



TIANRAN GONGNENG MEISHI YANGSHENG CONGSHU

功能美食养生丛书



常见病调养美食

◆ 书方 主编



河北科学技术出版社



TIANRAN GONGNENG MEISHI YANGSHENG CONGSHU

功能美食养生丛书



常见病调养美食

◆ 书方 主编



河北科学技术出版社

顾问:段廷玉

主编:书方

副主编:刘玉民 刘立烈 贾英杰 尹清波

编委:章丘 金寿 孙泽涵 袁同均

冯慧 赵艺

图书在版编目 (C I P) 数据

常见病调养美食 / 书方主编. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2005

ISBN 7 - 5375 - 3041 - 6

I. 常... II. 书... III. 常见病 - 食物疗法 - 食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 014419 号

天然功能美食养生丛书

常见病调养美食

书方 主编

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

印 刷 保定天德印务有限公司

经 销 新华书店

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 10

字 数 220000

版 次 2006 年 1 月第 1 版

2006 年 1 月第 1 次印刷

印 数 4000

定 价 19.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>



总 序

天然功能美食养生是我国传统的食疗与药膳在新世纪与现代医学相结合而形成的一个保健新概念、新方法。

1

众所周知，从中医著名的“药食同源”理论的形成来看，传统中药与食物早就结下了不解之缘：因为中药取材于天然动物、植物及矿物质，而我国传统的天然食物都包括其中。中医传统的养生健身理论更是与许多食物很难分开，其独创的食疗理论与实践方法至今还在造福于国人。因此，从某一角度讲，中医（食疗理论）本身，就是一位善于“驾驭”食物巧妙为人类服务的“养生大师”。根据疗病健身的目的，把某些中药材适量地调配于日常饮食中，既安全，又有效，可以方便而又经济地进行祛病健身，这就开创出食疗法。药膳则是人们逐步把这种食疗法与日常成型的每日三餐密切地结合起来：无论菜肴，或是粥饭，以及汤和饮料，都按进餐习惯与要求经过烹调，把这些天然的食物与药物混制成有一定的色、香、味、形的养生美味食品，使人们在进餐时既可享受正餐，又可达达到健身祛病的目的。药膳不仅可以摆在家庭的餐桌上，还可以出现在专门经营药膳的保健餐馆。

发展至今，如何继承和发展这套行之有效的食疗与



药膳方法，已成为现代人必须考虑的重要问题。例如，如何充分利用天然食品的保健功能养生抗衰？怎样把食疗保健带进家庭的每日三餐？等等。正是这些值得人们深思与探索生活中的新课题，吸引了我们。经过充分酝酿和准备，我们编撰了这套《天然功能美食养生》丛书，希望能与广大读者共同讨论与研究涉及的一系列问题。

2

我们每天进食的天然食物，都具有向人们提供维持生命所必需的营养物质，即第一功能；提供对食品色、香、味、形等的综合感受，即第二功能；提供食品调节机体的保健、防御和疗效，即第三功能等。每种食物的各项功能并非均衡等量，人们可根据每种食物功能不尽相同这一特点，按食疗保健需要，按每种食品自身特有的功能，将各种食品加以区分，这就是按其功能划定出来的“功能食品”。如，“补血功能食品”（第一功能）；“酸味功能食品”（第二功能）；“降压或降脂功能食品”（第三功能）。把传统的食疗引入我们现实生活的膳食中来，让人们享受美食的同时就可养生祛病，这就是我们所说的“天然功能美食养生”。

这里的“天然”二字，是强调本养生法的饮食范围只限于我们日常生活中常食用的普通天然食物，也包括可添加一些国人常用的天然养生中草药。因中药这一称法也正在酝酿加称“天然”二字来强调其本质；至于“食物”为何在此改称“美食”呢？这是为强调要在每日膳食中去完成养生祛病，而我们中餐向来是以被世人瞩目的高超的烹饪技法为特色的，也指明本法比传统食疗有所发展，膳食更突出注意营养均衡和美味可口，这样才可更加充分发挥食品的功能，寓养生于正餐与零



食，借天然食物的特有功能调制成美食，借每日之饮食来达到功能养生目的。

这一新概念、新方法的形成，是在世界范围医学界出现“返璞归真”的大气候下，是在全球“亚健康”身体状态被发现和确认，在第一医学（临床医学）、第二医学（预防医学）、第三医学（康复医学）的基础上，创立发展起崭新的第四医学（自我保健医学）的大环境下，正当人们都在想方设法通过提高身体素质，寻找最佳自我保健措施之时，一个古老而又崭新的养生方法很自然地出现在我们面前，可以说它是当今时代的产物，更是我们中华民族的祖先留给我们的珍贵遗产——食疗和药膳概念的一次“升华”。

