

shiwuhanliangwenre
shuxinggongxiao
suchashouce

食 物

寒凉温热

属性功效速查手册

大白菜



味甘，性微寒。归肺、胃、膀胱、大肠经。能“通利肠胃，除中烦，解酒渴”。



玉 米

味甘，性平。归胃、大肠经。有预防便秘等胃肠道疾病、降低胆固醇等功效。

南远顺 编著

中国纺织出版社

shiwuhanliangwenre
shuxinggongxiao
suchashouce

食 物

寒凉温热

属性功效速查手册

南远顺 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物寒凉温热属性功效速查手册 / 南远顺编著. --

北京: 中国纺织出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5180-2537-4

I. ①食… II. ①南… III. ①食物养生-手册 IV.

①R247.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第077159号

责任编辑: 张天佐 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京盛通印刷股份有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年6月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 226千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换





第一章

食物与健康的隐秘关系

药食同源，简单养生 2

了解药食同源 2

如何运用药食同源 2

解密食物的“药性” 3

食物之四性 3

食物之五味 3

食物之归经 3

得天时助养生，四季养生各不同 4

春季养生 4

夏季养生 6

秋季养生 9

冬季养生 12

认清体质，辨证饮食才健康 14

阴虚体质 14

阳虚体质 14

气虚体质 15

湿热体质 16

痰湿体质 17

血瘀体质 17

气郁体质 18

特禀体质 19

平和体质 19





第二章

蔬菜类寒凉温热属性速查

大白菜——蔬菜中的“美容师” 22

西蓝花——平民的“医生”，天赐的“良药” 24

油菜——健体降脂宽肠道 26

菜花——血管的“清道夫” 28

豇豆——蔬菜中的减肥助手 30

茄子——养胃抗衰，防出血 32

胡萝卜——物美价廉的“小人参” 34

白萝卜——埋在土中的“清热健胃药” 36

西红柿——降压补血的“爱情果” 38

冬瓜——利水消肿，吃出窈窕身材 40

黄瓜——减肥美容且醒酒 42

苦瓜——餐桌上的降糖药 44

南瓜——亦菜亦粮的蔬菜 46

青椒——碧绿青翠散寒湿 48

丝瓜——全能营养高手 49

西葫芦——减肥清热降血糖 50

菠菜——“红嘴绿鹦”好营养 52

莴笋——贫血患者的好食材 54

竹笋——素菜第一品 56

芦笋——清肺降压的“蔬菜之王” 58

圆白菜——减肥佳蔬 59

洋葱——抗寒杀菌的“菜中皇后” 60

莲藕——老幼皆宜的御膳贡品 61

芹菜——降压安神好帮手 62

土豆——十全十美的明星菜 64
茼蒿——天然保健品 66
空心菜——通便解毒，胜似清泻剂 67

第三章

菌菇类寒凉温热属性速查

平菇——补虚益气、增强免疫力的宝贝 70
草菇——排毒强身小能手 72
猴头菇——抗衰老的“海味燕窝” 73
金针菇——健脑益智的优良食材 74
香菇——营养价值居植物之巅 76
黑木耳——养血驻颜的素中之荤 78
银耳——淡化黄褐斑的延寿上品 80

第四章

畜肉类寒凉温热属性速查

猪肉——诸肉不如猪肉 84
猪肝——进补的顶级天然食物 86
猪肚——看似柔弱的滋补品 88
猪血——减少体内垃圾的“液态肉” 90
牛肉——病后调养的“肉中骄子” 92
羊肉——冬季驱寒进补的“主角” 94

第五章

禽蛋类寒凉温热属性速查

鸡肉——强身健体的理想食品 98
鸭肉——滋阴补血，美容佳品 100
鹅肉——人体“软黄金” 102

鹌鹑蛋——“动物人参”秋补佳品 103

鸡蛋——平价滋补品 104

鸭蛋——滋阴清肺，美容养颜 106

第六章

五谷杂粮类寒凉温热属性速查

小麦——养心除烦，美容除皱 110
玉米——缓解便秘的“良药” 112
大米——营养的基础来源 114
小米——粮中精品 116
黑米——药食兼备的食粮 118
荞麦——降糖养心又护胃 120
薏米——生命健康之禾 122
燕麦——降脂护心、健体控糖之佳品 124
黄豆——最好的美容食物之一 126
豆腐——素食主义者的保健品 128
黑豆——滋补肾脏的“豆中之王” 130
绿豆——祛火消暑的“良品” 132
黑芝麻——长寿的法宝 134
红豆——利水消肿的“相思豆” 136





