

健康生活趣味
知识系列丛书

食疗

SHI LIAO

• 郭春孚 编写



中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食疗/郭春孚编写. —北京: 中国医药科技出版社,
2005. 9

(健康生活趣味知识系列丛书)

ISBN 7-5067-3223-8

I. 食… II. 郭… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 083268 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 程 明

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100088

电话 010-62244206

网址 www.mpsky.com.cn

规格 787 × 1092mm ¹/₃₂

印张 6

字数 118 千字

印数 1—4000

版次 2005 年 9 月第 1 版

印次 2005 年 9 月第 1 次印刷

印刷 三河富华印刷包装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 7-5067-3223-8/R·2681

定价 10.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内 容 提 要

编者利用 10 余年时间收集了大量的关于食疗的一手资料，经过反复查证核实，精心编成此书。本书按佐料、蔬菜、瓜果等食材分类，详实地介绍了古今医家、养生学家防病祛病、养生保健的食疗方和有趣的食疗知识，并将小标题编成顺口溜，可读性强，易懂易记。本书既是实用的普及健康知识的家庭读物，可作为礼品送给父母；又是各类饭店厨师、广大医务人员、从事养生保健研究的专业人员的参考书。

前 言

随着社会的进步和生活水平的提高，人们越来越重视健康，自我健康管理已经成为人们在日常生活中的第一需要，而健康实用知识、实用方法的推广尚不能很好地满足人们的这一迫切需要。这套丛书就是为了满足读者对身心健康实用知识、实用方法的需要而编著的。

编著者利用 10 余年时间收集了近千万字的第一手资料，经过反复查证核实，请教了数十位医药学专家、学者，精心编著成了这套丛书。丛书系统详实地总结和介绍了古今医家、养生学家的养生之道和防病祛病良方等，囊括了药膳、食疗、运动健身、心理调适等四个方面的内容；编著者还将健康理念传达给了读者，并且力求做到“言之有理，言之有据，言之可信，言之可行”。这是一套科学性、针对性、实用性、可读性很强的丛书，特别注重了理论性与实用性相结合；并将小标题编成顺口溜，易懂易记，适合读者对此类图书的阅读要求。既是实用的普及健康知识的家庭读物，可作为礼品送给父母；又是各类饭店厨师、广大医务人员和从事养生保健研究的专业人员的参考书。

食疗即食物疗法或饮食疗法。根据个人不同的体质或不同的病情，选取具有一定保健作用或治疗作用的食物，通过合理的烹调加工，制成具有一定的色、香、味、形的美味食品。这种食品既是美味佳肴，又可养身保健、防病治病，能

吃出健康，益寿延年。

中国的饮食文化博大精深，其中食疗的历史更是源远流长。我国自古就有“寓医于食”、“医食同源”之说。从“神农尝百草”的传说到现代营养学的兴起，从原始社会的茹毛饮血，到新石器时代酿酒技术的出现，食疗技术经历了漫长的发展过程。我们的祖先把“美食养身”和“防病治病”两者相互结合，融为一体，能补能治，创造了“中国食疗学”。食疗可称举世无双，是中华民族科学文化遗产中的一颗明珠。古代医药学家将中药的“四性”、“五味”理论运用到食物之中，认为每种食物也具有“四性”、“五味”。

“四性”又称为四气，即寒、热、温、凉。寒和凉的食物能起清热泻火解毒的作用，如在炎热的夏季选用菊花茶、绿豆汤、西瓜汤、荷叶粥等，可清热解暑、生津止渴。热和温的食物能起到温中除寒的作用，如严冬季节选用姜、葱、蒜之类食物，以及狗肉、羊肉等，能除寒助阳、健脾和胃、补虚养肾。食物除“四性”外，还有性质平和的“平性”食物，如谷类的米、麦、豆类等。

“五味”：即辛、甘、酸、苦、咸。食物的性味不同，对人体的作用也不同。辛味食物可祛风散寒、舒筋活血、行气止痛。如生姜可发汗解表、健胃进食，胡椒可暖肠胃、除寒湿，韭菜可行瘀散滞、温中利气，大葱可发表散寒。甘味食物可补养身体、缓和痉挛、调和性味。如白糖可助脾、润肺、生津，红糖可活血化瘀，冰糖可化痰止咳，蜂蜜可和脾养胃、消热解毒，大枣可补脾益阴。酸味食物可收敛固涩、增进食欲、健脾开胃。如米醋可消积解毒，乌梅可生津止

