

厨房小药方

全家大健康

常慧 主编

食物也是药物，厨房也是药房
吃对食物，妙用“药方”，收获大健康



中国纺织出版社

厨房小药方

全家大健康

常 慧  主编



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

厨房小药方 全家大健康 / 常慧主编. —北京:
中国纺织出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5064-9951-4

I . ①厨… II . ①常… III . ①食物疗法 - 普及读物
IV . ①R247.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 269593 号

本书参编人员

宿苓 韦杨丽 高阳 高丁 仇国明 邵夕玲 梁山 黄丽娟 郑锦红 秦佳
郑晓玲 刘孙龙 曾宪平 徐文龙 袁伟 罗文杰 郑甜甜 宋建忠

责任编辑: 马丽平

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010 — 67004422 传真: 010 — 87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 14

字数: 205 千字 定价: 28.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

明代医家李时珍在《本草纲目》中写道：“饮食者，人之命脉也。”吃，不仅是生命得以维系的最基本的需要，还是生命得以保持活力、保持健康及最大限度延长的关键。可以说，一个人的身体健康与否，与饮食息息相关。

时代不同，对吃的定义也不一样。随着大家生活水平的不断提高，人们更多地讲求吃出品质、吃得有风味；如今，人们对身体健康和养生日益关注，吃出健康显得尤为重要。但是，很多人都陷入了困惑之中，觉得生活水平提高了，我吃得比以前好了，为什么反而不如以前健康了呢？吃也是一门学问，吃得好并不意味着吃得对。

食物是最好的药物，在我国古代医学典籍中，也有“空腹食之为食物，患者食之为药物”的论述，这说明了药食同源，我们每天吃进的美味佳肴，有可能是毒药，也有可能是保证健康、防治疾病的灵丹妙药。仅仅一线之隔，但效果却天差地别，关键就在于是否吃对了。

中医里，食物跟药物一样，也分“四性”“五味”。

食物的四性是根据食物进入人体内，作用于脏腑经络之后所发生的反应来划分的，有寒、凉、温、热四种属性，偏性不大的为平性。一般来说，性寒、性凉的食物可清热解渴，能减轻或消除体内热证；而性温、性热的食物可明显地减轻或消除身体寒证。例如，苦瓜性寒，能清热解毒，对于热病或暑热烦渴，以及肝热引起的目赤肿痛有缓解作用；羊肉性温，具有温中暖肾的功效，可补肾强身，改善肾阳不足导致的腹痛寒冷、腰膝酸软。

食物的五味，即辛、甘、酸、苦、咸。辛味即辣味，能散能行，如葱白、香菜能发散风寒、行气活血；甘味即甜味，能补虚，如龙眼肉、红枣能补益脾胃、养血安神；酸味收敛、固涩，如樱桃能滋养肝肾而止泻；苦味可清热泻火、生津液，如苦瓜能

清热解暑、解毒；咸味软坚润下、温补肝肾，如海带、紫菜能软坚散结。

食物的“四性”“五味”决定了不同的食物有不同的功能，如果选错食物，很容易导致脏腑功能失调而引发疾病，或加重原有的病情。只有合理地运用食物的“四性”“五味”特性，选对食物，才能让食物在我们身体内发挥最大的养生功效，以扶正固本、调和气血，最终实现强身健体、防治疾病的目的。

食物来自厨房，在厨房中制作完成。药补不如食补，可以说厨房是最好的药房！因此，千万别放过厨房中的任何一种食物，也许看似不起眼的小食物，却能给我们的健康带来很大的助益。

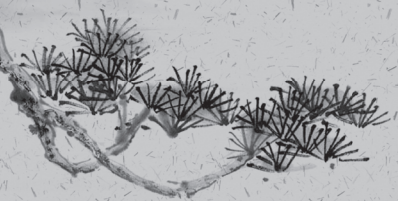
本书针对常见的健康小问题、日常保健、季节、体质和不同人群等，为读者收集整理了一些日常保健的食疗方，简单实用、材料易得。

