

吃药延年不如食物养生，对症食疗，调理身体，为健康加油！



《本草纲目》中的

食药养生秘方

薛丽君 主编

揭秘古代医学的食物密码，用千年智慧养现代健康
吃好一日三餐不生疾

14种经典中药材

62种天然健康食材

178道对症药膳全解析



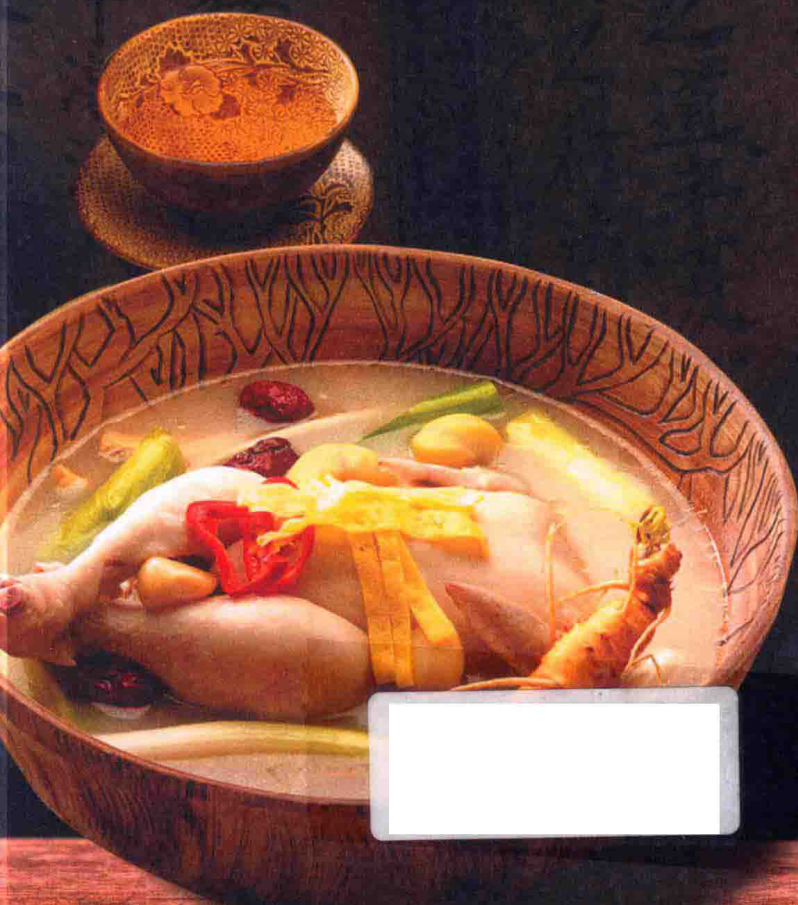
黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



《本草纲目》中的

食药养生秘方

薛丽君 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

《本草纲目》中的食药养生秘方/薛丽君主编.

—哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2017.9

ISBN 978-7-5388-9203-1

I. ①本… II. ①薛… III. ①《本草纲目》—食物养
生IV. ①R281.3②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第088814号

《本草纲目》中的食药养生秘方

《BENCAOGANGMU》ZHONG DE SHI YAO YANGSHENG MIFANG

主 编 薛丽君

责任编辑 梁祥崇

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址:哈尔滨市南岗区公安街70-2号 邮编:150007

电话:(0451)53642106 传真:(0451)53642143

网址:www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723mm×1020mm 1/16

印 张 13

字 数 150千字

版 次 2017年9月第1版

印 次 2017年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9203-1

定 价 39.80元

【版权所有,请勿翻印、转载】

CONTENTS

目 录

一物多用·本草智慧·调养生息

Part

1

002 看准食物，才能吃出健康

002 食物是维持生命的重要物质

003 食物的预防和疗疾功能

004 食药养生的秘诀

004 食物也有四性、五味和归经

008 食物搭配妙，效用显神奇

009 食物居家生活妙用

010 小中药，大功效，中药养生密码

010 温、热、寒、凉，四性应用不同

011 五味入五脏

013 科学煎煮效更强

014 正确服用疗效增

016 配伍宜忌需分清

018 药膳养生功效大

一谷补一脏：
五谷杂粮类食药养生妙方

Part

2

022 粳米——最常见的主食

023 健康食养方

023 改善体虚补元气——人参粳米粥

023 止咳祛寒——葱姜米粥

023 生活妙用方

023 去污除异味——淘米水洗涤

023 天然洗面奶——淘米水洗脸

024 小米——坐月子良品

025 健康食养方

025 改善痛经必备良品——红糖小米粥

025 治幼儿消化不良——小米山药粥

025 生活妙用方

025 治尿布疹——小米米汤

025 花草营养液——淘米水

026 小麦——三大谷物之一

027 健康食养方

027 更年期保健经典——红枣小麦粥

027 宁心安神配方——小麦甘枣汤

027 生活妙用方

027 洗蔬果妙方——小麦粉水

027 辅助治疗烫伤——陈年小麦粉

028 荞麦——有消炎作用的粮食

029 健康食养方

029 治疗自汗盗汗——荞麦茶

029 化瘀止血、除热消滞——藕节荞麦叶汤

029 生活妙用方

029 改善头痛失眠——荞麦枕头

029 治水火烫伤——荞麦面

030 黄豆——植物蛋白之王

031 健康食养方

031 美容圣品——醋黄豆

031 健脾胃——小米黄豆粥

- 031 生活妙用方
- 031 辅治疔肿疮——黄豆白矾
- 031 天然去角质霜——豆渣去角质
- 032 黑豆——豆中之王**
- 033 健康食养方
- 033 养肝补血——黑豆莲藕鸡汤
- 033 美容养颜——滋补黑豆粥
- 033 生活妙用方
- 033 保湿护肤——黑豆渣面膜
- 033 修复压扁的铝壶——黑豆泡水
- 034 绿豆——济世良谷**
- 035 健康食养方
- 035 消暑止渴常备良方——绿豆汤
- 035 清热解毒——绿豆甘草饮
- 035 生活妙用方
- 035 降血压安眠——绿豆衣枕芯
- 035 环保祛霉斑——绿豆芽妙用
- 036 薏米——美容食品**
- 037 健康食养方
- 037 消水肿、促排毒——山药薏米红豆粥
- 037 健脾利尿——佛手瓜薏米鸭汤
- 037 生活妙用方
- 037 美白细致肌肤——薏米营养水
- 038 玉米——长寿食品**
- 039 健康食养方
- 039 降脂减肥、补益脾胃——玉米须山楂茶
- 039 抗氧化佳品——松仁玉米
- 039 生活妙用方
- 039 环保蒸笼布——玉米叶蒸笼布
- 039 天然柴火——玉米芯
- 040 红薯——抗癌之首**
- 041 健康食养方
- 041 暖身养胃——红薯板栗排骨汤
- 041 补气安胎——红薯红枣甜粥
- 041 生活妙用方
- 041 治疗湿疹——生红薯汁
- 041 大小便不通畅——生红薯叶红糖汁

常食保健康： 鲜蔬类食药养生妙方

Part 3

- 044 菠菜——营养模范生**
- 045 健康食养方
- 045 上班族补充营养必备——芝麻洋葱拌菠菜
- 045 健胃消食——菠菜银耳粥
- 045 生活妙用方
- 045 去皱祛斑妙方——菠菜泥面膜
- 045 去除污渍——巧用菠菜水
- 046 白菜——菜中之王**
- 047 健康食养方
- 047 清热法宝——腰果葱油白菜心
- 047 治感冒良方——红糖白菜根汤
- 047 生活妙用方
- 047 天然保鲜剂——白菜叶
- 047 祛痘、水嫩肌肤——白菜面膜
- 048 芹菜——保健福星**
- 049 健康食养方
- 049 增强体质——芹菜香菇小米粥
- 049 健康饮料——芹菜番茄汁
- 049 生活妙用方
- 049 干面包变新鲜——芹菜段

