

大众饮食养生与自疗

张燕立 王德顺 主编

本书以中医传统养生理论为指导，把人们常见常食之物按蔬菜类、果品类、谷类、豆类、肉类、蛋类、奶类、水产类、花卉类等进行归类，每类各成一章，对其中的各种食物进行分别介绍，讲述其营养特点、药用价值、药用性能、食疗方与保健配餐等。所介绍的食疗方、保健配餐是基于中医古籍及民间传统常食常用之方剂，取料方便、经济实用、操作简便，且疗效显著。值得一提的是，书中所列食物的成分数据均采自最新公布数据，这样可使读者对于所列食物的本质有更深入的了解。本书对广大群众，尤其是中老年人日常养生保健具有很好的指导作用。



食

到

病

除

清华大学出版社



本书以中医传统养生理论为指导，把人们常见常食之物按蔬菜类、果品类、谷类、豆类、肉类、蛋类、奶类、水产类、花卉类等进行归类，每类各成一章，对其中的各种食物进行分别介绍，讲述其营养特点、药用价值、药用性能、食疗方与保健配餐等。所介绍的食疗方、保健配餐是基于中医古籍及民间传统常食常用之方剂，取料方便、经济实用、操作简便，且疗效显著。值得一提的是，书中所列食物的成分数据均采自最新公布数据，这样可使读者对于所列食物的本质有更深入的了解。本书对广大群众，尤其是中老年人日常养生保健具有很好的指导作用。

ISBN 7-302-12693-3



9 787302 126935 >

定价：35.00 元

张燕立 王德顺 主编

食
到
病
除

大众饮食养生与自疗

清华大学出版社
北京

版权所有,翻印必究。举报电话:010-62782989 13501256678 13801310933

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

本书防伪标签采用特殊防伪技术,用户可通过在图案表面涂抹清水,图案消失,水干后图案复现;或将表面膜揭下,放在白纸上用彩笔涂抹,图案在白纸上再现的方法识别真伪。

图书在版编目(CIP)数据

食到病除:大众饮食养生与自疗/张燕立,王德顺主编. —北京:清华大学出版社,2006.5

ISBN 7-302-12693-3

I. 食… II. ①张… ②王… III. ①食物养生 ②食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 020618 号

出版者:清华大学出版社

<http://www.tup.com.cn>

社总机:010-62770175

地址:北京清华大学学研大厦

邮编:100084

客户服务:010-62776969

责任编辑:张建平

封面设计:常雪影

印刷者:清华大学印刷厂

装订者:北京鑫海金澳胶印有限公司

发行者:新华书店总店北京发行所

开本:212×193 印张:9.5 字数:361千字

版次:2006年5月第1版 2006年5月第1次印刷

书号:ISBN 7-302-12693-3/R·111

印数:1~4000

定价:35.00元

作者名单

主 编 张燕立 王德顺

编 者 (按姓氏笔画为序)

马红芝 王德顺 王 薇 王云革

张学军 张燕立 苗 根

前言

SHIDAOBINGCHU

饮食疗法是中国传统医学的一个分支。几千年来，饮食疗法为中华民族的繁衍和人民身体素质的增强做出了重大的贡献。古有“安身之本必资于食”，“日食两合米，胜似参芪一大包”之说，言明食物具有可食、可药的双重作用，此即“药食同源”。食物治病是通过食物本身的性能特点、食物的基本营养素和某些微量元素对人体的作用，起到祛病除邪、消除病因、恢复或重建脏腑功能的协调，纠正阴阳偏胜、偏衰的病理现象，调动、提高机体的免疫力，并能使身体的生理功能恢复到正常状态。对食物药用性能的认识和论定，是历代医药学家在长期实践中不断总结积累、反复实践验证出来的。

食疗方，即民间常用的一种偏方。偏方是指药味不多，但对某些疾病有独特疗效的方剂。偏方治病在民间源远流长，有些偏方虽然简单，却能收到令人感叹不已的效果。中国自神农尝百草开始历经五千年，能流传下来的秘方、偏方，往往是经过对人体的治疗，反复验证有效的。例如，一块姜、一头蒜可以治病；刚刚摘下来的绿叶，可以使人清醒；煮条黑鱼汤，能治妇女病。

保健配餐，是在食疗基础上，再运用我国饮食文化中精湛的烹调技艺，制成色、香、味俱全，形式多样、花样繁多的美味佳肴。既满足营养需求，又起到了保健强身、防病治病、延年益寿的作用。

