

食海寻宝
精选 18 种最利于
滋阴助阳的食材

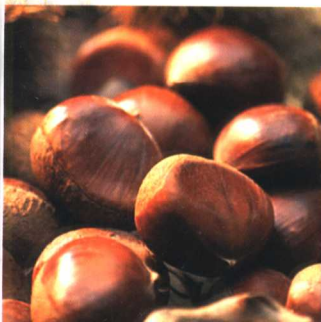
滋阴助阳

18 种食材营养功效全揭秘！

必吃的 18 种食物

51 道精心料理的滋阴助阳食谱，补气养血、和胃健脾、保肝护肾，达到阴阳和谐、强身健体

D I E T E T I C S E C R E T



图书在版编目(CIP)数据

滋阴助阳必吃的18种食物 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2005. 11

(饮食秘诀)

ISBN 7-5442-3144-5

I. 滋... II. 深... III. ①补阴—食物疗法②补阳—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第060658号

YINSHI MIJUE 07 —— ZIYIN ZHUOYANG BICHI DE 18 ZHONG SHI WU

饮食秘诀07 —— 滋阴助阳必吃的18种食物

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 朱小良

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 65350227

社 址 海口市蓝天路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳彩视电分有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/48

印 张 30

版 次 2005年11月第1版 2005年11月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3144-5

定 价 148.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch_jinban.com

滋阴助阳必吃的 18种食物



南海出版公司

饮食秘诀
07

DIETETIC
SEVEN

前言 PREFACE

人过中年，各种生理疾病就会悄悄出现，多数人身出现的症状是似病非病，如果您的不适症状并不严重，您可以

采取一种更为轻松、简单、有效的方法治疗，那就是食疗法。

食疗是采取循序渐进的方法，从根本上去除病根，有

无副作用、无痛苦等多种优势。说到食疗，当然离不开药膳，而对于大多数中年人来说，由生理引起的疾病往往是最多的，从中医的角度来说，各种疾病的根源就在于精气亏虚，食疗的根本就在于滋阴壮阳！

古代医学对滋阴助阳的认识

明代著名医学家张景岳认为“阴不可无阳，非阳无以生形也，阳不可以无阴，非形无以载气也”，主张元阳不足宜益火之源，以培右肾之元阳，但要培补肾中元阳，则必须采用“阴中求阳”之法，即在培补肾阳的同时应配以滋阴填精之品。

中医学认为，人体正常的生命

活动是阴阳两方面保持着对立统一的结果，阴和阳分别代表着人体的物质基础和功能活动两个方面，它们之间相互依存，不可或缺，又相互滋生，临床治疗肾虚时，如果单独补阳而不顾其阴就会出现“独阳不长”的情况。“阴中求阳”主要包括以下两个方案：

第一，注重阴阳双补，即要补肾阳则须滋肾阴，否则无阴则阳无以化，只有阴阳相互滋生，生生不息，才能维持人体正常的生命活动。正如张景岳所说：“善补阳者，必于阴中求阳，则阳得阴助而生化无穷。”

第二，欲壮其阳，先实其阴，就阴阳双方而论，阴是基础，阳是功能活动，如果没有

基础，功能活动就不能进行，为了让大家能更生动地理解阴和阳、物质与功能双方的关系，举一个简单的例子：一个油灯，油就是





其燃烧的基础，
燃烧的光亮则是

油灯的功能活动，如果油烧完了，油灯就会熄灭，也即古人常说的“油尽灯灭”之意。如何才能使油灯的光亮维持呢？光靠挑拨灯芯显然不行，只有加足一定的油量后，再适当地挑拨灯芯，光亮才会持久。正如古人所言“因精不足而致气虚者，当补其精”之理。