049 巧制爽肤水——芹菜汁

050 韭菜——现代人的营养菜

051 健康食养方

051 温肾壮阳——韭菜鲜虾粥

051 防治心血管疾病——韭菜猪血粥

051 生活妙用方

051 顽固脚气的克星——韭菜泥

051 治蜂蜇伤——韭菜敷料

052 西蓝花——蔬菜皇冠

053 健康食养方

053 排毒减脂——双色花菜杂汤

053 产后恢复——西蓝花芹菜苹果汁

053 辅助治疗肾阳不足——西蓝花炒虾仁

054 丝瓜——厨房清洁圣品

055 健康食养方

055 夏季滋补养颜汤——丝瓜瘦肉汤

055 儿童营养佳品——丝瓜排骨粥

055 生活妙用方

055 美人水——丝瓜汁

055 天然洗洁精——干燥丝瓜络

056 苦瓜——君子菜

057 健康食养方

057 降火消暑方——苦瓜绿茶饮

057 祛湿止痒——苦瓜绿豆豆浆

057 生活妙用方

057 美白瘦脸——苦瓜面膜

057 祛痒止痒——苦瓜洗澡水

058 黄瓜——平民蔬菜

059 健康食养方

059 消除四肢水肿——黄瓜水

059 快手营养早点——黄瓜土豆饼

059 生活妙用方

059 美容保湿——黄瓜擦脸

059 治口唇裂——黄瓜蒂

060 冬瓜——瘦身瓜

061 健康食养方

061 健康瘦身餐——冬瓜草菇球

061 美肤消暑——冬瓜薏米糖水

061 生活妙用方

061 轻松去汗渍——冬瓜汁液

061 美容佳品——冬瓜汁

062 南瓜——优质代粮食品

063 健康食养方

063 润燥宁心——百合蒸南瓜

063 养胃护胃的佳品——南瓜小米粥

063 生活妙用方

063 治刀伤——南瓜叶粉末

063 消炎止痛——南瓜外敷

064 白萝卜——十月小人参

065 健康食养方

065 调理高脂血症——白萝卜丝烧带鱼

065 养心安神——白萝卜红枣甘草汤

065 生活妙用方

065 去除腥味——白萝卜除味

065 缓解头痛——白萝卜汁滴鼻

066 胡萝卜——护眼蔬菜

067 健康食养方

067 婴幼儿辅食——胡萝卜豆腐泥

067 缓解伤风感冒——蜂蜜胡萝卜汁

067 生活妙用方

067 去除血渍——胡萝卜汁和盐

067 淡化斑点——胡萝卜汁

068 茄子——富含维生素P

069 健康食养方

069 对抗自由基——肉末蒸茄子

069 开胃下饭菜——酱扒茄子

069 生活妙用方

069 祛痘——茄子皮

069 治冻疮方——茄蒂煎水

070 洋葱——蔬菜皇后

- 071 健康食养方
- 071 天然降压药——洋葱炒鸡蛋
- 071 营养均衡佳肴——洋葱小米蒸排骨
- 071 生活妙用方
- 071 安神助眠——枕边放洋葱
- 071 清洁玻璃——洋葱片擦玻璃
- 072 番茄——蔬菜中的神奇果实**
- 073 健康食养方
- 073 健脾开胃——番茄土豆汤
- 073 退热良药——番茄西瓜汁
- 073 生活妙用方
- 073 去除塑料保鲜盒臭味——番茄汁
- 074 马蹄——地下雪梨**
- 075 健康食养方
- 075 巧治鼻出血——马蹄莲藕胡萝卜汁
- 075 治疗咽喉肿痛——马蹄雪梨汁
- 075 生活妙用方
- 075 有效治疣——马蹄外擦
- 075 巧治带状疱疹——马蹄蛋清敷泥

