

全面提升精气神

打造百病不生的基础

汤粥



超经典
滋补汤粥
食疗方

滋补

养生堂

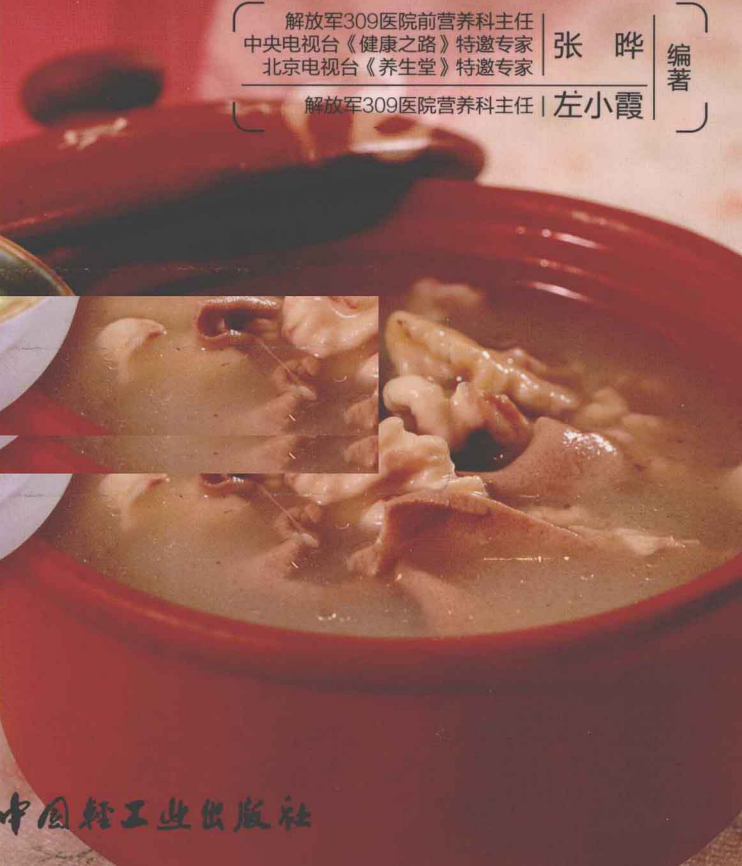
滋补靓汤 益气养血、养心安神、清热解毒、健脑益智
养生香粥 健脾益胃、益肝、补肾、润肺、抗衰老、抗辐射

解放军309医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

张晔

编著

解放军309医院营养科主任 | 左小霞



汤粥

滋补

养生堂



中国轻工业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

养生堂滋补汤粥 / 张晔, 左小霞编著. — 北京:
中国轻工业出版社, 2011. 5
(现代人)
ISBN 978-7-5019-8117-5

I. ①养… II. ①张… ②左… III. ①保健—汤菜—菜谱
②保健—粥—食谱 IV. ①TS972. 122②TS972. 137

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第037529号

责任编辑: 付佳 翟燕
责任终审: 孟寿萱
责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2011年5月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 14

字数: 400千字

书号: ISBN 978-7-5019-8117-5 定价: 29.90 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

101184S1X101ZBW

前言

PREFACE

一碗汤粥保健康

古人云“药补不如食补”，而食补的最佳方式之一就是将五谷、五果、五菜、五畜合而为食——做成汤、羹、粥。无论是百姓的日常餐桌，还是各种筵席中，汤、羹、粥都是不可或缺的必备佳肴，且四季皆宜。它们既可为人体补水，还可使食物中的营养成分被人体充分吸收和利用。

健康人常食汤、羹、粥会增进健康，强身健体，益寿延年；病弱者常食汤、羹、粥能补养身体，祛病强身。正如俗话说，吃好五谷杂粮饭，大病小病都不沾。

在日常生活中，大家可以将荤、素菜肴和“五谷”等杂粮按自己的喜好种类和方式进行组合搭配，进行熬、炖、煨，使各种原料的营养成分都得到最充分的渗出。

在每一个平常的日子里，为家人端上一碗精心熬制的汤或粥，既能让全家人享受到各种的美味，还可以帮助家人食疗养生，有益健康。这些家常的汤汤水水，可以对全家人的健康状况进行积极主动的调理，增强家人体质，帮助家人摆脱亚健康的困扰，预防疾病的到来。这时，你就是自家的家庭营养师。

