

舌尖上的中医

SHEJIAN SHANG DE ZHONGYI

主编 | 秦 竹 张庆芝 张 胜 |



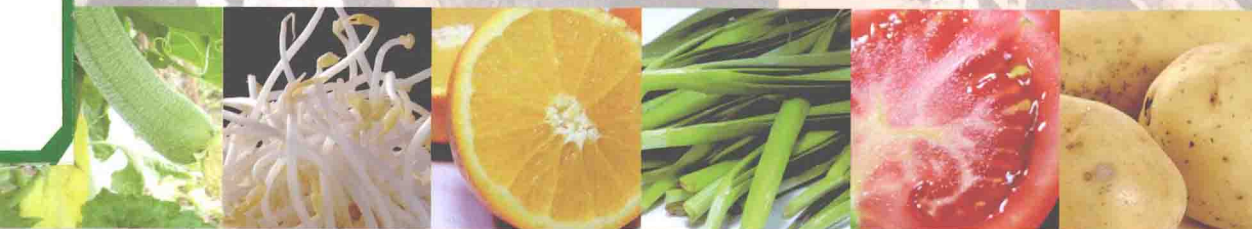
常用食物性味功用

食疗养生因人制宜

调和五谷平阴阳——养生主食

蔬菜类 水果类 肉蛋类
水产类 谷豆类 佐料类 坚果类

养生药粥 养生药菜 养生药酒
养生药茶 养生药糖



 军事医学科学出版社

云南省科学技术协会资助项目

舌尖上的中医

SHEJIANSHANG DE ZHONGYI

主 编 秦 竹 张庆芝 张 胜
副主编 卞 瑶 刘 琼 熊洪艳
马凤丽 吴施国 欧阳慧蓉
编 委 (以姓氏笔画为序)

马凤丽	王进进	王 臻	卞 瑶
吕锐萍	刘 琼	阮圣翔	杨 芬
杨 隽	肖 兵	吴礼龙	吴施国
张旭良	张庆芝	张 胜	陈妍廷
邵先桃	欧阳慧蓉	罗清峰	
秦 竹	秦 越	凌 娴	高 洁
陶伟利	黄之锴	熊洪艳	魏丹霞

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的中医 / 秦竹、张庆芝、张胜主编. — 北京: 军事医学科学出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5163-0439-6

I. ①舌… II. ①秦… ②张… ③张… III. ①食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第116622号

策划编辑: 孙宇 责任编辑: 于庆兰

出版人: 孙宇

出版: 军事医学科学出版社

地址: 北京市海淀区太平路27号

邮编: 100850

联系电话: 发行部: (010) 66931049

编辑部: (010) 66931127, 66931039, 66931038

传真: (010) 63801284

网址: <http://www.mmssp.cn>

印装: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

发行: 新华书店

开本: 710mm × 1000mm 1/16

印张: 8.75 (彩2)

字数: 155千字

版次: 2014年9月第1版

印次: 2014年9月第1次

定价: 26.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换



前言

天地玄黄，宇宙洪荒。具膳餐饭，适口充肠。灿烂辉煌也罢，暗淡平凡也罢，其生命的基本支点便是吃，食物与我们的生命有着千丝万缕的联系。人在世上走，事事随缘者不多，不管你富贵贫贱，无论你能耐大小，你都必须与食物打交道。可口的菜肴，新鲜的果蔬，精美的糕点，醇厚的茶酒，都是舌尖挡不住的诱惑。正如同阳光、空气和水一样，饮食一直是我们生命中那一抹绚丽的色彩。

中医食疗学是中医学伟大宝库中的一个重要组成部分，其中蕴含着十分丰富的食疗养生经验，在漫长的历史长河中为中华民族的生存健康与繁衍发挥着不可低估的作用。“药食同源”是中国人的传统习惯，是人民群众喜闻乐见养生方法之一。食物自诞生之日起就在我们的生命舞台上扮演着药物的角色，演绎着一出出在舌尖上跳跃的华彩。早在《黄帝内经》中就有“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”记载，由此有了食疗养生文化的萌芽。

