

健身美容药膳

恒绍荣 姜虹 春怡 编著

农村读物出版社

健身美容药膳

恒绍荣 姜虹 春怡 编著

* * *

责任编辑 张鸿雁

农村读物出版社（北京市朝阳区农展馆北路）
全国各地新华书店经销 北京市密云县印刷厂印刷

787mm×1092mm32 开本 7 印张 155 千字
1994 年 12 月第 1 版 1999 年 2 月北京第 2 次印刷
印数 5 001~15 000 册 定价：8.50 元

ISBN 7-5048-2507-7/R · 56

前 言

人人都盼望长寿,但长寿必须健康,平日不健康就不会长寿。合理的膳食是健康的基本保障。随着工业现代化的高速发展,导致了严重的自然界生态失衡。“回归大自然”已成为人类的强烈呼唤。俗话说“药补不如食补,药疗不如食疗。”这是因为许多药物对营养素的消化、吸收和利用都是有很大影响的。人类自古以来就是靠“五谷为养、五果为助、五畜为益、五蔬为充”来维持其生命活力的。在食物中科学地摄取天然营养物质进行长寿、美容等养生保健,预防疾病,治疗疾病,越来越受到人类的重视。

近年来,国内外关于养生和防衰的研究取得了显著的成果,为人类探索衰老的普遍规律和长寿的特殊规律提供了有利条件,并对防衰、长寿提出了许多有效措施,其中最重要、最实用、最简便也最有效的措施,就是合理营养。因此,每个家庭都迫切需要获得合理饮食的知识和科学指导。为此,我们组织编写了这本《健身美容药膳》。

〔本书收集了在家庭中日常吃的,人人都会做的美味药膳百余种及美容、美发、健美、儿童增智、减肥、健脑等保健饮料和合理的营养搭配百余种。〕分别介绍了各种材料的营养成分及增强体质、美容养颜、防病治病的功能和制作办法。本书提醒人们在日常生活中根据自身的情况,来选择安排每天的饭菜饮料,保持正气和外邪的平衡,长期调剂疗效显著。

本书在编写过程中,得到各界的大力帮助,在此深表谢意,不当之处,请各位读者指正。

编 者

1994年8月2日

目 录

导 论	(1)	枸杞蒸鸡(属温性)	(17)
一、药食同源	(1)	煮菜类	(18)
二、如何选择适应自身体质的食物——“性与症”	(2)	丝瓜面线汤(属凉性)	(18)
三、五味与脏腑的关系	(4)	芋头烧凤翅(属平性)	(18)
炒菜类	(7)	海带烧排骨(属平性)	(19)
藕片炒什锦(属凉性)	(7)	海松贝烩西兰花(属凉性)	(19)
鱼香茄子(属凉性)	(8)	果仁排骨(属温性)	(20)
西红柿炒豆腐(属凉性)	(8)	猪蹄羹(属温性)	(21)
牛肉丝炒胡萝卜(属温性)	(9)	阳春面(属温性)	(21)
肉丝炒牛蒡(属平性)	(9)	酸白菜火锅(属温性)	(21)
芹菜炒猪腰(属平性)	(10)	汤菜类	(23)
芹菜炒香菇(属平性)	(10)	蒿子杆咸汤圆(属温性)	(23)
佛手瓜炒鱿鱼(属平性)	(11)	姜丝蛤蜊汤(属温性)	(24)
生菜肉松(属平性)	(11)	海带牛肉汤(属平性)	(24)
豌豆炒虾仁(属温性)	(12)	萝卜羊肉汤(属平性)	(25)
蒜苔炒乌贼(属平性)	(12)	绿豆南瓜汤(属凉性)	(25)
韭菜煎鸡蛋(属温性)	(13)	翠皮排骨汤(属凉性)	(26)
海米炒韭菜(属温性)	(13)	清汤苦瓜瓢肉(属凉性)	(26)
煮菜类	(15)	浇卤炸菜类	(28)
碧玉藏珍(瓢冬瓜)(属凉性)	(15)	速食玉米烩鳊鱼(偏口鱼)(属平性)	(28)
酒炖鳊鱼大蒜(属温性)	(16)	咕咾肉(属温性)	(28)
红小豆蒸鲤鱼(属平性)	(16)	鸳鸯炸山药(属平性)	(29)
笋蒸加级鱼(属平性)	(17)	炸土豆如意油皮卷(属平性)	(30)