第七章

水果干果类寒凉温热属性速查

- 苹果——水果治病的“灵丹” 140
- 梨——清热滋养的“百果之宗” 142
- 桃——酒后最佳甜点 144
- 红枣——一天吃三枣，美容健体不显老 146
- 葡萄——滋阴补血的“水晶珠” 148
- 柿子——清肺养生的“水果王” 150
- 柑橘——保健佳果 152
- 菠萝——一个凤梨满屋香 154
- 荔枝——补血养颜的“果中之王” 156
- 芒果——“热带水果之王” 158
- 西瓜——天然美容品 160
- 核桃——健脑健身营养果 162
- 栗子——延年抗衰的“干果之王” 164
- 松子——延年益寿“仙丹” 166
- 杏仁——药食兼备的降胆固醇良品 168

花生——养生健脑的“长生果” 170

莲子——老少皆宜的滋补佳品 172

第八章

海鲜类寒凉温热属性速查

- 草鱼——心血管患者的首选 176
- 鳊鱼——夏令滋补的首选 178
- 鲤鱼——餐桌上的常客 180
- 鲫鱼——冬季佳肴，别样鲜 182
- 带鱼——来自深海的营养品 184
- 紫菜——理想的营养佳品 185
- 海参——海产中的佼佼者 186
- 虾——强身健体的“大力丸” 188
- 鲑鱼——排毒养颜的能手 189
- 海带——海洋中的长寿菜 190

第九章

调味料寒凉温热属性速查

葱——散寒解表的良药 194

蒜——土地里长出的“抗生素” 196

姜——御百邪，助阳气 198

花椒——让人欲罢不能的味道 200

桂皮——祛寒提香的高手 202

小茴香——提味增鲜的厨房之宝 204

胡椒——闻名世界的麻香调料 205

大料——给人温暖的调味料 205

豆蔻——增强免疫力的香料 206

青蒜——天然的“青霉素” 206



附录 1 食物寒凉温热速查表 207

附录 2 食物五味速查表 208

附录 3 了解节气，科学养生 209

附录 4 切勿踏入的饮食误区 214

附录 5 二十四节气养生歌诀 216

编者公告

本书旨在为广大读者提供健康饮食的指导，并非医疗手册。如果您怀疑自己身患疾病，建议您及时到医院接受必要的治疗。

食物与健康的 隐秘关系

第一章





药食同源，简单养生

了解药食同源

药食同源是指有些药物和食物之间并无绝对的分界线，他们是同一起源的，既是食物又是药物。有些食物不仅为我们提供了生长发育必需的营养成分，而且还具有调养气血、预防疾病的功效。所以，药食同源是中医对药膳的独特见解，通过食用食物来预防和改善疾病也是较安全、健康的方式。

药食虽同源，但是食物的药性要比药物小很多，所以比较适合长期食用，并且在食用过程中能起到保养身体和预防疾病的作用，这就是食疗养生的理论基础。

如何运用药食同源

要了解什么是药食同源，就要首先了解材料的“药性”，再根据自己的体质和病情来选择合适的食物，经过科学合理地烹调，做出不仅色香味俱全，而且还能起到强身健体、预防和改善疾病作用的美味佳肴。对于这一点，古代名医已经深谙其道，如名医扁鹊曰：“为医者，当洞察病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后用药。”这种食疗观念对后世的影响很大，可以说是一种很先进的医学概念。

要想更好地在日常生活中落实药食同源的概念，除了了解食材的“药性”和自身的体质特点外，还要遵循季节的变换来选择最合适食物，只有这样才能真正做到药食同源。正如古人所说：“上医治未病”，最好的医生是在疾病发生之前就把身体调理好了，从而避免疾病的发生。

食疗（饮食疗法）是防治疾病、维持或恢复身体健康的首选方法，所以平时要按照季节多吃一些符合自身体质的食物，使身体随时处于最佳状态。





解密食物的“药性”