而针对家人身体状况专门熬制的汤粥，不仅能帮助患病的家人减少病痛，而且能给家人带去心灵的慰藉和精神上的鼓励。这时，你就成了最贴心的家庭私人保健师。

鉴于此，为了满足大家食疗养生、自我保健的愿望，我们结合传统的中医药理论和现代营养学，针对各种食材的不同“性”、“味”，进行科学配方，从而制成各款汤、羹、粥、饮。书中的养生汤、羹、粥、饮方，均具有极好的养生保健功效。例如当归乌鸡汤，具有补血、活血之效；油菜紫菜汤可缓解产后血淤腹痛；而黄豆棒骨汤则可以缓解大脑疲劳。总之，无论是健康人、亚健康者，还是罹患病痛者，都可以通过汤、羹、粥进行滋补、调养。

希望本书能对广大读者朋友有所帮助，希望大家都能常食汤羹粥，养生祛病不用愁，全家健康乐无忧！



目录

C O N T E N T S

第一章

吃饭调养两不误 日常调养汤羹粥饮

益气养血——百病不生的基础

- 11 乌鸡黄芪红枣汤 / 西湖牛肉羹
- 12 鳝鱼羹 / 阿胶糯米粥
- 13 莲子红豆花生粥 / 人参桂圆茶

养心安神——全面提升精气神

- 15 百合鸡蛋汤 / 猪心西洋菜羹
- 16 酸枣仁粥 / 薏米红豆粥 / 小米红枣粥
- 17 桂圆茶 / 百合红枣水

清热解毒——赶走火气和毒素

- 19 萝卜连锅汤 / 冰糖鸭蛋羹
- 20 绿豆粥 / 金银花凉茶

健脾养胃——好胃口，好身体

- 22 人参猪肚汤 / 萝卜丝鲫鱼汤
- 23 藕汁蛋羹 / 红豆莲子粥
- 24 健脾粥 / 陈皮饮

健脑益智——越吃越聪明

- 26 黄豆棒骨汤 / 奶油鳕鱼汤
- 27 金针菇豆芽肉片汤 / 豆腐蛋黄羹 / 花生南瓜羹
- 28 核桃粥 / 丝瓜虾皮粥 / 人参陈皮冰糖茶

抗衰老——留住岁月的脚步

- 30 木耳海参虾仁汤 / 芝麻核桃露
- 31 金枪鱼粥 / 核桃花生豆浆

防辐射——减轻辐射的危害

- 33 莲藕海带煲猪骨 / 猪血菠菜羹
- 34 人参粥 / 双汁饮

益肝——舒肝减压，提高免疫力

- 36 红枣枸杞煲猪肝 / 羊肝菠菜鸡蛋汤
- 37 蜜糖红茶 / 黑米红枣粥 / 奶酪鸡蛋羹

补肾——黑色食物不可少

- 39 百合猪肉炖海参 / 羊肉萝卜汤
- 40 鸽肉鸡蓉羹 / 枸杞猪腰粥
- 41 黑豆泥鳅粥 / 虾蟹粥 / 枸杞子酒

润肺——白色食物要常吃

- 43 冰糖炖雪梨 / 猪杂汤
- 44 双耳羹 / 百合杏仁粥
- 45 白萝卜山药粥 / 柑橘荸荠汁

减肥——健康“享瘦”

- 47 海带苹果煲瘦肉 / 牛蒡竹荪鸡翅汤
- 48 豆芽蘑菇汤 / 紫菜冬瓜羹
- 49 黄瓜糙米粥 / 酸梅汤

乌发——补充头发需要的营养

- 51 紫菜鸡肉蛋花汤 / 枸杞瘦肉羹
- 52 芝麻核桃黑米粥 / 黑豆花生豆浆

排铅——跟铅毒说“再见”

