ① R247.1

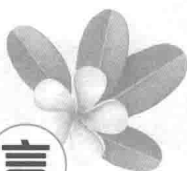
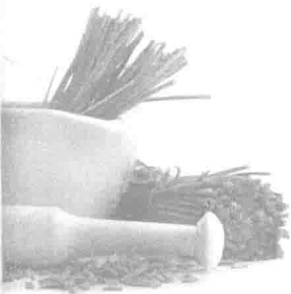
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 214816 号

策划编辑 崔晓荣
责任编辑 高磊
装帧设计 长天印艺
责任校对 北京诚锐源广告有限公司
责任印制 马宇晨

出 版 中国科学技术出版社
发 行 科学普及出版社发行部
地 址 北京市海淀区中关村南大街 16 号
邮 编 100081
发行电话 010-62103130
传 真 010-62179148
网 址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开 本 787mm × 1092mm 1/32
字 数 50 千字
印 张 2
版、印次 2017 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
印 刷 北京盛通印刷股份有限公司
书 号 ISBN 978-7-5046-7658-0/R · 2087
定 价 6.00 元

(凡购买本社图书 , 如有缺页、倒页、脱页者 , 本社发行部负责调换)



前言

食疗又称食治，就是在中医理论的指导下，应用食物来治疗疾病，或辅助药物来帮助机体恢复健康。其内容十分丰富，成为中医治疗疾病的重要手段和特色之一。但由于食疗是紧密地与精湛和美味结合在一起的，自始至终浸润在我国特色的饮食文化之中，与传统的中医文化融为一体，于是食疗的文化意义和价值就已大大超出单纯的治疗作用之上。

古代医家认为，人体与自然的风寒暑湿、春夏秋冬、花草树木、鸟兽鱼虫息息相通，自然万物之间存在着广泛而永恒的相生、相克、相制、相化的关系，所以人体的不适与病痛，自然界中总有一物可以化之。这正是食疗可以保健养生、防病治病的根本道理。本书选取了人们日常生活中非常熟悉、应用方便，营养丰富，健康的养生饮品豆浆；豆类与其他谷类和菜果类不同搭配可以丰富营养，补充人体各种需求的食疗妙方；适合春夏秋冬吃对“家常便饭”，



进行食疗保健的靓汤粥膳方；科学饮食吃对食物保养五脏的食疗小妙方上百种，以供广大食疗养生爱好者选用。其特点是博采众长，收集的各种食品都是常用之品，制作方法简便易行，十分适合社会各阶层人士阅读选用，希望对食疗爱好者进行保健养生有所帮助。

编 者



目 录

一、营养丰富，健康的养生佳品——豆浆

1



- | | |
|-----------------|---|
| 1. 大豆植物蛋白 | 1 |
| 2. 异黄酮 | 1 |
| 3. 大豆卵磷脂 | 2 |
| 4. 大豆膳食纤维 | 2 |
| 5. 大豆皂素 | 2 |
| 6. 不饱和脂肪酸 | 2 |
| 7. 矿物质 | 3 |
| 8. 大豆低聚糖 | 3 |

二、食疗效果更佳的豆类 + 搭配方

4



- | | |
|-------------------|---|
| 1. 豆类 + 豆类 | 4 |
| 延缓衰老：花生五豆豆浆 | 5 |
| 润肠通便：黄豆豌豆豆浆 | 5 |
| 清热解毒：原味黄绿豆浆 | 6 |
| 护肝养肝：黄豆青豆豆浆 | 7 |
| 2. 豆类 + 谷类 | 7 |
| 滋阴润燥：五谷豆浆 | 8 |
| 清热利湿：红豆小米豆浆 | 8 |
| 润肠通便：玉米小米豆浆 | 9 |



温经散瘀：花生糙米豆浆	9
平衡膳食：米香豆浆	10
养心生津：玉米小麦豆浆	11
3. 豆类 + 菜果	11
清热减肥：苹果香蕉豆浆	11
养血生肌：雪梨猕猴桃豆浆	12
增强体力：紫薯南瓜豆浆	13
降压降脂：西芹豆浆	13
减肥塑形：生菜豆浆	14
润肺生津：梨瓜豆浆	14
防癌抗癌：笋芹豆浆	15
健脾养胃：大米莲藕豆浆	16
调节血脂：燕麦紫薯豆浆	17
消暑解渴：黄瓜玫瑰豆浆	17

