

人体神奇

RENTI SHENQI SHIBUSHU



食补术

杨淑媚 蔡昆道◎著



◆ 5种特殊情况食补原则

打击青春痘就要吃苋菜薏仁粥!

◆ 27种常见疾病和饮食药膳保养

美味桂圆守护你香甜一觉到天亮!

◆ 6种虚性体质养生重点

贫血头昏可以多喝荔枝红枣汤?

◆ 10大食补迷思大解密

小朋友发育慢, 山药可以吃吃看!

◆ 162道你一定用得上的食补妙方





杨淑媚
蔡昆道◎著



RENTI SHENQI SHIBUSHU

人体神奇



食补术



重庆出版集团 重庆出版社

本书由台湾柿子文化事业有限公司正式授权予重庆出版社，出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

版贸核渝字（2010）第224号

图书在版编目(CIP)数据

人体神奇食补术 / 杨淑媚著. —重庆: 重庆出版社,
2013.8

ISBN 978-7-229-04839-6

I. ①人… II. ①杨… III. ①食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第117379号

人体神奇食补术

RENTI SHENQI SHIBUSHU

杨淑媚 蔡昆道 著

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 刘 翼 刘思余

责任校对: 李小君

装帧设计: 重庆出版集团艺术设计有限公司·刘沂鑫



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆长江二路205号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆出版集团印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 787mm×1 092 mm 1/16 印张: 14 字数: 150千

2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

ISBN 978-7-229-04839-6

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究



作者序

正确食补，才能吃出真正健康！

我的身体很虚，需要补一补，但要怎么进补呢？

平时就可以食补吗？

夏天食补会不会上火？

麻油鸡、姜母鸭（姜母：闽南语，即为老姜）、羊肉汤锅适合我吗？

每当我们想进补时，总会有很多疑问，不知道要怎么补才适合自己。药膳食补是将具有补性的中药搭配食材，经过料理后食用，让原本虚弱的体质达到补养调理的效果。药膳食补的种类很多，想要进补的时候，必须先知道自己的体质状态，因为不同的体质，适合的药膳食补就不同。若原本身体很壮实，就不需要进补，以免补过头而上火了。

每个人身体虚弱的情况并不相同，我们将虚性体质分成气虚、血虚、阴虚、阳虚四大类，但由于五脏（肝、心、脾、肺、肾）也会有虚损的情况，其中常见的是脾虚和肾虚，所以我们也特别将之加入介绍。各类体质有其辨别要点，分辨清楚体质后，才知道什么食补比较适合。食补对了能改善体质，食补错了不仅无法改善体质，反而愈补身体会愈差，不可不谨慎小心。

中医药是中国数千年传承下来的经验医学，除了治病的疗效外，许多中药亦具有补益的作用，可以用来改善虚弱的体质，这也是中药治病的特色。中药的补药分成补气药、补血药、滋阴药和补阳药，我们另外加入了补脾药和补肾药。这些补药除了由中医师开立处方来补养身体外，补性中药也可和食材一起料理变成美味可口的中药膳，于平时当菜肴食用，十分方便实用。

有的人认为食补是年纪大者的权利，或是认为等年纪大了再来注重养生就可以了，其实不然，只要身体虚弱就可以进补，但要注意的是，虚的情况不同，补的方式就不同，不同年纪也有不同的药膳原则，不可胡乱进补。在进补后若出现口干、失眠、多梦、燥热、多汗和便秘其中任一项症状，就表示进补的方式不对，

必须改变或是停止进补。

本书第一部分介绍什么是药膳食补，让大家对食补有一定的认识，并了解进补的禁忌和注意事项。第二部分介绍各种食补中药，我们将具有补益作用的中药分成补气、补血、滋阴、补阳、补脾和补肾 6 大类，每一种中药都列出品种来源、性味、选购要领、功效、现代药理作用、禁忌和一般用量。第三部分则对 6 大类体质进行介绍，让大家知道虚性体质的辨别特点，也列出了各类体质适合食用的蔬菜水果、蔬果食疗、中药及药膳食补。第四部分则是介绍 27 种常见疾病适合的饮食，内容包括饮食注意事项及辅助性食疗。生病时除了正规的医疗诊治外，搭配适合的食疗，可辅助改善病情，并且调整体质、增强体力。希望大家都能正确食补，吃出健康。