本书的编写目的是帮助读者朋友建立良好的饮食习惯，了解食疗养生的相关知识，但食物毕竟不是药物，在患上疾病之后，还是要积极咨询医生，并在医生指导下进行治疗，切莫讳疾忌医，延误治疗时机。

最后，祝福所有的读者朋友们身体健康，一生幸福！

编者

2015年1月



目录

第一章

健康小问题，小方来帮忙

感冒	2	烧烫伤	25
咳嗽	4	中暑	26
胃痛胃胀	5	防辐射	27
口腔溃疡	6	鼠标手	28
牙龈肿痛	8	腰背酸痛	30
口臭	10	对抗雾霾	32
咽痛	12	痔疮	34
打嗝	14	眼睛干涩	36
头皮瘙痒	15		
失眠	16		
醉酒	18		
冻疮	20		
脚气	22		
手足皲裂	24		

第二章

日常保健方，益寿又延年

健脑益智	40
养心安神	42
补气养血	44
健脾养胃	45

养肝明目	46
滋阴润肺	47
祛痰止咳	48
养肾固精	49
润肠通便	51
利水消肿	53

第三章

宝宝问题多，妈妈做医生

小儿疳积	56
蚊虫叮咬	58
自汗盗汗	60
小儿发热	62
小儿疳积	63
小儿腹泻	64
小儿食积	66
小儿厌食	68
儿童肥胖症	70

第四章

女人健康美，只需小成本

美白祛斑	72
补水保湿	74
紧致皮肤	76
控油祛痘	77
防皱抗皱	78

乌发亮发	79
丰胸美胸	80
手足护理	82
瘦身纤体	84
痛经	86
月经不调	88
更年期综合征	90

第五章

健康看时节，小方离不了

春季 注重养肝，扶正祛邪	92
夏季 养护心脾，防暑祛湿	100
秋季 重在养肺，滋阴润燥	110
冬季 重在养肾，养阴护阳	118

第六章

分清体质，小方巧调理

阴虚体质	128
气虚体质	130
阳虚体质	132
气郁体质	133

湿热体质	134
痰湿体质	135
血瘀体质	137
过敏体质	139

第七章

食物也是药，方从食中来

黑豆	142
绿豆	143
红小豆	144
黄豆	145
薏米	146
燕麦	147
小米	148
黑米	149
糙米	150
糯米	151
黑芝麻	152
白萝卜	153
西红柿	154
莲藕	155
冬瓜	156
丝瓜	157
黄瓜	158
南瓜	159
马齿苋	160
百合	161

洋葱	162
银耳	163
黑木耳	164
梨	165
西瓜	166
苹果	167
柠檬	168
橘子	169
香蕉	170
玫瑰花	171
茉莉花	172
菊花	173
桂花	174
丁香花	175
金银花	176
葱	177
姜	178
蒜	179
香菜	180
辣椒	181
花椒	182
大料	183
盐	184
醋	185
香油	186
甘草	187
荷叶	188
薄荷	189

枸杞子	190	桔梗	203
山楂	191	黄芪	204
莲子	192	当归	205
山药	193	红花	206
杏仁	194	板蓝根	207
红枣	195	党参	208
龙眼	196	三七	209
栗子	197	玉米须	210
核桃	198	酸枣仁	211
枇杷	199	玉竹	212
麦冬	200	益母草	213
陈皮	201	五味子	214
茯苓	202	川贝母	215

第一章

健康小问题，小方来帮忙

生活中，任何人都会遇到一些小病、小痛。因为是“小”病、“小”痛，所以很多人不想因此专门花时间去“麻烦”医生。其实，生活中最常见的食物，只要吃对了，不仅能补充新陈代谢所必须的各种营养素、调节和改善人体的生理功能，还能增强免疫力，帮助身体轻松应对一些小病、小痛。



