

大药方 小食谱

《随息居饮食谱》中的饮食秘密

肖彩兰 著

【清代饮食方书，养生治病秘方
寓药于食，流传千年的家庭实用偏方】

【纯食材药方，不打针不吃药
吃对食物，妙用厨房『药』，收获大健康】



天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

小食谱 大药方


《随息居饮食谱》中的饮食秘密

肖彩兰 著

纯 食 材 药 方 = 不 打 针 不 吃 药



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

小食谱, 大药方 / 肖彩兰著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2016. 8


ISBN 978-7-5576-0673-2

I. ①小… II. ①肖… III. ①食物疗法—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第150081号

责任编辑: 张建锋 方 艳

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: (022) 23332695

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京金特印刷有限责任公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 15 字数 280 000

2016年8月第1版第1次印刷

定价: 32.80 元



第1章 药补不如食补

- 003 最简单的家常便饭，最能补养我们的身体
- 006 食补，跟着四季来饮食
- 009 食物有“四性”，要顺着“性子”来食补
- 012 “酸、甜、苦、辣、咸”五味要吃对

第2章 五谷杂粮最养人

- 017 大米熬煮的米油，功效似人参
- 020 大麦解油腻，清宿便，助消化
- 024 莲子百合，抵御疲劳的黄金搭档
- 028 小米，产妇及病患者的“代参汤”
- 032 芡实山药薏米粥，补肾又健脾

- 036 薏米糖水薏米茶，祛湿抗癌的“天下第一米”
- 039 黑豆汤，补肾益肝气不虚
- 042 空心菜老秆炒黄豆，补气、祛湿两全其美
- 045 清积热、解酒毒，多喝绿豆汤
- 048 豌豆健脾宽肠，是保养脾胃的大功臣
- 052 下饭又补肾，要数酸豇豆
- 056 脾虚成了“黄脸婆”，快喝山药扁豆粥
- 059 红薯粥清肠利便，适量吃防治痔疮

第3章

吃对蔬菜少生病

- 065 冬瓜全身都是宝，一家老小皆宜
- 069 喝杯山楂汁，帮你消肉食，化解脂肪肝
- 073 “软玉”豆腐，助你解决水土不服、湿疹
- 075 葱可调味，也是祛风寒的良品
- 079 色泽鲜亮的芹菜，甘为肾脏清道夫
- 083 天赐芥菜，明目养胃，寒热通杀
- 088 偏头痛发作，赶快喝点儿紫菜蛋花汤
- 091 茄子，可消热毒，防便秘
- 094 苦瓜，可清心去火
- 097 每天一根黄瓜，好吃不胖还美颜
- 101 南瓜，补中益气，喝南瓜粥可养脾胃
- 104 七月天气湿热，苋菜必不可少
- 107 生萝卜清热，熟萝卜消食

第4章 巧吃水果气色佳

- 113 梨汁是天生甘露饮，帮我们对付秋燥
- 116 石榴，解酒、解压、排毒的喜庆水果
- 119 柿饼，滋养肠胃，适合老人和孩子
- 122 家有陈皮，最能解鱼蟹毒，消腹胀
- 125 板栗，最利腰脚，生吃效果好
- 128 枇杷，润肺涤热，枇杷叶助你排毒美容
- 131 荔枝，补血，盐水浸泡后更可口
- 134 有了无花果，无痔一身轻
- 137 自制阿胶枣，补血益气
- 140 西瓜是天生白虎汤，清肺胃，解暑热

第5章 美味肉荤有好药

- 145 喝一碗羊肉汤，过一个暖冬
- 148 猪蹄通草汤，送给母乳不够的新手妈妈
- 150 羊脊骨最宜老人，提升免疫少生病
- 153 常吃酸萝卜老鸭汤，滋五脏，清虚劳
- 156 秋季吃螃蟹，补骨髓，利关节
- 159 赤小豆鲤鱼汤，通乳、治水肿
- 162 带鱼暖胃补虚，增长记忆力
- 165 海参粳米粥，延缓衰老
- 168 鳝鱼美味，补虚助力

第6章 喝出健康好体质

- 173 新手妈妈奶水不足, 羊奶是最好的替代品
- 176 饭后喝绿茶, 可预防龋齿、牙周病、口臭
- 179 酒肉之后喝普洱, 解腻消食降血脂
- 183 女性气血不佳, 可多喝米酒

