

# 食物药用大众宝典

第二版

余 阔 王德顺 主编

药

在

食

中

清华大学出版社

R247.1  
25  
2009

R247.1  
25  
2009

余 阔 王德顺 主编

第 二 版

食

药

食物药用大众宝典

中

在

清华大学出版社  
北 京

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

### 图书在版编目 (CIP) 数据

药在食中：食物药用大众宝典 / 余阔，王德顺主编. —2 版. —北京：清华大学出版社，2009. 1  
ISBN 978-7-302-18733-2

I. 药… II. ①余… ②王… III. 食物疗法 - 基本知识 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 157276 号

责任编辑：张建平

装帧设计：色朗图文设计

责任校对：王淑云

责任印制：杨 艳

出版发行：清华大学出版社

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编：100084

社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者：北京市世界知识印刷厂

装 订 者：三河市溧源装订厂

经 销：全国新华书店

开 本：165×207 印 张：14.7 字 数：340 千字

版 次：2009 年 1 月第 2 版 印 次：2009 年 1 月第 1 次印刷

印 数：1~3000

定 价：59.00 元

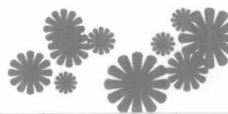
---

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题，请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话：(010)62770177 转 3103 产品编号：025969-01



# 编者名单

主 编	余 阔	王德顺	
编 者	江 岚	余 阔	王德顺
	葛少钦	张绍廉	杜淑梅
	张志荣	刘雅静	郝福礼
	苗 根	王云萍	



# 前言

中国幅员辽阔，有高山、平原、河流、湖泊，生长着数不尽的动、植物物种。在几千年的漫长历史中，中华民族在这块土地上繁衍生息，从神农尝百草开始至今天，把自然界中各种各样的天然的动、植物进行筛选，择出上千种可食的食物。这些食物是苍天赐给我们取之不尽的宝藏，是我们赖以生存的物质基础。人们把这些食物分成谷类、豆类、蔬菜、果品、肉类、蛋类、乳类、水产品等，当然还有其他分类，这只不过是为了便于记忆和比较而已，并不很严格。人们每天吃食物，一是为了温饱，二是为了健康。摄入的食物如果不适于身体的需要，或有害于身体的生理功能，必然会扰乱机体正常的功能，发生疾病。在患病时，吃某些食物会对病体产生有益的影响；而另一些食物摄取之后会对病体发生相反作用，使病情加重。随着时代的变迁，人们反复实践，不断总结，从随意找食物、饥不择食的初级阶段过渡到选择有

益健康的食物，总结这些食物怎么吃、怎么做，对人体有什么好处、能治什么病等，就形成了中华民族食物药用的理论并流传下来。

关于食物药用，中国历代饮食治病防病的著作很多，初步统计有300多部。这些古籍是中华民族在医学、科学文化方面的宝贵财富，对于我国人民的繁衍昌盛，乃至对人类的健康事业，都具有重大意义。

《黄帝内经》是我国现存最早的一部经典医著，其中对饮食的配伍、饮食对五脏的影响及其治疗作用，有很多论述。如《素问·脏气法时论》中“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的观点，就与现代的科学配膳的理论相吻合。在《素问·五常政大论》中“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之。无使过之，伤其正也。”指出了食物与药物治病的关系。

《神农本草经》是我国现存最早的一部药学专著，共载药365种，分上、中、下三品，大部分都是能够药用的日常食物，其中将薏米、大枣、薯蓣等食物列为上品。

东汉末年张仲景在《伤寒杂病论》里，阐述了饮食诸如禽兽鱼虫之属在预防和治疗疾病中的功效与禁忌，强调“所食之味，有与疾相宜，有与疾为害，若得宜则益体，得害则成疾。”同时他制作了猪肤汤、百合鸡子汤、当归生姜枣肉汤等典型的食物治病的方剂。

唐代孙思邈所著的《千金方》丰富和发展了食物治病的内容。书中收藏了药用食物150多种，并指出动物肝脏能治夜盲；海藻能治瘰疬；猪肝、赤小豆、薏米、谷皮等能治脚气病。他指出：“夫为医者，当须先调晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”

