



生活保健金钥匙丛书

刘 斌◆主编



食疗 大本营

DA BEN YING

现代

XIAN DAI SHI LIAO JIN BU

食疗进

补

百事通

BAI SHI TONG



上海科学技术文献出版社

XIAN DAI
SHI LIAO
JIN BU

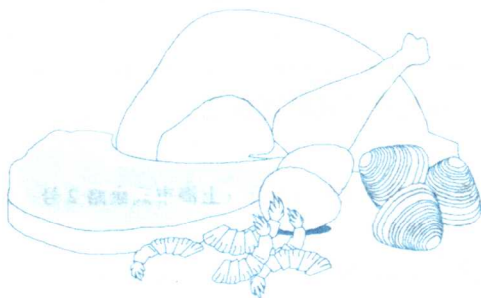
食疗大本营



现代食疗进补百事通

XIAN DAI SHI LIAO JIN BU BAI SHI TONG

◆ 主 编 刘 斌



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

食疗大本营：现代食疗进补百事通 / 刘斌主编. — 上海：上海科学技术文献出版社，2005.11
(现代家庭生活保健金钥匙丛书)
ISBN 7-5439-2675-X

I.食… II.刘… III.食物疗法—基本知识
IV.R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第094742号

策 划：卓越公司

责任编辑：忻静芬

食疗大本营：现代食疗进补百事通

编 著：刘 斌

出版发行：上海科学技术文献出版社（上海市武康路2号 邮编：200031）

经 销：全国新华书店

印 刷：北京市燕山印刷厂

开 本：850×1168 1/32

印 张：11.5

字 数：232千字

版 次：2005年11月第1版 2005年11月第1次印刷

书 号：ISBN 7-5439-2675-X/R·758

定 价：18.00元



Foreword

· 1 ·



生命，对于自然界中的佼佼者人类而言，弥足珍贵。远在数千年前，生命永恒就成为帝王将相乃至平民百姓不遗余力追求的焦点。大秦王朝始皇帝派遣方士渡海寻找仙岛祈求“长生不老”之药；英明神武的汉武帝不甘生命如水流逝，重蹈始皇帝未竟的事业……随着医疗科技发展，自我认知加深，人类在破译“生命无法逾越自然规律而永恒”的金科玉律的同时，清楚地认识到延年益寿、强身健体并不是虚无缥缈之谈，而是完全可以做到的。无需祈神拜佛，无需求医问药，只需精心调理每日膳食，即可水到渠成，这就是食疗。

食疗其实并不是新鲜的话题，追溯起来源远流长。战国时期成书的《黄帝内经》中便有“药以补之，食以随之”的说法。唐代名医孙思邈则提出“食能排邪而安脏腑，悦情爽志以资气血”的观点。时至今日，历经大浪淘沙的涤荡，无数名医的潜心揣摩，去伪存真、去粗取精，使食疗日益科学化、合理化、系统化。基于让国人认知食疗的目的，满足世人延年益寿、青春长驻的渴望，特编写《现代食疗进补百事通》一书。

本书立足于“防病为先”的原则，荟萃历代名医名家理论，辅之以现代医学保健专家指导，内容丰富、全面，既涵盖古今益寿延年、防病治病的实用食疗方法，配以全方位动态

烹饪解析，又叙述了常用食物药用价值、日常生活中食法禁忌。同时针对现代都市人更高生活追求，特设现代食疗之靓丽篇。此外，从医学的角度出发，本书运用通俗、晓畅的语言诠释与大众生活息息相关的常见病症时，不忘阐述病理、说明饮食宜忌，务求使读者知病之“来龙”，晓病之“去脉”。

通读此书，“无病强身，有病疗病”的食疗观念，必将深入人心！众多颇具实用价值的食疗方法必将使您终身受益！

编者

2005年6月





CONTENTS

目 录

现代食疗之认知篇

药用价值与禁忌	3
◇ 果蔬豆谷类	3
◇ 禽肉水产类	13
◇ 食药通用类	15
日常生活饮食禁忌	19

现代食疗之靓丽篇

◇ 减肥食疗	31
◇ 美容食疗	43
◇ 美肤食疗	57
◇ 美发食疗	62
◇ 美眼明目食疗	63
◇ 祛斑食疗	65

现代食疗之养生篇

◇ 汤粥类	71
◇ 菜肴类	88
◇ 其他类	97

现代食疗之疾病篇

呼吸系统	105
------	-----

目
录

◇ 感冒	105
◇ 急性支气管炎	113
◇ 慢性支气管炎	116
◇ 支气管哮喘	119
◇ 支气管扩张	124
◇ 肺炎	125
◇ 肺气肿	127
◇ 肺结核	128
◇ 鼻炎	132
◇ 鼻衄	134
◇ 急慢性咽炎	136

