



付桂英 / 主编

# 药食同源

话养生

金盾出版社

# 药食同源话养生

主 编

付桂英

编著者

郭晓华 付 聪 孙 燕 陈珊珊

雷红艳 高远征 吴 坤 赵 颖

董 娜 温明铃

金 盾 出 版 社

## 内容提要

本书详细介绍了药食同源的概念,以及药食两用之材的分类,功效,使用方法,合理用量,注意事项及适用人群等方面的知识,并附有推荐制作方法及食谱。其内容丰富,科学实用,取材方便,适合家庭养生保健、饮食调理、科学配餐,也适合医院、疗养院营养师和饮食从业人员及广大群众阅读参考。

### 图书在版编目(CIP)数据

药食同源话养生/付桂英主编. -- 北京:金盾出版社,  
2012.12

ISBN 978-7-5082-7738-7

I. ①药… II. ①付… III. ①食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 152747 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.5 字数:150 千字

2012 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~7000 册 定价:16.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



# 前言

中医养生学是中华民族在长期的生活实践中，特别是在与疾病做斗争及抗衰老的实践中产生并发展起来的，已成为中医学的一个重要组成部分。传统的中医学理论以养生为先，通过养生使人体保持或恢复健康。这是中医最具特色的一种方式，也是区别于其他医学的核心内容。食疗养生是中医养生学中最常用的方法之一。食疗养生以中医基础理论为指导，融合了我国传统医学、饮食文化的特点，根据药食同源、医养同理的原则，寓药物和食物于一体，充分发挥食物和药物的功效。

这种药食相助的特殊食品，既能食之饱腹，又可保健养生，食用得法是显效的关键。它是取药物之性，用食物之味，食借药力，药助食威，二者相辅相成，从而达到“药食同疗”的目的。它既有药物的治疗作用，又有着我国传

统文化、传统美食的特点,寓健康于日常餐饮之中,也因此越来越受到人们的喜爱。但实际使用时难免会有些困惑,哪些是可以选择食用的药材,哪些属于药食两用,可以搭配使用,最大用量是多少,适用哪些人群,又有哪些禁忌。为解决这些实际问题,我们组织有关专家编撰了《药食同源话养生》一书。

全书共分两部分,第一部分介绍了药食同源基本知识;第二部分为各论,对十七大类 89 种药食同源之材进行了详细的介绍。书中内容丰富,科学实用,可供医务工作者及广大读者参阅。

本书在编写过程中,得到众多专家、教授的鼓励、支持和帮助,在此谨表谢意。此外,还参考引用了许多文献,限于篇幅,未能一一标明出处,盼请谅解。

由于作者水平有限,书中错误在所难免,恳请各位读者批评、指正。

作 者

## 目 录

## 一、药食同源基本知识

- (一)什么是药食同源..... (1)
- (二)食物的四性五味..... (3)
- (三)中药与食物的不同..... (4)
- (四)可用作食物的药物..... (5)

## 二、各 论

- (一)止血药..... (7)
- 小蓟 ..... (7)      白茅根..... (12)
- 槐花 ..... (9)
- (二)补虚药 ..... (15)
- 山药..... (15)      甘草..... (21)
- 玉竹..... (18)      白扁豆..... (24)

桂圆肉.....	(27)	桑椹.....	(46)
百合.....	(30)	益智仁.....	(49)
沙棘.....	(34)	黄精.....	(51)
阿胶.....	(36)	黑芝麻.....	(53)
大枣.....	(39)	蜂蜜.....	(56)
枸杞子.....	(44)	黑枣.....	(60)
(三)清热药 .....	(62)		
决明子.....	(62)	鱼腥草.....	(75)
栀子.....	(65)	青果.....	(77)
淡竹叶.....	(68)	蒲公英.....	(79)
芦根.....	(70)	马齿苋.....	(83)
金银花.....	(72)	白扁豆花.....	(85)
(四)收涩药 .....	(87)		
乌梅.....	(87)	莲子.....	(93)
肉豆蔻.....	(89)	荷叶.....	(96)
芡实.....	(91)	覆盆子.....	(98)
(五)驱虫药.....	(100)		
榧子 .....	(100)		
(六)平肝熄风药.....	(103)		
牡蛎 .....	(103)		
(七)消食药.....	(105)		
鸡内金 .....	(105)	山楂 .....	(110)
麦芽 .....	(107)	酸枣 .....	(112)
莱菔子 .....	(108)		

