



ZHU NI JIAN KANG
助你健康

历代本草文献所载具有保健作用的食物，滋补靓粥，滋补药酒，滋补药膳，防衰老寿滋补方，壮腰补肾滋补方……

健康滋补每一天

对于越是值钱、贵重的药物和食物就越有滋补作用的说法。很多专家认为，这其实是一个误区。药膳是根据中医理论来制作的，不仅可以做补汤，还可以制成糕点、面食、粥品、茶饮和糖果等。

万象文画编写组 编



内蒙古人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康滋补每一天/《万象文画》编写组编. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2009.12

(万象文画. 助你健康)

ISBN 978-7-204-10274-7

I. ①健… II. ①万… III. ①保健—菜谱
IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第235625号



助 / 你 / 健 / 康

健康滋补每一天 (万象文画编写组 编)

责任编辑 王继雄
封面设计 范秋霞
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
网 址 <http://www.nmgrmcbs.com>
印 刷 三河市华新科达彩色印刷有限公司
开 本 787×1092 1/24
印 张 3
版 次 2010年1月第1版
印 次 2010年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-204-10274-7/Z·785
定 价 10.00元

如出现印装质量问题, 请与我社联系。联系电话: (0471)4971562 4971659



助·你·健·康

健康滋补每一天

万象文画编写组

内蒙古人民出版社



目录



Contents

健康滋补每一天

一、人体必需的营养素 4

- 1. 蛋白质的功能..... 4
- 2. 脂肪的功能..... 5
- 3. 碳水化合物（糖类）的功能..... 5
- 4. 无机盐的功能..... 5
- 5. 维生素的功能..... 6



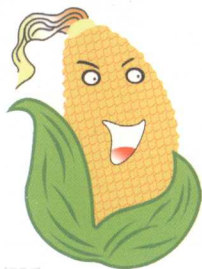
二、科学进补先了解食物的食性与食味 7

● 食性..... 7

- 1. 寒性食物..... 7
- 2. 热性食物..... 7
- 3. 温性食物..... 8
- 4. 凉性食物..... 8
- 5. 平性食物..... 8

● 食味..... 9

- 1. 酸性食物..... 9
- 2. 苦性食物..... 9
- 3. 辛性食物..... 9
- 4. 甘性食物..... 10



5. 咸性食物·····	10
--------------	----

三、中医常用的滋补方法 11

1. 平补法·····	11
2. 清补法·····	11
3. 温补法·····	12
4. 峻补法·····	12

四、历代本草文献所载具有保健作用的食物 13

五、历代本草文献所载具有治疗作用的食物 15

六、滋补靓粥 18

七、滋补药酒 28

八、滋补药膳 37

1. 药膳的特点和注意事项·····	37
2. 药膳的制作方法·····	37
3. 药膳的配伍禁忌·····	39

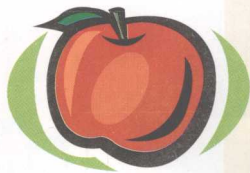
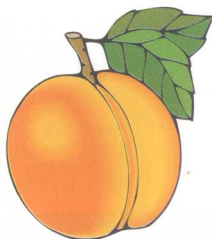
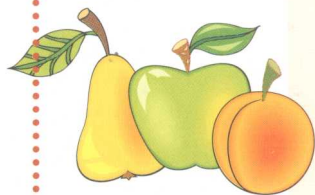
九、防衰长寿滋补方 45

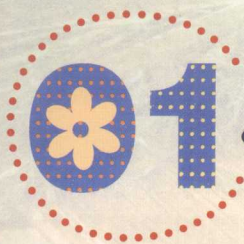
1. 饮食基本法·····	46
2. 能量标准法·····	47
3. 防老益寿食品·····	49

十、壮腰补肾滋补方 61

十一、强筋健胃滋补方 65

十二、健脾养胃滋补方 70





人体必需的营养素



早在两千多年前，我国古代养生家提出的“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”的思想是很对的，这里的“五”，不能单纯作为一、二、三、四的“五”来理解，这是古人受五行学说影响的结果。实际上是多种的意思。只有这样，以五谷为主食，肉类、水果、蔬菜为副食，荤素搭配，多样化的饮食，才能保证人体对各种营养物质的需要，才有利于人体的健康。那么，哪些是人体所必需的营养物质呢？通常把具有营养功能的物质称之为营养素，它包括蛋白质、碳水化合物（糖类）、脂肪、维生素、无机盐（常量元素和微量元素）等5类。现将它们的功能分别简述如下。

