



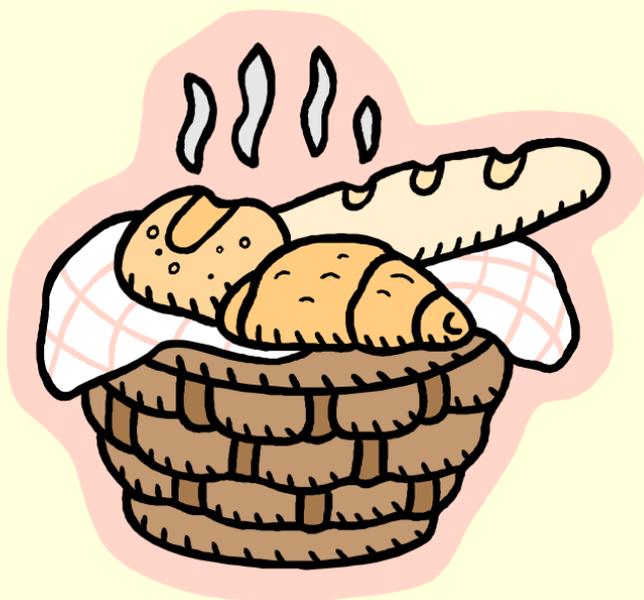
营养药膳

宋富春

生 活 百 科
青 苹 果 电 子 图 书 系 列

营 养 药 膳

宋富春 编著



《营养药膳》编委会

主编 宋富春

编委 张燕华 吴 江 汪向东

柳 勇 罗 玲 尚雪云

高晓峰 王丽华 王 平

张学民 田 东 孙爱国

前 言

在当今社会，人们不断地追求生活质量，关心自身的健康，可以说，营养和健康已经成为人们最关心的话题了。特别是老年人，随着年龄的增长，身体机能也发生了变化，抵抗能力也逐渐减退，易患有一些老年病，不仅影响了生活质量，也妨碍了健康长寿。

为了解决这一问题，本书提出了既可以饱口福，又能达到延年益寿目的的食物疗法，即运用天然食物，制作营养药膳，防治老年疾病，来满足众多老年人对健康的期盼与追求。

药膳既不同于一般的中药方剂，又有别于普通的饮食，是一种兼有药物功效和食品美味的特殊膳食。它可以使食用者在心理上感觉是一种享受，在享用中，使其身体得到滋补，疾病得到治疗。

相信本书的出版可以帮助您吃的更加合理，更富营养，帮您圆健康长寿的美梦。

编 者

目 录

第一章 药膳漫谈	1
一、药膳的历史	1
二、药膳的种类	5
三、药膳的特点	9
四、药膳的禁忌	11
第二章 食物营养与药性	14
一、谷类作物	14
二、豆类作物	18
三、肉类	22
四、蔬菜	27
五、鱼类	35
第三章 药膳与药物	41
一、人参	41
二、太子参	44
三、沙参	46
四、西洋参	47
五、紫丹参	52
六、灵芝	55

七、鹿茸.....	58
八、党参.....	64
九、何首乌.....	65
十、当归.....	69
十一、阿胶.....	71
十二、枸杞子.....	74
十三、桂圆肉.....	78
十四、冬虫夏草.....	81
十五、天冬.....	84
十六、玉竹.....	85
十七、百合.....	86
十八、淫羊藿.....	87
十九、菟丝子.....	89
二十、石斛.....	90
二十一、地黄.....	94
二十二、五味子.....	99
二十三、附子.....	100
二十四、续断.....	102
二十五、茯苓.....	102
二十六、薏米.....	104
二十七、黄芪.....	105
二十八、黄精.....	107
二十九、白术.....	109
三十、山药.....	110
三十一、熟地.....	113

三十二、女贞子	115
三十三、杜仲	117
三十四、肉苁蓉	120
第四章 老年人常用药膳方	122
一、滋补强身类药膳	122
二、保健益寿类药膳方	187
第五章 四季保健药膳方	204
一、春季	204
二、夏季	216
三、秋季	227
四、冬季	236
第六章 防病治病药膳方	246
一、消化系统疾病	246
二、呼吸系统疾病	264
三、泌尿系统疾病	276
四、骨科疾病	288
五、心脑血管疾病	294
六、其他疾病	303

第一章 药膳漫谈

一、药膳的历史

药膳是以药物和食物为原料，经过烹饪加工制成的一种具有食疗作用的膳食。它是中国传统的医药知识与烹调经验相结合的产物。它“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物，赋以药用，药借食力，食助药威；既具有营养价值，更具有防病治病、保健强身、延年益寿的功效。

因此，药膳是药物与食物的一种巧妙的结合。它具有食品的作用，也具有药品的作用，但又不同于食品，也不同于药品。它可以使食用者在心理上感觉是一种享受，在享用中，使其身体得到滋补，疾病得到治疗。因而，中国传统药膳的制作和应用，真可以说，不但是一门科学，而且是一种艺术。

人类的祖先为了生存需要，不得不在自然界到处觅食，久而久之，也就发现了某些动、植物食物不但可以充饥，而且具有某种药用价值。在人类社会的原始阶段，人们还不需要也没有能力把食物与药物分开。这种把食物与药物合二而一的现象就形成了药膳的源头和雏形。也许正是基于这样一

种情况，中国的传统医学才说“药食同源”。

现代考古学家已发现不少原始时代的药性食物。现代民族学也发现一些处于原始时代的民族会烹制药用食品。这些都证明药膳确实可以说起源于人类的原始时代。

当然，这种原始的药膳雏形，还不能说是真正的药膳。那时人们还不是自觉地利用食物的药性。

真正的药膳只能出现于人类已经有了丰富的药物知识和积累了丰富的烹饪经验之后的文明时代。那么真正意义的药膳在我国究竟起源于何时，又是如何发展演变的呢？

在我国自文字出现以后，甲骨文与金文中就已经有了药字与膳字。而将药字与膳字联起来使用，形成药膳这个词，则最早见于《后汉书·列女传》，其中有：“母亲调药膳思情笃密”这样的字句。

以后，在《北宋·外戚·胡珍珠传》又出现“灵太后亲视药膳”字句。《宋史·张观传》还有“蚤起奉药膳”的记载。这些记载证明，至少在一千多年前，我国已出现药膳其名。而在药膳一词出现以前，在我国的古代典籍中，又早已出现了有关制作和应用药膳的记载。

《周礼》中说，西周时有一种官叫“食医”。食医主要掌理调配周天子的“六食”、“六饮”、“六膳”、“百羞”、“百酱”的滋味、温凉和分量。从食医所从事的工作来看，他们已与现代营养医生类似。同时，书中还涉及了其他一些有关食疗的内容。

《周礼·天官》中说的疾医主张用“五味、五谷、五药养其病”；疡医则主张“以酸养骨，以辛养筋，以咸养脉，以

苦养气，以甘养肉，以滑养窍”。

这些主张已经是很成熟的食疗原则。这些记载说明，在我国早在先秦时代，甚至可能在西周时代就有了相当丰富的药膳知识，并出现了从事药膳制作和应用的专职人员。

成书于战国时期的《黄帝内经》中载有：“凡欲诊病，必问饮食居处”，“治病必求其本”，“药以祛之、食以随之”。并说：“人以五谷为本”，“天食人以五气 地食人以五味”，“五味入口藏于肠胃”，“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，以补精气”。

与《黄帝内经》成书时间相近的《山海经》中也提到一些食物的药用价值：“櫟木之实，食之使人多力；栢木之实，食之不老；狶狶食之善走，菝服之不火”。上述典籍的记载，说明早在先秦时期中国的食疗理论已具雏形。

据有人统计，《黄帝内经》中共有 13 首方剂，其中 6 首属于药膳方剂。如乌鲂骨丸，由茜草、乌鲂、麻雀蛋、鲍鱼制成。其做法是将前三种食物研成丸，以鲍鱼汤送服。主要用于治疗血枯病。这又说明先秦时期药膳的制作及应用也已成熟。

秦汉时期药膳有了进一步发展。东汉末年成书的《神农本草》集前人的研究成果载药 365 种，其中大枣、人参、枸杞、五味子、地黄、薏苡仁、茯苓、沙参、生姜、葱白、当归、贝母、杏仁、乌梅、鹿茸、核桃、莲子、蜂蜜、龙眼、百合、附子等，都是具有药性的食物，常作为配制药膳的原料。

汉代名医张仲景在《伤寒杂病论》中收集了许多药膳的

原料。汉代名医张仲景在《伤寒杂病论》中收集了许多药膳的原料。汉代名医张仲景在《伤寒杂病论》中收集了许多药膳方剂，如：白虎汤、桃花汤、竹叶石膏汤、瓜蒂散、黄连阿胶汤、猪肤汤、百合鸽子汤、当归生姜羊肉汤、苦酒汤等。

魏晋南北朝时期，药膳理论有了长足的发展，出现了一些专门著述。晋代葛洪的《肘后备急方》、北魏崔洁的《食经》、梁代刘休的《食方》等著述对中国药膳理论的发展起到了承前启后的作用。

唐宋以后，中国药膳不但在理论上得以系统发展，在应用方面也更为广泛。唐代名医孙思邈在其所著的《备急千金要方》中设有“食治”专篇。至此，食疗已成为一门专门学问。其中共收载药用食物 154 种，分为果实、菜蔬、谷米、鸟兽四门类叙述。孙思邈还指出：“食能排邪而安脏腑，悦情爽志以资气血。”“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃以用药耳。”并认为“若能用食平疴，适性遣疾者，可谓良工，长年饵老之奇法，极养生之术也。”

孙思邈的弟子孟诜集前人之大成，编成《补养方》一书，共收载 241 种药用食物。孟诜的弟子张鼎又将《补养方》增补 87 条，改为《食疗本草》。以后又有唐代昝殷编著的《食疗心镜》，南唐陈士良的《食性本草》、宋代官修的《太平圣惠方》、陈直的《养老奉亲书》等。

元朝统治者重视医药理论，提倡蒙汉医的结合和吸收外域医学成果。在太医院中专设有饮膳太医。忽思慧的药膳专著《饮膳正要》就是在这样的背景下产生的。

明清药膳著述更为丰富多彩，而且在应用上更加广泛和

普及。特别是药膳的烹调和制作达到了极高的水平。这一时期的药膳著述有：徐春甫的《古今医统》、卢和的《食物本草》、宁原的《食鉴本草》、朱棣的《救荒本草》、鲍山的《野菜博录》、高濂的《遵生八笺》、沈李龙的《食物本草会纂》、李时珍的《本草纲目》、王象晋的《群芳谱》、袁枚的《随园食单》、王士雄的《随息居饮食谱》等等。

中国药膳起远古至现今，源远流长；自宫廷到民间，广为流传。据有的学者统计，自汉初至清末，有关食疗药膳的著作已有 300 余部。而今这方面的著述更是色彩纷呈，应用空前广泛，以至出现了一些专门的药膳餐馆。药膳是中国传统饮食和传统医学的重要内容。它正作为一种适用的科学、艺术和文化传遍世界各地，走进千家万户。

二、药膳的种类

在现代人们的生活中，药膳得到了空前的普及。并且在外国也向负盛誉，备受青睐。药膳经过千百年的演变、积累和创造，现已形成种类繁多的一系列特殊膳食。现按药膳的性状、制作、方法和作用这三种分类，划分如下：

1. 按性状分

(1) 菜肴类

此类药膳是以蔬菜、肉类、蛋、鱼、虾等为原料，配一定比例的药物制成的菜肴。这类药膳可以制成冷菜、蒸菜、炖菜、炒菜、炸菜、卤菜等。

(2) 米面食品类

此类药膳是以米和面粉为基本原料，加一定补益药物或性味平和的药物制成的馒头、汤圆、包子各种饭食。

(3) 粥食类

此类药膳是以米、麦等粮食，加一定的补益药物煮成的半流体食品。这类药膳可以用具有药用价值的粮食制成，也可以由药物和粮食合制而成。

(4) 糕点类

此类药膳是按糕点的制作和方法制成的，花样繁多，一般由专业厂家制作。

(5) 汤羹类

此类药膳是以肉、蛋、奶、海味等原料为主加入药物经煎煮而成的有效成分较高的液体。

(6) 精汁类

此类药膳是将药物原料用一定的方法提取、分离后制成的有效成分较高的液体。

(7) 饮料类

此类药膳是将药物和食物浸泡和压榨，煎煮或蒸馏而制成的一种专供饮用的液体。

(8) 罐头类

此类药膳是将药膳原料，按制造罐头的工艺生产的。

(9) 糖果类

此类药膳是将药物加入熬炼成的糖料经混合后制成的固体食品。

(10) 蜜饯类

此类药膳是以植物的干、鲜果实或果皮为原料经药液煎煮后，再附适量的蜂蜜或白糖而制成的。

2. 按制作方法分

(1) 炖类

此类药膳是将药物和食物同时下锅，加水适量，置于武火上，烧沸去浮沫，再置文火上炖烂而制成的。

(2) 焖类

此类药膳是将药物与食物同时放入锅内，加适量的调味品和汤汁，盖紧锅盖，用文火焖熟的。

(3) 煨类

此类药膳是将药物与食物置于文火上或余热的柴草灰内，进行煨制而成的。

(4) 蒸类

此类药膳是将药膳原料和调料拌好，装入碗中，置蒸笼内，用蒸气蒸熟的。

(5) 煮类

此类药膳是将药物与食物放在锅内，加入水和调料，置武火上烧沸，再用文火煮熟的。

(6) 熬类

此类药膳是将药物与食物倒入锅内，加入水和调料，置武火上烧沸，再用文火烧至汁稠，味浓、烂的。

(7) 炒类

此类药膳是先用武火将油锅烧热，再下油，然后下药膳原料炒熟的。

(8) 熘类

这是一种与炒相似的药膳，主要区别是需放淀粉勾芡。

(9) 卤类

此类药膳是将药膳原料加工后，放入卤汁中，用中火逐步加热烹制，使其渗透卤汁而制成的。

(10) 烧类

此类药膳是将食物经焗、煎等方法处理后，再调味、调色，然后加入药物，汤汁，用武火烧滚，文火焖，烧至卤汁稠浓而制成的。

(11) 炸类

此类药膳是将药膳原料放入油锅中炸熟的。

3. 按药膳作用分

(1) 滋补强身类

此类药膳是供无病但体弱的人食用的，它主要是通过调理脏腑器官和组织的功能，使之协调，从而达到增强体质，增进健康的目的。主要包括：十全大补汤、人参汤圆、豆蔻馒头、茯苓包子、健脾抄手等。

(2) 治疗疾病类

此类药膳是针对病人的病情需要而制作成的一种起治疗作用或辅助治疗作用的膳食。它可以通过长期服用而达到治疗疾病的目的，最适宜于慢性病患者。它的种类按其具体功能来分主要有：解表药膳、泻下药膳、清热药膳、祛寒药膳、消导化积药膳、补益药膳、理气药膳、理血药膳、祛痰止咳药膳、熄风药膳等。

(3) 保健益寿类

此类药膳是根据用膳者的生理、病理特点而制作的一种

属于药性平和、起增进健康和抗衰老作用的膳食。它主要是通过提高机体免疫功能和协调功能，从而达到促进发育、调理气血或抗老延年的目的。可分为儿童保健药膳、妇女保健药膳和老年保健药膳。常用的药膳有：人参防风粥、参麦团鱼、虫草鸭子、燕窝汤、银耳羹、杜仲腰花、乌鸡白凤汤、血藤河蟹、小儿八珍糕、芡实粥等。

三、药膳的特点

药膳既不同于一般的中药方剂，又有别于普通的饮食，是一种兼有药物功效和食品美味的特殊膳食。它的特点是：

1. 药膳以中医药理论为基础

药膳从其医疗意义来说，是中医学的一个组成部分。它是中医学的阴阳五行、脏腑经络、辨证施治的理论为基础的，按中医方剂学的组方原则和药物、食物的性能选配组合的。

药膳的主要功能是以食物、药物的偏性来矫正脏腑机能的偏性，或以食物、药物的寒、热、温、凉四种不同特性来增强机体的抵抗力和免疫力。

能减轻或消除热证的药物或食物一般属于寒性或凉性，如黄芩、板蓝根、紫菜、粟米、荞麦、绿豆、黄瓜、丝瓜、兔肉等；

能够减轻或消除寒证的药物或食物，一般属于温性和热性，如附子、干姜、桂枝、葱、粳米、雀肉等。

给患温热的病人配食应多用绿豆、扁豆、高粱、薏米等食物，以偏凉之性，起到清热解毒作用；

给虚寒病人配膳则多用面粉、粳米、糯米等，以温中补虚。

药膳的施用是以中医的整体观念和辨证施治的理论为根据，按治病求本、扶正祛邪、调整阴阳，因时因地因人而治的治疗原则运用的。如同为虚证，气虚者宜食用牛肉，糯米、山药、党参以补气；血虚者宜食龙眼肉、当归以补血。又如同为咳嗽患者，对风寒咳嗽以食葱白粥为宜；对肺燥干咳以食百合粥为宜。

2. 药膳以传统的烹调艺术为手段

药膳的主要原料是药物和食物。它必须寓药于食，寓性于味，融药物功效与食物美味于一体。因此，它也就必须以精湛的烹调艺术为手段，借助炖、焖、煨、蒸、煮、熬、炒、卤、烧等中国传统的烹调方法，按中医理论和患者需要调配好药膳主料和辅料，制成具有一般美食的色、香、味、形的美味食品。通过供人们享用，达到治病、保健和强身的目的。

3. 药膳以治病、保健和强身为目的

食用一般膳食的主要目的是为了消除饥饿、维持生存和获得一种物质享受。服用一般药物的目的则是为了治疗疾病，而食用药膳，除上述两个目的兼而有之外，其最主要的目的还是为了使有病者得到治疗，体弱者得以增进健康，健康者得以更加强壮。

中国传统医药理论认为：药膳最宜扶正固本，因为它所用药物和食物多系补品，如人参、黄芪、当归、阿胶、枸杞、

山药、大枣、鸡、鸭、猪肉、羊肉等，这些都能起到滋身体、补气血、壮阴阳的作用。经现代科学验证，这些滋补品，确能增强机体生理功能，改善细胞的新陈代谢和营养，对神经内分泌的调节功能和机体的免疫力、抗病能力都有积极作用。如人参可以促进核酸合成，加强大脑皮层的兴奋和抑制过程，提高大脑机能的灵活性，减少疲劳感；黄芪、灵芝、山药等能增强吞噬细胞的功能，促进机体产生干扰素等。

四、药膳的禁忌

药膳的主要原料之一是中药。据有的学者统计，在四千余种常用的中药中，有五百种可作药膳原料。如冬虫夏草、人参、熊掌、燕窝、银耳、天麻、当归、贝母等。这些药物在与食物配伍、炮制和应用时都需要遵循中医理论，使它们之间的作用互相补充，协调一致，否则就会出现差错或影响效果。

因此，中国医药学对药膳一向有严格的禁忌。主要包括药物配伍禁忌、药膳与食物配伍禁忌、食物配伍禁忌和疾病忌口。

1. 药物配伍禁忌

药膳的药物配伍禁忌，遵循中药理论，现在一般参用“十九畏”和“十八反”。

“十九畏”的具体内容是：“硫磺畏朴硝，水银畏砒霜，狼毒畏密陀僧，巴豆畏牵牛，丁香畏郁金，川乌、草乌畏犀

牛角，牙硝畏三棱，官桂畏石脂，人参畏五灵脂。”

“十八反”的具体内容是：“甘草反甘遂、大戟、海藻、芫花；乌头反贝母、瓜蒌、半夏、白蔹、白及；藜芦反人参、沙参、丹参、玄参、苦参、细辛、芍药。”

上述两说是金元时期人们用药经验的概括，虽与实际有一定出入，但至今仍为人们所遵从。非有经验的医家不宜违逆。

2. 药物与食物配伍禁忌

药物与食物配伍禁忌是古人的经验记录，后人多遵从。其中有些禁忌虽还有待于科学证明，但在没有得出可靠的结论以前还应参用传统说法，以慎重为宜。

这些禁忌主要包括：猪肉反乌梅、桔梗、黄连、胡黄连、百合、苍术；羊肉反半夏、菖蒲，忌铜、丹砂；狗肉反商陆，忌杏仁；鲫鱼反厚朴，忌麦冬；猪血忌地黄、何首乌；猪心忌吴茱萸；鲤鱼忌朱砂；雀肉忌白术、李子；葱忌常山、地黄、何首乌、蜜；蒜忌地黄、何首乌；萝卜忌地黄、何首乌；醋忌茯苓。

3. 食物与食物配伍禁忌

古人对食物与食物的配伍也有一些忌讳。其道理虽不充分，但是在药膳应用中似仍宜慎重从事，把它们作为重要参考为宜。

这些禁忌是：猪肉忌荞麦、鸽肉、鲫鱼、黄豆；羊肉忌醋；狗肉忌蒜；鲫鱼忌芥菜、猪肝；猪血忌黄豆；猪肝忌荞麦、豆酱、鲤鱼肠子、鱼肉；鲤鱼忌狗肉；龟肉忌苋菜、酒、果；鳝鱼忌狗肉、狗血；雀肉忌猪肝；鸭蛋忌桑椹子、李子；

鸡肉忌芥末、糯米、李子；弊肉忌猪血、兔肉、鸭肉、苋菜、鸡蛋。

4. 病人忌口

忌口是中医理论与实践的一个内容。主要包括两类：一是某种病忌某类食物。如：肝病忌辛辣；心病忌咸；水肿忌盐；骨病忌酸甘；痘病忌油腻；寒病忌瓜果；疮疖忌鱼虾；头晕、失眠忌胡椒、辣椒、茶等。

另一类是指某类病忌某种食物。如：有宿热或热病初愈者不宜食羊肉；虚胖或痰湿盛者宜少食猪肉；有湿热证者不宜食牛肉；阳壮火盛者不宜吃狗肉。脾胃虚寒者忌吃兔肉；发风发疮者忌鹅肉；疮毒、痈疽者忌鱼；中气虚寒者忌蟹；动风、疮疥者忌虾；疮疡初起者忌猪蹄；肝病、痔漏者忌酒；肾、肺、咽、疔病者不宜吃辣椒。

忌口的各种说法中有些已被证明是科学的，有些则不够实际。但是这些传统说法对药膳来说，仍有重要的参考价值。

第二章 食物营养与药性

一、谷类作物

我国人民膳食结构中是以谷类食物为主食。谷类的营养价值取决于所含营养素的种类、数量和质量。谷类的主要营养成分为糖类、蛋白质、维生素、无机盐，还含有少量脂肪及大量食物纤维。

糖类。是谷类的主要成分，平均含量约为 70% 左右，而且糖类被人体吸收利用率高，如大米有 95% 可被利用，小麦有 93% 可被利用，所以是供给人体能量最经济的来源。谷类中的营养性糖以淀粉为主，此外还有少量可溶性糖。非营养性糖主要是纤维素。

蛋白质。谷类并不富含蛋白质，每 100 克中约含 8~15 克，但由于我国人民每天吃的主食较多，按 500 克的大米、面粉、玉米计算，其蛋白质含量分别为 40、50、45 克左右，从主食中摄取的蛋白质约占每日所需量的 50% 左右。所以谷类是机体蛋白质的主要来源，但谷类蛋白质多为半完全或不完全蛋白质。

维生素。谷类是膳食中 B 族维生素的重要来源，谷胚、谷皮及糊粉层富含 B 族维生素，其次还含有维生素 A 和维生素 E 等。

无机盐。谷类中含无机盐为 1.5~3%，大部分集中在谷皮、糊粉层和胚中。其中以磷为最多，约占 50~60%，还含有钙、镁、铁、钾等元素，几乎人体所需的无机盐大部分可从谷类中获得。

1. 糯米

糯米，又称元米、江米。糯米中含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、多量淀粉等成分，可煮粥、酿酒，常食之对人体有滋补作用。

糯米有补中益气、养胃健脾、固表止汗、止泻、安胎、解毒疗疮等功效。可用于虚寒性胃痛、胃及十二指肠溃疡、糖尿病消渴多尿、气虚自汗、脾虚泄泻、妊娠胎动、痘疹痈疔诸疮等病。

用糯米粉加红枣、栗子、鸡肉、桂花、萝卜、南瓜、苹果、葡萄等配料制成的年糕，由于配料不同而有不同的食疗功效。如红枣年糕适于贫血、食欲不振者；鸡肉年糕适于月经不调、腰膝酸软者；用豆浆煮年糕有催乳作用等。

糯米不宜食之过量，老人、小孩、脾胃虚弱者尤应注意。

年糕可加重咳嗽、令痰多，发热、感冒、气管炎患者慎用。

2. 小麦

小麦分为普通小麦、密穗小麦、硬粒小麦、东方小麦等品种。小麦含有蛋白质、粗纤维、碳水化合物、脂肪、钙、

磷、钾、维生素 B₁、维生素 B₂ 及烟酸等成分，还有一种尿囊素的成分。

此外，小麦胚芽里所含的食物纤维和维生素 E 也非常丰富。精制小麦面粉，小麦胚芽中的 B 族维生素和维生素 E 将消失殆尽，麦麸中的食物纤维也不保了。因此，应食用全麦食品。

小麦有生津止汗、养心益肾、镇静益气、健脾厚肠、除热止渴的功效，适用于体虚多汗、舌燥口干、心烦失眠症，特别以浮小麦（小麦用水淘，不沉于水的叫“浮小麦”，它有补心敛阴止汗，治疗自汗盗汗的功效）的效果为佳，可以治疗腹泻、血痢、无名毒疮、丹毒、盗汗、多汗等症。

古代就有“小麦养心气”的说法，它对于精神安定及增进体力有良好功效。

3. 玉米

玉米，又称苞谷、玉蜀黍。玉米营养丰富，含有蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素及微量元素。

玉米胚中约含 52% 的脂肪，仅次于大豆，蛋白质及维生素含量均高于粳米，黄玉米含有较多的维生素 A，对人的视力十分有益。

玉米中富含维生素 E、卵磷脂及谷氨酸，对人体健脑、抗衰老有良好的作用。

玉米中富含的纤维素，可吸收人体内的胆固醇，将其排出体外，可防止动脉硬化，还可加快肠壁蠕动，防止便秘，预防直肠癌的发生。

玉米含的镁元素，可舒张血管，防止缺血性心脏病，维

持心肌正常功能，是高血压、冠心病、脂肪肝患者的首选食品。

玉米内含有的赖氨酸、谷胱甘及等几种成分有较好的抗癌作用。

玉米中富含的硒元素，是一种强有力的抗氧化剂，能加速体内过经物或自由基的分解，致使肿瘤细胞得不到分子氧的充分供应，从而抑制癌细胞的生长。所以，玉米也是中老年人预防肿瘤的理想保健食品。

玉米具有利尿、利胆、止血、降压等功效，对治疗食欲不振、肝炎、水肿、尿道感染等病有一定的作用。

玉米须有平肝利胆、泄热利尿的功效，对治疗高血压、糖尿病、胆结石、肾炎水肿、黄疸型肝炎等症有较好的疗效。

4. 小米

小米，又称粱米、粟米、粟谷等。小米营养丰富，富含蛋白质、脂肪、糖类、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸和钙、磷、铁等成分，是人体必需的营养食物，容易被消化吸收，故被营养专家称为“保健米”。

小米具有健脾和中、益肾气、补虚损等功效，是脾胃虚弱、反胃呕吐、体虚胃弱、精血受损、产后虚损、食欲不振等患者的良好康复营养食品。

小米养胃，适合脾胃虚弱、消化不良、病后体弱的人及儿童经常食用。

小米滋养肾气，清虚热，利小便，治烦渴。

二、豆类作物

按豆类的营养组成可分为两类：一类是大豆，含有较高的蛋白质和脂肪，糖类的含量相对较少；另一类是除大豆外的其他豆类，含有较高的糖类，中等量的蛋白质和少量的脂肪。

豆类所含蛋白质含量高，质量好，其营养价值接近于动物性蛋白质，是最好的植物蛋白。植物氨基酸的组成接近于人体的需要，是我国人民膳食中蛋白质的良好来源。

豆类所含的脂肪以大豆为最高，可达 18%，因而可作食用油的原料，其他豆类含脂肪较少。豆类含糖量以蚕豆、赤豆、绿豆、豌豆含量较高，为 50~60%，大豆含糖量较少，约为 25% 左右，因此，豆类供给的热量也相当高。豆类中维生素以 B 族维生素最多，比谷类含量高。此外，还含有少量的胡萝卜素。豆类富含钙、磷、铁、钾、镁等无机盐，是膳食中难得的高钾、高镁、低钠食品。

1. 大豆

大豆，是豆类中营养价值最高的品种，在百种天然食品中，它名列榜首，含有大量的不饱和脂肪酸，多种微量元素、维生素及优质蛋白质。大豆经加工可制作出很多种豆制品，是高血压、动脉硬化、心脏病等心血管病人的有益食品。大豆富含蛋白质，且所含氨基酸较全，尤其富含赖氨酸，正好补充了谷类赖氨酸不足的缺陷，所以应以谷豆混食，使蛋白质互补。

大豆具有健脾益气宽中、润燥消水等作用，可用于脾气虚弱、消化不良、疝积泻痢、腹胀羸瘦、妊娠中毒、疮痈肿毒、外伤出血等症。

大豆中所含钙、磷对预防小儿佝偻病、老年人易患的骨质疏松症及神经衰弱和体虚者很相宜。

大豆中所含的铁，不仅量多，且容易被人体吸收，对生长发育的小孩及缺铁性贫血病人很有益处。

大豆中所富含的高密度脂蛋白，有助于去掉人体内多余的胆固醇。因此，经常食用大豆可预防心脏病、冠状动脉硬化。

大豆中所含的染料木因（异黄酮）能抑制一种刺激肿瘤生长的酶，阻止肿瘤的生长，防治癌症，尤其是乳腺癌、前列腺癌、结肠癌。

大豆中所含的植物雌激素，可以调节更年期妇女体内的激素水平，防止骨髓中钙的流失，可以缓解更年期综合症、骨质疏松症。

大豆对男性的明显益处是可以帮助克服前列腺疾病。

2. 豆腐

豆腐，可分为硬豆腐、滑豆腐、熏豆腐和冻豆腐。豆腐含有丰富的蛋白质，低脂肪，不含胆固醇，含钠量低，并且含有丰富的植物性雌激素。由硫酸钙或卤水点成的豆腐，含有大量的钙、镁等成分。豆腐可做多种菜，不仅味道鲜美，而且营养丰富，容易被胃肠吸收，是理想的补益食疗品。

豆腐熟食可强壮身体，调和肠胃，增进饮食；生食能清肺胃热，生津液，止咳消痰，用于治疗胃火上炎、口干燥渴、

腹胀满、痢疾、目赤肿痛、肺热咳嗽、痰多等症。

豆腐中的钙易于为人体吸收，可维持正常的心脏功能和血压，并预防某些癌症。

豆腐中所含植物性雌激素可帮助预防多种癌症，并减轻更年期的不适症状。

豆腐不要和菠菜同食，菠菜中的草酸影响对钙质的吸收。

豆腐含嘌呤较多，有嘌呤代谢失常的痛风患者和血尿酸浓度高的患者，应慎食豆腐。

3. 豌豆

豌豆，又称青小豆、荷兰豆等。新鲜豌豆中，每百克含蛋白质 4~11 克，维生素 C 含量为 7~9 毫克。但豌豆苗中维生素 C 含量更高，每百克可达 53 毫克，在所有鲜豆中名列第一。每百克干豌豆含蛋白质 24.6 克，碳水化合物 57 克，少量脂肪钙、磷、镁、钠、钾、铁等微量元素，其中磷的含量较高，为 400 毫克。

此外，它还含有粗纤维、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等多种维生素。

豌豆具有益气和中、利小便、解疮毒、通乳消胀等功效，可治疗痈肿、脚气病、糖尿病、产后乳少、霍乱吐痢等病症。

豌豆富含的维生素 C、胡萝卜素及钾可帮助预防心脏病及多种癌症。

豌豆富含的纤维素可预防结肠和直肠癌，并降低胆固醇。

新鲜豌豆中还含有分解亚硝酸胺的酶，有防癌、抗癌的作用。

新鲜豌豆苗富含胡萝卜素、维生素 C，能使皮肤柔腻润

泽，并能抑制黑色素的形成，有美容功效。

豌豆食之过多令人腹胀，脾胃虚弱者不宜多食，以免引起消化不良。

4. 绿豆

绿豆，又名青小豆。绿豆含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等成分，绿豆汤是家庭常备的夏季消暑饮料。

绿豆有滋补强壮、调和五脏、清热解毒、生津解暑、利水消肿等功效，同时还有降压、降脂、保肝之功效。

绿豆可解百毒，对于肿胀、痱子、疮癣、口腔炎、各种食物中毒等都有疗效。近年发现能解斑蝥中毒，对敌敌畏、有机磷农药中毒也有辅助治疗效果；常服绿豆汤对接触有毒、有害化学物质（包括气体）而中毒者有一定的防治效果。

身体虚寒者不宜过食或久食绿豆；脾胃虚寒、大便滑泄者忌食。

进食温补药的同时一般不宜饮服绿豆汤，以免减低温补药作用。

5. 扁豆

扁豆，亦称匾豆、娥眉豆。扁豆可分为白扁豆、黑扁豆、青扁豆和紫扁豆。扁豆的营养价值较高，蛋白质含量是青椒、番茄、黄瓜的 1~4 倍；维生素 C 含量较高；还富含人体所必需的微量元素锌，它能促进智力和视力发育，提高人体的免疫力。扁豆的含量低，是心脏病、高血压、肾炎患者的理想蔬菜。

刀豆具有维持人体正常新陈代谢的功能，可以增强人体

内多种酶的活性，并能增强大脑皮质的功能，使人神志清楚、精力充沛。

刀豆具有补气益肾、健脾散寒、温中下气之功效，对治疗呕吐、痰喘、虚寒呃逆、腹痛、肾虚腰痛有一定的作用。

刀豆与羊肉与牛肉同煮，有补肾壮阳之功效。

刀豆中含有一种毒蛋白凝集素与一种溶血素，经加热彻底才可被破坏，使其毒性消失。因而在烹制刀豆中，一定要烧熟烧透。

三、肉类

肉类是屠宰的家畜、家禽经过加工整理后的整个肉体。肉类分为家畜肉和家禽肉两类。肉类食品有丰富的营养成分，味道鲜美，食用广泛，是人类重要食品之一。

肉包括畜体禽体的肌肉、脂肪、结缔组织，肌肉组织是肉的主要部分，在各种家畜、家禽肉体内肌肉组织约占50%~60%。肌肉组织中富含人体必需的完全蛋白质，是最有食用价值的部分，也是决定肉质的最重要的部分。

结缔组织包括腱、韧带和肌肉脂肪的内外膜、血管、淋巴等组织，结缔组织的基本成分是胶原蛋白和弹性蛋白，属于不完全蛋白，其营养价值不如肌肉组织的蛋白质，不易消化。

脂肪组织一般较多的分布在皮下、肌肉间隙、腹腔内以及肾脏周围，还有一部分与蛋白质结合存在于肌肉中。脂肪是由结缔组织包被形成小叶，小叶聚集形成脂肪组织。另外，

还有骨骼，是动物体的支撑组织。

各种家畜肉的主要成分：

畜肉蛋白质含量约为 10~20%左右，主要是由许多人体不能合成的必需氨基酸所构成的，为完全蛋白质，营养价值较高。结缔组织的蛋白质不含人体必需的氨基酸，因此，胶原蛋白和弹性蛋白的食用价值不大。

此外，在肉中还含有可溶性蛋白(或称浸出物)能溶于水，因而煮肉时能增肉汤的鲜味。在主要的家畜肉类中，牛肉含蛋白质高于羊肉，羊肉含蛋白质又多于猪肉。

畜肉脂肪的平均含量，以猪肉的含量较高，为 59%，羊肉次之，为 28%，牛肉含量较少，为 10%。肉类含脂肪量及其质量与家畜的种类、性别、肥度和畜体部位的不同有很大差异。

肉类脂肪是由各种甘油三脂(如硬脂酸、软脂酸、油脂酸等)及少量的卵磷脂、胆固醇、游离脂肪酸和脂色素组成。含硬脂酸多的脂肪在室温下为固体脂肪，其硬度大、熔点高、不易被人体消化，如牛脂、羊脂等；含油酸多的脂肪在室温下多为液体，精密仪器点低、易于消化，如猪脂。肉类脂肪中胆固醇含量较高，肥畜肉约含胆固醇 100~200 毫克/100 克左右，内脏含胆固醇还要高，如猪脑等约含 2000~3000 毫克/100 克左右。当摄取过量动物性脂肪时，血浆中胆固醇含量明显上升，因此，对动物性脂肪的摄取量要有所控制，中老年人和患有心脑血管病、糖尿病的人不宜多食。

肉类脂肪可供给较多热量，对食品的香味、滋味和口感等均有一定影响，脂肪含量少的肉，不仅肉质发硬，同时风

味也差，特别是肌肉脂肪的含量尤为重要。

在家畜肉类中的糖类主要是动物淀粉，其正常含量约为动物体总重量的 5% 左右，它是肌肉能量的物质基础。

肉中维生素的含量虽然不多，但其中维生素 B 的含量很丰富。猪肉中维生素 B₁ 的含量比其他肉类要多，牛肉的叶酸含量又比猪、羊肉多。各种内脏器官含 B 族维生素比肌肉组织多，尤其是肝脏，它是动物内含各种维生素最丰富的器官，维生素 A、C、D 在肌肉中含量很少，在肝脏中含有丰富的维生素 A 和维生素 B₂ 等。

畜肉中含无机盐约占 1% 左右，一般瘦肉中含无机盐较肥肉多，内脏器官的含量又比瘦肉多。肉中无机盐主要有钠、钙、镁、铁、磷等，尤以磷和铁是良好来源。

肉类烹煮时，凡溶出的成分均可称为浸出物，其中含氮化合物最多，包括核苷酸、肌肉酸、肌苷、肽、游离氨基酸、嘌呤碱等，非氮化合物有糖元、葡萄糖、琥珀酸、乳酸等。浸出物的成分与肉的风味、滋味、气味有密切关系，如琥珀酸、谷氨酸等是肉的鲜味成分。浸出物的含量虽然不多，但对促进唾液、胃液的分泌和对蛋白质、脂肪的消化起着很好的作用。

家禽肉的主要成分：

禽肉能供给人体各种必需氨基酸，含蛋白质较多的为鹌鹑肉和鸡肉，其次为鹅、鸭肉，一般含蛋白质约为 15~20% 左右。

禽肉中脂肪含量比畜肉少，鸡肉约含 2.5% 左右，肥的鸭、鹅脂肪含量可以达到 10% 左右。禽肉中饱和脂肪酸的含量低

于家畜肉类，并且含有较多的亚麻油酸。禽肉中的脂肪分布上较均匀，所以，禽肉比畜肉更鲜嫩味美且易消化。但领取的内脏含胆固醇较高，如鸡肝、鸭肝含胆固醇可达 400~500 毫克/100 克。

禽肉中含有丰富的维生素，其中 B 族维生素含量较多。禽肉中还含有维生素 E，它具有抗氧化作用，可以阻止脂肪酸败。禽的内脏含各种维生素，其中维生素 A、B₁、B₂ 等含量都多于肌肉组织，尤其肝脏是维生素的重要来源。

禽肉也是无机盐的良好来源，钙、磷、铁含量较高，尤以禽肝含铁量更高。

1. 猪肉

猪肉含蛋白质、脂肪、碳水化合物、磷、钙、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等成分。猪肉是肉类中含维生素 B₁ 最多的食品，相当于牛羊肉的 7 倍。

猪肉具有补肾养血、滋阴润燥、益气的功能，对于患有燥咳热病伤津、消渴、羸瘦、贫血、便秘等症的患者大有裨益。

猪肉有滋养脏腑、强壮身体之功效。

猪肉多食可生痰，体胖多痰者慎用，患风寒及病初愈者大忌。

猪肉含脂肪较高，特别是胆固醇含量较高，动脉硬化、冠心病、高血压和肝、胃病患者及老年人应少食。

2. 牛肉

牛肉富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等成分。牛肉蛋白质所含必需氨基酸

很多，营养价值高。牛肉所含蛋白质比猪肉多 3.3%，比羊肉多 10%；而含脂肪比猪肉少 19%，比羊肉少 18.6%，是高蛋白低脂肪、成分易被人体消化吸收的食物。

牛肉具有补脾胃、益气血、强筋骨、消水肿、除湿气、理虚弱、化痰熄风的功能，可用于治疗身体虚弱、病后虚羸、脾虚久泻、四肢怕冷、腰膝酸软、神疲乏力等症。

在肉类中牛肉营养价值最高。古有牛肉补气功同黄芪之说，是补益的食疗佳品。

3. 羊肉

羊肉含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素及维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等成分。

羊肉具有益气养血，温中暖下、补肾壮阳、生肌健力、补虚、御风寒的功能，可治虚劳羸瘦、腰膝酸软、产后虚冷、寒疝腹痛、中虚反胃等症。

羊肉含有的钙、铁高于猪肉、牛肉，所以吃羊肉对肺部疾病如肺结核、气管炎、哮喘和贫血、产后气血两虚、久病体弱、营养不良、腰膝酸软及一切虚寒诸症，最为有益。

羊肉热量高于牛肉，铁含量高于猪肉，对造血有显著的功效。

患热性病或内热盛的人应慎食。

4. 鸡肉

鸡肉含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸，还含有维生素 A、维生素 C、维生素 E 等多种成分，具有温中、益气、补精、添髓的功能。

鸡肉可补虚，暖胃，强筋骨，活血，调经，止崩带，节

小便频数。

凡年老体弱、神疲力乏、贫血、血小板减少、白细胞减少、产妇体虚乳少等，吃鸡可滋补强健。

鸡是妇科食疗佳品，尤其是乌骨鸡，氨基酸含量高，人体必需氨基酸含量齐全。

有阴虚内热、肿瘤、热征者，忌吃鸡。

5. 鸭肉

鸭肉营养丰富，含蛋白质、脂肪、碳水化合物、磷、钙、铁、烟酸、维生素 B₁、维生素 B₂ 等成分。

鸭肉有滋阴补虚、益气养胃、利水消肿功效，适于阴虚体弱、水肿、慢性肾炎等症。

腹泻、脚气、外感风寒、外科化脓患者忌食。

四、蔬菜

我国具有良好的蔬菜栽培自然条件和生产技术，是盛产蔬菜的国家，不仅品种多，产量大，而且品质优良。

按照蔬菜的构和可食部分，可分为叶菜类、茎菜类、根菜类、果菜类、花菜类和食菌类。

叶菜类是以肥嫩菜叶、叶柄作为食用的蔬菜。常见的叶菜有普通叶菜，如小白菜、油菜、菠菜等；结球叶菜，如大白菜、卷心菜等；香辛叶菜，如大葱、韭菜、香菜等。

茎菜类是以肥大的变态茎作为食用的蔬菜，这类菜含水量少，适于储藏。茎菜按生长状况可分为地上茎，可食部分

生长在地上，如莴苣、紫菜苔等。地下茎，可食部分生长在地下，这类又分为块茎，如芋头等；根茎，如藕、姜；球茎，如慈菇等；鳞茎，如大蒜、洋葱等；嫩茎，如竹笋、茭白等。

根菜类是以变态的肥大根部作为食用的蔬菜，如萝卜、胡萝卜、山药等。

果菜类是以果实或种子作为食用的蔬菜，这类果菜可分为：茄果类，如番茄、茄子、辣椒等；瓜类，如黄瓜、冬瓜、南瓜、丝瓜等，这类蔬菜耐热耐旱；荚类，如毛豆、扁豆荚、豇豆荚等。

花菜类是以菜的花部作为食用的蔬菜，常见的有花椰花（菜花）等。

食菌类是以无毒菌类的子实体作为食用的蔬菜，如蘑菇、黑木耳等。

按蔬菜分类及其所含营养素的多少分述如下：

叶菜类是蔬菜中品种最多的一类，是维生素 B₁、B₂、C 和胡萝卜素以及钙、铁、钾等元素的优良来源，尤以维生素 C 较为丰富。叶菜绿色越深，其胡萝卜素的含量就越多，因为绿色植物本身能制造胡萝卜素。叶菜类中叶酸和胆碱的含量也较多。

茎菜类。茎菜的营养价值不如绿叶菜类，多数茎菜都富含淀粉，还含有胡萝卜素、一部分 B 族维生素和维生素，含有多量的钾等无机盐。葱、蒜、姜等还含有挥发油等特殊成分，是重要的辛香蔬菜，具有调味作用。

根菜类。根菜的肉质部分为发达的薄壁细胞组织，其中含有大量糖分、胡萝卜素、维生素 C 及钙、磷、铁等无机盐，

还含有挥发油。

果菜类。由于果实的构造特点不同，分为瓜果类、浆果类、荚果类。瓜果类含有蛋白质、脂肪及丰富的糖类，还含有多种维生素和无机盐；浆果类则主要含丰富的维生素 C 和类胡萝卜素，还含有维生素 B 和有机酸、生物碱等；荚果类则含有丰富的蛋白质、糖类，其所含氨基酸优于谷类，赖氨酸近似于动物性蛋白质。

花菜类。这类蔬菜品种不多，主要以幼嫩的花部器官作为食用部分。

食用真菌类。食用真菌以独特的香气和鲜味而著称，含有大量人体所需的氨基酸、维生素、无机盐和酶类，特别是所含的特殊物质具有重要的药用价值。如香菇中的核酸类物质，对胆固醇有溶解作用，有助于防止心血管病；麦角固醇作为维生素 D 原可防止佝偻病；含有糖苷等物质具有抗癌作用。

1. 芹菜

芹菜有两种，生于招泽地带的叫水芹（又名水英、野芹菜）；生于旱地的叫旱芹（又名药芹、香芹）。芹菜含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸、维生素 C、钙、磷、铁及粗纤维等成分。

水芹有清热利水之功效，可治暴热烦渴、淋病、水肿等症；能化痰下气，可治痰多胸闷、癆瘵等症；可止带止血，治崩漏带下、小便出血；能解毒消肿，治疔腮，解百药毒。

旱芹能平肝清热，可治高血压病、眩晕头痛等；祛风湿，可治湿浊内盛、血淋诸症；解毒消肿，治疮肿、无名肿

毒等症；

芹菜含铁量较多，是缺铁性贫血患者的食疗佳品。

芹菜中有一种能使血管平滑肌舒张的物质，可降低血压和胆固醇。

芹菜中含有补骨脂素的成分，可预防牛皮癣。

2. 菠菜

菠菜，又叫菠棱菜、赤根菜、波斯菜、鹦鹉菜。菠菜含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素 A、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸、维生素 C 等成分。因其维生素含量丰富，被誉为“维生素宝库”，糖尿病、高血压、便秘者更宜食用。

菠菜有养血止血、滋阴润燥、通利肠胃等功效，可治衄血、便血、坏血病、肠胃积热、大小便不畅、痔疮等症。

菠菜为一种作用缓和的补血滋阴之品，对“虚不受站”者尤宜。

菠菜所含的酶对胃和胰腺的分泌功能起良好作用，宜于高血压、糖尿病患者（菠菜根尤适于糖尿病患者）。

菠菜中维生素 A、维生素 C 的含量高于一般蔬菜，常吃可维持眼睛的正常视力，防止夜盲症。

国外学者最近研究发现，菠菜具有抗衰老和增强青春活力的作用，这和它所含的维生素 E 和另一种辅酶 Q₁₀ 有关。

肠胃虚寒腹泻便溏者少食，肾炎和肾结石患者不宜食。

菠菜含有草酸，草酸与钙质结合易形成草酸钙，会影响人体对钙的吸收，因此，菠菜不能与含钙丰富的豆类、豆制品类以及木耳、虾米、海带、紫菜等食物同时烧。

食用菠菜前先投入开水中略煮一下，即可除去草酸。

3. 竹笋

竹笋，又称冬笋、春笋、虫笋、鞭笋、笋干。竹笋含有丰富的植物蛋白、脂肪、糖类，含有大量的胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 和钙、磷、铁、镁等。在竹笋所含的蛋白质中，至少有 16 种氨基酸。

竹笋是低脂肪、低糖、多纤维素的食品，具有促进肠道蠕动、帮助消化、防止便秘的效果，而且对于减肥，防治大肠癌、乳房癌也有作用。

竹笋含的稀有元素镁，具有一定防癌、抗癌的功能。

肺热咳嗽、浮肿、肾炎、动脉硬化、冠心病病人食用竹笋也大有益处。

竹笋可吸附油脂，降低胃肠对脂肪的吸收，对单纯性肥胖者有减肥功效。

上消化道出血、消化道溃疡、食道静脉曲张、尿路结石者忌食。

4. 韭菜

韭菜，又名壮阳草。韭菜中蛋白质、脂肪、碳水化合物含量较高，尤其维生素含量丰富且全面，钙、磷、铁等矿物质亦很丰富。

韭菜具有温阳行气、宣痹止痛、散淤解毒、降脂作用，可用于胸痹、噎膈、反胃、吐血、衄血、尿血、痢疾、消渴、脱肛、跌打损伤、虫蝎螫伤等症。

韭菜里的粗纤维较多，能促进肠管蠕动，保持大便通畅，并能排除肠道中过多的成分而起减肥作用。

韭菜还含有一种挥发性精油和硫化物等成分，具有兴奋神经和杀菌功能，对葡萄球菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌、大肠杆菌、变形杆菌、绿脓杆菌等均有抑制作用。

韭菜还有益于高血脂及冠心病患者。

韭菜含有生物碱、皂甙，有温补肝肾、固精壮阳作用，对阳痿早泄、腰膝酸冷、遗尿滑精等症效果很好。

由于韭菜中含粗纤维较多，不易被肠胃消化，胃肠溃疡者不宜食用。

5. 萝卜

萝卜，又名莱菔、萝白。萝卜的主要成分是蛋白质、糖类、B族维生素和大量的维生素C（萝卜的维生素C含量比苹果、梨等水果高近10倍），以及铁、钙、磷和多种酶与纤维。

萝卜富含木质素，被人体摄入利用，能使体内的巨噬细胞活力增强，从而逐个吞噬掉癌细胞。

萝卜所含的维生素C和钼元素，也有抗癌作用。维生素C能阻止硝酸盐在体内合成致癌性很强的亚硝胺，人体如缺乏钼元素易患肝癌和食道癌。

头屑多、头皮发痒、咳嗽、鼻出血等人食用萝卜也大有裨益。

常吃萝卜，具有降血脂、软化血管、稳定血压、预防冠心病、高血压、动脉硬化的功能。

萝卜中含有的多种酶能阻断或完全消除有致癌作用的亚硝胺。

萝卜助消化、补脾养胃、润肺化痰、平喘止咳，中医认

为萝卜“百病皆宜”。

脾胃虚寒之人忌食生萝卜。

6. 胡萝卜

胡萝卜，又名红萝卜、黄萝卜、丁香萝卜。胡萝卜的主要成分有蛋白质、脂肪、碳水化合物、B族维生素、维生素C，以胡萝卜素含量最为丰富。

胡萝卜有健脾化滞、润燥明目、降压强心、抗炎、抗过敏之功效，可治消化不良、久痢、咳嗽、夜盲症。

胡萝卜中所含的胡萝卜素，在人体内可迅速转化为维生素A，能维持眼睛和皮肤的健康。

胡萝卜中所含的叶酸有抗癌作用。

胡萝卜中所含木质素有提高机体抗癌免疫力和消灭癌细胞的作用。

现代医学多以胡萝卜作为细菌性痢疾、神经官能症、高血压病的辅助食疗品和用以预防食道癌、肺癌的发生。

长期吸烟的人，经常食用胡萝卜对肺部有保健作用。

胡萝卜的纤维素含量较高，其中的果胶酸钙可降低胆固醇，预防冠状动脉疾病和中风。

最好每天都吃胡萝卜，注意胡萝卜素是脂溶性的，须与肉类一同烹调。

7. 黄瓜

黄瓜，又名王瓜、胡瓜。黄瓜富含蛋白质、钙、磷、铁、钾、胡萝卜素、维生素B₂、维生素C、维生素E及烟酸等营养素。

黄瓜中含有精氨酸等必需氨基酸，对肝脏病人的康复很

有益处。

黄瓜所含的丙醇二酸，有抑制糖类物质在机体内转化为脂肪的作用，因而肥胖症、高脂血症、高血压、冠心病患者，常吃黄瓜既可减肥、降血脂、降血压，又可使体形健美、身体康复。

黄瓜汁有美容皮肤的作用，还可防治皮肤色素沉着。

黄瓜顶部的苦味中富含胡芦素 C 的成分，具有抗癌作用。

黄瓜所含的钾盐十分丰富，具有加速血液新陈代谢、排泄体内多余盐分的作用，故肾炎、膀胱炎患者生食黄瓜，对机体康复有良好的效果。

黄瓜性凉，慢性支气管炎、结肠炎、胃溃疡病等属虚寒者宜少食为妥。

8. 西红柿

西红柿又名番茄、番柿、洋柿子、六月柿等。西红柿被称为“维生素仓库”，因为它含有几乎维生素的所有成分，同时它还含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、铁、钙、磷等成分。西红柿营养丰富，每人每天若吃 2~3 个西红柿，就可以补偿其维生素和矿物质的消耗。

西红柿中所含的维生素 P 可以保护血管。

西红柿中所含的黄酮类等物质有显著止血、降压、利尿和缓下的作用。

西红柿中所含烟酸能维持胃液的正常分泌，促进红细胞的形成，可以保护皮肤健康。

西红柿中所含番茄碱能抑制某些对人体有害的真菌，可用于预防口腔炎等。

西红柿中所含一定量的维生素 A 可以防治夜盲症和眼干燥症。

西红柿还含一种抗癌、抗衰老的物质谷胱甘肽，使体内某些细胞推迟衰老及使癌症率下降。

西红柿因含有大量的番茄红素而有预防宫颈癌、膀胱癌和胰腺癌的作用。

风湿性关节炎患者多吃西红柿可能使病情恶化。

9. 茄子

茄子，又名落苏。茄子含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸、维生素 P、维生素 E，并含生物碱等成分。茄子在蔬菜中营养素含量中等，但茄子富含维生素 E 和维生素 P。

茄子中富含的维生素 E 既可抗衰老，又可提高毛细血管抵抗力，防止出血；维生素 P 能改善微细血管脆性和通透性，使毛细血管能保持弹性和正常的生理功能。常食茄子对高血压、脑溢血、动脉硬化、眼底出血等患者有良好的保健作用。

茄子含有的植化物可以消除类固醇激素的作用，避免它促进癌细胞的生长，阻止癌细胞的生长。

茄子中含有较大量的钾，可调节血压及心脏功能，预防心脏病和中风。

五、鱼类

水产品不仅能供给人体优质蛋白，具有较高的营养价值，

而且具有重要的药用保健作用。所以，水产品是我国人所喜爱的重要食物。

鱼类的营养成分与畜肉基本相似，分述如下：

蛋白质：一般鱼类含蛋白质为 15~21%，而且氨基的组成与人体组织蛋白相接近，是完全蛋白质，具有较高的营养价值。鱼肉蛋白质中蛋氨酸、赖氨酸的含量较多，与畜肉相比，只有甘氨酸含量较少，而甘氨酸并非是必需氨基酸。蛋白质组织松软，水分含量较多，肉质细嫩，而且结缔组织、皮膜量很少，这是鱼肉易于消化的重要原因。结缔组织、皮膜等是由胶原蛋白和弹性蛋白所组成，属于不完全蛋白，营养价值较低。

脂肪 鱼类一般含脂肪量少 约为 1~10% ,多数为 1~10%，多数为 1~3%，但鳗鱼、鲢鱼(淡水鱼)、海鲫鱼含脂肪较多，超过 10%。鱼类脂肪大部分为不饱和脂肪酸，如黄鱼不饱和脂肪酸为 62%，带鱼为 61%，黄鳝为 69%，因此，鱼类脂肪在常温下多呈液态，容易消化吸收，消化率达 95%左右。但鱼类脂肪很易氧化和酸败，较难保管。

维生素：鱼类含有丰富的维生素 A、D 和 B 族维生素。鱼肉中含有硫胺酶，能分解维生素 B1，所以，鱼死后，应尽快加工烹调，及时破坏硫胺酶，以防止维生素 B1 的损失。

在鱼类肝脏中更富维生素 A、D，特别是鲨鱼和鳕鱼，鱼肝的重量约占鱼重量的 1%左右，由此可见，这些鱼肝作为生产维生素 A 的原料有特殊价值。

无机盐：鱼类无机盐的含量约为 1~2%，鱼肉中一般以钾、钙、磷、镁、碘较多，尤以碘和磷比家畜肉类的含量多，

其中海产鱼类含碘最为丰富。鱼类还是人体所需的多种微量元素，如铜、铁、氟、碘、钴、硒、锌、钒等的极好来源。

提出物：鱼肉磨碎加水搅拌后，各种成分即可溶出，除蛋白质、脂肪、色素以外，其他溶出物统称为提出物，包括氨基酸、低分子肽、氧化三甲胺、甜菜碱、肌苷酸、糖和有机酸等。提出物中有许多呈味物质，如谷氨酸和它的钠盐及其低分子肽、5'-肌苷酸、5'-鸟苷酸等是鲜味成分。氧化三甲胺为淡甜味物质，一般在海产鱼类中含量较多，由于还原酶的作用，氧化三甲胺被还原为三甲胺，这就是鱼特有腥味的原因。

1. 鲤鱼

鲤鱼又名丰鲤、红鲤、荷包鲤、鳞鲤、镜鲤等。鲤鱼含有大量蛋白质、铁、镁、铜、磷、维生素等成分。

多吃鲤鱼有益气健脾、利尿消肿、清热解毒、滋养开胃、止咳嗽、通乳等功效，可治腹胀满、脚气、黄疸、咳嗽、气逆、乳汁不通等。

经常吃鲤鱼，对中老年人健康益寿颇为有益。

2. 鲫鱼

鲫鱼又名鲫瓜子、鲊鱼。鲫鱼含丰富蛋白质，并含钙、磷、铁等多种矿物质，维生素 B₁、烟酸、维生素 B₁₂ 等成分，而脂肪、碳水化合物含量少。

鱼肉中含很多水溶性蛋白质和蛋白酶，鱼油中含有大量维生素 A 等，这些物质均可影响心血管功能，降低血液黏稠度，促进血液循环。

鲫鱼具有益气健脾、利尿消肿、清热解毒、通络下乳、

理疝气的作用，可用于脾胃气冷、食欲不振、消化不良、呕吐、乳少、消渴饮水、小肠疝气等症。

鲫鱼对慢性肾小球肾炎水肿和营养不良性水肿等病症有较好的调补和治疗作用。

鲫鱼可补气血，暖胃。

3. 草鱼

草鱼又名鲩鱼、白皖、鲮鱼、鳊鱼。草鱼富含蛋白质、脂肪、无机盐、钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等，其营养价值与青鱼相近。

草鱼具有暖胃和中、平肝、祛风、治痹、截疟的作用，可和于胃寒冷痛、食少、体虚气弱、疟疾、头痛等症。草鱼补气血之功，可做滋补食疗品。

4. 带鱼

带鱼又名鞭鱼、海刀鱼、牙带鱼、鳞刀鱼等。带鱼富含蛋白质、低脂肪、钙、磷、铁、碘及维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸、维生素 A 等成分。带鱼磷及油脂中含有较多的卵磷质和多种不饱和脂肪酸。

带鱼不刮鱼鳞烧煮吃，可以提高其药用价值，可增强人的记忆力，增强皮肤表皮细胞活力，起到保健美容作用。

带鱼具有补血养肝、和中开胃、补虚、润肤、祛风、杀虫的作用，可用于脾胃虚弱、消化不良、肝炎、皮肤干燥等症。

哮喘、中风、疮疡病人不宜多食。

5. 黄花鱼

黄花鱼又名石首鱼、黄鱼等，我国得要种类有大黄鱼、

小黄鱼、梅童鱼等。黄花鱼含蛋白质较高，并含脂肪、灰分、钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸、碘等，其中磷、碘含量尤高。

黄花鱼具有健脾开胃、益气、填精、壮阳、明目、安神等作用，可用于体虚纳呆、阳痿早泄、少气乏力、面黄羸瘦、目昏神倦、久病体虚等症。

黄花鱼多食易生痰助毒、发疮助热，故痰热素盛、易发疮疡之人不宜多食。

6. 鳝鱼

鳝鱼又名黄鳝、海蛇、地精、长鱼、鱖鱼、𩚑等。黄鳝营养丰富，含有人体所必需的氨基酸、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及维生素 A、B 族维生素等，其中钙、铁在淡水鱼中含量居第一。

鳝鱼具有补中益气、明目、解毒、通脉络、补虚损、除风湿、强筋骨、止痔血的作用，可用于治疗虚损咳嗽、消渴下痢、筋骨软弱、风湿痹痛、化脓性中耳炎等。

鳝鱼食疗价值很高，老人食之最佳，滋补身体。

鳝鱼可以通血脉、利筋骨，并且治疗贫血。

凡外感发热、虚热以及腹部胀满者不宜食用。

7. 甲鱼

甲鱼又称鳖、团鱼、元鱼、水鱼、脚鱼，俗称王八。甲鱼含丰富蛋白质，并含脂肪、无机盐、碳水化合物、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸、维生素 A 等多种成分，易消化吸收，且热量高。

甲鱼具有滋阴、补虚、止泻截疟、凉血、益肾、健骨、

散结等作用，可用于阴虚、骨蒸、癆热、久疟、久痢、子宫下垂、崩漏带下诸症。

甲鱼头入药，可补气助阳，治疗脱肛、子宫下垂、阴疮等症。

甲鱼血为滋阴退热药，主治虚劳潮热，对肺结核有低热的患者有较好疗效，还可治疗骨结核。

甲鱼有“抗癌珍膳”的美名，能提高人体免疫功能，抑制肝癌、胃癌及白血病细胞的发育。

第三章 药膳与药物

一、人参

中国人参主产于中国东北。东北有三宝：人参、貂皮、靰鞡草，而人参位居三之首，成为珍贵的宝中之宝。中华民族早在几各年前就发现了人参起死回生、延年益寿的非凡药用价值。

据史书记载，两千多年前，即公元前 36~前 33 年西汉元帝时代，当时任黄门令的史游在其著作《急就章》中就以“藟”为名录载了人参这味药，“藟”是生长极为缓慢之意，形象地概括了人参块根埋植于地下，历久方成的生长特性，人参的优越药效还使它拥有一些动听的别名，如王精、人衔、海腴、黄参、百草王等。