用天然美食保健祛病，要达到这个目的，要实现这个“腾飞”，我们要借助于两只强大的“翅膀”：一是有千年历史的传统中医、中药养生保健理论；二是饱含着世上无数科研人员辛勤劳动成果结晶的现代营养学、医学和药学等知识。这两只“翅膀”，再加上举世无双独到的中华烹饪绝技，足以保证这一新食疗法成功。

值得一提的是，这里说的天然功能美食和市场有售的保健食品是两回事。保健食品（日本称功能食品，欧美称健康食品）在国际上并无统一定义，但都指的是由食品厂工业化、配方化生产出的以天然食物为原料的食品。这种既非药品又和一般食品有别的特殊食品，大多具有普通食物的属性（营养、感官、安全），同时还具有调节机体功能的特定保健作用。这些具有特定保健功能的食品和我们这里所谈的天然功能美食养生法中的家制天然功能美食并不完全相同。二者虽同样是用天然食物作原料去保健养生，但不同之处是保健食品价格较



高，只能模糊化地购买食用保健。而天然功能美食养生法却可廉价获得，甚至可根据本人身体状况和需要，因人而异，合理选用，寓养生除疾于每日三餐及零食之中。

近年来，我国传媒也在为提高全民健康素质进行一系列努力，各家媒体推介出不少食疗方例和食谱。人们试用后，感到确实有效、价廉、方便。在实践中人们又发现，如能结合自身情况，更好地甚至创造性地使用这些食方，功效则会更显著。然而，人们所掌握的医疗保健和食品的功能知识还往往不足，于是就需要求助专业中、西医师指导，或参阅有关介绍食疗的科普信息。本丛书就是为满足读者这方面的需要而精心策划、编撰、出版的。

本丛书首先选择“老年人长寿养生”、“女性美容”、“儿童益智健脑”、“休闲保健”和“常见病调养”等几方面的家制天然功能美食食谱。盼望对您有所助益。

阅读本书，愿您能从中找到有用的知识和资料。祝您能成功地在家庭中自制出款款佳肴，在享用这些美食中，能帮您顺利地达到健身祛病的目的！

丛书编撰者谨识

2005年10月



前 言

用天然功能美食来防病、治病、调养疾病和抗衰养生，真是一举两得的幸事。既能享用天然美味，又可祛病健身，岂不美哉。

1

早在夏商时代，我国人民已经懂得饮食营养和药物治疗对人的健康同样重要，同时也掌握了把某些食物和药物相配伍食用，达到强身健体、防病祛病的目的。周朝的医事制度中把医疗人员分为食医、疾医、疡医和兽医等，而食医居各类医师之首，专事饮食营养、食疗保健工作，就足以证明当时人们对食疗作用的认识已达到了一定水平。后来逐步提出：“药食同源”、“药食同理”、“药补不如食补”、“药疗不如食疗”……唐代名医孙思邈曾说过：“为医者，当须洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”因为传统医学用来治病的药物，绝大多数是自然界的植物和动物。人们日常吃的食物，也多是自然界的植物和动物。就中国人来说，所吃的食物和治病的药物，二者历来就是同一起来源，而且其中有些本身就可“一物二用”。其实，天然食物都具有与药物相类似的性能，一般说来，只不过食物的药性不如药物那么显著。很多食物具有可食可药的双重性，如山药、山楂、姜、牡蛎、马齿苋、大枣等，既是传统医学常用的药物，又是平日常吃的食物。



美食，这里所指的就是通过烹饪加工好的天然功能食品，也就是加入药物的膳食。追根寻源，我国古代并无“药膳”一词，几千年来则以“食治”、“食疗”、“食补”、“食养”称之。“药膳”一说，是在20世纪80年代食疗已经进入人们的三餐，中草药加食品可以调制各种功能美食，甚至有人开设了专门调病的食疗餐馆，在这种背景下，我国当代学者才提出“药膳”这一概念。

② “药膳”是以药物和食物为原料，经过烹饪加工制成的一种具有食疗作用的膳食。它是中国传统的医药知识与烹调经验相结合的产物。它“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威；既具有营养价值，更具有防病治病、保健强身、延年益寿等功效。因此，药膳既不同于一般的中药方剂，又有别于普通的饮食，是一种有药物疗效并有食品美味的特殊膳食。它可以使食用者在心理感觉上是一种享受，又可在享受中使其身体得到滋补，疾病得到治疗。

