

探寻国医的实用精髓 成就健康的善法良方



国医健康宝典7



对症药膳

滋补 调理 祛病专家指导 



详解80种对症食疗
精选500例经典药膳
对症择时吃药膳，滋补、调理、祛病、强身，
让健康永驻！



张文彦 主 编 |  世界中华美食药膳研究会会长
|  《中华美食药膳》杂志社社长

世界中华美食药膳研究会诚挚推荐

重庆出版集团  重庆出版社



国医健康宝典7

对症药膳

滋补 调理 祛病
专家指导

张文彦 主编



重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

对症药膳：滋补、调理、祛病专家指导 / 张文彦 主

编. —重庆：重庆出版社，2009.10

(国医健康宝典系列·第2辑)

ISBN 978-7-229-01306-6

I. ①对… II. ①张… III. ①食物疗法—食谱

IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第183407号



国医健康宝典系列

对症药膳

滋补 调理 祛病专家指导

出版人：罗小卫

策划：华章同人

责任编辑：陈建军

特约编辑：解鲜花

封面设计：阮剑锋

版式设计：李自茹

制作：(www.rzbook.com)

重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

北京威远印刷厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话：010-85869375/76/77转810

E-MAIL: sales@alphabooks.com

全国新华书店经销

开本：787mm×1092mm 1/16 印张：16 字数：350千字

版印次：2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷

定价：29.00元

如有印装质量问题，请致电023-68706683

版权所有，侵权必究

序

对症择膳，寓药于食

F o r e w o r d

远古时期，人们没有区分食物和药物的概念。由于大自然的残酷，为生存所需，先人便把一切能食用的动植物都吃进去，久而久之，渐次分辨出哪些动植物可以补充能量，而其他一些动植物虽然也能充饥，但有较强偏性，不适宜经常食用或不是任何人都能食用；还有部分食物不在特殊状态下（如病态）则不能食用。于是，就有了药物和食物的区分。

现代“药膳”一词，自1982年问世后，在社会上引起了广泛关注。在膳食中添加药物，才能叫药膳。既然添加药物，其目的就是增加了食物的偏性，并用此来纠正人体体质之偏，使身体达到新的平衡。在这里，对症是关键。

人的体质非常复杂，早在《黄帝内经》中就有“阴阳二十五人”的论述，它是根据人体形态、气血津液、脏腑大小、性情好恶等阴阳偏颇情况将人的体质分为25种类型。我们很难了解自己身体的真实状况，即使是医生也不例外，所以才有“医不自医”之说。所以要想准确调整身体，必须经专业医家诊治后方可对症调膳。

汉代《金匮要略》中说：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则补体，害则成疾。”讲的就是这个道理。

由于药膳的特性，主要应该在医院、疗养院或针对家中病人以及亚健康状态的具体对象对症施膳。而每种调治配方也不能一劳永逸，因为人的身体始终处于动态之中，需随时根据体质变化增减药量、调整食方才能奏效，以求达到药借食力，食助药威之功。这绝非民间流传的一方治百人、治百病那么简单。食疗药膳是针对个体的，因此，不适宜在社会餐饮业中盲目推广。

综上所述，本书在编辑过程中，特别强调了每种药膳菜品的适用人群、用法及宜忌，敬请读者根据自己的身体状况，合理选择，正确配膳。



张文彦

世界中华美食药膳研究会会长
《中华美食药膳》杂志社社长





以疾病分节

以常见疾病分节，检索方便。



详述病理

每一种疾病都详述病理，读者能很容易掌握每种疾病的成因，以及针对这种疾病的食疗原则。

贴心提示

附加治疗疾病的小偏方，或者制作药膳需要注意的事项，使本书更具有实用性。

药膳精解

每一道药膳都有“适用人群”、“用法及宜忌”小栏目，您能够快速找到适合自己的药膳。



功用解析

“功用解析”小栏目告诉读者药膳对身体的作用，并对适用的症状详细解析。



中医常识

特别设置“中医小常识”栏目，讲述常见疾病日常调养原则及注意事项。

做法详细

分步骤详细解说药膳的制作方法，告诉你怎样制作出美味可口的药膳。

分步图解

部分药膳有详细的步骤图，能清晰展示药膳的制作过程。



药材辨识

列举200多种药膳常用中药材的图片，教读者正确辨识药材的性状。

特殊说明

- ◎ 若方中所用药物为国家保护动物，使用时请用代用品，如犀牛角换用水牛角等。药方的来源，基本上是根据疗效较好而又容易掌握的原则选取。
- ◎ 使用药量，采用标准计量，以g（克）计量，使用时可根据药物的性能和患者的体质强弱、病性轻重、年龄大小等具体情况而加减。书中的用药量除了小儿常见病调理药膳以外，均为成人量，儿童用时应酌减。
- ◎ 为了用药安全，一般使用或药店出售的多为经过炮制的药材，如半夏多用制半夏，附子多用制附子。本书此类药物呈现图片均为经过炮制后的样子。

