

常用食物防病治病宝典

张嘉俊 编著



0090964

00517001

广东经济出版社

责任编辑：杨 戈
封面设计：李 飞
责任技编：吴 涛

常用食物防病治病宝典

张嘉俊 编著

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
经销	广东省新华书店
印刷	广东农垦总局印刷厂(广州市沙河东莞庄路)
开本	850×1168毫米 1/32
印张	12.75
字数	319千字
版次	1998年6月第1版
印次	1998年6月第1次
印数	1—5,000册
书号	ISBN 7-80632-256-6/R·19
定价	19.80元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

读者热线:[发行部](020)83794694 83790316

概

述

从中国医药学的观点看，中药的性质可以用“气”和“味”来说明。“气”是指“寒、热、温、凉”四气，“味”则指“酸、苦、甘、辛、咸”五味。每一种中药，都具有四气中的一种气，并具有五味中一种或一种以上的味。如：黄连味苦、性寒。每一种食物，也都可以用这种分析中药性质的方法来说明它的性质，如：苦瓜味甘苦、性寒。

不同性质的中药，具有治疗不同疾病的效用。如：苦寒的中药能够治疗温热病。不同性质的食物，可以不同程度地起到类似性质的中药的治病作用，即如苦寒性质的食物与苦寒的中药一样，可以用来辅助治疗温热病。从这个意义上说，中药和性质类似的食物，对于治疗某种疾病都能起作用，只是我们称做中药的那种食物，比之日常食用的食物，药用价值大些而已。因此，食物虽然不能取代中药，却应视作中药的助手。

本书基本上是根据这种认识，用中国医药学的观点来分析各种食物。这里，将食物分作六类：瓜菜类、鱼肉类、副食品类、粮食豆类，调味品类、果品类。各类中，每一种食物分气味、归经、功效、主治（作用）、副作用、禁忌诸项，同时也介绍一些有关利用该食物医治疾病的民间单方、验方。有些食物用作治病时还适当介绍了一些简易的中药配伍，以增加疗效。

中医理论认为：“辛走气，气病无多食辛；咸走血，血病无多食咸；苦走骨，骨病无多食苦；甘走肉，肉病无多食甘；酸走

筋，筋病无多食酸。”根据这个原理，我们在了解各种食物五“味”的属性后，便可以按照各自身体情况的需要来选择食物。至于食物的四“气”的属性同人体的关系，同样在选择食物时应予注意，体质温热者多选用气性属寒的食物；体质属虚寒者则多选用温热的食物。气性属平的食物，对各种人都没有什么害处。

中药经炮制可以改变气味性质，食物经过一定方法的烹调也有同样的效果。因此，当饮食某种不利于自己体质的食物时，可以用适当的烹调方法来改变其性质，使之适应自身的需要。

此外，由于食物本身具有一定的中药“气味”的属性，而一定的烹调法又可以赋予食物某种“气味”属性，所以长期偏好食用某种食物或癖好某种烹调法，往往会导致身体偏寒或偏热，重则发生病变。这也是必须引起我们注意的。

本书作者：张嘉俊，男，生于1937年12月，广东省梅州市人，出身于中医世家，自幼习医，曾在中建三局医院工作，从事中医药工作五十多年。精通医理，临床经验丰富，擅长治疗内科、妇科、烫伤等疑难杂症。已编著出版有《家用中成药》、《食物与治病》和《夫妻病治》等家庭医药系列丛书。

电话：0753-2242017

前 言	(1)
-----------	-----

第一章 指点迷津——饮食防病评说

一、饮茶利弊 要因人饮用	(3)
二、抽烟百害	(6)
三、嗜酒贻害健康	(10)
四、白糖的功与过	(14)
五、请你吃点“苦”	(16)
六、保健佳品——腊八粥	(17)
七、谁能吃火锅?	(18)
八、喝汤的学问	(19)
九、因时因地吃麻辣	(21)
十、暴饮暴食与现代“文明病”	(23)
十一、富贵病与食物纤维	(24)
十二、偏食与嗜食	(27)
十三、饮食结构与癌症	(28)
十四、少吃油炸食物	(29)
十五、不能随便乱用动物胆汁	(31)
十六、吃鱼有益健康	(32)