1 蛋白质的功能

蛋白质是构成机体组织细胞的重要组成成分之一，约占细胞内固体成分的80%以上。人体的各种器官、组织，如肌肉、血液、脑、膜、腱、骨骼，头发以及牙齿等都由蛋白质参与组成。此外，细胞的新陈代谢，组织的不断修复、更新，还有体内各种生理功能的调节和维持，都依赖蛋白质。蛋白质虽不是热能的主要来源，但它是供给热能的三大营养素之一。





2 脂肪的功能

脂类包括中性脂肪和类脂类（磷脂、糖脂、脂蛋白、胆固醇等），是构成机体组织细胞的重要成分之一。它能供给机体热能，维持体温，保护脏器、关节及神经免受外伤，提供人体必需脂肪酸，促进人体对脂溶性维生素 A、D、E、K 的吸收，增进食欲并给人以饱胀感等。

3 碳水化合物（糖类）的功能

碳水化合物是最经济、产热最快的热能来源。其分子结构可分为单糖（如葡萄糖和果糖）、双糖（如蔗糖、麦芽糖与乳糖）和多糖（包括淀粉、肝糖原、纤维素和果胶等）。它在体内分解快，耗氧少，最易被消化吸收。碳水化合物能增加蛋白质在体内滞留和利用，帮助脂肪在体内氧化供给机体热能。糖类被小肠吸收后，进入血液使血糖浓度增高，血糖进入肝脏、肌肉等后，即可转化为糖原，是糖类在体内的储存形式。肝糖原能增强肝细胞的再生，促进肝脏的代谢和解毒作用。此外，糖类还是机体细胞膜、激素、结缔组织、神经组织的重要成分。人体维持正常的神经功能也需要糖。蛋白质、脂肪和碳水化合物是饮食中三大供给热能的营养素。

4 无机盐的功能

虽然人体对无机盐与微量元素的需要量较少，但它们却是维持正常生理机能不可缺少的物质。无机盐中含量较多的有钙、镁、钾、钠、磷、硫和氯，也称为常量元素；另有一些含量少于体重 0.2%，称为微量元素，如铁、锌、铜、锰、





镍、钴、铜、铬、碘、氟、锡、硅、钒和砷等。这些元素通常主要依靠食物和饮水供给，一般都能满足机体需要。如果膳食调配不当，以及机体代谢不平衡或生理需要量增加，则可引起不足或缺乏，通常易发生缺乏的是钙、铁和碘。

5 维生素的功能

维生素是维持人体健康所必需的有机化合物。这类物质在体内既不是构成身体组织的原料，也不是能量的来源，是一类生理调节物质，在人体代谢中起重要作用。维生素在体内不能合成或很少合成，必须由食物提供，其需要量很少，每日仅以毫克或微克计算。





科学进补先了解食物的食性与食味



食物的性能，古代简称为食性、食味。

食性

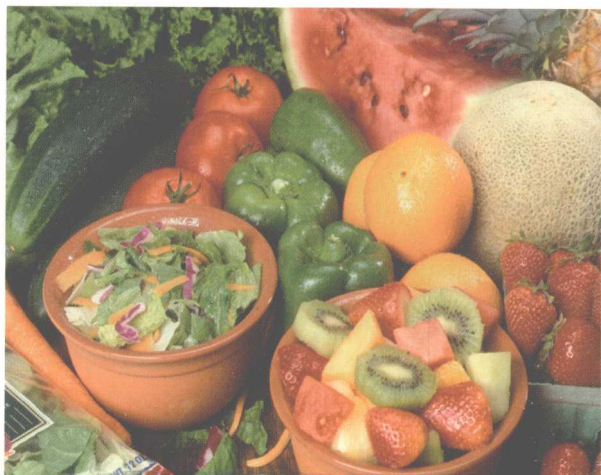
食性是按寒、凉、平、温、热把食物分为寒凉、平、温热三大类。以常见 300 多种食物统计数字来分析，平性食物居多，温热性居次，寒凉性食物相对较少。从生活与临床应用经验看，寒凉性质的食物多有滋阴、清热、泻火、凉血、解毒作用。温热性质食物有温经、助阳、活血、通络、散寒等作用。现将常用食物的食性分类介绍如下：

1 寒性食物

淡豆豉、马齿苋、公英、酱、苦瓜、苦菜、莲藕、蟹、薤菜、食盐、甘蔗、番茄、柿子、茭白、蕨菜、荸荠、紫菜、海藻、海带、竹笋、慈姑、西瓜、甜瓜、香蕉、猪肠、桑葚、蛭肉、柚、瓠瓜、冬瓜、黄瓜、田螺。

