

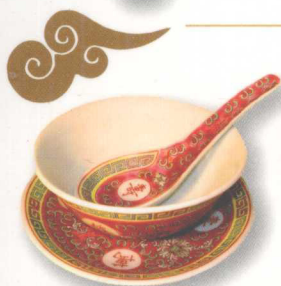
粥·膳·汤

◎大全集

■代瑞婷 编著

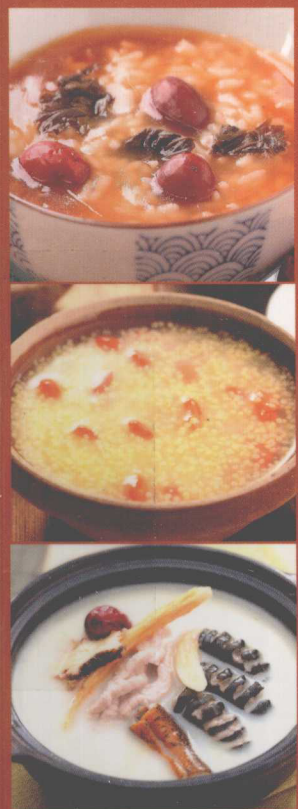
ZHOUSHAN TANGSHAN
YANGSHENG TANG DAQUANJI

养生堂

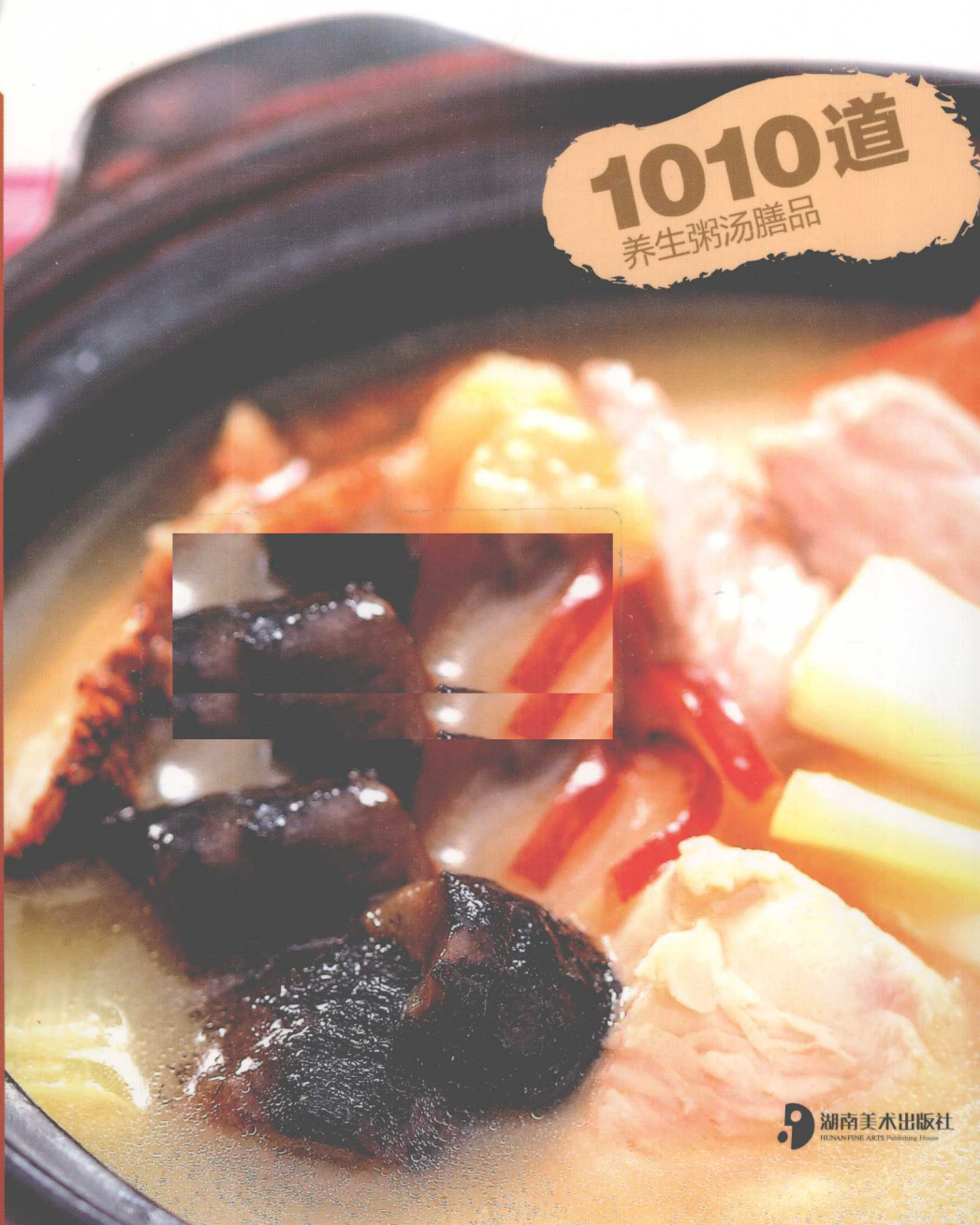


◎改善体质 ◎调理气血
◎补益脏腑 ◎强身健体
◎防病祛病 ◎四季养生

六种实用有效的 养生策略



1010道
养生粥汤膳品



粥膳汤羹

◎ 大全集



■ 代瑞婷 编著

ZHOUSHAN TANGSHAN
YANGSHENG TANG DAQUANJI

养生堂

粥膳汤膳养生堂大全集/代瑞婷编著. —长沙:

湖南美术出版社, 2011.1

(健康生活书系)

ISBN 978-7-5356-4110-6

I. ①粥… II. ①代… III. ①粥—食物养生—食谱②

汤菜—食物养生—菜谱 IV. ①

R247.1②TS972.137③TS972.122

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第235805号

爱读者出品

爱读者出品

健康生活书系

粥膳汤膳养生堂大全集

出版人 李小山

编 著 代瑞婷

责任编辑 薛 原

封面设计 许 悦

出版发行 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销 新华书店

印 刷 北京市昌平开拓印刷厂

拍摄单位 百年荣记饮食文化发展有限公司

龙目堂美食摄影工作室

唐人美食职业技能培训学校

图片摄影 陈绪荣 耿 欣 金 鑫

李朝阳 王大龙 于 笑

图片整理 赵佳赫

排版制作 王江妹 覃小燕

开 本 1020×1200 1/20

印 张 20

书 号 ISBN 978-7-5356-4110-6

版 次 2011年1月第1版

印 次 2011年1月第1次印刷

定 价 29.60元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 010-89201692



前言

当今社会，我们的生活节奏越来越快，一方面，生活更便利了，人们对生命及生活质量的要求也日渐提高，不仅渴望无疾，而且企盼长寿、健康；而另一方面，快速丰盛起来的餐桌虽然能满足人们一时之口腹，却也带来了一系列新的健康问题，诸如肿瘤、冠心病、高血压、糖尿病、痛风、肝病等，无一不与饮食不当有关。另外，人们在外面的餐馆或是小吃摊用餐的次数越来越多，而这些地方烹调出来的食物大多都非常油腻，同时由于烹饪方式不合理，食材中的营养物质大部分已流失。尤其是都市里的上班族，他们工作压力大、生活烦恼多，总是处在这样或那样的“麻烦”中。因而，越来越多的人开始意识到：健康对于每一个人来说都是最宝贵的，只有身体健康，我们才有能力、有条件去创造、享受高品质的生活。

