



以最简单、通俗、浅显的语言普及食疗知识
以最专业、细致、精益求精的方式解析食物密码
以最严谨、负责、端正的态度为你量身打造养生食谱
以最贴近生活、简单实用的技巧全面提升你的饮食健康值

食物 是最好的医药



秦泉 主编

大全集



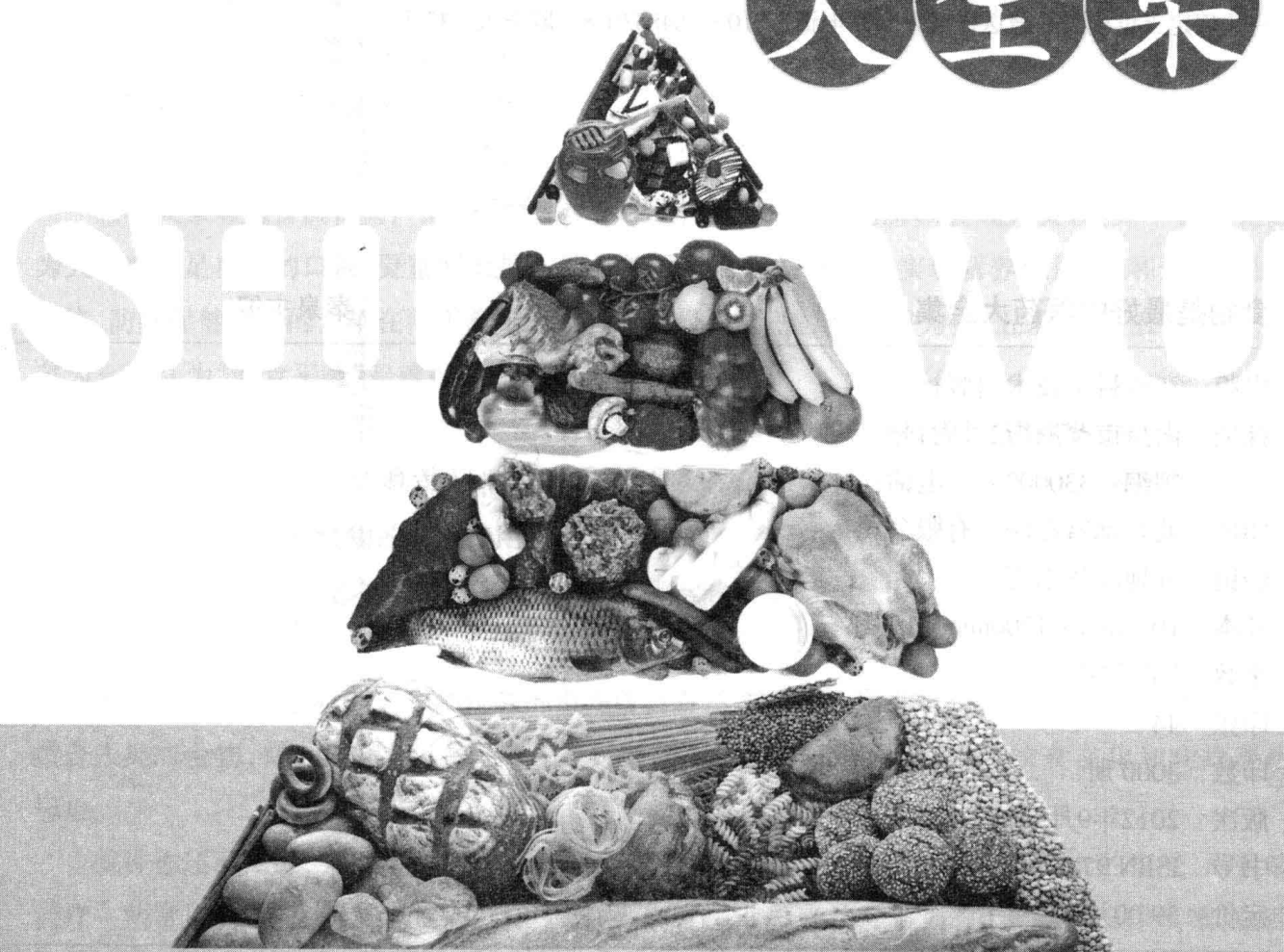
食物



是最好的医药

秦 泉 主编

大全集



图书在版编目（CIP）数据

食物是最好的医药大全集 / 秦泉主编. —南昌 :江西科学技术出版社, 2012.8
ISBN 978-7-5390-4559-7

I. ①食… II. ①秦… III. ①食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第128325号
国际互联网（Internet）地址：
<http://www.jxkjcs.com>
选题序号：KX2012022
图书代码：D12025-101