第7章 调味品里的健康密码

- 189 麻油, 润燥护肤、预防贫血的油料佳品
- 192 头发干枯无色泽, 芝麻酱来帮您
- 195 湿气重, 牙痛, 找花椒来帮忙
- 199 心情不好致溃疡, 常喝玫瑰茉莉花茶
- 203 慢性咽炎, 薄荷叶泡茶有奇效
- 206 茴香, 厨房里的补肾高手和胃病克星
- 210 用糖, 不要想当然

第8章 跟着名医学进补

- 217 玉灵膏, 女性补血的恩物
- 221 老人久服桑葚膏, 长精神, 健步履
- 223 内火旺盛, 用核桃油炒茭白
- 225 身上有水肿, 小便不畅, 试试冬瓜鲫鱼汤
- 227 痛经、面色黯淡, 试试姜枣红糖水
- 230 小孩贪食肚子胀, 山楂萝卜助消化
- 232 天阴雾霾空气差, 百合炖梨止咳, 去烦躁



第

I

章

药补不如食补



最简单的家常便饭， 最能补养我们的身体

在各式各样保健品大行其道的今天，你如果不知道几个保健品品牌，就会被人认为是懂保健，不懂生活。而实际上，这些所谓的保健品的最大的价值并不是其所说的保健功效，而是馈赠亲友时所代表的一种颜面。

与其买这些东西给长辈，不如安安心心地在家陪长辈们吃几顿简单的家常饭，不一定是色香味俱全的八大菜系，但却是最新鲜的食材，最健康的烹饪方式，吃这样的饭菜，会给人一种大口大口地吃进营养的安全感。

那么，日常生活中，怎样树立观点让自己吃得科学、吃得安心呢？



第一：吃饭不仅要定时定量，还要讲究烹饪方式

用心血来潮比喻某些人吃饭再形象不过了，尤其是吃货同志们。有名气的食摊和饭店，定会让他们大快朵颐。只是这样很容易摄入过多的脂肪或者营养摄入不足，给身体带来负担。

在这里，需要强调一个“吃货”概念。并不是能吃、爱吃就是吃货，而是会吃且吃得健康。同样是鸡鸭鱼肉、山珍海味，烹饪方式不同，不仅味道差别很大，营养也被破坏得所剩无几。通常，饭店里好看、好吃的菜品，并不一定能补充身体所需的全部营养。

第二：重肉鱼，轻零食

现如今，食物花样越来越多，应酬聚会越来越多，几乎每个人都在喊着要瘦身，回归正常体重。减肥不再是女性朋友们的口号，男人们想要标榜自己的身份，也不得不加入节制饮食的队伍。在这种情况下，很多人选择不吃肉类和鱼，或者正常三餐只吃少量的东西，但这会导致零食量的增多。现在很多年轻态的公司，招聘时都有一项诱人的福利，就是下午四点的下午茶和零食。不过，据调查，很多公司的零食都是高糖、高热量的东西。长久下去，会造成营养失衡，给身体增加负担。为了拥有健康的体魄，我们应该按照食物金字塔教我们的，按比例摄取蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素等营养成分，养成以蔬菜为主的饮食习惯。

第三：享受吃饭的前提是有充足的时间

我见过很多人吃饭，因为时间、事情等关系，随便吃几口，或者跟完成任务似的将饭菜一扫而光。这样的后果，要么是吃饭时间不规律，导致肠道适应性变差，要么就是饭量过多。正常情况下，人进食后20~30分钟才会感觉到饱。你如果吃得太快，就会在20分钟之内吃进更多的东西才会感觉到饱，很可能超标。

第四：管好自己的嘴

有事没事嘴就是闲不住的人是你吗？整天嚷嚷着减肥的你，行动上却毫无表示，零食还是一袋袋地买，热量超出多少你又了解吗？要想保持体形，就要控制好你的嘴，少吃零食才是胜利的捷径。不要把糖果、饼干放在你的视线范围内，正所谓“眼不见，就想不起来吃”，你就可以减少摄入过多的

热量了。

如果每天在固定的时间吃饭，那么在规定的吃饭时间前你的大脑就会发出信号，于是你开始感觉到饿，你的肠胃也收到大脑的指令开始准备消化吸收的工作了。这样一来，你的消化系统就会因为提前收到信息并做好准备工作了，消化起食物来就会比平常更高效。