正是基于以上这些原因，人们越来越关注自己的身体健康，也开始关注各种养生方式。而在所有的养生方式中，食疗养生可以说是最实用、最经济、最容易坚持的。有人曾做过粗略估计，一个人一生的饮食总量约60吨。如此大量的食物足以在一定程度上影响人的健康状态。随着科技的发展，现代加工食品被撕去“方便、快捷、美味”的伪装后，暴露出“营养流失，色素、甜味剂、重金属等有毒物质超标”的本质，人们开始重新关注天然食物，传统的中医饮食养生也愈来愈受欢迎。我国饮食养生历史悠久，春秋战国时代的医学经典著作《黄帝内经》中就有“食饮有节，谨和五味”的至理名言。文中“虚则补之、药以祛之、食以随之”则指出患者在治疗过程中不能单靠药物，必须密切配合饮食调理。



那么，怎样才能更好地吸收食材中的营养物质呢？答案就是煮粥煲汤。汤粥是人们所食用的各种食物中最富营养、最易消化的品种之一。各种烹饪原料经过煮、熬、炖、余、蒸等加工工艺烹调，形成了多汁儿、有滋有味的食物。粥汤不仅味美可口，能刺激食欲，而且食材中所富含的蛋白质、脂肪、矿物质等成分多半已溶于水中，极易吸收。明朝李时珍在《本草纲目》中记载了50多款粥，并指出粥“又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀也”。曹雪芹的《红楼梦》中也记载了一个薛宝钗养身美颜的粥品：“每日早起，拿上等燕窝一两，冰糖五钱，用银吊子熬出粥来，若吃惯了，比药还强，最滋阴补气的。”

烹调粥汤所用的食材可谓是多种多样，五花八门。同时各种食物也有性、味、归经之分，有着不同的食养、食疗的效果，所以古代医家经常把食物的功用与药物等同。例如，牛肉能补脾胃、益气血，明代综合性医书《韩氏医通》就把牛肉的功效与中药黄芪划上等号，称：“黄牛肉补气，与绵黄芪同功。”羊肉性温味甘、益气补虚，元代名医李东垣就将羊肉之功效与人参并列，认为“补可去弱，人参、羊肉之属是也”。明代博物学著作《五杂俎》有云：“其（海参）性温补，足敌人参，故曰海参。”另外，我国民间历来俗称鹌鹑为“动物人参”，还将乌鸡的功效比作党参。

不同的食材有不同的功效，为了帮助您更好地选择食材，更合理地进行烹调，这本《粥膳汤膳养生堂大全集》以指导您如何根据自身状况选用恰当的粥膳汤膳调理身体为出发点，收录了包括谷物、蔬菜、水果、肉类、水产以及中药材等多种常见食材，并从改善体质、调理气血、补益脏腑、强身健体、防病祛病以及四季养生等角度，为您推荐了1010道粥膳汤膳。每一道粥汤都有详尽的用料配比、做法指导和养生功效介绍，希望读者不但能吃得健康，还能吃得明白。

由于编写时间紧迫和编者水平所限，本书难免出现纰漏和错误，恳请广大读者朋友批评指正。



绪论

养生究竟养什么?	1
如何养生更健康?	2
粥膳、汤膳——最好的养生饮食	5

1

改善体质的粥膳汤膳

寒性体质 8

养生粥膳

1. 红枣糯米粥	8
2. 花生红枣粥	9
3. 燕麦大米粥	9
4. 荔枝红豆粥	9
5. 土豆粥	10
6. 榨菜肉片粥	10
7. 大麦牛肉粥	10
8. 牛肉什锦粥	11
9. 生姜羊肉粥	11
10. 羊肉粥	11
11. 鱼丸粥	12
12. 鸡丝香粥	12
13. 日式鸡肉泡粥	12

养生汤膳

14. 党参淮山胡椒猪肚汤	13
15. 桂圆枸杞童子鸡汤	13
16. 生姜羊肉汤	13
17. 姜桂牛肉汤	14
18. 花生排骨汤	14
19. 山菌牛骨汤	14
20. 菠菜土豆牛骨汤	15
21. 红豆羊腩汤	15
22. 鲜鱼清汤	15
23. 洋葱浓汤	16
24. 沙锅当归鸡	16
25. 百合炖鸡翅	16

热性体质 17

养生粥膳

26. 绿豆大米粥	17
27. 小米苦瓜粥	18
28. 豆苗清米粥	18
29. 荷叶莲子粥	18
30. 绿豆菜心粥	19
31. 玉米绿豆粥	19
32. 红枣菊花粥	19
33. 丝瓜粥	20

34. 竹笋火腿粥	20
35. 银鱼萝卜香粥	20
36. 鸭杂粥	21
37. 咸蛋鸭肉粥	21
38. 生滚螃蟹粥	21

养生汤膳

39. 口蘑冬瓜汤	22
40. 什锦小白菜汤	22
41. 酸菜苦笋汤	22
42. 杏仁雪梨汤	23
43. 梨花豆腐汤	23
44. 腐竹黄瓜汤	23
45. 西芹丝瓜萝卜汤	24
46. 白菜山药胡萝卜汤	24
47. 竹笋香菇汤	24
48. 苦瓜鸡汤	25
49. 笋鸡银芽汤	25
50. 海带鸭肉汤	25
51. 鲜笋水鸭汤	26
52. 海带鱼头汤	26
53. 泰北三鲜汤	26
54. 挪威海鲜浓汤	27
55. 酸辣鱼羹	27
56. 木瓜鲈鱼球	27

虚性体质 28

养生粥膳

57. 人参鸡粥	28
58. 鸡丁大米粥	29
59. 山药桂圆粥	29
60. 红枣山药薏米粥	29
61. 黑米党参粥	30
62. 猪蹄黄豆粥	30
63. 花生糙米粥	30
64. 栗子粥	31
65. 乳鸽粥	31
66. 鲈鱼粥	31
67. 鳗鱼粥	32
68. 黄鳝小米粥	32
69. 生滚鲜鱿鱼粥	32

养生汤膳

70. 黄芪山药泥鳅汤	33
71. 莲桂红枣黑豆汤	33
72. 参茶炖饺汤	33
73. 北芪红枣双豆汤	34
74. 黑芝麻核桃乳鸽汤	34
75. 栗子芋头鸡汤	34
76. 银耳童子鸡汤	35
77. 鲢鱼丝瓜汤	35
78. 鸡蓉芦笋汤	35

79. 雪蛤牛肉汤	36
80. 猪手黄豆汤	36
81. 泥鳅豆腐汤	36
82. 酸菜炖鸭汤	37
83. 海带柴鱼汤	37
84. 娃娃菜猪肚汤	37

实性体质 38

养生粥膳

85. 芹菜肉末粥	38
86. 莲子薏米粥	39
87. 海带紫菜粥	39
88. 菠萝鸡片粥	39
89. 芹菜虱目鱼粥	40
90. 蟹柳豆腐粥	40
91. 鸭肉粥	40
92. 菠菜粥	41
93. 二米粥	41
94. 咸蛋香粥	41
95. 杂米皮蛋粥	42
96. 小米绿豆粥	42
97. 皮蛋青菜粥	42
98. 菜粥	43
99. 鲜虾西芹粥	43
100. 藕粉水果糊	43

养生汤膳

101. 冰镇绿豆汤	43
102. 芹菜鱼丸汤	44
103. 冬瓜薏米汤	44
104. 芦笋小米莲子汤	45
105. 金瓜螃蟹汤	45
106. 芦笋鸡丝汤	45
107. 乡村蔬菜鸡汤	46
108. 青苹果芦荟汤	46
109. 酸萝卜老鸭汤	46
110. 五指毛桃汤	47
111. 椰奶提子汤	47
112. 醋椒鸭架子汤	47
113. 口蘑芙蓉蛋汤	48
114. 豆腐笋丝蟹肉汤	48
115. 鱼露清汤	48

