

饮食养生诗画

附赠诗画书签2枚

◎ 编著 李佩文

中央电视台专题报道
人民政协报热烈连载

融科学于趣味诗画

传知识以通俗言语

不再卖丹药
从此扫食病

佩文诗画



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

饮食养生诗画

YINSHI YANGSHENG SHIHUA

李佩文 编著



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食养生诗画 / 李佩文编著. — 北京: 人民军医出版社, 2006. 1

ISBN 7-5091-0004-6

I. 饮... II. 李... III. 食物养生 — 通俗读物 IV. R247.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005) 第 114043 号

策划编辑: 郭颖 文字编辑: 纳琨 谢娟 责任审读: 余满松

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市复兴路 22 号甲 3 号

邮编: 100842

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司

装订: 春园装订厂

开本: 889mm × 1194mm 1/24

印张: 4.75

字数: 124 千字

版、印次: 2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5000

定价: 25.00 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

电话: (010) 66882585、51927252

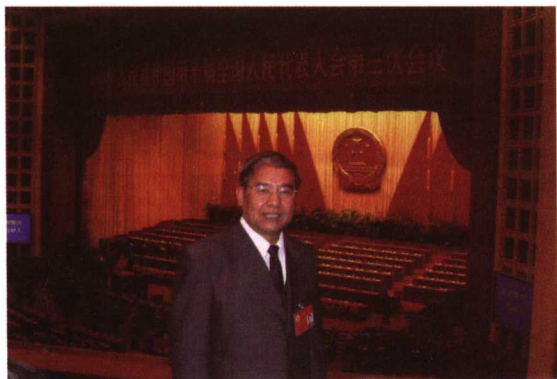


内容提要

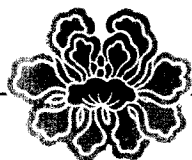
NEIRONG TIYAO

本书是由著名专家编写的食疗养生力作，详细地介绍了40余种养生食品，把与食品相关的历史故事、中医知识、饮食宜忌、食疗方举例巧妙结合，并配以精心绘制的漫画和顺口溜，图文并茂，形式活泼，让人们可以轻松愉快地学习深奥的中医食疗养生知识，非常适于广大群众阅读参考。

责任编辑 郭 颖 纳 琨 谢 娟



李佩文 男，63岁，现任卫生部北京中日友好医院中医肿瘤科主任、主任医师，北京中医药大学教授、博士生导师，中国中医药学会肿瘤专业委员会副主任委员，中国中西医结合学会肿瘤专业委员会副主任委员，中国中医药学会急症委员会副主任委员，中国抗癌协会传统医学委员会副主任委员，中国癌症研究基金会中医药肿瘤专业委员会副主任委员，北京中西医结合学会肿瘤专业委员会主任，全国老中医经验继承工作师带徒指导老师，国家医疗保险药品咨询组专家，全国政协委员，享受国务院政府特殊津贴，已发表论文60余篇，主编著作13部，科研成果10余项，培养博士、硕士研究生20余名。



在

中医肿瘤临床工作中，患者及家属常常问起“该多吃些什么或有什么忌口”。也常听有的大夫干脆告诫患者：“什么有营养吃什么，什么难消化别吃什么。”乍听起来，不无道理，仔细揣摩，也多有不当，如今营养过剩引起的疾病甚多，食不对路，营养失衡确实应当警惕。

中国是饮食文化高度发达的国度，讲究吃在世界上颇有名望。相传远古时代，神农尝百草给人以药食同源的启示。我国现存的最早的医学典籍《黄帝内经》有“肝病禁辛”、“心病禁咸”等禁忌劝诫，强调“谨和五味”、“气味和而服之”，显示了饮食与医学的紧密关系。几千年来，在同疾病做斗争中，人们利用中医理论，把食品和药品相结合，形成了防病、治病的食疗和药膳，为维护健康发挥了重要作用。所谓食疗，可理解为用饮食去防病、治病的总称。药膳则是在中医理论的指导下，通过食物和药物的配合，经过烹饪加工，形成防病、治病的食品。所谓食品则有别于药品，它要求色、香、味等给人以美的享受。记得20世纪60年代，在新疆从事中草药防治食管癌的工作，边疆的农牧民懂得用党参、雪莲炖鸡给产妇补养，用枸杞子、黄芪泡酒治疗肾虚腰痛，可见食疗药膳在民间很有群众基础。就是在东南亚和我国台湾地区，百姓也十分关注食疗，成为寻医问药的重要部分，对食品的寒热温凉十分讲究，并且很青睐枸杞子、黄芪、人参、大枣等可作为药膳配方的名贵药材。