十七、因人选用药膳食谱	(33)
十八、魔芋的祛病功能	(34)
十九、沙田柚的食用和药用	(35)
二十、味精不宜过量食用	(37)
二十一、碘的作用与碘盐	(38)
二十二、调补气血的女人酒	(39)

第二章 常用食物治病验方

一、瓜菜类

(一) 大蒜	(42)	(十六) 香花菜	(59)
(二) 葱	(44)	(十七) 红苋菜	(60)
(三) 洋葱	(46)	(十八) 冬苋菜	(60)
(四) 韭菜	(47)	(十九) 马齿苋	(60)
(五) 芹菜	(49)	(二十) 茼蒿菜	(63)
(六) 菠菜	(51)	(二十一) 白萝卜	(64)
(七) 蕹菜	(52)	(二十二) 红萝卜	(67)
(八) 白菜	(53)	(二十三) 蕨菜	(68)
(九) 芥菜	(54)	(二十四) 蕻头	(69)
(十) 油菜	(55)	(二十五) 芋头	(69)
(十一) 包菜	(56)	(二十六) 土豆	(71)
(十二) 枸杞菜	(57)	(二十七) 番茄	(72)
(十三) 西洋菜	(57)	(二十八) 慈菇	(72)
(十四) 大头菜	(58)	(二十九) 茭白	(73)
(十五) 苜蓿菜	(59)	(三十) 茄子	(73)

- | | |
|--------------------|--------------------|
| (三十一) 蒲瓜····· (74) | (三十五) 苦瓜····· (80) |
| (三十二) 南瓜····· (75) | (三十六) 丝瓜····· (81) |
| (三十三) 冬瓜····· (77) | (三十七) 竹笋····· (82) |
| (三十四) 黄瓜····· (79) | (三十八) 莲藕····· (83) |

二、鱼肉类

- | | |
|---------------------|----------------------|
| (一) 猪肉····· (86) | (二十二) 马····· (114) |
| (二) 猪心····· (89) | (二十三) 鹿····· (115) |
| (三) 猪肺····· (90) | (二十四) 驴肉····· (117) |
| (四) 猪肝····· (91) | (二十五) 猫肉····· (118) |
| (五) 猪腰····· (92) | (二十六) 兔肉····· (118) |
| (六) 猪胰····· (93) | (二十七) 鸽肉····· (120) |
| (七) 猪肚····· (94) | (二十八) 鸽蛋····· (121) |
| (八) 猪膀胱····· (96) | (二十九) 公鸡肉····· (122) |
| (九) 猪蹄····· (96) | (三十) 母鸡肉····· (123) |
| (十) 猪皮····· (97) | (三十一) 乌骨鸡····· (128) |
| (十一) 猪脑····· (98) | (三十二) 鸡蛋····· (129) |
| (十二) 牛肉····· (101) | (三十三) 鸡肝····· (131) |
| (十三) 牛肝····· (103) | (三十四) 鸭肉····· (133) |
| (十四) 牛肚····· (104) | (三十五) 野鸭····· (135) |
| (十五) 羊肉····· (105) | (三十六) 鸭蛋····· (136) |
| (十六) 羊肝····· (108) | (三十七) 鹅肉····· (137) |
| (十七) 羊腰····· (109) | (三十八) 麻雀····· (138) |
| (十八) 羊肚····· (110) | (三十九) 鹌鹑····· (140) |
| (十九) 羊血····· (111) | (四十) 鹌鹑蛋····· (142) |
| (二十) 羊骨····· (111) | (四十一) 塘虱鱼····· (145) |
| (二十一) 狗肉····· (113) | (四十二) 娃娃鱼····· (145) |

