

XIAO CHUFANG
DA YAOFANG

小厨房 大药房

— 杨建峰◎主编 —

最好的医生在厨房


纯食材配方，制作方便，实用有效
强身健体，纤体美容，病痛一扫光

 江西科学技术出版社

XIAO CHUFANG
DA YAOFANG

小厨房
大药房

—— 杨建峰◎主编 ——

 江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小厨房大药房 / 杨建峰主编. --南昌: 江西科学技术出版社, 2017.4

ISBN 978-7-5390-5992-1

I. ①小… II. ①杨… III. ①食物疗法 IV.
①①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第081885号

国际互联网 (Internet) 地址:

<http://www.jxkjcb.com>

选题序号: ZK2017038

图书代码: D17011-101

小厨房大药房

杨建峰 主编

出版 江西科学技术出版社

社址 南昌市蓼洲街2号附1号

邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印刷 北京世纪雨田印刷有限公司

经销 各地新华书店

开本 889mm × 1194mm 1/16

字数 613千字

印张 26.25

版次 2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5390-5992-1

定价 59.00元

赣版权登字: -03-2017-138

版权所有, 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

※ 前言 ※

寓药于食，一直是中华民族的优良传统。可对现代人而言，我们虽听说过药食同源的道理，但当身体出现问题，我们还是本能地求助于医院。事实上，我们真不知道如何借助饮食来强身续命，我们对蔬菜瓜果的皮、肉、根、茎、叶、皮、籽有什么功能也不甚了解，当然，更对它们奇妙搭配之后对人体的好处一无所知。

而要改变这一切就必须首先从“以食为天”这一点做起！厨房里最常见的食材，往往有着我们意想不到的神奇功效。从《黄帝内经》《神农本草经》到《本草纲目》，对此都有记载。唐朝时期的《黄帝内经太素》一书中写道：“空腹食之为食物，患者食之为药物”，反映出古代的“药食同源”思想。

中药和食物的来源是相同的。其中的大部分东西，既有治病的作用，同样也能当作饮食之用，即为药食两用。比如龙眼肉、山楂、乌梅、核桃、杏仁、花椒、小茴香、砂仁、蜂蜜等，它们既属于中药，有良好的治病疗效，又是日常生活中，经常被大众用作烹调食材的具有食疗功效的营养之品。

为帮助读者更好地了解食物，认识食物中的营养与健康的关系，更好地利用食物来保持身体健康，预防和治疗各种疾病，编者综合中华传统养生理论与现代医学保健知识，编写了本书。本书系统介绍了食物营养与健康的关系，厨房里平常食材的营养价值与药用功效及利用食物来预防和治疗各种常见疾病的食疗药膳，让我们摆脱对医院的依赖，不用再发愁排队、挂号、等号，轻松搞定大部分的常见身体疾病，成为家人、邻居眼里的“厨房神医”。

《小厨房大药房》共分上下两篇。上篇带领读者科学认识食物，讲述食物的种类与营养价值分类，食物中的营养与人体健康密不可分的关系，以及食疗的基本理论知识，并对我们日常所见的各种食物进行分类介绍，分为谷类、豆类、薯芋类、菌藻类、水果类、坚果种子类、蔬菜类、肉禽类、蛋奶类、水产类其他等十一类，每种食物的介绍均包括营养价值、食疗功效、食用宜忌、营养食疗方，详细介绍了它们的食物营养价值及如何利用食物来为健康服务。下篇介绍了内科疾病、外科疾病、妇科疾病、男科疾病、皮肤科疾病、五官科疾病、儿科疾病、肿瘤等各类常见疾病的病因及表现症状和日常饮食中的宜忌原则与注意事项，以及各种疾病食疗药膳的详细制作方法与治病功效。

