图说生活

Jiankang Zhinan Xilie

健康指南系列

权威专家为您带来健康生活新理念

家常食物蕴涵保健养生的大智慧，
家常便饭也能吃出健康体魄。

图解食物健康密码

300种食物保健养生全揭秘

《图说生活·健康指南系列》编委会 编



上海科学普及出版社

让生活有知有味

图说生活·健康指南

权威专家为您带来健康生活新理念

Jiankang Zhinan Xilie



图解食物 健康密码

上海科学普及出版社



图解食物健康密码

吃对食物·为健康加分

图书在版编目（CIP）数据

图解食物健康密码 / 《图说生活．健康指南系列》编委会编．—上海：上海科学普及出版社，2009．3
（图说生活．健康指南系列）
ISBN 978-7-5427-4258-2

Ⅰ.图… Ⅱ.图… Ⅲ.保健－菜谱 Ⅳ.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第018095 号

出　　版：上海科学普及出版社
（上海市中山北路832号 200070）http://www.pspsh.com
印　　刷：北京威远印刷厂
发　　行：上海科学普及出版社
开　　本：16开（787 × 1092）
印　　张：16印张
字　　数：330千字
标准书号：ISBN 978-7-5427-4258-2
版　　次：2009年3月第1版　2009年3月第1次印刷
定　　价：19.80元

◎如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



Foreword

食物是最好的医药

对于我们每一个人来说，健康才是最宝贵的财富。所以人们从古至今都在不断探索着强身健体之道。而我们生活中与健康最为息息相关的就是每天都离不开的食物。如果我们能了解各种日常食物的属性，进行合理的安排和搭配，食物就能成为身体健康最好的保障。

了解日常食物的功能



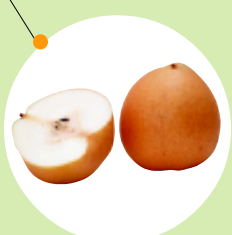
每一种食物都有着作为营养物质和医疗作用的双重功效，即使最家常的食物，也有着一定的药用功效。这本书为你讲解了200多种家常食材的保健、药用功效，掌握了它们各自的属性，并搭配好一日三餐，您就可以轻松拥有一副好身体。

养生药材全知道



中医药学是一个庞大的体系，中药材有上万种，都有着各自不同的属性与功效。本书由专家精心选择了60多味适宜养生的调养中药，一一介绍了它们的性味归经以及食用宜忌，并推荐了相关的经典药膳，使您对每种药材的来源、用途、用法一目了然。

食疗的神奇功效



食疗是实现饮食养生最重要的途径。食疗其实并不复杂，它可以是我们家常食材做出的营养菜式，也可以是药材烹制出的美味药膳。本书开辟了专门的章节，有针对性地介绍了各种常见病痛的食疗方以及具有不同保健养生功效的药膳，使您可以根据自己的需要，轻松选择出适合自己的养生饮食。

药膳虽然可以强身健体，但可不能随意制作食用。只有服用了与自身相宜的药膳，才能起到好的作用，否则可能适得其反。因此，充分了解每道药膳的药性特点，并且在医师的指导下充分了解自己的体质，才是使用药膳进补的科学前提。



图解食物健康密码

目录 Contents

〔绪论〕
饮食养生的第一堂课 /10
食物的功能 /13

Part.1
养生好食材

【养生从谷类开始/16】
- 粳米 16
- 玉米 17
- 黑米 17
- 粟米 18
- 糯米 19
- 小麦 19
- 大麦 20
- 燕麦 20
- 荞麦 21
- 高粱 21
- 薏米 22
- 青稞 22
- 芝麻 23
- 芡实 23

【豆子的神奇功能/24】
- 黄豆 24
- 绿豆 25
- 蚕豆 25
- 豆腐 26
- 豆浆 26
- 豌豆 27
- 赤小豆 28
- 黑豆 28
- 芸豆 29
- 腐竹 29

