

食疗宝典

刘继林 编著

四川科学技术出版社

食疗宝典

编著者 刘继林
责任编辑 钱丹凝
封面设计 李 南
版面设计 翁宜民
责任校对 赵 钢
责任出版 何明理
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮编 610012
开 本 787×1092 毫米 1/32
印 张 15 字数 260 千
印 刷 成都宏明印刷厂
版 次 1998年4月成都第一版
印 次 1998年4月第1次印刷
印 数 1—8000册
定 价 15.50元
ISBN 7-5364-3843-5/R·839

■本书如有缺损、破页、装订错误，请寄回印刷厂调换。

■如需购本书，请与本社邮购组联系。
地址/成都盐道街3号
邮编/610012

■ 版权所有·翻印必究 ■

前 言

食疗是中医药学的重要组成部分,所以也称中医食疗。食疗有其悠久的历史。它主要是在中医理论指导下利用食物或配合某些中药,以饮食的形式来达到防治疾病、保护健康的目的。食疗之所以能防治疾病、保护健康,这和食疗的原料(食物和某些中药)具有一定的功能分不开的。食疗的应用形式是食物和主要用食物烹制的膳食,是通过吃、喝获得某种功能的。这和中医的药物治疗形式是膏、丹、丸、散等不同,一般来说“良药苦口”,故药剂大多没有可食性。食疗不以祛除病邪、防治疾病见长,而在扶持人体正气,增进人体抗病能力,以及改善人体营养状况等方面却有许多优点。加之一般较易掌握,又均无毒性和明显的副作用,使用比较安全,故除长期以来在中国民间流行外,目前在国外也很受欢迎。

食疗的原料与配方应用是其重要的内容,有很强的实用性。本书为了便于一般读者了解食疗知识,应用食

疗防治疾病、保护健康,除介绍必要的食疗知识外,着重介绍有关食疗的原料及其配方。使读者掌握或了解有关知识之后,能运用食疗的方法,达到上述目的。有关食疗的基本知识主要介绍:食疗的原料来源、食疗原料的性能、食疗原料的配伍、食疗膳食的类型、食疗的原则、食疗的注意事项。食疗的原料分为粮谷与干果、蔬菜、水果与鲜果、禽兽蛇虫、鱼类龟鳖蚌蛤、香花茶料、调味品与香料、常用中药等八类进行介绍。每类食物或中药首先分别介绍该类的概念、一般特点等;每一种食物或中药则分来源、性能、参考(含成分、药理作用等)、用途、用法、注意、附方等加以介绍。附方的内容含配方的组成、简要的烹制、用法和功能、用途。以上各项因种类而异,不一定全具。

本书除一般读者外,也可供中西医药人员,尤其是从事食疗保健和药膳工作的人员阅读、参考。

在本书编写过程中,刘咏松同志积极协助查找资料、整理稿件,使其得以及早完成,特此致谢。

刘继林

1997年12月

目 录

食疗的基本知识

一、食疗的原料来源	1
二、食疗原料的性能	2
三、食疗原料的配伍	6
四、食疗膳食的类型	10
五、食疗的原则	15
六、食疗的注意事项	18

各类原料在食疗中的应用

一、粮谷与干果	23
---------------	----

小麦(附:燕麦) 大麦(附:秣麦、秣麦芽) 荞麦 糯米 粳米
(附:籼米、锅巴) 粟米(附:秫米) 苡米 高粱 薏苡仁 玉米
黑豆 野黑豆 黄豆(附:黄豆芽、豆浆、豆腐) 赤小豆 绿豆
(附:绿豆芽) 豇豆(附:白豆、白饭豆) 豌豆 蚕豆 扁豆 刀
豆 胡桃仁 脂麻 火麻仁 松子 栗子(附:榛子、无名子)
莲子(附:芡实) 菱实 白果 花生 甜杏仁(附:巴旦杏仁)
榧子 南瓜子 葵花子