2 热性食物

芥子、肉桂、辣椒、花椒。





3 温性食物

韭菜、小茴香、刀豆、生姜、葱、芥菜、香菜、油菜子、韭子、香花菜、大蒜、南瓜、木瓜、高粱、糯米、酒、醋、龙眼肉、杏子、杏仁、桃、櫻桃、石榴、乌梅、荔枝、栗子、大枣、胡桃仁、鹿肉、雀、鳝鱼、淡菜、虾、蚶、鳙鱼、鲢鱼、草鱼、海参、熊掌、鸡肉、羊肉、羊乳、狗肉、猪肝、猪肚、火腿、猫肉、鹅蛋、香橼、佛手、茭白、橘子。

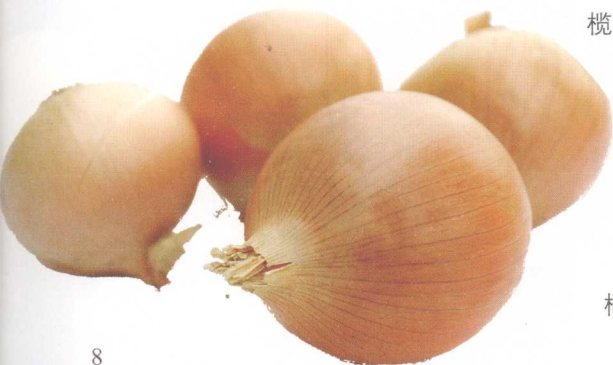


4 凉性食物

茄子、白萝卜、冬瓜子、冬瓜皮、丝瓜、油菜、菠菜、苋菜、芹菜、小米、大麦、绿豆、豆腐、小麦、柑、苹果、梨、枇杷、橙子、西瓜皮、橘、槐花、菱角、薏仁、茶叶、蘑菇、猪皮、鸭蛋、荞麦。

5 平性食物

洋葱、萝卜籽、白薯、藕节、南瓜籽、土豆、黄花菜、香蕈、芥菜、香椿、青蒿、大头菜、圆白菜、芋头、扁豆、豌豆、胡萝卜、白菜、豇豆、黑大豆、赤小豆、蚕豆、黄豆、粳米、玉米、陈仓米、落花生、白果、百合、橄榄、白砂糖、桃仁、李仁、酸枣仁、莲子、黑芝麻、榛子、荷叶、无花果、李子、葡萄、白木耳、木耳、海蜇、黄鱼、泥鳅、鲢鱼、青鱼、鳊鱼、塘风鱼、鲤鱼、猪肺、猪心、猪肉、猪肾、鹅肉、龟肉、鳖肉、猪蹄、白鸭肉、鲫鱼、鸡蛋、鸽蛋、燕窝、鳗鲡鱼、鹌鹑、鸭蛋、蜂蜜、蜂乳、榧子、芡实、牛肉、牛奶。





食味

食物的味，既是指食物的具体口感味觉，又是食性功能的抽象概念。把食物概括为“酸（涩）、苦、甘（淡）、辛、咸五味。其功能为酸收、苦降、甘补、辛散、咸软等。以常见 300 多种食物统计数字来看，甘味食物最多，咸味与酸味次之，辛味更次之，苦味较少。食物的味还与药物的味有所不同，大多兼有补益作用，如辛味食物（如辣椒、胡椒）及苦味食物（如苦瓜、苦苣菜）尚有健胃作用；咸味食物（如鱼、虾蟹），尚有补肾、养血作用。

历代本草学也常把“芳香”概念包括在“味”的性能概念之中。中医认为，芳香性食物一般具有醒脾、开胃、行气、化湿、化浊、辟秽、爽神、开窍、走窜等作用。现将常用食物按“味”归类如下：



1 酸性食物

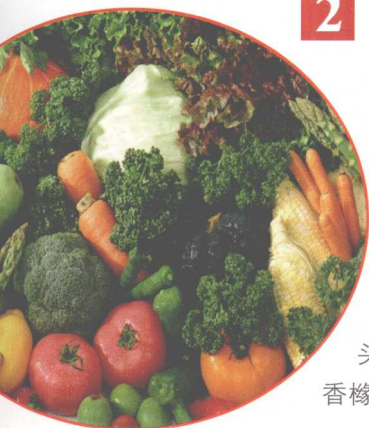
番茄、木瓜、马齿苋、醋、赤小豆、蜂乳、柑、橄榄、柠檬、杏、梨、枇杷、橙子、桃、山楂、椰子瓢、石榴、乌梅、荔枝、橘、柚、李子、葡萄、鲭鱼、猫肉、香椽、佛手。

