

蔬果的颜色取决于蔬果所含有的色素。有叶绿素、叶黄素、胡萝卜素、茄红素、花青素等。在人体健康中扮演着重要的角色。叶绿素与人类的血红素极其相似，具有补血作用，并且富含矿物质；叶黄素可合成视紫质，人体缺乏会导致视网膜黄斑发育不良；胡萝卜素可在人体内转化成维生素D；茄红素是很强的抗氧化物，但却是人体抵御心脏病、中风乃至癌症的“卫士”；花青素能够增强血管弹性，改善循环系统和增进皮肤的光滑度，抑制炎症和过敏，改善关节的柔韧性。

果蔬养生

药食同源

1008例

中国保健协会科普教育分会
全国老年保健工作杰出贡献奖获得者

于菁 编著

中国旅游出版社

养生果蔬 1008例

药食同源

中国保健协会科普教育分会 | 于菁

中国旅游出版社

责任编辑：朱轶佳 neverland1220@hotmail.com

图书在版编目 (CIP) 数据

果蔬养生1008例 / 于菁编著. — 北京：中国旅游出版社, 2011.1
(国医养生堂)
ISBN 978-7-5032-4046-1

I. ①果… II. ①于… III. ①水果-食物养生②蔬菜-食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第203485号

书 名：果蔬养生1008例

编 著：于菁

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编：100005)

http: // www.cttp.net.cn E-mail: cttp @ cnta. gov. cn

发行部电话：010-85166507 85166517

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司

版 次：2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

开 本：880毫米×1230毫米 1/24

印 张：15

印 数：12000册

字 数：260千

定 价：32.80元

I S B N 978-7-5032-4046-1

版权所有 翻印必究

凡图书出现印装质量问题，请致电：010-83531193



FOREWORD 前言

我国2000多年前就有“药食同源”、“以食治病”的道理，早在周代就专门设有“食医”掌管帝王的饮食营养，据《周礼·天官》记载，当时的宫廷医生分为食医、疾医、疡医、兽医四种，其中食医就是负责以食治病的医生。传说商代宰相伊尹著的《汤液经》就是采取烹调方法疗疾的，我国第一部中医典籍《黄帝内经》中就已载有食疗方。至唐，对于中医食疗的科学研究已经相当发达，推崇以食疗疾，认为能够用食物治好病的才是最高明的医生。

《黄帝内经·素问》指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”，“谷肉果菜，食养尽之”，指出粮谷、肉类、蔬菜、果品等在体内起补益精气的作用，人们需根据需要，兼而取之。但是当今有很多人过于注重味道，只有吃好的概念，而所谓“吃好”，主要是指吃鸡、鸭、鱼、肉、奶等中高档荤腥食品或味道好的食品，他们很少知道人体需要什么营养素，哪些食品含有什么养分，为平衡膳食应当怎样搭配。事实上，吃好真正的内涵是饮食要养生。饮食养生涉及饮食的调配、烹调加工、进食的卫生、饮食前后的保养、饮食的节制、饮食的禁忌以及食疗等许多内容。中医饮食养生强调药食同源、辨证施治，充分应用了药物与食物的性味与功能的统一，最大限度地促进药物与食物的吸收、利用，以达到保健强身、防病治病的目的。

然而，大多数的食疗方法仅为医生所掌握，现在的普通家庭，对药膳知识有了解者甚少。为此，我们特意组织编写了这套养生系列丛书，分别为《果蔬养生1008例》、《汤饮养生1008例》、《粥膳养生1008例》、《药膳养生1008例》四册，精选了几千道食疗食谱，来满足广大家庭想通过食物来解除病痛、治愈疾病、强身健体、延年益寿的愿望。

本套丛书内容非常丰富，涵盖了日常保健、食药膳概述、药膳用料、常见病症药膳、滋补强身药膳、美容保健药膳、四季养生药膳等，对每道食谱的食材、做法、服法、性味归经、食性配伍，以及养生功效均作了科学的说明，内容通俗易懂，实用性强，适合家庭主妇、家政服务者和中医食疗爱好者等阅读。

