

108种食物的营养成分与功效，美味食单及药用验方，让您在品尝美食的同时收获健康。

原汁原味中医养生系列

名老中医李乾构亲授

食疗秘方

食物卷



北京中医医院老院长
全国著名脾胃病专家
北京卫视养生堂特邀专家

李乾构◇编著



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

原汁原味中医养生系列

名老中医李乾构亲授

食疗秘方

食物卷

北京中医医院老院长

全国著名脾胃病专家

北京卫视养生堂特邀专家

李乾构◇编著



华夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

名老中医李乾构亲授食疗秘方. 食物卷 / 李乾构编著. —北京: 华夏出版社, 2014.11

(原汁原味中医养生系列)

ISBN 978-7-5080-8253-0

I. ①名… II. ①李… III. ①食物疗法—验方—汇编—中国 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 242942 号

名老中医李乾构亲授食疗秘方·食物卷

编 著 李乾构
策 划 曾令真
责任编辑 梁学超 苑全玲

出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 刷 北京中科印刷有限公司
装 订 三河市少明印务有限公司
版 次 2014 年 11 月北京第 1 版
2015 年 1 月北京第 1 次印刷
开 本 787×1092 1/16 开
印 张 14
字 数 240 千字
定 价 59.00 元

华夏出版社 地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028

网址: www.hxph.com.cn 电话: (010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。



“药补不如食补。”如今，人们越来越关注健康和养生，越来越崇尚用食疗法来代替药物疗法。但是，养生保健是一门科学，不能一蹴而就，也不能靠一种灵丹妙药或者“一招鲜”就能包治百病。简单地说，合理膳食、适当休息、适量运动、良好的心态是保持健康的四大支柱。从中医的角度来说，天生万物以养人，食物也各有其功效，根据个人的体质状况适量摄入适宜的食物，确实能起到保健甚至防病治病的效果。那么，我们经常吃的食物都可以治什么病？不同的食物有什么样的保健养生功效？不同体质的人可以用同样的食物来养生吗？由全国著名的脾胃专家、北京中医医院老院长、北京卫视养生堂特邀专家李乾构编著的这本食疗秘方能给您带来福音。

2002年2月28日卫生部发布了《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》。通知说，为进一步规范保健食品原料管理，根据《中华人民共和国食品卫生法》，现印发《既是食品又是药品的物品名单》、《可用于保健食品的名单》和《保健食品禁用物品名单》。其中，《既是食品又是药品的物品名单》列物品87种，《可用于保健食品的名单》列物品114种。本书作者根据中医学“药食同源”的理论，从此二名单中选取物品，并加水果干果粮食蔬菜等食物，按人们的常用习惯分成药物卷和食物卷。作者以营养学和中医药学的丰富知识和多年临床经验及生活经验，对每种物品均列营养成分、性味功效、美味食单、用法用量、药膳偏方、专家提醒等条目，详说功效，细列菜谱，条分缕析，实用简便，供广大喜爱营养学及中医药养生保健的读者参考使用。

本书集养生、保健、食疗于一体，内容全面，科学权威，贴近生活，可以帮助读者更好地了解食物，认识食物中营养和健康的关系，从而保持身体健康，预防和治疗各种疾病。



蔬菜鱼肉类	1
韭 菜——温中助阳	2
苦 瓜——泻火除烦	4
西红柿——清热凉血	6
丝 瓜——清热利尿	8
南 瓜——降糖减肥	10
芹 菜——清肝降压	12
花椰菜——健脾益胃	14
猪 肉——益气养血	16
鲫 鱼——补中通乳	18
鸡 肉——温中补虚	20
菠 菜——清热滑肠	22
辣 椒——温中开胃	24
洋 葱——健胃降脂	27
空心菜——清凉解毒	30
大白菜——养胃生津	32
萝 卜——健胃消食	34
胡萝卜——补肝健胃	37
茄 子——清热散瘀	40

