

黄帝内经

食物养生手册

朱复融◎编著

黄帝内经

传统养生智慧

现代食品

营养饮食指南

小麦

功效:

养心益肾、清热止咳;
调理脾胃、利小便、润肺燥;

还可缓和脚气病、体虚多汗、末梢神经炎等症。

枸杞

功效:

- 清热凉血、生津止咳;
- 滑肠排毒、嫩肤益颜;
- 适用于咽喉肿痛、大便秘结、消渴烦躁诸症。

菠菜

功效:

- 养血、止血;
- 敛阴、润燥;
- 帮助消化;
- 润肠道、防治便秘;
- 保持血糖稳定;
- 红润肌肤。

营养专家
教您吃对食物
不生癌

樱桃

功效:

- 防止铁质流失;
- 改善血液循环;
- 有效抗疲劳;
- 去皱消斑;
- 补中益气;
- 适合体虚弱者补养身体。

芦笋

功效:

- 补气血、益肝;
- 镇定神经、改善烦躁情绪;
- 增进食欲、帮助消化、排除毒素。

枇杷

功效:

- 润五脏、下气;
- 治肺痿、咳嗽痰多、哮喘;
- 增进食欲、止渴解暑。

大枣

功效:

- 滋补气血;
- 软化血管、降血压;
- 促进白细胞生成、抑制癌细胞;
- 对平抑妇女产后情绪烦躁有明显作用。

慈姑

功效:

- 敛肺、止渴、止咳、止血;
- 主治肺热咳嗽、心悸水肿等症;
- 适宜咳嗽、贫血、营养不良、脚气病等患者食用。

石榴

功效:

- 涩肠止血;
- 亮泽肌肤;
- 解燥咳、疗下痢、止漏精;
- 治疗痢疾、泄泻、便血等症。

橄榄

功效:

- 开胃、下气、止泻;
- 化痰理气、止咳嗽、治吐血;
- 可用来解酒、治疗风湿、神经炎、手足皲裂等。

莲子

功效:

- 安神养心、治疗贫血、减轻疲劳;
- 适用于失眠、夜梦、男子遗精;
- 适宜女性月经过多者食用。

豌豆

功效:

- 和中下气;
- 利小便、解疮毒;
- 促进肠道蠕动、清洁大肠。

金橘

功效:

- 有生津、利咽、醒酒、解郁等作用;
- 能治疗胸闷、心悸、食欲不佳、百日咳等症。



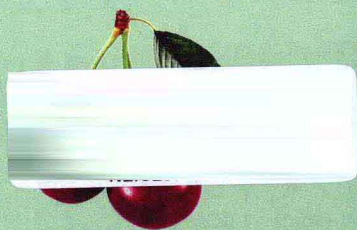
中国出版集团

世界图书出版公司

黄帝内经

「食物养生手册」

朱复融◎编著



中国出版集团

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

黄帝内经食物养生手册/朱复融编著. —西安: 世界图书出版西安有限公司, 2013.3

ISBN 978-7-5100-5458-7

I. ①黄… II. ①朱… III. ①《内经》—食物养生—手册
IV. ①R221-62②R247.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第307770号

黄帝内经食物养生手册

编 著 朱复融
责任编辑 雷 丹
特约编辑 梅哲坤
版式设计 冼志良

出版发行 世界图书出版西安有限公司
地 址 西安市北大街85号
邮 编 710003
电 话 029-87233647 (市场营销部)
029-87235105 (总编室)
传 真 029-87279676
经 销 全国各地新华书店
印 刷 北京力扬印刷有限公司
成品尺寸 210mm×145mm 1/32
印 张 20.5
字 数 700千字

版 次 2013年3月第1版 2013年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5100-5458-7
定 价 68.00元

☆如有印装错误, 请寄回本公司更换☆



作者简介

朱复融，男，汉族，江苏淮安人。现从事中国传统饮食文化、生活美学与教育研究，发表百余篇文章，散见于内地及海外报刊杂志。中华饮食养生科普文库总策划、总编辑。已出版的专著有《中华养生茶典》《中华新药理饮食丛书》《中华传统饮食营养与宜忌大全》《亚健康自然疗法全书》《养生四要·饮食须知译注》《茶经·续茶经译注》《神农本草经译注》《中国古代养生秘籍》等10多种，以及教育专著多部。著作多次荣登畅销书排行榜，入选2005年度中共中央宣传部、文化部、教育部、科技部、广播电影电视总局、新闻出版总署、全国总工会、共青团中央、全国妇联九部委举办的“知识工程——中华全民读书书目推荐活动”优秀推荐书目。

