

药补与食疗

吴红蓉 编著

YAObU YU SHILIAO

YAObU YU SHILIAO

玖順靈芝

玖順靈芝

家庭生活百科系列

東方出版社

1

装帧设计:刘林林

图书在版编目(CIP)数据

药补与食疗/吴红蓉编著.

—北京:东方出版社,1997.3

(家庭生活百科系列)

ISBN 7-5060-0828-9

I. 药…

I. 吴…

Ⅲ. 食物疗法

N. R 247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 17757 号

药补与食疗

YAOBU YU SHILIAO

吴红蓉 编著

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京电子外文印刷厂印刷 新华书店经销

1997 年 3 月第 1 版 1997 年 3 月北京第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张 11.875

字数:262 千字 印数:1-10,000 册

ISBN 7-5060-0828-9/R·24 定价:16.50 元

成寸，以决死。”这里讲的“食气”就是指的谷食之精气，即所吃食物在胃中化生而成的精微物质，通过“散精”、“淫气”、“淫精”、“输精”以及“脉气”、“经气”等过程而布于全身。它们来源于饮食，在人体内发挥着不同的作用。它们既分工又合作，互相联系，密切配合，不断营养肌体，使人体各脏腑、组织都发挥其正常功能，这样肌体才能动作，能视能听，有思维，有情趣，成为一个生命体。人的生命活动，就是能量即“气”的不断消耗和不断补充的结果，饮食是“气”的物质基础。

人的寿命延长与物质生活改善、营养增加密切相关，但是，并不是营养越多越好。过度的营养对健康亦不利，会引起人体肥胖和诱发各种疾病。因此我们必须科学地调配饮食，合理营养，从而达到健身、养生的目的，以防病于未然。同时利用不同食物来培补虚损，恢复元气，影响肌体功能，作为治愈疾病的一种手段和措施，这就是我们一般讲的“医食同源”。它包含了当代营养卫生学的内容。

关于医食同源，我国很早就有记载和说明，历来给予高度评价。战国时期的名医扁鹊曾说：“……君子有疾，期先命食以疗之，食疗不愈，然后命药。”宋代《太平圣惠方》称：“夫食内排邪而安脏腑，清神爽志以资血气。若能用食平疴，适情遣病者，可谓上工矣。”唐代大医学家孙思邈在《千金食治》中指出：“夫为医者，当须洞晓病源。知其所犯以食治之；食疗不愈，然后命药。”医圣张仲景指出：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则宜体，害则成疾。”元代贾铭在其所撰《饮食须知》一书中说：“饮食籍以养生，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，是养生者亦未尚不害生也。”总之，食养食疗就是要求人们以合理的营养，来促进病理过程的早日终止，生理过程的早日恢复，以及症状的提前消失，促进健康长寿。

我国食养食疗渊于夏朝，距今已有 3000 多年的历史。商代宰

相伊尹精于烹调,通晓药性,所著《汤液论》就是采取烹调方法治疗疾病。周朝设有“食臣”的官职,专门负责以食治疗。东汉张仲景著《伤寒杂病论》中用“猪肉汤”和“当归生姜羊肉汤”治疗少阴咽痛和产后腹痛,都是典型的食疗方剂。唐代医学家孙思邈所著《千金要方》中专设“食治”一卷,认为“药性刚烈,犹者御兵。兵之猛暴,岂容妄发”。而“食能排邪而安脏腑,悦神爽志以资气血”。因此,他主张“凡欲治疗,先以食疗,既食疗不愈,后乃用药尔”。唐代孟诜有食疗药物的专著《补养方》,后经张鼎增补,改名为《食疗本草》,为食物治疗学的开端。唐咎殷撰《食医心鉴》,以食治为主,共列 15 类食方。宋代陈直《养老奉亲书》甚得养生学家重视,该书着重于食治和四时养老。明清时代曹慈山的《老老恒言》为老年人养生专书,主张“以方药治未病,不若以起居饮食调摄于未病”。食物所以能够恢复和协调脏腑功能,纠正人体阴阳偏盛偏衰的病理现象,乃是因为各种食物各自具有不同的营养成分,具有若干特性和作用(前人亦称之为食物的偏性),利用食物的这种偏性纠正疾病所表现的阴阳偏盛或偏衰。正是基于食物所含成分及其相应的若干药理作用,食物的性、味、归经(作用部位)、升降浮沉(作用趋向)、补与泻等几个方面的偏性,与中医的辨证论治相结合,形成了中国食文化中食疗养生这朵奇葩。

