

探寻国医的实用精髓 成就健康的善法良方



国医健康宝典3

解密300种



食物养生妙方

为中国人量身定制的膳食指南

最普通的食物却蕴涵养生的大智慧
家常便饭也能吃出健康体魄、如皋长寿
小食物有大功效，为您揭开食物养生的奇法妙方



马方 主编

- ◎ 北京协和医院营养科主任
- ◎ 北京营养学会常务理事
- ◎ 中国医学会北京分会临床营养专业委员会
- ◎ 中国烹饪协会营养执委

重庆出版集团 重庆出版社

国医健康宝典3

解密
300种

食物养生 妙方

马方 主编



重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

解密300种食物养生妙方 / 马方 主编. —重庆: 重庆出版社, 2008.10

(国医健康宝典系列)

ISBN 978-7-229-00204-6

I.解… II.马… III.食物养生—图集 IV.R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第149968号



出版人: 罗小卫

策划: 华章同人

责任编辑: 陈建军

特约编辑: 宗明明 孙丽莉

封面设计: 夏鹏

版式设计: 李自茹

制作: (www.rzbook.com)

重庆出版集团
重庆出版社 出版

(重庆长江二路205号)

北京京都六环印刷厂 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: sales@alphabooks.com

全国新华书店经销

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 16 字数: 360千字

版印次: 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

定价: 29.00元

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

前言



Foreword »



用食物破译健康的密码

中国传统饮食养生理论历史悠久，内涵丰富。我们的祖先在生活实践中发现，许多食物不仅能饱腹，还能养身及治疗一些疾病。战国时期，中国第一部医学专著《黄帝内经》就高度评价了饮食养生的作用，如《黄帝内经·素问·五常政大论》载：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”由此可见，食物养生的奥秘自古已经被发现。

在人们愈来愈关注健康与养生的今天，与健康息息相关的就是每天都离不开的食物。您是否真正清楚每天所吃食物的养生奥秘所在？您又是否真正知道最健康的饮食方式是什么？如果我们能了解各种日常食物的属性，进行合理的安排和搭配，食物就能成为身体健康的最好保障。人在不同的年龄阶段，其养生的理念和原则是不同的，特别是在饮食上要有所区分，这样才能将养生实践逐渐渗透到日常生活中。随着生活水平和养生观念的提高，一些人逐渐将药膳养生也带入了自己的生活中，开始尝试用一些家常的中药材为自己煲上一锅具有特殊功效的美食。这是中华传统养生方式与现代生活的可喜结合，是现代人对食物养生保健作用的深入理解。



在这本书里，为您讲解了300多种家常食材及中药材的保健、养生及药用功效，并提供了相应的经典菜式及药膳，为您解开日常食物养生的密码。同时，针对不同年龄的人群，特别推荐了相应的膳食指南及日常食谱，方便您在繁忙的工作之余，可以为自己及家人做上一两道美味而又养身的饭菜。对于有疾病困扰的人，又有针对性地介绍了各种常见病痛的食疗方以及具有不同保健养生功效的药膳，使您可以根据自己的需要，轻松选择适合自己的食物，让食物服务于我们的健康，让健康成为自己最宝贵的财富。



— 3 —

北京协和医院营养科主任

Contents

目录

- 12 食疗养生基础知识
- 15 食物的功能
- 16 怎样才是科学的食疗方法

Part 01

家常养生好食材

谷物

- 20 粳米
- 21 玉米
- 22 糯米
- 23 薏苡仁
- 24 黑米
- 25 粟米
- 26 小麦
- 27 大麦
- 28 燕麦
- 29 芝麻



蔬菜

- 30 圆白菜
- 31 生菜
- 32 菠菜
- 33 韭菜
- 34 油菜
- 35 芹菜
- 36 茼蒿

- 37 空心菜
- 38 番茄
- 39 洋葱
- 40 胡萝卜
- 41 苦瓜
- 42 莴笋
- 43 茄子
- 44 茭白
- 45 菜花
- 46 豇豆
- 47 土豆
- 48 竹笋
- 49 黄花菜
- 50 蒜苗
- 51 芦笋
- 52 绿豆芽
- 53 黄豆芽
- 54 四季豆
- 55 芋头
- 56 山药
- 57 红薯
- 58 丝瓜
- 59 黄瓜
- 60 莲藕
- 61 冬瓜



