

大生活

200种食材、药材的食用指南，四季养生的膳食指导，30种常见病的食疗妙方，特定人群饮食宜忌。

吃得好≠吃得对。您知道吗，食物各有“性味”，它们之间的搭配决定着其营养功效的发挥。营养专家为您深度剖析食物和健康之间的奥秘，指导您和家人的一日三餐，让日常饮食真正有效维护家人健康。

《大生活》编委会编

Zhonghua yinshi yangsheng tudian

贴心实用的健康膳食宝典

中华 饮食养生 图典

揭开食物
养生的
神秘面纱



上海科学普及出版社

大生活

中华 饮食 养生 图典

《大生活》编委会 编



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中华饮食养生图典 / 《大生活》编委会编. —上海: 上海科学普及出版社, 2010.1 (2010.2 重印)

(大生活)

ISBN 978-7-5427-4480-7

I. 中… II. 大… III. 食物养生—食谱 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 201672 号



大生活系列

中华饮食

养生图典



出版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 北京市大天乐印刷有限责任公司

发行: 上海科学普及出版社

开本: 16 开 (787 × 1092)

印张: 22 印张

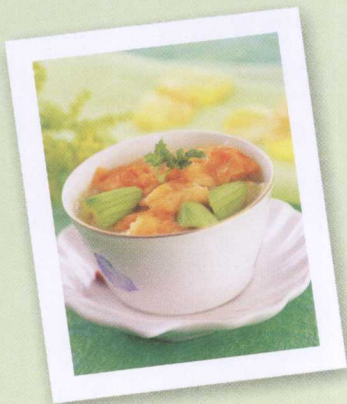
字数: 300 千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4480-7

版次: 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 2 月第 2 次印刷

定价: 39.80 元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



用食物为健康保驾护航

对于我们每个人来说，健康是最宝贵的财富，而与健康息息相关的就是每天都离不开的食物。您是否真正明白每天所吃食物的养生奥秘所在？您又是否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养生功效，进行合理的安排和搭配，食物就能成为维护身体健康的最好屏障。



养生食材全知道

本书为您讲解了200多种家常食材及常用中药材的养生、保健及药用功效，并提供了相应的经典菜式和药膳，为您解开日常食物养生的密码。同时，为您提供最适宜四季养生的经典食谱，让您一年四季都能吃得恰当，吃得健康。



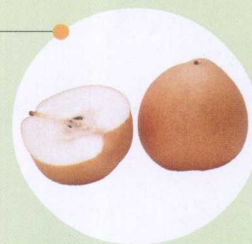
搭配对了，才有健康

我们每天吃的食物品种繁多，但如何把食物搭配得当，这是人们最关心的问题。本书特别介绍食物与食物之间的黄金搭档，以及互相不宜搭配的食物“黑名单”，让您可以在日常生活中轻松检索，放心组合。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，您可以根据自己的需要，轻松选择适合自己的食物，让食物真正服务于我们的健康。



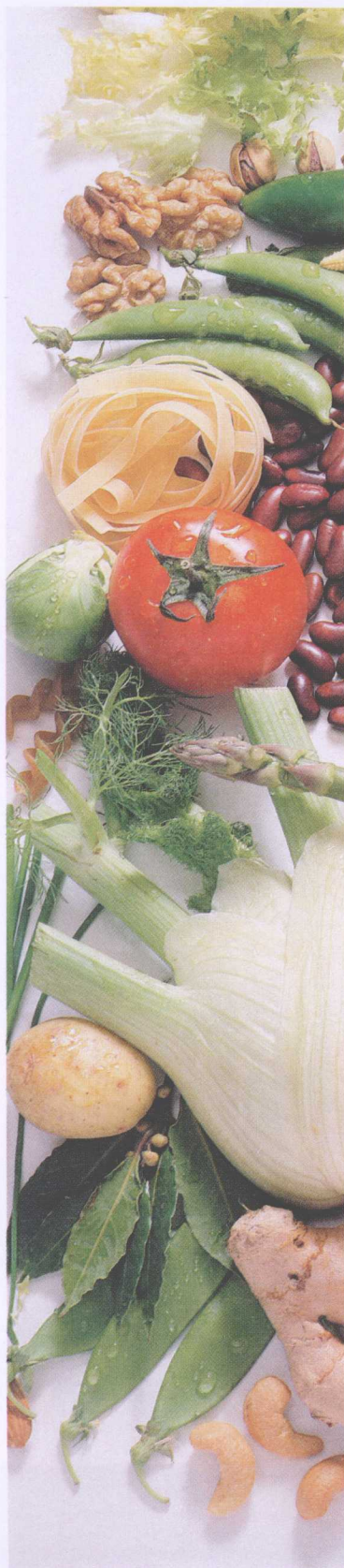
人群不同，选择不同

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。本书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，为自己及家人做上一两道美味而又调养的饭菜，让健康成为人生最宝贵的财富。