由于丛书的一些药膳均有严格的配方和用量，其适应证也因人而异，如果需要“辨证施食”，自治病药膳者应向中医师咨询，切不可滥用。书中不当之处恳请广大读者批评指正。

于菁

2011年1月



本草果蔬，从这里开始……





目录

CONTENTS

Chapter 1

千年本草，药食同源

中医食疗的四气理论 / 2

中医食疗的五味学说 / 4

中医食疗的食物与归经 / 7

中医食疗的发物与忌口 / 10

中药汤剂煎服的五个要素 / 13

◎ 煎药的时间 / 13

◎ 煎药的温度 / 13

◎ 煎药的要求 / 14

◎ 服药的方法 / 14

◎ 服药的时间 / 15

影响中药煎成的五个细节 / 16

中药汤剂煎服的原则 / 17

中药汤剂的服用方法 / 18

◎ 分服 / 18

◎ 顿服 / 19

◎ 频服 / 19

Chapter 2

中医养生，本草先行

日常保健养生茶饮 / 22

- 核桃养颜丰肌茶 / 22
- 豆浆蛋花饮 / 23
- 辛夷花鸡蛋汤 / 23
- 强身壮体饮料 / 24
- 消化营养饮料 / 24
- 增胖果蔬汁 / 25
- 槟榔橘皮茶 / 25
- 木瓜白蜜饮 / 26
- 解忧蜜桃汁 / 26

强筋壮骨饮 / 27

- 接骨消肿饮 / 27
- 玫瑰红花饮 / 28
- 红花赤豆饮 / 28
- 木瓜生姜饮 / 29
- 鸡血藤膏 / 29
- 荔枝酒 / 30
- 韭菜生姜汁 / 30

日常美容果蔬茶饮 / 31

- 木瓜养颜饮 / 31
- 生姜大枣茶 / 32
- 美肤去皱果蔬饮 / 32

- 柠檬蜂蜜汁 / 33
- 润泽肌肤果蔬汁 / 33
- 三味美颜果蔬汁 / 34
- 柠檬雪梨汁 / 34
- 祛斑美肤汁 / 35
- 雪梨葡萄汁 / 35
- 核桃牛乳茶 / 36
- 桃花美颜茶 / 36
- 黑芝麻美发饮 / 37
- 乌发茶 / 38
- 白果牛奶菊梨膏 / 38

性保健茶饮 / 39

- 回春养颜茶 / 40
- 虾米茶 / 41
- 枸杞绿茶 / 41
- 人参健脾茶 / 42
- 蜂皇芹汁饮茶 / 42
- 松子蜜膏 / 43

- 双仁蜂蜜茶 / 43
- 冰糖芡莲饮 / 44
- 桑葚糖水饮茶 / 44
- 山茱萸茶 / 45
- 莲心泻热茶 / 45
- 益智仁茶 / 46
- 覆盆子茶 / 46
- 沙苑蒺藜茶 / 47
- 黑穗醋栗热茶 / 47
- 核桃仁茶 / 48
- 人参茶 / 48
- 韭菜子茶 / 49
- 五味子冰糖茶 / 49



Chapter 3

果蔬搭配，赶走亚健康

生理疲劳 / 52

- 菊香明日叶减压茶 / 52
- 草莓山药奶 / 53
- 果菜蛋奶饮 / 53
- 枸杞汁滋补饮 / 54
- 鲜椰菠萝汁 / 54
- 猕猴桃综合果汁 / 55
- 宁神玫瑰菊花茶 / 56
- 五味活力饮 / 56
- 蜂王浆强精饮 / 57
- 牛奶强身饮 / 57
- 小麦草胡萝卜汁 / 58
- 薄荷提神清心茶 / 58
- 减压养颜葡萄饮 / 59
- 金橘花椰菜汁 / 59
- 容颜苹果汁 / 60
- 小麦胚芽果菜汁 / 61
- 快乐果蔬汁 / 61