【最不可忽视的蔬菜/30】
- 番茄 30
- 胡萝卜 31
- 洋葱 31
- 韭菜 32
- 菠菜 33
- 芦荟 33
- 苦瓜 34
- 魔芋 34
- 莴笋 35
- 生菜 35
- 茄子 36
- 茭白 36
- 苤蓝 37
- 雪里蕻 37
- 圆白菜 38
- 菜花 38
- 香菜 39
- 豇豆 39
- 油菜 40
- 土豆 41
- 荠菜 42
- 芹菜 42
- 苋菜 43
- 竹笋 43
- 茼蒿 44
- 鱼腥草 44
- 黄花菜 45
- 香椿 45
- 蒜苗 46
- 空心菜 46
- 芦笋 47

- 仙人掌 47
- 绿豆芽 48
- 黄豆芽 48
- 扁豆 49
- 豆角 49
- 芋头 50
- 红薯 50
- 南瓜 51
- 山药 52
- 丝瓜 52
- 黄瓜 53
- 佛手瓜 53
- 辣椒 54
- 莲藕 54
- 冬瓜 55

【最不可忽视的果品/56】

- 苹果 56
- 香蕉 57
- 西瓜 57
- 芒果 58
- 菠萝 58
- 木瓜 59
- 梨 60
- 桃 61
- 杏 61
- 李子 62
- 柿子 62
- 甜瓜 63
- 荔枝 63
- 葡萄 64
- 枇杷 65
- 橘子 65
- 柠檬 66
- 桑葚 66
- 杨梅 67
- 柚子 67
- 橙子 68
- 桂圆 68
- 樱桃 69
- 猕猴桃 69
- 榴莲 70
- 杨桃 70
- 火龙果 71
- 无花果 71
- 荸荠 72
- 草莓 72
- 椰子 73
- 山竹 73
- 金橘 74
- 甘蔗 74
- 红枣 75
- 山楂 75
- 栗子 76
- 沙枣 76
- 罗汉果 76
- 白果 77
- 菱角 77
- 花生 78
- 杏仁 79
- 开心果 79
- 橄榄 80
- 葵花子 80
- 腰果 80
- 槟榔 81
- 核桃 81
- 莲子 82
- 榛子 82
- 榧子 83
- 松子 83

【肉禽蛋的功效/84】

- 猪肉 84
- 牛肉 85
- 羊肉 86
- 驴肉 87
- 兔肉 87
- 鸡肉 88
- 鸭肉 89
- 鸽子肉 89



- 乌鸡 90
- 狗肉 91
- 鹅肉 91
- 蚕蛹 92
- 松花蛋 92
- 鹌鹑肉 93
- 鹌鹑蛋 93
- 鸡蛋 94
- 鸭蛋 94
- 牛奶 95
- 酸奶 95



【水族的活力/96】

- 鲤鱼 96
- 草鱼 97
- 鳜鱼 97
- 鲫鱼 98
- 甲鱼 98
- 虾 99
- 螃蟹 100
- 海参 101
- 蛤蜊 101
- 带鱼 102
- 平鱼 102
- 鳝鱼 103
- 武昌鱼 104
- 鲮鱼 104
- 黄花鱼 104
- 乌贼 105
- 鱿鱼 106
- 章鱼 106
- 扇贝 107
- 鲢鱼 108
- 鲶鱼 108
- 海蜇 109
- 鲈鱼 109
- 鳗鱼 110
- 金枪鱼 111
- 泥鳅 111
- 沙丁鱼 111

【菌藻之妙/112】

- 金针菇 112
- 平菇 112
- 蘑菇 113
- 猴头菇 113
- 香菇 114
- 竹荪 115
- 银耳 115
- 黑木耳 116
- 海带 117
- 紫菜 117

【芬芳中的养生之道/118】

- 菊花 118
- 玫瑰花 118
- 金银花 119
- 罗布麻 119
- 金莲花 119
- 槐花 120
- 桂花 120
- 苦丁 120
- 辛夷花 120
- 千日红 121
- 茉莉花 121
- 月季花 121
- 山茶花 121
- 番泻叶 122
- 绿萼梅 122
- 百合花 122
- 金盏花 122

