

药食保健

YAO SHI BAO JIAN

彭泉 主编



云南大学出版社

序

食疗是中医药学的重要组成部分。中医药学的特色具体体现在机体与外界环境的整体性、诊治疾病思维方法的辨证论治、服药方法的药食同源三大方面。

食疗医药著作最早见于《神农本草经》，书中所载药物包括了谷、米、果、木、草、菜、禽、兽八大类。至周，《周礼天官》所载“食医”已被列为一门专科，建立了医事制度的内容。春秋战国时，《内经》中许多篇章较详细记叙了食疗对机体在防、治、保健等方面的重要作用，如《素问·五常政大论》：“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。”《素问·脏气法时论》：“毒药攻邪，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。”以上论述一再强调药物的两个方面，即药物虽有祛病邪的一面，但对机体也有损伤的一面。因此，在治愈疾病与调治、康复方面还取决于食疗的重要作用，更为重要的是食疗所产生的能量是机体康复的必要条件。此外，《内经》中还有许多篇章阐述药物与食疗的相互关系，二者不可偏废，为后世食疗学说的发展奠定了理论基础。至汉，张仲景在《内经》有关食疗论述的基础上，进一步强调：“凡饮食

滋味，以养于生，食之有妨，凡能为害，所害之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。”这就阐述了食疗也应辨证的原则。这一宝贵经验至今已为人们日常生活中食疗的实践得到验证。至唐，孙思邈的《备急千金方》中有了“食治”的专著，收藏食物药 154 种；其传人孟诜的《补养方》，在《食治》方的基础上，又增补食物药 214 种；孟诜的传人张鼎在《补养方》的基础上又加以修订，整理定名为《食疗本草》，该书是一部较为系统的食疗专著。至元，饮膳太医忽思慧撰写《饮膳正要》，是一部食补的专著。明，《本草纲目》又增补了大量的食物正式列入药典。同时代的汪颖所著《食物本草》、宁源所著《食鉴本草》以及清王士雄的《随息居饮食谱》、吴师朗对五脏病所选食物疗法以及对十八种病的食疗选择与禁忌，大大丰富了中医食疗学的内容。千多年来，这一既古老、又新颖、别具一格的食疗学，今天已被世界各国医药界在寻求健康、延年益寿这一人类所注目的问题上，得到了发扬，中医药食疗保健将发挥出它对人类健康方面的巨大作用。

我院中药系教授彭泉、云南省中医中药研究所主任医师杨健武、中药系副教授朱成兰三位同志从事教学、临床工作多年，他们利用业余时间编著《药食保健》一书，收载日常生活易购食物 192 味，并附现代药理研究成果以及各种食物所含微量元素及化学成分，使这一门具有特色的食疗学不断得到科学理论的充实与完善，行将付梓，乐为之序。

云南中医学院名誉院长
教授戴惠芬
己巳年季冬

目 录

序	(1)
一、谷物类	(1)
粳米	(2)
糯米	(3)
玉蜀黍	(4)
大麦	(5)
小麦	(6)
高粱	(7)
苦荞麦	(8)
绿豆	(9)
蚕豆	(10)
豌豆	(11)
扁豆	(12)
黄大豆	(13)
黑大豆	(14)
大豆制品	(15)
赤豆	(17)
刀豆	(18)
菜豆	(19)
豇豆	(20)
甘薯	(20)

洋芋	(22)
山药	(22)
火麻仁	(24)
黑脂麻	(25)
花生	(26)
花生油	(27)
豆油	(28)
菜油	(29)
麻油	(30)

二、蔬菜类	(31)
菠菜	(32)
韭菜	(33)
芹菜	(35)
白菜	(36)
青菜	(36)
油菜	(37)
苋菜	(38)
芥菜	(39)
荠菜	(40)
蕹菜	(42)
焐菜	(43)
蕨菜	(44)
茼蒿菜	(44)
黄花菜	(45)
茼蒿	(46)
胡萝卜	(47)

