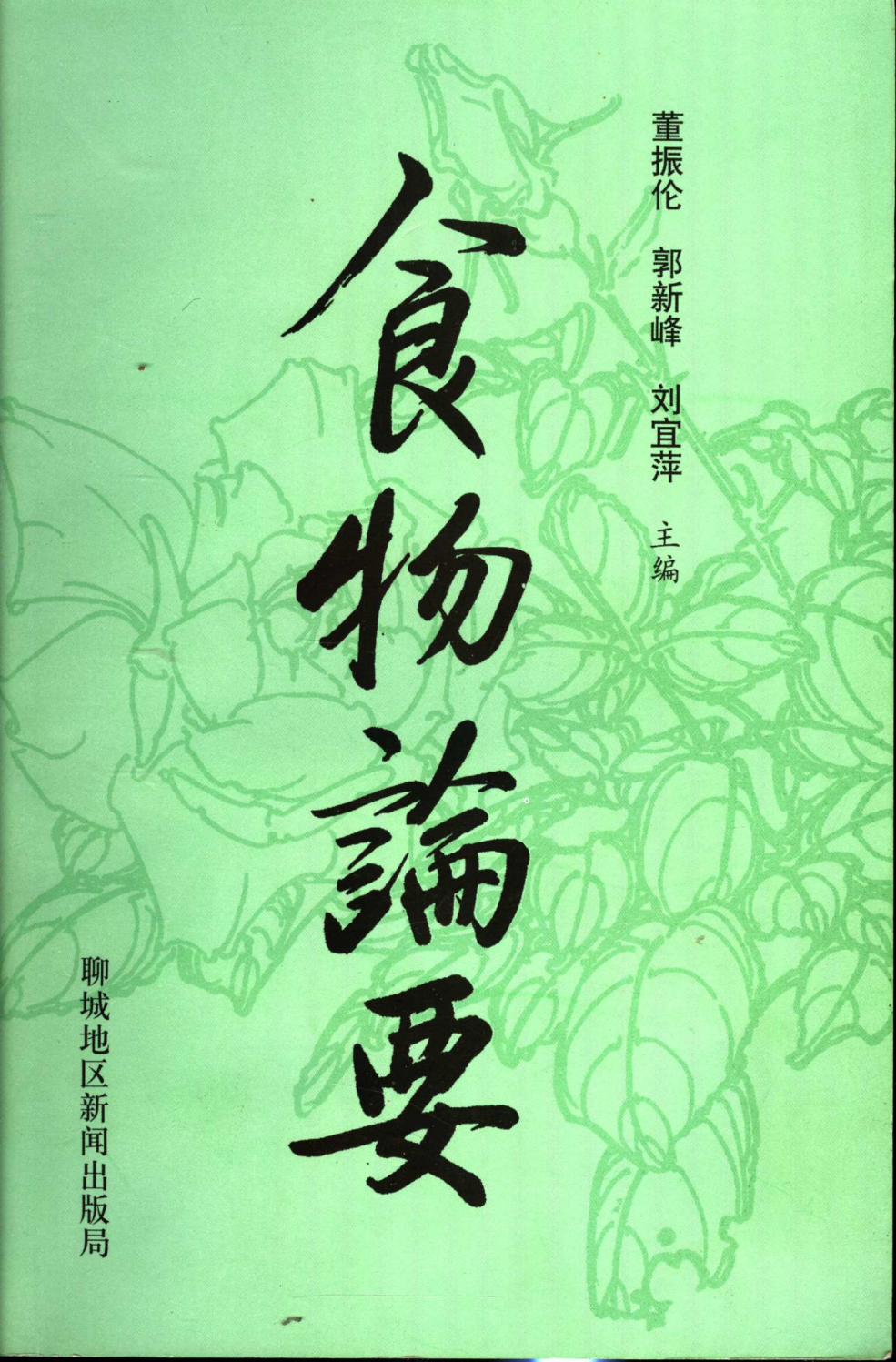




食物論要

董振伦

郭新峰

刘宜萍

主編

聊城地区新闻出版局

食 物 论 要

董振伦 郭新峰 刘宜萍 主编

聊城地区新闻出版局

食 物 论 要

董振伦 郭新峰 刘宜萍 主编

*

聊城地区新闻出版局出版发行

山东聊城印刷厂印刷

*

850 × 1168 毫米 1/32 150 千字

1997 年 6 月第 1 版 1997 年 6 月第 1 次印刷

印数 1 - 3000

*

聊新出准字(1997)1-059 号

定价：13.00 元

序

人类之生存,不仅需要食物来不断的补充营养与能量,以促进生长发育,而且又需要用药物来防治疾病,以保持身体健康。因自然界的许多食物可作药用,因此,中医学又有“药食同源”之说。历代食疗专著不断的问世(如《食经》、《食疗本草》、《食性本草》、《饮膳本草》、《随息居饮食谱》、《千金·食治》等),可以说,为药膳的形成和发展奠定了基础。

目前,国内药膳酒家林立,但绝大多数均未做到辩证施膳。如用餐时数人一桌,不分体质、不分阴阳、偏盛和偏衰,不分男女老幼,不分有何种慢性疾患,盲目地一概用阴阳、气血、五脏杂补,这不仅完全失掉了食物食疗的本意,而且对人的健康也必然带来不利的影响。

俗言:“民以食为天”,尤其养生学中有“药补不如食补”的论述,已向人们再次强调了饮食的重要性,随着现今人们生活水平的逐渐提高,特别是对健康长寿和美味佳肴的追求,既要吃的好、喝的好,又要在美食中达到营养、防病、治病或美容的效果,已成为人们的良好愿望与追求,鉴于人们生活的需要,董振伦同志即在多年实践