香 椿——清热收敛	44
冬 瓜——清热利尿	46
黄 瓜——解暑止渴	50
莴 笋——益胃通乳	52
茭 白——清热醒酒	54
马铃薯——健脾养胃	57
竹 笋——清热化痰	60
莲 藕——清热滋阴	62
大 葱——通阳解表	65
卷心菜——健胃愈疡	67
鸭 肉——滋阴清肺	69
带 鱼——补益健身	71
牛 肉——补气强身	73
羊 肉——益气暖肾	75
螃 蟹——化痰散结	77
鲤 鱼——下乳消肿	79
芋 头——补中散结	81

粮食豆蛋类 83

大 米——健脾益胃	84
小 麦——养心健脾	86
小 米——健脾补胃	88
赤小豆——利尿消肿	90
白扁豆——健脾消暑	92
玉 米——健胃利尿	94
黄 豆——补虚宽中	96
绿 豆——防暑解毒	100
鸡 蛋——补脾滋阴	103
红白薯——养胃通便	105

水果干果类107

核桃仁——补肾定喘	108
板栗——补肾养胃	110
柿子——润肺止咳	112
枇杷——生津止咳	114
杨梅——生津消食	116
樱桃——益脾涩精	118
葡萄——益气生津	120
香蕉——益胃润肠	122
橘子——开胃止咳	124
杏——润肺生津	127
西瓜——消暑解渴	129
柚子——消食化痰	131
黑芝麻——补肾润肠	133
梨——润肺止咳	136
苹果——止泻通便	138
桃——活血益气	140
猕猴桃——清热通淋	142
花生——滋补益寿	144
荔枝——滋补五脏	146
石榴——涩肠止泻	148
草莓——清热凉血	150
甘蔗——生津解酒	152
椰子——养胃增液	154
芒果——生津益胃	156
菠萝——解暑止渴	158
桑葚——补肾养血	160
李子——甘酸清热	162
荸荠——清凉润燥	164

海产类 167

海 蜇——清肺化痰	168
虾——补肾通络	170
紫 菜——软坚化痰	172
海 带——散结软坚	174
海 参——补肾益精	176

菌 类 179

猴头菇——养胃抗癌	180
黑木耳——养阴补肾	182
白木耳——滋阴润肺	184
香 菇——抗癌补虚	186

调味品类及其他 189

酱——开胃和中	190
植物油——滋阴润燥	192
黄 酒——活血通脉	194
食 盐——调味补中	196
蜂 蜜——糖中之王	198
大 蒜——止痢杀虫	202
牛 奶——补虚生津	204
茶——消食提神	206
胡 椒——温胃止痛	208
砂 糖——润肺补中	210
醋——开胃消食	212

蔬菜鱼类



韭菜

——温中助阳



主要成分：蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素、胡萝卜素、苷类、纤维素、硫化物、挥发油等。

性味归经：味甘、辛，性温。入胃、大肠经。

功效主治：补肾助阳，温中开胃，通络散瘀。主治跌打损伤、噎膈、反胃、肠炎、吐血、鼻衄、胸痛、阳痿、早泄、遗精、多尿等症。

用法用量：内服：30～60克，捣汁饮。炒菜、作馅、煮汤：可用至250克。

【美味食单】

韭菜炒肉丝：韭菜 250 克，猪肉 100 克，花生油 250 克（实耗约 50 克），香油 10 克，酱油 15 克，料酒 10 克，盐 2 克，味精 1.5 克，姜末 5 克，甜面酱 10 克，湿淀粉 10 克。

制法：①将韭菜去掉老叶和根部老皮，择洗干净，切成长 3 厘米的段；猪肉洗净，先切成厚 0.2 厘米的薄片，再切成长 5 厘米的细丝，装入碗内，加入湿淀粉抓拌均匀上浆。②锅架火上，放花生油烧至五六成热后，先下入浆好的肉丝，用铁筷子滑开，滑炸 1 分钟左右达七八成熟时，捞入漏勺内；原锅留适量油，烧至七八成热，下入姜末爆出香味后放入甜面酱，炒匀炒透，炒出香味，放入韭菜炒几下，随后放回滑好的肉丝，烹入料酒、酱油、盐、味精，翻炒均匀，淋入香油即可。这道菜具有补气开胃的作用，适用于体乏无力、食欲不振等症。

