



附保健与美容

JIACHANG SHIWU KE ZHIBING

主 编 赵安民

家常

食物

可治病

膳食看药性



中国书籍出版社

家常食物可治病

——膳食看药性

赵安民 主编

中国书籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常食物可治病·膳食看药性/赵安民主编. —北京:
中国书籍出版社, 1994. 12
ISBN 7-5068-0220-1

I. 家 II. 赵... III. 常见病—食物疗法—验方
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (94) 第 15082 号

责任编辑 / 毕 磊

责任印制 / 熊 力 武雅彬

封面设计 / 智道设计工作室

出版发行 / 中国书籍出版社

地 址: 北京市丰台区三路居路 97 号 (邮编: 100073)

电 话: (010)51259192(总编室) (010)51259186(发行部)

电子邮箱: chinabp@vip.sina.com

经 销 / 全国新华书店

印 刷 / 北京高岭印刷有限公司

开 本 / 787 毫米 × 960 毫米 1/20

印 张 / 12

字 数 / 230 千字

版 次 / 2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

印 数 / 0001-8000 册

定 价 / 24.00 元

版权所有 翻印必究

主编简介

赵安民，男，1965年生于湖南省华容县。1987年毕业于湖南中医学院中医系，获得学士学位；1992年毕业于北京中医学院医古文专业，获得硕士学位。曾为中医医师，现为中国书店出版社副编审、第一编辑室主任。

现任中国中医药学会中医文化委员会委员，北京中医学会青年工作委员会委员，中国易学与科学学会理事兼副秘书长、编辑出版委员会主任，中国编辑学会会员，中华诗词学会会员，中国阅读学研究会会员。

在《北京中医学院学报》、《医古文知识》、《江西中医药》、《出版发行研究》、《伦理学研究》、《中国图书评论》、《出版史料》、《开卷》、《图书馆杂志》及《中国医药报》、《中国图书商报》等报刊发表文章二十多篇。

主编图书：《家常食物可治病——药膳食疗》(中国书籍出版社)、《家常食物可治病——膳食看药性》(中国书籍出版社)、《常见病治疗与自我调养丛书》(中国书籍出版社)、《自我调养巧治病》(中国医药科技出版社)。担任副主编并参加撰写国家“九五”重点图书《中医辞海》(中国医药科技出版社)。负责撰写《中医药文化通览》中食疗药酒文化的内容(世界图书出版公司)。

整理古籍：参加整理《评析本白话〈黄帝内经〉》(北京广播学院出版社)、《〈医心方〉校注》(华夏出版社)，主持整理《文白对照〈小儿药证直诀〉》(二人合作，中国医药科技出版社)，主持整理《少儿千家诗》(二人合作，专利文献出版社)。

《家常食物可治病——膳食看药性》

编委会

主 编 赵安民

副主编 刘正华

编 写 (按姓氏笔画数为序)

赵安民 刘正华

赵离原 张 涛

医食同源道理真，
病从口入埋祸根；
天然食物多灵药，
巧吃都是解铃人。

——赵安民

前 言

自古认为“药食同源”。从某种程度而言，食物是没有副作用的药物，我国历代医家都很重视运用食物调治疾病，唐代著名医学家孙思邈明确提出：“夫为医者当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”因此，高明的医生治病，首先重视食疗，其次才是药物治疗；在药源性疾病越来越多的今天，尤其应当重视食疗的运用。

本书中“食物性能与应用概说”简单介绍了人们在日常生活实践中所知的食物的药性经验，食疗方的配伍应用原则，并归纳总结了食物应用禁忌。

本书主体内容为食物性味与药用验方，按照“粮食”、“蔬菜”、“果品”、“畜肉”、“禽蛋”、“水产品”、“调味佐料”等7个类别，介绍了180多种常用食物的性味、营养价值、药用价值，并介绍这种食物的治病验方具体用法以及使用注意事项。

