



●主编 应建原 谢英彪●

每个家庭厨房中都备有盐、糖、醋、蜂蜜、酱、葱、蒜、生姜、辣椒、桂皮、陈皮、香菜、茴香、芥末、豆豉、砂仁、豆蔻、草果、茶叶、酒、食用油等调味品。这些调味品不仅可烹饪出美味可口的佳肴，也是配制治病偏方的好材料。这些在厨房可以就地取材，制作简便的偏方，对很多疾病的康复期恢复调养，以及治疗的常见疾病，反复发作的小伤小病比较灵验。同时还可以帮助亚健康状态的人群尽早恢复健康。

Chufangli

厨房里

随手可用的偏方

Suishoukeyongdepianfang

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

厨房里

随手可用的偏方

主编

应建原

谢英彪

编者

张杰能

方国辉

方红

杨智胜

徐贞勇

金世玲

图书在版编目(CIP)数据

厨房里随手可用的偏方/应建原,谢英彪主编. —北京:人民军医出版社,
2006. 11

ISBN 9787—5091—0095—O

I. 厨... II ①应...②谢... III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 130831 号

策划编辑:闫树军 文字编辑:韩志 责任审读:黄栩兵
崔晓荣

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通讯地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmmp.com.cn

印刷:后勤指挥学院印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:12.375 字数 258 千字

版、印次:2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—5000

定价:28.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内容提要

别以为油盐酱醋只能调味,五谷蔬菜只能果腹。其实,厨房里的很多食材都可以成为您防病治病的良药,随着人们对健康的追求,食疗胜于药疗的观点越来越深入人心。本书分九章分别介绍了调味品、蔬菜、果品、畜肉、家禽、水产、粮食、食用菌、蛋乳九大类食材在食疗保健和防病治病上的重要作用。这些偏方取材方便,操作简单,收效良好,适合家庭选用,是广大读者自我保健,防病治病的良方。



前言

我国的饮食文化中，有一个极其重要的组成部分，这就是饮食疗法。人类赖以生存的物质来源于大自然，人体必须不断摄取食物才能获得营养以维持生命，对此，祖国传统医学早有认识，并不断地研究、总结，形成了一套完整的理论体系，它不仅是中国人民饮食文化中的济世奇宝，也是全人类的宝贵财富。

中医认为，每一种食物中都含有“精微”物质，即所谓“后天之精”或“水谷之精”。它们来源于饮食，在人体内发挥着不同的作用。它们分工合作，互相联系，密切配合，不断营养机体，使人体各脏腑、组织都发挥其正常功能，人的生命活动，就是能量即“气”的不断消耗和不断补充的结果，饮食则是“气”的物质基础。

人的寿命延长与物质生活改善、营养增加密切相关，但是，并不是营养越多越好。过度的营养对健康亦不利，会引起肥胖并诱发各种疾病。因此必须科学地调配饮食，合理营养，防病于未然，从而达到健身、养生的目的。同时利用不同食物来培补虚损，恢复元气，影响机体功能，作为治愈疾病的一种手段和措施，这就是我们一般讲的“药食同源”。

食物之所以能够恢复和协调脏腑功能，调节人体阴阳盛衰，

是因为各种食物各自具有不同的特性和作用的营养成分，正是基于食物所含成分及其相应的若干药理作用，以及食物的性、味、归经、升降浮沉、补与泻等几个方面的偏性，结合中医的辨证论治，就形成了中国饮食文化中食疗养生这朵奇葩。

食物的性指食性；食性，主要是寒、热、温、凉四种食性，古时也称四气。其中温热与寒凉属于两类不同性质；而温与热、寒与凉则分别具有共同性，只是程度上有差异。此外还有介于寒和热、温与凉之间，即食性不甚显著，作用比较缓和的平性食物。这是与病性的寒、热相对而言的。寒凉食物常有清热、泻火、解毒等作用，多用于阳证、热证。温热性食物常具有健脾、开胃、补肾等作用，其中也有平而微寒或平而微温的，多用于一般病人，对体质虚弱，或久病而致阴阳二虚，或寒热错杂，或湿热内蕴者都能适应。