本书从中医食疗养生学的视角，全面介绍了食疗养生的基本理论、基本原则、误区禁忌及常用食物的性味功用、药膳养生及体质食疗等内容，旨在通过科普图书的宣传，向大众传播科学准确、权威可靠、通俗易懂、简便易学、实用可行的中医食疗养生方法，普及中医食疗保健知识，有效指导民众运用正确中医食疗知识，防病治病、自我保健、强身健体，抗衰防老，愉悦心身。让具有“取材方便，简便廉效，形式多样，方法独特，辨证施食”等特点的中医饮食疗法，走进百姓、走进万家，让大自然的馈赠构筑起守护我们生命的长城！

编者

目 录

食物的四气五味.....	1
食物的相宜相克.....	2

食疗养生基本原则.....	3
---------------	---

常用食物性味功用 / 5

蔬菜类 / 6

大白菜.....	6
小白菜.....	6
韭菜.....	7
芹菜.....	7
菠菜.....	8
莴笋.....	8
油菜(空心菜).....	9
卷心菜.....	9
芥菜.....	10
茼蒿.....	10
茺荻.....	10
大蒜.....	11
大葱.....	11
洋葱.....	12
豆腐.....	12
豆浆.....	13
竹笋.....	14
茭白.....	14
莲藕.....	15
萝卜.....	15
胡萝卜.....	16

土豆.....	16
芋头.....	17
山药.....	17
魔芋.....	18
青椒.....	18
花菜.....	19
红椒.....	19
番茄.....	20
茄子.....	20
鱼腥草.....	21
绿豆芽.....	21
黄豆芽.....	22
山慈菇.....	22
豌豆尖.....	23
百合.....	23
枸杞苗.....	23
苦瓜.....	24
黄瓜.....	24
冬瓜.....	25
丝瓜.....	25
南瓜.....	26

香菇.....	26
黑木耳.....	27
银耳.....	27

青头菌.....	28
干巴菌.....	28
鸡枞菌.....	29

水果类 / 29

西瓜.....	29
梨.....	30
苹果.....	30
李子.....	30
柚子.....	31
柠檬.....	31
橙子.....	32
橘子.....	32
金桔.....	33
枇杷.....	33
柿子.....	33
荸荠.....	34
桑椹.....	34
甘蔗.....	35
香蕉.....	35
菠萝.....	36
椰子.....	36
芒果.....	36

橄榄.....	37
葡萄.....	37
草莓.....	38
山楂.....	38
枸杞.....	39
大枣.....	39
桂圆.....	40
荔枝.....	40
乌梅.....	40
杨梅.....	41
石榴.....	41
樱桃.....	42
车厘子.....	42
桃子.....	42
杏子.....	43
山竹.....	43
红毛丹.....	43
榴莲.....	44

肉蛋类 / 44

猪肉.....	44
猪肤.....	45
猪蹄.....	45
猪心.....	45
猪肝.....	46
猪骨.....	46
猪血.....	46
火腿.....	47
牛肉.....	47
牛乳.....	48
羊肉.....	48

羊乳.....	48
狗肉.....	49
兔肉.....	49
鸡肉.....	50
鸡蛋.....	50
鸭肉.....	50
鸭蛋.....	51
鹅肉.....	51
鹅蛋.....	52
鸽肉.....	52
鸽蛋.....	52

鹌鹑肉.....	53
鹌鹑蛋.....	53

燕窝.....	54
---------	----

水产类 / 54

鲫鱼.....	54
草鱼.....	54
白鲢.....	55
花鲢.....	55
鲢鱼.....	56
青鱼.....	56
带鱼.....	56
鲳鱼.....	57
鲈鱼.....	57
鲤鱼.....	58
桂鱼.....	58
银鱼.....	58
黄花鱼.....	59

黄鳝.....	59
泥鳅.....	59
虾.....	60
河蟹.....	60
田螺.....	61
甲鱼.....	61
墨鱼.....	61
鱿鱼.....	62
海蜇.....	62
海参.....	62
海带.....	63
紫菜.....	63
淡菜.....	64

谷豆类 / 64

粳米.....	64
糯米.....	65
小米.....	65
小麦.....	65
大麦.....	66
燕麦.....	66
玉米.....	67
高粱.....	67
绿豆.....	67

黄豆.....	68
黑豆.....	68
赤小豆.....	69
蚕豆.....	69
豇豆.....	69
豌豆.....	70
白扁豆.....	70
薏苡仁.....	71