2

调理气血的粥膳汤膳

滋阴益气 50

养生粥膳

116. 蛋花粥	50
----------	----

117.干贝粥	51
118.陈皮蚌肉粥	51
119.红豆野鸭粥	51
120.泥鳅黑豆粥	52
121.牡蛎糯米粥	52
122.牛奶薏米果仁粥	52
123.大蒜田螺粥	53
124.燕窝粥	53
125.白芨黄精粥	53

养生汤膳 54

126.二冬雪梨汤	54
127.荸荠杞子鲜藕汤	54
128.香菇山药干贝汤	54
129.桂圆鸡蛋瘦肉汤	55
130.银耳鹌鹑蛋汤	55
131.胡萝卜银耳田螺汤	55
132.莼菜甲鱼汤	56
133.蛤蜊鲫鱼汤	56
134.苦瓜豆腐汤	56
135.七子甲鱼汤	57
136.天麻肉片汤	57
137.知母汤	57

补气升阳 58

养生粥膳 58

138.党参黄芪粥	58
139.鸡丝高丽参粥	59
140.枸杞羊肉粥	59
141.羊肉萝卜粥	59
142.芋头肉片粥	60
143.桂圆猪肝粥	60
144.鳊鱼粥	60
145.参术芪米粥	61
146.参芪胶艾粥	61
147.黄芪粥	61
148.通草桂圆丝瓜粥	62
149.紫米粥	62
150.香肠粥	62

养生汤膳 63

151.补气猪手汤	63
152.人参茯神枣仁汤	63
153.参归猪心汤	63
154.党参牛排汤	64
155.姜母老鸭汤	64
156.瘦肉鸭蛋汤	64
157.银芽白菜汤	65
158.蛤蜊蛋汤	65
159.薏米鸡汤	65
160.白扁豆溪螺汤	66
161.驴肉山药汤	66

162.天麻猪脑羹	66
163.红枣黄芪炖鸭掌	67
164.蒜子煲芋头	67
165.姜葱滑鸡煲	67

益气养血 68

养生粥膳 68

166.红糖阿胶粥	68
167.当归羊肉粥	69
168.猪肝瘦肉粥	69
169.萝卜益气粥	69
170.猪血粥	70
171.花生牛奶红枣粥	70
172.红豆莲藕粥	70
173.腐竹猪肝玉米粥	71
174.蜜枣桂圆粥	71
175.鸡汁莲子糯米粥	71
176.八宝粥	72
177.腐竹猪血粥	72
178.小米桂圆粥	72
179.山药红豆粥	73
180.蟹肉粥	73
181.黑豆粥	73
182.猪肝绿豆粥	74
183.鸡血藤粥	74
184.桂圆皮蛋瘦肉粥	74

养生汤膳 75

185.莲枣养血汤	75
186.熟地首乌松仁猪蹄汤	75
187.田七木耳乌鸡汤	75
188.归元菊杞羊蹄汤	76
189.冬瓜莲子鲫鱼汤	76
190.鸭三宝汤	76
191.北芪党参龙凤汤	77
192.猪肉淮杞汤	77
193.胡萝卜枸杞子煮牛肉	77
194.莲藕牛腩汤	78
195.核桃红枣汤	78
196.菠菜洋葱牛肋骨汤	78

养髓补血 79

养生粥膳 79

197.羊骨滋补粥	79
198.芪枣羊骨粥	80
199.萝卜干大骨粥	80
200.红枣羊骨糯米粥	80
201.鸡丸干贝粥	81
202.洋参阿胶粥	81
203.核桃虾仁粥	81
204.鸡蛋木耳粥	82

205.黑芝麻粥	82
206.紫米薏米粥	82
207.芝麻小米粥	83
208.荔枝红枣粥	83
209.桂圆莲子粥	83

养生汤膳 84

210.杜仲瘦肉蹄筋汤	84
211.参芪玉米排骨汤	84
212.玉米淮山脊骨汤	84
213.杞归骨髓汤	85
214.豆腐骨头汤	85
215.木耳田七猪肝汤	85
216.木瓜凤爪汤	86
217.红枣黑豆猪尾汤	86
218.熟地补血汤	86
219.猪血猪肝汤	87
220.银杏冬瓜汤	87
221.荸荠肉丸汤	87
222.山药菠菜汤	88
223.猪心枣仁汤	88
224.老鸭芡实汤	88
225.鸡丝鹌鹑蛋汤	89
226.锅仔三菌牛骨髓	89
227.茶树菇老鸭煲	89

理气活血 90

养生粥膳 90

228.茉莉花粥	90
229.鲜蘑粥	91
230.猪腰小米粥	91
231.小米豌豆粥	91
232.山楂红枣莲子粥	92
233.大蒜红花粥	92
234.蜂蜜麻仁大米粥	92
235.芝麻黑豆粥	93
236.扁豆木香大米粥	93
237.枣莲三宝粥	93

养生汤膳 94

238.当归兔肉汤	94
239.牛膝兔肉汤	94
240.川红花黑豆鲑鱼汤	94
241.姜橘椒鱼汤	95
242.玫瑰菊花竹荪汤	95
243.白菊花乌鸡汤	95
244.银杏杏仁黑鱼汤	96
245.萝卜鲤鱼汤	96
246.芥菜猪肝汤	96
247.鲜虾蛤蜊墨鱼汤	97
248.香附豆腐汤	97
249.女贞子莴笋汤	97

250.姜黄乌蛇汤	98
251.牡蛎扁豆汤	98
252.黑豆鲤鱼汤	98
253.海带豆腐冬瓜汤	99
254.清润猪瘦肉汤	99
255.木瓜猪蹄汤	99

凉血祛湿 100

养生粥膳 100

256.茯苓五味粥	100
257.薏米山药粥	101
258.荞麦粥	101
259.南瓜粥	101
260.红扁豆粥	102
261.薏米杏仁粥	102
262.金钱草粥	102
263.槟榔赤芍粥	103
264.生地粥	103
265.黄药莲藕粥	103

养生汤膳 104

266.薏米荷叶瘦肉汤	104
267.双豆芝麻泥鳅汤	104
268.黄豆猪排汤	104
269.丝瓜瘦肉汤	105
270.苦瓜荠菜汤	105
271.红豆鲤鱼汤	105
272.鲫鱼豆腐浓汤	106
273.鲜味丝瓜汤	106
274.桑葚乌鸡汤	106
275.桔梗丝瓜汤	107
276.西瓜翠衣汤	107
277.梨藕荸荠汤	107
278.木耳丝瓜汤	108
279.丝瓜牡蛎汤	108
280.山楂萝卜排骨煲	108

固涩止血 109

养生粥膳 109

281.猪肝菠菜粥	109
282.空心菜瘦肉粥	110
283.土豆藕丁粥	110
284.油菜粥	110
285.花生粥	111
286.鱼蓉菠菜粥	111
287.百合粥	111
288.石榴花粥	112
289.雪菜燕麦肉末粥	112
290.荷叶粥	112
291.白芨蒜粥	113
292.莲子芡实粥	113

293.艾叶糯米红枣粥	113
294.皮蛋蚌肉粥	114
295.荠菜大米粥	114
296.南瓜糯米燕麦粥	114

养生汤膳 115

297.田七红枣煲黑鱼汤	115
298.红枣猪皮汤	115
299.银杏乌鸡汤	115
300.浙贝瘦肉汤	116
301.槐花大肠汤	116
302.芥菜猪腩汤	116
303.马齿苋瘦肉汤	117
304.乌鸡炖乳鸽汤	117
305.烩汤	117
306.双耳日月贝	118
307.菊花芹菜煲兔肉	118
308.蚕豆炖瘦肉	118

