

当归
可补血活血、润肠通便



白芍
可养血柔肝、敛阴收汗



山楂
可消食积、散淤血

养生 治病 健康 实用

本草纲目和黄帝内经中的

药膳养生法

家庭实用药膳良方大全

药材 + 食材 + 烹饪秘法

王学点 编著



使君子
可杀虫、消积、健脾



鱼腥草
可清热解毒、利尿通淋



甘草
可和中缓急、润肺解毒



白术
可补脾益胃、燥湿和中



菊花



枸杞
可滋肾、润肺、补肝、明目



玫瑰花
可理气、和血、散淤



红枣
可补中益气、养血安神



芦荟
可清热、通便、杀虫

中华传统医学养生药膳，吃出美味，吃出健康。

※ **400种养生药膳，**烹饪制作步步详解。

※ **600种药材图鉴，**教你认清药膳精髓。

※ **40种食材专题，**深度解析每种食材的属性、特点及元素构成。



吉林出版集团有限责任公司







特别针对现代人的身体，教您如何健康补身，改善体质。

用营养食材来解决您的健康危机。

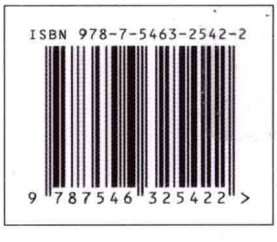
内文简单易懂，现学现用。



1 促进气血循环　2 补血养神　3 恢复元气　4 美容润肤



ISBN 978-7-5463-2542-2



含章行文
293　生活坊029
上架建议：生活、健康
含章可贞　行文若水
定价：38.00 元

选题策划：含章行文·东方智学
责任编辑：宋　春
特约编辑：张　超
装帧设计：含章行文·东方智学



图书在版编目(CIP)数据

本草纲目和黄帝内经中的药膳养生法 / 王学点编著. —长春：吉林出版集团有限责任公司，2010.4
ISBN 978-7-5463-2542-2

Ⅰ. ①本… Ⅱ. ①王… Ⅲ. ①食物养生－食谱 Ⅳ. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第040325号

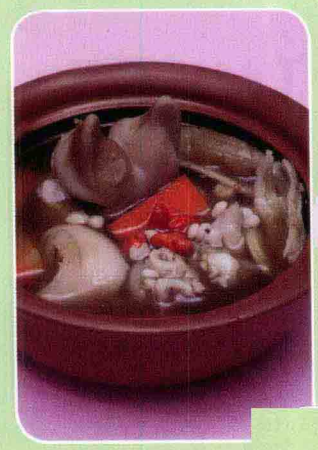
书　　名：本草纲目和黄帝内经中的药膳养生法
编　　著：王学点
出　　版：吉林出版集团有限责任公司
地　　址：长春市人民大街4646号(130021)
印　　刷：北京蓝图印刷有限公司
开　　本：889mm×1194mm　1/16
印　　张：22
字　　数：352千字
版　　次：2010年5月第1版
印　　次：2010年5月第1次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5463-2542-2
定　　价：38.00元

（如有缺页或倒装，发行部负责退换）



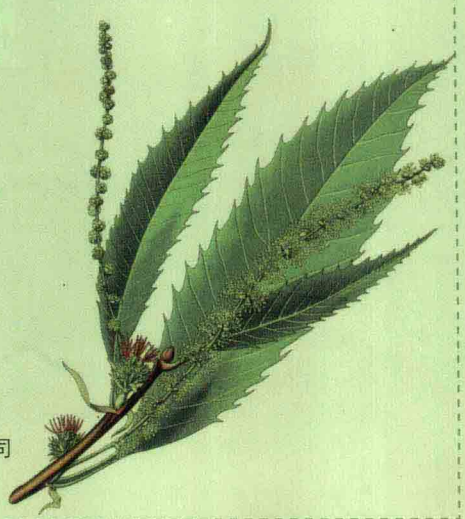
本草纲目和黄帝内经中的药膳养生法

王学点 编著









吉林出版集团有限责任公司

序言

吃出美味 吃出健康







什么是药膳

药膳的科学定义是指在中医学、烹饪学和营养学的理论指导下，严格按照药膳配方，将中药与某些具有药用价值的食物相配，再采用我国独特的饮食烹调技术制作而成的，具有一定色、香、味、形的美味食品。药膳是我国传统饮食文化中最璀璨的部分，也是中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物。

总结起来，药膳最大的特点就是“寓医于食”，满足了人们“厌于药，喜于食”的天性。药膳既能将药物以为食用，又可以赋予食物以药力，二者相辅相成，相得益彰。使得菜品既具有较高的营养价值，又可强身保健、防病治病、延年益寿。所以，从这个角度说，中国传统药膳的制作和应用，不仅是一门科学，更是一门艺术。就连“药王”孙思邈都在其《备急千金要方》中指出：“夫为医者，当须先洞晓疾源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”，而将食疗列为医治疾病诸法之首。

中华药膳源远流长

早在原始社会的人类祖先就已经开始将食物与药物一起食用了，这可能就是中医所说“药食同源”的最早雏形和开端了。但这还不能说是真正意义上的药膳。那么真正意义上的药膳在我国又究竟起源于何时，又是如何发展演变的呢？

早在药膳一词出现之前，我国的古代典籍中，就已经出现了有关制作和应用药膳的记载。如《周礼》中就记载了“食医”这种职业。成书于战国时期的《黄帝内经》也载有：“药以祛之、食以随之”的说法。并说：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充，气味合而服之，以补精益气”。上述医籍的记载，说明在先秦时期，中国的食疗理论已具雏形。



晋唐时期是药膳食疗学的形成阶段。这时的药膳理论有了长足的发展，出现了一些专门著述。如晋代葛洪的《肘后备急方》、北魏崔浩的《食经》等对中国药膳理论的发展起到了承前启后的作用。

宋元时期是药膳食疗学全面发展的时期。宋代官方修订的《太平圣惠方》专设“食治门”，记载有药膳方剂共160副，可以治疗28种病症，且药膳以粥、羹、饼、茶等剂形出现。

明清时期是药膳食疗学进入更加完善的阶段，几乎所有关于本草的著作都注意到了本草与食疗学的关系，对于药膳的烹调和制作也达到了极高的水平，且大多符合营养学的要求。明人李时珍编著的《本草纲目》最具代表性，其中记载的既可以治疗疾病又可以饮食的药物，就有100多种，可见药膳食疗在当时已经极为普及了。

而今，有关药膳食疗的应用空前广泛，以至出现了一些专门的药膳餐馆。在人们的生活中，药膳也得到了空前的普及，并在国外也享有盛誉，备受青睐。今天，药膳食疗学已成为一门独具特色的科学、艺术和文化而走进千家万户，传遍世界各地。

关于本书

据有的学者统计，自汉初到明末，有关药膳的著作达300多部。这其中最具有里程碑意义的书籍有两本，一本是《黄帝内经》，一本就是《本草纲目》。前者奠定了药膳食疗学的基础，而后者则是这门学问的集大成者。本书就是在这两本书的基础上，对药膳食疗学做了一个大概的介绍。

从整体上来说，本书分为两大部分，共5篇。第一部分即第一章，是从中医的角度出发，对药膳的基础知识和与药膳有关的中医知识做了一个比较全面的介绍，这对于充分认识药膳和对读者以后的药膳实践活动都会起到重要的指导作用。第二部分包括养生药膳、养生甜品、养生高汤和养生食材四篇，丰富的菜品及不同的烹调方式，使不同需要的人群都可以在这里找到令自己满意的美味佳肴和养生良方。更值得一提的是本书的附录部分，对书中所收录的大部分菜品都逐一作了细致入微地解读，这对于读者更加深刻地认识药膳会起到积极的意义。

在形式上，本书采用了大量色彩亮丽的照片，使人在阅读之余还可以产生一种享受生活的愉悦之情。在编辑思维上，本书也有自己的特点。例如在养生药膳一篇中，本书将收录的所有菜品按照适合男人、女人和所有人的标准分门别类，使读者在阅读本书时很快就能找到自己所需要的信息。这对日益繁忙的现代都市人来说，无疑可以节省不少宝贵的时间。

由于编者的知识有限，书中必然会存在一些或这样或那样的问题，欢迎广大读者批评指正。但是，只要您从本书中得到了关于健康，关于养生的有益启示，或是对祖国博大精深的传统文化有了更进一步地了解，那么我们的目的就达到了。

编者谨识



Contents

目录

2 序言
12 养生药材图鉴
36 养生食材图鉴

第一篇

药膳养生与人体规律

44 药膳是治疗未病的关键
46 人体的六种体质
52 如何鉴定自己的体质
56 六种体质的药膳养生
62 人体年龄变化规律
64 年龄变化与药膳养生
66 不同季节的药膳养生

第二篇

养生药膳

适合女性的药膳

70 雪梨豌豆炒百合
70 花旗参炖乌鸡
71 桂圆养生粽
71 百合墨鱼粒
72 阿胶牛肉汤
72 桂圆煲猪心
73 百合炒红腰豆
73 参须枸杞炖鳗
74 美肤猪脚汤
74 山药炖鸡汤
75 西芹百合炒白果
75 当归田七乌鸡汤
76 何首乌炒猪肝
76 枸杞牛肉
77 玉竹沙参焖老鸭
77 山药排骨汤
78 玉竹煮猪心
78 白果蒸蛋
79 川贝酿水梨
79 鹿茸炖乌鸡
80 人参鹌鹑蛋
80 天麻鸡肉饭
81 通草丝瓜草虾汤
81 灵芝黄芪炖肉
82 艾叶煮鸡蛋
82 茯苓白豆腐
83 灵芝炖猪尾
83 熟地当归鸡汤
84 黄精蒸土鸡
84 枸杞黄芪蒸鳝片
85 归芪补血乌鸡汤
85 黑枣参芪梅子茶
86 地黄乌鸡汤
86 芦荟西红柿汤
87 十全大补乌鸡汤
87 杜仲炖排骨
88 香菇旗鱼汤
88 地黄虾汤



89 白果莲子乌鸡汤
89 枸杞韭菜炒虾仁
90 丹参桃红乌鸡汤
90 牛奶炖花生
91 当归羊肉汤
91 黄精炖猪肉
92 川芎蛋花汤
92 何首乌党参乌发膏
93 西洋参甲鱼汤
93 人参蒸嫩鸡
94 补气玉米排骨汤
94 鲜人参炖乌鸡
95 冬瓜薏仁鸭
95 红枣乌鸡汤
96 何首乌猪脑汤
96 党参煮马铃薯
97 鱼腥草乌鸡汤
97 黑豆洋菜糕
98 人参蜂蜜粥
98 何首乌黑豆煲鸡脚

适合男性的药膳

99 冬虫夏草鸡
99 板栗香菇焖鸡翅
100 虫草红枣炖甲鱼
100 人参黄芪蒸甲鱼
101 板栗枸杞粥
101 党参枸杞红枣汤
102 苁蓉海参鸽蛋
102 巴戟天海参煲
103 虫草瘦肉粥
103 海马虾仁童子鸡
104 海马排骨汤
104 鹿茸枸杞蒸虾
105 板栗排骨汤
105 鳗鱼枸杞汤
106 当归生地烧羊肉
106 鸡丝炒百合金针
107 黄芪牛肉蔬菜汤
107 黄芪山药鲫鱼汤
108 芡实莲子薏仁汤
108 巴戟天黑豆鸡汤
109 虫草枸杞鸭汤
109 五子下水汤
110 苁蓉黄精骶汤
110 杜仲寄生鸡汤
111 何首乌核桃粥
111 附子蒸羊肉
112 补骨脂芡实鸭汤
112 三仙烩猪腰
113 清心莲子田鸡汤
113 六味地黄鸡汤
114 肾气乌鸡汤
114 参麦五味乌鸡汤
115 补肾固精鸭汤
115 虫草海马汤
116 杜仲煮牛肉
116 滋养灵芝鸡
117 强精党参牛尾汤
117 猪肚炖莲子
118 三味羊肉汤
118 莲子百合排骨汤
119 锁阳羊肉汤
119 菟丝子烩鳝鱼
120 核桃鱼头汤
120 当归炖猪心
121 双仁菠菜猪肝汤
121 黑豆苁蓉汤
122 香菇鸡丝粥
122 虫草响螺鸭
123 双枣莲藕炖排骨
123 红枣当归鸡腿
124 四神沙参猪肚汤
124 陈皮话梅鸡
125 苁蓉羊肉粥
125 党参黄芪排骨
126 当归苁蓉炖羊肉
126 苁蓉黄芪虫草鸡
127 五味子爆羊腰
127 党参煲牛蛙











Contents

目录 Contents

适合所有人的药膳

128 无花果木耳猪肠汤
129 红枣鸡肉汤
129 糖醋肉丸子
130 补气人参茄红面
131 土茯苓灵芝炖龟
131 补脑益智家常面
132 山药土茯苓煲瘦肉
133 人参雪梨乌鸡汤
133 银雪木瓜猪肺汤
134 西红柿肉酱烩豆腐
135 玉米红枣瘦肉粥
135 草莓小虾球
136 养眼鲜鱼粥
137 黑豆猪皮汤
137 山药白果瘦肉粥
138 清炒红椒莲子
139 松仁烩鲜鱼
139 松仁炒玉米
140 抗敏关东煮
141 西洋芹多味鸡
141 玄参萝卜清咽汤
142 白果玉竹猪肚煲
143 川芎黄芪炖鱼头
143 山药内金黄鳝汤
144 土茯苓鳝鱼汤
145 田七蛋花汤
145 玄参炖猪肝
146 枸杞鱼片粥
147 山楂牛肉盅
147 山药煮鲑鱼
148 润肺乌龙面
149 枸杞蒸猪脚
149 多味百合蔬菜
150 陈皮丝里脊肉
151 参片莲子汤
151 无花果煎鸡肝
152 枸杞地黄肠粉
153 海鲜山药饼
153 莲子茯神猪心汤
154 金针木耳肉片
155 麦枣甘草萝卜汤
155 玉米笋炒山药
156 丁香多味鸡腿
157 山药炒豌豆
157 大黄绿豆汤
158 当归芍药炖排骨
159 五加皮烧牛肉
159 牛膝蔬菜鱼丸
160 黄芪猪肝汤
161 冰冻红豆薏仁
161 玉竹三味排骨
162 蘑菇海鲜汤
163 何首乌枸杞乌骨鸡
163 强肝菊香肝片
164 黄芪甘草鱼汤
165 党参茯苓粥
165 枸杞炒丝瓜
166 干贝绿花椰菜
167 白果豆腐炒虾仁
167 花椰菜炒蛤蜊
168 黑白木耳炒芹菜
169 黄芪豆芽牛肉汤
169 天麻枸杞鱼头汤
170 百合小黄瓜
171 四物炖豆皮
171 消脂金橘茶
172 西洋参炖土鸡
173 茵陈甘草蛤蜊汤
173 糖枣芹菜汤
174 何首乌红枣粥
175 笋片何首乌鸡丁
175 胡桃豆腐汤
176 四神粉煲豆腐
177 六神安神鸡汤
177 药膳排骨汤
178 车前草猪肚汤
179 沙参泥鳅汤
179 猴头菇螺头汤
180 猴头菇鸡汤
181 鹿芪煲鸡汤
181 川芎白芷炖鱼头
182 熟地排骨煲冬瓜汤
183 红枣枸杞鸡汤
183 天花粉鳝鱼汤



第三篇

养生甜品

186 牛奶红枣粥
186 木瓜炖银耳
187 木瓜冰糖炖燕窝
187 核桃枸杞蒸糕
188 玫瑰枸杞养颜羹
188 猪脚煮花生
189 甘草冰糖炖香蕉
189 甜酒煮阿胶
190 甜酒煮灵芝
190 枸杞菊花粥
191 黑芝麻山药糊
191 葛根粉甜粥
192 柴胡秋梨汤
192 参枣甜糯米饭
193 四仁鸡蛋粥
193 鲜百合米粥
194 红枣柏子小米粥
194 银耳雪梨汤
195 红豆燕麦粥
195 荞麦桂圆红枣粥
196 酒酿红枣蛋
196 绿豆薏仁汤
197 南瓜百合甜点
197 冰糖鲜百合
198 莲子红枣糯米粥
198 莲子芡实薏仁羹
199 人参红枣粥
199 人参莲子汤
200 银耳橘子汤
200 四仙莲藕汤
201 莲子银耳桂蜜汤
201 枸杞银耳汤
202 杨桃紫苏梅甜汤
202 苜蓿芽寿司
203 银耳优酪羹
203 黄瓜葡萄柚沙拉
204 桑白葡萄果冻
204 桑杏菊花甜汤
205 板蓝根西瓜汁
205 养生黑豆奶
206 瞿麦排毒汁
206 纤瘦蔬菜汤
207 板蓝根排毒茶
207 桑叶清新茶
208 五香鲜奶茶
208 杏仁芝麻糊
209 莲蓬冰糖饮
209 荷叶鲜藕茶
210 百合红豆甜汤
210 半枝莲蛇舌草茶











Contents

目录 Contents







211 银耳山药羹
211 灵芝核桃枸杞汤
212 酸枣仁白米粥
212 薏仁南瓜浓汤
213 桂圆山药红枣汤
213 糯米甜红枣
214 白米枸杞粥
214 四宝鲜甜汤
215 莲子紫米粥
215 美味八宝粥
216 莲子山药甜汤
216 桑叶芝麻糊
217 蒲公英银花茶
217 沙参百合甜枣汤
218 陈皮冰糖汁
218 雪蛤枸杞甜汤
219 桂圆红枣茶
219 玫瑰香附茶
220 菊花山楂饮
220 西洋参红枣汤



221 天门冬鲜茶
221 何首乌芝麻茶
222 玉竹西洋参茶
222 金橘甜绿茶
223 柠檬蜂蜜汁
223 杏仁鲜果奶酪
224 鱼腥草红枣茶
224 茅根莲藕汤
225 蜂蜜桂花糕
225 菊花决明子茶
226 黄芪红枣枸杞汤
226 枸杞菊花饮
227 黑豆桂圆汤
227 莲藕红枣汤
228 枸杞菠萝银耳汤
228 陈皮绿豆汤
229 柚子皮甜汤
229 麦芽乌梅饮
230 车前草红枣汤
230 党参红枣糯米饭
231 菊花蜂蜜水
231 银花白菊饮
232 石莲花枫糖果冻
232 紫米甜饭团



233 蔬菜鲜饭团
233 党参桂圆膏
234 桑菊薄荷饮
234 杏仁豆奶饮
235 止咳梨子冻
235 糖蜜星星果
236 松仁雪花粥
236 洛神甘蔗茶
237 洛神水果沙拉
237 核桃芝麻糊
238 芝麻地瓜枣
238 葛根枸杞茶
239 鲜甜酸梅汤
239 三珍鲜果冻
240 红枣荸荠汤
240 茯苓杏片松糕
241 洋参麦冬粥
241 百合豆沙羊羹











第四篇

养生高汤

244 鸡胸骨高汤
245 大骨高汤
245 素高汤

Contents

目录 Contents






第五篇

养生食材

248 菠菜 含丰富维生素、矿物质的元气之源
250 韭菜 所含蒜素能提升维生素B_1的吸收
252 葱 具保温身体、发汗的作用，可治疗感冒
254 芹菜 高血压患者的首选蔬菜
256 茭白 补充人体营养物质，健壮身体
258 香菜 营养丰富，改善身体代谢
260 冬瓜 典型的高钾低钠型蔬菜
262 南瓜 含有许多可击溃癌细胞的维生素及食物纤维
264 丝瓜 含有多种养颜的营养物质
266 豌豆 含有抗癌作用的酶和胡萝卜素
268 扁豆 含有丰富的食物纤维，可控制胆固醇
270 青椒 含有能促进维生素C吸收的维生素P
272 菜花 维生素C的宝库
274 番茄 番茄红素的色素成分是备受瞩目的营养品
276 金针菜 含有的卵磷脂可健脑、抗衰老
278 萝卜 促进胃肠运动的自然消化剂
280 胡萝卜 含有丰富的胡萝卜素，提高对疾病的抵抗力
282 马铃薯 钾质之王，能稳定血压
284 莲藕 强健胃肠黏膜
286 荸荠 磷的含量在根茎蔬菜中最高
288 蒜 具有强烈的杀菌作用，还能防癌





290 百合 含有的黏液质具有润燥清热作用
292 洋葱 所含的蒜素可提升维生素B_1的吸收率，产生活力
294 姜 具有卓越的解毒、除臭功能，还能治疗感冒
296 木耳 丰富的铁元素可养血驻颜
298 金针菇 促进儿童智力发育的“增智菇”
300 银耳 扶正强壮之皇家不老药
302 香菇 高蛋白、低脂肪的食疗佳蔬
304 梨 润肺止咳疗效好
306 大枣 天然的维生素丸
308 木瓜 健脾消食，增强抵抗力
310 核桃 富含蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E，能创造亮丽肌肤
312 栗子 丰富的糖类与维生素B_1，产生活力
314 莲子 补肾、固摄精气的食疗佳品
316 花生 增强体力，有效治疗夜尿症、尿频
318 腰果 可帮助老年人保护血管
320 小麦 有镇定精神的功效，能产生气力
322 燕麦 含有维生素E，既可美容减肥，又能补充营养
324 玉米 粗糙中的保健佳品
326 糯米 富含B族维生素，能补益中气
328 薏米 改善肌肤粗糙，养颜去皱
330 芡实 永葆青春活力、防止未老先衰









附 录

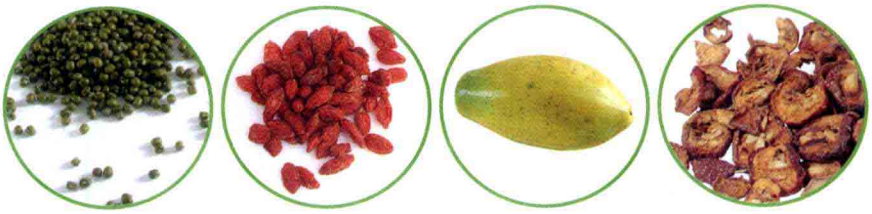
332 养生药膳功效药理全览

Contents



养生药材图鉴

既然是制作养生药膳，那么自然是以药材为主。这里，我们选取了一些最常见的药材，将其属性和功效一一罗列出来，学习它对于制作药膳的实践活动有着积极地指导意义。



人 参	西洋参	党 参	鹿 茸
			
属性：味甘、微苦，性微温。	**属性：**味甘、微苦，性凉。	**属性：**味甘、微苦，性平。	**属性：**味甘、咸，性温。
功效：大补元气、固脾生津、安神。治劳伤虚损、食少、大便滑泻、虚咳喘促、频尿等症状，还可治妇女崩漏、小儿惊受、久虚不复等病症。	**功效：**具有益肺阴、清虚火、生津止渴的功效。可治肺虚久嗽、失血过多、咽干口渴、虚热烦倦、大便干结等病症。	**功效：**党参具有补中益气、健脾益肺的功效，可治疗气血不足、脾肺虚弱、劳倦乏力、气短心悸、食少便稀、血虚萎黄、便血、崩漏等病症。	**功效：**鹿茸具有温肾壮阳、强筋健胃、生精益血的功效，能促进生长发育和造血功能；但发热、外感未清、平素阳盛体壮者均忌用。

山药(淮山)



属性：性平，味甘，无毒。

功效：山药具有补脾养胃、生津益肺、补肾涩精等功效。用于脾虚食少、久泻不止、肺虚喘咳、肾虚遗精、带下、频尿、虚热口渴等症状。

白芍



属性：味苦酸，性凉。

功效：具有养血柔肝、缓中止痛、敛阴收汗等功效。可治胸腹胁肋疼痛、泻痢腹痛、自汗盗汗、阴虚发热、月经不顺、崩漏、带下等症状。

甘草



属性：味甘，性平。

功效：能和中缓急、润肺解毒。炙用，可治脾胃虚弱、劳倦发热、心悸惊病；生用，可治咽喉肿痛、消化性溃疡、解药毒及食物中毒。

侧柏叶



属性：味苦、涩，性寒。

功效：凉血止血、生发乌发是侧柏叶的主要功效。它常常用来治疗吐血、咳血、便血、崩漏下血、血热脱发、须发早白等病症。

当归



属性：味甘辛，性温。

功效：可补血活血、润肠通便。用于血虚萎黄、晕眩心悸、月经不顺、经闭痛经、虚寒腹痛、肠燥便秘、跌打损伤等。

白术



属性：味苦甘，性温。

功效：有补脾益胃、燥湿和中之功。可治脾胃气弱、倦怠少气、虚胀腹泻、水肿、黄疸、小便不利、自汗、胎气不安等症状。

冬虫夏草



属性：味甘，性温。

功效：有补虚损、益精气、止咳化痰之功。可治痰饮喘嗽、咳血、自汗盗汗、阳痿遗精、腰膝酸痛、病后久虚不复。

杜仲



属性：味甘微辛，性温。

功效：有补肝肾、强筋骨、安胎之功。可治腰脊酸疼、足膝萎弱、小便余沥、阴下湿痒、胎漏欲堕、胎动不安、高血压等。

巴戟天



属性：味辛甘，性温。

功效：巴戟天具有补肾阳、壮筋骨、驱风湿的功效。可以治疗阳痿、小腹冷痛、小便不禁、子宫虚冷、风寒湿痹、腰膝酸痛等症状。

补骨脂



属性：性辛，性温。

功效：补骨脂主要具有补肾助阳的功效。可治肾虚冷泻、遗尿、滑精、频尿、阳痿、腰膝冷痛、虚寒喘嗽等症状。外用可治白癜风。

紫河车



属性：味甘咸，性温。

功效：具有补气、养血、益精的功效。可治虚损、羸瘦、劳热骨蒸、咳喘、咳血、盗汗、遗精、阳痿、以及妇女血气不足、不孕或乳少。

海 马



属性：味甘，性温。

功效：具有补肾壮阳、调气活血的功效。可治阳痿、遗尿、虚喘、难产、症积、疔疮肿毒等症状。是男性不可多得的滋补药剂。

肉苁蓉



属性：味甘咸，性温。

功效：具有补肾、益精、润燥、滑肠等功效。可治男子阳痿、女子不孕、带下、血崩、腰膝冷痛、血枯便秘等病症。是男性和女性滋补的佳品。

白扁豆



属性：性微温，味甘。

功效：具有健脾化湿、和中消暑等功效。用于脾胃虚弱、食欲不振、大便溏泻、白带过多、暑湿吐泻、胸闷腹胀等肠胃不适症。

蜂 蜜



属性：味甘，性平。

功效：蜂蜜具有补中益气、润燥、止痛、解毒等功效。可以治疗肺燥咳嗽、肠燥便秘、胃腹疼痛、口疮、汤火烫伤、酒精中毒等病症。

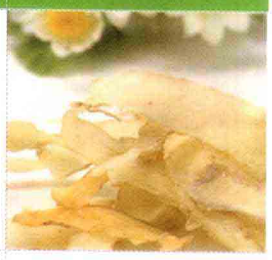
韭菜子



属性：性温，味辛、甘。

功效：具有补肝肾，暖腰膝、助阳固精的主要功效。多用于阳痿、遗精、遗尿频尿、腰膝酸软冷痛、白带过多等病症。

阿 胶	熟地黄	黑芝麻	桑 椹
			
属性：味甘，性平。	**属性：**味甘，微温。	**属性：**性平，味甘。	**属性：**味甘，性寒。
功效：阿胶主要具有滋阴补血，安胎养气的功效。可以治疗血虚，虚劳咳嗽，吐血，衄血、便血，妇女月经不调，崩中，胎漏等女性疾病。	**功效：**有滋阴补血的功效。可以治疗阴虚血少、腰膝萎弱、失眠、骨蒸、遗精、崩漏、月经不顺、口渴、耳聋等症状。是男女性的滋补佳品。	**功效：**具有补肝肾、益精血、润肠除热等功效。多用于头晕眼花、耳鸣耳聋、须发早白、病后脱发、肠燥便秘等病症。适合中老年服用。	**功效：**具有补肝、益肾、熄风、滋液等功效。可以治疗肝肾阴亏、口渴、便秘、目暗、耳鸣、失眠、关节不利等病症。对风湿患者有很大帮助。

女贞子	菟丝子	麦门冬	玉 竹
			
属性：味苦甘，性平。	**属性：**味辛甘，性平。	**属性：**味甘、微苦，性微寒。	**属性：**味甘，性平。
功效：具有补肝肾、强腰膝、明目乌发等功效。可治阴虚内热、头晕、眼花、耳鸣、腰膝酸软、须发早白等症状。	**功效：**有补肝肾、益精髓、明目等功效。可治腰膝酸痛、遗精、消渴、尿有余沥、目暗等症状，它是中年男性的补阳佳品。	**功效：**有养阴生津、润肺清心等功效。用于肺燥干咳、虚劳咳嗽、津伤口渴、心烦失眠、内热烦渴、肠燥便秘、咽白喉等。	**功效：**有养阴、润燥、除烦、止渴等功效。可以治疗热病阴伤、咳嗽烦渴、虚劳发热、烦渴易饥、频尿等病症。

天门冬



属性：性寒，味甘苦。

功效：具有养阴生津、滋补肺肾、清热除淋等功效。可治疗阴虚发热、咳嗽吐血、肺萎、肺痈、咽喉肿痛、烦渴、便秘、小便不利等症。

黄精



属性：味甘，性平。

功效：黄精具有补中益气、润心肺、强筋骨的功效。可以治疗虚损寒热、肺痨咳血、病后体虚食少、筋骨软弱、风湿疼痛等症状。

百合



属性：味甘微苦，性微寒。

功效：具有润肺止咳、清心安神等功效。可以治疗阴虚久嗽、咳唾痰血；热病后余热除清、虚烦惊悸、神智恍惚；脚气浮肿等病症。

枸杞



属性：味甘，性平。

功效：具有滋肾、润肺、补肝、明目的功效。可治肝肾阴亏、腰膝酸软、头晕、目眩、目昏多泪、虚劳咳嗽、烦渴、遗精等病症。

菊花



属性：味甘苦，性凉。

功效：菊花具有疏风、清热、消渴明目、解毒等功效。可治头痛、晕眩、目赤、心胸烦热、疔疮、肿毒等病症。

知母



属性：味苦，性寒。

功效：有滋阴降火、润燥滑肠等功效。用于温热病、高热烦燥、口渴、脉象沉等肺胃实热之症及肺热喘咳、痰黄而稠。

天花粉



属性：味甘苦酸，性凉。

功效：具有生津、止渴、降火、润燥、排脓、消肿的功效。可治热病口渴、烦渴、黄疸、肺燥咳血、痈肿、痔漏等症状。

金银花



属性：味甘，性寒。

功效：具有清热、解毒功效。可治温病发热、热毒血痢、痈疡、肿毒、风热感冒、痔漏等病症。它是炎热夏日提神消暑的良饮。

野菊花



属性：味苦辛，性凉。

功效：具有疏风清热、消肿解毒的功效。可以治疗风热感冒、肺炎、白喉、胃肠炎、高血压、疔痈、口疮、丹毒、湿疹等症状。

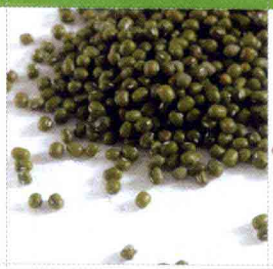
土茯苓



属性：甘、淡，平。归肝、胃经。

功效：具有除湿解毒、通利关节的功效。主要用于湿热淋浊、带下、痈肿、疥癣、梅毒及汞中毒所导致的肢体痉挛、筋骨疼痛。

绿 豆



属性：味甘，性凉。

功效：具有清热解毒、消暑、利水的功效。可治疗暑热烦渴、水肿、泻痢、丹毒、痈肿、解热药毒等病症。它是夏季必备的解暑饮品。

牡丹皮



属性：味苦辛，性微寒。

功效：牡丹皮具有清热、凉血、和血、消淤的功效。主要治疗夜热早凉、发斑、惊痫、吐衄、便血、骨蒸劳热、经闭、痈疡、扑损等病症。

水牛角



属性：味苦咸，性寒。

功效：具有清热、凉血、解毒的功效。常用于温热病热，可代替犀牛角使用。能凉血以清血热，用于血热妄行的发斑、衄血。

地骨皮



属性：味甘，性寒。

功效：有清热、凉血之功。常用于肺热咳嗽、气喘，或痰中夹血等症。能清肺热，肺热除则肺气、喘咳等症状自可减除，常与桑白皮等同用。

覆盆子



属性：味甘酸，性微温。

功效：具有补肝肾、缩小便、助阳、固精、明目等功效。可治阳痿、遗精、溲数、遗尿、虚劳、目暗等病。覆盆子乃为男性补药中的佳品。

鱼腥草



属性：味辛、性微寒。

功效：主要功效是清热解毒、消痈排脓、利尿通淋。常用于治疗痰痈吐脓、痰热咳喘、热痢、热淋、痈肿疮毒等病症。

芦根



属性：味甘，性寒。

功效：具有清热、生津、除烦、止呕的功效。可以治疗热病烦渴、胃热呕吐、噎膈、反胃、肺痿、肺痈等病症。并能解河豚鱼毒。

山茱萸



属性：味酸，微温。

功效：有补肝肾、涩精气，固虚脱等疗效。可治腰膝酸痛、晕眩耳鸣、阳痿遗精、频尿、虚汗不止，以及女性月经过多、老人频尿等。

桑螵蛸



属性：咸甘，性平。

功效：具有补肾、固精的疗效。能够治疗遗精、白浊、频尿、遗尿、赤白带下、阳痿、滑精等病症。它是女性、男性都适合的调理补品。

海螵蛸



属性：味咸，微温。

功效：具有除湿、制酸、止血、敛疮等功效。可治胃溃疡、吐衄、呕血便血、崩漏带下、血枯经闭、腹痛、虚疟泻痢、阴蚀烂疮等症状。

莲子



属性：甘涩，性平。

功效：具有养心、益肾、补脾、涩肠的功效。多治夜寐多梦、遗精、淋浊、久痢、虚泻、妇人崩漏带下。莲子还能止呕、开胃，常食可以使人心生欢喜。

芡实



属性：甘涩，性平。

功效：能固肾涩精、补脾止泻等。主治遗精、带下、小便不禁、腹泻等症状。用于脾虚腹泻，常配山药、白术。用于遗精、白带过多等，常配金樱子、莲子。

淡豆豉



属性：苦、辛，凉。

功效：具有除烦、宣郁、解毒等功效。适宜风寒感冒、怕冷发热、寒热头痛、腹痛吐泻之人食用；还适宜胸膈满闷，心中烦躁者食用。

桑叶



属性：苦甘，性寒。

功效：具有驱风清热、凉血明目等功效。用于外感风热、头痛、咳嗽等症状。对外感风热、头痛、咳嗽等患者，常与菊花、银花、薄荷、桔梗等配合应用。

生姜	葛根	麻黄	葱白
			
属性：辛，性温。	**属性：**甘辛，性平。	**属性：**苦辛，性温。	**属性：**辛，温。
功效：具有散寒、止呕、开痰的功效。可以治疗感冒风寒、呕吐、痰饮、喘咳、胀满、腹泻；可解半夏、天南星及鱼蟹、鸟兽肉之毒。	**功效：**具有升阳解肌、透疹止泻、除烦止温等功效。多用于治疗伤寒、温热头痛肢麻、烦热消渴、腹泻、痢疾、高血压、心绞痛、耳聋等症状。	**功效：**具有发汗、平喘、利水的功效。可治伤寒表实、发热恶寒无汗、头痛鼻塞、骨节疼痛、咳嗽气喘、风水浮肿、小便不利等病症。	**功效：**具有利水、通阳、解毒等功效。可以治疗伤寒、热头痛、阴寒腹痛、虫积内阻、二便不通、痢疾、痈肿等疾病。

白芷	防风	羌活	辛夷
			
属性：辛，性温。	**属性：**辛甘，性温。	**属性：**辛苦，性温。	**属性：**辛，性温。
功效：具有散风、通窍、止痛、燥湿止带、消肿排脓等功效。且有止痛、通鼻窍等作用，主治风寒兼有头痛、鼻塞的病症。	**功效：**具有驱风、除湿、止痛的功效。可以治疗外感风寒、头痛、目眩、项强、风寒湿痹、骨节酸痛、四肢挛急、破伤风等病症。	**功效：**具有散表寒、祛风湿、利关节等功效。可以治疗感冒风寒、头痛无汗、风寒湿痹、骨节酸疼、痈疽疮毒。外用治白癜风、斑秃等病症。	**功效：**具有驱风、通窍等功效。可以治疗头痛、明目、鼻塞不通、齿痛。临床上多用于治疗鼻多浊涕、不闻香臭的鼻渊症。

大 黄



属性：味苦，性寒。

功效：能泄热通肠、凉血解毒、祛淤通经。可治热毒、口舌生疮、齿龈肿痛等症。大黄生用于泻下，药力猛，不宜久煎；熟用于泻下则较缓。

郁李仁



属性：味苦、辛、甘，性平。

功效：有润燥滑肠、下气、利水之功效。多用于津枯肠燥、食积气滞、腹胀便秘、水肿、脚气、小便不利等症状。特别适合老年脉燥便秘者。

芦 荟



属性：味苦，性寒。

功效：具有清热、通便、杀虫等功效。可以治疗热结便秘，虚热咳嗽、支气管炎等咽喉疾病，还可治疗妇女经闭、小儿惊痫、疳热等症状。

番泻叶



属性：味甘、苦，性寒。

功效：具有泄热导滞、通大便等功效。可以治疗热结便秘、积滞腹胀等病症。

独 活



属性：味苦、辛，性微温。

功效：有驱风除湿，通痹止痛之功。可治风寒湿痹、腰膝疼痛、少阳伏风头痛者，以及风湿、风寒头痛患者等。

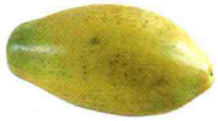
川 乌



属性：味苦、辛，性热，有大毒。

功效：有驱风除湿、温经止痛之功。可治风寒湿痹、关节疼痛、心腹冷痛、寒疝作痛等疼痛病，可用于麻醉后的止痛药。

木 瓜



属性：味酸，性温。

功效：有多种矿物质和维生素。对腰足无力、关节肿痛等症状疗效显著。可治脚气剧痒；治愈呕逆、心嘈痰唾、心腹痛等。

一条根



属性：味酸，性温。

功效：有补脾滋肺、止咳化痰、滋阴补肾、益精、舒筋活络等功效，可用于病后体虚、风湿关节痛、四肢无力等症状。

防 己	蚕 沙	藿 香	佩 兰
			
属性：味苦、辛，性寒。	属性：味甘辛，性温。	属性：味辛，性微温。	属性：味辛，性平。
功效：有利水消肿、驱风湿而止痛之功，因其性寒，治湿热痹痛为宜，多配薏仁、滑石等清热除湿之品。寒湿痹痛患者，须用肉桂、附子等同用。	功效：有和胃化浊、驱风除湿、凉爽止汗之功。可治头昏、目赤、迎风流泪、湿疹骚痒、外感头痛等症状。皮肤湿疹者，可煎煮本品后外洗。	功效：有通气、和中、辟秽、祛湿等功效。多用于治疗感冒暑湿、寒热、头痛、呕吐腹泻、疟疾、痢疾、口臭、食欲不振等病症。	功效：具有清暑、辟秽、化湿、调经等功效。多用于治疗感受暑湿、寒热头痛、湿邪内蕴、脘痞不饥、口干苔腻、月经不顺等疾病。

白豆蔻	苍 术	厚 朴	砂 仁
			
属性：味辛，性温。	属性：味苦、辛，性温。	属性：味苦、辛，性温。	属性：味辛，性温。
功效：具有行通气、暖胃、消食、宽中的功效。可治气滞、食滞、胸闷、腹胀、噫酒精中毒、吐逆、反胃、疟疾等病状。食欲不佳者，亦可服用。	功效：具有燥胃健脾、驱风湿、健胃、利尿、发汗、镇静、降血糖和强壮的作用。适于消化不良、胃脘满闷、食欲不振、患有夜盲症等。	功效：厚朴具有温中、下气、燥湿、消痰等功效。多用于治疗胸腹胀痛、反胃、呕吐、宿食不消、痰饮喘咳、寒湿泻痢等病症。	功效：为芳香性健胃理气药，具有温暖脾肾、下气止痛、宽胸脯、疏气滞、化宿食、除呕逆，主要用于治疗腹痛痞胀、呕吐、寒泻冷痢、妊娠胎动等症状。

草果



属性：味辛，性温。

功效：有燥湿除寒、消食化乱等功效，可治疟疾、脘腹冷痛、反胃、呕吐、泻痢、食积等。配砂仁，有化湿浊、温脾阳和胃气的功效。

草豆蔻



属性：味辛，性温。

功效：有温中、祛寒、行气、燥湿之效。多用于治疗心腹冷痛、食滞反胃、寒湿吐泻、痰饮积聚等症状。阴虚血少、津液不足、无寒湿者忌服。

薏仁



属性：味甘、淡，性凉。

功效：有健脾、补肺、清热、利湿的功效。多用于治疗腹泻、湿痹、筋脉痉挛、屈伸不利、水肿、脚气、肺痈、肠痈、白带等症状。

茯苓



属性：味甘、淡，性平。

功效：有渗湿利水、益脾和胃、宁心安神等功效。多用于治疗小便不利、水肿胀满、痰饮咳逆、腹泻、遗精、淋浊、惊悸、健忘等症状。

泽泻



属性：味甘，性寒。

功效：有利水渗湿、泄热等功效。可治小便不利、水肿胀满、呕吐、泻痢、脚气、淋病、尿血等。对水湿偏热者尤为适宜。

冬瓜皮



属性：味甘，性凉。

功效：有利水、消肿等功效。可治水肿、腹泻、痈肿。暑热口渴、小便短赤等病状。

玉米须



属性：味甘、性平。

功效：有利水消肿、退黄利尿、降压、利胆、止血、降糖等功效。用于水肿、高血压、慢性胆囊炎及糖尿病患者辅助治疗。

车前子



属性：味甘，性寒。

功效：具有利水、清热、祛痰之效。可治小便不通淋浊、带下、尿血、暑湿泻痢、咳嗽多痰、湿痹等疾病。

通 草	瞿 麦	石 韦	茵陈蒿
			
属性：味甘、淡，性凉。	属性：味苦，性寒。	属性：味苦、甘，性凉。	属性：味苦，性微寒。
功效：有泻肺，利小便，下乳汁等功效。可治小便不利，淋病，水肿，以及产妇乳汁不通，目昏，鼻塞等症状。它是产后妇女的通乳良剂。	功效：有利尿通淋，破血通经之效。多用于治疗热淋、血淋、石淋、小便不通、淋沥涩痛等病症。需要注意的是，孕妇要慎用此药。	功效：有利水通淋，清肺泄热之效。主治淋痛，尿血，尿路结石，肾炎，崩漏，痢疾，肺热咳嗽，慢性气管炎，金疮，痈疽等病症。	功效：具有清热、利胆、抗菌、抗病毒、降脂等功效。主要治疗湿热黄疸，肝炎，小便不利，风痒疥疮等病症。但脾胃虚寒者不可食之过量。

金钱草	虎杖(川七)	半枝莲	乌 梅
			
属性：味苦、辛，性凉。	属性：味苦，性平。	属性：性凉，味甘、凉。	属性：味酸，性温。
功效：能清热、利尿、镇咳、消肿、解毒。可治黄疸、水肿、膀胱结石、疟疾、肺痈、吐血、淋浊、带下、风湿、小儿疳积、湿疹等。	功效：能祛风、利湿、破淤、通经。可治风湿筋骨疼痛、湿热黄疸、淋浊带下、妇女经闭、产后恶露不下、痔漏下血、跌打损伤、烫伤等。	功效：有清利湿热、解毒、消肿。多用于治疗咽喉肿痛、肝炎、热淋、痈肿、还可治水火烫伤、蛇虫咬伤等突发损伤。	功效：能收敛生津、安蛔驱虫的功效。可治久咳、虚热烦渴、久疟、久泻、痢疾、便血、尿血、血崩、蛔厥腹痛、呕吐、钩虫病、牛皮癣等症。

灯草



属性：味甘、淡，性寒。

功效：清心降火、利尿通淋。可治淋病、水肿、小便不利、湿热黄疸、心烦不寐、小儿夜啼等病症。

附子



属性：味辛、甘，性热，有毒。

功效：有补火助阳、散寒除湿。治阴盛格阳、吐利厥逆、心腹冷痛、脾泄冷痢、脚气水肿、风寒湿痹、阳痿、子宫冷阴等病症。

仙茅



属性：味辛，性温，有毒。

功效：能温肾阳、壮筋骨。可治阳痿精冷、小便失禁、崩漏、心腹冷痛、腰脚冷痹、痈疽、瘰疬、阳虚冷泻等症状。

干姜



属性：味辛，性热。

功效：本品具有温中驱寒、回阳通脉等疗效。可治心腹冷痛、吐泻、肢冷脉微、风寒湿痹、阳虚、吐衄、下血等症状。

肉桂



属性：味辛甘，性热。

功效：有补元阳、暖脾胃、除积冷、通血脉的功效。主要用于治疗肢冷脉微、腹痛腹泻、腰膝冷痛、经闭、阴疽，以及虚阳浮越、上热下寒。

玄参



属性：味甘、苦，性寒。

功效：凉血滋阴、泻火解毒。主要用于治疗热病伤阴、舌绛烦渴、温毒发斑、津伤便秘、骨蒸劳嗽、目赤、咽痛、白喉痈肿疮毒。

胡椒



属性：味辛，性热，纯阳。

功效：有温中、下气、消痰、解毒等功效。主要用于治疗寒痰食积、脘腹冷痛、反胃、呕吐清水、腹泻、冷痢等症状。并能解除食物之毒。

丁香



属性：味辛，性温。

功效：有温中暖肾、降逆等疗效。可治呃逆、呕吐、反胃、泻痢、心腹冷痛、口臭、疝气、癣疾等疾病。需要注意，热病及阴虚内热者忌服。

橘皮	青皮	木香	沉香
			
属性：辛苦，性温。	**属性：**苦辛，微温。	**属性：**辛、苦，温。	**属性：**辛、苦，温。
功效：本品具有理气、调中、燥湿、化痰等功效。多用于治疗胸腹胀满、不思饮食、呕吐哕逆、咳嗽痰多等症状。亦有解鱼、蟹之毒的功效。	**功效：**有疏肝破气、散结消痰等功效。多用于治疗胸胁胃脘疼痛、疝气、食积、乳肿、乳核、久疟痞块等疾病。可炒来吃，亦可泡水当茶饮。	**功效：**有行气止痛、健脾消食等功效。多用于治疗胸脘胀痛、泻痢后重、食积不消、不思饮食等肠胃疾病。肠胃不适者可遵医嘱，适量服用。	**功效：**有降气温中、暖肾纳气等功效。可用于治疗气逆喘息、呕吐呃逆、脘腹胀痛、腰膝虚冷、大肠虚秘、小便气淋、男子精冷等病症。

香附	荔枝核	乌药	佛手
			
属性：味辛、微苦，性平。	**属性：**味甘、涩，性温。	**属性：**味辛，性温。	**属性：**味苦、辛，性温。
功效：具有行气解郁、调经止痛等功效。多用于治疗肝气郁滞、胸闷胁痛、胃痛、腹痛、月经不顺、乳胀胁痛等症状。	**功效：**有温中、理气、止痛之效。多用来治疗胃脘痛、疝气痛、妇女血气刺痛等疼痛疾病。还可治疗寒疝腹痛、睾丸肿痛。	**功效：**能顺气、开郁、散寒、止痛、增加肠胃蠕动、加速血液循环等。用以治中风、膀胱冷气、频尿。	**功效：**有疏肝解郁、和气理中、燥湿化痰之效。可治疗胃痛、胁胀、呕吐、噎膈、痰饮、咳喘等疾病，并有解酒之功效。

玫瑰花



属性：甘微苦，温。

功效：具有理气解郁和血散淤等功效。主要用于治疗肝胃气痛、吐血咳血、月经不顺、赤白带下、痢疾、乳痈、肿毒等症状。

山 楂



属性：酸甘，微温。

功效：有消食积、散淤血、驱绦虫等功效。可以治疗肉积、便秘、经闭、疝气、泻痢、肠风、腰痛、恶露不尽等症状。

神 曲



属性：甘辛，性温。

功效：有健脾和胃、消食调中等功效。可治疗食滞、胸痞腹胀、呕吐泻痢、产后淤血腹痛、感冒头痛、小儿伤饥失饱等症状。

莱菔子



属性：辛、甘，性平。

功效：主要的功效是消食除胀、降气化痰。临床上常常用于治疗饮食停滞、脘腹胀痛、大便秘结、积滞泻痢、痰壅喘咳等病症。

谷 芽



属性：味甘，性温。

功效：含有淀粉分解酶、蛋白质分解酶等多种元素，能健脾开胃、和中消食。多用来治疗宿食不化、腹泻、不思饮食等脾胃虚弱病症。

鸡内金



属性：味甘，性平。

功效：内金具有消积滞、健脾胃等症状。常用于治疗食积胀满、呕吐反胃、泻痢、疳积、烦渴、遗尿、尿血、牙疳口疮等疾病。

使君子



属性：味甘，性温。有毒。

功效：能杀虫、消积、健脾。多用于治疗蛔虫腹痛、小儿疳积、乳食停滞、腹胀、泻痢等病症。适合于小儿因蛔虫而引起的腹绞疼痛等。

槟 榔



属性：苦辛，性温。

功效：具有杀虫、破积、下气、行水等功效。常用于治疗虫积、食滞、脘腹胀痛、泻痢后重、疟疾、水肿、脚气、痰痞、便结。

南瓜子



属性：味甘，性平。

功效：治绦虫、蛔虫、产后手足浮肿、百日咳、痔疮、糖尿病、营养不良。

白茅根



属性：味甘、性寒。

功效：具有凉血、止血、清热、利尿等功效。常用于治疗热病烦渴、吐血、衄血、肺热喘急、淋病、小便不利、水肿、黄疸等疾病。

白 芨



属性：味苦甘，凉。

功效：有补肺、止血、消肿、生肌、敛疮等功效。主治肺伤咳血、衄血、金疮出血、痈疽肿毒、溃疡疼痛、汤火灼伤、手足皲裂等症状。

田 七



属性：甘微苦，温。

功效：具有止血、散淤、消肿等功效。多用于治疗吐血、咳血、衄血、便血、崩漏、以及产后血晕，恶露不下、外伤出血、痈肿疼痛等症状。

槐 花



属性：味苦，性微寒。

功效：凉血止血、清肝泻火。可治痔疮出血、高血压、失音及喉痹。

藕 节



属性：味甘、涩，性平。

功效：具有止血、散淤等功效。可治疗咳血、吐血、尿血、便血、血痢、血崩等病症。中医上通常把它归为理血类药物。

川 芎



属性：味辛，性温。

功效：能行气开郁，驱风燥湿、活血止痛等。主治风冷头痛晕眩、胁痛腹疼、经闭、产后淤阻块痛、月经不顺。

鸡血藤



属性：味苦、甘，性温。

功效：具有活血、舒筋等功效。多用于治疗腰膝酸痛、麻木瘫痪、月经不顺等病症。

五灵脂



属性：味苦、甘，纯阴。

功效：本品生用可行血止痛。多用于治疗心腹血气诸痛、妇女经闭、产后淤血作痛；外治蛇、蝎、蜈蚣咬伤，也可治妇女血崩、赤带不绝等。

延胡索



属性：味苦、辛，性温。

功效：具有活血，散淤、理气、止痛等功效。常常用于治疗心腹腰膝诸痛、月经不顺、瘕症、崩中、产后血晕、恶露不净、跌打损伤等病症。

乙 金



属性：味苦、辛，性寒。

功效：能行气解郁、凉血破淤等疗效。常用来治疗胸腹胁肋诸痛、失心癫狂、热病神昏、吐血、衄血、尿血、血淋、妇女倒经、黄疸等疾病。

丹 参



属性：味苦，性微寒。

功效：能活血祛淤、安神宁心、排脓、止痛等。主治心绞痛、月经不顺、血崩带下、淤血腹痛、骨节疼痛、惊悸不眠、恶疮肿毒等症状。

红 花



属性：味辛，性温。

功效：能活血通经、去淤止痛之效。多用于治疗经闭、难产、死胎、产后恶露不已等女性疾病，还可治疗淤血作痛、痈肿、跌打损伤等症状。

前 胡



属性：味苦，性凉。

功效：具有宣散风热、下气、消痰等功效。常用于治疗风热头痛、痰热咳喘、呕逆、胸膈满闷等各种感冒病症。它是一种感冒的必备药剂。

牛 膝



属性：味苦、酸，性平。

功效：本品生用具有散淤血、消痈肿的疗效。常用于治疗淋病、尿血、经闭、瘕症、难产、胞衣不下、产后淤血腹痛、喉痹、痈肿等病症。

不留行



属性：味苦，性平。

功效：具有行血通经、催生下乳、消肿敛疮等功效。主治妇女经闭、乳汁不通、难产、血淋、痈肿。如乳汁过少，则需配用补益气血之药。

益母草	苏 木	骨碎补	三 棱
			
属性：辛、苦，凉。	**属性：**甘咸，性平。	**属性：**味苦，性温。	**属性：**苦辛，性平。
功效：具有活血、祛淤、调经、消水的功效。多用于治疗月经不顺、胎漏难产、胞衣不下、产后血晕、淤血腹痛、尿血、痈肿疮疡等病症。	**功效：**具有行血、破淤、消肿、止痛等功效。多用于治疗妇人产后淤血胀痛喘急、痢疾、破伤风、痈肿、跌损淤滞作痛等疾病。	**功效：**具有补肾、活血、止血等功效。主要用于治疗肾虚久泻及腰痛、风湿痹痛、齿痛、耳鸣、跌打闪挫、骨伤、阑尾炎、斑秃、鸡眼等疾病。	**功效：**能破血、行气、消积、止痛等。主治瘕症积聚、气血凝滞、心腹疼痛、经闭、产后淤血腹痛、跌打损伤、疮肿坚硬等症状。

水 蛭	姜 黄	泽 兰	穿山甲
			
属性：味咸苦，性平，有毒。	**属性：**辛苦，性温。	**属性：**苦辛，微温。	**属性：**味咸，性凉。
功效：有破血、逐淤、通经等功效。多用于治疗蓄血、瘕症、积聚、妇女经闭、干血成痨、跌打损伤、目赤痛、云翳等病症。	**功效：**有破血、行气、通经、止痛等功效。主治心腹痞胀痛、妇女血淤经闭、跌打损伤等。也用于痛经及肢体疼痛、常配元胡、香附。	**功效：**主要具有活血、行水的功效。常用于治疗经闭、瘕症、水肿、产后淤滞腹痛、身面浮肿、跌打损伤、金疮、痈肿等病症。	**功效：**主要具有消肿溃痈、收风活络、通经下乳等多种疗效。常用于治疗痈疽疮肿、风寒湿痹、月经停闭、乳汁不通等症。外用亦可止血。

川牛膝



属性：味平、甘，性微苦，无毒。

功效：具有祛风、利湿、通经、活血等疗效。主治风湿腰膝疼痛、血淋、尿血、妇女经闭。多用于关节痹痛、足萎痉挛、跌打损伤。

半 夏



属性：味辛，性温，有毒。

功效：有燥湿化痰、降逆止呕、消痞散结等疗效。主治咳喘痰多、胸膈胀满、头晕不眠、呕吐反胃、胸脘痞闷等症状；生用可外治痈肿。

天南星



属性：味苦、辛，性温，有毒。

功效：能燥湿化痰、驱风止痉、散结消肿。主治中风、口眼歪斜、半身不遂、手足麻痹、晕眩、癫痫、破伤风、痈肿、毒蛇咬伤等症状。

旋覆花



属性：味苦、辛、咸，性微温。

功效：又称金沸草（全草）、六月菊等，有降气、消痰、行水、止呕等多种疗效。日常用于治疗风寒咳嗽、胸膈痞满、呕吐噫气等病症。

白 前



属性：味辛、苦，性微温。

功效：具有泻肺降气、祛痰止咳等疗效。常用于治疗肺实喘满、咳嗽、痰多、气逆喘促、胃脘疼痛等症状。无论偏寒、偏热，随症配药均可。

桔 梗



属性：味苦、辛，性平。

功效：又名“铃铛”、白药等，能开宣肺气、祛痰排脓等功效。多用于治疗外感咳嗽、咽喉肿痛、肺痈吐脓、胸满胁痛、痢疾腹痛等。

川贝母



属性：味甘苦，微寒。

功效：川贝母是一味具有润肺散结、止嗽化痰等功效品。其主要功用适用于外感风热咳嗽、肺虚久咳、痰少咽燥等症状。

五加皮



属性：辛、苦，温。

功效：它的主要功效是驱风湿、补肝肾、强筋骨。它常常用来治疗风湿痹症、筋骨萎软、小儿行迟、体虚乏力、水肿、脚气等病症。

竹 茹	昆 布	胖大海	苦杏仁
			
属性：性微寒，味甘。	**属性：**味咸、性寒。	**属性：**味甘淡，凉。	**属性：**性温，味苦；有小毒。
功效：清热化痰、除烦止呕之功效。多用于痰热咳嗽、胃热呕呃、惊悸失眠等症状。咽干口苦、舌红苔黄、胃无大热、服胃散太过者。	**功效：**软坚散结、消痰、利水。常与海藻等药搭配同用。此外，本品与海藻配合其它利水消肿药，又可用以治疗水肿或脚气等病症。	**功效：**清热、润肺、利咽、解毒。主治干咳无痰、喉痛吐衄下血、目赤、牙痛。常用来治疗发音突然嘶哑伴有咳嗽、口渴、咽痛等症状。	**功效：**别名杏仁，是山杏果仁。主要具有降气、止咳、平喘、润肠通便等功效。多用于治疗咳嗽气喘、胸满痰多、血虚津枯、肠燥便秘等症。

白 部	海 藻	罗汉果	款冬花
			
属性：味甘苦，性微温。	**属性：**味苦咸，性寒。	**属性：**味甘，性凉。	**属性：**辛，性温。
功效：能温润肺气、止咳、杀虫等。常用来治风寒咳嗽、百日咳、肺结核、老年咳喘、蛲虫病、皮肤疥癣、湿疹等病症。	**功效：**能软坚、消痰、利水、泄热等。可治瘿瘤，常配合昆布；多用于治疗瘰疬、瘿瘤、水肿、脚气、睾丸肿痛。	**功效：**治百日咳、痰火咳嗽、血燥便秘等。还可治肥胖病、糖尿病、支气管炎、扁桃体炎等咽喉疾病。	**功效：**款冬花具有润肺下气、化痰止嗽等功效。主要用来治疗咳逆喘息、喉痹等病症，十分有效。

枇杷叶



属性：味苦、性微寒。

功效：具有清肺止咳、降逆止呕的疗效。主要用于肺热所引起的虚咳、痰多；只需用枇杷叶，去掉叶上的毛，煎水服下即可。它是家常止咳清肺的必备药。

白 果



属性：味甘、苦，性平，有毒。

功效：有敛肺气，定喘嗽、止带浊等功效。可治哮喘、白带、白浊、遗精、淋病等。对肺病咳嗽、老人虚弱体质的哮喘及各种哮喘痰多者，均有辅助食疗作用。

合欢皮



属性：味甘，性平。

功效：有解郁、和血、宁心、消臃肿等功效。主治心神不安、忧郁失眠、肺痈、瘰疬、筋骨折伤等。对于情志郁怒所致的心悸、失眠、健忘等患者均有效。

酸枣仁



属性：味甘、酸，性平。

功效：具有养肝、宁心、安神、敛汗等功效。主治虚烦不眠、惊悸愣忡、烦渴、虚汗等病症，还是镇静安神的佳品，对调节中枢神经系统的功能有良好作用。

柏子仁



属性：辛甘，性平。

功效：主要有养心安神、润肠通便等功效。常用来治疗惊悸、失眠、遗精、盗汗、便秘等症。此药剂适用于长期便秘或老年性便秘等患者。

羚羊角



属性：味咸，性寒。

功效：能平肝息风、清热镇惊、解毒等。多用于高热抽搐及肝火炽盛之头痛、晕眩、目赤等。治肝火炽盛常配石决明、龙胆草、黄连。

天 麻



属性：味甘，微温。

功效：能息风、定惊。可治晕眩眼黑、头风头痛、肢体麻木、小儿惊痫等。可改善供血不足；调节血脂、血压，防止血管硬化、延缓衰老。

地 龙



属性：味咸，性寒。

功效：有清热、平肝、止喘、通络之效。可治高热狂躁、惊风抽搐、风热头痛、目赤、喘息、关节疼痛、齿衄、小便不通、瘰疬等。

全 蝎



属性：味辛，性平，有毒。

功效：能驱风止痉、通络、解毒等。可治惊风抽搐、癫痫、中风、偏头痛、风湿、破伤风、淋巴结、肺结核、风疹疮肿等。

石昌蒲



属性：味辛，性微温。

功效：治癫痫、痰厥、热病神昏、健忘、气闭耳聋、心胸烦闷、胃痛、腹痛、痈疽肿毒、跌打损伤等病症。

绞骨蓝



属性：性寒，味苦。

功效：具有降血脂、促睡眠、缓衰老、提高免疫力、调血压等功效，还能调节大脑平衡，对中枢神经系统有双向调节作用。

海底椰



属性：味甘、性平。

功效：是海洋生物的一种，以清燥热、止咳功效显著而闻名。还具有滋阴补肾，润肺养颜，强壮身体的功效。

龙胆草



属性：甘苦，性寒。

功效：有清热利湿、凉血散淤的功效。主治急性肝炎、急性胆囊炎、痢疾、肠炎、跌打淤肿等病症。本品适宜在秋冬季节饮用。

北沙参



属性：甘苦淡，凉。

功效：有养阴清肺、祛痰止咳等功效。主治肺热燥咳、虚痨久咳、阴伤咽干、口渴等症状。还可治一切阴虚火炎、逆气不降、烦渴咳嗽、胀满不食。

太子参



属性：甘苦，微温。

功效：能补肺、健脾。多用于治疗肺虚咳嗽、脾虚食少、心悸自汗、精神疲乏等疾病。还可治小儿病后体弱无力、自汗、盗汗、口干等症状。

淫羊藿



属性：辛、甘，温。

功效：补肾壮阳、驱风除湿、止咳平喘、益气强心等功效。可治男子不育、阳痿、尿频遗精、女子不孕及虚喘久咳、风湿痹痛、麻木痉挛等症状。

红 枣



属性：味甘，性温。

功效：补中益气、养血安神，能使血中含氧量增强、滋养全身细胞，是一种药效缓和的强壮剂，也是用来调制家常便菜的日常食品。

核桃仁



属性：味甘，性温。

功效：具有补肾、温肺、润肠及通便的功效。除此之外，核桃仁含有高浓缩的多种营养成分，具有较高的益智作用。还具有保健和药效功能。

益智仁



属性：辛，性温。

功效：有温脾、暖肾、固气、涩精等功效。主治冷气腹痛、中寒吐泻、遗精白浊、小便余沥等。煎剂具有健胃、减少唾液分泌的作用。

桂圆(龙眼肉)



属性：味甘，性平。

功效：有益心脾、补气血、安神等功效。多用于治疗虚劳羸弱、失眠、健忘、惊悸、怔忡等病症。但肺脓肿、支气管扩张等患者，应忌食。

龟 甲



属性：甘、咸，寒。

功效：具有滋阴潜阳、益肾健骨、固经止血、养血补心等功效。主要用于阴虚潮热、骨蒸盗汗、头晕目眩、虚风内动、筋骨萎软、心虚健忘等症状。

海狗肾



属性：味咸，性热。

功效：雄海豹和雄海狗的生殖系统（包括睾丸、阴茎和精索），有暖肾壮阳、益精补髓等功效。主治虚损劳伤、阳痿等病症。

续 断



属性：苦，性微温。

功效：有补肝肾、续筋骨、调血脉等功效。多用于治疗腰背酸痛、足膝无力、止崩漏、带下、遗精、跌打损伤、痔漏、痈疽疮肿等病症。

蒲公英



属性：苦、甘、寒。

功效：能清热解毒、消肿散结、利尿通淋。用于乳痈肿痛、疔疮热毒等病。可内服或外敷；可配合其它清热解毒药同用，如银花、连翘等。



养生食材图鉴

虽然药膳制作是以药材为主，但食材也是必不可少的。而且，按照“药食同源”的传统说法，食材本身也都具有药性。下面也介绍一些常见食材的属性和功效。






牛肉	羊肉	猪蹄	猪肝
			
属性：性甘，平，无毒。	**属性：**性甘、温、无毒。	**属性：**性甘、咸，性平。	**属性：**性甘、苦，温。
功效：补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎。适用于中气下陷、气短体虚，筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩之人食用。	**功效：**补虚劳，祛寒冷，温补气血；益肾气，补形衰，开胃健力；补益产妇，通乳治带，助元阳，益精血。	**功效：**能填肾精而健腰脚，滋胃液以滑皮肤，长肌肉可愈漏疡，助血脉能充乳汁，较肉尤补。一般多用来催乳，治产后气血不足，乳汁缺乏。单用本品或加黄芪、当归炖熟服食。	**功效：**补肝明目，养血。用于血虚萎黄、夜盲、目赤、浮肿、脚气等症。

乌鸡



属性：味咸、性温。

功效：有补虚劳羸弱，制消渴，益产妇，治妇人崩中带下及一些虚损诸病的功用。著名的乌鸡白凤丸，是滋养肝肾、养血益精、健脾固冲的良药。

鸭



属性：性寒、味甘、咸。

功效：可大补虚劳、滋五脏之阴、清虚劳之热、补血行水、养胃生津、止咳自惊、消螺蛳积、清热健脾、虚弱浮肿。

鹌鹑蛋



属性：味甘，性平。

功效：有补益气血、强身健脑、丰肌泽肤等功效。鹌鹑蛋对营养不良、神经衰弱、高血压、支气管炎、血管硬化等病人具有调补作用；对有贫血、月经不调的女性，其调补、养颜、美肤功用尤为显著。

甲鱼



属性：性寒，味咸。

功效：具有滋阴凉血、补益调中、补肾健骨、散结消痞等作用；可防治身虚体弱、肝脾肿大、肺结核等症。

河鳗



属性：性温，味咸。

功效：具有补虚养血、祛湿等功效，是久病、虚弱、贫血、肺结核等病人的良好营养品。鳗鱼体内含有一种稀有的西河洛克蛋白，有良好的强精壮肾功效，是年轻夫妇、中老年人的保健食品。

墨鱼



属性：味咸、性平。

功效：具有养血、通经、催乳、补脾、益肾、滋阴、调经、止带之功效；用于治疗妇女经血不调、水肿、湿痹、痔疮、脚气等症。

虾



属性：性温、味甘、微温。

功效：有补肾壮阳，通乳抗毒、养血固精、化淤解毒、益气滋阳、通络止痛、开胃化痰等功效；适宜于肾虚阳痿、遗精早泄、乳汁不通、筋骨疼痛和神经衰弱等病人食用。

海参



属性：性微寒，味甘、咸。

功效：有补肾益精；养血润燥及止血的功效。可主治精血亏损；虚弱劳怯；阳痿；梦遗；肠燥便秘；肺虚咳嗽咯血，肠风便血，外伤出血等症。

牛奶



属性：味甘，性平。

功效：有补气血、益肺胃、生津润肠的功效。可用于治疗久病体虚，气血不足，营养不良，噎膈反胃，胃及十二指肠溃疡，消渴，便秘导尿等症。

板栗



属性：味甘、性温、无毒。

功效：有益气血、养胃、补肾、健肝脾的功效。生食还有治疗腰腿酸疼、舒筋活络的功效。

小米



属性：味甘咸、性凉。

功效：有和中、益肾、除热、解毒的功效。可治脾胃虚热、反胃呕吐、消渴、泄泻等症。此外，小米内还含有多种对性有益的功能因子、能壮阳、滋阴、优生。

燕麦



属性：味甘、性平。

功效：有益脾养心、敛汗等功效，有较高的营养价值。可用于体虚自汗、盗汗或肺结核病人。

黄豆芽



属性：性寒，味甘。

功效：利湿热。适宜胃中积热、高血压、肥胖症、便秘、痔疮等患者食用。

苜蓿



属性：味苦，性平，无毒。

功效：有清脾胃；清湿热，利尿，消肿的功效。可治,尿结石，膀胱结石，水肿，淋症，消渴等症。

红辣椒



属性：味辛，性热。

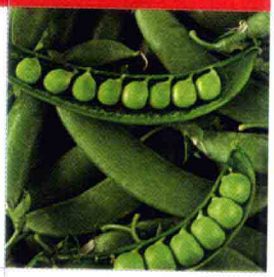
功效：有温中健胃，散寒燥湿，发汗等功效。可治脾胃虚寒，食欲不振，少食苔腻，身体困倦，肢体酸痛；感冒风寒等症。