炸紫苏鱼卷(属温性).....	(30)	甘草桂皮叉烧肉(属温性)	
凉菜类.....	(32)		(48)
蚝油拌油菜豆腐干(属平性)		鲜虾银耳(属温性).....	(48)
.....	(32)	银耳水果羹(属平性).....	(49)
海蜇皮凉拌萝卜(属凉性)		金针菜炒粉丝(属凉性).....	(49)
.....	(32)	干贝冬瓜汤(属凉性).....	(50)
酱汁浇菜花(属凉性).....	(33)	鱼翅羹(属平性).....	(51)
麻辣黄瓜(属凉性).....	(34)	红烧海参东坡肉(属温性)	
姜汁拌菠菜(属平性).....	(34)		(51)
面类 饭类.....	(36)	莲子百合肉丸粥(属平性)	
葱头馅烧麦(属平性).....	(36)		(52)
翡翠炸酱面(属凉性).....	(37)	山药鸡头米鸡肉粥(属温性)	
南瓜咸饭(属温性).....	(37)		(53)
果仁、生药、干菜类.....	(39)	当归枸杞羊肉粥(属温性)	
松鼠鱼烩什锦松籽羹(属平性)			(54)
.....	(39)	红瑶鲜贝粥(属平性).....	(54)
白果双菇炒鹌鹑蛋(属平性)		桂圆藕片粥(属平性).....	(55)
.....	(40)	绿豆汤(属寒性).....	(55)
核桃炒鸡胗(属温性).....	(40)	花生汤圆(属温性).....	(56)
芝麻酱拌鸡丝粉皮(属凉性)		拔丝甘薯(属平性).....	(56)
.....	(41)	杏仁豆腐(属凉性).....	(57)
栗子鸡(属温性).....	(42)	贝母梨(属寒性).....	(58)
香菇肉粽子(属温性).....	(42)	玉蜀黍须饮料(属平性).....	(58)
红枣粽子(属温性).....	(44)	五味子饮料(属温性).....	(59)
莲子薏米牛肉汤(属平性)		冬瓜汁(属寒性).....	(59)
.....	(44)	八珍炖鸡汤(属温性).....	(59)
枸杞鸡肝汤(属温性).....	(45)	四神炖猪肚汤(属平性).....	(60)
人参鸡汤(属温性).....	(46)	合理营养的搭配.....	(62)
茴香卤猪舌(属平性).....	(46)	米饭八宝菜.....	(62)
椒盐炸猪肝(属温性).....	(47)	粉丝八宝菜.....	(63)