中国13亿人口在解决了温饱之后迫切需要吃得好，吃得健康。大家知道，吃得好则可防病治病，吃得不好会“病从口入”。第17届世界肿瘤大会上提出：“人们若想远

离癌症，最有效的途径是彻底改变不良的生活和饮食习惯。”有人估计，约1/3的肿瘤发病与饮食有关，并且目前高血压、高血脂、高血糖等“富贵病”随处可见，加之一些患者“食不对症”，例如，实热体质者仍用温热食品大补，从而引起诸多不适；体质不虚仍在大吃补品，浪费金钱。因此，杜绝“胡吃海塞”、讲究科学配餐、宣传食疗药膳是健康文明的表现，也是民族昌盛的保证。

目前我国的营养师奇缺，熟悉食疗药膳的人不多，一些医生只懂得指导患者吃药，不知道如何帮助患者以求最佳膳食，而国人在解决温饱之后不再只追求“吃得饱”，而要“吃得好”，“吃得健康”。在“返璞归真”呼声日渐强烈的今天，人们更加“饮食讲科学、辨证论吃喝”，关注食品的“温凉寒热”之分、“清浊补泻”之别，特别是在患病和防病中更需要获得饮食指导，但往往苦于求助无门。为满足患者需要，笔者把40多种涉及食疗药膳的食品编成一册，供患者及家属参考。

为了增加阅读情趣，本书尽量把食品相关的历史故事、食品特性的中西医知识、饮食注意事项、烹饪举例结合起来，并配合漫画和四句顺口溜。把医学理论深入浅出地表达为科普语言需要技巧；把饮食养生与肿瘤等常见病的康复保健措施相联系也并非易事，漫画及诗歌的写作又纯属外行，好在还敢斗胆动笔。我国著名漫画家何韦、孙以增给予了热情鼓励和指导，“人民政协报”给予巨大支持，并连载40余篇，还举办“李佩文养生诗画研讨会”，在中国癌症研究基金会鲜药学术委员会及北京中西医结合学会等单位的帮助下，将资料制成板画，已在京内外展览数十次，一些读者收载报纸并嘱早日编辑成册。本人不才，忙里偷闲，凑成这本诗画选，供广大读者笑阅并指正。