《大生活》编委会

2009年12月



目录

Contents

〔绪论〕

饮食养生的第一课 /12
食物的功能 /15
食疗的基本原则 /17
什么是药膳养生 /19
怎样才是科学的食疗方法/23
四季饮食养生攻略 /29

Part 1

养生好食材

【养生从谷类开始】

● 粳米	32
● 玉米	33
● 黑米	33
● 粟米	34
● 糯米	35
● 小麦	35
● 大麦	36
● 燕麦	36
● 荞麦	37
● 高粱	37
● 薏米	38
● 青稞	38
● 芝麻	39
● 芡实	39

【豆子的神奇功能】

● 黄豆	40
● 绿豆	41
● 蚕豆	41
● 豆腐	42
● 豆浆	42
● 豌豆	43
● 赤小豆	44

● 黑豆	44
● 芸豆	45
● 腐竹	45

【最不可忽视的蔬菜】

● 番茄	46
● 胡萝卜	47
● 洋葱	47
● 韭菜	48
● 菠菜	49
● 芦荟	49
● 苦瓜	50
● 魔芋	50
● 莴笋	51
● 生菜	51
● 茄子	52
● 茭白	52
● 苤蓝	53
● 雪里蕻	53
● 圆白菜	54
● 菜花	54
● 香菜	55
● 豇豆	55
● 油菜	56
● 土豆	57
● 芥菜	58
● 芹菜	58
● 苋菜	59
● 竹笋	59
● 茼蒿	60
● 鱼腥草	60
● 黄花菜	61
● 香椿	61
● 蒜苗	62
● 空心菜	62
● 芦笋	63
● 仙人掌	63
● 绿豆芽	64
● 黄豆芽	64
● 扁豆	65

●豆角	65
●芋头	66
●红薯	66
●南瓜	67
●山药	68
●丝瓜	68
●黄瓜	69
●佛手瓜	69
●辣椒	70
●莲藕	70
●冬瓜	71

【最不可忽视的果品】

●苹果	72
●香蕉	73
●西瓜	73
●芒果	74
●菠萝	74
●木瓜	75
●梨	76
●桃	77
●杏	77
●李子	78
●柿子	78
●甜瓜	79
●荔枝	79
●葡萄	80
●枇杷	81
●橘子	81
●柠檬	82
●桑葚	82
●杨梅	83
●柚子	83
●橙子	84
●桂圆	84
●樱桃	85
●猕猴桃	85
●榴莲	86
●杨桃	86
●火龙果	87

●无花果	87
●荸荠	88
●草莓	88
●椰子	89
●山竹	89
●金橘	90
●甘蔗	90
●红枣	91
●山楂	91
●栗子	92
●沙枣	92
●罗汉果	92
●白果	93
●菱角	93
●花生	94
●杏仁	95
●开心果	95
●橄榄	96
●葵花子	96
●腰果	96
●槟榔	97
●核桃	97
●莲子	98
●榛子	98
●榧子	99
●松子	99

【肉禽蛋奶的功效】

●猪肉	100
●牛肉	101
●羊肉	102
●驴肉	103
●兔肉	103
●鸡肉	104
●鸭肉	105
●鸽子肉	105
●乌鸡	106
●狗肉	107
●鹅肉	107
●蚕蛹	108



●松花蛋	108
●鹌鹑肉	109
●鹌鹑蛋	109
●鸡蛋	110
●鸭蛋	110
●牛奶	111
●酸奶	111

【水族活力】

●鲤鱼	112
●草鱼	113
●鳊鱼	113
●鲫鱼	114
●甲鱼	114
●虾	115
●螃蟹	116
●海参	117
●蛤蜊	117
●带鱼	118
●平鱼	118
●鳝鱼	119
●武昌鱼	120
●鲛鱼	120
●黄花鱼	120
●乌贼	121
●鱿鱼	122
●章鱼	122
●扇贝	123
●鲢鱼	124
●鲶鱼	124
●海蜇	125
●鲈鱼	125
●鳗鱼	126
●金枪鱼	127
●泥鳅	127
●沙丁鱼	127