- 54 芹菜绿豆汤 / 蒜泥海带粥 / 胡萝卜牛肉羹

第二章

健康滋补每一天

四季养生汤羹粥饮

春季养生——以养肝为先

- 57 什锦蔬菜汤 / 芹菜豆腐鲜虾汤
- 58 山药红枣羹 / 葱香鸡肉粥
- 59 菠菜鸡粒粥 / 蜂蜜牛奶饮

夏季养生——健脾祛湿养心神

- 61 奶油土豆汤 / 蒜醋鲤鱼汤
- 62 鸭肉冬瓜羹 / 扁豆薏米粥
- 63 小米牛奶粥 / 冰糖荷叶莲子粥 / 生姜薄荷茶

秋季养生——滋阴润燥防抑郁

- 65 雪梨猪肺汤 / 莲藕排骨汤
- 66 银耳百合羹 / 燕窝粥
- 67 小米山药粥 / 蜂蜜萝卜汁

冬季养生——保阴潜阳补肾脏

- 69 当归生姜羊肉汤 / 多彩蔬菜羹
- 70 滑蛋牛肉粥 / 生姜红糖水

第三章

一碗汤水养全家

不同人群保健滋补汤羹粥饮

女性保健——健康的女人才美丽

- 73 海带萝卜汤 / 番茄牛尾汤
- 74 乌鸡山药汤 / 香芹豆腐羹
- 75 山楂蜂蜜水 / 玫瑰花酒 / 虾皮牛奶粥

男性保健——吃出男人味儿

- 77 坚果煲牛肉 / 腐皮腰片汤
- 78 韭菜瑶柱羹 / 羊肉绿豆粥
- 79 番茄排骨粥 / 牡蛎肉末粥 / 姜梨饮

孕产妇保健——一人吃饭两人补

- 81 参鸡汤 / 阿胶红枣羹 / 小白菜滚汤
- 82 什锦鸡翅粥 / 黄芪粥 / 苹果柠檬汁

中老年人保健——抗衰益寿享天年

- 84 莲藕煲牛骨汤 / 春笋肉丝汤 / 鳝鱼苦瓜羹

- 85 燕麦圆白菜粥 / 大蒜香菇粥 / 山楂菊花茶

儿童保健——健康聪明人人爱

- 87 鳝鱼山药汤 / 银耳苹果瘦肉粥
- 88 山药糯米粥 / 金银花甘蔗茶



这样喝最养人

不同体质调养汤羹粥饮

阴虚体质——滋补肾阴，壮水制阴

92 姜母老鸭汤 / 雪梨百合莲子汤 / 荸荠银耳羹

93 黑豆粥 / 西洋参茶 / 花生仁小米粥

阳虚体质——补肾温阳，益火之源

95 海参羊肉汤 / 胡萝卜羊肉汤

96 鸡肉番茄羹 / 栗子粥

97 韭菜粳米粥 / 核桃山楂饮

气虚体质——培补元气，补气健脾

99 莲子红枣脊骨汤 / 芡实羊肉羹 / 木瓜鲫鱼汤

100 南瓜小米粥 / 木耳红枣茶 / 人参茯苓二米粥

淤血体质——活血化淤，疏利通络

102 油菜紫菜汤 / 韭菜虾羹 / 西蓝花浓汤

103 蟹肉豆腐羹 / 生姜粥 / 山楂红糖水

痰湿体质——健脾利湿，化痰泄浊

105 红豆鲤鱼汤 / 鲜虾冬瓜羹

106 薏米粥 / 荷叶茶

气郁体质——疏肝行气，开其郁结

108 萝卜粥 / 玫瑰花蜂蜜茶 / 佛手猪肚汤

湿热体质——分清湿浊，清泄伏火

110 海带冬瓜汤 / 丝瓜肉片汤

111 绿豆黄瓜粥 / 山药薏米豆浆

特禀体质——益气固表，养血消风

113 黄芪乌鸡汤 / 豆苗金针菇汤

114 枣泥羹 / 人参茶

喝出身体好状态

亚健康对症汤羹粥饮

身体疲劳——给身体上足发条

117 板栗土鸡瓦罐汤 / 黄芪鳝鱼羹

118 松仁紫米粥 / 香蕉木瓜酸奶汁

内分泌失调——找回失衡的健康

120 海带豆腐汤 / 香芋南瓜煲

121 香菇瘦肉粥 / 黑豆蜜豆浆

食欲不振——吃啥都香胃口好

123 酸辣汤 / 藕粉水果羹

124 醪糟小汤圆 / 山楂茶

口臭——不用再嚼口香糖

126 木耳白菜汤 / 陈皮姜茶 / 薄荷粥

脱发——聪明不“绝顶”