二、蔬菜…………… 75

韭菜 葱 洋葱 大蒜(附:小蒜) 薤白 辣椒 胡荽 油菜苔
芥菜 蔊菜 大头菜 萝卜 胡萝卜 白菜 甘蓝 茼蒿 芹
菜 菠菜 落葵 冬葵 蕹菜 苋菜(附:刺苋菜) 灰苋菜 马
齿苋 鱼腥草 荠菜 蒲公英 蕨菜 黄花菜(附:萱草根) 大
巢菜 小巢菜 紫云英 竹笋(附:虫笋) 莴笋(附:莴笋子)
茭白 芋子(附:芋头) 洋芋 番薯 山药 百合 草石蚕 藕
(附:藕节、藕带) 菊芋 鼠曲草 小蓟 翻白草 委陵菜 槐木
叶 苜蓿 鸭跖草 马兰 东风菜 枸杞苗 地笋 蕺菜 牛
蒡根(附:牛蒡叶) 芥苳 桔梗 戴玛根(附:戴玛菜) 旋花根
茄子 葫芦 冬瓜(附:冬瓜子) 黄瓜 丝瓜 苦瓜 越瓜 南
瓜 桃南瓜(附:北瓜) 木耳 银耳 地耳 石耳 香蕈 平菇
蘑菇(附:鸡枞) 草菇 猴头菇 石蓴 昆布(附:大叶藻) 海
藻 紫菜 石花菜(附:琼枝) 鹿角菜 龙须菜

三、水果与鲜果…………… 188

梨子 柑子 橘子(附:橘饼) 橙子(附:橙饼) 柚子(附:全柚)

食疗的基本知识

一、食疗的原料来源

食疗的原料主要来自各个种类的食物,其次是某些中药。食物,古代概括的说法是“谷、肉、果、菜”,它分别包括谷物粮食;畜禽肉、鱼、奶、蛋;水果鲜果、干豆干果;菜蔬。此外,香花茶料、调味品与香料也是用来食用的,是少用、次要的食物。本书的分类既照顾了中国传统与现代关于食物的分类,也照顾了人们的习惯,便于选用。

食疗配方有时为了获得一般食物所不具有的功能,可以添加某些中药。添加中药的膳食并不因此失去膳食的特色。所以食疗采用的中药有一定范围,一般应无毒性、无难于接受的苦浊等气味。

食物和中药大多都可从市场或商店购得,均须选用质量较好的。中药除质量的优劣外还须考虑真伪问题,

切莫购错了药。为此应到信誉好的药店购买。有一部分食物和中药原料如野菜、野果和草药等,市场上一般没有或很少出售,如果读者认识,也知道它们的产地、生长环境和季节性,可自行去野外采集。

食物和中药原料在使用前,大多需要作些加工处理。如除去泥土杂质、菜蔬的须根、老叶等非食用或非药用部分,清洗备用。中药在使用前大多还要经过炮制,这样的中药称为“饮片”,中药店出售的都应饮片,可以直接使用。如果购得的是药材,如整条的黄芪、党参,整块的天麻、何首乌等,则需要自行加工成饮片才好使用。

二、食疗原料的性能

食疗原料无论是中药还是食物都有一定的性能。所谓性能,主要是指中医所说的性、味和它们的功能。中药的性能大多比较显著,有的甚至有毒性;食物的性能大多比较和缓。但有的品种如龙眼肉、枸杞子、山楂、九香虫等既是食物也是中药,作为食物它们仍有比较明显的药性。中药的药性已有专书介绍,本书除部分食疗常用品种外,主要介绍食物的性能。

1. 性与功能 性即食物和中药的寒、热性质,可分为寒、热、温、凉四种。其中温、热与寒、凉分属两类不同的性质,而温弱于热,凉弱于寒,有程度上的差异。食物的

性质通常并不强烈,故温热之中温性居多,寒凉之中凉性为广。偏性不甚明显的,常以微温、微寒以至平性标明,以示区别。食物中极少有大寒、大热的,这也是食物和药物不同的地方。

寒、热、温、凉是从食物或中药进入人体、作用于脏腑经络以后所发生的反应,按中医药理论概括出来的。《黄帝内经》说:“寒者热之,热者寒之”,说明寒、热、温、凉的性质是与疾病证候的寒、热属性(寒证或热证)相对而言的。如能减轻或消除热证,则为寒性或凉性;相反,若能减轻或消除寒证,则为热性或温性。二者均不明显属于平性。此外,寒热温凉尚有阴阳属性之分,寒凉的属阴性,温热的为阳性。