梅干米饭·····	(63)	醋拌蜆皮群带菜·····	(79)
梅干紫菜饭卷·····	(64)	凉拌海带丝·····	(79)
油焖小鱼和干蘑菇·····	(64)	豆豉与海菜的搭配 ·····	(80)
小青鱼炖干蘑·····	(65)	紫菜豆豉·····	(81)
油焖干萝卜丝·····	(65)	豆豉群带菜色拉·····	(81)
干萝卜丝金枪鱼沙拉·····	(66)	山芋与豆豉的搭配 ·····	(82)
葱、紫菜、荞麦面·····	(66)	山芋豆豉·····	(82)
荞麦面紫菜卷·····	(67)	凉拌豆腐·····	(83)
油渍青背鱼·····	(67)	泥鳅与牛蒡的搭配 ·····	(83)
微波炉烤青背鱼·····	(68)	豆酱炖泥鳅牛蒡·····	(84)
芝麻青背鱼·····	(68)	油焖泥鳅·····	(84)
芝麻烧烤秋刀鱼·····	(69)	蜆子与豆酱的搭配 ·····	(85)
群带菜、芹菜拌豆腐·····	(69)	韭菜炒蜆子·····	(86)
群带菜炒麻婆豆腐·····	(70)	蔬菜蜆子汤·····	(86)
豆腐和干松鱼的搭配 ·····	(71)	海带与黄豆的搭配 ·····	(87)
卤汁豆腐·····	(71)	干炸黄豆海带饼·····	(87)
油炸豆腐松鱼干·····	(72)	海带拌黄豆·····	(88)
烧烤比目鱼与萝卜泥的搭配 ·····	(72)	牡蛎和牛奶的搭配 ·····	(88)
比目鱼配萝卜泥·····	(73)	牛奶烩牡蛎·····	(89)
浇汁鱼片·····	(73)	牛奶牡蛎鸡蛋羹·····	(89)
清蒸鲫鱼豆腐·····	(74)	蔬菜与鳕鱼子的搭配 ·····	(90)
油炸黄豆小干鱼·····	(74)	冬菜烩鳕鱼子·····	(90)
紫苏沙丁鱼·····	(75)	酒渍鳕鱼子·····	(91)
油炸沙丁鱼卷·····	(75)	群带菜汤面·····	(91)
鱼贝类和蔬菜的搭配 ·····	(76)	群带菜卤面·····	(92)
凉拌菠菜牡蛎·····	(76)	群带菜炒蛤蜊·····	(92)
牛奶烩墨鱼·····	(77)	香菇炒面·····	(93)
醋拌墨鱼色拉·····	(77)	香菇面·····	(93)
黄油炒墨鱼·····	(78)	肉食与西红柿的搭配 ·····	(94)
		肉末西红柿炒面·····	(95)

西红柿火腿色拉·····	(95)	肉丸子蒸黍米(玉米)·····	(112)
烤肉与维生素C的搭配 ·····	(96)	奶油肉汤·····	(113)
油炸鲑鱼·····	(96)	精制食品与土豆的搭配 ·····	(113)
酥炸里脊·····	(97)	牛肉炖土豆·····	(114)
油腻菜与水果的搭配 ·····	(98)	咸肉煎土豆·····	(114)
肉汤焖鸡腿·····	(99)	韭菜与肝的搭配 ·····	(115)
苹果烤猪肉片·····	(99)	鸡肝炒青菜·····	(115)
肉食与魔芋的搭配 ·····	(100)	韭菜炒鸡肝·····	(116)
烤肉盖饭·····	(100)	竹笋与群带菜的搭配 ·····	(116)
猪肉豆腐·····	(101)	竹笋什锦饭·····	(117)
猪肉烧菜心·····	(101)	肉末烧竹笋、群带菜·····	(117)
香菇与肉食的搭配 ·····	(102)	芋头与豆酱的搭配 ·····	(118)
酱炒磨菇·····	(102)	豆酱焖芋头·····	(118)
炸磨菇肉饼·····	(103)	鸡肉烧芋头·····	(119)
猪肉与大蒜的搭配 ·····	(103)	啤酒与毛豆的搭配 ·····	(119)
猪肉扒菠菜·····	(104)	毛豆炒辣子鸡·····	(120)
番茄烧猪肉·····	(104)	青豆墨鱼色拉·····	(120)
木耳与油腻菜的搭配 ·····	(105)	白萝卜泥与醋的搭配 ·····	(121)
炸木耳蟹虫丸子·····	(106)	萝卜泥拌牡蛎·····	(121)
木耳猪肉片·····	(106)	炸鸡块萝卜泥·····	(122)
油炸食物与柠檬的搭配 ·····	(107)	姜与药膳的搭配 ·····	(122)
芦笋炒青虾·····	(107)	姜味油煎沙丁鱼·····	(123)
咸猪肉片与大马哈鱼卷·····	(108)	姜味米饭·····	(123)
鸡蛋与青菜的搭配 ·····	(108)	红薯与水果的搭配 ·····	(124)
鸡蛋烩菠菜葱头·····	(109)	炸薯片·····	(124)
菠菜鸡蛋卷·····	(109)	水果红薯饼·····	(124)
菠菜与芝麻的搭配 ·····	(110)	南瓜与小豆的搭配 ·····	(125)
白芝麻香椿拌菠菜·····	(110)	小豆南瓜汤·····	(125)
牛奶煮菠菜什锦汤·····	(111)	南瓜小豆色拉·····	(126)
肉馅与玉米的搭配 ·····	(111)	肉食与洋李的搭配 ·····	(126)

