

药食同源

余靖

李乾构 编著

益中助阳扁豆豉豉火除烦食苦瓜清热凉血西红柿清利尿长鱼腥降糖减肥有南瓜青肝降压香芋健脾益胃花椰菜益气养血鲜猪肉补中通乳鲫鱼鱼汤温中补虚羊肉清热清肠瘦弱莖菜开胃益中红辣椒健胃降脂洋葱大
 清凉解毒空心菜米苕生津火白菜健胃消食白萝卜补肝健胃胡萝卜清热散毒茄子泥清热收斂香椿叶清热利尿冬瓜解毒止渴刺梨瓜豆胃通乳高粱笋清热醒脾嫩菜白健脾胃马铃薯清热化痰健脾舒筋笋香熟滋阴白莲藕
 通阳解表活火葱健胃愈疮包心菜滋阴清肺吃鸭肉补益健身长香鱼补气
 粉健脾补胃小米粥利尿消肿赤小豆健脾利尿尿老玉米补益胃中大黄豆
 甘蓝榨生果汁止咳枇杷果生津凉食物梅干益肺滋肾红樱桃益气生津珠
 润肺止咳大鸭梨止泻通便活苹果活血益气仙丹炖青熟通淋猕猴桃益
 润食椰子生津宜有芒果猕猴桃止渴菠萝汁补肾养血菠萝子清热生津
 通络河蚌虾胶化痰散结软区长海带补肾益精补益米苕抗癌酸
 伤滋阴润燥植物油活血通脉芡实调味料中蕴含盐糖中之王话梅姜上茴香虫大蒜大蒜生津解牛奶凉食通神羊鱼蛋豆胃止痛胡椒胡椒补中白砂糖开胃消食山西醋

食

防癌解热 葡萄益胃 补益寿花 有李子清凉

物

豆汤补脾滋 润肠吃香 生仁滋补 润肺吃苹果

卷

嫩螃蟹治 醒鱼下乳消水肿补中散结吃芋大健脾益胃糙大米养心健脾小麦
 开柴鸡蛋春胃通健红白薯补胃吃核桃仁补肾养胃板栗子润肺止咳
 蒸润肺生津青黄全消暑解渴西瓜蛋消食化痰沙田柚补肾润肠黑芝麻
 五脏有益枝淫肠止泻红甜糯清蒸血红枣豉生津解酒甜甘蔗养胃增
 清肺化痰海蜇大补浆 青膝化痰海蜇大补浆



华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

药食同源·食物卷/李乾构编著. —北京:华夏出版社,2007.9

ISBN 978-7-5080-4182-7

I. 药… II. 李… III. ①中草药-基本知识②疗效食品-基本知识

IV. R282 TS218

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 146177 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

世界知识印刷厂印刷

三河市李旗庄少明装订厂装订

700×1000 1/16开本 18印张 247千字 插页1

2007年9月北京第1版 2007年10月北京第1次印刷

定价:25.00元

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换

关于本书

2002年2月28日，卫生部发布了《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》。通知说：为进一步规范保健食品原料管理，根据《中华人民共和国食品卫生法》，现印发《既是食品又是药品的物品名单》、《可用于保健食品的物品名单》和《保健食品禁用物品名单》。其中，《既是食品又是药品的物品名单》列物品87种，《可用于保健食品的物品名单》列物品114种。本书作者根据中医学“药食同源”的理论，从此二名单中选取物品，并加水果干果粮食蔬菜等食物，按人们的常用习惯分成药物卷和食物卷。作者以营养学和中医学的丰富知识和多年临床及生活经验，对每种物品均列概述、成分功用、性味功效、用法用量、食用方法、药用验方、注意事项、传说趣事等条目，详说功效，细列菜谱，条分缕析，实用而简便，供广大喜爱营养学及中医药养生保健的读者参考使用。