敬启

本书在编写过程中，参阅和使用了一些报刊、著述和图片。由于联系上的困难，我们未能和部分作品的作者（或译者）取得联系，对此谨致深深的歉意。敬请原作者（或译者）见到本书后，及时与本书编者联系，以便我们按照国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系电话：010 — 84853028 联系人：松雪

食物是最好的医药大全集 秦泉主编

出版 江西科学技术出版社
社址 南昌市蓼洲街2号附1号
邮编：330009 电话：（0791）86623491 86639342（传真）
印刷 北京德富泰印务有限公司
经销 各地新华书店
开本 1020mm × 1200mm 1/10
字数 737千字
印张 44
印数 3000册
版次 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5390-4559-7
定价 59.00元

赣版权登字 -03-2012-45
版权所有，侵权必究
（赣科版图书凡属印装错误，可向承印厂调换）

前言

生梨饭后化痰好,苹果消食营养高。
木耳抗癌素中荤,黄瓜减肥有成效。
紫茄祛风通脉络,莲藕除烦解酒妙。
海带含碘消淤结,香菇存酶肿瘤消。
胡椒除寒兼除湿,葱辣姜汤治感冒。
大蒜抑制肠胃火,菜花常吃癌症少。
鱼虾猪蹄补乳汁,猪牛羊肝明目好。
盐醋防毒能消炎,韭菜补肾暖膝腰。

.....

想必大家对这首流传甚广的“长寿食疗歌”并不陌生。美食之所以会成为美食,并不仅仅是因为人们想满足自己的口福,更重要的是人们希望通过合理的饮食来实现营养机体、调和气血、疏通经络、防病保健的目的。早在两千多年前,《黄帝内经》中就提出“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”,认为“膳食平衡”是维持人体健康的根本。

自古以来,中医就有用食物治疗疾病的传统,“药食同源”之说流传甚久。而那些我们日常所食用的食物,都跟药物一样具有“温、热、寒、凉、平”五性,而这些就是保证人体健康的关键所在。只有懂得食物的性味,了解食物的养生作用,我们才能保证“后天之本”——脾胃拥有正常生理功能。古人常说“脾胃为气血生化之源”,确实如此,脾胃都不健康了,养生、保健、食疗、食补、祛病又从何谈起呢?

为了寻找生存之道,我们中华民族的祖先曾尝百草、吃野果、喝泉水,在生活实践中不断探索最适合人类的食物,并创造出“药食同源”、“药膳同功”、“寓医于食”等传统饮食文化和食疗养生思想。

或许你还不知道,那些随处可见、随处可得的食物,它们不仅能给你带来味觉上的享受,而且能治疗一些常见病、多发病及疑难病。在中国,人们常用红枣来治疗贫血,用秋梨来治疗咳嗽;在西方,人们用洋葱来治疗感冒,用大蒜来消除炎症。就是这些小偏方,帮助很多人远离病痛、重获健康。这些关于食物治疗的验方、秘方、偏方,也吸引了成千上万的患者和渴望健康长寿的人。

在 21 世纪的今天,虽然我国公民的健康状况已经有了很大的改善,但是一些新的健康问题和疾

病也出现了,如职业病、大厦综合征、亚健康、辐射等。健康问题、健康饮食越来越受到人们的重视。

本书共有五篇,通过对食物价值的系统讲解,让你可以轻松地运用食物来防病治病。第一篇“认识食物的医药价值”,从“以食为本”讲起,让大家从医药的角度来看待食物。第二篇“食物的药用功效及营养全面解析”,详细介绍了日常生活中常见的 200 多种食物,让读者全面认识这些食物的营养价值、食疗功效及饮食宜忌。第三篇“求医不如求食”,从较为常见的 200 余种疾病讲起,讲解了疾病的成因、患者的饮食宜忌及常用的食疗验方。第四篇“一年四季的养生食谱”,讲述如何吃出不同季节的健康。第五篇“全面提升饮食的健康值”,告诉你用食物为健康加分的秘诀。

假如你生病了,并不一定要去吃那些化学合成的小药丸,也许一种最为普通的食物就可以让你恢复健康。以食补而求得健康才是养生的根本目的,也是养生长寿的良方。另外,千万不要等有病了才想起来看这本书,“不治已病治未病”才是食疗的真谛所在。治病只是一方面,防病才是关键,防病不仅包括防止疾病的发生,还包括阻挡病变发生的趋势。请爱惜自己,健康饮食!