三、春夏秋冬吃对“家常便饭”靓汤粥膳方 19

1. 春季：温补阳气	19
气血调和：乌鸡黄芪汤	20
补虚益血：鳝鱼汤	20
气血双补：老母鸡汤	21
平肝降压：芹菜粥	22
补肝养血：猪肝绿豆粥	22
清心怡神：薄荷粥	23
2. 夏季：清火利湿	23
利尿解毒：绿豆百合汤	24
降火止咳：雪梨瘦肉汤	24
凉血化痰：丝瓜瘦肉汤	25



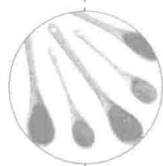
清热补虚：冬瓜老鸭汤	25
清热润肺：青菜豆腐皮粥	26
清热解暑：冬瓜香菇粥	27
清暑利水：薏米绿豆粥	27
清热润肺：荷叶梗米粥	28
3. 秋季：润肺生津	28
滋阴润肺：雪梨银耳汤	29
润燥通便：芝麻木耳汤	29
滋养气血：红枣桂圆魔芋汤	30
化痰止咳：杏仁水鱼汤	31
宣肺止咳：桑菊杏仁粥	31
滋阴润燥：黑芝麻大米粥	32
4. 冬季：敛阴护阳	32
益智安神：桂圆猪心汤	33
益智壮骨：山药枸杞鳝鱼汤	33
养血安神：猪心红枣汤	34
头晕健忘：天麻鱼头汤	35
补虚温中：萝卜羊肉汤	35
益肾滋阴：山药排骨汤	36



四、科学饮食吃对食物保养五脏食疗方

37

1. 安神养心方	37
养心利尿：红豆豆浆	38
补虚养心：桂圆甜汤	38
清心安神：冰糖莲子	39
补血安神：桂圆童子鸡	39
补心益气：参归炖猪心	40



- | | | |
|----|--------------------|----|
| | 养血安神：蜂蜜桂圆酒 | 40 |
| 2. | 解郁养肝方 | 41 |
| | 养肝解毒：绿豆豆浆 | 42 |
| | 益肝明目：黄芪猪肝汤 | 42 |
| | 补血养肝：首乌小米粥 | 43 |
| | 补肝益气：归芪蒸鸡 | 43 |
| | 滋肝补肾：枸杞黄精首乌酒 | 44 |
| | 滋肾养肝：枸杞党参茶 | 44 |
| 3. | 暖胃健脾方 | 45 |
| | 养脾防衰：黄豆豆浆 | 45 |
| | 益气健脾：鲫鱼豆腐汤 | 46 |
| | 健脾开胃：三米桂圆粥 | 47 |
| | 补脾开胃：大枣花生桂圆泥 | 47 |
| | 健脾益气：大枣萝卜茶 | 48 |
| | 健脾利湿：薏米酒 | 48 |
| 4. | 止咳润肺方 | 49 |
| | 润肺止咳：糯米百合豆浆 | 49 |
| | 清心润肺：人参百合粥 | 50 |
| | 清热利肺：雪梨莲藕汁 | 50 |
| | 宣肺止咳：桑菊杏仁粥 | 51 |
| | 养肺补气：黄芪阿胶粥 | 51 |
| | 补肺益气：人参鸡片 | 52 |
| 5. | 固精养肾方 | 53 |
| | 滋阴补肾：黑豆糯米豆浆 | 53 |
| | 补肾益阴：黑豆豆浆 | 54 |
| | 滋阴补肾：黑白木耳汤 | 54 |
| | 健脾补肾：芡实糯米鸡 | 55 |
| | 补肾敛精：山药山萸粥 | 55 |
| | 补肾明目：枸杞猪肾粥 | 56 |