希望通过本书，让您了解药食同源，选择适合您和家人的食材，更好地利用食物的功效，拥有健康的身体。由于本书成书时间仓促，难免有不足之处，希望广大读者批评指正！



上篇 认识食物的医药价值

第一章 寓药于食,吃对少生病	2	黑豆 补肾强身	20
饭菜就是特效药	2	黄豆 利水抗癌	21
食物的四性	2	蚕豆 健脾祛湿	22
食物的五味	3	菜豆 温中补气	23
密不可分的食物与医药	4	青豆 乌发明目	23
第二章 谷类的药用功效	6	豇豆 理中和气	24
玉米 健脾开胃	6	豌豆 和中生津	25
大米 益精强志	7	毛豆 润肺降脂	26
糙米 补气祛躁	7	刀豆 温中补肾	26
粳米 养肝滋体	8	白扁豆 消暑止泻	27
香米 养心补虚	9	四棱豆 降压美容	28
紫米 补气益血	9	豆腐 生津润燥	29
糯米 补中益气	10	豆腐皮 滋肝降压	30
黑米 益气强身	11	腐竹 抗炎健脑	30
小米 益气安神	11	第四章 薯芋类的药用功效	32
大麦 和胃宽肠	12	马铃薯 缓急止痛	32
小麦 养心益肾	13	甘薯 安神增智	33
小麦胚芽 抗衰老	14	山药 健胃补肾	33
荞麦 健胃消积	15	芋头 散淤解毒	34
燕麦 补益脾胃	16	沙葛 清凉止渴	35
莜麦 清热解毒	17	魔芋 通便利尿	35
薏苡仁 健脾利湿	17	莲藕 养血补虚	36
第三章 豆类的药用功效	19	菱角 清热解毒	37
绿豆 清热解毒	19	茭白 除烦解酒	37
红豆 消肿解毒	20	百合 清心安神	38



- 第五章 菌藻类的药用功效** 40
- 平菇 补虚强身 40
- 香菇 补脾益气 41
- 金针菇 补肝抗癌 42
- 猴头菇 补虚强身 43
- 草菇 清热解暑 44
- 红菇 补血提神 45
- 竹荪 益气补脑 45
- 牛肝菌 祛风散寒 46
- 鸡枞 养血润燥 47
- 鸡腿蘑 消食化痔 47
- 松蘑 活血养肝 48
- 灵芝 活血化淤 48
- 黑木耳 滋肾养胃 49
- 银耳 滋阴润肺 50
- 海带 清热抗癌 52
- 紫菜 清热利尿 53
- 第六章 水果类** 54
- 苹果 生津开胃 54
- 梨 润肺止咳 55
- 大枣 益气补血 56
- 西瓜 清热解暑 56
- 甜瓜 清热利便 57
- 山楂 消积化痰 58
- 草莓 生津止渴 59
- 桃子 解渴生津 59
- 李子 活血解毒 60
- 菠萝 和胃健脾 61
- 柚子 消食健胃 62
- 木瓜 润肺止咳 62
- 石榴 涩肠止泻 63
- 橘子 化痰止咳 64
- 金橘 理气化痰 65
- 橙子 和中开胃 65
- 香蕉 清热润肠 66
- 芒果 益胃止呕 67
- 葡萄 强壮筋骨 67
- 樱桃 健脾和胃 68
- 龙眼 补气安神 69
- 荔枝 补气养血 70
- 哈密瓜 生津止渴 70
- 猕猴桃 润中理气 71
- 柿子 涩肠润肺 72
- 沙果 消食化滞 73
- 柠檬 健胃消食 73
- 枇杷 和胃生津 74
- 山竹 清凉解热 75
- 蓝莓 预防癌症 76
- 橄榄 润肺利咽 76
- 榴莲 补肾壮阳 77
- 阳桃 清热解毒 78
- 刺梨 强身健骨 79
- 沙棘 化痰宽胸 79
- 柑 清热和胃 80
- 佛手柑 健胃止呕 81
- 梅子 涩肠止泻 81
- 杨梅 呕吐腹泻 82
- 乌梅 开胃涩肠 83
- 槟榔 消食醒酒 83
- 第七章 坚果种子类** 85
- 核桃 补肾固精 85
- 花生 润肺和胃 86
- 栗子 补肾强筋 86
- 芝麻 润肠润燥 87
- 黑芝麻 润肠通便 88
- 杏仁 除喘通便 89
- 松子 润肺养肝 89
- 银杏 敛肺定喘 90
- 腰果 补养身心 91
- 莲子 养心安神 91
- 榛子 益气健脾 92
- 枸杞 益精明目 93
- 葡萄干 补气暖肾 94
- 西瓜子 利肺健胃 94
- 南瓜子 驱虫消肿 95
- 葵花子 降压消肿 95
- 芡实 开胃止渴 96
- 第八章 蔬菜类** 97
- 竹笋 养血补虚 97
- 芦笋 滋阴润燥 98
- 黄花菜 解热除烦 99
- 萝卜 润肺利肝 99