(四十三) 鳊鱼	(146)	(六十三) 海马	(166)
(四十四) 白鳊	(147)	(六十四) 海蛇	(166)
(四十五) 鳊鱼	(149)	(六十五) 蚶子	(167)
(四十六) 鲫鱼	(150)	(六十六) 淡菜	(168)
(四十七) 鲤鱼	(152)	(六十七) 牡蛎	(169)
(四十八) 鲢鱼	(154)	(六十八) 鲍鱼	(170)
(四十九) 鳙鱼	(154)	(六十九) 蛤蜊	(171)
(五十) 鲑鱼	(155)	(七十) 文蛤	(172)
(五十一) 桂鱼	(155)	(七十一) 蚌肉	(172)
(五十二) 青鱼	(156)	(七十二) 田螺	(173)
(五十三) 草鱼	(156)	(七十三) 蛤蚧	(175)
(五十四) 鲈鱼	(157)	(七十四) 鼠肉	(176)
(五十五) 带鱼	(158)	(七十五) 泥鳅	(176)
(五十六) 黄鱼	(158)	(七十六) 螃蟹	(177)
(五十七) 墨鱼	(159)	(七十七) 乌龟	(178)
(五十八) 章鱼	(160)	(七十八) 鳖	(180)
(五十九) 熊掌	(161)	(七十九) 虾	(182)
(六十) 燕窝	(162)	(八十) 蛇	(183)
(六十一) 海参	(163)	(八十一) 穿山甲	(185)
(六十二) 海蜇	(165)		

三、副食品类

(一) 茶叶	(186)	(五) 饴糖	(191)
(二) 红糖	(188)	(六) 蜂蜜	(193)
(三) 白糖	(189)	(七) 蜂乳	(195)
(四) 冰糖	(190)	(八) 啤酒	(196)

(九) 白酒	(197)	(二十六) 草菇	(221)
(十) 糯米酒	(198)	(二十七) 香菇	(221)
(十一) 葡萄酒	(199)	(二十八) 平菇	(222)
(十二) 向日葵	(200)	(二十九) 猴头菇	(222)
(十三) 花生	(201)	(三十) 白木耳	(223)
(十四) 芝麻	(203)	(三十一) 黑木耳	(225)
(十五) 马蹄	(205)	(三十二) 黄花菜	(226)
(十六) 胎盘	(207)	(三十三) 发菜	(228)
(十七) 莲子	(208)	(三十四) 紫菜	(228)
(十八) 莲叶	(210)	(三十五) 海带	(229)
(十九) 百合	(211)	(三十六) 海藻	(231)
(二十) 玉竹	(213)	(三十七) 豆腐	(232)
(二十一) 沙参	(214)	(三十八) 豆浆	(234)
(二十二) 茨实	(215)	(三十九) 牛奶	(235)
(二十三) 薏米	(216)	(四十) 羊奶	(237)
(二十四) 淮山	(218)	(四十一) 汽水	(238)
(二十五) 蘑菇	(220)	(四十二) 冰淇淋	(238)

四、粮食豆类

(一) 粳米	(239)	(九) 小米	(253)
(二) 饭锅粳	(243)	(十) 玉米	(254)
(三) 米糠	(244)	(十一) 高粱	(255)
(四) 糯米	(244)	(十二) 刀豆	(256)
(五) 小麦	(247)	(十三) 豇豆	(257)
(六) 大麦	(249)	(十四) 扁豆	(258)
(七) 荞麦	(250)	(十五) 豌豆	(259)
(八) 番薯	(251)	(十六) 蚕豆	(260)

- (十七) 赤豆 (262) (十九) 黑豆 (264)
 (十八) 绿豆 (263) (二十) 黄豆 (266)

五、调味品类

- (一) 食盐 (268) (十) 砂姜 (277)
 (二) 醋酸 (269) (十一) 桂皮 (277)
 (三) 酱油 (271) (十二) 大茴香 (278)
 (四) 豆豉 (271) (十三) 小茴香 (278)
 (五) 辣椒 (272) (十四) 紫苏 (279)
 (六) 胡椒 (272) (十五) 柑桔皮 (279)
 (七) 花椒 (273) (十六) 红曲 (280)
 (八) 芫荽 (274) (十七) 味精 (281)
 (九) 生姜 (275) (十八) 食油 (282)