【序】



养生之道，莫先于食。中华民族伟大的农业文明，为人类创造了极其丰富的食物原料。我们的祖先对各种食物功能的观察与研究，可以追溯到3000年前的周代，在那个时候，人们就已明确地提出以“五味、五谷、五药养其病”作为养生与治疗疾病的原则。

医食本是同源，人们不仅可以通过对饮食的调整来补养脏腑功能，促进身体健康和疾病的康复，同时，合理的食补还能起到药物所无法起到的作用。在中国第一

部医学典籍《黄帝内经》中，就提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而用之，以补益精气”的饮食养生观。“安身之本，必资于食，不知食宜者，不足以存生”，这句出自唐代药圣孙思邈《千金要方》的名言告诉我们一个道理：用食平疴，自成良医。人的生命是靠能量来维持的，人体的能量主要来自于食物，讲究营养，合理调配食物，不仅可以维持生命，还能增强体质，防病疾，延年益寿。

在中国第一部农耕专著《齐民要术》里，共收集了谷类、豆类植物10多类，200余种；蔬菜20多类，100多个品种；鱼、肉、蛋100余种，充分体现了食物多样性。在膳食结构上，以谷物、豆类为主，兼食足量蔬菜、水果以及动物性食物作为补充，正是这种饮食观的成功实践，形成了中华民族“寓医于食”的饮食养生保健理念，也处处体现了中华民族对于饮食养生保健认识的科学性。从古到今，中国的医学家与养生学家为我们留下了丰富的食疗经典著作，唐代孙思邈《备急千金要方》一书中已设有《食治》《道林养性》《退居饮食》《养老食疗》等专篇，记载有果实、菜蔬、谷米、鸟兽四类食物，总计154种，并利用医药学观点对日常食物进行了详细解说，使“食疗”成为专门的学科；宋朝《太平圣惠方》一书首次列出了对28种疾病进行食疗的具体方法，如咳嗽病人食杏仁粥、水肿病人食黑豆粥，明确了饮食的治疗学意义；而元代《饮膳正要》一书则第一次系统地总结了食物的药效和“食物疗法”。这些简单有效的食养原理与饮食疗法，在漫长的生活实践中，被人们用十分精练、生动的语言概括和总结，形成了十分丰富而精深的养生谚语。如：若要不失眠，煮粥加白莲；心血气不足，桂圆煨米粥；吃了十月茄，饿死郎中爷；大蒜不值钱，能防脑膜炎；红枣芹菜根，能降胆固醇；核桃山中宝，补肾又健脑；韭根韭叶，散淤活血；羊肉补气血，肺虚最相宜；一天吃三枣，终生不显老等。这些谚语经过千百万次实践的检验而被肯定、流传下来，它们是群众食物养生经验的结晶。

食物养生是人生的重要课题，饮食是生命能源的源泉。数千年来中华民族养生保健的成功实践充分证明“食疗”理论的高度智慧。西方公认的“现代医学之父”希波克拉底在公元前400年也曾说过：“我们应该以食物为药，饮食就是你首选的医疗方式。”这和中医“寓医于食”的观点不谋而合。这种用食物调养身体，将食物视为天然药物的思想，对其深刻的哲理，今天的人们感受越来越深刻。

自人类进入21世纪以来，各种营养资源的开发和利用，使人们获得了越来越丰富的食物。但是，如果不了解各种食物的性质和特点，不讲究饮食的科学，不但达不到强身防病、延年益寿的目的，还会有损健康。因此，我们必须了解食物养生的知识，科学地计划与掌握自己的食物养生方法。