作为本书附篇的食物“保健与美容”内容，分别介绍了具有增寿、减肥、增肥、肌肤增白、美容、美发、生发、益智等保健与美容作用的食物验方及运用方法。书后附录以表格形式有“具有独特保健作用的食物”，根据效用分为“聪耳”、“明目”、“生发”、“润发”、“黑发”、“生胡须”、“健齿”、“减肥”、“增肥”、“美容”、“健脑益智”、“安神”、“提神”、“强壮增力”、“耐饥饿”、“增食欲”、“壮阳”、“养胎”等类别，归纳列出具有相应独特保健作用的食物。

本书由赵安民提出策划方案，聘请组织编写人员，并负责全书统稿工作。“食物性能与应用概说”由赵安民撰写，食物性味与药用验方内容由赵安民、刘正华、赵离原等中医学院毕业的资深中医专家分工编写，保健与美容内容由张涛撰写，附表由赵安民收集整理。在本书编写过程中，北京中医学院营养教研室卢长庆教授提出了许多宝贵意见，京华出版社编辑吕英及中国书店出版社陈连琦、白燕平等编辑曾给予多方建议，尤其是中国书籍出版社朱宇、景素奇、刘伟见、毕磊等同志，对此书的书名议定、篇章安排、内容删改诸方面提出了宝贵意见，谨此致以真挚谢忱！

诗云：

疾病多由日积成，时时刻刻要经心；

饮食起居勤调节，身心内外保平衡。

每一个健康人应当重视日常饮食细节，须知饮食对于健康的影响是何等重大。又云：

病治三分养七分，移山抽丝要耐心；

饮食起居勤调养，病体也可复新生。

每一位疾病患者，都应当重视药膳食疗与食物调养。

家庭常备此书，日常随时查用，不仅有助于合理安排饮食，吃得科学，保持健康；而且遇到常见轻微疾患，可据以查配食物验方，驱除疾病；还可针对保健与美容的需要，查配使用相应药膳验方，获得保健增寿与美容驻颜的独特效果。

希望本书的出版对广大读者进行科学饮食、食养食疗以及保健美容有所帮助。书中的失误与缺点，若蒙读者朋友不吝指正，以利今后修改完善，则不胜感谢。

赵安民

2006年4月于北京

食物性能与应用概说

一、食物的药性经验

“药食同源”、“药食同理”，中医用来治病的药物，绝大多数是自然界的植物和动物。人们日常吃的食物，也多是自然界的植物和动物。食物具有与药物相类似的性能，只不过食物的偏性（药性）不如药物那么显著。很多食物具有可食可药的双重性，如山药、桂皮、大枣、薏苡仁等，既是中医常用的药物，又是平日常吃的食物。

从日常饮食的经验中，人们可以体会到食物的性能，比如，吃了西瓜、梨子等食物，有清凉滋润的感觉，能够解暑去热，对发热、口渴、烦躁、尿赤及咳吐黄痰等火热性的疾病有效；又如盛夏时吃羊肉、狗肉会引起燥热烦渴，而在严冬时食之则能增强人体抗寒能力，对阳气不足、怕冷、小便清长频繁、疲倦乏力及其他虚寒性疾病有效，如此等等，不一而足。

现代医学发现，人体如果缺乏某些食物成分，就会产生疾病。比如，缺乏蛋白质和碳水化合物会引起肝功能障碍；缺乏某些维生素会引起夜盲症、脚气病、口腔炎、坏血病、软骨症等；缺乏某些微量元素也可生病，如缺钙会引起佝偻病，缺磷会引起神经衰弱，缺碘会引起甲状腺肿，缺铁会引起贫血，缺锌和钼则会引起身体发育不良等。而通过食物的全面配合，或有

针对性地食用含有相应营养成分的食物，能够预防或治疗某些疾病，如食用动物肝脏预防夜盲症，食用海带防治甲状腺肿大，食用谷皮、麦麸防治脚气病，食用水果和蔬菜预防坏血病。