食物的味是指酸、甘、苦、辛、咸五味，是从药物的五味转化借用而来。五味不同的食物，具有不同的作用。可以按阴、阳归纳为两大类：即辛、甘与淡味同属于阳，酸、苦、咸味属于阴。中医认为，凡辛味，即能宣、能散、能行气血，能润。对于表证以及气血阻滞或肾燥等病都应注意选择带有辛味的食物。例如葱、姜、大蒜等配合其他食物，来治风寒感冒、胃寒呕吐等症，皆取其辛味宣散之功效；胡椒、花椒、辣椒三者亦具辛味，它们不仅能起到宣散的作用，而且还有行气、下气的作用。甘味食物则能起到补益、和中、缓急的作用，可以用于滋补强身，治疗人体五脏气、血、阴、阳任何一方之虚证。如羊肝、羊脊骨、牛肝、鸡肝等，其味皆甘，其性或温，或苦温，或为平性，具有养肝、养血、补血，或滋补肝肾的补益作用。酸味具有收敛、固涩的作用，遇有气虚，阴虚不摄而引起的多汗症以及泄泻、尿频、遗精等症均可选配酸味食物。苦味的作用在于能泄、能燥、能坚，所以，可以用于解除热证、湿证、气逆等方面的疾病，如苦瓜味苦性寒，具有清泄的作用，可达到清热、明目、解毒的目的。咸味食物多用于治疗热结、痰结、瘰癧等症，如猪肾味咸性平，可治

疗肾虚而引起的腰酸遗精、小便不利、水肿等症；鸽肉性温味甘咸，具有补肝肾、益精血的功效；海参甘咸性温，具有补肾、养血润燥功效。

性和味显示了食物的部分性能，但应将两者结合起来，才能准确判断食物的作用，绝不能将食物的性、味分开，否则，用之不当，久而久之，会出现虚虚实实，影响身体健康。

食物是最好的医药，厨房里有许多随手可用的偏方，各种食物不仅可烹饪出美味可口的佳肴，也是配制治病偏方的好材料。这些在厨房可以就地取材，制作简便的偏方，对很多疾病的康复期，及一些常见病、慢性病有独特的疗效。同时还可以帮助亚健康状态的人群尽早恢复健康。编著者有感于此，凭借多年的行医经验，并博览群书，广泛吸纳前贤的食疗经验，编辑整理出这本小百科式的食疗偏方，希望她的问世能为您送上一份温馨，并为您的治病养生尽微薄之力。

编者

2006年4月





第1章 调味品类	1
一、食盐	2
二、酱油	7
三、酱	8
四、豆豉	9
五、食糖	11
六、蜂蜜	18
七、食醋	29
八、辣椒	40
九、姜	41
十、葱	48
十一、大蒜	54
十二、胡椒	58
十三、芥末	61
十四、大茴香	62
十五、小茴香	63
十六、桂皮	66
十七、花椒	68
十八、丁香	72
十九、黄酒	75
二十、茶叶	78
二十一、陈皮	82

二十二、杏仁	85
第2章 蔬菜类	89
一、大白菜	90
二、青菜	92
三、芹菜	93
四、菠菜	96
五、苋菜	97
六、韭菜	99
七、卷心菜	102
八、芥菜	103
九、莼菜	104
十、马齿苋	105
十一、落葵	107
十二、苜蓿	108
十三、蕨菜	109
十四、茼蒿	109
十五、蕹菜	110
十六、马兰	111
十七、苦菜	113
十八、菜花	114
十九、茭白	115
二十、百合	116
二十一、莴苣	118
二十二、藕	118
二十三、山药	119
二十四、芦笋	121
二十五、竹笋	122
二十六、苕蓝	123
二十七、萝卜	124

二十八、胡萝卜	126
二十九、黄瓜	129
三十、丝瓜	130
三十一、冬瓜	132
三十二、苦瓜	134
三十三、南瓜	136
三十四、茄子	138
三十五、番茄	140
三十六、瓠瓜	142
三十七、黄花菜	143
三十八、洋葱	144
三十九、香菜	145
四十、荸荠	147
四十一、茺菁	148
四十二、芋艿	149
第3章 果品类	151
一、杨梅	152
二、无花果	153
三、山楂	154
四、枇杷	157
五、梨子	158
六、苹果	168
七、草莓	174
八、桃子	175
九、李子	176
十、杏	177
十一、樱桃	178
十二、金橘	179
十三、橘子	180

十四、柑橘	183
十五、橙子	184
十六、柚子	185
十七、柠檬	187
十七、芒果	188
十八、荔枝	189
十九、葡萄	190
二十、猕猴桃	194
二十一、石榴	195
二十二、菱角	196
二十三、柿子	197
二十四、西瓜	199
二十五、香瓜	206
二十六、椰子	207
二十七、菠萝	207
二十八、香蕉	209
二十九、阳桃	214
三十、桑葚	215
三十一、白果	217
三十二、橄榄	218
三十三、枸杞子	219
三十四、桂圆	220
三十五、核桃仁	222
三十六、红枣	223
三十七、花生	224
三十八、葵花子	226
三十九、栗子	227
四十、莲子	228
四十一、罗汉果	230