循环系统.....139

◇ 高血压	139
◇ 低血压	145
◇ 高脂血症	148
◇ 中风后遗症	151
◇ 冠心病	152
◇ 风湿性心脏病	157
◇ 肺心病	159
◇ 动脉硬化	161

消化系统.....164

◇ 急性胃肠炎	164
◇ 慢性胃炎	167
◇ 胃、十二指肠溃疡	170
◇ 胃下垂	174
◇ 急慢性肠炎	177
◇ 慢性结肠炎	178
◇ 呕吐	179
◇ 腹泻	181
◇ 口腔溃疡	183





◇ 牙周炎·····	185
◇ 便秘·····	186
◇ 便血·····	193
泌尿生殖系统·····	195
◇ 早泄·····	195
◇ 遗精·····	197
◇ 不射精·····	199
◇ 阳痿·····	200
◇ 男子不育症·····	202
妇科疾病·····	204
◇ 月经不调·····	204
◇ 痛经·····	209
◇ 带下病·····	211
◇ 功能性子宫出血·····	214
◇ 外阴瘙痒·····	216
◇ 子宫脱垂·····	217
◇ 女性更年期综合征·····	218
◇ 女子不孕症·····	221
◇ 妊娠呕吐·····	223
◇ 产后恶露不绝·····	225
◇ 产后缺乳·····	226
◇ 产后腹痛·····	230
内科及皮肤科疾病·····	233
◇ 肝炎·····	233
◇ 肝硬化·····	237
◇ 糖尿病·····	239
◇ 痤疮·····	244
◇ 神经性皮炎·····	247
儿科疾病·····	249



目	◇ 小儿遗尿症	249
录	◇ 小儿夜啼	251
	◇ 小儿厌食症	252
	◇ 小儿多动症	254
	◇ 小儿夏季热	256
	◇ 小儿便秘	258
	◇ 小儿腹泻	261
	◇ 小儿佝偻病	263
	◇ 小儿麻疹	265
	◇ 小儿肺炎	268
	◇ 小儿流行性腮腺炎	272
	◇ 小儿盗汗、自汗	274
	◇ 小儿贫血	275
	◇ 小儿肥胖病	277
	其他常见疾病	280
	◇ 中暑	280
	◇ 头痛	283
	◇ 贫血	286
	◇ 类风湿性关节炎	291
	◇ 风湿性关节炎	293
	◇ 丹毒	298
	◇ 痔疮	300
	◇ 疖病	303
	◇ 痈	305
	◇ 直肠脱垂	306
	◇ 冻疮	309
	◇ 淋巴结核	310
	◇ 湿疹	312
	◇ 荨麻疹	315
	◇ 结膜炎	317



◇ 青光眼.....	319
◇ 夜盲症.....	321
◇ 白内障.....	325
◇ 近视眼.....	328
◇ 耳鸣、耳聋.....	330
常见肿瘤.....	333
◇ 肺癌.....	333
◇ 食管癌.....	339
◇ 胃癌.....	342
◇ 肝癌.....	347
◇ 大肠癌.....	351
◇ 乳腺癌.....	355



第1篇 >>>>

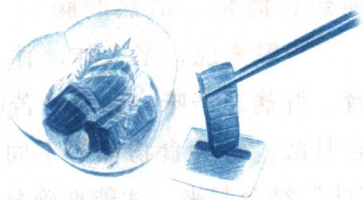
现代食疗之认知篇

食疗即食物疗法或饮食疗法，根据各人体质的不同或病情的差异，有针对性地选取具有一定保健作用或治疗作用的食物，通过合理的烹调加工，成为色、香、味、形俱全的美味食品，既是美味佳肴，又能养身保健、防病治病、益寿延年。

食疗之所以能够治疗疾病，主要是因为它具有药物的功能。我国古代就有“药食同源”之说，认为许多食物与药物之间并无绝对的分界线，因此古代医学家将中药的“四性”、“五味”理论运用到食物之中，认为食物也具有“四性”、“五味”。