为了发掘祖国医学和饮食文化的丰富宝藏，造福社会，满足广大读者对科学饮食观和健康饮食方法的追求，指导病患者和一些特殊营养需求者的科学饮食，本书在吸取我国古代营养和食疗研究成果的基础上，综合运用现代生物学、营养学、卫生学、医学、烹饪学等科学原理，对人们生活中常见的畜肉类、禽肉类、水产类、鱼类、奶类、蔬菜类、果品类、饮料与调味品类、谷物豆类、坚果种仁类、虫杂类等280余种食物的性味特征、药典精论、营养成分、食用宜忌、健康妙用、选购指要、用法指要、养生药膳等知识作了简要介绍，并系统地说明了各种食物的营养结构以及其中的营养成分对人体的积极作用与影响。

本书中的养生智慧来自《黄帝内经》，是中华饮食养生科普系列丛书之一，是全国迄今为止涉及面最广、内容最为丰富的一本食物养生全典。本书最大的特点是：师法自然，立足当代。本书是人们合理选择食物和摄取营养的参谋，是人们调配膳食、防病治病、延年益寿的顾问，是可供各阶层读者和家庭随时查阅使用的案头书，是可供城乡保健单位及医疗卫生工作人员借鉴的参考书。面对源远流长、博大精深的中华饮食文化与食物养生科学，由于作者水平有限，书中难免有错讹不当之处，诚祈专家、读者批评指正。此外，本书在编写过程中，有关方面人员提供了诸多方便，使我得以参阅大量古代和现代有价值的资料，谨在此深表谢意。

朱复融

于广州墨龟斋



目录 MULU

上篇 《黄帝内经》食物养生学概论

第一章 《黄帝内经》食物养生学……2

第1节 《黄帝内经》中的 食物养生说……2

第2节 《黄帝内经》中的食物“五味”……3

第3节 《黄帝内经》中的食物“四性”……6

第4节 食物的归经及代表性食物……8

第5节 《黄帝内经》提倡的食疗养生方式……11

第二章 体质各证与饮食 调养、宜忌……12

第1节 体质各证自测 与饮食调养原则……12

第2节 各种虚证与宜补食物……17

第3节 食物其他疗补功能……21

第三章 食物配伍与饮食宜忌……25

第1节 食物配伍分类与应用……25

第2节 食物配伍相宜……26

第3节 食物配伍相克……33

第4节 食物应用禁忌……37

第5节 中药与食物配伍禁忌……39

第6节 病症忌口与发物忌口……44

第7节 食物异常禁忌……47

第四章 日常饮食习惯宜忌……51

第1节 日常宜多食的食物……51

第2节 日常饮食习惯禁忌……55

第3节 食物与季节宜忌……57

第五章 食物与营养素……66

第1节 食物类型及所含的 营养物质……66

第2节 日常饮食中 应注意摄入的7大营养素……69

第六章 合理膳食与营养平衡……84

第1节 人体对营养的最基本要求……84

第2节 全面膳食与审因 用膳相结合营养观……84

第3节 膳食营养供给 与机体生理需要平衡……85

第4节 日常膳食配比及参考数据……87

下篇 食品品类与养生功效

畜肉类

猪心	90
猪肾	92
猪肝	94
猪火腿	96
猪髓	98
猪皮	100
猪脑	102
猪胰	104
猪肺	106
猪肠	108
猪肚	110
猪血	112
猪蹄	114
猪肉	116
羊髓	118
羊骨	120
羊肚	122
羊肝	124
羊肉	126
兔肉	128
狗肉	130
牛蹄筋	132
牛肚	134
牛肝	136
牛肉	138
鹿肉	140
骆驼肉	142
猫肉	144
驴肉	146
马肉	148
阿胶	150

禽肉类

鹌鹑	152
鹌鹑肉	154
野鸡肉	156
鸽肉	158
麻雀	160
鹅肉	162
鸭血	164
鸭蛋	166
鸭肉	168
乌骨鸡	170
鸡蛋	172
鸡肉	174

水产类

淡菜	176
干贝	178
虾	180
蟹	182
海马	184
海龙	186
龟肉	188
鳖	190
海参	192
海蜇	194
蛙肉	196
牡蛎	198
河蚬	200
蚌肉	202
田螺	204
蚶子	206
蛤蜊	208
鲍鱼	210
鱿鱼	212
章鱼	214
墨鱼	216

