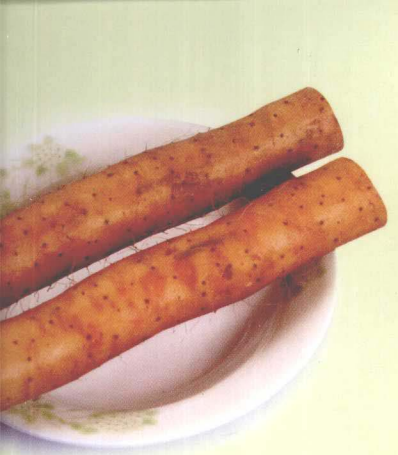




性味归经

健康功效

用法用量

使用注意

药食两用 这样吃

YAOSHI LIANGYONG ZHEYANGCHI

——主 编 高 音——



物有药性
五味五谷正确吃
药物有食方
药膳做出美味来



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

药食两用 这样吃

YAOSHI LIANGYONG ZHEYANGCHI



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

药食两用这样吃 / 高 音主编. —北京: 人民军医出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5091-4569-2

I. ①药… II. ①高… III. ①食物疗法—菜谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 263269 号

药食两用这样吃



策划编辑: 李鸿涛 文字编辑: 王赫男 责任审读: 伦踪启

出版人: 石虹

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 13671173738

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 北京正合鼎业印刷技术有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 12 字数 200千字

版、印次: 2011年1月第1版第1次印刷

印数: 00001~23000

定价: 22.80元

版权所有 侵权必究

购买本社图书凡有缺、倒、脱页者本社负责调换

内容提要

本书系统介绍了既是食品又是药品的近90种物品。对一些普通读者在生活中能购买到但是不明确使用方法的食材，进行了解释和指导。向读者们详细介绍了药食两用物品的性味归经、健康功效、药理应用、用法用量、使用注意等基本食用方法，详细列明了数百个健康食谱和分步做法，是广大读者日常生活和保健的指导性图书。



前言

人们常谓西菜注重营养，中菜讲究滋味，以为这是中西饮食之最大区别。其实中国自古就很重视饮食与保健的关系，也留心烹饪的科学性。李时珍说：“太古民无粒食，茹毛饮血，神农氏出，始尝草别谷，以教民耕，又尝草别药，以救民疾夭。轩辕氏出，教以烹饪，制为方剂，而后民始得遂养生之道。”这说明最早的医药知识是从饮食中得来的。《周纪·天官冢宰》中说，周代已设有专门管理宫廷饮食的官，叫“食医”，居各医师之首，由此可知最早的医务人員也是饮食专家。

中国最早的医疗方法要算饮食疗法，所以自古就有“医食同源”“药膳同功”的说法。我国第一部医学理论专著，战国时期出现的《黄帝内经》中，就有许多用食物治疗疾病的记载。战国名医扁鹊也主要是用医食结合的方法为人治病的。他认为：“为医者当洞察病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”中国人自古不仅把食物作为充饥的物品，还把它作为治病防疾的药品，提出，人有疾应以“五味、五谷、五药养其病”（《周礼·天官疾医》）。



在我国，单是为人所称道的饮食疗法的著作，古代就有唐朝孙思邈的《千金食治》《养老食疗》，元朝忽思慧的《饮膳正要》和贾铭的《饮食须知》，明朝汪颖的《食物本草》和宁原的《食鉴本草》，清代王士雄的《随息居饮食谱》和黄宫绣的《本草求真》等，这些都是人类饮食文化中的瑰宝。



在越来越重视健康的今天，菜场、超市里到处摆放着各种各样的中药材，在药房里销售着各种各样的保健品。何为食，何为药？如何吃，如何用？人们发现自己缺乏这方面的常识。本书根据卫生部公布的药食两用中药的文件，介绍了既是药品又是食物的近90种常用药食的使用方法和相关菜谱、验方、药膳制作方法。希望能够帮助家庭正确使用有药效的常用食物，增强日常饮食的针对性，制作更丰富的家庭保健食疗药膳。



MULU 目录

药食并用，食助药效

- 002 药物与食物的性
- 004 药物与食物的味
- 006 药膳的常用制法

寒性、凉性 药食两用品

008 百合

- 008 百合绿豆粥/百合莲子煨鸡脯肉
- 009 西芹百合/百合如意鲜贝/百合梨糖/百合炖香蕉/银杏百合
- 010 菜心烧百合/百合西芹炒乳鸽/柿饼百合鲫鱼汤/冰糖百合/银耳百合炖香蕉/百合杞子茶
- 011 百合莲子红枣粥/莲子百合瘦肉粥/百合大枣银杏羹