番茄



属性：味酸、甘，性微寒。

功效：具有生津止渴，健胃消食的功效。可治口渴，食欲不振等症。

木耳	莲藕	白萝卜	豌豆
			
属性：味甘、性平。	**属性：**味甘、性寒。	**属性：**味甘、辛、性凉。	**属性：**味甘、性平。
功效：具有益气、润肺、补脑、凉血、活血、养容等功效。主治气虚或血热所致腹泻、崩漏、尿血、脱肛、便血等病症。	**功效：**具有清热、生津、凉血、散淤、补脾、开胃、止泻的功效。主治热病烦渴、吐血、衄血、热淋等症。	**功效：**具有清热生津、凉血止血、下气宽中、消食化滞、顺气化痰的功效。主治腹胀停食、腹痛、咳嗽、痰多等症。	**功效：**具有益中气、止泻痢、调营卫、利小便、解乳石毒之功效。主治脚气、痈肿、乳汁不通、脾胃不适、呃逆呕吐、心腹胀痛、口渴泄痢等病症。

韭菜	银耳	冬瓜	南瓜
			
属性：味甘、辛、咸，性温。	**属性：**性平，味甘、淡、无毒。	**属性：**味甘、淡，性微寒。	**属性：**味甘，性温。
功效：有补肾益胃，充肺气，散淤行滞，安五脏，行气血的功效。主治阳痿、早泄、遗精、多尿、腹中冷痛、白浊、经闭、腰膝痛和产后出血等病症。	**功效：**有强精、补肾、润肠、益胃、补气、强心、滋阴、润肺等功效。主治肺热咳嗽、肺燥干咳、妇女月经不调、胃炎、大便秘结等病症。	**功效：**具有利尿，清热，化痰，生津，解毒等功效。主治水肿胀满，淋病，脚气，暑热烦闷，痔漏等症。	**功效：**具有补中益气，化痰排脓的功效。主治脾虚气弱或营养不良，肺痈咯脓痰以及蛔虫病等。

雪梨



属性：味甘、性寒。

功效：具有生津润燥、清热化痰的功效。因此对急性气管炎和上呼吸道感染的患者出现的咽喉干、痒、痛、音哑、痰稠、便秘、尿赤等均有良效。

草莓



属性：味甘、性凉。

功效：有润肺生津，健脾和胃，利尿消肿，解热祛暑的功效。适用于肺热咳嗽，食欲不振，小便短少，暑热烦渴等症。

香蕉



属性：味甘，性凉。

功效：具有养阴润燥，生津止渴的功效。主治胃阴不足，咽干口渴，烦渴喜饮；肠燥便秘或痔疮便血等症。

木瓜



属性：味甘，性平。

功效：具有补益脾胃，催乳，消食的功效。主要用于脾胃虚弱，食欲不振，产后缺乳，消化不良，饮食积滞，脘腹疼痛，绦虫、蛔虫等寄生虫病。

玉米



属性：味甘，性平。

功效：具有调中健胃，利尿的功效。主治脾胃不健，食欲不振，饮食减少，水湿停滞，小便不利，高血脂，冠心病等症。

糯米



属性：味甘、性温。

功效：有补虚、补血、健脾暖胃、止汗的功效。适用于脾胃虚寒所致的反胃、食欲减少、泄泻和气虚引起的汗虚、气短无力、妊娠腹坠胀等症。

荞麦



属性：味甘、性平、寒。

功效：具有降压，止血，健胃，收敛的功效。因此适用于高血压，中风，视网膜出血，肺出血等症。

黑豆



属性：味甘、性平。

功效：具有补肾益阴，健脾利湿，除热解毒的功效。主治肾虚阴亏，消渴多饮，小便频数，头晕目眩，视物昏暗，须发早白，脚气水肿，腰痛等症。



第一篇

药膳养生与人体规律

“因人·因时·因地”是中医治疗的原则，意思是无论是治疗已病还是未病，都要根据受众的体质、年龄及季节等因素辨症施治，这也是药膳养生的原则。所以，在学习药膳养生之前，让我们先了解一些与之相关的中医基础知识和基本概念。






药膳是治疗未病的关键

将人体状态分为健康、未病、生病等几大类型，是中医与西医的根本区别之一。显然，在这一点上，中医比西医更为辩证、科学以及符合客观。中医认为，在这三种人体状态之中，未病最为关键，正所谓“上工治未病，中工治已病”。那么如何才能治未病呢？中医认为，药膳就是治疗未病最重要的手段之一，也是与我们日常生活最为息息相关的。

圣人不治已病，治未病

如果说健康为白，生病为黑，那么黑白之间即为灰色部分。中医将这种由健康向疾病转化的过程称为“未病”。

在距今已有2000多年的中医著作——《黄帝内经》中就已经阐述了这样的思想。其中的《素问》中写道：“是故圣人不治已病，治未病”。大意是指：已患病者的病为“已病”，未患病者的病为“未病”，圣人治疗后者而非前者。在此之后的医学著作《难经》中也记载：“上工治未病，中工治已病”。意思是：优秀的医者治疗未病，次一等的医者治疗已病。

据此可知，我们2000多年前的祖先就已能从未病中看出疾病的征兆。消灭这种征兆，使人不生病的预防性治疗被认为是医术的最高境界。而西医则认为健康与生病是两个毫不相容的阶段，要到生病时才会治疗，这与中医“治未病”的思想有着根本性的区别。

中西医对人体状态的不同划分

<table>
<tr><td rowspan="2">中医学</td><td>健康
  </td><td>未病
（此时就开始预防治疗）
  </td><td>生病
（治疗）
  </td></tr>
<tr><td>西医学</td><td colspan="2">健康</td><td>生病
（治疗）</td></tr>
</table>



正确食物养生强化润寿之“气”

那么在真正生病前（处于未病时）如何恢复健康呢？中医认为，生病前应强化润寿之“正气”以“养生”，这一点十分重要。

药膳养生与中药、针灸、气功等一样，都是中医的养生法。每日进行适宜的饮食，以治疗未病、恢复健康，此治疗方法确实具有实实在在的效果。请根据个人体质开始相关食物养生。

“气”、“血”、“水”是组成人体的三大要素

中医认为，“气”“血”“水”是维持身体的三大要素。那么什么是“气”、“血”、“水”呢？

“气”是看不见的生命的基本能量，是运行周身的最根本之力，如“精气”、“元气”、“力气”等词所说。据此，所谓“正气”，就可以理解为健康的“气”的本来面目。

“血”是为整个身体运送氧、营养、荷尔蒙的物质载体。与现代医学所讲的“血液”概念相似，都又不完全是，中医所讲的“血”具有更为广泛的含义。

“水”是为体内细胞、组织降燥滋润的水分的总称，也可称为“津液”。

“气”、“血”、“水”平衡良好，运行通畅的身体是健康的；而消耗、运行淤滞的身体则是未病或生病的。

药补不如食补是中医2000多年的智慧精华

导致“气”“血”“水”失调从而导致未病或生病的原因称为“邪”。风、寒、热、干燥、潮湿等自然条件，及紧张、过度疲劳、饮食不调等导致身体不适时，均可称为“邪”，“邪”可引发身体不调或各种疾病。

在未病之时，有效平衡“气”、“血”、“水”的办法就是食疗，即“药膳养生”。“气”、“血”、“水”通过每日的饮食来更新。进行适宜的药膳养生可补充气血水，促进其运行，使“邪”远离自己。

中医学认为所有食物各具功效（对人体具有功效）。药膳养生正是利用食物各自的功效，达到平衡气血水，强身健体的目的。食物无副作用且好吃，所以说药补不如食补，食有药效。中国有“医食同源”的说法，“药补不如食补”的思想更是深入人心。

人体的六种体质

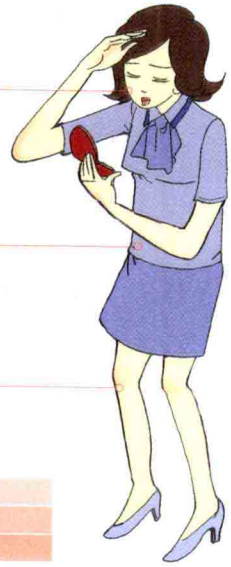
按照中医的理论，人体主要分为气虚型、血虚型、阴虚型、气滞型、淤血型和痰湿型等六种体质。这六种体质各有各的特点，所以在进行药膳进补之前，我们需要对自身的体质有一个大概的了解和准确的判断，只有这样才能够取得事半功倍的效果。否则，不仅不会取得良好的效果，反而还有越吃越差的忧患。

气虚型

此种类型的人都有精力不足、免疫力低下的症状。所以就应避免过度劳累，并且合理饮食。

典型特征

“气”、“血”、“水”支撑健康，而其中起主导作用的是“气”。气虚的症状便是“气”不足。“气”不足就等于精力不足，如此便常会有如下一些症状：易感到疲劳、倦怠、发冷等；易造成免疫力低下，易患感冒且长时间不愈；肠胃变弱，食量减少，易患糖便及痢疾；也易出现花粉症等过敏性症状，及尿频、夜间多尿、性欲高潮功能障碍、不孕症、阳痿等症状。



无力声细、气喘、多汗、易疲劳、脸色青白、怕冷

身体稍胖且浮肿

站立困难，一站就想坐下

舌的特征	整体性色淡
	舌厚且感觉微肿
	边缘多伴有波状齿痕

生活建议

中国古人讲“劳即伤气”，意思是“过度疲劳会伤气”。正如古话所讲，过度疲劳会使先天性体质因素恶化。不管何种体质，工作学习时应避免过度疲劳，适当运动及娱乐，尤其要保证充足的睡眠。

时常按压足三里、气海两个穴位，或对其进行简单针灸等刺激，可以有利改善气虚。

肠胃弱的气虚者，为减轻肠胃负担，不应多吃油腻、甜腻、刺激性强的食物。进食时要细嚼慢咽，合理饮食，这些很重要。

此外，气虚者大多内寒，应避免食用生冷食物，日常饮食以“温热性”食物为主，从而驱寒暖体。蔬菜不可生吃，基本上所有食材都要加热。

推荐食材：米，薯类，豆类，菌类。疲劳时多吃些牛肉、鸡肉、鳗鱼、虾类等补气食材。

血虚型

这种体质的人气色差，易头晕。改善健康状况要以补“血”为主。

典型特征

血虚是指“气”、“血”、“水”中，“血”处于不足状态。中医所讲的血虚与西医所讲的贫血，概念上稍有差别。比方说，血液检查中即使没被诊断为贫血，红血球和白血球等血球细胞中，若有形状和机能不好的“懒惰分子”，会引发与贫血相同的症状。血虚几乎可以判断为贫血，它是一种包括隐性贫血在内的更广意义上的血不足。

处于血虚状态，会引发肌肤干燥脱皮、发痒等肌肤问题，还有白发、脱发等头发问题，女性易引发经期不调、不孕等妇科病。同时易发生的还有眼睛疲劳、视力减退，心悸、气喘、心律不齐等心脏疾病。



舌的特征	与其他体质相比偏小 整体性色淡 舌苔较薄较隐约

生活建议

导致血虚的原因有很多，比如不当减肥、不吃早餐、熬夜等不规律生活。改善体质的第一步，就是停止不恰当的减肥，好好吃早餐。

血虚型的人大多骨骼脆弱，进行激烈的活动时，有受伤的危险，适宜在绿地上散步，或做可放松身心的轻度运动。

日常饮食中，首先要改掉偏食的毛病，不要只吃喜欢的食物，还应摄取多种类食材。此外，食疗中要注重补“血”。特别是黑芝麻、黑豆、黑木耳、李子、葡萄干等黑色食材，及胡萝卜、番茄、枸杞子等红色食材，具有良好的补血作用。柿子、动物肝脏、乌鸡、菠菜、油菜等也是上佳的补血食材。

阴虚型

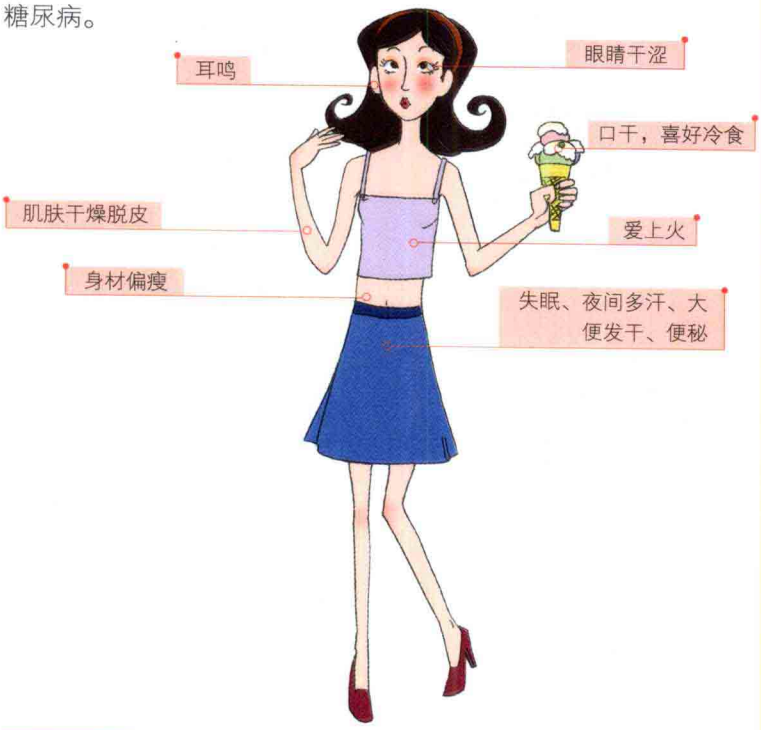
这种体质的人身体缺乏滋润，显得很干燥。应改善夜生活，养成早睡习惯。

典型特征

阴虚是指“气”、“血”、“水”中，“水”处于不足状态。阴虚者外表具有两大特征：身材偏瘦，脸颊易发燥红。水在“阴阳”中属“阴”，为保持阴阳平衡，水发挥着“润体，降燥热”的作用。“水”不足的话，身体就会缺乏滋润，产生多余的体热，易上火。

女性临近更年期时易阴虚，易出现上火、面部燥红、耳鸣、睡眠多汗、月经不调等更年期综合症特有的症状。这与阴虚体质的症状完全吻合。

此外，因为身体缺乏滋润，也常出现皮肤干燥发痒、干咳、大便发干、眼睛干涩、口渴、微热等干燥症状，还容易患糖尿病。



舌的特征	整体呈红色
	舌苔较少或几乎没有
	表面有裂纹

生活建议

中医学，有“昼为阳，夜为阴”的时间带之分。应早睡、保证充足睡眠以滋阴。若夜间活动频繁，就会消耗阴气。此外，过于嗜好烟酒，身体会产生燥热，使喉咙干咳，越发亏阴气。因此，阴虚者应避免夜生活，尽量在午夜12点前就寝。此外，要严格控制烟酒。

适度运动虽然必要，但要切忌出汗过多。运动后应补充充足水分。同时，手指按压或简单针灸三条阴经的交叉点穴位—三阴交，可对改善阴虚发挥良好功效。

日常饮食中，应少吃“辛辣”及“热性”较强的食物。以“平性”、“凉性”食材为主，偶尔摄取“寒性”食材，以去火降燥。

气滞型

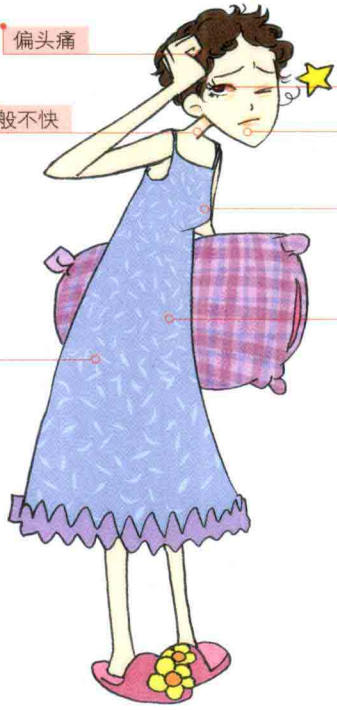
这种体质的人“气”运行不畅，精神不安。改善健康状态应以调节自律神经平衡为主。

典型特征

气滞是指“气”处于循环不畅状态。中医所讲的“气”循环与西医所讲的自律神经相近，因此气滞时，就无法很好地控制自律神经，自律神经失调会导致精神性不安，易陷入焦躁易怒、忧愁不安、沮丧失落等症状中。

负责气循环的脏腑是肝。因为肝的经络（气运行经络）分布于身体两侧，当气循环不畅时，易出现偏头痛、舌两侧赤红等症状，身体两侧也会出现病痛。

气滞者易积蓄紧张情绪，常出现放屁打嗝、失眠、高血压等症状。女性中很多人因此饱受月经不调和PMS（月经前症候群）的痛苦。



舌的特征	两侧发红 中央发白或有黄色舌苔

生活建议

应积极改善生活习惯以调节自律神经平衡。比如早起打开窗户，深呼吸10次，让肺充分呼吸新鲜空气。此习惯坚持数日，精神状态会有显著改善。用心去享受自己的兴趣爱好，也能使身心放松。过一种平稳的生活，这一点非常重要。

此外，肺掌管着气运行，因此提高肺的机能就十分必要。而且大量酗酒有伤肝部，一定要极力避免！

中医学认为某些食材具备消滞顺气的“理气作用”。散发清爽香气的蔬菜、柑橘类水果及带酸味的食物，都有提高肝功能及理气的作用，应积极食用。

淤血型

这种体质的人血行不良，容易引发慢性疼痛。适度运动及泡澡可改善血液运行。

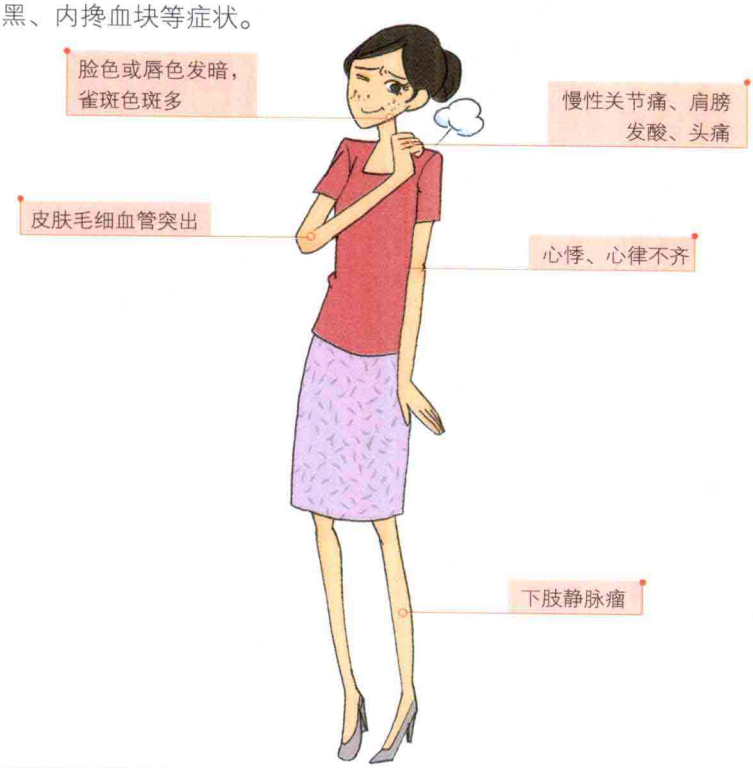
典型特征

淤血是指“血”处于循环不畅状态。营养无法到达皮肤、关节、肢端，新陈代谢低下，身体易堆积废物。因此易出现肤色浅黑、关节痛、手脚发冷等症状。

淤血者的特征为：脸色或唇色发暗，易生雀斑色斑，大便发黑等；还易引起肩膀发酸、关节痛、头痛等针扎似的慢性疼痛。

此外，淤血者体内易结肿块，肩酸时可看到硬块或筋疙瘩。

淤血者易患疾病为：癌症等恶性肿瘤病、心肌梗塞、中风、下肢静脉瘤等血管疾病，及慢性肝炎、肝硬化等。女性易患子宫内膜炎或子宫肌瘤，痛经严重，月经易来迟。还可能出现经血发黑、内搀血块等症状。



舌的特征

颜色暗紫
有黑色雀斑似的黑色小斑点
舌头内侧常突现2根又粗又长的静脉

生活建议

为改善血行不畅，应积极改善生活规律。首先请养成每日适度运动及放松身体的习惯。

接着，注意不要长时间保持一个动作。比如在电脑前，每过1小时要起立活动2分钟，做做简单的体操，休息一下眼睛。洗澡时不要选择淋浴，而要慢慢享受温水泡澡来温暖身体。有条件的话有时还可去温泉旅游，让大自然的温润放松身心。泡澡时手指按压或简单针灸“血海”这个穴位，可促进血液运行。

日常饮食中，也要以“辣”与“温热性”食材进行食物养生，以促进血液运行，加速新陈代谢。



痰湿型

这种体质的人易浮肿，易显得虚胖。要努力逐步改掉许多的不良生活习惯。

典型特征

痰湿是指身体处于新陈代谢不佳、多余的水或脂肪积于体内的状态。当积于体内的废物“痰湿”排出体外时，易出现粉刺、疙瘩，出痰，白带增多，糖便、腹泻等症状。

痰湿者身材偏胖，脂肪率高。体内易积水，所以易浮肿虚胖。血液中胆固醇、中性脂肪、糖分较多，易患高血脂、糖尿病等病症。平时常出现身体发重发懒、恶心、头晕等症状，这些都是痰湿的特征。

痰湿型还进一步分为体寒的寒性痰湿，及积热的热性痰湿。



舌的特征	有黏黏的舌苔
	热性痰湿易生黄色舌苔
	寒性痰湿易生白色舌苔

生活建议

导致身体处于痰湿状态，无论是寒性痰湿还是热性痰湿，皆源于如下原因：暴饮暴食，过多摄取油腻食物或甜食，酗酒，过度吸烟，运动不足，饮水过多等。因此要改善痰湿体质，改掉不良生活习惯是十分必要的。

运动不足的痰湿者，要养成做适度出汗运动的习惯。出汗有助于排出体内多余水分及废物，加速新陈代谢，也可改善虚胖。

此外，要控制饮酒，每周设定一个“护肝日”；并减少吸烟，不吃零食，不暴饮暴食；不要饮用过多的水。必须以坚定的意志改掉诸多不良生活习惯。

药膳养生中，食物纤维丰富的海藻、蘑菇、根菜等都具排痰湿作用。

如何鉴定自己的体质

药膳养生的基础，是针对体质选择适合的食物。上面我们已经介绍了一些有关如何判断自己属于哪种体质的基本知识，下面我们将在这里再介绍一种。中医根据望诊（观察诊断）、问诊、舌诊（观察舌头进行诊断）、脉诊（号脉诊断）等方式检查全身，并结合患者当时的身体状况进行综合性诊断。我们将通过“气”、“血”、“水”的充实度及运行情况，对自身体质进行鉴定。

请记下符合项目的相应分数并合并计算

“气”的充实度鉴定

1．易浮肿	2分
2．尿频，夜间多尿	2分
3．易着凉、怕冷	3分
4．声音细小，难发大声	3分
5．胃易积食，食量小	3分
6．易患糖便、痢疾	3分
7．易疲劳、易倦怠	5分
8．易患感冒	5分
9．常气喘	5分
10．舌头大且浮肿，颜色淡，边缘可见齿痕	5分

合计：(　　)分

“气”的运行度鉴定

1．失眠多梦	3分
2．口苦	3分
3．常叹气	3分
4．经常偏头痛	3分
5．腹泻与便秘交替反复	3分
6．喉咙里总感觉噎着东西般不快	3分
7．不安忧虑，焦燥易怒	5分
8．胃胀，打嗝放屁多	5分
9．月经周期紊乱，月经前下腹部和乳房发胀（女性）	5分
10．两肋周围感觉发紧（男性）	5分
11．舌的两端发红，有舌苔	3分

合计：(　　)分

“血”的充实度鉴定

1．心跳快	2分
2．经常忘事	2分
3．脱发多，白发多	3分
4．眼睛模糊，易疲劳	3分
5．皮肤干燥无光泽	3分
6．指甲发白，薄且易断	3分
7．脸色苍白无光	5分
8．头晕，一站就头昏眼花	5分
9．手脚发抖，易腹部绞痛	5分
10．舌小色淡	5分

合计：(　　)分

“血”的运行度鉴定

1．色斑多	2分
2．大便发黑	2分
3．脸色、唇色发暗	3分
4．经常肩膀发酸或头痛	3分
5．患有慢性关节痛	3分
6．腋肿或脚跟干裂，身体中易结块	3分
7．心悸，脉象不齐	3分
8．痛经严重，经血中有肝状血块	5分
9．皮肤的毛细血管露出（男性）	5分
10．下肢静脉瘤明显	5分
11．舌头颜色接近紫色，有黑斑状的斑点，舌下静脉粗大	5分

合计：(　　)分



“水”的充实度鉴定	
1．傍晚后身体易微热	3分
2．脸色发红	3分
3．干咳不止	3分
4．眼睛发干	3分
5．耳鸣	3分
6．口干舌燥，喜冷食	3分
7．大便滚圆难排	3分
8．睡觉时常出汗	5分
9．爱上火	5分
10．舌头发红，表面有裂痕，几乎无舌苔	5分
合计：(　　)分	

“水”的运行度鉴定	
1．油性肌肤，爱长疙瘩	2分
2．头感觉重	2分
3．经常发晕、恶心	3分
4．痰多	3分
5．易患糖便、痢疾	3分
6．易浮肿	3分
7．身体发胖，水肿	3分
8．血液中胆固醇、中性脂肪值偏高，身体脂肪率偏高	5分
9．身体发重发懒	5分
10．舌头表面厚重，有很多粘糊糊的舌苔	5分
合计：(　　)分	

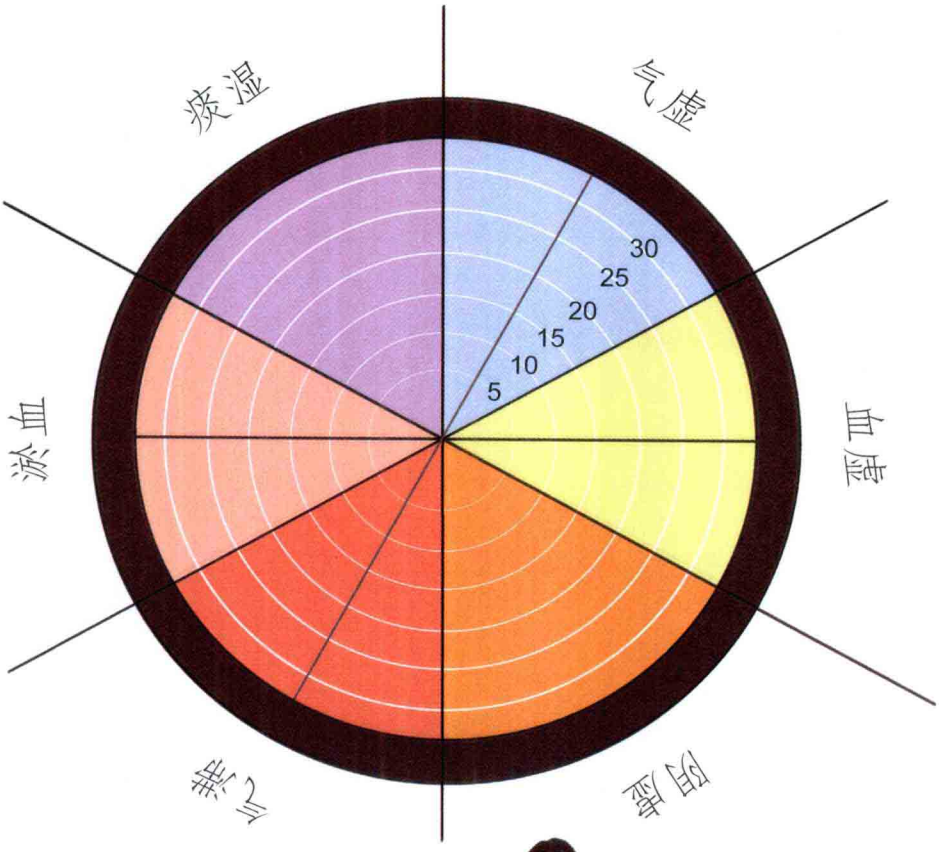
从分数看身体状况

请合计各项标准的得分，并参考相应建议。

各项标准得分合计	建　议
5–9分	虽具备该种体质的潜质，但稍加注意即可。按需进行药膳养生。
10–19分	如放任不管的话，该种体质的症状会恶化。应开始进行药膳养生。
20–29分	完全是该项体质。请认真进行药膳养生，并去看中医。
30分以上	应该正饱受身体不适的痛苦。药膳养生的同时，请及时去医院就诊。

体质鉴定评分表

分别对前页的各项标准合计分数，在图表中的各项分数曲线与直线的焦点处标记，最后将6项的6个点用直线连接，向图表外侧突出的那部分即为目前的体质。



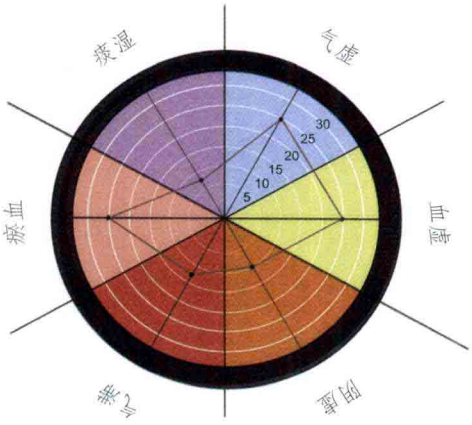


特别提示：
要想尽快知道自己的体质，就请立刻行动填表连线吧！



板块特征	所属体质
向气虚板块突出	气虚型
向血虚板块突出	血虚型
向阴虚板块突出	阴虚型
向气滞板块突出	气滞型
向淤血板块突出	淤血型
向痰湿板块突出	痰湿型

例：下图为气虚加血虚加淤血体质。



关于体质的问答

（1）提问：有2、3个突出部分，到底为何种体质？

回答：这种情况很常见，被诊断为最突出部分的体质兼备其他部分体质。每种体质都应遵从相应的食物养生建议，而该体质应遵守所具备体质的所有食物养生建议。

（2）提问：体质是一成不变的吗？

回答：体质根据季节和生活状况，每天都在变化，应经常检查自身体质。

六种体质的药膳养生

待我们对人体的体质类型和自身到底属于哪种体质有了一个准确的判断之后，就有根据给自己开出一个科学的食谱了。那么，每种体质的人到底都适合什么食物呢？我们将在下面一一例举出来。

气虚时的药膳养生

食物养生 暖身消寒

气虚者身体几乎都属寒性，肠胃发寒，导致消化机能低下。

因此气虚者的食物养生原则是：暖身健胃，提高肠胃消化机能，减少肠胃负担。选择“平性”、“温性”及“热性”食材加热食用；避开让身体发寒的生冷食物，不过多食用不易消化的油腻食物、甜食，及辛辣刺激食物。

食量小，易患腹泻、糖便者，可加热食用土豆，会有意想不到的效果。

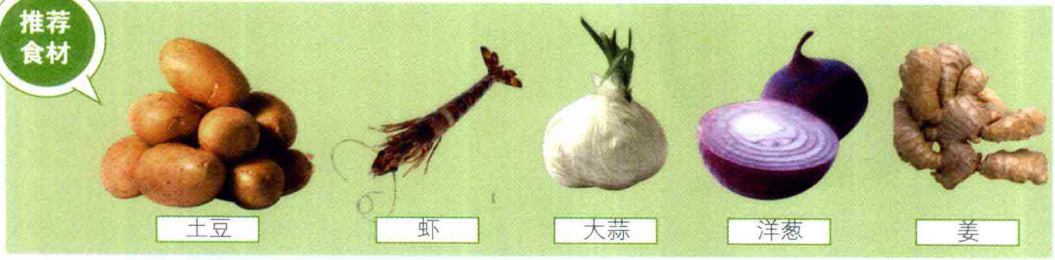
对易疲劳、易患感冒的气虚者来说，补“气”食材必不可少。高丽参具有“补气之王”的美誉。牛肉、鸡肉等肉类，虾、鳗鱼等海鲜，土豆等蔬菜在补气方面具有立竿见影的效果。日常饮食中多吃上述食物，会收获实效。

具有暖身效果的代表性食材为：羊肉、虾、韭菜、大蒜、葱、洋葱、姜、花椒、栗子、胡桃、肉桂、红茶等。此外，贝类、豆类、蘑菇等可提高胃的消化机能，促进胃的新陈代谢，也是补气的重要食材。

改善气虚的心得

1. 加热食用“平性”、“温性”及“热性”食材。
2. 不食用生冷、油腻、甜腻食物。
3. 每日多摄取土豆、豆类、蘑菇等食材。
4. 牛肉、虾、鳗鱼等食材具有立竿见影的补气功效。
5. 细嚼慢咽，吃八成饱为宜；切忌狼吞虎咽，暴饮暴食。

推荐食材





血虚时的药膳养生

有造血作用的食材乃上上之选

血虚被认为是“血”不足，因此食物养生中应积极摄取补血食材。乌鸡因皮肤、骨头和肉都为黑色，故名“乌鸡”，是中国特有的禽鸟。它可为内脏提供丰富营养，改善血虚，是补血的重要食材。

与乌鸡的补血功效异曲同工的是，很多黑色和红色食材也可补血强身，比如动物肝脏、黑豆、黑芝麻、黑木耳、红糖、糙米、番茄、枸杞子等。中国人自古就认识到黑色和红色食物有益健康。它们富含矿物质和多酚，可造血暖身，对因缺血而怕冷的血虚者是再适合不过了。

气虚时消化机能降低，若无法通过肠胃吸收充足营养，常导致贫血、血虚。兼具气虚与血虚两种体质，被称为“气血两虚”，其二者为同生关系。因此血虚者食物养生的注意点与气虚者几乎相同，应控制生冷食物、油腻食物的摄入，选择“平性”及“温性”的易消化食物。

此外要避开过于甜腻、辛辣的食物。常备枣、梅干、葡萄干等酸酸甜甜的干果，也可享受一种自然甘甜。

改善血虚的心得

1. 选择“平性”、“温性”食材，甜食应选择带有自然酸甜味的食材。
2. 多多食用猪肝、柿子、鹌鹑蛋等食物。
3. 黑色和红色食材乃补血佳品。
4. 常备枸杞子、黑木耳、金针菜、葡萄干等干果辅助烹饪。
5. 停止减肥、不吃早餐、偏食等行为，做到合理饮食，保持营养均衡。

推荐食材


乌鸡


黑豆


黑木耳


番茄


枸杞子

阴虚时的药膳养生

以平性、寒性食材为主，忌食辣味

处于“水”不足状态的阴虚者身体缺乏滋润，因多余热量而燥。日常饮食中应使用“平性”、“凉性”、偶尔可使用“寒性”食材来降热润体。身体燥热上火时，尤其应选择平凉性食材。

降火气的代表性食材当属甲鱼。此外，鸭肉和鲍鱼也具有清热降噪的功效。阴虚者偶尔食用这些食材也可滋阴健体。

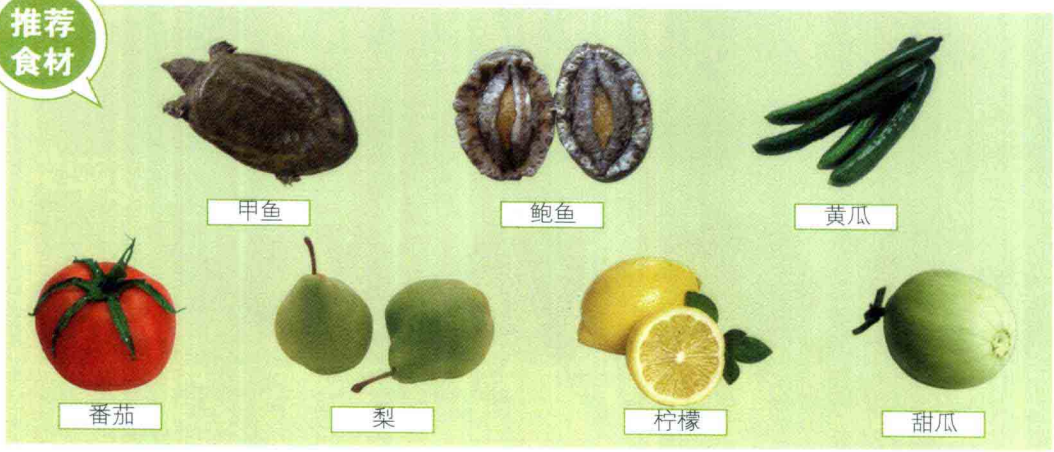
同时，生吃黄瓜、番茄等寒凉性蔬菜也是简单有效的办法。俗话说“酸甜化阴”，意思是指“甜味与酸味结合起来可滋阴”。番茄、梨、柠檬、甜瓜等食材正切合这句话。这些蔬果，不但让舌头饱享甘甜，更具滋阴润体的功效，阴虚者一定要积极食用。

反之，阴虚者要避开五味中的“辣味”，诸如辣椒、胡椒等调料，还有萝卜、大葱、大蒜等辛辣蔬菜。辣味过强会损耗阴气，是阴虚者绝对要避免的。

改善阴虚的心得

1. 积极摄取带有自然酸甜味，及“平性”、“凉性”的食材。
2. 常备松子、黑芝麻、白芝麻、木耳等辅助烹饪。
3. 不要选择冰冷的饮用品，而应选择温热的饮用品。
4. 避开过咸、过于辛辣的食物。
5. 偶尔食用甲鱼、鲍鱼和鸭肉等食材可滋阴润体。

推荐食材





气滞时的药膳养生

香气蔬菜和酸味食材可改善气滞

气滞不畅时，具有“理气作用”的代表食材是带香气的蔬菜，它们可改善气滞状况。茼蒿、鸭尔芹、水芹、洋芹、香芹等散发清香的蔬菜，其香气精油成分具有舒气消压的功效。烹饪这类蔬菜时，若时间过长，宝贵的香气便会散失，所以应在最后环节时加入并快速加热。香气蔬菜中，洋芹叶具有良好的降压功效，所以血压较高的朋友炒菜时千万不能丢弃这些宝贝。

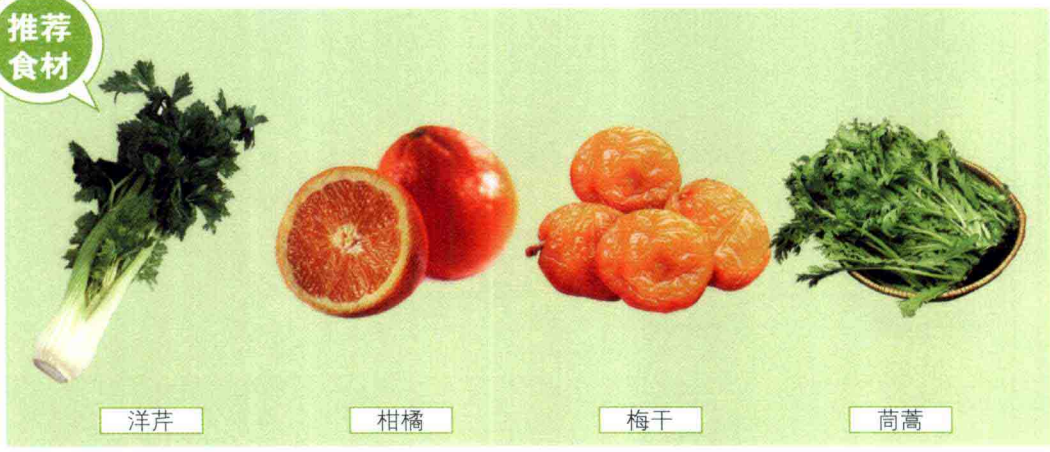
此外，“肝”掌握着气的运行，若想保持肝的健康，在五味中应适当食“酸”。柑橘类、梅干、黑醋等酸味食材，可提高肝的机能，改善气滞状况。

虽同是气滞体质，但症状各有不同。所以，养生食材也一定要有所区别。如肚胀、爱放屁打嗝的人最好少吃薯类及豆类食物；血压较高的人建议多吃洋芹叶及苦味食材。患有偏头痛症状的人应选择茼蒿；而枸杞则有益于缓解眼部的疲劳。

改善气滞的心得

1. 选择带香气的食材，烹饪时间不宜过长。
2. 每日吃些柑橘等酸味食品。
3. 气躁易怒者应控制辛辣食物及佐料的摄入。
4. 爱放屁打嗝的人应少吃薯类及豆类。
5. 茶中加些薄荷、茉莉花、枸杞、菊花、郁金、薰衣草等。

推荐食材



淤血时的药膳养生

推荐暖身、激活新陈代谢的食物

处于血行不畅状态的的淤血者，大多苦于怕冷、四肢发冷、慢性疼痛等症状。“温热性”及“辣味”食物可暖身、发汗、利尿、解毒，促进“气”“血”运行。温热性食材有洋葱、韭菜、大蒜、花椒、肉桂等。辣味食材则有姜、大葱、紫苏等。

这里要重点提到的是各种“青背的鱼”，如沙丁鱼、秋刀鱼、竹荚鱼等。这些鱼都是具有活血作用的代表性食物。各种青背的鱼，其鱼油中含有丰富的EPA（二十碳五烯酸，鱼油的主要成分）及DHA（二十二碳六烯酸，俗称脑黄金，是一种对人体非常重要的多不饱和脂肪酸）脂肪酸。它们具有减少血液中的中性脂肪，调节胆固醇平衡等功效，最终促进血液通畅。

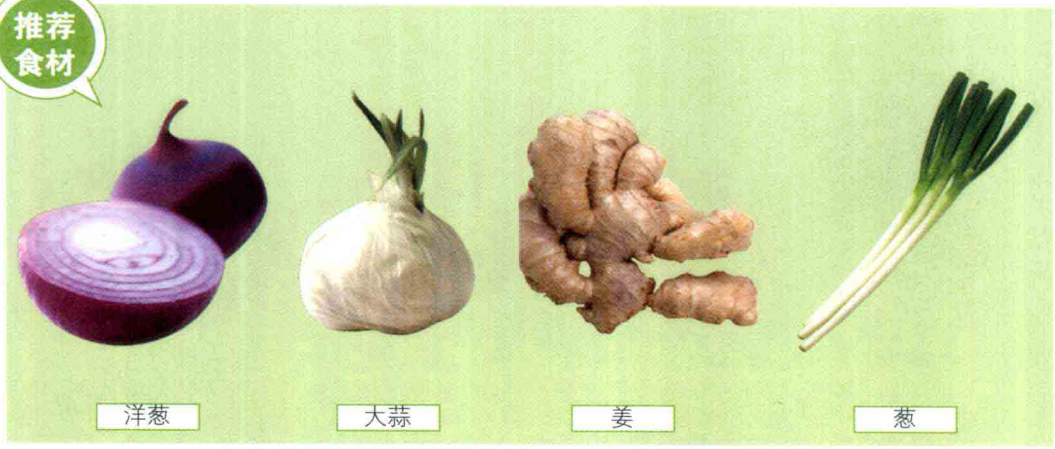
肥肉肥油、奶油等动物性脂肪及味道过浓的食物，能使人体血液变得粘着，所以淤血者更要严格控制上述食物的摄入。

此外，身体发冷的话要拒绝冷食冷饮，饮品中不可加冰，养成饮用常温或温热饮品的习惯。

改善淤血的心得

1. 多吃“温性”、“热性”及“辣味”食材。
2. 避开猪牛羊肉，尽量多吃青背的鱼。
3. 不食用肥肉肥油、奶油等脂肪含量多的食物。
4. 食物味道尽量清淡。
5. 日常饮食中常备玫瑰、红花、藏红花、郁金、蕹、黑醋等食材。

推荐食材





痰湿时的药膳养生

食物纤维丰富的食材可促进新陈代谢

痰湿者应多吃有通便利尿作用的食物，以促进脂肪和水分的排出。具有这种功效的食物有糙米、小麦、杂粮、海藻、蘑菇、根菜等，它们都含有丰富的食物纤维。食物纤维是指不易被人体消化酵素消化的食物成分总称，它可在肠内吸收废物及水分，形成粪便排出体外。此外，食物纤维丰富的食物，大多必须充分咀嚼才可咽下，这就起到了抑制暴饮暴食的作用，可预防肥胖、高血脂及动脉硬化等病症，调节肠胃，正切合痰湿者的需要。

反之，肉、油腻食物、甜腻食物会增加血液中胆固醇的含量，痰湿者应加以控制。

当人口渴想喝水时，需补充必要量水分。一些人有随身携带水壶的习惯，但这不适用于痰湿者。有饮水过量倾向的严重痰湿者，水的摄入一定要适量。

此外，过多食用水分与糖分含量高的水果，也是导致痰湿的原因之一。每日食用约一个水果即可。

改善痰湿的心得

1. 主食应多选取杂粮，晚饭要少吃。
2. 积极食用海藻、蘑菇、根菜等食材。
3. 避开肉、蛋黄、鱼子、油腻食物及过咸食物。
4. 不要过多摄取水分及糖分。
5. 饭后可饮用温热的乌龙茶、普洱茶及薏米茶。

推荐食材



人体年龄变化规律

中医认为，人体年轻时的“气”、“血”、“水”充实且运行通畅。但随着年龄的增长，人体会逐渐感到“气”、“血”、“水”的不足，于是疲劳、性机能衰退、老化和各种疾病问题便接踵而来。为尽量延缓疾病和老化的到来，就应该很好地了解随年龄增大而发生的身体变化，并据此进行适宜的药膳食物养生。

女性





35－45岁

气血两虚

中医将这一年龄段称为气血两虚的时期，即“气”、“血”开始衰弱的时期。

一般来说，20-35岁之间是女性荷尔蒙分泌最为旺盛的年纪。一旦超过这一年龄段，女性就开始逐步老化。因为此时女性体内的荷尔蒙平衡已被打破，其月经周期和经血量都会逐渐发生变化。此外尤其应该注意的是，处于这一年龄段内的女性，也会因为生育及工作等造成的体力消耗和精神压力而导致体内荷尔蒙失调。并因此变得彻夜难眠、疲劳难耐和四肢发冷等症状的发生。

男性





40－55岁

气血两虚

男性在40岁以后会感觉到体力和精力低下，这与女性从35岁以后开始老化相比，要稍晚一些。这一时期男性最突出、最根本的问题就是“肾虚”。肾乃“气”、“血”之本。因老化造成的肾衰退会导致气血少、易疲劳、性功能衰弱等问题。因此，这一时期的男性易患高血压、糖尿病、癌症等疾病。还有，脱发、白发现象也会逐渐明显。



45－59岁

阴虚、阴血两虚、气滞、淤血

这一时期为女性的更年期。在这一时期，女性要经历从生育期过渡到非生育期的诸多重大变化。随着女性荷尔蒙雌性激素的减少，女性会出现面部燥红、下半身发冷、焦躁不安、头痛、腰痛等各种更年期特有的症状。



60岁以后

脾肾气虚、淤血、痰湿

总体上讲，女性在这一时期就进入了闭经后的人生阶段。一过60岁，女性的各种老化现象就会严重显现出来。如，皮肤上皱纹、老年斑明显增多，骨质变脆，腰膝疼痛，易尿频或夜间多尿，记忆力低下，等等。造成上述症状的原因是人体“脾”、“肾”的“气”运行机能衰弱，“血”与“水”运行不畅而导致血淤滞，“无形之痰”堆积在体内等。



55－69岁

肾虚、气滞淤血、气虚

这一时期的男性也已到了衰老的年龄。受到腰膝疼痛、前列腺肥大、阳痿等疾病烦恼的人会越来越多。而且，这个年龄段的男性因面临退休等生活上的一系列变化，也会产生精神不安，易出现抑郁症等“阴”性症状；反之，也易出现焦燥易怒等“阳”性症状。

此外，这一时期的男性不仅肾功能不佳，而且具有调节自律神经和造血作用的肝功能也会下降。



70岁以后

脾肾气虚、淤血、痰湿

这一时期的男性，衰老迹象愈发明显。例如，内脏机能衰退，视力、听力、记忆力下降，消化机能减退，食量小而导致营养不良，体力、抵抗力弱，易患感冒、肺炎等传染性疾病。这些症状都与高龄女性相同。

年龄变化与药膳养生

如前所述，我们已经知道了自身身体的年龄变化规律。下面，我们就来学习一下我们在各个年龄段里到底应该怎样吃才是最健康、最科学的。



女性
35－45岁



这一年龄段的女性“气”“血”开始衰弱，易成为气虚体质或血虚体质。应积极摄取补气、养血的食材。因为已到自觉发冷的年龄，药膳食物养生应以不使身体发冷的“平性”及“温性”食材为本。



山药：

味甘、性平。具有补脾养胃，生津益肺，补肾涩精的功效。



乌鸡：

味咸、性温。有补虚劳羸弱，制消渴，治妇人崩中带下及一些虚损诸病的功效。



枸杞子：

味甘、性平。具有滋肾、润肺、补肝、明目的功效。

男性
40－55岁



男性进入40岁后，会突然变得易疲劳，脱发、白发问题也会愈发明显。这些问题都源于老化而导致的“气”“血”不足。所以就应积极摄取补气、养血的食材。



鳗鱼：

性温，味咸。具有补虚养血、祛湿、抗痨的功效。



黑豆：

味甘、性平。具有补肾益阴，健脾利湿，除热解毒的功效。



黑芝麻：

味甘、性平。具有补肝肾、益经血、润肠除热的功效。

女性 45－59岁



因女性荷尔蒙低下，易出现更年期特有的症状。因此应多摄取有助于“血”运行的食材。“气”运行易淤滞，易出现焦躁忧虑等心理不调症状。所以，有助于“气”运行的食材也要积极摄取。



木耳：

味甘、性平。具有益气、润肺、补脑、凉血、活血、养容等功效。



淫羊藿：

味辛、甘，性温。具有补肾壮阳、驱风除湿、止咳平喘、益气强心的功效。



黄花菜：

味甘，性凉。具有止血、消炎、清热、利湿、消食、明目、安神的功效。

男性 55－69岁



这一年龄段的男性肾脏机能衰弱，出现排尿障碍，实实在在感到身体老化。为提高已衰弱的肾脏机能，食物养生应选择补“气”、补“血”的食材，起到保持健康的作用。



甲鱼：

性寒，味咸。具有滋阴凉血、补益调中、补肾健骨、散结消痞的功效。



大蒜：

味辛、甘，性温。具有温中健胃，消食理气，解毒杀虫的功效。



韭菜：

味甘、辛、咸，性温。具有补肾益胃，充肺气，散淤行滞，安五脏，行气血的功效。

男性、女性 60－70岁



这一年龄段，无论女性还是男性，消化机能、排尿机能、记忆力等一切机能都已低下。其中，老年期的较大特征为免疫力低下，体内易堆积老化废物。易患动脉硬化，中医学所讲的“无形之痰”易在血管中堆积。



核桃：

味甘，性温。具有补肾、温肺、润肠及通便的功效。



蘑菇：

味甘，性微寒。具有补脾益气，润燥化痰的功效。



海藻：

味咸、微苦，性寒。具有软坚散结，清热消痰，利水的功效。

不同季节的药膳养生

“因人·因时·因地”是中医的治疗原则，意思是无论是治疗已病还是未病，都要根据人、季节及水土的变化而变化。这也是食物养生应遵循的原则。



春

万物复苏的春季，身体阳气升，身心机能被激活。但“肝”，也就是自律神经若过于活跃，易引发身心不适，自律神经不调等问题。通过具有理气养血作用的食物，恢复“肝”的正常机能，是春季食物养生的基础。此外，春季食物养生中应注意预防感冒。

夏

闷热的夏季，体内易积热，喝水过多易导致水肿。身体发懒无力、无精打采、无食欲、中暑等是夏季常见症状。选择具有清热利尿（将多余热量及水分排出体外）作用的食物是夏季食物养生的基础。

秋

空气干燥，植物开始枯黄的秋季，人体同样缺乏滋润，易引发干咳、哮喘、皮肤干燥等问题。因此食用具有润肤润肺、防止身体干燥的食物就十分重要。

冬

寒冷的冬季，植物的新陈代谢被控制到最低限，养分都储存在根部及茎部。人体新陈代谢也降低，阳气与养分积蓄体内。在中国，冬季被认为是养生的最佳季节。暖身，促进血行，储备元气是冬季食物养生的基础。



我国大部分地区四季分明，生活在这里的人们，身体也随着四季的变化而变化。药膳养生也是如此，要根据季节及人体当时的状况，选择适合的食材以调节身体，健身养生。这就是食材与季节变化的关系。

推荐食材：

土豆



蘑菇



枸杞子



枣



此外还有：

猪肝、鸡肝，竹笋，洋芹，茼蒿，鸭儿芹，柑橘类等。

推荐食材：

西瓜



黄瓜



冬瓜



番茄



此外还有：

苦瓜，豆芽，绿豆，绿豆粉丝，百合，薏米，车前草等。

推荐食材：

螃蟹



柿子



甲鱼



葡萄



此外还有：

皮蛋，秋刀鱼，梨，银杏，枇杷，藕，白木耳，枸杞子，豆浆，牛奶等。

推荐食材：

虾



南瓜



萝卜



洋葱



此外还有：

羊肉，牛肉，鸡肉，鳗鱼，高丽参，姜，大蒜，大葱，韭菜，白菜，花椒，肉桂，辣椒，大料等。



第二篇

养生药膳

药膳应用得宜能改善体质，此篇分别有适合男性、女性及所有大众的保健食谱，大家快来试试吧！

适合女性的药膳

适合男性的药膳

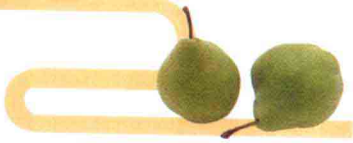
适合所有人的药膳






雪梨豌豆炒百合





材料

雪梨1个，豌豆荚、南瓜、柠檬、油、盐、味精、太白粉各适量

药材

鲜百合30克

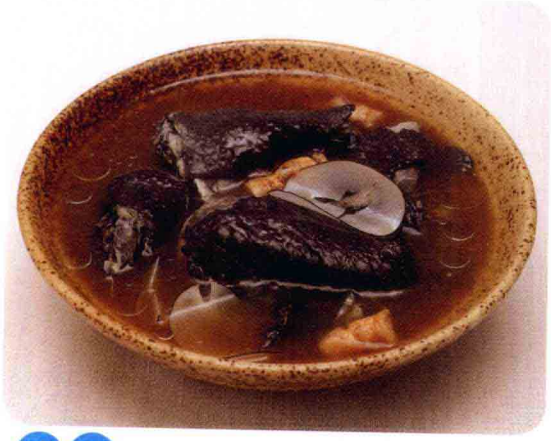
功效

- 生津
- 润燥
- 益气
- 定神
- 养阴清热

做法

1. 雪梨削皮切块，豌豆洗净、鲜百合剥开洗净，南瓜切薄片，柠檬挤汁备用。
2. 雪梨、豌豆、鲜百合、南瓜过水后捞出，锅中油烧热，放入所有材料和药材炒1～2秒。
3. 用太白粉勾芡后起锅即可。

花旗参炖乌鸡





材料

乌骨鸡1只，猪肉200克，姜片、盐、味精、糖各适量

药材

花旗参10克、海底椰适量

功效

- 滋阴
- 养血
- 生津止渴
- 清虚火
- 抗衰老

做法

1. 乌骨鸡去肠，入沸水中汆烫去除血水；再将猪肉放入水中。
2. 将乌骨鸡、猪肉、花旗参、海底椰放入炖盅，加适量清水，炖3个小时。
3. 放入姜片及调味料，略煮入味即可。

桂圆养生粽





材料

红豆半杯，松子1汤匙，燕麦片1/3杯，红、白糯米1杯

药材

枸杞1汤匙、板栗2个、桂圆1汤匙、红枣3颗

功效

- 润肺
- 滋肾
- 补肝
- 明目
- 消渴

做法

1. 将红枣去籽，桂圆肉切碎，板栗切片。洗净红、白糯米及红豆、松子、燕麦，
2. 将所有材料放在清水中泡好备用。
3. 将以上所有材料放在电饭锅内煮，煮熟后搅拌，同时放入松子、枸杞等，再包入粽叶或锡箔纸内，食用前蒸一下即可。

百合墨鱼粒





材料

西洋芹150克、墨鱼200克、红椒1个、盐5克、味精3克

药材

百合50克

功效

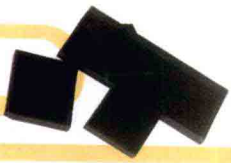
- 美容
- 定神
- 养五脏
- 除浮肿
- 防胀

做法

1. 西洋芹洗净切成段，墨鱼洗净去皮切成粒，红椒洗净切粒，百合洗净。
2. 锅中加入水煮沸后，放入墨鱼粒、芹菜段、红椒、百合稍汆烫后捞出。
3. 锅中加油烧热，加入所有材料炒熟后，再加入盐、味精炒匀即可。

阿胶牛肉汤





材料

牛肉100克、米酒20毫升、生姜10克、精盐适量

药材

阿胶15克

做法

1. 将牛肉去筋切片。
2. 将切好的牛肉片与生姜、米酒一起放入砂锅，加入适量的水，用小火煮30分钟左右。
3. 最后加入阿胶及调味料，溶解搅拌均匀即可。

功效

- 调经安胎
- 补血止血
- 滋阴养血
- 健脾

桂圆煲猪心





材料

猪心1个，姜片15克，精盐、鸡精、香油各适量

药材

桂圆35克、党参10克、红枣15克

做法

1. 猪心洗净，去肥油，切小片，红枣洗净去核，党参洗净切段备用。
2. 净锅上火，放入适量清水，待水沸放入切好的猪心汆烫去除血水，捞出沥干水分。
3. 砂锅上火，加入清水2000毫升，将猪心及备好的材料放入锅内，大火煮沸后改用小火煲约2小时，最后再加调味料即可。

功效

- 补气养血
- 安神
- 补心
- 祛斑

百合炒红腰豆





材料

西洋芹250克，红腰豆100克，葱油、姜汁、盐、味精、鸡精粉、太白粉适量

药材

百合250克

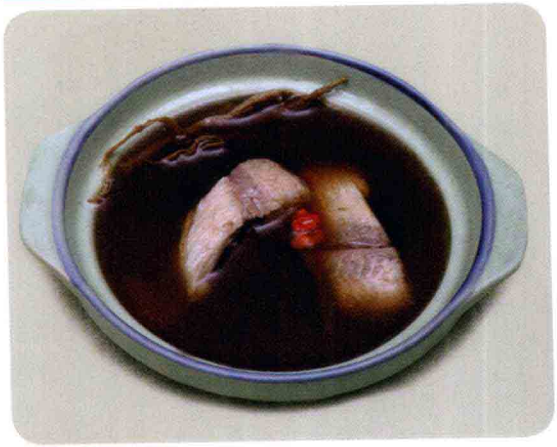
功效

- 增强免疫力
- 补血
- 防衰老
- 修补细胞

做法

1. 把所有的调味料放好备用，西洋芹洗净，切成段，百合洗净。
2. 西洋芹、百合、红腰豆放入沸水中汆烫，另起锅加入葱油、姜汁烧热后，再放入西洋芹、百合、腰豆翻炒。
3. 倒入盐、味精、鸡精粉炒匀，用太白粉勾芡。盛出装盘即可。

参须枸杞炖鳗





材料

河鳗500克、盐2小汤匙

药材

参须15克、枸杞10克

功效

- 增强抵抗力
- 益气
- 生津
- 润肺
- 补肝
- 明目

做法

1. 鳗鱼洗净，去鱼鳃、肠腹后切段，汆烫去腥，捞出再冲净，盛入炖锅。
2. 参须冲净，撒在鱼上，加水盖过材料，移入电饭锅，外锅加2杯水。
3. 炖至开关跳起，揭开锅盖撒进枸杞，再按一次开关直至跳起，加盐调味即可。

美肤猪脚汤





材料

猪脚200克、胡萝卜100克、生姜3片、盐适量

药材

人参须、黄芪、麦门冬各10克，薏仁50克

功效

- 催乳
- 美容
- 治疗消化道出血
- 补充胶原蛋白

做法

1. 药材分别洗净，将人参须、黄芪、麦门冬放入棉布袋中，薏仁泡水30分钟，放入大锅中备用；猪脚洗净后剁成块，再汆烫后备用。
2. 胡萝卜洗净切块后，与猪脚一起放入锅中，再加生姜、适量水。
3. 用大火煮滚后转小火，煮约30分钟后将药材包捞出， 续熬煮至猪脚熟透，加入盐即可。

山药炖鸡汤





材料

胡萝卜1根、鸡腿1只、盐5克

药材

山药250克

功效

- 健脾
- 补肺
- 益肾
- 驱邪
- 美容

做法

1. 山药削皮，洗净，切块；胡萝卜削皮，冲净，切块；鸡腿剁块，放入沸水中滚烫，捞出冲净。
2. 鸡肉、胡萝卜先下锅，加水至盖过材料，以大火煮开后转小火慢炖15分钟。
3. 加入山药转大火煮沸，转小火续煮10分钟，加盐调味即可。

西芹百合炒白果





材料

西洋芹500克，姜、葱、盐、味精各5克，鸡蛋面200克，鸡精粉2克，太白粉10克

药材

百合300克、白果50克

做法

1. 西洋芹、百合切好洗净，鸡蛋面用开水煮熟，沾上太白粉，油炸成雀巢备用。
2. 白果过水后再放入砂锅，加油和调味料炒熟，用太白粉勾芡，淋入少许油。
3. 炒好的西洋芹、百合装入雀巢，将白果放在上面即可。

功效

- 敛肺气
- 缩小便
- 治哮喘
- 清咽

当归田七乌鸡汤





材料

乌骨鸡肉250克、盐5克、味精3克、酱油2毫升、油5克

药材

当归20克、田七8克

做法

1. 把当归、田七用水洗干净，然后用刀剁碎。
2. 把乌骨鸡肉用水洗干净，用刀剁成块，放入开水中煮5分钟，再取出过冷水。
3. 把所有的材料放入炖盅中，加水，慢火炖3小时，最后调味即可。

功效

- 散淤消肿
- 止血活血
- 止痛
- 行气

何首乌炒猪肝





材料

猪肝300克、韭菜花250克、清水240毫升、太白粉5克、豆瓣酱8克、盐3克

药材

何首乌20克

功效

- 补肝
- 养血
- 明目
- 解毒
- 消渴

做法

1. 猪肝切片，入开水中滚烫，捞出沥干。
2. 韭菜切小段，将何首乌放入清水中煮沸，转小火续煮10分钟后离火，滤取药汁与太白粉混合均匀。
3. 起油锅，将韭菜和猪肝与豆瓣酱一起炒匀。

枸杞牛肉





材料

新鲜山药 600克、牛膝肉500克、盐2小匙

药材

枸杞10克

功效

- 补脾胃
- 益气血
- 强筋骨
- 促进脂肪分解

做法

1. 牛肉切块、洗净汆烫捞起再冲净1次，山药削皮洗净切块。
2. 将牛肉盛入煮锅，加7碗水以大火煮开，转小火慢炖1小时。
3. 加入山药、枸杞，续煮10分钟，加盐调味即可。

玉竹沙参焖老鸭





材料

老鸭1只，葱、生姜各适量

药材

玉竹50克、沙参50克

做法

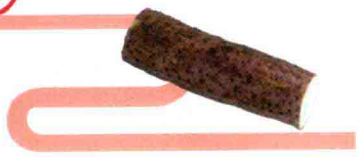
1. 将老鸭洗净，切块后放入锅中；生姜去皮，切片。
2. 再放入沙参、生姜，加水适量用大火煮沸。
3. 转用小火煨煮，1小时后加入调味料，撒上葱花即可。

功效

- 滋阴
- 清肺
- 润燥
- 去疾
- 补虚

山药排骨汤





材料

排骨500克、盐2小匙

药材

山药2两

做法

1. 排骨入滚水中汆烫，去浮沫洗净。
2. 新鲜山药削去外皮洗净，滚刀切成块或以药用山药代替亦可。
3. 将1/2的材料加8碗水煮，以大火烧开后转小火煮3~4分钟，待排骨熟透后加调味料即可。

功效

- 健脾
- 润肺
- 美白肌肤
- 益肾
- 滋阴

玉竹煮猪心





材料

猪心500克，生姜、葱、花椒、味精、白糖、香油、食盐、卤汁各适量

药材

玉竹50克

功效

- 安神
- 宁心
- 养阴
- 生津
- 润燥
- 止渴

做法

1. 将玉竹洗净切成段，用水稍润。
2. 将猪心剖开洗净，与生姜、葱、花椒同置锅内，用中火煮到猪心六分熟时捞出晾凉。
3. 将猪心、玉竹放在卤汁锅内，用文火煮熟后捞起。猪心切片后与玉竹一起放入碗内，在锅内加适量卤汁，再放入食盐、白糖、味精和香油加热成浓汁，将浓汁均匀地淋在猪心里外。

白果蒸蛋





材料

鸡蛋2个、盐1小匙

药材

白果5颗

功效

- 润肺
- 益气
- 定喘咳
- 利小便
- 开胃

做法

1. 白果剥皮及薄膜，鸡蛋加盐打匀，加温水调匀成蛋汁，用滤网滤去浮沫，盛入碗内，加入白果。
2. 锅中加水，待水滚后转中小火隔水蒸蛋，每隔3分钟左右即掀一次锅盖，让蒸气溢出，保持蛋面不起气泡，约蒸15分钟即可。
3. 可酌加猪肉片等配料同蒸，但不宜搭配海鲜类，否则易使咳嗽加重。

川贝酿水梨





材料

新鲜水梨1个

药材

川贝母2钱、白木耳半钱

做法

1. 将白木耳泡软，去蒂，切成细块。
2. 水梨从蒂柄上端平切，挖除中间的籽核。
3. 将川贝母、白木耳置入梨心，并加满清水，置于碗盅里移入电饭锅内，外锅加1杯水，蒸熟即可吃梨肉、饮汁。

功效

- 养阴
- 润肺
- 清热
- 化痰
- 止咳

鹿茸炖乌鸡





材料

乌骨鸡250克、精盐适量

药材

鹿茸10克

做法

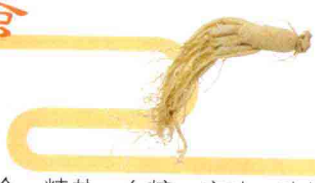
1. 将乌骨鸡洗净切块备用。
2. 将备好的乌鸡块与鹿茸一齐置炖盅内。
3. 再加适量开水，用小火隔水炖熟，用调味料调味后即成。

功效

- 补养精血
- 强筋
- 健骨
- 益肾

人参鹌鹑蛋





材料

鹌鹑蛋12个，精盐、白糖、麻油、味精、太白粉、高汤、酱油等各适量

药材

人参7克、黄精10克

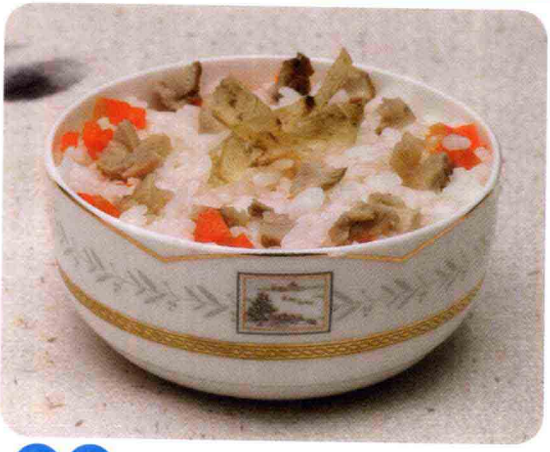
功效

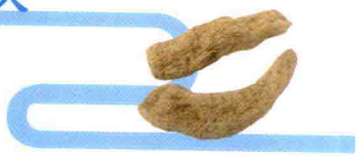
- 健脾
- 益胃
- 强壮身体
- 消除疲劳

做法

1. 将人参煨软、切段后蒸2次，收取滤液，再将黄精煎2遍，取其浓缩液与人参液调匀。
2. 将鹌鹑蛋煮熟去壳，一半与黄精、盐、味精腌渍15分钟；另一半用麻油炸成金黄色备用。另用小碗把高汤、白糖、酱油、味精等调成汁。
3. 另起锅，将鹌鹑蛋和调好的汁一起下锅翻炒，最后连同汤汁一同起锅，再加入腌渍好的另一半鹌鹑蛋即可。

天麻鸡肉饭





材料

蓬莱米100克，鸡肉25克，竹笋、胡萝卜各50克

药材

天麻5克

功效

- 息风
- 定惊
- 健脑
- 强身
- 镇静
- 安眠

做法

1. 将鸡肉、竹笋、胡萝卜切成粒。
2. 将蓬莱米、天麻、鸡肉、竹笋、胡萝卜洗净放入有水的砂锅内。
3. 以小火煨煮，煮成稠饭即可。

通草丝瓜草虾汤





材料

草虾2只，丝瓜10克，香油、葱段、蒜、盐各适量

药材

通草6克

做法

1. 将通草、丝瓜、草虾洗干净，入锅加水煮汤。
2. 同时下葱、蒜、盐，用中火煮至将熟时，放入香油，煮开即可。

功效

- 益气
- 补血
- 利小便
- 润肺
- 催乳

灵芝黄芪炖肉





材料

瘦肉500克，料酒、葱、姜、盐、胡椒粉各适量

药材

灵芝少许、黄芪15克

做法

1. 将灵芝、黄芪洗净润透切片，葱、姜拍碎，瘦肉洗净后，放入沸水锅中汆烫去血水捞出，再用清水洗净切成小方块。
2. 将灵芝、黄芪、瘦肉、葱、姜、料酒、盐同入碗内，注入适量清水，隔水炖煮。
3. 煮沸后，捞去浮沫，改用小火炖，炖至瘦肉熟烂，用盐、胡椒粉调味即成。