感冒

感冒俗称“伤风”，是一种呼吸道常见疾病，儿童较成人发病率高，体质弱者发病率高，在寒冷季节易流行。从中医角度讲，感冒常分为风热型感冒、风寒型感冒、暑湿型感冒等类型，其中前两种较常见。

感冒虽不算大病，但是如果不及时治疗，可发展或诱发其他疾病，如支气管炎、哮喘等。因此也要及时治疗，配合正确的饮食疗法效果会更好。

主 要 症 状

风寒感冒：无汗、头痛、身痛、鼻塞流清涕、咳嗽、吐稀白痰。风热感冒：有汗、咽喉红肿疼痛、咳嗽、痰黏或黄、鼻塞黄涕、口渴喜饮。

饮 食 宜 忌

饮食清淡，易消化；补充大量水分；多吃蔬菜水果；少吃高蛋白、辛辣食物。

解 决 办 法

风寒感冒者可多食用生姜、葱白、香菜等食物以温中散寒；忌食生冷瓜果及冷饮等，以免加重风寒。

风热感冒者宜多吃油菜、苋菜、空心菜、菠菜等食物以清火泻热；忌食辛辣、热性的食物，如白酒等，以免助热。

暑湿感冒者宜多食茭白、西瓜、丝瓜、黄瓜等食物以清热除湿；除忌肥腻外，还应忌过咸食物，如咸菜、咸带鱼等，因过咸可凝湿生痰，刺激气管引起咳嗽加剧，不利于感冒康复。

生姜红糖饮，改善风寒感冒

► 生姜 15 克，葱白 3 段，红糖 20 克。先将生姜片和葱白段一起放入锅中，加水 500 毫升，煮至沸腾，再加入红糖拌匀，趁热服下。

生姜、葱白都属于温性食物，有解表散寒的作用，对风寒感冒有改善作用。

双西清凉汁，缓解暑湿感冒和风热感冒

► 西瓜 500 克，西红柿 250 克，分别榨汁后混合调匀，代茶频饮。

西瓜清凉多汁，有利尿除湿、清热生津的作用。西红柿有清热生津、健胃消食的作用。两者搭配，能祛除暑湿、内火，提高食欲。

甘蔗荸荠汤，风热感冒不用怕

► 甘蔗 150 克，荸荠 100 克，洗净后加适量水煮汤饮用。

甘蔗、荸荠可以清热生津、泻火排毒，是风热感冒的“克星”。

蒜汁塞鼻孔，让堵塞的鼻子变畅通

► 蒜适量，去皮，捣汁。用棉球蘸上蒜汁，塞入一侧鼻孔，3 分钟左右取出，另取新棉球蘸上蒜汁，塞入另一侧鼻孔。早、中、晚各 1 次。

感冒时，用棉球蘸上蒜汁塞鼻孔，蒜的辛辣气味能让鼻子瞬间通畅，鼻塞瞬间被“秒杀”。

鲜生姜足浴方，赶走风寒感冒

► 锅中加入适量清水，加生姜片浸泡 5~10 分钟，然后煎煮取汁，候温足浴。每日 2~3 次，每次 15~20 分钟，连续 2~3 天。

用生姜水足浴，能解表散寒，还能促进血液循环，改善风寒感冒引起的鼻塞流涕、头痛无汗等症状。

咳嗽

咳嗽是呼吸系统疾病最常见的症状之一，常见于呼吸道感染、急（慢）性支气管炎、肺炎、肺结核等病。咳嗽虽然是气管排出异物的一种保护性措施，但如果咳嗽严重，则一定要及时治疗，否则会引起一系列并发症。

中医将咳嗽分为外感咳嗽和内伤咳嗽。外感咳嗽又分寒咳、热咳，分别是指由风寒、燥热等外邪侵袭而引起的咳嗽，发病急，病程短，常为感冒的症状之一。内伤咳嗽指由脏腑功能失调、内邪伤肺所引发的咳嗽，病情发展缓慢，病程也较长。本书针对较为常见的外感咳嗽推荐食疗方案。