编者



❧ 蔬菜鱼肉类 ❧

温中助阳扁韭菜	2
泻火除烦食苦瓜	5
清热凉血西红柿	7
清热利尿长丝瓜	10
降糖减肥有南瓜	13
清肝降压香芹菜	16
健脾益胃花椰菜	19
益气养血鲜猪肉 (附: 猪血)	22
补中通乳鲫鱼汤	25
温中补虚话鸡肉	27
清热滑肠菠菜	30
开胃温中红辣椒	33
健胃降脂洋葱头	38
清凉解毒空心菜	42
养胃生津大白菜	45
健胃消食白萝卜	48
补肝健胃胡萝卜	52
清热散瘀茄子泥	56
清热收敛香椿叶	60
清热利尿大冬瓜 (附: 冬瓜皮、冬瓜子)	63
解暑止渴刺黄瓜	67
益胃通乳莴苣笋	70
清热醒酒嫩茭白	73
健脾养胃马铃薯	76
清化热痰鲜竹笋	80
清热滋阴白莲藕 (附: 藕节、荷叶、莲房、莲须、荷梗、荷花)	84

通阳解表话大葱	89
健胃愈疡包心菜	92
滋阴清肺吃鸭肉 (附: 鸭蛋)	95
补益健身长带鱼	98
补气强身食牛肉	101
益气暖肾肥羊肉 (附: 羊血、羊肝、羊肾、羊肺、羊胆、羊肚、羊髓)	104
横行介士河螃蟹 (附: 海螃蟹)	107
鲤鱼下乳消水肿	110
补中散结吃芋头	112

粮食豆蛋类

健脾益胃粳大米	116
养心健脾小麦粉	118
健脾补胃小米粥	120
利尿消肿赤小豆	122
健胃利尿老玉米	124
补虚宽中大黄豆 (附: 豆腐、黄豆芽、豆浆)	127
防暑解毒绿豆汤 (附: 绿豆芽)	132
补脾滋阴柴鸡蛋	135
养胃通便红白薯	137

水果干果类

补肾定喘核桃仁	142
补肾养胃板栗子	144
润肺止咳甘涩柿 (附: 柿饼、柿蒂)	146
生津止咳枇杷果	149
生津消食杨梅汁	151

益脾涩精红樱桃	154
益气生津珠葡萄	156
益胃润肠吃香蕉	159
开胃止咳南丰橘 (附: 橘皮、橘红、橘白、橘核、橘叶、橘络、橘根、橘饼)	162
润肺生津青黄杏	165
消暑解渴西瓜瓢 (附: 西瓜皮、西瓜翠衣)	168
消食化痰沙田柚	172
补肾润肠黑芝麻 (附: 白芝麻)	174
润肺止咳大鸭梨	177
止泻通便话苹果	179
活血益气仙寿桃 (附: 桃仁)	182
清热通淋猕猴桃	185
滋补益寿花生仁 (附: 花生衣)	188
滋补五脏有荔枝	191
涩肠止泻红石榴 (附: 石榴皮)	193
清热凉血红草莓	196
生津解酒甜甘蔗	198
养胃增液食椰子	200
生津益胃有芒果	202
解暑止渴菠萝汁	204
补肾养血桑葚子	207
甘酸清热有李子	210
清凉润燥吃荸荠	212
海产类	
清肺化痰海蜇头	216
补肾通络河海虾	218

软坚化痰圆紫菜	221
散结软坚长海带	223
补肾益精刺海参	226

菌类

养胃抗癌猴头菇	230
养阴补肾黑木耳	233
滋阴润肺白木耳	236
香菇菌蘑肿瘤消	239

调味品类及其他

豆酱开胃敷烫伤	244
滋阴润燥植物油	246
活血通脉绍兴黄	248
调味补中摄食盐	251
糖中之王话蜂蜜（附：蜂胶、蜂王浆）	253
止痢杀虫大蒜头	258
补虚生津鲜牛奶（附：酸奶）	261
消食提神半盏茶	263
温胃止痛辣椒	267
润肺补中白砂糖（附：红糖）	270
开胃消食山西醋	272