本书把人们常见常食之物，初步归类，如蔬菜类、果品类、谷类、豆类、肉类、蛋类、奶类、水产类、花卉类等。每类各成一章，并对其中的各种食物进行分别介绍，讲述其营养特点、药用价值、药用性能、食疗方与保健配餐等。值得一提的是，书中所列食物的成分数据均采自最新公布数据，这样可使读者对于所列食物的本质有更深入的了解。食疗方、保健配餐是基于中医古籍及民间传统常食常用之方剂，取料方便、经济实用、操作简便，且疗效显著。在公众素质不断提高、让绿色环境回归自然的今天，人人都要科学地生活，提高生活质量：儿童要健康，成人要健美，老人要长寿。本书具有很好的指导作用，愿“它”能走进咱老百姓的家中。祝您幸福、安康！

编者

2006年2月

食到病除

目录

SHIDAOBINGCHU

1

蔬菜类 1

1.1 蔬菜类食物的药用 1

1.1.1 蔬菜类食物的营养特点 1

1.1.2 蔬菜类食物的药用价值 2

1.1.3 蔬菜类食物的药用性能与食疗方 3

1. 白菜	3	8. 蕹菜	8	15. 黄瓜	13	22. 莲藕	17
2. 菠菜	4	9. 茼蒿	8	16. 苦瓜	13	23. 芋头	18
3. 芹菜	4	10. 马齿苋	9	17. 冬瓜	14	24. 慈菇	19
4. 韭菜	5	11. 甜菜	10	18. 丝瓜	14	25. 蔓菁	19
5. 油菜	6	12. 大葱	10	19. 土豆	15	26. 白萝卜	20
6. 洋葱	7	13. 大蒜	11	20. 竹笋	15	27. 胡萝卜	21
7. 芥菜	7	14. 茄子	12	21. 莲子	16	28. 番茄	22

1.2 蔬菜类食物的保健配餐 23

1. 炒合菜	23	5. 桃仁丝瓜	23	9. 莲子龙眼粥	24
2. 珊瑚莲藕	23	6. 葱豉汤	24	10. 首乌胡萝卜	24
3. 阴阳萝卜球	23	7. 凉拌辣白菜	24	11. 百莲酿藕	24
4. 土豆丸子	23	8. 菠菜麻油拌芹菜	24		

食到病除

2

果品类 27

2.1 果品类食物的药用

27

2.1.1 果品类食物的营养特点

27

2.1.2 果品类食物的药用价值

27

2.1.3 果品类食物的药用性能与食疗方

28

1. 苹果	28	15. 柚子	37	29. 猕猴桃	47
2. 梨	28	16. 金橘	37	30. 菠萝	47
3. 杏仁	29	17. 香橼	38	31. 香蕉	48
4. 桃子	30	18. 柿子	39	32. 椰子	48
5. 大枣	30	19. 西瓜	39	33. 甘蔗	49
6. 黑枣	31	20. 白果	41	34. 荸荠	49
7. 酸枣	32	21. 桑葚	41	35. 栗子	51
8. 山楂	32	22. 罗汉果	42	36. 榛子	51
9. 杨梅	33	23. 芒果	43	37. 松仁	52
10. 樱桃	33	24. 无花果	43	38. 胡桃仁	52
11. 枇杷	34	25. 柠檬	44	39. 花生	53
12. 橘子	35	26. 葡萄	45	40. 葵花子	54
13. 橙子	35	27. 番石榴	46	41. 黑芝麻	54
14. 柑子	36	28. 橄榄	46		

食到病除

2.2 果品类食物的保健配餐	55
1 蜜三果	55
2 山楂梨丝	55
3 杏仁苹果	55
4 橘少拉子	55
5 瓢苹果	56
6 红樱桃脯	56
7 拔丝葡萄	56
8 糖渍瓜皮	56
9 腌拌瓜皮	56
10 西瓜糖酪	57
11 杏圆银耳	57
12 德式杏仁汤	57
13 莲子龙眼粥	57
14 首乌胡萝卜	57
15 清脑羹	57

3 谷类 59

3.1 谷类食物的药用	59
3.1.1 谷类食物的营养特点	59
3.1.2 谷类食物的药用价值	60
3.1.3 谷类食物的药用性能与食疗方	60
1 粳米	60
2 糯米	61
3 小麦	62
4 大麦	62
5 荞麦	63
6 小米	64
7 玉米	64
8 高粱	65
9 番薯	66
10 薏米	66

