

一膳一方识中医

中医中药中国行组委会
组织编写

中
医
饮
食
养
生

保
平
安

中医食养



中医中药中国行
中医药健康养生文化科普读本

罗增刚 主编

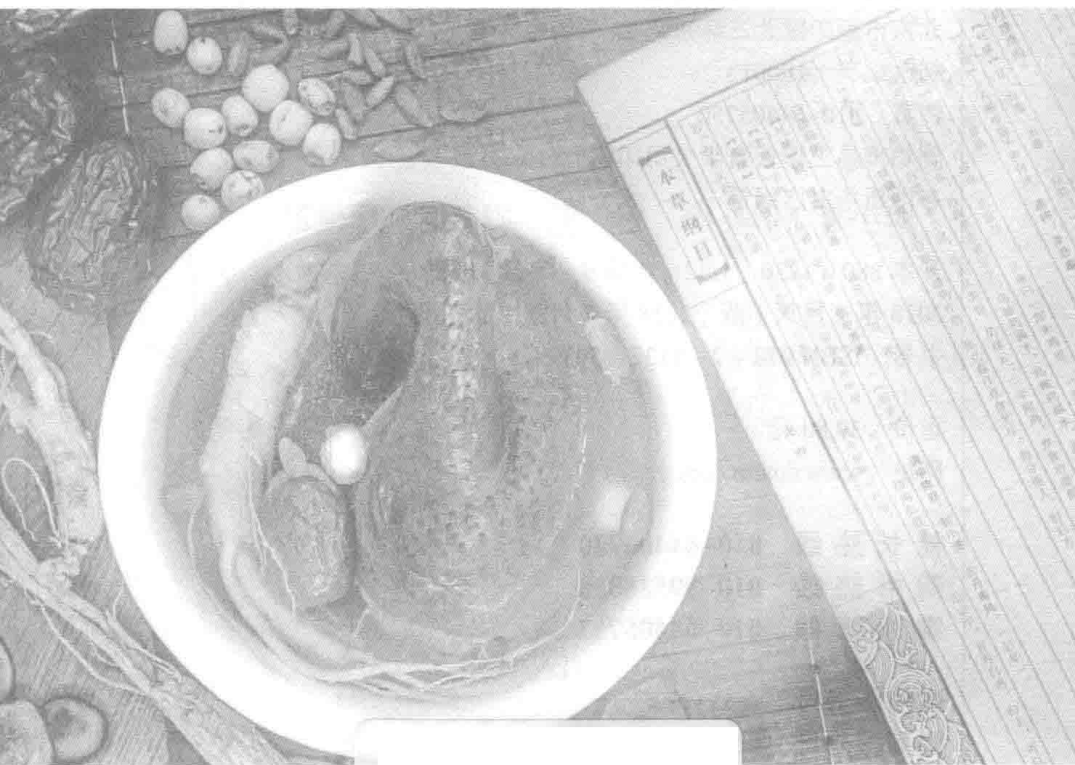
全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

中医中药中国行·中医药健康养生文化科普读本

中医食养保平安

——中医饮食养生

主 编 罗增刚



中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中医食养保平安: 中医饮食养生 / 罗增刚主编. —北京: 中国中医药出版社, 2018.7

(中医中药中国行·中医药健康养生文化科普读本)

ISBN 978-7-5132-5039-9

I. ①中… II. ①罗… III. ①食物养生—普及读物

IV. ①R247.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 125574 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

廊坊市晶艺印务有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 880×1230 1/32 印张 9 字数 217 千字

2018 年 7 月第 1 版 2018 年 7 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-5039-9

定价 39.80 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

《中医食养保平安》

编委会

主 编 罗增刚

副主编 张文高 荆志伟

编 委 (按姓氏笔画排序)

吉萌萌 刘佳妮 李 琨 周 伟 夏小珣

柴泽锬 樊孟洋

序 言

在远古时代，中华先贤尝百草，观天地，法自然，创造了中医药。在其漫长的传播过程中，逐渐汇聚众人智慧，孕育了璀璨夺目的中医药文化，千百年来，默默守护着中华民族的健康，抵御了无数次病魔入侵，陪伴中华文明，一路坎坷，绵延至今。作为优秀的中华儿女，应当继承先贤绝学，继续弘扬中医药文化，使其为人类健康事业做出贡献，如此，实乃国家之福、世界之幸。

随着时光流逝，世界进入了 21 世纪，现代医学科技飞速发展，为人类健康做出了巨大贡献，古老的中医“似乎”显得有些落伍了。曾几何时，有人认为“中医不够科学，应该淘汰”。可是，随着历史的发展，现代医学的局限性也日渐显露：分科过细，不顾全局，导致“头痛医头，脚痛医脚”；滥用抗生素，导致细菌、病毒疯狂进化，药物效果越来越差；药物毒副作用较大，导致各种后遗症；对慢性病和一些疑难杂症疗效较差；医疗费用越来越高；新生疾病越来越多……