【菌藻之妙】

●金针菇	128
●平菇	128
●蘑菇	129

●猴头菇	129
●香菇	130
●竹荪	131
●银耳	131
●黑木耳	132
●海带	133
●紫菜	133



【芬芳中的养生之道】

●菊花	134
●玫瑰花	134
●金银花	135
●罗布麻	135
●金莲花	135
●槐花	136
●桂花	136
●苦丁	136
●辛夷花	136
●千日红	137
●茉莉花	137
●月季花	137
●山茶花	137
●番泻叶	138
●绿萼梅	138
●百合花	138
●金盏花	138

【不只是调味品】

●生姜	139
●花椒	139
●大葱	140
●蒜	140
●肉桂	141

●芥末	141
●丁香	141
●小茴香	142
●大茴香	142
●盐	142
●胡椒	142
●味精	143
●醋	143
●酱油	144
●白糖	144
●蜂蜜	144

Part 2

四季饮食养生膳食

【春季养生食谱】

●胡萝卜炒口蘑	146
●木耳炒西芹	146
●海米冬瓜	147
●冬菇韭菜	147
●肉丝炒韭黄	147
●绿豆芽炒菠菜	147
●酸豆角炒鸡胗	148
●凉拌金针菇	148
●彩椒绿豆芽	148
●平菇炒莴笋	148
●椒油笋丝	149
●洋葱炒猪肝	149
●香椿炒鸡片	149
●韭菜炒虾仁	149
●核桃仁木耳粥	150
●胡萝卜猪肝粥	150
●薏米红枣粥	150
●香菇冬瓜汤	150
●红小豆甜汤	151
●莲藕山药汤	151
●鲫鱼豆腐汤	151
●竹荪排骨汤	151

【夏季养生食谱】

●凉拌西瓜皮	152
--------------	-----



- 酒香水果拼盘 152
- 花生拌芹菜 152
- 海蜇皮拌鸭条 153
- 黄瓜炒杂菇 153
- 彩椒炒茄丝 153
- 清炒藕片 153
- 西芹百合炒草莓 154
- 辣炒空心菜梗 154
- 清爽西蓝花 154
- 芹菜香菇炒墨鱼 154
- 丝瓜粥 155
- 荷叶薏米陈皮粥 155
- 鲫鱼红小豆蒜粥 155
- 竹荪黄瓜汤 155
- 南瓜绿豆汤 155

【秋季养生食谱】

- 凉拌木耳丝 156
- 木耳生菜 156
- 糖醋藕片 157
- 炒三丝 157
- 丝瓜烧豆腐 157
- 蟹黄豆腐 157
- 泡椒肚尖 158
- 香菜牛肚丝 158
- 子姜牛肉片 158
- 香肠炒荷兰豆 158
- 火腿炒油菜 159
- 清炒鸡块 159
- 大块辣子鸡 159
- 菠萝炒鸡片 159

- 松仁鸡米花 160
- 生炒鳝片 160
- 农家小炒蟹 160
- 番茄土豆汤 160
- 鲜贝冬瓜汤 161
- 西蓝花鸡汤 161
- 小米山药粥 161
- 杏仁提子麦片粥 161
- 番茄豆腐糯米粥 161

【冬季养生食谱】

- 香辣土豆丝 162
- 木耳炒山药 162
- 回锅肉 163
- 家常芋头烧排骨 163
- 黄花菜炒牛肉丝 163
- 麻辣牛板筋 163
- 孜然羊肉 164
- 油爆羊肚 164
- 羊肉焖豆腐 164
- 豆浆炖羊肉 164
- 栗子炒鸡块 165
- 牛蒡炖鸡 165
- 纸包葱香鸡翅 165
- 红薯栗子排骨汤 165
- 党参羊排汤 165
- 山药奶肉羹 166
- 南瓜小米粥 166
- 黑芝麻粥 166
- 蛋黄牛肉粥 166
- 牡蛎肉末粥 166