中的基础上,参照很多文献编辑了《食物论要》一书。此书不仅对食物的性味、归经、功用主治、宜忌等进行了详细的诠释,而且也更进一步地阐明了养生学的很多道理,尤其对于满足人们日益增长的美食和保健的需求,有着十分重要的意义。相信此书出版后,必将对读者的身体健康起到强有力帮助。

聊城市博物馆馆长 张竞放

目 录

植 物

小麦	1	扁豆	15
小麦夫	2	荞麦	16
小粉	2	薏苡仁	17
面筋	3	白脂麻	18
浮小麦	3	黑芝麻	18
大麦	4	花生	19
玉蜀黍(玉米)	5	番薯(地瓜)	20
青稞	5	蚕豆	21
稷米	5	蚕豆壳	22
黍米	6	柑	22
糯米	6	柑皮	23
粳米(大米)	7	柚	23
粟米	8	柚皮	24
米油	9	枸杞子	24
赤小豆	9	柿子	25
绿豆	10	柿饼	26
黄豆	11	柠檬	26
黑大豆	12	柠檬皮	26
高粱	13	茺荑(香菜)	27
豇豆	14	胡椒	27
豌豆	14	胡萝卜	28

核桃仁	29	菊花	50
南瓜	30	菠菜	51
南瓜子	30	黄瓜	52
茴香	31	甜瓜	53
茴香苗	32	甜橙(橙子)	53
芥菜	32	甜石榴	54
荔枝	33	甜瓜子	54
韭菜	34	甜瓜皮	55
香蕉	35	甜杏仁	55
香菇	35	梨	56
茶叶	36	猕猴桃	56
土豆	36	麻油(香油)	57
桃	37	绿豆芽	58
桃仁	38	绿豆皮	58
荸荠	38	椰子浆	58
莲子	40	椰子瓢(椰肉)	59
莲子心	41	葡萄	59
茼蒿	41	棉子油	60
栗子	42	葱白	60
栗壳	43	葱叶	61
烟草	43	葱须	62
酒	45	花生油	62
海带(昆布)	46	紫菜	62
海藻	47	番茄(西红柿)	63
松子	48	普洱茶	64
桑椹	48	香椿叶	64
菱角	49	酱	65