主 要 症 状

寒咳：咽痒，咳嗽声重，痰白而稀，常伴有鼻塞、流清鼻涕。热咳：咳嗽，咳痰、痰黄而稠，并伴有发热、口渴、咽喉肿痛、流黄鼻涕。

饮 食 宜 忌

饮食宜温热、清淡；大量补充水分；多吃蔬菜水果；忌吃辛辣、油腻食物。

冰糖蒜水，散寒止咳好帮手

蒜 2~3 瓣，加适量水、冰糖，入锅蒸 20 分钟左右。趁热服用，每日 2~3 剂。

蒜性温，味辛，能解毒散寒、祛风祛痰，搭配润肺止咳的冰糖，有散寒、宣肺、止咳的作用。风寒咳嗽初起时，及时饮用冰糖蒜水，可有效防止咳嗽的恶化，缩短病程。

妙用冬瓜皮，清热又止咳

经霜冬瓜皮 15 克，洗净，冲入适量开水，闷泡 10 分钟，代茶频饮。

此方既能清热，又能润肺止咳，是热咳患者的食疗佳品。

胃痛胃胀

现代人生活紧张、工作压力过大，再加上饮食、起居不规律或经常应酬，很容易患上胃病，出现胃部疼痛、胀满等症状。急（慢）性胃炎及消化道溃疡、胃痉挛、胃神经官能症等都有可能引起胃痛胃胀。

中医认为，胃痛胃胀的发生，多与过度劳累、外感风寒、情志刺激、饮食失调等所致的脾胃不和有关。经常胃痛胃胀的人，平时要注意养成规律的饮食习惯，注意饮食营养，同时还要劳逸结合、保持心情舒畅。

主 要 症 状

胃脘饱胀、疼痛，可能还伴有恶心、呕吐、烧心、嗝气、食欲不振。

饮 食 宜 忌

饮食宜清淡，注意软、温、暖；少吃辛辣刺激、坚硬粗糙的食物；不喝浓茶和浓咖啡；戒烟酒。

解 决 办 法

受凉引起胃痛胃胀，生姜红糖水温胃散寒

▶ 生姜 20 克，洗净，加适量水和红糖，煮红糖水。每日 1~2 次，连续饮用 3~5 天。

受凉引起胃痛胃胀，饮用生姜红糖水能消除吸入胃内的寒气，刺激胃液分泌，缓解胃部不适。

吃得太多胃胀了，吃些山楂助消化

肉类食物吃多了容易消化不良，引起胃痛胃胀等不适，这时可以食用一些鲜山楂。鲜山楂含有的枸橼酸、苹果酸，能促进消化液分泌，促进消化。

口腔溃疡

口腔溃疡，俗称“口疮”，是发生在口腔黏膜上的浅表性溃疡，从米粒至黄豆大小不等，呈圆形或卵圆形，溃疡面凹陷，周围充血。口腔溃疡发生的部位多为口腔黏膜及舌的边缘，常是白色溃疡，周围有红晕，十分疼痛，特别是遇酸、咸、辣的食物时，疼痛更加厉害。通常，口腔溃疡会在7~10天内自行痊愈，但有的人病情会反反复复，时好时坏，从而影响生活，令人困扰。