神经衰弱、失眠、健忘 / 62

- 芦笋西瓜汁 / 62
- 安神解忧花草茶 / 63
- 琼玉膏 / 64



- 百合鲜奶蜂蜜羹 / 64
- 清心石莲饮 / 65
- 芝麻叶野菊花饮 / 65
- 快乐鼠尾草香醋 / 66
- 鲜奶玉米银耳羹 / 66
- 黑芝麻红茶 / 67
- 健脑五加茶 / 67

头痛眩晕 / 68

- 葱白豆豉茶 / 68
- 川芎白芷茶 / 69
- 风热头痛川芎茶 / 69
- 清眩明目茶 / 70
- 青箱子速溶饮 / 70
- 升麻三黄茶 / 71
- 菊花生地酒 / 71

- 防眩晕茶 / 72
- 菊花蜂蜜茶 / 72
- 菊花蜂蜜膏 / 73

便秘、腹泻 / 74

- 水果酸奶 / 74
- 活力果蔬汁 / 75
- 补肾核桃蜜 / 76
- 土豆蜂蜜汁 / 77
- 芦荟茶 / 77
- 石榴槐花饮 / 78
- 黑豆蛋酒汁 / 78
- 槟榔椰奶汁 / 79
- 胡萝卜饮茶 / 79
- 芦根冬瓜皮菊花饮 / 80
- 枸杞子白果饮 / 80

- 桑葚膏 / 81
- 玫瑰香蕉 / 81

脱发、白发 / 82

- 黑芝麻桑葚饮 / 83
- 桑葚护肤甜茶 / 83
- 益血悦颜乌龙茶 / 84
- 二黑三黄饮 / 84
- 桑葚桂圆饮 / 84

肥胖症 / 85

- 山楂根茶 / 85
- 荷叶减肥茶 / 86
- 罗汉果茶 / 86
- 减肥饮料 / 87
- 减肥瘦身果蔬汁 / 87
- 首乌乌龙茶 / 88
- 薏米山楂茶 / 88
- 山楂核桃饮 / 89

Chapter 4

本草果蔬祛百病

感冒、流感 / 92

- 清热果蔬汁 / 92
- 预防感冒茶 / 93
- 桑蜜茶 / 93
- 清热止嗽茶 / 94
- 预防流感茶 / 94
- 桑叶枇杷茶 / 95
- 桑薄花蜜茶 / 95
- 金花菊花茶 / 95
- 生姜红糖饮 / 96
- 绿豆流感茶 / 96
- 桑叶薄荷饮 / 97
- 双花蜂蜜饮 / 97
- 姜糖苏叶饮 / 98
- 银花薄荷饮 / 98
- 葱白麦芽奶 / 99
- 五神茶 / 99

热病、暑病 / 100

- 祛暑清心茶 / 100
- 乌梅消暑茶 / 101
- 桑菊饮 / 101
- 祛暑四叶茶 / 102
- 荸荠煮椰汁 / 102
- 菊花龙井茶 / 103
- 香薷糖饮 / 103
- 甘蔗马蹄茶 / 104
- 枇杷竹叶消暑茶 / 104
- 黄豆香菜煎 / 105
- 金银花露 / 105
- 薄荷茶 / 106
- 香薷消暑茶 / 106
- 香梨番茄汁 / 107
- 七鲜茶 / 107

高血压 / 108

- 五味银叶红枣蜜 / 109
- 鲜芹菜蜂蜜汁 / 110
- 青椒菠萝汁 / 110
- 柿叶山楂茶 / 111
- 海带清茶 / 111
- 葡萄苹果蜜奶汁 / 112
- 紫茄糖饮 / 112
- 槐叶茶 / 113

- 人参麦冬五味饮 / 113
- 葡萄香橙苹果汁 / 114
- 蜜醋汁 / 115
- 香蕉酸奶 / 115
- 天藤蜂蜜饮 / 116
- 番茄青椒汁 / 116