酸石榴·····	66	菜子油·····	82
辣椒·····	66	饴糖·····	83
樱桃·····	67	金橘·····	84
橄榄·····	68	茄子·····	84
橄榄核·····	69	苹果·····	85
橄榄仁·····	69	苹果皮·····	85
醋·····	69	苦丁茶·····	85
橙子·····	70	苦菜·····	86
橙皮·····	71	苦瓜·····	87
橘·····	71	枇杷·····	88
橘皮(陈皮)·····	72	枇杷核·····	88
藕·····	73	玫瑰花·····	89
蘑菇·····	74	芹菜·····	90
青蒜(蒜苗)·····	74	李子·····	90
金针菜(黄花菜)·····	75	杏·····	91
佛手柑·····	75	杏仁·····	91
芦笋·····	76	红糖(赤沙糖)·····	92
百合·····	76	芦荟·····	93
芥菜(雪里蕻)·····	77	芦荟叶·····	94
白果叶(银杏果)·····	77	花椒·····	94
龙须菜·····	78	豆油·····	95
甘蓝(卷心菜)·····	78	豆腐·····	96
乌梅·····	79	豆腐皮(油皮)·····	96
木耳·····	79	豆浆(豆汁)·····	97
食盐·····	80	杨梅·····	97
洋葱·····	81	芒果·····	98
黄芽白菜(大白菜)·····	82	冰糖·····	99

向日葵子	99	甘蔗	108
向日葵壳	100	月季花	109
西瓜皮	100	月季花叶	110
西瓜	101	月季花根	110
丝瓜	101	毛笋(毛竹笋)	111
冬瓜	102	无花果	111
白果(银杏)	103	山楂	112
白沙糖	104	山药	113
白木耳(银耳)	105	大蒜	114
仙人掌	105	大枣	115
生姜	106	八角茴香	116
龙眼肉	107	丁香	117

动 物

牛肉	118	兔肉	124
牛肚	118	鹿肉	125
牛肝	118	猫肉	125
牛血	119	猪肉	126
羊肉	119	马肉	127
羊肝	120	猪油	128
羊肚	120	猪蹄	129
羊骨	121	猪肾	129
羊肾	121	猪肠	130
驴肉	122	猪肚	130
驴鞭	123	猪肝	131
狗肉	123	猪心	132

猪血	132	雀脑	148
火腿	133	乌贼鱼肉	149
野猪肉	134	石首鱼	149
骆驼肉	134	牡蛎肉	150
骆驼脂	135	龟肉	150
熊肉	135	鳖肉	151
熊掌	136	蟹	152
獐肉	136	鳗鲡鱼	153
麋鹿肉	137	鲍鱼	154
乌骨鸡	137	螺蛳	154
鸡肉	138	鲳鱼	155
鸡肝	138	蛤蜊	155
鸡蛋	139	章鱼	156
变蛋	140	银鱼	157
燕窝	140	蛭子	157
雉(野鸡)	141	海蜇	158
鹌鹑	142	海蜇皮	159
白鸭肉	143	对虾	159
鸭蛋	143	海参	160
鸭血	144	海螺	161
鹅肉	144	蚌肉	161
雁肉	145	田螺	162
鸽肉	145	田螺壳	163
鸽卵	146	青蛙	163
鸳鸯	147	泥鳅	164
麻雀	147	虾	165
雀卵	148	带鱼	165

毛蛤	166	蚕蛹	173
海鳗	166	鲢鱼	174
白鱼	167	鲫鱼	174
鳢鱼	167	鲫鱼子	175
鱖鱼	168	鲫鱼头	175
鳝鱼	168	鲈鱼	175
鳝鱼血	169	鲩鱼	176
鳊鱼	170	鲩鱼胆	176
鳙鱼	170	鲮鱼	176
鲛鱼	171	鲤鱼	177
鲂鱼	171	鲟鱼	177
全蝎	171	鲇鱼	178
蜂蜜	172	鲟鱼	179
蜂王浆	173		

