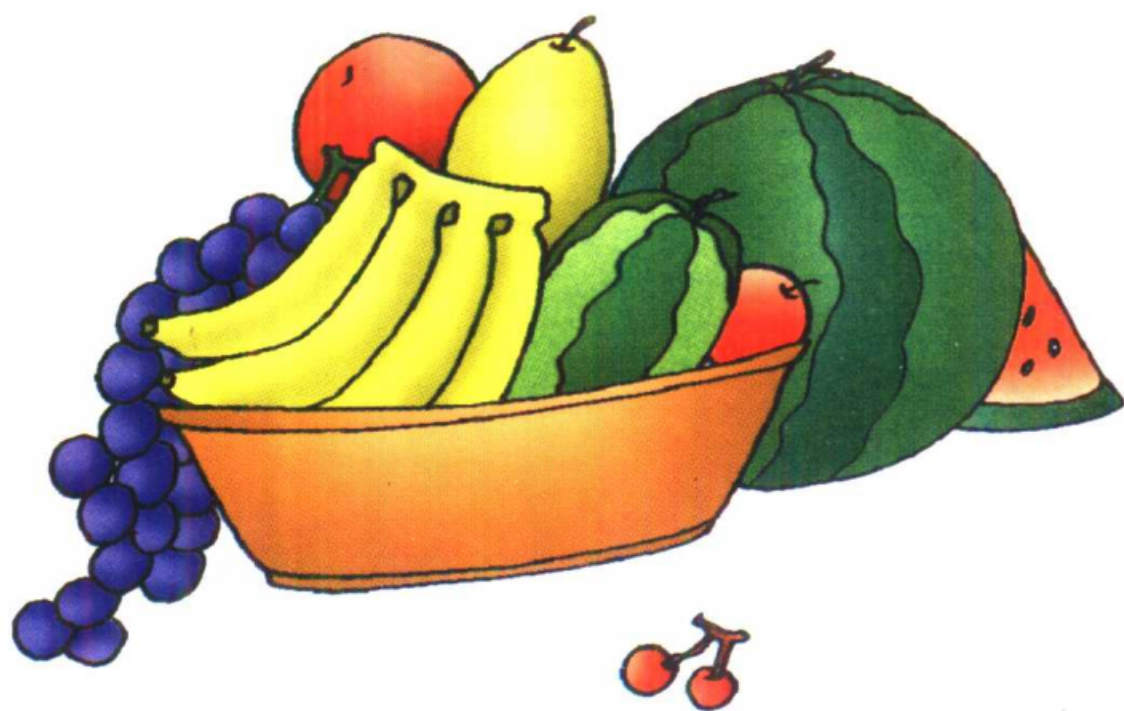




时尚家庭保健丛书

巧吃治百病



吉林摄影出版社

时尚家庭保健丛书·巧吃治百病

责任编辑:严黛玲

封面设计:刘芊

吉林摄影出版社出版发行 787×1092 毫米 32 开本 6 印张 135 千字
(长春人民大街124号) 2000 年 01 月第 1 版第 1 次印刷
长春市第九印刷厂印制 印数:1—5000 册

ISBN 7-80606-288-2/G·68

定价:6.80 元

一、食物保健篇

吃得好，不如刚好吃得巧。

现代人们餐餐鱼肉精烹细调，在遍享口腹之欲的同时，也失了身材，失去了健康。那么，要保持健康的身体，就必须了解食物的保健与治疗作用，巧吃巧做，在您吃吃喝喝的同时，也能巧吃健康。

