



经济有效的治疗保健方案 / 生活中滋养身体的保健秘方

食物治病的方法在我国源远流长。食疗这一独特的中华医学宝库中的奇葩，越来越显示出她深厚的底蕴和夺目的光彩。随着人们物质生活水平的不断提高，健康长寿成了人们梦寐以求的目标。本书精心选取了食疗验方三千余条，是每个家庭和食疗爱好者的必备读物。



食疗大全



SHILIAODAQUAN
ZHENCANGBAN

【珍藏版】

王维 / 编

内蒙古科学技术出版社

食疗大全



SHILIAODAQUAN
ZHENCANGBAN

【珍藏版】



王 维 / 编 ● 内蒙古科学技术出版社

食疗概述

食疗源远流长,内容广博,功效独特,流传至今已有 3000 多年的历史,是我国医学宝库中的珠宝。它以药物和食物为原料,经过烹饪加工制成食品,人们食用以后,可以起到防病治病、保健强身、延年益寿的作用。食疗既不同于一般的中药治病方法,又有别于普通的饮食充饥,是一种兼有药物功效和食品美味的特殊疗法。它可以使食用者在心理上感觉是一种享受,在享受中,使其身体得到滋补,疾病得到治疗。随着社会的发展,食物中所含的营养与功效得到进一步发掘,人们不仅对怎样吃感兴趣,而且对吃什么有营养,吃什么可以预防和治疗疾病更感兴趣。可以说,食疗方法不但是一门医疗科学,而且是一门吃的艺术。

食疗的起源与演变

早在几千年前,人类的祖先为了生存的需要,不得不在自然界到处觅食,久而久之,也就发现了某些动物、植物不但可以作为食物充饥,而且具有某种药用价值。在人类社会的原始阶段,人们还不需要也没有能力把食物与药物分开。这种把食物与药物合二而一的现象就成了食疗的起源。当然,这种原始的食疗雏形,还不能说是真正的食疗,那时的人们还不是自觉地利用食物的药性。真正的食疗只能出现在人类已经有了丰富的药物知识和积累了丰富的烹饪经验之后的文明时代。那么真正意义的食疗在我国究竟起源于何时,又是如何发展演变的呢?关于这些史书有很多记载。

早在公元前一千多年的周朝即有了类似于现在的营养医生,当时的宫廷医生分为食医、疾医、疡医、兽医四科。其中的“食医”,《周礼》中有比较详细的记载。食医主要掌理调配周天子的“六食”、“六饮”、“六膳”、“百馐”、“百酱”的滋味、温凉和分量。食医所从事的工作与现代营养医生的工作类似。同时书中还涉及了其他一些有关食疗的内容。《周礼·天官》中还记载了疾医主张用“五味、五谷、五药养其病”;疡医则主张“以酸养骨,以辛养筋,以咸养脉,以苦养气,以甘养肉,以滑养窍”等。这些主

原书缺页

原书缺页

国外也备受青睐。

食疗是中华民族饮食文化发展中的必然产物,它的萌芽、形成、发展、完善的全过程,是食疗基本概念不断充实完善的过程,我们今天对食疗的认识已相当成熟。《孟子》上说:“食、色,性也。”就包含了食疗的基本内涵。现在看来,食疗是通过饮食渠道,研究其对人体疾病的预防与治疗,以及身心保健的一门学科。它的理论基础源于饮食文化和中医药,它的实际应用具有独特的针对性和整体的科学性。它既不同于西方国家的营养学,也不是我们过去普遍认为的单纯饮食观,而是一门理念系统、形式多样、方法独特、运作科学、使用方便、功能完备的食疗学科。

食疗的功效率和特点

食疗是以祖国医学和饮食文化为基础。因此,食疗所产生的功效率和显现的特点可归纳为提高身心素质、优化生活质量,其具体功能可分为:充饥强体、美容养颜、养气生血、平衡阴阳、扶正祛邪、预防保健、疗疾治病、延年益寿,等等。