糖尿病 / 117

- 补虚止渴鲫鱼茶 / 118
- 青蒿参麦膏 / 118
- 荸荠豆浆 / 119
- 双皮天花粉茶 / 119
- 双花桑白饮 / 120
- 黄芪冬瓜饮 / 120
- 生津滋胃饮 / 121
- 荸荠萝卜汁 / 121
- 玉竹旱莲醋 / 122
- 竹叶麦冬茶 / 122
- 鱼腥草地骨皮饮 / 123
- 沙参冰糖饮 / 123
- 枸杞天冬饮 / 123

冠心病 / 124

- 龙眼肉洋参饮 / 124
- 黄芪橘汁 / 125
- 芹菜苹果汁 / 125
- 菊花决明子茶 / 126

- 丹参红果茶 / 126
- 锦鸡儿树根茶 / 127
- 山楂益母茶 / 127
- 绿色精灵果蔬汁 / 128
- 葡萄姜蜜汁 / 128
- 绿豆橙子饮 / 129

脂肪肝 / 130

- 当归芦荟茶饮 / 130
- 山楂龙井茶 / 131
- 消脂减肥茶 / 131
- 三鲜茶 / 131
- 山楂降脂茶 / 132
- 山楂荷叶茶 / 132
- 山楂桃仁露 / 133
- 混合蔬菜汁 / 133
- 菊杞乌龙茶 / 134
- 猕猴桃茶 / 134
- 消脂健身茶 / 135
- 消脂纤维茶 / 135

癌症 / 136

- 猕猴桃露 / 137
- 石韦绿茶 / 138
- 花生红枣汁 / 138
- 沙参鸡蛋饮 / 139
- 醋糖大蒜饮 / 139

- 蜜汁花生枣饮 / 140
- 薤菜荸荠茶 / 140
- 蒲葵子红枣汤 / 140
- 半枝莲蛇舌草汤 / 141
- 灵芝甜酒 / 141
- 洋白菜梨汁 / 142
- 葱白生姜茶 / 142
- 黄芪葛根瓜参汤 / 143
- 茅根薏米茶 / 143
- 薏米菱角香菇饮 / 144
- 薏米抗癌茶 / 144

咳嗽 / 145

- 僵蚕茶 / 145
- 杏梨饮茶 / 146
- 雪花梨 / 147
- 白萝卜茶 / 147
- 干橘皮茶 / 148
- 白果蜜汁 / 148



- 霜桑叶茶 / 149
- 杏梨枇杷露 / 149
- 久喘桃肉茶 / 150
- 川贝萝卜茶 / 150
- 白果梨柿膏 / 151
- 清气化痰茶 / 151
- 冬花紫苑茶 / 152
- 平喘茶 / 152
- 蜂蜜鸡蛋茶 / 153
- 蜜制杏仁膏 / 153
- 双仁姜汁蜜 / 154
- 姜味润肺蜜糖 / 154
- 胃炎、胃溃疡 / 155**
- 甘蓝牛乳汁 / 155
- 肥老姜冰糖 / 156
- 生津代茶饮 / 156

- 陈草蜜膏 / 157
- 藕根野菱汁 / 157
- 蜂蜜红花茶 / 158
- 马铃薯蜜膏 / 158
- 旱莲红枣茶 / 159
- 糖蜜红茶饮 / 159
- 甘蓝养胃汁 / 160
- 甘蓝果蔬汁 / 160
- 绿豆橙子饮 / 161
- 黑枣生姜 / 161
- 花生紫菜藕汁 / 162
- 冰牛奶 / 162

肠炎、痢疾 / 163

- 苦瓜叶汁 / 164
- 茄根榴皮饮 / 164
- 姜茶乌梅饮 / 164
- 绿茶蜜饮 / 165
- 白蜜马齿苋汁 / 166
- 治痢速效茶 / 166
- 藿佩茶 / 167
- 马齿苋白糖茶 / 167
- 二陈止痢茶 / 168
- 山楂止痢茶 / 168
- 乌梅止痢茶 / 169
- 忍冬藤茶 / 169

