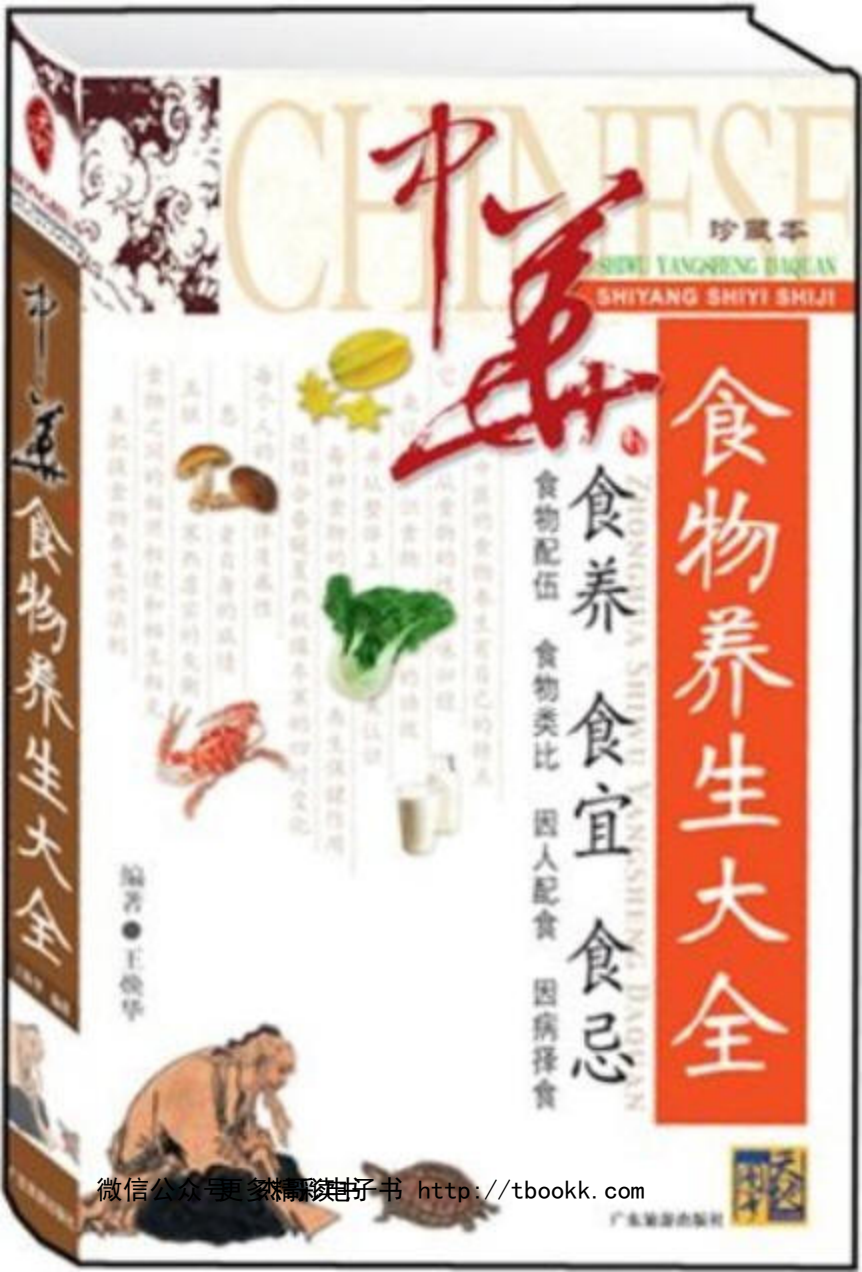


微信公众号更多精彩图书 http://tbookk.com

更多优质资源请关注

下载声明：本站所有资源均来自网络，不得用于商业用途，
如有【版权】或【链接失效】等问题，请留言告知！
本资料版权归原作者及版权商所有，如果你喜欢，请购买正版
仅限个人测试学习之用，不得用于商业用途，请在下载后24小时内删除。

微信公众号：杰哥读书



网　　站：52gfan.cn
jinsy.cc
tbookk.com

相关博客：http://blog.sina.com.cn/meiledou

该书籍由网友制作上传“杰哥读书”整理发布，版权归原作者所有，
仅供学习交流之用，请在下载后24小时内自行删除！
注：请尊重原作者和出版社的版权，如果确实喜欢，请购买正版，
多向您的朋友介绍这里，谢谢支持。所有书籍均是完全版，请放心下载.
如出现残缺版本，欢迎留言指正.

中華食物養生大全

SHIWU YANGSHENG DAQUAN

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan

ZHONGHUA



食养 食宜 食忌

食物配伍 食物类比 因人配食 因病择食

ZHONGHUA SHIWU YANGSHENG DAQUAN

中医的食物养生有自己的特点，它从食物的性味、归经来认识食物的功效，
并从整体上来认识每种食物的养生保健作用，还结合春暖夏热秋燥冬寒的四时变化，
每个人的体质属性，患者自身的病情，五脏寒热虚实的失衡，
食物之间的相须相使和相生相克，来把握食物养生的法则。

●王焕华 编著



微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com



图书在版编目(CIP)数据

中华食物养生大全／王焕华编著.-广州：广东旅游出版社，
2005.12
ISBN 7-80653-750-3

Ⅰ.中… Ⅱ.王… Ⅲ.食物养生 Ⅳ.R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2005）第157065号

编　　著：王焕华
责任编辑：梁　玮
特约编辑：王　强
校　　对：吴为华
装帧设计：夜猫子
制　　作：蔡　徽
出　　版：广东旅游出版社
地　　址：广州市中山一路30号之一
邮　　编：510600
广东旅游出版社图书网：www.travel.publishing.com
印　　刷：东莞市星河印刷有限公司
地　　址：广东省东莞市谢岗镇谢岗村新城工业区
960×1230毫米　32开　11.5印张　410千字
2006年5月第1版　2006年7月第3次印刷
书　　号：ISBN 7-80653-750-3/TS 64
定　　价：56.00元

金字塔医学

中華食物養生大全

版权所有，翻印必究
本书如有错页倒装等质量问题，请直接与印刷厂联系换书。



ZHONGHUA SHIWU YANGSHENG DAQUAN
Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
ZHONGHUA

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

继承祖国悠久独特的食物养生传统

弘扬中华民族优秀的食物养生文化

金字塔医学

——王焕华



微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

作者简介



王焕华，1946年7月生，别名王水，江苏省南京市人，中国农工民主党南京市第八、九、十届市委委员。

1970年毕业于南京中医学院后，投身杏林，潜心治学，从事中西医诊疗和研究工作三十多年。工作之余，笔耕不辍，勤于著述。

其代表性学术论著有：

《常见综合征中医治疗》（北京：人民卫生出版社，2003.）

《中医疗法指南》（香港：读者文摘远东有限公司，2003.）

《中国药话集》（台北：旺文社股份有限公司，1998.）

《中药趣话》（天津：百花文艺出版社，2004.）

《药粥疗法》（北京：人民卫生出版社，1983.）

对中医养生学，尤其是对中医食疗食养理论颇多研究，其代表性著作有：

《实用健儿药膳》（南京：江苏科学技术出版社，1990；台北：旺文社股份有限公司，1995.）

《长寿药粥谱》（天津：科学技术出版社，1982.）和《新编长寿药粥谱》（南京：江苏科学技术出版社，2004.）

《家庭保健饮料》（南京：江苏科技出版社，1989；台北：旺文社股份有限公司，1993.）

《中国传统饮食宜忌全书》（被评为"全国优秀畅销书"）（南京：江苏科学技术出版社，1998.）

《完全健康饮食手册》（台北：旺文社股份有限公司，1998.）

《教你活到100岁》（南京：江苏科学技术出版社，2005.）

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

【序】

二十多年的改革开放，可以说开创了中国的“吃喝”新纪元。这主要得益于两点：一是经济发展。生活富裕了，老百姓有了钱，这就为盛行的“吃喝”风奠定了坚实的经济基础；二是高科技为人民的物质生活带来了更为丰富的饮食资源。由于科学技术突飞猛进，从栽培养殖，到贮藏保鲜，以及现代化的交通工具都有巨大发展，所以，一年四季都可以吃到东南西北、天上地下、国内国外的各种食物，这又为当今的“吃喝”风提供了雄厚的物质基础。正是这种经济基础加上技术力量，才使得中国人达到了有史以来“吃喝”风的顶点。

所有这一切原本是件大好事，然而，任何事物都是一分为二的。正是由于这两个优越的先决条件，促使人们开始大吃大喝。一些有条件者吃喝公款，无条件者集资吃喝，即所谓“抬石头”，大家出钱吃吃喝喝。从城市吃到乡村，从海鲜吃到珍禽，其结果并没有因此而增强了中国人的体质，反倒是现代富贵病普及和流行起来，诸如高血压病、高脂血症、冠心病、动脉硬化症、脑中风、脂肪肝、胆囊炎胆结石、肥胖病、糖尿病、痛风、癌症等，成了当今社会的常见病多发病，这已是无可争辩的客观现实。

正是鉴于上述状况，人们开始认识到大吃大喝之风给人类自身健康带来的危害，并且更加迫切希望能得到科学食物养生的保健知识。也正因如此，各种有关食物养生的科普讲座、电视讲话、广播报道、图书画册、报刊杂志等，受到了老百姓的欢迎和喜爱。

就目前关于食物养生的内容来看，不外乎两大类，一是从现代西医营养学角度推广食物养生知识，二是从传统中医食疗食养角度来介绍食物养生方法。因两者基础理论体系不相一致，所以各有道理，各有优势。中西医对待食物养生的观点，有时甚至是截然相反的。比方说，对于牙龈出血病人，中医认为不该吃辛辣动火的辣椒，而西医则认为辣椒含有丰富的维生素C，有利于保护毛细血管，食之有益；炎热夏季，中医认为不应多吃性属温热的羊肉狗肉，西医

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com



则认为羊肉狗肉营养丰富，照吃不误；对于癌症病人，中医认为茄子、蘑菇等均为“发物”食品，古代医家明确告诫：“发癌疾，多食发风动气，诸病人莫食。”而西医则认为茄子、蘑菇中都含有“抗癌成分”，食之无碍；中医认为肾虚腰痛者宜吃入肾强腰的栗子，心血虚失眠者应吃入心安神的桂圆，但西医营养学则认为栗子与桂圆主要含碳水化合物，所谓入肾、入心似属无稽之谈……这就令中国老百姓无所适从，不知如何是好。

说实在话，食物养生是一项复杂而深奥的课题，绝不只是单纯的六大营养素或七大营养素所能说清讲明的。而中国人的饮食文化，包括食物养生，是几千年来无数的中医学家（尤其是古代食医）、养生学家以及道家、佛家、儒家先贤们经历了长期的实践—认识—再实践—再认识后的科学结晶，有的甚至是用生命换取的宝贵经验。中医的食物养生有自己的特点，它从食物的性味、归经来认识食物的功效，并从整体上来认识每种食物的养生保健作用，还结合春暖夏热秋燥冬寒的四时变化，每个人的体质属性，患者自身的病情，五脏寒热虚实的失衡，食物之间的相须相使和相生相克，来把握食物养生的法则。

我们虽然不能说西医营养素不科学，因为这不是事实，但有时总觉得它似乎显得过于机械而不切实际。人们不可能每天根据每个人的不同情况与每日消耗，去测算每天应该吃多少克含七大营养素的各种食物，以满足每人每天不同情况下的需要量。事实上精确控制营养素摄入是很难办到的，甚至是根本办不到的。比如说那句难听的话：“狗改不了吃屎。”为什么呢？就是因为屎里也必然含有七大营养素。话虽说得有些偏激，但这也说明一个问题：单靠营养素是不可能解释食物养生全部内容的，也是很难明确指导人们食物养生实践的。

造成现代病流行的因素，除了为增强营养而大吃大喝之外，还有一个饮食缺乏科学性指导的问题，更深一步地说则是饮食五味（辛、甘、酸、苦、咸）的调节问题。因为这是中医及养生学家的主要方法之一，如能调节得当，不使有偏，则可防止现代病而寿命有长。近代的人类生命科学，也重视对食物养生的研究。中医认为，

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

根据五味入脏，“气增而久，夭之由也”的道理，“五味”营养素摄入过剩，其危害比一般营养摄入不足更为严重。

在我们日常生活中，有些人不爱吃酸味或苦味或辛味的食物，不懂得科学地搭配五味，而是只爱吃甘味，特别是蔗糖。而蔗糖易使人发胖，导致衰老加快，也与心脑血管疾病、肥胖病、糖尿病等有很大关系，正如《黄帝内经》中指出：“此人必数食甘美而多肥也，肥者令人内热，甘者令人中满，转为消渴。”也有人偏爱吃咸，又容易导致高血压、动脉硬化的发生，对养生极为不利，也正如《黄帝内经》所言：“咸走血，血病无多食咸，过食咸则脉凝泣而变色。”这就是导致心脑血管病的原因。近几年研究也发现，中老年人摄入过多的蛋白质，也会加速机体的衰老。由此可见，无论中医或是西医，都很注重日常饮食的科学搭配，多食清淡，不要贪食肥甘厚味，要尽量少吃甘与咸，也不要偏食辛辣，动火耗血。唯有这样，才能有效地杜绝现代病。

西医营养学与中医食养学，虽然基础理论不同，但也有不少相同之处，或者说也有共同语言。比如说，中医认为“肝开窍于目”，所以羊肝可治疗夜盲症。而西医也认为羊肝中含有丰富的维生素A，这对夜盲症十分有益；中医认为“肾主骨，骨生髓”，就主张常吃羊骨汤来治疗“虚劳羸瘦”，因为羊骨有“补肾虚，通督脉”的作用。而西医则认为骨能造血，也主张用羊胫骨配合红枣、糯米煮粥来治疗再生障碍性贫血（中医称之为虚劳病）和血小板减少性紫癜；再如中医所说的“发物”食品，西医也认为这类食物或因含有某些激素，或因含有异性蛋白（即过敏源），或因具有扩张毛细血管作用而引起病情复发或加剧，因而也不主张食用。尽管中西医说法不同，理论有别，但对许多食物养生的认识则是相似的。

在此，我还想引用伟人孙中山先生的一席话：“我国近代文明事事皆落人之后，唯饮食一道之进步，至今尚为文明各国所不及。”这是一句至理名言，在食物养生方面，恐怕永远都能站得住脚！

对于中国人来说，似乎应该更加容易接近和接受祖国传统食物养生理念，或者说食物养生也应当结合各自民族的不同国情民情，才是明智而可行的。正因如此，笔者才欣然接受蔡耀鸣先生之邀，

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

完成了这部《中华食物养生大全》。

本书结合了自己三十多年的临床医疗实践，同时也参考了部分西医营养学知识，重在传承中国传统医学的食物养生原理。《中华食物养生大全》收录了常见食物共十四类五百余种；并为七十余种常见病症提供了食养参考方案。

这里有几点必须加以说明：

1. 有些食物属性相近，故本书或选其一为主，其余附之，如“高粱（附：黍米、稷米）”；或只详列常见者，其余集中简述，如“鱼类”中的“其他鱼类”。

2. 为方便读者按需检索，本书另附“食物属性分类索引”及“食物别称笔画索引”。

3. 若读者涉及病症食养调理，宜先遵医嘱。因病症机理繁复多变，个体情形参差不一，传统中医注重整体分析，讲究辨证论治，反对生搬硬套。读者不可不慎。

由于个人的经验毕竟有限，疏漏在所难免，竭诚希望读者们提出宝贵意见。

王焕华　于金陵不漏居

2005年7月25日

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

目录

第一篇 食物养生概述

SHIWUYANGSHENGGAISHU

第二篇 食物养生原理

SHIWUYANGSHENGYUANLI

第一节 “食药同源”之说 4
第二节 食物四气理论 5
第三节 食物五味学说 6
第四节 食物归经理论 7
第五节 “以脏补脏”之说 8
第六节 “发物”忌口论 9
第七节 药膳养生法 10
第八节 食物养生整体辨证观 11

金学营医学

第三篇 食物养生秘诀

SHIWUYANGSHENGMIJUE

第一节 食养精义 14
一、三个“喝”—— 喝粥喝汤喝豆浆 14
二、两个“无”—— 无饥无饱 18
三、两个“少”—— 少蛋少脑 22
四、一个“通”—— 通便排毒 24

第二节 食养警示 27
一、“高粱之变，足生大丁” 27
二、“夜饱损一日之寿” 28
三、“嗜茶成癖，伤营伤精” 28
四、“烧酒纯阳，毒物也” 29

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

目录
Contents

第四篇 食物养生全谱
SHIWUYANGSHENGQUANPU

第一节 谷物类 33

粳米（附：黑米）..... 34
糯米（附：紫米）..... 35
粟米 35
玉米 36
西谷米 37
薏苡仁 37
高粱（附：黍米、稷米）..... 38
小麦（附：浮小麦、面筋）..... 39
大麦（附：大麦芽）..... 40
燕麦 41
青稞 41
荞麦 42
谷芽 43
米皮糠 43
锅巴 43
芝麻 44

第二节 蔬菜类 45

黄芽白菜 46
青菜 46
韭菜 47
芹菜 48
茭白 48
莙荙菜 49
茼蒿 50
落葵 51
雪里红 51
苋菜 52
甘蓝 52
马齿苋 53
花椰菜 54
薤白 54
马兰头 55
芸薹 55
纯菜 56
茼蒿 56
菠菜 57
金花菜 57
菊花脑 57
蕺菜 58
芜菁 58
金针菜 59
芦蒿 59
茭白菜 59
莴苣（附：生菜）..... 60
蕨菜（附：蕨粉）..... 60
大蒜 61
葱 62
慈姑 62
香椿头 63
枸杞头 63
仙人掌 64
竹笋 64
芦荟 65

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

目录
Contents

青芦笋 65
长豆 66
四季豆 67
饭豇豆 68
黄豆芽 70
扁豆（附：扁豆荚、扁豆花）..... 71
赤小豆 73
绿豆（附：绿豆芽）..... 74
豆豉 75
马豆 77
萝卜 78
洋葱 80
魔芋 81
番薯（附：番薯藤、番薯叶）..... 82
山药 83
芋头 84
氬子 85
南瓜（附：金瓜）..... 86
苦瓜 88
丝瓜 89
黄瓜 90
笋瓜 91
佛手瓜 92
茄子 66
番茄 67
辣椒（附：青椒）..... 68
黄豆（附：毛豆）..... 69
豌豆（附：豌豆头）..... 70
蚕豆 72
刀豆 73
黑豆 75
豆腐（附：豆制品）..... 76
藕 77
胡萝卜 79
牛蒡 80
豆薯 81
甘薯 83
马铃薯 84
菊芋 85
葫芦 85
冬瓜（附：冬瓜皮、冬瓜子、节瓜）... 87
木瓜 89
菜瓜 90
番木瓜 91
金丝瓜 92

第三节　水果类 93

梨 94
桃子 95
苹果 96
西瓜（附：西瓜皮、西瓜子仁）..... 97
杏（附：甜杏仁、偏桃）..... 99
李子 100
柿子（附：柿饼、柿霜）..... 101
荔枝 102
甜瓜（附：哈密瓜）..... 103
葡萄 104
刺梨 94
枇杷 95
花红 96
橘子（附：橘皮、橘核、橘络、橘饼）... 98
柑 99
柚子 100
释迦 101
佛手柑（附：佛手花）..... 102
柠檬 103
金橘 104

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

目录
Contents

杨梅 105
番石榴 106
桑椹 107
樱桃 108
菠萝 109
龙眼 110
橙子 111
无花果 112
猕猴桃 113
西番莲 113
香橼（附：香橼皮）..... 114
火龙果 115
红毛丹 116
榴莲 117
石榴 105
香蕉 106
羊桃 107
椰子浆 108
波罗蜜 109
覆盆子 110
草莓 111
芒果 112
凉粉果 113
甘蔗 114
荸荠 115
山竹 116
莲雾 116

第四节　干果类 119

山楂 120
沙枣 121
海枣 123
梅子 123
罗汉果 124
栗子 125
榛子 126
白果 127
菱角 128
开心果 129
百合 130
海松子 131
花生（附：腰果）..... 133
橄榄（附：藏青果）..... 121
大枣 122
菩提子 123
葵花子 124
槟榔 125
榧子 126
使君子 127
南瓜子 128
芡实 129
莲子 130
柏子仁 131
胡桃 132

第五节　菌藻类 135

银耳 136
灵芝 137
石耳 138
蘑菇（附：松蘑、鸡枞、口蘑等）... 139
黑木耳 136
地耳 137
香菇 138
猴头菇 139

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

目录 Contents

金针菇 140
平菇 141
裙带菜 141
海带 142
羊栖菜 143
江蓠（附：发菜、石莼） 144
草菇 140
竹荪 141
鹧鸪菜 142
紫菜 143
石花菜（附：麒麟菜） 144

第六节　茶花类 145

菊花（附：洋甘菊） 146
金银花 147
玫瑰花 148
金莲花 148
啤酒花 149
槐花 150
辛夷花 151
木蝴蝶 151
杜鹃花（附：山丹） 152
绿萼梅 153
百合花 154
桃花 155
蔷薇花 155
苦丁茶 156
莲蕊须（附：莲花） 157
密蒙花 158
迷迭香 159
茉莉花 146
桂花 147
千日红 148
月季花 149
山茶花 149
佩兰（附：藿香） 150
白兰花 151
人参叶（附：人参花） 152
木槿花 153
合欢花 153
凌霄花 154
番泻叶 155
罗布麻 156
金盏花 157
厚朴花 158
绞股蓝 159
百里香 160

第七节　肉类 161

牛肉（附：牛内脏） 162
狗肉 164
羊肉（附：羊内脏） 165
骆驼肉（附：骆驼脂） 166
野猪肉 167
獭肉（附：獭肝） 168
鹿肉（附：鹿肾、鹿胎） 169
獐肉（附：獐骨髓） 170
猪肉（附：猪内脏） 163
马肉 164
驴肉 166
兔肉（附：兔脑、兔肝） 167
猫肉（附：猫胆衣） 168
刺猬肉（附：刺猬皮） 168
熊掌 169
鼠肉（附：袋鼠肉） 170

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

目录 Contents

猪獾肉（附：狗獾肉）..... 171
蛙肉（附：哈士蟆油）..... 172
鸡肉（附：火鸡、鸡肝、鸡肠）.... 173
鸭肉（附：鸭血）..... 175
鹌鹑肉..... 176
鸽肉..... 177
雉肉..... 178
蛇肉..... 171
火腿..... 172
乌骨鸡..... 174
鹅肉..... 176
麻雀肉..... 177
鹧鸪肉..... 178

第八节　蛋类..... 179
鸡蛋..... 180
鹅蛋..... 181
麻雀蛋..... 182
鸭蛋（附：皮蛋）..... 181
鸽蛋..... 182
鹌鹑蛋..... 182

第九节　奶类..... 183
人乳..... 184
羊奶..... 185
酸奶..... 186
牛奶..... 184
马奶..... 185
醍醐（附：奶制品）..... 186

第十节　鱼类..... 187
乌鱼..... 188
鲫鱼（附：罗非鱼）..... 189
石首鱼（附：白鲞）..... 190
带鱼..... 191
鲤鱼..... 192
乌贼鱼（附：鱿鱼）..... 193
鲛鱼（附：鱼翅）..... 194
鲵鱼..... 195
鲎鱼..... 195
鲳鱼..... 196
鲵鱼..... 197
黄颡鱼..... 197
鳙鱼..... 198
鲮鱼..... 199
鳟鱼（附：大马哈鱼）..... 200
鳝鱼..... 201
鲢鱼..... 188
青鱼..... 189
鲈鱼..... 190
白鱼..... 191
鲂鱼..... 192
鲚鱼..... 193
鲶鱼..... 194
银鱼..... 195
鲋鱼..... 196
油鱼..... 196
鲦鱼..... 197
章鱼..... 198
鲳鱼..... 199
鳗鱼..... 200
鳜鱼..... 201
鳗鲡..... 202

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

目录
Contents

沙丁鱼 202
金枪鱼 203
鲑鱼（附：三文鱼） 204
鳜鱼 205
其他鱼类 206
泥鳅 203
河豚 204
鲟鱼 205
鳇鱼 205

第十一节　其他水产类 207

蟹 208
海马（附：海龙） 210
甲鱼 211
鱼鳔 212
海粉（附：海胆） 214
干贝 215
淡菜 216
蛤蜊（附：西施舌） 217
田螺（附：螺蛳） 218
泥螺 219
虾（附：海虾） 209
海燕（附：海星） 210
龟 212
海参 213
海蜇 214
蚌 215
蚬 216
蛆 217
蛏 218
牡蛎（附：蚝油） 219

第十二节　昆虫类 221

全蝎 222
蚱蝉 222
蝗虫 223
蚕蛹 224
蚂蚁 222
蜻蜓 223
蜗牛 223

第十三节　调味品类 225

生姜（附：干姜） 226
花椒 227
肉桂 228
丁香（附：五香粉） 229
大茴香 230
味精 231
食盐 232
咖啡 234
酒（附：香糟） 235
食糖（附：冰糖、饴糖） 236
胡椒（附：咖喱粉） 227
砂仁 228
豆蔻 229
小茴香（附：茴香菜、孜然、莳萝） 230
酱（附：鱼露） 231
醋 232
茶 233
蜂蜜 234
植物油 236
蜂王浆 237

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

目录 Contents

乌饭树叶 237
草果 238
荜拨 239
吴茱萸 240
橘皮（附：橘红、橘白）..... 241
食茱萸 238
荜澄茄 238
紫苏 239
山柰 240
芥末 241

第十四节　保健中药类 243

人参 244
胖大海 245
玉米须 246
荷叶 247
决明子 248
枸杞子 249
酸枣仁 250
薄荷 252
燕窝 253
冬虫夏草 254
阿胶 255
红花（附：藏红花）..... 256
栀子（附：栀子花）..... 257
紫河车 258
地黄 259
白芍 260
当归 261
鸡内金 262
白术 263
甘草 264
芦根 265
天门冬 266
女贞子 268
珍珠 269
夏枯草 270
西洋参 245
天麻 246
杜仲 247
黄芪 248
黄精 249
白茯苓 250
何首乌（附：白首乌）..... 251
金樱子 252
蛤蚧 253
蜂胶 254
参三七（附：三七花）..... 255
鸡冠花 257
金钱草 258
松花粉（附：混合花粉）..... 259
川芎 260
沙参 261
肉苁蓉（附：锁阳）..... 262
五加皮 263
石斛 264
白茅根 265
麦门冬 266
玉竹 267
大黄 268
羚羊角 269
山茱萸 270

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

第五篇 食物养生对症

SHIWUYANGSHENGDUIZHENG

第一节 心血管疾病 272
1. 高血压病（附：中风后遗症） 272
2. 冠心病及动脉粥样硬化症 273

第二节 呼吸疾病 274
1. 慢性支气管炎 274
2. 支气管扩张 274
3. 支气管哮喘 275
4. 肺结核 275
5. 矽肺 276
6. 肺痿 276
7. 肺脓疡 277
8. 感冒 277
9. 咳嗽 278
10. 咯血 279

第三节 消化疾病 279
1. 慢性胰腺炎 279
2. 胃痛 280
3. 黄疸 281
4. 脂肪肝 282
5. 肝炎及肝硬化 282
6. 便秘 283
7. 痢疾 283
8. 腹泻 284

第四节 泌尿疾病 285
1. 尿路感染 285
2. 尿血 285
3. 肾下垂 286
4. 肾炎 286
5. 泌尿系结石 287

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

6. 老年性尿频 288

第五节　内分泌疾病和风湿病 288

1. 单纯性甲状腺肿 288
2. 甲状腺机能亢进症 289
3. 单纯性肥胖症 289
4. 高脂血症 290
5. 干燥综合征 290
6. 糖尿病 291
7. 低血糖 291
8. 痛风 292
9. 红斑性狼疮 292

第六节　神经精神疾病 293

1. 神经衰弱 293
2. 健忘 293
3. 失眠 294
4. 老年性痴呆 294

第七节　外科疾病 295

1. 淋巴结核 295
2. 痈疖疔疮丹毒 295
3. 慢性胆囊炎和胆石症 296
4. 胆道蛔虫病 296
5. 痔疮 297
6. 口疮 297

第八节　男科疾病 298

1. 遗精、早泄 298
2. 前列腺增生 298
3. 阳痿（附：男子性欲减退） 299
4. 精液异常症 299

第九节　妇产科疾病 300

1. 月经病 300

金宝塔医学

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

2. 妊娠病 301
3. 哺乳期及缺奶 301
4. 带下病 302

第十节　儿科疾病 302
1. 小儿疳积 302
2. 百日咳 303
3. 痉夏 303

第十一节　眼耳鼻喉口腔科疾病 304
1. 目赤肿痛 304
2. 夜盲症 304
3. 耳鸣耳聋 305
4. 痄腮 305
5. 鼻衄 306
6. 咽喉肿痛 306

第十二节　皮肤科疾病 307
1. 皮肤湿疹 307
2. 水痘 307
3. 带状疱疹 308
4. 麻疹 308

第十三节　其他疾病 309
1. 心悸 309
2. 更年期综合征 310
3. 发热 310
4. 痹证 311
5. 汗证 312
6. 水肿 313
7. 醉酒 313
8. 腰酸痛 314
9. 癌症 314
10. 白细胞减少症 315
11. 体质虚弱症 315

金字塔医学

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com



第六篇 营养素食养参考

YINGYANGSUSHIYANGCANKAO

第一节 蛋白质、脂肪和糖 320
第二节 维生素 321
第三节 无机盐和微量元素 324

附录一
食物属性分类索引 327

附录二
食物别称笔画索引 332

金字塔医学

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

第一篇

食物养生概述







微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

在中国人的观念中，世界上什么东西最大呢？那就是“天”，人间最大的事才能被称之为“天大事”，所以，古代人才有“人命关天”乃至“民以食为天”之说，把饮食看作如同人命一样重要的天大事。

当前，导致人类发生疾病乃至死亡的原因，约有三成至五成是饮食不科学。国内外大量研究、实践和调查统计材料都表明，饮食与环境是影响人类生、老、病、死的主要因素。据世界有关调研报告指出，现代排在前十位的人类致死因素中，就有6种与饮食有关，其中3种，即心血管病、糖尿病、癌症，则为短寿的主要原因。美国著名抗衰老专家霍华德·希尔在其《九个长寿的秘诀》一书中，把“吃”列入长寿的第一大秘诀。他指出：只有懂得“怎么吃”对于健康有利，才能找到长寿之路的入口。

我们的祖先历来十分重视食物养生，活到101岁高寿的唐代养生家、同时又对道、佛、医深有研究的著名医家孙思邈早就指出：“安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以存生。”元代养生家贾铭在《饮食须知》中告诫人们：“饮食藉以养生，而不知物性有相宜相忌，杂然从进，轻则五内不和，重则立兴祸患。”明代宫廷御医龚廷贤在《寿世保元》中曾这样说：“人知饮食所以养生，不知饮食失调亦以害生。”清代著名医家王孟英也说过：“国以民为本，人以食为养，而饮食失宜，或以害身命。”人一旦生起病来，饮食养生更显得至关重要，正如东汉大医家张仲景所云：“饮食之味，有与病相宜，有与病相害，若得宜则益体，害则成疾。”正因如此，明代大药学家李时珍总结说：“善食者养生，不善食者伤身。”

早在公元前一千多年，周朝就专门设立了主管帝王饮食营养的食医，而后历代医家及养生家对食物养生都有深刻的认识。几千年来，在我国饮食养生史上，各种《食经》、《食谱》、《食法》、《食忌》、《食治》、《食鉴》、《食说》等专著，对食物养生有着详细的记载和论述。据中国药科大学叶橘泉教授生前初步统计，有关食物养生的论著在西汉以前共有33种计340卷，唐代为18种56卷，宋代有34种58卷，元代为4种40卷，明代有12种56卷，清代有12种36卷，总计为113种586卷。这是一份极为珍贵的饮食文化遗产。将所有这些与发达的西方国家相比，我们可以毫无愧色地说：中国人的饮食养生历史悠久得多，文献丰富得多，科学深邃得多，经验宝贵得多！正如伟大的革命先驱孙中山先生所指出的：就中国的营养传统来说，饮食原料之广泛，品种花样之繁多，烹调技艺之高明，皆为欧美所不及。因此，要增强国人的体质，提高国人的健康水平，在营养方面应该立足于国内，充分利用国内物源。

现代西医营养学对饮食的认识，仅局限于六大营养素，即蛋白质、脂肪、糖、维生素、无机盐和水。但中国传统食医理论则是根据中医原理来认识饮食的，两种理论体系不同，而中医食医理论千百年来的确能指导人们的食物养生实践，并且不少理论也逐渐被现代医学所揭示、证实和理解。所以，我认为中国人应该相信自己的优良传统饮食保健，因为中国人有自己灿烂的饮食文化，这是我们自己的国情。虽说学习应当是相互的，但当今关键不是中国人向外国人学习食物养生，而是外国人正向中国人学习传统饮食保健。英国素食总会主席马克斯韦尔曾这样说过：“世事难以预料，现代东方人都以西方的生活方式为学习对象。素食源于东方，在西方人已经开始觉醒吃荤的祸害，拼命要改掉这一饮食习惯的今天，东方人却反而以吃荤为时尚。”这位国际素食组织中声望极高的专家讲得很有道理。现在西方营养学家说：“应该学习中国人多吃植物类食物，少吃动物类食物。”同时还劝东方人少吃西餐。这些确实是一种善意真诚的规劝。

实际上，何止是素食问题，还有很多中国传统的饮食保健知识与食物养生方法，都值得外国人乃至现代中国人去借鉴和研究。



微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

第二篇



食物养生原理





SHIWUYANGSHENGYUANLI

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

中国传统食医关于食物养生的原理源于古老的中医理论，可以说祖国医学理论是食物养生的理论基础，其中包含了“食药同源”之说、食物性味归经理论、“以脏补脏”学说、“发物”忌口论和食物养生整体辨证观等。如果能了解并熟知这些基础理论，就能轻松地掌握好食物养生原理。

第一节 “食药同源”之说

在上古时代，食物与药物是分不开的。当时人们处于一种以觅食为生的最原始的生活方式，人们在寻找食物的过程中，也发现了一些药物。不仅如此，他们也认识到许多食物不仅可以食用，还可以作为药物，不但能补养身体，填腹充饥，还能医治一些简单的病症。也有一些中药，同时具有食养作用，至今仍被视为药食兼用之品。这些完全可以从我国最早的中药学专著《神农本草经》中得到证实。成书于东汉的《神农本草经》记载：“上品120种为君，主养命以应天，无毒，多服久服不伤人，欲轻身益气不老延年者，本上经。中品125种为臣，主养性以应人，无毒有毒，斟酌其宜，欲遏病补虚羸者，本中经。下品125种，为佐使，主治病以应地，多毒不可久服，欲除寒热邪气，破积聚愈积者，本下经。”在上品之中，就有大枣、葡萄、酸枣、海蛤、瓜子等22种食品。中品内有干姜、海藻、赤小豆、龙眼、粟米、螃蟹等19种常食之物。下品中也有9种可食物品。由此不难看出，在上古时期，食物与药物之间有时很难严格区分。这就是“食药同源”所致。

所以，从广义的角度来说，食物也是药物，它不仅与药物一样，来源于大自然，同时很多食物也具有四气五味的特性，也能治疗疾病。直到今天，仍有很多食物被医家当作中药来广泛使用，如大枣、百合、莲子、芡实、山药、白扁豆、茯苓、山楂、桑椹、生姜、葱白、龙眼等。同样，有不少中药，人们也常当作食品来服用，如枸杞子、首乌粉、冬虫夏草、薏苡仁、金银花、西洋参等。也正因为如此，台湾省卫生主管部门还根据民众习俗，特地将人们经常食用的45味中药列入食品管理范畴。

正是由于食物也是药物，药物也作食用，食物又有性味归经之分，有着良好的食养食疗的效果，所以，


西洋参、荷叶煲水鸭

古代医家也常把食物的功用主治与药物等同起来，甚至一味食物当作一首名方来看待。例如，牛肉作为食品，能补脾胃，益气血，古代医家就把牛肉的功效与中药黄芪划上等号。《韩氏医通》就曾直言：“黄牛肉补气，与绵黄芪同功。”羊肉甘温，益气补虚，名医李东垣认为：“补可去弱，人参、羊肉之属是也。”将羊肉之功与人参并列。近代也有学者将海参、狗肉的功用比作红参。对于海参，《五杂俎》云：“其性温补，足敌人参，故曰海参。”还有把甲鱼、鸭肉、燕窝的作用喻为西洋参，将鸡肉（或乌骨鸡）的功效比作党参等。民间还俗称鹌鹑为“动物人参”。至于将一味食物喻为一道名方，古人也多有评述。如清代医家张骏在《本经逢原》中说：“西瓜能解太阳、阳明中暍及热病大渴，故有天生白虎汤之称。”这是将一味西瓜比作清热名方“白虎汤”。清代名医王孟英曾说：“甘蔗，榨浆名为天生复脉汤。”这又是将一味甘蔗汁的功用比作益气滋阴的名方“复脉汤”。梨甘寒生津，润燥止渴，《随息居饮食谱》云：“绞汁服，名天生甘露饮。”

明白了“食药同源”的道理，就可以使人们进一步加深对食性的理解，对中国人的传统饮食宜忌观有深一层的认识。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

第二节 食物四气理论

中药有四气五味及归经之说，食物也可药用，当然也有寒热温凉、辛甘酸苦咸以及食物归经的理论。熟知食物性味归经理论，对掌握和运用好食物养生问题，有着重要意义。

所谓四气，又称四性，即寒性、凉性、温性和热性，连同不寒不热的平性，有人称为五性。了解食物的四性，就能很好地指导人们的食物养生。中医认为，能够治疗热证的药物，大多属于寒性或凉性；能够治疗寒证的药物，大多是温性或热性。《神农本草经》云："疗寒以热药，疗热以寒药。"《素问·至真要大论》云："寒者热之，热者寒之。"同样的道理，凡热性或温性的食物，适合寒证或阳气不足之人服食；凡属寒性或凉性食品，只适合热证或阳气旺盛者食用。或者说，寒证病人或阳气不足者，不可过多吃寒凉性食品；热证患者或阴虚之人，忌吃温热性食物。寒与凉，温与热，是区别其程度的差异，温次于热，凉次于寒。温热性的食物多具有温补散寒壮阳的作用，寒凉性食品一般具有清热泻火、滋阴生津的功效。平性食品是指性质比较平和的食物。

不懂得食物之性，就很难明白食物养生的道理。清代医学家黄宫绣说得好："食物虽为养人之具，然亦于人脏腑有宜、不宜。食物入口，等于药之治病同为一理，合则于人脏腑有宜，而可却病卫生；不合则于人脏腑有损，而即增病促死。"凡寒性或凉性食品，如绿豆、芹菜、菊花脑、马兰头、枸杞头、柿子、梨、香蕉、冬瓜、丝瓜、西瓜、鸭肉、螺蛳、金银花、胖大海等，都具有清热、生津、解暑、止渴的作用，对热性病证或者阳气旺盛、内火偏重者有益。反之，虚寒体质，阳气不足之人则不可服食。同样的道理，食品中的羊肉、狗肉、麻雀肉、辣椒、生姜、茴香、砂仁、肉桂、红参、白酒等热性或温性食物，多有温中、散寒、补阳、暖胃等功效，阳虚怕冷，虚寒病症，食之为好，热性病及阴虚火旺者不可多食之。

此外，食性还要与四时气候相适应，《素问·六元正纪大论》云："用凉远凉，用寒远寒，用温远温，用热远热，食宜同法，此其道也。"这就是说，寒凉季节要少吃些寒凉性食品，炎热季节要少吃些温热性食物，食物养生要随四季气温而变化。这又是中医学的"天人相应"观。



微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

第三节 食物五味学说

五味，就是食物的辛、甘、酸、苦、咸五种味，实际上还有淡味、涩味，习惯上把淡附于甘味，把涩附于咸味。不同的味有不同的作用和功效。辛味能宣散，能行气，通血脉，适合有外感表证或风寒湿邪者服食。近代研究认为辛味可促进胃肠蠕动，增强消化液分泌，增强淀粉酶的活性，促进血液循环和新陈代谢，并有祛散风寒、疏通经络的功能。如外感风寒感冒，善养生者应当吃具有辛辣味的生姜、葱白、紫苏等食品以宣散外寒；对寒凝气滞的胃痛、腹痛、痛经之人，又当吃辣椒、茴香、荜拨、砂仁、桂皮等辛辣食品以行气散寒止痛；风寒湿痹患者可以饮用辛辣的白酒或药酒，借以辛散风寒、温通血脉。甘味有补益强壮作用，凡气虚、血虚、阴虚、阳虚以及五脏虚羸者，可以多吃味甘之品。甘味虽能补充气血，又能消除肌肉紧张和解毒，但若过吃甜食易发胖，这是很多心血管疾病如动脉硬化症的诱因，故这类患者及糖尿病人，切勿多吃甜物。酸味有收敛、固涩作用，适合久泄、久痢、久咳、久喘、多汗、虚汗、尿频、遗精、滑精等遗泄患者食用。酸味还能增进食欲、健脾开胃、增强肝脏功能，提高钙、磷吸收率。但过食酸物，又会导致消化功能紊乱。苦味能清泄，能燥湿，适合热证、湿证病人服食。例如，苦瓜味苦性寒，用苦瓜炒菜，佐餐食用，取其苦能清泄之力，达到清热、明目、解毒、泻火的效果，适合热病烦渴、中暑、目赤、疮疡疖肿者服食。再如茶叶，苦甘而凉，也具有清泄的功效，适合夏日饮用，有清利头目、除烦止渴、消食化痰的好处。咸味能软坚，能散结，也能润下，凡结核、痞块、便秘者可常食之。具有咸味的食物，多为海产品及某些肉类。如海蜇味咸，有清热、化痰、消积、润肠的作用，痰热咳嗽、痰核、痞积胀满、小儿积滞、大便燥结者，食之最宜。海带味咸，有软坚化痰作用，适合瘿瘤瘰疬、痰火结核者经常服食。常食之物猪肉，味咸，除能滋阴外，也能润燥，同样适合热病津伤、燥咳、便秘之人食用。清代名医王孟英还说："治液干难产，津枯血夺，火灼燥渴，干呕便秘：猪肉煮汤，吹去油饮。"这都是因为咸有润下软坚的效果。


猪油炒苦瓜

中医的五味学说还包含五味与五脏的密切关系。如《素问·宣明五气篇》说："五味所入，酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾。"《灵枢·五味论》还说："五味入于口也，各有所走，各有所病。肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肾病禁甘，肺病禁苦。"祖国医学理论认为，肺主气，心主血脉，肝主筋，脾主肉，肾主骨。饮食五味用之适宜，则对人体有益，若因过分偏嗜则可发生疾病。在五脏有病之时，也应适当调整饮食五味。《灵枢·五味论》中就说："酸走筋，多食之令人癃；咸走血，多食之令人渴；辛走气，多食之令人洞心；苦走骨，多食之令人变呕；甘走肉，多食之令人悗心。"《素问·宣明五气篇》也说："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。"如不注意或不重视这些食养原则，强行多食，百病由生。正如《素问·五脏生成篇》中所说："是故多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦则皮槁而毛拔；多食辛则筋急而爪枯；多食酸则肉胝皱而唇揭；多食甘则骨痛而发落。此五味之所伤也。"由此可见，食物的五味，直接关系到人体的健康长寿。食物的五味养生，不仅要与食物的四气、归经相结合，还要考虑到季节变化、病情性质和身体素质，成为一种综合性的五味养生理论。中国传统医学的食物五味理论，正是指导传统饮食养生保健的重要依据。五味调和，脏腑得益，人体健康；五味偏嗜，将导致五脏失调，形成疾病。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

第四节 食物归经理论

中医对食物的认识，要比近代医学营养学对食物的认识历史更悠久，而且要全面深刻得多。除了上述食物性味学说之外，食物归经理论也同样表明了中医对食物调理养生的认识更加深入而科学。慢性病患者可能体会到，当有肺虚咳喘之时，有经验的老中医往往建议病人经常吃些百合、山药、白果、燕窝、银耳、猪肺、蛤蚧或冬虫夏草等补品，而不会叫你去吃龙眼、栗子、芡实、莲子、大枣等，这是因为前者食物皆入肺经，能养肺补肺润肺，后者皆不入肺经，食之于肺无补；肾虚腰痛腰酸之人，老中医多半劝食栗子、胡桃、芝麻、山药、桑椹、猪腰、枸杞子、杜仲等，也不会介绍去吃百合、龙眼、大枣、银耳、人参等补品，这同样是因为前者都能入肾经而补肾壮腰，后者皆不入肾经，非补肾之物，食之于腰酸腰痛无补。这就是中医所说的食物归经理论。

食物归经，是指食物对于机体各部位的特殊作用。食物对人体所起的作用，有它一定的适应范围。如寒性食物，虽同样具有清热的作用，但其适应范围，或偏于清肝热，或偏于清肺热，各有所专。同为补物，也有补肺、补脾、补肾等不同。以清热泻火食物为例，一般都属寒性或凉性食品，但有的偏于清肺热，有的偏于清心火，有的偏于清肝热。如梨、香蕉、柿子、桑椹、芹菜、莲心、猕猴桃等，均为寒凉食物，但梨、柿子偏于清肺热，香蕉偏于清大肠热，桑椹偏于清肝虚之热，芹菜偏于清肝火，莲心偏于清心热，猕猴桃偏于清肾虚膀胱热。这都是由于归经不同。同为补益食品，猪心、龙眼、柏子仁、小麦则入心补心，养心安神，心悸失眠者宜之。山药、扁豆、糯米、粳米、大枣等入脾胃经，故能健脾养胃，脾虚便溏者宜之。食物同药物一样，有一药归两经或三经，也有一食归两经或三经。如山药能归肺经、脾经和肾经，故凡肺虚、脾虚及肾虚之人均宜食之。桑椹归肝经和肾经，肝肾阴虚者宜之。莲子一物入心、脾、肾三经，故心虚失眠多梦、脾虚久泻带下、肾虚遗精早泄者，均宜食之。

综上所述，食物的四气、五味、归经等学说，是中国传统食物养生的重要理论依据。中医认为食物的养生调理作用，绝非专指珍奇美味，也不只是讲“营养素”有无多寡，而是根据病证、病位、病性和病人年龄性别、身体素质类型及四季天时、地理因素，结合食物的性味归经的理论，来分析并选择食物。这种丰富多彩、科学辨证的食物养生观，在近代营养学和西医理论中是没有的。



◎莲子木耳羹

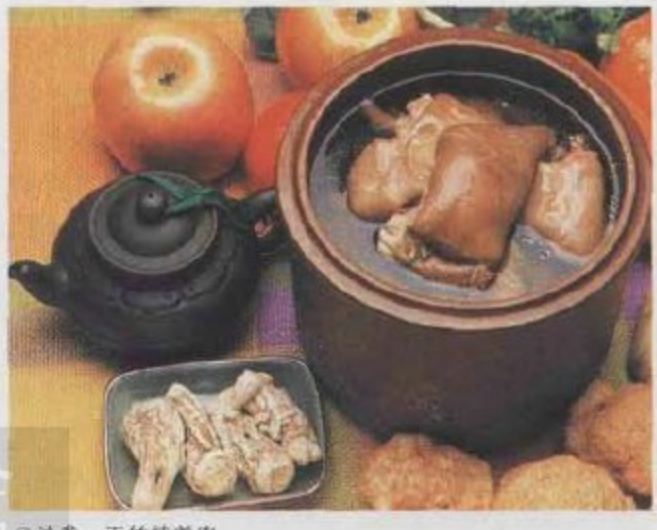
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

第五节 “以脏补脏”之说

中医以及民间习惯利用动物的内脏来调理补养人体内脏虚弱之证，如以肺补肺，以心补心，以肾补肾，以脑补脑等，已经有了相当悠久的历史。唐代医学家兼养生学家孙思邈发现动物的内脏和人体的内脏无论在组织形态还是在生理功能上都十分相似，他在长期临床实践中，积累了丰富的食养食疗经验，创立了“以脏补脏”和“以脏治脏”的理论。例如，肾主骨，他就利用羊骨粥来治疗肾虚怕冷。肝开窍于目，他又发明了以羊肝来治疗夜盲雀目。男子阳痿，多责之命门火衰，肾阳不足，他就运用鹿肾医治。

自唐代孙思邈以后，许多医家又发展了“以脏补脏”的具体运用，不少重要的医学著作中都记载了行之有效的以脏补脏疗法。如宋代《太平圣惠方》介绍用羊肺羹治疗消渴病，《圣济总录》用羊脊羹治疗下元虚冷。元代《饮膳正要》介绍用牛肉脯治疗脾胃久冷，不思饮食。明代李时珍主张“以骨入骨，以髓补髓”。清代王孟英介绍以猪大肠配合槐花治疗痔疮。中医认为肾主骨，骨生髓，西医则认为骨能造血，现代医家叶橘泉教授介绍治疗血小板减少性紫癜及再生不良性贫血，就是以生羊胫骨1根－2根，敲碎后同红枣、糯米一同煮粥食用。

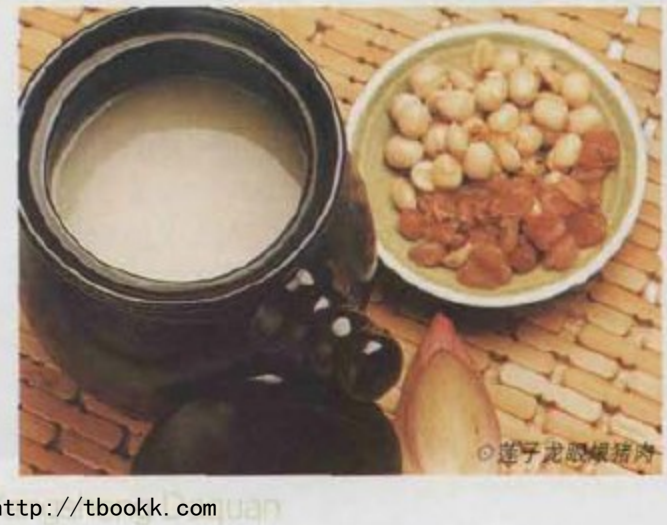
“以脏补脏”的理论，结合现代科学技术，运用越来越广，越加深入。例如，采取新鲜或冷冻的健康牛羊肝脏加工制成的肝浸膏，可治疗肝病及各类贫血；用猪胃粘膜加工制成的胃膜素，有保护人的胃粘膜作用，可治疗胃或十二指肠溃疡；用动物睾丸制成的睾丸片，可治性功能减退症；采用猪、牛、羊的胎盘制成的胚宝片，对神经衰弱、发育不良者均有很好效果；也有用动物内脏提取的多酶片，内含淀粉酶、胰酶、胃蛋白酶等，治疗因消化酶缺乏引起的消化不良等症；更有从动物的内分泌腺中提取出的促性腺素、促皮质素、雌激素、雄激素、甲状腺素、胰岛素等，研制成各种激素类制剂，治疗内分泌功能低下症。所有这些，都是对古代“以脏补脏”理论的进一步发展运用，而且逐渐揭示并证实了“以脏补脏”学说的科学道理。



⊙沙参、玉竹炖羊肉



⊙南瓜牛肉汤



⊙莲子龙眼焖猪肉

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

第六节 “发物”忌口论

相传，明太祖朱元璋为了谋害其手下大将徐达，就趁他患有“发背”之时，命太监送去一只老肥鹅。徐达心里明白，这是太祖要他的性命，但圣命难违，只好将鹅全部吃下，不久就病情恶化身亡了。“发背”是指发于背脊部的一种疔疮，相当于现代医学的急性蜂窝织炎。从中医的理论来说，此病多由湿热火毒蕴积，气血淤滞而成。老鹅乃肥腻之品，易生痰湿。明代李时珍认为：“鹅，气味俱厚，发风发疮。”故徐达吃鹅后易使痰湿郁而化热动火，使火毒之邪更加旺盛，并四处扩散，以致形成“疔毒走黄”，病情恶化而死。此事暂且不去考证是否属实，但在日常生活中，因服食“发物”而使病情加剧或使旧病复发者，的确屡见不鲜，这是事实。

所谓“发物”，是指动风生痰、发毒助火助邪之品，容易诱发旧病，加重新病。“发物”的范围较广，有的甚至扩大化了。根据民间习俗和《随息居饮食谱》等一些文献资料归纳起来，大约有七八十种，常见的发物有猪头肉、鸡肉、鸡蛋、驴肉、獐肉、牛肉、羊肉、狗肉、鹅肉、鹅蛋、鸭蛋、野鸡肉等肉类；有鲤鱼、鲢鱼、鳟鱼、鲥鱼、白鱼、黄鱼、乌贼鱼、鲳鱼、鲈鱼、鲟鱼、鲶鱼、章鱼、比目鱼、鲨鱼、带鱼、鳝鱼、黄鳍、鲑、鳜、虾、蟹等水产类；有香椿头、芸薹、苋菜、荠菜、菠菜、豆芽、莴苣、茄子、茭白、韭菜、竹笋、南瓜、慈姑、香蕈、蘑菇等蔬菜；有杏、李子、桃子、银杏、芒果、杨梅、樱桃、荔枝、甜瓜等瓜果；有葱、椒、姜、蒜之类辛辣刺激性调味食品；还有菜油、糟、酒酿、白酒、豌豆、黄大豆、豆腐、豆腐乳、蚕蛹等。有时还将荤腥膻臊之类食品一概视为发物。对于患有疮疡肿毒，或慢性湿疹皮炎之类皮肤病以及过敏性疾患者，发物忌口更显得重要。



金字塔医学

发物之所以会导致旧病复发或加重病情，有学者认为归纳起来有三种可能性：一是上述这些动物性食品中含有某些激素，会促使人体内的某些机能亢进或代谢紊乱。如糖皮质类固醇超过生理剂量时可以诱发感染扩散、溃疡出血、癫痫发作等，引起旧病复发。二是某些食物所含的异性蛋白成为过敏源，引起变态反应性疾病复发。如海鱼虾蟹往往引起皮肤过敏者荨麻疹、湿疹、神经性皮炎、脓疱疮、牛皮癣等顽固性皮肤病的发作。豆腐乳有时也会引起哮喘病复发。三是一些刺激性较强的食物，如酒类、葱蒜等辛辣刺激性食品对炎性感染病灶不利，极易引起炎症扩散，疔毒走黄。这就是中医所说热证实证忌吃辛辣刺激性发物的道理。



⊙茯苓板栗鲤鱼

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

第七节 药膳养生法

药养是指应用适当的中药来保养身体，平衡体内阴阳，疏通经络气机，补养气血，填精益髓，抗老防衰。尤其是当人步入中老年以后，更当正视药养的重要性，这正如唐代101岁的名医孙思邈所言："中年之后，美药当不离身。四十岁以上，须服补药，五十岁以上，四时勿缺补药。如此，乃可延年得养生之术耳。"宋代老年医学家兼养生家陈直也指出："上寿之人，血气已衰，精神减耗，大体老人药饵，正是扶持之法。"

服用补益之药饵，不仅能补充体内气血阴阳的不足，而且可增强机体的抗病能力，促进脏腑功能，调节并改善人体新陈代谢和免疫机制。人到老年，生理衰退，服食补益药饵，就可以达到增进体质，延缓老衰的目的。

俗话说：药补不如食补。但对体弱多病者养生来说，食补也不能完全替代药补。实际上，自古即有"食药同源"之说，"食补"从本质上来讲，也属于"药补"，而"药养"也是"食养"，饮食养生与药饵保健，同属中国古代养生学的重要内容，两者并不矛盾，而是相得益彰。这就是将食养与药养相结合，成为中国人独特的养生方法——药饵养生，或称药膳养生。

药饵养生是一种药食相助的特殊食品，由药物、食物、调料三部分组成，既能食用，又可健身，既不同于一般的中药方剂，又有别于普通饮食。药饵养生是取药物之性，用食物之味，药借食力，食助药威，相辅相成。

在药物与食物的选用搭配上，既要科学协调，又要合理烹饪。选择对人体有益的食物，同样要根据中医关于药食的四性、五味、归经、功效的理论，不可盲目滥用，胡乱组合。例如，药饵"九月肉片"，主要药食为鲜菊花瓣和瘦猪肉。猪肉营养丰富，《随息居饮食谱》中说它"补肾液，充胃汁，滋肝阴，润肌肤，起羸赢"。先炒至熟后再下菊花瓣，确保香气浓郁。菊花能祛风清热，平肝明目，而药食合用，共奏养肝明目，补虚强身之效。再如药饵"枸杞肉丝"，主食为瘦肉，滋阴补血，主药枸杞子滋补肝肾，药食合用则补肝肾，抗老衰。

古今应用药饵养生，药食搭配，合理烹饪，并非难事。最常见的药饵类别有菜肴、药酒、药粥、甜点、面食、饮料、汤羹、蜜膏等。

较为有名的菜肴药饵如枸杞肉丝、杜仲腰花、姜附烧狗肉、参归腰子、虫草红枣炖甲鱼、首乌肝片、黄芪蒸乳鸽、鹿茸香菇菜心、山药炖羊肚，参芪清蒸羊肉、参杞烧肚片等；

药酒类如虫草酒、仙茅酒、参茸酒、椰岛鹿龟酒、中国劲酒、首乌延寿酒、补益杞圆酒、黄精酒、菊花酒、菖蒲酒等；


八宝粥

药粥类如仙人粥、枸杞粥、补虚正气粥、八宝粥、山药粥、莲子芡实粥、荷叶粥、黄芪粥等（可参阅笔者所著《新编长寿药粥谱》）；

甜点药饵如八宝山药泥、冰糖参莲、山药芝麻酥、清宫茯苓夹饼、蜜饯黄精、香酥山药等；

面食药饵如山药茯苓包子、八宝饭、益脾饼、参苓山药汤圆、八仙糕、茯苓馄饨、参枣米饭、人参菠饺、山药面、茯苓香菇饭、人参鸡油汤圆等；

饮料药饵如菊花茶、五味枸杞茶、五加参茶、桑椹枸杞饮、人参核桃饮、百合汁、甘菊花露等；

汤羹药饵如鹌鹑杜杞汤、壮阳狗肉汤、枸杞雏鸽汤、百合莲子肉汤、益肾银耳汤、百合银耳羹、天麻羹、苁蓉羹等（可参阅笔者所著《家庭保健饮料》）；

蜜膏药饵如枸杞蜜膏、参术膏、参芪蜜膏、杞圆膏、菊花延龄膏、龙眼参蜜膏等。

以上只是作为范例而已，示人以药饵养生深广之内涵，读者可根据自己身体状况，结合四时季节，参考药食性味，自行搭配，或在中医指导下，自行配制，以求符合各自情况的药饵养生方法。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

第八节 食物养生整体辨证观

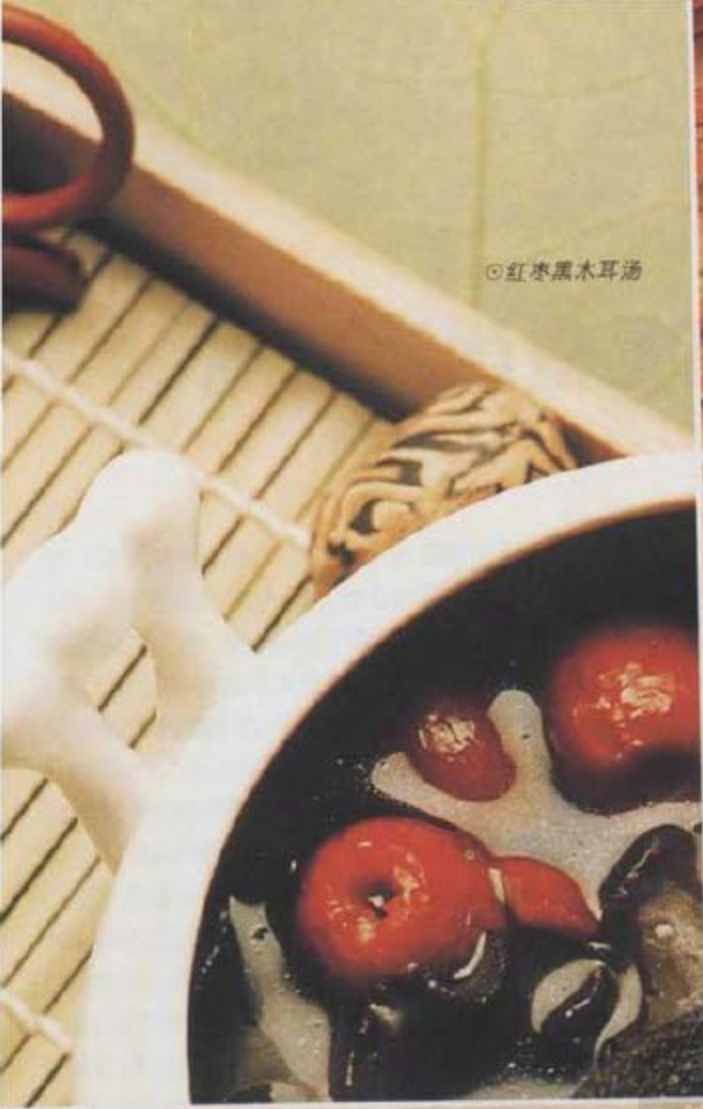
中国传统医学最显著的特点是整体观念和辨证论治，在食物养生方面，也应体现这两大特点。所谓整体观念，有两层含义，第一层含义是指人是一个完整的有机体，其各个组织器官之间在结构上是紧密联系的，在功能活动上是密切协调的，在病理变化上，是相互影响的。绝不可只看局部，不看整体。比如，在生理上，肝开窍于目，瞳仁属肾，肝肾同源，肾水能滋肝木。在功能上，肝藏血，肾藏精，目得血而能视。在病理上，肝肾不足，容易形成目暗雀盲。所以，虽然是夜盲雀目、视物昏花的眼睛局部病症，在食物养生上则宜吃具有补益肝肾，养肝明目作用的猪肝、鸡肝、桑椹、枸杞子、首乌粉、黑芝麻等食品，而不应该吃辛辣香燥，助火伤阴的刺激性食物。第二层含义是，人与自然界同为一个整体，人体的内环境时时处处受到外界自然环境变化的影响，这又叫做“天人相应”观。具体地说，人受到春夏秋冬四季气候、东南西北地理变化，以及生存条件状况、饮食风俗习惯等因素的影响，这在食物养生方面，同样也要综合考虑，因时因地制宜。比如，炎夏之季，适合服食清凉、生津、止渴、除烦、解暑的食物，不该多吃温热上火、辛辣肥腻、香燥损阴食品。到了寒冷的冬季，又应当多吃温补助阳之物，不该多吃生冷大寒之品。北方天寒，宜吃温暖，南方多火，宜吃清淡。这些就是食物养生的整体观。

所谓辨证论治，是指既要了解食物的性味归经及功用，又要考虑到自己的身体素质、性别年龄、疾病属性而有针对性地选择饮食。这就是因人因病，辨证择食，这就叫食物养生的辨证观。举例来说，凡属阴虚体质者，可以常吃具有滋阴生津作用的清补食物，不该吃香燥温热的上火温补食品。而阳虚体质适合吃温热补火的温补食物，不该吃大寒生冷的损阳食品。健康女性在月经期间切忌服食寒性凉性食物和各种冷饮，男性阳痿之人又适合吃些温补壮阳之品。最常见的感冒患者，若属风寒感冒，则应当吃些辛温散寒的生姜、葱白、红糖、紫苏等食物，属风热感冒时应当吃些绿豆、薄荷、菊花脑、荷花、金银花等凉性食品。



⊙金银花、茯苓老鸡煲龟

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com



⊙红枣黑木耳汤



⊙粉葛煲鲫鱼



⊙猪肠汤



微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

第三篇

食物养生秘诀





微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

随着经济的发展，社会的进步，而今的中国人生活水平有了显著的提高，过上了小康生活，也开创了中国有史以来最为昌盛的“吃喝”新纪元。正是由于盲目的饮食，人们的体质状况并未有太大提高，某些方面反而有所下降。中国人的疾病谱已从过去的浮肿、贫血、疳积等营养不良性疾病，转变为肥胖病、高脂血症、脂肪肝等营养过剩性疾病。

又由于我国逐步从计划经济向市场经济转轨，各种营养保健食品泛滥成灾。富有创意的厂家商家，充分利用各种手段去营造市场，其结果是五花八门的营养功能食品、延年益寿食品、滋补强壮食品、中老年养生食品、女性健美食品、婴幼儿成长食品等应运而生，实际上这类食品效果到底能有几何？值得怀疑！对此，我非常赞赏原卫生部黄树则副部长在《长寿》杂志上讲的一席话：“至于所谓的灵丹妙药，更不要依赖，古今中外关于这方面的宣传不少，但却如一阵风过去，看不到什么实效。归根到底，还是着眼于饮食起居最为重要。”所以，我真心地期望每位读者朋友，千万不要忽视我们的一日三餐，这的确是关系到“教你活到100岁”的终生大事！

金字塔医学

第一节 食养精义

历代饮食养生的方法很多，诸如素食养生、辟谷养生、饮茶养生、节食养生、清淡养生、糜粥养生等。笔者曾在北京、上海、南京、合肥等地做过多场“饮食与健康”讲座，综合分析了古代各种饮食养生秘诀，又结合三十多年临床医疗实践，以及我个人饮食养生经验，归纳出了四句食养经：即三个“喝”—— 喝粥喝汤喝豆浆，两个“少”—— 少蛋少脑，两个“无”——无饥无饱，一个“通”—— 通便健身法。

一、三个“喝” ——喝粥喝汤喝豆浆

人类如果缺少两样东西，那就谁也别想活，其一是空气，第二就是水。可以这样说：没有水就没有生命。

为什么水对人体这么重要？为什么营养学家把水列入六大营养素？这是因为水是构成人体必不可少的物质。正常人体内含水量高达60%－70%，水既是人体细胞的成分，也是人体血液、淋巴、内分泌液的重要组成部分。有学者把水对人体的作用归纳为九大功效，即强壮、补氧、调节体温、增强免疫功能、促进新陈代谢、减肥、解毒、润滑和镇静，其实最基本也是最关键的就是维持了人体正常的新陈代谢。一旦人体缺水甚至脱水，必然会造成新陈代谢的紊乱，血液浓缩粘稠，引发各种疾病，加速人的衰老，甚至导致死亡。正因如此，美国一位著名的抗衰老专家指出：“水是延寿的神秘物！水对延寿是不可缺的。”

尤其是人到了老年期，机体细胞内的水分可减少30%－40%，老人缺水所造成的慢性脱水现象，使大脑先受损害，因缺水可加速脑缺氧，缺氧使脑细胞很容易受到损伤，久而久之易致脑萎缩，进而形成老年痴呆症，其次就是血液变得粘稠，易诱发心脑血管疾病。

更可怕的是，老人慢性缺水者经常还感觉不到口渴，以至于不能及时喝水而得不到水的补充。正因如此，德国营养协会的赫尔穆特·罗卡教授曾强调说：“年纪大的人，65岁以上的人，必须强迫自己定期喝水和多喝水，养成不渴也要喝水的习惯。”并主张每天至少要喝水1500ml－2500ml，才能满足身体的需要。

其实，补充水分的好办法很多，又何必叫人不渴也要喝水呢？这不有点强人所难吗？

请问有什么好办法呢？那就是“喝粥喝汤喝豆浆”。这是最好最简单的食养益寿之道。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

首先谈谈喝粥。

喝粥，也就是吃稀饭，这是中华民族几千年流传至今的饮食习惯，也是中国人最基本的饮食养生之道。

稀粥属于半流质的清淡饮食，所以，在煮粥时一定要强调“稀薄而粘稠”，既不能太稀如水，更不可稠厚如饭。喝粥的好处在于，不但能补充多量的水分，同时稀粥清香易消化，充饥养胃，补脾益气，是老少皆宜的养生健身饮食。

中国早就有了食粥可以延年益寿之说，粥的养生延寿作用已被历代养生家所证实，历史上很多长寿之人，多与吃粥有关。古代佛家、儒家、医家都曾对食粥养生有过高度评价。宋代文学家张文潜（1054～1114）曾在《粥记》中这样说：“每日起，食粥一大碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀。”大文豪苏东坡在《粥帖》中曾引用了吴子野《劝食白粥》中的话：“粥能推陈致新，利膈益胃。粥后一觉，妙不可言。”他也非常赞同喝粥养生。诗人陆游也深受张文潜的影响而喜欢吃稀粥，他曾表示：“张文潜有食粥说，谓食粥可以延年，余窃爱之。”为此，陆游还曾写下了流传至今的一首《食粥诗》：“世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”

粥有独特的养生保健作用，也曾受到佛教僧侣们的重视。明朝妙齐和尚曾经指出：“山中僧，将旦一粥，甚系利害，如不食，则终日觉脏腑燥涸，盖粥能畅胃气，生津液也。”《行事钞》中说：“食粥有五事：善除饥，除渴，消宿食，大小便调适，除风患。食粥者，有此五善事。”清代心禅《一得集》亦云：“人之所赖以生者，谷也。万物之性，中正和平者，亦莫如谷。故人虽百年而不厌其常食也。病去以糜粥调养，与《内经》之旨不相违悖。”

正是由于粥的主要原料为米谷，无论粳米或糯米，其性味甘淡，得天地中和之气，能补益脏腑气血，其养胃之功尤胜，为谷中佳品。正如《本草经疏》中所说：“粳米为五谷之长，人相须赖以为命者也。”或曰：“粳米治诸虚百损，强阴壮骨，生津，明目，长智。”或曰：“糯米益气补脾肺。”以之煮粥，古代医家更多赞美之词。如《医药六书药性总义》中说：“粳米粥，为资生化育神丹。糯米粥，为温养胃气妙品。”《随息居饮食谱》中说得更好：“粳米甘平，宜煮粥食，粥饭为世间第一补人之物，贫人患虚证，以浓米汤代参汤，每收奇效。米粥油大能补液填精，有裨羸老，病人产妇，粥养最宜。”

清代有位著名的养生家曹庭栋，自幼体弱多病，对食粥养生颇有研究，体验尤深，一直活到90多岁，还把自己食粥延年的经验写到了他的《老老恒言》一书中，记载了100种粥。曹庭栋深有感触地说：“粥能益人，老年尤宜。老年有竟日食粥，不计顿，饥即食，亦能体强健，享大寿。就调养而论，粥宜空心食，或作晚餐亦可，但勿再食他物加于食粥后。病中食粥，能使五脏安和，确有明验。”

现代有不少百岁老人，大多都有食粥延年的宝贵经验。活到110岁的著名书法家苏局仙，尽管其养生之道不少，但其中也包括食粥养生法，尤其是到了高龄之后，苏老更是一日三餐进粥。百岁之人马寅初，著名的人口学理论家，尤其爱吃燕麦粥，“每日早餐必备”。原江苏省无锡市农工党主委阴景曙老人，也是“坚持吃粥”，年过百岁。107岁的大画家朱屺瞻，始终保持着“晚上吃粥”的饮食规律。活到108岁的湖南桃江县范香秀女士爱吃稀粥，尤其爱吃绿豆粥，还自称是“食粥小神仙”。

笔者从小就爱喝稀粥，每日早晚都养成了喝粥的饮食习惯，亲身品尝到了喝粥的四大好处，其一身体补充了大量水分，每天可以精力充沛；其二温养胃气，健脾补中；其三营养丰富，易于胃肠吸收，增强消化功能；其四避免了各种心脑血管和整个消化系统疾病。笔者还在从医三十多年临床实践中，深入研究中国食粥养生法，总结了古代医家食粥养生经验。尤其是对历代医家应用适当的中药，同米谷一并煮制成药粥，进行了研究总结。药粥既增强了粥饵的祛病养正之功，



⊙绿豆粥

金字塔医学

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com


⊙银耳百合粥

又发挥了养生延年粥膳在康复医学领域的优势。所以，很多年来，我都常年吃些豆浆粥、赤豆粥、百合粥、莲子粥、玉米粉粥、绿豆粥等。尤其是绿豆粥，我也作了一些探索，它不仅能补充人体水分，还有清热解暑和泻火解毒的作用，我还有意识地借此防癌抗癌。中医认为，绿豆味甘性凉，是一种解毒食品。《本草纲目》中记载："绿豆解金石砒霜草木一切诸毒。"《本草求真》亦说："绿豆，服此性善解毒。"《本草汇言》也指出："绿豆治金石丹火药毒，并酒毒、烟毒、煤毒为病。"由此可见，绿豆不单纯能解暑毒热毒火毒，还能解"一切诸毒"。现代多种医学杂志常有用绿豆解毒的临床报道，归纳起来有用以解食物中毒、药草中毒、金石中毒、农药中毒、煤气中毒、铅中毒、磷化锌中毒等。当今癌症患者增多，虽说致病因素尚未明确，除精神心理因素外，很可能与环境污染、饮食污染等有关。其致癌因素包括物理致癌因素，如砷、镉、铬、镍等有害物质，化学致癌因素，如亚硝胺、黄曲霉菌毒素、苯并芘，以及病毒、霉菌等，都能引发癌症，而中医也认为这些致癌毒物皆属于"邪毒"范畴，也有称"热毒"为患。所以，我常年服食绿豆粥，试图借以排除各种"邪毒"的侵扰，消除各种"邪毒"所致的隐患，以求达到防癌抗癌之效。

常年食粥，奥妙无穷，不仅补充水分，增加体液，而且不同粥膳，各有其功：

人参粥——益元气，补五脏，抗衰老；
大枣粥——补气血，健脾胃；
生姜粥——暖脾胃，散风寒；
白扁豆粥——祛暑湿，补脾胃；
山药粥——健脾胃，补肺肾；
百合粥——润肺安神；
羊肉粥——益气血，补虚损，暖脾胃；
芝麻粥——益肝肾，润五脏；
肉苁蓉粥——养肝肾，补精血，润肠燥；
芡实粥——益肾固精，健脾止泻；
芹菜粥——清肝热，降血压；
首乌粥——益肾抗老，养肝补血；
赤小豆粥——健脾利水，益气减肥；
松子粥——补虚养肺，润肠通便；
狗肉粥——温补脾肾，益气助阳；
胡桃粥——补肾，益肺，润肠；
砂仁粥——开胃口，助消化；
枸杞粥——补肾养肝，滋阴明目；
栗子粥——补肾强筋骨，壮腰健脾胃；
荷叶粥——解暑热，散淤血，降血压，降血脂，减肥胖；
莲子粥——养心，益肾，补脾，涩肠，抗老衰；
萝卜粥——化痰止咳，开胃消食；
黄芪粥——益气扶正，预防感冒；
菊花粥——散暑热，清肝火，降血压；
酸枣仁粥——养肝，宁心，安神，止汗；
薏苡仁粥——健脾利湿，防癌抗癌；
山楂粥——健脾胃，助消化，降血脂；
龙眼肉粥——补血安神，养心健脾；
黄精粥——健脾胃，补心肺，抗老衰。

正是由于各种粥膳有利于补充多量水分的同时，又具有养生保健，益寿延年的效果，所以我在1982年就曾出版了《长寿药粥谱》和《药粥疗法》两本书，在海峡两岸出版，先后多次印刷发行，印数达二十万册，受到广大读者欢迎。2004年又应江苏科学技术出版社之邀，进一步在原来七十七种粥膳的基础上，再一次做了修订补充，增添到一百种养生粥膳，更名为《新编长寿药粥谱》，奉献给读者们。

现代人经济富有了，生活水平提高了，却把古老的传统养生粥抛弃了，不少人早已没有喝粥的习惯，错误地认为：吃得好吃得饱就是身体健康，有钱了何必再喝稀粥，去过那苦行僧的日子呢！这是一个很大的误区。食粥是一种养生之道，与钱多少没有关系。由此不禁使我想起了北宋政治家文学家范仲淹喝粥的故事。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

范仲淹（989～1052）两岁时死了父亲，随母亲艰苦度日。他从少年起，就胸怀大志，刻苦好学，昼夜不息。经常吃了上顿没下顿，有时既吃不上饭，又喝不上汤，饿着肚子读书，身子一天天瘦弱下来。

有一天，范仲淹在阅读《礼记》中发现了一处重大秘密，书中写着：古人糜粥饮食，既可救灾充饥，又能养生健身；长寿之人，多与其吃粥有关。从此，范仲淹经常少用一些米，掺上野菜或野果，以粥充饥，既填饱了肚子，又便于消化吸收，既减少开支，又使骨瘦如柴的身体得到康复。

到后来范仲淹中了进士，得以重任，成为北宋的名臣名将，即使当了参知政事（相当于副相），在朝中不缺山珍海味、美酒佳肴，但他平时饮食，仍然常常以粥填肚，喝粥是范仲淹的家常便饭。他认为，食粥有三大用途，一是贫困饥荒而食粥，二是赈灾救难而食粥，三是养生延寿而食粥。所以，富裕起来的中国人，不应该忘记食粥养生之道。

其次谈谈喝汤。

汤，无论是素汤，还是荤汤，都属于流汁饮料。喝汤的同时，不仅仅是补充了机体大量的水分，还补充了人体六大营养素，更主要的是，这些人体必需的营养成分已被溶解在汤水之中，最容易被人体所吸收。因此，这比起单纯地通过喝水来补充体液，那要优越得多，有益得多。

近年来，我国营养学家曾经指出“七个一工程”饮食谱，其中第六条就是“一餐一碗汤水”。要做到这一点，其实并不难，因为中国人历来有喝汤的饮食传统。几十年来，笔者自己就养成了“中餐必喝汤”的习惯，即使在没有做汤的菜的情况下，我也会自制一种“酱油汤”，方法简易，营养丰富，美味可口。原料只有五样：细盐、味精、猪油、酱油、大蒜叶（细切），放在碗内，冲入开水，就成了一碗鲜美的“酱油汤”。


黄鱼汤

我国不少健康长寿者，也都有喝汤养生的爱好。例如百岁老人张学良少帅，自1936年发动“西安事变”后，一生坎坷，与世隔绝，海外飘零半个多世纪。他在饮食养生方面突出的一点就是特别爱喝汤，尤其是喜欢喝乌鱼蛋汤，蔬菜汤也行，反正顿顿要有汤；中国共产党元老，党和国家领导人陈云，寿高九十多岁时仍然神采奕奕，思维敏捷，他的每周饮食是由其夫人、我国著名营养学家于若木教授所安排，也是每天晚餐一碗素汤；上海市邮电局退休职工马逸亭，年逾百岁高寿，依然是身强力壮，腿脚灵便，不需人搀扶。在他众多养生经验中，也有一条食养经，那就是“汤，每餐必喝”。事实上，我国百岁长寿老人喜爱喝汤者甚多，只是因为喝汤已是人人习以为常之事，正所谓“熟视无睹”罢了，也就忽视了喝汤延年在养生学上的意义。

若要进一步深入研究起喝汤来，其中的学问真不少。通过渴汤来补充人体必需的水分，那只是最起码的优越性，更重要的是，通过喝不同的汤，就能起到相应的养生保健，增加营养，强壮体质，促进新陈代谢，加强免疫功能等作用，这对老幼妇孺，或病后康复，都十分有益。举例来说：

萝卜汤——顺气，消食，化痰，止咳；

冬瓜汤——祛暑邪，清暑热，利小便，减肥胖；

山药汤——健脾胃，补肺肾，治消渴；

番茄汤——生津止渴，开胃消食；

荠菜汤——止血，明目，补虚；

海带汤和紫菜汤——软坚散结，降低血压，降血脂，抗癌肿；

菠菜汤——补血，通便秘；

芫荽汤——帮助小儿透发麻疹；

生姜汤——散风寒，疗感冒，暖脾胃；

绿豆汤——清暑，解毒，防癌；

赤豆汤——利水，消肿，通乳，减肥；

荷叶汤——降血脂，清肥胖，解暑热；

菊花脑汤——解热祛暑，清火明目；

鲫鱼汤和鲤鱼汤——利小便，消水肿，通乳汁；

通草猪爪汤——补气养血，通乳催乳；

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

羊肉汤——温补气血，暖胃散寒，助阳强壮；

猪肺汤——补肺，抗痨，止虚喘；

骨头汤——补虚羸，壮筋骨；

黄芪母鸡汤——大补气血，预防感冒。

真可谓“体虚者能补虚，年迈者能扶弱，有病者可防治”。由于每人体质各异，嗜好偏爱不同，四季气候有别，病情状况不一，所以，喝汤养生也就因人而异了。

第三个“喝”就是喝豆浆。

现代人不少都爱喝牛奶，这很好，既补充了体液，又增加了营养。牛奶的蛋白质主要是含磷蛋白质——酪蛋白，也含白蛋白与球蛋白，此3种蛋白质均含全部必需氨基酸；牛奶的脂肪主要是棕榈酸、硬脂酸的甘油酯，也含有少量低级脂肪酸、卵磷脂、胆固醇等。中医认为牛奶具有“补虚益肾，生津润肤，益气养血”的作用，尤其是中老年人最宜服食，正如唐代医家孙思邈曾说：“牛乳，老人煮食有益。”元代养生家邹铉在《寿亲养老新书》中亦言：“牛奶最宜老人，平补血脉，养心，长肌肉，令人润泽。”



⊙黄豆

然而，也不是每个人都能喝牛奶，如有些人一喝牛奶便会腹泻、腹胀、腹痛、腹鸣、拉肚子，医学上称“乳糖不耐受综合征”；也有人没有喝牛奶的条件，比如离城镇偏远的居民，或经济条件较差的下岗或低保收入家庭；也有些人不爱喝牛奶，或担心牛奶不新鲜，易变质，甚至兑水掺假等。鉴于这些情况，不如喝豆浆为好！

相比之下，喝豆浆有七大优越性。其一，豆浆不仅同样可以补充人体大量水分，而且营养丰富，人体必需的八种氨基酸都有，且消化吸收率高达92%～96%。其特点是只含蛋白质，不含胆固醇，这对患有高脂血症、高血压病的中老年人非常有益；其二，豆浆中的卵磷脂能使体内乙酰胆碱量增加，常年服用有预防老年性痴呆的作用；其三，豆浆补血的效果优于牛奶，因为豆浆的含铁量是牛奶的4倍；其四，豆浆含有大量的植物性蛋白，具有抗癌防癌作用；其五，俗话说：男喝牛奶女喝浆。因为豆浆中含有较多的雌激素，对妇女更年期有调理作用；其六，中医认为豆浆有补虚损，润肠燥，清肺火，化痰浊的作用，这对老年慢性支气管炎、虚劳咳嗽、痰火哮喘者十分有益；其七，买一个豆浆机，自制豆浆，既放心，又方便；既营养，又新鲜；既经济，又实惠，更没有过期变质之虞。所以说：喝豆浆比喝牛奶好。

在近年来我国营养学家提出的“七个一工程”饮食谱中，第一条就是“一天一杯牛奶或豆浆”。前面提到的高寿革命家陈云，在六十年代以前，他有喝牛奶的习惯，从七十年代以后，改为自家加工制做豆浆，“每日早餐一碗豆浆”。据其夫人、中国微量元素科学研究会理事长于若木教授认为：豆浆中含丰富的维生素和微量元素，且不含胆固醇，适合老年人的健康需要。每年冬季，笔者也喜爱于每晚把一些黄豆用清水浸泡一夜，第二天清晨放入豆浆机内，几分钟时间就自制成新鲜豆浆，然后同大米烧成豆浆粥，极有营养。正如《本草纲目拾遗》中所记载：“补虚羸，腐浆煮粥食。”

二、两个“无”——无饥无饱

先秦吕不韦《吕氏春秋·尽数》中记载：“凡食之道，无饥无饱，是谓五脏之葆。”意思是说，吃东西不要过饱，也不宜过饥，这样五脏就能得以安适。由此可见，中国人在二千多年前就懂得了“节食长寿”的养生之道了。