食到病除

3.2 谷类食物的保健配餐

67

1 菠菜米粥	67	6 蛋花米粥	67	11 芡实米粥	68
2 海参米粥	67	7 里脊米粥	68	12 鸡内金粉粥	68
3 芹菜米粥	67	8 橘皮米粥	68	13 羊腰羹面	68
4 南瓜米粥	67	9 菱角米粥	68	14 红枣益脾糕	69
5 牛肉米粥	67	10 安胎鱼粥	68		

豆类 71

4.1 豆类食物的药用

71

4.1.1 豆类食物的营养特点

71

4.1.2 豆类食物的药用价值

72

4.1.3 豆类食物的药用性能与食疗方

72

1 黄豆	72	5 蚕豆	75	9 豇豆	78
2 黑大豆	73	6 绿豆	76	10 芸豆	78
3 豆浆	74	7 扁豆	77		
4 豆腐皮	74	8 刀豆	77		

食到病除

4.2 豆类食物的保健配餐

79

- | | | | | | |
|--------|----|----------|----|----------|----|
| 1 蚕豆米粥 | 79 | 6 丝瓜炖豆腐 | 80 | 11 煨刀豆猪肾 | 81 |
| 2 苹果豆腐 | 79 | 7 茼蒿烧豆腐 | 80 | 12 缸豆汤 | 81 |
| 3 菠萝豆腐 | 79 | 8 刀豆煮芥菜根 | 80 | 13 带壳缸豆汤 | 81 |
| 4 红枣豆腐 | 80 | 9 银枣绿豆汤 | 81 | 14 海参蚕豆羹 | 81 |
| 5 松子豆腐 | 80 | 10 刀豆冰糖水 | 81 | | |

肉类 83

5.1 肉类食物的药用

83

5.1.1 肉类食物的营养特点

83

5.1.2 肉类食物的药用价值

84

5.1.3 肉类食物的药用性能与食疗方

84

- | | | | | | | | |
|------|----|-------|----|-------|-----|-------|-----|
| 1 猪肉 | 84 | 7 猪肚 | 90 | 15 牛肚 | 95 | 25 驴肉 | 102 |
| 2 猪心 | 85 | 8 猪脑 | 91 | 16 羊肉 | 96 | 26 鸡肉 | 102 |
| 3 猪肺 | 86 | 9 猪蹄 | 91 | 17 羊肝 | 97 | 27 鸡肝 | 104 |
| 4 猪肝 | 87 | 10 猪胆 | 92 | 18 羊肾 | 97 | 28 鸭肉 | 105 |
| 5 猪肾 | 88 | 11 猪皮 | 93 | 19 羊肚 | 98 | 29 鸽肉 | 106 |
| 6 猪胰 | 89 | 12 猪脾 | 93 | 20 羊血 | 99 | 30 鹅肉 | 107 |
| | | 13 牛肉 | 94 | 21 羊骨 | 99 | 31 麻雀 | 107 |
| | | 14 牛肝 | 95 | 22 狗肉 | 100 | 32 鹌鹑 | 108 |
| | | | | 23 兔肉 | 101 | | |
| | | | | 24 马肉 | 101 | | |

食到病除

5.2 肉类食物的保健配餐

109

1 橘煎猪排	109	8 兔肉紫菜豆腐汤	111	15 杜仲爆羊腰	112
2 柚汁牛肉	109	9 红枣炖兔肉	111	16 砂仁肘子	112
3 雪梨肘棒	109	10 山楂酱牛腱	111	17 玉竹心子	112
4 桃仁里脊	110	11 小茴炸里脊	111	18 内金肚头	112
5 羊肉抓饭	110	12 牛膝蹄筋	111	19 牛骨髓膏子	113
6 栗焖羊肉	110	13 杜仲腰花	111	20 淮杞炖狗肉	113
7 荸荠肉片	110	14 归地烧羊肉	112	21 陈皮兔	113

