



中国人**食疗**养生必备宝典

会吃

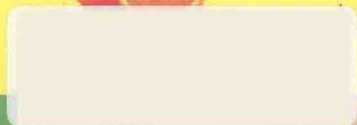


是最好的**灵丹妙药**

——流传千年的养生食方

卢晟晔/著

北京大学医学博士



95种食材, 300种吃法, 把老祖宗的养生绝学带回家

- 24个养胃、护胃的吃法
- 35个消除便秘、调理肠道的吃法
- 27个开胃、提高食欲的吃法
- 45个防治心脑血管疾病的吃法
- 50个补益气血、延年益寿的吃法
- 40个养颜抗衰的吃法
- 50个排毒解毒的吃法
- 25个健脑益智、舒缓心情的吃法

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社





中国人**食疗养生**必备宝典

会吃

是最好的灵丹妙药

——流传千年的养生食方

卢晟晔/著

北京大学医学博士



95种食材, 300种吃法, 把老祖宗的养生绝学带回家

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

会吃是最好的灵丹妙药：流传千年的养生食方 / 卢晟晔著. -- 天津：天津科学技术出版社，2013. 12

ISBN 978-7-5308-8618-2

I. ①会… II. ①卢… III. ①食物养生—基本知识IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第312226号

责任编辑：王朝闻

责任印制：张军利

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社出版

出版人：蔡 颢

天津市西康路35号 邮编300051

电话：(022) 23332695

网址：www.tjkjcbbs.com.cn

新华书店经销

北京彩虹伟业印刷有限公司印刷

开本710×1000 1/16 印张16 字数200 000

2014年3月第1版第1次印刷

定价：29.80元

前 言

随着如今工作压力、学习压力以及生活压力的不断增长，人们的身体与精神常常处于亚健康的状态：人们没有心思工作，没有心思学习，甚至会忘了该如何去面对每一天的生活，于是就在一个疲惫的状态里艰难地活着。遇到这种情况，我们不妨回归到餐桌上，回归到人类最原始的“吃”的问题上，也许很多压力都会缓解了。

试想一下，每天早晨吃完家人做的可口的早餐然后再去工作，那么这一天的心情应该会很愉悦的吧；而当劳累了一天回到家中，与家人坐在一起，边吃边聊，那么再烦心的事情恐怕也会被置之脑后吧。只有内心被幸福的感觉滋润着，身体被充足的营养滋润着，我们工作、生活起来才会有动力，才会以饱满的热情去迎接每一天的太阳。



由此不难看出，“吃”不仅仅是一个填饱肚子的过程，在中国这个“舌尖”上的国度，“吃文化”已经绵延了几千年，进入新世纪之后更是历久弥新，加入了很多新的元素。

现在的人们越来越注重吃得健康，吃得有营养，所以在平时，除了要搞懂食材的色香味之外，还要知道这些食材的阴阳偏性、属寒属温，这样在吃的时候就可以以它的偏性来调理人体的偏性，也就能够使我们的身体更健康。比如生姜，去皮和不去皮在功效上就有着很大的区别。生姜的皮



是阴性的，而生姜的肉是阳性的，所以在吃的时候要根据自己的体质来决定皮的去或留。只有这样“知己知彼”，才会调理好身体，否则的话，身体极易出现问题。

我们的生活中有很多补益的“药材”，它们与药品还是有区别的，这些“药材”其实就是我们的食材，而且是极为美味的食物。在不多花钱的情况下，吃这些“药材”既满足了口腹之欲，又滋补了身体，我们何乐而不为呢？

在生活中，有很多不起眼的食材其实是能治病的。这本书教你如何用这些日常的调料、食材来治疗“小病”，并且详细地介绍这些食材的药用价值，帮你答疑解惑。

从古至今，食物的功效一直被人们认同。这本《会吃是最好的灵丹妙药》将生活中能接触到的食物进行分析，根据中医食疗理论，结合营养学，将食物性味、食物功效进行分析，让你知道食材也具有一定的药用价值。不仅如此，书里还有很多食疗的小例子，闲来无事的时候做一道美味可口又养生的家常菜，会让你的生活像菜肴一样多姿多彩。