目 录

第一篇 认识食物的医药价值

第一章 以食为本,健体之道	2	食物的五味	9
何谓食疗	2	食疗应用原则	10
食疗的发展	2	第三章 药食同源,密不可分	11
食疗的优点	3	何谓药膳	11
食疗的分类	3	药膳的应用原则	11
食疗的宜与忌	5	药膳的原料怎么来选择?	12
第二章 食疗补身,辨证施治	7	传统药膳的分类	13
食疗的功效	7	药膳的烹调方法	14
食疗的特点	7	密不可分的食物与医药	14
食物的四性	8		

第二篇 食物的药用功效及营养全面解析

第一章 谷类	18	莜麦	26
玉米	18	薏苡仁	26
大米	18	第二章 豆类	28
糙米	19	绿豆	28
籼米	20	红豆	28
香米	20	黑豆	29
紫米	20	黄豆	29
糯米	21	蚕豆	30
黑米	22	菜豆	31
小米	22	青豆	31
大麦	23	豇豆	31
小麦	23	豌豆	32
小麦胚芽	24	毛豆	33
荞麦	24	刀豆	33
燕麦	25	白扁豆	34

四棱豆	34	大枣	60
豆腐	35	西瓜	61
豆腐皮	36	甜瓜	62
腐竹	36	山楂	62
第三章 薯芋类	37	草莓	63
土豆	37	桃子	63
红薯	37	杏	64
山药	38	李子	64
芋头	39	菠萝	65
沙葛	39	柚子	65
魔芋	40	木瓜	66
莲藕	40	石榴	66
菱角	41	橘子	67
茭白	41	金橘	68
百合	41	橙子	68
第四章 菌藻类	43	香蕉	68
平菇	43	芒果	69
香菇	44	葡萄	70
金针菇	44	樱桃	70
猴头菇	45	龙眼	71
草菇	46	荔枝	71
红菇	47	甘蔗	72
竹荪	47	哈密瓜	72
牛肝菌	48	猕猴桃	73
鸡枞	48	柿子	73
鸡腿蘑	48	桑葚	74
松蘑	49	无花果	74
口蘑	49	罗汉果	75
灵芝	49	沙果	76
黑木耳	50	椰子	76
银耳	51	柠檬	77
茯苓	52	枇杷	77
冬虫夏草	53	山竹	78
海带	54	蓝莓	78
紫菜	55	橄榄	79
地耳	55	榴莲	79
石莼	56	阳桃	80
发菜	56	刺梨	80
羊栖菜	57	沙棘	81
裙带菜	57	柑	81
螺旋藻	58	佛手柑	82
第五章 水果类	59	梅子	82
苹果	59	杨梅	82
梨子	59	乌梅	83

槟榔	84	佛手瓜	107
第六章 坚果种子类	85	西红柿	108
核桃	85	茄子	109
花生	85	柿子椒	109
栗子	86	菠菜	110
芝麻	86	空心菜	111
黑芝麻	87	洋葱	111
杏仁	88	韭菜	112
松子	88	芹菜	112
银杏	89	蒜苔	113
开心果	89	蒜苗	113
腰果	89	茼蒿	114
莲子	90	莴苣	114
榛子	90	生菜	115
枸杞子	91	刺儿菜	116
葡萄干	91	荸荠	116
西瓜子	92	慈姑	117
南瓜子	92	苜蓿	117
葵花子	93	马齿苋	118
芡实	93	香椿	118
第七章 蔬菜类	94	黄豆芽	119
竹笋	94	绿豆芽	119
芦笋	95	豌豆苗	120
黄花菜	95	第八章 肉禽类	121
萝卜	96	猪肉	121
胡萝卜	96	猪肝	121
萝卜叶	97	猪血	122
白菜	98	猪蹄	123
圆白菜	98	猪肠	124
小白菜	99	猪肺	124
芥蓝	99	猪骨	125
苤蓝	100	猪皮	125
菜花	100	牛肉	126
西兰花	101	牛髓	127
油菜	101	羊肉	127
荠菜	102	羊肝	128
茼蒿	103	羊肚	128
雪里红	103	羊骨	128
黄瓜	104	驴肉	129
苦瓜	104	兔肉	130
南瓜	105	狗肉	130
冬瓜	106	鹅肉	131
丝瓜	106	鸭肉	132
西葫芦	107	鸭血	132