健康的进食习惯养成后，你会发现，只需要在一日三餐中稍加注意，就能起到保养身体的作用。保健品、营养品根本都是派不上用场的。

最简单的家常便饭，足以补养身体所需。



食补， 跟着四季来饮食

中医认为，世界上的事物并非独立分离的，而是处于相互和谐的状态。古代中国人对自然界的规律及关系有独特的见解，他们以一个整体观来认识世界，更创立阴阳、五行理论去解释各种复杂现象。而人类是一个有机整体，属于自然界的一分子，因此一定受外界环境气候所影响，相应地也会根据需要，产生不同的生理或病理反应。不同的季节，身体脉搏现象，包括节奏、速度、搏动量、张力方面都有转变。春天偏向弦脉，脉管张力增加；夏天偏向洪脉，脉势盛大，骤来骤去；秋天偏向浮脉，手指轻按皮肤表面即能清楚触到搏动；冬天偏向沉脉，轻按不明显，要重按才能感到脉动起伏。一般在辨证时，中医师都会考虑到这些因素。另外，疾病的发生、发展及变化都是有季节性的，春天好发温病，夏天易中暑，秋天有燥症，冬天有冻伤。

同样地，中医会顺从春、夏、秋、冬四季的阴阳消长规律，来适应一年中寒热温凉的气候变化。中国人普遍相信进补调养，饮食习惯亦注重自然规律。调节饮食是保持健康长寿最基本的方法。根据中医理论，人体只要始终调整在阴阳相对平衡状态中，就可以预防和减少疾病。根据季节特点，结合个人的体质、食物或药物的性味等，实行合理调配饮食，可以增进人体对外界的适应力，达到调节阴阳，恢复内在动态平衡的目的。

中医季节饮食保健，是根据“春夏养阳、秋冬养阴”的原则制定的。强

调“春夏养阳、秋冬养阴”，是由于春夏季人体阳气都充实于体表，体内的阳气却显得不足需要补给；秋冬气候干燥寒冷，故须滋阴防燥，并贮存能量为来季做好准备。

春三月

春季养生之道突出一个“生”字。春天是万物生长、阳气初生的时节。中医认为，为适应春季阳气升发的特点，此时应该扶助阳气，增强抵御以风邪为主的外邪入侵。所以在饮食上可适当地进食温补阳气的食品，减少生冷黏滑食物。根据中医五行理论，肝脏与春天相适应，酸味食物入肝，多食会使偏亢的肝气更旺，并继而影响脾胃的运化功能。所以食物性味宜少酸增甜，多食甜食以补助脾胃。适合的食物有：麦、枣、山药、豆豉、花生、葱、香菜、芹菜、莴苣、菠菜或芥菜等。

夏三月

夏季养生之道突出一个“长”字。夏季是一年之中阳气最盛的时节，气候炎热多雨水，万物生机盎然。中医认为此时人体阳气向外，阴气潜伏在内里。其主要表现为气血相应地旺盛，并且活跃于体表，使汗液排泄增加，功能活动加强，精力充沛。夏季饮食调养是有必要的，一方面代谢增强，营养消耗增加，另一方面由于食欲减低及消化吸收不良，又限制了正常的摄取，所以很易引发代谢紊乱。饮食方面除应补充营养及水分外，还应在食物性味上适当地少苦增辛，少吃热性食物如羊肉等，以避免与夏季相适应的心脏亢奋。同时亦忌食过量的生冷之物，以温食为宜，否则容易损害阳气。此时湿邪及暑热经常困扰，容易引起出汗、口渴、烦躁、身重疲惫、无食欲、额头沉重等症状。适当地进食清淡应时之蔬果可以解渴消暑，清热利湿，如西瓜、苦瓜、桃、草莓、番茄、绿豆、黄瓜、冬瓜、南瓜、姜、莲藕、莲子、薏苡仁、山药。

秋三月

秋季养生之道突出一个“收”字。秋天气候凉爽干燥，是万物成熟收获的季节。此时阳气渐收，阴气渐长，人体的代谢也开始阳消阴长地过渡。中医认为秋天应防燥护阴，因为气候干燥，容易出现口干咽燥、皮肤粗糙、流鼻血、脱发或偶尔有便秘的燥象，故饮食应以滋阴为主。合适的食物有芝麻、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品、甘蔗、百合、雪耳等柔润食物。肺脏是人体与外界大气交换的场所，最易受秋燥损害，食物性味宜少辛辣增酸，尽可能少食葱、姜、蒜、肉桂等辛味之品，多进食一些酸味蔬果如苹果、柚子、柠檬、山楂等，都可以滋养肺脏。