第一章 胃部疼痛，就吃这些食物

薏米——益胃健脾的最佳选择 / 002

大头菜——抗感染、开脾胃 / 003

鲫鱼——脾胃虚弱的人的极佳补品 / 005

芡实、板栗——帮你缓解胃肠不适 / 007

竹荪——健脾益胃的真菌花，还能降压降脂 / 009

花生——专门和胃健脾的长生果 / 012

椰子——益气补脾胃，水果中的灵药 / 014

杧果——帮你健胃利脾 / 017

第二章 能够消除便秘的食材

芋头——益胃化痰、解毒通便的新鲜果 / 022

猪肉——润肠通便，补中益气，动物里的人参 / 024

猪血——肠道中的“清道夫” / 027

竹笋——防治便秘、肠癌等的优良蔬菜 / 030

玉米——治疗便秘、肠炎的良方 / 033

莧菜——促进造血、防便秘的最佳果蔬 / 036

香蕉——润肺滑肠的“智慧之果” / 038

西瓜——除皱美容、润肠通便 / 040



- 豆浆——保护肠胃、改善内分泌 / 043
哈密瓜——通便益气的果中珍品 / 046
葵花籽——补脾润肠、止痢消痛的廉价食品 / 048

第三章 食欲不振，这些食材帮你开开胃

- 萝卜——生津开胃、让你消食胃不胀 / 052
苦瓜——清心开胃、降糖活血的“君子菜” / 054
榴梿——增加你的食欲、开胃的水果 / 056
杨梅——消食开胃、清肺润喉的减肥佳果 / 059
橘子——理气开胃、润肺止咳的水果佳品 / 061
橙子——开胃下气、降低胆固醇 / 064
辣椒——活血、促食欲的红色蔬菜 / 066
橄榄——最佳的消食水果 / 069
金橘——开胃消食、化痰止渴的长寿橘 / 072

第四章 有效防治心脑血管疾病的食材

- 燕麦——糖尿病、冠心病患者的首选 / 076
土豆——帮助消化、克服中风 / 078
荸荠——降血压、防癌肿的“地里人参” / 081
韭菜——降血脂、补肝肾的仙草 / 083
魔芋——餐后不怕血糖高 / 086
草菇——降血压、强肝肾的良药 / 088
黑木耳——活血润肺且防冠心病的“素中之荤” / 091
鸡肉——老年人和心血管疾病患者的最佳食物 / 093
草鱼——心血管疾病患者的营养佳品 / 096
洋葱——预防血栓、去除头屑 / 099
带鱼——保护心血管系统的“滋补佳品” / 102
海带——治疗“三高”症的最好选择 / 105
柠檬——防治心血管疾病的“灵丹” / 107
白酒——有利于心脑血管健康的粮食精华 / 110

第五章 补充气血，最补身体的食材

- 鸡蛋——能够补气益精的“神丹” / 114
- 佛手——理气和中、疏肝止呕 / 116
- 大枣——缓阴血、通九窍的“维生素” / 119
- 桑葚——世纪的最佳保健果品 / 121
- 葡萄——补气血、益肝阴的“滋阴佳品” / 124
- 泥鳅——调中益气的“水中灵芝” / 126
- 食糖——养阴生津、活血散寒的必需调味品 / 129
- 豇豆——理中益气的“豆中之上品” / 130
- 甲鱼——补劳伤、壮阳气的“大补鱼” / 133
- 核桃——补肾固精、补肝乌发的“长寿果” / 136
- 松子——延年益寿的干果 / 138
- 榛子——滋养气血的“坚果之王” / 141
- 枸杞——补益气、强筋骨 / 143
- 山药——除邪气、助五脏的“补虚佳品” / 146
- 猕猴桃——营养丰富的滋补强身水果 / 149
- 菠萝——固元益气的“华南名果” / 150

