



食物 是最好的医药

牛林敬 易磊 / 编著

SHIWU

SHI ZUIHAO DE YIYAO



- 吃得好不如吃得对，会吃才能不生病，吃对食物治百病
- 100种常见食材，300种食疗配方，吃出健康美味新花样
- 集营养、滋补、美食、饮食宜忌、食疗保健于一体的养生百科

| 不吃药不花钱的养生之道 |



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press



食物 是最好的医药

SHIWU SHI ZUIHAO DE YIYAO

牛林敬 易磊 / 编著



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 (CIP) 数据

食物是最好的医药/牛林敬, 易磊编著. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2015. 1

ISBN 978-7-5439-6457-0

I. ①食… II. ①牛… ②易… III. ①食物疗法②食物养生
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第283256号

责任编辑: 祝静怡

食物是最好的医药

牛林敬 易磊 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路746号 邮政编码200040)

全国新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

*

开本 787×1092 1/16 印张 18.5 字数 237千字

2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5439-6457-0

定价: 29.80元

<http://www.sstlp.com>



F 前言

Foreword

俗话说“是药三分毒”，药物通常会产生不良反应。现代生活方式所导致的慢性病以及病菌不断出现新的变种，使得医药也无能为力。因此，医药不是万能的。

中医学认为，“药食同源”，食物治疗疾病的有效性，从古至今一直为医家所推崇。相对于医药而言，对症饮食不仅不会伤害身体，而且没有不良反应，它是以温和、安全、简便的方式治愈疾病的。但“食”亦有道，所谓春温、夏热、秋凉、冬寒，在昭示四季更迭这一自然规律之时，亦彰显饮食之道。中医学还认为，人与自然是和谐统一的，人应当适应自然规律，饮食方面更是如此。最基本的一条原则就是要“因人、因地、因时”膳食。

本书以现代科学为依据，以“药食同源”为思路，是一本令人耳目一新、开卷有益的食疗佳作。本书的精彩之处在于它从公众健康的角度出发，针对日常保健、亚健康、五脏食疗、不同体质、不同职业、不同人群、不同季节、家庭常见病，用医家的眼光，从营养学的角度，博采厨艺的精华，多学科、全方位地把医学、营养、烹饪和饮食文化糅合在一起，组成一道道精美的医学营养餐，有豆浆、菜肴、汤粥，还有茶饮、药酒。普通读者都能一看就懂，一学就会……学会对症选用适合自己和家人食用的食疗方，掌握制作的方法，将这些美味又营养的佳品端上餐桌，细品美