目
录



Part 1

四季养生药膳

Chapter 01

春季养生药膳

- 14 ... 山药红枣粥
- 15 ... 怀山烧鸡翅
- 15 ... 肉苁蓉烧兔肉
- 16 ... 枸杞烧牛肉
- 16 ... 薄荷粥
- 17 ... 韭菜粥
- 17 ... 猪肝粥

Chapter 02

夏季养生药膳

- 18 ... 芥蓝二冬
- 19 ... 二冬丝瓜豆腐
- 19 ... 荷叶粥
- 20 ... 银荷莲藕炒豆芽
- 20 ... 莲子银耳羹
- 20 ... 薏米绿豆粥
- 21 ... 清炖鸭块冬瓜
- 21 ... 绿豆炖藕



Chapter 03

秋季养生药膳

- 22 ... 红枣桂圆魔芋汤
- 24 ... 五味鸭卷
- 24 ... 贝母秋梨
- 25 ... 银耳沙参饮
- 25 ... 枸杞核桃仁鸡丁

Chapter 04

冬季养生药膳

- 26 ... 虫草炖老鸭



- 27 ... 苁蓉羊肉汤
- 27 ... 羊腰苁蓉煲
- 28 ... 当归生姜羊肉汤
- 28 ... 杞枣黑豆煲猪骨汤

Part 2

滋补保健药膳

Chapter 01

补益气血药膳

- 30 ... 竹筒人参饭
- 31 ... 补益鸡
- 31 ... 补虚正气粥
- 32 ... 红枣花生粥
- 32 ... 地骨爆两样
- 33 ... 兔肉补虚汤
- 33 ... 归地烧羊肉

Chapter 02

强身健体药膳

- 34 ... 杞杜鹌鹑汤
- 35 ... 山药肉麻丸
- 35 ... 红枣甲鱼汤

Chapter 03

健脑益智药膳

- 36 ... 鱼头豆腐汤
- 37 ... 益智鳝段
- 37 ... 桂圆肉粥

Chapter 04

滋阴壮阳药膳

- 38 ... 鸡丁炒核桃

- 39 ... 姜附炖羊肉
- 39 ... 芹菜肉丝
- 40 ... 苡蓉鸡丝汤
- 40 ... 黄精蒸猪肘
- 41 ... 鸡爪炖章鱼
- 41 ... 子鸡龙马汤

Chapter 05

开胃消食药膳

- 42 ... 参苓粥
- 43 ... 荷香鸡肉米饭
- 43 ... 消积饼

Chapter 06

消除疲劳药膳

- 44 ... 人参炖鸡
- 46 ... 虫草洋参乌鸡汤
- 46 ... 天门冬萝卜汤
- 46 ... 苡蓉鲜鱼汤
- 47 ... 虫草红枣炖甲鱼
- 47 ... 抗疲强身汤

