

样 本 库

中 医 谈 食 物 保 健

柴松岩 张世杰 编著
郭大生 邓居林

北 京 出 版 社

1163959

中医谈食物保健

Zhongyi Tan Shiwu Baojian

柴松岩 张世杰 编著
郭大生 邓居林

北京出版社出版
(北京北三环中路6号)

新华书店北京发行所发行
北京印刷一厂印刷

787×1092毫米 32开本 6.75印张 134,000字

1987年6月第1版 1987年6月第1次印刷

印数 1—18,500

ISBN 7-200-00207-0/R·5

书号: 14071·74 定价: 1.20元

编 者 的 话

中医学是一个伟大的宝库，它是中国人民几千年来与疾病进行斗争的产物，它对保障中国人民的繁衍起着不可估量的作用。在我国的历史上，出现过许多对中医中药的发展作出巨大贡献的医学家、药学家，他们著书立说，为后人留下了许多不朽之作。从这些流传下来的著作中不难看出，历代医家对饮食营养所给予的关注是何等之大，他们从长期的临床实践中认识到：“安身之体，必资于食，不知食宜，不足以存生。”为了防病、治病，他们根据人们的体质、疾患，各种食物的性味、功用，以及各种食物之间相生相克的性质，总结出许多饮食宜忌的规律，用以指导人们在日常和患病时的摄食活动，并且逐渐形成中医所特有的饮食疗法。

为了继承和发扬中医的食物保健和饮食疗法，用以帮助人们合理地摄取食物，我们编写了这部《中医谈食物保健》。书中对人们经常食用的一百多种食品、饮料，按粮油、肉、蛋、菜、果、水产、蜜糖、茶、酒、调味品等十大类，逐个从性味、功能、禁忌诸方面进行阐述，并附有便方和一部分在临床上经常使用的饮食治疗某些疾病的单方、验方。为了使更多的读者能比较容易地看懂此书，适当介绍了一些现代医学有关食物营养方面的科学知识。这样，使这部书既有各

种常用食品的营养成份分析，又有防病治病的保健疗法。遵照中医学特有的整体统一的观点，本书详细介绍了食物的性能与地区、季节、年龄和疾病的相互关联，突出辨证施治对选择食物的指导作用，以期达到防治疾病、保证健康的目的。同时，本书注意到妇女、儿童以及老人的生理特点，分别为他们列出食物选择的宜忌方案。本书还用相当篇幅介绍了中医饮食宜忌、食物禁忌、服药禁忌、妊娠禁忌及老年饮食。此外附有常用食物营养成份表。我们希望它能成为帮助读者合理选用各种食品、进行经常性食物保健和治疗的实用性读物，能为您的身体健康作出贡献。

限于我们的知识范围和编写能力，书中会有疏漏或不妥之处，希望广大读者提出宝贵意见。

编 者

一九八五年十二月

目 录

编者的话

粮油类.....(1)

粳米 (1) 糯米 (3) 小麦 (5) 玉米 (7)
高粱 (9) 粟米 (10) 黄豆 (10) 绿
豆 (12) 赤豆 (14) 黑大豆 (15) 蚕
豆 (18) 扁豆 (20) 薏苡仁 (22) 番
薯 (24) 芝麻 (27) 落花生 (29) 向日葵
(31)

肉类.....(32)

猪 (32) 羊 (37) 牛 (39) 驴 (41) 鹿
(42) 狗 (43) 猫 (44) 兔 (45) 鸡
(45) 鸭 (47) 鹅 (48) 鹌鹑 (48) 燕
(49) 雀 (49)

蛋类.....(51)

鸡蛋 (52) 鸭蛋 (55) 鹅蛋 (56) 麻雀蛋
(56) 白鹌鹑蛋 (56) 鹌鹑蛋 (56)

菜蔬类.....(58)

白菜 (58) 菠菜 (58) 油菜 (59) 芹菜
(60) 韭菜 (60) 甘蓝 (61) 茼蒿 (62)