Part 3

常见病症美味食疗方

【感冒】

- 萝卜瘦肉汤 168
- 葱豉豆腐汤 168
- 养生饭卷 169
- 大蒜鸡翅 169
- 豆豉香菜豆腐鱼头汤 169

- 姜汁葱花炒鸡蛋 169
- 番茄炒蛋 170
- 香菜鱼片汤 170
- 雪菜鱼肉蒸豆腐 170
- 金银蛋扒白菜 170

【咳嗽】

- 蜜汁鸡蛋 171
- 竹笋瘦肉汤 171
- 川贝雪梨猪肺汤 172
- 芒果鸡柳 172
- 百合牛肉 172

【咽炎】

- 花菇烩山药 173
- 草菇鱼头汤 173
- 文思豆腐 174
- 梨子凉拌苦瓜 174
- 凤梨烩排骨 174

【痤疮】

- 八宝祛疮粥 175
- 木耳番茄鸡块 176
- 清炒豌豆苗 176
- 猪皮玉兰片 176
- 藕栗炒莴笋 176

【自汗、盗汗】

- 木瓜煲泥鳅 177
- 腊味糯米圆 178
- 韭黄拌腰丝 178
- 山药牛肉卷 178
- 豌豆粉蒸肉 178



【腹泻】

- 南瓜蒸肉 179
- 南瓜豆腐饼 179
- 番茄虾仁 180
- 鸡丝玉米粥 180
- 红烧香芋 180
- 木樨丝瓜 180

【便秘】

- 茄汁菜包 181
- 莲子豆腐汤 182
- 凉拌菠菜 182
- 莴笋橘子汁 182
- 银耳山楂羹 182

【贫血】

- 木瓜蜜奶汁 183
- 菠菜萝卜汁 184
- 莲藕炖排骨 184
- 紫米粥 184
- 菜心扒鱼圆 184
- 菠菜炒猪肝 184

【失眠】

- 芹菜苹果汁 185
- 香蕉菠萝汁 185
- 蜜枣樱桃扒山药 186
- 虾子烧茭白 186
- 荔枝莲药粥 186

【哮喘】

- 四仁鸡子粥 187
- 水晶核桃仁 188
- 滚龙丝瓜 188
- 蜂蜜核桃仁 188
- 青椒牛肉拌香干 188
- 核桃仁拌鸡块 188

【胃炎】

- 猴头菇炖鸡 189
- 干姜粥 189
- 莲子花生豆腐脑 190

- 薏米猪蹄汤 190

- 苹果蛋饼 190

【脂肪肝】

- 紫菜卷 191
- 芹菜炒豆干 191
- 蔬菜腐皮卷 192
- 水晶蔬菜饺 192
- 五味苦瓜 192

【痛风】

- 香脆三丝 193
- 冬瓜皮蒸鲤鱼 194
- 烧三样 194
- 茄子饼 194

【结石】

- 飘雪西蓝花 195
- 青衣素心 196
- 翡翠茭白 196
- 红烧菜花 196
- 香菜胡萝卜丝 196

【高血压】

- 双耳炒黄瓜 197
- 枸杞煮黑豆 198
- 鹌鹑烩玉米 198
- 蒜蓉空心菜 198
- 酿番茄 198

【高脂血症】

- 山楂枸杞饮 199
- 菊花粥 199
- 荸荠烧香菇 200
- 三鲜饮 200
- 洋葱牛柳丝 200

【糖尿病】

- 南瓜炒肉片 201
- 菠菜银耳粥 201
- 山药炖猪肚 202
- 蒜蓉苦瓜 202

- 鲜蘑炒豌豆 202

- 虾仁炒油菜 202

【骨质疏松】

- 麻酱拌菠菜 203
- 奶汁生菜 203
- 黑芝麻核桃仁粉 204
- 蒜蓉西蓝花 204
- 黄瓜雪梨豆奶 204
- 桃酥豆泥 204

【动脉硬化】

- 双耳红枣汤 205
- 五彩山药片 205
- 山楂肉丁 206
- 木耳冰糖羹 206
- 菠菜洋葱骨头汤 206

【更年期综合征】

- 银耳莲子羹 207
- 红枣炖母鸡 208
- 山药扁豆糕 208
- 芝麻粥 208
- 猪心苹果卷 208

【月经不调】

- 凉拌马兰头 209
- 凉拌丝瓜 209
- 核桃莲子粥 210
- 黄酒炖鲤鱼 210
- 西洋参炖乌鸡 210
- 金针炖甲鱼 210
- 豆豉羊肉汤 210

