

食疗

保健 200 典

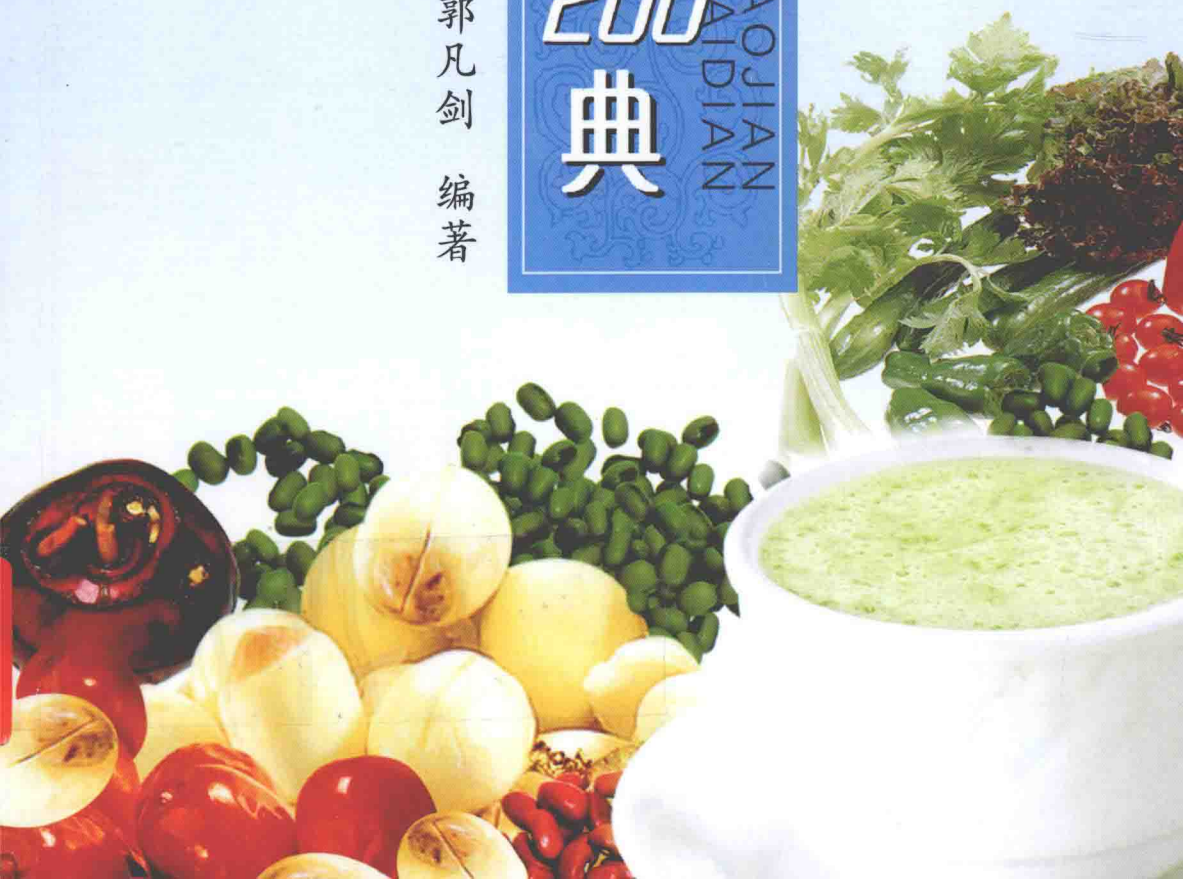
SHILIAOBAOJIAN
LIANGPAIDIAN

药补不如食补

饮食不当会导致疾病

饮食合理可强身健体

郭凡剑 编著



食疗

保健
200
典

SHIJI
AOB
LIANG
B
DIAN

药补不如食补

饮食不当会导致疾病

饮食合理可强身健体

郭凡剑
编著

陕西出版集团
三秦出版社

图书在版编目（CIP）数据

食疗保健200典 / 郭凡剑 编著. —西安：三秦出版社，2011.6

ISBN 978-7-80736-839-7

I. ①食… II. ①郭… III. ①食物疗法 IV.
①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第196116号

食 疗 保 健200典

郭凡剑 编著

出版发行 陕西出版集团 三秦出版社
陕西新华发行集团有限责任公司

社 址 西安市北大街147号

电 话 （029）87205121

邮政编码 710003

印 刷 万裕文化产业有限公司

开 本 720×1000 1/16

成品尺寸 170×240

印 张 31.25

字 数 320千字

版 次 2011年6月第1版

2011年6月第1次印刷

印 数 1-23000

标准书号 ISBN 978-7-80736-839-7

定 价 58.00元

网 址 WWW.sqchs.com

——“药食同源”话食疗

“民以食为天”“人以食为养”。饮食是供给人体营养、维持生命活动的源泉，人体的健康需要健康的饮食来维持。唐代药王孙思邈说：“安身之本，必资于食”“不知食宜者，不足以存生也”。保持良好的饮食习惯，合理的膳食调养，不仅能补充营养，更能祛病延年，而不当的饮食则会引起疾病。

一、如何认识“药食同源”

运用食物疗疾祛病、健体强身，在我国有着悠久的历史。古代社会中，人们在寻找食物的过程中发现了各种食物和药物的性味和功效，并认识到许多食物可以药用，许多药物也可以食用，这就是“药食同源”“药食同功”理论产生的基础，也是食物疗法的基本依据。随着生产、生活实践的发展，古代医学家将中药的“四性”“五味”理论运用到食物之中，认为食物也具有“四性”“五味”，食物和药物一样能防治疾病，两者之间很难严格区分，唐代《黄帝内经·太素》中就指出“空腹食之为食物，患者食之为药物”。在西方，同样有人重视食物在医疗保健方面的重要作用，希腊医学之父希波克拉底说：“食物是最好的药品，最好的食物就是最好的药品”。随着中医精气学说和阴阳五行学说的形成，食疗在中医理论的指导下，有了进一步的发展，四时进补、辨证施食、以脏补脏及以形补形的思想相继形成。