炒韭菜鸡蛋：韭菜 250 克，鸡蛋 2 个，花生油 60 克，盐 3 克，味精 1.5 克，香油 5 克。

制法：①将韭菜去掉老叶和菜根老皮，洗净，切成长 3 厘米的段；鸡蛋磕入碗内，搅打成蛋液，放少许盐拌匀。②锅架火上，放部分花生油烧至七八成热，把鸡蛋液倒入，快速翻炒，边炒边用铲把快凝结的蛋液铲开，炒成须状后，盛出；原锅放余下的油，回到火上烧至八成热，放韭菜和余下的盐，煸炒片刻，见韭菜转为翠绿油亮时放入鸡蛋、味精和少许鲜汤，待汁烧开后，颠翻均匀，淋入香油即可（或将韭菜切成碎末，放入鸡蛋液中搅匀，投入热油锅中炒熟）。特点：菜嫩蛋香，清新爽口。本品具有补中通络的作用，适用于跌打损伤、胸痛及身痛等症。

【药用验方】

韭汁牛乳汤（《丹溪心法》）：韭菜 250 克，生姜 30 克，切断或捣碎，纱布包，绞取汁液，兑入牛乳 250 克，加热煮沸，温服。可用于脾胃虚寒，呕吐食少或噎膈反胃、胸痹作痛及胃有瘀血痰浊者。

鲜韭汁（《食疗本草》）：韭菜 500 克，捣碎，绞取汁液，每次服 50 ~ 100 毫升，每日 3 次。可加适量红糖调味。主治胸痹作痛，亦可用于噎膈、胃脘作痛者。

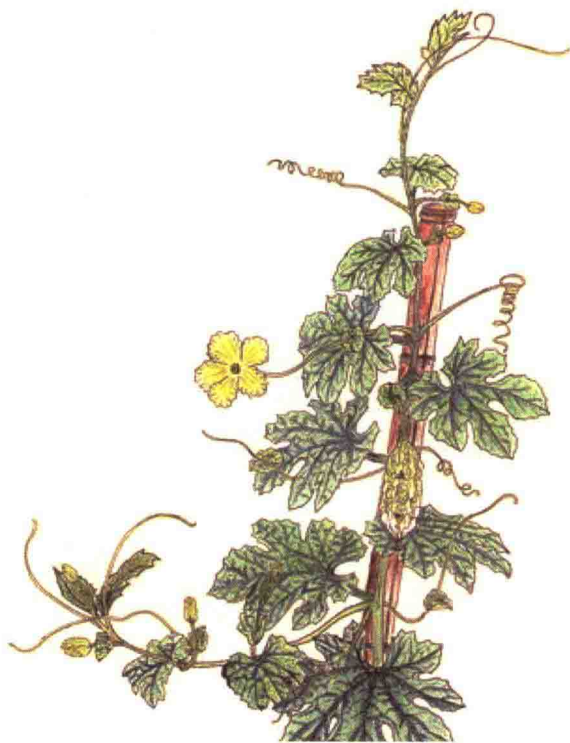
韭汁地黄丸（《方脉正宗》）：韭菜 500 克，绞取汁液，用干地黄 250 克，浸于韭菜汁中，日晒或以小火煮至汁干后，将地黄捣烂为丸，每丸约 3 克。早晚各服 2 丸，温开水送服。主治吐血、咳血、衄血、尿血及血淋等。

专·家·提·醒

阴虚火旺者，胃虚内热、消化不良者，患疱疹、目疾者不宜食用。

苦 瓜

——泻火除烦



主要成分：蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、无机盐、维生素、胡萝卜素、粗纤维、苦瓜素等。