第六章 留住你的容颜，可以延缓衰老、养颜护肤的食材

- 菠菜——抗衰老、防痴呆的“蔬菜圣品” / 154
- 茄子——防止衰老、降低胆固醇 / 156
- 西红柿——抗衰老、降血压的能量库 / 158
- 黄瓜——最佳的美容面膜 / 161
- 南瓜——抗衰老、保养皮肤的美容食品 / 163
- 杏——使皮肤红润、有光泽的美肤佳品 / 166
- 葡萄酒——抗衰老及预防癌症的绝佳饮品 / 168
- 樱桃——养颜驻容、祛皱消斑的美容圣果 / 170
- 芝麻油——润燥护肤、预防贫血的油料佳品 / 173
- 空心菜——除口臭、润皮肤的最佳蔬菜 / 175
- 小麦——祛虚症，为主食的珍品 / 177





小米——产妇及病患者的“代参汤” / 179

大白菜——降低乳腺癌的发病率 / 182

第七章 小食材解毒、排毒，一身轻松

生菜——去脂肪、利水肿的减肥菜 / 186

苤蓝——清神明目、化痰止咳的苤蓝菜 / 188

青椒——预防坏血病、散寒除湿的柿子椒 / 190

菜花——助解毒、防癌症的“花菜” / 193

木耳菜——清热毒、补铁钙的凉菜 / 196

冬瓜——解暑、利尿、清湿的菜瓜 / 198

柚子——解酒毒，化痰止渴 / 201

山楂——醒酒益寿的良药 / 204

石榴——解酒、排毒、止泻的喜庆水果 / 207

葱——祛痰、利尿、发汗的“和事草” / 209

姜——驱散寒邪、解腥开胃 / 212

大蒜——预防流感的“天然抗生素” / 214

盐——清火解毒、凉血滋肾 / 217

茶叶——抗氧化防辐射的最佳饮品 / 219

赤小豆——消胀除肿的“灵丹” / 222

蚕豆——益气健脾、利湿消肿的平常食物 / 223

第八章 增长智力，缓解心情的食材

金针菇——增加儿童的智力，补脑益品 / 228

荔枝——延年益寿、益脑健身 / 230

莲子——脑力劳动者的“保健佳品” / 232

银耳——菌类中补脑佳品 / 235

西葫芦——去烦躁、消渴的良蔬 / 238

牛奶——安神、补虚，男人最佳的选择 / 240

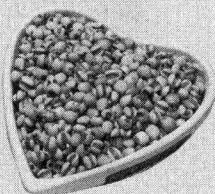
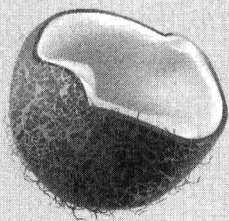
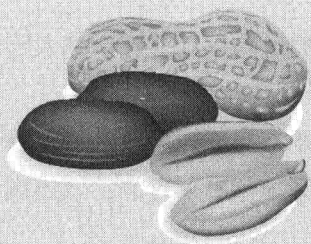
酱油——解除烦闷，吃饭更有滋味 / 243

黄花菜——提神健脑、解除抑郁的真品 / 245



第一章

胃部疼痛，就吃这些食物





※ 薏米——益胃健脾的最佳选择

【你可能不知道】

薏米又叫药玉米或水玉米，在中药中又叫作苡仁，是一种多年生的禾本科植物，有“世界禾本科植物之王”的美称，具有很高的药理价值。在我国南方流传着“薏米胜过灵芝草，药用营养价值高，常吃可以延年寿，返老还童立功劳”的民谣，可见民间对它的喜爱与推崇。

【为什么要吃】

薏米中含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素以及糖类，其中糖类的比重最高，约为79.2%。它有解热、镇静、镇痛和抑制骨骼肌收缩的作用，并且能够健脾益胃，抑菌抗毒。冬天将它和排骨或猪蹄一起炖，食用后可以滋补美容；夏天喝薏米粥可以消暑。

