

300余种家用美食谱
近千种治病良方
告诉你不生病的养生智慧

食物是最好的药

细说**国家卫生部**推荐的87种药食两用食物

李蔓荻 靳婷◎编著

 金城出版社
GOLD WALL PRESS

食物是最好的药

细说**国家卫生部**推荐的87种药食两用食物

李蔓荻 靳婷◎编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

食物是最好的药：细说国家卫生部推荐的 87 种药食两用食物 /
李蔓荻，靳婷编著. —北京：金城出版社，2010.1

ISBN 978-7-80251-265-8

I . 食… II . ①李… ②靳… III . 食物疗法 IV . R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 207059 号

本书版权由金城出版社独家拥有。未经出版者书面许可，
不得以任何形式或手段复制或抄袭本书的任何部分。
版权所有©2010 金城出版社 侵权必究

食物是最好的药：细说国家卫生部推荐的87种药食两用食物

作 者 李蔓荻 靳 婷
责任编辑 王景涛 余 莹
开 本 710毫米×1000毫米 1/16
印 张 18
字 数 290千字
版 次 2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷
印 刷 三河市鑫利来印装有限公司
书 号 ISBN 978-7-80251-265-8
定 价 29.80元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街11区37号楼 邮编：100013
发行部 (010)84254364
编辑部 (010)64222699
总编室 (010)64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

目录

第一篇 话说药食同源



话说药食同源	002
话说饮食调理	004
话说“药补不如食补”	005
话说药食两用	008
学会药食两用，呵护美好人生	009

第二篇 细说国家卫生部 推荐的 87 种药食 两用食物



植物类 (花、果实、根茎、全草、皮、叶、种子、其他)

1 花类 (共 7 种^①)

白扁豆花——消暑化湿功同扁豆	014
代代花——三世同堂的香花	016
丁香——古代的口香糖	018
槐花 (附: 槐米) ——凉血要药	021
金银花——药铺小神仙	024
菊花——药中圣贤	027

^①注: 卫生部公布的“既是食品又是药品的物品名单”中, 槐花、槐米分列

2 果实类 (共 23 种)

八角茴香——能治冷气及诸疝痛的调味料.....	030
大枣 (附: 酸枣、黑枣) ——天然的维生素丸.....	033
佛手——形异香清的果中仙品.....	037
覆盆子——风靡全球的黄金水果.....	040
枸杞子——轻身却老的上品.....	043
黑胡椒——在黑色时尚中大行其道.....	046
花椒——涂壁凝香汉宫中.....	049
罗汉果——凉茶铺里的甜中药.....	053
麦芽——女性乳房的“益友”.....	056
木瓜——强筋壮骨之要药.....	059
青果——肺胃之果.....	062
桑椹——21 世纪的最佳保健果品.....	065
沙棘——维生素宝库.....	068
砂仁——醒脾调胃又安胎.....	070
山楂——解酸消食有兼功.....	073
乌梅——有“五止”之功的良药.....	076
香橼——可药可香的橘品.....	079
小茴香——能治寒疝的香料.....	082
益智仁——温脾肾的良药.....	085
余甘子——减肥美容的南方奇果.....	088
栀子——形似酒杯的清热药.....	090
枳椇子——解酒良药.....	093
紫苏籽——消痰顺气之良剂.....	096

3 叶类 (共 3 种)

- 荷叶——减肥消暑荷香饽.....098
- 桑叶——健身益寿的“至宝丹”.....101
- 紫苏——善解鱼蟹毒.....104

4 种子类 (共 19 种)

