

一日三餐，合理搭配，益寿延年！

吃对了

吴凌 编著

家常便饭

也是药

健康就在餐桌上，不吃药的调理方！

平衡膳食，防病除疾，携中医理论，从细节入手，让健康常伴左右。
药食同源，药补不如食补。吃对了，家常便饭也是药。
健康『食』尚，才能益寿延年！



科技文献
科学养生



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

吃对了

吴凌编著

家常便饭

也是药



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

吃对了, 家常便饭也是药 / 吴凌编著. —北京: 科学技术文献出版社, 2017. 5
ISBN 978 - 7 - 5189 - 2472 - 1

I. ①吃… II. ①吴… III. ①食物疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 058458 号

吃对了, 家常便饭也是药

策划编辑: 王黛君 责任编辑: 王黛君 王治华 责任校对: 张咧咧 责任出版: 张志平

出版者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038

编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)

发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)

邮 购 部 (010) 58882873

官方网址 [www. stdp. com. cn](http://www.stdp.com.cn)

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京柯蓝博泰印务有限公司

版 次 2017 年 5 月第 1 版 2017 年 5 月第 1 次印刷

开 本 710 × 1000 1/16

字 数 225 千

印 张 17. 75

书 号 ISBN 978 - 7 - 5189 - 2472 - 1

定 价 28. 00 元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

前言 >> FOREWORD

普天之下，古往今来，人皆希冀健康长寿、青春永驻。特别是随着社会的发展、科学技术进步，物质日益丰富，生活水平普遍提高，人们向往长寿的愿望日趋强烈。因而养生保健、抗病防衰、延年益寿成了世界性的热门话题。

中国是一个历史悠久、文化灿烂的国家，有着无数的珍宝，中药养生便是这无数珍宝当中的一颗璀璨的明珠。长生不老虽不可求，但是，通过养生的方法来抗病防衰、延年益寿则是被几千年的历史所证明的事实。

“药食同源”源自神农尝百草的传说。人类通过亲身尝试，然后相互分享经验，累积数代人的实践经验和智慧，渐渐认识了自然界的食物和药物。药物与食物的共同点是都可以用来防治疾病。但不可忽视的是，药物虽然作用强，但一般不会经常吃；食物虽然作用弱，却天天都离不了。

很多人生病了，第一时间就会想到吃药，最好的药在哪里呢？目前看来，“大病进医院，小病进药店”已成了不少朋友的共识。其实，最好的药就在你的餐桌上，只要吃对了，家常便饭也和药物一样可以防治疾病。本书深入浅出地介绍了三大类健康食材，即蔬果、五谷杂粮和中药，还详解了食物果皮、茎叶以及日常调味料在食疗中的妙用。另外，从四季饮食、虚证调养、不同人群的保健、常见病治疗等方面，为您提供了相应的食疗方案，意在将美味的佳肴变成良药，使您在享受美食的同时，收到祛病健身的效果。



本书和其他书籍相比,具有如下特点:一是没有看不懂的专业名词,没有满篇让人头疼的原理,是一本读得懂、看得进、在家能用的食疗书;二是书中收集了作者一生总结的饮食原则、食疗经验,让大家看着安心,吃得放心;三是本书讲的是家常便饭,因为人人都要吃饭,所以本书适合所有年龄段的人;四是食物只要搭配好了,不仅没有不良反应,还能防病治病,比起吃药、打针,食疗更具安全性和实用性,更贴近百姓生活;五是简单的食材加上简单的做法,让您在一日三餐中既能享受美味,又能强身健体,可谓一举多得。

俗话说:“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,正确地进行食疗,既可以减少疾病的发生,又可以提高生命的质量,其意义是重大而深远的。养生并不神秘,但也不是靠一朝一夕、一功一法的修炼或一味两味中药就能实现的,人们只有按照人类生命发展的客观规律,顺应自然,全面了解,根据自己的体质状况,合理饮食,才能真正达到延年益寿的目的。

编 者



目录 >> CONTENTS

第一章

生活中不缺少药方，只缺少发现药方的眼睛

- 身体发肤受之父母，不懂保健实为不孝 002
- 如果有包治百病的灵丹，非家常便饭莫属 004
- 疾病从嘴里吃出来，寿命从嘴里省出来 007
- 食疗三件宝：蔬果、五谷杂粮和中药 009
- 食材的身份证：四性、五味和归经 011
- 五色养五脏，给嘴巴点“颜色”看看 014
- 食物也有阴阳之分，吃得好不等于吃得对 016
- 学穿不如学吃，搭配好三餐是门技术活 019
- 让食物成为你的药物，别让药物成为你的食物 022