128 莲藕黑豆汤 / 桂圆莲子粥

129 核桃紫米粥 / 何首乌茶 / 芝麻糊

抑郁——让阳光驻满心房

131 香蕉百合银耳汤 / 酸辣鱿鱼汤

132 猪肝粥 / 菠菜虾皮粥

睡眠不佳——一觉睡到自然醒

134 莲子炖猪肚 / 山药奶肉羹

135 小米红糖粥 / 枸杞百合豆浆

精神疲劳——唤醒疲惫的身心

137 沙锅鸡块豆腐 / 奶油南瓜羹

138 牛奶燕麦粥 / 鲜果西米露

腰酸背痛——练就“腰背强壮功”

140 杜仲核桃猪腰汤 / 枸杞乳鸽汤

141 虾皮鸡蛋羹 / 鱼香猪骨粥

头痛——解除头上“紧箍咒”

143 紫菜豆腐汤 / 天麻蒸蛋羹

144 桂圆莲子八宝粥 / 菊花绿豆浆

第六章

一日三餐保健康 常见病对症汤羹粥饮

高血压——让血压不再顽皮好动

148 海带排骨汤 / 罗宋汤

149 紫菜肉末羹 / 芹菜香菇粥

糖尿病——食物是最好的降糖药

152 苦瓜豆腐汤 / 兔肉炖南瓜

153 薏米山药粥 / 丝瓜茶

缺铁性贫血——调动造血系统的积极性

156 菠菜猪肝汤 / 鸭血木耳汤

157 蛋黄羹 / 桂圆红枣粥

骨质疏松——做个打不败的硬骨头

159 紫菜虾皮蛋花汤 / 土豆排骨汤

160 三色豆腐羹 / 南瓜牛奶大米粥

161 鸡肝粥 / 丹参酒

感冒——合理饮食是最简便的方法

163 菠菜鸡肉汤 / 银耳鸭蛋羹

164 胡萝卜粥 / 薄荷银花茶

咳嗽——“咳”不容缓

166 银耳百合雪梨汤 / 玉竹麦冬银耳羹

167 鲜藕百合枇杷粥 / 秋梨冰心饮

消化性溃疡——合理安排好一日三餐

170 圆白菜汤 / 三七藕蛋羹

171 南瓜粥 / 蜂蜜土豆粥

慢性胃炎——打响保“胃”战

174 玉竹山药鸽肉汤 / 山药羊乳羹

175 小茴香粥 / 番茄汁

便秘——排便通畅一身轻

177 丝瓜魔芋汤 / 蜜奶芝麻羹

178 苹果麦片粥 / 红薯米糊

脂肪肝——别让脂肪在肝脏安家

181 香菇木耳汤 / 番茄山楂陈皮羹

182 枸杞粳米粥 / 山楂荷叶茶

痛经——安然度过每月的“那几天”