3

补益脏腑的粥膳汤膳

补虚强心 120

养生粥膳 120

309.鸡丝养心粥	120
310.双莲粥	121
311.紫菜虾皮粥	121
312.燕麦雪梨粥	121
313.蒜泥海带粥	122
314.菠菜芹菜粥	122
315.红枣紫米粥	122
316.玉竹石斛粥	123
317.山药南瓜粥	123
318.松仁粥	123
319.甜浆粥	124
320.牛奶粥	124
321.猪肚粥	124

养生汤膳 125

322.双仁黑豆养心汤	125
323.黄芪佛手猪心汤	125
324.桂圆枣仁芡实汤	125
325.银耳莲子汤	126
326.小麦甘草红枣汤	126
327.山楂瘦肉汤	126
328.干姜羊肉汤	127
329.芦笋薏米汤	127
330.芹菜红枣汤	127
331.辛夷花鲑鱼汤	128
332.冬瓜菠菜羹	128

333.羊肉虾仁羹	128
334.鱼丝蛋蓉羹	129
335.胡椒煨猪肚	129
336.麻仁地黄炖猪肠	129

疏肝利胆 130

养生粥膳 130

337.枸杞子猪肝粥	130
338.韭菜虾仁粥	131
339.胡萝卜芹菜粥	131
340.猪肝笋尖粥	131
341.西葫芦粥	132
342.沙参枸杞粥	132
343.香菇荞麦粥	132
344.金银花连翘粥	133
345.鲤鱼红豆陈皮粥	133
346.清火粥	133

养生汤膳 134

347.决明子蔬菜汤	134
348.银耳莴笋海参汤	134
349.淮杞鸡爪甲鱼汤	134
350.香菇豆腐汤	135
351.绿豆甘草汤	135
352.玉米须黑豆猪肉汤	135
353.郁金香附鲫鱼汤	136
354.覆盆南瓜瘦肉汤	136
355.白术杜仲羊肚汤	136
356.黄芪山药羹	137
357.猪苓薏米炖猪胰	137
358.枸杞栗子鸡煲	137

敛肺化痰 138

养生粥膳 138

359.香茗粥	138
360.蜂蜜粥	139
361.百合荸荠粥	139
362.桂花糖粥	139
363.腐竹银杏粥	140
364.双耳小米粥	140
365.牛奶杏仁粥	140
366.橄榄粥	141
367.陈皮粥	141
368.芦荟豆浆粥	141
369.天冬粥	142
370.陈皮瘦肉粥	142
371.芦荟梨粥	142

养生汤膳 143

372.雪梨川贝汤	143
373.甘草肺片汤	143

374.山药杏仁玉米汤	143
375.银耳丝瓜汤	144
376.西洋菜丸子汤	144
377.白萝卜紫菜汤	144
378.薏米红豆汤	145
379.冬贝瘦肉汤	145
380.灵芝蹄筋汤	145
381.玉竹山药黄瓜汤	146
382.五味子鲈鱼煲	146
383.锅仔虾干粉丝白菜	146

健脾消食 147

养生粥膳	147
384.白术猪肚粥	147
385.绿蔬甜薯粥	148
386.香菇火腿鸡丝粥	148
387.扁豆小米粥	148
388.时蔬牛肉粥	149
389.木瓜胡萝卜玉米粥	149
390.鸡内金粥	149
391.人参果粥	150
392.莱菔子粥	150
393.山药半夏粥	150
394.山楂糖粥	151
395.高良姜粥	151
396.海藻粥	151

养生汤膳	152
397.土茯苓参杞甲鱼汤	152
398.归精黑豆煲鸡汤	152
399.榛子枸杞汤	152
400.竹笋鲫鱼汤	153
401.海米土豆瘦肉汤	153
402.莲藕骨头汤	153
403.山楂麦芽汤	154
404.萝卜丝蛋花汤	154
405.大蒜豆腐鱼头汤	154
406.山楂荷叶香蕉汤	155
407.藿香荸荠猪肺汤	155
408.八珍鲜汤	155
409.圆白菜菠菜汤	156
410.芥菜姜汤	156
411.火麻仁粉丝汤	156

润肠通便 157

养生粥膳	157
412.柏子仁粥	157
413.韭菜粥	158
414.大蒜粥	158
415.荸荠海蜇粥	158
416.花生杏仁粥	159

417.芋头粥	159
418.虾皮香芹燕麦粥	159
419.大黄黄豆粥	160
420.梅干莲子粥	160
421.桃仁贝母粥	160
422.芦荟海参粥	161
423.栗子红薯粥	161
424.花生米菠菜粥	161

养生汤膳	162
425.首乌鲜虾汤	162
426.茭白芹菜汤	162
427.柚皮苹果汤	162
428.海带黄豆汤	163
429.香菇花生白菜汤	163
430.蜂蜜芝麻汤	163
431.生地山药汤	164
432.芦荟猪蹄汤	164
433.双仁甘薯汤	164
434.香菇花生红枣汤	165
435.芦荟蜜汁	165
436.芦笋玉米西红柿汤	165

补肾固涩 166

养生粥膳	166
437.冬虫夏草田鸡腿粥	166
438.羊肉苡蓉粥	167
439.枸杞子羊腰粥	167
440.鲜陈鸭肾瘦肉粥	167
441.皮蛋淡菜粥	168
442.黑豆牡蛎粥	168
443.鱼肚粥	168
444.五味芡实粥	169
445.山药乌鸡粥	169
446.核桃木耳粥	169
447.韭菜子粥	170
448.何首乌粥	170
449.核桃海金粥	170

养生汤膳	171
450.二子补肾鸡汤	171
451.杜仲腰子汤	171
452.八鲜滋补汤	171
453.杞子鱼胶汤	172
454.黑豆黑枣鲑鱼汤	172
455.金樱芡实鸡汤	172
456.黄精乳鸽骨头汤	173
457.当归胡椒瘦肉汤	173
458.鳝鱼黄花菜汤	173
459.山楂虫草鸽肉汤	174
460.十全羊肉大补汤	174
461.地黄甲鱼	174

健脑益智 175

养生粥膳	175
462.状元及第粥	175
463.远志肝泥粥	176
464.木耳安神补脑粥	176
465.桂圆良姜粥	176
466.小米红枣粥	177
467.生滚白饭鱼粥	177
468.黑芝麻核桃粥	177
469.乳香糙米粥	178
470.核桃仁薏米粥	178
471.莲枣薏米粥	178
472.花生米大米粥	179
473.核桃果肉紫米粥	179
474.核桃花生奶糊	179

养生汤膳	180
475.鱼头健脑汤	180
476.醒脑排骨汤	180
477.桂圆远志海参汤	180
478.人参鸡菇汤	181
479.桂杞鸽蛋汤	181
480.金针鳝鱼汤	181
481.潮州三色鱼丸汤	182
482.醋椒头尾汤	182
483.鸡蛋花生甜汤	182
484.苡蓉鲜鱼汤	183
485.党参首乌汤	183
486.健脑牛肉汤	183
487.圆杞猪脑汤	184
488.枸杞鱼头汤	184
489.香蕉蛋羹	184

4

强身健体的粥膳汤膳

增强免疫力 186

养生粥膳	186
490.香菇牛肉粥	186
491.山药虾粥	187
492.肝黄粥	187
493.山药蛋黄粥	187
494.双菇粥	188
495.田园蔬菜粥	188
496.麦芽粥	188
497.芋头红薯粥	189
498.太子参山楂粥	189
499.猴头玉米粥	189
500.鲜菇小米粥	190