随着科学的发展，人们逐渐发现它还有一定的抗癌作用。癌症病人因治疗而引起不愿进食的情况可以用它来调剂。

我国的药学巨著《本草纲目》说：“薏米能益胃健脾，清热补肺，胜湿祛风。作为饭食用，治疗肢冷。煎饮，有助小便。”看来它的功效还真不少。

【应该怎么吃】

既然薏米有如此多的功用，那我们应该如何食用它呢？方法可谓多种多样。

薏米粳米粥：将薏米和少量粳米混合后熬成粥空腹喝下去，可以起到治疗风湿、祛除脾痛的作用。

薏米百合粥：把薏米和少量百合熬熟之后加上冰糖一起服用可以有效地治疗痤疮和雀斑。

薏米百合红枣粥：在炎热的夏天，将薏米和百合先用水浸泡20分钟左右，然后放入红枣，一起熬熟后放入冰箱中，为了调味也可以加入少量的



蜂蜜，有祛暑的作用。

薏米红豆粥：当今社会，人们的工作、学习压力越来越大，上班族经常对着电脑坐一天，而学生也是因为忙功课而没有太多的时间去锻炼身体，长此以往便会导致身体虚弱，体内湿气增加。为了改变这种现象、调理好身体，就可以用薏米和红豆熬成粥来喝。红豆对消肿健脾胃有一定的效果，并且红豆还可以补心，对心脏也有好处。

薏米甘草水：有些人，尤其是老年人，一到阴天下雨时就会感到关节疼痛，为了克服这个现象，可以用少许麻黄加上杏仁，再和甘草、薏米一起煮，把水分煮至挥发掉一半时停止，每天服用三次就可以了。

【一定要知道】

薏米除了上面讲到的功用之外，还能够抗肿瘤、降血钙、延缓衰老、抑制呼吸中枢、扩张血管、降低血糖、提高免疫力，尤其是对细胞免疫和体液免疫有促进作用。可见，小小的薏米既是一种粮食，也是一种药材和滋补佳品，只要合理利用，就能起到很好的作用。

※ 大头菜——抗感染、开脾胃

【你可能不知道】

大头菜即芥菜，是一种营养价值很高的蔬菜，它的原产地是亚洲，在我国它食用得很广泛，尤其是在台湾，在过年时芥菜是很应景的一道菜，不可或缺。

它的种子叫作芥子，研成的粉末叫作芥末，具有辛辣刺激性的气味，能够杀菌，可用作调味品，适量食用可以增加食欲。另外，作为一种抗刺激药物，芥末还能够消除瘀血，减少疼痛。芥菜的茎部特别肥大，有的在茎上有不规则的突起，经过加工后可以制成榨菜。

【为什么要吃】

芥菜不仅是人们非常喜爱的一道菜，而且它还是很实用的药材。它



的叶和根内提取的物质可以抑制人体内大肠杆菌的生长；块根能抑制人体内某些寄生虫的生长；它本身含有的芥菜酸可以用作止血药，有效地缓解吐血和尿血的症状；它含有的胡萝卜素还能防治眼疾，达到明目的效果。

科学研究表明，芥菜内还含有很多矿物质，比如钠、钾、钙、磷等。而含有的丰富的维生素还能增加大脑的含氧量，起到提神醒脑、缓解疲劳的作用。另外，它还可以防治便秘，尤其适合老年人和习惯便秘者食用。

【应该怎么吃】

芥菜闻起来有一股清香的味道，至于它的制作方法则有很多种，可以做汤、做馅儿，还能炒着吃，花样繁多。在上海的菜品中有一道“芥菜冬笋”，山东的菜品中有“芥菜鱼卷”，等等。中国的美食闻名世界，只要你发挥想象，就能制作出美味可口的佳肴来。下面我们就简单地说几种芥菜的吃法，以供参考。

素炒三鲜：选用冬笋、芥菜和新鲜的香菇，将冬笋切成丝，然后用开水烫一下，再把水分控干，香菇和芥菜也切成丝，然后放入锅中炒就可以，是一道健脾开胃的小菜。

酱疙瘩丝：将芥菜头洗干净，用盐水腌上30天，然后捞出后撒咸，把表面的水晾干，切成细丝，再加入酱油、白糖、炒熟的芝麻以及辣椒面，浸泡几天后就可以吃了。制作非常简单。

另外芥菜还可以加入鸡汤，做饺子或者春卷馅儿，同样可口美味。

【一定要知道】

芥菜对眼疾患者有很大的帮助。因为芥菜可以腌制成美味的小菜，而经过腌制的菜会含有较高的盐分，所以高血压以及血管硬化的病人不宜多吃。芥菜不能与鲫鱼、鳖肉一起食用，否则会引起水肿。芥菜不宜生吃，也不可多吃，适量食用，合理搭配，才会发挥出它应有的价值。