此时，一些有识之士开始关注中医，希望在中医宝库中找到对抗病魔的智慧。古老的中医没有让人们失望，其独树一帜的疗效被越来越多的人所青睐，逐渐走上世界舞台，展现出蓬勃的生命力，且已成为中国对外文化交流的重要名片。

但是，学习中医之难非常人所能想象，非心思颖悟、天性淡泊、文蕴深厚、毅力坚韧者不可。古有“不为良相，则为良医”的说法，宰相当然难做，可中医亦难做！学中医，先要熟读经典，谙熟药性，洞察经络，广阅病患，潜心钻研，然后方可有得，但步步艰难，绝非轻易可成。

所以，良医难得，庸医误人之事也时有发生。在这个信息爆炸的时代，到处充斥着真假难辨的医疗信息，作为普通人，虽不能悬壶济世，救人疾苦，但应该了解一些最起码的中医药知识，学会调养自己和家人的身体，能处理一些简单、常见的疾病，懂得预防、缓解一些常见病和慢性病，不被居心不良的人轻易欺骗。在这种形势下，中医药知识的科学普及工作就显得意义深远、时不我待。

如今，由中医中药中国行组委会领头编撰的《中医中药中国行·中医药健康养生文化科普读本》系列丛书面世，汇聚中医药行业精英，广搜博采，精心编撰，易学易用，简便廉验，力求展示中医药文化精髓，为增进大众健康、弘扬中医药事业略尽绵薄之力，诚可谓善事善行、利国利民。

文以载道，可教化民心，移风易俗，切不可轻视。初见此书，感触良深，故欣为之序！

首届“国医大师”

首都国医名师

中国中医科学院主任医师

北京中医药大学名誉教授

陆志正

2018年6月

前言

中国食养文化博大精深，源远流长，“食养”是我国养生保健的重要组成部分，中国传统医学十分重视用食物“保养身体”，以达到养生、祛病的目的，中医学素有“药食同源”之说，在上古时代，医生主要是靠食物来治病，“神农尝百草”的传说就说明中药的起源是食物。成书于数千年前的《黄帝内经》记载：“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。”可见，饮食对于顾护身体健康的重要性。了解中医食养，可以帮助我们通过每日的饮食调理来达到强身健体、延年益寿的目的。

本书是《中医中药中国行·中医药健康养生文化科普读本》的第二册，旨在向大众提供饮食养生的指导。第一章告诉大家中医食养的由来、基本原则。第二至第四章从四季食养、五脏食养、体质食养的角度介绍饮食养生的基本知识，并推荐了可供家庭、个人选用的药膳食养配方。第五章介绍了饮食宜忌。第六、七章选取了生活中常用的养生食物和“药食同源”的中药材，按照功能分类，方便读者查阅。第八章向读者推荐了生活中常用的食养药膳方。第九章针对当前社会关心的饮食养生的热点、难点问题给予解答。

本书力求集科学性与实用性于一体，博采众家之长，内容全面

丰富，语言通俗易懂，所选中药材符合国家“按照传统既是食品又是中药材物质”规定的常用之品，制作起来简单易行。本书可以作为百姓合理膳食、养生保健的科普读物，也可供养生爱好者、药膳从业者参考学习。

本书的编辑出版得到了中国药膳研究会专家学者和中国中医药出版社的大力支持，在此表示感谢！

《中医食养保平安》编委会

2018年6月1日

第一章 认识中医食养 /1

- 一、中医食养——舌尖上的养生方法 /2
- 二、食养文化——祖先留给我们的宝贵财富 /3
- 三、药食同源——既是食物也是药物 /5
- 四、温和调理——药补不如食补 /6
- 五、三因施膳——中医食养的特色 /8
- 六、食物的“味”与“道” /10

第二章 四季食养各不同 /13

- 一、春季该怎样食养 /14
 - 1. 春季的季节特点 /14
 - 2. 春季人体易出现的健康问题 /14
 - 3. 春季宜用食材 /15
 - 4. 春季饮食宜忌 /17
 - 5. 春季食养药膳 /17
- 二、夏季该怎样食养 /19
 - 1. 夏季的季节特点 /19