Chapter 07

养心药膳

- 48 ... 归参山药猪心
- 49 ... 百合芝麻炖猪心
- 49 ... 柏子仁炖猪心

Chapter 08

养肝药膳

- 50 ... 侧耳根烧鲫鱼
- 51 ... 山药杞子甲鱼汤
- 51 ... 银耳杞子里脊汤



Chapter 09

补肾药膳

- 52 ... 苡蓉海参鸽蛋
- 53 ... 茯神芡实炖乌鸡
- 53 ... 芡实茯苓粥

Chapter 10

止咳润肺药膳

- 54 ... 白果蒸鸭
- 55 ... 燕窝羹
- 55 ... 虫草龟



Chapter 11

健脾药膳

- 56 ... 莲子炖猪肚
- 57 ... 山药茯苓包子
- 57 ... 莲肉糕

Chapter 12

防癌抗癌药膳

- 58 ... 龙眼甲鱼
- 59 ... 绿豆糯米酿猪肠
- 59 ... 黄芪瘦肉汤
- 60 ... 鳝鱼参归汤
- 60 ... 木香黄连炖大肠

Part 3

美容美体药膳

Chapter 01

美容驻颜药膳

- 62 ... 黄花菜炖猪蹄
- 63 ... 冬瓜薏米鸭
- 63 ... 木瓜鲜奶
- 64 ... 八珍美容露

- 64 ... 红枣莲子汤
- 64 ... 羊肉粥
- 65 ... 补血美颜粥
- 65 ... 莲藕红豆汤

Chapter 02

丰胸美体药膳

- 66 ... 丰胸汤
- 67 ... 参芪鸡肉汤
- 67 ... 牛奶炖花生

Chapter 03

减肥瘦身药膳

- 68 ... 杞鸡烧萝卜
- 70 ... 枸杞菠萝银耳汤
- 70 ... 茯苓红豆粥
- 70 ... 鸡仁冬瓜汤
- 71 ... 赤豆炖鹌鹑
- 71 ... 山楂蜜汁黄瓜

Chapter 04

乌发明目药膳

- 72 ... 首乌黑豆粥
- 73 ... 桂圆莲子粥
- 73 ... 何首乌鸡

Chapter 05

延缓衰老药膳

- 74 ... 鲫鱼奶白汤
- 75 ... 银耳羹
- 75 ... 萝卜炖羊肉
- 76 ... 山药杜仲腰片汤/香酥山药



现代常见病调理药膳

Chapter 01

感冒调理药膳

- 78 ... 糯米姜葱粥
- 79 ... 葱白煮鸡
- 79 ... 防风粥
- 80 ... 神仙粥
- 80 ... 豆豉姜葱汤
- 81 ... 生姜粥
- 81 ... 预防感冒茶

Chapter 02

咳嗽调理药膳

- 82 ... 姜蜜膏
- 83 ... 杏苏糕
- 83 ... 羊髓羹
- 83 ... 金银花冲鸡蛋
- 84 ... 蜜饯百合
- 84 ... 补肺阿胶粥
- 84 ... 糖橘饼
- 85 ... 苏子茯苓薏米粥
- 85 ... 鲜地粥

Chapter 03

哮喘调理药膳

- 86 ... 四仁鸡子粥
- 87 ... 百果蜜糕
- 87 ... 鸡蛋萝卜
- 87 ... 水晶核桃仁



Chapter 04

贫血调理药膳

- 88 ... 黄精炖猪瘦肉
- 89 ... 桂圆桑葚粥
- 89 ... 虫草煲骨髓

Chapter 05

便秘调理药膳

- 90 ... 首乌红枣粥
- 91 ... 决明子蜂蜜饮
- 91 ... 二仁通幽汤

Chapter 06

泄泻调理药膳

- 92 ... 姜茶乌梅饮
- 93 ... 马齿苋粥
- 93 ... 猪肾羹

Chapter 07

自汗、盗汗调理药膳

- 94 ... 红烧猪肉鲫鱼
- 95 ... 银耳红枣山药糊
- 95 ... 山药烧豆腐

Chapter 08

失眠调理药膳

- 96 ... 红枣桂圆炖鹌鹑
- 98 ... 莲子百合煲瘦肉
- 98 ... 乌灵参炖鸡
- 98 ... 核桃芝麻糊
- 99 ... 柏子仁粥
- 99 ... 天麻炖猪脑



Chapter 09

胃病调理药膳

- 100 ... 参芪清蒸羊肉
- 101 ... 香姜牛奶
- 101 ... 姜橘椒鱼
- 101 ... 草拨头蹄
- 102 ... 良姜炖鸡块
- 102 ... 丁香姜糖
- 103 ... 姜韭牛奶羹
- 103 ... 佛手排骨汤

Chapter 10

痔疮调理药膳

- 104 ... 杏仁扣猪肘
- 105 ... 桑葚糯米粥
- 105 ... 木耳芝麻茶

Chapter 11

关节炎调理药膳

- 106 ... 鹿茸鸡
- 107 ... 菟丝子羊脊骨汤
- 107 ... 伸筋汤

Chapter 12

脂肪肝调养药膳

- 108 ... 山楂荷叶粥
- 109 ... 荞麦糕
- 109 ... 菊杞乌龙茶
- 109 ... 山楂薏米燕麦粥

Chapter 13

鼻炎调理药膳

- 110 ... 辛夷百合粳米粥
- 112 ... 芡实辛夷粥
- 112 ... 鱼腥草煮猪肺
- 113 ... 加味参麦饮
- 113 ... 杞菊二冬饮