184 红糖姜汁蛋包汤 / 木耳冰糖羹

185 红花糯米粥 / 山楂醋

更年期综合征——从容应对不落病

188 鸡块人参汤 / 燕窝银耳羹

189 莲子八宝粥 / 红枣荔枝饮

口腔溃疡——让口腔享受健康的快乐

191 肚片苦瓜汤 / 荸荠冰糖藕羹

192 皮蛋瘦肉粥 / 绿豆奶酪

痛风——管住嘴巴最重要

194 木耳冬瓜汤 / 红豆鲫鱼羹

195 薏米百合粥 / 猕猴桃香蕉汁

过敏——从检查自己的菜单开始

197 丝瓜面筋汤 / 菊花豆腐羹

198 胡萝卜小排粥 / 红枣枸杞豆浆

血脂异常——饮食结构要健康

201 黄豆芽紫菜汤 / 洋葱银耳羹

202 燕麦南瓜粥 / 山楂陈皮茶

第七章

吃好饭干好活儿

不同职业人群的保健汤羹粥饮

脑力劳动者——让大脑吃饱吃好

205 豆腐鱼头汤 / 黄花菜瘦肉煲 / 牛奶鸡蛋羹

206 核桃芝麻羹 / 紫菜鱼肉粥 / 栗子味豆浆

体力劳动者——补足能量最关键

208 豌豆肥肠汤 / 翡翠鸡肉羹

209 排骨粥 / 番茄猕猴桃汁

电脑操作者——给身体穿上防辐射外衣

211 天麻鱼头汤 / 水果羹 / 胡萝卜红薯粥

文艺工作者——要美丽也要健康

213 干贝薏米冬瓜煲 / 木瓜银耳羹

214 土豆小米粥 / 罗汉果茶

接触有害物质者——排毒解毒食物来帮忙

216 海带绿豆汤 / 猪肝羹 / 番茄煲牡蛎

217 五谷糯米粥 / 蛋黄西蓝花粥 / 柠檬蜜水

高温工作者——注意钾和水分补充

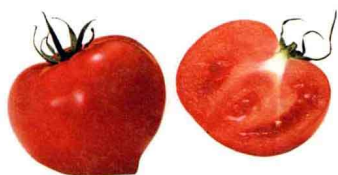
219 绿叶口蘑汤 / 绿豆西瓜粥

夜班工作者——营养和热量都要足

221 黄豆猪蹄煲 / 红枣银耳羹

222 木耳草鱼粥 / 猪肝胡萝卜粥 / 红枣玫瑰茶

223 索引





吃饭调养两不误

日常调养汤羹粥饮

第一章

俗话说：汤汤水水最养人。日常调养对症喝汤羹粥，既能补充营养，又能起到将身体调养到最佳状态的作用，可以说吃饭和调养两不误。补气、养血、安神、解毒、健脾、养胃、抗衰老……适合你的是哪一个？翻看本章内容，开始健康调养的美味之旅！

益气 养血

百病不生的基础

几千年来，中医治病、防病的根本就是益气养血。饮食调理是益气养血较快的途径之一，常吃些具有益气养血功效的食物，对补养气血有益。另外，饮食调理气血也是一种易于被坚持的方法，只要选用的食物能养气血，每天吃好三餐就等于在进行调养了。

益气养血的饮食原则

1. 不要经常大量食用会耗气的食物，比如生萝卜、空心菜、山楂、胡椒等。
2. 常吃一些可益气、养血的食物，食物尽量烹调得细软一些，更有易于身体的吸收，比如喝粥，或把肉类做成肉丸食用。
3. 忌食生冷寒凉食物，忌食油腻、辛辣食物。
4. 宜食用富含优质蛋白质的食物，如鱼类、乳类、蛋类、禽类、瘦肉、豆类等。
5. 常吃些含铁丰富的食物，比如动物内脏（肝脏、肾脏、心脏、胃肠）和海带、紫菜、黄豆、菠菜、芹菜、油菜、番茄、葡萄干、李子干、杏、枣、橘子等。

健脾的食物能补气

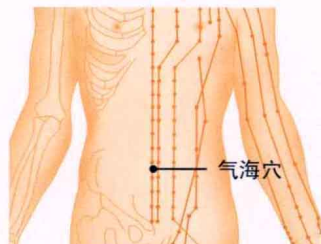
脾的主要功能是消化吸收、运输营养物质、统摄血液，如果脾出了问题，不但会

导致脾气虚，而且会直接影响其他内脏，导致内脏气虚。所以健脾对补气很重要。可适量多吃一些能益气健脾的食物，比如糯米、大米、小米、山药、黄豆、牛肉、鸡肉、香菇、桂圆肉、红枣、蜂蜜等。