※ 鲫鱼——脾胃虚弱的人的极佳补品

【你可能不知道】

鲫鱼又名鲫皮子、肚米鱼，是一种以植物为食的杂食性群居鱼类。它的肉细嫩鲜美，营养价值很高，在全国的各大水域都有分布，最长的鲫鱼可达到100厘米，是一种很普遍的食用鱼类。

鲫鱼的种类很多，我国的优良鲫鱼品种有高背鲫、方正银鲫、彭泽鲫、淇河鲫等，而杂交的品种有异育银鲫和以方正银鲫为母本、以太湖野鲤为父本“杂交”而获得的杂交鲫鱼。

鲫鱼一般以水中丰富的植物为食，无论是水草还是硅藻都是它们的食物，当然昆虫、虾也是它们的美食。

若是捕捉食用鲫鱼的话，则应该选在2~4月份和8~12月份这几个月份，不仅因为那个时候它们活动频繁，而且那几个月的鲫鱼最为肥美。

【为什么要吃】

吃鲫鱼可以补充人体所需的多种营养。在每100克的鲫鱼中，含有17克的蛋白质、2.7克的脂肪，并且还有丰富的矿物质和维生素。临床医学表明，常食鲫鱼肉对腹泻呕吐、小便不利、便血等都有帮助。根据中医的观点，鲫鱼有很高的药用价值，因为它性味甘、平、微温，所以营养很容易吸收，于是也就能除湿利水、温胃进食，而用鲫鱼做的汤对于女性产后乳汁不足有很好的帮助。

【应该怎么吃】

李时珍说：“鲫喜偎泥，不喜杂物，故能补胃。冬月肉厚子多，其味尤美。”鲫鱼味道鲜美，有很多的食用方法，不仅可以做成汤、熬成粥，而且可以炒菜。而将小鲫鱼炸成干吃起来还很方便。不过这么多的做法里，还要数鲫鱼汤最有营养。

鲫鱼汤制作方法简单，将鱼做成汤之后本身的营养更容易吸收，不仅很适合中老年人，而且对产后乳汁不足的女性有神奇的功效，鲫鱼汤能够



促进乳汁的产生，对产后女性的身体有很大的补益作用。

本身营养不足或刚经历了一场手术或者大病初愈的病人更适合经常喝点儿鲫鱼汤，可以补充营养、恢复健康。

鲫鱼可谓浑身是宝，除了肉营养高之外，鲫鱼子能够补肝养目，鲫鱼脑能够益智健脑，并且放在竹筒里蒸过之后滴入耳朵还能治疗耳聋，鲫鱼骨头烧成灰之后涂抹在虫子咬的溃疮处有利于伤口的恢复，它的胆汁涂抹在各种创口上可以止痛。

在人们做鱼熬汤的时候，都会刮干净鱼鳞，清理干净内脏，但是却忽略了去掉鲫鱼的咽喉齿，咽喉齿就是位于鱼鳃后面咽喉部位的牙齿，如果不去掉它的话，做出来的鱼就会有一股泥土味，影响了鱼汤及鱼肉的鲜美。所以在鲫鱼下锅前，一定要将它的咽喉齿处理干净。

【一定要知道】

人们平时一说吃美味就用“鸡鸭鱼肉”这个词作为代替，可见鱼在人们的饮食世界里占有多么大的比重。而鱼有别于其他的珍馐美味，鱼是水里的动物，不可避免地会有一股腥味，那么吃鲫鱼时如何避免鱼腥味呢？有这么几种方法。

第一种，将鱼鳞刮干净，把内脏清理干净，然后放入盆中倒入少量的黄酒，就能去除腥味，而且还能使鱼变得更加好吃；第二种，把鱼剖开清理干净，然后泡在牛奶中一段时间；第三种，吃过鱼之后，如果嘴中有味，就嚼几片茶叶，口气也能立马变得清新起来。

另外，鲫鱼还有一些别的小“偏方”：和红小豆一起煮成汁，喝下去后能够消除水肿；与当归一起烘干，研磨成粉末后可以止牙龈出血；用硫磺酿后，再用五倍子煨烧，研磨成粉末以后用酒冲服，可以治疗便血。