食物之所以能够治疗疾病,主要是因为它具有药物的功能,并且具有和药物一样的性能,即也具有中医说的“四气五味”。

四气又称四性,是指食物具有寒、热、温、凉四种性质。寒性或凉性的食物如同具有寒、凉特性的药物一样,食后具有清热、泻火、解毒、滋阴等作用。例如,寒凉性质的西瓜、梨、绿豆、赤小豆等用之可以清热解毒。同理,热性和温性的食物,则具有温中、补虚、除寒等作用。例如,温热性质的狗肉、羊肉常常是冬令御寒的佳品,又是阳虚体质的人应该经常食用的保健品。此外,还有一类性质比较平和,寒凉温热不甚明显的食物,另列为平性食物,日常用的牛乳、粳米、大豆、冬瓜等即属此列,具有健脾开胃、补益身体的作用。

五味,即辛、甘、酸、苦、咸。其作用与药物五味的作用相同。辛味能宣散润燥、行气活血,用于治疗表症及气滞血瘀等病症。如葱、姜等辛味食品配制的姜糖苏叶饮,可以治疗风寒感冒;花椒、生姜、大枣水煎服,可以治疗寒凝气滞的痛经;酒味辛辣,各种酒剂能散行气瘀、活血通络。甘味能补益、和中、缓急,可以滋补五脏、气血、阴阳等任何一方的虚损,也可以缓解拘挛疼痛。如糯米红枣粥能治疗脾胃气虚或胃阳不足等症;饴糖、

蜂蜜可以缓急止痛;羊肝、牛肝等甘温之品,能够补血养肝,可以治疗目涩眼花、夜盲、腰膝酸软等虚损病症。酸味及涩味,能收敛固涩,对于气虚阳虚所致的自汗不止、遗精尿频等有辅助治疗作用,如乌梅能涩肠止泻。酸味和甘味相配,即“酸甘化阴”,可以滋阴润燥,肺虚久咳可用五味子炖蜂蜜来治疗。苦味能清泄、燥湿,治疗各种热症和湿症。如苦瓜炒菜食用,可以治疗疮疡肿毒、目赤肿痛。茶叶性味苦凉,饮后可清利头目、除烦止渴、利尿解毒,是我国传统的保健饮品。咸味能软坚、散结、润下,多用于治疗痰核瘰癧、小便不利。海带、紫菜等咸菜,可以治疗瘰癧(甲状腺肿)。猪肾味咸,可治腰酸遗精、小便不利。另外,淡味渗湿利水,可治湿满之病。白菜、鲫鱼、冬瓜是利尿消肿的药用之品。

食疗除了以上功效外,还具备以下四个特点:

一是食疗具有双向性特点。食疗是通过饮食的途径达到其目的,如孙思邈指出:“食能排邪而安五脏,悦神爽志以资血气”,最大特点是能起到即是饮食,又是药物;既能充饥,又能疗疾的双向作用。其双向作用多是偏于疗疾。从“药食同源”到“药食同功”。如百合粥,是以百合、大米、冰糖所组合,对胃阴亏虚患者,有养阴益胃之功效。百合在饮食谱中是一道具有地方特色的“土菜”,在药中是一味有养胃滋阴的药物,这就是它的双向作用,配以大米与冰糖做成粥,就是一个完整的食疗方。

二是食疗具有简廉性特点。饮食不仅是维系人体生命的必要手段,而且通过饮食渠道又能达到防治疾病的目的,可谓两全其美。所以应用食疗方法是提高身心素质、优化生活质量的最佳方式,并体现在简和廉两个字上。“简”就是简便,一日三餐的正常饮食即能得到补益身体的功效,无需再去求医问药。《素问·上古天真论》认为:“精神内守,病安从来。是以志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺,各从其欲,皆得所愿,故美其食……”“美其食”就是指“食疗”美,指的是饮食的“色、香、味、形”的协调统一,按不同需要,选用不同食疗方。所谓“廉”指的是经济上的省俭。既是食物,又是药物,如能持之以恒应用食疗方法,就省去了药费的支出。如:淮山、苡仁、枸杞、核桃、龙眼、猪肝、羊肾、猪脊骨、乌龟肉等,都是日常生活中的餐中佳肴和食品。用之得法,可充饥健身,相得益彰。