【不只是调味品/123】

- 生姜 123
- 花椒 123
- 大葱 124
- 蒜 124
- 肉桂 125
- 芥末 125
- 丁香 125
- 小茴香 126
- 大茴香 126
- 盐 126
- 胡椒 126
- 味精 127
- 醋 127
- 酱油 128
- 白糖 128
- 蜂蜜 128

Part.2

家常美味食疗方

【感冒/130】

- 萝卜瘦肉汤 130
- 葱豉豆腐汤 130
- 养生饭卷 131
- 大蒜鸡翅 131
- 豆豉香菜豆腐鱼头汤 131
- 姜汁葱花炒鸡蛋 131
- 番茄炒蛋 132
- 香菜鱼片汤 132
- 雪菜鱼肉蒸豆腐 132
- 金银蛋扒白菜 132

【咳嗽/133】

- 蜜汁鸡蛋 133
- 竹笋瘦肉汤 133



- 川贝雪梨猪肺汤 134
- 芒果鸡柳 134
- 百合牛肉 134

【腹泻 / 135】

- 南瓜蒸肉 135
- 南瓜豆腐饼.....135
- 番茄虾仁 136
- 鸡丝玉米粥.....136
- 红烧香芋 136
- 木樨丝瓜 136

【便秘 / 137】

- 茄汁菜包 137
- 莲子豆腐汤.....138
- 凉拌菠菜 138
- 莴笋橘子汁.....138
- 银耳山楂羹.....138

【贫血 / 139】

- 木瓜蜜奶汁.....139
- 菠菜萝卜汁.....140
- 莲藕炖排骨.....140
- 紫米粥.....140
- 菜心扒鱼圆.....140
- 菠菜炒猪肝.....140

【失眠 / 141】

- 芹菜苹果汁.....141
- 香蕉菠萝汁.....141
- 蜜枣樱桃扒山药 142
- 虾子烧茭白.....142
- 桂圆莲子粥.....142

【哮喘 / 143】

- 四仁鸡子粥.....143
- 水晶核桃仁.....144
- 滚龙丝瓜 144
- 蜂蜜核桃仁.....144
- 青椒牛肉拌香干 144
- 核桃仁拌鸡块 144

【胃炎 / 145】

- 猴头菇炖鸡.....145
- 干姜粥.....145
- 莲子花生豆腐脑 146
- 薏米猪脚汤.....146
- 苹果蛋饼 146

【脂肪肝 / 147】

- 紫菜卷.....147
- 芹菜炒豆干.....147
- 蔬菜腐皮卷.....148
- 水晶蔬菜饺.....148
- 五味苦瓜 148

【痛风 / 149】

- 香脆三丝 149
- 冬瓜皮蒸鲤鱼 150
- 烧三样.....150
- 番茄茄饼 150

【高血压 / 151】

- 双耳炒黄瓜.....151
- 枸杞煮黑豆.....152
- 鹌鹑烩玉米.....152
- 蒜蓉空心菜.....152
- 酿番茄.....152

【高脂血症 / 153】

- 山楂枸杞饮.....153
- 菊花粥.....153
- 荸荠烧香菇.....154
- 三鲜饮.....154
- 洋葱牛柳丝.....154

【糖尿病 / 155】

- 南瓜炒肉片.....155
- 菠菜银耳粥.....155
- 山药炖猪肚.....156
- 蒜蓉苦瓜 156
- 鲜蘑炒豌豆.....156
- 虾仁炒油菜.....156

【骨质疏松 / 157】

- 麻酱拌菠菜.....157
- 奶汁生菜 157
- 黑芝麻核桃仁粉 158
- 蒜蓉西兰花.....158
- 黄瓜雪梨豆奶.....158
- 桃酥豆泥 158