中国称之为圣人的孔老夫子，曾留下“君子食无求饱”这句名言。《管子》中亦云：“饮食节，则身利而寿命益，饮食不节，则形累而寿命损。”说得再明白不过了。晋代张华《博物志》这样讲过：“所食愈少，心益开，年愈寿，所食愈多，心愈塞，年愈损。”这实际上就是现代医学所说的饮食吃得过饱过多过好，势必引起高脂血症、动脉硬化症、冠心病、中风等心脑血管疾病的道理。晋代还有位养生家也说过“善养生者，食不过饱，饮不过多”这句话。

再如孙思邈在《备急千金要方·卷二十七·道林养性第二》中也有节食养生的论述：“善养性者，先饥而食，常令如饱中饥，饥中饱。”意思是说善于修身养性的人，有饥饿的感觉才吃东西，应经常保持似饱还饥，似饥还饱的状态。过饱过饥，有害身体。宋代文豪苏东坡也善于养生，说他是位养生学家也不为过，他也有“以饥才食，未饱先止”的节食养生经验。元

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

代著名医家朱丹溪，他在《格致余论·饮食色欲箴序》中这样说过："瞻彼昧者，因纵口味，五味之过，疾病蜂起。"也就是说：那些愚昧的人，放纵饮食，过多地食用了五味，以致于各类疾病蜂拥而起。

《吕氏春秋》中曾经把"肥肉美酒"称之为"烂肠之食"。所以，对于饮食过好过饱过多给身体带来的伤害，明代宫廷御医龚廷贤在《寿世保元》中说得更明白："恣口腹之欲，极滋美之味，穷饮食之乐，虽肌体充腴，容色悦泽，而酷烈之气，内蚀脏腑，精神虚矣，安能保合太和，以臻遐龄？"用现代人的话讲，就是不善于养生的人，则放纵口腹欲求，肆意享受美滋美味，极尽饮食的享乐，这样下去，即使肌体丰满肥胖，容颜光亮润泽，其实皆为外表假象，而实际上酷烈的戾气已是从内部侵蚀了脏腑，人之三宝"精、气、神"已经空虚了，怎么能保证良好的身体状态而长寿呢？正因如此，龚廷贤在饮食养生方面，主张"食惟半饱"。

清代著名养生家曹庭栋在《老老恒言》中指出："食总以少为有益，脾易磨运，乃化精液，否则极补之物，多食反至受伤，故曰少食以安脾也。太饥伤脾，太饱伤气。"中医认为"脾为后天之本"，如若饮食过饥过饱，脾气受损，伤及后天根本，岂能长寿？

在"无饥无饱"的饮食养生思想指导下，我国古今很多养生学家都活到了百岁以上高寿，在此仅举最有说服力的特别一例。

李庆远是在我国历史上留有文字著述的年寿最高者，生于清康熙十八年（1679年），卒于民国二十四年（1935年），终年256岁。因为他对养生术的研究和实践，被人们誉为"神仙"。在他250岁那年，有人对他进行了专题采访。李庆远兴致勃勃，引经据典，对养生术作了长篇大论，既谈个人的养生实践，又论及古今养生教训，被采访者详细记录下来，整理成为《自述》一文，留存后世，至今仍为养生家们必读的范文。文中介绍了很多成功经验，其中讲到自己的饮食起居时，他这样说："食不得过饱，过饱则肠胃必伤，余生二百多年，从未食过量之食。"

我国现代儿童营养学创始人、著名儿科学家、上海市儿童医院创办者苏祖斐，曾写过一本书——《100岁写的回忆录》，她一生坎坷，一生勤奋，一生俭朴，始终坚持"在营养均衡的基础上少食"原则，认为吃得少，体内残留的"食物毒素"就少，同时"肠胃和心肝肾的负担也少"。这就是她阐述的"无饥无饱"的养生之道。

对于中国古老的"无饥无饱"节食养生术，近代国外专家学者曾做过大量的研究。

著名科学家科纳早在1558年就写了两本书——《延寿健身的可靠秘诀》和《长寿之艺术》，从切身的教训中认识到了"无饥无饱"的节食重要性。

科纳是意大利贵族，早年生活放荡，贪吃，以饱食为乐，到了37岁时，身体已变得很坏。他便下了决心，改变生活方式，坚决限制饮食，结果他又健康地活了66年，享年103岁。


⊙面包

由教训变成了经验，此后不少人效仿他的做法，都取得了预期的结果。例如巴黎医学院院长戈尔，按照科纳的食谱，每天吃少许的肉、一个蛋、一块面包和汤，总热卡大约为1500千卡，结果也获得了高寿，活到102岁。世界著名老年学家沃尔夫写了一本名叫《活到120岁的膳食》的书，也认为节食可以延寿强健。所以，文艺复兴时期，托曼斯就指出：衰老本质在于饮食多，提倡进食谨慎。

在20世纪30年代，美国康奈尔大学的营养学家克莱德·麦卡就做过这样的实验：

限制一组小白鼠热量的摄取量，但保证其他必要的营养；另一组小白鼠自由取食。结果，自由取食的小白鼠175天后骨骼就停止了生长，而限制饮食的小白鼠300天、500天乃至1000天后，骨骼还在缓慢地生长着。自由饮食的小白鼠不到两年半全部死亡，限制饮食的小白鼠则活了3年－4年。限制饮食的小白鼠


⊙海带薏苡仁蛋汤

金字塔医学

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

的肿瘤发病率也比自由饮食组的少得多。经过多次重复实验，结果都是一样。

这就是老年学研究中最惊人的“麦卡效应”。为什么适当限食就能长寿？其根据有五：一是限食可以增强免疫功能；二是限食可以减少重要器官的发病率；三是能有效地改善新陈代谢；四是有利于内分泌系统的调节；五是限食最佳开始期在生长期（青少年期），并要做到长期持续地进行。

美国免疫学家奥福尔研究后指出：限食可使肌体免疫力在老龄时仍保持旺盛，使免疫中枢器官——胸腺的定时紊乱得以推迟，从而延缓衰老过程。如果能坚持限食，人类的寿命应该是180岁左右。事实上，“人类是因多食而早死的”。

一些生物学家对限食老鼠的器官检测表明，这些老鼠在年老时，心脑等主要脏器中的脂褐质堆积要比同龄正常饮食的老鼠低得多。这证明限食可降低导致衰老的自由基的反应水平。

另据加利福尼亚大学医学博士罗尔·伍尔福德的实验：限食可使体温下降2℃～3℃，体温对寿命有决定性的影响，而限食是使体温自然下降的有效办法。

美国动物学家罗依·瓦尔福特教授减慢衰老方法的第一条就是限制饮食，低营养能延长动物寿命。研究结果表明：在不缺乏维生素和矿物质的情况下，限制热量摄取，可以延长寿命，减少疾病，甚至可以使衰老的过程放慢，所以说，控制饮食是延长寿命的“灵丹妙药”。

此外，限食动物的肿瘤发病率低，即使得了肿瘤，恶化进展也较缓慢。

所以，“麦卡效应”告诉我们：中老年人注意“无饥无饱”的适当节食，是十分重要的。近年来发现的一些长寿老人，除其他原因外，普遍也都有控制饮食的习惯，限食是人类长寿的途径之一。

国外也有很多“无饥无饱”的节食延寿的事例。前苏联高加索山区的百岁老人很多，其中一个重要因素是他们都有节食的习惯。105岁的谢莉夫·卡拉彼强，在她的一生中，每次吃饭都只吃到能抑制饥饿的程度也就够了，决不多吃。在南京毗卢寺里，我有一位朋友王君，曾在日本工作一年多，王君亲口告诉我：“全世界日本人均寿命最长，其实根本不是人们所说的日本人吃鱼多，而长寿的关键是日本人食不过饱，每顿吃得很少，稍微点点饥就不吃了，我真受不了，经常感到很饿，而日本人习惯了，所以会长寿。”厄瓜多尔安第斯山的一个村落中，居民百岁以上的比例很高，在那里70岁～80岁的人只属中年，其长寿的奥秘是每天摄取的热量很少。

其实，从现代营养学来认识，中国古代“无饥无饱”的食养之道，从本质上讲就是要控制高热量食物的摄入。“无饥无饱”或“节食”、“限食”，只不过是一种饮食养生的形式与方法，其根本目的则是要有效地降低卡路里（即营养热能）的摄取。美国科研人员证实，在老年人身上，人体摄入的能量越大，器官组织的工作量就越大，产生的活性氧就越多，老化进程也就越快。

所以，在严格控制高热量食物的前提下，即使吃饱吃多也无妨。厦门大学前校长，著名细胞生物学家，农工民主党中央咨监会常委汪德耀，91岁时还能应邀去台湾进行学术访问，作学术报告。有人采访他的养生经时，汪说：“我有两个绰号，一是蔬菜大王，二是豆腐大王，决不让肚子饿着，而是吃大量蔬菜和豆腐。这就是我的秘密。”实际上，这秘密就是以素充饱，而总体摄入的热能并不高。笔者常年早晚喝稀粥，只是普通小菜而已，每次要喝中号碗3碗－4碗，肚子撑得很饱，其实，所摄入的卡路里热能并不高。



澳大利亚科学家布雷格在《饥饿奇迹》一书中这样说：“饥饿是通向健康的道路，是通向体力上、智力上和精神上永远年轻的道路。”还说：“利用科学饥饿及其规律，你们可以免除早衰的恐惧。”作者把饥饿说成是延年益寿，拯救人类的重要手段。

布雷格的这番话，又使我想到了中国古老的“辟谷”养生术。

辟谷不是绝食手段，而是摄生的服食方法，是古代道家的修炼养生术。中唐诗人张籍《赠辟谷者》诗

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

云："学得餐霞法，逢人与小还；身轻曾试鹤，力弱未离山。无食犬犹存，不耕牛自闲；朝朝空漱水，叩齿草堂间。"这里"餐霞法"与"空漱水"，就是指辟谷者不食五谷，仅饮甘露之术。解放后，湖南考古发掘出土了十余件东汉前期"仙人饮玉露"青铜镜，其中一镜有三句铭文云："尚方传竟（镜）真大巧，上有仙人不知老，渴饮玉泉饥食枣。"喝玉泉食红枣就是指辟谷法。


⊙糜米

辟谷，又称却谷、绝谷、休粮，即不食五谷，但并不是什么东西都不吃，而只是以气、津、水、酒、果、菜、药等代谷，以达到祛病强体，轻身耐劳，延年益寿的目的。中国历代皇帝都有追求长生不老的欲望，其中追求辟谷而延年益寿的典型人物要数唐朝的唐明皇了。唐朝人均寿命只有30余岁，皇帝的平均寿命也只有46岁，由于唐明皇坚持修炼"辟谷"养生之道，结果活到77岁。而且后来唐明皇溘然辞世，不是因为长期"辟谷"，而是崩溃于精神忧郁。

在现代人群中，也有一些养生爱好者坚持辟谷养生。北京曾有位女学生王某，持续辟谷六年多，只饮适量的开水，没有大便，学习成绩也很好，经军事医学科学院等单位证实，她确是不食谷物的辟谷者。

中国古老的辟谷养生术在日本最盛行。早在1889年日本东京帝国医科大学通过对辟谷者的观察和实验研究后，报道说："确信辟谷能改善机体，是给人类以幸福和健康的绝妙上策。"1925年至1963年期间，许多医学界名流组织了日本辟谷研究会，共同致力于辟谷医学的研究，到1983年末，日本大小辟谷医疗所达4000余个。

实际上，辟谷的本质也包容在《吕氏春秋》的"凡食之道，无饥无饱"的含义之中，辟谷与"无饱"意思相通，但比"无饱"概念更进了一层。那么辟谷为何能延寿呢？古今说法不一。

从道教来讲，道家认为人体内有一种"三尸"，或称"三彭"、"三虫"的邪怪，靠食五谷为生，危害人体健康。所以，饮食谷物，不能延年益寿。若能经过辟谷修炼，使"三尸"无以为生，从而除去隐患，才能长生不老。

气功学派则认为，辟谷术的基本原理是"气满不思食"，所以又称之为"辟谷食气术"。因为空气中含有78.7%的氮，人的胃中有固氮细菌，能把氮最后转变为蛋白质供机体吸收。

传统医学的解释是，辟谷与服食药物有关。辟谷常以药代食，以药代谷，历代药物书中记载的具有"耐饿、不饥、轻身延年"的药物很多。裴松之注《三国志·魏书·方技传》引用曹丕《典论》云："颖川却俭能辟谷，饵茯苓。"据说"绝谷百日"，起居行走如常。大多辟谷者多服食"辟谷丹"，以及各种辟谷方剂，如辟谷散、辟谷仙方（《寿世保元》），又如辟谷木耳丸、辟谷山精丸、辟谷黄精地黄方（《圣济总录》），再如神仙服、巨胜方（《太平圣惠方》）等。据说"辟谷丹"是由白术、黄芪、茯苓、大枣、山药、花生仁、栗子、胡桃仁混合制成，其中不少是中药，含有丰富的植物脂肪、蛋白质、糖类，以及维生素、氨基酸和微量元素等，再加上饮用清泉水，就能维持人体最低限度所需的能量，保持了身体安康。


⊙海蛤马蹄汤

养生学家的观点则是："人要长生，坚持肠清。人要缓老，半饥半饱。"这是辟谷作用最好的注解。一个人的寿命要长，生命力要旺，必须保持"肠中常清"，大肠是人体内的垃圾站，而这些垃圾正是使人致病和衰老的场所。

现代对辟谷作用机理的研究探索，最有代表性的要属二十世纪初叶俄国科学家梅·奇尼柯夫的"自身中毒学说"。他认为人体的衰老和产生疾病的主要原因，是人体大肠里的粪便内积而引起的自身发酵，结

金字塔医学

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com



⊙萝卜羊肉汤

果会产生一系列导致人体衰老和致病的有害有毒物质，久而久之，使人体慢性中毒。这一点也正与古代“肠中常清”的观点相吻合。

1990年10月14日，浙江省中医管理局邀请四省专家教授组成辟谷鉴定委员会，鉴定书认为：辟谷可降低转氨酶和高血脂症，提高高密度蛋白质，改善血细胞功能，调整内分泌，对人体血清蛋白的比例有调节作用，并可降低糖尿病人的血糖。辟谷对治疗五脏六腑、四肢百骸与血管、血液、内分泌、神经、免疫系统的疾病，也都有一定的疗效。

虽说辟谷养生术从根本上来讲也是控制热能的摄入，但有“极端化”的倾向，很容易导致“物极必反”的结果。如果辟谷不当，反而有损健康。所以，我还是主张“凡食之道，无饥无饱”最为稳妥，也非常赞赏儿童营养学家苏祖斐的话：“在营养均衡的基础上少食。”

三、两个“少”——少蛋少脑

如今生活条件富裕的人群中，几乎普遍流行着这样一种饮食养生之道：即每天早餐一杯牛奶，一个鸡蛋。也正如现代营养学专家们所倡导的“七个一工程”饮食谱中所说：“一天一杯牛奶或豆浆，一天一个鸡蛋，一天一斤青菜（含花菜、豆类菜、水果），一天一斤左右粮食，一天一百克精肉（含鱼、禽），一餐一碗汤水，每天一乐。”笔者对其中的“一天一个鸡蛋”，实在不敢苟同。理由请听我细说。

现代人生活水平的确是提高了，但为什么患有高脂血症、高胆固醇血症、高血压病、动脉硬化症、冠心病、脑梗塞、胆石症、脂肪肝以及糖尿病、肥胖病的人越来越多呢？原因很简单，那就是高脂肪饮食吃多了。

血脂是人体血浆内所含脂质的总称，其中包括胆固醇、甘油三酯、胆固醇脂、β－脂蛋白、磷脂、未脂化的脂酸等。当血清胆固醇超过正常值230 mg/100 ml，甘油三酯超过140 mg/100 ml，β－脂蛋白超过390 mg/100 ml时，即可称之为高脂血症；如果仅仅是胆固醇一项增高超标者，就称之为高胆固醇血症，也属于高脂血症总范畴之列。

高脂血症可以引起全身性疾病。人体血脂的增高，主要原因之一是摄入过多的含脂肪或含胆固醇的食物，一旦发生高脂血症后，除坚持服用降血脂药物外，更重要的一环则是注意饮食养生。

几十年来，我与夫人一日三餐，伙食极为简单，早晚稀粥加小菜，中餐多素加碗汤。两人的饮食区别有三：一是人到中年后，夫人每日早餐增加一个荷包蛋，我是不吃蛋；二是夫人吃得很淡，而我却很咸；三是中餐时我爱喝汤，而夫人喝汤很少。十多年后，夫人体检发现血中胆固醇超标，血压偏高，被戴上了“高胆固醇血症、高血压”的帽子，从此以后，再也不是每天一个鸡蛋了。我却一切正常，而且我们双方都没有这类疾病家庭史。从中我初步悟出了一个道理，也就是唐代养生家孟诜和清代医家王孟英所说的：“鸡子动风阻气，不可多食。”与此同时，我也对西医常说的“吃咸易患高血压”的说法产生了怀疑。

在一次到社区为群众咨询服务时，有位39岁的女士对我说：“为什么我年纪不大，却患上了高脂血症，尤其是胆固醇特别高呢？”我就反问一问：“你常吃鸡蛋吗？”她立即回答：“我这个人就最爱吃鸡蛋，经常一吃就是三四个。”于是我就劝她今后不要再吃鸡蛋了。

很多中老年人，尤其是患有高血压、高脂血症、动脉硬化症和冠心病的中老年人，都普遍懂得一个最起码的医学常识，那就是这类心脑血管病人不能多吃动物内脏，包括猪心、猪肝、猪肾、猪大肠等。为什么呢？就是因为动物内脏里胆固醇含量特别高。但是，这类动物内脏胆固醇的含量若与鸡蛋黄和动物脑比起来，简直是“小巫见大巫”了。请看下面这张表，便可一目了然。



⊙牛奶、鸡蛋

在常见动物内脏与

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

蛋黄和动物脑中，每100克食物所含胆固醇量如下：

食物(100 g)		胆固醇含量(mg)
猪类	猪心	158
	猪肝	368
	猪肺	314
	猪肾	405
	猪大肠	180
牛类	牛心	125
	牛肝	257
	牛肺	234
	牛肾	340
羊类	羊心	130
	羊肺	323
	羊肝	132
	羊肾	354
鸡鸭类	鸡肝	429
	鸡肫	229
	鸭肝	515
	鸭肫	180
禽蛋类	鸡蛋黄	1705
	鸭蛋黄	1522
	咸鸭蛋黄	2110
	鹅蛋黄	1813
	鹌鹑蛋黄	1674
动物脑	猪脑	3100
	羊脑	2099
	牛脑	2670

由此不难看出，各种蛋黄每100克中胆固醇含量远远超出100克动物内脏中含量的5倍～10倍，尤其是动物的脑，胆固醇的含量更高，可高达动物内脏的10倍～20倍。所以，我一再强调，中老年人的饮食养生，一定要做到两个“少”字，即少蛋少脑。这是理论根据之一。

近年来，世界卫生组织针对预防癌症在内的各种慢性病，对老年营养饮食提出了以下新标准：

1. 脂肪应占膳食总热量的15%～30%；
2. 蛋白质应占膳食总量的10%～15%；
3. 游离糖上限为10%；
4. 富含微量元素锌；
5. 富含食物纤维；
6. 食盐上限为每日5 g；
7. 食用胆固醇上限为每日300 mg。

根据第7条新标准，我曾做一项实验，又算了一笔帐。

从上面食物胆固醇含量表中可得知，每100克鸡蛋黄所含胆固醇的量是1705 mg。那么，一个鸡蛋黄重多少克呢？或者说一个鸡蛋黄含多少胆固醇呢？由于鸡蛋有大有小，我就一下煮了10个鸡蛋，煮熟后分别剥取蛋黄称了一下，平均后每个蛋黄大约是15 g～20 g重。

如果按照第7条的上限，每日食用胆固醇不得超过300 mg，计算一下大约是不超过17.6 g鸡蛋黄，也就是说，如果每天吃一个大些的鸡蛋黄，或者说超过18 g重的鸡蛋黄的话，那么就超过了食用胆固醇的上限量。只能每日吃一个小鸡蛋黄，同时还不能再吃其他含胆固醇的肉类食物，才能保证不超过世界卫生组织规定的新标准。正因如此，我主张饮食生之道，一定要坚持两个“少”字，即少蛋少脑，这是理论根据之二。

我在南京讲座结束后给听众咨询答疑时，有位迟来听讲座的离休老干部陈某问道：“我平常总吃素，很少吃荤，最多吃点精瘦肉，为什么会得高血脂，而且小中风两次？”我就问他：“你常吃鸡蛋吗？”他回答得很干脆：“一天两个鸡蛋！”说完后哄堂大笑，大家不约而同地说：“鸡蛋吃多了！”

在现实生活中，也有人每天两个鸡蛋，但并没有高脂血症或高胆固醇血症，这其中有两种情况。一是每天吃两个鸡蛋，只吃蛋白。华东师范大学教授、老作家施蛰存，90多岁离龄仍身体硬朗。他说：“虽然每天吃两个鸡蛋，但把蛋黄丢了，主要是蛋白。”他认为“蛋白是造血的，人体每天需要吸收蛋白质。”二是有些吃两个鸡蛋的人，同时食用其他具有降低血脂、降低胆固醇的食物。如前面提到的我国著名细胞生物学家汪德耀教授，每天吃两个鸡蛋，但同时他也最爱吃大蒜，经常喜欢把大蒜切碎，用酱油拌着吃，他每日平均吃1 kg～2 kg菜，大多拌些大蒜来吃。他说：“大

金字塔医学

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com



蒜可通血脉，更使血色变好。”经现代研究，大蒜含有配糖体，能降低血液中的胆固醇。1973年，英国《柳叶刀》杂志也曾发表文章说：“大蒜能降血脂。”德国鲁特教授用空心胶囊装入牛油给两组参加实验的人吃，一组加大蒜，一组不加大蒜，结果吃了大蒜的那组，比没有吃大蒜的那组，血液中胆固醇含量明显降低。

也有不少每天吃一个鸡蛋，血脂及血中胆固醇并不高，这是由于这些人大多有饮茶的习惯，而茶叶也有明显的降血脂作用。据浙江医科大学二附院介绍，用茶色素对高脂血症伴纤维蛋白增多的患者治疗，共观察120个病例，有效率达85%。国外也认为茶叶确有增加血管弹性，降低血中胆固醇，防止肝中脂肪积累的作用。日本有报道说：“实验确认，绿茶可使血液中的中性脂肪和胆固醇值降低。”上面说到的汪德耀教授每日吃两个鸡蛋，除爱吃大蒜外，同时还特爱饮茶，不管好茶次茶，只要沏得浓，他都喜欢喝。这就完全杜绝了高脂血症和高胆固醇血症了。

至于少吃“脑”，其道理也同少吃蛋黄一样，而且动物脑中胆固醇的含量比蛋黄更高。由于现代人平时吃动物脑的也很少，在此就不做过多的论述了。

虽然说胆固醇也是人体新陈代谢中不可缺少的物质，尤其是对少年儿童，但若食之过多，结果会使血中胆固醇含量过高，在动脉壁上沉积，最终形成动脉硬化。所以，我经常这样说：对青少年，鸡蛋是补品，但也不能多吃；对中老年，鸡蛋是“毒品”，不宜每天都吃。

我们也可以参考读者文摘远东有限公司（香港）所出的《饮食保健全书》中的介绍：英国心脏病基金会认为每周最多不能超个4个鸡蛋，美国心脏协会则认为3个才合标准。不过，笔者认为，如果血中胆固醇含量已超过正常值的话，一个月吃3个～4个鸡蛋也不算少了！

四、一个“通”——通便排毒

在中国古老的养生之道中，有条很重要的方法，即“通便健身法”。东汉时期的唯物主义哲学家王充曾说过：“欲得长生，肠中常清；欲得不死，肠中无渣。”东晋道教理论家，同时又是医家和炼丹术家的葛洪，自号抱朴子，从小爱好神仙养生之术，他也讲过类似的话：“若要长生，肠中常清；若要不死，肠中无屎。”元代著名大医家朱丹溪，提倡养生采用“倒仓法”，也就是利用通畅大便来清除肠内毒素，以求却病延年。

说实在话，我们的祖先的确是非常聪明睿智的，读者们可别小看这条延年益寿的宝贵经验，虽说看似简单，道理浅显，可在国外，曾为此付出过血的代价。

人为什么会衰老？有的人何以会多病早衰？对于这个问题，国内外很多学者都曾做过深入的研究与探讨，先后建立了四十多种假说。其中有一种学说曾引起不少人的共鸣，那就是俄国科学家梅杰尼柯夫提出的“大肠中毒理论”，至今仍有广泛的影响，以至发展成为目前的“微生态学”，并由此开发出了改善大肠菌群的许多保健食品。

现今人们已经知道，食物和水经过胃肠的消化吸收后，剩下不能利用的残渣废物（多数对人体有害，这里面还包括许多致癌或诱癌物质），暂时储存于大肠中有待排出。此时，大肠壁要把其中的水分重新吸收入体内。问题就出在这一“重吸收”的过程中。大肠中残渣里的一些有害有毒物质，如粪臭素、吲哚、氨、甲烷、硫化氢等，也会随着水被重吸收而一起进入体内，然后随着血液循环和淋巴循环带到全身的组织细胞中，导致全身组织、细胞的慢性中毒。这便是衰老的重要原因，也是某些人早衰多病的重要因素。

这一“理论”一出台，很多学者都认为此说可信，都在想方设法避免大肠“重吸收”所带来的弊端，但苦于找不到良方，其中渴望长寿者甚至想干脆把“罪魁祸首”大肠割去，以免其重吸收毒物的危害。于是专门动手术割去大肠的外科医生也就蠢蠢欲动了。

当时的一位德国籍医生施特纳就先后切除了一千多人的正常健康大肠。他们只看到一点而不顾全身，这种做法当然不可能延寿，徒遭手术之苦暂且不说，反而把大肠这么一个具有重要免疫功能的器官也给割

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

掉了。后来反思此事，人们把这一愚蠢之举称为最大的“历史性医疗事故”，结果还发现那些被割掉大肠的人，因免疫功能降低而生癌者增多。所以，现在再也没有人愿意干这种傻事了。

虽然中国古代和当今西医都认为大肠的重吸收会导致人的衰老病死，但我们的祖先却明智得多，采用“通便法”、“倒仓法”来使“肠中无屎”。尤其值得赞叹的是，古代养生家和医家擅长应用节食和饮食条理来达到“肠中常清”，从而延年益寿的目的。最常应用的具有通便作用的食物大多以素菜和含有油脂性的素食为主，现推荐如下：


⊙红薯

红薯：即山芋。清代名医黄宫绣在《本草求真》中指出：“山芋，凉血活血，宽肠胃，通便秘，去宿瘀脏毒。”这里所说的“去宿瘀脏毒”，其实正是指饮食代谢后的残渣粪便中所含的各种废物、毒素、致癌诱癌物质等。所以，红薯又被医家誉为“优秀的胃肠清道夫”，因为它含有丰富的膳食纤维（包括可溶性纤维素）和胶质类等排便物质，可以促进排泻，清除毒素，防治便秘，还能减少肠癌的发生。

顺便再介绍一下，日本专家发现，红薯中的粘蛋白是一种多糖和蛋白混合物，属胶原和粘液多糖物质，能防止疲劳，提高人体免疫，促进胆固醇的排泄，防止心血管脂肪沉积，维护动脉血管弹性，防止动脉粥样硬化，从而有效阻止心血管病的发生。

美国史华滋教授研究发现，红薯中有类似女性激素的物质，对保持皮肤细腻，延缓细胞衰老，有一定作用。红薯属于“碱性食物”，含钾量也高，食后可防止血液酸化，从而保持了血液的酸碱平衡。

苋菜：能清热利窍，民间用以炒食，治大便干燥秘结者。《滇南本草》云：“苋菜，治大小便不通。”《本草纲目》亦载：“苋菜，并利大小肠。”常吃些苋菜，有利于“肠中常清”。


⊙苋菜

菠菜：古代医家多认为菠菜是清洁肠胃佳蔬。如金元医家张从正在《儒门事亲》中早就指出：“老人久病，大便涩滞不通者，服菠菜自然通利。”清代名医张璐在《本经逢原》中也说：“凡蔬菜皆能疏利肠胃，而菠菜冷滑尤甚。”《本草求真》亦载：“菠菜质滑而利，凡人久病大便不通，宜用此以服，使其热与毒尽从肠胃而出矣。”由此可见，中国古代医家不仅认识到蔬菜都有通畅胃肠道的作用，而且还认为菠菜也是“优秀的肠胃清道夫”，可使邪毒从肠中清除出去，达到“肠中无渣”的养生保健效果。


⊙菠菜


⊙蕹菜

蕹菜：据《陆川本草》记载：“蕹菜治肠胃热，大便结。”也就是说，蕹菜也有清除肠胃积滞热邪而通便排毒的功效。这正符合“若要不死，肠中无屎”的饮食养生之道。

马铃薯：尤其是对慢性便秘者，一定要做到保持大便经常畅通，即时排除肠道毒素，达到“通便益寿”的目的。《中级医刊》曾介绍：将马铃薯洗净后切为薄片，放入绞肉机内绞成糊状，用消毒纱布绞汁，每早空腹及午饭前各服半杯。据报道，有84名长期便秘者，应用这一方法后，结果全部有效，大多数人在食用2天－4天内大便通畅，排出了肠道内毒素。

国外对马铃薯颇多赞美之辞，它不仅具有上述通便健身功效，还因为它营养丰富而全面，被营养学家们称之为“十全十美的食物”，或称“植物之王”、“第二面包”。由于马铃薯不仅碳水化合物含量高（故糖尿病人不可多食），还含有蛋白质、磷、铁、钾等无机盐及各种维生素，因此又被誉为“地下苹果”。正因如此，美国农业研究机构认为，每餐只吃全脂牛奶和马铃薯，就可得到人体所需的全部食物元素。


⊙马铃薯

冷开水：现代研究认为水在人体内有11大功能，其中一条是“防止便秘”，其实也包括了“肠中常清”的通便健身法。原中顾委委员、南京军区司令员向宋志上将，80多岁年纪却如同壮年人一般，其生理年龄

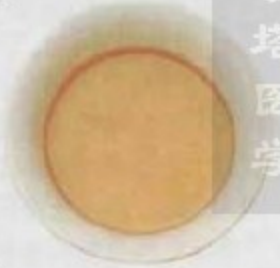
金字塔医学

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com


⊙冷开水

比实际年龄要小二三十岁，他曾经概括自身养生之道为六句话，其中最后一句是“晨清胃肠”。具体方法就是喝冷开水，用向司令员的原话来说：“方法很简单。每晚睡觉前，冷上一杯开水，清晨一起床，就喝下肚去，把胃肠清洗一遍，顿觉心旷神怡。”又说：“几十年来，我都坚持如此晨清胃肠，所以，从来不闹肠胃病。”实际上，岂止不闹肠胃病，最主要的这正是古代倡导的“欲得长生，肠中常清”的延年益寿之道。正因如此，当今不少中老年人也都养了早起喝碗冷开水的“晨清胃肠”的习惯，包括笔者本人也是如此。

蜂蜜：古印度《吠陀经》中说：人类如能经常食用含有蜂蜜的饮食，可以延年益寿。究其原理，主要有二，一是润肠通便，二是蜂蜜本身具有优良的抗衰老作用。


⊙蜂蜜

通便的目的是排除粪便毒素，使得“肠中常清”和“肠中无屎”，如此则可收“长生”、“不死”之效。《药品化义》中指出：“蜂蜜，生用通利大肠，老年便结，更宜服之。”即使是普通老百姓，也大多知道蜂蜜是润肠通便食品。对于中老年人慢性便秘者，每日可用蜂蜜50 g，黑芝麻45 g，先将芝麻蒸熟捣烂，搅入蜂蜜，用热开水冲服。有位老中医擅长应用银耳调服50 g蜂蜜，具有通便补虚的效果。前苏联学者对于习惯性便秘的中老年人，主张每日用蜂蜜100 g～200 g，分三次服食：早上30 g～60 g，中午40 g～80 g，晚上30 g～60 g，用水溶液稀释后服，在饭前1小时～1.5小时，或饭后2小时～3小时食用。如果作为经常性滋补养生食品，每次20 g～50 g，每日2次～3次即可。

原本应讲的是一个“通”字，借此机会详细介绍一下蜂蜜的抗老延寿之功。中医认为蜂蜜有“补虚、润燥、解毒”作用，中国最早的药典《神农本草经》中就指出：“蜂蜜味甘平，安五脏，益气补中，止痛解毒，除众病，和百药，久服强志轻身，不饥不老。”在《药品化义》中还说：“蜂蜜采百花之精，味甘主补，滋养五脏，体滑主利，润泽三焦。”中医所说的“久服强志轻身，不饥不老”、“滋养五脏”、“润泽三焦”，正是指蜂蜜的抗老防衰，延年益寿的作用。

经药理和临床研究，蜂蜜有四大功效：

1. 有营养、强壮和免疫调节作用；
2. 有中度抗肿瘤和显著抗肿瘤转移作用；
3. 调节体内酸碱平衡。蜂蜜是一种潜在的优良碱性物质。人体内酸性代谢产物的积聚，会导致生理上的失调和降低人体的抵抗力，常服蜂蜜可以中和体内的游离酸，保持体液的酸碱平衡。
4. 蜂蜜还能促进小肠蠕动。

事实也证明，许多高龄的名人学者，对蜂蜜的抗衰老作用，有着切身体会，略举数例，以为征信：

数学之父毕达哥拉斯认为他能活到90岁，多亏吃了蜂蜜。

发现原子理论的德谟克利特斯，在进餐时经常食用蜂蜜，他活了一百多岁。当人们问他养生之道时，他说：“人应当食蜂蜜。”

古希腊思想家、医学家希波克拉底，人称医学之父，经常食用蜂蜜，活到107岁高龄。他说：“蜂蜜与食物并用是滋补和促进健康的。”另一位希腊抒情诗人阿那克里昂平生喜爱蜂蜜和蜜酒，他也活到了115岁。

自然科学之父亚里斯多德认为，蜂蜜有促进人体健康和延年益寿的特殊作用。

罗马元老院议员波里厄斯·罗米里厄斯百岁寿辰时，凯撒问他是靠什么得到身心健康的，他回答：内服蜂蜜。

伟大的科学家阿维森纳曾推荐把蜂蜜作为延寿和老年人保持工作能力的药物。他常说：“假如你想保持年轻，就食用蜂蜜。”他的观点是，超过45岁的人应当经常吃蜂蜜，特别是与磨碎的胡桃并用。

前苏联学者曾对一百岁以上的老人发出调研信函，询问他们是否长期食用蜂蜜，很多复信的回答是肯定的，其中依赖吃蜂蜜而长寿的人很多。维特维茨基教授曾写过一本《蜂蜜对人体的有利影响》的书，他的老师谬尔巴赫尔每天食用蜂蜜，活到120岁。

从以上资料看，蜂蜜的抗衰老和强壮身体的作用是可靠的。但笔者要提醒，以下四种人不适合长期食用蜂蜜：

金字塔医学

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

首先是患有糖尿病者，不可食用蜂蜜，原因很简单，蜂蜜中含有大量的葡萄糖及果糖；

其次是患有慢性腹泻者，不可食用蜂蜜，否则会加重腹泻病情；

再次是患有慢性皮肤病，主要是湿疹皮炎，渗液淌水的皮肤病者，更不能经常食用，因为中医认为蜂蜜会助长湿邪，使皮炎湿疹难以痊愈；

南方水乡之地的人，通常也不适合长期食用蜂蜜，恐其有助湿之弊。正如金元大医家所言："西北高燥，食之有益；卑湿，多食则害。"

另外，根据民间经验，蜂蜜不适合同生葱、大蒜、莴苣、茭白、韭菜、豆浆等一并食用。

第二节 食养警示

一、"高粱之变，足生大丁"

中国最古老的医学经典《黄帝内经·素问·生气通天论》告诫人们："高粱之变，足生大丁。"这话是什么意思呢？《类经》中这样解释："高粱即膏粱，肥甘也，足，多也。厚味太过，蓄而为热，其变多生大疔。"用现代人的话来讲，就是多食久食膏粱厚味，也就是肥腻肉食，就会导致邪热内积，火毒炽盛，必然诱发痈疽疔疮之类的疾病。由此可见，中国古代医家圣贤们，早在二千多年前就认识到多吃肥腻肉食对养生极为不利。

现代医学研究发现，多吃肉食，不仅仅是"足生大丁"的问题，还能导致多种积热为患的各种营养过剩性现代"文明病"，归结如下：

多吃肉类高脂高蛋白食物，可使人体摄取过量的动物脂肪和动物蛋白，久而久之，日积月累，人体能量积聚过多，导致肥胖，进一步诱发高血压、动脉硬化、高脂血症、脂肪肝、胆石症、糖尿病之类的现代病。

食肉过多，吸收的热能大大超过机体消耗的热量，形成"入大于出"的格局，多余的热量势必转化为多余的脂肪，除在体内积聚外，同时还会在脑部积存。英国著名营养学家米希尔指出：人类食肉过多，可使大脑体积变小，影响大脑正常发育，从而妨碍人类向高智能发展。

吃肉过多，势必导致体内酸化和血液粘滞度增高。中医所说的多吃肉食，引起"邪热内积，火毒炽盛"，其本质正是指人体内环境过于酸化。肉类食品大多属于酸性食物，中医称之为"热性"食物，长期地多吃肉类食品，会使血液酸化，血液粘稠度增高，其结果最易诱发心脑血管疾病、内分泌失调、新陈代谢紊乱以及神经精神性疾病。

国外曾有研究报道，陆地上的动物性肉类中含有丰富的花生四烯酸，这种物质会促进癌细胞的分裂与增殖。法国一个研究单位调查了结肠癌发病率，发现在肉食为主的地区，发病率明显高于素食为主的地区。有专家指出，现代人患直肠癌与前列腺癌的人日益增多，这与过量食用肉类制品有很大关系。

不少研究都认为，人体每日需蛋白质70g～90g，这一需求很容易从普通食物中获得，并非一定要大量摄取肉类食品。英国著名作家肖伯纳，享年94岁，他就倡导素食，并身体力行，自诩比普通肉食者至少健康10倍。他曾说："大鱼大肉未必对身体有益。"还是



⊙凉拌三菜

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

让我们牢记唐代医家、养生家孙思邈的告诫："每食必用重肉，喜生百病；常须少食肉，多食饭。"

当今社会，人们越来越深入地认识了多吃肉食之弊，尝到了多吃素食之利，明白了"多素少肉"的饮食养生道理。现代营养学证实，植物类食物，都含有相当丰富的碳水化合物、植物脂肪、植物蛋白、纤维素、维生素、微量元素等营养成分，这些营养素都比较容易被消化吸收，从而参与细胞的新陈代谢，调节血液酸碱平衡，降低血液粘稠度，减少心脑血管疾病的发生，而且没有副作用，食之对人体有益无害。

据有关资料分析，长期食素的人比长期食肉的人寿命高10岁左右。墨西哥印度第安人历来有食素的习惯，他们平均寿命比其他族人都长。科威特有一寿星在庆祝她124岁的生日时，对采访的记者说："我一生吃素，从不吃荤，自我感觉良好。"德国的《观察》杂志发表的调查结果正是："素食者比肉食者长寿，素食时间越长的人越长寿。"正应如此，我国营养学家陈君石明确建议：中国人应少吃肉。

二、"夜饱损一日之寿"

活到101岁的唐代著名医家兼养生家孙思邈，在其名著《千金翼方》中有这么一句名言："夜饱损一日之寿。"清代有名的养生学家慈山居士，即前文提到的曹庭栋，在他晚年的养生名著《老老恒言》中也指出："早饭可饱，午后即宜少食，至晚更必空虚。"弘一大师也说："戒晚食为养生善术。"

在前面的"无饥无饱"一节中已经详细介绍了过饥过饱，尤其是过饱对身体所造成的伤害。而这里特别要强调的是"晚餐过饱"更是有损人寿，因为这是当今普遍存在的社会现象，更是饮食养生的一大误区。

由于现代人生活水平的改善，生活节奏的加快，工作压力的增大，社会交往的过多，结果是人为造成晚餐丰富多彩。不少小家庭也把一天饮食的重点放在晚餐上，因为白天忙工作，只有晚上才能与家人团聚在餐桌上；也有不少中青年人，迫于工作应酬，大吃大喝，吃了上顿还要准备应付下顿，吃了今晚又已安排好了明晚；还有一些人有吃夜宵的坏习惯，或者为了联络感情，美其名曰"感情投资"，经常利用夜晚时间朋友聚餐，大饱口福，开怀畅饮。所有这一切，虽说有时出于无奈，但这毕竟对身体弊多利少，有损健康，令人短寿。事实也正是如此，不少中青年人，年纪虽不大，却早早患上了高血压、高脂血症、冠心病、动脉硬化、肥胖病、脂肪肝、胆石症、糖尿病等，更可悲者，不少中青年人也会突然发生夭折早逝，令人惋叹。



⊙二豆粥

晚饭以清淡、低热量、易消化的饮食最为有益，并应少吃，这是千百年来养生家们的宝贵经验，切勿小视，应牢记在心。笔者几十年来都是每晚喝稀粥，配以小菜，这正无意中吻合了"人欲寿长久，夜饭须减口"的饮食养生民谚，得以身体安康至今。



⊙芹菜炒香菇

三、"嗜茶成癖，伤营伤精"

饮茶养生在中国已有数千年历史，因为茶也是一种保健饮料，中西医都认为饮茶有清热解毒、助消化、解肥腻、强心、利尿、明目、提神益思、减肥、降低血脂等多种功效。

实际上，饮茶也有弊端，并非人人受益。宋朝大学士苏东坡对饮茶就有过公允的评论。他说："除烦去腻，故世不可无茶，然暗中损人不少。空心饮食，直入肾经，且冷脾胃，乃引贼入室也。惟饮食后浓茶漱口，既去烦腻，而脾胃不知，且苦能坚齿消蛀，深得饮茶之妙。"

明代著名大药物学家李时珍，对饮茶也是一种一

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com


茶

分为二的科学态度，认为长期饮茶，既有利，也有弊。在他的名著《本草纲目》中就明确指出："茶苦而寒，最能降火。火为百病，火降则上清矣。然火有五，火有虚实，若少壮胃健之人，心肺脾胃之火多盛，故与茶相宜。温饮则火因寒气而下降，热饮则茶借火气而升散，又兼解酒食之毒，使人神思倍爽，不昏不睡，此茶之功也。"这就明确指出了茶的性味功用及其适应范畴。也就是说，茶叶性寒，能清火热，能解油腻，所以，凡体壮有火之人，或过食肥腻酒食之人，最宜饮茶。

但是，李时珍同时认为："若虚及血弱之人，饮之既久，则脾胃恶寒，元气暗损，土不制水，精血潜虚，成痰饮，成痞胀，成痿痹，成黄瘦，成呕逆，成洞泻，成腹痛，成疝瘕，种种内伤，此茶之害也。"他还进一步指出："人有嗜茶成癖者，时时咀啜不止，久而伤营伤精，血不华色，黄瘁瘦弱，抢病不悔，尤可叹惋。"也就是说，因茶叶性味苦寒，所以，按照中医原理，凡属于气血两虚，或脾胃虚寒，或体质羸弱，或阳气不足，包括慢性咳喘、慢性腹泻、营养不良性贫血、神经衰弱失眠、身体消瘦、年老体虚者，若"嗜茶成癖，伤营伤精"，那么长期饮茶，有害无益。

李时珍曾用自己的切身体验告诫人们："时珍早年气盛，每饮茶必至数碗，轻汗发而肌骨清，颇觉痛快。中年胃器稍损，饮之即觉为害，不痞闷呕恶，即腹冷洞泄。故备述诸说，以警同好。"

所以，笔者将李时珍的"嗜茶成癖，伤营伤精"，或者把苏东坡的"空心饮茶，引贼入室"作为饮食养生的警示语，告诫不宜饮茶者，以引起人们的重视。

四、"烧酒纯阳，毒物也"

李时珍曾经明确指出："烧酒纯阳，毒物也，与火同性，得火即燃，善摄生者宜戒之。"南北朝时最著名的道教修士兼医家陶弘景还说："大寒凝海，惟酒不冰，明其热性，独冠群物。"烧酒，也就是白酒，由于它的酒精度一般高达50%－70%，属于一种烈性酒。

关于烧酒对人体的危害，已是不言而喻了，笔者之所以旧话重提，是事出有因的。

对于饮酒，我并不反对。每逢佳节，亲人团聚，每逢喜庆，朋友同乐，于是开怀畅饮，一醉方休，这也没有什么不可，因为这是偶尔为之。

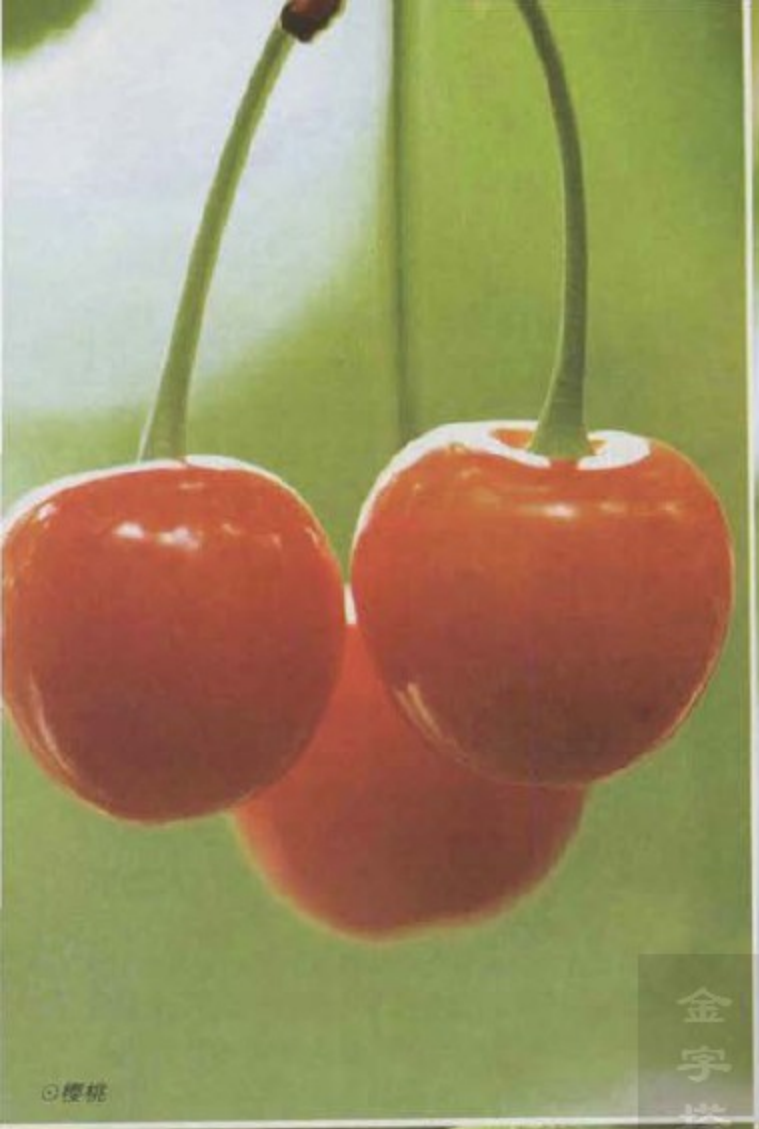
由于人们的生活水平不断提高，一些人逐渐培养起一种嗜好：每天饮用烧酒一小杯，借以"宣和百脉"，舒筋和血，还可以开胃进食，以求健身强体。对于这种养生方法，笔者实在不敢赞同。

从医三十多年，曾先后亲睹不少嗜酒之人，每日饮用白酒一小杯，结果突然导致肝癌而死亡。这对我启发不小，也从中悟出了一些道理：当人们偶尔一次多量或是过量饮酒之后，酒精很快被胃肠道吸收进入血液，其中95%以上是在肝内氧化分解，不会积蓄，因此对人体的伤害作用也就极为微弱，而每日一小杯烧酒，日积月累，实际上也就是一种慢性地对肝脏的损害，形成一种慢性酒精中毒，久而久之，继而发展为酒精中毒性肝硬化。据尸检统计，饮酒者发生肝硬变的比例比不饮酒者高7倍，这是因为烧酒对肝的损坏，主要是酒精对肝细胞代谢的直接毒性作用。因此，经常饮一小杯白酒，每天的量虽很少，若长年不断，肝硬化者也就很有可能发展为肝癌了。

笔者这么说，很可能使长年每日饮用一小杯白酒者不以为然，甚至已经饮用多年或十几年的人，更是嗤之以鼻，绝不相信。但笔者还是由衷告诫："烧酒纯阳，毒物也。"并非戏言，不可不慎！更何况当今的市场经济制度尚待规范，一些唯利是图的厂家商家，利用食用酒精，甚至是工业酒精，兑制出各种假酒劣酒，那更是潜在的危险。因此，望长期（或是每日）饮用烈性白酒一小杯者，三思而行。否则，一旦出现肝脏癌变，那就悔之晚矣！当然，以上所说，仅仅是指高度烧酒而言，至于其他加饭酒、葡萄酒、江米甜酒等，那又是另一回事了。


酒

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

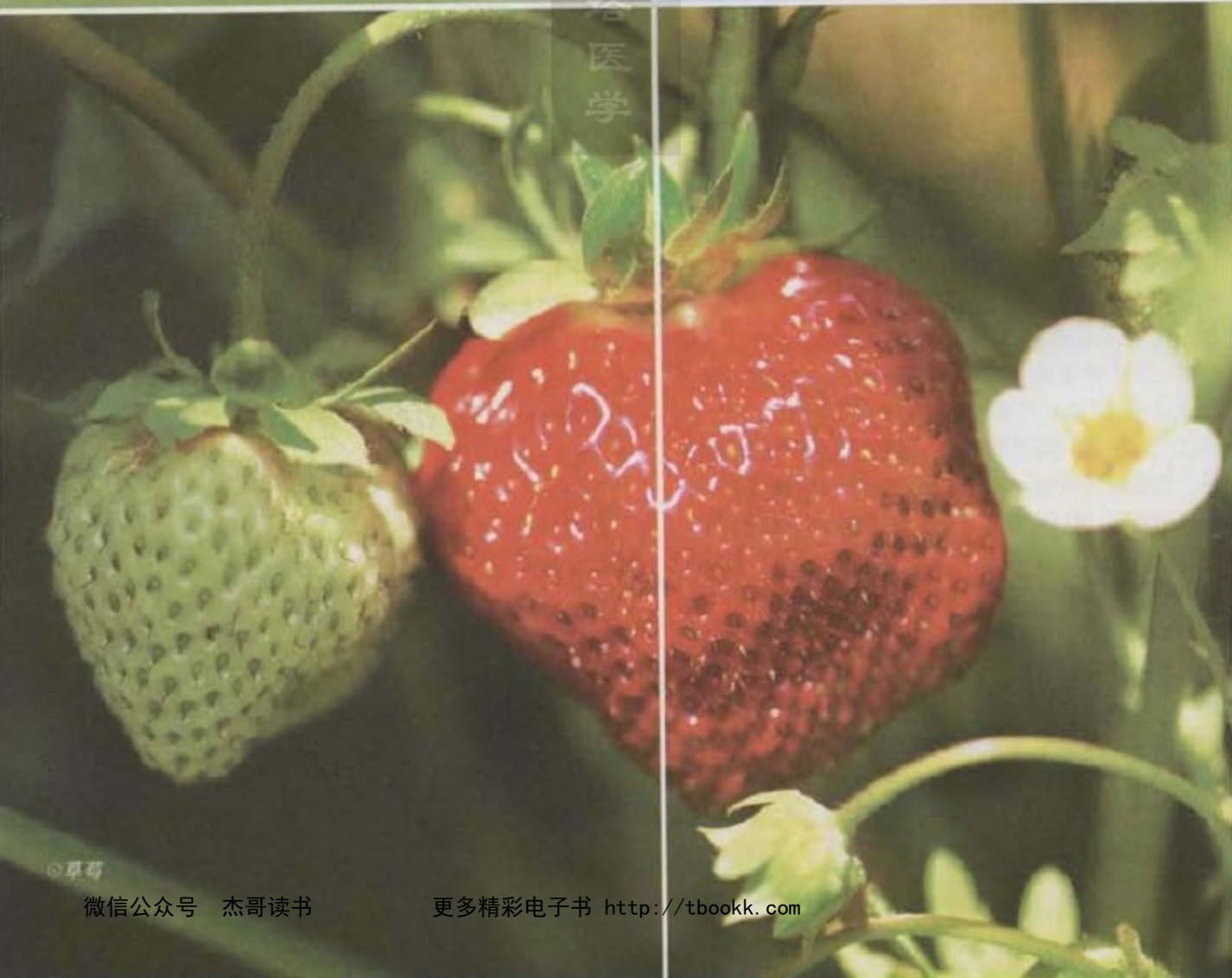


⊙樱桃



⊙猕猴桃

金字塔医学



⊙草莓

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

DI SI PIAN

第四篇

食物养生全谱





SHIWUYANGSHENGQUANPU

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com



微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com







第一节 谷物类

金字塔医学



微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

粳 米（附：黑米）

【来源】禾本科植物粳稻的种仁。

【别名】大米，硬米等。

【性味】性平，味甘。

【归经】脾经，胃经。

【功效】补中益气，健脾养胃。

【成分】约含75%以上的淀粉、8%左右的蛋白质、0.5%－1%的脂肪，尚有少量B族维生素及多种有机酸，无机盐以磷较多而钙较少。

【食法】煮饭，熬粥，制作米粉、糕点。



⊙粳米

名家点评

能补脾，益五脏，壮气力，止泄痢，惟粳米之功为第一。（明·宁原《食鉴本草》）

粳米甘平，宜煮粥食，粥饭为世间第一补人之物。（清·王孟英《随息居饮食谱》）

【食养】常人及体虚之人均可食用，尤为脾胃气虚之人最为适宜；凡久病初愈，或妇女产后，以及老年人和婴幼儿消化力较弱者，煮成稀粥调养食用，更为有益。

【食忌】凡糖尿病人血糖过高者不可多食；干燥综合征及妇女更年期属阴虚火旺者，不宜炒爆食用，以免伤阴助火。

【配伍】炎夏宜与绿豆煮粥，可清暑益气；秋季宜同百合煮粥，可补脾润肺；老人体弱便秘者，粳米配合山芋（番薯）煮粥，可补气通便。

【类比】粳米与糯米功效相同，但糯米性质粘糯滋腻，难以消化，又碍脾助湿，故粳米所忌为少，而糯米粘滞，凡消化力弱及患有皮肤湿疹者，不可多吃常吃。

【按语】粳米粥汤又称米油、粥油，古代养生家倍加推崇，认为浓米汤可代替参汤，滋阴长力，补液填精，老幼病弱皆宜。另外，《紫桂单方》中有对男子精少不育的专门论述："治精清不孕，煮米粥滚锅中面上米沫浮面者，取起加炼过食盐少许，空心服下，其精自浓。"

黑 米

又称黑粳米，外观墨黑，质地细密，是我国稻米中的珍品，尤其是陕西洋县种植的黑稻米，已有2000多年历史。用它煮的粥为深棕色，味道浓香，具有滋阴补肾、益气强身、明目活血的作用，对经常头昏目眩、贫血、白发、眼疾、腰腿酸软者，最为有益。





微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

糯 米（附：紫米）

【来源】禾本科植物糯稻的种仁。

【别名】元米，江米等。

【性味】性温，味甘。

【归经】脾经，胃经，肺经。

【功效】补中益气，健脾养胃，善止虚汗。

【成分】含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B_1和维生素B_2、烟酸及淀粉等。

【食法】煮饭，熬粥，制作糕点。



⊙糯米

【食养】凡体虚自汗、盗汗、多汗者宜食之；凡血虚头晕、神经衰弱、肺结核者宜食之；凡慢性久泻、脾胃虚弱者宜食之。煮成稀薄粥食用，不仅营养滋补，且极易消化吸收，养胃气。

【食忌】凡平素湿热痰火偏旺者勿食；凡感冒发热、咳嗽多痰时勿食；患有慢性皮肤湿疹者勿食；糖尿病人血糖过高者忌食；婴幼儿及老年人和病后消化力弱者，勿食糯米糕饼。

【配伍】虚汗多者，用糯米配伍小麦麸同炒食用；血虚头晕、神经衰弱者，糯米配伍红枣煮粥服食；肺结核病人，用糯米配伍百合煮粥食用；慢性久泻者，糯米配伍山药服食。

【类比】糯米所含钙量较粳米多。其缺点是粘糯滋腻，不可多食久食，正如明代药学家李时珍所说："糯米粘滞难化，小儿、病人最宜忌之。"

【按语】古代养生家擅长用米煮粥食用，且颇多赞誉，将食粥视为养生保健，延年益寿之道。如《医药六书药性总义》介绍："粳米粥为资生化育神丹；糯米粥为温养胃气妙品。"著名南宋诗人陆游《食粥诗》亦云："世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。"

紫 米

别名紫糯米、红血糯、紫珍珠，素有"米中极品"之称。其性味、归经、功效及营养成分都与糯米相近，故其食养食忌也可参照糯米。

粟 米

【来源】禾本科植物粟的种仁。

【别名】小米，谷子，稞子等。

【性味】性凉，味甘咸。

【归经】肾经，脾经，胃经。

【功效】益肾，补脾，养胃。

【成分】含脂肪、蛋白质（有谷蛋白、醇溶蛋白、球蛋白等多类）、灰分、淀粉、还原糖。

【食法】煮饭，熬粥。



⊙粟米

【食养】适合脾胃虚弱，消化吸收不良者反胃、呕吐、腹泻时食用；适合肾虚消渴口干患者和糖尿病人食用。唐代食医孟诜曾经介绍："治消渴口干，粟米炊饭，食之良。"这是由于粟米有滋阴清热，养肾气，补虚损的效果。

【食忌】粟米性偏凉，平素有胃寒病者，勿食为妥，正如元代养生家贾铭《饮食须知》中所言："胃冷者，不宜多食。"

【配伍】根据古代医家经验，粟米不可与杏仁配伍食用，元代吴瑞《日用本草》中明确告诫："与杏仁同食，令人吐泻。"

【类比】从营养角度来说，小米超过大米，其中蛋白质和维生素B_1与维生素B_2的含量明显占优势。用新产出的小米熬粥，是产妇和病人的理想食品；给婴幼儿喂些小米粥，对孩子的生长发育大有帮助。

【按语】中医所说的"消渴病"，通常也包括西医的糖尿病，而且把消渴分为上消、中消与下消三种。下消多因肾虚内热所致。多年糖尿病患者，长久不愈，多属肾虚下消。而粟米实为杂粮，既能滋阴补肾，又能清虚热，因此，消渴者经常吃些小米粥，以杂粮代替米面主食，最为有益。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

玉米


⊙玉米粒

【来源】禾本科植物玉蜀黍的种子。

【别名】包米，包谷，珍珠米，苞芦等。

【性味】性平，味甘淡。

【归经】胃经，大肠经。

【功效】益肺宁心，健脾开胃，抗癌防癌，健脑，降胆固醇。

【成分】含淀粉达61.2%，含蛋白质、脂肪、维生素E、钾、锰、镁、硒及丰富的胡萝卜素、B族维生素、钙、铁、铜、锌等；玉米胚中含脂肪52%，仅次于大豆；其蛋白质、脂肪含量均高于大米，其特有胶蛋白占30%。

【食法】磨粉煮粥，做饼，窝窝头，嫩玉米煮食。


⊙玉米

【食养】适合脾胃气虚，气血不足，营养不良者食用；适合动脉硬化、高血压、高脂血症、冠心病等慢性心血管病患者长年服食；适合肥胖症、脂肪肝者食用；适合癌症患者以及中老年人服食；适合记忆力减退者食用；适合慢性便秘者食用；也适合维生素A缺乏者及脚气病人食用。

【食忌】玉米性平，诸病无忌。对于患有干燥综合征、糖尿病、更年期综合征患者属于中医阴虚火旺体质的人，切忌食用爆玉米花，食之易助火伤阴。另外，玉米受潮霉坏变质产生黄曲霉素，有致癌作用，应忌食。

【配伍】现代营养生物学研究发现，玉米同豆类、米或面等混合食用，可以大大提高其营养价值。

【类比】玉米营养价值与大米、面粉相比较，每100 g中所含蛋白质克数为8.4、8.2与9.9；每100 g中所含维生素B_1毫克数为0.31、0.22与0.46；每100 g中所含纤维素克数为1.5、0.5与0.6；胡萝卜素的含量，大米与面粉为0，面玉米面可达0.12%；其脂肪含量又比精米、精面高5倍－6倍，可见玉米很有特色。

【按语】由于玉米胚中含有丰富的玉米油，这种玉米油中亚油酸的含量很高，所以，玉米油既是一种很好的营养品，同时又是一味难得的食用药物。长期食用玉米油，可降低血中胆固醇，并软化动脉血管，减少和消除老年斑和色素沉着斑，的确是动脉硬化症、冠心病、高脂血症、脂肪肝、肥胖症患者和老年人的养生保健食物。

知识链接

据国外医学资料介绍：以玉米为主食的地区，癌症发病率普遍较低，这可能与玉米中所含的镁、硒元素抑制癌肿的发展有关；玉米中所含较多的谷氨酸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，有助于脑组织里氨的排除，故常食可以健脑；玉米中还含有一种长寿因子——谷胱甘肽，其抗氧化作用比抗老衰物质维生素E还高500倍，这种成分具有恢复青春，延缓衰老的功能，并能抗癌。


⊙玉米

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

西谷米

【来源】棕榈科植物西谷椰子的木髓部提取的淀粉。

【别名】西米，西国米，沙孤米，莎木面等。

【性味】性温，味甘。

【归经】脾经，胃经，肺经。

【功效】健脾养胃，补肺化痰。

【成分】淀粉。

【食法】煮粥。



⊙西米

【食养】适合体质虚弱和产后病后恢复期者食用；适合脾胃气虚，消化不良者食用；适合肺气不足，慢性喘咳者食用。

【食忌】患有糖尿病者不宜多食。

【配伍】凡脾胃虚弱者，西谷米配伍大米或糯米、山药煮粥为好；若肺气虚弱者，西谷米配伍百合、银耳或红枣煮粥为妙。

【按语】西谷米产于南洋群岛一带，是取西谷椰子的木髓部，用普通制淀粉法，经过粉碎、筛浆过滤、反复漂洗、沉淀、干燥等过程制取的淀粉。待淀粉晒至半干燥时，摇成细粒，再行晒干，即为西谷米。质净色白者名“真珠西谷”，白净滑糯，营养颇丰。严格地讲，西谷米不应作为“谷类”，但人们已习惯将西谷米当作谷类食物服用。民间通常把它与大米或糯米一起煮成稀粥食用，正如《柑园小识》中所说：“西米，健脾运胃，久病虚乏者，煮粥食最宜。”

金字塔医学

薏苡仁

【来源】禾本科植物薏苡的种仁。

【别名】苡米，六谷米，药玉米，薏米等。

【性味】性凉，味甘淡。

【归经】脾经，肺经，肾经。

【功效】健脾，补肺，化湿，抗癌，去疣，美容。

【成分】薏苡仁含丰富的碳水化合物，其主要成分为淀粉和糖类，并含有脂肪、蛋白质、少量维生素B_1等。所含氨基酸主要为亮氨酸、赖氨酸、精氨酸、酪氨酸等。此外还含有薏苡素、薏苡酯、三萜化合物等。

【食法】煮饭，熬粥。



⊙薏苡仁



⊙薏苡仁

【食养】适合各种癌症病人食用；适合各种风湿性关节炎病人食用；适合急慢性肾炎水肿、癌性腹水、面浮肢肿、脚气病浮肿者食用；适合各种疣赘及美容者食用，如青年性扁平疣、寻常性赘疣、传染性软疣、青年粉刺疙瘩以及皮肤营养不良粗糙者；适合肺痿、肺痈、肠痈患者食用。

【食忌】根据古代养生家及医家经验，怀孕妇女不可食用，尤其是有习惯性流产者受孕期间，更不宜服食。正如元代养生家贾铭在《饮食须知》中所说：“薏苡仁，以其性善者下也，妊妇食之坠胎。”清代食医王孟英在《随息居饮食谱》中也曾告诫：“性专下达，孕妇忌之。”

【配伍】去疣美容服食者或癌症病人，取薏苡仁100 g，配伍粳米混合煮饭或熬粥服用，每日1次，连续服用，至痊愈为止。根据明代药学家李时珍的经验，风湿筋骨痛患者，可用薏米粉配伍曲米酿酒，称之为薏苡仁酒，煮热服用更妙。在煮食薏米粥时，不可配用食碱同煮，以免其中多种维生素遭到破坏。

【按语】现代研究证实，薏苡仁还可降低血压和血糖。薏苡酯对癌细胞有阻止生长和杀伤作用，国内外常用薏苡仁作为防止胃癌、肠癌、宫颈癌的疗效食物，若经常服食薏苡仁，能增强肌体的抗病能力和提高白细胞的吞噬能力，有利于病情的康复。也正因如此，1988年4月15日，卫生部食品卫生监督检验所公布了第二批“既是食品又是药品”的名单中，薏苡仁也是其中之一，从而肯定了薏苡仁的营养保健和养生防病的药食两用价值。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

高 粱（附：黍米、稷米）


⊙高粱

【来源】禾本科植物蜀黍的种仁。

【别名】芦粟，高粱米等。

【性味】性温，味甘涩。

【归经】脾经，胃经，大肠经，肺经。

【功效】补脾气，助消化，固肠胃，止腹泻。

【成分】幼芽、果实均含P-羟基扁桃腈－葡萄糖甙，水解产生P-羟基苯甲醛、HCN和葡萄糖。

【食法】蒸饭，煮粥，制糕点，酿酒。


⊙高粱

【食养】适合脾胃气虚，消化力弱者食用；适合肠胃不固，慢性肠炎久泻，大便溏薄者食用，经常用高粱米煮粥服食，有收敛止泻效果；适合小儿消化不良者食用。

【食忌】患有糖尿病者不宜多食。由于高粱米性味温涩，又含有鞣酸，故大便干燥者忌食。

【配伍】根据前人经验，高粱米不宜配伍葵菜（又称冬葵，民间称冬苋或滑菜）食用，如唐代食医孟诜认为："高粱米合葵菜，成痼疾。"若是小儿消化不良，可用高粱米50 g，配伍大枣10个（去核），同炒后研为细末服，2岁小儿每服6 g，3岁－5岁每服9 g，每日服2次。

【按语】高粱米为我国东北的特产，它能象稻谷一样脱皮后成为米，可以做饭；也是酿酒最理想的原料，我国的名酒，大都是用高粱酿制而成。


⊙高粱酒


⊙黍米

黍米和稷米

另有黍米和稷米，黍米俗称"黄米"，稷米也名"高粱"，均为禾本科植物黍的种子，其性味、归经、功效均与高粱米相同。但其种子黏者为"黍"，种子不黏者为"稷"，正如明代李时珍所说："稷与黍一类二种也，黏者为黍，不黏者为稷。稷可作饭，黍可酿酒。"唐代药王孙思邈还认为："黍米肺之谷也，肺病宜食之。稷为脾之谷也，脾病宜食之。"

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com



⊙小麦

小 麦（附：浮小麦、面筋）

【来源】禾本科植物小麦的种仁。

【别名】麦子，淮小麦等。

【性味】性凉，味甘。

【归经】心经，肾经，脾经。

【功效】养心神，敛虚汗。

【成分】含淀粉50%～70%、蛋白质约11%、糖类2%～7%、糊精2%～10%、脂肪约1.6%、粗纤维约2%。脂肪油主要为油酸、亚油酯、棕榈酸、硬脂酸的甘油酯。还含少量谷甾醇、卵磷脂、尿囊素、精氨酸、淀粉酶、麦芽糖酶、蛋白酶和无机盐，及少量的维生素B、维生素E。

【食法】用小麦片煮粥饭，或用小麦面制作各种面点食品。

【食养】适合心血不足，心神失养的失眠多梦、心悸不安、多呵欠、喜悲伤欲哭，即中医称“妇人脏躁”，西医称癔病或神经官能症者食用；适合患有脚气病、末梢神经炎者食用；适合体虚自汗、盗汗或多汗者食用。

【食忌】患有糖尿病者，应适当控制食用。

【配伍】妇人脏躁者，以淮小麦配伍大枣、甘草同食为妙；体虚多汗者，小麦配伍红枣、黄芪为优。日常生活中，以小麦面搭配大米食用最好。根据元代贾铭《饮食须知》介绍：“小麦勿同粟米、枇杷食。”

【类比】小麦的蛋白质含量比大米（约为7%）要高得多，故常用麦麸或面粉提取面筋。面筋的成分主要是小麦蛋白质。明朝李时珍指出：“新麦性热，陈麦平和，小麦面甘温。”《本草拾遗》认为“小麦皮寒肉热”。宋代《图经本草》还说：“小麦性寒，作面则温而有毒，其皮为麸，性复寒，调中去热。”同为小麦，其性不同，其用有别。

浮小麦

浮小麦为干瘪轻浮的小麦，水淘浮起者。其性凉，味甘咸，善于收敛虚汗，有益气除热、止自汗盗汗之功，为中医常用止汗之品。单独煎水代茶，其效亦著；若与碧桃干、糯稻根同用，效果更佳。



⊙浮小麦

面 筋

面筋为小麦面和麸皮入水揉洗后所获得的胶粘状物质，历史上以江苏无锡所产面筋为优。其性凉，其味甘，有和中、解热、止烦渴的功效，常和蔬菜或荤菜一同煮食。



⊙面筋



⊙小麦

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

大 麦（附：大麦芽）


⊙大麦

【来源】禾本科植物大麦的种仁。
【别名】倮麦、饭麦等；粘性的大麦又称糯麦。
【性味】性凉，味甘咸。
【归经】脾经，胃经。
【功效】益气，养胃，宽肠，消食。
【成分】含淀粉、蛋白质、钙、磷、尿囊素等。
【食法】煮粥作饭，糯麦可酿酒。



【食养】适合胃气虚弱，消化不良者食用；适合患有溃疡病者服食，因为大麦所含的尿囊素有促进溃疡愈合的作用；凡肝病、食欲不振、伤食后胃满腹胀以及妇女回奶时乳房胀痛者，适合服食大麦茶。

【食忌】妇女在怀孕期及哺乳期，不可多吃大麦芽。

【配伍】根据前人经验，大麦适合配伍粳米煮粥作饭，正如明代医家缪希雍所说："大麦，其性平凉滑腻，故人以之佐粳米同食。"

【类比】大麦的成分与小麦相似，但其纤维素含量较多而且质地粗，不如小麦好吃。不过，根据《调燮类编》介绍："大麦性平凉，助胃气，为面胜小麦，而无燥热。"大麦与粳米相比，《本草经疏》中指出："（大麦的）益气补中，实五脏，厚肠胃之功，不亚于粳米。"

金字塔医学

大麦芽

大麦芽为发芽的大麦颖果，别名大麦毛，性微温，味甘，入脾、胃经，能消食，和中，下气，回乳，内含淀粉酶、转化糖酶、蛋白质、蛋白分解酶、维生素B、卵磷脂、麦芽糖、葡萄糖等成分。适合食积不消，或食欲不振，或乳胀不消，以及哺乳妇回奶时煎水代茶食用。但怀孕妇女不宜多服，因"善催生落胎"。用大麦芽回乳者必须注意：用量过小或萌芽过短者，均可影响疗效；未长出芽之大麦，服后不但无回乳作用，反而会增加乳汁。


⊙大麦芽

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

燕麦



⊙燕麦

【来源】禾本科植物雀麦的种仁。

【别名】雀麦，野麦等。

【性味】性平，味甘。

【归经】脾经，肝经。

【功效】补脾益气，止虚汗，降低血脂。

【成分】含有淀粉、脂肪、蛋白质、维生素B_1和维生素B_2，还含有多种酶类，如类脂酶、磷酸酶、糖苷酶、脂肪氧化酶等。

【食法】煮食，或加工成各种燕麦制品。

【食养】适合产妇、婴幼儿、老年人以及空勤、海勤人员食用；适合慢性病人、脂肪肝、肥胖症、糖尿病、浮肿、习惯性便秘者食用；适合体虚自汗、多汗、易汗、盗汗者食用；适合高血压病、高脂血症、高胆固醇血症、动脉硬化者食用。

【食忌】燕麦性平，诸无所忌，但有习惯性流产者，食之宜慎。

【配伍】自汗、盗汗、虚汗不止者，以燕麦配合浮小麦煮食，最为有益。

【类比】燕麦的营养价值很高，不低于小麦和大麦。其蛋白质、脂肪的含量和释放的热量，在大米、小米、白面、高粱粉、玉米粉等九种粮食中居首位，尤其是脂肪的含量，竟是白面、大米的4倍－5倍，人体必需的八种氨基酸和维生素E的含量也高于白面和大米。

【按语】据现代研究，燕麦中含有极其丰富的亚油酸，可占全部不饱和脂肪酸的35%－52%。30 g精燕麦面中的亚油酸量，相当于10粒降血脂药物益寿灵或脉通。所以，燕麦不仅是预防动脉粥样硬化、冠心病的理想食物，对脂肪肝、糖尿病、肥胖症、便秘、浮肿者也有辅助效果。

金字塔医学

特别推荐

燕麦制品能抑制老年斑的形成，并能延缓细胞的衰老，增强老年人的体力。有些地区还把燕麦面汤作为产妇、婴幼儿、慢性病患者以及空勤、海勤人员的食疗食养补品。



青稞

【来源】禾本科植物青稞的种仁。

【别名】油麦，莜麦，青稞麦等。

【性味】性平，味咸。

【归经】脾经，胃经，大肠经。

【功效】补脾养胃，益气止泄，壮筋益力，除湿发汗。

【成分】含蛋白质、脂肪、淀粉、维生素B等。

【食法】炒面舂面，人酥为糌粑（藏族人民的主食之一）。也可酿酒，名青稞酒。

【食养】适合脾胃气虚，倦怠无力，腹泻便溏者食用。

【食忌】青稞性平养胃，诸无所忌。

【按语】青稞在中国西北、华北及内蒙、西藏等地均有栽培，当地群众以之为粮，正如《药性考》中所言："青稞形同大麦，皮薄面脆，西南人倚为正食。"也有学者认为，青稞麦不易消化，尤其是未熟透的青稞更难消化，多食会损伤消化功能，易致溃疡病。仅供参考。

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

荞麦


⊙荞麦

【来源】蓼科植物荞麦的种仁。

【别名】乌麦，三角麦等。

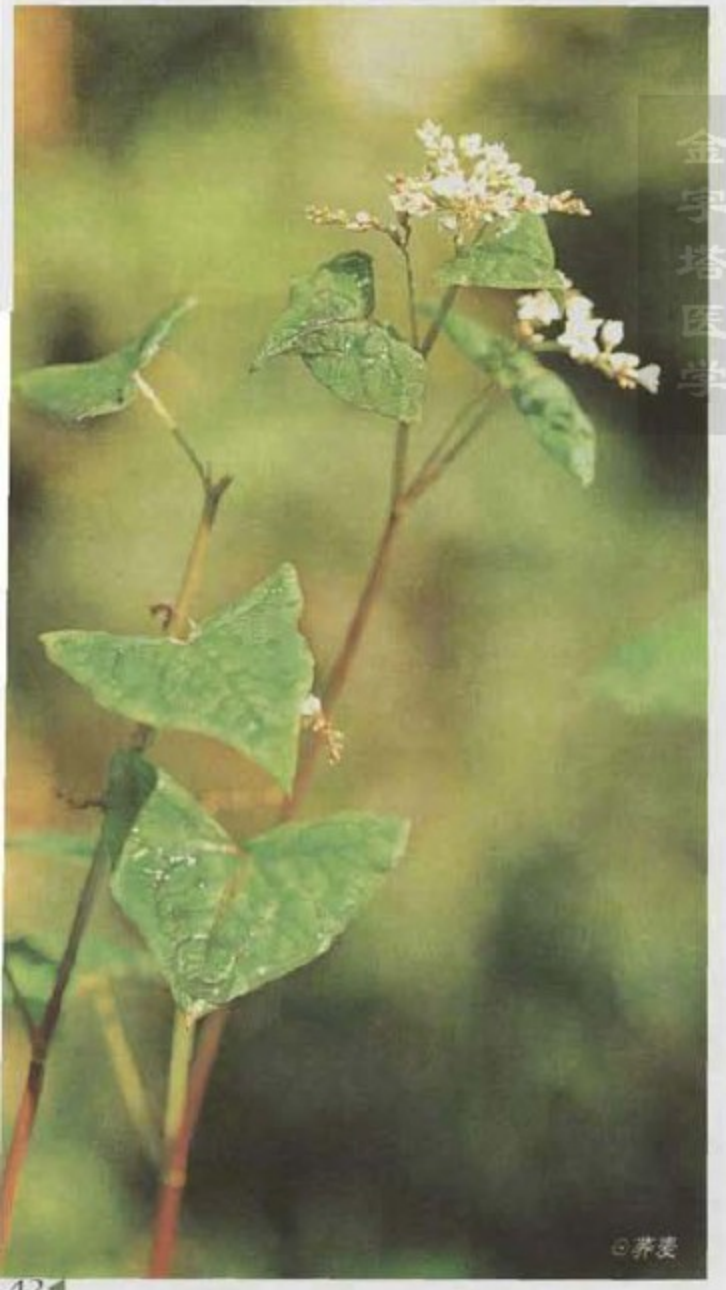
【性味】性凉，味甘。

【归经】脾经、胃经、大肠经。

【功效】健胃，消积，益气力。

【成分】含蛋白质7%－13%、脂肪2%－3%，含有9种脂肪酸，其中主要为对人体有益的亚油酸和油酸，还含维生素B、芦丁、烟酸和较多的无机盐，尤其是磷、铁、镁。

【食法】磨成细粉制作各种面点。

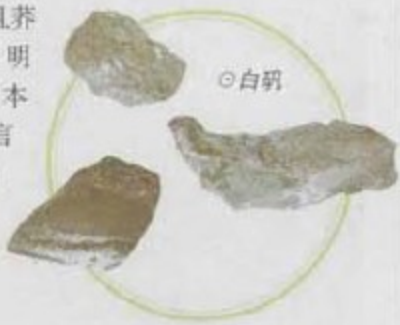

⊙荞麦

【食疗】适合食欲不振、饮食不香、肠胃积滞、慢性泄泻者食用；适合高脂血症、动脉硬化、高血压症、冠心病等心血管病人食用；还适合出黄汗和夏季痱症者食用。

【食忌】因其性凉，素有脾胃虚寒者勿食；平素过敏体质者谨慎食用；体质虚弱者，不宜多食；癌症患者食之宜慎，《医林纂要》中指出："荞麦，春后食之动寒气，发痼疾。"

【配伍】胃肠积滞、消化不良、胃肠胀气者，荞麦配伍萝卜食用为好；出黄汗者，荞麦面配伍红糖烙饼食。根据前人经验，荞麦不宜同猪肉、白矾配伍食用，如《食鉴本草》中说："荞麦与猪肉同食，落眉发，同白矾食杀人。"

【类比】荞麦虽为粗粮杂粮，但与大米和白面相比，其蛋白质的含量高得多，尤其是人体必需的氨基酸中的赖氨酸和精氨酸含量更高。而且荞麦善于消积滞，明代汪颖《食物本草》记载："俗言一年沉积在肠胃者，食之亦消去也。"这是其他谷类食物所不及的。


⊙白矾

【按语】据近代研究，荞麦含有多量蛋白质及其他致敏物质，故可以引起或加重过敏者的过敏反应。荞麦内含红色荧光色素，食后可致对光敏感症，出现耳、鼻、咽喉、支气管、眼部粘膜发炎及肠道、尿道的刺激症状。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

谷芽

【来源】禾本科植物稻的成熟种子经加工而发芽者。

【别名】稻芽、炒谷芽、焦谷芽、谷芽露等。

【性味】性温，味甘。

【归经】脾经，胃经。

【功效】健脾开胃，和中消食。

【成分】含淀粉、蛋白质、脂肪、淀粉酶及维生素B等。

【食法】煎水代茶饮，或用谷芽蒸馏取露，用以代茶。



⊙谷芽

【食养】适合宿食不化、消化不良、伤食胀满、食欲不振者食用；适合脾虚腹泻者食用；适合肝病患者食用。

【食忌】谷芽健脾气，增食欲，助消化，诸无所忌。

【配伍】不思饮食、食欲不振者，谷芽配伍大麦芽，其效显著；夏季消化不良腹泻者，谷芽配伍白扁豆煮食，颇有效验。

【类比】谷芽与麦芽相比较，都有消食化积，开胃进食功效。但麦芽又有回奶之用，而谷芽具有健脾不伤正的优越性，正如清代名医张璐所说："谷芽启脾进食，宽中消谷，而能补中，不似麦芽之克削也。"

【按语】谷芽在全国产稻区均有生产，而以南方早稻加工的谷芽为好。用谷芽蒸露名谷芽露，不仅能开胃口、健脾胃，还能生津液、益元气。大病之后，或老弱婴幼，不思饮食时，饮用谷芽露，最为有益。

米皮糠

【来源】禾本科植物稻的种皮。

【别名】杵头糠，米糠等。

【性味】性平，味甘。

【归经】胃经，大肠经。

【功效】通肠，开胃，下气，消积。

【成分】含油脂、蛋白质、糠、纤维素、胆碱及多量维生素B、维生素A和维生素E。

【食法】煎汤，煮粥。

【食养】适合脚气病患者食用；适合噎膈病人，包括食道癌、贲门癌以及大肠癌患者食用。

【食忌】米皮糠性味平和，诸无所忌。

【按语】据现代研究，每千克米皮糠中还含有一种抗肿瘤物质约23.6 g，该物质可能系多糖类化合物（主要是五碳糖和六碳糖）。所以，米皮糠是一种防治癌症，尤其是消化道癌症的有益食物。其实，我国古代医家早已将它用于噎膈症的治疗，包括食道癌、贲门癌及胃癌，中医治疗噎膈的著名古方"启膈散"中的主要成分就是"杵头糠"。最近，台湾省医学界也倡导每日摄入一汤匙的米糠，以预防大肠癌的发生。

锅巴

【来源】烧干饭时贴锅的焦饭层。

【别名】锅焦，黄金粉，焦锅巴等。

【性味】性平，味甘苦。

【归经】脾经，胃经，大肠经。

【功效】厚肠胃，助消化，开胃口。

【成分】主要含淀粉。

【食法】烘脆磨粉食用，或煮水代茶饮。

【食养】适合胃弱之人及慢性胃炎、饮食不香、食欲不振者食用，适合脾虚消化不良者、久泻不愈的老人小儿食用。

【食忌】患有糖尿病者不宜多食；锅巴性燥，故凡干燥综合征、更年期综合征及红斑狼疮、结核病人属阴虚火旺之人不宜多吃。

【配伍】小儿健脾消食，以锅巴配伍山楂、鸡肫皮、莲子肉、砂仁共为细末，加白糖、米粉和匀烙饼食用；老幼脾虚久泻之人，锅巴配伍糯米粉、莲子粉、山药粉和匀，白糖调服。

【按语】锅巴既是常用食物，同时又是养生保健良药，具有开胃进食和健脾止泻的良好效果。值得注意的是，锅巴以黄褐色为好，故又称"黄金粉"，切勿焦黑如碳。

金字塔医学

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

芝麻


⊙白芝麻

【来源】胡麻科植物脂麻的种子。

【别名】胡麻，脂麻，巨胜子等。

【性味】性平，味甘。

【归经】肝经，肾经。

【功效】补肝肾，润肠燥，通乳汁，乌须发，通便秘，抗衰老。

【成分】含丰富的脂肪油，其中主要成分为油酸、亚油酸的甘油酯。此外尚含蔗糖、多缩戊糖、卵磷脂、蛋白质、脂麻素及脂麻油酚。还含有多量的钙和铁。

【食法】炒熟研末服，或研末煮粥，或做成芝麻油、芝麻酱。

【食养】适合中老年人肝肾不足所致的眩晕、眼花、视物不清、腰酸腿软、耳鸣耳聋、发枯发落、头发早白之人食用；适合妇女产后乳汁缺乏者食用；适合身体虚弱、贫血、高脂血症、高血压病、老年哮喘、肺结核、习惯性便秘者食用；适合糖尿病、血小板减少性紫癜、末梢神经麻痹、荨麻疹以及有出血倾向者食用。