菌菇

- 62 香菇
- 63 银耳
- 64 金针菇
- 65 口蘑
- 66 猴头菇
- 67 黑木耳

豆类及豆制品

- 68 黄豆
- 69 绿豆
- 70 豌豆
- 71 黑豆
- 72 赤小豆
- 73 蚕豆
- 74 豆腐
- 75 腐竹

畜肉、禽肉、蛋奶类

- 76 猪肉
- 77 牛肉
- 78 羊肉
- 79 兔肉
- 80 驴肉
- 81 鸡肉
- 82 乌鸡
- 83 鹅肉
- 84 鸭肉
- 85 狗肉
- 86 鸡蛋
- 87 鸭蛋
- 88 松花蛋
- 89 鹌鹑蛋
- 90 牛奶



91 | 酸奶

水产(含海藻) - - ●

- 92 | 鲤鱼
- 93 | 草鱼
- 94 | 鳊鱼
- 95 | 鲫鱼
- 96 | 带鱼
- 97 | 鳝鱼
- 98 | 武昌鱼
- 99 | 黄花鱼
- 100 | 乌贼
- 101 | 鱿鱼
- 102 | 鲢鱼
- 103 | 鲈鱼
- 104 | 鲑鱼
- 105 | 沙丁鱼
- 106 | 鳗鱼
- 107 | 海蜇
- 108 | 扇贝
- 109 | 螃蟹
- 110 | 蛤蜊
- 111 | 海参
- 112 | 甲鱼
- 113 | 虾
- 114 | 紫菜
- 115 | 海带



水果及干果 - - - ●

- 116 | 苹果
- 117 | 香蕉
- 118 | 西瓜
- 119 | 菠萝
- 120 | 木瓜

121 | 梨

122 | 桃

122 | 杏

123 | 葡萄

124 | 柚子

125 | 橙子

126 | 桂圆

126 | 橘子

127 | 猕猴桃

128 | 樱桃

129 | 荸荠

129 | 草莓

130 | 甘蔗

130 | 山楂

131 | 大枣

132 | 花生

133 | 杏仁

134 | 腰果

135 | 核桃

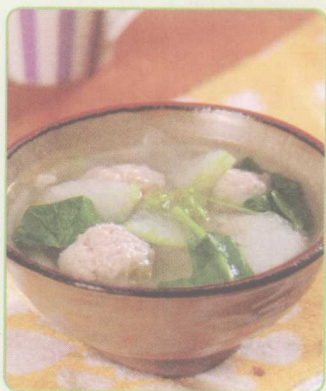
136 | 莲子

137 | 松子



花草茶 - - - - - ●

- 138 | 菊花
- 138 | 金银花
- 139 | 金莲花
- 139 | 辛夷花
- 139 | 玫瑰花
- 140 | 桂花
- 140 | 百合花
- 140 | 茉莉花
- 141 | 月季花
- 141 | 山茶花
- 141 | 苦丁





调味品

- 142 生姜
- 143 花椒
- 143 大葱
- 144 蒜
- 145 芥末
- 145 食盐
- 146 小茴香
- 146 大茴香
- 146 丁香
- 147 味精
- 147 醋
- 148 白糖
- 148 蜂蜜



Part 02

经典养生中药材

- 150 人参
- 150 西洋参
- 151 枸杞子
- 152 决明子
- 152 阿胶
- 152 红花
- 153 胖大海
- 153 玉米须
- 154 冬虫夏草
- 154 薄荷
- 155 当归
- 155 鸡内金
- 156 杜仲
- 157 甘草
- 157 白术



- 157 天冬
- 158 黄芪
- 158 蜂胶
- 159 茯苓
- 160 何首乌
- 160 三七
- 160 金钱草
- 161 川芎
- 161 山茱萸
- 162 桑叶
- 162 竹叶
- 163 五味子
- 163 板蓝根
- 163 苦地丁
- 164 白芍
- 164 地黄