杨淑媚

中国台湾医药大学北港附设医院中医部主治医师

吃福气、补健康

吃是一种福气与享受，不管是夜市小吃，或是五星级的高级御膳，都有琳琅满目的药膳美食。从药炖排骨、药炖土虱、十全大补汤到人参鲍鱼等，皆令人垂涎三尺，然而这些人间美味，对每一个人而言，是否正如所说“有病治病，无病强身”有一石二鸟之功呢？在你我之间这应该一直都是个疑惑。

正因如此，这让我们心中燃起一个理想，希望以中西医专业背景来详细介绍，怎么依个人体质去食补，食补要注意哪些禁忌，如何选取好的中药材，及了解它的功效，到针对不同疾病，烹饪出美味的食疗方食补佳肴。我们借由文字的介绍，认真地来解开大家对食补的疑惑，以期达到治病强身之效。

现代人强调养生，注重健康，防患疾病于未然，同时也不想为文明病所困扰。食疗方食补早已在中国文化里根深蒂固，要如何才能吃得有福气，补得更健康呢？告诉您，就在这本《人体神奇食补术》里。

蔡昆道

中国台湾医药大学北港附设医院内科医疗部主任

目录

CONTENTS



1 作者序

吃对食补不生病

- 2 认识药膳食补
- 5 什么人用什么食补
- 9 进补的禁忌和注意事项
- 13 量身定做的药膳食补
- 20 选购及储存中药注意事项
- 22 食补十大误区和迷思