鱼类

鱼鳔	218
黄颡鱼	220





鳊鱼	222
鳊鱼	224
鳊鱼	226
鳊鱼	228
鳊鱼	230
鳊鱼	232
鳊鱼	234
鳊鱼	236
鳊鱼	238
鳊鱼	240
鳊鱼	242
鳊鱼	244
鳊鱼	246
鳊鱼	248
鳊鱼	250
鳊鱼	252
鳊鱼	254
鳊鱼	256
鳊鱼	258
鳊鱼	260
鳊鱼	262
鳊鱼	264
鳊鱼	266
鳊鱼	268
鳊鱼	270
鳊鱼	272
鳊鱼	274



奶类

酸奶	276
牛乳	278
羊乳	280
马乳	282



蔬菜类

平菇	284
金针菇	286
猴头菇	288
磨菇	290
香菇	292
地耳	294
石耳	296
木耳	298
银耳	300
银耳	302



黄豆芽	304
裙带菜	306
紫菜	308
海带	310
海藻	312
羊栖菜	314
番薯	316
蒜薹	318
黄瓜	320
菜瓜	322
丝瓜	324
瓜节	326
冬瓜	328
西葫芦	330
瓠瓜	332
藕	334
慈姑	336
南瓜	338
菊芋	340
芋头	342
马铃薯	344
豆豉	346
豆腐	348
枸杞叶	350
花椰菜	352
芦笋	354
竹笋	356
莴笋	358
金针菜	360
蒲菜	362
蕺菜	364
莼菜	366
香椿	368
西蓝花	370
菠菜	372
油菜	374
白菜	376
芜菁	378

茼蒿	380
菊花脑	382
马兰头	384
苕菜	386
苕耳菜	388
木心菜	390
空椒	392
辣椒	394
甘蓝	396
葱茼	398
莼菜	400
雪里蕻	402
萝卜	404
胡荽	406
茼蒿	408
茼蒿	410
茼蒿	412
萝卜	414
萝卜	416
萝卜	418
萝卜	420
萝卜	422
西红柿	424
菜	426
菜	428
瓜	430
蓝	432
西洋菜	434
魔芋	436

果品类

甜瓜	438
西瓜	440
木瓜	442
甘蔗	444
草莓	446
橄榄	448
芒果	450
猕猴桃	452
无花果	454
葡萄	456
桃子	458
橙子	460
桂圆	462
菠萝	464
樱桃	466
椰子	468

石榴	470
杨梅	472
香蕉	474
金橘	476
柠檬	478
荔枝	480
柑橘	482
柚子	484
苹果	486
枇杷	488
大枣	490
山楂	492
柿子	494
李子	496
花红	498
杏子	500
桃子	502
梨	504
哈密瓜	506
密莲	508
乌梅	510
桑葚	512

饮料与调味品类

山奈	514
茴香	516
丁香	518
小茴香	520
紫苏	522
豆蔻	524
荳蔻	526
荳蔻	528
荳蔻	530
荳蔻	532
荳蔻	534
荳蔻	536
荳蔻	538





胡椒	540
生姜	542
红糖	544
白糖	546
蜂蜜	548
盐	550
植物油	552
咖啡	554
茶	556
酱油	558
醋	560
白酒	562

❤ 谷物与豆类

绿豆	564
黑豆	566
赤小豆	568
蚕豆	570
扁豆	572
豌豆	574
豇豆	576
黄豆	578
芝麻	580
薏米	582
青稞	584
糯米	586
谷芽	588
燕麦	590
荞麦	592
大麦	594
小麦	596
高粱	598
西谷米	600

玉米	602
粟米	604
糯米	606
大米	608

❤ 坚果种仁类

白果	610
核桃	612
板栗	614
花生	616
松子	618
荸荠	620
百合	622
莲子	624
茭白	626
芡实	628
南瓜子	630
榧子	632
槟榔	634
罗汉果	636
葵花子	638
山药	640

❤ 虫杂类

蛇肉	642
蜗牛	644





黄帝内经食物养生手册

上篇「黄帝内经」食物养生学概论

第一章 《黄帝内经》食物养生学

DIYIZHANG

第1节 《黄帝内经》中的食物养生说

人的生命是靠能量来维持的，人体的能量主要来自于食物。食物对于人体具有三种功能：一是满足我们的嗅觉和味觉器官对于香气和美味的欲望，同时消除人体的饥饿感；二是为我们身体的生长发育和运动提供各种营养素；三是预防疾病。吃得健康与否，不但关系到我们的身体健康，还决定着我们的生活质量和生命的延续。