中医养生堂

按揉气海穴

气海穴位于下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸（拇指第一关节的宽度）。用指腹按揉气海穴，每次1~3分钟，以按至出现酸胀感为度。



明星食材



其他对症食材

猪肝、猪血、羊肉、鸡肉、乌鸡、鹌鹑、鳝鱼、鲫鱼、鲤鱼、虾、糯米、黑米、山药、红豆、花生、黑芝麻、莲子、红枣、桂圆肉、红糖等

对症药食两用食材

益气：人参、黄芪、甘草、大枣
养血：当归、阿胶、熟地、桑葚、枸杞子

食疗养生堂

乌鸡黄芪红枣汤

——产后气虚、月经不调等气血虚损症

材料 净乌鸡250克，红枣100克，黄芪30克。

调料 盐5克。

做法

1. 净乌鸡冲洗干净，剁成块，放入沸水中焯烫去血水；红枣洗净；黄芪择去杂质，洗净，装入纱布袋中。
2. 锅置火上，放入乌鸡、红枣、黄芪，倒入没过锅中食材的清水，大火烧开后转小火煮至乌鸡肉烂，取出黄芪，加盐调味，吃鸡肉、大枣，喝汤即可。

营养师的话

1. 乌鸡能补血，黄芪能益气，乌鸡和黄芪合用可达到气血双补的功效。
2. 胸膈气闷、肠胃有积滞者不要服食这道乌鸡黄芪大枣汤。



西湖牛肉羹

——气血双补

材料 牛瘦肉150克，豆腐100克，草菇50克。

调料 香菜末10克，盐4克，料酒5克，白糖3克，鸡精2克，胡椒粉1克，水淀粉适量。

做法

1. 牛肉洗净，煮熟，切末；豆腐洗净，切小丁；草菇择洗干净，焯水，切末。
2. 锅置火上，倒入煮牛肉的原汤，放入牛肉末、豆腐、草菇，大火烧开后转小火煮8分钟，加盐、鸡精、白糖、料酒调味，用水淀粉勾芡，撒上胡椒粉和香菜末即可。

营养师的话

1. 牛肉能补脾胃、益气血，气血两亏的人尤其适合常吃些牛肉。
2. 牛肉含中等量的胆固醇，高脂血症患者不宜多食。

鳝鱼羹

——益气血、补虚损

- 材料** 鳝鱼肉、猪瘦肉各100克。
调料 葱花、姜末各5克，盐4克，水淀粉适量。

做法

1. 鳝鱼肉洗净，剁碎；猪瘦肉洗净，剁成肉末。
2. 锅置火上烧热，倒入植物油，炒香葱花、姜末，放入鳝鱼和猪肉翻炒至变色，加适量清水大火烧沸，转小火煮至鳝鱼和猪肉熟透，加盐调味，用水淀粉勾芡即可。



营养师的话

1. 鳝鱼可补中益血，补虚损，适宜身体虚弱、气血不足的人食用；猪瘦肉富含铁，有助于改善缺铁性贫血。
2. 鳝鱼动风，有瘙痒性皮肤病者忌食。另外，鳝鱼一次不宜食用过多，不然不易消化，还容易引发旧疾。



阿胶糯米粥

——养血、止血

- 材料** 黑糯米70克，阿胶10克。
调料 白糖少许。

做法

1. 黑糯米淘洗干净，用清水浸泡两三小时；阿胶打碎。
2. 锅置火上，放入适量清水烧开，下入糯米大火烧开后转小火煮至米粒将熟，加阿胶煮至化开且米粒熟烂成稀粥，加白糖调味即可。

营养师的话

1. 阿胶是驴皮去毛后熬制而成的胶块，它具有很好的补血止血作用，对血虚及吐血、妇女漏下不止等出血性疾病有较好的疗效；黑糯米有补血、养气、补肾的功效。
2. 新熬制的阿胶不宜食用，以免“上火”；这道阿胶糯米粥3天为一个疗程，宜间断服用，连续服食会有腹胀的感觉。