食补中药百科



25 补气药

黄芪、人参、西洋参、党参、大枣、山药、甘草、白术



41 补血药

熟地黄、何首乌、龙眼肉、白芍、当归、川芎、阿胶



55 滋阴药

天门冬、麦门冬、石斛、百合、沙参、枸杞子、黑豆、龟甲、玉竹、桑葚



75 补阳药

菟丝子、补骨脂、冬虫夏草、核桃、肉桂、茴香、巴戟天、骨碎补

补肾兼补阳：淫羊藿、肉苁蓉、杜仲、续断



91 补脾药

茯苓、薏苡仁、陈皮、神曲、干姜、莲子、谷芽、芡实

补气兼补脾：山药、党参、白术、红枣、甘草



107 补肾药

牛膝、淫羊藿、肉苁蓉、杜仲、续断

补血兼补肾：何首乌

滋阴兼补肾：枸杞子、桑葚、黑豆、龟甲

补阳兼补肾：巴戟天、菟丝子、补骨脂、骨碎补、冬虫夏草、核桃仁、肉桂

聪明吃补（6种体质适合的食补）



118 适合气虚体质的食补

体力、精力差，稍微劳动一下就喊累；平时懒得讲话，说话声音小；脸色苍白；无光泽，胃口不好而且消化不良



122 适合血虚体质的食补

脸色、唇色都常常苍白无血色；四肢发麻、容易感到头晕；月经量少色淡；常失眠心悸，还有低血压



126 适合阴虚体质的食补

体形消瘦、肌肤干燥；怕热爱喝冷饮，而且容易口干口渴，也有盗汗的情况；常失眠心烦、头昏、手足心热热的



130 适合阳虚体质的食补

怕冷、手脚也总是冰冷、喜欢喝热饮，饮食太生冷的话容易腹痛或腹泻；腰酸软、嗜睡、精神倦怠、性欲减退



133 适合脾虚体质的食补

面黄肌瘦但是肢体容易浮肿、容易拉肚子、食欲差、四肢无力



138 适合肾虚体质的食补

常感到头晕、耳鸣或重听；足跟易痛、腰部无力；呼吸气短、尿频、不孕不育、膝酸软无力或酸痛

疾病中药食疗（10种系统常见疾病的饮食原则和药膳）



142 呼吸系统

咳嗽、感冒、咽痛、声音沙哑



150 消化系统

食欲不振、消化不良、呃逆、腹泻、便秘、消化性溃疡



163 心血管系统

高血压、冠心病



169 泌尿系统

排尿困难、小便不利、泌尿道感染



174 内分泌新陈代谢系统

糖尿病、高脂血症



179 肝胆系统

肝炎



182 妇科疾病

月经不调、痛经、白带、妊娠呕吐、产后乳少



193 儿科杂症

小儿遗尿、小儿疳积、营养不良



198 皮肤系统

青春痘、湿疹

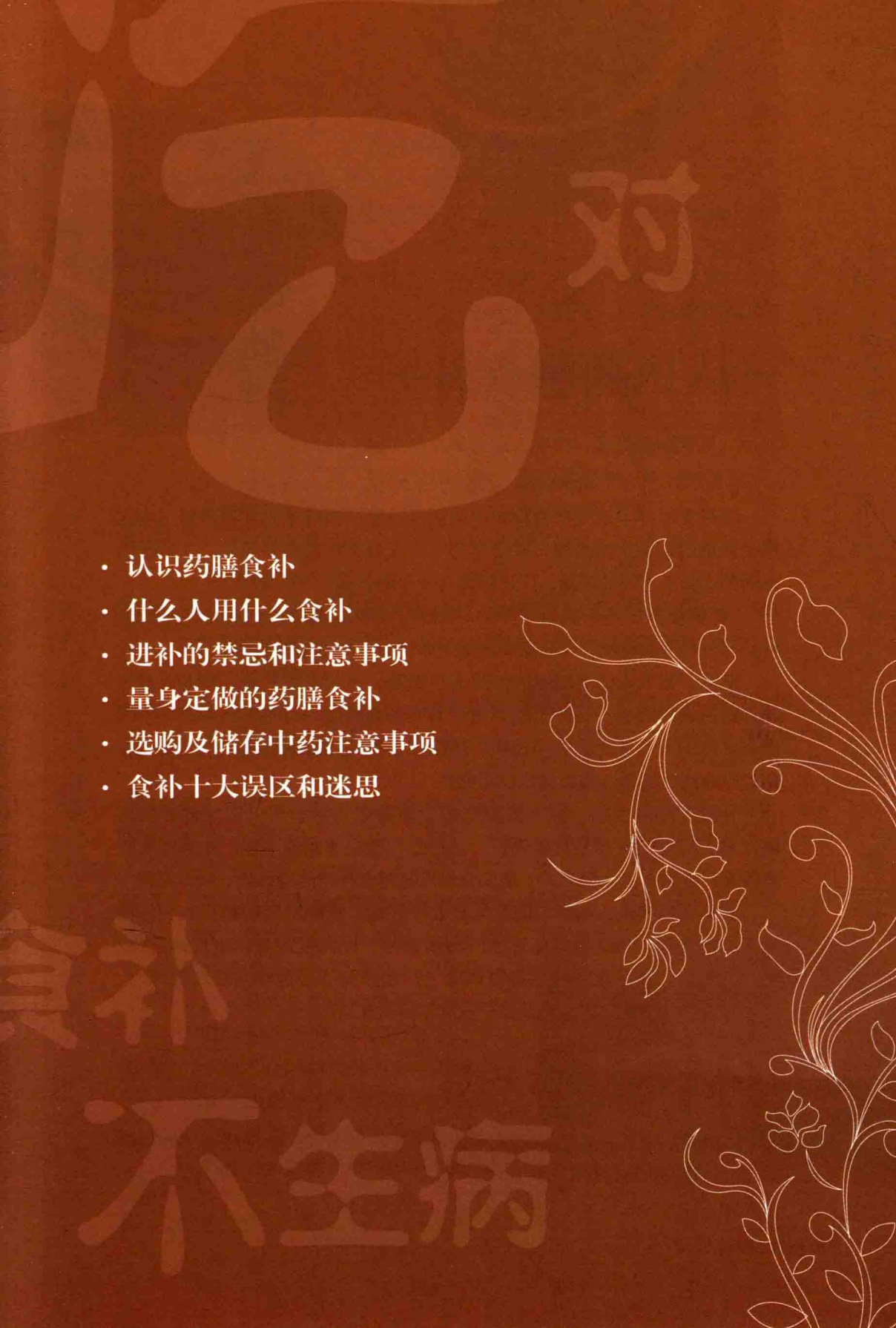


202 文明病

贫血、失眠、筋骨酸痛

208 附录：食补、食疗索引





- 认识药膳食补
- 什么人用什么食补
- 进补的禁忌和注意事项
- 量身定做的药膳食补
- 选购及储存中药注意事项
- 食补十大误区和迷思

食补
不生病



认识药膳食补

药膳食疗并不是只把食物和中药加在一起这么简单，它必须经过中医理论基础的辨证论治指导，并考量每一个人身体状态的差异性，才能针对不同的人给予不同的药膳，以达到调理身体的目标。