功效

- 补中
- 益气
- 补肺
- 益肾
- 养心
- 安神

艾叶煮鸡蛋





材料

鸡蛋2个

药材

艾叶10克

做法

1. 将艾叶加水熬煮至出色。
2. 加入鸡蛋一起炖煮。
3. 待鸡蛋壳变色即可食用。

功效

- 理气血
- 驱寒
- 安胎
- 增强记忆
- 延缓智力衰退

茯苓白豆腐





材料

豆腐500克，香菇、精盐、料酒、太白粉各适量

药材

茯苓30克、枸杞适量

做法

1. 豆腐挤压出水切成小方块，撒上精盐；香菇切成片。
2. 将豆腐块放入热油中炸至金黄色。
3. 清汤、精盐、料酒倒入锅内烧开，加太白粉勾成白汁芡，倒入炸好的豆腐块中调匀，与茯苓、香菇片、枸杞炒匀即成。

功效

- 益脾
- 养胃
- 宁心
- 安神
- 生津润燥
- 清热解毒

灵芝炖猪尾





材料

猪尾1条，鸡200克，猪瘦肉50克，鸡汤1000毫升，生姜、葱、料酒、白糖、食盐各适量

药材

灵芝5克 、陈皮3克

功效

- 补气
- 养心
- 安神
- 安眠
- 美容

做法

1. 将猪尾洗净剁成段；猪瘦肉切成块；鸡切块；灵芝洗净切成细丝。
2. 锅中加水，放入猪尾段、猪肉、鸡块汆烫去除血水。
3. 将鸡汤倒入锅内，煮沸后加入猪尾、瘦肉、鸡块、灵芝，炖熟后加调味料即可。

熟地当归鸡汤





材料

鸡腿1只、盐适量

药材

熟地25克、当归15克、川芎5克、炒白芍10克

功效

- 补血
- 活血
- 强身健体
- 治疗妇女病

做法

1. 鸡腿剁块，放入沸水汆烫、捞起、冲净，药材以清水快速冲净。
2. 将鸡腿和所有药材盛入炖锅，加6碗水以大火煮开，转小火续炖30分钟。
3. 起锅并加盐调味即成。

黄精蒸土鸡





材料

土鸡1只（重约1000克），姜、川椒、葱、食盐、味精各适量

药材

黄精、党参、山药各30克

做法

1. 将土鸡洗净剁成1寸见方的小块。
2. 放入沸水中烫3分钟后，装入汽锅内，加入葱、姜、食盐、川椒、味精。
3. 再加入黄精、党参、山药盖好汽锅，放入蒸锅蒸3小时即成。

功效

- 益气
- 润心肺
- 强筋骨
- 健胃脾

枸杞黄芪蒸鳝片





材料

鳝鱼350克、姜10克、盐3克、味精2克、蚝油4克、酱油1克、胡椒粉少许

药材

枸杞10克、麦门冬10克、黄芪10克

做法

1. 鳝鱼去头、骨剁段；黄芪、麦门冬洗净；枸杞洗净泡发；姜洗净切片。
2. 将鳝鱼用盐、味精、酱油腌渍5分钟至入味。
3. 将所有材料和调味料一起拌匀入锅中蒸熟即可。

功效

- 祛风
- 活血
- 益气
- 消除疲劳

归芪补血乌鸡汤





材料

乌骨鸡1只、盐少许

药材

当归25克、黄芪25克

做法

1. 将乌骨鸡剁块，放入沸水汆烫、捞起、冲净。
2. 乌鸡块和当归、黄芪一起盛锅，加6碗水，以大火煮开，再转小火续炖25分钟。
3. 加盐调味即成。

功效

- 行气
- 活血
- 促进血液循环
- 增强造血功能
- 促进新陈代谢

黑枣参芪梅子茶





材料

紫苏梅5颗、热开水600毫升、冰糖2大匙

药材

黑枣5颗、丹参75克、黄芪75克

做法

1. 将黑枣、丹参、黄芪与紫苏梅放入杯中，冲入热开水，盖上杯盖约10分钟。
2. 加入冰糖搅拌至溶化即可。

功效

- 活血祛淤
- 安神
- 宁心
- 止痛
- 促进血液循环

地黄乌鸡汤





材料

乌骨鸡1只、猪肉100克、姜20克、葱和盐各5克、味精3克、料酒5毫升、高汤500毫升

药材

生地黄10克、红枣10个

做法

1. 将生地黄浸泡5小时后取出切成薄片，红枣洗净沥干水分，猪肉切片。
2. 乌骨鸡去内脏及爪尖，切成小块，用热水汆烫去除血水。
3. 将高汤倒入净锅中，放入乌鸡块、猪肉片、地黄片、红枣、姜，烧开后加入盐、料酒、味精、葱调味即可。

功效

- 补虚
- 益气血
- 生津
- 安神
- 养气

芦荟西红柿汤





材料

西红柿2个，鸡蛋1个，香菜2根，太白粉、葱丝、姜丝、盐、味精、香油少许

药材

芦荟叶肉100克

做法

1. 将西红柿洗净、切片，芦荟切丝，鸡蛋搅匀，香菜切末，加入盐、味精等调料备用。
2. 砂锅上火，倒入色拉油加热时，放入姜、葱丝煸香，放入芦荟、西红柿翻炒。
3. 倒入清水，水开后加入太白粉，倒入鸡蛋，搅拌均匀，放入香菜末。

功效

- 清热降火
- 去油脂
- 调理肠胃
- 去除黑色素
- 美白
- 通便

十全大补乌鸡汤





材料

乌骨鸡腿1只

药材

当归、熟地、党参、炒白芍、白术、茯苓、黄芪、川芎、甘草、肉桂、枸杞、红枣各10克

做法

1. 乌骨鸡腿剁块，放入沸水汆烫、捞起、冲净，药材以清水快速冲洗。
2. 将鸡腿和所有药材一起盛入炖锅，加7碗水以大火煮开。
3. 转小火慢炖30分钟即成。

功效

- 补血
- 促进血液循环
- 利尿
- 消肿
- 调经理带
- 滋肾补血

杜仲炖排骨





材料

排骨半斤、米酒1大匙

药材

杜仲4钱，红枣和枸杞适量

做法

1. 排骨先汆烫备用。
2. 将所有食材一起放入砂锅中炖熬25分钟即可。

功效

- 补肝
- 滋肾
- 强筋骨
- 安胎

香菇旗鱼汤





材料

旗鱼肉片150克、香菇150克、绿花椰菜75克、清水500毫升、棉布袋1个

药材

天花粉15克、知母10克

做法

1. 全部药材放入棉布袋，全部材料洗净，香菇和绿花椰菜剥成小朵备用。
2. 清水倒入锅中，放入棉布袋和全部材料煮沸。
3. 取出棉布袋，放入嫩姜丝和盐调味即可食用。

功效

- 舒筋
- 止痛
- 养胃
- 抗癌
- 健胃
- 和血

地黄虾汤





材料

虾3只、精盐适量

药材

生地黄30克

做法

1. 生地黄洗净后，放在盘中备用。
2. 将虾洗净后，放入沸水汆烫去腥、杀菌，然后捞起放在盘中备用。
3. 净锅加水，将水烧开后，把事先准备好的虾和生地黄放入锅中，炖大约30分钟。
4. 加入盐调味，将地黄鲜虾汤盛入碗中即可食用。

功效

- 清热
- 生津
- 润燥
- 补肝肾
- 止血
- 凉血

白果莲子乌鸡汤





材料

罐头装白果30克、乌骨鸡腿1只、盐5克

药材

新鲜莲子150克

做法

1. 鸡腿洗净、剁块，汆烫后捞起，用清水冲净。
2. 盛入煮锅加水至盖过材料，以大火煮开转小火煮20分钟。
3. 莲子洗净放入煮锅中续煮15分钟，再加入白果煮开，加盐调味即可。

功效

- 促消化
- 清火
- 宁神
- 消除疲劳
- 缓解紧张情绪

枸杞韭菜炒虾仁





材料

虾200克，韭菜250克，盐5克，味精3克，料酒、太白粉适量

药材

枸杞10克

做法

1. 将虾去壳洗净，韭菜洗净切段，枸杞洗净泡发。
2. 将虾抽去泥肠，放太白粉、盐、料酒腌5分钟。
3. 锅置火上，油烧热，放入虾仁、韭菜、枸杞和调味料，炒至入味即可。

功效

- 补肾
- 壮阳
- 通乳
- 滋阴
- 健胃

丹参桃红乌鸡汤





材料

乌骨鸡腿1只、盐2小匙、棉布袋1个

药材

丹参15克、红枣10颗、红花25克、桃仁5克

做法

1. 将红花、桃仁装在棉布袋内，扎紧。
2. 鸡腿洗净剁块、汆烫、捞起；红枣、丹参冲净。
3. 将所有材料盛入煮锅，加6碗水煮沸后转小火炖约20分钟，待鸡肉熟烂加盐调味即成。

功效

- 活血
- 通脉
- 补心
- 养肝
- 去疲止痛
- 安神宁心

牛奶炖花生





材料

花生100克、牛奶1500毫升、冰糖适量

药材

枸杞20克、白木耳10克、红枣2颗

做法

1. 将白木耳、枸杞、花生洗净。
2. 砂锅上火，放入牛奶，加入白木耳、枸杞、红枣、花生和冰糖同煮，花生煮烂时即成。

功效

- 活气
- 养血
- 补心
- 安神
- 祛痰

当归羊肉汤





材料

羊肉500克，姜、米酒、盐各适量

药材

当归15克

做法

1. 羊肉放入沸水汆烫、捞起、冲净。
2. 姜冲净，以刀背拍裂、切段。
3. 将羊肉、姜、当归一起盛锅，加水至盖过材料，煮沸转小火续炖40分钟。
4. 起锅前加盐、米酒调味即可食用。

功效

- 补血
- 驱寒
- 阵痛止痛
- 活血

黄精炖猪肉





材料

瘦猪肉200克，葱、姜、料酒、食盐、味精各适量

药材

黄精50克

做法

1. 将黄精、瘦猪肉洗净，分别切成长3厘米、宽5厘米的小块。
2. 放入锅内，加水适量，放入葱、姜、食盐、料酒。
3. 隔水炖蒸，待瘦肉熟后加入少许味精即可。

功效

- 养脾
- 益心肺
- 益气
- 润心肺

川芎蛋花汤





材料

鸡蛋1个、米酒20毫升

药材

川芎2钱

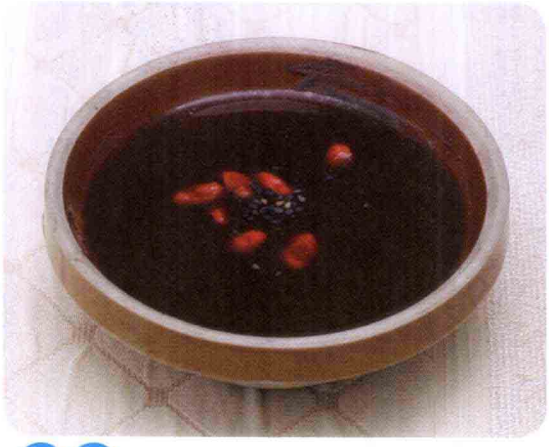
做法

1. 川芎洗净，浸泡于清水约20分钟。
2. 鸡蛋打入碗内，拌匀，备用。
3. 起锅，倒入适量清水，以大火煮滚后，加入川芎，倒入鸡蛋，蛋熟后加入米酒即可。

功效

- 活血
- 止咳
- 安神
- 改善月经不调

何首乌党参乌发膏





材料

黑芝麻50克、蜂蜜1000毫升

药材

何首乌200克，茯苓100克，党参、枸杞、菟丝子、牛膝、补骨脂各50克

做法

1. 将何首乌、茯苓、党参、枸杞、菟丝子、牛膝、补骨脂、黑芝麻加水适量，浸透，放入锅内煎煮。每20分钟取煎液一次，加水再煎，共取煎液3次。
2. 合并煎液，先以大火煮开，后转为小火熬至黏稠如膏时，加蜂蜜至沸，停火，待冷却装瓶备用。

功效

- 延缓衰老
- 降低血脂
- 保护肝脏
- 抗菌消炎
- 乌发

西洋参甲鱼汤





材料

无花果20克、甲鱼500克

药材

西洋参10克、红枣3颗、枸杞适量

做法

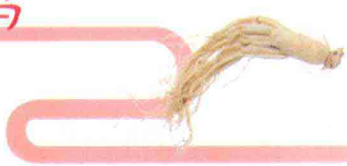
1. 甲鱼血放净，并与适量清水一同放入锅内加热至水沸，西洋参、无花果、红枣均洗净备用。
2. 将甲鱼捞出剥去表皮，去内脏洗净，剁成小块，略汆烫后备用。
3. 将2000毫升清水放入锅内煮沸后，加入所有材料，大火煲开后改用小火煲3小时，加盐调味即可。

功效

- 补气养阴
- 清火
- 去燥
- 养胃

人参蒸嫩鸡





材料

小公鸡1只，姜1克，精盐、味精、料酒、清汤、胡椒粉适量

药材

人参3克

做法

1. 将鸡宰杀，将头、翅、颈剁成块，姜切片。
2. 将人参用温水洗净泥沙，鸡块入沸水汆烫去除血水。
3. 鸡块和人参一起放入碗中，加清汤、姜片、精盐、味精、料酒、胡椒粉，加盖放上蒸笼蒸1小时即可。

功效

- 健脾
- 补血
- 化痰
- 治疗支气管炎

补气玉米排骨汤





材料

玉米适量、小排骨半斤、盐2小匙

药材

党参、黄芪各3钱

做法

1. 玉米洗净，剁成小块，排骨以沸水汆烫过后备用。
2. 将所有材料和药材一起放入锅内，以大火煮开后，再以小火炖煮40分钟，起锅前以少许盐调味即可。

功效

- 刺激胃肠蠕动
- 预防便秘
- 补气
- 促进血液循环
- 促进乳房发育

鲜人参炖乌鸡





材料

猪瘦肉200克、乌骨鸡650克、火腿30克、生姜2片、花雕酒3克、味精4克、盐2克、鸡粉15克、浓缩鸡汁5克

药材

人参2根

做法

1. 将乌骨鸡去毛，在背部剖开去内脏，猪瘦肉切片，火腿切粒。
2. 将所有的肉料汆烫去除血水后，加入其它材料，然后装入盅内，移去锅中隔水炖4小时。
3. 在炖好的汤中加入所有调味料即可。

功效

- 活血
- 补心
- 强筋骨
- 行气

冬瓜薏仁鸭





功效

- 利小便
- 消肿
- 止渴
- 补肾
- 养阴
- 明目
- 滋阴补虚

材料

鸭肉500克，冬瓜、油、蒜、米酒、高汤各适量

药材

薏仁20克、枸杞10克

做法

1. 将鸭肉、冬瓜切块。
2. 在砂锅中放油、蒜等调味料，和鸭肉一起翻炒，再放入米酒和高汤。
3. 煮开后放入薏仁，用大火煮1小时，再放入冬瓜，小火煮熟后食用。

红枣乌鸡汤





功效

- 安神
- 养脾气
- 平胃气
- 通窍
- 生津

材料

乌骨鸡半只，绿茶10克，香菜20克，盐和香油各适量

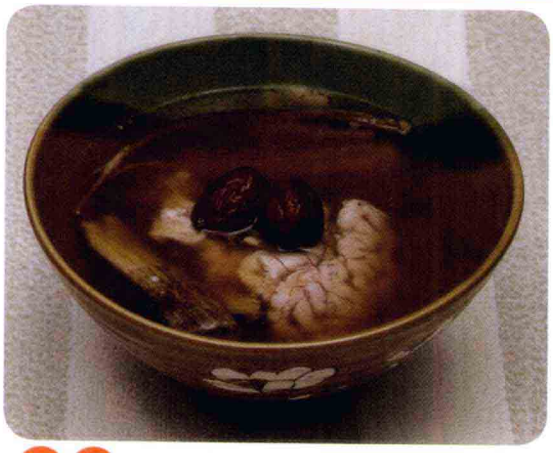
药材

红枣20粒、枸杞5克

做法

1. 先将红枣泡软，鸡洗净、剁块，绿茶用布袋装好备用。
2. 将剁好的鸡块放入锅中，接着放入茶包、枸杞、红枣，并加水至盖过鸡块为止。
3. 以大火煮沸后转小火慢熬1小时，放盐调味即熄火，食用前撒上香菜、淋入香油即可。

何首乌猪脑汤





材料

猪脑2副、盐少许

药材

何首乌30克、黄芪10克、红参须3克、红枣4颗

功效

- 滋养肝肾
- 安神
- 益智
- 补益精血
- 补脑

做法

1. 将猪脑浸于清水中，撕去表面薄膜，放入滚水中稍滚取出；清水洗净各种药材，红参须去皮切片，红枣去核，备用。
2. 全部材料放入炖盅内，加入适量清水，盖上盅盖，放入锅内，隔水炖1小时，加盐调味即可。

党参煮马铃薯





材料

马铃薯300克，料酒、葱各10克，姜5克，盐3克，味精2克，芝麻油15克

药材

党参15克

功效

- 补充维生素
- 补充膳食纤维
- 预防消化道癌症
- 控制胆固醇

做法

1. 将党参洗净，切薄段；马铃薯去皮，切薄片；姜切片，葱切段。
2. 将党参、马铃薯、姜、葱、料酒一同放入炖锅内加水，置大火上煮沸，再改用小火烧煮35分钟，加入盐、味精、芝麻油调味即成。

鱼腥草乌鸡汤





材料

乌骨鸡半只，盐、味精各适量

药材

鱼腥草30克、蜜枣5颗

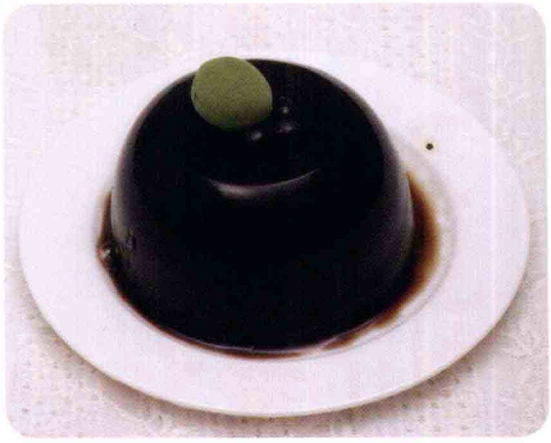
做法

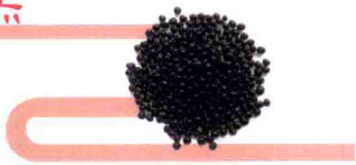
1. 鱼腥草洗净，乌骨鸡洗净切块，红枣洗净备用。
2. 锅中加水煮沸，放入鸡块汆烫去血水后捞出。
3. 将清水1000毫升放入锅内煮沸后，加入以上所有材料，大火煲开后，改用小火煲2小时加调味料即可。

功效

- 清热解毒
- 消肿
- 健胃消食
- 利尿

黑豆洋菜糕





材料

白糖100克、洋菜粉12.5克、青梅少许、碎冰糖

药材

黑豆500克

做法

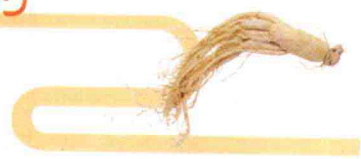
1. 先将黑豆在石磨上磨一下，除去皮，再磨成粗粉，加白糖和适量的水拌匀，上笼蒸熟。
2. 将洋菜粉加少许水调和，倒入蒸熟的黑豆中，放上少许青梅、碎冰糖，冷却后，放入冰箱冻成糕，切成小块，做成一道甜点，可随意食用。

功效

- 强身健体
- 增肥
- 丰乳
- 促进新陈代谢
- 增强免疫力

人参蜂蜜粥





材料

蜂蜜50克、生姜5克、韭菜5克、蓬莱米100克

药材

人参3克

功效

- 补气
- 清肠通便
- 润泽肌肤
- 止痛
- 解毒

做法

1. 将人参放入清水中泡一夜，生姜切片，韭菜切末。
2. 将泡好的人参连同泡参水，与洗净的蓬莱米一起放入砂锅中，中火煨粥。
3. 待粥将熟的时候放入蜂蜜、生姜、韭菜末调匀，再煮片刻即可。

何首乌黑豆煲鸡脚





材料

鸡脚8只、猪瘦肉100克

药材

何首乌10克、黑豆20克、红枣5颗

功效

- 补肾
- 益阴
- 健脾
- 利湿
- 除热解毒

做法

1. 鸡脚剁去趾甲洗净备用；红枣、何首乌洗净备用。
2. 猪瘦肉洗净，黑豆洗净放锅中炒至豆壳裂开。
3. 全部用料放入煲内，加适量清水煲3小时，加盐调味即可。

冬虫夏草鸡





材料

公鸡 1 只，姜、葱、精盐、味精各适量

药材

冬虫夏草5~10枚

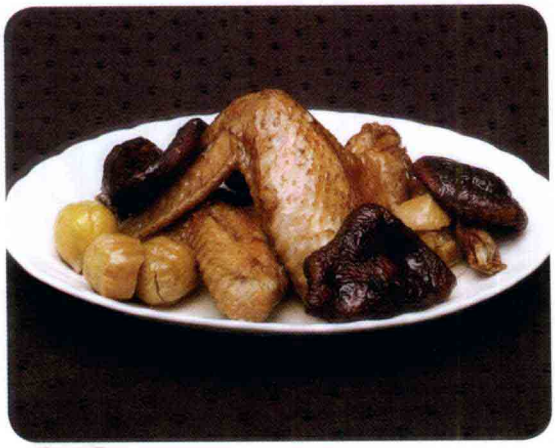
做法

1. 将公鸡烫洗、退毛，内脏去除干净，并剁成若干块，备用。
2. 将切好的鸡块汆烫，可以去除鸡肉上残留的血丝，然后将汆烫好的鸡块放在锅中，添入适量水，用大火煮开。
3. 水开时，加入冬虫夏草和各种调味料；然后添加少量水，用小火将鸡肉煮熟。

功效

- 补肾
- 益阳
- 改善睡眠
- 增强抵抗力
- 治疗男性阳痿

板栗香菇焖鸡翅





材料

香菇6朵，鸡翅50克，姜4片，香菜适量，料酒、太白粉各2小匙，蚝油1大匙，盐1小匙

药材

板栗300克

做法

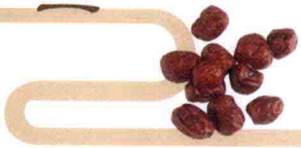
1. 板栗用水烫过冲凉，剥壳备用；香菇去蒂后，泡水；将鸡翅剔除骨头，冲洗掉血水，剁成块，然后加入太白粉、蚝油、盐腌渍25分钟左右。
2. 开火，加油至锅中烧热，加入备好的板栗肉翻炒，然后加入备好的香菇、鸡翅一起炒熟透。
3. 加入适量开水、蚝油、盐，焖10分钟起锅。

功效

- 补肾
- 消渴
- 益气
- 减轻严重的腹泻

虫草红枣炖甲鱼





材料

甲鱼1只，料酒、精盐、味精、葱、姜片、蒜瓣、鸡汤各适量

药材

冬虫夏草10枚、红枣10颗

功效

- 益气
- 补血
- 调补阴阳
- 助生精髓
- 补肾气

做法

1. 将甲鱼切成若干块，备用；冬虫夏草洗净，红枣用开水浸泡透后备用；将备好的甲鱼放入砂锅中，添水煮沸，然后捞出备用。
2. 在锅中放入甲鱼、冬虫夏草、红枣，然后加入料酒、盐、味精、葱姜、蒜、鸡汤炖2小时左右，取出即可。

人参黄芪蒸甲鱼





材料

甲鱼1只，生姜、盐各5克，味精2克，鸡精粉3克，料酒5克

药材

人参3克、黄芪10克

功效

- 壮阳
- 改善遗精阳痿等症状
- 提升精子质量
- 抬高受孕率

做法

1. 甲鱼宰杀洗净，人参切段，黄芪洗净，生姜切片备用。
2. 将备好的甲鱼放入砂锅中，添水煮至七分熟，然后捞出备用。
3. 将所有的调味料在碗中拌匀，然后淋在甲鱼上，使其浸透，再上锅蒸13分钟即可。

板栗枸杞粥





材料

板栗200克、盐6克、大米100克

药材

枸杞100克

做法

1. 将大米用清水淘洗干净；板栗用水烫过冲凉，剥壳备用。
2. 在砂锅中加入清水，投入备好的板栗和大米，用小火一起熬煮成粥。大约需要70分钟左右。
3. 快煮好时撒上枸杞，加入调味料，然后再煲煮入味即可。

功效

- 补滋补肾气
- 增强体力
- 刺激性激素分泌
- 防止性功能衰减
- 提高生育能力

党参枸杞红枣汤





材料

白糖适量（或盐，视个人口味调整）

药材

党参20克、枸杞12克、红枣12克

做法

1. 将党参洗净切成段备用。
2. 再将红枣、枸杞放入清水中浸泡5分钟后再捞出备用。
3. 将所有的材料放入砂锅中，然后放入适量的清水，一起煮沸。
4. 煮沸后改用小火再煲10分钟左右，将党参挑出，喝汤时只吃枸杞、红枣。

功效

- 滋肾
- 固精
- 益气
- 和脾胃
- 补血
- 治疗阳痿
- 早泄
- 滑精等症

苁蓉海参鸽蛋



材料

水发海参2个，鸽蛋12颗，猪油50毫升，花生油、葱、蒜、胡椒粉、味精、太白粉、鸡汁适量

药材

肉苁蓉15克

功效

- 益滋阴
- 补养
- 益肾
- 防止神经衰弱

做法

1. 将海参处理，汆熟；鸽蛋煮熟，去壳；肉苁蓉煎汁备用。鸽蛋沾太白粉，炸至金黄色，备用。
2. 锅中放猪油，投下葱、蒜爆香，加鸡汁稍煮，再加调味料和海参，煮沸后用小火煮40分钟，再加鸽蛋、苁蓉汁，煨煮。
3. 将余下的汤汁做成芡汁，淋上即成。

巴戟天海参煲



材料

海参300克、绞肉150克、胡萝卜80克、白菜1棵、盐5克、酱油3克、白胡椒粉少量、醋6克、糖适量、太白粉5克

药材

巴戟天15克、白果10克

功效

- 补阳
- 助性
- 调理肾亏
- 改善生殖
- 促进生长发育

做法

1. 海参洗净，去掉海参腔肠，汆烫后捞起，切大块；胡萝卜切片；绞肉加盐和胡椒粉拌均匀，然后捏成小肉丸。
2. 锅内加一碗水，将巴戟天、胡萝卜、肉丸等加入并煮开，加盐、酱油、醋、糖调味。
3. 再加入海参、白果煮沸，然后加入洗净的白菜，再煮沸时用太白粉水勾芡后即可起锅。

虫草瘦肉粥



材料

瘦肉50克、白米100克、盐适量、网状纱布1个

药材

冬虫夏草3钱

功效

- 治疗阳痿
- 腰酸
- 遗精
- 增强体质
- 加强抵抗力
- 促进食欲

做法

1. 将瘦肉用清水洗净，汆烫去除血水，然后切成小方丁备用。
2. 冬虫夏草用清水洗净，并用网状纱布包好。
3. 将白米用清水淘洗干净，然后放入装着冬虫夏草的纱布包一同煮。
4. 煮至7分熟后，再放入切好的瘦肉，煮熟后将药材包取出即可。

海马虾仁童子鸡



材料

虾仁15克，童子鸡1只，米酒、葱段、蒜、味精、盐、生姜、太白粉、清汤各适量

药材

海马10克

功效

- 益气
- 补肾
- 增强抵抗力
- 补充体力

做法

1. 将童子鸡处理干净，洗去血水，然后放入沸水中汆烫煮熟，剁成小块备用。
2. 将海马、虾仁用温水洗净，泡10分钟，放在鸡肉上。
3. 加入白葱段、生姜、蒜及鸡汤适量，上笼蒸烂，把鸡肉扣入碗中，加入调味料后，再淋上太白粉水勾芡即成。

海马排骨汤





材料

排骨220克、胡萝卜50克、味精0.5克、鸡精0.55克、盐1克

药材

海马2只

做法

1. 将排骨洗净，剁成若干块，汆烫备用。
2. 胡萝卜洗净切成小方块。
3. 将所有的材料放入汤煲中，放入适量水（水量不要太多，能盖过材料即可），用小火煲熟。
4. 快熟时放入所有的调味料即可。

功效

- 补肾
- 壮阳
- 活血
- 祛淤
- 增强抵抗力

鹿茸枸杞蒸虾





材料

大虾500克、米酒50毫升

药材

鹿茸10克、枸杞10克

做法

1. 大虾剪去须脚，在虾背上划开，以挑去泥肠，用清水冲洗干净，备用。
2. 鹿茸去除绒毛（也可用鹿茸切片代替），与枸杞一起用米酒泡20分钟左右。
3. 将备好的大虾放入盘中，浇入鹿茸、枸杞和酒汁。
4. 将盘子放入沸水锅中，隔水蒸8分钟即成。

功效

- 温肾
- 壮阳
- 强筋健胃
- 生精益血
- 提升精子质量

板栗排骨汤





材料

排骨500克、胡萝卜1根、盐1小匙

药材

板栗250克

做法

1. 将板栗剥去壳放入沸水中煮熟，备用。
2. 排骨洗净放入沸水汆烫，捞出备用。
3. 胡萝卜削去皮、冲净，切成小方块。
4. 将所有的材料放入锅中，加水至水盖过材料，大火煮开后，再改用小火煮约30分钟左右。
5. 煮好后加入适当的调味料即可。

功效

- 补肾
- 消渴
- 减轻腹泻
- 滋补肾气
- 预防体虚乏力

鳗鱼枸杞汤





材料

河鳗 500克、米酒15克、盐1小匙

药材

枸杞15克

做法

1. 将河鳗处理干净，去除内脏，洗净切段，放入沸水中汆烫，捞出备用。
2. 准备1个炖锅，将材料放入锅中，加水盖过材料，撒入枸杞，然后大火煮沸。
3. 煮沸后再加入一些水，转用小火煲煮约30～40分钟左右。
4. 煲至快熟时，加盐、米酒调味即成。

功效

- 滋补肝肾
- 益精
- 明目
- 增加精子数量
- 提高免疫力

当归生地烧羊肉





材料

肥羊肉500克，干姜10克，食盐、糖、绍兴酒、酱油适量

药材

当归、生地各15克

做法

1. 将羊肉用清水冲洗，洗去血水，切成块状，放入砂锅中。
2. 放入当归、生地、干姜、酱油、食盐、糖、绍兴酒、酱油等调味料。
3. 加入适量清水，盖过材料即可，开大火煮沸，再改用小火煮至熟烂即可。

功效

- 养血
- 通脉
- 强心
- 利尿
- 壮阳
- 抵抗疲劳

鸡丝炒百合金针





材料

鸡胸肉200克，盐1小匙、黑胡椒末少许克

药材

新鲜百合1粒、新鲜金针花200克

做法

1. 鸡胸肉洗净，去除血水，切丝备用。
2. 百合剥瓣，处理干净，去除老边和芯；金针花去除蒂洗净，放入开水中烫一下，捞起备用。
3. 油锅加热，陆续下鸡丝、金针、百合、调味料、适量水一起翻炒，炒至百合呈半透明状即可。

功效

- 除燥
- 清心
- 安神
- 改善精神紧增强抵抗力

黄芪牛肉蔬菜汤





材料

牛肉500克，西红柿2个，绿花椰菜、马铃薯各1个，盐2小匙

药材

黄芪25克

功效

- 益气
- 滋肾
- 益阳
- 调理气血
- 增强体力
- 强筋健骨

做法

1. 牛肉切大块，放入沸水汆烫，捞起，冲净；马铃薯、西红柿洗净、切块；绿花椰菜切小朵，洗净。
2. 将备好的牛肉和西红柿、花椰菜、马铃薯一起放入锅中，加水至盖过所有材料。
3. 以大火煮开后，转用小火续煮30分钟，然后再加入各种调味料即可。

黄芪山药鲫鱼汤





材料

鲫鱼1条、姜1段、葱1根、盐1小匙、米酒10克

药材

黄芪15克、山药15克

功效

- 益气
- 健脾
- 利水消肿
- 清热解毒
- 促进新陈代谢

做法

1. 将鲫鱼去除鳞、内脏，清理干净，然后在鱼的两面各划一刀备用；姜洗净、切片；葱洗净，切丝。
2. 将黄芪、山药放入锅中，加水煮沸，然后再转为小火熬煮大约15分钟。
3. 转中火，放入调味料和鲫鱼煮约8~10分钟，等鱼熟了后加入盐、米酒，并撒上葱丝即可。

芡实莲子薏仁汤





材料

猪小肠500克、盐2小匙、米酒30克

药材

芡实100克、茯苓50克、山药50克、干品莲子100克、薏仁100克

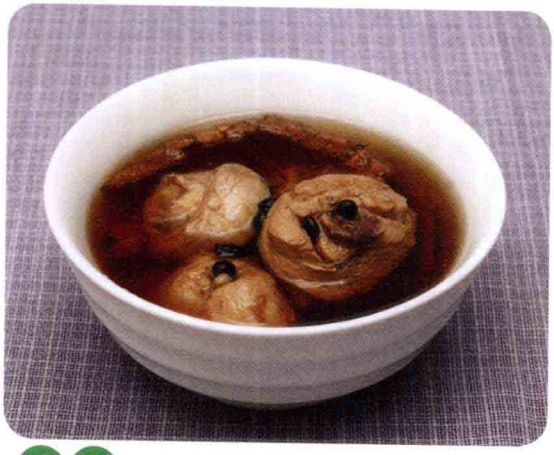
做法

1. 将猪小肠洗净，处理干净，放入沸水中汆烫，捞出，剪成小段，备用。
2. 将芡实、茯苓、山药、莲子、薏仁洗净，与备好的小肠一起放入锅中，加水至盖过所有材料。
3. 用大火煮沸，再用小火炖煮约30分钟左右。快熟时加入盐调味，淋上米酒即可。

功效

- 固肾
- 补脾
- 养心
- 安神
- 消除水肿
- 增强性功能

巴戟天黑豆鸡汤





材料

胡椒粒15克、鸡腿1只、盐1小匙

药材

巴戟天15克、黑豆100克

做法

1. 将鸡肉洗净、剁块，放入沸水中汆烫，去除血水。
2. 黑豆淘洗干净，与鸡腿、巴戟天、胡椒粒一起放入锅中，加水至盖过所有材料。
3. 用大火煮开，再转成小火继续炖煮约40分钟左右。快煮熟时，加入调味料即成。

功效

- 益肾
- 驱寒
- 强筋健骨
- 改善男性功能

虫草枸杞鸭汤





材料

鸭肉300克、盐1小匙、网状纱布包1个

药材

冬虫夏草15克、枸杞10克

功效

- 补肾
- 降压
- 强心
- 补精髓
- 增强免疫力

做法

1. 将鸭肉切块、洗净，放入沸水中汆烫，去除血水，捞出备用；冬虫夏草、枸杞洗净，放入网状纱布包中。
2. 将所有材料放入锅中，加水至盖过所有材料即可，以大火煮沸，再转成小火继续炖煮约30分钟左右即可。
3. 煮至快熟烂时加入盐调味即可。

五子下水汤





材料

鸡内脏（含鸡肺、鸡心、鸡肝）适量

药材

蒺藜子、覆盆子、车前子、菟丝子、芫蔚子各10克

功效

- 调理肾气
- 温肾
- 固精
- 清热
- 缓和体虚发热

做法

1. 将所有鸡内脏洗净、切片备用；姜洗净、切丝；葱去根须，洗净，切丝。
2. 将药材放入纱布包中，扎紧，放入锅中；锅中加适量水，至水盖住所有材料，用大火煮沸，再转成文火继续炖煮约20分钟。
3. 转中火，放入鸡内脏、姜丝、葱丝等调味，待汤沸后，加入盐调味即可。

苁蓉黄精骶汤





材料

猪尾骶骨1副、罐头白果1大匙、胡萝卜1段、盐1小匙

药材

肉苁蓉15克、黄精15克

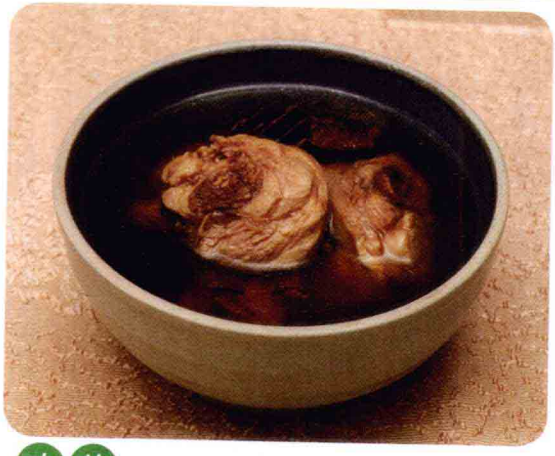
做法

1. 猪尾骶骨洗净，放入沸水中汆烫，去掉血水，备用；胡萝卜削皮、冲净、切块备用。
2. 将所有材料一起放入锅中，加水至盖过所有材料。
3. 大火煮沸，再转用小火续煮约30分钟，加入白果再煮5分钟，加盐调味即可。

功效

- 补肾
- 益气
- 强精
- 改善性功能
- 刺激精液分泌和精子的产生

杜仲寄生鸡汤





材料

鸡腿1只、盐1小匙

药材

炒杜仲50克、桑寄生25克

做法

1. 将鸡腿剁成块，洗净，在沸水中汆烫，去除血水，备用。
2. 将炒杜仲、桑寄生一起放入锅中，加水至盖过所有材料。
3. 用大火煮沸，然后转为小火续煮25分钟左右，快要熟时，加盐调味即可。

功效

- 补肝肾
- 益气
- 强精骨
- 降压
- 祛风
- 舒经络

何首乌核桃粥





材料

核桃50克、米1杯、盐1小匙

药材

何首乌10克

功效

- 补血
- 养气
- 补肝肾
- 填精
- 润燥
- 降血脂

做法

1. 何首乌用清水冲洗干净，加5碗水熬成汤汁，以大火煮沸，然后转为小火煮15分钟，去掉渣滓，保留汤汁，备用。
2. 将米淘洗干净，放入锅中，加入备好的何首乌汁一同熬煮约30分钟左右，直至米软烂。
3. 加入适量的核桃、盐调味即可。

附子蒸羊肉





材料

鲜羊肉1000克，葱、姜、料酒、葱段、肉清汤、食盐、熟猪油、味精、胡椒粉各适量

药材

附子30克

功效

- 温肾
- 壮阳
- 利尿
- 消肿
- 驱寒除湿

做法

1. 将羊肉洗净，放入锅中，加适量清水将其煮至七分熟，捞出。
2. 取一个大碗依次放入羊肉、附子、姜片、料酒、熟猪油、葱段、肉清汤、胡椒粉、食盐等调味料。
3. 再放入沸水锅中隔水蒸熟即可。

补骨脂芡实鸭汤





材料

鸭肉300克、盐1小匙

药材

补骨脂15克、芡实50克

做法

1. 将鸭肉洗净，放入沸水中汆烫，去除血水，捞出，备用。
2. 将芡实淘洗干净，与补骨脂、鸭肉一起盛入锅中，加入7碗水，大约盖过所有的材料。
3. 用大火将汤煮开，再转用小火续炖约30分钟，快煮熟时加盐调味即可。

功效

- 补肾
- 养精
- 助阳气
- 开胃健脾

三仙烩猪腰





材料

猪腰500克，酱油、葱丝、蒜末、醋、姜丝、香油各适量

药材

当归、党参、山药各10克

做法

1. 将猪腰洗净切开，去除筋膜和臊线，处理干净放入锅中，加当归、党参、山药，再加适量清水直到盖过所有材料。
2. 将猪腰炖煮至熟透为止，捞出猪腰，待冷却后分切成薄片，摆放在盘中。
3. 在猪腰中浇上酱油、醋、葱丝、姜丝、蒜末、香油等调味料调味即可。

功效

- 补肾
- 强筋健骨
- 健脾补肺
- 延年益寿

清心莲子田鸡汤



材料

田鸡3只、鲜莲子150克、棉布袋1个

药材

人参、黄芪、茯苓、柴胡各10克，生姜、地骨皮、麦门冬、车前子、甘草各5克

做法

1. 将莲子淘洗干净，所有药材放入棉布包中扎紧；两者都放入锅中，加6碗水以大火煮开，再转小火熬煮约30分钟。
2. 将田鸡用清水冲洗干净，剁成块，放入汤中一起煮沸。
3. 捞出装材料的棉布包，加盐调味即可。

功效

- 健脾开胃
- 助消化
- 补益
- 增进食欲
- 消除疳积

六味地黄鸡汤



材料

鸡腿1只

药材

熟地25克、山茱萸10克、山药10克、丹皮10克、茯苓10克、泽泻10克、红枣8颗

做法

1. 鸡腿洗净，剁成块，放沸水中汆烫，捞出，备用；药材冲干洗净，备用。
2. 将鸡腿和所有药材盛入炖锅中，加6碗水以大火煮开。
3. 煮沸后再转小火慢炖30分钟即成。

功效

- 降血脂
- 增强身体
- 补肝肾
- 防止性功衰退

肾气乌鸡汤





材料

乌骨鸡腿1只、盐1小匙

药材

熟地20克、山茱萸10克、山药15克、丹皮10克、茯苓10克、泽泻10克、车前子7.5克、牛膝7.5克、桔梗10克、附子5克

功效

- 温中健脾
- 益气
- 补血
- 补肾

做法

1. 将乌骨鸡腿洗净，剁块，放入沸水汆烫，去除血水；将乌骨鸡腿及所有的药材盛入煮锅中，加适量水至盖过所有的材料。
2. 大火煮沸，然后转小火续煮40分钟左右即可；可只取汤汁饮用，或吃肉喝汤。

参麦五味乌鸡汤





材料

乌骨鸡腿1只、盐1匙

药材

人参片15克、麦门冬25克、五味子10克

功效

- 强心
- 利尿
- 安神
- 促进性腺功能
- 提升精子质量
- 提高睡眠治疗

做法

1. 将乌骨鸡腿洗净，剁块，放入沸水汆烫，去除血水，备用。
2. 将乌骨鸡腿及人参片、麦门冬、五味子盛入煮锅中，加适量水（大约7碗水左右）直至盖过所有的材料。
3. 以大火煮沸，然后转小火续煮30分钟左右，快熟前加盐调味即成。

补肾固精鸭汤





材料

鸭肉600克、排骨10克、牡蛎10克、盐1小匙

药材

蒺藜子10克、芡实50克、莲须100克、鲜莲子100克

功效

- 补肾
- 益气
- 壮阳
- 固精
- 温阳湿精
- 安神
- 提升睡眠质量

做法

1. 将蒺藜子、莲须、排骨、牡蛎放入一个棉布袋中，装妥扎紧；鸭肉洗净，放入沸水中汆烫，去除血水；将莲子、芡实冲净，沥干。
2. 将备好的所有材料放入煮锅中，加适量水至盖过所有的材料。
3. 大火煮沸，再转小火续炖40分钟左右。

虫草海马汤





材料

新鲜大鲍鱼1个、鸡肉500克、猪瘦肉200克、金华火腿30克、生姜2片、花雕酒3克、食盐2克、鸡精粉2克、味精3克、浓缩鸡汁2克

药材

冬虫夏草2克、海马4只

功效

- 健脾
- 补肝肾
- 益气
- 壮阳
- 抗疲劳
- 改善性功能

做法

1. 将海马洗净，用瓦煲煸去异味；鸡肉洗净剁成块；猪瘦肉切成大粒；金华火腿切成粒。将切好的材料过水去掉杂质。
2. 把所有的材料放入炖盅，放入锅中隔水炖4小时后，放入调味料调味即成。

杜仲煮牛肉





材料

瘦牛腿肉500克，绍兴酒2汤匙，姜片、葱段少许，鸡汤2大碗，盐适量

药材

杜仲20克、枸杞15克

功效

- 补肝肾
- 强筋骨
- 降血压
- 提升体力
- 抵抗疲劳

做法

1. 牛肉洗净，放在热水中稍烫一下，去除血水，备用。
2. 将杜仲和枸杞稍洗一下，然后和牛肉一起放入锅中，加适量水。
3. 开大火煮沸后，再转小火将牛肉煮至熟烂，起锅前捡去杜仲、姜片和葱段，调味即可。

滋养灵芝鸡





材料

香菇10朵、鸡半只、水6碗

药材

灵芝9钱、黑枣10颗3

功效

- 提高体力
- 增强免疫力
- 补血养颜
- 延缓衰老

做法

1. 将香菇、黑枣、灵芝用清水洗净，香菇剥成小朵备用。
2. 鸡肉剁块，洗净，在沸水中汆烫一下，去除血水。
3. 将所有材料放入锅中，加水至盖过所有材料，然后用中火煮熟烂，快熟前加盐调味即可。

强精党参牛尾汤





材料

牛尾1个、牛肉半斤、牛筋2两

药材

黄芪2两、党参8钱，当归6钱、红枣1两、枸杞6钱

做法

1. 将牛筋用清水浸泡30分钟左右，再下水清煮15分钟左右。
2. 牛肉洗净，切块；牛尾剁成寸段，备用。
3. 将所有的材料放入锅中，加适量的水，大约盖过所有的材料，用大火煮沸后，转小火煮2小时，调味即可。

功效

- 补肾
- 养血
- 益气
- 固精
- 改善性功能
- 强壮腰肾

猪肚炖莲子





材料

猪肚1个，香油、食盐、葱、姜、蒜各适量

药材

莲子40粒

做法

1. 猪肚洗净，刮除残留在猪肚里的余油；莲子用清水泡发，去除苦心，装入猪肚内，用线将猪肚的口缝合。
2. 将猪肚放入沸水中汆烫一下，接着清炖至猪肚完全熟烂。
3. 捞出洗净，将猪肚切成丝，与莲子一起装入盘中，加各种调味料拌匀，即可。

功效

- 清心
- 益肾
- 补脾
- 安神
- 调理肠胃

三味羊肉汤



功效

- 强筋健骨
- 补益肝肾
- 延缓衰老
- 温经驱寒
- 通气血

材料

羊肉250克，葱、姜、盐各适量

药材

杜仲5钱、熟附子6钱、熟地3钱

做法

1. 将羊肉洗净，切成小块，备用；将杜仲、附子、熟地放入事先备好的棉布包中，用细线绑好。
2. 将所有的材料放入锅中，加入适量的水，大约盖过所有材料。
3. 用大火煮沸，再转成小火慢慢炖煮至熟烂，起锅前拣去药材包，加入调味料调味即可。

莲子百合排骨汤



功效

- 润肺生津
- 止咳化痰
- 安神
- 舒缓神经
- 改善睡眠

材料

排骨1斤，米酒、盐、味精适量

药材

莲子、百合各1两，枸杞少许

做法

1. 将排骨洗净，剁块，放入沸水中汆烫一下，去除血水，捞出备用。
2. 将莲子和百合一起洗净，莲子去心，百合剥成块备用。
3. 将所有的材料一同放入锅中炖煮至排骨完全熟烂，起锅前加入调味料及枸杞即可。

锁阳羊肉汤





材料

生姜3片、羊肉半斤、香菇5朵

药材

锁阳3钱

做法

1. 将羊肉洗净切块，放入沸水中汆烫一下，捞出，备用；香菇洗净，切丝；锁阳、生姜洗净备用。
2. 将所有的材料放入锅中，加适量水。
3. 大火煮沸后，再用小火慢慢炖煮至软烂，大约50分钟左右，起锅前加入适当的调味料即可。

功效

- 补肾
- 益精血
- 润燥
- 养筋
- 防癌
- 延缓衰老

菟丝子烩鳝鱼





材料

鳝鱼250克，肉250克，竹笋10克，黄瓜10克，木耳3克，酱油、味精、盐、太白粉、米酒、胡椒粉、姜末、蒜末、香油、白糖各适量，蛋清 1 个，高汤少许

药材

干地黄12克、菟丝子12克

做法

1. 将菟丝子、干地黄煎两次，过滤取汁；鳝鱼肉切成片，加水、太白粉、蛋清、盐煨好。
2. 将鳝鱼片放入碗内，放温油中划开，待鱼片泛起，将鱼捞起，再放入所有材料调味即可。

功效

- 滋补肝肾
- 固精缩尿
- 明目
- 止泻

核桃鱼头汤





材料

桂圆肉25克、鱼头1个（约500克）、豆腐250克、米酒15毫升、姜10克、葱15克、胡椒粉3 克、鸡油3毫升、味精3克

药材

核桃仁30克

做法

1. 将桂圆肉、核桃仁洗净；鱼头刮去鳞、除去内脏，洗净；豆腐切成3公分宽、5公分长的块状。
2. 将鱼头、桂圆肉、核桃仁、姜、葱、豆腐、米酒同放入炖锅中，用大火煮沸，再转小火煮30分钟，再加入盐、味精、鸡油、胡椒粉即成。

功效

- 健胃
- 补血
- 润肺
- 养神
- 增强脑力

当归炖猪心





材料

新鲜猪心1个，葱、姜、蒜、盐、料酒各适量

药材

党参20克、当归15克

做法

1. 将猪心剖开，洗净，将猪心里的血水、血块去除干净。
2. 将党参、当归洗净，再一起放入猪心内，可用竹签固定。
3. 在猪心上再铺上葱、姜、蒜、料酒，再将猪心放入锅中，隔水炖熟，去除药渣，再加盐调味即可。

功效

- 安神
- 补血
- 活血
- 润肠通便
- 提高睡眠治疗

双仁菠菜猪肝汤





材料

猪肝200克、菠菜2根、盐2小匙、棉布袋1个

药材

酸枣仁10克、柏子仁10克

功效

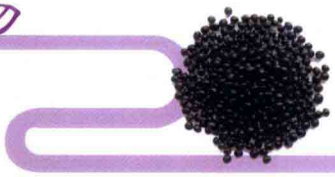
- 补肝明目
- 养血健脾
- 补虚
- 增强免疫力

做法

1. 将酸枣仁、柏子仁洗净放在棉布袋内，扎紧；猪肝洗净，切片；菠菜去头，洗净切段。
2. 将布袋放入锅中加约4碗水，用小火熬成高汤，大约熬成剩3碗水。
3. 将猪肝汆烫捞起，和菠菜一起放入高汤中；要注意，水沸后即可关火；最后，再适当加入盐调味即可。

黑豆苁蓉汤





材料

黑豆250克、贻贝200克、生姜片少许、盐适量

药材

肉苁蓉10克

功效

- 补气
- 养血
- 补肝肾
- 明目
- 补肾益精
- 活血润肤

做法

1. 铁锅不加油将黑豆炒至裂开，用清水洗去浮渣，晾干。用清水洗净肉苁蓉、贻贝；生姜切片备用。
2. 在煲锅内放入适量的清水，将姜片投入其中，开大火煮沸。
3. 放入黑豆、肉苁蓉、贻贝，用中火煲煮3小时，起锅前加入少许粗盐调味即可。

香菇鸡丝粥





材料

鸡胸肉200克，香菇2朵，冬笋50克，葱少许，米60克，盐、油适量

药材

枸杞10克

功效

- 益气
- 补血
- 滋养脏腑
- 润色滋补
- 美容养颜

做法

1. 将米淘洗干净，熬煮成粥。
2. 将鸡胸肉去皮切丝；冬笋去皮、洗净、切丝；香菇洗净、切丝。
3. 将处理好的材料放入沸水汆熟，备用。
4. 将所有的材料放入熬煮好的粥中，焖煮20分钟左右；加入枸杞、葱花即可食用。

虫草响螺鸭





材料

水鸭300克、老鸡300克、猪肉20克、鸡脚200克、响螺50克、盐6克、味精5克、糖3克

药材

海马3只、虫草10克

功效

- 消肿
- 滋阴养肺
- 壮阳补肾
- 补虚扶弱

做法

1. 将除药材外的所有材料放沸水中汆熟，然后再取出，放入清水中清洗干净。
2. 将所有的材料放入炖盅内，再加入适量的清水。
3. 放入蒸锅内，大约炖3小时左右，取出炖盅，加入适量的调味料即可。

双枣莲藕炖排骨



功效

- 补血
- 补肾
- 清热凉血
- 开胃消食
- 散淤止泻

材料

莲藕2节（约600克）、排骨250克、盐2小匙

药材

红枣、黑枣各10颗

做法

1. 排骨洗净，在沸水中汆烫一下，去除血水。
2. 将莲藕冲洗一下，削皮，再切成块；红枣、黑枣洗净，去掉核，备用。
3. 将所有的材料放入煮锅中，加适量的清水至盖过所有的材料（约6碗水左右），煮沸后转小火炖约40分钟左右，快起锅前加入盐调味即可。

红枣当归鸡腿



功效

- 补血
- 安神
- 增强体力和脑力
- 缓解紧张情绪
- 延缓衰老
- 美容养颜

材料

鸡腿100克、奇异果80克、油适量

药材

红枣5克、当归2克

做法

1. 红枣、当归放入碗中，倒入米酒，浸泡3小时左右。
2. 鸡腿用酱油抹匀，放置5分钟，入油锅中炸至两面呈金黄色；取出、切块。
3. 鸡腿块放入锅中，倒入做法1，转中火煮15分钟，取出装盘，奇异果洗净、削皮、切片，装盘即可食用。

四神沙参猪肚汤



功效

- 补虚
- 健脾胃
- 补充体力
- 改善消化功能

材料

猪肚半个、盐2小匙

药材

沙参25克、莲子200克、新鲜山药200克、茯苓100克、芡实100克、薏仁100克

做法

1. 猪肚洗净汆烫，切成大块；芡实、薏仁淘洗干净，清水浸泡1小时沥干；山药削皮、洗净；切块；莲子、沙参冲净。
2. 将除莲子和山药外的材料放入锅中，煮沸后再转小火炖30分钟，加入莲子和山药，再续炖30分钟，煮熟烂后加盐调味即可。

陈皮话梅鸡



功效

- 健脾
- 开胃
- 益气
- 散寒
- 润肺止咳

材料

鸡腿90克、酸梅5克、话梅5克、姜10克、葱5克、酱油3克、米酒5克、红砂糖5克、冰糖10克、油5克、五香粉适量、棉布袋1个

药材

八角1克、甘草1克、陈皮丝2克

做法

1. 鸡腿腌渍，入油锅炸至金黄色；八角、陈皮丝、甘草放入棉布袋；将调味料烹煮成汤汁。
2. 准备一个蒸碗，放入鸡腿、酸梅、话梅、冰糖、汤汁、棉布袋，加水至九分满，盖上保鲜膜放入蒸笼蒸45分钟即可食用。

苁蓉羊肉粥





材料

羊肉60克、白米100克、葱白2根、姜3片、盐适量

药材

肉苁蓉 2~3 钱

做法

1. 将肉苁蓉洗净，放入锅中，加入适量的水，煎煮成汤汁，去渣备用。
2. 羊肉洗净汆烫一下，去除血水，再洗净切丝，备用；白米淘洗干净，备用。
3. 在苁蓉汁中加入备好的羊肉、白米同煮，煮沸后再加入姜、盐调味。

功效

- 补肾
- 助阳
- 养胃健脾
- 润肠通便

党参黄芪排骨





材料

小排骨120克，葱5克，姜片3克，米酒、豆腐乳、酱油、冰糖适量，太白粉少许

药材

党参1克、黄芪1克、八角1克

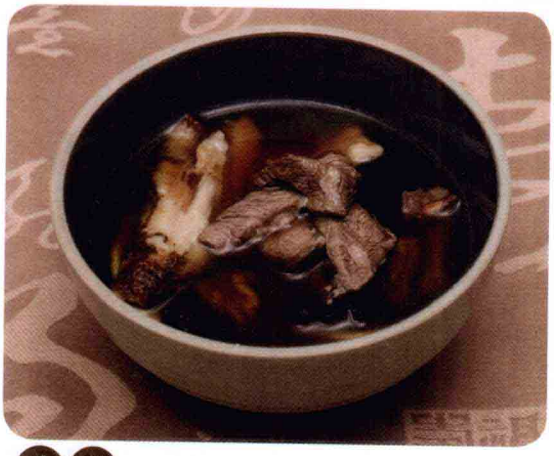
做法

1. 排骨洗净，腌渍后入油锅炸至金黄色。
2. 党参、黄芪、八角放入锅中，加1碗水以小火煎煮20分钟，再加入豆腐乳、酱油、米酒、冰糖、姜片等转大火煮沸。
3. 在蒸锅底铺上葱段，加入排骨倒入做法2，然后放入蒸笼蒸1小时，蒸熟后倒出汤汁，加太白粉勾芡，淋在小排骨上即可。

功效

- 益气
- 补虚
- 升阳
- 调理气虚衰弱
- 强筋健骨
- 增加精子数量

当归苁蓉炖羊肉





材料

核桃3钱、羊肉半斤、姜3片、米酒少许

药材

当归2钱、肉苁蓉3钱、淮山5钱、桂枝1钱、黑枣6颗

功效

- 改善肾亏
- 阳痿的症状
- 促进血液循环
- 改善不孕不育症

做法

1. 先将羊肉洗净，在沸水中汆烫一下，去除血水和羊骚味。
2. 将所有药材放入锅中，羊肉置于药材上方，再加入少量米酒及适量水（水量盖过材料可）。
3. 用大火煮滚后，再转小火炖约40分钟即可。

苁蓉黄芪虫草鸡





材料

鸡半只，水5碗，葱、姜、蒜、料酒各适量，棉布袋1个

药材

肉苁蓉、参须、巴戟天、黄芪各3钱，冬虫夏草10钱

功效

- 调补肾阳
- 调理肾虚
- 润肠通便
- 提升免疫力

做法

1. 苁蓉、黄芪、冬虫夏草用清水洗净，放在事先准备好的棉布袋中，扎紧。
2. 将鸡肉用水清洗一下，再放入沸水中汆烫一下，然后再取出，去除血水。
3. 将所有的材料放入锅中，加适量水，用大火煮沸，再转小火熬煮15分钟，调味即可。

五味子爆羊腰





材料

羊腰500克，太白粉、酱油、葱、姜、料酒各适量

药材

杜仲15克、五味子6克

功效

- 补肝
- 益肾
- 强腰
- 壮阳益胃

做法

1. 将杜仲、五味子洗净，放入锅中，加适量的水，一同煎煮40分钟左右，然后去掉浮渣，加热熬成稠液，备用。
2. 羊腰洗净处理干净筋膜和臊线，切成小块的腰花，用芡汁裹匀。
3. 烧热油锅，放入腰花爆炒，熟嫩后，再加入做法1调味料等出锅即可。

党参煲牛蛙





材料

活牛蛙200克、排骨50克、姜、葱各10克、盐20克、味精10克、白糖5克、胡椒粉少许

药材

党参15克、红枣10克、莲子10克

功效

- 滋补
- 解毒
- 滋阴壮阳
- 养心
- 安神
- 补气

做法

1. 将牛蛙处理干净，剁成块；排骨洗净剁块，汆烫捞出；姜切片；葱切段；红枣泡发备用。
2. 在锅中注入适量清水，再放入牛蛙、排骨、党参、红枣、莲子。
3. 用中火先煲30分钟，再加入盐、味精、白糖、胡椒粉，再煲10分钟即可。

无花果木耳猪肠汤



功效

- 凉血
- 止血
- 清热
- 化痰
- 消积
- 健胃清肠



材料

无花果50克，荸荠100克，猪肠400克，花生油、太白粉、盐各适量

药材

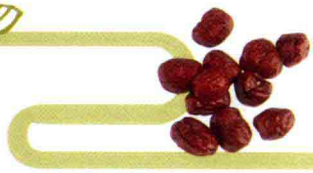
黑木耳20克、红枣3颗

做法

1. 无花果、黑木耳和荸荠洗净，前两者浸泡1小时，荸荠去皮；猪肠用花生油、太白粉反复搓揉，去腥味和黏液，冲洗干净，过水。
2. 取适量清水放入瓦煲内，煮沸后加入以上材料，煮沸后改用小火煲3小时，最后加盐调味即可。

红枣鸡肉汤





材料

鸡腿150克、盐5克、味精3克、姜片5克

药材

夜来香30克、红枣30克

做法

1. 将鸡腿、夜来香、红枣洗净，并将红枣泡发，备用。
2. 锅置火上，倒入适量清水，待锅中水煮沸，放入鸡腿将血水除去。
3. 锅中另放水，放入姜片、鸡腿、红枣，煲4分钟后，最后放入夜来香、盐、味精等调味料即可。

功效

- 益气
- 补血
- 安神
- 增强体力和脑力

糖醋肉丸子





材料

猪绞肉200克，菠萝1个，菠菜50克，洋葱30克，乌梅汁、藕粉各1大匙，西红柿酱、盐、糖、蒜末各1小匙，胡椒粉少许

药材

陈皮10克

做法

1. 陈皮洗净、泡软后沥干，备用。
2. 将菠萝、洋葱等分别切块，稍汆烫备用。
3. 把猪绞肉与盐、胡椒粉等调匀；将猪绞肉炸熟至丸子状，再将各种调味料煮熟，铺在菠菜上即可。

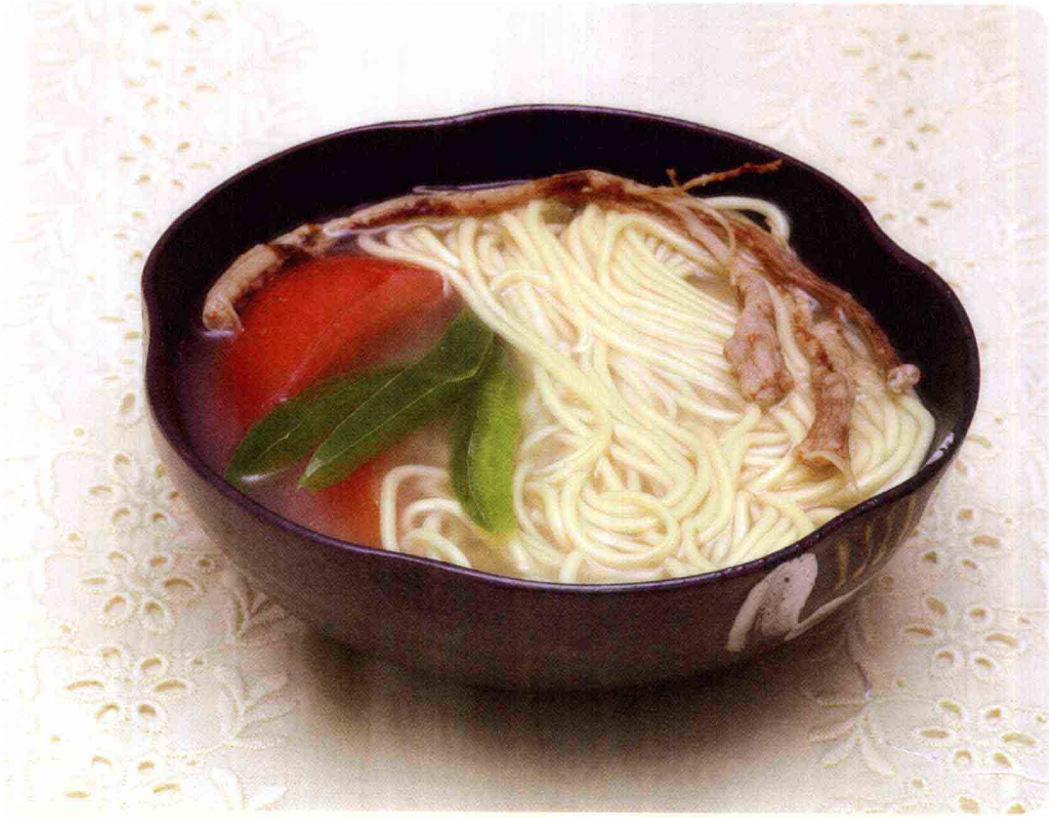
功效

- 润肠
- 通便
- 降血压
- 增强抵抗力

补气人参茄红面

功效

- 增强免疫力
- 防治青春痘
- 促进消化
- 补充丰富的微量元素



材料

西红柿面条90克、红西红柿150克、秋葵100克、低脂火腿肉60克、高汤800毫升、盐2小匙、香油2小匙、胡椒粉1小匙

药材

人参须5克、麦门冬15克、五味子2.5克

做法

1. 将药材洗净，与高汤同煮，制成药膳高汤；红西红柿切片、秋葵切片、火腿肉切丝备用。
2. 面条放入滚水中煮熟，捞出放在面碗中，加入调味料；药膳高汤加热，加入红西红柿、秋葵煮熟，倒入面碗中，搭配火腿丝即可。

土茯苓灵芝炖龟





材料

草龟1只、瘦肉200克、家鸡半只、大干贝3个、姜片5克、盐3克、味精5克、酒少许

药材

灵芝200克、土茯苓50克

功效

- 益脾
- 养胃
- 安神
- 提高体力
- 增强免疫力
- 补血养颜

做法

1. 草龟宰杀洗净，家鸡洗净，瘦肉切小块，干贝放入水中泡发2小时。
2. 把所有准备好的材料放入沸水中汆透，捞出，洗净。
3. 把材料放入炖盅中，加入调味料，入蒸锅蒸3小时，即可。

补脑益智家常面





材料

家常面90克，猪里脊薄片60克，胡萝卜、白萝卜、牛蒡、小白菜各100克，黑香菇、芹菜各75克，清水适量

药材

茯苓10克、栀子5克

功效

- 益气
- 利尿
- 消积
- 增强脑力
- 促进胃肠蠕动

做法

1. 全部材料洗净、切块备用。
2. 将萝卜、牛蒡等加药材放入锅中，以大火煮沸，再转小火续煮30分钟，即成药膳高汤。
3. 高汤入锅，加入小白菜和猪里脊薄片（事先腌渍过），家常面入滚水煮熟取出即可。

山药土茯苓煲瘦肉



功效

- 清热
- 解毒
- 除湿
- 强筋健骨



材料

猪瘦肉450克、盐5克

药材

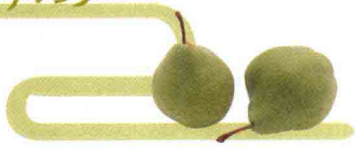
山药30克、土茯苓20克

做法

1. 山药、土茯苓洗净，沥干水分，备用。
2. 先将猪瘦肉汆烫，去除血水，再切成小块，备用。
3. 将适量清水放入砂锅内，加入全部材料，待大火煮沸后，改用小火煲3小时，直到药材的药性全都浸入汤汁中，然后加盐调味起锅。

人参雪梨乌鸡汤





材料

乌骨鸡300克、雪梨1个、盐5克、味精5克

药材

人参10克、黑枣5颗

做法

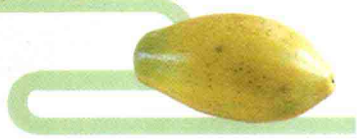
1. 雪梨洗净，切块去核；乌骨鸡洗净，剁成小块；黑枣洗净；人参洗净切大段。
2. 锅加水煮沸，放入乌骨鸡块，汆烫去除血水后捞出。
3. 锅中加油烧热，投入乌骨鸡块，爆炒后加适量清水，再加雪梨、黑枣、人参一起以大火炖30分钟，调味即可。

功效

- 安神
- 强心
- 润肺
- 增强记忆力
- 消除疲劳

银雪木瓜猪肺汤





材料

雪梨250克、木瓜500克、猪肺750克、姜2片、盐5克

药材

白木耳30克

做法

1. 将雪梨、木瓜，各去皮、去核、洗净，切成块；白木耳浸泡，去除根蒂部分硬结，撕成小朵，洗净。
2. 猪肺去除血水，汆烫，切成小块状；将清水放入瓦煲内，煮沸后加入以上用料，大火烧开改用小火煲3小时，加盐调味即可。

功效

- 补血
- 止咳
- 生津润燥
- 清热化痰
- 舒缓筋骨

西红柿肉酱烩豆腐



功效

- 生津止渴
- 健胃消食
- 凉血
- 平肝
- 清热解毒



材料

豆腐、西红柿各150克，蘑菇50克，猪绞肉200克，洋葱末1大匙

药材

石斛10克、白术10克、甘草5克

做法

1. 将各种药材洗净，放入锅中，加750毫升水，煮滚后转小火，熬煮至水量剩500毫升后，过滤汤汁备用。
2. 豆腐放入盐水汆烫后，捞起切块；西红柿、蘑菇分别洗净后，切末备用。
3. 热油锅加入1大匙色拉油，放洋葱末炒香，再倒入猪绞肉、药汁及其他调味料，翻炒片刻即可出锅。

玉米红枣瘦肉粥





材料

玉米粒、瘦肉各150克，糯米

药材

枸杞30克、红枣10颗

做法

1. 红枣、枸杞洗净，泡发30分钟，备用；瘦肉洗净，剁成肉末状；糯米可事先泡软，以便煮烂变稠。
2. 起锅倒水，大火烧至水开，放入糯米，煮沸后放肉和红枣。
3. 再次沸腾后转成小火，倒入玉米粒和枸杞，待沸腾后煮半个小时，即可。