有些食物具有某些特异性作用，可直接用于某些疾病的防治，如葱白、生姜、豆豉、茺荑等可以防治感冒；大蒜能杀菌和抑制病毒，可防治呼吸道感染和肠道传染病等；绿豆汤可防治中暑；荔枝可预防口腔炎和胃炎引起的口臭症状；红萝卜粥可预防头晕；生山楂、红茶、燕麦能够降血脂，故可防治动脉硬化。近年来，人们还发现，玉米粥可预防心血管病；薏苡仁、大蒜、苦瓜、芦笋、马齿苋等有防癌抗癌作用。

实践证明，食物不仅具有营养、保健的价值，而且能够预防和治疗疾病。

二、食物的配伍应用

食物类别多种多样，每类食物所含营养成分各不相同。谷类食物主要含有糖类和一定的蛋白质，肉类食物主要含有蛋白质和脂肪，蔬菜、水果主要含有丰富的维生素和矿物质，等等。饮食调配得合理，人体就能得到全面适量的营养，以保证正常生长发育和健康长寿；如果饮食失当，就会影响健康甚至生病。

现代研究发现，把食物配合起来食用，还可以提高其营养价值，例如，谷类和豆类配合，可以使其植物蛋白质营养值高于肉类。因此说，适当地变换花样是获取全面适量营养素的最便利可取的好方法。人们易犯的最严重饮食错误之一，就是喜欢老吃同样的饭菜。如果每日饮食单调重复，会影响人体健康甚至生病，《黄帝内经》记载：“多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦，则皮槁而发拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝脂而唇揭；多食甘，则骨痛而发落，此五味之所伤也。”就是说明偏食对人体的危害。

将食物用于保健与防治疾病时，调配的方法问题尤为重要，如同中药的配伍运用一样，两种以上的食物或食物与药物配合应用时，配伍问题就客观存在了。概而言之，食疗方的配伍，应遵循两个基本原则，第一，配方要能有针对性地增强其药性功能或便于其药性功能的充分发挥，这是防治疾病的具体目标所决定的。第二，要能体现食疗的特色，适量的调味品是必需

的，配上它们，可以矫正、减轻或消除某些药物或食物的不良气味和不良作用，从而使食疗膳食味美可口，提高食欲，促进消化吸收。例如，治疗急性支气管炎咳嗽，用鲜梨加冰糖炖水服，方中配用冰糖，既可助梨生津润肺、清热止咳，直接提高疗效；同时又可作为调料，以增加甜味和色泽，使服用者感到味道甜美可口，增加食欲。因此，食物配伍应依据具体情况加以周详的考虑，吃得科学，吃出健康。

三、食物的应用禁忌

食物的应用禁忌，大体上可归纳为下列几种情况，即时令禁忌、体质禁忌、病情禁忌、胎产禁忌、服药禁忌、配伍禁忌、质变腐烂禁忌和偏食禁忌等。

(1) 时令禁忌：一年四季，气候各不相同，人必须顺应自然界的气候变化而注意将饮食结构作相应的调整。春夏阳气旺盛，万物生机勃勃，此时应尽量少吃温燥发物，如狗肉、羊肉等；秋季气候干燥，人们常常出现口舌干燥、鼻易出血等现象，此时应尽量少吃辛香燥热食物（而应多吃含水分较多的水果等）；冬季寒冷，应少吃寒凉伤胃的食物（而多进食温热性食物）。

(2) 体质禁忌：人的身体素质各有差异，不同的体质（有阴虚、阳虚、痰湿、燥火等类型），有不同的饮食禁忌。如阴虚阳亢的人应少吃羊肉、狗肉等温热发物；阳虚阴盛的人，特别是脾胃虚寒者应慎用或禁用冷饮、凉菜及寒凉性质的水果、蔬菜（如西瓜、梨、苦瓜等）。