萝卜	(48)
茴香	(50)
番茄	(51)
芋头	(52)
茄子	(53)
慈姑	(54)
藕	(55)
茺菁	(56)
茭白	(57)
马兰	(57)
番杏	(59)
龙葵	(59)
辣椒	(61)
香椿	(62)
茺荑	(63)
薄荷	(64)
鱼腥草	(66)
洋葱	(67)
薤白	(68)
魔芋	(70)
百合	(71)
香蕈	(72)
蘑菇	(73)
木耳	(74)
银耳	(74)
海带	(76)
枸杞叶	(77)

金雀花	(78)
三、瓜果类	(81)
西瓜	(82)
西瓜子	(83)
南瓜	(84)
南瓜子	(86)
冬瓜	(87)
黄瓜	(88)
苦瓜	(89)
丝瓜	(90)
地瓜	(92)
木瓜	(93)
番木瓜	(94)
梨	(95)
桃	(97)
樱桃	(99)
猕猴桃	(100)
李子	(101)
梅子	(102)
杏子	(104)
橘子	(106)
柑子	(107)
香橼	(108)
诃子	(109)
椰子	(111)
柿子	(112)

山楂·····	(114)
杨梅·····	(116)
酸角·····	(118)
拐枣·····	(119)
枇杷·····	(120)
橄榄·····	(121)
石榴·····	(123)
苹果·····	(124)
化红·····	(125)
香蕉·····	(126)
菠萝·····	(127)
芒果·····	(128)
龙眼·····	(129)
荔枝·····	(130)
甘蔗·····	(131)
桑椹·····	(132)
葡萄·····	(134)
无花果·····	(135)
槟榔·····	(136)
白果·····	(137)
胡桃·····	(139)
大枣·····	(141)
栗子·····	(142)
荸荠·····	(143)
菱角·····	(144)

四、畜禽虫鱼类.....	(145)
猪肉.....	(146)
牛肉.....	(148)
羊肉.....	(149)
狗肉.....	(150)
兔肉.....	(151)
猫肉.....	(152)
驴肉.....	(153)
鹿肉.....	(154)
鸡肉.....	(155)
鸭肉.....	(156)
鹅肉.....	(158)
鸽肉.....	(158)
燕窝.....	(159)
麻雀肉.....	(160)
鹌鹑.....	(161)
青蛙.....	(162)
蜗牛.....	(163)
田螺.....	(163)
鱼.....	(164)
鱼鳔.....	(166)
泥鳅.....	(167)
黄鳝.....	(167)
蟹.....	(168)
龟肉.....	(169)
鳖肉.....	(170)
蛤蚧.....	(171)

海参·····	(172)
虾·····	(173)
原蚕蛾·····	(174)
九香虫·····	(176)
臭壳虫·····	(176)
竹蜂·····	(178)
冬虫夏草·····	(178)
蚂蚁·····	(180)
 五、调料饮品类·····	 (183)
茶叶·····	(184)
雪茶·····	(186)
酒·····	(187)
水·····	(189)
牛奶·····	(191)
醋·····	(193)
酱油·····	(194)
盐·····	(195)
赤砂糖·····	(196)
白砂糖·····	(197)
冰糖·····	(198)
饴糖·····	(199)
大蒜·····	(200)
生姜·····	(202)
葱·····	(203)
八角茴香·····	(204)
花椒·····	(205)

胡椒.....	(207)
草果.....	(208)
蜂蜜.....	(208)
六、其它类.....	(211)
胎盘.....	(212)
向日葵.....	(213)
松子.....	(215)
金樱子.....	(215)
使君子.....	(217)
莲子.....	(218)
薏苡仁.....	(219)
竹米.....	(220)
葛根.....	(220)
黄精.....	(222)
茯苓.....	(223)
丁香.....	(225)
竹沥.....	(226)
荷花.....	(226)
玫瑰花.....	(227)
菊花.....	(228)
芡实.....	(230)
后记.....	(231)