中医理论认为，每种食物都有其特定的性味、归经，不同的性味、归经对身体的作用和功效不同。这所谓的性味、归经即为食物的“药性”，要想“越吃越健康”，就要先了解食物的性味、归经。

食物之四性

食物的四性是指寒、凉、温、热四种属性，寒热属性不明显食物则归于平性，但习惯上仍称为四性。食物的四性主要是根据吃完食物后对身体产生的作用来划分的。一般来说，寒性、凉性的食物能减轻体内热象，清热解渴；而食用后能减轻身体寒象的就归于温性、热性。其实，所谓寒、凉、温、热的区分都只是程度上的差别，寒性的程度比凉性深，性温、性热也是如此。

另外，中医认为食物有改善和缓解疾病的功效，所以掌握了食物的四性就可以根据自己的体质来选择合适的食物。《黄帝内经》记载：“寒者热之，热者寒之。”就是说患寒性疾病的人应该多食用性质温、热的食物；患热性疾病的人应该多食用寒、凉的食物。

食物之五味

食物的五味是指酸、苦、甘、辛、咸5种味道。即指食物因功效不同而具有酸苦甘辛咸等味，既是食物作用规律的高度概括，又是部分食物真实滋味的具体表示。

食物之归经

归，即归属，指食物作用的归属；经，即人体的脏腑经络。归经，即食物作用的定位。

虽然很多人还对归经二字不太理解，但它们已经深入到我们的日常生活中。例如，大家都知道枸杞子能够补肝，这里就有归经，因为枸杞子归肝经，所以常吃枸杞子对肝脏有益；姜具有温中止呕、温肺止咳、发汗解表的作用，其中呕吐属于脾胃病变，咳嗽和发汗属于肺经症状，因此，姜就归脾、胃、肺经；香蕉既能润肺止咳，又能通便，这是香蕉属于大肠经的缘故。

可见归经就是食物的功效属于哪一经络，作用于哪一经络。



得天时助养生，四季养生各不同

春季养生

春季养生以养肝为主

春季补五脏应以养肝为先。中医认为，肝脏像春天一样，具有启动人体五脏生机的作用。肝脏在春天功能最旺盛，所以肝气通于春，春天是补肝、养肝、治肝病的最佳时节。补肝应注意“五多五少”。

- 多主少副：多吃主食，少吃副食。大米、白面含糖量高，营养较丰富，又容易消化吸收。其他杂粮和豆类，虽然营养价值很高，但相对较难消化吸收。

- 多菜少果：多吃蔬菜，少吃水果。蔬菜含有丰富的维生素、膳食纤维和矿物质，有疏通血管和疏通肠道的特殊功能，是人们三餐离不开的宝贝。水果虽然营养丰富，能帮助消化，但因含有较多的鞣酸，若多吃，不仅伤脾胃，也伤肝肾，影响消化吸收。

- 多奶少肉禽蛋：多喝奶类，少吃肉禽蛋类。鸡鸭鱼肉蛋虽然含有丰富的蛋白质、脂肪、矿物质和部分维生素，但胆固醇、动物性脂肪含量高，多食容易使人发胖，危害健康。

- 多水少油：多喝水，少吃油。油能融化脂溶性维生素A、维生素D、维生素E、维生素K，改变食物的口味，提供人体所需的能量，然而过多食用，容易发胖，



诱发高脂血症、高胆固醇、动脉粥样硬化等心脑血管疾病。

●多彩少单：多吃五颜六色的食物，少吃口味单调的食物。人体五脏各有所爱，肝爱绿。春天肝最累，应多吃些肝脏喜欢的绿色食物。

多吃甘甜之物以养脾胃

“春日宜省酸增甘，以养脾气。”这是因为春季为肝气旺的季节，肝气旺则会影响到脾，所以春季容易出现脾胃虚弱病症。酸性食物入肝，甜性食物入脾。多吃酸味的食物，会使肝功能偏亢，还易引起胃酸分泌障碍，影响消化吸收，故应少食酸涩、油腻之物，以增强脾胃功能。另外，初春阳气初发，辛甘之品可助春阳。故春季饮食调养，宜选择辛、甘温的食品，忌酸涩生冷的食品，以养脾胃。