（一）调味品

红 曲

〔性味、归经〕 甘，温。入肝、脾、大肠经。

〔功 * 能〕 健脾消食。治食积腹胀。 活血化瘀。

〔食 用 法〕 烹调食物时用为佐料，以增色、香、味。

酱

〔性味、归经〕 咸，寒。入脾、胃经。

〔功 * 能〕 和脾胃，除热。

〔食 用 法〕 作菜时用于调味，或浸渍瓜类蔬菜作成

酱菜。

芥 末

〔性味、归经〕 辛，热。入脾、胃经。

〔功 * 能〕 温胃散寒。治反胃呕吐，腹胀痛。

豁痰利窍。治痰饮咳喘，中风肢麻。

〔食 用 法〕 芥末气味辛辣，可作调味品，多用以拌菜。

〔注 意 事 项〕 肺阴虚火旺干咳忌服。

茴 香

〔性味、归经〕 辛，温。入胃、肾经。

〔功 * 能〕 和胃理气。治中寒气滞胃痛呕吐。

温肾散寒。治寒疝痛，小腹痛。

〔食 用 法〕 调味用，煮鱼、肉等食品时放入少许同煮能去腥臭、增香气。

〔注 意 事 项〕 阴虚火旺，肺胃有热者忌用。

花 椒

〔性味、归经〕 辛，温。入脾、肺、肾经。

〔功 * 能〕 温中散寒、除湿、止痛、杀虫。治脘腹冷痛、下痢、寒湿下痢、风寒痹痛、痰喘、水肿、蛔虫腹痛及牙痛。

〔食 用 法〕 同茴香。

〔注 意 事 项〕 阴虚火旺者慎服。

玫瑰花

〔性味、归经〕 甘、微苦，温。入肝、胃经。

〔功 * 能〕 理气解烦。治肝胃气痛、食滞吐泻。
和血散瘀。治损伤肿痛、吐血衄血，月经不调。

〔食 用 法〕 多泡茶饮用，浸酒或于制糕点时可加少许调味。蒸馏液即为玫瑰露，气味清香。

酒

〔性味、归经〕 甘、辛，温。

〔功 * 能〕 温通血脉，行气驱寒。

〔食 用 法〕 作为调味品，可以去腥，增加香味。
可供饮用，但饮用过量有害于身体，对患者尤为不宜。阳亢者及肝胃疾病患者应忌用。 中药常用酒浸而成药酒，可助药力行气血。 酒亦为调味品、或用于糟制食品。