# 目 录

(八)化湿药..... (113)	
砂仁 ..... (113)	藿香 ..... (115)
(九)祛风湿药..... (117)	
乌梢蛇 ..... (117)	蝮蛇 ..... (122)
木瓜 ..... (120)	
(十)活血化瘀药..... (123)	
桃仁 ..... (123)	
(十一)安神药..... (125)	
酸枣仁 ..... (125)	
(十二)利水渗湿药..... (127)	
茯苓 ..... (127)	菊苣 ..... (134)
薏苡仁 ..... (130)	枳椇子 ..... (136)
赤小豆 ..... (132)	
(十三)温里药..... (139)	
丁香 ..... (139)	花椒 ..... (145)
八角茴香 ..... (140)	干姜 ..... (146)
小茴香 ..... (141)	高良姜 ..... (148)
肉桂 ..... (143)	黄芥子 ..... (150)
(十四)理气药..... (152)	
刀豆 ..... (152)	橘红 ..... (159)
佛手 ..... (154)	薤白 ..... (161)
橘皮 ..... (156)	玳玳花 ..... (162)
香橼 ..... (158)	黑胡椒 ..... (164)



## 药食同源话养生

- (十五)泻下药..... (165)
- 火麻仁 ..... (165)      郁李仁 ..... (167)
- (十六)解表药..... (168)
- 白芷 ..... (168)      葛根 ..... (178)
- 生姜 ..... (170)      紫苏 ..... (180)
- 桑叶 ..... (172)      香薷 ..... (181)
- 淡豆豉 ..... (173)      薄荷 ..... (183)
- 菊花 ..... (175)
- (十七)化痰止咳平喘药..... (184)
- 杏仁 ..... (184)      胖大海 ..... (192)
- 昆布 ..... (187)      罗汉果 ..... (193)
- 紫苏子 ..... (189)      白果 ..... (195)
- 桔梗 ..... (190)      余甘子 ..... (197)

### 一、药食同源基本知识



#### (一)什么是药食同源

追溯历史,早在唐朝时期的《黄帝内经太素》一书中写道,“空腹食之为食物,患者食之为药物”,表明中医学有“药食同源”之说。在原始人类寻找食物的过程中,发现了有治疗作用的食物,可作为食,也可作为药。后来经过进一步的实践,一些食物营养价值不大、治疗作用明显的种类被分了出来,也就是现在专门用来治病的药,因此药来源于食。许多食物可以药用,许多药物也可以食用,两者之间很难严格区分,这就是“药食同源”理论基础的所在。

在中医药学中有一种中药的概念是:所有的动植物、矿物等都是属于中药的范畴,中药是一个非常大的药物概念。凡是中药都可以食用,只不过是在用量上的差异而已,也就是说,毒性作用大的食用量小,而毒性作用小的食用量大。严格地说,在中医药中,药食不分是相对而言的:药物也是食物,而食物也是药物;食物的不良反应小,而药物的不良反应大。这就是“药食同源”的另一种含义。

现存最早的两千多年前的中草药专著《神农本草经》中,就已将许多食物作为药物记载了,其中包括谷、米、果、木、草、鱼、禽、兽等,具体的如有大枣、芝麻、葡萄、核桃、百合、莲子、蜂蜜、山药、赤小豆、龙眼肉、食盐、葱白等。唐代孙思邈的《千金要方》中收载食物约有150种之多,强调“食物能排邪而安脏腑,悦情爽志,以资

气血”，并认为“能用食平疴，释情遣疾者”才堪称“良工”。他又说：“夫为医者，当需先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”历代流传的食物疗法专著有《食疗本草》《食性本草》《食医心镜》《食物本草》《食鉴本草》《饮膳正要》《随息居饮食谱》等 300 余部之多，现存的约有 16 部。由此可见，古代医家对食物疗法的重视。