小 麦

【基原】为禾本科植物小麦的种子或面粉。

【性味】甘、凉。

①《纲目》：“新麦性热，陈麦平和。小麦面甘，温。

②《别录》：“甘，微寒，无毒，面温。”

③《本草拾遗》：“皮寒，肉热。

【归经】入心，脾，肾经。

【功用主治】养心，益肾，除热，止渴。治脏躁，烦热，消渴，泄利，痈肿，外伤出血，烫伤。

①《别录》：“除热，止躁渴，利小便，养肝气，止漏血，唾血。

②《本草拾遗》：“小麦面，补虚，实人肤体，厚肠胃，强气力。”

③《纲目》：“陈者煮汤饮，止虚汗；烧存性，油调涂诸疮，汤火灼伤。”“小麦面敷痈肿损伤，散血止痛，生食利大肠。”

【用法与用量】内服：小麦煎汤，1—2两；或煮粥。小麦面冷水调服或炒黄温水调服。

外用：小麦炒黑研末调敷。小麦面干撒或炒黄调敷。

【选方】①治消渴口干：小麦用饮作饭及煮粥食之。

《食医心镜》

②治泄痢肠胃不固：白面一斤，炒焦黄，每日空心温水调服一匙头。

《饮膳正要》

③治汤火伤未成疮者：小麦炒黑为度，研为末，油调涂之。

《经验方》

小麦夫

【基原】为小麦磨取面粉后筛下的种皮。

【性味】甘，凉。

①《本草拾遗》：“甘，寒，无毒。”

②《日华子本草》：“凉。”

【功用主治】治虚汗，盗汗，泄利，糖尿病，口腔炎。热疮，折风，风湿痹痛，脚气。

①《本草拾遗》：“和面作饼，止泄利，调中去热，健人。以醋拌蒸热，袋盛，熨腰脚伤折处，止痛散血。

②《日华子本草》：“治时疾热疮，汤火疮烂，扑损伤折，瘀血，醋炒贴。”

③《纲目》：“醋蒸熨手足风湿痹痛，寒湿脚气，互易至汗出。末服止虚汗。”

【用法与用量】内服：入散剂。外用：醋炒包熨或研末调敷。

【选方】①治疗口腔炎：用小麦夫烧灰2份，冰片1份，混合研细搽患处，每天2—3次。

《中药大辞典》

②治疗糖尿病：以6/10的麦夫，4/10的面粉，再加适量的食油，鸡蛋，蔬菜拌和煮熟代饮食，随病情的好转逐步减少麦夫的含量。在整个治疗中不给其他药物及营养物质。

《中药大辞典》

小 粉

【基原】为小麦夫洗制面筋后澄淀的淀粉。

【性味】《纲目》：“甘，凉，无毒。”

【功用主治】①《食疗本草》：“补中益气，和五脏，调经络，续气脉。”

②《纲目》：“醋熬成膏，消一切痈肿，汤火伤。”

【选方】治一切痈肿发背，无名肿毒，初发未破者：隔年小粉，炒成黄黑色，冷定研末，陈米醋调成糊熬如黑漆。用时摊纸上，贴之。

《积善堂经验方》

面 筋

【基原】为小麦面和夫皮入水揉洗后所获得的胶粘状物质。

【性味】甘，凉。

【功用主治】和中，解热，止烦渴。

①《纲目》：“解热，和中，劳热人宜煮食之。”

②《医林纂要》：“解面毒，和筋养血，去瘀。”

③《随息居饮食谱》：“解热，止渴，消烦。”

【用法与用量】内服：煮食。

浮 小 麦

【基原】为干瘪轻浮的小麦，水淘浮起者。

【性味】甘咸，凉。《纲目》：“甘咸，寒，无毒。”

【功用主治】治骨蒸劳热，止自汗盗汗。

①《本草蒙荃》：“敛虚汗。”