食物的性指食性;食性,主要是寒、热、温、凉四种食性,古时也称四气。其中温热与寒凉属于两类不同性质;而温与热、寒与凉则分别具有共同性,只是程度上有差异。此外还有介于寒和热、温与凉之间,即食性不甚显著,作用比较缓和的平性食物。这是与病性的寒、热相对而言的。寒凉食物常有清热、泻火、解毒等作用,多用于阳证、热证。温热性食物常具有健脾、开胃、补肾、补益身体等作用,其中也有平而微寒或平而微温的,多用于一般病人,对体质虚弱,或久病而致阴阳二虚,或寒热错杂,或湿热内蕴者都能适应。

食物的味指食物中的五味,是从药物的五味转化借用而来,是指酸、甘、苦、辛、咸五味。食物五味的不同,具有不同的作用。可以按阴、阳归纳为两大类:即辛、甘与淡味同属于阳,酸、苦、咸味属于阴。至于它们的作用,《黄帝内经·素问》说:“辛酸甘苦咸,各有所利,或散,或收,或缓,或急,或坚,或软,四时五脏,病随五味所宜也。”《珍珠囊》载:“辛主散,酸主收,甘主缓,苦主坚,咸主软;辛能散结润燥、致津液、通气,酸能收缓敛散,甘能缓急调中,苦能燥湿坚阴,咸能软坚,淡能利窍。”祖国医学认为,凡辛味,即能宣、能散、能行气血,能润。对于表证以及气血阻滞或肾燥等病都应注意选择带有辛味的食物。例如葱、姜、大蒜等配合其它食物,来治风寒感冒、胃寒呕吐等症,皆取其辛味宣散之功效;胡椒、花椒、辣椒三者亦具辛味,它们不仅能起到宣散的作用,而且还有行气、下气的作用。甘味食物则能起到补益、和中、缓急的作用,可以用来滋补强身,治疗人体五脏气、血、阴、阳任何一方之虚证。如羊肝、羊脊骨、牛肝、鸡肝等,其味皆甘,其性或温,或苦温,或为平性,具有养肝、养血、补血,或滋补肝肾的补益作用。酸味具有收敛、固涩的作用,遇有气虚,阴虚不摄而引起的多汗症以及泄泻、尿频、遗精等症均可选配酸味食物。苦味的作用在于能泄、能燥、能坚,所以,可以用来解除热证、湿证、气逆等方面的疾病,如苦瓜味苦性寒,具有清泄的作用,可达到清热、明目、解毒的目的。咸味食物多用于治疗热结、痰结、瘰癧等症,如猪肾味咸性平,可治疗肾虚而引起的腰酸遗精、小便不利、水肿等症;鸽肉性温味甘咸,具有补肝肾、益精血的功效;海参甘咸性温,具有补肾、养血润燥功效。