鸡肉	133	海蜇	156
乌骨鸡	134	甲鱼	156
鸡肝	134	鲍鱼	157
鹿肉	135	鳝鱼	158
蛇肉	136	鲤鱼	159
鸽肉	136	鲫鱼	159
鹧鸪	137	草鱼	160
鹌鹑	137	鲑鱼	161
麻雀肉	138	鲈鱼	161
青蛙	139	黄鱼	162
蚕蛹	139	鳊鱼	162
獐肉	140	白鱼	163
火腿	140	青鱼	163
第九章 蛋奶类	141	鳊鱼	164
鸡蛋	141	鲢鱼	165
鸭蛋	142	鳙鱼	165
鹅蛋	142	带鱼	166
鸽蛋	142	鱿鱼	166
鹌鹑蛋	143	泥鳅	167
麻雀蛋	143	刀鱼	168
松花蛋	144	武昌鱼	168
咸鸭蛋	144	沙丁鱼	169
茶叶蛋	144	金枪鱼	169
牛奶	145	鲨鱼	170
牛初乳	145	鳗鱼	171
酸奶	146	章鱼	171
羊奶	146	墨鱼	172
奶酪	146	河豚	173
奶粉	147	海马	173
奶油	147	第十一章 饮品及其他	175
炼乳	147	茶	175
第十章 水产类	148	红茶	176
虾	148	绿茶	176
蟹	149	花茶	177
龟	150	茉莉花茶	177
干贝	150	金银花茶	177
扇贝	151	玫瑰花茶	178
牡蛎	151	菊花茶	178
蛤蜊	152	桂花茶	179
蚌	153	糯米酒	179
蚶子	154	黄酒	179
螺	154	白酒	180
螺蛳	155	啤酒	180
海参	155	红酒	181

白葡萄酒	181	蜂王浆	184
鸡尾酒	181	红糖	184
咖啡	181	白糖	184
碳酸饮料	182	冰糖	185
豆浆	182	饴糖	185
蜂蜜	183	冰激凌	186

第三篇 求医不如求食

第一章 内科常见病的食谱	188	三、消化系统疾病	215
一、呼吸系统疾病	188	呃逆	215
感冒	188	呕吐	216
中暑	189	消化不良	217
发热	190	慢性胃炎	218
咳嗽	190	胃痛	219
咯血	192	胃下垂	221
急性气管炎	192	胃及十二指肠溃疡	222
慢性支气管炎	193	腹痛	223
肺炎	195	腹胀	224
肺脓肿	195	腹泻	224
肺气肿	197	急性肠炎	226
哮喘	197	慢性肠炎	227
肺结核	198	肠胃炎	227
支气管哮喘	199	急性阑尾炎	228
二、循环系统疾病	200	痢疾	229
高血压	200	肝炎	230
低血压	201	肝硬化	231
冠心病	202	伤寒病	232
高脂血症	203	四、内分泌系统疾病	233
肺心病	204	浮肿	233
心动过速	204	肥胖症	234
心悸	205	单纯性肥胖症	235
心脏病	206	甲状腺肿大	235
心绞痛	206	甲状腺功能亢进	236
动脉硬化	207	糖尿病	237
脑血栓	208	五、泌尿系统疾病	238
脑出血	208	尿频	238
血栓闭塞性脉管炎	209	小便不利	239
贫血	209	血尿	239
痛风	210	尿路感染	240
自汗盗汗	211	尿路结石	242
骨质疏松	212	腰酸痛	243
中风后遗症	214	急性肾炎	243
白细胞减少症	215	慢性肾炎	244

淋病	245	妊娠水肿	280
六、神经系统疾病	246	妊娠呕吐	281
头痛	246	妊娠高血压	282
眩晕	246	产后缺乳	283
癫痫	247	产后体虚	284
神经衰弱	248	产后腹痛	284
失眠	249	产后血晕	285
老年性痴呆	250	产后便秘	286
休克	251	产后恶露不绝	287
第二章 外科常见病的食谱	252	产后发热	288
急性腰扭伤	252	产后关节痛	289
慢性腰痛	252	性冷淡	290
骨折	253	先兆流产	291
烧伤	254	习惯性流产	292
肩周炎	255	不孕症	293
颈椎病	256	第四章 男科常见病的食谱	294
便秘	257	前列腺炎	294
便血	258	前列腺增生	295
痔疮	259	阳痿	296
脱肛	260	精液异常症	297
扁桃体发炎	261	遗精	298
淋巴结核	261	早泄	298
颈淋巴结核	262	不育症	299
胰腺炎	262	第五章 皮肤科常见病的食谱	301
风湿性关节炎	263	粉刺	301
类风湿性关节炎	264	雀斑	302
老年性关节炎	265	老年斑	302
胆囊炎	265	蝴蝶斑	303
胆结石	266	酒糟鼻	303
肾结石	267	头屑与脂溢性皮炎	304
冻疮	267	脱发	304
疝气	268	头发早白	305
丹毒	269	斑秃	306
第三章 妇科常见病的食谱	271	疣	307
月经不调	271	皮肤瘙痒	307
痛经	272	湿疹	308
闭经	273	神经性皮炎	309
崩漏	274	疱疹状皮炎	310
带下病	275	带状疱疹	310
急性乳腺炎	276	荨麻疹	311
盆腔炎	277	疥疮	312
子宫脱垂	278	褥疮	312
妊娠贫血	278	白癜风	312
妊娠腹痛	279	牛皮癣	313