人参为五加科，属多年生植物。人参的根，多少年来，人们用它疗疾强身，救危延寿，效果神奇。它为什么叫人参呢？据说在隋文帝时期，东北深山里有个猎户，每当夜深之时，隐隐约约听到屋后山林里有人的呼唤声，猎人很是惊奇，有一夜，月黑风高，伸手难见五指，屋后喊声又起，猎人壮

胆子循声寻找，那呼声一直在他前面响起，仿佛为其引路，追寻一里多路，呼声乃止。猎人举起火把，只见眼前一株植物枝叶异常，呼唤之声似出自于此草的地下，遂掘地深达五尺，乃得其根，观之不禁惊喜交加，但见它形如人，四肢皆备，猎人深知此乃千百年来形成的山林草木之精华，系神仙所赐之神物，不由再三跪拜，方敢挖取归家，并用此物救活多人。人们传说它可以起死回生，令人生长不老，中医认为它是大补元气、抗衰防老、救危固脱的要药，有“补药大王”的美名。

现在的人参还有一些商品名称，易于混淆，根据人参的产地分为国产人参、朝鲜人参、东洋人参，另有原产于北美洲的、药性有所不同的同属植物西洋参；根据不同的加工方法又分为野山参、移山人参和园参。

野山参是山野森林野生的人参，货源紧缺价格昂贵；移山人参是将野山参的幼苗移植以园地栽培的人参；园参为人工培植的家种人参，用不同的方法可加工制成红参、边条红参、生晒参、糖参、白干参、大力参、掐皮参、皮尾参和参须等。

现代医学实践中也普遍使用人参疗疾补虚，在中西医医院、药房有大量多种多样的人参制剂，据初步统计，人参主治病症达 200 种左右，它的功用十分广泛而显著，与各种药物适当配合使用，其主治病症更难以胜数，涉及内、外、妇、儿、肿瘤、骨伤、五官等科目，可谓是治疗多系统、多种疾病的“神草”。

人参性味甘、微苦，温，具有补气养血、固液生津、补

肺健脾、益智安神、开心明目、大补元气等功用，适用劳伤虚损、心衰气短、自汗肢冷、心悸怔忡、久病本虚、神经衰弱、中风、阳痿、尿频、消渴、食少、倦怠、眩晕头痛、妇女崩漏以及久病不愈、一切气血津液不足之症。

现代医学研究证实，人参对神经系统有良好的调节作用，可兴奋中枢神经，有强心作用，有促性腺激素样作用，能降低血糖，增强细胞分泌胰岛素的功能，能增强肾上腺皮质功能，提高机体对外界环境的适应能力，提高机体免疫力。

人参不但可以促进蛋白质的核糖核酸合成，抑制胆固醇血症的形成，降低胆固醇，防止动脉硬化，还可用于心衰、免疫力低下、糖尿病、高脂血症等疾病。

清蒸人参鸡

母鸡一只放入盆内，加入参 15 克（先蒸 30 分钟），水发香菇、玉兰片、葱、姜、盐、料酒、味精各适量，上笼用旺火蒸至鸡熟烂。

本药膳取其抗衰老之功效。

参归腰子

人参 15 克，当归 10 克，用文火煎煮 30 分钟，取汤汗。猪腰子切成丝，葱、姜切片，与花椒并入调料包，然后将其与猪腰丝一同放入药汁中文火煮熟。拣出调料包，加酱油、香油、盐、味精调味即成。

本药膳取其补肾填精、强身健体之功效。

人参鹌鹑

鹌鹑 4 只切块，在油中翻炒，加葱、姜、料酒、醋、盐、少量水，加入人参粉 6 克，煮至汤干、鹌鹑肉熟即可。

本药膳取其补益五脏、益气、强筋骨之功效。

人参莲子汤

人参 10 克、莲子 10 枚、冰糖 30 克。将人参、莲子放入碗中加清水浸泡 30 分钟，再加冰糖，蒸 60 分钟即成，每日一次饮汤吃莲子，人参留用，至第三次时汤同人参一起食用。

本药膳取其抗癌、抗衰老、补脾益气之功效。

人参枸杞酒

人参 20 克切片，与 350 克枸杞子装入纱布袋中。冰糖适量在锅中加水加热至冰糖溶化、糖汁黏稠、色黄。白酒 10 千克放入坛中，加入人参、枸杞布袋，密封浸泡 10~15 天（每日用竹筷搅动一次）。取出药袋，加入冰糖即可饮用，每日 10~20 毫升。

本药膳取其滋阴养血之功效。

二、太子参

在常用的补益药中，有一味药性平和、气阴兼补、价格适中、适应面广、易于接受，这就是堪称老少皆宜的清补之药——太子参。

太子参入药治病由来已久。传说春秋时代，郑国有位王子只有五岁，体质娇弱，却天资聪颖，能辨忠奸，国王有意传佳于他，又恐他过早夭亡，贻误国事，于是遍求补益之药，并悬以重赏。一时间，各地献宝之人络绎不绝，可王子服后都不见效。一日，一位老者献药，声称非为悬赏，实为王子

贵体、国家大计而来。国王对老者说：如药不灵验，定取你头。老者呵呵笑道：王子贵体稚嫩，岂能承受峻补之药，需循序渐进，缓缓图之，吾有一药，服百日必能见效。于是王子服此药百日，果见形体丰健，不染疾病，国王大喜，晋封其为太子，再寻赏老者，已难觅其踪。“太子参”的美名由此逐渐传开。

中草药学将太子参归属于石竹科植物，它是异叶假繁缕的块根，主要产于江苏、安徽、山东诸省，可在盛夏采挖，此时的太子参质量最为上佳。它的根部较为细小，有一两寸长，和人参块根等相比，犹如稚嫩的孩童，因而，它还有孩儿参、童参的别名。人参有个异名也叫孩儿参，但是，人参是属于五加科的多年生植物，两者并不是“一家人”。

太子参的形状为细长条的圆柱形或呈细纺锤形，黄白颜色，长3~7厘米，直径0.5厘米左右，通常以条长圆润均匀，无须根的为上品。

太子参味甘性平，有补气、益血、神经衰弱、健脾、养胃、生津功效，对消化不良、体质虚弱、神经衰弱、肺虚咳嗽、自汗、脾虚、腹泻、心悸、气血两亏等症均有较好疗效。太子参药力平和，其补气作用比人参、党参弱，但生津液功效却比党参强，所以对于体虚、年长、年幼之人，太子参更宜用于补养。

银耳参羹

银耳15克泡发，与太子参5克放入沙锅中，先用武火煮沸，再用文火炖至银耳熟烂，加冰糖即可。

本药膳取其养阴润肺、抗癌、润肤、补脾之功效。

三、沙参

南沙参性味甘，微苦，凉；北沙参性味甘，苦，淡，平。南北沙参具有养阴清肺、祛痰止咳等功效，适用于治疗肺热燥咳、虚劳久咳、咽干喉痛等症。

在功效上，南北沙参略有区别，南沙参偏于清肺热祛痰，适于风热感冒、肺燥；北沙参养胃生津作用则较南沙参强些。中药处方中如果不加说明，沙参即指北沙参。

现代医学研究指出，南沙参祛痰、强心作用较明显；北沙参有加强呼吸、升高血压作用。

沙参汽锅鸡

子母鸡一只切块焯去血水捞出装入汽锅中，放沙参（南北沙参均可，北沙参更佳）30克，葱、姜、花椒、水适量，大火蒸1~2小时至鸡肉熟烂即成。

本药膳取其润肺、养胃之功效，适用于肺结核、慢性咽喉炎、糖尿病、慢性胃炎、消化不良等症。健康人可常服。

沙参莲子粥

沙参15克切片，莲子15克去莲心，白果10克，与粳米100克一同放入沙锅中，加适量水煮沸后，用文火熬至粥熟，加入蜂蜜适量即成。

本药膳取其滋阴润肺之功效，适用于咽干口燥、干咳少痰、潮热盗汗、痰中带血等症。健康人可常服。

四、西洋参

中国自元朝开始，在皇宫内苑之中，在帝王权臣之家，就以拥有一种从西方舶来的补品为骄傲。因此物外形相似于中国人参，故称之为西洋人参，又称西洋参。

据说国人起先看不上这种“进口货”，认为草药的“祖师爷”在中国，西洋人参岂能与东北人参相提并论。一时间，西洋参少有人问津，洋商眼看不远万里贩来的补药就要虫蛀霉变，血本无归，不由慌神，急忙联合在中国的传教士大肆吹嘘西洋参令人“长生不老”的神效，渐渐地，一些开明人士开始试服它，觉得虽不能“起死回生”，但对人体也有所补益，于是慢慢流行起来。由于“进口”量很少，物以稀为贵，也就只有有钱有势的人才吃得上。

解放前，我国曾在广东少数地区引种，解放后，全国一些地区均栽培成功，产量渐多，随着人民生活水平的提高，西洋参作为一种常见滋补品已“走”进千家万户，昔日的“帝王宠物”已变成今天的“大众之友”。

西洋参的作用与东北人参确有相似相近之处，但又各有所长，人参所具备的功能，洋参也基本具有，比如滋补强壮、宁神益智的作用。

西洋参系五加科人参属西洋参的根，与东北人参同属，主要原产地是加拿大、美国及法国，在我国的异名又叫西参、洋参、花旗参。我国引种成功的西洋参也叫广东人参、国产洋参或种洋参。采挖的季节在秋季，一般选采生长3~6年的

根，采出后除去分枝、须尾、晒干者称为原皮西洋参；如晒干后又喷水润湿，擦去外皮，用硫磺熏之再晒干，表面起粉、色白者，称之为粉光西洋参，更易于保存。

西洋参与人参的异同之处在于，洋参性凉，味微苦带甘，人参性平，味甘；洋参主要功能是养阴清热、补气生津，人参主要作用为大补元气、补益脾肺、生津；洋参的有效作用归属于心、肺、胃、肾经，人参的归经主要是脾、肺。

由于洋参养阴生津作用强于补气作用，性质凉，可清热，故适于肺亏虚，有口干咽燥，声音嘶哑，易盗汗潮热症状之人，或胃阴不足，有胃脘嘈杂干呕，纳食不香，渴不多饮，舌质红，苔少而花剥之人，或热性病后虚热烦渴，身瘦乏力之热伤气阴症。

人参大补元气，补气作用优于生津作用，一般适用于危重病人气虚欲脱、气息短促、汗水止，或大量失血后的虚脱症；还用于脾虚胃弱、倦怠乏力、大便溏薄之症；或肺气不足、有气短懒言者；以及气血两虚的失眠、健忘等症。用于养生抗老，西洋参适合阴虚有内热之人，人参宜于气虚脾弱之体。

我国古代本草书籍中，至明代才有西洋参的作用记载，最早录有洋参的是赵学敏的《本草纲目拾遗》。《本草从新》认为它能“补肺降火，生津液，除烦倦，虚而有火者相宜”。《本草再新》指出它“治肺火旺、咳嗽痰多、气虚呵喘、失血、劳伤、因精安神”。

另一本《本草求原》称赞它能“清肺肾，凉心脾以降火，消暑，解酒”。炮制后的西洋参性质由凉转平。《药性考》认

为“姜制益气，扶正气”。《医学衷中参西录》阐明“能补助气分，并能补益血分”。从上述论述中可以看出，我国古代医家对外来医药技术并没有加以排斥，而是仔细地观察、记录、论证它的功用，这一点值得今天的人们借鉴。

西洋参的主要有效成分是人参皂甙，还含有挥发油、树脂等，它作用歼击机体的药理作用机制和中国人参有不少相近之处，请参考有关人参的章节，此处不再赘述。

总之，西洋参有强身壮体、养阴生津、祛病益寿的作用，常服对肺结核、糖尿病、高血压病、高脂血症、神经衰弱、失眠、阴虚体衰、支气管扩张、慢性胃炎、肺癌等都有一定治疗作用。

西洋参是世界闻名的珍贵药材，近年来异军突起，在补品市场十分抢手，这与它性质偏凉大有关系。生活条件较好，有意进补的人们，饮食上一般荤多素少，膏粱厚味较多，容易内生痰火，灼耗阴津，导致阴虚有热，变生诸种病端。这种体质人是不宜常服人参（如红参、糖参）的，因为会“助火上炎”。其他一般补品也多有此弊端，如黄芪、熟地、鸡、鱼等等，而洋参恰恰能补阴清“火”，所以它适应面广，许多人都可以服用。

反之，阳气弱的人就应慎服西洋参，尤其是脾气失健之人服用之后，可能发生腹泻、腹痛、纳食不香、腹胀等不适，诚如《本草从新》所说：“脏寒者服之，即作腹痛，郁火服之，火不透发，反生寒热。”

用药应讲究道地药材，优质佳品，西洋参中进口花旗洋参药效稍优于国产洋参，价格也远高于人参，因而热衷于进

补洋参的朋友选购时一定要辨别真假优劣，以防物非所值，徒生遗憾。

西洋参一般以野生者为上品，栽培者次之，现多用栽培品。它外观呈纺锤形或圆柱形，质坚实；有的正身上端带有芦头，芦碗环节明显；表皮有横向环纹和线状皮孔疙瘩，有细密浅纵皱纹，断面上部见黄棕色点状树脂道，环轮明晰；它表面为浅黄或米黄色，断面平，黄白色；尝之味微苦，咬之略带辛甘清香气味，味较浓。

洋参真品质实但相对较轻，切片内层见细菊花形纹；伪品质较重，切片内层无菊花形纹，多实心，无清香味。一般以质坚、体轻、形条均匀、横纹紧密、清香味浓的上品洋参，读者挑选时须加留意。

西洋参常用剂量为每日 1~6 克，一般体质尚好人士的进补剂是为每日 1~2 克，有适应症的需酌情使用，一般宜单独服用，以免浪费。

西洋参与藜芦相反，两者不能同用，有的书籍认为不宜用铁器煎煮西洋参，不宜用火炒。未服完的洋参要妥善保管，可置于且凉干燥处，晒干后可密封贮藏，注意防潮、防霉、防蛀。

西洋参传到我国虽然历史不很悠久，我国人民却大大丰富了西洋参的服用方法，以下简介一些常见服法、方剂及药膳、食疗方法。

西洋参粉

将西洋参干燥后，研成粉末，每次 1~2 克，用温开水送服。能补气生津。

西洋参茶

西洋参片 2 克，放入有盖茶杯中，用沸水冲泡，加盖焖 10 分钟开始饮用，一般可冲泡 3~4 次，最后把西洋参片嚼碎咽下，可补气养阴，生津止渴。

洋参益气清暑饮

西洋参 3 克，麦冬 5 克，鲜荷叶 3 克。将西洋参切片，鲜荷叶切成细丝，与麦冬同入沙锅中，加适量水，煎煮 30 分钟后即可分 2~3 次饮用。

有养阴生津、清暑益气的功效。适合于老年人夏季暑热伤阴、津液不足、出现身热心烦、头昏乏力、口渴多汗、食欲不振等病症。

西洋参炖龙眼肉

西洋参 3 克，龙眼肉 20 克，冰糖 10 克。先把西洋参切片，与龙眼肉、冰糖同放入小碗中，加适量清水，放入有水的锅内，隔水炖 1 小时即成。分 2 次服完。

具有补阴养血、健脾生津的作用。适用于老年人阴血不足、心脾两虚引起的头昏口干、心悸失眠、身体虚弱等病症。

双参酒

西洋参 15 克，北沙参 30 克，麦冬 20 克，黄酒 500 毫升。先将西洋参、北沙参切片，麦冬捣烂，同浸入黄酒瓶中，封存 10 天后开始饮用。

每日 2 次，每次饮服 15 毫升。具有养阴益气、润肺清热、生津除烦的功效。适用于老年人肺虚干咳、口干舌燥、五心烦热、神疲乏力、舌红少苔等症。

五、紫丹参

紫丹参，又名赤参、山参、红根、丹参、血参根、活血根、大红袍、奔马草等，为唇形科植物丹参的根。主产于我国的安徽、山西、河北、四川、江苏等地，每年11月上旬至第二年3月上旬采收，将根挖出后，除去泥土、根须晒干即可。

紫丹参根略呈长圆柱形，微弯曲，有时分支，其上生多数细须根，根长约10~25厘米，直径0.8~1.5厘米，支根长约5~8厘米，直径约2~5毫米，表面棕红色至砖红色，粗糙，具不规则的纵皱或栓皮，多呈鳞片状剥落。质坚韧，易折断，断面不平坦，带角质或纤维性，皮部色较深，呈紫黑色或砖红色，木部维管束灰黄色或黄白色，放射状排列。一般认为，以条粗、内紫黑色，有菊花状白点者为佳。

丹参历来就是中医传统的常用活血化瘀药，治疗病症十分广泛。如《神农本草经》说：丹参“主心腹邪气，肠鸣幽幽如走水，寒热积聚，破癥除瘕，止烦满，益气”。

《名医别录》称丹参可“养血，去心腹固疾结气，腰脊强脚痹，除风邪留热，久服利人”。

《本草纲目》说丹参可“活血，通心包络，治疝痛”等。研究人员认为，以上文献中所述及的心腹邪气、心腹固疾结气、心包络等，均与今天所说的冠心病有关，因此丹参自古就被用于冠心病等老年性疾患的防治，难怪有人说它是心病的益友呢！

研究证明，丹参中含丹参酮、 A_1 、 B_1 ，异丹参酮、 A_2 、 B_2 ，隐丹参酮，异隐丹参酮，丹参酸甲酯，羟基丹参酮 A_1 ，丹参新酮，左旋二氢丹参酮，丹参酚，原儿茶醛，原儿茶酸，乳酸，维生素E等多种成分，从而深层次地揭示了紫丹参预防治疗冠心病的原理。

首先，丹参有扩张血管作用，扩张周围血管则能降低血压和减轻心脏的后负荷，扩张冠状动脉则可缓解冠状动脉痉挛、狭窄等不良状态；其次，丹参可改善微血管内红血细胞的流速及流态，改善红细胞压积、全血粘度、血浆粘度、红细胞电泳速度，抑制血小板聚集，延长凝血酶元时间，抗凝及促纤溶作用等等，从而达到调整冠心病患者血液“浓、粘、凝、聚”的不良状态；第三，丹参有一定降血脂效应，可提高实验小鼠在低压缺氧下的存活率并延长其存活时间，抑制冠状动脉大分支粥样斑块的形成，增强免疫功能，因此可防治冠心病的加重因素，改善冠状动脉的狭窄状态；最后，丹参还有一定的镇静作用，可改善冠心病人的睡眠状况，预防紧张诱发冠心病发作等等。

因此，紫丹参确是冠心病人的益友，冠心病病人适当服食紫丹参，有明显增强冠状动脉血流量、降低冠状阻力、改善心肌缺血、加速心肌损伤的康复、改善心电图、改善心功能、缩小心肌梗塞范围等广泛的作用。

值得一提的是，紫丹参不仅对冠心病病人有益，其活血化瘀作用，决定了其对高血压、脑血管病等多种老年性常见病都有益处，例如临床上使用丹参注射液发现，病人的胆固醇不但可随之下降，而且也往往使轻度高血压病人血压恢复正

常，还可有效地预防一次性脑缺血患者病情的进一步发展，起到治疗中风先兆的作用，经常服食丹参的老年人，中风发病率也明显低于人群平均发病率。

丹参中含有维生素 E，故又可作为抗衰老的药物经常服食；丹参水溶液提取物有协同喜树碱的作用，可提高小鼠白血病的生存期，故又具有抗肿瘤的作用。丹参还可促使肝脏生理机能好转，并使肿大肝脾缩小变软，所以丹参对广大肝炎、肝脾肿大患者又是非常有益的。

由于科学技术水平的局限，古人没有能像今人一样清楚客观地认识紫丹参的广泛药用价值，以丹参作补益药的方剂也不多。但是，古人也早就发现了紫丹参非同一般的作用，如认为“一味丹参散，功同四物汤”，“补血生血，功过归地；调血敛血，力堪芍药；逐瘀生新，性倍川芎”等等，将一味丹参与传统进补名方——四物汤（补血方剂，由当归、川芎、熟地、赤芍四味药组成）相提并论，丹参的价值由此可见一斑。

当然，丹参毕竟是一味活血化瘀药物，所以凡有出血倾向（如牙龈出血、鼻衄等）时，一般应避免使用。每次服食 3~15 克左右，不宜图快而盲目加大剂量。以下介绍几则紫丹参的食疗经验方。

紫丹参粥

紫丹参 15 克，糯米 50 克，红枣 3 枚，红糖适量。将丹参按常法煎煮后，去渣取汁，再与糯米、红枣、红糖一起，加水小火煮成稠粥。每日 1 次，当早餐趁热服食。

本药膳有活血化瘀功效。适用于冠心病、高血压、高脂

血症及中风先兆、中风后遗症及口唇紫黯等人服食，久服有益。

紫丹参酒

丹参 300 克，低度米酒 2000 毫升。将紫丹参切碎，加米酒适量浸渍 15 天，滤取浸出液，压榨残渣，浸液与压榨液合并，加剩余米酒混匀，再用纱布过滤即可，每次饮服 10 毫升，每日 3 次。

本药膳有养血安神之效。适用于冠心病、神经衰弱、动脉硬化者饮用。

丹参茶

丹参 6 克。将丹参洗净后，切成薄片，用沸水冲泡后，即可饮用，也可加入少许红糖，以减丹参之微苦味。代茶频饮，每日 1 次，味淡为止。

本药膳有活血化瘀、宁心安神、消除癥瘕、推陈致新作用。适用于高血压、高血脂、动脉硬化、冠心病、肝硬化、肿瘤及失眠烦躁、老年痴呆等症。

六、灵芝

“仙草”灵芝，在无数的食用滋补药中，可谓是最具神话色彩的佳品之一，它的身上仿佛闪烁着绚丽神秘的异彩，令人可望不可及，多少医生行医终生也未曾有缘和它“晤面”。野生的灵芝确实罕见，零星散见于高山深壑，不易采集。在古代小说、戏剧中，灵芝常被描写成凡夫俗子寻觅不到，只

有得到神仙的指点才能采到的一种仙草。

其实，灵芝是菌类植物之一，为多孔菌科植物紫芝或赤芝的子实体，由于它有较为明显的强身健体、补虚疗疾的作用，加上又十分罕见，因而在古代，它的作用被神化，乃至备受崇拜，成为吉祥、长寿的象征。

自古以来，多少帝王将相为之倾倒，千方百计觅此宝药，以至演绎出种种悲欢离合、跌宕起伏的故事。最为惊心动魄的传说当数秦始皇派徐福东渡寻宝。

相传在东海蓬莱仙岛有一种神草，谁服用它，谁就能长生不老，但一般人寻觅不到，只有不畏艰险，真心求仙，奉献童男贞女者才能获得。秦始皇为独享此宝，永固霸业，不惜征用数千童男童女，由徐福监造高大华丽的海船，跨海东渡，冒险取宝，结果，数千人一去不返，造成了多少人间悲剧。

麻姑献寿的故事也是人们所熟悉的。麻姑是传说中的仙女，有掷米成珠的本领。每年三月三日，天宫中蟠桃成熟之时，王母娘娘都要在瑶池大摆寿宴，会聚天下仙人，各方神仙均趁此时大显神通，向王母奉献最精美的贺礼。麻姑便取来仙山上的灵芝，用天上降珠河的仙水酿制美酒为王母祝寿，王母饮此仙酒，不仅口感甘美，而且果有长生不老、事事如意之效。灵芝酒从此身价百倍，现在市售的华威灵芝酒已誉满中外。

灵芝作为药材，最早记述于《神农本草经》。到明代，李时珍总结前贤使用它的经验，在《本草纲目》一书中说它甘温有毒，有保神、益精气、坚筋骨、利关节、好颜色、久服

轻身不老等佳效。野生灵芝生长在深山老林的腐朽树桩或岩石的缝隙中，在环境的温湿度适宜、通风透光良好时，才能缓慢生长，可谓娇气十足，不可多得。在不同的地区，此类植物品种不同，呈现多姿多彩的特点，如有青芝、赤芝、黄芝、白芝、黑芝和紫芝等，其中常见的是紫芝和赤芝。《神农本草经》曾记载：“赤芝，味苦平，主胸中结，益气，通九窍；”“紫芝，味甘温，主耳聋，利关节，保肾益精，坚筋骨……。”现代一般不严加区分，通称灵芝。宋朝《太平圣惠方》中有服食灵芝后“十日轻身，二十日一切病止，三十日身如白玉”的记载，足见灵芝延年治病功效不凡，且有相当好的美容护肤功能。

灵芝性味甘，平，具有治虚劳、咳嗽、气喘、失眠、消化不良等功效，中医常用来补肺肾、止咳喘、补肝肾、安心神、健脾胃、坚筋骨。

现代医学研究，灵芝对神经系统有镇静、镇痛作用；心血管系统有强心、降压、增加冠状动脉血流量、降血脂、降血糖、降低心肌耗氧量等作用；降低转氨酶、保护肝脏；有镇咳、祛痰、平喘作用；可以调整免疫系统，增强人体抗病抗衰老能力。

适用灵芝来治疗的病症有神经衰弱、精神疲劳、失眠、耳鸣、慢性支气管炎、哮喘、肺气肿、高血压、冠心病、心律失常、高胆固醇、肝炎、脾胃虚弱、糖尿病、腰膝酸软、白细胞减少等。

灵芝猪心

灵芝 15 克浸软切片，猪心 500 克纵向剖开，放入沙锅中，

加葱、姜、花椒、适量水，烧开后用文火炖至猪心六成熟，捞出猪心和灵芝。沙锅中加入卤汁，放入猪心，文火炖至猪心熟烂，捞出切片。将猪心片、灵芝片码入盘中，适量卤汁加味精、白糖、盐，收成浓汁浇在盘中，淋香油即成。

本药膳取其养心安神之功效，适用于贫血、神思恍惚、失眠、多梦、健忘、心悸等症。健康人可常服。

灵芝兔肉

灵芝 30 克浸软切片，与去骨兔一只，葱、姜、花椒、盐、料酒各适量一同放入沙锅内，烧开后用文火炖至兔肉熟。将兔肉、灵芝捞出，兔肉在卤汁中再卤制 1 小时捞出切条，与灵芝片一同码入盘中，加香油、味精即成。

本药膳取其养心、安神、健脾、益气之功效，适用于贫血、神经衰弱、神经官能症等。健康人可常服。

七、鹿茸

鹿茸是人们最为熟悉的强壮滋补药品，又名血茸、斑龙珠，为鹿科动物梅花鹿或马鹿的雄鹿头上未骨化而带茸毛的幼角，主产于我国东北、西北、西南、新疆、内蒙古等地。

鹿的幼角柔软而富有血管，色紫褐带光泽，表面密生红黄或棕黄色茸毛（此时称为茸期），如茸毛脱掉就成为坚硬的鹿角。鹿茸就是在茸期将鹿角锯下或砍下，经加工而成的。

目前野生鹿已甚少，一般都为人工饲养鹿而取鹿茸。雄鹿从第三年开始锯茸，每年可采收 1~2 次。将鹿茸锯下后，

立即洗净，并挤去茸内血液，置沸水内快速烫3~4次，使茸内血液排出，至锯口处冒白沫为止。然后风干或烤干。制鹿茸片时，用酒精灯火燎焦茸毛、刮净，以布带扎缠，用热酒从底部徐徐渗入，以灌满润透为度，然后切片、压平、晒干。将干燥的鹿茸片，碾成细末，即得鹿茸粉。

鹿茸之所以名贵，除与其来源稀少有关外，主要因其在滋补强壮方面功效卓著。我国现存最早的一部本草著作——《神农本草经》即将其列为中品，称其有“主漏下恶血，寒热惊痫，益气强志，生齿不老”等功效。可见那时人们已知道鹿茸有“益气强志，生齿不老”的抗衰老作用。

唐代的甄权说，鹿茸“补男子腰肾虚冷，脚膝无力，夜梦鬼交，精泄自出，女人崩中漏血，赤白带下”。

李时珍在《本草纲目》中则说：“生精补髓，养血益阳，强筋健骨，治一切虚损、耳聋、目暗、眩晕、虚痢”，明确将鹿茸当作滋补强壮剂，以补而治病。

清代的张璐在《本草逢原》中介绍说：“八味丸中加鹿茸、五味子，名十补丸，为峻补命门真元之专药。”

《本草经读》一书，则从督脉、冲脉角度，阐述了鹿茸的作用机制，该书说：“鹿卧则口鼻对尾癌以通督脉，督脉为通身骨节之主，肾主骨，故又能补肾，肾得其补，则志强而齿固，以志藏于肾，齿为骨余也。督得其补，则大气升举，恶血不漏，以督脉为阳气之总督也。然角中皆血所贯，冲为血海，然大补冲脉可知也。”

现代科学研究发现，鹿茸中含有多种氨基酸，占干重的50.13%，其中又以脯氨酸、赖氨酸、丙氨酸含量最高，故久

服对人体非常有益。鹿茸中还含有神经髓鞘磷脂、神经节苷脂、硫酸软骨素 A、雄激素、雌激素、胆固醇、胆碱样物质、磷酸钙、碳酸钙等多种成分，从而使鹿茸具有广泛的药理作用。

第一，对心血管系统的益处。

多种动物的血压、离体心脏和血管等实验证明，从鹿茸中提取的鹿茸精，大剂量可使心缩幅度变小，心率减慢并使外周血管扩张，血压降低；中等剂量鹿茸精引起离体心脏活动明显增强，心缩幅度增大，心率加快，结果使心每博输出量和每分输出量都增加。对疲劳心脏的恢复更为明显。对节律不齐的离体心脏能使节律恢复正常，同时使心脏收缩加强，鹿茸精口服时对伴有低血压的慢性循环障碍，可使脉搏充盈，血压上升，心音变得更有力量。上述研究表明，鹿茸对心血管系统具有双向调节作用，血压低者能升，血压高者能降，节律不齐者能复律，故诚为易患心血管病的老年朋友之有益补品。

第二，强壮作用。

如果说年老体弱是正常生理现象的话，那么鹿茸能助你改变这种老态龙钟的状态。鹿茸所含多种氨基酸对人体有强壮作用，能提高机体的工作能力，减轻疲劳，改善睡眠，促进食欲，改善营养不良及蛋白质代谢障碍，改善糖酵解和三羧酸循环的能量代谢，能改善阳虚状态时能量低下的病理变化，增强年老体弱者的健康，促进病后的复原。动物试验发现，鹿茸能使血中的红细胞、血色素和网织红细胞增加，用量较大时能促进血细胞，尤其是红细胞的新生。鹿茸还能促

进伤口和骨折愈合。

第三，性激素样作用。

动物试验证实，用鹿茸酊作皮下注射，几天后即见前列腺、精囊重量增加。试验还表明，鹿茸能促进生长发育，能提高子宫的张力和增强其节律性收缩。在临床上，中医常用本药膳来治疗肾阳虚弱导致的腰膝酸冷、精神不振、面色晄白、夜尿频多、浮肿、阳痿、早泄、精少、闭经、不孕、崩漏等疾患，有显著的疗效。

另外，据报道，临床用白酒浸渍鹿茸、内骨髓，制成 20% 的鹿茸血酒；或从鹿颈静脉内取血放入白酒中，制成 30% 的鹿血酒。每日服 3 次，每次 10 毫升，治疗血小板减少症、白细胞减少症、再生障碍性贫血，以及由慢性苯中毒引起的血液病，症状和血象均有不同程度的改善，进一步证实了祖国医学关于鹿茸能“养血益阳”说法的正确性。

鹿茸含有钙、磷、镁等无机盐，这些元素分别参与身体的钙、磷和多种酶的代谢，对促进钙的吸收、骨的生长发育以及增强肌肉的功能都有积极的作用。尤其是镁离子，是天然的钙离子拮抗剂，具有复杂的功能，是延年益寿必不可少的物质。

由于鹿茸价格昂贵，来源稀少，故难免有不法商人以次充好，以假充真，消费者须注意识别。一般来说，梅花鹿茸以粗大、挺圆、顶端丰满、质嫩、皮色红棕、油润光亮为佳。而细瘦、下部起筋、毛粗糙、体重者为次，马鹿茸形状比梅花鹿茸粗大，分枝较多，皮灰黑色，分布青灰色或灰黄色的茸毛，粗而疏，锯骨外围有骨质，有腥臭气，味咸。以茸体

饱满、体轻、下部无棱线、断面呈蜂窝状、组织致密、米黄色者为佳。而茸体干瘪、毛粗不全、体较重、下部起筋、断面灰红色者为次；茸体大部分毛已脱掉，骨灰白色，或下部隆起疙瘩状，内部灰白色，体重，已成骨化者，则不可再作药用。

鹿茸属动物药，易生虫变质，故须注意保存。本药膳宜置阴凉干燥处，最好用樟木箱存放。若无樟木箱，则须置密闭的木箱内，箱底可以撒少许细辛、花椒同贮，以吸湿防虫。

鹿茸的食法很多，有加工成的各种制剂，如鹿茸精、鹿茸丸、人参鹿茸精、全鹿丸、人参鹿茸丸、参茸护生丸、参茸补酒等，以更好地发挥鹿茸的滋补强壮功。若直接服用，则宜单独服用，不可同其他药物混合煎煮，以避免浪费。若冲服，可将鹿茸研成细末，每日1~3克，分3次温酒送下；若炖服，可将鹿茸片1.5~5克放入杯内加适量水，隔水蒸2~3小时后分次服用。

当然，鹿茸性温，为滋补强壮之剂，故非大虚之人当慎服。凡盗汗、五心烦热、口燥咽干、目赤、牙龈肿痛、大便干燥等阴虚火旺患者，以及咳痰黄粘、口渴胸闷之肺热患者皆当忌服。肝炎、肝功能异常、肝阳明显上亢的高血压病人亦不宜服补鹿茸。

鹿茸粳米粥

鹿茸3克，粳米100克，生姜适量。将鹿茸研成细末；粳米淘洗干净，先将粳米按常规煮成粥后，再加鹿茸粉和姜片，再用小火煎熬30分钟即可。冬季早晚空腹食用，3天为1疗程。

本药膳有温肾壮阳、填精补血之功效。适用于肾阳虚衰、腰脊酸痛、下肢发凉、软弱无力、阳痿早泄、滑精、不孕、崩漏等症。

鹿茸酒

鹿茸 6 克，山药 30 克，白酒 500 克。将鹿茸、山药均研成粗末，装入绢袋内，扎紧袋口，置于瓷坛中，加入白酒，密封坛口，浸泡 7 天以上即可。每次服 20 毫升，每日 2 次。

本药膳有补肾益阳、固摄膀胱之功效。适用于肾虚阳痿、小便频数、畏寒怕冷、阳痿滑精、小腹冷痛、筋骨软弱、面白无华等症。

鹿茸羊肾汤

鹿茸 2 克，菟丝子 10 克，小茴香 5 克，羊 2 个，盐、味精、香油各少许。将菟丝子捣碎与小茴香煎汁，羊肾切开去臊筋切丁。药汁、羊肾丁、鹿茸一起同煮至熟，加入盐、味精、香油调味即可。饮汤食肉。

本药膳有补肾壮阳、强筋健骨之功效。适用于肾虚腰痛，劳累后更甚，以及阳痿早泄、小便频数、膝部冷痛、血压偏低、心跳缓慢等老年人食用。

鹿茸当归酒

鹿茸 20 克，当归 30 克，高粱酒 1500 毫升。将鹿茸加工成片状，当归洗净后，一起放入酒中浸泡，密封瓶口，每日振摇 1 次，浸泡 10 天以上。每晚服 30 毫升。

本药膳有养血活血、温肾壮阳之功效。适用于精血耗竭、面色黧黑、耳聩目昏、口干多渴、腰痛脚弱、小便白浊、上燥下寒等病症。

八、党参

党参性味甘，平，具有补中、益气、生津、养血、健脾、镇静的功效，适用于脾胃虚弱、气血两亏、体倦无力、食少、口渴、久泻等症。

现代医学证实，党参对神经系统有兴奋作用，可增强机体抵抗力。可降低血压，增加血色素，增强人体免疫力，提高超氧化物歧化酶的活性，增强消除自由基的能力；具有调节胃肠运动、抗溃疡、抑制胃酸分泌、降低胃蛋白酶活性的作用。现代临床经常用党参治疗溃疡、贫血等症。另外，党参还有抗癌、抗缺氧、抗衰老作用。

参芪炖鸡

母鸡一只，党参、黄芪各 52 克，大枣 5 枚，加生姜，共炖，熟后加盐、味精，吃肉、饮汤。

本药膳取其治疗老年体弱、贫血之功效。

参枣炖肉

瘦猪肉 100 克、党参 30 克、大枣 5 枚，加适量调料炖服。

本药膳取其治疗气血两虚之功效。

参枣糯米

党参 10 克浸泡 1 小时后煎煮 30 分钟，取汁，将糯米 250 克、大枣 20 枚放入药汁中，用武火蒸 30 分钟至米熟透，撒白糖即可。

本药膳取其健脾益气、抗衰老之功效。

归参山药猪腰

猪腰子 500 克，当归、党参、山药各 10 克，投入沙锅中清炖至熟，将熟猪腰子切成薄片装盘，撒葱、姜、蒜末，淋酱油、醋、香油即成。

本药膳取其养血益气、补肾填精之功效。

参芪鸭条

鸭去内脏洗净，表皮用酱油均匀涂抹，放入油中炸至鸭皮呈金黄色时捞出沥油，再放入沙锅中，投入陈皮、党参、黄芪各 15 克，酱油、葱、姜、盐适量，加清水，用武火烧开后，用文火焖至鸭肉熟烂。鸭肉切成条状，装入汤碗，倒原汤加味精即成。

本药膳取其益气养血、治疗贫血、营养不良、久病不愈、体质虚弱等病症及抗衰老之功效。

九、何首乌

何首乌名气很大，与当归、地黄这些中药“明星”相比毫不逊色。谈起何首乌，人们往往有口皆碑，大多知晓它有补肾乌发的作用。其实，保首乌不仅能够乌须美发，更可贵的是有显著的延年抗老作用，是一味不可多得的长寿奇药。

何首乌这个名字就不同寻常，既明示了功效，又是个人名，更像是问句，询问世人它为何能使人白发变“乌”？可以说，这个命题至今尚未获得圆满答案，有待继续深入研究。

中国古代有关何首乌的传说颇具神奇色彩，唐代文学家

李翱还将其加工整理成文学故事，取名《何首乌传》。据说：何首乌是确有其人的，家住昔日顺州河南县，祖父名叫何能嗣，父亲名叫何延秀。能嗣原名叫何田儿，自幼身体虚弱，长大成人后也无性欲，后有好心人指点，来到一山中道观拜师修。一日因心中苦闷，下山喝酒，渐有醉意，踉踉跄跄往回奔去，支持不住，不觉醉卧于树丛之中。也不知睡了多久，一阵凉风袭来，何田儿浑身一哆嗦，酒全醒了，只见弯月如钩高悬天空，忽见面前不远处两株枝藤蔓叶纷披，渐渐靠拢，相互交缠，不由大惊坐起，过了一会，两藤才分开，不久重又交缠在一起。第二天，田儿顺藤挖根，将其根请人辨认，可谁也说不准这是何药，有位老者说可能是一种仙药。田儿心中窃喜，决心试服，连服七天，便开始有了性欲，连服三四月后，体质逐渐强壮起来，服用一年，宿疾痊愈，而且容光焕发，头发乌黑有光泽。田儿于是辞师返乡，娶亲生子，十年中连得几个儿子，便把名字改为能嗣，意为能有后人传宗接代了。他又把此药给儿子延秀吃，延秀又把此药授予儿子首乌服，祖孙三代都活到130岁以上，首乌后把此药给好友李氏吃，李氏也很长寿，并把它公开了，很多人吃了以后都说好，逐渐就把这种能延年益寿、增子乌发的“神”药称为何首乌了。这一传说应该说有神话的色彩，也反映了何首乌不凡的效用。

何首乌性味苦，甘、涩，微温，具有补肝、益肾、养血、祛风等功效，适用于肝肾阴亏、须发早白、血虚头晕、腰膝酸软、筋骨酸痛、遗精、崩带、久痢、慢性肝炎、痈肿、瘰疬、肠风、痔疮等症。

现代医学研究证实，何首乌中的蒽醌类物质，具有降低胆固醇、降血糖、抗病毒、强心、促进肠胃运动等作用，还有促进纤维蛋白溶解活性作用，对心脑血管疾病有一定防治作用；何首乌中所含卵磷脂是脑组织、血细胞和其他细胞膜的组成物质，经常补用何首乌，对神经衰弱、白发、脱发、贫血等症有治疗作用，因此可延缓衰老、强身健体、保健心脏。动物实验证明，何首乌还有抗肿瘤作用。

首乌炖鸡

何首乌 30 克捣碎放入纱布袋塞入鸡腹内，鸡放沙锅中加姜、盐、料酒、水适量，烧开后用文火炖至鸡烂，取出药袋，加入味精即成。

本药膳取其益气养血之功效，适用于气血不足引起的倦怠乏力、头晕目眩、心悸失眠、健忘、自汗等症，还有益于增强记忆力。

何首乌丸

制何首乌 1500 克，怀牛膝 500 克，黑豆 1500 克，红枣 500 克。将制首乌、怀牛膝、黑豆同研为细粉，与蒸熟的枣肉制成丸药，如梧桐子大。每次吞服 30 粒，每日 2 次。

《本草纲目》认为何首乌丸“专壮筋骨，长精髓，补血气。久服黑须发，坚阳道……”。

首乌延寿酒

制首乌、熟地黄各 50 克，低度白酒 500 毫升。将制首乌、熟地黄切成薄片，浸泡于白酒瓶中，封紧瓶口，每天振摇 1 次，15 天后开始饮用，每晚 1 小盅（约 15 毫升）。

具有滋阴养血、抗衰乌发作用。适用于老年人肝肾两亏、

阴血不足、头晕目眩、腰膝酸软、两耳听力减退、过早衰老等症。

首乌枸杞肝片

制何首乌 20 克，枸杞子 20 克，猪肝 50 克。先提取制何首乌、枸杞子的浓缩液 30 毫升，配以水发木耳、嫩青菜、葱丝、蒜片，加适量酱油、料酒、精盐、味精、食醋、生姜片、湿淀粉，将猪肝炒成首乌枸杞肝片。药食合用。

具有补肝肾、益精血、乌发明目的功效。经常食用可治疗老年人肝肾两亏、精血不足所致头晕目花、视物不清、须发早白、精神疲惫等症。

首乌炖鹌鹑蛋

制何首乌 30 克，鹌鹑蛋 3 只。先将制首乌切片，入锅，加水浓煎 40 分钟，去渣留汁，放入洗净的鹌鹑蛋，用小火炖至蛋熟，去壳吃蛋饮汤。

常吃有滋补肝肾、健脾养血、强壮益寿的作用。

首乌香菇

何首乌 30 克温水浸软切片，沙锅中加 200 毫升水煎 30 分钟，取汁加水再煎，两次药汁合为一处再煎至 100 毫升。水发香切菇 50 克切条，用干淀粉裹匀，油七成热时下入香菇条炸至酥脆捞起。另起锅，油七成热时，下姜丝、香菇条，加用清汤、药汁、料酒、盐、糖、味精、酱油调成的芡汁翻炒，淋香油即成。

本药膳取其补益肝肾之功效，知用于贫血、神经官能症、眩晕、耳鸣、遗精、腰膝酸痛等症，还有益智、健脑、抗衰、乌发作用。

首乌肝片

何首乌 20 克如上款煎取药汁。猪肝 250 克切片，用 50 毫升药汁、盐、水淀粉搅拌均匀。油烧七成热时，下入拌好的肝片，炸片刻捞出。另起锅，下入姜丝、肝片，倒入用另 50 毫升药汁、水淀粉、酱油、料酒、盐、醋调成的芡汁炒匀，淋香油即成。

本药膳取其补肝肾、益精血、明目乌发之功效，适用于贫血、神经官能症、成人早衰等症。

首乌粥

何首乌 40 克切片如上款煎取药汁，粳米 60 克、大枣 3 枚放入沙，注入药汁和水，烧沸后用文火熬至粥稠，加入冰糖即成。

本药膳取其滋肾养肝、乌发明目之功效，适用于肝肾阴虚所致眩晕、头胀痛、视物不清、耳鸣、失眠、遗精、腰膝酸软、须发早白等症。

十、当归

当归性味甘、辛、温，具有补五脏、生肌肉、益中气、补血养血、调经止痛、润燥滑肠等功效，可用于治疗月经不调、经闭腹痛、崩漏、血虚头痛、眩晕、肠燥便秘、跌仆损伤、冠心病、心绞痛、风湿痛、各种淤滞作痛等症。由于当归既能补血，又能养血；既能通经又能活络，许多妇科疾病都须用当归治疗，因此，当归被称为“妇科专用药”、“女性

人参”。

现代医学研究认为当归有抑制子宫平滑肌收缩、使血脉通畅的作用，所以可以帮助维持正常的月经周期，减少经前综合症引起的不适，减轻停经后的不适症状；当归能增强肝组织的耗氧量，防止肝糖元降低；当归对血压具有双向调节作用，还可以降低血液黏滞性和降低血脂；当归可加速运动后肌酸的消除，提高血红蛋白含量，具有解除运动疲劳、防止衰老的作用。

当归炖鸡

母鸡一只放入沙锅中，加当归 30 克，葱、姜、盐、水适量，烧开后转用文火炖 3 小时，撒胡椒面即成。

本药膳取其补气养血润肠之功效，适用于气血亏虚、营养不良、心悸、失眠、乏力、自汗等症患者食用。对健康人则益寿延年。

当归生姜羊肉汤

当归、生姜各 75 克切片装入调味袋，瘦羊肉 500 克切块，放入沙锅中，加适量水、调味袋、大茴香、桂皮、盐，烧沸后用文火炖至羊肉熟烂，拣去调味品即成。

本药膳取其养血健脾之功效，适用于月经不调、经少色淡、痛经、经期头痛、习惯性流产、贫血、男子阳痿、腰膝冷痛等症。健康人常用更可调养气血，益寿延年。

归地炖羊肉

当归、生地黄各 15 克，与花椒一同装入调味袋，瘦羊肉 250 克切块放入沙锅中焯去血水捞出。另起锅，加入调味袋、葱、姜、蒜、酱油、料酒、盐、清汤适量和羊肉块，烧开后

用文火炖至羊肉熟烂，拣去调味品和药袋即成。

本药膳取其补气养血之功效，适用于贫血、营养不良、月经不调、产后体虚之人。

参归炖母鸡

当归、党参各 15 克装入纱布袋，将药袋装入母鸡腹内，放在沙锅中，加水、葱、姜、胡椒粉、盐、料酒适量，烧沸后用文火炖至鸡肉熟烂即成。

本药膳取其益气补血之功效，适用于贫血、更年期综合症、营养不良、月经不调等症，对健康人可增强体质。

当归羊肝

当归 10 克浸软切片装入药袋，羊肝、药袋、葱、姜、料酒、盐放沙锅内，加适量水，烧开后撇去浮沫，用文火煮至羊肝熟透，捞出切片装盘，淋上用酱油、醋、味精、蒜茸、香油调成的汁即成。

本药膳取其益肝养肝之功效，适用于治疗贫血、神经官能症、月经不调、夜盲等症。

十一、阿胶

现在我国每年都要评国优、部优、省优产品，中药制品也不从事贸易外，但要说究竟哪种药品雄居榜首，就是药剂师一时也难说清，因为同时获得金奖的产品确实不少，难以排名。可在一百多年前的清王朝时，若问药界人士当朝何为药中之魁，十之八九会说：东阿阿胶也！为什么呢？

原来，阿胶具有显著的补血止血功能，尤其适用于妇科疾病，不同质量的阿胶，效果也有很大的差异。阿胶的制作有一套复杂的工艺，千百年来，有许多作坊制造阿胶，质量参差不齐。

到清代咸丰时期，山东东阿镇邓氏树德堂制胶坊所制阿胶质地纯正，药到病除，在皇宫后苑使用，获效非凡，有口皆碑，咸丰帝大悦，钦赐朝服、皇马褂，这在封建社会对一个小小的民间作坊来说，就是最高的荣誉了，一时间，东阿阿胶天下扬名，身价倍增。

此后，慈禧患妇科病，服之即愈，对阿胶神效也是心飞鸣诚服，下诏赐赏，奖朝廷手折、皇马褂以昭天下，阿胶之誉达到极盛，几乎家喻户晓。

如此卓有疗效的良药当然应属朝廷专用，同治年音，清廷御封东阿阿胶为“九天贡胶”，特派四品大员监制，东阿镇也因此而成为山东名镇，日见繁荣，制胶作坊也逐渐增多，产量不断增加，天长日久，山东阿胶成为山东的著名特产，成为山东的骄傲，同时，又涌现了 10 余家著名制胶宝号，如涂氏怀德堂，于氏天德堂，王氏景德堂，庄氏太子衡老药店，陈氏东岳衡老药店等等。

曾有诗赞当时东阿镇制胶盛况：

东岳之处阿水绿，青草丰荣驴马肥；老少妇孺皆通药，炼就仙胶贡王庭。

为什么上好的阿胶出产于东阿镇？难道仅仅是工艺先进吗？这些问题萦绕于古今医药学者的脑际，原来，这里还有地质学的原因。

阿胶就是马科动物驴的皮去毛后熬制而成的胶块，因它取材于血肉之躯，中医认为有益于滋补人的血肉之体，故称为“血肉有情”补品。东阿镇位于山东济南西南方百作里处，其镇郊林丰草茂，生长着百余种草药，此地驴喜食药草，长得体壮膘肥，毛皮润泽，其皮质特别适宜熬胶，熬胶就需用水，而用东阿镇阿井之水所熬胶块疗效特好，故取名阿胶。

阿胶的创制，早在秦汉时代的《神农本草经》中已有记载，至少有两千多年的历史，古代药学家已对阿井之水的特殊性做过研究，《神农本草百种录》注解“阿井之水较其旁诸水重十之一二不等”。《本草纲目》记述阿井水“清而且重”。

现代地质学者对阿井之水检测后认为：此水富含矿物质，含钙、钠、钾、镁等元素，每百斤阿井水比普通井水、河水约重三斤左右，对阿胶的熬制有重要作用。

随着时光流逝，阿井之水日近干涸，横贯东阿镇的狼溪河也成为制胶供水地，此河为当地号称洪范九泉的泉水汇聚而成，用之泡皮、熬胶能减少原料污染，延长保存时间，所制阿胶仍为上品。东阿镇得天独厚的自然条件使其阿胶产业世代相传，久盛不衰，真不愧为名满海内外的“阿胶之乡”。

阿胶性味甘，平，具有滋阴、补血、养肝、益气、止血、清肺、润燥、定喘、调经、安胎等功效，适用于治疗虚弱贫血、产后血、面色萎黄、咳血、吐血、尿血、便血、子宫出血、鼻出血、血小板减少性紫癜、月经色淡量少、肺燥咳嗽、咽干津少、便秘、腰酸骨痛等症。对于平日体质弱、易感冒的人，阿胶可起到调理身体改善体质的作用。

现代医学研究证实，阿胶有加速红细胞、血红蛋白生成

的作用，因而对失血性贫血有较好疗效。阿胶能增强对钙的吸收，使血钙提高而有止血作用。阿胶可防治进行性肌营养不良症。阿胶中的胶原蛋白，可使皮肤弹性增强，防止产生皱纹。

阿胶芪枣汤

黄芪 20 克、红枣 20 枚放入沙锅中，加水浸泡 2 小时后烧沸，改文火煎 1 小时，取汁。将阿胶 10 克放入药汁中煮沸至阿胶溶化即成。

本药膳取其补气生血之功效，适用于贫血、营养不良、乏力气短、自汗、食欲不振、面容憔悴等症。

红枣阿胶露

黑芝麻 150 克炒熟，与红枣 500 克、核桃肉 150 天、桂圆肉 150 克共研碎。阿胶 250 克在 800 毫升黄酒中浸 12 天后，将酒倒入陶瓷盆中蒸至阿胶完全溶化，放入上述四种食物搅匀，加冰糖 250 克再蒸至冰糖完全溶化。冷却后在冰箱内保存，每日晨取冻露 3 匙开水化服。

本药膳取其养血、润肺、益肝、安神之功效，适用于贫血、营养不良、面色萎黄、头发早白等症。健康人可常服。

十二、枸杞子

枸杞是多年生茄科落叶灌木，它的果实就叫枸杞子，呈圆形或椭圆形，成熟时，色彩红艳，晶莹透亮，远看犹如串串红色的珊瑚珠悬于绿色枝头，红果绿叶交相辉映；近观，

果实饱满，鲜嫩欲坠，气味香甜，令人垂涎欲滴。

枸杞的采摘在我国已有悠久的历史，两千多年前的《诗经》中已有这样的诗句：“陟彼此山，言采其杞。”

枸杞一身都是宝，枸杞的叶可清热止渴，祛风明目，清心肺之热；茎枝能补阴清热，畅通肠胃之气；根也叫地骨皮，有清肺经，退虚热作用，为常用中药；它的果实枸杞子更具补肾益精、强身健体、养肝明目、延年益寿之效。自古以来，上至皇室，下至黎民，都懂得用枸杞进补，还把它作为馈赠亲朋好友的礼品。

枸杞以宁夏、甘肃、青海所产的品质最好，宁夏的枸杞又以中宁县出产的质量更优，自古就有“中宁枸杞甲天下”的美誉，因而到宁夏的人，都要买些中外扬名的枸杞子自用或赠送亲朋，枸杞子已成为宁夏的特产。

枸杞子补养肝肾、益寿延年的卓越功用为它赢得了许多动听悦耳的别称，如红果子、明目子、天精子、却老枝、王母杖。其中，王母杖之名意为枸杞乃至赐之物，体弱年老之人服用它，犹如手持王母娘娘的神杖一般，可以腰腿强健，行走如飞，老当益壮。正如唐代大诗人刘禹锡在一首诗中赞美的那样：“上品功能甘露味，还知一勺可延龄。”

枸杞子性味甘，平，具有滋肝、补肾、润肺、补虚、益精、明目、固髓、健骨等功效，适用于肝肾阴亏、腰膝酸软、头晕目眩、虚劳咳嗽、肺结核、糖尿病、慢性肝炎等症。枸杞子无毒副作用，可在日常膳食中配餐时随意搭配，久服枸杞子可强筋壮骨、益寿延年。

现代医学研究认为枸杞子中的甜菜碱，可抑制脂肪在肝

细胞内沉积、促进肝细胞再生，因而具有保护肝脏作用。同时，它还可以调节血糖，降低血压，防治高血压、心脏病、动脉硬化等症。枸杞子还有兴奋大脑神经、兴奋呼吸、促进胃肠蠕动等作用。

牛肉枸杞海带汤

枸杞子 60 克泡入酒中，牛肉 400 克切小块，油烧热，放葱、姜、蒜炒出香味后放入牛肉翻炒，牛肉表面变色后，加热水 2000 毫升煮沸，除去浮沫，加海带段 25 克、藕节 5 个小火炖至肉菜熟软，取出藕节，加入莲子 20 粒、枸杞子、白酒 60 毫升，炖至汤收一半时，加入食盐、酱油即成。

本药膳取其补脾、益胃、养肝之功效，适用于气血不足、肝肾亏虚者。健康人常食可益寿延年。

枸杞炖鱼

鲫鱼 3 尾在沸水中烫一下捞出，划十字花刀。油烧至八成熟时用葱、姜炅锅，后放清汤、胡椒粉、料酒、盐煮沸，将鱼、枸杞子 15 克下入汤锅中，烧沸后用文火炖至鱼熟，加味精、香油调味即成。

本药膳取其健脾益胃之功效，适用于慢性胃炎、消化不良、糖尿病等症，健康人常食更佳。

枸杞蒸鸡

子母鸡一只用沸水氽透捞出，将枸杞子 15 克装入鸡腹中，腹部朝上放入盆中，加清汤、葱、姜、胡椒面、料酒、盐，盖好盆盖，用湿棉纸封住盆口，上笼蒸 2 小时，拣去葱、姜，加入味精即成。

本药膳取其滋补肝肾之功效，适用于肝肾阴虚所致头晕

目眩、耳鸣健忘、失眠梦多、腰膝酸软、遗精等症。健康人常食可滋补强身、抗衰防老。

枸杞炖兔肉

兔肉 250 克切块，在沸水中氽去血水捞出放入沙锅内，加清汤、枸杞子 15 克、葱、姜、胡椒粉、料酒、盐，烧沸后用文火炖至兔肉熟烂，拣去葱、姜，加入味精即成。

本药膳取其滋补肝肾之功效，适用于治疗贫血、神经官能症、糖尿病、更年期综合症、耳源性眩晕等症。健康人常食可强身健体。

枸杞滑溜里脊

枸杞子 25 克水煎取药汁，反复煎两次，药汁合为一处，文火煎至浓汁，约 25 毫升。猪里脊 250 克切片，用鸡蛋清、水淀粉拌匀，油七成熟时，放入里脊肉略炸后捞出。油锅中投入葱、姜、蒜、里脊片，倒入用枸杞浓汁、料酒、盐、醋、水淀粉调成的芡汁，炒匀即成。

本药膳取其滋阴补血、美发明目之功效。适用于贫血、营养不良、结核病、更年期综合症等症。健康人常食可滋补强健、美发明目。

枸杞炖羊肉

羊肉 250 克切块，沸水中氽片刻捞出放入沙锅内，放入枸杞子 20 克，豆豉、葱、料酒、酱油、盐、清水适量，烧沸去浮沫，用文火炖至羊肉熟烂，加入味精即成。

本药膳取其滋肾养肝明目之功效，适用于贫血、神经官能症、成人早衰、老年体弱等症。健康人可常食用。

枸杞子粥

粳米 50 克、枸杞子 20 克放入沙锅内，加水烧开后用文火煮至粥熟即成。

本药膳取其滋补肝肾之功效，健康人及头晕目眩、耳鸣、失眠、咽干、口燥、口渴、多饮、尿频量多、潮热、盗汗、遗精、闭经之人均可服用。

枸杞羊肾粥

羊肾两对去臊腺筋膜，切细丁，羊肉 500 克切丁，枸杞叶 500 克装入纱布袋中，粳米 250 克，加葱白、清水适量，一同放入沙锅中熬粥至肉烂米烂即成。

本药膳取其补肾填精之功效，适用于肾精衰败、腰脊疼痛、性功能减退等症。

十三、桂圆肉

桂圆肉性味甘，温，具有益心脾、补气血、安神等功效，适用于治疗心脾虚损之心悸、健忘、失眠、虚劳羸弱、气血不足、浮肿等症。因思虑过度引起的失眠、惊悸、用桂圆肉治最好。

现代医学认为桂圆肉具有增进红细胞及血红蛋白活性、升高血小板、改善毛细血管脆性、降低血脂、增加冠状动脉血流量的作用，对心血管疾病有防治作用。

桂圆鸽蛋汤

桂圆、枸杞子、黄精各 10 克切碎，放入沙锅中，加清水

500 毫升，煮沸 15 分钟，将鸽蛋 4 枚破壳后下到沙锅中，投入冰糖 50 克，煮至鸽蛋熟即成。

本药膳取其滋补肝肾之功效，适用于肝肾阴虚所致头痛、头胀、眩晕、耳鸣、视物不清、遗精、失眠、腰膝酸痛等症。健康人亦可常服保康健。

枸杞桂圆鸡

将枸杞子 15 克、桂圆肉 30 克塞入鸡腹内，放入沙锅中，加葱、姜、料酒、盐、适量水烧开后，用文火炖至鸡肉熟烂，加味精即成。

本药膳取其补肾益精之功效，适用于发育迟缓、腰膝酸软、头晕、耳鸣、精神萎靡、遗精、阳痿等症。健康人可常服。

桂圆童子鸡

童子鸡一只放入沸水中氽 3 分钟捞出放入汤盆中，加入桂圆肉 30 克，装有葱、姜、花椒的调料袋，料酒、盐、水适量，隔水蒸 1~2 小时至鸡肉熟烂。拣去调料袋，加入味精即成。

本药膳取其养心安神之功效，适用于心血不足所致头晕、面色苍白、心悸、心烦、失眠、多梦、健忘等症。

桂圆鹌鹑蛋

桂圆肉 15 克用水浸软，鹌鹑蛋 4 枚破壳打散，加 20 毫升水，放入桂圆肉、红糖适量，搅匀后大火蒸熟即成。

本药膳取其补血养心之功效，适用于心悸、失眠、多梦、健忘、面色苍白等。健康人可常服。

桂圆莲子粥

糯米 50 克放入沙锅中，加适量水，放入桂圆肉 15 克、泡发去心莲子 15 克、红枣 20 枚，文火煮至粥熟，加入白糖即成。

本药膳取其养血安神之功效，适用于心悸、失眠、健忘、多梦、面色苍白等症。健康人可常服。

桂圆莲子粥

糯米 50 克放入沙锅中，加适量水，放入桂圆肉 15 克、泡发心莲子 15 克、红枣 20 枚，文火煮至粥熟，加入白糖即成。

本药膳取其养血安神之功效，适用于心悸、失眠、健忘、多梦、面色苍白等症。健康人可常服。

桂圆栗子粥

栗子 10 枚剥皮切碎，粳米 50 克放入沙锅中，加桂圆肉 15 克、切碎的栗子、适量水，文火煮至粥熟，加入白糖即成。

本药膳取其养心安神之功效，适用于心血虚症，如心悸、失眠、多梦、健忘、面色苍白等症。健康人可常服。

归地白芍鸡

白芍、当归、熟地各 10 克，川芎 8 克，装入纱布袋中，乌鸡一只沸水氽过捞出，将乌鸡、药袋放入沙中，加清汤适量煮沸去浮沫，放葱、姜、料酒、胡椒粉、盐，用文火炖至鸡肉熟烂，拣去药袋、葱、姜，加入味精即成。