索引	275
----	-----

温中助阳扁韭菜

【概述】

韭菜又名起阳草，草钟乳，壮阳草，魏菜，扁菜，长生韭。韭菜为百合科草本植物韭菜的茎叶。我国多数地区均有栽培。韭菜原产亚洲东部，我国栽培韭菜历史悠久，早在2000多年前的西周就有人工栽培，古老史书《夏小正》中有“正月囿（菜园）有韭”的记述。韭菜既是佳蔬，又是有保健作用的价廉物美的良药。一般在春、夏季采取地上部分，去掉根部，洗净切段用。韭菜既可调味，又可炒、煮，还可凉拌，还是做饺子馅和“春卷”的好原料。韭菜炒肉丝、韭黄炒虾仁、韭黄珧柱豆腐羹等，都是茶楼酒家菜谱上的知名佳肴。



【成分功用】

韭菜的营养价值很高，含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素、胡萝卜素、苷类、纤维素等人体所需的营养成分，还含硫化物和挥发油等。

现代医学研究证明：韭菜含丰富的纤维素，能加快食物在胃肠的蠕动，加速排便，这对于习惯性便秘最有利，也可预防结肠癌、高血压、动脉硬化和冠

心病的发生。韭黄中含有人参甾三醇的物质,具有防癌抗癌的作用。韭菜中的挥发油及含硫化合物则具有降脂的作用,因而对高血脂及冠心病有好处。

【性味功效】

韭菜味甘辛性温。入胃、大肠经。具有补肾助阳,温中开胃,通络散瘀的功能。主治跌打损伤,噎膈,反胃,肠炎,吐血,鼻衄,胸痛,阳痿,早泄,遗精,多尿等症。

【用法用量】

内服:韭菜捣汁饮,30~60克;或炒菜、作馅、煮汤食,可用至250克。

【食用方法】

1. 韭菜炒肉丝:韭菜250克,猪肥瘦肉100克,花生油250克(实耗约50克),香油10克,酱油15克,料酒10克,盐2克,味精1.5克,姜末5克,甜面酱10克,湿淀粉10克。制法:①将韭菜去掉老叶和根部老皮,择洗干净,切成长3厘米的段;猪肉洗净,先切成厚0.2厘米的薄片,再切成长5厘米的细丝,装入碗内,加入湿淀粉抓拌均匀上浆。②锅架火上,放花生油烧至五六成热后,先下入浆好的肉丝,用铁筷子滑开,滑炸1分钟左右达七八成熟时,捞入漏勺内;原锅留适量油,烧至七八成热,下入姜末爆出香味后放入甜面酱,炒匀炒透,炒出香味,放入韭菜炒几下,随后放回滑好的肉丝,烹入料酒,下入酱油、盐、味精,翻炒均匀,淋入香油,即可出锅食用。这道菜具有补气开胃的作用,适用于体乏无力、食欲不振等症。

2. 炒韭菜鸡蛋:韭菜250克,鸡蛋2个,花生油60克,盐3克,味精1.5克,香油5克。制法:①将韭菜去掉老叶和菜根老皮,洗净,切成长3厘米的段;鸡蛋磕入碗内,搅打成蛋液,放少许盐拌匀。②锅架火上,放部分花生油烧至七八成热,把鸡蛋液倒入,快速翻炒,边炒边用铲把快凝结的蛋液铲开,炒成须状后,盛出;原锅放余下的油,回到火上烧至八成热,放韭菜和余下的盐,煸炒片刻,见韭菜转为翠绿油亮时放入鸡蛋、味精和少许鲜汤,汁烧

开，颠翻均匀，淋香油，即可出锅装盘（或将韭菜切成碎末，放入鸡蛋液中搅匀，投入热油锅中炒熟）。特点：菜嫩蛋香，清新爽口。本品具有补中通络的作用，适用于跌打损伤、胸痛身痛等症。