Chapter 14

咽炎调理药膳

- 114 ... 炖雪梨豆根
- 115 ... 双根大海饮
- 115 ... 清咽饮

Chapter 15

低血糖调理药膳

- 116 ... 牛奶蒸蛋
- 117 ... 丝瓜嫩肉丸
- 117 ... 糯米阿胶粥

Chapter 16

结石调理药膳

- 118 ... 花生仁炖莲子
- 119 ... 玉米须炖蚌肉
- 119 ... 利胆消石茶



Chapter 17

抑郁症调理药膳

- 120 ... 鸡蓉南瓜土豆泥
- 121 ... 百合鲜奶蜂蜜羹
- 121 ... 薄荷提神清心茶

Chapter 18

近视调理药膳

- 122 ... 杞子鱼胶炖田鸡
- 123 ... 楮实菟丝肉片
- 123 ... 茯苓柏子饼

Chapter 19

肝炎调理药膳

- 124 ... 茄子炖荸荠
- 125 ... 胡萝卜煲田螺
- 125 ... 砂仁豆芽瘦肉汤
- 126 ... 灵芝女贞丹参汤
- 126 ... 双耳红枣粥

Part 5

中老年常见病调理药膳

Chapter 01

高血压调理药膳

- 128 ... 菊楂钩藤决明饮
- 129 ... 芹菜大米粥
- 129 ... 猪腰杜仲汤

Chapter 02

高血脂调理药膳

- 130 ... 首乌黑豆炖甲鱼
- 131 ... 山楂消脂饮
- 131 ... 凉拌芹菜海带
- 132 ... 首乌芹菜粥
- 132 ... 木耳山楂粥
- 133 ... 三七首乌粥
- 133 ... 决明子粥

Chapter 03

糖尿病调理药膳

- 134 ... 枸杞炒苦瓜
- 135 ... 猪脊髓
- 135 ... 山药炖猪肚

Chapter 04

冠心病调理药膳

- 136 ... 山楂黑米粥
- 137 ... 葛根粥
- 137 ... 薤白粥
- 138 ... 山楂桃仁汁
- 138 ... 归芪蒸鳗鱼
- 139 ... 党参麦冬炖瘦肉
- 139 ... 姜母鸭

Chapter 05

骨质疏松调理药膳

- 140 ... 罗汉大虾
- 141 ... 滋补参龟
- 141 ... 人参鹌蛋

Chapter 06

动脉硬化调养药膳

- 142 ... 双玉粳米粥
- 143 ... 猪肉炒洋葱
- 143 ... 醋蛋液

Chapter 07

中风后遗症调理药膳

- 144 ... 醋蒸胡椒梨
- 145 ... 地龙桃花饼
- 145 ... 黄芪猪肉羹

Chapter 08

肾功能衰竭调理药膳

- 146 ... 莲子六一汤
- 147 ... 茅根赤豆汤
- 147 ... 茯苓山药粥
- 147 ... 虫草洋参乌鸡汤

Chapter 09

脑溢血调理药膳

- 148 ... 夏枯草煲猪肉
- 149 ... 醋泡花生仁
- 149 ... 三鲜饮

Chapter 10

脑梗塞调理药膳

- 150 ... 清蒸肉末海带汤
- 152 ... 参贝海带汤
- 152 ... 苹果玉米豆粉羹
- 152 ... 茯苓枣实瘦肉汤

Part 6

女性常见病调理药膳

Chapter 01

带下病调理药膳

- 154 ... 黄芪炖乌鸡
- 155 ... 马齿苋鸡蛋白
- 155 ... 参苓白果粥
- 156 ... 杜仲炖猪腰
- 156 ... 石榴皮粥
- 157 ... 萆薢冰糖饮
- 157 ... 金樱子炖甲鱼

Chapter 02

闭经调理药膳

- 158 ... 参芪蒸乌鸡
- 159 ... 艾红羊子官
- 159 ... 木耳核桃糖
- 159 ... 苓夏蒸牛肉

Chapter 03

月经不调调理药膳

- 160 ... 红花通经益肤粥
- 162 ... 仙灵脾炖羊肉
- 162 ... 益母草汤
- 162 ... 乌鸡归芪汤
- 163 ... 西洋参炖乌鸡
- 163 ... 核桃莲子粥