本书运用天然功能美食养生法的原理，分别介绍了一系列对治疗各种疾病有用的功能食品之特点及效能，以及将其加工制作成美食的方法。常言道“凡病三分靠治，七分在于养”，愿本书能帮您顺利地调养治愈所患疾病，对您疗愈疾患有所帮助。

由于成书时间仓促，作者水平有限，疏漏之处难免，敬请广大读者和专家批评指正。

编 撰 者
2005 年 10 月



目 录

◇常见病调养常用的天然功能美食

◆内科疾病

1

★感 冒

- ▲ 感冒症常用的天然功能食品 (2)
- ▲ 天然功能美食制作配方 (3)
- ⑤ 姜丝肉 (3) ⑤ 银花薄荷 (4)
- ⑤ 五味饮 (4) ⑤ 香菜黄豆汤 (5)
- ⑤ 姜蒜红糖饮 (4) ⑤ 绿豆糖茶 (5)

★咳 嗽

- ▲ 咳嗽症常用的天然功能食品 (6)
- ▲ 天然功能食品制作配方 (6)
- ⑤ 梨卜姜乳膏 (6) ⑤ 苏子糖米粥 (7)
- ⑤ 黄精山药炖鸡 (7) ⑤ 山药羊肉牛奶汤 (7)

★急性支气管炎

- ▲ 急性支气管炎常用的天然功能食品 (8)
- ▲ 天然功能食品制作配方 (9)
- ⑤ 萝卜姜椒饮 (9) ⑤ 苡米芦根粥 (9)



- ⑤ 罗汉果猪肺 (11) ⑤ 松芝核贝糕 (11)
⑤ 猪肝皂刺汤 (11) ⑤ 冬瓜猪肺汤 (11)
⑤ 雪梨萝卜蒸蜜 (11) ⑤ 罗汉果橄榄茶 (12)

★慢性支气管炎

- ▲ 慢性支气管炎常用的天然功能食品 (13)
▲ 天然功能美食制作配方 (13)
⑤ 百合荸荠梨羹 (13) ⑤ 海蜇荸荠汤 (14)
⑤ 百莲炖猪肉 (13) ⑤ 山药薏仁柿饼粥 (14)
⑤ 萝卜杏肺汤 (14)

★支气管扩张

- ▲ 支气管扩张症常用的天然功能食品 (15)
▲ 天然功能美食制作配方 (16)
⑤ 煮甜瓜子 (16) ⑤ 双百沙菱饮 (17)
⑤ 豆腐冬瓜子汤 (16) ⑤ 鲫鱼百柿汤 (17)
⑤ 苡仁煮猪肺 (16) ⑤ 款冬花茶 (17)

★支气管哮喘

- ▲ 支气管哮喘症常用的天然功能食品 (19)
▲ 天然功能美食制作配方 (19)
⑤ 杏仁蜜膏 (19) ⑤ 红枣糖炖南瓜 (20)
⑤ 丝瓜花茶 (19) ⑤ 双果瘦肉汤 (20)

★肺气肿

- ▲ 肺气肿症常用的天然功能食品 (21)
▲ 天然功能美食制作配方 (21)
⑤ 猪肺茄棵花生汤 (21) ⑤ 三味炖猪肺 (22)



- ⑤ 荷叶五味子汤 (22) ⑤ 桃仁里脊片 (23)

★肺病 (肺脓肿)

- ▲ 肺病 (肺脓肿) 症常用的天然功能食品 (24)
 ▲ 天然功能美食制作配方 (24)
 ⑤ 滑肉莴笋 (24) ⑤ 猪肺绿果汤 (25)
 ⑤ 冬瓜子芦根煎 (25) ⑤ 猪肺煮薏米 (26)
 ⑤ 海蜇萝卜汤 (25)

★肺癆 (肺结核)

3

- ▲ 肺癆 (肺结核) 症常用的天然功能食品 (26)
 ▲ 天然功能美食制作配方 (27)
 ⑤ 蜜枣扒山药 (27) ⑤ 甲鱼血黄酒 (28)
 ⑤ 四味海鳗汤 (27) ⑤ 燕窝花旗参汤 (28)