【痛经】

- 姜椒枣糖汤 211
- 羊肉粥 211
- 乌鸡汤 211
- 牛奶炖木瓜 212
- 粉蒸芋 212
- 冬菇木耳炒素鸡 212

【女性不孕】

- 米酒炒海虾 213
- 东坡羊肾汤 213
- 青椒炒菜花 214
- 韭菜炒青虾 214
- 当归桃仁粥 214
- 红枣枸杞炖羊腩 214

【乳腺增生】

- 猪肉扁豆枸杞汤 215
- 鲜橙汁米酒 215
- 海带拌鸡丝 216
- 刀豆木瓜肉片汤 216
- 萝卜拌海蜇皮 216

【阳痿、早泄】

- 核桃猪腰 217
- 核桃仁炒韭菜 217
- 三色虾仁 218
- 软炸小明虾 218
- 松仁玉米 218
- 韭菜壮阳饮 218

【男性不育】

- 杞子炒肉丝 219
- 番茄草菇 219
- 山药羊肉汤 220
- 山药炖乳鸽 220
- 清炖龟肉 220
- 山药芡实粥 220

【前列腺病】

- 栗子蒸乌鸡 221
- 肉炒豆腐干 221
- 白菜炖粉条 222
- 核桃仁墨鱼汤 222
- 木耳荸荠炒丝瓜 222
- 香菜龙鱼羹 222

【小儿肺炎】

- 三仁粥 223
- 水果麦片粥 223

- 杏仁苹果豆腐羹 224
- 鸡粒椰汁烩南瓜 224
- 肉蓉菠菜 224

【小儿营养不良】

- 蚕蛹核桃肉汤 225
- 红烩牛肉糕 226
- 蔬菜肉卷 226
- 香菇炒青菜 226

【小儿厌食】

- 蒸茄条 227
- 冬瓜虾卷 228
- 黄瓜灯 228
- 脆瓜墨鱼 228
- 三鲜南瓜挞 228

Part 4

家庭实用药材速查

- 人参 230
- 西洋参 230
- 胖大海 231
- 玉米须 231
- 决明子 232
- 荷叶 232
- 枸杞子 233
- 酸枣仁 233
- 薄荷 234
- 阿胶 234
- 冬虫夏草 234
- 红花 235
- 白芍 235
- 地黄 235
- 当归 236
- 鸡内金 236
- 白术 237
- 天冬 237
- 甘草 238
- 天麻 238
- 黄芪 239
- 杜仲 239



●黄精	240
●蜂胶	240
●金樱子	241
●蛤蚧	241
●茯苓	241
●何首乌	242
●三七	242
●金钱草	243
●川芎	243
●沙参	244
●五加皮	244
●肉苁蓉	245
●石斛	245
●白茅根	246
●麦冬	246
●玉竹	246
●大黄	247
●山茱萸	247
●桑叶	248
●竹叶	248
●大青叶	249
●板蓝根	249
●佛手	249
●丝瓜络	250
●麦芽	250
●谷芽	250
●紫花地丁	251
●苦地丁	251
●款冬花	251
●艾叶	251
●枇杷叶	252
●韭菜子	252
●红景天	252
●石榴皮	252
●五味子	253
●全蝎	253
●鹿茸	253
●鸡冠花	254
●鳖甲	254

