

浓缩中医食疗精华
严选经典药膳数百例



中华药膳

大全



吃得智慧
滋补养生 祛病强体 美容养颜

活出健康

基于传统中医理论 结合现代人的生理特点 具有显著养疗效果

医学权威

有效解决现代人健康常见症状

星级大厨

联手出击 设计数百例食疗圣品

药补+食补

千年流传的中医食疗智慧 家庭必备的药膳制作手册

VOCD

名厨亲身示范 多款经典药膳 制作全过程



营养保健

中映良品 编著 成都时代出版社

江苏工业学院图书馆
藏书章

中华药膳

大全

中映良品 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华药膳大全 / 中映良品编著. —成都: 成都时代出版社, 2008.7

ISBN 978-7-80705-803-8

I. 中… II. 中… III. ①食物疗法②食物疗法—食谱
IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 082327 号

中华药膳大全

ZHONGHUA YAOSHAN DAQUAN

中映良品 编著

出品人	秦明
责任编辑	都玲玲
责任校对	张旭
装帧设计	◎中映良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	Www.chengdusd.com
印 刷	深圳市鹰达印刷包装有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	13
字 数	220千
版 次	2008年7月第1版
印 次	2008年7月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-803-8
定 价	39.80元

著作权所有·违者必究。举报电话:(028)86697083

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(0755)28650886

快节奏、高强度、高效率的生活现状，

使众多忙于工作、精神压力大的人们越来越吃不掉，因而前所未有的重视起自身保健来。

药膳食疗这一独特的中华饮食文化宝库中的奇葩，就显得越来越重要，也越来越发挥出其特有的光彩。

药膳是以药物和食物为原料，经过烹饪加工的一种具有食疗作用的膳食。

它是中国传统的医学知识与烹饪经验相结合的产物。

药膳并不是食物与中药的简单加工，而是在中医阴阳、虚实等辨证理论指导下，由药物、食品和调料三者精制而成的一种既具有营养价值，

又可防病治病、保健强身、延年益寿的食物。

本书从医学医理的角度出发，根据身体各个不同部位的需求，给予不同的药膳进行食疗，使身体机能得到更好的改善。

专家编写、名医指导、营养师分析、名厨料理是本书的最大特色。

所有的菜例，食用者得到美食享受，又在享受中使其身体得到滋补疾病得到治疗。所以说药膳是充分发挥中药效能的美味佳肴，

特别能满足人们『厌于药，喜于食』的天性。

我们精心编写的《中华药膳「大全」》，

希望您能在获得美味可口佳肴的同时，

滋补了身体，祛除了疾病，拥有健康、快乐的人生。



药食同源

前言

既饱口福，又强身体满足饕客的大餐



[第一篇]

食疗文化概述

中国食疗文化源远流长·····	1
中医饮食营养观·····	2
食疗功效有几何·····	3
性味归经知多少·····	5
食物的“黄金搭档”·····	7
食疗的“地雷区”·····	8
二十大最具人气的明星药膳·····	9

[第二篇]

..... 12

消化系统理疗篇

慢性萎缩性胃炎·····	13
胃溃疡与十二指肠溃疡·····	14
便秘·····	14
病毒性肝炎·····	15
肝硬化·····	15
胆囊炎与胆结石·····	16
结肠癌与直肠癌·····	17



清热泻火药膳系列..... 18

- 野生金霍斛蝎子炖老鸡..... 18
- 野生金霍斛炖龟..... 19
- 小米粬..... 20
- 酸菜全羊汤..... 21
- 糯香排骨..... 22
- 洋参双雪瘦肉汤..... 23
- 萝卜橄榄咸猪骨汤..... 23

健脾和胃药膳系列..... 24

- 山药膏蟹煲..... 24
- 浓汁猴头菇..... 25
- 番茄马铃薯脊骨汤..... 25
- 山药鸡丝粥..... 26
- 辣椒叶鸡蛋汤..... 26