佐料类 / 71

白砂糖.....	71
赤砂糖.....	72
饴糖.....	72
蜂蜜.....	72
食盐.....	73

酱油.....	73
醋.....	73
味精.....	74
生姜.....	74
花椒.....	75

胡椒.....	75
山柰.....	75
八角.....	76
小茴香.....	76
肉桂.....	76

芝麻油（香油）.....	77
菜籽油.....	77
猪油.....	77
橄榄油.....	78

坚果类 / 78

花生.....	78
葵花子.....	79
核桃仁.....	79
南瓜子.....	80
栗子.....	80

松子.....	81
榛子.....	81
白果.....	82
黑芝麻.....	82
莲子.....	83

谁知盘中餐，颗颗皆良方 / 85

调和五谷平阴阳——养生主食 / 86

砂锅快餐饭.....	86
家常先生饭.....	86
三亩地合饭.....	86
八珍泰山饭.....	87
荠菜窝窝头.....	87

荷叶蒸肉饭.....	87
山楂降脂包.....	88
芝麻栗子糕.....	88
椰香糯米饭.....	88
洞房糯米藕.....	89

八宝八珍养五脏——养生药粥 / 89

什锦八宝粥.....	89
怀旧小米粥.....	89
麦片苡仁粥.....	90
松仁美髯粥.....	90
万寿无疆粥.....	90
红枣桂圆粥.....	90
年年有“鱼”粥.....	91
芹菜蚕豆粥.....	91
荸荠鸭梨粥.....	91
茴香顺气粥.....	91
百依百顺粥.....	92

龙眉大眼粥.....	92
土豆辣口粥.....	92
花泥养血粥.....	93
鸭落泥塘粥.....	93
什锦咸味粥.....	93
绿豆仲夏粥.....	93
红枣春意粥.....	94
冬瓜还颜粥.....	94
南瓜慰藉粥.....	94
荠菜野味粥.....	94

最是一抹天然色——养生药菜 / 95

金钩扒白菜.....	95	酱爆紫衣条.....	100
绿叶水晶丝.....	95	炉火纯青丝.....	101
碧波煎饼.....	95	含辛茹苦瓜.....	101
柠香卷心沙拉.....	96	开胃炆黄瓜.....	101
芙蓉翡翠汤.....	96	甜纯如玉汤.....	101
凉拌三色翠菊.....	96	翡翠嵌蛋汤.....	102
忆苦思甜汤.....	97	南国远洋汤.....	102
凉拌折耳根.....	97	丝丝入扣汤.....	102
蛋花寸草丝.....	97	发达土豆丝.....	102
黄芽豆腐皮.....	98	三角恋豆腐.....	103
红男绿女果蔬汁.....	98	老树盘根汤.....	103
西汁滑蛋汤.....	98	侠肝义胆汤.....	103
粉面含春汤.....	99	双菇瘦身炒.....	104
消食莱菔丸.....	99	香脆荸荠片.....	104
萝卜轻身饺.....	99	安神补脑汤.....	104
千红万紫汤.....	100	十全大补汤.....	105
清暑凉三丝.....	100		

岂在琼浆玉液间——养生药酒 / 105

龟寿长春酒.....	105	八仙长寿酒.....	107
宫廷回春酒.....	106	天麻延寿酒.....	107
醒脾开胃酒.....	106	祛风逐瘀酒.....	107
甜梦养心酒.....	106	苁蓉通便酒.....	108
美发乌须酒.....	106		

淡泊之中见浓情——养生药茶 / 108

银梅止渴茶.....	108	靓女吃醋茶.....	110
长斋绣佛茶.....	108	青丝如瀑茶.....	110
酸果甘味茶.....	109	泰山磐石茶.....	110
清咽利喉茶.....	109	舒畅心情茶.....	111
生津醒酒茶.....	109	姹紫嫣红茶.....	111
平肝降压茶.....	109	玉貌花容茶.....	111
松仁蜂蜜茶.....	109	金迷果奶茶.....	112
祛寒发汗茶.....	110	生奶丰乳茶.....	112