胡萝卜	健脾化滞	100	豌豆苗	抗菌消炎	132
萝卜叶	生津利气	101	第九章 肉禽类		133
白菜	通利肠胃	102	猪肉	补肾养血	133
卷心菜	清热止痛	102	猪肝	益气养血	134
小白菜	消肿散结	103	猪血	养血止血	135
芥蓝	解毒祛风	104	猪蹄	强筋健骨	136
茼蒿	醒酒降火	104	猪肠	润肠去热	137
花椰菜	生津止渴	105	猪肺	补肺止咳	138
西兰花	清肺润喉	106	猪骨	生乳补虚	138
油菜	强身健体	107	猪皮	补血止血	139
芥菜	和脾健胃	108	牛肉	健脾养胃	140
芜菁	利湿解毒	108	牛髓	补肾填髓	141
雪里红	清热抗菌	109	羊肉	补气养血	141
黄瓜	降胆固醇	110	羊肝	养肝明目	142
苦瓜	益气壮阳	111	羊肚	补虚健胃	143
南瓜	降低血糖	112	羊骨	强筋补肾	143
冬瓜	减肥美容	113	驴肉	补血益气	144
丝瓜	散瘀止血	114	鹅肉	暖胃开津	145
西葫芦	润肺止咳	115	鸭肉	清肺解热	146
佛手瓜	理肺化痰	115	鸭血	补血解毒	147
番茄	凉血平肝	116	鸡肉	强筋补血	147
茄子	祛风通络	117	乌骨鸡	滋阴补肾	148
柿子椒	温中散寒	118	火腿	生津益血	149
菠菜	止渴润肠	118	第十章 蛋奶类		151
空心菜	降脂活血	119	鸡蛋	滋阴补血	151
洋葱	平肝利尿	120	鸭蛋	润肺降逆	152
韭菜	滋阴壮阳	121	鹅蛋	补中益气	152
芹菜	祛风利湿	122	鸽蛋	补气益气	153
蒜薹	调和脏腑	122	鹌鹑蛋	强身健脑	153
蒜苗	祛寒健脾	123	麻雀蛋	壮阳固肾	154
茼蒿	补脑降压	124	松花蛋	明目平肝	155
莴苣	清热化痰	124	咸鸭蛋	清热降火	155
生菜	宽肠通便	125	茶叶蛋	祛热降火	156
刺儿菜	脾虚泄泻	126	牛奶	补肺养胃	156
荸荠	生津化痰	127	牛初乳	消除肿痛	157
慈姑	散热消结	128	酸奶	补虚开胃	158
苜蓿	清热利尿	128	羊奶	养血润燥	158
马齿苋	止痢消炎	129	第十一章 水产类		159
香椿	涩肠止血	130	虾	补肾壮阳	159
黄豆芽	滋润清热	131	蟹	理胃消食	160
绿豆芽	利尿除湿	131	龟	养阴补血	161



扇贝 滋阴补肾	162	白鱼 开胃健脾	177
牡蛎 滋阴养血	163	青鱼 健脾养胃	178
蛤蜊 利尿化痰	164	鳊鱼 补益气血	179
蚌 清热解渴	165	鲈鱼 补气滋阴	179
蚶子 补血健胃	166	鳙鱼 健脾利肺	180
螺 利尿止渴	166	带鱼 补虚泽肤	181
螺蛳 清热利水	167	鱿鱼 滋阴养颜	182
海参 壮阳疗痿	168	泥鳅 祛除湿邪	183
海蜇 消积润肠	169	刀鱼 补气健脾	184
鳖 滋补肝肾	169	武昌鱼 健脾开胃	185
鲍鱼 滋肾补虚	171	沙丁鱼 降脂肪酸	185
鲤鱼 益气健脾	172	金枪鱼 补虚壮阳	186
鲫鱼 健脾利湿	173	鲨鱼 益气滋阴	187
草鱼 暖胃平肝	173	鳗鱼 补虚壮阳	187
鲢鱼 温中益气	174	章鱼 收敛生肌	188
鲑鱼 补气安胎	175	墨鱼 滋阴养血	189
黄鱼 安神止痛	176	河豚 补脾利湿	190
鳊鱼 补气益脾	177	海马 补肾壮阳	191

下篇 常见病的食疗方

第一章 内科常见病的食疗方	194	高脂血症	215
一、呼吸系统疾病	194	肺心病	216
感冒	194	心动过速	217
中暑	195	心悸	218
发热	197	心脏病	219
咳嗽	198	心绞痛	220
咯血	199	动脉硬化	221
急性气管炎	200	脑血栓	222
慢性支气管炎	202	脑出血	223
肺炎	203	血栓闭塞性脉管炎	224
肺脓肿	205	贫血	224
肺气肿	206	痛风	226
哮喘	207	自汗盗汗	227
肺结核	208	骨质疏松	228
支气管哮喘	209	中风后遗症	230
二、循环系统疾病	211	白细胞减少症	232
高血压	211	三、消化系统疾病	232
低血压	212	呃逆	232
冠心病	214	呕吐	234