美颜润肤： 水果类食药养生妙方

Part 4

- 078 苹果——智慧之果**
- 079 健康食养方
- 079 改善哮喘——苹果蒸蛋
- 079 治腹泻——熟苹果泥
- 079 生活妙用方
- 079 天然催熟剂——苹果催熟法
- 079 淡化黑眼圈——苹果片敷眼
- 080 香蕉——让人快乐的水果**
- 081 健康食养方
- 081 解酒不伤身——香蕉茶
- 081 补钙促发育——香蕉牛奶汁
- 081 生活妙用方
- 081 安全止痒药——香蕉皮外用
- 081 花肥——香蕉皮
- 082 西瓜——解渴大王**
- 083 健康食养方
- 083 辅助治疗糖尿病——西瓜翠衣冬瓜汤
- 083 解暑除烦——西瓜绿豆粥
- 083 生活妙用方
- 083 祛痱——西瓜皮外用
- 083 油渍去无踪——西瓜皮去渍
- 084 梨——天然矿泉水**
- 085 健康食养方
- 085 止咳化痰——北杏仁梨汤
- 085 清热祛火——清梨粥
- 085 生活妙用方
- 085 涩柿子变甜——和梨一起摆置
- 086 葡萄——水果之神**
- 087 健康食养方
- 087 缓解声音嘶哑——葡萄甘蔗汁
- 087 改善体虚贫血——葡萄干
- 087 生活妙用方
- 087 保鲜食物——喷洒葡萄酒
- 087 烹调去腥味——葡萄酒
- 088 橘子——一身是宝**
- 089 健康食养方
- 089 轻松止嗝——橘皮姜汤
- 089 疏肝理气——橘皮橘络茶
- 089 生活妙用方
- 089 防晕车——橘子皮精油

089 改善手脚冰冷——橘子皮泡澡

090 山楂——消腻水果王

091 健康食养方

091 促消化、降血脂——山楂菊花茶

091 改善消化不良——山楂陈皮饮

091 生活妙用方

091 加速肉质软烂——山楂炖肉

091 外敷治冻疮——鲜山楂泥

092 猕猴桃——维生素C大王

093 健康食养方

093 改善呕逆、干咳——猕猴桃生姜汁

093 改善肺热咳嗽——猕猴桃银耳羹

093 生活妙用方

093 天然嫩肉调料——猕猴桃炖肉

093 紧致肌肤——猕猴桃面膜

094 荔枝——岭南佳果

095 健康食养方

095 辅助治疗脾胃虚寒——荔枝酒

095 秋冬滋补佳品——荔枝红枣小米粥

095 生活妙用方

095 缓解风火牙痛——荔枝加盐

095 治疗外伤出血——荔枝研末

096 龙眼——南国之参

097 健康食养方

097 补益气血，润肺止咳——龙眼百合粥

097 安神益智饮品——龙眼西洋参茶

097 生活妙用方

097 治疗皮肤溃疡——龙眼壳外敷

097 止血定痛——龙眼核研末

飘香四溢： 菌菇类食药养生妙方

Part 5

100 黑木耳——食品“阿司匹林”