Part 5

养生保健饮食宜忌

【补益气血 /256】

【美容驻颜 /258】

【丰胸美体 /261】

【乌发护发 /264】

【减肥瘦身 /266】

【健脑益智 /270】

【抗衰益寿 /271】

【滋阴壮阳 /274】

【开胃消食 /275】

【润肠排毒 /276】

【防癌抗癌 /277】

【消除疲劳 /278】

【减压怡情 /280】

Part 6

经典滋补保健药膳

【补益气血药膳】

●参芪鲤鱼	282
●首乌香菇	282
●黄芪鲫鱼汤	283
●太子参烧羊肉	283
●桂枣山药汤	284



●黄芪软炸里脊	284
●归参炖母鸡	285
●黄芪气锅鸡	285
●黄精猪肘煲	285
●花生红枣汁	286
●熟地烧牛肉	286
●四物鸡汤	286

【安神补脑药膳】

●莲子芡实肉汤	287
●桂圆枸杞鸡汤	287
●桂圆二仁猪心	288
●黄芪鳝丝羹	288
●补脑安神羹	288
●奶汤鱼头	289
●鱼头汤	289
●玉竹枸杞汤	289
●核桃桂圆鸡丁	290
●人参鹌鹑蛋	290
●核桃仁肉丁	290
●桃仁枸杞肉丁	291
●五子鸡	291
●金针菇油菜猪心汤	291
●芝麻荸荠羹	291

【滋阴壮阳药膳】

●锁阳粥	292
●百冬灌藕	292
●香菇虾仁豆腐羹	293
●香菇海参	293



- 虾仁烧卖 294
- 红烧龟肉 294
- 附片炖狗肉 294
- 韭菜炒羊肝 295
- 韭菜炒蚕蛹 295
- 羊腩萝卜丝粥 295

【降压降脂药膳】

- 草决明翠衣兔肉汤 296
- 红烧兔肉 296
- 海带薏米汤 297
- 山楂焖蛎黄 297
- 山楂萝卜羊肉煲 297
- 风味酸菜鸭肉汤 298
- 银耳杜仲鸭肉汤 298
- 芹菜兔肉 298
- 香菇山药 299
- 茄汁茭白羹 299

【开胃消食药膳】

- 柠檬炒肉片 300
- 羊肉萝卜煲 300
- 鸡肉陈皮汤 301
- 胡萝卜山药内金汤 301
- 奶油蘑菇汤 301
- 山楂鹅肉汤 302
- 锅焦饼 302
- 鲫鱼萝卜丝汤 302

【延年益寿药膳】

- 鹿茸香菇菜心 303
- 期颐饼 303
- 桂圆荔枝鸭 303
- 杜仲排骨汤 304
- 锅贴杜仲腰片 304
- 杜仲栗子鸡汤 304
- 人参炖老鹅 305
- 益寿鸽蛋汤 305
- 枸杞麦冬蛋丁 305

【去皱养颜药膳】

- 黄金卷 306
- 莲藕牛肉 306
- 杏仁扣猪肘 307
- 莲藕炒肉片 307

【美体塑身药膳】

- 玉女酥 308
- 参芪粥 308



- 黑木耳红枣瘦肉汤 309
- 虾仁猕猴桃 309
- 山药炖羊肉 309
- 山药芦荟鸡汤 309
- 黄豆排骨汤 310
- 木瓜鱼菇汤 310
- 木瓜炖鱼 310
- 黄芪党参牛肉汤 311
- 健乳润肤汤 311
- 栗子瘦肉汤 311
- 百合红枣银杏羹 312
- 归芪桔梗粥 312
- 百合鸡球 312
- 花生牛奶红枣粥 313
- 归芪炖母鸡 313
- 花生卤猪蹄 313
- 香蕉百合银耳羹 314
- 竹荪银耳汤 314
- 党芪鸡丝 314
- 双心芦笋玉竹荪 315
- 荷叶茯苓粥 315
- 菠菜薏米粥 315

- 枸杞烧鲫鱼 316
- 肉末炖海带 316
- 草果鸡 316
- 瓜皮荷叶茶 316
- 虾仁冬瓜海带汤 317
- 冬瓜车前草汤 317
- 鲫鱼冬瓜汤 317
- 萝卜鲜虾 318
- 山楂蜜汁黄瓜 318
- 山楂糕拌白菜 318

Part 7

特定人群及不同年龄段饮食宜忌

【脑力劳动者/320】

【体力劳动者/321】

【熬夜者/322】

【高、低温工作者/323】

【长时间电脑操作者/324】

【准备受孕者/326】

【孕妇/327】

【产妇/328】

【婴幼儿/329】

【青少年/330】

【中青年/331】

【老年人/332】

【附录】

附录1: 常见疾病食养速查表/334

附录2: 营养缺乏病的常见症状/350

【绪论】 Introduction

饮食养生的第一堂课

“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、不良反应小；药物的作用相对显著、不良反应大。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，我们也知道，食疗食品与普通膳食有共同之处，即必须利用一定烹调方法进行加工处理，符合食品的要求，具有色、香、味、形；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。