性和味显示了食物的部分性能,但应将二者结合起来,才能准确判断食物的作用,绝不能将食物的性、味孤立起来,否则,用之不当,久而久之,会出现虚虚实实,影响身体健康。

由于食物的性、味的偏性,它们对人体五脏各部的作用也各不

相同。《黄帝内经》中说：“五味所入，酸入肝、辛入肺、苦入心、咸入肾、甘入脾，是谓五入。”它们进哪一脏，就对哪一脏发挥作用。五味对五脏的不同功效，一方面与本身性、味有关，另一方面也决定于脏腑的不同生理特性与功能。在“五味各有所喜”的基础上，逐步创建了归经学说。归经就是指食物、药物对于机体某部分的选择性作用——主要针对某经（脏腑及其经络或几经）发生明显作用。它要求在食物性、味与五脏特定的所入先后、所生之宜方面予以足够的重视，全面权衡，既须知其大别，又须求其同中之异，方能收到显效。如，同属清热泻火的食物，一般都具有寒凉的偏性，但其作用，则有偏于清肺热、偏于清心热、偏于清胃热的，不一而足。如人们常吃的水果，梨偏于清肺热，香蕉偏于清大肠热，桑椹偏于清肝之虚热，猕猴桃多用于清膀胱热。许多具有益气作用的食物，也对五脏所入先后的不同而效果有别。如栗子其味甘而咸，它既入脾胃两经，又入肾经，不仅能益脾胃，止泄泻，而且还具有补肾气、强筋骨的作用。莲子甘微苦涩，即入脾经，对心气、心阴不足而造成的心悸、失眠等症治疗效果十分显著。此外，五味与五脏的关系还要根据五脏间生、克、制、化的关系，以及各脏的生理特征，再结合食物的具体性、味而定。根据五脏不同特点，选择不同性味，以达到补泄的目的。所选食物性、味，顺其五脏所欲则为补，逆其性则为泄。

除了归经以外，在食疗养生中，还讲究食物的定向作用，即升降浮沉。由于各种疾病的病机和证候向上（如呕吐）向下（如泻利）或向外（盗汗）向内（如表证不解）等病势趋向，针对病情，改善或消除这些病症的药食物，相对来说就分别具有升降浮沉的作用趋向。这种性能，可以纠正肌体功能的失调，使之恢复正常或因势利导，有助于养生治疗。

升和降、浮和沉都是相对的。升是上升，降是下降，浮表示发散，沉表示泄利。升浮的共同点是向上向外，属阳；降和沉是向下向

内,属阴。大抵具有升阳发表、祛风散寒、涌吐、开窍等功效的食物,都能向上向外,药性都是升浮的;而具有泻下、清热、利尿渗湿、潜阳息风、收敛及止咳平喘等功效的食物,则能下行向内,药性都是沉降的。食物升降浮沉的性能与食物本身的性味有不可分割的关系,能升浮的食物大多具有辛、甘味和温、热性,能沉降的食物大多具有酸、苦、咸、涩味和寒凉性。

总之,我国古老的医食同源理论基于食物的性味及其作用,基本反映了食物对人体生理病理过程中的全部作用过程的概括。食物中的各种营养性都有它的特殊生理功能,任何一种营养素都是不可缺少的。食疗养生就是利用食物中所含有的营养成分的特性加以一定的烹调方法来协助养生和治疗疾病的一种科学方法。但需要指出的是,食疗养生绝非专指珍奇美味,也绝不是只讲“补益”,而是根据病证、症位、病情,以及人的年龄、体质、天时、地理等诸因素,结合食物性、味、归经的理论进行的,并十分重视“五味入口,各有所归”,以及性、味与人体五脏的特定关系。它十分突出中医学辨证论治的特色,讲求“组药有方,方必依法,定法有理,理必有据”。如经常出现手足心热、心烦、口干的病人,可知为“阴虚”之体,且表现为“心阴”不足,针对这种情况,在食物选择上就安排一些“滋养阴液,安神定心”的食物。但不能见瘦弱便认为是“虚”,不明五脏气、血、阴、阳哪方不足,而一味滥用补品,如过食牛肉、羊肉之类以求滋补,这样往往产生相反的结果。在饮食养生时要结合四季气候、地理环境等情况,结合病“证”,做出适当的选择。

从上面我们可以知道,在祖国传统医学理论中,很多食物可以当药用,很多药物又可以顶食用。医食之间虽有区别,但并无什么严格界限,医和食实属同源。随着社会的进步,生产的发展,我国人民在实践中不断总结,根据食物的性能,摸索出了一套比较科学的饮食疗法。“养生当论食补,治疗当考药攻”,合理的饮食调养不仅