012 川贝母

- 012 川贝鸡蛋/秋梨膏
- 013 川贝梨/川贝百合汤/川贝母炖瘦肉/川贝母海蜇瘦肉汤/川贝母蜜枣瘦肉汤/川贝母炖蜜糖

014 丹参

- 014 丹参酒/丹参蜜饮
- 015 蓝桂仁茶/红花糯米粥/养肝消瘀蜜/山楂丹参茶/五参茶/丹参枸杞茶
- 016 心痛茶//参姜茶/丹参黄豆汁

017 淡竹叶

- 017 竹叶甘草饮/竹叶银花芦根茶
- 018 百合洋参竹叶茶/竹叶石膏粥/麦冬竹叶粥/淡竹叶酒/竹叶粥



019 番泻叶

020 菠菜番泻叶鸡蛋汤/番泻叶茶/番泻叶蜜

021 槐花

021 槐花饼
022 槐花猪肠/二花茶饮/槐花包子

023 绞股蓝

024 绞股蓝粥/绞股蓝燕麦粥/绞股蓝炖乌龟/绞五山茶

025 金银花

025 银花栀子粥/双花饮
026 银花饮/金银花粥/桑叶双花饮

027 菊花

027 菊花萝卜粥/菠菜菊花汤
028 菊花小米粥/绿豆菊花汤/菊花核桃仁粥



029 决明子

030 枯草决明瘦肉汤/草决明海带汤/杞菊决明子茶/菊楂决明茶/菊花决明子粥/决明子茄子煲
031 何首乌玉须茶/决明子粥/决明子蜂蜜饮/桃仁决明蜜茶/决明苻蓉茶