性味归经：味苦，性寒。入心、脾、胃、肝、肺经。

功效主治：生者清暑泻火，涤热除烦；熟者养血滋肝，润脾补肾。主治暑热烦渴、肝热目赤、心火亢盛、心烦等症。

用法用量：凉拌、炒食或煎汤、绞汁服。鲜苦瓜每次用100～500克，干品每次用20～50克。

【成分功效】

苦瓜含维生素 B 族的含量居瓜类之首，维生素 C 的含量也高。苦瓜种子含苦瓜素、脂肪酸、蛋白质等。苦瓜中的苦味物质是生物碱类中的奎宁，有促进食欲、利尿活血、消炎退热、解劳乏、清心明目的功效。苦瓜所含总皂苷成分有降血糖作用，对糖尿病患者有益。苦瓜还含有一种具有生物活性的蛋白脂类，可提高人体免疫力，具有抗癌作用。

【美味食单】

凉拌苦瓜：将苦瓜洗净剖开去核，以凉盐开水泡洗后切成细丝，加入适量的酱油、醋、麻油、白糖、蒜末、葱末、味精拌匀即成。这道菜吃起来清脆可口，五味俱全，并且具有清热泻火的作用。适用于暑夏容易上火者。

【药用验方】

苦瓜汁（《福建中草药》）：鲜苦瓜 1 个，去瓤，切碎，捣烂绞汁。每次半杯，沸水冲服。具有清利湿热的作用，适用于湿热腹泻或痢疾之轻证者。

苦瓜散（《滇南本草》）：苦瓜 1 个，去瓤，晒干，焙干研末。每次 5 克，灯草煎汤送服。具有清肝泻火的功效。主治肝经有热、目赤眼痛等症。

【传说趣事】

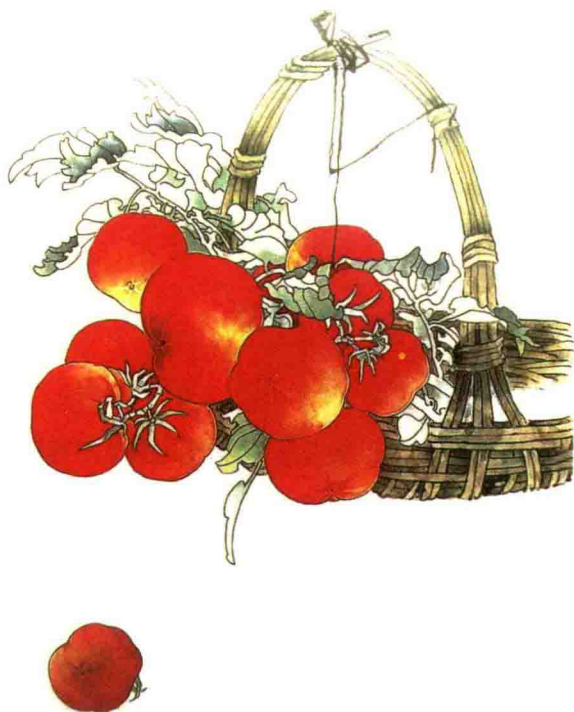
君子菜：苦瓜的名字不讨人喜欢，于是人们挖空心思给它另起名字。苦瓜有“君子菜”的美名，因为苦瓜从不把苦味“传染”给其他菜。用苦瓜来煮鱼、焖肉，鱼和肉是不沾苦味的。

专·家·提·醒

脾胃虚寒腹泻者忌食苦瓜。

西红柿

——清热凉血



主要成分：维生素、矿物质、碳水化合物、有机酸及少量的蛋白质。

性味归经：味甘、酸，性微寒。入胃、心经。

功效主治：具有清热解毒，生津止渴，健胃消食，利水通便，凉血平肝的功效。主治口干舌燥、牙龈出血、口疮、口苦、高血压、糖尿病、肾病、眼底出血等症。

用法用量：生食、绞汁或煎汤食，每次用 100 ~ 250 克。

【成分功效】

西红柿所含的糖以葡萄糖和果糖为主，淀粉及蔗糖的含量很少，因此糖尿病人可像吃叶茎蔬菜一样进食。西红柿的尼克酸含量是蔬菜水果中的冠军。西红柿还含有丰富的维生素 C。每 500 克西红柿含维生素 C 达 52 毫克，相当于 1250 克苹果、1500 克香蕉或 2200 克梨的含量。