能给人体提供必不可少的营养物质,而且还能起到补益养生、强身健体、延年益寿的作用。

目 录

1	序：药食同源
1	一、熟识中药
1	1. 中药的药性
2	2. 中医的证候
4	3. 补益类中药简介
4	(1) 补气药
7	(2) 补阳药
9	(3) 补血药
11	(4) 补阴药
13	4. 服用中药的禁忌
16	二、食物养生
16	1. 食物补养与饮食宜忌
23	2. 常见食物的“性味”、“效用”、“禁忌”及“注意”

23	(1)粮油豆薯类
31	(2)蔬菜类
43	(3)肉蛋类
52	(4)水果干坚果品类
62	(5)水产类
69	(6)调料类
73	(7)饮料类

76 三、养生食疗妙方

76 1. 补益类食疗方

红枣羊骨糯米粥 黑糯米粥 薯蓣拔
 粥 参枣米饭 芡实蒸蛋羹 风栗健
 脾羹 地骨爆两样 龙眼肉粥 鲤鱼
 补血羹 归参炖母鸡 当归火锅 枸
 杞烧牛肉 菠菜肝片 当归羊肉羹
 人参粥 黄芪粥 燕窝粥 乌鸡膏粥

甘蔗粥 银耳羹 椰子盅 红烧龟
 肉 扒猪蹄 虫草炖水鸭 桂心粥
 雌鸡粥 韭菜粥 雀儿药粥 红烧狗
 肉 肉桂炖鸡肝 韭菜煸虾 淮药桃
 杜仲腰花 冰糖莲子粥 菱粉粥
 三米桂圆粥 扁豆淮山粥 何首乌粥
 鲤鱼脑髓粥 首乌红枣粥 栗子粥
 胡桃粥 胡麻粥 芝麻粥 益寿鸽
 蛋汤 脂桃膏 猪肚羹 桃酥豆泥
 枣泥桃酥 姜乳蒸饼 炒鹌鹑 天冬
 饼 首乌盐黑豆 麻仁耐老方 补益
 海参 乌发糖

100

2. 内科疾病食疗方

100

(1) 感冒

生姜炒米粥 蔓青子粥 神仙粥 石
 膏豆豉粥 白胡椒热汤面 鸭蛋清饮

乌梅红糖汤 食盐煨猪心方 黄芪
瘦肉方 鸡蛋白糖 白菜根白糖汤
西瓜番茄汁 干白菜根汤 冰糖鸡蛋
膏 大白萝卜汁 当归生姜羊肉汤
葱白大蒜粥 草鱼生姜米酒汤 口含
生大蒜法 苏叶鸡蛋 姜葱梨鸡蛋
路边荆鸡蛋 苦参鸡蛋 冰糖鸡蛋
一味鸡蛋汤 绿豆鸡蛋清饼 芒硝米
酒鸡蛋

108

(2)中暑

姜韭蒜汁 冬瓜汁 绿豆粥 扁荷粥
藿香粥 白糖菱角粉粥 荷叶粥
节瓜猪瘦肉汤 苦瓜猪瘦肉汤 清暑
二豆汤 丝瓜猪瘦肉汤 猪肉冬瓜汤
黍子汤 绿豆丝瓜花方 西瓜盅

113

(3)支气管哮喘

紫苏梗米粥 生姜大枣糯米粥 鸡蛋
浸尿方 芝麻姜蜜冰糖方 鸡蛋煮向
日葵花盘方 红枣南瓜方 白鸭方
鸡蛋萝卜汤 萝卜籽杏仁汤 甜苦杏
仁煮冰糖 韭菜炒鸡蛋 茶叶鸡蛋
米醋鸡蛋

117

(4)咳嗽

银杏膏 贝母粥 百合粉粥 葱白糯
米粥 五味子泡鸡蛋方 玉竹沙参焖
老鸭方 红枣红糖南瓜方 花生冰糖
煲方 鲫鱼散 蜜糖萝卜方 冰糖柿
饼方 苏子粥 杏仁粥 核桃仁粥
桃仁梗米粥 萝卜葱白饮 红糖姜枣
汤 白萝卜蜂蜜方 豆浆饮 豆腐糖
方 玉米须橘皮饮 萝卜猪肺方 芝
麻冰糖水 燕窝银耳方 花生米方