【动脉硬化 / 159】

- 双耳红枣汤.....159
- 五彩山药片.....159
- 山楂肉丁 160
- 木耳冰糖羹.....160
- 菠菜洋葱骨头汤 160

Part.3

家庭实用药材速查

- 人参 162
- 西洋参.....162











- 胖大海 163
- 玉米须 163
- 决明子 164
- 荷叶 164
- 枸杞子 165
- 酸枣仁 165
- 薄荷 166
- 阿胶 166
- 冬虫夏草 166
- 红花 167
- 白芍 167
- 地黄 167
- 当归 168
- 鸡内金 168
- 白术 169
- 天冬 169
- 甘草 170
- 天麻 170
- 黄芪 171
- 杜仲 171
- 黄精 172
- 蜂胶 172
- 金樱子 173
- 蛤蚧 173
- 茯苓 173
- 何首乌 174
- 三七 174
- 金钱草 175
- 川芎 175
- 沙参 176
- 五加皮 176
- 肉苁蓉 177
- 石斛 177
- 白茅根 178
- 麦冬 178
- 玉竹 178
- 大黄 179
- 山茱萸 179
- 桑叶 180
- 竹叶 180





- 大青叶 181
- 板蓝根 181
- 佛手 181
- 丝瓜络 182
- 麦芽 182
- 谷芽 182
- 紫花地丁 183
- 苦地丁 183
- 款冬花 183
- 艾叶 183
- 枇杷叶 184
- 韭菜子 184
- 红景天 184
- 石榴皮 184
- 五味子 185
- 全蝎 185
- 鹿茸 185
- 鸡冠花 186
- 鳖甲 186

Part.4

经典滋补保健药膳

【补益气血药膳 / 188】

- 参芪鲤鱼 188
- 首乌香菇 188
- 黄芪鲫鱼汤 189
- 太子参烧羊肉 189
- 桂枣山药汤 190
- 黄芪软炸里脊 190
- 归参炖母鸡 191
- 黄芪气锅鸡 191
- 黄精猪肘煲 191
- 花生红枣汁 192
- 熟地烧牛肉 192
- 四物鸡汤 192

【安神补脑药膳/193】
- 莲子芡实肉汤……193
- 桂圆枸杞鸡汤……193
- 桂圆二仁猪心……194
- 黄芪鳝丝羹……194
- 补脑安神羹……194
- 奶汤鱼头……195
- 鱼头汤……195
- 玉竹枸杞汤……195
- 核桃桂圆鸡丁……196
- 人参鹌鹑蛋……196
- 核桃仁肉丁……196
- 桃仁枸杞肉丁……197
- 五子鸡……197
- 金针菇油菜猪心汤……197
- 芝麻荸荠鼓……197

【滋阴壮阳药膳/198】
- 锁阳粥……198
- 百冬灌藕……198
- 香菇虾仁豆腐羹……199
- 香菇海参……199
- 虾仁烧麦……200
- 红烧龟肉……200
- 附片炖狗肉……200
- 韭菜炒羊肝……201
- 韭菜炒蚕蛹……201
- 羊腩萝卜丝粥……201

【降压降脂药膳/202】
- 草决明翠衣兔肉汤……202
- 红烧兔肉……202
- 海带薏米汤……203
- 山楂焖蛎黄……203
- 山楂萝卜羊肉煲……203
- 风味酸菜鸭肉汤……204
- 银耳杜仲鸭肉汤……204
- 芹菜兔肉……204
- 香菇山药……205
- 茄汁茭白羹……205

【开胃消食药膳/206】
- 柠檬炒肉片……206
- 羊肉萝卜煲……206
- 鸡肉陈皮汤……207
- 胡萝卜山药内金汤……207
- 奶油蘑菇汤……207
- 山楂鹅肉汤……208
- 锅焦饼……208
- 鲫鱼萝卜丝汤……208



【延年益寿药膳/209】
- 鹿茸香菇菜心……209
- 期颐饼……209
- 桂圆荔枝鸭……209
- 杜仲排骨汤……210
- 锅贴杜仲腰片……210
- 杜仲栗子鸡汤……210
- 人参炖老鹅……211
- 益寿鸽蛋汤……211
- 枸杞麦冬蛋丁……211