- 白扁豆——健脾化湿消暑良药.....107
- 白果——公孙树结银杏果.....110
- 赤小豆——擅消水肿的“心之谷”.....113
- 刀豆——温中止呃胜于柿蒂.....116
- 榧子——天然驱虫美食.....119
- 黑芝麻——平民的滋补佳品.....122
- 黄芥子——辛辣的调味酱料.....125
- 火麻仁——延年益寿的佳品.....127
- 决明子——明目通便千里光.....130
- 莱菔子——三钱换个红顶子.....133
- 莲子——清香可口入莲饽.....136
- 胖大海——润肺通便的护嗓药.....139
- 芡实——水中的珍馐佳蔬.....142
- 肉豆蔻——脾家瑞气.....145
- 酸枣仁——养心安神治失眠.....147
- 桃仁——活血祛瘀又止咳.....150
- 杏仁 (甜、苦) ——美容、抗癌的平喘要药.....153
- 薏苡仁——抗癌治疣的“粮药”.....157
- 郁李仁——润燥滑肠治便秘.....160

5 根茎类 (共 13 种)

白芷——古代的美容药	163
百合——益肺抗癌解秋燥	166
甘草——能调和诸药的“国老”	169
高良姜——温中散寒止胃痛	172
葛根——补益丰胸的药材	175
黄精——仙人之余粮	178
生姜 (附: 干姜) ——常食生姜御百邪	181
桔梗——著名的“狗宝咸菜”	184
山药——平补佳品	187
鲜白茅根——止血良药	190
鲜芦根——不花钱的退热药	193
薤白——能治胸痹的野蒜	196
玉竹——滋阴润肺善养生	199

6 全草类 (共 9 种)

薄荷——清凉美食	202
淡竹叶——清心除烦的治暑良药	205
藿香——除湿而能醒脾	208
菊苣——走入大众餐桌的时尚特菜	211
马齿苋——天然抗生素	213
蒲公英——至贱而有大功	216
香薷——夏月麻黄，治暑首药	220
小蓟——止血良药	222
鱼腥草——风味独特的大路野菜	224

7 皮类 (共 4 种^②)

- 橘皮 (附: 橘红) —— 脾胃之圣药 227
- 龙眼肉 —— 养血安神荔枝奴 231
- 肉桂 —— 能引火归元的天然香料 234

②注: 卫生部公布的“既是食品又是药品的物品名单”中, 橘皮、橘红分列

8 其他类 (共 3 种)

- 淡豆豉 —— 药食兼宜的调味佳品 237
- 茯苓 —— 美容延年之上品 240
- 昆布 —— 海产良药 243

动物类 (共 6 种^③)

- 阿胶 —— 善补女人血 246
- 蜂蜜 —— 养颜益寿的滋补品 249
- 鸡内金 —— 消积除胀的灵药 252
- 牡蛎 —— 海底牛奶 255
- 乌梢蛇 (附: 蝮蛇) —— “一溜黑”的美味无毒蛇 259

③注: 卫生部公布的“既是食品又是药品的物品名单”中, 乌梢蛇、蝮蛇分列

附 录

1. 卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知（卫法监发[2002]51号）262
2. 药食两用小词条解读.....265
3. 涉及医书简介.....268

索 引

1. 常见病食疗验方索引.....272
2. 身体机能保健食谱索引277

参考文献.....280



第一篇 >>
话说药食同源

Chapter



话说药食同源

对于生活在现今科技高度发达、物质极其丰富的社会的人们来说，古老的中医理论和方法几乎淡出视野。然而，随着人们对自然的崇尚和回归，传统的中医学，尤其是中医的饮食养生理理论再一次焕发出它不可掩盖的光芒。人们对食物的关注，也从亘古蛮荒、茹毛饮血时代的果腹充饥，上升到当下既追求食物的色、香、味、美，更注重食之有益。

中医讲究“药食同源”。大家都知道神农尝百草的传说，《淮南子·修务训》上说神农“尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日而遇七十毒”。知避就，就是懂得百草的基本性能及有毒无毒，可见神农时代药与食不分，无毒者可就，有毒者当避。因此，很多学者也把这看作是中医的一个重要思想——“药食同源”的最早缘起。自燧人氏之后，人类学会了用火，开始进入熟食时代，烹调加工技术逐渐发展起来，食物与药物开始有了分化。