本药膳取其补血、调经之功效。适用于月经不调、痛经等症。

十四、冬虫夏草

“冬虫夏草名符实，变化生成一气通。一物竟能兼动植，世间物理信难穷。”

这首录自《聊斋志异外集》上的小诗形象地描绘了这味冬天在地下是一条虫，夏天在地上变成一株草的奇药，反映了人们对它既像动物，又像植物的赞叹。

在科学不发达的时代，人们确实对冬虫夏草的成因百思不解，一度曾视之为异物、神物，不敢食用，在明朝李时珍的《本草纲目》中尚未记载，直到清代，吴仪洛才在《本草从新》中首次以文字记述了它的性味功用，引起人们的重视，进而用它祛病强身。然而真正了解它的生长规律，还是现代科学的功劳。

冬虫夏草究竟有何奥秘呢？原来，有一种真菌叫冬虫夏草菌，归类于虫草属；有一种蛾叫虫草蝙蝠蛾，个体较小，形似蝴蝶，是个“爱情至上”者，一生不吃不喝，只在花丛中翩翩习舞，寻求配偶，当产下蛾卵后，即为之“捐躯”。这些蛾卵蜕变成小虫后钻入地下生长，当幼虫养得洁白肥胖之时，土层原有的虫草真菌的子囊孢子会钻入虫体寄生，从虫体吸取营养，萌生菌丝，进行繁殖，这就是所说的冬虫。在春天将至的时候，这些幼虫都爬向距地表2~3厘米的地方，随着菌丝的大量生长，幼虫最终纷纷死去，仅剩下一个布满菌丝的躯壳，到春夏5月左右，躯壳前端就会长出一根紫红色的“小草”——真菌子座，俗称夏草。等到子座孢子成熟

时，子囊壳裂开，无数的子囊孢子又回到泥土中，将会再寄生于发育良好的蝙蝠蛾幼虫体内，这就是冬虫夏草的生长过程。

市面上天然虫草较为稀少，物以稀为贵，于是出现了许多非正宗的虫草。目前世界上各种虫草近 190 种，用蜂、蝶、叶蝉、蚁或蜻蜓等均可寄生形成虫草，而真正的虫草其虫体与菌座相连而成，约 6~12 厘米长，虫体像老蚕，长约 5 厘米，直径 3~6 毫米，黄棕色身上有明显的环纹 20~30 个，腹部有足 8 对，中部 4 对较明显，菌座细长呈圆柱形，上部稍膨大，佳品色黄有光泽、肥满、断面为黄白色，菌座短小，尝之味微苦，闻之味微香。

冬虫夏草性味甘，温，具有补虚损、益精气、止咳化痰等功效，适用于痰饮咳喘、虚喘、肺结核、咳血、自汗、盗汗、贫血、神经衰弱、神经性胃病、病后体虚、阳痿、遗精、腰膝酸软等症，中医有冬虫夏草“疗诸虚百损”的说法。

现代医学研究证实，冬虫夏草内的虫草酸、冬虫夏草素和可水解为多种氨基酸的粗蛋白，是最有药用价值的部分，它们有扩张支气管、止咳平喘、抗菌（尤其是结核菌）、降血压、抗肿瘤、降低胆固醇及甘油三酯等成分、抑制血栓形成、增强肾上腺素、提高免疫力的作用。

虫草鸭

老雄鸭一只去肚杂，将鸭头劈开，冬虫夏草 3~5 克放入其中，用线扎好，将鸭子放入汤盆中，放葱、姜、料酒、盐、适量水，用大火蒸 2 小时至鸭肉熟烂即成。

本药膳取其补虚损、益脾肾之功效，适用于各种虚劳症，

如肺结核、糖尿病、贫血、肺癌、肝癌、胃癌等病患者。健康人食之有强身防衰抗癌作用。

虫草鸡

雄鸡一只，腹中置冬虫夏草 3~5 克，放入沙锅中，加葱、姜、料酒、盐、水适量，炖至鸡肉熟烂即成。

本药膳取其补虚损、止咳化痰之功效，适用于气管炎、肺气肿、哮喘等症患者食用。健康人可常服。

虫草杏仁猪蹄

猪肺 250 克切小块，放入沙中，加入冬虫夏草 10 克、苦杏仁 10 克，葱、姜、清汤、料酒、盐适量，烧开后用文火炖至猪肺熟烂，拣去葱、姜，加胡椒面、味精、香油即成。

本药膳取其补肺益肾之功效，适用于肺结核、肺气肿、肺癌等症。

虫草蒸羊肉

瘦羊肉 400 克切粗条，人参 6 克、冬虫夏草 5 克蒸软切片。羊肉条在放有葱、姜、陈皮、花椒调味袋的水中氽去水后，捞出放在汤盆中，加入冬虫夏草、人参片，加盐和适量水，盖紧汤盆置笼上大火蒸 1 小时，加入冰糖适量后再蒸 10 分钟即成。

本药膳取其补脾、补肺、补肾之功效，适用于气短乏力、畏寒、食欲不振、气喘、咳嗽、腰膝酸软、阳痿、遗精等症，肺气肿、肝硬化、肾炎患者可常食。健康人常食更能益气血，滋养强壮。

虫草黄雀

黄雀 12 只洗净切块，入冬虫夏草 6 克、姜 2 片同入沙锅

内，加清水适量慢火炖 2~3 小时即成。

本药膳取其填精益髓、补肾兴阳之功效，适用于阳气衰败、肾精亏损所致体虚、阳痿、早泄、性功能低下等症。

十五、天冬

天冬性味甘，苦，寒，具有滋阴、润燥、清肺、降火等功效，是一种清凉滋补药，适用于治疗阴虚发热、咳嗽、咳血、咽喉肿痛、糖尿病、遗精、盗汗、便秘等症。

现代医学认为天冬对炭疽杆菌、甲型或乙型溶血性链球菌、白喉杆菌、类白喉杆菌、肺炎链球菌、金黄色葡萄球菌、柠檬色葡萄球菌、白色葡萄球菌、枯草杆菌等有不同程度的灭菌作用；对急性淋巴细胞型白血病患者白细胞的脱氢酶，有一定抑制作用；对乳腺癌、乳房小叶增生、良性乳房肿瘤，有辅助治疗作用。

天冬烧麦

面粉 150 克、鸡蛋 1 只制作烧麦皮；猪肉 100 克、春笋半只、洋葱半只、天冬 10 克、鸡蛋 1 只及酱油、盐、糖、植物油各适量做成馅，包好烧麦蒸熟即成。

本药膳取其滋阴生津、健脾益胃、润肤养颜之功效，适用于各类人滋养。

十六、玉竹

玉竹性味甘，平，具有养阴、润燥、除烦、止渴等功效，适用于治疗热病阴伤、咳嗽烦渴、虚劳发热、小便频数、消谷易饥等症。玉竹的养阴作用偏在脾胃，久服不会伤害脾胃。玉竹与黄精作用类似，但玉竹益气作用不如黄精，而黄精清热作用不如玉竹。

现代医学研究指出，玉竹有滋养、镇静及强心作用，适用于治疗心悸、心绞痛；玉竹有降低血脂和血糖作用，对肾上腺素引起的高血糖有显著抑制作用，可用于治疗糖尿病；玉竹中有抗氧化作用的成分，可调节人体免疫力，抑制肿瘤的生长。常服玉竹可抗老防衰，延年益寿。

玉竹瘦肉汤

瘦猪肉（或羊肉）100克切片放入沙锅中，烧沸去浮沫，加入玉竹15克、生姜适量，文火烧至肉熟烂，加入盐、味精即成。

本药膳取其养阴、润肺、止咳之功效，适用于治疗慢性咽喉、肺结核、久咳痰少、气喘乏力等症。健康人可常服。

沙参玉竹鸭

雄鸭一只放开水里氽去血水捞出，将鸭子放入沙锅中，加沙参、玉竹各30克，葱、姜、胡椒粉、盐、清汤适量，烧沸后用文火炖至鸭肉熟烂，拣去葱姜，加入味精即成。

本药膳取其养阴、补肺之功效，适用于干咳、少痰、潮热、盗汗、手足心热、咽干音哑、大便秘结等症，热病后期、

肺结核、便秘患者可常服。健康人可常服。

玉竹粳米粥

鲜玉竹 30 克(成品玉竹减半)放入沙锅中,加适量水煎 20 分钟,取汁加水再煎,将两次药汁合为一处,放入沙锅中,加粳米 100 克烧开后文火熬至粥熟即成。

本药膳取其滋阴、润肺之功效,适用于肺结核、糖尿病、热病后期患者。健康人可常服。

玉竹心子

玉竹 50 克切成粗粒,用水稍润,两次煎服药汁 1500 毫升。猪心 500 克破开洗净,与药液、姜、葱、花椒在沙锅内煮至六成熟捞出,将半熟猪心放在卤汁内煮熟捞出。卤汁适量,加盐、糖、味精、香油,加热成浓汁,浇在猪心上即成。

本药膳取其安神宁心、养阴生津之功效,适用于热病伤阴的干咳烦渴、心血不足、心阴亏损的心烦不眠等症。

十七、百合

百合性味甘,微苦,平,具有润肺、止咳、清心、养阴、补中、益气、安神、利尿等功效,适用于肺癆久咳、肺虚干咳、咳血、慢性支气管炎、肺气肿、神经衰弱、心悸、失眠、小便不利、热病后期的神志恍惚、更年期综合症等症。

现代医学认为百合有抑制癌细胞生长、提高机体抗缺氧耐力的功效。

百合粳米粥

百合 50 克切小块、粳米 100 克放入沙锅内，加适量水煮粥至熟，加入白糖即成。

本药膳取其清心安神之功效，适用于贫血、神经衰弱、肺结核、更年期综合征等症。健康人可常服。

百合银耳红枣莲子羹

百合 50 克、银耳 25 克泡发、莲子 50 克去心、红枣 10 克，先在沙锅内将莲子煮软，再放入银耳、百合、红枣煮至莲子软烂、银耳发黏，加入冰糖适量即成。

本药膳取其清心、安神、润肺、补血之功效，适用于神经衰弱、贫血、肺结核、肺气肿等症。健康人可常服。

百合芹菜

芹菜嫩茎 200 克切寸段，用开水烫一下捞出，鲜百合 50 克掰开瓣，炆锅后下芹菜、百合翻炒片刻，加适量盐、味精即成。

本药膳取其清肺胃郁热、通利血脉、止咳安神之功效，适用于贫血、久咳、心烦、口渴、头晕等症。健康人可常服。

十八、淫羊藿

淫羊藿，又名仙灵脾、放仗草、三枝九叶草、牛角花、干鸡筋、弃杖草、黄连祖等，为小檗科植物箭叶淫羊藿、大花淫羊藿、心叶淫羊藿的全草。以梗少、叶多、色黄绿、不破碎者为佳。

有关淫羊藿的名称由来，古代名医陶弘景曾作过记述：西川北部有一种淫羊，以藿草为食，一日之内交配百次而不衰，因此将这种草称为“淫羊藿”。中医受此启发，认为其性味辛甘温，入肝肾二经，具有温肾助阳、祛风除湿之功效，可用于治疗性功能减退方面的疾病，如阳痿早泄、遗精滑精、腰膝酸软、肢冷畏寒等等。如现存最早的本草学著作——《神农本草经》，将其列为中品，认为有“利小便、益气力、强志”等功效，主治“阳痿绝份、茎中痛”等症。《名医别录》称其可“坚筋骨”。《日华子本草》介绍“治一切冷风劳气，补腰膝，强心力，丈夫绝阳不起，女子绝阴无子，筋骨挛急，四肢不任，老人昏耄，中年健忘”。

李时珍的《本草纲目》中，也有淫羊藿“能益精气，乃手足阳明、三焦、命门药也，真阳不足者宜之”的记载。

《医学入门》一书中，说淫羊藿“补肾虚，助阳。治偏风手足不遂，四肢皮肤不仕”等等。在临床上，淫羊藿可与补肾壮阳药配伍，如仙茅、肉苁蓉、金樱子、山萸肉、狗脊等，治疗阳痿早泄等性功能减退的疾病。《食医心镜》单用淫羊藿浸酒服，用于阳痿等疾病的防治。

现代科学研究发现，淫羊藿的茎和叶，都含有淫羊藿甙，叶尚含有挥发油、蜡醇、卅一烷、植物甾醇、鞣质、油脂等成分。淫羊藿具有兴奋性神经、促进液分泌的作用，其叶及根部效力最强，其次是果实，茎部最弱。以小鼠作试验，发现有增加前列腺、精囊、提肛肌重量的作用，证明淫羊藿具有雄性激素的功能。

有的学者还认为，淫羊藿能增强性功能的作用，与其所

含的微量元素“锰”有关。锰是一种与性机能和生育密切相关的物质。动物实验表现，缺锰的雄性动物发生睾丸退化，性功能低下，甚至出现雄性不育症。淫羊藿对于性功能的特殊作用，可能与含锰有关。

研究者还发现，人体内的锰随年龄的增长而明显降低，同时伴随着性功能的缓慢衰退。因此，食用淫羊藿，可达到提高人体性功能的目的。

淫羊藿性味辛，甘，温，具有补肾壮阳、强筋壮骨、益气强心、祛风除湿的功效，适用于治疗阳痿、遗精、早泄、性机能衰退、月经不调、更年期综合征、高血压、风湿痛、半身不遂、四肢麻木、膝软无力等症。

现代医学研究认为，淫羊藿有促进精液分泌的作用；有持久的降血压作用；有抗肺炎链球菌、结核杆菌、金黄色葡萄球菌的作用。

十九、菟丝子

菟丝子性味辛，甘，平，具有补肝肾、益精髓、明目的功效，适用于治疗腰膝酸痛、遗精、消渴、尿有余沥、目暗等症。

现代医学研究证实菟丝子有增强心脏的收缩力、降低血压、恢复肾功能、抑制病菌等作用。

复元汤

羊脊骨一副剝成数节，羊瘦肉 500 克切条块余去血水。

淮山药 50 克、肉苁蓉 20 克、菟丝子 10 克、核桃仁 2 个装入纱布袋。将粳米 100 克、羊骨、羊肉、药袋放入沙锅中，加清水适量煮沸，去浮沫，加入花椒、大料、料酒，文火煮至肉熟烂，加胡椒粉、盐调味即成。

本药膳取其温补肾阴之功效，适用于肾阳不足、肾精亏损所致耳鸣眼花、腰膝无力、阳痿早泄等症。

二十、石斛

石斛是中医常用药，熟悉中医药的人都知其一二，而不太接触医药知识的人就不免陌生。其实，石斛是清凉平和的滋养之品，适用于大多数人作为保健饮品服用，尤其是夏秋，石斛更是一味养胃生津的消暑良剂，假如我们把温热性质的人参比做炽热的地下热泉之水，那么，石斛就仿佛是山间清冽的溪流，令人神清气爽、心旷神怡。

石斛为兰科多年生草本植物，在我国分布较广，主要产于四川、贵州、广东、广西、浙江、福建、安徽、江西、河南等省，各地所产石斛因产地不同功能有所差异，当地的约定俗成的名称又各不相同。如霍山石斛滋阴生津的功能较突出；金石斛清热养阴作用又为其主要作用；而川石斛养胃阴、生津液作用均较弱等。石斛的别名多而动听，如《神农本草经》中称之为林兰、禁生，《名医别录》里又叫杜兰，《本草纲目》里还记有金钗花、千年润的美名。

石斛在中药中是难得的养胃阴、生津液的专药。中医历

来重视石斛的作用，认为它能生津益胃、清热养阴，是不可多得的良药之一。

在古典医籍《神农本草经》中记载石斛能“主伤中，除痹，下气，补五脏虚劳羸瘦，强阴，久服厚肠胃”。《本草衍义》认为“石斛治胃中虚热有功”。对于老年人，《名医别录》指出石斛能“益精，补内绝不足，平胃气，长肌肉，逐皮肤邪热痱气，脚膝疼冷痹弱，定志除惊”。《憎深集方》还说它能治“囊湿精少，小便余沥”。不仅如此，《药品化义》还记有石斛可“治肺气久虚，咳嗽不止”。《本草备要》称它可“疗梦遗滑精”。《本草纲目》指明它可“治发热自汗，痈疽排脓内塞”。《药性论》记述石斛“主治男子腰脚软弱，健阳”。《本草再新》还述及它能“解盗汗，散暑”。

此外，石斛还有明显的养阴明目作用，可治老年白内障等眼疾，市售石斛夜光丸、石斛明目丸均为眼科良药。从石斛对老年人防病治病的广泛用途来看，它确是一种延年益寿的保健和治病的良药。

石斛性质微寒，味属甘淡，它的功能主要归属中医所说的胃、肺、肾经，尤其适合于热性病耗损津液、有低热、口干舌燥、舌中少之症；也适用于胃阴不足见有饮食不香、胃脘嘈杂、干呕欲吐、舌光少苔之人。

石斛种类较多，必须区别使用，常用的是霍山石斛、金石斛、川石斛。霍山石斛又称枫斗、霍斗，滋阴生津之力强于后两种，加工方法较为复杂，价格也较贵。金石斛又名金钗石斛、金斗，功效接近于霍山石斛。川石斛又叫干石斛、细石斛，功效药力又次之。还有鲜石斛可栽于盆中，随时取

用，它清热生津解渴之力较好，还有个有趣的名字，叫铁皮石斛。

霍山石斛对老年人体弱而胃阴不足，用药不宜太寒的人最为合适；金石斛养胃阴，补肾精和清热作用较好，可迅速消退急性胆囊炎的发热症状；川石斛养阴生津之力较弱，可用于轻症；鲜石斛多用于温热病邪伤津之人。

总之，石斛有补益胃肾、益虚劳、厚肠胃、壮筋骨、长肌肉、清热、生津、明目等优良功效。尤其适用于热性病的后期，能促使口腔腺体的分泌增加，使唾液增多，口腔滋润。药物入胃后能促进胃液的分泌，增进食欲，有助于消化；至肠道时，增加了肠道的蠕动，可润肠通便，使胃肠虚热得以去除，烦渴之症自然减轻。

石斛还有一大优点，对时间较长的热性病或消耗性疾病，可较长时间使用石斛，却很少有害于胃，它清中有补，补中有清，不愧为清凉性滋养药中的佼佼者。

现代科研分析的结果表明，石斛含有某些特有的成分，分别命名为石斛碱、石斛胺、石斛次碱、石斛星碱、石斛因碱、石斛宁碱，还含一定量的液质、淀粉等物质。

人们还进行过一些药理实验，发现石斛碱有与非那西丁相似的退热止痛作用，但相对较弱。对高血压者有一定的降压作用，对某些病毒所致的细胞病变有延缓、抑制作用。

石斛的食用方法多种多样，可以浸酒、煮粥、泡茶等等；最常用的还是煎服，一般用量为 6~12 克，以久煎为宜。若用鲜石斛，用量要加大 1 倍以上，常用 15~30 克；此外，还能熬膏或入丸、散之剂。

石斛与其他中药配伍使用，滋养强身作用更为明显，对有低热、烦渴、舌红苔少这症者，常配鲜生地、玄参、麦冬等同用疗效更好；而治疗胃阴不足导致饮食不香、脘中嘈杂、干呕欲吐、舌光少苔，应配伍麦冬、枇杷叶、竹菇等同用，往往能事半功倍。

应用石斛配制而成的延年壮体的食疗药膳方为数不少，下面列举一二以飨读者。

鲜石斛汁

新鲜石斛 30 克。洗净后放入温开水中浸泡 15 分钟，取出后捣烂绞汁，顿服。

可养阴生津、益胃补虚。治疗老年胃阴不足、食欲不振、口干舌燥等症。

石斛茶

石斛 10 克。切段，放入杯中，用沸水冲泡，加盖闷 15 分钟后饮用，一般可冲泡 3~5 次。

有养阴生津、润喉明目的功效。适用于口干舌燥、咽干少津、目涩夜盲等阴虚症。

石斛甘蔗饮

石斛 20 克，洗净后入锅浓煎 2 次，每次 20 分钟，去渣合并滤液，兑入鲜甘蔗汁 100 毫升。早晚 2 次分服。

具有养阴生津、清泄肺胃之热作用。主治老年人干咳少痰、胃部灼热、口干口渴、舌红少津及病后阴虚津液不足等症。

石斛杞菊饮

石斛 20 克，枸杞子 15 克，菊花 6 克。同入锅中，加水

煎煮 2 次，每次 20 分钟，去渣合并滤液。早晚 2 次分服。

可滋补肝肾、益精明目。治疗老年人肝肾不足、阴虚内热、头昏目花、视物模糊以及夜盲症、白内障等老年慢性眼病。

石斛羊肝片

石斛 30 克，羊肝 150 克，水发木耳 75 克，青菜心 50 克。先将石斛切段，按水煮提法，提取石斛浓缩液 30 毫升；把羊肝切片；水发木耳摘洗干净；青菜心洗净，用沸水焯一下；再把木耳、青菜心和葱丝、蒜片、料酒、精盐、生姜片、酱油、味精、湿淀粉、石斛提取汁及适量的汤，兑成碗芡；最后将羊肝片放入油锅中煸炒片刻，把芡汁烹入，边搅拌边煸炒均匀，淋入少量麻油即可装盘。

功效养肝明目、滋阴生津。适用于夜盲症及视物昏花、模糊不清等多种老年人眼病。

二十一、地黄

人们对地黄并不陌生，千百年来，地黄作为补阴养血、益肾延寿的要药给人们留下了极为深刻的印象。

我国最早的中药学专著《神农本草经》就将其列为药中上品，认为它可益气阴而轻身，不老延年。地黄的上佳功效深受人们喜爱，在宋代曾红极一时，身价百倍，难以购买，大诗人陆游曾为此“戏作数语记之”，文中写道“梦有饷地黄者，味甘如蜜”（这里“饷”同“飧”义，指用酒食款待客人），

竟然做梦都梦见地黄，并且是用地黄款待客人，足见陆游对地黄真是推崇备至，梦寐以求；且自己舍不得吃，要留给客人，而客人食之竟不觉味苦，而夸“味甘如蜜”，地黄简直就是当时最流行的滋补礼品了。

精通中药学的苏轼也曾四处托人捎带地黄，有文为证，他叮嘱别人“以二、八月采者良。如许以此时寄惠为幸，欲烹为煎”。苏东坡形容其对生命的作用说“药之膏油者，莫如地黄”，并云“吾晚学道，血气误中老马矣，欲多食生地黄”。可见他认为老年人体质渐衰，血气消耗，生命之火将要熄灭，急须补充“燃油”，而人生命的膏油就是地黄，用今天的话说，假如现代工业的主要能源是石油的话，人的生命“石油”就是地黄。

我国人民使用地黄历史修改久，地黄应用广泛，药用价值很高，藨植物科属为玄参科植物地黄和怀庆地黄的根茎。最早产于陕西咸阳地区，以后引种至各地，以河南怀庆府所产质量最好，称为“怀地黄”。据传，怀庆地黄一两所含药量等于外产地地黄三两所含药量。地黄以块茎大、质地较柔软、份量重、断面乌黑润泽、味甜者为佳品。

地黄有生、熟之分，生地黄性寒味甘，偏重于凉血滋阴生津；熟地黄性质微温，味甘，长于补血滋阴，益肾养精。我国历代许多医学著作都对地黄的作用作了大量的论术，如李时珍在其巨著《本草纲目》中就记载了用地黄配制的药方65个之多，其中滋补药方8个。《本草经》认为“凡诸经之阳气虚者，非人参不可，诸经之阴血虚者，非熟地不可。……阴虚而神散者，非熟地之守不足以聚之；阴虚而火升者，非

熟地之重不足以降之；阴虚而燥动者，非熟地之静不可以镇之；阴虚而刚急者，非熟地之甘不可以缓之；阴虚而水邪泛滥者，舒熟地何以自制；阴虚而真气散失者，舍熟地何以归源；阴虚而精血俱损，脂膏残薄者，舍熟地何以厚肠胃”。此文对熟地作了较全面的介绍，并予以高度评价。《本草求真》谓生地黄“凡吐血、咯血、衄血、蓄血、溺血、崩中带下，审其证果因于热盛者，无不用此调治”。《珍珠囊》说地黄“主补血气，滋肾水，益真阴”。《名医别录》述其“补五脏，内伤不足，通血脉，益气力，利耳目”。金代张元素则认为“熟地黄补肾，血衰者须用之”。这些论述是古代医学对它的高度评价。

综上所述，熟地黄和生地黄在治病补虚方面有很高的价值，可滋阴补血，可益肾填精，也可止血凉血，聪耳明目。

药性作用归于人的心、肝、肾诸经，肾阴亏虚之人，有潮热、盗汗、腰酸、遗精症状的可以服之；精血不足之人，有心悸、眩晕、面色少华、健忘症状的也可服之。它涉及现代医学的诸种疾病，如各种贫血、白细胞减少症、月经失调、心律失常、高血压、动脉硬化、糖尿病、闭塞性脉管炎、更年期综合征、慢性肾炎、肾病综合征、慢性肝炎、高脂血症、冠心病及手术后体虚、肿瘤等等，地黄确是一味能治疗多系统疾病的神奇之药，尤其对老年体虚之人更为适宜，是延年益寿必不可少的珍品。我国1985年版药典的成方制剂中有近四分之一选用地黄的事实也充分说明了它广泛而重要的作用。

苏轼、陆游等古代的伟大诗人们因地黄具有生命的“膏

油”作用而为之倾倒，他们不明白地黄为什么具有如此“神功”？地黄的奥秘究竟在何处？今天，科学界也对此命题怀有最的兴趣，中医药理学、免疫学的不断发展已向人们昭示了初步的答案。

地黄的植化研究表明，地黄的主要成分有甙类、糖类、氨基酸、无机离子、微量元素和磷脂类等。其中甙类已鉴定了 23 种，环烯醚萜甙是地黄的主要甙类成分；糖类有 8 种单糖、双糖或寡聚糖；氨基酸有 20 余种；无机离子和微量元素也较丰富，如钾、镁、钠、铁、铜、锌、锰、锶、铬、钴和铜等等。如此丰富的营养物质对补充生命活动中的消耗，促进正常的新陈代谢有着不可忽视的作用，通过对生地的水煎剂或粗提物的研究实验，也确实发现地黄有影响造血机能和内分泌系统，调节免疫功能和抗衰老等多种作用。其中生地黄能较显著地增加心肌收缩力，具有强心利尿的功能，并能促进止血，降低血糖；熟地黄能保护肝脏，抗风湿，可促进肾脏对体内代谢产物尿素进行排泄。这些都与地黄治病强身、延年益寿作用密切相关。

另一个值得欣喜的研究成果是地黄以及六味地黄丸能使食管上皮细胞重度增生症不向癌变发展，防止了食管癌的发生，治疗其他不同类型的癌症也取得了一定的疗效。地黄具有抑癌成分，它通过调节免疫 T 细胞的活力而发挥抑瘤作用，这些成分就为今后更好地发掘地黄抗老防衰、祛害增寿的作用打下了基础。

地黄入药治病补虚相得益彰，与其他药物配伍使用往往疗效更好，如地黄百合有清心安神作用，服之令人神清气爽，

心平气和。熟地黄配当归有滋阴养血、益肾平喘之效，主治肾虚血亏及久喘久咳。熟地黄配细辛通补兼施，有补真阴、填骨髓、正腰痛之效，若用生地黄取代熟地黄，又可治风热头痛、牙痛。地黄属滋腻之药，久服易于腻膈，平时消化不良、腹泻及胸闷腹胀者更不宜服用。如用熟地黄配砂仁，熟地黄补血生精，滋肾养肝，砂仁行气开胃，引气归肾，砂仁拌熟地黄即免除熟地黄滋腻碍胃之弊，又可引熟地黄归肾，一举两得，主治肾精亏损、胃气不和，此为临床常见配伍。

地黄用于延年益寿，历朝历代更是名方迭出，可以制成丸、丹、散、膏、酒等制剂，还有许多药膳、食疗方也深受人们喜爱，许多方剂都是御用良方，凝聚了当时许多名医圣手的心血和智慧，世代相传，历久弥新，令人难以忘怀，时至今日仍值得借鉴选用。下同介绍几则适合家庭制作的地黄药膳食疗方。

地黄羊肾粥

地黄 30 克，羊肾 2 只，粳米 100 克。先将地黄切片，入锅浓煎 40 分钟，去渣取汁；羊肾去腰臊，洗净，切碎，粳米淘净后小火煮至半熟时下地黄汁、羊肾糜，待粥稠，羊肾糜熟烂后，加精盐少许即成。

可滋补肝肾、养血生精。常服对老年肝肾不足、神衰体虚引起的病症有效。

地黄煮鸭蛋

生地黄 30 克，鸭蛋 2 只。将生地黄切片，与洗净的鸭蛋入锅，加适量水，煎煮 30 分钟，去蛋壳后再入地黄汁中煮 10 分钟，即可饮汤吃蛋。

具有滋阴降火功效。适用于老年人阴虚火旺导致的头昏面赤、手足心热、牙龈肿痛等症。

地黄酒

熟地黄 60 克，枸杞子 30 克，切片后同浸于米酒中，封紧瓶口，每天振摇 1 次，15 天后开始饮用，早晚各 1 小盅（约 15 毫升）。

可以滋补肝肾、养益精血，能作为养生强壮、延年益寿的保健酒饮用。

地黄人参酒

熟地黄 50 克，生晒参 30 克，低度白酒 500 毫升。将熟地黄、生晒参切片，加入白酒瓶中，封紧瓶口，每天振摇 1 次，15 天后开始饮用。早晚各 1 小盅（约 15 毫升）。

具有双补气血作用。对老年人气血两虚、心悸气短、自汗乏力、面黄无华、喜暖畏寒、久病体虚、过早衰老等症很有效。

二十二、五味子

五味子性味酸，温，具有敛肺、滋肾、养心、养肝、生津、收汗、涩精等功效，适用于神经衰弱、失眠、健忘、心悸、糖尿病、慢性肝炎、胃酸缺乏、肺虚咳喘、口干、自汗、盗汗、劳伤羸弱、梦遗滑精、久泻久痢等症。

现代医学认为五味子乙醇提取物对中枢神经具有兴奋与抑制的双向调节作用，并有降低血压、改善血液循环、保护

心肌功能的作用；五味子酚的抗氧化性可消除自由基对身体的损伤，有抗衰老作用；五味子中的木脂素能促进肝糖元生成，减轻肝细胞损伤，抗病毒，保肝及地。五味子有提高免疫功能、抑制癌细胞生长作用，是抗癌防衰佳品。

五味子里脊丝

五味子 6 克烘干研粉；猪里脊 250 克切丝，放入油锅中炸散后捞出。油锅中倒入炸好的里脊丝，投入葱、姜、蒜、酱油、黄酒、白糖、五味子末煸炒，撒盐，用淀粉勾芡即成。

本药膳取其益气生津之功效，适用于热病后期、糖尿病后期病人。健康人常服亦有强身健体功效。

二十三、附子

附子性味辛，甘，大热，有毒（生附子毒性强，只做外用；经过炮制的附子已基本无毒），具有壮阳、温中、散热，止痛、回阳救逆、温脾胃、祛风湿等功效，适用于脉搏微弱、手足冰冷、畏寒怕冷、冷汗淋漓、心脏衰弱、急性虚脱、大吐大泻、脾胃寒痛、腰膝冷痛、风湿痛、阳痿、尿频等症。对老年人来说，附子是很好的冬令补品。

现代医学研究认为附子有强心、扩张血管作用；还有镇静、镇痛、抗为等作用。

附子炖羊肉

制附子 60 克与花椒、桂皮、八角装入调味袋中。羊肉 2000 克切块，放在沙锅中，加适量水烧沸后去浮沫，加入调

料袋、生姜，小火炖至羊肉熟烂拣去药袋，加盐、味精即成。

本药膳取其温中散寒、补中益气之功效，有治虚劳寒冷、腰膝虚弱、腰膝冷痛、风湿痛作用。尤适用于年老体衰之人，有病可祛病，无病可保健。

附子炖狗肉

制附子 15 克、菟丝子 10 克装入纱布袋中。狗肉 250 克切大块在沸水中氽出血水捞出切小块。狗肉、姜片在锅中煸炒，烹入料酒，再倒入沙锅中，加药袋、葱、姜、盐、清汤适量烧沸，用文火炖至狗肉熟烂，拣出药袋、葱、姜，加味精即成。

本药膳取其温补肾阳之功效，适用于治疗阳痿、遗精、夜尿频数、腰膝酸软、精神倦怠、畏寒等症。

附子粳米粥

制附子 9 克、半夏 9 克、甘草 3 克，加水 300 毫升，煎 20 分钟，取汁，再煎取汁，两次药汁合为一处。粳米 200 克放入沙锅内，加入大枣 10 枚，药汁、水适量，熬至粥熟即成。本药膳取其温中补气、健脾胃之功效，适用于胃脘冷痛、胸闷呕逆等症。

附子炖鸡

制附子 30 克装入纱布袋中，母鸡一只放入沙锅中，加适量水烧沸去浮沫，加入药袋、葱、姜、胡椒粉、料酒、盐，用文火炖至鸡肉熟烂，拣去药袋、葱、姜，加入味精即成。

本药膳取其温补肾阳之功效，适用于阳痿、宫寒不孕、神疲怕冷等症。

二十四、续断

续断性味苦，辛，微温，具有补肝肾、续筋骨、调血脉、利关节、安胎气、止崩漏等功能，适用于治疗肝肾不足所致的肾亏腰痛、腰膝酸痛、遗精、四肢无力、伤筋断骨、风湿痛、关节痛、妊娠下血、胎动不安、崩漏带下、痔瘕、痈疽疮肿等症。

现代医学研究证实，续断对痛疡有排脓、止血、镇痛、促进组织再生等作用。

续断猪尾

续断 25 克、杜仲 30 克、猪尾 1~2 条，放沙锅中加适量水炖至猪尾熟烂，加盐、味精适量即成。

本药膳取其补肝肾、强筋骨之功效，适用于肾虚腰痛、阳痿、遗精、陈旧性腰部损伤、腰脚痛等症。

续断猪腰

续断 25 克，与葱、姜、花椒装入调料袋中，猪腰子一只去臊腺筋膜，切粗条放沙锅中加适量水烧沸，用文火煮至腰子熟，拣去调料袋，加入酱油、盐、味精、香油即成。

本药膳取其通利血脉、利肝肾之功效，可治水肿。

二十五、茯苓

茯苓性味甘，淡，平，具有渗湿利水、益脾和胃、宁心

安神功效，适用于治疗小便不利、水肿胀满、痰饮咳逆、呕吐、腹泻、遗精、早泄、心悸、失眠、健忘、多梦等症。

现代医学研究，茯苓聚糖具有增强人体免疫功能的作用，经常服用可增强人体抗病、抗癌能力。

茯苓桂圆粥

茯苓 30 克、桂圆肉 100 克、粳米 100 克放入沙锅中，加适量水，文火熬至粥熟，加入白糖即成。

本药膳取其养心安神之功效，适用于贫血、神经衰弱等症。健康人可常用。

茯苓牛奶

将茯苓粉 10 克用水冲化，再用热牛奶冲饮，每日一杯。

本药膳取其安心神、补脾胃之功效，适用于消化不良、贫血、神经衰弱患者饮用。健康人可常用。

参苓粥

人参、茯苓各 10 克，在沙锅内加 500 毫升水，煎 20 分钟取汁，再加水 300 毫升煎 20 分钟取汁，两次药汁合为一处，放沙锅内，加粳米 100 克，煮至粥熟即可。

本药膳取其健脾益气之功效，适用于贫血、营养不良、体虚等症。健康人可常服。

茯苓包子

茯苓 30 克切块放入沙锅中，每次加水 250 克毫升，每次煮沸 60 分钟，将三次药汁合为一处。面粉 1000 克，加发面 300 克及温热茯苓水 500 毫升，使成发酵面团。猪肉 500 克剁茸，加酱油、姜末、胡椒、香油、料酒、盐、葱末、骨头汤适量搅拌成馅。包出包子蒸熟即成。

本药膳取其养心安神、健脾开胃、除湿化痰、利水肿之功效，适用于脾胃虚弱、小便不利、心悸失眠、痰饮咳逆等症。

二十六、薏米

薏米性味甘，淡，凉，具有健脾、补肺、清热、利湿功效，适用于治疗心源性浮肿、脚气病、脾胃虚弱、肺热咳嗽、慢性肠炎、肺结核、小便不利、肺脓疡、阑尾炎、风湿痛、关节炎等症。

现代医学研究，薏米中所含薏苡酯对癌细胞有抑制作用；薏米仁油能兴奋呼吸，减少肌肉及末梢神经的挛缩及麻痹；薏米还具有解热、镇痛、降血糖、抗衰老作用。

薏米冬瓜鸭

鸭子一只剁块，在沸水中氽5分钟捞出。沙中加入鸭块、薏米（30克）、适量水、葱、姜、料酒、盐，烧沸后用文火炖至鸭肉熟烂，放入冬瓜块（500克）烧开，文火炖5分钟，拣去葱、姜，放入香菜、香油、味精即成。

本药膳取其健脾利湿之功效，适用于胃及十二指肠溃疡、慢性胃肠炎、胃癌、肝癌、肝硬化腹水等症。健康人可常用。

薏米山药粥

山药60克、薏米60克捣成粗粒，沙锅内加水适量煮至软烂，加入切碎柿霜饼24克，搅匀即成。

本药膳取其滋养脾肺、止咳祛痰之功效，适用于脾肺阴

亏、饮食懒进、虚劳咳嗽及一切阴虚之症。健康人可常用。

薏米 20 克与玉米、花生、豆类煮粥，可用于滋补强身。

薏米 30 克与赤小豆、冬瓜煮粥，可治水肿。

薏米 30 克、桃仁 20 克、粳米 100 克在沙锅中煮粥，可清热、利湿、活血。

薏米、粟米、菱粉各 60 克，在沙锅中先将薏米煮至软烂，加粟米、菱粉再煮至熟，可健脾、利湿。

二十七、黄芪

黄芪性味甘，微温。黄芪是重要的补气药。生用黄芪，有益气固表、利水消肿、托毒、生肌功效，适用于治疗自汗、盗汗、血痹、浮肿、痈疽不溃或溃久不敛等症。

蜜炙黄芪有补气、养血、益中功效，适用于治疗内伤劳倦、脾虚泄泻、气虚、血虚、气衰等症。麸皮拌炒的黄芪，有益气、健脾功效。

黄芪应用范围广，与不同药草配合，可产生不同功效，如与人参同用，可大补元气；与桂枝、附子同用，可补气助阳；与白术、防风同用，可益气补脾、固表止汗；与当归同用，可补气生血；与防己、防风同用，则祛风湿；与人参、甘草同用，可除燥热。

现代医学认为黄芪具有降低血液黏稠度、减少血栓形成、降低血压、保护心脏、双向调节血糖、抗自由基损伤、抗衰老、抗缺氧、抗肿瘤、增强机体免疫力作用，可用来治疗心

脏病、高血压、糖尿病等症。

黄芪炖母鸡

母鸡一只、黄芪 50 克，加调味料适量，共炖至鸡肉熟烂，食肉饮汤。

本药膳取其滋补气血、增强机体免疫力之功效，适于病后、产后体虚之人。

黄芪烧鲤鱼

鲤鱼一尾切花刀，在油中炸至金黄色捞出。白糖在油锅中炒成枣红色时将炸好的鲤鱼放入，另放黄芪 10 克、党参片 6 克，葱、姜、蒜、酱油、花椒、盐、水适量，烧沸后用文火煨至汤浓鱼熟。鱼放盘上，淋上香油、芡汁即成。

本药膳取其益气、健脾、通乳之功效，适于慢性肾炎、营养不良、产后乳汁不通等症。

黄芪人参粥

黄芪 30 克、人参 5 克冷水浸泡 30 分钟后放入沙锅，加水 250 毫升，文火煎 20 分钟后煮汁留用，加水再煎。将两次煎出的药汁合并，与粳米 60 克同置沙锅中煮熟，加白糖即可食用。

本药膳取其补虚损、防病抗衰之功效，适用于体质虚弱、久病不愈、头晕耳鸣、心悸气短、自汗乏力等症。

黄芪里脊

黄芪 50 克在沙锅中加水 100 毫升煎 20 分钟后取汁，葱、姜、酱油、味精、盐、料酒兑汁后加入药汁。猪里脊肉 400 克切条，与蛋黄、水淀粉拌匀后，放入油锅中炸至金黄色捞出。另起锅，将炸好的里脊与调好的汤汁翻炒至汁稠即成。

本药膳取其益气补虚之功效，适用于产后体虚、年老体弱、营养不良、神疲乏力等症。

黄芪牛肚

牛肚一只洗净切片，黄芪片 32 克与小茴香、花椒装入调味袋中。锅中加足水，放入牛肚片和调味袋，再加葱、姜、蒜、酱油、醋、料酒、盐，烧开后用文火炖至牛肚熟烂，食肚喝汤。

本药膳取其补益脾胃之功效，适用于慢性肠胃炎、胃及十二指肠溃疡等症。

黄芪乌骨鸡

乌骨鸡一只在沸水中氽 3 分钟，捞出去血沫，黄芪 50 克浸软切片，与葱、姜、花椒、料酒、盐一同放入汤盆中，隔水蒸至鸡肉熟烂，加入味精即成。

本药膳取其益气、补血、调经之功效，适用于贫血、产后体虚、年老体弱、月经不调、更年期综合症等症。

二十八、黄精

黄精性味甘，平，具有补中益气、润心肺、强筋骨、补脾气、养胃阴等功效。

因其补性缓和，可用于长期滋补，身体虚弱、病后体弱之人尤宜。适用于虚损寒热、肺癆咳血、食少、筋骨软弱、风湿疼痛、风癩疥癣等症。

现代医学证实，黄精可降低血压，对高血压、肾性高血

压有治疗作用；对预防动脉硬化、脂肪肝有一定作用；对结核菌、伤寒杆菌、多种皮肤真菌，有明显抑制作用；可抑制肾上腺素引起的血糖过高，并可作为滋补佳品长期使用，有强身健体、抗衰老作用。

黄精炖猪肉

黄精 50 克、瘦猪肉 200 克切成长方块，放入沙锅中，加适量水，放入葱、姜、料酒，隔水炖熟，拣出葱、姜，加少许味精即成。

本药膳取其补脾益气、养心润肺之功效，适用于神经官能症、胃及十二指肠溃疡、营养不良、贫血等症。健康人可常服取益寿强身之功。

黄精煨肘

猪肘 750 克用旺火煮沸 3 分钟捞出。用小火将冰糖炒成深黄色糖汁后，放入猪肘，同时加入党参 9 克、大枣 5 枚、黄精 9 克及姜、水适量，微火煨至猪肘烂熟、汗黏稠即成。

本药膳取其补脾益胃、滋阴养血之功效，适用于胃及十二指肠溃疡、浅表性胃炎、消化不良、营养不良、贫血等症，又可作为年老体虚之人的滋补佳品。

黄精瘦肉粥

黄精 50 克放沙锅中文火煎煮 20 分钟取汁，再置水中煎取药汁，将两次药汁合在一处。瘦猪肉 100 克切丁，同粳米 100 克一同放入沙锅中，加药汁、葱、姜，煮沸后改文火煮至肉烂粥熟，拣去葱姜，加入盐、味精即成。

本药膳取其益气、养颜、养血之功效，可用于食欲不振、贫血、营养不良、心悸、体虚、自汗、消瘦等症。

二十九、白术

白术性味苦，甘，温，具有补脾、益胃、燥湿、益气、生血、和中功效，自古为补脾益气之要药。可用于治疗脾胃虚弱、不思饮食、倦怠乏力、泄泻、痰饮、水肿、小便不利、头晕、自汗、胎动不安等症。

现代医学研究认为白术能加快血液循环、降低血糖，使胃肠分泌旺盛蠕动增强。

白术能防止肝糖元减少，对肝脏有保护作用。白术可增加水和钠的排泄，具有明显而持久的利尿作用。白术中的挥发油对人体有镇静功效。

参苓白术鸡

白术、茯苓各 10 克装入纱布袋，母鸡一只剁块，入沸水中焯去血水，捞出去浮沫。鸡块与药袋放入沙锅中，加清水、料酒、葱、姜、盐及人参粉 5 克，烧开后用文火炖至鸡肉熟烂，拣去葱、姜及药袋，加入味精即成。

本药膳取其健脾益气之功效，适用于食欲不振、消化不良、慢性胃肠炎、面色萎黄、倦怠乏力等症。

益脾饼

白术 30 克、干姜 6 克用纱布包好，加大枣 250 克，沙锅内煮 60 分钟，拣去药袋，把枣肉搅拌成枣泥。鸡内金 15 克粉碎成细末，与面粉 500 克、枣泥拌合成面团，做小饼若干张，烙熟即成。

本药膳取其健脾益气、开胃消食之功效，适用于食欲不

振、食后胃痛、慢性腹泻、慢性肠胃病等症。

三十、山药

山药，为薯蓣科植物薯蓣的块茎，又称薯蓣、薯药、玉延、土薯、淮山药等，可佐餐，可充饥，又能入药治病，自古以来就是一种普遍受到欢迎的物美价廉的大众补品。

有关山药的由来，还有一段动人的传说。在很古时代，有两个国家发生战争，强国官兵将弱国军队追进大山，将所有出山的道口派重兵把守，企图使弱国军队断绝粮草，主动投降，达到不战而胜的目的。几个月后，强军官兵料定敌方多半饿死，活着的也只能奄奄一息，于是整天喝酒作乐，放松了戒备，坐等弱国人前来投降，不料一日从山上冲下一支部队，杀得毫无戒备的强国军队人仰马翻，血流成河，弱国军队反败为胜。原来，弱国军队饥饿之时，在漫山野中找到一种植物地下块茎，煮食后味甜耐饥，他们还将吃不完的晒干贮存，而马又能吃到这种植物的藤叶。在庆功会上，他们给这种植物起名为“山遇”，意为兵败断粮之时“穷山奇遇”。这里的“山遇”就是今天的山药，因此在我国某些地方，今天仍称山药为“山芋”。

山药原产于我国，品种繁多。如济南的“长山药”、北京的“白货山药”、浙江的“黄岩山药”、四川的“牛尾苕”、台湾的“赤国薯”，其中尤以河南的“怀山药”最负盛名。古时，豫北的孟县、温县、博爱、沁阳一带，为“怀庆府”所辖，

盛产山药，品质优良，为山药之完，既是食用的佳蔬，又是入药的道地药材，与怀地黄、怀牛膝、怀菊花一起并称为“四大怀药”，有“怀参”之美誉，至今不但行销全国，还远销国外，每年出口量达百余万斤。

我国人民食用山药大约已有三千余年的历史。早在战国至秦汉时期成书的《山海经》，就已有薯蕷文字记载。明朝李时珍考证，因唐太宗名“预”，为了避讳而改为“薯药”。到了宋代，又因宋英宗名“署”，再次避讳而改为“山药”。古人对山药评价甚高，视之为补虚佳品。宋理学家朱熹赞美山药色像玉，香似花，甜如蜜，味胜羊羹。

《玉延赞》一书写道：“山有灵药，绿于仙方，削数片玉，清白花香”；诗人陆游也留下了“久缘多病疏云液，近为长斋煮处延”的佳句；唐代的官修《新修本草》记载：“干捣细为粉，食之大美，且愈疾而补。”直至今日，在我国部分山区，人们仍把山药当作粮食来充饥食用。

据测定，山药中含有淀粉酶、淀粉、蛋白质、脂肪、维生素、胆碱和矿物质多种成分，其中的淀粉酶又称消化酶，能分解蛋白质和碳水化合物，故有滋补之效。山药内还含有薯蕷皂甙等药物成分，所以其药用价值很高，被称为“滋补药中的无上之品”，是中医处方用药的常用药物之一。

山药性味甘，平，具有健脾、补肺、固肾、益精、强筋骨之功效，可治脾虚泄泻、久痢、虚劳咳嗽、消渴、遗精、带下、小便频数等症，适合体质瘦弱、体力差、肺虚久咳、痰多喘咳、腰酸腿软、糖尿病、饮食不香、久泻久痢人常服。

现代医学研究认为山药中含的皂甙具有扩张冠状动脉、

增加血流量、改善微循环、提高人体免疫功能的作用。

山药炖羊肚

羊肚 300 克、山药 200 克切块，放入沙锅中，加葱、姜、盐、料酒、适量水，烧沸后用文火炖至羊肚熟烂，调入味精即成。

本药膳取其益胃、补肺、滋肾之功效，口渴、多饮、糖尿病、老年肾动脉硬化等症适用。

山药羊肉汤

山药 50 克、羊肉 500 克切同样大小块，羊肉块先放在沸水中氽去血水捞出，山药块、羊肉块置于沙锅中，加葱、姜、胡椒粉、料酒、适量水，烧沸后去浮沫，再用文火炖至羊肉酥烂，拣去葱、姜，加盐、味精即成。

本药膳取其补脾益肾之功效，适用于慢性肾炎、慢性肝炎、慢性胃肠炎患者食用。健康人常用更可防病强身。

山药炖白鳝

白鳝一条切 2 厘米长段、山药 50 克切 2 厘米见方块、百合 50 克切片，置入汤盆，加水适量，隔水蒸 60 分钟即成。

本药膳取其补虚损之功效，适用于气、血、阴、阳俱虚的长期患病者。健康人食用可抗癌防衰。

山药蛋黄粥

山药 30 克轧粉，凉开水调开后煮沸，加蛋黄泥（3 枚蛋黄）调匀，每日空腹食 2~3 次。

本药膳取其健脾益胃之功效，适用于长期腹泻的小儿食用。

山药薏苡糊

山药、薏苡仁各 15 克，研末炒黄，煮成糊状，加白糖可食用。

适用于婴幼儿消化不良、腹泻。

芝麻山药糊

黑芝麻 120 克炒熟，粳米 60 克泡一小时后捞出，山药 20 克切片，放入盆中，加牛奶 200 毫升、蛋清适量拌匀滤出浆汁。冰糖 120 克放锅中加水煮化，加入浆汁，不停搅拌，煮成糊状即成。

本药膳取其滋补肝肾、益脾润肤之功效，适用于肝肾不足所致头发早白、肌肤干燥等症。

三十一、熟地

熟地性味甘，微温，具有补血养阴、填精益髓、滋肾养肝之功效，适用于月经不调、腰膝酸痛、遗精盗汗、头晕心悸、失眠、眼花、脱发、肺结核、糖尿病等症。

现代医学研究证实熟地有强心作用，能调节血压，小剂量使血管收缩，大剂量使血管扩张。熟地还可调节血糖、保护肝脏，对风湿、类风湿、传染性肝炎、湿疹、神经性皮炎有显著效果。

熟地烧牛肉

熟地 15 克放入沙锅中，加水 300 毫升，文火煎 20 分钟取汁。牛肉 500 克切 4 厘米见方块，放沙锅中加水烧开后

捞出。油烧六成熟时用姜、蒜、小茴香爆出香味后下牛肉略炒，加料酒、白糖、酱油、盐煸炒至牛肉上色、入味后，加入药汁，烧开后改用文火炖至牛肉熟烂，汁收干，加味精、香油即成。

本药膳取其滋阴养血之功效，适用于神经衰弱、贫血、肺结核患者食用。

熟附狗肉汤

熟地、附片各 30 克，陈皮 10 克，花椒粒适量，放入调味布袋中。狗肉 1000 克，顺筋切大块，清水中捶打洗净血水后在沸水中焯 10 分钟捞出。沙锅内放几节猪排骨，将狗肉和调味袋、葱、姜放入，加适量水烧沸，转用文火炖至肉烂，拣去葱、姜、药袋，捞出肉块切条状，再放入沙锅，加胡椒粉、味精、盐即成。

本药膳取其温补脾肾之功效，适用于慢性胃肠炎、结肠炎、慢性前列腺炎、前列腺肥大、老年体虚等症。

八宝鸡汤

熟地 7.5 克、党参 5 克、茯苓 5 克、炒白术 5 克、炙甘草 2.5 克、白芍 4 克、当归 7.5 克、川芎 3 克装入纱布袋中。母鸡一只清理干净，猪肉 750 克，猪骨 750 克砸碎。将上述鸡肉、猪肉、猪骨、药袋放入锅中，加水适量烧沸，去浮沫，加葱、姜、料酒，用文火炖至熟烂，拣去葱、姜、药袋，鸡肉、猪肉捞出切块，再放入锅中，加盐、味精即成。

本药膳取其调补气血之功效，适用于气血两虚、面色萎黄、食欲不振、四肢乏力等症。

三十二、女贞子

女贞子，又名女贞实、冬青子、爆格蛋、白蜡树子、鼠梓子等，为木樨科植物女贞的成熟果实，呈椭圆球形或卵形，或微有弯曲，表面蓝黑色，有皱纹，两端圆钝，底部有果柄痕，质坚，体轻，内有种籽1~2枚，无臭，味甘微苦涩。主产于我国的江苏、安徽、四川、湖南、浙江、福建、广东、云南各省。冬季采收，蒸熟，晒干后备用，以粒大、饱满、色蓝黑、质坚实者为佳。

女贞子的栽种比较容易，生命力较强而易成活，一般喜温暖湿润的气候，肥活的沙质土壤或粘质土壤较佳。李时珍在其《本草纲目》中言及“东人因女贞茂盛，亦呼为冬青，与冬青同名异物，盖一类二种尔。二种皆因子自生，最易长”。可见女贞子药用资源非常易得且甚广泛，其市售价格也远比参茸类滋补药品低廉得多，但却有独特的滋补作用，为中医喜用的养阴药物之一，所以女贞子又有“廉价的滋阴益寿品”之美誉。

女贞子入药，最早见于《神农本草经》，该书第一次将女贞子列为上品，认为女贞子具有“主补中，安五脏，养精神，除百疾。久服。肥健轻身不老”。《本草蒙筌》说，女贞子能“黑发黑须，强筋强力，多服补血去风”。《本草正》说：女贞子“养阴气，平阴火，解烦热骨蒸，止虚汗，消渴，及淋浊，崩漏，便血，尿血，阴疮，痔漏疼痛。亦清肝火。可以明目止泪”。可见女贞子的养阴益寿功效。《简便方》载：“十

月上巳日取女贞子酒浸一日蒸透晒干，五月收旱莲草阴干，三月收桑葺子阴干，共为末，蜜丸，淡盐汤送下，可治疗虚损百病，久服白发再黑，返老还童。”

在临床上，中医常取女贞子滋养肝的作用，来治疗老年人的腰膝酸软、头晕耳鸣、须发早白、神经衰弱、骨蒸潮热、失眠心悸等慢性疾患。尤其是女贞子性味微凉，神中兼清，滋而不腻，既不同于何首乌补中偏温，也优于生地、阿胶类滋阴药的滋腻碍胃，久服亦无明显副作用。对于阴虚兼阳亢，以及脾胃消化功能下降的老年人，非常适合。

现代医学研究证实，女贞子可抑制肿瘤的生长，调节免疫功能，具有降转氨酶、保肝、抗炎、扩张冠状动脉、抗心律失常等作用。

贞杞猪肝

女贞子、枸杞子各 30 克，葱姜适量，在沙锅内用文火煎煮 30 分钟，猪肝 250 克用竹签穿刺多处，放入沙锅中煮 30 分钟，取出切片装盘，蒜末、酱油、醋、香油调汗淋其上即成。

本药膳取其滋补肝肾之功效，适用于头晕目昏、失眠心悸、遗精、腰膝酸软等症。健康人可常服。

贞杞虫草鸡

女贞子、黄芪各 30 克，冬虫夏草 3~5 枚，装入药袋中，鸭子一只放入沙锅中，加入药袋，葱、姜、料酒、盐、水适量，烧开后用文火炖至鸭肉熟烂，拣去药袋、葱、姜，加入胡椒粉、味精即成。

本药膳取其益气养血、滋阴补阳之功效，适用于气血阴

阳俱虚之久病、危重病人。健康人可常食用，防癌强身。

三十三、杜仲

杜仲，为杜仲科落叶乔木杜仲的树皮，主要产于我国的四川、贵州、陕西、湖北、云南、河南、湖南、浙江、甘肃、广西、山西等地，是一种传统的名贵滋补药材。

据《本草纲目》一书记载，古代有一位名叫杜仲的人，常服一种木本植物药而得道成仙，后人推广其医疗效用，取得明显效果，为了纪念他，就将此药命名为杜仲。有些地方为了突出思念之意，索兴称为思仲、思仙等。服食杜仲能得道成仙虽不可信，但杜仲具有补肾耐老、延年益寿的作用，则是确凿无疑的。

杜仲入药最早见于《神农本草经》，该书将杜仲列为上品，称杜仲“主腰脊痛，补中益精气，坚筋骨，强志，除阴下痒湿，小便余沥。久服，轻身耐劳”。《名医别录》介绍杜仲可用来治疗“脚中酸痛，不欲践地”。《本草纲目》说，杜仲“甘温能补，微辛能润，故能入肝而滋肾”。《本草正》有杜仲“止小水梦遗，暖子宫，安胎气”的记载。

《本草再新》也有杜仲“充筋力，强阳道”的论述。在医生的处方里，杜仲至今仍是一味常用滋补药物，中医取其补肝肾、强筋骨等功效，用来治疗肝肾不足、腰膝酸痛、乏力神疲、眩晕耳鸣、阳痿遗精、小便频数等症。有的老年人，常年服用杜仲浸泡的药酒，身体较同龄人明显强壮得多，老

年人常见的高血压、动脉硬化、高脂血症等病，也在不知不觉中好转，甚至痊愈。

现代科学研究发现，杜仲内含松脂醇、葡萄糖甙、果胶、有机酸、维生素 C 及矿物质等，特别是其所含的松脂醇、葡萄糖甙，具有降血压的可喜作用。杜仲树皮的提取物及煎剂对动物有持久的降压作用，用相当于生药 1~2 克的浸膏 5 毫升给麻醉犬静脉注射后，可产生明显的降压作用，并出现快速耐受现象，可持续 2~3 小时。药理研究证实，杜仲经炮制以及剂型改革后，降压作用可受影响，一般煎剂作用强于酞剂，炒杜仲作用较生杜仲为强，因此临床上一般都使用炒杜仲。

另外，杜仲不有一定的利尿作用，减少机体对胆固醇的吸收，因此可用于高血压、高血脂、动脉粥样硬化等老年性疾病的预防治疗。动物试验还表明，口服醇沉杜仲水煎液，能激活单核巨噬细胞系统和腹腔巨噬细胞系统的吞噬活性，增强机体的非特异性免疫功能，这一点对免疫力随年龄上升而逐渐下降的老年人来说，更具有积极的意义，因为提高了免疫力，也就能预防各种细菌、病毒的感染，甚至可预防癌症等疾病的产生。

杜仲猪腰

炒杜仲 12 克放沙锅内，加水 100 毫升，煎至 50 毫升取药汁。猪腰子 250 克剔去臊腺筋膜，切腰花，加入药汁、料酒、盐、白糖、淀粉拌匀。油至八成热，投入葱、姜、蒜、花椒炒散，放入腰花翻炒至熟，加味精即成。

本药膳取其滋补肝肾之功效，适用于腰膝酸软，失眠多梦、头晕、目眩、耳鸣、潮热、盗汗、遗精、闭经等症。健

康人可常服。

杜仲羊腰

炒杜仲 15 克、五味子 6 克放沙锅中，加水 200 毫升，煎至 50 毫升取汁。羊腰子 500 克剔去臊腺筋膜，切腰花，加入药汁、淀粉、盐拌匀。油至八成熟，放入腰花、烹料酒、酱油，加葱、姜、蒜，翻炒至熟，加入味精即成。

本药膳取其补肾健腰膝之功效，适用于腰膝酸软、腰膝酸痛、阳痿、尿频等症。健康人可常服。

杜仲酒

炒杜仲 240 克，炒丹参 240 克，川芎 150 克，米酒 6000 毫升。将杜仲、丹参、川芎共切碎，装入纱布袋内，扎紧袋口，放入米酒缸内浸泡，封盖。每日振摇 1 次，7 日后便可饮服。每日 2 次，每次 20 毫升。

本药膳有补益肝肾、活血行滞等作用。适用于肝肾亏虚所致的身体虚弱、心悸、失眠、腰膝酸痛、痛经等症。

杜杞鹌鹑汤

杜仲 5 克，枸杞子 15 克，鹌鹑 2 只，水发蘑菇 30 克，水发木耳 30 克。先将杜仲、枸杞去除杂质，用水洗净；鹌鹑宰杀，除去毛和内脏，入沸水锅内略氽一下，捞出，用凉水冲洗干净；将杜仲、枸杞分装在鹌鹑腹内，把鹌鹑放蒸碗内，摆上洁净的蘑菇、森林耳，撒上生姜丝、葱花，加入适量鸡汤，盖平，放入沸水锅内隔水蒸 1~2 小时，取出后，再加食盐、味精调味，分餐食用。

本药膳有补益肝肾之功效。适用于肾虚腰痠、头晕眼花、阳事不举、高血压、动脉硬化等症。

杜仲煨猪肚

炒杜仲 30 克，猪肚 250 克。先将猪肚用食盐搓捏后，在温开水中洗透，入沸水中烫两次取出，刮净肚内杂质，洗净，切成小丁块；杜仲洗净，用白布袋盛装，与猪肚同入沙锅内，加生姜片、葱段、料酒、食盐、清水适量，用大火煮沸后，改用小火炖熟，再加麻油、味精调味即成。佐餐食用。

本药膳有补益肝肾、强壮筋骨之效。适用于肾虚腰痛、骨质疏松、腰膝酸软、小便频数、阳事不举、性欲减退诸症。

三十四、肉苁蓉

肉苁蓉性味甘，酸，咸，温，具有补肾、益精、润燥、滑肠的功效，适用于治疗阳痿、早泄、遗精、不孕、带下、血崩、腰膝冷痛、便秘、贫血、神经衰弱、遗尿等症。

现代医学研究，肉苁蓉有一定程度的抗衰老作用；能显著提高小肠推进度，缩短通便时间；其乙醇浸出液有降压作用。

苁蓉羊肉羹

肉苁蓉 15 克切碎在沙锅中煎至肉苁蓉熟烂后取汁，羊肉 150 克切碎放沙锅中，加药汁及适量水烧开，用文火炖至羊肉熟烂，加葱、姜、盐适量，水淀粉勾芡即成。

本药膳取其温补肾阳之功效，适用于性机能减退、年老体弱、久病体虚之人服用。健康人可常服。

苁蓉鸡

黑公鸡一只切块，沸水中氽去血水捞出，将鸡块与肉苁蓉 30 克放在沙锅中，加白酒 50 克，葱、姜、水适量烧开，用文火炖至鸡肉熟烂，拣去葱、姜，加胡椒粉、盐、味精即成。