味，体会温暖，享受健康。

本书内容全面，理念先进，方法科学，简明实用，贴近生活，贴近实践，贴近百姓，有很强的实用指导性，是一部中国家庭必备的健康保健工具书。

编 者



目录 Contents

第1章 寓医于食，食物是最好的医药

◎ 守护健康，从科学饮食开始 002

药食一家，吃饭堪比吃“中药” 002

药食同源，食物也有四性五味和归经 004

食疗有原则，不可随心所欲 007

营养均衡，不好吃也要吃点 010

因时择味，多吃应季蔬菜有益于健康 015

清淡饮食，注意抵挡盐的诱惑 017

进食得当，脾胃就会得安康 018

◎ 食疗宜忌，对症食疗需注意 020

食疗豆浆，益处多多需注意禁忌 020

食疗茶饮，因体质而异才能锦上添花 022

食疗靓粥，注意喝粥禁忌巧养生 024

食疗靓汤，不同人群喝汤要注意 025

食疗菜肴，带皮吃菜有宜也有忌 028

药酒养生，不注意禁忌会适得其反 029

中药+食物，对症食疗配伍有禁忌 031

食物+食物，对症食疗配伍有禁忌 032

食疗忌口，对症食疗还需因病而论 033





第2章 日常保健，让健康走得更远

◎ 净化血液，让你远离各种慢性病····· 036

番茄柠檬汁：净化血液 ····· 037

番茄拌芦荟：清理血管 ····· 037

芹菜粳米粥：刺激身体排毒 ····· 038

绿豆薏苡仁汤：清除血液毒素 ····· 038

◎ 消除宿便，预防大肠癌····· 039

鲜笋拌芹菜：清热通便 ····· 040

红薯粳米粥：益气通便 ····· 040

百合冬瓜汤：润肠通便 ····· 041

蜜奶芝麻羹：缓解肠燥 ····· 041

醋熘大白菜：防治便秘 ····· 042

◎ 消除水毒，预防水肿····· 043

玉米须茶：清热利水 ····· 043

魔芋豆腐粥：平衡体内盐分 ····· 044

茼蒿炒豆腐：消除水毒 ····· 044

赤小豆鸭汤：利尿消肿 ····· 045

鲤鱼冬瓜汤：清热利尿 ····· 045

◎ 减少尿酸，预防痛风····· 046

蒜蓉拌黄瓜：促进尿酸排出 ····· 047

香蕉猕猴桃汁：降低尿酸 ····· 047

木耳冬瓜汤：促进尿酸排泄 ····· 047





凉拌番茄：碱化尿液	048
◎ 消除乳酸，预防慢性疲劳	049
松仁紫米粥：缓解脑疲劳	050
海带丝拌白菜：平衡体液酸碱度	050
凉拌柠檬藕：减少乳酸	051
白萝卜鲜藕饮：调节体液酸碱度	051
◎ 减少坏胆固醇，预防动脉硬化	052
黑木耳香菇粥：预防动脉硬化	053
木耳豆腐汤：降脂降胆固醇	053
松仁玉米：降低胆固醇	054
黑芝麻带鱼：抑制坏胆固醇	054
凉拌黄豆：降低胆固醇	055
◎ 减少自由基，减缓身体老化速度	056
豆腐蒸鲑鱼：抑制和清除自由基	056
胡萝卜炖牛肉：清除自由基	057
番茄鸡蛋羹：美肤抗氧化	058
蒜蓉菠菜：降压抗氧化	058
菜花粳米粥：解毒抗氧化	059
◎ 消除酒毒，预防肝硬化	060
白萝卜汁：解酒毒，护肝脏	061
绿豆大枣饮：解酒养血	061
胡萝卜蜂蜜茶：调胃解酒	061
柿子粳米粥：生津解酒	062





◎ 消除体内废气，预防癌变 063

菜花沙拉：解毒抗癌 063

朝鲜辣白菜：预防肠癌 064

海带猴头菇汤：清热抗癌 065

黑木耳炒圆白菜：杀菌抗癌 065

蒸红薯片：通便防癌 066

◎ 清热去火，过不上火的清爽生活 067

黄连酒：清热泻火 067

苦瓜茶：清热除烦 068

绿豆百合粥：清热解毒 068

荸荠炒肉片：利尿去火 069

◎ 补气养血，气血调和百病消 070

韭菜红糖汁：益气补血 070

桂圆蛋汤：补益气血 071

山药枸杞炖羊肉：气血双补 071

黄芪乌鸡：大补气血 072

清炒猪血：养血补血 072

第3章 亚健康，治已病不如治未病

◎ 远离抑郁，预防抑郁症 074

香蕉银耳百合汤：缓解抑郁 075

柏子玉竹茶：养心安神 075



猪肝粳米粥：缓和易怒情绪	075
宫保鱿鱼：减少抑郁	076
◎ 远离疲劳，让你神清气爽	077
青椒炒肚丝：缓解疲劳	078
土鸡炖板栗：舒缓神经	078
杏仁榛子豆浆：恢复体能	078
人参糯米粥：补气抗疲劳	079
香蕉酸奶汁：快速补充能量	079
◎ 远离健忘，预防神经衰弱	080
玉米核桃粥：改善健忘	080
当归桂圆酒：养血安神	081
石菖蒲茶：开窍宁神	081
鱼头金针菇汤：健脑抗衰	081
五香蚕豆：增强记忆力	082
◎ 远离头晕，预防脑部功能性障碍	083
乌梅菊花炖牛腱：缓解头晕	083
天麻蒸鸡蛋：缓解头晕头痛	084
桂圆莲子八宝粥：降低头晕的发生率	084
菊花枸杞酒：疏风清热治头晕	085
豆腐干炒肉丝：减少偏头痛的发作	085
◎ 远离失眠，预防睡眠不足	086
腰果虾仁：提高睡眠质量	086
小米红糖粥：促进睡眠	087