红薯洋李羹	(127)	魔芋奶汁	(138)
浇汁洋李	(127)	豆腐海带丝汤汁	(139)
麦饭与山药的搭配	(127)	葱头香菇汤汁	(139)
浇汁炸豆腐	(128)	芹菜蛋汤汁	(140)
醋拌山药	(128)	适合厌奶儿童的饮料	(140)
酸奶与水果的搭配	(129)	蔬菜奶汁	(140)
酸奶水果色拉	(129)	菠萝水果奶汁	(141)
酸奶水果汤	(129)	酸奶水果汁	(141)
早饭与水果的搭配	(130)	酸奶红茶	(141)
水果色拉(1)	(130)	草莓奶汁	(142)
水果色拉(2)	(131)	江米甜酒奶汁	(142)
优质的保健食品——乳类	(131)	预防佝偻病的饮料	(142)
牛奶鸡蛋羹	(132)	鱼粉菠菜豆浆汁	(143)
酸奶果子冻	(132)	鱼粉洋白菜果汁	(144)
酒后与水果的搭配	(132)	酸奶西红柿汁	(144)
猕猴桃扇贝醒酒汤	(133)	草莓酸奶汁	(144)
糖醋萝卜	(133)	牛奶蛋黄香蕉汁	(145)
儿童保健饮料	(134)	芹菜奶汁	(145)
适合体弱儿的饮料	(134)	水果甜酒	(146)
蛋黄奶汁	(134)	核桃豆面汤汁	(146)
西红柿豆浆汁	(135)	促进儿童智力发育的饮料	(147)
果酱奶酪汁	(135)	花生酱汤	(147)
香蕉蔬菜汁	(136)	西红柿蛋汤	(148)
豆面汤汁	(136)	苹果蛋黄海味汤	(148)
花生豆乳汁	(136)	西红柿奶汤	(148)
小麦胚芽江米酒汁	(137)	肉豆蔻蛋黄汤	(149)
适合肥胖儿童的饮料	(137)	奶酪汤	(149)
多种蔬菜汤汁	(138)	花生酱奶汁	(150)
苹果桔子芹菜汁	(138)	鸡翅豆浆汤汁	(150)

葱头奶酪汤汁	(151)	甜菜黄瓜汁	(164)
家乡风味汤	(151)	甜菜胡萝卜芹菜汁	(165)
菠菜汤汁	(151)	姜汁	(165)
适合毕业生的健康饮料和夜		白萝卜叶汁	(165)
宵	(153)	芜菁叶胡萝卜汁	(166)
咖喱汤	(153)	芜菁叶芹菜汁	(166)
土豆汤	(154)	洋白菜芹菜汁	(166)
芦荟汁	(154)	洋白菜生菜汁	(167)
蔬菜营养汤	(154)	洋白菜梨汁	(167)
速食玉米鸡丝汤	(155)	洋白菜苹果草莓汁	(167)
保持精力旺盛的饮料和夜宵		洋白菜菠萝汁	(168)
.....	(155)	油菜胡萝卜汁	(168)
奶酪汤椒盐饼干	(155)	茼蒿芹菜汁	(168)
牛奶蔬菜汤和咸饼干	(156)	菜花汁	(169)
三明治	(156)	黄瓜汁	(169)
苹果鸡蛋汁和三明治卷	(157)	黄瓜柠檬汁	(169)
蔬菜奶汤与奶酪年糕	(157)	西红柿汁	(170)
豆浆与奶油球	(158)	西红柿苹果汁	(170)
土豆汤和鸡蛋冻	(158)	变味西红柿汁	(171)
保持头脑清醒的饮料	(159)	西红柿和柿子椒汁	(171)
通心粉汤	(159)	艾蒿汁	(171)
火腿蔬菜汤	(160)	蒲公英汁	(172)
蛋花汤	(160)	芹菜汁	(172)
糯米团子桔汁	(161)	红花油绿色果汁	(173)
西红柿酸奶汁	(161)	柿叶苹果汁	(173)
红茶果汁	(161)	芹菜果汁	(173)
咖啡栗子羹	(161)	菠萝菜汁	(174)
水果汁	(162)	绿色奶汁	(174)
美容饮料	(163)	水果奶汁	(174)
甜菜胡萝卜汁	(164)	缓解便秘的饮料	(176)