功效

- 利尿
- 补血
- 降压
- 增强免疫力
- 促进胃肠蠕动

草莓小虾球





材料

草莓3个、虾仁300克、鲜山药50克、土司3片、莲藕粉1小勺、水1大勺、米酒1小匙

药材

芍药10克、当归5克

做法

1. 芍药、当归洗净，和水煮滚，适时取汁备用；土司切小丁；草莓去蒂洗净，切4片。
2. 虾仁洗净和米酒同腌20分钟，拭干，同山药一同剁碎，加调味料，拍打成泥。
3. 用虾泥、土司丁包裹草莓，炸至金黄色起锅备用，最后用准备好的浆汁勾芡即可。

功效

- 明目
- 养肝
- 补血
- 润肠道
- 增强免疫力
- 增强性功能

养眼鲜鱼粥



功效

- 提神醒脑
- 消除疲劳
- 促进发育
- 养肝
- 延缓衰老



材料

白米80克、三宝米50克、鲑鱼150克、鸡胸肉60克、玉米200克、芹菜末15克、香菜少许

药材

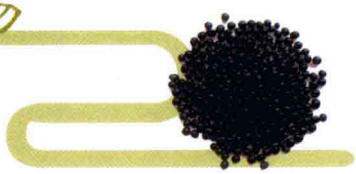
枸杞15克

做法

1. 枸杞洗净，备用；白米洗净，和三宝米一起用水浸泡1小时，沥干水分，备用。
2. 鲑鱼切小丁；鸡胸肉剁细后，用少许盐腌渍；玉米洗净，保留玉米心备用。
3. 熬煮玉米心，水开后，再煮1小时转为小火，再加入其他剩余材料，煮7分钟即可。

黑豆猪皮汤





材料

猪皮200克，盐、鸡精各适量

药材

黑豆50克、红枣10颗（去核）

做法

1. 猪皮刮干净，或者用火炙烤去毛，入沸水汆烫，待冷却之后切块。
2. 黑豆、红枣分别用清水洗净，泡发半小时，放入砂煲里，加适量水煲至豆烂，再加猪皮煲半小时，直到猪皮软化。
3. 再加入适量盐、味精，用勺子搅拌均匀，即可熄火盛盘。

功效

- 活血
- 利尿
- 降低胆固醇
- 延缓衰老
- 滋润皮肤

山药白果瘦肉粥





材料

瘦肉30克、山药20克、葱10克、姜8克、香菜5克、盐1克、味精2克、白米适量

药材

白果10克、红枣4颗

做法

1. 山药去皮，切片；红枣泡发，切碎；瘦肉剁碎；白果、米淘洗净。
2. 姜切丝，葱切花，香菜切末备用。
3. 砂锅注水烧开，放入米，煮成粥；放入白果、山药煮5分钟后加入红枣、瘦肉、姜丝煮烂，放适量盐和鸡精拌匀，即可。

功效

- 益肺气
- 安神
- 强健机体
- 健脾胃
- 预防心血管疾病

清炒红椒莲子

功效

- 健脾胃
- 安神
- 养心
- 抗衰老
- 益肾
- 固精



材料

红椒20克、食用油20毫升、香油10毫升、盐3克、味精2克、姜10克

药材

莲子400克

做法

1. 莲子去心，洗净；姜切片；红椒切段。
2. 将莲子倒入沸水中，汆烫后捞出，沥干水分，备用。
3. 锅中加油烧热，放入姜片、红椒段爆香，再投入莲子、盐、味精，炒熟后淋上香油即可。

松仁烩鲜鱼





材料

鲜鱼1条、西红柿酱10克、白醋6克、白糖5克、太白粉5克

药材

松仁20克

做法

1. 鲜鱼洗净，腌入味。
2. 将鱼裹上蛋液，再沾上太白粉，入油锅中炸至金黄色，待冷却后，将刺挑出，鱼肉备用。
3. 锅中加入少许清水，再放入调味料调成糖醋汁，勾芡淋油浇在鱼肉上，再撒上松仁即可。

功效

- 补肾
- 益气
- 养血
- 润肠
- 润肺
- 止咳功效

松仁炒玉米





材料

玉米粒200克，青、红椒各15克，盐5克，味精3克

药材

松仁20克

做法

1. 将青、红椒洗净，切成粒状。
2. 热锅后，放入松仁炒香后即可盛出，注意不要在锅内停留太久。
3. 锅中加油烧热，加入青、红椒稍炒后，再加入玉米粒，炒至入味时，再加炒香的松仁和调味料即可。

功效

- 滋阴
- 润肠道
- 延缓衰老
- 滋润皮肤
- 提高大脑功能

抗敏关东煮



功效

- 明目
- 活化脑细胞
- 降低胆固醇
- 降血压
- 预防骨质疏松



材料

玉米100克、白萝卜100克、鱼豆腐45克、鳕鱼丸3个、竹轮3个、鸭血糕100克、棉布袋1个

药材

白术、麦门冬各10克，黄芪、红枣各15克

做法

1. 将各药材分别洗净，放入棉布袋中，和水煮滚转小火熬煮，最后取出药包，留下汤汁备用。其它各材料洗净切块，备用。
2. 将切好的材料放入备好的汤汁，煮滚后转小火熬至萝卜熟烂，再将萝卜切小块，与其它材料连同汤汁一起盛盘即可。

西洋芹多味鸡





材料

鸡腿100克，西洋芹片10克，姜片、白话梅各5克，胡萝卜片10克，棉线、米酒、绍兴酒适量

药材

红枣、川芎、当归各5克

做法

1. 全部药材入锅，煮沸后滤取汤汁，备用。
2. 鸡腿去骨、洗净，用棉线扎紧，入锅煮沸，以小火焖煮5分钟，取出后与汤汁、米酒、绍兴酒拌匀，冷藏1天待用。
3. 将备好的胡萝卜片等辅料放在鸡腿上即可。

功效

- 益气
- 镇静
- 安神
- 利尿
- 消肿
- 抗癌
- 降血压

玄参萝卜清咽汤





材料

白萝卜300克、蜂蜜80克、绍兴酒20毫升

药材

玄参15克

做法

1. 萝卜、玄参洗净切成片，用绍兴酒浸润备用。
2. 用大碗1个，放入2层萝卜，再放1层玄参，淋上蜂蜜10克、绍兴酒5毫升。按照此种方法，放置4层。
3. 将剩下的蜂蜜，加20毫升冷水倒入大碗中，大火隔水蒸2小时即可。

功效

- 清热
- 凉血
- 解毒
- 滋阴
- 促进胃肠蠕动

白果玉竹猪肚煲



功效

- 润肺
- 滋阴
- 清肺
- 润燥
- 健脾胃



材料

猪肚1个，姜10克，葱、盐、鸡精各5克

药材

白果50克、玉竹10克

做法

1. 锅上火，注入适量清水，放入姜片煮沸，再加入猪肚约10分钟，捞出洗净晾干。
2. 将猪肚切成片；玉竹泡发切片；白果洗净；葱切段，备用。
3. 倒入适量清水，放入姜片、葱段，待水沸放入猪肚、玉竹、白果等，大火炖开，转小火煲约2小时，加入盐、鸡精调味即可。

川芎黄芪炖鱼头





材料

鱼头1个，丝瓜200克，姜、葱适量

药材

川芎3小片、枸杞10克、黄芪2小片

做法

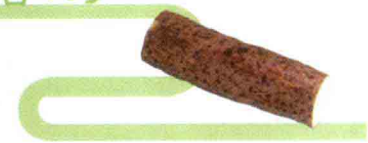
1. 鱼头去鳞、鳃，洗净，剁成大块备用；丝瓜去皮，切成块状。
2. 锅内放入高汤、川芎、黄芪、姜片、枸杞煮10分钟，待发出香味后，改用小火保持微沸。
3. 把鱼头摆回原形，和丝瓜块放入汤中，用小火煮15分钟，加调味料即可。

功效

- 补血
- 活血
- 祛风
- 补肺气
- 养胃

山药内金黄鳝汤





材料

黄鳝1条（约100克）、生姜3片、盐适量

药材

山药150克、鸡内金10克

做法

1. 鸡内金、山药洗净；生姜洗净，切片。
2. 黄鳝剖开洗净，去除内脏，在开水锅中稍煮，捞起，过冷水，刮去黏液，切成长段。
3. 全部材料放入砂煲内，加适量清水，煮沸后改用小火煲1～2小时，加盐调味即可食用。

功效

- 益肺气
- 调节血糖
- 安神
- 健脾胃

土茯苓鳝鱼汤



功效

- 解毒
- 祛风
- 补虚损
- 强筋骨



材料

鳝鱼100克、蘑菇100克、清水800毫升、盐2小匙、米酒1/2大匙

药材

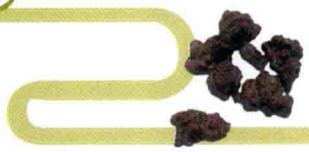
当归8克、土茯苓10克、赤芍10克

做法

1. 鳝鱼洗净，切小段，可适当撒些细盐腌渍10分钟，再用清水洗净；再将剩余材料用清水洗净。
2. 全部材料、药材与清水共置锅中，以大火煮沸，再转小火续煮20分钟。
3. 加入盐、米酒搅拌均匀，即可食用。

田七蛋花汤





材料

鸡蛋2个、盐少许

药材

田七10克

做法

1. 将田七去除杂质，洗净。
2. 锅置火上，倒入适量清水，将田七加水煮片刻，捞起，沥干，备用。
3. 另起锅，倒入适量水，待烧开后，打入鸡蛋煮至熟，再将备好的田七放入锅中，待再次煮沸后，加入盐调味即可熄火，盛入碗中。

功效

- 散淤
- 止血
- 消肿
- 安神

玄参炖猪肝





材料

猪肝500克，花生油、太白粉、糖、酱油、料酒、葱、姜、精盐、味精各适量

药材

玄参15克

做法

1. 取玄参片洗净，与猪肝同煮1小时后，取出猪肝，汤汁备用。
2. 猪肝切片，将油锅烧热，加入姜、葱煸炒，再放入猪肝片，加酱油、糖、料酒少许。
3. 加入猪肝原汤，太白粉勾芡，加入精盐、味精调味即可。

功效

- 养血
- 补肝明目
- 滋阴
- 降火
- 清咽
- 补虚

枸杞鱼片粥



功效

- 提神醒脑
- 消除疲劳
- 美容
- 抗衰老
- 补脾肾
- 益精血



材料

鲷鱼30克、白饭100克、香菇丝10克、笋丝10克、高汤5克

药材

枸杞5克

做法

1. 鲷鱼去内脏，剖解、洗净，切薄片；枸杞泡温水备用。
2. 香菇丝、高汤、笋丝、白饭放入煮锅，倒入适量清水，熬成粥状。
3. 最后加入枸杞、鲷鱼片煮熟即可食用。调味料可根据个人口味适当添加。

山楂牛肉盅





材料

菠萝1个、牛肉80克、竹笋10克、甜椒5克、洋菇5克、姜末3克、西红柿酱适量

药材

山楂5克、甘草2克

功效

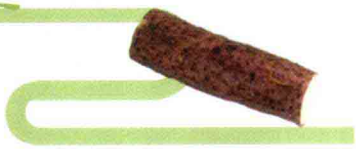
- 强心
- 开胃
- 活血化淤
- 平喘化痰
- 防衰老
- 抗癌

做法

1. 菠萝洗净，切成两半，挖出果肉，做成容器备用；山楂、甘草熬煮后，滤取汤汁备用。
2. 菠萝果肉榨成汁，加西红柿酱、汤汁，煮成醋汁，最后淋在炸熟的牛肉上。
3. 另起油锅，将备好的姜末、竹笋、甜椒等与牛肉拌炒，装入菠萝盅即可。

山药煮鲑鱼





材料

鲑鱼80克、胡萝卜10克、海带10克、芹菜末15克

药材

山药20克

功效

- 健脾胃
- 滋肾益精
- 延年益寿
- 补虚劳
- 消肿

做法

1. 鲑鱼洗净、切块，下水汆烫，去腥味；山药、胡萝卜削皮，洗净，切小丁；海带洗净，切小片备用。
2. 山药丁、胡萝卜丁、海带片放入锅中，加3碗水煮沸，转中火熬成1碗水。
3. 加鲑鱼块煮熟，撒上芹菜末即可食用。

润肺乌龙面



功效

- 补中益气
- 润肺
- 止咳
- 散寒
- 祛风



材料

昆布20克、虾子1只、生蚵3只、胡萝卜50克、青江菜1株、鲜香菇1朵、贡丸1个、鱼板1片、乌龙面50克、生姜片2片、盐适量、棉布袋1个

药材

西洋参、淮山、杏仁、枸杞各10克

做法

1. 将药材洗净，用棉布包起来，加适量水，煮滚后熄火，放入昆布，滤出汤汁备用。
2. 将剩下的材料洗净，胡萝卜切块。
3. 将备好的汤汁倒入锅中煮沸，放入胡萝卜，约煮5分钟，再放剩下的材料，煮沸加盐即可。

枸杞蒸猪脚





材料

竹笙30克、猪脚一只、米酒5克、蒜头3克

药材

枸杞5克

做法

1. 将买来的竹笙洗净，泡水去膜，然后再放入滚水汆烫，取出，沥干；蒜头去膜切碎，炒黄备用。
2. 猪脚洗净装盘，放入竹笙、蒜头末，加入枸杞，倒入米酒。
3. 最后放入蒸笼中，转大火蒸15分钟，即可食用。

功效

- 补虚损
- 益精
- 明目
- 延缓衰老
- 滋补肝肾

多味百合蔬菜





材料

豌豆荚15克，新鲜香菇、白木耳、青椒、红椒、百合各10克，低钠盐0.5克，太白粉4克，盐5克

药材

百合30克

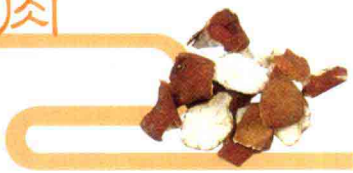
做法

1. 将全部材料洗净，百合剥片；白木耳泡软，摘除老蒂，放入滚水汆烫，捞起沥干；香菇切粗条，放入滚水汆烫捞起、沥干备用。
2. 起油锅，放入百合炒至透明，加入香菇、白木耳拌炒，再加盐、豌豆、红椒快炒，放入太白粉、水勾薄芡，即可食。

功效

- 润肺
- 补气血
- 止血
- 润肺
- 润肠道

陈皮丝里脊肉



功效

- 补肾
- 益精
- 滋肝
- 养血
- 润燥
- 健脾胃



材料

猪里脊肉60克，葱5克，辣椒2克，太白粉、米酒、油各5克，冰糖10克

药材

陈皮5克

做法

1. 将所需的材料均洗净，按需要剁成块。太白粉加水调匀；陈皮用温水泡10分钟，切丝。
2. 猪肉丝加入米酒，用太白粉拌匀，放入油搅匀；起油锅，转中火，放入猪肉丝拌炒略熟，加入冰糖、陈皮丝炒匀，勾薄芡。
3. 起锅前撒入葱丝、辣椒丝即成。

参片莲子汤



功效

- 增强大脑功能
- 抗衰老
- 增强免疫力
- 安神
- 益气

材料

冰糖10克

药材

莲子40克、人参片10克、红枣10克

做法

1. 红枣洗净、去籽，再用水泡发30分钟；莲子洗净，泡发备用。
2. 莲子、红枣、人参片放入炖盅，加水至盖满材料（约11分钟），移入蒸笼，转中火蒸煮1小时。
3. 随后，加入冰糖（冰糖水亦可）续蒸20分钟，取出即可食用。

无花果煎鸡肝



功效

- 补脾
- 补血
- 益胃
- 润肺
- 利咽
- 润肠道

材料

鸡肝3副、砂糖1大匙

药材

无花果干3粒

做法

1. 鸡肝洗净，放入沸水中汆烫，捞起沥干；将无花果洗净、切小片。
2. 平底锅加热，加1匙油，待油热后将鸡肝、无花果干一同爆炒，直到鸡肝熟透、无花果飘香。
3. 砂糖加1/3碗水，煮至溶化；待鸡肝煎熟盛起，淋上糖汁调味。

枸杞地黄肠粉



功效

- 补益肝肾
- 滋养气血
- 降血糖
- 治疗女性妇科疾病



材料

虾仁20克，韭菜80克，猪肉丝4克，香菜10克，河粉100克，太白粉、米酒各5克，甜辣酱、盐、酱油各3克

药材

红枣2克、熟地黄5克、枸杞3克

做法

1. 药材入碗，加水用中火蒸煮30分钟，制成药汁备用。
2. 虾仁去泥肠，猪肉丝、虾仁放入碗里，腌渍15分钟。
3. 河粉切块，包入备好的材料，蒸6分钟，出锅时将药汁淋在肠粉上，撒上香菜即可。

海鲜山药饼



功效

- 健脾胃
- 滋肾益精
- 延年益寿
- 补虚劳

材料

虾仁35克、鲜干贝2颗、花枝50克、花椰菜1朵、玉米粒3大匙、玉米粉1/3匙、奶粉1大匙、山药粉2/3杯、盐适量、色拉油1大匙

药材

黄精15克、枸杞10克

做法

1. 黄精洗净，用水煮滚，转小火熬出汤汁备用；虾仁洗净去泥肠；枸杞、干贝、花枝、花椰菜分别洗净切小丁。
2. 药汤与备好的菜丁，以及奶粉、色拉油等材料一起搅匀，做成面糊，煎成金黄色即可。

莲子茯神猪心汤



功效

- 补脾
- 益精
- 养心
- 安神
- 改善记忆力
- 养心补血

材料

猪心1个、葱2株、盐2小匙

药材

莲子200克、茯神25克

做法

1. 猪心汆烫去除血水，捞起，再放入清水中处理干净。
2. 莲子（去心）、茯神冲净，入锅，然后加4碗水熬汤，以大火煮开后，转小火约煮20分钟。
3. 猪心切片，放入熬好的汤中，煮滚后加葱段、盐即可起锅。

金针木耳肉片



功效

- 促进发育
- 定神
- 增强抵抗力
- 滋阴
- 强心补脑



材料

猪肉片200克、青江菜1根、盐2小匙

药材

金针干100克、黑木耳1朵

做法

1. 金针去硬梗打结，以清水泡软，捞起，沥干。
2. 黑木耳洗净，泡发至软，切粗丝；青江菜洗净切段。
3. 煮锅中加1碗水煮沸后，放入金针、黑木耳、肉片，待肉片将熟，再加入青江菜，加盐调味，待水再沸腾一次即成。

麦枣甘草萝卜汤





材料

小麦100克、萝卜15克、排骨250克、盐2小匙、清水适量

药材

甘草15克、红枣10颗

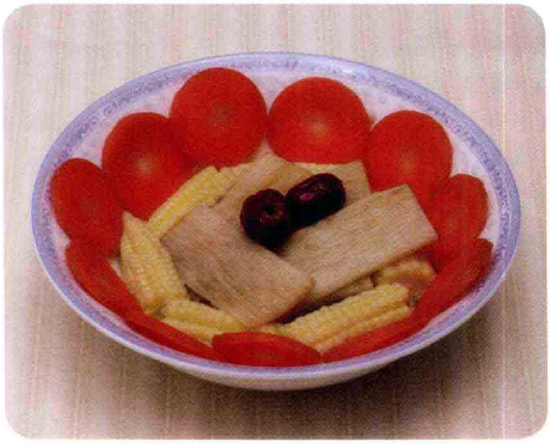
做法

1. 小麦洗净，以清水浸泡1小时，沥干。
2. 排骨汆烫，捞起，冲净；萝卜削皮、洗净、切块；红枣、甘草冲净。
3. 将所有材料盛入煮锅，加8碗水煮沸，转小火炖约40分钟，加盐即成。

功效

- 补血
- 补虚
- 除燥
- 益气
- 促进睡眠

玉米笋炒山药





材料

胡萝卜20克，玉米笋20克，味精、盐各适量

药材

山药35克、秋葵35克、红枣5克

做法

1. 山药削皮洗净，切片；秋葵、玉米笋洗净、斜切；胡萝卜削皮、切片。
2. 山药、胡萝卜、秋葵、玉米笋放入锅中煮熟，捞起备用；红枣洗净、去籽，放入滚水煮15分钟，捞起、沥干，备用。
3. 起油锅，放入秋葵、玉米笋、胡萝卜一块翻炒，再加山药片及红枣搅匀调味即可食用。

功效

- 健脾胃
- 利尿
- 消肿
- 益肾
- 补虚

丁香多味鸡腿



功效

- 健胃
- 促消化
- 壮阳
- 补肾
- 抗菌消炎



材料

鸡腿2只、姜3片

药材

丁香、陈皮各2钱，党参、白术各3钱

做法

1. 将药材、鸡腿分别洗净，将陈皮泡发，鸡腿汆烫，去血丝，备用。
2. 把药材放于锅底，再将鸡腿放在药材上，水盖过药材和肉，再放入姜片，上方封一层保鲜膜，使其药味及肉味能够保存。
3. 在电饭锅中加放1杯水，等电饭锅跳起即可。

山药炒豌豆





材料

豌豆荚1两，竹笙、香菇、胡萝卜、辣椒适量，盐1/2茶匙，太白粉2汤匙

药材

生山药半斤、冬笋4两

功效

- 健脾
- 益胃
- 滋肾
- 益精
- 防癌治癌
- 增强免疫

做法

1. 香菇轻划十字，备用；豌豆荚、胡萝卜、辣椒斜切片，山药、冬笋切薄片，竹笙切段。
2. 烧热油锅，放入香菇、辣椒稍微拌炒，放入胡萝卜、山药等同炒，再加1杯水。
3. 收汁后放入豌豆荚、竹笙，最后用太白粉勾一层薄芡即可。

大黄绿豆汤





材料

绿豆150克、红糖适量、水6碗

药材

生大黄1钱、山楂6钱、车前子3钱、黄芪3钱

功效

- 止血
- 降血脂
- 解毒
- 延缓衰老

做法

1. 将药材分别洗净，沥干水分，备用；绿豆泡发备用。
2. 山楂、车前子、生大黄、黄芪加水煮开，再转慢火熬20分钟，滤取药汁，去渣，备用。
3. 在药汁中加入泡好的绿豆，放入电饭锅煮烂，最后加适量红糖即可。

当归芍药炖排骨



功效

- 补血
- 活血
- 润肠道
- 调经



材料

排骨1斤、米酒1瓶、水4碗

药材

当归、芍药、熟地、丹参各3钱，川芎1.5钱，田七1.5钱

做法

1. 将排骨洗净，汆烫去腥，再用冷开水冲洗干净，沥水，备用。
2. 将当归、芍药、熟地、丹参、川芎入水煮沸，放入排骨，加米酒，待水煮开，转小火，续煮30分钟。
3. 最后加入磨成粉的田七拌匀，适度调味即可。

五加皮烧牛肉





材料

牛肉半斤，葱1根（切段），米酒少许，胡萝卜1/3根，太白粉半小匙，橄榄菜1把，酱油、姜末、香油、盐少许

药材

五加皮、杜仲各1.5钱

功效

- 祛风湿
- 补肝肾
- 强筋骨
- 消肿

做法

1. 把药材熬煮成半碗药汁；橄榄菜切大段，加一些盐及米酒汆烫；牛肉切片，拌入姜末、米酒等搅拌均匀，再腌渍20分钟左右。
2. 将葱爆香，与腌好的牛肉一同拌炒，牛肉快熟时倒入药汁、胡萝卜片一起炒即成。

牛膝蔬菜鱼丸





材料

鱼丸300克，蔬菜、豆腐（随自己喜爱搭配）、酱油适量

药材

牛膝3钱

功效

- 补肝肾
- 强筋骨
- 活血
- 通络
- 利尿

做法

1. 将牛膝加2杯水，用小火煮取1杯量，滤渣备用。
2. 锅中加5杯水，先将鱼丸煮至将熟时，放入蔬菜、豆腐煮熟，大约3分钟。
3. 再加入牛膝药汁略煮，可根据个人口味，适当添加调味料，盛盘即可。

黄芪猪肝汤



功效

- 益气
- 补血
- 补肝
- 明目
- 消肿
- 利水



材料

姜5片、米酒半碗、麻油1汤匙、猪肝4两、菠菜1/3把、水3碗

药材

当归1片，黄芪3钱，丹参、生地黄各1.5钱

做法

1. 当归、黄芪、丹参、生地黄洗净，加3碗水，熬取药汁备用。
2. 麻油加葱爆香后，放入猪肝炒半熟，盛起备用。
3. 将米酒、药汁入锅煮开，再放入猪肝煮开，接着放入切好的菠菜煮开，适度调味即可。

冰冻红豆薏仁





材料

红豆3两，洋菜、砂糖适量

药材

薏仁3两

做法

1. 红豆、薏仁洗净，浸泡20分钟后，加适量水煮至软烂，加糖调味后，倒入果汁机中打匀。
2. 将打匀的红豆、薏仁放入锅中，加切细的洋菜一起煮，直到洋菜完全溶化。
3. 放凉后倒入布丁模型中，等再冷却些时间即可放入冰箱冷藏食用。

功效

- 解毒
- 利尿
- 消肿
- 健脾
- 祛湿

玉竹三味排骨





材料

排骨半斤、盐适量

药材

玉竹4钱、白芷3钱、枸杞3钱

做法

1. 排骨洗净，剁成块，下水汆烫，去除血丝和腥味，再用温水冲洗，沥干；将药材洗净，枸杞泡发，备用。
2. 将排骨和所有药材一起熬煮，直至药汁入味，汤色润泽，转小火，加入调味料。
3. 亦可视个人口味加入红枣与枸杞，滋味会更香甜。

功效

- 护肝
- 明目
- 滋阴
- 润燥
- 消渴
- 润心肺

蘑菇海鲜汤



功效

- 排毒
- 净化体内环境
- 美容护肤
- 降低胆固醇



材料

无花果50克，荸荠100克，猪肠400克，花生油、太白粉、盐各适量

药材

防风5克、白术10克、甘草5克、红枣3颗

做法

1. 将药材洗净，打包煮沸，滤取药汁备用；虾仁洗净（除泥肠后）切小丁，其它材料照做。
2. 锅烧热，放入奶油，爆香洋葱丁，再倒入滤取的汤汁、胡萝卜丁等其它材料。
3. 煮滚后盛盘，再撒上少许胡椒粉即可。

何首乌枸杞乌骨鸡





材料

乌骨鸡1只、米酒3汤匙、棉布袋1个

药材

冬虫夏草3钱、何首乌5钱、枸杞5钱、当归2钱、牛膝2钱

做法

1. 乌骨鸡洗净，剁成块，沥干水分，备用。
2. 所有药材洗净，枸杞泡发，备用。
3. 除枸杞外，将全部药材放入棉布袋中扎紧，和乌骨鸡一同放入锅中熬煮，水滚后，转为小火再熬2个小时，直到药汁熬出味来即可。

功效

- 活血
- 解毒
- 乌发
- 补肾益精
- 养肝明目

强肝菊香肝片





材料

鸡肝5副、盐1小匙、面粉1/2碗

药材

黄菊1朵、枸杞10克

做法

1. 鸡肝剔去筋和油脂，洗净，汆烫后捞起，沥干；枸杞以清水泡软后捞起；菊花剥取花瓣，冲净，沥干。
2. 将上述材料盛入碗中，加面粉、盐，以1/3碗水拌匀。
3. 锅中油滚后，将拌好的材料一起下锅，以中火炸至酥黄，捞起沥油即可。

功效

- 补肝
- 明目
- 解毒
- 镇静
- 解热

黄芪甘草鱼汤



功效

- 益气
- 补血
- 壮阳
- 增强抵抗力



材料

虱目鱼肚1片，芹菜少许，盐、味精、太白粉适量

药材

防风5克、甘草5克、白术10克、红枣3颗、黄芪3钱

做法

1. 将虱目鱼肚洗净，切成薄片，放少许太白粉，轻轻搅拌均匀，腌渍20分钟，备用。
2. 药材洗净、沥干，备用。
3. 锅置火上，倒入清水，将药材与虱目鱼肚一起煮，用大火煮沸，再转入小火续熬至味出时，放适量盐、味精调味，起锅前加入适量芹菜即可。

党参茯苓粥





材料

薏仁（或胚芽米）适量

药材

白术、党参、茯苓各3钱，甘草1钱、红枣3颗

做法

1. 将红枣、薏仁洗净；红枣去核，备用。
2. 将白术、党参、茯苓、甘草用清水洗净，加入4碗水煮沸后，再转以慢火煎成2碗，滤取出药汁。
3. 在煮好的药汁中加入薏仁或胚芽米、红枣，以大火烧开，再转入小火熬煮成粥，加入适当的调味料即可。

功效

- 益气
- 健脾
- 清肺
- 利尿
- 宁心
- 安神
- 化痰

枸杞炒丝瓜





材料

丝瓜500克、盐1小匙

药材

枸杞5克

做法

1. 丝瓜削皮洗净，切成块。
2. 枸杞洗净，然后以清水浸泡30分钟，将水沥干，备用。
3. 锅置火上，炒锅加油烧热，以大火炒丝瓜至七、八分熟时，转小火，放入泡好的枸杞加盐调味，翻炒至匀，待瓜熟时即可起锅。

功效

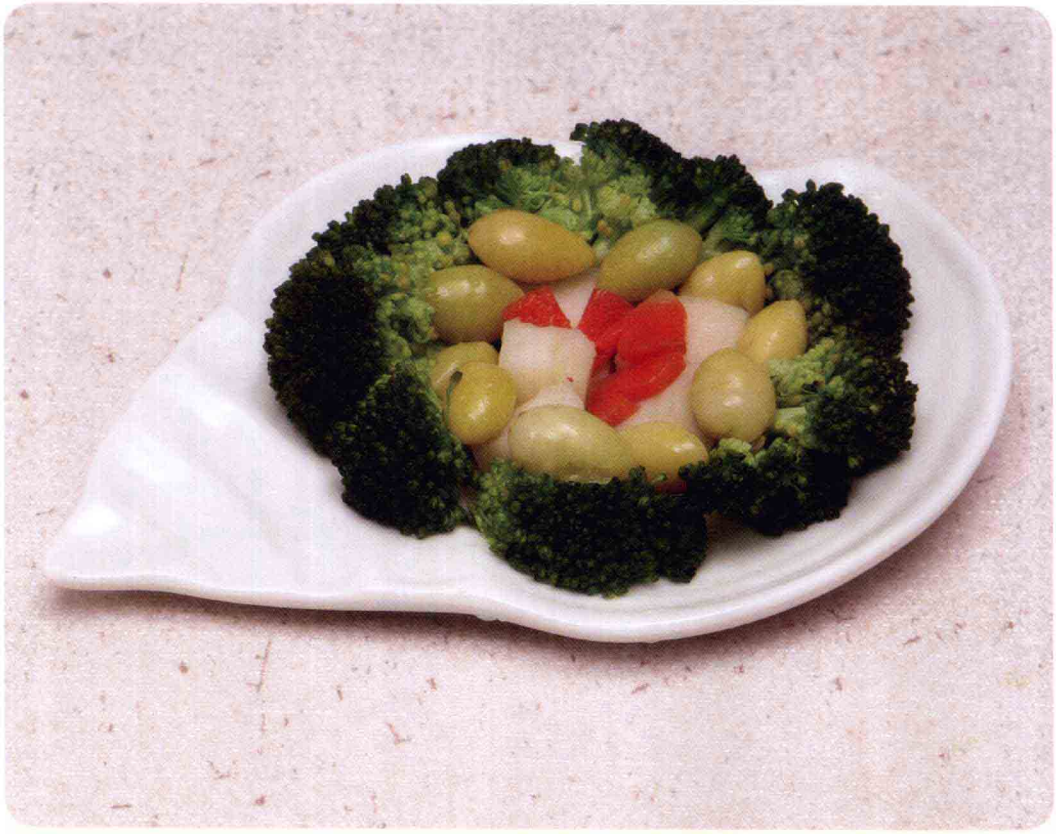
- 健脑
- 养颜
- 排毒
- 保肝明目
- 清热
- 凉血

干贝绿花椰菜



功效

- 明目
- 利尿
- 消水肿
- 抗癌



材料

绿花椰菜300克，新鲜干贝6两，葱、姜、蒜各少许，盐、鸡精、糖、胡椒粉、太白粉各适量

药材

白果1.5两

做法

1. 将绿花椰菜、干贝及白果以水洗净（不需泡水）。
2. 先将绿花椰菜入水汆烫，再把葱、姜、蒜片下油锅中爆香，新鲜干贝、白果加入一起炒，待熟后，以绿花椰菜为盘边缀饰，调味即可。

白果豆腐炒虾仁





材料

盒装豆腐1/2盒，虾仁300克，鲜干贝5颗，香菇3朵，小黄瓜1条，酸笋半支，姜片、酒、盐、太白粉、葱段各适量

药材

白果2两

做法

1. 虾仁去壳，挑去泥肠，和鲜干贝用姜片、酒、盐和太白粉拌匀，热水烫至6分熟备用；其它材料剁成块备用。
2. 姜片和葱段爆香，再将剩下的材料放入翻炒，加高汤，煮滚后勾薄芡，即可。

功效

- 润肺
- 平喘
- 固精
- 清热解毒
- 生津润燥

花椰菜炒蛤蜊





材料

胡萝卜、白萝卜各1条，绿花椰菜半朵，蛤蜊1斤，太白粉、葱丝各适量

药材

白茅根1.5两

做法

1. 白茅根加水煮15分钟后，沥浮渣；蛤蜊蒸好挖出蛤肉备用；绿花椰菜烫熟备用。
2. 胡萝卜、白萝卜切块，汆烫，捞起备用。
3. 烧热油锅，加入胡萝卜、白萝卜、白茅根及水，以小火煨煮至熟软，再加入绿花椰菜，以太白粉勾芡，最后将蛤肉淋上即可。

功效

- 抗癌
- 滋阴
- 利尿
- 补肝肾
- 消渴

黑白木耳炒芹菜



功效

- 滋阴
- 养胃
- 益气
- 活血
- 生津润肺
- 补脑强心



材料

芹菜茎、胡萝卜、黑芝麻、白芝麻、姜、砂糖、芝麻油各适量

药材

干黑木耳、白木耳各5钱

做法

1. 黑木耳、白木耳以温水泡开、洗净；芹菜切段；胡萝卜切丝。上述材料皆以开水汆烫，捞起备用。
2. 将黑、白芝麻以芝麻油爆香，拌入所有食材即可起锅，最后加入盐、糖腌渍30分钟即可。

黄芪豆芽牛肉汤





材料

牛肉600克、黄豆芽200克、胡萝卜1条、盐2小匙

药材

黄芪3钱

做法

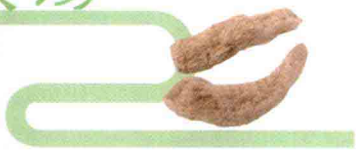
1. 牛肉洗净切块，汆烫后捞起。
2. 胡萝卜削皮、洗净、切块；黄豆芽掐去根须、冲净。
3. 将以上备好的材料和黄芪及8碗水一起炖煮，煮沸后转小火炖约50分钟，加盐调味即成。

功效

- 益气
- 补血
- 壮阳
- 明目
- 护肝

天麻枸杞鱼头汤





材料

鲑鱼头1个、绿花椰菜150克、蘑菇3朵、盐2小匙

药材

天麻10克、当归10克、枸杞15克

做法

1. 鱼头去鳞、鳃，洗净；绿花椰菜撕去梗上的硬皮，切小朵；蘑菇洗净，对切为两半。
2. 将天麻、当归、枸杞以5碗水熬至约剩4碗水左右，放入鱼头煮至八分熟。
3. 将绿花椰菜、蘑菇加入煮熟，加盐调味即成。

功效

- 保肝
- 明目
- 镇静
- 补肝益肾
- 健胃脾
- 补气益肺

百合小黄瓜



功效

- 安神
- 益气
- 清热
- 解毒
- 利尿
- 美容



材料

小黄瓜1～2条，鸡汤块、盐、糖、太白粉少许

药材

百合1两

做法

1. 百合洗净后入水汆烫；小黄瓜洗净切条后，以热水汆烫捞起。
2. 将适量鸡汤块加入热水中溶解，放入百合、盐、糖等调味料，最后以太白粉勾芡。
3. 将小黄瓜摆放至盘中，淋上百合勾芡酱料即可。

四物炖豆皮





材料

豆皮300克、香菇20克

药材

人参20克、枸杞10克、党参片10克

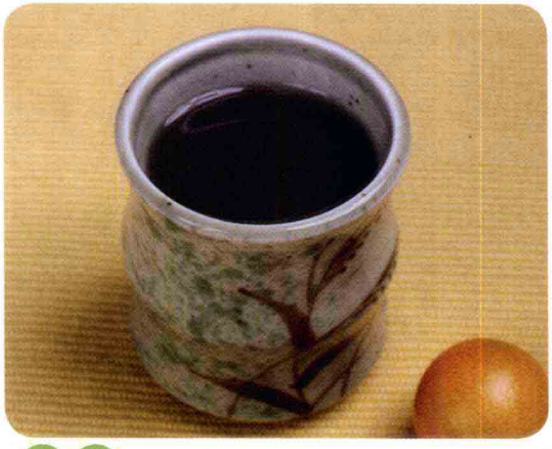
做法

1. 将豆皮洗净，切成长条；人参洗净；香菇、枸杞、党参片均泡发。
2. 将切好的豆皮条用手打成结。
3. 再将豆皮结和所有材料一起装入炖盅内，加入适量水，隔水炖40分钟后，放入调味料即可。（本菜可不用放盐，保持原汁原味更好。）

功效

- 益气
- 补虚
- 保肝
- 明目
- 增强抵抗力

消脂金橘茶





材料

金橘5颗、话梅2颗、红茶包1包、冰糖适量

药材

山楂2钱、决明子3钱、红枣5钱

做法

1. 将决明子、山楂、话梅、红枣、金橘皆洗净备用。
2. 决明子、红枣加水，以大火煮开后，加入山楂、话梅、冰糖后煮15分钟，将所有药材捞起丢弃，放入红茶包稍微泡过拿起。
3. 将切半的金橘挤汁带皮丢入稍浸，捞起丢掉，装壶与茶匙，饭后食用。

功效

- 补血
- 理气
- 解郁
- 化痰
- 止渴
- 消食

西洋参炖土鸡



功效

- 理气养血
- 暖胃健脾
- 补气
- 养阴



材料

土鸡1/4只、老姜10克、米酒半杯、盐适量

药材

西洋参1钱，莲子、芡实各5钱，枸杞1钱、红枣5颗

做法

1. 将西洋参、莲子、芡实、枸杞洗净备用。
2. 土鸡用微火去掉细毛，用水洗净，切块，再汆烫一下，沥干，备用。
3. 将药材用大火煮沸，接着放切好的鸡块、姜片，待再次煮沸时，放入米酒，搅拌均匀后，用小火炖煮30分钟即可。

茵陈甘草蛤蜊汤





材料

蛤蜊300克、盐适量

药材

甘草5克、茵陈2.5克、红枣6颗

做法

1. 蛤蜊用水冲净，以薄盐水浸泡吐沙，随后用清水冲洗一遍。
2. 茵陈、甘草、红枣洗净，放入锅中，倒入4碗水的水量，熬成高汤，熬到约剩3碗，去渣留汁。
3. 将吐好沙的蛤蜊，加入汤汁中煮至开口，酌加盐调味即成。

功效

- 利尿
- 清热解毒
- 益气
- 益肝肾
- 消渴
- 消肿

糖枣芹菜汤





材料

水芹菜250克、黑糖2大匙

药材

红枣10颗

做法

1. 红枣洗净，以清水泡软捞起，加3碗水煮汤，并加黑糖同煮。
2. 芹菜去根和老叶（鲜嫩叶要保留），洗净切段，备用。
3. 待红枣熬至软透出味，约剩2碗余汤汁，加入切好的芹菜段，以大火滚沸一次，即可熄火。

功效

- 安神
- 利尿消肿
- 防癌抗癌
- 补气养血
- 健脾益胃

何首乌红枣粥



功效

- 补气血
- 益肝肾
- 黑发
- 养颜美容
- 安神



材料

虾米5克，香菇4朵，米1杯，盐、芹菜末少许

药材

何首乌3钱、酸枣仁2钱、丹参1钱、红枣10颗

做法

1. 何首乌、酸枣仁、丹参加水250毫升，煎煮20分钟后去渣备用。
2. 虾米、香菇用少许油炒香 。
3. 将1000毫升的水加入药汁中，再和虾米、香菇、红枣、米等煮成粥。
4. 加点盐调味，吃前放些芹菜末更可口。

笋片何首乌鸡丁





材料

带骨鸡肉丁150克，笋片30克，青椒1个，酒、盐、太白粉各适量

药材

何首乌3钱、枸杞2钱

做法

1. 何首乌加水煮20分钟后沥渣，鸡丁加入酒、盐、太白粉腌渍15分钟，青椒切丁。
2. 油锅烧热后，将洗净切好的鸡丁、笋片、青椒倒入快炒。
3. 加入何首乌汁，再以太白粉勾芡，出锅前撒上枸杞即可。

功效

- 解毒
- 黑须发
- 开胃健脾
- 润肠通便
- 增强免疫力

胡桃豆腐汤





材料

豆腐1块，高汤、酱油、麻油和香菜各适量

药材

胡桃2两

做法

1. 锅置火上，以少许油热过之后，将胡桃放入，用小火慢炒，炒熟后压碎备用。
2. 嫩豆腐切丁，用温盐水浸泡些时间，可使豆腐滑嫩且不易煮烂，在高汤内炖煮20分钟，加酱油后，再煮5分钟。
3. 放入胡桃，稍勾芡后即可起锅，上桌前滴几滴麻油，撒上香菜即可。

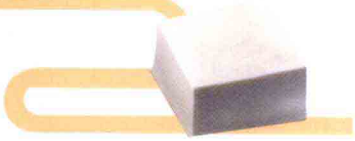
功效

- 健胃
- 补血
- 润肺
- 安神
- 清热
- 补益

四神粉煲豆腐

功效

- 清热
- 健脾
- 温胃
- 改善食欲
- 促进消化





材料

豆腐600克，冬菇50克，笋片30克，胡萝卜20克，葱花、酱油、酒各适量

药材

四神粉（中药店有售）2两

做法

1. 豆腐切块抹上盐；冬菇去蒂；胡萝卜切片。
2. 油锅烧热后，放入豆腐，稍油炸后捞起。
3. 将豆腐、冬菇、笋片、胡萝卜放入煲锅后，再将酱油、酒及调水后的四神粉倒入锅内。
4. 大火煮沸后转小火煲1小时，撒上葱花即起锅。

六神安神鸡汤





材料

鸡腿1只、米酒2大汤匙、棉布袋1个

药材

何首乌3钱、茯神3钱、百合3钱、酸枣仁3钱、红枣10颗

做法

1. 鸡腿洗净剁成块，用开水烫过备用。
2. 酸枣仁用菜刀拍裂，并将所有药材放入棉布袋中，加清水浸泡约20分钟。
3. 然后将所有材料放入锅中，以大火煮滚后，再以小火炖煮约40分钟，食用前加少许盐调味即可。

功效

- 安神
- 补气血
- 益肝肾
- 黑发
- 润肺生津

药膳排骨汤





材料

莲藕300克、小排骨250克、棉布袋1个、盐2小匙、姜适量

药材

白芍10克、蒺藜10克

做法

1. 白芍、蒺藜装入棉布袋扎紧；莲藕用清水洗净，切块。
2. 小排骨洗净，汆烫后捞起，再用凉水冲洗，沥干，备用。
3. 将1、2放进煮锅，加6~7碗水，大火烧开后转小火约30分钟，加盐调味即可。

功效

- 清热
- 凉血
- 健脾开胃
- 益血
- 止血
- 护肝

车前草猪肚汤

功效

- 利尿
- 清热
- 明目
- 健脾胃
- 益肾



材料

猪肚2副，猪瘦肉250克，盐5克，花生油、太白粉各适量

药材

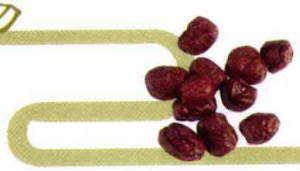
鲜车前草150克、薏仁30克、杏仁10克、红枣3颗

做法

1. 猪肚用花生油、太白粉反复搓揉，除去黏液和异味，洗净，稍汆烫后，取出切块。
2. 鲜车前草、薏仁、红枣等分别洗净。
3. 将1600毫升清水放入瓦煲内，煮沸后加入所有材料，大火煲滚后改用小火煲2小时，加盐调味即可。

沙参泥鳅汤





材料

泥鳅250克，猪瘦肉100克，花生油、盐各适量，清水1300毫升

药材

沙参20克、北芪10克、红枣3颗

做法

1. 泥鳅解剖、洗净，用沸水略烫，洗净黏液。
2. 烧锅倒入花生油，将泥鳅煎至金黄色，捞起，将剩下的材料分别洗净，红枣泡发备用。
3. 将1300毫升清水放入瓦煲内，煮沸后加入所有材料，旺火煲滚后，改用小火煲2小时，加盐调味即可。

功效

- 清热
- 养阴
- 润肺
- 止咳
- 补中益气
- 益肾助阳

猴头菇螺头汤





材料

螺头3个、猴头菇5克、桂圆20克、瘦肉100克、排骨100克、盐5克

药材

黄芪5克、玉竹5克、淮山10克、百合20克

做法

1. 先将猴头菇用水浸泡20分钟，挤干水分；瘦肉洗净切片；排骨洗净斩段。
2. 螺头加淮山浸泡至软，剩下的药材浸泡一下，沥干水分，备用。
3. 将备好的材料与瘦肉、排骨一起放入煲内煮沸，转文火煲2小时，加调味料调味即可。

功效

- 保肝护肝
- 抗衰老
- 降低血糖和血脂
- 抗肿瘤

猴头菇鸡汤



功效

- 强筋健骨
- 健胃消食
- 美容
- 美白皮肤
- 补益五脏



材料

鸡1只，姜片少许，盐、香油、味精各适量

药材

猴头菇250克、黄芪50克

做法

1. 将鸡洗净，剁成约3厘米见方的小块。
2. 再将鸡块入沸水中略烫，捞出，用温水洗净；猴头菇摘去根，泡发、洗净切片。
3. 锅内注入适量清水，放入鸡肉块、黄芪、姜片、盐，煮沸后捞去浮沫，改用小火煮约1小时，再加入猴头菇续炖煮30分钟，滴入香油拌匀，盛入碗内即可。

鹿茸煲鸡汤





材料

鸡肉500克、瘦肉300克、生姜10克、盐5克、味精3克

药材

鹿茸20克、黄芪20克

做法

1. 将鹿茸片放置清水中洗净；黄芪洗净；生姜去皮、切片；瘦肉切成厚块。
2. 将鸡洗净剁成块，放入沸水中，汆烫去除血水后捞出；锅内注入适量水，放入所有材料，大火煲沸后再改小火煲3小时，加入调味料即可。

功效

- 补精髓
- 助阳
- 强筋健骨
- 补肺气
- 固精
- 养胃气

川芎白芷炖鱼头





材料

鲑鱼头1/2个、姜4片、盐适量

药材

川芎3克、白芷3克、西洋参12克、枸杞12克

做法

1. 西洋参、川芎、白芷、枸杞分别洗净，放入锅中，加适量水于火上炖，先用沸水煮开，转入小火慢熬，总共需3小时。
2. 将鲑鱼头洗净，沥干水分，放入放有草药的锅内。
3. 再放入姜片，炖30分钟，用盐调味即可。

功效

- 活血
- 祛风
- 止痛
- 调经
- 消肿
- 排脓

熟地排骨煲冬瓜汤



功效

- 清热降火
- 补血
- 补益肝肾
- 除燥
- 安神



材料

冬瓜100克、姜10克、盐3克、鸡精1克、胡椒粉2克、排骨300克

药材

熟地50克

做法

1. 将所有材料洗净，排骨剁成块，冬瓜切片。
2. 烧油锅，炒香姜片、葱段，放适量清水用大火煮开，放入排骨汆烫，滤除血水。
3. 砂锅上火，放入备好的排骨，加入姜片、熟地，大火炖开后，转小火炖约40分钟，再加入冬瓜煲熟，调味拌匀，即可食用。

红枣枸杞鸡汤





材料

鸡300克、生姜1块、葱2根、香油10毫升、盐8克、酱油5毫升、胡椒粉5克、料酒5毫升、鸡精5克

药材

枸杞30克、党参3根、红枣30克

做法

1. 将鸡洗净后剁成块状，红枣、枸杞、党参洗净，姜切片、葱切段备用。
2. 将剁好的鸡块及所有材料入水炖煮，加盐、酱油、胡椒粉、料酒煮10分钟。
3. 转小火炖稍许，撒入调味料，淋上香油即可。

功效

- 明目
- 保肝
- 健脾益胃
- 补气养血
- 安神
- 益肾

天花粉鳝鱼汤





材料

黄鳝1条、香油5毫升、盐8克、棉布袋1个

药材

天花粉30克

做法

1. 黄鳝去内脏、洗净，剁成3～5厘米的小段，然后将其沥干备用；天花粉用棉布包好、扎紧，备用。
2. 将黄鳝和天花粉放入锅内，加清水适量，以大火煮沸，再转入小火，煲45分钟左右，将火调小。
3. 起锅前，用少许香油和盐调味即可。

功效

- 益气血
- 补肝肾
- 强筋健骨
- 清热
- 生津
- 消肿



第三篇

养生甜品

利用药材也能制作出简餐和点心的！本篇的养生甜品食谱是您在正餐之外，另一种补益保健的甜蜜选择。






牛奶红枣粥





材料

白米100克、鲜牛奶150克、砂糖适量

药材

红枣20颗

做法

1. 将白米、红枣分别洗净，泡发1小时。
2. 起锅入水，将红枣和白米同煮，先用大火煮沸，再改用小火续熬，大概1个小时。
3. 鲜牛奶另起锅加热，煮沸即离火，再将煮沸的牛奶缓缓调入之前煮好的红枣白米粥里，加入砂糖拌匀，待煮沸后适当搅拌，即可熄火。

功效

- 补血
- 护肝
- 美容养颜
- 促进大脑发育
- 促进睡眠

木瓜炖银耳





材料

木瓜1个、味精1克、白糖2克

药材

白木耳100克、杏仁5克

做法

1. 先将木瓜洗净，去皮切块；白木耳洗净，泡发；杏仁洗净，泡发。
2. 炖盅中放水，将木瓜、白木耳、杏仁一起放入炖盅，先以大火煮沸，转入小火炖制1～2小时。
3. 炖盅中调入味精、白糖，拌匀即可。

功效

- 强精
- 补肾
- 润肠
- 益胃
- 和血
- 强心
- 美容

木瓜冰糖炖燕窝





材料

木瓜2个、冰糖适量

药材

红枣5颗、枸杞10克、燕窝100克

做法

1. 木瓜去皮、去籽，洗净备用；燕窝用水泡发，备用。
2. 锅中水烧开，将洗净的木瓜、泡发的燕窝一起入锅，先用大火烧开，再转为小火隔水蒸30分钟。
3. 30分钟后，起锅后调入冰糖盛起（或冰糖水也可以）即可。

功效

- 补肺养阴
- 养胃
- 美容
- 促进儿童智力发育
- 通乳

核桃枸杞蒸糕





材料

核桃50克、糯米粉3杯、糖10克

药材

枸杞5克

做法

1. 核桃切成小片；枸杞洗净、泡发，备用。
2. 糯米粉加糖水拌匀，水与糯米粉的比例要合适，这样才能揉搓成糯米饼粒，备用。
3. 锅中加水煮开，将加糖的糯米饼粒移入锅中，蒸约10分钟，将核桃、枸杞撒在糕面上，继续蒸10分钟至熟即可。

功效

- 健胃
- 补血
- 润肺
- 养神
- 通润血脉

玫瑰枸杞养颜羹





材料

玫瑰花瓣20克、酒酿1瓶、玫瑰露酒50克、白糖10克、醋少许、太白粉20克

药材

枸杞、杏仁、葡萄干各10克

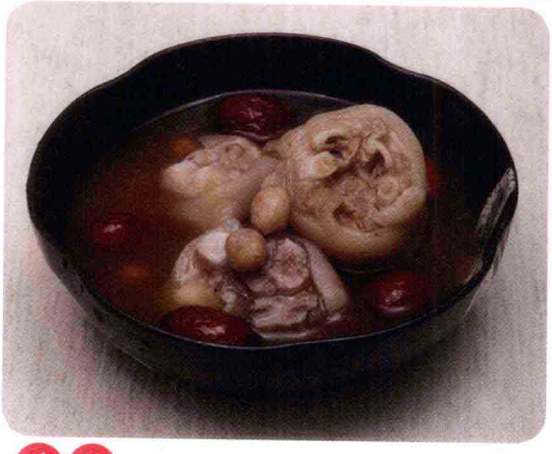
做法

1. 将新鲜的玫瑰花瓣洗净、切丝，备用。
2. 锅中加水烧开，放入白糖、醋、酒酿、枸杞、杏仁、葡萄干，再倒入玫瑰露酒，待煮开后，转入小火。
3. 用少许太白粉勾芡，搅拌均匀后，撒上玫瑰花丝即成。

功效

- 养颜
- 祛斑
- 润喉
- 保肝
- 明目
- 排毒

猪脚煮花生





材料

猪脚300克、花生仁200克、酱油2大匙、盐1小匙

药材

红枣8颗

做法

1. 猪脚泡软、汆烫捞出；花生洗净，汆烫去涩。
2. 花生先入锅，加红枣、酱油、盐，并加水直至盖满材料，再以大火煮开，转小火慢煮30分钟。
3. 加猪脚续煮30分钟。

功效

- 延缓衰老
- 理气通乳
- 壮腰补膝
- 益肾
- 健脾和胃

甘草冰糖炖香蕉





材料

香蕉1根、冰糖适量

药材

甘草5克

做法

1. 甘草洗净，切成段；将冰糖剁碎成渣，备用。
2. 取香蕉1根，剥去外皮，切成小段，放入盘中。
3. 在盛有香蕉的盘中，加入冰糖碎渣、甘草，将冰糖均匀地撒在香蕉上，隔水蒸透，大约20分钟，即可起锅熄火。

功效

- 促进食欲
- 助消化
- 保护神经系统
- 健脾
- 清热解毒

甜酒煮阿胶





材料

甜酒500毫升、冰糖适量

药材

阿胶12克

做法

1. 阿胶洗净，泡发，将锅洗净，加入适量清水，将甜酒倒入，加热至沸腾。
2. 放入泡好的阿胶后搅匀，将大火转入小火，待煮开。
3. 再加入冰糖，继续加热，至阿胶、冰糖完全溶化即可。

功效

- 补血
- 益气
- 滋阴
- 润燥

甜酒煮灵芝





材料

甜酒1千克、蜂蜜20克

药材

灵芝50克

做法

1. 将灵芝洗净，切成片、晾干。
2. 将锅洗净，锅中加水放入灵芝，以中火熬煮。
3. 再加入甜酒，用小火慢慢熬煮，共煮至入味便可熄火。
4. 冷却至35度以下时，放入蜂蜜，搅拌均匀即可。

功效

- 强心
- 祛痰
- 护肝
- 抗菌
- 降压
- 提高免疫力

枸杞菊花粥





材料

白米100克、白糖适量、菊花5克

药材

枸杞20克

做法

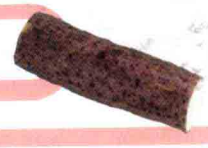
1. 枸杞、白米分别洗净、泡发，装碗备用。
2. 将砂锅洗净，加适量清水，把备好的枸杞、白米放入砂锅内，再上火煮粥，煮粥时先用大火煮开，再转入小火慢熬。
3. 待白米开花、枸杞煮烂，即粥煮稠时熄火，再放入洗净的菊花，加盖焖5分钟后，放入适量白糖，搅拌均匀即成。

功效

- 祛风
- 清肝
- 明目
- 解毒
- 益精气
- 补肾

黑芝麻山药糊





材料

黑芝麻250克、白糖适量

药材

山药250克、何首乌250克

做法

1. 将黑芝麻、山药、何首乌均洗净、晒干、炒熟，研成细粉，分别装瓶备用。（剩下的材料需放于阴凉、干燥处）
2. 再将三种粉末一同盛入碗内，加入开水调匀。可根据个人口味，调成黏状或是稍微稀点的糊汁。
3. 最后调入白糖，调匀即可。

功效

- 补肝
- 益肾
- 益精血
- 润肠
- 健脾补肺
- 固精

葛根粉甜粥





材料

白米100克、白糖适量

药材

葛根30克

做法

1. 将白米洗净，用水泡发。
2. 将洗净的葛根晾干后，先剁成碎粒，再打成粉末。
3. 砂锅洗净，白米与葛根粉同入砂锅中，加600ml水，先用大火烧开，再用文火煮至米开粥稠，起锅前放入适量白糖，搅拌均匀即可。

功效

- 生津
- 解热
- 降血糖
- 养肺

柴胡秋梨汤





材料

秋梨1个、砂糖适量

药材

柴胡6克

做法

1. 分别把柴胡、秋梨洗净；柴胡沥水，秋梨去核，切成块。
2. 柴胡、秋梨放入锅中，加2碗水，先用大火煮沸，再转入中火再煮15分钟，直到汤稠为止。
3. 汤稠后，用勺将汤里的杂质滤去，调入砂糖，搅拌均匀即可。

功效

- 清热
- 解毒
- 疏肝
- 驱寒
- 调理月经

参枣甜糯米饭





材料

糯米250克、白糖50克

药材

党参10克、红枣30克

做法

1. 将党参、红枣放在锅内，加水泡发后煎煮30分钟，取药液备用；捞出党参、红枣，党参切段备用。
2. 将糯米洗净，放在大瓷碗中，加水适量，蒸熟后扣在盘中。
3. 将党参、红枣摆在糯米饭上，药液加白糖煎成浓汁后，浇在糯米饭上即可。

功效

- 益气
- 健脾
- 保肝
- 养气血
- 美容养颜

四仁鸡蛋粥





材料

核桃仁、花生仁各40克，鸡蛋2个

药材

白果仁、甜杏仁各20克

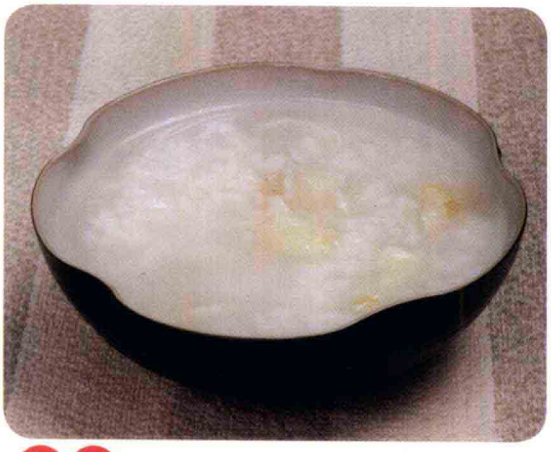
做法

1. 白果仁去壳、去皮。
2. 将白果仁、甜杏仁、核桃仁、花生仁（均须是洁净的食品），共研磨成粉末（呈细粉状，捻之无沙粒感），用干净、干燥的瓶罐收藏，放于阴凉处。
3. 每次取20克加水煮沸，冲鸡蛋，成一小碗，搅拌均匀即可。

功效

- 健胃
- 补血
- 滋阴
- 清肺
- 润肠道

鲜百合米粥





材料

白米50克、冰糖适量

药材

鲜百合30～50克

做法

1. 先将白米洗净、泡发，备用。
2. 砂锅洗净置于火上，将泡发的白米倒入砂锅内，加适量水，用大火煮沸后，改小火煮40分钟。
3. 米粥快煮稠时，加入百合，稍煮片刻。在起锅前可直接加入冰糖，或在食用时再加冰糖调味也行。

功效

- 润肺
- 止咳
- 清心
- 安神
- 清热

红枣柏子小米粥





材料

小米100克、白糖少许

药材

柏子仁15克、红枣10颗

做法

1. 将红枣、柏子仁、小米洗净，再将红枣、小米分别放入碗内，泡发，备用。
2. 砂锅洗净置于火上，将红枣、柏子仁放入砂锅内，加清水煮熟后转入小火。
3. 再加入小米，共煮成粥，至黏稠时，加入白糖，搅拌均匀即可。

功效

- 健胃脾
- 补血
- 养心
- 安神
- 润肠道
- 通便

银耳雪梨汤





材料

雪梨1个、冰糖15克

药材

白木耳10克

做法

1. 将干白木耳用水泡发30分钟，随后清洗、去渣；雪梨洗净、去核，用刀切成小块，盛于碗中，备用。
2. 砂锅洗净置于锅上，加适量水，先将白木耳煮开，再加入雪梨，煮沸后转入小火，慢熬至汤稠。
3. 起锅前，加冰糖溶化即可。

功效

- 强精
- 滋阴
- 润肠
- 补气血
- 提神
- 美容

红豆燕麦粥





功效

- 健脾胃
- 补血
- 去黑斑
- 美容
- 清肠道

材料

红豆10克、燕麦片10克、白糖15克

药材

枸杞5克

做法

1. 燕麦片、红豆洗净，泡水约4小时，直到泡胀为止。
2. 将泡软的红豆、燕麦片放入锅中，加入适当的水后，用中火煮。水滚后，转小火煮至熟透。
3. 此时加入泡发的枸杞，最后加入适量的白糖，调味即可。

荞麦桂圆红枣粥





功效

- 健胃脾
- 补血
- 安神
- 促进睡眠

材料

荞麦100克、白糖30克

药材

桂圆50克、红枣30克

做法

1. 荞麦洗净，泡发；桂圆去壳备用；红枣洗净、盛碗泡发。
2. 将砂锅洗净，锅中放水烧开，放入荞麦、桂圆、红枣，先用大火煮开，转小火煲40分钟。
3. 起锅前调入白糖，也可用砂糖替代，搅拌均匀即可食用。

酒酿红枣蛋





材料

鸡蛋55克、甜酒酿10克、砂糖10克

药材

枸杞5克、红枣4克

做法

1. 鸡蛋放入滚水煮熟，剥去外壳；红枣、枸杞洗净，泡发，备用。
2. 红枣、枸杞放入锅，加入2碗水，煮至还剩1碗水。
3. 起锅前，加入甜酒酿、砂糖，搅拌均匀后，即可熄火起锅。

功效

- 补气
- 养血
- 美容
- 健脾胃

绿豆薏仁汤





材料

绿豆10克、低脂奶粉25克

药材

薏仁10克

做法

1. 先将绿豆与薏仁洗净、泡水，大约2小时即可泡发。
2. 砂锅洗净，将绿豆与薏仁加入水中滚煮，水煮开后转小火，将绿豆煮至熟透，汤汁呈黏稠状。
3. 滤出绿豆、薏仁中的水，加入低脂奶粉搅拌均匀后，再倒入绿豆牛奶中。

功效

- 清热
- 解毒
- 消暑
- 利尿
- 消肿

南瓜百合甜点





材料

南瓜250克、白糖10克、蜂蜜15克

药材

百合250克

功效

- 润肺
- 止咳
- 清心
- 安神
- 解毒

做法

1. 南瓜洗净，先切成两半，然后用刀在瓜面切锯齿形状的刀纹。
2. 百合洗净，逐片削去黄尖，用白糖拌匀，放入勺状的南瓜中，盛盘。煮开后，大火转入小火，约蒸煮8分钟即可。
3. 煮熟后取出，淋上备好的蜜汁即可。（蜂蜜可根据个人口味增减。）

冰糖鲜百合





材料

白糖50克、冰糖20克、盐3克

药材

百合300克

功效

- 润肺
- 止咳
- 清心
- 安神
- 消肿

做法

1. 百合泡发，洗净，逐片削去黄尖，可用手撕成细片，备用。
2. 锅中加水烧开后，放入百合片，汆烫至透，捞出装入碗中，加入冰糖，上笼蒸煮2分钟后取出。
3. 待冰糖化开后即可关火，再撒上少许白糖，可增加菜品的光泽度和食欲感。

莲子红枣糯米粥



功效

- 补气
- 养血
- 补脾
- 止泻
- 益肾
- 固精
- 安神

材料

圆糯米1杯、冰糖适量

药材

红枣10颗、莲子150克

做法

1. 莲子洗净、去莲心。
2. 糯米淘净，加6杯水以大火煮开，转小火慢煮20分钟。
3. 红枣洗净、泡软，与莲子一同加入已煮开的糯米中续煮20分钟。
4. 等莲子熟软，米粒呈糜状，加冰糖调味，搅拌均匀即可。

莲子芡实薏仁羹



功效

- 益肾
- 固精
- 安神
- 健脾
- 止泻

材料

麦门冬、薏仁各30克，冰糖适量

药材

莲子、芡实各30克

做法

1. 将莲子、麦门冬、芡实、薏仁洗净，用清水浸泡20分钟。
2. 将芡实、薏仁放入锅中，加清水，以大火煮沸后再以小火煮30分钟。
3. 然后将莲子、麦门冬放入锅中，再煮20分钟左右。起锅前，调入冰糖搅拌均匀后，煮2分钟即可起锅。

人参红枣粥





材料

白米50克、冰糖适量

药材

人参1钱、红枣10克

功效

- 补气
- 养血
- 健胃脾
- 安神
- 生津

做法

1. 将买来的所有材料洗净，白米盛碗放水泡软，红枣同样泡发。
2. 将砂锅洗净，放入人参，再倒入适量的清水，用大锅煮沸，转入小火煎煮，滤去残渣，保留人参的汤汁备用。
3. 随后，加入白米和红枣，续煮，待汤汁变稠即可熄火。起锅前，加入适量冰糖。

人参莲子汤





材料

蜂蜜适量

药材

人参4钱、莲子6钱、红枣20颗

功效

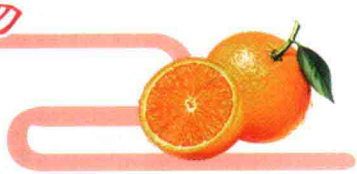
- 安神
- 生津
- 补元气
- 益肾
- 固精

做法

1. 把买来的材料分别洗净，沥水备用；莲子泡发，去掉莲心；红枣泡发1小时。
2. 砂锅洗净，将洗净的人参放入，熬煮一定时间，滤取人参汁备用。
3. 将剩下的材料放入人参汁中，以大火煮开后，再以小火熬煮约1个半小时，加入蜂蜜调味即可。

银耳橘子汤





材料

橘子半个、冰糖2大匙

药材

白木耳1.5两、红枣5颗

做法

1. 将白木耳泡软后，洗净去硬蒂，切小片备用；红枣洗净；橘子剥开取瓣状。
2. 锅内倒入3杯的水，再放入白木耳及红枣一同煮开后，改小火再煮30分钟。
3. 待红枣煮开入味后，加入冰糖拌匀，最后放入橘子略煮，即可熄火。

功效

- 生津
- 活血
- 滋阴
- 补阳
- 润肺

四仙莲藕汤





材料

莲藕片100克、冰糖2大匙

药材

百合、红枣、茯苓、淮山各4两

做法

1. 将所有的材料用清水洗净，红枣泡发。
2. 砂锅洗净置于火上，加入所有药材，以大火煮开，再转入小火，滤取药汁。加适量的水烧开，倒入药汁和莲藕片，以中火煮30分钟，直到藕片变软。
3. 待所有的材料煮软后，加入冰糖，再煮大约一刻钟，用勺子调匀即可。

功效

- 润肺
- 安神
- 益脾和胃
- 消肿
- 补血

莲子银耳桂蜜汤





材料

桂花蜜、冰糖适量

药材

白木耳1.5两、莲子30克

功效

- 安神
- 生津
- 补血
- 活血
- 滋阴
- 润肺

做法

1. 白木耳加水泡开，去除杂质，用手撕细条。
2. 莲子洗净，去除莲心，同样用水泡发。
3. 锅置火上，加入莲子，用大火煮沸，转入小火，快熟时加入备好的白木耳及冰糖，煮至熟。
4. 放凉后移入冰箱，吃之前加桂花蜜。

枸杞银耳汤





材料

白木耳1把、冰糖适量

药材

枸杞1大匙

功效

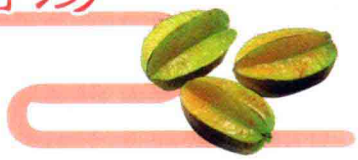
- 补血
- 活血
- 滋阴
- 润肺
- 保肝
- 明目

做法

1. 把干的白木耳泡发，大约2小时，下锅前撕成小片备用；枸杞泡发，备用。
2. 锅洗干净，倒入适量的水，以大火煮开。倒入白木耳，再次煮沸后，转入小火慢熬；随后加入冰糖，大约再煮15分钟。
3. 加入泡好的枸杞，搅拌均匀，大约8分钟即可起锅。

杨桃紫苏梅甜汤





材料

杨桃1颗、紫苏梅4颗、紫苏梅汁1大匙、冰糖1大匙、棉布袋1个

药材

麦门冬15克、天门冬10克

做法

1. 全部药材放入棉布袋；杨桃表皮以少量的盐搓洗，切除头尾，再切成片状。
2. 药材与全部材料放入锅中，以小火煮沸，加入冰糖搅拌溶化。
3. 取出药材，加入紫苏梅汁拌匀，待降温后即可食用。