501.口蘑香菇粥	190
502.麦片牛肉丸粥	190

养生汤膳	190
503.瘦肉枸杞子汤	191
504.姜枣汤	191
505.紫苏珍菌汤	191
506.香菇鸡汤	192
507.黄花南瓜汤	192
508.香菇瘦肉汤	192
509.芦笋丝瓜肉片汤	193
510.山药鳝鱼汤	193
511.冬瓜胡萝卜鱼尾汤	193
512.栗子凤爪汤	194
513.鸡蛋酸汤	194
514.金银花肉片汤	194
515.银杏雪耳炖鹌鹑蛋	195
516.沙锅杏鲍菇煲白鸽	195
517.清汤蟹味菇	195

强筋壮骨	196
-------------	-----

养生粥膳	196
518.当归乌鸡粥	196
519.豆芽牛肉粥	197
520.牛腩栗子粥	197
521.鳝丝油菜粥	197
522.鲢鱼黄豆粥	198
523.五花鲈鱼粥	198
524.牛奶燕麦粥	198
525.西红柿鸡蛋粥	199
526.蛋黄豌豆糊	199
527.二米红枣粥	199
528.干贝鸡肉粥	200
529.羊脊骨小米粥	200
530.花生猪骨粥	200
531.杜仲羊骨粥	201
532.海参桂圆粥	201
533.金樱子粥	201

养生汤膳	202
534.党参黄芪鳝鱼汤	202
535.杜仲栗子鸡汤	202
536.大骨浓汤	202
537.草菇虾丸汤	203
538.虾仁豆腐汤	203
539.香菇翅尖汤	203
540.芦笋鱿鱼汤	204
541.二豆猪胗骨汤	204
542.猪骨黑豆接骨汤	204
543.太子参海蜇汤	205
544.接骨木猪骨汤	205
545.香菇海参羹	205

通脉疏络	206
-------------	-----

养生粥膳	206
546.猪蹄当归粥	206
547.花生牛筋粥	207
548.丝瓜小米粥	207
549.毛豆荞麦粥	207
550.薄荷绿豆粥	208
551.菟丝子粥	208
552.山楂红豆南瓜粥	208
553.芹菜山楂粥	209
554.小米山楂粥	209
555.砂仁粥	209

养生汤膳	210
556.砂仁黄芪猪肚汤	210
557.天麻鱼头汤	210
558.枣桂羊肉汤	210
559.香菇竹笋鳝鱼汤	211
560.油菜玉菇酱汁汤	211
561.莴笋叶豆腐汤	211
562.苏合香莴笋汤	212
563.茯苓菠菜汤	212
564.杏仁紫菜汤	212
565.木耳海参汤	213
566.威灵仙煮樱桃	213
567.防风炖墨鱼	213

养睛明目	214
-------------	-----

养生粥膳	214
568.羊肝明目粥	214
569.猪肝鸡蛋粥	215
570.菱角薏米粥	215
571.红薯小米粥	215
572.小白菜火腿粥	216
573.蛤蚧粥	216
574.枸杞羊肝粥	216
575.车前子粳米粥	217
576.郁李仁田螺粥	217
577.决明菊花钩藤粥	217
578.豌豆绿豆粥	218
579.菊花核桃仁粥	218
580.花生牛奶糊	218

养生汤膳	219
581.枸杞子冬瓜汤	219
582.鸡肝胡萝卜汤	219
583.胡萝卜海螺汤	219
584.黑芝麻桑葚汤	220
585.猪肉苦瓜汤	220
586.薏米莲子西红柿汤	220
587.虫草全鸭汤	221

588.栗子白菜汤	221
589.银杞明目汤	221

扶正清耳	222
-------------	-----

养生粥膳	222
590.松仁核桃香粥	222
591.什锦糙米粥	223
592.牛蒡粥	223
593.海鲜粥	223
594.鲜香鱼片粥	224
595.制首乌红枣粥	224
596.白鹅脂粥	224
597.磁石猪腰粥	225
598.远志肝泥瘦肉粥	225
599.豆苗猪腰粥	225

养生汤膳	226
600.杞枣芝麻乌鸡汤	226
601.银耳黄花鱼尾汤	226
602.海米三鲜汤	226
603.菠菜海鲜汤	227
604.紫菜海米鸡蛋汤	227
605.菟丝苁蓉汤	227
606.皮蛋高汤杂菌	228
607.柚子肉炖鸡	228
608.鹿茸烧海参	228

抗衰益寿	229
-------------	-----

养生粥膳	229
609.首乌黑豆粥	229
610.芡实韭子粥	230
611.荞麦桂圆粥	230
612.桂圆栗子粥	230
613.肉末紫菜粥	231
614.黑芝麻甜奶粥	231
615.猪血鱼片粥	231
616.红枣荷叶粥	232
617.五果糯米粥	232
618.黄芪牛肉粥	232
619.山药红枣粥	233
620.山药车前子粥	233
621.黑豆紫米粥	233
622.绿豆燕窝粥	234
623.牡蛎黑豆粥	234
624.长寿糊	234

养生汤膳	235
625.枸杞子兔肉汤	235
626.芪参母鸡汤	235
627.银杏腐竹鸡汤	235
628.莲藕花生汤	236

629.猪皮麦冬胡萝卜汤	236
630.人参鸽蛋汤	236
631.火腿洋葱汤	237
632.丁香鱼片枸杞子汤	237
633.银杏腐竹猪肚汤	237
634.蟹肉苦瓜羹	238
635.蜂蜜土豆红薯羹	238
636.莲子百合炖猪肉	238

5

防病祛病的粥膳汤膳

清热解毒 240

养生粥膳	240
637.菊花粥	240
638.薄荷粥	241
639.猪肺薏米粥	241
640.冰糖绿豆苋菜粥	241
641.培根白菜粥	242
642.无花果粥	242
643.大麦烤麸粥	242
644.红豆鸭肉粥	243
645.竹笋粥	243
646.翠衣粥	243
647.菜花绿豆粥	244
648.瞿麦粥	244
649.甘草莴笋粥	244
650.苦瓜冰糖粥	245
651.通草绿豆粥	245
652.麦冬绿豆粥	245

养生汤膳	246
653.绿豆老鸭汤	246
654.菊花猪肝汤	246
655.冬瓜虾仁汤	246
656.疙瘩汤	247
657.鸡火煮干丝	247
658.金钱草鸭汤	247
659.黄花草根汤	248
660.节瓜花生鲤鱼汤	248
661.韭菜豆芽猪血汤	248
662.绿豆鲜藕汤	249
663.参须素锅	249
664.天冬烧冬瓜	249

清咽利喉 250

养生粥膳	250
665.菊花绿豆粥	250
666.薏米雪梨粥	251

667.山药荸荠粥	251
668.苋菜玉米粥	251
669.甘蔗高粱粥	252
670.西红柿豆腐粥	252
671.海带豆香粥	252
672.白玉珍果粥	253
673.花样果肉薏米粥	253
674.公英橄榄萝卜粥	253
675.牛蒡子枸杞子粥	254
676.玄参桔梗粥	254
677.丝瓜猪肝瘦肉粥	254
678.石膏知母粥	255
679.茯苓车前粥	255
680.蒲公英粥	255

养生汤膳 256

681.生地螃蟹汤	256
682.蜂蜜冬瓜汤	256
683.鸡蛋豆腐汤	256
684.蒲公英瘦肉汤	257
685.荸荠荠菜汤	257
686.橄榄螺头汤	257
687.金银花田螺汤	258
688.川贝沙参炖心肺	258
689.萝卜陈皮饮	258
690.罗汉果炖柿子	259
691.薄荷炖萝卜	259
692.雪耳木瓜盅	259

