



JIACHANG SHIWU ZHONGYAO 220 LI

葛德宏 徐亦奋 编著

家常 食物中药

220

例



东方出版中心

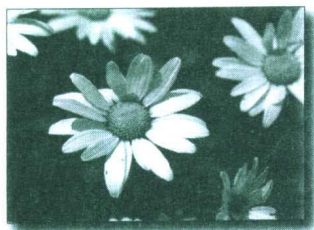


JIACHANG SHIWU ZHONGYAO 220 LI

家常

食物中药

220
例



葛德宏 徐亦奋 编著

东方出版中心

图书在版编目 (CIP) 数据

家常食物中药220例/葛德宏,徐亦奋编著. —上海:
东方出版中心, 2003. 1

ISBN 7 - 80627 - 981 - 4

I. 家… II. ①葛…②徐… III. 食品 - 中药材 -
普及读物 IV. R 282.7 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 068854 号

家常食物中药 220 例

出版发行: 东方出版中心

地 址: 上海市仙霞路 335 号

电 话: 62417400

邮政编码: 200336

经 销: 新华书店上海发行所

印 刷: 上海望新印刷厂

开 本: 787 × 1092 毫米 1/32

字 数: 230 千

印 张: 11.25 插页: 2

印 数: 1 - 3,100

版 次: 2003 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7 - 80627 - 981 - 4/R·23

定 价: 13.00 元

版权所有, 侵权必究。

前 言

民以食为天,人类生存仰赖于食物,又药食同源,食物既可供给人体多种营养素,又能防病疗疾强身。

成书于两千多年前的中医学专著《黄帝内经》载述:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气。”这与当今营养学认为各种食物以其所含不同营养成分通过生化程序以补充人体所需,以及科学家所倡导的改善饮食结构遥相吻合。从营养方面说,人体必须从食物中吸取有益物质以供代谢所需,故需了解各种食物所含营养素种类及其在人体内产生怎样的作用;从治疾方面论,择取不同食物中有效物质,纠正代谢平衡,调整血压,降低血脂,排除毒素,抗菌消炎,抑制肿瘤,又需弄清食物所含有有效物质的药理作用。但食补与食治既有区别又有联系,譬如人体某种营养素的缺乏或过剩均会引起病变,而及时补充含有特殊要素的另一种食物,可在病变中同时发挥营养或治病的作用,尤其一些顽固的慢性病以一般药物治疗往往收效甚微,而通过针对性的食物营养作用可增强免疫功能,收到独到效果。

正常人血液保持酸碱平衡,常处在微碱性状态,以利代谢正常进行。动物蛋白质营养价值高固然为人体所必需,但若多吃甚或偏吃肉、鱼、鸡、鸭、蛋类及精米细面则血液极易变成酸性,血液酸性过多,易使胆固醇在血管壁沉积,血黏度升高,则埋下诱发多种疾病的隐患,而蔬菜和水果中的钾、钠、钙、镁

等矿物质元素,进入人体最终代谢为碱性物质,可及时抵消过高的酸性,使机体随即转为酸碱平衡,确保人体代谢正常。

食物所以能防病疗疾保健,与其所属性味密切相关。中医学将所有食物归纳为寒、热、温、凉、平五性及甘、咸、苦、酸、辛五味。凡寒性或凉性的食物,能减轻或消除热证,泻火滋阴生津;热性或温性的食物,能减轻或消除寒证,温阳生热通络;寒性或凉性与热性或温性,此两者不明显属平性的食物,能健脾开胃补肾。而食物所属五味中的甘味可补益调中缓急,咸味软坚散结,苦味清热止咳平喘,酸味收敛固涩,辛味发散通窍化湿。若究哪些食物具备哪些保健价值,特别是哪些食物对哪些人或哪些疾病有帮助,选用哪些以食为药的食疗处方,哪些疾病对哪些食物中药应注意禁忌,本书将给您一个比较满意的回答。本书以中医学理论为基础,结合现代药理研究,从临床实践出发,对生活中常见的谷豆类、畜禽蛋类、鱼甲藻类、蔬菜类、果品类、香花类、调味类共 220 种食物,从营养食用、性味功能、药用方法、服用禁忌诸方面,均具体作逐一介绍,将科学性、知识性、实用性融为一体,且便于操作,堪称普通家庭自我保健的好帮手。