食物中含有40多种人体必需的营养素，每种营养素都有独特的生理功能。人体从食物中摄入这些营养素，不仅保证自身生长发育和日常活动的基本需要，而且这些营养素对于维护人体免疫功能、抗氧化功能以及神经内分泌乃至脑功能等生命过程来说，都是必不可少的物质基础。

《黄帝内经》将中国传统饮食养生的内容归纳为四个方面：饮食养生、饮食治疗、饮食节制和饮食宜忌。或称为食养、食治、食节、食忌。

饮食养生与治疗可概括为补虚与泻实两大方面：益气、养血、滋阴、助阳、填精、生津诸方面可视为补虚；解表、清热、利水、泻下、祛寒、祛风、燥湿等方面可视为泻实。

《黄帝内经》认为，食物与药物有着同一来源，二者皆属于天然产品。食物与药物的性能相通，具有同一的形、色、气、味、质等特性。

食物具有寒、热、温、凉四性和酸、苦、甘、辛、咸五味，而且各有所主脏腑和归经。如果食物搭配不合理，或者偏食，则有损于人体健康。《黄帝内经·素问·生气通天论》指出：“谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道以法，长有天命。”这句话说明了五味合理搭配的重要性。

按照《黄帝内经》养生的观点，五味养五气，气和而生津液，相成乃相生，谨和五味，则人长寿，五味有偏胜，则疾病生。

五味对人体而言：酸养骨，苦养气，甘养肉，辛养筋，咸养脉。故病



在筋，不食酸；病在气，不食辛；病在骨，不食咸；病在血，不食苦；病在肉，不食甘。《黄帝内经》说：“酸入肝，辛入肺，苦入心，甘入脾，咸入肾。”

“故人食过咸，使肾（水）气盛，心（火）气衰，令人发狂，喜哕、吐血、心神不定。”

“人食过辛，使肺（金）气盛，肝（木）气衰，令人怯懦悲愁，目盲发白。”

“人食过甘，使脾（土）气盛，肾（水）气衰，令人痴淫泻精，腰背痛，利

脓血。

“人食过苦，使人心（火）气盛，肺（金）气衰，果敢轻死，咳逆，胸满。”

“人食过酸，使肝（木）气盛，脾（金）气衰，令人消化不良，暗聋症固。”

这些都是根据五脏、五味的五行属性，应用五行生克的原理，来加以辨证的。

第2节 《黄帝内经》中的食物“五味”

中国传统医学把酸、苦、甘、辛、咸五种不同的味道称为“食物五味”。《黄帝内经·素问·宣明五气篇》及《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》认为，五味所入、五味所生等皆说明自然界产物“味”对机体脏腑的特定联系和选择作用。《黄帝内经》中有“酸收、苦降、甘补、辛散、咸软”之说，五味都有各自对应的体内器官和功效，饮食时要五味均衡，才是最好的养生方法。



辛味指辣味及其他一些刺激性味道。辣椒、葱、姜、韭菜、蒜、香菜、胡椒、洋葱等，均有辛味。辛味之甚者多热。当然也有例外的，如薄荷就既辛且凉。辛味具有发散风邪、升阳健胃作用，因此感受风寒或风热，胃中清冷作痛、口味不佳等，多吃点辛味食物是有好处的。胡椒、红糖姜汤都有散寒作用。湖南、四川等地的人，嗜辣椒者甚多，常辣得满头大汗，然寒湿雾露之邪气，也就随之驱出体外了。也正是由于辛味走窜，且多兼热，因而也有它的副作用，如上火（口舌糜烂等）、鼻子出血等。生疮害痔的、常闹眼病的、好酒贪杯的以及患热

性病的人，都不宜多吃辛辣之物。西医所说的胃溃疡、高血压、糖尿病等，更应避忌辛味。辛味的功效是宣散和行气血。辛味的食物，可用葱、姜、大蒜、萝卜等配合其他药物或食物，制成饮料；有时用其鲜汁，像常用的姜糖饮、青橄榄饮、鲜姜汁、