本药膳取其温补肾阳之功效，适用于性机能障碍、慢性前列腺炎、慢性肾炎、神经衰弱、老年体弱等。

苁蓉煲羊腰

羊腰子一对去臊腺筋膜，切片，肉苁蓉 30 克装入纱布袋，两者放入沙锅中，加适量水煲汤至熟，拣去纱布袋，加入盐即成。本药膳取其补肾壮阳之功效，适用于性机能低下、慢性前列腺炎、前列腺肥大、神经衰弱、腰膝冷痛酸软等肾阳虚症。

第四章 老年人常用药膳方

一、滋补强身类药膳

1. 补血药膳方

血是人体生命活动的重要物质基础。血液中有着人体生理代谢所必需的各种营养物质。按照中医理论，它通过气的推动在脉管中周身循环，以维持脏腑的正常功能活动。若过少，或生血不足，均可出现血虚证象。

(1) 血虚证的表现：

一般有面色萎黄、心悸失眠、头晕眼花、肢端麻木、月经量少且色淡，舌质淡、脉细无力等症状。如心血虚者，主要症状有心悸怔忡、头晕健忘、面色苍白、舌淡脉细等；肝血虚者，可见面色萎黄、头昏眼花，肢端麻木、爪甲淡白、视力减退、月经色淡量少、失眠多梦、脉弦细等。血像检查常可见到红细胞、白细胞、血小板数量减少。

(2) 调摄血虚证的原则：

宜益气养血，在补血的同时配以益气之品，方有成效；补血同时兼养心、肝；宜选择含高铁、高蛋白、高维生

素的食物； 禁食油腻厚味之饮食。

当归羊肉羹

将羊肉 500 克洗净，将当归 25 克、黄芪 25 克、党参 25 克装入纱布袋内，扎好口，一同放入铝锅内，再加适量的葱、生姜、食盐、料酒和适量的水，然后将铝锅置武火上烧沸，再用文火煨炖，直至羊肉烂即成。

食用时，加入味精，吃肉，喝汤。

适用于血虚及病后气血不足和各种贫血。

蜜饯姜枣龙眼

将龙眼肉 250 克、大枣 250 克洗净，放入锅内，加水适量，置武火上烧沸，改用文火煮至七成熟时，加入适量姜汁和蜂蜜 250 克，搅匀，煮熟，起锅，待冷后，装入瓶内，封口即成。

服用时，每次吃龙眼肉、大枣各 6~8 粒，每天 3 次。

健脾益胃，滋补心血。适用于脾虚、血亏所出现的食欲不振、面色萎黄、心悸怔忡等症。

归参炖母鸡

将母鸡 1 只(约 1500 克)宰杀后，去毛桩和内脏，洗净，将当归 15 克、党参 15 克放入鸡腹内，再将鸡放进砂锅，加入葱、生姜、料酒、食盐、清水各适量，再将砂锅置武火上烧沸，改用文火煨炖，直至鸡肉烂即成。

食用时，可分餐吃肉，喝汤。

补血壮体。适用于肝脾血虚之慢性肝炎和各种贫血。

地黄鸡

将乌鸡 1 只宰杀后，去毛桩及内脏，洗净；生地黄 250

克洗净，切成宽 0.5 厘米、长 2 厘米的条状与饴糖 250 克拌匀，装入鸡腹内，将鸡放入盆中。再将盆置于蒸米饭的蒸笼内，蒸熟即成。

食用时不放盐、醋，吃肉，喝汤。

补髓养血。适用于骨髓虚损、腰膝酸痛、不能久立、身重气乏、骨蒸盗汗及血虚等症。

归参山药猪腰

将猪腰 500 克切开，剔去筋膜腺腺，洗净；将当归 10 克、党参 10 克、山药 10 克装入纱布袋内，扎紧口，一同放入铝锅内；再在铝锅内加水适量，清炖至猪腰熟透，捞出猪腰，冷却后，切成薄片，放入盘子里。将适量的酱油、醋、姜丝、蒜末，香油等与猪腰片拌匀食用。

佐餐食。

养血，益气，补肾。适用于血损肾亏所致的心悸、气短、腰酸痛、失眠、自汗等症。

葱炖猪蹄

将猪蹄 4 个拔去毛桩，洗净，用刀划口；将葱切段，与猪蹄一同放入锅中，加水适量葱和食盐少许，先用武火烧沸，后用文火炖熬，直至熟烂即成。

可分顿吃猪蹄喝汤，佐餐食用。

补血消肿。适用于血虚，四肢疼痛、浮肿、疮疡肿痛等症。

乌贼骨炖猪皮

将乌贼骨 15 克、猪皮 60 克洗净，猪皮切成小块与乌贼骨同放碗内加水，隔水用文火炖至猪皮熟透即可。

食猪皮，每日2次，一般服3~5次见效。

健脾，固涩，止血。适用于身体虚弱及血热型崩漏。

花生衣红枣汁

花生米100克温水泡半小时，去皮。干红枣50克洗净后温水泡发，与花生米皮同放铝锅内，倒入泡花米水，加清水适量，小火煎半小时，捞出花生衣，加适量红糖即成。

每日3次，饮汁并吃枣。

养血补血。适用于身体虚弱及产后、病后血虚以及营养不良性贫血、恶性贫血。

熘炒黄花猪腰

将猪腰500克切开，剔去筋膜腺腺，洗净，切成腰花块；黄花菜50克水泡发，撕成小条。炒锅内把素油烧热，先煸炒葱、姜、蒜作料，再爆炒猪腰，至变色熟透时，加黄花菜、食盐、糖煸炒片刻，加芡粉，汤汁明透即可。

顿食或分顿食。

养血平肝，补肾通乳。适用于肾虚腰痛、耳鸣、产妇乳少等。

黄芪软炸里脊

将黄芪50克切片后，按水煮提取法，提取黄芪浓缩汁50克备用。将葱段、姜片各10克、酱油12克、味精、盐、料酒50克对成汁。将里脊肉400克去掉白筋，片成0.4厘米厚的片，两面用刀划成十字花，再切成0.8厘米宽、2.5厘米长的条，放凉水碗内，淘净血沫，用净布擦干，再将蛋黄、水淀粉放碗内，用手搅成糊，将里脊肉放入糊内搅匀。将锅置火上加入植物油500克，油热三成，将里脊肉逐块下锅，

炸成金黄色，肉发起时，将油滗出，随将对好的调料汁及黄芪浓缩汁洒在肉上，翻两三个身即可食用。

佐餐食，也是下酒佳肴。

功效：补肾益血，益气固表。可用于自汗盗汗、浮肿、内伤劳倦、脾虚泄泻、脱肛及一切气衰血虚之症。对老年体虚、产后或病后体弱者更为适宜。

何首乌煨鸡

将制首乌 30 克研成细末，备用。将母鸡 1 只宰杀后去毛桩及内脏，洗净；用布包制首乌粉，纳入鸡腹内，放瓦锅内，加水适量，煨热。从鸡腹内取出制首乌袋，加适量食盐、生姜、料酒适量即成。

食用时，吃肉，喝汤，每天服 2 次。

补肝养血，滋肾益精。适用于血虚、肝肾阴虚所引起的头昏眼花、失眠、脱肛，子宫脱垂等症。

落花生粥

分别将花生米 45 克（不去红衣）及山药 30 克捣碎，再与粳米 100 克相和，同煮为粥，候熟，入冰糖调匀即可。

当饭吃，吃饱。

益气养血，健脾润肺，通乳。适用于气虚、血虚诸证以及产后乳汁不足者。

阿胶粥

将阿胶 15 克捣碎。将糯米 100 克煮粥，候熟，入阿胶，稍煮，搅令烊化即成。

每日早晚餐温热服食。

养血止血，滋阴润肺，安胎。适用于血虚萎黄，眩晕心

悸、虚劳咯血、吐血尿血、便血等多种血症。

山药粥

干山药片 30 克、糯米 50 克加适量砂糖同煮粥。可供四季早晚餐食用。

温热食。

补脾胃，滋肺，补肾固精。适用于脾虚腹泻、肾虚遗精、慢性久痢、虚劳咳嗽、气血不足、纳食不香、口干喜饮、大便秘结。

龙眼肉粥

将龙眼肉 100 克，粳米 100 克 2 味药同煮作粥。

可任意食用。

益心脾，安心神。适用于心悸、失眠、健忘、贫血等。健康人食用能提高记忆力，增强体质。

海参粥

先将适量海参浸透，剖洗干净，切片煮烂后，同粳米 100 克煮为稀粥。

可随意服食。

补肾益精，养血。适用于精血亏损、体质虚弱、性功能减退、遗精、小便频数等症。

菠菜粥

将菠菜 250 克洗净，在沸水中烫一下，切段；粳米 250 克淘净置铝锅内，加水适量，煎熬至粳米熟时，将菠菜放入粥中，继续煎熬直至成粥时停火；再放入适量食盐、味精即成。

当饭吃，吃饱。

养血润燥。适用于贫血、大便秘结及高血压等症。

当归补血鸡

子母鸡 1 只宰杀后，去净鸡毛和内脏，开水氽透，在凉水内冲洗干净，滤尽水分；当归洗净切片，姜、葱洗净，姜切片，葱切段，待用；将当归 20 克、黄芪 100 克由鸡的裆部装入腹部，然后将鸡腹部向上，放入蒸钵内，摆上葱、姜，加上清汤、适量食盐、料酒、胡椒粉 3 克，加盖盖严，用湿绵纸密封，上笼屉蒸熟；揭去绵纸，拣出姜、葱，加味精，调好味即可。

佐餐。

补血养血。适用于各种血虚证，尤对妇女产后调补或月经过少、闭经，以及大病之后的调养，有较好的作用。

本药膳采用当归补血汤（黄芪、当归）的本旨，两药之用量是 5 : 1，具有补气生血之作用，适宜于气耗血虚之征。对阴虚火旺，胃火牙痛等实热征者不宜服用。

当归墨鱼丝

鲜墨鱼或水发墨鱼 200 克洗净，与水发玉兰片 25 克一起切成丝。当归 15 克用水煎，取汁约 50 毫升，浸泡墨鱼丝。然后取炒锅旺火烧热，加猪油，烧至七成熟时下葱、姜，煸炒出味。再下墨鱼丝、玉兰丝，快速搅炒；加料酒、盐、酱油，再搅炒，最后加入肉汤 25 克和泡墨鱼的当归药汁，烧沸后用水淀粉勾芡，下味精、淋熟猪油即成。

佐餐。

补血养血，祛瘀通经。适用于贫血及妇人血虚经闭等。

墨鱼，又称乌贼鱼。《随息居饮食谱》称墨鱼能“滋肝肾，

补血脉，利胎，调经带……最益妇人”。当归与墨鱼配伍后，本药膳加强了补血调经之功。

红枣花生炖猪蹄

猪蹄 1000 克去毛洗净；花生米 100 克、红枣 40 枚洗净后加水浸泡；猪蹄入锅，放水煮至四成熟捞出，用酱油拌匀；锅内放油，上火烧七八成热，放入猪蹄炸至金黄色捞出，放在沙锅内，注入清水，同时放入备好的花生米、红枣及适量料酒、酱油、白糖、葱段、生姜、味精、花椒、八角茴香、小茴香、盐等调料，烧开后用小火炖烂即成。

佐餐。

补脾养血。适用于贫血、血小板减少性紫癜、白细胞减少等。

猪蹄为补血益精养生之佳品，以母猪前蹄为佳。血脂过高者不宜多食。

五元鸽子

鸽子 1 只口内灌少量黄酒，闷死后去毛和内脏，洗净沥干，用酒、盐擦抹腌 30 分钟；红枣、桂圆肉、荔枝肉、去心莲子、枸杞子各 10 克洗净后一同放入盛鸽子的碗中，再加适量黄酒、姜、精盐、味精及水，上笼蒸熟。

空腹食之。

补气养血。适用于气血亏虚，头晕乏力，短气食少者，或作病后体虚调养。

鸽子肉在本药膳中的主要作用是补肾益气。故中满腹胀者不宜服用。

地黄粥

干地黄 25 克切细后，加清水适量煎熬 30 分钟，滗出药汁，再复熬一次。共取药汁约 300 毫升。粳米 75 克淘洗后，倒入锅内，加药汁和适量清水，熬煮成粥。

食用时加白糖适量。早、晚分服。

滋阴益胃，凉血生津。适用于阴虚潮热，盗汗，心烦口渴，咽干燥咳等。

地黄桃仁粥

桃仁去皮尖，肉桂心 10 克研成细末备用，将干地黄 30 克、桃仁、生姜加适量黄酒绞取汁液。粳米 100 克加水煮粥，沸后加桃仁等药汁，再煮至熟，然后调入桂心末，即可。

空腹食用。

滋阴养血，散瘀补肾。适宜于有瘀血阻滞的老年人，如血黏度高，经常肢酸发麻、头晕乏力等。

以上两药膳中的干地黄，性甘寒，用以滋阴养血，脾胃虚寒者不宜；桃仁为活血润燥之品，对溃疡与慢性胃炎者不宜。

2. 补气药膳方

气虚，是指某一脏腑或全身功能衰退的现象。若先天之气不足或劳伤过度，或久病失养而损及元气，在人体体内均可出现气虚证象。

(1) 气虚证的常见表现：

倦怠乏力，气短懒言，声音低微，多汗自汗，心悸怔忡，头晕耳鸣，食欲不振，腹胀便溏，舌苔薄白，脉弱无力，是气虚证的常见表现。当人体罹有虚证时，多有某一脏器“虚”

的突出表现，这也是配制养生调摄方略的依据。

心气虚证为主者，常见心悸而惕动不安，气短而活动时加重，且有早搏或间歇停搏等症；肺气虚证为主者，常见咳喘无力、气短懒言、声微自汗等症；脾气虚证为主者，常见食少厌食、腹胀、便溏、消化不良、面色萎黄等症；肾气虚证为主者，常见腰腿酸痛、小便频数、足后跟痛、下肢浮肿、性欲减退等症；肝气虚证甚少见，故此不赘述。

（2）调摄气虚证的原则：

强调脾胃为本，益脾为补气的主要方法；宜用营养丰富、易于消化之食物，而且用量不宜过大；宜兼补兼益。也就是说不能一味投入在补气上，如气血两虚者，宜益气养血、益气活血、益气摄血；忌寒、忌湿，禁食油腻、厚味食物及发物。

参芪精

将党参 250 克、黄芪 250 克洗净，以冷水泡透，加水适量煎煮，每半小时取药液 1 次，共煎煮 3 次，然后合并药液。将合并的药液用文火煎熬至稠粘时停火，等浓缩液冷却后，加入白糖 500 克，使之吸净药液，混合均匀，再晒干，压碎，装入玻璃瓶。

用沸水冲化后服用，每次 10 克，每日 2 次。

补益肺脾之气。适用于气虚型心悸气短、食少便溏、脏器下垂、浮肿、气喘、头晕等症。

人参莲肉汤

将白人参 10 克、莲子 10 枚（去心）放在碗内，加洁净水适量发泡，再加入冰糖 30 克，再将碗置蒸锅内，隔水蒸炖

1 小时。

食用时，喝汤，吃莲肉。人参可连续使用 3 次，次日再加莲子、冰糖和水适量，如前法蒸炖和服用，到第三次时，可连同人参一起吃下。

补气益脾。适用于病后体虚、气弱、食少、疲倦、自汗、泄泻等症。

爆人参鸡片

将鸡脯肉 200 克切成长 5 厘米的片、宽 1.6 厘米、厚 0.16 厘米的片；鲜人参 15 克洗净，斜刀切成 0.66 厘米厚的小片；冬笋 25 克、黄瓜 25 克切片；葱、姜切丝；香菜梗切长段。将鸡片加盐、味精后拌匀，下入鸡蛋清 1 个、水豆粉拌匀。将勺内放猪油，烧至五成热时，下入鸡片，用铁筷子划开，熟时捞出，控净油。用适量的精盐、味精、鸡汤、料酒对成汁水。将勺内放底油，烧至六成热时，下入葱丝、生姜丝、笋片、人参片煸炒，再下黄瓜片、香菜梗、鸡片，烹上汁水，颠翻几下，淋上明油即成。

食用时可分餐佐食。感冒者禁食。

大补元气。适用于气虚、身体虚弱等症。

人参粥

将粳米 100 克淘净后，与人参粉 3 克（或片）一同放入砂锅或铝锅内，加水适量。将锅置武火上烧开，移文火上煎熬至熟。将冰糖放入锅中，加水适量，熬汁；再将汁徐徐加入熟粥中，搅拌均匀即成。制作中，忌铁器和萝卜。

宜秋冬季早晚空腹食用。

益元气，补五脏。适用于老年体弱、五脏虚衰、劳伤亏

损、食欲不振、心慌气短、失眠健忘、性功能减退等一切气血津液不足的病症。

凡阴虚火旺体质或身体强壮的中年人、老年人以及在炎热的夏季不宜服用。在吃人参粥期间，不可同吃萝卜和茶。

补虚正气粥

将黄芪 30 克、人参 10 克切片，用冷水浸泡半小时，入砂锅煎沸，煎出浓汁后将汁取出，再在参、芪锅中加入冷水如上法再煎，并取汁。将一、二煎药汁合并后再分两份，早晚各用一份，同粳米 90 克加水煮粥，粥成后入适量白糖。

每日早晚餐空腹食用。5 天为一疗程。

大补元气，健脾胃。适用于劳倦内伤、五脏虚衰、年老体弱、久病羸瘦、心慌气短、体虚自汗、慢性泄泻、脾虚久痢、食欲不振、气虚浮肿等一切气衰血虚之症。

参苓粥

将人参 10 克、白茯苓（去黑皮）10 克、生姜 10 克水煎，去渣取汁。将粳米 100 克下入药汁内煮作粥，临熟时加入少许食盐，搅和匀。空腹食用。

健脾益气，补虚。适用于虚羸少气；亦可治胃气不和，不思饮食，日渐消瘦。

薯蕷拨粥

将鲜山药 100~150 克（或干山药 45 克）洗净，刮去外皮，捣烂，或将干山药捣罗为末。将山药同白面粉 100 克相和，加入冷水调成糊后入沸水中搅匀煮作面粥，再加入葱、姜、红糖，稍煮即可。

空腹食用。

健脾益气，养心。适用于脾胃虚弱、心气不足、食欲不振、消化不良、心慌心跳、自汗盗汗、腹泻久痢、男子遗精、妇人带下等症。

人参菠菜

将菠菜 750 克清洗干净后，去茎留叶，在木瓢内搓成菜泥，加入适量清水搅匀，用纱布包好挤出绿色菜汁，待用；人参研成细末，过 100 目筛待用。将猪瘦肉 500 克用清水洗净，剁成茸，加食盐、酱油、胡椒粉、生姜末拌匀，加适量水搅拌成糊状，再放入葱花、人参粉、香油拌匀成馅。将面粉 3000 克用菠菜汁和均揉匀，如菠菜汁不够用，可加点清水揉匀，使表面光滑为止。然后加肉馅做成饺子。待锅内水烧开后，将饺子下锅煮熟后即可。

佐餐食。

补气养神。适用于气虚神衰、四肢无力、心悸、怔忡等症。

人参汤圆

将鸡油 30 克熬熟，滤渣晾凉；面粉 15 克放干锅内炒黄；黑芝麻 30 克炒香捣碎，将玫瑰蜜 15 克、樱桃蜜 30 克压成泥状，加入白糖 150 克，撒入人参粉 5 克和匀，做成心子；将糯米粉 500 克合匀，包上心子作成汤圆。等锅内清水烧沸时，将汤圆下锅煮熟即成。

可做早点或晚点，适量服用。

补中益气，安神强心。适用于脾虚泄泻、心悸自汗、倦怠乏力等症。

清蒸人参鸡

将母鸡 1 只宰杀后，退净毛桩和内脏，放入开水锅里烫一下，用凉水洗净；将火腿 10 克、适量香菇、葱、生姜均切片。将人参 15 克用水泡开，上笼蒸 30 分钟，取出待用。将母鸡放在盆内，加入人参、火腿片、水发玉兰片 10 克、香菇片 15 克、葱片、生姜片、精盐、料酒、味精，再添入鸡汤（淹没过鸡），将盆上笼，在武火上蒸烂熟。将蒸烂熟的鸡放在大碗内，将人参（切碎）、火腿片、玉兰片、香菇片摆在鸡肉上（除去葱、姜不用）；将蒸鸡的汤倒在勺里，置火上烧开，撇去沫子，调好口味，浇在鸡肉上即成。

分餐佐食。

大补元气，固脱生津，安神。适用于劳伤虚损、食少、倦怠、健忘、眩晕头痛、阳痿、尿频、气血津液不足等症。

期颐饼

先将生芡实 180 克用水淘去浮皮，晒干，打细，过筛。将生鸡内金 90 克打细，过筛，置盆内，加开水浸半日许。将芡实粉、白面粉 250 克、适量白糖，用浸有鸡内金的水和匀，作成极薄小饼，烙成焦黄色，如饼干样。

可以随时服食。

补益老人，化痰理气。适用于老人气虚，不能行痰，致痰气郁结，胸胁满闷，胁下作痛。凡气虚痰盛的老人皆宜，并治疝气。

黄芪汽锅鸡

将子母鸡 1 只宰杀后，去毛和内脏，剁成 3.3 厘米见方的块，放入沸水锅内烫 3 分钟捞出，洗净血沫，装入汽锅内；

加入适量的葱、姜、食盐、味精、绍酒、花椒水等。将黄芪片 20 克洗净，也放入汽锅内，盖上盖，上笼蒸 3 小时取出，拣去葱、生姜、黄芪即成。

佐餐食。

补中益气，补精，填髓。适用于内伤劳倦、脾虚泄泻、气衰血虚等症。

春盘面

将羊肉 1000 克、羊肚 500 克洗净，切成 2 厘米见方的小块；蘑菇洗净，一切两块；白菜薹 500 克洗净，切段；韭黄洗净，剁碎待用。将白面粉 3000 克用水发透，放入韭黄 250 克、食盐，揉成面团，用擀面杖擀薄，切成面条。将羊肉块、羊肚块放入铝锅内，加入生姜、蘑菇 200 克，置武火上烧开，然后将面条下入，烧开，放入食盐、料酒、醋、胡椒粉即成。

当饭吃，吃面条，喝汤，吃饱。

补中益气。适用于脾胃气虚、营养不良所致的气短、懒言、肢体困倦、身体消瘦等症。

参枣米饭

将党参 5 克、大枣 10 个加水适量泡发后，煎煮半小时，捞出党参，枣、汤备用。糯米 200 克淘净，加水适量放在大碗中蒸熟后扣在盘中，把枣摆在上面，再把汤液加白糖 25 克煎成粘汁，浇在枣饭上即成。

每日早、晚餐根据个人食量服用。

健脾益气，养胃。适用于体虚气弱、乏力倦怠、心悸失眠、食欲不振、便溏浮肿等症。

凡属阴虚火旺及身体健壮者不宜服用。其他人以秋冬季

节服用为佳。

太子鸡

洗净童子鸡 1 只（约 250~500 克），去内脏留鸡肫，太子参 30 克、生姜塞入肚内，加生姜、食盐、味精、料酒等调料后清蒸即成。佐餐或顿服。

吃肉饮汤。

益气健脾。适宜于气虚体弱者。

有感冒或无气虚者暂停服食。

北芪炖鲈鱼

将鲈鱼 500 克去鳞、鳃及内脏，洗净；黄芪 50 克洗净切片，装入布袋内，扎紧袋口；将鱼与药袋放入锅中，加入生姜、葱、料酒、醋、食盐等所有调料及适量清水；将锅置武火上烧沸后，用文火炖熟即成。食用时加入味精。

佐餐食用。

补气健脾，滋肝益肾。适用于中老年人消化不良，术后伤口难愈等病人。

鲈鱼肉细嫩、味鲜美，与黄芪同用，健脾胃、益肝肾之功效更显著，但气滞湿阻、有表邪者，则非所宜。

雪花鸡汤

将党参 15 克、雪莲花 3 克洗净切段，用布包好，葱、姜洗净拍破，薏苡仁 100 克单独用布包好；鸡 1000 克宰杀后，去毛和内脏，洗净，放锅中，加清水、药袋和葱姜，将汤烧沸，再移至小火上炖 2~3 小时；捞出鸡肉，切成条块。去掉党参、雪莲花的药袋后，再将薏苡仁布袋解开抖散，与汤一起分装在盛鸡肉的碗中，略加食盐调味即成。

饮汤食肉，也可佐餐用。

补中益气。适用于腰膝酸软，体弱乏力，风湿性关节炎，及妇女月经不调等。

雪莲花具有抗炎镇痛作用，临床上常用于治疗风湿性关节炎和月经不调。

党参汤圆

党参 30 克加水润软后切成片，烘脆后研成细末。将面粉 15 克炒黄，黑芝麻 30 克炒香后捣碎待用；将玫瑰蜜 15 克、樱桃蜜 15 克用擀面杖压成泥状，加白糖 150 克、鸡油 30 克、党参粉拌匀，再加炒面粉拌至滋润成馅备用；加水适量，糯米粉揉成滋润的粉团，然后分摘成约 12 克 1 个的汤圆坯子，包馅成汤圆。

补中益气，安神强心。适用于治疗脾气虚弱之泄泻、心悸、自汗、倦怠乏力等症。

有外邪、苔腻、味甘、便结者不宜服。

3. 补阳药膳方

阳虚，是指某一脏腑或全身功能活动的减退。气虚是阳虚的先兆，两者的区别在于阳虚者还伴有寒象。故除了因先天不足，或因久病体虚外，也可因寒邪伤阳，而使脏腑出现阳虚证象。

(1) 阳虚证的表现：

除了具有倦怠乏力、气短懒言、脉弱无力等气虚症状外，还常见畏寒喜暖、四肢不温、上腹冷痛、小便清长、舌质淡、舌体胖、体温偏低等症状。

心阳虚为主症者，除具有心气虚基因症状外，常见的还

有四肢不温、冷汗淋漓、脉微欲绝等症象；脾阳虚者，还兼见久泻不止、四肢厥冷、肢体浮肿、小便不利等症象；肾阳虚者，还常见畏寒肢冷、腰酸腿痛、遗精滑精、阳痿早泄、夜尿频多等症象。

(2) 调摄阳虚证的原则：

宜用性味甘温的温补之品予以补阳； 禁忌暴饮暴食和生冷寒凉饮食。

双鞭壮阳汤

将牛鞭 100 克加水发胀，去净表皮，顺尿道对剖成两块，用清水洗净，再用冷水漂 30 分钟；将狗鞭 10 克用油砂炒酥，用温水浸泡约 30 分钟，刷洗干净；将羊肉 100 克洗净后，再放入沸水锅内氽去血水，捞入凉水内漂洗待用。将牛鞭、狗鞭和羊肉放入铝锅内，加清水烧开，打去浮沫，放入花椒、老生姜、料酒和母鸡肉 50 克；再烧沸后，改用文火煨炖，至六成熟时，用洁净白布滤去汤中的花椒和老生姜，再将菟丝子 10 克、肉苁蓉 6 克、枸杞子 10 克用纱布袋子装好，放入汤内，置火上继续煨炖，至牛鞭、狗鞭酥烂时，取出药包不用，并将牛鞭、狗鞭、羊肉和鸡肉捞出，将牛鞭切成 3.3 厘米长的条，狗鞭切成 1 厘米长的节，羊肉切片，鸡肉切块，然后把它们一起装在碗内，加味精，食盐和猪油调味即成。

吃肉，喝汤，既可佐餐，又可单食。

暖肾壮阳，益精补髓。适用于虚损劳伤、肾气虚衰、阳痿不举、滑精、早泄。

壮阳狗肉汤

将狗肉 250 克洗净，整块放入开水锅内氽透，捞入凉水

内洗净血沫，切成 3.3 厘米长的方块；姜、葱切好备用。将狗肉放入锅内，同姜片煸炒，加入料酒，然后将狗肉、姜片一起倒入砂锅内；同时将菟丝子 10 克、附片 15 克用纱布袋装好扎紧，与适量食盐、葱一起放入砂锅内，加清汤适量，用武火烧沸，文火煨炖，待肉熟烂后即成。服用时，拣去药包不用，加入味精，吃肉喝汤。

每日 2 次，佐餐食。

温肾助阳，补益精髓。适用于阳气虚衰、精神不振、腰膝酸软等症。

复元汤

将羊脊骨 1 具剁成数节，用清水洗净；瘦羊肉 500 克洗净后，余去血水，再洗净，切成 5 厘米厚的条块；将淮山药 50 克、肉苁蓉 20 克、菟丝子 10 克、核桃仁 2 个用纱布袋装好扎紧；生姜拍破；葱白 3 根切段。将中药及食物同时放入砂锅内，注清水适量，武火烧沸，打去浮沫；再放入花椒、八角、料酒，移文火继续煮，炖至肉烂，出锅装碗，加胡椒粉、食盐调味，即可食用。

佐餐食。

温补肾阳。适用于肾阳不足、肾精亏损之耳鸣眼花、腰膝无力、阳痿早泄等症。

鹿头汤

将鹿头 1 只、鹿蹄 2 只除去毛桩，洗净；芫荽 5 克、生姜 3 克洗净，用刀拍破。将鹿头、鹿蹄放入砂锅内，加水适量，再放入适量的芫荽、生姜、八角、小茴香，置武火上炖熬，烧开后，移文火熬熟。将鹿头、鹿蹄取出，剖下鹿肉，

切成粗条，再置汤中烧开，放入食盐、味精、胡椒即成。

可佐餐，可单食。

壮阳益精。适用于阴虚体弱、肾精亏虚所出现的腰膝酸软、畏寒怯冷、阳痿早泄等症。

人参鹿肉汤

将鹿肉 250 克除去筋膜，洗净，入沸水泡一会，捞出切成小块，骨头拍破；将人参，黄芪，芡实，枸杞各 5 克，白术，茯苓，熟地，肉苁蓉，肉桂，白芍，益智仁，仙茅，泽泻，枣仁，淮山药，远志，当归，菟丝子，怀牛膝，淫羊藿各 3 克等中药用袋装好，扎紧口。将鹿肉、鹿骨放入锅内，再放入药袋，加水适量，放入葱、生姜、胡椒粉、食盐，置武火上烧沸，撇去泡沫，改用文火煨炖 2~3 小时，待鹿肉熟烂即成。

佐餐食。每日 2 次。

填精补肾，大补元阳。适用于体虚羸瘦、面色萎黄、四肢厥冷、腰膝酸痛、阳痿、早泄等。

凡属身体壮实或阴虚火旺者及在炎热的夏季，不宜服用。

冬虫夏草鸭

雄鸭 1 只去毛及内脏，洗净后，放在砂锅或铝锅内；再放入冬虫夏草 5~10 枚和适量食盐、姜、葱等调料，加水，以小火煨炖，熟烂即可（或将冬虫夏草放入鸭腹内，置瓦锅内，加清水适量，隔水炖熟，调味服食）。

佐餐食。

补虚助阳。适用于久病体虚、贫血、肢冷自汗、盗汗、阳痿遗精等症。

冬虫夏草炖黄雀

将黄雀 12 只去毛和内脏，洗净，切块。将冬虫夏草 6 克、生姜 2 片和黄雀块放入瓦锅内，加水适量，慢火炖 2~3 小时，以黄雀肉烂为度。

将药和肉一起服食。

补脑兴阳，填精益髓。适用于中老年人阳气衰败、肾精亏损所出现的身体虚弱、阳痿、早泄、性功能低下等症。

虫草金龟

将金钱龟（100 克）剥去头和爪尖，刮净黄皮，用清水洗净，小的剥成 2 块，大的剥成 4 块，用开水氽后捞出，再用温水洗净；猪瘦肉 100 克用开水氽透捞出，温水洗净；沙参 6 克用温水闷透，切片。将锅内加猪油，烧热，放入姜片和葱，煸香后倒入龟肉，翻炒片刻，烹入料酒，倒入开水，烧沸后，煮 3~5 分钟，打去浮沫，捞出（原汤不用）。取盆 1 个，将沙参放在底部，再将龟肉盖在上面，冬虫夏草 5 克、火腿 25 克、猪瘦肉放在龟肉四周，放入鸡汤、调料，盖好盆盖，放蒸笼内蒸，待肉熟烂时取出，将火腿、瘦肉、调料择出，再加适量食盐、味精、胡椒面即成。

佐餐食。

补肾益精，养阴补血。适用于久病体虚、久嗽咯血、肺虚燥咳、心烦失眠。健康人食用更能补血强身。

核桃仁炒韭菜

将核桃仁 50 克用香油炸黄。将韭菜洗净，切成段后，放入核桃仁内翻炒，调入食盐即可。

佐餐随量食用。

补肾助阳。适用于阳痿。

韭菜炒鲜虾

将韭菜 150 克切成 3.3 厘米长的段，将鲜虾 240 克去壳。将锅烧热，放入菜油，待油泡化尽，即倒入韭菜、鲜虾，反复翻炒，撒入适量的味精、食盐，炒匀即起锅。

可作佐膳菜肴，亦可作下酒菜。

补肾壮阳，益精固肾。适用于肾阳虚肾精不固的遗精、阳痿、早泄、遗尿等症。

杜仲猪腰

将生杜仲 15 克切成长 3.3 厘米、宽 1.6 厘米的段片。用竹片将猪腰 4 个破开，呈钱包形。然后把切好的杜仲片，装入猪腰内，外用湿草纸将猪腰包裹数层。将草纸包好的猪腰，放入柴灰火中慢慢烧烤，烧熟后取出，除去草纸即成。

吃猪腰，不放盐。

壮腰补肾。适用于肾虚腰痛及患肾炎、肾盂肾炎后所出现的腰部酸痛症。

姜附烧狗肉

将狗肉 1000 克洗净，切成小块；将生姜煨熟。将附片 30 克放入铝锅（或砂锅）内，先熬煎 2 小时，然后将狗肉、适量的大蒜、生姜、葱放入，加水适量炖煮，直至狗肉烂烩即成。

可分多餐服食，一次不宜过饱。

温肾散寒，壮阳益精。适用于阳痿、夜多小便、畏寒、四肢冰冷等阳虚证，对身体虚寒的慢性支气管炎、慢性肾炎也有一定疗效。

患感冒者禁食。

红烧鹿肉

将鹿肉 500 克洗净，切块；水发玉兰片 25 克切成片；香菜切段。将铁锅内放入菜油，烧热时，将鹿肉下油锅内，炸至火红色时捞出。将锅内放菜油，用适量的葱、生姜炸锅，下酱油、花椒水、精盐、料酒、白糖、味精、鸡汤，再下鹿肉，烧开后，放在文火上煨炖，至肉熟烂时，移到武火上烧开，勾芡粉，淋芝麻油，撒上香菜段即成。

佐餐食，亦可作下酒菜。

补五脏，调血脉，治虚劳，壮阳益精，暖腰脊。适用于肾阳不足所致的腰膝酸软、阳痿早泄、畏寒肢冷等症。

附片蒸羊肉

将鲜羊肉 1000 克刮洗干净，整块随冷水下锅煮熟，切成肉块。取大碗 1 只，放入羊肉（皮朝上）、附片 30 克、适量的料酒、熟猪油、葱节、姜片、肉清汤、食盐，然后隔水蒸 3 小时。食用时，撒上葱花、味精、胡椒粉即成。

可单食或佐餐。

补阳强心，壮骨。适用于肾阳虚所致的心悸、畏寒、手足不温、腰膝酸软、尿清长、关节冷痛、阳痿。

本药膳适宜于冬季食用。阴虚火旺、颧红唇赤、虚烦不寐、潮热盗汗者忌服。

麻雀肉饼

将 5 只麻雀肉、猪瘦肉 200 克洗净后一同剁成肉泥。将碗内加入适量豆粉、豆油、白糖、盐、黄酒，拌匀，和面，加肉泥，做成肉饼，蒸熟食用。

可经常随量服用。

补肾壮阳。适用于中老年人阳气衰败、脏腑虚损、精神萎靡、体倦乏力。

鸡肠饼

将公鸡肠 1 具洗净破开，放入锅内，加火焙干，然后粉碎成细粉。将面粉 250 克放入盆内，再将鸡肠倒入，混合均匀，加水适量，合成面粉团。将调料放入面粉团内，做成饼，烙熟即成。

可随量服食。

补肾缩尿。适用于中老年人尿频、多尿等症。

白羊肾羹

将白羊肾、羊脂洗净；将肉苁蓉 50 克、陈皮 5 克、芫荽 10 克、青果 10 克、胡椒 10 克装入纱布袋内，扎住口后，与白羊肾 2 对、羊脂 200 克一同放入铝锅内，加水适量。将铝锅置灶上，用武火烧沸，文火炖熬，待羊肾熟透时，放入葱、姜、酵母面、酱油，如常法制羹。

吃羊肾，喝羹。

壮肾，暖脾胃。适用于肾虚阳道衰败（阳痿）、腰膝无力、脾虚食少、胃寒腹痛等症。

枸杞羊肾粥

将羊肾 2 对洗净，去臊腺脂膜，切成细丁；葱白洗净，切成细节；羊肉 250 克洗净；枸杞叶 500 克洗净，用纱布装好，扎紧；粳米淘净；再将它们一起放入铝锅内，加水适量熬粥，待肉熟、米烂成粥时即成。

吃羊肾、羊肉，喝粥。

补肾填精。适用于肾精衰败、腰脊疼痛、性功能减退等症。

胡桃粥

将胡桃肉 30 克研膏水搅滤汁。以粳米 100 克煮粥，米熟后将胡桃肉汁加入再煮，去掉生油气即可。

宜空腹食。

温肾固精，润肠纳气。治阳虚咳嗽、腰痛脚弱、阳痿滑精、小便频数、大便燥结等症。

鸡肝粥

将雄鸡肝 1 具切细，与菟丝子 15 克、粟米 100 克同煮为粥；粥将熟，加入葱白 2 茎、适量的食盐及胡椒粉调和，再煮一二沸即成。

空腹食用。

养肝肾，壮阳事。治肝肾不足、筋骨痿弱、阳痿、早泄、泄泻等。

雀儿粥

将雀 5 只洗净细切；葱白 3 茎切段。先将雀儿肉煸炒，然后加入料酒，煮少时，加水，下米 50 克煮粥。待将熟时，下葱白及调料，再煮一二沸即成。

空腹食用。

益气壮阳，强筋壮骨。治神疲乏力、腰膝无力、阳痿、早泄等虚损病症。

鹿肾粥

将鹿肾 1 对去脂膜细切，肉苁蓉 30 克酒浸细切。先煎肉苁蓉去渣取汁，后下鹿肾及粳米 100 克同煮为粥。粥将熟时，

加葱白、盐、胡椒粉等作料调和即成。

空腹食或随意食用。

温阳补虚。适用于阳气衰弱、腰膝酸痛、筋骨痿弱、肢体畏寒、行动无力、宫冷不育、阳痿早泄等症。

锁阳壮阳粥

将精羊肉 100 克洗净细切。先煎锁阳 10 克，去渣，后入羊肉与大米 100 克同煮为粥。空腹食用。

大便溏泻及早泄者慎用。

温阳补肾。适用于平素体阳虚、腰膝酸软、肢冷畏寒、阳痿、老年便秘等症。

壮阳狗肉汤

将狗肉 2000 克洗净，整块下锅，沸水煮透后放入凉水内，洗净血沫，取出晾干后切成小长方块。生姜、葱白洗净，分别切片、切段；将锅置火上，放入狗肉、姜片煸炒，烹入黄酒炆锅。菟丝子 30 克、附片 15 克用布包好，然后一起倒入大砂锅内，加清汤、食盐 5 克、葱白、生姜武火烧沸，去浮沫盖好盖子，用文火炖，待狗肉炖至熟烂，拣出生姜 20 克、葱白 20 克、药包，加味精 2 克调味即成。

分装 10 份，早、晚各食用 1 份。

补中益气，温肾助阳。适用于阳气偏衰，精神不振，腰膝酸软等。

狗肉性温，含有蛋白质、脂肪、嘌呤类、肌肽等成分，具有补中益气、温肾助阳的功效；菟丝子性平，具有补肝肾、益精髓、明目等功效；附片性大热（过量有毒），具有回阳补火、温肾助阳、祛寒止痛的功效。本药膳适宜于秋冬季服用，

阴虚阳亢者禁用，尿酸高的痛风者慎用。

神仙粥

将韭菜 30 克洗净切成细末，另将山药 30 克捣碎，芡实 30 克煮熟去壳捣碎，以上三味同粳米 100 克相和，兑水，煮成粥。

早、晚各服一次，宜空腹。能饮酒者和肝肾功能正常者，食粥后饮少许热黄酒，其效更佳。

壮阳补虚，益气强志，适宜于脾肾阳虚，症见虚劳羸瘦、气短乏力、精神萎靡、阳痿、早泄、便溏等症。

阴虚内热，便燥干积者不宜。

双凤壮阳粥

将麻雀 5 只、子公鸡 1 只宰杀放血、脱毛去内脏洗净，取肉待用（公鸡取腹部及双腿肉）；补骨脂、巴戟天、淫羊藿各 15 克诸药用布包好，入锅加水，煎好汤后去药包；将肉、药汁、姜、盐、粳米 250 克同煮成粥。

早、晚温服。

补肾壮阳，强筋健肾。适用于肾阳虚亏，筋骨失健，性功能低下，阳痿早泄，腰膝冷痛，宫寒不育，形寒畏冷及风寒痹痛等症。

本方属温补药粥，宜冬季服食，感冒及实热症患者忌用。

鸡肝粥

将雄鸡肝 1 具洗净切细，菟丝子 15 克研末，与粟米 100 克同煮为粥，将熟时加葱白 2 茎、花椒、盐调和，再煮沸即可食用。早、晚温服。

即煮即食，不宜久置。

壮阳事、益肝肾。适用于肝肾亏虚，症见阳痿早泄、大便溏薄、筋骨痿弱者。

本药膳之功效，主要是鸡肝与菟丝子，但以黑雄鸡肝为佳。便秘者少食。

鹿茸香菇菜心

鹿茸片 2 克用白酒 20 毫升浸泡 1 天，备用。锅中加猪油，烧热。先将姜片锅炸一下，随即将香菇 200 克、青菜心 300 克下锅煸炒，加入味精、料酒、盐、清汤及鹿茸白酒浸出液，用勺搅匀收汁，最后勾入少量水芡，起锅盛在盘内，把鹿茸片点缀在菜上。

佐餐。

壮元阳，补气血，适用于年老体虚或久病体弱、气短乏力、食欲不振者，亦适宜于阳痿滑精、腰膝酸冷、眩晕耳鸣者。

阴虚火旺体质者忌用。

当归生姜羊肉汤

当归、生姜 100 克洗净，切成大片。羊肉 500 克去骨，剔去筋膜，放入沸水锅内氽去血水后，捞出晾冻，再切成长 5 厘米、宽 2 厘米，厚 1 厘米的肉条，备用；沙锅加清水适量，将羊肉条放入锅内，再放入当归 50 克、生姜、香葱 10 克，味精和食盐适量，置武火上烧沸后去浮沫，改用文火炖至羊肉熟烂即成。

吃肉喝汤，可分 5~6 次服食，早、晚各 1 次。

补血活血、益气补虚、暖胃润肠、温补肾阳，适用于血虚有寒，症见寒疝腹痛、虚劳不足者。

阴虚阳亢者慎用，外感时邪所致感冒发热、腹泻初愈、痰火较重者不可服用。

4. 补阴药膳方

阴虚，为阴精不足、热象相对偏盛的病理现象。阴是指血、津液等物质。它是体内阴液亏损或阴虚内热偏盛的证象，如慢性消耗性疾病，或热性病后期，或其他原因如房劳内伤，或失血耗液而致阴液亏损，均可出现阴虚证象。

(1) 阴虚证的主要表现：

阴虚与血虚相比较，其主要区别在于阴虚有阳亢证候，而血虚则没有。

其主要表现有：身有潮热，手足心热，口干唇红，便秘结，尿黄且少，舌干苔少，舌质红绛，脉细数，或盗汗遗精等。阴虚，与五脏都有关。如心阴虚者，除有心悸健忘、惕动不安、失眠多梦、脉细等症状外，兼见低热心烦、潮热盗汗、口咽舌燥、舌红目干、脉细数等症状；肝阴虚者，可见头昏胀痛，目眩欲倒、耳鸣耳聋、目干咽干、两肋隐痛、燥怒不安、舌红苔少、脉弦细数等症状，兼有面热等证象；肺阴虚者，有干咳少痰、潮热盗汗、咽燥声嘶、手足心热、舌红少苔、脉细数等症状，甚者可见痰中带血丝；肾阴虚者，又谓真阴不足，可见头昏耳鸣、口干咽痛、腰酸乏力、遗精早泄、手足心热、面红潮热、脉细而数等证象。

(2) 调摄阴虚证的原则：

宜滋阴清热。由于阴虚体质兼有阳亢之脉象，故调摄应予以滋阴清热，宜用清补之品。须辨证施膳。如心阴虚者，应养心阴，但由于与肝肾虚有关，亦可柔肝滋肾；肝阴

虚者，宜滋养肝阴，平肝熄风；脾阴虚者，应滋养脾阴，养胃生津；肺阴虚者，宜滋阴润肺为主；肾阴虚者，予以补肾滋阴。食物性宜干而偏凉，忌温热之品，以免燥热益盛。

补髓汤

将鳖 1 只用开水烫死，揭去鳖甲，去内脏和头、爪；将猪脊髓 200 克洗净。将鳖肉放入铝锅，加生姜、葱、胡椒粉各适量，用武火烧沸，再用文火将鳖肉煮熟，然后放入猪脊髓，煮熟加味精即成。

吃肉，喝汤，亦可佐餐食用。

滋阴补肾，填精补髓。适用于肾阴虚、头昏目眩、腰膝酸痛、多梦遗精等症。

龟羊汤

将龟肉 100 克用沸水烫一下，刮去表面黑膜，剔去脚爪，洗净；羊肉 100 克刮洗干净；再将龟肉、羊肉随冷水下锅，煮开 2 分钟，去掉腥味，捞出，用清水洗净，然后均切成方块。党参、枸杞、制附片各 10 克、当归 6 克用水洗净。锅置旺火上，放入熟猪油，烧至八成熟时，下龟肉、羊肉煸炒，烹入料酒，继续煸炒，炒干水分，然后放入砂锅，再放冰糖、党参、制附片、当归、葱节、姜片各适量，加清水 750 克，先用旺火烧开，再移至小火上炖到九成烂时，再放入枸杞子，继续炖 10 分钟左右，离火，去掉姜、葱、当归，放入味精、胡椒粉即成。

佐餐食。每日 2 次。

滋阴补血，补肾壮阳。适用于腰膝酸软，面色无光、须发早白、畏寒、尿清长以及心烦口渴等阴阳俱虚者。健康人

食用更能防病强身，精力充沛。

红烧龟肉

将龟 1 只（250~500 克）放入盆中，加热水（约 40℃），使其排尽尿，然后剥去其头、足，剖开，去龟壳、内脏，洗净，将龟肉切块。锅中加菜油 60 克，烧热后，放入龟肉块，反复翻炒，再加生姜、葱、花椒、冰糖等调料（适量），烹以酱油、黄酒 20 克，加适量清水，用文火煨炖，至龟肉烂为止。

佐餐食。

滋阴补血。适用于阴虚或血虚患者所出现的低热、咯血、便血等症。

鲜蘑鹿冲

取鲜鹿冲 1 只，用刀将其顺长破开，将尿道层用刀片掉，再用开水将外皮烫掉，然后再去掉一层皮，上锅用开水煮 1 小时左右，用凉水洗净，放入锅内，加上清汤、干贝 30 克、大海米 30 克、水发香菇 30 克、嫩母鸡肉 500 克、带皮猪肉、葱、生姜等适量置火上炖烂。然后将鹿冲捞出（其他配料不要），上菜墩改刀，切成象眼片。炒勺置灶上，注入清汤，加入鲜蘑（大的劈开），再按配方加入料酒、胡椒粉、湿玉米淀粉及食盐、味精适量。把鹿冲片下入同炖，熟后倒入大海碗内，淋上鸡油，撒上香菜末即成。

佐餐食。

滋阴补肾。适用于肾阴不足的头昏目眩、耳鸣耳聋、性功能减退等症。

玉米须龟

将龟 1 只（500 克以上）放入盆中，倒入热水，使其排尽尿，洗净，剁去头、足，除去内脏，与玉米须 120 克一起放入瓦锅内，加水适量，先用武火煮开，再用文火慢煮至熟透即成。

吃龟肉，饮汤。

滋阴补肾，生津降压。适用于肾阴亏损的糖尿病、高血压等症。

葱烧海参

将水发海参 1000 克洗净，用开水氽一下，用熟猪油 45 克将葱段炸黄，制成葱油；海参下锅，加入清汤 100 克和酱油、味精、食盐、料酒各适量，用微火炖烂。将海参捞出，放入大盘内，原汤不用。将油菜心 2 棵放在海参上。锅内放清汤 150 克，再加入酱油、味精、食盐、料酒等调料，用湿玉米粉 9 克勾芡，浇在海参、菜心上，淋上葱油 60 克即成。

佐餐食。

滋肺补肾，益精壮阳。适用于肺阴虚的干咳、咯血；肾阴虚的阳痿、遗精；血虚的再生障碍性贫血以及糖尿病等。

红枣煨肘

将猪肘 1000 克以常法处理，红枣 100 克洗净，冰糖 30 克炒成深黄色糖汁。在砂锅底上垫几块猪骨，掺汤 1500 克，放入猪肘烧开，打去浮沫，再将红枣、冰糖汁及其余冰糖放入，用微火慢慢煨，待猪肘煨至烂、粘稠、汁浓即成。

可单食或佐餐。

补脾益胃，滋阴养血。适用于脾胃虚弱、阴虚血虚；血

小板减少者尤为适宜。健康人食用更能防病强身。

饴糖鸡

母鸡 1 只洗净，切开鸡腹，加入生地 30 克、葱、姜、食盐各适量等调料，再灌入饴糖 100 克；然后，将切口缝合，缝合口朝上放入铝锅内，加水用小火煨炖，熟烂即可。

单用或佐餐均可。

养阴，温中，益气，补髓。适用于久病体弱、消瘦、低热、盗汗。

羊蜜膏

将铁锅置武火上，倒入熟羊脂 250 克熬开，先后分别下入熟羊髓 250 克、白蜂蜜 250 克、地黄汁 200 克、生姜汁 25 克，依次逐个烧开，并用铁锅铲不断搅拌。将锅移文火上煎熬，至膏呈粘状时停火，稍晾后，盛入瓷罐中备用。

每天空腹温酒冲服 1 汤匙，也可作成粥食。

补髓填精。适用于肾精亏损之脊痛、足痿软无力以及再生障碍性贫血等症。

桑椹醪

将鲜桑椹 1000 克洗净捣汁，再将桑椹汁与糯米 500 克共同烧煮，做成糯米干饭，待冷却后，将酒曲打碎，加入糯米饭内，拌匀，装入瓷盆内，加盖盖好，放置发酵数日，即成酒酿。

可随量服食。

补血益肾，聪耳明目。适用于阴血不足、肝肾亏损所致的消渴、便秘、耳鸣、目暗等症。

地黄粥

将十月份出土的新地黄 5000 克，洗净捣汁，每 500 克汁入白蜜 120 克，熬成膏状收贮，封好，每次用 10 克。将米约 50 克煮粥，粥熟，入地黄膏 10 克及酥油少许。

于每日早晚空腹食用。

滋阴，养血，润肺。适用于肺、肾阴虚，干咳少痰，骨蒸劳热，咯血，血崩，阴伤便秘等症。

天门冬粥

将天门冬 15~20 克水煎，去渣取汁。将粳米 100 克加入天门冬汁煮粥，候熟，入冰糖少许。稍煮即可。

空腹食用。

养阴清热，润肺滋肾。治肺肾阴虚、咳嗽吐血、阴虚发热、咽喉肿痛、消渴便秘等症。

冬虫草米粥

将冬虫夏草 10 克用布包好；瘦猪肉 50 克切成细片。将药包与小米 100 克、猪肉同煮粥，粥熟，取出药包，喝粥吃肉。

空腹食。

补虚损，益精气，润肺补肾。用于肺肾阴虚、虚喘、癆嗽、咯血、自汗盗汗、阳痿遗精、腰膝酸痛、病后久虚不复等症。

乌鸡膏粥

将粳米 100 克加水煮粥；粥熟后加入乌鸡膏(油)30 克、葱、姜、盐，待沸，即可食用。

空腹服食。

养阴，退热，补中。适用于阴虚瘦弱、骨蒸潮热、消渴烦热、赤白带下、遗精白浊以及老人五脏气坠、耳聋。

大米白鸭粥

将白鸭 1 只宰杀去毛及内脏，加水煮，熟后加盐及葱、姜等调料。将煮鸭的汤对水适量，入大米煮粥，待粥熟即可（鸭肉另作他用）。

每日 2 次服食。

滋阴养胃，利水消肿。适用于阴虚劳热、口渴咳嗽以及尿少水肿等症。

百合粥

先将葡萄干 10 克与糯米 50~100 克一同入水中熬粥，待粥将成时拌入干百合（研粉）20 克与冰糖适量，再继续熬煮至粥融即可。

每天当晚食之。

滋阴润肺。适宜于肺阴不足，口渴咽干，反复干咳者。

百合枇杷藕羹

鲜藕 30 克洗净切片，和百合（鲜者佳）30 克、枇杷肉（去皮去核）30 克一起入锅加水煮，将熟时放入适量淀粉调成羹。

作点心吃，服时加白糖少许，亦可放入少许桂花，不拘时食之。

滋阴润肺，清热止咳。治疗燥热伤肺，肺阴不足，虚热扰胸，以致肺失清肃而引起的干咳干止，甚至咳唾带血者，以及口舌干燥，面颊及唇皆红赤，苔少质红，脉细数无力者。

玉竹粥

先将玉竹 15~20 克(鲜品用 30~60 克)洗净,去掉根须,切碎,煎成浓汁后去渣,或用干玉竹煎汤去渣,入粳米 100 克,再加水适量,煮为鲜粥,粥成后放入冰糖少许,稍煮沸即可。

早晚服食,5~7 天为一疗程。

滋阴润肺,生津止渴。适用于肺阴受损,肺燥咳嗽,干咳少痰或无痰,或高热后烦渴、口干舌燥、阴虚低热不退。并可用于各种类型心脏病、心功能不全之辅助疗法。

玉竹性平味甘,含有铃兰苷、酚苷、槲皮醇苷、维生素 A、淀粉、黏液质等成分,具有养阴润燥、生津止渴的功效。适用于热病阴伤,症见咳嗽烦渴、虚劳发热、小便频数者。胃有寒湿气滞者,及胃脘胀满、口腻多痰、消化不良、不喜饮水者禁服。

玉米须炖龟

将乌龟 1 只放入热水中,待排出尿水,再用开水烫死,去头、爪及内脏。玉米须 100 克(干品 50 克)洗净,装入布袋,扎紧袋口,将乌龟(连甲)药袋一起放入沙锅内,加葱、姜、黄酒、盐、清水(适量),用武火烧沸后,转用文火炖熬至熟即成。

佐餐。

养阴补血,消渴,降压。适用于糖尿病口渴神倦者,亦宜于高血压患者。

玉米须的功能是利尿泄热、平肝利胆,常用于肾炎水肿、黄疸肝炎,高血压、胆囊炎、胆石症、糖尿病等病症。而乌

龟肉具有滋阴补血之功能，适用于阴血体弱、久咳咯血等症。本药膳除有养阴补虚之作用外，对慢性肾炎水肿也有一定的消肿、减少蛋白尿的效果；对肾性高血压也有一定降压作用。

韭菜煮蛤蜊肉

韭菜 250 克洗净，切成 3 厘米长的段；蛤蜊肉 250 克洗净，切成片；蛤蜊肉、韭菜一直放入锅内，加葱、姜、酒、盐、清水（适量），炖至蛤蜊肉熟后，加味精调味即成。

佐餐。

滋阴健脾益肾。适用于阴虚发热、夜间盗汗、肺结核、消渴症者。

莲子里脊汤

木香、甘草各 5 克洗净后用纱布包好，生姜洗净拍破，葱洗净切成长段。猪脊骨 750 克洗净砍成段。猪里脊肉 250 克洗净切成薄片。鲜豌豆 100 克用清水洗净。鸡蛋去黄留白，与豆粉一起调成蛋清豆粉；锅置火上，注入清水，下脊骨煮沸，除去血沫，下姜片、葱段；煮 2 小时后，下大枣，连肉煮 30 分钟，再放入鲜嫩豌豆、药包煮 20 分钟。拣出脊骨和药包、葱、姜等不用；肉片用蛋清豆粉、精盐码好味。脊骨汤旺火上烧沸，下肉片滑好，入味精调味，装碗即成。

佐餐或当点心服食。

补阴益肾，润燥止渴。适用于消渴症、骨蒸劳热。是衰老者的佳肴，糖尿病患者可作辅助治疗，长期食用，还有消除脑疲劳作用。

5. 补脾胃药膳方

益脾饼

将白术 30 克,干姜 6 克用纱布包成药包扎紧,放入锅内,下红枣 250 克,加水适量,先用武火烧沸,后用文火熬煮 1 小时左右,除去药包和红枣的核,把枣肉搅拌成枣泥待用。再将鸡内金粉碎成细末,与面粉 500 克混合均匀,再将枣泥倒入,加盐、水适量,和成面团。然后,将面团分成若干小团,做成薄饼,在锅内放入菜油,用文火烙熟即成。

当主食吃。

健脾益气,开胃消食。适用于食欲不振、食后胃痛、慢性腹泻、慢性胃肠病等。

山药汤圆

将山药 50 克捣碎成粉,放入蒸锅内蒸熟,加白糖 90 克、胡椒粉(少许),调成馅备用。糯米 500 克泡后,磨成汤圆米粉,分成若干小团。再将山药馅与糯米粉小团制成汤圆,下沸水锅中煮熟即成。

当主食,早晚食用。

补脾益肾。

莲子猪肚

将猪肚 1 个洗净,内装水发莲子 40 枚(去心),用线缝合,放入锅内,加清水,炖熟透;捞出晾凉,将猪肚切成细丝,同莲子一起放入盘中。再将香油、食盐、葱、生姜、蒜等调料与猪肚丝、莲子拌匀即成。

可单服,亦可佐餐。

健脾益胃,补虚益气。适用于食少、消瘦、泄泻、水肿等病症。

脂酒红枣

将红枣 250 克放入锅中，加水煮软后，倒去水，加入羊脂 25 克、糯米酒 250 克（或黄酒），煮一沸后晾凉。再将红枣和酒液倒入玻璃瓶内，密闭贮存 7 天即成。

每次食用红枣 3~5 枚，每天 2 次。

补虚健脾。适用于久病体虚、消渴、脾虚气弱等症。

开元寿面

将水发香菇 30 克、嫩姜 3 克切丝；芹菜 60 克放沸水锅焯一下，切碎；豆芽 250 克洗净去根；黄花菜 15 克切寸段。再将上白面条 500 克放在沸水锅中浸透，捞起，沥干水分，然后摊开，淋上熟菜油（15 克），拌匀抖松。然后，将炒锅放在中火上，倒入菜油（50 克）烧至油冒烟取出一半待用。然后将姜丝放入稍煸，加香菇、黄花菜，翻炒，加酱油 15 克、味精 2 克，加水 250 克煮沸后，即将面条、豆芽倒入锅中翻拌，加盖稍闷至熟透，拌入留下的熟油。装盘时，在面条上铺芹菜珠。

当主食吃。可经常随量服用。

健脾益气，补虚益精。适用于脾虚气弱的肿瘤、冠心病、高血压等病。

茯苓包子

将茯苓块 30 克放入锅内，每次加水约 250 克，每次煮提 1 小时（以沸计时），共加热煮提 3 次，3 次药汁合并滤净成茯苓水 500 克待用。再将面粉 1000 克倒在案板上，加入发面 300 克、温热茯苓水，使成发酵面团。然后，将鲜猪肉 500 克剁茸，倒入盆内，加酱油拌匀，再加其余调料，搅拌成馅。

最后，按常规制成包子，上笼用武火蒸约 15 分钟即成。

可供早晚餐或作点心食用。

安心养神，健脾开胃，除湿化痰，利水肿。适用于脾胃虚弱、小便不利、心悸失眠等症。

桃酥豆泥

将扁豆 150 克淘净，加沸水煮，捞出挤去外皮，放入碗内，加清水淹没扁豆仁，上笼蒸约 2 小时，待蒸至熟烂，取出沥水，捣成泥。再将黑芝麻 10 克炒香，研细待用。然后，将锅置火上，放入猪油，待油热时，即倒入扁豆泥翻炒，至水分将尽时，放入白糖炒匀（炒至不粘锅为度），再放入猪油 125 克、黑芝麻 10 克、白糖 120 克、核桃仁 5 克，溶化混合炒匀即成。

可供早晚作点心食用。

健脾胃，补肝肾，润五脏。适用于脾虚久泻、大便燥结、肾虚、须发早白等症。亦可作老年人的保健益寿食品。

淮山药泥

将淮山药 200 克粉碎成细末，加入白糖 50 克，加水少许，搅成细泥，置 1 碗中；京糕 100 克加工成细泥，另置 1 碗内，加白糖 25 克，拌匀；豆沙另置 1 碗中；3 个碗均上笼蒸熟透后，取出待用。再将炒锅烧热，下猪油，倒入淮山药泥，炒至浓稠时，盛在盘子的中间，将炒锅下猪油，依次再炒京糕泥和豆沙，分别盛在淮山药泥的两边。然后，将手勺置武火上，加清水少许，白糖 75 克，烧沸去沫，用水豆粉勾成芡汁，浇在三泥上面即成。