【药用验方】

1. 韭汁牛乳汤（《丹溪心法》）：韭菜250克，生姜30克，切断或捣碎，纱布包，绞取汁液，兑入牛乳250克，加热煮沸，温服。用于脾胃虚寒，呕吐食少，或噎膈反胃，胸痹作痛，胃有瘀血痰浊者。

2. 鲜韭汁（《食疗本草》）：韭菜500克，捣碎，绞取汁液，每次服50~100毫升，每日3次。可加适量红糖调味。主治胸痹作痛，亦可用于噎膈、胃脘作痛。

3. 韭汁地黄丸（《方脉正宗》）：韭菜500克，绞取汁液，用干地黄250克，浸于韭菜汁中，日晒或以小火煮至汁干后，将地黄捣烂为丸，每丸约3克。早晚各服2丸，温开水送服。主治吐血、咳血、衄血、尿血及血淋等。

【注意事项】

1. 阴虚火旺者不宜食韭菜。
2. 韭菜不宜久煎、久炒（加热过久韭菜中的挥发油挥发后吃起来无韭菜味）。
3. 李时珍说韭菜“春食则香，夏食则臭，多食则神昏目眩，酒后尤忌”。凡胃虚内热，消化不良者不宜食用。
4. 患疱疹、目疾者忌食韭菜。

【传说趣事】

春天吃韭菜味最浓：史料记载，在我国南北朝时期，曾经有一位太子请教营养师，问：“菜食何味最胜？”答：“春初早韭。”为什么呢？初春的早韭，根如白玉，叶似翡翠，色香味俱全，鲜嫩可口，是千家万户喜爱的时令蔬菜。人们赞韭菜是蔬菜中的荤菜，说韭菜是“菜中最有益者”。乾隆皇帝喜欢吃有养生保健作用的韭菜，到了偏爱“寒月食韭芽”的地步，故在皇宫御膳中列有“韭黄肉饺”，供皇帝一家食用。

含有一种具有生物活性的蛋白脂类，可提高人体免疫力，具有抗癌作用。

【性味功效】

苦瓜味苦性寒。入心、脾、胃、肝、肺经。生者清暑泻火，涤热除烦；熟者养血滋肝，润脾补肾。主治暑热烦渴，肝热目赤，心火亢盛，心烦等症。

【用法用量】

鲜苦瓜每次用100~500克，干品每次用20~50克。做菜、炒食，或煎汤、绞汁服。

【食用方法】

1. 凉拌苦瓜：将苦瓜洗净剖开去核，以凉盐开水泡洗后切成细丝，加酱油、醋、麻油、白糖、蒜末、葱屑、味精拌匀即成。这道菜吃起来清脆可口，五味俱全。具有清热泻火的作用，适用于暑夏容易上火者。

2. 苦瓜汁（《福建中草药》）：鲜苦瓜1个，去瓤，切碎，捣烂绞汁。每次半杯，沸水冲服。具有清利湿热的作用，适用于湿热腹泻或痢疾之轻证。

【药用验方】

苦瓜散（《滇南本草》）：苦瓜1个，去瓤，晒干，焙干研末。每次5克，灯草煎汤送服。具有清肝泻火的功效。主治肝经有热，目赤眼痛等症。

【注意事项】

苦瓜性寒，脾胃虚寒腹泻者不可服。

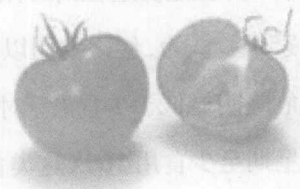
【传说趣事】

苦瓜美名君子菜：苦瓜的名字不讨人喜欢，于是人们挖空心思给它另起名字。苦瓜有“君子菜”的美名，因为苦瓜从不把苦味“传染”给其他菜。用苦瓜来煮鱼、焖肉，鱼和肉是不沾苦味的。