(3) 病情禁忌：指患有某种疾病时，某些食物在患病期间不宜食用。如患疮疡或皮肤病者不宜吃公鸡、鲤鱼等发物及辛辣燥烈之品，病属脾胃湿热或肝胆湿热者应忌吃肥肉、油煎食品和乳制品等滋腻碍胃食品，病属阴虚热盛者应忌吃辛辣动火之品，阳虚寒湿之证忌食生冷、寒凉之物。一般说来，患病期间，凡属生冷的水果蔬菜、腥臭厚味之品及糯米等粘腻难以消化之物均应尽量避免食用。

(4) 胎产禁忌：妇女胎前产后，饮食应有所禁忌。妊娠期，由于胎儿生长发育的需要，机体的阴血相对不足，而阳气相对偏于旺盛，因此凡属辛热温燥之物不宜食用，因此有“产前

宜凉”的说法；如果出现妊娠呕吐现象，更应忌吃油腻、腥臭及不易消化的食物。产后，母体气血均受到不同程度消耗与损伤，机体常呈虚寒状态，同时还兼有瘀血内停，此时，凡属寒凉、酸收、辛酸、发散耗气之品均应禁食，因此说“产后宜温”。

(5) 服药禁忌：根据前辈中医的经验，在服用某些药物期间，应禁忌某些食物，以免影响药物疗效或产生对病体不利的其他情况。如服用人参时忌吃萝卜，服用半夏、菖蒲时忌吃羊肉，服用灵仙时忌吃蜂蜜，服用荆芥时忌吃鱼虾蟹类食物，服土茯苓应忌茶叶，等等。

(6) 食物之间配伍禁忌：有些食物不宜配合在一起食用，历代文献有许多这方面的记载，如鲫鱼忌猪肝、柿子忌螃蟹、鳖龟忌苋菜、葱忌蜂蜜、雀肉忌银耳等，但这些记载经验性成分较多，是否科学可靠，有待研究证实。

(7) 质变腐烂禁忌：食物必须干净卫生，无霉变腐烂，否则不能食用。如霉烂或发芽的土豆中含有龙葵碱，食后极易引起中毒，故应忌食。还有一些食物，如鲜鱼、鲜肉、鲜蛋等，久置容易变质变味，应尽量食用新鲜品。

(8) 偏食禁忌：食物品类繁多，性味各异，各有偏性，配食时应注意品种多样化，以使人体得到全面均衡的营养，否则，如果长期偏食某种食物，则易引起某种营养过剩而其他营养缺乏的弊端，小儿偏食则可引起营养不良，影响生长发育。俗话说“肉生痰、鱼生火”，如经常大量吃肉易使人发胖、多痰，偏食鱼易使人生内火，这就是偏食的危害。

目 录

食物性能与应用概说	(1)
一、食物的药性经验	(1)
二、食物的配伍应用	(2)
三、食物的应用禁忌	(3)

膳食看药性

一、粮食	(1)	锅焦	(4)
(一) 谷类	(1)	小麦	(4)
粳米	(1)	薏米	(5)
糯米	(2)	玉米	(6)
粟米	(3)	荞麦	(7)

(二) 豆类 (8)

黄豆 (附: 黄豆芽) (8)

黑豆 (10)

豆腐浆 (11)

豆腐 (11)

蚕豆 (12)

豌豆 (13)

绿豆 (附: 绿豆芽) (14)

刀豆 (15)

豇豆 (16)

扁豆 (17)

赤小豆 (18)

二、蔬菜 (19)**(一) 叶、茎、苔类** (19)

芹菜 (19)

苋菜 (20)

大白菜 (21)

小白菜 (22)

卷心菜 (23)

蕹菜 (24)

菠菜 (25)

筒蒿 (26)

洋葱 (27)

韭菜 (28)

黄花菜 (29)

椿叶 (30)

芥菜 (31)

莴苣 (32)