可供早晚作点心食用。

健脾和胃。适用于脾胃虚弱的便溏、腹泻等慢性肠胃病。

山药面

将白面粉 3000 克、山药粉 1500 克、豆粉 200 克放入盆中，加鸡蛋 10 个和适量的水、食盐，揉成面团，擀成薄面片，切成面条。再将铝锅内加水适量，放入猪油、葱、生姜，烧

开，再将面条下入，煮熟，放入味精、食盐、胡椒粉即成。

食用时当饭吃，吃饱，常服有效。

补虚羸，益元气。

白茯苓粥

将粳米 100 克淘洗干净，加茯苓粉 15 克，放铝锅内加水适量，置火上，先用武火烧开，后移文火上，煎熬至米烂，再放入味精、食盐、胡椒粉即成。

当饭吃，吃饱，常服有效。

健脾利湿。适用于老年性浮肿、肥胖症、小便不利、腹泻等症。

大枣粥

将粳米 100 克、大枣 10 枚淘洗干净，放入铝锅内，加水适量，先用武火烧开，后移文火上煎熬至烂成粥，再加入冰糖汁，搅拌均匀，盛碗内。

当饭吃，吃饱。

健脾益气。适用于脾胃虚弱、贫血、胃虚食少等症。

白扁豆粥

先将炒白扁豆 60 克（或鲜扁豆 120 克），用温水浸泡一宿，再与粳米 100 克、红糖适量同煮为粥。

可供夏秋季早晚餐食用，每日 2~3 次温服。

健脾养胃，清暑止泻。适用于脾胃虚弱、食少呕逆、慢性腹泻、暑湿泻痢、夏季烦渴。妇女赤白带下亦宜。

羊肉粥

新鲜羊肉 150~250 克，同适量粳米煮粥。

可供早晚餐或上下午加餐用。温热食。以秋冬服之为宜。益气血，补虚损，暖脾胃。

食羊肉粥期间，忌服配有半夏或菖蒲的中药方。

佛手柑粥

将佛手柑 10~15 克煎汤去渣，再入粳米 50~100 克、冰糖适量同煮为粥。

可供早晚餐或作点心食。温热食。

健脾养胃，理气止痛。适用于年老胃弱、胸闷气滞、消化不良、食欲不振、暖气呕吐等症。

栗子粥

将栗子粉 30 克同粳米（或糯米）100 克煮粥。

四季均可，供早晚餐食。

补肾强筋，健脾养胃。适用于老年肾虚腰酸腰痛、腿脚无力、脾虚泄泻。

甜浆粥

新鲜豆浆适量同粳米 100~150 克煮粥，粥成后，加入冰糖适量再煮一二沸即可。

早晚餐温热食。

健脾养胃，润肺补虚。适用于年老体虚、营养不良。亦可防治血管硬化、高血压、冠心病。

猪肾粥

先将粳米 100 克煮粥，待粥将熟，将人参末 3 克，薤白末 10 克，防风末 10 克，上述药末放入一对猪肾中，下粥内，莫搅动，慢火久煮，下葱白。

空腹喝粥吃肾。

益胃健脾。用于老人气弱、头晕、耳聋等症。

黄羊大米粥

先将黄羊肉 100 克切细，再与大米 100 克、淮山药 30 克、白扁豆 15 克同煮粥。

可作早晚餐食用。

健脾益胃。适用于脾气虚弱、消化不良、泄泻下痢、纳少乏力等症。

糯米莲子粥

将莲肉 20 克、怀山药 25 克、红枣 10 枚及糯米 50 克相和煮粥，临熟入白糖，调匀即可。

每日早晚 2 次分服。

健脾止泻，益气养心。适用于脾气虚弱、体倦无力、食少便溏、血虚萎黄、夜寐多梦、心神不宁、遗精淋浊、崩漏带下诸症。

山药薏米粥

将山药 30 克，薏米 30 克，莲肉（去心）15 克，大枣 10 枚，各药与小米共煮粥，粥熟后，加白糖少许。

空腹食用，每日 2 次。

健脾益气。适用于脾虚、食少纳呆、腹胀便溏、肢体无力等症。

山栗粥

将栗子 150 克煮熟，入米煮粥食之。

空腹食。

健脾养胃，补肾强筋。适用于脾虚气弱、肢体软弱、头晕手战、食饮不下、泄泻下利。亦可治反胃、呕吐等症。

饴糖大米粥

以大米 50 克煮粥，粥熟入饴糖 30 克，调匀。

空腹食之。

健脾和中止痛。适用于脾虚食少、胃虚作痛。并可做产妇、小儿的补品。

榛子粥

将榛子水沉去皮，水磨滤取其浆汁，再和粳米 50 克煮成粥。

食用时调入蜂蜜，久服尤佳。

益气力，宽胃肠。用于脾胃气弱、温中止泻。

香菇粥

先将小米 50 克煮粥，取其汤液，再与香菇 50 克同煮。

每日服 3 次，持续服用有效。

大益胃气。适用于气虚食少，有开胃助食作用。

猪脾粥

将猪脾、猪胃各 1 具洗净切细，与粳米 100 克同煮为粥。

空腹食。

健脾益气。适用于脾胃气虚、不下食、米谷不化。

大麦汤

将大麦仁 500 克用开水淘洗净，放入铝锅内，加水适量，

先用武火烧沸，再用文火煮熟。再将羊肉 1500 克洗净，与草果 5 个一同放入铝锅内，加水适量熬煮，然后将羊肉、草果捞起，将汤与大麦仁粥合并，再用文火炖熬熟透。然后，将羊肉切成小块，放入大麦汤内，加盐少许，调匀，即可食用。

可随时饮用。

温中下气，暖脾胃，破冷气，去腹胀。适用于脾胃虚寒之腹胀、腹痛等症。

鲫鱼羹

将大鲫鱼 1000 克去鳞、鳃和内脏，洗净；在鲫鱼腹内，装入陈皮 10 克、缩砂仁 10 克、荜茇 10 克、大蒜 2 头、胡椒 10 克、泡辣椒、葱、食盐、酱油备用。然后，在锅内放入菜油烧开，将鲫鱼放入锅内煎熟，再加入水适量，炖煮成羹即成。

空腹食之。

醒脾暖胃。适用于脾胃虚寒之慢性腹泻、慢性痢疾等症。

姜橘椒鱼羹

将鲜鲫鱼 1 尾（250 克）去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净。再将生姜洗净，切片，与橘皮、胡椒共装入纱布袋内，包扎好后，填入鱼腹中，加水适量，用小火煨熟即成。

食用时，除去腹中的药袋，加食盐少许，可单食。

温胃散寒。适用于胃寒疼痛、虚弱无力、食欲不振、消化不良、蛔虫性腹痛等症。

佛手酒

将佛手 30 克洗净，用清水润透后切片，再切成 1 厘米正

方形小块，待风吹略收水气后，放入坛（瓶）内，然后注入白酒 1000 克，封口浸泡。每隔 5 天，将坛搅拌或摇动 1 次，10 天后即可开坛，滤去药渣即成。

饮用时，根据自己的酒量，每次可服用 3~5 克。

疏肝理气，和脾温胃。适用于胃气虚寒、胃腹冷痛、慢性胃炎等症。

6. 补肝肾药膳方

玄参炖猪肝

将猪肝 500 克洗净，与玄参 15 克同放铝锅内，加水适量，煮 1 小时，捞出猪肝，切成小片备用。再将锅内加苛油，放入葱、姜，稍炒一下，再放入猪肝片。然后，将酱油、白糖、料酒少许，加原汤少许，收汁，勾入水豆粉（汤汁透明）。最后，将透明汤汁倒入猪肝片中，拌匀即成。

佐餐食。

养肝明目。适用于肝阴不足之目干涩、昏花、夜盲、慢性肝病等症。

杜仲腰花

将猪腰子 250 克对剖两半，片去腰臊筋膜，切成腰花；将炙杜仲 12 克放锅内，加清水适量，熬成药液 50 克；将姜切成片，葱切成段备用。再将药液汁的一半，加料酒 25 克、豆粉和食盐，拌入腰花内，再加白糖、酱油、醋混匀待用。然后，将锅放在炉上，在武火上烧热，倒入猪油和菜油至八成热，放入花椒，投入腰花、葱、姜、蒜，快速炒散，放入味精，翻炒即成。

佐餐食。每日 2 次。

补肝肾，降血压。适用于肾虚腰痛、步履不稳、老年耳聋、高血压等症。

法制黑豆

将黑豆 500 克用温水泡 30 分钟备用。再将山萸，茯苓，当归，桑椹，熟地黄，补骨脂，菟丝子，旱莲草，五味子，枸杞子，地骨皮，黑芝麻各 10 克等中药装入纱布袋内，口扎紧，放入锅内，加水适量，煎煮，每半小时取煎液 1 次，再加水煎煮，如此共取煎液 4 次，合并煎液，放入锅内。然后，药液锅内倒入黑豆，放入食盐，先以武火烧沸，再用文火煎熬，至药液干涸，即停火。最后，将黑豆曝晒至干，装入瓶中贮藏备用。

每日随量嚼食。

补肾，益精，强筋壮骨。适用于头昏目眩、耳鸣耳聋、身体消瘦、腰酸腿痛、筋骨无力等属肾精不足、肾阴亏损等症。

枸杞蒸鸡

将子母鸡 1 只宰杀洗净，放入锅内，用沸水氽透，捞出冲洗干净，沥尽水分。再将枸杞 15 克装入鸡腹内，再将鸡腹部朝上，放入盆里，加入葱、生姜、清汤、食盐、料酒、胡椒面、将盆盖好，用湿棉纸封住盆口，上笼蒸 2 小时，拣去姜片、葱段，再放入味精即成。

佐餐食。

滋补肝肾。适用于男女肾虚、神经衰弱等。

杞子炖羊脑

将枸杞子 50 克、羊脑 1 具洗净（注意不要把羊脑碰破），

放入铝锅内，加水适量，放食盐、葱、姜、料酒，隔水炖熟。食用时，加入味精少许即成。

每日2次，佐餐食。

补肝肾，益脑安神，强身。适用于肝血虚所致的头痛、头晕、癫痫等症。

核桃鸭子

将老鸭1只宰杀后用开水氽一遍，装入盆内，加入葱、生姜、食盐、料酒少许，上笼蒸熟透取出晾凉，去骨，把肉切成两块。再把鸡泥、蛋清、玉米粉、味精、料酒、盐调成糊。然后，把核桃仁200克、荸荠150克剁碎，加入糊内，淋在鸭子内膛肉上，将鸭子放入锅内，用温油炸酥，沥去余油，用刀切成长条块，放在盘内，四周撒些油菜末即可。

佐餐食。

补肾固精。温肺定喘，润肠。适用于肾虚咳嗽、腰痛、阳痿、大便燥结等症。

枸杞麦冬蛋丁

将花生米150克煎脆；枸杞150克洗净，入沸水中略氽一下；麦冬洗净，入沸水中煮熟，切成碎末；猪瘦肉150克切丁；鸡蛋5个打在碗中，加盐少许打匀，把蛋倒进另一碗中（碗壁涂油）隔水蒸熟，冷却后将蛋切成粒状。锅置旺火上，放花生油，把猪肉丁炒熟，再倒进蛋粒、枸杞、麦冬碎末，炒匀，放盐少许及湿淀粉勾芡。最后放味精适量，脆花生米铺在上面即成。

每日2次，佐餐食。

滋补肝肾。适用于慢性肝炎、早期肝硬化等。健康人食

用能增强体质，防病延年。

虫草红枣炖甲鱼

将甲鱼 1 只切成 4 大块，放入锅中煮沸，捞出，割开四肢，剥去腿油，洗净。再将虫草洗净；红枣 20 克用开水浸泡。然后将甲鱼放入汤碗中，上放虫草 10 克、红枣 20 克，加料酒、盐、葱段、姜片、蒜瓣和清鸡汤，上笼隔水蒸 2 小时，取出，拣去葱、姜即成。

每日 2 次。佐餐食。

滋阴益气，补肾固精。适用于腰膝酸软、遗精、阳痿、早泄、乏力、痔疮、月经不调、白带多等。健康人食用更能增强体质，防病延年。

枸杞肉丝

将猪瘦肉 500 克洗净，切成长丝；青笋 100 克切成细丝；枸杞 100 克洗净待用。然后在炒锅加猪油烧热，再将肉丝、笋丝同时下锅，烹入料酒，加入白糖、酱油、食盐、味精搅匀，投入枸杞，翻炒几下，淋入香油，炒熟即成。

佐餐食。

滋阴补肾，明目健身。适用于体弱乏力，肾虚目眩、视物模糊等症。

天麻鱼头

将鲜鲤鱼 1 尾（1500 克），去鳞、鳃和内脏，洗净，装入盆内；将川芎、茯苓切成大片，用第二次米泔水泡上，再将天麻放入泡过川芎、茯苓的米泔水中浸泡 4~6 小时，捞出天麻置米饭上蒸透，切成片待用。再将天麻片 25 克放入鱼头和鱼腹内，将鱼仍置盆内，然后加入葱、生姜和适量清水，

上笼蒸约 30 分钟。然后，将鱼蒸好后，拣去葱和生姜。另用水豆粉、清汤、白糖、食盐、料酒、酱油、味精、胡椒粉、香油烧开后勾芡，浇在天麻鱼上即成。

佐餐食，每日 2 次。

平肝熄风，定惊止痛，行气活血。适用于虚火头痛、眼黑肢麻、神经衰弱、高血压头昏等症。

夜明砂蒸猪肝

将夜明砂 6 克加清水淘洗，除去泥沙。再将鲜猪肝 90 克用竹片切碎，与夜明砂拌匀，放入碗内，上笼蒸熟即成。

不放调料，趁热服食，每天或隔天 1 次。

养肝血，明眼目。适用于肝血不足、肝阴亏损之视力模糊、夜盲症。

老年人胆固醇高者不宜食用。

葛粉羹

将葛粉 250 克捣碎成细粉末，再制成面条；把荆芥穗 50 克和淡豆豉 150 克用水煮六七沸，去渣取汁，再将葛粉面条放入淡豆豉汁中煮熟。

可在早晚空腹随量食用。

滋肝，祛风，开窍。适用于中风、言语謇涩、神志昏聩、手足不遂、中老年人脑血管硬化及预防中风等。

清脑羹

将银耳 10 克放入盆内，加温水适量，浸泡 30 分钟，然后拣去杂质、蒂头，淘去泥沙，撕成片状。再将冰糖 50 克放入锅内，加水溶化后熬至微黄色时，滤去渣待用。然后，将炙杜仲 10 克放入锅内，加水煎熬 3 次，取药液 1000 克。最

后，将药液倒入锅内，加银耳片和清水适量，置武火上烧沸，再用文火烧熬 3~4 小时，使银耳炖烂，再冲入冰糖溶液。起锅时，加少许猪油，使银耳羹更加滋润可口。

可于早晚随量服食。

补肝肾，壮腰膝。适用于肝肾阴虚的头昏头痛、腰膝酸软等症。

桑椹蜜膏

鲜桑椹 1000 克（干品 500 克），洗净加水适量煎煮，每 30 分钟取煎液 1 次，加水再煎，共取煎液 2 次。合并煎液，再以小火煎熬浓缩至较粘稠时，加蜂蜜 300 克至沸停火，待冷装瓶。

每次 1 汤匙，以沸水冲化饮用，每日 2 次。

滋补肝肾，聪耳明目。适用于失眠、健忘、目暗、耳鸣、烦渴、便秘及须发早白等症。

黄酒核桃泥汤

将核桃仁 5 个加白糖 50 克捣成泥状，放入锅中，再加黄酒 250 克。然后将锅置火上，煎煮 10 分钟即可。

食核桃仁泥，每日 2 次。

补肾安神。适用于头痛、失眠、健忘和久喘腰痛以及习惯性、老年性便秘等症。

干贝猪瘦肉汤

将干贝 50 克、猪瘦肉 200 克煲汤。

食用时，加食盐调味，佐膳。

滋阴补肾。适用于肾阴虚之心烦口渴、失眠、多梦、夜尿多等症。

桑仁粥

先将桑椹 30 克(鲜者 50 克),浸泡片刻,洗净后与糯米 100 克同入砂锅煮粥。粥熟后,加入冰糖溶化即可。

每日 2 次,空腹食用,可经常食。

补肝,滋肾,养血,明目。适用于肝肾阴虚引起的头晕目眩、视力减退、耳鸣、腰膝酸软、须发早白以及肠燥便秘等症。

平素大便稀溏或泄泻者忌用。

7. 补肺阴药膳方

川贝酿梨

将糯米 100 克淘洗干净,蒸成米饭;冬瓜条 100 克切成黄豆大颗粒;川贝母 12 克打碎;白矾溶化成水。再将 6 个雪梨去皮后,均由蒂把处刀切下一块为盖,用小刀挖出梨核,再把它们浸没在白矾水内,以防变色,然后将梨在沸水中烫一下,捞出放入凉水中冲凉,再捞出放入碗内;将糯米饭、冬瓜条和适量冰糖屑拌匀后和川贝母都分成六等份,分别装入 6 个雪梨中,盖好蒂把,装入碗内,然后上笼,沸水蒸约 50 分钟,至梨烂后即成。然后,将锅内加清水 300 克,置武火上烧沸后,放入冰糖,溶化收浓汁,待梨出笼时,逐个浇在雪梨上。

服用时,每次食用雪梨 1 个,早晚各服 1 次。

润肺消痰,降火除热。适用于肺癆咳嗽、干咳、咯血等症。

玉参焖鸭

将老鸭 1 只宰杀后,除去毛和内脏,洗净放砂锅(或瓷

锅)内,再将沙参 50 克、玉竹 50 克放入,加水适量,先用武火烧沸,再用文火焖煮 1 小时以上,使鸭肉烂,放入调料。

饮汤,吃鸭肉。

补肺,滋阴。适用于肺阴虚的咳喘、糖尿病和胃阴虚的慢性胃炎以及津亏肠燥引起的大便秘结等症。

银杏全鸭

将银杏 200 克去壳放入锅内,用沸水煮熟,捞出去皮膜,切去两头,去心,再用开水焯去苦水,在猪油锅中炸一下,捞出待用。再将水盆鸭 1 只(约 1000 克),洗净,剁去头和爪,用食盐、胡椒粉、料酒将鸭身内外拌匀后,放入盆内,加入生姜、葱、花椒,上笼蒸 1 小时取出;拣去生姜、葱、花椒,用刀从背脊处切开,去净全身骨头,铺在碗内,齐碗口修圆,修下的鸭肉切成银杏大小的丁颗,与银杏拌匀,放于鸭脯上,将原汁倒入,加汤上笼蒸 30 分钟,至鸭肉烂,即翻入盘中。最后,在锅内掺清汤,加入余下的料酒、食盐、味精、胡椒面,用水豆粉少许勾芡,放鸡油少许,浇于鸭上即成。

佐餐食。

滋阴养胃,利水消肿,定喘止咳。

虫草全鸭

将老雄鸭 1 只宰杀,去净毛桩和内脏,清洗干净,剁去脚爪,在开水中氽一下,捞出晾凉;冬虫夏草 10 克用温水洗净;生姜、葱切好待用。再将鸭头顺颈劈开,取冬虫夏草 8~10 枚,装入鸭头内,再用棉线缠紧,余下的冬虫夏草和生姜,

葱白一起装入鸭腹内，然后放入盆中，注入清汤，用食盐、胡椒粉、料酒调好味，用湿棉纸密封盆口，上笼蒸约 2 小时，出笼后去棉纸，拣去生姜、葱白，加味精即成。

佐餐食。

补肺肾，益精髓。适用于虚劳咳喘、自汗盗汗、阳痿遗精、腰膝软弱、久虚等症。

攒丝燕菜

将干燕菜 18 克放入碗内，加入温水泡发（约 15 分钟），轻轻捞出，用镊子择去燕菜毛和根，用净水冲洗 2~3 次（切不可揉搓），以洗净灰土为准，然后滗去冷水，把碱放在燕菜上，加入适量的开水，用筷子慢慢拌匀，待燕菜涨起，用细罗滗去碱水，再用开水冲洗 2~3 次（以去碱味），即已涨好，随即用干净布包着挤去水分待用。再将生鸡丝 45 克，香菇丝（水发）15 克，兰片丝（水发）15 克，荸荠丝 15 克，火腿丝 45 克，鸡蛋皮丝 18 克，等配料分别用开水氽熟，捞出后，再分别用清汤煨一下，使其入味，滗去水分，按顺序码在深碗里，扣在汤古子内（面朝上），再将燕菜盖在上面。最后，把汤勺放在武火上，放入清汤、料酒、味精和食盐，烧开后，撇去浮沫，把汤倒入汤古子内即成（浇汤时，注意用手勺压住燕菜，防止冲散）。

食用时，可佐食，亦可单食。

滋肺补肾，健体延年。适用于肺阴虚肺结核的咳嗽、咯血，并可作为平时的滋补强身食品。

杏仁豆腐

将苦杏仁 150 克放入适量水中，带水磨成杏仁浆。再将

锅洗净，放入冰水 150 克，加入洋菜，置火上烧至洋菜 9 克溶于水中，加入白糖，拌匀，再加杏仁浆拌透后，放入奶油 60 克拌匀，烧至微滚，出锅倒入盆中，冷却后，放入冰箱中冻成块，即为杏仁豆腐。用刀将其划成棱子块，放入盆中，洒上桂花，放上菠萝蜜、橘子，浇上冷甜汤或汽水，即可食用。可做点心吃。

适宜于夏季早、晚食用。

利肺祛痰，止咳平喘。适用于各种咳嗽、气喘的辅助治疗。

贝母甲鱼

将甲鱼 1 只切块放入蒸钵中，加入鸡清汤 1000 克，川贝母 5 克、盐、料酒、花椒、姜、葱，上蒸笼蒸 1 小时即成。

佐餐，趁热食。

滋阴补肺。适用于阴虚咳嗽、喘、低热，盗汗等症。健康人食用更能防病强身。

萝卜杏仁煮牛肺

萝卜 500 克切块，苦杏仁 15 克去皮尖。再将牛肺 250 克，用开水烫过，再以姜汁、料酒旺火炒透。最后，在瓦锅内加水适量，放入牛肺、萝卜、杏仁，煮熟即成。

吃肺饮汤。每周 2~3 次。

补肺，清肺，降气，除痰。适用于肺虚体弱、慢性支气管炎。尤宜冬、春季节选用。

白及冰糖燕窝

燕窝 10 克制如食法，与白及 15 克同放瓦锅内，加水适量，隔水蒸炖至极烂，滤去滓，加冰糖适量，再炖片刻即成。

每日服 1~2 次。

补肺养阴，止嗽止血。适用于肺结核咯血、老年慢性支气管炎、肺气肿、哮喘。

蜜饯双仁

将炒甜杏仁 250 克放入锅中，加水适量，煎煮 1 小时，再加核桃仁 250 克，收汁，锅将干时加蜂蜜 500 克，拌匀至沸即可。

随量食用。每日 2~3 次。

补肾益肺，止咳平喘，润燥。适用于肺肾两虚型久咳、久喘症。

龙眼参蜜膏

将党参 250 克、沙参 125 克、龙眼肉 120 克先以适量水浸泡透发后，加热煎煮；每 20 分钟取煎液 1 次，加水再煮，共取煎液 3 次，合并煎液，以小火煎熬浓缩，至稠粘如膏时，加蜜 1 倍，至沸停火，待冷装瓶备用。

每次 1 汤匙，以沸水冲化，分顿饮服；每日 3 次。

清肺热，补元气。适用于体质虚弱、消瘦、烦渴、干咳少痰、声音嘶哑、无力疲倦等症。

黑芝麻膏

将黑芝麻 250 克研成泥糊状，放姜汁、蜂蜜、冰糖各 100 克拌匀，隔水炖 2 小时。

每次用 1 匙含服，1 日 3 次。

润肺胃，补肝肾。

木耳粥

将黑木耳 5 克（或银耳）放入温水中泡发，择去蒂，除

去杂质，撕成瓣状；将粳米 100 克淘洗干净；大枣 5 枚洗净，一同放入锅内，加水适量。再将锅置武火上烧开，移文火上炖熟，至黑木耳（或银耳）烂、粳米成粥后，加入冰糖汁即成。

当饭吃，吃饱。常服有效。

滋阴润肺。适用于肺阴虚劳咳嗽、咯血、气喘等症。

珠玉二宝粥

将生山药 60 克、薏米 60 克捣成粗粒，放入锅内，加水适量，置灶上，用火煮至烂熟，再将柿霜饼 24 克切碎，调入煮好的粥内，搅匀溶化即成（如用纯白柿霜，止咳效果更强）。再将柿霜加入已煮好的粥内，即可服食。

可当饭食用。

滋养脾肺，止咳祛痰。适用于脾肺阴亏、饮食懒进、虚劳咳嗽，并治一切阴虚之症。

沙参粥

先煎沙参 15~30 克，去渣，取汁；加入粳米 50~100 克，煮至米熟后加入冰糖，再稍煮为稀薄粥。

早晚温热食。3~5 天为一疗程。

润肺，养胃，祛痰，止咳。适用于肺热肺燥、干咳少痰或肺气不足、肺胃阴虚的久咳无痰、咽干或热病后津伤口渴。伤风感冒、咳嗽者不宜服。

百合粥

百合 30 克（干百合碾粉 20 克），剥皮去须切碎（或干百合粉）与糯米 50 克同入砂锅内，煮至米烂汤稠，加冰糖即成。作早晚餐或作点心，温热食。20 天为一疗程。

润肺止咳，宁心安神。适用于肺燥咳嗽，痰中带血，热病后期余热未清、神志恍惚、心神不定以及妇女更年期综合征等。

山药杏仁粥

山药 100 克煮熟，粟米 100 克炒为面；杏仁 20 克炒令过熟，去皮、尖，切为末。

每日空腹开水调杏仁末 10 克，山药、粟米适量，入酥油少许食之。

补中益气，温中润肺。适用于脾虚体弱、肺虚久咳。

银耳鸽蛋糊

银耳 6 克以常法处理，加清水 90 克，上蒸笼蒸 1 个半小时，取出备用。再取大碗 1 个，放少许冷水，磕入鸽蛋 12 个，连水一起倒入温水锅中，煮成嫩鸽蛋，捞入冷水内；另取碗 1 个，放入荸荠粉 60 克，加清水 30 克调成粉浆。然后，将核桃仁 15 克用温水浸泡半小时，剥皮，沥干水分，用油炸酥，切碎成米粒状。最后，在铝锅内加水 600 克，放入蒸银耳的汁，倒入荸荠粉浆，加白糖、核桃仁，搅匀成核桃糊，盛入汤盘内；将银耳镶在核桃糊的周围；将 12 个鸽蛋用沸水氽一下（氽至刚熟），再镶在银耳的周围即成。

可供早晚作点心服用。

滋阴润肺，补肾益气。适用于吐泻后津液亏耗或病后虚弱、疲乏无力等。健康人食用能增强记忆力，防病延年，还能预防癌症，也可作为癌症病人的食品。

鲜莲银耳汤

将发好的银耳放入一大盆内，加清汤 150 克蒸 1 小时左

右，至银耳完全蒸透时取出，装入碗内。再将鲜莲子剥去青皮和一层嫩白皮，切去两头，捅去心，用水余后，再用开水浸泡使之略带脆性，然后装入银耳碗内。最后，在烧开鸡清汤中，加入料酒、盐、白糖、味精少许后注入银耳、莲子碗内即可。

每日2次，佐餐食。

滋阴润肺，健脾，安神。适用于心烦失眠、干咳痰少、口干咽干、食少、乏力。健康人食用能消除疲劳、增进食欲、增强体质。

双耳汤

将白木耳10克、黑木耳10克用温水发泡，除去杂质，洗净，放入碗内，加冰糖30克、水适量，置蒸笼中，蒸1小时，待木耳熟透时即成。可分次或1次食用。

吃木耳，喝汤，每日2次。

滋阴润肺，补肾健脑。适用于肾阴虚、血管硬化、高血压，肺阴虚咳嗽、喘息等症。

北杏猪肺汤

猪肺250克切块洗干净，与北杏10克加清水适量煲汤，汤将好时冲入姜汁1~2汤匙，用食盐调味即成。

饮汤，食猪肺。每日2次，随量食。

止咳化痰，补肺。适用于慢性支气管炎、肠燥便秘等症。

冰糖黄精汤

黄精30克用冷水泡发，加冰糖50克，用小火煎煮1小时即成。

吃黄精，喝汤，每日2次。

滋阴，润心肺。适用于身体虚弱、肺虚咳嗽及肺结核或支气管扩张、低热、咯血以及妇女低热、白带等病症。

雪羹汤

将海蜇 30 克用温水泡发，洗净，切碎；将鲜荸荠 15 克洗净去皮。再把切碎的海蜇和荸荠一起放入砂锅内，加水适量，用小火煮 1 小时。煮好后，将汤倒入碗内。

可分次服用。

养阴清热，润肺止咳。适用于阴虚内热的咳嗽、痰黄而粘稠、口燥咽干等症。

玉竹猪瘦肉汤

将玉竹 15 克、猪瘦肉 100 克加清水 4 碗，煎至 2 碗，用食盐、味精调味即成。

饮汤，食肉。每日 2 次。

养阴，润肺，止咳。适用于热病伤阴之咽干咳嗽、心烦口渴、秋冬肺燥干咳、肺结核干咳等症。

蜜枣甘草汤

将蜜枣 8 枚、生甘草 6 克加清水 2 碗煎至 1 碗，去渣。

每日 2 次，饮服。

补中益气，解毒润肺，止咳化痰。适用于慢性支气管炎咳嗽、咽干喉痛、肺结核咳嗽等症。

地黄花粥

将地黄花阴干，捣碎为末，每次用 3 克。然后，将粟米 100 克煮粥，候熟，将地黄花末加入，搅匀，再煮至沸即可。

可于早晚随量服食。

滋肾，清热，阴烦，止渴。适用于消渴及肾虚腰痛。

枸杞豉汁粥

先将枸杞 50 克水煎，去渣取汁；再将粳米 100 克洗净下入汁内煮粥，候熟，下豉汁 50 克，搅拌后再二三沸即成。

随意食用。

补益肝肾，和养胃气。适用于体虚久病、五劳七伤，房事衰弱、腰膝无力等症。

鹿胶粥

先以粳米 50 克煮粥，将熟时，加入鹿胶 10 克，稍煮，使其烊化，调匀即成。

空腹食之。

温补肝肾，强筋壮骨，活血消肿。治肝肾阴虚、畏寒肢冷、阳痿、遗精、腰脚酸软以及乳痈初起等症。

核桃仁粥

将大米 60 克和核桃仁 50 克洗净，同放锅内煮熟即成。

可供早晚餐作点心食。

补肾，健脑，通淋。适用于失眠健忘、肾虚腰痛、泌尿系结石、小便余沥不净、小便白浊。健康人食用能增强记忆力。长期食用，能祛病延年。

8. 气血双补药膳方

十全大补汤

生姜 30 克，猪杂骨，葱，料酒，花椒，食盐，味精各适量

将党参，炙黄芪，炒白术，酒白芍，茯苓各 10 克，肉桂 3 克，熟地，当归各 15 克，炒川芎，炙甘草各 6 克等中药装入洁净纱布袋内，扎口备用。再将墨鱼，猪肚各 50 克，猪肉

500克，洗净；猪杂骨洗净，捶破；生姜30克拍破备用。然后，将猪肉、墨鱼、猪肚、猪杂骨、药袋放入铝锅内，加水适量，放入葱、生姜、花椒、料酒、食盐，置武火上烧沸，后用文火煨炖，待猪肉、猪肚熟烂时，捞起切条，再放入汤中。捞出药袋不用。

服用时将汤和肉装入碗内后，加少许味精，食肉喝汤，早晚各吃1碗，每天2次，全部服完后，隔5天再服。风寒感冒者忌服。

双补气血。适用于血气俱虚或久病体虚、面色萎黄、精神倦怠、腰膝乏力等症。

归参鳝鱼羹

将鳝鱼500克，剖背脊后，去骨、内脏、头、尾，切丝备用。再将当归15克，党参15克装入纱布袋内扎口；然后，将鳝鱼丝置铝锅内，放入药袋，再放料酒、酱油、葱、生姜、蒜、食盐，加水适量。最后，将锅置炉上，先用武火烧沸，打去浮沫；再用文火煎熬1小时，捞出药袋不用，加入味精即成。

可分餐食用，吃鱼，喝汤。

补益气血。适用于气血不足、久病体弱、疲倦乏力、面黄肌瘦等症。

八宝鸡汤

将党参5克，茯苓5克，炒白术5克，炙甘草2.5克，熟地黄7.5克，白芍5克，当归7.5克，川芎3克，以上中药配齐后，装入洁净纱布袋内，扎口备用。再将母鸡1只(1500克)宰杀后，去毛桩及内脏，洗净；猪肉750克洗净；猪杂

骨 750 克捶破；生姜拍破；葱切成段。然后，将猪肉、鸡肉、杂骨、药袋放入铝锅内，加水适量，先用武火烧开，打去浮沫，加入葱、生姜、料酒，改用文火煨炖至烂，将药袋捞出不用，捞出鸡肉、猪肉，切好，再放入锅内，加少许食盐、味精即成。

佐餐食，每日 2 次。

调补气血。适用于气血两虚、面色萎黄、食欲不振、四肢乏力等症。

当归羊肉羹

将当归、黄芪、党参各 25 克，装入纱布袋内，扎好口。再将洗净的羊肉 500 克、葱、姜、料酒、食盐一起投放锅内，加水适量。置武火上烧沸，再用文火煨炖，直至把羊肉烂即成。

食用时加入味精，吃肉喝汤。每日 2 次，随量食。

补气养血。适用于血虚及病后、产后气血不足、肢冷、低热等。

归参炖母鸡

将母鸡 1 只去掉内脏，把当归、党参各 15 克、葱、姜、料酒、食盐加入鸡腹中，小火煨炖，炖烂即成。

可分餐食用，吃肉，喝汤。

益气，补血。适用于久病体衰、肝脾血虚、食欲不振等。健康人食用更能保健强身。

桂圆童子鸡

把童子鸡 1 只(1000 克)掏出洗净，放入沸水中氽一下，捞出，放入钵或汤锅，再加桂圆肉 30 克、料酒、葱、姜、盐

和清水。最后，上笼蒸 1 小时左右，取出葱、姜即可。

佐餐食。

补气血，安心神。适用于贫血、失眠、心悸。健康人食用能使精力更加充沛。

归芪蒸鸡

先将子母鸡 1 只制净，用开水氽透，捞在凉水内冲洗干净，沥净水分。再将当归 20 克洗净，切块；姜、葱洗净，姜切大片，葱切长段。然后，将当归、黄芪 100 克装入鸡腹内，然后放入盆内（腹部向上），摆上葱、生姜，加入清汤、食盐、料酒、胡椒面，加盖盖好，用湿棉纸将盆口封严，上笼蒸约 2 小时取出，揭去棉纸，拣出生姜、葱，加味精，调好味即成。

佐餐食。

补气血，益精。适用于血虚导致的各种病症。

参芪鸭条

将老鸭 1 只宰杀后，去毛桩和内脏，洗净，在鸭皮上用酱油抹匀，下八成热的熟菜油锅炸至皮色金黄捞出，用温水洗去油腻，盛入砂锅内，加水适量。再将猪瘦肉 100 克切块，下沸水氽一下捞出，洗净血污，也放入砂锅内，加入党参 15 克，黄芪 15 克，陈皮 10 克、适量的味精、料酒、酱油、姜片、葱段；再将砂锅放于炉上，用文火焖到老鸭烂时取出；滗出原汤，滤净待用。最后，将鸭子剔去大骨，切成长 5 厘米、宽 1.6 厘米的条块，放入大碗内摆好，倒入原汤即成。

佐餐食。吃肉，喝汤。

气血双补。

参茸熊掌

先将净熊掌 1000 克放入盆内，加入鸡汤，以淹没过熊掌为度，加入葱、生姜，上笼蒸 30 分钟取出后将蜂蜜抹在熊掌面上，在八成热油内炸成金黄色捞出，先将掌面向上，顶刀切成厚 0.66 厘米的片，然后掌面向下，整齐地码在碗内。再将人参 15 克用水泡软，切成长 5 厘米的细丝，同鹿茸片 1 克一起放在熊掌上；把猪肉 250 克和鸡肉 250 克切成 1.6 厘米的方块备用。然后，将勺内放底油，油热时，放葱、生姜，炸成金黄色，把鸡肉、猪肉块下入手勺内，煸炒 2 分钟，加入酱油、料酒、精盐、味精、花椒水、鸡汤，烧开倒在熊掌碗内，上笼蒸烂取出，拣去鸡块、猪肉块、葱、生姜，将熊掌（掌面向下）和原汁倒入手勺内，用文火煨 5 分钟，再上中火勾豆粉芡，淋上明油翻出手勺，倒在盘中，放上香菜即成。

佐餐食。

补气血，健脾胃，壮元阳，益精髓，强筋骨。适用于气血不足所致的各种证候。

牛肉胶冻

先将牛肉 1000 克洗净，切成小块，放入大铝锅内，加水适量，煎煮，每小时取肉汁 1 次，加水再煮，共取肉汁 4 次，合并肉汁液，以文火继续煎熬，至稠粘时为度，再加入黄酒 250 克，至稠粘时停火。最后，将稠粘液倒入盆内冷藏。

取牛肉胶冻吃。

补气益血，健脾安中。适用于气血虚弱消瘦之人少食消渴、精神倦怠等症。

参归炖猪心

先将猪心 1 只去油脂，洗净。再选择上好党参 50 克，最好用潞党参；当归 10 克用秦归的归头或归身。然后，将党参，当归和猪心放入砂锅内，加水适量，用文火炖至猪心烂即成。

食用时，放味精和食盐少许。

补心血，益心气。适用于心血虚、心气不足所出现的心悸怔忡、失眠多梦等症。

地骨爆两样

先将地骨皮、陈皮、神曲各 10 克加水适量，煎煮 40 分钟，去渣，加热浓缩成稠液备用。再嫩羊肉 250 克切丝，羊肝 250 克去筋膜切丝，皆用芡粉汁拌匀，再用素油爆炒至熟，烹加药液和葱丝、豆豉、盐、糖、料酒适量，收汁即可。

分顿佐餐。

补气，养血。适用于久病体弱、消瘦。

二、保健益寿类药膳方

在现实生活中，任何一人，哪怕是自认为体质最健康的人，也都或多或少或轻或重或早或晚地要受到疾病的侵染、纠缠、威胁和损害，就是说，关于健康，不过是一个阶段性的话题。

当今对健康的新概念是：健康不只是不生病，而应是身体上、心理上和社会适应能力上的完好状态。在实际生活中，

极少能达到这个完满境界的，大多数人都处于无明显疾患的不完全健康状态（医学上称“第三种状态”），也就是“自感不爽，检查无病”（即属于不完全健康，又达不到疾病的诊断标准和程度）的状态，这是一种介于健康与疾病之间的状态，也就是所谓“亚健康”状态。

亚健康是一种动态过程，它不会永远停留在原有的状态之中，如不加重视，就会向疾病状态转化；相反，如能加以重视，积极进行预防和养生，除了合理地安排作息、适当运动，在心理上作些调节外，还在日常饮食上注重调养，就一定能促进健康。

古人在饮食调养方面积累了很多经验，内容很丰富，饮食应该五味调和，寒热温凉适度；食物种类应该多样，且要配置合理（如油脂适量、粗细搭配、限糖限盐，并保持以植物性食物为主，动物性食物为辅的膳食特点）外，还得做到用餐合理（一是热量分配，做到早上要吃饱、中午要吃好、晚上要吃少；二是食不过量，切忌暴饮暴食或误餐不食）。

根据药食同源的原理，对中、老年人来说，应酌量选择补肾阴或肾阳的食物与药物，以扶正固本，强壮体质。

尽管新陈代谢是规律，人总是要衰老的，但如果调养得法，完全可以延缓衰老过程，平时可选用一些性味平和、常食有益、具有增强机体免疫力或抗衰老作用的食物，与中药配置成的养生保健药膳，常服常用，以增进健康。此处仅介绍一些保健益寿的药膳，仅供参考。

何首乌煮鸡蛋

将何首乌 100 克洗净，切成长 3.3 厘米、宽 1.6 厘米的

块；把鸡蛋、何首乌放入铝锅内，加水适量，再放入葱、生姜、食盐、料酒等各适量的调料。将铝锅置武火上烧沸，文火熬至鸡蛋（2个）熟，将蛋取出用清水泡一下，将蛋壳剥去，再放入铝锅内煮2分钟。食用时，加味精少许，吃蛋喝汤，每日1次。

补肝肾，益精血，抗衰老。适用于血虚体弱、头晕眼花、须发早白、未老先衰、遗精、脱发以及血虚便秘等症。最适于虚不受补的患者。

松鼠桂鱼

取活桂鱼（或黄石首鱼）1条（约750克），宰杀后去鳞、鳃、内脏，洗净后，滤干水分；然后将鱼齐胸鳍斜刀切下去，在头下巴处剖开，用刀轻轻拍成稍扁形，再沿鱼身脊骨两侧用刀从头至尾平批（尾不能批开、批断），去掉鱼头、脊骨，再切去胸骨，成两片鱼肉（称鱼叶子）；把鱼叶子的鱼皮向下放在案板上，片去胸刺，再在鱼叶子上均匀地用刀直划，再斜划至鱼皮处，使鱼肉呈菱形小花刀；用料酒9克、精盐0.6克涂在鱼叶子和鱼头上后，再拍上干淀粉，抖去余料，待用。把番茄酱60克、猪肉清汤60克、香醋60克、料酒15克、精盐6克、水淀粉放入锅里，调成汁待用。

将猪油放入锅里，烧至八成熟时，左手提鱼尾，右手用筷子夹住朝外翻卷的鱼叶子，慢慢放入油锅里，随即把鱼头也放油锅里炸，并不断用勺子舀热油向鱼尾上浇，使鱼叶子均匀受热，视炸至淡黄色时捞出；然后再将油温烧至八成熟，将鱼和鱼头炸至金黄色时捞出，再把鱼叶子与鱼头拼在一起，使其成形，然后装盘。

在炸鱼的同时，另用炒锅上武火烧热，放熟猪油 60 克，油热下虾仁，熘熟后，倒入漏勺；原炒锅留少许油，油热放香菜段，略爆后捞出，再下蒜末 1.5 克、笋、水发香菇 12 克、豌豆炒熟，烹入调味汁，加熟猪油（45 克）、香油 9 克、虾仁炒后出锅，浇在鱼上即成。佐餐食

健脾益肾，健体强身。适用于平时保健强身。

菊花鲈鱼块

将菊花 2 朵，瓣摘下，剪去两端，先用 10% 的淡盐水略洗，再用冷开水冲泡后捞出，沥去水，待用。用汤 6 克把淀粉溶开，待用。将鲈鱼脊肉 150 克切成长、宽各 6.6 厘米、厚 3.3 厘米的方块，下入 140 的热油中滑八成熟，捞出，控去油。炒锅内略留油底，上火烧热，下葱花，姜末略爆，炝入料酒 6 克，依次加放汤、食盐 3 克、白糖 1.5 克、味精，鱼块颠匀，勾芡，淋入香油，出锅上盘。菊花的一半放在鱼块下垫底，另一半围在盘边上即成。佐餐食用

补虚壮体。适用平时调补、佐餐。

葱姜炒螃蟹

把雄螃蟹 500 克宰杀后，腹部朝上放菜墩上，用刀按脐甲的中线剁开，揭去蟹盖，刮掉腮，洗净；再剁去螯，每个螯都切成二段，再用刀拍破螯壳，然后将每个半身蟹身再各切为四块，每块各带一爪，待用。把炒锅用武火烧热，下猪油，烧至六成沸，即下葱头块，翻炒后，把葱头捞出，将油过滤；在炒锅内略留油底，上灶爆炒姜丝 25 克、蒜泥 5 克和炸过的葱头 150 克，待出香味时，下蟹块炒匀，依次炝料酒 15 克，加汤、白糖 3 克、淡色酱油 10 克、食盐，味精各 5

克等，加盖略烧，至锅内水分将干时，下猪油（10克）、香油、胡椒粉各适量等炒匀，用湿淀粉勾芡，便可出锅。佐餐食。可作下酒菜。

滋阴清热，活血化淤。适用于阴虚体质又易生疮的患者，老年骨质疏松者亦可常服。

炒胡萝卜酱

把胡萝卜100克、豆腐干1块切成0.66厘米见方的丁；把瘦猪肉300克切成肉丁；海米10个用水泡透；将胡萝卜用熟猪油炸透捞出。把锅放到武火上烧热后倒入熟猪油，随即放入切好的肉丁进行煸炒；待肉丁内的水分渐少，锅内响声增大时，把锅移到文火上；到响声变小，肉的水分已尽，再移到武火上，炒到肉的颜色由深变浅时，即放入葱末、姜末和黄酱6克；待酱渗到肉中放出酱味时，加入料酒3克、味精、酱油3克，稍炒一下加入胡萝卜、豆腐丁、海米等，再炒一下，淋上香油，炒匀即成。可每日佐餐食用。

养血益气，延年益寿，适宜于正常人或病后体虚调养之用。

带花羊头

将羊头除去毛桩1只，洗净；羊腰子5个、羊肚子、羊肺各1具洗净；生姜洗净，拍破；然后将它们一齐放入铝锅内，加水适量，用武火煮熟，捞起羊头、羊腰子、羊肚、羊肺、切成2厘米见方小块，再放入铝锅中。将鸡蛋（5个）打入羊肉锅中烧开煮熟；再放入适量的食盐、味精、胡椒粉、醋即成。食用时，可佐餐，可单食。

温补五脏。适用于阳虚羸瘦以及脏腑功能减退所出现的

各种虚弱症。

黄精炖猪瘦肉

将黄精 50 克、猪瘦肉 200 克洗净，分别切成长 3.3 厘米、宽 1.6 厘米的小块。将黄精和猪瘦肉块放入瓦锅（砂锅）内，加水适量，放入葱、生姜、食盐、料酒等各适量，隔水炖熟。食用时，加味精少许，吃肉喝汤。

养脾阴，益心肺。适用于阴虚体质的平时调养以及心脾阴血不足所致的食少、失眠等症。

炒鹌鹑

将鹌鹑 2 只放水中淹死后去毛和内脏，洗净血水，把它切成长、宽各 1.6 厘米的块；萝卜 200 克切成长 3.3 厘米、宽 1.6 厘米的块，备用。将锅置武火上，放上菜油烧沸，将鹌鹑块下锅，用铝铲反复翻炒至肉变色，再将萝卜放入混炒，然后放入葱、生姜末、料酒、醋、盐各适量，加水少许，煮数分钟，待鹌鹑肉熟即成。食用时，可加入味精佐餐。

补肾气，壮腰膝，强身体。适用于肾虚腰痛及各种虚弱症。

冰糖哈士蟆

将哈士蟆油 45 克盛入瓦钵里，加清水 500 克和甜酒汁 15 克，以及葱节、姜片，蒸 2 小时，使其初步胀发后取出，去掉姜、葱，沥尽水。除去哈士蟆上面的黑筋膜，大的掰成数块，盛于钵内，加清水 500 克，甜酒汁 15 克，蒸两小时，使其完全胀发，捞入大汤碗中。枸杞子 10 克洗净，将清水（180 克）、冰糖 50 克盛入大碗内，蒸 1 小时，待冰糖熔化时弃去沉淀物，倒入哈士蟆油的碗内，撒入枸杞子、罐头青豆 15

克即可。可于早晚空腹食用。

滋补肝肾，强筋壮骨。适用于肝肾不足、头昏眼花、视力减退、精力不足、肢软无力等。健康人食用能使精力旺盛，防病强身。

干蒸湘莲

湘莲（莲子）180克用温水稍泡后，再把它放入已加入食用碱的开水中（水不宜多，浸过干莲子即可），反复搓洗去掉红皮，然后用温水换洗几次，去净碱味后捞出，用小刀去掉两头的尖，捅去莲心，用开水氽煮一下，捞出，放碗内，加开水和白糖少许，蒸到六成烂取出，晾冷待用。扣碗内抹上猪油，将莲子（孔向下）码入碗内，由碗底向上码完，把冰糖砸碎，撒在莲子上。在糯米饭（100克）中加入适量的猪油、白糖、桂花酱、豆沙馅（炒）60克拌匀，取其大部分放在莲子上，摊平，放入蒸笼蒸（或隔水蒸）1小时，取出反扣在盘内即成。每日1次，随量食。

补肾健脾，养心安神。适用于失眠、心悸、遗精、健忘等。健康人食用能增进食欲，增强记忆力，防病保健。

冰糖湘莲

先将莲子（湘莲）120克去皮，去心，放入碗内加温水50克，蒸至软烂；桂圆肉15克用温水洗净；鲜菠萝30克去皮，切成1厘米见方的丁。将冰糖180克放入锅里加清水500克烧沸，待冰糖完全溶化，过滤去渣，再将它倒回锅内，加罐头青豆15克、罐头樱桃15克、桂圆肉、菠萝，上火煮开。将蒸熟的莲子去水，盛入大碗内，再将煮开的冰糖水及配料一齐倒入大汤碗中，莲子浮在上面即成。佐餐食。每日1次。

补肾健脾，养心安神，适用于遗精、遗尿、失眠等。健康人经常食用能防病强身。

莲子粥

将嫩莲子 20 克发胀后，在水中用刷把擦去表层，抽去莲心，冲洗干净后放入锅内，加清水在火上煮烂熟，备用。将粳米 100 克淘洗干净，放入锅中加清水煮成薄粥，粥熟后掺入莲子，搅匀，趁热服用。空腹服或当饭吃。

健脾补肾。适用于脾虚食少、便溏、乏力、肾虚带下、尿频、遗精、心虚失眠、健忘、心悸等症。可为病后体弱者之保健膳食。

杏仁粥

将甜杏仁（去皮、尖）10 克研成泥状，将大米 50 克淘洗干净，两味相和加适量水煮开，再用慢火煮烂即成。每日 2 次，可作早晚餐。温热随量服食。

止咳平喘。适用于咳嗽、气喘。健康人经常食用能防病强身。

松子粥

将松子仁 50 克研碎，同粳米 50 克煮粥。粥熟后冲入适量蜂蜜即可食用。早晨空腹或晚上睡前服。

补虚，养液，润肺，滑肠。适用于中老年人及体弱早衰、产后体虚、头晕目眩、肺燥咳嗽咳血、慢性便秘等症。

鸡头粉馄饨

将草果 2 个，豌豆 100 克捣碎去皮，与羊肉 250 克同熬汤备用；熟羊肉切作馅，入陈皮、生姜末少许，五味调和；用鸡头粉、豆粉各适量和匀作馄饨皮。常法包制馄饨，加羊

肉汤煮熟后，再加熟豌豆，生姜汁、木瓜汁、葱、食盐少许调匀即可。分次随量服用。

补中益气。适宜于体质虚弱者食用。

蔻肉馄饨

将白豆蔻 2 克拣净研末，胡椒粉 2 克、盐各取一半，拌和制成椒盐；猪大骨 250 克、鸡肉 250 克与姜同入清水锅中煮沸撇沫，文火煮 2 小时制成原汤；猪肉斩成肉糜，取少量生姜捣汁拌和，并与余下之豆蔻粉、胡椒粉及适量盐拌匀成馅。取馅包成馄饨。

可任取下列一种方法食用：

馄饨煮熟捞出置于盛有原汤的碗中，可加入少量味精和葱花，即可食用；馄饨煮熟捞出，置于盘中，蘸制好的椒盐粉食用。可根据各人食量大小，分 1~3 次吃完。

补虚健脾，行气暖胃，适用于脾胃虚弱之消化不良、腹胀腹泻等。

鸡肉中蛋白质含量比猪肉中蛋白质高 1/3 至 1 倍以上。脂肪含量只有 2.5%，比其他禽畜要低得多，有益五脏、补虚损、健脾胃、强筋骨等作用；猪肉含脂肪较多，胆固醇含量亦高，对动脉硬化、冠心病、高血压和肝肾病等不甚适宜，故服食不宜过多。

茯苓包子

将山药、茯苓各 100 克研成粉，加水成糊状，上笼蒸半小时后拌入面粉 200 克、白糖 150 克、猪油适量，拌匀成馅；另取面粉发酵制成包子面坯，包入馅心，以 25~50 克 1 只为宜，上笼蒸熟即成。作点心食之，每日 1~2 次。

益脾胃、补气阴、涩精气，常食有益。

山药不寒不燥，为理虚之要品，对脾胃虚弱尤为适宜；茯苓既能益脾养心，又可渗湿利水，故小便过多者慎之；猪油以白厚而不腥者为佳，但外感诸病、大便溏泄者不宜。

开胃健脾饼

白术 12 克、干姜 6 克装入布袋后扎紧袋口。鸡内金 10 克研成末，枣去皮去核；药袋与枣肉放入锅内，加适量清水文火煮 1 小时；去药袋后再移小火煮半小时，将枣肉压成枣泥，待冷却后拌入鸡内金粉作饼馅。面粉 200 克加水揉成面团，装馅擀成薄饼数个，用平底锅以小火烙熟即可。空腹食之，细细咀嚼，适量服用。

健脾开胃、消食止泻，适用于食欲不振、大便稀薄者。

本药膳中干姜辛热燥烈，故阴虚有热者慎用。

三子鹌鹑蛋

将枸杞子、女贞子、菟丝子各 12 克三种药装入布袋后封口。鹌鹑蛋 10 只煮熟剥壳；药袋、蛋同置锅内，加水 500 毫升、白酒 25 克，文火煮 2 小时后，去药袋留取药汁。然后用少量豆油烧热后煸炒鹌鹑蛋，再加入少量水和适量的盐、味精、生粉与药汁搅拌和成糊，盛起装盘中备食。佐餐。

补肾益肝，益气补虚，适用于头昏眼花、腰膝酸软、须发早白、遗精早泄、阳痿等肝肾不足者。

脾胃虚寒者慎食。

虫草烧鸡

将干净的母鸡肉 150 克切成小块，在沸水中焯去血水漂净；洗净冬虫夏草 3 克与葱、姜、黄酒、盐、胡椒粉等适量

的调料一起置入碗中上笼蒸 2 小时后，去葱、姜；将虫草连汁倒入锅中，与鸡块一起用旺火烧沸收汁，湿生粉勾芡即可。佐餐食之。

滋阴益气，养血补精，益肺补肾。适宜于病后体弱，或瘦弱老人服食。

本药膳为调补佳品，但感冒者忌服。

益寿鸽蛋汤

将枸杞子 10 克、龙眼肉 10 克、制黄精 10 克均洗净切碎，待用；冰糖 50 克砸碎装在碗内。锅置中火上注入清水约 750 克，加入以上 3 味同煮至沸后约 15 分钟，再把鸽蛋打破逐个下锅内，同时将冰糖屑下入锅中同煮至熟即成。空腹服。每日服 1 次，连服 7 日。

补肝肾，益气血。适用于肺燥咳嗽、气血虚衰、智力减退等症。可作为老年体衰者之膳食。

海带苡仁蛋汤

将海带 30 克洗净，切成条状；薏苡仁 30 克洗净，加水；共放入高压锅内炖至极烂，连汤备用。锅置旺火上，放猪油适量，将打匀的鸡蛋（3 个）炒熟，随即将海带、薏苡仁连汤倒入，加食盐、胡椒粉、味精适量调味即成。每日 2 次或佐餐食。

强心，利湿，活血，软坚。适用于高血压，风湿性心脏病。健康人经常食用能祛病延年。

淮山药芝麻糊

将粳米 60 克洗净，用清水浸泡 1 小时，捞出滤干；淮山药 15 克切成小颗粒；黑芝麻 120 克炒香。将以上 3 味放入盆

中，加水和鲜牛奶 200 克拌匀，磨碎后滤出细茸待用。锅中放入冰糖 120 克加清水，溶化过滤后烧开，将由粳米、淮山药、黑芝麻磨碎滤出的细茸慢慢倒入锅内，加玫瑰糖 6 克，不断搅拌成糊，熟后起锅即成。每日早、晚各服 1 次，每次 1~2 汤匙。

滋阴补肾，益脾润肠。适用于肝肾不足、病后体虚、大便燥结、须发早白等症。中老年人平时服用，可健体强身，延年益寿。

百果玫瑰球

将核桃仁末，红枣（去皮核），青梅末，橘饼，莲米末各 15 克，南瓜子仁末 6 克同猪板油 30 克、白糖 30 克及玫瑰酱拌匀，撒干淀粉 10 克，搓成丸形（10~12 只）即为百果丸。鸡蛋清 4 只入浅汤盆中，用筷子打至起细浓泡沫，加入干淀粉 30 克，拌匀，再放入红米汁拌成红色。锅内放入菜油 3000 克，在旺火上烧至三成熟，将百果丸放入蛋清糊中滚满，然后投入油中，用筷子拨动，待百果丸结壳、肥大，捞出；待油烧到六成熟时，再将所有百果丸一起投入，用漏勺翻炸至淡黄色，捞出装盆，撒上白糖即可食用。每日 2 次，随量食。

补脾和胃，止咳定喘。适用于哮喘、慢性支气管炎、肺结核等。健康人经常食用能防病延年。

蜂蜜桑椹膏

将鲜红熟桑椹 200 克洗净，放入大碗内用擀面杖擂烂，倒入白纱布滤取汁液，然后将汁液放入瓦锅内熬至稍浓，加入蜂蜜 50 克，不停搅匀，煮成膏状，冷却后装瓶备用。每日早晚各服 1 次，每次 1~2 汤匙，温开水送服。

滋养肝肾，补益气血。适用于须发早白、病后血虚、未老先衰等症。

天门冬膏

将天门冬 500 克去皮和根须，捣碎，用洁净白细布绞取汁，澄清，滤过，文火熬成膏，放入瓷罐内。食用时，每服 1 匙，空腹温酒服之。

健体强身。平时服用，轻身益气，防病延年。

羊脏羹

将羊肝 1 具，羊肾 1 具，羊心 1 具，羊肺 1 具洗净，除去血水，切成 2 厘米见方的小块，放入羊肚（1 具）内；将芫荽 50 克、草果 2 个、陈皮（去白）10 克、胡椒 50 克、生姜 10 克、豆豉 150 克装白布袋扎紧，也装入羊肚内，用线将羊肚缝合。将装有药物、羊杂的羊肚放入铝锅内，加水适量，放入猪油、食盐、料酒、味精各适量。将铝锅置武火上烧开，移文火上炖熬，直至烂。捞起羊肚，拆去缝线，取出药包，将羊肚等切成小块，再放入汤中烧开。食用时，可佐餐，也可单食。

补五脏，益精气。适用于五脏虚损、全身衰弱等症。

枣泥桃酥

将核桃仁 50 克擀碎，加入枣泥 250 克、淮药 50 克制成馅；取面粉 200 克，放在面板上，加入猪油 100 克，拌匀，成干油酥。把剩余的面粉放在面板上，加猪油 25 克，加水适量，合成油面团。将干油酥包入水油面里卷成筒状，按每 50 克油面做成枣泥酥 2 个，用刀切成剂子，擀成圆皮，然后用左手托皮，右手把枣泥馅装入皮内，收严口子，搓椭圆形，

用花钳把圆坯从顶到底按出一条凸的棱，再用干净的鸡毛在棱的两侧按出半圆形的花纹。将锅置火上待油烧至六成熟时，把生坯投入炸至见酥浮面呈黄色即成。出锅后，稍凉即酥。可当点心吃。

补脾胃，益肾气。适用于脾虚食少、肾虚早衰等症。

羊杂面

将羊舌 300 克、羊腰子 400 克洗净，除去血水，切成片，蘑菇 300 克洗净，切成对开，待用。将白面粉用水发透，揉成团，用擀面杖擀薄，如常规切成面条。将羊杂片放入锅内，加水适量，放入生姜，置武火上烧开后，移至文火上炖熬。羊杂烂后，下入面条、食盐、味精、胡椒粉适量即成。食用时，可当饭吃，吃饱。

补心益肾。适用于虚劳羸瘦、心肾不足、腰膝酸软、心悸怔忡等症。

金髓煎

将枸杞 250 克洗净，放白酒 500 克中浸泡。15 天后取出，放入盆中研碎。将酒和枸杞浆倒入白布袋中，绞取汁液。将汁液放入铝锅中，先用武火烧开，后移文火上煎熬，浓缩至膏状时停火，稍凉，盛入瓷器内，封贮备用。食用时，早晚各服 1 汤匙，用温酒冲服。

填精补肾，延年益寿。适用于肾虚发白、肾精亏损等症。

延寿酒

将黄精 30 克、天冬 30 克、苍术 12 克切成小块，松叶 15 克切成碎末，同枸杞一起装入瓶中。再将白酒 1000 克注入瓶内，摇匀，静置浸泡 10~12 天即可饮用。早晚各服 1 次，

每次 10~15 克。

补虚强身，延年益寿。

枸杞子酒

将枸杞子 200 克淘洗干净，剪碎，放入瓶中，再加入白烧酒 500 克，加盖密封，置阴凉干燥处，每日摇动 1 次，1 周后即可饮用。边饮边添加白酒。可根据自己的酒量，每晚餐前或临睡前饮用，通常每次服 10~20 克，不得过量。

益精气，抗早衰。适用于肝肾亏损和早衰。

人参枸杞子酒

将人参 20 克烘烤切片，枸杞子 350 克除去杂质，用纱布袋装上扎口备用。冰糖 400 克放入锅中，用适量水加热溶化至沸，炼至色黄时，趁热用纱布过滤去渣备用。白酒 10 公斤装入酒坛内，将装有人参、枸杞的布袋放入酒中，加盖密闭浸泡 10~15 天，每日搅拌 1 次，泡至药味尽淡，取出药袋，用细布滤除沉淀物，加入冰糖搅匀，再静置过滤，澄明即成。饮用时，可根据自己的酒量，每次饮 10~20 克。