香椿 (62) 苜蓿 (63) 芜菁 (63) 马铃薯
(64) 慈姑 (65) 芋头 (65) 藕 (66) 茭
白 (67) 芡实 (68) 百合 (69) 葱 (69)
大蒜 (70) 生姜 (71) 山药 (72) 萝卜
(73) 胡萝卜 (74) 番茄 (75) 茄子 (76)
辣椒 (76) 黄瓜 (77) 苦瓜 (78) 南瓜
(79) 冬瓜 (80) 蘑菇 (81) 茴香 (81)
桂花 (82) 木耳(附白木耳) (82)

果品类.....(85)

柿子 (85) 荔枝 (87) 龙眼 (88) 枣 (88) 梨
(89) 山楂 (90) 苹果 (91) 石榴 (92) 葡
萄 (93) 桃子 (94) 波罗蜜 (94) 橘、柑、
橙、柚 (95) 猕猴桃 (96) 西瓜 (97) 甘蔗
(98) 乌梅 (99) 胡桃 (100) 栗子 (101)
松子 (101) 榧子 (102) 榛子 (102) 椰子
(102) 白果 (103) 菱 (104) 荸荠 (104)

水产类.....(106)

鱼 (106) 大鲵 (115) 乌贼 (115) 蟹
(116) 龟 (117) 鳖 (118) 虾 (119) 文
蛤 (121) 蚌 (122) 田螺 (122) 蚶 (123)
海参 (123) 淡菜 (124) 石莼 (125) 紫
菜 (125) 鹿角菜 (126) 海带 (126)

蜜糖类.....(128)

蜂蜜 (128) 麦芽糖 (129) 食糖 (129)

茶.....(135)

绿茶 (135) 红茶 (136) 乌龙茶 (136) 花 茶 (136) 紧压茶 (136)	
酒.....	(140)
白酒 (141) 黄酒 (141) 啤酒 (142) 果酒 (142) 药酒 (143)	
调味品.....	(157)
食盐 (157) 、醋 (158) 酱 (159) 油 (159) 味精 (160) 碱 (160) 花椒 (161) 胡椒 (162) 桂皮 (163)	
中医饮食宜忌.....	(164)
疾病饮食宜忌 (164) 食物禁忌 (188) 服药 禁忌 (190) 妊娠忌食 (190) 老年饮食宜忌 (191)	
附 食物营养成份表.....	(193)

粮 油 类

我国的粮、油作物种类繁多，除油料作物外，粮食作物按照植物学特征可分为三大类：谷类、豆类和薯类。这些作物经济价值大，是我国各族人民重要的粮食作物，也是人们最经常服用的药膳食品。

粳 米

粳米，又名大米、硬米（即今白稻米），是日常不可缺少的食粮。入药以陈久多年者为佳。粳米用于治疗疾病有很长的历史，汉代张仲景《伤寒论》中的白虎汤即是用粳米加生石膏、知母、甘草而组成。白虎汤药除生津，主治阳明热盛，口干舌燥，烦渴引饮，面赤恶热，大汗出，脉洪大有力或滑数诸症，至今为现代临床所延用。

《得配本草》记载粳米“甘平得天地中和之气，同造化生育之功，和五脏通血脉，壮筋骨，长肌肉”。

粳米有早、中、晚之分，北粳凉，南粳温；赤粳热，白粳凉；新粳热，陈粳凉。晚收色白者得金气多，性凉入肺，清热除烦，解渴凉血，利便，粳米粉补自汗不止。

粳米性味甘平，入脾、胃二经，有健脾养胃，止渴除烦，固肠止泻之功。主治肠胃不和，暑日吐泻，小便不畅，烦渴等症。

【附方】

- ① 腹泻：粳米磨成米粉，炒至焦黄，每服4～6克。
- ② 小儿吐乳：粳米15克炒至焦黄，水煎服用，连服数日。
- ③ 肠风下血：粳米30克、柿蒂7个，水煎服。

【注】

粳米以炒、蒸、煮食用，而不可生吃，古人有“凡人嗜生米，久成米瘕，治之以鸡屎白，不可和苍耳食，令人卒心痛，急烧仓米灰，和蜜酱服之，不尔即死”之记载，当为后人所注意。