一般来说,寒凉性的食物或中药有清热泻火、解毒、平肝等功能,适用于热证、阳证,如西瓜、梨子、苦瓜、茄子、大叶藻、石花菜、薤菜、马齿苋、蚌肉、螺蛳、芦根、金银花、夏枯草、石膏等。温热性的食物或中药有温中散寒、补阳、益气等功能,适用于寒证、阴证,如生姜、辣椒、胡椒、狗肉、羊肉、麻雀、黄鳝、大枣、糯米、栗子、干姜、附子、高良姜、党参、黄芪等。

2. 味与功能 味有种种,中医药学概括为辛、甘、酸、苦、咸五味。辛味,实际上包括口舌的麻、辣等刺激性感受或滋味,以及芳香气(常称辛香);甘味,除表示有甜味外,也指一些平淡无奇、可食而近于甘味者,有的仅用以

提示中药有补益作用；酸味，除为酸味外，有时也概括与酸味有密切联系的涩味；苦和咸都比较单一，不含其它味感。除此之外，实际还有涩味、淡而无味的“淡”味。中医药学对食物和中药所标明的味大多与它们的实际相符，但也有不尽如此的。因为前人从对多数食物与中药滋味的实际尝试、感受中，发现它们与某些功能常有密切的联系：各种味都表明食物或中药具有的某种功能。所以有时不再只用尝试的办法来定味，而用已知食物或中药的功能来推断、确定。各种味的主要功能分述如下：

辛味，有发汗解表、行气、活血、化湿、通窍等功能。可用于外感表证、风湿痹痛、气滞胀满、瘀血阻滞、湿阻中焦、窍闭不通等，如葱、生姜、芥菜、金橘、玫瑰花、酒、茉莉花、代代花，紫苏、薄荷、陈皮、香附子、木香、丹参、红花、桃仁、藿香、砂仁。此外，辛味尚有调味、健胃的功效，如花椒、胡椒、辣椒、生姜等。

甘味，有滋养补虚、调中和味、缓急止痛等功能。可用于虚证（含营养不良）、脾胃不和、腹部拘挛疼痛等，如番薯、南瓜、栗子、甜杏仁、银耳、大枣、饴糖、人参、黄芪、麦冬、当归、甘草，以及多种动物的肉、内脏等。此外，甘味还有较好的调味、矫味的功能，如白糖、蜂蜜、甘草。甘淡或淡味，则偏于利尿除湿。可用于小便不利、水肿，如薏苡仁、茭白、冬瓜、茯苓、通草等。

酸味或酸涩味，有收敛、固涩的功能。可用于体虚多

汗、久咳气喘、久泻、遗尿、遗精等，如梅子、刺梨，五味子、金樱子。此外，酸味或酸甘味还有生津止渴、开胃消食的功能。可用于热伤津液或胃阴不足的口渴，饮食不消，如刺梨、柠檬、梅子、山楂、醋等。其中，醋又是菜肴等常用的调味品。

苦味，有清热泻火、止咳平喘、泻下通便、燥湿等功能。可用于热证、咳嗽、大便秘结、湿热或湿浊阻滞，如苦瓜、茶叶、蒲公英、决明子、川贝母、杏仁、草果等。苦味的食物和中药在食疗原料中较少使用，因为膳食等饮食物很少有苦味的。也可以说人们难于接受苦味饮食，苦味的东西一般不宜食用。

咸味，主要有软坚散结的功能。可用于瘰癧、痰核，如石莼、昆布、紫菜等。

3. 性、味与功能 由于每种食物或中药都具有性和味，因此必须综合起来确定它们的功能。如两种食物或中药都具有寒(凉)的性质，一种是苦寒，另一种是辛凉，二者的性虽相似而味不同，他们的功能就有差异：前者能清热泻火，如苦瓜、蒲公英、苦丁茶；后者能疏散风热，如菊花、薄荷。反过来说，两种食物或中药都具有甘味，一种是甘寒，另一种是甘温，二者味虽相同而性不同，其功能也不一样：前者能清热生津、除烦止渴，如藕、西瓜、芦根；后者能益气血、补阳气，如党参、栗子、大枣、鸡肉、羊肉、九香虫。所以，应把它们结合起来确定食物或中药有