Part 03

传统滋补保健药膳

- 166 苦瓜炒猪肝
- 166 山药枸杞子甲鱼汤
- 167 枸杞子猪肝
- 167 茅根赤豆汤
- 167 银耳莲子蛋汤
- 168 银耳枸杞子里脊汤
- 168 肉苁蓉海参鸽蛋
- 169 芡实茯苓粥
- 169 猪腰炒核桃

补脾健胃

- 170 柠檬炒肉片
- 170 鸡肉陈皮

- 171 胡萝卜山药内金汤
- 171 山楂鹅肉汤
- 171 羊肉萝卜煲
- 172 山药蒸鸭
- 172 奶油蘑菇汤
- 173 鲫鱼萝卜丝汤
- 173 锅焦饼
- 173 参苓粥

滋阴壮阳

- 174 韭菜炒羊肝
- 174 枸杞大虾
- 175 韭菜炒蚕蛹
- 175 百冬灌藕
- 175 虾仁烧卖
- 176 香菇虾仁豆腐羹
- 176 红烧龟肉
- 176 羊腩萝卜丝粥

益智安神

- 177 桂圆二仁猪心
- 177 桂圆枸杞鸡汤
- 178 核桃桂圆鸡丁
- 178 鱼头汤
- 178 奶汤鱼头
- 179 金针菇油菜猪心汤
- 179 黄芪鳝丝羹
- 179 五子鸡

延年益寿

- 180 鹿茸香菇菜心
- 180 锅贴杜仲腰片
- 181 黄芪排骨汤
- 181 杜仲栗子鸡汤
- 181 归参山药猪腰

- 182 | 枸杞麦冬蛋丁
- 182 | 期颐饼
- 183 | 桂圆荔枝鸭
- 183 | 益寿鸽蛋汤
- 183 | 人参炖老鹅

排毒减肥

- 184 | 竹荪银耳汤
- 184 | 百合香蕉银耳羹
- 185 | 双心芦笋玉竹荪
- 185 | 荷叶茯苓粥
- 185 | 肉末炖海带
- 186 | 鲫鱼冬瓜汤
- 186 | 萝卜鲜虾
- 187 | 虾仁冬瓜海带汤
- 187 | 瓜皮荷叶茶
- 187 | 山楂糕拌白菜

丰胸美体

- 188 | 参芪粥
- 188 | 花生红枣黄豆酥
- 188 | 芪归煨猪蹄
- 189 | 山药炖羊肉
- 189 | 木瓜炖鱼
- 189 | 黄豆排骨汤
- 190 | 百合鸡球
- 190 | 黑木耳红枣瘦肉汤
- 191 | 花生牛奶红枣粥
- 191 | 栗子瘦肉汤
- 191 | 虾仁猕猴桃

养颜抗衰老

- 192 | 黄金卷
- 192 | 南北杏雪梨炖乳鸽
- 193 | 补血美颜粥

- 193 | 阿胶红枣露
- 193 | 枸杞叶粥
- 194 | 莲藕炒肉片
- 194 | 双莲紫米粥

Part 04

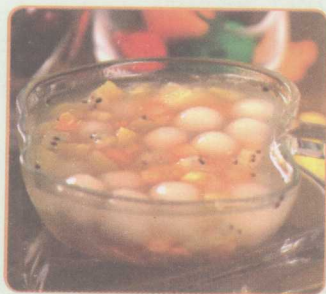
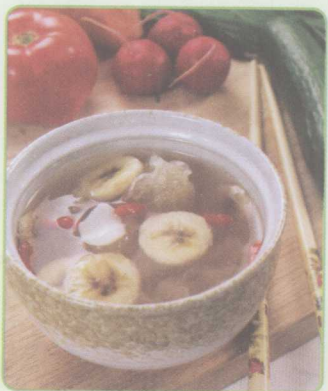
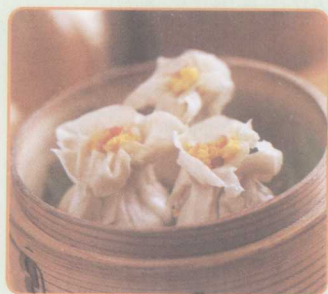
特定人群营养保健膳食