竹茹茶：除烦安神 088

枸杞百合豆浆：调理失眠 088

◎ 消除便秘，防治肠道疾病 089

芝麻拌菠菜：润肠通便 089

炖参肠：滋阴润燥 090

红薯燕麦米糊：促进胃肠蠕动 090

火麻仁酒：润肠通便 091

燕麦苹果粥：促进排便 091

◎ 远离口臭，还你清新口气 092

大白菜炒黑木耳：减轻或消除口臭 092

薄荷粳米粥：减轻口臭 093

苦瓜海带瘦肉汤：缓解口臭 093

陈皮生姜茶：消食除口臭 094

茉莉玫瑰茶：清新口气 094

◎ 食欲缺乏，食疗助你吃饭香 095

红椒炒苦瓜：增强食欲 095

糖醋白菜：开胃消食 096

山楂茶：消食化积 096

酸辣汤：增加食欲 097

◎ 内分泌失调，食疗助你回归健康 098

海带丝炒豆腐干丝：纠正内分泌失调 098

蜂蜜豆浆：使分泌周期变化正常 099

香菇瘦肉粳米粥：调节人体内分泌 099



桃花白芷酒：调理内分泌失调	100
百合桂圆瘦肉汤：调节内分泌	100

第4章 五脏食疗，养生保健的根本

◎ 心脏食疗养生法

酸枣仁粳米粥：安神宁心	102
百合大枣茶：清心安神	103
柏子仁猪心煲：补血养心	103
酸枣仁火腿汤：养心护心	104

◎ 肝脏食疗养生法

鸡肝粳米粥：养肝明目	106
南瓜绿豆汤：保护肝脏	106
枸杞茶：养肝补血	106
白菊花酒：清肝明目	107
韭菜炒鸡蛋：清肝补肾	107

◎ 脾脏食疗养生法

黄芪鲈鱼汤：益气健脾	108
陈皮蒸鲫鱼：健脾和胃	109
大枣桂花茶：健脾和胃	109
洋葱炒肉片：开胃健脾	110

◎ 肺脏食疗养生法

西芹炒百合：润肺清心	111
------------------	-----





百合莲子豆浆：滋阴润肺 112

冰糖炖雪梨：润肺祛痰 112

百合杏仁粥：润肺止咳 113

百部酒：肃肺止咳 113

◎ 肾脏食疗养生法 114

虾皮炒韭菜：补肾益精 114

核桃酒：益肾壮阳 115

羊肉萝卜汤：补肾温阳 115

猪肾枸杞粥：益肾阴补肾阳 116

第5章 因体制宜，不同体质的食疗养生

◎ 平和体质食疗养生法 118

五豆营养粥：强身健体 118

青椒拌干丝：健脾养胃 119

黄豆芽炖排骨：排毒泻火 119

五元补鸡：强壮身体 120

◎ 气虚体质食疗养生法 121

南瓜小米粥：补中益气 121

木瓜煲鲫鱼：益气健脾 122

参果瘦肉汤：益气养血 122

黄芪牛肉蔬菜汤：益气养阳 123



◎ 阳虚体质食疗养生法 124

韭菜炒豆干：温阳补肾 124

牛膝炒鸡丝：温补肝肾 125

海马酒：温肾壮阳 125

板栗粥：补肾益腰 125

当归生姜羊肉汤：散寒暖肾 126



◎ 阴虚体质食疗养生法 127

百合鸡蛋汤：养阴润燥 127

黑豆粳米粥：滋阴补肾 128

玉竹鸡：益气养阴 128

山药炖兔肉：滋阴生津 128



◎ 湿热体质食疗养生法 130

凉拌金针菇：利尿消肿 130