解郁安眠 260

养生粥膳	260
693.芹菜芦荟粥	260
694.鲜香猪心粥	261
695.牛奶小米粥	261
696.荔枝粥	261
697.玫瑰香粥	262
698.嫩莲子粥	262
699.枣仁粥	262
700.西洋参猪肝粥	263
701.牛奶阿胶粥	263
702.茯苓梗米粥	263

养生汤膳 264

703.忘忧汤	264
704.参归猪肝汤	264
705.柏子仁养心汤	264
706.人参莲子核桃汤	265
707.参枣甲鱼汤	265
708.红枣葱白核桃汤	265
709.核桃桑葚芝麻汤	266
710.红枣桂圆牡蛎汤	266
711.莲藕双圆汤	266

712.三味安眠汤	267
713.枸杞子莲子汤	267
714.茯神瘦肉汤	267
715.赤芍莲藕汤	268
716.莲子丝瓜汤	268
717.百合鸡蛋汤	268
718.灵芝蜜枣煲老鸭	269
719.香蕉百合银耳羹	269
720.香菇豆腐羹	269

降压消脂 270

养生粥膳 270

721.决明子粥	270
722.菊花核桃粥	271
723.海带大米粥	271
724.猪肉玉米粥	271
725.香菇脆笋粥	272
726.西红柿山药粥	272
727.香蕉粥	272
728.鲤鱼粥	273
729.茄子粥	273
730.洋葱粥	273
731.猕猴桃粥	274
732.苍耳薏米粥	274
733.蒜粥	274

养生汤膳 275

734.菠菜柏仁汤	275
735.萝卜山药汤	275
736.百花豆腐汤	275
737.冬蓉鱼片汤	276
738.西红柿菜花汤	276
739.酸辣豆腐汤	276
740.西红柿萝卜汤	277
741.黄豆木瓜薏米汤	277
742.海带苦瓜汤	277
743.山楂降压汤	278
744.牡蛎黄鱼羹	278
745.海藻煮黄瓜	278

止咳平喘 279

养生粥膳 279

746.川贝雪梨粥	279
747.金橘糯米粥	280
748.杏仁猪肺粥	280
749.芹菜粥	280
750.松仁紫米粥	281
751.黑米桂花粥	281
752.油麦菜小米粥	281
753.白兰花粥	282
754.川贝萝卜粥	282

755.桃仁南瓜粥	282
756.杏仁止咳粥	283
757.银耳粥	283
758.山药糊	283

养生汤膳 284

759.橘红银杏乳鸽汤	284
760.白萝卜炖猪肺	284
761.银耳枇杷汤	284
762.银杏子鸭汤	285
763.菠萝雪耳汤	285
764.荸荠气锅龟	285
765.芥菜牛肉汤	286
766.冰糖黄精汤	286
767.小麦百合汤	286
768.川贝紫菜汤	287
769.米花桑白皮汤	287
770.银杏炖章鱼	287
771.冬瓜子银杏汤	288
772.清咽汤	288
773.菊花杏红羹	288

和胃止痛 289

养生粥膳 289

774.百合红枣粥	289
775.鸡蛋红糖小米粥	290
776.鸡肉红薯粥	290
777.佛手柑粥	290
778.胡萝卜粥	291
779.香菜粥	291
780.羊杂粥	291
781.五花肉花生粥	292
782.奶香紫米粥	292
783.姜茶乌梅粥	292
784.椰汁黑糯米粥	293
785.玉米粉粥	293
786.苹果粥	293
787.白术槟榔猪肚粥	294
788.罗汉果糙米粥	294
789.姜汁糯米糊	294

养生汤膳 295

790.魔芋瓜蓉汤	295
791.山楂牛尾汤	295
792.棒骨莲藕汤	295
793.木瓜鱼尾汤	296
794.鸭架白菜汤	296
795.西红柿土豆排骨汤	296
796.胡萝卜土豆汤	297
797.绿豆粉丝汤	297
798.蜂蜜山楂汤	297
799.饴糖姜枣汤	298

800.八宝油茶汤	298
801.木瓜煮泥鳅	298

利尿消肿 299

养生粥膳 299

802.银耳绿豆粥	299
803.绿豆薏米粥	300
804.雪梨黄瓜粥	300
805.冬瓜葡萄粥	300
806.冬瓜粥	301
807.红菱鸡片粥	301
808.金针豆芽粥	301
809.山药豆腐粥	302
810.南瓜大米粥	302
811.红豆冬瓜粥	302

养生汤膳 303

812.魔芋女贞汤	303
813.鲫鱼冬瓜汤	303
814.冬瓜火腿汤	303
815.海鲜高汤	304
816.海带芽什蔬汤	304
817.苹果凤爪汤	304
818.柚皮薏米冬瓜汤	305
819.附子牛肉汤	305
820.柿子黑豆汤	305

温经止痛 306

养生粥膳 306

821.生姜粥	306
822.茴香粥	307
823.芍药花粥	307
824.乌鸡糯米粥	307
825.小米红糖粥	308
826.荠菜小米粥	308
827.玉米笋丁粥	308
828.墨鱼竹笋粥	309
829.鲍鱼滑鸡粥	309
830.益母草粥	309
831.红花瘦肉粥	310
832.莲子红枣粥	310
833.党参红枣粥	310
834.红花糯米粥	311
835.益母草蒜粥	311
836.桃仁粥	311

养生汤膳 312

837.枸杞子牛肝汤	312
838.核桃羊肉汤	312
839.桂圆菠萝汤	312
840.乌鱼蛋汤	313

841.红枣乌鸡汤	313
842.红豆乌鸡汤	313
843.乌鸡白凤汤	314
844.西芹益母草汤	314
845.益母草茶汤	314

祛风除湿 315

养生粥膳 315

846.防风葱白粥	315
847.山药枸杞粥	316
848.山药薏米姜汁粥	316
849.山药葡萄粥	316
850.红豆鹌鹑粥	317
851.煨酥豆糖粥	317
852.葡萄粥	317
853.玉米豆蓉粥	318
854.西米樱桃粥	318
855.菊花糯米粥	318
856.川芎当归粥	319
857.五加皮瘦肉粥	319
858.白芷细辛粥	319

养生汤膳 320

859.天麻陈皮羊脑汤	320
860.何首乌鸡蛋汤	320
861.枸杞猪肝鸡蛋汤	320
862.党参瘦肉田螺汤	321
863.砂仁鲫鱼汤	321
864.丝瓜木耳汤	321
865.牛骨枸杞汤	322
866.草鱼豆腐汤	322
867.胡椒牛肉汤	322
868.蛤蚧汤	323
869.草鱼冬瓜汤	323
870.葛根鲫鱼汤	323

防癌抗癌 324

养生粥膳 324

871.鲜鱼葱白粥	324
872.草菇鱼片粥	325
873.小米蛋奶粥	325
874.鲜香牛肉粥	325
875.西红柿猪骨粥	326
876.猕猴桃薏米粥	326
877.菜花粥	326
878.芒果粥	327
879.西米核桃糊	327
880.松子粥	327
881.双腊玉米粥	328
882.排骨糙米粥	328
883.百合绿豆粥	328

养生汤膳

884.韭菜香菇汤	329
885.香菇木耳莼菜汤	329
886.芦笋浓汤	329
887.龙井鸡肉汤	330
888.排骨豆腐汤	330
889.玉米排骨汤	330
890.猴头菇红腰豆汤	331
891.黑豆花生羊肉汤	331
892.椰子黄豆牛肉汤	331
893.韭菜苦瓜汤	332
894.山楂牛蒡根汤	332
895.杜仲西红柿肉片汤	332