消食化积药膳系列..... 27

- 蜜汁山楂..... 27
- 泰式咖喱虾..... 28
- 莲子淮山鸽子汤..... 29
- 山楂麦芽猪横膈汤..... 29
- 葛花苦瓜排骨汤..... 30
- 山药莲子猪肚汤..... 31
- 粉丝节瓜咸蛋瘦肉汤..... 31
- 冰糖炖香蕉..... 32
- 生姜大枣汤..... 33
- 山楂桂皮姜麦水..... 33
- 番茄红薯牛肉汤..... 34

[第三篇] 35

神经系统调养篇

- 失眠..... 36
- 癫痫..... 36
- 头痛..... 38
- 三叉神经痛..... 38

安神补脑药膳系列..... 39

- 灵芝土茯苓炖龙龟..... 39
- 脆银耳..... 40
- 鲜百合桂圆瘦肉汤..... 40
- 蘑菇余羊肉丸..... 41
- 莲子田鸡汤..... 42
- 天麻枸杞猪脑汤..... 43
- 大蒜拌牡蛎..... 44
- 鲜菇豆腐鱼头汤..... 44
- 烤鳗鱼饭..... 45

宁心镇静药膳系列..... 46

- 酱炖雉鸡肉..... 46
- 洋葱炒甜椒..... 47
- 香菇糙米饭..... 48
- 青葱炒虾米..... 49
- 虫花灵芝炖鸡..... 50
- 党参大枣猪心汤..... 51



[第四篇] 52
呼吸系统调养篇

肺病.....	53
慢性支气管炎.....	54
哮喘性支气管炎.....	55
急性支气管炎.....	56
散风化痰药膳系列.....	58
熏肉花椰菜.....	58
牛肉烩百合.....	59
菜干猪肺汤.....	60
蝉蜕冬瓜汤.....	60
白果青鱼丸.....	61
罗汉果川贝炖鹧鸪.....	62
参苓大枣鸡汤.....	62
清热利咽药膳系列.....	64
药材煮三色蛋.....	64
橄榄木耳炖猪肉.....	65
菊花北芪炖鹧鸪.....	66
金霍斛虫花炖乳鸽.....	67
清补凉乌鸡汤.....	68
止咳平喘药膳系列.....	69
川贝雪梨炖鹧鸪.....	69
川贝桔梗炖鹧鸪.....	70
苦瓜干贝炖龙骨.....	71
沙参玉竹炖乳鸽.....	72

[第五篇] 73
循环系统调养篇

防治心血管疾病的七大饮食原则.....	74
具有降脂作用的食物.....	76
高血脂症患者如何合理饮食.....	77
清热凉血药膳系列.....	78
海底椰炖雪蛤.....	78
清炒藕片.....	79
通菜茅根瘦肉汤.....	79
绿豆沙.....	80
牛肉萝卜豆腐火锅.....	81
珍珠煲草龟.....	82
归芪生姜羊肉汤.....	83
黄芪鲜菇炖黄鳝.....	84
降压排毒药膳系列.....	85
参须枸杞炖白鳝.....	85
五味双参炖鲫鱼.....	86
天麻炖鹧鸪.....	87
养心除脂药膳系列.....	88
什锦火锅汤煲.....	88
三色兔丁.....	89
五子养心粥.....	90
荞麦包.....	91
牛肉莲子红枣汤.....	92





[第六篇] 93

运动系统调养篇

运动系统疾病的分类.....	94
运动系统疾病的临床表现.....	94
运动系统疾病的饮食禁忌.....	95

强筋壮骨药膳系列..... 98

五香牛肉.....	98
牛大力炖鹿蹄.....	99
桑寄生牛尾汤.....	99
大骨浓汤.....	100
归参山药炒猪腰.....	101
牛奶大米粥.....	102
山药牛筋.....	103
当归鲍鱼炖排骨.....	104
人参牛肉冻.....	105
牛杂萝卜汤.....	106

养血生肌药膳系列..... 107

川贝鳄鱼炖鹧鸪.....	107
人参鸡丝冷盘.....	108
荷香红枣蒸甲鱼.....	109
人参首乌粥.....	110
红糟羊肉汤.....	111
木瓜鱼脯煲.....	112
蜜汁莲藕.....	113
杜仲月子水.....	113
蒜泥黄瓜.....	114
松仁枸杞炒饭.....	115
花生煲猪尾.....	116
百香果蜜梨海鲜.....	117
草菇炒田鸡.....	118
皮蛋瘦肉薏仁粥.....	118