6

蛋类 115

6.1 蛋类食物的药用 115

6.1.1 蛋类食物的营养特点	115
6.1.2 蛋类食物的药用价值	115
6.1.3 蛋类食物的药用性能与食疗方	116

1 鸡蛋	116	3 鸽蛋	118	5 松花蛋	119
2 鸭蛋	117	4 鹌鹑蛋	119		

6.2 蛋类食物的保健配餐

120

1 夹心果蛋	120	2 红杞乌参鸽蛋	120	4 银耳鸽蛋糊	120
		3 银耳鸽蛋汤	120		

食到病除

奶类 123

7.1 奶类食物的药用	123
7.1.1 奶类食物的营养特点	123
7.1.2 奶类食物的药用价值	123
7.1.3 奶类食物的药用性能与食疗方	124

1 牛奶	124	2 羊奶	125	3 酸牛奶	126
------	-----	------	-----	-------	-----

7.2 奶类食物的保健配餐 126

1 太子奶饮	126	3 鲜奶燕窝鸡	126	5 山药奶肉羹	127	7 姜韭牛奶羹	127
2 鲜奶玉露	126	4 牛奶烧饼	126	6 牛奶梗米粥	127		

水产类 129

8.1 水产类食物的药用	129
8.1.1 水产类食物的营养特点	129
8.1.2 水产类食物的药用价值	129
8.1.3 水产类食物的药用性能与食疗方	130

1 青鱼	130	3 海鳗	131	8 黑鱼	133	14 海鳊鱼	138
2 鳊鱼	130	4 鳊鱼	132	9 草鱼	134	15 对虾	139
		5 银鱼	132	10 鲤鱼	134	16 鳖	140
		6 带鱼	132	11 鲫鱼	136	17 海龟	141
		7 鲈鱼	133	12 鳕鱼	137	18 蟹	142
				13 鲟鱼	138		

食到病除

19 鲍鱼	142	23 蛤蜊	145	29 海参	150
20 田螺	143	24 章鱼	146	30 海螺蛳	151
21 红螺	143	25 海蜇	147	31 燕窝	152
22 贻贝	144	26 牡蛎	148	32 紫菜	153
		27 鱼肚	149	33 海带	153
		28 石明决	149	34 海藻	154
				35 裙带菜	154
				36 珊瑚	155
				37 龙须菜	155

8.2 水产类食物的保健配餐

156

1 红烧甲鱼	156	11 木耳烩甲鱼	158	21 炒田螺	159
2 红烧海参	156	12 龟头粉	158	22 糖渍海带	159
3 糖醋鲤鱼	156	13 海参羹	158	23 番茄菊花虾仁	160
4 炒鲜鱼丝	156	14 章鱼煲猪蹄	158	24 紫菜蛋卷	160
5 菠菜烧鱼肚	157	15 虾皮豆腐	159	25 羊参扒鱼翅	160
6 红烧带鱼	157	16 蟹肉粥	159	26 地黄鱼翅	160
7 清炒虾仁	157	17 鳝鱼粥	159	27 神仙鱼肚	161
8 海参豆腐	157	18 玉米须炖蚌肉	159	28 海螺蛳炖猪皮	161
9 鲤鱼汤	158	19 海带冬瓜豆瓣汤	159	29 壮阳海参	161
10 萝卜丝氽鲤鱼	158	20 海藻薏米粥	159		

花卉类 163

9.1 花卉类食物的药用

163

9.1.1 花卉类食物的营养特点

163

食到病除

9.1.2 花卉类食物的药用价值 163

9.1.3 花卉类食物的药用性能与食疗方 164

1 菊花	164	6 玫瑰	166	11 红花	168	16 木芙蓉花	169
2 白梅花	164	7 金银花	166	12 槐花	168	17 辛夷花	170
3 白芍	164	8 佛手	166	13 鸡冠花	168	18 茉莉	170
4 牡丹	165	9 荷花	167	14 黄花菜	169	19 蚕豆花	171
5 月季	165	10 合欢花	167	15 桃花	169		

9.2 花卉类食物的保健配餐 171

1. 荷叶凤脯	171	10. 合欢花粥	173	22. 梅花米粥	175
2. 雪莲花酒	171	11. 双花萝卜煎	173	23. 百合党参猪肺汤	175
3. 杜鹃花煮猪蹄	171	12. 蜜饯百合	173	24. 白芍灵芝饮	175
4. 玫瑰花粥	172	13. 菊花炒鸡片	173	25. 茉莉银杞明目汤	175
5. 郁金香蜜饯	172	14. 丁香酸梅汤	173	26. 菊楂决明饮	175
6. 百合花杏圆鸽蛋	172	15. 桃花烩牛肉	174	27. 蛤壳槐花粉	175
7. 茉莉花烩海参	172	16. 酥炸佛手花	174	28. 木槿花砂仁豆腐汤	176
8. 兰花青炖仔鸽	172	17. 桂花鱼骨	174		
9. 冰糖百合香蕉粥	173	18. 玫瑰花烤羊心	174		
		19. 水鸭银花汤	174		
		20. 牡丹青鱼鸡汤	174		
		21. 莲子猪肚	175		