李佩文



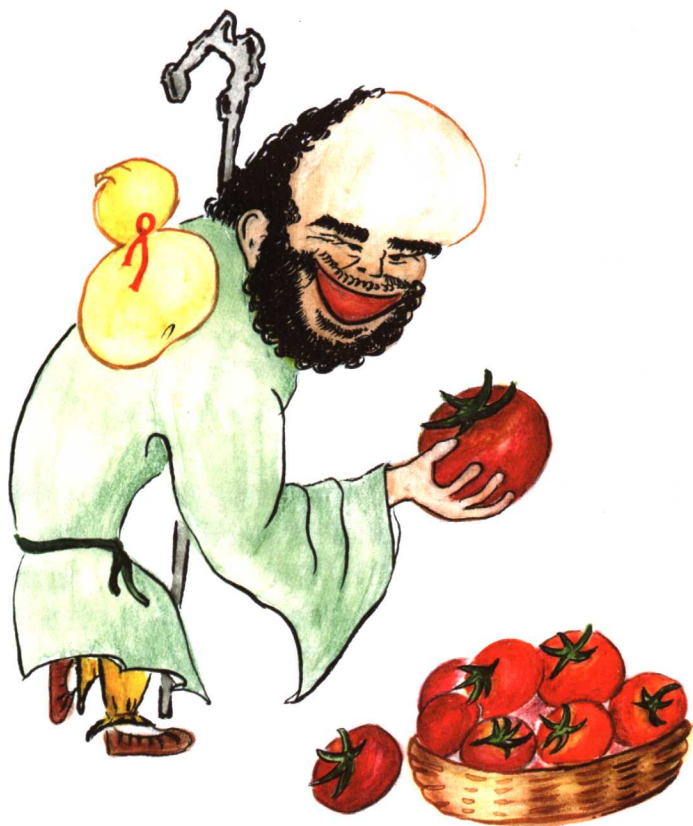
于卫生部中日友好医院



1	食补更比药补好	2	12	补肾生发谈芝麻	24
2	补气食品善扶正	4	13	多吃花生补蛋白	26
3	冬虫夏草益肺肾	6	14	健脾食品巧运化	28
4	补气健脾吃香菇	8	15	薏苡仁粥健脾胃	30
5	灵芝益气增体力	10	16	玉米“身价”节节高	32
6	大补元气说人参	12	17	大豆蛋白植物肉	34
7	防癌美容松花粉	14	18	核桃补脑又长寿	36
8	补肾温中属羊肉	16	19	山药是粮又是药	38
9	牛肉益气强筋骨	18	20	保健上品称南瓜	40
10	鸡蛋保健多情趣	20	21	冬吃萝卜赛人参	42
11	卧冰求鱼说鲤鱼	22	22	花菜防癌又强身	44

23	大蒜虽辣药用广	46
24	多吃洋葱别怕呛	48
25	辣椒开胃辣也香	50
26	补阴食品多滋润	52
27	滋阴健脾西红柿	54
28	百果之宗吃雪梨	56
29	木瓜养胃通经络	58
30	健胃防癌包心菜	60
31	山楂消食化积滞	62
32	枸杞养肝补肾精	64
33	菌中之冠称银耳	66
34	养阴润燥吃海参	68
35	补阴退热吃鸭肉	70
36	甲鱼滋阴退虚火	72

37	清热食品泻毒火	74
38	菊花清肝又明目	76
39	清热利水吃黄瓜	78
40	生津降脂猕猴桃	80
41	苦瓜味苦能解毒	82
42	油菜消肿又化瘀	84
43	莲藕凉血又止血	86
44	莲子清心又安神	88
45	壶中日月品清茶	90
46	荞麦营养莫低估	92
47	蛇能镇惊见也怕	94
48	醋能解毒又健胃	96
49	“饮食忌口”如是说	98
50	选择食物费思考	100



不再賣丹藥
從此攝食痔

佩文詩畫



1 食补更比药补好



寒热之分，致病因素也有风寒暑湿之别，所吃之物也有寒凉温热、酸甜苦辣、清浊补泻之异。素来体质虚寒又遭风寒侵袭者，则应吃温热的食品，若吃黄瓜、西瓜等寒凉之品则有损健康，所以饮食也应辨证摄食。现代营养学也十分讲究食谱的调配，如主副食的搭配，动物性食物与植物性食物的配比，谷类、豆类、蔬菜、水果的互补。此类多样合理的科学编排与中药处方的严谨结构也有相似之处。可见吃喝非小事，应注意辨别，当吃则吃，适量则止，防止病从口入。

食疗和药膳是应用食品防病治病的方法，是在祖国医学的指导下，通过食物匹配和烹饪加工达到祛病强身的目的，其中包含了诸多中医治则，以补益的方法居多，注重调理脾胃。

以补虚为例，民间早就有“药补不如食补”之说，并形成药膳食疗的诸多配料方法和烹饪技术。

中医有“虚则补之”一说，补虚有多种方法，药补和食补是常用的两种方法，但各有不同。俗称“民以食为天”，它体现了饮食是维护健康的根本。古代医著《黄帝内经》说“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，也显示了古人对饮食疗法的重视。古代名

俗

称“民以食为天”，天之大包罗万象，饮食不单是吃饱，而应吃好，吃出健康，达到防病治病的目的。相传神农尝百草，所尝之物是药也是食物。古往今来，“药食同源”已奠定了中华民族防病治病的基础。正如《金匱要略》所述：“所食之味，有与疾相宜，有与疾为害，若得宜则宜体，害则成疾。”人体有虚实

医张景岳亦称：“益气味之正者，谷食之属是也，所以养人之正气。”食补可有如下特点。

1. 疾病较轻，虚证不严重者可用食补，而不必去求医问药。正如唐代名医孙思邈所说：“以食治之，食疗不愈，然后命药。”

2. 食补可以维持长期进补。药补一般作用强，用量小，价格贵，且有“是药三分毒”之说；食补则无此弊之虑，从而可以长期应用。并且是动员自身的生理功能主动消化吸收，有别于注射营养剂的被动补充。