渴、敛肺止咳，山楂可健胃消食，木瓜可平肝和胃等。苦味食物可燥湿、清热、泻实。如苦瓜可清热、解毒明目，杏仁可止咳平喘、润肠通便，枇杷叶可清肺和胃、降气解暑，茶叶可强心、利尿、清神志。咸味食物可软坚散结、滋润潜降。如食盐可清热解毒、涌吐、凉血，海参可补肾益精、养血润燥，海带可软坚化痰、利水泄热，海蜇可清热润肠。

每种食物都有不同的“性味”，应把“性”和“味”结合起来，才能准确分析食物的功效。同为甘味，有甘寒、甘凉、甘温之分，如白糖、红糖等；同为温性，有辛温、甘温、苦温之分，如姜、葱、蒜等。因此不能将食物的性与味孤立起来，否则食之不当就会产生不良作用。如莲子味甘微苦，具有健脾、养心、安神作用。苦瓜性寒味苦，可清心火，是热性病患者的理想食品。一般说，辛入肺，甘入脾，酸入肝，苦入心，咸入肾。肝病忌辛味，肺病忌苦味；心肾病忌咸味，脾胃病忌甘酸。

中国食疗的原则如下：

根据体质选食：健康的人阴平阳秘，气血调和，饮食起居正常。男子多宜滋补肝肾，女子常宜补气血。老年人脏腑功能逐渐虚衰，内在阴阳多已呈现不平衡状态，宜食温热熟食，忌食黏硬生冷食物。体质偏寒的人宜食温热食物，如姜、葱、蒜、桂圆肉、低度酒等，少食生冷偏寒食物。体质偏热的人宜食寒凉食物，如绿豆、西瓜、芹菜、橘子、梨等，少食辛燥温热食物。体胖的人食欲亢进，多痰湿，宜吃清淡化痰的食物、纤维素较多的蔬菜，如芹菜、韭菜、笋子等。体瘦的人血亏津少，宜吃滋阴生津的食物，若脾胃功能欠佳者，可常吃山药莲子粥等。

根据病情选食：根据病情的寒、热、虚、实、表里、阴阳的属性来选择食物，才能调整阴阳，使其相对平衡，恢复健康。临床常用的疗法是：“寒者温之，热者凉之，虚者补之，滞者消之。”有温法、清法、消法、补法，温法如食用姜、酒、羊肉、狗肉等，清法如食用荸荠、生梨、生藕、香蕉、芹菜、西瓜等，消法如食用麦芽、山楂、鸡内金等，补法如食用牛奶、鸡汤、鲫鱼等。

因时因地灵活选食：一年四季，春夏秋冬，气候不断变化，对人的机体有一定的影响，因此必须灵活选食。春季气候温暖，万物萌发，人们精神焕发，情绪高昂，宜吃疏散清散食物，如蔬菜、豆类及豆制品等。夏季气候炎热，多雨，脾胃受困，人体喜凉，宜吃清凉去暑少油食物，如西瓜、冬瓜、绿豆汤、荷叶粥等。秋季气候渐凉，天高气爽，霜露乍降，宜吃甘寒养阴生津食物，如萝卜、藕粥、薏仁粥等。冬季天寒地冻，万物封藏，寒邪侵入易伤胃，宜吃祛寒温里滋补食物，如桂圆枣子粥、牛肉、羊肉等。我国幅员辽阔，东西南北水土气候差异很大。南方炎热、多雨、潮湿，北方严寒、少雨、干燥，因此南方宜吃寒凉食物，北方宜吃温热食物。

食疗和药膳的概念常被人们混淆，其实二者既有区别，又有联系。食疗与药膳虽然同是研究养身保健、防病治病、延年益寿的一门学科，但是食疗不加药物，药膳则是在食疗的基础上，进一步将食物与药物相结合，运用传统的饮食烹调技术和现代加工方法，制成色、香、味、形俱佳的食品，使其养身防病、治疗康复和益寿延年的功效进一步强化。药膳包括药菜、药粥、药酒、药茶等。