谷芽 谷芽是经发芽干燥后的粳稻颖果，为淡黄色或灰黄色的颗粒，扁长椭圆形，两头尖，先端遗留着弯曲的胚芽，基部有长短不定的须根，内部种子破碎面为灰白色的粉质。药用分生用和炒用。

谷芽性味甘、平，入脾、胃经，有消食和中、健脾开胃之功。《本草纲目》说它“快脾开胃，下气和中，消食化积”，《本经逢原》说它“启脾进食，宽中消谷而能补中”。谷芽消食和胃之力较大麦芽、山楂为缓，故有促消化而不伤胃气之特点。

【附方】

- ① 食积、消化不良：炒谷芽、生山楂（或大麦芽）各10克，水煎服。
- ② 脚气病：生谷芽、生麦芽各30克，水煎服。

饭锅粬 饭锅粬又叫饭焦，是人们闷饭时在锅底部的焦

黄饭粑，吃起来焦脆而且香甜。饭锅粑性味甘、温、无毒，入肠、胃二经，有助消化、厚肠胃、止泄泻的作用，主治消化不良、食滞成积诸症以及久泻不愈。

【附方】

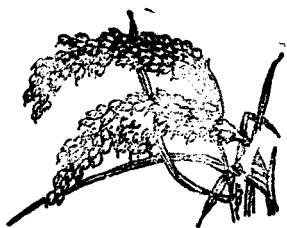
① 脾胃虚弱、消化不良、久泻不愈：焦黄饭锅粑500克、焦山楂100克、山药200克、砂仁50克，共为细末，每服10克，以白糖水调服，每日两次，连服数日。

② 食滞成积、消化不良、水泻不止：饭锅粑炒成炭、研末，每服5~10克。

③ 脾胃虚弱、胃脘饱胀、食欲不振：焦饭锅粑60克，砂仁、小茴香、桔皮、花椒、白术各6克，共为细末，每服6克。

糯 米

糯米又名江米、元米，为禾本科植物糯稻的种仁，是我国各族人民喜爱的重要食粮。《本草纲目》记载之稻米即指糯米，多用于酿酒或做成粘糕、米团等食物。



糯米含有淀粉、蛋白质、脂肪、纤维素和维生素B₁、A、E以及钙、磷、铁等矿物质。

糯米性味甘、平，无毒，入脾、胃二经，有暖脾胃，补中益气，缩小便之效。主治胃寒痛、消渴、小便频数、夜尿多等症。

我国最早的医学经典著作《内经》中记有“五谷为养，五

果为助，五畜为益，五菜为充”的饮食配膳等治疗疾病的论述。长期以来，糯米不仅做为重要的食粮供人食用，而且作为中药用于治疗。糯稻的秆、根也都能入药。

【附方】

① 胃病。慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡：糯米煮粥（以粘烂为佳），加红枣数枚，做为日常饮食服用。

② 夜尿多、小便频数：据《苏沈良方》记载：“纯糯米糍，一手大，炙令软熟，啖之，以温酒（或温汤）送下，行坐良久，待心间空，便睡，一夜十余行者，当夜即止，其效如神”。

③ 糖尿病、烦渴不止：用糯米爆成的米花30克、桑根白皮30克，水煎内服。

④ 神经衰弱、贫血等虚弱症：糯米、薏苡仁适量煮粥加红枣数枚，每日服。

⑤ 泻痢：糯米“配山药调服”。

糯稻根 近年来临床实践证明，糯稻根有治虚汗、多汗和治疗血丝虫、乳糜尿的作用。

【附方】

① 自汗、盗汗、多汗：糯稻根30~60克、红枣4~6枚，水煎服；或用糯稻根30~60克、浮小麦30克，水煎服。

② 血丝虫、乳糜尿：糯稻根60~120克，水煎服。

③ 百日咳：陈年糯稻根60克，水煎后加入冰糖30克，内服。

糯稻草 糯稻草即稻秆，入药有其不同功用。

【附方】

① 肝炎：糯稻草60克，水煎服。

② 跌打损伤、痔核肿痛：糯稻草烧灰淋汁，黄酒调后外用。

【注】

糯米入手足太阳经，有滞者应以炒熟入药，不宜生用。《得配本草》记载“多食昏五脏，缓筋骨，发风气，生湿热，素有痰热风病及脾病不能转输者食之最能发病成积，病人及小儿最宜忌之”。