3. 食补的补益范围广泛。药补作用较单一，针对性强，多由医生决定；而食补具有多种成分的综合作用，广摄博取，补阴助阳，益气养血，可根据自身情况自行决定。因此强调“食不厌杂”、“辨证论食”、“平衡饮食”、“合理配膳”。

4. 食补更适于年迈体弱者。食补所用食品多在性味上较平和，久用无明显毒副作用，能补充老人“精、气、神”的衰退，对益寿、延缓衰老有好处。

5. 可在饱享“口福”和“眼福”中防病治病。俗称“良药苦口”，食补可把食品精心烹饪成美味佳肴，香甜可口，把美食和保健融为一体。药补往往给人以“恐惧”的感觉，如西药的补益支持药物脂肪乳、白蛋白等药静脉输入，用中药汤剂补益常是一取一大包，一煮一大锅，一喝一大碗，令人不快。食补常在外观上给人以赏心悦目的感觉，往往一看就大开胃口，如红色的西红柿、白色的白萝卜、绿色的芹菜、黑色晶莹的木耳、紫色的茄子和形态各异的辣椒等，五彩缤纷，绚丽多彩，还没有入口便给人以美学欣赏。

以蔬菜为例，内经中称“五菜为充”，有补充营养的含义，也是食补的重要部分。《说文解字》一书称“菜者，采也”，说明古人为了生存采摘果菜以补充食物的活动。蔬菜有疏通、充实、完善机体营养的功能，从而使补充的营养达到均衡。正像一个整天吃大米白面、大鱼大肉的人可能会面临维生素C和纤维素缺乏等营养失衡的毛病而表现为肥胖、便秘、高血脂、心脑血管阻塞等，这时补充蔬菜显得尤为重要。

食补在民间也有诸多讲究，全国各地有各自的习惯；各民族也有各自的食补方法；一年四季也各有不同，如冬季气候寒冷，阳气内藏，阴气内守，北方注重补肾养精助阳，多用温补以预防寒证；不同的体质和疾病也有不同的补法，如手术后、孕产妇、大病初愈等。食补还经常利用本地特产发挥优势，如延边的狗肉、宁夏的枸杞子、山东的大枣、吉林的山蛙等。食补贵在持久，一次进补量不可过大，更不应急于求成，造成“生火助热”的后果。

药补不如食补好，
寓补于食有医道；
寒热温凉当分辨，
平衡膳食不过饱。

2 | 补气食品善扶正

补益类食品是以补助虚弱为主要功能的一大类食品,也是食疗药膳的主要内容。从某种意义上讲补益食品补充人体的物质缺乏、增强机体的新陈代谢功能,从而提高抗病能力和环境适应能力,消除因虚弱而引起的临床症状。平时所说的“补养”食品、“补虚”食品也属于这个范畴。

补益食品有多种分类方法,如按辨证分类有补气、补血、补阴、补阳等。按脏腑分类也有补肾、养肝、强心等诸多食品。其中补气是滋补食品中重要的方面。中医所说的“气”,比平时所说的与呼吸相关的“气”范围更广,它源于古人对大自然现象的一种朴素认识,它是构成人体和维持人体生命活动最基本的物质。《难经·八难》称“气者,人之本也”,由于气的温煦推动作用,才使血液的运行、血液的输布、胃肠的蠕动产生动力,产生护卫肌表、抵御外邪的作用,中医所称之气,有元气、宗气、营气、卫气等多种分类。