冬三月

冬季养生之道突出一个“藏”字。冬季气候寒冷，阳气潜藏，阴气盛极。草木凋零，万物以冬眠状态来养精蓄锐，并为来春做好准备。人体的代谢也处于相对缓慢的水平。冬季饮食对正常人来说，应当遵循“秋冬养阴”的原则，即不宜生冷，也不宜燥热，最宜食用滋阴潜阳、热量较高的膳食，如羊肉、鹅、鸭、核桃、栗子、萝卜、木耳等。为避免维生素缺乏，亦应多食新鲜蔬菜。冬天与肾脏相适应，肾脏的收摄功能促进能量蓄备。食物性味方面少咸增苦，可以减轻肾脏的负担。冬季亦是进补的时机，由于身体代谢较缓，营养物容易积存，因此选择具有不同功能的食物，或在膳食中适当地加入药材，可增强脏腑功能或补充不足，从而提高人体的抗病能力。



食物有“四性”， 要顺着“性子”来食补

古代的医学家认为“药食同源”，食物与中药一样，有寒、热、温、凉四种属性。这四种属性也叫“四气”，主要是根据人吃下食物后身体的反应归纳而出的。

中医治病在一定程度上继承了“五行”相生相克的理论。也就是说，在治疗热疾时，中医会选择与热性味相反的食物，即寒性或凉性食物，比如白萝卜、香蕉、西瓜、冬瓜、苦瓜等食物，这些食物或性寒，或性凉，在清热泻火方面都有着不错的效果，患有热性病的人可以多吃。不过，食用过多的寒性食物会引起人体的阳气不足，所以体质虚寒的患者，应该忌食寒性食物。当人们遇到寒凉疾患的时候，可以用温热性味的食物来食疗。比如伤寒患者就可以适量地进食羊肉、辣椒、姜、葱、蒜、酒等性味较温的食物，这对于疾病的治疗能起到辅助作用。

食物的属性与温度不同。譬如一杯热的绿茶，刚开始喝下去会有灼热的感觉，但不久就会有清凉的感觉。这说明绿茶是性寒的，所以夏天可以喝绿茶清热降暑。如果一种食物吃下去后，身体没有明显的发热或是发冷的感觉，则为性平，比如我们每天吃的大米就是性平的。

需要注意的是，食物的属性不是一成不变的，不同的吃法会影响到某些食物的属性。例如莲藕生吃时是性寒的，煮熟吃时就变成性微温了。其他一些寒

凉的食物煮熟吃时，寒凉的属性也会减弱。

有的人比较怕冷，在天气寒冷的时候常常手脚冰冷，像这种情况，只要使用姜母茶等温补类食物就可以改善畏冷的状态，让手脚都能够暖和起来。这样的调理办法，就是利用食物偏性来调整身体的不平衡状态，热性食物可以调整寒性体质，同理，寒性食物可以调整热性体质。

不同属性的食物，吃下去后会对人体产生不同的影响。魏晋时的名士会服用“五石散”来养生，五石散的主要成分是钟乳石、紫石英、硫黄、赤石脂、白石英等热性的矿物药。晋朝的历史学家皇甫谧曾说自己吃下去后，“隆冬裸袒食冰，当暑烦闷”。冬天时要脱光衣服吃冰，夏天则会烦闷，可见五石散的属性十分燥热。吃了五石散之后要不断走路，散出内热，称为“行散”，这就是“散步”一词的由来。

现在当然不会再有人吃五石散了，而在我们的日常饮食中，也能找到食物四性的具体应用。比如，我们在吃性寒的螃蟹时，要佐以性温的生姜；炖鸡时要用偏凉的蘑菇来炖温性的鸡肉。

综上所述，食物性味不同，作用各异，我们必须根据食物的性味来选择补身的食物。否则，用食不当，于身体不利。根据食物性味不同，现将常用食物以温、平、凉三类分列于下。

禽兽类：温性的有鸡肉、犬肉、羊肉、牛肉、鹿肉、猫肉、雉肉等；平性的有猪肉、雁肉；寒性的有兔肉。

鳞介类：温性的有鲫鱼、鲂鱼、虾、鲢鱼、鳙鱼等；平性的有鲤鱼、银鱼、乌贼鱼等；寒性的有鳗鱼、田鸡、螃蟹、鳖、龟、蛤子、牡蛎等。

蛋类：温性的有鹅蛋；平性的有鸡蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋；寒性的有鸭蛋。

乳类：温性的有羊乳；平性的有牛乳；寒性的有马乳。

菌类：黑木耳、银耳、香菇、蘑菇都为平性。

谷食类：温性的有面、酒曲、蚕豆、豆油、酒醋等；平性的有糯米、粳米、黑豆、黄豆、豌豆、豇豆等；凉性的有小米、荞麦、绿豆、豆腐、豆浆、豆豉等。