★肺 炎

- ▲ 肺炎病常用的天然功能食品 (29)
 ▲ 天然功能美食制作配方 (29)
 ⑤ 肺罗杏汤 (29) ⑤ 麻油冲白果 (30)
 ⑤ 鲜马齿苋汁 (30) ⑤ 烧糖萝卜 (31)
 ⑤ 煮荸荠 (30)

★食欲不振 (厌食症)

- ▲ 食欲不振 (厌食症) 常用的天然功能食品 (31)
 ▲ 天然功能美食制作配方 (32)
 ⑤ 萝卜丝饼 (32) ⑤ 炒韭菜虾皮 (33)
 ⑤ 炒姜丝藕 (32) ⑤ 木耳清蒸鲫鱼 (34)
 ⑤ 五香酥鲫鱼 (33) ⑤ 蒜苗炒牛肉末 (34)



★食积（消化不良）

- ▲ 食积（消化不良）症常用的天然功能食品 (35)
- ▲ 天然功能美食制作配方 (36)
- ☪ 木瓜鲜鱼汤 (36) ☪ 蜜饯山楂 (38)
- ☪ 鸭心蒸窝汤 (36) ☪ 胡椒红枣鸡汤 (38)
- ☪ 黑豆南枣茶 (36) ☪ 黄豆芫荽汤 (39)
- ☪ 健胃萝卜汤 (37) ☪ 蒜泥莴苣 (39)
- ☪ 春笋炒枸杞 (37) ☪ 赛香瓜 (39)
- ☪ 芥菜干贝汤 (37) ☪ 油酥萝卜 (40)
- ☪ 鸡肝炖燕窝 (38)

★呃 逆

- ▲ 呃逆症常用的天然功能食品 (41)
- ▲ 天然功能美食制作配方 (41)
- ☪ 韭菜炒土豆丝 (41) ☪ 橘皮竹叶汤 (42)
- ☪ 椒盐火腿 (42) ☪ 葡枇二汁饮 (42)
- ☪ 芦根汁饮 (42)

★呕 吐

- ▲ 呕吐症常用的天然功能食品 (43)
- ▲ 天然功能美食制作配方 (43)
- ☪ 蒜苗炖羊肉 (43) ☪ 蜜饯萝卜 (44)
- ☪ 良姜橘皮粥 (44) ☪ 萝卜山药粥 (45)
- ☪ 醋浸生姜饮 (44) ☪ 肉炒豆腐豌豆 (45)

★慢性胃炎

- ▲ 慢性胃炎症常用的天然功能食品 (46)



- ▲ 天然功能美食制作配方 (46)
- ⑤ 蘑菇扁豆汤 (46) ⑤ 肉桂梗米粥 (48)
- ⑤ 姜枣丸 (47) ⑤ 平菇烧肉 (48)
- ⑤ 清蒸鲫鱼 (47) ⑤ 葱油鲳鱼 (48)
- ⑤ 红烧萝卜 (47)

★ 消化道溃疡 (胃、十二指肠溃疡)

- ▲ 消化道溃疡 (胃、十二指肠溃疡) 症常用的天然功能食品 (50)
- ▲ 天然功能美食制作配方 (51)
- ⑤ 西瓜汤 (51) ⑤ 韭菜姜奶汁 (52)
- ⑤ 三七藕汁蛋花汤 (51) ⑤ 素丝春卷 (52)
- ⑤ 白萝卜汁 (51) ⑤ 木耳红枣汤 (53)
- ⑤ 马铃薯蜜膏 (52) ⑤ 桃仁粥 (53)

★ 急性胃肠炎

- ▲ 急性胃肠炎症常用的天然功能食品 (54)
- ▲ 天然功能美食制作配方 (54)
- ⑤ 吴茱萸粥 (54) ⑤ 姜茶饮 (55)
- ⑤ 橘皮粥 (55) ⑤ 桂花心粥 (56)
- ⑤ 三味干粉末 (55) ⑤ 大蒜泥醋 (56)
- ⑤ 鲜藕粥 (55)

★ 胃下垂

- ▲ 胃下垂症常用的天然功能食品 (57)
- ▲ 天然功能美食制作配方 (57)
- ⑤ 参苓粥 (57) ⑤ 二麻炖猪肚 (58)
- ⑤ 多味营养粥 (58) ⑤ 黄芪鲫鱼 (58)



★腹 泻

- ▲ 腹泻症常用的天然功能食品 (60)
- ▲ 天然功能美食制作配方 (60)
- ⑤ 山杞龙眼炖牛肉 (60) ⑤ 韭菜豆腐盒 (61)
- ⑤ 山药大枣粥 (60) ⑤ 炸藕盒 (62)
- ⑤ 蒜子鸡 (61) ⑤ 萝卜糕 (62)