脚癣	314	小儿厌食症	338
鸡眼	315	小儿肺炎	339
紫癜	315	小儿肥胖	339
疖	316	小儿腹泻	340
疔	317	小儿便秘	340
第六章 五官科常见病的食谱	319	小儿贫血	341
牙痛	319	小儿多动症	342
龋齿	320	小儿遗尿症	342
牙周炎	320	小儿呕吐	343
口腔炎	321	小儿盗汗、自汗	343
口腔溃疡	321	小儿夜啼	344
咽喉炎	322	小儿百日咳	344
失声	324	小儿支气管哮喘	345
慢性鼻炎	324	小儿湿疹	346
萎缩性鼻炎	325	小儿麻疹	346
急慢性副鼻窦炎	325	小儿佝偻病	347
鼻衄	326	小儿癫痫	347
近视眼	327	角膜软化症	348
结膜炎	328	第八章 肿瘤患者的食谱	349
干眼病	329	肝癌	349
夜盲症	329	胃癌	350
白内障	330	肠癌	351
青光眼	331	肺癌	352
麦粒肿	332	宫颈癌	353
沙眼	333	乳腺癌	353
视网膜色素变性	334	膀胱癌	354
视网膜静脉周围炎	334	鼻咽癌	355
中耳炎	335	食管癌	356
耳鸣、耳聋	336	恶性淋巴瘤	356
第七章 儿科常见病的食谱	337	脑肿瘤	357
小儿感冒	337	白血病	358
小儿夏季热	337		

第四篇 一年四季的养生食谱

第一章 春季饮食与养生	360	夏季饮食原则	365
春季人体的营养需要	360	夏季养生原则	366
春季的饮食原则	360	夏季营养食谱	369
春季养生原则	361	第三章 秋季饮食与养生	371
春季营养食谱	363	秋季人体的营养需要	371
第二章 夏季饮食与养生	364	秋季饮食原则	371
夏季人体的营养需要	364	秋季养生原则	372

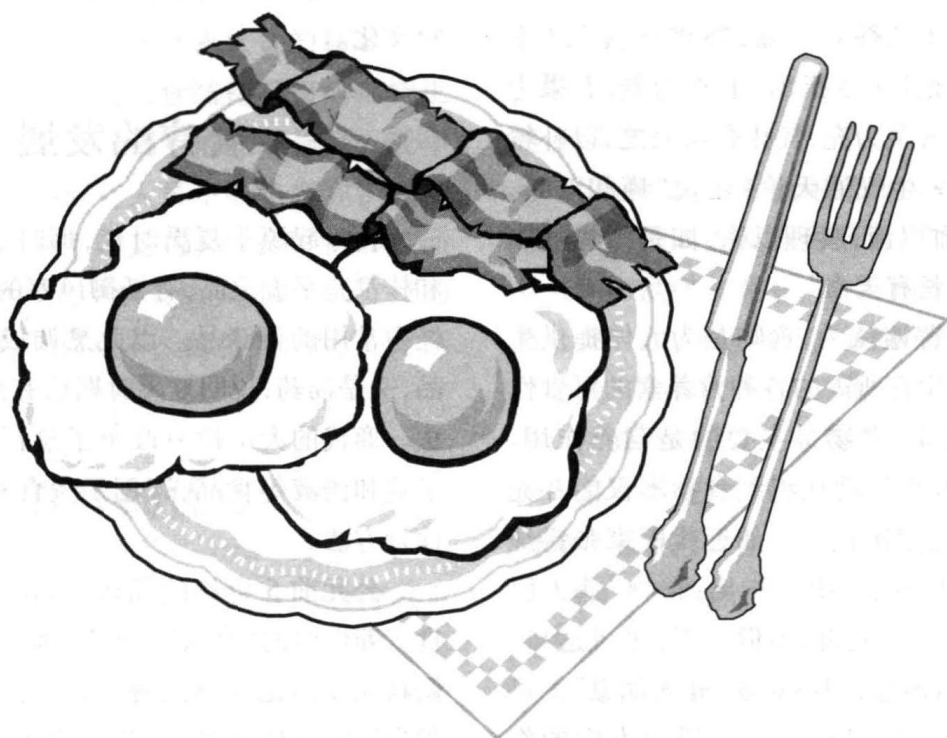
秋季营养食谱	374	冬季饮食原则	376
第四章 冬季饮食与养生	375	冬季养生原则	377
冬季人体的营养需要	375	冬季营养食谱	378