032 苦丁茶

033 菊花苦丁茶/苦丁茶/翠衣苦丁茶

034 昆布

034 绿豆海带粥/糖渍海带
035 海带排骨汤/海带醋/绿豆海带汤

036 马齿苋

036 马齿苋煎水/马齿苋玄参饮
037 大蒜马齿苋/凉拌马齿苋/马齿苋荸荠糊

038 麦冬

039 杏仁麦冬饮/沙参麦冬饮/麦冬甘草粥/麦冬粥/茉莉麦冬茶/麦冬茯苓糕

040 牡蛎

040 牡蛎粥
041 牡蛎煎饼/天然牡蛎汤/牡蛎豆腐汤/牡蛎紫菜汤

042 胖大海

042 胖大海蜜饮/胖大海茶



MULU 目录



043 蒲公英

- 043 凉拌蒲公英/蒲公英绿豆汤
- 044 三草红糖蛋/蒲公英甘草茶/丹皮瓜仁粥

045 桑椹

- 046 桑椹菊花茶/桑椹粥/桑椹大枣饮/桑椹冰糖茶/滋肾固齿八宝鸭

047 薏苡仁

- 047 薏米绿豆粥/薏米荸荠汤/茅根薏米粥/薏仁莲米粥
- 048 冬瓜薏仁汤/薏苡仁饭/薏仁番茄瘦肉面

049 鱼腥草

- 049 绿豆鱼腥草羹/鱼腥草煎山楂
- 050 鱼腥草拌莴笋/鱼腥草莲子汤/鱼腥草粥/鱼腥草苕茎汤/鱼腥草炖猪肚

051 珍珠

- 051 珍珠米粥/珍珠茶/珍珠奶

052 芦荟

- 053 芦荟猪蹄汤/凉拌芦荟/芹菜芦荟汁/芦荟玉米粒

054 芦根

- 054 桑菊芦根水/石膏芦根粥/五叶芦根汤/芦根竹菇粥
- 055 鲜芦根粥/鲫鱼粥/银石芦根饮/薄荷芦根水/芦根白茅饮/芦根茶/绿豆芦根饮/五汁饮

056 北沙参

- 056 沙参百合玉竹粥/沙参玉竹鸭
- 057 百合沙参炖鱼翅/沙参怀山煲兔肉/沙参粥/七味鸭

058 薄荷

- 058 薄荷梨粥/绿豆薄荷汤
- 059 薄荷大米粥/银花薄荷饮/薄荷汤面/三鲜饮/广东凉茶/金菊百合茶

060 罗汉果

- 060 柿饼罗汉果汤/罗汉果橄榄茶/罗汉果煲猪肺
- 061 雪梨炖罗汉果川贝/减肥健身饮/罗汉果茶/罗汉果瘦肉汤

062 西洋参

- 063 洋参炖甲鱼/西洋参茶

064 淡豆豉

- 064 葱豉粥/豆腐豆豉葱白汤



平性 药食两用品

066 阿胶

- 066 阿胶枣/阿胶鸡子羹
067 红枣阿胶粥/鲤鱼阿胶粥/胡萝卜阿胶炖猪肉

068 白果

- 068 白果蒸鸡蛋/白果蛋
069 白果炒百合/栗子白果羹/白果冬瓜子杏仁饮/冰糖白果/核桃白果炖生姜

070 柏子仁

- 070 柏子仁炖猪心/柏子仁粥

071 赤小豆

- 071 薏米赤小豆粥/三豆粥
072 赤小豆粥/苍术赤豆汤/红薯豆沙饼
073 鲤鱼陈皮煲/益肝利湿汤/花生小豆鲫鱼汤

074 天麻

- 075 天麻杜仲酒/天麻鸭子/天麻瘦肉猪脑汤/天麻鲤鱼

076 党参

- 077 药蒸肚片/健脾鲫鱼汤/参芪鸡汤/黄参茶/参枣莲子粥/枸杞红枣蛋
078 参连莲子汤/鲮鱼强筋健骨汤/党参枸杞蒸雏鸽/参芪猪肉焖老鸭/参枣米饭
079 补中益气糕/参归炖猪心/黑米党参山楂粥

080 榧子

- 080 独脚金榧子鹌鹑瘦肉汤

081 蜂蜜

- 081 蜂王浆蜂蜜/冰糖蜜西瓜
082 蜂蜜土豆汁/空心菜白萝卜蜂蜜露/三蔬一果蜜饮/蜂蜜橙子茶
083 芝麻蜂蜜粥/酥蜜粥/芦笋桂花蜜汁/红枣花生蜜/白萝卜炖蜜糖/甜蜜黄瓜

084 蜂胶

085 茯苓

- 085 茯苓粉饼/山药茯苓包子
086 茯苓枣粥/茯苓车前子粳米粥/茯苓赤小豆包/冬瓜鲤鱼汤/固胎八珍鸡/四君子茶
087 参术茯苓茶/茯苓饼/芝麻茯苓粉/白芍饮/十全大补鸡汤