观张景岳之“右归”、仲景之“肾气”，严氏之“十补”，同为培补肾阳之千古名方，方中药物之配伍，哪一处不是在诠释“阴中求阳”之真谛？

滋阴助阳的保健方法

中医将养生保健方法分为精神养生保健法、起居养生保健法、饮食养生保健法、运动养生保健法及药物养生保健法五大类。依照中医理论，滋阴

助阳的食物分为滋阴、壮阳、补血、补气四大类。相比之下，补血和补气的食品有相互补充的作用，一般情况下，即使使用不当也不会出大问题。而滋阴与壮阳则不然，属于水火不容的一对矛盾。阴虚体质的患者应该选用有滋阴作用的食品，不能服用有助阳作用的食品；阳虚体质的患者则应该选用有助阳作用的食品，而不能服用有滋阴作用的食物。阴虚体质的主要表现有五心烦热（总是感到两手手心、双

助阳的18种食物，全面而详实地介绍了每种食材的营养与功效。本书的特色是：

1. 科学分析、便于理解

专业的营养师对每一种食材进行详实的营养与功效分析，并指导饮食宜忌。

2. 实用食谱、简单易行

精心挑选的食谱简单易

行，即使是烹调知识并不丰富的人，也能成功

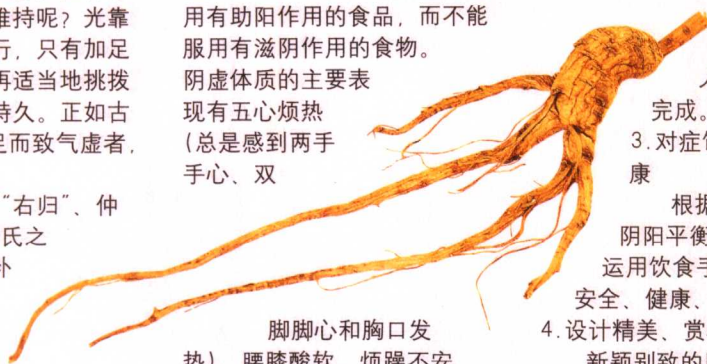
完成。

3. 对症饮食、平衡健康

根据中西医调理阴阳平衡的理论，合理运用饮食手段进行调节，安全、健康、有效。

4. 设计精美、赏心悦目

新颖别致的版面设计配合清晰逼真的图片，使读者身临其境。



脚脚心和胸口发

热），腰膝酸软，烦躁不安，严重者会出现夜间盗汗。某些人（包括男人和女人）的更年期常出现阴虚症状。

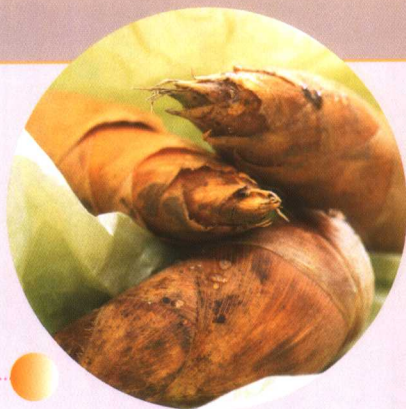
本书以简洁的文字、详尽的说明、丰富的图片，手把手教您做家庭营养师，让您从饮食做起，从根本做起，关爱自己的身体，重新拾起您的健康。