〔注 意 事 项〕 素体阴虚，湿热内蕴及失血者不宜饮酒。

醋

〔性味、归经〕 酸、苦，温。入胃经。

〔功 * 能〕 开胃消食、驱虫、散瘀破结。

〔食 用 法〕 用为佐料，可以除腥气，以陈久味厚

气香者良。 常用为炮制中药的辅料。

糖

〔性味、归经〕 红糖甘，温。白糖甘，平。

〔功 * 能〕 红糖：益气、缓中、散寒活血。疗中虚腹痛、呕吐反胃、寒凝血滞痛经。白糖：润肺生津。治燥咳、口渴、咽干。

〔食 用 法〕 为调味品。

〔注 意 事 项〕 多食久食损齿，助湿，亦能损脾，致腹胀纳呆。

饴 糖

〔性味、归经〕 甘，温。入脾、肺经。

〔功 * 能〕 缓中、补虚，生津润燥。

〔食 用 法〕 加水化开饮用或加其他食物同煮服。

〔注 意 事 项〕 湿热内烦，中满吐逆者忌服。

蜂 蜜

〔性味、归经〕 甘，平。入肺、脾、大肠经。

〔功 * 能〕 益阴润燥。治肺燥咳嗽、肠燥便秘。养脾气，缓中止痛。

〔食 用 法〕 烹调时用为调味品，食疗时常加水调饮用，或与其他食品同煮。

〔注 意 事 项〕 多食助痰湿，食腹胀泄泻，宜少量经常饮用。

豆 豉

〔性味、归经〕 苦，寒。入肺、胃、膀胱经。

〔功 * 能〕 解表、除烦。

〔食 用 法〕 常用为调味佐料。 食疗中可用以与其他食品同煎服。

食 盐

〔性味、归经〕 咸，寒。入胃、肝、肾经。

〔功 * 能〕 和胃肾肌骨，清热凉血。

〔食 用 法〕 作为烹调时调味品。 用以腌制各种食品，能保存不坏。 食疗中亦可加水冲成淡盐汤饮用。

〔注 意 事 项〕 水肿胀者忌服。 久嗽、哮喘患者宜少用。

茶 叶

〔性味、归经〕 苦、甘，绿茶性凉，红茶性温。入心、脾经。

〔功 * 能〕 清头目，除烦渴。 化痰消食下气。利尿止泻。 少量嚼服能消口臭。

〔食 用 法〕 沸水冲泡或煮后供饮用。夏季宜用绿茶，

冬季宜用红茶，花茶一年四季均宜。

〔注 意 事 项〕 饮用过量会导致失眠、心悸头痛、耳鸣、眼花、便秘等，宜慎用。空腹饮用时，不宜过浓，有遗尿症者不宜服用。

咖 啡

〔性味、归经〕 苦、微甘，温。入心经。

〔功 * 能〕 提神醒脑。

〔食 用 法〕 加水煮沸后供饮用，可加糖、牛奶等。

可 可

〔性味、归经〕 甘，平。入心经。

〔功 * 能〕 提神解渴，利尿。

〔食 用 法〕 可可种子榨油即为可可油，研粉即可可粉。供饮用，亦为制糖果之原料。

胡 椒

〔功 * 能〕 与花椒同。

〔食 用 法〕 与花椒同。

〔注 意 事 项〕 多食动火耗液，素体阴虚火旺者慎用。

（二）食用油脂

豆 油

〔性味、归经〕 辛、甘，温。入大肠经。

〔功 * 能〕 滋养、润肠。

〔食 用 法〕 豆油为主要的植物油之一，一般用以炒菜，或作炸煎食物的铺料。

花生油

〔性味、归经〕 甘，平。入肺、胃经。

〔功 * 能〕 补中气，润肺燥。多食可润燥滑肠下积。

〔食 用 法〕 用于炒、烹、炸各种菜肴和食品，大量饮用可治蛔虫性肠梗阻。用法如豆油。

麻 油

〔性味、归经〕 甘，凉。入肝、肾经。

〔功 * 能〕 益气血，补肝肾。润肠通便。

〔食 用 法〕 麻油为调味佐料，香味浓厚宜调各种凉菜、面食、菜馅或炒熟后浇淋用。大量饮用（生用）可以通便。

菜子油

〔性味、归经〕 辛，温。入脾、胃经。

〔功 * 能〕 滋补、润燥、缓下。

〔食 用 法〕 一般用以炒、煎、炸各种食物及菜肴，大量饮用治便秘。

(三) 水 果

石 榴

〔性味、归经〕 酸，温。入脾、胃经。

〔功 * 能〕 生津止渴，收敛止泻止血。

〔食 用 法〕 多生食或榨汁。

〔注 意 事 项〕 多食生痰、齿黑。

荸 荠

〔性味、归经〕 甘，寒。入胃经。

〔功 * 能〕 清热生津，消食积、化热痰。主血痢下血及血崩。

〔食 用 法〕 同菱角。

柿

〔性味、归经〕 甘、涩，寒。入心、肺、脾经。

〔功 * 能〕 润肺止咳，清热生津，补气健脾，涩下焦。

〔食 用 法〕 生柿涩，需加工去其涩味，方能生食，可

加工制成柿饼、柿干等，或食用或作糕点配料。柿饼表面之白色结晶体为柿霜，润肺力强，可供药用。

西 瓜

〔性味、归经〕 甘，寒。入胃、膀胱经。

〔功 * 能〕 清热解暑，除烦止渴，利小便，清脑利咽喉。

〔食 用 法〕 生食或挤汁服。胃寒者宜慎服。

甘 蔗

〔性味、归经〕 甘，寒。入肺、胃经。

〔功 * 能〕 清热生津、润燥，和中助脾，治反胃呕吐。痘疹不出或开痘不发，毒盛胀满者，饮蔗汁可以痘起。

〔食 用 法〕 生甘蔗去皮生嚼汁，味甘美，为南方诸省常用的水果。病人咀嚼不便时，可榨出蔗汁给予饮用。蔗汁加工熬成食糖。

〔注 意 事 项〕 脾胃虚寒，中满便溏者不宜食用。

金 橘

〔性味、归经〕 酸、甘，温。

〔功 * 能〕 理气解烦，化痰止咳。

〔食 用 法〕 鲜品皮肉皆甘，可以细细咀嚼，芳香可口。经糖渍或蜜浸泡加工为金橘饼，可以保存较长时间，供

随时食用。

橙

〔性味、归经〕 酸、甘，凉。入肺、脾经。

〔功 * 能〕 同橘。

〔食 用 法〕 同橘。

柚

〔性味、归经〕 甘，酸，寒。入肺、脾经。

〔功 * 能〕 与橘略同。

〔食 用 法〕 柚味不及橘、橙甘美，且有轻微苦味，多供生食。用于食疗时可浸酒、蜜制或煮服。

柠 檬

〔性味、归经〕 酸，平。入肺、胃经。

〔功 * 能〕 开胃消食，生津止渴，解暑。盐腌食可治伤寒痰火。

〔食 用 法〕 柠檬味极酸，果皮及瓤可切片开水泡软，亦可榨汁加糖，开水冲服，味甘美。

苹 果

〔性味、归经〕 酸、甘，平。入脾、肺经。

〔功 * 能〕 生津止渴，润肺、解暑，补脾止泻。（多

熟用)较大量生用时通利大便。

〔食 用 法〕 本品生食，半熟者松脆可口，熟透者气香味甜，老幼更为适宜。食疗时，可蒸、煮、榨汁或熬膏（玉容膏）用。加工制成蜜饯果脯或果干、罐头，可较长时间保存，随时供食用，作果酱可作调味品。加肉类同烹（如果肉），或作成拔丝苹果，亦为佐餐之佳肴。