《黄帝内经》是现存最早的中医典籍，它创立了食物五味的概念、与五脏相关的理论、食物五类的划分原则以及药食配制的原则与禁忌。《黄帝内经·素问·六节脏象论》指出：“地食人以五味”，“五味入口，藏于肠胃。味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生”。五味，这里主要指食物。食物也和药物一样，具有辛、酸、甘、苦、咸五味，它们与五脏有着相应的关系。也就是说，五谷（麦、黍、稷、稻、豆）与五畜（鸡、羊、牛、马、彘）均有其性味特点，分别与五脏功能相关，比如《素问·金匱真言论》上说：“东方青色，入通于肝，开窍于目，藏精于肝……其味酸……其畜鸡，其谷麦。”中医理论认为，相应性味的畜谷对脏腑具有促进和维护作用。

由于五脏之间存在相辅相成的关系，五味合于五脏，也就可能损伤、损害五脏。《素问·五脏生成篇》具体论述了“五味之所伤”：“多食咸，则脉凝涩而变色”（伤心）；“多食苦，则皮槁而毛拔”（伤肺）；“多食辛，则筋急而爪枯”（伤肝）；“多食酸，则肉胝皱而唇揭”（伤脾）；“多食甘，则骨痛而发落”（伤肾）。由于五脏与五味的相应，又可以通过五味之间的生克制化来治疗调整病

态，所以“肝苦急，急食甘以缓之”、“心苦缓，急食酸以收之”、“脾苦湿，急食苦以燥之”等。而五味的不同，必然有各自不同的作用，所谓“辛散，酸收，甘缓，苦坚，咸软”，运用时当扬长避短，以免贻害。《黄帝内经》还特别提到，治病要“调食和药”，即“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”。

在《黄帝内经》诞生的时代，帝王宫廷中也出现了文字记载最早的医官——“食医”，《周礼·天官志》明确规定了食医的职责是调配帝王的“六饮、六膳、百馐、百酱”。可见，食医既是掌管食物的医官，也要懂得运用具有预防治疗作用的膳食为帝王调摄健康。从《周礼》强调的“以五味、五谷、五药养其病”可知药与食结合是当时治病养生的重要流派。《礼记》中提到的药食调配的四时运用原则，即“春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸”，是对“药食同源”理论的进一步发展。

在我国第一部诗歌总集《诗经》中也记载了一些既是食物，又是药物的物品。《山海经》中则有一些更加详尽的描述，比如“嘉果，其实如桃，其叶如枣，黄华而赤柎，食之不劳”；“梨，其叶状如荻而赤华，可以已疽”；“幼鸟，其状如凫，赤身而朱目，赤尾，食之宜子”，这些描述说明当时将膳食用于预防保健、改善体质已取得了很多实际经验。

我国最早的药学专著《神农本草经》共载药 365 种，依药物功用和使用目的，分为上、中、下三品，其中“上药一百二十种，为君，主养命以应天，无毒，多服久服不伤人。欲轻身益气不老延年者，本上经”。可见，《神农本草经》所列的上品药材既是药物又是食物。而汉代张仲景所撰《伤寒杂病论》被称为“方书之祖”，是中医辨证论治的典范，其中很多方剂，比如白虎汤用粳米、百合鸡子黄汤用鸡蛋、黄芪建中汤用饴糖等，都是药食同用的范例。

生于晋唐时代的药王孙思邈，针对当时炼丹流弊的危害，力主食养。在他所著《千金要方》第二十六卷中专门论述食养食治，共涉及食治原料 162 种。他创制了很多食治名方，提出了很多食养食治原则，认为“不知食宜者，不足以全生；不明药性者，不能以除病。故食能排邪而安脏腑，药能怡神养性以资四气”，“君父有病，期先命食以疗之；食疗不愈，然后命药”。

集药学之大成的明代药学巨著《本草纲目》，几乎记载了所有人们作为食物的谷肉瓜果蔬菜种类，并列举了它们的功能作用。同时，也论述了其他多种本草的养生食用功能。

综上所述，所谓的“药食同源”，即传统中医的饮食养生理念中，食物不仅有提供能量、提供营养的作用，而且对维持身体健康，调整身体状态，纠正机体非正常情况，有着重要而复杂的作用。因此严格地说，在中医药中，药物与食物是不分的，是相对而言的：药物也是食物，而食物也是药物；食物的副作用小，而药物的副作用大。药物和食物，没有截然的界限，因此，只有合理饮食，才是养生的最高境界。