限于作者水平,不妥之处在所难免,祈读者匡正。

上海中医药大学教授葛德宏

2002 年 3 月

目 录

前言	1
----------	---

一、谷豆类

1. 粳米	2
2. 糯米	3
3. 小麦	4
4. 大麦	6
5. 荞麦	7
6. 燕麦	8
7. 玉米	9
8. 高粱	11
9. 黍米	12
10. 粟米	13
11. 薏苡仁	14
12. 黄豆	16
13. 黑豆	18
14. 绿豆	19
15. 赤豆	21
16. 黑芝麻	22

二、畜禽蛋类

17. 猪肉	26
18. 猪肝	27
19. 猪肚	28
20. 牛肉	29
21. 牛骨髓	31
22. 羊肉	32
23. 狗肉	34
24. 兔肉	35
25. 鸡肉	36
26. 鸡蛋	38
27. 鸭肉	39
28. 鸭蛋	41
29. 鹅肉	42
30. 鸽肉	43
31. 鹌鹑肉	44

三、鱼甲藻类

32. 鲫鱼	48
33. 鲤鱼	49
34. 鲢鱼	51
35. 青鱼	52
36. 鳙鱼	54
37. 草鱼	55
38. 桂鱼	57
39. 黑鱼	58
40. 鳗鱼	59

41. 鳊鱼	61
42. 鳙鱼	62
43. 泥鳅	63
44. 鲈鱼	65
45. 银鱼	66
46. 刀鱼	68
47. 黄鱼	69
48. 带鱼	71
49. 海鳗	72
50. 鲥鱼	74
51. 鲢鱼	75
52. 鲨鱼	76
53. 乌贼鱼	78
54. 鲍鱼	79
55. 鱿鱼	80
56. 甲鱼	81
57. 河虾	83
58. 河蚌	84
59. 螃蟹	86
60. 海虾	87
61. 梭子蟹	89
62. 蚬子	90
63. 螺蛳	91
64. 田螺	92
65. 乌龟	94
66. 牡蛎	95

67. 蛤蜊	97
68. 淡菜	98
69. 海藻	100
70. 紫菜	101
71. 海带	103
72. 海参	104
73. 海蜇	106

四、蔬菜类

74. 香椿	109
75. 荠菜	110
76. 韭菜	112
77. 菠菜	113
78. 莼菜	115
79. 马兰头	116
80. 青菜	117
81. 苕蕹	119
82. 茼蒿	120
83. 甜菜	121
84. 蕹菜	123
85. 苋菜	124
86. 枸杞叶	126
87. 水芹	127
88. 旱芹	128
89. 黄花菜	130
90. 卷心菜	131

91. 大白菜	132
92. 花菜	134
93. 芥菜	135
94. 百合	136
95. 番薯	138
96. 萝卜	139
97. 胡萝卜	141
98. 竹笋	142
99. 土豆	144
100. 山药	145
101. 大头菜	147
102. 莴笋	148
103. 茭白	150
104. 莲藕	151
105. 慈姑	152
106. 荸荠	154
107. 芋艿	155
108. 魔芋	157
109. 大蒜	158
110. 洋葱	160
111. 宝塔菜	162
112. 芦笋	163
113. 黄瓜	164
114. 冬瓜	165
115. 苦瓜	166
116. 南瓜	168

117. 丝瓜	169
118. 葫芦	171
119. 番茄	172
120. 茄子	173
121. 辣椒	175
122. 嫩蚕豆	176
123. 嫩豌豆	177
124. 刀豆荚	179
125. 菜豆荚	180
126. 豇豆荚	181
127. 扁豆荚	183
128. 黄豆芽	184
129. 绿豆芽	186
130. 黑木耳	187
131. 蘑菇	188
132. 香菇	190
133. 猴头菇	191
134. 金针菇	193
135. 平菇	194

五、果品类

136. 杨梅	197
137. 草莓	198
138. 梅子	199
139. 枇杷	201
140. 樱桃	202

141. 桃子	204
142. 阳桃	205
143. 猕猴桃	206
144. 杏子	208
145. 李子	209
146. 芒果	211
147. 桑椹	212
148. 无花果	213
149. 西瓜	215
150. 甜瓜	216
151. 葡萄	217
152. 菠萝	219
153. 苹果	220
154. 波罗蜜	222
155. 甜橙	223
156. 柠檬	224
157. 柚子	225
158. 梨	226
159. 刺梨	228
160. 橘子	229
161. 金橘	231
162. 香蕉	232
163. 文林果	234
164. 橄榄	235
165. 柿子	236
166. 藏青果	238

167. 荔枝	239
168. 桂圆	240
169. 石榴	242
170. 甘蔗	243
171. 山楂	245
172. 枸杞子	246
173. 枣子	248
174. 菱角	249
175. 莲子	251
176. 芡实	252
177. 沙棘果	253
178. 罗汉果	254
179. 椰子	256
180. 白果	257
181. 栗子	258
182. 核桃	260
183. 花生	261
184. 松子	263
185. 香榧子	264
186. 葵花子	265
187. 槟榔	267

