

美食助你健康丛书

张如青 主编



药食两用 的

Yao Shi Liang Yong De

家庭进补

Jia Ting Jin Bu



MEISHIZHUNIJIANKANGCONGSHU



第二军医大学出版社

美食助你健康丛书
主 编 ● 张如青

药食两用 的

Yao Shi Liang Yong De

家庭进补

编写人员 张如青 王春艳

胡 蓉 刘晓琴

*Jia Ting
Jin Bu*

MEISHIZHUNJIAN KANG CONGSHU

第二军医大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

药食两用的家庭进补/张如青主编. —上海:第二军医大学出版社,2006.1

(美食助你健康丛书)

ISBN 7-81060-556-9

I. 药... II. 张... III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 129682 号

策 划 钱静庄

责任编辑 钱静庄

插 图 王伟戌

药食两用的家庭进补

主 编 张如青

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433

发行科电话/ 传真: 021—65493093

全国各地新华书店经销

上海第二教育学院印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:8.625 字数:221千字

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

印数:1~4000册

ISBN 7-81060-556-9/R·426

定价:18.00元

内 容 提 要

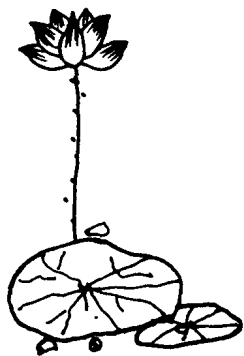
吃在中国,是指中国的饮食文化源远流长。“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”,是中国食疗的指南。

本书是由教学、临床经验颇丰的中医专家精心编撰的科普书。作者详尽地介绍了 80 余种药食两用的常用食物,深入浅出地介绍每种食物的营养价值、药用价值、选购技巧、食用禁忌、组合配伍、烹饪加工和服用方法等。本书文字通俗,逸闻生趣,内容科学,图文并茂。编写时注重内容的知识性、实用性、趣味性及可操作性,力求通俗易懂,雅俗共赏,适合广大读者阅读。一册在手,超值享受。





前 言



中国人历来坚信“药补不如食补”。民间至今流传“粗茶淡饭、青菜豆腐保平安”；“人可一日无肉，不可一日无豆”；“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”等大量饮食养生谚语。《黄帝内经·素问·藏气法时论》说：“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”，明确了药治与食养相结合的原则。唐代著名医家孙思邈在《千金要方·卷二十六·食治·序论第一》中说：“安身之本，必资于食；……不知食宜者，不足以存生也”，认为饮食不仅可以维持生命，强身健体，还可以预防、治疗疾病。中国传统医学就是在先民为了生存而寻找食物的过程中发展起来的，古人发现了兼能防治疾病的食物，如山药、茯苓、扁豆、秫米等，因而产生了“药食同源、寓医于食”的食疗思想。药食两用养生方，就是在传统中医药理论指导下，依据食物与药物的性味及中国传统医药学的组方配伍原则，并结合辨证论治的长期临床经验总结归纳出来的。

人们家居生活中常见常食的水产、禽肉、果蔬、干果等食物中有很多具有药、食两方面的作用；而载入历代本草药书中的不少药物，有些本身就是人们日常食用之品，有些则可以替代食物。例如成书于汉代的《神农本草



经》中记载了许多既是药物又是食物的材料，如薏苡仁、大枣、藕实茎（莲藕）、薯蓣（山药）、葡萄、鸡头实（芡实）、龙眼（桂圆）、大豆黄卷（黄豆芽）、赤小豆、粟米、核桃仁等。如果人们对这些兼有药、食作用的食物兼药物的性味、质地、营养价值与药用价值有所了解，就能有针对性地选择适宜于自己体质与病情的物品，组合配伍成方，经过恰当的烹饪加工，制成药食两用养生良方，或菜肴，或羹汤，或茶饮，或膏滋，或稀粥，或糕点，或作主食，或佐餐食，或当点心，或作茶饮，不拘一格，随食用者嗜好、习惯而定。药食两用养生方取药物之性，用食物之味，食矫药味，药增食性，食藉药力，药助食功，对各年龄段、各种体质、病体虚损、慢性病、常见多发病的食疗调理、养生保健，都较为适宜。长期食用，可达强身健体、防病治病之目的。