食到病除

100 保健药茶、药酒 177

10.1 保健药茶

177

- | | | | | | |
|-----------|-----|-----------|-----|----------|-----|
| 1 葱头姜茶 | 177 | 17 姜糖茶 | 179 | 37 酸枣仁茶 | 181 |
| 2 三花药茶 | 177 | 18 玫瑰佛手茶 | 179 | 38 二草四味茶 | 181 |
| 3 虎感药茶 | 177 | 19 萝卜叶茶 | 179 | 39 薏苡仁茶 | 181 |
| 4 参苏药茶 | 177 | 20 麦芽山楂茶 | 179 | 40 补肾益精茶 | 182 |
| 5 防流感茶 | 177 | 21 丁香四味茶 | 179 | 41 老茶叶茶 | 182 |
| 6 薄荷甘草茶 | 177 | 22 藕节柏叶茶 | 179 | 42 山楂荷叶茶 | 182 |
| 7 杏仁鸭梨茶 | 178 | 23 当归乌梅茶 | 180 | 43 首乌四味茶 | 182 |
| 8 经霜桑叶茶 | 178 | 24 红枣绿茶 | 180 | 44 莲心茶 | 182 |
| 9 人参核桃茶 | 178 | 25 三叶茶 | 180 | 45 松子核桃茶 | 182 |
| 10 芦根冬瓜子茶 | 178 | 26 玉米须茶 | 180 | 46 人参茶 | 182 |
| 11 枸杞茎叶茶 | 178 | 27 三味玉米须茶 | 180 | 47 枸杞子茶 | 182 |
| 12 防暑佩兰茶 | 178 | 28 山楂银菊茶 | 180 | 48 益母红糖茶 | 183 |
| 13 绿豆酸梅茶 | 178 | 29 炒决明子茶 | 180 | 49 山药扁豆茶 | 183 |
| 14 清暑明目茶 | 178 | 30 僵蚕葱白茶 | 180 | 50 漱口消炎茶 | 183 |
| 15 枇杷暑茶 | 179 | 31 益母草茶 | 181 | 51 含漱止痛茶 | 183 |
| 16 荷叶梗茶 | 179 | 32 丹参绿茶 | 181 | 52 胖大海茶 | 183 |
| | | 33 银杏叶茶 | 181 | 53 菊花茶 | 183 |
| | | 34 柿叶山楂茶 | 181 | 54 罗汉果茶 | 183 |
| | | 35 丹参红果茶 | 181 | 55 橄榄绿茶 | 183 |
| | | 36 桑葚药茶 | 181 | | |

10.2 保健药酒

184

1 桃花白酒	184	17 凤仙花黄酒	186	36 桃仁朱砂酒	188
2 归元仙白酒	184	18 五加皮白酒	186	37 连根葱白酒	188
3 何首乌白酒	184	19 干姜黄酒	186	38 补益杞圆酒	188
4 地杞沉香酒	184	20 大豆白酒	186	39 杏仁红颜酒	189
5 侧柏叶白酒	184	21 红参鹿茸酒	186	40 当归延龄酒	189
6 乌发益寿酒	184	22 木瓜牛膝酒	186	41 三仙延寿酒	189
7 芝麻巨胜酒	184	23 核桃仁白酒	186	42 黑豆延龄酒	189
8 首乌乌发酒	184	24 补益杞圆酒	187	43 健脾补肾酒	189
9 当归松叶酒	185	25 鸡肾参米酒	187	44 桂圆三仙酒	189
10 良松节白酒	185	26 金毛狗脊酒	187	45 千山楂片酒	189
11 鲜樱桃白酒	185	27 鱼鳔鹿角酒	187	46 山棘果白酒	190
12 猪膏姜汁酒	185	28 桑寄生白酒	187	47 刺梨糯米酒	190
13 姜黄木瓜酒	185	29 核桃全蝎酒	187	48 山楂桂圆酒	190
14 健脾补肾酒	185	30 独活祛风酒	187	49 陈皮山楂酒	190
15 薏苡仁白酒	185	31 甜瓜子白酒	188	50 苹果仁白酒	190
16 羊脰骨白酒	185	32 南五加皮酒	188	51 内蒙黄芪酒	190
		33 人参葡萄酒	188	52 川椒温胃酒	191
		34 精参桂白酒	188		
		35 人参荔枝酒	188		

食到病除