[第七篇] 120

内分泌系统调养篇

内分泌的概念及分类.....	121
内分泌疾病的治疗原则.....	122
常见内分泌疾病的调理.....	122

清热燥湿药膳系列..... 125

银芽炒鳝丝.....	125
红枣炖兔肉.....	126
冬瓜老鸭汤.....	126
芹菜拌腐竹.....	127
干炒苦瓜.....	128
柠檬炒面.....	129

降糖解毒药膳系列..... 130

黑豆党参煲塘虱.....	130
荞麦煎饼.....	131
什锦瓦罐汤.....	132
蟹棒韭菜花.....	133
白菜煮豆腐.....	134

平肝润肤药膳系列..... 135

蛤蚧冬瓜盅.....	135
菌菇瘦肉汤.....	136
姜丝乌梅蒸草鱼.....	137
奶油蒸地瓜.....	138



第八篇

..... 139

泌尿与生殖系统 理疗篇

阳痿.....	140	鳗鱼枸杞汤.....	152
早泄.....	140	苁蓉黄精骶骨汤.....	153
遗精.....	141	豌豆荚炒鱿鱼.....	154
月经不调.....	141	枸杞烧海参.....	155
痛经.....	142	丹参豆腐羊肉.....	156
阴道炎.....	143	补气养血药膳系列.....	157
除湿利尿药膳系列.....	144	野生灵芝炖响螺.....	157
巴戟花胶炖鲜鹿尾巴.....	144	四物鸡汤.....	158
人参甲鱼炖老鸽.....	145	双参花蟹.....	159
冬瓜西瓜脊骨汤.....	145	黑豆烧排骨.....	160
白切羊肉.....	146	汁淋菠菜猪肝.....	161
无花果木耳猪肠汤.....	146	老姜炖鸭.....	162
羊肾红枣汤.....	147	人参红枣炖乌鸡.....	163
滋阴助阳药膳系列.....	148	调经止带药膳系列.....	164
巴戟苁蓉炖鹿鞭.....	148	池底参炖羊胎.....	164
枸杞煲鹿蹄.....	149	墨鱼黄花菜炖五花肉.....	165
极品蒸大虾.....	150	墨鱼汁炒饭.....	166
牛鞭姜汤.....	151	蔬菜炒刺参.....	166
苁蓉巴戟羊肉汤.....	151		





[第九篇]168

美容明目调养篇

饮食美容法的概念.....	169
饮食增强免疫力.....	170
饮食明目.....	171
美容养颜药膳系列.....	172
松茸烤排骨.....	172
牛肉香菇炖鲍鱼.....	173
花菇炖竹荪.....	174
冰糖燕窝炖鸽肉.....	175
姜酒土鸡汤.....	176
参芪玉米排骨汤.....	177
阿胶龙眼芝麻糊.....	178
红萝卜橙香鸡.....	179
芙蓉蒸蛋.....	180
青瓜拌牛柳.....	181
雪蛤海鲜羹.....	182

乌发明目药膳系列..... 183

家常胡萝卜片.....	183
鲍鱼内脏粥.....	184
什锦煎饼.....	185
青菜干贝烩洋菇.....	186
凤梨炒肉片.....	187
松子胡萝卜.....	188

增强免疫力药膳系列.....189

花雕黄鱼.....	189
醉鲜长江鲥鱼.....	190
山药炖牛肉.....	191
五彩蒸鸡.....	192
冬虫夏草炖鸭汤.....	192
花胶猪腰烩牛蛙.....	194
印度咖喱焗饭.....	195
斑兰椰浆饭.....	196
凉拌山药丝.....	197



中国食疗文化源远流长

Deep and Long History of Dietotherapy Culture

中国食疗文化的最大特点是浑然天成，效法自然。于日常生活必需的饮食之时，在不知不觉、有意无意之间，调和鼎鼐，强身益寿，治疗疾病。它无毒无害，使人置身于美食文化的高度享受之中。