【祛皱养颜药膳/212】
- 黄金卷……212
- 莲藕牛肉……212
- 杏仁扣猪肘……213
- 莲藕炒肉片……213

【美体塑身药膳/214】
- 玉女酥……214
- 参芪粥……214
- 黑木耳红枣瘦肉汤……215
- 虾仁猕猴桃……215
- 山药炖羊肉……215
- 山药芦荟鸡汤……215
- 黄豆排骨汤……216
- 木瓜鱼菇汤……216
- 木瓜炖鱼……216
- 黄芪党参牛肉汤……217
- 健乳润肤汤……217
- 栗子瘦肉汤……217
- 百合红枣银杏羹……218
- 归芪桔梗粥……218
- 百合鸡球……218
- 花生牛奶红枣粥……219
- 归芪炖母鸡……219
- 花生卤猪蹄……219
- 香蕉百合银耳羹……220
- 竹荪银耳汤……220
- 党芪鸡丝……220
- 双心芦笋玉竹荪……221
- 荷叶茯苓粥……221
- 菠菜薏米粥……221
- 枸杞烧鲫鱼……222
- 肉末炖海带……222
- 草果鸡……222
- 瓜皮荷叶茶……222
- 虾仁冬瓜海带汤……223
- 冬瓜车前草汤……223
- 鲫鱼冬瓜汤……223
- 萝卜鲜虾……224
- 山楂蜜汁黄瓜……224
- 山楂糕拌白菜……224

〔附录〕：饮食养生面面观

附录1：不可忽略的饮食养生原则/226
附录2：四季饮食养生攻略/228
附录3：怎样才是科学的食疗/230
附录4：药膳与养生/236
附录5：常见疾病食养速查表/240

绪论 Introduction

饮食养生的第一堂课



“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。”



“药食同源”理论

在中国，“药食同源”理论源远流长。智慧的祖先在生活实践中逐渐发现，许多食物不仅可以充饥、补养身体，而且能够医治一些简单的疾病。在此基础上无数的中医学家（尤其是古代食医）、养生学家及道家、佛家等贤哲们又通过不懈的积累、总结，归纳形成了独特的中医食疗养生体系。认为“食之偏性为药性”，药物和食物不可分，其分类是相对而言的，药物是食物，食物也是药物，只是食物的作用缓和、副作用小；药物的作用相对显著、副作用大。何况，食物同药物一样，也具有四气五味归经的特性。

俗话说：“是药三分毒”、“药补不如食补”。在得病之前乃至患病过程中，如果我们能够掌握并利用食物的一些特性，为我所用，科学正确地进行食疗调补，既可以减少疾病的发生，又可以提高生存的质量，其意义是重大而深远的。

早在战国时期，中国第一部医学专著《黄帝内经》就高度评价了饮食养生的作用，如《黄帝内经·素问·五常政大论》载：“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。”这是中国食疗养生理论的重大进步体现。

同时，我们也知道，食疗食品与普通膳食有共同之处，即必须利用一定烹调方法进行加工处理，符合食品的要求，具有色、香、味、形；但食疗食品又不能等同于普通膳食，它们具有一定的治疗作用，是在中医理论指导下，有目的地选择某些食品，通过一定的搭配和烹调，达到防治疾病的目的。

食物的性味归经理论

根据“药食同源”理论，食物也有寒凉温热、酸苦甘辛咸及归经的特性。



食物的“四气”

食物的“四气”，又称四性，指食物具有寒、热、温、凉四种不同性质。寒与凉、热与温仅是程度有所不同，食物的寒凉性和温热性是相对而言的，还有一类食物在四气上介于寒凉与温热之间，即寒热之性不明显，则称之为平性。日常食用的食物中，以平性居多，温热者次之，寒凉者最少。