元代海宁医士吴瑞著有《日用本草》，该书分八门（米、谷、菜、果、禽、兽、鱼、虫），收集记述了540种既是药物又是食物的品种，重点论述它们的性味和功用。



元代饮膳太医忽思慧编撰的《饮膳正要》是一部典型的食物药用专著，分三卷，第一卷讲养生饮食避导，共载有99种滋补食物；第二卷讲述诸般制作及食物治疗的各种病症，共载食物治疗方剂61个；第三卷详述200余种食物的性味、功效及主治病症等。

中国医学认为，平衡就是健康，调理就是治病，食物之所以能治病，乃是因为各种食物本身具有若干特性和作用，把这种特性和作用称之为食物的偏性，意思是说以食物的偏性去纠正疾病所表现的阴阳偏盛或偏衰。把食物治病的多多种多样的性质和作用加以概括，主要归纳为性味、归经、升降、沉浮、补和泻、有毒和无毒等，统称为食物药用的性能。对食物药用性能的认识和论定，是历代医药学家在长期实践中对为数众多的食物药用时的各种医疗作用不断概括、积累，反复实践而总结出来，并以阴阳、脏腑、经络、治病法则等医学理论为其理论基础。

食物之所以具有治疗作用，是因为食物和药物一样，都具有不同的性和味。不同的性和味是不同食物和药物性能的重要标志。自古以来，各种中药书籍在论述食物或药物时，首先标明其性味，这个办法沿用至今，对于认识各种物质的共性和个性，以及临床应用都有重要意义。

所谓性，即寒、热、温、凉四性，古时也称为四气。其中温热与寒凉属于两类不同的性质。而温与热、寒与凉则分别具有共同性；温次于热，凉次于寒，即在共同性质中又有程度上的差异。对于有些食物，通常还标以大热、大寒、微温、微寒等予以区别……食性的寒、热、温、凉，是以食物作用于机体所发生的反应概括出来的，是同所治疾病的寒热性质相对而言。能够减轻或消除热证的食物，一般属于寒性或凉性，如发热时食用西瓜、梨或荸荠等，可清热解毒，这类食物即表明属于寒凉性。例如阴虚怕冷的人，多食羊肉等食物，可温中补虚，抵御寒冷；而腹中冷痛者，饮生姜红糖水，可温中散寒，于是就将羊肉、生姜归入温热性食物之中了。

五味，就是辛、甘、酸、苦、咸五种味道。有的食物还具有淡味或涩味，故实际上不止五味，然习惯上仍然称为五味。五味也是食物作用的标志，不同的味有不同的作用。至于阴阳属性，则辛、甘、淡属阳，酸、苦、咸属阴。综合历代食物药用经验，其作用如下：

**辛：**有发散、行气、行血或润养作用，一般用于治疗表证及气血阻滞的食物，如葱、姜、薄荷、辣椒、胡椒等都含有辛味。辛而温的食物则兼能散寒。

**甘：**有补气、和中、缓急等作用，一般用于治疗虚症及缓急疼痛的食物，如蜂蜜、饴、甘草等。

**酸：**有收敛、固涩作用，一般是具有酸味的食物，多用于治疗虚汗、泄泻等证，如乌梅、山楂都含酸味。

**涩：**与酸味食物作用相似，多用于治疗虚汗、泄泻、尿频、精泄、出血等症，荷叶等都含涩味。

**苦：**有泄和燥的作用，一般用于治疗热证郁结心烦，肺气上逆喘促，以及寒热湿证的食物，如杏仁、苦瓜、莴苣等都含苦味。此外，前人的经验认为苦还有坚阴的作用。

**咸：**有软坚散结、泻下作用，多用于治疗硬结、癭病、痰核、痞块等症的食物，如海带、海蜇、海藻等都含咸味。

**淡：**有渗湿、利尿作用，多用于治疗水肿、小便不利的食物，如天葵子、薏米、南瓜根都含淡味。

凡病变部位在上、在表的，宜升浮不宜沉降，如伤寒初起之表证，就用麻黄、葱白、姜皮等升浮食品来散寒解表；在下、在里的，宜沉降不宜升浮，如肠燥便秘之里实证，当用大黄、蜂蜜等食物来泻下攻里。再有病势有上逆下陷的不同，病势上逆的宜降不宜升，如肝阳上升之头痛眩晕，当用石决明、牡蛎等食药以潜阳降逆；病势下降者，宜升不宜降，如久泻、脱肛、妇