直到今天，仍有很多食物被当作中药广泛使用，如大枣、莲子、山药、山楂、桑椹、生姜、桂皮等。同样，人们也常把不少中药当作食品来用，如枸杞子、薏苡仁、菊花、西洋参等。其主要原因就是无论是食物还是药物，都有其性、味、归经之分，都有着良好的食养、食疗效果。所以，古代医家也常把食物的功效主治与药物等同起来，并提出“药补不如食补”的主张。把我国传统医学“药食同源”理论同现代保健学结合起来，使这些源自大自然的物质具有了浓厚的生活气息，也强化了健康源于自然的实用性和经验性，如以食物疗法为基础的药膳、药茶、药粥、药饮、药酒等。也就是说，中药与食物的关系是——药食同源。中药多属天然药物，包括植物、动物和矿物，而可供人类饮食的食物，同样来源于自然界的动物、植物及部分矿物。因此，中药和食物的来源是相同的。有些东西只能用来治病，就称为药物；有些东西只能作饮食之用，就称为食物。由于它们都有治病功能，所以药物和食物的界限不是十分清楚的。例如，橘子、粳米、赤小豆、龙眼肉、山楂、乌梅、核桃、杏仁、饴糖、花椒、小茴香、桂皮、砂仁、南瓜子、蜂蜜等，它们既属于中药，有良好的治病疗效，又是大家经常吃的富有营养的可口食物。知道了中药和食物的来源和作用，以及二者之间的密切关系，我们就不难理解药食同源的说法了。

### (二) 食物的四性五味

食物和药物可同样能够防治疾病，它们之间并无绝对的分界线。古代医学家将中药的“四性”“五味”理论运用到食物之中，并认为每种食物也具有“四性”“五味”。

**1. 四性** 又称为四气，即寒、热、温、凉。寒和凉的食物能起清热，泻火，解毒的作用，如在炎热的夏季选用菊花茶、绿豆汤、西瓜汤、荷叶粥等，可清热解暑，生津止渴等。热和温的食物能起温中除寒的作用，如严冬季节选用姜、葱、蒜之类食物，以及狗肉、羊肉等，能除寒助阳，健脾和胃，补虚等。食物除“四性”外，尚有性质平和的“平性”食物，如谷类的米、麦及豆类等。

**2. 五味** 即辛、甘、酸、苦、咸。食物的性味不同，对人体的作用也有明显区别。例如，辛味食物可祛风散寒，舒筋活血，行气止痛，如生姜发汗解表，健胃进食；胡椒暖肠胃，除寒湿；韭菜行瘀散滞，温中利气；大葱发表散寒。甘味食物可补养身体，缓和痉挛，调和性味，如白糖助脾，润肺，生津；红糖活血化瘀；冰糖化痰止咳；蜂蜜和脾养胃，清热解毒；大枣补脾益阴。酸味食物可收敛固涩，增进食欲，健脾开胃，如米醋消积解毒；乌梅生津止渴，敛肺止咳；山楂健胃消食；木瓜平肝和胃等。苦味食物可燥湿、清热、泻实，如苦瓜清热解毒明目；杏仁止咳平喘，润肠通便；枇杷叶清肺和胃，降气解暑；茶叶强心利尿，清神志。咸味食物可软坚散结，滋润潜降，如食盐清热解毒，涌吐，凉血；海参补肾益精，养血润燥；海带软坚化痰，利水泄热；海蜇清热润肠。每种食物都有不同的“性味”，应把“性”和“味”结合起来，才能准确分析食物的功效。同为甘味，有甘寒、甘凉、甘温之分，如白糖、红糖。同为温性，有辛温、甘温、苦温之分，如姜、葱、蒜。因此，不能将食物的性与味孤立起来，否则食之不当就会引起不良反应。例如，莲子味甘微苦，有健脾、养心、安

神作用；苦瓜性寒味苦，可清心火，是热性病患者的理想食品。一般地说，辛入肺，甘入脾，酸入肝，苦入心，咸入肾。肝病忌辛味，肺病忌苦味，心肾病忌咸味，脾胃病忌甘酸。我们只有对“五味”有了全面的认识，才能在饮食中吃得更合理，更科学，才能取得理想的功效。