“药膳食补”是药膳食疗中的一部分，我们将具有补性的中药搭配食材，经过料理后食用，可让原本虚弱的体质达到补养调理的作用。

但是，每个人体质虚弱的情况不尽相同，有的人是气虚、有的人是血虚、有的人是阴虚、有的人是阳虚、有的人是脾虚、有的人是肾虚；不同虚弱体质的人所适合吃的中药和中药膳并不相同，必须有所区别，以免补错了反而适得其反，愈补身体反而愈差。

一般人没有生病，并不需要吃药，但是适当地食用一些保健养生药膳，对于身体的保养是有需要的，尤其是一些原本禀赋不足、先天体质较差的人，或是年老体弱的人，更适合食用药膳食补来改善体质、延年益寿。

至于生病的人，则须与医师配合治疗疾病，正规服用药物；当然，在就医治疗之余，也可以搭配适当的药膳调理，让自己的身体康复得更快、更好。另外，在一些慢性疾病的调理上，药膳食疗还能提高患者的体力、增强抵抗力、改善症状，进而提升日常生活的品质。

药膳食补的烹调方式

药膳是由中药、食物和调味料互相搭配料理而成，依据药膳烹调料理的方式，我们列出常见的8种。

- 鲜汁** 用中药的药汁，再加上新鲜的果汁或蔬菜汁，混合后饮用。
- 茶饮** 中药用开水冲泡后饮用，或是将中药稍微煮过，将药汁当日常饮茶一样饮用。此外要厘清的是，所谓的药茶不一定都含有茶叶喔！
- 药酒** 中药用酒浸泡或酿制，制作成药酒饮用。
- 药汤** 中药和食材加水共煮成汤，可单独饮用，或是当成菜汤来饮用。
- 药粥** 中药和米共煮成粥，亦可先将中药加水煎煮，去渣取中药汁，药汁再和米煮成药粥。
- 蜜膏** 中药和食材加水煎煮，去渣取汁，等药汁浓缩以后，加入蜂蜜或冰糖再炼成膏状。
- 菜肴** 各种食材（肉类、蔬菜或水果）加入中药一起烹煮成菜肴，料理方式炖、蒸、煮、炒等皆可，除了当药膳之外，亦可当成菜肴，三餐配饭食用。
- 米饭** 中药与米共煮成饭；亦可先将中药加水煎煮，去渣取汁，药汁再和米煮成饭。
- 其他** 除了以上常见的药膳烹调方式，也有药糕、药饼等料理方式。有些药膳的烹调方式较为烦琐，日常以方便烹调的方式较为适合，不必太过复杂。

煎煮药膳的秘诀

煎煮药材的方式用得对，才不会让药膳的养生功能打折喔！

- 器具** 最好是用砂锅或陶瓷锅来煎煮药膳，现今常用的不锈钢容器也是不错的选择，但是切忌使用铁、铝、锡或其他金属器皿，因为金属容易和中药产生化学反应。
- 水量** 一般水量以盖过药材1~2厘米为准，药膳汤的水量可以多一点，可以是所有食材的2~3倍水量。煎煮前如果能先用冷水浸泡约30

药膳食疗和食补有何不同？

“药膳食疗”指中药加食物烹煮料理过后食用，有许多不同的种类，有的用来清热，有的用来利通大便、利通小便，或是利湿等，其中，具有补益效果、可以强健身体者，才会被称作“药膳食补”。



分钟，可以让药材更充分吸收水分，使其中的有效成分更容易溶于水中，以发挥最大的药效。此外，浸泡药材的水不用倒掉，直接和药材一起煮。

火候

煎一般药材，应该先用大火加热煮沸，然后用小火煎煮，以免药汁溢出，也可以避免药汁煎干的情况发生，此外，用自动煎药器煎煮也是不错的方式。一般食用的中药膳也可用电饭锅来煮，不用担心火候的问题。