6

四季养生的粥膳汤膳

春季养阳护肝

334

养生粥膳

334

896.银耳高粱粥	334
897.生滚鱼片粥	335
898.山药扁豆粥	335
899.胡萝卜牛肉小米粥	335
900.黑米鸡蛋粥	336
901.鲤鱼红豆粥	336
902.鸡肉菠菜粥	336
903.母鸡枸杞子粥	337
904.青菜虾仁粥	337
905.香蕉糯米粥	337
906.木耳糯米粥	338
907.青豆玉米粥	338
908.杂米皮蛋粥	338
909.芦荟无花果粥	339
910.枸杞子牛肉羹	339
911.蜇头荸荠糊	339

养生汤膳

340

912.莼菜鲫鱼汤	340
913.淮山黄鳝汤	340
914.鸡片竹荪汤	340
915.竹笋鸡肉汤	341
916.三丝豆腐汤	341
917.南瓜兔肉汤	341
918.鲜笋炉鸭汤	342
919.芦笋鸭掌汤	342
920.黄瓜肉片汤	342
921.腐竹汤	343
922.鸡汤炖榛蘑	343
923.锅仔芥菜鱼肚	343

夏季防暑避邪

344

养生粥膳

344

924.绿豆黄瓜粥	344
925.薏米百合粥	345
926.冬瓜西瓜粥	345
927.白扁豆粥	345
928.苦瓜粥	346
929.西红柿西米粥	346
930.菠萝粥	346
931.莲子木瓜粥	347
932.西米猕猴桃粥	347
933.双莲紫米粥	347
934.绿豆奶粥	348
935.清暑益气粥	348
936.藿香粥	348
937.银耳绿豆冰果粥	349
938.山药冬瓜粥	349
939.冬瓜薏米粥	349

养生汤膳

349

940.荷叶冬瓜薏米汤	350
941.莲子薏米排骨汤	350
942.小白菜粉丝汤	350
943.银耳南杏山楂汤	351
944.扁豆凤爪汤	351
945.双皮老鸭汤	351
946.乌梅红枣鲫鱼汤	352
947.菊花雪梨牛奶汤	352
948.莲笋玉米汤	352
949.枣栗鸭架汤	353
950.苦瓜牛肉汤	353
951.白菜牛百叶汤	353
952.草菇鱼丸汤	354
953.咸蛋芥菜汤	354
954.淡菜冬瓜汤	354
955.扁豆益胃汤	355
956.葫芦双皮汤	355
957.绿豆海带汤	355

秋季润燥清肺

356

养生粥膳

356

958.麦冬大米粥	356
959.罗汉燕麦粥	357
960.海带瘦肉粥	357
961.蜂蜜雪梨粥	357
962.银鱼羊肉粥	358
963.白煮鸡粥	358
964.柴鱼贵妃粥	358
965.菠菜素粥	359
966.烤鸭粥	359
967.梨藕肉碎粥	359
968.银耳杏仁露粥	360
969.干贝窝蛋牛肉粥	360
970.火麻仁海参粥	360

养生汤膳

361

971.沙参心肺汤	361
972.沙参玉竹老鸭汤	361
973.淮杞炖兔肉汤	361
974.银杞鸡肝汤	362
975.红枣百合鹌鹑汤	362
976.莲藕玉米排骨汤	362
977.酱味牛肉汤	363
978.猪肉萝卜汤	363
979.老鸽汤	363
980.鸡骨汤	364
981.萝卜干蜜枣猪蹄汤	364
982.菠菜豆腐汤	364
983.巴戟肉苁蓉牡蛎汤	365
984.桑叶猪肝汤	365
985.核桃天冬炖鳝鱼	365

冬季藏精补虚

366

养生粥膳

366

986.海参羊肉粥	366
987.雪菜牛肉粥	367
988.淡菜粥	367
989.干贝海带粥	367
990.鲜奶核桃粥	368
991.乌贼粥	368
992.腊八粥	368
993.鱼蓉粥	369
994.苹果红枣粥	369
995.苁蓉羊腿粥	369

养生汤膳

370

996.葛根红薯防寒汤	370
997.参麦黑枣乌鸡汤	370
998.山药玉竹白鳝汤	370
999.牛尾汤	371
1000.茯苓羊肉汤	371
1001.黄豆莲藕排骨汤	371
1002.芋头鹅肉汤	372
1003.山楂肉骨汤	372
1004.羊肚牛奶汤	372
1005.牛肉红汤	373
1006.四季豆腰花汤	373
1007.草果羊肉汤	373
1008.十全大补母鸡煲	374
1009.白胡椒煨猪肚	374
1010.黄柏苍术烩带子	374

附录1

熬粥煲汤的经典妙招 375

粥汤饮食宜忌 377

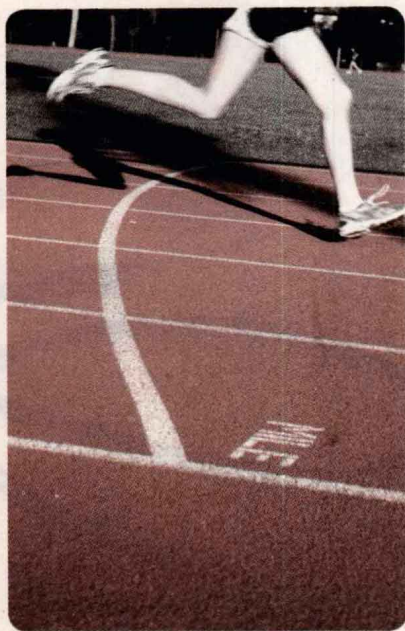
附录2

适合不同年龄人群的最佳食物排行榜 381

附录3

应特别慎食的危险性食物 386

绪论

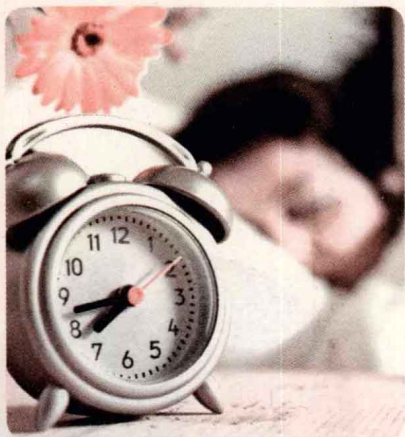


对于每一个人来说，健康都是宝贵的财富。只有拥有健康的身体，我们才可以去创造和享受美好的生活，所以现代人十分关注养生。“养生”一词最早见于《庄子·内篇》，又称为摄生、养性、保生等。所谓生，就是生命、生存、生长的意思；所谓养，即保养、调养、补养的意思。养生以调阴阳、和气血、保精神为原则，运用调神、导引、食养、药养、保精、熏治等多种方法，以期达到健康、长寿的目的。

养生究竟养什么？

增强体质

养生的目的是延年益寿、健康无疾。要想健康长寿，首先就要增强体质、强健身体。因为健康的身体是我们所有活动的基石，只有拥有健康的身体，才能更好地生活、工作、学习。身体强壮了，机体抗病能力就会提高；百病不侵，人自然就会长寿。想要强壮身体，足够的营养是不可或缺的。只有摄取足够的营养，身体各部分机能才能正常运行；如果再辅以适当的体育锻炼，就可以促进人体的新陈代谢，让机体更健康；此外，良好的精神状态也有助于提高人的免疫功能，帮助我们抵御各种疾病的侵袭，所以，保持好心情，会让机体更有活力。