婴幼儿

- 196 | 鸡蛋羹
- 197 | 蔬菜煎饼
- 197 | 冰糖绿豆粥
- 197 | 小米棒楂粥
- 197 | 蛋黄粥
- 198 | 珍珠玉米小圆子
- 198 | 鲤鱼海带粥
- 198 | 水果藕粉
- 198 | 猕猴桃泥
- 199 | 大米苹果粥
- 199 | 香菇番茄疙瘩汤
- 199 | 翡翠包

学龄期

- 200 | 三色凤尾虾
- 201 | 豆腐皮拌莴笋
- 201 | 蓑衣黄瓜
- 201 | 花生鱼头汤
- 202 | 木樨肉
- 202 | 白萝卜炖猪蹄
- 203 | 百合炒虾仁
- 203 | 松仁玉米
- 203 | 上汤娃娃菜





青春期

- 204 花生仁肉丁
- 205 木瓜莲子煲鲫鱼
- 205 煎熬带鱼
- 206 补脑安神羹
- 206 猪脑黑木耳汤
- 206 牛肉口蘑雪豆汤
- 207 牛肉丝炒米粉
- 207 炖牛蹄筋
- 207 山药猪肚粥
- 207 松仁炒鸭丁

孕期

- 208 元宝肉
- 209 糖醋带鱼
- 209 什锦鸡丁
- 209 鱼肉水饺
- 210 肉末蒸蛋
- 210 姜醋煎茄子
- 210 琵琶豆腐
- 211 羊肉冬瓜汤
- 211 鲜奶煮鸡蛋
- 211 黄豆排骨蔬菜汤
- 211 菠萝鸡胗



哺乳期

- 212 莲子炖猪肚
- 213 鸡丝馄饨
- 213 银耳莲子红枣羹
- 213 干贝芦笋
- 214 红烧肘子
- 214 枸杞鸡丁
- 214 银耳莲子枸杞粥
- 215 乌鸡白凤汤

215 腰花木耳汤

215 菜花肉饼

中年及更年期

- 216 火腿洋葱汤
- 217 五花肉炒豆腐干
- 217 蒜香空心菜
- 217 核桃仁肉丁
- 218 醋炒红薯丝
- 218 大虾豆腐汤
- 218 党参煲羊肉
- 219 春笋炒肉丝
- 219 羊肝胡萝卜粥
- 219 当归田七炖鸡

老年期

- 220 山楂肉丁
- 220 葱烧海参
- 221 洋葱牛柳丝
- 221 黄豆焖鸡翅
- 221 板栗红枣烧羊肉
- 222 鲫鱼汆豆腐
- 222 四神排骨汤