何功能。性、味标注在每一食物或中药之下,既能提示某些功能,也显示了有相似性味的食物或中药的一些共同的功能。

除上述外,由于食物及某些中药(药食两用者居多)含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、纤维素、矿物质与微量元素等多种营养素,它们也分别具有不同的功能,这是不可忽视的。各种营养素具有的功能,在维护人体健康、防治疾病方面有十分重要的意义。食物或中药所含营养素的功能,在中医学有关文献记载中不难看出它们之间的联系。如含丰富维生素 A 的动物肝脏,其功能反应在补肝明目,防治肝虚目昏中;富含维生素 B₁ 的赤小豆、薏苡仁、鲤鱼、鲫鱼,其功能反应在补脾利湿、退肿,防治脚气、脾虚水肿中;富含碳水化合物、蛋白质的谷物、干果,其功能反应在补脾益气,防治脾虚水肿、消瘦乏力中。但是食物或中药所含营养素的功能、应用,尚没有也不可能全面而恰如其分地反映在以前的中医药书籍里。因此,在运用食疗时应适当结合有关营养学等现代研究成果。

三、食疗原料的配伍

一般情况下许多食物和部分中药可以单独食用或饮用,但是为了增强它们的可食性和功能,需要把多种不同的食物配合起来或与某些中药配合起来应用,这种互相配

合的关系称为配伍。这种配伍的结果,食物之间或食物与中药之间,其功能可能由于互相影响而使原有的功能有所改变。这些改变,有的是食疗需要的,有的则是食疗不需要的。现分述如下。

1. 协同增效的配伍 指两种功能相似或某一方面相似的食物或中药互相配伍后,能够不同程度地增强原有共同或相互有关的功能。如均具有补脾利水功能的鲤鱼、赤小豆,相互配伍后补脾利水的功能大为增强,同时二者所含丰富的蛋白质、维生素 B₁ 等营养素也可起到互补作用。又如清热解毒、利咽的橄榄与清泻肺胃之热的鲜萝卜配伍,能增强清热解毒、利咽的功能;温补气血的羊肉与补血益肝的当归配伍,能增强补血益肝的功能;补益肺气的人参与补肺肾、定喘的蛤蚧配伍,能增强补气定喘的功能;宁心安神的茯苓与养心安神的酸枣仁配伍,能增强养心安神的功能;清热生津的芦根与养阴生津的麦冬配伍,能增强养阴生津的功能;清肝明目的菊花与补肝明目的枸杞子配伍,能增强补肝明目的功能;补脾益气的党参与补肝养血的熟地黄配伍,能增强补血的功能。在这些配伍中有的虽然两者之间的功能不完全相同或有较大差异,但其间却有密切的联系,相互配伍均能协同增效。

古代把上述两者功能相似而能增效的配伍称为“相须”,把两者功能不完全相似而能增效的配伍称为“相使”,本书把它们一并称为协同增效的配伍。这一类配伍

关系是食疗所需要的,应充分加以利用。

2. 相互减效的配伍 指两种功能相反或功能有对抗关系的食物或中药互相配伍后,能够不同程度地减弱原有各自的功能。如温里散寒的红辣椒配伍清热的藜菜,或配伍清热平肝的芹菜,或配伍滋阴补肾的海参等,若红辣椒的用量较大(饮食有明显的辛辣味),则可一定程度减弱双方的功能。在实际生活中,由于红辣椒主要是用来调味的,故主要是减弱了后者的功能。在食疗膳食中,这种明显不协调的配伍同时出现在一种膳食中的情况较为少见,但在一餐中先后进食性质相反的膳食却并不少。如进食温补的炖羊肉、辣子鸡丁、麻辣的水煮牛肉之类的同时或稍后,又进食多量性质寒凉的西瓜、冷饮等。至少上述膳食的温热功能会因此减弱,同时也会影响它们的补益功能;如欲用后者清热生津、止渴,上述温补的作用也同时被削弱。

古代把上述配伍关系称为“相恶”。这种配伍关系不利于膳食功能的正常发挥,故配制膳食时应当加以避免。

3. 其它关系的配伍 其它关系的配伍不如上述关系的配伍重要和普遍。它包括以下两个方面的配伍:

其一是当两种食物同用时,一种食物的毒性或副作用能被另一种食物降低或消除。前人把这种配伍关系称为“相畏、相杀”。在这种关系中,前者对后者来说是相畏,而后者对前者来说是相杀。因此,相畏、相杀是食物

相互作用的不同提法。经验上以橄榄解河豚、鱼、蟹引起的轻微中毒或肠胃不适,以绿豆或大蒜防治毒蘑菇中毒等均属于这种配伍关系。此外,本草记载中,这方面的例子还可举出一些。这种配伍关系对使用有毒副作用的食物或中药自然是有利的。但是,比较确切的很少,有的尚待证实。