黄疸、肝炎 / 170

- 扁鹊三豆饮 / 170
- 番茄荸荠饮 / 171
- 麦冬银花茶 / 171
- 夏枯草冰糖茶 / 172
- 泥鳅牛奶饮 / 172
- 荸荠甘梨汁 / 172
- 丹参黄豆汁 / 173
- 金银花甘草茶 / 173
- 桑菊薄竹饮 / 174
- 薤菜蒲公英饮 / 174

急慢性肾炎、膀胱炎 / 175

- 钱草玉米茶 / 175
- 茅根菠萝速溶饮 / 176
- 藕节饮 / 176
- 鲫鱼利水茶 / 177
- 西瓜白茅茶 / 177
- 车前草茶 / 177
- 柿叶速溶饮 / 178
- 芹菜汁 / 178
- 三金茶 / 178
- 黄芪甘草山药膏 / 179
- 琼浆玉液 / 179

胆囊炎、胆结石 / 180

- 丹参郁金蜜 / 181

● 黄芩茵陈橘皮饮 / 181

● 乌梅虎杖蜜 / 182

● 金钱草虎杖茶 / 182

● 利胆消石茶 / 182

● 茵陈玉米须茶 / 183

● 利胆消炎茶 / 183

● 消胆结石茶 / 183

贫血 / 184

● 滋补阿胶膏 / 185

● 罗汉果速溶饮 / 185

● 归芪补血膏 / 185

● 双红南瓜补血饮 / 186

● 蜜桃青橘饮 / 187

● 红枣蜂蜜茶 / 187

● 桑葚百合汁 / 187

● 桂圆益心膏 / 188

● 番茄西瓜汁 / 188

月经不调、痛经 / 189

● 青蒿丹皮茶 / 189

● 黑豆苏木茶 / 190

● 旱莲苦瓜根茶 / 190

● 红花芭蕉饮 / 191

● 黑木耳红枣茶 / 191

● 艾叶糖茶 / 192

● 痛经茶 / 192

● 益母红糖茶 / 193

● 莲子冰糖茶 / 193

● 茅根红糖茶 / 193

● 三花调经茶 / 194

● 月季花茶 / 194

● 泽兰茶 / 195

● 归芎益母茶 / 195

前列腺炎 / 196

● 独味蜂王浆 / 197

● 玫瑰花灯芯茶 / 197

● 萝卜浸蜜 / 198

● 苏蜜煎 / 198

● 葵菜羹 / 198

● 热淋尿痛茶 / 199

● 葡萄煎 / 199

● 枸杞西瓜汁 / 200

● 竹叶茶 / 200

● 马齿苋车前叶饮 / 200

● 石韦饮 / 201

● 黄芪鲤鱼饮 / 201

● 白茅根饮 / 202

● 二紫通尿茶 / 202

● 胖大海冬瓜子茶 / 203

● 竹叶鲜李汁 / 203

Chapter 5

各职业的不同果蔬养生经

脑力劳动者 / 206

● 芝麻核桃奶 / 206

● 补脑增智饮 / 207

● 菊花决明茶 / 208

● 桑叶芝麻糖 / 208

● 金针冰糖饮 / 209

● 木耳芝麻茶 / 209

● 龙眼磁石饮 / 210

● 枸杞五味饮 / 210



久坐工作者 / 211

- 麻油泡使君子仁 / 211
- 醋姜木瓜 / 212
- 凉血五花膏 / 212
- 蒲公英薏米藿香饮 / 213
- 山楂麦芽陈皮饮 / 213
- 萝卜芹菜汁 / 214
- 蜂房青叶薏米茶 / 214
- 果菜绿豆饮 / 215
- 果菜消烦汁 / 215
- 白萝卜汁 / 216
- 雪梨芹菜汁 / 216