莲子红豆花生粥

——对出血引起的贫血效果明显

材料 红豆50克，花生仁30克，大米50克，莲子10克。

调料 红糖5克。

做法

1. 红豆淘洗干净，用清水浸泡4~6小时；花生仁挑净杂质，洗净，用清水浸泡4小时；莲子洗净，用清水泡软；大米淘洗干净。
2. 锅置火上，倒入适量清水烧开，下入红豆、花生仁、大米、莲子，大火烧开后转小火煮至锅中食材全部熟透，加红糖煮至化开即可。

营养师的话

1. 红豆能补血，女性经期吃些红豆能补血行气；花生能补血止血，促进骨髓造血机能，对各种出血及出血引起的贫血等疾病有明显的效果；莲子能补气；红糖能补血。
2. 跌打损伤、血脉淤滞者吃过多的花生，会加重淤肿，使淤血难散。

人参桂圆茶

——大补元气

材料 人参10克，桂圆肉30克。

调料 蜂蜜10克。

做法

1. 人参洗净浮尘，放入沙锅中，加入没过人参约2厘米的清水，将人参浸泡30分钟；桂圆肉切丝。
2. 把装有人参的沙锅置火上，放入桂圆肉，大火烧开后转小火再煮15~20分钟，滤渣取汁，凉至温热加蜂蜜调味即可。

营养师的话

1. 人参能大补元气，可辅助治疗元气不足、血虚等症；桂圆能补气血，对气血不足、体虚乏力等有帮助。
2. 有上火发炎症状时不宜饮用此茶，怀孕后的女性不宜过多饮用；煎煮人参忌用铁器，不可用铁锅、铝锅煎煮，宜用沙锅煎煮，不然会降低功效。



养心安神

全面提升精气神

我们身边的不少食物具有养心安神的作用，这些食物既没有西药的副作用，也不像中药味苦难吃。适量食用能全面提升人的精气神，使人精力充沛，保持快乐的好心情！

养心安神的饮食原则

1. 可以适量多吃些红色食物，中医认为，红色食物能增强心脏之气。畜禽肉类是红色食物的代表，其富含优质蛋白等营养成分。比如鸡肉、牛肉、羊肉、猪肉等。

2. 常吃些含镁丰富的食物，镁有“心脏保护神”的美称。含镁丰富的食物有绿色蔬菜、谷类、豆类、牛肉、猪肉、蛋黄、海鲜、花生、芝麻、香蕉等。

3. 以清淡饮食为主，尽量减少脂肪的摄入量，特别是动物性脂肪。

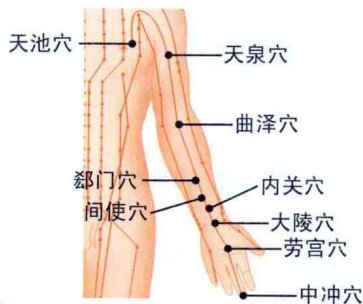
4. 避免饮用对神经有刺激性的饮料，如酒、咖啡、浓茶、可乐。另外，睡前别吃大餐。

5. 多吃钙质丰富的食物能起到安定神经的作用。奶及奶制品是钙质的最佳来源，此外，黄豆、黑豆、芝麻、小鱼干、虾、连骨吃的鱼、海带、紫菜等也含有一定量的钙。

中医养生堂

推擦心包经

心包经从胸走手，从乳侧走手臂内侧中线，到中指指尖中冲穴结束。推擦时取坐姿，右手臂置于右腿上，手心向上，以左手掌根推擦右手臂的心包经，往返5~10次，以右手臂产生温热感为度。再用相同的方法，用右手掌根擦左手臂的心包经，往返5~10次。经常这样推擦，可以起到养心宁神的作用。



明星食材



小米

其他对症食材

燕麦、糙米、菠菜、番茄、莲藕、猪心、海鱼（鲑鱼、鳕鱼、鲭鱼、金枪鱼、鳗鱼等）、香蕉、红枣、牛奶、芝麻、核桃、花生、海带、木耳等

对症药食两用食材

酸枣仁、百合、莲子、桂圆、蜂蜜、朱砂、灵芝、柏子仁

食疗养生堂

百合鸡蛋汤

——安神清心、养血滋阴

材料 百合20克，火腿50克，鸡蛋1个。

调料 葱末5克，鸡汤750毫升，盐3克，料酒10克。

做法

1. 百合用清水浸泡一夜，洗净；火腿切末；鸡蛋倒入碗中，打散。
2. 锅置火上，放入百合、火腿末，加鸡汤大火烧开后转小火煮10分钟，淋入鸡蛋液搅成蛋花，加盐和料酒调味，撒上葱末即可。