其二即当两种食物同用时,能产生毒性或明显的副作用。前人把这种配伍关系称为“相反”。古代中药书的记载中,有蜂蜜反生葱,柿反蟹等。若药食合用,尚有海藻反甘草等问题。但均有待进一步证实。从人民群众长期的饮食经验来看,这种情况极为少见。但由于食疗原料种类很多,相互配伍应用的情况更是多样化,这种可能性仍不宜排除。

在多数情况下,食物通过配伍后,由于增加了食疗原料的种类,不仅可增强原有的功能,而且还可产生新的功能。它比用单一的食物有较大的食疗价值和较宽的应用范围,这是配伍的优越性。配伍,虽然是就两者之间的关系而言的,但并不是说食物或食物与中药的配伍只限于两种。不过,食物之间或食物与中药的配伍,种类也不宜太多。事实上,在日常各类食品(如菜肴、糕点、糖果、饮料)的用料中,若把食物和佐料分开,主要食物都不多,大致在1~3种之间。即使食物与中药同用,也以种类少为好。

这里应当指出,辅助性食物或佐料在某些膳食中的

功能应作具体分析。如一些地区喜欢在凉性蔬菜中加生姜、葱和花椒、辣椒之类辛温性食物作佐料,其用量很小。因此,不能认为用了这样的佐料就减弱了蔬菜寒凉清热等功能,是相恶的配伍。实际上它们主要是起开胃、增进食欲的作用。

四、食疗膳食的类型

食物(包括药食两用的中药),尤其是干鲜果品,大多可以直接食用。除此之外,一般要根据食疗保健及防治疾病的需要,通过烹饪制作做成不同的膳食等供人们食用或饮用。有关食疗膳食的类型很多,有粥饭、菜肴、汤羹、茶与饮料、酒类、膏滋、糕点、米面食品、糖果等。大多较易烹制,便于采用;有的则需较多的条件才能烹制。有些文献记载或市售的膳食,其烹制的工艺程度较高而复杂,并不一定符合食疗的要求,故需酌情而定。现就常见的膳食类型介绍如下:

1. 稀粥 是以粳米、糯米、粟米、玉米等粮食为主,酌加其它食物或中药,用多量的水煮成的半流质食物。若加入的食物或中药不宜同煮(如有渣),可先煎水取汁,鲜品还可绞取汁液,中药可以另煎取汁;不易煮软煮熟的,可以加水先煮。这样经过单独处理后再与粮食同煮。稀粥由于加用的食物如菜蔬、干鲜果品、肉类等十分广泛,

它们的风味、口感差异较大,因此可加糖或食盐、油脂、味精等调成不同的滋味。稀粥因加用的原料多样,所以其配方有补、泻和温热、寒凉等多种不同的功能,如羊肉粥、地黄粥、高良姜粥、茴香粥、芹菜粥、荷叶粥等。因此,稀粥有广泛的适用范围,许多疾病无论虚实、寒热大都可以找到相应的粥类配方。它是食疗应用较多的一个类型。

2. 米饭 是以粳米、糯米为主,加入果品或中药,如大枣、龙眼肉、党参、山药之类蒸煮而成。米饭使用的原料其范围比较窄,其功能主要是补气健脾、养血等,如参枣米饭、薏苡荷叶饭。

3. 菜肴 菜肴的种类众多,所用原料也极为广泛,不同的菜肴差异很大。为尽量缩小范围,此处将汤羹类菜肴除外。即使如此,其原料仍然广泛涉及菜蔬、果品、肉类、鱼虾、禽蛋等,烹制方法如炒、炸、卤、烧、蒸及凉拌等,调味如咸、甜、酸、麻辣、辛香等,也是非常丰富多样的。所以菜肴并非单一的一类膳食。菜肴的功能难于详述,一般来说肉类、鱼类、禽蛋类菜肴偏于补益;蔬菜类菜肴偏于清凉。

4. 汤羹 是以肉、蛋、鱼、菜蔬等食物为主,适当配入其它食物或中药,经煎煮或煨炖等方法烹制而成。在制作时可根据食物的滋味、性能加入适量的糖或盐、酱油、姜、椒等佐料。汤羹主要有补益滋养或清润功能,如山药羊肉汤能补益脾肾,鲤鱼煮枣汤能补脾养血,冬葵鸡蛋汤