药物的本义是指有毒的东西，而食物是无毒的。用无毒的食物保护身体健康、祛除疾病，当然是最佳选择，也最符合回归自然的标准。大自然为人类提供了生命动力的来源，人通过呼吸、饮食而得到它，故食疗寄寓于日常的饮食之中，是顺理成章的。

普通的饮食文化之“调和鼎鼐”，就在不知不觉、有意无意之间为我们提供了最好的食养、食疗之健康食品。这是因为“五味”代表着人体对各种各样营养物质的需求，人宜食杂，不应偏嗜。中国饮食文化不但菜品、食肴种类繁多，而且每种食品的烹制都应五味调和。这样不仅适应了口味的享受，同时又合乎身体气血的需求，故它们作为健康食品和保健食品，其价值也是不言而喻的。我们之所以说“不知不觉”、“有意无意”，即是指中国传统的饮食烹调原则“调和五味”与中医学的以四气五味原理为指导的用药原则相一致。

此外，几千年来传统的饮食文化环境、美食美器的配合、诗词歌赋的协调、酒茶等的消遣……其本身所具有的愉悦精神对促进身心健康的作用，也不可低估。现代医学也有采用音乐、环境治病等辅助疗法的。然而饮食文化环境本身不是为治病而设，并不刻意营造，而是与饮食文化共生。野餐有山水之美，令人心旷神怡；酒楼饭馆有繁华之美，让人感受温暖和热烈；茶室酒肆有朴实之美，使人如卸重担、歌足气力……有时餐室屏风的一幅画，或墙上的一副对联，也说不定正对上了某位食客的思想病根，或生愉悦，或开心扉，能起到辅助治疗的作用。文人士子聚在一起饮酒吟诗，更足以发泄郁闷，排遣烦恼，这好比一些餐馆内设卡拉OK，让人们有机会吼出胸中不快，也可调节情绪，愉悦人生。

所以，中国食疗文化的第一大功能机制，正是传统的饮食文化大背景的赐予，融合氛围，出之自然，让人们在享受中得到养生的益处。

中医饮食营养观

Nutrition in Traditional Chinese Medicine

张药疗与食疗相结合，讲究『天人合一』、『阴阳协调』、『食药同源』。中医最显著的特点是整体观念和辨证论治，主

1. 天人相应 整体营养观

中医常结合天人合一的整体营养观运用食物来达到补虚、泻实、调整阴阳的目的。自古以来，以养生益寿、防治疾病为宗旨的古代佛、道、儒、医、武各家学说，无不从人体内部与自然界的协调统一的理论来阐述人体的生、老、病、死规律，同时也应用天人相应的法则来制订各种休息劳作、饮食起居措施，对片刻不可离的饮食内容以及进食方式提倡既要注意全面膳食“合而服之”，同时又主张因时、因地、因人、因病之不同，饮食内容亦有所变化，做到“审因用膳”和“辨证用膳”。

2. 调理阴阳营养观

掌握阴阳变化规律，围绕调理阴阳进行食疗活动，使机体保持“阴平阳秘”，此乃传统营养学理论核心所在。正如《素问至真要大论》所说：“谨察阴阳之所在，以平为期。”中医理论认为，机体发生疾病，究其原因，皆因阴阳失调。因此，饮食养生、治疗与康复手段，和药物疗法、针灸、气功、按摩、导引等一样，都将调理阴阳作为基本原则。《素问·骨空论》说：“调其阴阳，不足则补，有余则泻。”对饮食的宜与忌，中医也以阴阳平衡作为出发点，有利于阴平阳秘则为宜，反之为忌。

3. 食药一体 营养观

食药同源。中医学历史表明，食物与药物同出一源，二者皆属于天然产品。食物与药物的性能相同，具有同一的形、色、气、味、质等特性。因此，中医使用食物或药物，或食物与药物相结合来进行营养保健、治疗康复的情况是极其普遍的。在《内经》所载的十三个方剂中，有一半是食物成分，这也是最早的“药膳”方。