本书介绍了能够有效滋阴



目录

Contents



枸杞子6

- 枸杞子粥.....9
- 肝杞蒸蛋.....10
- 枸杞韭菜炒虾仁.....11

银耳12

- 银耳雪梨汤.....15
- 银耳冰糖茶.....16
- 醪糟银耳.....17

芹菜18

- 芹菜炆海米.....23
- 芹菜翠衣炒鳝片.....24
- 葱花芹菜炒土豆.....25

竹笋26

- 蚝油笋尖.....31
- 鲜笋盐水鸡.....32
- 烟笋老腊肉.....33

冬虫夏草34

- 虫草红枣炖甲鱼.....37

冬虫夏草鸡.....38

虫草海马炖大鲜鲍.....39

人参40

- 人参蜂蜜粥.....43
- 人参蒸鸡.....44
- 鲜人参炖竹丝鸡汤.....45

羊肉46

- 手撕羊头.....51
- 新疆烤羊腿.....52
- 羊头肉.....53

山药54

- 山药枸杞莲子汤.....57
- 山药蒸鲫鱼.....58
- 黑芝麻山药糊.....59

西红柿60

- 番茄酿肉.....65
- 番茄蘑菇排骨汤.....66
- 番茄韭菜炒猪肝.....67



乌鸡68

鱼腥草乌鸡汤.....73

茶煲鸡.....74

花旗参炖乌鸡.....75

甲鱼76

西洋参无花果水鱼汤.....79

人参黄芪蒸水鱼.....80

蚝油蒸甲鱼.....81

玉竹82

玉竹沙参焖老鸭.....84

玉竹猪心.....85

鳝鱼86

黄鳝煲仔饭.....89

三鲜鳝丝汤.....90

杞子黄芪蒸鳝片.....91

栗子92

杜仲栗子鸽汤.....97

栗子香菇焖鸡翅.....98

板栗枸杞粥.....99

党参100

党参枸杞红枣汤.....102

党参煮土豆.....103



百合104

西芹百合炒夏果.....107

鸡丝炒百合金针.....108

百合南瓜.....109

海马110

乌龟炖海马.....112

海马龙骨汤.....113

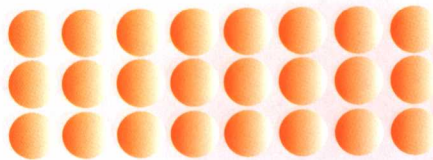
海参114

鲍汁扣辽参.....118

巴戟天海参煲.....119

鲍汁烩海福参.....120





枸杞子

Medlar

枸杞子也叫枸杞果，产于天津、河南、河北、山西、宁夏等地。枸杞子味甘、性平，具有滋阴补血，益精明目等作用。中医常用于治疗因肝肾阴虚或精血不足而引起的头昏目眩、腰膝酸软、阳痿早泄、遗精、白带过多及糖尿病等症。



营养师健康提示

本品可生用也可鲜用。

药性

味甘，性平。归肝、肾经。

健康红绿灯

有黑色霉烂的枸杞不能吃。

功效

滋补肝肾，益精明目。

用法用量

煎服，每次6~12克。

药用价值

枸杞子能够滋补肝肾、益精明目、养血、增强机体免疫力。对于现代人来说，枸杞最实用的功效就是抗疲劳和降低血压。此外，枸杞能够保肝、降血糖、软化血管、降低血液中的胆固醇、甘油三酯的水平，对脂肪肝和糖尿病患者具有一定的疗效。据临床医学验证，枸杞能滋阴液、补肾阳，还能治疗慢性肾衰竭。



维生素

A (微克)	B ₁ (毫克)	B ₂ (毫克)	B ₆ (毫克)	B ₁₂ (微克)	C (毫克)	D (微克)	E (毫克)	生物素 (微克)	K (微克)	P (微克)	胡萝卜素 (毫克)	叶酸 (微克)	泛酸 (毫克)	烟酸 (毫克)
87.8	0.08	0.32	0.25	-	58	-	2.99	29	-	-	-	150	0.22	1.3



热量 (千卡)	三大营养素			胆固醇 (毫克)	膳食纤维 (克)	矿物质								
	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)			钙 (毫克)	铁 (毫克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	铜 (毫克)	镁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)
44	5.6	1.1	2.9	-	1.6	36	2.4	32	170	29.8	0.21	74	0.21	0.35