六、香花类

188. 梅花	270
189. 牡丹花	271
190. 菊花	273

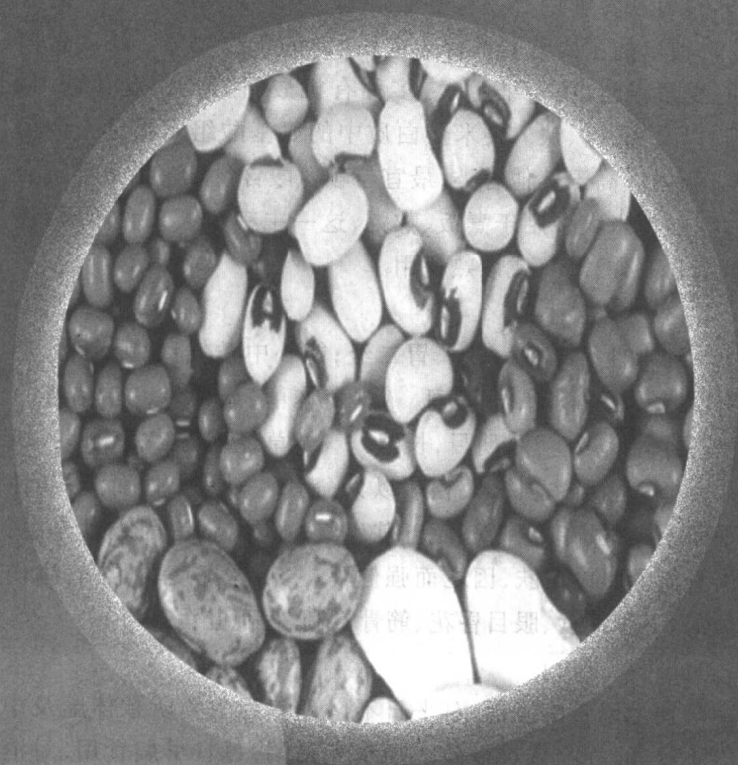
191. 兰花	274
192. 月季花	275
193. 荷花	277
194. 桂花	278
195. 芍药花	279
196. 桃花	281
197. 白玉兰	282
198. 白兰花	284
199. 栀子花	285
200. 玫瑰花	286
201. 茉莉花	288
202. 金银花	289
203. 鸡冠花	291
204. 芙蓉花	292
205. 木槿花	294
206. 玳玳花	295
207. 佛手花	296

七、调味类

208. 生姜	299
209. 葱	300
210. 芫荽	302
211. 油	304
212. 盐	305
213. 酱	306
214. 醋	307

215. 胡椒	309
216. 花椒	310
217. 茴香	311
218. 黄酒	313
219. 白糖	314
220. 蜂蜜	315
 附录 常见病治疗索引	 318

一、谷豆类



1. 粳 米

粳米又称大米,为禾本科粳稻的种仁。全国各地均有栽培,其质紧密,胀性小,黏性较大,是普通百姓最常用的主食之一,以上白、干燥、粒大而晶莹饱满者为佳。

【营养食用】

粳米的主要营养成分为淀粉,含量高达 75%。还含蛋白质、少量脂肪、B 族维生素、多种有机酸、葡萄糖、麦芽糖、果糖,以及钙、磷、铁。粳米蛋白质中的氨基酸组成接近人体需要,利用率高于其他谷类,最宜与赖氨酸含量较多的豆类混合食用。粳米大多用于煮饭、熬粥,这一主粮令人久食不厌;还可磨粉制作糕团,或炒熟食用。

【性味功能】

粳米性平味甘,入脾、胃二经;能补中益气,健脾和胃,养阴生津,除烦解渴,止泻痢。《滇南本草》载粳米,“治诸虚百损,强阴壮骨,生津,明目,长智”。《本草经疏》称“粳米即人所常食米,为五谷之长,人相赖以命者也。其味甘而淡,其性平而无毒,虽专主脾胃,而五脏生气,血脉精髓,因之以充溢,周身筋骨肌肉皮肤,因之而强健”。主治体虚瘦弱、热病津伤烦渴、不思饮食、眼目昏花、筋骨不利、霍乱吐泻。

【药用方法】

粳米以常法煮饭,对平日不以米粮为主食所致体虚及中气不足者,连吃数日显效。粳米煮稀粥,每日早晨食用,对消