强壮抗老，补阴血，乌须发，壮腰膝，强视力，活血通经。适用于病后体虚及贫血、营养不良、神经衰弱、糖尿病等患者饮用。无病常饮，亦有强身益寿之功。

桑椹酒

将桑椹 5000 克捣汁煮过，将大米 3000 克煮半熟沥干，与桑椹汁液拌合，蒸煮后下酒曲适量搅拌和匀，装入瓦坛内。将瓦坛放在周围盛有棉花或稻草的箱子里发酵，根据季节气温不同，直发酵到味甜可口时，取出食用。食用时，每次 4 汤匙，用开水冲服，或置锅中加水适量煮食。

补肝肾，明耳目，抗衰老。适用于肝肾不足之耳鸣耳聋、视物昏花等衰老征象。

首乌酒

首乌 150 克洗净闷软，切成约 1 厘米见方的块；生地黄 150 克淘洗后切成薄片，待晾干水气后与首乌同下入酒坛中，将白酒 10 公斤缓缓注入坛内，搅匀后封闭浸泡。每隔 3 天搅 1 次，约 10~15 天之后即可开坛，滤去药渣饮用。可随量饮用。通常每次 10~15 克。

补肝肾，益精血。适用于肝肾不足之眩晕、乏力、消瘦、腰痛、遗精、健忘、须发早白等症。无病少量常饮，可强身益寿。

菊花酒

将甘菊花 2000 克，生地黄 1000 克，当归 500 克，枸杞 500 克入锅中，加水煎汁，用纱布过滤待用。将大米 3000 克煮半熟沥干，和药汁混匀蒸熟，再拌适量酒曲，装入瓦坛中，四周用棉花或稻草保温发酵，直到味甜即成。每日 2 次，每次 3 汤匙，用开水冲服。

养肝肾，利头目，抗早衰。适用于肝肾不足的头痛、头晕、耳鸣目眩，手足震颤等症。

鲜奶玉液

粳米 60 克洗净后用水浸泡 1 小时捞出，滤干水分和生胡桃仁 45 克、炸胡桃仁 80 克、牛奶 200 克、清水拌匀磨细，再用漏斗过滤取汁，然后，将汁倒入锅内，再在锅内注入清水烧沸，加入白砂糖 12 克全溶化后，过滤去渣再烧沸，将滤液慢慢倒入锅内搅匀烧沸即成。空腹服食或早晚作点心食。

补脾肾，益肺，润燥强身。适用于咳嗽、气喘、腰痛及津亏肠燥便秘等症。并可作为病后体虚、神经衰弱、慢性支气管炎、性功能低下、老年便秘患者之膳食。无病常饮亦能强身益寿。

木耳芝麻茶

炒锅洗干净置中火上烧热，将黑木耳 30 克下入锅中，不断地翻炒，待黑木耳的颜色由灰转黑略带焦味时，起锅装入碗内待用。锅重置火上，下入黑芝麻 15 克略炒出香味，然后掺入清水约 1500 克，同时下入生、熟黑木耳，用中火烧沸 30 分钟，即可起锅，用洁净双层细纱布过滤，待滤液装在器皿内即成。每次饮用 100~120 克，可加白糖 20~25 克。亦可将炒焦后的木耳、炒香后的黑芝麻同生木耳一起和匀收藏，每次用 5~6 克加沸水 120 克泡茶饮服。

凉血止血，润肠通便。用于血热便血、痔疮便血、肠风下血、痢疾下血等症，有一定疗效。老年人常用本方，能收到强身益寿之功效。

第五章 四季保健药膳方

一、春季

1. 进补原则

春天，人体正处于舒畅发放之际，一般来说无需进补。但是，对久病将愈，病后体虚，手术后气血亏虚等需要改善体质者，适当进纳一些补药还是有益的。

春天进补，根据其万物复苏、阳气生发的特点，在进补时也要考虑助人体正气的生发，早春选用站益元气的滋补之品最为适宜。

大补元气之品首推人参。祖国医学认为：人参性味甘平，微苦，能大补元气、健脾益肺、生津止渴、益智安神。既能用于久病脾、胃、心、肺气虚之症，又可用于虚脱危候，市售的红参(包括别直参、红参须等)、生晒参(包括人参须等)，均可选购服用。

食用人参，最简便的服法是每次用3~5克，切碎(红参在切片前先在火上烘软)，放在小瓷碗里，加水大半碗及糖少许，隔水蒸炖，每天服1~2次，也可直接购买用红参制成的

“人参片”服用，每次4片，每日2~3次，或放入口中含服，然后嚼碎吞下。

对脾胃虚弱而致脱肛、内脏下垂、久泻、久痢等症，可选用补中益气丸（汤），补中益气、升阳举陷。对体虚、中气不足所致之四肢乏力、早期白发、高血压、冠心病等，可适量选用人参、首乌、山药、芝麻之类。

对于冬季好发病的阳虚病人，如肾虚引起的哮喘或慢性咳喘者，虽已过了其疾病的好发季节，但体内虚损却依然存在，若在春季适当进补一些养阳的药物，容易取得好的效果，可减少其冬季发病的机会。

服用补品时，如遇到感冒发热、消化不良、不思饮食、呕吐腹泻等病症，都需暂时停止进补，等到病情好转后再继续服食。

服食人参时，应该忌食萝卜和饮茶，或同时不要再用莱菔子作为药物治病，以免影响人参的补气功能。进补时尽量避免食用未吃过或平时不常吃的食物，如海鲜一类食品，以免食物的性味和药性相对抗，或由这些平时未接触过的食品引起诸如过敏反应一类的意外问题，使补品达不到功效。

服用补益药时，要同时注意适当地增加营养，以促进和维持体内营养的平衡。

服用补药时，如必须同时使用其他中西药物，为避免发生配伍禁忌，一般应将服用补益药和服用中西药时间分开，以间隔1~2小时为宜。

高血压患者，应慎用温补之品。如属肝阳上亢型的，再用温补之品，则会加重病情。

2. 饮食调养

(1) 多吃温补阳气的食物

春天，在饮食方面，首先要贯彻《黄帝内经》里提出的“春夏养阳”的原则，也就是说，在饮食方面，宜适当多吃些能温补阳气的食物。

韭菜：100克韭菜含蛋白质1~2克，糖1~6克，维生素A4毫克，维生素C18毫克、钙52毫克、磷42毫克，以及挥发油等。另外，韭菜还含有抗生物质，具有调味、杀菌的功效。特别是韭菜含粗纤维较多，而纤维素现在已被人们称为第七大营养素，是人们必不可缺少的物质。

韭菜，虽然四季常青，终年供人食用，但以春天吃最好，正如俗话说：“韭菜春食则香，夏食则臭”。夏天气候冷暖不一，需要保养阳气，而韭菜性温，最宜人体阳气。

所谓肝之菜，是说吃韭菜对肝的功能有益，祖国医学认为，春季与人体五脏之一的肝脏相应，春天，人体肝气易偏旺，而影响到脾胃的消化吸收功能，但春天多吃些韭菜，可增强人体脾胃之气，从这个角度来说，也宜多食韭菜。由于韭菜不易消化，一次不要吃得太多。此外，胃虚有热，下部有火和消化不良者，皆不宜食用。民间用韭菜治病的方法很多，如恶心、呕吐时，在半杯奶中加入韭菜汁两匙、姜汁少许，温服；若是阳痿、早泄，可用新鲜生韭菜洗净绞汁饮用，每次250克，每日两次，连续用一星期。韭菜炒虾米，对健肾、利尿、助阳也有帮助。

大蒜：最近，日本出现了一家举世无双的“大蒜餐馆”，该餐馆供应的全是以大蒜为配料的美味食品。如有泰国风味

的大蒜炖鸡、大蒜面包；日本风味的大蒜面条；中国风味的大蒜鲤鱼；美国风味的大蒜饼干等 100 余种大蒜菜点。

大蒜之所以受人们青睐，是在于大蒜不仅具有很强的杀菌力，对由细菌引起的感冒、腹泻、肠胃炎以及扁桃腺炎有明显疗效，还有促进新陈代谢、增进食欲、预防动脉硬化和高血压的效能。据最新研究，大蒜还具有一定的补脑作用，其原因是大蒜可增强维生素 B₁ 的作用（大蒜可以和维生素 B₁ 合成产生一种叫做“蒜胺”的物质。蒜胺的作用比维生素 B₁ 还要强），而维生素 B₁ 是参与葡萄糖转化为脑能量的重要辅助物质。另据奥地利塞白斯多夫研究中心的最研究发现，大蒜能抵制放射性物质对人体的危害，减轻由此带来的不良后果。

尽管吃大蒜对身体颇有裨益，但生吃过多也不利于健康。

不可空腹生食和食后喝过热的汤、茶；应隔日少食，每次以 2~3 瓣为限；肝、肾、膀胱有疾者在治疗期间应免食；心脏病和习惯性便秘者应注意少食；不可与蜂蜜同食。

葱：葱有大葱、小葱、冬葱之分。是人们制作菜肴的一种常用调味品。它的营养丰富，就拿大葱为例，每 100 克含蛋白质 1~1.8 克，脂肪 0.3~0.7 克，钙 12~89 毫克，胡萝卜素 1~1.6 毫克，维生素 B₁ 0.05~0.09 毫克、核黄素 0.46 毫克，维生素 C 的含量比苹果高 10 倍，比柑橘高 2 倍。葱还含有葱蒜辣素，有较强的杀菌作用。在冬、春季呼吸道传染病和夏、秋季肠道传染病流行时，吃些生葱有预防作用。

科学家发现，多吃小葱能诱导血球产生干扰素，增强人体的免疫功能，提高抗病能力。美国有人从葱中提炼出一种

葱素，治疗心血管硬化获得较好疗效。一位法国医生证实葱还有增强纤维素蛋白溶解活性和降血脂作用，能消化凝血块避免血栓发生。吃油腻食物后，再适量吃些葱，有降低胆固醇的作用。经常吃葱的人胆固醇不易在血管壁上沉积。

中医认为，葱一身都是药，其叶能利五脏、消水肿；葱白可通阳发汗、解毒消肿；葱汁可散淤血、止痛、解毒；葱根能治便血及消痔。

（2）应多吃甜食，少吃酸食

在春天，人们要少吃些酸味的食物，以防肝气旺；而甜味的食品入脾，能补益脾气，故要多吃一点。

大枣：大枣性味甘平，尤宜于春季食用。国外把大枣称为“天然维生素丸”，其维生素 P 的含量为百果之冠，所含磷和钙比一般果品多 2~12 倍。刺是滋养血脉，强健脾胃的食品，正如《本草纲目》中说：“大枣气味甘平，安中，养脾气，平胃气，通九窍，助十二经，补少气，少津液，身中不足，大惊四肢重，和百药，久服轻身延年。”对于身体较虚弱，胃口又不好的人，平时可多吃点枣米饭：即以大米为主，配上点红枣，色泽鲜艳，爽口润甜。

山药：味甘、性平、无毒，有健脾益气、滋肺养胃、补肾固精、长肌肉、润皮毛、滋养强壮等功效。适用于身体虚弱、食欲不振、消化不良、久痢泄泻、虚劳咳嗽、遗精盗汗、小便频数等症。尤宜于春季食用，一则能健脾益气，可防止春天肝气旺伤脾；二则能补肾益精，使人体元阳之气充沛，可增强人体抵抗力及免疫力；三则其营养丰富，每 100 克含蛋白质 1.5 克、碳水化合物 14.4 克、钙 14 毫克、磷 42 毫克、

铁 0.3 毫克、维生素 C4 毫克，此外，还含有皂苷、胆碱、粘液质、淀粉酶、碘、精氨酸等成分。

山药因含有较多的淀粉，煮熟后可代替粮食食用。现在民间流传有许多山药治病的灵验便方，其中应用最广的是山药粥，即用大米煮成粥，加入白糖和蒸熟捣烂的山药泥搅匀，本粥可健脾补肺、滋肾益精、强身健体，非常适合体弱多病者和中老年人食用。若再加入红枣煮成山药红枣粥，则滋补效果更好，被人们盛赞为“长寿粥”。山药若和甘蔗捣烂取汁混匀，炖热饮服，每日二次，可治久咳、痰多、气喘、慢性支气管炎。总之，山药即可食用，又可药用，尤以春天食之最佳。

（3）多食蔬菜

因为人们经过冬季之后，较普遍地会出现多种维生素、无机盐及微量元素摄取严重不足的情况，如春季常见人们发生口腔炎、口角炎、舌炎、夜盲症和某些皮肤病等，这些都是因为新鲜蔬菜吃得少所造成的营养失调所致。因此，春季到来，人们一定要多吃点新鲜蔬菜，下列蔬菜可供选择：

菠菜：是春天蔬菜的主要品种之一，菠菜柔嫩味美，营养丰富，蔬药兼优。每 100 克含蛋白质 2.4 克，脂肪 0.3 克、碳水化合物 4.3 克、胡萝卜素 3 毫克、尼克酸 0.6 毫克、维生素 B₂0.17 毫克、维生素 C38 毫克。另外，还含有较多的钙、磷、铁等矿物质。特别是其胡萝卜素含量可与胡萝卜媲美。如每天吃 50 克菠菜，其维生素 A 就可满足人体正常需要。此外，其维生素 C 的含量比西红柿高一倍多。

中医学认为，菠菜有养血、止血、润燥之功，如《本草

纲目》中记载：“菠菜通血脉，开胸膈，下气调中，止渴润燥，根尤良。”菠菜对衄血、便血、坏血病、消渴、大便涩滞、高血压、肠结核、痔疮等病有一定疗效，并能促进胰腺分泌，帮助消化。下面仅举几例菠菜食疗方：

若是高血压、便秘、头痛、面红者，可用鲜菠菜洗净放入开水中烫 3~5 分钟，取出切碎用少许香油、盐等伴食，一日二次当菜食用，很有疗效。若是糖尿病，可用菠菜根 60 克，鸡内金 15 克，水煎代茶饮；或将菠菜根切碎，鸡内金研末，同米煮粥食用。若是夜盲症，用鲜菠菜 500 克捣烂，榨取汁，每日一剂，分三次服用，但须常用才有效。

尽管菠菜药蔬俱佳，但不宜过量，因为菠菜含有草酸，草酸进入人体后，与其他食物中含的钙质结合，形成一种难溶解的草酸钙，这就不利于人体对钙质的正常吸收。

荠菜：每至清明节前后，荠菜茎叶鲜嫩，是采集的大好时节。据分析，荠菜含有丰富的氨基酸、蛋白质、多种维生素、糖类、无机盐类及钙、磷、钾、铁、锰等多种有益成分。荠菜的吃法多种多样，无论炒、煮、炖、煎，还是作馅、作汤，或作春卷，吃起来皆清香可口，鲜而不俗，别有一番风味。

中医学认为，荠菜味甘淡，性微寒，能凉血止血、清肝明目、清热利尿，主治妇女崩漏、咯血、衄血、便血、泌尿系统感染、高血压病等。若是妇女月经过多，产后恶露不绝者，取荠菜 60 克，马齿苋 60 克，加水煎汤服用；若是患有咳血、吐血、尿血、便血者，用荠菜 60 克，配以白茅根、鲜藕节各 30 克，煎汤内服，亦有明显的止血效用；若是高血压、

动脉硬化者，每日用鲜荠菜 60 克，加水适量，煮开锅后，打鸡蛋 3 个，吃鸡蛋喝汤，能改善头晕、头痛的症状。

莴笋：又名莴苣，产期以春初和秋末为时令，以春笋质量为佳。莴笋中含有多种维生素和无机盐，其中以铁的含量较丰富，因莴笋中的铁在有机酸和酶的作用下，易为人体吸收，故食用新鲜莴笋，对治疗各种贫血非常有利。尤其是莴笋中还含有一种酶，能消除强致癌物质——亚硝胺引起的细胞突变，有一定抗癌作用。莴笋中的尼克酸是人体内一些重要酶类的成分，可激活胰岛素，促进糖的代谢，对患糖尿病的老人非常有益。此外，所含的氟有助于牙齿和骨骼的形成。

一些人吃莴笋，常把莴笋叶扔掉，这是一种很大浪费，因为莴笋叶的营养成分高于莴笋，其中胡萝卜素高 100 多倍，维生素 C 高 15 倍。

除以上蔬菜外，春季可供食用的时令蔬菜还有一些，如芹菜、油菜、香椿芽等，也要尽可能多吃一些。若是初春，新鲜蔬菜少，可以充分利用冷藏、干制、腌渍、罐藏、酱渍等多种方法加工贮藏蔬菜，如腌制的萝卜、姜、葱头、白菜、大芥菜、榨菜、辣椒等等，营养都较丰富。

这里要说明一点，有的人在蔬菜少的春天，常常用多吃些水果的方法来代替蔬菜，这种作法不可取，因为水果不能代替蔬菜，尽管水果和蔬菜确有不少相似之处，如都含有较丰富的维生素、纤维素和有机盐。但两者毕竟有区别，虽然水果和蔬菜都含有碳水化合物，但水果所含的多是葡萄糖、蔗糖和果糖等一类化学上称为单糖和双糖的碳水化合物，而蔬菜所含的碳水化合物则多是淀粉一类的多糖。

3. 春季药膳

春季，大地复苏，阳气初生，气候转暖，冰消雪融，万物萌发。一年之计在于春，若春季药膳调摄得当，对促进人体健康有莫大的裨益。

“温”为春季气候的特点。春又多风病，随着气温的回升，人体与季节变化相呼应，全身功能活动亦开始活跃起来，对营养物质的需求量相应增加。春季的三个月，冷、热空气往返交汇频繁，天气时阴时晴，时风时雨有春雨绵绵之特点。人们尚难以及时适应气候的变化，易患感冒，常有胸闷不畅、困倦乏力的感觉。故春季养生调摄应根据气候及人体功能变化的特点进行。

春天，人体正处于舒畅发放之际，一般来说无需进补。但是，对久病将愈，病后体虚，手术后气血亏虚等需要改善体质者，适当进纳一些补药还是有益的。

春天进补，根据其万物复苏、阳气生发的特点，在进补时也就要考虑协助人体争气的发生、早春选用补益元气的滋补之品最为适宜。

春季药膳配制的原则是：

扶正固本，增加营养，加强自身抗病能力；补肝养脾。五脏属肝，故需养肝，而为度夏作准备则宜养脾；饮食宜淡，忌食辛辣温热之食物。

枸杞头拌豆腐干

五香豆腐干 100 克切成细丝，将摘去老根的枸杞头 500 克洗净，入沸水中焯一下，沥尽水，切细；将豆腐干丝、枸杞头装盘中，加精盐、味精、白糖、姜末、香油，拌匀即成。

佐餐。

清肝明目，补益脾胃。适用于肝热所致目昏、夜盲，也用于目赤涩痛、虚火牙痛，或脾胃运化不健，食少口渴。

枸杞头，又称枸杞苗，以春季苗嫩时采摘食用为宜。

菠菜猪肝汤

菠菜 250 克洗净，切段；猪肝 60 克切成薄片，加湿淀粉少许，盐适量，拌匀；油锅加水，放入菠菜煮沸，再加猪肝，划散，再煮沸，加入味精、盐少许调味，淋入麻油即成。

喝汤，吃猪肝和菠菜。也可佐餐用。

补肝明目，适用于肝虚目昏，或夜盲症，视物不清等。

菠菜其性寒滑，故脾胃虚寒便溏者慎服。

首乌粥

何首乌 30 克、黑豆 10 克打碎洗净后用布包好；沙锅内注入清水 500 毫升，放入药包熬 20 分钟；拣出药包不用，再加清水 800 毫升，放入洗净的粳米若干、大枣 8 枚，在中火上烧开，改用小火慢煮至米烂汤稠、表面浮有粥油时，放冰糖 50 克，精盐 1 克。再煮 5 分钟。晾温即成。

作点心或主食。

养肝补血，益肾抗衰。适用于中老年人肝肾不足，阴血亏损、心悸失眠、头晕眼花、耳鸣健忘、须发早白，对老年性高血脂、血管硬化等心脑血管供血不足症，也有良好作用。

何首乌有补肾、益精血、壮筋骨、润肠通便等功效。临床发现何首乌还能提高淋巴细胞的功能，是抗衰延年的有效药物，又是贫血、神经衰弱患者常食之佳品。

黄花鸡肝汤

将黄花菜 15 克、鱼肚 10 克发开洗净，鱼肚切片，鸡肝 2 副洗净切片，用酱油、淀粉拌匀；锅中放清水适量烧开后，调入葱、姜、花椒、料酒等煮沸，下鱼肚、肝片、黄花菜等，煮至熟后，加适当的食盐、味精调味。

每日一碗。

养肝益肾，宁心安神。适用于两目视物模糊，肾虚耳鸣，夜眠不香等症。

鱼肚即鱼鳔(鱼胶)，为补精养血之佳品，还可用于贫血、食道癌、胃癌等疾病。但食欲不振、痰湿盛者不宜食用。

鹤鹑肉片

将鹤鹑肉 100 克切成薄片，用鸡蛋清 0.5 个和水淀粉拌匀，将冬笋 10 克，水发口蘑 5 克，黄瓜 15 克均切成片，勺内放入猪油，烧至四、五成热，将鹤鹑肉片放入，炒熟，倒入漏勺内，最后在勺内放入汤，加入精盐、料酒、花椒水、酱油、冬笋、口蘑、黄瓜和炒熟的鹤鹑肉片，烧开后，去浮沫，放入味精，盛入碗内即成。

补五脏、益中气。适用于身体虚弱、脏腑功能减退者。

姜葱鲩鱼

用约重 1000 克的黑鲩鱼一条，去鳞、鳃、肠脏、洗净，鱼身两侧用刀划口。将鱼放在盘中，上屉蒸到八成熟时，调加黄酒、盐、味精适量，继续蒸熟。上桌前，鱼上撒姜丝、葱丝、蒜末适量，再淋上烧至起烟的滚热香油即可。

黑鲩鱼益气滋肾，强壮补益，姜、葱、蒜、黄酒发散解表，益气通阳，解毒辟疫。在春季感冒流行之时，用于佐餐，有预防作用。

首乌肝片

先将鲜猪肝 250 克切片用少量首乌液、盐、淀粉拌匀，放入热油中滑熘，与木耳 20 克、青菜，剩余的首乌液、葱、姜、味精，酱油等炒熟即成。首乌液可用新鲜首乌榨汁，或用干首乌浓煎成汁。

拌茄泥

将茄子 250 克削皮，切成两半，装在盆内上蒸笼蒸烂，将蒸烂的茄子晾凉，放入酱油 15 克、香油 5 克、蒜泥 5 克、盐 5 克拌匀即可。

茄子甘寒，可祛风清热，是本菜的主料，同时配以辛温的蒜泥，故皮药膳既能清热，又何健脾，尤适宜于在春季感受温热之邪者。

荠菜粥

鲜荠菜 120 克，洗净切碎，先煮粳米 1 两，待粥熟时，加入鲜荠菜，稍煮即可食用，具有明目、止血、健脾、消炎的作用。

菠菜炒猪肝

菠菜 250 克，洗涤切断，用油煸炒一下；猪肝 200 克，切成条状或片状，清炒断生后，与菠菜同炒，适当调味，炒熟即食。具有养血、补肝、明目的功效。

萝卜粥

鲜萝卜 250 克，洗涤切片，同好粳米 1 两煮粥；或将鲜萝卜切碎捣汁，与粳米一同煮粥。具有止咳嗽、化痰涎、消食积、除胀满的功效。

二、夏季

1. 进补原则

在气候炎热的夏季，人们出汗多，不但损耗大量体液，还消耗体内各种营养物质，尤其是无机盐类，如不及时补充，可发生盐类代谢紊乱。同时，炎炎夏季，食欲、消化吸收功能等受到影响，造成人体入少而出多的代谢失衡，因此，许多人在夏季中体重都不同程度的下降了。

夏季的滋补品，一是补充损耗的物质，二是供给机体的需要，维持正常的生理活动功能。另外，祖国医学也有“补在三伏”之说。

补品应以清淡、滋阴食品为主，应避免用粘腻碍胃、难以消化的食品。另外，应重视以健脾养胃、消暑解毒、生津止渴、益气养阴为主。因此，鸭瘦肉、瓜果、白糖、薏米、芡实、绿豆等食物是夏天的清补佳品。

鸭多生活在水中，吃的也多是水生物，故鸭性偏凉，有滋阴养胃、利水消肿之功，如将鸭和冬瓜同炖食用，不但可以补益虚损，又能消暑滋阴，实为夏天的补益佳品。如加配芡实、薏苡仁同煮，滋阴效果更佳，且能健脾化湿。

冬瓜是夏天消暑佳品，如配瘦肉同炖或煮，不但味美，又能利尿、消暑，尤适于口渴、小便黄等暑天热症。

此外，绿豆汤，或用绿豆、银花、扁豆、冬瓜煲汤，有清热解毒、益气养神之功。

在饮料中，有益于人体的橙汁、苹果汁、柠檬汁、番茄

汁、葡萄汁、菠萝汁等，都含有丰富的营养物质，如多种维生素、糖类、矿物质等，特别是新鲜的橙汁，质量尤佳。这些新鲜的果汁，除富有营养外，还能帮助消化，提高食欲。

总的来讲，夏季进补，应根据自己的体质，适时、适量进补。食物宜用莲子、蚕豆、白扁豆、荔枝、牛肉、牛肚、蜂蜜、牛奶、鸭肉、新鲜水果等。药物宜用西洋参、太子参、黄芪、茯苓、石斛、地骨皮、黄精等。

此外还可适时进行粥补、汤补及服用药膳等。

2. 饮食调养

夏天应重视饮食调养，这是因为当人在炎热的环境中劳动时，体温调节、水盐代谢以及循环、消化、神经、内分泌和泌尿系统发生了显著的变化，而这些变化，最终导致人体代谢增强，营养素消耗增加。另一方面，天热大量出汗，又导致了許多营养素从汗液流失。而夏天人们的食欲降低和消化吸收不良又限制了营养素的正常摄取，所有这些均有可能导致机体营养素代谢紊乱，甚至引起相应的营养缺乏症或其他疾病。

由上可知，夏天的饮食调养是十分必要的，具体方法是：

(1) 注意补充一些营养素

要补充足够的蛋白质。这是因为高温条件下，人体组织蛋白分解增加，尿中肌酐和汗氮排出增多，从而引起负氮平衡。因此，蛋白质的摄取量应在平常的基础上增加 10%~15%，每天的供给量须达 100 克左右，并注意补充赖氨酸。蛋白质以鱼、肉、蛋、奶和豆类中的蛋白质为好。

要补充维生素。这是因为热环境下维生素代谢增加。此

外，汗液排出水溶性维生素增多，尤其是维生素 C。有人测定，每毫升汗液中维生素 C 可达 10 微克，如排汗 5 升，则损失 50 毫克，此外汗液中还含有维生素 B₁ 及 B₂。因此，在夏天人体维生素需要量比普通标准要高一倍或一倍以上，大剂量维生素 B₁、B₂、C 乃至维生素 A、E 等，对提高耐热能力和体力有一定的作用。

新鲜蔬菜及夏熟水果如西红柿、西瓜、杨梅、甜瓜、桃、李等含维生素 C 尤为丰富。维生素 B 族在粮谷类、豆类、动物肝脏、瘦肉、蛋类中含量较多。夏季人们可适当补充这些食物，亦可适当口服些酵母片。

要补充水和无机盐。当机体大量出汗或体温过高时，不但体内水分不足，而且还会流失大量的钠、钾。而缺钠可引起严重缺水，所以要补充水分和无机盐。水分的补充最好是少量、多次，这样可使机体排汗减慢，减少人体水分蒸发量。钠的补充，要视出汗多少而定。如果一个人工作 8 小时，出汗量不超过 4 升，则每天从食物中摄取 18 克食盐就可以了；出汗量若超过 6 升，则另需从饮料中补充，但饮料中氯化钾浓度不宜超过 0.2%，钾盐的补充为每日 2 片钾片，每片钾片含钾 25 毫摩尔。另外，可食用含钾高的食物，如水果、蔬菜、豆类或豆制品、海带、蛋类等。

汗液中除含钠、钾外，还含有钙、镁、铁、铜、锌、硫、磷、锰、铬等，若不及时补充，同样能引起机体水盐代谢和酸碱平衡的紊乱，影响耐热能力，极易诱发中暑。所以，夏天一定不要忘了补充水和无机盐。

(2) 多吃些能清热利湿的食物

夏季饮食调养，除了要注意补充一些营养外，还必须多吃一些能够清热、利湿的食物，其中清热的食物宜在盛夏时吃，而利湿的食物，应在长夏时吃，因为中医认为“医夏多湿”。那么，又有哪些食物具有上述作用呢？

西瓜：炎夏盛暑，吃上几块西瓜，不但能清热解毒、除烦止渴，而且能利尿，帮助消化。

西瓜汁中还含有人体所需丰富的营养物质如蔗糖、葡萄糖、果糖、瓜氨酸、丙酸、丙氨酸、谷氨酸、精氨酸、磷酸、苹果酸、盐类（主要是钾盐），以及胡萝卜素、维生素C等。近年来，医学研究发现，西瓜所含的糖、盐类、蛋白酶，能降低血压，软化血管，抗坏血症，治肾炎水肿等。研究还表明，有烟酒嗜好和喜食咸的人易患食道癌，但常食西瓜可以减少患食道癌的危险。

西瓜汁是良好的美容剂，常用新鲜的西瓜汁涂擦面部皮肤等处，具有增强皮肉弹性、减少皱纹、增添光彩的功效。事实证明，在每晚临睡前，用西瓜皮内侧擦皮肤5分钟，次日清晨再用清水洗净，经一段时间后，可获护肤美容之效。

西瓜尽管好处很多，但也必须讲究吃的方法。如一次不要吃得太太多，因为一次食用太多，会冲淡胃液，降低胃酸，造成消化不良。另外，不能吃冷藏时间过长的西瓜，以免伤脾胃，引起各种疾病。一般地说，冷藏时间不要超过3小时。

苦瓜：苦瓜因味苦得名。所含维生素C量很高（84毫克/100毫克），还含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷以及胡萝卜素、维生素B等。

苦瓜有清暑涤热，明目解毒的作用。

夏天，人易中暑，加之多雨、湿热，有利于细菌的生长繁殖，食物易腐烂变质，致使肠炎、痢疾等胃肠道疾病多有发生。所以，夏季常食苦瓜对身体极为有利。下面介绍几例苦瓜食用方法。

用苦瓜做成凉茶，夏季饮用，清火消暑；

将苦瓜切成片，盐腌片刻，再加以肉糜，用蒜头、豆豉同煎、色美味鲜；

治中暑发热，用鲜苦瓜一个，截断去瓤，纳入茶叶，再合上，悬挂通风处阴干，每次 5~10 克，水煎或泡开水代茶饮；

烦热，口渴，用鲜苦瓜一个，剖开去瓤，切碎，水煎服；用鲜苦瓜一个，捣烂如泥，加糖适量，和匀，2 小时后将水滤去，一次冷服，可治急性痢疾。

桃：鲜桃属营养保健型水果，我国古代称佛桃为“寿桃”，蟠桃为“仙桃”，常作贡果或赠口，认为“观之赏心悦目，食之益寿延年”。《本草纲目》也提到桃实可作“作脯食，益颜色”。

据现代营养学家分析，每 100 克桃肉中含糖 15 克、有机酸 0.7 克、蛋白质 0.8 克、脂肪 0.5 克、钙 8 毫克、磷 20 毫克、铁 1 毫克、维生素 C3~5 毫克、维生素 B₁0.01 毫克、维生素 B₂0.02 毫克。由于桃的营养既丰富又均衡，故是人体保健比较理想的果品。

乌梅：盛夏之际，为保全家身体健康，最好多喝些乌梅汗，酸梅汤。乌梅性平、味酸，入肝、脾、肺及大肠。具有解热、除烦、止泻、镇咳、驱虫等功效。据现代医学考证，

乌梅内含苹果酸、琥珀酸、柠檬酸、谷甾醇蜡样物质等。盛夏多食乌梅，首先可以增加抗菌力，因乌对痢疾杆菌，大肠杆菌，伤寒、结核、绿脓杆菌及各种皮肤真菌有抑制作用。此外，乌梅含有能提高肝脏解毒能力的微量苦味酸，能使胆囊收缩，促进胆汁分泌，且能抗蛋白过敏。同时，乌梅还能有效地分解肌肉组织中的乳酸、焦性葡萄糖酸，使人消除疲劳，恢复体力。对于肩膀常酸疼的老人多饮乌梅汁，还能治病健身。

草莓：原产欧洲，本世纪初传入中国，草莓果肉多汁，酸甜适口，香味浓郁，营养丰富，有“水果皇后”的美称。草莓不但好吃，还有一定的药用价值，中医认为，它具有清暑、解热、润肺化痰、利尿止泻、助消化等功效。近年又发现它对防止动脉粥样硬化、冠心病及脑溢血等具有一定的功效。果实中的维生素及果胶，对治疗痔疮、高血压、高胆固醇等均有显著效果；由它提炼出的“草莓胺”，对治疗白血症、障碍性贫血等血液病也有功效。国外学者研究，草莓中还含有抗癌成分，可抑制恶性肿瘤生长。日本和西欧等国将其作为老人和儿童的保健食品。

草莓的吃法很多，除鲜食外，还可制成果酱、果汁、果酒、果脯等。

西红柿：尽管一年四季市场上皆能见到，但还是以夏季最多。西红柿营养丰富，每 100 克含蛋白质 0.4~1.6 克、脂肪 0.28 克、碳水化合物 0.18 克、钙 7.6 毫克、磷 34.8 毫克、铁 0.4 毫克和维生素 A、B₁、B₂、C、P、PP 等，其中维生素 PP 的含量是蔬果中最高的，维生素 A 的含量是莴笋的 15 倍；

维生素 C 则相当于 1.25 千克苹果、1.5 千克、2 千克梨子的含量。

色、香、味俱佳的西红柿，不但可供食用，亦可药用。中医学认为它味酸甘性平，有清热解毒、凉血平肝、解暑止渴的作用，适用于中暑、高血压、牙龈出血、胃热口苦、发热烦渴等症。

绿豆：李时珍曾高度评价绿豆为“济世之良谷也”。热天、工作和劳动之余喝一碗绿豆汤，自有神清气爽、烦渴尽去、暑热全消、心旷神怡之感，这是由于绿豆具有清热解暑、止渴利尿的功效。绿豆汤可冷饮，也可热食，可甜服，也可以淡喝，能适应不同人的口味，方法简便，效果满意。更可贵的是绿豆能解一切毒物中毒，如酒精毒、野菌毒、砒霜毒、丹石毒、药物毒，尤其是食物中毒。此外，绿豆还能消肿止痒，收敛生肌。而皮肤生疮，多在热天，诸如痱子、皮炎、湿疹、疖肿等烫伤也是热天较多。对于痱子，可将绿豆、荷叶、白糖同烧汤喝，可消炎止痒。并可用煮熟的绿豆涂擦患处，有明显的止痒消肿效果；若是烫伤，可取绿豆粉 100 克，加入白酒调成糊状，半小时左右，再加入冰片 9 克，调匀、涂于患处，一日 2 次，效果良好。

黄瓜：黄瓜的含水量为 96%~98%，为蔬菜中含水量最高的。它含的纤维素非常娇嫩，这对促进肠道中腐败食物的排泄和降低胆固醇方面均有一定作用。更令人可喜的是，鲜黄瓜还含有丙醇二酸，可抑制糖类物质转变为脂肪，多吃黄瓜可减肥，这对胖人大大有好处。有资料报道，黄瓜可作美容剂，一些国家的人们习惯将黄瓜洗净，去瓢、籽，捣烂挤汁，用

来清洁和保护皮肤。也有用捣碎的黄瓜来舒展脸上的皱纹。黄瓜还含有维生素 A、维生素 C、糖类及钙、磷、铁等矿物质，生吃、凉拌、炒食、腌制均可。但生吃黄瓜应特别注意卫生，洗净后用开水烫一下更好。在凉拌时加上大蒜和醋，不但好吃，还可杀菌，可防止肠道疾病。

（3）饮食以温为宜

夏季饮食一般以温为宜，在早、晚餐时喝点粥是大有好处的，这样做既能生津止渴，清凉解暑，又能补养身体。如赤豆粥有补肾消水肿、治脚气的功能，肾功能较差的人最好多食用；蚕豆粥能辅助治疗水肿和慢性肾炎；荷叶粥能解暑热、清胃润肠、止渴解毒，可治嗓子痛；莲子粥能健脾和胃，益气强志，对腹泻、失眠、遗精、白带多等有一定的疗效；百合粥能润肺止咳、养心安神，最适合肺阴不足的老年人食用；冬瓜粥有利水消肿、止渴生津的功能，并有降低血压的作用；耳粥有生津润肺、滋阴养肺的功能，可以治疗高血压和慢性支气管炎；黄芪粥则可治脾虚所致的水肿；豆浆粥和皮蛋淡菜粥则可治疗血管硬化、高血压和冠心病。

（4）夏季饮水

若未养成喝茶习惯，又不喜欢喝冷饮的，在挥汗如雨的夏天，就必须讲究喝水的学问了。那么，喝水又有哪些学问呢？

一是饮水莫待口渴时：不少人的生活习惯都是以口渴与否来决定是否喝水，实际上这是不科学的。因为口渴表明人体水分已失去平衡，细胞开脱水，此时喝水为时已晚。

二是大渴勿过饮：人若在大渴时，最易一次饮水过多，

从而使胃难以适应，造成不良后果。如果一旦出现大渴难耐的情况，应缓缓饮水，避免身体受到伤害。

三是睡前不宜多饮水：因为当人处于睡眠状态时，人体只是维持基础代谢，各种代谢都进行得非常缓慢，不需要过多的水分，而且睡前饮水过多，不利于夜间休息。

四是用餐时不宜喝：因为进餐时饮水，会冲淡消化液，不利于食物的消化吸收，长期如此对身体不利。

五是晨起喝水有助健康：因为早晨饮水可以补充一夜所消耗的水分，降低血液浓度，促进血液循环，维持体液的正常水平。

六是最好喝矿泉水：因为矿泉水不含糖分，没有刺激作用，不像一些饮料具有刺激性，也不像果汁饮料含有大量的糖分。在一些发达国家，人们均视矿泉水为最佳保健饮料。

3. 夏季药膳

夏季，天气炎热，气象峥嵘。夏季的药、食调摄，不仅是为了防治暑热，增强人体对炎热天气的适应能力，同时也是为提高人体对秋冬季适应能力作准备。

“暑”与“湿”为夏季气候的特点。是一年中人体代谢最为旺盛的季节，亦是一年中机体能量消耗最大的时期。所以，炎夏之季人们常会有食欲不振、入夜难眠、倦怠乏力等感觉，甚至出现头晕脑胀、心烦口渴、自感发热（低热）、形体日渐消瘦等现象。其原因则是元气不足而使津液耗损、气阴两亏、暑湿困脾。

夏季的滋补品，一是补充损耗的物质，二是提供机体的需要，维持正常的生活活动功能。另外，祖国医学也有“补

在三伏”之说。

补品应以清淡、滋阴食品为主，应避免用粘腻碍胃、难以消化的食品。另外，应重视以健脾养胃、清暑解毒、升津止渴、益气养阴为主。

夏季药膳配制的原则是：

宜清心祛暑，生津止渴； 清热解毒，健脾利湿；
益气养阴，养胃和中。

总之，在进行具体药膳调摄时，必须根据实际气候情况（如春夏之交由温转热，或夏秋之交由热转凉），结合个体体质情况，辨证施膳。

青荷鳝鱼

鳝鱼 700 克杀后洗净（去除肚内物），切成长段，再入沸水中氽去血水；火腿 25 克切片，生姜洗净切片，葱洗净切成段；鳝鱼段、火腿、醋 30 克、香油 10 克、适量的葱、姜、盐、胡椒粉、味精、料酒均放入碗内拌匀；网油洗净铺入碗底，将拌好的鳝段放在网油上，包好，外面再用荷叶包好，放入蒸笼内，用大火蒸 1 小时取出，鲜荷叶一张（干荷叶也可）、猪网油 25 克，放入盘内；将薄荷洗净，用沙锅兑清水熬 5 分钟，收药液 10 毫升，用纱布过滤后，淋在鳝段上即成。

佐餐食之。

清暑益气，健脾开胃。适宜于夏令神倦乏力、胃纳不佳，头昏目眩等症。

荷叶色青气香，性平味苦，是清热解暑良药，能治高血压、高血脂、肥胖病；鳝鱼性温，有补虚除湿，强壮筋骨、调节血糖之功效，故糖尿病患者食之有益。但病属热症或热

症初愈者不宜。

黄瓜蛋汤

生姜洗净切成片，葱洗净切成葱花，蒜剥去皮切成薄片；黄花菜 15 克用开水涨发、洗净，摘去蒂头；鲜嫩黄瓜 4 条（约 400 克）洗净切成两端，再切成花刀（不要切透切断），用盐腌 10 分钟，滗干水分；鸡蛋 2 个打散，适当的酱油、醋、白糖、料酒、味精调和待用；锅置火上，加菜油 250 毫升（实耗 7 毫升）烧至七成熟时，将黄瓜蘸满蛋液，下锅油炸至表面呈黄色时捞出，放入碗中；另起锅注入菜油 30 毫升，待油热时放入姜片、蒜片，炸出香味后放黄花菜和兑好的汁，烧开后放入黄瓜，煮入味时用水豆粉 30 克勾芡起锅装盘即成。

佐餐食用。

养阴清热，补血安神。适用于阴虚内热所致的咽痛咽干、声音嘶哑、心烦失眠等症。经常食用有滋润咽喉、保护嗓音的作用。

黄花菜即金针菜，亦称萱草，有虚寒体质者不宜服用。

解暑酱包兔

佩兰叶 5 克煎汁待用；将兔肉 200 克洗净切块，放入碗中，加食盐拌匀，用佩兰汁调豆粉，吸尽兔肉块上水分，再用搅拌均匀的鸡蛋液上浆，如浆太清，可再撒上些豆粉 9 克、苏打粉少许与兔肉拌匀；炒锅烧热后，加入猪油 100 克，烧至五成熟时，放入浆好的兔肉，随即用筷子快速搅散，断红时，倒入漏勺内沥去油；将炒锅烧热，用油滑锅后，放入猪油 50 克，烧至四成熟时放入甜酱、葱姜，拌至酱油细腻无粒

颗，起香味；在酱锅中放入料酒拌开，加入白糖、味精、酱油、白汤 50 克，拌至成糊形，拌入兔肉片，移至锅边淋入猪油 15 克，端起锅并翻动，使酱包牢兔肉，加芝麻油，出锅装盘即成。

佐餐。

补中益气，醒脾化湿，清热解暑。适用于暑热伤阴，症见胃呆气滞、食欲不振者。

佩兰叶属芳香化浊之品，对口腻味甘、苔垢多涎、反胃口臭者更宜。

藿香粥

将藿香 15 克洗净，放入锅内，煎熬 5 分钟，取藿香汁待用；将粳米 100 克淘净，加入铝锅内，加水适量，置武火上烧沸，再用文火熬煮，待粥将熟时，加入藿香汁，再煮沸即成。

当点心或主食。每日 2 次，每次 1 碗。

解暑、开胃、止呕。适用于夏季感受暑热，症见头昏脑胀、呕吐、精神不佳者。

忌食生冷油腻之品。

三、秋季

1. 进补原则

秋季风干物燥，燥令司天。秋燥易伤人津液，劫损肺阴，而见口干咽燥、干咳少痰、声嘶胸痛、大便燥结、皮肤枯槁

等症状。此时，人应顺应自然而奉收，阳气内敛，阴气渐长，养生贵在滋阴敛阳。饮食宜多进滋阴养血、清燥润肺之品。

传统的滋阴润燥膳食有：生地粥、黄精粥、黑芝麻粥、雪梨玉竹粥、生山药粥、沙参二冬粥、脊肉粥等。值得注意的是，部分滋阴药物易于“碍胃”，常常影响胃肠的消化功能。如龟板、鳖甲、阿胶等补益药物较为滋腻，如果使用不当，会产生食欲减退、消化不良等副作用。因此，应遵循“补而不腻，补而不滞”的原则，同时配合服用一些健脾理气的药物，可避免出现副作用。

2. 饮食调养

(1) 多吃些能滋阴润燥的饮食

秋季，在饮食调养方面，首先要贯彻《黄帝内经》提出的《秋冬养阴》的原则，也就是说，要多吃些滋阴润燥的饮食，以防秋燥伤阴。具体地说，下列饮食可供选择：

银耳：又称白木耳，是一种有补益作用的名贵补品，含有多种氨基酸、维生素和肝糖，具有补胃、润肺生津、提神、养胃、益气、健脑等功效，常用来治疗虚劳咳嗽、痰中带血、妇女白带过多、老人身体虚弱、消瘦、食欲不振等症，与黑木耳比，其性偏凉，养阴生津作用比黑木耳强。

甘蔗：味甘、涩，性平，有滋阴润燥、和胃止呕、清热解毒之功。适用于津液不足所致的口干便秘、咳嗽痰少；胃津不足干呕；热伤津液所致的口渴心烦，为秋令适宜之食补。

梨：性寒、味甘，有润肺、消痰、止咳、降火、清心等功效。适用于秋燥或热病伤阴所致的干咳、口渴、便秘，以及内热所致的烦渴、咳喘、痰黄等。

芝麻：性味甘平，有养阴润燥、补肾益脑、止咳平喘之功效。适用于阴液不足所致的肠燥便秘、皮肤干燥及肝肾粗血不足所致的眩晕、头发早白、腰膝酸软；此外，对产后血虚乳汁不足亦有效。

藕：性味甘凉，是止血、生津的良药，富含淀粉、钙、磷、铁及多种维生素，尤其维生素 C 含量最多。

菠菜：性味甘凉，能滋阴润燥，养血止血，通利肠胃，可用于津液不足之口渴欲饮、肠燥便秘、贫血及衄血、便血等出血症。

豆浆：是将大豆浸泡，磨为汁滤去渣，经煮熟而成。性味甘平，功能补虚润燥、清肺化痰、通淋。常用于身体虚弱及产后气血不足，久病肺虚咳嗽及痰火哮喘以及淋症。

鸭蛋：味甘咸，性凉，功能滋阴、清热，可用于阴虚所致的咳嗽痰少，咽干痛，以及肺胃虚热所致的口渴、痰咳、便干等症。

蜂蜜：既是滋补佳品，又是治疗多种疾病的良药，《神农本草经》中提到：“安五脏，诸不足，益气补中，止痛解毒，除众病，和百药，久服强志轻身，延年益寿”。事实上确是如此，蜂蜜含果糖 39%、葡萄糖 34%，这两种单糖均能直接供给热量，补充体液，营养全身。对于津液不足诸症，脾胃阴亏或气虚所致的胃脘疼痛等均有一定疗效。

（2）少食辛多食酸

根据中医营养学的原则，在秋天一定要少吃一些辛味的葱、姜、蒜、韭、薤、椒等辛味之品，而要多吃一些酸味的水果和蔬菜。根据这一原则，下列食品可供选择：

苹果：营养丰富，为水果佳品之一，除供鲜食外，也可进行加工。中医认为，苹果具有生津、润肺、除烦、开胃、醒酒等功效，对消化不良、气壅不通者，可挤汁服之、苹果含糖量高，100克苹果肉中含糖15克，其中果糖占5.93克，果糖是天然糖类中最甜的一种，在人体内易被吸收利用。苹果含蛋白质0.2克、脂肪0.1克、维生素C5毫克，还含有较多的可溶性磷9毫克，钙11毫克，含酸约0.5%，主要为苹果酸。

现代医学认为苹果还有止泻、通便的作用，因苹果中含鞣酸、有机酸、果胶和丰富的纤维素等。酸类物质有收敛作用，果胶、纤维素有吸附细菌和毒素的作用，所以能止泻。同时，有机酸也有刺激肠子的作用，纤维素可促进肠子蠕动，通大便、治疗便秘。

尤其是苹果还能预防和消除疲劳，苹果中的钾，能与体内过剩的钠结合，并使之排出体外。所以，食入过量盐分时，可吃苹果来帮助排除。因此，吃苹果或饮苹果汁，对高血压患者有益。

石榴：性味甘、酸涩、温，具有杀虫、收敛、涩肠、止痢等功效。适用于久痢、久泻、便血、脱肛、带下、虫积腹痛、疥癣、中耳炎、创伤出血等症。

石榴果实营养丰富，成熟时籽粒含糖量达10%~11%，含苹果酸和枸橼酸，维生素C含量比苹果、梨要高出一二倍。甜者如蜜，含糖量很高；酸者，入口齿根生长，酸中泌甜。

若是声嘶、咽干者，用鲜果1~2个，去皮，颗粒慢慢嚼服（吐核），每日2~3次；若是久痢久泻，用鲜果1个，连

皮捣碎，加食盐少许，加水煎服，每日3次。

葡萄：性味甘、酸，鲜食酸甜适口，生津止渴，开胃消食。据《陆川本草》里记载：“葡萄滋养强壮、补血、强心、利尿。治腰痛、胃痛、精神疲惫、血虚心跳。”

现代医学认为，葡萄除含有大量葡萄酸、果糖外，还含有蛋白质、氨基酸、柠檬酸、苹果酸、维生素C、胡萝卜素、核黄素以及钙、铁、磷等对人体健康非常有益的物质。但脾胃虚弱者不宜多食，食多令人泻泄。

柚子：性味酸、寒，无毒，功能理中除胀，化痰止咳，健胃消食，消肿止痛，适用于胃病、消化不良、慢性咳嗽、痰多气喘等症。其果肉风味甜酸适口，除供食用外，果皮可作蜜饯、果汁。柚子以含维生素C丰富而著称，每100克可达123毫克，维生素P的含量也较柑、橘、橙略多，因此更有益于心血管病及肥胖病患者。柚子所含的有机酸大部分为柠檬酸，而柠檬酸具有消除人体疲劳的作用。

山楂：性味酸、甘、微温，营养极其丰富，每100克鲜山楂果肉中，维生素C就多达89毫克，在水果中居第三位，尤其是其含钙量，每100克果肉含85毫克，也名列前茅，非常适合小儿、孕妇对钙质的需求。据北京中医学院统计，在常用的中药里，用山楂做的成药达49种，丸、散剂46种，片剂3种。山楂之所以使用广泛，是上于山楂有散淤、消积、化痰、解毒、活血、提神、清胃、醒脑、防暑、增进食欲等功效，对高血压、冠心病、糖尿病等10多种疾病都有显著疗效。

以上仅是以水果为例，来说明秋天常吃些酸味的食品大

为有益，当然还有些蔬菜常吃也大有好处，这里就不一一例举了。总之，在秋天要适当多食些酸的，这样就能增加肝脏的功能，以防肺气太过而伤肝脏。

（3）提倡早晨喝粥

秋天饮食调养主要是做到上述两点，此外还要防止“秋瓜坏肚”。立秋之后，不论是西瓜还是香瓜、菜瓜都不能恣意多吃了，否则会损伤脾胃的阳气。中医养生学家还提倡在秋天每天早晨吃粥，那么，秋天究竟该喝什么粥较好呢？

甘蔗粥

用新鲜甘蔗，榨取汁约 100~150 毫升，兑水适量，同粳米煮粥。

本药粥功能清热生津、养阴润燥，适用于热病恢复期，津液不足所致的心烦口渴、肺燥咳嗽、大便燥结等。

黄精粥

选用干净的黄精 10~30 克，煎取浓汁后去渣，或用新鲜黄精 30~60 克，洗净后切成片，煎取浓汁，去渣，同粳米煮粥，粥成后加入白糖适量即可。

本药膳功能补脾胃，润心肺。适用于脾胃虚弱、体倦乏力、饮食减少、肺虚燥咳，或干咳无痰、肺癆咳血。

玉竹粥

先将新鲜肥玉竹 50 克洗净，去掉根须，切碎煎取浓汁后去渣，或用干玉竹 20 克煎汤去渣，入粳米，于加水适量煮为稀粥，粥成后放入冰糖，稍煮一、二沸即可。

本药粥滋阴润肺、生津止渴，适用于肺阴受伤、肺燥咳嗽、干咳少痰或无痰，或高热病后，烦燥、口干舌燥，阴虚

低热不退，并可用于各种类型心脏病、心功能不全时的辅助食疗方法。

珠玉二宝粥

先把生薏苡仁 60 克煮至烂熟，而后将生山药 60 克捣碎，柿霜 30 克切成小块，同煮成糊粥。

本药粥功能补肺、健脾、养胃，适用于阴虚内热、劳嗽干咳、大便泻泄、食欲减退等一切脾肺气虚的病症。

以上所述的秋天喝粥的确有益于健康。尤其是初秋时节，不少地方仍然是湿热交蒸，以致脾胃内虚，抵抗力下降，这时若能吃些温食，特别是喝些热药膳于身体很有好处。

3. 秋季药膳

秋季，金风送爽，气候宜人，多晴少雨，是收获的季节，也是养生的大好季节。秋季药膳不仅是为了防止此季的常见病、多发病，而且对增强冬季气候适应能力有着重要的作用。

“燥”是秋季气候的特点。“燥”又有风燥、温燥之分。秋天骄阳高挂，久晴无雨，其性燥热，故多温燥；秋深初凉，燥气寒化，此为风燥，风燥偏凉，故又称凉燥。它们之间的共同之处在于“燥盛则干”。

人体感染秋燥后的主要症状是：口干鼻燥、咳嗽少痰、咽干唇焦或气促等。其中舌边尖红脉浮数，常有口渴之感者，属温燥；舌质正常，有鼻塞者属凉燥。

秋季药膳的首要目标是平衡肺脏的气血阴阳。所以其配制原则是：

养肺平肝，润燥生津； 滋阳补气，味宜辛甘； 寒热温凉，注意忌宜。

秋季以燥为主，忌苦寒、辛辣、膩滞、厚味、煎烤、烟酒等食品；温燥者宜食辛凉食品，凉燥者宜食辛温食品。

润肺银耳粥

银耳 7 克用开水泡开，摘取蒂头，拣净后将银耳叶片反复揉碎；粳米 100 克淘洗干净，大枣 5 枚洗净；沙锅内注入清水 1000 毫升，放入银耳、粳米、红枣用中火烧开，然后慢煮至米烂汤稠，表面浮有粥油时，放入冰糖 50 克，再煮 5 分钟即可。

当点心食用，每日 1~2 次，每次 1 小碗。

滋阴润肺，生津养胃。老年人食用可防衰益智，亦适用于中老年人体质虚弱、虚劳咳嗽、干咳少痰、痰中带血、口干口渴、大便干结等。

银耳称菌中之珍，有滋阴润肺、益气生津、健脑之功效。银耳中有丰富的蛋白质和多种氨基酸、多糖等，又有增强肌体抵抗力的作用，抗癌作用更为明显。与粳米配伍，增加了益气健脾润燥的作用，也适用于高血压、血管硬化的患者。

百合酿藕

茯苓、淮山药、百合各 30 克用水泡透，大枣 15 枚去核，全部剁成碎粒；和面粉、牛奶、蜂蜜各 100 克调和，以能灌入藕中 100 克为度；将猪网油 2 张洗净；选用粗节大藕，切去一端的藕节，洗净孔内泥沙，控净水，在藕的切开处用药粒灌满藕孔，最后把切开处用刀柄轻轻拍平，以防漏出药料；沙锅内（不用铁锅）注入清水，把灌好药馅的藕码入锅内，用大火烧开后，盖好盖，移到小火上煮制，待五成熟时放入食碱 5 克，继续煮；待藕变红色，捞出沥干晾凉，削去藕的

外皮，切去两头，再切成 3 厘米厚的圆片；将网油热在碗底，藕片分三排码入碗内，加入冰糖 150 克，再盖上网油，上笼用大火蒸煮，待糖完全溶化时取出。

佐餐或当点心食用。

益心润肺，和胃健脾。适用于胸膈烦躁，咽干口渴，咳嗽无痰，食少腹泻等症。妇女常食能强健身体，预防妇科疾病。

白果圆子羹

将，白果 90 克，香蕉 1 个，橘子 1 个，生梨半个，苹果 1/4 个，白糖 90 克，红枣 30 颗，菠萝蜜、桂花适量等水果均切成小丁；糯米粉加水揉成面团（30 个），然后搓成汤圆坯子，放入馅，包拢搓圆即成汤圆（馅心事先用炒熟研细的芝麻、白糖、生板油，或玫瑰酱、白果末、红枣泥制成）；锅内放入清水，武火烧沸，加入白糖，滚开后下糯米圆子，至圆子浮在水面上时，放入白果、香蕉、梨、苹果、桂花，烧滚后，分几次撒下湿淀粉，用勺推匀，成糊状即可出锅食用。

每日 3 次，空腹食 1 小碗。

润肺止咳，生津解渴。适用于肺阴虚的干咳及胃阴虚的口渴、便干结等症。

食欲差者，糯米汤圆宜少吃。也可不用糯米圆子，单独煮成水果羹。白果性善收涩，有敛肺定喘的功能，又可涩肠而缩小便，但有小毒不可多服。

冰糖川贝梨

雪梨 2 个洗净去核，连皮切成十二瓣，川贝 4 克洗净；将梨块装入蒸碗内，再装入贝母、冰糖 70 克，注入开水 50

毫升。用湿绵纸封严碗口，上笼蒸 2 小时取出；将梨块放入盘内，原汁倒入锅中，加少许清水，用湿豆粉 10 克勾芡淋在梨上即成。

吃梨，每日 3 次，每次 2 块。

润肺止咳，清热化痰。适用于虚劳咳嗽、久咳、干咳、痰炎带血及肺热咳嗽。

梨具有清心润肺，止咳消痰、清喉利咽，除烦解渴、润燥降火之功效。连皮食之效果更明显，且有降压、养阴清热的功效，经常食用能增加口中津液，起到保养嗓子的作用；川贝母味苦微寒，滋润性强，与梨配伍，其润肺清热、化痰止咳的效果更显著。但寒湿痰咳之疾不宜食用。

四、冬季

1. 进补原则

我国民间自古就有冬季进补的习俗，这是因为冬季气候寒冷，人体为了保持正常的体温，就需要产生更多的热量，以抵御寒气的侵袭，因此，机体对营养的消耗量也随之上升，营养需求增加，所以进补的愿望也就特别迫切。

冬季进补可分为食补和药补两大类，常言道：“药补不如食补”，因此，对绝大多数人来说，首先应该考虑如何进行食补，如何通过调节饮食，使身体获得所需的营养，让身体逐渐强壮起来。如果通过饮食调摄尚不能使身体得到康复，就需要增加药补，将食补和药补结合起来，互相补充。

对于一般体质偏弱而无严重疾病的人来说，可以根据自己身体的实际情况，适当选用一些药食两用之品，如红枣、芡实、薏苡仁、花生仁、核桃仁、黑芝麻、莲子、山药、扁豆、桂圆、山楂、饴糖等，配合营养丰富的食品，即可达到进补之目的。对于体质虚弱较为明显的人来说，就有必要进行药补，但药补必须在医生的指导下进行。因为药补不同于食补，如果用之不当，会给身体带来负面影响，甚至造成伤害。

冬令进补固属有益，但若补之不当，也会带来不良后果，甚或酿成大害。一般说来，以下“四忌”是应该予以重视的。

一忌无虚滥补：中医进补的原则是虚者补之。无虚滥用补药，不但徒耗药物，浪费钱财，而且还会导致阴阳失调，脏腑正常的生理功能受到扰乱。

二忌虚不受补：导致虚不受补，表现为虚弱病人服人补药后，病痛不减，反而加重或出现了口干、舌焦、烦躁、夜不能寝、虚火上窜、消化不良、腹胀等一系列不良反应。

三忌闭门留寇：疾病的发生，是外邪侵入和正气不足所致，病邪犹寇匪，常乘虚侵入人体，故有“邪之所凑，其气必虚”的说法。

四忌守药待康：一个人患了病后，要想尽快恢复健康，仅仅靠服用补品补药，纯属消极手段。要恢复健康，绝不能仅仅依赖补品补药。身体虚弱，有因先天不足，有因后天失养，而且以后天失养为多，如饮食失调、情志不遂、房劳过度等。

2. 饮食调养

严冬季节，寒气逼人，人体的生理活动需要更多的热能来维持。中医学认为，冬季应是人体阳气潜藏的时候，也就是说，人体的生理活动因冬季气候特点的影响而有所收敛，并将定能量贮存于体内，以为来年的“春生夏长”做好准备。与此同时，又要有足够的能量来维持冬季热能的更多支出，提高机体的抗病能力。

(1) 冬季饮食的基本原则

冬季膳食的营养特点应该是：增加热量，保证充足的与其曝寒和劳动强度相适应的热能。产热营养素的适宜比例，蛋白质、脂肪和碳水化合物以分别占 13%~15%、25%~35% 和 60%~70% 为宜。即是说，蛋白质供应量制在常温下的需要量水平，热量增加部分，应以提高碳水化合物和脂肪的供应量略高一些。维生素的供应，应特别注意增加维生素 C 的需要量。摄入足够的动物性食品和大豆，以保证优质蛋白质的供应，适当增加油脂，其中植物油最好达到一半以上，保证蔬菜、水果和奶类供给充足。若能达到上述要求，则可抵抗冬季的寒冷，保证身体的健康。但目前在我国农村一些地方，人们的饮食仍然是以淀粉为主的碳水化合物，这样就往往满足不了人体对各种营养素摄入之需要，结果造成机体衰退和抗病能力低下，感冒、哮喘、气管炎等旧病复发。

(2) 冬季宜多食的食物

冬季的饮食可以多吃以下几种：

羊肉：冬吃羊肉，是非常合适的，因为羊肉性温，能给人体带来热量。中医说它是助元阳、补精血、疗肺虚、益劳

损之妙品，是一种良好的滋寂强壮药。由于羊肉含的钙质、铁质，高于猪、牛肉，所以吃羊肉对肺病、气管炎、哮喘和贫血，产后气血两虚及一切虚寒症最为有益。据报道，羊很不容易得肺病。常吃羊肉、喝羊奶，对肺病有治疗作用。至于气管炎咳嗽和伤风咳嗽，只要喝羊肉汤就可减轻或痊愈。下面介绍两道常用的用羊肉食补的菜谱：

