

居家
养生
丛书

药补不如食补

能食疗不用药疗
常用蔬菜水果的疗法疗效
500多种药粥的制作和疗效

学林出版社

游默 编著

7 R247.1
49
居家养生丛书

药补不如食补

游 默 编著

学林出版社

图书在版编目(CIP)数据

药补不如食补 / 游默编著. —上海: 学林出版社,
2003. 8

(居家养生丛书 / 秦力主编)

ISBN 7-80668-569-3

I. 药... II. 游... III. 食物疗法 - 基本知识
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 061158 号

药补不如食补



作 者——游 默

责任编辑——陈 捷

特约编辑——李 辰

封面设计——刘恩涛

出 版——学林出版社(上海钦州南路 81 号 3 楼)
电话:64515005 传真:64515005

发 行——新华书店上海发行所
学林图书发行部(钦州南路 81 号 1 楼)
电话:64515012 传真:64844088

印 刷——华东师范大学印刷厂

开 本——787 × 1092 1/32

印 张——5.125

字 数——91 千字

版 次——2003 年 9 月第 1 版
2003 年 9 月第 1 次印刷

印 数——6000 册

书 号——ISBN 7-80668-569-3/R·5

定 价——12.00 元

居家养生丛书

编委会名单

主 编	秦 力	志 丹
副主编	王锦华	李 霞
编 委	游 默	陈百先
	邱爱宝	倪亚瑜
	闻松斋	杨联铭
	辛 石	丁 鼎
	郭 娇	尤 磊
	鞠 方	凯 辉

前 言

中药与食物同出一源。所谓食物疗法就是选取一味既可食用,又可防病治病的动植物和矿物,调制给患者服用后,达到治病防病的目的。此法自古有之,如唐代陈士良著的《食性本草》、孟诜的《食疗本草》,明代汪颖著的《食物本草》等就是这方面的专著。

日常生活中,每个人每天都在不同程度地食用各种动植物,这些食品进入人肠胃后,被吸收,然后转化为人体各器官所需要的物质,以维持生命延续的供给需要。这些物质进入人体后,除为了维持人体生命的需要外,用之得当能对人体疾病的预防、治疗产生积极的作用,如果用之不当则会产生消极的副作用。

例如:植物中的黑木耳是抗凝血的食物,食用该食物后,对人体的脑血栓、心血栓的形成,能起防患作用。血凝度高者,经常食用黑木耳,就不会产生脑血栓造成的脑梗,就不会产生心血栓造成的心肌梗死。反之血小板减少者,则不能食黑木耳(或者不能多食),否则血小板更会减少,给人体带来不良后果。食用者能不慎用之吗?

例如,背生大痈者,需服清淡之食,但患者为饱口福,膏粱厚味仍食之不停。治之无效,还云医乏术。这能怪医生吗?所以,懂点食疗法,颇有益处。

目 录

前 言

1

食物的性能与功效

1

人参粥大补元气

5

牛奶粥润肺通肠

6

生、干姜粥性不同

7

麦门冬粥益胃生津

8

小麦粥清热止渴

9

山药粥补肾精

10

甘蔗粥生津止咳

11

百合粥润肺调中

12

竹叶粥凉心缓脾

13

各种羊粥的不同功效

14

芋艿粥补虚劳

16

松子仁粥补心肺

17

杏仁粥止咳平喘

18

油菜粥散血泻热

19

芡实粥固精气明目

20

芥菜粥豁痰利膈

21

花椒粥散寒燥湿

22

杞子粥治肾亏血虚	23
胡桃肉粥补肾强筋骨	24
薏仁粥利肠胃除湿热	25
阿胶粥养血柔肝	26
粟米粥和胃养气	27
扁豆粥益精健脾止带	28
栗子粥补肾益腰脚	29
高粱米粥益气暖胃	30
茴香粥治消化不良	31
荷叶粥清暑化热	32
菱粉粥解内毒抗肿瘤	33
莲子粉粥养心安神	34
猪肾粥壮阳补肾	35
鸭汁粥消水肿	36
薤白粥通阳泄浊	37
荠菜粥凉血止血	38
猪肝粥补肝明目	39
鲤鱼汁粥利尿消肿	40
羊肉山药粥退癆热	41
豆浆粥治小儿疳积	42
大麦粥治咽喉脓肿	43
白菜可治多种疾病	44
萝卜也是滋补品	46
芹菜降血压	48
妙用番茄治多病	49