话说饮食调理

前面提到合理饮食才是养生之道，那么如何调理饮食，使之助益养生呢？饮食调理在中国养生文化中具有特殊的意义和悠久的历史。唐代孙思邈不仅在《千金要方》中设有《食治》一卷，记载了不少用于治病的食物，而且特别强调“夫为医者，当先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不瘥，然后命药”。历代均有不少爱好养生者乐于此道，逐渐形成了一整套具有鲜明民族特色的独特养生原则和非常实用的食物调理方法。

调和五味。中医把所有的食物概括为辛、苦、甘、酸、咸五种味道，并相应地分析了各种性味食物对人体所起的不同作用。饮食调理养生法就是要人们充分考虑到食物的上述特性，谨慎地调节自己的饮食，既要使食物适合个人的口味，又要保存其性味，使食物中的营养能够被身体充分吸收和利用，以达到“骨正筋柔，气血以注，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命”（《素问·生气通天论》）的养生目的。

三因施膳。所谓“三因施膳”，就是指因人、因地、因时制宜，灵活采取相应的饮食调理措施。（这部分内容将在后面章节中详述）

饮食有节。所谓“节”，就是指“节制”与“节度”，它要求饮食的时间有规律，饮食的种类要合理搭配，饮食量要严格控制。《素问·生气通天论》告诫人们：“高粱之变，足生大疔。”这话是什么意思呢？明代著名医家张景岳在其作《类经》中这样解释：“高粱即膏粱，肥甘也。足，多也。厚味太过，蓄而为热，其变多生大疔。”用现代人的话来讲，就是多食久食膏粱厚

味，也就是肥腻肉食，就会导致邪热内积，火毒炽盛，必然诱发痈疽疔疮之类的疾病。那么是肥腻肉食不好吗？当然不能这样以偏概全，但是，不加以节制地摄取，势必导致疾患的发生。

食无偏嗜。《生气通天论》说：“阴之所生，本在五味；阴之五官，伤在五味。”比如，有的人特别爱吃甜，特别是糖。而糖易使人发胖，导致衰老加快，也易引发糖尿病、心脑血管等疾病。正如《内经》中所说：“此人必数食甘美而多肥也，肥者令人内热，甘者令人中满，转为消渴。”因此，合理的膳食必须是荤素搭配合理，各种营养成分兼备，这样才能使饮食起到养生而不害生的作用。

少吃增寿。晋代张华的《博物志》一书明确阐述了饮食数量与养生长寿之间的必然联系，大胆地提出了“所食愈少，心愈开，年愈益；所食愈多，心愈塞，年愈损”的观点。至于食量究竟控制在什么程度最为适宜，明代御医龚廷贤认为应该是“食唯半饱无兼味，酒至三分莫过频”（《寿世保元》）最为恰当。

清淡增寿。唐代百岁道士轩辕集在回答唐武宗李炎关于长寿秘诀问题时，曾特别强调“薄滋味”。所谓“薄滋味”，一方面是指饮食不宜过咸，《生气通天论》说：“味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑。”“薄滋味”另一层涵义是主张以素食为主。元代养生家朱丹溪对素食更是推崇备至，专门著有《茹淡论》一书论述素食的好处。

饮食禁忌。元末明初的百岁养生家贾铭在《饮食须知》中提出“饮食藉以养生，而不知物性有相宜相忌，丛然杂进，轻则五内不和，重则立兴祸患”的饮食禁忌原则。



话说“药补不如食补”

在古代，药又被称作“毒”，这里的“毒”指的是药物的偏性，如寒热温凉、酸苦辛咸等，使用得好当然能治病，但若把握不好，反倒招灾引祸。所以人们常说：“是药三分毒”，其实就是这个道理。因此，古代许多医学家都提倡“祛邪用药，补养用食”。食补就是通过调整平常饮食种类和方式等，以求维护