小麦胚芽酸奶汁	(176)	紫苏芹菜汁	(189)
红小豆酸奶	(176)	美发饮料	(189)
海带洋白菜汁	(177)	营养奶汁	(190)
红花油酸奶汁	(177)	胡萝卜酸杏汁	(190)
芹菜西红柿汁	(177)	海带绿叶汁	(190)
桃子酸奶汁	(178)	适合阳虚患者的饮料	(191)
无花果酸奶汁	(178)	梅肉蜂蜜酒	(191)
糙米胡萝卜饮料	(178)	大蒜芹菜汁	(191)
更年期饮料	(180)	蜂蜜姜汁	(192)
强化脱脂奶	(180)	小麦胚芽奶汁	(192)
芹菜苹果汁	(181)	藏红花柠檬汁	(192)
强碱性果汁	(181)	豆面豆乳汁	(193)
西红柿酸奶	(181)	适合中老年人的饮料	(194)
小豆小麦胚芽酸奶汁	(182)	油菜苹果汁	(194)
烟酸(维生素 PP)梅肉汁	(182)	多种蔬菜汁	(194)
保持健美体型的饮料	(183)	果菜汁	(195)
小麦胚芽水果汁	(183)	芹菜混合果汁	(195)
海带柠檬汁	(184)	混合绿叶汁	(195)
绿色清凉汁	(184)	柚子鲜汁	(196)
强壮体魄的饮料	(185)	海带香菇汁	(196)
豆粉水果汁	(185)	红花油绿菜汁	(197)
蜂蜜酸奶汁	(185)	柿叶苹果汁	(197)
人参果汁	(186)	芦笋果汁	(197)
适合低血压患者的饮料	(186)	西红柿混合菜汁	(198)
蔬菜姜汁	(186)	洋白菜、油菜混合汁	(198)
大蒜芹菜酸奶汁	(187)	芹菜龙须菜汁	(198)
蛋黄水果汁	(187)	香菜海带汁	(199)
补血饮料	(188)	香菜柚子汁	(199)
蔬菜果汁	(188)	小麦胚芽菜汁	(200)
蔬菜豆乳汁	(188)	金桔果汁	(200)

红花油香菜汁	(200)	熟地黄	(207)
芹菜芦荟汁	(201)	茯苓	(207)
乌梅绿叶汁	(201)	蜂蜜	(207)
豆乳混合汁	(202)	陈皮	(207)
海带西红柿汁	(202)	山楂	(207)
柿子洋白菜汁	(202)	黄芪	(207)
油苹果酸奶汁	(203)	龙眼	(207)
苹果西红柿酸奶	(203)	大茴香	(207)
无花果香蕉奶汁	(203)	干姜	(207)
乌梅紫苏汁	(204)	银耳	(207)
香菜乌梅膏甜汁	(204)	川贝母	(208)
白萝卜苹果汁	(205)	薏苡仁	(208)
洋白菜酶汁	(205)	枸杞	(208)
生药小常识	(206)	乌梅	(208)
川芎	(206)	甘草	(208)
当归	(206)	白勺	(208)
人参	(206)	山药	(208)
肉桂	(206)	紫苏	(208)
大枣	(206)	芡实	(208)
五味子	(206)	金针花	(209)

导 论

一、药食同源

药食同源——药与食物相同

“药食同源”或“医食同源”这是古代中国医药思想的萌芽。我国古老的药书《神农本草经》，将 365 种植物分为上品、中品、下品三类。即：上品——神仙药，无毒、养命；中品——强身壮体，无毒或微毒；下品——治疗药，毒性强，能治病。本书记载着这些植物的性能，即“四气、五味”。