89	减肥佳品选冬瓜	51
100	韭菜生熟性不同	53
101	(首二) 巧用辣椒去疾病	55
103	多食茄子有益处	58
104	黑木耳抗凝血化结石	60
105	香菇能抗癌	62
106	滴翠黄瓜入药来	65
107	大蒜是天然抗生素	67
108	菠菜善治夜盲症	69
109	多食胡萝卜防糖尿病	71
110	大枣为“活维生素之丸”	73
111	延年益寿食芝麻	75
112	花生(长生果)是“植物肉”	78
113	黄豆是“植物牛奶”	80
114	绿豆清热又解毒	82
115	赤小豆治一切痈疽肿毒	84
116	麻油的药用价值	86
117	小小青葱效用大	88
118	日饮七杯水肌肤不干燥	90
119	常喝骨头汤能延缓衰老	91
120	食生梨解服野山参过量中毒案	93
121	洋葱头治病	94
122	马齿苋的功用	95
123	腊梅花开话药用	96
124	简便食疗降血脂	97

12	饮食减肥十法	98
22	健美减肥汤	100
22	粥疗歌(二首)	101
28	食疗歌	103
28	饮茶随季应有别	104
28	药茶防中暑	105
28	龙井茶消炎有特效	106
28	五神茶治风寒感冒	107
28	葱豉茶治高热头痛	108
28	紫苏叶茶治感冒初起	109
28	菊枯茶治流感	110
28	菊花茶平肝明目	111
28	橄榄芦根茶生津利咽	112
28	萝卜姜汁茶化痰止咳	113
28	百合枇杷茶治干咳	114
28	丝瓜花蜜茶清肺平喘	115
28	罗汉果茶润肠通便	116
28	川贝生姜茶止咳	117
28	灵芝二参茶补虚强身	118
28	人参核桃茶益气温肺	119
28	冬花茶治哮喘	120
28	茶垢有毒勤清除	121
28	蔬菜久存生毒	122
28	服药前后请勿吃蔬果	123
28	早晨不宜吃干食	124

	用食物改变人的性格	125
附录	常用食物营养成分表	127
	后记	152

药
补
不
如
食
补

食物的性能与功效

米油(米汤)滋阴补肾,养胃醒脾。

米粥利膈益胃,利尿治淋。

麦面清暑除热,麦麸通便降脂。

麦芽消食回乳,饴糖润肺补脾。

荞麦通便消积,燕麦功补虚损。

甘薯补益心脾,玉米利尿消肿。

蚕豆健脾止血,大豆补血通络。

赤豆利尿通乳,清热解毒。

扁豆健脾止泻,解毒和中。

刀豆温中止呃,补肾壮腰。

豇豆健脾补肾,豌豆疏通乳脉。

荠菜凉血止血,芹菜治淋止带。

金针通乳止血,油菜破血行瘀。

苋菜止痢止淋,韭菜温肾壮阳。

菠菜通利肠胃,香菜宣肺开胃。

香葱发汗解表,健胃利气。

马兰清热解毒,凉血敛气。

山药健脾和胃,补益肺肾。

土豆催吐解毒,芋艿内消瘰疬。

萝卜降气祛痰,消食行滞。

茄子祛风通络,止痛宽肠。

辣椒温中健胃,葫芦利尿消肿。

木耳润肺生津,破除血栓。
地耳清热解毒,凉血明目。
竹笋清化痰热,并治雀盲。
菊花疏风清热,平肝明目。
西瓜解暑除烦,利尿降压。
冬瓜清热利尿,治带通淋。
丝瓜止咳平喘,通络下乳。
南瓜杀虫解毒,可治烫伤。
黄瓜清热利咽,善解火毒。
苦瓜苦寒涤热,明目清心。
大枣补脾益血,养心安神。
黑枣助阴补血,主治虚劳。
山楂消食导滞,降脂降压。
梅子益津开胃,杨梅解痛止痢。
乌梅敛肺涩肠,利胆安蛔。
白果降痰定喘,止带除浊。
苹果生津止渴,和胃止泻。
芒果利咽益胃,并止晕船。
无花果止痢疗痔,清利咽喉。
梨子化痰已嗽,生津止渴。
桑椹滋阴养血,补益肝肾。
葡萄除烦解渴,补肾安胎。
樱桃补肾固精,涩肠止痢。
郁李润肠通便,利尿消肿。
橘子润肺止渴,醒酒消食。