### (三) 中药与食物的不同

用药正确时效果突出，中药的治疗药效强，也就是人们常说的“药劲大”；而用药不当时，容易出现较明显的不良反应。食物的治疗效果不及中药那样突出和迅速，配食不当也不至于立刻产生不良的结果。但不可忽视的是，药物虽然作用强但一般不会经常吃，食物虽然作用弱但天天都离不了。我们的日常饮食，除供应必需的营养物质外，还会因食物的性能作用或多或少对身体平衡和生理功能产生有利或不利的影 响，日积月累，从量变到质变，这种影响作用就变得非常明显。从某种意义上讲，它们并不亚于中药的作用。因此，正确合理地调配饮食，长期坚持下去，会起到药物所不能达到的效果。

现代人生活节奏特别快，万事求个速度，治病也一样，在大家的概念里，小药箱里面的药应该都是一些见效奇快的西药，如能迅速止痛的药、能马上降温的退热药等。其实，我们日常饮食中的一些食物有着很好的药用价值，它们在调理身体、解决一些小问题的能力上，有时甚至不是某些西药可以与之相比的。任何一种食物的食疗作用都是其营养素和其他生物活性物质的协同作用，了解哪些食物有益，可以进食；哪些有害，不宜进食。通过讲究饮食，既可将药物作为食物，又将食物赋以药用；既具有营养价值，又可防病治病，强身健体，延年益寿。

## 一、药食同源基本知识

### (四)可用作食物的药物

卫生部公布的《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》中,对药食同源物品、可用于保健食品的物品等做出具体规定。

1. 既是食品又是药品的物品名单(按笔画顺序排列) 丁香、八角茴香、刀豆、小茴香、小蓟、山药、山楂、马齿苋、乌梢蛇、乌梅、木瓜、火麻仁、玳玳花、玉竹、甘草、白芷、白果、白扁豆、白扁豆花、龙眼肉(桂圆肉)、决明子、百合、肉豆蔻、肉桂、余甘子、佛手、杏仁(甜、苦)、沙棘、牡蛎、芡实、花椒、赤小豆、阿胶、鸡内金、麦芽、昆布、枣(大枣、酸枣、黑枣)、罗汉果、郁李仁、金银花、青果、鱼腥草、姜(生姜、干姜)、枳椇子、枸杞子、栀子、砂仁、胖大海、茯苓、香橼、香薷、桃仁、桑叶、桑椹、橘红、桔梗、益智仁、荷叶、莱菔子、莲子、高良姜、淡竹叶、淡豆豉、菊花、菊苣、黄芥子、黄精、紫苏、紫苏子、葛根、黑芝麻、黑胡椒、槐米、槐花、蒲公英、蜂蜜、榧子、酸枣仁、鲜白茅根、鲜芦根、蝮蛇、橘皮、薄荷、薏苡仁、薤白、覆盆子、藿香。

2. 可用于保健食品的物品名单(按笔画顺序排列) 人参、人参叶、人参果、三七、土茯苓、大蓟、女贞子、山茱萸、川牛膝、川贝母、川芎、马鹿胎、马鹿茸、马鹿骨、丹参、五加皮、五味子、升麻、天门冬、天麻、太子参、巴戟天、木香、木贼、牛蒡子、牛蒡根、车前子、车前草、北沙参、平贝母、玄参、生地黄、生何首乌、白及、白术、白芍、白豆蔻、石决明、石斛(需提供可使用证明)、地骨皮、当归、竹茹、红花、红景天、西洋参、吴茱萸、怀牛膝、杜仲、杜仲叶、沙苑子、牡丹皮、芦荟、苍术、补骨脂、诃子、赤芍、远志、麦门冬、龟甲、佩兰、侧柏叶、制大黄、制何首乌、刺五加、刺玫果、泽兰、泽泻、玫瑰花、玫瑰茄、知母、罗布麻、苦丁茶、金荞麦、金樱子、青皮、厚朴、厚朴花、姜黄、枳壳、枳实、柏子仁、珍珠、绞股蓝、胡芦巴、茜草、萆薢、韭菜子、首乌藤、香附、骨碎补、党参、桑白皮、桑枝、浙贝母、益母草、积雪草、