大蒜 (33)

茭白 (34)

香菜 (35)

油菜 (36)

葱 (37)

竹笋 (38)

芦笋 (39)

(二) 根茎类 (40)

萝卜 (40)

胡萝卜 (41)

慈姑 (43)

芋头 (44)

藕 (45)

百合 (46)

白薯 (47)

土豆 (47)

山药 (48)

(三) 瓜茄类 (50)

冬瓜 (50)

丝瓜 (51)

黄瓜 (51)

南瓜 (53)

苦瓜 (54)

西红柿	(55)
茄子	(56)
辣椒	(57)
三、果品	(59)
荔枝	(59)
桂圆	(60)
大枣	(61)
山楂	(62)
核桃	(63)
板栗	(64)
松子	(65)
石榴	(66)
杨梅	(67)
樱桃	(68)
桃	(69)
杏	(69)
梅	(70)
李子	(72)
葡萄	(72)
枸杞子	(73)
葵花子	(74)
椰子	(75)
无花果	(75)
银杏	(76)
番木瓜	(77)

橄榄	(78)
菠萝	(79)
柠檬	(80)
苹果	(81)
橘	(82)
柚	(83)
梨	(84)
柿子	(85)
香蕉	(86)
枇杷	(87)
阳桃	(88)
猕猴桃	(89)
桑椹	(90)
罗汉果	(91)
芒果	(91)
西瓜	(92)
甜瓜	(94)
花生	(95)
莲子	(96)
芡实	(97)
菱	(98)
甘蔗	(99)
四、畜肉	(101)
猪肉	(101)
猪蹄	(102)

猪肝	(103)
猪心	(104)
猪肺	(105)
猪肾	(105)
猪肤	(106)
猪肠	(107)
猪骨	(108)
猪脑	(108)
猪血	(109)
牛肉	(110)
牛肚	(111)
羊肉	(111)
狗肉	(112)
兔肉	(113)
鹿肉	(114)
驴肉	(115)

五、禽蛋

鸡肉	(116)
鸡蛋	(117)
鸡肝	(118)
鸭肉	(119)
鸭蛋	(120)
鹅肉	(121)
鹅蛋	(122)
雀肉	(122)

雀蛋	(123)
鹌鹑	(124)
鹌鹑蛋	(125)
鸽肉	(126)
鸽蛋	(127)

六、水产品

鲤鱼	(128)
鲫鱼	(129)
鲢鱼	(131)
鳙鱼	(131)
草鱼	(132)
鲥鱼	(133)
青鱼	(134)
桂鱼	(135)
白鱼	(136)
鳊鱼	(136)
带鱼	(137)
黄花鱼	(139)
银鱼	(140)
鲳鱼	(141)
乌贼鱼	(142)
鲨鱼	(143)
鲚鱼	(144)
鳗鲡	(144)
鳝鱼	(145)

泥鳅	(147)
甲鱼	(148)
乌龟	(149)
海参	(150)
海蜇	(152)
虾	(153)
河蟹	(154)
鲍鱼	(155)
螺蛳	(156)
蛭	(156)
淡菜	(157)
蛤蜊	(158)
田螺	(159)
紫菜	(160)
海带	(161)
牡蛎肉	(162)
七、调味佐料	(163)
食盐	(163)
酱油	(164)
白糖	(165)
红糖	(166)
冰糖	(167)
醋	(168)

酒	(169)
八角茴香	(170)
花椒	(171)
胡椒	(172)
蜂蜜	(173)
茶叶	(174)
芝麻	(176)
麻油	(177)
菜油	(177)
花生油	(178)
生姜	(179)

附篇 保健与美容	(181)
一、增寿	(181)
二、减肥	(186)
三、增肥	(191)
四、肌肤增白	(195)
五、美容	(199)
六、美发	(206)
七、生发	(210)
八、益智	(214)
附表	(219)
具有独特保健作用的食物	(219)