橙子消痰降气,健脾开胃。
 柑子清利肠胃,止渴生津。
 柚子止咳平喘,温中止痛。
 柿子养阴清热,和胃降逆。
 香蕉健脾止痢,除烦止渴。
 菠萝蜜消暑清热,除烦解渴。
 椰子强心利尿,止吐止泻。
 榧子杀虫止痛,滑肠去积。
 松子润肺止咳,润肠通便。
 甘蔗润燥止咳,清心除烦。
 胡桃补肾壮腰,敛肺定喘。
 龙眼补益心脾,养血安神。
 栗子强壮腰膝,祛瘀止痛。
 荔枝健脾止泻,补益气血。
 橄榄清利咽喉,生津止渴。
 葵子平肝潜阳,降压止晕。
 花生润肺祛痰,消肿止血。
 芝麻滋补肝肾,止咳润肠。
 薏米上清肺热,下渗脾湿。
 荸荠利尿消肿,清热解毒。
 百合润肺止咳,清心安神。
 莲子养心安神,健脾补肾。
 藕节凉血散瘀,补心益胃。
 水菱止渴生津,能除赘疣。
 芡实健脾止渴,益肾固精。

海带消痰散结,淡菜理气消癭。
鲤鱼利尿消肿,安胎下乳。
鳊鱼抗痨除热,杀虫祛风。
鲜虾补肾壮阳,解毒下乳。
田螺清热解毒,利尿消肿。
鸭肉滋阴补虚,鸡肉温中暖胃。
鹅血能补虚劳,和胃降逆。
猪肉滋养气血,心胆定惊安神。
火腿补脾开胃,止痢消积。
羊肉甘温暖中,壮阳益肾。
牛肉补气养胃,健脾止泻。
蜂蜜润肺止咳,润肠通便。
酒能疏筋活血,抵御寒湿。
醋可预防流感,并治肠炎。
胡椒温中散寒,止痛止泻。
茶叶强心利尿,抗菌祛脂。

人参粥大补元气

人参系五加科草本植物人参的根。其性平味甘、微苦。归脾、肺、心经。

人参能抗疲劳,抗缺氧、抗寒凉,抗高温及降血糖;能增强机体对物理、化学和生物学等各种有害刺激与损伤的非特异性抵抗力,使紊乱的机能恢复正常。

临床可用于气虚欲脱、脉微细;肺虚咳喘,语言无力;脾虚倦怠;神志不安;心悸怔忡;失眠健忘等症。

人参(除野山参外)以切片含服为佳,功效可胜水煎服3倍。

人参粥的制作方法 人参末5克或党参末30克,姜汁15克,米100克。煮粥,空腹食用。

其作用可以大补元气,振奋精神,生津液养胃。

主治病后体弱,神经衰弱之头晕眩昏,反胃吐酸等症。

牛奶粥润肺通肠

牛奶系动物黄牛或水牛的乳汁。

性平味甘。归肺、胃经。

牛奶成分为完全蛋白质食品，含八种人体必需的氨基酸，蛋氨酸、赖氨酸含量最为丰富。此外，还含有乳糖、维生素 A、维生素 D 等。

临床用于病后羸弱，体虚亏损；解汞、砷类中毒，急用牛奶 600 ~ 700 克，一次饮服，过 2 ~ 3 小时再服一次，可使毒物沉淀，减少吸收，从而达到对肠胃的保护作用。

牛奶粥的制作方法 牛奶约 500 克，待粥煮熟后和入，搅匀。空腹食用。

有补虚养血，润肺通肠之作用。

主治肺燥，便秘，气血不足。