美国学者发现，西红柿的纤维可与胆固醇产生络合物并通过消化系统排出体外，从而阻止动脉粥样硬化，防止冠心病发生。西红柿汁具有兴奋平滑肌的作用，可使血压下降。西红柿素是预防前列腺癌的有效成分，经常食用以西红柿为主要辅料制作食品男性，发生前列腺癌的危险明显低于少食者。

【美味食单】

清凉西红柿汁：将西红柿用水烫后剥皮去子，捣烂，调入白糖存入冰箱，饮用时兑入冰水，即成清凉酸甜的饮料。

西红柿甘蔗汁：西红柿 250 克，洗净捣烂挤汁，甘蔗 250 克，洗净绞汁，两种汁混合代茶饮。具有清热生津的作用，适用于高温暑热、口干舌燥等症。

西红柿炖牛肉：西红柿 250 克洗净切块，牛肉 100 克切成薄片，用少许油、盐、糖调味同煮熟，吃肉喝汤。具有平肝益血、健脾消食、养肝补脾的作用。适用于高血压、慢性肝炎等症。

白糖西红柿：西红柿 200 克，用沸水浸烫后，撕去外皮，捣烂或切成薄片，加适量白糖，拌匀服食。具有清热生津的作用。适用于热病或胃热伤阴、烦渴口干等症。

【药用验方】

西红柿开胃汤：西红柿 60 克切碎，山楂 15 克，陈皮 10 克，鸡内金 10 克，水煎服。具有健脾开胃的功效。主治食欲不振、食后饱胀等症。

专 家 提 醒

脾胃虚寒者不宜多食。

丝 瓜

——清热利尿



主要成分：皂素、瓜氨酸、木聚糖、纤维素、蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、胡萝卜素等。

性味归经：味甘，性凉，入肝、胃、大肠经。

功效主治：清热化痰，凉血解毒。主治热病身热烦渴、痰热咳嗽、咽喉肿痛、肠风痔漏、崩带、血淋、乳汁不通等症。

用法用量：鲜品用 100 ~ 250 克，绞汁、煎汤或煮食。或烧存性为散，每次服 3 ~ 9 克。

【成分功效】

丝瓜具有疏通经络，凉血活血，化痰止咳，清热解毒，凉血的功效。丝瓜能清热利肠，有利于代谢过程所产生的毒素的排泄，故能使肌肤免受热毒入侵，对防止皮肤老化、粗糙和抗皱消炎，以及防治痤疮、黑色素沉着等有疗效。丝瓜藤叶所含的皂苷具有抗癌作用，可抑制肺癌组织细胞的生长，并可抑制肺炎双球菌的生长，对甲、乙型链球菌也有抑制作用。把丝瓜叶捣烂绞汁，一日数次涂于患部，对荨麻疹、痱子、痛疖、无名肿毒等均有效。用丝瓜皮熬水代茶饮，有助于消暑、降压、退热，尤宜于高血压及发烧病人饮用。丝瓜花清热解毒，可治肺热咳嗽、咽痛等症。丝瓜络性味甘平，功能通经活络，利水消肿，清热化痰，现代多用于乳腺炎、乳汁不通、气管炎、肺炎、风湿性关节炎等。

【美味食单】

丝瓜汤：丝瓜 500 克，切厚片，略炒后，加水煮熟，再加入适量的盐、食油，作汤菜佐餐吃。具有清热凉血的作用。适用于血热便秘、痔疮出血或大便干结不利者。

【药用验方】

丝瓜散（《本草纲目》引《简单便方》）：丝瓜连子烧存性，研末，每次用黄酒送服 3～6 克，被覆取汗。具有补中通乳的功效，主治乳汁不通等症。

丝瓜清肺汤：丝瓜 30 克，丝瓜花 30 克，杏仁 10 克，甘草 5 克，水煎二次，取 300 毫升。去渣热饮，分 3 次服。具有清肺平喘的功效。主治肺热型支气管炎、咳吐黄痰、喘息胸痛、口干咽燥等症。

专家提醒

1. 丝瓜性偏寒滑，多食易引起滑肠泄泻。
2. 脾胃虚寒、腹泻者不宜食丝瓜。