淫羊藿、菟丝子、野菊花、银杏叶、黄芪、湖北贝母、番泻叶、蛤蚧、越橘、槐实、蒲黄、蒺藜、蜂胶、酸角、墨旱莲、熟大黄、熟地黄、鳖甲。

3. 保健食品禁用物品名单(按笔画顺序排列) 八角莲、八里麻、千金子、土青木香、山莨菪、川乌、广防己、马桑叶、马钱子、六角莲、天仙子、巴豆、水银、长春花、甘遂、生天南星、生半夏、生白附子、生狼毒、白降丹、石蒜、关木通、农吉利、夹竹桃、朱砂、米壳(罌粟壳)、红升丹、红豆杉、红茴香、红粉、羊角拗、羊躑躅、丽江山慈姑、京大戟、昆明山海棠、河豚、闹羊花、青娘虫、鱼藤、洋地黄、洋金花、牵牛子、砒石(白砒、红砒、砒霜)、草乌、香加皮(杠柳皮)、骆驼蓬、鬼白、莽草、铁棒槌、铃兰、雪上一枝蒿、黄花夹竹桃、斑蝥、硫黄、雄黄、雷公藤、颠茄、藜芦、蟾酥。

在公布的目录中,有 87 种药食同源的物品。日常生活中如何合理使用药食同源药物,发挥其对人体保健的最大作用,如何以日常饮食进行保健和辅助治疗,是我们需要了解的知识。本书对这 87 种既是食品又是药品的物品,按功效分成 17 大类,对其功效、注意事项、使用方法、推荐食谱、不适人群、合理用量等作以介绍,希望能成为家庭保健、防病治病的好帮手。

## 二、各 论

### (一) 止血药

#### 小 蓟

小蓟为菊科植物刺儿菜的干燥地上部分。古方多用根。我国大部分地区均有野生。秋季采根,除去茎叶,洗净鲜用或晒干切段用;春、夏采幼嫩的全株,洗净鲜用。

小蓟味甘、苦,性微寒,能凉血止血,清热解毒。小蓟干燥后入药,适用于急性传染性肝炎、高血压病及出血患者。据报道,小蓟对溶血性链球菌、肺炎链球菌、结核杆菌也有抑制作用。

**【功 效】** 凉血止血,散瘀解毒消痈。

**【注意事项】** 忌犯铁器。

**【使用方法】** 内服:煎汤或捣汁。外用:适量,捣敷。

**【不适人群】** 脾胃虚寒而无瘀滞者忌服。

**【合理用量】** 5~12克,鲜品可用30~60克。



## 推荐食谱及功效

### 1. 小蓟根汁

【原料】鲜小蓟根 150 克。

【制作】捣烂绞取汁液服，或沸水冲服。

【功效】适用于血热所致衄血、呕血、便血，或血热所致的月经过多。适用于心热呕血。

### 2. 凉血五汁饮

【原料】鲜藕、鲜地黄、鲜小蓟根、鲜牛蒡根各等份。

【制作】绞汁，每次 1 杯，加蜂蜜 1 匙，搅和均匀，不拘时少少饮之。

【功效】凉血止血。适用于血热呕血，口干而渴。

### 3. 小蓟饮

【原料】小蓟(全草)、益母草各 60 克。

【制作】加水煎汤，去渣再煎至浓稠服。

【功效】祛瘀止血。适用于胎堕后或产生瘀血不尽，出血不止。

### 4. 刺儿菜汁

【原料】鲜小蓟幼嫩全草(小蓟苗)150 克。

【制作】切段捣汁服。亦可煮汤做菜食。

【功效】清热除烦。适用于夏日烦热口干，小便不利。

### 5. 小蓟泥

【原料】鲜小蓟 250 克。

【制作】捣烂外敷。

【功效】解毒止血。适用于疔疮肿毒，外伤出血。