本书所录的食疗方，既有古方，又有创新；每个药食两用方都根据其性味、功能、特点，进行科学配伍；每个菜、汤、煲、粥、膏、茶、煎，既有原料、配方、功效、应用，又有制作方法，食用方法，内容翔实，操作简便，读者可以依据个人体质、口味，因人、因时、因地制宜调配饮食，调理机体的阴阳气血、防病祛病、益寿延年。

本书注重知识性与实用性，深入浅出，雅俗共赏；具有系统性、连贯性、可读性，内容丰富多彩，一段段逸闻趣事，在传递医药、饮食知识的同时又给您带来轻松与欢乐。本书适



合家庭成员,从事保健、康复的人员,餐厅酒店工作人员,厨师,患者和养生食疗爱好者阅读。

本书基于以上思想,在家居常用的干果、水产、禽肉、果蔬、豆薯、茶、醋等几大类食品中精选 80 余种兼具药食两用的物品,以“有问必答”、“选购技巧”、“友情提醒”、“逸闻趣事”、“养生验方”的形式,深入浅出地介绍每种物品的营养价值、药用价值,如何选购,食用禁忌,组合配伍,烹饪加工,服用方法等。详而有要、重点突出,编写时注重内容的知识性、实用性、趣味性及可操作性,力求通俗易懂,雅俗共赏。

本书前有分类总目,书末附“物品索引”、“养生方索引”,以方便读者查寻选用。

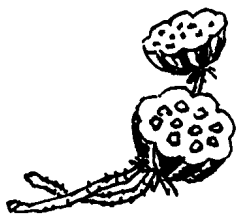
张如青

2005 年 10 月





目 录



一、中国食疗概论 /1

二、干果类 /7

红枣 /9

枸杞子 /12

杏仁 /14

百合 /17

白果 /20

桂圆 /23

茯苓 /26

核桃仁 /29

莲子 /32

黑芝麻 /35

荔枝(荔枝干) /37

薏苡仁 /40

芡实 /43

怀山药 /46

栗子 /48

黑木耳 /51

三、水产类 /55

海蜇 /57

海带 /59

鲍鱼 /62

牡蛎 /64

淡菜 /67

鲫鱼 /70

鲤鱼 /72



鲈鱼 /75

海参 /78

甲鱼 /80

虾 /82

河蟹 /85

四、禽肉类 /89

老鸭 /91

乌骨鸡 /93

鹅 /96

鸽子 /99

牛肉 /101

羊肉 /104

狗肉 /107

兔肉 /110

蛇肉 /113

五、果蔬类 /117

菠菜 /119

芥菜 /122

韭菜 /125

芹菜 /128

茭白 /132

冬瓜 /135

南瓜 /138

西瓜 /141

番茄 /144

丝瓜 /147

苦瓜 /151

甘蔗 /154

葡萄 /157

蒲公英 /160



桑椹/163

香菇/166

芦笋/169

冬笋/172

藕/175

萝卜/178

芋艿/182

荸荠/185

洋葱/188

葱/191

生姜/195

六、豆薯类和其他/199

扁豆/201

蚕豆/203

黄豆/206

赤小豆/209

绿豆/212

黑豆/215

豆豉/218

红薯/220

花生/223

胡椒/227

茶/229

醋/233

黄酒/235

玫瑰花/239

木棉花/241

月季花/244

药食两用食物索引/246

养生验方调理中医病证分类索引/248



一、

中国食疗 概 论



养生与健康,自古以来一直是人类梦寐以求的一个共同愿望。我国历代中医药学家,都非常重视养生之道。而既有营养价值又有药用价值的养生食疗方,作为中国医学宝库中一个重要组成部分,它与药物、针灸及其他传统疗法一样,是我们祖先创造的宝贵财富,具有悠久历史,为中华民族的繁衍昌盛做出了贡献。