三是食疗具有广泛性特点。推广和普及食疗是当今人们日常生活的需求。随着食疗作用日益明显,其运用范围也日益大众化,使人们易于接

原书缺页

原书缺页



三、按食疗膳食的作用分类

1. 滋补强身类:此类食疗膳食是供无病但体弱的人食用的。它主要是通过调理脏腑器官和组织的功能,使之协调,从而达到增加体质和增进健康的目的。主要包括:益气养血食疗膳食,滋阴壮阳食疗膳食及补肾、养肝、健脾食疗膳食等。

2. 治疗疾病类:此类食疗膳食是针对病人的病情需要而制作的一种起治疗作用或辅助治疗作用的食疗膳食。它可以通过长期服用而达到治疗疾病的目的,最适宜于慢性病患者。它的种类按其具体功能主要有:解表食疗膳食、泻下食疗膳食、清热食疗膳食、祛寒食疗膳食、消导化积食疗膳食、补益食疗膳食、理气食疗膳食、理血食疗膳食、祛痰止咳食疗膳食、熄风食疗膳食等。

3. 保健益寿类:此类食疗膳食是根据用膳者的生理、病理特点而制作的一种属于药性平和,起增进健康和抗衰老作用的膳食。它主要是通过提高机体免疫功能和协调功能,从而达到促进发育、调理气血或抗衰延年的目的。可分为儿童保健食疗膳食、妇女保健食疗膳食和老年保健食疗膳食。常用的食疗膳食有:人参防风粥、参麦团鱼、虫草鸭子、燕窝汤、银耳羹、杜仲腰花、乌鸡白凤汤、血藤河蟹、小儿八珍糕、芡实粥等。

食疗应用原则

食疗是药物与食物的有机结合,既有药物的治疗作用,又有食品的补养、充饥作用。其主要特点在于:以中医基础理论为核心,强调药食同源,辨证论治,充分应用药物与食物的性味与功能的统一,最大限度地促进药物与食物的吸收、利用,以达到保健强身、防病治病的目的。因此在应用食疗时一定要遵守以下原则:

1. 辨证施治

只有在正确的辨证基础上,明了不同食用者的病变所在,有针对性地选用不同的食疗膳方,才能达到治疗的目的。如同为咳嗽,对于风寒咳嗽以食用葱白粥为宜;对肺阴虚燥热的干咳,则宜用杏仁百合粥;风热咳嗽则应服贝母桑叶梨汁。应仔细辨证,充分了解各种咳嗽的寒、热、虚、实。只有有了正确的诊断,治疗才不会出现差错。在运用“辨证论治”原则的时候还应注意四时气候、地理环境对人体的生理、病理的影响,在不同的

季节选用不同的药膳。春宜升补:春天阳气初生,大地复苏,万物生发向上,内应肝脏,应根据春季的特性,因势利导,应用升补之法,充分调动人体的阳气,使气血调和;夏宜清补:夏日炎热,火邪炽盛,万物繁茂,内应心脏,应根据夏令之时,采用清淡、清热之品调节人体阴阳气血。秋宜平补:秋季阳气收敛,阴气滋长,气候干燥,内应肺脏。此时五脏刚从夏季旺盛的代谢中舒缓过来,应进行阴阳平衡的滋补,以调节夏季脏腑功能的失调;冬宜温补:冬季天气寒冷,阳气深藏,内应肾脏。此时应根据冬季封藏的特点,以温热大补之品来滋补人体气血阴阳之不足,使脏腑的气血旺盛,适应自然界的變化。

2. 严格组方

在使用成方时,必须严格选择好药、食物的有效部分,即药、食物的质量问题,要做到选料精良,如枸杞,以宁夏产为佳,当归以秦归为上,切忌霉烂变质。其次,组方时应该遵循方中所规定的剂量,不能随心所欲,随意增减,以免影响主、次原料的功效。同时,对成方的应用,也不要拘泥过死,可在医师和膳食厨师的指导下,根据年龄、季节、性别差异,适度调整剂量或药、食物的结构。