❧ 清热凉血西红柿 ❧

【概述】

西红柿别名番茄、洋柿子，国外有“金苹果”、“爱情果”之美称。100多年前由南美传入我国，故被人称之为番茄。西红柿为茄科一年生或多年生草本植物番茄的果实。全国大部分地区有栽培。番茄的品种很多，常见的品种为普通番茄。这类番茄果形大，果形从扁圆到圆球形，色有大红、粉红、深红、淡黄、深黄等。北京以粉红色品种为多，南方以大红品种为主。常见的品种有北京早红、早雀钻、上海长箕大红、浙江一号、广西33号、粤农2号、满丝、浦江一号等优良品种。夏季采收，洗净鲜用。西红柿具有美丽的颜色、酸甜可口的味道，既可作蔬菜又可作水果，同时还可加工成番茄汁、番茄酱等，是人们可蔬、可果、可药的保健食品。番茄生吃细嫩酸甜，熟食滋味鲜美，如烹饪番茄肉片汤、番茄炒蛋、糖渍番茄、番茄酱、番茄罐头等。若将番茄用水烫后剥皮去子，捣烂，调入白糖存入冰箱，饮用时兑入冰水，即成清凉酸甜的饮料。



【成分功用】

西红柿含有丰富的维生素、矿物质、碳水化合物、有机酸及少量的蛋白质。

其所含的碳水化合物中，主要是糖，其中以葡萄糖和果糖为主，而淀粉及蔗糖的含量很少，糖尿病人可像吃叶茎蔬菜一样进食。西红柿在尼克酸的含量方面，是蔬菜水果中的冠军。每100克新鲜番茄中含钙8毫克，磷37毫克，铁0.4毫克，胡萝卜素0.31毫克，维生素B₁0.03毫克，维生素B₂0.02毫克，尼克酸0.6毫克。番茄中维生素C的含量也是可观的。据分析，500克番茄中维生素C含量52毫克，相当于1250克苹果、1500克香蕉和2200克梨的含量。番茄带酸性，有保护维生素C的作用，烹调煮熟过程中不易破坏。番茄还含有维生素A及助消化、改口味的柠檬酸、苹果酸和糖类等物质。

美国学者发现，西红柿的纤维可与胆固醇产生络合物并通过消化系统排出体外，从而阻止动脉粥样硬化，防止冠心病发生。西红柿汁可使血压下降，具有兴奋平滑肌的作用。番茄素是预防前列腺癌的有效成分，能抑制癌细胞生长，防止癌变进程的开始，从而起到预防前列腺癌的作用。美国哈佛大学科学家研究认为，经常食用以西红柿为主要辅料制作食品的男子，发生前列腺癌的危险明显低于少食者。对47000名男子长达6年饮食习惯调查的结果发现，每星期至少食用10次这类食品，前列腺癌的发病可能性降低45%。

【性味功效】

西红柿味甘酸性微寒。具有清热解毒，生津止渴，健胃消食，利水通便，凉血平肝的功效。主治口干舌燥，牙龈出血，口疮，口苦，高血压，糖尿病，肾病，眼底出血等症。

【用法用量】

西红柿每次用100~250克，生食、绞汁，或煎汤食。

【食用方法】

1. 番茄甘蔗汁：鲜番茄250克，洗净捣烂挤汁，甘蔗250克，洗净绞汁，两种汁混合代茶饮。具有清热生津的作用，适用于口干舌燥，高温防暑。
2. 番茄炖牛肉：鲜西红柿250克洗净切块，牛肉100克切成薄片，用少许

油、盐、糖调味同煮熟，吃肉喝汤。具有平肝益血、健脾消食、养肝补脾的作用，适用于高血压、慢性肝炎等症。

3. 白糖番茄：番茄200克，用沸水浸烫后，撕去外皮，捣烂或切成薄片，加白糖适量，拌匀服食。具有清热生津的作用，适用于热病或胃热伤阴，烦渴口干等症。

【药用验方】

番茄开胃汤：番茄60克切碎，山楂15克，陈皮10克，鸡内金10克，水煎服。具有健脾开胃的功效，主治食欲不振、食后饱胀等症。

【注意事项】

脾胃虚寒者，不宜多食西红柿。