088 甘草

- 088 菊花甘草汤/绿豆甘草汤
089 麦枣甘草萝卜汤/甘草藕汁饮/板蓝根糖茶/紫草二豆粥/健胃茶/陈皮甘草煲鸡翅

090 葛根

- 090 葛根粉粥
091 粉葛瘦肉汤/葛根绿豆菊花粥/葛根粉

092 蛤蚧

- 092 人参蛤蚧粥/蛤蚧补骨脂粉
093 杏贝水梨蛤蚧汤/蛤蚧虫草炖瘦肉/蛤蚧大枣炖乌鸡



MULU 目录



094 枸杞子

094 枸杞肉丝

095 补身鱼头汤/降脂饮/银耳枸杞汤/枸杞桂圆粥/山药枸杞汤

096 荷叶

096 荷叶肉

097 荷叶冬瓜汤/荷叶知母茶/荷叶米粉/清热荷叶粥

098 黑芝麻

098 芝麻蜜糕/何首乌芝麻粥

099 黑芝麻山药丸子/核桃仁芝麻饼/芝麻肉干/核桃黑芝麻糊/黑芝麻甜奶粥

100 芝麻芋头/芝麻香兔/桂圆芝麻小米粥/芝麻黑豆泥鳅汤/芝麻绿豆粉

101 芝麻小米粥/双黑茶/燕麦黑芝麻粥

102 黄精

102 黄精排骨汤

103 鸡内金

103 内金山药粉/鸡内金方

104 鸡内金薏米粥/鸡内金薄饼/益脾饼/菠菜根粥/鸡内金蒸鲮鱼

105 莱菔子

105 莱菔子粥

106 莲子

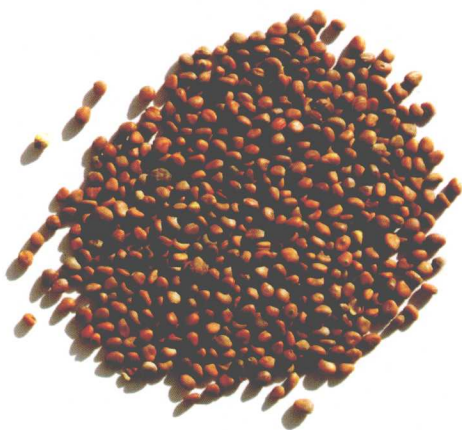
106 大枣莲子粥/核桃莲子山药羹

107 莲子百合鸡汤/莲子鸡丁/西洋参莲子炖冰糖/莲子百合瘦肉煲

108 麦芽

108 麦芽神曲

109 葱白麦芽奶/三消饮/麦芽山楂糕/麦芽山楂羹/麦芽茶/二芽煎





110 市瓜

- 110 木瓜银耳排骨汤
- 111 木瓜鱼汤/木瓜炖鲫鱼/木瓜鱼尾汤/木瓜鲜奶汁

112 芡实

- 112 芡实粉粥/芡实胡桃山药粥
- 113 绿豆百合芡实汤/怀山芡实粥/节瓜豆腐汤/八宝全鸭

114 青果

- 114 青果酸梅汤/猕猴桃青果薄荷饮

115 山药

- 115 山药甲鱼汤
- 116 山药玉米汤/山药兔肉粥/山药慈菇糊/小米山药粥/椰汁枸杞拌山药
- 117 山药炖羊排/大枣扒山药/归参山药猪腰

118 酸枣仁

- 118 酸枣仁粥/酸枣仁小米粥
- 119 酸枣汤/养心安神酒/桂圆枣仁饮/芹菜酸枣仁汤

120 乌梅

- 120 乌梅糖水/乌梅麦冬冰糖汤
- 121 乌梅姜茶红糖饮/乌梅玫瑰露/石榴乌梅汤/乌梅茵陈蜜/红豆乌梅核桃汁/乌梅粥

122 玉竹

- 122 苹果玉竹猪腱汤/玉竹炒藕片
- 123 玉竹饮/玉竹苹果汤/黄豆玉竹饮/玉竹焖鸭/小米玉竹粥

124 枣(大枣)

- 124 红枣煨猪肘
- 125 荔枝大枣粥/大枣面丸/大枣山药粥/大枣黑豆粥/大枣炖兔肉

126 人参

- 127 人参营养饭/人参炒虾仁
- 128 乌鸡人参汤/黄芪免疫茶/红酒人参炖子鸡/花生人参茶



四

温热性
药食两用品

130 姜

- 130 新姜大枣粥/姜糖饮
131 陈皮姜粥/姜枣薄荷饮/附片羊肉汤/栗子山药姜枣粥/姜母鸭
132 茵陈姜枣汤/竹茹生姜汤/姜汁菠菜/姜葱豆腐汤/当归子姜炖羊肉/鲜姜炖牛肚/三片汤
133 姜橘椒鱼羹/姜糖酒

134 肉桂

- 134 丁香肉桂红糖煎/肉桂羊肉汤
135 姜桂归参炖母鸡/肉桂山楂饮/粳米肉桂粥/羊肉桂苁汤

136 高良姜

- 136 良姜粥/良姜公鸡汤

137 八角茴香

- 137 鹅肉炖酸菜
138 海带炖肉/红烧野兔肉

139 白扁豆

- 139 山药扁豆白术粥/香薷扁豆饮
140 五白糕/白扁豆溪螺汤/白扁豆瘦肉汤/白扁豆佛手粥/红枣扁豆汤/红枣白扁豆粥

141 当归

- 141 归圆炖鸡
142 当归生姜羊肉汤/当归补血汤/当归鳝鱼汤/当归羊肉汤/当归乌豆老鸡汤

143 丁香

- 143 丁香姜糖/五香肚粥
144 丁香酸梅汤/丁香烤羊腿/丁香姜汁牛乳/丁香冰糖梨/丁香面

145 佛手

- 145 佛手花茶/佛手粥



146 花椒

- 146 花椒泥鳅
147 花椒炒鸡蛋/花椒火腿汤/土豆萝卜烧排骨/肉鸽鳖甲汤

148 黄芪

- 149 健脾开胃汤/归芪防风猪瘦肉汤/银耳黄芪炖乳鸽/归芪鸡肉汤/太子参黄芪鸽蛋汤/补虚正气粥
150 芪苓鲤鱼汤/黄芪枸杞红枣汤/参芪大枣粥/归芪鸭肉米粉/黄芪饴糖粥