Chapter 04

痛经调理药膳

- 164 ... 当归羊肉汤
- 165 ... 益母羹

- 165 ... 姜椒枣糖汤
- 166 ... 山楂去痛粥
- 166 ... 二花调经茶
- 167 ... 川芎调经茶
- 167 ... 蜜汁山药南瓜



Chapter 05

女性不孕调理药膳

- 168 ... 虫草炖鸡
- 169 ... 温补鹌鹑汤
- 169 ... 当归桃仁粥
- 169 ... 苁蓉羊肉粥

Chapter 06

乳腺增生调理药膳

- 170 ... 鲜橙汁米酒
- 171 ... 萝卜拌海蜇皮
- 171 ... 刀豆木瓜肉片汤
- 171 ... 海带拌鸡丝

Chapter 07

更年期综合征调理药膳

- 172 ... 萱草忘忧汤
- 173 ... 甘麦大枣汤
- 173 ... 黄精鸡
- 174 ... 龙牡粥
- 174 ... 合欢花粥
- 175 ... 二仙龟汤
- 175 ... 更年期康粥

Chapter 08

习惯性流产调理药膳

- 176 ... 糯米山药粥

- 177 ... 菟丝子粥
- 177 ... 阿胶首乌粥

Chapter 09

产后缺乳调理药膳

- 178 ... 猪蹄通草汤
- 179 ... 羊肉猪蹄汤
- 179 ... 黄酒炖猪蹄
- 179 ... 催奶汤
- 180 ... 鲫鱼通草汤
- 180 ... 催乳鲤鱼汤

Part 7

男性常见病调理药膳

Chapter 01

阳痿、早泄调理药膳

- 182 ... 三子泥鳅汤
- 183 ... 羊肾汤
- 183 ... 核桃炖蚕蛹
- 184 ... 米酒炒大虾
- 184 ... 早泄药补方
- 185 ... 枸杞炖羊肉
- 185 ... 北芪炖乳鸽

Chapter 02

男性不育调理药膳

- 186 ... 催育鸡
- 187 ... 双胶骨髓牛鞭
- 187 ... 巴戟天苁蓉炖狗鞭
- 188 ... 补肾虾丸烩





- 188 ... 鹌鹑烩玉米
- 189 ... 精神药酒
- 189 ... 五子补肾茶

Chapter 03

◆ 脱发调理药膳 ◆

- 190 ... 首乌黄豆烩猪肝
- 192 ... 桑葚百合粥
- 192 ... 栗子红枣粥
- 192 ... 生发黑豆
- 193 ... 桑葚乌发润肤粥
- 193 ... 双黑粥

Chapter 04

◆ 前列腺病调理药膳 ◆

- 194 ... 山药菟丝粥
- 195 ... 苏蜜煎
- 195 ... 二紫通尿茶
- 196 ... 利尿蛤蜊肉
- 196 ... 葱白橘葵糖

Part 8

小儿常见病调理药膳

Chapter 01

◆ 小儿感冒调理药膳 ◆

- 198 ... 萝卜姜枣汤
- 199 ... 葱醋粥
- 199 ... 金橘防寒粥

Chapter 02

◆ 小儿咳嗽调理药膳 ◆

- 200 ... 紫苏粥
- 201 ... 杏仁猪肺汤
- 201 ... 川贝蒸鲜梨
- 202 ... 门冬粥
- 202 ... 梨粥
- 202 ... 薏米杏仁粥
- 203 ... 芦根粥
- 203 ... 雪梨酱

Chapter 03

◆ 小儿疳积调理药膳 ◆

- 204 ... 乳鸽疔疳方
- 205 ... 谷芽山楂饮
- 205 ... 内金蒸黄鳝
- 206 ... 鸡内金糖饼
- 206 ... 谷芽消食散
- 207 ... 小米怀山粥
- 207 ... 蚕蛹核桃肉汤

Chapter 04

◆ 小儿厌食调理药膳 ◆

- 208 ... 鲫鱼生姜汤
- 209 ... 消积导滞饼
- 209 ... 莲栀梨汁粥

Chapter 05

◆ 小儿多汗调理药膳 ◆

- 210 ... 山药百合饮
- 211 ... 芡实兔糕
- 211 ... 黄芪山药粥

Chapter 06

◆ 小儿腹泻调理药膳 ◆

- 212 ... 糯米车前叶粥
- 213 ... 鸡蛋黄油
- 213 ... 粳米茶
- 213 ... 人参扁豆粥

Chapter 07

◆ 小儿遗尿调理药膳 ◆

- 214 ... 益智仁炖牛肉
- 215 ... 益智膀胱
- 215 ... 胡椒鸡蛋
- 215 ... 韭根猪脂饮

Chapter 08

◆ 小儿贫血调理药膳 ◆

- 216 ... 参枣莲子粥
- 217 ... 猪肝瘦肉粥
- 217 ... 菠菜猪肝汤
- 218 ... 麻花糊
- 218 ... 杏仁苹果豆腐羹
- 218 ... 黑枣桂圆糖水