3. 药食宜忌

注重食疗宜忌的规律性,如寒者应引以温热,忌食蟹、蚌、西瓜等积冷提阳的食物,热者引以成寒,忌食辣椒、姜、蒜等温燥伤阴的食物,温者引以清凉,凉者引以温热;水肿病人要忌食盐,失眠病人要忌浓茶,糖尿病人要忌食糖;服食含有地黄、何首乌的食疗方忌萝卜。还有药物之间的相互禁忌,如早已界定的“十八反”与“十九畏”,原则上是要遵循的。

4. 力求精工制作

食疗方的制作是最后一道环节,从现在剂型来看,主要是两大类,即成品食疗类和烹煮食疗类,按照现代的要求,成品食疗即特殊食品,必须达到“绿色食品”的要求,做到按量核方,认真选料,遵法炮制,严格把关。必须杜绝偷工减料,以乙代甲,以伪代真,以劣代优。只有这样才能使食疗这一特殊食品达到预定的目的。再是药膳餐馆和家庭膳食在制作中都要严格遵守操作程序,该炒则炒,该爆则爆,该用鲜品就用鲜品,该用文火就用文火。调味品必须按要求到位,做好色、香、味、形四字文章。同时,杜绝有毒食物的副作用。

5. 莫入误区

食疗已日趋大众化,人们对优化饮食质量的要求越来越强烈,但任何事物都是统一对立的矛盾体,也就是物极必反。在食疗进入寻常百姓家的今天,务必使人清楚地认识到任何好吃的东西,不是越多越好,而是适可而止,提醒人们不要走入误区,现就人们容易引起的误区作一提示:蔬菜无论是新鲜的,还是冷藏的,只要保存好,无腐烂,那么营养价值相等,不一定强调吃新鲜的;水果含有较高糖分,特别是香蕉和苹果,通常人每天吃适量的水果,有益于帮助消化,增加碳水化合,但多吃水果并不能帮助减肥;含纤维素的食物要不间断地摄入,但过量地吃,可导致孕妇和贫血患者加重贫血;维生素是人体不可缺乏的养料,适量摄入可使人保持旺盛的精力,但过量服食,则会导致相反效应。

内科疾病

感 冒

感冒是指上呼吸道感染和流行性感冒两种病症。前者是由多种病毒或细菌引起的,它主要表现为:鼻塞、流涕、打喷嚏、咽喉痒、头痛、畏寒等;后者是由流感病毒侵犯所致,它主要表现为:恶寒、高热、恶心呕吐、全身骨节酸痛,而上呼吸道症状较轻。感冒一年四季均可发生,但以春冬两季为多。由于引起感冒的病毒类型多,又容易变异,故国内外至今未有特效药物,一般采取对症治疗。

中医将感冒称作“伤风”和“时行感冒”,认为是感受了时邪,并有寒热之分别,用药也有区分。寒性感冒症状主要表现为无汗、头痛、鼻流清涕、发低热、咳痰稀白起泡、小便清、舌苔薄白。热性感冒症状主要表现为怕冷、发热、咽喉红肿、痰涕黄稠、小便黄赤、舌苔黄厚。

【生姜葱白大米粥】

〔配料〕生姜 15 克,葱白 2 根,大米 60 克,红糖 30 克。

〔用法〕将生姜、葱白分别洗净,切成碎末;大米淘洗干净,备用。锅内加适量水,放入大米煮熟,五成熟时,加入生姜、葱白、红糖,再煮至粥熟即可服食。每日一次,连服 5~7 日。