★痢 疾

6

- ▲ 痢疾症常用的天然功能食品 (63)
- ▲ 天然功能美食制作配方 (64)
- ⑤ 松花糖蛋 (64) ⑤ 大蒜粥 (65)
- ⑤ 鹌鹑小豆粥 (64) ⑤ 葡萄姜蜜汁 (65)
- ⑤ 豉汁蒸鲫鱼 (64) ⑤ 蒜苗炒鸡蛋 (65)

★便 秘

- ▲ 便秘症常用的天然功能食品 (67)
- ▲ 天然功能美食制作配方 (67)
- ⑤ 润肠散 (67) ⑤ 松子豆腐 (68)
- ⑤ 炸茄盒 (67) ⑤ 芹菜苹果沙拉 (69)
- ⑤ 香芹炒肉片 (68) ⑤ 蒜爆肉 (69)

★病毒性肝炎

- ▲ 病毒性肝炎病常用的天然功能食品 (71)
- ▲ 天然功能美食制作配方 (71)
- ⑤ 豆浆蜂蜜汤 (71) ⑤ 蒜苗炒肉丝 (72)
- ⑤ 煨鲤鱼 (71) ⑤ 玉米须炖蚌肉 (72)
- ⑤ 鸡蛋米醋糊 (72) ⑤ 泥鳅汤 (73)



★肝硬化

- ▲ 肝硬化常用的天然功能食品 (74)
- ▲ 天然功能美食制作配方 (74)
- ⑤ 穿山甲煨鸡蛋 (74) ⑤ 绿豆猪胆丸 (75)
- ⑤ 豆瓜炖乌鱼 (75) ⑤ 赤豆炖鲤鱼 (75)

★胆囊炎 胆石症

- ▲ 胆囊炎、胆石症常用的天然功能食品 (77)
- ▲ 天然功能美食制作配方 (77)
- ⑤ 珍珠草猪肝汤 (77) ⑤ 麻油核桃膏 (78)
- ⑤ 蛋清米汤 (77) ⑤ 玉米须茶 (78)
- ⑤ 归芍螺肉汤 (78) ⑤ 泥鳅金钱蒿汤 (79)

★头 痛

- ▲ 头痛症常用的天然功能食品 (80)
- ▲ 天然功能美食制作配方 (80)
- ⑤ 三彩菠菜 (80) ⑤ 虎皮辣椒 (81)
- ⑤ 红烧萝卜 (81) ⑤ 荆芥鸡蛋 (82)

★眩 晕

- ▲ 眩晕症常用的天然功能食品 (83)
- ▲ 天然功能美食制作配方 (83)
- ⑤ 滑炒黄瓜猪肝 (83) ⑤ 羊头烩 (85)
- ⑤ 猪脑鲢鱼头川芎 (84) ⑤ 天麻猪脑 (85)
- ⑤ 蒜泥煎牛脑 (84)



★高血压病

- ▲ 高血压症常用的天然功能食品 (86)
- ▲ 天然功能美食制作配方 (87)
- ⑤ 蒜泥蚕豆 (87) ⑤ 酸黄瓜 (88)
- ⑤ 芹菜鱿鱼 (87) ⑤ 鲜菇豆苗烩豆腐 (88)
- ⑤ 西瓜炒蛋 (87)

★高脂血症

- ▲ 高脂血症常用的天然功能食品 (90)
- ▲ 天然功能美食制作配方 (90)
- ⑤ 芦笋豆腐干 (90) ⑤ 大蒜红焖兔 (91)
- ⑤ 韭菜炒绿豆芽 (91) ⑤ 鲜蘑萝卜 (92)

★冠心病

- ▲ 冠心病常用的天然功能食品 (93)
- ▲ 天然功能美食制作配方 (93)
- ⑤ 酱爆茄子 (93) ⑤ 芹菜大枣汤 (94)
- ⑤ 猪胆绿豆散 (94) ⑤ 黄豆芽蘑菇汤 (95)
- ⑤ 桂花醋香花生 (94)

★动脉硬化

- ▲ 动脉硬化症常用的天然功能食品 (96)
- ▲ 天然功能美食制作配方 (96)
- ⑤ 菊参肉片 (96) ⑤ 蒜苗拌五香豆 (97)
- ⑤ 芹菜甜米粥 (97) ⑤ 烧豆腐丸子 (98)
- ⑤ 拌茄泥 (97)