常见病预防调理 膳食

感冒

- 224 醋熘双色豆腐
- 225 防风粥
- 225 葱白生姜汤
- 225 雪菜鱼肉蒸豆腐

咳嗽

- 226 川贝雪梨猪肺汤
- 226 百合牛肉

哮喘

- 227 水晶核桃仁
- 227 滚龙丝瓜

胃炎

- 228 胡萝卜陈皮炒瘦肉
- 228 干姜粥
- 229 紫菜南瓜汤
- 229 莲子花生豆腐脑

泄泻

- 230 羊肉药枣糯米粥
- 231 土豆煎鸡蛋
- 231 红烧香芋
- 231 补骨脂山药炖羊肉

便秘

- 232 鸭丝绿豆芽
- 232 茄汁菜包
- 233 桃花粥
- 233 猪血菠菜汤
- 233 银耳山楂羹
- 233 杏仁干贝豆腐

糖尿病

- 234 枸杞葱油苦瓜
- 235 菠菜银耳粥
- 235 菠菜木耳蛋皮
- 235 山药炖猪肚
- 236 陈皮兔肉
- 236 咖喱魔芋黄豆

236 | 香豇豆

237 | 炒荤素

237 | 口蘑冬瓜汤

237 | 南瓜牛肉汤

失眠

238 | 莲子百合炖鸭肉

238 | 蒜香羊肉

239 | 虾子烧茭白

239 | 阿胶佛手羹

239 | 蜜枣樱桃扒山药

痔疮

240 | 花椒酿猪大肠

240 | 白及大蒜炖鲤鱼

痛经

241 | 当归生姜羊肉汤

241 | 冬菇烧木耳

月经不调

242 | 四物乌鸡汤

242 | 玉米须炖瘦肉

243 | 青皮山楂粥

243 | 凉拌丝瓜

243 | 豆豉羊肉汤

贫血

244 | 虫草煲骨髓

244 | 当归羊肉羹

245 | 虾仁茄子罐

245 | 蛋皮菠菜包

结石

246 | 红烧菜花

246 | 玻璃白菜

鼻炎

247 | 豆角炖木瓜

247 | 番茄烧冬瓜

高血压

248 | 双荠鱼卷

248 | 莼菜薏仁赤豆羹

249 | 双耳炒黄瓜

249 | 海带什蔬汤

249 | 酿番茄

高血脂症

250 | 菊花粥

250 | 猪肉炒山楂

251 | 一品萝卜丝

251 | 四喜黄豆粒

251 | 洋葱牛肉丝

脱发

252 | 海带肉丝汤

252 | 黑豆炖羊肉

253 | 何首乌煮蛋

253 | 黄芪猴头菇汤

253 | 核桃仁炒韭菜

253 | 新西兰鱼生

骨质疏松

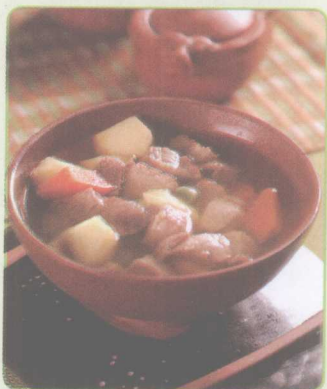
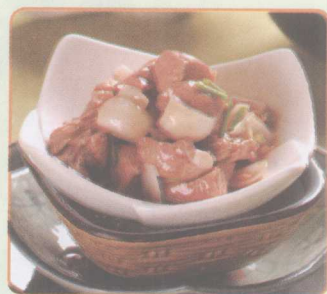
254 | 蒜蓉西兰花

254 | 木瓜羊肉汤

动脉硬化

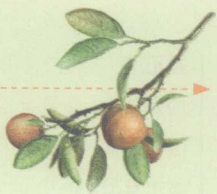
255 | 五彩山药片

255 | 丝瓜豆腐瘦肉汤



食疗养生 基础知识

“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”



“药食同源”理论»

在中国，“药食同源”理论源远流长。智慧的祖先在生活实践中逐渐发现，许多食物不仅可以充饥、补养身体，而且能够医治一些简单的疾病。在此基础上，无数的中医学大家（尤其是古代食医）、养生学家及道家、佛家等贤哲们又通过不懈的积累、总结，归纳形成了独特的中医食疗养生体系，认为“食之偏性为药性”，药物和食物不可分，其分类是相对而言的，药物是食物，食物也是药物，只是食物的作用缓和、副作用小；药物的作用相对显著、副作用大。何况，食物同药物一样，也具有四气五味归经的特性。

俗话说：“是药三分毒”、“药补不如食补”。在得病之前乃至患病过程中，如果我们能够掌握并利用食物的一些特性，为我所用，科学正确地进行食疗调补，既可以减少疾病的发生，又可以提高生存的质量，其意义是重大而深远的。

早在战国时期，中国第一部医学专著《黄帝内经》就高度评价了饮食养生的作用，如《黄帝内经·素问·五常政大论》载：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”这是中国食疗养生理论的重大进步体现。

同时，我们也应该知道，食疗食品与普通膳食有共同之处，即必须利用一定的烹调方法进行加工处理，符合食品的要求，具有色、香、味、形俱佳；但食疗食品又不能等同于普通膳食，它们具有一定的治疗作用，是在中医理论指导下，有目的地选择某些食品，通过一定的搭配和烹调，达到防治疾病的目的。