谷 物 类

粳 米

粳米又名大米、硬米、米。古称徐、嘉蔬。大米约含75%的淀粉，8%左右的蛋白质，0.5~1%的脂肪，少量B族维生素及葡萄糖，多种有机酸（本多酸、烟碱酸、不饱和脂肪酸）。

大米甘平。功能补中益气，健脾和胃，除烦渴，止泻痢。大米为五谷之一，祖国医学的经典著作《黄帝内经》：“人以五谷为本。”《周礼》：“以五味五谷五药养其病。”在汉代，大米被作为一个药引而入于方剂中，如医圣张仲景在《伤寒论》中，就有外感表虚证服桂枝汤后，啜热粥得微汗而解的记载；以及大米加入桃花汤中治少阴病便下脓血；热病后低热不退与石膏、竹叶煎服；大热、大汗、大渴、脉洪大，粳米与石膏、知母、甘草配伍等用法。以后历代医药学家把大米作为益五脏、调肠胃、强肌肉的食疗佳品来应用。病人、产妇身体虚弱者，用大米煮饭，当米烂熟而未烘干前，服其面上的浓米汤饮之；腰腿酸软，目花耳鸣，小便清长而多，妇女白带增多，用大米与芡实煮粥服。《药性裁成》对于各种药粥治病论述尤详，该书云：“粳米造饭，用荷叶汤者宽中，芥菜叶者豁痰，紫苏叶者行气解肌，薄荷叶者清热，淡竹叶者避暑。造粥则白粥之外，入茯苓酪者清上实下，薯蓣粉者理胃，花椒汁者辟岚瘴，姜葱、豉汁者发汗……。”

以上说明粥饭为世间第一补人之物。《本草纲目》：“张来《粥记》云，“每日起，食粥一大碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又检柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀。”李时珍在《纲目》中列举了赤小豆、绿豆、百合、韭菜等52种粥法证治。现代研究证明大米胚芽中含有大量加速大脑运转的本多酸及使神经顺利发挥功能的烟碱酸和作为大脑营养成分的不饱和脂肪酸，因此应食保留胚芽的大米才有益于大脑。

糯 米

糯米又名稻米、江米、元米。糯米含蛋白质、脂肪、碳水化合物，钙、磷、铁，硫胺素、核黄素，尼克酸等。

糯米甘温。补中益气。糯米含有多量糊精，粘性强、胀性小。它是大米中较好的温补强壮之品，适用于体弱、泄泻、自汗、气短等症。久泻食减，以糯米微炒与山药按10:1之比研成细粉，每日清晨加入少许胡椒粉，用红糖开水吞服15克；自汗不止，糯米、麦麸同炒为末，每服9克，米汤送服；胎动不安，糯米与黄芪、川芎各15克水煮服；糖尿病小便多，以红土炒糯米发胀，去土取米与桑根白皮煎汤服；老人、虚人小便白浊，用糯米炒赤黑、白芷30克为末，温水服之；慢性胃炎、胃溃疡，糯米与葡萄干煮粥；贫血症，糯米与红枣适量煮粥服；神经衰弱，肌肉无力，心烦意乱，莫名其所苦，夜卧不安，糯米与小麦各等分煮粥服；此

外，民间还流行“神仙粥”歌谣：“一把糯米煮成汤，七个葱头七片姜，熬熟兑入半杯醋，伤风感冒保平康。”服中药“斑蝥”中毒，表现口腔、咽部烧灼感，恶心、流涎、呕吐、腹痛、腹泻、二便出血等，可用糯米与绿豆、甘草煮粥服；痔疮，以糯米粥加入骆驼油服用。

糯稻的根茎及根须，煎汤可止渴、止虚汗。近代报道，用糯稻根 250~500 克煎水服，连服 5 天，可治丝虫病。

玉蜀黍

玉蜀黍，又名玉米、苞米、苞谷、六谷等。玉蜀黍含淀粉，脂肪油，生物碱，维生素 B₁、B₂、B₆、烟酸、泛酸、生物素等 B 族维生素，玉蜀黍黄素等类胡萝卜素，槲皮素，异槲皮甙，果胶，玉蜀黍嘌呤。