小 麦

小麦，属禾木科栽培作物，是我国主要粮食作物之一。由于产地不一，小麦的性味也不相同，北方产者性温，食之不燥；南方产者性热，食之火大。《得配本草》指出：“新麦性热，陈麦和平”。



小麦中含淀粉、蛋白质、糖类、糊精、脂肪、粗纤维、谷甾醇、亚磷脂、尿囊素、精氨酸、淀粉酶、麦芽糖酶，蛋白分解酶，维生素B等成分。

中医认为：冬小麦秋种，冬长，春秀，夏实，具四时之气，为五谷之贵。性味甘，微寒，无毒；去皮则热，带皮则止烦咳，养肝气利小便。主治口干咽燥，小便不畅，失眠；外用可以消炎、止痛、除湿。

【附方】

① 腹泻：烤馍至焦黄，每服50克，日服三次；或用小麦面（炒）、小米糠（炒）各等量，混匀，红糖水冲服，日三次。

② 失眠：麦仁60克、大枣15枚、甘草15克、水三碗（500~600毫升），煎至一碗，每晚服。

③ 小儿口腔炎：小麦面炒灰、冰片少许，混匀后外用涂于口腔。

④ 坐骨神经痛：小麦60克、茅根30克、甘草30克，水煎服，每日一剂，连服数日。

⑤ 胃酸过多：白面馍烧至焦黄，研末，每服15克。

⑥ 疖肿：小麦面、白酒调成糊状，外敷于患处。

⑦ 老年尿频：小麦60克、通草10克，煮水服。

【注】

小麦陈者和平，新者有壅气助湿热。素蕴湿热者，当审慎服用。

浮小麦 民间称为“麦鱼”，为小麦未成熟的颖果。其中以水淘之浮起者佳，干燥品多数瘪而轻浮。

浮小麦味甘咸，性凉，入心经，有止虚汗、退劳热之功效。《本草纲目》说它：“益气除热，止自汗盗汗，骨蒸虚热，妇人劳热”；《本经逢原》记有浮小麦“轻虚象肺，能敛盗汗，取其散皮肤之热”。

【附方】

① 胃虚自汗：浮小麦炒焦，水煎服。

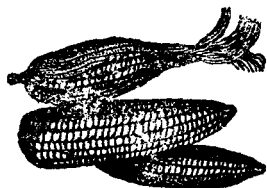
② 自汗盗汗：将浮小麦用文武火炒焦研末，水饮送服，或煮汤代茶饮。

③ 失眠：浮小麦15克、大枣5枚、甘草6克，水煎服。

④ 脏躁，妇人瘕病、悲伤欲哭、神经性心悸、怔忡不安、失眠：浮小麦15~30克、甘草10克、大枣4~6枚、乌梅6克，水煎服。

玉 米

玉米亦称玉蜀黍、包米、包谷、玉麦、棒子等。因其子粒如珠，色泽如玉而得名。玉米属禾本科，是我国的主要粮食作物，玉米不仅能食用，还有很高的药用价值。



玉米子粒中有丰富的脂肪，这种脂肪为不饱和脂肪，有助于人体内脂肪与胆固醇的正常代谢；含有高量的卵磷脂，对动脉硬化、冠心病、心肌梗塞及血液循环障碍等疾病有一定的防治作用。从玉米中提制的“玉米油”有防治动脉硬化和降低胆固醇的作用。玉米含有的蛋白质、淀粉、钙、磷、铁以及氨基酸都有一定的健脑作用，能帮助和促进脑细胞进行呼吸，在生理活动过程中，能清除体内废物，促进氨的排除。