第五篇 全面提升饮食的健康值

第一章 拒绝美食诱惑,避开饮食误区 ...	380	排毒是一项长期工程	403
如何安全吃肉?	380	排毒方式大比拼	403
怎样吃肉最健康	381	如何应对排毒时出现的副作用	404
怎样吃肉才科学?	383	提倡科学饮食排毒	404
哪些食品中会有吊白块?	383	清除毒素的正确方法	406
哪些食品中会有甲醛?	383	排毒养颜食品	407
不新鲜蔬菜对人体的危害	384	内毒外毒要分清	409
问题水果你知道吗?	384	清除五脏内的毒素	409
为什么要忌用调味料	385	一周排毒食谱	410
哪些食品不能隔夜?	386	第四章 饮食卫生与安全,全家健康的	
膨化“黑客”有哪些危害?	387	法宝	412
你用的筷子安全吗?	387	自我测试:你对食物储存和清洗方法	
保鲜膜的基本常识	387	了解吗?	412
第二章 健康饮食与生活密不可分	389	谨防食品消毒的误区	413
远离“洋快餐”	389	餐具应该怎样清洗和消毒?	414
什么是绿色食品?	389	食物保鲜的正确方法	414
什么是有机食品?	390	肉类的冷冻和解冻烹调	415
食品保持期和保存期的区别是什么?	390	如何挑选新鲜、健康的蔬菜	415
QS 标志的含义是什么?	390	谨防食物中毒	416
吃水果应注意什么	391	哪些食物不能和牛奶一起吃	417
为什么就餐环境与健康有关	392	哪些食物相克	417
人的饮食习惯与健康也密不可分	392	天然有毒的食物有哪些?	417
抗衰老果蔬测定比较	392	天然消毒食物有哪些?	418
世界前十的健康水果	393	远离“垃圾食品”	419
第三章 享受排毒的快乐生活	394	第五章 饮食保健,科学进补	421
健康排毒餐	394	什么是保健食品?	421
排毒不止是孕妇们操心的事	395	保健食品的分类	422
毒素是致病和衰老的罪魁祸首	396	保健(功能)食品与药品的区别	422
测一测你的生活方式有何毒害	397	保健食品的适用范围	423
“毒”从何来	398	保健食品的严格规定	424
毒素的分类	398	消费者应认清保健食品的批号	425
毒素对人体的危害	399	正确选用保健食品并安心食用的前提	
需要了解的排毒知识	400	保障	425
血液黏稠与淤血	401	购买保健食品需要注意什么	426
毒素会迫使机体发出预警信号	401	保健食品是否能与药物同时使用	427
排毒既能养颜美容又能延年益寿	402	女性慎用含激素类的保健食品	427
不要等有毒素时才想起排毒	402	保健食品对儿童的影响	427
正确排毒要具有针对性	403	老年人如何选购保健食品	428

第一篇

认识食物的医药价值



第一章

以食为本，健体之道

何谓食疗

食物疗法，是利用食物进行防病治病，或促进病体康复，是以食品的形式来具体应用的。它既不同于药物治疗，也与普通的膳食有很大的差别。在我国，食疗已有两千余年历史，远在周代时期就曾设有“食医”之官职。《周礼·天官》一书将医生分为4种，列在首位者乃食医，规定“掌管王之六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐”。我国第一部医典《内经》在《素问·刺志论》中载有“谷盛气盛，谷虚气虚”，《素问·脏气法时论》中也指出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”，《素问·生气通天论》还说“谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命”。

现在人们普遍认为，食物是为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素的可口性物质。也就是说，食物最主要的是营养作用。其实不然，中医很早就认识到食物不仅能补充营养，而且还能疗疾祛病。如近代医家张锡纯在《医学衷中参西录》中曾指出：食物“病人服之，不但疗病，并可充饥；不但充饥，更可适口。用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患”。可见，食物本身就具有“养”和“疗”两方面的作用。而中医则更重视食物在“养”和“治”方面的特性。

食疗饱含历代先贤的血汗，凝聚着炎黄子

孙的超凡智慧。食疗是中国人的传统习惯，通过饮食达到调理身体、强壮体魄的目的。食疗文化源远流长，食疗更是一种长远的养生行为。古代的人通过食疗调理身体，现代的人通过食疗减肥、护肤、护发。所以说，食疗也是一种健康的健体之道。