一、营养丰富，健康的养生佳品——豆浆

豆浆是千百年来我国百姓家常享用的一道日常饮品，在当今却备受瞩目，成为时尚与健康的养生佳品，其原因就在于豆类中富含的八大营养元素。

豆浆中的主要原料来自豆类，根据豆类的营养成分和含量可分为两类：一是大豆类，包括黄豆、青豆、黑豆、花豆等；二是杂粮类，包括豌豆、扁豆、刀豆、绿豆、豇豆、红小豆、蚕豆等。

1. 大豆植物蛋白

大豆类产品所含的蛋白质属于“优质蛋白”，能辅助降低胆固醇、抗动脉硬化，对于高血脂人群来说是绝佳的选择。

2. 异黄酮

被称作植物雌激素。它具有降低乳腺癌发病风险、抵抗自由基的作用。因此能延缓衰老，有效改善骨质疏松、女性更年期综合征、心血管疾病、肿瘤等。



3. 大豆卵磷脂

大豆卵磷脂被称作“天然脑黄金”，它能辅助人体细胞、脂质的代谢。豆浆中的卵磷脂对智力发育期的儿童、心脑血管疾病患者和老年人有很好的补益作用。

4. 大豆膳食纤维

大豆膳食纤维是大豆中那些不能为人体消化酶所消化的大分子糖类的总称，主要包括纤维素、果胶质、木聚糖、甘露糖等。豆浆中的膳食纤维可以有效促进肠蠕动，增强消化功能，还有降低胆固醇的作用。

5. 大豆皂素

大豆皂素是一种植物性激素，可以调节人体性激素水平，提高免疫能力，延缓衰老。此外，据科学研究发现，皂素对多种癌细胞都有抑制作用，常饮豆浆可抗癌，防止癌细胞在体内发生病变。

6. 不饱和脂肪酸

豆浆中的不饱和脂肪酸能防止体内脂肪堆积，抑制脂肪吸收，促进脂肪分解，预防肥胖。具有补虚润燥、清肺化痰、通畅肠胃的作用，能降低血液中的胆固醇，防止动脉硬化，预防



心脑血管疾病、糖尿病等。

7. 矿物质



豆浆中富含多种矿物质元素，包括钙、铁、硒、锌等，是人体不可缺少的营养素，尤其是钙的含量，虽不及豆腐高，但比其他任何乳类都丰富。豆浆中的钙能明显降低骨质疏松的发生；含有的铁能预防缺铁性贫血，令肌肤红润；含有的镁能缓解神经紧张、情绪不稳等；含有的磷是维持牙齿和骨骼健壮的必要物质。此外，豆浆是防治高血脂、高血压、动脉硬化等疾病的理想食品。

8. 大豆低聚糖



大豆低聚糖是大豆中所含的可溶性碳水化合物的总称。大豆低聚糖是一种低甜度、低热量的甜味剂，它能加速胃肠蠕动，促进肠道内双歧杆菌增殖，抑制肠内腐败物质的生成，具有防治便秘和腹泻的双重功效。此外，长期摄入大豆低聚糖能降低血清胆固醇，减少体内有毒代谢物质产生，保护肝脏。

豆浆中的营养可谓是非常丰富，如果将五谷杂粮随意搭配制成花色豆浆，不仅能使五谷中的营养利于人体吸收，而且也满足了每个人的口味，使健康伴你一生。



二、食疗效果更佳的豆类 + 搭配方

食疗养生

豆类中含有大量的高蛋白，是一种低脂肪的食品。黄豆中含有丰富的植物蛋白，其中蛋白质的含量高达 30% ~ 50%，其价值可以与肉类相比，而且还富含人体需要的 8 种氨基酸，黄豆不含胆固醇，却含有非常丰富的磷脂和豆固醇，有助于降低人体内的血清胆固醇，所含的卵磷脂能促进肝中脂肪代谢，防止脂肪肝的形成。豆浆搭配其他食物可以丰富营养，补充人体各种需求。

1. 豆类 + 豆类

豆类具有比较丰富的营养，把各种颜色的豆子和花生放在一起做豆浆，不仅不会相克，反而可以起到营养互补的作用，更有助于补充人体所需的营养。如花生五豆豆浆，具有延缓衰老的功效；黄豆黑豆豆浆，具有强身健体的功效；黄豆豌豆豆浆，具有润肠通便的功效等。