根据“药食同源”理论，不断加深对食物养生保健作用的认识和理解，有助于我们利用食物不同的性味归经进行调补，提高生活健康水平，实现科学、愉快养生的目的。



食物的性味归经理论»

根据“药食同源”理论，食物也有寒凉温热、酸苦甘辛咸及归经的特性。

❖ 食物的“四气”

食物的“四气”，又称四性，指食物具有寒、热、温、凉四种不同的性质。寒与凉、热与温仅是程度有所不同，食物的寒凉性和温热性是相对而言的，还有一类食物在四气上介于寒凉与温热之间，即寒热之性不明显，则称之为平性。我





们日常食用的食物中，以平性食物居多，温热者次之，寒凉者最少。

正常状况下，我们的身体处于“阴平阳秘”状态，寒热之性不明显，因此我们选择摄入的日常食物也多属性质比较平和的，例如玉米、花生、猪肉、牛肉等。

在机体处于阴阳寒热失衡状态时，可通过食物不同的性味进行调理。《神农本草经》曰：“疗寒以热药，疗热以寒药。”根据中医理论，凡是能够治疗寒证的食物，大多数属于温性或热性，但是温热性的食物却有助热生火、耗伤人体阴液的弊端。例如羊肉、辣椒、干姜、葱、酒等食物多有温中散寒、补阳暖胃等功效，寒性病证或虚寒怕冷的人宜多吃，但是热性病证或阴虚火旺体质的人则应忌食。

相反，凡是能够治疗热证的食物，大多数属于寒性或凉性，但寒凉性的食物却有抑制、损伤人体阳气的副作用，例如绿豆、西瓜、冬瓜、苦瓜等食物多具有清热生津、泻火止渴等功效，对于热证或火气偏重的人宜多食，但是阳气不足或虚寒体质的人则应忌食。

✿ 食物的“五味”

食物的“五味”就是指食物的辛、甘、酸、苦、咸五种味道，另外还有淡味、涩味，不过一般习惯上把淡附于甘味，把涩附于咸味。中医对五味的认识有两个方面的含义：

一是指食物的具体口感味道，即滋味；二是食物性质的抽象概念，即食物的作用。不同的味有不同的作用和功效。食物五味之中以甘味最多，咸味与酸味次之，辛味少，苦味最少。

五味含义及作用

辛味食物具有发散行气、通血脉等作用，多用于外感表证、气血运行不畅或风寒湿邪证等。如外感风寒感冒者，宜吃具有辛辣味的生姜、葱白、紫苏等食品，以宣散外寒；寒凝气滞的胃痛、腹痛、痛经之人，宜吃辣椒、茴香、荜拨、砂仁等辛辣食品，以行气散寒止痛；风寒湿痹患者宜饮用辛辣的白酒或药酒，以辛散风寒、温通血脉。

甘味食物具有滋养补脾、缓急润燥等作用，凡气虚、血虚、阴虚、阳虚以及五脏虚羸者，适宜多吃味甘之品。如山药、红枣等用于脾胃虚弱；饴糖、甘草用于拘急腹痛等。但若过食甜食易发胖，也是很多心血管疾病如动脉硬化症的诱因，故这类患者及糖尿病人，又当忌吃甜物。

酸味食物具有收敛、固涩止泻的作用，多用于虚汗久泻、尿频遗精等病证，如乌梅酸敛固涩以涩肠止泻。酸味还能增进食欲，健脾开胃，增强肝脏功能，提高营养成分的吸收率。但过食酸物，又会导致消化功能紊乱。

苦味食物具有清热泻降、燥湿健脾等作用，多用于热证、湿证，如黄芩用于湿热的病证；苦瓜味苦性寒，取其苦能清泄之力，达到清热明目、解毒泻火的效果，适宜热病烦渴中暑、目赤疮疡者服食。再如茶叶，苦甘而凉，