食疗文化和食疗的应用为国人世代健康、祛病、长寿立下了不朽功绩。在进入21世纪的健康长寿时代，举世瞩目的食疗必将继续发挥着健康卫士、祛病康复勇将的作用。可以说，在未来的生活中，人们离不开中华民族特有的食疗文化。

食疗的发展

食疗起源于夏禹时代，那时的人们发现姜和桂都是辛温之品，有抵御风寒的作用，又是烹饪中常用的调味品。以此烹调成汤液，既是食品，又是汤药，说明夏禹时期已有简单的饮食疗法。商代的大臣伊尹改革了烹饪器具，并发明了羹和汤液等食品，开创了煮食和去渣喝汤的饮食方法。

公元前5世纪的周代，出现了专门掌管饮食营养保健的“食医”。此后，醋、酱、糖、豆腐等调料及食品也相继出现。那时，人们对饮食已相当讲究，以“五味、五谷、五药养其病”，把饮食五味、五谷和药物结合起来。

战国时期的《内经》是我国第一部医学理论专著。《素问·五常政大论》主张：“大毒治病，

十去其六;常毒治病,十去其七;小毒治病,十去其八;无毒治病,十去其九。谷肉果菜,食养尽之,无使过之,伤其正也。”书中高度评价了食疗养生的作用,也是食疗养生理论的重大进步。

成书于汉代的《神农本草经》是我国最早的一部药物学专著,其中记载了可做药用的食物50余种,如酸枣、葡萄、大枣、干姜、赤小豆、龙眼、杏仁、桃仁、米谷、蔬菜、虫鱼、禽、肉等,并记录了这些食品有延年益寿的功效。东汉名医张仲景治疗外感病时服桂枝汤后要“啜热稀粥一升余以助药力”,在服药期间还应禁忌生冷、粘腻、辛辣等食物,可见其对饮食养生及其辅助治疗作用的重视。

唐代时期食疗保健得到重大发展,出版了我国第一部食疗方专书——《食疗本草》,共载食物药261种。如气嗽用杏仁煎,下痢用生姜汁加白蜜方等。书中指出,食物有四性、五味,四性即寒、热、温、凉;五味是酸、苦、甘、辛、咸。在五味中,“辛甘发散为阳,酸苦通泻为阴,咸味涌泻为阴,淡味渗泄为阳”。根据不同性质的疾病,选用不同性质的食物,有针对性地进行调理和治疗。

今天,随着社会经济的发展和人民物质生活水平的提高,人们愈发重视饮食的科学性与合理性,意识到健康的饮食结构不仅能维持正常的生理功能,合理使用更能祛病强身。近年来,中医食疗学的研究人员不断丰富和扩充食疗养生的内容,使之因其“道法自然”的妙处而日益受到海内外人士的青睐。所以说,食疗的未来不可估量,相信在不久的将来,食疗一定能够成为健康的主导产业。

食疗的优点

中医历来强调“药疗不如食疗”,食疗具有以下几个突出优点:

(1)与药物相比,食疗没有毒副作用,而长期使用药物往往会产生各种副作用和依赖性,还可能对人体健康造成某些影响。

(2)食疗所用的材料都是我们日常生活中经常食用的食品,价格低廉,有的甚至不花分

文,我们在日常用餐中只要稍加留意,并对症食用这些食材,避免饮食误区,便可达到治病的目的,这又是昂贵的医药费所无法比拟的。

(3)以食物为药还具有无痛苦的优点,人们可以在享受美食的过程中祛除病痛,避免了打针、吃药,甚至手术之苦。

既然食疗是最好的治病偏方,我们就应该从生活中、书本中积累这方面的经验,从而更好地提高自己的生活水平和健康水平。食疗对防病治病确实有很好的功效,有不同于药物治疗的优点,但食疗并不能包治百病,也不能因此代替药物治疗。如果病情急重或者采用食疗后疾病没有减轻,应该请医生指导。

食疗的分类

1. 按食疗膳食的性状分类

(1)主食类:此类食疗膳食是以人们日常食用的米和面粉为主要原料,再加入一定量的补益药物制成的馒头、包子、汤圆、米饭等各种饭食。

(2)菜肴类:此类食疗膳食是以我们经常食用的蔬菜、水果、肉类、蛋类、鱼类、虾、家禽等为原料,并配合一定比例的药物制成的菜肴。按其制作方法,可制成冷菜、卤菜、汤菜、炖菜、炒菜、榨菜等。