消化不良	235	第二章 外科常见病的食疗方	281
慢性胃炎	237	急性腰扭伤	281
胃痛	238	慢性腰痛	282
胃下垂	240	骨折	282
胃及十二指肠溃疡	242	烧伤	283
腹痛	243	肩周炎	284
腹胀	245	颈椎病	285
腹泻	245	便秘	286
急性肠炎	247	便血	287
慢性肠炎	249	痔疮	288
肠胃炎	250	脱肛	289
急性阑尾炎	251	扁桃体发炎	290
痢疾	251	淋巴结核	291
肝炎	253	颈淋巴结核	291
肝硬化	254	胰腺炎	292
伤寒病	255	风湿性关节炎	293
四、内分泌系统疾病	256	类风湿性关节炎	294
浮肿	256	老年性关节炎	295
肥胖症	258	胆囊炎	296
单纯性肥胖症	259	胆结石	297
甲状腺肿大	260	肾结石	298
甲状腺功能亢进	261	冻疮	299
糖尿病	262	疝气	300
五、泌尿系统疾病	263	丹毒	302
尿频	263	第三章 妇科常见病的食疗方	303
小便不利	264	月经不调	303
血尿	265	痛经	304
尿路感染	266	闭经	305
尿路结石	267	崩漏	306
腰酸痛	268	带下病	307
急性肾炎	269	急性乳腺炎	308
慢性肾炎	270	盆腔炎	309
淋病	272	子宫脱垂	310
六、神经系统疾病	272	妊娠贫血	311
头痛	272	妊娠腹痛	312
眩晕	273	妊娠水肿	313
癫痫	275	妊娠呕吐	314
神经衰弱	275	妊娠高血压	315
失眠	277	产后缺乳	316
老年性痴呆	279	产后体虚	318
休克	280	产后腹痛	319



1332 产后血晕	320	1332 疖	358
1333 产后便秘	321	1333 痈	359
1334 产后恶露不绝	323	第六章 五官科常见病的食疗方	360
1335 产后发热	324	1334 牙痛	360
1336 产后关节痛	326	1335 龋齿	361
1337 性冷淡	327	1336 牙周炎	362
1338 先兆流产	327	1337 口腔炎	363
1339 习惯性流产	329	1338 口腔溃疡	363
1340 不孕症	330	1339 咽喉炎	364
第四章 男科常见病的食疗方	332	1340 失声	365
1341 前列腺炎	332	1341 慢性鼻炎	366
1342 前列腺增生	333	1342 萎缩性鼻炎	366
1343 阳痿	334	1343 急慢性副鼻窦炎	367
1344 精液异常症	336	1344 鼻衄	368
1345 遗精	337	1345 近视眼	369
1346 早泄	338	1346 结膜炎	370
1347 不育症	339	1347 干眼病	370
第五章 皮肤科常见病的食疗方	341	1348 夜盲症	371
1348 粉刺	341	1349 白内障	372
1349 雀斑	342	1350 青光眼	373
1350 老年斑	342	1351 眼睑炎	374
1351 蝴蝶斑	343	1352 沙眼	375
1352 酒糟鼻	343	1353 视网膜色素变性	375
1353 头屑与脂溢性皮炎	344	1354 视网膜静脉周围炎	376
1354 脱发	345	1355 中耳炎	377
1355 头发早白	346	1356 耳鸣、耳聋	378
1356 斑秃	346	第七章 儿科常见病的食疗方	379
1357 疣	347	1357 小儿感冒	379
1358 皮肤瘙痒	348	1358 小儿夏季热	380
1359 湿疹	349	1359 小儿厌食症	381
1360 神经性皮炎	350	1360 小儿肺炎	382
1361 疱疹状皮炎	350	1361 小儿肥胖	382
1362 带状疱疹	351	1362 小儿腹泻	383
1363 荨麻疹	352	1363 小儿便秘	384
1364 疥疮	352	1364 小儿贫血	385
1365 褥疮	353	1365 小儿多动症	386
1366 白癜风	353	1366 小儿遗尿症	387
1367 牛皮癣	354	1367 小儿呕吐	387
1368 脚癣	355	1368 小儿盗汗、自汗	388
1369 鸡眼	356	1369 小儿夜啼	389
1370 紫癜	357	1370 小儿百日咳	390