饮食宜清淡

春季人易上火，出现小便赤黄、便秘、舌苔发黄等症状。因肝火上升，致使肺阴更虚，肺结核等病菌容易乘虚而入。由于春季气温变化较大，加上细菌，特别是病菌开始繁殖，活力增强，容易侵袭人体而致病，因此，春季饮食应清淡，多食绿色食品，以保证摄取足够的维生素和



矿物质，增强机体免疫力，防止上火感冒。蔬菜中的维生素C具有抗病毒的功能，胡萝卜等黄绿色蔬菜含有的维生素A具有保护和增强上呼吸道黏膜和呼吸器官上皮细胞的功能，从而抵抗各种致病因素的侵袭。圆白菜、西蓝花等绿色蔬菜中的维生素E具有提高人体免疫功能、增强机体抗病能力的作用。食用菌是春天的天然保健品，其含有的钙和多糖可以增强机体抵抗病原体的能力。

巧吃食物除“春困”

春天气候转暖后，体表的毛细血管因舒展而需要增加血流量，导致脑组织的血流量相应减少，脑组织供氧不足，容易感到困倦、疲乏、昏昏欲睡、情绪不稳、多梦、思维活跃而难以集中，这就是所谓的“春困”。尤其年老体弱多病者，对不良刺激承受能力差，春季常多愁善感，烦躁不安。适当的饮食调养有助于减轻“春困”。首先要合理安排三餐热量的摄入，早餐的热量摄入宜最多，中餐次之，晚餐最少。春季里饮食宜清淡，甜食、油腻和难消化的食物，容易使人疲惫，体温、血糖降低，情绪低落，工作效率下降。另外，要保证摄取足够的优质蛋白和水果蔬菜。蛋白质能合成各种酶，增强身体的抗氧化能力，缓解疲劳。新鲜蔬菜、菌

藻类、奶类等，可以中和体内的“疲劳素”——乳酸，以缓解身体疲劳的症状。此外，维生素B₁、维生素B₆、维生素B₁₂等B族维生素是缓解压力、营养神经的天然解毒剂，是缓解疲劳必不可少的营养素，也是最容易缺乏的维生素，适量补充对慢性疲劳综合征的人尤其有益。

野菜——不可多得的保健能手

春天是各种野菜生长旺盛的季节，野菜不仅营养丰富、味道鲜美，而且药用价值也很高。

但野菜本身具有一定的药性，并非人人都适合食用。野菜多为寒凉性，脾胃虚弱者食用易引起消化不良，甚至引发腹痛、腹泻等症状。即使是正常体质的人，也不宜多食野菜。对紫外线比较敏感和过敏体质的人也应慎食。另外，因其植物纤维含量比较高，婴幼儿消化能力弱，也不宜多吃。

春季养生经

- 春季适宜食当令蔬果。如草莓、韭菜、豌豆苗、荠菜、芹菜、茼蒿等，有助于预防春季容易出现的头晕、头痛、咽干、咳嗽、失眠等疾病。

- 春季应温补阳气，补充津液。宜多饮水，多食清肝养肝、清淡爽口的食物，包括甜味食品、新鲜蔬菜及水果。

- 春季宜食富含维生素和矿物质的食物。
如小白菜、油菜、辣椒、胡萝卜、菜花、圆白菜、芹菜、春笋、柑橘等。

- 春季调理常用中药。如西洋参、北沙参、百合、枸杞子、女贞子、红枣等。

- 春季调理常用的药膳。猪皮红枣汤、咸菜鲤鱼汤、猪肚马蹄汤、苋菜肉片汤等。



夏季养生

注意饮食，开胃健脾

夏季气温高，出汗多，饮水多，胃酸被冲淡，消化液分泌相对减少，胃肠功能减弱致使食欲不振，再加上天热人们贪吃生冷食物，易造成胃肠功能紊乱或因食物不清洁而引起胃肠不适。因此，夏季饮食应清淡而又能促进食欲，这样才能达到养生保健的目的。三餐安排要注意细粮与粗粮适当搭配。荤食与蔬菜配置合理，应以青菜、瓜类、豆类等蔬菜为主，辅以荤食。