【食忌】患有慢性肠炎、腹泻便溏者，不宜食用；根据前人经验，男子阳痿、遗精者勿食为妥；女子白带过多者亦忌。

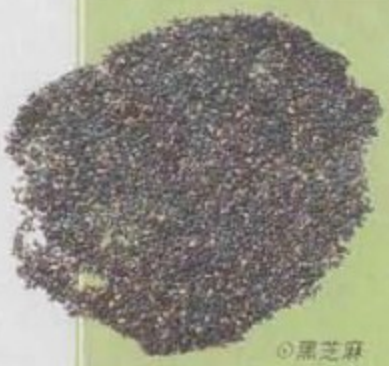
【配伍】凡年老体弱、五脏虚损者，芝麻配伍粳米煮粥为好；肾虚腰腿酸痛、头晕耳鸣者，芝麻配伍胡桃仁为优；有出血倾向，包括血小板减少者，以芝麻配合连皮花生最佳。用于发枯发落、早年白发，以黑芝麻配伍何首乌更妙。

【类比】芝麻是一种“三高”食品，即高钙、高铁、高蛋白食物。其中钙的含量比豆腐高，铁的含量比猪肝高，蛋白质含量比牛肉和鸡蛋高。

芝麻有黑白之分，黑芝麻治病功效比白芝麻更大。从中医角度来说，黑芝麻能补肝肾，润五脏，抗老衰；而白芝麻功效只在润燥滑肠。所以，用以养生保健，黑芝麻显然比白芝麻为优。但若用于制取麻油，则以白者为胜。

【按语】据现代研究，芝麻中的确含有防病抗老的物质，如亚油酸、棕榈酸、花生酸等不饱和脂肪酸达60%，能有效地阻止动脉硬化，防止心血管疾病。特别是芝麻中还含有丰富的抗衰老物质——维生素E，是人体中能发挥作用的抗氧化剂，可以阻止体内产生过氧化脂质，从而维持细胞膜的完整和正常功能，延缓细胞的衰老过程。还含有丰富的卵磷脂，不但可以防止头发过早花白和脱落，保持头发秀美亮丽，而且能够润肤美容，促进人体恢复和保持青春的活力。

特别推荐


⊙黑芝麻

宋代大诗人苏东坡曾评价说，坚持服用黑芝麻，“日久气力不衰，百病自去，此乃长生要诀”。


⊙芝麻兔

金字塔医学

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com







第二节 蔬菜类

金字塔医学



微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

黄芽白菜

【来源】十字花科植物白菜的叶球。
【别名】大白菜，黄芽菜，结球白菜，黄矮菜等。
【性味】性平，味甘。
【归经】胃经，大肠经。
【功效】养胃气，利二便。
【成分】含蛋白质、脂肪、糖类、维生素和多种微量元素。
【食法】炒食，作馅，制凉菜。

【食养】适合胃气虚弱的胃溃疡、消化不良及大便干燥不畅、小便不利者食用；适合动脉粥样硬化、高脂血症、高血压病等心血管病人食用；适合癌症、矽肺、糖尿病、肥胖症者食用；还适合幼儿生长发育期食用。
【食忌】《随息居饮食谱》中指出："黄矮菜甘平养胃，诸病不忌。"
【配伍】白菜配伍豆腐食用，最为有益。因为白菜中含钙量很高，一杯熟的白菜泥与一杯牛奶含钙量相差无几，而豆类中钙与磷的比值较低，两者配伍食用，可以互补，这正应验了一句民谚：白菜豆腐保平安。实际上还兼有减肥美容的好处。
【按语】据现代研究，大白菜中含有微量元素锌、锰、铜、钼。其中锌可促进幼儿生长发育，促进男性精子活力，还具有抗癌、抗心血管疾病、抗糖尿病及抗衰老作用。钼能阻断体内亚硝胺合成，也有抗癌效果。也有医家认为大白菜对矽肺病人有辅助治疗功效。

食养提示

在每年初冬，大白菜上市后往往成了中国老百姓（尤其是在北方地区）整个寒冬季节的主要蔬菜。但若保管不善，极易腐烂，吃了烂白菜15分钟后则会引起中毒，出现头晕头疼、恶心呕吐、心跳加快，甚至昏迷。究其原因，是白菜腐烂后，由于细菌的作用，白菜中的硝酸盐变成了有毒的亚硝酸盐，它能将血液中正常的血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，从而使其失去携氧能力，使机体出现缺氧症状。


⊙黄芽白菜


⊙青菜

青菜

【来源】十字花科植物青菜的幼株。
【别名】白菜，菘菜等。
【性味】性平，味甘。
【归经】胃经，大肠经，肺经。
【功效】通利肠胃，解热除烦，消痰止咳。
【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁及多种维生素。
【食法】炒食，熬汤，腌食，作馅。

【食养】适合慢性习惯性便秘者食用；适合伤风感冒及肺热咳嗽者食用；适合发热病人食用。
【食忌】青菜甘平，诸无所忌。
【按语】青菜是一种极为常见的蔬菜，清代医家王孟英认为："菘，甘平养胃，荤素皆宜，蔬中美品。喻氏尝云：白饭青蔬，养生妙法。"不可因为平淡无奇而小视之。


⊙青菜

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

韭菜



⊙韭菜

【来源】百合科植物韭的叶子和茎。

【别名】长生韭，起阳菜，壮阳菜，扁菜等。

【性味】性温，味甘辛。

【归经】肝经，胃经，肾经。

【功效】健胃暖中，温肾助阳，散瘀活血。

【成分】含蛋白质、脂肪、糖类、维生素及无机盐钙、磷、铁、钾等，还含有挥发性精油、甙类、苦味质和硫化物。

【食法】炒食，凉拌，作馅，熬汤。

【食养】适合寒性体质，阳虚怕冷，腰膝酸软，男子阳事衰弱、阳痿、遗精、早泄，遗尿，尿频者食用；适合妇女阳气不足的行经小腹冷痛、产后乳汁不通者食用；适合跌打损伤、吐血尿血以及噎膈反胃者食用；适合大便干结、习惯性便秘者食用；适合癌症病人，尤其是食道癌、贲门癌、胃癌者食用。

【食忌】凡属阴虚火旺之人勿食为妥；患有眼疾目赤、疮毒肿痛者勿食，以免令瘙痒肿痛转剧；患有胃及十二指肠溃疡以及肝硬化和胃底静脉曲张者，勿食为妥或谨慎食用。

【配伍】韭菜常与虾、蜆肉、蛤蜊肉或猪肉丝配伍炒食，但不应同牛肉、蜂蜜配伍食用。用于阳虚肾冷，阳道不振，或腰膝冷痛、遗精梦泄，韭菜白配伍胡桃肉，用麻油炒熟食；用于上消化道癌肿，韭菜汁配伍牛奶、生姜汁食用。

【按语】韭菜中含有多量硝酸盐，炒熟后存放过久，硝酸盐可转化为亚硝酸盐，吃了会有不适感，故有“韭菜隔夜不可食”的说法。韭菜有通便作用，减少肠道脂性物质的吸收，从而有利减肥。韭菜所含挥发性酶能激活巨噬细胞，预防癌细胞转移，预防癌症复发。

名家点评

宋代名医寇宗奭曾经指出：“韭菜春食则香，夏食则臭。”民间又有“春香，夏辣，秋苦，冬甜”之说，故以春韭为最好。春天气候冷暖不定，需要保养阳气，而韭菜性温，最宜人体阳气。所以，春天宜常吃韭菜，不仅是因为春韭鲜嫩气香，更因其可增强人体脾胃之气。而夏秋产的韭菜质粗纤维多，远次于春韭。

特别推荐

韭菜花富含水分、蛋白质、糖类、灰分、钙、磷、铁以及维生素B_1、维生素B_2、维生素C和食物纤维，适合夜盲症、干眼病患者食用。因为韭菜花所含大量的维生素A原可维持视紫质的正常效能，也适合皮肤粗糙以及便秘之人食用。

韭黄含丰富的蛋白质、糖、无机盐和维生素，以及甙类与苦味质，具有驱寒散瘀、增强体力的作用，又能增进食欲，还能续筋骨、疗损伤。但阴虚内热和目疾之人不可多食。



⊙韭菜花



⊙青虾炒韭菜

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

芹菜



【来源】伞形科植物旱芹或水芹的根茎叶。

【别名】药芹，旱芹，香芹，水芹等。

【性味】性凉，味甘苦。

【归经】胃经，肝经。

【功效】清热，平肝，利水，健胃，降血压，降血脂。

【成分】除含蛋白质、脂肪、糖类、维生素和无机盐外，还含有芹菜甙、挥发油、有机酸、生物碱等。

【食法】炒食，凉拌，作馅。

【食养】适合高血压病、高脂血症、血管硬化者食用；适合肝火偏旺，肝阳上亢的的头晕脑胀、头重脚轻、步行飘摇、面红目赤、口苦耳鸣者食用；适合糖尿病人、缺铁性贫血患者食用；适合小便不利、尿血淋痛、小便浑浊、乳糜尿患者食用；还适合妇女更年期综合征者食用。

⊙芹菜

【食忌】芹菜性偏凉，凡脾胃虚寒者勿食为妥。

【类比】旱芹与水芹相比，功能相近。旱芹入肝经，其清热平肝降血压的作用比水芹要强，水芹入肺经，其清热利水祛湿热的作用比旱芹为优。从营养成分比较，芹菜中蛋白质和磷的含量比瓜类高1倍，钙和铁的含量比西红柿高20倍。

【按语】现代药理证实，芹菜有明显的降压效果，其降压原理主要是通过主动脉弓化学感受器所致。芹菜能增强性机能，可使女性恢复青春，常食可以促进女性荷尔蒙的分泌，改善生理不调和更年期障碍，保护肌肤弹力。泰国曾有一位女医生发现，芹菜具有减少男子精子数量的作用，她认为芹菜有避孕作用。

特别推荐

一般人吃芹菜时不吃叶子，因其味苦。据分析，旱芹叶中，胡萝卜素、维生素C、钙、铁、钾的含量要比茎中多。所以，鲜嫩的旱芹叶可摘下洗净，水烫后加入调料及花生碎粒作冷盘食用，香美可口。

茭白

【来源】禾本科植物菰的肥大肉质茎。

【别名】茭瓜，茭笋等。

【性味】性凉，味甘。

【归经】脾经。

【功效】解热毒，除烦渴，通乳汁，利二便。

【成分】含蛋白质、脂肪、糖类，维生素和钙、磷、铁等，还含较多难溶性草酸钙。

【食法】炒食，煲汤。

【食养】适合高血压病、黄疸肝炎、饮酒烦渴、酒精中毒以及妇女产后乳汁不足者食用。

【食忌】患有泌尿系统结石、男子阳痿滑精以及腹泻便溏者，勿食为妥。

【配伍】用于高血压病，茭白配伍芹菜炒食；用于产后缺乳，茭白配伍猪蹄、通草煨汤食用。根据前人经验，茭白不可与蜂蜜配伍食用。

【按语】由于茭白中含有草酸和难溶性草酸钙，肾脏病人、尿路结石患者以及尿中草酸盐结晶较多之人，经常食用后会加重病情。

特别推荐

从唐朝开始，我国南方就大量种植茭白这种水生蔬菜，尤以我国大湖流域为最佳产地，并与鲈鱼、莼菜一并列为江南三大名菜。最著名的品种有无锡早茭、晏茭，中介茭，苏州一带的小腊台、中腊台、大腊台，杭州的象牙茭，一点红，纡子茭，以及广州的大苗茭笋。



⊙茭白

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

知识链接

据《中华外科》杂志介绍：用治乳糜尿病人，取荠菜（连根）400g－500g洗净煎汤代茶，连服1个月－3个月。实验中，9人食用后，乳糜尿最快在3天－4天即有改善，最迟的45天后由浓而淡，由淡而清，终获康复。并经9个月－30个月的观察，未见复发。另有长春医学院曾经对1例乳糜血尿者应用这一食养方法，服用4日后，尿液恢复正常，连用2个月后完全康复。

特别推荐

春季是吃荠菜的最佳时节，时鲜佳蔬，清香味美。民间有“三月三，荠菜是灵丹”之说。古代诗句中也多有赞美春荠的诗句，如“城中桃李愁风雨，春在溪头荠菜花”（宋·辛弃疾），“日日思归饱蕨薇，春来荠美忽忘归”（宋·陆放翁），“三春荠菜饶有味”（清·郑板桥）等。


⊙荠菜

荠菜


⊙荠菜

【来源】十字花科植物荠菜的鲜嫩茎叶。

【别名】清明菜，香田荠，鸡脚菜等。

【性味】性平，味甘。

【归经】肝经，肺经。

【功效】健脾，利水，止血，明目。

【成分】含多种有机酸（草酸、酒石酸、荠菜酸、苹果酸、丙酮酸、对氨基苯磺酸、延胡索酸等），多种氨基酸（精氨酸、天冬氨酸、脯氨酸、蛋氨酸、亮氨酸、谷氨酸、甘氨酸、丙氨酸、胱氨酸等），多种糖分（蔗糖、山梨糖、乳糖、氨基葡萄糖等），无机盐类（钾、钙、钠、铁、氯、磷、锰等），以及多量的维生素类（A、B_1、B_2、C）等。

【食法】炒食，煮粥，作馅。

【食养】适合各种内出血之人，诸如内伤吐血、咯血、尿血、便血、消化道溃疡出血、视网膜出血、月经过多、功能性子宫出血者食用；适合乳糜尿、泌尿系结石、肾炎水肿者食用；适合胃溃疡、胃痉挛、痢疾、肠炎、腹泻、呕吐者食用；适合目疾患者，如结膜炎、目赤肿痛、青光眼、夜盲症、眼底出血、目生翳障者食用；还适合小儿麻疹和流行性感冒在流行传染期间食用，有预防效果。

【食忌】荠菜性味平和，诸病无忌。

【类比】荠菜的营养要比一般家种蔬菜高得多。其胡萝卜素的含量可与胡萝卜相当；维生素C的含量甚至比西红柿还要高，仅次于辣椒。

【按语】据研究，荠菜有兴奋子宫的作用，并能缩短凝血时间，所含荠菜酸也有止血效果。由于荠菜中含有吲哚类化合物和芳香异硫氰酸等癌细胞抑制剂，所以近代学者又将它列入抗癌食谱。由于荠菜含维生素A较多，故对夜盲、白内障等眼病十分有益。

茎蓝

【来源】十字花科植物球茎甘蓝的球状茎。

【别名】擘蓝，玉蔓青等。

【性味】性凉，味甘辛。

【归经】胃经。

【功效】宽胸，止渴，化痰，解酒。

【成分】含糖分、蛋白质、粗纤维、灰分、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、烟酸、维生素C。

【食法】炒食，凉拌。

【食养】适合十二脂肠溃疡者食用；适合小便淋浊、大便下血者食用；适合饮酒者食用。

【食忌】糖尿病人不可多食。体质虚弱，气血不足者勿食为妥。《本草求原》中指出：“茎蓝耗气损血，病后忌之。”

【按语】茎蓝在我国南北各地均有栽培，以北方较为普遍。《中国高等植物图鉴》中记载：“茎蓝治疗十二指肠溃疡。”根据中医理论，茎蓝性凉味辛，若是虚寒性胃痛者，一次不可服食过多。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

芫荽

【来源】伞形科植物芫荽的带根茎叶。
【别名】胡荽，香菜，满天星等。
【性味】性温，味辛。
【归经】肺经，脾经。
【功效】发汗透疹，消食下气。
【成分】含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁和维生素，以及挥发油、苹果酸钾、甘露醇、黄酮类等。
【食法】凉拌，煮汤。


⊙芫荽

【食养】适合小儿麻疹、痘疹、风疹等病毒性和发疹性传染病者食用；适合流行性感冒流行期间，或已患有流感之人食用，有预防和食疗效果；适合食欲不振、胃呆腹胀者食用，是一种芳香健胃佳蔬；适合在烹饪鱼肉等食物时加入，有香美去腥并解鱼肉毒的作用。

【食忌】古代医家及民间都认为，芫荽为发物食品，“食之发宿病”，“根发痼疾”。因此，患有淋巴结核、哮喘病、癌症、红斑性狼疮、痈肿疔疮以及顽固性皮肤病人，切勿食用；口臭之人和龋齿病人，勿食为妥，否则会加重病情。

【配伍】根据前人经验，芫荽不宜配伍补益中药白术、丹皮食用。

【按语】从现代医学来认识，芫荽的养生保健作用，一是由于芫荽能作用于中枢神经，所以能解除发热头痛，用于流感病人；二是由于芫荽能促进外周血液循环，使病毒性疾病，如麻疹、水痘、风疹等病毒大量流至皮肤的毛细血管，有利于疹毒透发。

金字塔医学

食养提示

唐代《千金·食治》中说：“不可久食，令人多忘。”意思是说多吃久吃芫荽，会使人记忆力减退。这可能是香菜中有效成分能作用于大脑神经的缘故，爱吃香菜者不可不知。

蕹菜

【来源】旋花科植物蕹菜的茎叶。
【别名】空心菜，瓮菜，通心菜等。
【性味】性寒，味甘。
【归经】胃经，大肠经。
【功效】解热防暑，清热凉血，降血压，通便秘。
【成分】含蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、烟酸、维生素类（A、B_1、B_2、C）等。
【食法】炒食，凉拌。


⊙蕹菜

【食养】适合高血压、糖尿病、癌症病人食用；适合习惯性便秘和痔疮患者食用；适合夏季天热烦渴时食用；也适合肺热鼻衄、鼻血不止，或小便出血者食用，有凉血止血的效果。

【食忌】蕹菜性寒，有胃寒病者，或脾胃虚寒腹泻者，以及有寒性痛经女子在行经期间，勿食为妥。

【按语】据报道，紫色的空心菜中含有胰岛素样成分，可用于防治糖尿病。蕹菜含丰富的钙质，对维持心率和血管的正常渗透压有益，可防止高血压引起的头痛。所含的维生素A能抑制某些致癌物的活性，其纤维素可增强肠蠕动，对习惯性便秘者有益。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

落葵

【来源】落葵科植物落葵的茎叶。
【别名】胭脂菜、滑腹菜、木耳菜、西洋菜等。
【性味】性寒，味甘酸。
【归经】大肠经。
【功效】清热凉血，滑肠通便。
【成分】含维生素B、维生素C、蛋白质、脂肪、色素。
【食法】炒食，煎汤。

【食养】适合夏季发热病人食用；适合大便秘结、痔疮便血、湿热痢疾者食用；适合热毒疮疖、痈肿疔毒者食用。

【食忌】落葵性属大凉，故凡脾胃虚寒者勿食；怀孕妇女，尤其是有习惯性流产史的孕妇，勿食为妥；有寒性痛经的女子不可多食常食。

【按语】落葵在我国各地都有栽培，尤其是在沿江和南部诸多城市备受群众喜爱。此菜茎叶清香腌嫩，柔滑爽口。明代李时珍《本草纲目》中记载："落葵，三月种之，嫩苗可食，五月其叶肥厚软滑，作蔬和肉皆宜。"因落葵性大寒，故以炎夏食之最为稳妥。


⊙落葵

雪里红

【来源】十字花科植物芥菜的嫩茎叶。
【别名】雪里蕻、青芥、紫芥、梅干菜、雪菜等。
【性味】性温，味辛。
【归经】肺经。
【功效】宣肺，祛痰，温中，行气。
【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维及无机盐。
【食法】腌食，炒食，做汤。

【食养】适合急慢性支气管炎寒痰咳喘、痰多胸闷者食用；芥菜卤适合肺痈、肺脓疡病人食用。

【食忌】古代医家及民间都认为，芥菜为发物食品，"多食动风"，"春芥发风动气，病人忌之"，尤其是患有顽固性瘙痒皮肤病、红斑性狼疮、淋巴结核、癌症的患者，勿食为妥；患有甲状腺肿、疮疡、眼疾、痔疮者，勿食为妥。

【配伍】雪里红配伍肉丝，或豆腐干炒食，鲜香可口；梅干菜与猪肉配伍烹饪，虽盛夏不坏。

【按语】选用芥菜的嫩茎叶腌制而成的雪里红，味道鲜美。如果把腌芥菜的咸菜卤盛入坛中，埋在地下，久则清澈如水，称之为陈芥菜卤，为肺痈、肺脓疡、肺坏疽和喉炎声哑的特效食品。《随息居饮食谱》中称之为"肺痈、喉证神药"，每取30g～60g，炖温服，极效。


⊙芥菜头

特别推荐

选用芥菜的球茎加工而成的榨菜，是四川省的名特产。尤以四川涪陵榨菜最为有名，其次为浙江海宁县的斜桥榨菜，品质亦佳，成为榨菜食品中的后起之秀。

选用芥菜的块根加工而成的大头菜是民间常吃的一种咸菜。昆明生产的玫瑰大头菜又是云南省的著名特产，已有300多年的历史。尤其是昆明"永香斋酱园"所产的玫瑰大头菜，曾于1911年在巴拿马国际博览会上获奖。

选用芥菜的种子研为细末，称为芥末，是一味辛辣调味料。在吃螃蟹时加入芥末和生姜，可解除螃蟹的寒性。

在每年梅雨季节时采收加工的大叶芥菜，略带梅的微酸味，故称"梅干菜"，以之炖猪肉，清香味美，是上海地区群众爱吃的菜肴。

金字塔医

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

苋菜

【来源】苋科植物苋的茎叶。
【别名】赤苋、青香苋、米苋等。
【性味】性凉，味甘。
【归经】肝经、大肠经。
【功效】清热利窍，通利二便。
【成分】含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、钾、镁、钠、氯以及维生素类（C、A、B_2）等。
【食法】炒食，做汤。


⊙苋菜

【食养】适合急慢性肠炎痢疾以及大便干结、小便赤涩者食用；适合缺铁性贫血病人、骨折病人食用；适合怀孕妇女临产之际食用；也适合孕妇产后瘀血未净而腹痛者食用。
【食忌】平素脾胃虚寒便溏者勿食。
【配伍】临产孕妇或妇人产后，苋菜配伍马齿苋食用，最为有益。正如元代名医朱丹溪所言："苋，下血而又入血分，且善走，与马齿苋同服下胎，妙；临产时者食，易产。"民间习惯在炒食苋菜时，加入大蒜头配伍食用，味道更加独特。根据前人经验，苋菜不可与甲鱼配伍食用。

知识链接

苋，为何是草字头下加"见"字？这是因为苋有"通九窍，明目"的作用。据清代名医徐大椿介绍：尝见一人头风痛甚，两目皆盲，遍求良医不效，有乡人教用野苋菜煎汤，注壶内塞住壶嘴，以双目就壶熏之，日渐见光，竟得复明。而苋字从见，益叹古圣取义之精。

【类比】苋菜中钙和铁的含量是新鲜蔬菜中最高的，故被人们誉为补血佳蔬。苋菜营养价值比菠菜高：绿苋菜的铁质含量稍逊于菠菜，但红苋菜含的铁质则超过菠菜1倍以上；维生素C的含量苋菜也比菠菜要多；并且苋菜还含有菠菜所没有的维生素B_2。
【按语】据现代研究，苋菜中含有高浓度的赖氨酸，这是对人体成长发育很重要的一种氨基酸，尤其是对青少年和婴幼儿的成长发育。所以少年儿童应经常吃些苋菜。

金字塔医学

特别推荐

另有一种芽甘蓝，又称"孢子甘蓝"，是属甘蓝类的变种。其维生素C更比一般的甘蓝高出3倍之多，可以防止出血、保护肝脏、减轻肝脏的负担，适合肝病患者食用；由于含有多量的维生素A原，故又对皮肤有美容作用，可消除皮肤粗糙，防止皮肤松弛，治疗皮肤过敏症。

甘蓝

【来源】十字花科植物甘蓝的茎叶。
【别名】包心菜，卷心菜，洋白菜，包菜等。
【性味】性平，味甘。
【归经】肾经，胃经。
【功效】补肾壮筋骨，健胃助消化。
【成分】含植物性蛋白质、维生素A原、维生素类（E、K、U、B_1、B_2、C）及胡萝卜素和锌、铜、锰、钴、钼、铁、钾、磷、钙等十多种无机盐。
【食法】炒食、凉拌。

【食养】适合胃及十二指肠溃疡、胃弱不思食、消化不良者食用；适合肾亏之人发育迟缓、耳聋健忘、肢体软弱无力者食用，古代医家认为"久食大益肾，填髓脑，利五脏，调六腑"；还适合糖尿病、动脉硬化、胆石症、癌症、肥胖症、老年骨折、皮肤过敏者食用。
【食忌】患有甲状腺肿大者勿食为妥，因甘蓝中含有干扰甲状腺对碘的利用的物质。
【按语】据现代研究发现，甘蓝中所含的钼能抑制硝酸氨的合成而具抗癌作用。同时它所含的吲哚类化合物，也是一种抗癌成分，有助于分解进入人体内的致癌物质。所含的维生素U可治疗胃及十二指肠溃疡。所含的多量纤维素和果胶，有助于阻止肠内吸收胆固醇、胆汁酸，因而对动脉硬化、胆石症、肥胖者十分有益。甘蓝含糖量低，几乎不含淀粉，含热量也低，这也有利于糖尿病和肥胖者。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

马齿苋


⊙马齿苋

【来源】马齿苋科植物马齿苋的茎叶。

【别名】安乐菜，长寿菜，酸味菜等。

【性味】性寒，味酸。

【归经】大肠经，肝经，脾经。

【功效】清热解毒，止痢止血。

【成分】含大量去甲肾上腺素和多量钾盐，并含蛋白质、脂肪、糖、粗纤维、无机盐和维生素。

【食法】凉拌，炒食，作馅，煮粥。


⊙马齿苋(干)

特别推荐

马齿苋最适宜在夏秋季食用。夏秋之时，采拔茎叶茂盛、幼嫩多汁者，除去根部，洗后烫软，或作凉拌菜加入调料食用，或晒干后贮为冬菜食用。

【食养】适合急慢性肠胃道感染性肠炎痢疾者食用；适合维生素A缺乏症、角膜软化症、眼干燥症、夜盲症、皮肤粗糙症者食用；适合尿路感染、急性膀胱炎、尿道炎者食用；适合痔疮出血、小便出血、功能性子宫出血、产后流血者食用；适合高胆固醇血症、高脂血症、高血压、高粘稠血症者食用；适合百日咳、肺结核、矽肺、钩虫病人食用；适合妇人带下病、孕妇临产者食用。

【食忌】马齿苋性大凉，故平素脾胃虚寒腹泻便溏者勿食；妇女怀孕早期，尤其是有习惯性流产的孕妇勿食。

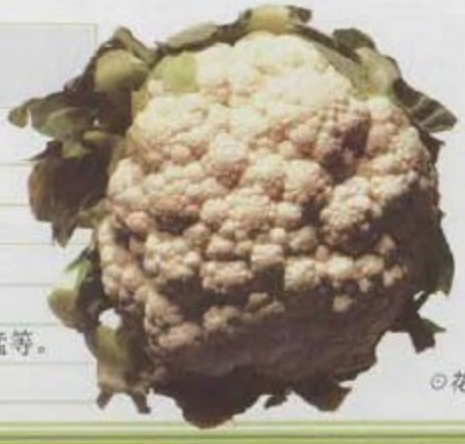
【配伍】患有慢性久痢者，马齿苋配伍粳米煮粥食；妇人赤白带，马齿苋汁配伍生鸡蛋清调服；钩虫病人，鲜马齿苋250 g煎汁，配合食醋50 ml服用，连食3天；小便尿血、大便出血者，鲜马齿苋汁配伍鲜藕汁等量食用。

【按语】据现代药理研究表明，马齿苋对大肠杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌等均有抑制作用，特别是对痢疾杆菌的作用很强。马齿苋又能消除尘毒，防止吞噬细胞变性和坏死，并能防止淋巴管发炎和阻止纤维性变化，杜绝矽肺结节的形成，有利于防治矽肺病。马齿苋中所含的不饱和脂肪酸具有抑制人体内血清胆固醇和甘油三酯酸生成的功能，又能使血液的粘度下降，故能起到预防心脑血栓形成的作用。马齿苋中富含钾盐，可直接作用于血管壁上，对血管壁起到扩张作用，阻止动脉管壁增厚，从而降低高血压和中风发病率。马齿苋含有丰富的维生素A样物质，能维持上皮组织如皮肤、角膜和结合膜的正常机能，参与视紫质的合成，增强视网膜感光性能。


⊙马齿苋

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

花椰菜


⊙花椰菜

【来源】十字花科植物花椰菜的花球。
【别名】花菜，菜花等。
【性味】性凉，味甘。
【归经】胃经，肝经，肺经。
【功效】助消化，增食欲，生津止渴。
【成分】含蛋白质、脂肪、糖分、多种维生素和钙、磷、铁、钼、锰等。
【食法】炒食，凉拌。

【食养】适合天气炎热口干口渴、消化不良、食欲不振、大便干结者食用；适合少年儿童食用，可增强抵抗力，促进生长发育，维持牙齿、骨骼和身体的正常功能；适合癌症、肥胖症、肺病咳嗽、胃及十二指肠溃疡者食用。
【食忌】花椰菜养生，诸病无忌。
【按语】花椰菜是甘蓝的一个变种，其食用部分是由短缩肥嫩的花枝聚合而成的花球，在花球中含有许多密集的肉质花茎和未发育的蕾群。

食养秘诀

由于花椰菜的含热量低，对肥胖症有益。花椰菜又能增加机体对致癌物质苯并芘和甲基苯蒽的抵抗能力，具有抗癌功效，这对癌症病人有利。常吃花椰菜可增强肝脏的解毒能力，并能提高机体的免疫力，因而可防止感冒和坏血病的发生。

金字塔医学


⊙薤白

薤白

【来源】百合科植物小根蒜或薤白的鳞茎。
【别名】小蒜，薤白头，野蒜等。
【性味】性温，味苦辛。
【归经】心经，大肠经。
【功效】理气，宽胸，通阳，散结，止痢。
【成分】根含大蒜糖。
【食法】凉拌，煮粥，炒食。

【食养】适合冠心病、心绞痛、胸闷憋气胸痛者食用；适合急慢性痢疾肠炎者食用。
【食忌】体弱气虚者勿食为妥。
【配伍】用于冠心病、心绞痛，薤白配伍瓜蒌仁、白酒煎服；用于痢疾肠炎，薤白配伍糯米煮粥食。根据前人经验，薤白不可与牛肉、韭菜配伍同食。
【按语】薤白既是食物，也是一味用于治疗西医冠心病人心绞痛的最为常用的中药。著名药方如“瓜蒌薤白白酒汤”、“枳实薤白桂枝汤”等，都是以薤白为主，常可收到较好效果。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

马兰头


⊙马兰头

【来源】菊科植物马兰的新鲜嫩头。
【别名】田边菊，鸡儿肠，鸡儿菜等。
【性味】性凉，味辛甘。
【归经】肺经，肝经。
【功效】清热利湿，凉血止血。
【成分】含纤维素、糖类、蛋白质、脂肪、微量元素及多种维生素。
【食法】凉拌，炒食，作馅。

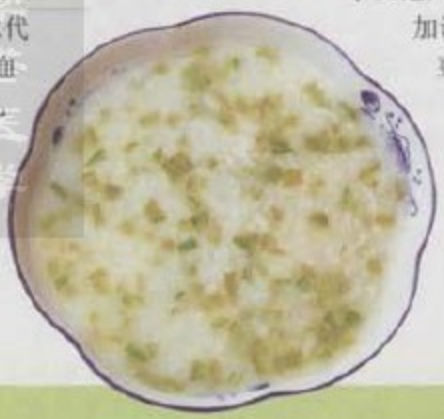
【食养】适合高血压病人食用；适合肝热眼病，包括急性眼结膜炎（即红眼病）、青光眼、眼底出血、目赤肿痛、夜盲症、疳眼者食用；适合吐血、衄血、牙龈出血、皮下出血、小便出血者食用；还适合急性扁桃体炎、咽喉炎、口腔炎、牙周炎、传染性肝炎病人食用。马兰为春令佳蔬，尤其适合春季食用。

【食忌】清代医家王孟英认为，“马兰，蔬中佳品，诸病可餐”。

【配伍】用于扁桃体炎和急性咽喉炎，马兰头配伍金银花煎水代茶饮；用于高血压，或肝火目赤、青光眼、眼底出血者，马兰头配伍炒决明子或白菊花煎水服；用于小儿疳眼或夜盲症，马兰头配伍猪肝炒食。

【类比】马兰头虽为野菜，但营养成分均很丰富。在每100 g马兰头中，所含的钙、磷、钾均超过菠菜；所含胡萝卜素的量几乎与胡萝卜相等；维生素A的含量超过西红柿；维生素C的含量超过柑橘类水果。

【按语】马兰在我国大部地区均有分布，生长于路边、田埂、山坡、沼泽和湿地上。尤以南方各省的老百姓最爱吃。它有一股清香气，通常先用开水烫泡，绞去水汁，切碎后加调味品凉拌，若用豆腐干碎末一起拌食，味道更加鲜美。《本草纲目》中还记载：“南人多采来晒干，为蔬及馒馅。”


⊙马兰头粥

芸薹

【来源】十字花科植物油菜的嫩茎叶。
【别名】油菜，寒菜，青菜等。
【性味】性凉，味辛。
【归经】肺经，肝经。
【功效】散血，消肿。
【成分】含蛋白质、维生素类（B、C、D、K）、胡萝卜素及无机盐。
【食法】炒食，榨油。

【食养】适合孕妇产后瘀血腹痛、乳痈者食用。《本草拾遗》中指出：“芸薹破血，产妇煮食之。”《日华子本草》亦载：“治产后血风及瘀血。”

【食忌】根据古代医家经验，芸薹为发物食品，患有疮臭者不可食，否则会加重病情；患有麻疹、疮疥、目疾者不可多食。《随息居饮食谱》中认为：“芸薹，发风动气，凡患腰脚口齿诸病，及产后、疹痘、疮家、痼疾、目症、时感皆忌之。”

【按语】芸薹一般多用其种子即油菜子榨油，俗称菜籽油、香油、菜油，作为植物油食用。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

莼菜

【来源】睡莲科植物莼菜的茎叶。
【别名】水葵，浮菜，马蹄草等。
【性味】性寒，味甘。
【归经】脾经，胃经。
【功效】清热解毒，利水消肿。
【成分】含少量维生素B_{12}；叶的背面分泌一种类似琼脂的粘液，是一种多糖混合物；又含蛋白质、脂肪、多缩戊糖、没食子酸；此外还有亮氨酸、苯丙氨酸、蛋氨酸、脯氨酸、苏氨酸、天门冬素和组胺。
【食法】凉拌，作羹，烧汤。


⊙莼菜

【食养】适合热性病、感染性疾病，包括痈疖疔疮、丹毒之人，以及在炎热夏季食用，有清热、解毒、泻火作用；适合高血压病、急性黄疸肝炎者食用；适合癌症病人，尤其是食道癌、胃癌等消化道和肝胆系统恶性肿瘤者食用。

【食忌】莼菜性大凉，凡胃寒病人和腹泻便溏者勿食为妥；有寒性痛经的女子，以及妇女月经期间勿食。

【配伍】在民间，最常用莼菜配伍鲈鱼烹制食用，味道更加鲜美。与其他鱼类配伍同煮，如鲤鱼、白鱼、鲫鱼、鲫鱼等，味道也很好。根据前人经验，莼菜勿与醋配伍食用，否则“令人骨痿”。

【按语】据现代研究，莼菜叶背的粘液具有抗癌和降血压的功效。而且莼菜中含有一种酸性的多糖，这种多糖能强化机体的免疫系统，增强免疫能力，产生防治癌症的效果。

特别推荐

莼菜属于一种多年生草本植物，蔓生于水中。故在我国南方沼泽池塘中广为分布，主产区为江苏的太湖、苏北的高宝湖、浙江萧山湖、杭州的西湖，尤其是以西湖三潭印月的莼菜最佳。

茼蒿

【来源】菊科植物茼蒿的茎叶。
【别名】蓬蒿菜，菊花菜等。
【性味】性平，味甘辛。
【归经】肺经，胃经。
【功效】清热，化痰，通便，健脾升胃。
【成分】含十多种氨基酸，及钙、磷、铁、胡萝卜素、挥发油、胆碱等。
【食法】炒食，熬汤。


⊙茼蒿



【食养】适合炎热夏季头昏脑胀、心烦口干者食用；适合高血压病或肝火偏旺者食用；适合肺热咳嗽、痰多黄稠者食用；适合大便干燥、习惯性便秘者食用；适合贫血或骨折之人食用。

【食忌】平素大便稀薄者勿食为妥。

【类比】茼蒿清热解暑和清肝火的作用与菊花脑相似。从营养成分上说，茼蒿中所含的维生素A原很丰富，为等量茄子、黄瓜的15倍～30倍。

【按语】据研究，茼蒿中所含的芳香挥发性精油能令人头脑清醒，兼有降压补脑的功效，对记忆力减退、血压升高者十分有益。

食养秘诀

茼蒿中含多量的铁和钙，可以帮助身体制造新血液，增强骨骼的坚硬性。这对老年人预防贫血和骨折都有好处。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

菠菜


菠菜

【来源】藜科植物菠菜的全株。
【别名】赤根菜，菠稜等。
【性味】性凉，味甘。
【归经】胃经，小肠经。
【功效】通肠胃，开胸膈，解酒毒，养血。
【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、灰分、钙、磷、铁、胡萝卜素、抗坏血酸、烟酸、核黄素、草酸等。
【食法】凉拌，炒食，熬汤，作馅。

食养秘诀

菠菜根和鸡内金同服食治疗消渴病，在《本草纲目》和《经验方》中有记载。近年有人报道，菠菜能刺激胰腺分泌，故对消渴症（糖尿病）有一定的好处。

【食养】适合习惯性便秘、大便干结、痔疮便血者食用；适合贫血病人及坏血病者食用；适合夜盲症、皮肤粗糙、皮肤过敏、皮肤松弛者食用；也适合高血压患者、糖尿病人及感冒者食用。
【食忌】平素脾胃虚寒，大便经常稀薄者不可多食；患有泌尿系统结石及肾功能不全者勿食为妥。
【配伍】夜盲症者，菠菜配伍猪肝炒食或烧汤食用；糖尿病人，菠菜根配伍鸡内金同食。菠菜勿与豆腐配伍食用，因为菠菜含草酸较多，与豆腐中的钙结合形成草酸钙而不易被吸收。
【按语】据研究，部分肾炎病人食用菠菜后，可见尿类管型或盐类结晶增多，尿液变浑浊，这可能是菠菜中所含的草酸与钙结合生成难溶性草酸钙的缘故。

金花菜

【来源】豆科植物南苜蓿的茎叶。
【别名】苜蓿，母齐头，黄花菜等。
【性味】性平，味苦。
【归经】胃经，大肠经。
【功效】清脾胃，利大小肠，下膀胱结石，舒筋活络。
【成分】含多种维生素、蛋白质、糖类、无机盐、皂甙、苜蓿酚、苜蓿素、瓜氨酸、果胶酸等。
【食法】炒食，凉拌。

【食养】适合风湿筋骨疼痛、神经痛者食用；适合胃热烦闷、不欲饮食、大小便不利者食用；还适合石淋、膀胱结石、湿热黄疸以及白血病者食用。
【食忌】金花菜性平，诸无所忌。
【类比】苜蓿属于营养极好的野菜，与菠菜相比，苜蓿所含蛋白质、糖、维生素C以及磷、铁的量都比菠菜高；苜蓿含钙不仅量高，而且易被人体吸收，而菠菜所含的钙，常与草酸结合，不易被人体吸收。
【按语】金花菜与金针菜，都有黄花菜的别名，两者科属有别，功效各异，不可混淆。

菊花脑

【来源】菊科栽培植物菊的嫩茎叶。
【别名】菊花郎，菊苗等。
【性味】性凉，味甘。
【归经】肝经。
【功效】清肝明目，祛暑解热。
【成分】含蛋白质、糖类、脂肪、维生素B_1和维生素C、黄酮、挥发油。
【食法】炒食，熬汤。

【食养】适合炎热夏季食用；适合发热性疾病烦热口干、头昏头晕者食用；适合肝火偏旺的高血压病、红眼病、目赤肿痛、头痛脑胀、口苦心烦者食用；适合癌症病人及患痈肿疔疮、热疖痱子者食用。
【食忌】菊花脑性凉，故脾胃虚寒，腹泻便溏者勿食为妥；菊花脑有凉血作用，患有寒性痛经以及女子月经期间不可多食。
【按语】菊花脑属于江苏南京地区特有的夏令野菜，当地居民门前屋后多有栽种。食用时多摘取嫩头，炒食或熬汤都清香可口。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

蕺菜


⊙蕺菜

【来源】三白菜科植物蕺菜的茎叶。
【别名】鱼腥草，臭菜，九节莲，狗贴耳等。
【性味】性寒，味辛。
【归经】肺经，肝经。
【功效】清热解毒，利尿消肿。
【成分】含挥发油、氯化钾、硫酸钾、蕺菜碱、鱼腥草素等。
【食法】炒食，凉拌。

【食养】适合肺部感染性疾病，包括肺脓疡、大叶性肺炎、肺痈、肺结核、急性支气管炎、支气管扩张、咳吐黄脓痰或痰中带血者食用；适合黄疸发热，包括急性胆囊炎者食用；适合妇女子宫内膜炎、宫颈炎、附件炎，带下病腥臭以及急性乳腺炎者食用；适合急性化脓性感染，如蜂窝织炎、中耳炎、痈肿疔疮、丹毒者食用。
【食忌】蕺菜性寒，凡脾胃虚寒者勿食；有寒性痛经的女性勿食；阴症痈疽者勿食。
【配伍】用于肺脓疡，可用蕺菜捣汁，配伍陈芥菜卤服用，更为有益。

【按语】据近代报道，蕺菜为一种有广谱抗菌消炎作用的野生蔬菜，对24种急性炎症的治疗，都有一定效果。对皮肤感染性疾病，不仅可以当作蔬菜内服，还可用新鲜蕺菜捣烂外敷，效果更佳。

知识链接

动物试验还证明蕺菜有抑制浆液分泌、促进组织再生作用，生嚼蕺菜根茎，能缓解冠心病的心绞痛。


⊙蕺菜

芜菁

【来源】十字花科植物芜菁的块根。
【别名】大头芥，狗头芥，大头菜，香大头等。
【性味】性平，味苦辛甘。
【归经】胃经。
【功效】开胃，下气，消食。
【成分】含蛋白质、脂肪、维生素、糖类。
【食法】腌食。

【食养】适合食欲不振、纳谷不香或食积不化、胃满腹胀者食用。对加强肝脏机能，帮助消化很有功效。
【食忌】清代王孟英《随息居饮食谱》中指出："诸病无忌。"
【类比】《医林纂要》记载："芜菁，下气宽中，功用略同萝卜。"也就是说，在开胃消食、行气除胀方面，芜菁与萝卜作用差不多。但萝卜的功效远比芜菁大得多，兼能化痰止咳、抗菌抗癌、降低胆固醇、防止胆结石，这些皆芜菁所不及。
【按语】芜菁在全国各地均有栽培，一般都腌藏作咸菜食用，华东一带通称香大头。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

金针菜

【来源】百合科植物萱草的花蕾。
【别名】黄花菜，萱草花等。
【性味】性凉，味甘。
【归经】肝经。
【功效】解郁闷，宽胸膈，利湿热。
【成分】含蛋白质、糖分、脂肪、胡萝卜素，以及多种维生素和钙，磷，铁等。
【食法】炒食，烧汤。

【食养】适合情志不畅、心情抑郁、气闷不舒、神经衰弱、健忘失眠者食用，因为它能“解忧释忿”，故名“忘忧”和“疗愁花”；适合心慌气短、心神不安者食用，《本草图经》中说它能“安五脏，利心志”；适合各种出血病人，诸如便血、痔血、尿血、鼻血、咯血者食用；也适合癌症病人食用。
【食忌】《随息居饮食谱》中指出，“（金针菜）甘平，荤素宜之，与病无忌”。
【按语】金针菜中还含有抗癌成分天门冬素和秋水仙碱等，健康人常食可预防肿瘤的发生，癌症病人常吃亦有助于缓解病情，在一定程度上控制肿瘤的生长，延长生命。

食养提示

金针菜是一种未开的花蕾，其鲜品与干品均可食用。但在食用新鲜金针菜时要特别注意：因其含有一种生物碱——秋水仙碱，在肠胃道中会变成剧毒物质——氧化二秋水仙碱，损害肠胃道和神经系统，出现恶心、呕吐、腹痛、头昏等中毒反应。因此，吃新鲜金针菜时，一定要用旺火炒至透熟后方可食用。


⊙金针菜

芦蒿

【来源】菊科植物芦蒿的嫩茎。
【别名】野芦蒿，藜蒿等。
【性味】性凉，味甘苦。
【归经】脾经，胃经。
【功效】清热凉血，开胃消食。
【成分】含维生素、碳水化合物、纤维素、钙、磷、铁等。
【食法】炒食。

【食养】适合胃热者开胃、增进食欲食用；适合春季食用；也适合心血管病、糖尿病，癌症患者食用；适合肥胖症、便秘者食用。
【食忌】脾虚便溏者勿食为妥。
【按语】芦蒿属春季野生蔬菜，气味清香，现已有大面积人工栽种，尤以江苏南京八卦洲所产芦蒿较为有名，成为南京的特产佳蔬。

蕲艾菜

【来源】藜科植物蕲艾菜的茎叶。
【别名】甜菜，光菜，牛皮菜等。
【性味】性凉，味甘。
【归经】脾经，胃经。
【功效】清热，凉血，补血，解毒。
【成分】含维生素A原及维生素B_2、维生素C、钙、磷、铁和蛋白质、脂肪、糖类。
【食法】炒食。

【食养】适合小儿出麻疹透发不快时食用，能帮助麻疹透发；适合缺铁性贫血者食用；适合肠炎、痢疾和热毒疖肿者食用；适合大便干燥者食用。
【食忌】平素脾胃虚寒，胃寒疼痛，腹泻便稀者勿食。正如清代医家黄宫绣所言：“脾虚人服之，则有腹痛之患；气虚人服之，则有动气之忧；与滑肠人服之，则有泄泻之虞。”
【按语】蕲艾菜在我国南方、西南地区常见栽培，四川以茎叶红色者，称为红牛皮菜，民间常与芫荽子、樱桃核一同煎服，供成人或小孩出麻疹应期不透时服，颇有效验。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

莴 苣(附：生菜)

【来源】菊科植物莴苣的茎叶。
【别名】莴笋、莴菜等。
【性味】性凉，味甘苦。
【归经】胃经、大肠经。
【功效】通乳汁，助发育，消水肿。
【成分】含蛋白质、脂肪、糖类、灰分、维生素A原及维生素类（B_1、B_2、C），和无机盐钙、磷、铁、钾、硅、镁等。
【食法】凉拌、炒食、腌食。

知识链接

近年的研究又发现，莴苣中含有一种芳香烃羟化脂，能分解食物中的致癌物质亚硝胺，防止癌细胞的形成，对于消化系统的肝癌、胃癌、肠癌等，有一定的预防作用，也可缓解癌症患者放疗或化疗的反应。所以，当今日本民众将莴苣作为抗癌蔬菜，经常食用。

生 菜

莴苣另有一别名——生菜，又称“叶用莴苣”。而这里所说的生菜是另一种常见蔬菜，原产于地中海沿岸，在欧美及日本等国比较普遍，改革开放后，我国也逐渐流行，它含丰富的维生素，其中维生素A和维生素B的含量是番茄的4倍以上，还含大量的钙、磷、铁等无机盐。除供生食，如凉拌、夹饼食用，还可涮可炒。因它属于低脂低糖低蛋白的蔬菜，所以适合各种人群食用。



⊙莴苣

【食养】适合少年儿童生长发育期以及换牙、长牙期间食用；适合小便不通、尿血及水肿者食用；适合高血压、冠心病、心律不齐等心血管病人食用；适合糖尿病、癌症、肥胖症者食用；适合孕妇产后乳汁缺乏或乳汁不通者食用；适合饮酒之人食用。
【食忌】莴苣性凉，凡脾胃虚寒者勿食；《滇南本草》指出，“素有目疾者切忌”；由于莴苣中含有草酸和嘌呤，故痛风病人勿食为妥。
【类比】莴苣与菠菜相比，含铁量基本相同；莴苣叶的维生素含量比莴苣肉质茎高5倍－6倍，其中维生素C含量可高达15倍，所以，莴苣叶也可食用。
【按语】由于莴苣中微量元素含量较多，这对儿童发育、换牙长牙有帮助；莴苣含糖量低，并含烟酸较多，烟酸被视为胰岛素的激活剂，这对糖尿病人十分有益。

蕨 菜(附：蕨粉)

【来源】凤尾蕨科植物蕨菜的鲜嫩茎叶。
【别名】龙头菜，锯菜等。
【性味】性寒，味甘。
【归经】肝经、肺经。
【功效】清热润肠，化痰降气，活血止痛。
【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素C、粗纤维，以及麦角甾醇、胆碱、鞣质、甙类等。
【食法】炒食，腌食。

【食养】适合高血压病，关节疼痛、风湿及类风湿性关节炎者食用；也适合风热感冒、咳嗽多痰者食用；癌症病人食之亦宜。
【食忌】蕨菜性寒，脾胃虚寒腹泻者勿食。另外，唐代医家孟诜曾经指出：“蕨菜令人脚弱不能行，消阳事，缩玉茎，多食令人发落，鼻塞目暗。”这大概都是蕨菜性大凉之故。阳痿之人，不宜多食。

蕨 粉

据明代李时珍《本草纲目》记载：“蕨菜根紫色，皮内有白粉，色淡紫而甚滑美也。”这是由于蕨菜的根茎中含有多量的淀粉，俗称“蕨粉”、“山粉”，无异味，可制饴糖、饼干、代藕粉，有清热利湿作用，适合黄疸、妇人带下、湿疹之人食用。但糖尿病人不可多食。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

大蒜

【来源】百合科植物大蒜的鳞茎。

【别名】胡蒜，蒜头等。

【性味】性温，味辛。

【归经】脾经，胃经，肺经。

【功效】暖脾胃，行滞气，降血脂，降血压，杀菌抗癌。

【成分】含挥发油，主要为大蒜素及多种烯丙基、丙基和甲基组成的硫醚化合物。此外还含大蒜甙，以及蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和微量元素硒、锌、锗等。

【食法】生食，制蒜泥，制糖醋大蒜，煮粥。

食养提示

大蒜的茎叶又叫青茎、蒜苗，性温味辛，能醒脾气，消谷食。但多吃令人心胃嘈杂，伤肝损目。



⊙蒜苗

知识链接

大蒜九大功效：

一、抗菌消炎作用。大蒜中的主要成分大蒜素和大蒜新素等是能抑制细菌生长和繁殖的生物活性物质，被科学家们誉为“广谱抗菌素”、“地中长出的青霉素”。

二、抗动脉粥样硬化作用。大蒜中含有一种阿霍烯的成分，具有明显的抑制血小板聚集作用，对冠心病患者很有好处。如果每人每天吃大蒜20g以上，其心血管病的死亡率和不吃大蒜者相比明显下降。

三、降血脂作用。大蒜能降低血清中胆固醇、甘油三酯和β－脂蛋白的含量，这对治疗肥胖病也十分有利。

四、降血压作用。经临床观察，114例高血压患者经常食用大蒜后，收缩压与舒张压不同程度下降，主要症状也明显改善。

五、抗肿瘤作用。大蒜中含有多种抗癌物质，其中包括硒化合物，能阻断致癌物亚硝胺的合成，还能抑制人体对亚硝胺的吸收。

六、降低血糖作用。英国著名的《柳叶刀》杂志曾报道，大蒜汁能降低糖尿病人的血糖含量，印度和埃及医生也有类似的报道。

七、防治铅中毒作用。河南医学院、河南省职业病防治所曾经用大蒜对铅中毒者进行试验治疗，发现患者的自觉症状及生物指标方面均有改善。



⊙蒜头

八、健脑作用。美国科学家发现，大蒜中含有一种“蒜胺”，能帮助分解葡萄糖，促进大脑对其吸收，起到健脑作用。

九、提高机体免疫功能作用。大蒜中含有硒、锗、磷、硅、镁、锌等微量元素和稀有元素，可增强物质代谢，促进血液循环，改善体质，对提高机体细胞的免疫功能是有益的。

【食养】适合肺结核、百日咳、癌症和糖尿病者食用；适合高血压、高脂血症、高胆固醇血症、动脉粥样硬化、冠心病和肥胖病人食用；适合肠炎痢疾、伤寒副伤寒病人食用；还适合感冒病人、职业病铅中毒者、钩虫和蛲虫病人食用。

【食忌】对于中医所说的阴虚火旺者，如经常出现面红目赤、烦热便秘、低烧口干者，勿食为妥；正如明代大药学家李时珍所言：“其辛能散气，热能助火，伤肺，损目，久食伤肝损眼。”患有胃及十二指肠溃疡者勿食为妥，因大蒜可刺激胃粘膜，使胃酸增多；凡患有目疾、白内障、口齿咽喉病、痔疮者，不可多食。

【配伍】心血管病人，大蒜配伍香醋食用，最为有益；用于肺结核，大蒜配伍糯米煮粥食；用于小儿百日咳，大蒜配伍桔饼、冰糖煎服；用于肠炎菌痢，大蒜配伍马齿苋煎水代茶饮。根据前人经验，大蒜不可与蜂蜜配伍食用。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

葱

【来源】百合科植物葱的叶或鳞茎。
【别名】大葱，小葱，香葱，青葱等。
【性味】性温，味辛。
【归经】肺经，胃经。
【功效】发汗散寒，健胃，杀菌。
【成分】含挥发油，主要成分是葱蒜辣素，或称葱蒜杀菌素，又含脂肪油、粘液质和维生素。
【食法】生食，煎服，调味。

特别推荐

我国栽种葱的历史已有3000多年，北方以栽培大葱为主，著名的大葱产地首推山东的章丘县，辽宁的盖平县，陕西的华县和河南的新乡与孟县。南方以栽培小葱居多，尤以广州郊区玉葱最有名。

【食养】适合受凉感冒、发热无汗、头痛鼻塞、咳嗽痰多者食用；适合腹部受凉引起的腹痛腹泻，或素有胃寒之人食欲不振、饮食不香者食用；适合冬季呼吸道传染病和夏秋季肠道传染病人食用，有显著抗菌杀菌效果；适合高脂血症、高胆固醇血症者食用；适合孕妇以及头皮多屑面痒者食用；适合烧鱼烧肉时作为调味品食用，《本草图经》中指出："凡葱皆能杀鱼肉毒，食品所不可缺也。"

【食忌】表虚多汗自汗者勿食；患有狐臭之人勿食为妥，久食会诱发或加重狐臭病情，《履巉岩本草》中指出："葱，尤发痼疾，狐臭人不可食。"葱为香辣刺激食品，所以，素有痼疾者，如顽固性皮肤病、红斑性狼疮、淋巴结核、哮喘等病人，少食为妥，或谨慎食用。


⊙葱

【配伍】用于伤风感冒，葱白配伍豆豉煎服，最为有益；现代营养学认为，葱与黑木耳配伍食用，可延缓血凝块的形成，减轻动脉硬化症，防止脑血栓形成；烹制鱼蟹，配伍大葱，既可辟腥味，又能解寒性，有去腥解毒作用。根据前人经验，葱不应与蜂蜜和杨梅配伍食用，也不应同中药常山、地黄配伍食用。

【按语】据研究，生葱具有延缓人体细胞老化的功能，这是因为生葱中含有大量特殊微量元素——硒。葱中所含多种矿物质和维生素，可促进胎儿组织器官的发育和供给孕妇大量的热能，有利于母体和胎儿的健康。美国的科学家从葱中提取出一种葱素，能治疗心血管的硬化症。法国医生的研究也证实，葱还有增强纤维蛋白溶解活性和降低血脂的作用以及降低胆固醇的作用。也有学者指出，葱蒜辣素有杀菌抑菌作用，并可抑制亚硝酸盐的形成，从而防止癌症发生。

慈姑

【来源】泽泻科植物慈姑的球茎。
【别名】白地栗，茅姑等。
【性味】性凉，味甘苦。
【归经】肝经，肺经。
【功效】活血，通便，滑胎。
【成分】含淀粉、蛋白质、维生素和无机盐、胆碱、甜菜碱等。
【食法】煮食，炒食。


⊙慈姑

【食养】适合怀孕妇女临产前或产后血闷，或难产时，或胎衣不下时食用，如《唐本草》所言，"主产难衣不出"；适合习惯性便秘、泌尿系结石、贫血、咳嗽痰中带血、脚气病、神经炎者食用。

【食忌】妇女怀孕期间勿食为妥，正如《日华子本草》中告诫："怀孕人不可食。"胃寒病人不可多食。

【配伍】慈菇应同生姜配伍烧食，这样可减少慈姑的寒凉之性。

【类比】慈姑的含磷量较丰富，与马铃薯和芋头相比，其含量要高出5倍。

【按语】由于慈姑含有较强的苦味，所以，削皮后先用水煮熟，再重新加工食用，能减少苦涩味。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

香椿头

【来源】楝科植物香椿树的嫩芽。
【别名】椿芽，春尖叶等。
【性味】性温，味甘辛。
【归经】胃经，大肠经。
【功效】健脾开胃，增进食欲。
【成分】含脂肪、碳水化合物、蛋白质、磷、铁、钙及多种维生素。
【食法】炒食，凉拌。
【食养】适合伏食不香、不思纳谷者食用；适合慢性肠炎痢疾者食用；适合妇女白带频多者食用；还适合移居外地，水土不服者食用。


香椿

【食忌】历来民间及医家都认为香椿为发物食品。唐代孟诜指出："动风，多食令人神昏，血气微。"清代王孟英也告诫："多食壅气动风，有宿疾者勿食。"一些顽固性疾病和皮肤病人，切勿食用。
【配伍】民间在食用香椿头时，经常配伍鸡蛋炒食，或配伍豆腐凉拌食用。如《素食略谈》中介绍："香椿以开水焯过，用香油、盐拌食甚佳。与豆腐同拌亦佳，清香而馥。"
【类比】人们爱吃香椿，因其营养丰富，在每100 g中含蛋白质多达6 g～10 g，居蔬菜之冠；其脂肪、碳水化合物、磷及维生素B$_1$的含量在叶菜类中名列前茅。
【按语】在我国，香椿的食用始于汉朝，大约已有二千年食用史。因其味鲜美在唐代被视为珍品，曾向朝廷进贡。

知识链接

另有一种臭椿，属苦木科臭椿的嫩叶。虽说"歉岁人亦采食"，但不可与香椿混为一谈。香椿叶的边缘无齿，搓揉后有香气；而臭椿叶边缘有疏大的齿，搓揉后闻之有股臭味，两者以此为辨。

特别推荐

食用香椿的最佳时间，只能在春季，最好是在谷雨之前。故有"雨前椿芽雨后笋"之说。"雨"正是指"谷雨"节气；民谚又云："雨前椿芽嫩如丝，雨后椿芽生木质。"每年谷雨之前，椿树长出嫩紫绿色的枝芽，散发出阵阵香气，但采食的时期很短。虽然香椿树全国各地均有栽种，但历来是以安徽省太和县的香椿最有名气，人称"太和香椿"，尤其是紫油椿，更是安徽的驰名特产。

枸杞头

【来源】茄科植物枸杞的鲜嫩茎叶。
【别名】枸杞菜，枸杞苗等。
【性味】性凉，味甘苦。
【归经】肝经，肾经。
【功效】补虚益精，养肝明目，清热止渴。
【成分】含蛋白质、维生素A、维生素C、多种氨基酸和甜菜碱、鞣质、芸香甙，及苹果酸、丁二酸等多种有机酸。
【食法】凉拌，炒食，烧汤，煮粥。
【食养】适合发热头晕、口干烦渴、高血压病头昏脑胀、热毒疮疖者食用；适合目赤肿痛、红眼病、夜盲症、翳障目暗、视物昏花、视力减退等眼病患者食用；适合糖尿病人、中老年人及肝肾不足，腰脚酸痛，房事衰弱者服食，有抗衰老作用。


枸杞头

【食忌】枸杞头性凉，平素大便稀薄者勿食。
【配伍】根据前人经验，枸杞头不宜用乳酪配伍食用。
【按语】枸杞头在我国大部分地区均有分布，是广大老百姓爱吃的一种野菜。大多是在春夏季长嫩芽时采摘其嫩头，洗净后炒食，也可泡饮代茶。古代医家对枸杞头的食养功效颇多称赞，如《药性论》认为枸杞头能"补益精诸不足，易颜色，变白，明目，安神"，《食疗本草》也说其"坚筋耐老，补益筋骨"，都说明枸杞头有延缓老衰作用。

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

仙人掌

【来源】仙人掌科植物食用仙人掌的肉质茎。

【别名】观音掌，玉芙蓉，神仙掌等。

【性味】性寒，味苦。

【归经】心经、肺经、胃经。

【功效】清热解毒，理气和胃。

【成分】含丰富的维生素B_1和维生素B_2、胡萝卜素、铁、锌，以及多种氨基酸、蛋白质、钙、磷、苹果酸、琥珀酸等。

【食法】炒食，煎服，炖食，凉拌。



⊙仙人掌

【食养】适合慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡及出血者服食，它有保护创面和止血作用；适合心悸失眠者食用；适合支气管哮喘（热哮）者食用；也适合癌症、糖尿病和心脑血管病人食用。

【食忌】因其性寒，凡属胃寒疼痛和寒哮者勿食为妥。

【配伍】胃及十二指肠溃疡及出血者，可配伍猪肚食用；失眠心悸者，配合白糖食用；哮喘者，配伍蜂蜜食用。

【按语】值得注意的是，仙人掌的鲜汁不可进入眼内，以免伤害视力，正如《岭南杂记》所言："其汁入目，使人失明。"

竹 笋

【来源】禾本科植物毛竹的嫩苗。

【别名】冬笋，春笋，虫笋，笋干，鞭笋等。

【性味】性凉，味甘。

【归经】肺经，心经，大肠经。

【功效】清热，消痰，利二便。

【成分】含蛋白质、氨基酸、脂肪、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素类（B_1、B_2、C）等。

【食法】炒食，烧汤。

知识链接

据现代研究，竹笋是一种低脂低糖多纤维素食品，具有促进肠道蠕动、帮助消化、防止便秘的效果，而且对于减肥和防止大肠癌、乳房癌也有作用。研究还表明，其所含的稀有元素镁，也具有一定防癌抗癌功效，实为一种抗癌食品。



⊙竹笋



⊙翡翠春笋

【食养】适合风热感冒或肺热咳嗽、痰多色黄者食用；适合浮肿腹水，包括急性肾炎、心脏病、肝脏病、血吸虫病引起的腹水症病人食用；适合小儿麻疹、风疹、水痘初期以及发热口渴、小便不利者食用；适合动脉硬化、冠心病、肥胖症、习惯性便秘以及癌症病人食用。

【食忌】竹笋性寒，又含有较多的粗纤维和难溶性草酸钙，凡严重胃溃疡、食道静脉曲张、消化道出血、慢性肾炎、肾功能不全、泌尿系统结石者，勿食为妥；小儿不宜多食，清代医家王孟英认为："小儿勿食，恐其咀嚼不细，最难克化。"西医认为，儿童不宜多吃竹笋，因其妨碍对钙和锌的吸收；患有慢性虚寒性腹泻便溏者勿食。

【配伍】用于浮肿腹水，竹笋配伍陈葫芦或冬瓜皮，则更为有益；用于小儿麻疹风疹或水痘，鲜竹笋配伍鲫鱼炖汤服，有促使速透早愈之功。根据前人经验，竹笋不宜同鹧鸪配伍食用。

【按语】在民间，有人认为竹笋为发物食品，清代名医王孟英在《随息居饮食谱》中也说："竹笋能发病，诸病后产后均忌之。"但王孟英同时又认为："惟山中盛夏之鞭笋，严寒之冬笋，与病无妨。"

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

芦荟


⊙芦荟(干品)

【来源】百合科植物芦荟的肉质嫩叶。
【别名】油葱，狼牙掌等。
【性味】性寒，味苦。
【归经】肝经，心经，脾经。
【功效】清肝热，通便秘，排毒抗癌。
【成分】含芦荟大黄素甙、对香豆酸、蛋白质、戊醛糖、α－葡萄糖、草酸钙、多种维生素和活性酶、芦荟素、芦荟多糖等。
【食法】煎服，捣汁服。

【食养】适合热结便秘、大便不通者食用；适合肝火上炎的目赤肿痛、红眼病者食用。
【食忌】脾胃虚寒，腹泻便溏，胃寒疼痛者勿食；女子月经期间和怀孕妇女勿食。
【按语】食用芦荟，一次用量不可太多，多食会引起剧烈腹痛和腹泻，孕妇则会引起流产。

知识链接

据现代医学研究，芦荟中的成分芦荟米酊具有抗肿瘤、破坏癌细胞的作用；芦荟乌辛能治疗胃及十二指肠溃疡。录之以供参考。


⊙芦荟

金字塔医学

特别推荐

在我国，芦笋的产地主要在台湾和福建，近年来山东、江苏、河南、安徽、辽宁等省纷纷扩种，尤其是福建省南端的东山岛，为我国主要的芦笋生产基地，因为这里的气候十分适合。东山芦笋质优，洁白嫩脆，驰名中外。


⊙青芦笋

青芦笋

【来源】百合科植物石刁柏的嫩茎。
【别名】龙须菜，芦笋，长命菜等。
【性味】性凉，味甘。
【归经】脾经。
【功效】补虚，抗癌，减肥。
【成分】含蛋白质、脂肪、糖分、多种维生素、无机盐、粗纤维素、17种氨基酸等。
【食法】炒食，烧汤。

【食养】适合高血压病、高脂血症、动脉硬化等心血管疾病者食用；适合体质虚弱、气血不足，营养不良，贫血者食用；适合癌症、肥胖病、肾炎水肿、尿路结石、肝功能不全和习惯性便秘者食用。
【食忌】患有痛风者勿食为妥。
【按语】据现代研究，芦笋还含有特别的成分——芦丁，这对心血管疾病和癌症都具有特殊的功效。国外医学界研究发现，青芦笋具有防止癌细胞扩散的作用，对各种癌症患者都有益。芦笋含食物纤维较多，能促进胃肠蠕动，帮助消化及排便。其多量的维生素及无机盐的综合作用，对促进身体生长、增强抵抗力以及预防白内障、牙龈出血、贫血、骨折都有好处。

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

茄子

【来源】茄科植物茄的果实。
【别名】矮瓜，吊菜子，落苏，东风菜等。
【性味】性凉，味甘。
【归经】脾经，胃经，大肠经。
【功效】清热，活血，宽肠，通便。
【成分】含维生素、蛋白质、脂肪、糖类和无机盐以及生物碱。
【食法】烧食，蒸食。


⊙茄子

【食养】适合动脉硬化、高脂血症、高血压、冠心病等心血管疾病者食用；适合咯血、坏血病、皮肤紫癜症、肠风下血、痔疮出血、眼底出血者食用。
【食忌】茄子性凉，脾胃虚寒腹泻者勿食；古代医家及民间都认为，茄子为发物食品，如元代贾铭《饮食须知》中告诫："多食动风气，发痼疾及疮疥，诸病人莫食，女子能伤子宫无孕，蔬中惟此无益。"因此，患有皮肤病以及哮喘、癌症、红斑性狼疮、淋巴结核等痼疾者，勿食为妥。
【配伍】在民间，烧茄子习惯与大蒜瓣配伍，味道更好。
【类比】茄子与番茄都含有丰富的维生素P，这是一般蔬菜和水果望尘莫及的。尤以紫茄子含量更高，500 g紫茄子中含维生素P可高达3100 mg以上。维生素P又称芦丁，是一种黄酮类化合物，具有增强血管弹性、降低毛细血管通透性、防止毛细血管破裂的生理作用。但糖类的含量，茄子比番茄多1倍，无机盐的含量比番茄多2倍-3倍。
【按语】据现代研究，茄子的功效有三大特点。其一，茄子中所含的生物碱，包括龙葵碱、葫芦巴碱、水苏碱、胆碱和其他活性物质，如紫苏甙、色素茄色甙及其他皂甙等，这些成分都具有抗癌活性。据临床医生报道，癌症病人常伴有发烧，特别是一些接受化疗的癌症患者，由于癌细胞的大量破坏，更易发烧，如常食茄子，确有退烧的效果。但茄子为发物，应谨慎食用。其二，茄子能增强体内抗氧化物质的活性，从而减弱和清除衰老的自由基反应的影响，达到抗衰老的目的。其三，美国医学界在《降低胆固醇十二法》中，把食用茄子降低胆固醇列在十二法之首。

食养提示

食用茄子，最好是在夏秋季节果实实接近成熟但尚未长老时采收，或者说，茄子在鲜嫩时食用最佳，因为古代医家多不主张秋后食茄。如元代贾铭在《饮食须知》中指出："秋后食茄损目"；清代王孟英在《随息居饮食谱》中也告诫："茄，秋后者微毒，病人勿食。"据现代研究，茄子含有一定的茄碱，这是对人有害的物质，在成熟期的茄子中含量更多，所以，秋后过老的茄子勿食为妥。

长豆

【来源】豆科植物豇豆的鲜嫩豆荚。
【别名】豇豆，角豆，浆豆，裙带豆等。
【性味】性平，味甘。
【归经】脾经，肾经。
【功效】健脾胃，补肾气。
【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等。
【食法】炒食。


⊙长豆

【食养】适合脾胃虚弱之人消化不良、腹胀便溏、纳谷不香者食用；适合肾虚之人腰酸腰痛、小便频多、男子遗精、女子带下者食用；也适合肥胖之人、癌症患者、心血管病人食用。
【食忌】大便干燥者不可多食。
【按语】明代李时珍《本草纲目》中曾经记载："昔卢廉夫教人补肾气，每日空心煮豇豆，入少盐食之。"这说明两点，一是长豆确有补肾之功，二是"入少盐"是中医"引经"之法，这样可以引长豆入肾补肾。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

番茄


⊙番茄

【来源】茄科植物番茄的新鲜果实。

【别名】西红柿、洋柿子等。

【性味】性凉，味甘酸。

【归经】胃经。

【功效】生津止渴，健胃消食。

【成分】除含蛋白质、脂肪、糖类、维生素外，还含维生素P（芦丁）和维生素PP，特别是还含有多种无机盐，包括钠、镁、钙、铁、铜、锌、钴、镍、铬、硒、锡、铷、硼、镉、铝、锰、钾，另含有机酸、果胶、色素、番茄素、番茄碱等。

【食法】鲜食，炒食，烧汤。

【食养】适合发热口干、暑热烦渴、食欲不振者食用；适合高血压病、肾脏病、心脏病、肝病者食用；适合癌症、糖尿病、坏血病、糙皮病、过敏性紫癜、感冒、肥胖病、夜盲症、红斑性狼疮、眼底出血和牙龈出血者食用；也适合作为美容保健食品常服。

【食忌】鲜番茄性凉，素有胃寒病人勿食；有寒性痛经的女子在月经期间勿食；未成熟的青番茄不可食用，因多酚与生物碱（主要是龙葵素）的含量较高，易引起头昏、恶心、呕吐等不良反应。


⊙番茄

【配伍】据现代营养学分析，番茄用于炒菜食用，特别是番茄配伍鸡蛋炒食，最合乎营养和美食的原理，两者相互补充，色、香、味俱佳。

【类比】番茄是亦蔬亦果食品，与其他水果相比，番茄营养丰富而全面。尤其是它所含的维生素与无机盐的量，每500g番茄相当于1250g苹果，或1500g香蕉，或2000g的梨，或2000g的葡萄。且一般蔬菜的维生素均不耐煮，怕热怕光又怕碱。我们常吃的蔬菜如煮3分钟，维生素C损失2%，再煮15分钟，就会损失30%。而番茄的最大特点是，它含有柠檬酸、苹果酸，而维生素C又存在于酸性环境中，烹调时不易被破坏，损失较少，人体利用率也高，这是其他蔬菜所不及的。此外，番茄中的维生素P（芦丁）和维生素PP的含量远高于其他水果和蔬菜，所以，番茄不仅可以保护血管，预防血管硬化，防治高血压，还可保护皮肤健康，治疗癞皮病。

【按语】据中医药理研究发现，番茄还具有清热解毒，凉血平肝的作用，患有心血管疾病和肝炎的病人，如能坚持每天鲜食一两个西红柿，对身体康复会大有好处。

四季豆


⊙四季豆

【来源】豆科植物四季豆的鲜嫩豆荚。

【别名】白饭豆，菜豆，芸豆等。

【性味】性平，味甘淡。

【归经】脾经，胃经。

【功效】滋养，解热，利尿，消肿。

【成分】含蛋白质、碳水化合物、纤维素、维生素C、叶酸，富含钾，又含锌、磷、铁等。

【食法】炒食。

【食养】适合各种水肿浮肿者食用；适合肥胖者食用；适合糖尿病、癌症、高脂血症、冠心病、高血压者食用。

【食忌】凡气滞腹胀者勿食为妥，因为四季豆所含纤维会引起肠胃胀气。

【按语】在煸炒四季豆时，要注意炒熟后才可以吃，否则易引起胃肠不适。素食者以四季豆搭配粮食同吃，可以摄取高质量的蛋白质。想减肥的人则可以从四季豆中摄取没有脂肪的蛋白质。其中所含的锌，又有促进创伤愈合的作用。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

辣椒（附：青椒）



⊙辣椒

【来源】茄科植物辣椒的果实。

【别名】朝天椒、番椒、尖椒、辣茄等。

【性味】性热，味辛。

【归经】心经，脾经。

【功效】温中散寒，开胃进食。

【成分】含辣椒碱、辣椒红素、脂肪油、龙葵胺、龙葵碱、大量维生素C及微量挥发油、有机酸和镁、硒、锌、铜、磷、钴、钙、锰等无机盐。

【食法】炒食，调味。

【食养】适合胃寒病人寒性胃痛、腹痛、食欲不振者食用；适合妇女寒性痛经者食用；适合受寒感冒，全身怕冷酸痛者食用。

【食忌】辣椒辛热助火，故凡阴虚火旺和内热炽盛者勿食，包括各种炎症、感染性疾病、癌症、糖尿病、干燥综合征、红斑性狼疮、更年期综合征、支气管扩张、肺结核、甲状腺机能亢进症，以及口舌生疮、痈肿疔疮、痔疮、眼病和各种类型各部位的出血，均勿食为妥。

名家点评

中医认为，辣椒大辛大热，能助火助阳。正如清代名医王孟英在《随息居饮食谱》中所言："人多嗜之，往往致疾。阴虚内热，尤宜禁食。"



⊙辣椒

【按语】据现代研究认为，辣椒能防治癌症，原因是辣椒中含有抗癌防癌作用的维生素C和微量元素钴。也有学者认为辣椒素进入人体后能转变成一种特殊化合物，能够吸收致癌物质。但也有学者认为，辣椒内含有一种化学物质，具有抗癌和致癌的双向调节功能。对此，癌症患者不可不慎！

青椒

青椒，俗称菜椒，是辣椒的改良品种，含丰富的维生素C。虽也称之为"椒"，但辛辣味很低，甚至带些甘味。它不仅能增强体力，增进食欲，还可防治坏血病，适合胃口不开、食欲不振者食用。而对于辣椒所忌之病患者，还是勿食或谨慎食用为好。



⊙青椒

饭豇豆

【来源】豆科植物饭豇豆的种子。

【别名】饭豆，白豆，长豆，甘豆，白目豆等。

【性味】性平，味甘咸。

【归经】肾经，脾经。

【功效】健脾，补肾，益气。

【成分】种子含大量淀粉、脂肪、蛋白质，并含烟酸及维生素B_1、维生素B_2和钙、磷、铁等。

【食法】煮饭，熬粥。

【食养】适合脾胃气虚，食少便溏者食用；适合肾虚水肿、带下、梦遗滑精、小便频数者食用；适合脚气病者食用；适合气虚便秘者食用。

【食忌】气滞腹胀者勿食，更不宜炒食。凡食用饭豇豆，务必烧熟后食用。

【配伍】饭豇豆配伍谷物混食，或配伍花生、扁豆、山药、莲子、芡实等食物食用，不仅增加了营养，更能增强健脾胃、补肾气的功效。

【类比】熟豇豆每克食物和每千焦耳热值提供的蛋白质、大约是熟的稻米等谷物的两倍。豇豆蛋白质的蛋氨酸和胱氨酸含量高于大多数其他非油料种子的豆科植物，这两种氨基酸是这类植物食品中最缺乏的，这正是饭豇豆的特点。

【按语】饭豇豆在中国属于一种药食两用之品。作为药用，它功在补肾补脾，正如《孙真人食忌》所言："白豆，肾之谷，肾病宜食。"四川群众也认为豇豆"滋阴补肾，健脾胃，消食"。饭豇豆作为杂粮之一，在民间腊八粥里也常加入。豇豆粉还是制作煎饼的原料之一，可以降低面粉的粘性，使煎饼吃起来更有咬劲，深受北方老百姓的喜爱。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

黄 豆（附：毛豆）

【来源】豆科植物大豆的黄色种子。

【别名】大豆，毛豆，黄大豆等。

【性味】性平，味甘。

【归经】脾经，大肠经。

【功效】健脾，补血，利水。

【成分】富含蛋白质和脂肪，黄豆的蛋白质中含人体必需的八种氨基酸，而且赖氨酸的含量很高，脂肪油的特点是含丰富的不饱和脂肪酸、亚麻酸及油酸、亚油酸；此外还含有碳水化合物、纤维素、灰分、钙、磷、铁、钼、硒、胡萝卜素及多种维生素。

【食法】煮食，炒食，或制作成豆浆、豆腐、豆酱、黄豆芽等多种豆制品（参见各条）。

【食养】适合青少年儿童生长发育期食用；适合高血压病、冠心病、动脉硬化、高脂血症者食用；适合糖尿病、肥胖病人食用；适合癌症患者食用；适合气血不足，营养不良，缺铁性贫血患者食用；适合神经衰弱、健忘失眠者食用。

【食忌】患有痛风的病人，不宜多食；胃胀腹胀者少食；由于黄豆难消化，故每次食用不可过多。凡阴虚火旺之人，如干燥综合征、红斑性狼疮、结核病等患者，不可食用炒黄豆，以免助火伤阴，加重病情。

【配伍】黄豆配伍香醋浸泡食用，有益于预防动脉硬化、脑血栓、高血压、肥胖病和糖尿病，也可防治便秘。

【类比】黄豆蛋白质含量达36%以上，但没有黑豆高，黑豆蛋白质含量可高达50%左右；而脂肪含量黄豆达18.4%以上，黑豆不及黄豆。黄豆与肉、蛋、奶相比，以蛋白质来说，500 g黄豆相当于1000 g瘦肉，或1500 g鸡蛋，或6000 ml牛奶。

【按语】据近代研究发现，黄豆中所富含的大豆磷脂质对大脑神经的发育特别重要，对加强人的脑细胞发育，增强记忆力、思维力和促进儿童生长发育都有好处。所含的卵磷脂和可溶性纤维有助于减少体内的胆固醇，所以又是心脑血管病人的理想食物。



⊙黄豆马铃薯煲排骨

食养秘诀

黄豆中的铁、镁、钼、锌、硒等微量元素的含量也很高，尤其是铁，这对缺铁性贫血者有益。这些元素能促进酶的催化、激素分泌和新陈代谢。特别是所含的钼、硒，对防止癌的生长有明显抑制作用。黄豆中还含有抑胰酶，对糖尿病人有疗效。



⊙黄豆

毛 豆

即鲜嫩的大豆，其性味、归经、功效、成分以及食养、食忌均与黄豆相同，由于毛豆鲜嫩，所以通常都是作蔬炒食。



微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

黄豆芽


⊙黄豆芽

【来源】豆科植物大豆经发芽的菜蔬。
【别名】豆芽菜，大豆芽等。
【性味】性寒，味甘。
【归经】胃经，大肠经。
【功效】利湿热，通便秘。
【成分】含蛋白质、脂肪、糖、粗纤维、胡萝卜素，维生素类（B_1、B_2、C）和钙、磷、铁等。
【食法】炒食，烧汤。

【食养】适合胃中积热者食用；适合妇女妊娠高血压者食用；适合矽肺患者食用；适合肥胖者食用；适合癌症、癫痫病、便秘、痔疮、寻常疣者食用。
【食忌】黄豆芽性寒，脾胃虚寒，腹泻便溏者勿食为妥。

【按语】大豆本身就是营养丰富的食物，经发芽后，其营养素有了一定变化。由于酶的作用，促使植酸降解，产生了更多的磷、锌等无机盐；胡萝卜素可增加2倍－3倍；核黄素增加2倍－4倍；烟酸增加2倍；叶酸和吡哆醇也有所增多；尤其是维生素B_{12}，几乎增加10倍。在豆芽的子叶部分，维生素C的含量也大为增加。豆芽中新产生的叶绿素成分能阻止直肠癌和其他癌变的发生。豆芽中富含维生素E，对防癌也有帮助。黄豆芽中含有硝基磷酸酶，能补充癫痫病人大脑中所缺乏的这种酶，因此黄豆芽又有缓解癫痫病的作用。

豌　豆（附：豌豆头）

【来源】豆科植物豌豆的种子。
【别名】雪豆，淮豆，寒豆等。
【性味】性平，味甘。
【归经】脾经，胃经。
【功效】和中，下气，利水，通乳。
【成分】含蛋白质、脂肪、糖类、维生素B_1、维生素B_2、维生素C、胡萝卜素、磷、钙、铁等。
【食法】新鲜豌豆可煮食或制成罐头食品，干豌豆叶磨粉制成各种糕点。

【食养】适合消渴者食用；适合腹胀、下肢浮肿、脚气病患者食用；适合产妇哺乳期或妇人产后乳汁不下者食用。
【食忌】豌豆性平，诸无所忌。
【配伍】由于豌豆粉的蛋白质含量比面粉多一倍，特别是富含蛋氨酸和胱氨酸，所以，以适量的豌豆粉配伍面粉制作面包、蛋糕、面条或小吃等强化食品，最为有益。
【类比】在豆类食物中，豌豆的维生素B_1的含量特别高，每100 g中可达0.54 mg；而且维生素B_2和烟酸的含量也比别的豆类高。干豌豆的营养价值与干蚕豆相似。干豌豆所提供的热量、碳水化合物和蛋白质要比青豌豆多一倍，但是青豌豆的优势是所含维生素A及维生素C要比干豌豆高得多。


⊙豌豆

豌豆头

豌豆的新鲜嫩头名豌豆头，又名豆苗，属时鲜蔬菜，含有丰富的钙质和维生素，适合高血压病、高脂血症、动脉硬化、糖尿病患者食用。也适合患有皮肤病者经常服食，正如《植物名实图考长编》中的介绍："豌豆苗作蔬极美，固始有患疥者，每摘食之，以为能去湿解毒，试之良验。"


⊙豆苗

【按语】豌豆的下奶作用，古代医家及食医都常应用，如《日用本草》中记载："豌豆，煮食下乳汁。"清代食医王孟英也认为："豌豆甘平，通乳消胀。"因此，产妇在哺乳期间，食之最宜。

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

扁 豆(附：扁豆荚、扁豆花)