目 录

小儿支气管哮喘	391	肺癌	400
小儿湿疹	391	宫颈癌	401
小儿麻疹	392	乳腺癌	402
小儿佝偻病	393	膀胱癌	403
小儿癫痫	394	鼻咽癌	404
角膜软化症	395	食管癌	405
第八章 肿瘤患者的食疗方	396	恶性淋巴瘤	406
肝癌	396	脑肿瘤	407
胃癌	397	白血病	408
肠癌	398		

上篇



认识食物的 医药价值



…·第一章·…

寓药于食,吃对少生病

饭菜就是特效药

在我国,食疗已有两千余年历史,远在周代时期就曾设有“食医”之官职。《周礼·天官》一书将医生分为4种,列在首位者乃食医,规定“掌管王之六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐”。我国第一部医典《黄帝内经》在《素问·刺志论》中载有“谷盛气盛,谷虚气虚”,《素问·脏气法时论》中也指出“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”,《素问·生气通天论》还说“谨和五味,骨正筋柔,气血以流,腠理以密,如是则骨气以精,谨道如法,长有天命”。

成书于汉代的《神农本草经》是我国现在最早的一部药物学专著,其中记载了可做药用的食物50余种,如酸枣、葡萄、大枣、干姜、赤小豆、龙眼、杏仁、桃仁、米谷、蔬菜、虫鱼、禽、肉等,并记录了这些食品有延年益寿的功效。东汉名医张仲景治疗外感病时服桂枝汤后要“啜热稀粥一升余以助药力”,在服药期间还应禁忌生冷、黏腻、辛辣等食物,可见其对饮食养生及其辅助治疗作用的重视。

唐代时期食疗保健得到重大发展,我国第一部食疗方专书——《食疗本草》出版了,共载食物药261种。如气嗽用杏仁煎,下痢用生姜汁加白蜜方等。书中指出,食物有四性、五味,四性即寒、热、温、凉;五味是酸、苦、甘、辛、咸。在五味中,“辛甘发散为阳,酸苦通泻为阴,咸味涌泻为阴,淡味渗泄为阳”。根据不同性质的疾病,选用不同性质的食物,有针对性地进行调理和治疗。

今天,随着社会经济的发展和人民物质生活水平的提高,人们愈发重视饮食的科学性与合理性,意识到健康的饮食结构不仅能维持正常的生理功能,合理使用食物药更能祛病强身。近年来,中医食疗学的研究人员不断丰富和扩充食疗养生的内容,使之因其“道法自然”的妙处而日益受到海内外人士的青睐。所以说,食疗的未来不可估量,相信在不久的将来,食疗一定能够成为健康的主导产业。

食物的四性

饮食养生首先要讲“性”。“性”(或“气”)是指食物有寒、凉、温、热等不同的性质,人们称为“四性”(或“四气”)。从中医角度说,食物分为五大性,一般是平、寒、凉、温、热这五性。

寒性或凉性凡适用于热性体质和病症的食物,就属于寒性或凉性食物。如适用于发热、口渴、烦躁等症状的西瓜;适用于咳嗽、胸痛、痰多等症象的梨等都属于寒凉性质的食物。

温性或热性与寒性或凉性相反,凡适用于寒性体质和病症的食物,就属于温性或热性食物。如

适用于风寒感冒、发热、恶寒、流涕、头痛等症状的生姜、葱白、香菜；适用于腹痛、呕吐、喜热饮等症状的干姜、红茶；适用于肢冷、畏寒、风湿性关节炎等症状的辣椒、酒等，都是属于温热性质的食物。

平性食物的性质介于寒凉和温热食物性质之间，适合于一般体质，寒凉、热性病症的人都可选用。平性食物多为一般营养保健之品，如米、面、黄豆、山芋、萝卜、苹果、牛奶等。

一般情况下，可从食物的颜色、味道、生长环境、地理位置、生长季节几方面来看食物的四性。

营养专家说，从颜色来看，绿色植物与地面近距离接近，吸收地面湿气，故而性偏寒，如绿豆、绿色蔬菜等。颜色偏红的植物，如辣椒、胡椒、枣、石榴等，虽与地面接近生长，但果实能吸收较多的阳光，故而性偏热。

从味道上来看，味甜、味辛的食品，由于接受阳光照射的时间较多，所以性热，如大蒜、柿子、石榴等。而那些味苦、味酸的食品，大多偏寒，如苦瓜、苦菜、芋头、梅子、木瓜等。

从生长环境来看，水生植物偏寒，如藕、海带、紫菜等。而一些长在土壤中的食物，如花生、土豆、山药、姜等，由于长期埋在土壤中，植物耐干，所含水分较少，故而性热。

从生长的地理位置来看，背阴朝北的食物吸收的湿气较重，很少见到阳光，故而性偏寒，比如蘑菇、木耳等。而一些生长在高空中的食物，或东南方向的食物，比如向日葵、栗子等，由于接受光热比较充足，故而性偏热。