枸杞子粥



【做法】

1. 将枸杞子与粳米加水洗净；



2. 入沙锅，加清水，再上火煮成粥；



3. 待米开花、粥稠时停火焖5分钟，加入白糖即可。



【原材料】

枸杞子20克、粳米100克

【调味料】

白糖适量

【特别提示】

滋补肝肾、益精明目。适用于肝肾阴虚所致的头晕目眩、视力减退、腰膝酸软、阳痿、遗精等症。



肝杞蒸蛋

【特别提示】这道菜有补肝养血、滋阴润肺之功效。



【原材料】

猪肝200克，鸡蛋2个，枸杞30克，绍酒10毫升

【调味料】

胡椒粉、精盐、味精、葱丝、姜汁各适量，清汤400毫升



【做法】

1. 猪肝去白筋，切成细粒，枸杞用温水浸泡；



2. 鸡蛋打入碗内搅散，加入肝粒、姜汁、葱丝、绍酒、味精、精盐、胡椒粉拌匀；



3. 入味后加清汤一勺，再加蛋液调匀，最后撒上枸杞，入蒸笼蒸熟即成。



【特别提示】 虾仁可用蛋清和生粉腌渍以保持鲜嫩。

枸杞韭菜炒虾仁



【做法】

1. 将虾去壳洗净，韭菜洗净切段，枸杞泡发洗净；



2. 将虾挑去泥肠，放生粉、盐、料酒腌5分钟；



3. 锅置火上，油烧热，下入虾仁、韭菜、枸杞和调味料炒至入味即可。



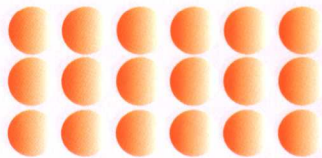
【原材料】

虾200克、韭菜250克、枸杞10克

【调味料】

盐5克、味精3克、料酒





银耳

Tremella

银耳又叫白木耳，是一种食用菌。自然生长的银耳出产于四川、贵州、福建、湖南、陕西、安徽、浙江等地。人工栽培的银耳，全国不少地区都能生产。



营养师健康提示

食用变质的银耳会引发中毒反应，严重者会有生命危险。

药性

性平，味甘。归心、肺、肾、胃经。

健康警告

外感风寒者不宜食用银耳。

功效

滋阴生津、润肺健脾。用于虚热、咳嗽日久不愈、干咳少痰、痰中带血、咳血、衄血等。

用法用量

煎服，每次15~30克。

选购

优质银耳呈乳白色或米黄色，略有光泽，朵形盈大、圆整，体积轻松，肉肥厚，无杂质，无脚耳，水发胀性大，略有清香。次质银耳色泽不纯或带灰，耳薄质硬，嚼之有声，耳基未除尽，胀发性差。变质银耳呈灰黄色或暗绿色，瘦小不成形，肉薄不透明，无弹性而易碎，有斑点，有脚耳。



药用价值

银耳含脂肪、蛋白质、碳水化合物、纤维素、磷、硫、铁、钙、钾、钠及多种维生素，并含有胶质、17种氨基酸及对人体十分有益的酸性异多糖。我国历代医学家都认为银耳有强精、补肾、补气、和血、润肤、延年、益寿之功效，是滋阴之要品。

银耳富含天然植物性胶质，加上它的滋阴作用，长期服用可以滋润皮肤，并有去除脸部黄褐斑、雀斑的功效。银耳还是一种含粗纤维的减肥食品。它的粗纤维有助于胃肠蠕动，减少脂肪的吸收。



维生素

A (微克)	B ₁ (毫克)	B ₂ (毫克)	B ₆ (毫克)	B ₁₂ (微克)	C (毫克)	D (微克)	E (毫克)	生物素 (微克)	K (微克)	P (微克)	胡萝卜素 (毫克)	叶酸 (微克)	泛酸 (毫克)	烟酸 (毫克)
18	0.05	0.25	0.1	2.6	2	970	1.26	-	-	-	0.11	76	1.37	5.3

营养成分全知道

热量 (千卡)	三大营养素			胆固醇	膳食纤维	矿物质								
	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)	(毫克)	(克)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	磷 (毫克)	钾 (毫克)	钠 (毫克)	铜 (毫克)	镁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)
200	10	1.7	36.2	-	33.7	62	2.6	369	987	78.6	0.08	54	4.11	2.95

【特别提示】 养阴清热、润肺止咳。

银耳雪梨汤



【做法】

1. 干银耳用水发20分钟；
雪梨洗净去核，切片；



2. 锅中加水适量，
将雪梨与银耳同煮
至汤稠；



3. 加入冰糖，
待溶化即成。



【原材料】

银耳10克、雪梨1个

【调味料】

冰糖15克