《黄帝内经》说“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味和而服之，以补精益气”“五味入口，藏于胃，以养五脏气”。“五味入胃，各归所喜，故酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，咸先入肾。久而增气，物化之常也。”所以，我国传统饮食文化中，特别讲究荤素调配、五味调和、烹调有方、四时宜忌、饮食有节等原则。

我国古代养生家都十分重视饮食的适度，在健康饮食方面有许多精辟的论述和宝贵经验。《黄帝内经》就明确指出了不良的饮食习惯和不合理的膳食结构与疾病的发生密切相关。“阴之所生，本在五味；阴之五官，伤在五味……是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命。”也就是说，饮食对于人体健康是一把双刃剑，人体赖以生存的物质基础，来源于饮食五味；蓄藏这些物质的五脏，损害它们的祸根也在饮食五味。饮食合理，可以强健身体，饮食不当，就会导致疾病。所以，药王孙思邈就曾经告诫人们：“食不欲杂，杂则或有所犯；有所犯者，或有所伤，或当时虽无灾苦，积久为人作息。”用现在的话说就是：食物要合理搭配，否则就可能相克，食物相克就可能伤及身体，虽然当时不会感觉到有什么灾病痛苦，但这些危害是渐进的，日久积累，就会损害人体健康甚至危及生命。这是“病从口入”的一个重要原因。

二、怎样看待“药补不如食补”

药以治病为务，食以养生为主。民间谚语说“药补不如食补”，此话不无道理。唐代孙思邈就十分重视和推崇食疗、食养，他在《千金要方》中说：“为医者，当须洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，后乃用药可。”“不知食宜者，不足以存生也；不明药忌者，不能以除病也”。“若能用食平疴释情祛疾者，可谓良工。”他在《备急千金要方》和《千金翼方》中列出食养、食疗食物 154 种，分为谷类、蔬菜、果实、鸟兽四类，其中大部分是日常食品，具体论述了它们的性味、功效、主治和禁忌，书中又列“补益”专项，对病后虚弱、年老体弱者，提供了不少有益的方剂。《千金要方》一书中专列第二十六卷“食治篇”，其中记载了食养、食疗果实类 30 种，蔬菜类 63 种，谷类 24 种，鸟兽类 45 种，共 162 种。

俗语说“三分治疗七分养”，意思是说人患了疾病，除了进行有的放矢的治疗外，主要靠休息和合理的膳食来“养”。通过膳食来“养”就是平常所说的食疗。

食物疗法是指通过饮食调理，促使患者得到康复和增强机体生理功能的治疗方法。不同的病症，有不同的食疗方法，如对高血压症病人，原则上讲究节制饮食，不过饥过饱，不暴饮暴食，切实控制食盐的摄入，限制动物蛋