〔功效〕主治风寒感冒初起。

【香菜粥】

〔配料〕香菜 30 克,大米 60 克,饴糖 20 克。

〔用法〕将香菜洗净,切末;大米淘洗干净,备用。锅内加水适量,放入大米煮粥,熟后投入香菜末、饴糖,再煮一二沸即成。

〔功效〕香菜有驱散风寒、解热镇痛等功效。主治风寒感冒。

【五神汤】

〔配料〕荆芥 10 克,苏叶 10 克,茶叶 6 克,生姜 10 克,红糖 30 克。

〔用法〕生姜洗净切片与荆芥、苏叶、茶叶一起放入沙锅,煮沸片刻,

去渣取汁,加入红糖代茶饮。

〔功效〕发散风寒,发汗解表。主治风寒感冒。

【白菜萝卜汤】

〔配料〕白菜心 250 克,白萝卜 60 克,红糖适量。

〔用法〕将白菜、萝卜水煎后加入红糖,吃菜饮汤。

〔功效〕治风寒感冒。

【橄榄苏叶茶】

〔配料〕橄榄 4 枚,紫苏叶 12 克,葱白 4 条,生姜 4 片,红糖适量。

〔用法〕将橄榄洗净捣碎,葱白洗净切碎,与紫苏叶、生姜片共置锅内,水煎取汁,调入红糖代茶饮。每日 1 剂。

〔功效〕解表散寒,理气和胃。主治风寒感冒伴有胸闷不舒,腹胀食少等。

【葱白煲豆腐】

〔配料〕白豆腐 2 块,葱白 15 克,淡豆豉 12 克。

〔用法〕先将豆腐放在油锅内略煎,然后放入淡豆豉,加盐,加水一碗半煮至大半碗,再加入葱白,稍煮起锅,趁热服用。

〔功效〕散寒发汗,健胃宽中。主治风寒感冒。

【橘姜饮】

〔配料〕橘饼 2 个,生姜 20 克。

〔用法〕上二味水煎服。每日 1 剂,连用 3 剂。

〔功效〕辛温解表。主治急性上呼吸道感染,属风寒型,恶寒发热,无汗,鼻塞,流清涕,舌苔薄白,脉浮紧。

【核桃葱姜茶】

〔配料〕核桃仁 30 克,葱白、生姜各 25 克,茶叶 15 克。

〔用法〕将核桃仁、葱白、生姜洗净,共捣烂,与茶叶一同放入沙锅内,加水煎汤,去渣,一次服下。服后卧床盖被以微出汗为佳。每日 2 剂。

〔功效〕解表散寒,发汗退汗。适用于风寒感冒所致发热、头痛、无汗等。

【苦瓜绿茶汤】

〔配料〕苦瓜 200 克,绿茶 15 克。

〔用法〕苦瓜捣烂,与绿茶共置锅内,加水 400 毫升,煮取 300 毫升,滤去渣滓。趁温分 1~2 次服完,每日 1 剂,连服 5 日。

〔功效〕主治风热感冒。

【双花饮】

〔配料〕金银花 30 克,山楂 10 克,蜂蜜 100 克。

〔用法〕将金银花、山楂放入沙锅,加水武火煮沸 3 分钟,将药液滗入小盆中,再加水煮 3 分钟,滗出药液,两次药液合并,加入蜂蜜搅拌均匀即成,随时服用。

〔功效〕发散风热。主治风热感冒。

【牛蒡根粥】

〔配料〕粳米 50 克,牛蒡根 30 克,糖少许。

〔用法〕先将牛蒡根加水煮开后放置 5 分钟,去渣留汁,加入粳米煮成粥,加糖即成。

〔功效〕发散风热。主治风热感冒。

【葱白姜片汤】

〔配料〕姜 5 大片,连须葱白 5 根,苍术 9 克,甘草 1 克。

〔用法〕将以上 4 味加水煎服,服后用被盖好出汗。

〔功效〕主治风热感冒。

【银花茶】

〔配料〕银花 30 克,山楂干、茶叶各 10 克,蜂蜜 100 克。

〔用法〕将前 3 味放入沙锅内,加水煎沸 5~7 分钟,滤出药液,加水再煎 1 次,去渣取汁,将 2 次药液合并,调入蜂蜜,趁热饮服。再服用时须加温。每日 1 剂。