食物寒热还与生长季节有关。在冬天里生长的食物，由于寒气较重，故而性偏寒，如大白菜、香菇、白萝卜、冬瓜等。在夏季生长的食物，接收的雨水较多，故而性寒，如西瓜、黄瓜、梨、柚子等。

食物的五味

五味，即酸、苦、甘、辛、咸五种不同的味道。它是中药学基本理论的组成部分，是中医用来解释、归纳中药药理作用和指导临床用药的理论根据之一。同理，食物的五味也是解释、归纳食物效用和食部方选用的重要依据。

中药学重要著作《本草备要》说：“凡酸者能涩能收，苦者能泻能燥能坚，甘者能补能和能缓，辛者能散能润能横行，咸者能下能软坚。”药物的酸、苦、甘、辛、咸五味，分别有收、降、补、散、软的药理效用，食物的五味亦具有同样的功效。了解不同食物所具有的性味，有助于正确地选用食部方中的食物，以取得预期的效果。“医圣”张仲景曾经说过，所食之味，有与病相宜，有与身为害；若得宜则益体，害则成疾。可见，食物的味还直接影响到机体的健康，应引起重视。

1. 酸性食物的食疗作用

常用的属于酸味的食物有醋、番茄、马齿苋、赤豆、橘子、橄榄、杏、枇杷、桃子、山楂、石榴、乌梅、荔枝、葡萄、猫肉等。酸味食物有收敛、固涩的作用，可用于治疗虚汗出、泄泻、小便频多、滑精、咳嗽经久不止及各种出血病。因此，如感冒出汗、急性肠火泄泻、咳嗽初起，均当慎食。

2. 苦性食物的食疗作用

常用的属于苦味的食物有苦瓜、茶叶、杏仁、百合、白果、桃仁等。苦味食物有清热、泻火、燥湿、解毒的作用，可用于治疗热证、湿证。热证表现为胸中烦闷、口渴多饮水、烦躁、大便秘结、舌红苔黄、脉浮数可选用苦瓜、茶叶；热证表现为午后潮热、两颧潮红、咳嗽胸肋作痛的，可食用百合；热证表现为发热不退、下腹部满可配用桃仁。湿证表现为四肢浮肿、小便短少、气短咳逆的，可配用白果。苦味清火易骨气，不宜多吃，尤其脾胃虚弱者更宜审慎。

3. 辛性食物的食疗作用

辛即辣味，常用的辛味食物有姜、葱、大蒜、香菜、洋葱、芹菜、辣椒、花椒、茴香、豆豉、韭菜、酒



等。辛味食物有发散、行气、行血等作用,可用于治疗感冒表证及寒凝疼痛病症。

同是辛味食物,有属于热性的,也有属于寒性的。如生姜辛而热,适宜于恶风寒、骨节酸痛、鼻塞流清涕、舌苔薄白、脉浮紧的风寒感冒病症;豆豉辛而寒,适宜于身热、怕风、出汗、头胀痛、咳嗽痰稠、口干咽痛、苔黄、脉浮数的风热病症。辛味食物大多发散,易伤津液,食用时要防止过量。

4. 甘性食物的食疗作用

甘即甜,这类食物甚多,常用的有莲藕、茄子、蕹菜、番茄、茭白、萝卜、丝瓜、洋葱、笋、土豆、菠菜、荠菜、黄花菜、南瓜、芋头、扁豆、豌豆、胡萝卜、白菜、芹菜、冬瓜、黄瓜、豇豆、肉桂、豆腐、黑大豆、绿豆、赤豆、黄豆、薏苡仁、蚕豆、刀豆、荞麦、高粱、粳米、糯米、玉米、大麦、小麦、木耳、蘑菇、白薯、蜂蜜、蜂乳、银耳、牛奶、羊乳、甘蔗、柿子、苹果、荸荠、梨、花生、糖、西瓜、菱、香蕉、桑葚、荔枝、黑芝麻、橘子、栗子、大枣、无花果、酸枣仁、莲子、核桃肉、龙眼肉、鲢鱼、鳊鱼、龟肉、鳖肉、鲤鱼、鲫鱼、田螺、鳝鱼、虾、羊肉、鸡肉、鹅肉、牛肉、鸭肉、麻雀、火腿、燕窝、枸杞、芡实、香菇等。