【来源】豆科植物扁豆的白色种子。

【别名】沿篱豆，蛾眉豆，南豆，白扁豆等。

【性味】性平，味甘。

【归经】脾经，胃经。

【功效】健脾，益气，化湿，消暑。

【成分】含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、锌，以及食物纤维、维生素A原、维生素B、维生素C和泛酸、氰甙、酪氨酸酶等。还含有磷脂、蔗糖、葡萄糖、血球凝集素A和B、植物凝集素、胰蛋白酶抑制物、淀粉酶抑制物等。

【食法】煮食，熬粥，作饭。



⊙白扁豆

食养提示

值得注意的是：白扁豆切忌生食，亦忌半生半熟食用。因为白扁豆中有一种凝血物质和溶血性皂素，如生食或未炒透而食用，在食后3小时－4小时，部分人会有头痛、头昏、恶心、呕吐、腹泻、胸闷、心慌、怕冷等中毒反应，切记切记。

【食忌】适合脾虚便溏、饮食减少、慢性久泻、消化不良者食用；适合妇女脾虚体弱带下病者食用；适合夏秋季节肠胃不适、急性胃肠炎和痢疾、暑湿吐泻者食用；适合癌症患者和糖尿病人食用。

【食忌】扁豆甘平，健脾益气，诸无所忌。

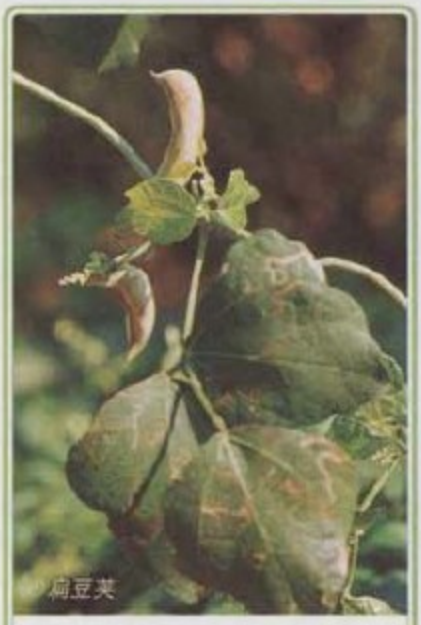
【配伍】慢性脾虚久泻和妇女脾虚带下之人，扁豆配伍山药、芡实、莲子等最妙；夏秋季节多暑湿，用新鲜白扁豆配伍粳米煮粥食用，最为有益。

【类比】扁豆与其他豆类食物相比较，最大的特点是擅长祛暑化湿，调和肠胃，尤其适合炎热夏季时服食。对夏秋之季急性胃肠炎及暑湿感冒、上吐下泻者，可有满意的食疗食养效果。

【按语】现代医学研究表明，扁豆中含有血球凝集素，这是一种蛋白质类物质，可增加脱氧核糖核酸和核糖核酸的合成，抑制免疫反应和白细胞与淋巴细胞的移动，故能激活肿瘤病人的淋巴细胞产生淋巴毒素，对肌体细胞有非特异性的伤害作用，故有显著的消退肿瘤作用。所以说，癌症病人常吃些扁豆，十分有益。



⊙扁豆



扁豆荚

扁豆荚

扁豆的鲜嫩豆荚，即人们常说的扁豆荚，也是人人喜爱的蔬菜，也含有蛋白质、脂肪、碳水化合物和多种维生素，粗纤维等，可以炒吃、油焖、凉拌和作馅，适合心血管疾病，糖尿病、癌症、肥胖病、肝胆疾病者食用。也可以说，作为时令佳蔬，扁豆荚性平味甘，健脾胃，祛湿热，诸病无忌。



⊙扁豆花

扁豆花

即在7－8月间采收的扁豆的未完全开放的花。晒干或阴干后，既是药物，也可食用，其性平，其味甘，归经及功效皆效扁豆，故其食养与食忌也可参照扁豆。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

蚕豆


⊙蚕豆

【来源】豆科植物蚕豆的种子。

【别名】佛豆，夏豆，马齿豆，胡豆等。

【性味】性平，味甘。

【归经】脾经，胃经。

【功效】健脾益气，祛湿抗癌。

【成分】蚕豆营养丰富，含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、维生素B、烟酸，还含有磷脂、胆碱及其他谷物中缺乏的微量元素等物质。据现代研究，蚕豆亦含有植物凝集素，具有消退肿瘤、防癌抗癌作用。

【食法】煮食，炒食，磨粉。

【食养】适合脾胃气虚，胃呆少纳，不思饮食，大便溏薄者食用；适合水肿病人食用；适合食道癌、胃癌、宫颈癌患者食用。慢性肾炎出现水肿，缺乏蛋白质是病因之一，蚕豆含蛋白质较多，能补充身体所需的养分，故对肾病水肿者有益。

【食忌】婴幼儿不宜多食；气滞腹胀者忌食；极个别人体内缺乏一种叫做“葡萄糖－6－磷酸脱氢酶”的人，不可服食。

【配伍】水肿病人，蚕豆配伍冬瓜服食，更能增强益气利水消肿之功。民间也有配伍黄牛肉炖食但不可配伍菠菜同食的经验；癌症病人可用蚕豆配伍其他抗癌食物，如菱角、薏苡仁、马铃薯、芋头等一同或交替服食则更好。


⊙马铃薯
⊙菱角
⊙芋头

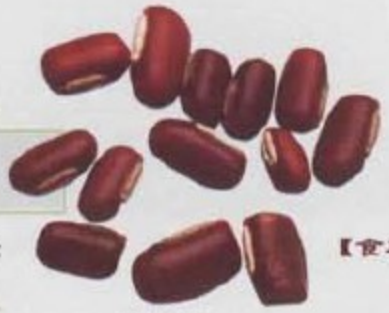
【类比】在豆类食物中，蚕豆蛋白质的含量仅次于大豆，可高达28.2%。成熟的蚕豆，其营养价值比鲜蚕豆高，但嫩蚕豆中的维生素A和维生素C的含量又比成熟蚕豆高。

食养提示

值得注意的是，蚕豆不可生吃。有少数人食蚕豆后，引起“蚕豆病”，多见于9岁以下的男孩或女孩，成人也偶有发生。这种病多是在食蚕豆后1天－4天内发病，最初发低烧，也有的发高烧，伴有头疼、腹痛，或全身酸痛、疲倦、恶心，随后小便呈棕红色，全身皮肤呈淡黄色，检查血液会发现红血球明显减少，黄疸指数升高，所以也有人称这种病叫“蚕豆黄病”。该病来得急，如不及时救治，也会导致死亡。据现代研究发现，蚕豆病通常有明显的家族遗传史，其原因是由于体内缺乏葡萄糖－6－磷酸脱氢酶，缺乏此酶的红血球易受蚕豆中的巢菜碱甙的作用而遭破坏，结果产生溶血反应，形成“蚕豆病”。多数人认为食用新鲜的嫩蚕豆，发病率高于干蚕豆，如果一次吃得过多或连续大量吃，发病率也较高。因此，最好一次不要吃过多的鲜嫩蚕豆，吃干蚕豆时也要先浸泡一下，把黑水倒掉，换几次水，再煮食。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

赤小豆



⊙赤小豆

【来源】豆科植物赤小豆或赤豆的种子。

【别名】红豆，赤豆，红饭豆，红小豆等。

【性味】性平，味甘酸。

【归经】心经，小肠经。

【功效】健脾止泻，利水消肿，消胖减肥。

【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、灰分、维生素B_1、维生素B_2、烟酸，以及无机盐钙、磷、铁、钾、镁、铜、锌、硒等。

【食法】煮食，制成豆沙作馅，熬粥。

【食养】适合各种类型的水肿之人，包括心脏性水肿、肾炎水肿、肝硬化腹水、营养不良性水肿或脚气病浮肿者食用；适合产妇缺奶和产后浮肿者食用；适合心血管疾病患者食用；适合肥胖者食用。

【食忌】平素小便频多者不宜多食，因其有利尿作用。

【配伍】凡水肿之人，赤小豆配伍鲤鱼或乌鱼食用，利水消肿作用更为显著；产妇气血不足，乳汁过少或不下者，赤小豆配伍粳米煮粥，或赤小豆配伍猪蹄煨汤；夏季腹泻者，赤小豆配伍白扁豆、薏苡仁食用；痔疮和大便出血者，赤小豆配伍马齿苋加醋煎汤服；肥胖之人常用赤小豆配伍冬瓜煨食。

【类比】赤小豆的营养价值虽不如大豆，但它的最大优点是利水和减肥，古代《食性本草》中早有其“久食瘦人”的记载。所以，日本禅宗饮食中将赤小豆列为长寿食品。

【按语】值得提醒的是，赤小豆与相思子二者外形相似，均有“红豆”之别名。相思子产于广东，外形特征是半粒红半粒黑，有毒，过去曾有误把相思子当作赤小豆服用而引起中毒的报道，食用时不可混淆。

藏医学唐卡

刀豆



⊙刀豆

【来源】豆科植物刀豆的种子。

【别名】关刀豆，马刀豆，刀培豆等。

【性味】性温，味甘。

【归经】胃经，大肠经。

【功效】温中下气，止呕逆，益肾补元。

【成分】含蛋白质、淀粉、脂肪，也含丰富的铁，另外还含有尿素酶、血球凝集素、刀豆氨酸等。

【食法】煮食。

【食养】适合胃寒腹胀、呕吐者食用；适合受凉后呃逆者食用；适合肾虚腰痛者食用。

【食忌】刀豆性温，平素胃火偏旺者勿食。

【配伍】胃寒呃逆呕吐者，刀豆配伍生姜食用，最为有益；或用刀豆配伍柿蒂，对胃寒呃逆亦颇有效；肾虚腰痛者，可用刀豆配伍猪腰煨食。

【类比】刀豆的营养成分与其他豆类相似，其蛋白质含量比玉米和大米一类谷物要多2倍-4倍。刀豆的食疗作用与其他豆类相比，最大的特点就是温胃降逆，是中医最为常用的止胃寒呃逆妙品，正如清代医家汪昂所言：“刀豆，温中止呃，胜于柿蒂。”

【按语】刀豆在长江流域及南方各省均有栽培。另有一种同属植物洋刀豆，喜生于热带地区，原产西印度，我国亦有少数栽培，亦可供食用。据研究，洋刀豆所含血球凝集素是植物血球凝集素的一种，具有抗肿瘤作用。其抗肿瘤的原理是可以引起人的淋巴细胞的变形，但并不产生相应的细胞毒性，还可以抑制其他植物血球凝集素引起的细胞毒性。经动物试验表明，洋刀豆血球凝集素对用病毒或化学致癌剂处理后而得的变形细胞的毒性，大于对正常细胞的毒性。经胰蛋白酶处理后的洋刀豆血球凝集素，还能使肿瘤细胞重新恢复到正常细胞的生长状态。所以，它是一种有潜力的抗癌食物。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

绿 豆（附：绿豆芽）


⊙绿豆

【来源】豆科植物绿豆的种子。

【别名】青小豆等。

【性味】性凉，味甘。

【归经】心经，胃经。

【功效】消暑止渴，清热解毒，利水消肿。

【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、烟酸。蛋白质主要为球蛋白类，其中富含蛋氨酸、色氨酸、赖氨酸、亮氨酸、苏氨酸的完全蛋白质。绿豆所含的磷脂包括磷脂酸、磷脂酰肌醇、磷脂酰甘油等。

【食法】熬汤，煮粥，磨粉做糕、粉丝。

名家点评

绿豆，食中要物，菜中佳品和济世良谷。

——明·李时珍


⊙绿豆

特别推荐

以绿豆制做的粉丝，品质最好，有韧性，耐煮，吃起来润滑爽口。最著名的是山东特产龙口粉丝，在国内外市场上声誉卓著，1983年被评为农牧渔业部优质产品，1985年被法国国际美食委员会授予金质奖章，被誉为“粉丝大王”。

【食养】适合暑热天气或中暑时烦躁闷乱，咽干口渴者食用；适合患有疮疖痈肿、丹毒等热毒所致的皮肤感染时食用；适合红眼病者食用；适合食物中毒、药草中毒、金石中毒、农药中毒、煤气中毒、磷化锌中毒时应急食用；适合高血压病、高脂血症和高胆固醇血症者食用。

【食忌】绿豆性凉，平素脾胃虚寒，便溏久泻者不宜食用。

【配伍】预防麻疹和腮腺炎，绿豆配伍金银花，熬水代茶饮；农药中毒，绿豆粉配伍鸡蛋清调服；绿豆与小米配伍煮粥，可提高营养价值。绿豆不应配伍榧子或鲤鱼食用，清代医家黄宫绣曾经告诫：“绿豆与榧子相反，同食则杀人。”

【类比】有学者认为，绿豆的营养价值比鸡肉还高。其中部分成分例如蛋白质比鸡肉含量高，热量是鸡肉的3倍，钙是鸡肉的7倍，铁是鸡肉的4倍半，维生素B_1为17倍，维生素B_2和磷的含量也比鸡肉多。

【按语】历代医家都认为绿豆能解百毒，如明代大药学家李时珍指出：“绿豆解金石砒霜草木一切诸毒。”现代报道也说绿豆能解农药中毒、铅中毒、煤气中毒、磷化锌中毒等。有学者指出这是“暗示绿豆能抗肿瘤”。尽管到目前为止，癌症的病因和机理尚不明了，但西医认为与食用致癌物质或环境污染有关，而中医则认为与热毒病邪有关。实际上皆可借用“绿豆解百毒”的作用来预防各类癌症。


⊙绿豆芽

绿豆芽

绿豆经浸罨后发出的嫩芽，为绿豆芽，亦为佳蔬，味极清美，性寒味甘，亦可清热。明代《本草纲目》中说：“诸豆生芽，皆腥韧不堪，惟此豆之芽，白美独异。”绿豆发芽时，维生素量大大地增加，胡萝卜素可增加2倍~3倍，核黄素可增加2倍~4倍，烟酸增加2倍以上，叶酸也成倍增加。所以，美国人非常欣赏绿豆芽，还把它视为肥胖者最佳食品，因为绿豆芽能填饱肚子，但又不发胖。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

黑豆


⊙黑豆

【来源】豆科植物大豆的黑色种子。
【别名】乌豆，黑大豆，稔豆等。
【性味】性平，味甘。
【归经】脾经，肾经。
【功效】健脾，利水，止汗，解毒。
【成分】含丰富的蛋白质、脂肪、糖类、黑色素，以及胡萝卜素、维生素B_1、维生素B_2、烟酸等。
【食法】同黄豆。

知识链接

植物蛋白和动物蛋白在结构上和被人体吸收利用的方式上是不同的，因而对人体的影响也是不一样的。西洋饮食文化过分注重动物性食物结构，结果引起肥胖症、心肌梗死、冠心病的发病率大大提高。这就引起今人的警惕，应当重视植物蛋白食物的重要意义。经常食用豆类食品，将对人类的健康带来很大益处。

【食养】适合脾虚水肿、脚气浮肿、肾病水肿者食用，如《本草纲目》中说，黑豆“治肾病，利水下气”；适合体虚之人及小儿自汗盗汗，尤其是热病后出虚汗者食用；适合肾虚耳聋、小儿夜间遗尿者食用；适合妊娠腰痛或腰膝酸软、白带频多者食用；适合各种药物中毒或食物中毒者食用，正如《本草汇言》所说，黑大豆“善解五金、八石、百草诸毒”。
【食忌】根据前人经验，黑豆炒熟后，热性大，多食易上火。
【配伍】清代食医王孟英告诫，“服厚朴者忌之，服蓖麻子者，犯之必死”。厚朴乃中药，故黑豆不可与厚朴、蓖麻子配伍食用；用于解毒，应当以黑大豆配伍甘草更妙；用于止虚汗，以黑大豆配伍浮小麦、黄芪最佳。
【按语】黑豆与黄豆均含有丰富的蛋白质，其含量高于肉、蛋、奶。

豆豉


⊙豆豉

【来源】豆科植物大豆的种子经蒸煮加工而成。
【别名】淡豆豉，香豉等。
【性味】性平，味苦。
【归经】肺经，胃经。
【功效】和胃，除烦，去寒热，解鱼腥毒。
【成分】含蛋白质、脂肪、糖、维生素B_1、核黄素、烟酸等。
【食法】煮食，作调料。

【食养】适合伤风感冒、怕冷发烧、寒热头痛、鼻塞喷嚏、腹痛吐泻者食用；适合胸膈满闷、心中烦躁不安者食用；适合烹饪鱼肉时解腥调味食用。
【食忌】豆豉性味平和，诸无所忌。
【配伍】伤风感冒者，应配伍大葱或者香葱与生姜煎服，即古代名方“葱豉”汤，趁热服下，盖被卧床，汗出则愈；暑热烦闷者，应配伍中药栀子煎汤代茶饮，为名方“栀子豉汤”，颇有效验。
【类比】豆豉、生姜、紫苏，三者均可作烧鱼时解腥去毒之用，而且三者皆有发汗解表之功，所以，既可单独应用，也可配合应用。
【按语】豆豉既是一味中药，也是一种民间常用的调味品，在我国南方应用尤多。如《肘后方》中早有记载：“今江南人凡得时气，必先用此汤服之，往往便瘥。”作为调料，南北朝陶弘景曾说过：“豉，食中之常用。春夏天气不和，蒸炒以酒渍服之，至佳。”《随息居饮食谱》也认为：“豉，和胃，解鱼腥毒，不仅为素肴佳味也。”

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com



豆腐（附：豆制品）

【来源】豆科植物大豆的加工食品。豆制品还包括豆浆，豆腐干，豆腐脑，豆腐果，豆腐皮，百叶，千张，豆腐丝，豆腐渣，豆腐乳，臭豆腐，腐竹，素鸡，豆奶粉等。

【性味】性凉，味甘。

【归经】脾经，胃经，大肠经。

【功效】益气宽中，生津润燥，清热解毒。

【成分】与大豆同。

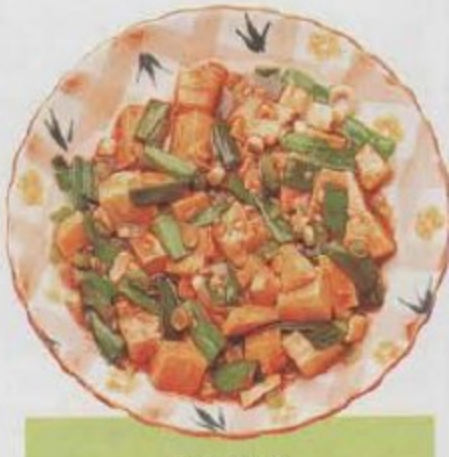
【食法】烧食，凉拌。

【食养】适合身体虚弱，气血双亏，营养不良，年老羸瘦者食用；适合高脂血症、高胆固醇血症、血管硬化、肥胖症者食用；适合糖尿病人、癌症患者食用；适合痰火咳嗽哮喘，包括急性支气管炎、支气管扩张、咳吐黄脓痰者食用；适合妇人产后乳汁不足者食用；适合青少年儿童生长发育期食用；适合经常饮酒之人食用，因为豆腐中含有半胱氨酸，能加速酒精在身体中的代谢，减少酒精对肝脏的毒害，起到护肝作用；适合水土不服者食用，《食物本草》中就有记载："凡人初到地方，水土不服，先食豆腐，则渐渐调妥。"

【食忌】慢性胃寒病人勿食；平素脾胃虚寒大便稀薄者勿食；痛风病人以及血尿酸偏高者勿食，因豆腐中含嘌呤较多。

【配伍】豆腐不适合与菠菜配伍食用；不宜同四环素一同食用，否则会影响四环素在体内的吸收，降低四环素抗菌效力。

【按语】豆腐中所含的蛋白质，包括人体必需的八种氨基酸，其消化吸收率可高达92%～96%。而且豆腐中不含胆固醇，这对高脂血症、动脉粥样硬化者十分有益。豆腐中的卵磷脂有预防老年性痴呆作用。



⊙大蒜豆腐

豆制品

⊙腐竹



由豆腐加工而成的豆制品，全国各地丰富多彩，但总的来说，其中豆浆、豆腐干、豆腐脑、豆腐果、百叶、豆腐丝、豆腐渣、腐竹、素鸡等豆制加工食品，它们的性味、归经、功效、成分以及食养、食忌都与豆腐相同，不再赘叙。臭豆腐则是在豆腐制作过程中，发酵使蛋白质分解为含硫氨酸，又进一步分解产生臭的硫化氢气体，当油煎炸后再进一步分解为多种氨基酸，味道鲜美，是一种"闻着臭，吃着香"的特殊豆制品。但对于一些过敏体质或有过敏性疾病之人，如支气管哮喘、过敏性皮炎等，不适合食用臭豆腐、臭乳腐、豆腐乳之类豆制品。另外，比较坚硬的豆腐干、百叶、豆腐丝，甚难消化，小儿及老弱病后，勿食为妥。



⊙豆腐干

清代医家王孟英指出："腐干坚者，甚难消化，小儿及老弱病后，皆不宜食。由腐干再造为腐乳，陈久愈佳，最宜病人。其皂矾者，名青腐乳，亦曰臭腐乳，疳膨，黄病，便泻者宜之。"



⊙油炸豆腐

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

马豆

【来源】豆科植物豌豆的种子。

【别名】野料豆，马料豆，稽豆，细黑豆等。

【性味】性凉，味甘。

【归经】肾经。

【功效】补益肝肾，祛风解毒。

【成分】含脂肪油，蛋白质、碳水化合物以及维生素类(A、B、C、D）和烟酸。

【食法】煮食，炒食。

【食养】适合肝肾不足者腰酸腰痛、筋骨疼痛、头昏目暗、老年失明之人食用；适合妇女肾虚带下如崩、腰膝酸软者食用；适合体虚盗汗者食用；还适合妇女产后中风邪、四肢麻痹、口眼㖞斜者食用；小儿出水痘、麻疹者，食之有益。

【食忌】平素脾胃虚寒，腹泻便溏者，勿食为妥。

【配伍】妇人产后中风邪者，以马豆配伍黄酒煮食，趁热服，盖被取汗效佳；小儿痘疹，以马豆配伍赤小豆，煎水代茶饮。盗汗者，马豆配伍浮小麦、黑枣、莲子食用。

【按语】中医认为：黑色属肾，马豆外皮黑褐色，故有入肾补肾之功。清代医家张骥曾经介绍："细黑豆一名稽豆，入肾经血分，同青盐、旱莲草、何首乌蒸熟，但食黑豆，则须发不白，其补肾之功可知。"其中以旱莲草、何首乌同蒸熟，更增强马豆补肾乌发之力，以青盐同蒸，实则"以引入肾经也"。经验之谈，颇有道理，可供头发早白之人养生一试。

金字塔医学

藕

【来源】睡莲科植物莲的肥大根茎。

【别名】藕丝菜，藕粉等。

【性味】生藕性寒，熟藕性温；味皆甘。

【归经】心经，脾经，胃经。

【功效】生藕清热，凉血，止血，散瘀；熟藕健脾，开胃，养血，止泻。

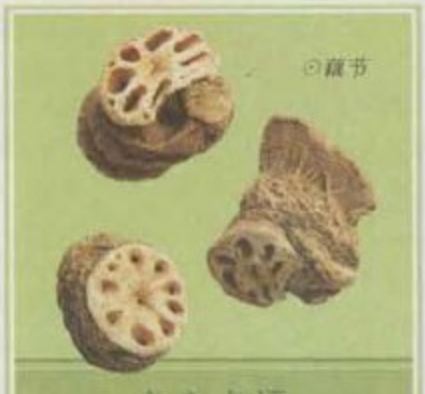
【成分】含蛋白质、糖类、钙、磷、铁和多种维生素、食物纤维、鞣质、天门冬素、过氧化物以及多酚化合物等。

【食法】鲜食，煮食，炒食，煮粥。



⊙藕

【食养】鲜藕生食或绞汁饮，适合高热病人烦热口渴时用；也适合吐血，口鼻出血，咯血，尿血以及血友病人饮用；熟藕适合贫血、体质虚弱、营养不良者食用，也适合高血压、高胆固醇血症、习惯性便秘、肝病患者食用。清代医家王孟英指出："藕粉为产后、病后、衰老、虚劳妙品。"凡体弱之人，均可食用，正如《本草纲目拾遗》中所言："藕粉，大能和营卫生津，凡一切症皆不忌，可服。"



⊙藕节

名家点评

藕节性平甘涩，其止血作用尤为显著，胜于莲藕，适合咳血，吐血，衄血，尿血，便血，血痢，妇人崩漏者煎水代茶服用。正如清代医家赵学敏所说："藕节粉散瘀血，生新血，产后及吐血者食之尤佳。"

【食忌】生藕性凉，素有胃寒病者，以及寒性痛经的妇女勿食为妥。熟藕及藕粉含淀粉和糖分较多，糖尿病人不可多食。另外，煮藕忌用铁器。

【按语】据研究，莲藕含有丰富的丹宁酸，具有收敛性和收缩血管作用，能止血。莲藕的食物纤维能够刺激肠道，治疗便秘，促进有害物质的排出，减少胆固醇和糖值，具有预防糖尿病和高血压的作用。

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

萝卜

【来源】十字花科植物菜菔的鲜根。

【别名】萝白，菜菔，土酥等。

【性味】生者性凉，味甘辛；熟者性温，味甘。

【归经】肺经，胃经。

【功效】健胃消食，化痰止咳，清热利尿，顺气宽中，生津止渴，解酒，抗癌。

【成分】含有糖类（葡萄糖、蔗糖、果糖）、酶类（淀粉酶、苷酶、氧化酶）、有机酸（香豆酸、咖啡酸、阿魏酸、苯丙酮酸、尤胆酸、羟基苯甲酸和多种氨基酸类）、无机盐（钙、磷、锰、硼、铁），以及维生素和芥子油等。

【食法】鲜食，烧食，凉拌，煮粥，腌萝卜。

【食养】适合急慢性支气管炎和矽肺病人以及百日咳小儿咳嗽多痰者食用；适合食积不消、胃胀腹胀、嗳气吞酸、肠炎腹泻、急慢性痢疾者食用；适合高血压病、高脂血症、动脉硬化和肥胖者食用；适合泌尿系统结石和胆结石病人食用；适合脂溢性脱发、脂溢性皮炎者食用；适合饮酒之人和癌症患者食用；还适合“人参滥用综合征”病人，也就是服用人参过多而中毒者食用。

【食忌】萝卜行气破气耗气，凡气虚体弱者不宜多食；虚喘气短者勿食。

【配伍】小儿百日咳，萝卜鲜汁配伍鲜梨汁服食；流感和上呼吸道感染者，萝卜配伍青橄榄煎水代茶饮；矽肺之人，鲜萝卜配伍鲜荸荠食用。通常情况下，萝卜不应配伍人参、西洋参、何首乌、地黄等保健中药食用。1979年在日本京都召开的第五次国际食品科学会议宣布：萝卜应列入抗癌食谱，因为它有防癌抗癌功能。其作用原理有五：一是萝卜所含的木质素能提高巨噬细胞对癌细胞的吞噬能力；二是萝卜含有能把致癌物质亚硝胺分解掉的酶；三是萝卜中的辣味具有防癌能力；四是萝卜所含的钼元素是一种人体不可缺的微量元素，缺钼后人体易患肝癌和食道癌；五是萝卜的粗纤维能促使粪便中的有害物和致癌物及时排出体外。


◎萝卜

【按语】萝卜是冬季最佳菜蔬，也就是说，冬季最适合经常吃些萝卜。正如民谚中所说，“十月萝卜小人参”，“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”。

萝卜的叶俗称萝卜缨，又叫菜菔叶，其性味、归经与功效皆与萝卜相同，所以，萝卜叶的食养与食忌均可参考萝卜。

食养秘诀

据湖北省有关资料介绍：矽肺者每日大量吃鲜萝卜和鲜荸荠，经一段时间后，黑色痰减少，胸闷咳嗽渐次减轻，坚持连服半年至一年，症状可逐渐消失。

此外，萝卜还能使人头发有光泽，防止头屑过多、头皮发痒。也有医家介绍，萝卜适合肺出血、吐血、便血、鼻出血者食用。


◎萝卜

特别推荐

明代著名医家王肯堂有一食养经验方，叫“瞑眩膏”，治诸淋痛不可忍，及砂石淋：大萝卜，切一指厚四五片，用好白蜜二两，浸少时，置净铁铲上，慢火炙干，再蘸蜜再炙，反复炙令香软，不可焦，待蜜尽为度。候温细细嚼，盐汤一盏送下。患有泌尿系统结石者，不妨一试。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

胡萝卜

【来源】伞形科植物胡萝卜的根。

【别名】红萝卜，金笋，丁香萝卜等。

【性味】性平，味甘。

【归经】肺经，脾经。

【功效】健脾助消化，补血助发育。

【成分】除含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素外，还含有铜、氟、镁、锰、钴、挥发油、十几种酶、9种氨基酸、甘露醇、木质素等。

【食法】鲜食，炒食，煮粥，腌制酱菜，榨汁。

【食养】适合脾胃气虚的贫血、营养不良、食欲不振者食用；适合青少年儿童生长发育期食用；也适合小儿出麻疹、水痘期间食用；适合癌症患者食用；适合高血压病、高胆固醇血症、胆结石病人食用；适合长期与水银接触者，以及职业病汞中毒者食用；适合皮肤粗糙、头皮发痒、头皮屑过多以及夜盲症、眼干燥症者食用。

【食忌】胡萝卜性平补虚，诸病无忌，但一次食用量不可太多。

【配伍】胡萝卜配伍羊肉等肉类服食，有利于营养成分的吸收利用。小儿麻疹、水痘期间，胡萝卜配伍芫荽、荸荠煎水代茶食用。胡萝卜不应同酸醋配伍食用，否则容易破坏其中的胡萝卜素。

【类比】胡萝卜与其他蔬菜相比，有两大特点：一是胡萝卜中的含糖量比一般的蔬菜要高，故有一种芳香甜味；二是胡萝卜含胡萝卜素特别多，比杏、桃、木瓜、南瓜等含有丰富胡萝卜素的瓜果更多。

【按语】现代医学研究还发现，胡萝卜有降压、降低胆固醇、强心、抗恶性肿瘤、抗炎和抗过敏的作用。胡萝卜中的果胶，能与体内的汞结合，加速排出人体内的汞，降低汞离子的浓度。因此，国外有些机构已经把胡萝卜作为长期接触汞的人群的保健食品。



⊙胡萝卜

食养秘诀

由于胡萝卜中富含胡萝卜素，胡萝卜素具有维生素A的活性，因此胡萝卜素又称为维生素A原，可在人体内转变为维生素A。它对保护视力、预防眼疾（如夜盲症、眼疳等），维持人体上皮组织的健康，促进儿童的牙齿和骨骼生长发育，增强机体对疾病的抵抗力，都有积极的作用。



⊙胡萝卜

知识链接

何谓“胡萝卜血症”？

胡萝卜血症，严格地说不能算是病。它是由于一次性过多食用胡萝卜后，导致胡萝卜素（一种脂溶性维生素）在体内大量贮藏，使得人的皮肤黄色素迅速增加，先从手足开始，逐渐向身体和面部蔓延，并伴有恶心、食欲差和全身乏力等症状，往往容易被误诊为黄疸肝炎。实际上，这对健康并无大碍，停食胡萝卜两三个月后会自行消退。



⊙红萝卜荸荠虫草炖白鳝

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

洋葱


⊙洋葱

【来源】石蒜科植物洋葱的鳞茎。

【别名】玉葱等。

【性味】性温，味辛。

【归经】肺经、大肠经、胃经。

【功效】祛风发汗，降血压，降血脂，降血糖，抗癌。

【成分】含蛋白质、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁和维生素，以及挥发油、前列腺素A、多种氨基酸。几乎不含脂肪。

【食法】生食，炒食。

知识链接

据现代研究发现，洋葱能溶解血栓，又能抑制高脂肪饮食引起的血胆固醇升高，有助于改善动脉粥样硬化。洋葱的降血糖效果是由于类似降糖药物甲磺丁脲所起的作用。洋葱是目前所知唯一含有前列腺素A的蔬菜，故能降低外周血管阻力，降低血液粘稠度，使血压下降。

洋葱中的硒含量较多，能刺激人体免疫反应，使环磷腺苷酸增加，抑制癌细胞的分裂和生长，产生抗癌效果。洋葱含钙量高，常吃洋葱可补充中老年人钙质，预防骨质疏松症。洋葱中还含有较多的半胱氨酸，这是一种抗衰老物质，能推迟细胞的衰老。

【食养】适合高血压病、高脂血症、动脉硬化等心血管疾病者食用；适合糖尿病人和癌症患者食用；适合消化不良、饮食减少、胃酸不足以及肠炎痢疾之人食用；也适合伤风感冒者食用。

【食忌】患有瘙痒性皮肤病者勿食为妥；患有急性眼疾充血红肿者勿食。


⊙牛蒡

牛蒡


⊙牛蒡

【来源】菊科植物牛蒡的鲜嫩茎叶。

【别名】大夫叶、蒡翁菜等。

【性味】性凉，味甘。

【归经】肺经。

【功效】清热解毒，祛风止痒。

【成分】叶含抗菌物质最多，又含氧化酶。

【食法】煮食，炒食，煎水代茶。

【食养】适合外感风热者食用；适合头风头痛病人食用；适合皮肤风痒者食用；也适合急性乳腺炎者食用。

【食忌】牛蒡性凉，脾胃虚寒之人不可久食。

【按语】牛蒡作为蔬菜食用，古已有之，如《药性说》中记载："牛蒡单用，可常作菜食之，令人身轻。"但今人食用者已少。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

知识链接

清代医家赵学敏在《本草纲目拾遗》中介绍，“一芋所煮，可充数十人之腹，故称鬼芋焉”，并详细地介绍了食用方法：魔芋块茎成熟收获后，先要将它切碎磨成浆，然后用石灰水煮成胨状物后才能食用，故称作“磨芋”。

现今已知晓，魔芋淀粉有极强的吸收水分的能力，经反复水煮后，体积可膨胀百倍。也就是说，50g的魔芋加水反复煮（需加入适量的碱性物）后，可制成5kg的魔芋胶胨，又称魔芋糕。

食养提示

魔芋有毒，中毒症状为：舌咽灼热，喉咙痒痛。轻者可用浓茶、蛋清服下以解其毒，重者则要送医院急救。

魔芋

【来源】天南星科植物魔芋的块茎。

【别名】蒟蒻，鬼芋，星芋，磨芋等。

【性味】性温，味辛，有毒。

【归经】肺经，胃经。

【功效】化痰散积，行瘀消肿，解毒抗癌。

【成分】含葡配甘露聚糖、蛋白质、多种氨基酸、葡萄糖、果糖、蔗糖、膳食纤维等。

【食法】凉拌，炒菜，炖肉，火锅。

【食养】适合咳嗽多痰、跌打损伤，以及各种癌症病人食用；适合糖尿病、肥胖症、胆结石、大便秘结者食用；适合动脉硬化、高血压、高脂血症、高胆固醇血症者食用。

【食忌】魔芋有毒，不可多食。

【按语】据研究，魔芋中的重要成分葡配甘露聚糖一旦与水调和，可使体积膨胀100倍，因此，只要吃上少许魔芋便觉吃饱了，因为它不能被人体消化酶水解，可避免因营养吸收过多而肥胖，故成为一种减肥和糖尿病人的理想食品。这一重要而有效的成分又能抑制胆固醇被人体吸收，对预防心血管疾病也十分有益。作为癌症病人食养食疗佳品，魔芋一般用于甲状腺癌、鼻咽癌、宫颈癌、淋巴肉瘤、腮腺癌、脑部癌肿等。

豆薯

【来源】豆科植物豆薯的块根。

【别名】沙葛，地瓜，凉薯，凉瓜，土瓜，地萝卜等。

【性味】性凉，味甘。

【归经】胃经。

【功效】生津止渴，解酒毒，降血压。

【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物。

【食法】生食，炒食。



【食养】适合炎热夏季烦热口渴，或伤暑者食用；适合风热感冒、发热头痛、口干作渴者食用；适合血压升高、头昏脑胀、面红目赤、大便干燥者食用；适合饮酒过量、烦燥口渴或慢性酒精中毒者食用。

【食忌】素有胃寒病者勿食为妥；有寒性痛经女子在月经期间切勿食用生冷豆薯；糖尿病人也不可多吃。

【按语】豆薯原产热带和亚热带，我国各地普遍栽种。其地下块根似番薯状，生熟食用皆可，生吃味甜，可充水果，煮炒可作菜。



⊙豆薯

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

番薯（附：番薯藤、番薯叶）

【来源】旋花科植物番薯的块根。

【别名】红薯，山芋，金薯，白薯，红苕等。

【性味】性平，味甘。

【归经】脾经。

【功效】健脾胃，补气血，宽肠胃，通便秘。

【成分】含淀粉、糖类、粘液质、维生素A原、膳食纤维素等。

【食法】煮粥，烘烤，煮食，生食。



⊙番薯

番薯藤

此外，番薯藤也可作为蔬菜食用，其性微凉，味甘涩，也适合夜盲症、便秘，以及产后乳汁不通和糖尿病人服食。

选用番薯藤煎汤（加些盐）服食、对夏季绞肠痧，肚子痛泻（包括急性胃肠炎）也十分有效。

番薯叶

民间有用番薯叶300 g，和猪腩肉煎汤尽量饮之，解决妇人乳少。又有用鲜番薯叶100 g，鲜冬瓜适量，水煎服，以治疗糖尿病。



⊙番薯叶

知识链接

据现代国外研究，番薯中的粘蛋白属胶原和粘液多糖类物质，能防止疲劳，还可提高人体免疫，促进胆固醇的排泄，防止心血管脂肪沉积，维护动脉血管弹性，防止动脉粥样硬化，从而降低高脂血症、高胆固醇血症、动脉硬化、冠心病的发病率。番薯还具有防癌抗癌，调节人体血液酸碱度平衡的作用。

【食养】适合脾胃虚弱，营养不良，气血两亏者食用；适合湿热黄疸、慢性肝病和肾病者食用；适合癌症、心血管疾病、夜盲症、维生素A缺乏者食用；适合慢性便秘、大便干燥者，以及产后妇女食用。

【食忌】糖尿病人不可多食；患有胃溃疡、胃炎病人胃酸过多、胃胀腹者勿食。

【配伍】番薯配伍薏苡仁煮粥，对湿疹，疱疹等慢性皮肤病人十分有益；配伍大枣、红豆、紫糯米煮粥，可供贫血病人常食。

【类比】番薯含蛋白质量超过大米和面粉；粮食中维生素C和胡萝卜素含量通常很少，而番薯却很丰富。红皮黄心番薯比白皮白心番薯中的维生素A原含量更高，对夜盲症及维生素A缺乏症更加有益。

【按语】由于番薯含丰富的膳食纤维素，可促进排便，从而减少肠癌的发生，故有“肠胃清道夫”之称。

金字塔医学

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

甘薯

【来源】薯蓣科植物甘薯的块茎。
【别名】山薯等。
【性味】性温，味甘。
【归经】脾经，肾经。
【功效】补虚，益气，健脾胃，强肾阴。
【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、抗坏血酸、灰分、钙、磷、铁等。
【食法】煮食，蒸食。
【食养】适合脾胃气虚，营养不良者食用；适合心脑血管疾病之人食用；适合习惯性便秘者食用；也适合肾虚者食用。
【食忌】糖尿病人不可多食，因为甘薯所含的糖，主要是葡萄糖和麦芽糖；腹胀之人也当忌吃。
【类比】甘薯的功效与山药相类似，正如《本草纲目》中所言："补虚气，益气力，健脾，强肾阴，功同薯蓣。"薯蓣即山药。
【按语】甘薯为多年生藤本植物，与山药为同一科属，所以，古人称："甘薯，盖薯蓣之类，皮紫而肉白，蒸爨食之，味如薯蓣。"《南方草木状》中还记载："秋熟收之，蒸晒切如米粒，南人专食以当米谷。"甘薯在中国南方多栽培，它与旋花科植物番薯的块根是两种不同的食物，不应混为一谈。

山药

金字塔医学

【来源】薯蓣科植物薯蓣的块茎。
【别名】怀山药，薯蓣等。
【性味】性平，味甘。
【归经】肺经，脾经，肾经。
【功效】健脾胃，补肺气，益肾精。
【成分】含淀粉、糖类、蛋白质、脂肪、皂甙、粘液质、胆碱、糖蛋白、自由氨基酸、山药碱、多巴胺、多种维生素和无机盐。
【食法】煮食，煲汤，煮粥，制糕饼。
【食养】适合一切体虚、病后羸弱、营养不良者食用；适合脾虚之人长期腹泻、大便稀薄、神疲倦怠、妇人白带清稀量多者食用；适合肺肾两虚的慢性咳喘、气短哮鸣、遗精盗汗、夜尿频多者食用；适合糖尿病、慢性肾炎、癌症、心血管疾病者食用。
【食忌】山药清淡滋补，性质平和，补而不滞，不热不燥，长久食用，诸无所忌。
【配伍】脾虚之人，山药配伍薏苡仁、红枣同粳米或糯米煮粥食用；肾虚之人，山药配伍芡实、莲子煨食；肺虚之人，山药配伍鸡肉炖服；糖尿病人，山药配伍黄芪食用。
【类比】山药叶腋间的珠芽，名叫零余子，与山药功用相同。《本草纲目》中介绍："零余子，即山药藤上所结子也，煮熟去皮，食之胜于山药。"《本草拾遗》中也推荐："零余子，补虚损，强腰脚，晒干功用强于薯蓣。"
【按语】据现代研究发现，山药所含的皂甙是激素的原料；山药的重要成分之一多巴胺，具有扩张血管、改善血液循环的重要作用。


⊙山药

特别推荐

山药有野生和栽培品种之分。食养以野生者为佳，著名的山药品种有河南的"怀山药"、济南的"长山药"、北京的"白货山药"、浙江的"黄岩山药"、台湾的"赤圆薯"等，但历来是以河南怀庆府所属各县（孟县、温县、武陟、博爱等）出产的为最好，故特称"怀山药"，并有"怀参"之美称，久负盛名，畅销海内外。怀山药的特点是：粉性足，质坚实，颜色白，体粗直，搓之不裂，煮之不烂，蒸之不缩，补益效果最好。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

马铃薯


⊙马铃薯

【来源】茄科植物马铃薯的块茎。
【别名】土豆，洋芋等。
【性味】性平，味甘。
【归经】脾经，胃经。
【功效】补气，健脾。
【成分】含糖类，特别是淀粉质非常丰富。其他还有蛋白质、维生素类（B_1、B_2、C）以及钙、磷、铁、钾等。
【食法】烧煮，煲汤，煎炸。

【食疗】适合脾胃气虚，营养不良者食用；适合胃及十二指肠溃疡者食用；适合癌症病人，尤其是患有乳房癌、直肠癌者食用；适合高血压、动脉硬化、肥胖症、肾炎、习惯性便秘、坏血病者食用。
【食忌】患有糖尿病血糖升高者，不宜多食。发芽的马铃薯有毒，主要是过多的龙葵素所致，勿食为妥。
【类比】马铃薯营养全面而丰富，其所含蛋白质比白米还要多，且蛋白质中的8种必需氨基酸大大超过谷物的含量；而新鲜马铃薯中维生素C的含量之多在蔬菜与水果中也是罕见的。正因如此，营养学家习惯称马铃薯为“十全十美的食物”。

特别推荐

在国外，由于马铃薯含脂肪少，热量低，吃马铃薯后有明显饱腹感，被视之为减肥食品。甚至许多长寿之国还认为马铃薯可祛病延年，使身体保持苗条健美，称之为“长寿食品”。

【按语】马铃薯属于一种碱性食品，所含丰富的钾对防止高血压有益。所含丰富的维生素A、维生素C以及大量的木质素和一定量的干扰素，对抗癌防癌十分有益。所含的果胶能改善肠功能，缓解便秘，并对胃及十二指肠溃疡有益。

食疗医学

芋头


⊙芋头

【来源】天南星科植物芋的块茎。
【别名】芋艿，芋魁，毛芋等。
【性味】性平，味甘辛。
【归经】胃经，大肠经。
【功效】益脾胃，化痰散结。
【成分】含蛋白质、淀粉、糖分、脂类、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素类（B_1、B_2、C）、粘液皂素。
【食法】烧食，煮粥。

【食疗】适合淋巴结肿大、瘰疬、淋巴结核、良性肿瘤、妇女乳腺增生者食用；适合各种恶性肿瘤病人即癌症患者食用；适合脾胃气虚，营养不良和习惯性便秘者食用。
【食忌】不可生食，生则有毒。患有糖尿病者不可多食，因含淀粉糖类较多。凡胃胀腹胀之人勿食为妥。
【按语】芋头通常可分为母芋、子芋和孙芋，这是以其原生或分生的块茎来区别。母芋有的地方称“芋头婆”，肉质粗，故食用时以子芋、孙芋为好。

特别推荐

我国民间很爱吃芋头，荤素咸宜，雅俗共赏，值得推荐的有广西荔浦县的槟榔芋，最有名，色淡紫，粉性足，香味浓，以此制作的“炸鸡粒芋饺”和“荔浦芋角”是著名的早茶小吃。

无锡名点桂花糖芋头是用红枣般大的净小芋头，同红糖、桂花、碱水等配制加工而成，细腻润滑，香甜味佳，至今已有一百三十多年的历史。

福建名产芋头年糕，是用芋头粉为原料制作而成，在糕面上覆盖豆腐衣，配以红枣丁等佐料，其特点是软糯甜香，风味特佳。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

菊芋

【来源】菊科植物菊芋的块状根茎。
【别名】洋生姜等。
【性味】性平，味甘。
【归经】胃经，膀胱经。
【功效】利水消肿，和中益胃。
【成分】含菊糖、淀粉、多缩戊糖。
【食法】腌食，炒食，煎服。

【食养】适合浮肿、水肿、小便不利者食用；适合糖尿病人食用。
【食忌】菊芋性平，诸无所忌。
【配伍】菊芋原产美洲，现我国各地农村均有栽培。其地下根茎如块状，肥厚，形如生姜，故俗称洋生姜。可制酱菜，或制淀粉，或酿酒食用。

特别推荐

中国药科大学叶橘泉教授曾指出，菊芋根对糖尿病有效，并介绍：糖尿病者可用菊芋块根15 g（鲜根30 g－60 g），水煎服。

瓠子

【来源】葫芦科植物瓠子的果实。
【别名】长瓠，扁蒲，瓠瓜等。
【性味】性寒，味甘。
【归经】大肠经，胃经，膀胱经。
【功效】清热，解暑，止渴，除烦，利水。
【成分】含蛋白质、脂肪、维生素及无机盐。
【食法】煲汤，炒食。

【食养】适合各种类型水肿之人，包括心脏性水肿、肾炎水肿、肝硬化腹水等病人食用；适合夏季烦热口渴，或高热病人口干作渴者煨汤食用。
【食忌】夏令吃瓠子，诸无所忌。古代扁鹊认为："患脚气虚胀者，不得食之。"
【按语】瓠子性寒，善解暑热火毒，故与冬瓜功同，最宜炎热酷暑的夏天煨汤服食以养生。

金字塔医学

葫芦

【来源】葫芦科植物瓢瓜的幼嫩果实。
【别名】壶卢，瓠瓜，葫芦瓜，瓢瓜等。
【性味】性平，味甘淡。
【归经】肺经，脾经，肾经。
【功效】利水消肿。
【成分】含葡萄糖、胡萝卜素、维生素C、维生素B、脂肪、蛋白质、葫芦素B等。
【食法】煨汤，炒食。


⊙葫芦

【食养】适合各种水肿、浮肿、腹水腹胀者食用；适合黄疸病、淋病、小便不利者食用。
【食忌】凡脾胃虚寒者慎服；患有风疹之人暂不可食。《滇南本草》中指出："葫芦动寒疾，有寒疾食之，肚腹疼。出风疹，不宜多食。"
【配伍】夏天可用葫芦配合丝瓜作汤，非常鲜美，可以解除痱子和疮疖；嫩葫芦与芫荽一起炒食，风味特佳。
【类比】葫芦有同瓠子相似的利水消肿之功，古人认为壶、瓠、匏三名皆可通称，并无太大区别。
【按语】有报道指出，葫芦所含葫芦素B有毒，食用葫芦而中毒死亡的动物皆因于急性肺水肿。某些变种的葫芦又有致泻的副作用。

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

南 瓜(附：金瓜)

【来源】葫芦科植物南瓜的果实。

【别名】北瓜，饭瓜，金瓜等。

【性味】性温，味甘。

【归经】脾经，胃经。

【功效】补中益气，降血脂，降血糖。

【成分】含瓜氨酸、精氨酸、天门冬素、葫芦巴碱、腺嘌呤、胡萝卜素、维生素B、抗坏血酸、脂肪、葡萄糖、蔗糖及甘露醇等。

【食法】煮食。

【食养】适合高血压、冠心病、高血脂尤其是高胆固醇血症患者食用；适合肥胖症、糖尿病、癌症患者食用；适合中老年便秘者食用；适合泌尿系结石者食用；还适合同铅、汞等有毒金属密切接触者食用；患有蛔虫病者，可生食南瓜。

【食忌】民间认为，南瓜属发物食品，患有脚气、黄疸病人以及气滞湿阻之病者，勿食为妥。明代李时珍《本草纲目》中也记载："多食发脚气、黄疸。"

【配伍】南瓜不宜同羊肉配伍食用。元代贾铭《饮食须知》还说："南瓜忌与猪肝、赤豆、荞麦面同食。"

【按语】据现代研究，南瓜中所含的大量果胶，在肠道内被充分吸收后，形成一种胶状物质，能延缓对脂质的吸收。果胶还能和体内过剩的胆固醇粘结在一起，从而降低血液胆固醇的含量，起到防止动脉硬化的作用。

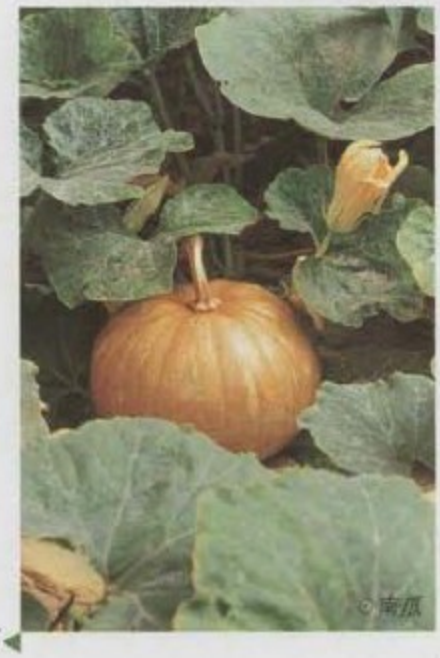
南瓜所含的纤维素，具有良好的降脂减肥和通便效果，它是一种低糖、低热量的食品，含有多种微量元素。其中钴的含量为所有蔬菜类之冠，钴是胰岛细胞所必需的微量元素，可促使糖尿病患者胰岛素分泌正常。

南瓜又具有较好的抗毒能力，它能粘结和消除铅、汞等有毒金属，降低亚硝酸盐的致癌性，增强肝肾细胞的再生能力，起到抵御环境中毒的作用。

南瓜汁还有加快肾结石和膀胱结石溶解的作用。



⊙南瓜



⊙南瓜

金 瓜

另有一种金瓜，形如南瓜而较小，果皮红黄色，俗名也叫"南瓜"，又称"北瓜"，民间还用来治哮喘。



⊙金瓜

特别推荐

南瓜的吃法很多，最令人叫绝的吃法是"南瓜素火腿"。据《本草拾遗》中记载："南瓜色黄味甘，峻补元气，不得以贱而忽之。昔在闽中，有素火腿者，云食之滋津益血，蒸食之，切开成片，俨然与金华猪腿无二，而味尤鲜美。"文中还详细介绍了这种南瓜素火腿的做法："于九、十月间，收绝大南瓜，须极老经霜者，摘下就蒂开一孔，去瓤子，以陈年酱油灌入令满，将原蒂盖好，封后放平，以草索悬檐户下。次年四五月取下蒸食，即素火腿也。"

据临床医生介绍，患有蛔虫病的人食用南瓜，有食疗食养效果，因为南瓜生食可以驱蛔而无副作用。具体方法：蛔虫病成人患者每次500g，儿童250g，生食两小时后再服泻剂，连续食用2天。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

冬 瓜(附：冬瓜皮、冬瓜子、节瓜)



⊙冬瓜

【来源】葫芦科植物冬瓜的果实。

【别名】枕瓜，东瓜，白瓜等。

【性味】性凉，味甘淡。

【归经】肺经，大肠经，膀胱经。

【功效】清热，消痰，利水，解毒，减肥。

【成分】含蛋白质，糖分，粗纤维，灰分，钙，磷，铁，胡萝卜素，硫胺素，核黄素，烟酸，维生素C等。

【食法】煲汤，炒食。

【食养】适合肾脏病水肿、妊娠浮肿、肝硬化腹水胀满者食用；适合糖尿病、肥胖症、动脉硬化、高血压病、高脂血症、癌症患者，以及怀孕妇女食用；适合炎热夏季暑热烦闷者食用；也适合痰吼咳喘、暑湿泻痢、痈肿丹毒者食用。

【食忌】平素脾肾阳虚、久病滑泄者勿食为妥。

【类比】与其他新鲜蔬菜相比，冬瓜含钠量很低，不含脂肪，这一点却与瓠子、节瓜、嫩葫芦十分相似，因而最适合肥胖之人、以及肾炎病人、糖尿病人、水肿浮肿患者。

【按语】中国古代医家认定冬瓜可以减肥，早在唐代，名医孟诜就曾说过："热者食之佳，冷者食之瘦人。欲得体瘦轻健者，则可长食之。若要肥则勿食也。"据现代医学研究，这是由于冬瓜不含脂肪，而含有葫芦巴碱和丙醇二酸，前者对人体新陈代谢有独特作用，后者能阻止体内的脂肪堆积，有效地阻止糖类转化为脂肪。另外，冬瓜中含有多量的B族维生素，能改变食物中的淀粉和糖类，使其不转化为脂肪，故能瘦体轻身。

节 瓜

节瓜为葫芦科植物节瓜的果实，栽培于广东一带，实际上正是冬瓜的变种，故其性味、归经、功效、食法以及食养食忌均与冬瓜相同。诚如《粤草志》中所言："节瓜乃冬瓜中一种小者。"《本草求原》也认为："节瓜功同冬瓜，而无冷利之患，益胃，长于下气消水。"



⊙节瓜

冬瓜皮

另有冬瓜的皮也是食药兼用之品，尤其擅长利水消肿，正如《本草图经》所言："功用与冬瓜等。"



⊙冬瓜皮

冬瓜子



⊙冬瓜子

冬瓜的种子名冬瓜子，性凉味甘，入肺经，含皂甙、脂肪油、尿素、瓜氨酸等，有清肺化痰的作用，最适合肺热之人，包括肺痈、肺脓疡、肺炎、支气管扩张、咳嗽多痰、咯痰黄浓腥臭者食用，若属寒痰咳嗽者勿食。



⊙冬瓜

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

苦瓜



⊙苦瓜

【来源】葫芦科植物苦瓜的果实。

【别名】癞瓜，癞葡萄，凉瓜，苦达等。

【性味】青苦瓜性寒，味苦；熟苦瓜性平，味甘。

【归经】心经，脾经，胃经。

【功效】青苦瓜祛暑解热，明目清心；熟苦瓜养血滋肝，益脾补肾。

【成分】含苦瓜甙、苦瓜素、多种氨基酸、果胶、维生素、脂肪、蛋白质、糖类，以及钙、磷、铁等。

【食法】炒食，煲汤，凉拌。



⊙苦瓜



【食养】青苦瓜适合炎热夏天患有痱子、疮疖、目赤、咽喉肿痛时食用；适合急性痢疾者食用；适合糖尿病人食用；也适合癌症患者食用；尤其适合夏季当作清凉解暑的蔬果食用。

【食忌】平素脾胃虚寒，腹泻便溏者勿食青苦瓜。

【按语】现代医学研究发现，苦瓜另有三大功效。其一，苦瓜中含有一种胰岛素样物质，叫“多肽－P”，它具有同胰岛素一样的效果，一些医药单位已将苦瓜制成粉片和胶囊，用作临床试验治疗。据介绍，某医院用苦瓜制剂治疗糖尿病数百例，治愈率高达30%。其二，美国堪萨斯州立大学的科研人员发现苦瓜中含有一种蛋白脂类成分，具有刺激和增强动物体内免疫细胞吞噬癌细胞的能力，认为苦瓜蛋白脂类不久将成为一种抗癌新药。其三，日本医学家又从苦瓜中提取得到苦瓜蛋白，认为有对抗艾滋病的作用，可增强病体的免疫功能，延长存活期。



⊙酸苦瓜

金字塔医学

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

木瓜

【来源】蔷薇科植物贴梗海棠的果实。

【别名】海棠梨，铁脚梨等。

【性味】性温，味酸甘。

【归经】肝经，脾经。

【功效】去湿舒筋，平肝和胃。

【成分】含皂甙、黄酮类、维生素C、大量有机酸、鞣质、果胶、过氧化氢酶、酚氧化酶等。

【食法】煎服，浸酒，蜜渍，煮粥。





◎木瓜

【食养】适合慢性萎缩性胃炎病人胃酸不足、胃脘隐痛、消化不良、口干少津者食用；适合胃肠平滑肌痉挛疼痛和四肢肌肉痉挛者食用；适合风湿筋骨痛、跌打扭挫伤，或暑湿伤人、吐泻交作、筋脉挛急、霍乱转筋，以及脚气病患者食用。

【食忌】木瓜酸收，患有小便淋漓不爽，包括尿道感染、尿路结石者，勿食为妥；胃酸过多者不宜多食。

【配伍】霍乱吐泻转筋者，木瓜配伍粳米煮粥食用；风湿筋骨痛者，木瓜配伍五加皮、威灵仙浸入白酒中服用；根据前人经验，木瓜不可与鳗鲡配伍食用。

【按语】现代医学认为，木瓜中含有一种酵素，能消化蛋白质，可以促进胃肠消化吸收功能。木瓜有缓和胃肠平滑肌痉挛和四肢肌肉痉挛的作用，尤其对腓肠肌痉挛（中医称之为转筋）有明显的疗效。另外，木瓜有催乳作用，产妇少奶者也可食用。

特别推荐

木瓜既是食品，更可药用，其中以安徽宣城、山东荷泽、四川江津、浙江淳安以及台湾所产的木瓜最有名。特别是安徽宣城所产的木瓜曾作为贡品入朝，故有“宣城木瓜甲天下”之誉。在宣城的木瓜未成熟时，将纸花贴在瓜面上，经过日晒夜露，未贴纸的部分就转为红色，待揭开花纸，图案花纹在瓜上如天生一样，人称宣城花木瓜，确是别具特色。

名家点评

古代医家曾指出，久食丝瓜会引起阳痿，如《滇南本草》中就说过：“丝瓜不宜多食，损命门相火，令人倒阳不举。”但事实上并非如此，《学圃杂疏》就曾批驳：“丝瓜，北种为佳，性寒无毒，有云多食之能萎阳，北人时啖之，殊不尔。”



◎丝瓜

丝瓜



◎丝瓜

【来源】葫芦科植物丝瓜的鲜嫩果实。

【别名】水瓜，絮瓜，砌瓜等。

【性味】性凉，味甘。

【归经】肝经，胃经。

【功效】清热，凉血，化痰，解毒，安胎，通乳。

【成分】含皂甙、丝瓜苦味质、木胶、多量粘液、瓜氨酸、生物碱等。

【食法】烧汤，炒食。

【食养】适合热病期间身热烦渴，或炎热夏季躁热口干者食用；适合急性支气管炎咳嗽多痰，吐痰黄稠者食用；适合妇女带下、孕妇产后乳汁不通者食用；也适合癌症病人、糖尿病人食用。

【食忌】丝瓜性凉，平素胃寒疼痛、脾虚便溏者切勿多食，正如清代医家黄宫绣所言：“过服亦能滑肠作泄。”

【按语】现代药理研究认为，丝瓜中含有干扰素的诱生剂，能刺激人体产生干扰素，能抗病毒、抗癌。丝瓜中的粘液、瓜氨酸、木胶以及皂甙，均具有化痰止咳作用。

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

菜瓜


⊙菜瓜

【来源】葫芦科植物越瓜的果实。
【别名】越瓜，生瓜，白瓜等。
【性味】性寒，味甘。
【归经】胃经，大肠经。
【功效】清热，利尿，解渴，除烦。
【成分】含糖、柠檬酸、维生素A原、维生素B_1、维生素C及钙、磷、铁等。
【食法】凉拌，烧汤，炒食，生食。

【食养】适合夏天气候炎热、心烦气躁、闷热不舒时食用；适合热病口干作渴、小便短少不利者食用；适合饮酒过多口渴烦热者食用，正如《本经逢原》中介绍："越瓜惟解酒毒，利小便宜之。"
【食忌】平素有胃寒病者勿食为妥。

【按语】菜瓜甘寒，瓜肉清甜，既是夏季极佳的消暑蔬菜，又是炎夏祛暑水果。《本草拾遗》中就曾记载："越瓜，大者色正白，越人当果食之。"明代李时珍也认为："其瓜生食，可充果蔬。"

黄瓜


⊙黄瓜

【来源】葫芦科植物黄瓜的果实。
【别名】刺瓜，青瓜等。
【性味】性凉，味甘。
【归经】脾经，胃经，大肠经。
【功效】清热解暑，生津止渴，利尿。
【成分】含多种糖类和甙类，包括葡萄糖、甘露糖、木糖、鼠李糖、半乳糖、果糖和芸香甙，精氨酸和葡萄糖甙等，并有咖啡酸、游离氨基酸、维生素和无机盐等。
【食法】生食，凉拌，烧食，腌食。

食养秘诀

经常饮酒者在喝酒后吃些黄瓜，可防止酒精中毒，并可治疗酒精性肝硬化。

【食养】适合炎夏酷暑季节食用；适合高热病人，或饮酒过量后，烦热口干口渴者食用；适合高血压病、高脂血症、肥胖病、癌症、糖尿病、胆囊炎胆石症和急慢性肝病患者食用；适合小便不利、水肿、大便干燥者食用。
【食忌】黄瓜性凉，平素胃寒胃痛者勿食；有寒性痛经者在月经期间勿食。

【按语】据现代研究，黄瓜中（尤其是黄瓜头部）含多种葫芦素，能提高人体免疫功能，具有抗菌、化毒、抵御恶性肿瘤的功效，可用来治疗慢性肝炎和迁延性肝炎，对原发性肝癌有消除疼痛、延长生存期的效用。黄瓜中的丙醇二酸可以抑制糖类物质转化为脂肪而有减肥作用。尤其是黄瓜中的精氨酸是制造生殖细胞的重要原料，肥胖而性功能减退者，常吃黄瓜，对减肥和性功能改善十分有益。黄瓜中的细纤维素可促进肠道中腐败食物的排泄并降低胆固醇。黄瓜中所含的糖甙、甘露糖、木糖醇等糖类不参与体内糖代谢，糖尿病人可经常食用，不但血糖不会升高，反而有一定的降糖作用。


⊙乌蛇茯苓黄瓜煲瘦肉

金字塔医学

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

番木瓜

【来源】番木瓜科木本植物番木瓜的果实。
【别名】石瓜，万寿果，番瓜，木冬瓜等。
【性味】性平，味甘。
【归经】胃经。
【功效】健脾胃，助消化，清暑解渴。
【成分】含糖分、蛋白质、脂肪、维生素A、维生素B、维生素C、维生素E、番木瓜碱、木瓜蛋白酶、木瓜凝乳酶、番茄烃、色素，以及无机盐等。
【食法】鲜食，榨汁饮，煲汤，炖炒。


番木瓜

【食养】适合胃痛病人，包括胃溃疡、十二指肠溃疡、消化不良者食用；也适合癌症病人、产妇乳汁不下、痢疾病人、绦虫及蛔虫等肠道寄生虫病人食用。
【食忌】怀孕妇女不可食用；过敏体质者谨慎食用。
【配伍】番木瓜配伍动物肉品如烧牛肉、炖鸡肉等一同烹制，不仅能增加鲜味，而且能使肉品很快烂熟，这是由于所含木瓜蛋白酶的作用，这对消化不良和胃病患者十分有益。

知识链接

据现代研究，番木瓜中的脂肪酶，可分解脂肪成脂肪酸，有利于对脂肪性食物的消化吸收；所含的蛋白酶还能够促进和调节胰液的分泌，对胰腺功能不全引起的消化不良有治疗作用。另据国外研究表明，从番木瓜中可提取出一种生物碱类物质，具有一定的抗癌功效，可用于治疗淋巴球性白血病。

【类比】番木瓜中维生素A的含量比较丰富，比西瓜、香蕉要高三四倍；所含维生素C也很多，比西瓜高10倍。
【按语】据《植物名实图考》记载："番瓜产粤东，海南家园种植，果生如木瓜大，无毒，香甜可食。"由此可见，番木瓜属南方果，主产两广地区以及福建、台湾、云南等。

笋瓜

【来源】葫芦科南瓜属笋瓜的果实。
【别名】印度南瓜，玉瓜等。
【性味】性凉，味甘。
【归经】脾经，胃经。
【功效】健脾养胃，清热通便。
【成分】含蛋白质、碳水化合物、糖类、维生素C、胡萝卜素、钙、磷、铁等。
【食法】炒食，煮食，作馅，煲汤。

【食养】适合脾胃气虚，营养不良，食欲不振者食用；适合心血管病人食用；适合癌症、糖尿病、脂肪肝、肥胖症、习惯性便秘者食用。
【食忌】笋瓜甘平，诸病无忌。
【按语】笋瓜为炎热夏季的清热解暑佳蔬，是中老年人夏令保健食品。



微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

金丝瓜

【来源】葫芦科植物茅瓜的块根。
【别名】野黄瓜、土白菱、茅瓜等。
【性味】性寒，味甘苦。
【归经】肺经、肝经、脾经。
【功效】清热化痰、利湿消肿。
【成分】富含纤维素、淀粉。
【食法】煎服，煮食。
【食养】适合肺热之人，包括急性气管炎、肺炎、上呼吸道感染、支气管扩张者咳嗽多痰、咯痰黄稠、咽喉肿痛时食用；适合湿热病人尿路感染、膀胱结石、肠炎痢疾、湿疹瘙痒、痈疮疖肿、急性结膜炎、腮腺炎、乳腺炎等感染性炎症者食用。
【食忌】脾胃虚寒者勿食。
【按语】金丝瓜多产于山野间，分布在广东、广西、云南和闽台地区，当地民间还习惯于炎热夏季用鲜金丝瓜煎水代茶饮，以消暑热。

佛手瓜

【来源】葫芦科植物佛手瓜的果实。
【别名】合掌瓜、万年瓜、拳头瓜等。
【性味】性凉，味甘。
【归经】脾经、肺经。
【功效】健脾开胃、清肺化痰。
【成分】含蛋白质、碳水化合物、维生素C、胡萝卜素、钾、钠、钙、磷、铁等。
【食法】荤炒、素炒、凉拌、煲汤、作馅。
【食养】适合高血压病、冠心病、动脉硬化症、糖尿病、肥胖症、癌症、脂肪肝者食用；适合支气管炎咳嗽者食用；适合脾胃不健、胃口不开者食用。
【食忌】佛手瓜诸病无忌。
【按语】佛手瓜原产于墨西哥及中美洲热带地区，大约在19世纪传入我国，在华南华东和西南地区有所种植。佛手瓜富含微量元素和较多的钾，而含钠低。在国内还加工成腌制品或做罐头，国外佛手瓜则以蒸制、烘烤、油炸、嫩煎等方法食用。

金字塔医学


佛手瓜

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com







第三节 水果类

金字塔医学



微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

梨



⊙梨

【来源】主要为蔷薇科植物白梨、沙梨、秋子梨等栽培品种的果实。

【别名】快果，玉露，蜜父，雪梨等。

【性味】性凉，味甘微酸。

【归经】肺经，胃经。

【功效】生津，清热，止咳，化痰，润燥，解酒。

【成分】含苹果酸、柠檬酸、果糖、蔗糖、葡萄糖、维生素B和维生素C，也含蛋白质、脂肪、胡萝卜素和钙、磷、铁及丰富的钾。

【食法】鲜食，榨汁，蒸食，熬膏，煮食。

【食养】适合热病后期，津伤口干烦渴之时食用；适合肺热咳嗽、痰稠或无痰，或咽喉发痒干痛、音哑，包括急慢性支气管炎、小儿百日咳、肺结核者食用；适合高血压、心脏病、急性肝炎者食用；适合习惯性便秘、噎膈者食用；适合教师、播音员和演唱人员食用；适合鼻咽癌、喉癌、肺癌及放疗化疗后食用；适合低血钾病人食用；适合饮酒之人醉酒后食用；适合炎夏酷暑之季食用。

【食忌】梨属性凉多汁水果，凡脾虚便溏、慢性肠炎、胃寒病、风寒感冒咳嗽者勿食；孕妇产后以及女子月经期间，尤其是有寒性痛经的女性，勿食生梨为妥；糖尿病人也理当少食勿食为好。

【配伍】痰热咳嗽，或燥咳少痰无痰者，梨配伍川贝末、冰糖炖服；小儿百日咳，梨配伍中药麻黄（捣），把麻黄茸装入梨心中，蒸熟食。

【类比】梨有生食与熟食之别，生者性凉，善于清热降火；熟者性平，功在生津滋阴。正如明代医家李中梓在《本草通玄》中所说："生者清六腑之热，熟者滋五脏之阴。"所以，凡属热病，生者为佳；用于滋阴，熟者为优。清代名医王孟英也强调："新产及病后，须蒸熟食之。"

【按语】梨为"百果之宗"，绞为梨汁，古人称之为"天生甘露饮"，说明有很好的生津养阴之功。

知识链接

梨属碱性食物，这对人体内的酸碱平衡十分有益。酸性体质使人易患感冒和皮肤疮疖，还能影响到人的大脑神经功能，导致记忆力和思维能力的衰退，若能经常吃些梨等碱性食品，就能调节人的酸性体质。

刺梨



⊙刺梨

【来源】蔷薇科植物刺梨的果实。

【别名】茨梨，文先果等。

【性味】性凉，味甘酸微涩。

【归经】胃经。

【功效】健胃消食，清热生津，解暑止渴。

【成分】含糖类、蛋白质、14种氨基酸、脂肪、粗纤维、有机酸、钙、磷、铁、维生素C。

【食法】鲜食，煎汤。

【食养】适合胃阴不足，包括慢性萎缩性胃炎、食欲不振、消化不良和饮食积滞饱胀者食用；适合热病或暑热汗出过多、心烦、口干舌燥者食用；适合小儿食积不化，或饮食过多、食积停滞、或胀或呕者食用；适合癌症患者食用。

【食忌】刺梨性凉，平素脾胃虚寒，胃脘冷痛，慢性腹泻者，勿食为妥。

【类比】刺梨含丰富的维生素C。据分析，每100 g刺梨中含维生素C为2585 mg，是鲜橙的50倍，鲜橘的100倍，柚的18倍，也高于猕猴桃，故有"维生素C大王"之誉。

【按语】刺梨属野生山果，有特异香味，广泛分布于贵州、云南、四川、江苏、广东、湖北等省，现在江西、河南、河北等地已开始引种刺梨。

据现代研究，刺梨含有多种氨基酸，包括人体不可缺少的赖氨酸、苯丙氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苏氨酸。刺梨还具有防癌和抗衰老的功效。

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

桃 子



⊙桃子

【来源】蔷薇科植物桃的成熟果实。

【别名】水蜜桃，蟠桃，佛桃，甜桃等。

【性味】性热，味甘酸。

【归经】心经，肝经，肺经。

【功效】补心血，养肝气，益肺气，生津润肠。

【成分】含碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素C、钙、磷、铁、镁、钾、钠等无机盐，以及挥发油、有机酸、葡萄糖、果糖等。

【食法】鲜食，制成桃脯。

【食养】适合低血糖者食用；适合心血不足，包括低血钾，缺铁性贫血者食用；适合慢性肝病和肺虚喘咳者食用，也适合水肿之人食用。

【食忌】桃子性热，多食易生热助火，凡有内热生疮、毛囊炎、痈疖、面部痤疮者，不可多食；糖尿病人血糖偏高者，勿食为妥。

【配伍】根据前人经验，桃子不可配伍甲鱼食用；也不可与中药白术或苍术配伍食用。

【类比】在众多水果中，绝大多数为凉性、寒性或温性，只有桃子和樱桃才能称为“热性”，所以，古代医家都认为“多食令人有热”，或“多食动脾助热”。另外，桃子中含铁量较其他水果为多。

【按语】据现代研究，桃子中钾离子含量大于钠。在100 g新鲜桃子中，含钾202 mg，含钠量仅1 mg，这对水肿患者来说，有助于利水消肿。桃子又含较多的有机酸和纤维素，能促进消化液的分泌，增加胃肠蠕动，从而增加食欲，帮助消化。

特别推荐

我国的名贵名种桃子多达70余种，南北各地都有不同的特产桃，如河北黄金桃，贵州的白花桃和血桃，甘肃紫脂桃，以及江南的水蜜桃、蟠桃等。历史上以山东的肥城桃最著名，堪为群桃之冠，自古以来就是呈送皇帝的贡品。肥城桃又名佛桃，果实很大，一般每个都有300 g～400 g，大的可达800 g～900 g，桃色美丽，果肉淡黄，其味香甜，果汁特多。

枇 杷



⊙枇杷

【来源】蔷薇科植物枇杷的果实。

【别名】卢橘，金丸，腊兄等。

【性味】性凉，味甘酸。

【归经】脾经，肺经，肝经。

【功效】润燥，清肺，止咳，和胃。

【成分】含糖类、脂肪、纤维素、蛋白质、果胶、鞣质、胡萝卜素、维生素B、维生素C、钠、钾、铁、钙、磷、有机酸等。

【食法】鲜食。



⊙枇杷

【食养】适合肺燥咳嗽、胸闷咯血者食用；适合暑热口干、胃热呕逆者食用。

【食忌】患有糖尿病者，不宜多食。其性凉，慢性脾虚便溏者勿食为妥。

【按语】凡食枇杷，务必成熟后方可，正如前人所说：“必极熟，乃有止渴下气润五脏之功。”据现代研究，枇杷中胡萝卜素的含量较多，在水果中占第3位，而且维生素B的含量也很丰富；这对保护视力，保持皮肤滋润亮泽，以及促进胎儿发育，都有重要作用。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

苹果

【来源】蔷薇科植物苹果的果实。

【别名】柰子，频婆等。

【性味】性凉，味甘。

【归经】胃经，肺经。

【功效】润肺健胃，生津止渴，消食止泻，顺气醒酒。

【成分】含苹果酸、枸橼酸、酒石酸、鞣酸、果胶、糖类，还含有脂肪、粘液质、胡萝卜素、维生素B和维生素C及钙、磷、铁、钾、锌、碘等。

【食法】鲜食，煮食，制成苹果汁。

【食养】适合慢性胃炎、消化不良、气滞不通者食用；适合慢性腹泻、神经性结肠炎，特别是小儿消化不良性腹泻者食用；适合便秘者食用；适合高血压、高脂血症、肥胖症者食用，苹果能防止胆固醇增高；适合饮酒之后食用，可起到解酒效果；适合癌症患者、贫血病人、维生素C缺乏者食用。

【食忌】平素胃寒病者勿食生冷苹果，患有糖尿病者不宜多食。

【类比】苹果所含的纤维素优于其他水果，效果最好。纤维素现代已被人们称之为“第七营养成分”，多吃新鲜苹果是补充纤维素的最方便的办法。

【按语】在国外，苹果有“三果”之誉，即“减肥果”、“青春果”和“智慧果”。



⊙苹果

知识链接

苹果是减肥果，这是因为苹果中的大量苹果酸和果胶，都具有阻止胆酸被重新吸收入血液的作用，使血液中的胆酸含量降低，从而降低了血中胆固醇的含量，使体内的脂肪分解，达到减肥的效果。

苹果是青春果，这是因为苹果酸还是一种有助于美容的成分，是永葆青春的食品。美国有一种美容疗法，规定每餐后要饮用苹果汁，因为苹果汁能增加血色素，使皮肤变得细嫩红润。

苹果是智慧果，这是因为苹果中含多量的锌。锌对性腺、脑垂体的发育和活动起着关键作用，这对儿童的智力发育很有好处。

花红

【来源】蔷薇科植物林檎的果实。

【别名】沙果，蜜果，林檎等。

【性味】性平，味甘酸。

【归经】心经，肝经，肺经。

【功效】止渴，止泻，涩精。

【成分】含碳水化合物、少量蛋白质、脂肪，以及钙、磷、铁和维生素B、维生素C等。

【食法】鲜食。



⊙花红

【食养】适合慢性腹泻便溏者食用；适合遗精滑精者食用；适合热病后或暑热天口干烦渴者食用。

【食忌】患有糖尿病者勿食；患有血栓闭塞性脉管炎者勿食，古代医家认为多食会“令人百脉弱”，“脉闭不行”；患有痛风、痈疖疔疮者勿食，“多食涩脉滞气，发热生痰”。

【按语】花红与苹果，古今常易混淆。究其原因，大致有二，一方面两者均属蔷薇科的同类果实，另一方面，古时皆以“柰”相称，苹果称为“柰子”或“柰”，花红也称“朱柰”或“五色柰”。后来或以果实大小而论，大者为苹果，小者称花红或林檎。如明代李时珍《本草纲目》所言：“林檎，即柰之小而圆者。”或以南北产地不同而分，产于南方者称花红，产于北方者叫苹果。如清代王孟英《随息居饮食谱》所说：“南产实小，名林檎，一名花红。北产实大，名频婆，俗呼苹果。”实际上两者还是有所不同，不应混为一谈。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

西 瓜（附：西瓜皮、西瓜子仁）

【来源】葫芦科植物西瓜。

【别名】夏瓜，寒瓜，水瓜等。

【性味】性寒，味甘。

【归经】心经，胃经，膀胱经。

【功效】生津止渴，解暑利尿，清热除烦。

【成分】西瓜除不含脂肪外，几乎含有各种水溶性营养素，包括多种糖类、多种氨基酸、多种无机盐和多种维生素。

【食法】鲜食，绞汁。

【食养】适合高血压病、急慢性肾炎或肾盂肾炎、尿毒症、黄疸肝炎、胆囊炎，以及各类水肿病人食用；适合盛夏酷暑、炎热烦渴时食用；适合急性病高热不退、口渴多汗、烦躁不安者食用；适合饮酒过多、醉酒之人食用；也适合口疮者食用。



⊙西瓜

【食忌】平素有胃寒病者勿食；脾胃虚寒，便溏腹泻者勿食；糖尿病人勿食；女子月经期间勿食；立秋天凉后勿食为妥。

【类比】白虎汤是著名中医方剂，专门用于治疗大热、大汗、大渴的热性病，也是治疗暑热症的效方。古代医家认为，西瓜汁功同白虎汤，能解热病大渴，故有“天生白虎汤”之誉。把西瓜汁比喻为白虎汤，可见其清热生津的作用显著。

特别推荐

每年夏季，笔者最爱将吃完后的新鲜西瓜皮，削去外层及内层，洗净后切成细条状，然后加入细盐稍腌一下，放入油锅内炒熟，加些调料，当作小菜食用，既清爽，又解暑。也可切成细丝，加入调料凉拌作菜，清脆可口。

食养提示

西瓜是炎热夏季最好的清热解暑、生津止渴的瓜果，尤以三伏大热之际，食之最宜。由于西瓜性质大凉，故立秋以后切勿多食。民间有立秋节气这一天举行吃西瓜的“啃秋”习俗，告诫人们与寒凉西瓜告别，免伤脾胃阳气。

西瓜皮

中医称之为西瓜翠衣，性凉味甘，能清暑解热，止烦渴，利小便，适合夏季暑热烦闷、口干作渴、小便不利、口舌生疮，以及糖尿病者食用。



⊙西瓜皮(干)

西瓜子仁

即人们常食之物西瓜子，性平味甘，入肺与大肠经，含脂肪油、蛋白质、维生素B_2、淀粉、粗纤维等。所以，西瓜子仁除具有补虚作用外，还能清肺润肠，生食可以化痰涤垢，吐血、久咳、便秘者，常食有益。



⊙西瓜

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

橘子（附：橘皮、橘核、橘络、橘饼）

【来源】芸香科植物福橘等多种橘类的果实。

【别名】朱橘，蜜橘，红橘等。

【性味】性凉，味甘酸。

【归经】肺经，胃经。

【功效】润肺，开胃，理气化痰，止渴。

【成分】含少量蛋白质、脂肪，丰富的葡萄糖、果糖、蔗糖、苹果酸、枸橼酸、柠檬酸、胡萝卜素、烟酸、维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 C 等。

【食法】鲜食，榨汁，制成橘饼。



⊙橘子

知识链接

橘子中的多种有机酸和维生素能调节人体的新陈代谢，尤其是对老年人的心肺功能有补益作用。此外，橘子中的有益成分还具有增加胃液分泌、促进胃肠蠕动、有利于痰液排出、扩张冠状动脉血流量、降低毛细血管的脆性、减少微血管出血，以及消炎抗菌、利胆、抗溃疡的作用。

【食养】适合急慢性气管炎咳嗽痰多者食用；适合不思饮食、消化不良者食用；适合发热口干，或热病口渴者食用；适合癌症患者、高血压病、冠心病、心脑血管疾病者食用；也适合低血钾者食用；还适合饮酒过多、烦热醉酒者食用。

【食忌】由于橘子性凉，所以，受凉感冒的风寒咳嗽者勿食；患有糖尿病者勿食；患有胃溃疡和泌尿系结石者勿食。

【配伍】橘子不可与萝卜、黄瓜、动物肝脏配伍食用；不可与牛奶一同食用；也不可与维生素 K、磺胺类药物、安体舒通、氨苯喋啶和补钾药物一同配伍食用。

【验语】由于橘子是天然维生素 C 和钾的最好来源，所以，经常吃些橘子，可以预防老年中风。据成都军区总医院的调查论证认为，长年食用橘子的地方，心脑血管疾病的发病率极低，认为食用橘子对高血压、冠心病和脑血管病有防治意义。