意犹未尽甘如饴——养生药糖 / 112

梨膏糖.....	112	木耳糖.....	115
杏仁糖.....	113	山楂软糖.....	115
桉叶糖.....	113	消食茶膏糖.....	115
松子糖.....	114	橘皮软糖.....	116
核桃糖.....	114	姜汁糖.....	116
乌发糖.....	114	芋头糖卷果.....	116

体质养生：一把钥匙开一把锁 / 117

食疗养生因人制宜——中医九种基本体质食疗方 / 118

一、湿热体质.....	118	六、阴虚体质.....	123
二、痰湿体质.....	119	七、气郁体质.....	124
三、血瘀体质.....	120	八、特禀体质.....	125
四、气虚体质.....	121	九、平和体质.....	126
五、阳虚体质.....	122		

参考文献 / 126

食物的四气五味



研究食物的性味（四气、五味等），是中医食疗养生的基础。按照中医药理论，应根据不同的病、证对食物进行选择。因此把握好食物的性味极为重要，这样才能熟练地驾驭食疗养生，做到有的放矢。

（一）食物的四气

中医药理论认为食物有“四气”，即寒、热、温、凉。“四气”又称“四性”，是依据食物被人食用后引起的反应而定。通常将食物的四气分为寒凉和温热两大类，以及介于四气之间而无明显偏颇的平性。

寒凉食物大多具有清热、泻火、解毒、滋阴、生津之功，可以减轻或消除热性病证，养护人体的阴液，适于体质偏热者或暑天食用。如甘蔗、荸荠、梨、西瓜、苦瓜、黄瓜、丝瓜、萝卜、猪肉、鸭肉、绿豆、甲鱼、银耳、番茄等。

温热食物大多具有温中、散寒、助阳、活血、通络之功，可以减轻或消除寒性病证或瘀血，扶助人体阳气，适于体质虚寒者或冬令季节食用。如羊肉、牛肉、狗肉、鸡肉、荔枝、龙眼、红糖、酒、葱、姜、韭菜、大蒜、辣椒、胡椒等。

平性食物的作用缓和，无明显副作用，应用范围较广。如黄豆、土豆、南瓜、莲子、芡实、薏苡仁、白扁豆、山药、豇豆、黑豆、木耳、胡萝卜、香菇、白糖、鸡蛋、鲤鱼等。

（二）食物的五味

中医药理论认为食物还有“五味”：酸（涩）、苦、甘（淡）、辛、咸。“五味”主要是根据食物本来滋味而划分的。不同味的食物具有不同的作用。

酸味食物如乌梅、柠檬、苹果、葡萄等，富含有机酸，具有收敛固涩、生津止渴、涩精止遗之功，多用于肝气升发太过、虚汗、久泻久痢、遗精遗尿等病证，但过食易致痉挛。

甘味食物如白糖、大枣、甘蔗等，富含糖类，具有补虚和中、健脾养胃、

滋阴润燥、缓急止痛之效，多用于防治脾胃虚弱、气血不足、阴液亏耗等病证，但过食则壅塞气机。

苦味食物如苦瓜、杏仁、莲子心等，多含生物碱、苷类、苦味质等，具有清热燥湿、泻下降逆之力，多用于热性体质或热性病证、肿瘤、便秘等，但过食则骨重。

辛味食物如生姜、辣椒、花椒、桂皮、大蒜、洋葱、韭菜、芫荽等，大多含有挥发油，具有散寒、行气、活血之功，多用于感冒、气滞、血瘀、湿滞、痰阻等病证，但过食则有气散和上火之弊。

咸味食物如食盐、紫菜、海带、虾等，含钠盐较多，具有软坚、散结、润下之效，多用于治疗肿瘤、便秘等，但多食可致血凝。

五味之外，还有淡味、涩味。一般将淡味与甘味并列，即“淡附于甘”，而将涩味与酸味并列，即“涩附于酸”。淡味食物具有渗湿、利尿的功效，涩味食物具有收敛、固涩的作用。

· 食物的相宜相克 ·



为了增强食物的食疗效果和营养作用，常常把不同的食物搭配在一起使用，称之为食物配伍。食物配伍较之单一食物有更大的食疗价值和更广的适应范围。食物之间或食物与药物通过配伍，由于相互影响，原有性能会发生变化，可以产生不同的配伍关系，包括相须、相使、相畏、相杀、相恶、相反等配伍关系。