2 苦性食物

苦瓜、苦菜、大头菜、香椿、淡豆豉、蒲公英、槐花、香椽、佛手、薤白、慈姑、酒、醋、荷叶、茶叶、杏仁、百合、白果、桃仁、李仁、海藻、猪肝。

3 辛性食物

生姜、葱、芥菜、香菜、白萝卜、洋葱、芥子、油菜籽、香花菜、油菜、萝卜籽、大蒜、青蒿、大头菜、芋头、芹菜、韭子、肉桂、辣椒、花椒、茴香、韭菜、薤白、香椽、陈皮、佛手、酒。





4 甘性食物

莲藕、茄子、蕹菜、番茄、茭白、蕨菜、白萝卜、冬瓜子、丝瓜、洋葱、竹笋、香花菜、萝卜子、藕节、土豆、菠菜、荠菜、黄花菜、青蒿、大头菜、南瓜、圆白菜、芋头、扁豆、豌豆、胡萝卜、白菜、芹菜、瓠瓜、冬瓜、冬瓜皮、黄瓜、豇豆、肉桂、豆腐、黑大豆、绿豆、赤小豆、黄豆、薏仁、蚕豆、刀豆、养麦、高粱、粳米、糯米、玉米、小米、陈仓米、大麦、小麦、木耳、蘑菇、白薯、蜂蜜、蜂乳、白木耳、牛奶、羊乳、甘蔗、柿子、橄榄、柑、苹果、荸荠、杏子、百合、梨、落花生、白砂糖、白果、陈皮、桃仁、西瓜、西瓜皮、甜瓜、菱角、山楂、李仁、香蕉、桃、椰子瓢、罗汉果、樱桃、桑葚、荔枝、黑芝麻、榛子、橘、柚、栗子、大枣、无花果、酸枣仁、莲子、李子、葡萄、胡桃子、龙眼肉、百合、黄鱼、泥鳅、鲳鱼、青鱼、鳙鱼、鲢鱼、鳊鱼、鳗鱼、鳊鱼、龟肉、鳖肉、塘风鱼、鲤鱼、鲫鱼、田螺、鳝鱼、虾、海马蚶、酒、猪肺、猪肠、猪肉、猪髓、猪皮、猪蹄、猪肝、猪肚、羊肉、鹿肉、猫肉、鸡肉、鹅肉、蛭肉、牛肉、白鸭肉、紫河车、雀、鸽蛋、猪心、鹌鹑、鹌鹑蛋、熊掌、火腿、鸭蛋、燕窝、枸杞子、榧子、南瓜子、芡实、香薷。



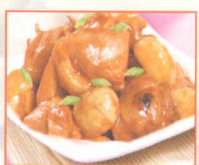
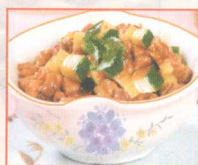
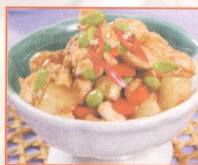
5 咸性食物

苋菜、大酱、食盐、小米、大麦、紫菜、海蜇、海藻、海带、蟹、海参、田螺、猪肉、猪髓、猪肾、猪蹄、猪血、猪心、鳊鱼、淡菜、火腿、熊掌、蛭肉、龟肉、白鸭肉、狗肉、鸽蛋。





中医常用的滋补方法



1 平补法

有两个含义。一个是应用不热不寒，性质平和的食物。多数的粮食、水果、蔬菜，部分禽、蛋、肉、乳类食物，如粳米、玉米、扁豆、白菜、鹌鹑蛋、鹌鹑、猪肉、牛奶等均属此类。另一个含义是应用既能补气，又能补阴或既能补阳，又能补阴的食物。如山药、蜂蜜既补脾肺之气，又补脾肺之阴，枸杞子既补肾阴，又补肾阳等。这些食物适用于普通人保健。

2 清补法

清补是指应用补而不腻不碍胃，性平或偏寒凉的食物，有时也以泻实性食物祛除实证，如清胃热，通利二便，加强消化吸收，推新而致新，以泻中求补，均属此列。常用的清补食物有萝卜、冬瓜、西瓜、小米、苹果、梨、黄花菜等，以水果、蔬菜居多。





3 温补法

温补是指应用温热性食物进行补益的方法。适用于阳虚或气阳亏损，如肢冷、畏寒、乏力、疲倦、小便清长而频或水肿等症患者，也常作为普通人的冬令进补食物。如核桃仁、大枣、龙眼肉、猪肝、狗肉、鸡肉、鲑鱼、鳝鱼、海虾等。