101 健康食养方

101 儿童益智佳肴——黑木耳蒸鸡腿

101 营养家常小菜——木耳枸杞蒸蛋

101 生活妙用方

101 治褥疮——黑木耳粉、白糖外敷

101 治疗扁桃体发炎——黑木耳粉和蜂蜜

102 银耳——平民燕窝

103 健康食养方

103 清肺益气——银耳炖白花蛇舌草

103 家常养生补品——银耳红枣汤

103 生活妙用方

103 美白面膜——大米银耳汁

104 金针菇——增智菇

105 健康食养方

105 清热解暑——清拌金针菇

105 夏季清补佳品——金针菇瘦肉汤

105 生活妙用方

105 保鲜营养妙招——金针菇冰块

106 香菇——山珍之王

107 健康食养方

107 化痰理气——香菇薏米粥

107 提高免疫力——香菇鸡汤

107 改善食欲——香菇蒸鸽子

108 草菇——提高免疫力**109 健康食养方**

109 家常营养菜肴——草菇竹笋炖豆腐

109 防治肿瘤——草菇红茶饮

109 补充优质蛋白——草菇炒牛肉

110 猴头菇——素中荤**111 健康食养方**

111 增强免疫力——猴头菇瘦肉汤

111 辅助治疗胃溃疡——猴头菇鸡汤

111 改善身体虚弱——红烧猴头菇

营养滋补： 肉蛋禽类食药养生妙方

Part 6

114 猪肉——长寿之药**115 健康食养方**

115 生津方——猪肉增液汤

115 秋冬滋阴润燥良品——三宝猪肉汤

115 生活妙用方

115 皮鞋光亮如新——猪油擦鞋

115 汤羹味道更美味——猪肉脂肪

116 鸡肉——滋补安胎的理想补品**117 健康食养方**

117 补充优质蛋白——鸡肉枸杞炖胡萝卜

117 治产后虚羸——百合粳米鸡

117 快手美味早餐——豆豉鸡肉炒饭

118 鸭肉——善补五脏之阴**119 健康食养方**

119 补阴清热——白鸭汤

119 健脾补肺——山药焖鸭

119 夏季必饮祛湿汤——薏米茯苓鸭肉汤

120 鸽肉——甜血动物**121 健康食养方**

121 解热抗炎——金银花鸽子汤

121 滋肾益气——巴戟天山药炖乳鸽

121 补脑益智保健汤品——龙眼益智鸽肉汤

122 牛肉——肉中骄子**123 健康食养方**

123 补血调经——当归牛肉汤

123 家常营养汤——番茄牛腩汤

123 冬令进补佳品——牛肉萝卜汤

124 羊肉——冬令补品**125 健康食养方**

125 增加病后营养——当归生姜羊肉汤

125 温补御寒——附子烧羊肉

125 善补元气——羊肉山药粥

126 鸡蛋——卵中佳品**127 健康食养方**

127 辅助治疗肺炎——鱼腥草炖鸡蛋

127 解毒润燥——丝瓜鸡蛋汤

127 生活妙用方

127 祛妊娠纹——鸡蛋清外用

127 粘合皮革裂痕——涂鸡蛋清

128 鹌鹑蛋——动物中的人参**129 健康食养方**

129 气血双调——鹌鹑蛋煮板栗

129 润燥清心——木瓜银耳炖鹌鹑蛋

129 生活妙用方

129 洁肤液——鹌鹑蛋外用

129 除水垢——与蛋壳同煮去除水渍

130 猪肝——维生素 A 之王**131 健康食养方**

131 养血安神——五味子炖猪肝

131 孕妇营养粥——猪肝瘦肉粥

131 增强免疫力——猪肝炒花菜

鲜嫩丝滑： 水产海鲜类食药养生妙方

Part 7

134 鲤鱼——诸鱼之长**135 健康食养方**

135 补脾健胃——鲤鱼汤

135 补血生乳——归芪鲤鱼汤

135 生活妙用方

135 浇花肥料——鱼鳞水

136 鲫鱼——补虚下乳的佳品**137 健康食养方**

137 补阳壮气——山药炖鲫鱼

137 干燥季节清润汤品——木瓜莲子煲鲫鱼

137 健脾补虚——玉竹鲫鱼健脾汤

138 草鱼——淡水鱼中的上品**139 健康食养方**

139 增强免疫力——草鱼粥

139 秋季滋润靓汤——木瓜草鱼汤