〔功效〕清热解毒,散风止痛,醒脾开胃。适用于风热感冒之发热、头痛、口渴等。

【荷叶粳米粥】

〔配料〕荷叶 1 张,粳米 100 克,白糖适量。

〔用法〕粳米煮粥,煮时将荷叶盖于粥上,然后另用水煮荷叶汁,调入粥内,加白糖,即可食用。

〔功效〕主治暑热感冒。

【鸡蛋冰糖饮】

〔配料〕鸡蛋 1 个,冰糖 30 克。

〔用法〕将鸡蛋打破,用捣碎的冰糖混合调匀,临睡前用开水冲服,出微汗。

〔功效〕治阴虚感冒。

【百合大枣汤】

〔配料〕百合 30 克,葱(连根须)10 克,淡豆豉 30 克,大枣 5 枚。

〔用法〕水煎服,每日 1 剂,分 3 次服用。

〔功效〕主治阴虚感冒。

【薏仁米杏仁汤】

〔配料〕薏仁米 30 克,白薏仁 5 克,杏仁 10 克,荷叶 1 张。

〔用法〕同煎汤饮服,每日 3~4 次。

〔功效〕治暑湿感冒。

【西瓜番茄汁】

〔配料〕西瓜、番茄各适量。

〔用法〕西瓜取瓢去子,用纱布绞挤汁液,番茄先用沸水烫,去皮去籽,同样用纱布绞挤汁液,然后二汁合并,代茶饮。

〔功效〕清热解毒,祛暑化湿。主治暑湿感冒。

【鸡汤汁】

〔配料〕鸡汤汁、胡椒粉、生姜各适量。

〔用法〕取热鸡汤汁,加胡椒粉、生姜末调味服用。

〔功效〕可治体虚感冒。

【沙罐羊肉】

〔配料〕羊肉 500 克,黄芪 30~50 克。

〔用法〕羊肉切片,黄芪用布包好,共入沙罐,加水 1000 毫升,调好口味,慢火煨 3 小时左右即可。分次食用。

〔功效〕预防感冒。适用于阳虚患者食用。

【红枣银耳汤】

〔配料〕红枣 10 枚,银耳 30 克。

〔用法〕将上二味水浸泡发洗净,加适量清水,以文火熬透,至银耳酥化,汁液黏稠为度。每日服用。

〔功效〕可以预防感冒。银耳含有银耳多糖,可提高机体免疫力,且含有氨基酸、维生素、微量元素等多种营养物质,能增强体质,提高人体免疫力和抗病能力。

【黄豆香菜汤】

〔配料〕黄豆 10 克,香菜 30 克。

〔用法〕黄豆加水煎煮 15 分钟后,加入香菜,再煎 15 分钟,去渣。1 次服完,每日 1 服。

〔功效〕主治流行性感冒。

【橄榄萝卜汤】

〔配料〕橄榄 5 枚,白萝卜 200 克。

〔用法〕将橄榄洗净捣碎,白萝卜洗净切片,共置锅内,加水煎汤服用。每日 1 剂。

〔功效〕清热解毒。适用于流行性感冒。

【大米橄榄蜂蜜粥】

〔配料〕新鲜橄榄 6~10 枚,大米 100 克,蜂蜜 35 克。

〔用法〕将橄榄洗净,打碎;大米淘洗干净,备用。锅内加水适量,加入橄榄、大米煮粥,熟后调入蜂蜜即成。每日 1~2 次,连服 3~5 天。

〔功效〕橄榄有清热解毒、生津利咽、润肺祛痰等功效;蜂蜜有清热解毒、润燥止痛等功效。预防感冒及流行性感冒。

头 痛

头痛不是一种病,而是临床上常见而重要的症状之一,有时是某些严重疾病的早期惟一症状,其病因较为复杂,临床上可根据病因分为四类:第一类为反复发作性头痛,如偏头痛;第二类为继发性头痛,如外伤后头痛、腰穿后头痛、感染中毒性头痛、急性青光眼头痛、急性鼻窦炎头痛;