2. 夏季人体易出现的健康问题 /19

3. 夏季宜用食材 /20

4. 夏季饮食宜忌 /22

5. 夏季食养药膳 /23

三、秋季该怎样食养 /24

1. 秋季的季节特点 /24

2. 秋季人体易出现的健康问题 /25

3. 秋季宜用食材 /26

4. 秋季饮食宜忌 /28

5. 秋季食养药膳 /29

四、冬季该怎样食养 /30

1. 冬季的季节特点 /30

2. 冬季人体易出现的健康问题 /30

3. 冬季宜用食材 /31

4. 冬季饮食宜忌 /34

5. 冬季食养药膳 /35

第三章 五脏食养——五脏安和不生病 /37

一、辨脏腑施膳 /39

二、学会调肝百病消 /40

1. 肝脏食养宜忌 /41

2. 调肝药膳 /42

三、药膳中的灵气帮你养心 /47

1. 心脏食养宜忌 /48

2. 养心药膳 /49

四、药膳健脾最适宜 /52

1. 脾胃食养宜忌 /53

2. 健脾药膳 /54

五、养好肺，更年轻 /59

1. 肺脏食养宜忌 /60

2. 养肺药膳 /61

六、养肾就是养命 /65

1. 肾脏食养宜忌 /66

2. 补肾药膳 /66

第四章 体质食养——九种体质要分清 /71

一、平和质食养 /73

1. 饮食调养原则 /73

2. 适用药膳 /73

二、气虚质食养 /74

1. 气虚质的体质特点 /74

2. 饮食调养原则 /74

3. 适用药膳 /75

三、阳虚质食养 /75

1. 阳虚质的体质特点 /76

2. 饮食调理原则 /76

3. 适用药膳 /76

四、阴虚质食养 /77

1. 阴虚质的体质特点 /77

2. 饮食调养原则 /78

3. 适用药膳 /78

五、痰湿质食养 /79

1. 痰湿质的体质特点 /79

2. 饮食调理原则 /79

3. 适用药膳 /80

六、湿热质食养 /80

1. 湿热质的体质特点 /80

2. 饮食调理原则 /81

3. 适用药膳 /81

七、瘀血质食养 /82

1. 瘀血质的体质特点 /83

2. 饮食调理原则 /83

3. 适用药膳 /83

八、气郁质食养 /85

1. 气郁质的体质特点 /85

2. 饮食调理原则 /85

3. 适用药膳 /86

九、特禀质食养 /87

1. 特禀质的体质特点 /87

2. 饮食调理原则 /88

第五章 饮食宜忌不可忘 /89

一、饮食好习惯 /90

1. 进餐时间有规律 /90

2. 进餐量要适宜 /91

3. 广泛摄入各种食材，合理搭配 /92

4. 细嚼慢咽消化好 /93
5. 食物寒热要适宜 /94
6. 食养要顺应时令节气 /94

二、不良饮食习惯 /96

1. 暴饮暴食伤肠胃 /96
2. 饥饿减肥耗气血 /97
3. 不吃早餐伤身体 /98
4. 五味偏嗜损健康 /100
5. 过食油腻生痰湿 /101
6. 贪凉饮冷损胃阳 /102
7. 过度饮酒危害大 /102
8. 饮料不可当水喝 /103

第六章 常用食材 /105

一、蔬菜类 /106

- | | |
|-------------|--------------|
| 1. 南瓜 /106 | 11. 荸荠 /109 |
| 2. 菠菜 /106 | 12. 胡萝卜 /109 |
| 3. 西红柿 /106 | 13. 蘑菇 /109 |
| 4. 葱 /107 | 14. 辣椒 /110 |
| 5. 生姜 /107 | 15. 大蒜 /110 |
| 6. 丝瓜 /107 | 16. 韭菜 /111 |
| 7. 白菜 /108 | 17. 茄子 /111 |
| 8. 藕 /108 | 18. 芥菜 /111 |
| 9. 苦瓜 /108 | 19. 木耳 /111 |
| 10. 黄瓜 /109 | 20. 旱芹菜 /112 |
| | 21. 黄豆芽 /112 |