219 ◆ 药膳常用中药材辨识 ◆



附录1

- 225 ... 中华食疗智慧全解析

附录2

- 234 ... 药膳与养生

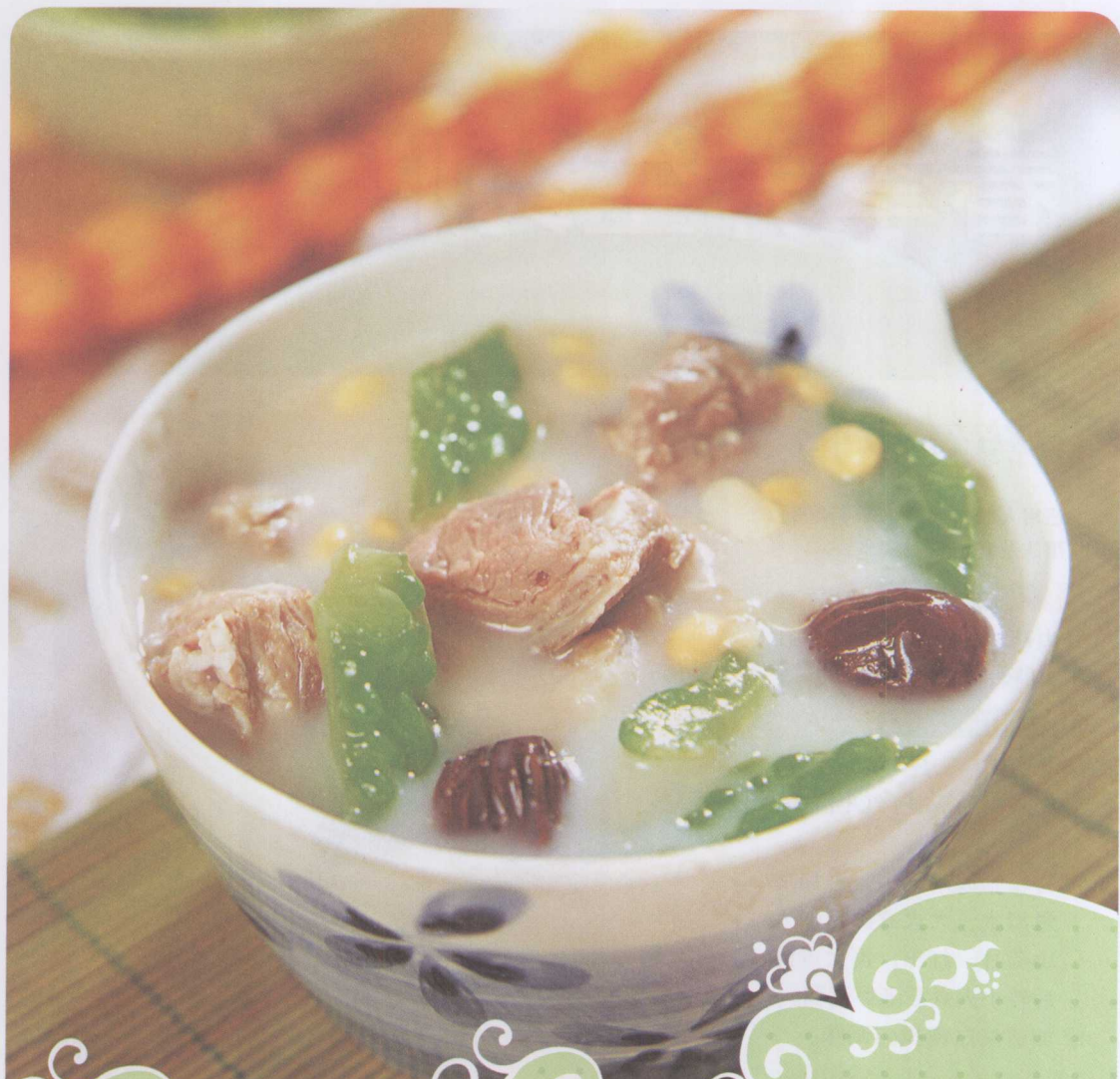
附录3

- 242 ... 药膳常用食物解析

中医小常识索引

春季宜养肝·····	14	冠心病患者饮食要诀·····	136
春季喝什么茶最好·····	16	常吃橘子能防冠心病·····	138
秋季如何防燥·····	22	骨质疏松该怎样食补·····	140
冬季如何养肾·····	26	动脉硬化注意什么·····	142
什么是精、气、神三位一体·····	32	高血压不可骤降·····	144
适度紧张有益健康·····	34	肾衰竭患者日常生活要注意什么·····	146
如何调动人体的自愈力·····	40	如何预防脑溢血·····	148
胃主通降，以降为和·····	42	脑溢血发病前的征兆·····	149
养生要劳逸适度·····	44	脑梗塞有何症状·····	150
怎样判断脾功能失调·····	56	带下病要注意什么·····	154
身体细胞癌变的信号·····	58	带下病有何症状·····	155
从皮肤变化判断疾病·····	60	什么是正常白带·····	156
脸色能传达疾病信号·····	66	月经过多是怎么造成的·····	160
肥胖症患者应注意什么·····	68	痛经患者应注意什么·····	164
脱发是什么疾病信号·····	72	痛经患者如何调理·····	165
中药延缓衰老的原理·····	76	痛经是怎样引起的·····	166
感冒需不需要去医院·····	80	哪些病会造成女性不孕·····	168
保护咽喉就是保护口鼻与肺胃的通道·····	82	乳腺增生自测·····	170
缺铁性贫血有哪些症状·····	88	更年期如何饮食调理·····	172
便秘患者应注意什么·····	90	更年期与哪些因素有关·····	173
痔疮患者应注意什么·····	91	更年期女性如何养护皮肤·····	174
泄泻患者应注意什么·····	92	习惯性流产要注意什么·····	176