狗肉：狗肉味甘、咸、酸，性温。功能安五脏、暖腰膝、益肾壮阳、补胃益气。若老年体弱、腰痛足冷，可于腊月取狗肉煮食。冬日常吃狗肉，可感周身温暖，能够有效地抵御外来寒邪的侵袭。下面简介两道以狗肉为主料的菜谱：

萝卜：有句谚语：冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方，萝卜上了街，药铺不用开。上述谚语，虽有些夸张，但却很有道理。萝卜在我国最早用于中药而治病，它有顺气消食、止咳化痰、除燥生津、散淤解毒、清凉止渴、利大便等功效。如用白萝卜煎汤，可治伤风感冒；用萝卜、生姜、蜂蜜、水煎服，治咳嗽、哮喘；煤气中毒头晕、恶区，服白萝卜汁；用白萝卜汁和藕汁混合服下，治吐血、便血等等，既简便，又有效。

鸭肉：冬天除吃一些能补阳的食物外，还要注意养阴，因为“秋冬养阴”是中医养生学的一条重要原则。鸭肉营养丰富，是滋补妙品，《日用本草》说鸭能“滋五脏之阴”，鸭肉尤适用于体内有热，上火的人食用，特别是一些低烧、虚弱、食少、大便干燥和水肿的人，食鸭肉最有益。但对中脘虚寒的人，不宜食用。

核桃：又名胡桃，在我国有“长寿果”之称。其义有二，

一是说核桃树本身寿命长，可连续存活和果数百年之久；二是讲其果肉营养丰富，于人有强肾补脑之功，令人长寿。因其产热量为粮食和瘦肉的 2 倍，且含脂肪 40%~50%，含蛋白质 15% 左右，故冬令常吃核桃，非常有益于健康。凡冬季身体虚弱者，每天早晚吃 1~2 个核桃仁，可起到滋补保健及治疗作用。若是患咳喘病者，在每晚临晚睡前吃几个核桃仁（不要去掉仁上薄衣），再将一片姜同放在嘴里慢慢细嚼，徐徐咽下，可起到镇咳平喘的效果。冬日，小儿患百日咳者很多，可用核桃仁 30 个（连衣），早晚各吃 3 个，直到吃完为止；也可以取核桃仁及冰糖各 30 克、梨 150 克，捣烂加水煮汁，每次服 1 匙，每日服 3 次，这样能减轻咳嗽，对缓解病情有帮助。若冬季常便秘者，可用核桃仁 60 克，黑芝麻 30 克共捣烂，每早服 1 匙，用温开水送下，功效显著。

以上所述食品只是举例，实际上适宜于冬季食用的食品还有一些，但上述食品在冬季一定不可缺少，只有这样，才能使我们的身体适宜于严寒的冬季。

（3）少食咸，多食苦

冬季在饮食调养方面，中医还认为应少食咸，多吃点苦味的食物。道理是冬季为肾经旺盛之时，而肾主咸，心主苦，从祖国医学五行理论来说，咸胜苦，肾水克心火。若咸味吃多了，就会使本来就偏亢的肾水更亢，从而使心阳的力量减弱。

冬季饮食切忌粘硬、生冷食物，因为此类食物属阴，易使脾胃之阳受损。但有些冷食对某些人亦可食，如脏腑热盛上火或发烧时。比如：上焦蕴热上火，症状为舌尖红赤、苔

黄，多于风热型感冒、咽喉炎、扁桃腺炎或心火上升等情况；中焦热盛上火，症状为尿黄赤、量少，便秘燥结，喜冷饮，苔黄厚；下焦热盛化火，多见于患有肾盂肾炎、膀胱炎、尿道炎等泌尿系统感染，舌根部质红、苔黄厚。在上述情况下，均可适当进食冷食。但须注意的是，每次吃冷食不宜过多、过量，以防损伤脾胃。

此外，冬季饮食对正常人来说，应当遵循“秋冬养阴”、“无忧平阳”的原则，即是食用滋阴潜阳，热量较高的膳食为宜，象藕、木耳、胡麻等物皆是有益的食品。为了避免维生素缺乏，应多吃些新鲜蔬菜，如菠菜、油菜及绿豆芽等。

3. 冬季药膳

冬季，气候严寒，万物闭藏，生机衰退。是进补的大好季节。“寒”为冬季的气候特点，寒为阴邪，最易伤及人体阳气，而冬季人的机体基础代谢也相应下降。身体虚弱的中、老年人，一到这里格外怕冷，常见面色苍白、四肢不温、形态衰弱，极易发病。此时用药膳进补，不仅能增强御寒能力，而且对抗衰老和延年益寿有良好效果。

滋补药膳多性温、味厚、腻滞，宜在冬季食用，又便于保存，不易变质，利于连续服用，但必须根据各人体质情况加以辨证施膳。

虫草羊肉

瘦羊肉 400 克洗净，切成拇指大小的条块；生姜洗净拍破，葱洗净切成长段，虫草 5 克用温水洗净，红参 2 克加热回软后切成瓜子片；沙锅内盛清水，煮沸后放入生姜、陈皮、葱段，再放入羊肉氽透，去净血水待用；将羊肉放入蒸钵内，

放入虫草、红参片、精盐，放入 50 毫升清水，用湿绵纸封严蒸钵，上笼蒸至羊肉七成熟时取出蒸钵，揭起绵纸，放冰糖 50 克，用绵纸封好，再上笼蒸至羊肉全熟即可。

佐餐。

大补元气，益肾益精，健脾补肺。适用于脾虚食少，气短声低，体虚乏力，以及肾阴虚所致的阳痿遗精、腰膝酸痛、久虚咳喘等症。

冬虫夏草能补虚损，益精气，止咳化痰。人们称它对身体消瘦、体质极度虚弱、久治无效的病人有回天的功力。

枸杞肉丝

宁夏枸杞 10 克用温水洗净，瘦猪肉 250 克洗净去筋膜，切成 6 厘米长的丝；莴笋 100 克、生姜、葱洗净切成细丝；肉丝用湿豆粉精盐浆好，再用肉汤、味精、料酒、酱油、白糖等调成汁待用；炒锅烧热，用油滑锅，再放入猪油 50 克，将肉丝下锅滑散，再放入莴笋丝、姜丝、葱丝翻炒，倒入汤汁，放入枸杞再翻动几下，淋入麻油起锅即成。

佐餐。

益肾补血、明目健身。适用于体虚乏力、血虚神疲所致的眩晕目花和心悸。

枸杞有抗脂肪肝和保护肝脏的作用，还有降血压和扩张血管、降血糖的功能。长时间使用视力的人食用该药膳后，能消除眼疲劳，恢复视力。

地黄焖鸡

母鸡 1 只(约 1500 克)宰杀后去毛，去内脏，剁去脚爪；姜洗净切片，葱洗净切长段；将部分葱姜与洗净的生地黄 30

克、桂圆肉 30 克、大枣 5 枚一起塞入鸡腹内；用料酒 100 毫升、精盐在鸡表皮上抹匀，腌半小时；锅置火上注入菜油 1000 克（实耗 50 克），待油温七成熟时，把鸡下入锅内炸成浅黄色，倒在漏勺内，用纱布将鸡包好；锅内再注入猪油 100 克，下入另一半葱段、姜片各 15 克，煸炒几下，加料酒、盐、饴糖 30 克、鸡汤，并放入鸡，用大火烧开，撇净泡沫，倒入砂锅内，盖上盖，小火煨至鸡烂；拣出葱、姜不用，放入味精调味，最后用水豆粉 40 克勾芡即成。

温中益气，生津添髓。适用于腰背疼痛，不能久立，身重乏力，盗汗少食等症。

没有生地黄，用熟地黄亦可。经常食用，可用于抗衰老。

补髓汤

将鳖 1 只用开水烫死，揭去鳖甲，去掉内脏和头爪；将鳖肉放入锅内，加生姜、葱白各 10 克、胡椒粉，用武火烧沸，再用文火将鳖肉煮熟，再放入猪脊髓 200 克，煮熟后加味精即成。吃肉喝汤，分次服完。

滋阴补肾，填精补髓。适用于肾阴虚者以及头晕目眩、腰酸膝痛、多梦遗精、潮热盗汗等症。阳虚体质及感冒者忌用。

4. 冬季火锅药膳

现在越来越多的人喜欢冬天吃火锅，这样很好，因为这样最能温补人体阳气。下面，简单介绍一下火锅的掉作和几道火锅药膳。

吃火锅的主料有羊、牛、猪、鸡等肉类和海参、大虾、海米等。肉类则以瘦肉为好，精选过的瘦肉块经过冷冻后切

成薄薄的肉片。肥肉要肥而不腻。白肉火锅用五花三层的腰条猪肉，先把肉煮熟，冷冻后刨成像刨花一样的薄片。吃火锅特别讲究调味，主要调料有酱油、芝麻酱、卤虾油、香油、韭菜花、腐乳、辣椒油、料酒和醋等。另外，还可加上香菜末、葱丝、雪里红末、糖蒜等，分别装入小碗内。火锅汤可用鸡汤、肉汤或白蘑汤，还需放在佐料，如酸菜丝、粉丝、菠菜、冻豆腐、黄花菜等，根据火候随时添入汤内。吃法是先把火锅内添满汤，然后把烧红的森炭放入火膛。待汤滚开以后放入肉片。肉烫熟成卷状即可夹出，时间过长，肉变老不好吃。调料可根据个人口味随意选择放入碟中，用肉片蘸食。

所谓火锅药膳，是指既具有火锅的特色，又具有滋补营养之功效，此为冬令进补的好方式之一。下面，仅介绍几道常用的火锅药膳：

振奋强体的丁香火名

本药膳火锅可加强人体活力。用料：蛤蜊肉 200 克、鱼丸 100 克、鲜墨鱼 2 只，虾仁 100 克，粉丝一束，味精适量，芹菜少许，肉汤 4 碗，葱少许，丁香 6 克。做法：蛤蜊肉、虾仁洗净备用；鱼丸切片；墨鱼除去腹内杂物后洗净，在开水内速烫备用；粉丝用热水泡软；芹菜切成丁状；葱切末。再把丁香等材料分次放入火锅内煮熟后，即可食用。若加些黄酒，更是香气扑鼻。

御寒活血的当归火锅

用料：鱼肉 400 克，冻豆腐 30 块，白菜适量，冬菇 5 个，鸡汤 5 碗，当归 30 克，切成薄片备用。盐、味精各少许。

做法：先将鱼肉切成薄片；冻豆腐切成小块，白菜斜切成片；香菇泡软，洗净切丝。将鸡汤放入火锅内，并将切好的当归片全部放入火锅内，用大火煮开后，再用文火煮 20 分钟，使当归的药效成分煮出来，加适量盐、味精等调味，然后再将鱼片、豆腐、白菜、香菇等下锅，煮开即可食用。功能活血御寒，温暖身体，可促进生命力旺盛，若常吃还可增进皮肤容颜的健美。

第六章 防病治病药膳方

一、消化系统疾病

1. 急慢性胃炎

急性胃炎的主要临床表现在上腹部不适、疼痛、厌食、恶心呕吐、急性水样腹泻等，严重者可有发热。

慢性胃炎则主要表现在消化不良症状，如饱胀、嗝气，少数有食欲减退、恶心。

萎缩性胃炎可有贫血、消瘦、腹泻；肥厚性胃炎症状有时与消化性溃疡相似。

急、慢性胃炎在祖国医学中属“胃脘痛”、“腹痛”范畴，分为头痛、热痛、实痛、虚痛。寒痛是由于过食生冷或寒邪犯胃所致；热痛主要由于肝气、热邪郁结于内，日久化火，灼痛胃脘；实痛主要由饮食停滞所致；虚痛则是由于胃痛日久伤阴，或脾胃气虚弱。

生姜鲫鱼汤

鲫鱼 1 条去磷剖肚去内脏，生姜 30 克、陈皮 10 克、胡椒 3 克用纱布包好，放入鱼肚中，加清水适量煨熟，放入盐、

味精等调味品。

食鱼，喝汤。

温中散寒，理气止痛，适用于虚寒性胃痛。

鲫鱼不能与芥菜同食，不宜油炸。

包菜汁

将新鲜包心菜 500 克洗净，再用冷开水冲洗，捣烂绞取汁 1 杯，加温调入白砂糖 15 克。

一次饮完或经常饮用。

清热止痛。

适用于热性胃痛，对早期胃及十二指肠溃疡效果较好，能促进溃疡面的愈合。

猪肚肉丸粥

将猪肚 1 只、乌龟肉 150 克洗净切剁碎烂，加山芋淀粉做成肉丸子，放在沙锅内煮熟备用；将粳米 150 克泡洗干净，加水适量煮成粥。

根据食量大小，取猪肚肉丸及汤与粥拌匀，温食。

补虚止痛。适用于脾胃气虚，胃部疼痛。

橄榄萝卜饮

红皮萝卜 500 克洗净切片，与橄榄 10 个同煮约半小时，去渣，加白糖或少许食盐。

温热服用。

理气止痛。

适用于胃痛绵绵，时时暖气。

猪肚羹

猪肚一个，胡椒籽 30 克，花生米适量。将猪肚洗净，另

将胡椒籽装在小布袋内和适量花生米一起放锅内，加适量水煮，至猪肚熟后，取出胡椒籽（晒干后下次再用），加食盐调味，分数次食完。

隔数日再如上法食之，疗程不限。

适用于十二指肠溃疡。

花生牛乳羹

花生米 50 克，鲜牛乳 200 毫升，蜂蜜 30 毫升。先将花生米浸在清水中，30 分钟后取出捣烂。将牛乳倒入小锅内煮开，加入捣烂的花生米，再煮开，取出待凉，加入蜂蜜。

睡前食用，每日一次，疗程不限。

山楂羹

山楂、茯苓、山药各 100 克，白糖适量。将山楂净，去核取肉。茯苓、山药洗净，切薄片。将山楂肉、茯苓、山药同入锅中煮熟，待药物成糊状时加入白糖拌匀作羹。

每次 1 小碗，每日 2 次，空腹食。

健脾止泻，消食开胃。

适用于脾虚泄泻，消化不良。

杂果羹

莲子、白扁豆、薏米、白糖各 20 克，桂花或玫瑰花 5 克。莲子浸软，去皮心。白扁豆浸软去皮。薏米淘洗干净。以上三物各等量，放入碗中（不可太满），再加入白糖与开水，稍加些糖渍桂花或糖渍玫瑰花，入笼蒸至极烂。取出后翻碗，盛入瓷盆中，用拌好的糖和芡粉浇之，即成果羹。

每次 1 小碗，每日 2 次，空腹食。正常人则随意食用。

健脾益气，祛湿利尿。适用于脾虚泄泻、水肿，妇女白

带过多以及暑湿内蕴之呕吐、腹泻等症。

2. 慢性腹胀

腹胀，大多是由胃肠道疾病引起，较常见的是由慢性浅表性胃炎，萎缩性胃炎，胃、十二指肠溃疡，慢性肠炎，以及胃肠功能低下、消化力弱等多种原因引起的腹胀。胃肠道产气过多，还可经常出现嗝气或放屁，常令人难堪。治疗时，除要注意不吃易产生气体的食物，如土豆、地瓜、南瓜、玉米及各种豆类外，还应食用一些消气、理气的药膳，这对消除腹胀症状有一定的辅助作用。

良香葱花鸡蛋糕

将高良姜、香各 6 克附烘干研为极细的末，鸡蛋 5 只打入碗内搅匀，加入药末及葱花 50 克、淀粉 15 克，再加少许精盐、味精和适量的清水，搅匀；将花生油 130 克放入炒锅内，烧至六成热，改用小火，舀出油 30 克，将油倒在蛋浆上，盖好锅盖烘 10 分钟，翻身后再烘 2 分钟即成。

当点心或佐餐。

温中散寒，行气消胀。适用于脾胃虚寒，症见脘腹胀满，作痛欲呕者。

阴虚有热者忌服。

草果羊肉汤

羊肉 500 克、青萝卜 200 克洗净，切成小丁，将豌豆 80 克洗净，同入锅内，再放入草果 6 克，加水，用大火烧沸，然后改小火，加入生姜末 30 克炖 1 小时左右，加入适量盐、醋、胡椒粉和香菜末。

随宜食之。

健脾温中，和胃消胀。适用于脾胃虚寒，脘腹胀满，疼痛泄泻，而受凉则更明显者。

气血虚弱者不宜食用，草果用量不宜超过 6 克。

砂仁猪肚汤

将猪肚 1000 克洗净，放入沸水中氽透捞出，刮去内膜；莱菔子 30 克装入布袋内，扎紧袋口，与猪肚同放入锅中，加清汤并花椒、生姜、葱白、料酒，煮至熟后捞出，切条片状；锅内加原汤 500 毫升，煮沸者放入肚条，加入砂仁末 10 克、适量的猪油、胡椒末、精盐、味精等调味品即成。

佐餐。

温中健脾，行气消胀。适用于脾胃虚寒，气滞腹胀等症。莱菔子能耗气，凡气虚而无食积、痰滞者慎用。

猪肚陈草白术散

将猪肚 1 个洗刮干净，白术 250 克、陈皮 100 克、甘草 10 克用水浸透，填入猪肚内，两端用线扎紧，于大沙锅中水煮至透烂，取出肚中白术、陈皮、甘草，晒干研为细末。每次取 5 克，用米汤或蜜糖送服。

一天 3 次，连用 5 个猪肚为一疗程。

补中益气。适用于胃下垂引起的腹胀、饮食减少和经常暖气。

3. 慢性腹泻

慢性腹泻，指大便溏薄而不成形，或含有脓性黏液，腹泻持续、反复超二个月者。中医认为，慢性腹泻是由于脾胃虚寒，消化吸收有功能障碍，或是肠道湿热不清，外邪内留，阻碍了胃肠功能，以致大便溏薄泄泻。由于病程日久，正气

受损，单从止泻方面用药，效果较差，配制既能祛邪又能扶正的药膳，常可收到较理想的效果。

健脾八宝饭

将糯米 500 克、薏苡仁 30 克、白扁豆、莲子各 50 克洗净后分别放入蒸笼中蒸熟，鲜山药切成丁，取大碗 1 个，用猪油 10 克抹于碗底，再排放青梅 20 克、大枣 20 枚、桂圆肉 30 克、核桃仁 30 克、莲子，放入糯米饭和薏苡仁、白扁豆、鲜山药丁，入笼中蒸 30 分钟，取出翻扣于大盘中，再将猪油和绵白糖溶化后浇淋饭上即成。

作点心或用作正餐。

健脾益胃。适用于脾胃虚弱、慢性腹泻。

粟米山药粥

山药切碎，研成细粉，车前子 12 克择净，装入布袋内，扎紧袋口，与山药粉 30 克、粟米 100 克一同放入锅中，加清水适量，生姜 10 克，用小火煮成粥。

服用时可加适量白糖调匀，作点心或作正餐食用。

健脾暖胃，固肠止泻。适用于慢性肠炎久而不愈，腹泻反复发作。

粟米不宜与杏仁同食。

四君子蒸鸭

将肥鸭 1 只杀死，去毛、内脏及肚内油脂，洗净；党参 15 克、白术、茯苓各 10 克、炙甘草 3 克用纱布包好，放入鸭肚内；整鸭放于大碗中，加葱、姜、料酒、盐、味精、鲜汤，用湿绵纸封住碗口，于笼中蒸至熟，去绵纸、药袋。

佐餐。

健脾补气。适用于脾气虚弱，大便稀薄的慢性肠炎者。

外感未清者不宜食用。

蒜泥马齿苋

将鲜马齿苋 500 克择洗干净，折成小段，用沸水烫透，装盘中；独蒜 50 克捣成泥，黑芝麻 15 克炒香捣碎，放入盘中，加白糖 15 克，适量的精盐、味精、花椒粉、酱油、醋拌匀。

佐餐。

清热止泻。

适用于慢性肠炎、腹泻反复不愈与细菌性痢疾。

4. 胆道结石症

胆道结石症，是指胆囊或胆管内长有石头。因此，胆囊和胆管内壁变得毛糙不平，妨碍胆汁的正常流通。一旦发作，呈阵发性右上腹部剧痛，犹如刀绞。有时还会并发胆囊和胆管的炎症，临床出现高热甚至黄疸症状，应及时就诊治疗。胆道结石，中医则称为胁痛，认为是由肝气不舒、肝胆湿热内郁所引起，是一种慢性而且容易急性发作的疾病。所以，患者平时必须坚持服药，同时可配合药膳作辅助治疗，往往能减少发作。

大金钱草蒸猪肝

将大金钱草 60 克、狗宝 1.5 克洗净，捣碎研成细末；洗净猪肝 250 克，入沸水中氽透，去沫后用凉水冲洗干净，沥去水分，切成片，放在碗内，撒上药末拌匀，加葱节、姜片、清汤；入笼中蒸 30 分钟左右，取出，滗出汤汁，加食盐、味精调味。

佐餐。

疏肝利胆。适用于胆道结石患者。狗宝与马宝同，都是兽类的膀胱结石、肠结石，无毒，有清肝、化痰、止痛作用。

白茅根炖猪肉

将白茅根 50 克、猪精肉 500 克洗净，肉切片，白茅根切成小段，洗净鸡肫皮 30 克，一同放入沙锅中，加葱、姜和清水适量，先用大火烧沸，再用小火炖至肉熟烂，除去葱、姜、鸡肫皮、白茅根，加入精盐、味精。

吃肉喝汤。

清热利湿。适用于肝胆湿热，胆道结石、胁痛隐隐者。白茅根可清胆热，鸡肫皮有消食化积、化坚消石、增强肠蠕动的的作用，有利于排石止痛。

金钱草玉米须粥

将金钱草 60 克、玉米须 50 克洗净，水煎取汁，粳米 50 克淘洗干净，倒入药汁，加水适量，煨煮成粥。

放入冰糖 15 克搅拌溶化，随意服食。

清热祛湿，利胆退黄。适用于湿热蕴积于肝胆，胆道结石，胁下常痛，厌食油腻。

胆石通糖浆

将郁金 15 克，广木香 15 克，黄芩 15 克，茵陈 25 克，川楝子 9 克，虎杖 30 克，玉米须 20 克共入沙锅中，加清水煎，滤取药液，浓缩，然后放入适量的白糖溶化即成。

随时饮服。

清肝利胆。适用于肝胆气滞，胆道结石。

5. 结肠炎

慢性结肠炎是一种顽固性疾病，一般多发病于青壮年。此病起病缓慢，反复发病，短则几个月，长则几年不愈。其症状表现为：排便次数增多，大便溏稀，常伴有脓、血、阵发性腹痛，给患者造成很大痛苦。此病除对症用药治疗外，还可通过饮食来调治。

八宝薯蕷糕

先将赤小豆 150 克制成豆沙，加适量白糖待用，将云茯苓、白扁豆各 20 克，芡实米 30 克研成细末，加少许水蒸熟；鲜山药 250 克蒸熟去皮，加入茯苓等蒸熟的药粉拌匀成泥状。将其在盘中薄薄铺一层，再将豆沙铺一层，如此铺成 6~7 层成千层糕状；最外层及上层点缀上适当果料，上锅再蒸，待熟取出。

以乌梅 4 枚、白糖熬成浓汁，浇在蒸熟的糕上既可食用。功效是消食和中，健脾止泻。适用于脾胃虚弱型结肠炎。

烤五香鹅

肥鹅肉 750 克，切块，干姜 6 克，吴茱萸 3 克，肉豆蔻 3 克，肉桂 2 克，丁香 1 克共研细面。另备酱油、黄酒、白糖、味精等。

将药面涂抹在鹅肉块表面，放入适量酱油、黄酒、糖、味精中浸泡 2~3 小时。将浸好入味的鹅块烤箱内，文火烤 15 分钟，翻过来再烤 15 分钟，待熟后既可食用。

它的功效是温补脾肾、苦涩止泻。适用于脾肾阳虚型

柿干桂圆蜜饯

柿饼 500 克，桂圆 20 枚，党参 15 克（有条件者可用西

洋参 15 克), 生芪 15 克, 山药 20 克, 莲子 20 克, 蜂蜜、红糖各适量。

柿饼切 4 瓣, 桂圆剥地去核, 莲子剥去心; 党参, 生芪捣碎, 鲜山药去皮切块或片, 将上述原料全部装入瓷罐中, 加入适量蜂蜜、红糖、少量水和香精, 上锅用文火蒸 2~3 小时, 若有汁汤则再以文火煎熬, 浓缩至呈蜜饯状, 凉后既可食用。

每日 2~3 匙, 长期服用, 效果颇佳。

功效是补益心脾, 温中止泻。适用于心脾两虚型。

山楂荞麦饼

先将桔皮、青皮、砂仁、枳壳、石榴皮、乌梅各 10 克, 加适量白糖, 用水 1000 毫升煎煮, 30 分钟后滤渣留汁。鲜山楂 500 克, 煮熟去核碾成泥状待用, 荞麦面 1000 克用药汁和成面团, 将山楂泥揉入面团中, 做成小饼或点心状, 以小火烙成饼或入烤箱内烤熟, 以便于贮存。

每日 2 次, 1 次 1 块即可。

功效是理气舒肝, 扶脾止泻。适用于脾虚肝郁症。

黄鳝汤

黄鳝 200~300 克, 调味品适量。将黄鳝洗净, 切丝。放入锅中炒至香味溢出, 加适量水煮开, 放调味品。

一般每周 2~3 次。

补脾胃、除温浊。适用于腹中冷痛、肠鸣泄泻、痔血脱肛等症。

绿豆马苋瘦肉汤

瘦肉 100 克, 绿豆 150 克, 马齿苋 200 克, 蒜仁少许。

瘦肉洗净切片；马齿苋洗净切段；绿豆洗净待用。先将绿豆放入清水煲内煮约 15 分钟，再放入其他用料。大火煲滚后，改慢火煲约 1 小时，下盐调味即可。

喝汤，食肉。

适用于热痢疾。

藕节黑豆塘虱鱼汤

塘虱鱼 1 条（约 150 克），藕节（鲜品）120 克，黑豆 30 克，党参、龙眼肉各 15 克。将塘虱鱼乱净，去鳃及肠杂；藕节洗净、切块；黑豆洗净，先用温水浸泡 2~3 小时；党参、龙眼肉洗净。

把全部用料一齐放入锅内，加适量清水，武火煮沸后，文火煮 3~4 小时，调味即可。

每日 1 次，随量饮用。

健脾益气，养血止血。适用于脾虚型溃疡性结肠炎。

椒姜羊肉汤

生姜 14 片，花椒、大料各少许，羊肉 250 克。煮汤饮用。食肉饮汤。

温中散寒，祛湿止泻。适用于因寒湿引起的慢性肠炎。

6. 老年性便秘

便秘，是老年人常见症状之一。系指大便干结，或虽不干而艰涩难解。除此之外，还会出现头痛、头昏、心烦、失眠、腹胀、食欲不振等症状，并往往随着年龄的增长而逐渐加重，也可诱发或加重其他病症。因此，应当引起重视。可根据各人具体情况进行合适的药膳，不但可以达到治疗便秘的目的，而且还可避免因长期使用各种泻药造成损伤正气的

弊端。

银耳大枣羹

银耳 3~6 克，冰糖 25 克，大枣 10 枚，共同水炖。

早晨空腹食，每天 1 次。

润肠通便，止泄。适用于腹泻、便秘等。

豆皮汤

黄豆皮 200 克。加水水煎。

分 2 次服，每天 1 剂，连服数日。

健脾宽中、润肠，通便去火。适用于大便秘结、习惯性便秘等症。

乳蛋羹

牛乳 500 毫升，鸡蛋 1 只，胡桃仁 1 枚，冰糖适量。将鸡蛋敲入碗中，打散。胡桃仁研级细末。冰糖研细。

以上三味共加入牛乳中，调匀，蒸熟即成。

空腹食，或佐餐食。

滋阴润燥。适用于老人肠燥便秘、小儿便秘以及肺虚久咳等症。常人亦宜食。

桑椹苳蓉汤

桑椹 30 克，肉苳蓉 15~30 克，黑芝麻 15 克，炒枳壳 9 克。将山 4 味药放入锅中，加水适量煎煮 1 小时，去渣取汤即可。

饮服，每日 1 次。

滋阴润肠、理气通下。适用于阴虚血少之便秘。

蜜糖牛奶芝麻羹

蜜糖 30 克，牛奶 200 毫升，芝麻 15~20 克。先将芝麻

炒熟研为末，在将蜂蜜和牛奶煮沸后调入芝麻即可。

晨起空腹饮服较佳。

滋阴润肠，通便。适用于阴虚肠燥的便秘和老人便秘。

蜂蜜香油汤

蜂蜜 50 克，麻油 25 克，开水约 1000 克。将蜂蜜放入碗内，搅拌后起泡沫时，边搅动边将麻油缓慢地渗入蜂蜜中，再共同搅拌均匀。

蜂蜜、麻油搅匀后，将温开水约 100 克，徐徐加入，再搅匀，搅至开水，麻油、蜂蜜成混合液状，即可服用。

代茶饮。

肠燥便秘者，食之立效。

党参麦冬瘦肉汤

瘦肉 500 克，党参 100 克，生地、麦冬各 50 克，红枣 20 个。党参、生地、麦冬、红枣（去核）均洗净；瘦肉洗净，切块。

将全部用料放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 1 小时，加油盐调味即可。

增液润燥，养胃生津。适用于热病伤津、口渴、舌干红、便秘等。

脾虚湿盛、痰湿内结者不宜食用。

藤菜瘦肉汤

瘦肉 250 克，藤菜 500 克。藤菜洗净，摘叶；瘦肉洗净，切片，用调味料腌 10 分钟。将藤菜放入滚水煲内，煮滚片刻，放入肉片滚至熟，调味即可。

润燥滑肠，清热凉血。用于胸膈烦热、肠燥便秘等。

脾虚便稀及虚寒性痢疾者不宜食用。

杏桃猪展汤

猪展肉 500 克，甜杏仁 100 克，胡桃仁 150 克。甜杏仁、胡桃仁用滚水烫，去皮；猪展肉洗净。

将全部用料放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 2 小时，调味即可。

滋补肺肾，润燥滑肠。适用于阴血虚亏、老人气虚血弱、大便干结等。

湿痰咳喘、脾胃湿盛者不宜食用。

熟地肉苁蓉猪腰汤

猪腰 2 个，当归 10 克，熟地 100 克，肉苁蓉 50 克，红枣 5 个。猪腰洗净，剖开，去白脂膜，切片，用醋、酒、生粉拌匀；当归、熟地、肉苁蓉、红枣（去核）洗净。

将全部用料放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 1 至 2 小时，加盐调味即可。

滋肾益阴，养血濡肠。适用于肾阴不足、肠失濡润、大便干结等。

大便稀薄者不宜食用。

木耳海参炖猪肠

木耳 20 克，海参 30 克，猪大肠 150 克，调料适量。将猪大肠洗净后，切成段，与木耳、海参共炖熟，调味即可。

佐餐食，每日 1~2 次。

滋养、润肠、通便。适用于阴虚肠燥引起的便秘。

黄酒核桃泥汤

核桃仁 5 个，白糖 50 克，黄酒 50 毫升。

将核桃仁、白糖放在蒜罐或瓷碗中，用擀面杖捣成碎泥，再放入锅中，加黄酒，用小火煎煮 10 分钟。

每日食用 2 次。

益气润肠。适用于气虚引起的便秘。

番泻鸡蛋汤

番泻叶 5~10 克，鸡蛋 1 个，菠菜少许，食盐、味精各适量。鸡蛋盍入碗中搅散备用。番泻叶水煎，去渣留汁，倒入鸡蛋，加入菠菜、食盐、味精，煮沸即成。

佐餐食。

泄热导滞。适用于肠胃实热型便秘。

凤髓汤

松子仁核桃仁各 50 克，蜂蜜 500 克。将松子仁、核桃仁用水泡过，去皮，烘干研为细末，与蜂蜜和匀即成。

每次 50 克，每日 3 次。

养阴润肠。适用于血虚肠燥型便秘。

葱蜜阿胶汤

葱白 3 要，生蜂蜜 15 毫升，阿胶（研末）3 克。葱白洗净，加水适量煎煮 10 分钟，调入蜂蜜、阿胶，稍加热使之烊化。

每日 1 次，温服。

润肠通便。适用于血虚引起的便秘。

二仁粥

将火麻仁、松子仁各 30 克洗净碾碎；火麻仁用布包好，水煮取汁，去渣；放入粳米 100 克、松子仁如常法煮粥。

腹食之。

润肠通便。适用于老年人习惯性便秘。本药膳润滑，凡脾胃虚寒滑利者不宜。

人参芝麻粥

先用水煎人参 2 克，去渣取汁；黑芝麻 10 克淘洗干净，用铁锅炒香熟，碾碎；再将粳米 60 克煮成粥，放入人参汁、芝麻、蜂蜜少许，搅匀，略煮片刻即成。

趁温热时食之。

滋养肝肾，润肠通便。适用于老年人气虚、肝肾精血不足、形体消瘦、皮肤干燥、大便干结难解者。脾虚泄泻者不宜。

肉苁蓉粥

将肉苁蓉 15 克洗净、切碎，用水适量煮 30 分钟，取汁去渣，放入粳米 100 克、葱、姜、盐各少许同煮，至八成熟时加入洗净切成片的精羊肉（切片）100 克、盐，再煮至米烂粥成即可。

空腹食之。

补肾温和，润肠通便。适用于老年人肾阳亏虚、大便干结、解而无力、数日一行者。

有外感热病、疮疡及热性体质者不宜食用。

当归柏子仁粥

将当归 20 克、柏子仁 15 克洗净捣碎，装入布袋，封口，用水煎。去药袋取汁，与粳米 100 克同入锅中，如常法煮粥，待粥将熟时，放入蜂蜜或冰糖少许搅匀，稍煮即成。

早、晚空腹食之。

养血安神，润肠通便。适用于老年人习惯性血虚便秘而

伴有心悸、失眠、健忘等症者。

7. 传染性肝炎

酸梅膏

活泥鳅 2000 克，先把泥鳅放清水中养一天，待其排尽肠内废物。次日放干燥箱内（100℃ 为宜）烘干，如无干燥箱可放在过滤贮陶瓷锅中，置炭火上蒸发水份，浓缩如饴糖状，待冷却即凝成胶状，装瓶备用。

取酸梅膏 3~5 克，溶于温水中，饭前饮服，每日 3 次。小儿酌减，可加白糖调味。

茶姜末

茶叶 100 克，生姜 50 克。将上述二味焙干后，共研成细末，装瓶备用。

每日 3 次，每次 3 克，温开水送服。

扁豆末

扁豆（又名白扁豆）250 克，焙干研成细末，装瓶。

每日 3~4 次，每次服 10~15 克。

还可用扁豆 30~60 克，回适量水，煎成浓汁，分 2~3 次饮服。

8. 急慢性肝炎

金针泥鳅汤

金针菜 30 克（或金针菇 50 克），泥鳅 100 克。共煮汤调味服食。

每天 1 次，连服数天。

对急性肝炎有效。

薏米豆腐羹

鲜豆腐 100 克，薏米 50 克或米仁根 150 克。加水煎服。
每天 2 次，连服 3~5 天。

适用于急性肝炎。

西瓜皮绿豆汤

西瓜皮、绿豆各 50 克。水煎，取汤去皮，煮绿豆数沸，待微温时连汤带豆一起吃下。

每天 3 次，连服数天。

适用于急性肝炎。

山药鳖汤

鳖 1 只（去脏头），淮山药 50 克。共煮汤，去药渣，加调味，饮汤食鳖。

分 2 天服用，连服 8~10 天。

对慢性肝炎有效。

酸枣汤

酸枣 50 克，白糖适量。将酸枣 50 克，加水 500 克，文火煎 1 小时，加白糖适量。

每日服 1 次，随量饮。

适用于急慢性肝炎、转氨酶高、心烦不安患者。

鸡骨草煲田螺

鸡骨草 60 克，田螺 400 克。先用清水养田螺 48 小时，换水除泥土，用刀斩去田螺兜少许，与鸡骨草一起煲汤。

饮汤，一般每日 2 次，连服 3 天。

清热解毒，利湿退黄。适用于传染性黄疸肝炎、慢性肝炎、早期肝硬化。

紫珠煲鸡蛋

鲜紫珠草 120 (干品 60 克), 鸡蛋 4 个。紫珠草、鸡蛋同放锅中, 加水将蛋煮熟, 去壳后再放药汤中煮泡 6~8 小时, 使蛋发黑。

每次吃 1 个蛋, 每天 2 次, 连续吃蛋 10 个为 1 个疗程。祛瘀消肿。适用于慢性肝炎有瘀血者。

二、呼吸系统疾病

1. 感冒

感冒, 又叫伤风。是老年人的常见病、多发病, 在冬、春季多见。对于阴阳气血不足、肺卫之气不固的老年人, 当季节变化, 或劳累过度而正气耗伤, 或感受风邪, 常易致本病。由于季节不同, 有不同类型的感冒。如春季多见风热感冒, 冬季多见风寒感冒, 夏季多为暑湿感冒, 秋季多为风燥感冒。同时, 与个人体质也有关系, 如素体阳气不足者易受风寒, 素体阴血不足者易受风热、风燥, 脾虚湿盛者易感湿邪。所以在配制药膳时必须根据各人的实际情况辨证施膳。

风寒感冒, 主要症状表现为鼻塞、流清涕、怕冷(恶寒)、无汗、头痛身疼, 重则发热、舌质淡红、舌苔薄白、脉浮紧。

双花饮

取金银花 30 克, 山楂 10 克, 蜂蜜 250 克。将金银花、山楂放入铝锅内, 加水适量, 置武火上烧沸。3 分钟后, 将药液滗入小盆内, 再熬一次滗出药液。将两次药汁合并, 放

入蜂蜜，搅拌均匀即成。

可随时服用。

牛蒡根粥

取粳米 50 克，牛蒡根 30 克。先以粳米煮粥，再另用水煎牛蒡根，煮开后 5 分钟，去渣取汁，调入粥内，加糖。

温食凉食均可。

白菜绿豆饮

取白菜根一个，切片，加绿豆 30 克，煎汤饮用，也可加适量糖。

轻牛蒡根、菊花、桑叶、薄荷等，都属辛凉，均有发散风热的作用，是治疗风热感冒的常用药物。

白菜根、绿豆具有清热发散作用，也可治疗风热感冒。其中牛蒡粥、薄荷糖，还有良好的清热透疹作用，在小儿麻疹早期食，也较适宜。

暑湿感冒，主要症状有：发热、头痛、困倦乏力、不思饮食、时欲作呕、面色黄白、舌淡红、舌苔白腻、脉濡滑。治拟疏风解表，祛暑化湿。

米仁赤小豆粥

将 30 克薏苡仁晒干，碾成细末，赤小豆 30 克先煮熟，加粳米 50 克并放入水 500 毫升，煮粥半分熟时加入米仁未煮熟。

每日早晚餐顿服，10 天为一疗程。

祛风化湿。适用于风湿感冒，症见发热头痛、鼻塞声重、乏力纳呆、欲呕者。苔腻、身重者宜，湿邪者不宜。

黄芪粥

将生黄芪 10 克切薄片加水煎熬三遍，去渣取汁；粳米 60 克淘洗干净，连同黄芪汁一同放入锅内或电饭煲中，加适量水，熬煮成粥，加入红糖，即可食用。

每日早晚餐顿服。

补气固表，健脾养胃。适用于劳倦内伤，正气不足，体虚自汗，经常感冒者。经常食用，能改善心肺功能，提高免疫力。平时常服有预防感冒的作用，感冒时勿服。

葱姜饮

将葱白 3~5 根、生姜 3 片、苏叶 10 克放入锅内，加 1000 毫升清水，煎成 500 毫升的汤汁，放入 1 匙红糖即成。

饮服。

辛温解表，适用于风寒感冒，症见恶寒重，发热轻，头痛，肢节酸痛，鼻塞声重，时流清涕者。

桑菊豆豉饮

将桑叶、菊花、豆豉各 10 克放入锅内，加 1000 毫升清水，煎成 500 毫升汤汁。

每日 2~3 次，饮服。

疏风清热，辛凉解表。适用于风热感冒，发热微恶风、咳嗽喉痛、目赤者。

五神汤

荆芥 10 克，苏叶 10 克，茶叶 6 克，生姜 10 克，红糖 30 克。将荆芥、苏叶洗净，与茶中叶、生姜一并放入砂锅内煎沸，再加入烧不沸的红糖水即好，可代茶服用。

姜糖苏叶饮

取生姜 3 克，苏叶 3 克，红糖 15 克。将生姜洗净切丝，同洗净的苏叶放入茶杯内，加开水冲泡，盖上盖，浸泡 5~10 分钟后，加入红糖搅匀即成。

趁热服。

葱豉黄酒汤

取生葱 30 克，淡豆豉 15 克，黄酒 50 克。将豆豉放入小铝锅内，加水 1 小碗，煎煮 10 分钟，再把洗净的葱（带须）放入，继续煎煮 5 分钟；然后加黄酒，立即出锅，趁热服用。

紫苏粥

粳米 50 克，紫苏叶 6 克。先将粳米以常法煮粥，再用水适量另煎紫苏叶。煮开 1 分钟，去渣取汁，调入粥内，加糖服。

以上生姜、葱和紫苏，均为辛温之品，可以发散风寒，发汗解表。粳米甘平，有补脾和胃益气之作用，与上述药物煮粥食用，在散寒解表治感冒的同时，还可和胃益脾而健胃。

风热感冒，主要症状有：头痛发热，鼻塞流浊涕，咳嗽痰稠，口干咽红肿痛，舌尖红，舌苔薄白或微黄，脉浮数。治拟疏散风热。

桑叶薄荷饮

取桑叶 5 克，菊花 5 克，薄荷 3 克，苦竹叶 30 克，白茅根 3 克。将桑叶、菊花、苦竹叶、白茅根、薄荷洗净，放入花壶内，用开水泡 10 分钟即成，可随时饮用。

薄荷糖

取薄荷粉 30 克、红糖 500 克。制作时将红糖放入铝锅内，

加水少许，用文火熬稠；加入薄荷粉，调匀，再继续熬制至拉起丝状（不粘手为度）即停火。将薄荷糖倒在涂有熟菜油的搪瓷盘内稍冷。

荷叶粥

粳米 50 克，鲜荷叶 1 张，以常法煮熟。煮时将茶叶盖于粥上，或将茶叶切碎，另用水煎汁，调入粥内，加糖适量。

藿香饮

鲜藿香叶 10 克，砂糖适量，水煎，时时饮用。

绿豆饮

绿豆 50 克，熬汤，加白糖适量，随时饮用。

玫瑰茄饮

干玫瑰茄 35 枚，开水沏泡，加白糖适量饮用。

鸡苏饮

六一散 10 克，薄荷 3 克。先以水煎六一散 10 分钟，再加入薄荷，煮沸即成，去渣饮用。

以上荷叶、藿香有芳香化湿、辟秽祛暑之功，六一散、绿豆有清热得湿祛暑的作用，玫瑰茄甘酸微寒冷，可清热祛暑。用这些药物与米煮粥，或制成饮料，可治夏日的暑湿感冒。

总之，患感冒时，一般饮食宜清淡，以食稀粥，挂面、藕粉为宜，忌食粘腻厚味，以免生湿助火。此外宜适当食用蔬菜，水果，但应忌食冷食。

2. 慢性咳嗽

慢性咳嗽，指咳嗽、咳痰或伴喘息且反复发作，每年发病持续数星期至数月，连续 2 年或 2 年以上者。主要由慢性

支气管炎、支气管炎扩张等疾病引起。本病来势较缓，病程较长，或因外感咳嗽迁延失治而成，病位较深，治疗一时难获效果。平时应注意气候变化，做好防寒保暖；饮食宜清淡，少食甘肥、辛辣及过咸的食物；戒烟酒，适当进行体育锻炼，增强体质以预防发病；常辅以药膳，可减少或减轻发病。

枇杷膏

制法：先将新鲜枇杷叶 50~60 片刷去毛洗净、白桔梗 6 克、炙远志 12 克放铜锅内（沙锅亦可），水煎出浓汤，去叶及渣，用绢滤出清汁；将梨 1000 克、枣、莲、白蜜（先熬，滴水成珠，大便干燥者量宜多加，大便溏泻者不用，以糖代之）100 毫升和入煎熬，以莲肉 125 克融烂为止。

温热服用。

清热润肺，止咳化痰。适用于虚人久咳，干咳气逆，咽痛音哑，及痰中带血者。寒咳者不宜。

雪羹汤

洗净海蜇 50 克、荸荠 5 枚、大雪梨（连皮）1 个，荸荠去皮，梨去心，切块，加水 500 毫升煎汤。

随意服用。

清热化痰，消积润肠。适用于肺热咳嗽，咳吐黄脓痰，或见大便燥结者。脾胃虚寒、寒咳者不宜。

黄鳝虫草汤

将黄鳝 250 克洗净切碎，与冬虫夏草 5 克、杏仁 25 克、陈皮末 10 克一起加水适量炖熟，加少许调料。

吃肉喝汤，每日 1 剂，连服数日。

补虚损，益精气，化痰止咳。适用于肺虚咳嗽日久、身

体消瘦者。适宜于慢性咳嗽，急性有实热者不宜。

蜜糖蒸百合

将炒白芥子 6 克、橘皮 6 克、甘草 3 克一起煎汤去渣取液，再放入鲜百合 60 克、蜂蜜 30 克，拌匀并隔水炖熟。

饮汤、食百合。

润肺止咳。适用于秋冬肺燥咳嗽咽干、大便燥结，或急慢性支气管炎。大便溏薄者慎用。

3. 中老年哮喘

哮喘的特征是发作时喉中哮鸣有声、呼吸气促，甚至喘息不能平卧。常由外感、饮食不当、异味气体或粉尘过敏引起，亦可能由情志不畅、气候反常、劳累过度等非过敏因素诱发，尤以气候突变为主要原因。对该病症的治疗，发作时祛痰平喘治其标，不发作时以补脾益肾固其本，其中尤以补肾为要，这是成人哮喘与儿童哮喘治疗的不同之处。中、老年哮喘顽固难愈，反复发作，病程长且常并发肺气肿，如平时注意调护，药食结合，扶正固本，病人可减少或减轻发作。

五味子汁

北五味子 250 克，新鲜鸡蛋（红壳）10 个。先将五味子煮汁，待冷却后将鸡蛋放入浸泡 7 天，每晨用沸开水或热黄酒冲服，服时加适量冰糖。

萝卜猪肺羹

萝卜 200 克，猪肺 250 克，杏仁 10 克。将萝卜洗净去皮滚刀块，猪肺洗去血水切核桃大的块，同放入锅内加水烧开，打去沫，加姜末少许，改文火（不盖锅盖）煮至肺酥烂，加杏仁再烧开后起锅，凉温热加精盐，味精即可服用。

胎盘汤

人胎盘一个，洗净切碎，加水煮烂饮汤食用；或将胎盘焙干研末，每日6克，分3次饮后服用。

金瓜汁

金瓜1个，切开顶盖去瓢，加入姜汁少许，冰糖蜂蜜适量，盖好顶盖，隔水炖2小时，分服。

核桃人参汁

核桃肉25克（不去皮），人参6克（或党参25克），生姜3片，加水同煎。

取汁200毫升加冰糖少许调味，每日临睡前吃1次。

鹌鹑蛋羹

鹌鹑蛋3个，每日晨用沸开水冲了，长期食用。

白果汤

白果15克（炒后去壳），加水煮熟，放入适量的冰糖或白糖连汤服，每日1次。

红萝卜羹

红萝卜150克，陈皮9克，加冰糖适量，水煎内服，日服2次。

雄鸡羹

雄鸡1只，去毛及内脏，将去皮柚肉置鸡膛，加水炖之，饮汤食肉，每周1次，连服6次左右。

另外，从寒热症来看，还可提供下述食疗方法试用：

百合羹

鲜百合50克，杏仁10克（去皮尖，打碎），粳米50克，生姜2片共煮稀粥，加白糖适量温服。

胡椒蛙羹

白胡椒 10 克，放入 1 只青蛙口内。用针缝合后放在杯内，加水适量，隔水炖熟，饮汤及食部分蛙肉，2 天 1 次，连服 9 次。

生姜糯米粥

新生姜 9 克切成末，大枣 3 枚，糯米 150 克同煮粥食用。

葶苈大枣汤

葶苈子 9 克炒黄，研末。大枣 30 枚，同加水 500 毫升，煎服 200 毫升，加葶苈末后再煎 10 分钟，连汤服下，日服 1 剂。

猪胆蜂蜜汁

取鲜猪胆汁 100 克放在碗内，加入蜂蜜 210 克后用筷子调匀。置于蒸锅内蒸约 90 分钟取出，每日早晚各服 1 汤匙。

五味子泡鸡蛋

五味子 250 克加水煎 30 分钟，待冷，将 10 个鸡蛋泡入，1 星期后即可服用。每晨取 1 个泡鸡蛋，用糖或热黄酒冲服，常服。

滋阴润燥，敛肺止咳平喘。适用于哮喘不发作时期，为平时治本之用。五味子性酸涩收敛，凡表邪未解，内有实热的咳嗽初起者不宜。

保肺益气汤

猪肺 1 具洗净加生姜、料酒适量，与冬虫夏草 3 克、黄芪 12 克、大枣 10 克一起加清水炖烂。饮汤食肺。每于哮喘好发季节或有发作先兆时用。保肺益气，适用于支气管哮喘日久，证属肺气虚弱，表卫不固者。

参蛤酒

将生晒参 50 克、蛤蚧 1 对（去头、足、鳞）放入 650 毫升白酒中浸泡 1~2 月，即可服用。

每日 1~2 次，每次 1 小盅。

补肺益肾，纳气定喘。适用于老年人患哮喘日久，肺气亏虚，肾不纳气、动则喘促，或伴咳嗽，无明显的发作期或缓解期，而以秋、冬季为甚者。风寒发热之喘咳者忌服。

南瓜冰糖蜜

在南瓜（325 克~500 克）1 个顶上开口，挖去一部分瓢，放入冰糖 50 克、生蜂蜜 100 克，再盖好，放在大碗内，置锅中蒸 1~2 个小时。蒸后趁热服用，除硬皮、瓜子壳外，瓜仁、瓜瓢均须食下。每天 1 个，连服 7~10 天为一疗程。开始 5 天每晚睡前 1 次服下，5 天以后可根据哮喘消失情况分 2~3 次服，服后喝些开水。

本方生效比较缓慢，在急性发作时，应根据病情需要，适当配合其他中西药的治疗。

润肺平喘，适用于支气管哮喘发作期，作为辅助治疗之用。南瓜也适宜于糖尿病患者服用，但不能加冰糖和蜂蜜。

4. 肺气肿

本病大多由慢性支气管炎或支气管哮喘所致，在临床上以“痰”、“咳”、“喘”为主要症状。根据症状的发生情况，临床上可分为急性发作期、慢性迁延期和临床缓解期。本病呈渐进性发展，严重可出现呼吸衰竭而有紫绀、头痛、嗜睡、兴奋、神志恍惚等表现。

四仁鸡蛋汤

白果仁、花生仁各 12 克，甜杏仁克，瓜蒌仁克，鸡蛋 1 个。

将白果仁、甜杏仁瓜蒌仁花生仁置锅中，加入适量水，用小火慢煮，烧沸约 30 分钟后，打入鸡蛋，待熟后即可。

食鸡蛋饮汤，趁热服食，每日 1 剂，连续服食 5~7 日。

滋阴清热，宣肺止咳。适用于肺肾阴虚型慢性支气管炎。

海蜇马蹄汤

陈海蜇 50 克，鲜马蹄 150 克(去皮切成薄片)。煎汤代茶。经常饮。

具有清热化痰、养阴生津之功效。治疗肺热咳嗽、痰稠黄腻有较好效果。

沙参百合猪展汤

猪展 350 克，沙参、百合适量，云耳 15 克，密枣数粒，姜 2 片，盐适量。将沙参、百合分别冲净，略浸。浸软云耳，去蒂，洗净出水，猪展飞水后，洗净沥干，切大件。将用料一同放入煲内，加水适量，煲滚后改用慢火煲 2 至 3 小时，加盐调味即可。

佐餐食。

清肺火。适用于治久痰及肺痿，是解燥润肺秋日滋补之汤水。

5. 肺结核病

肺结核，即是民间所称的肺癆病，是由结核杆菌引起的传染性疾病。有咳嗽、咳血、潮热、盗汗及身体逐渐消瘦等特征。一般来说，肺结核病只要获得正确的治疗，多数病人

均可得到根治。由于本病为慢性消耗性疾病，在药物治疗时，必须补充营养，通过增进体质来促进疾病的痊愈，药膳是本病的重要辅助治疗方法。

大蒜粥

紫皮大蒜 15 瓣（或小瓣 20 瓣，约 20 克）去皮，在沸水中煮 1 至 1 分半钟后捞出切成粒，然后将粳米 30 克放入蒜水中煮成稀粥，粥成，将蒜粒放入粥内搅拌均匀，即可食用。白芨粉与大蒜粥同服，或仞粥后再服。以上为 1 次量，每日 2 次，早、晚饭后服。

抗痨杀虫，补肺生肌。适用于各期肺结核病。阴虚火旺有目、舌、喉、口齿诸疾者不宜。

虫草百合乌骨鸡

先将洗净的乌骨鸡 100 克在清水内煮 30 分钟，加入冬虫夏草 3 克、百合 25 克后再煮 15 分钟即成。

饮汤并食虫草和乌骨鸡。

滋阴清热，润肺止咳。适用于中、老年肺结核患者。百合为寒润之物，故风寒咳嗽者或中寒便溏者忌服。

润肺汤

先将杏仁 30 克、百部、地骨皮、天花粉各 30 克放入沙锅中煮 15 分钟，去渣取汁，再放入鳖肉 150 克和白蜜 60 克，生姜、料酒，炖熟即成。

补肺润燥，适用于肺结核久咳者。脾胃虚寒，食少便溏者不宜。

百部虫草银耳羹

先用水煎取百部 50 克药汁，再加入冬虫夏草 3 克、银耳

15克、冰糖25克，煮15分钟。

饮汤、食虫草和银耳，常服。

补肺滋肾，养阴止咳。适用于老年肺结核患者，以及有肺阴亏损、咳嗽气喘、咯血盗汗等症状者。

三、泌尿系统疾病

1. 前列腺炎及前列腺肥大

前列腺炎和前列腺肥大在祖国医学中属“癃闭”范畴，多由肾气亏损、膀胱气化失常或痰湿壅滞尿道，导致水液代谢失调。

本病多见于老年人，常为虚中挟实症，故治疗要虚实兼顾，急则治标，用活血利水通窍之法，缓则宜补肾健脾。

绿茶通草汤

绿茶1~2克，通草5~10克，小麦25克。先将通草和小麦放锅内加水400毫升煮15分钟，用汁沏茶。

分3次服用。

顺气化瘀。对前列腺炎小便不通者有效。

蛤蜊坤草汤

鲜蛤蜊肉150克，坤草（益母草）嫩苗500克，牛膝30克。先将坤草与牛膝煎汤去渣，再将蛤蜊放入汤中煲熟，加适量调料。

喝汤食蛤蜊肉，可久服。

活血通闭。对肥大的前列腺有软化作用。

栗子煲乌鸡

乌鸡一只，栗子十数个。将乌鸡去肠杂、毛，切块，洗净。栗子剥皮。鸡与栗子仁、海马及盐、姜同放锅内，加适量水蒸熟。

分2~3次吃完。

补益脾肾。适用于前列腺炎。

益气补中汤

党参24克，黄芪30克，茯苓、王不留行各12克，莲子20克，车前子15克，肉桂6克，白果、甘草各9克，吴茱萸5克。将以上各药洗净，水煎，去渣取汁。

每日2次，连服7天为一个疗程。

益气健脾，温补肾阳。有补中益气，升清降浊，活血祛瘀，温肾利尿之功效。适用于前列腺肥大。

白兰花猪肉汤

猪瘦肉150~200克，鲜白兰花30克（干品10克），食盐适量。将猪肉洗净，切小块，与鲜白兰花加水煲汤，加食盐少许调味。

饮汤食肉，每日1次。

补肾滋阴，行气化浊。适用于前列腺炎。

葵菜羹

葵菜叶200克，食盐、味精、淀粉适量。将葵菜叶洗净，煮沸加入淀粉少量作羹，另以食盐、味精调味即成。

空腹食，每日2次。

消炎解毒，清热利湿。适用于慢性前列腺炎。

2. 尿路结石

尿路，包括肾、输尿管、膀胱、尿道，是人体生命活动中水液代谢的主要通道。由于体质因素、饮食习惯等原因，尿液中的一些杂质会沉积在肾、输尿管或膀胱的某一部位，积久成石，成为尿路结石。中医称为“石淋”，认为是由肾气虚弱，或膀胱的清泌浊功能发生障碍，或湿热蕴积在下焦而成，症状有排尿不畅，小便淋漓涩痛，甚至不通，或见尿血，剧烈腹痛。结石在治疗上可用外科手术清除，或用激光碎石，或内服排石汤排石。但此病特别容易复发，因此，平时可常服食一些药膳，对本病的治疗或防止复发，都有一定的益处。

玉米须炖蚌肉

将玉米须 150 克、海金沙 100 克用水洗净，放入布袋中，扎紧口；将蚌肉 500 克洗净，切成薄片，与药袋一同放入沙锅中，加葱、姜、料酒和适量清水，用大火烧开、小火煮焖至蚌肉熟烂，拣出药袋，加精盐、味精、胡椒粉、麻油等调味品拌匀。

用以佐餐。

泄热利尿。适用于膀胱湿热不清、尿道或膀胱结石者，对胆道结石也有一定功效。

肾阳虚者慎用。

炒田螺蛳

田螺蛳 500 克用清水养 3 天，吐尽泥水，用刀剪去螺蛳尾部，炒锅烧红，将油烧沸，放入螺蛳，加米酒 150 克，适量的葱、姜、精盐，爆炒至熟，出锅时再加味精拌匀。

佐餐。

清热利尿。适用于尿道结石，小便不利、涩痛者。田螺蚶肉性寒不易消化，过食易令人腹痛泄泻。解救方法用木香磨酒服。

青小豆粥

将通草 50 克洗净，水煎去渣取汁，放入小麦 50 克、青小豆 50 克、核桃仁 50 克、粳米 100 克、煮成粥。

随意食用。

利水通淋。适用于下焦湿热，症见小便不利、涩痛，甚至有石头排出者。核桃又称胡桃，为补肾健脑之滋补品，并有“长寿果”之美称。近人研究有补肾排石作用，适宜治疗尿路结石。

但有痰火积热，阴虚火旺及泄泻、大便溏薄者忌服。

核桃鸡金散

将核桃仁 500 克、炙鸡内金 50 克焙干，与冰糖 500 克一起研成细末后装瓶备用。

每次 1 匙，开水化服，早、晚各服 1 次。补肾排石。

适用于肾结石及尿道结石。

3. 夜尿频多

老年人夜尿频多，是指老年人入夜睡眠以后小便次数明显增多，一般 2~3 次，甚至更多，严重影响老年人的正常睡眠休息。这种症状的出现，提示人体功能已经开始衰退，也可能是其他疾病的一个先兆征象，还可能发展为小便失禁。中医认为，这是由于老年人肾阳不足、入夜以后阴气更甚、水液气化不利、膀胱约束功能下降所致。此外，还与情志不

畅、气机郁遏，及阴虚客热存内、迫水下趋，或肝肾阴血不足、启闭不利有关。这是老年人生理功能衰退的一种现象，如能长期坚持服用具有温肾助阳、固涩小便、补肾益精、清利水道作用的药膳，或许有一定功效。

仙灵酒

将淫羊藿 120 克中，金樱子 120 克，川牛膝 30 克，当归身 60 克，川芎 30 克，巴戟天 30 克（去心），菟丝子 60 克，炒小茴香 30 克，炒补骨脂 60 克，官桂 30 克，川杜仲 30 克（姜炒），沉香 15 克，12 种药物切碎为粗末，用布包好，浸入上好白酒 1 千克中，密封 30 日后启饮。

每日 1 小盅。

壮阳固精，健筋骨，补精髓。适用于中老年人下元痼冷，气血虚备，夜尿频多，腰膝无力，阳痿梦泄遗精者。

有实火实邪者不宜。

沙苑子粥

先将沙苑子 20 克洗净，用布包好，粳米 100 克淘净，一起放入锅中，加水适量，用慢火煮至米烂，放入冰糖 50 克搅化，略煮即成。

每晚入睡前食之。

补肝益肾，固精缩尿。适用于老年人肝肾不足，夜尿频多，腰膝酸软，视物不清，头晕目花者。

本药膳为温补固涩之品，凡阳强易举，阴虚火旺及小便不利者忌服。

莲子粉粥

将粳米 100 克淘净，与莲子粉 20 克（即将莲子去心、风

干、磨成粉末)一起放入锅中,加水适量,慢火煮成粥。

临睡前服食。

健脾益肾,养心安神,固涩止遗。适用于老年人心、脾、肾三脏具虚,夜尿频多,睡眠不实,食欲不振,大便溏薄者。

莲子芡实羹

用水 1000 毫升,煮开,放入洗净的莲子肉及芡实各 50 克,用文火煮烂,藕粉 30 克用冷水化开,搅匀后入锅中,再加砂糖少许即可。

早、晚随意食用。

补脾益肾,固涩缩尿。适用于老年脾肾两亏,夜尿频多,大便经常稀溏者。

有脘腹胀满及大便涩滞者不宜服用。

4. 小便失禁

小便失禁(或称尿失禁),指老年人在清醒的状态下发生没有尿意而小便自行流出的情况。一般女性多于男性,年龄愈大,发病率愈高,是老年人十分苦恼而又不易治愈的病症。引起原因很多,但主要与肺脾肾三脏功能减退有关。此外,受惊吓,情志不悦,疲劳过度,饮食过于油腻辛辣,及饮酒过度、咳嗽、受寒等,也会诱发或加重症状。中医在本病的治疗上方法很多,除辨证用药及针灸外,长期服食一些针对性的药膳,可以起到很好的疗效。

八仙长寿糕

将黄芪、人参、山药、莲肉、茯苓、薏苡仁、扁豆、黑芝麻各 60 克,芡实、核桃仁各 120 克,糯米 750 克,黑小豆 250 克。各物洗净晒干,一起炒香熟,研为细末,盛于瓷器