也具有清泄的功效，适宜夏日饮用，有清利头目、除烦止渴、消食化痰的作用。

咸味食物 具有软坚散结、润下、补肾等作用，多用于瘰癧、痰核、痞块等病证。具有咸味的食物，多为海产品及某些肉类。如海蜇味咸，有清热化痰、消积润肠的作用，对痰热咳嗽、痞积胀满、小儿积滞、大便燥结者，食之最宜；海带味咸，有软坚化痰作用，适宜瘰癧痰核、痰火结核者服食。生活中人们常食的猪肉，味咸，除能滋阴外，也能润燥，同样适宜热病津伤、燥咳便秘之人食用。

此外，还有些淡味药物和食物具有渗湿利尿的作用，多用于水肿和小便不利等症，如茯苓、薏苡仁、冬瓜等；涩味药物或食物具有收敛固涩的作用，与酸味药物或食物作用大致相同。各种药物或食物所具有的味可以是一种，也可以兼有几种。

❁ 食物的“归经”

食物的“归经”，是指不同的食物对人体脏腑经络各部位有选择性特殊作用，与其五味理论有关。其中辛入肺，甘入脾，酸入肝，苦入心，咸入肾。食物归经理论加强了食物选择的针对性。如传统养生学认为小麦、绿豆、

赤小豆、西瓜、莲子、龙眼肉等归于心经，有养心安神的功效。小米、大米、薏苡仁、山楂、苹果、红枣等归于脾经，有健脾益胃的功效。西红柿、樱桃、油菜、香椿等归于肝经，有舒肝理气的功效。白萝卜、胡萝卜、芹菜、柿子、生姜、大葱等归于肺经，有益肺解表的功效。禽蛋肉类、桑葚、黑芝麻、枸杞子等归于肾经，有补肾益精的功效。

食物归经与四性相结合，则作用更加具体，如同为寒性食物，虽都具有清热作用，但其作用范围不同，有的偏于清肺热，有的偏于清肝热，有的偏于清心火等。如梨、香蕉、柿子、桑葚、芹菜、莲心、猕猴桃等，均为寒凉食物，但梨和柿子偏于清肺热，香蕉偏于清大肠热，桑葚偏于清肝虚之热，芹菜偏于清肝火，莲心偏于清心热，猕猴桃偏于清肾虚膀胱热。这都是由归经不同决定的。

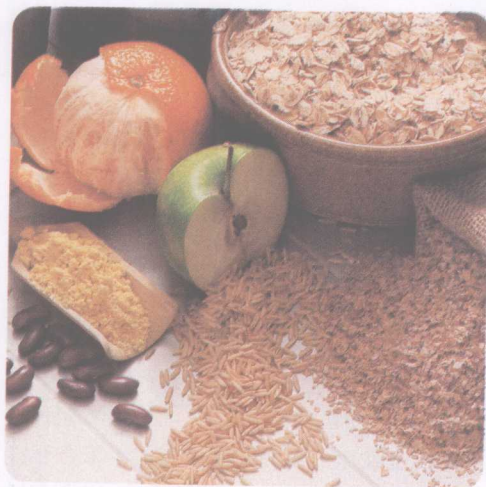
同理，补益类食物，也有补肺、补肾、补脾等不同。猪心、龙眼肉、柏子仁、小麦入心补心，养心安神，心悸失眠者宜食之。山药、扁豆、糯米、粳米、红枣等入脾胃经，故能健脾养胃，脾虚便溏者宜食之。食物同药物一样，有一药归两经或三经，也有一食归两经或三经。如山药能归肺经、脾经和肾经，故凡肺虚、脾虚及肾虚之人均宜食之。桑葚归肝经和肾经，肝肾阴虚者宜食之。莲子入心、脾、肾三经，故心虚失眠多梦、脾虚久泻带下、肾虚遗精早泄者，均宜食之。

根据食物的性能（四气、五味、归经）确定其功效和作用，大致可分为滋养机体、预防疾病、治疗疾病三大类。



食物的功能

“圣人不治已病治未病，夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎？”食物对人体的营养作用，本身就是一项重要的保健预防措施。