第二章

那些年，我们曾错过的宝贝食材

- 芹菜叶的药性比茎强，择菜时别丢掉 026
- 葡萄皮、橘皮、番茄皮，很多果皮是良药 028
- 吃香菜不扔根，将厨房垃圾变成养生法宝 031
- 气虚、痰湿，清炒空心菜秆保健康 033
- 辣椒叶中藏营养，补血、健脾两全其美 035



体内有火时,不妨用茄子蒂清热解毒	037
水分代谢不畅,冬瓜皮、冬瓜子为你排忧解难	039
豆渣好吃又防病,直接倒掉太可惜	041
吃橘子不除橘子络,二者同吃更去火	043
红薯叶、红薯皮,被忽视了的蔬菜明星	046
西瓜是夏令佳果,西瓜皮是治病良药	048

第三章

让菜篮子装满健康——蔬果打造不生病的好体质

大话茴香,厨房里增进食欲的健胃品	052
餐前饭后食藟头,不打郎中门前过	054
丝瓜浑身是宝,治疗疾病胜良药	055
慈姑是肿瘤的天敌,经常食用能逆转体质	058
长寿菜马齿苋,毛主席的食谱里最常见	060
莴笋治慢性病,为三高患者撑起一片天	062
猕猴桃富含维生素 C,常吃令皮肤白嫩	065
补益心脾胃,桂圆显神效	067
肉毒久积体内排不出,有菠萝作解药	070
常吃柠檬美颜,从此告别美容院	072
牛油果是“贫者之奶油”,一个抵三个鸡蛋	075
补肾无须太麻烦,把桑葚当零食即可	078
一日红枣,一辈子不老	080



第 四 章

小病治，大病防，用五谷养出健康五脏

粳米养育好身体，常吃提高免疫力	084
小米是补虚养身的圣品	086
熬一碗紫米粥来滋养五脏六腑	089
薏米补脾除湿功效好，是痰湿者的首选	091
马铃薯，烧、烤、炖、炒样样很补	094
常吃花生能养生，吃了花生不想荤	097
胃不好吃糙米，血脂高选燕麦	099
玉米让你的肠子和癌症彻底绝缘	102
要想益寿延年，唯黄豆与营养不可辜负	104
纳豆解酒排毒，是肝脏的贴心小卫士	106

第 五 章

是药物也是食物的本草，吃对了为健康加分

保肝、强心、健胃，灵芝究竟有多灵	110
失眠、咳嗽，餐桌上别少了百合	112
陈皮，出得厅堂、下得厨房的“药中贤妻”	114
山楂防治心脑血管病有一套	117
雾霾天气很伤人，金银花茶助你清肺排毒	119
茯苓，慈禧太后的养生珍物	120



- 鱼腥草,可消除炎症的中药抗生素 123
- 常吃枸杞子身体好,干嚼比泡水有营养 125
- 当归补血有奇功,芪多归少力最雄 127
- 不苦口,健脾胃,解药毒,甘草好处说不尽 129
- 咳嗽反复发作,家中常备罗汉果 132

第六章

又香又补,医食兼得——舌尖上的调味品奏鸣曲

- 下焦寒、湿气重,花椒入菜轻松化解 136
- 开门七件事,酱料占重要一席 138
- 自己动手做味精,调出纯天然的好滋味 141
- 让你大吃一惊的蜂蜜小用途 144
- 便秘、痢疾用陈醋,胜过良药无数 147
- 橄榄油出招,给每个家庭送去营养和美味 149
- 大葱不仅能用来调味,也能用来治病 151
- 想长寿,大蒜不可离嘴 153
- 每天三片姜,不用医生开处方 156

第七章

跟着时令选食方,身体一年比一年好

- 春天养肝,韭菜、芹菜是得力助手 160



惊蛰喝点荆芥薄荷粥，再厉害的感冒也让道	162
关于三月三吃荠菜的那点儿事儿	164
立夏开始喝姜茶，三伏就喝黄芪粥	166
炎热多雨季节，用荷叶冬瓜汤赶走体内的湿邪	170
小苦反成味，让每个夏天都爱上苦瓜	172
科学贴秋膘，为家人熬一碗芡实山药糊	175
茼蒿行气解郁，最适合“秋悲”的人	178
冰糖银耳羹，把“秋老虎”变成“纸老虎”	180
手脚冰凉，喝红枣枸杞羊肉汤	183
严冬无情食有情，冬日多吃糯米粥	186
三九补一冬，来年无病痛	188

第 八 章

找到“生命的短板”，一补一个准儿

四肢发冷当心阳虚，辣椒温阳最给力	192
阴阳两虚喝羊肉萝卜汤，温阳滋阴不偏废	194
百合是治疗阴虚的无上妙方	197
治疗血虚有妙招，当归、阿胶还你好面色	199
山药炖柴鸡，让气虚者神完气足	202
气血双亏就喝“双耳汤”，养气补血两相宜	205
心气虚证易失眠，酸枣仁粥让你好梦到天亮	208
枸杞粥调治花眼，肝系虚者宜多服	210