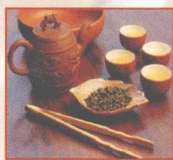
4 峻补法

是应用补益作用较强，显效较快的食物来达到急需补益的目的。此法的运用，应注意季节、病情等条件，做到既达到补益目的，而又无偏差。常用的峻补食物有羊肉、狗肉、鹿肉、鹿胎、鹿尾、鹿肾、甲鱼、熊掌、鳝鱼、黄花鱼、巴鱼等。





历代本草文献所载具有保健作用的食物



聪耳（增强或改善听力）类食物：

莲子、山药、荸荠、蒲菜、芥菜、蜂蜜。

明目（增强或改善视力）类食物：

山药、枸杞子、蒲菜、猪肝、羊肝、野鸭肉、青鱼、鲍鱼、螺蛳、蚌、蚬。

生发（促进头发的生长）类食物：

白芝麻、韭菜子、核桃仁。

润发（美发）类食物：

鲍鱼。

乌须发（头发早白早黄者得以恢复）类食物：

黑芝麻、核桃仁、大麦。

长胡须（指不生胡须的男性）类食物：

鳖肉。

美容颜（指润肌肤、助颜色等）类食物：

枸杞子、樱桃、荔枝、黑芝麻、山药、松子、牛奶、荷蕊。

健齿（指使牙齿坚固、白洁）类食物：

花椒、蒲菜、莴笋。





轻身（指消肥胖）类食物：

菱角、大枣、榧子、龙眼、荷叶、燕麦、青粱米。

肥人（指改善瘦人体质，增加肥胖）类食物：

小麦、粳米、酸枣、葡萄、藕、山药、黑芝麻、麻、牛肉。

增智（指益智、健脑等）类食物：

粳米、荞麦、核桃、葡萄、菠萝、荔枝、龙眼、大枣、百合、山药、茶、黑芝麻、黑木耳、乌贼鱼。

益志（指增强志气感）类食物：

百合、山药。

安神（指静心安神、利睡眠等）类食物：

莲子、酸枣、百合、梅子、荔枝、龙眼、山药、鹌鹑、牡蛎肉、黄花鱼。

增神（指增强精神，减少疲倦）类食物：

茶、荞麦、核桃。

增力（指健力，善走等）类食物：

荞麦、大麦、桑葚、玉米。

强筋骨（指强健体质，包括筋骨、肌肉、以及体力）类食物：

栗子、酸枣、黄鳝、食盐。

耐饥（指使人耐受饥饿，推迟进食时间）类食物：

荞麦、松子、菱角、香菇、葡萄。

能食（指增强食欲、消化等能力）类食物：

葱、姜、蒜、韭菜、芫荽、胡椒、辣椒、胡萝卜、白萝卜。

壮肾阳（指调整性机能，使阳痿、早泄等复常）类食物：

核桃仁、栗子、刀豆、菠萝、樱桃、韭菜、花椒、狗肉、狗鞭、羊肉、羊油脂、雀肉、鹿肉、鹿鞭、燕窝、海虾、海参、鳗鱼、蚕蛹。

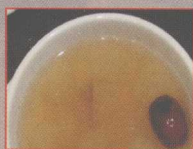
续嗣（指增强助孕能力，包括安胎作用）类食物：

柠檬、葡萄、黑雌鸡、雀肉、雀脑、鸡蛋、鹿骨、鲤鱼、鲈鱼、海参。





历代本草文献所载具有治疗作用的食物



散风寒类（用于风寒感冒病症）食物：

生姜、葱、芥菜、芫荽。

散风热类（用于风热感冒病症）食物：

茶叶、豆豉、杨桃。

清热泻火类（用于内火病态）食物：

茭白、蕹菜、苦菜、苦瓜、松花蛋、百合、西瓜。

清热生津类（用于燥热伤津病症）食物：

甘蔗、番茄、柑、柠檬、苹果、甜瓜、甜橙、荸荠。

清热燥湿类（用于湿热病症）食物：

香椿、荞麦。

清热凉血类（用于血热病症）食物：

藕、茄子、黑木耳、蕹菜、向日葵籽、食盐、芹菜、丝瓜。

清热解毒类（用于热毒病症）食物：

绿豆、赤小豆、碗豆、苦瓜、马齿苋、蓟菜、南瓜、酱。

清热利咽类（用于内热咽喉肿痛病症）食物：

橄榄、罗汉果、荸荠、鸡蛋白。