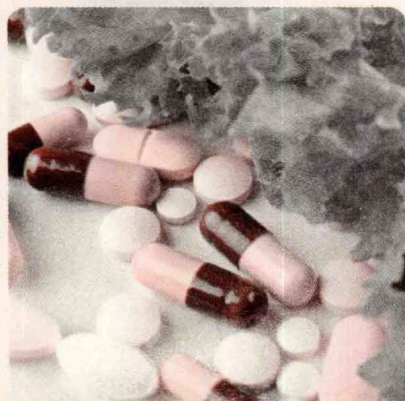


保持健康

再强壮的身体，如果不好好保养，也会逐渐失去活力，甚至患上各种疾病，从而降低我们的生活质量。而养成良好的生活习惯是保持健康的基本前提。一般来说，良好的生活习惯包括充足的睡眠、规律的作息时间和科学的运动、合理的膳食等。

祛除疾病

现今社会，随着生活节奏的加快、生活环境的恶化，人们越来越容易患上各种疾病，这不仅给患者本身带来了痛苦，还给他们的家人增添了烦恼和负担。有了病就得吃药，可是俗话说：是药三分毒，不管是哪种类型的药，在祛除疾病的同时都会对身体造成一定的伤害，这同样不利于健康。于是人们越来越重视以养生之法来祛除疾病，食药同路、食药同理、食药通用已经成为民间常识。以食物或用食物配以各种药材做成的膳食，加上遵循养身原则进行锻炼，不但可以强身健体，还可以治疗疾病、益寿延年。



如何养生更健康?

我们知道，生、长、壮、老是不可抗拒的生命规律，但通过各种调摄保养，可以增强人的体质，提高机体对外界环境的适应能力，提升抗病能力，使机体的生命活动处于阴阳协调、体用和谐、身心健康的最佳状态，从而延缓人体衰老、减少疾病的发生，达到养生的目的。

我国古代养生家曾提出了养生的两个要点，一是“养正性”，二是“顺其自然”。“养正性”就在于怎样去调节、制约人之“三宝”——“精、气、神”，使之不偏不倚，以保持人体相对的阴阳平衡。“顺其自然”，就是要求人们养生时，不仅要顺从一年四季的气候变化，而且还要顺应自身的体质、周围的环境。

辩证施养，对症施治

人有男女、老少之分，而每个人的体质又有胖瘦、强弱、阴阳、寒热之分，加之一年有四季，生活环境有不同，所患的疾病也不同，故每个人对养生的要求也各不相同。要正确地养生，就要依据个人体质、季节气候变化以及年龄等来选择合适的方法。就饮食来说，发育期间的儿童和青少年应多食用补脾胃、助消化的食物，而老年人则益多吃补肾亏、强筋骨的食物。以个人不同情况为根本，合理饮食、适当运动、调养精神，就可以达到养生的目的。

阴阳平衡是健康的保证

在中医理论中，万物皆可以阴阳论：男为阳、女为阴；外为阳、内为阴；背为阳、腹为阴；头部为阳、足部为阴；体表为阳、内脏为阴；皮肤为阳、肌肉筋骨为阴……阴阳平衡是万事万物的最高境界。

中医同样用阴阳划分人体：体性偏热，是阳性体质；体性偏寒，是阴性体质。中医认为，阳是上升的、活跃的，它在外，完成人体各组织器官的功能；阴是下降的、静止的，它在内，是阳的“加油站”，为身体不断地储备和提供能量支持。中医诊病，首先要做的就是辨明阴阳，查清盈亏，然后调和均匀，即可祛除疾病、保持身体健康。例如同是胃病，如果发病突然、喜欢可以暖胃的饮食、身体怕冷、舌苔色白，就是胃受寒引起的，应该吃些温胃散寒的药物；如果感觉“烧心”、胃里就像有一团火并有烧灼感，就是胃热，一些苦寒清热的药物即可发挥作用。





气血充盈是健康的关键

气血不仅是我们身体的能量来源，还是我们抵御疾病入侵和战胜疾病的力量保证。中医理论认为，一个人健康的标准就是气血充盈。人体的脏器如同人一样，吃得饱了，干起活来才有劲，而气血就是脏器的“饭”。当人体的总血量不够，也就是给脏器减了饭量。虽然这些脏器还在运转，但因为没“吃饱”，它们容易疲劳、无力、抵抗力下降，人体会出现人们常说的“亚健康”状态。时间一长，由于各脏器供血不足，各种疾病都会找上门来，人体会出现心慌、气短、胸闷、头晕、血糖升高等症状。研究表明，只有食物营养丰富、搭配合理，才能保证人体内血的质量和浓度。保证胃肠的消化吸收能力，才能让人气血充盈，这样一来，人体自然就会健康。

调养脏腑，健康每一天

脏腑即内脏的总称，按照生理功能特点，分为五脏、六腑和奇恒之腑。脏，既心、肝、脾、肺、肾，合称五脏；腑，即胆、胃、大肠、小肠、三焦和膀胱，合称六腑；奇恒之腑，包括脑、髓、骨、脉、胆和女子胞。

在脏腑之中，五脏是生命活动的中心。以五脏为中心，一脏一腑，一阴一阳为表里，由经络相互络属，其共同特点是能贮藏人体生命活动所必需的各种精微物质，如精、气、血、津液等。脏腑在生理功能上相互制约、相互依存、相互利用，形成一个协调统一的整体。五脏间的协调，通过相互依赖、相互制约、生克制化的关系来实现。有生有制，则可保持一种动态平衡，以保证生理活动的顺利进行。五脏以化生和贮藏精、神、气、血、津液为主要生理功能；六腑以受盛和传化水谷、排泄糟粕为主要生理功能。藏、泻得宜，机体才有充足的营养来源，才能保证生命活动的正常进行。任何一个环节发生了故障，都会影响整体生命活动而使人生病。

四时养生中强调春养肝、夏养心、长夏养脾、秋养肺、冬养肾；精神养生中强调情志舒畅，避免五志过极伤害五脏；饮食养生中强调酸、苦、甘、辛、咸五味调和，不可过偏等，都是遵循协调脏腑这一原则而得出的。

养筋骨，通经络

《黄帝内经》载：“经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起。”经络是联络筋骨与脏腑的媒介以及气血流行的通道，病气侵入经络，导致经络不畅则筋失所养，或弛纵不收，或拘挛抽搐。而保养筋骨、经络首先要以保养脏腑、气血和维持经络畅通为基础。肝血不足，筋失其养则





筋弱；肾精不足，骨失其充则骨弱。此外，脾胃衰弱则气血化生不足，筋骨失其所养则痿弱不用。心主神志，筋骨的协调运动有赖于心神的主导作用。

中医有“通则不痛，痛则不通”之说，经络不通会造成人体产生病痛。若想保持健康、祛除病痛，最关键的，便是做到让经络畅通无阻。要想保养筋骨、畅通经络，首先需要适当地运动；其次，日常饮食应多摄入可以强筋健骨、通经活络的食物；当然，保持一颗清静之心也是十分必要的。

天人相应，顺时养生

中医理论认为，人生活在自然界，就要顺从自然界的变化规律，即要求人们顺从、适应自然季节时令，并运用相应的养生方法来防病抗衰，这就叫“天人相应”，这种养生方法就是顺应四时养生。四季的更迭、阴阳寒热的变化，都会直接影响人的生命活动。欲得安康，必须根据自然界周期性的四季变化对身体作出相应的调节。正如《素问·四气调神大论》所言：“逆之则灾害生，从之则苛疾不起。”

人体的生理功能也应与大自然相适应，《黄帝内经》曾述：“故智者之养生也，必须四时而适寒暑……如是，则僻邪不至，长生久视。”也就是说，懂得养生之道的人，会顺应时节变化而养生，这样便能远离四时疾病，保持长寿安康。