功效

- 驱寒
- 理气
- 生津
- 助消化
- 润心肺
- 滋阴

苜蓿芽寿司





材料

白米1杯、寿司海苔片2片、苜蓿芽35克、细白糖1大匙、寿司醋2大匙、盐适量 、棉布袋1个

药材

麦芽10克、生地8克

做法

1. 全部药材放入棉布袋，下锅以小火煮沸，约1分钟后关火，滤取药汁备用。
2. 白米洗净，倒入药汁，移入电饭锅煮熟，趁热拌入细白糖、盐备用。
3. 寿司海苔片摊平，铺上1/2的白饭，再放上1/2的苜蓿芽，卷成寿司形状即可。

功效

- 补血
- 活血
- 滋阴
- 解毒
- 降血脂和血糖
- 清理肠道

银耳优酪羹





材料

原味酸奶120克、清水600毫升、蜂蜜20克、细白糖适量

药材

白木耳10克、　　50克

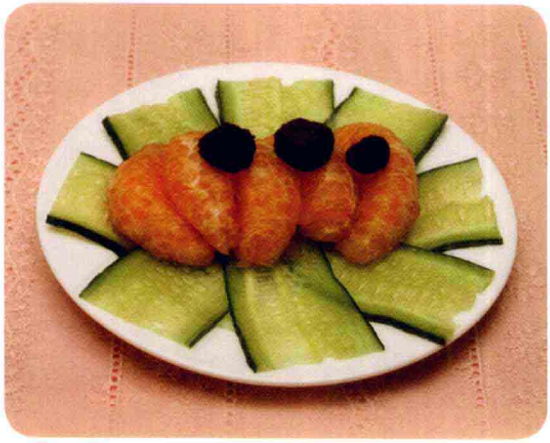
做法

1. 白木耳泡入水中发胀软化，剪去硬根部，叶片的部分剥成小片状；切小片。
2. 全部药材与清水600毫升置入锅中，以小火煮沸，约2分钟关火，滤取药汁备用。
3. 药汁倒入锅中，加入白木耳煮沸，放入细白糖搅拌溶化后关火，透过滤网沥出白木耳；将、白木耳拌匀，搭配原味酸奶即可食用。

功效

- 补血
- 活血
- 滋阴
- 润肺

黄瓜葡萄柚沙拉





材料

小黄瓜100克、葡萄柚300克、蔓越梅干15克、橄榄油2大匙、葡萄柚汁30毫升、莳萝1/4小匙、蜂蜜适量、棉布袋1个

药材

金银花10克、连翘10克

做法

1. 全部药材放入棉布袋，置入锅中以小火煮沸，约1分钟后关火，滤取药汁备用。
2. 小黄瓜洗净，刨出片状；葡萄柚去皮、去籽，将果肉剥成小块，与小黄瓜片同放。
3. 将药汁均匀淋在主料上面，即可食用。

功效

- 美容
- 滋养
- 生津
- 清热
- 增强体力

桑白葡萄果冻





材料

椰果60克、葡萄200克、果冻粉20克、白砂糖25克

药材

鱼腥草10克、桑白皮10克

做法

1. 全部药材放入棉布袋入锅中，加水，以小火加热至沸腾约2分钟后关火，再滤取药汁。
2. 葡萄洗净切半取出籽，与椰果一起放入模型中；药汁、果冻粉、白砂糖放入锅中，以小火加热边搅拌，煮沸后关火。
3. 倒入模型中待凉移入冷藏、凝固，取出即可食用。

功效

- 润肺
- 平喘
- 利水
- 消肿
- 补肝肾
- 生津

桑杏菊花甜汤





材料

杏仁粉50克、果冻粉15克、白砂糖25克

药材

桑叶10克、菊花10克、枸杞10克

做法

1. 桑叶入锅中，加水，以小火加热至沸腾，约1分钟后关火，滤取药汁备用。
2. 杏仁粉与果冻粉倒入药汁中，以小火加热搅拌，沸腾后倒入盒中待凉，入冰箱冷藏。
3. 菊花、枸杞放入锅中倒入清水，以小火煮沸，加入白砂糖搅拌溶化备用；将凝固的杏仁冻切块倒入药汁中即可食用。

功效

- 祛风
- 清热
- 凉血
- 明目
- 保肝

板蓝根西瓜汁





材料

红肉西瓜300克、果糖2小匙

药材

板蓝根8克、山豆根8克、甘草5克

做法

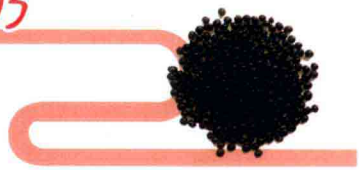
1. 将药材洗净，沥水，备用。
2. 全部药材与清水150毫升置入锅中，以小火加热至沸腾，约1分钟后关火，滤取药汁降温备用。
3. 西瓜去皮，切小块，放入果汁机内，加入晾凉的药汁和果糖，搅拌均匀倒入杯中，即可饮用。

功效

- 清热
- 解毒
- 凉血
- 解暑
- 增强免疫力

养生黑豆奶





材料

黑豆200克、清水1800毫升、细砂糖30克、棉布袋1个

药材

生地8克、玄参10克、麦门冬10克

做法

1. 黑豆洗净，浸泡约4小时至豆子膨胀，沥干水分备用。
2. 全部药材放入棉布袋，置入锅中，以小火加热至沸腾约5分钟后，滤取药汁备用。
3. 将黑豆与药汁混合，放入果汁机内搅拌均匀，过滤出黑豆浆倒入锅中，以中火边煮边搅拌至沸腾，最后加糖即成养生黑豆奶。

功效

- 润肺
- 生津
- 滋阴
- 补肾
- 清热

瞿麦排毒汁





材料

苹果50克、梨子50克、小豆苗15克、果糖1/2 大匙

药材

莲子10克、瞿麦5克

做法

1. 全部药材与清水置入锅中浸泡30分钟后，以小火加热煮沸，约1分钟后关火，滤取药汁待凉。
2. 苹果、梨子洗净切小丁；小豆苗洗净切碎。
3. 全部材料、果糖、药汁放入果汁机混合搅拌，倒入杯中即可饮用。

功效

- 安神
- 生津
- 润肺
- 利尿
- 调理月经

纤瘦蔬菜汤





材料

白萝卜200克、西红柿250克、玉米笋100克、绿豆芽15克、清水800毫升、白糖适量

药材

紫苏10克、苍术10克

做法

1. 全部药材与清水800毫升入锅中，以小火煮沸，滤取药汁备用。
2. 白萝卜去皮洗净，刨丝；西红柿去蒂头洗净，切片；玉米笋洗净切片。
3. 药汁放入锅中，加入全部蔬菜材料煮沸，放入调味料即可食用。

功效

- 养阴
- 凉血
- 清热
- 生津
- 止咳
- 化痰

板蓝根排毒茶





功效

- 清热
- 解毒
- 凉血
- 补脾
- 理气

材料

小麦牧草粉2克、柠檬汁5毫升、蜂蜜适量

药材

板蓝根5克、甘草5克

做法

1. 板蓝根、甘草洗净，沥干水分，备用。
2. 砂锅洗净，加入适量清水，放板蓝根和甘草，以大火煮沸后转入小火，续煮出味，大约30分钟左右。
3. 加入小麦牧草粉和适量水煮成200毫升，去渣取汁待凉，加入柠檬汁、蜂蜜，拌匀即可饮用。

桑叶清新茶





功效

- 祛风
- 清热
- 养阴
- 生津
- 润肺
- 清心

材料

清水适量，蔬果酵素粉一包，冰糖、蜂蜜少许

药材

大青叶5克、麦门冬10克、桑叶5克

做法

1. 将大青叶等药材分别洗净，沥干，备用。
2. 然后将所有药材加水约800毫升，放入洗净的砂锅内，加入适量冰糖，搅拌均匀，煮到还剩水约400毫升后，取汁去渣待冷。
3. 最后在药汁中加入蔬果酵素粉、蜂蜜，拌匀即可。

五香鲜奶茶





材料

红茶包1袋、牛奶150毫升、芝麻粉15克、蜂蜜1大匙

药材

杏仁粉15克

做法

1. 马克杯先以热水烫过，放入茶袋，加200毫升热水冲泡2分钟，将茶袋取出。
2. 加入杏仁粉、芝麻粉拌匀。
3. 鲜奶放入微波炉加热40秒，取出与做法2混合，加蜂蜜拌匀，亦可用以制作冰品，不加热，直接与凉茶混合。

功效

- 补肝
- 益肾
- 益精血
- 平喘
- 润肺

杏仁芝麻糊





材料

芝麻粉2大匙、砂糖适量

药材

杏仁5克

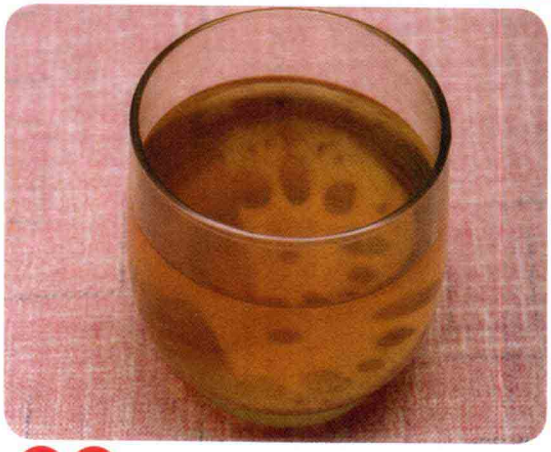
做法

1. 将芝麻粉盛入瓷碗中，加入适量的砂糖。
2. 锅置火上，倒入适量清水烧开后，冲泡备好的芝麻粉，搅拌均匀。
3. 杏仁去皮，洗净，可以根据个人口味，将杏仁做不同的加工。例如将杏仁切开，打碎，这样可以入味，最后加入备好的杏仁，搅拌均匀即可。

功效

- 补肝肾
- 益精
- 补血
- 润肠

莲蓬冰糖饮





材料

藕片3块、冰糖适量、清水1000毫升

药材

莲蓬1个

做法

1. 莲蓬洗净，沥干水分，砂锅洗净，将备好的莲蓬盛入煮锅。
2. 加水至盖过材料，以大火煮开，转小火熬茶，待到莲蓬香味溢出，加入藕片，拌匀，续煮40分钟。
3. 待到藕片煮软后，加冰糖，再煮约3分钟，调味即可。

功效

- 清血
- 散淤
- 益胃
- 安神
- 补脾
- 固精

荷叶鲜藕茶





材料

鲜藕150克、冰糖适量、清水适量

药材

荷叶1/2片

做法

1. 将买来的鲜藕、荷叶洗净，荷叶汆烫去涩，鲜藕削皮、切片。
2. 将鲜藕、荷叶放入锅中，加水至盖过材料，用大火烧开，搅拌均匀，以大火煮开转小火，煮约20分钟。
3. 最后起锅前，加冰糖调味即可，也可根据个人喜好，将冰糖改为蜂蜜。

功效

- 清血
- 益胃
- 散淤
- 清热
- 润肺

百合红豆甜汤





材料

红豆1杯（电饭锅量杯）、砂糖适量

药材

新鲜百合200克

做法

1. 红豆淘净，放入碗中，浸泡3小时，备用。
2. 红豆入锅，加4杯水煮开，转小火煮至呈半开状。
3. 百合削去瓣边的老硬部分，洗净，加入做法2中续煮5分钟，直至汤变黏稠为止。
4. 加砂糖调味，搅拌均匀即可。

功效

- 润肺
- 止咳
- 清心
- 安神
- 健脾胃

半枝莲蛇舌草茶





材料

半枝莲50克

药材

白花蛇舌草50克

做法

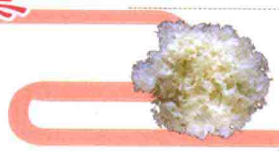
1. 将半枝莲、白花蛇舌草冲净，盛入煮锅。
2. 加水至盖满材料，以大火煮开，转小火慢煮30分钟。
3. 去渣取汁当茶饮。

功效

- 清热
- 解毒
- 化淤
- 利尿
- 除湿

银耳山药羹





材料

砂糖15克、太白粉水1大匙

药材

山药200克、白木耳100克

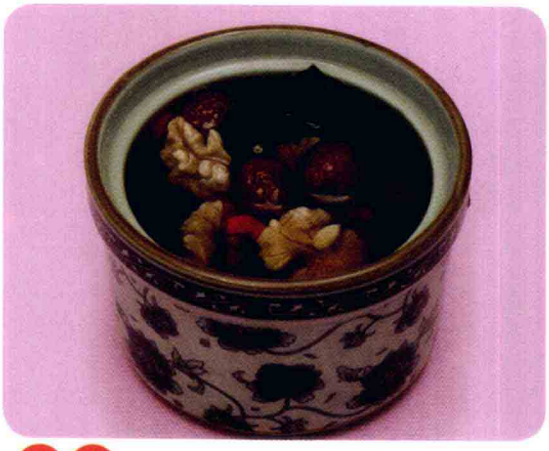
做法

1. 山药去皮、洗净，切小丁；白木耳洗净，用水泡2小时至软，然后去硬蒂，切细末备用。
2. 砂锅洗净，所有材料放入锅中，倒入3杯水煮开，转小火继续煮，大约煮15分钟至熟透，加入砂糖调味，再加入太白粉水勾薄芡，搅拌均匀即可。

功效

• 强精 • 补肾 • 滋阴 • 润肺
• 生精 • 补脑 • 美容 • 嫩肤

灵芝核桃枸杞汤





材料

核桃仁50克、冰糖20克

药材

灵芝30克、枸杞10克、红枣3颗

做法

1. 灵芝切小块；核桃仁用水泡发，撕去黑皮；枸杞泡发。
2. 煲中放水，放入灵芝、核桃、枸杞、红枣、 盖上煲盖，煲40分钟。
3. 将火调小，加入冰糖调味，待冰糖溶化，即可食用。

功效

• 镇静 • 安神 • 补脑
• 保肝 • 明目 • 益肾

酸枣仁白米粥





材料

白米100克、白砂糖适量、清水适量

药材

酸枣仁15克

做法

1. 将酸枣仁、白米分别洗净，酸枣仁用刀切成碎末。
2. 砂锅洗净置于火上，倒入白米，加水煮至粥将熟，加入酸枣仁末，搅拌均匀，再煮片刻。
3. 起锅前，加入白砂糖，甜味由自己决定，调好味即可。

功效

- 镇静
- 安神
- 养肝
- 滋阴
- 降血压

薏仁南瓜浓汤





材料

南瓜150克、洋葱60克、奶油1小匙、奶精球1个、白糖少许

药材

薏仁35克

做法

1. 薏仁洗净、泡软后，打成薏仁泥；南瓜、洋葱切成丁备用。
2. 奶油入锅烧溶后，加入洋葱丁炒香，再放入南瓜丁及少许水，煮至熟烂后搅成泥状。
3. 将两种薏仁泥一起煮滚后转小火煮，等薏仁糊成浓汤状后，加白糖，淋上少许奶精即可。

功效

- 补脾胃
- 益肾
- 养肺
- 补气血
- 安神

桂圆山药红枣汤





材料

桂圆肉100克

药材

新鲜山药150克、红枣6颗

做法

1. 山药削皮洗净，切小块；红枣洗净，泡发，备用。
2. 煮锅加3碗水煮开，加入山药煮沸，再放红枣，转小火慢熬，待山药熟透、红枣松软，将桂圆肉剥散加入。
3. 待桂圆之香甜味渗入汤中即可熄火，可酌加冰糖提味。

功效

- 强精
- 补肾
- 滋阴
- 润肺
- 生精
- 补脑
- 美容
- 嫩肤

糯米甜红枣





材料

糯米粉100克、白糖30克

药材

红枣200克

做法

1. 将红枣洗净、泡好，用刀切开枣肚，去核。
2. 糯米粉用水搓成细团，放入切开的枣腹中，装盘。盘中可放一片荷叶，既能提味，又能避免黏盘。
3. 用白糖加水，将其溶化成糖水，均匀倒入糯米红枣中，再将整盘放入蒸笼，蒸5分钟即可出笼。

功效

- 补气
- 养血
- 健胃脾
- 生津
- 滋补健身

白米枸杞粥





材料

白米100克、葡萄干10粒、蜂蜜适量

药材

枸杞5克

功效

- 补肾
- 保肝
- 明目
- 健脑
- 排毒
- 抗衰老

做法

1. 白米洗净，倒适量清水，将其泡发，待用。
2. 葡萄干、枸杞分别洗净，枸杞用水泡发。
3. 锅置火上，倒入适量清水，加入白米，以大火煮沸，再转入小火慢慢熬煮，时刻搅拌，以免黏锅。
4. 待白米粥快煮黏稠时，加入葡萄干，续煮。
5. 最后起锅前，倒入适当蜂蜜调味即可。

四宝鲜甜汤





材料

冰糖适量

药材

山药10克、百合1球、薏仁2/3杯、枸杞15克

功效

- 补肾
- 保肝
- 健脾
- 补气血
- 安神

做法

1. 山药削皮、冲净、切丁块；百合剥瓣、削去老边、冲净。
2. 砂锅洗净，薏仁淘净盛入煮锅，加4碗水以大火煮开后，再转小火煮20分钟，加入山药续煮10分钟。
3. 放入枸杞和百合，煮至百合变透明，加冰糖调味即成。

莲子紫米粥





材料

紫米2两、桂圆8钱、白糖适量

药材

莲子5钱、红枣5颗

做法

1. 莲子洗净、去心；紫米洗净后以热水泡1小时。
2. 红枣洗净，泡发，待用。
3. 砂锅洗净，倒入泡发的紫米，加约4碗水量，用中火煮滚后转小火，再放进莲子、红枣、桂圆续煮40~50分钟，直至粥变黏稠，最后加入白糖调味即可。

功效

- 养心
- 益肾
- 补脾
- 补气血
- 润肺

美味八宝粥





材料

桂圆适量、红豆1/2杯、糯米1/2杯、白砂糖少许

药材

芡实1汤匙、百合1汤匙、淮山200克、红枣5~6颗、枸杞1汤匙

做法

1. 将桂圆去皮，取出果肉，切碎后备用；红枣洗净，将枣腹切开，备用。
2. 红豆、枸杞分别洗净、泡发，备用。
3. 糯米淘净，浸泡1小时，倒入锅中，加水适量，待煮开后，倒入以上材料，转小火煮30分钟，需定时搅拌，直到变黏稠为止。

功效

- 补血
- 固精
- 益肾
- 安神
- 补脾胃

莲子山药甜汤





材料

清水1000毫升、白糖适量

药材

白木耳100克、莲子1/2碗、百合1/2碗、山药1小段、红枣6颗

做法

1. 白木耳洗净，泡开；红枣洗净，在枣腹处划开。
2. 白木耳、莲子、百合、红枣同时入锅煮约20分钟，待莲子、白木耳变软后，即将去皮、切块的山药放入一同煮。
3. 最后放入冰糖，调味即可。

功效

- 养心
- 益肾
- 润肺
- 滋阴
- 壮阳

桑叶芝麻糊





材料

牛奶、桑椹1汤匙

药材

桑叶15克、芝麻糊

做法

1. 先将桑叶洗净，放入锅中，用大火煮开后，捞出桑叶，晾干，备用。
2. 随即在桑叶汁中，冲入芝麻糊及牛奶，搅拌均匀。
3. 转入小火，调成糊状，并加入桑椹汁，即可食用。

功效

- 祛风
- 凉血
- 明目
- 补肝肾
- 益精血
- 润肠

蒲公英银花茶





材料

清水1000毫升、白糖适量

药材

蒲公英1两、金银花（银花）1两

做法

1. 将蒲公英、金银花冲净、沥干，备用。
2. 砂锅洗净，倒入清水至盖满材料，以大火煮开转小火慢煮20分钟。
3. 在熬煮的过程中，需定时搅拌，以免黏锅。
4. 最后，起锅前，加入少量白糖，拌匀，去渣取汁当茶饮。

功效

- 清热
- 解毒
- 消暑
- 利尿
- 助消化
- 抗癌

沙参百合甜枣汤





材料

冰糖适量

药材

沙参、新鲜百合1球、红枣5颗

做法

1. 新鲜百合剥瓣，削去瓣边的老硬部分，洗净；沙参、红枣分别洗净，红枣泡发1小时。
2. 将备好的沙参、红枣盛入煮锅，加3碗水，煮约20分钟，直至红枣裂开，汤汁变稠。
3. 加入剥瓣的百合续煮5分钟，汤味醇香时，加糖调味即可。

功效

- 补血
- 润肺
- 止咳
- 清心
- 清热
- 滋阴

陈皮冰糖汁





功效

- 健脾胃
- 理气
- 调中
- 化痰
- 祛湿

材料

清水1000毫升、冰糖适量

药材

新鲜陈皮1枚

做法

1. 将陈皮洗净，刮掉内面白瓤，切小片。
2. 砂锅洗净，将备好的陈皮盛入煮锅中，加2碗水，像煮茶那样，以大火煮开，转小火煮5分钟，直至陈皮熬出香味。
3. 待汤汁飘香时，加冰糖，事先可以将冰糖拍碎，具有迅速溶解的作用，续煮3分钟，直到汤汁变稠亮时，即可熄火出锅。

雪蛤枸杞甜汤





功效

- 养肺
- 益肾
- 止咳
- 补脑
- 益智

材料

哈士膜1片、蛋白2个、冰糖适量

药材

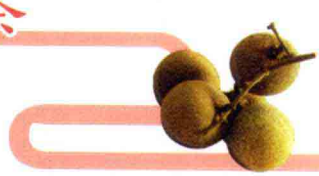
枸杞10克

做法

1. 将哈士膜的腹部剪开，取出卵巢部分，切成块，以清水泡发，沥干；砂锅洗净，加水煮开，加入哈士膜，煮开。
2. 蛋白盛于碗中，打至发泡，并用勺子轻轻搅拌；枸杞泡发备用。
3. 加入泡发的枸杞、冰糖，续煮1分钟，待冰糖溶化后，即可食用。

桂圆红枣茶





材料

冰糖2两、桂圆肉2两

药材

红枣10颗

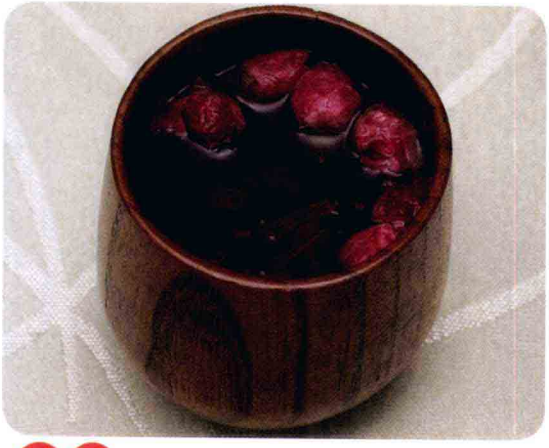
做法

1. 红枣洗净，以刀背微微拍裂，并去籽。
2. 锅内加3碗清水，先放入红枣，水滚开后即转中小火煮，直到红枣呈圆润状。
3. 加入剥好的桂圆肉及冰糖，待桂圆释出甜味，冰糖溶化后即可熄火，桂圆肉及红枣的分量可随机增减，水量也可调整。

功效

- 健脾胃
- 补气血
- 安神
- 益心脾

玫瑰香附茶





材料

玫瑰花半钱、冰糖1大匙

药材

香附1钱

做法

1. 玫瑰花剥瓣，洗净，沥干。
2. 香附以清水冲净，加2碗水熬煮约5分钟，滤渣，留汁。
3. 将备好的药汁再滚热时，置入玫瑰花瓣，加入冰糖搅拌均匀，待冰糖全部溶化后，药汁会变黏稠，搅拌均匀即可。口味清淡者亦可不加糖。

功效

- 理气解郁
- 调经止痛
- 散淤
- 养肝

菊花山楂饮





材料

红茶包1袋、白砂糖少许、清水适量

药材

菊花10克、山楂15克

做法

1. 菊花、山楂用水洗净，沥干，备用。
2. 烧锅洗净，倒入适量清水；烧开后，加入菊花、山楂。待水开后，将大火转为小火，续煮10分钟。
3. 加入红茶包，待红茶入味时，用滤网将茶汁里的药渣滤出。起锅前，加入适量砂糖，搅拌均匀即可。

功效

- 散淤
- 消积
- 清肝
- 明目
- 解毒

西洋参红枣汤





材料

清水800毫升、冰糖适量

药材

西洋参3片、红枣5颗

做法

1. 将红枣、西洋参洗净、沥水；红枣切开枣腹，去掉枣核，备用。
2. 红枣、西洋参放入锅中，加水800毫升，煮滚后，用小火再煮20分钟，直到红枣和西洋参的香味都煮出来。
3. 用滤网将汤汁中的残渣都滤掉，最后起锅前，加入适量冰糖即可。

功效

- 补气血
- 健脾胃
- 益肺
- 清虚火
- 生津
- 消渴

天门冬鲜茶





材料

冰糖少许、清水1000毫升

药材

天门冬30克 、甘草5片

做法

1. 天门冬、甘草洗净，备用。
2. 砂锅洗净，倒入1000毫升清水，用大火煮开，再转入小火，直到将草药的药味完全熬出。
3. 待药味熬出后，即可加入适量冰糖，搅拌均匀。
4. 再熬10分钟左右，即可熄火起锅。

功效

- 生津
- 养阴
- 滋补
- 润肺
- 清热

何首乌芝麻茶





材料

黑芝麻粉10克、白砂糖少许、清水适量

药材

何首乌（已制过，熟的）15克

做法

1. 何首乌洗净，沥干，备用。
2. 砂锅洗净，放入何首乌，加清水750毫升，用大火煮滚后，转小火再煮20分钟，直到药味熬出。
3. 当熬出药味后，用滤网滤净残渣后，加入黑芝麻粉搅拌均匀后，加入适量白砂糖，即可饮用。

功效

- 补肝肾
- 益精血
- 润肠
- 解毒
- 乌发

玉竹西洋参茶





材料

蜂蜜15毫升

药材

西洋参3片、玉竹20克

做法

1. 将买来的西洋参、玉竹洗净，沥干水分，备用。
2. 砂锅洗净，放入西洋参和玉竹，先将玉竹与西洋参用沸水600毫升冲泡30分钟，到药味完全熬出。
3. 用滤网滤净残渣，待药汁温凉后，才加入蜂蜜，搅拌均匀即可。

功效

- 滋阴
- 润燥
- 除烦
- 止渴
- 益肺
- 生津

金橘甜绿茶





材料

金橘50克、绿茶1小包、冰糖1小匙

药材

枸杞10克

做法

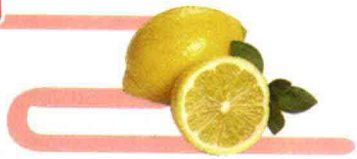
1. 枸杞洗净，用水泡软；金橘洗净，一起放入果汁机中，加入冷开水500ml，搅拌成泥，再倒入锅中，用小火煮滚。
2. 放入冰糖，煮至溶化后熄火。
3. 在杯中放入绿茶茶包，冲入做法2的汤汁，约3分钟后，取出茶包，搅拌均匀，即可饮用。

功效

- 理气
- 解郁
- 化痰
- 消渴
- 消积

柠檬蜂蜜汁





材料

蜂蜜1匙（约15毫升）、白糖少许

药材

柠檬1个

做法

1. 将新鲜柠檬洗净，可根据个人口味，决定是否剥皮，然后榨出酸甜清香的柠檬原汁。
2. 柠檬原汁与蜂蜜混合，加入温开水500毫升，用勺子顺时针地搅拌、调匀。
3. 可在杯里插上吸管，在玻璃杯口沿上，插一块薄薄的柠檬片，即可。

功效

- 清热
- 化痰
- 抗菌
- 美容
- 润肠道

杏仁鲜果奶酪





材料

酸奶200毫升、时令水果适量

药材

杏仁粉3钱

做法

1. 时令水果洗净切块置于浅碗内备用，以草莓、奇异果、菠萝、西瓜、香瓜、杨桃等较适合。
2. 炒锅不加油，待加热后倒入杏仁粉干炒至酥松即起锅，等凉却后，加入酸奶调匀。
3. 将2的杏仁酸奶淋在1的水果上，即可食用，冰镇片刻再食用亦相当美味。

功效

- 降气
- 止咳
- 平喘
- 润肠道
- 通便

鱼腥草红枣茶





材料

清水3000毫升、冰糖适量

药材

鱼腥草2两、红枣15颗

做法

1. 将红枣洗净，沥干水分，用小刀切开枣腹，备用；鱼腥草洗净，沥水。
2. 砂锅洗净，倒入3000毫升水，加入鱼腥草，以大火烧开，再转入小火；待熬出药味后，即可加入切开的红枣。
3. 加入红枣后，待红枣煮烂后，加入适量冰糖，大约20分钟左右，即可。

功效

- 清热
- 解毒
- 排脓
- 利尿
- 补气血

茅根莲藕汤





材料

鲜莲藕1整条、清水适量、冰糖少许

药材

鲜茅根150克

做法

1. 先将鲜莲藕洗净，用刀连皮切成薄片；鲜茅根洗净，沥水，备用。
2. 砂锅洗净，倒入适量清水，加入鲜茅根，以大火烧开，再转入小火，待熬出药味后，便可加入鲜莲藕了。
3. 加入莲藕后，待其煮软后，加入少许冰糖，搅拌均匀后，滤渣即可。

功效

- 清血
- 凉血
- 清热
- 益胃
- 散淤
- 润肺

蜂蜜桂花糕





材料

砂糖100克、牛奶200克、洋菜4茶匙、蜜糖适量

药材

桂花蜂蜜2茶匙

做法

1. 将洋菜放到水中，用慢火将洋菜煮溶后，加砂糖，煮至砂糖完全溶解，再倒入适量的牛奶，搅拌均匀。
2. 洋菜未完全冷却之时，加入桂花蜂蜜搅拌均匀，冷却；加入少数蜜糖即可，放入冰箱冰冻，清凉可口，是夏季最佳消暑甜品。

功效

- 润肺
- 止咳
- 润肠道
- 解毒
- 活血

菊花决明子茶





材料

黑糖10克、菊花10克

药材

决明子15克、红枣15颗

做法

1. 红枣洗净，切开去除枣核；决明子、菊花各自洗净，沥水，备用。
2. 决明子与菊花先加水800毫升，以大火煮开后转小火再煮15分钟。
3. 待菊花泡开、决明子熬出药味后，用滤网滤净残渣后，加入适量黑糖，搅拌、调匀即可。

功效

- 养肝
- 明目
- 通便
- 益肾

黄芪红枣枸杞汤





材料

冰糖适量、清水1200毫升

药材

黄芪20克、枸杞15克、西洋参2片、干红枣15克

做法

1. 干红枣洗净，切开枣腹，去掉枣核，备用。将黄芪、西洋参片、枸杞分别洗净；枸杞可先浸泡30分钟，沥干，备用。
2. 砂锅洗净，加水1200毫升，以大火烧开后，加入黄芪、枸杞等药材，再次煮沸后，转入小火再煮20分钟。最后滤去残渣，加入冰糖搅匀即可。

功效

- 补气血
- 保肝
- 明目
- 益肾
- 滋阴

枸杞菊花饮





材料

绿茶包1袋、冰糖2小匙

药材

枸杞10克、菊花5克

做法

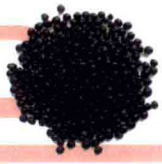
1. 将枸杞洗净，盛入小碗内，用清水浸泡30分钟，沥干备用；将菊花洗净、备用。
2. 砂锅洗净，倒入600毫升水，煮沸后加入菊花，以小火续煮10分钟，加入枸杞。
3. 待菊花出味，加入冰糖续煮5分钟。起锅后，放入绿茶包，加盖焖几分钟，即可饮用。

功效

- 养肝
- 明目
- 清热
- 解毒

黑豆桂圆汤





材料

黑豆30克、糙米30克、白糖2小匙

药材

桂圆15克、红枣5颗

做法

1. 红枣洗净，切开去除枣核；黑豆、糙米洗净，分别泡发、待用。
2. 黑豆与糙米洗净后，与红枣、桂圆（即龙眼干）加水1000毫升，煮滚后以小火再煮30分钟。
3. 用滤网滤出汤汁当茶饮，其余剩料可留待以后运用。

功效

- 益心脾
- 补气血
- 安神
- 活血
- 补虚

莲藕红枣汤





材料

新鲜的莲藕1整条、蜂蜜少许

药材

红枣20克

做法

1. 新鲜莲藕先用海绵刷洗干净，用刀连皮切成薄片。
2. 红枣洗净、泡发，备用。
3. 砂锅洗净，加水3500毫升，投入红枣，以大火煮滚后转小火再煮45分钟，滤渣当茶饮，可适当加少许蜂蜜调味，也可不加，因为红枣和莲藕都带甜味。

功效

- 补气血
- 安神
- 健脾胃
- 增强免疫力

枸杞菠萝银耳汤





材料

菠萝1/4个、冰糖适量

药材

枸杞20粒、白木耳2朵

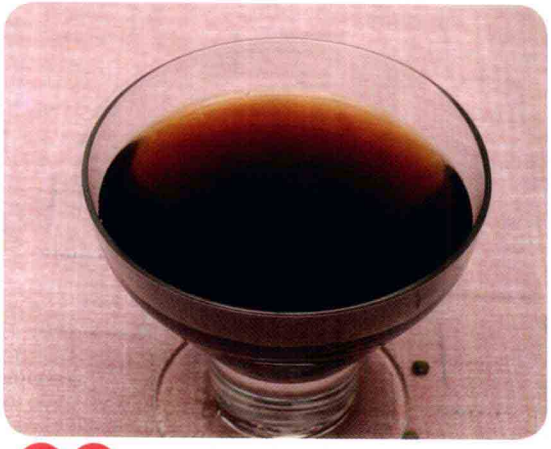
做法

1. 将枸杞洗净，用温水泡发；菠萝去皮，挖去心，洗净后切成小块。
2. 白木耳用温水泡软，洗净后摘去根蒂，撕成小朵备用。
3. 锅内倒入适量清水，放入白木耳，用大火煮沸；改小火煮1小时，再放入菠萝块、枸杞煮10分钟。加冰糖，待冰糖煮化即可。

功效

- 润肺
- 强精
- 补肾
- 滋阴
- 生津

陈皮绿豆汤





材料

绿豆30克、绿茶包1袋、砂糖10克

药材

陈皮5克

做法

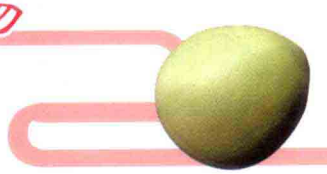
1. 将陈皮洗净，切成小块；绿豆洗净，浸泡2小时。
2. 砂锅洗净，将绿茶与陈皮放入，先加水800毫升，滚后小火再煮5分钟，滤渣取汤。
3. 在汤内加入泡软的绿豆与少许砂糖，续煮10分钟，滤出汤即可饮用。剩余的绿豆可留待以后进食。

功效

- 理气
- 化痰
- 清热
- 解毒
- 消暑

柚子皮甜汤





材料

麦芽糖50克、白糖适量、清水800毫升

药材

柚子皮1/2个

做法

1. 将新鲜的柚子皮洗净、切碎，备用。
2. 将柚子皮加麦芽糖50克，搅拌均匀置入有盖的碗中，用电饭锅蒸煮30分钟。此时，便能产生出蜜水。
3. 取该蜜水约15毫升，用温开水500毫升稀释；接着搅拌均匀，即可饮用。（根据个人口味，可适当添加少许白糖。）

功效

- 理气
- 化痰
- 润肺
- 补血
- 健脾

麦芽乌梅饮





材料

麦芽15克 、冰糖2小匙、乌梅2粒

药材

山楂10克

做法

1. 乌梅用水洗净，将水沥干；山楂洗净，切成片状，备用。
2. 锅置火上，倒入清水1000毫升，待烧开后，放入山楂和乌梅，大火改为小火，煮30分钟左右，加入麦芽。
3. 再煮15分钟，即可加入冰糖。此时，汤汁有明显的酸味，冰糖可根据个人口味酌量增减。

功效

- 消积
- 散淤
- 润肠
- 通便
- 调经
- 生津

车前草红枣汤





材料

清水1000毫升、冰糖2小匙

药材

车前草（干）50克、红枣15颗

做法

1. 将红枣洗净、泡发，备用；车前草洗净，备用。
2. 砂锅洗净，倒入1000毫升的清水，以大火煮开后，放入车前草，大火改为小火，慢熬40分钟。
3. 待熬出药味后，加入红枣，待其裂开后，加冰糖，搅拌均匀后，即可。

功效

- 补气血
- 安神
- 健脾胃
- 清肝明目
- 清热解毒

党参红枣糯米饭





材料

糯米250克、白糖50克

药材

党参10克、红枣20颗

做法

1. 党参、红枣放入锅内，加水适量泡发后，煎煮半小时，捞去党参、红枣，汤备用。
2. 糯米淘净浮沫，加适量水，放在大碗中，用蒸锅蒸熟后扣在盘中。
3. 把红枣撒在糯米上面，再把汤液加适量白糖，煎成稠汁，浇在枣饭上即可。

功效

- 补益中气
- 健脾胃
- 补气血
- 安神

菊花蜂蜜水





材料

蜂蜜1匙、清水600毫升、白糖适量

药材

菊花2匙（约10g）

做法

1. 杭菊花洗净，沥水，备用。
2. 砂锅洗净，将备好的菊花加水600毫升，倒入锅中，用大火烧开，煮滚后转小火再煮5分钟。
3. 用滤网滤渣，加入蜂蜜1匙，调匀即可。

功效

- 清肝明目
- 解毒
- 抗菌
- 美容
- 润肠道

银花白菊饮





材料

冰糖适量、清水1000毫升

药材

银花（金银花）、白菊花各10克

做法

1. 银花、白菊花分别洗净、沥干水分，备用。
2. 将砂锅洗净，倒入清水1000毫升。
3. 用大火煮开，倒入银花和白菊花，再次煮开后，转为小火，慢慢熬煮。
4. 待花香四溢时，加入冰糖，待冰糖完全溶化后，搅拌均匀即可饮用。

功效

- 清肝明目
- 解毒
- 祛风
- 清热

石莲花枫糖果冻





材料

清水500ml 、果冻粉15克、石莲花150克、枫糖浆适量

药材

败酱草8克、菊花8克

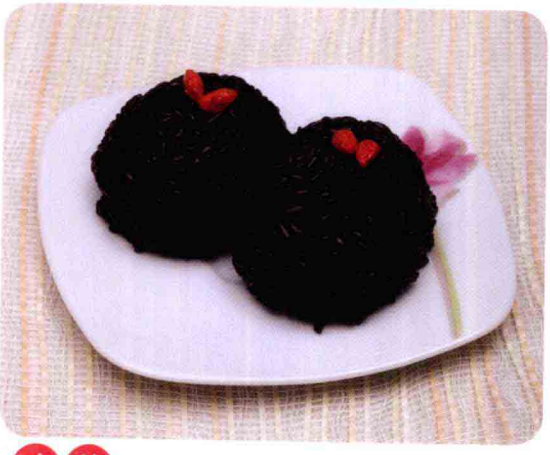
做法

1. 全部药材与清水500ml放入锅中，以小火加热至煮沸；晾凉后，滤取药汁降温备用。
2. 石莲花洗净加药汁，放入果汁机内搅拌均匀，透过滤网滤出石莲花汁，将其与果冻粉、枫糖浆混合，开小火加热，边加热边搅拌，煮至浓稠后关火。
3. 倒入模型中待冷，放入冰箱冷藏即可。

功效

- 清肝明目
- 解毒
- 凉血
- 护肝
- 养颜美容

紫米甜饭团





材料

紫糯米60克，燕麦片3克，红豆、萝卜干各5克，罐头玉米粒，素肉松各10克，南瓜子8克，苜蓿芽20克

药材

枸杞5克

做法

1. 紫糯米、红豆洗净，泡水至软；待紫糯米、红豆泡软，燕麦片分别盛入小碗至电饭锅蒸熟；苜蓿芽洗净，放入沸水中略烫后放凉。
2. 将煮熟的紫糯米平铺于耐热塑料袋上，再将红豆、玉米粒等与素肉松铺于紫糯米上；再用塑胶袋将所有食材包成饭团即可。

功效

- 润肺
- 强精
- 补肾
- 滋阴
- 健脾

蔬菜鲜饭团





材料

黑芝麻5克、昆布30克、白米1杯、紫菜1张、细粒冰糖1大匙、色拉酱1大匙

药材

黄芪10克、党参10克、枸杞6粒

功效

- 润肺
- 强精
- 补肾
- 补虚
- 补气血

做法

1. 将黄芪、枸杞分别洗净，用棉布袋包起，熬煮出汤汁；再放入昆布，过滤出汤汁备用。
2. 白米洗净，取备好的汤汁1杯浸泡30分钟后一起放入电饭锅，煮成白饭，趁热拌入冰糖溶化，将白饭做成饭团备用。
3. 将小片的紫菜贴在饭团上，撒上枸杞即可。

党参桂圆膏





材料

桂圆肉120克、蜂蜜适量

药材

党参250克、沙参125克

功效

- 补中益气
- 健脾
- 益肺
- 补血
- 促进睡眠

做法

1. 以适量水浸泡党参、沙参、桂圆肉，然后加热、熬熟。
2. 每20分钟取煎液一次，加水再煮，共取煎液3次，最后需合并煎液，再以小火煎熬浓缩。
3. 至黏稠如膏时，加蜂蜜，煮沸停火，待冷却装瓶，平时服用。

桑菊薄荷饮





材料

薄荷30克、热开水500毫升、蜂蜜1大匙、棉布袋1个

药材

桑叶5克、菊花8克

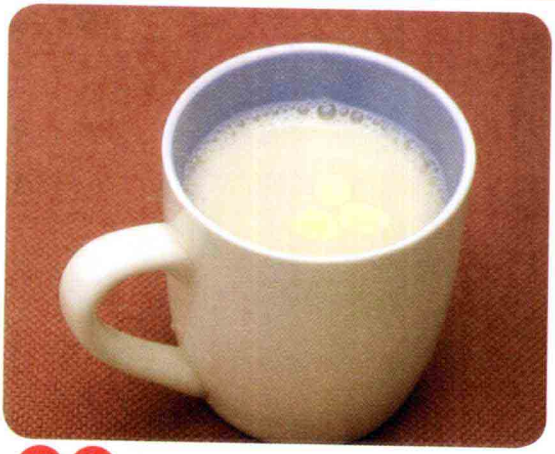
做法

1. 桑叶、菊花分别洗净，沥水，备用。
2. 将薄荷、桑叶、菊花分别用棉布袋装起来，备用。
3. 砂锅洗净，倒入清水500毫升，烧开后，备用。
4. 稍凉后，将做法2的棉布袋放入热开水里，10分钟后，倒入适量蜂蜜搅匀即可。

功效

- 清肝明目
- 解毒
- 祛风
- 凉血
- 清热

杏仁豆奶饮





材料

胡萝卜100克、热豆浆200ml、蜂蜜1大匙、棉布袋1个

药材

杏仁粉35克

做法

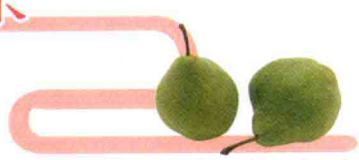
1. 杏仁粉用棉布袋包起，胡萝卜洗净切圆片，备用。
2. 和水800毫升，将杏仁粉与胡萝卜一起煮，直至胡萝卜熟软，滤去残渣，取汁250毫升备用。
3. 将做法2的汤汁、豆浆、蜂蜜一起拌匀，趁热饮用即可。

功效

- 降气
- 止咳
- 平喘
- 润肠道
- 通便

止咳梨子冻





材料

水梨1个、金橘1个、果冻粉40克、水1大匙、细粒冰糖1小匙

药材

川贝粉3克

功效

- 理气
- 解郁
- 化痰
- 止咳
- 润肺
- 清热化痰

做法

1. 水梨去皮、籽后切小丁、金橘切小块。
2. 川贝粉、水梨、金橘加水1500毫升一起煮滚，转小火熬至水量剩下1000毫升。
3. 将果冻粉、细粒冰糖拌匀后，加水1大匙拌匀，再加入做法2的锅中，煮化后熄火，倒入模型中，待凉凝结成冻后即可食用。

糖蜜星星果





材料

杨桃3颗、蜂蜜150毫升、麦芽糖150毫升、冰糖150克、盐少许、棉布袋1个

药材

杏仁70克

功效

- 降气
- 止咳
- 平喘
- 润肠道
- 滋养
- 助消化

做法

1. 杨桃洗净切成星形，用盐拌抓过，略腌5分钟左右。
2. 杏仁用棉布袋包起，放入锅中，加水2000毫升，用小火熬煮30分钟后取出棉布袋，放入杨桃。
3. 待杨桃煮软后，放入蜂蜜和麦芽糖，搅拌均匀，最后加入少许冰糖即可。

松仁雪花粥





材料

糯米150克、蛋白2个（约60克）、冰糖2大匙、棉布袋1个

药材

松仁15克、柏子仁15克、红枣（去核）6颗

功效

- 养心
- 安神
- 润肠道
- 通便
- 补肾益气
- 养血

做法

1. 松仁、红枣分别用清水洗净；柏子仁用棉布袋包起备用。
2. 糯米洗净泡水2小时后，将做法1及水1500毫升一起放入锅中，熬煮成粥状，取出药材包后，加入冰糖拌至溶化。
3. 再将打散的蛋白淋入，搅拌均匀即可。

洛神甘蔗茶





材料

甘蔗汁400毫升、少许白糖

药材

洛神花10克

功效

- 养颜
- 强心
- 镇静
- 通便
- 利尿
- 助消化

做法

1. 洛神花洗净，放入锅中，加入适量清水，用大火煮滚后，再续小火，慢熬。
2. 大约30分钟后，取出洛神花，再将适量甘蔗汁倒入锅中，与洛神花水混合，加热1分钟。
3. 起锅前，可根据个人口味酌加适量白糖，搅拌均匀，趁热饮用即可。

洛神水果沙拉





材料

虾仁、透抽、奇异果各70克，蟹肉棒15克、洋香瓜80克、优酪1大匙、色拉酱2/3大匙

药材

洛神花10克

功效

- 养颜
- 抗癌
- 散淤
- 凉血
- 健脾胃

做法

1. 洛神花洗净，加水一起熬煮至水剩下约50毫升时，熄火待凉，取20毫升汤汁和调味料拌匀即为调味酱。
2. 将海鲜类的虾仁等洗净，切成块，分别汆烫。
3. 奇异果、洋香瓜分别去皮后，切成小丁，和做法2的材料一起入盘，淋上调味酱即可。

核桃芝麻糊





材料

胡桃仁15克、黑芝麻20克、杏仁粉10克、蜂蜜1大匙、棉布袋1个

药材

白芥子10克

功效

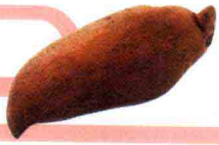
- 补肝肾
- 益精血
- 温肺
- 润肠
- 通便

做法

1. 白芥子洗净，用棉布袋包起，和水500毫升熬煮至水剩下约300毫升，取出药汁。
2. 胡桃仁、黑芝麻一起用小火炒香，取出待凉后，放入搅拌机中搅拌成细末，放入杯中。
3. 另起锅，烧适量开水，待开后倒入杯中，适当搅拌，冲成的糊味道很香美。

芝麻地瓜枣





材料

地瓜200克、芝麻10克、红豆沙70克、葡萄干30克、砂糖1大匙

药材

新鲜山药50克

功效

- 补肝肾
- 益精血
- 润肠
- 除热
- 减肥

做法

1. 地瓜、新鲜山药分别洗净去皮，切片后放入电饭锅中蒸熟，趁热加入糖，一起拌成泥状。
2. 取适量做法1的地瓜山药泥，包入适量豆沙、葡萄干，用手塑成椭圆球状，表面再均匀蘸上芝麻。
3. 全部地瓜山药泥都做完，并蘸上芝麻即可。

葛根枸杞茶





材料

蜂蜜60毫升、清水1000毫升、棉布袋1个

药材

葛根10克、枸杞10克

功效

- 养肺
- 益肾
- 补脑
- 益智
- 升阳
- 除烦

做法

1. 葛根、枸杞分别洗净，葛根用棉布袋包起备用；枸杞用水泡发，备用。
2. 砂锅洗净，倒入1000毫升水，用大火烧开后，放入葛根和枸杞。
3. 再次烧开后，转小火慢熬，大约煮30分钟后，取出葛根包；待枸杞煮烂时，加入适量蜂蜜，搅拌均匀，调味即可。

鲜甜酸梅汤





材料

酸梅250克、甘草10克、冰糖或砂糖适量

药材

山楂半斤、桂花1两

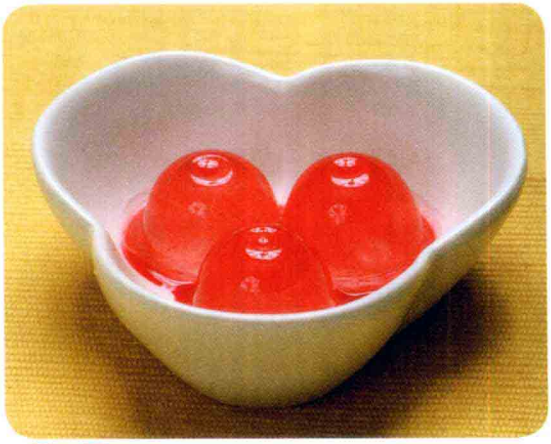
做法

1. 将酸梅和山楂加水泡开，连同少量的桂花和甘草全用纱布包好。
2. 在大锅里注满水，放入纱布包，大火烧开煮沸后，加入适量的冰糖或者是具有染色作用的砂糖。
3. 小火熬煮6到7小时，当水熬去一半的时候，酸梅汤也就做成了。

功效

- 消积
- 散淤
- 通便
- 生津
- 益肝
- 养胃

三珍鲜果冻





材料

蔓越梅果汁200毫升、红豆沙100克、果冻粉40克、细粒冰糖100克

药材

山楂15克、洛神花15克

做法

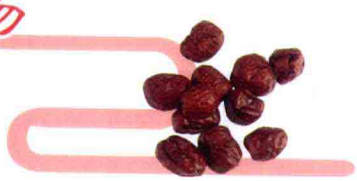
1. 山楂、洛神花先用清水洗净装入药材包，放入1200毫升水中，一起煮约30分钟。
2. 而后挑出药材包，留下汤汁备用。
3. 果冻粉、冰糖和水100毫升先拌匀，再倒入做法2中，煮滚后放入果汁、红豆沙拌匀，倒入模型待凉后，放入冰箱冷藏即可。

功效

- 养颜
- 抗癌
- 消积
- 散淤
- 通便

红枣荸荠汤





材料

生豆皮1张（15克）、冰糖2大匙

药材

红枣（去核）6颗、荸荠6颗（75克）

做法

1. 红枣洗净，稍微泡软；生豆皮用水泡软，再换水将生豆皮漂白，捞起后沥干水分；荸荠洗净，削除外皮，备用。
2. 荸荠、红枣和水700毫升放入锅中，用大火煮滚后，转小火熬煮20分钟，放入生豆皮，再煮5分钟。
3. 最后放入冰糖煮至溶化后即可完成。

功效

- 补肝肾
- 益精血
- 润肠
- 凉血
- 解毒
- 清热

茯苓杏片松糕





材料

白米5杯，米酒、白糖、热水各适量

药材

红枣8颗、茯苓5克、杏仁10克

做法

1. 把白米放在水中泡8小时，捞出后磨成粉。按白糖10%、米酒15%、水量45%的比率混合，再在30℃的温度下发酵8小时。
2. 将红枣去核切成丝、茯苓用水煮熟、杏仁切成碎粒，撒在面团上。
3. 把和好的面团放在松糕框或蒸锅里，加盖蒸20分钟以上。凉后切成菱形和四角形。

功效

- 补肝肾
- 益精血
- 宁心
- 安神
- 利尿

洋参麦冬粥





材料

白米70克、冰糖50 克、棉布袋1个

药材

西洋参5克、麦门冬10克、石斛20克、枸杞5克

做法

1. 西洋参洗净，磨成粉末状；麦门冬、石斛分别洗净，放入棉布袋中包起；枸杞洗净后用水泡软，备用。
2. 白米洗净，倒入适量水，与枸杞、药材包一起放入锅中，以大火煮沸。
3. 再转入小火续煮，直到黏稠为止。

功效

- 益肺
- 清虚火
- 生津
- 润肺
- 清心

百合豆沙羊羹





材料

扁豆15克、洋菜粉20克、绿豆沙200克、麦芽糖50克、细粒冰糖30克、蜂蜜50克

药材

百合15克

做法

1. 洋菜粉、细粒冰糖一起拌匀，加入冷开水100毫升，拌匀备用。
2. 百合、扁豆洗净，加水煮软，放入果汁机中打成泥状，再倒入锅中加入做法1的材料拌匀，上锅熬煮，加入绿豆等所剩下的材料。
3. 最后倒入模型中，待凉冷冻即可。

功效

- 滋阴
- 润肺
- 清心
- 安神
- 止咳



第四篇

养生高汤

在此，我们特选出三种高汤介绍给大家。高汤因浓缩了许多药材和食材的精华部分，故而往往比菜品和甜品具有更强的养生功效。







鸡胸骨高汤



功效

- 补肝
- 益肾
- 安胎
- 止血
- 安神
- 解毒
- 助阳气



材料

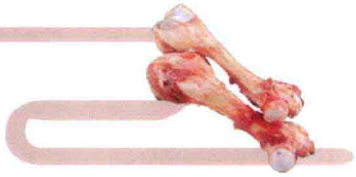
鸡胸骨3副，水1500毫升

做法

1. 鸡胸骨洗净后，用滚水汆烫，去除血水，再洗净备用。
2. 砂锅洗净，将鸡胸骨和水一起用大火煮滚，再转小火熬煮至鸡骨轻轻一嚼即碎的程度。
3. 取出鸡胸骨，过滤出汤汁，待凉后放入冰箱，冰冻约1~2小时后取出，将上面的油脂刮除后即成。

大骨高汤





功效

- 健脾胃
- 益气
- 补钙
- 预防骨质疏松

材料

大骨1000克，香菇30克，高丽菜、胡萝卜、白萝卜各200克，黄豆芽100克，玉米200克，醋适量

做法

1. 大骨洗净、汆烫，泡水30分钟。
2. 将香菇、高丽菜、胡萝卜、白萝卜、黄豆芽、玉米等材料分别洗净、沥水备用。
3. 取5升水倒入锅中，开中火煮滚，加入所有材料。
4. 转小火续煮3小时，再将材料过滤即成。

素高汤





功效

- 美容
- 排毒
- 抗氧化
- 消脂
- 通便

材料

干海带50克，香菇50克，高丽菜200克，胡萝卜、白萝卜各300克，黄豆芽100克，玉米200克，醋适量

做法

1. 将干海带、香菇等蔬菜材料都洗净，沥干水分，备用。
2. 将洗净的干海带，用水浸泡1小时。
3. 锅洗净、上火，倒入两升水，将水煮滚，加入所有材料。
4. 用小火煮一个半小时，再将材料取出即成。



第五篇

养生食材

按照“药食同源”的说法，各种食材本身都具有一定的药理作用。因此，从这个角度上讲，药膳的含义不仅是在制作菜品的时候放入一定的药材，而是在其中更要注意食材本身的药性，以区分适宜食用的人群和时机。在本章中，我们就特意精选了一些我们在日常生活中经常食用的食材，对他们进行精密地剖析，这样对进行药膳实践，会起到很好的指导意义。






菠菜

含丰富维生素、矿物质的元气之源



- **别 名：**菠棱、赤根菜、波斯草、鹦鹉菜
- **主 治：**防癌、动脉硬化、便秘、整肠、贫血、感冒、消除疲劳
- **功 效：**补血止血，止渴润肠，滋阴平肝，助消化
- **性 味：**味甘，性冷、滑，无毒
- **适宜人群：**特别适合老、幼、病、弱者

【历代名医怎么说】

李时珍说：菠菜八九月下种的，可备冬天食用；正月、二月种的，可备春天的蔬菜。它的茎柔脆且中间空心，叶绿色，细腻而柔厚，叶直出一个小尖，旁边再长出两个小尖，像鼓子花的叶，但比鼓子花叶要长些、大些。菠菜根长数寸，大如桔梗而为红色，味道比桔梗更加甘美。

好食物大疗效

菠菜中含有的铁元素是所有蔬菜中最高的，可以用来预防贫血。但是，植物中所含的铁质被称为非血红素铁，与动物中所含的铁质（血红素铁）相比较，具有吸收率不高的缺点。因此，要促进铁元素的吸收就必须同时摄取蛋白质、柠檬酸、维生素C。而菠菜中含有能提升铁质吸收的维生素C，只要搭配蛋白质就可提高吸收率。



菠菜中β－胡萝卜素的含量在所有蔬菜中排第二位。β－胡萝卜素具防癌效果。只要食用80克的菠菜，就可摄取到2330IU的维生素A，而我们一天所需的维元素A才为800IU。

这种β－胡萝卜素属于脂溶性维生素，因此要有效摄取到养分，就必须与油脂或含油脂的食品一起摄取。此外，它与维生素C&E组合成的营养组合，能击退活性氧，预防癌症和延缓衰老。

你该怎么挑

选购时要挑选叶片坚实，整株茂密，叶小茎短，根部带有红色的菠菜。

怎么吃最科学

菠菜烹熟后软滑易消化，特别适合老、幼、病、弱者食用。电脑工作者、爱美的人也应常食菠菜，糖尿病人(尤其Ⅱ型糖尿病人)经常吃些菠菜有利于血糖保持稳定。同时菠菜还适宜

高血压、便秘、贫血、坏血病患者、皮肤粗糙者及过敏者食用。

菠菜不可与韭菜同食，二者同食有滑肠作用，易引起腹泻；不可与蜂蜜同食，否则易引起心痛；不可与牛肉同食，否则易令人发热动火。

肉丝炒菠菜

营养师的建议

具有益气健脾的功效，适用于咳嗽患者

材料与制作方法

瘦猪肉150克、菠菜300克、小虾15克、豆油50毫升，醋、味精、香油各适量

1 将菠菜去掉黄叶、老根，洗净后切成长段，用开水泡透后捞出，入冷开水中过凉后取出，沥干水分装盘；

2 瘦猪肉切丝；小虾用温水泡发；锅内放入豆油烧热，下入肉丝、菠菜、小虾煸炒，再加少许酱油、醋、味精、香油拌匀即可。



偏方 中医师推荐

贫血	菠菜60克，鸡蛋2个，姜丝、盐适量，将菠菜切段用沸水煮，水再沸放入姜丝，打入鸡蛋煮，日服2次。
高血压	鲜菠菜200克，用水烫熟，挤出水分，加香油拌匀当菜吃，常食。
糖尿病	鲜菠菜200克，银耳9克，水煮服，每日3次。
便秘	菠菜200克，猪血50克同煮后加饮汤。
脱发	菠菜50克，黑芝麻20克，炒熟吃，每日1～2次。

营养全知道

维生素	A(微克)	487	B_1(毫克)	0.04	B_2(毫克)	0.13
	B_6(毫克)	0.30	C(毫克)	39	E(毫克)	1.74
	胡萝卜素(毫克)	3.87	叶酸(微克)	110.00	泛酸(毫克)	0.20
	尼克酸(毫克)	0.60	硫胺素(毫克)	0.04	热量(千卡)	24
	核黄素(毫克)	0.11				
三大营养素	蛋白质(克)	2.4	脂肪(克)	0.30	碳水化合物(克)	3.1
矿物质	钙(毫克)	72	铁(毫克)	1.8	磷(毫克)	53
	钾(毫克)	502	钠(毫克)	98.6	铜(毫克)	0.10
	镁(毫克)	34.3	锌(毫克)	0.85		
	硒(微克)	0.97	氯(毫克)	200	膳食纤维(克)	1.70
	锰(毫克)	0.66				

韭菜

所含蒜素能提升维生素B_1的吸收



- **别 名：**壮阳草、起阳草、长生草
- **主 治：**癌症、动脉硬化、健胃整肠、便秘、冰冷症
- **功 效：**主归心，安五脏，除胃中烦热
- **性 味：**味辛、甘，性温，无毒
- **适宜人群：**便秘、产后乳汁不足女性以及寒性体质的人

【历代名医怎么说】

李时珍说：韭菜丛生，长得很茂盛，叶长、颜色青翠。韭可以分根栽种，也可以撒子种植。韭叶长到三寸长时便割，但不宜在中午割，且一年中割不能超过五次，如果要收种子就只割一次。八月份开花成丛，收取后腌藏作为菜，叫做长生韭，说是割后又生，久久不衰。九月份收种子，其种子为黑色，形状扁平，需放在通风的地方阴干，勿受湿。北方人到冬天就把它的根移到土窖中，用马粪盖着保暖，韭叶就能生长，可长高至一尺左右，如果不见阳光，则韭叶呈嫩黄色，叫作韭黄，列为佳肴。韭作为菜，可生吃，可熟吃，也可以腌制贮藏，是菜中最有益于身体的一种蔬菜。

好食物大疗效



与大蒜同属百合科的韭菜，自古以来就被视为可增强体力的蔬菜。它含有丰富的维生素A、B族维生素、维生素E，还含有臭气成分——蒜素，因此被称为“精力蔬菜”。蒜素能提升促进醣类新陈代谢的维生素B_1在肠内的吸收利用率，而且还具有强烈的抗菌性、可以保温内脏，活化身体各种功能。

如果想要增强体力，食用韭菜最能发挥效果。维生素B_1与含丰富蛋白质的猪肉、内脏等副菜搭配食用后，能更好地发挥作用，防止夏热病的产生。

此外，韭菜也含有丰富的维生素类。一束韭菜的β－胡萝卜素刚好是一天所需的摄取量，不过维生素C则为一天所需摄取量的1/3，维生素E含量也是1/3，因此韭菜堪称为极优秀的食品。这些营养成分会综合运作其功效，可以改善冰冷症，预防感冒、健胃、整肠，消除眼睛疲劳及身体疲劳，顾名思义“起阳草”的确是相当适合韭菜的名称。

你该怎么挑

韭菜虽然一年四季皆有，但冬季到春季所出产的韭菜，叶肉薄且柔软，夏季出产的韭菜则叶肉厚且坚实。选购时要选择韭叶上带有光泽，用手抓起时叶片不会下垂，结实而新鲜水嫩的。

怎么吃最科学

一般人群均能食用，尤其适宜便秘、产后乳汁不足的女性或寒性体质的人。但韭菜易引起上火且不易消化，因此阴虚火旺、患有眼病和胃肠虚弱的人不宜多食。



韭菜炒鸡肉

营养师的建议

具有补肾、健脾的功效

材料与制作方法

韭菜300克、鸡肉100克、猪肾60克、虾米20克，盐适量

1. 将韭菜用清水洗净，切成小段；鸡肉、猪肾洗净，切片；虾米也洗净；

2. 在锅中放油，放入以上材料一起炒熟，调味即可佐餐食用。



偏方 中医师推荐

急性胃肠炎	韭菜连根一把，洗净捣烂取汁约60克，温开水冲服。
流鼻血	韭菜捣汁一杯（约2～3两），春夏冷服，秋冬温服。
跌打骨折	韭菜15克，葱白、生姜各9克，白胡椒10粒，红糖30克，黄栀子5枚，面粉60克，一起捣烂摊成饼状，敷伤处再包扎。
支气管炎	韭菜根2把，大枣250克，水煎30分钟后去韭根，食枣饮汤。
扭伤腰痛	生韭菜或韭菜根30克，切细，黄酒90毫升，煮沸后，趁热饮服，每日1～2剂。

营养全知道

维生素	A(微克)	1332	B_1(毫克)	0.06	B_2(毫克)	0.13
	B_6(毫克)	0.16	C(毫克)	15	E(毫克)	2.06
	K(微克)	180	胡萝卜素(毫克)	7.99	热量(千卡)	16
	泛酸(毫克)	0.6	烟酸(毫克)	0.8		
三大营养素	蛋白质(克)	2.7	脂肪(克)	0.4	碳水化合物(克)	0.3
矿物质	钙(毫克)	48	铁(毫克)	1.3	磷(毫克)	38
	钾(毫克)	290	钠(毫克)	2.7	镁(毫克)	25
	锌(毫克)	0.31	硒(微克)	1.38	膳食纤维(克)	1.6
	铜(毫克)	0.08				

葱

具保温身体、发汗的作用，
可治疗感冒

- **别 名：**茖、和事草、莱伯、鹿胎、葱白、大葱、四季葱
- **主 治：**感冒、健胃、食欲不振、冰冷症、消除疲劳、眼睛疲劳、镇静
- **功 效：**发汗解表，散寒通阳，解毒散凝
- **性 味：**味辛，性平，无毒
- **适宜人群：**特别适合脑力劳动者



【历代名医怎么说】

苏恭说：葱有好几种，其中人们食用的有两种：一种叫冻葱，经冬不死，分茎栽时不结子；一种叫汉葱，到冬天则叶枯萎。食用入药，都以冻葱最好，气味也香。

李时珍说：冬葱即慈葱，又叫太官葱。因它的茎柔软细弱且有香味，冬天也不枯萎，适宜太官拿去上供，所以有太官葱等名字。汉葱又叫木葱，因其茎粗硬，所以有木的名字。冬葱不结子。汉葱春末开花成丛，花为青白色，子味辛色黑，有皱纹，呈三瓣的形状。收取后阴干，不要受潮，可栽苗也可撒种。

好食物大疗效



葱具有独特的刺激臭味，这种成分与大蒜或洋葱相同，均属于蒜素(烯丙基硫醚)的挥发性成分。蒜素可以抑制维生素B_1的分解酵素——硫胺素酶作用，因此能提高吸收率，可毫不浪费地利用肠胃里的维生素B_1。而且，蒜素还能促进维生素B_1分解吸收，具有恢复体力、促进血液循环、保温身体、防止肩膀酸痛或堆积疲劳因子、稳定精神、调整身体状况等功效。

葱白部分仅含维生素C，不过茎叶部分却含有能保护黏膜健康的β－胡萝卜素、具抗菌作用的维生素C，以及黄绿色蔬菜中所含的钙质。葱的叶片可预防感冒，白色部分(淡色蔬菜)具有保温身体、发汗的作用。

你该怎么挑

选购葱时，如果是长葱，要选择葱叶呈深绿色，白色的根茎部分长且坚实的；叶葱则要挑选叶片鲜绿水嫩的。最好不要选择叶片枯萎、表皮干燥变硬的葱。

怎么吃最科学

伤风感冒、发热无汗、头痛鼻塞的人适宜食用葱，由腹部受寒而引起的腹痛、腹泻患



者也适宜多食。但体虚多汗的人应忌食葱，患有狐臭的人也应少吃或不吃。葱不可与蜂蜜、大枣、杨梅和野鸡同时食用；服用地黄、常山、首乌时，也要忌食葱。



葱炸猪肉

营养师的建议

葱所含有的蒜素搭配猪肉中的维生素B_1，能增强体力，促进脑部活性化

材料与制作方法

葱、猪肉片、鸡蛋、面粉、酒、酱油、砂糖、胡椒粉、西红柿酱、欧芹适量

1. 将葱切成稍微长于猪肉的长度；

2. 将猪肉片(150克)摊开，稍微撒些盐、胡椒粉，将葱放在肉片上，从边角处开始卷起后，再用牙签固定；



3. 制作面衣(鸡蛋1/2颗、水加蛋汁1/2杯、7大匙的面粉，酒、酱油、砂糖各1/2小匙，黑芝麻1小匙)；

4. 在猪肉里裹上面衣后，用中温油进行油炸，沥干油分；

5. 趁热拔出牙签，切成容易食用的大小，再添加适量的西红柿酱、盐、欧芹即可。

偏方 中医师推荐

感冒	茶叶10克，生葱根3条，银花5克，用滚水150毫升冲泡，代茶饮用。
预防流感	葱白一斤，大蒜头半斤，切碎加水四斤，煎煮，每日服3次，每次一茶杯。
恶疮疔毒	老葱白、鲜蒲公英、蜂蜜各等份，一起捣成泥状，贴患处。

营养全知道

维生素	A(微克)	10	B_1(毫克)	0.06	B_2(毫克)	0.13
	B_6(毫克)	0.11	C(毫克)	17	E(毫克)	0.30
	K(微克)	7	胡萝卜素(毫克)	60	泛酸(毫克)	0.40
	烟酸(毫克)	0.8	叶酸(微克)	56	热量(千卡)	30
	硫胺素(毫克)	0.03	核黄素(毫克)	0.05		
	尼克酸(毫克)	0.50				
三大营养素	蛋白质(克)	1.70	脂肪(克)	0.30	碳水化合物(克)	6.50
矿物质	钙(毫克)	29	铁(毫克)	0.70	磷(毫克)	38
	钾(毫克)	144	钠(毫克)	4.80	镁(毫克)	19
	锌(毫克)	0.40	硒(微克)	0.67	膳食纤维(克)	1.30
	铜(毫克)	0.08	锰(毫克)	0.28		