食药同理 食物与药物同用，除因食药同源外，主要基于食物与药物的应用由同一理论指导，即食药同理。中医认为，机体衰弱失健或疾病的发生发展过程，就意味着阴阳两方面的互相消长，如阴阳的偏盛偏衰等。如何调整这种阴阳失调，张景岳说：“欲救其偏，则惟气味之偏者能之。”食物的防治疾病作用，也是通过祛除病邪，消除病因，或补虚扶弱，调整重建脏腑气机功能，来达到消除阴阳失调的。

全面膳食与审因用膳相结合营养观，所谓全面膳食，就是要长期或经常在饮食内容上尽可能做到多样化，讲究荤素食、主副食、正餐和零散小吃，以及食与饮等之间的合理搭配。既不要偏食，也不要过食或废食。



食疗功效有几何

『药疗』与『食疗』是中国饮食文化中的一大特色，食疗的功效到底怎么样，你知道吗？其实饮食的作用是由它自身固有偏性（性能）如『性』、『味』、『归经』、『升降浮沉』以及『补泻』等特性决定的。它体现在以下几个方面。



1. 预防作用

身体早衰和疾病发生的根本原因就在于人体自身，人体正气旺盛，而又能避免邪气的侵袭，就会保持健康状态，反之则发生疾病。一切有利于维护正气、抗御邪气的措施都能预防疾病；一切损害正气、助长邪气的因素都能引起疾病，从而导致早衰和死亡。预防是中医理论体系中的重要内容之一。

中医学早在一千多年以前，就有用动物肝脏预防夜盲症，用海带预防甲状腺肿大，用谷皮、麦麸预防脚气病，用水果和蔬菜预防坏血病等记载。

除了从整体观出发的饮食全面调理和有针对性的加强摄入某些营养食物来预防疾病外，中医学还发挥某些食物的特异性作用，直接用于某些疾病的预防。例如：葱白、生姜、豆豉、芫荽等可预防感冒；甜菜汁或樱桃汁可预防麻疹；用鲜白萝卜、鲜橄榄煎服可预防白喉；大蒜可预防癌症；绿豆汤预防中暑；荔枝可预防口腔炎、胃炎引起的口臭症状；红萝卜粥可预防头晕。

2. 滋养作用

饮食的滋养是人体赖以生存的基础。一个人一生中摄入的食物要超过自己体重的1000~1500倍，这些食物中的营养素几乎全部转化成人体的组织和能量，以满足生命运动的需要。

中医学认识饮食对人体的滋养作用是从整体观出发的。它认为各种不同的食品分别可以归某脏某经，从而滋养脏腑、经脉、气血，乃至四肢、骨骼、皮毛等。饮食进入人体，通过胃的吸收，脾的运化，然后输送全身，成为水谷精微，滋养人体。这种后天的水谷精微和先天的真气结合，形成人体的正气，从而维护正常的生命活动和抗御邪气（致病因素）。此外还形成维持机体生命的基本物质“精”。“精”藏于五脏，是脏腑功能活动和思维、意识活动，即“神”的基础。“气、精、神”为人体之三宝，生命之所系，而它们都离不开饮食的滋养。所以，战国时期的名医扁鹊曾经说：“安身之本必资于饮食。不知食宜者，不足以存生。”

常用的食补方法有平补法、清补法、温补法、峻补法四种。

3. 延缓衰老作用

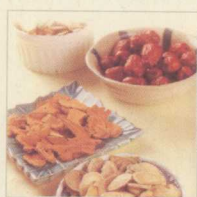
生、长、壮、老、死，是人类生命的自然规律。生命的最终衰亡是不可避免的。但是，若注重养生保健，及时消除病因，使机体功能协调，就能延缓衰老，所谓“延年益寿”还是可能的。

中医在应用饮食调理进行抗衰老防老方面，除因时、因地、因人、因病之不同，做到辨证用膳，虚则补之，实则泻之外，还常注意对肺、脾、肾三脏的调理。因为这三脏在生命过程中，特别

在机体与自然界的物质交换、新陈代谢过程中，起着极为重要的作用。早在两千年前，古人就认识到，肺“司呼吸”、“天气通于肺”，脾为“水谷之海”、“气血生化之源”，肾为机体的“先天之本”，因为“肾藏精”，“受五脏六腑之精而藏之”。