内。

服时用酥油（或猪油）、红糖或白糖随意调食。

补脾益气，固肾缩尿。适用于老年人脾肾两虚、气弱不固的小便失禁，以及食欲不振、大便溏薄者。

腹胀便秘者不宜食用。

花生油炒猪小肚

将猪小肚（即猪膀胱）1付洗净，切成小块，山药60克洗净切片；锅中放油，烧热，放入猪小肚、山药片炒熟，加入米酒半汤匙至1汤匙、食盐少许即可。

佐餐。

健脾补肺，补肾固尿。适用于老年人肺、脾、肾三脏具虚，膀胱约束力的尿失禁。

杏核麦芽糖

将核桃10枚（去壳，取肉）、杏仁（去衣）10克捣碎，与麦芽糖30克一起放入碗中，并放入米酒2汤匙，隔水炖1小时即可。

随意食用。

补肺固肾，纳气缩尿。适用于老年人有慢性咳喘病史，肺肾两虚，小便自遗，或小便随咳而出，或夜尿频多、腰膝酸软、下肢乏力者。

莢肉粥

将山莢肉、桑螵蛸各15克洗净，用布包好，加水煎后去药袋取汁；将糯米50克淘净，放入沙锅中与药汁一起煮成粥，加适量红糖即成。

每日晨起空腹食之。

补肝益肾，涩精收敛。适用于老年人肝肾阴阳两亏，症见小便不能控制、自遗而出，或小便频数、虚汗不止、头晕目眩、耳鸣耳聋、腰膝酸痛者。

本药膳助阳固涩，故阴虚火旺或膀胱有热者忌服。

5. 肾炎

赤小豆冬瓜葱头煲乌鱼

赤小豆 250 克，冬瓜 200 克，葱白 5 根，乌鱼 150~200 克。乌鱼剖肚去内脏，将冬瓜洗净连皮切碎，连同赤小豆一起放入鱼腹，加葱白、水、武火烧开，改文火煲熟烂。

每日 1 次食用，连用 7 日。

温补脾肾，利水消肿。适用于急慢性肾炎水肿。

鲤鱼芡实大蒜汤

鲤鱼 1 条，芡实 100 克，大蒜 20 克。先将鲤鱼去鳞及内脏，和芡实、去皮大蒜煮熟。

食肉饮汤，2 日食 1 条鱼，连服数次。

健脾利水。适用于脾湿型肾炎。

赤豆冬瓜汤

赤豆 30 克，带皮冬瓜 60 克。将带皮冬瓜切碎，与赤小豆同入锅内，加水适量煮汤，至豆熟即可。

每日 1 剂，分 2 次服。

清热利湿消肿。适用于湿热内蕴型急性肾小球肾炎。

黄芪鲫鱼汤

黄芪 7 克，鲫鱼 1 条。将鲫鱼去鳞及内脏，洗净，与黄芪一同煮汤。

每日 1 剂，分 2 次服。

适用于肺肾气虚型慢性肾小球肾炎。

荷叶药仁鸭子汤

荷叶 50 克，鲜鸭肉 500 克，药仁 100 克。将鲜鸭肉洗净切碎成块，同药仁荷叶放在一起，加水煮至肉烂，不放盐和其他调味品。

每日 2 次，每次 250 毫升左右，连服 10~14 天。

有利尿、消肿、补血行水之效。适用于急慢性肾小球肾炎。

双皮汤

葫芦壳 50 克，冬瓜皮 30 克，红枣 5 枚。把上述各味药共加水 400 毫升，煎至 150 毫升，去渣留汁。

每日 1 剂，服至浮肿消退为止。

适用于浮肿者。

6. 肾虚

羊头羹

先将羊骨 500 克、羊头 1 个打破，放入锅内(羊骨垫底)。将黑芝麻 10 克、黑豆 15 克淘洗干净，与何首乌 30 克、熟地、山药各 10 克、当归、丹皮、泽泻、菟丝子各 3 克等，用纱布袋装好扎口，放入锅内，并放入葱、生姜和白胡椒。再加适量清水。将锅置炉上，先用武火将汤烧开，撇去浮沫，捞出羊肉切片后，再放入锅中。最后。用文火炖 1 小时，待羊肉炖至熟透去骨，将药包捞出不用。然后加入食盐、味精即成。

吃肉喝汤，随意食用，或佐餐食。

滋阴补虚，乌发美须。适用于肾虚，发须早白。

芝麻粉莲子羹

芝麻 15 克，莲子、白糖各 20 克，水适量。将芝麻筛选，洗净，炒香研碎。莲子去皮、心后入锅。加适量水，武火烧开后改为文火煨 1 小时，加入白糖、芝麻粉搅匀即成。

每日 1 次，连食 15 天。

补肝肾，润五脏，养心脾，健胃肠。

猪肾羹

猪肾 1 对，红米 100 克，葱白半握，酱油、食盐、姜丝各适量。将猪肾去脂膜，洗净，切成薄片。红米淘洗干净。葱白切碎。

先用水煮熟猪肾，去白沫，下红米再煮，待米熟后，加入姜丝、葱末、酱油、食盐等原料，作成羹。

随量温食，每日 2~3 次，3~5 次为 1 个疗程。

补虚益肾。适用于产后虚热、汗多、下利、出血不止等症。

生薯药羹

生薯药、薤白各 500 克，豉汁、五味调料各适量。将生薯药去皮洗净，切成小块。薤白去须切碎。二味同入豉汁中，文火久煮熟烂，起锅前加五味调料作成羹。

每次空腹食 150 克，每日 2 次，连食 15 天为 1 个疗程。

补肾益气，通阳散寒。适用于下焦虚寒而致的小便频繁、畏寒肢冷、体虚等症。

海参龟板猪脊髓汤

猪脊髓 4 条，海参 200 克，龟板 50 克，牛膝、巴戟天各 25 克，胡桃肉 100 克。海参用水浸发好，洗净，切丝；猪脊

髓洗净，除去血筋，过水。

龟板、牛膝、巴戟、胡桃肉洗净，与猪脊髓放入清水煲内，大火煲滚后1小时，再下海参，慢火再煲1小时，加入调味品即可。

佐餐常食。

补肾益精，强壮腰膝。适用于肾气不足，精血亏损，阳痿滑泄，小便频繁，腰膝瘫软，头晕耳鸣等。

杜仲猪尾汤

猪尾(连骨)1条，杜仲50克，怀牛膝、花生各100克，蜜枣5个。取连尾骨的猪尾，刮净毛，切去肥肉，洗净，斩件；杜仲、怀牛膝、花生(去壳)、蜜枣(去核)洗净。

将全部用料放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲3小时，加盐调味即可。

佐餐常食。

补益肝肾，强壮筋骨。适用于肝肾不足，腰膝酸软疼痛，肢体乏力，腰椎骨刺增生等。

杞枣煲鸡蛋

南枣10枚，西枸杞30克，鸡蛋2只。将枸杞、南枣洗净后加水适量，文火炖1小时后打入鸡蛋，再煮片刻，做成荷包蛋即成。

每日2次，饮汤吃蛋。

适用于滋肝补肾。

补髓汤

甲鱼1只，猪骨髓200克，葱、姜、味精适量。甲鱼用开水烫死，揭去鳖甲，去内脏和头爪；将猪骨髓洗净，放入

碗内。

鳖肉放锅内，加调料，大火煮沸，小火净鳖肉煮熟，再放猪骨髓，煮熟加味精制成。

佐餐食用。

滋阴补肾，填精补髓。适用于各种肾虚症状。

茴香炖猪肾

茴香 15 克，猪肾 2 个，葱、姜、盐、黄酒各适量。将猪肾洗净，在凹处切一口子，将茴香、盐装入猪肾剖口内，用白线缝合，放入沙锅内。加葱、姜、黄酒、清水适量，文火炖熟。

食肉喝汤。

益肾精，温血脉。适用于肾虚腰痛。

菟丝子羊脊骨汤

羊脊骨（连尾）1 条，肉苁蓉 25 克，菟丝子 18 克。将菟丝子酒浸 3 日，晒干，捣末；肉苁蓉酒浸一宿；羊脊骨洗净、斩块。

把肉苁蓉、羊脊骨放入锅内，加清水适量，文火煮 2~3 小时，调入菟丝子末，调味即可。

空腹酌量服食。

补肝肾，益精髓，强筋骨。适用于肝肾不足之腰椎肥大。

杜仲鹌鹑汤

鹌鹑 3 只，杜仲、山药各 30 克，枸杞子 15 克，生姜 5 克，红枣 10 枚，食盐适量。鹌鹑去毛、内脏，与杜仲、山药、枸杞子、红枣同煮 2~3 小时，加盐调味即可。

每日分 2 次服食。

补益肝肾，强壮筋骨。适用于肝肾不足之腰膝软弱无力。

燕窝汤

燕窝 3 克，冰糖 30 克。燕窝温水泡后择去燕毛后，切成细条备用。

清水 250 克，倒入冰糖屑，小火烧开溶化，以纱布滤去杂质，再倒入锅内。放入燕窝，烧至沸后，盛碗即可。

可间断食用。

适用于虚损劳积。

羊肾黑豆汤

羊肾 2 只，黑豆 100 克，小茴香 5 克，杜仲 15 克，葱、姜、盐、味精、料酒各适量。

将羊肉去腺腺，切片，同上 3 味一起煨汤，加料酒、葱、姜，煨 30 分钟，加盐，味精调味。

喝汤，吃羊肾、黑豆。

补精填髓。适用于肾气不足症。

四、骨科疾病

1. 老年性腰腿痛

老年性腰腿痛亦是老年人常见的疾病，人进入中老年后，活动量逐渐减少，腰部肌肉开始松弛，对腰椎的保护作用减弱，很容易引起腰肌劳损，腰椎间盘突出，腰椎小关节紊乱等病变；一些内科疾病，如尿路结石、尿路感染、盆腔炎等，也可能引起腰痛症状。引起腰腿痛的原因很多，但老年人则

以肾虚腰痛为多见。中医对于腰痛的治疗方法，除了针灸、推拿、按摩、中药内服等，尚有一些具有补肾强腰、疏经通络作用的药膳，长期服用可以固护肾气、活血通络，从而达到缓解或治愈腰痛的目的。

五香腰花

将杜仲(酒炒)30克、肉苁蓉(酒洗)15克、巴戟天(酒浸去骨)15克、补骨脂(盐水炒)30克、茴香30克碾成末，将猪腰子1对剖开，去筋膜，洗净，将药末6克放在猪腰内，用铝箔包好煨熟。

空腹食猪腰，同时饮黄酒少许。

补肾益气，壮腰健骨。适用于老年肾虚痛，腰部酸痛隐隐，常有寒冷感，并伴有脚膝无力、大小便不利、耳鸣耳聋者。

蠲痹酒

将熟地9克，生地、全当归各12克，萆薢、怀牛膝、苍术、陈皮、川断、枸杞、丹皮、宣木瓜各6克，羌活、独活、小茴香、乌药各3克，秦艽、麦冬各9克，肉桂1.5克，五加皮12克，蕲蛇10克。

各药装入绢袋内，扎紧袋口，浸入白酒中，以浸没为度，密封浸7日。

每次饮20毫升，早晚各1次。

添精补髓，强筋壮骨，驱风通络。适用于老年气血两亏，复感风寒湿邪，经络闭阻，腰膝酸痛，沉重无力，遇寒加剧者。

狗骨酒

将狗骨 250 克（洗净敲碎）浸入白酒 1000 克中 15 日即可。

适量饮之。

益肾强骨，暖腰活血。适用于由肾阳不足引起的腰膝冷痛、下肢力者。

栗子粥

板栗 20 个去皮，粳米 50 克用水淘净，一起放入锅中如常法煮粥。

每日早、晚空腹食 1 碗。

补肾壮腰，健脾养胃。适用于老年人肾气亏虚，症见腰脚酸痛无力、行走困难，并伴有肠鸣泄泻者。

中医把栗子称为“肾之果”，对治疗肾虚有良好的疗效。栗子以风干为佳，一次服食不宜过多，如治腰腿痛，须生食细嚼慢咽。凡消化不良、脘胀腹满者不宜多食。

2. 筋骨酸痛

老年人经常有肌肉、筋骨、关节酸痛麻木、屈伸不利，或关节肿胀变形等症状。这也是老年人的常见病。与人体各组织结构的衰老有关。最常见的有关节退行性改变，如颈椎病引起的颈项酸痛，上肢麻木；肥大性脊柱炎引起的腰背酸痛；膝关节炎导致的膝关节肿胀疼痛；跟骨骨刺引起的足跟疼痛等。此外，还有肩周炎引起的肩关节痛、抬举受限；以及痛风、风湿性或类风湿关节炎、更年期激素改变引起的关节肌肉酸痛等。中医治疗老年人筋骨酸痛的方法很多，如在中医治疗的同时，进行一些药膳食疗，也能起到舒筋活络、

强筋壮骨、通经止痛之功效。

八仙酒

将五加皮 180 克，白术 120 克，何首乌、生地、当归各 90 克，续断、杜仲、怀牛膝各 60 克各药切碎，放入适量水中煮 2 小时，乘热加好酒 1.5 千克，封固 7 日即可。

每日饮 10~20 毫升，或随量饮之。

滋肾养血，除湿通络，强筋壮骨。适用于肾中阴血不足，又感风湿，致经络痹阻、腰膝酸痛、下肢沉重无力者。

人参固本酒

用优质白酒 1.5 千克，盛入罐内；将人参 60 克，天门冬（去心）、麦门冬（去心）、怀生地、怀熟地、枸杞子各 120 克，龟板 60 克（酥炙黄脆），制首乌 120 克，当归 30 克各药切碎，装入绢袋内，扎紧袋口，吊入酒罐内，将罐口封固，7 日后酒成。

空腹随量饮之。

益气固精，补髓健骨。适用于老年人久病气血精髓不足，筋骨失养，疼痛酸软无力者。

人参指生晒参或白参，白酒的量不宜少，否则人参含量太高，对腹胀便秘者不利。

五加皮酒

将五加皮 250 克洗净晾干，放入布袋内，扎好袋口，用白酒 1.5 千克浸泡，加盖密封，3~4 星期后开封。

每次饮 20 毫升，一日 1~2 次，或随量饮之。

祛风活血，强筋壮骨。适用于肾气不足，风湿痹阻于肌肉关节所致的骨节酸痛，肢体麻痹不遂，下肢无力，及卒中

后半身不遂者。

3. 骨质疏松

骨质疏松，即是骨骼多孔，单位体积内骨量减少，影响骨结构功能。多见于老年人和绝经后的妇女。

本症分三个阶段：

初期，无症状，X线可见骨密度降低，亦称隐性骨质疏松；轻度，出现腰背酸痛、四肢乏力、周身疼痛、不耐劳力、劳后加剧、逸后减轻的病征，X线显示骨皮质变薄、纹理变粗等病变；重度，稍受外伤，或提重物，或猝然弯腰，均可引起腰背剧痛，X线提示胸腰某一椎体呈楔形变。

药膳以补肾填髓、强壮筋骨为主。

龟鹿八珍汤

乌龟 250 克洗净去内脏与头尾。鹿角胶 15 克放熟地黄 10 克加水炖烱，以上两味备用；党参 10 克，茯苓 10 克，白术 10 克，炙甘草 3 克，川芎 3 克，当归 6 克，白芍 10 克等药放水宽汤煎汁，去渣取汁；将乌龟整只投入药汁锅内，闷煮到龟肉烂后放入鹿角胶拌匀即成。

每日一小碗，空腹食之。

益气健肝，填精补髓。离治骨质疏松。

阴虚明显者，去川芎、当归，加麦冬、玄参。形寒怕冷、有汗、卫阳不固者加黄芪。如无鹿角胶，用龟胶、鳖甲胶、鹿肉均可。有外感发热者禁服。

龟蛇汤

将乌龟 1 只（250~500 克）、蛇 1 条（250~500 克，市售各种食用蛇均可）剖开去内脏，洗净后放入锅内，加生姜、

黄酒炖烂；巴戟天 6 克、黄芪 5 克、川贝母 5 克用布袋包好煎汁；将药汁倒入龟、蛇锅内同煮，调味后即成。

吃肉喝汤，每食 1~2 碗。

补阴益阳，填髓补精。适用于老年人患骨质疏松且阴阳两虚者。

有外感者不宜。

煨狗肉

将狗肉 250 克（含骨头）洗净，洗净后放入锅内加生姜，黄酒炖煮；待狗肉半熟后，加入熟附子 6 克，煨烂，加调味即成。

食肉喝汤。

填精养髓，补肾阳。适用于骨质疏松而肾阳虚者。

阴虚内热者禁服。

甲鱼汤

甲鱼 500 克去内脏与头，洗净放入锅内加生姜、黄酒、清水煮熟；将山药、骨碎补各 10 克、枸杞子 5 克水煎，去渣取汁；将药汁倒入甲鱼锅内，直至煮烂，调味即成。

食肉，喝汤，每日 1~2 次，每次一小碗。

填精补髓，补益肾阴。适用于老年患骨质疏松而阴虚偏旺者。

形寒怕冷阳虚者不宜。

五、心脑血管疾病

1. 高血压症

中老年人，若长期患有高血压症而得不到有效的控制，常会引起心、脑、肾等脏器动脉硬化，发生冠心病、脑溢血、脑血栓等严重并发症。本症在西药降压治疗或中药辩证治疗的同时，若能配合食用一些具有益肝肾、平肝阳、清心降火、健脾化痰、活血化瘀功效的药膳，对于提高疗效、改善症状、预防各种并发症的发生，均有一定的辅助作用。

山楂冬青茶

将干山楂 10 克、毛冬青 10 克洗净，放入锅中，加入适量水煎汤。

代茶饮。

清热解毒，活血通脉。适用于老年人形体肥胖、肌肉坚实、面色紫黑、目睛冲血、脾气急躁、舌红苔黄腻属瘀血热毒之高血压。

毛冬青性味苦寒，有扩张血管、抗菌消炎的作用，对阳虚证者不宜。

小蓟醋花生

将干小蓟 500 克洗净切碎，加水 2000 毫升，煎至 1000 毫升时，去渣再浓煎成 500 毫升，装入瓶内，冷藏，花生仁（连皮）500 克、米醋 250 毫升一起装入瓷坛内，以浸没花生为度，密封浸泡 7 天。

每天早晨吃醋花生仁 10 粒；晚上取小蓟煎液 10 毫升，

醋花生 10 粒，加白开水 100 毫升兑服，30 天为一疗程，一般 1~3 个疗程。

清热凉血，活血降压。适用于早、中期之原发性高血压。脾胃虚寒者忌服。

天麻鱼头

将鲢鱼头 1 个（带一段鱼肉，约重 600 克）去鳞、鳃后洗净，皮上划刀，装入沙锅内；将天麻 25 克用米泔水浸泡 4~6 小时捞出，放米饭上蒸透，趁热切成薄片，与川芎 10 克、茯苓 10 克拌匀，放入鱼头里，再放进黄酒、葱、姜，放入清水适量，煮 30 分钟，使鱼汤成乳白色，放入糖、盐、味精、胡椒粉、香油、酱油、清汤，淀粉勾芡即成。

佐餐。

平肝熄风，利水活血。适用于眩晕头痛、肢体麻木、胸闷、小便不利、下肢浮肿之中老年高血压症患者。

花鲢鱼，又称胖头鱼、鳙鱼。有暖胃、益脑、去头眩、强筋骨之功效。但性甘温，故阴虚火旺者慎用。

葛粉芹菜粥

将带根芹菜 120 克洗净，切碎；粳米 250 克淘净，与芹菜、葛粉 120 克（取葛根洗净后粉碎，水洗数次，去渣沉淀后倒去上面清水，将沉淀物晒干，研成细粉，即成葛粉）一起放入锅中，武火烧沸，再用文火熬至米烂，放入食盐、味精调和即成。

空腹适量食之。

清热平肝，生津止渴，祛风降压。适用于肝阳上亢、肝火偏旺，症见头痛头胀、目赤升火、烦躁易怒、形体肥胖、

动则多汗、项强便溏、大便干结的原发性高血压者。芹菜有水芹和旱芹两种，旱芹又名香芹，入药最佳，故又称药芹。本药膳除可降血压外，还有降低胆固醇作用，对冠状动脉硬化患者亦有益处。

2. 高脂血症

高脂血症很容易导致动脉粥样硬化，发生心绞痛、卒中等心脑血管疾病，是威胁老年人身体健康的一个重要因素。不少中草药有较好的降脂作用，配合低脂、低糖、低热量食物制成的药膳，对降低血脂、预防动脉粥样硬化的发生，均有较好的效果。

山楂降脂茶

将生山楂 10 克，干荷叶 5 克，白菊花 5 克三味放入杯中，用沸水冲泡。

代茶饮，每日 1 剂。

健脾利水，消食降脂。适用于高脂血症、原发性高血压症。凡胃酸过多、胃、十二指肠溃疡者慎用。

泽泻决明茶

将泽泻 10 克，草决明 15 克，两味药一起放入锅中，用水煎。

代茶饮。

清肝利湿，通便降脂。适用于高脂血症。大便溏薄、泄泻者不宜。

香菇豆腐羹

将油锅烧热，放入干香菇 25 克（水发，洗净，切丝），鲜笋 100 克（切丝），略炒，加入豆腐 400 克、黑木耳 25 克

(水发) 水适量, 同煮 5 分钟, 再加盐、味精调味, 淀粉勾芡起锅, 撒上胡椒粉、葱花, 淋上麻油即成。

佐餐。

益胃健脾降脂。适用于高脂血症、高血压者。黑木耳除补肾外, 还有活血化瘀之功。此外, 还有抗癌作用。香菇有降脂和抗癌作用。

海带汤

炒锅中放油少许, 放入洗净的海带丝 50 克(切丝) 萝卜 150 克(切丝) 略炒, 加水适量, 煮 10 分钟, 再放入盐、味精调味。

佐餐。

消食祛脂。适用于高脂血症、形体肥胖、痰多口黏者。

大便溏薄不成形者不宜。

3. 冠心病

冠心病, 是心脏冠状动脉粥样硬化而导致心肌供血不足的一种心脏疾患, 本病的发病率正在逐年增加, 特别是脑力劳动者为多。如能长期服食具有振奋心阳、行气消瘀、化痰宽胸作用的药膳, 对改善症状, 减少或预防心律失常、心绞痛的发生, 有较好的作用。

洋参粥

将西洋参 3 克晒(或烘)干, 研粉; 肥玉竹 10 克水煎, 取汁去渣; 放入淘净之粳米 60 克和西洋参粉同煮成粥。

每日晨起空腹时趁热食之。

益气养阴, 补心宁神。适用于冠心病气阴两虚者。

西洋参性凉而益气, 凡体虚有热不宜应用人参者皆可以

此代之。凡体质虚寒腹泻冷痛、虚脱肢冷者忌用。

三灵丹酒

将三七粉 5 克、灵芝粉 30 克、丹参粉 5 克与白酒 500 克一起放入酒坛内，密封，每日振荡 1 次，浸泡 15 日后开封。

每日适量饮之。

活血化瘀，养心安神。适用于冠心病心血瘀阻明显、胸痛胸闷、失眠头晕、面色暗黑、舌紫脉涩者。三七治冠心病心绞痛有一定疗效，但凡出血而见阴虚口干者，须配滋阴凉血药同用。

葛根栝蒌饼

葛根 100 克切片，水磨澄取淀粉；栝蒌瓢 250 克加水适量，以小火煨熬后与干葛粉、白糖 100 克拌和成馅；将面粉 750 克加水适量揉成面团，发酵，然后作成面饼或包子，烙熟或蒸熟。

每日适量食之。

宽胸化痰，润肠散结。适用于冠心病痰气交阻、胸闷胸痛、痰多气喘、大便秘结，项强者。

栝蒌在九、十月间成熟，取其瓢。脾胃虚寒、大便不实有寒痰、湿痰者不宜。

薤白粥

将薤白 10 克（鲜品 30 克）洗净、粳米 60 克淘净，一起放入锅中，加适量水，煮成粥。

空腹食之。

通阳理气，宽胸止痛。适用于老年人患冠心病而胸中阳气不足、胸部闷痛、怕冷面白、动则气急者。

阴虚发热、气虚滑利者慎用。

4. 卒中瘫痪

卒中，在急性期过后往往留下半身不遂、口眼歪斜、语言不清、反应迟钝等后遗症，严重者瘫痪在床，生活不能自理，给晚年生活带来许多痛苦，也给家庭增添许多困难。医家认为，老年人卒中后正气亏虚，气血运行滞缓，痰湿、瘀血停于肢体经络，蒙蔽脑窍，以致偏瘫、言语不清。可采用中西药、针灸、功能锻炼等治疗方法，若同时配合服用具有益气扶正、化痰消瘀、疏通经络的药膳，一方面可改善脑部供血情况，帮助肢体功能的尽快恢复，另一方面则可调整体质状况，防止卒中的再次发生。

天麻酒

将天麻、怀牛膝、炒杜仲各 30 克切碎，装入布袋内，放入黄酒 1000 克中浸泡 30 天即成。

每饮一小盅，一日 2 次。

平肝熄风，强筋壮骨。适用于卒中后肢体偏瘫麻木，手足屈伸不利，腰膝酸软无力，头晕目眩者。阴虚火旺者慎用。

北芪当归煲鸡脚

将黄芪、当归各 15 克洗净，放入布袋内，扎紧袋口，同洗净的鸡脚 50 克一起放入锅内水煎，取出药袋，加葱、姜、食油、盐、料酒各适量，煮到烂熟为度，加味精少许。

饮汤，吃鸡脚。

益气、活血、通络。适用于卒中后遗症和气虚血瘀的卒中偏瘫、四肢无力者。

地龙桃花饼

将北黄芪 100 克、当归 50 克，红花、赤芍各 20 克、川芎 10 克浓煎取汁；将地龙烘干研成粉，和适量白糖、玉米面 400 克、小麦面 100 克等一起拌匀，再和上药汁，调和成面团，制成 20 个小饼，将桃仁匀布饼上，入笼中蒸熟即成。

边吃饼，边喝粥。每日 2~3 次，每次 1~2 个小饼。

益气活血、通络治痿。适用于偏瘫患者。地龙即蚯蚓的干尸。

5. 糖尿病

糖尿病，或称为“消渴病”，是一种常见慢性疾患，可以发生各种心、脑、肾的并发症，如脑血管意外、冠心病心绞痛、肾病水肿、脉管炎下肢疼痛、白内障等，严重时可危及生命。对糖尿病必须进行长期药物治疗与饮食控制。中医传统的饮食疗法是糖尿病治疗中一种重要的辅助手段，针对患者不同的体质、不同的病理状态，选择不同的药膳，对于控制血糖、改善症状、延缓病情的发展，均有很好的效果。

山药粥

将干山药片 30 克与粳米 50 克同煮成粥。

可用为早、晚餐，温热食之。

补脾益肾，滋阴润肺。适用于糖尿病脾肾两虚、肺胃阴亏者，症见形体肥胖，肌肉松弛，口渴喜饮，大便不实，腰膝无力者。大便干结、腹胀满闷者慎用。

参地小麦茶

将西洋参 3 克、地骨皮（切碎）20 克、麦门冬 10 克、小麦 10 克洗净，用清水同煎，去渣取汁。

代茶饮之。

清热凉血，健脾益气，养阴止渴。适用于糖尿病口渴口苦，五心烦热，骨蒸劳热，形体消瘦者。外感风寒发热及脾虚便溏者不宜。

茶叶鲫鱼

将鲫鱼 1 条（约重 150 克）去内脏及鱼鳃，保留鱼鳞，把茶叶 10 克塞满鱼腹，煨熟；或放入盐、葱、姜、料酒少许，蒸熟。

去茶叶，食鱼。

健脾利湿，消除烦渴。适用于患糖尿病而脾胃虚弱、水湿不化、消渴饮水不止者。

鲫鱼为淡水鱼之上品，但需注意不可同鸡、羊、狗、鹿肉同食。

另外不宜与麦冬、沙参同用，不宜与芥菜同食。阳盛之体和素有内热者食之则不宜，易助热而生疮疡。

桑白花粉兔肉煲

宰杀兔子 1 只（约重 1000 克）后剥皮去内脏，洗净切块；洗净天花粉 60 克与鲜桑白皮 200 克，一起放入布袋内，扎紧袋口，放入锅内煎水，取出药袋；将兔肉放入锅内，加葱、姜、食油、盐、料酒各适量，煮至烂熟为度，加味精少许。

适量食肉并饮汁。

补中益气，清热止渴。适用于患糖尿病而气阴两虚、肺热偏盛、口渴引饮、消瘦、小便不禁，或水肿腹胀者。

兔肉所含蛋白质高于牛、羊、猪肉，亦为完全蛋白质食物，但脾胃虚寒者忌食。

6. 肥胖病

肥胖病(体重指数大于28者)的发病率日渐上升。与肥胖病有关的一些疾病,如高血压、冠心病、糖尿病、高血脂等疾病的发病率也呈上升趋势。另一方面,肥胖病能使某些疾病加重,据统计,在患有气管炎、肝癌、肝硬化、胆结石、糖尿病、心脏病、肾脏病、卒中、妊娠毒血症等疾病的人中,肥胖病病人的死亡率比体重正常的人要高得多。因此,有效地控制肥胖,是预防各种与肥胖病有关的老年病的重要环节。适当地控制高糖、高脂肪食物的量,增加活动量,并配以合适的药膳,可达到良好的减肥效果。

三花减肥茶

将玫瑰花、茉莉花、玳玳花、川芎、荷叶各5克水煎沸后,去渣取汁。

代茶饮。

理气宽胸,活血消瘀,清利头目。适用于中老年人形体肥胖、头晕目眩、胸闷腹胀、咽中有痰者。脾胃虚弱者慎服。

冬瓜粥

先将新鲜连皮冬瓜100克(或冬瓜子干品15克,鲜品30克)洗净,切成小块,用水1000毫升煎约10分钟,去渣,放入粳米50克煮粥。

早、晚食之。

清热止渴,化浊利湿。适用于中老年肥胖、浮肿、气喘、小便不利者。有虚寒、久病滑泄者不宜食用。

荷叶茶

用水250毫升,放入荷叶(洗净,晒干)10克,煎沸。

代茶饮。

清热利湿，活血降浊。适用于中老年肥胖而伴见大便偏软、下肢经常浮肿、烦躁口渴者。

凉拌醋黄瓜

鲜黄瓜 500 克洗净，在开水中烫一下、沥干切片。金针菜 15 克水发洗净，去蒂后放入适量水内煮 5 分钟，取出沥干，再加入黄瓜，加醋、盐、味精少许，拌匀即成。

佐餐。

清热化痰、安神，减肥、降压。适用于中老年肥胖而伴有高血压、心烦失眠者。

六、其他疾病

1. 贫血

黄芪鸡汁粥

将母鸡 1 只（重约 1000~1500 克）剖洗干净浓煎鸡汁，将黄芪 15 克煎汁，每次以粳米 100 克煮粥。

早晚趁热服食。

益气血，填精髓，补气升阳，固表止汗。适用于久病体虚、气血双亏、营养不良的贫血患者。

感冒发热，外邪未尽者忌服。

羊骨粥

先将羊骨 1000 克左右打碎，加水煎汤，然后取汤代水同粳米 100 克煮粥，待粥将成时，加入细盐、生姜、葱白，稍

煮二三沸即可。温热空腹食用。10~15 天为一疗程。

宜于秋冬季食用。

补肾气，强筋骨，健脾胃。适用于血小板减少性紫癜、再生障碍性贫血。

感冒发热期间宜停服。

动物肝粥

将动物肝（猪肝、羊肝、牛肝、鸡肝均可）100~150 克洗净切成小块，与粳米 100 克、适量的葱、姜、油、盐一起加水约 700 克，煮成粥，待肝熟粥稠即可食。

每日早晚空腹趁热顿食。

补肝，养血明目。适用于气血虚弱所致的贫血、夜盲症、痞眼、目昏眼花等。

鸡汁粥

将母鸡 1 只剖洗干净，浓煎鸡汁，以原汁鸡汤分次同粳米 100 克煮粥，先用旺火煮沸，再改用文火煮至粥稠即可。

每日早晚餐，温热服食。

滋养五脏，补益气血。适用于老年体弱、病后、产后羸瘦、虚弱劳损等一切气血不足衰弱病。

伤风感冒或发热不宜食用。

小米龙眼粥

将小米小米 50~100 克与龙眼肉 30 克同煮成粥。待粥熟，调入红糖。

空腹食，每日 2 次。

补血养心，安神益智。适用于心脾虚损、气血不足、失眠健忘、惊悸等症。

莲子龙眼粥

将莲子 15 克、龙眼肉 10 克、糯米 30 克同煮为粥。温热食。每日 2 次。

补心脾，益气血。适用于失血性贫血。

红枣黑木耳汤

将黑木耳 15 克、红枣 15 个用温水泡发放入小碗中，加水和冰糖适量，再将碗放置蒸锅中，蒸 1 小时。

每日 2 次，吃木耳、红枣，喝汤。

清热补血。适用于贫血。

山药天花粉汤

将山药、天花粉各 30 克同煎汤。

每日分 2 次服完。

补脾胃，生血。适用于再生障碍性贫血。

鳊鱼鳔当归汤

将鳊鱼鳔，当归各 10 克，红枣 10 枚 3 味水煎。

每日 2 次，可长期服用。

大补气血。适用于再生障碍性贫血。

山药紫荆皮汤

将山药 30 克，紫荆皮 9 克，大枣 10 枚 3 味水煎。

每日 1 剂，每日 3 次服。

健脾益血，补肾养阴。适用于低热的贫血患者。

鸡血藤煲鸡蛋

将鸡血藤 30 克、鸡蛋 2 个加清水两碗同煮，蛋熟后去壳再煮片刻，煮成 1 碗后，加白砂糖少许调味。

每日 2 次，饮汤，食鸡蛋。

活血补血，舒筋活络。适用于妇女月经不调、贫血等症。

糖饊加味红枣

花生米 100 克略煮一下，放冷，取皮，与泡发的红枣 50 克同放煮花生米的水中，再加冷水适量，用小火煮半小时左右，捞出花生米皮，加入红砂糖 50 克，待糖溶化后，收汁即可。

每日 3 次，随量食。

补气生血。适用于产后营养不良性及恶性贫血、血小板减小症。

2. 流行性腮腺炎

赤小豆末

赤小豆 50 克，浸在清水中，30 分钟后取出少许，捣烂敷患处。

另煎汤内服。每日一次。

黄花菜羹

鲜黄花菜（又名金针菜）50 克（干品 20 克）。加适量水煎，食盐调味，喝汤吃菜。

每日一次。

丝瓜末

丝瓜 500 克。将丝瓜切碎焯存性，研末，水调成稀糊状，涂患处。

每日 3 次。

也可用丝瓜茎或叶捣烂，置纱布中绞汁涂患处。

大蒜泥

大蒜籽 10 克，米醋 10 毫升。将大蒜籽剥去外衣，加入

米醋同捣如泥，敷患处。

每日 2 次，随捣随敷，至肿消退止。

3. 甲状腺功能亢进症

本病属于中医学的“瘿气”范畴，与“消瘦”、“心悸”等也有联系。其病因与情志失调和素体阴虚密切相关。长期精神抑郁，则肝气滞痰凝之症；素体阴虚之人，郁火伤阴，更易出现心、肝、肾阴亏虚的表现，甚至发生阴竭阳脱的危候。

夏枯草煲瘦肉

夏枯草 30 克，猪瘦肉 100 克。夏枯草煎汁，入猪瘦肉煮至熟烂即可。

饮汤食肉，每日 1 次，可常服。

清肝散结。适用于单纯性甲状腺肿大。

蚝豉海带汤

蚝豉 100 克，海带 25 克，发菜 15 克。将蚝豉、海带、发菜洗净，放入锅内，加水适量煮汤。

每日分 2 次服完，可连服数日。

清热化痰，软坚消肿。适用于青春期甲状腺肿大。

紫菜瘦肉汤

紫菜 30 克，猪瘦肉 60 克。猪肉切片，与紫菜同煮汤。

每天 1 次食肉饮汤，常用。

散结消瘿。适用于地方性甲状腺肿。

紫菜萝卜汤

紫菜、陈皮各 15 克，白萝卜 250 克，食盐少许。萝卜切丝，与陈皮、紫菜同放沙锅内，加清水适量煮熟，盐调味。

每日 1 次服食，常用。

理气化痰消癭。适用于地方性甲状腺肿、甲亢。

萝卜海带汤

海带 50 克，生牡蛎 30 克，海蛤壳、陈皮各 10 克，白萝卜 250 克，食盐少许。

将海带、牡蛎、海蛤壳、陈皮放消锅内，加水同煎 30 分钟，去渣取汁，以药汁煮萝卜，熟后调味。

每日服食 1 次，常用。

理气化痰。适用于地方性甲状腺肿、甲亢。

西红柿豆腐汤

豆腐 4 块，西红柿 150 克，木耳、冬笋、豌豆各 15 克，湿淀粉 9 克，生油 9 克，葱、盐等调味品适量。上物共烩汤服食。

隔天 1 次，连服数次。

输筋理气。适用于心热症。

鲫鱼豆腐汤

豆腐 4 块，鲫鱼 500 克，油、盐、姜、葱、酱油、味精调味品各适量。共炖汤服食。每天 1 次，连服数天。

祛痰通气。适用于甲状腺亢进等症。

龙牡汁

龙骨、牡蛎各 30 克，竹菇 15 克，桔梗 9 克，淡菜 15 克，红糖适量。加水煎服。

每天 1 剂，连服数剂。

通肝理气。适用于心热症、精神亢奋等。

4. 牙齿松动不固

许多老年人因牙龈萎缩，而牙齿松动脱落，甚至全口无牙，使他们不能正常进食，摄取全面营养有困难，从而使体质下降、衰老加速。中医认为，肾主骨，齿为骨之余，老年人肾气已衰，不能养齿固齿，就会发生牙齿松动脱落。如能采用具有补肾气、强筋骨作用的药膳进行食补，长期服用，可使肾气充盛、牙齿坚固。

五煎膏

将旱莲草、黑桑椹、何首乌、生地黄、白茯苓各 250 克，五味药切片，加水煎汁 3 次，去渣，将 3 次滤液合并，煎熬浓缩成膏，装入瓷罐内并将罐口封固好，埋入土内 7 日。

每次服 2~3 匙，开水冲服，每日 3 次。

固牙齿，乌须发，壮筋骨。适用于中老年人肾阴亏虚、牙齿松动脱落、筋骨酸痛、腰膝无力者。

地黄饼

取甑 1 只，放入生地黄 2.5 千克（洗净，去苗），上先铺布一层，再以净土一层封闭，隔水蒸熟，取出晒干，再蒸再晒，如此 3 次；然后以生姜汁浸之，晒干，制成小饼。

每日 1 饼，晨起含化。

固齿乌发，生津养液。适用于老年人形体消瘦、阴虚火旺、牙齿疼痛松动、须发早白者。

5. 耳鸣耳聋

老年耳鸣、耳聋，是指出现不同程度的耳内蝉鸣，听力减退，甚至听力丧失的症状。耳聋常兼耳鸣，或由耳鸣发展而来。与体质关系十分密切，男性多于女性，有明显的遗传

因素，是老年人的多发病。中医认为，肾开窍于耳，中年以后肾中精气日衰，不能上养耳窍，就会产生耳鸣、耳聋。或老年人肾阴不足，肝阳偏亢，上扰耳窍，也可影响听力，是一种衰老性疾病，大多属生理性耳聋范畴。对这一病症，应从中年期开始预防，保护肾气，适当服用有关药膳，并避免过多的噪声，起居饮食有节制，就可能防止耳聋的发生。

参芪菖蒲粥

先将磁石（捣碎，用绵裹好）60克放入于锅中，以水6升，煮取2升；再加入党参（研末）20克、黄芪15克、防风（去叉，研末）7.5克，石菖蒲（用米泔水浸一夜，锉，焙）10克，用小火同煮15分钟；去渣取汁后放入猪肾（去筋膜，细切）1对及粳米250克，如常法煮粥。

空腹食之。

益气补肾，祛风聪耳。适用于老年肾气不足之耳鸣、耳聋，并伴有头晕、眼花、腰酸膝软者。

菖蒲猪腰羹

用水2000毫升煮石菖蒲（用米泔水浸一夜，锉，焙）60克，取汁1500毫升，去渣，加入猪腰（去筋膜，细切）1对、葱白10克（切碎）、粳米80克（淘净）及调料，煮成羹即可。

空腹食之。

益肾聪耳。适用于老年肾气不足，耳窍闭阻之耳聋及耳鸣如风水声音。

磁石羊肾粥

先用水3升煮磁石250克（捣碎，淘3遍，绵裹），煎至1.2升，去磁石，放入羊肾1对（去脂膜，研烂）及粳米80

克煮成粥。临熟放入酒 60 毫升调和，空腹食之。

养肾脏，强骨气，益精髓，除烦热，聪耳目。适用于老年肾虚肝旺之耳鸣、耳聋者。

脾胃虚弱者慎用。

6. 健忘失眠

健忘，是指记忆减退、遇事易忘的一种病症。进入老年期后，有些老人体力与脑力活动均明显减少，脑动脉弹性变差，甚至脑细胞萎缩，脑部供血不足，从而导致记忆力下降。本病防治除应作情绪志趣、生活起居等的调养外，更需有恰当的脑力活动，这是预防健忘的有效方法。同时选择具有养心健脑、增强记忆功能的中药与食品，配制成美味可口的药膳，长期服用，可改善脑部营养供应，延缓大脑衰老，预防老年性痴呆的发生。

失眠，则指入睡困难，或睡后易醒、醒后难以再睡，或时寐时醒，或彻底不眠的情况，实际上失眠也是一种衰老现象，是老年人的常见病症。对它的治疗，除应进行药物治疗之外，还需重视精神调摄，保持心情舒畅，消除顾虑和紧张情绪，起居有时，适当的户外活动和体育锻炼。忌烟、酒、浓茶及含咖啡因之类的饮料，睡前更是忌讳。此外，选用具有一定治疗作用的药膳，长期坚持服用，也不失为一种有效的好方法。

长生酒

将枸杞子、茯神、生地、熟地、山萸肉、牛膝、远志、五加皮、石菖蒲、地骨皮各 18 克各药锉碎，用绢袋盛好，用优质白酒 1 千克浸 14 日。

每日适量饮 25~50 毫升。

清心神，生精血，益气力，壮下元，强记忆。适用于中老年人肾不足，症见记忆力明显下降、前说后忘、精神疲倦、腰膝酸软者。

枸杞叶莲子炒猪心

将猪心 1 个洗净，切成小块；将莲子去衣、去心，煮烂，锅内加花生油少许，将煮烂的莲子、枸杞叶 150~200 克和猪心同炒熟，加食盐少许调味。

任意食用。

除烦益智，养血宁心。适用于心血不足，心火偏旺之健忘者。

强记茶

将熟地、莲子（去衣）、生枣仁各 30 克，远志 6 克，制石菖蒲 9 克各药洗净后一起煎汤。

每日 1 剂，代茶饮，连服 30 剂。

补心益肾，增强记忆。适用于心慌气短、睡眠不安者。

茯神酸枣仁粥

先用 3 碗水煮酸枣仁、茯神各 30 克，煮至 2 碗水时，去药渣，再放入洗净之粳米煮成粥，加食盐少许调味。

任意服食。

宁心安神、舒筋养髓，适用于中老年人神经衰弱、失眠多梦、四肢酸痛或拘挛麻痹者。

如无茯神，用茯苓也可，对中枢神经有镇静作用，并有抗肿瘤、降血脂和利尿功效。

7. 痢疾

马齿苋绿豆汤

将鲜马齿苋 120 克与绿豆 60 克同煎汤。

每日服 2 次。

清热解毒，杀菌止痢。

白蜜马齿苋汁

将鲜马齿苋 1000 克洗净榨汁，加入白蜜 30 克或白糖适量。

一次服下，每日服 2 次。

清热解毒，杀菌止痢。对急性菌痢、便下脓血，有肯定疗效。

野苋汤

将鲜野苋草 500 克洗净煎碎，加水煎取浓汁，加白糖少量调味。

每服 200 克，每日 3 次。

清热解毒，抗菌消炎，止血止痢。对细菌性痢疾尤有效。

绿茶煎

将绿茶 100 克，煮取浓汁 300 克。

每次服 100 克，加醋 10 克，热饮，每日 3 次。

清心明目，止渴除烦，化痰消食，利尿解毒，消炎止痢。

姜茶乌梅饮

将绿茶 6 克、生姜 10 克、乌梅肉 30 克切碎共放保温杯中，以沸水冲泡，盖严温浸半小时，再入红糖。

趁热顿服，每日 3 次。

清热生津，止痢消食，温中。适用于细菌性痢疾和阿米

巴痢疾。

葡萄姜蜜汁

用 5 克绿茶，冲茶水 1 杯，对入葡萄汁、姜汁各 50 克、蜂蜜即可。

每日 2 次，趁热顿服。

除烦止渴，健胃止痢。适用于细菌性痢疾。

绿茶蜜饮

将绿茶 5 克放入瓷杯中，以沸水冲泡盖紧温浸 5 分钟再调入蜂蜜即可饮用。

趁热顿服，每日 3~4 次。

清热生津，止痢消食。适用于细菌性痢疾。

鲫鱼羹

将大鲫鱼 1000 克去鳞、鳃和内脏，洗净。在鱼腹内装入陈皮 10 克、缩砂仁 10 克、芫荽 10 克、大蒜两头、泡辣椒 10 克、胡椒 10 克、葱、食盐、酱油。在锅内放入菜油烧开将鲫鱼放入锅内烧熟，再加入水适量，炖成羹即成。

空腹随量食。

醒脾暖胃。适用于脾胃虚寒之慢性腹泻、慢性痢疾等。

大蒜粥

紫皮大蒜 30 克去皮，放沸水中煮 1 分钟后捞出，然后取粳米 100 克，放入煮蒜水中煮成稀粥，再将蒜放入粥中，同煮为粥。

可供早晚餐，温热食。

下气，消炎，健胃，止痢。适用于急性菌痢。

有慢性胃炎及胃、十二指肠溃疡的老人忌服。

马齿苋粥

将鲜马齿苋 60 克（干品 30 克）洗净切碎，同粳米 100 克煮粥。

可供早晚餐，温热食。

清热止痢。适用于急、慢性细菌性痢疾和肠炎。

脾虚慢性泄泻者忌服。

苋粥

将新鲜苋菜 150 克去根，洗净切碎，同粳米 150 克煮粥。

可供早晚餐或作点心服食。

清热解毒，抗菌止痢。适用于老年人急性细菌性痢疾和肠炎。

脾虚便溏者不宜多服。

薤白粥

取薤白 10~15 克（鲜者 30~50 克）同粳米 100 克煮粥。

可供早晚餐温热食。

宽胸，行气，止痛。适用于老人慢性肠炎、菌痢以及冠心病胸闷不适或心绞痛。

多食发热，不宜多服、久服。

韭菜粥

将新鲜韭菜 30~60 克（或韭菜籽 5~10 克）洗净切细（或将韭菜籽研为细末）。先煮粳米 100 克为粥，待粥沸后，加入韭菜或韭菜籽细末、精盐，同煮成稀粥。

温热食，每日 2 次。

补肾壮阳，固精止遗，健脾暖胃。适用于虚寒久痢以及阳痿、早泄、遗精、白浊。

韭菜宜采用新鲜的煮粥，现煮现吃，隔日粥不要吃。阴虚内热、身有疮疡以及患有眼疾者忌食。炎热夏季不宜食用。

茶叶粥

取茶叶 10 克先煮取浓汁约 1000 克。去茶叶，在茶叶浓汁中加入粳米 50 克、白糖，再加入水 400 克左右，同煮为稀稠粥。

每日 2 次，温热食。

化痰消食，利尿消肿，益气提神。适用于急慢性痢疾、肠炎。

此粥有提神兴奋作用，所以睡前不宜食。产妇哺乳期及习惯性便秘者忌食。

乌梅粥

将乌梅 15~20 克煎取浓汁去渣，入粳米 100 克煮粥。粥熟后加冰糖适量，稍煮即可。

每日 2 次，温热食。

生津止渴，敛肺止咳，涩肠止泻。适用于久泻、久痢等。

急性泻痢和感冒咳嗽者禁用。

8. 抑郁症

抑郁症是临床上常见的精神病型精神障碍之一，它以精神抑郁为主要特征。而食欲不振，体重减轻则是抑郁症的主要症状。根据临床经验和国内外有关文献，抑郁症患者出现营养妨碍时的食疗原则归纳如下：

以高热量易消化的食品为主。可选用牛奶、豆浆、藕粉、糕点、果酱抹馒头、肉末炖蛋的食品。

避免刺激性食物。辣椒、酒、葱、姜和醋等应忌食，特

别在夜间失眠时，更要控制咖啡、茶等兴奋性饮料。

常饮果汁。由于植物神经系统障碍及药物副作用，常可引起口渴，应常以果汁，牛奶，豆浆的富含营养为饮料。

白天食前 30~60 分钟静注 5 个单位的胰岛素和 20% 葡萄糖液，以引起食欲。

除上述外，由于抑郁症有轻重之分，病情不一，其饮食的宜忌也应引起注意：

轻、中度抑郁症患者当缺乏食欲，消瘦明显时，要顺其口味，可将进餐环境布置舒适，设法使其对进食产生兴趣。每次少量进餐，两餐间备有糕点及不含酒精的饮料，如果汁，汤汁等。对于厌恶普通饮食者应劝以富有营养的流质食物，如牛奶、豆浆、蛋汤、枣子汤、赤豆汤等。

重度抑郁症患者是指完全没有食欲，长期拒食而致身体消瘦衰竭的患者。可选择下列三种配方：

牛奶鸡蛋汤

牛奶 1500 毫升，鸡蛋 6 只（300 克），糖 225 克，盐 10 克。

每次饮用 300~400 毫升。日饮 4~5 次。中间加喂果汁或菜汤 4~5 次。每次 100~200 毫升。全日总量为 2400 毫升。这样可得到蛋白质 75 克，脂肪 84 克，糖 300 克，热量 8862 千焦。

牛奶米面羹

牛奶 900 毫升，米汤 300 毫升，蛋黄 6 只，炒面粉 60 克，麻油 42 克，糖 240 克，盐 5 克，菜水 200 毫升，总量 2400 毫升，分 5~6 次服食。这样的营养素配比也较合理，

可得到蛋白质 45 克，脂肪 107 克，糖 357 克，热量 10794 千焦。

奶蛋粉

奶粉 50 克，糖 50 克，葡萄糖 150 克，蛋 2 个（100 克），牛奶 1000 毫升，巧克力 30 克（相当于可可粉 15 克），总量 2000 毫升，分 4~5 次/日。可得到蛋白质 61.8 克，脂肪 74.6 克，糖 288.5 克，热量 8520 千焦。

9. 口腔病症

牙周病是由萌出不全的智齿、急性病毒或细菌感染，以及过食辛辣刺激等物引起的牙周病变。本病随病情进一步发展，炎症扩散，可引起颊部肿或扁桃体周围脓肿，甚至引起脓毒败血症。

本病祖国医学属“牙咬痛”、“合架风”；“牙痛”、“牙衄”等病症范畴。智齿冠周炎，多由风热之邪袭少阳，或风热外乘，湿热蕴蒸；或阴亏络空，少阳胆少火循经上逆而成。急性多发性龈脓肿，多由阳明胃经火毒上蕴而成。牙龈出血是肠胃积热化火，阴虚火动，肾亏火炎而致。

发菜蚝豉汤

猪瘦肉 500 克，蚝豉 250 克，发菜 100 克，眉豆 200 克。将发菜浸软，用生油数滴搓后洗净；蚝豉浸软；猪瘦肉、眉豆洗净。将眉豆放入煲内，加清水适量，大火煲滚后，放入蚝豉、猪瘦肉再煲滚改慢火煲 1 小时，放入发菜再煲 1 小时，调味即可。

喝汤，食肉。

健脾滋肾，清退虚热。适用于阴虚内热，牙痛，口舌生

疮，咽干颊肿，脾虚胃弱，眼脸肿等。感冒发热者不宜食用。

由牙龈病、口腔粘膜等疾病引起的口有臭气，称为口臭。它是由一种症状，也可见于鼻咽喉疾病中。出现此症应找出原发病灶，及时治疗，控制感染，不然难以治愈。

萝卜薄荷汤

萝卜 20 克，薄荷 10 克。前一味水煎，待烂加后一味一滚即取下，去渣喝汤。

每天 1 次，连服 3 天。

适用于风湿侵袭型的口臭病人。

薏仁山药汤

薏苡仁 30 克，山药 30 克，二药水泡同煎。

每天 1 剂，连服 3~5 天。

清热养阴，利湿，排脓，消肿。适用于急性多发性牙龈脓肿。

龙胆山药汤

龙胆草 3 克，生梨二个(切片)，淮山药 30 克，三味水浸，煎汤吃。

每天 1 剂，连服 5 天。

适用于肝旺克土型的口臭。

白耳蜜

白木耳 30 克，蜂蜜 10 毫升。白木耳煎汤，冲服蜂蜜。

每天 1 剂，连服 7 天。

适用于肾虚火浮型口臭。

莲藕羹

莲芯 20 克，藕 30 克二味水浸煮烂服食。

每天一剂，连服 5~7 天。

适用于肝火上冲引起的口臭。

莲芯荷叶汤

莲芯 30 克，荷叶一张。莲芯浸水煮，烂后加荷叶再煎，滚后待温服。代水多饮。

清热消炎。适用于急性多发性牙龈脓肿。

10. 外科手术前后

外科手术前后的饮食忌对手术的成功与否及疾病的康复有着重要的意义。手术对人体造成创伤、失血、感染、麻醉等常常会发生代谢紊乱、水电解质愈合及疾病的恢复。因此，合理的饮食、适当的忌口和补充营养在外科手术中占有极其重要的地位。

手术后由于经历了创伤、失血的过程，导致气血两亏，故应大补元气，促进患者的康复。饮食上应以富于营养，易于消化为原则。

归芪鸡汤

母鸡 1 只（去毛及内脏），当归 20 克，黄芪 100 克。上三物同煮成鸡汤，加适量调料。

佐餐饮汤。

补气血。适用于术后调理。

党参茯苓八宝鸡汤

鸡肉 500 克，瘦肉、杂骨各 150 克，党参、茯苓、炒白术、炙甘草、熟地黄、白芍、当归、川芎各 15 克，葱、生姜、食盐少许。

将党参等用料用纱布袋装好扎紧口，先用清水浸洗。将

瘦肉、鸡肉分别洗净，放滚水锅中略煮，冲洗干净；骨洗净敲碎；生姜洗净拍碎；葱洗净。将用料同放入煲中，加水适量，用大火烧滚。

去浮沫，加入生姜、葱，用慢火煲3小时至鸡肉烂熟。将汤中各物捞起，弃布袋、生姜、葱不用，鸡肉和瘦肉稍凉，切成条，汤可加盐少许调味。

佐餐食。

调补气血。适用于气血两虚、面色萎黄，食欲不振，四肢乏力等。

鸽芪汤

鸽子一只（去毛及内脏），生黄芪25克。上二物同煮成汤，加适量调味品饮用。

佐餐常食。

有生肌长肉的作用。

参枣冬菇瘦肉汤

瘦肉500克，党参、冬菇各75克，红枣6个，生姜4片。瘦肉洗净；冬菇浸发，剪去蒂；党参、生姜、红枣（去核）洗净。

将全部用料放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲2小时，调味即可。

脾胃寒滞或外感发热者不宜食用。

补气健脾。适用于手术后体弱、脾胃气虚、食欲不振、形体虚羸、神疲乏力等。

人参汤

人参3~5克，陈皮10克，砂糖30克。将二味熬汤取汁，

调入砂糖即成。

代茶频饮。

益气健脾化痰。适用于脾气虚弱之倦怠乏力等症。

山参鹌鹑汤

山药、党参各 20 克，鹌鹑 1 只，精盐适量。将鹌鹑洗净，切块，放沙锅中加入山药、党参及适量精盐、清水，用文火炖煮 30 分钟即可。食肉，饮汤。

健脾益胃、强壮身体。适用于体质虚弱、脾胃不足的食欲不振、消化不良、四肢倦怠等症。

山药鱼片汤

鱼肉 250 克，山药 20 克，海带丝、豆腐、调料等适量。将鱼肉切片，山药研成粉末。在锅中加水，放入海带丝和山药粉。

煮开后放入豆腐块和鱼片及适量盐，煮熟后加入葱花、胡椒粉等即可。

佐餐食用。

健脾益胃、滋补强壮。适用于脾胃虚弱、消化不良、病后无力等症。

百合乌龟汤

百合瓣 30 克，大枣 10 余枚，净龟肉 50 克，调味品各适量。将乌龟肉切块，大枣去核；3 味共放沙锅中加入调味品及清水适量，以文火炖煮至龟肉烂熟即可。

食肉，饮汤。

补肾养心，滋阴生血。适用于心肾阴虚所致的心烦失眠、心悸怔忡等症。

鱿鱼补益汤

鱿鱼 2 尾，调料适量。将鱿鱼洗净入锅，加适量水入生姜、胡椒等炖至鱼熟即可。

佐餐食用。

补元气、益脏腑。适用于脏腑不足、元气虚弱等症。

八鲜八补汤

人参 3 克，干贝、熟火腿各 20 克，冬笋 50 克，水发海参、猪肉、鸡肉各 100 克，海米 15 克，葱、姜、精盐、味精、料酒、猪油各适量。

将人参用温水湿焯切成薄片，用白酒浸泡 5~7 日（每日晃动 1~2 次），纱布滤取药液，取药液约 25 毫升，人参片留用。

干贝、海米用温水浸泡；火腿、冬笋切片；鸡肉、猪肉切成小块；海参切小丁，控去水分备用。

锅中放入猪油，投入葱、姜、料酒烹炒，加水适量，再加入精盐、干贝、海米、火腿，冬笋、猪肉、鸡肉，武火煮开后打净浮沫，用文火炖至肉烂，加入海参丁、人参药酒再煮 10 分钟左右，最后加入人参片焖片刻，味精调味。

佐餐食用。

大补元气。对身体虚弱者可增强体质。

牛肉返本汤

牛肉 250 克，山药、莲子、小茴香（布包）、大枣各 30 克。将牛肉切块，与其他药物一同加水适量，小火炖至烂熟，酌加食盐调味。

饮汤吃肉（除茴香外，均食之）。

补脾益气。适用于脾胃虚弱、气血不足、虚损羸瘦、体倦乏力等症。

栗子猪展汤

猪展肉 500 克，栗子 200 克，淮山 100 克，陈皮 2 片。栗子去壳，用滚水拖过，去衣；陈皮浸软，刮白；淮山洗净、猪展肉洗净。

将全部用料放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 3 小时，调味即可。

脾胃寒湿、外感发热者不宜食用。

补气健脾，厚肠止泻。适用于脾胃气虚，体倦乏力，食欲不振等。

11. 放疗化疗后食疗

白果发菜汤

白果 20 枚，发菜 25 克，鸡丝、鸭丝、猪肉丝各 20 克，盐、味精各适量。白果煮烂，去外壳内皮。将发菜与鸡丝、鸭丝、猪肉丝、白果、盐同煮汤，汤熟加味精即可。

佐餐服食。

滋阴补阳，软坚散结。适用于化疗后气阴两亏之患者。

鹅血山药汤

鹅血 100 克，山药 50 克，黄芪 30 克。先将鹅血放入碗中，隔水蒸熟，切成小块。山药、黄芪洗净，入锅加水，煎煮半小时，去渣留汁，加入鹅血块，再煮 10 分钟即成。

分 2 次饮服，当日服完。

益气补虚抗癌。适用于放疗、化疗病人肺脾两虚，头昏、乏力、气短、白细胞下降。

胡萝卜马蹄竹蔗汤

胡萝卜、马蹄各 250 克，竹蔗 1 条。将胡萝卜去皮，洗净，切厚片；马蹄去皮，洗净，切两半；竹蔗削皮，斩段，破开。

把全部用料一齐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煮 2 小时即成。

每次 100 毫升，每日 3 次。

滋润解热，生津止渴。适用于各种癌肿放化疗期间热盛伤津者。

番茄豆腐鱼丸汤

鱼肉 120 克，番茄 150 克，豆腐 1 件，葱 1 根。将番茄洗净，切块；豆腐洗净，切小块；葱去须，洗净，切葱花；鱼肉洗净，沥干水剁烂，调味，搅起胶做鱼丸。

把豆腐放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，放番茄，再煮沸几分钟，放鱼丸、葱花，煮熟调味即可。

佐餐随量饮用，每日 1~2 次。

清润生津，开胃消食。适用于癌症放疗、化疗期间及治疗后胃津不足者。

花旗参广柑羹

鲜广柑（去皮、子、膜）150 克，花旗参片 5 克，冰糖 120 克，食用橘子香精适量，水 1000 毫升。将去皮、膜、子的鲜广柑瓣与冰糖加水煮沸，花旗参放冰糖碗中蒸 30 分钟，混合后放冷，置冰箱冷冻。饮用时加入适量水果型香精。

根据口味，还可选用柠檬、橘子、菠萝、香蕉、樱桃、荔枝、龙眼等水果，做成各种不同的鲜果羹。

清甜可口，大补气津。适用于病后、术后补气生津。

阿胶芝麻核桃羹

阿胶、核桃肉各 150 克，黑芝麻 250 克，桂圆肉 50 克，冰糖 2000 克。将阿胶烊化，加冰糖、芝麻、核桃肉、桂圆肉同放入蒸锅内，隔水蒸 2~3 小时，成膏状即可。

每次服食 30 克，每日早晚各 1 次。

滋养肝肾，补血安神。适用于化疗后肝肾不足之患者。

海参茯苓羹

枸杞、茯苓各 25 克，水发海参 250 克，食盐少许。枸杞子、茯苓加水煎汁，去渣取汁炖煮海参至熟烂，加盐调味。

佐餐食用。

滋补脾肾，益气生血。适用于化疗后脾肾阳虚之患者。