139 治脚气——蒜苗烧草鱼

140 带鱼——补五脏虚**141 健康食养方**

141 美颜家常菜——蒸带鱼

141 健脑佳品——糖醋带鱼

141 健身安胎——马蹄木耳煲带鱼

142 虾——宴席上的佳品**143 健康食养方**

143 增补营养——鲜虾粥

143 补肾壮阳——白灼虾

143 生活妙用方

143 煮出新鲜海味——自制海鲜酱油

144 海蜇——软坚化痰善降压**145 健康食养方**

145 滋阴化痰——海蜇胡萝卜瘦肉汤

145 开胃去火——芝麻苦瓜拌海蜇丝

145 生活妙用方

145 治无名肿毒——海蜇贴方

146 紫菜——维生素的宝库**147 健康食养方**

147 延年益寿——紫菜猪骨汤

147 利湿消水肿——紫菜冬瓜汤

147 生活妙用方

147 治咳嗽、消痰——紫菜

147 菜肴增鲜——紫菜粉

148 海带——含碘冠军**149 健康食养方**

149 预防甲状腺肿大——豆腐海带汤

149 清凉解暑——海带猪骨汤

149 生活妙用方

149 天然沐浴露——海带水

149 防止大米生虫——干海带干燥剂

良药不苦口： 中草药类养生妙方

Part 8

152 人参——百草之王

153 健康食养方

153 补中益气——人参蜜饯粥

153 益气活血——人参三七饮

153 生活妙用方

153 光滑肌肤——人参汁

154 黄芪——补气良药

155 健康食养方

155 补气养血——黄芪鳝鱼汤

155 缓解过度劳累——黄芪红枣汤

155 治过敏性鼻炎——黄芪茶

156 阿胶——补血圣药

157 健康食养方

157 活血补血——阿胶红枣粥

157 补血养肝——阿胶鳖甲汤

157 滋阴补血——阿胶枸杞小米粥

158 当归——血中圣药

159 健康食养方

159 益气补血——归芪鸡汤

159 疏风养血——归芪防风瘦肉汤

159 生活妙用方

159 祛色斑、护发——当归汁

160 灵芝——仙草

161 健康食养方

161 缓解支气管炎——灵芝二仁汤

161 健中安神——灵芝猪蹄汤

161 滋补健身——灵芝煲乌龟

162 百合——美食良药

163 健康食养方

163 润燥解渴——百合雪梨银耳羹

163 滋补强身——百合鸡丝

163 生活妙用方

163 美白滋润面膜——百合粉外用

164 茯苓——仙家食品

165 健康食养方

165 益气消肿——茯苓红枣粥

165 补脾益肾——茯苓核桃粥

165 生活妙用方

165 去皱祛斑——自制茯苓粉面膜

166 菊花——药中圣贤

167 健康食养方

167 滋阴养血——菊花枸杞瘦肉粥

167 平肝解郁——菊花夏枯草茶

167 生活妙用方

167 润肤去皱——菊花沐浴

167 治疗头晕、失眠——菊花枕

168 红枣——补血养颜

169 健康食养方

169 补血调经——红枣当归粥

169 安神养颜——红枣百合龙眼粥

169 润肺祛斑——红枣酿枇杷

170 金银花——中药抗生素

171 健康食养方

171 清热开胃——金银花粥

171 利咽茶——金银花蜂蜜茶

171 生活妙用方

171 治慢性鼻窦炎——金银花外用

171 治小儿湿疹——金银花藤

172 枸杞——润肺明目

173 健康食养方

173 安神养心——枸杞小米安神粥

173 降血压——杞菊决明子茶

173 生活妙用方

173 治冻疮——枸杞粉外用

174 玫瑰花——疏肝解郁**175 健康食养方**

175 养颜健脾——玫瑰山药

175 和胃养肝——茉香玫瑰茶

175 生活妙用方

175 日常美容方——玫瑰醋

176 莲子——食药中的“双面间谍”**177 健康食养方**

177 生津养胃——莲子银耳冬瓜羹

177 治疗心烦口干——莲子百合麦冬汤

177 生活妙用方