一般正常健康状况下，我们的身体处于“阴平阳秘”状态，寒热之性不明显，因此我们的日常食物也多属性质比较平和的，例如玉米、花生、猪肉、牛肉等。

在机体处于阴阳寒热失衡状态时，可通过食物不同的性味进行调理。《神农本草经》曰：“疗寒以热药，疗热以寒药。”根据中医理论，凡是能够治疗寒证的食物，大多数属于温性或热性，但是温热性的食物却有助热生火、耗伤人体阴液的弊端。例如羊肉、辣椒、干姜、葱、酒等食物多有温中散寒、补阳暖胃等功效，寒性病证或虚寒怕冷的人宜多吃，但是热性病证或阴虚火旺体质的人则忌食。

相反，凡是能够治疗热证的食物，大多数属于寒性或凉性，但寒凉性的食物却有抑制、损伤人体阳气的副作用，例如绿豆、西瓜、冬瓜、苦瓜等食物多具有清热生津、泻火止渴等功效，对于热证或火气偏重的人宜多食，但是阳气不足或虚寒体质的人则忌食。

食物的“五味”

食物的“五味”就是指食物的“辛、甘、酸、苦、咸”五种味，另外还有淡味、涩味，不过一般习惯上把淡附于甘味，把涩附于咸味。中医对五味的认识有两个方面的含义：一是指食物的具体口感味道，即滋味；二是食物性质的抽象概念，即食物的作用。不同的味有不同的作用和功效。食物五味之中以甘味最多，咸味与酸味次之，辛味更少，苦味最少。

● 五味的含义及作用

辛味食物具有发散行气、通血脉等作用，多用于外感表证、气血运行不畅或风寒湿邪证等。如外感风寒感冒者，宜吃具有辛辣味的生姜、葱白、紫苏等食品，以宣散外寒；而寒凝气滞的胃痛、腹痛、痛经者，宜吃辣椒、八角、荜拨、砂仁等辛辣食品，以行气散寒止痛；风寒湿痹患者宜饮用辛辣的白酒或药酒，以辛散风寒、温通血脉。

甘味食物具有滋养补脾、缓急润燥等作用，凡气虚、血虚、阴虚、阳虚以及五脏虚羸者，适宜多吃味甘之品。如山药、红枣等用于脾胃虚弱；饴糖、甘草用于拘急腹疼等。但若过食则易发胖，也是很多心血管疾病如动脉硬化的诱因，故此类患者及糖尿病人应忌吃甜食。



酸味食物具有收敛、



固涩止泻的作用，多用于虚汗久泻、尿频遗精等病证，如乌梅酸敛固涩以涩肠止泻。酸味还有增进食欲，健脾开胃，增强肝脏功能，提高营养成分吸收率。但过食酸物，会导致消化功能紊乱。

苦味食物具有清热泻降、燥湿健脾等作用，多用于热证、湿证，如黄芩用于湿热的病证；苦瓜味苦性寒，取其苦能清泄之力，达到清热明目、解毒泻火的效果，适宜热病烦渴中暑、目赤疮疡者服食。再如茶叶，苦甘而凉，也具有清泄的功效，适宜夏日饮用，有清利头目、除烦止渴、消食化痰的作用。

咸味食物具有软坚散结、润下、补肾等作用，多用于瘰疬、痰核、痞块等病证。具有咸味的食物，多为海产品及某些肉类。如海蜇味咸，有清热化痰、消积润肠的作用，对痰热咳嗽、痞积胀满、小儿积滞、大便燥结者，食之最宜；海带味咸，有软坚化痰作用，适宜瘿瘤瘰疬、痰火结核者服食。生活中人们常食的猪肉，味咸，除能滋阴外，也能润燥，同样适宜热病津伤、燥咳便秘者食用。

● 五味与五脏的密切关系

食物的“五味”与五脏关系密切。《黄帝内经·素问·宣明五气篇》载：“五味所入，酸入肝、辛入肺、苦入心、咸入肾、甘入脾。”

食物的“归经”