女子宫下垂，就用鸡肉、升麻等食物来益气升阳。一般说来，食物药用是不能违反这一规律的。

升、降、浮、沉，是指食物药用的趋向而言，升为上升，降是下降，浮是上行发散的意思，沉是下行泄利的意思。所以升浮属阳，沉降属阴。升与浮、沉与降的趋向相类似，不易严格区分，故通常以“升浮”、“沉降”合称。升降食物主上行而向外，有升阳、发表、散寒、催吐等作用；沉降食物主下行向内，有潜阳、降逆、清热、渗湿、泻下等作用。

食物的归经，是指食物药性对机体某部分的选择性作用，主要是对某经（脏腑及其经络）或某几经发生某些明显的作用，而对其他经络则作用小或根本没有作用。如同属寒性食物，虽然都具有清热作用，但其作用范围或偏于清肺热，或偏于清肝热，各有所专。再如同一补食，也有补肺、补脾、补肾等不同。因此，将各种食物对机体各部分的治疗作用进一步归纳，使之系统化，这样便形成归经理论。同一脏腑经络病变，有寒、热、虚、实之属，以及上逆、下陷等不同，故不可只注意归经，而将该经的食物不加区别地应用。因为同归一经的食物，其作用也有温、清、补、泻、上升、下降的区别。例如，同归肺经食药，黄芩清肺，干姜则温肺寒，百合能补肺虚，葶苈子则泻肺实；同归肝食药，香附能舒肝理气，龙胆草能清肝祛火，山药肉能收敛补肝，阿胶能补养肝血，鳖甲能散结消痞等。

最后还要说到饮食禁忌，这是指患者在疾病活动期及其恢复期，应当注意某些食物与疾病不相应之禁忌。如民间对小症疮疡忌食某些鱼类、海产等“发物”一样；否则则加重病症。饮食禁忌在疾病恢复期更有重要意义。人体病后邪气甫去，正气未充之时，肠胃不胜过度负担，如仍食厚味，饮食过饱，则肠胃复损，病邪复至，病症可能再度复发，中医所谓“食复”、“病遗”，即指此而言。

由此可知，食物的多种性能必须结合起来，全面分析，灵活掌握，才能

得心应手，运用自如。

本书介绍的食物药用方和食谱是基于古籍和民间传统配方，按照食物的性味、功效、主治，简单介绍一些特殊成分，使读者全面了解食物的营养和药用的关系。

现代科学理论、研究手段、测试技术不断发展，对食物药用有了深入和实质性的认识，特别是食物成分分析。最近几年，世界范围内对天然保健食品的研究开发，各类食物新的特殊保健作用一个又一个被发现，使得食物的药用原理得到科学的认证，如食物的健脑、益智、抗衰老、增强性功能、减肥、抗疲劳、防龋齿等功能，找到更多的科学依据。因此，可以预见，随着科学研究的深入，中国的医学宝库中还有更多的财富会被发现，会被挖掘出来。

全书分上、下两篇。上篇为食物的药用篇，分别介绍谷类、豆类、蔬菜类、果品类、肉类、蛋类、乳类、水产类、可食花卉类等九大类食物其药用特点、药用性能和治疗方例；下篇为保健饮食篇，按谷豆类、畜肉类、禽蛋类、果蔬类、花卉类分别介绍了营养食谱和保健药膳，还补充介绍了一些人们常用的保健药酒和药茶。

本次修订，我们重点对全书内容进行了删节和调整，使之更加紧凑和实用，鉴于作者的知识水平有限，错误之处难免，敬请读者批评指正。

编者



# 目 录

## Contents

### 上篇

### 食物药用篇

#### 1 谷类食物的药用

3

##### 1.1 谷类食物的营养和药用特点

3

##### 1.2 常见谷类食物的药用性能和简便食疗方例

6

粳米(6)      谷芽(7)      糯米(7)      小麦(8)  
大麦(9)      荞麦(9)      小米(10)      玉米(11)  
高粱(11)      番薯(12)      薏米(13)

#### 2 豆类食物的药用

15

##### 2.1 豆类食物的营养和药用特点

15

##### 2.2 常见豆类食物的药用性能和简便食疗方例

18

黄豆(18)      黑大豆(18)      黄豆芽(19)      豆腐(20)  
豆浆(20)      豆腐皮(21)      蚕豆(21)      绿豆(22)