所谓“四性”，又称为四气，即寒、热（燥）、温、凉。

寒和凉的食物具有清热、泻火、解毒的作用。如炎热的夏季，选用菊花茶、绿豆汤、西瓜汤、荷叶粥等性凉寒食物，可清热解暑、生津止渴等。



热和温的食物具有温中除寒的作用。如严冬季节，选食姜、葱、蒜、狗肉、羊肉等食物，能有效祛寒助阳、健脾和胃、补虚等。

食物除“四性”外，尚有性质平和的“平性”食物，

如谷类中的米、麦和豆类等。

所谓“五味”，即辛、甘、酸、苦、咸。

辛味食物有祛风散寒、舒筋活血、行气止痛的作用。如生姜，发汗解表、健胃进食；胡椒，暖肠胃、祛寒湿；韭菜，行淤散滞、温中利气；大葱，发表散寒。

甘味食物有补养身体、缓和痉挛、补益和中的作用。如白糖，助脾、润肺、生津；红糖，活血化淤；冰糖，化痰止咳；蜂蜜，和脾养胃、清热解毒；大枣，补脾益阴。

酸味食物有收敛固涩、增进食欲、健脾开胃的作用。如米醋，消积解毒；乌梅，生津止渴、敛肺止咳；山楂，健胃消食；木瓜，平肝和胃等。

苦味食物有清热解毒、止咳平喘的作用。如苦瓜，清热、解毒明目；杏仁，止咳平喘、润肠通便；枇杷叶，清肺和胃、降气解暑。茶叶，强心、利尿、清神志。

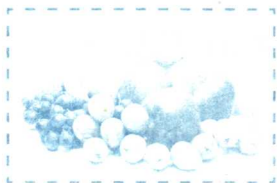
咸味食物有软坚散结、滋润潜阳的作用。如食盐，清热解毒，凉血；海参，补肾益精，养血润燥；海带，软坚化痰、利水泄热；海蜇，清热润肠。

一般来说，辛入肺，甘入脾，酸入肝，苦入心，咸入肾。肝病忌辛味，肺病忌苦味，心肾病忌咸味，脾、胃病忌甘酸。每种食物都有不同的“性味”，只有把“性”和“味”结合起来，才能准确分析食物的功效。因此，我们只有对食物的“四性”和“五味”有了全面的认识，才能在饮食中吃得更合理、更科学，才能取得理想的功效。



药用价值与禁忌

我国劳动人民经过长期的实践和总结，形成了“药食同源”的理论，融食物丰富的营养价值与奇特的药用功能于一体，开拓了食物疗法的新天地。食药同用，一举两得，使人们在美食享受中滋补身体、治疗疾病，真可谓一门神奇艺术。



果蔬豆谷类

柑橘



柑橘是柑、橘、橙、柚的通称，性凉、味甜酸。中医认为，橘子具有宣肺理气、祛痰止咳、开胃醒酒之功效，少食清火，多食上火；柑橙具有健脾开胃、润肺生津之功效，是便秘、小便不畅、痔疮出血等患者的养生保健食品；柚子具有健胃消食、引气解酒之功效，是糖尿病、心血管病、肥胖症等患者的理想营养果品。