〔注 意 事 项〕 多食会致腹胀，脾胃虚寒者宜慎。

沙 果

〔性味、归经〕 甘、微酸，凉。入肺、胃经。

〔功 * 能〕 与苹果相似，而化痰积气滞之功用胜于苹果，补中益津之力稍逊。

〔食 用 法〕 多生食，食疗时用法与苹果略同。

〔注 意 事 项〕 气虚脾弱者不宜多食。

梨

〔性味、归经〕 甘、微酸，凉。入肺、胃经。

〔功 * 能〕 生津止渴，润燥化痰。清热生用力强，滋阴熟用为宜。

〔食 用 法〕 与苹果略同。

〔注 意 事 项〕 脾胃虚寒与肺寒咳嗽者忌用。

桃

〔性味、归经〕 甘、酸，温。入肝、大肠经。

〔功 * 能〕 活血通经，润大肠。

〔食 用 法〕 与苹果相似，但一般作菜肴用。

〔注 意 事 项〕 多食会致腹胀。腹热作泻或发疮疖、素体热者尤须慎用。

李

〔性味、归经〕 甘、酸，平。入肝、肾经。

〔功 * 能〕 生津、破瘀、利水。

〔食 用 法〕 与苹果略同，但一般不作菜肴用。

〔注 意 事 项〕 多食损伤脾胃，宜慎用。

杏

〔性味、归经〕 酸、甘，微温。

〔功 * 能〕 生津止渴，润肺定喘，泄泻日久可用之收敛止泻。

〔食 用 法〕 与苹果略同，但一般不作菜肴用。

〔注 意 事 项〕 小儿服食过多容易损坏牙齿。性温，多食助热。

山 楂

〔性味、归经〕 酸、甘，微温。入肝、肾经。

〔功 * 能〕 消内食积，化瘀血。

〔食 用 法〕 可以生食，亦可制成果脯、果酱、山楂

片、山楂糕等，酸甜可口，儿童尤喜食之。

〔注 意 事 项〕 生山楂多食令人易饥，损齿耗气。空腹或虚弱而无食积及龋齿者不宜食。

樱 桃

〔性味、归经〕 甘，温。入脾、胃经。

〔功 * 能〕 调中益气，温胃健脾。

〔食 用 法〕 多生食，亦可制成罐头保存，或做成果酱作调味品。

酸 梅

〔性味、归经〕 酸，平。

〔功 * 能〕 收敛生津，安蛔驱虫。

〔食 用 法〕 酸梅未成熟者为青梅，成熟者为黄梅。青梅经烟火熏制，呈黑褐色的为乌梅；青梅盐水浸，日晒夜浸，十日后有霜起者为白霜梅。酸梅可生食，但因其过酸，不能多食。青梅浸酒为青梅酒；乌梅浸酒为乌梅酒；乌梅加糖水为酸梅汤，均可供饮。

〔注 意 事 项〕 不宜多食，多食损齿，去痰助热，因其性酸收敛，故外感未净，伤食暑温暴泻，妇女经期及痧疹豆疹患者忌多食。

枇 杷

〔性味、归经〕 甘、酸，凉。入脾肺经。未熟味酸者，入

肝经。

〔功 * 能〕 润肺下气止咳，平肝清热，生津和胃降逆。

〔食 用 法〕 多生食，去皮核食之味甘美。

〔注 意 事 项〕 脾虚滑泻者慎用。

香 蕉

〔性味、归经〕 甘，寒。入脾、胃经。

〔功 * 能〕 益气生津，清胃滑肠。

〔食 用 法〕 去皮生食，果肉软香甜，尤宜于老人、小儿及病人体虚者。

葡 萄

〔性味、归经〕 甘、酸，平。入脾、肝、膀胱经。

〔功 * 能〕 补气养血，开胃生津，利尿消肿，透发痘疹。

〔食 用 法〕 鲜品去皮核，生食酸甜可口，挤汁饮用宜于老人及病人。晒成葡萄干，便于保存及运输，味亦香甜，可用作制糕饼之辅料。亦可用以酿酒，饮之益气活血通脉。

香 瓜

〔性味、归经〕 甘，寒。入肺、胃经。

〔功 * 能〕 清暑热，解烦渴，利小便。

〔食 用 法〕 生食。

杨 桃

〔性味、归经〕 甘、酸，寒。入肺、胃、膀胱经。

〔功 * 能〕 清热生津，利尿通淋，疗诸淋。

〔食 用 法〕 可以生食、煎汤、绞汁或制蜜饯。

（四） 豆 类

绿 豆

〔性味、归经〕 甘，寒。入心、胃经。

〔功 * 能〕 清热解暑利尿。解毒，消肿。

〔食 用 法〕 单用进煮汤饮之。绿豆粉为制糕点之原料，又可制成粉条，以配菜肴，绿豆芽味鲜美，为菜肴中之佳品，食之有助清利尿。绿豆衣凉血解毒之功胜于绿豆，做药用可治目赤、丹毒、风疹。普有明目、利咽消肿之功。

白扁豆

〔性味、归经〕 甘，平。入脾，胃经。

〔功 * 能〕 健脾和中，清暑化湿。

〔食 用 法〕 嫩扁豆荚炒食，味佳美，成熟后去荚取仁，可以煮食或熬汤。扁豆衣功能同扁豆，但药力较为薄弱，