绿豆芽 (22)	赤小豆 (23)	扁豆 (23)
刀豆 (24)	豇豆 (24)	豌豆 (25)
芸豆 (25)		

### 3 蔬菜类食物的药用

27

#### 3.1 蔬菜类食物的营养和药用特点

27

#### 3.2 常见蔬菜类食物的药用性能和简便食疗方例

31

白菜 (31)	菠菜 (32)	芹菜 (33)
油菜 (33)	包菜 (34)	韭菜 (35)
茭白 (36)	莴笋 (36)	洋葱 (37)
芥菜 (38)	蕹菜 (38)	蕨菜 (39)
蕻头 (40)	茼蒿 (40)	红苋 (41)
滑菜 (41)	马齿苋 (42)	落葵 (43)
甜菜 (43)	大葱 (44)	大蒜 (45)
番茄 (46)	茄子 (46)	黄瓜 (47)
苦瓜 (48)	冬瓜 (49)	丝瓜 (49)
南瓜 (50)	土豆 (51)	竹笋 (52)
莲子 (52)	莲藕 (53)	藕节 (54)
菱角 (54)	芡实 (55)	芋头 (55)
慈姑 (56)	蔓菁 (57)	白萝卜 (57)

胡萝卜 (58)

## 4 果品类食物的药用

61

### 4.1 果品类食物的营养和药用特点

61

### 4.2 常见果品的药用性能和简便食疗方例

63

- |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|
| 大枣 (63)  | 黑枣 (64)  | 酸枣 (64)  | 山楂 (65)  |
| 枇杷 (66)  | 乌梅 (66)  | 杨梅 (67)  | 白果 (68)  |
| 苹果 (68)  | 芒果 (69)  | 无花果 (69) | 梨 (70)   |
| 棠梨 (71)  | 杏 (71)   | 杏仁 (72)  | 李子 (72)  |
| 桑葚 (73)  | 葡萄 (74)  | 林檎 (74)  | 罗汉果 (75) |
| 柠檬 (76)  | 桃子 (76)  | 櫻桃 (77)  | 橘子 (77)  |
| 橙子 (78)  | 柑子 (79)  | 柚子 (79)  | 金橘 (80)  |
| 香橼 (81)  | 柿子 (82)  | 柿饼 (83)  | 柿霜 (83)  |
| 西瓜 (84)  | 番木瓜 (85) | 百合 (86)  | 阳桃 (86)  |
| 香瓜 (87)  | 荸荠 (88)  | 番石榴 (89) | 橄榄 (90)  |
| 猕猴桃 (90) | 香蕉 (91)  | 菠萝 (91)  | 菠萝蜜 (92) |
| 椰子 (92)  | 榛子 (93)  | 榧子 (94)  | 松仁 (94)  |
| 甘蔗 (95)  | 胡桃仁 (95) | 白芝麻 (96) | 黑芝麻 (97) |
| 栗子 (98)  | 葵花子 (98) | 花生 (99)  |          |



## 5 肉类食物的药用

101

### 5.1 肉类食物的营养和药用特点

101

### 5.2 常见肉类食物的药用性能和简便食疗方例

104

猪肉 (104)	猪心 (105)	猪肺 (106)	猪肝 (106)
猪肾 (107)	猪胰 (108)	猪肚 (108)	猪脑 (109)
猪蹄 (110)	猪胆 (111)	猪髓 (111)	猪皮 (112)
猪脬 (112)	牛肉 (113)	牛肝 (114)	牛肚 (115)
羊肉 (115)	羊肝 (116)	羊肾 (117)	羊肚 (118)
羊血 (118)	羊骨 (119)	狗肉 (120)	兔肉 (120)
马肉 (121)	驴肉 (122)	鸡肉 (122)	鸡肝 (124)
鸭肉 (125)	鸽肉 (126)	鹅肉 (126)	麻雀 (127)
鹌鹑 (128)			



## 6 蛋类食物的药用

129

### 6.1 蛋类食物的营养和药用特点

129

### 6.2 常见蛋类食物的药用性能和简便食疗方例

131

鸡蛋 (131)	鸭蛋 (132)	鸽蛋 (133)	鹌鹑蛋 (133)
松花蛋 (134)			



## 7 奶类食物的药用 137

### 7.1 奶类食物的营养和药用特点 137

### 7.2 常见奶类食物的药用性能和简便食疗方例 139

牛奶(139)                  羊奶(140)                  酸牛奶(140)