延缓衰老：花生五豆豆浆

【原料】黄豆30克，黑豆、青豆、豌豆、红小豆各10克，花生仁15克，冰糖适量。

【做法】黄豆、黑豆、红小豆一同用水浸泡6~10小时，捞出洗净；花生仁稍微冲洗，沥干水分，碾碎；青豆、豌豆洗净；将泡好的三种豆与青豆、豌豆、花生仁碎末一同倒入全自动豆浆机杯体中，加水至上下水位线之间，接通电源，按下指示键，煮至豆浆机提示豆浆煮好，用过滤网滤出豆浆，加冰糖调匀，待糖化后，即可饮用。

【功效】黑豆能软化血管，滋润皮肤，延缓衰老；花生能降低血脂，保护心脏；搭配其余4种豆制成豆浆，能减少中老年人患心血管疾病的概率，改善中老年普遍体虚乏力状况，延缓衰老。



润肠通便：黄豆豌豆豆浆

【原料】黄豆50克，豌豆30克，白糖适量。

【做法】黄豆洗净，清水浸泡6~10小时，捞出；



豌豆洗净，清水浸泡4~8小时，捞出；将泡好的黄豆与豌豆一同倒入全自动豆浆机杯体中，加水至上下水位线之间，接通电源，按下指示键，煮至豆浆机提示豆浆煮好，用过滤网滤出豆浆，加白糖充分搅拌均匀即可饮用。

【功效】黄豆与豌豆都富含膳食纤维，能促进肠蠕动，保持大便通畅，可清洁肠道、润肠通便，改善便秘引起的胀气、腹痛等不适症状。



清热解毒：原味黄绿豆浆

【原料】黄豆60克，绿豆40克。

【做法】黄豆预先浸泡6~8小时，捞出洗净；绿豆洗净后，用水浸泡2小时，捞出；将黄豆、绿豆一同倒入全自动豆浆机杯体中，加水至上下水位线之间，接通电源，按下指示键，煮至豆浆机提示豆浆煮好，用过滤网滤出豆浆即可饮用。

【功效】此豆浆可清热解毒、润肠通便，缓解牙痛、咽喉肿痛等上火症状，适合夏季佐餐饮用。



护肝养肝：黄豆青豆豆浆

【原料】干青豆 40 克，黄豆 70 克。

【做法】黄豆预先浸泡 6 ~ 8 小时，捞出洗净；青豆洗净用水浸泡 2 小时；将泡好的黄豆、青豆一同倒入全自动豆浆机杯体中，加水至上下水位线之间，接通电源，按下指示键，煮至豆浆机提示豆浆煮好，用过滤网滤出豆浆即可饮用。

【功效】此豆浆中，青豆富含不饱和脂肪酸和大豆磷脂，有保持血管弹性、健脑和防止脂肪肝形成的作用，搭配黄豆，可有效治疗脂肪肝，防止肝硬化。

2. 豆类 + 谷类



常吃五谷杂粮，其充足的营养成分能使人体的免疫系统和各重要器官保持正常的功能，从而对多种疾病都起到防治作用。搭配黄豆制成杂粮豆浆，可有效地降低血清胆固醇，并帮助缓解动脉血管壁已遭受的损害。



滋阴润燥：五谷豆浆

【原料】黄米、小米、大米、小麦仁、黄豆各20克。

【做法】将黄豆预先浸泡6~8小时，捞出洗净；黄米、小米、大米、小麦仁一同淘洗干净；将上述食材一同放入全自动豆浆机杯体中，加水至上下水位线之间，接通电源，按下指示键，煮至豆浆机提示豆浆煮好，用过滤网滤出豆浆即可饮用。

【功效】滋阴润燥，滋养健体，增强免疫力。此道豆浆中含有多种营养成分，能平衡膳食。



清热利湿：红豆小米豆浆

【原料】红豆60克，小米20克。

【做法】红豆、小米用清水浸泡6~8小时，将红豆、小米放入全自动豆浆机杯体中，加水至上下水位线之间，接通电源，按下指示键，煮至豆浆机提示豆浆煮好，用过滤网滤出豆浆即可饮用。

【功效】清热利湿，散血消肿，解毒排脓，通乳补