健康就是幸福。没有健康就没有幸福。让我们在日常生活中经常坚持运用食疗防病治病、强身健体，用健康构建幸福的大厦，用健康激活幸福的源泉，用健康支撑幸福的蓝天！

编 者

2005 年 5 月于北京

目 录

话 说 食 疗

孙思邈重食疗 食疗不愈再用药	(3)
防治疾病有妙法 饮食要有好习惯	(4)
补身体有诀窍 维生素不可少	(5)
女性易患偏头痛 补镁食物多食用	(6)
食物均有“四性”“五味” 科学忌口事半功倍 ...	(7)
普通食品别小瞧 拯危救急显奇效	(9)
食物可防病 减肥又杀菌	(10)
食品颜色有四种 营养含量各不同	(11)
黑色食品可延年 白发变乌养容颜	(12)
健康饮食讲科学 结构合理营养全	(13)
健美肌肤维生素 饮食调理讲结构	(14)
催人早衰因素多 饮水进食要注意	(16)
忽视早餐不应该 透支健康老得快	(16)
晚餐暴饮食 疾病乘机入	(17)
九种人应记牢 少食多餐不宜饱	(18)
苦味食品性甘凉 夏季食用宜适量	(19)
清肝明目用食疗 双眼明亮抗疲劳	(20)
脂肪人体不可少 选择食物有奥妙	(21)
含铅量高易致癌 驱铅食物人人爱	(22)
抗癌食品有六种 每种名称记心中	(23)

“生食疗法”治癌症 起死回生受推崇	(23)
孩子缺碘智商低 补碘能使人聪慧	(24)
小儿腹泻是小疾 饮食调治功效奇	(24)
气管炎哮喘病 饮食调理重冬令	(25)
性欲降低心中痛 饮食调养好处多	(27)
晚年生活“三件宝” 经常坚持身体好	(28)
滋补食品胃喜欢 辨证进食佐三餐	(28)
饮食不宜过热吃 烫伤食道易患癌	(31)
饮食美容花钱少 常吃常用效果好	(32)
要想美发不用药 请别忘记选食疗	(33)
营养不良伤大脑 善食补品有奇效	(34)
医治失眠有便方 食疗催眠睡得香	(36)
有的食物适量用 吃得太多会致病	(37)
食品巧用可治病 有病医治须忌口	(38)
食物影响心肌梗死 少量饮酒有益无害	(39)
家庭主妇多缺铁 头痛耳鸣易疲倦	(40)
蜂蜜是种营养品 切记不宜开水冲	(41)
消夏冷食花样多 简便易制又新鲜	(41)
保健佳品蛋白糖 “富贵病”患者可品尝	(43)
起床先喝凉开水 预防疾病效果奇	(44)
解酒偏方有多种 饮酒过量可选用	(45)

佐 料 类

部分调味品有毒性 炒菜煮饭请慎用	(49)
鲜姜不仅是调味品 而且还可治疾病	(49)
大葱性温补丹田 活血杀菌通小便	(50)
大葱内含有有机硫 多吃常用可减肥	(52)

常食葱蒜降血压	防晕补脑益健康	(52)
服食三日葱糖泥	胃酸过多可治疗	(52)
大蒜堪称宝中宝	药用价值实在高	(53)
大蒜食品种类多	防病治病可选用	(54)
香油祛病有妙处	止咳润嗓除口臭	(55)
后起之秀玉米油	治疗疾病可口服	(56)
食醋食用不可少	防治疾病功效高	(56)
食糖过多危害大	“甜蜜杀手”令人怕	(58)
白糖久存生螨虫	最好加热再食用	(59)
万病元凶白砂糖	损害脑筋伤口腔	(59)
红糖性温入肝脾	适量食用很有益	(60)
以蜜代糖好处多	防病治病又通便	(60)
菜籽油芥酸含量高	心脏病患者不吃好	(61)
关节炎患者要记牢	少吃胡椒和辣椒	(62)
常食辣椒有好处	可以预防气管炎	(63)

蔬 菜 类

食蔬菜有禁忌	误食可使人中毒	(67)
烹调菜肴要科学	注意保护维生素	(68)
老人便秘有良方	多吃蔬菜和粗粮	(69)
牙石腐蚀牙齿快	注意清刷多吃菜	(70)
初春宜吃嫩竹笋	清肺通便治胸闷	(70)
阳春竹笋鲜	食用化痰涎	(71)
春来遍地野菜香	“绿色食品”有营养	(73)
春来荠美偏饶味	和脾利水又健胃	(74)
春日正宜食柳芽	色香味美人人夸	(75)
春季食香椿	不易染杂病	(77)