食物的“归经”，是指不同的食物对人体脏腑经络各部位有选择性特殊作用，与其五味理论有关。其中辛能入肺，甘入脾，酸入肝，苦入心，咸入肾。食物归经理论加强了食物选择的针对性。如传统养生学认为小麦、绿豆、赤小豆、西瓜、莲子、桂圆肉等归于心经，有养心安神的功效。小米、大米、薏米、山楂、苹果、红枣等归于脾经，有健脾益胃的功效。番茄、樱桃、油菜、香椿等归于肝经，有舒肝理气的功效。白萝卜、胡萝卜、芹菜、柿子、生姜、大葱等归于肺经，有益肺解表的功效。禽蛋肉类、桑葚、黑芝麻、枸杞子等归于肾经，有补肾益精的功效。

食物归经与四性相结合，则作用更加具体，如同为寒性食物，虽都具有清热作用，但其作用范围不同，有的偏于清肺热，有的偏于清肝热，有的偏于清心火等。如梨、香蕉、柿子、桑葚、芹菜、莲心、猕猴桃等，均为寒凉食物，但梨和柿子偏于清肺热，香蕉偏于清大肠热，桑葚偏于清肝虚之热，芹菜偏于清肝火，莲心偏于清心热，猕猴桃偏于清肾虚膀胱热。这都是由归经不同决定的。





绪论 Introduction

食物的功能

“圣人不治已病治未病，夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎?”食物对人体的营养作用，本身就是一项重要的保健预防措施。

根据食物的性能（四气、五味、归经）确定其功效和作用，大致可分为滋养机体、预防疾病、治疗疾病三大类。



滋养机体

中医认为人体最重要的物质基础是精、气、神，统称“三宝”。其中精、气是人体生命活动的原动力，神是精气充盈的外在综合体现，精、气、神都离不开饮食的滋养。中医学从整体观念出发，认为各种不同性能的食物，通过胃的吸收、脾的运化，将水谷精微化生气血津液，输布全身，滋养脏腑、经脉、四肢、骨骼及皮毛等。

预防疾病

中医历来主张“上工治未病，中工治已病”(《难经》)，即高明的医生是很重视预防疾病的。《黄帝内经·素问·四气调神大论》曰：“圣人不治已病治未病，夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎？”食物对人体的营养作用，本身就是一项重要的保健预防措施。合理、科学的饮食习惯使五脏六腑功能旺盛，气血充实，正如中医理论所言的“正气存内，邪不可干”。正气是指人体的抗病能力和免疫力，邪气是指一切致病因素。例如用姜、葱、豆豉等可预防流行性感冒；用绿豆汤可预防中暑；用大蒜、薏米可预防癌症；用红萝卜粥可预防头晕；用山楂可降低血脂等。

治疗疾病

食物的治疗作用是在中医理论指导下进行的，“虚则补之，实则泻之，寒者热之，热者寒之”是中医辨证施治的原则，这一原则也适用于饮食养生保健。因此，食疗的治疗作用主





要体现在补益气血、泻实祛邪、平衡阴阳等几个方面。

补益气血

人体脏腑气血虚弱及功能低下是导致疾病的重要原因，中医学把这种病理状态称为“正气虚”，其所引起的病证称为虚证。根据虚证所反映的症状和体征的不同，可分为心虚、肝虚、脾虚、肺虚、肾虚、气虚和血虚等。其中气、血是构成人体的基本物质，是脏腑、经络等组织器官进行生理活动的物质基础。

气虚是指由于饮食失调、劳累过度、大病、久病等，导致脏腑机能减弱，气的化生不足。气虚以肺、脾两脏虚较为多见，常有少气懒言、语声低微、疲倦乏力、容易出汗、舌淡、脉虚弱的表现，劳累时更加明显。

血虚常表现为全身性的血液亏损，或人体某一部位的血液营养或滋润作用减弱，常有面色苍白无光泽，口唇指甲淡白，头晕眼花，舌质淡，脉细无力的表现。血虚以心、肝两脏较为多见，女子还可影响月经，出现量少、色淡、延期，甚至闭经等情况。