177 自制美白面膜——莲子粉外用

178 薄荷——疏散风热**179 健康食养方**

179 夏日减肥方——薄荷柠檬汁

179 治小儿久咳——薄荷鲫鱼汤

179 生活妙用方

179 去除冰箱异味——薄荷芳香剂

179 治蜂蜇肿胀——薄荷鲜叶

四季养生： 因时制宜，因人施养

Part

9

182 春养肝 | 养阴柔肝，疏泄条达

182 补元气，固脱生津——太子参猪肚汤

182 滋阴润燥，养护肝脏——虫草花枸杞汤

183 夏养心 | 养心护心，清燥解热

183 清热祛湿，利尿解暑——薏米冬瓜排骨汤

183 修补元气，解疲乏——海参当归汤

184 秋养肺 | 生津润肺，平补养阴

184 润肺止咳，养肺阴——枇杷鲜梨川贝饮

184 清心安神——芦笋炒百合

185 冬养肾 | 温补肾阳，益精填髓

185 补虚助阳——虫草老鸭汤

185 补益肝肾，滋养五脏——黑芝麻粥

186 平和体质 | 重在保持

186 祛湿消暑——绿豆薏米百合粥

186 益气养阴——沙参山药粥

187 阳虚体质 | 扶阳固本，防寒保暖

187 温肾壮阳——鹿茸乌龙茶

187 益气补精——海马童子鸡

188 气虚体质 | 益气健脾，慎避风邪

188 补虚养身——当归黄芪粥

188 补中益气——人参红枣汤

189 阴虚体质 | 滋阴降火，镇静安神

189 滋阴补肺——银耳陈皮炖乳鸽

189 益气安神——莲子百合煲瘦肉

190 血瘀体质 | 合理运动，活血化痰

190 活血祛瘀，行气止痛——黑豆川芎粥

190 止血化痰，消肿去痛——三七炖鸡

191 痰湿体质 | 祛湿化痰，常运动

191 健脾利湿——山药冬瓜汤

191 化湿消暑——白扁豆猪肉汤

192 湿热体质 | 疏肝利胆，祛湿清热

192 清热利湿——茯苓豆腐

192 益气利湿——紫茄子大米粥

193 气郁体质 | 重在行气解郁

193 养心安神——甘麦红枣汤

193 理气运脾——橘皮粥

194 特禀体质 | 益气固表，养血祛风

194 益气固表——玉屏风散

194 防过敏——葱白红枣鸡肉汤

195 测一测你是哪种体质吧



看准食物，才能吃出健康

古有神农氏亲尝百草、有李时珍收集民间草药，教以百姓入膳，在《红楼梦》一书中有多处详细描写上至百年贵族，下至普通人民生活常用药膳的画面，可见我国人民对食材和药材的运熟于心。随着科学技术的发展，对各种人体必需营养素的发现和应用，我国人民在探索和孜孜追求健康饮食的路上更加快了前进的脚步。

食物是维持生命的重要物质

产生 → 饱腹感

食物是人类赖以维持生命和运动的最重要的物质基础，没有食物人们就无法获得维持生命活力的“水谷精微”——各种生命来源的营养物质，也就没有了生命。

人们食用食物后可以产生饱腹感，消除因饥饿而产生的肠胃不适、体力不支等症状。俗话说得好：“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌。”所以，人每天需要进食五谷杂粮、肉、蛋、奶、豆类、蔬菜、水果等各类食物，来补充人体所需，以消除饥饿带来的不适，进而维持生命。

营养 → 决定人体的健康品质

食物为人体生命和日常活动提供了重要保障，人体摄取、消化、吸收、利用食物的有效成分，满足人体各种需要的过程就是营养。人体所需的营养素主要透过日常饮食中获取，所以营养素的品质对人体健康影响不可小觑。营养素是指食物中对



人体生理有功效，而且是人体正常代谢所必需的成分。

人体需要的营养素多达几十种，主要分为：糖类（含膳食纤维）、维生素、矿物质、脂肪、蛋白质和水六大类。每种营养素都有各自独特的功能，但是在人体代

谢过程中它们又密切配合。比如糖类和脂肪为主要供能营养素，为人体提供热量，蛋白质、矿物质和维生素和水的主要功能是调节人体生理功能，蛋白质、水和矿物质又是构成集体组织的主要成分。