唐朝时期的《黄帝内经太素》一书中写道：“空腹食之为食物，患者食之为药物”，同样反映出“药食同源”的思想。

滋养身体为“补”，排泄体内废物为“泻”，这些“补”或“泻”的药，都取自于食物。

“补”药大多含在谷物、果实、豆类、蔬菜类、动物性食物和矿物质食物之中。“泄”也有“补”性，称为“泄”性强的食物。如：红小豆、黑豆、绿豆、冬瓜、黄瓜、海带、鲤鱼、葱、姜、薏米等，都具有利尿、消肿、发汗、解毒等作用。

除书中介绍的几种生药外，我们每天食用的蔬菜、谷物、水果等所有的食物，都既是食物又是药物。

二、如何选用适应自身体质的食物

——“性与症”

食物、药物根据其作用于人体后所发生的不同反应和治疗效果而分为四气。如具有清热、泻火、解毒作用的药物，为寒性，用于治疗各种热性病症。凉性药物、食物的作用同寒性药，但较缓和。如具有祛寒、温里、助阳作用的食物、药物则为热性，用于治疗各种寒症病。温性食物、药物的作用同热性药，但较缓和。此外，还有平性，即于温、凉之间的食物、药物。下面是可供参考的一些食物的“属性”。

属寒性的食物：动物性——马肉、螃蟹、牡蛎、蛤蜊。植物性——茄子、莲藕、黄瓜、白菜。水果——柿子、西瓜、菠萝、梨。调料——粉丝、盐、黄酱、酱油。

属凉性的食物：动物性——鸡蛋、鹌鹑蛋。植物性——竹笋、菜花、萝卜、菠菜、薏米。水果——桔子、甜瓜、香瓜、苹果。饮料——茶。

属平性的食物：动物性——蛋黄、牛奶、鲤鱼、平鱼、鳕鱼、鲱鱼、海胆黄、乌贼。植物性——胡萝卜、洋白菜、蚕豆、豌豆、山药、白薯、马铃薯、玉蜀黍、蘑菇类、粳米、小麦、大豆、红小豆。水果——花生、白果、无花果、草莓、李子。调料——蜂蜜、砂糖。

属温性的食物：动物性——牛肉、鸡肉、羊肉、猪肝、鳝鱼、大马哈鱼、青鱼、沙丁鱼、金枪鱼、虾、海扇贝。植物性——韭菜、大蒜、葱头、南瓜、芦笋、芝麻。水果——核桃、栗子、杏、梅子、陈皮。调料——大茴香、芥末。

属热性的食物：动物脂肪、干酪、火腿、肉肠。调料——姜、

辣椒、花椒、胡椒、酒、咖啡、醋。

吃这些食物的人，都各自具有不同的体质，患病以后具有不同的“症”。药方就是根据这些“症”来分析和组成的。

比如感冒症，人们感冒后要先确定一下是属“寒症”感冒，还是属“热症”感冒。属“热症”感冒时体热、口渴喜冷饮、尿短赤。可用凉性的菊花、金银花加水煎服，可加蜂蜜或果汁同饮。多吃几个梨也会有效。属“寒症”感冒时周身发冷、口不渴、尿清长，可用姜末加红糖、煮成姜汤。如汤内加入几个汤圆，效果更佳。还可做一碗热面汤、阳春面，多放些葱花，效果也不错。所以患“寒症”感冒者，如果及时喝一碗热食，再蒙上被子睡一觉，会得到很好的疗效。

根据中医的理论，在人体内存在着“气”和“血”，而且气和血在体内循环。血通过血管把营养物质和氧气输送到人体的各个部位，以滋养细胞。如果由于某种原因血液循环不畅，就会手脚冰冷。血液运行缓慢或停滞叫瘀血，是引起许多种疾病的原因。特别是女性，血脉上的疾病较多。所谓“气”贯穿于全身经络，也布满在体表上。所谓“元气”，即人体的生命力。当人体的“正气”和“外邪”（冷气、热气、湿气、瘴气、病原菌、病毒），出现不平衡时，就会引起疾病。