健康治疗疾病的一种方法。

五谷杂粮、大米白面，这是人类在漫长的历史过程中，从无数食品里遴选出的性味最平和而营养最丰富的“良药”，它治的正是人类如何生存这个大“病”。由于食物良好的食养、食疗效果及性、味、归经之分，所以，古代医家经常把食物的功用与药物等同。例如，牛肉作为食品能补脾胃，益气血，古代医家就把牛肉的功效与中药黄芪划上等号。《韩氏医通》称：“黄牛肉补气，与绵黄芪同功”；羊肉甘温，益气补虚，名医李东垣认为：“补可去弱，人参、羊肉之属是也。”将羊肉之功与人参并列；《五杂俎》云：“海参其性温补，足敌人参，故曰海参”；民间俗称鹌鹑为“动物人参”，并将乌骨鸡的功效比作党参等。采用日常食品养生、保健，既避免了药物的偏性，又使身体强健，寿命亨长。

唐代著名医药学家孟诜一生活了92岁。他从年轻时就喜好医药，后来更精研食疗与养生术，他曾对人说：“若能保身养性者，常须善言莫离口，良药莫离手。”根据自己几十年的实践经验，他搜集了241种兼具医疗作用与营养价值的食品，编成了我国第一部食疗学的专著《食疗本草》。书中囊括了日常生活中的米谷瓜果、山珍野蔬、畜肉禽蛋、鱼虾海产，可谓品种齐全。

食补的含义有两个方面，一是补养虚衰之体，二是补充人体缺乏的某些营养成分，达到祛病延年，养生益寿的目的。作为食补、食疗的饭菜、果品、肉食等，不但含有大量的蛋白质、氨基酸、维生素和人体必需的各种微量元素等成分，食用后可以满足人体对营养的要求，还含有能够直接治疗疾病的有效成分，能提高人体的防病抗病能力，增强体质，延缓衰老，所以是“固本之道”。食补作用和缓，既可保护胃气，一般又没有副作用，不需要懂得太多的医学知识，容易掌握；另外服食方法多样，炖、煮、蒸和煲汤，任凭自己的口味，在进行滋补调养的同时，还可享受美味佳肴。因而食补深受人们的喜爱，“药补不如食补”的名言也被历代传诵。

然而，食补也具有局限性，谷肉果菜等食物本来就是我們一日三餐常吃之品，补益力缓，虽也有药物的寒热温凉四性，但其偏性要弱得多，对于有明显虚弱症状或有疾病的人，如要进补，还得用力峻、效专的药补，否则难以奏效。当然药补的难度大，需要辨证施治，要在专业医生的指导下进行。药补调整机体阴阳平衡作用较强，食补营养价值较高。故药补和食补各有特点和功效，可谓“寸有所长，尺有所短”。因此，笼统地说“药补不如食补”也有其



片面性。药食应当相互配合，食借药威，药助食性，相得益彰，这样补益功效才会更强。

需要提示的是，在进行食补的时候应掌握以下几条原则：

1. 适应个人特点

由于性别、年龄、生理状况、形体差异以及个人生活习惯的不同，对膳食会有不同的要求，因此，进行食补不能千篇一律。同样的食物对一些人可能效果显著，而对另一些人可能适得其反。例如，牛奶对大多数人是理想的营养食品，但少数人因体内缺少乳糖酶，食后就会出现不适及腹泻；食用同量的桂圆肉，有人食后能安眠，有人则上火失眠；蜂蜜虽然滋补，但患有湿疹、疥癣的湿热偏重之人食之，反会使病情加剧，难以痊愈。体虚之人进行食补时，要注意区别阳虚还是阴虚，阳虚宜多选用羊肉、狗肉等进补，而阴虚则宜食龟肉、鳖肉、蛤蜊肉等滋阴食品。