（一）相须、相使

相须、相使，是指性能基本相同或某一方面性能相似的食物互相配合，能够不同程度增强原有食疗功效。如当归生姜羊肉汤中，温补气血的羊肉与养血止痛的当归配伍，可增强补虚散寒止痛的力量；生姜亦可增强温阳散寒的功效，同时还可去除羊肉的腥膻味以增强其可食性。又如菠菜猪肝汤，菠菜与猪肝皆

可养肝明目，通过配伍可使此功效增强。

（二）相畏、相杀

相畏、相杀，是指两种食物同用时，一种食物的毒性或副作用能被另一种食物降低或消除。前者对后者来说是相畏，而后者对前者来说是相杀。如紫苏能解鱼蟹中毒等。

（三）相恶

相恶是指两种食物同用时，一种食物能使另一种食物的原有功效降低甚至丧失。如莱菔子能削弱人参的补气之力。

（四）相反

相反是指两种食物同用时，能产生毒性反应或明显的副作用。如前人记载蜂蜜反生葱、柿反蟹等。

在实际应用中，食物相须、相使的配伍关系，既能增强功效，又能提高可食性，正是食疗养生所希望达到的效果，应充分加以利用。相畏、相杀的配伍关系，对于使用少数有毒副作用的食物是有意义的。而相恶、相反的配伍关系，则会减弱食物的功效甚至产生毒副作用，对于食疗养生是不利的，应当避免使用。

食疗养生基本原则

食疗养生的基本原则包括：整体观念、辨证施食、调运脾胃、食药结合等。

（一）整体观念

人与自然是统一的整体。应用食疗就应该随着不同的气候、地理、环境、生活习惯等而因时、因地、因人制宜。如春天阳气升发，高血压患者容易发病，此时不宜过食辛热动火的食物，以防止血压升高、大便燥结，可以择用绿色清淡的蔬菜以及荸荠、鸭梨之类的水果。又如，南方湿热较盛，宜经常食

用薏苡仁等利湿的食物；北方较为寒冷，宜经常食用鹿肉等温补的食物。再如，阳虚体质的人，宜食用羊肉、荔枝等温热助阳的食物；阴虚体质的人，宜食用枸杞、银耳等滋阴润燥的食物。

中医强调阴阳、五行。木、火、土、金、水五行之间的生克乘侮在食疗养生中得到应用。通过五行调控，促进人体机能正常有序。例如，银耳色白属金，肺以降为顺也属金，故银耳可补肺；黑木耳色黑属水，肾主藏精主水，故黑木耳可补肾。

（二）辨证施食

在中医学辨证论治思想的指导下，食疗养生也强调了辨证施食。疾病发生发展的全过程是动态变化的，一种疾病可随病因、体质、年龄、气候、地域或发展阶段等因素的影响，而表现为不同的证。所谓辨证施食，是指根据不同的病证来选用食物。如阳虚畏寒者，宜食羊肉等壮阳温补的食物；阴虚火旺者，宜食银耳、黑木耳等滋阴的食物；外感风寒者，可食用生姜等温散的食物；热盛者，宜食用西瓜、苦瓜等清热的食物；饮食积滞者，可食用山楂、萝卜等消食导积的食物。又如，如同为虚证，气虚者宜食用糯米、山药、牛肉等以补气，血虚者宜食用龙眼肉、桑椹以补血。同为咳嗽患者，感受风寒宜食用葱白粥，感受燥邪则宜食用百合粥。辨证施食，能调节机体的脏腑功能，促使气血阴阳趋向平衡、稳定。

（三）调运脾胃

脾胃功能正常对人体有着重要的作用。脾主运化，胃主受纳，脾主升清，胃主和降。脾胃消磨水谷，赖此以滋生气血，故为后天之本。脾胃的功能正常，则消化正常、气血调畅、五脏安和，人体就能健康长寿。历代医家均重视脾胃对人体的重要作用。食疗养生必须通过脾胃的运化功能方能起到防病治病的作用。因此，健全脾胃的生理功能非常重要。在食疗中用于调补健运脾胃的食物或药膳也很多，如糯米、粟米、谷芽、大枣，以及茯苓粥、山药粥等。