睡觉前洗脚有助于安眠·····	96	催乳食物有哪些·····	178
胃病患者禁用哪些药·····	102	产后缺乳与气血不足有关·····	180
类风湿关节炎的危害·····	106	阳痿是怎样引起的·····	182
脂肪肝的根源是什么·····	108	能防止脱发的食物有哪些·····	190
鼻过敏的人易患感冒吗·····	110	前列腺炎要注意什么·····	194
咽炎患者饮食要注意·····	114	前列腺肥大应注意什么·····	196
低血糖的急救措施·····	116	肺炎患儿应注	
肾结石是怎么形成的·····	118	意什么·····	200
高血压患者应注意什么·····	128	小儿时期要防疳	
高血脂饮食要注意·····	130	积·····	204
高血脂是非常严重的“沉默杀手”·····	132	小儿疳积要注意什	
糖尿病患者饮食调养很重要·····	134	么·····	206
		什么时候汗多	
		才是疾病的表现	
		·····	210





● Part 1 ●



四季养生药膳 >>>

● 人体健康与四季气候的变化紧密相连，春生、夏长、秋收、冬藏，这是四季交替的自然规律，也是人体的代谢规律，养生保健也要顺应四季变化，适时调整。

春季养生药膳



春季为四时之首，大自然的阳气初生，人体的阳气也随之向上、向外疏散，所以春季饮食应顺应自然界阳气渐生而旺的规律，注意保养、维护人体的阳气，宜升补。春季宜多吃葱、蒜、韭、蒿、芥等温阳的蔬菜。《备急千金要方》认为春日宜“省酸增甘，以养脾气”。

山药红枣粥

◆ **适用人群** 中老年人春季食用。

◆ **用法及宜忌** 早晚温服。

原料

鲜山药、粳米各 100 克，红枣 10 颗，白糖适量。

做法

- 1 将鲜山药去皮，洗净切片；粳米淘洗干净；红枣洗净，去核。
- 2 将粳米放入锅中，添加适量清水，大火煮沸后加入山药片、红枣，再次煮沸后转小火煮至米烂粥稠。
- 3 加适量白糖搅匀调味。



中医小常识

春季宜养肝

中医认为，春季肝旺之时，要少食酸性食物，以免肝火偏亢。可多吃一些平性的食物，富含蛋白质、糖类、维生素和矿物质的食物，如瘦肉、禽蛋、牛奶、豆制品、新鲜果蔬等，以辅助阳气。