中国人历来坚信“药补不如食补”。民间至今流传“粗茶淡饭、青菜豆腐保平安”;“人可一日无肉,不可一日无豆”;“冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方”等大量饮食养生谚语。

究其根源,就是中国的先民们在为了生存而寻找食物的过程中,发现了兼能防治疾病的食物,如山药、茯苓、扁豆、秫米等,因而产生了“药食同源、寓医于食”的食疗思想。药食两用养生方,就是在传统中医药理论指导下,依据食物与药物的性味及中国传统医药学的组方配伍原则,并结合辨证论治的长期临床经验总结归纳出来的。

成书于汉代的《神农本草经》中记载了许多既是药物又是食物的材料,如薏苡仁、大枣、蒲实茎(莲藕)、山药(薯蓣)、葡萄、鸡头实(芡实)、龙眼(桂圆)、大豆黄卷(黄豆芽)、赤小豆、粟米、核桃仁等。《黄帝内经·素问·藏气法时论》中有:“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”,明确了药治与食疗相结合的原则。唐代著名医家孙思邈在《千金要方(卷二十六)·食治·序论第一》中说:“安身之本,必资于食;……不知食宜者,不足以存生也”,认为饮食不仅可以维持生命,强身健体,还可以预防和治疗疾病。元代忽思慧所著的《饮膳正要》中记载药膳菜肴 94 种、汤类 35 种、抗衰老药膳 29 种,对常见食物的药用价值、性味、功效等,均有精辟论述。明代李时珍《本草纲目》中记载了药食两用的谷、菜、果品 300 多种,药粥 40 余种,药酒 75 种。

从效用角度看,药食两用类物品的作用不如纯粹药物迅速,它产生作用比较缓慢,但是却更持久,融治疗于补养之中,祛病而不伤正,补正而不助邪,“寓治于补,补中有治”。正因如此,药食两用



方才被传统的中医药学家所推崇和推广,也受到广大人民群众的喜悦与欢迎。

提倡饮食养生、强身健体、未病先防;药食两用、辅助食疗、既病防变,是本书的主导思想。本书根据传统中医药学中的养生理论,结合现代食疗、营养学研究成果,综合运用中医学、生物学、营养学、烹饪学、卫生学等古代及现代科学理论,分析、归纳了人们家居生活中常见的干果、水产、禽肉、果蔬、豆薯及茶、酒、醋等的药用、食疗价值,选购技巧,及配伍而成的养生验方。其配方取药物之性,用食物之味,“食矫药味,药增食性”、“食藉药力,药助食功”,对各年龄段、各种体质的病体虚损、某些慢性疾病及常见多发性疾病的养生食疗保健,都较为适宜。大部分配方原料,都是人们日常生活中经常吃的食品,不仅具有丰富的营养价值,而且具有可靠的药用价值,且无毒副作用,可以增强人体体质,改善细胞代谢和营养,增强免疫系统功能,以达到健体强身、预防疾病、辅助治疗疾病的目的。

在应用药食两用养生方时应该掌握以下原则:

辨证施治的原则 《黄帝内经素问·通评虚实论》中提出“邪气盛则实,精气夺则虚”。还提出“虚则补之”、“实则泻之”、“寒则温之”、“热则凉之”,故应当针对不同的体质和病情选用不同的养生验方。

了解食物的性味和作用 就是用食物性味的偏胜来调整人体气血阴阳的虚实,扶正祛邪,以期“阴平阳秘,精神乃治”。食物的“五性”,即寒、热、温、凉、平五种食性。能减轻或消除热证的食物,属寒凉性;能减轻和消除寒证的食物属温热性。寒凉性食物大都具有清热、泻火、解毒作用,常用于热性病证。温热性食物大多数具有温中、助阳、散寒等作用,常用于寒性病证。有些食物其食性平和,称为平性。平性食物有健脾、补益、调和的作用。

食物“六味”,即辛、甘、酸、苦、咸、淡六味。辛有发散、行气、行血等作用,如胡椒等;甘有滋补、和中、缓急作用,如红枣、蜂蜜等;