②《纲目》：“益气除热，止自汗盗汗，骨蒸虚热，妇人劳热。”

③《现代实用中药》：“补心，止烦，除热，敛汗，利小便。”

【用法与用量】内服：煎汤，3—5 钱，或炒焦研末。

【选方】①治盗汗及虚汗不止：浮小麦，文火炒令焦，为末。每服二钱，米饮汤调下，频服为佳。

②取陈小麦用干枣煎服。

《卫生室鉴》

《本草汇言》：“浮小麦，善除一切风湿在脾胃中，如湿胜多汗，以一、二合炒燥煎汤饮。”

大 麦

【基原】为禾本科植物大麦的果实。

【性味】甘咸，凉。《别录》：“味咸，微寒，无毒。”

【归经】《要药分剂》：“入脾，胃二经。”

【功用主治】和胃，宽肠利水，治食滞泄泻，小便淋痛水肿，汤火伤。

①《别录》：“主消渴，除热，益气，调中。”

②《唐本草》：“大麦面平胃，止渴，消食，疗胀。”

③《纲目》：“宽胸下气，凉血，消食，进食。”

【用法与用量】内服：煎汤，1—2 两，或研末。外用：炒研调敷或煎水洗。

【宜忌】《本草经集注》：“蜜为之使。”

【选方】①治卒小便淋涩痛：大麦三两，以水二大盏，煎取一盞三分，去渣，入生姜汁半合，蜜半合，相合。食前分为三服用之。

《圣惠方》

②治麦芒入目：煮大麦汁洗之。

《孙思邈》

③治汤火灼伤：大麦炒黑，研末，油调搽之。

《纲目》

五 蜀 黍(玉米)

【基原】为禾本科植物玉蜀黍的种子。

【性味】①《纲目》：“甘，平，无毒。”

②《医林纂要》：“甘，淡，微寒。”

【功用主治】①《纲目》：“调中开胃。”

②《医林纂要》：“益肺宁心。”

【用法与用量】内服：煎汤，煮食或磨成细粉作饼饵。

青 稞(莜 麦)

【基原】为禾科植物青稞的种仁。

【性味】《纲目拾遗》：“味咸，性平凉。”

【功用主治】《纲目拾遗》：“下气宽中，壮筋益力，除湿发汗，止泄。”

【备考】《本草拾遗》：“青稞似大麦，天生皮肉相离。”

稷 米

【基原】为禾本科植物黍的种子之不粘者。

【性味】①《别录》：“味甘，无毒。”

②《本草拾遗》：“性冷。”

【归经】《本草求真》：“入脾。”

【功用主治】和中益气，凉血解暑。

①《别录》：“主益气，补不足。”

②《千金·食治》：“益气安中，补虚和胃，宜脾。”

③《纲目》：“凉血解暑。”

【用法与用量】内服：煮食或研末。

【宜忌】《日华子本草》：“多食发冷气。”

【备考】《纲目》：“稷与黍一类二种也，粘者为黍，不粘者为稷，稷可作饭，黍可酿酒，犹稻之有粳与糯也。

黍 米

【基原】为禾本科植物黍的种子。

【性味】①《别录》：“甘，温，无毒。”

②《饮膳正要》：“甘，平，无毒。”

【功用主治】益气补中。治泻痢，烦渴，吐逆，咳嗽，胃痛，小儿鹅口疮，烫伤。

①《吴普本草》：“益气补中。”

②《别录》：“丹黍米，主咳逆，霍乱，止泄，除热，止烦渴。”

【用法与用量】内服：煎汤，煮粥。

【选方】治小儿鹅口疮，不能饮乳：黍米汁涂之。

《千金方》

《纲目》：“赤黍米最粘，可蒸食。”

糯 米

【基原】为禾本科植物稻(糯稻)的种仁。

【性味】①《别录》：“味苦。”

②《千金·食治》：“味苦，温，无毒。”