4. 饮食的治疗作用

食物与药物都有治疗疾病的作用。但食物每人每天都要吃，较药物与人们的关系更为密切，所以历代医家都认为“药疗”不如“食疗”。古代医者如此想，也是如此做的。在治疗过程中，确实先以食疗，后以药疗。只有食疗不能奏效时，才以药疗。古时人们称能用食物治病的医生为“上工”。例如宋代《太平圣惠方》中有这样一段记载：“夫食能排邪而安脏腑，清神爽志以资气血，若能用食平疴，适情遣疾者，可谓上工矣。”



饮食治疗作用有三个 方面

① 补——补益脏腑 中医主张体质虚弱或慢性虚症患者可用血肉之品来滋补。例如：鸡汤可用于虚劳，当归羊肉汤可用于产后血虚，牛乳饮用于病愈后调理，胎盘粉用于补肾强身，猪骨髓用于补脑益肾，动物脏器用于滋补相应的脏腑等。

米面果菜等也有改善人体机能、补益脏腑气血的作用。例如：粳米可补脾、和胃、清肺；荔枝甘温能益血，益人颜色，身体虚弱、病后津伤都可用它来滋养调补；花生能健脾和胃，滋养调气，营养不良、乳汁缺乏皆可用以补虚益气；黑芝麻有补血、生津、润肠、乌发的作用；银耳有益气生津等作用，可用于肺脾两虚、津亏阴虚体弱之人等。

② 泻——泻实祛邪 外部致病因素侵袭人体，或内部功能的紊乱和亢进，皆可使人生疾病。如果病邪较盛，中医称为“邪气实”，其症候则称为『实症』。若同时又有正气虚弱的表现，则是『虚实错杂』。此时既要针对病情进行全面的调理，又要直接去除病因，即所谓『祛邪安脏』。例如：大蒜治痢疾，山楂消食积，鳗鱼治肺癆，薏米祛湿，藕汁止咳血，赤豆治水肿，猪胰治消渴，蜂蜜可润燥等。

③ 调——调整阴阳 人体的生理机能只有在和谐协调的情况下，才能得以维持，从而处于健康状态，免受病邪的侵袭。生活中，饮食得当则可起到维持调和阴阳的作用。另外，对因为阴阳失调所导致的疾病状态，利用饮食的性味也可进行调节。根据阴阳失调的不同情况，可有扶阳抑阴、育阴潜阳、阴阳双补等很多方法。例如阳虚的人可用温补，选牛肉、羊肉、狗肉、干姜等甘温、辛热类食品补助阳气；而阴虚的人当用清补，选百合、淡菜、甲鱼、海参、银耳等甘凉、咸寒类食品养阴生津。

性味归经知多少

『食药同源』，食物和药物一样，有寒热温凉、辛甘苦咸及食物归经。熟知食物的性味归经理论，对掌握如何运用食物养生有重要的意义。



1. 食物的“性”

食物“气”或“性”与药性“四气”或“四性”说相一致。古人按寒、凉、(平)温、热基本上把食物分为四大类气质或性质。历代中医食疗书籍所载的食性很多，如大热、热、大温、温、微温、平、凉、微寒、大寒等，只是表明食物性能方面的差异程度，而无明显界限。以常见三百多种食物统计数字来看，平性食物居多，温热性次之，寒凉性更次之。从生活与临床应用食物经验看，寒凉性质食物多属于阴性，具有滋阴、清热、泻火、凉血、解毒作用。温热性质食物属于阳性，具有温经、助阳、活血、通络、散寒等作用。

2. 食物的“味”

食物的“味”，即是指食物的主要味道，仍概括为“五味”，即：甘(淡)、咸、酸(涩)、辛、苦。五味的作用与药物“味”的作用相一致。为酸收、苦降、甘补、辛散、咸软等。以常见三百多种食物统计数字来看，甘味食物最多，咸味与酸味次之，辛味更次之，苦味较少。