不过，现代都市人的体质却不能以寒热、虚实简单划分，有的人从表现看两种体质兼而有之：体形较胖容易上火，但是吃点生冷的东西就拉肚子；还有的人体形偏瘦明显脾胃虚弱，但又十分火大。这主要是现代都市人，有抽烟、喝酒、熬夜等不良生活习惯，从而导致体质的多样化，但是每个人的体质都会表现出主要症状，食补时应以主要症状作为依据。

2. 根据所患疾病的性质、症状表现选食

按照中医理论，食疗过程中应遵循寒者温之、热者凉之、虚者补之、实者泻之的原则。比如说，属“寒凉”性的病症，就应当选择“温热”性的食物去调整它，否则就会雪上加霜；“温热”性的病症，适宜选用“寒凉”性的食物去平衡它，否则就会火上浇油。再如有胃病的人，一般来说不宜喝绿茶，因为从中医角度讲，绿茶性寒，对胃寒、胃溃疡者不利。而红茶属于发酵茶类，茶多酚含量较低，刺激性弱，有暖胃益脾的作用，所以脾胃虚寒的胃肠疾病患者最好饮用红茶，尤其是在寒冷的冬季饮用甘温的红茶是最适宜的。

3. 注意饮食的性味

食物的性，指寒、热、温、凉四种性质；食物的味，指酸、苦、甘、辛、咸五种味道。一般寒凉食物有清热泻火解毒的作用，适合于春夏季节或患温热性疾病的人食用，如谷物、绿豆、赤小豆、梨、橙子、豆腐等；而温热食物则有温中、补虚、祛寒的作用，适合于秋冬季节或患虚寒性疾病的人食用，如韭菜、羊肉、龙眼肉、黄鳝等。

不同味的食品也有不同作用。辛能宣散滋润、疏通血脉、运行气血、强壮筋骨、增强机体抵抗力，常用食品有葱、姜、蒜、胡椒、花椒以及各种酒类等；甘能补益和中、缓急止痛，常用食品有大枣、糯米、龙眼、苹果、荸荠、甘蔗、蜂蜜、白糖等；酸有收敛固涩作用，与甘味配合能滋阴润燥，常用食品有食醋等；苦能泄火燥湿坚阴，与甘味配合有清热利尿、祛湿解毒的作用，如苦瓜、茶叶等；咸有软坚散结泻下作用，如海产品、猪心、龟肉等。

4. 因时因地灵活选食

一年四季春温、夏热、秋凉、冬寒，气候的不断变化，对人体生理机能会产生一定影响。中医学认为饮食顺应四时变化，能保养体内阴阳气血，使“正气存内，邪不可干”。

春季气候温暖，阳气生发，宜饮食清淡，可多吃些荠菜粥等菜粥；夏季气候炎热，多雨湿重，宜食甘凉之物，如绿豆汤、荷叶粥、薄荷汤、西瓜、冬瓜等；秋季气候转凉干燥，宜食温润的食品，如山药、百合、莲子等；冬季寒冷，食品宜温热，可食八宝饭、涮羊肉、桂圆枣粥等温补机体精气。

我国幅员辽阔，气候各异，北方多寒，南方多火，西部多燥，东部多湿，这种地理状况也影响人们的饮食健康。比如，东南水乡湿润之地，宜多吃清淡利湿之物，如冬瓜、赤小豆、瓠子；西部干燥地域，可常吃养阴生津的新鲜蔬菜瓜果。再以蜂蜜为例，在北方多食有延年益寿之功，而在南方，却不适合长期食用。因为蜂蜜虽好，但滋腻生湿，正如元代著名医家朱丹溪所言：“西北高燥，食之有益；东南卑湿，多食则害。”



话说药食两用

作为中医治病最主要的手段——中药，多属于天然药物，包括植物、动物和矿物，而可供人类饮食的食物，同样来源于自然界的动物、植物及部分矿物质。

神农尝百草的传说，是“药食同源”的最早缘起，它反映了原始人类如何从实践中发现区分可食物来维持自己生活需求的过程，通过试用、口尝，然后