鲜萝卜汁等治疗风寒感冒、感冒咽喉痛、胃寒呕吐、胃痛等症，皆取其辛味宣散之效。各种酒剂，更具有辛散、行气、通血脉作用，如用枸杞子酒治疗肝肾亏虚、山楂酒治血瘀痛经、虎骨酒治疗筋骨寒痛等。以酒作为“药引”，也是借酒之辛散、活血的作用。

食味为辛性的食物有：

蔬菜类：辣椒、花椒、白萝卜、大头菜、芹菜、韭菜、芥菜、香菜、油菜、生姜、葱、洋葱、大蒜、茴香等。

瓜果品类：香橼、佛手、陈皮等。

调味品类：酒等。

【2.甘味】

甘味，也就是甜味，绝大多数主食如米、麦、玉米等都属于甘味食物。味淡的食物也附属于甘。甘能补和，我们日常的食品中以甘味或兼有甘味者居多，其益处不必赘述。当然也有不利的一面，过食甘甜之物容易引起中满（胃腹饱满闷胀）、泛酸、龋齿等。甘味的功效是补益、和中、缓急。多以此来滋补强身、治疗人身五脏气、血、阴、阳任何一方之虚症，同时也可用来缓和拘急疼痛等症状。例如，糯米红枣粥治疗脾胃气虚或胃阳不足；糯米酒配鸡蛋，煮熟后食用，对产妇有补益作用，此皆取糯米、红枣之甘味，再合其温性，而求其补气、温阳、散寒的功效。

食味为甘性的食物有：

蔬菜类：黑木耳、白木耳、丝瓜、瓠瓜、冬瓜、黄瓜、南瓜、蘑菇、白菜、黄花菜、洋白菜、芹菜、蕹菜、蕨菜、菠菜、芥菜、茄子、西红柿、茭白、白萝卜、胡萝卜、洋葱、竹笋、芋头等。

瓜果品类：百合、山楂、核桃、花生、西瓜、甜瓜、罗汉果、薏米、苹果、梨、桃、柑、杏、李、甘蔗、柿、橄榄、荸荠、香蕉、椰子、樱桃、龙眼等。

水产品类：黄鱼、鲳鱼、青鱼、鲢鱼、鳊鱼、鲤鱼、鲫鱼、鳝鱼、藕、菱角、泥鳅、蚶、田螺、鳙鱼等。

禽畜蛇类：猪肠、猪肉、猪肝、猪肚、猪髓、猪皮、猪蹄、牛奶、羊奶、猪肺、火腿、蛇、蛙、哈士蟆等。

调味品类：蜂乳、蜂蜜、白糖、冰糖等。



3.酸味

日常饮食中用得最广的酸物是醋。酸味能收涩，长久腹泻的人，用红糖煎炒酸石榴皮，颇有疗效。但是用醋调味，却不是取其收涩之功，而是用酸来生津开胃。望梅止渴，正是利用

了酸味生津的作用。生津可以止渴润喉，津液充盈也可滋养胃阴。因此，人们爱吃点酸味的食物来爽口开胃。当然，有利必有弊端，多食酸容易损齿。吃过酸味食物要漱口，才可保无损齿之虞。酸味及涩味的功效是收敛、固涩。遇到气虚、阳虚不摄而致的多汗症，以及泄泻不止、尿频、遗精、滑精等，皆应注意配合酸味之食物，作为辅助治疗。

食味为酸性的食物有：

瓜果品类：橙、桃、李、梅、橄榄、柠檬、枇杷、山楂、椰子、石榴、荔枝、芒果、葡萄、佛手、柑、杏、橘、柚等。

调味品类：醋。



4. 咸味

古人知道血是咸的，因而把咸与血脉联系在一起。长时间不吃盐，人就浑身没劲。吃多了咸盐(或其他咸物)，又容易导致血脉凝滞，这与现代医学认为高血压病人不宜多吃盐是相通的。除盐之外，大多数海产植物也属于咸味食物。例如海带，就是一个典型。有些山区的居民常患甲状腺肿大(大脖子病)，古人用海带等治疗，常获良效。咸味的功效是软坚散结，亦能润下。多用来治疗热结、痰核、瘰癧、二便不利等症。具有咸味的食物，多为海产及一些肉类。