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。日常食用的食物中，以平性居多，温热者次之，寒凉者最少。

一般正常健康状况下，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，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，辛味更少，苦味最少。

● 五味的含义及作用

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；而寒凝气滞的胃痛、腹痛、痛经者，宜吃辣椒、八角、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、甘草用于急腹疼痛等。但若过食则易发胖，也是很多心

血管疾病如动脉硬化的诱因，故此类患者及糖尿病患者应忌吃甜食。

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。酸味还有增进食欲，健脾开胃，增强肝脏功能，提高营养成分吸收率。但过食酸物，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，多用于瘰疬、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、大便秘结者，食之最宜；海带味咸，有软坚化痰作用，适宜瘰疬痰核、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、燥咳便秘者食用。

● 五味与五脏的密切关系

食物的“五味”与五脏关系密切。《黄帝内经·素问·宣明五气篇》载：“五味所

入，酸入肝、辛入肺、苦入心、咸入肾、甘入脾。”

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。其中辛能入肺，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、桂圆肉等归于心经，有养心安神的功效。小米、大米、薏米、山楂、苹果、红枣等归于脾经，有健脾益胃的功效。番茄、樱桃、油菜、香椿等归于肝经，有疏肝理气的功效。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。



【绪论】 Introduction

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。

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。



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、薏米可预防癌症；用胡萝卜粥可预防头晕；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。

补益气血

人体脏腑气血虚弱及功能低下是导致疾病的重要原因，中医学把这种病理状态称为“正气虚”，其所引起的病证称为虚证。根据虚证所反映的症状和体征的不同，可分为心虚、肝虚、脾虚、肺虚、肾虚、气虚和血虚等。其中气、血是构成人体的基本物质，是脏腑、经络等组织器官进行生理活动的物质基础。

气虚是指由于饮食失调、劳累过度、大病、久病等，导致脏腑机能减弱，气的化生不足。气虚以肺、脾两脏虚较为多见，常有少气懒言、语声低微、疲倦乏力、容易出汗、舌淡、脉虚弱的表现，劳累时更加明显。

血虚常表现为全身性的血液亏损，或人体某一部位的血液营养或滋润作用减弱，常有面色苍白无光泽，口唇指甲淡白，头晕眼花，舌质淡，脉细无力的表现。血虚以心、肝两脏较为多见，女子还可影响月经，出现量少、色淡、延期，甚至闭经等情况。

泻实祛邪

外部致病因素侵袭人体，或人体内部功能的紊乱和亢进，皆可使人体患病。如果病邪较盛，中医称为“邪气实”，其证候则称为实证。实证常见于感冒初期或

中期或由于食滞引起的腹痛及便秘。湿邪过盛引起的水肿，其脉象



多见实而有力。实证者可选用有泻实驱邪的食物，例如：姜、葱、芫荽可驱散风寒之邪，以治风寒感冒；山楂可消食积，扁豆可利水消肿；蜂蜜可润肠通便。

平衡阴阳

中医认为，人体正常的生命活动，是阴阳两个方面保持着对立统一的协调关系的结果。中医认为饮食养生也应以调整阴阳、补其不足、损其有余为目的。

阴指阴精、阴液。中医把对人体具有营养滋润作用的物质称为阴，血、精、津、液都属于阴的范畴。导致人体阴虚的原因是多方面的，主要是

久病伤阴，或过食湿热辛燥之

物，或情绪刺激，暗耗

津液，以致出

现身体消瘦、形

容憔悴、口燥咽干、

口渴喜冷饮、大便燥

结、小便短赤、午后

低热、干咳少痰、心

悸失眠、五心烦热，或盗汗、耳鸣、舌红少苔、脉细数等表现。阴虚者应当补阴。

阳指阳气，元阳。中医认为，人如果没有了阳气，或元阳不足，整个身体的新陈代谢率就下降，不能供给能量和热量，就会精力衰退，热量不足而化寒。引起人体阳虚的原因是多方面的，主要是久病伤阳，或过食生冷寒凉之品，以致出现怕冷肢寒、体温偏低、面色苍白或晦暗无华、口淡不渴、喜热饮、腰膝冷痛、小便清长、大便稀薄不成形、舌淡苔白、脉沉迟无力。阳虚者应当补阳。