※ 芡实、板栗——帮你缓解胃肠不适

【你可能不知道】

芡实也叫作鸡头米、鸡头子等，是一种睡莲科水生的草本植物。它主要分布在我国的东北及江南一带，它生长于池塘浅水洼中，三月生叶，五六月开花，七八月成熟。在古代的医书里对它的记载是：“芡实，婴儿食之不老，老人食之延年，补而不峻，防燥不腻。”可见它是食补中很好的一种植物。在性能方面，它与莲子很接近，但是收涩性比莲子要好得多，所以两者经常一起食用，可以有延缓衰老的功效。

板栗，原产地中国，壳斗科栗属植物，是中国古代五大名果之一（其他四种为枣、桃、杏、李）。栗树一般都是二三十米高的落叶乔木，也有一些为灌木。

在我国，板栗的种植由来已久，在《史记·货殖列传》中就有“燕，秦千树栗……此其人皆与千户侯等”的记载。在西晋，陆机为《诗经》做注解时也有“栗，五方皆有，惟渔阳范阳生者甜美味长，地方不及也”的句子，由此可见，板栗在我国的种植历史已经有两千多年了，真可谓历史悠久。

板栗多生长在丘陵缓坡或低山一带，广西平乐、安徽金寨、山东郯城、河北迁西、陕西镇安等地都是著名的板栗产区，而最著名的要数湖北省的罗田县和黄冈市麻城市盐田河镇，这两个地方向来有着“罗田板栗甲天下”和“全国板栗第一镇”（盐田河镇）的美称。这里出产的板栗香甜可口，是板栗中的上品。

【为什么要吃】

芡实中含有丰富的蛋白质以及人体必需的多种维生素，包括维生素C、维生素E等，经常食用可以防治小便频繁、遗精、脓性白带等，并且还能补脾止泻，消除炎症，减缓腰酸背痛和风湿性关节炎，但是小孩子不宜多吃，否则不利于脾胃和消化。

板栗被称为“干果之王”，它香甜可口，有补肾健胃、养胃强筋的功



效。如今经常在大街上看到有些小店铺制作糖炒栗子，在很远处就能闻到它的芳香，而排队购买的更是数不胜数。

板栗对肾虚是再好不过的了，唐代时著名的大医药学家孙思邈曾经说板栗是“肾之果也，肾病宜食之”。这么著名的医学家都说了，那么它的功效肯定差不了。

板栗含有丰富的维生素B₂，经常食用对久治不愈的小儿口舌生疮及成人的口腔溃疡有一定的帮助。而含有的各种维生素及不饱和脂肪酸还有抗高血压、冠心病、骨质疏松以及动脉硬化的作用。板栗虽小，但还真不能小看它。

【应该怎么吃】

芡实既可以生着吃，也可以炒着吃，还能够做成粥喝，食用方法多样。生芡实可以泡酒喝，对补肾涩精有一定的效果，而吃炒过的芡实可以健脾止泻。

在家庭里炒制芡实时要加入一些麦麸，还要控制好火候，有些不方便，所以家庭里制作芡实时可以考虑熬成粥，既简单又健康。

一、芡实粥

原料：芡实150克、糯米150克、白砂糖10克。

做法：根据芡实的不同，有一点小区别，如果芡实是新鲜的，那么就把它研磨成膏状，如果是比较陈旧的就研磨成粉末状，再将糯米洗干净，两者混合后放到锅里一起煮，在吃的时候加入少量的白糖（白糖也可以用红糖代替），制作出来的芡实粥略带甜味，能够健脾开胃，缓和腹泻，尤其对产后女性的恢复调理有一定的帮助。

至于板栗，制作方法也是多种多样，最简单的莫过于放在水里煮半个小时，这样煮好的板栗甜甜的。但要想吃出花样和美味来，那就要下一点功夫了。这里介绍一种板栗烧鸡，以供参考。

二、板栗烧鸡

原料：带骨头的鸡肉700克，板栗肉150克，绍酒、大葱、生姜、酱油、高汤、盐、生粉、胡椒粉、香油。