- 肾亏体虚多健忘,生吃栗子能改善 212
- 肺燥肾虚常咳嗽,杏仁煎膏解忧愁 215
- 食欲不振多因脾胃虚弱,试一试莲肉糕 218

第九章

养生大道千万条,男女老少各有食疗绝招

- 豇豆、刀豆,守卫肾精的“忠诚卫士” 222
- 常食芡实,男人更强壮,头脑更灵光 224
- 十个女人九个瘀,“双仁煎”可调经化瘀 227
- 莲子汤,中老年人养生安神第一汤 229
- 月经不调别苦恼,补肾八宝汤帮女人脱离苦海 232
- 更年期需安抚,甘麦大枣汤养心安神 234
- 老年人治前列腺病,松子粥让您少走弯路 237
- 喝何首乌杂粮粥,放慢衰老的脚步 240
- 孩子咳嗽、食欲不振,就吃火烧红橘 242
- 不想长成“小萝卜头”,就吃八珍糕 244

第十章

不开药方开菜单,把家变成最好的疗养院

- 胃动力不足,不如来杯大麦茶 248
- 南瓜山药粥,血糖的“稳定器” 250

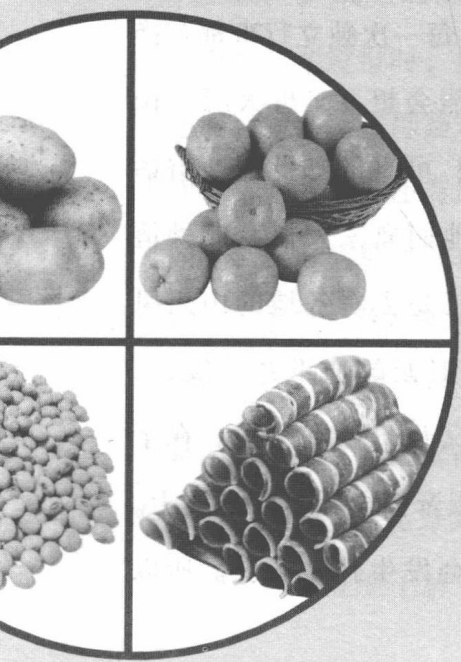


伤风感冒无小事，辨证选择食疗方	252
压力大、睡不好，常饮百合花茶能改善	254
高血压莫惊慌，水芹菜让血压一降再降	256
赤豆牛肉粥利水消肿，辅助治疗肝硬化	258
“吃”掉冠心病有妙招	261
三七花助你远离高脂血症	263
胃痛更需食物养，桂花就是止痛药	265
肿瘤是“吃”出来的，也能将它“吃”回去	267



第一章

生活中不缺少药方，
只缺少发现药方的眼睛



身体发肤受之父母, 不懂保健实为不孝



一个人价值观念的养成, 和父母从小如何教育有关。父母在孩子小的时候如何教育小孩? 是以人为重, 还是以物为重? 若是以人为重, 孩子在善待别人时, 就懂得善待自己; 如果不懂得善待别人, 他也不会懂得善待自己。同样, 如果一个人能懂得尊重父母及周遭人的身体健康时, 他就会注重自己的身体健康。

“身体发肤, 受之父母”, 这是出自《孝经·开宗明义章》里面的句子, 意思是说你身体的四肢、毛发、皮肤都是父母赋予的, 不可损毁、伤害, 这便是孝顺的开始。

幼时的我们总是特别容易让父母操心, 每一次独立行事都会换来父母的千叮咛万嘱咐。那时候, 我们可能会想, 父母太愿意操心啦, 我们也没做什么让他们担心的事啊! 可真的如此吗? 俗话说: 儿行千里母担忧。看看古时候的人, 他们离家大概有四种情况: 一是去外面求学; 二是去外面做官; 三是去看各地的山川风物或古迹名胜; 四是去朋友家里玩。但古时候的通讯并不发达, 不像现在, 人手一部手机, 随时可以告诉父母自己在哪里, 在干什么。古代的子 女一旦出远门, 常常好多天音信全无, 联系不上, 父母非常担心、挂念, 不知道子女在外面会发生什么状况。所以



孔子才会说，父母在世的时候，做子女的尽量不出远门，以免让他们挂念，这是一种孝顺。不过，孔子并不是说做子女的不能出门，而是你出门到什么地方去，要做什么事情，要让父母知道，要常常想到父母在为你担心，如果过于让父母担心，就不要去做。