甘味食物有补益、和中、缓和拘急的作用,可用作治疗虚证。如表现为头晕目糊、少气慵懶、病倦乏力、脉虚无力之气虚证的,可选用牛肉、鸭肉、大枣等;如表现为身寒怕冷、蜷卧嗜睡之阳虚证的,可选用羊肉、虾、麻雀等。甘能缓急,如出现虚寒腹痛、筋脉拘急的,可选用蜂蜜、大枣等。

5. 咸性食物的食疗作用

咸味食物有软坚、散结、泻下、补益阴血的作用,可用于治疗瘰疬、痰核、痞块、热结便秘、阴血亏虚等病症。在甲状腺瘤的治疗过程中,常配合食用海带、海藻,即依据“咸以软坚”的理论,以海带、海藻之咸来软化肿块。民间土法,采用食盐炒热,用布包裹,熨脐腹部,治疗寒凝腹痛,即“咸以软坚”的实际应用。

密不可分的食物与医药

饮食是人体生命和功能活动所需营养物质的重要来源。所以,饮食结构要合理,一日三餐,七分为宜。“胃主收纳,脾主运化”,脾胃协调,共同完成消化吸收,以输布周身,营养五脏六腑四肢百骸,故曰:“脾胃为后天之本。”如此,就能满足身体营养。充足的营养是保证身心健康的前提,还得加上体育锻炼、心理平衡才算得上身心健康。既身心健康,又形体优美,具备民族自尊、道德修养、文化品位,才算上健美。一个人诚能做到此,就心底无私天地宽、身心俱健,自然就会颐养天年。

“民以食为天,绝谷七日则亡。”这说明饮食至关重要。这是因为人体生命和脏腑功能活动所需的一切营养物质,均来源于饮食。食物中固体为食,液体为饮,合称饮食。其实,二者各有特点,功能作用大不相同:固体之食,以消化迟、充饥饱腹为特长,脾胃强健之人为宜,但也必须与汤粥之饮搭配,才为合理、舒适、科学。故民间有“原汤化原食”之说。营养学家也说:“吃饭先喝汤,苗条又健康。”我国南方人就有这样良好的饮食卫生习惯;汤粥羹糊茶为之饮,最易消化、吸收,极富营养,又最善养胃益脾,脾胃虚弱、大病初愈、消化不良者,此饮之类最为合宜,以调养康复最为擅长。

五千年的饮食文化与中医药文化相互渗透,彼此影响,促进食疗文化兴起,数百种药食兼用之物,丰富了饮食疗法,早在唐代名医孙真人就说:“人有之疾,首先食疗,然后命药。”从此,食疗、食养盛行。唐朝孟诜《食疗本草》、元朝忽思慧《饮膳正要》、明朝朱橚《救荒本草》等医药著作丰富了食疗文化,其中有大量的食疗、食养、药膳、药粥的配方,药食两用的动植物丰富多彩,应有尽有,沿用至今,对人类养生、保健、食疗、食养等起到了重要作用。

我们知道了饮食的重要性,还要知道药膳的重要性。所谓“注重整体”“辨证施食”,即在运用

药膳时,首先要全面分析患者的体质、健康状况、患病性质、季节时令、地理环境等多方面情况,判断其基本类型;然后再确定相应的食疗原则,给予适当的药膳治疗。如慢性胃炎患者,若证属胃寒者,宜服良附粥;证属胃阴虚者,则服玉石梅楂饮等。药膳既可治病,又可强身防病,这是有别于药物治疗的特点之一。药膳多是平和之品,但其防治疾病和健身养生的效果却是比较显著的。如山东中医学院根据古代食疗和清宫保健经验研制而成的“八珍食品”,含有山药、莲子、山楂等8种食用中药,幼儿食用30天后食欲增加者占97%,生长发育也有改善;再如,莱阳梨香菇及银耳补精,是由莱阳梨汁、香菇和银耳提取物制成,中老年慢性栓病患者服后不仅能显著改善各种症状,而且可使高脂血症者血脂下降,并可使免疫功能得到改善。

由于中药汤剂多有苦味,故民间有“良药苦口”之说。有些人,特别是儿童多畏其苦而拒绝服药。而药膳使用的多为药、食两用之品,且有食品的色、香、味等特性;即使加入了部分药材,由于注意了药物性味的选择,并通过与食物的调配及精细的烹调,仍可制成美味可口的药膳,故谓“良药可口,服食方便”。