橘皮

橘皮泡茶，适合脾胃气滞，脘腹胀满，消化不良，食欲不振，咳嗽多痰者食用；也适合预防高血压中风、冠心病动脉粥样硬化、脂肪肝者食用。

橘核



⊙橘核

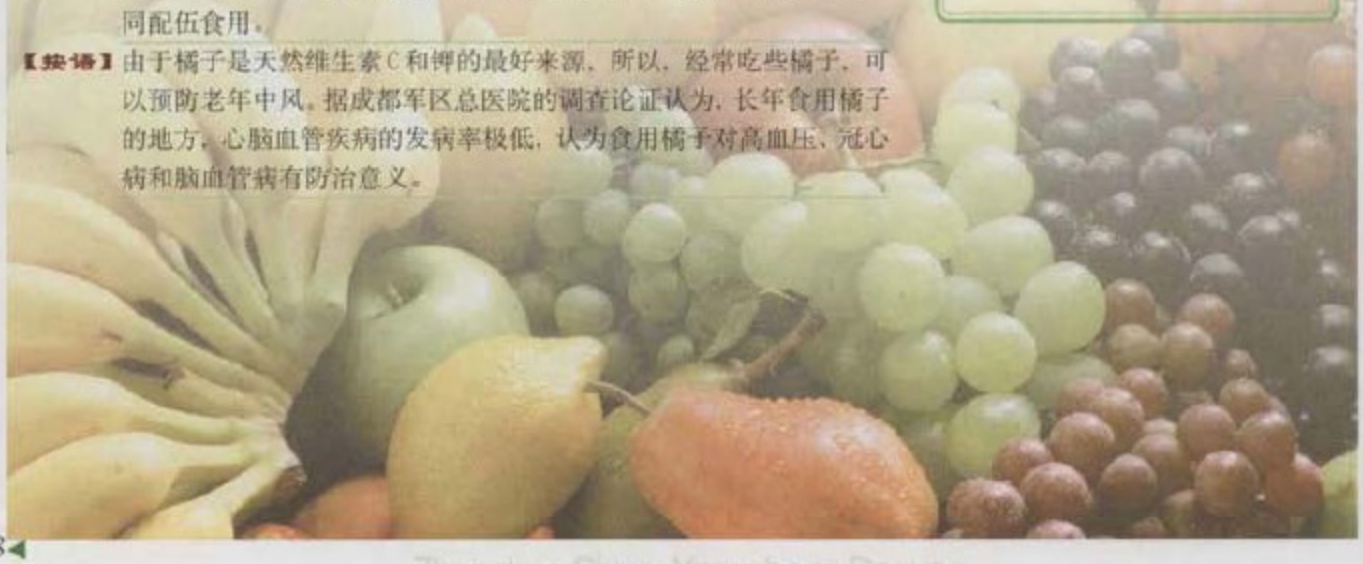
橘核性温味苦，能理气、散结、止痛，适合小肠疝气、睾丸肿痛、乳房肿胀者食用。

橘络

橘络含维生素 P，能防治高血压病，又适合老年人食用，对气管炎咳嗽伴胸胁疼痛者，更为有益。

橘饼

橘饼甘辛而温，宽中下气，醒酒消食，化痰止咳，适合伤食之人、多痰之人，以及饮酒过多之人食用，也适合肺癌喉癌者食用。



微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

杏(附：甜杏仁、偏桃)

【来源】蔷薇科植物杏的成熟果实。

【别名】杏实，甜梅，叭达杏等。

【性味】性温，味甘酸。

【归经】肺经。

【功效】润肺定喘，生津止渴。

【成分】含柠檬酸、苹果酸、β－胡萝卜素、少量γ－胡萝卜素、儿茶酚、番茄烃、黄酮类及糖类，蛋白质和氨基酸，还有维生素A原、维生素B和维生素C，以及无机盐钙、磷、铁和挥发油等。

【食法】鲜食，制杏干、杏脯。



⊙杏

【食养】适合急慢性支气管炎咳嗽者食用；适合肺癌、鼻咽癌、乳腺癌患者及化疗放疗后食用；适合头发稀疏者食用，常食杏子，可使人头发秀美稠密。

【食忌】根据前人经验，杏子也为发物食品，如清代名医王孟英指出："杏，多食生痰热，动宿疾。产妇、小儿、病人尤忌之。"因此，凡患有支气管哮喘、红斑性狼疮、淋巴结核、痈肿疖疮、皮肤湿疹瘙痒者，勿食为妥，或谨慎食用。

【类比】杏子中的维生素A原在果品中仅次于芒果，更为突出的是，杏子是维生素B_{17}含量最丰富的果品，而维生素B_{17}是极有效的抗癌物质，并且只对癌细胞有杀灭作用，对正常细胞的健康组织无毒性。这是其他水果所不及的。

甜杏仁

甜杏仁性平味甘，既能润肺平喘，又能润肠通便，最适合肺虚干咳久喘之人，也适合慢性肠燥便秘者食用。但风寒感冒咳嗽和腹泻便溏者，不宜多食。

偏桃

另有一种水果叫偏桃，世界四大干果之一，又名巴旦杏，是一种仁用植物，故又称扁桃仁。性平味甘，入肺经，功在润肺、止咳、化痰、下气，含丰富的脂肪和蛋白质，可超过核桃等干果，还含有淀粉、糖、少量维生素A、维生素B_1和维生素B_2、消化酶、杏仁素酶、杏仁甙，以及钙、镁、钠、钾、铁、钴等18种常量和微量元素。中医常用于气管炎咳嗽之人，近代还用于高血压、神经衰弱、皮肤过敏、糖尿病、胃病、小儿癫痫和佝偻者食用。

【按语】杏子的核仁叫杏仁，有苦杏仁与甜杏仁之分，前者是味良药，后者常为食物，而今国内外均将甜杏仁制成多种风味食品。



⊙杏仁

柑

【来源】芸香科植物茶枝柑、瓯柑等多种柑类的成熟果实。

【别名】乳柑，芦柑等。

【性味】性凉，味酸甘。

【归经】脾经，胃经。

【功效】生津，止渴，利尿，解酒。

【成分】含糖分、维生素C、有机酸等。

【食法】鲜食。



⊙柑

【食养】适合炎夏酷暑时心中烦热、口中干渴者食用；适合发热病人津伤口渴者食用；适合饮酒过量，烦热口渴，或宿醒未解者食用；适合坏血病（维生素C缺乏症）者食用。

【食忌】对于柑，古人云：多食生寒痰。所以，《随息居饮食谱》中指出："风寒为病忌之。"脾胃虚寒者，也不宜食用；糖尿病人勿食。

【按语】近代有学者报道，常食新鲜柑子可预防癌症，并可使头发秀美而稠密。

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

李子

【来源】蔷薇科樱桃属植物李的成熟果实。

【别名】李实、嘉庆子等。

【性味】性平，味甘酸。

【归经】肝经、肾经。

【功效】清热，生津，止渴，利水。

【成分】含碳水化合物、微量蛋白质、脂肪、无机盐、天门冬素，以及多种氨基酸、维生素等。



⊙李子

【食法】鲜食。

【食养】适合发热，口渴，虚劳骨蒸，消渴多饮者食用；适合教师、播音员、歌唱家音哑或失音者食用；适合慢性肝炎、肝硬化腹水者食用，每天吃2个～3个甜李，对慢性肝病疗效较佳，唐代孙思邈早就说过："肝病宜食之。"还适合头皮多屑发痒者食用。

【食忌】中医认为，李子酸甜，多食生痰助湿，所以一次不可食之过多，以免损伤脾胃，古有"脾虚者尤忌之"的警示。未成熟而苦涩的李子有毒，不可食用，正如民谚所说："桃饱人，杏伤人，李子树下抬死人。"

【配伍】音哑或失音者，李子配伍冰糖炖食。根据前人经验，李子不可与麻雀肉、獐肉、鸭蛋、蜂蜜配伍食用，否则会"损五脏"。

【按语】据现代药理研究，李子可促进消化酶和胃酸的分泌，又能增加胃肠蠕动，所以，又适合慢性萎缩性胃炎胃酸缺乏、食后饱胀、大便秘结者食用。

食养秘诀

李子是我国历史悠久的美容水果。据《说林》中描述：相传在每年立夏那天，古代妇女要举办"李子会"，会上取李子汁和酒饮用，叫做"驻色酒"，可令妇女面有光泽。

柚子

【来源】芸香科植物柚的成熟果实。

【别名】文旦、胡柑、臭橙等。

【性味】性寒，味甘酸。

【归经】胃经、肺经。

【功效】下气，化痰，消食，醒酒。

【成分】含柚皮甙、枳属甙、新橙皮甙等，也含胡萝卜素、维生素C、硫胺素、核黄素、烟酸、钙、磷、铁、糖类及挥发油。

【食法】鲜食。

【食养】适合胃病之人消化不良、胃胀、嗳气者食用；适合支气管炎咳嗽、多痰气喘者食用；适合饮酒过量，宿醒未解者食用。

【食忌】凡气虚体弱之人不宜多吃；脾虚便溏者勿食；糖尿病人勿食。

【类比】柚、柑、橘三者相比较，形状不同，性味有别，营养成分亦异。从形状而言，柚的果实最大，长10cm～25cm；柑比橘稍大，纵径4.5cm～6cm，横径6.5cm～7cm；橘稍小，纵径4cm～4.5cm，横径6cm～7cm。

从性味而言，柚性寒，味甜多汁；柑性凉，味酸而少甜，经霜后酸味不减；橘性冷，亦有称性平，味甜微酸，经霜后甘甜如蜜。

从营养成分而言，柚子最佳，橘子稍次，柑子较差。柚子所含的营养成分较为齐全，糖分与橘子相等，甙类物质比橘子丰富；柑子虽含一定的糖分，但较橘、柚为低。

【按语】近代曾有学者报道，在柚的新鲜果汁中，含有胰岛素样成分，能降低血糖，所以，有人主张糖尿病人可取鲜柚果汁频饮，借以治疗糖尿病。不过，柚本身也含丰富的糖，凡糖尿病人血糖过高者，还是谨慎食用为妥。



⊙柚子

特别推荐

柚有味甜和味酸的差异，值得推荐的著名品种有福建漳州的文旦柚、广西坪山柚与广西沙田柚，这三种柚与泰国的蜜柚合称为世界四大名柚。其中负有盛名的沙田柚，甜中带酸，味道极好。

金字塔医学

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

柿 子(附：柿饼、柿霜)

【来源】柿科落叶乔木植物柿的成熟果实。
【别名】红柿，大盖柿等。
【性味】性寒，味甘涩。
【归经】心经，肺经，大肠经。
【功效】清热，润肺，止渴。
【成分】含蔗糖、葡萄糖、果糖、鞣酸、少量的蛋白质、脂肪，以及无机盐碘、钾、铁、磷、钙、镁等。
【食法】鲜食，柿饼。

柿 饼

将柿子加工成饼状者，名为柿饼，别名干柿、白柿、乌柿。性寒，味甘涩，有润肺、涩肠、止血的功效，适合各种出血之人食用，诸如吐血、咳血、咯血、痰中带血、小便出血、痔疮便血者，皆宜。但也不可同螃蟹、甲鱼一同食用；患糖尿病者，不可多食。

柿 霜

在加工柿饼时，外表所生的白色粉霜，名叫柿霜，性凉味甘，能清热、润燥、化痰，最适合肺燥咳嗽、干咳少痰、喉干咽痛、口舌生疮者食用以养生。

知识链接

什么叫“胃柿石症”？

柿子里含有大量的柿胶酚和可溶性收敛剂、果胶等，这些成分在胃酸作用下会凝成不溶性硬块，小者如花生粒，大者如鸡蛋，滞留在胃中，难以消化排出，称之为“胃柿石症”。严重时还会引起胃溃疡患者出血，甚至胃穿孔。正因如此，我们在吃柿子时，第一，不要空腹食用；第二，一次不要吃得太多；第三，不要同时再吃酸性食品；第四，更不要吃未熟透的柿子。


⊙柿子

【食养】适合痔疮出血、大便干结者食用；柿为优良的降血压食品，适合高血压病人食用；适合缺碘所致的甲状腺肿大者食用。
【食忌】患有糖尿病者勿食；平素脾胃虚寒，腹泻便溏，有胃寒病者勿食；受凉感冒、咳嗽多痰者勿食；女子月经期间，尤其是有寒性痛经者勿食。
【配伍】古人云：“凡食柿不可与蟹同，令人腹痛大泻。”这是配伍大忌！根据食物性味，柿与蟹同为大寒之性；就成分而言，柿子含有鞣酸，螃蟹富含蛋白质，蛋白质与鞣酸可结合成凝固状，积聚于胃肠内，引起腹痛吐泻。根据前人经验，柿子也不可与酒配伍食用，若柿与酒同食，常因柿子能促进酒精的吸收而易发生醉酒。正如《本草拾遗》中所言：“饮酒食红柿，令人心痛，亦令易醉，古云解酒毒，失矣。”另外，柿子不可与西药补铁剂一同食用，这是因为柿子中的鞣酸成分可以与铁质结合，影响铁剂补血药的吸收和利用。

释 迦

【来源】番荔枝科植物释迦的果实。
【别名】番荔枝，佛头果等。
【性味】性温，味甘。
【归经】大肠经。
【功效】补中益气，健脾止泻。
【成分】含蛋白质、脂肪、糖类、灰分、维生素B和抗坏血酸、钙、磷、铁、钾、锌、镁等。
【食法】鲜食，榨汁。


⊙释迦

【食养】适合中气不足、体质瘦弱、营养不良、倦怠乏力、神疲气短、腹泻便溏、脾虚久痢者食用。
【食忌】释迦的含糖量高，故糖尿病人、肥胖者，以及胃酸过多之人勿食为妥。
【按语】据研究，释迦属于高热能果品，维生素C含量含量高居水果之冠，故可强壮骨骼、增强体力、补充元气、预防坏血病、清洁血液、提高免疫力，对虚衰羸瘦者，十分有益。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

荔枝

【来源】无患子科植物荔枝的果实。

【别名】丹荔，火山荔等。

【性味】性温，味酸甘。

【归经】脾经，肝经。

【功效】养血，生津，理气止痛，除口臭。

【成分】含葡萄糖、蔗糖、蛋白质、脂肪、柠檬酸，苹果酸、B族维生素、抗坏血酸、胡萝卜素，尚含多量精氨酸、色氨酸，葡萄糖含量高达60%。

【食法】鲜食，煮粥。



⊙荔枝

特别推荐

荔枝香甜，善除口臭，由此还有一段史话。据说唐朝杨贵妃患有口臭毛病，因此，她很爱吃荔枝，吃了荔枝后，口臭就大为减轻。为了解决吃鲜荔枝的问题，唐明皇下诏从千里之外用飞骑把荔枝送到京城，以博取杨贵妃欢心。为此，大诗人杜牧“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来”的名句流传至今。同时，荔枝也博得了“妃子笑”的别名。

知识链接

现代医学研究发现，荔枝中含有一种名为α－次甲基丙环基甘氨酸的成分，可使人的血糖下降，如果一次食用过多的荔枝，可发生中毒性血糖降低性昏厥、恶心、出汗，乏力，甚至循环衰竭的现象，医学上称之为“荔枝病”。怎么办呢？古代医家及民间有个小诀窍：用荔枝壳煎汤服下即可。

【食养】适合体质虚弱，病后津液不足，气血两亏，贫血之人食用；适合老人肾虚五更泄，或脾虚久泻、胃寒疼痛者食用；适合口臭者食用。

【食忌】凡阴虚火旺体质，或阴虚内热病情，勿食为妥，因荔枝“多食则发热”；糖尿病患者切勿多食。

【配伍】老人五更泄，荔枝干配伍粳米、怀山药或莲子煮粥食，最为有益。

【类比】荔枝与桂圆（即龙眼）相比，两者性味、功效以及食养食忌都相当。虽然清代医家黄元御在《玉楸药解》中这样说：“荔枝，功与龙眼相同，但血热宜龙眼，血寒宜荔枝。”但也不可全信，因为荔枝与龙眼性皆温热，故应血寒皆宜，血热皆忌。

佛手柑(附：佛手花)

【来源】芸香科植物佛手的果实。

【别名】蜜罗柑，福寿柑，五指柑等。

【性味】性温，味辛苦酸。

【归经】肝经，胃经。

【功效】芳香理气，健胃止呕，化痰止咳。

【成分】含挥发油、柠檬油素、橙皮甙等。

【食法】鲜食，泡茶，煎服。



⊙佛手柑

佛手花

佛手的花朵和花蕾，名佛手花，每于开花时节早晨日出前疏花时采收，或拾取落花，晒干或炕干，当作花茶服用，有疏肝理气，和胃止痛的作用，对肝胃气痛者最宜。在选用佛手干燥花朵时，以朵大、完整、香气浓厚者为佳。



⊙佛手花

【食养】适合消化不良、胸闷气胀、呕吐、肝胃气痛，包括慢性胃炎、神经性胃痛，急慢性肝炎，舌苔厚腻之人食用；适合支气管炎咳嗽多痰者食用；也适合饮酒过量及醉酒者食用。

【食忌】佛手柑性偏温燥，凡属阴虚内热，或体质虚弱，以及干燥综合征者，勿食为妥。正如《随息居饮食谱》所言：“多食耗气，虚人忌之。”

【配伍】用于气滞胃痛，胸闷胃胀者，佛手柑配伍香橼同用更妙。

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

甜 瓜（附：哈密瓜）

【来源】葫芦科植物甜瓜的果实。

【别名】香瓜，果瓜，熟瓜，甘瓜等。

【性味】性寒，味甘。

【归经】心经，胃经。

【功效】清暑热，解烦渴，利小便。

【成分】含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B和维生素C、β-胡萝卜素、柠檬酸等。

【食法】生食。

【食养】适合炎热夏季心烦口渴以及中暑者食用；适合热天口鼻生疮者食用。

【食忌】患有胃寒病者，或脾虚腹泻之人，勿食为妥；糖尿病者不宜多食；《孙真人食忌》中记载："患脚气病人食甜瓜，其患永不除。"所以，有脚气病者勿食为妥。《饮食须知》指出："夏月过食，深秋泻痢，最为难治。"告诫人们虽是炎热夏天，也不可食之太多，以防损伤脾胃。

【类比】甜瓜与西瓜相比，都属性寒之物，善于清热解暑、生津止渴，这是两者共同点。甜瓜中所含的维生素量与西瓜差不多，而磷与铁的含量比西瓜高，钙的含量也比西瓜高几倍。

哈密瓜

另有产于我国新疆哈密等地区的一种甜瓜，名哈密瓜，维吾尔语叫"库洪"，也属葫芦科，是甜瓜的一个变种，故其食养功效与食忌均可参照甜瓜。



⊙哈密瓜

【按语】甜瓜的瓜蒂又名苦丁香，是一味中医常用的催吐药，能催吐胸膈痰涎宿食以及有毒食物。因此，内服适量能急救食物中毒者。如果烘干研末吹鼻，可促使鼻粘膜分泌，从鼻腔中流出多量黄水而奏保肝退黄之效。也可用少量甜瓜蒂粉涂入鼻腔中，治疗慢性肥原性鼻炎和鼻中瘜肉。



⊙甜瓜

金字塔医学

柠 檬



⊙柠檬

【来源】芸香科柑橘属植物洋柠檬的果实。

【别名】柠果，宜母果，黎檬等。

【性味】性微温，味甘酸。

【归经】胃经，肝经。

【功效】开胃消食，生津止渴，祛暑，安胎。

【成分】含多量的糖分、有机酸（主要是柠檬酸、苹果酸、奎宁酸、咖啡酸等）、维生素B_1、维生素B_2和维生素C、烟酸、钙、磷、铁和黄酮甙。

【食法】柠檬太酸，很少有直接鲜吃的。可以切片泡饮，加些糖更妙。

【食养】适合炎热夏季制作清热解暑、生津解渴的饮料食用；适合胃弱之人食欲不振、胃酸过少、消化不良，包括慢性萎缩性胃炎者食用，能促进胃分泌消化酶，增加胃肠蠕动，有助于消化吸收；适合孕妇或胎动不安者食用，故有"宜母果"之别名；适合肾结石病人食用；也适合高血压病、心肌梗死者食用，有保护血管、改善血液循环的效果；还适合妇女护肤润发美容者食用，因为柠檬酸能防止和消除皮肤色素沉着。

【食忌】患有糖尿病者，勿食为妥；胃及十二指肠溃疡病人胃酸过多、冷酸呕酸者，勿食为妥，否则会加重病情。

【类比】在所有的水果当中，梅子、石榴、山楂、葡萄都是很酸的水果，而柠檬的酸味，可列酸性水果之冠。《粤语》中曾说，柠檬"味极酸"，"汁可代醋"。由此可见柠檬之味堪与醋并列。

【按语】据美国德克萨斯大学卫生科学研究中心的科研人员介绍，柠檬汁能防治肾结石，并可使一部分慢性肾结石患者排出结石。这是由于柠檬酸可与钙离子形成络合物，从而降低尿中的含钙量，防止结石的形成。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

葡萄


⊙葡萄

【来源】葡萄科木本攀藤植物葡萄的果实。

【别名】蒲桃，草龙珠，山葫芦等。

【性味】性平，味酸甘。

【归经】肺经，脾经，肾经。

【功效】补气血，生津液，健脾胃，壮筋骨，消水肿。

【成分】含葡萄糖、果糖、蔗糖、木糖等糖类，及酒石酸、柠檬酸、草酸、枸橼酸、苹果酸等有机酸，所含维生素类有B_1、B_2、B_6、C、P、PP及胡萝卜素、烟酸等，另有十多种氨基酸，还有卵磷脂、果胶，以及钾、钠、钙、磷、铁等。

【食法】鲜食，制葡萄酒、葡萄干。

【食养】适合肝病、肾炎、高血压病、癌症，以及水肿者食用；适合肺虚久咳、盗汗者食用；适合气血不足，神经衰弱，过度疲劳，体倦乏力者食用；适合少年儿童、孕妇产妇、年迈体虚者食用；浸酒服食，又适合中老年肝肾不足，腰酸腿软，筋骨疼痛之人。

【食忌】患有糖尿病者，切勿多食，肥胖之人勿食为妥。

【按语】将新鲜葡萄中的水分蒸发晒干后的葡萄干，含水量大为减少，仅占17%，而大部分营养成分均留在葡萄干里，这对大脑神经有补益和兴奋作用，对神经衰弱和过度疲劳症十分有益。另外，葡萄干中钾、铁含量很丰富，是天然的钾和铁的补充剂。葡萄酿制而成的葡萄酒，不仅是一种营养价值很高的饮料，而且还具有滋阴补脾，增进食欲，舒筋活血，益气安神，兴奋神经，促进人体新陈代谢的功能。美国《科学》杂志曾经报道，饮用葡萄酒对身体虚弱、失眠症患者最为有效。

特别推荐

葡萄名列世界四大水果之首，我国著名的葡萄有东北和北京的玫瑰香葡萄，味道甘美；河北的白牛奶葡萄，个大多汁；四川的绿葡萄，熟时色绿，好看好吃；尤其是新疆吐鲁番土特产琐琐葡萄，是一种无核葡萄，最适合晒制葡萄干，畅销全国各地。

金橘


⊙金橘

【来源】芸香科植物金橘的果实。

【别名】卢橘，金枣，寿星柑等。

【性味】性温，味甘辛。

【归经】肝经，胃经。

【功效】理气解郁，消食化痰，醒酒止渴。

【成分】富含糖分、金橘甙、维生素C、维生素P和维生素A，以及钾、钙等。

【食法】鲜食，泡茶。

【食养】适合胸闷气结，心情抑郁者食用；适合不思饮食、食欲不振，或伤食饱满，或醉酒口渴者食用；适合急慢性肝病和胆囊疾病者食用；适合急慢性支气管炎咳嗽多痰以及百日咳者食用；适合高血压病，高脂血症、动脉粥样硬化、冠心病等心血管疾病者食用。

【食忌】凡脾胃气虚者，不宜多食常食；糖尿病人勿食为妥；舌尖破碎、齿龈肿痛者，暂勿食用。

【按语】在鲜食金橘时，最好连皮一同食用。一方面，金橘的皮比果肉还要好吃，有异样的香甜，而果肉有些酸；另一方面，金橘含有多种营养成分，其中以维生素C、维生素P和金橘甙的含量较丰富，而80%的维生素C分布在金橘皮中，这些成分具有良好的保护血管、延缓血管硬化的作用。由此可见，明代李时珍在《本草纲目》中曾说的“金橘，下气快膈，止渴解酲，皮尤佳”的确是有道理的。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com



杨梅

【来源】杨梅科植物杨梅的果实。

【别名】珠红，圣僧梅，树梅等。

【性味】性温，味酸甘。

【归经】肺经，胃经。

【功效】生津止渴，健胃消食，止痢，利胆。

【成分】含葡萄糖、果糖、柠檬酸、苹果酸、草酸、乳酸等，其中维生素C和有机酸的含量尤为丰富。

【食法】鲜食。

⊙杨梅



⊙杨梅

【食养】适合萎缩性胃炎、胃气痛、消化不良，或食欲不振、胃酸缺乏、胃肠胀满、慢性腹泻、痢疾等胃肠疾病者食用；适合口腔咽喉炎者食用；适合肥胖之人、癌症患者、胆囊疾病和习惯性便秘者食用。

【食忌】杨梅性温，易生痰上火，凡阴虚火旺或血分有热者勿食为妥；糖尿病人不可多食。

【配伍】根据前人经验，杨梅不宜同生葱配伍食用。

【按语】杨梅中所含多种有机酸，不仅能开胃生津，帮助消化，还能阻止糖转化成脂肪，有助于减肥防胖。杨梅所含大量的维生素C，不仅能直接参与人体糖的代谢和氧化还原过程，增强毛细血管的通透性，还有降血脂、阻止致癌物质在体内合成的功效。现代医学研究还表明，杨梅有利胆作用，能使胆囊收缩，促进胆汁排泄。

金字塔医学



⊙石榴

特别推荐

在我国历史上，最著名的石榴有安徽怀远石榴，陕西临潼石榴、云南巧家石榴与山东峄县石榴，合称为四大榴果。尤其是安徽怀远的“玉石籽”、“玛瑙籽”，每年都有出口。陕西临潼的石榴，皮薄，子大，核软，液汁饱满而渣滓少，被当作国宴的佳果。而山东峄县的石榴，作为果品，可与烟台苹果、莱阳梨、肥城桃相媲美；作为观赏，又可与平阴玫瑰、荷泽牡丹齐名，被誉为“齐鲁一绝”。

石榴

【来源】石榴科木本植物石榴的果实。

【别名】安石榴，甜石榴，酸石榴等。

【性味】性温，味甘酸。

【归经】肝经，肺经，大肠经。

【功效】生津止渴，涩肠止泻。

【成分】含糖分、蛋白质、脂肪、苹果酸、柠檬酸、鞣质、维生素C，以及钙、磷、铁、钾等。

【食法】鲜食，榨汁。

【食养】适合发热病人或炎热天气口干舌燥者食用；石榴酸涩收敛，适合慢性久泻、久痢、肠滑便溏、妇女白带清稀频多者食用；也适合口臭之人和扁桃体炎、咽喉炎、口疮、声音嘶哑者食用；还适合慢性萎缩性胃炎，胃阴不足，胃酸缺乏者食用。

【食忌】石榴酸甜，不可多食，“多食损齿令黑”。也不宜常食久食，“损人肺”，“其汁恋膈成痰”，“助火生痰，最不益人”，尤其是咳嗽痰多的肺痿、矽肺、支气管哮喘、肺脓疡等病人，勿食为妥。糖尿病人切勿多食。风寒感冒咳嗽者勿食。急性尿路感染者勿食。

【按语】石榴有甜石榴与酸石榴之分，均属石榴科植物石榴的成熟果实。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com



⊙番石榴

番石榴

【来源】桃金娘科植物番石榴的果实。
【别名】饭桃，鸡矢果等。
【性味】性温，味酸涩。
【归经】大肠经。
【功效】止泻止痢，解热消炎。
【成分】含β－谷甾醇、槲皮素、番石榴甙，以及蛋白质、脂肪、糖类、维生素A、维生素B_1、维生素B_2和维生素B_6、抗坏血酸、钙、磷、铁、钾、镁、锌等。
【食法】鲜食。
【食养】适合急性和慢性肠炎痢疾者食用；适合感冒头痛、风湿痛者食用；还适合高血压、胃病胃酸过多、坏血病患者食用。
【食忌】番石榴性涩，故慢性便秘者勿食为妥。
【按语】有学者认为番石榴也适合糖尿病人食用，《食物中药与便方》中也介绍："糖尿病：番石榴汁，每日3次，每次1调匙。"但因为它毕竟属甘甜水果，含糖类，所以，糖尿病人还是谨慎食用为好。

香蕉

【来源】芭蕉科草本植物甘蕉的果实。
【别名】蕉果，甘蕉，牙蕉，蕉子等。
【性味】性寒，味甘。
【归经】肺经，胃经，大肠经。
【功效】清热，通便，解酒，降血压，抗癌。
【成分】含淀粉、蛋白质、脂肪、糖分、维生素A、维生素B、维生素C、维生素E、烟酸、胡萝卜素、钙、磷、铁、钾、镁，以及少量去甲肾上腺素和5－羟色胺。
【食法】鲜食，煮食。



⊙香蕉

金字塔医药

知识链接

美国伯明翰阿斯顿大学和印度巴拉纳斯欣杜大学的科学家们发现，在未成熟的青香蕉中，有一种能治疗胃溃疡的天然成分5－羟色胺化学物质。这种物质能缓解胃酸对胃粘膜的刺激，同时激发胃粘膜细胞的生长，修复胃壁，产生粘液膜来保护受伤的溃疡面，抑制胃溃疡的形成。

而由于香蕉含钾量高，多吃香蕉会引起血钾增高，这对急性和慢性肾炎病人不利，所以，肾功能不全者，不可多吃。

【食养】适合发热之人口干烦渴、咽干喉痛者食用；适合大便干燥难解、痔疮、肛裂、大便出血者食用；适合癌症患者及放疗化疗后食用；适合胃溃疡及十二指肠溃疡患者食用；适合肺结核病人顽固干咳者食用；适合高血压病、冠心病、动脉硬化者食用；还适合脂肪痢、中毒性消化不良，饮酒过量而醉酒之人食用。
【食忌】香蕉性寒，风寒感冒咳嗽之人勿食；女子月经来潮期间，尤其是有寒性痛经者勿食；患有慢性肠炎、虚寒腹泻、经常大便溏薄之人勿食；糖尿病人、急慢性肾炎病人、胃酸过多者、风湿性关节炎病人，勿食为妥。
【类比】香蕉与别的水果不同之处，在于香蕉可以代粮充饥，非洲乌干达有近三分之一的人将香蕉当粮食吃，而且当地人还认为常吃可使皮肤嫩柔光滑，眼睛明亮，心情愉快。不仅如此，香蕉的营养特点是糖分占干品的90%以上，维生素含量丰富，其中维生素A是苹果的四倍，还含有大多数水果中所没有的维生素E，香蕉中的钾含量也是其他水果难以相比的。
【按语】据日本鹿野园医院的药剂师村上清尚在《中医研究杂志》报道："香蕉生食治疗高血压病，有降血压作用，可治顽固性干咳。炖熟连皮食治痔疮出血，大便干结。"日本井上降一医师确认：由于肠内燥热所致内脏分泌液减少而引起的便秘者，若常食用香蕉，即能刺激肠腔的蠕动功能，达到通便的作用，而且比矿物类油脂剂效果好。

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

桑椹


⊙桑椹

【来源】桑科植物桑的果穗。

【别名】桑果，桑粒，桑枣等。

【性味】性寒，味甘。

【归经】肝经，肾经。

【功效】滋补肝肾，养血滋阴，明目黑发，润肠通便，抗衰老。

【成分】含芸香甙、花青素甙、胡萝卜素、维生素C、硫胺素、核黄素、烟酸、糖类、鞣质，以及以亚油酸为主要成分的脂肪油，还含苹果酸、琥珀酸、酒石酸等有机酸。

【食法】鲜食，煎膏。

【食养】适合肝肾不足，腰酸头晕，耳鸣耳聋，神经衰弱失眠，须发早白，未老先衰者食用；适合产后血虚便秘、病后体虚便秘、老年肠燥便秘、体弱之人习惯性便秘者食用。

【食忌】糖尿病人切勿多食；脾虚腹泻、大便稀薄者忌食；小儿切勿大量食用。

【配伍】贫血者，鲜桑椹配伍龙眼肉炖服；自汗盗汗者，桑椹配伍五味子煎服；肾虚之人，桑椹配伍枸杞子，或何首乌煎汁饮用；神经衰弱失眠者，桑椹配伍酸枣仁食用；大便干燥秘结者，鲜桑椹配伍蜂蜜食用。

【按语】桑椹虽有补肝肾之功，但一次食用量不可太多，否则也会引起中毒。据报道，小儿大量服食桑椹，可出现呕吐、恶心、腹痛、腹泻、烦躁、神志恍惚、血压下降，甚至昏迷或死亡。现代研究表明，这是由于桑椹中含有胰蛋白酶抑制物，能使胰蛋白的活性降低，从而影响蛋白质的吸收和消化，呈现出一系列消化道中毒症状。


⊙桑椹

食养提示

在熬制桑椹膏时，勿用铁锅铁器，用唐代医家苏恭的话说，“桑椹最恶铁器”。现代医学的说法是，桑椹含较高的鞣酸，能与铁起反应。在采摘桑椹时，“采摘紫者第一，红者次之，青则不可用”，因为未成熟的青桑椹中更是含有多量鞣酸，能阻碍铁和钙的吸收，食之有害无益。

羊桃



【来源】酢浆草科植物羊桃的果实。

【别名】阳桃，杨桃，酸五棱，木踏子，鬼桃等。

【性味】性寒，味甘酸。

【归经】肺经。

【功效】清热，生津，止咳，解酒，利小便。

【成分】含草酸、苹果酸、柠檬酸等有机酸，及葡萄糖、蔗糖、果糖等糖类，还有维生素B_1、维生素C以及微量脂肪。

【食法】鲜食，煎汤，榨汁。

【食养】适合风热感冒咳嗽，或肺热咳嗽、咳吐黄痰、咽喉疼痛者食用；适合炎热夏季烦热口渴者食用；适合小便热涩、石淋尿痛者食用；适合饮酒过量、醉酒之人食用。

【食忌】羊桃含糖分，患有糖尿病者勿食为妥；羊桃性寒，平素脾虚便溏、胃寒疼痛者勿食。

【按语】羊桃产于中国东南部及云南省，福建民间用于石淋（膀胱结石）病人，以羊桃与蜜煎汤服；还用于治疗疟母痞块（疟疾引起脾肿大）者，常以羊桃5个～8个，捣烂绞汁，每服1杯，日服2次。


⊙羊桃

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

樱桃

【来源】蔷薇科植物樱桃的果实。
【别名】含桃，樱珠等。
【性味】性热，味甘。
【归经】脾经，胃经。
【功效】益气，健脾，和胃，祛风湿。
【成分】含糖分、蛋白质、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素C、维生素B。
【食法】鲜食，浸酒服。

知识链接

含铁量列果品之首者，要数樱桃，其含铁量比苹果、橘子、梨要高出20倍，是补铁首选水果。而其维生素A的含量也比苹果、葡萄、柑子高出4倍-5倍。

【食养】适合脾胃气虚，饮食不香，消化不良者食用；适合风湿性腰腿痛、四肢麻木不仁、风湿病、瘫痪之人食用；适合缺铁性贫血者食用。
【食忌】樱桃性热，阴虚火旺者勿食，樱桃为发物食品，古代医家多认为“有暗风人食之立发”，或曰“樱桃甘温热中，不宜多食，诸病皆忌”；樱桃含糖分，患有糖尿病者勿食；樱桃助热上火，小儿切勿多食，历代名医多有“小儿尤忌”、“小儿远之”、“小儿食之过多，无不作热”等告诫。


⊙樱桃

【类比】众多水果多为凉性、寒性或温性，称得上热性水果者，唯有樱桃与桃子。
【按语】樱桃性属火热，前人有食用大量樱桃而得肺痿和肺痈致死的记载，元代贾铭在《饮食须知》中就有“过食太多，发肺痈肺痿”的劝告。如果食用过多而虚热太盛，则可借用清代名医王孟英的宝贵经验：“青蔗浆能解其热。”就是饮用青皮甘蔗汁来解除樱桃火热之性。

椰子浆

【来源】棕榈科木本植物椰子树的成熟果实中的汁。
【别名】椰酒，椰汁等。
【性味】性凉，味甘。
【归经】胃经，心经。
【功效】清热，解暑，生津，止渴，强心利尿，驱虫。
【成分】椰汁和椰肉含葡萄糖、果糖、蔗糖、水苏糖、脂肪油、蛋白质、B族维生素、抗坏血酸、钾和镁，蛋白质中有清蛋白、球蛋白、醇溶蛋白等，还含有α－生育酚、r－生育酚。
【食法】鲜汁饮服，椰肉鲜食或做蜜饯食用。


⊙椰子

知识链接

椰子的胚乳层即椰子瓤，又叫椰肉，性平味甘无毒，有“益气，去风”的作用，是一种补虚强壮食品，主要成分为脂肪，其中绝大部分是椰子油。椰肉可鲜食，也可制成蜜饯食用。由于椰肉含脂肪油丰富，所以，腹泻便溏者勿食；又因其所含饱和脂肪很高，故不能久食多食。

【食养】适合发热病人，或炎热夏季口干烦渴者食用；适合充血性心力衰竭和水肿者食用；适合姜片虫病人食用；也适合须发早白者食用。
【食忌】糖尿病人切忌多食。
【类比】椰子治疗姜片虫，其驱虫率与槟榔不相上下，且无副作用，比较安全。据报道，用于姜片虫病人，每次取椰子一个，先服椰子浆，后吃椰子肉，每日早晨空腹时1次吃完，不需另服泻药，3小时后方可进食。大部分病人在食用当天或第二天排虫，排虫后自觉症状减轻。
【按语】据国外医药资料报道，观察过适量饮用鲜椰子汁的311例充血性心力衰竭的患者，发现有良好的强心利水效果。也有报道认为，常服椰子浆，可使须发变黑。

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

菠萝

【来源】凤梨科凤梨属凤梨种的热带水果。

【别名】凤梨等。

【性味】性平，味甘微涩。

【归经】肺经，胃经。

【功效】清暑解渴，消食止泻。

【成分】含糖分、脂肪、蛋白质、维生素C和有机酸，以及钙、磷、铁、菠萝酶等。

【食法】鲜食。



⊙菠萝

【食养】适合炎热夏季身热烦渴者，以及高热伤暑之人食用；适合消化不良、伤食腹泻者食用；也适合高血压病和肾炎病人食用。

【食忌】患有糖尿病者，应谨慎食用，虽然《陆川本草》中有菠萝“治糖尿病”之说，但菠萝毕竟含丰富的糖分，血糖升高者，勿食为妥。

【按语】菠萝与香蕉、荔枝、柑橘同称为华南四大名果。据研究，菠萝的消化作用突出，主要是因其含丰富的菠萝朊酶，它在胃里能分解蛋白质，帮助消化，尤其是过食肉类及油腻食物之后，吃些菠萝更为适宜。这种帮助消化肉食的特点，倒与干果山楂颇为相似。此外，菠萝中所含的糖、酶有一定的利尿作用，这对肾炎和高血压有益。

知识链接

何谓“菠萝病”？有极个别人在吃了菠萝后15分钟或1小时左右，会出现腹痛、腹泻、呕吐、头疼头昏、皮肤潮红、全身发痒、四肢及口舌发麻等过敏反应，这种情况称之为“菠萝病”。究其根本原因，还是对“菠萝朊酶”过敏所致。现已发现，盐水可破坏“菠萝朊酶”的毒性，因此，在食用菠萝前，可先把果皮削去，并除尽果丁，然后切开放盐水中蘸数次，浸一会，一则可使菠萝的味道显得更甜，二则使一部分有机酸分解在盐水里，避免中毒。

波罗蜜

【来源】桑科植物木波罗的果实。

【别名】木波罗，牛肚子果，树婆罗等。

【性味】性平，味甘微酸。

【归经】胃经。

【功效】生津，止渴，益气，解酒，助消化。

【成分】富含糖分，并含蛋白质、脂肪、多种维生素，以及钙、磷、铁、钾等。

【食法】鲜食，煮食。



⊙波罗蜜

【食养】适合炎热夏季烦热口渴时食用；适合饮酒过量、醉酒之人食用；适合胃气虚弱，伤食脾胃，消化不良者食用。

【食忌】患糖尿病消渴者，勿食为妥。对波罗蜜过敏者勿食。

【类比】波罗蜜与菠萝，虽然同为热带水果，但一属桑科，一属凤梨科植物的果实。波罗蜜要比菠萝大得多，一般的波罗蜜也有15 kg－20 kg，大的可重达30 kg－40 kg，被公称为“水果大王”。当然，波罗蜜与菠萝两者性味、归经、功效倒是十分相近，而且极个别人食用后也会出现同样的皮肤潮红、瘙痒、腹痛腹泻、呕吐，甚至休克等过敏反应，其原因也与“菠萝病”相似。所以，民间在食用波罗蜜时，也如同吃菠萝时一样，常以盐水浸泡，味道更加鲜美，又可破坏波罗蜜蛋白酶，减少中毒反应。

【按语】波罗蜜的果实中，含有很多的果核，大如红枣。明代李时珍在《本草纲目》就这样记载：“食之味至甜如蜜，香气满室。一实数百核，核大如枣，其中仁如栗黄，煮炒食之甚佳。”所以，波罗蜜核中仁也是一种养生食品，能“补中益气，令人不饥轻捷”，具有益气通乳的效果，对产后乳少或乳汁不通者，十分有益，用于慢性肠炎腹泻时，可用核仁炒香磨粉，米汤调服。据现代研究，核仁中含35%淀粉、5%蛋白质，含钙量高于板栗。岭南人在烧鸡、炖鸭或烧肉时，喜欢放入波罗蜜果仁，有点象栗子烧肉一样，别有风味。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

龙眼


⊙龙眼

【来源】无患子科木本植物龙眼的果肉。
【别名】桂圆，亚荔枝，益智等。
【性味】性温，味甘。
【归经】心经，脾经。
【功效】补血，安神，益脑力，养心脾。
【成分】含葡萄糖、蔗糖、酒石酸、蛋白质、多种氨基酸、脂肪、腺嘌呤、胆碱、维生素B_1、维生素B_2、维生素C、维生素P、以及钙、磷、铁等。
【食法】鲜食，泡茶，煮粥，熬膏。

特别推荐

桂圆在我国南方各省以及台湾省均有分布。尤以福建和广东所产质量为佳，最著名的桂圆名品有福建莆田和云霄的"虎眼"、广东的"石硖龙眼"，历来畅销国内外。


⊙桂圆肉

【食养】适合贫血病人，或年老气血不足，或产后体虚乏力，或营养不良者食用；适合心脾两虚所致的神经衰弱、失眠、健忘、记忆力减退者食用；适合心脏神经官能症、心慌心悸、头昏头晕者食用。
【食忌】平素内有痰火，或阴虚火旺，以及痰湿偏重之人，切勿多食常食；气滞腹胀、胸膈满闷、舌苔厚腻者，勿食为妥；患有痤疮、外科痈肿疔疮、炎性感染者切勿食用；糖尿病者勿食。
【配伍】神经衰弱、心慌心悸者，龙眼肉配伍莲子肉食用；失眠盗汗健忘者，龙眼肉配伍酸枣仁煨汤服；气血两虚者，龙眼肉配伍西洋参熬膏食用；民间常用龙眼肉配伍枸杞子，或配伍鸡蛋煮食以补气养血。
【类比】古代医家常以龙眼肉加入白糖熬制成"玉灵膏"，其大补气血之力比中药大参、黄芪的功效还好，所以又称之为"代参膏"。
【按语】由于龙眼肉中的有效成分能营养神经和脑组织，从而可以调整大脑皮层功能，改善甚至消除失眠和健忘，增强记忆力。此外，早在《神农本草经》中就有龙眼肉能"轻身不老"的记载，近代国内外科学家研究也证实龙眼肉确实有明显的抗衰老作用。

覆盆子


⊙覆盆子

【来源】蔷薇科植物掌叶覆盆子的未成熟果实。
【别名】小托盘，树莓等。
【性味】性平，味甘酸。
【归经】肝经，肾经。
【功效】补肝肾，缩小便。
【成分】含有机酸、糖类及少量维生素C。
【食法】煎服，浸酒。


⊙覆盆子

【食养】适合肾虚之人阳痿、遗精、早泄、小便频数、夜间多尿或遗尿、女子带下病者食用；适合肝虚之人目暗不明、视物不清者食用，因覆盆子能补肝明目。
【食忌】性功能亢进者勿食，小便短涩者勿食。
【按语】覆盆子的食养作用突出在"补肾固精"四字，中老年体虚者，若能坚持服食养生，似有抗老衰效果。正如明代医家缪希雍所言："覆盆子，益精气也，肾藏精，肾纳气，精充气足，则身自轻，发不白也。皆取其益肾添精之义。"

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

橙子



⊙橙

【来源】芸香科植物香橙的成熟果实。

【别名】金橙，金球，黄果，甜橙等。

【性味】性凉，味酸甘。

【归经】肺经。

【功效】宽胸膈，止呕恶，解酒。

【成分】含较多的葡萄糖、果糖、蔗糖、丰富的维生素B_1、维生素B_2、维生素P、维生素C、胡萝卜素、钙、磷、铁、钾以及黄酮甙、生物碱、果胶、柠檬酸、苹果酸、琥珀酸等。

【食法】鲜食，榨汁，制橙饼。

【食养】适合胸膈满闷、胁肋胀痛、恶心呕吐者食用；适合饮酒过量、醉酒呕恶者食用；《食疗本草》中还认为橙子能“疗瘿气”，所以也适合瘿瘤之人，包括甲状腺肿者食用。

【食忌】橙子含糖分，故患有糖尿病者勿食。

【配伍】根据前人经验，橙子不可与水獭肉配伍食用。

【类比】橙子与橘子相比，吃橘子容易上火，而吃橙子则能清火，因此，对于体质偏热或患热性病者特别适宜。另外，在柑橘类水果中，含维生素C最多的是柚子，每100 g中含105 mg～150 mg；其次就是橙子，每100 g含44 mg左右；柠檬为40 mg；橘子为30 mg～40 mg。

【按语】另有一类橙子叫酸橙，它和我国甜橙的区别是果皮很粗糙，果肉很酸，分布在国外，主要生长在西班牙的塞维利亚。

特别推荐

橙子广泛分布在我国南方各省，著名的产地产品有广东的甜橙、香水橙，广西的华丹橙、柳橙，四川的血橙、锦橙等，尤以广东的新会橙和潮州的甜橙最受欢迎。



⊙橙汁

草莓



⊙草莓

【来源】蔷薇科草本植物草莓的聚合果。

【别名】野草莓，五月香，广州地锦等。

【性味】性凉，味酸甘。

【归经】肺经，脾经。

【功效】消暑解热，生津止渴，利咽润肺。

【成分】含果糖、蔗糖、葡萄糖、柠檬酸、苹果酸、氨基酸、蛋白质、胡萝卜素、多种维生素，以及钙、磷、钾等。

【食法】鲜食，榨汁。

【食养】适合风热感冒或肺热咳嗽、咽喉肿痛、声音嘶哑者食用；适合癌症患者，尤其是鼻咽癌、喉癌、肺癌等病人食用；适合炎热夏季烦热口干时食用。

【食忌】草莓性凉，有胃寒病者不宜多食；糖尿病人谨慎食用。虽然有学者认为：“糖尿病，消渴尿多：鲜草莓频频食之。”但草莓毕竟是含糖分水果，还是少食为妥。

【类比】草莓中的维生素C含量特别高，几乎是西瓜、苹果、葡萄的10倍，这对预防坏血病十分有利。

【按语】据现代研究，草莓中含丰富的抗坏血酸成分，这对防治动脉硬化、冠心病、脑溢血等病有功效。草莓又有改善便秘，防治高血压和高胆固醇的作用。美国俄亥俄州医学院的科研人员还认为草莓中的鞣花酸具有防癌效果。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

无花果


⊙无花果

【来源】桑科植物无花果的干燥花托。

【别名】蜜果，奶浆果，品仙果，天生子等。

【性味】性平，味甘。

【归经】肺经，大肠经，胃经。

【功效】健胃，清肠，利咽，催乳，防癌。

【成分】无花果鲜果中含糖量达20%～28%，干果含糖量为60%～70%，多为果糖和葡萄糖、果酸的成分为柠檬酸、草酸、琥珀酸、延胡索酸、丙二酸、奎宁酸、莽草酸等。又含蛋白质、脂肪、氨基酸、多种维生素、胡萝卜素和铁、钙、磷、钾、钠等无机盐，以及淀粉糖化酶、酯酶、蛋白酶、脂肪酶等。

【食法】鲜食，炒食，煲汤。

【食养】适合消化不良、食欲不振者食用；适合慢性便秘、痔疮肿痛者食用；适合急慢性咽喉炎、肺热声哑失音者食用；适合产后乳汁缺乏者食用；适合癌症病人食用；也适合高血压病、高脂血症、冠心病、动脉硬化者食用；还适合肠炎、痢疾者食用。

【食忌】患有糖尿病者，勿食为妥。

【配伍】咽喉肿痛和声音嘶哑者，无花果配伍冰糖煎汤服，能去火消炎，收效颇捷；痔疮脱肛、大便秘结者，无花果配伍猪大肠煨食；久泻不止者，无花果配伍芡实、红糖煎服。

【按语】据研究，口服无花果汁，能提高细胞活力，提高人体免疫功能，具有抗癌防癌、制止癌性疼痛、减轻肿瘤患者的化疗毒副作用的功效。科研人员发现，在种植无花果的地区，很少有人患癌症。经研究证实，在无花果干果、未成熟的果实和植物的浆汁中都含有抗肿瘤成分。此外，无花果还有降血压和降血脂的作用。


⊙无花果

芒果


⊙芒果

【来源】漆树科植物芒果的果实。

【别名】杧果，沙果梨，檬果，蜜望等。

【性味】性凉，味甘酸。

【归经】胃经，肺经，肾经。

【功效】益胃，止呕，止晕，解渴，利尿。

【成分】含糖分、蛋白质、粗纤维、有机酸、维生素等。

【食法】鲜食，榨汁。

【食养】适合多种原因所致的脑晕病，包括美尼尔氏病、高血压病、颈椎病、晕车晕船等所致的头晕呕恶者食用；适合男子性功能减退，女子月经过少、闭经者食用；适合慢性气管炎咳嗽、气喘者食用；也适合癌症病人食用。

【食忌】患有糖尿病者，勿食为妥。

【配伍】根据前人经验，芒果不可与大蒜配伍食用。

【类比】芒果中所含的人体必需营养素，比苹果、西瓜均高，维生素C的含量与柠檬、柚子相似。

【按语】需要注意的是，有报道说极个别人因吃芒果引起过敏性皮炎和肾炎。《开宝本草》也说："芒果，动风气，天行病后及饱食后俱不可食之。"凡有过敏体质者，食之宜慎。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

猕猴桃



猕猴桃

【来源】藤本猕猴桃科植物猕猴桃的果实。

【别名】奇异果、阳桃、猴仔梨、狐狸桃、藤梨等。

【性味】性寒，味甘酸。

【归经】肾经，胃经。

【功效】清热，生津，抗癌，通淋。

【成分】含多量糖类、有机酸、蛋白质、类脂、硫、磷、氯、钙、钾、镁、钠、铁、胡萝卜素，还含猕猴桃碱，尤其是被誉为维生素C的含量特别多，堪称百果之冠，被誉为“维生素C之王”。

【食法】鲜食，榨汁。

【食养】适合各种癌症病人，尤其是胃癌、食道癌、鼻咽癌、肺癌、乳房癌者，以及癌症病人化疗放疗后食用；适合高血压病、冠心病等心血管疾病者食用；适合湿热黄疸、关节炎、尿道结石者食用；适合航空、航海、高原、矿井等特种工作人员食用；也适合炎热夏季烦热口干时食用。

【食忌】猕猴桃性大凉，有胃寒病者、慢性脾虚便溏者、患有糖尿病者勿食为妥；妇女有寒性痛经，以及有习惯性流产者切勿多食。

【按语】据北京医学院营养卫生教研室的研究，猕猴桃中不仅维生素C含量特别多，而且猕猴桃中的维生素C在人体内的利用率也极高，可达94%。一个人每天只要吃一个中等大小的猕猴桃，便可获得一日所需之维生素C。

知识链接

猕猴桃的抗癌作用，不仅表现在它有利于增强机体免疫功能，增强对癌的抵抗力，还在于猕猴桃汁能阻断体内致癌物亚硝基化合物的合成，从而能有效地阻止这类物质所引起的肿瘤形成。

凉粉果

【来源】桑科植物薜荔的干燥花序托。

【别名】木馒头，鬼馒头，薜荔果，牛奶柚等。

【性味】性平，味甘。

【归经】胃经，膀胱经，肾经。

【功效】壮阳，固精，下乳，强腰膝，消肿毒。

【成分】含蛋白质、脂肪、糖类。

【食法】鲜食，煎服。

【食养】适合产妇乳汁不下、产后腰痛者食用；适合肾虚之人腰膝酸软无力、腰肌劳损疼痛，男子阳痿、遗精、滑精、早泄以及乳糜尿患者食用；适合各种肿瘤病人食用。

【食忌】凉粉果为性质平和的强壮果品，诸无所忌。

【配伍】产后缺乳或乳汁不通，凉粉果配伍猪蹄、通草煨汤服。若仍不至，再配伍穿山甲煎服。

【按语】凉粉果破后有白色浆汁，所以民间有称牛奶柚。将白汁揉搓于水中，可制凉粉，故名凉粉果。

西番莲

【来源】西番莲科植物西番莲的果实。

【别名】时计果，百香果等。

【性味】性平，味甘酸。

【归经】胃经，脾经，大肠经。

【功效】清肠开胃，生津润燥，补血安神。

【成分】含油酸、亚油酸、软脂酸、亚麻酸、没食子酸、谷甾醇、葡萄糖，以及蛋白质、脂肪、维生素和无机盐等。

【食法】鲜食，榨汁。

【食养】适合高血压、贫血、皮肤干燥、大便干燥、萎缩性胃炎者胃酸不足、食欲不振、口角溃疡、心悸失眠之人食用。

【食忌】由于西番莲太酸，若胃酸过多者勿食；肾功能不全及尿毒症者勿食。

【按语】据研究，西番莲所具有的特殊芳香来自它的柠檬酸、苹果酸，所以具有芳香开胃，增进食欲和帮助消化的作用，还有去除油腻的功效。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

甘蔗


⊙甘蔗

【来源】禾本科植物甘蔗的茎杆。
【别名】竿蔗，糖梗等。
【性味】性寒，味甘。
【归经】肺经，胃经。
【功效】清热，生津，润燥，解酒。
【成分】含多量的糖分、近二十种氨基酸、近十种有机酸、多种维生素，以及钙、磷、铁、硒等无机盐。
【食法】鲜食，榨汁。

【食养】适合肺热干咳、胃热呕吐、肠燥便秘者食用；适合发热病人津液不足、口干舌燥、烦渴者食用；适合肺结核病人虚热咳嗽，或小儿麻疹咳嗽者食用；适合小儿出水痘时食用；适合饮酒过量、醉酒者食用；适合炎热夏季烦热口干时食用。

【食忌】甘蔗多糖，故糖尿病人勿食；甘蔗性寒，脾胃虚寒，便溏腹泻者勿食。

【配伍】肺热咳嗽，甘蔗榨汁配伍鲜萝卜汁饮用；热病口干，甘蔗汁配伍荸荠汁、芦根汁饮服；伤暑口渴，或解暑清热，甘蔗汁配伍西瓜汁饮用；小儿麻疹，甘蔗配伍荸荠、胡萝卜等量煎水代茶；胃热呕吐，或妊娠呕吐，甘蔗汁配伍少量生姜汁服用。

【类比】中国传统医学里有一著名方剂，叫“复脉汤”，共九味中药组成，用以治疗气虚血少的心悸、气短、胸闷，包括现代医学的心肌炎、心律不齐、期外收缩的疾病，十分有效。如果把甘蔗榨成汁，也就是甘蔗鲜汁，古代医家称之为“天生复脉汤”，认为一味甘蔗汁，功同“复脉汤”。

【误语】经提炼而得的砂糖，决不能代替甘蔗的功效。甘蔗性寒，能泻火，而砂糖反能助火，吃糖不等于饮甘蔗汁，因为糖是没有清热、生津、润燥作用的。

食养提示

据防疫部门检验报告，凡甘蔗剖面发黄、味酸、并有霉味或酒糟味，均不能食用，否则会引起甘蔗中毒。

香橼(附：香橼皮)

【来源】芸香科植物枸橼或香圆的成熟果实。
【别名】香橼柑，香圆等。
【性味】性温，味辛苦酸。
【归经】肝经，肺经，脾经。
【功效】舒肝，理气，化痰。
【成分】含橙皮甙、柠檬酸、苹果酸、果胶、糅质、维生素C、挥发油等。
【食法】泡茶，煎服。


⊙香橼

香橼皮

香橼果实的皮叫香橼皮，也是一味很好的药食两用之品，而且香橼皮的理气化痰作用更为显著。

【食养】适合肝郁气滞，或肝气犯胃，胸闷胁胀，胃痛嗳气，食欲不振者食用；适合气管炎咳嗽多痰者食用。

【食忌】阴虚之人勿食；气虚者勿多食常食；怀孕妇女勿食为妥。

【类比】香橼与佛手柑都有相类似的功效，所以两者食养食忌也基本相同，中医也经常配合应用。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

荸荠



⊙荸荠

【来源】莎草科植物荸荠的球茎。

【别名】红慈姑，乌芋，地栗，马蹄等。

【性味】性寒，味甘。

【归经】肺经，胃经。

【功效】清热生津，开胃消食，化痰，利水，解酒。

【成分】含大量的淀粉和糖分，也含蛋白质、脂肪、灰分、多种维生素和钙、磷、铁。

【食法】鲜食，榨汁，煨食。

特别推荐

荸荠主要分布在长江以南各省，其中著名的荸荠有广东市郊的沙塘马蹄，桂林的干荸荠，浙江的大红袍、铜皮马蹄，上海川沙的张江荸荠，尤其是江西会昌筠门岭荸荠更是当地名贵土特产，还曾被选为贡品，其特点是个大、皮薄、肉质嫩脆。



⊙荸荠

【食养】适合发热口渴、晒干喉痛者食用；适合高血压病人食用；适合风热感冒、肺热咳嗽而痰多色黄粘稠者，包括急慢性支气管炎、支气管扩张、大叶性肺炎、肺脓疡（肺痈）之人食用；适合全身浮肿、小便不利或短少者食用；适合预防流脑及小儿麻疹，或麻疹透发不快者食用；适合癌症病人，主要是肺癌、胃癌者食用；适合饮酒过量，醉酒烦渴者食用；也适合湿热黄疸之人食用。

【食忌】素有胃寒病人勿食为妥；女子月经期间勿食；糖尿病人勿食。

【配伍】热痰口干或夏季烦渴者，生荸荠汁配伍梨汁、藕汁、芦根汁饮用；高血压病或热痰咳嗽，荸荠配伍海蜇煎汤服；小儿麻疹，荸荠配伍芫荽煎服；预防流脑，荸荠配伍生石膏煎汤代茶饮。

【按语】据现代研究，荸荠中不仅含有一种抗菌成分——荸荠英，还含有防治癌症的有效成分。上海市肿瘤病防治研究协作组曾在筛选中发现荸荠的各种制剂在动物体内均有抑瘤效果，临床医生多用之于肺癌、食道癌、乳房癌，作为辅助食品。

火龙果



⊙火龙果

【来源】仙人掌科肉质植物仙人掌蜜果的新品种。

【别名】红龙果，青龙果，仙人掌果等。

【性味】性凉，味甘。

【归经】胃经，大肠经。

【功效】清火凉血，润肠通便，生津止渴。

【成分】含蛋白质、脂肪、糖类、纤维、胡萝卜素、维生素B_1和维生素B_2、抗坏血酸、钙、磷、铁、镁、锌、钠、钾等。

【食法】鲜食，榨汁。

【食养】适合高脂血症、肥胖症、脂肪肝者食用；适合内热较重，阴虚火旺之人烦躁口干、青春痘、牙周病、痔疮便秘者食用；适合癌症病人、糖尿病人食用。

【食忌】脾胃虚寒，腹泻便溏者勿食；女子月经期间，尤其有寒性痛经者勿食。

【按语】据研究，火龙果中还含有一种植物少有的植物性白蛋白，对重金属中毒者具有解毒的功效，还对胃壁有保护效果。火龙果中所含的花青素，具有抗氧化、抗自由基、抗衰老的“三抗”功能，还能够提高对脑细胞变性的预防，抑制老年性痴呆症的发生。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

山竹

【来源】藤黄科植物山竹的果实。
【别名】风果，都念子等。
【性味】性凉，味甘酸。
【归经】脾经，大肠经，肺经。
【功效】清热泻火，生津止渴，化痰止咳。
【成分】含脂肪、蛋白质、碳水化合物、粗纤维、膳食纤维、灰分、烟碱酸、维生素A、维生素B_1、维生素B_2、维生素C、钙、磷、铁、锌、镁等。
【食法】鲜食，榨汁。


⊙山竹

【食养】适合肺热咳嗽、痰浓色黄者食用；适合高血压、高胆固醇血症、动脉硬化、冠心病者食用；适合肾结石、胆结石者食用；适合阴虚火旺，或内火偏重的口舌生疮、口干口苦、青春痘、脸部长痘、大便干燥、小便黄赤者食用。
【食忌】山竹性偏寒，脾虚久泻者勿食；糖尿病人切勿食用；女子月经期间或有寒性痛经者勿食。
【配伍】由于山竹性凉，故不应当同其他凉性瓜果如西瓜、柿子等配伍食用。
【按语】据现代营养学研究证实，山竹含丰富的镁，可以改善心血管疾病，防止肾结石与胆结石，并能抵抗忧郁症，避免烦躁不安。

红毛丹

【来源】无患子科植物韶子的果实。
【别名】毛荔枝，毛召，海南韶子等。
【性味】性温，味甘。
【归经】脾经，大肠经。
【功效】滋养强壮，补血，止痢。
【成分】含多量维生素C，以及维生素A、维生素B_1、维生素B_2和维生素B_6、蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、锌、镁等。
【食法】鲜食。


⊙红毛丹

【食养】适合体质虚弱，气血不足，营养不良，贫血患者食用；适合血压偏低、神疲乏力、头晕气短者食用；适合脾胃虚寒之人慢性腹泻下痢者食用。
【食忌】凡阴虚火旺之人，如糖尿病、癌症、更年期综合征、红斑性狼疮者，勿食为妥；内热偏旺，实火体质者，如高血压病、扁桃体炎、青春痘、口臭口苦、便秘痔疮、支气管扩张者勿食为妥。
【按语】红毛丹的果核有毒，虽经炒熟，多食也会引起腹痛、头晕、发热、呕吐，严重者不能站立，以至发狂，所以，切勿食用。

莲雾

【来源】桃金娘科植物莲雾的果实。
【别名】爪哇蒲桃，点不（海南语）等。
【性味】性凉，味甘涩。
【归经】脾经，胃经，大肠经。
【功效】清热凉血，利尿消肿。
【成分】含蛋白质、脂肪、糖类、纤维、维生素B_1、维生素B_2和维生素B_6、抗坏血酸，以及钙、磷、铁、镁、锌等。
【食法】鲜食。


⊙莲雾

【食养】适合高血压病、发热病、肥胖症、糖尿病人食用；适合小便不利、浮肿水肿者食用。
【食忌】莲雾性偏凉，又利尿，所以，脾胃虚寒而腹泻便溏、小便失禁及尿频多尿者勿食为妥。
【按语】莲雾属于低糖水果，故糖尿病人可适当食用。

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

榴莲



⊙榴莲

【来源】木棉科植物榴莲的果实。

【别名】韶子等。

【性味】性热，味甘。

【归经】胃经、大肠经。

【功效】温中散寒。

【成分】含碳水化合物、糖类、蛋白质、脂肪、维生素B、钙、镁、磷、铁、锌等。

【食法】鲜食。

【食养】适合心腹冷气、胃寒不适、受凉泻痢者食用；适合妇女寒性痛经者食用。

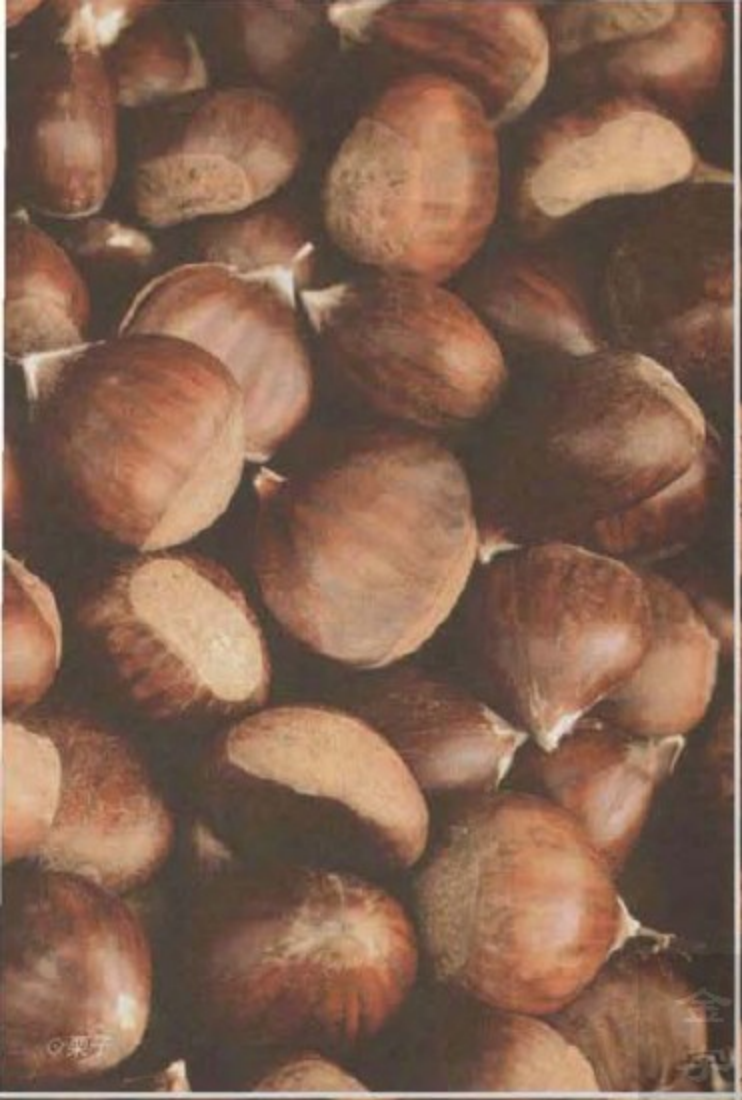
【食忌】榴莲性温，属于燥热水果，不宜多吃。高血压、疖肿、糖尿病人勿食为妥；肥胖之人不可多食。吃榴莲后不可饮酒，以免引起胃肠不适。

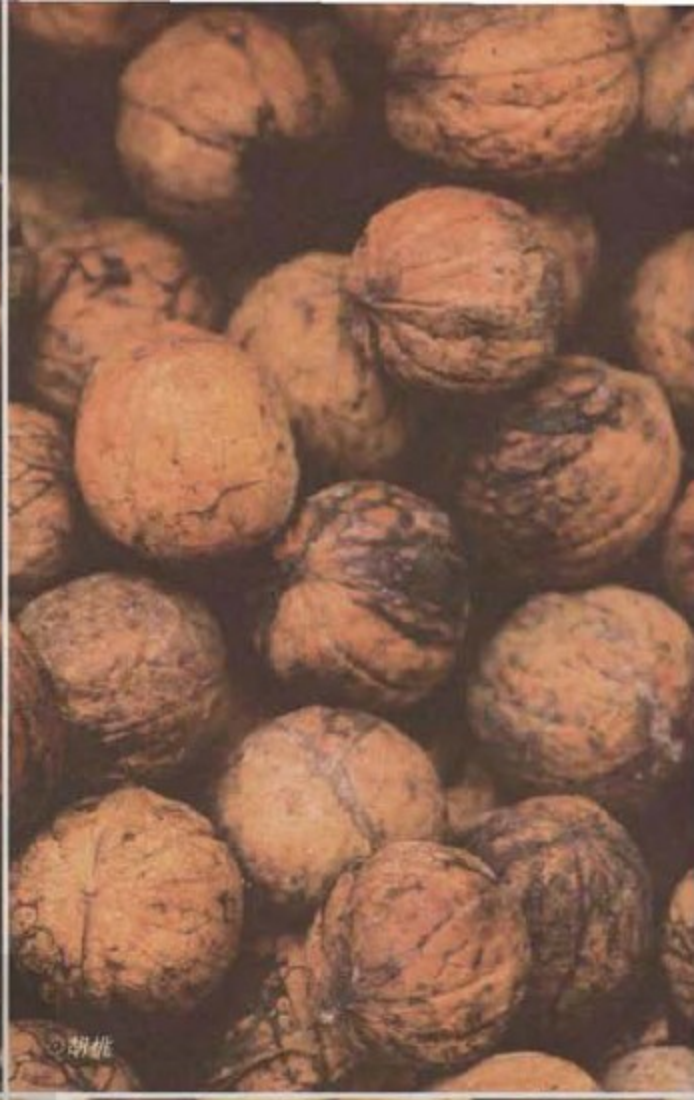
【按语】榴莲果实有奶酪香气，味道浓而甜，初食者会感觉恶臭难闻，习食者则觉得香甜可口，甚至成瘾，所以，民间有称山竹为“果后”，而称榴莲为“果王”。由此可见，榴莲与山竹在水果王国中的地位是至高无上的了。现代有学者认为，常吃榴莲有助于提高性能力，又能健骨固齿。

金字塔医学

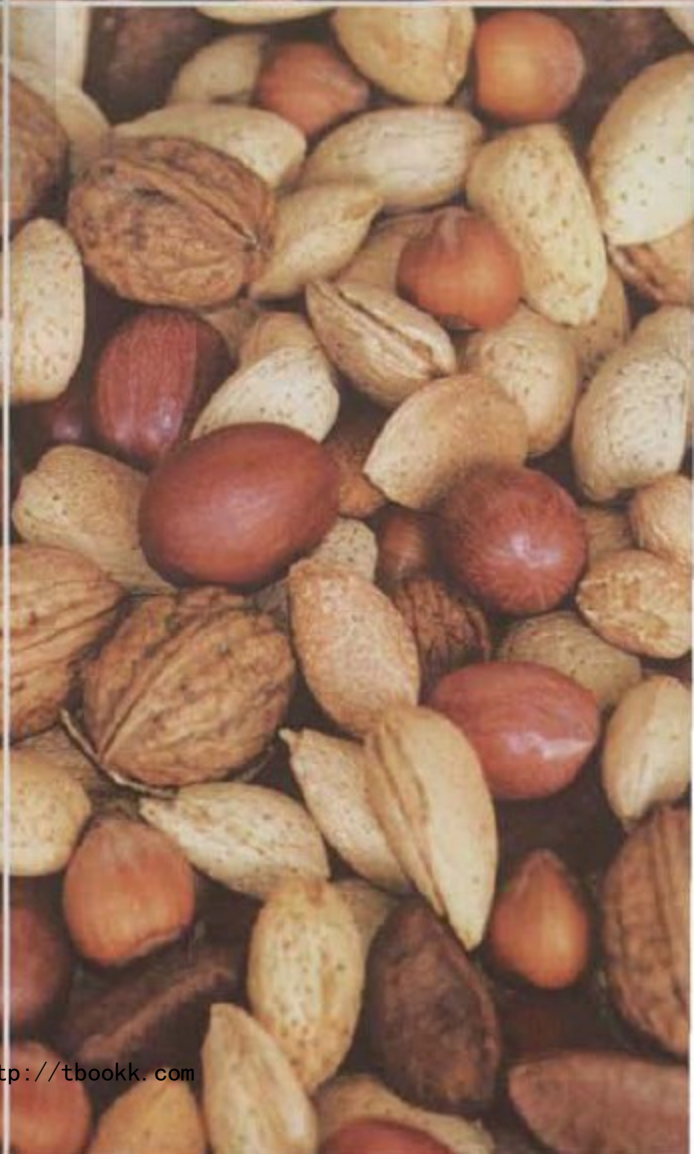


微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com









微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com







第四节 干果类

金字塔医学



微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

山楂


⊙山楂

【来源】蔷薇科木本植物山楂的果实。

【别名】山里红，红果，酸楂等。

【性味】性微温，味酸甘。

【归经】脾经，胃经，肝经。

【功效】开胃消食，活血化瘀，降血脂。

【成分】山楂除含蛋白质、脂肪、鞣质、果糖外，还含大量多种有机酸，以及黄酮类、甙类、胆碱、维生素B和维生素C、胡萝卜素、钙、磷、铁等。

【食法】鲜食，熬膏，泡茶，煮粥。

【食养】适合饱食伤胃、食积不化、腹满胃胀、伤食泻者食用，尤其是吃了过多肉类食物后引起消化不良之人，食之更为有益；适合中老年人心血管疾病，包括高脂血症、高血压病、冠心病、动脉粥样硬化、心律不齐等病人食用；适合癌症患者食用；适合妇女瘀血痛经或闭经、产后瘀血腹痛（又称儿枕痛）、恶露不净者食用；适合小儿乳食积滞者食用；适合急性肠炎痢疾者食用；适合肥胖病、脂肪肝、病毒性肝炎、坏血病（又称维生素C缺乏症）、绦虫病人食用。


⊙生山楂

【食忌】古人云："山楂，多食耗气。"凡体弱气虚者，不宜多食；糖尿病者勿食；胃及十二指肠溃疡和胃酸过多者勿食；孕妇早期，尤其是有习惯性流产史的孕妇，切勿食用，以免伤胎坠胎。

【配伍】高脂血症，山楂配伍荷叶煎水代茶常饮，十分有效；妇人产后恶露不净或儿枕痛者，山楂配伍红糖煎服，非常有益。山楂不应同人参、西洋参、党参等参类配伍食用。山楂味酸，含较多鞣质，故不应与高蛋白的甲鱼、虾蟹和海鲜食物配伍食用，否则鞣酸会与蛋白质相遇而凝固沉淀，形成不易消化的物质。

食养秘诀

用于绦虫病时，以鲜山楂500 g，洗净去核，下午3点开始零食，晚10时吃完，晚饭禁食，次晨用槟榔20 g，加水煎至1茶杯，1次服完，卧床休息。有大便感觉时尽量坚持一段时间再大便，即可排出完整绦虫，效果颇佳。

【类比】山楂中的维生素C含量多于苹果、桃子、樱桃和梅子，仅次于大枣。山楂中的维生素C能被其本身的酸性所保护，虽经加热而不易破坏，这又是山楂的可贵之处。

【按语】据现代研究，山楂有显著的降血脂和减肥功效，其原理是山楂所含的三萜类和黄酮成分能软化血管、降低胆固醇和血压、促进脂肪代谢，因此，对于心血管疾病如高脂血症、高血压病、动脉硬化，以及单纯性脂肪沉积和由内分泌紊乱而引起的肥胖病人，最为有益。


⊙山楂、胡桃煲猪腰

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

橄 榄(附：藏青果)

【来源】橄榄科植物橄榄的果实。
【别名】青果，甘榄，白榄等。
【性味】性平，味甘酸。
【归经】肺经，胃经。
【功效】开胃，生津，化痰，消酒，利咽喉，解毒。
【成分】含碳水化合物，维生素C，挥发油，香树脂醇，钙，钾，铁，镁，锌，磷，少量蛋白质、脂肪。其中钙和钾的含量特别丰富，铁、镁、锌的含量也高。
【食法】鲜食，加工蜜饯，煎服。

藏青果

别名西青果、西藏青果，为使君子科植物诃子的幼果。以往由尼泊尔进口，经西藏运销各地。其性寒，其味酸苦涩，入肺、胃经，功在清肺热，利咽喉，最适合喉炎、扁桃体炎、白喉、肺炎者食用，也适合急性肠炎和细菌性痢疾者水煎服。

食养提示

据史料记载：吴江一富人食鳜鱼被鲠横在胸中，不上不下，痛声动邻里，半月余几死。忽遇渔人张九，令取橄榄与食，时无此果，以核研末，急流水调服，骨遂下而愈。张九云："我父老相传，橄榄木作取鱼掉篦，鱼触着即浮出，所以知鱼畏橄榄也。"此事《本草纲目》中亦有记载："今人煮河豚、团鱼，皆用橄榄，乃知橄榄能治一切鱼鳖之毒也。"当然，中河豚毒者服用橄榄汁或煎汁以解其毒，只能作为一种应急办法，特别是中毒过深之人，还是应去医院救治。


⊙橄榄

【食养】适合咽喉疼痛、烦热口渴以及肺热咳嗽咯血之人食用；适合防治流感、上感、白喉时食用；适合饮酒过多、醉渴烦渴时食用，因橄榄可解酒毒；适合误食河豚、野蕈、诸鱼蟹中毒，以及鱼骨鲠喉者食用；适合坏血病、动脉硬化症、冠心病、高胆固醇血症、急性痢疾患者，以及怀孕妇女和儿童食用。
【食忌】橄榄性平无毒，诸无所忌。
【配伍】明代李时珍《本草纲目》中记载："橄榄，盐过则不苦涩，同栗子食甚香。"说明橄榄配伍栗子同食，风味更佳；流感或上感、白喉预防时，橄榄配伍鲜萝卜煎水代茶饮；百日咳者，用于橄榄配伍冰糖炖食。
【独语】据现代研究，橄榄中的橄榄油主要是不饱和脂肪酸，亚油酸也很丰富，这在降低血液中的胆固醇，尤其是在预防动脉硬化方面，具有特殊的作用。在希腊，人们常食用橄榄油，就很少有人得冠心病。另外，橄榄油还能大大加速骨骼生长，所以，在妇女怀孕期和哺乳期常食橄榄油，有利于胎儿和出生后的婴儿生长发育。

沙 枣

【来源】胡颓子科植物沙枣的果实。
【别名】银柳等。
【性味】性平，味甘酸。
【归经】脾经，胃经，肺经。
【功效】健脾止泻，润肺止咳。
【成分】含黄酮类、糖类、蛋白质、鞣质、粘液质等。
【食法】鲜食，煮食。
【食养】适合脾胃气虚，消化不良，胃脘隐痛，腹泻便溏者食用；适合支气管炎肺热咳嗽者食用；适合身体虚弱，气血不足，营养不良者食用。
【食忌】糖尿病人不可多食。
【独语】沙枣常生于沙漠地区，主产我国新疆，当地民间还认为沙枣有强壮、固精、调经、利尿的效果。据研究，从沙枣中制得的胶质、鞣质的浓缩物有抗炎作用，能抑制小肠的运动，故可用于肠炎腹泻。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

大 枣



⊙大枣

【来源】鼠李科木本植物枣的果实。

【别名】红枣，干枣，黑枣等。

【性味】性温，味甘。

【归经】脾经，胃经。

【功效】益气补血，健脾和胃。

【成分】含皂甙、生物碱、黄酮、氨基酸、碳水化合物、钙、磷、钾、铁、镁、维生素C和维生素B、烟酸、胡萝卜素，还含苹果酸、酒石酸等。

【食法】鲜食，煨汤，煮粥。

【食养】适合胃虚食少，脾虚便溏，气血两亏，营养不良者食用；适合心慌失眠、神经衰弱、妇人脏躁病（癔病）、贫血头晕、白血球减少、血小板减少者食用；适合慢性肝病肝硬化者食用；适合心血管疾病者食用；适合各种癌症患者尤其是肿瘤病人放疗、化疗后导致骨髓抑制的不良反应者食用；还适合过敏体质和过敏性疾病，如支气管哮喘、荨麻疹、过敏性紫癜、过敏性鼻炎、过敏性血管炎等病人食用，可以调节机体免疫功能紊乱。

【食忌】凡痰湿偏盛，腹部胀满，慢性湿疹，肥胖病者，舌苔厚腻之人，不可多食常食；糖尿病人切勿食用；急性黄疸肝炎湿热内盛者勿食；小儿疳积和有寄生虫病儿勿食。

【配伍】妇人脏躁病，包括妇女癔病悲伤喜哭、多呵欠者，红枣配伍小麦、甘草食用；气血不足体弱者，大枣配伍人参或党参煎服；气虚易患感冒者，大枣配伍黄芪煨汤服；红枣配伍芹菜根煎服，对降低血脂胆固醇十分有益。根据前人经验，大枣不宜同鱼、鳖、蟹、葱配伍食用。

【类比】大枣因加工方法不同，而有红枣与黑枣之分。黑枣又称乌枣，其功效与红枣相似而滋补作用较好。大枣与所有水果干果相比，其最显著的优势是含有最丰富的维生素C。在每100 g鲜枣中，维生素C的含量可高达400 mg～600 mg，冠于百果之首，故大枣又有“天然维生素丸”之美称。

【按语】据现代研究，大枣有促进肝脏合成白蛋白功能，调整白蛋白与球蛋白比例倒置的作用，所以，慢性肝炎肝硬化者常食大枣，可以产生保护肝脏的效果，也可减少其他药物对肝脏的损害。另外，大枣中含环磷酸腺甙，可扩张血管，增强心肌收缩力，改善心肌营养，这对保养心脏功能十分有益。



⊙大枣粥

特别推荐

大枣有南枣、北枣之分，南枣大而北枣甜。比较有名的大枣如山东乐陵的金丝枣，河北的无核枣、北京的大糖枣、山西运城的相枣、河南灵枣等。山东乐陵金丝枣，核小肉细，含糖量高，素有“枣王”之誉。特别是在平加工的乌枣，又名熏枣，更是山东名产，枣色深紫油润，皮薄纹细，形大核小，枣肉肥美细腻，有一种特殊香味，畅销海内外。而浙江兰溪所产的蜜枣在国内外素享盛名，深受外商欢迎，其特点是加工精细，金丝缕缕，色泽金黄，香甜酥软，外观如同琥珀一般，故有“金丝琥珀蜜枣”之称。



⊙蜜枣

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

海 枣

【来源】棕榈科植物海枣的果实。
【别名】波斯枣，金果，番枣，无漏子等。
【性味】性温，味甘。
【归经】脾经，肺经。
【功效】补中益气，润肺止咳，化痰平喘。
【成分】含蛋白质、脂肪、多糖、葡萄糖、果糖、蔗糖、氨基酸、黄酮甙、维生素B_1、维生素B_2、维生素C等。
【食法】鲜食，煮食。

【食养】适合急慢性支气管炎、上呼吸道感染、肺结核咳嗽无痰或咯痰不爽、咽喉干痛者食用；适合脾胃气虚，气血不足，营养不良者食用。
【食忌】患有糖尿病者勿食。
【按语】海枣产于热带地区，我国南部也有栽种，刘恂《岭表录异》中记载："广州有一种波斯枣，都类北方青枣，但小尔。肉软烂，味极甜，如北地蒸枣。"

菩提子

【来源】无患子科植物无患子的成熟果肉。
【别名】无患子荚，洗手果等。
【性味】性平，味微苦。
【归经】肺经，胃经。
【功效】清热化痰，消积止痛。
【成分】含无患子皂甙、芸香甙、大量维生素C。
【食法】煎服，泡茶，捣汁饮。

【食养】适合咽喉肿痛和肺热咳喘者食用；适合食积不化、消化不良、腹痛腹胀腹泻者食用。
【食忌】菩提子有"小毒"，故应谨慎食用。
【按语】云南民间也有群众用之于哮喘，百日咳者，认为它能"化热痰"。有报道说，"（菩提子）果含有无患子皂甙，有强烈的溶血作用"，这大概就是古代医家说它有"小毒"的原因吧。

金字塔医学

梅 子

【来源】蔷薇科植物梅的果实。
【别名】熏梅，青梅，话梅等。
【性味】性平，味酸。
【归经】肝经，肺经，脾经，大肠经。
【功效】生津止渴，开胃进食，涩肠止痢，安蛔驱虫。
【成分】含柠檬酸、苹果酸、琥珀酸、碳水化合物、维生素C、铁、钙、磷、钾、谷甾醇、齐墩果酸样物质、蜡样物质等。
【食法】鲜者可蘸白糖吃，通常加工成话梅食用。


⊙青梅

【食养】适合虚热口渴、胃呆食少、胃酸缺乏（包括萎缩性胃炎胃酸过少者）、消化不良、慢性肠炎痢疾久泻不愈者食用；适合怀孕妇女早期爱吃酸味食品时食用；适合胆道蛔虫病人食用；尤其适合炎热夏季煎水当作酸梅汤饮用。
【食忌】凡感冒咳嗽初期，或痢疾肠炎初期，病邪未解，勿食为妥。
【配伍】用于胆道蛔虫腹部绞痛，甚至呕吐蛔虫，乌梅配伍川椒煎汁服，更为有效。
【按语】乌梅是未成熟的青梅果实经烟火熏制而成；若用青梅以盐水日晒夜浸后有白霜形成，叫做白霜梅，其功用相似。

知识链接


⊙乌梅

据现代研究，乌梅具有抗菌消炎、抗过敏、抗老防衰、软化血管、利胆、促进胆汁排泄、改善肝脏机能和驱杀蛔虫的多种作用。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