滋养机体

中医认为人体最重要的物质基础是精、气、神，统称“三宝”。其中精、气是人体生命活动的原动力，神是精气充盈的外在综合体现，精、气、神都离不开饮食的滋养。中医学从整体观念出发，认为各种不同性能的食物，通过胃的吸收、脾的运化，将水谷精微化生气血津液，输布全身，滋养脏腑、经脉、四肢、骨骼及皮毛等。

预防疾病

中医历来主张“上工治未病，中工治已病”（《难经》），即高明的医生是很重视预防疾病的。《黄帝内经·素问·四气调神大论》曰：“圣人不治已病治未病，夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎？”食物对人体的营养作用，本身就是一项重要的保健预防措施。合理、

科学的饮食习惯使五脏六腑功能旺盛，气血充实，正如中医理论所言的“正气存内，邪不可干”。正气是指人体的抗病能力和免疫力，邪气是指一切致病因素。例如用姜、葱、豆豉等可预防流行性感冒；用绿豆汤可预防中暑；用大蒜、薏苡仁可预防癌症；用红萝卜粥可预防头晕；用山楂可降低血脂等。

治疗疾病

食物的治疗作用是在中医理论指导下进行的，“虚则补之，实则泻之，寒者热之，热者寒之”是中医辨证施治的原则，这一原则也适用于饮食养生保健，因此，食疗的治疗作用主要体现在补益气血、泻实祛邪、平衡阴阳等几个方面。



怎样才能是科学的食疗方法

饮食养生同中医传统理论一脉相承，强调整体观念、辨证论治，同时在实际应用中还应遵循因人、因时、因地制宜，全面综合而灵活地运用中医药食进行调补养生。



药膳食疗调养同药物治疗应用一样，也有其需要遵循的法则。这些基本法则通过长期药膳食疗积累的经验总结而来，运用这些具体法则时，要因时、因地、因人而异，根据个人的具体情况选择合适的药食进行调理。



食物的选择

✓ 食质宜忌

食质是指饮食的性味和质地，包括对不洁食物及饮食偏嗜的禁忌。

前面提到，食疗养生同药物治疗一样，要遵循辨证施治的原则，其最终目的是为了实实现人体的阴阳平衡，具体做法就是通过食物的寒热温凉、补泻的偏性，对人体的寒热虚实进行调补，如果没有充分认识到食物的偏性，或者没有引起足够的重视，长期的饮食五味、寒热偏嗜，可导致相应的脏腑机能偏盛，寒热失调，进而损及其他脏腑，破坏五脏的阴阳寒热平衡。如偏嗜饮酒，可损伤脾胃、内生湿热，产生脘腹胀满、胃纳减弱、口苦口腻等症；偏嗜寒凉，则易伤及脾胃阳气，引起腹泻、腹痛

等，日久则寒湿内聚、阳气渐衰、病久及肾，使人体机能下降。

同时选用药食时要注意选购及鉴别，不要误食有毒或者伪劣品，如服食了腐败变质、有毒的食物，可致食物中毒，出现剧烈腹痛、吐泻，甚至昏迷或死亡等。

✓ 配伍宜忌

▶▶▶ 配伍原则

食疗药膳不是几种食物或药物的简单相加，而是在中医理论指导下，将两种或两种以上的药食按照一定的配方原则加以组合而成的，它与方剂学的配方规律相一致，并与烹饪学中的配菜相联系。也就是必须遵循君、臣、佐、使的配方原则，同时与配菜中的主料、辅料和佐料相结合。若配伍得当，则效用明显。

药食可以概括为主料、辅助料和佐助料。主料是根据食疗功效需要而起主要作用的药食，可由一种或两种以上的药食组成。药膳食疗调养同药物治疗应用一样，也有其需要遵循的法则。这些基本法则通过长期药膳食疗积累的经验总结而来，运用这些具体法则时，要因时、因地、因人而异，根据个人的具体情况选择合适的药食进行调理。

✓ 配伍禁忌

古代医家根据食物的性味归经形成经验性配伍禁忌。