人体之气的来源离不开饮食中的营养物质,人体必须吸收水谷之精气才能维持自身的正气。医学古籍《灵枢》中说“人受气于谷”,“故谷不入半日则衰,一日则气少矣”。

补气食品益心神
鹤发童颜显青春
水谷精微巧摄取
大补元气得滋煦

佩文诗画



补气有人参 年迈得冠军

培补元气是生命过程中重要的保健措施，也是食疗药膳最重要的摄食目的，其作用主要有两个方面：一是延缓衰老，益寿延年；二是祛病强身，促进康复。衰老是生命发展的必然规律，任何人也无法抗拒。但是，衰老的到来可早可晚，衰老的过程可长可短，古人已注意通过饮食保健来推迟和延缓衰老过程。如利用核桃、黑芝麻、枸杞子等益气食品来达到补气目的。现代医学也发现一些含有维生素E的食品对延缓衰老有作用。古人曾有“正气存内，邪不可干”一说，说明在正气不足的情况下，可出现阴阳失调、脏腑功能紊乱，从而出现疾病，其中正气虚损可以是发病的原因，又是患病的结果。以肿瘤为例，中医辨证多属于“虚实夹杂”、“正虚邪实”，先有正气不足，而后病邪侵扰，出现肿物。肿瘤治疗中，使用手术、放疗、化疗、介入等诸多方法又可加重正气虚损，出现面色苍白、气短乏力、厌食、脱发及免疫功能下降等现象，在扶正支持治疗的同时以食疗药膳培补元气，则可通过“扶正”以达到“祛邪”的目的，既能“治本”，又可缓解诸多气虚症状，可以减少放疗或化疗的毒性作用，提高生存质量。

补气的食品有多种，家庭常用补气食品有山药、扁豆、大枣、蜂蜜等。国家卫生部确定的药食同用品种共69种，包括诸多有补气作用的食物如莲子、黑芝麻、桑椹、甘草等。卫生部批准的作为食品新资源使用的物质共分九大类，其中包括人参、党参、西洋参、黄芪、灵芝、冬虫夏草等也为食疗药膳中常见的补气

品种。

补气的食品适合气虚者食用，气虚者多表现机体活动能力不足，如常感到“气不够用”，其中肺气虚者表现为少气懒言、动则气促、容易疲乏、虚汗涔涔等。在食疗膳食中应关注辨证摄食、对症进补。

补气的时机以冬季最受关注。冬季天冷，人体生理功能相对减弱，“阳气内藏”，一些气虚的症状也容易显露出来，加之年老体弱、病后体虚者也容易发病，故注重补气以扶助正气，对预防旧病复发也有好处。

平时常用的补气食品多为偏温热的食品，人参、黄芪、灵芝等本身就是常用于大补的中药，故要防止“温补生热”，产生口苦咽干、口舌生疮、大便燥结等症。有外感发热时不宜应用。补气食品的应用不适合实热型的体质，素来发热、烦渴、口干口臭、小便短赤、大便秘结等有燥热症状者不宜温补。

补气食品的应用应循序渐进，从小量开始。也不宜连续久用，最好有阶段间歇，灵活应用。可几种同类食品配合，一般不应大量应用人参或黄芪、灵芝等药性较强之品进行“大补”。补气食品中主食有糯米、小麦等，其作用温和，可与同用。补之不当会产生胸闷、腹胀、厌食等“气滞”现象，应酌情加用理气之品，配合应用。如大补不慎产生“热象”，也可酌情用菊花、竹叶代茶饮。多吃苦瓜、黄瓜等清热解毒之品，以缓解温热亢盛引起的不适。

3 冬虫夏草益肺肾

冬虫夏草简称虫草，是麦角菌科植物冬虫夏草菌的子座及其寄主蝙蝠蛾科昆虫绿蝙蝠蛾幼虫的尸体，这也算得上是动植物的复合体。虫草产于山区，是四川、青海、西藏、云南的特产。性味甘、温，以补肺、肾著称，治疗因肾虚、肺气不足引起的虚喘癆咳，痰中带血、腰酸腿困、阳痿遗精等症。《药性考》称：“秘精益气，专补命门”。《本草纲目》称：“填骨髓，长肌肉，生精血，补五脏”。《本草纲目拾遗》称：“保肺气，实腠理”。虫草是中药，也广泛用于食疗药膳，作为食品的补剂广泛用于民间，到市场自购的数量远远大于医生的处方用量，对其医疗保健的信赖也往往高于其实际的药用价值，但对虫草的医疗保健作用不宜估计过高，更不能盲目相信百病全治。

冬虫夏草四分之一的重量是蛋白质，含有丰富的游离氨基酸、多糖、微量元素、维生素B₁₂、冬虫夏草素等。药理实验研究发现，虫草具有良好的免疫调节功能，如虫草及其虫草菌浸剂可拮抗化疗药环磷酰胺引起的小鼠脾脏重量下降，增强巨噬细胞的吞噬功能，对自然杀伤