葵花子

【来源】菊科植物向日葵的种子。
【别名】葵瓜子，向日葵子，朝阳花子等。
【性味】性平，味甘。
【归经】心经。
【功效】补虚损，降血脂，抗癌，润肺，驱虫。
【成分】含丰富的不饱和脂肪酸、优良蛋白质、维生素E、维生素A、维生素B_1、维生素B_2、维生素B_3、维生素P、钾、磷、铁、钙、镁等。
【食法】炒食，榨油。


⊙葵花子

食养秘诀

据说新疆维吾尔族姑娘的辫子又黑又长，与吃了当地盛产的葵花子有关。葵花子是国内外公认的一种“天然美容美发食品”。

【食养】适合神经衰弱、头晕失眠者食用；适合癌症病人食用；适合高脂血症、高血压动脉粥样硬化、冠心病者食用；适合蛲虫病人食用；也适合少女美容美发食用。
【食忌】葵花子性平补虚，诸病无忌。
【类比】葵花子中所含的蛋白质，从数量和质量上来说，都可以与各类肉食媲美；钾的含量，超过香蕉和橘子，是一种天然补钾食物，这对保护心脏功能、预防高血压颇多裨益。
【按语】从现代营养学来看，由于葵花子中所含丰富的植物固醇和磷脂，能够抑制人体内胆固醇的合成，防止血浆胆固醇过多，预防动脉硬化；所含的维生素E和精氨酸对维护性机能和精子的质量十分有益；所特有的维生素B_3有调节脑细胞代谢，改善其抑制机能的作用，有利于改善睡眠；所含的阿吉宁具有制造精液、增强视力、益颜色、强化指甲的功能。

金塔医学

食养提示

有学者认为，糖尿病人也可食用罗汉果，理由是罗汉果的甜味是一种非糖成分“配糖体”。不过，罗汉果除含极甜的配糖体外，它本身也含有多量的葡萄糖成分，因此，患有糖尿病者，还是谨慎食用或勿食为妥。


⊙西洋菜罗汉果煲猪腱肉

罗汉果

【来源】葫芦科植物罗汉果的果实。
【别名】拉汗果，假苦瓜，青皮果等。
【性味】性凉，味甘。
【归经】肺经，脾经。
【功效】解暑，清肺，化痰，止咳，润肠。
【成分】含多量葡萄糖，以及蛋白质、脂类、维生素等。
【食法】煎服，泡茶。


⊙罗汉果

【食养】适合风热感冒咳嗽、咽痛、声音嘶哑甚则失音，以及扁桃体炎、咽喉炎、百日咳、肺热哮喘者食用；适合癌症病人，尤其是喉癌、鼻咽癌、肺癌者食用；适合广播员、歌唱家、教师等职业者食用，以保护发音器官，也适合便秘者食用。
【食忌】由于罗汉果性偏凉，凡风寒感冒所致的咳嗽咽痛者勿食；糖尿病人勿食为妥。
【配伍】百日咳者，罗汉果配伍柿饼煎服；教师、广播员、歌唱家、演员，罗汉果配伍猪精肉煨食。
【类比】罗汉果味极清甜，胜似甜味中药甘草，其中含有一种三萜系配糖体，比砂糖甜300倍。一个15 g重的罗汉果，相当于500 g砂糖的甜味。

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

槟榔


⊙槟榔

【来源】棕榈科植物槟榔的种子。
【别名】仁频，宾门，枣儿槟，马金南等。
【性味】性温，味甘微苦涩。
【归经】脾经，胃经，大肠经。
【功效】消食，解酒，下气，杀虫。
【成分】含生物碱、鞣质、脂肪油、自由氨基酸。生物碱主要为槟榔碱。
【食法】鲜食，煎服。

【食养】适合身体壮实之人胸膈满闷、痞胀呕吐、食积不消、泻痢不爽者食用；适合饮酒过量、醉酒未消者食用；适合过食油腻，消化不良者食用；适合脚气病人、肠道寄生虫病人食用。
【食忌】年迈体弱者勿食；气虚者勿食；久病后及妇人产后勿食。
【配伍】肠道寄生虫者，槟榔配伍使君子肉、香橼子煎服；脚气病者，槟榔配伍木瓜煎服。根据前人经验，槟榔勿与橙子、橘子配伍食用。
【按语】槟榔属南方果，又叫“洗瘴丹”。顾名思义，它有抵御南方瘴疠的功效。岭南人常以槟榔代茶，也有御瘴的意思。

食养提示



由于槟榔有破气耗气、损伤正气之弊，故凡气虚体弱之人，不可多食常食。若食之过多，则过量的槟榔碱能引起流涎、呕吐、昏睡、惊厥等中毒症状，应多加注意。

⊙槟榔

栗子


⊙栗子

【来源】壳斗科植物栗树的种仁。
【别名】板栗，风栗，毛栗子等。
【性味】性温，味甘。
【归经】肾经，脾经，胃经。
【功效】健脾养胃，补肾强筋。
【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素，以及磷、铁、钙、锌、钾等。
【食法】炒食，生食，煮粥，煮食。

名家点评

从古人食养经验来看，栗子补肾壮腰，与食用方法也有关系。明代李时珍就认为：“风干之栗，胜于日曝，火煨油炒，胜于煮蒸。”所以，治腰痛以风干之栗生食最佳，如《千金·食治》中说：“生食之，甚治腰脚不遂。”宋代养生家掌禹锡也指出：“果中栗最有益，治腰脚宜生食之。”

【食养】适合肾虚者食用，对中老年人肾亏腰痛、腿脚酸软无力，以及夜尿频多之人，最为有益；适合老年慢性支气管炎、肺气肿、咳嗽气喘者食用；适合脾肾两虚，大便稀薄，慢性久泻者食用。
【食忌】患有糖尿病者，不可多食；《本草衍义》中指出：“小儿不可多食，生者难化，熟则滞气隔食，往往致小儿病。”


⊙栗子

【配伍】肾虚腰痛者，栗子配伍猪肾煮粥食；老年慢性支气管炎咳喘之人，栗子配伍猪瘦肉煨食；补肾强腰，也可用栗子配伍榛子嚼食。
【类比】栗子补肾强筋治腰痛，可与中药杜仲媲美，故有“栗为肾之果”的说法。
【按语】根据古代文献资料和现代营养学研究，栗子特别适合老年人食用。栗子所含的不饱和脂肪酸和多种维生素能防治高血压病、冠心病、动脉硬化、骨质疏松等，这些病都是以老年为特点的疾病。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com



榧子

【来源】红豆杉科植物榧的种子。
【别名】香榧，赤果，玉山果等。
【性味】性平，味甘涩。
【归经】肺经，胃经，大肠经。
【功效】消积杀虫，润肺滑肠。
【成分】含脂肪油，其中主要是棕榈酸、硬脂酸、油酸、亚油酸等甘油酸，蛋白质也很丰富，还含葡萄糖、挥发油、鞣质等。

⊙榧子

特别推荐

浙江省的诸暨县，历史上有两件事久负盛名，其一是诸暨为春秋战国时期的越国美女西施的故乡，其二就是诸暨的名优特产“枫桥香榧”了。

最为有趣的是，香榧树只有生长在诸暨的枫桥东溪一带，才能结出香榧来。若移栽到别处，榧树虽然长得枝叶茂盛，却不会结香榧了，当地人这么说：“榧离老窝不做娘。”



⊙榧子

【食养】适合多种肠道寄生虫病儿食用，包括小儿蛔虫、钩虫、蛲虫、姜片虫、绦虫等；适合便秘、痔疮、疝气、小便频数、小儿疳积，以及夜盲之人食用。
【食忌】榧子性平无毒，诸病无忌。
【配伍】用于驱虫，榧子可与使君子、大蒜配伍食用。《物类相感志》记载：“榧子壳反绿豆。”两者不可配伍食用。

【按语】香榧子营养丰富，味道甘美、香酥，是我国特有的一种名贵食品，同时又是中医最常用的有效驱虫药。《本草新编》中说得极好：“榧子杀虫最胜，虫痛者立时安定，亲试屡验，故敢告人共用也。凡杀虫之物，多伤气血，惟榧子不然。”可见榧子杀虫之功既可靠，又无毒副作用，现代药理也证明，榧子对绦虫、蛔虫、蛲虫确有驱除效果。

榛子

【来源】桦木科植物榛的种仁。
【别名】山板栗，平榛，棰子等。
【性味】性平，味甘。
【归经】脾经，胃经。
【功效】补脾胃，益气力。
【成分】含脂肪、蛋白质、碳水化合物、维生素、无机盐等。其中脂肪含量丰富，主要是不饱和脂肪酸。
【食法】炒食，磨粉。



⊙榛子

【食养】适合脾胃气虚，腹泻便溏和慢性痢疾者食用；适合胃口不开、食少乏力者食用。
【食忌】榛子性平补虚，诸病无忌。
【配伍】用于脾胃虚弱，榛子可配伍山药、党参、莲子、白扁豆等食用。

【类比】榛子与其他干果相比较，其含磷量为诸果之首，钾与铁的含量也名列前茅，钙的含量比核桃、松子都高。正因榛子仁的营养齐全，故被称为“坚果之王”。
【按语】榛子与核桃、扁桃、腰果并列为世界四大干果。榛子仁中脂肪含量丰富，可高达50.6%－77%。每千克榛子可出榛仁300 g，榨油150 g，这是一种高级食用油，主要是不饱和脂肪酸，对心血管疾病十分有益。

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

使君子

【来源】使君子科植物使君子的成熟果实。

【别名】留求子，索子果等。

【性味】性温，味甘。

【归经】脾经，胃经。

【功效】杀虫，消积，健脾。

【成分】含脂肪油（为硬脂酸、油酸等甘油酯）、使君子酸钾、多种有机酸、生物碱、糖类等。

【食法】炒食，煎服。

【食养】适合小儿疳积、小儿蛔虫病和蛲虫以及肠道滴虫病、乳食不消、脾虚腹胀泻痢者食用。

【食忌】一次不可食用太多。虽说使君子毒性不大，但过多食用，会引起呃逆、呕吐、眩晕等反应。《岭南采药录》曾记载："生食太多，有呃逆至一日夜不止者。"若遇这种情况，可用使君子壳煎水服以解之。

【配伍】小儿蛲虫病者，使君子配伍百部，等份研末食用，每次3 g，空腹时服。胆道蛔虫腹痛如绞者，使君子配伍乌梅、川椒煎服。使君子不可与热茶配伍食用，"犯之即泻"。

【按语】使君子驱虫的作用，最适用于小儿蛔虫病和蛲虫病，因为它味道香甜，儿童尤为爱吃。

食养秘诀

如果小儿虫积，经常腹痛，把使君子炒熟去壳，按小儿年龄每岁1粒，10岁以上都用10粒，早餐空腹一次嚼食，连吃7天，效果颇佳，又很安全。

名家点评

明代大药学家李时珍说："凡杀虫药多是苦辛，此物味甘气温，既能杀虫，又益脾胃，为小儿诸病要药。"



⊙使君子

金盾医学

知识链接

据现代医学研究，白果有紧张膀胱口括约肌的作用，炒白果可用于治疗儿童的遗尿症。因为白果有"缩小便"作用，据说古代参加科举考试时，众多秀才们常常带些炒熟的白果在临考前吃上几粒，以免尿频而影响考试。

白果

【来源】银杏科植物银杏的种仁。

【别名】银杏，鸭脚子等。

【性味】性平，味甘苦涩，有小毒。

【归经】肺经，肾经。

【功效】敛肺气，定咳喘，止带浊，缩小便。

【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、钾，以及多种氨基酸、银杏酸、银杏醇等。

【食法】炒食或煮食。

【食养】适合肺气虚弱，包括慢性气管炎、肺结核、肺气肿的咳嗽气喘者食用。正如明代李时珍所说："熟食温肺益气，定喘嗽。"适合妇女体虚带下、男子遗精白浊、小便频数、小儿遗尿者食用。



⊙白果

【食忌】白果有小毒，不宜多食常食；五岁以下小儿勿食为妥。

【配伍】妇人体虚带下者，白果配伍莲子、糯米煮粥服食。根据前人经验，白果勿与鳗鲡鱼配伍食用。

【按语】由于白果有一定的毒性，一般认为儿童生吃5粒－15粒即可引起中毒。白果以绿色的胚最毒，故在食用前最好将白果心去掉。炒熟后食用毒性减低，但一次食入量也不能过多。一旦发现白果中毒，可用鸡蛋清内服以应急。

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

南瓜子

【来源】葫芦科植物南瓜的种子。
【别名】白瓜子，金瓜米，南瓜仁等。
【性味】性平，味甘。
【归经】大肠经，肺经。
【功效】驱肠道寄生虫。
【成分】含脂肪、蛋白质、尿酶、维生素B、维生素C等。
【食法】炒食或生食，煎服。


⊙南瓜子

【食养】适合蛔虫病、蛲虫病、钩虫病、绦虫病人食用；也适合血吸虫病人服食；适合糖尿病、前列腺肥大、百日咳、产后手足浮肿及缺奶者食用。

【食忌】南瓜子甘平无毒，诸无所忌。

【按语】据报道，南瓜子具有很好的杀灭血吸虫幼虫的作用，对已经成熟的成虫，也能使其变性和减少虫数。患有血吸虫病者，每天口服去壳去油的南瓜子粉280 g，分3次服，结果证明，急性血吸虫患者，如发热不退、食欲不振，在服用南瓜子粉平均1周以后，体温恢复正常，食欲增加。连服1个月后，多数患者体内的血吸虫卵消失。

食养秘诀

另据报道，无论是生南瓜子或是熟南瓜子，均可用于治疗前列腺肥大症。每天吃50 g，连续吃3个月，可使因前列腺肥大而引起的小腹痛、尿频和排尿困难等症状消失或明显好转，吃到5个月后，经B超检查，几乎没有肥大了。

金字塔医学

菱角

【来源】菱科水生植物菱的种仁。
【别名】水栗，乌菱，菱芰等。
【性味】生者性凉；熟者性平，味甘。
【归经】胃经，大肠经。
【功效】生菱清热止渴，熟菱健脾益气。
【成分】含淀粉、蛋白质、微量脂肪，以及多种维生素和多种无机盐。
【食法】生食，煮食，熬粥。


⊙菱角


⊙菱角

【食养】生菱适合炎热夏季烦热口干或热病津伤口渴者食用，可以解暑热，去烦渴，清热生津。熟菱适合脾胃气虚，慢性腹泻便溏之人食用；适合老年人胃肠机能减退，消化吸收力弱者食用。菱角还适合食道癌、胃癌、宫颈癌以及乳房癌病人食用。

【食忌】生菱性冷，脾胃虚寒者勿食；菱含多量淀粉，糖尿病人不可多食。

【配伍】菱角，果蔬兼用。菱为果生吃，以嫩菱为上品，质鲜爽口；熟食则以老菱为上，肉质香白如玉。

特别推荐

据研究，菱角对癌细胞的变性和组织增生均有抑制作用，日本东京医科大学的一项实验结果表明，多角菱（特别是四角菱）的抗癌效果最好。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

芡实

【来源】睡莲科水生植物芡的成熟果实。
【别名】鸡头果，刺莲藕，鸡嘴莲等。
【性味】性平，味甘涩。
【归经】脾经，肾经。
【功效】补中益气，固肾涩精，健脾止泻。
【成分】含淀粉、蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、灰分、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、烟酸、抗坏血酸、胡萝卜素等。
【食法】煮食，煮粥，蒸食，研粉。

食养秘诀

芡实和莲子相似，均为滋补强壮食品。但芡实的收敛镇静作用比莲子强，尤其适用于慢性久泻、小便频数、男子梦遗滑精、女子带多腰酸。


⊙芡实

【食养】适合中老年人肾虚多尿、腰酸腰痛、五更腹泻便溏，男子滑精早泄，女子白带清稀频多者食用；适合脾虚之人大便稀薄，包括各种类型的慢性久泻者食用。

【食忌】芡实性涩，大便干燥秘结者勿食为妥，气滞腹胀者勿食为妥。元代贾铭《饮食须知》中告诫："小儿多食，令不长。"所以，婴幼儿不宜多食。


⊙芡实

【配伍】脾肾不足，慢性泻痢之人，芡实配伍山药、莲子、白扁豆磨粉作点心食用；男子遗精、女子带下者，芡实配伍金樱子煎汤服食，最为有益。

【类比】芡实与山药，都有补脾益肾之功，但芡实性涩，山药性平，清代名医黄宫绣认为："芡实，功与山药相似。然山药之阴，本有过于芡实，而芡实之涩，更有甚于山药；且山药兼补肺阴，而芡实则止于脾肾而不及于肺。"所以，两者相比，同中有异；两者合用，相得益彰。正如《本草新编》所言："芡实不特益精，且能涩精补肾，与山药并用，各为末，日日米饮调服。"

【按语】芡实分布极广，我国大部省份的池沼湖泊中均有出产，主产区为江苏、湖北、湖南和山东，每年9月～10月种子成熟。


⊙芡实、蜜枣煲山斑鱼

金字塔医学

开心果

【来源】七叶树科植物七叶树或天师栗的果实。
【别名】姿罗子，索罗果，猴板栗等。
【性味】性温，味甘。
【归经】脾经，肺经。
【功效】宽中理气。
【成分】含脂肪油、淀粉、粗蛋白、纤维等。
【食法】炒食，煎服。


⊙开心果

【食养】适合胃寒作痛、脘腹胀满、慢性胃炎上腹部胀痛、嗳气者食用。
【食忌】诸病无忌。
【按语】开心果既可食用，也可作药。《益部方物略记》中说它"似栗味美"；《留青日札》也认为，"秋后结食如栗，可食"。

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

莲子

【来源】睡莲科植物莲的果实或种子。
【别名】藕实，莲米，莲肉等。
【性味】性平，味甘涩。
【归经】心经，脾经，肾经。
【功效】养心安神，健脾止泻，补肾固精。
【成分】含多量的淀粉和棉子糖，也含蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐等。
【食法】煮食，熬粥，生食。
【食养】适合体质虚弱，心气不足，心慌不安，失眠多梦者食用；适合脾肾不足，腹泻便溏，男子遗精，女子带下者食用；适合癌症患者食用。
【食忌】莲子性涩，大便干燥者或气滞腹胀者，不可多食。
【配伍】莲子养心安神，与龙眼肉配伍最妙；用于补脾止泻，与山药、白扁豆配伍为好；用于益肾固精，与芡实配伍更佳。
【按语】莲子也是古代养生家的抗老防衰、延年益寿食品。《本草图经》记载，将莲子捣碎，和米做粥饭食，可以轻身益气，令人强健。《本草拾遗》还说："令发黑，不老。"故常食能延年健美。


⊙莲子

食养秘诀

莲子心性凉味苦，有清心火、降血压、止汗、养神作用，用之泡茶饮，适合高血压头昏，心烦，失眠，梦遗滑精及盗汗之人。清代名医王孟英就曾说："莲子心敛液止汗，清热养神，止血固精。"另据研究发现，莲子心中所含的莲心碱有平静性欲之功，对性欲亢进者有效。因此，对男子心肾不交，性功能亢进，阴茎易举者，食之有益。

百合


⊙百合花

【来源】百合科植物百合的地下球形鳞茎。
【别名】蒜脑薯，千张，夜合等。
【性味】性平，味甘微苦。
【归经】肺经，心经。
【功效】补中益气，润肺止咳。
【成分】含以秋水仙碱为主的多种生物碱、淀粉、蛋白质、脂肪、多种维生素、17种氨基酸，以及钙、磷、铁等。
【食法】煮粥，煲汤，磨粉。
【食养】适合体质虚弱，肺气不足所致的慢性支气管炎、肺气肿、肺结核、支气管扩张者咳嗽咯血之人食用；适合神经衰弱、癔病、神经官能症者神志恍惚、坐卧不安、心悸失眠之人食用；适合中医所说的脏躁病和百合病人食用；适合癌症患者食用；也适合炎热夏季清热解暑时食用。
【食忌】风寒感冒咳嗽者勿食；平素脾胃虚寒，经常腹泻便溏者勿食。
【配伍】肺结核咳嗽者，百合配伍百部煎服；支气管扩张咯血者，百合配伍白芨煎服；百合病人，百合配伍鸡蛋黄炖食；妇人脏躁病和癔病，百合配伍小麦、红枣、甘草煎服。
【按语】现代医学研究发现，清蒸百合可治胃病、肝病、贫血等。百合具有升高外周白细胞，提高淋巴细胞转化率和增强体液免疫功能的活性，而百合中所含的秋水仙碱，又有明显的抗癌作用，对多种癌症有抑制效果。

特别推荐

百合原产我国中部，而今几乎遍布于全国，而且品种繁多。最为著名的百合有南京百合，鳞茎肥大，色白如脂，肉质细腻。湖南的湘百合曾获国际金奖。江苏宜兴百合也是百合中之上品，非常有名，有"太湖之秀"的美誉。


⊙百合

金盾医学

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

柏子仁



⊙柏子仁

【来源】柏科植物侧柏的种仁。
【别名】柏实，侧柏子等。
【性味】性平，味甘。
【归经】心经，肝经，脾经。
【功效】养心脾，安神志，润肠道。
【成分】含丰富的脂肪油、蛋白质、可溶性脂肪酸等。
【食法】炒食，煮粥，煎服。



⊙柏子仁炖猪心

【食养】适合心脾两虚，心神失养，惊悸忧思，失眠，心慌，盗汗，遗精者食用；适合大便干燥、习惯性便秘者食用。
【食忌】平素大便稀薄者勿食为妥，正如《本草经疏》中所说："柏子仁体性多油，肠滑作泻者勿服。"
【按语】凡是植物的种仁，均含有多量的脂肪油，除柏子仁外，还有松子仁、火麻仁、胡桃仁、杏仁、郁李仁、桃仁等，都有润肠通便的作用，往往合并食用，功效卓著。

宇塔医学

海松子



⊙松子仁

【来源】松科植物红松的种子。
【别名】松子仁，新罗松子等。
【性味】性温，味甘。
【归经】肝经，肺经，大肠经。
【功效】补气养液，润肺滑肠。
【成分】含丰富的脂肪油，主要为油酸脂、亚油酸脂等不饱和脂肪酸脂，还含蛋白质、糖类、挥发油、多种无机盐和维生素，以及生物碱等。
【食法】炒食。

【食养】适合中老年人体质虚弱，大便干燥难解者食用；适合老年慢性支气管炎久咳无痰少痰者食用；也适合心脑血管病人食用；还适合作为美容保健、抗老防衰食品服用，可使肌肤润泽光滑、益寿延年。
【食忌】慢性便溏腹泻、大便稀薄者勿食为妥。
【配伍】老人肺燥咳嗽，松子仁配伍胡桃仁食用，最为有益；老年习惯性便秘，松子仁配伍蜂蜜食用，其效尤佳；体质虚弱，心肺气虚者，松子仁同粳米煮粥食用，相得益彰；肝肾不足，头昏眼花的老年人，松子仁配伍黑芝麻、枸杞子、白菊花，每日煎水代茶饮，十分有益。
【类比】松子仁与柏子仁，皆富含脂肪油，都有补虚润燥之功，两者作用相似。正如清代名医黄元御在《玉楸药解》中所说："松子仁与柏子仁相同，收涩不及而滋润过之，亦佳善之品。"两者经常可同用。
【按语】从现代药理分析，松子中的不饱和脂肪酸有降低胆固醇和甘油三酯的作用，可以有效地防止心脑血管疾病，所以中医说它有抗老防衰、延年增寿的效果。

名家点评

正因松子饱含高级油脂，所以中医又说它能"养液"，"肥五脏"，经常食用，阴液充足，五脏自润，皮肤及毛发自然柔软而光滑，鲜泽而富于弹性。松子中含磷很多，故有补脑强身作用，能增强记忆力，对骨骼、牙齿的发育也有促进作用。正因如此，明代医家缪希雍指出："多食此物，故能延年轻身不老。"

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

知识链接

胡桃之所以具有美容美发的作用，是因其含有多量的维生素A和大量的烟酸，可增加皮肤的抵抗力，使皮肤光润，并保持头发乌黑。



⊙胡桃肉

胡桃

【来源】胡桃科植物胡桃的种仁。

【别名】胡桃肉，核桃仁，羌桃，合桃等。

【性味】性温，味甘。

【归经】肾经，肺经。

【功效】补肾固精，温肺定喘，益气养血，补脑益智，润肠通便。

【成分】含丰富的脂肪油，主要成分是不饱和脂肪酸的亚油酸甘油酯，以及亚麻酸和油酸甘油酯。还含有蛋白质、碳水化合物、无机盐和维生素等。

【食法】炒食，煮粥，制糕点。



⊙胡桃

【食养】适合肺肾两虚，久咳久喘，包括老年慢性气管炎、支气管哮喘、肺气肿、肺心病者食用；适合中老年人肾亏所致的小便频数、阳痿、遗精、腰脊酸痛、腿脚无力、头晕耳鸣者食用；适合病后产后体虚、神经衰弱、营养不良、气血不足者食用；适合青少年食用，胡桃仁能有效地改善儿童智力，健脑益智，增强记忆力；适合癌症病人食用，它所含的多种维生素以及锌、镁等，皆可抗癌防癌；适合大便干燥、尿路结石者食用；适合高血压病、动脉硬化、冠心病人食用；适合妇人脏躁、女性美容美发者食用。

【食忌】由于胡桃能助火生痰，凡阴虚火旺或痰火内盛之人，不宜多食常食；因胡桃富含油脂，凡大便稀薄者勿食；因胡桃性温热，故肺热咳喘，包括肺炎、肺脓疡、支气管扩张者勿食。

【配伍】肾虚之人，胡桃配伍栗子、黑芝麻等补肾食品食用；乌须黑发，胡桃配伍何首乌、黑芝麻、桑椹子食用。根据前人经验，胡桃勿与野鸡肉配伍服食。

【类比】胡桃仁营养丰富，其营养价值比鸡蛋和牛奶还要高，据分析，50 g胡桃肉的营养价值就相当于500 g牛奶或250 g鸡蛋。

【按语】现代研究表明，胡桃仁中丰富的不饱和脂肪酸，对降低胆固醇，防止动脉粥样硬化有重要作用。药理研究证实，胡桃仁可增加血清白蛋白的含量。这对提高机体的抵抗力也有重要意义。



⊙栗子胡桃煲三蛇

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

花 生(附：腰果)



⊙花生

【来源】豆科植物花生的种子。

【别名】落花生，番豆，长生果等。

【性味】性平，味甘。

【归经】肺经，脾经。

【功效】补气，润肺，健脾，开胃。

【成分】含丰富的蛋白质、脂肪油和糖类。脂肪油中含多种脂肪酸，而且80%以上为不饱和脂肪酸。维生素类有B_1、B_2、B_6、E、K、H、泛酸。另含胡萝卜素及无机盐钙、磷、铁等。

【食法】炒食，炸油，煮粥，煮食。



⊙花生

【食忌】凡阴虚内热，或内火偏旺者，不宜多吃炒花生，以免助热上火。霉变的花生切勿食用，因霉变后会产生致癌性很强的黄曲霉素。

【配伍】根据前人经验，花生不宜同香瓜配伍食用，产妇乳汁缺乏者，花生配伍猪脚煨汤服。脚气病者，花生配伍赤小豆、红枣煨汤食用。

【类比】花生的营养价值很高，所含蛋白质仅次于大豆，且属于优良蛋白质，易为人体消化吸收；而所含脂肪量却为大豆2倍。

【食养】适合营养不良，食欲不振者食用；适合肺气虚弱患者，包括肺痨(肺结核)、支气管炎、肺气肿、肺痿等咳嗽痰喘，或干咳无痰，或久咳不止，或百日咳者食用；适合心血管疾病，包括高血压病、高脂血症、冠心病、动脉硬化者食用；适合各种出血性疾病者食用；适合妇女产后乳汁不足者食用；也适合儿童、青少年、老年人食用，既能提高儿童记忆力，又有助于老人滋补保健，还适合脚气病人食用。



⊙花生仁

知识链接

花生的止血作用与所含的维生素K有关。维生素K是一种凝血素，具有良好的止血作用。但花生仁与花生衣两者相比，花生衣的止血作用更强，是花生仁的50倍。对各种出血性疾病，如血友病或类血友病出血、血小板减少性紫癜、血小板无力症、消化道出血、肺结核和支气管扩张咯血、泌尿系出血，以及齿龈、鼻龈、肌龈等，花生衣均有明显止血作用。

腰 果

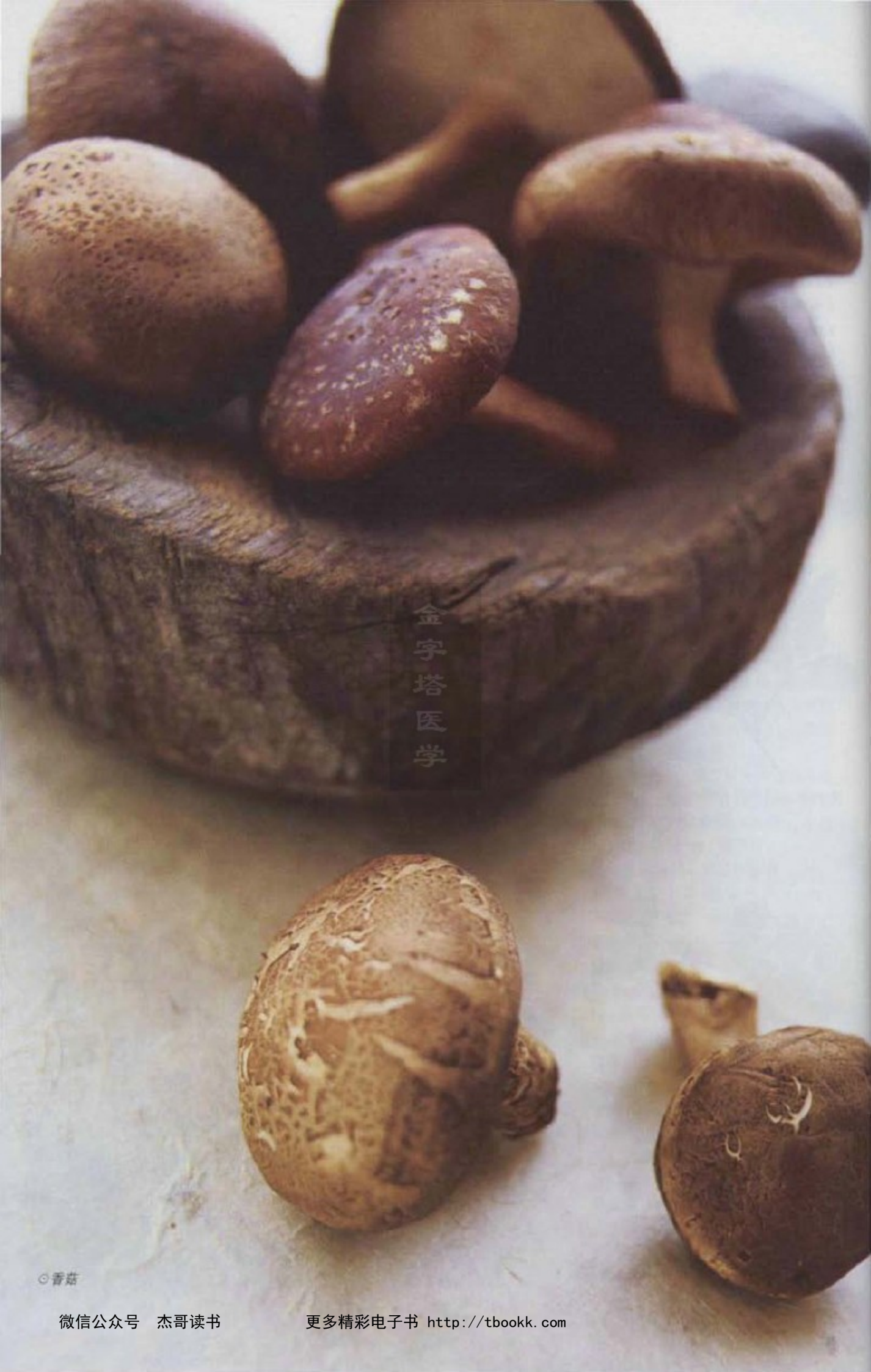


⊙腰果

主要产于巴西、印度、莫桑比克的腰果，属世界四大干果之一，大约在60多年前引入我国种植。其营养成分含脂肪、蛋白质、淀粉、糖以及少量无机盐和维生素A、维生素B_1和维生素B_2等，而且有与花生果同样香酥可口的特性，据此分析，其食养作用与花生相仿。

【按语】从现代营养学角度来说，花生中的不饱和脂肪酸和甾醇，均具有降低胆固醇和润泽肌肤的效果；所含卵磷脂和脑磷脂以及赖氨酸、含氨酸和天门冬氨酸等，是神经系统和大脑所不可缺少的营养物质，能延缓大脑功能的衰退，这对少年儿童提高智力，增强记忆力和促进发育都十分有益。花生中的儿茶素能抗衰老，维生素E属于长寿因子，它们不仅能防止动脉硬化的发生，还有延缓人体细胞衰老的作用，故花生被人类誉为“长生果”。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com



⊙香菇

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com







第五节 菌藻类

金字塔医学



微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

银 耳


⊙银耳

【来源】银耳科植物银耳的子实体。
【别名】白木耳，雪耳等。
【性味】性平，味甘淡。
【归经】肺经，胃经。
【功效】滋阴润肺，益气养胃，强心补脑。
【成分】含丰富的胶原蛋白质和维生素类（B_1、B_2、C）、脂肪、碳水化合物、多糖、酶、粗纤维、无机盐等。
【食法】煨汤，煮粥。

【食养】适合肺热津伤，或肺气虚弱，燥咳无痰，或痰中带血，气喘气短，包括慢性支气管炎、肺气肿、肺结核、矽肺等病人食用；适合肺阴虚，咽喉干燥，声音嘶哑者食用；适合身体羸瘦、营养不良、病后产后虚弱、老年皮肤干燥瘙痒者食用；适合高血压病、血管硬化、癌症、慢性肝炎、慢性肾炎等久病体虚者食用。

【食忌】银耳甘平无毒，诸无所忌。
【配伍】银耳补虚，可分别选红枣、百合、莲子、赤小豆、山药、枸杞子、燕窝等同糯米配合煮粥食用。
【按语】现代研究表明，银耳能促进机体淋巴细胞的转化，提高免疫功能，对多种肿瘤有抑制作用，已成为癌症患者的养生保健食品。

金字塔医学

黑木耳


⊙黑木耳

【来源】木耳科植物木耳的子实体。
【别名】云耳，树耳，木蛾等。
【性味】性平，味甘。
【归经】胃经，大肠经。
【功效】滋养益胃，补气强身，补血止血。
【成分】含蛋白质、脂肪、糖、灰分。灰分中包括磷、铁、钙、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、烟酸等，糖中包括甘露聚糖、甘露糖、葡萄糖、木糖、葡萄醛酸、戊糖和甲基戊糖。
【食法】炒食，烧汤，作馅。

【食养】适合各种类型的出血病人，包括痔疮出血、血痢便血、尿血、鼻血、咯血、眼底出血、妇女月经过多等皆可食用；适合癌症、肥胖病、糖尿病、贫血病人、心脑血管疾病患者食用。
【食忌】黑木耳性平补益，诸病无忌。
【按语】黑木耳营养丰富，被人们称为“素中之荤”。近代医学认为，黑木耳是一种天然抗凝剂食品，经常食用，具有抑制血小板聚集的作用，可防止血液凝固，有助于减少动脉硬化症，预防脑溢血中风和心肌梗塞等致命性疾病的发生。

特别推荐

黑木耳中的多糖物质是抗癌成分，能对肿瘤起分解作用，并有免疫特性。黑木耳还可起到美容作用，因它既是补血驻颜妙品，又是减肥良药，其中所含卵磷脂也可起到抗衰老，延长青春的功效。


⊙黑木耳

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

更多优质资源请关注

下载声明：本站所有资源均来自网络，不得用于商业用途，
如有【版权】或【链接失效】等问题，请留言告知！
本资料版权归原作者及版权商所有，如果你喜欢，请购买正版
仅限个人测试学习之用，不得用于商业用途，请在下载后24小时内删除。

微信公众号：杰哥读书



网　　站：52gfan.cn
jinsy.cc
tbookk.com

相关博客：http://blog.sina.com.cn/meiledou

该书籍由网友制作上传“杰哥读书”整理发布，版权归原作者所有，
仅供学习交流之用，请在下载后24小时内自行删除！
注：请尊重原作者和出版社的版权，如果确实喜欢，请购买正版，
多向您的朋友介绍这里，谢谢支持。所有书籍均是完全版，请放心下载.
如出现残缺版本，欢迎留言指正.

灵 芝


⊙灵芝

【来源】多孔菌科植物灵芝的全株。

【别名】木灵芝，灵芝草等。

【性味】性平，味甘。

【归经】肺经，心经，肾经，肝经。

【功效】补肝气，益心气，养肺气，固肾气。

【成分】含麦角甾醇、有机酸、氨基葡萄糖、多糖类、甘露醇、脂肪酸、生物碱、内酯、香豆精、水溶性蛋白质、多种酶类。

【食法】泡茶，煎服，浸酒服。

【食养】适合神经衰弱、心悸头昏、夜寐不宁、失眠多梦者食用；适合高血压病、高脂血症、冠心病、心律不齐等心血管疾病者食用；适合慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、肺结核、矽肺等慢性呼吸系统疾病者食用；适合慢性肝炎、慢性肾炎、糖尿病、癌症、进行性肌营养不良症、多发性硬化症、萎缩性肌强直、皮肌炎等慢性病人食用；适合体质虚弱、气血不足、白血球减少症、特发性血小板减少性紫癜者食用。

【食忌】灵芝甘平无毒，诸无所忌。

【轶语】二千多年前的《神农本草经》指出，灵芝“主耳聋，利关节，保神，益精气，坚筋骨，好颜色，久食轻身不老，延年神仙”，可见灵芝也有抗老衰的功效。


⊙灵芝

知识链接

现代研究表明，灵芝有以下十大作用。

1. 增强网状内皮系统的吞噬能力，提高肌体的免疫功能。

2. 灵芝多糖可加速核酸和蛋白质的代谢，促进造血，增强体质。

3. 抗癌作用。

4. 增加冠状动脉血流量，降低心肌耗氧量，加强心肌收缩力，对抗动脉粥样硬化的形成。

5. 具有镇咳、祛痰、平喘作用。

6. 保护肝脏，降低血清谷丙转氨酶，促进肝细胞再生。

7. 升高白血球量。

8. 有镇静和镇痛作用。

9. 能显著降低血清醛缩酶，对进行性肌营养不良、萎缩性肌强直和皮肌炎有治疗作用。

10. 抗衰老作用。

地 耳

【来源】念珠藻科植物葛仙米的藻体。

【别名】地踏菜，葛仙米，鼻涕肉，地皮菜等。

【性味】性寒，味甘淡。

【归经】肝经。

【功效】清热，明目。

【成分】含蛋白质、糖类、维生素类。

【食法】作羹，煮食。

【食养】适合目赤肿痛、夜盲症者食用；适合丹毒、流火、皮肤红斑者食用；适合高血压病人头痛头昏者食用。

【食忌】地耳大凉，素有胃寒病者勿食；脾虚便溏者勿食；有寒性痛经的女子以及月经来潮期间勿食为妥。正如《本草纲目拾遗》中告诫的：“葛仙米，性寒不宜多食。”

【轶语】地耳分布在我国西南和西北各地，多于夏、秋季雨后采收，江南农村常作野菜炒食。



微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

石耳

【来源】脐衣科植物石耳的子实体。
【别名】石壁花，石木耳，岩菇等。
【性味】性平，味甘。
【归经】肺经，大肠经。
【功效】养阴，止血，清热，解毒，利尿。
【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、灰分。
【食法】炒食，炖烧，作馅。



【食养】适合出血性病人，如劳嗽吐血、肠风便血、痔漏出血者食用；适合慢性支气管炎咳嗽气喘者食用。
【食忌】石耳性平，诸无所忌。
【配伍】用于慢性气管炎，近代有介绍，岩菇（50 g）配伍瘦猪肉（150 g）煨食，加盐少许，一日两次，具有良好的止咳、祛痰、平喘的效果。
【类比】古人认为，石耳胜于木耳与香菇，如明代药学家李时珍指出："石耳作菇，胜于木耳，佳品也。"《粤志》中还评价说："凡香蕈感阴湿之气而成，善发冷气，多和生姜食乃良。惟石耳味甘腴，性平无毒，多食饫人，能润肌童颜，在木耳地耳之上。"
【按语】石耳生于岩石上，体扁平，呈不规则圆形，上面褐色，背面被黑色绒毛。分布在浙江、安徽、江西等地，主产江西，也为旅游胜地庐山的特产之一。

金字塔医学

香菇

【来源】侧耳科植物香蕈的子实体。
【别名】香蕈，冬菇等。
【性味】性平，味甘。
【归经】胃经，肝经。
【功效】补气血，降血脂，抗癌。
【成分】含多糖类，包括甘露醇、海藻糖、葡萄糖、糖原、戊聚糖等，含蛋白质如白蛋白、谷蛋白和醇溶蛋白，又含18种氨基酸、30多种酶、脂肪、无机盐（钙、磷、铁）和维生素类（B_1、B_2、C、D）等。
【食法】烧，炖，炒，做汤。

知识链接

日本名古屋大学万谷教授发现，香菇所含的特殊氨基酸，能使患者尿蛋白显著下降，是急慢性肾炎、尿蛋白症的食养食疗佳品，可用于多种肾脏疾病，且无副作用。



⊙香菇

【食养】适合气虚头晕、贫血、白血球减少症、年老体弱者食用；适合高脂血症、高血压病、动脉硬化症、糖尿病、肥胖之人食用；适合癌症病人及放疗化疗后食用；适合慢性肝炎、脂肪肝、胆石症、肾炎和便秘之人食用；适合小儿麻疹透发不快及小儿佝偻病者食用。



⊙冬菇

【食忌】香菇为动风食品，患有慢性瘙痒性皮肤病者勿食为妥。
【类比】《本草求真》中指出："香蕈，食中佳品，凡菇禀土热毒，惟香蕈味甘性平，大能益胃助食，中虚服之有益。"
【按语】据现代研究，常食香菇具有降低血清胆固醇的作用，能阻止动脉血管硬化；香菇所含的香菇多糖可增强肿瘤病人的抗体免疫功能，从而能治疗或缓解肿瘤患者的病情，防止癌细胞的转移。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

蘑 菇(附：松蘑、鸡纵、口蘑)



⊙蘑菇

【来源】黑伞科植物蘑菇的子实体。

【别名】肉蕈，蘑菇蕈等。

【性味】性凉，味甘。

【归经】肺经，胃经。

【功效】理气开胃，补脾益气，化痰，降血脂。

【成分】含蛋白质、多种维生素、无机盐、多糖类、游离氨基酸、食物纤维等。

【食法】烧汤，炒食。

【食养】适合高脂血症、高胆固醇血症和肥胖者食用，它属于一种高蛋白、高维生素、低脂肪、低热量的养生保健食品；适合脾胃虚弱，饮食不香，胃胀不适者食用；适合肺虚咳嗽、痰多黄稠者食用；适合糖尿病、白细胞减少症、慢性肝炎病人食用；适合小儿麻疹期间食用。现代西医认为癌症病人也可食用。

【食忌】根据古代医家及民间经验，蘑菇为发物食品，如元代宫廷御医忽思慧在《饮膳正要》中告诫："蘑菇，动气发病，不可多食。"《品汇精要》中亦有记载："蘑菇，味甚鲜美，但不可多食，由其动气而发病故也。"清代医家王孟英也认为："蘑菇，多食发风动气，诸病人皆忌之。"

【独语】据现代研究，蘑菇中含有多糖化合物，具有抗癌防癌作用。在这一点上，与传统中医不相吻合，因中医认为蘑菇为"发物食品"，癌症病人、红斑性狼疮、淋巴结核、顽固皮肤病等，勿食为妥，或谨慎食用。现代研究报道，对于迁延性或慢性肝炎、白细胞减少症、高脂血症患者，经常食用蘑菇，多有食养食疗效果。

松蘑、鸡纵、口蘑

此外，人们常吃的食用菌还有很多，如松蘑、鸡纵、口蘑、鸡腿蘑等。松蘑又名松蕈，鸡纵又名鸡菌，均为白蘑科植物松蕈的子实体或鸡纵的子实体，味甘性平而无毒，含蛋白质、脂肪、纤维素、灰分及维生素等；口蘑为伞菌科的子实体，性味功效均与蘑菇相类似，主产于内蒙古及河北西北部的牧场草地，为优良食用菌，味甚美，其食养与食忌均可参考蘑菇。

猴头菇



⊙猴头菇

【来源】担子菌纲齿菌科猴头属食用菌的子实体。

【别名】猴头菌，猴头蘑，刺猬菌，羊毛菌等。

【性味】性平，味甘。

【归经】胃经，脾经。

【功效】养胃，健脾，化痰，抗癌。

【成分】含蛋白质、16种氨基酸、少量脂肪、维生素A原、硫胺素、核黄素、烟酸、多糖体、多肽类、食物纤维和无机盐等。

【食法】炒食，烧汤。

【食养】适合胃病患者，包括慢性浅表性胃炎和萎缩性胃炎、胃窦炎、胃及十二指肠溃疡患者食欲不振、胃胀胃痛、嗳气泛酸的病人食用；适合脾气虚弱，营养不良，神经衰弱者食用；适合癌症病人，尤其是食道癌、贲门癌、胃癌患者食用；也适合心血管疾病、糖尿病、肥胖症者食用。

【食忌】猴头菌补脾健胃，诸无所忌。

【独语】据临床研究证实，癌症患者使用猴头多糖体后，机体产生了干扰素，增强了抗癌效果。常食猴头菇，还能增加人体免疫球蛋白和白细胞，增强人体免疫功能，故对癌症患者十分有益。猴头菌所含不饱和脂肪酸，有利于血液循环，能降低血液中的胆固醇含量，是高血压及动脉硬化等心血管疾病患者的理想养生食品。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

知识链接

金针菇有五大功效。

1.金针菇中所含的金针菇素（朴菇素），具有抗癌作用。

2.锌是儿童发育所必不可少的元素，金针菇中含锌量高。

3.金针菇所含多糖类和多量食物纤维素，具有降低血液中胆固醇，降低血压，预防肥胖症、糖尿病和动脉硬化的作用。

4.常吃金针菇，能促进胃肠蠕动，将体内废物及时排出体外，有利于帮助消化，防治便秘。

5.经常食用金针菇，可以预防和治疗肝脏疾病和胃肠道溃疡。

金针菇


⊙金针菇

【来源】担子菌纲伞菌目金钱菌属真菌冬菇的子实体。

【别名】金菇等。

【性味】性凉，味甘。

【归经】脾经，大肠经。

【功效】益气，补虚，抗癌。

【成分】含蛋白质、脂肪、胡萝卜素、多种氨基酸、核酸、维生素类（B、C）等。

【食法】烧汤，炒食。

【食养】适合气血不足，营养不良，体质虚弱者食用；适合高血压病，高脂血症，动脉硬化，肥胖症，糖尿病，癌症患者食用；适合习惯性便秘，大便干燥者食用；适合少年儿童生长发育期食用。

【食忌】金针菇性偏凉，平素脾胃虚寒之人胃痛腹泻者不可多食。

【类比】据检测，金针菇所含的氨基酸总量高于蘑菇，尤其是儿童生长发育所必需的赖氨酸，比蘑菇多出1倍以上，有促进儿童智力发育和健脑的作用，被人们誉之为“增智菇”、“益智菇”。

金塔医学


⊙草菇

草菇

【来源】担子菌纲伞菌目小包脚菌属直菌草菇的子实体。

【别名】兰花菇，稻草菇，贡菇，脚苞菇等。

【性味】性寒，味甘。

【归经】脾经，胃经。

【功效】补脾益气，清热解暑，养胃生津，降血脂，降血压。

【成分】含蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、20多种氨基酸、大量维生素C等。

【食法】烧汤，炒食。

【食养】适合高血压病、高脂血症、动脉硬化症、冠心病者食用；适合脾胃气虚，体质衰弱，气血不足，营养不良，食欲不振者食用；适合糖尿病人、癌症患者食用；适合炎热夏季烧汤食用，有清解暑热功效。

【食忌】草菇性属寒凉，故平素脾胃虚寒性胃痛腹泻者，不可多食。

【类比】草菇中含多量的粗蛋白，比香菇高出2倍，所含大量的维生素C，比橘子多6倍。

【按语】据研究，草菇中还有一种异性蛋白质，能抑制癌细胞生长，现代又用于多种肿瘤的防治。

特别推荐

草菇有降血压、降胆固醇的作用，还可用于体弱气虚，易患感冒，疮疡处久不愈合者，以及糖尿病人，有一定食养食疗效果。

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

平菇


⊙平菇

【来源】伞菌科真菌侧耳的子实体。
【别名】侧耳，壮风耳，冻菌等。
【性味】性平，味甘。
【归经】脾经，胃经。
【功效】益气养胃，健脾化痰，驱风通络。
【成分】含粗蛋白、脂肪、纤维素、多种维生素和无机盐等。
【食法】烧汤，炒食。

【食养】适合脾胃气虚，营养不良，食欲不振者食用；适合高血压病、高脂血症、动脉粥样硬化、冠心病者食用；适合癌症病人、糖尿病及肥胖症者食用；也适合肝炎、慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、软骨病、更年期综合征以及手足麻木、腰腿痛者食用。
【食忌】平菇性平补虚，诸病无忌。
【类比】平菇含多量蛋白质，每100 g干平菇中所含粗蛋白是鸡蛋的2.6倍，是猪肉的1.5倍，为木耳的7.2倍，是面粉的4倍。
【按语】现代药理研究表明，平菇中所含的多糖能提高机体免疫力，并有较强的抑制肿瘤作用；平菇还能调节植物神经功能，特别是对妇女更年期综合征有明显调节作用。

金字塔医学

竹荪

【来源】鬼笔科竹荪属的一种食用菌。
【别名】竹笙，竹笋菌，僧竺蕈等。
【性味】性平，味甘。
【归经】脾经，胃经。
【功效】益气，补虚，降血脂，抗癌减肥。
【成分】含蛋白质、16种氨基酸、多种维生素、竹荪多糖、钙、磷、铁等。
【食法】炒菜，煲汤。


⊙竹荪

【食养】适合高血压、高脂血症、冠心病人食用；适合肥胖之人食用，它能消除腹壁多余的脂肪；适合糖尿病人食用；也适合气血不足，营养不良者食用；国外报道癌症病人食之亦佳。
【食忌】竹荪补虚，诸病无忌。
【按语】另有一种黄裙竹荪，又名杂色竹荪，形态与竹荪相似，但有毒，不能食用。

裙带菜

【来源】翅藻科植物裙带菜的叶状体。
【别名】海芹菜等。
【性味】性凉，味甘咸。
【归经】脾经，胃经。
【功效】清热，生津，通便。
【成分】含碘、钠、镁、钙、褐藻胶酸、叶酸、核黄素、维生素B_{12}、有机酸、甘露醇、多种氨基酸和食物纤维等。
【食法】煲汤，凉拌。

【食养】适合高血压病、冠心病、动脉硬化者食用；适合肥胖之人、甲状腺肿大者食用；适合大便秘结者食用；也适合青少年生长发育和怀孕妇女及哺乳期食用。
【食忌】平素脾胃虚寒，腹泻便溏者勿食为妥。
【类比】裙带菜的功用与海带十分相似，而它所含丰富的碘与钙、铁以及蛋白质要比海带还要多。
【按语】裙带菜是大型褐藻植物，营养也很丰富，故被誉为“海中蔬菜”。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

鹧鸪菜

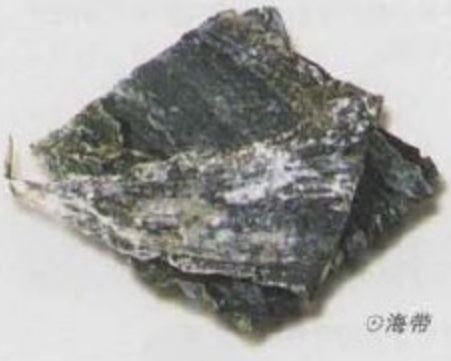
【来源】红叶藻科植物美舌藻的藻体。
【别名】蛔虫菜，乌菜等。
【性味】性凉，味咸。
【归经】大肠经。
【功效】驱蛔虫。
【成分】全藻含海人草酸、胆甾醇。
【食法】煎服。

【食养】适合蛔虫病人，尤其是小儿虫积者食用。
【食忌】脾胃虚寒者勿食。

食养秘诀

如《本草纲目拾遗》中介绍："疗小儿腹中虫积，食之即下。"《漳浦县志》亦云："鹧鸪菜，生海石中，色微黑，小儿食之能下腹中虫。"据现代临床医生报道，经1000余例的观察，排虫总有效率约为84%－88%，其中60%以上的病人在服食后24小时内排出蛔虫。一般是用干鹧鸪菜500 g，水煎3次，浓缩成500 ml，2岁－5岁15 ml，16岁以上20 ml，于当晚睡前和次日早饭前各服1次。

海带


⊙海带

【来源】大叶藻科大叶藻的叶状体。
【别名】昆布，裙带菜等。
【性味】性寒，味咸。
【归经】肺经，脾经，肾经。
【功效】化痰，软坚，清热，利水，降血压。
【成分】含粗蛋白质、维生素类（A、B_1、B_2、B_{12}、C、D）、烟酸、胡萝卜素、脂肪、糖类、纤维素、甘露醇，及丰富的无机盐碘、钙、铁、磷、铜、钾、钴、氟等。
【食法】煲汤，炒食，凉拌。

知识链接

根据对海带所含多种有效成分的研究，对其功用可简要地归纳为十一个方面：

1. 软坚散结，促使甲状腺肿大者缩小。这就是中医治"瘿瘤"的原理。
2. 抗癌防癌，尤其是对乳房癌和直肠癌很有效。
3. 降低血压，防止血管硬化。
4. 维持血液的酸碱平衡。
5. 有通便作用，保持大便通畅。
6. 降低血液粘稠度，减少脂肪积聚，有利于减肥。
7. 有渗透性利尿作用，降低颅内压、眼内压，减轻脑水肿。
8. 有补血功能，防止贫血。
9. 抑制血液中的胆固醇和甘油三酯的含量上升，故能降低血脂。
10. 有美容和护发作用，使毛发保持乌黑，有韧性，不易脱落。
11. 能促进视紫质的合成，可防治夜盲症。

【食养】适合各种癌症患者食用；适合甲状腺肿大、瘿瘤、粗脖子病者食用；适合高血压病、高脂血症、冠心病、动脉硬化症、糖尿病、肥胖症者食用；适合瘰疬、淋巴结核、睾丸肿痛者食用；适合老年慢性支气管炎者食用；适合夜盲症患者食用；适合防治儿童、妇女、老年人佝偻病、软骨病、骨质疏松症及营养不良性贫血者食用；适合铅中毒职业病者食用；也适合头发稀疏之人食用，有利于头发生长。

【食忌】海带性寒，故有胃寒胃痛者勿食。孕妇勿食，中医认为它有"催生"作用，并早有"妊娠亦不可服"的告诫。

【类比】海带与众多菜蔬相比，有两大特点：一是海带的碱度很突出，这有利于保证人体内的体液呈弱碱性，维持机体的酸碱平衡，少生疾病；二是含碘量很高，可以纠正缺碘所造成的甲状腺机能不足。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

紫菜


⊙紫菜

【来源】红毛菜科植物甘紫菜的叶状体。
【别名】索菜，紫英，灯塔菜等。
【性味】性寒，味甘。
【归经】肺经。
【功效】清热，利尿，化痰，软坚散结。
【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、灰分、钙、磷、铁、碘、维生素、胶质、叶绿素、红藻素、胆碱、甘露醇等。
【食法】烧汤。

特别推荐

紫菜尤其适合老年人和儿童在炎热夏季烧汤饮用，有消暑解热、补充体液、解除疲乏的效果。

【食养】适合瘰疬、瘿瘤、甲状腺肿、淋巴结核者食用；适合高血压病、高胆固醇血症、动脉硬化症者食用；适合肺脓疡、支气管扩张咳嗽吐黄臭痰者食用；适合各类恶性肿瘤、睾丸肿痛、乳腺小叶增生、脚气病、水肿者食用；适合白发和脱发者食用。
【食忌】紫菜性寒，平素脾胃虚寒，腹泻便溏者勿食为妥。
【按语】近年研究发现，紫菜可增强人的记忆力。因为它含较丰富的胆碱，而胆碱是神经细胞传递信息不可缺少的化学物质，故常吃紫菜对记忆衰退有改善作用。又因紫菜含有维生素U，具有预防胃溃疡和促进溃疡面愈合的作用。

羊栖菜


⊙海藻

【来源】马尾藻科植物羊栖菜或海蒿子的全草。
【别名】海藻，鹿尾菜，药茶等。
【性味】性寒，味咸。
【归经】肺经，脾经，肾经。
【功效】软坚散结，消痰利水，降血压，通便秘。
【成分】羊栖菜含藻胶酸、粗蛋白、甘露醇、灰分、钾、碘。海蒿子也含上述成分以及马尾藻多糖。
【食法】烧汤，凉拌。

【食养】适合瘰疬、瘿瘤、淋巴结核、慢性淋巴结炎、甲状腺肿大、疝气、睾丸肿痛者食用；适合高血压病、高脂血症、动脉硬化症以及肥胖病人食用；适合癌症病人食用；适合大便干燥者食用。
【食忌】平素脾胃虚寒，腹泻便溏，胃寒胃痛者勿食为妥。
【配伍】用于瘿瘤肿块之病，常与紫菜、海带、海蜇等一同食用。中医认为，海藻反甘草，切勿与中药甘草配伍服食。
【按语】据现代研究，羊栖菜（海藻）是一种营养强壮食物，并有抗凝、降脂、降压等功效。中医所说的“散瘿瘤结气和颈下硬核”的作用，主要用于淋巴结肿、缺碘性甲状腺肿以及睾丸肿胀等病，颇有食养食治的效果。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

石花菜(附：麒麟菜)

【来源】红翎菜科植物琼枝的藻体。
【别名】海菜、草珊瑚、胶麒麟菜等。
【性味】性寒，味甘咸。
【归经】肝经、肺经。
【功效】清热化痰。
【成分】含粘胶质，其中为半乳糖、半乳糖硫酸脂、硫酸脂钙盐、D-葡萄糖醛酸和D-木糖。
【食法】煨汤，煎服。

【食养】适合支气管炎、支气管扩张、肺部感染、热痰咳嗽、痰黄粘稠或吐黄脓痰者食用；适合痔疮之人大便干结者食用；适合高脂血症、高胆固醇血症、动脉硬化者食用；也适合癌症病人、瘿瘤瘰疬者食用。

【食忌】脾肾虚寒者勿食，怀孕妇女不可多食。
【配伍】石花菜性凉，可同姜椒酒醋配伍食用，味甚脆美。也可用石花菜与麒麟菜配伍，水煮成冻胶，加白糖适宜，空腹时食用。用于气管炎咳吐黄痰时，用石花菜配伍瓜蒌皮、贝母煎服，更为有益。

麒麟菜

又名鸡脚菜，也属红翎菜科植物麒麟菜的藻体，两者性味、归经、功效、成分以及食养食忌均相同，并可互相配合食用。

江 蓠(附：发菜、石莼)

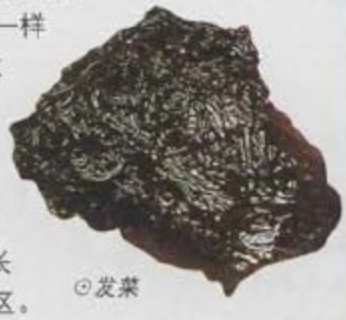
【来源】江蓠科植物江蓠的藻体。
【别名】海发菜，竹筒菜，粉菜，龙须菜等。
【性味】性寒，味甘咸。
【归经】肺经。
【功效】清热，软坚，化痰。
【成分】含有藻胶、多糖、蛋白质、胆固醇、藻红朊及脂类化合物。
【食法】烧汤，凉拌。

【食养】适合内热痰结、肺热咳嗽，包括急慢性支气管炎、肺炎、支气管扩张、肺痈咳吐黄脓痰或腥臭痰者食用；适合淋巴结核、慢性淋巴结炎者食用；适合高血压病、肥胖症者食用；适合佝偻病、营养不良、手术后病人愈合阶段食用。
【食忌】江蓠性寒，素有胃寒病者勿食。
【按语】江蓠产于我国沿海，以肥沃、平静的内海湾中生长最好，夏秋季采收，福建叫竹筒菜，广东、海南叫粉菜。


⊙贵妃蚌大虾焖发菜、冬菇

发 菜

另有一种念珠藻属低等藻类，与江蓠的别名一样也叫发菜，又名头发菜、头发藻，也可食用。主要分布在内蒙古、甘肃、宁夏、青海、陕西、新疆等西北方地区，多生长在荒漠或半荒漠地区。虽也称发菜，但与江蓠却不一样。它有解毒清热、化痰止咳、利尿渗湿作用，可用于贫血、营养不良、甲状腺肿大、佝偻病、肾炎、浮肿和心血管病人的食养食疗。


⊙发菜

石 莼

另有石莼，又名海白菜、菜石莼、海莴苣，也是产于福建、广东沿海岸的食物，属石莼科植物石莼的叶状体，性平味甘，含蛋白质、粗纤维、灰分、酸性多糖等，功在利小便、消水肿，所以最适合小便不利、浮肿水肿者食用。正如《海药本草》中介绍："小便不利，宜煮汁饮之。"

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com







第六节 茶花类

金字塔医学



微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

菊 花(附：洋甘菊)

【来源】菊科植物菊的头状花序。
【别名】茶菊花，白菊花，甜菊花等。
【性味】性凉，味甘苦。
【归经】肺经，肝经。
【功效】养肝明目，疏风清热。
【成分】含挥发油、胆碱、菊甙、氨基酸、黄酮类、硒、铬、锶、锰等。
【食法】泡茶。

特别推荐

菊花的品种甚多，历史上最著名的食用菊花有产于安徽亳县的亳菊，品质最佳；产于滁州县的滁菊，品质亦优，产于歙县的徽菊，产于浙江德清的德菊，产于河南的怀菊，和产于河北的祁菊，都是名品。另外，产于杭州的杭白菊和杭黄菊，也是久负盛名。


⊙菊花

洋甘菊

别名母菊、欧药菊，为菊科植物母菊的花或全草。性平味甘，含挥发油，有祛风解表的作用，主要适合感冒之人或风湿疼痛者煎水代茶饮。


⊙菊花

【食养】适合高血压病人和肝火偏旺之人头痛作胀、头昏眩晕、目赤肿痛、眼底出血者，以及冠心病、动脉硬化症者食用；适合炎热夏季烦热口干作渴者食用。
【食忌】素有胃寒胃痛、慢性腹泻便溏者勿食。
【按语】从现代医学角度来看，菊花有抗衰老和调节心血管功能、防治心血管疾病等重要作用，是味延年益寿的药食两用之品。菊花所含的多种微量元素中，硒的含量最多。硒是已知的抗衰老物质之一，可能这正是菊花延年益寿的关键因素。菊花中的铬也丰富，铬可以促进胆固醇的分解和排泄，这对防治心血管疾病有着重要意义。

金盾养医学

茉莉花

【来源】木犀科植物茉莉的花。
【别名】木梨花等。
【性味】性温，味甘辛。
【归经】肝经。
【功效】理气，解郁，辟秽，和中。
【成分】含苯甲醇及其酯类、茉莉花素、芳樟醇、安息香酸、芳樟醇酯。
【食法】泡茶。


⊙干茉莉花

【食养】适合肝气犯胃所致的胃痛胃胀、嗳气、胸闷不舒者食用；适合情志不遂、心情抑郁、忧郁症者食用；适合胃炎病人饮食不香、胃脘痞满、舌苔厚腻者食用。
【食忌】茉莉芳香辟秽，诸病无忌。
【按语】茉莉花多与茶叶同用泡茶服，增添芳香气味。现今很多大型超市都有袋装出售，其作用与玫瑰花、月季花、代代红等相近。正如清代医家张山雷在《本草正义》中所说："茉莉，今人多以和入茶茗，取其芳香，功用殆与玫瑰花、代代红相似。"


⊙茉莉花

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

金银花

【来源】忍冬科植物忍冬的花蕾。
【别名】二宝花，双花，忍冬花等。
【性味】性凉，味甘。
【归经】肺经，胃经。
【功效】清热，解暑，抗炎。
【成分】含木犀草素、肌醇、皂甙、鞣质等。
【食法】泡茶，煎服。



⊙金银花

【食养】适合炎夏酷暑头昏头晕、口干作渴、多汗烦闷或中暑者食用；适合各种炎性感染、痈肿疔疮、丹毒、腮腺炎、化脓性扁桃体炎者食用；适合小儿夏天食用，以防痱子；适合肠炎、痢疾、肺炎、乙脑、流脑、急性乳腺炎、败血症、阑尾炎、荨麻疹等病人食用。
【食忌】金银花性凉，平素脾胃虚寒，腹泻便溏者勿食。
【按语】金银花可于每年5月-6月间，在晴天清晨露水刚干时摘取花蕾，摊席上晾晒或阴干。忌在烈日下曝晒，并注意翻动，否则容易变黑。如用新鲜者，以选择花未开放、色黄白、肥大者佳。



⊙金银花

食养秘诀

金银花虽是一味常用中药，但在民间，人们已习惯将它蒸馏为“金银花露”，在炎热夏季供小儿饮用，以防暑疖痱子。成人也习惯用金银花泡茶，作为夏季清凉养生饮料。

桂花

【来源】木犀科植物木犀的花。
【别名】九里香，木犀花等。
【性味】性温，味辛。
【归经】肺经，胃经。
【功效】温肺散寒，暖胃止痛。
【成分】含芳香物质、挥发油、木犀甙。
【食法】沏茶，作香味调料。

【食养】适合胃寒疼痛、嗳气饱闷者食用；适合慢性气管炎、痰饮喘咳者食用；适合口臭、牙痛者煎汤含服。
【食忌】桂花香味强烈，应少许食用，不宜多服。
【按语】桂花含多种芳香物质，常用糖渍加工蜜饯糖果糕点食品，民间也常以之泡茶或浸酒饮用。



⊙桂花

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

玫瑰花

【来源】蔷薇科植物玫瑰初放的花。
【别名】徘徊花、刺玫花等。
【性味】性温，味甘微苦。
【归经】肝经，脾经。
【功效】理气解郁，和血散瘀。
【成分】含挥发油（玫瑰油）、鞣皮甙、苦味质、鞣质、脂肪油、有机酸、红色素、黄色素、蜡质、β-胡萝卜素等。
【食法】煎服，泡茶。


⊙玫瑰花

【食养】适合肝胃气痛、胸腹胀满、胃胀嗳气者食用；适合妇女月经不调、经期小腹疼痛、赤白带下者食用；适合肺病咳嗽痰血、咯血者食用；还适合肠炎、下痢、痔出血者食用。
【食忌】怀孕妇女勿食为妥。
【类比】玫瑰花与月季花，同属蔷薇科，性味、归经、功效相似，故两者食养食忌也相同，可以一并服用，效果更好。
【按语】玫瑰花为药食兼用之品，《食物本草》中曾介绍："玫瑰花，辟邪恶之气，食之芳香甘美，令人神爽。"经常以之泡茶，对养生保健，十分有益。

千日红

【来源】苋科植物千日红的花序。
【别名】长生花、沸水菊、滚水花等。
【性味】性平，味甘。
【归经】肝经，肺经。
【功效】清肝明目，止咳定喘。
【成分】含千日红素、硝酸还原酶、谷氨酸脱氢酶。
【食法】泡茶、煎服。


⊙千日红

【食养】适合慢性支气管炎、百日咳、咳嗽气喘者食用；适合肝火偏旺，血压升高的目赤肿痛、头胀头痛者食用。
【食忌】千日红性平无毒，诸无所忌。
【按语】千日红在民间通常作为药用花卉泡茶服食，现今一些大型超市也有袋装出售。

金莲花

【来源】毛茛科植物金莲花的花。
【别名】旱金莲，金芙蓉等。
【性味】性寒，味苦，无毒。
【归经】肺经，肝经。
【功效】清热解毒。
【成分】含生物碱、黄酮类。
【食法】泡茶饮。


⊙金莲花

【食养】适合风热感冒、扁桃体炎、急性咽炎者食用；适合肝火上炎，目赤肿痛和急性结膜炎者食用。
【食忌】金莲花苦寒，有胃寒病者勿食；脾胃虚寒腹泻便溏者勿食。
【按语】金莲花分布在我国北方，有抗菌消炎作用。民众常用于泡茶以清热泻火。

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

月季花

【来源】蔷薇科植物月季花半开放的花朵。
【别名】月月红，四季春等。
【性味】性温，味甘。
【归经】肝经。
【功效】疏肝解郁，活血调经。
【成分】含挥发油，成分与玫瑰油相似，大部分为萜醇类化合物。
【食法】泡茶，煎服。


⊙月季花

【食养】适合情志不悦、郁郁寡欢、闷闷不乐、胸胁胀痛者食用；适合妇女月经不调、经来腹痛者食用；适合筋骨疼痛、跌打损伤、脚膝肿痛者食用；也适合肺虚咳嗽咯血者（同冰糖）炖服。
【食忌】怀孕妇女，尤其有习惯性流产的孕妇，勿食为妥。
【按语】月季花既可供观赏，也能作食用，它更是一味常用中药。

啤酒花

【来源】桑科植物啤酒花的雌花序。
【别名】忽布，香蛇麻，蛇麻草等。
【性味】性微凉，味甘苦。
【归经】肺经，胃经，膀胱经。
【功效】健胃消食，清热利尿。
【成分】含蒎草二烯酮、蛇麻酮、月桂烯、石竹烯、黄芪甙、芸香甙、鞣质、树脂等。
【食法】煎服。


⊙啤酒花

【食养】适合肺结核、矽肺者食用；适合神经衰弱、失眠头昏者食用；适合尿路感染、膀胱炎、尿道炎、肾盂炎、小便不利、浮肿者食用；适合消化不良、食欲不振、腹部作胀者食用；也适合麻风病人食用。
【食忌】对啤酒花过敏者勿食。
【配伍】肾盂炎、尿道炎、浮肿和小便不利者，啤酒花配伍白茅根煎水代茶饮。
【按语】啤酒花为制造啤酒的重要原料，啤酒的苦味与香气，也正是来自啤酒花。所以，啤酒花也可作为芳香性苦味健胃食物，并有镇静、利尿和抗结核之功。

山茶花

【来源】山茶科植物山茶的花。
【别名】红山茶等。
【性味】性凉，味甘苦辛。
【归经】肝经，肺经。
【功效】凉血，止血，散瘀，消肿。
【成分】含花白甙、花色甙，山茶皂甙等。
【食法】泡茶饮。


⊙山茶花

【食养】适合多种出血，包括吐血、鼻血、咳血、痔疮出血、妇女血崩（功能性子宫出血）、尿血者食用；也适合跌打损伤、瘀血肿痛者食用。
【食忌】山茶花性凉，脾胃虚寒者勿食为妥。
【按语】当今很多大型超市都有花茶专柜，陈列多种花茶。在选择山茶花时，以干燥、色红、不霉、花蕾长大尚未开放者（称宝珠山茶）为最佳。

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

槐 花

【来源】豆科植物槐的花朵或花蕾。
【别名】槐米等。
【性味】性凉，味微苦。
【归经】肝经，大肠经。
【功效】清热，凉血，止血。
【成分】含芸香甙、槐花二醇、葡萄糖和葡萄糖醛酸、槐米甲素、槐米乙素、槐米丙素、糅质等。
【食法】烙饼，煎服，泡茶。


⊙槐树


⊙槐花

【食养】适合高血压病、高脂血症、动脉粥样硬化者食用；适合痔疮出血、大便带血、小便出血者食用；适合糖尿病人、视网膜炎者食用；适合银屑病、颈淋巴结核者食用。
【食忌】槐花性凉，平素脾虚腹泻便溏者勿食。
【丝语】槐花可药用，也可作食物。民间中常用鲜槐花和面粉烙饼食用，或加到其他食物中制成保健食品，不但香味好，而且营养价值较高。据研究，槐花对毛细血管有保持正常抵抗力、减少血管通透性、使脆性血管恢复弹性的作用，从而降血脂和防止血管硬化。

佩 兰(附：藿香)

【来源】菊科植物兰草的茎叶。
【别名】香草，省头草，孩儿菊等。
【性味】性平，味辛。
【归经】脾经，胃经。
【功效】清暑，辟秽，化湿。
【成分】主要成分为挥发油，其次为兰草素。
【食法】泡茶，或煎水代茶饮。


⊙佩兰

【食养】适合感受暑湿，寒热头痛，或头昏头重者食用；适合脾胃湿热者脘闷不舒，食欲不振，糖尿病口中发甜发腻或口臭，舌苔厚浊者食用。
【食忌】阴虚和气虚者勿食。
【丝语】佩兰也可属于芳香性开胃进食的调料食品，尤其是在南方暑湿偏重的季节，以及平素湿热偏盛，肥胖多痰，口觉甘甜或口臭，舌苔厚腻的体质，食之最为有益。

藿 香

藿香为唇形科植物藿香的叶，又名广藿香、枝香，因为它的性味、归经、功效、成分和食法都与佩兰相似，所以中医在处方时也经常配伍应用，其食养与食忌也与佩兰相同，故附之于后，供食物养生者参考。


⊙藿香

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

辛夷花

【来源】木兰科植物辛夷或玉兰的花蕾。
【别名】木笔花，姜朴花，木兰，紫玉兰等。
【性味】性温，味辛。
【归经】肺经，胃经。
【功效】祛风邪，通鼻窍。
【成分】含挥发油、柠檬醛、丁香油酚、葵酸、油酸、维生素A、生物碱。
【食法】开水冲泡或煎水代茶饮。


⊙辛夷花

【食养】适合风寒感冒而鼻塞不通、流清水鼻涕、头风头痛者食用；适合各种类型的急性和慢性鼻炎鼻窦炎，即中医称鼻渊脑漏者食用。
【食忌】凡气虚及阴虚火旺者勿食。明代医家倪朱谟在《本草汇言》中还告诫："气虚之人，虽偶感风寒，致诸窍不通者，不宜用。"
【按语】辛夷花不仅宜冲泡当茶，还可煎取浓液，用棉花蘸取汁液外用塞鼻，对肥厚性鼻炎、急性鼻炎也都十分有益。

白兰花

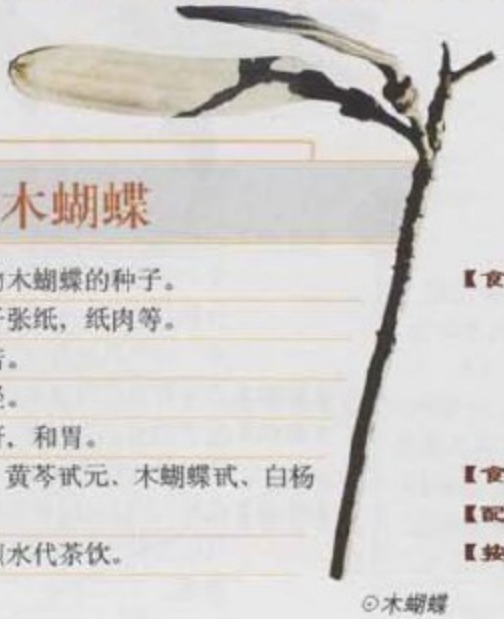
【来源】木兰科植物白兰花的花。
【别名】白玉兰等。
【性味】性温，味苦辛。
【归经】肺经。
【功效】止咳嗽，化湿浊。
【成分】含生物碱、挥发油、酚类。
【食法】泡茶饮，或蒸馏取露饮用。

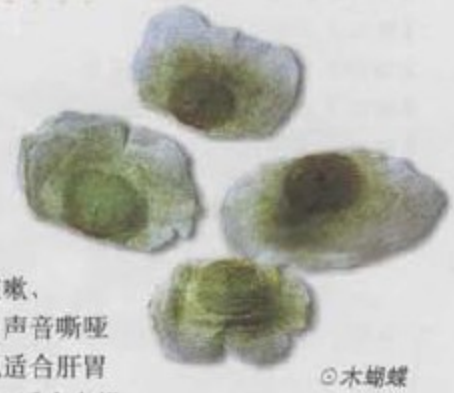

⊙白兰花

【食养】适合慢性支气管炎、前列腺炎、女子白带、男子白浊者食用。
【食忌】肺热咳嗽、痰多黄稠者勿食。
【按语】据现代报道，用白兰花蒸馏取露，名玉兰露，不仅芳香可口，而且对慢性气管炎患者的咳、喘、痰，都有显著的改善，说明有镇咳、平喘、祛痰和消炎的作用。

木蝴蝶

【来源】紫葳科植物木蝴蝶的种子。
【别名】玉蝴蝶，千张纸，纸肉等。
【性味】性寒，味苦。
【归经】肺经，肝经。
【功效】润肺，舒肝，和胃。
【成分】含脂肪油、黄芩甙元、木蝴蝶甙、白杨素等。
【食法】泡茶，或煎水代茶饮。


⊙木蝴蝶


⊙木蝴蝶

【食养】适合肺热咳嗽、咽喉肿痛、声音嘶哑者食用；也适合肝胃气痛者食用；适合急慢性支气管炎、肺结核、百日咳、扁桃体炎者食用。
【食忌】木蝴蝶性大凉，平素脾胃虚寒者勿食。
【配伍】用于失音声哑，木蝴蝶可与胖大海配伍泡茶饮。
【按语】用木蝴蝶泡茶饮用，对声音嘶哑者效果较好，民间也多有这一习惯和经验。但因其苦寒，不可久服，以防伤及脾胃。

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

人参叶(附：人参花)

【来源】五加科植物人参的叶。
【别名】参叶等。
【性味】性寒，味苦甘。
【归经】肺经，胃经。
【功效】清肺热，养胃阴，祛暑气，降虚火。
【成分】含多种人参皂甙。
【食法】泡茶，或煎水代茶饮。



⊙人参

人参花

人参花即五加科植物人参的花。也可泡茶饮，有一定的兴奋作用。

【食养】适合肺气虚弱，胃阴不足，津伤口渴，舌燥口干者食用；适合阴虚内热之人，包括红斑性狼疮、糖尿病、干燥综合征者食用；适合癌症病人放疗化疗后，气阴两伤，口干乏力者食用；也适合夏季暑热伤气时食用；还有学者用于阿狄森氏病人，也有一定的食养食疗效果。
【食忌】人参叶性偏凉，脾虚便溏者勿食为妥。
【配伍】服用人参叶，不应同时服用中药藜芦，也不应同萝卜、茶叶、山楂等配伍食用。
【类比】人参叶与人参，所含主要成分相同，但从补气力度而言，人参叶远不及人参。但人参虽然补气力足，却不如人参叶既能补气，又能生津，有似沙参之功。
【按语】据现代研究，由于参叶含有与人参根相同的人参皂甙，所以也有抗疲劳和增强肾上腺皮质功能的作用。但是，人参之叶，药市所售品种较混乱，如有用五加科竹节参或大叶三七之叶混用，李代桃僵，相沿成习。实践证明，竹节参叶远比人参叶效差。

金字塔医学

杜鹃花(附：山丹)

【来源】杜鹃花科植物杜鹃花的花。
【别名】映山红，满山红，清明花，山茶花等。
【性味】性温，味甘酸。
【归经】肝经。
【功效】和血，调经，祛风湿。
【成分】含花色甙和黄酮醇类。
【食法】煎水代茶饮，或浸酒服用。



⊙杜鹃花



山丹

另有山丹，也叫映山红，又称红樱花，为茜草科植物龙船花的花朵，性凉，味甘辛，入肝经，有清肝、活血、止痛的功效。适合高血压、月经不调、闭经者食用；还适合伤筋骨折之人泡茶或浸酒服，有散瘀止痛、续筋接骨的作用。

【食养】适合妇人月经不调、痛经、闭经、月经过多、功能性子宫出血、白带病人食用；适合跌打损伤、瘀血肿痛和内伤咳嗽者食用；适合风湿性关节炎患者食用。
【食忌】血分有热或阴虚火旺者勿食。
【配伍】用于妇女白带过多，浙江民间常用杜鹃花配伍猪脚煮食。
【按语】此外，浙江民间有称杜鹃花为山茶花，应与山茶科植物山茶的花相区别，详见山茶花。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

木槿花

【来源】锦葵科植物木槿的花。
【别名】喇叭花，灯盏花，篱笆花等。
【性味】性凉，味甘苦。
【归经】脾经，肺经。
【功效】清热，凉血，利湿。
【成分】含肥皂草甙。
【食法】煎水代茶饮。

【食养】适合急性和慢性痢疾肠炎或大便下血者食用；也适合妇女白带过多之人食用。
【食忌】木槿花性凉，故脾气虚寒性腹泻便溏者勿食。
【按语】据现代药理研究，木槿花对致病性大肠杆菌及痢疾杆菌均无明显的抑菌作用，但古今医家及民间百姓都有用木槿花治疗痢疾肠炎的成功经验。


⊙木槿花


⊙绿萼梅

绿萼梅

【来源】蔷薇科梅的花蕾。
【别名】绿梅花，白梅花等。
【性味】性平，味酸涩。
【归经】肝经，肺经。
【功效】舒肝，和胃，化痰。
【成分】含挥发油，主要为苯甲醛、异丁香油酚、苯甲酸。
【食法】泡茶饮，或煎水代茶。

【食养】适合肝郁气滞，心情郁闷不舒，嗳气胸闷者食用；适合肝气犯胃，肝胃气痛，饮食不香者食用；适合梅核气，即因受气后咽喉不适，有阻塞感者与咽喉神经官能症者食用。
【食忌】绿萼梅性平，诸病无忌。
【配伍】用于咽部梗塞感，绿萼梅配伍橘饼煎服效佳。
【按语】绿萼梅既可作为花茶饮用，也是一味常用保健中药。除泡茶食用外，也可煮粥食用。如《百草镜》中记载："（绿萼梅）开胃散郁，煮粥食，助清阳之气上升。"无论煎水代茶，或是煮粥，均不可煮沸时间过长，以免有效成分挥发油散失太多。

合欢花

【来源】豆科植物合欢的花或花蕾。
【别名】夜合花，合欢米等。
【性味】性平，味甘。
【归经】心经，肝经。
【功效】舒肝理气，解郁安神。
【成分】含维生素C、三萜皂甙。
【食法】煎水代茶饮。


⊙合欢花

【食养】适合心情不悦、郁郁寡欢、胸闷不舒、两胁胀满者食用；适合心肾不交，虚烦失眠，心悸健忘者食用。
【食忌】合欢花甘平，诸无所忌。
【配伍】在四川民间，老百姓还喜欢用合欢花治疗视物不清、眼雾不明，通常是用合欢花同鸡肝，或羊肝，或猪肝蒸食。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com


⊙百合花

百合花

【来源】百合科植物百合的花。
【别名】中逢花，夜合花等。
【性味】性凉，味甘微苦。
【归经】肺经，肝经。
【功效】润肺，清火，安神。
【成分】含灰分、蛋白质、脂肪、淀粉、糖原、维生素B_1和维生素B_2、泛酸、抗坏血酸、胡萝卜素。
【食法】煎水代茶饮。

【食养】适合肺热咳嗽痰黄稠，或肺燥干咳无痰少痰者食用；适合肝火头昏、夜寐不安、多恶梦者食用。
【食忌】外感风寒咳嗽和体虚失眠者勿食。
【按语】百合花用于失眠之人，古代医家多有应用。如《滇南本草》中记载："百合花安神宁心定志。"近代名医张山雷在《本草正义》中还指出："百合之花，夜合朝开，以治肝火上浮，夜不成寐，甚有捷效。不仅取其夜合之义，盖甘凉泄降，固有以靖浮阳而清虚火也。"