经常熬夜者 / 217

- 蜂蜜汁百合 / 217
- 青果萝卜饮 / 218

- 茯苓柏子饼 / 218
- 槐花蜂蜜膏 / 219
- 芝麻红茶 / 219
- 槐叶枸杞野菊花茶 / 220

- 润肠香蕉 / 220
- 枇杷叶膏 / 221
- 薤汁蜜膏 / 221

长期出差者 / 222

- 酸梅冰糖茶 / 222
- 陈皮醒酒饮 / 223
- 金橘露 / 223
- 葛根解酒汁 / 224
- 蜜饯金橘 / 224
- 地瓜葛根煎 / 225
- 橄榄萝卜茶 / 225

Chapter 6

四季更替，果蔬合时

春季养生 / 228

- 玉米鲜奶金瓜盅 / 228
- 活力果蔬汁 / 229
- 菠萝胡萝卜汁 / 229
- 西芹鲜果汁 / 230
- 养颜樱桃香菇 / 230
- 葡萄柚芹菜汁 / 231
- 排毒养颜果蔬汁 / 231
- 鲜藕金银花饮 / 232
- 薄荷甘草茶 / 232
- 甘蔗白藕汁 / 233
- 沙参麦冬蜜 / 233
- 五汁蜜膏 / 234
- 清心五汁饮 / 234

夏季养生 / 235

- 大海茶 / 235
- 金银花露 / 236
- 魔芋奶汁 / 236
- 薏米饮 / 237
- 薄荷甘草露 / 237
- 菊枣蜂蜜露 / 238
- 双花饮 / 238



- 菊花露 / 239
- 茅根饮 / 239
- 生姜甘蔗汁 / 240
- 姜汁糙米茶 / 240
- 藿佩茶 / 241
- 莲藕蔬果汁 / 241
- 三汁饮 / 242
- 乌梅饮 / 242
- 双瓜汁 / 243

- 银蒿茶 / 243
- 藿香红茶 / 244
- 西瓜翠衣露 / 244
- 薄荷绿茶 / 244

秋季养生 / 245

- 菊花麦冬茶 / 245
- 鲜姜萝卜汁 / 245
- 党参黄芪饮 / 246
- 苏叶清咽茶 / 246
- 枸杞罗汉果饮 / 247
- 胖大海蜂蜜茶 / 247
- 龟板熟地陈皮饮 / 247
- 橄榄竹叶乌梅茶 / 248
- 猪蹄核桃芝麻饮 / 248
- 萝卜刺梨饮 / 248
- 胖大海桔梗茶 / 249



- 苍耳桔梗桂枝茶 / 249
- 蜜汁鸭梨 / 250
- 干桂花茶 / 250
- 茅根藕节茶 / 251
- 丝瓜藤汁 / 251
- 蜜饯雪梨 / 251

冬季养生 / 252

- 僵蚕良姜茶 / 252
- 槐角核桃茶 / 252
- 柳枝茶 / 253
- 五子补肾茶 / 253
- 强壮筋骨茶 / 253
- 姜蒜柠檬酒 / 254
- 仙灵木瓜茶 / 254
- 苦丁茶 / 255
- 木瓜五加茶 / 255

Chapter 7

不同人群的果蔬配餐

孕妇保健 / 258

- 苏叶生姜茶 / 259
- 甘蔗生姜汁 / 259
- 妊娠止呕茶 / 260
- 生姜乌梅饮 / 260
- 五汁安胎饮 / 261
- 橘皮竹茹茶 / 261
- 参芪保胎膏 / 262
- 苏姜陈皮茶 / 262
- 糯米姜汁 / 263
- 黑豆大蒜煮红糖 / 263
- 糯米黄芪饮 / 264
- 冰糖芦根饮 / 264

产妇保健 / 265

- 羊肉猪蹄膏 / 266
- 参芪补膏 / 266
- 糯米甜酒 / 267
- 黄芪橘皮荷叶茶 / 267
- 蒲黄益母红糖饮 / 268
- 补血红颜果蔬汁 / 268
- 川芎调经茶 / 269
- 丹参糖茶 / 269
- 黄花菜马齿苋饮 / 270
- 玫瑰藕粉汁 / 270