玉米性味甘、平，无毒，入胃、肾二经。主治小便不利、膀胱结石、肝炎、高血压等。

玉米不仅种子可供药用，根、叶、花均可入药。

【附方】

① 动脉硬化、冠心病、心肌梗塞及血液循环障碍：煮玉米，宜经常食用。

② 消化不良、腹泻痢疾：烧玉米，食用；亦可用两份玉米、一份石榴皮，炒黄研末过罗，备用，每服10克，每日二次。

③ 慢性胃炎：玉米、白扁豆各60克，木瓜15克，水煎后饮汁。

④ 尿道结石、小便淋沥、尿痛：玉米根，水煮代茶饮。

⑤ 膀胱炎、小便不通、尿道痛疼：玉米的根须30克、车前子15克、甘草6克，水煎服。

⑥ 高血压、鼻衄、吐血：玉米须、香蕉皮各30克，栀子10克，水煎服。

⑦ 糖尿病：玉米须30克、槐木皮30克，水煎服。

⑧ 自汗、盗汗：玉米梗蕊60克、煅牡蛎30克，水煎服。

⑨ 肾炎、肾盂炎：玉米30粒、玉米须6克、蝉衣3个、蛇蜕一条，水煎服，每日一剂，坚持月余；或用玉米须、西瓜皮、冬瓜皮、赤豆适量，煮水代茶饮。

⑩ 尿血或感冒：玉米须30克、芥菜花15克、白茅根18克，水煎服。

【注】

玉米受潮易发霉，发霉的玉米可感染黄曲霉菌，产生黄

曲霉菌素，有致癌作用，人们吃了这种食物会发生急性中毒。因此受潮发霉的玉米不可食用。

高粱

高粱亦称蜀黍、蜀秫、芦稷、芦粟。其子粒不仅能食用，还能制糖、制酒，也可入药。

高粱的医疗作用在中医学文献中有很多记载，《得配本草》中说它“甘涩，温，调中益气，涩肠胃、止霍乱”，“根，煮汁服。利小便、止喘满”。《本草纲目》说它“甘涩，温，无毒”；《本草撮要》说它“入手足太阴、阳明经”。



【附方】

① 膝痛、脚根痛：高粱根7个，煎汤去渣，汤煮鸭蛋2个，加糖少许内服。

② 四肢无力、周身倦怠：高粱根水煮代茶频服，坚持数日，有一定效果。

③ 小便不通、浮肿气喘：红高粱根60克、篇蓄草30克、灯芯草6克，水煎服。

④ 尿闭：高粱裤（即高粱秆上的叶）5个，加红糖水煎服。

⑤ 小儿腹泻、痢疾：高粱花炒黄研末，每日5克，红糖水冲服；或高粱米6克炒黄，石榴皮15克，水煎服。

⑥ 高血压：高粱穗、茜草、茶叶、红糖各5克，代茶

饮。

粟 米

粟米即秠米（小米）之粘糯者。小米治疗疾病早在《灵枢经》中就记有“半夏秠米汤”的方剂，这一方剂延续至今仍被人们所使用。

粟米性味甘酸、微温，入手太阴经气分，治肺症及阳盛阴虚、夜不得眠及食鹅鸭成瘕；利大肠；拌沙糖治久痢；煮鲫鱼加葱治赤痢。

【附方】

① 肺病：粟米为肺之谷，宜常食。

② 胃弱消化不良、失眠：粟米10~15克、制半夏5克，水煎服。

③ 孕妇带下如黄水或豆汁：粟米、黄芪各30克，水煎分三次服用。

【注】

粟米，气滞者不宜食用。炒后入药可以减少滞涩之弊。

黄 豆

黄豆在我国栽培较早，以东北产区的质量最佳。黄豆味美价廉、营养丰富，在豆类作物中首屈一指。其蛋白质含量、出油率、铁质含量及铁质的易于被人体吸收，都是其它豆类无法相比的。据有关报导，黄豆有降低胆固醇的作用，经常食用黄豆制品的人，胆固醇可降低20%左右。

长期以来，人们常取黄豆“宽中下气，利大肠，消肿毒，