凌霄花

【来源】紫葳科植物紫葳的花。
【别名】堕胎花，倒挂金钟，紫葳，藤萝花等。
【性味】性寒，味酸。
【归经】肝经。
【功效】凉血祛瘀，清热祛风。
【成分】含挥发油。
【食法】煎水代茶饮。

【食养】适合血瘀闭经、痛经或月经过少者食用；适合血热而皮肤瘙痒者食用；适合酒糟鼻者食用。
【食忌】怀孕妇女勿食，脾虚便溏者勿食。
【配伍】女子月经不调者，凌霄花可配伍月季花、益母草；血瘀经闭者，凌霄花可配伍红花煎水代茶饮；酒糟鼻者，凌霄花配伍山栀子研末服食。


⊙凌霄花

【按语】由于凌霄花性寒，能入血分而凉血热，所以，对血热生风，全身瘙痒者，确有凉血祛风止痒的作用，正如古代医家所说："治热风身痒，游风风疹。"据《百一选方》一书中介绍："治鼻上酒齄，用凌霄花、山栀子等分为末，每茶服二钱，日二服，数日除根。"此法简便，意在清血热，泻肺火（肺开窍于鼻）。虽说"数日除根"有言过其实之嫌，但此法并非毫无道理，患有酒糟鼻者不妨一试。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

桃花

【来源】蔷薇科植物桃的花朵。
【别名】白桃花、毛桃花等。
【性味】性平，味苦。
【归经】心经，肝经。
【功效】利水，活血，通便。
【成分】桃花含山柰酚、香豆精、三叶豆甙、柚皮素、多种维生素和微量元素、植物蛋白、氨基酸。
【食法】煎水代茶饮，或煮粥，做饼。

【食养】适合各种水肿之人食用，有利水消肿之功；适合妇女经闭，或月经过少者食用，有活血通经之力；适合大便干结不通者食用，古有用毛桃花（鲜品）同面作馄饨服食之法。
【食忌】怀孕妇女勿食，体虚者也不可多用久用。

【按语】据现代研究，桃花所含山柰酚、柚皮素等能改善血液循环，促进皮肤营养和氧供给，滋润皮肤；所含的多种维生素能防止黑色素在皮肤内慢性沉积，有效清除黄褐斑、雀斑、黑斑；所含植物蛋白和呈游离状态的氨基酸，容易被皮肤吸收，对防治皮肤干燥、粗糙及皱纹也有效。


⊙桃花

食养秘诀

民间常用新鲜桃花、红糖作馅，和白面制成馅饼，蒸熟食用，据说有泻下、消积、逐瘀、涤浊、减肥的效果。

番泻叶

【来源】豆科植物狭叶番泻或尖叶番泻的小叶。
【别名】旃那叶、泡竹叶等。
【性味】性寒，味甘苦。
【归经】大肠经。
【功效】泻热通便。
【成分】含番泻甙、大黄酸、大黄酚等。
【食法】泡茶饮。

【食养】适合大便干燥、习惯性便秘者食用；适合食物积滞不通、胸腹胀满者食用。
【食忌】脾胃虚寒之人腹泻便溏者勿食；怀孕之人勿食为妥。

【按语】番泻叶，少用为苦味健胃药，能促进消化；用量稍大能起缓下作用；欲其大泻则服5g～6g，甚至10g，约数小时即可引起泄泻。


⊙番泻叶

蔷薇花

【来源】蔷薇科植物多花蔷薇的花朵。
【别名】野蔷薇，刺花，白残花等。
【性味】性凉，味甘。
【归经】胃经，大肠经。
【功效】芳香健胃，清暑止泻。
【成分】含黄芪甙、挥发油。
【食法】泡茶饮。

【食养】适合慢性胃炎、胃气痛、不思纳谷者食用；适合炎热夏季作为清热解暑饮料食用；适合夏秋之季肠炎痢疾、泄泻便溏者食用。
【食忌】蔷薇花性偏凉，故素有胃寒者勿食为妥。《本草纲目拾遗》中还说："香烈大耗真气，虚人忌服之。"


⊙蔷薇花

金字塔国学

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com



⊙罗布麻

罗布麻



⊙罗布麻

【来源】夹竹桃科植物罗布麻的叶。

【别名】野茶，茶叶花等。

【性味】性凉，味甘苦。

【归经】心经，肝经，肾经。

【功效】清火，降压，强心，利尿。

【成分】含芸香甙、儿茶素、葸醌、谷氨酸、丙氨酸、缬氨酸、氯化钾、槲皮素和异槲皮甙。

【食法】泡茶，或煎水代茶饮。

【食养】适合高血压、心脏病、心力衰竭、心脏性水肿者食用；适合肝炎腹水腹胀、肾炎浮肿者食用；适合神经衰弱或脑震荡后遗症、头昏脑胀、眩晕、心悸、失眠者食用。

【食忌】低血压或血压偏低者勿食；气虚体弱或脾胃虚寒者勿食。

【按语】据现代药理研究和临床报道，罗布麻确有降压和强心利尿的效果。罗布麻虽非茶花，但民间经常用开水冲泡当茶喝，《中国药植图鉴》中也推荐："嫩叶，蒸炒揉制后代茶，有清凉去火、防止头晕和强心的功用。"故有野茶、茶叶花之名。目前大型超市中也是随同花茶类一并袋装销售，故列入"花茶类"。

金字塔医学

苦丁茶



⊙苦丁茶

【来源】冬青科植物枸骨和大叶冬青的叶。

【别名】角刺茶，苦灯茶等。

【性味】性寒，味苦甘。

【归经】肝经，肺经，胃经。

【功效】散风热，清头目，除烦渴，消食化痰。

【成分】含咖啡碱，皂甙，鞣质，苦味质。

【食法】泡茶，或煎水代茶饮。



⊙苦丁茶

【食养】适合高血压病、高脂血症、高胆固醇血症、动脉硬化者食用；适合肥胖症、脂肪肝、胆囊炎者食用；适合肝火偏旺所致的性情暴躁易怒、头昏脑胀、口苦耳鸣、目赤红肿者食用；适合痢疾者食用；适合过食油腻、食滞多痰、消化不良、口中臭秽者食用；适合炎热夏季当茶饮用。

【食忌】苦丁茶大寒，凡阳气不足之人，或脾胃虚寒者，勿食为妥。

【按语】苦丁茶虽然不属花类，但却是茶茗，人们多已习惯饮用，而且超市也常有供应，故列入"花茶类"。

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com



⊙金盏花

金盏花

【来源】菊科植物旋覆花的头状花序。
【别名】金佛花、旋覆花、金钱菊等。
【性味】性温，味咸。
【归经】肺经、肝经、胃经。
【功效】消痰涎，开结气，通水道，除胀满。
【成分】含旋覆花素、槲皮素、异槲皮素、咖啡酸、绿原酸、菊糖及多种甾醇。
【食法】泡茶，或煎水代茶。
【食养】适合胸中痰结之人咳喘胀满、老痰如胶、心下痞硬、噫气不除者食用。
【食忌】体质虚弱者勿食为妥。
【按语】在泡茶或煎服之前，最好用纱布包一下再煎煮或冲泡，以滤去绒毛，否则会引起咳嗽。

知识链接

另有一种金盏花，为菊科植物金盏菊的花，虽都属菊科植物，但同名而异物。这种金盏花性平味淡，入大肠经，功在凉血止血，福建民间习惯将其同冰糖煎服，供肠风便血和痔漏出血者食用。



⊙金盏花(干品)

金字塔医学



⊙莲花

莲 花

莲花是指莲的花瓣，性温，味甘苦，入心、肝经，功在活血止血。其有效成分与莲蕊须相近，但莲花却无益肾固涩之力，而偏重于活血祛瘀，因此常用于跌打损伤吐血和坠跌积血、外伤瘀血肿痛者。

莲蕊须(附：莲花)

【来源】睡莲科植物莲花的雄蕊。
【别名】莲花须、莲花蕊等。
【性味】性平，味甘涩。
【归经】心经、肾经。
【功效】清心，益肾，涩精，止血。
【成分】含槲皮素、木犀草素、异槲皮甙、木犀草素葡萄糖甙、生物碱。
【食法】煎水代茶饮。
【食养】适合男子遗精梦泄甚至精滑不禁，女子白带频多、崩漏下血者食用。
【食忌】因其性涩，故小便不利者勿食。
【配伍】梦遗滑精者，莲蕊须配伍金樱子或芡实食用，更为有益。不宜同葱、蒜配伍食用。
【类比】莲蕊须涩精而止遗泄，功同莲子，而其性涩固精力强，故其效更胜于莲子；与金樱子相比，两者皆可涩精而止遗精滑泄，但金樱子却无清心之力，正如清代医家黄宫绣所言："莲须甘温而涩，金樱子徒有阻涩之力，而无清心通肾之理耳。"

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

厚朴花


⊙厚朴花

【来源】木兰科植物厚朴的花蕾。
【别名】调羹花等。
【性味】性温，味苦辛。
【归经】脾经，胃经。
【功效】理气，化湿。
【成方】含挥发油、厚朴酚、桉叶醇等。
【食法】泡茶，或煎水代茶饮。

【食养】适合气滞之人胸膈胀闷、脘腹痞满、嗳气呃逆，饮食不香、胃饱不食者食用；适合舌苔厚腻者食用。
【食忌】厚朴花性偏温燥，久服易伤阴。凡阴虚液燥，包括干燥综合征者勿食；舌面光红无苔者勿食。
【按语】厚朴花主要含挥发油，煎水代茶时稍沸即可，不可煎煮过久。

密蒙花


⊙密蒙花

【来源】马钱科植物密蒙花的花蕾。
【别名】黄饭花，鸡骨头花，蒙花等。
【性味】性凉，味甘。
【归经】肝经。
【功效】祛风，凉血，润肝，明目。
【成方】含醉鱼草甙、刺槐素等多种黄酮类。
【食法】煎服，泡茶。

【食养】适合眼病患者，包括目赤肿痛、多泪羞明、青盲翳障、风弦烂眼、红眼病、急慢性结膜炎、青光眼、白内障、眼屎过多、两眼昏暗或眼痒眼痛等，皆可食用。


⊙密蒙花

【食忌】密蒙花甘凉润肝，诸病无忌。
【配伍】用于各种目疾，可配伍枸杞子、白菊花、桑椹子或女贞子等养肝明目的食物一同煎服。
【按语】密蒙花为中医眼科常用要药，对眼病很有益。正如明代医家缪希雍在《本草经疏》中所言："密蒙花：盖肝开窍于目，目得血而能视，肝血虚，则青盲肤翳，肝热甚，则为赤肿，胬泪赤脉，及小儿痘疱余毒，瘴气攻眼。此药甘以补血，寒以除热，肝血足而诸症无不愈矣。"


⊙密蒙花



Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

绞股蓝

【来源】葫芦科植物绞股蓝的花穗。

【别名】七叶胆等。

【性味】性寒，味苦。

【归经】肺经。

【功效】止咳祛痰，消炎解毒，降脂降压，抗癌。

【成分】含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素B_1和维生素B_2、维生素E、抗坏血酸、钾、钠、钙、铁、磷，以及甾醇、色素、皂甙类等。

【食法】泡茶，或煎水代茶饮。



⊙绞股蓝

【食养】适合慢性支气管炎咳嗽多痰者食用，适合高血压病、高脂血症、冠心病、动脉硬化、中风、糖尿病、肥胖症和癌症患者食用。

【食忌】脾胃虚寒，平素腹泻便溏者勿食为妥。

【按语】经过20多年的研究，已知绞股蓝中含有多种与人参相似的有效成分。它含82种皂甙，其中有4种与人参皂甙的结构完全相同。除具有上述功效外，还发现绞股蓝能提高机体免疫功能，有明显的抗疲劳、抗缺氧和抗寒的作用。



⊙绞股蓝

迷迭香

【来源】唇形科植物迷迭香的全草。

【性味】性温，味辛。

【归经】胃经。

【功效】健胃，发汗。

【成分】含有抗菌作用的挥发油、迷迭香酸、迷迭香碱、熊果酸、樟脑等。

【食法】泡茶，或煎水代茶饮。



⊙迷迭香

【食养】适合胃气虚弱，胃胀胃痛，消化不良，嗳气冷酸，饮食减少者食用；适合风寒感冒、发热无汗、头痛鼻塞者食用；适合女子寒性痛经和闭经者食用。

【食忌】阴虚火旺者，不可多食。

【类比】迷迭香性味辛温，并有暖胃健胃、发汗散寒之力，其用似与生姜略同。

【按语】近代研究认为，迷迭香“芳香健胃，亢进消化机能”（《国药的药理学》），并说它能“强壮，发汗，健胃，安神，能治各种头痛”（《中国药植图鉴》）。还有药理研究证实：迷迭香在妇科中可用作催经药，对更年期的神经紊乱所引起的月经过少或停经，可用此加速月经来潮。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com


⊙百里香

百里香

【来源】唇形科植物百里香的全草。

【别名】山胡椒，地椒等。

【性味】性温，味辛。

【归经】肺经、脾经。

【功效】祛风散寒，温中止痛。

【成分】含黄芩素葡萄糖甙、挥发油、熊果酸、鞣质、树脂、脂肪油、百里香酚等。

【食法】泡茶，煎水代茶饮。


⊙百里香

【食养】适合受凉感冒、风寒咳嗽、头痛身痛、肌肉酸疼者食用；适合慢性胃寒胃痛、脘腹冷痛、消化不良、肠鸣腹泻者食用；也适合百日咳的痉挛性咳嗽者食用。

【食忌】野百里香有小毒，正常用量无不良反应，若超过60 g，可出现头晕、眼胀、血压稍有升高等反应，所以切勿大剂量食用。


⊙百里香

【趣语】另有一种百里香，为唇形科植物麝香草的全草，也可泡茶或煎水代茶饮，有很好的镇咳效果，尤对百日咳有效。还适合急性支气管炎、喉炎、上呼吸道感染者食用。

字塔医学


⊙白兰花

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com







第七节 肉类

金字塔医学



微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com


⊙牛肉

牛肉（附：牛内脏）

【来源】牛科动物黄牛或水牛的肉。

【性味】性平，味甘。

【归经】脾经，胃经。

【功效】补脾胃，益气血，强筋骨。

【成分】含蛋白质、脂肪、维生素A、维生素B、维生素D、钙、磷、铁、铜、锌等。其中牛肉的蛋白质所含的人体必需氨基酸很多，故其营养价值很高。

【食法】煨汤，烧烤，红烧，作馅等。

【食养】凡身体虚弱或久病体虚、营养不良、气血不足者皆宜食用；贫血、面色萎黄、腰膝酸软、腿脚无力、头昏目眩者宜食；手术后食用可促进伤口愈合，生肌长肉；适合繁重体力劳动者、运动员食用，可迅速补充体能的消耗；适合少年儿童食用，促进少儿生长发育，增强抵抗疾病的能力；也适合产妇调养食用，大补气血，促进康复。

【食忌】牛肉性温，故感冒发烧，或感染性疾病发热者勿食；牛肉中含中等量的胆固醇，凡高脂血症，尤其是高胆固醇血症患者，不宜多食；民间认为牛肉是发物食品，患有湿疹、疮毒、瘙痒等皮肤病者，勿食为妥；患有肝炎、肾炎之人，亦应慎食。疯牛病肉禁食。

【配伍】贫血者，牛肉配伍枸杞子、红枣食用；气虚之人，气短无力，牛肉配伍黄芪，更能增强补气效果，古代医家曾说："黄牛肉补气，与绵黄芪同功。"根据前人经验，牛肉不宜配伍韭菜食用。《食经》中也不主张牛肉与蒜白（即小蒜）和生姜同食，认为"合蒜食，令人热病，合生姜食损齿"。牛肝不可配伍鳝鱼食用。

【类比】与羊肉、狗肉、猪肉相比，猪肉性平，功在滋阴补血，而牛肉同羊肉狗肉皆属温性，功在温补气血，所以，猪肉四季皆可食用，而牛肉羊肉狗肉则以秋冬食用最好。从营养成分来说，牛肉中所含的蛋白质是猪肉的两倍，而脂肪的含量仅为猪肉的三分之一。

【按语】根据中医"以脏补脏"的理论，牛的内脏也各有其功，除具有营养补益作用外，还有其特殊的食疗食养效果。

牛内脏


⊙牛肝

牛肝：性平味甘，功在养血，补肝，明目。凡贫血或肝血不足所致的视物昏花、目暗弱视、夜盲症、近视眼等，常食有益。

牛肾：功在补肾气，益精。凡肾亏者宜食之。《圣惠方》中有一食养方"牛肾粥"，就是选用牛肾配伍粳米煮粥食用。

牛肺：《本草拾遗》中说它能"补肺"。明代医家陈嘉谟认为牛肺"止咳逆"，故肺气虚弱者宜食。

牛髓与牛脑：性温味甘，功在润肺，补肾，填髓。凡精血亏损，虚劳羸瘦，头风眩晕者宜食。《神农本草经》中记载："补中，填骨髓，久服增年。"明代李时珍还说，牛髓"润肺补肾，泽肌悦面"，似有美容之效。但是，由于牛的脑髓部分胆固醇的含量极高，所以，常人皆不可多食常食。

牛肚：又称牛百叶，性温味甘，功在补虚弱，养脾胃。凡胃气虚弱，气血不足，营养不良，消化力弱者，常食有益。


⊙牛肚

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

猪肉（附：猪内脏）

【来源】猪科动物猪的肉。

【性味】性平，味甘咸。

【归经】脾经，胃经，肾经。

【功效】补肾液，充胃汁，滋肝阴，润肌肤。

【成分】富含蛋白质和脂肪，同时又是磷和铁的丰富来源。此外还含铬、钴、铜、锌、锰、硒、硅、氟诸多微量元素。维生素中主要是含脂溶性维生素，如维生素A、维生素D、维生素E和维生素K，基本不含水溶性维生素。

【食法】煨汤，蒸烧，作馅，腌食等。



⊙猪肉

【食养】适合阴虚体质，阴液不足，热病伤津，消渴羸瘦，大便干燥，燥咳无痰者食用；适合妇人产后体虚便秘少乳者食用，尤以猪蹄为佳；适合少年儿童食用，其所含的锌和铜都是儿童智力发育所不可缺的；适合皮肤枯燥及美容者食用。凡属于中医阴虚火旺病情者，如糖尿病、干燥综合征、更年期综合征等病人宜食之。

【食忌】凡湿热偏重，痰湿偏盛，舌苔厚腻者，不宜多食；身体肥胖，以及高血压病、动脉硬化、冠心病者少吃为妥；受凉感冒，或伤寒初愈者，忌食猪肉。猪头肉为发物食品，一些顽固性疾病，如癌症、淋巴结核、红斑性狼疮、皮肤湿疹及牛皮癣患者，皆不可食用。

【配伍】猪肉反乌梅、桔梗、黄连、胡黄连、苍耳子、吴茱萸，不可配伍同食。猪血配伍豆腐最为有益。

【类比】猪肉与其他动物的肉类相比，其最大特点是脂肪含量最高，可高达28.8%－90.8%。也正因如此，其最大缺点也就是“多食助热生痰”，用西医的话来讲，就是会导致血脂质升高，最终会引起心脑血管疾病和肥胖病。另外，相比之下猪肉性平，所以一年四季皆可食用。

【块语】猪一身是宝，不同部位的内脏各有不同的食养保健作用。

猪内脏



⊙猪心

猪心：性平，味甘咸，入心经，功在补虚，养心，安神，适合心虚多汗、自汗、惊悸恍惚、怔忡、失眠多梦之人食用；适合精神分裂症、癫痫、癔病者食用。据现代研究证实，猪心对加强心肌营养，增强心肌收缩力有很大作用，有利于功能性或神经性心脏疾病的康复。

猪肝：性温，味甘苦，入肝经，有养血、补肝，明目的作用，最适合气血虚弱，面色萎黄，缺铁性贫血者食用；适合肝血不足所致的视物模糊不清、夜盲、眼干涩、小儿麻疹后角膜软化症、内外翳障等眼病者服食；也适合癌症病人放疗化疗后服食。根据前人经验，猪肝不宜同野鸡肉、麻雀肉及鱼肉配伍食用。



⊙猪肝

猪肾：别名猪腰子，性平，味咸，入肾经，功在补肾气，强腰膝，适合中老年人肾虚所致的腰痛腿软、耳鸣耳聋、遗精盗汗者食用，尤其适合配伍中药杜仲煨食。

猪肚：性温，味甘，入脾胃经，能补虚损，健脾胃，最适合脾胃虚弱，食欲不振，腹泻便溏者食用；也适合中气不足，气虚下陷，小便频多，男子遗精，女子带下者食用；怀孕妇女若胎气不足或屡患半产以及娩后虚羸者，用猪肚煨煮烂熟如糜，频频服食，最为有益，若猪肚配伍火腿煨食，尤补。推荐：男子虚弱遗精，用猪肚一枚，入带心连衣红莲子，煮糜，杵丸如梧桐子大，每淡盐汤水下30丸。



⊙猪肚

猪大肠：性微寒，味甘，入大肠经，善疗大肠之疾，故大便出血、血痢、痔疮、脱肛者食之最宜。但因其性凉，外感不清，脾虚滑泻者均忌。

猪肺：性平，味甘，入肺经，补肺气，凡肺气虚弱如肺气肿、肺结核、哮喘、肺痿等病人，常以猪肺作为食疗食养之品，最为有益。

猪胰：性平，味甘，入肺经、脾经，有益肺，补脾，润燥的作用。适合肺痿、肺结核、慢性气管炎、肺气肿等肺气虚弱者中咳嗽、气喘、咯血之人食用；适合脾虚久痢者食用；适合糖尿病人和小儿疳积者食用；适合妇女不孕症以及怀孕妇女食用。近代名医，中国药科大学叶橘泉教授曾介绍：“治糖尿病口渴、尿多、饥饿：新鲜猪胰1条，洗净于开水中烫至半熟，以酱油拌食，每日1条，有胰岛素作用。”

猪脑：性寒，味甘，能益虚劳，补髓健脑，适合体虚之神经衰弱、头昏头晕、老人头眩耳鸣者食用；也适合脑震荡后遗症、健忘者食用。对于头昏头风头痛者，常以猪脑配伍天麻炖食。凡血脂偏高、高胆固醇血症者，切勿多食常食，以免加重病情。



⊙猪脑

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

狗肉


⊙大黄狗

【来源】犬科动物狗的肉。

【别名】家犬，地羊等。

【性味】性温，味咸。

【归经】脾经，胃经，肾经。

【功效】补中益气，温肾助阳。

【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、嘌呤类、肌肽、有机酸、钾、钠、氯等。

【食法】煮食，红烧，煲汤。

【食养】适合年老体弱、腰疼足冷、四肢不温者食用；适合脾胃气虚，腿脚无力，畏寒怕冷，阳气不足以及遗尿或夜尿频多者食用；适合败疮（慢性溃疡）久不收敛，或痔漏久不愈者食用，古代医家曾说："败疮稀水不敛，日啖狗肉最佳。痔漏人岁久不愈，日食自瘥。"还适合性功能减退所致的遗精、早泄、阳痿、不育者食用。

【食忌】发热病人，以及热病恢复期勿食狗肉；阴虚火旺者勿食；狗肉性温，多食生热助火，多痰发渴，因此各种急性炎症、湿疹、痈疽、疔毒、丹毒、败血症者，切勿食用。疯狗肉禁食。此外，患有高血压病、心动过速、甲亢、肺结核、支气管扩张、痛风、红斑性狼疮、更年期综合征者，勿食为妥。

【配伍】狗肉不宜配伍菱角、绿豆、鲤鱼、杏仁、大蒜食用；吃过狗肉后应忌浓茶，否则易使人便秘。

【类比】狗肉性属温热，是壮阳助火的肉食，与性平的猪肉不同，故猪肉一年四季皆可食用，而狗肉以冬季食用为妥，夏季切勿多食。

【按语】狗肉的功效重在补肾，益精，壮阳，尤其是雄性大黄狗，功效最好。

食养提示

值得一提的是，狗肝不可食用，因为狗肝中含有太多的维生素A，可为人体安全食用量的百倍之多，吃得太多，反易发生维生素A的急性中毒。


⊙马肉

马肉

【来源】马科动物马的肉。

【性味】性寒，味甘酸。

【归经】肾经，肝经。

【功效】强腰脊，长筋骨。

【成分】含丰富的蛋白质，而含脂肪量较低，含胆固醇量也很少，蛋白质中的氨基酸达20余种，是一种高蛋白、低脂肪、低胆固醇食品。

【食法】煮食。《日华子本草》指出："马肉只堪煮食，余食难消。"

【食养】适合肝肾不足，腰脊酸痛，腿脚无力者食用；适合气血两虚，营养不良者食用；也适合心血管疾病，如动脉硬化、冠心病、高血压病人食用。

【食忌】根据古代医家经验，患有痢疾和疥疮者，不可服食马肉。如《饮食须知》中记载："患疥疮下利者，食必加剧。"

【配伍】煮食马肉时，宜配伍大茴香、花椒、砂仁、豆蔻、陈皮之类香料烹饪；马肉不适合配伍猪肉食用，也不可配伍生姜同食，唐代食医孟诜就曾告诫，马肉"同姜食，生气嗽，同猪肉食，成霍乱"。

【类比】马肉与猪肉相比，其优越性在于含脂肪和胆固醇量很低，这对于血脂偏高，尤其是高胆固醇血症，以及脂肪肝、肥胖症、动脉粥样硬化者来说，食之不会加重病情。

【按语】日本医学专家研究，马肉有扩张血管，促进血液循环，降低血压的作用，所以，高血压病人食之有益。马的内脏只有马心可食，"主喜忘"，也就是适合健忘症者食用。而马肝不可服食。清代名医王孟英在《随息居饮食谱》中记载："其肝，食之杀人。"

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

羊 肉（附：羊内脏）



⊙羊肉

【来源】牛科动物山羊或绵羊的肉。

【性味】性温，味甘。

【归经】脾经，肾经。

【功效】益气血，补虚损，温元阳，御风寒，滋补强壮。

【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、灰分、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、烟酸和丰富的左旋肉碱等。

【食法】涮羊肉，烧烤，煮粥，食羊羔或制羹汤等。

羊内脏



⊙羊心

羊心：性温味甘，入心经，有解郁、补心的作用，最适合心情郁结不乐、惊悸心慌者服食。

羊肚：性温味甘，功在健脾胃，补气虚，适合久病胃弱，不能饮食者食用；也适合小便频数、虚汗盗汗者服食。



⊙羊肝

羊肝：性凉，味甘苦，入肝经，能益血，补肝，明目。凡肝血不足，眼干燥症，目暗昏花，雀目夜盲者，食之最宜。根据前人经验，羊肝不宜同猪肉、梅子、小豆、生椒、苦笋配伍服食。



⊙羊肾

羊肾：别名羊腰子，性温味甘，入肾经，功在补肾气，益精髓，善于治疗肾虚劳损的腰脊疼痛、足膝痿弱、耳鸣耳聋、消渴、阳痿、尿频、遗溺病人，最适合中老年人肾虚者食用。

羊肺：性平，味甘，入肺经，擅长补肺气，调水道，最适合肺气虚弱，肺痿咳嗽，小便不利或频数，消渴之人食用。

羊脑：性温味甘，虽说有“治风寒入脑，头疼久不愈”（《随息居饮食谱》）的作用，但切不可多吃常吃。羊脑中所含的胆固醇量为所有动物食品之最，经常食用易导致高胆固醇血症，最终会引发中风、心绞痛等危重之病。

羊骨：包括羊胫骨、羊脊骨、羊头骨，性温味甘，能补肾，强筋骨，壮督脉，凡虚劳羸瘦、腰脚无力、筋骨挛痛、骨质疏松、老年缺钙者，食之最妙。现代医家还主张再生障碍性贫血、血小板减少症患者经常食用。

【食养】适合五劳七伤，体质虚弱，阳虚怕冷，手足欠温者食用；羊肉抗肺病能力特强，适合慢性肺病、咳喘、肺结核、肺气肿、气管炎、肺痿（肺不张）等肺气虚弱者食用；适合胃寒反胃、脘腹冷痛、胃弱不适者食用；适合贫血病人气血两虚者食用；适合肾阳不足，腰膝酸软，腿脚无力发凉者食用；适合产妇气血亏损，产后贫血，产后乳少者食用；适合寒冷的冬季进补食用，以增强机体抵御风寒的能力。

【食忌】羊肉性温热。凡感冒发烧，或一切感染性疾病发热期间不宜食用；平素阳气偏旺，肝火易升者不宜服食；炎热夏季也不适宜多食。

【配伍】配伍海参，或笋，或栗子、萝卜一同煨食，最益人；配伍胡桃或胡萝卜同煮则不膻；胃寒病，或阳虚怕冷者，羊肉配伍生姜，则温中散寒效力更大；气血两虚者，配伍当归、生姜同食，为古代补血名方“当归生姜羊肉汤”，最为有益。根据前人经验，羊肉反南瓜、首乌、菖蒲，不可配伍食用。

【类比】羊肉与狗肉一样，性温热，都是中医所说的温补强壮食品，皆有很好的温补气血作用；与牛肉相比，羊肉的热量高，而且抗肺病能力大于牛肉；羊肉中铁的含量又是猪肉的6倍，所以羊肉补血效果比猪肉强。有许多营养学家认为，补充左旋肉碱和补充维生素及无机盐同样重要。羊肉正是左旋肉碱最佳来源。这充分证明中国古代医家对羊肉滋补强壮作用的认识是非常正确的。



⊙羊

【趣语】羊的内脏既是食品，也是药物，有“以脏补脏”的功效。

金字塔医学

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

驴肉

【来源】马科动物毛驴或家驴的肉。
【性味】性平，味酸甘。
【归经】心经。
【功效】补血益气，养心安神。
【成分】含丰富的蛋白质，还有脂肪、钙、磷、铁和多种维生素。
【食法】煮食。


⊙驴

【食养】适合体质虚弱，气血不足，营养不良者食用；适合贫血头昏眩晕者食用，元代宫廷食医忽思慧就说过，“食之能治风眩”；尤其适合忧愁不乐者食用，可收到“解心烦，安心气”的效果。
【食忌】驴肉为发物食品，这是古代医家的共识，如宋代名医寇宗奭指出：“驴肉食之动风，脂肥尤甚，屡试屡验。”所以，凡属瘙痒性皮肤病人，以及癌症、结核病、红斑性狼疮、哮喘等痼疾，切勿食用；根据前人经验，怀孕妇女勿食为妥，否则“妊妇食之难产”（《日用本草》）。
【配伍】驴肉不可与中药荆芥配伍食用，元代医家吴瑞认为“食驴肉，饮荆芥茶杀人”；《随息居饮食谱》中也告诫：“驴肉，反荆芥，犯之杀人。”驴肉适合与豆豉配伍服食，《饮膳正要》中就曾介绍“驴肉汤”用于忧愁心烦之人，“驴肉于豆豉中烂煮熟，入五味，空心食之”。
【按语】驴肾，又称驴鞭、驴阴茎，是雄驴的外生殖器，可以作为食用中药。其性温，味甘咸，入肾经，功在益肾强筋。明代药学家李时珍说它能“强阴壮筋”，最适合男子肾虚阳痿、肾囊冷湿及产妇乳汁不足者食用，也适合骨结核、骨髓炎病人服食。均可用驴肾一副，白水煮至烂熟后食用。


⊙驴阴茎

骆驼肉（附：骆驼脂）

【来源】驼科动物双峰驼的肉。
【别名】驼肉等。
【性味】性温，味甘。
【归经】脾经，胃经。
【功效】益气血，壮筋骨。
【成分】含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及维生素A、维生素B_1和维生素B_2、烟酸等。
【食法】煨食，煲汤。




⊙骆驼肉

【食养】适合气血不足，营养不良者食用；适合筋骨软弱无力者食用；适合顽痹不仁、筋肉挛急者食用。
【食忌】高脂血症者不可多食，尤其不宜多吃骆驼脂。
【按语】骆驼肉虽然在沿海地区及大城市不多见，但在一些畜牧区仍被食用，特别是驼峰肉。

骆驼脂

骆驼脂为双峰驼肉峰内的胶汁脂肪，又称峰子油，具有润燥、祛风、活血、消肿的功效，对顽痹不仁之风疾最为有益，如《饮膳正要》中介绍：“治虚劳风有冷积者，用葡萄酒调峰子油服之。”《寿亲养老新书》中还专门推荐“驼脂酒”，用于老人顽痹不仁。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

兔 肉（附：兔脑、兔肝）

【来源】兔科动物家兔或野兔的肉。

【别名】跳猫，山跳子等。

【性味】性凉，味甘。

【归经】肝经，大肠经。

【功效】补中益气，凉血，解热毒。

【成分】兔肉所含蛋白质的质量颇高，人体必需氨基酸含量全面，尤其是人体最易缺乏的赖氨酸、色氨酸，兔肉中的含量均高，而脂肪含量较低。

【食法】煮食，烧炖等。



⊙兔肉

食养民谚

飞禽莫如鸽，走兽莫如兔。

【食养】适合营养不良，气血不足，缺铁性贫血病人食用；最适合高血压、冠心病、动脉粥样硬化、肥胖病者食用；也适合糖尿病、肝病患者食用，中医认为兔肉能治疗“消渴羸瘦，小便不禁”，颇似西医说的糖尿病人；还适合少年儿童发育期食用，这是因为兔肉所含的多量卵磷脂是儿童期的大脑及其他器官发育所不可缺少的营养物质；适合作为美容食品经常食用，可使人体发育匀称，皮肤细腻健康，故有“美容肉”之誉；适合出水痘的患儿食用，因为兔肉凉血解热毒，古代有“兔肉饲小儿，会令出痘稀”的风俗；适合大便出血者食用，因兔肉解热毒，利大肠，凉血止血。

【食忌】兔肉性凉，平素脾胃虚寒，腹泻便溏者勿食；根据前人经验，“多食损元阳，孕妇及阳虚者尤忌”，所以，阳虚怕冷和怀孕妇女勿食为妥。

【配伍】由于兔肉中脂肪含量低，烹调时宜配伍猪肉或鸡肉一同食用，其味更鲜。由于兔肉偏寒，若经常食用兔肉，可与多量生姜配伍服食。

【类比】和猪、牛、羊肉相比，由于兔肉中人体需要的营养成分结构独特，即高蛋白质、高铁、高钙、高磷和低脂肪、低胆固醇，所以，对中老年人和心血管疾病患者，最为有益。

兔 脑

兔脑同其他动物脑一样，都含有过高的胆固醇，所以不可多食常食。而兔脑最特别之处在于它具有催生作用，明代大药物学家李时珍也认为“兔脑催生滑胎”，唯产妇可食，但在怀孕期间勿食为妥。民间有人在腊月取兔脑与透明乳香适量研和，做成重约1 g的药丸，阴晾干燥，保存备用，当临产妇的胎儿迟迟不下时，可用黄酒送服1丸。

兔 肝

兔肝也同其他动物肝一样，入肝经，有补肝明目之功，最适合夜盲症和小儿疳眼者食用，常用鲜兔肝2具～3具，开水烫至半熟，空腹食用，对肝虚目暗者很有益处。

野猪肉

【来源】猪科动物野猪的肉。

【别名】野彘，山猪等。

【性味】性平，味甘咸。

【归经】大肠经。

【功效】补虚损，止便血，益五脏，润肌肤。

【成分】同猪肉。

【食法】煮食。

【食养】适合体质虚弱羸瘦，气血不足，营养不良者食用；也适合妇人产后乳汁不下者食用；更适合便血或痔疮出血者服食，《食医心镜》中早有介绍：“久痔，下血不止，野猪肉二斤，细切作羹，空心食。”清代名医王孟英也指出：“治肠风痔血，多年漏疮，煨食即愈。”

【食忌】古代医家认为，野猪肉“补养虚羸，祛风解毒”，因此，诸无所忌。

【配伍】根据前人经验，野猪肉不可同家猪肉配伍食用，也不可同鲩鱼、鲶鱼配伍服食。

【按语】野猪蹄功同野猪肉，但其补益作用更强，这正如家猪蹄比家猪肉更加滋补一样，尤其是对产妇乳汁不下，野猪蹄通乳下奶的作用最佳。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

猫 肉(附：猫胞衣)

【来源】猫科动物猫的肉。
【别名】家狸，猫狸等。
【性味】性温，味甘酸。
【归经】肝经，肾经。
【功效】补虚益气，疏风通络，软坚散结。
【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等。
【食法】煮食，炒烩。

【食养】适合虚劳体弱，营养不良，气血不足者食用；适合风湿痹痛者食用；适合瘰疬（即淋巴结核）破溃者食用；适合血小板减少性紫癜者食用。
【食忌】慢性湿疹性皮肤病者勿食。有学者认为，猫肉有伤胎之弊，孕妇应当忌食。

【按语】由于猫能防止鼠害，保护粮食，所以，北方人有一种说法，吃狗吃羊不吃猫。但以猫肉治疗淋巴结核破溃者，自古有之，《补缺肘后方》记载："治瘰疬有核，脓血出者：猫狸一物，料理作羹，如食法，空心进之。"近代民间有用猫肉适量，煮熟连汤随意吃，用于治疗血小板减少性紫癜。

猫胞衣

猫的胞衣（即猫胎盘），也为大补气血之品，中医认为其补益之功胜于紫河车（即人的胎盘）。但猫胎盘难于收取，通常孕猫生出小猫后，自己即将胞衣舔食掉。

獭 肉（附：獭肝）

【来源】鼬科动物水獭的肉。
【别名】水獭，水狗，獭猫，水毛子等。
【性味】性寒，味甘咸。
【归经】肺经，肾经。
【功效】补虚弱，养阴除虚热，通利二便。
【成分】獭肉含蛋白质、脂肪，以及维生素和无机盐等。
【食法】煮食，煲汤。

【食养】适合体质衰弱，虚劳羸瘦，阴虚内热，以及骨蒸潮热者食用；也适合大便干结、小便秘涩、尿少水肿者食用；还适合妇女经闭者食用；更适合肺气虚和肺阴虚的肺结核、肺不张、肺痨病人咳嗽咯血、低热盗汗者食用。

【食忌】獭肉性寒，能消阳气，凡男子阳气不足及阳痿之人、脾虚便溏者，切勿多食。
【配伍】獭肉不可与鸡肉、鸡蛋、兔肉配伍食用，也不可配伍柿子、橙、橘食用。

獭 肝

水獭的肝，又名獭猫肝，也是一味食用中药，性平，味甘咸，入肝、肾经，功在养阴，除热，止咳，止血，明目。作为食物养生，最适合虚劳体弱，阴虚骨蒸，潮热盗汗者食用；也适合慢性肺病，包括肺结核（肺痨病）、支气管扩张咳嗽咯血者食用；还适合雀目、夜盲、视物不清、弱视、角膜翳、小儿疳眼者食用。

刺猬肉（附：刺猬皮）

【来源】刺猬科动物刺猬的肉。
【别名】毛猬，猬鼠，刺球子，刺鼠等。
【性味】性平，味甘。
【归经】胃经，大肠经。
【功效】补虚，健胃，下气。
【成分】含蛋白质和脂肪。
【食法】煮食，煲汤。


刺猬

【食养】适合胃气虚弱，胃脘疼痛，反胃，不思饮食者食用；也适合痔漏患者食用。
【食忌】《随息居饮食谱》中记载："猬肉甘平，食此必去骨净尽，误食令人瘦劣。"

刺猬皮

别名仙人衣，可治疗痔疮、肾结石、前列腺炎、反胃，尤其善疗男子遗精滑精，民间常将刺猬皮炙后研末，每次吃3g～6g，每日2次～3次。治疗前列腺和肾结石，可用刺猬皮2个，焙干研末，分40包，早晚用米汤各送服1包。过程中如有尿道灼热感，不必顾虑。

金字塔医学
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

鹿肉（附：鹿肾、鹿胎）


⊙梅花鹿

【来源】鹿科动物梅花鹿或马鹿的肉。
【别名】花鹿等。
【性味】性温，味甘。
【归经】脾经，肾经，肝经。
【功效】补脾胃，益气血，强筋骨，暖腰膝，补助命火，壮阳益精。
【成分】含有粗蛋白质、粗脂肪及灰分。
【食法】红烧，清炖，煮食。

【食养】适合中老年人体质虚弱，气血两亏者食用；尤其适合年迈阳虚，畏寒怕冷，手足不温，腰腿冷痛者食用；还适合妇人产后缺奶者食用。

【食忌】鹿肉性热，纯阳之物，壮阳补火。故凡发热之人、阳气偏旺之人、阴虚火动者以及火毒炽盛者，切勿多食。

【类比】鹿肉与獐肉科属相同，性味功效相近。虽然古代认为獐肉为发物食品，并未说鹿肉也是发物，但鹿肉之温热又远胜于獐肉，一切阴虚火旺，内热偏盛，火毒未清者，皆当禁食。正如《随息居饮食谱》中所说："惟虚寒之体宜之，若阴虚火旺者服之，贻误非浅。"


⊙鹿肉

【按语】野生鹿为国家保护动物，禁止捕杀食用。

鹿肾

鹿肾为雄鹿的外生殖器，又称鹿鞭、鹿冲、鹿阴茎，性温，味甘咸，功在补肾，兴阳，益精。适合肾阳不足，肾气亏乏所致的阳痿、腰膝冷痛、耳聋耳鸣、男子精寒不育、女子宫冷不孕者食用。


⊙鹿肾

鹿胎

是将妊娠母鹿剖腹，取出胎兽和胎盘，除尽残肉油脂，置烤炉内烤至干透而成。其性温，味甘咸，能益肾壮阳，补虚生精，适合男子精寒不育、女子虚寒不孕者服食。

名家点评

鹿之一身皆益人，或煮或蒸或脯，同酒食之良。大抵鹿乃纯阳之物，能通督脉，故其肉、角有益无损。

——明·李时珍

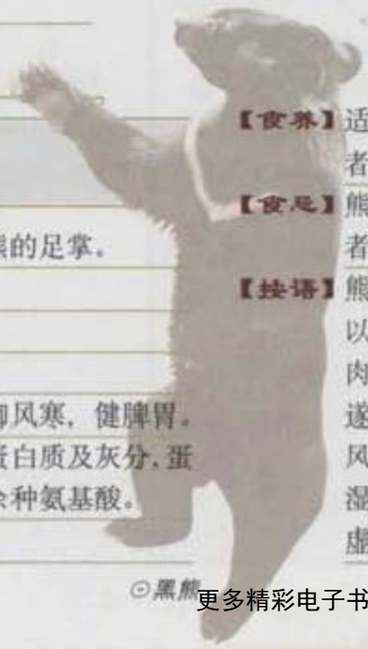
食养提示

南方炎热之地不宜！
盛夏酷暑之时不宜！
年青体壮之人不宜！
阴虚火旺之病不宜！


⊙鹿角

熊掌

【来源】熊科动物黑熊或棕熊的足掌。
【别名】熊蹯等。
【性味】性温，味甘咸。
【归经】脾经，胃经。
【功效】补气血，益气力，御风寒，健脾胃。
【成分】含丰富的脂肪和粗蛋白质及灰分，蛋白质水解后产生十余种氨基酸。
【食法】煮食。


⊙黑熊

【食养】适合气血不足，体弱乏力者食用；适合脾胃虚弱，营养不良者食用；适合风湿痹痛者食用。

【食忌】熊掌补虚，诸病无忌，但《随息居饮食谱》中认为："有痼疾者，忌食。"若舌苔厚腻之人，勿食为妥。

【按语】熊掌，堪称"食养之珍"，但极难煮熟，且烹饪不得法者，难以入口。黑熊的肉、筋、骨及脂肪，均有食物养生之功，熊肉甘温，功同熊掌，补虚损，强筋骨，凡风湿痹痛、手足不遂、筋脉挛急者，食之最宜；熊筋"壮筋强力，与虎骨之搜风壮骨无异"（《本经逢原》）；熊骨性温，味咸微辛，能除风湿，可代虎骨之用，擅于治疗风湿骨节作痛；熊脂甘温，补虚损，强筋骨，润肌肤，对虚损羸瘦、筋脉挛急者有益。

微信公众号　杰哥读书　更多精彩电子书 http://tbookk.com

獐 肉（附：獐骨髓）

【来源】鹿科动物獐的肉。
【别名】河麂等。
【性味】性温，味甘。
【归经】肾经，肝经。
【功效】补益五脏，催乳。
【成分】獐肉主要含蛋白质、脂肪及无机盐等。
【食法】煮食，煨汤。

食养秘诀

獐肉温热，最宜冬食。寒冬煨汤食用，大补虚劳体弱之人。正如古代养生家所言：八月至十一月食之，味美胜羊；十二月至七月食之，动气，多食发消渴及癥疾。

獐骨髓

獐的骨骼以及骨髓，皆性温味甘，亦为滋补强壮食养佳品，可煨汤食用。古代医家认为“獐骨益精髓，悦颜色，獐髓益气力，悦泽人面”。

【食养】适合阳气不足，手足不温，畏寒怕冷者食用；也适合气血亏损，身体羸弱，营养不良者食用；还适合妇人产后缺奶者食用，正如《子母秘录》中记载：“主乳无汁，獐肉作臛食。”
【食忌】獐肉性温热，而且又属发物食品，“多食发癥疾”（《随息居饮食谱》），故凡属阴虚火旺体质者勿食；患有热性病者，包括各种感染化脓性疾病，以及癌症、结核病、红斑性狼疮、糖尿病消渴、痛风等切勿食用。
【配伍】根据前人经验，獐肉不可配伍虾、梅子、李子食用。
【类比】獐肉与羊肉，性皆温热，古人认为獐肉“味美胜羊”。

鼠 肉（附：袋鼠肉）

【来源】鼠科动物常见鼠类的肉。
【别名】家鼠，田鼠，山鼠等。
【性味】性平，味甘。
【归经】脾经，胃经。
【功效】养脾胃，补虚羸。
【成分】富含蛋白质和铁、钙、磷及维生素E，胆固醇含量低。
【食法】炖、煲、烧、炸、炒，或煮粥。

【食养】适合虚劳羸弱，气血不足，营养不良者食用；适合小儿脾胃虚弱，消化吸收不良，以致小儿疳积，四肢羸瘦者食用。
【食忌】鼠肉甘平补虚，诸无所忌。


⊙鼠

袋鼠肉


⊙袋鼠

作为澳大利亚的特有物种，袋鼠也常被猎食。由于袋鼠有着两条肌肉发达的后腿，所以，出肉率相当高。它的蛋白质含量高而脂肪含量低，烹调后，其营养价值和食养功效以及香美口味，都与牛肉差不多。如果用黄芪、党参、袋鼠肉一起炖食，可以补气固表，健脾养血，对常患感冒、四肢不温、体质衰弱的人，最为有益。

【类比】据分析，鼠肉中人体所需的氨基酸，要比家禽、家畜甚至虾、蟹等肉类中的含量都高。
【按语】食用老鼠肉，在南方广东一带最为盛行，对于吃腻了山珍海味的广东人来说，鼠肉滋味鲜嫩醇香，别有风味。广州一些餐厅，鼠菜款式能多达十几种，如铁串烧鼠肉、天麻参炖鼠肉、马蹄竹蔗鼠肉煲、笼仔鲜荷蒸鼠肉、七彩鼠肉丝、油泡鼠肉片、芦笋炒鼠片等。据说鼠肉用火烧烤后食用，还可杀蛔虫。若用鼠肉煮粥，空腹食用，可治腹胀。

金字塔医学

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

猪獾肉（附：狗獾肉）

【来源】鼬科动物猪獾的肉。

【别名】地猪，沙獾，貒等。

【性味】性平，味酸。

【归经】脾经，肺经。

【功效】补脾胃，益气血，长肌肉，利水道。

【成分】猪獾肉中主要含蛋白质、脂肪以及维生素和无机盐。

【食法】煮食。

【食养】适合体虚，营养不良，气血双亏者食用；尤其适合水肿胀满、肾性水肿、肝硬化腹水、营养不良性水肿、脚气浮肿之人食用；也适合体形过瘦者食用，唐代食医孟诜就曾介绍："瘦人可和五味煮食，令人长脂肉，肥白。"还适合小儿疳积和慢性久痢者食用，清代王孟英就说过，"水胀，久痢，煮食即瘳"。

【食忌】猪獾肉性平补虚，诸无所忌。

【配伍】水肿者，猪獾肉配伍粳米煮粥，最为有益。《圣惠方》中有记载："治十种水病：貒猪肉半斤细切，上用粳米三合，水三升，入葱、豉、椒、姜作粥，每日空腹食之。"

狗獾肉

也为鼬科动物，又名山獭、天狗、山狗、獾。两者性味、功效皆相同，正如明代药学家李时珍所说："貒，猪獾也；獾，狗獾也。二种相似而略殊，功与貒同。"《随息居饮食谱》中也认为："獾肉功与貒相似。"

蛇肉


⊙蛇

【来源】游蛇科动物水蛇或乌梢蛇的肉，或蝮蛇科动物蝮蛇的肉。

【别名】水蛇又名公蛳蛇；乌梢蛇又名乌蛇、青蛇；蝮蛇又名蚺蛇、南蛇等。

【性味】水蛇性寒，味甘咸；乌梢蛇性平，味甘咸；蝮蛇性温，味甘。

【归经】肝经，脾经。

【功效】补气血，通经络，祛风湿。

【成分】各种蛇肉的营养成分均为蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素A、维生素B_1、维生素B_2等。

【食法】煮食，煨汤，浸酒。

【食养】适合体质虚弱，营养不良者食用；尤其适合风湿痹痛、四肢麻木、神经痛和筋骨痛、风湿及类风湿性关节炎、脊柱炎患者食用；也适合过敏性皮肤病、风疹、疥癣、末梢神经炎患者食用；还适合骨结核、关节结核、淋巴结核者食用；更适合半身不遂、瘫痪麻痹、皮肤不仁、口面㖞斜等中风后遗症和小儿麻痹症者食用。

【食忌】蛇肉鲜美无毒，诸无所忌。

【配伍】作为祛风湿，通经络的食用中药，可配伍其他补肝肾，强筋骨的中草药如五加皮、桑寄生、狗脊、杜仲、红花、木瓜、牛膝、威灵仙、鸡血藤、当归等一同浸酒服用。

【类比】蛇肉与其他肉类食品相比，一方面其营养价值很高，《随息居饮食谱》中还说"蛇肉味美胜鸡"。另一方面，蛇肉又是一种"强壮神经药"，有很好的食疗食养效果。正因如此，从八十年代起，我国（尤其是南方两广地区）吃蛇肉形成一股风尚，很多餐馆和菜市场都有活蛇供应。

【按语】蛇的种类很多，总的区分为毒蛇与无毒蛇两大类。毒蛇的毒素在头部毒牙下面的毒囊里，所以，切除蛇头后，蛇肉没有毒。


⊙山蛇鸡血藤煲红枣

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

蛙肉（附：哈士蟆油）

【来源】蛙科动物青蛙或林蛙的肉。

【别名】田鸡，林蛙，哈士蟆，青鸡等。

【性味】性凉，味甘。

【归经】肾经，肺经，脾经。

【功效】补虚益精，养肺滋肾，利水消肿。

【成分】富含蛋白质，以及少量脂肪和糖类、维生素A、维生素C、维生素B_{12}、烟酸、核黄素、钙、磷、铁，骨骼肌中还含有磷肌酸、三磷酸腺甙、肌肽、糖原等。

【食法】炒炖，煲汤，煮粥。



⊙田鸡

哈士蟆油

蛤士蟆母蛙的输卵管名蛤士蟆油，俗称田鸡油，大部分为蛋白质，脂肪仅含4%左右，糖类约为10%，还含少量磷和灰分等，又含维生素A、维生素B、维生素C及多种激素，民间把它作为强壮剂。其性平，味甘咸，功在补肾益精，养阴润肺，尤其适合病后产后虚弱之人，以及肺痨病咳嗽吐血、盗汗不止、神经衰弱者食用。

【食养】适合身体虚弱，营养不良，气血不足，低蛋白血症者食用；适合肝硬化腹水、脚气病浮肿、体虚水肿之人食用；适合高血压病、冠心病、动脉硬化症、高脂血症、脂肪肝，以及孕妇产后少奶和神经衰弱者食用；也适合阴虚火旺之人，包括癌症、结核病、糖尿病、红斑性狼疮、干燥综合征、妇女更年期综合征者食用。

【食忌】蛙肉性凉，受凉感冒咳嗽和脾虚便溏者勿食为妥。根据前人经验，怀孕妇女不可食用。

【配伍】炒炖田鸡可配伍冬笋、香菇、茭白、胡萝卜等蔬菜，煲汤者可用田鸡配伍海参、火腿、虾米等增添鲜味。水肿之人用蛙肉配伍冬瓜，或赤小豆，或葫芦煨汤，可增强补虚利水的作用，最为有益。

【类比】蛙肉味鲜可口，可与鸡肉媲美，故又有青鸡、田鸡之称。

【按语】蛙的种类甚多，有青蛙、泥蛙、牛蛙、金钱蛙、树蛙、林蛙等，总的名称为蛤蟆。我国东北吉林、黑龙江所产的林蛙，又名蛤士蟆。

火腿

【来源】猪科动物猪的腿腌制而成。

【别名】熏蹄，兰熏，金华火腿等。

【性味】性温，味咸。

【归经】脾经，胃经，肾经。

【功效】健脾开胃，生津益血，滋肾填精。

【成分】同猪肉。

【食法】煨汤，煮食。



⊙火腿



⊙金华火腿

【食养】由于火腿之功在于补脾益肾，正如清代食医王孟英所说，火腿“补脾开胃，滋肾生津，益气血，充精髓”，所以，凡脾虚及肾虚者，食之尤宜。适合脾虚久泻久痢、胃口不开、食欲不振者食用；适合肾虚腰痛，或腰脚无力者食用；也适合气血不足，心慌怔忡者食用。

【食忌】由于火腿味咸，故肾炎水肿者忌食；感冒未愈、腹胀痞满、湿热泻痢者勿食。

【配伍】民间常于夏季以火腿配冬瓜煨食，有清暑利湿、健脾开胃之功。

【类比】火腿虽为猪肉腌制而成，但与猪肉及猪内脏相比，火腿最大的特点是健脾开胃，促进食欲，使人胃口大开，这对于饮食不香者，最为有益。

【按语】火腿以猪的后腿腌制而成，《东阳县志》中称“熏蹄”，《宦游笔记》中称“兰熏”，历史上素以浙江金华火腿驰名天下。清代名医王孟英就曾说过：“以金华之东阳，冬月造者为胜，浦江、义乌稍逊，他邑不能及也。逾二年，即为陈腿，味甚香美，甲于珍馐，养志补虚，洵为极品。”但现代有人认为，“熏蹄”、“兰熏”，均属于熏、烤及腌制的猪肉，易致亚硝胺类致癌性污染，不宜多食。

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

鸡 肉（附：火鸡、鸡肝、鸡肠）

【来源】雉科动物家鸡的肉。

【别名】老母鸡，公鸡，鸡项，烛夜等。

【性味】性温，味甘。

【归经】脾经，胃经。

【功效】益五脏，补虚损，健脾胃，强筋骨。

【成分】鸡是含蛋白质很丰富的肉类食品，也含脂肪。灰分、钙、铜、磷、铁、锌、硫胺素、核黄素、烟酸、维生素A、维生素C和维生素E等。

【食法】煨汤，红烧，烤鸡等。



⊙公鸡

【食养】适合虚劳瘦弱，营养不良，气血不足，面色萎黄者食用；适合妇女体虚浮肿、月经不调、白带清稀量多者食用；更适合孕妇产后调养，或产后缺奶者食用；也适合病后术后调养者食用，可促进伤口复原。

【食忌】凡感冒发烧，或感染性疾病高热患者不宜食用；凡痰湿偏重，或内火偏旺，以及肥胖之人、高脂血症患者也不宜多食；患有胆囊炎、胆结石者忌食，以免刺激胆囊，引起胆绞痛发作。元代养生家贾铭指出："鸡肉，善发风助肝火。"尤其是公鸡肉，民间均视之为发物食品，凡患有癌症、红斑性狼疮、淋巴结核、牛皮癣、哮喘等"痼疾"者，切勿食用公鸡和鸡头，以及鸡爪、鸡翅。鸡尾部有法氏囊，是鸡的淋巴器官，容易存聚各种病毒和致癌的细胞，上述痼疾病人，更不可食用。由于公鸡肉性温助热易动风，尤易致内中风，也易使痈疽疔疮走黄，所以，这类痼疾患者也应忌食鸡头鸡翅鸡爪和公鸡肉。由于鸡肉蛋白质含量高，食后会加重氮质血症，凡患有慢性肾炎尿毒症者，也不可食用。



⊙鸡肉

【配伍】气虚之人，用母鸡配伍中药黄芪煨食，最为有益，补气之力更著；产妇缺奶，用老母鸡配伍通草煨汤，其效颇佳；妇人体弱带下频多者，宜用鸡肉配伍山药煨食；根据前人经验，鸡肉不宜配伍野鸡、甲鱼、鲤鱼、鳟鱼、虾、兔肉以及大蒜食用。

【类比】与鸡项（指未生过鸡蛋的母鸡）相比较，老母鸡不但补气补血作用胜过鸡项，还可祛风。按照现代人的习惯，多喜爱吃鲜嫩的小母鸡，不爱吃肉粗骨硬的老母鸡。但从祛风和补气补血的功效来看，母鸡越老，功效越好。因为老母鸡肉多、钙质多，用文火熬汤，最适合孕妇、产妇、贫血病人及手术后患者补养身体。

公鸡肉性属阳，善补虚弱，母鸡肉性属阴，益于产妇。所以，公鸡易发风动疾，而鸡头鸡翅鸡爪，更为大发之物，母鸡则较为稳妥。

【按语】鸡肉中含有全部人体必需氨基酸，是优质蛋白质的来源。美国医生和德国医生都曾主张早餐时喝些鸡汤，可以提高整天的工作效率。因血压偏低而无精打彩、精神抑郁时，他们也提倡喝碗鸡汤以振奋精神，消除疲劳。

火 鸡

鸡的品种类别较多，有一种火鸡，又名吐绶鸡，个体庞大，重的可达15 kg，原产于非洲、美洲各国，其肌肉组织发达，蛋白质含量丰富。据测定，每100 g火鸡肉中含21 g蛋白质，比猪肉、牛肉、普通鸡肉中的蛋白质含量都高，而脂肪的含量却较低，若从中医理论来认识，其性味、归经、功效以及食养食忌内容，均与普通鸡肉无异，故不另列。

鸡 肝

鸡的肝脏也有很好的食疗食养功效，其性微温，其味甘苦，入肝经和肾经，功在补益肝肾，养血明目，最适合肝虚目暗、夜盲症、小儿疳眼（角膜软化症）、佝偻病者食用；也适合孕妇胎动不安而欲堕者和产妇贫血者食用；还适合肺结核病人服食。



⊙鸡肝

鸡 肠

古代医家认为鸡肠有治疗遗尿和小便不禁的食疗效果。如唐代《食医心镜》、宋代《圣惠方》中均有"治小便数"、"治遗尿不禁"的记载，皆用鸡肠如常法炒熟食用。



⊙鸡肠

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

乌骨鸡



⊙乌骨鸡

【来源】雉科动物乌骨鸡的肉。

【别名】黑脚鸡，乌鸡等。

【性味】性平，味甘。

【归经】肝经，肾经。

【功效】补肝肾，益气血，退虚热，调月经。

【成分】其营养成分同家鸡肉，但乌骨鸡体内的黑色物质含铁和铜等元素较丰富。

【食法】煨汤，炖食。



⊙山药

⊙白果

⊙黄芪

⊙莲子

【食养】适合一切虚损之人，以及病后产后体质衰弱，气血不足，营养不良者食用；特别适合妇女羸弱、崩中带下、月经不调、腰酸腿软之人食用；适合脾虚久泻、消渴、久痢者食用；也适合癌症患者食用，实践证明，癌症病人常吃乌骨鸡，有滋阴退热，提高免疫功能，控制肿瘤的生长、发展、转移，延长生存期的功效。

【食忌】感冒发烧、咳嗽多痰时忌食；患有急性菌痢肠炎者不宜食用。

【配伍】体虚妇女，白带清稀频多者，乌骨鸡配伍白果、莲子食用；糖尿病消渴者，用乌骨鸡配伍怀山药、黄芪食用。

【类比】家鸡肉性温，乌骨鸡肉性平，相比较而言，乌骨鸡肉偏于清补，所以有“养阴退虚热”的作用。而家鸡肉偏于温补，所以有“多食生热动风”和“善发风助肝火”之弊。凡癌症病人，以及糖尿病、结核病、红斑性狼疮、干燥综合征、妇女更年期综合征患者多属阴虚火旺之病者，宜食乌骨鸡而勿食家鸡为妥，尤其不宜食用现代饲料喂养的肉鸡。

从营养学角度比较，乌骨鸡的血清总蛋白及两种球蛋白均高于普通肉鸡。乌骨鸡全粉水解后含有18种氨基酸，包括8种人体必需氨基酸；其中有10种比普通肉鸡的含量高。而维生素E的含量又是普通肉鸡的2.6倍，胡萝卜素和维生素C的含量也均高于普通肉鸡。

【按语】乌骨鸡的品种较多，有白毛乌骨鸡，有黑毛乌骨鸡，有斑毛乌骨鸡；有骨与肉俱黑的乌骨鸡，也有肉白骨黑的乌骨鸡。其中尤以肉与骨俱黑者为良。以乌骨鸡入药用，古已有之。如明代龚廷贤的《寿世保元》和清代沈金鳌的《妇科玉尺》中都有著名养生方“乌鸡白凤丸”和妇女调经方“乌鸡白凤丸”，都以乌骨鸡为主药而命名。如何鉴别肉与骨俱黑的乌骨鸡呢？明代药学家李时珍有一绝招，他在《本草纲目》中介绍：“但观鸡舌黑者，则骨肉俱乌，入药更良。”



⊙地黄乌鸡

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

鸭 肉（附：鸭血）


⊙鸭肉

【来源】鸭科动物家鸭的肉。

【别名】鹜肉，白鸭肉等。

【性味】性凉，味甘。

【归经】脾经，胃经，肺经，肾经。

【功效】滋阴，补虚，养胃，利水。

【成分】除含蛋白质、脂肪外，还含有多种无机盐，包括钾、钠、钙、镁、铁、锌、磷、硒等，以及硫胺素、核黄素和烟酸。

【食法】煲汤，红烧，制盐水鸭、烤鸭、咸板鸭等，也可制作名菜“虫草鸭”。


⊙清蒸山药炉鸭

【按语】鸭有利水消肿之功，古今医家都极为肯定。如明代药物学家李时珍就指出：“鸭，水禽也，治水利小便，宜用青头雄鸭。”清代名医张璐也认为：“鸭，温中补虚，扶阳利水，是其本性，患水肿人用之最妥。”中国药科大学叶橘泉教授曾介绍：慢性肾炎浮肿者，取三年以上绿头老鸭1只，去毛剖腹除肠杂，填入大蒜头4球－5球，煮至烂熟（不加盐或略加糖），吃鸭、蒜并喝汤，可隔若干天吃1只。由此可见，对于水肿之人，常食用老鸭，实为食物养生之良方妙法。

【食养】鸭肉属于清补食物，最适合阴虚体弱之人和阴虚火旺者食用，包括癌症、糖尿病、结核病、红斑性狼疮、干燥综合征、妇女更年期综合征等内热内火偏旺者；也适合低热、虚火、大便干燥、盗汗、口干者食用；适合肝硬化腹水、心脏性水肿、营养不良性水肿者食用。

【食忌】鸭肉性凉，故平素脾胃虚寒，大便稀薄，胃部冷痛，以及妇女寒性痛经者，勿食为妥；受寒感冒、发热咳嗽者暂不宜食；慢性支气管炎，咳痰清稀、色白多沫者，属寒虚咳嗽，也不宜食用。

【配伍】肾虚之人，鸭子配伍冬虫夏草煲汤食用，最为有益；民间常用鸭肉配伍火腿、海参煨食，“补力尤胜”（《随息居饮食谱》）；老鸭同猪蹄配伍煮食，补气而肥体（《滇南本草》）；同鸡配伍煮食，治血晕头痛（《滇南本草》）；也可用老鸭汤同糯米煮粥食，更有养胃、补血、生津的功效。

【类比】与鹅肉相比较，鸭肉为清补之物，不属发物；而鹅肉性平，属发物食品。公鸭肉性微寒，母鸭肉稍偏凉。鸭肉补虚，以老而肥大者为优，所以，清代食医王孟英曾经指出：“雄而肥大极老者良。”实为经验之谈。

金字塔医学

鸭 血

鸭血性寒味咸，能补血、解毒，可乘新鲜热血饮用，或兑酒冲服。尤其适合劳伤吐血、痢疾者服用；女性经来潮热，胃口不开，不思饮食者，调酒服；其解毒作用显著，古代很多医家都有“解诸毒”的记载，包括“解卤毒”（《本草正》），“解野葛毒”（《食疗本草》），“解鸦片毒”（《随息居饮食谱》），“解鱼虫百毒”《医林纂要》）。明代大药学家李时珍还说鸭血“解中生金、生银、砒霜诸毒”，根据《本草便读》中的经验，“鸭血功专解毒，但须热饮方解，亦古今相传之法耳”。


⊙鸭

鹅 肉

【来源】鸭科动物鹅的肉。

【别名】家雁，白鹅，苍鹅等。

【性味】性平，味甘。

【归经】脾经，肺经。

【功效】益气，补虚，暖胃，生津止渴。

【成分】鹅肉含蛋白质、脂肪、维生素A、维生素C、维生素B_1和维生素B_2，以及钙、磷等。

【食法】红烧，清蒸，煲汤，烤鹅等。

【食养】适合身体虚弱，营养不良，脾胃气虚者食用；也适合津液不足，口渴少津，包括干燥综合征、糖尿病人口干者食用。

【食忌】无论是医家或是民众，都认为鹅属于发物食品，因此，凡患有顽固性"宿疾"、"痼疾"者，包括淋巴结核、癌症、红斑性狼疮、牛皮癣、慢性湿疹，以及痈肿疔疮之人，切勿多食；鹅肉甘润肥腻，助热助湿，平素痰湿偏重，舌苔厚腻，胸闷呕恶，消化不良者，不宜多食；患有胆囊炎、胆结石、肥胖症、脂肪肝，以及高血压、高脂血症、动脉粥样硬化症者，亦勿多食，以免加重病情。

【配伍】鹅肉能生津止渴，《本草拾遗》中指出："主消渴，煮鹅汁饮之。"尤其适合配伍山药熬汤食用，其效益著。

【类比】鸡、鸭、鹅，是人们最常食用的三种家禽，都能益气补虚，而鹅肉味道较鸡、鸭为浓。但三者性味有别，鸡肉性温，鸭肉性凉，鹅肉之性则介于鸡、鸭之间，性质平和，为平补之品。鹅肉最大不足在于"气味俱厚，发风发疮"(《本草纲目》)，尤其是它能"发瘫疾"(唐代食医孟诜语)，是一种著名的发物食品。怪不得清代著名养生家王孟英发出这样的感叹："鹅，动风发疮，凡有微恙者，其可尝试乎？"因此，凡病家不可不慎！

鹅又有苍鹅、白鹅之分。相比之下，尤以白鹅为良，肥嫩者佳，烤食尤美。鹅肫、鹅掌，性较和平，煨食补虚，宜于病后虚弱之体。

知识链接

据现代药理研究证明，鹅血中含有较高浓度的免疫球蛋白，对艾氏腹水癌的抑制率高达40%以上，可增强机体的免疫功能，增加白血球，促进淋巴细胞的吞噬功能。鹅血中还含有一种抗癌因子，能增强人体体液免疫而产生抗体。由于免疫功能和肿瘤的发病率有密切关系，大多数患有恶性肿瘤的病人，其机体的免疫功能显著下降，而鹅血所含的免疫球蛋白、抗癌因子等活性物质，能通过宿主中介作用，强化人体的免疫系统，达到治疗癌症的目的。

【按语】鹅血，性平味咸，古代医家认为它能治噎膈反胃。清代名医张璐就曾介绍："鹅血能涌吐胃中瘀结，开血膈吐逆，食不得入，乘热恣饮，即能呕出病根。"民间亦有每天饮用白鹅鲜血半杯1次－2次，医治食道癌和胃癌的经验。

鹌鹑肉

【来源】雉科动物鹌鹑的肉。

【别名】鹑鸟，赤喉鹑等。

【性味】性平，味甘。

【归经】脾经，大肠经。

【功效】补益五脏，益气养血。

【成分】含蛋白质、脂肪及钙、磷、铁等。

【食法】煮食，煨汤。



⊙鹌鹑

【食养】适合营养不良，体虚乏力，血虚头晕者食用；适合脾虚久泻久痢、小儿疳积者食用，如宋代医家寇宗奭就曾指出："小儿患疳及下痢五色，旦旦食之。"《随息居饮食谱》也有鹌鹑能"止疳痢，愈久泻"的记载。

【食忌】鹌鹑性平补虚，诸无所忌。

【类比】慢性腹泻久痢之人，鹌鹑配伍生姜煮食，最为有益。根据前人经验，鹌鹑勿与猪肝以及食用菌配伍食用。崔禹锡《食经》中就曾告诫："不可合猪肝食，令人生黑子；合菌子食，令人发痔。"

【按语】鹌鹑肉味道鲜美，营养丰富，有"动物人参"之誉，但根据前人经验，"四月以前未堪食"。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

麻雀肉

【来源】文鸟科动物麻雀的肉。
【别名】宾雀，老家贼，只只等。
【性味】性温，味甘。
【归经】肾经，心经，膀胱经。
【功效】壮阳，益精，暖腰膝，缩小便，止崩带。
【成分】含蛋白质、脂肪、无机盐类。
【食法】煨食，煮粥。


⊙麻雀

名家点评

雀肉性温，善补阳气，冬食尤佳。正如唐代医家孟诜所言："其肉十月以后，正月以前食之，续五脏不足气，助阳道，益精髓。"

【食养】最适合阳气不足，男子阳痿、性功能减退，妇女白带清稀过多者食用；适合老年人命门火衰，畏寒怕冷，四肢不温，腰膝冷痛，夜尿频多者食用；也适合小儿百日咳者食用，民间常用麻雀1只、冰糖10 g，炖熟，每服1只。麻雀肉以冬季服食最为有益。

【食忌】雀肉性温助火，凡属阴虚火旺体质或性功能亢进者，勿食为妥；古代医家认为，雀性大热并特淫，故青少年、妊娠妇女及患有月经过多、大便燥结、小便短赤、各种血液病、各种炎症患者，都不适宜。另外，春夏季节不宜食用。

【配伍】根据元代养生家贾铭的经验，麻雀肉不应同猪肝、李子配伍食用；雀肉也忌讳同中药白术配伍食用。

【按语】麻雀的卵即麻雀蛋，其补肾阳，暖命门，益精气的作用比麻雀肉更显著，详见蛋类食物"麻雀蛋"条。


⊙麻雀

金字塔医学

鸽肉

【来源】鸠鸽科动物原鸽、家鸽或岩鸽的肉。
【别名】家鸽，肉鸽，野鸽等。
【性味】性平，味咸。
【归经】肝经，肾经。
【功效】补肝肾，益气血，去风解毒。
【成分】鸽肉含水分75.1%，粗蛋白质22.14%，粗脂肪1%，灰分1%。
【食法】煮食，煲汤。


⊙鸽

【食养】适合身体虚羸、贫血头晕、腰膝酸痛、妇人血虚经闭者食用；适合高血压病、高脂血症、冠心病、动脉粥样硬化等心血管疾病，以及糖尿病患者食用；适合毛发稀疏脱落，或头发早白、未老先衰者食用；适合男子不育、精子活动力减退、睾丸萎缩、阴囊湿疹瘙痒者食用；适合神经衰弱、记忆力减退者食用；也适合妇女习惯性流产和孕妇胎漏者食用。

【食忌】鸽肉性平，诸无所忌。

【按语】鸽肉是一种高蛋白低脂肪食品，民间有"一鸽胜九鸡"之说。有学者将鸽肉的食疗食养作用归纳为8点：①鸽是甜血动物，适合贫血者食用，促进恢复健康；②鸽肉对毛发脱落、中年秃顶、头发变白、未老先衰等有一定的疗效；③鸽肉有延缓细胞代谢的特殊物质，对于防止细胞衰老、延长青春有一定作用；④鸽肉中的蛋白质可促进血液循环，改变妇女子宫或膀胱倾斜，防止孕妇流产或早产，并能防止男性精子活力减退和睾丸萎缩；⑤鸽的肝脏贮有最佳的胆素，可帮助人体很好的利用胆固醇，防止动脉硬化；⑥由于鸽肉含丰富的泛酸，可治疗男子阴囊湿疹瘙痒；⑦常吃鸽肉能治疗神经衰弱，增强记忆力；⑧对慢性腰腿疼痛有一定的治疗效果。

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

鹧鸪肉


⊙鹧鸪肉

【来源】雉科动物鹧鸪的肉。
【别名】越鸟，越雉，花鸡，怀南等。
【性味】性温，味甘。
【归经】脾经，胃经，心经。
【功效】补五脏，健脾胃，益心神，开胃口。
【成分】含蛋白质、脂肪、维生素及无机盐等。
【食法】炖食，煲汤，煮食。

【食养】适合体质虚弱，营养不良者食用；适合脾胃气虚，胃口不开，食欲不振者食用；适合心气不足，心慌失眠者食用。
【食忌】性属火，患有热毒之疾，包括各种感染化脓性疾病者，暂不可食。
【配伍】根据前人经验，鹧鸪肉不宜配伍竹笋食用。如清代名医王孟英在《随息居饮食谱》中指出："不可与竹笋同食，令人小腹胀。"
【类比】民谚中说："飞禽莫如鸪，走兽莫如兔。"鹧鸪肉的确鲜美，久食不腻，正如《岭表录异》中所言："此鸟肉白而肥，远胜鸡、雉。"
【按语】鹧鸪，南方之鸟，岭南偏多。飞必南翔，集必南首，故一名怀南。4月至5月产卵，每巢产卵3枚～6枚，亦可作为食物养生，功同鹌鹑蛋（详见蛋类）。鹧鸪全年可捕捉，冬季体肥，食之最美。

雉 肉

【来源】雉科动物野鸡的肉。
【别名】山鸡，雉鸡，野鸡等。
【性味】性温，味甘酸。
【归经】心经，胃经，脾经。
【功效】补中益气，止消渴。
【成分】含粗蛋白质、粗脂肪、灰分、维生素A、硫胺素、核黄素、维生素C、钙、磷、铁等。
【食法】煮食，煨汤。

【食养】适合脾胃气虚，中气不足，慢性腹泻久痢者食用；适合消渴（糖尿病）口干、小便频多者食用，元代宫廷膳医忽思慧就在《饮膳正要》中认为，野鸡肉做羹食用，"治消渴口干，小便频数"。《食医心镜》中也有记载："治消渴饮水无度，小便多，口干渴。"雉肉属高蛋白低脂肪食品，也适合高脂血症、冠心病、动脉硬化者服食；唐代食医孟诜认为："雉肉久服令人瘦。"肥胖之人服食颇宜。
【食忌】根据古代医家的经验，雉肉属发物食品，都认为"有痼疾人不宜食"，或曰"诸病人忌之"。所以，凡癌症、淋巴结核、哮喘、红斑性狼疮等痼疾患者，切勿食用；患有痔疮和皮肤疥疮之人勿食。
【配伍】根据前人经验，野鸡肉不可同鹿肉、猪肝、鲫鱼、鲶鱼、鲇鱼、胡桃肉、荞麦、葱、木耳、菌蕈配伍食用。
【类比】雉肉虽然同鸽肉、兔肉都属高蛋白低脂肪食物，但鸽肉与兔肉性平或凉，并非发物，诸无所忌。而雉肉则不同，其性温补，为发物肉食，不少痼疾诸病皆不可食。
【按语】食用雉肉，以冬季为佳，唐代孟诜就推荐在"九至十二月"食之，"他月即发五痔及诸疮疥"。


⊙灵芝雉鸡炖寨蛇

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com







第八节 蛋类

金字塔医学



微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

鸡蛋

【来源】雉科动物家鸡的卵。

【别名】鸡子，鸡卵等。

【性味】性平，味甘。

【归经】心经，脾经，胃经，肺经。

【功效】滋阴，润燥，养血，安胎，健脑。

【成分】含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素及微量元素等营养物质。鸡蛋的蛋白质中氨基酸的含量很全面，脂肪类包括甘油三酸酯、胆固醇和磷脂，所含维生素D的量在食物中仅次于鱼肝油。

【食法】煮食、炒食、煎食为主，也制作成茶叶蛋、松花蛋、鸡蛋糕等。

【食养】适合体质虚弱、营养不良、气血不足者食用；适合妇女产后病后调养、孕妇胎动不安者食用；鸡蛋黄是一种健脑食品，适合婴幼儿及青少年儿童生长发育、健脑益智、增强记忆力食用。

食养提示

即使是婴幼儿及少年儿童吃鸡蛋，也应注意不可过量。蛋黄对婴幼儿发育健脑的确有帮助，6个月以内的婴儿每天吃1/4－1/3个蛋黄量为好，6个月至1岁吃1/3－1/2个蛋黄为宜，3岁以后平均每日不超过2/3个（最好隔日1个为妥），也不必天天去吃鸡蛋黄。



⊙鸡蛋



⊙鸡蛋

【食忌】在发烧、腹泻期间，不宜服食鸡蛋，否则会引起食欲下降，加重腹泻腹胀，不利于早日康复；患有肝炎者不可多食鸡蛋，因为鸡蛋黄中有大量的脂肪和胆固醇，均需在肝脏内代谢，从而使肝脏的负担过重，不利于肝炎的恢复；凡肾炎患者也不可多食，尤其是在肾功能不全时，体内代谢废物难以排出体外，更应忌食，否则会使体内尿素增多，加重尿毒症病情；凡患有胆囊炎胆石症的病人忌食鸡蛋，特别是油煎鸡蛋不可食用，否则最易引发胆绞痛；对于患有高脂血症、高胆固醇血症、动脉硬化症、冠心病、脑中风者，均不可常食多食鸡蛋，否则会加重病情，诱发中风和心肌梗塞的危重病变；对于身体壮实者，尤其是中老年人，平素也不可经常食用鸡蛋，更不可多食。

【配伍】鸡蛋应当配伍大豆制品食用，可以大大提高大豆蛋白的生理功用；因鸡蛋中维生素C含量很少，所以应配伍蔬菜食用；根据前人经验，鸡蛋不宜配伍甲鱼同食，也不适合配伍兔肉、鲤鱼服食。

【类比】鸡蛋分为鸡蛋白与鸡蛋黄，古代养生家对两者认识尤深。如明代李时珍指出："卵白，其气清，其性微寒；卵黄，其气浑，其性温。"鸡蛋白能润肺利咽、清热解毒，鸡蛋黄能滋阴润燥、养血息风。用现代营养学分析，鸡蛋含有极高的胆固醇，主要都在蛋黄内，而鸡蛋白中则很少。每100 g鸡蛋黄所含胆固醇量为1705 mg，是100 g猪心的11倍，猪肝的4.5倍，猪肾的4倍多。人们常说高脂血症和高胆固醇血症者不宜吃动物内脏，然而，动物内脏与鸡蛋黄相比，简直是小巫见大巫。正因如此，有些明智者，只吃鸡蛋白，不吃鸡蛋黄。据营养学家分析，100 g鸡蛋白中，脂肪含量仅0.1 g，而100 g鸡蛋黄中，脂肪含量高达30 g。所以，笔者始终认为，中老年人在饮食养生方面一定要坚持两个"少"字，即"少蛋少脑"，因为动物的脑中，胆固醇的含量比鸡蛋黄还要高。



⊙枸杞叶炒鸡蛋

【按语】实际上，中国古代的养生学家们早已认识到常吃多吃鸡蛋的弊端。如唐代养生家孟诜就曾指出："鸡子动风气，不可多食。"元代养生家贾铭也认为鸡蛋"多食动风气"。清代养生家王孟英也在《随息居饮食谱》中强调："多食动风阻气。"所谓"动风阻气"应如何理解？用现代的观念分析，就是因为鸡蛋中胆固醇含量高，久食多食，引起高胆固醇血症，导致人体动脉血管粥样硬化，最终引起心脑血管阻塞，形成中风和心绞痛、心肌梗死之类的病变。现代人生活水平提高了，不少中老年同志认为每天一个鸡蛋能加强营养，增强体质，不少营养学家也大力提倡这样做，误导人们多吃鸡蛋，常吃鸡蛋，其结果是现代人高脂血症增多，高胆固醇血症增加，心脑疾病普及。这应当引起人们的深思！

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

鸭 蛋（附：皮蛋）

【来源】鸭科动物家鸭的卵。

【别名】鸭卵等。

【性味】性凉，味甘咸。

【归经】心经，肺经，大肠经。

【功效】滋阴，清肺。

【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、卵黄素、卵磷脂、胆固醇、维生素A、硫胺素、核黄素、烟酸，以及无机盐钙、磷、铁、镁、钾、钠、氯等。

【食法】炒食，炖食，为汤羹，腌制咸鸭蛋。

【食养】鸭蛋性凉入肺，最适合肺热病人咳嗽、咽喉痛者食用，正如《医林纂要》中介绍的：鸭蛋，百沸汤冲食，清肺火，止咳嗽，治喉痛；也适合百日咳患儿食用，如《食物疗法》中曾经介绍：治百日咳，鸭蛋2只，冰糖30 g，搅匀炖食，一日3次分服，连吃数天。还适合热泻下痢者食用，如清代食医王孟英推荐，“（鸭蛋）惟腌透者，煮食可口，且能愈泻痢”。



⊙鸭蛋

【食忌】由于鸭蛋性凉，凡脾阳不足，寒湿下痢，以及食后气滞腹胀者，不宜多食；患有皮肤病，疮疥瘙痒者，不可食用。古代医家认为鸭蛋也属发物食品，如《食性本草》记载：“生疮毒食之，令恶肉突出。”元代名医吴瑞也指出，鸭蛋“发疮疥”；一些中医所说的瘤疾，如癌症、淋巴结核、哮喘、红斑性狼疮、肾炎等，不食鸭蛋为妥，正如《随息居饮食谱》中所说：“鸭卵，滞气甚于鸡子，诸病皆不可食。”

【配伍】鸭蛋配伍马兰头煮食，对鼻出血和头胀头痛者有益。元代贾铭《饮食须知》中告诫：鸭蛋不可配伍甲鱼、李子食用。

【类比】鸭蛋与鸡蛋相比较，虽然营养成分基本上一样，但鸭蛋质粗，而且腥味比鸡蛋重，所以人们多将鸭蛋腌成咸蛋或松花蛋食用。另外，鸭蛋比鸡蛋更容易导致气滞痞闷。

皮蛋

用石灰、草灰、盐等腌制而成的鸭蛋叫皮蛋，又称变蛋、松花蛋、彩蛋，性寒，味辛涩甘咸，有清凉、明目、平肝的功效。《医林纂要》中说它能“泻肺热，醒酒，去大肠火，治泻痢”。但清代著名食医王孟英认为：“味虽香美，皆非病人所宜。”因其含铅量较多，儿童更不可多食。



⊙皮蛋

食养提示

由于鸭蛋黄中胆固醇含量特别高，凡有高脂血症，特别是高胆固醇血症、动脉粥样硬化、脂肪肝、肥胖症者，皆不可常食多食。根据前人经验，孕妇和小儿也不可多食。肾炎病人更不可服食咸鸭蛋和皮蛋。