四十二、芡实	231
四十三、松子	232
四十四、梅子	233
四十五、榛子	235
四十六、香榧	236
四十七、槟榔	237

第4章 畜肉类 238

一、猪肉	239
二、猪血	241
三、猪肚	241
四、猪肺	243
五、猪肝	244
六、猪脑	245
七、猪骨	246
八、猪肠	247
九、猪皮	247
十、猪蹄	248
十一、猪心	249
十二、猪腰	250
十三、猪胰	251
十四、猪膀胱	252
十五、牛肉	252
十六、羊肉	255
十七、兔肉	259
十八、鹿肉	260
十九、狗肉	262

第5章 家禽类 265

一、鸡肉	266
二、鸭肉	270

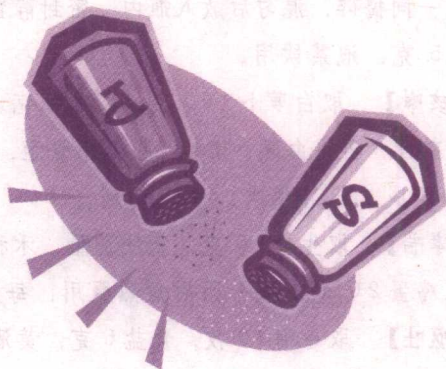
三、鹅肉	271
四、鸽肉	272
五、鹌鹑肉	273
第6章 水产类	275
一、鲫鱼	276
二、鳊鱼	278
三、鲤鱼	278
四、草鱼	280
五、鳊鱼	282
六、鳊鱼	283
七、青鱼	283
八、黑鱼	284
九、鲢鱼	285
十、鲢鱼	286
十一、鳊鱼	287
十二、鳊鱼	287
十三、乌龟	289
十四、甲鱼	290
十五、泥鳅	292
十六、田螺	294
十七、河蚌	295
十八、河虾	296
十九、河蟹	298
二十、鲍鱼	300
二十一、鲳鱼	301
二十二、缢蛏	302
二十三、带鱼	303
二十四、淡菜	304
二十五、蛤蜊	305

二十六、海参	306
二十七、海带	308
二十八、海蜇	309
二十九、黄鱼	310
三十、鲈鱼	311
三十一、墨鱼	312
三十二、牡蛎	313
三十三、章鱼	315
三十四、紫菜	315
第7章 粮食类	317
一、小麦	318
二、大麦	319
三、荞麦	320
四、燕麦	320
五、莜麦	321
六、大米	323
七、糯米	325
八、黑米	326
九、粟米	326
十、薏苡仁	328
十一、玉米	329
十二、高粱米	330
十三、芝麻	331
十四、大豆	332
十五、绿豆	334
十六、扁豆	335
十七、蚕豆	336
十八、赤小豆	337
十九、豇豆	338

二十、豌豆	339
二十一、红薯	341
二十二、马铃薯	342
第8章 食用菌类	344
一、口蘑	345
二、香菇	347
三、蘑菇	348
四、草菇	349
五、平菇	350
六、金针菇	352
七、猴头菇	354
八、竹荪	355
九、银耳	357
十、黑木耳	359
十一、松菇	360
十二、茯苓	361
第9章 蛋乳类	365
一、鸡蛋	366
二、鸭蛋	376
三、鹌鹑蛋	377
四、鸽蛋	378
五、牛乳	379



第1章 调味品类



一、食盐

食盐性味咸寒，具有清热解毒，凉血，润燥，滋肾，通便，抑菌杀菌等功效。食盐除了调味以外，还与人体渗透压和酸碱平衡有关。如果长期吃盐偏少，会引起低血压、疲乏、食欲缺乏等症状。人在大量流汗，或因腹泻，呕吐而使体液损失过多时，要及时补充盐分，否则体内盐分偏少会造成脱水，出现面色苍白、呼吸急促、肌肉痉挛和休克等症状。

【治感冒】 取辣椒500克，胡椒5克，茶叶10克，食盐适量，一同捣碎，混匀后放入瓶内，密封静置15天即可。每次取15克，泡茶饮用。

【治咳嗽】 取白萝卜100克，茶叶5克。先将茶叶用沸水泡取茶汁，再将白萝卜切片，置锅中煮烂，加食盐调味，倒入茶汁即成。代茶频饮，每日1剂。

【治哮喘】 取生盐90克，童便适量，禾秆灰适量，和匀，放入鸡蛋20个，腌4天后煮熟服用，每天食用1个。

【治呕吐】 取乌梅10枚，食盐6克，黄酒100克，煎煮成80克，去渣温服，不拘时，随量。

【治泄泻】 取鸡蛋1个打散，调入食盐3克，搅匀，不放油干炒至熟，当早点食用。

【治便秘】 每日清早喝1杯盐开水。

【治胃痛】 因寒胃痛，可用食盐1000克，分成2包。先炒500克，待热，用布包裹，放在痛处，热度降低时，