桃子



桃子，性温、味甘酸。中医认为，桃子具有养血活血、补气生津、滋补强身之功用，适当食用可强健筋骨、补气养血、生津润燥、驻颜美容。

桃子性温，多食会生热上火、腹胀生疮，故不可多食，内热火旺者忌食。



葡萄



葡萄，性平、味甘酸。中医认为，葡萄具有滋补肝肾、益气生津、强健筋骨之功效，是气血两虚、肺虚咳嗽、冠心病、脂肪肝、贫血等患者的养生果品。

生梨



生梨，性寒、味甘。中医认为，生梨具有清热降火、养阴补液、滋阴润肺、养血生肌之功效。

生梨性寒，故脾胃虚寒、大便稀薄者以少食为宜，产后痛经、外伤化脓与溃烂患者忌食。

李子



李子，性凉，味甘酸或苦涩。中医认为，李子具有清热生津、泻肝利水的功用，是阴虚发热、食欲不振、口渴心烦、肝硬化、腹水等患者的进补营养果品。

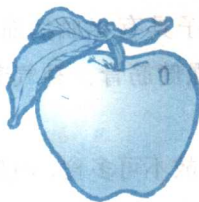
李子性凉，忌多食。

苹果



苹果，性凉、味甘。中医认为，苹果具有补脑养血、润肺生津、开胃驻颜、除烦解暑等功效。

苹果性凉，故脾胃虚寒者忌多食。





草莓



草莓，性寒、味甘酸。中医认为，草莓具有养血益气、润肺止咳、清热除烦、解毒消炎之功效，是肺热咳嗽、消化不良、暑热烦渴、气虚贫血、便秘等患者的康复营养果品。

草莓性寒，故脾胃虚寒者忌多食。

香蕉



香蕉，性凉、味甘。中医认为，香蕉具有清热解毒、滋阴润肺、降压润肠之功效。

香蕉性凉，故脾胃虚寒、慢性肾炎以及肾功能不全者忌多食。

山楂



山楂，性温、味甘酸。中医认为，山楂具有通调血脉、活血化淤、消食化积、解毒杀菌、降脂减肥之功效，是消化不良、食欲不振、泄泻、高脂血症、高血压、冠心病、肥胖症、食物中毒、产后腹痛、闭经等患者的进补营养果品。

山楂性温，牙病、脾胃虚弱者应慎食和少食。

杏子



杏子，性温、味甘酸。中医认为，杏子具有宣肺化痰、平喘止咳、活血止痛、解毒杀菌、润肠通便之功效，适用于咳嗽、胃痛、肠炎、便秘、痔疮、跌打损伤等患者。

杏子性温，故内热火旺者忌食，健康人也不宜多食，多





食可致生疔、痈等。

甜瓜



甜瓜，性寒、味甘。中医认为，甜瓜果肉具有生津止渴、利尿、清热解暑之功效，是口鼻生疮、暑热、中暑、小便不利、急慢性肝炎等患者的进补营养果品。

甜瓜性寒，故吐血、咳血、胃溃疡、心脏病等患者忌食。

西瓜



西瓜，性寒、味甜。中医认为，西瓜具有清热解暑、除烦止渴、降压美容、利水消肿等功效，是肾炎、膀胱炎、高血压、小儿暑热、口疮和喉炎等患者理想的保健果品。

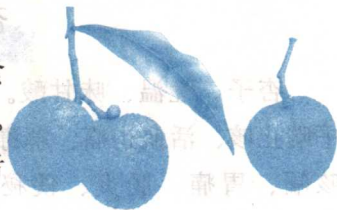
西瓜性寒，故每次不宜食用过多，以免损伤脾胃。脾胃虚寒者则忌食。

荔枝



荔枝，性温、味甘。中医认为，荔枝具有通神益气、补血养心、益颜色、填精髓等功效，食鲜荔枝能和胃平逆、生津止渴，是胃燥气逆、津液不足、胃痛、咽肿喉痛等患者的理想进补果品。

荔枝性温，故忌多食，多食易“上火”，或影响肠胃功能。腹泻、胃腹胀满、内热旺盛、舌苔涩腻者忌食。





桂圆



桂圆，性温、味甘。中医认为，桂圆具有健脾开胃、养血安神、补虚益智、壮阳益气之功效。鲜桂圆能生津液、润五脏，是阴虚津少、心中烦热、口燥咽干、咳嗽痰少等患者的进补果品。

桂圆性温，故虚火内热者忌多吃，过食易引起气滞、腹胀、食欲减退等症状。

茄子



茄子，性凉、味甘。中医认为，茄子具有清热解毒、宽肠利气、活血散淤、祛风通络之功效。

茄子性凉，故脾胃虚寒、泄泻者忌多食。立秋后的茄子，其味偏苦，寒性更甚，多食则易发痼疾，体质虚寒者忌食。

山药



山药，性平、味甘。中医认为，山药具有健脾开胃、补益肺气、滋肾固精等功效，是身体虚弱、食欲不振、虚劳咳嗽、肾虚遗精等患者的优质进补食品，也是中老年人强身、延年益寿的进补佳品。

番茄



番茄，性寒、味酸甘。中医认为，番茄具有清热消暑、健胃消食、补肾利尿、凉血平肝、美容降压等功效，是防病强身的进补养生佳蔬。

番茄性寒，故脾胃虚寒者忌多食。忌食未成熟的番茄，也