利水渗湿是关键

夏天湿气重，易侵入人体。外湿入内，水湿固脾，脾胃升降失调，运化功能产生障碍，就会积水为患。常吃利水渗湿的食物能健脾，脾健从而使升降运化功能恢复，便可以行其水湿。

注意补充蛋白质

夏季的营养消耗较大，而天气炎热又影响人的食欲。除注意饮食清洁和清淡为主外，还要注意补充适量的蛋白质，如鱼、瘦肉、蛋、奶和豆类等，都是较佳的优质蛋白。

不可暴饮暴食

夏季饮食要注意节制，按时进餐，不能想吃就吃、不想吃就不吃。这样会打乱脾胃功能正常活动，使脾胃生理功能紊乱，导致胃病发生。此外，不能暴饮暴食，即不能过饱，尤其晚餐更不应饱食。谚语说“晚饭少一口，活到九十九”。《黄帝内经·素问》也指出“饮食有节”“无使过之”。

注意补充水、盐、维生素

夏季人体水分和盐丢失较多，应多喝水，并适量饮些淡盐水。但切忌饮水过多，以免增加心脏和消化系统的负担，甚至引起“水中毒”，故应采取少量多次的方法。暑天出汗多，随汗液流失的钾离子也较多，由此造成的低血钾现象会引起倦怠无力、



头昏头痛、食欲不振等症状。新鲜蔬菜和水果中含有较多的钾，可以适当多食。

炎热环境下汗液排出的水溶性维生素增多，尤其是维生素C，故极易造成人体维生素含量的不足。有人测定，每毫升汗液中维生素C可达10微克，如果排汗5毫升将损失50微克维生素C，因此，夏天人体维生素的需求比普通标准要高1倍以上。新鲜蔬菜和成熟水果维生素C含量较为丰富，食之有益。

忌多吃生冷食物

炎炎夏日，适当进食一些冷饮或饮料，能起到一定的祛暑降温作用，但贪凉饮冷，易助生内寒。生冷食物属寒性，寒与湿互结于脾胃易引发胃肠疾病。饮料品种较多，大都营养价值不高，多饮会损伤脾胃，影响消化，引起恶心、呕吐等还是少饮为好。大量冷饮进入肠胃后，特别是碳酸饮料，需要体内水分稀释，这会使人体更易受暑热侵袭。同时，冷饮进入体内，体内温度骤降，暑热积聚体内某些部位无法散发，则会使中暑的概率加倍。因此，渴勿暴饮，饮勿过寒。要少进食生冷食物和冷饮，特别是冰。否则贪凉饮，虽然一时舒适，但会造成汗出不畅，引发中暑，甚至引起体内寒邪侵袭，导致腹痛、腹泻。

宜多食苦味食物

入夏后，由于气温升高，有的人身体与气候不相适应，造成自主神经紊乱，出现头昏脑胀、疲乏无力、四肢酸痛、倦怠嗜睡、胸闷气短、精神不振、体重减轻、工作效率低下、甚至低热不退（体温在37~37.4℃之间波动），并且伴有口淡无味、食欲不佳等症状。这就是人们常说的“苦夏”。中医称为“暑伤气”。

引起“苦夏”的原因基本有两种：一种是体质因素，平时胃肠道消化吸收功能较虚弱，如果饮食失节，饥饱失宜，偏嗜生冷，损坏肠胃，以致抵抗力减弱，就很容易患“苦夏”；二是气候因素，夏季天气炎热，空气中湿度较高，暑湿邪气易乘虚而入，人们白天身处炎日之下，夜晚纳凉露宿或吹风扇，开空调过度，暑因寒发，容易患“苦夏”。

“苦夏”虽然不是一种疾病，但对工作、生活和学习都会造成不良影响。清淡饮食，少吃油腻食物有利于减轻症状。苦味食物具有解热除湿、抗菌消炎、增进食欲、清心除烦、醒脑提神、促进血液循环的作用。多吃苦味食物有利于调节身体阴阳平衡，帮助人们度过“苦夏”。

另外，夏季高温多雨，人体容易出现阳热过盛、暑湿困脾、津液损伤等病证。中医认为，“夏属火，主心”，夏天天气炎热，影响人体阴阳平衡，导致人火气