22. 莴苣 /112

23. 冬瓜 /113

二、豆类及豆制品 /113

1. 豆腐 /113

2. 花生 /114

3. 豇豆 /114

4. 绿豆 /114

5. 黄豆 /115

6. 蚕豆 /115

7. 黑豆 /115

8. 豆浆 /115

9. 豌豆 /116

三、粮食类 /116

1. 糯米 /116

2. 小麦 /116

3. 栗子 /117

四、水果类 /117

1. 葡萄 /117

2. 桃 /118

3. 梨 /118

4. 芒果 /118

5. 橄榄 /118

6. 无花果 /119

7. 猕猴桃 /119

8. 樱桃 /119

9. 荔枝 /119

10. 西瓜 /120

11. 香蕉 /120

12. 石榴 /120

五、蛋类及乳制品 /121

1. 鸡蛋 /121

2. 羊乳 /121

3. 鸭蛋 /122

六、畜禽类 /122

1. 羊肉 /122

2. 羊肺 /122

3. 驴肉 /123

4. 乌骨鸡 /123

5. 猪肉 /123

6. 猪蹄 /124

7. 火腿 /124

8. 牛肉 /124

9. 牛肚 /125

10. 羊肚 /125

11. 鸡肝 /125

12. 猪肝 /126

13. 牛肝 /126

14. 猪肺 /126

15. 猪心 /126

16. 羊心 /127

17. 猪血 /127

七、水产品 /127

1. 龙虾 /127
2. 淡菜 /128
3. 紫菜 /128
4. 海参 /128
5. 鲢鱼 /129
6. 青鱼 /129
7. 鳊鱼 /129
8. 鲳鱼 /130
9. 鲤鱼 /130
10. 鳙鱼 /131
11. 鲫鱼 /131
12. 带鱼 /131
13. 田螺 /131
14. 泥鳅 /132

八、调味料 /132

1. 味精 /132

2. 红糖 /132

3. 冰糖 /133

4. 酒 /133

5. 白砂糖 /133

6. 红曲 /133

7. 酒酿 /134

8. 醋 /134

9. 猪油 /134

10. 麻油 /135

九、其他类 /135

1. 芝麻 /135

2. 向日葵子 /135

3. 松子 /135

4. 榛子 /136

5. 桂花 /136

6. 蚕蛹 /136

第七章 药食两用中药材 /137

一、补气类 /138

1. 人参 /138
2. 山药 /138
3. 大枣 /139
4. 黑枣 /139
5. 甘草 /140

6. 白扁豆 /140

7. 沙棘 /141

二、养血类 /141

1. 当归 /141

2. 阿胶 /142

3. 桑椹 /142

4. 龙眼肉 (桂圆) /143

三、养阴类 /143

1. 玉竹 /143

2. 黄精 /144

3. 黑芝麻 /144

4. 枸杞子 /145

四、温阳类 /145

益智仁 /145

五、发散风寒类 /146

1. 紫苏 /146

2. 生姜 /146

3. 白芷 /147

4. 香薷 /147

六、疏散风热类 /148

1. 薄荷 /148

2. 葛根 /148

3. 淡豆豉 /149

4. 菊花 /149

5. 桑叶 /150

七、清热泻火类 /150

1. 鲜芦根 /150

2. 栀子 /151

3. 淡竹叶 /151

4. 菊苣 /151

5. 荷叶 /152

6. 夏枯草 /152

7. 余甘子 /153

八、清热解毒类 /153

1. 金银花 /153

2. 蒲公英 /154

3. 青果 /154

4. 鱼腥草 /155

5. 马齿苋 /155

九、清热利湿类 /156

赤小豆 /156

十、利水渗湿类 /156

1. 茯苓 /156

2. 薏苡仁 /157

3. 枳椇子 /157

十一、润肠通便类 /158

1. 郁李仁 /158

2. 火麻仁 /158

3. 榧子 /158

4. 蜂蜜 /159

十二、清肝明目类 /159

决明子 /159

十三、平肝息风药 /160

牡蛎 /160

十四、养心安神类 /160

1. 酸枣仁 /160

2. 百合 /161

十五、清热化痰类 /161

1. 桔梗 /161
2. 胖大海 /162

十六、温化寒痰类 /163

1. 黄芥子 /163
2. 橘红 /163

十七、止咳平喘类 /164

1. 杏仁 (甜杏仁、苦杏仁) /164
2. 紫苏子 /164
3. 罗汉果 /165

十八、化湿类 /165

1. 藿香 /165
2. 白扁豆花 /166
3. 砂仁 /166
4. 草果 /167

十九、行气类 /167

1. 青皮 /167
2. 佛手 /168
3. 香橼 /168
4. 薤白 /169
5. 刀豆 /169
6. 代代花 /170
7. 玫瑰花 /170

二十、温里类 /171

1. 肉桂 /171

2. 干姜 /171

3. 丁香 /172

4. 小茴香 /173

5. 花椒 /173

6. 荜茇 /174

7. 黑胡椒 /174

8. 高良姜 /175

9. 八角茴香 /175

二十一、消食类 /176

1. 麦芽 /176

2. 山楂 /176

3. 莱菔子 /177

4. 鸡内金 /177

二十二、祛风湿类 /178

1. 木瓜 /178

2. 蝮蛇 /178

3. 乌梢蛇 /179

二十三、活血化瘀类 /179

1. 桃仁 /179

2. 姜黄 /180

二十四、止血类 /180

1. 小蓟 /180

2. 鲜白茅根 /181

3. 槐米 /181

4. 槐花 /182

5. 酸枣肉 /182