白的摄入，避免食用高动物脂肪食品，防止胆固醇的增加，同时避免刺激性较强的食品，等等。不管哪一种食疗，都要把握共同的食疗原则。要根据机体情况，按中医八纲辨证分清表里、寒热、虚实、阴阳，做到“食气相投”；要注意正治与反治，标本缓急，脏腑补泻与汗、吐、下、和、温、清、补、消等八法的运用。食物补养还要注意讲究四时和人的年龄的区别，因时因地灵活选用食物。比如，春季由寒转暖，阳气升发，气候温暖多风，人体气血趋向于表，聚集一冬的内热散发出来，在饮食上就应注意清温平淡；夏季则强调饮食清淡、平和；秋季雨水少，空气干燥，应多吃补气滋阴、生津润燥的食品；冬季气温下降，自然界阴气最盛，阳气最弱，阴长阳消达到顶点，人体遭受寒气冷风侵袭，寒邪最易入肾而引起多种疾患，饮食上就要注重增加厚味、益肾抑阴护阳，以提高抗御风寒的能力。人的年龄不同，食物补养的原则也不一样，如中年是人体由盛转衰的转折点，为了减慢衰老速度，就需要提供保护类饮食和能量性饮食，同时适当增加抗衰老食物等等。

三、食疗保健应注意什么

纵观历代养生学家论著，对食疗、食养都主张饮食有节，清淡薄味为宜，并强调要饭后稍事休息，保持情志愉快，这样才能四季脾旺不受邪，“尽终天年，度百岁乃去”。所以，在运用食疗保健时，要特别注意以下几个方面的问题。

注意宜忌。中医特别强调不相宜食物的禁忌（叫做禁口或忌口）。一般食忌大约可以分为温燥食物、生冷食物、油腻食物、发物、荤腥、盐糖调料、烟茶酒等七类。病症的饮食宜忌是根据病症的寒热、虚实、阳阴、表里，结合食物的四性、五味、升降浮沉及归经等特性来加以确定的。日常生活中人们一般只注重禁口“发物”（发物是指食用后能引起旧疾复发、新病加重的某些食物），却往往忽视其他方面的禁忌，这也是导致某些病症发生或者治疗效果不佳的重要原因。当然，对饮食宜忌不能绝对化，具体情况要具体分析，在讲一般原则的同时要注意个体差异，如有的人对某种食物过敏，就应禁忌。

辨证施膳。就是要根据不同病情、证候、体质、年龄、性别、健康等情况，加以辨证分析，结合个体差异、生活习惯等不同特点，有区别地选

择食物。

因时施膳。《素问·六元正纪大论》中说：“用寒远寒，用凉远凉，用温远温，用热远热，食宜同法”。意思是告诫人们，要根据四季气候的变迁，辩证用药，用寒凉的药物治病，要避开寒凉的气候，用温热的药物治病，要避开炎热的季节；饮食也同样要因时制宜，如夏季炎热，人体出汗较多，宜常食西瓜、西红柿等祛暑生津之品，而冬季寒冷，人体容易感受风寒之邪，应多食温热的饮食，如羊肉，等等。

因地施膳。也就是要根据不同地区的地理特点、气候条件、饮食习惯，选择不同的食物来调养。如西北地区气候寒冷、干燥少雨，宜多食温热性质的食物，以补充身体的热量，抵御风寒。

平衡膳食。人类的食物是多种多样的，各种食物所含的营养成分不完全相同。只有根据食物所含营养素的特点，均衡地摄取食物，才能保证营养合理、膳食平衡，达到防病健身的目的。

四、本书的编写目的及内容简介

合理饮食是食疗养生的基本要求之一。药有“温、热、寒、凉”四性和“辛、甘、酸、苦、咸”五味，而食物也同样有“四味”、有“五性”。各种不同的食物，都有其特有的“偏性”，对这种偏性的正确认识是进行食疗养生的前提；各类人群（如儿童、老人、孕妇）、各类体质（如偏寒性体质、偏热性体质）、各类病症（如肾病、肝病），饮食调养各有宜忌。所以，本书依据老祖宗“食既能充饥，也能疗疾”的思想，精心选取了日常生活中随手可得的 200 种常见食物，按蔬菜篇、瓜果篇、谷物篇、肉禽蛋乳篇、干（坚）果篇、水产篇、菌类篇、其它篇等八个类型，用通俗易懂的文字，向读者详细介绍了每种食物的药用功效、营养价值、科学食用方法、日常食用时的宜与忌等，并向读者推荐了每种食物安全、有效、实用、简单易学的食疗养生配方，以求让读者了解中华医药“药食同源”“药食同功”文化的灵魂与精髓，在满足口腹之欲的同时，把饮食与防病、治病结合起来，学会在日常生活中根据自身需求，恰当而合理地选择和搭配食物，“寓疗于食，食中求疗”。