烹煮时间

一般可以使用电饭锅烹煮药膳，比较方便快捷。只要将药材、食材一起放入锅中烹煮30~50分钟就可以了，但时间仍应依药材与食材内容而作调整。

如果使用煤气炉烹煮，可以先用大火将药材与食材煮沸，再转小火煮约30分钟。药茶的烹煮时间则约为15~20分钟即可。

调味

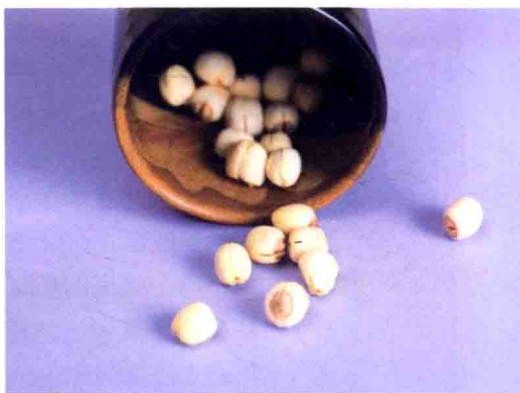
药膳所使用调味料很简单，有时仅需加入少许盐或糖调味即可，因为中药本身就有很好的味道了。另外，中药里的肉桂、大茴香、小茴香等具有辛香气味的中药，由于本身的气味很香，故既是中药又可当调味料使用，真是一举两得！

服用时间

药膳通常以两餐之间服用效果最好；镇静安神药膳可以在睡前服用以加强疗效；如果是肠胃功能不好的人，则建议在饭后食用。另外，药膳也可当菜肴于正餐时享用。

药膳食补3大特点

1. 注重体质状态，分辨清楚体质之后，才予以适合的药膳来进补。
2. 药膳有别于药物的治疗，药膳既能改善疾病，又可以强身、预防疾病的产生。
3. 中药良药苦口，药膳良药可口。药膳由中药和食物搭配料理，所以变好吃了，而且可以在三餐中当菜肴食用，一举数得。





什么人用什么食补

中医强调要依照各人体质、症状来使用药材，所以进补之前，必须先了解自己适不适合食补。人的体质有“寒、热、虚、实”四种主要类型，“补”主要是针对“虚”而言，中国医学明确指出：“虚则补之”，亏什么补什么、何脏虚补何脏，才是正确的进补方法。

虚主要可分为气虚、血虚、阴虚、阳虚四种：

1. **气虚** 主要易有不爱说话、头晕目眩、烦躁、容易疲倦、身体无力、不耐劳动、食欲不振、容易腹胀、容易出汗等症状。

适合药材为**补气药**：人参、黄芪、白术、山药、大枣等。

2. **血虚** 主要易有脸色苍白、无血色、四肢发麻、头晕、耳鸣、女性月经量少色淡易头痛、指甲及嘴唇淡白、容易失眠、多梦、心悸（心脏偶尔会怦怦跳，速度跳得快了点）、低血压等症状。

适合药材为**补血药**：当归、何首乌、芍药、龙眼肉、熟地黄等。

3. **阴虚** 大多是慢性病所引起的虚证现象，身体能量会不断地消耗，易有身体消瘦、皮肤干燥易痒、手足心发热、口干



舌燥、干咳少痰、盗汗、小便色黄、容易便秘、多梦失眠、头昏眼花、爱喝冷饮、经常口渴、女性经前症候群等症状。

适合药材为**滋阴中药**：沙参、玉竹、枸杞子、麦冬、百合等。

4. **阳虚** 长期虚弱，是气虚恶化的表现，常出现在体弱、老年人的身上。常有怕冷畏寒、四肢冰冷、容易腹泻、排尿频繁、腰膝酸软（腰酸，膝盖无力）、说话有气无力、嗜睡、行动无力、精神疲乏、月经量多、白带清稀、性欲减退、阳痿早泄等症状。

适合药材为**补阳中药**：补骨脂、骨碎补、肉桂、菟丝子、茴香等。

除了气虚、血虚、阴虚、阳虚以外，脾虚和肾虚体质亦很常见，所以之后也会加以说明。切记不同虚性体质的人，适合不同的药膳食补，补对了才会让身体更健康；补错了身体反而会愈补愈差，那还不如别补！

中医和西医眼中的脾&肾

中医眼中的脾和西医的脾脏（spleen）并不相同，中医的脾与消化系统较有关系，指的是肠胃的功能状态。中医的肾和西医的肾脏（kidney）亦并不相同，中医的肾涵盖的范围较广，与生殖系统、骨骼系统和泌尿系统皆有相关。

不同虚性体质的主要症状

体质类别	主要症状
气虚体质	1.呼吸气短，神疲乏力 2.脸色苍白没有光泽 3.懒得讲话，讲话的声音比较小声 4.东西吃得少且消化差 5.容易流汗
血虚体质	1.面色萎黄，上下眼睑翻开来看呈现苍白无血色，嘴唇比较苍白 2.指甲较淡白、脆薄易断 3.头晕眼花，蹲下去再站起来容易头晕 4.心悸 5.容易健忘（忘东忘西） 6.失眠睡不着 7.心情容易烦躁 8.手脚会麻 9.容易掉头发 10.头痛（隐隐的痛不是很剧烈） 11.女性的月经会比较晚