防病，就是不给“外邪”以可乘之机。调理身体，就是保持人体的“正气”和“外邪”之间的平衡。所有食物都有药性，这是中医的理论。根据这个理论，我们不但要追求饭菜的鲜美，还要根据身体当时的状况考虑该吃什么，不该吃什么，食用适合自己身体状况的饭菜，可以改善体质，保持健康的体魄。所以人们要了解自己的体质，否则，就选择不了适合自己体质的食物。根据中医“阴阳”、“表里”、“虚实”的理论分析，我们可按“寒”、“热”、“虚”、“实”来辨别，正确运用家庭药膳。下面先介绍

一下如何分清“寒症”和“热症”。

“寒症”脸色苍白、怕冷、喜热饮、不渴或热饮不多、尿清长、便秘、月经推迟、脉迟缓等。

“热症”则面红赤、发热、口渴喜冷饮、尿少呈红色或黄色、便秘、月经提前、脉数(快)等。

“虚症”和“实症”是表现病情的一种状况。“虚症”是指正气虚弱，邪气不盛的病变和症候，“多见久病体虚者。”“实症”则是指邪气盛、正气未衰的病变，多见于身体健康，初次患病者。

在确定了自己的“症”之后，在食物和饭菜上，可选择相反的“性”的食物为好。如属于“寒症”的人，选择“温性”或“平性”的食物，属于“热症”患者，选择“寒性”、“凉性”或“平性”的食物。这本书中介绍了每道菜的属性，请参考使用。

另外，随着季节的不同，在饭菜的原料上，烹调法上都应注意适当调配。夏季应配合一些凉性、寒性或带泻药性的原料；冬季应使用温性、热性或滋补的原料；春、秋则食用一些较稳妥的属平性的食物。随着季节的变化，不断变换饮食，这样才能避免患各种季节性常见病。

目前由于生活水平的提高，使我们不能按这个法则去做。如整天生活在冷房中的人，即使在夏天，也应选择带温性的食物。所以还要根据自身所处的环境来选择。发烧时，选一些退热的寒性或凉性食物；在身体受寒时，选择温性食物；睡眠不足或劳累过度，体内有热毒时，选择凉性食物。“症”是相对的，不是固定不变的，应根据具体情况来决定。

三、五味和脏腑的关系

味与脏腑的关系——要有一个健康的身体作为基准。

食物和生药具有的味道，分为甘(甜)、辛(辣)、酸、苦、咸，称为“五味”。下面介绍一下“五味”对脏腑的影响。

酸：有收敛固涩的作用。对肝、胆有益；对脾、胃有害。

苦：有燥湿和泻下的作用。对心、小肠有益；对肺、大肠有害。

甘：具有补养及和缓的作用。对脾、胃有益，对肾、膀胱有害。

辛：有发散和行气血的作用。对肺、大肠有益；对肝、胆有害。

咸：有软坚润下的作用。对肾、膀胱有益；对心、小肠有害。

此外，还有一种淡而无味的药物，为淡味。有渗湿利窍的作用。

在中医学上，对“五味”和人体的五脏(肝、心、脾、肺、肾)以及六腑(胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦)的关系非常重视。五脏、六腑是相对应，相配合的。“五味”进入人体，酸对肝、胆；苦对心、小肠；甘对脾、胃；辛对肺、大肠；咸对肾、膀胱，可以提高脏腑的机能。五脏六腑也有各自忌讳的东西，这就是“五禁”。“五禁”的味有损于各个脏腑的机能。为了缓和这种损害作用，就有必要在做饭菜时，加些相辅的味。如：辣味加酸味，甜味加咸味，酸味加甜味，苦味加辣味，这样调配一下，可防止对各个脏腑的不良影响。

其实，这种相辅的味，我们在日常生活中，已有过体验。如芥末用醋来调，四川菜的鱼香茄子也加些醋。一般，家庭食用的盐，都含有钠，也起到了调味的作用。

甜味里加盐，就是很好的调和。含糖份的食品很多，可加些盐、酱油、酱等就可解决。苦味的食品较少，如苦瓜、茶、咖啡、猪肝等。炒苦瓜时，可加葱、姜，炸猪肝时加盐、鸡肝