儿童保健 / 271

- 萝卜葱白汁 / 272
- 川贝雪梨饮 / 272
- 金蝉神曲饮 / 273
- 大青公英糖茶 / 274
- 竹笋茶 / 274
- 款冬花糖茶 / 275
- 甘草三豆饮 / 275
- 萝卜蜜汁 / 276

- 川贝蜜 / 276
- 青果芦根茶 / 277
- 车前米仁茶 / 277
- 炒大麦茶 / 278
- 杏仁茶 / 278
- 板蓝根银花糖浆 / 279
- 毛豆鲜奶 / 279
- 小儿理中茶 / 280
- 益智缩尿茶 / 280
- 粳米茶 / 281

- 小儿缩尿糖浆 / 281

- 红枣胡萝卜 / 282

- 韭菜根汁 / 282

- 桑菊绿豆茶 / 283

- 麻黄蒸梨 / 283

中老年保健 / 284

- 松子抗衰膏 / 285

- 苹果皮苍术饮 / 285

- 枸杞黄精茶 / 285

- 五香奶茶 / 286



- 枸杞黄酒 / 287
- 葡萄香柚汁 / 287
- 核桃仁豆浆蜂乳饮 / 288
- 蜜炼五味膏 / 288
- 珍珠参术饮 / 289
- 冬瓜柿霜饮 / 289
- 香橙丝瓜露 / 290
- 两仪膏 / 290
- 芡实芝麻蜂皇浆 / 291
- 番茄菠萝汁 / 291

更年期保健 / 292

- 鲜枸杞汁 / 293
- 首乌天麻饮 / 293
- 五味枣仁饮 / 294
- 山萸韭黄饮 / 294
- 附子菊花决明饮 / 295
- 当归灰苋饮 / 295
- 益智覆盆饮 / 296
- 海蜇荸荠莲子饮 / 296
- 地黄桑葚膏 / 297
- 草拨牛奶 / 297
- 茜草茶 / 298
- 麦冬桔梗利咽茶 / 298
- 蜜饯百合 / 299
- 百合金银花茶 / 299

附录

常用食材、药材 性味功效表

补气药 / 302

补血药 / 304

补阴药 / 306

补阳药 / 309

止咳化痰药 / 313

清热解毒药 / 316

利尿消肿药 / 318

活血化淤药 / 320

芳香化湿药 / 322

粮谷类 / 323

豆类及制品 / 324

蔬菜类 / 325

水果类 / 328

硬果类 / 332

禽肉类及蛋类 / 334

畜肉及野味 / 336

水产品 / 339

菌藻类 / 341

调味品及其他 / 342





千年本草，药食同源

在上古时代，食物与药物就是分不开的。当时人们处于一种以觅食为生的最原始的生活方式，人们在寻找食物的过程中，也发现了一些药物。不仅如此，人们也认识到许多食物既可以食用，还可以作为药用，这类食物不但能补养身体，填腹充饥，还能医治一些简单的病症。有一些能治病的中药，同时具有食养作用，至今仍被视为药食兼用之品。这些完全可以从我国最早的中药学专著《神农本草经》中得出结论。在上品之中，就有大枣、葡萄、酸枣、海蛤、瓜子等22种食品。中品中有干姜、海藻、赤豆、龙眼肉、粟米、螃蟹等19种常食之物。下品中也有9种可食物品。由此不难看出，在上古时期，食物与药物之间有时很难严格区分。这就是“药食同源”的缘故。所以，从广义的角度来说，食物也是药物，它不仅与药物一样，来源于大自然，同时很多食物也具有四气五味的特性，也能治疗疾病。直到今天，仍有很多食物被医学家当做中药来广泛使用，如大枣、百合、莲子、芡实、山药、白扁豆、茯苓、山楂、桑葚、生姜、葱白、桂圆等。同样，也有不少中药，人们也常当做食品来服用，如枸杞子、何首乌粉、冬虫夏草、薏米、金银花、西洋参等。

Reporter