六、果品类

- (一) 梨 (284) (十二) 佛手 (297)
 (二) 柿 (286) (十三) 香橼 (298)
 (三) 枣 (288) (十四) 栗子 (299)
 (四) 桃 (290) (十五) 核桃 (300)
 (五) 李 (291) (十六) 櫻桃 (302)
 (六) 杏 (291) (十七) 杨桃 (303)
 (七) 柑 (292) (十八) 杨梅 (304)
 (八) 桔 (293) (十九) 青梅 (305)
 (九) 橙 (294) (二十) 山楂 (306)
 (十) 柚 (295) (二十一) 桑椹 (308)
 (十一) 檸檬 (296) (二十二) 甘蔗 (309)

(二十三) 西瓜	(310)	(三十七) 龙眼	(322)
(二十四) 香瓜	(311)	(三十八) 荔枝	(324)
(二十五) 沙葛	(313)	(三十九) 枇杷	(326)
(二十六) 菱角	(313)	(四十) 葡萄	(327)
(二十七) 草莓	(314)	(四十一) 橄榄	(328)
(二十八) 刺梨	(316)	(四十二) 苹果	(330)
(二十九) 枳椇	(316)	(四十三) 香蕉	(331)
(三十) 白果	(317)	(四十四) 菠萝	(332)
(三十一) 酸枣	(319)	(四十五) 菠萝蜜	(333)
(三十二) 芒果	(319)	(四十六) 无花果	(333)
(三十三) 椰子	(320)	(四十七) 人心果	(334)
(三十四) 咖啡	(320)	(四十八) 罗汉果	(335)
(三十五) 木瓜	(321)	(四十九) 安石榴	(335)
(三十六) 黄皮	(322)	(五十) 番石榴	(337)

第三章 简释与索引

一、具有防癌作用的食物与饮食禁忌	(339)
二、中医术语简释	(340)
三、食物胆固醇含量表	(351)
四、常用食物营养成分表	(354)
五、老少调补、美容抗老药膳食谱索引	(370)
六、消瘦、肥胖者不同季节的药膳食谱索引	(373)
七、常见病食物治疗验方索引	(375)
(一) 预防	(375)
(二) 内科常见疾病	(375)
(三) 小儿疾病	(384)

(四) 食物及药草中毒	(385)
(五) 误吞异物	(386)
(六) 跌打损伤风湿疾病	(386)
(七) 外科疾病	(387)
(八) 皮肤疾病	(388)
(九) 乳房疾病	(389)
(十) 妇科疾病	(390)
(十一) 五官疾病	(392)

责任编辑：杨 戈
封面设计：李 飞
责任技编：吴 涛

常用食物防病治病宝典

张嘉俊 编著

出版发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路11号5楼)
经销	广东省新华书店
印刷	广东农垦总局印刷厂(广州市沙河东莞庄路)
开本	850×1168毫米 1/32
印张	12.75
字数	319千字
版次	1998年6月第1版
印次	1998年6月第1次
印数	1—5,000册
书号	ISBN 7-80632-256-6/R·19
定价	19.80元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