芹菜

高血压患者的首选蔬菜



- **别 名：**药芹、水芹、旱芹、香芹
- **主 治：**高血压、头晕、黄疸、水肿、血管硬化、神经衰弱、头痛脑涨
- **功 效：**清热除烦，平肝，利水消肿，凉血止血
- **性 味：**性凉，味甘辛，无毒
- **适宜人群：**高血压、动脉硬化、高血糖、缺铁性贫血患者及经期妇女

【历代名医怎么说】

李时珍说：芹有水芹、旱芹两种。水芹生长在江湖、池塘、沼泽边上；旱芹则生长在陆地上，有红、白两种。水芹二月生苗，叶子对节而生，像川芎。它的茎上有节棱，中间是空的，气味芬芳。五月开细白花，像蛇床花。芹菜对人身体的益处不小。

好食物大疗效

芹菜中含有酸性的降压成分，具有平肝降压的作用，临床对于原发性、妊娠性及更年期高血压均有疗效，是辅助治疗高血压病及其并发症的首选食物，而且对于血管硬化和神经衰弱患者也有辅助治疗的作用。此外，芹菜中铁含量较高，能补充妇女经血的损失，非常适宜缺铁性贫血患者食用。芹菜还含有利尿的有效成分，能利尿消肿。



芹菜浑身都是宝，叶、茎含有挥发性物质，别具芳香，可以增强人的食欲；芹菜汁具有降血糖的功效；芹菜子中有一种碱性成分，对人有安神的作用。

春季气候干燥，人们容易感到口干舌燥、气喘心烦，经常吃芹菜有助于清热解毒，消除烦躁。尤其肝火过盛，皮肤粗糙及经常失眠、头疼的人可适当多吃些。同时芹菜还是高纤维食物，具有抗癌防癌的功效，经常食用还可以预防结肠癌。

你该怎么挑

选购芹菜时，以梗不长，20～30厘米为宜，菜叶翠绿稀少、不枯黄，菜梗粗壮的为佳。

怎么吃最科学

芹菜特别适合高血压、动脉硬化、高血糖、缺铁性贫血患者和经期妇女食用。但芹菜性

凉质滑，脾胃虚寒、大便溏薄者不宜多食。此外，血压偏低者也要慎食。芹菜与鸡肉、兔肉、黄瓜、南瓜、黄豆等相克，不宜同时食用。



芹菜爆香菇

营养师的建议

具有降压、利尿的功效，特别适宜高血压病人食用

材料与制作方法

芹菜400克、香菇（水发）50克，醋、干淀粉、酱油、味精、菜油适量

1 芹菜择去叶根，洗净，剖开切成约2公分的长节，用盐拌匀约10分钟，再用清水清洗，沥干待用；香菇切片；醋、味精、淀粉混和后装入碗里，加水约50毫升兑成汁待用；

2 炒锅置武火上烧热后，倒入菜油30毫升，待油炼至无泡沫冒青烟时，即可下入芹菜，煸炒3分钟后，投入香菇片迅速炒匀，再加入酱油炒约1分钟后，淋入芡汁速炒起锅即可。



偏方 中医师推荐

- **高血压**：鲜芹菜250克，切细绞取汁液，每次服1茶杯，每日2次。
- **血清胆固醇过高**：鲜芹菜（下段茎）60克，大枣30克，加水煎汤，一日分2次服用。
- **小儿发热**：芹菜15克，大麦芽25克，车前子10克，加水煎汤服。

营养全知道

维生素	A(微克)	8	B_1(毫克)	0.03	B_2(毫克)	0.04
	B_6(毫克)	0.08	C(毫克)	6	E(毫克)	0.20
	K(微克)	10	胡萝卜素(毫克)	0.11	泛酸(毫克)	0.26
	烟酸(毫克)	0.3	叶酸 (微克)	29	热量(千卡)	13
	尼克酸 (毫克)	0.3				
三大营养素	蛋白质(克)	2.2	脂肪(克)	0.3	碳水化合物(克)	1.9
矿物质	钙(毫克)	160	铁(毫克)	8.5	磷(毫克)	61
	钾(毫克)	163	钠(毫克)	328	镁(毫克)	31.2
	锌(毫克)	0.10	硒(微克)	0.57	膳食纤维(克)	0.9
	铜(毫克)	0.09				

茭白

补充人体营养物质，健壮身体



- **别 名：**茭笋、茭瓜
- **主 治：**解酒、浮肿、黄疸、健壮机体
- **功 效：**解热毒，除烦渴，利二便
- **性 味：**味甘，性寒
- **适宜人群：**高血压、黄胆肝炎、酒精中毒的患者以及产后乳汁缺少的妇女

【历代名医怎么说】

好食物大疗效



茭白又称水笋、茭白笋、脚白笋、菰、菰菜，原产于中国大陆，我国南北各省区及俄罗斯、日本均有种植，亚细亚热带及亚热带栽培普遍。茭白可食用部分是地下嫩茎，由于其质地鲜嫩，味道甘实，被视为蔬菜中的佳品，与荤共炒，其味更鲜。因此，茭白与莼菜、鲈鱼并称为“江南三大名菜”。

茭白含较多的碳水化合物、蛋白质、脂肪等，能补充人体所需的营养物质，具有健壮机体的作用。茭白含有丰富的维生素，有解酒醉的功用。嫩茭白不仅味道鲜美，而且其所含的有机氮素以氨基酸状态存在，容易为人体所吸收，营养价值较高。茭白还含有多种矿物质。虽然茭白中含有大量钙，但由于也含有较多的草酸，因此其钙质并不容易被人体所吸收。

你该怎么挑



茭白盛产于5～10月，其中7月出产较少，因此以春夏季出产的质量最佳，营养素也比较丰富。选购时，以新鲜幼嫩、外形肥满而带有光泽、体形匀称、肉色洁白且无灰心、带甜味者为佳。如果茭白是黑心的，表示茭白已老，不宜购买。

怎么吃最科学

一般人群均可食用，但茭白含有较多的草酸，其钙质不易被吸收，因此患有心脏病、尿路结石或尿中草酸盐类结晶较多的人，不宜多食。需要注意的是，茭白与豆腐同食，易形成结石。

柠檬茭白瓜汁

营养师的建议

此饮能嫩白保湿肌肤、淡化雀斑、清热解毒、除烦解渴

材料与制作方法

柠檬半个、茭白1个、香瓜60克、猕猴桃1个

1 柠檬连皮切三块；茭白洗净；香瓜去皮和种子，切块；猕猴桃削皮后对切为二；兑成汁待用；

2 将柠檬、猕猴桃、茭白、香瓜依序放入榨汁机榨汁，再加冰块即可。

注意：榨汁机里先放冰块，可以防止榨汁过程产生泡沫。



偏方 中医师推荐

热病烦渴，小便不利	茭白200克，白菜250克，切碎，加水适量煮汤（不宜过熟），略加芝麻油、食盐、酱油等调味，饮汤吃菜。
饮酒过度，食欲不振	鲫鱼500克，洗净，切块，用茭白250克，切片，加水适量同煮至鱼烂熟，放少许食盐调味即成，饮汤。
催乳	茭白30克，通草10克，炖猪脚吃。

营养全知道

维生素	A(微克)	5	B_1(毫克)	0.04	B_2(毫克)	0.05
	B_6(毫克)	0.08	C(毫克)	2	E(毫克)	0.99
	K(微克)	2	胡萝卜素(毫克)	0.03		
	泛酸(毫克)	0.25	烟酸(毫克)	0.6	热量(千卡)	23
	叶酸(微克)	43				
三大营养素	蛋白质(克)	1.2	脂肪(克)	0.1	碳水化合物(克)	1.5
矿物质	钙(毫克)	28	铁(毫克)	0.5	磷(毫克)	38
	钾(毫克)	209	钠(毫克)	7.2	镁(毫克)	8
	锌(毫克)	0.18	硒(微克)	0.45	膳食纤维(克)	2.6
	铜(毫克)	0.06				

香菜

营养丰富，改善身体代谢



- **别 名：**香荽、胡菜、园荽、芫荽、胡荽
- **主 治：**感冒、减肥、利尿、健胃
- **功 效：**发表透疹，消食开胃，止痛解毒
- **性 味：**味辛，性温，微毒
- **适宜人群：**风寒外感、脱肛及食欲不振患者以及出麻疹小儿尤其适合

【历代名医怎么说】

李时珍说：胡荽（即香菜）到处都有种植。八月下种，阴天尤好。初生时茎柔叶圆，叶有花歧，根软而白。冬春采摘，香美可食，也可作成酸菜。胡荽是道家五辛之一。它在立夏后开细花成簇，像芹菜花，颜色呈淡紫色。五月收子，子像大麻子，也辛香。

好食物大疗效



现代研究发现，香菜之所以香，主要是因为它含有挥发油和挥发性香味物质。这些香味物质能祛除肉类的腥膻味，因此香菜常被用作菜肴的点缀、提味之品，是人们喜欢食用的蔬菜之一。

香菜营养丰富，含有多种维生素和丰富的矿物质，其中维生素C含量比普通蔬菜高得多，一般人食用7～10克香菜叶就能满足人体对维生素C的需求量；维生素E含量大概是番茄的1.4倍；胡萝卜素含量为番茄的2.1倍，比黄瓜等蔬菜高出10倍多；矿物质含量更远胜于番茄，如铁为番茄的7.3倍，锌和硒为番茄的3.5倍等。

由于香菜有刺激性气味，因此虫害少，一般不需要喷洒农药，非常适合生食、泡茶和做菜用。生食香菜可以帮助改善代谢，利于减肥美容。日本流行用香菜泡茶，并认为香菜茶的排油效果超过柠檬茶和薄荷茶。

你该怎么挑

选购时，应挑选棵大、颜色鲜绿、带根的香菜。

怎么吃最科学

香菜不宜和黄瓜、动物肝脏、猪肉同食。服维生素K时不应食用香菜，而且服用补药或

中药白术、丹皮时，也不宜食用，以免降低补药的疗效。需要注意的是，患口臭、狐臭、严重龋齿、胃溃疡、生疮的人要少吃香菜。



香菜拌木耳

营养师的建议

脆爽可口，营养丰富

材料与制作方法

木耳半碗、香菜3根、红椒1个，盐、味精、醋、酱油、香油各适量

❶ 香菜切段；木耳入水泡发；红椒切丝；

❷ 将切好的木耳倒入开水中焯一下，立刻捞出，沥水，放入盘中；

❸ 取一只碗，将盐、味精、酱油、醋、香油放入其中，搅拌均匀，制成味汁；



❹ 将香菜段、红椒丝均放入盛木耳的碗中，淋入味汁，搅拌均匀即可食用。

偏方 中医师推荐

消化不良	将橘皮、生姜放入粳米粥内，再加入香菜制成香菜粥食用。也可用于治疗风寒头痛。
小儿出疹痘	取香菜制成香菜酒擦皮肤，或水煎，趁热熏鼻，或蘸汤擦面及颈部，可以加速疹痘发出，如已出则应停止使用。
高血压	鲜香菜10克，加葛根10克水煎服，早晚各1次，每次服50毫升，服10天为1个疗程。
呕吐反胃	鲜香菜适量捣汁一匙，甘蔗汁二匙，加温服，一日2次。
眼角膜生翳	香菜种子1～2粒，洗净，放入眼眦内，闭目片刻，种子湿胀后，取出。

营养全知道

维生素	A(微克)	52	B_1(毫克)	0.14	B_2(毫克)	0.15
	B_6(毫克)	0.01	B_{12}(毫克)	120	C(毫克)	5
	E(毫克)	0.8	胡萝卜素(毫克)	0.31		
	烟酸(毫克)	1	叶酸(微克)	14	热量(千卡)	11
	泛酸(毫克)	0.15				
三大营养素	蛋白质(克)	1.6	碳水化合物(克)	1.2		
矿物质	钙(毫克)	285	铁(毫克)	4	磷(毫克)	33
	钾(毫克)	631	钠(毫克)	284.1	镁(毫克)	33
	锌(毫克)	0.45	硒(微克)	0.53	膳食纤维(克)	3.9
	铜(毫克)	0.21				

冬瓜

典型的高钾低钠型蔬菜



- **别名：**白瓜、水芝、地芝、枕瓜、濮瓜、白冬瓜、东瓜
- **主治：**降血糖、降血压、护肾、减肥、降脂
- **功效：**清热解毒，利水消痰，除烦止渴，祛湿解暑
- **性味：**味甘，性微寒，无毒
- **适宜人群：**肾病、水肿、肝硬化腹水、癌症、高血压、糖尿病、动脉硬化、冠心病、肥胖患者以及缺乏维生素C者

【历代名医怎么说】

李时珍说：冬瓜三月生苗引蔓，大叶圆而有尖，茎叶都有刺毛。六七月开黄色的花，结的瓜大的直径有一尺，长三四尺。瓜嫩时绿色有毛，老熟后则为苍色，皮坚厚有粉，瓜肉肥白。瓜瓤叫做瓜练，白虚如絮，可用来洗衣服。子叫瓜犀，在瓜囊中排列生长。霜后采收冬瓜，瓜肉可煮来吃，也可加蜜制成果脯。子仁也可以食用。凡收瓜忌酒、漆、麝香及糯米，否则必烂。

好食物大疗效



冬瓜果肉肥厚，疏松多汁，味淡，嫩瓜或老瓜均可食用。冬瓜营养丰富而且结构合理，是一种有益健康的优质食物。

冬瓜不仅含有具抗癌等多种功能的硒，而且钾的含量远远高于钠的含量，是典型的高钾低钠型蔬菜，因此对于需进食低钠盐食物的肾脏病、高血压、浮肿病患者来说，冬瓜是最理想的蔬菜。

冬瓜不含脂肪，膳食纤维含量却高达0.8%。膳食纤维具有改善血糖水平，降低体内胆固醇，降血脂，防止动脉粥样硬化的作用。冬瓜中富含丙醇二酸，能有效控制体内的糖类转化为脂肪，防止体内脂肪堆积，还能把多余的脂肪消耗掉，对防治高血压、减肥有良好的效果。

具防治癌症效果的维生素B_1，在冬瓜子中含量相当丰富。另外，冬瓜中的粗纤维，还能刺激肠道蠕动，使肠道里积存的致癌物质尽快排出体外。

冬瓜还有美容的作用，是比较受妇女喜欢的蔬菜之一。主要存在于冬瓜籽中的油酸，可以抑制体内黑色素的沉积，具有良好的润肤美容功效。

你该怎么挑

挑选冬瓜时，应选择皮色青绿，带白霜，形状端正，表皮无斑点和外伤，且皮不软、不腐烂的。挑选时可用指甲掐一下，表皮硬，肉质紧密，种子已成熟变成黄褐色的冬瓜口感比较好。

怎么吃最科学

冬瓜一般人都可食用，尤其适合患有肾脏病、糖尿病、高血压、冠心病的人。但冬瓜性寒，脾胃虚寒者要慎用，久病与体寒怕冷者应忌食。



冬瓜适宜与鸡肉、甲鱼搭配食用，需注意的是，要避免与鲫鱼同食，否则会导致身体脱水。

虾皮烧冬瓜

营养师的建议

冬瓜利水利尿，可减肥瘦身，虾皮补钙、碘，有利儿童发育

材料与制作方法

虾皮10克、冬瓜300克、植物油20克、盐3克

1. 将冬瓜削去皮，切成小块；虾皮用清水洗一下；

2. 将锅置于火上，放油烧热；可先下虾皮炸一下捞出，这样让菜味更鲜更香，然后下冬瓜翻炒，然后加入虾皮和精盐，略加清水，调匀，盖上锅盖，烧透入味即成。



偏方 中医师推荐

预防中暑	鲜冬瓜捣烂绞汁大量饮用，或用鲜冬瓜皮300克加少许食盐，水煎当茶饮。
咳嗽	用冬瓜子3钱加红糖捣烂研细，开水冲服，一日2次。
鱼蟹中毒	把鲜冬瓜捣烂绞汁大量饮服。
痔疮	冬瓜子煎浓汤日洗数次。
冻疮	冬瓜皮250克熬水洗患处或用冬瓜皮、茄子根煎汤洗。

营养全知道

维生素	A(微克)	13	B_1(毫克)	0.01	B_2(毫克)	0.02
	B_6(毫克)	0.03	C(毫克)	16	E(毫克)	0.08
	K(微克)	1	胡萝卜素(毫克)	0.01		
	叶酸(微克)	26	泛酸(毫克)	0.21	热量(千卡)	7
	烟酸(毫克)	0.3				
三大营养素	蛋白质(克)	0.2	脂肪(克)	0	碳水化合物(克)	1.5
矿物质	钙(毫克)	23	铁(毫克)	0.1	磷(毫克)	7
	钾(毫克)	136	钠(毫克)	3.6	镁(毫克)	8
	锌(毫克)	0.2	硒(微克)	0.22	膳食纤维(克)	0.5
	铜(毫克)	0.07				

南瓜

含有许多可击溃癌细胞的维生素及食物纤维



- **别 名：**麦瓜、番瓜、倭瓜、金瓜
- **主 治：**癌症、动脉硬化、高血压、健胃、感冒、冰冷症
- **功 效：**补中益气，解毒杀虫，降糖止渴
- **性 味：**味甘，性温
- **适宜人群：**肥胖者、糖尿病患者以及中老年人

【历代名医怎么说】

李时珍说：南瓜种出自南方少数民族地区，后传入闽、浙等地，现燕京各处也都有了。南瓜三月下种，适宜种在肥沃的沙地。四月生苗，藤蔓很繁茂，一根蔓可长到十余丈长，节节有根，着地即扎根生长。南瓜茎中间是空的，叶子像蜀葵但大小如荷叶。八九月时开黄色花，像西瓜花。结的瓜很圆，大如西瓜，皮上有棱像甜瓜。一根南瓜藤可结瓜数十颗，瓜的颜色或绿，或黄，或红。霜后将其收于暖处，可贮存到来年春天。南瓜子像冬瓜子，南瓜肉厚色黄，不能生吃，只有去皮瓤后煮来食用，味如山药。南瓜与猪肉煮食更好，也可蜜煎食用。

好食物大疗效



黄色的南瓜果肉含有丰富的β－胡萝卜素，它能强健肌肤与黏膜，能提高身体的抵抗力，具有缓解眼睛疲劳的功效。而且β－胡萝卜素能去除活性氧，具有防止癌细胞产生的抗氧化作用，可以提升免疫功能，并且当产生癌细胞时，能强化对抗癌细胞的大型噬菌体。

南瓜中维生素C的含量是西红柿的2倍。维生素C与β－胡萝卜素可在体内合成为预防癌症的物质，同时对于感染症也具有抵抗作用。如果从夏天起就充分食用南瓜，那么就不怕冬天感冒病毒的侵袭了。

此外，南瓜中维生素E含量也是所有蔬菜中较多的，而且还含有丰富的食物纤维。食物纤维能将肠内的致癌物质运出体外，以防止大肠癌。

你该怎么挑

南瓜的盛产季节为初秋时期。选购时，同样大小体积的南瓜，要挑选重量较为重实，且呈现深绿色的。如果要购买已剖开的南瓜，则要选择果肉深黄色、肉厚、切口新鲜水嫩不干燥的。

怎么吃最科学

南瓜一般人群均可食用，尤其适宜肥胖、糖尿病患者和中老年人食用。但南瓜性温，胃热炽盛、湿热气滞的人要少吃，同时患有脚气、黄疸病的人需忌食。



银耳拌南瓜

营养师的建议

南瓜软嫩，银耳甜爽

材料与制作方法

银耳半碗、南瓜300克，黄豆、白糖适量

1. 银耳入水泡发，捞出沥水；南瓜切片；
2. 烧开半锅水，将南瓜和黄豆分别放入锅中焯熟捞出；
3. 锅中放入适量的白糖和水，煮至白糖完全融化；
4. 将南瓜、银耳、黄豆摆入盘中，将白糖汁淋入盘中，即可上桌。



偏方 中医师推荐

高血压	南瓜生食或蒸至半熟食用。
哮喘	蒸熟南瓜混和蜜糖吃，早晚一次，长期服用。
惯性流产	南瓜蒂3只，薏米120克，加水煎服，连服数日。
治烧伤、烫伤	南瓜捣烂取汁，涂敷伤口；也可以用南瓜藤汁涂伤口，每日三次。
支气管哮喘及老年慢性支气管炎	鲜南瓜500克，红枣20粒，适量红糖，加水煮汤服食，每日二次。

营养全知道

维生素	A(微克)	148	B_1(毫克)	0.03	B_2(毫克)	0.04
	B_6(毫克)	0.12	C(毫克)	8	E(毫克)	0.36
	K(微克)	26	胡萝卜素(毫克)	0.89	叶酸(微克)	80
	泛酸(毫克)	0.5			热量(千卡)	22
	烟酸(毫克)	0.4				
三大营养素	蛋白质(克)	0.7	脂肪(克)	0.1	碳水化合物(克)	4.5
矿物质	钙(毫克)	16	铁(毫克)	0.4	磷(毫克)	24
	钾(毫克)	287	钠(毫克)	0.8	镁(毫克)	8
	锌(毫克)	0.14	硒(微克)	0.46	膳食纤维(克)	0.8
	铜(毫克)	0.03				

丝瓜

含有多种养颜的营养物质



- **别 名：**天罗、绵瓜、布瓜、天络瓜
- **主 治：**抗坏血病、抗病毒、防过敏、健脑美容
- **功 效：**清热化痰，凉血解毒，解暑除烦，通经活络
- **性 味：**味甘，性平，无毒
- **适宜人群：**身体疲乏、痰喘咳嗽的患者，月经不调以及产后乳汁不通的妇女

【历代名医怎么说】

李时珍说：丝瓜在唐宋以前没有听说，现在南北各地都有栽种，是日常蔬菜。丝瓜二月下种，生苗牵藤，攀延在树上、竹枝上，或给它搭棚架，让它攀援其上。丝瓜叶大如蜀葵却多丫，有细毛刺，取汁可作绿色染料。它的茎上有棱。六七月开黄花，花为五瓣，有点像胡瓜花，花蕊和花瓣都是黄色的。丝瓜直径一寸左右，长一二尺，甚至可达三四尺，为深绿色，有皱点，瓜头像鳖头。丝瓜嫩时去皮，可烹饪，可晒干，煮汤、做菜都很好。老丝瓜则大如春来棒，瓜内筋络缠绕如织成的一样，经霜则枯，只能用来垫靴子，或洗锅等，故村人称它为洗锅罗瓜。瓜内有房隔，子在隔内，形状像栝楼子，黑色而扁。丝瓜的花苞、嫩叶和卷须，都可以食用。

好食物大疗效

丝瓜含有丰富的营养物质，它所含的蛋白质、淀粉、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素C等在瓜类蔬菜中都是较高的。



丝瓜可用于抗坏血病及预防各种维生素C缺乏症。丝瓜中含防止皮肤老化的B族维生素和增白皮肤的维生素C等，能保护皮肤、消除斑块，使皮肤洁白、细嫩，是不可多得的美容佳品。丝瓜藤和茎的汁液具有保持皮肤弹性的特殊功能，能美容去皱，因此丝瓜汁有“美人水”之称。

丝瓜中的维生素B除了可以防止皮肤老化外，还有利于小儿大脑发育及中老年人大脑健康。丝瓜提取物对乙型脑炎病毒有明显预防作用。在丝瓜中还有一种可以抗过敏的物质，具有很强的抗过敏作用。另外，女士多吃丝瓜还对调理月经有帮助。

你该怎么挑

无论是挑选普通丝瓜还是有棱丝瓜，都应选择头尾粗细均匀的。挑选有棱丝瓜时，还要注意其皱褶间隔是否均匀，越均匀表示味道越甜。



怎么吃最科学

一般人都可吃丝瓜，特别是月经不调、身体疲乏、痰喘咳嗽、产后乳汁不通的妇女适宜多吃，但体虚内寒、易腹泻者不宜多食。



丝瓜银花饮

营养师的建议

具有通络活血的功效，可用于丹毒症的辅助治疗

材料与制作方法

丝瓜500克、银花100克

1. 丝瓜、银花洗净，丝瓜切块；
2. 锅中下入丝瓜、银花，加水1000毫升，煮开即可。

注：每次饮用200毫升，每日3~5次。



偏方 中医师推荐

小儿百日咳	鲜丝瓜液汁60毫升(3~6周岁量)，加适量蜂蜜口服，每日2次。
咽喉炎	经霜丝瓜1条切碎，水煎服；或嫩丝瓜捣汁，每服1汤匙，每日3次
哮喘	生小丝瓜2条，切断，放在沙锅内煮烂，取浓汁150毫升服用，每日3次。
大便出血	鲜丝瓜250克切块，猪瘦肉200克切片，加水适量煮汤，煮熟后放入适当食盐调味。
腮腺炎	老丝瓜1条，切碎炒至微黄，研为细末，每次10克，开水送服，每日3次，连服5日。

营养全知道

维生素	A(微克)	15	B_1(毫克)	0.02	B_2(毫克)	0.04
	B_6(毫克)	0.07	C(毫克)	5	E(毫克)	0.22
	K(微克)	12	胡萝卜素(毫克)	90	叶酸(微克)	92
	泛酸(毫克)	0.2	烟酸(毫克)	0.4	热量(千卡)	20
三大营养素	蛋白质(克)	1	脂肪(克)	0.2	碳水化合物(克)	3.6
矿物质	钙(毫克)	14	铁(毫克)	0.4	磷(毫克)	29
	钾(毫克)	115	钠(毫克)	2.6	镁(毫克)	11
	锌(毫克)	0.21	硒(微克)	0.86	膳食纤维(克)	0.6
	铜(毫克)	0.06				

豌豆

含有抗癌作用的酶和胡萝卜素



- **别名：**麦豌豆、寒豆、麦豆、毕豆、国豆、荷兰豆
- **主治：**消炎、抗癌、清肠、利尿
- **功效：**清凉解暑，利尿止泻
- **性味：**味甘，性平，无毒
- **适宜人群：**一般人群均可食用

【历代名医怎么说】

李时珍说：现在北方很多豌豆。它在八九月间下种，豆苗柔弱如蔓，有须。叶像蒺藜叶，两两对生，嫩的时候可以吃。三四月间开小花，像小飞蛾形状，花呈淡紫色。结的豆荚长约一寸，里面的子圆如药丸，也像甘草子。胡地所产的豌豆子像杏仁一般大。豌豆煮、炒都很好，用来磨粉又白又细腻。各种杂粮之中，以豌豆为上。还有一种野豌豆，颗粒很小不堪食用，只有苗可吃，叫翘摇。

好食物大疗效



豌豆中含有人体所需的多种营养物质，尤其是含有丰富的蛋白质，可以提高机体的抗病能力和康复能力。

在豌豆荚和豆苗的嫩叶中富含维生素C和能分解亚硝胺的酶，这种酶具有抗癌防癌的作用。豌豆中所含的胡萝卜素，也可防止人体致癌物质的合成，从而减少癌细胞的形成，预防癌症的发生。

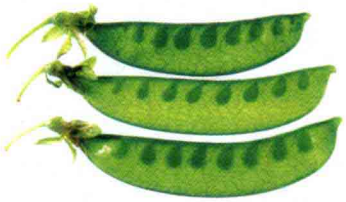
此外，豌豆还含有止杈酸、赤霉素和植物凝素等物质，这些物质都具有抗菌消炎，增强新陈代谢的功效。而豌豆和豆苗中所含有的较为丰富的膳食纤维，可以促进胃肠蠕动，防止便秘，起到清肠的作用。

你该怎么挑

选购豌豆时，若为扁圆形表示处于最佳的成熟度；若荚果正圆形表示已经过老，筋凹陷也表示过老。此外，也可手握一把豌豆，若咔嚓作响，就表示很新鲜。而且还要注意的一点是，豌豆上市的早期要选择饱满的，后期要选择较嫩的。

怎么吃最科学

豌豆一般人群均可食用，尤其适合糖尿病患者食用，同时也适宜腹胀、下肢浮肿的人食用，还适宜产后乳汁不下的妇女食用。



雪梨豌豆炒百合

营养师的建议

此菜可清热降火、止痛，特别适合牙周病患者食用

材料与制作方法

雪梨、豌豆（豌豆荚）200克，南瓜150克，柠檬半颗，油50克，百合1个，盐、味精各5克，太白粉少许



1. 雪梨削皮切块，豌豆、鲜百合掰开洗净，南瓜切薄片，柠檬挤汁；
2. 雪梨、豌豆、百合、南瓜过沸水后捞出，锅中油烧热，放入材料、调料炒1～2秒；
3. 用太白粉勾芡出锅即可。

偏方 中医师推荐

产后乳少：豌豆50克，以水煮熟豌豆，空腹食用，每日2次。

脾胃不和：豌豆120克，陈皮10克，香菜60克，加水煎汤，分2～3次温服。

营养全知道

维生素	A(微克)	8	B_1(毫克)	0.43	B_2(毫克)	0.09
	B_6(毫克)	0.09	C(毫克)	43	E(毫克)	1.21
	K(微克)	33	胡萝卜素(毫克)	0.05		
	叶酸(微克)	53	泛酸(毫克)	0.7	热量(千卡)	108
	烟酸(毫克)	2.3				
三大营养素	蛋白质(克)	8.5	脂肪(克)	0.4	碳水化合物(克)	17.7
矿物质	钙(毫克)	20	铁(毫克)	1.7	磷(毫克)	130
	钾(毫克)	160	钠(毫克)	1.1	镁(毫克)	43
	锌(毫克)	1.01	硒(微克)	1.74	膳食纤维(克)	2.9
	铜(毫克)	0.22				

扁豆

含有丰富的食物纤维，可控制胆固醇



- **别 名：**菜豆、四季豆、架豆、去豆
- **主 治：**脾虚泄泻、暑湿吐泻
- **功 效：**健脾益气，化湿消暑
- **性 味：**味甘，性微温
- **适宜人群：**消化不良、脾虚、暑热头痛者及癌症病人等

【历代名医怎么说】

李时珍说：扁豆在二月下种，枝叶蔓生缠绕。叶子大如茶杯，圆而有尖。它的花像小飞蛾，也有翅尾的形状。其豆荚共有十余种，或长，或圆，或像龙爪、虎爪，或像猪耳、刀镰，各不相同，都累累成枝。白露以后结实更繁茂，嫩时可以当蔬菜和茶料，老了则收子煮熟吃。子有黑、白、赤、斑四种颜色。有一种豆荚坚硬不能吃。只有豆子粗圆形而色白的可以入药。

好食物大疗效



扁豆原产于中南美地区。白扁豆的族群有虎豆、花扁豆、金时豆、白花豆、紫花豆、大手豆等。

扁豆的主要成分是碳水化合物和蛋白质，它的种皮上还含有丰富的食物纤维，食物纤维具有消除便秘、预防癌症的功效。此外，它还含有丰富的维生素B类、维生素C，以及钙和铁等其他营养素。

亚洲地区的人原本可从谷类、豆类、海草、芋头等传统饮食中摄取丰富的食物纤维，但随着饮食生活日渐欧美化，含食物纤维的食物已经逐渐退出餐桌，患生活习惯病的人也因此而逐渐增加。而扁豆恰恰含有丰富的食物纤维，因此要积极让扁豆回到餐桌上。

你该怎么挑

挑选扁豆，要选厚实的、豆大的、硬实的，并且掰开时横断面可见荚果壁充实，豆粒与荚壁间没有空隙，撕扯两边筋丝很少，这样的扁豆口感较好。

怎么吃最科学

扁豆对一般人群均可食用。特别适宜脾虚便溏、饮食减少、慢性久泄，以及妇女脾虚带



下、小儿疳积(单纯性消化不良)者食用。扁豆的组织较软，而且煮豆时不需花费太多的时间，流失的水溶性维生素B_1也较少。由于营养成分都释出在汤汁内，因此最好做成可同汤汁一起食用的菜肴。



扁豆炒豆干

营养师的建议

风味多样，适合高血压、糖尿病人食用

材料与制作方法

扁豆300克、豆腐300克，黄豆、百合适量，盐少许，鸡精、酱油、花椒等各适量

1. 豆腐洗净切长薄片，放入油锅炸1分钟，捞出控油，切小块薄片；

2. 黄豆泡发，放开水中煮熟；

3. 百合清洗干净，放开水中焯一下，捞出沥干；

4. 扁豆择洗干净，红辣椒去籽去蒂并洗净切片；

5. 油锅置上烧热，放入花椒爆香，加入扁豆翻炒至五成熟，加入盐、酱油、黄豆、百合继续翻炒至熟。最后放入豆腐，翻炒均匀入味即可。



偏方 中医师推荐

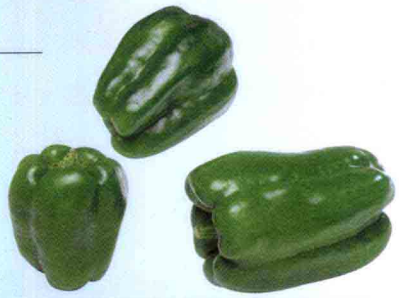
- **百日咳**：生扁豆10克，红枣10个，水煎服，连续三四日。
- **呕吐**：生扁豆50克，晒干研细末，每次10克，米饭汤送服；若呕吐严重者，配用黄连粉 1 克，饭前开水送服。
- **中暑**：生扁豆叶捣汁，冲开水服。

营养全知道

维生素	A(微克)	100	B_1(毫克)	0.04	B_2(毫克)	0.07
	B_6(毫克)	0.07	C(毫克)	6	E(毫克)	0.2
	K(微克)	60	胡萝卜素(毫克)	0.6		
	叶酸(微克)	50	泛酸(毫克)	0.17	热量(千卡)	32
	烟酸(毫克)	0.7				
三大营养素	蛋白质(克)	1.9	脂肪(克)	0.3	碳水化合物(克)	5.3
矿物质	钙(毫克)	53	铁(毫克)	1.2	磷(毫克)	46
	钾(毫克)	178	钠(毫克)	0.6		
	镁(毫克)	34	锌(毫克)	0.28	膳食纤维(克)	1.9
	硒(微克)	0.94	铜(毫克)	0.12		

青椒

含有能促进维生素C吸收的维生素P



- **别 名：**青柿子椒、菜椒、甜椒、翠椒、海椒
- **主 治：**动脉硬化、高血压、便秘整肠、感冒、消除疲劳
- **功 效：**温中散寒，开胃消食
- **性 味：**味辛，性热
- **适宜人群：**一般人群均可食用

【历代名医怎么说】

好食物大疗效

青椒属于茄科蔬菜，与辣椒同属一族。越成熟的青椒含有越多的辣椒素，因而从绿色变成红色。不过因品种改良的关系，市面上已经出现了红、橙、黄等七种色彩的青椒。

青椒中含有丰富的维生素，其中维生素C的含量为西红柿的四倍。维生素C是生成骨胶原的材料，具有消除疲劳的重要功效。而且青椒中还含有能促进维生素C吸收的维生素P，因此就算加热，维生素C也不易流失，可说是相当有效的成分。此外，维生素P还能强健毛细血管，预防动脉硬化与胃溃疡等疾病的发生。由于夏天容易出汗，维生素C的消耗量较大，因此我们可以经常吃青椒，以摄取充足的维生素C。



青椒还含有丰富的维生素K，可以防治坏血病，对牙龈出血、贫血、血管脆弱有积极的治疗意义。

青椒的绿色部分来自于叶绿素，叶绿素能防止肠内吸收多余的胆固醇，能积极地将胆固醇排出体外，从而达到净化血液的作用。

你该怎么挑



购买青椒时，要选择外形饱满、色泽浅绿、有光泽、肉质细嫩、气味微辣略甜，用手掂感到有分量的。

怎么吃最科学

青椒一般人群均可食用，但眼疾、食管炎、胃肠炎、胃溃疡、痔疮患者应少吃或忌食，同时阴虚火旺、高血压、肺结核病人要慎食。

青椒炒紫包菜

营养师的建议

可以补充丰富的维生素C

材料与制作方法

青椒50克、紫甘蓝150克，葱、姜、酱油、味精各适量

1. 将青椒、紫甘蓝分别洗净，切块，葱切碎，姜切片；

2. 锅置旺火上，上油烧至八成热，先投葱、姜爆香，再放紫甘蓝、酱油炒匀，加盖焖片刻，放辣椒和精盐，同炒至熟，下味精，炒匀即可。



营养全知道

维生素	A(微克)	103	B_1(毫克)	0.043	B_2(毫克)	0.03
	B_6(毫克)	0.19	C(毫克)	10	E(毫克)	0.8
	K(微克)	20	胡萝卜素(毫克)	0.62		
	叶酸(微克)	0.26	泛酸(毫克)	0.3	热量(千卡)	15
	烟酸(毫克)	0.6				
三大营养素	蛋白质(克)	0.7	脂肪(克)	0.2	碳水化合物(克)	3
矿物质	钙(毫克)	21	铁(毫克)	0.5	磷(毫克)	20
	钾(毫克)	300	钠(毫克)	6		
	镁(毫克)	12	锌(毫克)	0.1	膳食纤维(克)	1.3
	硒(微克)	0.38	铜(毫克)	0.09		

菜花

维生素C的宝库



- **别 名：**花菜、花椰菜、椰花菜、花甘蓝、洋花菜、球花甘蓝
- **主 治：**癌症、动脉硬化、高血压、便秘、整肠、美肤
- **功 效：**补肾填精，健脑壮骨，补脾和胃
- **性 味：**性凉，味甘
- **适宜人群：**食欲不振、消化不良、心脏病、中风患者以及生长发育期的儿童

【历代名医怎么说】

好食物大疗效

菜花含有丰富的维生素C。从含量来看，在未烹调的状态下100克菜花中含有65毫克的维生素C，而且菜花中的维生素C，不会因加热而流失。维生素C对病毒具有抵抗力，能防癌，创造美丽肌肤，具有强健身体的功效。此外，要注意的地方是菜花中的维生素C位于根茎部位，要善加利用，才能确保维生素C的摄取量。



菜花还有一个不容忽视的地方就是含有丰富的食物纤维。食物纤维具有消除便秘、整肠、防癌的作用。除此之外，菜花还能分解及排泄胆固醇，促进酵素运动，抑制导致动脉硬化发生的因素，增加血液中的过氧化脂肪。此外，菜花中的维生素K具有强化骨骼的作用。

菜花中还含有蔗糖、果糖等糖类，因此口味甘甜。现代研究发现，菜花中含有具抗癌作用的异硫氰酸酯，因此越来越受到人们的瞩目。

你该怎么挑



选购菜花时，应选择呈白色或淡乳白色，干净、坚实、紧密，而且叶子部分保留，紧裹花蕾的菜花，同时叶子应新鲜、饱满呈绿色。

怎么吃最科学

菜花不宜与猪肝搭配食用，因为菜花纤维中的醛糖酸基与猪肝中的铁、锌等微量元素反应，会降低人体对这些微量元素的吸收；另一方面，猪肝中的微量元素会使菜花中的维生素C氧化，而失去原来的功效。

菜花与西红柿搭配可起到健胃消食、生津的功效；菜花与鸡肉同食，对预防乳腺癌有一定的帮助。

香菇烧菜花

营养师的建议

对高血压、动脉硬化及糖尿病患者有食疗保健作用

材料与制作方法

菜花250克、小香菇15克、鸡汤200克，淀粉、鸡油、葱、姜、盐少许

1. 将菜花洗净，掰成小块，用开水烫透，小香菇洗净待用；
2. 待花生油烧热后，放入葱、姜，煸出香味；
3. 将菜花、香菇分别放入锅内，用微火稍烤入味后，淋入淀粉、鸡油，稍微翻炒即成。



偏方 中医师推荐

咽干舌燥、头痛目赤

绿菜花250克，掰成小块，洗净，白木耳50克，先用清水浸泡，菊花少量，冰糖少许，文火煲约半小时，拣出菊花，放凉后食用。

益气止咳

菜花200克，百合100克，杏仁50克，冬虫夏草10克煲汤，快熟前打入两个鸡蛋，并放入少量的湿淀粉，烧开即可。

营养全知道

维生素	A(微克)	5	B_1(毫克)	0.06	B_2(毫克)	0.08
	B_6(毫克)	0.23	C(毫克)	88	E(毫克)	0.2
	K(微克)	17	胡萝卜素(毫克)	0.08		
	叶酸(微克)	94	泛酸(毫克)	1.3	热量(千卡)	27
	烟酸(毫克)	0.7				
三大营养素	蛋白质(克)	2.1	脂肪(克)	0.4	碳水化合物(克)	3.8
矿物质	钙(毫克)	41	铁(毫克)	0.8	磷(毫克)	57
	钾(毫克)	316	钠(毫克)	30.3		
	镁(毫克)	18	锌(毫克)	0.2	膳食纤维(克)	1.1
	硒(微克)	0.73	铜(毫克)	0.05		

番茄

番茄红素的色素成分是
备受瞩目的营养品



- **别 名：**西红柿、小金瓜、番李子、金橘、洋柿子、番柿
- **主 治：**高血压、动脉硬化、健胃、强肝、宿醉、便秘整肠
- **功 效：**生津止渴，健胃消食，清热解毒，凉血平肝，补血养血
- **性 味：**味甘、酸，性微寒
- **适宜人群：**发热、食欲不振、习惯性牙龈出血、贫血、头晕、心悸、高血压、急慢性肝炎、急慢性肾炎、夜盲症和近视眼患者

【历代名医怎么说】

好食物大疗效



番茄并不只是一种美味的蔬菜，在欧洲有一句谚语：“家庭中有番茄，就不会发生胃痛”，说明它还具有一定的药效。

番茄的酸味能促进胃液分泌，帮助消化蛋白质等。此外，番茄含有丰富的维生素C，一颗番茄就可提供一天所需维生素C摄取量的40％。维生素C能结合细胞之间的关系，制造出骨胶原，可以强健血管。番茄中的矿物质则以钾的含量最丰富，由于钾元素有助于排出血液中的盐分，因而具有降血压的功能。

番茄中还含有极具魅力的维生素B_6，要发挥其促进脂肪新陈代谢的功用，最好与肉类菜肴等油腻食品一起食用。此外，番茄中还含有能强化毛细血管的芦丁成分。

值得一提的是，番茄红色部分含有的番茄红素，与β－胡萝卜素的类胡萝卜素系相同，也具有防癌的效果。

你该怎么挑



选购番茄时，中大型蕃茄以形状丰圆、颜色绿，但果肩青色、果顶已变红者为佳，若完全红，反而口感不好；中小型蕃茄以形状丰圆或长圆、颜色鲜红者为佳。但一定不要买没有成熟的蕃茄，否则易引起中毒。



怎么吃最科学

番茄不宜空腹食用，因为其含有丰富的果胶、柿红酸及多种可溶性收敛成分，空腹食用容易引起胃肠胀满、疼痛。而且番茄性寒，脾胃虚寒的人也不宜多食。

番茄不宜与黄瓜搭配食用，由于黄瓜中含有能分解维生素C的酶，使番茄中丰富的维生素不能被人体充分吸收。而且番茄也不能与虾蟹类同食，因为番茄富含维生素C，与大虾同食，会生成砒霜，有剧毒。番茄也不能与石榴同食。

番茄炒蛋

营养师的建议

色泽鲜艳，清淡爽口，营养丰富

材料与制作方法

鸡蛋3个、西红柿1个、小葱1根，鸡精、白砂糖、盐各适量

1 葱洗净，切3厘米长的条；西红柿洗净，切丁；

2 鸡蛋打开放入碗中，打匀，放入少许的盐；

3 锅内放入适量的油，等油热了的时候，倒入鸡蛋液炒至半熟；

4 加入西红柿丁及二大匙水炒至水分收干，即可装盘。



偏方 中医师推荐

唇炎

两个新鲜番茄洗净后榨汁，把番茄汁含在口中，两分钟后吐出，重复三次后用清水漱口，每日早晚各一次，约三天。

慢性胃炎

番茄500克，土豆200克，番茄去皮捣烂取汁150毫升，土豆洗净去皮切块榨汁，取汁150毫升，两汁混合搅匀，炖熟服用。每天早晚各1次，连食7～10天。

营养全知道

维生素	A(微克)	92	B_1(毫克)	0.03	B_2(毫克)	0.03
	B_6(毫克)	0.08	C(毫克)	8	E(毫克)	0.57
	K(微克)	4	P(微克)	700		
	胡萝卜素(毫克)	0.37	叶酸(微克)	22	热量(千卡)	15
	泛酸(毫克)	0.17	烟酸(毫克)	0.6		
三大营养素	蛋白质(克)	0.9	脂肪(克)	0.2	碳水化合物(克)	3.54
矿物质	钙(毫克)	10	铁(毫克)	0.8	磷(毫克)	24
	钾(毫克)	191	钠(毫克)	5		
	镁(毫克)	9	锌(毫克)	0.13	膳食纤维(克)	0.5
	硒(微克)	0.15	铜(毫克)	0.06		

金针菜

含有的卵磷脂可健脑、抗衰老

- **别 名：** 黄花菜、黄花草、七星菜、安神菜
- **主 治：** 健脑、抗衰老、降血压、抑制癌细胞、止血、安神
- **功 效：** 养血平肝，利尿消肿
- **性 味：** 性平，味甘，有小毒
- **适宜人群：** 孕妇、中老年人、过度劳累者尤其适合食用



【历代名医怎么说】

好食物大疗效



金针菜，学名萱草，又名安神菜、忘忧草等，是我国特有的植物。金针菜营养丰富，据现代科学分析，金针菜含有大量营养物质，其中蛋白质、糖类、钙、铁和硫胺素的含量在蔬菜中名列前茅，尤其维生素A的含量比胡萝卜还多2倍。

金针菜含有丰富的卵磷脂，有很好的健脑作用和抗衰老功效，对注意力不集中、记忆力减退、脑动脉阻塞等症状有特殊疗效，故人们称之为“健脑菜”。金针菜还能显著降低血清胆固醇的含量，因此有利于高血压患者的康复，是高血压病人的保健蔬菜。此外，它还含有能抑制癌细胞生长的有效成分，丰富的粗纤维能促进大便的排泄，因此具有防治肠道癌的功效。

你该怎么挑



质量好的金针菜颜色呈金黄色或棕黄色，色泽较均匀，新鲜无杂物，外形紧长，粗细均匀，如果抓一把捏成团，手感柔软而富有弹性，松开手后每根金针菜又能很快恢复原状。而质量差的金针菜色泽深黄略带微红，甚至带有黑色，且混有杂物，手感硬且易断，弹性也差。



怎么吃最科学

金针菜一般人群均可食用，尤其适合孕妇、中老年人、过度劳累者食用。但金针菜含粗纤维较多，患肠胃病的人应慎食。需要特别注意的是，金针菜虽然味美，但不宜鲜食，因为它含有秋水仙碱素，可导致人体中毒甚至危及生命。因此，金针菜必须在蒸煮晒干后存放，再食用。

黄豆金针菜

营养师的建议

黄豆搭配金针菜，具有清热解毒、补中益气的功效，特别适合小儿麻疹患者食用

材料与制作方法

黄豆50克、金针菜25克

1. 先将黄豆浸泡一昼夜，金针菜洗净；

2. 将黄豆、金针菜放锅中，加适量水共煮至熟即可。



注意：每日服用1剂，分3次服完，连服3天。

偏方 中医师推荐

腰痛、耳鸣	金针菜根蒸肉饼或煮猪腰吃。
肺热咳嗽，腮腺炎，咽喉肿痛	金针菜根端膨大处五钱，水煎服。
老年性头晕、耳鸣、营养不良性水肿	金针菜根端膨大处一至二两，炖肉或鸡肉食用。
小便不利，水肿，黄疸	金针菜根三至五钱，水煎服。
乳痈肿痛，疮毒	金针菜根捣碎，敷患处。

营养全知道

维生素	A(微克)	307	B_1(毫克)	0.05	B_2(毫克)	0.21
	B_6(毫克)	0.09	C(毫克)	10	E(毫克)	4.92
	K(微克)	35	胡萝卜素(毫克)	1.84		
	叶酸(微克)	36	泛酸(毫克)	0.4	热量(千卡)	199
	烟酸(毫克)	3.1				
三大营养素	蛋白质(克)	19.4	脂肪(克)	1.4	碳水化合物(克)	27.2
矿物质	钙(毫克)	301	铁(毫克)	8.1	磷(毫克)	216
	钾(毫克)	380	钠(毫克)	59.2		
	镁(毫克)	85	锌(毫克)	3.99	膳食纤维(克)	7.7
	硒(微克)	4.22	铜(毫克)	0.37		

萝卜

促进胃肠运动的自然消化剂



- **别 名：**菜菔、荠根、萝欠、芦菔、萝白、紫菘、秦菘、紫花菜
- **主 治：**癌症、动脉硬化、胃溃疡、便秘、整肠、浮肿、宿醉
- **功 效：**消积滞，化痰清热，下气宽中，解毒
- **性 味：**味辛、甘，性温，无毒
- **适宜人群：**一般人群均可食用

【历代名医怎么说】

李时珍说：莱菔在六月下种，秋季采苗，冬季挖根。春末抽高薹，开紫绿色的小花。夏初结角，角中的子大小如大麻子，长圆不等，为赤黄色。五月也可再种。莱菔叶大的像芜青叶，小的像花芥叶，都有细的柔毛。它的根有红、白两种颜色，形状有圆、长两类。一般来说，生长在沙性土壤中的脆甜，生长在瘠薄土壤中的则硬而且辣。莱菔的根、叶都可生吃或熟吃，可腌制，可酱制，可豉制，可醋制，可糖制，可腊制，可以当饭，是蔬菜当中最有益于人的。

好食物大疗效

萝卜是一种具有消化功能的蔬菜，因此又称为“自然消化剂”，它的根茎部位含有淀粉酶及各种消化酵素，能促进食物消化，解除胸闷，抑制胃酸过多，帮助肠胃蠕动，而且还可以解毒。



萝卜可消除烤鱼的焦黑部分所含有的色氨酸等致癌物质。除此之外，萝卜也含有丰富的维生素C和食物纤维的木质素(吸着及排泄胆汁酸)等成分，能抑制癌细胞的产生，帮助肠胃蠕动。而且辛辣味成分的烯丙基芥子油，具有促进肠胃液分泌的作用，能让肠胃达到良好的状况。

你该怎么挑



萝卜的盛产季节为秋季到冬季。选购时要选择根茎白皙细致，表皮光滑，而且整体皆有弹力，带有绿叶的萝卜。此外，挑选时要在手里掂一下，分量较重，感觉沉甸甸的比较好，以防买到空心萝卜。



怎么吃最科学

萝卜是寒凉蔬菜，阴盛偏寒体质、脾胃虚寒的人不宜多食。此外，胃及十二指肠溃疡、慢性胃炎、先兆流产、子宫脱垂等患者也要忌食萝卜。

萝卜不宜与水果同时食用，尤其与橘子同食，会引起甲状腺肿。萝卜也不宜与胡萝卜同食，萝卜主泄，胡萝卜为补，若一起吃时应加些醋调和，以利于营养吸收。服用人参、西洋参时不要吃萝卜，其药效相反，会使人参、西洋参丧失补益作用。

萝卜炖猪肺

营养师的建议

此菜具有补肺纳气的功效，适宜肺病患者食用

材料与制作方法

白萝卜300克、猪肺1具、杏仁20克，姜、盐、味精、麻油各适量

1. 猪肺挑除血丝气泡，洗净，切成小块；白萝卜洗净，切块；杏仁洗净，去皮；

2. 将猪肺、白萝卜、杏仁一同放入沙锅中，注入清水600毫升，加入姜丝，烧开后，挑去浮沫，小火炖1小时，放入精盐、味精，淋麻油调匀即可。



偏方 中医师推荐

小儿厌食、消化不良	白萝卜、葱白各适量，洗净，切小块，捣烂取汁饮用。
宣肺止咳	将白萝卜洗净去皮，切成块放入沙锅内，加适量清水煮熟，然后在白萝卜汤中加入适量蜂蜜调味，即可饮用。
消渴口干、中风头晕	萝卜捣汁饮用，还可用于防治流行性感冒、百日咳等症。
呕吐	萝卜叶捣烂取汁，用开水送服或加红糖水冲服。
脚气	白萝卜煮浓汁，热洗。

营养全知道

维生素	B_1(毫克)	0.02	B_2(毫克)	0.04	B_6(毫克)	0.07
	C(毫克)	12	E(毫克)	0.92	K(微克)	1
	胡萝卜素(毫克)	0.02	叶酸(微克)	53	热量(千卡)	16
	泛酸(毫克)	0.18	烟酸(毫克)	0.5		
三大营养素	蛋白质(克)	0.5	脂肪(克)	0.2	碳水化合物(克)	3.1
矿物质	钙(毫克)	77	铁(毫克)	0.3	磷(毫克)	25
	钾(毫克)	196	钠(毫克)	91.2	镁(毫克)	17
	锌(毫克)	0.18	硒(微克)	0.61		
	铜(毫克)	0. 03			膳食纤维(克)	0.8

胡萝卜

含有丰富的胡萝卜素，提高对疾病的抵抗力



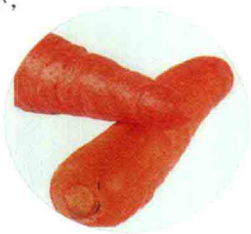
- **别 名：**红萝卜、甘荀
- **主 治：**癌症、动脉硬化、感冒、贫血、冰冷症、眼睛疲劳
- **功 效：**益肝明目，利膈宽肠
- **性 味：**味甘、辛，性微温，无毒
- **适宜人群：**癌症、高血压、夜盲症、干眼症患者以及营养不良、食欲不振、皮肤粗糙者

【历代名医怎么说】

李时珍说：胡萝卜现在北方、山东多有种植，淮、楚也有种植。八月份下种，生苗像邪蒿，茎肥且有白毛，辛臭像蒿，不能吃。冬季挖根，生、熟都能吃，可作水果、蔬菜。根有黄、红两种颜色，微带蒿气，长五六寸，大的有手握满那么大，像刚挖的地黄及羊蹄根。三四月茎高二三尺，开碎小的白花，攒簇如伞的形状，又像蛇床花。胡萝卜子也像蛇床子，只是较蛇床子稍长而有毛，为褐色。又像莳萝子，也可作调料。

好食物大疗效

胡萝卜之所以如此受欢迎，主要是因为其含有大量的胡萝卜素，而胡萝卜素能有效地防癌。胡萝卜素在体内会变化成维生素A，从而提高身体的抵抗力，抑制导致细胞恶化的活性氧等。而且胡萝卜素也具有造血功能，因此能改善贫血或冰冷症。除此之外，胡萝卜还有补肝明目的作用，可治疗夜盲症，也可强健黏膜或皮肤，因此在美容方面也具有相当大的功效。



胡萝卜含有丰富的钾，因此具有降血压的作用，特别适合高血压和冠心病患者食用。胡萝卜还含有丰富的食物纤维，吸水性强，在肠道中体积容易膨胀，可促进肠道的蠕动，能发挥整肠的功效。

你该怎么挑

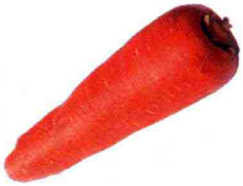
胡萝卜以形状坚实、颜色为浓橙色、表面光滑的为佳品。选购时，通常挑选表皮、肉质和心柱均呈橘红色，且心柱细的。此外，粗细整齐、大小均匀、不开裂的胡萝卜口感较好。

怎么吃最科学

胡萝卜一般人都可食用，尤其适宜癌症、高血压、夜盲症、干眼症患者和营养不良、食欲不振者及皮肤粗糙的人食用。



需要注意的是，酒与胡萝卜不能同食，否则胡萝卜素与酒精同时被吸收，会在肝脏中产生毒素，从而导致肝病。此外，萝卜主泻，胡萝卜为补，所以二者也不宜同食。



胡萝卜炖排骨

营养师的建议

汤汁鲜美，营养滋补

材料与制作方法

胡萝卜300克、排骨200克，盐、鸡精、葱、姜、料酒等各适量

❶ 排骨洗净剁块，放入开水中焯去血污；

❷ 胡萝卜去皮洗净切块，葱洗净切碎，姜洗净切丝；



❸ 炖锅置上，放入清汤烧开，加入排骨、姜丝、葱、料酒、盐炖1个小时，再放入胡萝卜块炖熟即可。

偏方 中医师推荐

百日咳	胡萝卜500克，榨汁，加适量冰糖蒸开温服，每日2次。
小儿营养不良	胡萝卜1个，每日饭后吃，连服数日。
止泻	胡萝卜500克，去掉茎，切成小块加水煮烂，滤掉渣。加水1000克，加糖烧开即可。
夜盲症	胡萝卜500克，鳝鱼肉200克，均切成丝，加油、盐、酱、醋炒熟食，每日1次，连服6天。
脾胃虚弱，食欲不振	胡萝卜250克，洗净切片，粳米100克，煮粥食用。

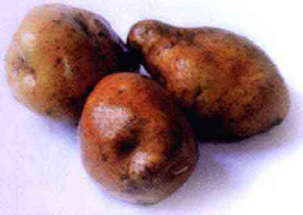
营养全知道

维生素	A(微克)	802	B_1(毫克)	0.04	B_2(毫克)	0.04
	B_6(毫克)	0.11	C(毫克)	12	E(毫克)	0.5
	K(微克)	3	胡萝卜素(毫克)	4.81		
	叶酸(微克)	28	泛酸(毫克)	0.07	热量(千卡)	38
	烟酸(毫克)	0.4				
三大营养素	蛋白质(克)	0.9	脂肪(克)	0.3	碳水化合物(克)	7.9
矿物质	钙(毫克)	65	铁(毫克)	0.4	磷(毫克)	20
	钾(毫克)	232	钠(毫克)	105.1		
	镁(毫克)	7	锌(毫克)	0.14	膳食纤维(克)	1.2
	硒(微克)	2.8	铜(毫克)	0. 03		

马铃薯

钾质之王，能稳定血压

- **别 名：**土豆、洋芋、山药蛋、馍馍蛋
- **主 治：**癌症、高血压、健胃、便秘整肠、感冒、消除疲劳
- **功 效：**和胃健中，解毒消肿
- **性 味：**味甘，性平
- **适宜人群：**脾胃气虚、营养不良、胃及十二指肠溃疡、癌症、高血压、动脉硬化、习惯性便秘患者



【历代名医怎么说】

好食物大疗效



马铃薯原产于安第斯山脉，在1589年由荷兰人经过雅加达带入东亚地区。

马铃薯是一种十分健康的蔬菜，在欧洲它被称为“大地的苹果”。马铃薯的主要成分为淀粉，同时还含有丰富的蛋白质、B族维生素、维生素C等，能很好地促进脾胃的消化功能。此外，它还含有大量膳食纤维，能帮助机体及时排泄，起到宽肠通便、预防肠道疾病的作用。

马铃薯含大量有特殊保护作用的黏液蛋白，能使消化道、呼吸道以及关节腔保持润滑，因此可以预防心血管系统的脂肪沉积，保持血管的弹性，从而有利于预防动脉粥样硬化的发生。

此外，马铃薯富含钾元素，可以将盐分排出体外，降低血压，消除水肿。同时马铃薯还是一种碱性蔬菜，可以保持体内酸碱平衡，因此具有美容和抗衰老的作用。

你该怎么挑



马铃薯的盛产季节为秋季到初冬。无论选购何种马铃薯，都应挑选形状丰满、表面无伤痕或皱纹的为佳。切记不可挑选外皮呈现绿色或发芽的马铃薯。

怎么吃最科学

马铃薯一般人群均可食用，吃的时候最好去皮，并挖掉有芽眼的部分，以免中毒。

炝拌土豆丝

营养师的建议

含有极低的脂肪量，适合减肥的人食用

材料与制作方法

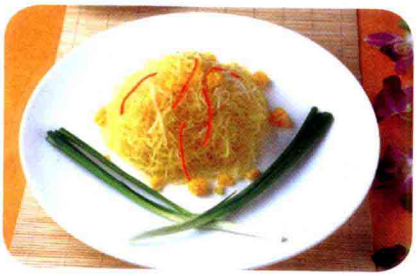
土豆2个，青椒、红椒各1个，盐、糖、大料、醋、味精、蒜末各适量

❶ 将土豆洗净切丝，过冷水；青椒、红椒洗净切丝；

❷ 将红椒、青椒、土豆先后在沸水中焯熟，捞出冲凉，控干水分；

❸ 炒锅上火，放油烧热，放入大料爆出香味，淋在土豆丝上；

❹ 加适量盐、味精、糖、醋，搅拌均匀，撒上蒜末即可。



偏方 中医师推荐

烫伤	生土豆，切小薄片，贴在烫伤处，可止痛消肿。
膝关节痛	用生土豆和生姜捣烂后敷在红肿的关节处。
便秘	把土豆削皮，切成小块，用榨汁机榨成土豆汁，再放入锅内用小火煮，等到土豆汁变黏稠时，加入适量蜂蜜，搅拌均匀。每日早晨空腹喝2勺，然后喝一杯温开水。

营养全知道

维生素	A(微克)	5	B_1(毫克)	0.1	B_2(毫克)	0.03
	B_6(毫克)	0.18	C(毫克)	16	E(毫克)	0.34
	胡萝卜素(毫克)	0.01	叶酸(微克)	21	热量(千卡)	88
	泛酸(毫克)	1.3	烟酸(毫克)	0.4		
三大营养素	蛋白质(克)	1.7	脂肪(克)	0.3	碳水化合物(克)	19.6
矿物质	钙(毫克)	47	铁(毫克)	0.5	磷(毫克)	64
	钾(毫克)	302	钠(毫克)	0.7		
	镁(毫克)	23	锌(毫克)	0.18	膳食纤维(克)	1.2
	硒(微克)	0.78	铜(毫克)	0.12		

莲藕

强健胃肠黏膜



- **别 名：**莲菜、藕、菡萏、芙蕖
- **主 治：**动脉硬化、高血压、胃溃疡、便秘整肠、感冒、消除疲劳
- **功 效：**主热渴，散淤血，生肌肤
- **性 味：**味甘，性平，无毒
- **适宜人群：**体弱多病、高血压、肝病、食欲不振、缺铁性贫血、营养不良患者

【历代名医怎么说】

李时珍说：莲藕，荆、扬、豫、益各处湖泊塘池皆可生长。其芽穿泥而成白蒻，即蘧。节生两茎，一为藕荷，其叶贴水，其下旁行生藕；一为芰荷，其叶贴水，其旁茎生花。其叶清明后生。六七月开花，花心有黄须，蕊长寸余，须内即为莲蓬。花褪后，莲房中结莲子，莲子在房内像蜂子在窠中的样子。冬季至春掘藕食用，藕白有孔有丝，大的像肱臂，长六七尺，有五六节。

好食物大疗效

莲藕是我们较常食用的一种蔬菜，其主要成分为碳水化合物和蛋白质，矿物质含量较少，但富含维生素C。维生素C可以与蛋白质一起发挥效用，能结合各种细胞，促进骨胶原的生成，起到强健黏膜的作用。

在莲藕中还发现了维生素B_{12}，这种维生素能预防贫血、协助肝脏的运动。此外，莲藕中还含有丰富的食物纤维。



如果把莲藕切开，过段时间切口处就会产生褐变，这是因为其含有丹宁的缘故。丹宁具有消炎和收敛的作用，可以改善肠胃疲劳。因此如果想要改善肠胃发炎或溃疡的症状时，在莲藕不加热的状态下直接榨汁生饮，就能获得很好的效果。莲藕还含有黏蛋白的一种醣类蛋白质，能促进蛋白质或脂肪的消化，因此可以减轻肠胃负担。

你该怎么挑

选购莲藕时，要选择切口处水嫩新鲜、表面光泽、无伤痕，无褐变现象，而且每节之间的距离长且粗，藕孔小的。如果藕孔中带红或出现茶色黏液，就表示已经不新鲜了。

怎么吃最科学

莲藕一般人群皆可食用，尤其适宜老幼妇孺、体弱多病、吐血、高血压、肝病、食欲



不振、缺铁性贫血、营养不良患者食用。需要注意的是，藕性偏凉，产妇不宜过早食用。而且藕生吃有碍脾胃，脾胃消化功能低下、大便溏泄者最好不要生吃。

莲藕宜同贝类、鱼虾等水产品搭配食用，具有帮助改善肝脏功能的作用。



莲藕苹果柠檬汁

营养师的建议

可改善感冒所引起的发烧、喉咙痛等症状

材料与制作方法

莲藕150克、苹果1个、柠檬半个

1 将莲藕洗干净，切成小块；将苹果洗干净，去掉外皮，切成小块；将柠檬切成小片；



2 将准备好的材料放入榨汁机内榨成汁即可。

偏方 中医师推荐

防暑	鲜藕250克，洗净切片，加糖适量，煎汤代茶饮。
急性肠胃炎	鲜嫩藕1500克，捣烂取汁，分2次用沸水冲服。
产后出血	鲜藕榨汁，每次服2匙，每日服3次。
白带	藕汁半碗，红鸡冠花3朵，水煎，调红糖服用，每日2次。
痔疮、肛裂	鲜藕500克，僵蚕7个，红糖120克，水煎，连汤服下，连服1周。

营养全知道

维生素	A(微克)	13	B_1(毫克)	0.11	B_2(毫克)	0.04
	C(毫克)	25	E(毫克)	0.73		
	K(微克)	200	胡萝卜素(毫克)	0.02	热量(千卡)	84
	烟酸(毫克)	0.4				
三大营养素	蛋白质(克)	1.9	脂肪(克)	0.1	碳水化合物(克)	15.2
矿物质	钙(毫克)	19	铁(毫克)	1.4	磷(毫克)	51
	钾(毫克)	497	钠(毫克)	44.2		
	镁(毫克)	19	锌(毫克)	0.23	膳食纤维(克)	1.2
	硒(微克)	0.39	铜(毫克)	0.11		

荸荠

磷的含量在根茎蔬菜中最高



- **别 名：**马蹄、地栗
- **主 治：**咽喉肿痛、口腔炎、高血压、肺热咳嗽、痔疮出血
- **功 效：**消渴痹热，温中益气
- **性 味：**味甘，性微寒、滑，无毒
- **适宜人群：**儿童和发烧病人最宜食用，咳嗽多痰、咽干喉痛、消化不良、大小便不利、癌症患者也可多食

【历代名医怎么说】

李时珍说：凫茈生长在浅水田中。其苗三四月出土，一茎直上，没有枝叶，状如龙须。种在肥田里的，茎粗如葱、蒲，高二三尺。其根白嫩，秋后结果，大如山楂、栗子，而脐有聚毛，累累向下伸入泥中。野生的，色黑而小，食时多滓。种植的，色紫而大，食时多汁。吴人三月下种，霜后苗枯，冬春时掘收为果，生食、煮食都很好。

好食物大疗效

荸荠在我国已有两千多年的栽培历史，而且很早就开始食用。因其味甜多汁、清脆可口，自古便有“地下雪梨”之称，我国北方更是美誉其为“江南人参”。

荸荠中含有丰富的磷，其含量是根茎类蔬菜中最高的。磷能促进人体生长发育和维持生理功能，对牙齿骨骼的发育有很大好处。同时它还可促进体内的糖、脂肪、蛋白质三大营养素的代谢，调节身体的酸碱平衡。



荸荠中含有一种独特的叫“荸荠英”的物质，它对黄金色葡萄球菌和大肠杆菌等病菌有抑制作用，对降低血压也有一定效果，而且还可防治癌肿。荸荠质嫩多汁，可治疗热病口渴之症，对糖尿病尿患者，有一定的辅助治疗作用。荸荠水煎汤汁能利尿排淋，对于小便不通有一定治疗作用。

你该怎么挑

荸荠的盛产季节在冬春两季。选购时，应选择个体大，外皮呈深紫色，而且芽粗短的。



怎么吃最科学

荸荠一般人群均可食用，尤其适宜儿童和发烧病人食用，咽喉干痛、咳嗽多痰、消化不良、大小便不利及癌症患者也可多食，但小儿消化力弱、脾胃虚寒的人应忌食。



荸荠海蜇汤

营养师的建议

具有清热、化痰、消积的功效

材料与制作方法

荸荠30克、海蜇丝50克

1. 将荸荠洗净，去皮，切块；海蜇丝洗净；

2. 将荸荠、海蜇丝一同放入沙锅中，加适量水，煎汤即可饮用。



偏方 中医师推荐

大便下血	荸荠60克，捣烂绞取汁液，加入米酒1杯煎热，空腹饮用。
咳嗽痰多	鲜荸荠120克、鲜萝卜250克，捣烂，绞取汁液，加入麦门冬15克，煎汤服用。
咽喉肿痛	荸荠绞汁冷服，每次125克。
流感	鲜荸荠250克，甘蔗1根，切段，入锅煎煮，熟后食用。
鼻出血	取荸荠250克，生藕150克，白萝卜100克，洗净切片，煎水代茶饮服。

营养全知道

维生素	A(微克)	3	B_1(毫克)	0.02	B_2(毫克)	0.02
	C(毫克)	7	E(毫克)	0.65	热量(千卡)	59
	胡萝卜素(毫克)	0.02	烟酸(毫克)	0.7		
三大营养素	蛋白质(克)	1.2	脂肪(克)	0.2	碳水化合物(克)	13.1
矿物质	钙(毫克)	4	铁(毫克)	0.6	磷(毫克)	44
	钾(毫克)	306	钠(毫克)	15.7		
	镁(毫克)	12	锌(毫克)	0.34	膳食纤维(克)	1.1
	硒(微克)	0.7	铜(毫克)	0.07		