(3)粥类:粥一般用米加水煮制而成,但如果加入药物同煮便称为药粥,亦可将适量药汁兑入粥中供病人服用。它具有食疗与药疗的双重效果。如:中医用干姜做温中散寒的药物,但干姜没有补养作用,只适用于体寒;粳米或糯米可以健脾益气,却没有散寒力量。若用干姜与米一起煮粥服食,就成为具有温补脾胃、治疗脾胃虚寒的食治良方。又如:用糯米煮成粥,在煎煮时加入适量葱、姜,煮熟后兑入一小杯醋,既能预防感冒,又能治疗感冒。由于用谷米煮粥,再加入补益性的药,便成为药粥,可以正常当做早餐或点心食用,既可充饥,又作食治。粥类食品简便易行,在古今食疗中应用广泛。

(4)羹类:羹是以肉、蛋、奶、海味等为主要原料,制成的较浓稠的汤液,可作为正餐,亦可

作为佐餐食用。如百合银耳羹,需要原料百合50克、银耳50克、冰糖50克,先将百合、莲子、银耳加水煮熟,用文火煨至汤汁稍黏,再加入冰糖,冷后即可食用,具有安神健脑之功。每晚睡前服食,治失眠、多梦、焦虑、健忘。

(5) 饮料类:此类食疗膳食是将食物和药物原料浸泡、压榨、煎煮或蒸馏而制成的一种专用的液体。

(6) 精汁类:此类食疗膳食是将药物原料用一定的方法提取、分离后制成,是有效成分较高的液体。

(7) 茶类:又称“代茶饮”,是指含有茶叶和不含茶叶的药物,经粉碎而成的粗末制品(有些药物不经粉碎亦可)。药茶用开水沏后或加水煮后,即可像日常饮茶一样饮用。如治疗风寒感冒的姜糖茶,即由生姜、红糖组成。又如菊花茶,即以中药菊花用水沏后频服,可治头晕、目眩,具有清热、明目之功。

(8) 酒类:亦称“药酒”,即将中药与酒相结合制成的一种液体剂型,可用浸泡法或酿制法制作。中医认为,酒能通血脉、去寒气、行药势。常用的药酒有枸杞酒、人参酒、鹿茸酒、健美酒等。但药酒的局限性是不能饮酒或肝肾功能差的人不宜饮用。

(9) 蜜饯类:此类食疗膳食是以植物的干、鲜果实或果皮为原料,经药液煎煮后,再加入适量的蜂蜜或白糖而制成。

(10) 糖果类:此类食疗膳食是将药物加入已熬炼成的糖料,经混合后制成的固体食品。

(11) 膏类:此类食疗膳食是以药物、水果或某些食物经煎煮、熬制取汁,再加以浓缩,并用蜂蜜、糖类调配而成的黏稠液体。

2. 按食疗膳食制作方法分类

(1) 炖类:此类食疗膳食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,再置文火炖烂而制成。

(2) 焖类:此类食疗膳食是将药物与食物同时放入锅内,加适量调味品和汤汁,盖紧锅盖,用文火焖熟。

(3) 煨类:此类食疗膳食是将药物与食物置于文火上或有余热的柴草灰内进行煨制而成。

(4) 蒸类:此类食疗膳食是将药膳原料和调料拌好,装入碗中,置蒸笼内,用蒸汽蒸熟。

(5) 煮类:此类食疗膳食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。

(6) 熬类:此类食疗膳食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、稀烂。

(7) 炒类:此类食疗膳食是先用武火将油锅烧热,再下油,然后下食疗膳食原料炒熟。

(8) 烩类:这是一种与炒类相似的食疗膳食,主要区别是烩需放淀粉勾芡。

(9) 卤类:此类食疗膳食是将原料加工后,放入卤汁中,用中火逐步加热烹制,使其渗透卤汁而制成。

(10) 烧类:此类食疗膳食是将食物经煸、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。

(11) 炸类:此类食疗膳食是将原料放入油锅中炸熟。

3. 按食疗膳食的作用分类

(1) 滋补强身类:此类食疗膳食是供无病但体弱的人食用。它主要是通过调理脏腑器官和组织的功能,使之协调,从而达到增强体质和促进健康的目的。主要包括:益气养血食疗膳食、滋阴壮阳食疗膳食及补肾、养肝、健脾食疗膳食等。

(2) 治疗疾病类:此类食疗膳食是针对病人的病情需要而制作的一种起治疗作用或辅助治疗作用的食疗膳食。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主要有解表食疗膳食、泻下食疗膳食、清热食疗膳食、祛寒食疗膳食、消导化积食疗膳食、补益食疗膳食、理气食疗膳食、理血食疗膳食、祛痰止咳食疗膳食、熄风食疗膳食等。

(3) 保健益寿类:此类食疗膳食是根据用膳者的生理、病理特点而制作的一种药性平和,起促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、调理气血和抗衰延年的目的。可分为儿