151 韭菜子

- 151 韭菜子面饼/泥鳅韭菜子/韭菜子粥/韭菜子猪肚

152 桔梗

- 152 桔梗炒肉丝/桔梗香菇汤

153 橘红

- 153 橘红炖鹌鹑/橘红糖/橘红茯苓茶/橘红焦三仙

154 橘皮

- 154 橘皮鲤鱼豆羹/陈香牛肉
155 橘皮粥/鲫鱼汤/橘枣茶/粟橘饭/橘皮瘦肉粥

156 龙眼肉

156 牛肉桂圆汤

157 桂圆大枣党参汤/核龙大枣粥/花生桂圆大枣汤/栗子桂圆粳米粥/桂圆莲子猪肉汤

158 玫瑰花

158 玫瑰鱼片

159 玫瑰海带绿豆汤/玫瑰花茶/醋汁玫瑰花

160 肉豆蔻

160 肉豆蔻粥/肉豆蔻莲子粥

161 三七

161 三七藕蛋羹

162 砂仁

162 砂仁焖猪肚/冬瓜砂仁汤/砂仁莲子粥

163 砂仁大蒜煮猪肚/砂仁藕粉/砂仁蒸鲫鱼/锅巴饼/砂仁鲫鱼汤

164 山楂

164 蛋壳莲子山楂散

165 鲤鱼山楂鸡蛋羹/山楂枸杞饮/山楂肉条

166 小茴香

166 香米包/茴香焖羊肉

167 小茴香炖猪肚/白煨猪肚/茴香腰片汤

168 杏仁

168 金银花蜜汁米酪/猪肺白菜杏仁汤

169 川贝杏仁银耳羹/杏仁螺片汤/百合杏仁粥/山药杏仁玉米汤/桑白杏仁茶

170 紫苏

170 鱼腥草紫苏绿豆粥/生姜紫苏饮

171 紫苏子

171 黄芪苏麻粥

172 白芷

172 白芷茯苓薏米粥/川芎白芷羊头汤

173 熟地黄

173 黄母鸡粳米粥

174 熟地黄羊肉汤/熟地黄糯米饼/四物鸡

175 杜仲

175 杜仲煨猪腰

176 杜仲烧鱼/黑杜仲茶

177 五味子

177 鲈鱼五味子汤

178 山药煨牛蹄/二子酒/五味子排骨汤/五味子龙眼肉/五味子茶



一、药食并用，食助药效



有不少中药，人们常作为食品来服用，如枸杞子、何首乌、冬虫夏草、薏苡仁、金银花、西洋参等。由于这些药物可当做食物，所以也有性、味、归经之分，有着良好的食养、食疗效果。古代医家常把食物的功用、主治与药物等同起来。清代医家张璐在《本经逢原》中说“西瓜能解太阳、阳明及热病大渴，故有天生白虎汤之称”，他将西瓜比做名方“白虎汤”。中医学认为，食物与药物同出一源，二者皆属于天然之品。食物与药物的性能相通，具有同样的形、色、气、味、质等特性。因此中医单纯使用食物或药物，或食物与药物相结合来进行营养保健或康复治疗是极普遍的。《黄帝内经》记载的13个方剂中，就有一半以上是食物成分。这也是最早的“药膳”方。《五十二病方》中有1/4为食物成分方剂。《伤寒杂病论》112方中，含食物成分的方剂占1/2以上。在以上这些古方中应用桂、姜、枣、葱、椒、茵、扁豆、薏苡米、甘草、酒、醋，乃至动物胶膏等食物都是极为普遍的。

药物与食物的性

“性”是中医学中指药物、食物有寒、凉、温、热等不同的性质或气质，中医称之为“四性”或“四气”。古人以寒、凉、平、温、热为基本，把药物和食物分为三大类。以常见的300多种食物统计数据来看，平性食物居多，温热性次之，寒凉性再次之。凉性或寒性：凡适用于热性体质和病证的药物和食物，就属于凉性或寒性药物和食物。如适用于发热、口渴、烦躁、尿赤等征象的西瓜；适用于