例如，猪肾味咸性平，能治肾虚引起的腰酸、遗精、小便不利、水肿等；鸽肉性味甘咸，有补肝肾、益精血之功用；海参甘咸性温，用于补肾、养血润燥。用海参配羊肉可治阳痿、肾虚尿频；配木耳可治疗阴虚肠燥与便秘；紫菜咸寒，能软坚散结、消痰利水，治疗瘰癧(如颈淋巴结结核)、瘰癧(如甲状腺肿大)等。

食味为咸性的食物有：

粮豆类：大麦、小米等。

蔬菜类：苋菜。

水产品类：海参、海蜇、龟肉、蛭肉、蟹肉、螺、海带、紫菜等。

禽畜类：鸭肉、火腿、狗肉、熊掌、猪肉、猪心、猪肾、猪蹄、猪髓、猪血、鸽蛋等。

调味品类：盐、酱等。

【5. 苦味】

苦味，喜食的人不太多，然而某些地区、某些人群，对苦味食品却异常钟爱。例如苦瓜，虽然极苦，但它却是瓜类中的清热佳品，可以清心明目、止渴除烦、消暑除湿。夏季以苦瓜佐餐，对出汗过多、口味不佳的人来说，是很好的。还有莲子心，其味甚苦，可以催吐。但古诗却说：“食子心无弃，苦心生意存。”莲子心苦寒清心火、止烦渴，用来泡茶喝则苦后回甘。现代科研表明，莲子心中含生物碱，可以降血压。苦味的食物多偏寒，因此体质属阳虚，平素怕

冷、少气乏力者，最好别去尝试。苦味的功效是泻热，燥温。例如，苦瓜味苦性寒，用苦瓜炒菜，佐餐食用，即取其苦能清泻之用，达到清热、明目、解毒的目的，常吃对于热病烦渴、中暑、目赤、疮疡肿毒等症极为有利。又如，茶叶的味为苦甘，其性凉，也有清泻的

功效，是一种极为常用的饮料，服后能清利头目、除烦止渴、消食化痰、利尿解毒。

食味为苦性的食物有：

蔬菜类：苦菜、苦瓜、薤白、慈姑、百合、槐花、大头菜、香椿等。

瓜果品类：佛手、白果等。

第3节 《黄帝内经》中的食物“四性”

药物有“四性”，传统医学将药物分为温、热、寒、凉四类，《黄帝内经》认为“药食同源”，食物与药物同样都有“四性”。寒、凉性食物多有清热、泻火、凉血、解毒、滋阴等作用；而温、热性食物有温经、散寒、助阳、活血、通络等作用。

除了温、热、寒、凉四性，食物中还有一类是平性的。平性食物具有健脾、开胃、补益身体的作用。这类食物也具有微寒、微温的性质，散寒或温补的效果比较缓和，仍然属于四性的范围。

《黄帝内经·素问·生气通天论》有云：“阴平阳秘，精神乃治。”中华食疗养生重视食物的不同性味和作用，提倡用不同性味的食物来调整人体气血阴阳，以达到“扶正祛邪”的作用。

1. 温热性食物

温热性食物吃后身体会生热，使机能兴奋、增强活力，适合寒性体质者吃，可改善其衰退沉滞、贫血萎缩的机能。相反，若让热性体质者吃，则会因过度兴奋亢进反而造成其发肿、充血、便秘等病症。一般我们所说的“燥”或“热”的食物即是指温热性食物。

食性为温性的食物有：

粮豆类：糯米、高粱、刀豆等。

蔬菜类：韭菜、生姜、葱、薤白、芥菜、香菜、大蒜等。

瓜果品类：南瓜、木瓜、香橼、佛手、龙眼、杏、桃、樱桃、石榴、乌梅、荔枝、栗、枣、核桃等。

水产类：虾、蚶、鳝鱼、鲢鱼、鳙鱼、淡菜、海参等。

禽畜类：鹿、鸡、羊、狗、猫、雀（驴）等肉类，猪肝、猪肚，火腿，羊乳，熊掌等。