泻实祛邪

外部致病因素侵袭人体，或人体内部功能的紊乱和亢进，皆可使人患病。如果病邪较盛，中医称为“邪气实”，其证候则称为实证。实证常见于感冒初期或中期或由于食滞引起的腹痛及便秘。湿邪过盛引起的水肿，其脉象多见实而有力。实证者可选用有泻实驱邪的食物，例如：姜、葱、芫荽可驱散风寒之邪，以治风寒感冒；山楂可消食积；扁豆可利水消肿；蜂蜜可润肠通便。



平衡阴阳

中医认为，人体正常的生命活动，是阴阳两个方面保持着对立统一的协调关系的结果。中医认为饮食养生也应以调整阴阳、补其不足、损其有余为目的。

阴指阴精、阴液。中医把对人体具有营养滋润作用的物质称为阴，血、精、津、液都属于阴的范畴。导致人体阴虚的原因是多方面的，主要是久病伤阴，或过食湿热辛燥之物，或情绪刺激，暗耗津液，以致出现身体消瘦、形容憔悴、口燥咽干、口渴喜冷饮、大便燥结、小便短赤、午后低热、干咳少痰、心悸失眠、五心烦热，或盗汗、耳鸣、舌红少苔、脉细数等表现。阴虚者应当补阴。



阳指阳气，元阳。中医认为，人如果没有了阳气，或元阳不足，整个身体的新陈代谢率就下降，不能供给能量和热量，就会精力衰退，热量不足而化寒。引起人体阳虚的原因是多方面的，主要是久病伤阳，或过食生冷寒凉之品，以致出现怕冷肢寒、体温偏低、面色苍白或晦暗无华、口淡不渴、喜热饮、腰膝冷痛、小便清长、大便稀薄不成形、舌淡苔白、脉沉迟无力。阳虚者应当补阳。

Yangsheng

Part 1

养生好食材





粳米
玉米
黑米
粟米
糯米
小麦
大麦
燕麦
荞麦
高粱
薏米
青稞
芝麻
芡实

Jingmi

粳米

◆别名：大米

粳米口感柔和，香气浓郁，是中国人，尤其是南方家庭中必不可少的主食之一；粳米易于消化，是老弱妇孺皆宜的食品。



【性味特征】性平，味甘、淡。

【归　　经】脾、胃经。

【功　　效】粳米有补中益气、健脾养胃的功效。可刺激胃液的分泌，有助于消化；补充人体所需多种营养成分。

【养生宜忌】宜 粳米适宜脾胃气虚者，久病初愈、体质虚弱者食用；产妇奶水不足时，粳米汤可代替奶水。忌 糖尿病患者不可多食；干燥综合征、更年期综合征阴虚火旺者及痈肿疔疮热毒炽盛者忌食用粳米做的爆米花。

【相宜配伍】粳米与莲子、人参、山药等配伍，用于脾虚泄泻者。

【相克配伍】1.粳米不能与马肉同食，会引发痼疾。2.粳米不可与苍耳配伍，同食令人心痛。

【按　　语】粳米是人体维生素 B_1 的重要来源，用粳米煮粥时不可放碱，因为碱会破坏粳米中的维生素 B_1，人体如缺乏维生素 B_1，会出现“脚气病”。

推荐菜式



番茄虾仁炒饭

◎材料：米饭 200 克，虾仁 50 克，鸡蛋 1 个，番茄 1 个，青豆 20 克，洋葱 1/2 个。

◎调料：植物油、番茄酱、盐、白糖、胡椒粉各适量。

◎做法：①番茄洗净切成小丁；洋葱洗净切成末；青豆焯水后备用。②虾仁挑除泥肠洗净，焯水烫透，捞出沥水；鸡蛋打入碗中，搅成蛋液备用。③炒锅倒油烧热，放入蛋液，快速炒散至熟盛出备用。④锅内再加油，放入洋葱末炒香，再放入番茄酱炒至色泽鲜红，加盐、白糖、胡椒粉，最后放入米饭、虾仁、鸡蛋、番茄和青豆，炒拌均匀即可。