咳嗽、胸痛、吐黄痰等征象的梨；适用于口干、口疮、口渴等征象的柿霜糖；适用于肝阳上亢引起的眩晕的芹菜等，都属于寒凉性质的食物。

温性或热性：与凉性或寒性相反，凡适用于寒性体质和病证的药物和食物，就属于温性或热性药物和食物。如适用于风寒感冒、发热、恶寒、鼻涕清涕、头痛等征象的生姜、葱白、香菜；适用于腹痛、呕吐、喜热饮、喜按等征象的干姜、红茶；适用于肢冷、畏寒、风湿性关节痛等征象的辣椒、酒等，都是属于温热性质的食物。

平性：平性药物和食物的性质介于寒凉和温热性质药物、食物之间，适用于一般体质，或寒凉、热性病证的人都可选用。平性药物、食物多为一般营养保健之品。

历代中医食疗书籍所记载的药性、食性，如大热、热、大温、温、微温，平，凉，微寒，大寒等概念，只是表明食物性能方面的差异程度，而无明显界限。



常用寒性食物和药食两用药物

苦瓜、薏苡仁、莲藕、蟹、蕹菜、精盐、甘蓝、番茄、柿子、茭白、蕨菜、荸荠、紫菜、海藻、海带、陈皮、竹笋、慈姑、西瓜、甜瓜、香蕉、猪肠、桑椹、蛭肉、柚、冬瓜、黄瓜、田螺、百合、川贝母、丹参、淡竹叶、番泻叶、槐花、绞股蓝、金银花、菊花、决明子、苦丁茶、昆布、淡豆豉、马齿苋、蒲公英、麦冬、牡蛎、木瓜、胖大海、鱼腥草、珍珠等

常用凉性食物和药食两用药物

茄子、白萝卜、冬瓜子、冬瓜皮、丝瓜、油菜、菠菜、苋菜、芹菜、小米、大麦、绿豆、豆腐、小麦、柑、苹果、梨、枇杷、橙子、西瓜皮、芒果、橘、菱角、茶叶、蘑菇、猪皮、鸭蛋、荞麦、北沙参、薄荷、罗汉果、酸角、西洋参等

常用平性食物和药食两用药物

洋葱、莱菔子、白薯、藕节、南瓜子、土豆、黄花菜、香菇、荠菜、香椿、青蒿、大头菜、圆白菜、芋头、扁豆、豌豆、胡萝卜、白菜、豇豆、黑大豆、赤小豆、蚕豆、黄豆、粳米、玉米、花生、白果、橄榄、白砂糖、桃仁、杏仁、酸枣仁、莲子、黑芝麻、榛子、荷叶、无花果、李子、葡萄、白木耳、黑木耳、海蜇、黄鱼、泥鳅、鲳鱼、青色、鲤鱼、猪肺、猪心、猪肉、猪肾、猪蹄、鹅肉、龟肉、鳖肉、白鸭肉、鲫鱼、鸡蛋、鸽蛋、燕窝、鳗鱼、鹌鹑、鹌鹑蛋、蜂蜜、蜂乳、榧子、芡实、牛肉、牛奶、大枣、阿胶、柏子仁、党参、茯苓、甘草、葛根、蛤蚧、枸杞子、黄精、鸡内金、麦芽、山药、玉竹等

常用热性食物和药食两用药物

芥子、鳙鱼、肉桂、辣椒、姜等

常用温性食物和药食两用药物

花椒、韭菜、小茴香、刀豆、葱、芥菜、香菜、油菜子、韭菜子、大蒜、南瓜、高粱、糯米、酒、醋、龙眼肉、杏、杏仁、桃、樱桃、石榴、乌梅、荔枝、栗子、胡桃仁、鹿肉、鲢鱼、淡菜、虾、鳙鱼、鲢鱼、海参、鸡肉、羊肉、羊乳、狗肉、猪肝、猪肚、火腿、鹅蛋、香橼、佛手、薤白、八角茴香、白扁豆、当归、丁香、黄芪、桂皮、橘红、橘皮、玫瑰花、肉豆蔻、三七、砂仁、山楂、紫苏、紫苏子等

一般来说，寒凉性药物、食物属于阴性，有清热、泻火、凉血、解毒等作用；温热性药物、食物属于阳性，有散寒、温经、通络、助阳等作用。