体质类别	主要症状
血虚体质	来，超过一个月来一次，月经的量比较少，颜色也比较淡，严重的血虚会有月经不来的现象，容易流产 12.有的人会有便秘的现象
阴虚体质	1.一阵热消退后又一阵热，热属于自觉性发热，体温不见得会上升，热退时会盗汗，这叫做“潮热盗汗” 2.手足心摸起来热热的 3.心情容易烦躁 4.身体消瘦，下午两颧红红热热的 5.嘴巴及咽喉干燥 6.头晕目眩 7.失眠睡不着 8.小便量少，小便颜色偏深黄色 9.大便较干硬
阳虚体质	1.怕冷且手脚容易冰冷 2.疲劳倦怠，体力差，呼吸气短 3.懒得讲话 4.容易流汗 5.脸色呈淡白色 6.嘴巴感觉没有味道，吃东西较没滋味 7.较不会口渴，水喝得少 8.小便清清的，量多 9.大便质软稀或有点拉肚子
脾虚体质	1.面黄肌瘦 2.疲劳倦怠，胸部肺活量较小 3.懒得讲话，食欲差，吃不下，吃下东西肚子就胀了 4.大便较软或腹泻 5.四肢无力，肢体容易浮肿
肾虚体质	1.头晕 2.耳鸣或重听 3.腰膝酸软 4.足跟疼痛 5.呼吸气短，走路易喘促 6.容易流汗 7.疲劳倦怠，面色苍白 8.小便频数，或尿完后尚有余尿，严重者会尿失禁 9.性功能减退，不孕不育



不同虚性体质适合吃的中药

体质 & 中药	中药名称	主要功效
气虚体质 补气中药	黄芪、人参、西洋参、党参、白术、大枣、山药、甘草	· 强壮作用 · 增强免疫力
血虚体质 补血中药	熟地黄、何首乌、阿胶、当归、川芎、芍药、龙眼肉	· 养血安神 · 改善贫血
阴虚体质 滋阴中药	天门冬、麦门冬、玉竹、石斛、百合、沙参、枸杞子、桑葚子、黑大豆、龟甲	· 生津润燥 · 滋润退虚火
阳虚体质 补阳中药	1. 巴戟天、菟丝子、补骨脂、骨碎补、冬虫夏草、核桃仁、肉桂、茴香 2. 补肾药中有补阳效果：淫羊藿、肉苁蓉、杜仲、续断	· 促进血液循环 · 温暖身体
脾虚体质 补脾中药	1. 茯苓、薏苡仁、陈皮、神曲、谷芽、干姜、芡实、莲子 2. 补气药中有补脾效果：山药、党参、白术、红枣、甘草	· 帮助消化 · 改善肠胃功能
肾虚体质 补肾中药	1. 牛膝、淫羊藿、肉苁蓉、杜仲、续断 2. 补血药中有补肾效果：何首乌 3. 滋阴药中有补肾效果：枸杞子、桑葚子、黑大豆、龟甲 4. 补阳药中有补肾效果：巴戟天、菟丝子、补骨脂、骨碎补、冬虫夏草、核桃仁、肉桂	· 强筋壮骨 · 改善生殖系统功能



进补的禁忌和注意事项

身体强壮者不需进补；对于想健身长寿者来说，光靠补药并非最佳办法，还应适当运动锻炼、饮食均衡、多用大脑等，才能达到真正意义上的养生。

不可胡乱进补，热性体质的人不宜补

体虚者补虚也有气虚、血虚、阳虚、阴虚之别，进补要兼顾气血阴阳，不可一味进补，进补失当反而易引发疾病，故进补最好在医师指导下进行。

一般来讲热性体质（实热）的人不宜进补，热性体质的特征如下：20个选项中，只要有7个以上的钩，就可以高度怀疑是热性体质了。

热性体质自我检测表

部位	✓	主要症状
头部		头部发热、颜面潮红
五官		眼睛布满血丝
四肢		身体容易上火发炎
躯干 （胸腹部）		容易紧张兴奋、心跳速度快
		经常便秘
皮肤		脸上、身上易长痘疹
泌尿生殖系统		尿少而色黄
		妇女生理周期常提早