二汁饮 公英猪肉方 雪梨川贝银耳
方 乌骨母鸡方 胡萝卜大枣汤 藕
汁蜜糖露 冰糖炖香蕉 鱼腥草鸡蛋
蜂蜜鸡蛋汤 砂糖鸡蛋汤 百合鸡
蛋汤

128

(5)肺结核

鲜地黄汁冰糖饮 鲜竹沥梨膏 鳗鳢
煮酒方 枸杞梗米粥 地黄枣仁粥
瘦猪肉红葱头方 三鲜汤 鹌鹑煮白
芡 淮山药雪梨蜂蜜方 蛤蜊肉方
梨汁人乳方 莲子百合煲瘦肉方 淮
山药龙眼水鱼 麦麸汤圆 韭菜汁调
红糖 荔枝核红枣凤凰衣 独味蛋黄
油 甜豆浆鸡蛋

133

(6)胃痛

老姜茶 干姜花椒粥 佛手柑粥 梅

花粥 洋白菜粥 高粱黑豆大枣丸
 白胡椒炖猪肚方 田螺壳方 旱莲草
 红枣汤 炖蜂蜜方 田七末藕汁炖鸡
 蛋方 鸡蛋壳方 胡椒红枣方 辣椒
 叶鸡蛋汤 胡萝卜炖狗肉 姜橘土豆
 汁 鱼肚炖瘦猪肉方 活鲫鱼蒸白胡
 椒粉 椒盐火腿 大麦芽方 五香山
 药鸡 荔枝核陈皮末 姜汁甜牛奶
 乌龟肉煲猪肚 金橘根煲猪肚 沙田
 柚花煲猪肚 姜韭牛奶羹 干姜胡椒
 散 红糖煲豆腐 香油生姜鸡蛋 乳
 没国老鸡蛋壳 白面生姜鸡蛋清 威
 灵仙鸡蛋清

144

(7) 呕吐

白扁豆粥 橘皮粥 半夏山药粥 姜
 汁砂仁粥 豆腐汤 芒果方 带蒂柿

	饼方 丁香煨雪梨方 白鸭热血方 活鲫鱼方 猪肚炖五味子 生姜煨红 枣 蜜饯萝卜
147	(8)呃逆 砂仁粥 丁香柿蒂汤 芦根竹茹汤 柿蒂刀豆汤 柿饼蒂生姜汤 姜汁白 糖水 油炸核桃肉 服白糖法
150	(9)消化不良 羊肉秫米粥 内金双芽牛肚粥 粟米 山药糊 八宝粥 荷叶饭 羊肉羹面 酸辣血汤 双芽汤 麦芽神曲汤 胡萝卜炒肉丝方 无花果饮牛肚黄芪 方 咖啡粉方 鸡内金方 萝卜饼
155	(10)腹痛 狗肉豆豉粥 高菰姜陈皮粥 附片干

156

姜粥 生油 咖啡粉

(11)便秘

发菜蚝豉粥 郁李仁粥 芋头粥 何
首乌粳米粥 桃花粳米粥 菠菜粳米
粥 马蹄空心菜汤 松仁粥 菠菜猪
血汤 白糖葛粉方 牛乳蜂蜜葱汁方
桑椹蜂蜜膏

160

(12)腹泻

山药羊肉粥 茯苓粉粥 白石脂粥
焦米粥 山药蛋黄粥 黄米粉 莲肉
糕 糯米粽子 沙参养阴汤 鸭蛋酸
醋汤 鸡内金白术散 黄母鸡煮莲肉
盐腌香椿 胡椒鸡蛋 艾叶鸡蛋
白酒白糖鸡蛋 黄瓜叶米醋鸡蛋 生
姜米醋鸡蛋 青盐鸡蛋 白矾鸡蛋