孔子还认为，子女的孝顺还体现在懂得保养身体，保持身体健康，让自己少生病这一点上。人只要活着，就难免会生病，除了生病，其他事情如读书、交友、做事等都不让父母担心，那你就是非常孝顺了。这句话听上去简单，要做到却不易。可怜天下父母心，为子女操劳一生。子女生病时，甚至愿以身相代。



孔子有一位学生名叫高柴，孔子说他“柴也愚昧”，就是说他比较愚昧，为什么呢？他的双亲过世时，他悲痛地哭干了眼泪，甚至哭出血来。孔子对他说，你怀念父母是对的，但不懂得自我控制，弄坏了身体就是不明智了。因为你还有属于自己的家庭要照顾，如果你的身体出现了问题，父母就算地下有知，也不会心安啊。因此，高柴虽然孝顺，但在孔子看来，伤心到伤害自己的身体是不对的。

所以说，做子女的爱惜身体，保持健康，不仅是做人的责任，也是孝道的根本。儒家谈孝顺，强调“将心比心”，就是要求子女多替父母着想。“养儿方知父母心”这话说得对，我们在做子女的时候，并不能很好地了解父母的心情，只有等到自己也做了父母，有

了子女之后,才会想到父母从前是怎样替自己担心了。因此儒家说,一个人上有父母,下有子女,才能深刻地理解孝顺的含义,这是人性自然的道理。

如果有包治百病的灵丹,非家常便饭莫属

如果问你会吃饭么,你肯定会不以为然地说:“吃饭谁不会啊,我三岁就开始自己吃饭了。”但是你知道如何吃才正确,如何吃才科学吗?不要怀疑,吃饭也要有科学的指导。正因为吃的是“家常便饭”,对健康起着关键作用,我们才更应该好好重视。

民以食为天,我们每天离不了一日三餐,会吃或吃对家常便饭,能起到良好的养生作用。然而平时,三五知己、业务洽谈、合家同乐等主题的餐饮宴会并不少。有一位朋友,常年应酬,基本顿顿在外签单,某日电联,说因暴饮暴食吃出毛病,特意打电话来请教胃病的治疗之道。我笑道:“其实餐桌上就有很好的保健药,只要懂得好好发掘利用,一样有很好的治疗效果。”

中医认为,能起到治疗效果的都可以称之为“药”,这种理论的根据在于中医的病因诊断思想。举个简单的例子,人之所以生病,或处于亚健康状态,都是由人体内环境不平衡、不协调引起的,据我所知,我的这位暴饮暴食的朋友平素肝木偏旺,克制脾胃之土,

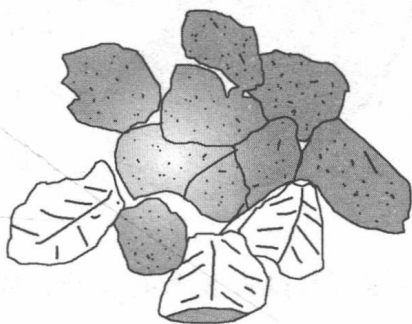


生活中不缺少药方，只缺少发现药方的眼睛

加之嗜食肥甘厚腻之品，有碍脾胃的正常运化功能，病因主要是食滞夹湿，病位在中焦。我一方面介绍这位朋友到中医院找医生进行中西医结合治疗；另一方面又向其推荐了薏米淮山粥，同时让他在夏季的餐饮桌上少吃肥腻、煎炸、辛辣、浓味食物，养成少吃多餐的饮食习惯。

以下几味食材具有很好的保健作用，亚健康人士不妨多食。

陈皮 也叫做“广陈皮”，气味芳香，可祛鱼腥味、解肉腻，常见的家常菜如陈皮马蹄焗猪肉，兼含了马蹄利水和猪肉温补脾胃之功，对于脾虚夹湿的亚健康人群是很好的选择。



鲜山药 相信大家对这个大名鼎鼎的食材一定很熟悉，就连火锅店也有这道菜。新鲜的山药不仅可口美味，而且具有治疗脾胃虚弱、饮食减少、便溏腹泻、肺虚久咳咽干、肾虚遗精、尿频、消渴多饮等功效。对于小孩脾胃虚弱，鲜山药同样有效，如6~9岁的孩子，每月吃1~2次山药黄鳝饭，能有效促进消化、补肝肾精血。

生蚝 生蚝的肉有很好的滋阴益血、清热除湿的作用。现代医学研究发现，由于海产生蚝的软体肉质含有大量锌，可维持性器官和性机能的正常，促进儿童大脑发育。另外，作为海产类食物，生蚝虽然有很好的保健功效，但在烹饪过程中最好将其彻底煮熟后再食用，否则易引起肠道感染或肝脏疾病。