中医认为，口腔溃疡主要因情志过激、过度疲劳等引起气郁化火、心火上攻，或久病火热灼阴津而发病。

主要症状

口腔局部有黄白色如豆样大小溃烂点，可单发或多发，疼痛剧烈，常伴有口臭、口干、尿黄、大便干结等症状。

饮食宜忌

饮食宜清淡；大量补充水分；多吃富含B族维生素的食物。

解决办法

口腔溃疡者宜多吃有清心泻火、养阴清热、益气健脾作用的食物。多吃牡蛎、动物肝脏、瘦肉、蛋类、花生、茄子、胡萝卜、白萝卜、白菜、菠菜等富含锌的食物和富含维生素的食物，以促进溃疡面愈合；宜多饮水，至少每日饮1000毫升水，这样可以清理肠胃、预防便秘，有利于口腔溃疡的恢复。同时，要忌吃辣椒、葱、姜等辛温升阳及煎、烤、炸的食物，以免助火上炎，影响口疮愈合。

萝卜鲜藕汁，清热排毒好饮料

► 白萝卜、鲜藕各 500 克。将白萝卜、鲜藕分别洗净，榨汁。1 天 1~2 杯，直至口腔溃疡痊愈。也可以含漱萝卜鲜藕汁，每日数次。

白萝卜性凉，有清热解毒、生津止渴等功效。鲜藕性寒，能清热泻火、润肠通便。两者搭配，清热排毒、养阴生津效果甚佳。阴虚火旺型口腔溃疡者坚持每天饮用萝卜鲜藕汁，能促进体内热毒排出，养阴清热，有利于溃疡面的愈合。

荷叶冬瓜汤，去除“火气”好轻松

► 荷叶 10 克，冬瓜 500 克，盐适量。将冬瓜洗净，连皮切块，与荷叶一起放入锅中，加入适量水煮成汤，加盐调味即可。佐餐食用。

冬瓜有清热除湿、润肺止咳、利水消肿的功效，荷叶有清热、凉血的作用。两者合用，能清热生津、利尿止渴，促进体内热毒排出，有利于溃疡愈合。

清清甜甜西瓜汁，营养美味功效大

► 西瓜半个，挖取瓜瓤，然后打成汁。将西瓜汁含于口中 2~3 分钟，然后咽下，再含，反复数次。

西瓜汁有利尿作用，能使热气下行，清除体内火气，从而促进口腔溃疡的痊愈。

涂抹蜂蜜，帮助口疮愈合

► 将口腔洗漱干净，再用消毒棉签将蜂蜜涂于溃疡面上，涂擦后暂不要饮食。过 15 分钟左右，可将蜂蜜连口水一起咽下，再继续涂擦，一天可重复涂擦数遍。或者用温水冲泡蜂蜜，然后含漱。

现代研究发现，蜂蜜含有肾上腺皮质激素样物质和抑菌素，有较强的抗菌、消炎、收敛、止痛作用。在溃疡面涂抹蜂蜜，有利于口腔黏膜上皮细胞的修复，从而促进溃疡面愈合。

牙龈肿痛

俗话说：“牙痛不是病，痛起来真要命。”牙龈肿痛就是这种情况。正常的牙龈是粉红色的，对细菌有很好的抵抗力，但如果牙龈受到细菌的侵袭，就会红肿疼痛、刷牙出血，甚至溢脓。

引起牙龈肿胀疼痛的原因很多，如牙龈炎、牙周炎、龋齿等。经常牙龈肿痛的人，本身存在慢性炎症，当机体免疫力下降、天气干燥、进食辛辣刺激食物时，会刺激身体中的炎症急性发作，出现牙龈肿痛的症状。

主要症状

牙龈呈深红或暗红，肿胀、松软，极易出血，严重的还会溢脓。牙龈肿痛发生时，通常伴有口疮、口腔异味等症状。

饮食宜忌

饮食清淡、松软、易消化；多吃蔬菜水果；多饮水；忌吃辛辣、冰冷、过酸或过甜的食物。

解决办法

胃火上炎导致的牙龈肿痛，宜清热泻火、消肿止痛，可吃荸荠、梨、豆腐、绿豆、苦瓜、白菜、芹菜等清胃热的食物。因肾阴不足引起的牙龈肿痛，宜滋阴降火、补肾固齿，可多吃白菜、枸杞子、山药等补肾阴的食物。