在中药药材中可供做滋补品和食疗药膳的达500种之多,约为全部中药药材的10%,而我国政府卫生主管部门颁布的中药有70多种。这些特制食疗药膳食品,多出自古代书籍记载或民间经验流传以及近代加工改进的制品。其中,最常用的药、食物有人参、冬虫夏草、黄芪、山药、白术、天麻、茯苓、甘草、当归、首乌、黄精、核桃、芝麻、大枣、熊掌、燕窝、乌梢蛇、鳖、薏苡仁、莲子、蜂蜜、枸杞子、银耳、龙眼肉、蜂皇浆等。古代诸如《十药神书》中的大枣人参汤具有益气补血、助阳润肠等作用;《食鉴本草》中的猪肾酒,可治肾虚腰痛;《遵生八笺》中的黄精饼,具有补肺清肺作用,等等。这些丰富多彩的特殊滋补食品和药膳是中国独有的特色食品。食药结合制成的具有多种保健作用的佳肴很多,如具有食疗保健作用的药膳菜肴、点心、小吃、糖果、蜜饯等;如元代《山家清供》中的蜜渍梅花、梅花脯等;药膳保健饮料有汤、饮、酒、浆、乳、茶、露、汁等。茶类多为单独的茶叶或与某些药物混合制成,如枸杞茶、玉磨茶等,这些都是加工方法独特、具有多种保健作用的药膳食品。

日常饮食中加入健身养生防病的食品和美味佳肴深受群众欢迎。由于药膳食品具有东方特色,富有饮食文化艺术内涵,可在家居、休息、饮宴、娱乐交际、接待宾客、旅游、疗养活动中,丰富饮食保健内容、改进烹调技术、美化人民生活、弘扬中国饮食文化等诸多方面产生良好而深远的影响。

…第二章…

谷类

玉米 · 健脾开胃 ·

玉米,又称苞米、苞谷、珍珠米,是一种常见的粮食作物。此物主要生产于热带和湿带地区,有黄玉米、白玉米两种,其中黄玉米含有较多的维生素A,对人的视力十分有益。

◎ 营养价值

玉米的主要成分包括蛋白质、维生素E、脂肪、锰、镁、钾、硒及丰富的胡萝卜素、B族维生素、铁、铜、钙、锌等多种维生素及矿物元素。玉米胚中脂肪含量仅次于大豆,蛋白质、脂肪含量都高于大米。

◎ 食疗功效

玉米性平,味甘、淡,具有益肺宁心、健脾开胃、防癌、健脑、降胆固醇、泄热利尿、平肝利胆、止血降压的功效。玉米油中富含维生素A、维生素E、卵磷脂、矿物元素镁和硒、亚油酸等,长期食用可降低胆固醇,减少和消除老年斑和色素沉着斑,防止动脉硬化,抑制肿瘤的生长。此外,玉米中所含的镁元素还可舒张血管,防止缺血性心脏病,维持心肌正常功能,能够有效防治高血压、冠心病、脂肪肝等病症。

玉米含具有健脑作用的谷氨酸,它能帮助和促进脑细胞呼吸,在人体的生理活动过程中,能排出体内废物,有利于脑内组胺的排除。玉米中富含膳食纤维,可促进人体内的胆固醇的代谢,可防止动脉硬化,还可加快肠壁蠕动,防止便秘,预防直肠癌的发生。

◎ 食用宜忌

宜脾胃气虚、气血不足、营养不良、动脉硬化、高血压、高脂血症、冠心病、肥胖症、脂肪肝、癌症、习惯性便秘、慢性肾炎水肿、维生素A缺乏症等疾病患者食用。

忌食霉坏变质的玉米,患有干燥综合征、糖尿病、更年期综合征且属阴虚火旺之人忌食。

◎ 营养食疗方

松仁玉米

【原料】玉米,松仁,红菜椒,葱末,白糖,盐油。

【做法】红菜椒去籽洗净,切成1厘米大小的菱形片;玉米棒去皮和须,剥下玉米粒。大火将平底煎锅烧热,撒入生松仁,调小火焙干。当焙至松仁全部为金黄色时,盛出摊在大盘中晾凉。煮锅中放水,大火烧沸,将玉米粒放入,调中火煮5分钟,然后取出沥干水分。大火烧热炒锅,倒入油,待油温升至六成热时,先放葱末煸香,随后再放入玉米粒和红菜椒片,加入适量盐和白糖翻炒片刻。沿锅边加入约1汤匙(15毫升)清水,再盖上锅盖焖3分钟。打开锅盖,加入松仁,大火翻炒