蒜

具有强烈的杀菌作用，还能防癌



- **别 名：**胡蒜、葫、独蒜、独头蒜
- **主 治：**预防癌症、冰冷症、消除疲劳、抗菌作用
- **功 效：**主归五脏，散痈肿毒疮，除风邪，杀毒气
- **性 味：**味辛，性温，有毒
- **适宜人群：**肺结核、癌症、高血压、动脉硬化患者

【历代名医怎么说】

李时珍说：大、小两种蒜都在八月下种。春天吃蒜苗，夏初则吃蒜薹，五月则吃其根，秋季收种。北方人不可一日无蒜。

好食物大疗效



原产于亚洲中部地区的大蒜，早在5000年前的古埃及时代，就被认为具有强壮身体的作用而拿来食用。大蒜有一种独特的刺激性味道，这种味道来源于其所含的特有的蒜素，而蒜素就是大蒜发挥药用价值的主要功臣。

蒜素具有强烈的杀菌能力，可以消灭侵入人体内的病菌，而且还能提升维生素B_1的吸收，促进糖类的新陈代谢以提供能量、消除疲劳。除此之外，大蒜中还含有甘露醇素的微量元素，能促进新陈代谢与血液循环，对治疗冰冷症或心脏病相当有效。

大蒜提升免疫力的作用也不可忽视。大蒜中所含的硒化铅具抗氧化作用，因此大蒜也被视为防癌的食物。

此外，大蒜外用可以促进皮肤的血液循环，去除老化的角质层，软化皮肤并增强其弹性，还可防日晒，防止黑色素沉积，具有良好的美容功效。

你该怎么挑

大蒜以蒜头大，包衣紧，蒜瓣大且均匀，味道浓厚，辛香可口，汁液黏稠的为佳。

怎么吃最科学

大蒜适宜与洋葱、花生、猪肉搭配一起食用，与洋葱搭配有很好的抗癌作用，与花生同

食可增强维生素B_1的作用，与猪肉同食可促进维生素B_1及各种营养素的吸收。

大蒜不宜与狗肉、鸡肉同食，与狗肉同食易有损身体，特别是火热阳盛的人；与鸡肉同食易滞气，会引起呼吸困难。



蒜头炒苋菜

营养师的建议

具有清热解毒、补血止血、暖脾胃、杀细菌的功效，适用于痢疾、腹泻、尿道炎等病症

材料与制作方法

大蒜头2个、苋菜500克

1. 将苋菜择洗干净，大蒜去皮切成薄片；
2. 把炒锅置于火上，待油烧热后，放入蒜片煸香，放入苋菜翻炒，加入精盐炒至苋菜入味，再放入味精拌匀，出锅即可。



偏方 中医师推荐

小儿百日咳	大蒜五钱，红糖二钱，生姜少许。水煎服，依年龄大小酌情服用。
预防感冒	大蒜250克，剥皮拍碎，用1000毫升水煎汤，每日服三次，每次一小杯。
慢性气管炎	红糖100克，醋250克，大蒜250克，将红糖、醋和捣碎的大蒜一起浸泡七天后，服用汤，每天三次，每次10毫升。
鼻炎	白萝卜、大蒜捣烂取汁，滴入鼻孔中，每日早晚二次，七天为一个疗程。
牙疼	将大蒜与黑枣肉砸成泥，贴在患处，使口水流出，可止疼。

营养全知道

维生素	A(微克)	5	B_1(毫克)	0.19	B_2(毫克)	0.07
	B_6(毫克)	1.5	C(毫克)	10	E(毫克)	0.5
	胡萝卜素(毫克)	0.03	叶酸(微克)	92	热量(千卡)	117
	泛酸(毫克)	0.7	烟酸(毫克)	0.55		
三大营养素	蛋白质(克)	7	脂肪(克)	0.1	碳水化合物(克)	22.1
矿物质	钙(毫克)	4	铁(毫克)	1	磷(毫克)	138
	钾(毫克)	530	钠(毫克)	7.6	镁(毫克)	21
	锌(毫克)	1.06	硒(微克)	3.09	膳食纤维(克)	0.8
	铜(毫克)	0.22				

百合

含有的黏液质具有润燥清热作用



- **别 名：**韭番、中庭、摩罗、强瞿、强仇、中逢花
- **主 治：**咳嗽、失眠多梦、美容、抗癌、安神
- **功 效：**养阴清热，滋补精血
- **性 味：**味甘、微苦，性微寒
- **适宜人群：**体虚肺弱、神经衰弱、睡眠不宁患者及更年期女性

【历代名医怎么说】

好食物大疗效



在中国，食用百合具有悠久的历史。中医认为百合性微寒、平，具有清火、润肺、安神的功效，花与鳞状茎均可入药，是一种药食兼用的花卉。

鲜百合根茎含黏液质，具有润燥清热的作用，可治疗肺燥或肺热咳嗽等症。而且鲜百合还富含多种维生素，可促进皮肤细胞新陈代谢，所以常食百合，会有美容的效果。

百合还含多种生物碱，适合化疗及放射性治疗的人食用。百合可以促进和增强细胞系统的吞噬功能，提高机体的免疫力，有很好的防癌抗癌作用。

此外，百合具有宁心安神的功效，能清除烦躁，对失眠多梦、心情抑郁等症有一定的疗效。百合还可以清肺润燥、止咳，消除肺热。

你该怎么挑



夏天供应的鲜百合，脆嫩甘甜，煮熟后软嫩可口。选购新鲜的百合应挑选个大、颜色白、瓣匀、肉质厚、底部凹处泥土少的。如果百合颜色发黄，凹处泥土湿润，可能已经烂心。干百合则以干燥、无杂质、肉厚且晶莹透明为佳。



怎么吃最科学

百合性偏凉，患有风寒咳嗽、虚寒出血、脾虚便溏的人应忌食。

多味百合蔬菜

营养师的建议

具有补肺、润肺的功效

材料与制作方法

豌豆荚15克、百合30克，新鲜香菇、银耳、青椒、红椒各10克，低钠盐0.5克，太白粉4克，盐适量

❶ 将材料洗净，百合剥片，银耳泡软，入滚水滚烫，捞起沥干；香菇切条，入滚水滚烫，捞起沥干备用；



❷ 起油锅，放百合炒至透明，加香菇、银耳拌炒，加盐、豌豆、红椒快炒，放太白粉水勾薄芡即可食用。

偏方 中医师推荐

慢性气管炎

干百合100克，蜂蜜150毫升，将干百合洗净，放入碗内加入蜂蜜，蒸1小时后，取出趁热调匀，放冷后装入瓶内，早晚服用，每次服5克。

咳嗽

鲜百合50克，杏仁12克，大米50克，大米洗净加水煮沸后，加入百合、杏仁一起煮，煮熟后加入冰糖食用。

养胃缓痛

百合30克，莲子25克，糯米100克，加适量红糖，共煮粥食。

烦躁失眠

绿豆100克，粳米或糯米适量，加水煮熟，再加入50克鲜百合，略煮片刻即可。食用前可加白糖调味。

营养全知道

维生素	B_1(毫克)	0.08	B_2(毫克)	0.07	B_6(毫克)	0.12
	C(毫克)	9	E(毫克)	0.5		
	生物素(微克)	212	叶酸(微克)	77	热量(千卡)	125
	泛酸(毫克)	0.7				
三大营养素	蛋白质(克)	4	脂肪(克)	0.1	碳水化合物(克)	28.3
矿物质	钙(毫克)	9	铁(毫克)	1	磷(毫克)	71
	钾(毫克)	40	钠(毫克)	1	镁(毫克)	34
	锌(毫克)	2.38	硒(微克)	2		
	铜(毫克)	0.32			膳食纤维(克)	5.4

洋葱

所含的蒜素可提升维生素B_1的吸收率，产生活力



- **别 名：**球葱、圆葱、玉葱、葱头
- **主 治：**动脉硬化、高血压、食欲不振、消除疲劳、稳定精神、失眠
- **功 效：**理气和胃，发散风寒，散瘀解毒
- **性 味：**味甘、微辛，性温
- **适宜人群：**高血压、高血脂、动脉硬化、糖尿病、癌症、急慢性肠炎、痢疾患者以及消化不良者

【历代名医怎么说】

好食物大疗效

洋葱含有丰富的营养，其气味辛辣，具有祛风散寒的作用。洋葱辛辣的气味来自于洋葱鳞茎和叶子中所含的一种油脂性挥发物质，这种物质具有较强的杀菌能力，可以抗寒，抵御流感病毒。洋葱辛辣的气味还能刺激胃、肠及消化腺分泌，增进食欲，促进消化，而且洋葱不含脂肪，还可降低胆固醇，是一种良好的治疗消化不良、食欲不振的蔬菜。

洋葱是目前所知唯一含前列腺素A的蔬菜。前列腺素A具有扩张血管、降低血液黏度的作用，可以降血压、预防血栓的形成，因此高血压、高血脂和心脑血管病人都适宜吃洋葱。

洋葱中含有很多微量元素，尤其是所含的钙质，能提高人体骨密度，有助于防治骨质疏松症，而硒元素则具有防癌、抗衰老的作用。



你该怎么挑



选购洋葱时，以外皮干燥有脆性、形状漂亮、体积圆滚、头部尖细的为佳品。此外，一定要选择没有开口，坚硬的洋葱，不宜购买发芽和变霉的洋葱。

怎么吃最科学

洋葱特别适合高血压、高血脂、动脉硬化、糖尿病、急慢性肠炎以及消化不良患者食用。但每次不宜食用过多，否则易引起目视不清和发热的症状，而且患有皮肤瘙痒以及胃病的人应少吃。

洋葱适宜与猪肝、猪肉或鸡蛋搭配食用，具有很好的营养保健功效。

洋葱炖乳鸽

营养师的建议

具有清热利胆、促进食欲的功效

材料与制作方法

乳鸽500克、洋葱250克、姜5克、白糖5克、酱油10克，胡椒粉、盐、味精适量

1. 乳鸽洗净砍成小块，洋葱洗净切成角状；



2. 锅中加油烧热，洋葱片爆炒至出味；

3. 下入乳鸽，加高汤用文火炖20分钟，放白糖等调料至入味后出锅。

偏方 中医师推荐

高血压、高血脂

洋葱120克，切成细丝，炒熟后，加盐、酱油和少许醋、白糖拌炒均匀食用。

消化不良、胃酸不足

洋葱500克或适量，切成2～6瓣，放泡菜（酸菜）坛中，淹浸2～4日，若天热时1～2日即可，待其酸甜而略辛辣时即可食用。

营养全知道

维生素	A(微克)	3	B_1(毫克)	0.03	B_2(毫克)	0.03
	B_6(毫克)	0.16	C(毫克)	8	E(毫克)	0.14
	生物素(微克)	210	胡萝卜素(毫克)	20		
	叶酸(微克)	16	泛酸(毫克)	0.19	热量(千卡)	39
	烟酸(毫克)	0.2				
三大营养素	蛋白质(克)	1.1	脂肪(克)	0.2	碳水化合物(克)	8.1
矿物质	钙(毫克)	24	铁(毫克)	0.6	磷(毫克)	39
	钾(毫克)	138	钠(毫克)	4.4	镁(毫克)	15
	锌(毫克)	0.23	硒(微克)	0.92		
	铜(毫克)	0.05			膳食纤维(克)	0.9

姜

具有卓越的解毒、除臭功能，还能治疗感冒



- **别 名：**生姜、黄姜、均姜
- **主 治：**预防高血压、高脂血症、感冒、增进食欲、解毒
- **功 效：**治嗽温中，治胀满、霍乱不止、腹痛、冷痢、血闭
- **性 味：**味辛，性微温，无毒
- **适宜人群：**伤风感冒、寒性痛经、晕车晕船者

【历代名医怎么说】

李时珍说：生姜宜种在微湿沙地中。四月取母姜栽种，五月就长出苗，像初生的嫩芦，只是叶稍宽像竹叶，对生，叶也辛香。秋季前后新芽迅速长出，像列指状。此时的嫩姜采食无筋，称为子姜。秋分后次之，下霜后姜就老了。姜性恶湿而畏日，所以秋天很热就不会长姜。

好食物大疗效



姜的原产地位于东南亚，虽然姜所含的营养成分不多，但其独特的辛辣味及香味却有较高的药用价值。

姜具有解毒杀菌的作用，其所含的姜酮和姜油有着强烈的杀菌效果，所以日本人很久之前就把姜作为生鱼片的作料。生姜提取液具有显著抑制皮肤真菌的功效，能治疗各种痈肿疮毒。除此之外，姜还能增进食欲、促进新陈代谢、止吐和排汗解热。

人体在进行正常新陈代谢生理功能时，会产生促使身体发生癌症和衰老的氧自由基。姜在进入人体后能产生一种抗氧化本酶，可以很好地抵抗氧自由基，从而发挥抗衰老和抗癌的作用，因此老年人常吃生姜可有效消除“老年斑”。

现代研究表明，姜还具有降低胆固醇及降血压的功能，其所具有的药用价值已越来越受到人们的重视。

你该怎么挑

选购姜时，应挑选表皮看得清纹理，颜色淡黄的，而且肉质坚挺，不酥软，姜芽鲜嫩的。同时还可以闻一下味道，如果有淡淡的硫黄味，说明姜被硫黄熏烤过，千万不要买。

怎么吃最科学

生姜不可一次食用过多，每次大约食用10克左右即可。若食用过多，则会刺激肾脏，产生口干、咽痛等不适。此外有内热者应忌食生姜，而且烂姜、冻姜会产生致癌物质，不可食用。



生姜花椒粥

营养师的建议

具有温中止泻的功效，适宜肠胃病患者食用

材料与制作方法

粳米100克、花椒10克、生姜2片，盐适量

1. 将粳米洗净，加水800毫升，烧开；
2. 将花椒和姜片一起放入，慢火煮成粥，下精盐调味即可。

注：分2次服用。



偏方 中医师推荐

伤风感冒	生姜3片，葱白一茎，大枣4枚，水煎服，盖被发汗。
冻疮	生姜60克，捣烂，加入白酒100毫升，浸泡3天后，每天3次外擦患处，连续一周。
烧烫伤	生姜捣烂取汁，用药棉蘸姜汁擦患处，可立即止痛，并消炎除泡。
鱼虾过敏	生姜50克，红糖100克，食醋50毫升，加水适量同时煮，烧开后煮至红糖溶化饮服。
外伤出血	生姜烧焦研末，伤口局部消毒后，敷于患处，并用纱布包扎，可止血止痛。

营养全知道

维生素	A(微克)	30	B_1(毫克)	0.01	B_2(毫克)	0.04
	B_6(毫克)	0.13	C(毫克)	5	E(毫克)	0.2
	胡萝卜素(毫克)	0.18	叶酸(微克)	8		
	泛酸(毫克)	0.6	烟酸(毫克)	0.4	热量(千卡)	66
三大营养素	蛋白质(克)	1.5	脂肪（克）	1.5	碳水化合物(克)	11.5
矿物质	钙(毫克)	46	铁(毫克)	2.1	磷(毫克)	42
	钾(毫克)	387	钠(毫克)	28.2	镁(毫克)	44
	锌(毫克)	0.34	硒(微克)	0.56	膳食纤维(克)	2.2
	铜(毫克)	0.1				

木耳

丰富的铁元素可养血驻颜



- **别 名：**黑木耳、云耳、桑耳、松耳、中国黑真菌
- **主 治：**动脉硬化、冠心病、贫血、清肠胃、防癌抗癌
- **功 效：**补气血，润肺，止血
- **性 味：**味甘，性平，有小毒
- **适宜人群：**心脑血管、结石症患者，特别适合缺铁人士、矿工、冶金工人、纺织工及理发师

【历代名医怎么说】

苏恭说：桑、槐、楮、榆、柳，这五种树木上生的木耳，软的都能食用。人们常吃的是楮耳。槐耳可以治疗痔疮。煮浆粥倒在各种木上，用草盖好，即生木耳。

李时珍说：各种树木都能长木耳。它的良毒也由木性决定，这一点不能不知道。然而现在市上出售的木耳，多为杂木所生。

好食物大疗效

木耳味道鲜美，营养丰富，而且能养血驻颜，强健身体。现代营养学家把黑木耳称为“素中之荤”，盛赞其营养价值可与肉类食物相媲美。





木耳中铁的含量极为丰富，因此常吃木耳能生血养颜，令人肌肤红润，并可防治缺铁性贫血。木耳还含有维生素K，可以减少血液凝块，预防血栓的发生，起到防治动脉粥样硬化和冠心病的作用。

木耳最特别的作用是可以把残留在人体消化系统内的灰尘、杂质吸附集中起来排出体外，从而清理肠胃。这是因为木耳中含有一种特殊的胶质，这种胶质还能化解胆结石、肾结石等体内异物。

此外，木耳还可以促进纤维类物质的分解，对无意中吃下的头发、谷壳、木渣、沙子、金属屑等不易消化的物质有溶解与消化作用。木耳也有抗肿瘤、增强机体免疫力的功效，经常食用可防癌抗癌。

你该怎么挑

优质的木耳乌黑光滑，背面呈灰白色，片大均匀，耳瓣舒展，体轻干燥，半透明，胀性好，无杂质，有清香气味。

怎么吃最科学



木耳不宜与田螺同食，因为田螺性寒，与滑利的木耳搭配食用，不利于消化。木耳不宜与野鸭同食，也是同样的道理。

痔疮患者不宜同时食用木耳与野鸡，因为野鸡有小毒，二者同食易诱发痔疮出血。木耳也不宜与萝卜同食，否则可能引起皮炎。

木耳炒鸡肝

营养师的建议

具有养肝、补血、明目的功效

材料与制作方法

鸡肝150克、黑木耳80克，姜丝、黄酒、盐、味精各适量

1. 将鸡肝洗净，切片；黑木耳用温水泡发，洗净，切成丝；
2. 旺火起锅下油，先放姜丝爆香，再放鸡肝片炒匀，随后放黑木耳丝、黄酒和精盐，翻炒5分钟；
3. 加少许水，盖上锅盖，稍焖片刻，下味精调匀即可。



偏方 中医师推荐

驻颜祛斑

黑木耳30克，红枣20枚，将黑木耳洗净，红枣去核，加水适量，煮半个小时左右，每日早、晚餐后服用。

痔疮

黑木耳30克，洗净，加水少许，文火煮成羹，服食。

贫血

黑木耳20克、红枣20枚、冰糖适量，将黑木耳用温水泡发洗净，放入小碗中，加水、红枣和冰糖，再将碗放置蒸锅中蒸1小时左右，吃木耳、红枣，喝汤，每日2次。

营养全知道

维生素	A(微克)	18	B_1(毫克)	0.05	B_2(毫克)	0.25
	B_6(毫克)	0.1	B_{12}(微克)	2.6	C(毫克)	2
	D(微克)	970	E(毫克)	1.26	热量(千卡)	200
	胡萝卜素(毫克)	0.11	叶酸(微克)	76		
三大营养素	蛋白质(克)	10	脂肪(克)	1.7	碳水化合物(克)	36.2
矿物质	钙(毫克)	62	铁(毫克)	2.6	磷(毫克)	369
	钾(毫克)	987	钠(毫克)	78.6	镁(毫克)	54
	锌(毫克)	4.11	硒(微克)	2.95	膳食纤维(克)	33.7
	铜(毫克)	0.08				

金针菇

促进儿童智力发育的“增智菇”



- **别 名：**朴菰 、冻菌、金菇、毛柄金钱菌、智力菇
- **主 治：**肝病、胃肠道炎症、溃疡、防癌、益智
- **功 效：**补肝，益肠胃
- **性 味：**性寒，味甘咸
- **适宜人群：**气血不足、营养不良的老人、儿童及癌症、肝脏病及胃肠道溃疡、心脑血管疾病患者

【历代名医怎么说】

好食物大疗效



金针菇不仅味道鲜美，而且营养丰富，是拌凉菜和火锅食品的原料之一。金针菇含有丰富的人体必需的氨基酸，尤其赖氨酸和精氨酸含量较多。而且锌含量也比较高，锌元素对增强智力，尤其是对儿童的身高和智力发育有重要的作用。

金针菇中含有一种叫朴菇素的物质，可以增强机体对癌细胞的抵抗能力，因此常食金针菇可起到防癌、抗癌的作用。金针菇还具有抑制血脂升高、降低胆固醇的功效，可以防治心脑血管疾病。

此外，金针菇能有效地增强机体的生物活性，促进身体的新陈代谢，有利于人体对食物中各种营养素的吸收和利用，因此对生长发育的帮助很大。而且经常食用金针菇可以缓解疲劳，抗菌消炎，清除体内的杂质，同时还可以预防肝脏疾病和肠胃道溃疡，增强机体抗病能力，强健身体。

你该怎么挑



购买金针菇时，要选择纯白色、淡黄色或黄褐色，新鲜亮泽的，要有一定的水分，菌盖和茎上没有斑点、无缺损、无褶皱、根部切割整齐、无杂质的。一般市场上的金针菇，根据颜色的差别，价格也不同，往往白色的金针菇比黄色的要贵一些，但其营养价值基本相同，没有什么差别。

怎么吃最科学

金针菇一般人群均可食用，尤其适合气血不足、营养不良的老人、儿童以及癌症、肝脏病及胃肠道溃疡、心脑血管疾病患者食用。但金针菇性凉，脾胃虚寒的人不宜吃得太多。

小油菜炖金针菇

营养师的建议

营养滋补，对高血压、糖尿病人都有补益作用

材料与制作方法

金针菇100克、小油菜4棵，盐少许，鸡精、香油适量

1. 金针菇泡发，去蒂洗净；
2. 小油菜择干净，叶子一片片撕下来，淘洗干净；



3. 水锅置上，放入鸡汤烧热，加入金针菇、盐煮熟；
4. 加入小油菜再煮2分钟，淋入香油即可。

偏方 中医师推荐

肝炎

金针菇100克，猪肝300克，薯粉、盐、香油适量。猪肝切片，用薯粉拌匀，水开后与金针菇一同倒入锅中煮，加入少许盐、香油，猪肝煮熟即可。

气血不足

金针菇100克，童子鸡250克，将童子鸡内脏去除，洗净放入沙锅中加水炖至九成熟，再放入金针菇，炖熟即可。

胃弱

金针菇150克，猪瘦肉250克，盐适量，金针菇洗净，猪瘦肉切片。烧开水先放入肉片煮沸，再放入金针菇加盐调味，炖熟即可。

营养全知道

维生素	A(微克)	5	C (毫克)	2	D(微克)	1
	E(毫克)	1.14	胡萝卜素(毫克)	30		
	硫胺素(毫克)	0.15	核黄素 (毫克)	0.19	热量(千卡)	26
	尼克酸(毫克)	4.1				
三大营养素	蛋白质(克)	2.4	脂肪(克)	0.4	碳水化合物(克)	6
矿物质	铁(毫克)	1.4	锰(毫克)	0.1	磷(毫克)	97
	钾(毫克)	195	钠(毫克)	4.3	镁(毫克)	17
	锌(毫克)	0.39	硒(微克)	0.28	膳食纤维(克)	2.7
	铜(毫克)	0.14				

银耳

扶正强壮之皇家不老药



- **别 名：**白木耳、雪耳、白耳子、银耳子
- **主 治：**胃炎、便秘、肺热咳嗽、肺燥干咳、妇女月经不调
- **功 效：**延年益寿，益胃和血，滋阴润肺
- **性 味：**味甘，性平
- **适宜人群：**虚火旺、免疫力低下、体质虚弱、肺热咳嗽、妇女月经不调、胃炎、便秘及癌症患者

【历代名医怎么说】

好食物大疗效

银耳是一种名贵的营养滋补佳品，又是扶正强壮的补药，被人们誉为“菌中之冠”。

银耳富含多种营养物质，其蛋白质中含有17种氨基酸，而且绝大多数是人体所必需的种类。银耳含有大量维生素D，能防止钙流失，十分有益于儿童的生长发育。同时还富含硒等微量元素，可以有效地增强机体抗肿瘤的能力。



此外，银耳也具有很高的医疗保健价值。银耳所含的多种多糖，对老年慢性支气管炎、肺源性心脏病有显著疗效，而且还能保护肝脏，促进蛋白质与核酸的合成以及抗癌、抗衰老。值得一提的是银耳中的纤维性多糖，可以滋养皮肤，祛除脸部黄褐斑和雀斑，有消除皱纹、紧致肌肤的功效，而肝糖则具有扶正强壮的作用。银耳中还含有膳食纤维，可促进胃肠蠕动，减少脂肪吸收，达到减肥的效果。

你该怎么挑



银耳以颜色黄白，新鲜有光泽，瓣大，清香，有韧性，涨性好，无斑点杂色，无碎渣的品质最佳。质量较差的银耳色泽不纯或带有灰色，没有韧性，耳基未除尽，涨性差。

怎么吃最科学

银耳一般人群均可食用，尤其适合老年慢性支气管炎、肺原性心脏病、免疫力低下、体质虚弱、阴虚火旺、妇女月经不调、肺热咳嗽、胃炎、癌症、便秘患者食用，但患有外感风寒、出血症、糖尿病的人需谨慎食用。

银耳红枣羹

营养师的建议

具有润肺、补肺、滋阴的功效

材料与制作方法

银耳15克、红枣20克，冰糖适量

1. 银耳用冷水泡开，洗净，去蒂；
2. 红枣洗净，去核，一同放入锅中；
3. 加水400毫升，小火煮至熟，再放入冰糖即可。



偏方 中医师推荐

咳血、吐血	银耳3～6克，用温水浸泡1小时，再加热，炖成糊状，加适量冰糖服用。
慢性支气管炎	银耳适量，制成糖浆剂服用。

营养全知道

维生素	A(微克)	18	B_1(毫克)	0.05	B_2(毫克)	0.25
	B_6(毫克)	0.1	B_{12}(微克)	2.6	C(毫克)	2
	D(微克)	970	E(毫克)	1.26		
	胡萝卜素(毫克)	0.11	叶酸(微克)	76	热量(千卡)	200
	泛酸(毫克)	1.37	烟酸(毫克)	5.3		
三大营养素	蛋白质(克)	10	脂肪(克)	1.7	碳水化合物(克)	36.2
矿物质	钙(毫克)	62	铁(毫克)	2.6	磷(毫克)	369
	钾(毫克)	987	钠(毫克)	78.6	镁(毫克)	54
	锌(毫克)	4.11	硒(微克)	2.95		
	铜(毫克)	0.08			膳食纤维(克)	33.7

香菇

高蛋白、低脂肪的食疗佳蔬



- **别 名：**冬菇、香菌、爪菰、花菇、香蕈、香菰
- **主 治：**食欲不振、身体虚弱、小便失禁、便秘、肥胖、肿瘤
- **功 效：**益智安神，补肝益肾，健脾利胃，益气补血
- **性 味：**味甘，性平、凉
- **适宜人群：**高血压、高血脂、动脉硬化、贫血、抵抗力低下、糖尿病、癌症患者

【历代名医怎么说】

好食物大疗效



香菇是世界上著名的食用菌之一，因为它含有一种特有的香味物质——香菇精，具有独特的菇香，所以被称为“香菇”。而且香菇中含有其他蔬菜中所没有的伞菌氨酸、口蘑酸等，所以味道特别鲜美。

香菇不但营养丰富，具有低脂肪、高蛋白、多种维生素、多种氨基酸和多糖的特点，同时还具有很高的药用价值。香菇中所含的多糖可以提高机体的免疫功能，而菌盖部分所含的核糖核酸又具有防癌抗癌的功效。而且香菇中还富含可以降血压、降胆固醇、降血脂的物质，因此对预防动脉硬化、肝硬化等疾病有一定的积极意义。此外，常食香菇还能治疗糖尿病、肺结核、传染性肝炎、神经炎等疾病，又可防治消化不良、便秘等。

对于女性来说，香菇也是一种食疗佳品，因为香菇的水提取物具有延缓衰老的功效，是一种不可多得的美容佳蔬。

你该怎么挑

香菇以菌盖肥厚，边缘曲收，伞盖皱褶明显，内侧为乳白色，菇柄短粗，菇苞未开且菇肉厚实的为佳。有些香菇伞盖呈裂开状，挑选时要仔细观察是否是自然生成，若是人为，则最好不要购买。

怎么吃最科学

香菇一般人群均可食用，尤其适宜贫血、抵抗力低下、高血脂、高血压、动脉硬化、糖尿病、癌症及肾炎患者食用，但患有皮肤瘙痒症和脾胃寒湿气滞的人应忌食。

香菇宜与木瓜、豆腐、鸡腿、薏米等搭配食用，可以发挥很好的保健食疗功效，但不宜与鹌鹑肉、鹌鹑蛋、河蟹、番茄等同时食用，否则易引起身体不适或阻碍营养吸收。



香菇炖杏仁

营养师的建议

低脂肪、高蛋白，富含多种维生素，有健肝护肝的功效

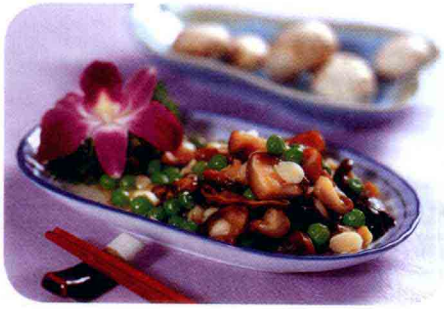
材料与制作方法

水发香菇150克、杏仁50克、青豆30克，味精、酱油、白糖、湿淀粉、麻油、花生油各适量

1 水发香菇去杂质洗净，沥干水分；杏仁洗净，下油锅中略炸；

2 炒锅烧热，放入花生油，放入香菇和杏仁、青豆略煸炒；

3 加白糖、高汤、酱油、味精，用旺火烧沸后改小火，炖至入味，再用湿淀粉勾芡，淋上麻油即可。



偏方 中医师推荐

小儿荨麻疹、慢性胃炎：将水发香菇切成丝，猪瘦肉切成末，与洗净的大米入锅煮熟，食用。

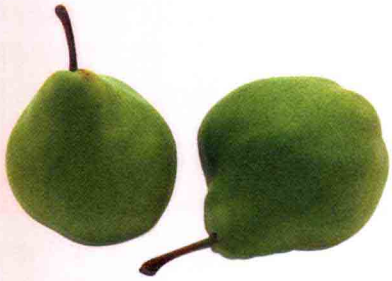
食欲不振、高脂血：干香菇10克，水发，锅内加水，放入食油、盐、生姜、葱白及香菇，煮汤，待香菇熟后饮汤食香菇。

营养全知道

维生素	A(微克)	3	B_1(毫克)	0.19	B_2(毫克)	1.26
	B_6(毫克)	0.45	B_{12}(微克)	1.7	C(毫克)	5
	D(微克)	17	E(毫克)	0.66		
	胡萝卜素(毫克)	20	叶酸(微克)	240	热量(千卡)	211
	泛酸(毫克)	16.8	烟酸(毫克)	7.93		
三大营养素	蛋白质(克)	20	脂肪(克)	1.2	碳水化合物(克)	30.1
矿物质	钙(毫克)	83	铁(毫克)	10.5	磷(毫克)	258
	钾(毫克)	1960	钠(毫克)	11.2	镁(毫克)	104
	锌(毫克)	8.57	硒(微克)	6.42		
	铜(毫克)	0.45			膳食纤维(克)	31.6

梨

润肺止咳疗效好



- **别 名：**快果、玉乳、果宗、蜜父、雪梨、香水梨、青梨
- **主 治：**促进消化、增强体力、解热、利尿、止咳
- **功 效：**润肺清心，消痰止咳，解毒疮
- **性 味：**味甘、微酸，性寒，无毒
- **适宜人群：**咳嗽、咽喉痒痛、慢性支气管炎、肺结核、高血压、肝炎及醉酒者

【历代名医怎么说】

李时珍说：梨树高二三丈，叶尖光腻有细齿，二月开白花像雪，花为六瓣。梨有青、黄、红、紫四种颜色。乳梨即雪梨，鹅梨即绵梨，消梨即香水梨。这几种梨都是上品，可以治病。其他如青皮、旱谷、半斤、沙糜等梨，都粗涩不堪，只可蒸煮及切后烘制成脯。还有一种醋梨，用水煮熟后，则甜美不损人。

好食物大疗效



梨因其鲜嫩多汁，酸甜适口，有“天然矿泉水”之称。梨的90%都是水，维生素和无机质的含量均不多，不过却含有能促进蛋白质消化的酶，因此可以帮助消化肉类，人们也经常在食用肉类菜肴后把梨当做甜点。而且梨中还含有天冬氨酸，这种物质能提升身体对疲劳的抵抗力，是增强体力的有效成分。

此外，梨也是一种可以生津止渴、解热的水果。它的甜味来源于所含有的果糖、葡萄糖和蔗糖，并且它的酸味较少。恰到好处的甜味及丰富的果汁，使其特别适宜因患感冒或扁桃体炎而喉咙疼痛的人食用。梨还可以有效缓解中毒和宿醉，而且其性凉，能清热镇静，常食可降低血压，改善头晕目眩的症状。

你该怎么挑



选购梨时，首先要看皮色，皮细薄，没有虫蛀、破皮、疤痕和变色的，质量比较好；其次，看形状，应选择形状饱满，大小适中，没有畸形和损伤的梨；第三，要看肉质，肉质细嫩、脆，果核较小，口感比较好；第四，品果味，香味浓郁，入口酸甜的才是佳品。

怎么吃最科学

梨一般人群都可食用，特别适合咳嗽、咽喉发痒干疼、慢性支气管炎、肺结核、高血压、心脏病、肝炎、肝硬化患者以及饮酒后或宿醉未醒者食用。而患有慢性肠炎、胃寒病、糖尿病的人需忌食生梨。

川贝梨子饮

营养师的建议

具有止咳、平喘、清热的功效，适宜咳嗽及气管炎患者食用

材料与制作方法

川贝10克、梨子1个，冰糖适量

1 将川贝冲洗净；梨子去皮、核，切成块；



2 川贝、梨子下入锅中，加适量的水和冰糖，煮开后再煲10分钟即可。

偏方 中医师推荐

恶心反胃	梨一个、丁香15枚，梨去核，纳入丁香用湿纸包裹四五层，煨熟，去掉丁香食梨。
咳嗽痰多	梨1个、川贝粉3克，梨去核，纳入川贝粉，隔水炖熟，吃梨饮汤。
咳嗽音哑，喉咙干痛	梨子一个，洗净，连皮切碎，加蜂蜜60克或冰糖适量，炖煮，连梨一起食用。
发热、口渴烦躁	取梨汁、荸荠汁、鲜芦根汁、麦冬汁、藕汁或甘蔗汁，调匀服用。

营养全知道

维生素	A(微克)	100	B_1(毫克)	0.03	B_2(毫克)	0.03
	B_6(毫克)	0.03	C (毫克)	4	E(毫克)	1.46
	胡萝卜素(毫克)	0.6	叶酸(微克)	5		
	泛酸(毫克)	0.09	烟酸(毫克)	0.2	热量(千卡)	57
	生物素(微克)	57				
三大营养素	蛋白质(克)	0.7	脂肪(克)	0.4	碳水化合物(克)	9.6
矿物质	钙(毫克)	3	铁(毫克)	0.7	磷(毫克)	11
	钾(毫克)	115	钠(毫克)	0.7	镁(毫克)	10
	锌(毫克)	0.1	硒(微克)	0.98		
	铜(毫克)	0.08			膳食纤维(克)	2.1

大枣

天然的维生素丸



- **别名：**红枣、枣子、美枣、良枣
- **主治：**心血管病、胆结石、贫血、高血压、抗癌
- **功效：**润心肺，止咳，补五脏，治虚损，除肠胃癖气
- **性味：**味甘，性平，无毒
- **适宜人群：**中老年人、青少年、女性

【历代名医怎么说】

李时珍说：枣树的木心是红色的，枝上有刺。枣树四月生小叶，尖亮光泽，五月开小花，色白微青。枣树各处都有栽种，只有青、晋所产的枣肥大甘美，入药为好。

好食物大疗效

大枣自古以来就被列为“五果”(桃、李、梅、杏、枣)之一，有着悠久的历史。大枣最突出的特点是维生素含量高，因而被人们誉为“天然维生素丸”。所含的丰富维生素C和维生素P，对于健全毛细血管、维持血管壁的弹性、抗动脉粥样硬化有很大益处。而且维生素C可使体内多余的胆固醇转变为胆汁酸，从而使胆结石形成的概率减小，故经常食用鲜枣可预防胆结石。



大枣中富含钙和铁，它们对防治中老年人骨质疏松以及青少年和女性贫血都有很重要作用，其效果通常是药物所不能比的。大枣不但能补血，而且与蜂蜜搭配泡红茶又是很好的养胃饮品。

此外，枣中丰富的糖类和维生素C以及环磷酸腺苷等，能减轻各化学药物对肝脏的损害，并有促进蛋白合成，增加血清总蛋白含量的功效，具有护肝作用，并可辅助治疗慢性肝炎和早期肝硬化。

你该怎么挑



好的红枣皮色紫红而有光泽，颗粒大而均匀，果实短壮圆整，皱纹少，痕迹浅。如果红枣蒂端有穿孔或粘有咖啡色或深褐色粉末，说明已被虫蛀。

怎么吃最科学

大枣营养丰富，特别适合心血管疾病、癌症患者、中老年人、青少年、女性及营养不良的人食用。但急性肝炎、牙齿疼痛患者及小儿疳积者应忌食大枣。此外，糖尿病患者、脾胃虚寒者应少食。

大枣忌与葱、海鲜同食。

蜜枣黄豆牛奶

营养师的建议

富含B族维生素与铁元素，可预防贫血

材料与制作方法

干蜜枣3颗、鲜奶240毫升、黄豆粉2大匙、冰糖2大匙、蚕豆50克



1. 将干蜜枣用温开水泡软，蚕豆用开水煮过剥掉外皮，切成小丁；
2. 将所有材料倒入果汁机内搅打2分钟即可。

偏方 中医师推荐

心绞痛

红枣2颗、酸梅1个，杏仁7粒，将三料洗净，酸梅、红枣去核同杏仁一同捣烂，男子用黄酒送服，女子用醋送服。

肝肾亏损型肝炎

红枣10颗（去核），五味子9克，冰糖适量，三味加入开水同炖，去渣饮汁。

高脂血症

红枣、红糖各30克，山楂片300克，米酒1000毫升，红枣、红糖、山楂片放入米酒中浸10天，每日摇动1次，以利药味浸出，每晚睡前取30～60毫升饮服。

营养全知道

维生素	A(微克)	2	B_1(毫克)	0.06	B_2(毫克)	0.05
	B_6(毫克)	0.14	C(毫克)	297	E(毫克)	0.1
	生物素(微克)	16	P(微克)	320		
	胡萝卜素(毫克)	0.01	叶酸(微克)	140	热量(千卡)	139
	泛酸(毫克)	1.6	烟酸(毫克)	0.86		
三大营养素	蛋白质(克)	1.4	脂肪(克)	0.1	碳水化合物(克)	33.1
矿物质	钙(毫克)	16	铁(毫克)	0.7	磷(毫克)	51
	钾(毫克)	127	钠(毫克)	7	镁(毫克)	25
	锌(毫克)	1.82	硒(微克)	1.02	膳食纤维(克)	1.4
	铜(毫克)	0.06				

木瓜

健脾消食，增强抵抗力



- **别 名：**乳瓜、木梨、文冠果
- **主 治：**肾炎、便秘、助消化、杀虫、通乳
- **功 效：**消食驱虫，清热祛风
- **性 味：**味酸，性温，无毒
- **适宜人群：**慢性萎缩性胃炎、风湿筋骨痛、跌打扭挫伤、消化不良、肥胖患者及缺奶的产妇

【历代名医怎么说】

李时珍说：木瓜可种植，可嫁接，也可以压枝。它的叶子光而厚，果实像小瓜而有鼻。水分多味不木的是木瓜。比木瓜小而圆，味木而涩的是木桃。像木瓜而无鼻，比木桃大，味涩的是木李，也叫木梨。木瓜的鼻是花脱外，并不是脐蒂。木瓜性脆，可蜜渍为果脯。将木瓜去子蒸烂，捣成泥加蜜与姜煎煮，冬天饮用尤其好。木桃、木李质坚，可与蜜同煎或制成糕点食用。

好食物大疗效

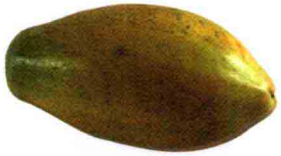


木瓜果肉厚实、味道甜美、香气浓郁、营养丰富，有“百益之果”、“水果之皇”、“万寿瓜”的美称，是岭南四大名果之一。

木瓜具有很高的食疗价值，它特有的木瓜酵素，能消化蛋白质，促进人体对食物的消化和吸收，所以有健脾消食、清心润肺的功效。而木瓜碱和木瓜蛋白酶具有抗结核杆菌及寄生虫的作用，因此可用于杀虫抗痨，同时木瓜碱还具有抗淋巴性白血病和缓解痉挛疼痛的功用。

木瓜中含有大量的水分、碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素及多种人体所必需的氨基酸，能够有效补充人体的养分，增强身体的抗病能力。木瓜中还含有凝乳酶，具有通乳的作用。此外，木瓜也可防治肾炎、便秘，能促进人体的新陈代谢和抗衰老，同时还有护肤养颜的功效。

你该怎么挑



选购木瓜，应挑选果实长椭圆形，颜色绿中带黄，果皮光滑洁净，果蒂新鲜，气味香甜，有重量感的。

怎么吃最科学

木瓜一般人群均可食用，特别适宜慢性萎缩性胃炎、风湿筋骨痛、跌打扭挫伤、消化不良、肥胖患者及缺奶的产妇。但孕妇和过敏体质的人应慎食。

木瓜不宜和海螺、虾搭配食用，否则会引起腹疼、头晕或食物中毒。

木瓜煲羊肉

营养师的建议

具有强健筋骨、活血通络的功效

材料与制作方法

木瓜30克、伸筋草15克、羊肉250克、盐5克、味精2克、胡椒粉3克



1 木瓜、伸筋草洗净，再加水与羊肉共煮；

2 羊肉烂熟后，加食盐、味精、胡椒粉调味即可。

偏方 中医师推荐

咳嗽：鲜木瓜一个，去皮后蒸熟，加蜜糖食用。

银屑病：取番木瓜片100克，蜂蜜30毫升，生姜2克，加水适量共煮沸，改文火再煮10分钟，吃瓜喝汤。

小腿抽筋、脚气水肿：取宣木瓜30克，粳米100克，加适量清水熬成粥，再加红糖适量，稍煮溶化即食，每日早晚服用，连服数日。

营养全知道

维生素	A(微克)	145	B_1(毫克)	0.02	B_2(毫克)	0.04
	B_6(毫克)	0.01	C(毫克)	50	E(毫克)	0.3
	生物素(微克)	38	胡萝卜素(毫克)	0.87		
	叶酸(微克)	44	泛酸(毫克)	0.42	热量(千卡)	27
	烟酸(毫克)	0.3				
三大营养素	蛋白质(克)	0.4	脂肪(克)	0.1	碳水化合物(克)	6.2
矿物质	钙(毫克)	17	铁(毫克)	0.2	磷(毫克)	12
	钾(毫克)	18	钠(毫克)	28		
	镁(毫克)	9	锌(毫克)	0.25	膳食纤维(克)	0.8
	硒(微克)	1.8	铜(毫克)	0.03		

核桃

富含蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E，能创造亮丽肌肤



- **别 名：**山核桃、胡桃仁、羌桃、黑桃、胡桃肉、万岁子、长寿果
- **主 治：**动脉硬化、贫血、便秘、整肠、美肤、稳定精神、减缓衰老
- **功 效：**固精强腰，温肺定喘，润肠通便
- **性 味：**味甘，性温
- **适宜人群：**肾虚、肺虚、神经衰弱、气血不足、癌症患者、脑力劳动者及青少年

【历代名医怎么说】

好食物大疗效

核桃与扁桃、榛子、腰果并称为“世界四大干果”。核桃营养丰富，其主要成分为良质易吸收的脂肪与蛋白质，而且有将近七成的蛋白质都是亚油酸或亚麻酸等良质不饱和脂肪酸，能够去除附着于血管上的胆固醇，因此有减缓衰老、预防动脉硬化、美颜的功效。



核桃的蛋白质内，含有许多色氨酸等良质氨基酸，其中许多能促进糖类的新陈代谢。核桃中还含有保护肝脏、提升记忆力的维生素B_1。

此外，核桃也富含维生素E，具有防止动脉硬化的作用，还能促进血液循环，将氧气运送到体内各处，让身体保持年轻。

你该怎么挑



核桃属于脂肪含量多且容易氧化的食品，因此不能购买不新鲜的核桃。挑选时，要选择不易接触到空气的带壳核桃，食用时再去壳，而且最好选择没有虫子蛀过的且具重量感的核桃。



怎么吃最科学

核桃一般人群均可食用，尤其适宜肾虚、肺虚、神经衰弱、气血不足、癌症患者以及脑力劳动者与青少年食用。但腹泻、阴虚火旺、痰热咳嗽、便溏腹泻、内热盛及痰湿重者均不宜食用。

特别需要注意的是，核桃不能与野鸡肉同食，且核桃与酒同食易引起咳血。

薄荷拌核桃仁

营养师的建议

风味独特，清热泻火又补肾养血

材料与制作方法

薄荷300克、核桃400克、红辣椒1个，白糖适量

1. 水锅置上烧沸，熄火，放入核桃仁浸泡10分钟，用牙签剔去皮膜；
2. 薄荷择洗干净，沥干装盘，撒上白糖；
3. 辣椒去籽去蒂洗净切丝，用糖腌至入味，与核桃仁一起放入薄荷上即可。



偏方 中医师推荐

慢性支气管炎	核桃仁每次三个，早晚各一次，连续食用半个月。
神经衰弱	核桃仁和芝麻、桑叶各30克，捣成泥状，做成丸，每服10克，一日两次。
胆结石	核桃仁、冰糖、麻油各500克同蒸熟，在7～10天内食完。

营养全知道

维生素	A(微克)	10	B_1(毫克)	0.26	B_2(毫克)	0.15
	B_6(毫克)	0.49	E(毫克)	43.21	K(微克)	7
	胡萝卜素(毫克)	0.06	叶酸(微克)	91	热量(千卡)	654
	泛酸(毫克)	0.67	烟酸(毫克)	1		
三大营养素	蛋白质(克)	15.2	脂肪(克)	65.6	碳水化合物(克)	0.8
矿物质	钙(毫克)	25	铁(毫克)	2.2	磷(毫克)	280
	钾(毫克)	540	钠(毫克)	4		
	镁(毫克)	131	锌(毫克)	2.05	膳食纤维(克)	11.6
	硒(微克)	4.62	铜(毫克)	1.17		

栗子

丰富的糖类与维生素B_1，产生活力

- **别 名：**板栗、大栗、栗果、毛栗、棋子
- **主 治：**高血压、消除疲劳、减缓衰老
- **功 效：**滋阴补肾，止泻
- **性 味：**性温，味甘平
- **适宜人群：**中老年人肾虚、腰酸腰痛、腿脚无力、小便频多、气管炎咳喘、内寒泄泻者



【历代名医怎么说】

李时珍说：栗只能播种长成，不能移栽。按《事类合璧》载，栗树高二三丈，苞上多刺像猬毛，每枝至少长苞四五个。苞的颜色有青、黄、红三色。苞中的子或单或双，或三或四。子壳生时黄色，熟时变紫，壳内有膜裹仁，到九月霜降时才成熟。只有苞自己裂开掉出来的子才能久藏，苞没裂的子容易腐坏。栗的花呈条状，大小如筷子头，长四五寸，可用来做灯芯。

好食物大疗效

栗子营养丰富，不仅含有大量淀粉，而且含有蛋白质、维生素等多种营养素，素有“干果之王”的美誉。栗子可当做粮食食用，与枣、柿子并称为“铁秆庄稼”、“木本粮食”，是一种价廉物美且极具营养的滋补佳品。



栗子与其他种子类果实相同，都富含蛋白质与脂肪，不过它还含有在种子上极少发现的糖类物质。

栗子中含有丰富的维生素C，100克就含有22毫克维生素C。和芋头相同，栗子中的维生素C也是被淀粉包裹起来的，因此即使加热也不易流失。栗子还富含能将糖类热化、可产生气力与体力的维生素B_1，能帮助排出盐分的钾，因而成为相当优良的营养补充源。

你该怎么挑

选购栗子时，要挑选有光泽、圆胖、具重量感的。如果是不新鲜的栗子，外壳会出现皱纹，而且也会失去光泽。

怎么吃最科学

栗子一般人群均可食用，而且特别适宜中老年人肾虚、腰酸腰痛、腿脚无力、小便频多、气管炎咳喘、内寒泄泻者食用。但糖尿病人应忌食，婴幼儿、脾胃虚弱、消化不良及患有风湿病的人不宜多食。



板栗枸杞粥

营养师的建议

具有补肝肾、益精血的功效，可以辅助治疗眩晕症

材料与制作方法

栗子200克、大米100克、枸杞100克，盐适量

❶ 将大米用清水淘洗干净，栗子用水烫过、冲凉，剥壳；



❷ 沙锅中加入清水、栗子和大米，用大火煮沸转文火熬煮成粥，大约70分钟左右；

❸ 快煮好时撒上枸杞，加入调味料，然后再煲煮入味即可。

偏方 中医师推荐

老年人消化不良

栗子50克、粳米100克，煮成栗子粥食用。

失眠多梦、头昏头晕

栗子10个、龙眼肉15克、粳米50克，煮粥食用，每日一次服完。

营养全知道

维生素	A(微克)	2	B_1(毫克)	0.14	B_2(毫克)	0.17
	B_6(毫克)	0.37	C(毫克)	24	E(毫克)	4.56
	胡萝卜素(毫克)	0.01	叶酸(微克)	100	热量(千卡)	191
	泛酸(毫克)	1.3	烟酸(毫克)	0.8		
三大营养素	蛋白质(克)	4.1	脂肪（克）	1.2	碳水化合物(克)	40.9
矿物质	钙(毫克)	5	铁(毫克)	1.7	磷(毫克)	89
	钾(毫克)	560	钠(毫克)	2	镁(毫克)	50
	锌(毫克)	0.55	硒(微克)	1.13	膳食纤维(克)	2.1
	铜(毫克)	0.4				

莲子

补肾、固摄精气的食疗佳品



- **别 名：**莲宝、莲米、藕实、水芝、丹泽芝、莲蓬子、水笠子
- **主 治：**防癌、强心、补身、遗精
- **功 效：**补脾止泻，益肾涩清，养心安神
- **性 味：**性平，味甘、涩
- **适宜人群：**体质虚弱、脾肾亏虚、心慌、慢性腹泻、失眠多梦、遗精者及癌症患者

【历代名医怎么说】

好食物大疗效

莲子是一种常见的滋补佳品，古人认为经常服食，可祛百病，因此历来为宫中御膳房必备食疗之品。



莲子因其营养丰富，因而有很高的食疗价值。中医认为，莲子利于补养五脏，通畅经脉气血，从而有助于健康。据现代医学研究，莲子含有氧化黄心树宁碱，其对鼻咽癌有很好的抑制作用，因此莲子具有防癌抗癌的保健功效。

莲子还含有一种生物碱，具有降血压的作用，而且莲子碱可平抑性欲，青年人多梦，遗精频繁或滑精者，食用莲子，可止遗涩精。莲子中所含的棉子糖，是老少皆宜的营养滋补品，对于久病、妇女产后或老年体虚者有极好的疗效。此外，莲子芯所含的生物碱具有显著的强心作用，可以辅助治疗心律不齐。

你该怎么挑



选购时要看莲子表皮的颜色，若呈淡嫩绿黄色，表明莲子较嫩；若呈深绿色，则表明莲子已开始变老；若呈颜色较深的绿黄色，则表明莲子已老了。吃时应去除莲心，否则会有苦味。

怎么吃最科学

莲子一般人群均可食用，尤其适宜体质虚弱、脾气虚、心慌、失眠多梦、慢性腹泻、遗精者及癌症患者食用，脾肾亏虚的妇女也适宜食用。大便干结或腹部胀满的人应忌食。

莲子百合煲肉

营养师的建议

具有补肾、固摄精气的功效，可以治疗遗精等症

材料与制作方法

莲子30克、百合30克、瘦猪肉250克

① 将莲子去心，百合洗净，瘦猪肉洗净，切片；

② 将莲子、百合、瘦猪肉放入锅中，加适量水，置文火上煲熟，调味后即可食用。



偏方 中医师推荐

心烦口干、心悸不眠

莲子15克（带心），百合30克，麦门冬12克，加水煎服。

脾虚腹泻

莲子肉、芡实、扁豆、薏苡仁、山药、白术、茯苓各120克，人参15克，共炒研末。食用时可加适量白糖，每次用15～30克，以温开水冲调服。

营养全知道

维生素	B_1(毫克)	0.16	B_2(毫克)	0.08	热量(千卡)	344
	C(毫克)	5	E(毫克)	2.71		
	烟酸(毫克)	4.2				
三大营养素	蛋白质(克)	17.2	脂肪(克)	2	碳水化合物(克)	64.2
矿物质	钙(毫克)	97	铁(毫克)	3.6	磷(毫克)	550
	钾(毫克)	846	钠(毫克)	5.1	镁(毫克)	242
	锌(毫克)	2.78	硒(微克)	3.36	膳食纤维(克)	3
	铜(毫克)	1.33				

花生

增强体力，有效治疗夜尿症、尿频



- **别 名：**落花生、落花参、番豆、长生果、地果、番果、地豆、成寿果
- **主 治：**动脉硬化、高血压、贫血、强肝、美肤、减缓衰老
- **功 效：**润肺，和胃，补脾
- **性 味：**性平，味甘
- **适宜人群：**高血压、高脂血、冠心病、动脉硬化、营养不良、食欲不振、咳嗽患者及儿童、青少年、老年人、妇女产后乳汁缺少者

【历代名医怎么说】

好食物大疗效



花生属于豆科一年生植物，也被称为落花生或南京豆。花生的主要成分为脂肪（将近一半比例），而蛋白质含量却低于大豆，但含有助于肝脏运行的蛋氨酸，而且它还含有维生素B族、维生素E，以及能改善湿疹或口角炎的烟碱酸，因此是一种健康食品。

花生的脂肪中含丰富的亚油酸(不饱和脂肪酸)，能降低胆固醇、预防高血压和动脉硬化，也可促进血液循环，还能改善手脚冰冷、冻伤等。花生中含有属于维生素B族的可抗脂肪的胆碱，还含有能防止过氧化脂肪增加的皂草苷，及可预防老年痴呆症的卵磷脂，因此花生也是一种能强化肝脏功能、预防记忆力减退的优良食品。

此外，花生中含有丰富的维生素E，它能使人延缓衰老，重返年轻，并且可以防止亚油酸发生氧化，让不均衡的荷尔蒙发挥正常功能。

你该怎么挑

选购花生，应选择外壳为土黄或白色的，果仁颜色为白浅红色，大小饱满均匀，无疤痕，且味道为纯正的香味，无任何异味。

怎么吃最科学

花生一般人均可食用，尤其适宜高血压、高脂血、冠心病、动脉硬化、营养不良、食欲不振、咳嗽患者及儿童、青少年、老年人、妇女产后乳汁缺少者食用。

需要注意的是，花生含油脂多，消化时会消耗较多的胆汁，因此胆病患者不宜食用。而且花生能促进血栓形成，所以血黏度高或血栓患者不宜食用。此外，上火、跌打损伤、体寒湿滞及腹泻者也不宜食用。

花生不宜与黄瓜、螃蟹同食，否则易引起腹泻。



猪肺花生汤

营养师的建议

具有润肺、止血、止咳的功效，适宜肺结核病人食用

材料与制作方法

猪肺1个、花生米100克、黄酒2匙，盐适量

1 猪肺洗净，切块，同花生米共入锅内，文火炖1小时；

2 去浮沫，加入盐、适量黄酒，再炖1小时即可。



偏方 中医师推荐

高血压	花生米浸醋中，七天后食用，每天早晚各10粒。
产后乳汁少	花生米90克，前猪脚1只，共炖食。
胃酸过多	食用花生米，每日3次，每次20～30粒，2～3星期为一个疗程。

营养全知道

维生素	A(微克)	6	B_1(毫克)	0.85	B_2(毫克)	0.1
	B_6(毫克)	0.46	C(毫克)	14	E(毫克)	2.93
	K(微克)	100	胡萝卜素(毫克)	0.01		
	叶酸(微克)	76	泛酸(毫克)	17	热量(千卡)	298
	烟酸(毫克)	14.1				
三大营养素	蛋白质(克)	12.1	脂肪(克)	25.4	碳水化合物(克)	5.2
矿物质	钙(毫克)	8	铁(毫克)	3.4	磷(毫克)	250
	钾(毫克)	1004	钠(毫克)	3.7	镁(毫克)	110
	锌(毫克)	1.79	硒(微克)	4.5	膳食纤维(克)	7.7
	铜(毫克)	0.68				

腰果

可帮助老年人保护血管



- **别 名：**鸡腰果、介寿果
- **主 治：**心血管病、高血脂、冠心病、便秘、美容养颜
- **功 效：**补脑养血，补肾健脾，下逆气，止久渴
- **性 味：**味甘，性平
- **适宜人群：**一般人群均可食用

【历代名医怎么说】

好食物大疗效

腰果因形状像肾而得名，其与榛子、核桃、杏仁并称为“世界四大干果”。腰果味道香浓甘甜，清脆可口，是一种营养丰富的干果，既可当零食食用，又可制成美味佳肴。

腰果也具有一定的食疗保健价值。腰果中所含的某些维生素和微量元素成分有很好的软化血管作用，可以保护血管、防治心血管疾病。而且腰果含有丰富的油脂，可以润肠通便、润肤美容及延缓衰老。



腰果还含有大量的亚麻油酸和不饱和脂肪酸，这两种有益脂肪酸可以帮老年人预防动脉硬化、心血管疾病、脑中风和心脏病。此外，经常食用腰果可以提高身体的抗病能力，但会增加体重。

你该怎么挑



选购腰果时，应挑选外观呈完整月牙形，颜色较白，饱满，气味香浓，油脂丰富，无蛀虫和斑点的。若腰果有黏手或受潮现象，则表示不够新鲜。

怎么吃最科学



腰果一般人群均可食用，但由于腰果含有丰富的油脂，因此胆功能严重不良者、肠炎、腹泻患者和痰多者应慎食，而且肥胖的人也要少食。

此外，腰果含有多种过敏原，过敏体质的人食用时应特别注意。

腰果炒虾仁

营养师的建议

具有滋补肝肾、增强体力的功效，可以改善腰膝酸软、遗精等症状



材料与制作方法

虾仁100克，腰果50克，葱、盐适量

1. 虾仁挑去肠泥，洗净沥干；葱洗净，切末；

2. 锅置火上，倒入油，油热后放入腰果小火爆至微焦，盛出；

3. 放入虾仁大火快炒至虾仁熟，再放入腰果，加葱花及盐调味，炒匀盛盘即可。

营养全知道

维生素	A(微克)	2	B_1(毫克)	0.54	B_2(毫克)	0.18
	B_6(毫克)	0.36	C(毫克)	0.25	E(毫克)	1.1
	K(微克)	28	叶酸(微克)	63	热量(千卡)	576
	泛酸(毫克)	1.32	烟酸(毫克)	0.9		
三大营养素	蛋白质(克)	21	脂肪(克)	47.6	碳水化合物(克)	26.7
矿物质	钙(毫克)	38	铁(毫克)	4.8	磷(毫克)	490
	钾(毫克)	590	钠(毫克)	220	镁(毫克)	240
	锌(毫克)	3.6	硒(微克)	1.72	膳食纤维(克)	6.7
	铜(毫克)	1.89				

小麦

有镇定精神的功效，能产生气力



- **别 名：**麦子、浮小麦
- **主 治：**癌症、更年期综合征、便秘
- **功 效：**养心除烦，健脾益肾，除热止渴
- **性 味：**味甘，性微寒，无毒
- **适宜人群：**失眠多梦、患有脚气者、多汗者

【历代名医怎么说】

李时珍说：北方人种麦漫撒，南方人则是撮撒。所以北方的麦子皮薄面多，南方的麦子则相反。有人说，在收获的麦中掺蚕沙，可防虫蛀，或在立秋之前，将苍耳碾碎与小麦同晾晒。小麦性恶湿，所以如果小麦生长期内雨水多，则产量低。

好食物大疗效

小麦的原产地为波斯(现在的伊朗)，在公元前一百世纪就开始栽种，是人类第一次栽培的农作物。小麦可直接做成酱油等，不过其主要作用还是制成面粉。

虽然面粉的主要成分是糖类，不过其含有的蛋白质、钙和铁多于米。此外，面粉含有的维生素B_1、维生素B_2和维生素E具有恢复体力、防止精神恍惚的作用。经常食用面粉能强健内脏与肠胃，非常适合容易下痢的人。



小麦制粉时去除的胚芽和外皮被称为“麸皮”。麸皮在很久以前被用做饲料，不过最近得知麸皮内含有铁、锌、铜、锰等矿物质和丰富的食物纤维，是具有消除便秘和防止大肠癌功效的营养素来源，因而再度受到关注。

你该怎么挑



小麦粉正常的色泽为白中略带浅黄色，无酸、霉等异味，取少量入口品尝应无牙碜的感觉。不正常的小麦粉为灰白色或青灰色。散装小麦粉选购时用手握紧成团，久而不散的小麦粉含有水分较高，不易储存。要挑选新鲜面粉时，最好在商品流动率较高的商店购买。

怎么吃最科学

小麦粉一般人均可食用，尤其适宜心血不足的失眠多梦、心悸不安、多呵欠的人。患有脚气病、末梢神经炎者也宜食小麦粉。体虚、自汗、盗汗、多汗者，也比较适宜食用。

小麦百合炖猪心

营养师的建议

具有养心健脾、除烦止渴的功效，适合夏日食用

材料与制作方法

小麦20克、百合25克、猪心1个、猪瘦肉100克、生姜3片

1. 小麦、百合洗净，稍浸泡，猪心洗净，不用切；
2. 将小麦、百合、猪心与生姜放进锅内，加冷水1000毫升（4碗量），隔水炖3小时；
3. 食用时调入适量食盐即可。



偏方 中医师推荐

肺结核、气管炎

羊肉一斤，小麦仁（去皮小麦）50克，生姜一块，炖成稀粥，早晚食用，连用一个月。

气虚型子宫出血

小麦150克，鲜鸡血1碗，米酒100克，用小麦加水煮粥，鸡血用酒拌匀，放入小麦粥内煮熟，每日分两次服食。

营养全知道

维生素	A(微克)	11	B_1(毫克)	0.24	B_2(毫克)	0.07
	B_6(毫克)	0.05	B_{12}(微克)	17.3	E(毫克)	0.3
	生物素(微克)	185	叶酸(微克)	8	热量(千卡)	350
	泛酸(毫克)	0.7	烟酸(毫克)	0.47		
三大营养素	蛋白质(克)	9.4	脂肪(克)	1.4	碳水化合物(克)	75
矿物质	钙(毫克)	25	铁(毫克)	0.6	磷(毫克)	162
	钾(毫克)	127	钠(毫克)	0.2	镁(毫克)	32
	锌(毫克)	0.2	硒(微克)	0.32		
	铜(毫克)	0.26			膳食纤维(克)	2.8

燕麦

含有维生素E，既可美容减肥，又能补充营养



- **别 名：**雀麦、野麦、油麦、玉麦
- **主 治：**心脑血管疾病、脂肪肝、糖尿病、浮肿、便秘
- **功 效：**益肝和胃
- **性 味：**性平，味甘
- **适宜人群：**便秘、糖尿病、脂肪肝、高血压、高血脂、动脉硬化患者

【历代名医怎么说】

苏恭说：雀麦到处都有，生长在废墟野林中。它的苗叶像小麦但较弱，实像（穗）麦但更细。

周定王说：燕麦穗非常细，每穗又分小叉十多个，子也非常细小。将其舂去皮，作面蒸食，或作成饼吃，都可救济荒年。

好食物大疗效

燕麦在我国种植历史悠久，遍及各山区、高原和北部高寒冷凉地带。燕麦的医疗价值和保健作用，已被古今中外医学界所公认。



燕麦可以有效地降低人体中的胆固醇，经常食用，即可对中老年人的主要威胁——心脑血管病起到一定的预防作用。裸燕麦能预防和治疗由高血脂引发的心脑血管疾病，对于因肝、肾病变，糖尿病、脂肪肝等引起的继发性高血脂症也有同样明显的疗效。长期食用燕麦片，有利于糖尿病和肥胖病的控制。燕麦还可以改善血液循环，缓解生活工作带来的压力。

燕麦含有高黏稠度的可溶性纤维，能延缓胃的排空，增加饱腹感，控制食欲。由于维生素E对人体皮肤有益，而燕麦富含维生素E，因此具有很好的美容功效。

你该怎么挑



选购燕麦片时，尽量不要选择甜味很浓的产品，这意味着其中50%以上是糖分；不要选择口感细腻黏度不足的产品，这说明其中燕麦片含量不高，糊精之类成分含量高；也不要选择添加奶精、植脂末的产品，因为这种成分对健康不利。应选择能看得见燕麦片特有形状的产品，即便是速食产品，也应当看到已经散碎的燕麦片。



怎么吃最科学

燕麦一般人群均可食用，尤其适宜慢性病、脂肪肝、糖尿病、浮肿、习惯性便秘、高血压、高脂血、动脉硬化患者食用，产妇、婴幼儿、老年人以及空勤、海勤人员也适合食用。需要注意的是肠道敏感的人不宜吃太多，以免引起胀气、胃痛或腹泻。

薏仁绿豆燕麦粥

营养师的建议

具有延缓肌肤衰老、美肤的功效

材料与制作方法

薏仁80克、绿豆30克、粗燕麦片30克、葡萄干15克、腰果5粒、纯杏仁粉15克、黑芝麻粒3克

1. 将薏仁、绿豆洗净，用1000毫升水泡2小时；

2. 把所有材料放入锅内同煮，煮沸后转小火续煮至熟烂即可。



偏方 中医师推荐

皮肤瘙痒：用半杯燕麦片、1/4杯牛奶、2汤匙蜂蜜混合在一起，调成干糊状，洗澡时当做沐浴露来用。

去痘或粉刺：用燕麦和鲜牛奶混合成糊状，涂在脸上10～15分钟后，先用温水清洗，再用冷水清洗。

营养全知道

维生素	A(微克)	420	B_1(毫克)	0.3	B_2(毫克)	0.13
	B_6(毫克)	0.16	B_{12}(微克)	54.4	E(毫克)	3.07
	生物素(微克)	73	叶酸(微克)	25		
	泛酸(毫克)	1.1	烟酸(毫克)	1.2	热量(千卡)	367
三大营养素	蛋白质(克)	15	脂肪(克)	6.7	碳水化合物(克)	61.6
矿物质	钙(毫克)	186	铁(毫克)	7	磷(毫克)	291
	钾(毫克)	214	钠(毫克)	3.7	镁(毫克)	177
	锌(毫克)	2.59	硒(微克)	4.31		
	铜(毫克)	0.45			膳食纤维(克)	5.3

玉米

粗糙中的保健佳品



- **别 名：**苞谷、棒子、玉蜀黍
- **主 治：**水肿、小便淋沥、黄疸、胆囊炎、胆结石、高血压、糖尿病
- **功 效：**益肺宁心，健脾开胃
- **性 味：**性平，味甘、淡
- **适宜人群：**肥胖症、脂肪肝、水肿、便秘、营养不良者等

【历代名医怎么说】

李时珍说：玉蜀黍始种于西部地区。它的苗和叶都像蜀黍，但粗壮、矮些，也像薏苡。它的苗高三四尺，六七月份开花成穗，像秕麦。苗心长出一个小苞，形状如同棕鱼，苞上生有白须缕缕，成熟后苞裂开，可见颗粒聚集在一块。颗粒大小像棕子，为黄白色，可以用油炸炒着吃。炒爆成白花，就像炒糯谷的样子。

好食物大疗效



玉米相当耐干旱，即使贫瘠的土地也可栽种，因此世界各地均视其为救荒的农作物而广为培育。玉米中富含蛋白质，虽然未含有蛋白质所必需的全部氨基酸，缺少了赖氨酸、色氨酸，但是蛋白质的含量却优于小麦和大米。因此，具有增强体力、强化肝脏功能的作用。

玉米也含有微量的镁、锌和铁。镁是维持肌肉和神经正常运作所不可欠缺的营养素，铁能预防贫血，锌则能防治味觉障碍。

玉米所拥有的特殊风味，来自于属于无机物的硅酸。硅酸能强健骨骼，降低胆固醇。而且，玉米中也富含维生素B群，具有消除疲劳，强化肝功能，预防便秘、胃溃疡、胆结石的功效。