功用解析

山药含有淀粉酶、胆碱、黏液质、糖蛋白和自由氨基酸、脂肪、碳水化合物、维生素C及碘、钙、磷等。山药中所含的淀粉酶能分解蛋白质和碳水化合物，有人称之为“消化素”。

贴心提示

此粥中的红枣性质平和，能养血安神，是春季良好的补品，但春季用红枣煮粥最好去核，因为红枣核容易在春季阳气引发时引起上火。



怀山烧鸡翅

- ◆ **适用人群** 气短乏力、食欲不振、大便溏稀者。
- ◆ **用法及宜忌** 皮肤过敏者慎食，内热便秘的人不宜食用。

原料

怀山药 25 克，小白菜 150 克，鸡翅 250 克，料酒、酱油、姜、葱各 10 克，盐、味精、白糖各 3 克，植物油 50 克，高汤 100 毫升。

做法

- ① 将怀山药洗净，浸泡 1 夜，去皮切薄片，小白菜用盐、味精煮熟，沥干水分，一个地摆放在盘子周围；鸡翅洗净，去毛脏，姜切片，葱切段。
- ② 将炒锅置武火上烧热，加入植物油，烧六成热，下入鸡翅略煎，加料酒、山药、白糖，炒至变色。
- ③ 锅中加入姜片、葱段、盐、味精、高汤，烧熟，将鸡翅盛入小白菜盘中间即可。

肉苁蓉烧兔肉

- ◆ **适用人群** 适用于男子阳痿、女子不孕、白带多、月经量多、腰腿冷痛、血虚、便秘等症。
- ◆ **用法及宜忌** 阳盛体质者慎用。

原料

肉苁蓉 20 克，兔肉 300 克，料酒、酱油、姜、葱各 10 克，盐 4 克，味精、白糖各 3 克，高汤 300 毫升，植物油 50 克。

做法

- ① 将肉苁蓉洗净，去鳞片，切薄片；兔肉洗净，剁成 3 厘米见方的块；姜洗净切片，葱洗净切段。
- ② 将炒锅置武火上烧热，加入植物油，烧至六成热，放入兔肉略翻炒。
- ③ 放入肉苁蓉、葱段、姜片、料酒、酱油、白糖、盐、味精，加高汤烧熟，装盘即可。





枸杞烧牛肉

◆ **适用人群** 适用于中老年人视物不清、腰膝无力等。

◆ **用法及宜忌** 感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人在发病期间忌食。

原料

枸杞子 20 克，牛肉 300 克，小白菜 150 克，料酒、酱油、姜、葱各 10 克，盐 4 克，白糖、味精各 3 克，高汤 300 毫升，植物油 50 克。

做法

- 1 将枸杞子去杂质，洗净；牛肉洗净，切 4 厘米见方的块；小白菜洗净，用盐、味精煮熟，沥干水分，摆在盘子周围；姜洗净切片，葱洗净切段。
- 2 将炒锅置武火上烧热，加入植物油，烧至六成熟，下入葱、姜爆香，再加入牛肉、料酒、酱油、白糖、高汤烧熟。
- 3 放入枸杞子、盐、味精炒匀，盛入装有小白菜的盘子中间，装饰上桌即可。

功用解析

补肝肾、明眼目、增气力。枸杞子味甘性平，有补肾滋阴、养肝明目等功效。适用于肾亏遗精、腰膝酸软、头晕目眩、两眼昏花等症。

薄荷粥

◆ **适用人群** 中年人春季食用。

◆ **用法及宜忌** 早、晚餐温热服食。

原料

薄荷 15 克，粳米 50 克，冰糖适量。

做法

- 1 粳米洗净，用清水浸泡 30 分钟。
- 2 薄荷放入洗净的沙锅中，加入适量清水，武火煮沸，转文火熬煮 5 分钟，去渣留汁。
- 3 将粳米放入煎好的薄荷汁中，熬煮成粥。
- 4 加入适量冰糖，边煮边搅拌至冰糖溶化即可。

功用解析

春季吃些薄荷粥，可以清心怡神，疏风散热、增进食欲、帮助消化。

中医小常识

春季喝什么茶最好

中医认为，春季饮花茶能散发冬天积于体内的寒邪，且浓郁的茶香又能促进人体阳气开发。春季容易出现春困，此时如果喝上一杯浓郁芬芳的花茶，不仅能提神醒脑，还能疏风清热、养肝明目。