甘味食物具有补益和缓解疼痛、痉挛等作用，如蜂蜜、饴糖、桂圆肉、米面食品等。

咸味食物具有泻下、软坚散结和补益阴血等作用，如紫菜、海虾、海蟹、海蜇、龟肉等。

酸(涩)味食物具有敛汗、涩精、止泻、缩小便的作用，如乌梅、山楂、石榴、柿子等。

辛味食物具有发散、行气、活血等作用，如姜、葱、蒜、辣椒、胡椒等。

苦味食物具有清热、泻火、燥湿、解毒、降气等作用，如苦瓜、苦杏仁、橘皮、百合等。

此外，还有淡味，中医将之归于甘味范围，有渗利小便、祛除湿气等作用，如西瓜、冬瓜、茯苓、黄花菜、薏米等。

五味之外尚有“芳香”概念，是指食物的特殊嗅味，芳香性食物以水果、蔬菜居多，如橘、柑、佛手、芫荽、香椿、茴香等食物，芳香性食物一般具有醒脾开胃、行气化湿、化浊辟秽、爽神开窍等作用。

不同于药物“味”的作用方面，辛味食物(如辣椒、胡椒)、苦味食物(如苦瓜)，尚有健脾作用；咸味食物(如鱼、虾、蟹)，尚有补肾，养血作用。各种食物所具有的味可以是一种，也可以兼有几种，这表明了食物作用的多样性。至于五味的阴阳属性，则辛甘属阳，酸苦咸属阴。

3. 食物的归经

食物的“归经”也是食物性能的一个主要方面，归经显示某种食物对人体某些脏腑、经络、部位等的突出作用，它表明食物的重点选择性。实际上这是古人对食物作用选择性的认识，是食物作用的内在规律。中医还认为，食物的归经与“味”有一定的联系。正如《素问·至真要大论》所说：“夫五味入胃，各归其所喜……物化之常也。”一般情况下：



等疾患)。

咸味食物归肾经，用咸味食物(如甲鱼、昆布、海藻等)治疗肝肾不足，消耗性疾病(如甲亢、糖尿病等疾患)。

苦味食物归心经，用苦味食物(如苦瓜、绿茶等)治疗心火上炎或小肠实热证；

酸味食物归肝经，用酸味食物(如乌梅、山楂等)治疗肝胆脏腑等方面疾患；

甘味食物归脾经，用甘味补虚性食物(如红枣、蜂王浆、山药等)治疗贫血、体弱症状；

辛味食物归肺经，用辛味发散性食物(如姜、芫荽等)治疗表证、肺气不宣、咳嗽症状；

4. 食物的升降浮沉

食物的升浮沉降性能概念与食物的气与味有密切关系。食物的气味性质与其阴阳属性决定食物作用趋向。一般来说，质地轻薄、食性温热、食味辛甘淡的食物，其属性为阳，多具有升浮的作用趋向(如姜、蒜、花椒等)，具有发散、宣通开窍等功效，如香菜、薄荷能解表而治疗感冒，菊花、绿茶能清利头目而治疗头痛；反之，质地沉实，食性寒凉，食味酸苦咸的食物，其属性为阴，多具有沉降的作用趋向(如杏仁、梅子、莲子、冬瓜等)，具有清热、平喘、止咳、利尿、敛汗、止泻、补益等功效，如西瓜清热而治热病烦渴，冬瓜利尿而治小便不通，乌梅收敛而止泻痢等。根据三百多种常见物统计数字表明，具沉降趋向的食物多于升浮趋向的食物。

5. 食物的补泻

食物性能的“补”与“泻”概念，一般是泛指食物的补虚与泻实两方面作用，这也是食物的两大特性。补性食物一般分别具有补气、助阳、滋阴、养血、生津、填精等功效；泻性食物一般分别具有解表、散热、开窍、辟秽(防疫)、清热、泻火、燥湿、利尿、祛痰、祛风湿、泻下、解毒、行气、散风、活血化瘀、凉血等功效。根据常见的三百多种食物统计数字分析，泻性食物多于补性食物，由此看来，中医营养手段不仅为补虚扶正，更大程度是为了泻实祛邪。