洋葱做菜能美容	防治疾病有作用	(78)
秋燥食疗有良方	藕片荸荠腊梅汤	(78)
冬季佳蔬黄豆芽	分解致癌物作用大	(79)
绿豆芽是佳品	维生素成倍增	(80)
荠菜蜜枣藕节汤	鼻齿出血可无恙	(81)
食疗佳蔬山蕨菜	清火健胃可抗癌	(81)
多种食物食效好	辅助防止高血压	(82)
清心通脉数茄子	健脑明目疗效佳	(83)
海带富含营养素	常吃美容又益寿	(84)
蜜拌黄瓜味道美	中毒性血痢可医治	(85)
丝瓜汁加红糖	痢疾痊愈体舒畅	(85)
黄瓜食前开水烫	润肤美容治烧伤	(85)
沸水冲服蕹菜汁	便血尿血可医治	(86)
紫菜生来有营养	善治便秘和溃疡	(86)
夏季汤料数紫菜	医治脚气可防癌	(87)
“劳保食品”黑木耳	治病胜过中草药	(88)
黑木耳煲红枣	便血痔疮可治好	(89)
食用红糖木耳汤	痢疾便血可健康	(89)
蕨菜木耳炒肉片	补津益血可通便	(89)
食用麻油拌菠菜	治疗便秘起效快	(90)
姜汁菠菜服数日	老年便秘可医治	(90)
颜面潮红血压高	鲜芹菜汁疗效好	(90)
治疗心绞痛有良方	连喝芹菜刺菜汤	(91)
红薯抗癌作用大	还有芹菜绿菜花	(91)
常喝海蜇荸荠汤	高血压病有疗效	(91)
落葵是好菜	多食治炎症	(92)
猴头味美称山珍	养胃补血抗癌症	(93)

常吃香菇菜肴好	抗癌物质含量高	(94)
菌菇富含硒元素	老人常食可增寿	(94)
“地下苹果”马铃薯	养生保健人长寿	(95)
吃土豆防中风	经常食用有益处	(96)
土豆蜜膏有奇效	胃痛溃疡可治好	(97)
连续服用土豆汁	可治胃痛和便秘	(97)
温服姜橘土豆汁	呕吐恶心可医治	(97)
土豆捣烂做粉汁	烤焦食用治溃疡	(98)
大便秘结吃白菜	伤风感冒好得快	(98)
食用白菜有两忌	一忌隔夜二忌未腌透	(99)
黄花菜晒干能治病	鲜食导致中毒症	(99)
治疗脚气用韭菜	皮肤皲裂好得快	(100)
春食韭菜香	调味杀菌又壮阳	(101)
韭菜汁功效奇	夏冷冬温治鼻衄	(102)
西红柿用途多	日常生活不可缺	(102)
多吃西红柿	癌症可防治	(103)
西红柿花生大枣粥	癌症患者术后吃	(103)
西红柿不宜空腹吃	吃后与胃酸起反应	(104)
萝卜食用主吞酸	化痰解热可平喘	(104)
血压升高别心急	胡萝卜粥可治愈	(105)
胡萝卜要熟吃	生吃多了闹肚子	(105)
萝卜治病有妙方	止咳疗哑止鼻血	(106)
常服白糖萝卜汁	矽肺患者得医治	(106)
白萝卜汁可常食	鼻衄不止数日治	(106)
白萝卜干做茶饮	老年性哮喘适量用	(107)
一些食物可顺气	经常食用益脾胃	(107)
茄子营养价值高	亦可防治多种病	(108)

莴苣叶茎都可食	镇痛催眠莴苣素	(109)
西芹质脆纤维少	降压健脑味道好	(109)

瓜 果 类

常食核桃好	强肾又补脑	(113)
脑力劳动易疲劳	多种食物常吃好	(113)
红枣富含维生素	日食三枣人不老	(114)
补中益气数大枣	护肝和胃家中宝	(115)
冬日吃红枣	一生不显老	(116)
鼻衄不止别心忧	调服栗子糯米粥	(117)
晨吃麻仁栗子糕	津枯便秘有疗效	(118)
“健身珍果”誉板栗	耐饥补肾又益脾	(118)
心情抑郁别害怕	香蕉疗疾作用大	(119)
连服冰糖炖香蕉	各种便秘均有效	(120)
清炖香蕉连皮吃	痔疮便血数日治	(120)
治疗痔疮出血病	食用冰糖蒸柿饼	(120)
炒柿饼治便血	年久不愈吃数天	(121)
柿子不仅味道美	清热润肺又健脾	(121)
空腹不宜吃橘子	日吃橘子莫过三	(122)
西瓜妙吃极有趣	清火利便治痢疾	(122)
西瓜皮也是宝	清热解暑可爆炒	(123)
夏食冬瓜精神爽	清热消暑保健康	(124)
南瓜含有尿素酶	强身治病价不贵	(124)
菜药兼用话苦瓜	清火解热开胃口	(125)
龙眼效良益心脾	桂圆滋补抗衰老	(126)
橙子煎汁去酸味	呕吐频饮可痊愈	(128)
日食一苹果	疾病远离我	(128)