酸具有收敛固涩作用,如醋等;苦有泻火、燥湿、宣泄等作用,如苦瓜等;咸有软坚散结及润下通便作用,如海带、牡蛎等;淡有利水、渗湿、消肿的作用,如茯苓、冬瓜及籽等。

饮食有节的原则 《黄帝内经素问·上古天真论》指出:“上古之人,知其道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而终其天年,度百岁乃去”,说明饮食有节与健康长寿关系密切。饮食有节,具体就是指饮食不偏食、不过量,要按时定量,五味调和;老年体弱者更需少食多餐。

饮食要因时、因地、因人而异 唐代王冰指出“春宜凉,夏宜寒,秋宜温,冬宜热。此时之宜,不可不顺。”表明饮食养生要符合四时气候变化的自然规律。

饮食宜忌 即根据人体体质或病证的寒热虚实、阴阳偏胜,结合食物的四气五味等特性来加以确定。常见饮食宜忌如下:

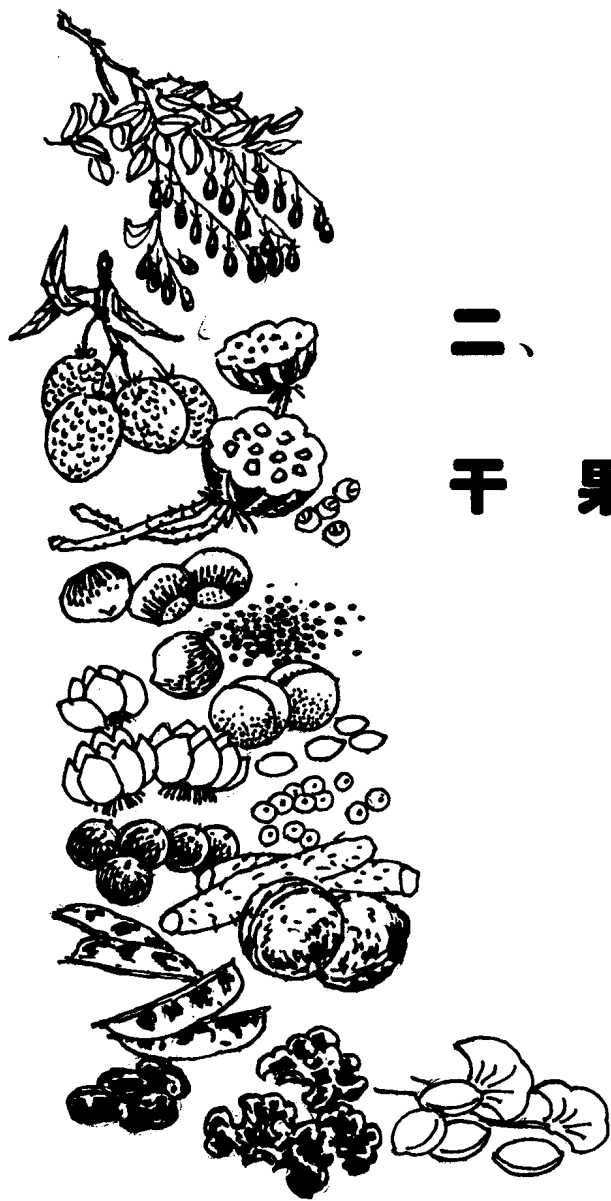
(1) 寒证 宜食温性、热性食物,忌食寒凉、生冷食物。

(2) 热证 宜食寒凉、平性食物,忌食温燥伤阴食物。

(3) 虚证 阳虚者宜食温热补阳气的食物;阴虚者宜食寒凉滋阴血的食物。一般虚证患者忌食耗气损津、腻滞难化的食物。阳虚患者忌食生冷瓜果、寒凉性食物;阴虚患者忌食辛辣刺激性食物,温热性食物。

(4) 实证 指病邪实而言。实证患者忌食壅滞胀气、辛热滋腻的食物。

总之,饮食宜忌要根据个人的体质及具体的辨证情况而定。



二、 干 果 类