这些人体需要的营养素绝大多数能从日常食物中获取，所以人体的强壮与否，除了加强运动锻炼外，更应注意平衡膳食，用科学的方法搭配及烹调食物，以确保充足的营养素供应我们的身体所需，保持健康的身体和饱满的精神状态。



食物的预防和疗疾功能

食物除了饱腹、提供营养之外，还有一个重要作用，就是预防和治疗一些简单的疾病，这就是食物的药用价值。“安生之本，必资于食；不知食宜者不足以养生。”食物对于人体预防疾病、保护人类健康有着不可忽视的作用。

中医提倡的药食同源养生之道，正契合现代医学发现的人体生命所必须的各种营养素。中医认为“食之偏性为药性”，药物和食物是不可分的，其分类相对，药物是食物，食物也是药物。饮食之所以能够治疗疾病，是因为其与药物作用基本相同，也具有寒、热、温、凉的“性”，以及酸、苦、甘、辛、咸的“味”，而且各有其所主的脏腑和归经。合理的膳食安排不只是为了填饱肚子，更重要的是发挥其强身健体、延年益寿、治疗疾病等作用。



食药养生的秘诀

“民以食为天”，《本草纲目》中就有“轩辕氏出，教以烹饪，制为方剂，而后民始得遂养生之道”的记载，由此可看出食物治疗疾病的效用。本章从健康和生活两方面着手，分别介绍食物和药物的特性，以及生活妙用的理论基础。

食物也有四性、五味和归经

食物之所以能够防治疾病，是由于它们本身所具有的特性所决定的。和中药一样，食物也有性味之分。性是指食物具有寒、凉、温、热、平的性质。

寒凉与温热是两类相对的食性，而寒与凉、温与热仅仅是程度的差异；寒性较小的即称为凉性，热性较小即称为温性。日常生活中温热性食物较寒凉性多。

一般来说，食物的属性一般可以透过其作用或功效反映出来，寒凉性食物属于阴性，有清热泻火、凉血、解毒等作用；温热性食物属于阳性，有散寒、温经、通络、助阳等作用。而平性食物一般作用缓和，无明显不良反应，可长期使用。



► 食物的四性早知道

温性食物

作用: 性温,味甘,具有温中、散寒、通阳、补气的作用,适用于阳气虚弱的虚寒证或实寒证较轻者。

代表性食物: 糯米、燕麦、黄牛肉、狗肉、羊肉、鲢鱼、桃子、荔枝、龙眼肉、杨梅、樱桃、石榴、櫻桃、南瓜、香油、花生油、豆油、红糖等。

食用禁忌: 这类食物较热性食物平和,但仍有一定助火、伤津、耗液的作用,热证或阴虚火旺者应慎用。



平性食物

作用: 性平,味甘,这类食物性味较平和,是日常生活经常食用的材料。

代表性食物: 牛奶、地瓜、猪肉、墨鱼、香菇、黑木耳、山药、扁豆等。

食用禁忌: 几乎所有体质都能食用,视患者具体情况而定。



热性食物

作用: 性温,味甘、辛热,具有温中祛寒、抑火、通阳的作用,适用于实寒证或虚寒证。

代表性食物: 黄鳝、韭菜、洋葱、大蒜、红枣、乌枣、栗子、生姜等。

食用禁忌: 多辛香燥烈,容易助火伤津,凡热病、阴虚火旺者慎用。



寒性食物

作用: 性寒,味苦、甘,具有清热、泻火或解毒的作用,适用于实热证或虚热证。

代表性食物: 小米、高粱、大麦、葱、苦瓜、冬瓜、白萝卜、西瓜、薏米等。

食用禁忌: 易损阳气,故阳气不足、脾胃虚弱者慎用。