营养师的话

1. 中医认为，百合能清心安神；《本草纲目》中记载：鸡蛋黄能滋阴养血。二者搭配在一起煮汤，能增强滋阴养血、清心安神的功效。尤其适合神经衰弱、心悸、失眠、虚烦者食用。
2. 百合性偏凉，凡风寒咳嗽、虚寒出血、脾虚便溏者不宜选用；鸡蛋黄的胆固醇含量较高，胆固醇异常者应少吃。



猪心西洋菜羹

——安神定惊、养心补血

材料 猪心150克，西洋菜100克。

调料 葱末10克，料酒8克，盐3克，鸡精1克，水淀粉适量。

做法

1. 猪心去净筋膜，洗净，放入沸水中焯烫去血水，捞出，切碎；西洋菜择洗干净，切末。
2. 锅置火上，放油烧至七成热，炒香葱末，加猪心翻炒均匀，淋入料酒和适量清水大火烧开后，转小火煮至猪心熟透，下入西洋菜煮至断生，加盐和鸡精调味，用水淀粉勾芡即可。

营养师的话

1. 猪心能补心，增强心肌营养，和西洋菜一起煲成汤羹喝，能安神定惊、养心补血，对惊悸失眠有较好的食疗效果。
2. 猪心通常有股异味，猪心买回来后，先在少量面粉中“滚”一下，再放置约1小时，然后用清水冲洗干净，能去除异味；西洋菜性寒，脾胃虚寒、肺气虚寒、大便溏泄者均不宜食用。

酸枣仁粥

——养阴宁心、补肝安神

材料 酸枣仁（磨碎）10克，大米100克。

调料 白糖少许。

做法

1. 大米淘洗干净。
2. 锅置火上，倒入2000毫升清水烧开，下入大米、酸枣仁大火煮开，转小火煮成米粒熟烂的稠粥，加白糖调味即可。

营养师的话

1. 酸枣仁能养心安神，与能益气、强志的大米煮粥食用，有养阴宁心、补肝安神的作用，适用于心肝血虚所致的心烦失眠、心悸、体虚自汗等。
2. 肾虚滑泄、梦遗者慎服酸枣仁。

薏米红豆粥

——强化心脏功能

材料 红豆40克，薏米20克，大米30克。

调料 白糖10克。

做法

1. 红豆用清水浸泡4小时，洗净；薏米淘洗干净，用清水浸泡两小时；大米淘洗干净。
2. 锅置火上，倒入适量清水烧开，下入红豆、大米、薏米大火烧开，转小火煮成米粒熟烂的稠粥，加白糖调味即可。

营养师的话

1. 中医认为红豆能补心脏，强化心脏功能。
2. 处于孕早期的女性忌吃薏米。

小米红枣粥

——补脾润躁、宁心安神

材料 小米80克，红枣6枚，大米20克。

调料 红糖10克。

做法

1. 小米和大米分别淘洗干净；红枣洗净，去核。
2. 锅置火上，放入小米、大米、红枣，淋入足量的清水，大火烧开后转小火煮至小米粒和大米粒开花、红枣肉软烂后放入红糖，再熬煮几分钟即可。

营养师的话

1. 中医认为小米可起到和胃安眠的作用，常吃小米的人一般不易患失眠症；大枣是补中益气、养血安神的保健佳品。小米和大枣一同煮粥食用，具有补脾润躁、宁心安神的功效，可辅助治疗失眠、多梦、食欲不振。
2. 小米粥不宜熬得太稀薄，不利于营养物质的吸收；大枣虽好但不宜过量食用，否则会损脾胃，生湿热，并容易引起龋齿。