（四）食药结合

食疗养生的一个重要方面就是运用食物和药物相结合，经过烹调制作成美味可口的膳食，寓药于食，寓性于味。这种色、香、味、形皆美的食品，供人们享用，以达到治病、保健和强身的目的。例如《金匱要略》所所载的当归生姜羊肉汤，既是药，又是美味佳肴。

常用食物性味功用



蔬菜类

* 大白菜

【性味】性微寒，味甘。

【功用】益胃生津，解渴除烦，利尿通便，止咳化痰，清泻肺热。

【适应证】肺胃有热，心烦口渴，小便不利，大便秘结，肺热咳嗽，丹毒痈疮。

【现代应用】急慢性支气管炎、口腔溃疡、习惯性便秘、蜂窝织炎等。

【营养成分】含有蛋白质、多种维生素和锌、钙、磷等矿物质，以及大量粗纤维。所含矿物质和维生素与萝卜相似，钙和维生素含量均比苹果和梨高5倍以上，核黄素含量高于苹果和梨3~4倍，含微量元素锌、硒、钼，具有一定的抗肿瘤、促进生长发育、促进伤口愈合作用。白菜中的粗纤维能促进肠壁蠕动，增进食欲和利于排便。由于白菜富含对人体有利的多种营养成分，因此民间有“吃百菜不如吃白菜”之说。

【用法】凉拌、炒、炖、绞汁等。

【使用注意】忌食隔夜的熟白菜和未腌透的大白菜。腹泻、气虚胃寒患者忌多食。



* 小白菜

【性味】性平微寒，味甘。

【功用】解热除烦，通利肠胃，养胃消食，利尿止咳。

【适应证】肺热咳嗽，大便秘结，食少纳呆，小便不利，丹毒痈疮。

【现代应用】缺钙、佝偻病、支气管炎、口腔溃疡、习惯性便秘、蜂窝织炎、荨麻疹等。有利于预防心血管疾病，降低患肿瘤危险性。

【营养成分】所含营养成分与大白菜近似，其中钙的含量较高，几乎等于大白菜含量的2~3倍。是防治维生素D缺乏（佝偻病）的理想蔬菜。



【用法】凉拌、炒菜、绞汁、煮汤等。

【使用注意】脾胃虚寒者不宜多食。

✿ 韭菜

【性味】性温，味辛、微甘。

【功用】补肾益阳，健脾暖胃，温中通便，散瘀解毒。

【适应证】阳痿早泄，遗精尿频，闭经痛经，白带异常，腰膝疼痛，跌打损伤，虫蝎蜇伤。

【现代应用】性功能障碍、慢性前列腺炎、痛经、闭经、不孕不育等。

【营养成分】含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、 β -胡萝卜素、B族维生素、维生素C、核黄素等。含有纤维较多且不易消化，可促进肠蠕动，有较强的通便作用，预防便秘和结肠癌的发生。含有挥发油具有增进食欲、增强消化、抑菌杀菌的作用。

【用法】凉拌、炒菜、煮粥、绞汁等。

【使用注意】不宜久炒、久煎。消化不良者慎用；痈疽疮肿及皮肤癣、皮炎、湿毒、阴虚火旺者忌食。



✿ 芹菜

【性味】性凉，味甘、辛。

【功用】清热平肝，祛痰下气，利水止带，解毒消肿，安神定志，美白护肤。

【适应证】素体热盛，烦热燥渴，头痛目赤，痰多呕逆，水肿尿赤，带下淋漓，月经不调，疔腮疮毒，失眠多梦。

【现代应用】高血压、高脂血症、动脉粥样硬化、肥胖症、神经衰弱、痛风、习惯性便秘、宫颈炎、皮肤粗糙、黄褐斑等。

【营养成分】富含蛋白质、碳水化合物、 β -胡萝卜素、B族维生素、钙、磷、铁、钠等。叶茎中含有芹菜苷、佛手苷内酯和挥发油，具有降血压、降血脂、防治动脉粥样硬化的作用。含有芹菜甲素有保护脑细胞、改善记忆、抗脑缺血、防治中风的作用。芹菜中的膳食纤维具有通便作用。

【用法】凉拌、炒菜、煎汤、绞汁等。