## 8 水产类食物的药用 143

### 8.1 水产类食物的营养和药用特点 143

### 8.2 常见水产类食物的药用性能和简便食疗方例 146

青鱼(146)	小黄鱼(146)	大黄花鱼(147)
鳗鲡(148)	海鳗(149)	鳙鱼(149)
鳊鱼(150)	鲈鱼(150)	银鱼(151)
带鱼(151)	鲑鱼(152)	鲟鱼(153)
黑鱼(153)	草鱼(154)	鲨鱼(154)
鲤鱼(155)	鲫鱼(156)	鲟鱼(157)
黄唇鱼(158)	鳕鱼(158)	鲚鱼(159)
鲳鱼(160)	鲱鱼(160)	海鹦鱼(161)
长蛇鲻(161)	比目鱼(162)	鳎鱼(162)
黄鲛鲛(163)	对虾(163)	鲎鱼(164)

- |           |               |           |
|-----------|---------------|-----------|
| 鳖 (165)   | 海龟 (166)      | 蟹 (167)   |
| 鲍鱼肉 (167) | 东风螺 (168)     | 田螺 (169)  |
| 红螺 (169)  | 瓦楞子 (蚶) (170) | 贻贝 (170)  |
| 蛤蜊 (171)  | 章鱼 (172)      | 海蜇 (173)  |
| 牡蛎 (173)  | 鱼肚 (174)      | 缢蛏 (175)  |
| 石决明 (175) | 海参 (176)      | 海螵蛸 (177) |
| 燕窝 (178)  | 紫菜 (179)      | 海带 (179)  |
| 海藻 (180)  | 裙带菜 (181)     | 麒麟菜 (181) |
| 石花菜 (182) |               |           |



## 9 花卉类食物的药用

183

### 9.1 花卉食物的营养和药用特点

183

### 9.2 常见花卉类食物的药用性能和简便食疗方例

185

- |            |           |           |
|------------|-----------|-----------|
| 菊花 (185)   | 白梅花 (185) | 佩兰 (186)  |
| 白芍 (186)   | 赤芍 (187)  | 牡丹 (187)  |
| 茉莉 (188)   | 月季 (188)  | 玫瑰 (189)  |
| 金银花 (190)  | 佛手 (190)  | 荷花 (191)  |
| 蒲公英 (191)  | 合欢花 (192) | 野菊花 (193) |
| 红花 (193)   | 鸡冠花 (193) | 槐花 (194)  |
| 腊梅花 (195)  | 黄花菜 (195) | 桃花 (196)  |
| 木芙蓉花 (196) | 蚕豆花 (197) |           |



# 下篇

## 保健食谱与食疗药膳篇

### 1 谷豆类保健食谱及食疗药膳 201

#### 1.1 谷豆类保健食谱 201

- |            |              |            |            |
|------------|--------------|------------|------------|
| 菠菜米粥(201)  | 南瓜米粥(201)    | 红薯米粥(201)  | 牛肉米粥(202)  |
| 里脊米粥(202)  | 虾米粥(202)     | 橘皮米粥(202)  | 菱角米粥(202)  |
| 山药米粥(203)  | 胡桃豆腐(203)    | 红枣豆腐(203)  | 豆苗荸荠(204)  |
| 杏仁豆腐(204)  | 刀豆煮芥菜根(204)  | 黑米炖鸡肉(204) | 鸡丝烩豌豆(205) |
| 核桃豌豆泥(205) | 豇豆绿豆荷叶汤(205) | 豌豆鸭条(205)  |            |

#### 1.2 谷豆类食疗药膳 206

- |            |           |            |          |
|------------|-----------|------------|----------|
| 阿胶米粥(206)  | 芡实米粥(206) | 茯苓包子(206)  | 白雪糕(206) |
| 红枣益脾糕(207) | 羊肝羹(207)  | 鸡血藤黑豆(207) |          |

### 2 肉类保健食谱及食疗药膳 209

#### 2.1 肉类保健食谱 209

- |           |              |            |            |
|-----------|--------------|------------|------------|
| 柚汁牛肉(209) | 苹果焖肉(209)    | 桃仁里脊(210)  | 伊朗丸子(210)  |
| 枣泥肉丸(211) | 兔肉紫菜豆腐汤(211) | 红枣炖兔肉(211) | 山楂酱牛腱(212) |