目 录

一、蔬菜类

菠菜	3
白菜	6
荸荠	8
菜花	11
葱	14
大蒜	17
番茄	20
佛手瓜	22
冬瓜	24
红薯	27
胡萝卜	30
葫芦	32
黄豆芽	34
黄瓜	36
黄花菜	39
姜	41

豇豆	44
茭白	46
芥菜	49
芥蓝	51
韭菜	53
卷心菜	55
苦瓜	58
辣椒	61
芦笋	63
绿豆芽	65
萝卜	68
魔芋	71
苜蓿	74
南瓜	75
藕	78
荠荠菜	80
茄子	83
芹菜	86
青椒	89
薯蓣	91
丝瓜	94
四季豆	96
茼蒿	98
土豆	100
豌豆尖	103
蕹菜	105
莴笋	107
西葫芦	109
西蓝花	111
香菜	113

香椿	115
小白菜	118
雪里蕻	120
洋葱	122
油菜	125
油麦菜	127
芋头	128
竹笋	130

二、瓜果类

菠萝	135
草莓	138
橙子	140
刺梨	143
番木瓜	144
柑橘	147
哈密瓜	150
火龙果	152
梨	154
李子	157
荔枝	160
榴莲	162
芒果	164
猕猴桃	167
柠檬	170
枇杷	173
苹果	175
葡萄	178
人参果	181
桑葚	183

沙果	185
沙棘	187
山楂	189
圣女果	192
石榴	193
柿子	195
桃子	198
无花果	201
西瓜	203
香蕉	206
杏	209
椰子	212
樱桃	213
柚子	216

三、谷物类

蚕豆	221
扁豆	223
糙米	225
大豆	228
高粱米	230
黑豆	232
黑米	235
红小豆	238
粳米	240
绿豆	242
糯米	245
荞麦	247
豌豆	249
小麦	251

小米	253
燕麦	255
薏仁	257
莜麦	260
玉米	262

四、肉禽蛋乳类

鹌鹑	267
鹅肉	269
鸽肉	271
狗肉	273
狗鞭	276
鸡肉	277
鸡蛋	280
牛肉	283
牛奶	286
驴肉	288
兔肉	290
羊肉	292
羊奶	295
羊肝	297
猪肉	299
猪皮	301
猪肝	303
猪心	305
酸奶	307
鸭肉	309
鸭蛋	312
奶酪	314

五、干（坚）果类

核桃	319
白果	323
板栗	326
大枣	328
桂圆肉	331
黑枣	334
花生	336
开心果	339
葵花籽	340
莲子	342
南瓜子	345
山核桃	347
松籽仁	349
桃仁	352
乌梅	354
西瓜子	357
香榧子	358
腰果	360
榛子	362

六、水产类

鲳鱼	367
草鱼	369
带鱼	371
干贝	372
海白菜	374
海参	375
海带	378

海蜇	381
黑鱼	383
黄鳝	385
黄鱼	387
鲫鱼	389
甲鱼	391
鲤鱼	394
鲢鱼	396
泥鳅	398
鲈鱼	400
螃蟹	403
青鱼	405
田鸡	407
田螺	409
虾	411
鱿鱼	413
紫菜	415

七、菌类

发菜	419
猴头菇	421
金针菇	423
口蘑	425
木耳	428
平菇	431
香菇	433
银耳	436

八、其它类

百合	441
----	-----

冰糖·····	444
蚕蛹·····	447
醋·····	449
豆腐·····	452
蜂胶·····	454
蜂蜜·····	457
蜂王浆·····	460
甘蔗·····	462
黑芝麻·····	464
红茶·····	467
红糖·····	469
花椒·····	472
槐花·····	474
芦荟·····	477
绿茶·····	480
马齿苋·····	483
松针·····	485
燕窝·····	487

一、蔬菜类