冬瓜烧木耳：健脾利水 131

海带冬瓜汤：清热化湿 131

薏苡仁山药米糊：利湿健脾 132

薏苡仁蒸鲤鱼：健脾祛湿 132



◎ 痰湿体质食疗养生法 133

三豆冬瓜炖猪肘：健脾祛湿 133

菖蒲白术酒：健脾化湿 134

荷叶茶：除湿祛瘀 134

白萝卜粥：化痰除热 135

薏苡仁炖鸡腿：清补利湿 135





◎ 血瘀体质食疗养生法 136

木耳烩平菇：养血祛瘀 136

丹参蒸鱼：活血清热 137

莲藕桃仁汤：活血化瘀 137

生姜粥：活血化瘀 138

玫瑰花煎蛋：活血化瘀 138

◎ 气郁体质食疗养生法 139

萝卜粥：清热消痰 139

金橘蜜：理气畅中 140

玫瑰花绿茶：行气解郁 140

佛手酒：疏肝解郁 141

玫瑰枣仁炒猪舌：理气解郁 141

◎ 特禀体质食疗养生法 142

炆拌金针菇：对抗过敏 142

大枣粥：补益气血 143

黄芪乌鸡汤：抵御外邪 143

人参茶：扶正祛邪 144

大枣炖兔肉：固表补虚 144

第6章 职业不同，食疗有侧重

◎ 脑力劳动者调理食谱 146

黑芝麻核桃豆浆：改善脑循环 147

核桃杏仁豆浆：缓解视神经疲劳 147



松竹二叶酒：提神醒脑	147
迷迭香玫瑰茶：提神醒脑	148
牛奶银耳水果汤：补脑安眠	148
◎ 体力劳动者调理食谱	149
五花肉炖土豆：增强体质	149
排骨粳米粥：强壮体力	150
猕猴桃番茄汁：对抗疲劳	150
南瓜猪骨汤：强筋壮骨	151
◎ 久坐工作者调理食谱	152
麻婆豆腐：补虚养血	152
冬瓜芥菜红糖饮：益气补血	153
红薯小米粥：健脾和中	153
玉米鸡腿汤：促进肠胃蠕动	154
洋葱炒海米：补钙降血糖	154
◎ 久站工作者调理食谱	155
香椿苗拌核桃仁：强筋健骨	155
猪尾花生汤：防治腰酸	156
荞麦粳米粥：软化血管	156
白糖拌萝卜丝：防止血管硬化	157
洋葱牛肉蒸饺：补脾强筋	157
◎ 高温工作者调理食谱	158
凉拌西瓜皮：清热消暑	158
凉拌绿豆芽：清热止渴	159
绿豆粳米粥：降温防暑	159





莲藕炖排骨：清热开胃 160

◎ 低温工作者调理食谱 161

青椒炒鸡丁：散寒除湿 161

生姜粳米粥：驱散风寒 162

白萝卜炖羊肉：抵御风寒 162

红油鸡丝：促进血液循环 163

◎ 经常熬夜者调理食谱 164

莲子百合煲瘦肉：益气安神 165

玫瑰大枣茶：调理气血 165

鲤鱼木耳汤：缓解疲劳 165

大枣银耳羹：清肝润肺 166

熘草鱼片：增强食欲 166

◎ 电脑工作者调理食谱 167

菜花炒肉片：清洁体内毒素 167

猪肝胡萝卜粥：缓解视力疲劳 168

炖海带丝：放射性物质的“克星” 168

豌豆苗猪肝汤：护眼明目 169

枸杞绿茶：明目抗辐射 169

第7章 人群不同，食疗方法有异

◎ 婴幼儿成长益智食谱 172

番茄苹果汁：增强体质 172

红薯蛋黄泥：健脑益智 173