读者热线:[发行部](020)83794694 83790316

第一章 指点迷津—— 饮食防病评说

饮食，是每个人维持生命的必需，饮食得当，适合自身素质需要选择食物，会促进健康长寿，使自己精神充沛，不生疾病或少生疾病；如饮食失常，则不利于身体的生长发育，有损于健康，重则百病峰起，精神萎靡不振，未老先衰，甚至缩短寿命。现代有许多人沾有不良嗜好，有的却随心所欲选择食用食物，想吃什么就吃什么，不考虑天气寒热或自身素质情况乱吃食物。这样不但经济开支较大，而且损害身体，甚至生病，严重的还患上糖尿病、胆结石、结肠癌等疾病。自身素质也要付出不少代价去抵抗不良饮食习惯的侵袭。例如抽烟的人，抽进不少尼古丁毒素进入人体，尼古丁毒素就要在体内消耗不少蛋白质脂肪，尼古丁毒素给抽烟者的身体增加了什么呢？增加了脸部皱纹，提前衰老，缩短寿命。为什么还有很多人抽烟？有人认为香烟可以招待客人、拉关系，有极少数人认为抽烟可以摆出一副高傲的“风度”，想让人给予敬仰。但大多数人认为香烟是香的，香烟真的“香”吗？还是苦的呢。本章对香烟作了评论。

有些人因为偏食或嗜食而生了病；有些人本来身体无病，却乱吃补品补药而生病；有些人本来体内有热，却在炎热的夏天乱吃油炸煎炒食物；有些人喜欢吃火锅，不论冬天或夏天都吃，尤其是冬天吃火锅的人就更多了。居住在寒冷北方的人们，围着火炉吃火锅；而南方的广东，没有寒冷的冬天，也把小火炉放在桌中间，人们也围着桌上的小炉吃火锅。究竟谁能吃火锅，请看下文分解。如果不能吃火锅的人吃了火锅，不久就暴发了热性病或体内外某个部位产生炎症。有些人本来体内有寒或身体虚弱，抵

抗力下降，经常生病，面色苍白，畏寒怕冷，只因为有时感到口干，或者天气热，就经常用食物（排骨、骨头、萝卜、冬瓜、海带甚至用性质寒凉的大白菜等）煮汤饮用。饭后不但口干不能解决，相反的口干更厉害了，更觉体内还有热。这是因为食物经过煮汤，其性质寒凉，而且利尿力强，汤水食物在体内利尿的同时，把体内有用的津液随同废液小便一起排出体外。体内津液水分更少了，相应地“火”更旺了，水少“火”旺更觉热，这种“火”并不是“旺”，因为正常的健康人“水”与“火”是平衡的。当一旦损失了“水（包括津液）”时，正常的“火”便“旺”了，这种“火”是“虚火”，中医称为“虚热”。这时人体更加消瘦，口更干，体更热，抵抗力下降，面色更苍白，更容易生病，造成恶性循环。如果要清除这种“火（虚热）”，只宜滋阴（补津液），补足体内有用的津液和水分，体内便无“热”了。

喜欢饮酒喝茶的嗜好者，却又给自身素质带来了什么好处和害处呢？有的人嗜好饮酒，终日以醉酒为乐；有的人饮少量酒；有的人却滴酒不沾，饮酒对人体健康好不好？在论“饮酒”的文章中作了详细的论述。

广东人嗜饮浓茶，不论招待什么样的客人，都用小杯敬上又浓又苦的浓茶水；北方人却相反，对客人捧上大杯的又多又淡的茶水。这些风俗习惯好不好？茶叶是饮料，又是一种药，究竟是浓茶好，还是淡茶好？在“饮茶利弊、因人饮用”文章中给了评论。

四川、贵州、湖南等地的人，长期喜爱吃辣椒好不好？四川人吃辣椒还感到不够味，还要增加花椒的麻味；广东人又喜欢每日每餐饮汤送饭，无汤吃不下饭；武汉人爱吃油条。这些不同地方不同饮食嗜好，不同生活水平的人，有不同的物质生活的要求，这些给他们带来了什么？是有利还是有害？谁能去否定它？评击它？现代生活改善了，天天吃油腻鱼肉行不行？独生子女是

父母疼爱的宝贝，养成了偏食和嗜食的习惯，只吃肉不吃菜，只吃零食不吃饭，小孩能长好吗？文明病和富贵病又是怎样产生的？为什么吃的食物越高级越精细越容易生病？为什么不能多吃糖等甜味食物？食物纤维为什么对人体有这么大的好处？要求人们要适量吃点“苦”（味）现在生活改善了，人们都喜欢吃甜的香的，为什么还要吃“苦”的呢？本章就在这些方面去评说一下，去议论一下饮食，但本人的观点不一定是对的，通过这一评说，可以引起广大读者的议论，让大家参与评说。主要目的就是要让大家选用的饮食对自身素质有利，对防病治病有利。但愿我的评说能起到投石问路的作用。启发广大读者在饮食习惯方面多加思索和研究，做到合理选用饮食，可以少生疾病或不生疾病，也有利于健康长寿。