你该怎么挑

玉米面没有等级之分，只有粗细之别。优质的玉米面淡黄色，无酸、霉等异味，散装玉米面选购时用手握紧成团，久而不散的玉米粉含有水分较高，不易储存。

怎么吃最科学

一般人皆可食用，尤适宜脾胃气虚、气血不足、营养不良的人食用；适宜习惯性便秘之



人食用；适宜慢性肾炎水肿者食用。需要注意的是，玉米忌和田螺同食，否则会中毒，还应尽量避免与牡蛎同食，否则会阻碍锌的吸收。



玉米红枣肉粥

营养师的建议

具有益气活血、化浊通络的作用，适宜动脉硬化患者食用

材料与制作方法

玉米粒、瘦肉各150克，红枣10颗，枸杞30克，糯米适量

1 红枣、枸杞各洗净，皆泡发30分钟，瘦肉洗净剁成肉末状，糯米可事先泡软，以便煮烂变稠；



2 起锅倒水，大火烧至水开，下糯米，烧沸后放肉和红枣；

3 再次沸腾后转入小火，倒入玉米粒和枸杞，待沸后煮半个小时即可。

偏方 中医师推荐

鼻血

玉米须30克，栀子9克(中药店有售，价格便宜)，水煎服。每日一剂，分早、晚两次服，可凉血利尿、导热下行。

肝炎黄疸

玉米须30克，陈皮9克，水煎服，每日1剂，分早、晚两次口服。

治咳嗽

玉米须30克，陈皮9克，水煎服，每日1剂，分早、晚两次口服。

营养全知道

维生素	A(微克)	63	B_1(毫克)	0.21	B_2(毫克)	0.06
	B_6(毫克)	0.11	B_{12}(微克)	15	C(毫克)	10
	E(毫克)	1.7	生物素(微克)	216	K(微克)	1
	胡萝卜素(毫克)	0.34	叶酸(微克)	12	热量(千卡)	196
	泛酸(毫克)	1.9	烟酸(毫克)	1.6		
三大营养素	蛋白质(克)	4	脂肪(克)	2.3	碳水化合物(克)	40.2
矿物质	钙(毫克)	1	铁(毫克)	1.5	磷(毫克)	187
	钾(毫克)	238	钠(毫克)	1.1		
	镁(毫克)	96	锌(毫克)	0.9	膳食纤维(克)	10.5
	硒(微克)	1.63	铜(毫克)	0.25		

糯米

富含B族维生素，能补益中气

- **别 名：**粘稻、江米、术米、元米
- **主 治：**脾胃虚弱、气虚自汗、便泻、安胎、解毒疗疮
- **功 效：**益气止泻，补脾胃，益肺气
- **性 味：**性温，无毒，味甘
- **适宜人群：**体质虚弱者、腹泻者、脾胃虚寒等



【历代名医怎么说】

李时珍说：糯稻，南方水田多有种植。其性黏，可以酿酒，可以做糍粑，可以蒸糕，可煮粥，也可炒着吃。它的种类也有很多，谷壳有红、白两种颜色，有的有毛，有的无毛。米也有红、白两种颜色，红糯米酿酒，酒多糟少；白糯米粒白如霜，长三四分。

好食物大疗效

糯米为禾本科植物糯稻的种仁，其有补益中气、暖脾胃、止腹泻的作用，对脾胃气虚、便泻、体质虚弱者最为适宜，主要适用于脾胃虚寒所致的反胃、食欲降低、泄泻和气虚引起的汗虚、气短无力、妊娠腹坠胀等症。

糯米富含B族维生素，能温暖脾胃、补益中气，对脾胃虚寒、食欲不佳、腹胀腹泻有一定缓解作用。除此之外，糯米还有收涩作用，对尿频、自汗有较好的食疗效果。



糯米制成的酒，可用于滋补健身和治病。民间流传用糯米、杜仲、黄芪、杞子、当归等酿成“杜仲糯米酒”，饮用后有壮气提神、美容益寿、舒筋活血的功效。糯米不但可配药物酿酒，而且可以和果品同酿，如“刺梨糯米酒”，常饮能预防心血管疾病和癌症。

你该怎么挑

糯米在选购时，以米粒较大，颗粒均匀，颜色白皙，有米香，无杂质的为好。若米粒发黑，有杂质则为次。

怎么吃最科学

糯米一般人群都能食用，但其性粘滞，难于消化，不宜一次食用过多，尤其老人、小孩

或病人更应慎用。糯米年糕无论甜咸，其碳水化合物和钠的含量都很高，对于患有糖尿病、体重过重或其他慢性病如肾脏病、高血脂的人要谨慎食用。



鲫鱼糯米粥

营养师的建议

此粥具有提升血压、下乳的功效

材料与制作方法

鲫鱼500克、糯米100克

1. 将鱼宰杀，去内脏，洗净；



2. 鲫鱼与糯米同入锅内，加水煮粥至熟即可。

注：每周食用两次

偏方 中医师推荐

产妇或病后体虚者	糯米酒适量，鸡肉200～500克，蒸熟食用。
气虚自汗	糯米、小麦麸等量，同炒，研细末，每服9克，米饮下，或煮猪肉共食。
百日咳	陈年（二至五年）糯稻根60克，水煎去渣，加入冰糖 3 克服食。

营养全知道

维生素	B_1(毫克)	0.19	B_2(毫克)	0.03	B_6(毫克)	0.04
	B_{12}(微克)	23	E(毫克)	1.29		
	生物素(微克)	120	叶酸(微克)	7	热量(千卡)	345
	泛酸(毫克)	0.5	烟酸(毫克)	2		
三大营养素	蛋白质(克)	7.3	脂肪(克)	1.4	碳水化合物(克)	77.5
矿物质	钙(毫克)	26	铁(毫克)	6.7	磷(毫克)	155
	钾(毫克)	231	钠(毫克)	1.5		
	镁(毫克)	49	锌(毫克)	1.54	膳食纤维(克)	0.8
	硒(微克)	2.71				

薏米

改善肌肤粗糙，养颜去皱



- **别 名：**薏仁、薏苡仁、六谷米、苡米、苡仁
- **主 治：**腹泻、血痢、无名毒疮、丹毒、盗汗、多汗
- **功 效：**健脾补肺，清热排脓，化湿抗癌
- **性 味：**性凉，味甘
- **适宜人群：**胃癌、子宫颈癌、脚气病、水肿、关节炎患者

【历代名医怎么说】

李时珍说：薏苡二三月间老根生苗，叶子像初生的芭茅。五六月间抽出茎秆，开花结实。薏苡有两种。一种粘牙，实尖而壳薄，是薏苡。其米白色像糯米，可以用来煮粥、做饭及磨成面食用，也可以和米一起酿酒。还有一种实圆壳厚而坚硬的，是菩提子。其很少，但可以将它穿成念经的佛珠。

好食物大疗效



薏米含有丰富的蛋白质，而且含有各种氨基酸，能促进新陈代谢。同时，它还富含能促进三大营养素新陈代谢的维生素B族，完全不需担心胆固醇含量高，可安心食用。

薏米能促进体内水分代谢，并具有消炎、镇痛作用，因此能缓解梅雨季节易患的风湿症和关节炎。民间疗法中，有一种用薏米除疣的方法，这是因为薏米能促进体内水分或血液的新陈代谢，且具有解毒的作用，还能发挥改善肌肤粗糙的功效。薏米还含有薏苡素，可以抑制横纹肌，是天然的养颜去皱佳品。

你该怎么挑

挑选薏米时，要选择粒大完整、结实，杂质及粉屑少，且带有清新气息者为佳，有黑点的则为次品。

怎么吃最科学

一般人群均可食用，尤其适宜各种癌症患者和患有关节炎、急慢性肾炎水肿、癌性腹

水、面浮肢肿的人食用。但由于薏米化湿滑利的功效显著，因此遗精、遗尿患者以及孕妇不宜食用，并且汗少、便秘者也不宜食用。



赤小豆薏仁汤

营养师的建议

具有利水消肿、清热解毒的功效

材料与制作方法

赤小豆100克、薏米100克

1. 赤小豆、薏米浸泡半天；
2. 加水500毫升，用文火煮烂即可。



偏方 中医师推荐

止咳：把生梨去皮去核切成1～2厘米见方的小块儿，加入薏米红豆汤中同煮，可以润肺、化痰、止咳。

脚气病：可在薏米红豆汤中加点碎黄豆，用熬出来的汤泡脚。

营养全知道

维生素	A(微克)	416	B_1(毫克)	0.33	B_2(毫克)	0.5
	B_6(毫克)	0.07	B_{12}(微克)	150		
	E(毫克)	2.08	叶酸(微克)	16	热量(千卡)	357
	泛酸(毫克)	0.16	烟酸(微克)	2		
三大营养素	蛋白质(克)	12.8	脂肪(克)	3.3	碳水化合物(克)	69.1
矿物质	钙(毫克)	42	铁(毫克)	3.6	磷(毫克)	217
	钾(毫克)	238	钠(毫克)	3.6		
	镁(毫克)	88	锌(毫克)	1.68	膳食纤维(克)	2
	硒(微克)	3.07	铜(毫克)	0.29		

芡实

永葆青春活力、防止未老先衰



- **别 名：**鸡头实、鸡头米、鸡头莲、刺莲藕、鸡嘴莲、雁头
- **主 治：**腰膝痹痛、遗精、淋浊、带下、小便不禁、大便泄泻
- **功 效：**固肾涩精，补脾止泄
- **性 味：**性平，味甘、涩，无毒
- **适宜人群：**体虚尿多的儿童、小便频数的老人、遗精早泄者、慢性腹泻者等

【历代名医怎么说】

李时珍说：芡茎三月生叶贴在水面上，大于荷叶，有皱纹如毂，叶面青色而背面紫色，茎、叶都有刺。茎长达一丈多，中间也有孔有丝，嫩的剥去皮可以食用。五六月开紫花，花开时面向阳光结苞，苞上有青刺，像猬刺及栗球的形状。花在苞顶，也像鸡喙及猬喙。剥开后有斑驳软肉裹子，累累如珠。壳内有白米，形状如鱼目。

好食物大疗效



芡实是一年生草本植物芡的种仁，中国中部、南部各省均有种植，多生于池沼湖塘浅水中。芡实营养丰富，主要成分为淀粉、蛋白质、脂肪等，其可食用，也可作药用。

芡实性味甘、涩、平，具有固肾涩精、补脾止泄的功效。芡实可补中益气，为滋养强壮性食物，和莲子有些相似，但芡实的收敛镇静作用比莲子强，适用于慢性泄泻和小便频数，梦遗滑精，妇女带多腰酸等症。在我国古代，芡实就已经被看做是永葆青春活力、防止未老先衰的食疗佳品。

你该怎么挑



芡实的质地好坏，首先要看外观色泽，色泽白亮、形状圆整的，一般质地比较好；外观虽白但光泽不足，色萎，则质地较差。若颜色带黄则可能是陈货，其质地也不好。挑选芡实除了看色泽外，还要看形状，颗粒要圆整，大小均匀，还要干燥，否则易霉变。鉴别是否干燥可以用口咬，齿咬松脆易碎的干燥，略带韧性的较潮。此外，还要闻气味，要无异味，如有硫黄味，则可能是虫蛀后再加工的。

怎么吃最科学

一般人群均可食用，尤其适宜白带多、肾亏腰背酸的妇女、体虚尿多的儿童、小便频数的老人、遗精早泄者、慢性腹泻者及慢性肠炎患者。芡实有较强的收涩作用，因此便秘、尿赤者及妇女产后皆不宜食用。

黄芪芡实煲大肠

营养师的建议

具有补气健脾、升提固摄的功效，可以辅助治疗直肠脱肛症

材料与制作方法

猪大肠150克，黄芪、芡实各30克，盐少许



1. 猪大肠用沸水略煮去味；
2. 下入黄芪、芡实，加适量水以小火煲至肠烂熟，再调味即可。

偏方 中医师推荐

尿频

用秋石、白茯苓、芡实、莲子各二两，共研为末，加蒸枣做成小丸子，每次服三十丸，空腹服，盐汤送下。

浊病

芡实粉、白茯苓粉，黄蜡化蜜和丸，梧桐子大，每服百丸，盐汤下。

营养全知道

维生素	A(微克)	10	B_1(毫克)	0.4	B_2(毫克)	0.08
	B_6(毫克)	0.02	B_{12}(微克)	110	C(毫克)	6
	胡萝卜素(毫克)	0.02	叶酸(微克)	18		
	泛酸(毫克)	0.52	烟酸(毫克)	2.5	热量(千卡)	144
三大营养素	蛋白质(克)	9.8	脂肪(克)	0.2	碳水化合物(克)	75
矿物质	钙(毫克)	9	铁(毫克)	0.4	磷(毫克)	110
	钾(毫克)	134	钠(毫克)	2.3		
	镁(毫克)	8	锌(毫克)	1.72	膳食纤维(克)	0.4
	硒(微克)	2.28	铜(毫克)	0.12		

附录 养生药膳功效药理全览

以上章节，我们介绍了许多养生药膳的具体做法和功效。在此，我们将从中医药学的角度出发，详细阐述其中一些药膳的药理作用，这对我们更好地实践药膳，了解、学习中医学的知识都会起到很好的帮助作用。





雪梨豌豆炒百合

雪梨具有生津、润燥、清热、化痰的功效，可治热病、津伤、烦渴、热咳、便秘等症。百合主治邪气所致的心痛腹胀、胸腹间积热胀满、脚气浮肿等症，此外还有利大小便、补中益气、安心、定神、养阴清热、润肺止渴等功效。注意，此款药膳在制作过程中炒的时间不宜过长。

此药膳详见70页

花旗参炖乌鸡

此药膳适合女性在经期食用。乌骨鸡，花旗参都是上好的滋阴药材。花旗参能益肺阴，清虚火，可治肺虚久咳、咽干口渴、虚热烦倦等症。乌骨鸡含有人体不可缺少的赖氨酸、蛋氨酸和组氨酸，有相当高的滋补药用价值，特别是富含黑色素，有滋阴、养血、补虚和抗衰老的作用。

此药膳详见70页

桂圆养生粽

此粽有延缓衰老之功效，适合面黄肌瘦、营养不良的人食用，尤其是爱美的女人。其中的枸杞可以滋肾、润肺、补肝、明目，可治肝肾阴亏、腰腿酸软、头晕、目眩、目昏多泪、虚劳咳嗽、消渴等症。但外邪实热、脾虚有湿及泻者应忌用枸杞。

此药膳详见71页

百合墨鱼粒

百合墨鱼粒有美容的功效，在制作时要注意，一定要把墨鱼上面的黑膜去掉。此膳适用于邪气所致的心痛腹胀、阴塞不顺畅、全身疼痛、咽喉肿痛、吞咽困难等症。还可安心、定神、养五脏，治疗产后出血所引起的血晕。更有利大、小便，补中益气、除浮肿、防胀等功效。

此药膳详见71页

阿胶牛肉汤

阿胶能调经安胎，补血止血，尤其是在寒冷的冬季，阿胶是进补的佳品。阿胶牛肉汤能滋阴养血、温中健脾，适用于月经不调、经期延后、头昏眼花、心悸不安者。阿胶质地粘腻，因此消化能力弱的人不宜食用；内热较重，有口干舌燥、潮热盗汗等症者也不适宜服用此药膳。

此药膳详见72页

桂圆煲猪心

这道菜有美容的作用，它可以补气养血、养心安神，经常食用还有去斑的功效，是爱美女性的进补佳肴。桂圆亦称龙眼肉，富含蛋白质、脂肪、葡萄糖、蔗糖、维生素、酸类物质及多种矿物质；猪心有养血、补心、养颜的效用，尤其适合孕妇食用。

此药膳详见72页

百合炒红腰豆

这道菜既营养又有瘦身的效果，适合想要减肥的爱美女性食用。红腰豆原产于南美洲，是干豆中营养最丰富的一种。它含丰富的维生素，也含丰富的铁和钾等矿物质。因此红腰豆有补血、增强免疫力、帮助细胞修补及防衰老的功效。要注意的是红腰豆在过水的过程中，时间不要太久，否则会影响口感。

此药膳详见73页

参须枸杞炖鳗

这道菜可以增强人体免疫力，促进人体新陈代谢，对于减肥等女性来说可适当食用。参须有益气、生津、止渴的疗效，可治咳嗽、吐血、口渴、胃虚呕逆等症。枸杞能滋肾、润肺、补肝、明日，可治肝肾阴亏、腰膝酸软、头晕、目眩、目昏多泪、虚劳咳嗽、消渴等症。

此药膳详见73页

美肤猪脚汤

猪脚又叫猪蹄，其含有大量胶原蛋白和碳水化合物，经常食用可有效防治肌肤营养障碍。猪蹄对消化道出血等失血性疾病也有一定疗效，并可改善全身的循环，进而使冠心病和缺血性脑病得以改善。猪蹄汤还具有催乳作用，对哺乳期妇女具有催乳和美容的双重作用。

此药膳详见74页

山药炖鸡汤

此汤具有健脾、厚肠胃、补肺、益肾、补虚、祛邪等功效，适用于治疗脾虚腹泻、久痢、虚劳咳嗽、遗精带下、频尿等症，但不可多吃，因它能引发旧病。更重要的是，山药鸡汤还具有美容的功效，爱美的女性不妨试试。

此药膳详见74页

西芹百合炒白果

白果味甘、苦，性平，有毒，有敛肺气、定喘嗽、止带浊、缩小便、治哮喘的作用。西洋芹是芹菜的一种，其药用价值可用于高血压、血管硬化、神经衰弱等疾病的辅助治疗。此外，常食西洋芹还有利于清咽利胆、驱风散热。在制作这道药膳时，不要放太多油，否则会影响其疗效。

此药膳详见75页

当归田七乌鸡汤

当归又名秦归，它有活血、补血的功效，为治血病的重要之药，对妇女调整子宫功能气血循环也有很好的功效。田七为姜科植物，它的块茎可用于散淤消肿、活血止血、行气止痛。可治跌打淤痛、风湿骨痛、吐血、产后失血过多等症。女性月经过多可适当多食。

此药膳详见75页

何首乌炒猪肝

猪肝具有补肝、养血、明目的功效，可治血虚萎黄、夜盲、浮肿和脚气等症。它与菠菜搭配，也是道很好的菜肴。韭菜具有行气、散血、解毒的药理作用，可治胸痹、反胃、吐血、血尿、痢疾、消渴、痔漏、脱肛、跌打损伤等症。但韭菜易使人胀气，故腹胀者可将韭菜量减少。

此药膳详见76页

枸杞牛肉汤

对于爱美的女性来说，经常食用这道汤可促进脂肪分解。此外，本汤品是极好的补益佳品，具有补脾胃、益气血、强筋骨的功效，适合身体瘦弱、酸软无力的人食用。但热性体质、过敏、湿疹患者不宜常吃此药膳。注意，在炖牛肉时加入适量生姜可增添美味，还有温阳驱寒的作用。

此药膳详见76页

玉竹沙参焖老鸭

这道菜是常用的滋补品，可滋阴清润、去疾补虚。沙参的滋阴清肺，玉竹的养阴润燥，合在一起滋补养阴的效力就更大。沙参味道甘苦，性凉，具有养阴清肺、祛痰止咳的功效，可治肺热燥咳、虚痨久咳、咽干。老鸭具有滋阴养血、益胃生津、利水消肿、防痨止嗽、清热、止热的功效。

此药膳详见77页

山药排骨汤

此汤具有健脾润肺、美白肌肤，润泽皮毛、增添亮丽、益肾滋阴等功效，还可治健忘。更为难得的是，此汤味道甘美，还具有健脾、厚肠胃、补肺、益肾等功效，适用于治疗脾虚腹泻、久痢、虚劳咳嗽、频尿等症。注意，排骨在熬汤时，可适量加些醋，这有利于钙质的流出。

此药膳详见77页



玉竹煮猪心

此汤能安神宁心、养阴生津。主治冠心病，以及由热病伤阴引起的干渴烦躁。玉竹为百合科植物，玉竹的根茎味甘，性平，归肺、胃经，具有养阴、润燥、除烦、止渴等功效，可治热病阴伤、咳嗽烦渴、虚劳发热、消渴易饥、频尿等症。

此药膳详见78页

白果蒸蛋

本品可温肺益气、定喘咳、祛痰积、利小便，并能调节胃气、助食欲。由咳嗽气急引起的痰多、久咳不愈、哮喘、小便失禁者同样适宜食用此菜。需要注意的是，白果性苦，有小毒，服用适量有益稳定喘咳，但是食用过多则会影响神经系统。

此药膳详见78页

川贝酿水梨

本品将川贝和水梨两者的优点合在一处，可养阴润肺，用于肺热燥咳、阴虚久咳，干咳无痰、咽干舌燥等症。川贝具有清热润肺、化痰止咳的功效，用于肺热燥咳、干咳少痰、阴虚劳嗽、咯痰带血等病症。水梨则主治热嗽、具有利大小便，清痰降火等疗效。

此药膳详见79页

鹿茸炖乌鸡

鹿茸有补养精血，强筋健骨等功效，此菜适用于子宫冷、肾虚、精衰不孕者，但本品补性较强，不宜过分食用，需要酌情加量，以免引起头晕目赤，或伤阴动血。故凡阴虚火旺，血分有热者，应暂停服用；胃火炽盛、肺有痰热，以及外感热病者亦应忌服。

此药膳详见79页

天麻鸡肉饭

天麻具有息风、定惊等药理作用，可治晕眩眼黑，头风头痛、肢体麻木、半身不遂、语言蹇涩，小儿惊痛动风等病症。每日1次，可作为午饭或晚饭食用，经常食用有健脑强身、镇静安眠的功效，还可治疗顽固性失眠、头晕、眼花、多梦和健忘等病症。可谓老少皆宜，但忌过量。

此药膳详见80页

人参鹌鹑蛋

这道菜可健脾益胃、强壮身体，适用于体质虚弱、脾胃不足、食欲不振、消化不良、四肢倦怠等病症。鹌鹑肉、蛋营养丰富，味道鲜美，一向被列为野味之上品，就其营养价值来说，肉、蛋都胜过鸡，尤其适宜婴儿、孕妇、产妇和年老体弱的人食用，被民间誉为“动物人参”。

此药膳详见80页

通草丝瓜草虾汤

本菜适用于气血虚、乳房发育不良或乳腺增生的女性。通草具有润肺、利小便、下乳汁等功效，可治小便不利、淋病、水肿、产妇乳汁不通等病症。丝瓜能清热、化痰、凉血、解毒，可治热病烦渴、痰喘咳嗽、肠风痔漏等病症。

此药膳详见81页

灵芝黄芪炖肉

这道菜具有补中益气、补肺益肾、养心安神的功效。其中灵芝具有保护肝细胞、降血糖、调节植物神经、降低胆固醇、升高白血球、提高机体抗病能力等多种作用，适用于神经衰弱、失眠、食欲不振、慢性肝炎、高血压、高胆固醇、冠心病等患者。

此药膳详见81页

茯苓白豆腐

茯苓渗湿利水、益脾和胃、宁心安神，治小便不利、痰饮咳逆、腹泻、心悸、健忘等病症。豆腐性凉，具有益气和中、生津润燥、清热解毒等功效，可治赤眼、消渴，息痢、解硫黄、解酒毒等病症。本菜可益脾和胃、宁心安神，对失眠、心慌患者有效。

此药膳详见82页

艾叶煮鸡蛋

艾叶药理方面的作用有理气血、驱寒湿、安胎，可治心腹冷痛、久痢，吐衄、下血、月经不顺等病症。鸡蛋蛋黄中的卵磷脂、甘油三脂、胆固醇和卵黄素，对神经系统和身体发育有很大的作用，可增强记忆力、延缓智力衰退，鸡蛋中的微量元素还有防癌功效。

此药膳详见82页

灵芝炖猪尾

猪尾与灵芝的完美结合，使这道菜具有补气养心、安神、安眠和美颜等功效，适宜中年妇女们长期食用。猪尾能补肝肾，强腰膝，其胶质丰富，含钙较多，常服可治产后妇女的腰酸背痛及风湿腰痛。由于灵芝有健脑、消炎、利尿和益肾的作用，常服还可润泽肌肤、容颜悦色。

此药膳详见83页

熟地当归鸡汤

这道菜品可以调经理带，治疗妇女病、血虚症、妇女月经失调、带下等诸症，以及性功能失调，如性交疼痛、冷感、阴道痉挛等现象，都适合以此汤渐渐调理。本汤不仅是妇女的保养汤，也适合男性，对贫血、血虚、体弱之男性可借以补血、活血，且不损男性阳刚之气。

此药膳详见83页

黄精蒸土鸡

黄精又名鹿竹、野生姜、黄芝等，味甘、性平，具有补中益气、润心肺、强筋骨等功效，可治虚损寒热、肺痨咳血、病后体虚食少、筋骨软弱、风湿疼痛、风癞癣疾等。本菜适用于脾胃虚弱、体倦无力者，效果显著，但中寒腹泻、痰湿痞满、气滞者忌服。

此药膳详见84页

枸杞黄芪蒸鳝片

鳝鱼味咸性温，血清有微毒，但不耐热，烹熟食之则无毒，有驱风活血之功效。体倦乏力、产后虚羸者服食，具有很好的补益作用。将鳝鱼与黄芪、枸杞相搭配，更增强其益气、补益之效果，对于女性常见的体虚乏力、四肢酸软、虚寒易冷等病症有很好的改善作用。

此药膳详见84页

归芪补血乌鸡汤

当归搭配黄芪能行气活血，调理气血两虚之症。贫血、妇女经血量多、产后发烧不退等，都宜以此汤品使气血在较短时间内恢复正常循环。过劳体虚匮乏、房劳纵欲、性事不顺遂等，都与气血失调、阴阳失和相关，此汤品有造血功能，能促进血液循环和新陈代谢，气血充盈则有利调和阴阳，建立和谐美满的家庭。

此药膳详见85页

黑枣参芪梅子茶

丹参具有活血祛淤、安神宁心、排脓、止痛、促进血液循环等功效，可治心绞痛、月经不顺、痛经、经闭等病症。黑枣含铁质，具有补血作用；黄芪则有强壮补气作用，加上乌梅所提供的铁质、维生素A和维生素C，都有助于改善血气弱的身体状况，血量过少的女性于平日当茶饮用即可改善。

此药膳详见85页



地黄乌鸡汤

此汤品具有补虚损、益气血、生津安神等功效，可以治疗血热伤津、心烦热燥、牙痛等病症，是女性安心、养气的上好补品，尤其适宜处于更年期的女性们食用。长期食用，可神清气爽，减少心烦气躁、气血虚损等的生理不适症。

此药膳详见86页

芦荟西红柿汤

此汤可以清热降火，去除体内油脂、调理肠胃，使肤质变好，并消除皮肤的深色素堆积，让皮肤更加光滑白嫩。这是因为其中的芦荟具有清热、通便、杀虫的功效，可治热结便秘、妇女经闭、小儿惊阙等疾病。西红柿清热生津、养阴凉血、健胃消食，适用于高血压、眼底出血等。

此药膳详见86页

十全大补乌鸡汤

十全大补汤补气又补血，促进血液循环、利尿消肿、提振精力，并滋肾补血、调经理带、消减疲劳，兼顾调理气血、经脉、筋骨、肌肉等组织及血液循环。搭配乌骨鸡炖补，不但适宜产后坐月子食用，也可提早治疗男女气血失调、虚弱而导致的性功能失调，使性生活更趋完美。

此药膳详见87页

杜仲炖排骨

杜仲具有补肝肾、强筋骨、安胎等药理作用，可治腰背酸疼、足膝萎弱、小便馀湿、阴下湿痒、胎漏欲堕、胎动不安、高血压等，因此非常适合孕妇们食用。另外，此菜中加入香菇还能治疗膝腰背痛，尤其是更年期妇女或老人多食用，病情会得到良好改善。

此药膳详见87页

香菇旗鱼汤

此菜品有舍筋止痛、养胃抗癌等疗效，可以治疗腰腿疼痛、手足麻木、筋络不舒服等症状。香菇具有健胃、益气、和血、化痰、去毒的作用；绿花椰菜又称西兰花，具有保护关节和抗癌的疗效，味道鲜美，疗效多多。

此药膳详见88页

地黄虾汤

地黄又名生地，味甘苦性寒，有清热、生津、润燥、凉血、止血的作用，用于治疗热病热邪、舌绛口渴、身发斑疹、阴虚火盛、咽喉肿痛、吐血衄血、阴虚火旺便秘、糖尿病及类风湿关节炎。虾味甘，性温，又入肝、肾经，有微毒，并含有丰富的蛋白质，有滋补身体及美肤的功效。

此药膳详见88页

白果莲子乌鸡汤

这道菜可促进消化、清心宁神、消除疲劳、倦怠和紧张情绪，常食用消脂效果明显，适宜减肥食用。白果有敛肺定喘、止带缩尿及化痰的功能，外用则能“消毒杀虫”。本品除一般食用外，还可用于带下量多、白浊、频尿或遗尿、肾气虚等症状。

此药膳详见89页

枸杞韭菜炒虾仁

此菜中虾仁有补肾壮阳、通乳、滋阴、健胃的功效，对肾阳不足、体虚乏力、乳汁不下等有一定的疗效；韭菜具有提振食欲、通便、杀菌、补肾温肠的作用。另外，此菜同样适合男性食用，但眼疾患者、胃病患者、体质偏热的人、消化不良的人，不宜食用。

此药膳详见89页

丹参桃红乌鸡汤



此汤品活血通脉、补心养肝、祛疲止痛、安神宁心，对月经失调、痛经、肠燥便秘、心烦失眠、心绞痛有很好疗效。同时对心脏有兴奋作用，可增强血流量，促进血液循环和组织的修复与再生。此外，对于孕妇产后恶露不出、血瘀于内而导致的神智不清、心烦不眠等症状，有良好的效果。

此药膳详见90页

牛奶炖花生

本品可益气养血，由气血虚弱所导致的乳房扁平的女性，可常食用此品。花生主治补心安神、祛痰、血虚心悸、失眠多梦、咳嗽痰少；牛奶含有丰富的乳清酸和钙质，它既能抑制胆固醇沉积在动脉血管壁，又能抑制人体内胆固醇的活性，减少胆固醇产生。

此药膳详见90页

当归羊肉汤

当归、姜、羊肉的搭配，是产后补益圣品，能治疗产后腹痛、腹中冷痛、虚劳体力不足，发挥补血温中、驱寒保暖、镇静止痛作用，并较快恢复体力，是坐月子的重要辅助食疗汤品。除有助于产后复原之外，对活血、促进血液循环也有很好的效果，能诱发子宫等生殖器官的律动，有助于性生活的活动与协调。

此药膳详见91页

黄精炖猪肉

黄精炖猪肉，具有养脾阴、益心肺、润心肺、补中益气的功效，适用于阴虚体质、平时因调养或心脾阴血不足导致的食少失眠等病症；常用其作为保健食品来治疗肺结核、肺痨咳血、病后体虚等病症。所以，无论是健康还是病后，皆可适当食用本菜，作为养生之用。

此药膳详见91页

川芎蛋花汤

此汤具有活血、治疗妇女月经不顺、经痛或闭经的功效，适合身体虚弱及贫血者长期食用。川芎不仅能定惊气，治咳嗽、还可以治疗女性月经不顺所导致的不孕，久服更能安神。川芎虽然可以改善月经不顺，但阴虚火旺，上盛下虚以及气弱之人忌服。

此药膳详见92页



何首乌党参乌发膏

这道菜品含有何首乌、党参、枸杞等多种中药材，所以从功效上讲，是类似十全大补一类的菜肴。现代药理研究表明，何首乌具有延缓衰老、降低血脂、保护肝脏、抗菌消炎、乌发等作用，尤其是妇女防治疾病上，有很好的效果。

此药膳详见92页

西洋参甲鱼汤

此汤特别适合那些工作繁忙、压力过大的白领女性，可以补气养阴、清火除烦，而且养胃。比起人参来，西洋参由于品性温和，适合更多的人进补之用，而且四季皆宜，而甲鱼的滋补功效是尽人皆知的。假如您最近太过劳累、不易入睡而且感觉精力不足，不妨试试这道汤吧。

此药膳详见93页

人参蒸嫩鸡

这道菜适用于脾虚体弱、低血压、营养不良、贫血、产后无乳等患者，而肥胖、高血脂、冠心病、胆结石、尿毒症等患者，不宜常食。需要注意的是，熟饪时加生姜3片，以小火熬煮，可化痰并增强支气管的分泌，治疗支气管炎。

此药膳详见93页

补气玉米排骨汤

玉米具有刺激胃肠蠕动、加速粪便排泄的特性，可防治便秘、肠炎、肠癌等。而党参、黄芪都有补气功效，与玉米、排骨一起煮汤，不仅可以让汤汁更香甜，也能促进血液循环和荷尔蒙的正常分泌，帮助乳房发育，达到塑身的作用。

此药膳详见94页

鲜人参炖乌鸡

鸡肉嫩滑鲜美，但鸡汤中从鸡油、鸡皮、肉与骨中所溶解出来的含水溶性小分子蛋白质及脂肪类的浮油，最好将其捞出，以减少油脂的摄取量，避免肥胖。人参与鸡都是大补食品，体质燥热者，不宜食用。注意在烹饪时，乌鸡一定要去净血污，炖出来的汤才不会有一层漂浮物在汤面上。

此药膳详见94页

冬瓜薏仁鸭

冬瓜主治小腹水胀，可利小便、止渴，煮着吃能养五脏，下气，使体瘦矫健。薏仁可清热、美容；枸杞可补肾、养阴、明目；鸭肉可滋阴补虚、利尿消肿。可以说，这三者的结合是爱美女性不可错过的最佳食疗方法，让你从里到外，散发迷人光彩。

此药膳详见95页

红枣乌鸡汤

甜甜的红枣不仅好吃，还具有多种功效，其中主治心腹邪气，还可安中、养脾气、平胃气、通九窍，助十二经、补气，同时对少津液、身体虚弱、大惊、四肢酸麻患者，长期服用能轻身延年，本汤是滋补的上好佳品。需要注意的是大枣因加工的不同，有红枣、黑枣之分，入药一般以红枣为主。

此药膳详见95页

何首乌猪脑汤

这道菜具有滋养肝肾、补益精血、安神益智的功效，对慢性肝炎、失眠症、晕眩症、贫血、腰肌劳损等病症十分有效。何首乌具有治疗脱发的神奇疗效；猪脑可以滋肾补脑。故本菜同样适用于肾虚脱发者长期食用，直至新发长出为止。

此药膳详见96页

党参煮马铃薯

马铃薯含有丰富的B群维生素和优质纤维素，在人体延缓衰老过程中有重要作用。另外，马铃薯富含的膳食纤维、蔗糖，有助于防治消化道癌症和控制血液中胆固醇的含量。这道菜特别适合体质虚弱、气血不足、阴虚盗汗等患者。

此药膳详见96页

鱼腥草乌鸡汤

鱼腥草是一味常用的清热解毒的中草药，其味辛，性寒凉，能清热解毒、排痛、消肿、疗疮、利尿除湿，还能帮助肠胃消化、健胃消食，治疗实热、热毒、湿邪、疮疡肿毒、痔疮便血、脾胃积胀等病症，十分有效。近年来，它的用途越来越广，广泛地用于呼吸道、尿道和肠道等感染性疾病。

此药膳详见97页

黑豆洋菜糕

这道菜具有强身健体、增肥丰乳之功效。据分析，黑豆中蛋白质含量可与瘦肉、鸡蛋媲美，还含有人体不能自身合成的氨基酸。此外，黑豆还含有多种微量元素，对人体的生长发育、新陈代谢、内分泌的活性、免疫功能等均具有重要的作用。

此药膳详见97页

人参蜂蜜粥

此粥有调中补气、清肠通便、润泽肌肤的作用，适用于因气虚而导致的面色苍白，以及由气血两虚而导致的大便秘结等患者食用。蜂蜜具有补中、润燥、止痛、解毒等功效，可治疗肺燥咳嗽、肠燥便秘、胃肠疼痛、喉痛、口疮等症状。

此药膳详见98页

何首乌黑豆煲鸡脚

这道菜具有补肾益阴、健脾利湿、除热解毒等功效，可以治疗肾虚阴亏、消渴多饮、频尿、肝肾阴虚、头晕目眩、视物昏暗或须发早白、脚气水肿等症状，同时对湿痹拘挛、腰痛、腹中挛急作痛、泻痢腹痛、服药中毒和饮酒过多等都有很好疗效。

此药膳详见98页

冬虫夏草鸡

本品对于补肾益阳有很大的疗效，可以改善身体虚冷、四肢无力，失眠盗汗等病症，特别是对于男性的阳痿，以及由遗精所引起的腰酸腿软、心悸气短等症状有很好的治疗效果。长期服食还可以提高机体免疫力，是极好的补气药膳。

此药膳详见99页

板栗香菇焖鸡翅

栗子是很好的补肾良品，生吃可以治疗腰酸腿软，煲汤可以治疗反胃消渴，减轻严重的腹泻症状。本品将板栗和香菇、鸡肉同煮，主要就是取其补肾益气的功用，但需要注意的是，风湿病患者不能食用板栗，而且患有便秘症的人也不宜食用。

此药膳详见99页

虫草红枣炖甲鱼

这道菜可以益气补血、调补阴阳，对久病体虚所导致的气血不足者，是极好的滋补佳品，对于增强身体免疫力更是效果显著。男性食之可以温补肾气、助生精髓、改善精气衰弱、治疗阳痿早泄、四肢无力、遗精、虚软、气虚体乏等症状。

此药膳详见100页



人参黄芪蒸甲鱼

这道菜是壮阳的佳肴，能有效改善遗精、阳痿、四肢发冷、腰膝酸软等症状。更重要的是本菜品还可以提升精子质量、提高受孕率，对增进夫妻生活很有帮助。另外，体质虚弱的人服用本菜品也可以改善身体状况，提高身体免疫力。

此药膳详见100页

板栗枸杞粥

此粥可以滋补肾气、改善体虚气短、腰酸腿软等症状，对于刺激性激素分泌、防止性功能衰退、提高生育能力有很大帮助。正常人服用也可以起到补充体力、增强体质、提高抗病能力的作用。

此药膳详见101页

党参枸杞红枣汤

此汤可以滋肾固精，能够治疗阳痿、早泄、滑精等不禁之症，对于体虚滑脱等症状疗效显著。党参可以补中益气、和脾胃、补血、降压，对于各种原因引起的衰弱症、缺铁性贫血、营养不良性贫血等病症有显著疗效。此外，党参还可以治疗肾炎，减轻尿蛋白排出。

此药膳详见101页

苁蓉海参鸽蛋

本品是补阳滋阴的上品，对于肾虚所引起的神经衰弱、体倦、腰酸、健忘、听力减退等症状都有相当显著的疗效。本品虽药性温和，但对于肾虚、阳痿、早泄、汗虚等病症疗效显著。需要注意的是，大便溏泄、湿热便秘者不宜食用。

此药膳详见102页

巴戟天海参煲

巴戟天为补阳助性的重要药材，专治肾虚阳痿、遗精早泄、腰膝酸软、下肢寒湿等病症。巴戟天的一些成分还能刺激性腺机能，且其性温而不燥热、补而不滞腻，能有效地治疗肾亏病症。与海参同食更可以增强其助阳的功效，可以起到改善生殖功能的作用。

此药膳详见102页

虫草瘦肉粥

冬虫夏草可用于治疗阳痿、腰酸、遗精等病症，慢性肾炎患者经常服食可以起到明显的治疗作用。另外，本菜品还可以增强体质，对于病后体弱、头晕、食欲减退、盗汗、贫血等症状有明显疗效。实验表明，冬虫夏草对于提高机体免疫力确有神奇的疗效。

此药膳详见103页

海马虾仁童子鸡

体力明显衰退、性欲降低者可常食这道菜，肾虚、阳痿患者食用此菜品也会有显著的疗效。此菜品可以促进精子的生成与活力，更可增进性腺机能、增强抵抗力、补充体力与活力，对肾气虚弱所导致的性功能衰退有明显的治疗效果。

此药膳详见103页

海马排骨汤

海马排骨汤可补肾壮阳、活血化淤、滋补身体、增强全身抵抗力，可用于治疗肾阳虚弱、夜尿频繁等症状。此汤不仅适合男性服食，女性服用还可治疗由体虚所引起的白带增多症状。需要注意的是阴虚内热、外感脾胃虚弱者不宜服用此汤。

此药膳详见104页

鹿茸枸杞蒸虾

鹿茸可温肾壮阳、强筋健胃、生精益血，可用于改善性机能，治疗男子阳痿、女性虚寒白带、久不受孕、精血两亏等病症。此外，鹿茸还可以与补肾壮阳的虾子同食，以更有效地发挥其补肾益阳的效果。本菜品可有效地改善遗精、阳痿、腰酸腿软、虚寒怕冷的症状，对于提升精子质量、增进夫妻情趣很有效果。

此药膳详见104页

板栗排骨汤

此汤可以增强性能力、刺激性腺机能发育，对于滋补肾气、预防腰酸腿软、体虚乏力、性功能减弱等症状十分有效。板栗是补肾良品，生吃可以治疗腰酸腿软，用来煲汤可以治疗胃病，还可以减轻严重的腹泻症状。

此药膳详见105页

鳗鱼枸杞汤

这道菜可以增加精子的数量，提高受孕率。鳗鱼富含优质的蛋白质，能够提供机体所需要的各种氨基酸，还可以提高机体的免疫力。另外，鳗鱼中含有的营养物质还能够激发生殖细胞的生长，从而促进生殖器官的发育。枸杞具有滋补肝肾、益精明目等功效，可明显改善体虚乏力、头晕眼花等症状。

此药膳详见105页

当归生地烧羊肉

当归是中医临床用得最多的中药之一，凡养血通脉，无论属虚症、血症、表症都可用当归。生地可以强心、利尿，有强身健体的功效。这两种药材搭配羊肉同食可以增强体力，提高身体的抗疲劳能力，女性服用也可以改善体虚寒冷的症状。

此药膳详见106页

鸡丝炒百合金针

这道菜可以增强机体抵抗力，改善精神紧张、焦虑的症状，还能够维护神经系统和脑机能的正常运作，减轻偏头痛。百合可以清心安神，改善心悸、烦躁、失眠等症状，是极好的减压药材。金针花有“忘忧花”之称，能清心忘忧，适合高强度脑力劳动者服用。

此药膳详见106页

黄芪牛肉蔬菜汤

黄芪可以益气补虚、滋肾益阳，能够治疗气虚衰弱、身体乏力等症状，还可以增强体力。牛肉是滋补汤品的常用材料，是强筋健骨的最佳食品，能够提供人体必需的蛋白质和氨基酸，增强机体免疫力，延缓衰老，使人们获得更高品质的性生活。

此药膳详见107页

黄芪山药鲫鱼汤

鲫鱼有益气健脾、利水消肿、清热解毒、改善心脏功能的作用，还可以促进血液循环，使人精力旺盛，提高性生活能力和品质。此外，鲫鱼还可以提高女性的生育能力、提高受孕率。鲫鱼搭配黄芪、山药同食可以促进循环与代谢，大幅度增强机体的免疫力。

此药膳详见107页

芡实莲子薏仁汤

芡实可以固肾涩精、补脾止泄，常用于治疗遗精、淋浊、带下、小便不禁、大便泄泻等症状。莲子可以养心、益肾、补脾。薏仁则可利水消肿、宁心安神。芡实、莲子和薏仁搭配炖煮能有效治疗性功能障碍，提高性生活质量。

此药膳详见108页



巴戟天黑豆鸡汤

此汤可用于治疗由于肾阳亏损而导致的阳痿、腰痛等病症。但实际上其强筋骨、驱寒湿的效果更好，可以改善体虚乏力、腰膝酸软等症状。因其有温肾的作用，所以也适用于治疗由肾阳虚寒而导致的小便失禁、小便频繁等症状，是极好的补肾菜品。

此药膳详见108页

虫草枸杞鸭汤

这是一道著名的补肾佳品，具有降压、强心、平喘、益肺肾、补精髓和增强机体免疫力的功效。可用于调理肾虚、阳痿、遗精、体虚等症状，尤其适合男性服食。还可用于各种肿瘤、癌症患者的辅助食疗方案，对于提升机体抗病能力有显著疗效。

此药膳详见109页

五子下水汤

此汤能调理肾气，治疗阳痿遗精、腰酸体冷等病症，对温肾固精、强健筋骨有很好的效果。另外，此汤还可以通利小便、清热化湿，从根本上调整肾脏功能，滋补元气，刺激性激素分泌，对于刺激传达机能、提振活力、防止疲劳及维持中枢神经的正常机能都大有帮助。

此药膳详见109页

苁蓉黄精骶汤

此汤可以补肾健脾、益气强精，适用于阳痿早泄、性欲减退、风湿酸痛、筋骨无力等症状。肉苁蓉可促进性欲、刺激精子生长和精液分泌，并可调节男性生殖系统的神经内分泌，还可使人体保持正常的荷尔蒙分泌，从而帮助其他药物发挥作用。黄精则可以补中益气，润心肺、强筋骨。

此药膳详见110页

杜仲寄生鸡汤

此汤适用于肾虚乏力，腰腿酸痛、耳鸣心悸、头痛晕眩的患者。杜仲可以补肝肾、强筋骨，对于改善肾虚腰痛、筋骨无力、高血压等症状效果显著。桑寄生则能驱风湿、舒筋络、治疗风湿酸痛，故肝肾不足、腰膝酸痛者尤为适宜。

此药膳详见110页

何首乌核桃粥

核桃是食疗佳品，具有补血养气、补肾填精、止咳平喘、润燥通便等功效，用来煮粥还可治肾虚腰痛、遗精、阳痿、健忘、耳鸣、频尿等症状。何首乌则具有养血益肝、固肾益精、降低血脂、乌须发、防脱发等功效。两者相搭配可以起到延缓衰老、增强机体抵抗力的作用。

此药膳详见111页

附子蒸羊肉

本菜品可以温肾壮阳，适用于肾阳不足、阳痿滑精或阳虚水泛、尿少水肿等症状。附子具有回阳救逆、补火助阳、散寒祛湿的功效，主治虚脱、四肢厥冷、胃腹冷痛、肾虚水肿等。与羊肉同食，其补益的效果更为显著。

此药膳详见111页

补骨脂芡实鸭汤

补骨脂能够补肾助阳，可以治疗肾虚冷泻、遗尿、滑精、阳痿、腰膝冷痛、虚寒喘嗽等症状，是临床上及食疗上常用的助阳药，能益肾助阳刚之气，提高精子质量。芡实有补中益气、开胃健脾、固肾养精等功效，主治脾虚、腹泻、遗精及带下等症状。

此药膳详见112页

三仙烩猪腰

猪腰具有补肾、强身的功效，对于肾虚腰痛、身面水肿、遗精、盗汗、老人耳聋等症状有一定的疗效。山药可以健脾补肺、固肾益精、延年益寿，主治脾胃虚弱、倦怠无力、肾气亏耗、腰膝酸软、下肢无力、阳痿早泄、带下白浊等病症。

此药膳详见112页

清心莲子田鸡汤

此汤选用健脾而且易于消化吸收的田鸡肉为主，可以补益脾胃、增进食欲，又能消除痞积。莲子肉补而不燥，可以健脾胃、止泻。土姜则能够和胃调中，与田鸡一起煮汤食用，既可健脾开胃以助消化，又可补气固表，对于缓解压力、激发性欲很有效果。

此药膳详见113页

六味地黄鸡汤

六味地黄鸡汤能治疗各种由于肾阴不足、虚火上升所引起的头晕目眩、腰膝酸软、耳鸣、遗精、手足心热等病症。此汤品有一定的降血脂作用，同时对冠心病也有较好的防治作用，可以强壮身体，能有效延续肝肾旺盛之气，防治性功能衰退。

此药膳详见113页

肾气乌鸡汤

此汤可温中健脾、补益气血，是上好的补肾佳肴，可治疗气血亏损、四肢疲软、食欲减退、喜暖嗜卧、气短乏力等症状。此汤对于男性因性生活过度所引起的肾气受损、肾精流失、精子质量下降、乏力倦怠、腰膝酸软、阳痿不举等症状，均有很好的疗效。

此药膳详见114页

参麦五味乌鸡汤

现代医学认为麦门冬具有强心、利尿、抗菌的作用，主治热病伤津、口渴、咽干、肺热燥咳、肺结核咯血、咽喉痛等病症。人参可以补充能量、促进性腺功能的发育、提升精子质量。五味子则具有安神宁心、改善睡眠的疗效。

此药膳详见114页

补肾固精鸭汤

对于肾气不固、精气匮乏的患者，本品是极佳的补益良品，可做壮阳剂使用。本菜品的主要功效为补肾固精、温阳涩精，适用于阳痿早泄、多汗盗汗等症状。对于不孕不育症，其效果不亚于海龙、海马。女性服食也可治疗崩漏、带下等性功能失调症状，同时还能安心定神、改善睡眠质量。

此药膳详见115页

虫草海马汤

此汤能健脾补肾、益气壮阳。凡有病久体虚、肢冷自汗、阳痿遗精、腰膝酸痛、心悸气短、失眠多梦、盗汗等症状的人，均可服食此汤进行治疗。另外，此汤对于肾脏、肝脏、心脏也有很好的保护作用。而且，此汤对心血管疾病、呼吸系统疾病、性功能障碍、肾功能衰竭、肝脏疾病、肿瘤等疾病均有很好的治疗作用。

此药膳详见115页

杜仲煮牛肉

这道菜以补肝肾、强筋骨、降血压见长，适用于治疗肾虚腰痛、腰膝无力、高血压等病症，是常用的助阳佳品。此外，由于以牛肉为主材，使得本菜品更具有提升体力、抵抗疲劳的效果。需要注意的是，阴虚火旺者需要谨慎服用。

此药膳详见116页

滋养灵芝鸡

这道菜是补益的佳品，特别适合想要增强体力、提高免疫力的男士。这道菜将灵芝的滋补功效与黑枣的益气功效完美结合。这道菜不但适合男性食用，女性常食亦可具有补血养颜、延缓衰老的作用，是难得的美容食品。



此药膳详见116页

强精党参牛尾汤

此汤可补肾养血，益气固精，对于男子阳痿不举等性功能障碍或腰膝酸软等症状都有一定的疗效。而且，此汤还可以提升体力、增强机体免疫力，从根本上调理元气，促进性激素分泌。牛尾具有强壮腰肾、益补的功效，是不可多得的滋补食材。

此药膳详见117页

猪肚炖莲子

这道菜具有清心、开胃、安定心神、调理肠胃功能的作用。莲子是一味很有价值的中药，其甘能补脾，平能实肠，其涩能固精，世人喜食，老少咸宜。莲子的药用价值非常高，具有补脾、益肺、养心、益肾和固肠等作用，能够治疗心悸、失眠、体虚、遗精、慢性腹痛等症状。

此药膳详见117页

三味羊肉汤

杜仲具有强筋健骨，补益肝肾、延缓衰老的作用。附子是温经驱寒，畅通气血之第一利器，常用于治疗少阴阳虚症、风寒湿痹症等，本菜品取其温阳驱寒、回阳救逆之功效。熟地更是补肾的佳品。三味药材配合在一起可收到更好的益肾温阳的作用。

此药膳详见118页

莲子百合排骨汤

这道菜具有安定心神、舒缓神经、改善睡眠的效果，很适合工作压力大的男性朋友服用。本菜品可以增强体力，提高人们的工作和生活效率。另外，此汤还具有祛咳化痰、润肺生津的疗效，是现代都市人生活必备的一道药膳。

此药膳详见118页

锁阳羊肉汤

锁阳又名“不老药”，可以补肾、益精血、润燥养筋。临床主治频尿、便秘、阳痿早泄、腰膝酸软、失眠脱发等病症，对于治疗中老年频尿和早泄具有独特的效果，目前还没有替代药物。最新科学研究发现，锁阳具有明显的防癌、抗病毒、延缓衰老作用。

此药膳详见119页

菟丝子烩鳝鱼

这道菜具有滋补肝肾、固精缩尿、明目、止泻的作用，适用于阳痿遗精、遗尿、频尿、腰膝酸软、目昏耳鸣、肾脾虚弱等症状。鳝鱼味美且有药用价值，《名医别录》中记载它有补五脏、疗虚损的功效，是药膳中常用的滋补食材。

此药膳详见119页

核桃鱼头汤

此汤能补充脑力和精力，是不可多得的益智佳肴。这都归功于选料的作用：核桃性温、味甘、无毒，有健胃、补血、润肺、养神等功效。核桃最适合脑力工作者，尤其是白领女性，因为这部分人往往用脑过度，很耗伤心血，常吃核桃能够补脑、改善脑部循环、增强脑力。

此药膳详见120页

当归炖猪心

猪心主治惊悸、惘忡、自汗、失眠等。当归可以补血活血、润肠通便，常用于治疗血虚萎黄、晕眩心悸、肠燥便秘、风湿痹痛、跌打损伤、癣疽疮疡等病症。两者结合在一起具有安定心神、改善睡眠质量的功效，十分适合脑力劳动者食用。

此药膳详见120页

双仁菠菜猪肝汤

此汤可补肝、养血、补虚，对于提升人体的免疫力和体力具有很好的效果，还可以增加人体对铁的摄取，有补血健脾、养肝明目的功效。菠菜富含铁质，有较好的生血、止血作用。两者同用，共具养血补虚之效，对各种贫血症有较好的滋补食疗作用。

此药膳详见121页

黑豆苁蓉汤

此汤可以补气养血，令面色肌肤红润，防止衰老过早出现，又可以补益肝肾，有明目的作用，能预防肾虚腰痛。肉苁蓉能补肾壮阳，润肠通便，可以排毒养颜。黑豆是肾之壳，一是因为其形状像肾，二是黑色入肾。所以，黑豆能补肾益精、活血润肤，每日吃十几颗可补肾防衰老。

此药膳详见121页

香菇鸡丝粥

此粥品可滋养脏腑、补益气血，具有保健益体、润色滋补的功效，很适合作为早餐食用，可以使人一天都感觉精力充沛。此粥品不但适合男性服食，对于女性朋友来说，也是不可多得的美容养颜粥品。

此药膳详见122页

虫草响螺鸭

水鸭有除虫、消肿、治疗热毒及恶疮疖的功效。冬虫夏草具有滋阴养肺、壮阳补肾的功效，为平补阴阳之品，适用于肺痨咳血、阳痿遗精等症状，与鸭、鸡、猪肉等炖服，有补虚扶弱之功效。海马确实是一味功效卓著的强身补肾药材，比补肾壮阳的蛤蚧功效还强。

此药膳详见122页



双枣莲藕炖排骨

红枣与黑枣都有良好的补血作用。从中医角度来说，红入心，故红枣偏于补心血，用于心气血虚之人；黑入肾，故黑枣偏于补肾精，用于肾精不足之人。莲藕具有清热凉血、散淤止泻、健脾生肌、开胃消食、益血止血等功效，可用于治疗咳嗽、烦躁口渴、脾虚腹泻、食欲不振及各种血症。

此药膳详见123页

红枣当归鸡腿

红枣和当归在一起搭配使用，滋补效果更佳。本菜品可以补血安神，帮助脑力工作者补充脑力，帮助工作紧张的都市人缓解沉重的压力，舒缓紧张的情绪。该菜品还具有使人脸色红润、延缓衰老、美容养颜的功效，故女性用来滋补也很适合。

此药膳详见123页

四神沙参猪肚汤

《本草经疏》记载：“猪肚为补脾胃之要品，脾胃得补，则中气益，利自止矣”。猪肚具有补虚损、健脾胃的良好功效，可以补充体力，改善消化功能。脾胃不好的人经常服用这道药膳，可以适当地改善体质、增加食欲。

此药膳详见124页

陈皮话梅鸡

这道菜的味道鲜美可口，可以充分刺激食欲。烹饪者可以自己调制梅子酱，使菜品的味道更适合自己。八角具有开胃、下气、散寒、驱虫、兴奋神经等功效。甘草具有补脾益气、润肺止咳等功效，可用于疗治脾胃虚弱、中气不足、气短乏力等病症。

此药膳详见124页

苁蓉羊肉粥

这道粥品具有补肾助阳、健脾养胃、润肠通便的功效，适用于肾阳虚衰所导致的阳痿、遗精、早泄、女子不孕、腰膝冷痛、频尿、夜间多尿等各种病症。经常虚寒发冷者可常食，男女效果均佳，但腹泻患者则不适宜。

此药膳详见125页

党参黄芪排骨

黄芪具有益气补虚、升阳举陷的功效，能调理气虚衰弱、倦怠乏力等症状，对于补充体力、强筋健骨、补中益气效果显著。党参小排骨肉质鲜嫩，可以提供优质的蛋白质和多种人体必需的氨基酸。党参也有促进性腺素分泌的功能，可增加精子数量，是极好的男性滋补菜肴。

此药膳详见125页

当归苁蓉炖羊肉

这道菜可以改善肾亏、阳痿、遗精等病症，血液循环不好的人也可以借助这道菜得到一些改善。因为它具有良好的活血、促进血液循环的功效，所以对不孕、不育也有一定的治疗效果。此外，当归和羊肉搭配，是产后的补益圣品，能治疗产后腹痛、虚劳、体力不足等病症。

此药膳详见126页

苁蓉黄芪虫草鸡

这道菜可以调补肾阳不足、肾虚阳痿、遗精、早泄、腰膝冷痛、筋骨萎弱酸痛等病症，并具有润肠通便，改善肠燥，治疗便秘的功效。肉苁蓉性温而不燥，是补阳益阴效果明显的药物。黄芪则对提升机体免疫力具有很好的效果。

此药膳详见126页

五味子爆羊腰

这是一道补肝、益肾、强腰的常用药膳。将杜仲、五味子配合使用，可治疗肾虚劳损、阳气衰败所导致的阳痿、腰脊疼痛、腿脚萎弱、头晕耳鸣、听力减退、频尿或遗尿等病症。羊腰具有壮阳益胃、止频尿等功效，可补肾虚，用于治疗肾虚劳损、腰膝酸软等病症。

此药膳详见127页

党参煲牛蛙

牛蛙的营养价值非常高，是一种高蛋白质、低脂肪、低胆固醇的营养食品，备受人们的喜爱。牛蛙有滋补解毒的功效，消化功能差或胃酸过多的人及体质弱的人可以用来滋补身体。牛蛙还有养心、安神、补气、滋阴壮阳之功效，可以促使人体气血旺盛、精力充沛、有利于病人的康复。

此药膳详见127页

无花果木耳猪肠汤

黑木耳是常见食材，具有凉血、止血的功效，主治肠风、血痢、痔疮、脱肛等病症。荸荠又叫马蹄，为莎草科植物。它的球茎具有清热、化痰、消积等功效。此菜品能健胃清肠，适用于高血压、大肠热所引起的便秘等症状。

此药膳详见128页

补气人参茄红面

本菜品适合于免疫力差、肌肤愈合性不好、青春痘反复发作的人。西红柿含有的茄红素可增强抵抗力、预防口破，对于破损肌肤有促进愈合的作用。秋葵营养丰富，含有各种微量元素，如钾、镁、叶酸等，可以帮助消化。与人参须、麦门冬、五味子搭配食用，可增强免疫力。

此药膳详见130页

山药土茯苓煲瘦肉

本品具有清热解毒、除湿通络等功效，适用于治疗湿热疮毒、筋骨拘挛疼痛等症状。山药、土茯苓和肉块放入砂锅中煲时，一定要用冷水加热，这样原材料中的营养才会尽可能地释放到汤汁中。本菜适合中、老年人食用。

此药膳详见132页

西红柿肉酱烩豆腐

本品具有生津止渴、健胃消食、凉血平肝和清热解毒等功效，适合于高血压、眼底出血、高脂血症、冠心病等患者食用。西红柿中的葡萄糖、有机酸易被人体直接吸收。另外，西红柿中丰富的维生素C由于有机酸的保护，不易因加热而遭到破坏。本品还有助消化和利尿作用，可改善食欲。

此药膳详见134页

养眼鲜鱼粥

本品具有消除疲劳、提神醒脑、帮助发育、预防心血管疾病、抗老化、平肝清热、驱风利湿及润肺止咳等功效。经常食用能降压、安神、醒脑，是高血压、脑动脉硬化、心血管疾病患者的上好佳肴，并且适合于脑力工作者。但体质过敏、尿酸过高及痛风患者不宜多吃。

此药膳详见136页

清炒红椒莲子

红椒含有丰富的椒红素，是具有抗老化作用的物质，能够防止身体衰老，活化体内细胞。清炒红椒的时候，要注意炒锅一定要洗干净，且油温不宜太高，以免炒出来的菜有黑点。一般大众可食用，贫血、体寒及感冒患者尤其适宜。

此药膳详见138页



抗敏关东煮

本品具有活化脑细胞、降低胆固醇、抑制血压高、预防骨质疏松等功效。鳕鱼又叫大头鱼、石肠鱼、大口鱼等，主要营养成分有蛋白质、维生素A和D、钙、鳞、钠、DHA、牛磺酸等。成长发育期的青少年、心血管疾病患者、夜盲症或干眼症患者适宜食用。但尿酸过高或痛风患者不宜多吃。

此药膳详见140页

白果玉竹猪肚煲

本品的制作采取了猪肚这一材料。猪肚即猪胃，为补脾胃的重要食材。白果具有促进血液循环、改善心脑血管、增强机体免疫力的功效。因此，本菜具有疏通血脉、健胃益脾的功效，对中老年人大脑功能不全及老年性痴呆症患者有明显的作用。

此药膳详见142页

土茯苓鳝鱼汤

本品具有利湿解毒、补虚损、驱风湿、强筋骨的功效。患有脾虚血亏、腹冷肠鸣、下痢脓血、身体羸瘦、中气下陷、脱肛、内痔出血、子宫脱垂等病症的人可适当食用。需要注意的是：鳝鱼性温助热，凡发热、阴虚内热、疟疾、胸腹胀满等患者忌用。

此药膳详见144页

枸杞鱼片粥

中医认为，枸杞具有降低胆固醇、兴奋大脑神经、增强免疫功能、抗衰老和美容、补脾肾、益精血等功效，因此吃枸杞可以消除疲劳。适宜体倦乏力、头晕眼花、腰膝酸软等患者食用，也是中老年人常用的滋补、长寿佳品。

此药膳详见146页

润肺乌龙面

本品有补中益气、润肺止咳、散寒、驱风之功效，适用于慢性支气管炎、咳嗽、咽干喉痛等病症。枸杞能滋补肝肾、益精明目和养血。现代医学也证明，枸杞具有降低胆固醇、兴奋大脑神经、增强免疫功能、抗衰老和美容等功能。

此药膳详见148页

陈皮丝里脊肉

本品具有补肾益精、滋肝养血、育阴生津及润燥等功效，适合一般大众食用。葱含有丰富的维生素A、B、C及钙，可以提供抗氧化剂。陈皮具有开脾、通经络、健胃消食、活血行气之效，可做为茶饮长期使用。猪里脊肉具有补肾、润燥的功效。

此药膳详见150页

枸杞地黄肠粉

本品能够补益肝肾、滋养气血、降血糖。适用于腹中冷痛、腰膝冷痛、白浊、遗精、经闭白带、跌打损伤、噎嗝、反胃、吐血、鼻衄、阳痿、早泄、过敏性紫癜等病症。本菜含有多种营养成分，不仅能消炎杀菌，还能补钙。但是患有阴虚内热及疮疡、目疾的病人忌食。

此药膳详见152页

金针木耳肉片

金针不但营养价值高，还有抗氧化，帮助发育成长，忘忧解愁之效用。凡体力差、容易惊惶失措、情绪不定、失眠多梦、受惊吓或暴怒之后者及抵抗力差、免疫力低下者，都适合吃金针料理。黑木耳是一帖天然的滋补剂，具有强心补脑，益志清神的功效，可改善心浮气躁、思绪紊乱、口臭、便秘、痘疹等症状。

此药膳详见154页

丁香多味鸡腿

这道菜既芳香又健胃，具有促进消化系统的功能，可治疗肠胃虚寒所导致的腹部冷痛、呕吐或拉肚子等症。亦可温养肾脏，治疗肾阳不足所造成的阳痿、腰脚酸冷等；对于抗菌消炎方面也有疗效；孕妇因早孕反应所引起的不适，也可选择本菜品调治。

此药膳详见156页

当归芍药炖排骨

本品既能补血，又能活血，常用于脸色萎黄、嘴唇及指甲苍白、头晕眼花、心慌心悸、舌质淡等病症；也可用于少血色等血虚症，是女性作为调养的佳品，凡妇女月经不顺、血虚经闭、胎产诸病症均可应用；此外，还可用于疗治血虚、肠燥、便秘等病。

此药膳详见158页

黄芪猪肝汤

此汤有补益气血、益肝明目、利水消肿等功效。当归补血、黄芪补气、丹参活血通经、生地黄清热凉血，而姜、酒、麻油均温热行气，猪肝、菠菜补血。所有材料合用具有既补血又活血的作用，适于产后气虚血少，乳汁分泌不足的妇女食用，也适宜气血虚弱的癌症患者食用。

此药膳详见160页

蘑菇海鲜汤

本汤能净化血液、排泄毒性物质。经常食用可净化体内环境，是一种很好的减肥美容食品。蘑菇所含的大量植物纤维，具有防止便秘、预防糖尿病及大肠癌、降低血液中的胆固醇含量的作用。而且蘑菇又属于低热量食品，可以防止发胖，对高血压、心脏病患者十分有益。

此药膳详见162页

黄芪甘草鱼汤

此汤适合平时虚弱无力、呼吸短促、畏寒怕风、体型瘦弱、容易感冒的人食用。除此之外，还有延缓衰老、增强免疫功能的功效，老人可用来做为日常保健菜肴。白术、黄芪的结合，还可补气血、壮元阳。适用于气虚、血虚、阳痿不举、早泄、梦遗等男性常见病症。

此药膳详见164页

干贝绿花椰菜

绿花椰菜富含维生素 A、B、B_2、C、蛋白质及矿物质等，有明目、利尿、抗癌的功效。白果能润泽皮肤、消除水肿，是一道美颜佳品。因此，两者的结合，可谓完美，对改善因疲劳而造成的肤质黯淡无光泽、调节视力等都有帮助，适合爱美的人食用，白领一族更可食用这道菜。

此药膳详见166页

黑白木耳炒芹菜

这道菜富含胶质，对骨质疏松症有良好的预防效果。因为黑、白木耳具有滋阴养胃、益气活血、生津润肺、补脑强心的作用，可用于主治崩漏，痔疮、便秘出血、下痢便血等症状。也适用于高血压、创伤出血、月经不调以及血管硬化等病症。

此药膳详见168页

百合小黄瓜

百合对饮食过量或身体局部容易浮肿的人很有帮助，且它还有安神和补中益气的功能。小黄瓜具有清热、解毒、利尿的功效，再加上丰富的维生素C，是很好的美容食材。本款菜式口味清淡，小黄瓜与百合又都是养颜的佳品，尤其适合口味较淡的女性。

此药膳详见170页



西洋参炖土鸡

此汤具有调中理气、暖胃健脾、补气养阴的功效。对孕妇尤其对中年妇女具有很好的保健养颜作用。同时，它也能增强体力和免疫力，可调气养血。西洋参为五加科植物，其根为清补保健之名贵佳品。与性温的人参相比，西洋参性寒凉，刚好弥补了人参性温偏燥的不足，表现了自己的特色。

此药膳详见172页

何首乌红枣粥

本汤品具有补气血、益肝肾、黑须发、养容颜等功效。可适用于脸色无华、未老先衰、肌肤干燥、颜容憔悴、须发早白者，还可帮助心烦气躁、失眠多梦的患者宁心安神，也适合一般大众食用。红枣具有益气补脾、养血安神的功效，所以平日每天吃几颗红枣，对身体很有益。

此药膳详见174页

四神粉煲豆腐

本品含维生素，又可健脾清热，适合想减肥者食用。四神粉是由淮山、芡实、茯苓、莲子四味为主，再加少许薏仁组合而成，具温和平补之效，可改善食欲不振、肠胃消化吸收不良、容易腹泻等病症，也同样适合脾胃虚弱等患者食用。

此药膳详见176页

车前草猪肚汤

本品具有利水通淋、清热明目的功效，同时也是补脾胃的佳品。可治疗因脾胃气虚所导致的胃下垂、腹泻、频尿、消瘦、乏力等病症，亦治脾胃虚寒所导致的胃脘痛等。本汤寒凉，且薏仁有滑胎作用，故脾胃虚寒、肾虚频尿者及孕妇慎用。

此药膳详见178页

猴头菇鸡汤

此汤有健体美容之功效，对治疗皮肤粗糙有明显效果。还能提高人体免疫功能，对消化道肿瘤患者大有裨益，是宜药宜膳的理想菜品。猴头菇所含的不饱和脂肪有健胃消食、补益五脏的功效，适用于肝大腹胀、食欲不振的肝癌病人。

此药膳详见180页

熟地排骨煲冬瓜汤

此汤清热降火，老少皆宜，具有滋阴补血、补益肝肾的功效，可用于治疗阴虚血少、腰膝萎弱及劳嗽骨蒸、遗精、崩漏、月经不顺、消渴溲数、耳聋目眩等症状。生熟地可治阳虚肝旺所引起的烦躁、失眠、潮热、盗汗、头目晕眩及心神不宁、健忘、白带过多等病症。

此药膳详见182页

鸡胸骨高汤

鸡胸骨熬成的高汤味道较清淡，适合在粥中加海鲜时使用。建议可到超市或菜市去购买天然食材来制作高汤，因零售的罐装高汤一般含钠量偏高，对人体健康较不适宜。

此药膳详见244页

大骨高汤

用猪骨所熬出来的高汤，口味香醇浓郁，很适合搭配肉类入粥。另外，鸡架大骨也可用来做大骨高汤。在做高汤时，还可根据个人口味，适当添加葱丝和姜丝等材料，如此味道会更鲜美。

此药膳详见245页