苹果药用价值高 益寿美容解烦恼	(129)
苹果健脾胃 巧食止腹泻	(130)
“百果之宗”誉鸭梨 止咳止痛治便秘	(131)
乌梅活性物质多 欲想不老请常食	(132)
“水果皇后”誉草莓 美容健身益肠胃	(132)
山楂营养价值高 健胃消积是良药	(133)
夏初樱桃红 补气又祛风	(134)
鲜李汁味道美 骨蒸癆热可常服	(135)
常吃花生能养生 健脑抗衰治水腫	(135)
花生仁治胃酸 一至三周可缓解	(136)
花生是美食 炖食益处多	(137)
花生衣功效奇 貧血出血常食愈	(138)
花生米煲大蒜 连服可治紫癍斑	(138)

粮豆奶制品类

鼻塞咳嗽别发愁 请君食用“神仙粥”	(141)
适量食用糯米饭 可治肺癆与多汗	(141)
黑米营养价值高 必须煮烂吃才好	(142)
黑芝麻上锅蒸 早晚空腹治便血	(142)
玉米食疗用途广 益寿健胃又降糖	(143)
玉米糊营养多 防癌健脑是一绝	(144)
小麦药用价值大 治疗疾病不虚夸	(145)
“长命包子”格外香 益肝补肾又壮阳	(146)
冻豆腐炖酸菜 食用减肥来得快	(147)
常吃豆腐配海带 营养互补起效快	(147)
豆腐从古享美誉 宽中益气健脾胃	(148)
常食黄豆可健脑 活血防癌抗衰老	(149)

绿豆防暑功效奇	清热解毒散目翳	(150)
饮用豆浆法不当	由益变害损健康	(151)
温服豆浆饴糖饮	肺虚哮喘终得平	(152)
常食豆浆粳米粥	阴阳两虚可疗补	(152)
牛奶可抑制胆固醇	心血管病人放心用	(152)
常喝蜂蜜加牛奶	治病健身离不开	(152)
健身佳饮酸牛奶	饮用记牢三不要	(153)

禽蛋鱼肉类

以脏补脏功效好	补肝益肾可健脑	(157)
人体缺锌易衰老	常食肉类禽蛋好	(157)
鹌鹑蛋虽小味鲜美	强身健脑又降脂	(158)
食用柚子炖鸡肉	可治哮喘与咳嗽	(159)
鸡蛋花有营养	多食治疗胃溃疡	(159)
鸡蛋药用功能强	巧食治病益健康	(159)
番茄炒蛋老少宜	补血消食增智力	(161)
佳肴韭菜炒鸡蛋	可治阳痿和胃寒	(162)
鸡汤燕窝可常食	肺癆少痰能医治	(162)
鸡汤是种营养品	三种病人别食用	(162)
酒蒸鸭血饭后服	贫血患者食疗补	(163)
食用冰糖炖麻雀	治疗哮喘见面青	(163)
每周吃鱼一公斤	健脑益智人聪明	(163)
肉类性味各不同	防病治病请慎用	(165)
请君常吃羊肉粥	阳气不足可以补	(166)
红枣羊胗糯米粥	医治贫血效果优	(166)
枸杞羊骨黑豆汤	障碍性贫血长期服	(166)
熬骨头汤把师拜	水要多放加紫菜	(167)

连食荠菜炒肉丝	血热衄血六日止		(168)
一块猪心煮大枣	养血安神非常好		(168)
经常食用猪肺粥	医治头昏止咳嗽		(169)
齿鼻出血紫癜病	常服猪皮红枣羹		(169)
猪血含铁非常高	补血净化抗衰老		(169)
服食生姜狗肉汤	脾胃阳虚数日康		(170)
清蒸姜片鲢鱼肉	脾胃虚寒疗效优		(170)
甲鱼头炉上烤	治疗痔疮有特效		(171)