一、饮茶利弊 要因人饮用

我国是茶叶的故乡，是世界种茶、制茶、饮茶的发源地，茶已成为世界三大饮料（茶、咖啡、可可）之一。《本草纲目拾遗》书中记载，食茶能“令人瘦，去人脂”。多饮茶能令人清瘦轻健，有消腻减肥效果。已被生活富裕地区的居民奉为上层饮料。优质名茶遍布各地，如福建的乌龙茶、武夷山茶、天山绿茶；云南的普洱茶、沱茶；四川的峨眉毛峰；河南的信阳毛尖；浙江的西湖龙井、兰溪毛峰；江西庐山的云雾茶；广东梅州的单丛茶；湖北的鹿苑茶；湖南的古丈毛尖；广西的覃塘毛尖、凌云白毫；安徽的黄山茅峰；江苏的南京雨花、碧螺春等，都是我国的优质名茶。茶叶可消食解油腻，舒张胃肠平滑肌，刺激胃液分泌，消食开胃，促进消化，促进脂肪代谢。据报道法国医学研究所进行的临床试验表明，云南的沱茶叶能使 20 名血脂含量很高的病人在

两个月内血脂下降 23%；故陀茶又称为刮油茶、消瘦茶；英国人则视茶为仙草灵丹。日本医学界认为中国乌龙茶有消减肥胖，防止高血压、冠心病、动脉硬化的功能。

台湾一位教授认为茶叶中的某种物质，经过血液循环，可以治疗及预防全身各个部位的癌细胞，给患有癌细胞的动物，喂食含有茶叶细末的饲料，实践证明，不但具有明显的抑制癌细胞作用，而且癌细胞也减少，并指出防癌效果最佳是乌龙茶。每日三餐饭后饮一杯乌龙茶，可以起到预防癌症的作用。中国预防医学科学院认为，饮茶可以阻断人体的亚硝氨的合成，从而起到防癌作用。因此世界各地以乌龙茶为主的各种减肥茶、健美茶应运而生。年青妇女和肥胖人均以此作为健美之良药。茶，除了有消脂减肥、美容、健美、健身作用外，还有抗菌、解毒、抗御原子能辐射。现代研究证明，茶叶含有咖啡因、茶碱，可直接兴奋心脏，扩张冠状血管，增强微血管的弹性，降低胆固醇，降低血压，防止动脉硬化，预防心血管疾病，兴奋中枢神经，加强肌肉收缩力等功效，有助于消除疲劳和增强胃肠消化力，并能防治胃肠炎、痢疾，增强心肺功能作用。用开水泡茶或煎成浓茶水，对各种痢疾杆菌都有抑制作用。据报道，治疗急性菌痢，治愈率可达 95% 以上；慢性菌痢治愈率在 85% 以上。绿茶抗菌效能大于花茶，而红茶效能较差。茶中所含的鞣酸能与金属盐类毒物结合、沉淀，阻止毒物的吸收。茶中的茶精有兴奋和利尿作用，能与金属粉尘发生化学反应，能使进入人体内的金属粉尘变为可溶性物质，而茶精的利尿作用又可加速这些异物排出体外，亦可防治尿路感染。由于茶利尿作用强，茶对肾及膀胱有清利之能力，若患有夜多小便，小便清长，脾胃虚弱及肾虚阳痿早泄病者应慎饮之。因茶中含有鞣酸，茶叶泡煮越久，析出的鞣酸会越多，茶又利尿作用强，故有些人饮茶后会出现便秘，尤其是老年人身体虚弱。饮浓茶后会使人更加干燥，更加困难。