肺肾亏虚食虫草
补气走喘亦强腰
恨病吃药莫大意
当辨真偽仔細瞧

佩文詩畫



虫草有真偽 吃药别吃亏

细胞(NK细胞)有增强功能的作用。虫草还对小鼠S180瘤株有一定抑制作用,实验还表明天然虫草和人工虫草菌丝水提取物对小鼠皮下移植的路易斯肺癌瘤株有抑制作用。也有研究发现虫草对小鼠骨髓造血功能及血小板的生成有促进作用,这对减轻放疗或化疗的毒性反应有利。

有实验提示虫草有抗心肌缺血和抗心律失常作用,并可松弛支气管平滑肌,达到祛痰平喘的作用。虫草对急性药物性肾毒性及慢性肾功能衰竭、缺血性肾损害有一定保护作用。由于虫草有双向免疫调节作用,其对肾移植的抗排斥反应也受到广泛关注,故一些慢性肝炎、肾炎、呼吸系统疾病患者也注重用虫草养护。

虫草有多种吃法,作为煎剂每日可用3~9克,可与其他中药同煎,也可单独浸泡后蒸煮。可入丸散,也可泡酒。虫草腹部有足8对,应选肥满亮泽者,其断面为黄白色,味微香微酸者为佳,选购时要认真辨别真伪。补益肺气时可与百合、沙参同用,配合五味子、枸杞子、杜仲可加强补肾作用。



冬虫夏草食疗药膳方举例如下:

补肾壮骨方:用于因肾阳虚损引起的腰膝酸软,下肢无力,头晕目眩,手足不温等症。猪或羊椎骨500克,文火炖熟,虫草20克去灰渣,清水漂洗干净后加入,龙眼肉50克加入,文火共炖,酌加调料即可。

益肺平喘方:用于因肾不纳气、肺气虚损引起的久咳不愈,气短喘息,腰酸腿软等症。老鸭一只文火炖

熟,虫草30克,百合100克,黑木耳50克,先泡1小时后加入,文火慢炖半小时,酌加调料,吃肉喝汤。

养血补气方:用于气血双亏引起的面色萎黄、气短乏力、头晕目眩,或放疗化疗引起的血象偏低。柴鸡一只文火炖熟。大枣50克、花生100克、虫草30克,先泡2小时后加入,再炖至花生熟软,酌加调料,吃肉喝汤。

由于冬虫夏草资源有限,且采药对保护环境不利,已研究成功应用虫草菌丝发酵制成百令胶囊等成品药,经研究证实这种人工发酵产品对人及动物的免疫功能有良好的调节功能,经国家批准,已成为肿瘤临床辅助用药,用于免疫功能障碍、抗排异、脏器衰竭及肺纤维化。

冬虫夏草价格昂贵,故肺肾不虚者、年轻力壮者不必服用。外感表邪高热不退者忌用。

肺肾亏虚食虫草,
补气定喘亦强腰;
恨病吃药莫大意,
当辨真伪仔细瞧。

4 | 补气健脾吃香菇

菇

类食品家族成员很多，如草菇、蘑菇、金针菇、平菇、猴头菇等品种 300 多种。论药用价值，则香菇可谓首屈一指。香菇又称香蕈、香覃、冬菇，为

侧耳科植物香蕈的子实体，有“植物皇后”、“素中之肉”、“美味山珍”等诸多爱称，是药膳中重要而颇受称赞的成员。香菇性味甘、平，归肝、胃经。可益气

滋阴、养胃润肺、治风化痰。用于气血亏虚、食欲不振、脘腹胀满等症。《本草求真》称：“香菇，食中佳品……能益胃助食。”《本草纲目》称：“蘑菇可以益胃肠，化痰理气。”

香菇有野生也有栽培，以个大肉厚、菇面整齐、香气浓厚者为佳。现代研究香菇含有纤维素、钙、碘、铁、B 族维生素、硒及多种氨基酸，其中人体必需的 18 种氨基酸香菇中就含有 8 种，且多为 L 型氨基酸，活性高，易吸收。试验研究和临床报告认为香菇可降低胆固醇、预防动脉硬化、维护血管功能。有人统计多种香菇都可杀死有害细菌，有些香菇还含有多种酶及诱导干扰素的产生，对乙肝患者的恢复及预防感冒有益。香菇中提取的香菇多糖以及香菇的发酵液可提高小

香菇味美通灵
富含纤维钙磷铁
饮食防癌堪称颂
滋阴润肺之养血
佩兰诗画



香菇好味道 健康有依靠