玉蜀黍甘、平。功能调中开胃，降浊利尿。胃纳不佳：新鲜玉米与少量甜辣椒同炒佐餐；尿路结石或慢性肾炎水肿：玉米面加水煮稀粥代茶或用玉米须煎服；高血压、高血脂症：常以玉米油炒菜或用玉米须代茶；吐泻后口渴烦躁：玉米粉水煮清汁服用。

玉米有黄、白、红、青多种。黄玉米益气和中止泻，利小便，除烦热；白玉米益气，除胸膈热，止呕吐、烦渴；红玉米温中涩肠，止泻止血；青玉米止消渴、泻痢，益气补中，轻身延年涩精。

现代研究证明，玉米有明显的利尿作用，常用作尿路结

石患者及慢性肾炎水肿病人的辅助治疗，尤其是玉米须疗效显著；玉米又有降血脂和预防冠心病的作用，可作为高血压病患者的食疗佳品，欧美各国当今已率先进行了尝试，并已取得良好效益；玉米含大量 B 族维生素，所以能增进食欲起到健胃作用；玉米含大量赖氨酸可防癌。玉米胚油中不饱和脂肪酸占 85% 以上，可降低体内胆固醇。玉米又含丰富的维生素 E，可防肌肉萎缩、不育或流产，对神经衰弱、肥胖症亦有辅助疗效，还能促进细胞分裂，延缓人体衰老，增强人的脑力。玉米还含有大量镁，可抑制癌的发展，帮助血管舒张，加强肠壁蠕动，增加胆汁，促进机体排出废物。玉米含纤维素，能加速肠蠕动而防肠癌。黄玉米还含丰富的胡萝卜素，防癌作用更佳。

大 麦

大麦又名裸麦、饭麦。大麦含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸、尿囊素。

大麦甘、咸而凉。功能和胃、益肠、利尿。《本草经疏》：“大麦功用与小麦相似，而其性更平凉滑腻，故人以之佐粳米同食，或歉岁全食之。而益气补中，实五脏、厚肠胃之功，不亚于粳米矣。”古人还认为大麦常服有使面色红润，肌肤白而细嫩，头发少白的美容作用。伤食郁闷烦躁不安：大麦面炒微香，每日以开水送服 5 克；噎膈：大麦面作稀粥服用；急性小便淋沥涩痛：大麦 100 克，与生姜少许煮汁去

渣，兑蜂蜜服；暑天心烦头晕口渴尿赤：大麦与经济豆煮粥饮之以代茶。

据现代药理研究，大麦中的尿囊素，以 0.4%~4% 溶液局部应用，能促进化脓性创伤及顽固性溃疡愈合，亦可用于慢性骨髓炎，对胃溃疡有愈合作用。

小 麦

小麦含淀粉、蛋白质、糖类、糊精、脂肪、粗纤维、少量谷甾醇、卵磷脂、精氨酸、蛋白酶、微量维生素 B，麦胚含植物凝集素、大量维生素 E。

小麦甘、凉。功能养心益肾、除热止渴。古人云：“小麦秋种冬长，春秀夏实，具四时中和之气，故为五谷之贵。脏躁病（癔病）心神不宁：小麦 500 克，大枣 10 枚、甘草 90 克水煎服；慢性腹泻属肠功能差者：小麦面炒至焦黄，温水调服，每日二次，每次 10 克；老人肾气不固，小便淋沥不禁：小麦 500 克、木通 60 克煎服；燥渴口干：小麦 30~60 克，水煎代茶饮；消渴心烦：以小麦煮粥服。

浮小麦是未成熟的嫩麦，淘洗时飘浮于水面，其性寒而味甘，有镇静，止盗汗、虚汗，生津液，养心气的功效。用于治疗阴虚盗汗，口干舌燥，心烦失眠，常与小枣煮服。

麦麸是小麦磨面后筛出的麦皮，据《药物图考》说，麦皮中含有一种维生素，有调节神经的功效，能除热、去烦、润脏腑、调节神经功能。现代医学证明，小麦麸含有丰富的