鹅 蛋

【来源】鸭科动物鹅的卵。

【别名】鹅卵等。

【性味】性温，味甘。

【归经】脾经，胃经。

【功效】补中益气。

【成分】含蛋白质、油脂、卵磷脂、维生素、钙、镁、铁等，鹅蛋黄中的胆固醇含量极高。

【食法】煮食，炒食，炖食。

【食忌】适合体质衰弱，营养不良，气血两虚者食用。

【食忌】鹅蛋同鹅肉一样，均属发物食品，忌吃鹅肉的疾病，同样不能吃鹅蛋。所以，凡是癌症、淋巴结核、红斑性狼疮、各种皮肤病等瘤疾，皆不可食；正因为鹅蛋含脂肪及胆固醇特别高，凡是高脂血症，尤其是高胆固醇血症者，不可食用。

【类比】鹅蛋与鸡蛋和鸭蛋相比，口感较粗，又具有腥味，而且更加容易阻塞气机，正如清代名医王孟英所说：“鹅，其卵补中，滞气更甚于鸡。”另外，鹅蛋与鸡、鸭蛋相比，胆固醇含量为最。每100 g鹅蛋中，含有胆固醇量为704 mg，而鸡蛋中只有680 mg，鸭蛋中为634 mg；尤其是蛋黄中更高，每100 g鹅蛋黄中含胆固醇量高达1813 mg，而鸡蛋黄中有1705 mg，鸭蛋黄为1522 mg。当然，若与咸鸭蛋黄2110 mg相比，鹅蛋黄的胆固醇的含量也要甘拜下风。所以，凡是血脂偏高，尤其是高胆固醇血症、动脉粥样硬化之人，切不可多吃各种蛋黄食品。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

鸽蛋

【来源】鸠鸽科动物家鸽的卵。
【别名】鸽卵等。
【性味】性平，味甘咸。
【归经】肾经，肝经。
【功效】补肾气，益气血。
【成分】每100 g鸽蛋中，含水分量为82 g、蛋白质9.5 g、脂肪6.4 g、碳水化合物2 g、灰分0.7 g、钙108 mg、磷117 mg、铁3.9 mg。鸽蛋黄中含有多量的胆固醇。
【食法】煮食。

【食养】鸽蛋补肾，最适合肾气虚的中老年人食用；鸽蛋补气血，凡体质衰弱，气血不足，营养不良者，食之颇宜；也适合婴幼儿及青少年者食用；还适合麻疹流行地区的儿童食用，有预防麻疹作用。在麻疹流行时期，每日服2个，可连服3天~5天；也适合出水痘的儿童服食，清代食医王孟英介绍："鸽，卵能稀痘，食品珍之。"
【食忌】对于血脂偏高，尤其是高胆固醇血症及动脉粥样硬化者，不可多食常食。
【配伍】肾虚之人，四川民间常用鸽肉配伍枸杞子食用；气血两虚和贫血病人，鸽肉配伍龙眼肉、冰糖蒸食。
【类比】鸽蛋口感比鹅蛋细腻。虽然两者都含较多的胆固醇，但鹅蛋属发物食品，而鸽蛋则不发，并有"解疮毒、痘毒"（《本草纲目》）的作用。

麻雀蛋

【来源】文鸟科动物麻雀的卵。
【别名】雀卵等。
【性味】性温，味甘咸。
【归经】肾经。
【功效】补肾阳，益精血，调冲任。
【成分】含蛋白质、脂肪、无机盐，蛋黄中也含丰富的胆固醇。
【食法】煮食。

【食养】由于麻雀蛋功在补肾壮阳，暖命门之火，所以，最适合男子阳虚，命门火衰，阳痿，性功能减退，男子精寒不育者食用。正如明代医家缪希雍所言："雀卵性温，补暖命门之阳气，则阴自热而强，精自足而有子也。"又因为麻雀蛋能利经脉，调冲任，所以也适合女性冲任不足所致的月经闭止（血枯）、带下病及崩漏者。正如明代大药学家李时珍所说："今人知雀卵能益男子阳虚，不知能治女子血枯，盖雀卵益精血耳。"
【食忌】正由于麻雀蛋能温肾壮阳，所以，凡阴虚火旺者，包括结核病、红斑性狼疮、性功能亢进等，皆不宜食。
【配伍】命门火衰，阳虚怕冷，肾气不足者，最适合用麻雀蛋配伍杜仲、菟丝子、枸杞子煨食。
【类比】麻雀蛋与其他禽蛋都有益气养阴的作用。而麻雀蛋的独特功用在于温补肾阳，同时益命门，调冲任，所以，阳气不足，男女肾虚者，食之最妙。

鹌鹑蛋

【来源】雉科动物鹌鹑的卵。
【别名】鹑鸟蛋等。
【性味】性平，味甘。
【归经】肺经，胃经。
【功效】补肺，健胃，益气抗过敏。
【成分】含丰富的蛋白质、卵磷脂、胆固醇、芦丁、维生素B_1和维生素B_2、维生素A，以及铁、钙、磷等。
【食法】煮食。


⊙鹌鹑蛋

【食养】由于鹌鹑蛋的营养价值也很高，超过其他禽蛋，所以，最适合体质虚弱，营养不良，气血不足者和少年儿童生长发育者食用；也适合肺气虚弱所致的支气管哮喘、肺结核、神经衰弱者食用；还适合胃气不足的胃病患者食用；所含芦丁，对心血管疾病者有益，也可少量食用。据国外介绍，吃生鹌鹑蛋，可以保证在几个星期，甚至几个月内，不会发生风疹块之类的过敏反应。
【食忌】鹌鹑蛋性平补虚，诸无所忌。
【按语】凡是动物的蛋黄，都含有丰富的胆固醇，血脂偏高者，尤其是高胆固醇血症和动脉粥样硬化的病人，切不可多吃。由于鹌鹑蛋、鸽蛋与鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋相比要小得多，也就是说，每个鹌鹑蛋黄中所含胆固醇量要比每个鸡蛋内所含胆固醇量少得多，所以，如果每天只吃1个鹌鹑蛋，既补养身体，又无胆固醇过量之弊，最为稳妥。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com







第九节 奶类

金字塔医学



微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

人乳

【来源】产妇新鲜乳汁。

【别名】奶水，人奶，奶汁，母乳等。

【性味】性平，味甘咸。

【归经】心经，肺经，胃经。

【功效】补血，滋阴，润燥。

【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素A和维生素C以及B族维生素等，还含有多种抗体。

【食法】新鲜饮用。

【食养】适合周岁内婴儿饮用；适合虚弱羸瘦，气血不足，营养不良的幼儿饮用；适合食道癌、贲门癌、胃癌病人食用；也适合糖尿病消渴者服用。

【食忌】凡脾虚胃弱而腹泻便溏者勿食；患有传染性肝炎产妇的乳汁不可食用。

【按语】喂养婴儿以母乳最佳，牛奶及牛奶制品都不能胜过母乳。母乳喂养可以防治婴幼儿腹泻，因为在母乳喂养中可使新生儿的肠道内保持双歧杆菌的生长优势，以抵御外来病原微生物的入侵，同时又产生多种维生素。更重要的是，母乳中含有多种抗体，尤其是产后头几天的乳汁，抗体含量更多，可以提高婴儿的抗病能力。此外，最新研究还发现，人乳中还含有一种促进婴儿生长发育的表皮生长因子，它对多种细胞具有促进核糖核酸的合成和加速细胞生长和分化的作用，能促进婴儿体质和智力的发育。

牛奶

金字塔医学



⊙牛奶

【来源】牛科动物奶牛的乳汁。

【别名】牛乳等。

【性味】性平，味甘。

【归经】心经，肺经，胃经。

【功效】补虚损，益肺胃，生津润肠。

【成分】含蛋白质，主要为酪蛋白，也有白蛋白和球蛋白，还有脂肪、碳水化合物、灰分、钙、磷、锰、铁、碘、镁、锌、维生素A和维生素C、硫胺素、核黄素、烟酸等。

【食法】热饮，冷饮，煮粥。

【食养】适合体质羸弱，气血不足，营养不良，以及病后体虚之人食用；适合噎膈之人，包括食道癌患者食用；适合老年人体虚便秘者食用；适合儿童生长发育期食用；适合糖尿病、干燥综合征者食用；还适合高血压病、冠心病、动脉硬化、高脂血症者食用。

【食忌】平素脾胃虚寒，腹胀便溏者勿食；素有痰湿积饮者勿食；患有急性胰腺炎或急性胆囊炎期间勿食；患有慢性溃疡性结肠炎、胃手术切除后的病人勿食；对牛奶过敏者、有乳糖不耐性者、半乳糖病者等特殊人群，也不可服食牛奶。

【配伍】牛奶不宜配伍酸性果质，如山楂、橘子、乌梅等一同食用；牛奶不可与四环素族药物一同食用。

【类比】牛奶与豆浆相比，前者所含蛋白均为动物蛋白，而后者皆为植物蛋白。不仅如此，牛奶中的含铁量只有豆浆的四分之一，所以，常年喝牛奶的人若不补充其他含铁量高的食物，则会引起“牛奶性贫血”。从这一点上来讲，喝豆浆又比喝牛奶要好。

【按语】值得提醒的是，鲜牛奶如不能立即饮用，应放在避光的地方或容器内暂存，否则日光直射会影响牛奶质量。据报道，鲜牛奶经日光照射1分钟以上，奶中B族维生素会很快消失，维生素C也所剩无几。



⊙奶牛

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

羊奶

【来源】牛科动物山羊或绵羊的乳汁。

【别名】羊乳等。

【性味】性温，味甘。

【归经】心经，肺经，肾经。

【功效】益气补虚，养血润燥，润肺止咳。

【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、灰分、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、烟酸、维生素A和维生素C。

【食法】热饮。

【食养】适合虚劳羸弱，营养不良，气血不足者食用；适合肺虚肺痨（肺结核）咳嗽、咯血，肾虚消渴（糖尿病）及慢性肾炎者食用。

【食忌】羊乳滋补，诸病无忌。

【配伍】常年胃痛者，用羊奶与牛奶各半，炖至沸腾，每晨空腹饮用。



⊙绵羊

【类比】羊奶与牛奶相比，较富于蛋白质和脂肪，而绵羊奶又比山羊奶更高。所以，患有高脂血症者以喝牛奶相对为好，而羊奶少饮为妥。山羊奶与绵羊奶的脂肪酸，饱和者皆以棕榈酸为最多，但山羊奶含肉豆蔻酸、癸酸比绵羊奶多；不饱和脂肪酸皆以油酸为主。



⊙羊奶

金字塔医学



⊙马

马奶

【来源】马科动物马的新鲜乳汁。

【别名】马乳等。

【性味】性凉，味甘。

【归经】肺经，胃经。

【功效】补血，润燥，清热，止渴。

【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、灰分、无机盐，以及维生素等。

【食法】煮沸饮用。

【食养】适合体质羸弱，气血不足，营养不良者食用；适合血虚烦热，虚劳骨蒸，口干消渴（包括糖尿病）者食用；适合患有坏血病、脚气病人食用。

【食忌】凡脾胃虚寒，腹泻便溏者，勿食为妥。

【配伍】根据前人经验，马奶不宜同鱼类配伍食用。

【类比】与羊奶、牛奶相比，马奶性偏凉，羊奶性偏温，牛奶性平。因此，相对而言，马奶偏于清补，羊奶偏于温补，牛奶是平补之物。从营养角度而言，马奶中蛋白质和脂肪等营养成分皆不及羊奶和牛奶。

【按语】我国北方牧区草原上的哈萨克民族，常用鲜马奶酿制成马奶酒，又称为“克木斯”，可谓是家家必酿、人人爱饮。它能健脾开胃，帮助消化，增进食欲，促进造血机能。经常饮用可强身健体，使人面色红润、耳聪目明、精力旺盛。马奶不仅为人体提供丰富的营养成分，还起到了治疗和预防某些疾病的作用。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

酸 奶



⊙酸奶

【来源】牛奶加入一定比例的蔗糖和乳酸菌种培养而成。

【别名】酸牛奶等。

【性味】性平，味酸甘。

【归经】心经，肺经，胃经。

【功效】生津止渴，补虚开胃，润肠通便，降血脂，抗癌。

【成分】与牛奶相似，而糖分偏多。

【食法】冷饮，温饮。

【食养】适合身体虚弱，气血不足，营养不良者食用；适合中老年人动脉硬化、冠心病、脂肪肝和肠燥便秘者食用；适合癌症患者，尤其是消化道癌症病人食用；适合萎缩性胃炎、胃酸缺乏者食用；也适合妇女美容保健者食用，可使皮肤滋润、细腻、有光泽。

【食忌】酸奶补虚，诸无所忌。但平素胃酸过多者，勿食为妥。

【按语】近年来的医学研究表明，酸奶能抑制肠道腐败菌的生长，还含有可抑制体内合成胆固醇还原酶的活性物质，又能刺激机体免疫系统，调动机体的积极因素，有效地抗御癌症。所以，经常食用酸牛奶，不仅可以增加营养，还能防治动脉硬化、冠心病和癌症。关于酸奶降低胆固醇的作用，曾有人做过试验：每天喝750 ml酸牛奶，一周后血清胆固醇明显下降，以后二周内仍保持在较低水平。此外，酸牛奶对幼儿也是一种理想的代奶品，易于消化吸收，有助于幼儿生长发育。

金字塔医学

醍 醐（附：奶制品）

【来源】牛奶、马奶、羊奶所酿造的食用脂肪。

【别名】酪酥醍醐等。

【性味】性平，味甘。

【归经】肺经。

【功效】滋阴，润燥，止渴。

【成分】富含脂肪、低蛋白质，还有碳水化合物、灰分、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、烟酸以及维生素A等。

【食法】溶化冲服。

【食养】适合虚劳羸瘦，气血不足，营养不良者食用；适合肺气虚弱，肺痨（肺结核），肺痿（肺不张），咳唾脓血者食用；适合老人皮肤干燥瘙痒者食用；适合干燥综合征及糖尿病消渴者食用。

【食忌】凡患有高血压病、高脂血症、动脉粥样硬化、冠心病、脂肪肝、胆囊炎、胆石症、肥胖症者，勿食为妥；患有黄疸病、皮肤湿疹等湿热偏重者，不宜多食。

【按语】醍醐实为一种低蛋白高脂肪食品。脂肪是醍醐的主要成分，其中包含饱和脂肪酸，如丁酸、己酸、辛酸、月桂酸、肉豆蔻酸、棕榈酸、硬脂酸等，以及不饱和脂肪酸油酸。尽管清代名医王孟英对醍醐多有赞叹，认为它能“润燥充液滋阴，止渴耐饥，养营清热”，但毕竟是高脂肪食物，凡患有心脑血管疾病、肝胆疾病者和肥胖之人，切勿多食常食。

奶制品

高科技的发展，为奶制品提供了很大的发展空间。包括全脂奶、低脂奶、脱脂奶、无脂奶、巧克力奶、各种水果风味的香奶（如草莓奶、菠萝奶等）、浓缩奶（如炼乳）、奶油、酥油、冰淇淋、豆奶等，数不胜数，都有很好的营养价值。对人体的生长发育、养生保健都有好处。值得注意是的凡是患有高脂血症和胰腺炎、胆囊炎的人，总以低脂奶、脱脂奶、无脂奶为宜，以免加重病情。

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com







第十节 鱼类

金字塔医学



微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

乌鱼



⊙山药乌鱼卷

【来源】鳢科动物乌鳢。
【别名】黑鱼，鳢鱼，蠡鱼，七星鱼等。
【性味】性寒，味甘。
【归经】脾经，胃经，大肠经，肺经。
【功效】补脾养胃，利水消肿。
【成分】含蛋白质及多种氨基酸。
【食法】煮食，煲汤。

【食养】适合心脏性水肿、肾炎水肿、肝硬化腹水、营养不良性浮肿、妊娠浮肿、脚气病浮肿者食用；适合身体虚弱、低蛋白血症、脾胃气虚、贫血之人食用；适合皮肤病患者、小儿水痘、痔疮病人食用；也适合心血管病人食用。
【食忌】乌鱼补虚，诸无所忌。
【配伍】水肿之人，乌鱼可配伍冬瓜、葱白煮食。
【类比】乌鱼与诸多鱼类相比，最大优势在于补虚利水，所以，清代名医缪希雍称它“乃益脾除水之要药”。
【独语】乌鱼属于不发鱼类，即使是顽固性皮肤病人，亦可食用。

名家点评

《随息居饮食谱》中明确指出，“（乌鱼）病后可食之”，全无“发病动风”之虞。虽然元代贾铭在《饮食须知》中曾经说过，乌鱼“有疮人不可食，令瘢白。食之无益，能发痼疾”，但多数医家并不这样认为，如《医林集要》中还用乌鱼治疗“一切风疮顽癣疥癞，年久不愈者”，且“功效甚大”，就是最好的证明。

鲢鱼



⊙鲢鱼肉丸汤

【来源】鲤科动物鲢鱼。
【别名】鲿鱼，白脚鲢等。
【性味】性温，味甘。
【归经】脾经，肺经。
【功效】健脾，利水，温胃，益气，通乳，化湿。
【成分】含多种氨基酸，及维生素B_1和维生素B_2、维生素A等。
【食法】煮食。

【食养】适合脾胃气虚，营养不良者食用；适合妇女产后缺奶者食用；适合妊娠浮肿和营养不良性水肿之人食用；适合胃寒病人食用。
【食忌】根据前人经验，鲢鱼为发物食品，如《随息居饮食谱》中即有记载：“多食热中，动风，发疥。”故凡患有痈疽疔疮、无名肿毒、瘙痒性皮肤病、红斑性狼疮，以及癌症、哮喘、淋巴结核等痼疾风疾者，皆不宜食用，或谨慎服食。
【配伍】缺奶之人，鲢鱼配伍通草煨汤；水肿之人，鲢鱼配伍赤小豆煮食；胃寒病人，鲢鱼煲汤时多配伍些生姜以增强暖胃温中散寒之力。
【类比】鲢鱼与鲤鱼为同科鱼类，均为发物食品。鲢鱼性偏温，鲤鱼性偏凉，故鲢鱼擅于暖胃，而鲤鱼侧用利水。
【独语】根据清代名医王孟英的经验，鲢鱼还有“泽肤”之功，似有美容养颜效果，而且“其腹最腴，烹鲜极美，肥大者佳”。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

鲫 鱼(附：罗非鱼)

【来源】鲤科动物鲫鱼。
【别名】鲋鱼，鲋鱼，喜头等。
【性味】性平，味甘。
【归经】脾经，胃经，大肠经。
【功效】健脾，益气，利水，通乳。
【成分】含蛋白质、脂肪、糖类、无机盐、B族维生素以及维生素A、烟酸等。
【食法】煨汤，红烧，煮食。


⊙鲫鱼

罗非鱼

另有一种罗非鱼，台湾地区称“吴郭鱼”，因其原产于非洲，形似本地鲫鱼，故又名“非洲鲫鱼”。其营养成分与鲫鱼相似，因此它的食养和食忌均可参照鲫鱼。

名家点评

宋代医家掌禹锡早就指出：“鲫鱼，性温无毒，诸鱼中最可食。”明代缪希雍也认为：“鲫鱼调味充肠，与病无碍，诸鱼中惟此可常食。”清代名医王孟英也说：“鲫鱼，外感邪盛时勿食，嫌其补也，余无所忌。”由此可见，鲫鱼绝非发物食品，可放心食用。

【食养】适合各类水肿之人食用；适合孕妇产后缺奶者食用；适合肠胃气虚，饮食不香者食用；适合营养不良、气血不足者食用；适合小儿麻疹初期，或麻疹透发不快者食用。
【食忌】鲫鱼补虚，诸无所忌。
【配伍】水肿之人，包括慢性肾炎及肾病综合征水肿者，鲫鱼配伍赤小豆煮食，最为有益；小儿麻疹，鲫鱼配伍芫荽或者豆腐煨食，麻疹易于透发；产妇通乳，鲫鱼配伍通菜或黄豆芽煨食，其效益著。根据前人经验，鲫鱼不适合同大蒜、芥菜、猪肝、鸡肉、野鸡肉、鹿肉配伍食用。另外，鲫鱼与中药厚朴相反，不宜配伍服食。
【按语】鲫鱼可以催奶，也可以透发麻疹，所以，有人认为鲫鱼为“发物”，其实不然。

青 鱼

【来源】鲤科动物青鱼。
【别名】黑鲩，螺丝鱼，乌鲭等。
【性味】性平，味甘。
【归经】肝经，胃经，脾经。
【功效】补气，健脾，养胃，化湿，祛风，利水。
【成分】含蛋白质、脂肪、糖类、维生素B、核酸、钙、磷、铁、镁、硒、碘、锌。
【食法】煨汤，红烧，煮食，糟鱼，醉鲞。



【食养】适合各类水肿病人食用；适合肝炎、肾炎、癌症、脚气病人食用；适合高脂血症、高胆固醇血症、动脉硬化者食用；也适合老年人脾胃虚弱，气血不足，营养不良者食用。
【食忌】新鲜青鱼，诸病无忌。根据前人经验，以青鱼加工而成的糟鱼、醉鲞，虽然味美，又有补胃、醒脾、开胃的作用，但已变为发物食品。一些痼疾宿疾，如哮喘、癌症、瘰疬（即淋巴结核）、红斑性狼疮、牛皮癣等，则勿食为妥。正如清代名医王孟英所说：“青鱼，既经糟醉，皆能发疥、动风，诸病人均忌。”所谓糟鱼，是将咸鱼同甜酒酿和花椒放在坛内腌制而成，蒸煮后食用。
【配伍】根据前人经验，以青鱼加工而成的青鱼鲊，不可同生芫荽、生葵菜、麦酱配伍食用。
【按语】青鱼不但是营养上品，而且它所含丰富的硒、碘等微量元素，有抗衰老和抗癌作用；青鱼肉中富含的核酸和锌，又是人体细胞所必需的物质，有增强体质、延缓衰老的效果。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

石首鱼（附：白鲞）



⊙黄鱼

【来源】石首鱼科动物黄鱼。

【别名】黄鱼，黄花鱼，江鱼等。

【性味】性平，味甘。

【归经】胃经，肾经。

【功效】健脾，开胃，益气，填精。

【成分】含蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、碘、硫胺素、核黄素、烟酸。

【食法】煮食，糟鱼，腌食。

【食养】适合脾虚胃弱之人，饮食不香，食少纳呆者食用；适合阳痿早泄者食用；适合高脂血症、高血压病、动脉硬化者食用。

【食忌】石首鱼古称发物食品，民众也都认为石首鱼为发物，所以，凡过敏体质、哮喘病、皮肤病、淋巴结核、癌症、疔疮、红斑性狼疮等痼疾，皆不可食。正如清代王孟英所说："多食发疮，助热，病人忌之。"《本草汇言》也说："动风发气，起痰助毒。"

【配伍】肾虚阳痿早泄者，石首鱼配伍海参食用。

【类比】与青鱼相比，当新鲜时，石首鱼为发物食品，而青鱼则不发；但是，若两者都经过腌制而成石首鱼鲞和青鱼鲞时，石首鱼鲞（又称白鲞）却变为不发食物，而青鱼鲞却变为发物食品了。正如《随息居饮食谱》中所记载："石首鱼，多食发疮，动气，病人忌之。腌而腊之为白鲞，性即和平，与病无忌，为病人、产后食养之珍。"而"青鱼鲊，以盐糁酝酿而成，俗称谓糟鱼、醉鲞是也。但既经糟醉，皆能发疥，动风，诸病人均忌。"

白鲞

用石首鱼腌制而成的干制品，又称石首鱼鲞，一般不会引起过敏反应。

【按语】无论大黄鱼或是小黄鱼，其头脑中皆有两块小白石头，中医称为"鱼脑石"，是味治疗泌尿系结石病的良药。其用法是以鱼脑石研为细末，每服1 g-3 g，一日2次。温开水冲服。

鲈 鱼



⊙鲈鱼

【来源】鲈科动物鲈鱼。

【别名】花鲈，四鳃鱼，鲈板等。

【性味】性平，味甘。

【归经】脾经，肝经，肾经。

【功效】健脾益气，补益肝肾，安胎。

【成分】含蛋白质、脂肪、糖类、灰分、钙、磷、铁、维生素A和维生素B。

【食法】煮食，清蒸。

名家点评

清代名医缪希雍对鲈鱼功效颇事赞誉："鲈鱼，味甘淡气平，与脾胃相宜。肾主骨，肝主筋，能益筋骨、益脾胃则诸症自除。"《食经》中也认为鲈鱼"无毒"，所以，病人食用，多无大碍。

【食养】适合脾胃气虚，营养不良者食用，适合肝肾不足，腰酸脚弱者食用；适合体弱妇女怀孕期间胎动不安、妊娠水肿者食用。

【食忌】根据前人经验，患有皮肤病者，勿食为妥。如《随息居饮食谱》中指出："鲈鱼，多食发疮。"

【配伍】宋代掌禹锡认为，鲈鱼不可用乳酪配伍食用。

【类比】鲈鱼鲜品，有"多食发疮"之说，但若腌为干制品，则不发病，这一点与发物黄鱼有相似之处。如古医籍中就这样记载："鲈鱼肉多食发痃癖疮肿。""作鲊尤良，又暴干甚香美，虽有小毒，不至发病。"

【按语】鲈鱼分布在中国沿海一带及河口和江河中，江南水乡各地均产，为常食之物。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

带鱼


⊙带鱼

【来源】带鱼科动物带鱼。

【别名】海刀鱼，裙带鱼等。

【性味】性温，味甘。

【归经】胃经。

【功效】暖胃，泽肤，补气，养肝。

【成分】肉中含蛋白质、脂肪、硫胺素、核黄素、维生素A、烟酸、钙、磷、铁、碘；带鱼鳞中含鸟嘌呤。

【食法】清蒸，红烧，煮食。


⊙香煎带鱼

【食养】适合体虚之人头晕、气短、乏力、营养不良者食用；适合胃寒者胃气虚，不思饮食者食用；适合皮肤干燥以及美容者食用；根据中国药科大学叶橘泉教授经验，带鱼能滋阴养肝，适合急性肝炎者食用，能改善症状。

【食忌】带鱼属动风发物，凡患有各种皮肤病者，如牛皮癣、神经性皮炎、急慢性湿疹、疥疮、荨麻疹等，皆不可食；凡患有癌症、哮喘、红斑性狼疮、淋巴结核等痼疾者，概莫能食；凡患痈肿疔疮等感染性疾病者，不食为妥。

食养提示

根据古代医家及民众经验，带鱼实为一种海腥发物，有触发宿疾痼疾疮毒之弊，所以，患癌症者应谨慎食用，否则易诱发或加重病情。

【类比】带鱼营养丰富，每100 g带鱼肉中含脂肪7.4 g，比一般鱼类都高。但它含不饱和脂肪酸较多，而且脂肪酸碳链又较长，这就形成多个不饱和键，这些多双键的不饱和酸具有降低胆固醇作用。另外，其蛋白质含量为18.1%，高于大黄鱼和鲥鱼，且为优质蛋白。

【按语】据近代研究，带鱼的银白色油脂层中，含有一种抗癌成分：6-硫代鸟嘌呤，药名“6-TG”。作为抗癌药，应用于白血病、胃癌、淋巴肿瘤及绒癌病人，收到了一定效果。

金字塔医学

白鱼

【来源】鲤科动物翘嘴红鲌的肉。

【别名】翘嘴红鲌，鲹鱼，白扁鱼等。

【性味】性平，味甘。

【归经】脾经，胃经，肝经。

【功效】开胃，健脾，消食，利水。

【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素B_1和维生素B_2，烟酸等。

【食法】煮食，清蒸。

【食养】适合体质虚弱，气血不足者食用；适合营养不良性水肿、妊娠浮肿者食用；适合脾胃气虚，饮食不香，食欲不振者食用；适合小儿出水痘期食用，清代王孟英认为白鱼可以“发痘排脓”。

【食忌】白鱼为发物食品，患有痈肿疔疮及皮肤瘙痒者，勿食为妥。

【配伍】根据前人经验，白鱼勿与大枣配伍食用。

食养提示

中医说白鱼能“发疮发脓”，却并未说发“痼疾”。明代大药学家李时珍还说：“白鱼比他鱼似可食。”言下之意并不发病。近代又有学者认为白鱼虽为“发物”，但与姜、葱或豆同煮即无发性。这些观点，录之以供参考，对于象癌症、哮喘、红斑性狼疮、淋巴结核之类的痼疾顽疾患者，在食用时谨慎为妥，少食为好。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

鲤 鱼

【来源】鲤科动物鲤鱼。
【别名】赤鲤，黄鲤，白鲤等。
【性味】性平，味甘。
【归经】脾经，肾经。
【功效】补虚健胃，利水消肿，通乳。
【成分】含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素A和维生素B、烟酸等。
【食法】煮食，煨汤。

食养提示

根据群众经验，在食用鲤鱼时，鲤鱼两侧各有一条如同细线的筋，剖洗时应抽去。



⊙鲤鱼

【食养】各种水肿之人，包括肾炎水肿、肝硬化腹水、心脏性水肿、营养不良性水肿、脚气病水肿、妊娠浮肿者，均可服食。正如明代药学家李时珍所说："鲤，其功长于利小便，消肿胀。"适合怀孕妇女胎动不安、孕妇产后乳汁不通者食用。

【食忌】根据古代医家及民间经验，鲤鱼乃发物食品，"多食热中，热则生风，变生诸病，发风动疾，天行病后及有宿症者，均忌"（《随息居饮食谱》）。因此，凡患有感染性热病、痈肿疔疮、流行性腮腺炎等天行病，以及癌症、淋巴结核、哮喘、红斑性狼疮、血栓闭塞性脉管炎、牛皮癣、慢性荨麻疹及湿疹等宿症患者，均不可多食。

【配伍】水肿之人，鲤鱼配伍赤小豆煨食，其效愈著。根据前人经验，鲤鱼不宜同狗肉、葵菜配伍食用，也不宜同中药天门冬、朱砂配伍食用。

【按语】鲤鱼为发物，这已是家喻户晓。其实，慢性肾炎水肿也应属于"宿疾"，能否食用？关于这一点，有医学杂志曾有报道：用鲤鱼配伍茶叶、食醋煎服，治疗慢性肾炎水肿11例，亦获得显著的利尿消肿效果。中国药科大学叶橘泉教授在《食物中药与便方》中也曾介绍："慢性肾炎，浮肿不退：大鲤鱼一条，去肠杂，不去鳞，用大蒜瓣填入鱼腹，以纸包好，用线缚定，外以黄泥封裹，于灰火中煨熟，取去纸泥淡食，一日吃完，小便利，肿自消。"由此可见，肾炎水肿者食之无妨。

鲂 鱼

【来源】鲤科动物三角鲂。
【别名】鳊鱼，武昌鱼等。
【性味】性温，味甘。
【归经】胃经，脾经。
【功效】补脾，健胃，养血，祛风。
【成分】含多种氨基酸、铁、磷、维生素B_1、维生素B_2等。
【食法】煮食，清蒸。



【食养】适合胃气虚弱，不思饮食，营养不良者食用；也适合病人手术后体虚者食用，可以助脾气，令病人能食，促进康复。

【食忌】根据前人经验，患有慢性痢疾者，勿食为妥。如《食疗本草》记载："患疳痢者不得食。"

【配伍】手术后腹胀、食欲减退者，鲂鱼配伍蒜头煮食；兼有水肿者，鲂鱼配伍薏苡仁同煮食；兼有失眠者，鲂鱼配伍莲子同煮食，更为有益。

【类比】鲂鱼与鲫鱼都属鲤科，为常食鱼类，两者作用相近。正如《随息居饮食谱》中所言："鲂鱼，补胃、养脾、去风、运食，功用与鲫相似。"《食疗本草》也认为："鲂鱼，调胃气，利五脏，功与鲫同。"

【按语】鲂鱼为河鲜珍品，和鲫鱼一样，均非发物食品。明代药学家李时珍也认为鲂鱼"甘温无毒"，病者可食。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com



⊙乌贼鱼

乌贼鱼(附：鱿鱼)

【来源】乌贼科动物乌贼。
【别名】乌鲗，墨鱼，乌子等。
【性味】性平，味咸。
【归经】肝经，肾经。
【功效】养血，滋阴，补肝肾。
【成分】含蛋白质，脂肪，碳水化合物等。
【食法】煲汤，煮食。

【食养】凡阴虚血少之人食之皆宜；尤其适合妇女食用。清代名医王孟英认为乌贼鱼“滋肝肾，补血脉，理奇经，愈崩漏，利胎产，调经带，疗疝瘕，最益妇人”，所以，凡女性月经不调，或月经过多、功能性子宫出血、白带频多、产前产后等，常食有益。

【食忌】乌贼鱼肉属于中医所说的发物食品。清代医家黄宫绣就曾指出：“其味珍美，食则动风与气。”因此，对于一些痼疾宿疾，包括哮喘、淋巴结核、红斑性狼疮、慢性肾炎、癌症、皮肤瘙痒性疾病等，勿食为妥。

【配伍】可用乌贼鱼煲汤，配伍萝卜同食；女子闭经，乌贼鱼配伍中药桃仁煮食。

【按语】乌贼鱼的内壳，名叫海螵蛸，是味常用中药材，其味咸，性微凉，主要成分为碳酸钙，功在和胃制酸，收敛止血，最适合胃及十二指肠溃疡、急慢性胃炎、胃酸过多或溃疡出血者服用。



⊙鱿鱼

鱿 鱼

另外有种鱼，其学名为枪乌贼，俗称鱿鱼、柔鱼，与乌贼鱼为同一科属，其性味、归经、功效、成分以及食养食忌均与乌贼鱼相近，可参照。

鲞 鱼

【来源】鳀科动物鲞鱼。
【别名】刀鱼，凤尾鱼，毛花鱼，望鱼，子鱼等。
【性味】性温，味甘。
【归经】脾经，胃经。
【功效】补气虚，健脾胃。
【成分】含蛋白质、脂肪，及微量元素锌、硒等。
【食法】煮食，清蒸。

【食养】适合体弱气虚，营养不良者食用；也适合儿童食用，所含的锌、硒，有利于儿童的智力发育。

【食忌】鲞鱼为发物海鲜，如唐代食医孟诜指出：“鲞鱼肉发疥，不可多食。”《食鉴本草》亦载：“鲞鱼肉助火动痰。”《食物本草》也有“湿病疮疥勿食”的告诫。所以，一些痼疾宿疾，如哮喘、红斑性狼疮、淋巴结核、牛皮癣、慢性湿疹，以及肾炎、癌症和痈肿疔疮者，勿食为妥。

【按语】鲞鱼为发物鱼类，经过加工而成的干制品，就可成为不发之物。

名家点评

《随息居饮食谱》中说：“多食发疮，助火。干以为腊，味甚鲜美，古人所谓子鱼是也，大者尤胜，食品之珍，与病无忌。”这些实为前人经验之谈。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

鲛 鱼（附：鱼翅）

【来源】鲛唇鲨科动物白斑星鲨或其他鲨鱼。
【别名】鲨鱼，鲛鲨，沙鱼等。
【性味】性平，味甘咸。
【归经】脾经，肺经。
【功效】滋阴补血，抗癌防癌。
【成分】含维生素A、维生素D、蛋白质、脂肪、胶体蛋白及磷脂。鱼翅含软骨素。
【食法】煮食。

【食养】适合体质虚弱，气血不足，营养不良，食欲不振者食用；适合各种癌症、高脂血症、冠心病、动脉粥样硬化者食用；也适合白细胞减少症者食用。
【食忌】鲛鱼性平补虚，诸无所忌。
【类比】鲛鱼肉中的脂肪与其他鱼类的脂肪一样，都属于动物性脂肪，但鱼类的动物脂肪与其他飞禽走兽类动物脂肪不相同。一般的动物脂肪大多为饱和脂肪酸，胆固醇高，可促使血管硬化。而鱼类的脂肪含有多种不饱和脂肪酸，具有降胆固醇作用。所以，常吃鱼的人，不仅心血管疾病较少，而且对人的大脑发育也十分有益。
【按语】中医认为，鲛鱼属于清补食品，并有消痰、开胃进食的功效。现代医学则认为鲛鱼的鱼翅和骨骼中所含软骨素，有抗癌防癌的作用。


⊙鱼翅

鱼 翅

鲛鱼的鳍称鲛鱼翅，俗称金丝菜、沙鱼翅，性平味甘，能益气、开胃、补虚。西医认为鱼翅含有降血脂，抗动脉粥样硬化及抗凝成分，冠心病、高脂血症、高胆固醇血症、动脉硬化者经常食用，最为有益。

鲶 鱼


⊙鲶鱼

【来源】鲇科动物鲇鱼。
【别名】粘鱼，鲇鱼，鳢鱼等。
【性味】性温，味甘。
【归经】胃经。
【功效】滋阴，开胃，催乳，利尿。
【成分】含蛋白质、脂肪、糖类和钙、磷、铁。
【食法】煨汤，煮食。

【食养】适合体虚之人，气血不足者食用；适合水肿者或浮肿之人食用；适合产妇乳汁不足者食用。
【食忌】鲶鱼为江河湖泊中的鱼，甘平无毒，诸病无忌。
【配伍】用于产妇缺奶，鲶鱼配伍鸡蛋作汤食；水肿浮肿之人，鲶鱼配伍香菜炖服。根据前人经验，鲶鱼反荆芥，也不可与牛肝、鹿肉、野猪肉配伍食用。
【按语】鲶鱼皮肤粘滑，能分泌出多量的粘液，名鲶鱼涎。

特别推荐

近代中国药科大学叶橘泉教授曾用鲶鱼治疗糖尿病。他在《食用中药与便方》中介绍："三消渴疾（糖尿病）：黄连适量，研细末，和鲇鱼滑涎为丸，丸如梧桐子大，晒干，每服7粒，一日3次，乌梅10 g－15 g，煎汤送服。"

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

鲍 鱼

【来源】鲍科动物长吻鲍。
【别名】鲗鱼，白戟鱼，阔口鱼，白鱾等。
【性味】性平，味甘。
【归经】脾经，胃经。
【功效】补中，益气，开胃，利水。
【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B_1和维生素B_2、钙、磷、铁等。
【食法】煮食。

特别推荐

鲍鱼，在春夏之交、清明时节正值产卵期，营养特别丰富。

【食养】适合脾胃气虚，饮食不香，食欲不振者食用；也适合体虚浮肿者食用。
【食忌】根据前人经验，鲍鱼属于发物食品，凡患有痼疾宿疾者，勿食为妥，或谨慎食用。
【配伍】鲍鱼不宜配伍鸡肉、野猪肉食用，宋代药学家苏颂曾经指出："鲍鱼能动痼疾，不可合野猪肉、鸡肉同食，令人生癞。"
【按语】对于鲍鱼是否属发物食品，前人有两种不同见解。宋代的苏颂和清代的王孟英，都认为鲍鱼"能动痼疾"，属于发物；而清代名医张璐认为："阔口鱼能开胃进食，下膀胱水气，病人食之，无发毒之虑，食品中之有益者也。"属于不发之物，病人可食。两者经验截然相反，患有顽固宿疾之人，既不可草木皆兵，畏而不食，也不应盲目妄为，食而不忌。对此还是谨慎食用为妥，一边服食，一边留心体察病情。

金字塔医学

银 鱼

【来源】银鱼科动物银鱼的肉。
【别名】银条鱼，面条鱼，鲩残鱼等。
【性味】性平，味甘。
【归经】脾经，胃经。
【功效】补虚，养胃，健脾，益气。
【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素B_1和维生素B_2、烟酸等。
【食法】煮食，清炖。
【食养】适合胃气虚弱，胃酸偏少，消化不良，慢性萎缩性胃炎得食用，《随息居饮食谱》中说它"养胃阴"，常食有益；适合体质衰弱，面黄肌瘦，气阴两伤，口干少食，不思纳谷者食用；也适合小儿疳积、营养不良者食用。
【食忌】银鱼甘平，诸病无忌。
【配伍】银鱼为开胃佳品。食欲不振者，银鱼干配伍金针菜炒食；小儿疳积者，银鱼配伍鸡蛋炒食；胃寒者，银鱼配伍葱姜同食。
【按语】明代李时珍指出："鲩残鱼在清明节前有子，食之甚美。清明节后子散而瘦，可作鲊腊，暴干亦佳。"所以，吃银鱼要掌握季节。由于银鱼也是一种高蛋白低脂肪食品，所以，血脂偏高者，亦可食用。

鲟 鱼

【来源】鲤科动物鲟鱼。
【别名】尖头鳇等。
【性味】性平，味甘。
【归经】胃经，肾经。
【功效】补虚弱，健脾胃，强筋骨。
【成分】含蛋白质、脂肪、维生素B、钙、磷、铁等。
【食法】煮食。
【食养】适合体质虚弱，气血不足，营养不良者食用；适合脾胃气虚，饮食不香，腿脚乏力者食用。
【食忌】鲟鱼性平补虚，诸无所忌。
【按语】鲟鱼为江河中大型的凶猛鱼类，分布闽江、长江及其支流中。古代医家对鲟鱼的食养作用颇多称赞，如《食疗本草》中记载："鲟鱼，补五脏，益筋骨，和脾胃，多食宜人，作鲊尤佳。曝干甚香美，不毒，亦不发病。"

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

鲥 鱼

【来源】鲱科动物鲥鱼。
【别名】三黎，瘟鱼，三来等。
【性味】性平，味甘。
【归经】脾经，肺经。
【功效】补虚损，益脾肺。
【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素 B_1 和维生素 B_2、烟酸。
【食法】蒸食。不宜煎熬食用。
【食养】适合脾肺气虚之人食用；适合体质衰弱，营养不良者食用；适合小儿及产妇食用。
【食忌】鲥鱼为发物海鱼，患有痼疾宿疾的病人，包括各种过敏性皮肤病、哮喘、淋巴结核、癌症、红斑性狼疮、肾炎、痈疽疔疮等，切勿服食。
【配伍】脾肺气虚的体弱之人，鲥鱼配伍竹笋、香菇、火腿蒸熟食用尤佳。
【按语】鲥鱼味极鲜美，为江南席珍，但古代医家多视之为“发物”，或曰“发疥癞”，或曰“诸病忌之，能发痼疾”，病家食用，不可不慎。

名家点评

食用鲳鱼，据清代名医王孟英的体会，“小而雄者胜”。另外，鲳鱼的子不可食，会使人泻痢。《本草拾遗》中就有记载：“鲳，腹中子有毒，令人痢下。”食用时弃去为妥。

鲳 鱼

【来源】鲳科动物银鲳。
【别名】白鲳，叉片鱼，银鲳等。
【性味】性平，味甘。
【归经】胃经，肾经。
【功效】益气，养血，健胃，强筋骨。
【成分】含蛋白质、脂肪、胆固醇、碳水化合物、钙、磷、铁。
【食法】清蒸，煮食。
【食养】适合胃气虚弱，饮食不香，胃口不开者食用；适合体虚之人，气血不足，营养不良者食用；也适合腿脚无力的中老年人食用。
【食忌】鲳鱼为海鲜发物食品，“多食发疥，动风”，患有瘙痒性皮肤病者，如牛皮癣、神经性皮炎、荨麻疹、慢性湿疹等病人，切勿食用；对于淋巴结核、慢性哮喘、癌症、红斑性狼疮等痼疾，勿食为妥，或谨慎食用；由于鲳鱼含胆固醇较多，故高脂血症、冠心病和动脉硬化者，少食为好。
【配伍】胃虚少纳，食欲不振者，鲳鱼配伍陈皮、砂仁同食以增进食欲；年老腿脚乏力者，鲳鱼配伍栗子煮食；胃弱消化不良者，鲳鱼配伍扁豆、葱、姜食用。
【按语】根据前人经验，鲳鱼又有“充精”的作用。民间有用治体虚精弱，阳痿早泄：以鲳鱼 1 条、蚕茧壳 10 个共煮食。

油 鱼

【来源】鲤科动物拟圆唇鱼。
【别名】泉水鱼等。
【性味】性平，味甘。
【归经】脾经，胃经。
【功效】补益元气，和养脏腑。
【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁及维生素 B_1 等。
【食法】煮食，煨汤。
【食养】适合气血不足，营养不良，五脏虚弱者食用；适合脾虚久泻，大便稀薄者食用；适合体虚妇女月经过多、白带过多者食用。
【食忌】油鱼补虚，诸病无忌。
【按语】油鱼分布于长江上游及岷江等地，主产于云南大理府邓川州南，喜生活在山溪有泉源的地方，故又称泉水鱼，长仅二三寸，属淡水鱼类，中秋则肥美。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

鲩鱼


⊙鲩鱼

【来源】鲤科动物草鱼。
【别名】草鱼，混子等。
【性味】性温，味甘。
【归经】脾经，胃经。
【功效】暖胃，补虚。
【成分】含蛋白质、脂肪、灰分、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、烟酸。
【食法】煮食，蒸食。

【食养】适合脾胃气虚，胃寒不适者食用；适合体质虚弱，营养不良者食用。
【食忌】鲩鱼补虚，诸无所忌。
【按语】鲩鱼能暖胃和中，补虚祛风，味甘无毒，应属不发食物。虽然前人李延飞曾说“鲩鱼肉多食，能发诸疮”，但也未必可信。

鲦鱼

【来源】鲤科动物鲦鱼。
【别名】白条，鳌鱼，参鱼，白漂子等。
【性味】性温，味甘。
【归经】胃经，心经，大肠经。
【功效】暖胃，补虚。
【成分】含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素B_1和维生素B_2、烟酸。

【食养】适合脾胃气虚，胃寒病人食用；适合体质虚弱，营养不良者食用。
【食忌】患有皮肤感染，如痈肿疔疮者，以及皮肤瘙痒性疾病者勿食为妥，清代王孟英早有告诫：“鲦鱼，助火发疮，诸病人勿食。”
【类比】鲦鱼的性味、功用和食养对象，与鲩鱼大致相同。
【按语】鲦鱼为河流湖泊中的一种常见鱼类，并非海腥发物食品。

食养提示

前人有“（鲦鱼）助火发疮，诸病人勿食”之诫，这主要是指感染性皮肤病而言，对于糖尿病、心脑血管病、肝病、肾病、胆囊疾患、支气管炎、肺气肿、肺结核、胃肠病、关节炎等各种疾病来说，“诸病人勿食”一语，似属不妥，未必可信。

黄颡鱼

【来源】为鲿科动物黄颡鱼。
【别名】黄刺鱼，黄颊鱼等。
【性味】性平，味甘。
【归经】脾经，胃经。
【功效】利小便，消水肿，发痘疹。
【成分】含蛋白质、脂肪、灰分等。
【食法】煮食。

食养秘诀

中国药科大学叶橘泉教授曾在《食用中药与便方》中介绍：“水气浮肿（急性肾炎，肾病综合征等）：黄颡鱼3尾，绿豆1小杯，大蒜头1个。水煮烂，去鱼，食豆喝汤，不能用盐。”此为肾炎水肿食养食疗效方，对消除水肿十分有益，录之以供参考。

【食养】适合各种类型水肿浮肿者食用，包括肝硬化腹水、肾炎水肿、脚气水肿，营养不良性水肿之人服食；也适合小儿痘疹期间食用。
【食忌】根据前人经验，黄颡鱼为发物食品，患有哮喘、红斑性狼疮、淋巴结核、癌肿、顽固瘙痒性皮肤病者，勿食为妥，或谨慎食用。《日用本草》中就有记载：“发风动气，发疮疥，病人尤忌食之。”
【配伍】明代李时珍指出：黄颡鱼反荆芥，两者不宜配伍食用。
【按语】黄颡鱼广泛分布于长江、黄河、珠江和黑龙江等流域的江河湖泊中。

金字塔医学

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

章鱼

【来源】章科动物真蛸。
【别名】小八梢鱼，真蛸，望潮等。
【性味】性寒，味甘咸。
【归经】脾经。
【功效】益气，养血。
【成分】含蛋白质、脂肪等。
【食法】煮食，煲汤。



⊙章鱼



⊙节瓜章鱼煲龙骨

【食养】适合气血两虚，营养不良者食用。
【食忌】根据民间经验，有荨麻疹病史者勿食为妥，似有发疾动风之弊。
【配伍】民间常以章鱼配伍姜、醋食用。

【按语】章鱼分布在我国东南沿海，所以，明代大药学家李时珍在《本草纲目》中说："闽粤人多采鲜者，姜醋食之。人盐烧食极美。"

金字塔医学

鳙鱼

【来源】鲤科动物鳙鱼。
【别名】黑鲢，花鲢，包头鱼，胖头鱼等。
【性味】性温，味甘。
【归经】胃经。
【功效】补虚弱，暖脾胃，去头风。
【成分】含丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、烟酸、维生素A、维生素B_1和维生素B_2等。
【食法】煮食，煨汤。



⊙鳙鱼

【食养】适合体质虚弱，营养不良，气血不足者食用；适合胃气虚寒，食欲不振，胃寒疼痛者食用；适合头风头晕者食用；也适合扁平疣患者食用，《本草纲目》载："鳙鱼肉，食之已疣。"
【食忌】凡患有瘙痒性皮肤病者，勿食为妥。古人云："多食动风热，发疥疮。"
【配伍】胃气虚寒作痛者，鳙鱼配伍生姜食用；风寒头痛头风者，鳙鱼配伍中药川芎、白芷煨食；体虚头晕者，鳙鱼配伍胡桃肉同食；扁平疣者，鳙鱼配伍生薏苡仁煨食。

【类比】鳙鱼与鲢鱼，两者皆属于鲤科鱼类，而且两者都是以鱼头肥美可口著称，加上两者都有黑鲢、花鲢之名，所以，经常被混为一谈。对此，明代大药学家李时珍在《本草纲目》中说得很明白："鳙鱼，状似鲢而色黑，其头最大，味亚于鲢。鲢之美在腹，鳙之美在头，或以鲢、鳙为一物，误矣。首之大小，色之大小，不大相侔。"
【按语】鳙鱼生活于河流、湖泊中，冬季多在河床和较深的岩坑中越冬。分布在长江流域下游地区，东北、华北很少见。

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

鲍 鱼



⊙鲍鱼

【来源】鲍科动物九孔鲍或盘大鲍。
【别名】鲍鱼，石决明肉，明目鱼等。
【性味】性平，味甘咸。
【归经】肝经，肾经。
【功效】滋阴，清热，益精，明目。
【成分】含丰富的蛋白质、少量脂肪、无机盐等。
【食法】煮食，煨汤。

【食养】适合阴虚之人骨蒸劳热，肺结核干咳无痰，手足心热者食用；适合妇女阴虚内热，月经过多，带下病，更年期综合征者食用；适合青盲内障、视力减退、两眼错花者食用；适合各种癌症患者及放疗化疗后的患者食用；也适合高脂血症、冠心病、动脉粥样硬化者食用。
【食忌】鲍鱼清补之品，诸病无忌。
【按语】鲍鱼肉质细腻，味道鲜美，是一种高蛋白低脂肪的保健食品。

专家解析

近代研究发现，鲍鱼肉中含有“鲍鱼素Ⅰ”和“鲍鱼素Ⅱ”，两者有较强的抑制癌细胞作用。在食用鲍鱼干品时，一般须先用60℃左右的温水浸泡4小时，换水后再用文火煮软，才可烹调食用。若食用鲜品，宜饮其汤，最为有益，因鲍鱼肉难以消化。



⊙鲜参煲鲍鱼

金字塔医学

鲮 鱼

【来源】鲤科动物鲮鱼。
【别名】鲮鱼，雪鲮，土鲮鱼等。
【性味】性平，味甘。
【归经】胃经，膀胱经。
【功效】益气血，健筋骨，利小便。
【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物等。
【食法】煮食。



⊙鲮鱼



⊙粉葛煲鲮鱼

【食养】适合体质虚弱，气血不足，营养不良者食用；古代医家都认为鲮鱼有“逐水利湿”之力，适合各种水肿之人，或膀胱热结的小便不利者食用。
【食忌】鲮鱼性平，诸病无忌。
【类比】《本草求原》中曾经指出：“鲮鱼，补中开胃，益气血，功近鲫鱼。”但鲫鱼兼有催奶之功，而鲮鱼却无通乳之用，此为区别之一。《粤语》中记载：“鲮鱼，广人池塘多蓄之。以鱼秧长成，与鲫性相反。鲫性沉，长潜水中，鲮性浮，长跃水上。鲫食之可以实肠，鲮食之可以行气，鲫守而鲮行，性各不同如此。”此为区别之二。由此可见，中医对鲮鱼与鲫鱼的性味功效认识颇深，绝非西医所谓“六大营养素”所能概括。
【按语】鲮鱼分布在珠江流域及海南岛，栖于南方水温较高的河流内，冬季在河床深处越冬。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

鳙 鱼

【来源】鳙科动物鳙鱼。
【别名】子鱼，白眼，梭鱼，乌鳙等。
【性味】性平，味甘。
【归经】胃经，脾经。
【功效】补虚弱，健脾胃，消积滞。
【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、B族维生素、烟酸等。
【食法】煮食。

【食养】适合体质虚弱，营养不良，气血不足者食用；适合脾胃气虚，饮食不香，消化不力者食用，姚可成《食物本草》中曾指出："助脾气，令人能食，益筋骨，益气力。"也适合小儿疳积、血虚眩晕、产后少乳者食用。

【食忌】鳙鱼性平，诸病无忌。
【配伍】用于小儿疳积，鳙鱼可配伍鸡内金粉同食；用于产后无奶，鳙鱼可配伍赤小豆煲汤；用于血虚眩晕，鳙鱼可配伍火腿、香菇煲汤。古人云："与百药无忌。"也就是说，鳙鱼可同任何补益药配伍食用。
【按语】鳙鱼栖息于浅沿海或河口咸淡水交界处，有时亦上溯至淡水的江河中，分布很广，我国从辽宁到广东沿海均有。

名家点评

据清代《随息居饮食谱》所言："(鳙鱼)腹中有肉结，俗呼算盘子，与肠脏皆肥美可口，子亦鲜嫩，异于他鱼。"说明鳙鱼的子和肠，也可食用，弃之可惜。

大马哈鱼

别名花鳟、花斑鳟、齐目鱼，产于我国东北地区，含蛋白质、脂肪、糖类和磷酸盐、钙质、铁及维生素A和维生素D等多种维生素，性温味甘，入脾胃经，有补虚劳、健脾胃、暖胃温中的功效，最适合消瘦体弱、消化不良、胸闷饱胀、呕吐酸水，以及水肿者食用。也就是说其食养食忌均可参照鳟鱼。

鳟 鱼(附：大马哈鱼)

【来源】鲤科动物赤眼鳟。
【别名】赤眼鳟，红目鳟，赤脑鱼等。
【性味】性温，味甘。
【归经】胃经。
【功效】温中暖胃，益气健脾。
【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等。
【食法】煮食，清炖。

【食养】适合胃气虚寒，食欲不振，胃寒冷痛者食用；适合气虚体弱，营养不良者食用。
【食忌】《七卷食经》记载："鳟鱼，多食发疮。"明代李时珍也认为"多食动风热，发疥癣"，故凡皮肤病者勿食为妥。另外，清代名医王孟英在《随息居饮食谱》中说"鳟鱼，多食动风，生湿"，所以，鳟鱼也属发物食品，除皮肤湿疹忌食外，红斑性狼疮、淋巴结核、哮喘者，亦当谨慎食用。
【按语】鳟鱼生活于江河湖泊中，除我国西北、西南外，南北各江河湖泊中均有分布。





微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

更多优质资源请关注

下载声明：本站所有资源均来自网络，不得用于商业用途，
如有【版权】或【链接失效】等问题，请留言告知！
本资料版权归原作者及版权商所有，如果你喜欢，请购买正版
仅限个人测试学习之用，不得用于商业用途，请在下载后24小时内删除。

微信公众号：杰哥读书



网　　站：52gfan.cn
jinsy.cc
tbookk.com

相关博客：http://blog.sina.com.cn/meiledou

该书籍由网友制作上传“杰哥读书”整理发布，版权归原作者所有，
仅供学习交流之用，请在下载后24小时内自行删除！
注：请尊重原作者和出版社的版权，如果确实喜欢，请购买正版，
多向您的朋友介绍这里，谢谢支持。所有书籍均是完全版，请放心下载.
如出现残缺版本，欢迎留言指正.

鳜 鱼

【来源】鲈科动物鳜鱼。
【别名】桂鱼，鲙鱼等。
【性味】性平，味甘。
【归经】脾经，胃经。
【功效】补气血，健脾胃。
【成分】含蛋白质、脂肪、灰分、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、烟酸。
【食法】清蒸，煮食。


⊙鳜鱼

【食养】适合身体虚弱，营养不良，气血不足者食用；适合脾胃气虚，饮食不香，羸瘦乏力者食用。
【食忌】鳜鱼补虚，诸无所忌。

【按语】鳜鱼在我国分布极广，全国各江河湖泊中均有所产。据《品汇精要》记载："鳜鱼，患寒湿病人不可食。"若加入生姜和葱一同烹饪，即可食用。

鳝 鱼

金字塔医学

【来源】鳝科动物黄鳝。
【别名】黄鳝，长鱼等。
【性味】性温，味甘。
【归经】肝经，肾经。
【功效】补虚损，强筋骨，去风湿。
【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素A和维生素B、烟酸等。
【食法】煮食。


⊙黄鳝


⊙黄鳝

【食养】适合身体虚弱，气血不足，营养不良者食用；适合气虚之人脱肛、子宫脱垂、内痔出血者食用；适合筋骨酸痛、腿脚无力、风湿痹痛者食用；也适合糖尿病、高脂血症、冠心病、动脉硬化者食用。
【食忌】黄鳝动风，患有皮肤病者勿食为妥；有痼疾宿疾，如哮喘、淋巴结核、红斑性狼疮、癌症病人，应谨慎食用；感染性疾病患者，暂不宜食，正如《别录》所言："时行病起，食之多复。"

【按语】黄鳝属于一种高蛋白低脂肪补益食品，因此，对高脂血症、动脉硬化、冠心病人，食之无碍。据研究，鳝鱼对糖尿病有良好的治疗作用，且无副作用及毒性。从鳝鱼中可提取出一种"黄鳝鱼素"，从该鱼素中再分离出"黄鳝鱼素A"和"黄鳝鱼素B"，它们都有显著的降血糖作用和恢复正常调节血糖的生理机能的作用。两者同用时，血糖高的可以降糖，血糖低时可以升糖。实验证明，黄鳝鱼素对高血糖具有显著的类胰岛素降血糖的作用，是治疗糖尿病的有效药物。另外，鳝鱼血有升高白细胞的作用。

特别推荐

食用黄鳝，尤以夏季为最佳时节，而且对于苦夏的人更为有益。所以，民间中有些地区就有夏季三伏丑日吃烤鳝鱼的风俗习惯，认为此时黄鳝，功力加倍。由于夏天最热的时候，黄鳝不仅出产量最多，粗壮有力，而且所含脂肪也很丰富，维生素A含量也最高，苦夏之人食用后，可增强体力，解除疲乏。

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

鳗鲡



⊙白鳝

【来源】鳗鲡科动物鳗鲡。
【别名】白鳝，鳗鱼，白鳗，河鳗等。
【性味】性平，味甘。
【归经】肝经，胃经。
【功效】补虚，养血，抗痨。
【成分】含蛋白质、脂肪、肌肽、钙、磷、铁、维生素A和维生素B_2等。
【食法】清蒸，红烧，煮食。

【食养】适合体虚衰弱，贫血，尤其是患有肺结核、淋巴结核、肺痨潮热、小儿疳痨者食用；适合痔疮痔漏者食用，如明代医家缪希雍指出："五痔疮瘘人食之，大有益也。"适合脚气病人食用，《食疗本草》中就有"湿脚气人食之良"的记载；鳗鲡中含维生素A较高，最适合夜盲症、小儿疳眼（角膜软化症）者食用；适合男子肾虚阳痿者食用，如《日华子本草》指出："补不足，暖腰膝，起阳。"适合女子体弱带下者食用，如《食疗本草》记载："疗妇人带下百病。"

【食忌】根据古代医家经验，凡脾肾不足而致滑泄便溏者勿食为妥；患有支气管哮喘、皮肤瘙痒症、癌症、红斑性狼疮等痼疾者，应当谨慎食用，宋代名医寇宗奭认为鳗鲡会"动风"，《随息居饮食谱》中也有"多食助热发病"的记载；鳗鲡极富脂肪，高脂血症、脂肪肝、肥胖症者，亦当少食；另外，怀孕妇女，以及时病患者，不可多食。

【配伍】根据前人经验，鳗鲡不宜配伍白果食用；若配伍五味、葱、姜、椒、韭菜烹制得宜，食之能补肾脏，壮虚羸。

【按语】鳗鲡治疗结核病，我国古代文献中早有纪录，如《日华子诸家本草》称其"主治传尸痨"，即肺结核，唐代名医孟诜说它"主治诸疮瘰疬"等。

食养秘诀

还有明代药学家李时珍引用《稽神录》中一个故事。生动说明了鳗鱼抗肺痨的功效：过去曾有人病瘵（肺结核，古时称劳瘵），能互相传染，死者多人，因取病人弃于江边以绝害。渔人见之，乃一女子，犹活，取置渔舍，日以鳗鱼喂之，渐愈，遂为渔人之妻。此事例在沈括《梦说笔谈》中也有记载。

沙丁鱼



⊙沙丁鱼

【来源】鲱科鱼类沙丁鱼。
【别名】鳎鱼等。
【性味】性平，味甘咸。
【归经】肝经，肾经。
【功效】补五脏，滋肝肾。
【成分】含丰富的蛋白质、Omega-3多元不饱和脂肪酸及其他不饱和脂肪酸、核酸、维生素A和钙。
【食法】烧炖，制沙丁鱼罐头。

【食养】适合身体虚弱，气血不足，营养不良者食用；适合心脑血管疾病的中老年人食用。

【食忌】感染性病人发热者勿食；患有瘙痒性皮肤病者勿食；淋巴结核、癌症病人等痼疾患者勿食为妥。

【按语】沙丁鱼属于一种咸水鱼，由于它富含不饱和脂肪酸，所以有预防心肌梗塞、增强记忆力、延缓脑细胞衰老的作用。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

泥鳅

【来源】鳅科动物泥鳅。
【别名】和鳅，鳅鱼等。
【性味】性平，味甘。
【归经】脾经，肺经。
【功效】补中气，暖脾胃，祛湿邪，疗痔疮，止虚汗。
【成分】泥鳅内含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁以及多种维生素。
【食法】红烧，煨汤，清炖。

食养民谚

“天上斑鸠，河里泥鳅。”日本人最爱吃泥鳅，誉之为“水中人参”。



⊙泥鳅

【食养】适合身体虚弱，脾胃虚寒，营养不良之人食用；适合小儿体虚盗汗者食用，有助于儿童生长发育；适合中老年人及心血管疾病者食用；适合癌症病人、急慢性黄疸肝炎患者、糖尿病消渴者食用；也适合阳痿之人、痔疮患者，以及皮肤疥癣瘙痒者食用。

【食忌】泥鳅补虚，性平味甘，诸无所忌。

【配伍】湿热黄疸病人，包括急性黄疸肝炎，民间多用泥鳅配伍豆腐食用，叫“泥鳅钻豆腐”（就是将活的熟鳅和冷的豆腐放在炒锅中，加热升温时，泥鳅怕热就往冷的豆腐里钻进去，结果随豆腐一起烧热，泥鳅的味道就进入豆腐里了）。这种配伍食养方法，对糖尿病消渴者，也十分有益。也可以配伍大蒜炖煮，不放盐，用于水肿之人食疗食养。

【类比】泥鳅的营养价值，不亚于一般鱼类，其维生素B_1的含量比鲫鱼、黄鱼、虾类高3倍～4倍；维生素A和维生素C的含量也较其他鱼类高；临近产卵的泥鳅，其铁的含量比菠菜高，同时维生素B_2也比动物肝脏中的含量高。此外，用泥鳅煨汤给产妇下奶，其效果比鲤鱼汤还要显著。

【按语】据《素女经穴秘传图说》介绍：泥鳅是一种良好的强精壮阳药。明代李时珍也曾推荐：“治阳事不起，泥鳅煮食之。”据现代研究，泥鳅既是一味理想的抗癌食品，同时又是一味保肝良药，它能明显促进黄疸消退和转氨酶下降，尤其是急性肝炎更为显著，对肝功能的恢复，有明显作用。泥鳅所含的脂肪成分较少，胆固醇含量更少，而且含有一种类似廿碳戊烯酸的不饱和脂肪酸，有利于防治人体血管衰老，属于一种重要的抗衰老物质，这对年老之人及心血管疾病患者，更为有益。

金字塔医学

金枪鱼

【来源】金枪科动物金枪鱼。
【别名】青干，鲔鱼等。
【性味】性平，味甘咸。
【归经】肝经，肾经。
【功效】益气血，补肝肾。
【成分】含蛋白质、脂肪、大量维生素D、钙、磷和丰富的铁，以及多元不饱和脂肪酸。
【食法】油爆，红烧，熬汤，制生鱼片。



⊙金枪鱼肉

【食养】适合身体虚弱、营养不良、缺铁性贫血病人食用；适合青少年生长发育期和中老年人缺钙者食用；适合高血压、高脂血症、冠心病、动脉硬化者食用；适合健康美容和减肥者食用。

【食忌】金枪鱼属海鱼的一种，患有慢性皮肤病者勿食为妥。

【按语】据现代研究，金枪鱼有助于牙齿和骨骼的健康，能增强性功能，有效降低胆固醇，预防动脉硬化，并有利于保护肝脏和减肥。

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

河豚

【来源】鲀科动物弓斑东方鲀、虫纹东方鲀、暗色东方鲀。

【别名】吹肚鱼，河鲀鱼，气泡鱼等。

【性味】性温，味甘，有毒。

【归经】肝经，肾经，脾经。

【功效】补虚，强壮筋骨，去湿，疗痔，杀虫。

【成分】含粗蛋白质、粗脂肪、灰分、维生素B_1、维生素B_2、河豚毒素、河豚酸等。

【食法】经特殊加工后爆炒煮食。

【食养】适合中气不足，体质虚弱者食用；适合脾虚胃痛、肾虚腰痛脚弱无力者食用；适合痔疾者食用。

【食忌】患疮疥、脚气者勿食。《本经逢原》早有告诫："其毒入肝助火，莫有甚于此者，患痈疡脚气人切不可食。"

【配伍】河豚反荆芥、菊花、桔梗、甘草、附子、乌头，切不可配伍食用。可以同菘菜、芦蒿、荻笋配伍食用。

【按语】河豚有毒，众人皆知，清代医家王孟英在《随息居饮食谱》中曾说："其肝、子与血尤毒，或云去此三物，洗之极净，食之无害。"并介绍，中河豚毒者，可用橄榄、芦根煎汁以解救。依作者愚见，尽可能不吃最为稳妥，正如王孟英所言："何必涉险以试耶！"

食养提示

河豚的毒素主要分布于卵巢和肝脏，其次是肾脏、血液、眼睛、鳃和皮肤，而精巢和肌肉是无毒的。因此，食用河豚，要只取其肉，弃除其余，并反复洗净，彻底清除血液方可。

由于河豚毒素能溶于水，易溶于稀醋酸中，在100℃加热4小时，或115℃加热3小时，或120℃加热30分钟，或200℃以上加热10分钟，便可使毒素完全破坏，毒性消失。



⊙河豚

三文鱼

即鲑科鱼类三文鱼，是北美、欧洲、日本餐桌上最受欢迎的鱼类之一，除含蛋白质、脂肪、碳水化合物之外，还富含维生素A、维生素D、维生素B_{12}和维生素B_6等。可生食，可蒸烤红烧。能降血脂，防止心血管疾病，同时还能有效地防治诸如糖尿病等慢性疾病。



⊙三文鱼肉

鲑 鱼(附：三文鱼)

【来源】鲑科鱼类鲑鱼。

【别名】鲑鳟鱼，大马哈鱼，哲罗鱼等。

【性味】性平，味甘。

【归经】肝经，肾经。

【功效】补虚损，益肝肾。

【成分】含有丰富的Omega-3多元不饱和脂肪酸，及维生素B_1、维生素B_2和维生素B_{12}、维生素D等。

【食法】熏烤，烧炖，制生鱼片，腌制。

【食养】适合身体虚弱，气血不足，营养不良者食用；适合心脑血管病人食用；适合风湿病、糖尿病、癌症和牛皮癣病人及中老年人食用。

【食忌】新鲜鲑鱼肉中有寄生虫，要经过冷冻处理后再食用。

【类比】鲑鱼肉所含B族维生素很丰富，尤其是维生素B_1的含量是其他水产品平均值的几倍，维生素B_2、维生素B_{12}和维生素D的含量，也在水产品中名列前茅。

【按语】由于鲑鱼所含丰富的Omega-3多元不饱和脂肪酸能够降低血液中的胆固醇含量，因此，可以有效地防止血管硬化和脑部老化，预防老人痴呆，更可预防心脑血管慢性病、糖尿病和某些类型的癌症。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

鲟 鱼



⊙中华鲟

【来源】鲟科动物中华鲟。
【别名】碧鱼，中华鲟等。
【性味】性平，味甘。
【归经】肺经，肝经。
【功效】益气补虚，活血通淋。
【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁及维生素B等。
【食法】煮食，烧炖。

【食养】适合体质羸瘦，气血不足，营养不良者食用；适合胃气虚弱之人食用。
【食忌】清代医家王孟英告诫："多食发疥，患症。"是为发物食品，凡患有顽固性皮肤病及有痼疾者，勿食为妥。

【按语】中华鲟属国家保护鱼类，通常不可捕食，其实鲟鱼的补益作用与其他鱼类相仿。

鳜 鱼

【来源】鲱科动物鳜鱼。
【别名】白鳜鱼，曹白鱼，火鳜鱼等。
【性味】性平，味甘。
【归经】肺经，脾经。
【功效】补虚，开胃，温中。
【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物等。
【食法】鲜食，清炖，腌制。

【食养】适合体质虚弱，营养不良，气血不足者食用；适合胃气虚寒，食欲不振，胃口不开者食用。
【食忌】鳜鱼为发物食品，正如《随息居饮食谱》中告诫："多食发风，醉者更甚。"故患有皮肤病瘙痒者勿食。
【按语】有人主张清蒸鳜鱼时不要去鳞，因为鳞片含有丰富油脂，也有学者认为，鳜鱼除上述功效外，还有养心安神、止腹泻的作用。录之以供参考。

金字塔医学

鳇 鱼

【来源】鲟科动物鳇鱼。
【别名】蜡鱼，玉版鱼，鲟鳇鱼等。
【性味】性平，味甘。
【归经】肺经，心经。
【功效】益气补虚。
【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁及维生素等。
【食法】清炖，红焖，炒鱼片。

【食养】适合体质瘦弱，气血不足，营养不良者食用；适合脾胃气虚，食欲不振，少气乏力，体虚浮肿者食用。
【食忌】鳇鱼为发物食品，病人勿食。《食疗本草》早有告诫："发诸气病，不可多食，亦发疮疥，动风。"《食鉴本草》亦载："多食生痰热。"

食养提示

鳇鱼发病气，动风疾，有痼疾宿疾，包括支气管哮喘、淋巴结核、癌症、红斑性狼疮、血栓闭塞性脉管炎，以及慢性皮肤瘙痒性病者，切勿食用。

【按语】鳇鱼肉肥嫩鲜美，营养丰富，素称"淡水鱼之王"，是世界稀有鱼类之一，在我国产于黑龙江流域。

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

附：其他鱼类

鱼肉是人类美食，可供食用的鱼数不胜数，除上述所列之外，尚有一些较少食用者，诸如金鱼、飞鱼、鳙鱼、鲃鱼、鳜虎鱼、鳑鲏鱼、鳃鱼、鲵鱼、鲋鱼、比目鱼等等。这些鱼肉，也都含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和无机盐等七大营养素，所以都可供体质虚弱，气血不足，营养不良者食用。中国古代医家还分别总结出独特的食养宜忌的宝贵经验，今择其要者简述于下，可供食物养生爱好者参考。



⊙金鱼

金鱼：即鲤科动物金鱼。有清热，利水作用，古人常用于臌胀病和黄疸病患者，现代人又多供肾脏病、心脏病、肺炎、肋膜炎、百日咳病人食用。

飞鱼：即飞鱼科动物燕鳐鱼。味甘酸，适合孕妇临产时食用，有"令易产"的功效，民间则用于胃痛和疝气痛的病人。

鳙鱼：又称锅盖鱼、荷鱼，为鲃科动物赤鲃。性平，味甘咸，最适合男子阴茎涩痛、小便白浊膏淋者食用。

鲃鱼：即鲤科动物锯倒刺鲃。性热，味甘，有壮阳道，温中补衰的功效，最适合男女性功能减退和阳虚怕冷者食用，而性功能亢进者勿食为妥。

鳜虎鱼：又名油光鱼，即鳜虎鱼科动物刺鳜虎鱼。性平，味甘咸，入脾、胃经，能暖中益气，壮阳道，健筋骨，适合脾骨气虚，体弱阳痿，脚腿无力者食用，但"多食生痰动火"，应属"发物"鱼类，凡有阴虚火旺痼疾者切勿多食。

鳑鲏鱼：即鲤科动物中华鳑鲏鱼。性温，味甘，有益脾，添精补髓，补三焦之火的功效，"煮食令人下元有益"，故凡脾胃气虚，阳气不足，肾气虚弱者，常食有益。但患有痈肿疮疖者勿食。《医林纂要》认为它"善发疮"，而且阴虚火旺之人有痼疾者，不可多食。

鳡鱼：即鲤科动物鳡鱼，又名黄颊鱼、竿鱼。性温味甘，入脾、胃经，故有暖胃之功。清代医家王孟英认为其食养作用"与鳟略同"，故可参考"鳟鱼"。

鲩鱼：又名"米鱼"，即石首鱼科动物鲩鱼。《随息居饮食谱》中介绍："煨烂食之，补气填精，止遗带，大益虚损。"由此可见，最适合中老年人脾肾两亏者食用，但"外感未清，痰饮内盛者勿食，以其腻滞也"。

鲋鱼：又名土鲋、渡父鱼、菜花鱼，即塘鳢鱼科动物塘鳢鱼。性温味甘，有补脾胃，益元气，养荣血的功效，最适脾胃虚弱，气血不足者食用，而且"与病无忌"。

比目鱼：又名鲽鱼，即鲽科比目鱼。性平味甘，功在补虚，但"多食动气"，为"发物"食品，有痼疾者勿食为妥。



⊙海产品

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com







第十一节 其他水产类

中医药大学



微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com



⊙蟹

蟹

【来源】方蟹科动物中华绒螯蟹。

【别名】螃蟹，河蟹，梭子蟹等。

【性味】性寒，味咸。

【归经】肝经，胃经。

【功效】清热，散瘀血，通经络，续绝伤。

【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、灰分、维生素A、维生素B、烟酸及无机盐钙、磷，铁，又含胆固醇。肉中含10余种氨基酸，其中谷氨酸、甘氨酸、脯氨酸、组氨酸、精氨酸的含量较多。

【食法】煮食，制醉蟹、蟹肉羹、蟹黄汤包。

【食养】适合跌打损伤、筋断骨碎、瘀血肿痛之人食用；适合产妇胎盘残留，或孕妇临产阵缩无力、胎儿迟迟不下者食用，尤以蟹爪为好。

【食忌】蟹性大凉，平素脾胃虚寒，大便溏薄，腹部隐痛者勿食；蟹为发物之品，凡患有顽固疾病，如癌症、哮喘、红斑性狼疮、淋巴结核、肾炎、牛皮癣、慢性皮炎、湿疹瘙痒，以及痈疽疔疮等病人，勿食为妥，或谨慎食用。蟹能活血通经，性又大凉，所以，女子在月经期、怀孕期勿食为妥。

【配伍】正因为螃蟹性寒，所以与生姜、紫苏叶或醋一同煮食，最为稳妥，可减弱大凉之性。螃蟹不可配伍柿子、兔肉食用；螃蟹反荆芥，两者也不可配伍同食。

【类比】螃蟹属河蟹，梭子蟹属海蟹。河蟹与海蟹相比，前者所含脂肪量（5.9%）比后者（2.6%）要高得多，但海蟹的钙、磷含量又比河蟹为高。所含铁与胡萝卜素的含量则是河蟹远远高于海蟹，这对夜盲症患者更为有益。

【独语】古代医家都认为，“蟹忌与柿食，误犯则腹痛吐利”。关于这一点，中西医观点是一致的，但解释却不相同。中医认为，蟹与柿都是大寒之物，两者同食，寒上加寒，更易损伤脾胃阳气，以致“腹痛吐利”，“发霍乱，动风”；而西医的解释为，柿子内含鞣酸，与螃蟹同食，则可使蟹肉的蛋白质凝固变成硬块，积聚在胃肠之中不易消化，导致呕吐、腹泻、胃痛等消化不良症状。如果一旦误犯而出现吐泻现象，可急用丁香与木香煎水代茶以解救。

特别推荐

螃蟹的味道鲜美无比，为百鲜之首，与海参、鲍鱼被称为“水产三珍”。等到秋季成长丰满，食之最佳。民间有“九雌十雄”之说，意思是九月寒露后，雌蟹已长得肥大肉厚，而要到十月以后雄蟹才油多硕壮，是食蟹的最好时机。久负盛名的有河北胜芳和赵北口的河蟹，南京长江的江蟹，江苏阳澄湖的清水大闸蟹，浙江炎亭的江蟹，以及海南的和乐蟹。

食养提示

由于螃蟹喜食动物尸体等腐烂性物质，故其胃肠中常带致病细菌和有毒物质，一旦死后，这些病菌大量繁殖。所以，螃蟹死后，极易变质腐败，切不可食。若误食后而引起中毒者，可用紫苏或者冬瓜，或如根，煎水代茶服，也可吃些蒜汁，都能帮助解毒。



⊙姜葱炒螃蟹

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

虾(附：海虾)


⊙对虾

【来源】长臂虾科动物青虾等多种淡水虾和龙虾科动物龙虾等海产虾。

【别名】草虾，河虾，龙虾，对虾，基围虾等。

【性味】性温，味甘咸。

【归经】肝经，肾经。

【功效】补肾，壮阳，通乳。

【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、灰分、钙、磷、铁，以及维生素A和维生素B等。

【食法】煮食，油爆，清炒，制虾片、虾干、虾皮。

海虾

又名大红虾，即对虾科或龙虾科动物海产虾，性温，味甘咸，入脾、肾经，能补肾壮阳，健脾化痰，尤其适合性功能减退、阳痿者或煮食或酒浸。清代名医王孟英指出，河虾“多食发风动疾，生食尤甚，病人忌之”，但他却认为海虾并非“发物”，认为海虾“开胃化痰，病人可食。盐渍暴干，乃不发病”，实为经验之谈，可供食物养生者参考。


⊙海虾

【食养】适合肾阳不足，命门火衰，阳痿，男性不育，性功能减退者食用；适合妇人产后乳汁缺少者食用；适合小儿正在出麻疹、水痘之时食用，能促使麻疹、水痘早透早回，减少并发症；适合老人缺钙所致的小腿抽筋、肾亏腰脚痿弱无力者食用。

【食忌】虾为公认的发物食品，元代贾铭在《饮食须知》中早就指出：“多食动风助火，发疮疾，有病人及患冷积者勿食。”凡患有严重瘤疾，如癌症、淋巴结核、哮喘病、红斑性狼疮、痛风、肾炎、顽固牛皮癣、皮炎、湿疹，以及痈肿疔疮之人，皆不宜食用，或谨慎食用。男子阴虚火旺，相火易动的早泄、遗精、阴茎异常勃起、性功能亢进者，勿食为妥。


⊙龙虾

【配伍】产妇缺奶，虾配伍猪蹄汤食用，可增加产妇乳汁，提高乳汁的质量；肾阳不足的阳痿或四肢无力者，虾配伍韭菜食用。根据前人经验，虾忌与獐肉、鹿肉配伍。

【类比】虾肉中含磷量丰富，虽比不上鱿鱼干，也可名列第三；虾皮与虾肉相比，其含钙量特别高，虾皮是补钙最好的食品，比单纯服钙片要理想得多。虾与螃蟹相比，两者都是大发食品，虽然虾温蟹寒，但都是“极动风”的发物，诸病莫食。蛋白质的含量海虾高于河虾，而脂肪的含量则是河虾高于海虾。

【按语】虾既是发物，为何小儿出麻疹和水痘时反而可以食用呢？这是因为正在出麻疹水痘期间，就是借用虾托痘发疹的力量，促使麻疹和水痘早日透发，出透出齐，加快康复，通常是用鲜活虾煮汤，乘热喝下。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

海 马(附：海龙)


⊙海马

【来源】海龙科动物芝氏海马、刺海马、大海马、斑海马、日本海马。

【别名】龙落子等。

【性味】性温，味甘。

【归经】肝经，肾经。

【功效】补肾壮阳，活血理伤。

【成分】含蛋白质、脂肪、糖、维生素。

【食法】煨汤，研粉，浸酒。

【食养】适合肾阳不足，老人虚弱多尿，久喘不止，男子阳痿不育，性功能减退，女子宫寒不孕，孕妇难产（产妇子宫阵缩无力而难产之时）食用；也适合跌打损伤后内伤疼痛者食用。

【食忌】海马性温助阳，凡阴虚体质和性功能亢进者勿食；怀孕妇女切勿食用。

【配伍】慢性哮喘之人，海马配伍当归煎服；性功能减退、阳痿者，海马配伍蛤蚧浸酒服。

【类比】在传统中医界，勃兴阳道和治疗男性不育症，每多选用海狗肾，又名腽肭脐，但腽肭脐往往不易求得。事实上海马兴阳之功亦颇卓著，正如《本草新编》中所言："海马入肾经命门，专善兴阳，功不亚于海狗，更善堕胎，故能催生。海马功用不亚于腽肭脐，乃尚腽肭脐而不尚海马，此世人之大惑也。谁知海马不论雌雄，皆能勃兴阳道，若腽肭脐，必须用雄者始效。贵价而买，仍是赝物，何若用海马之适用哉。"

【按语】海马分布在我国东海与南海的沿海。全年均可采收，一般在八、九月产量最大。捕捞后将内脏除去，或除去外部黑褐色皮膜，将尾部盘卷，晒干，按大小扎成对。用时多用酒制，将海马用黄酒浸润，微火烤至酥松并呈现黄色即可。通常以研末吞服和浸酒食用为主。

知识链接

据现代研究，海马的提取物具有雄性激素样作用，其作用虽比不上中药淫羊藿、蛇床子，但比蛤蚧要强。

海 龙

与海马同科属，别名海蛇、水雁，其性味、归经、功效、成分、食法及食养食忌，均同海马。《本草纲目拾遗》中还认为："海龙功倍海马，催生尤捷效。"

海 燕(附：海星)

【来源】海星纲动物海燕。

【性味】性温，味咸。

【归经】肾经。

【功效】补肾气，祛风湿。

【成分】含蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁等。

【食法】煎汤，研粉，浸酒。

【食养】适合肾虚阳痿、性功能减退者食用；适合风寒腰腿痛者食用。

【食忌】海燕壮阳，阴虚火旺，性功能亢进者勿食为妥。

【按语】海燕既能滋阴，又能壮阳，故肾气不足之人腰痛腰酸、阳痿早泄者，食之多有裨益。明代李时珍还介绍："阴雨发损痛，煮汁服，取汗即解。"这说明风湿病阴雨天加剧者，食之可发汗祛风湿。

海 星

状似海燕，为海盘车科动物罗氏海盘车的全体，又名星鱼，有制酸止痛、止泻和镇静的作用，适合胃酸过多、胃及十二指肠溃疡、腹泻者食用。


⊙海星

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

甲 鱼



⊙甲鱼

【来源】鳖科动物中华鳖。

【别名】团鱼，鳖，王八，元鱼等。

【性味】性平，味甘。

【归经】肝经。

【功效】滋阴补虚，凉血抗癌，软坚。

【成分】含蛋白质、脂肪、糖、烟酸、无机盐、维生素A、硫胺素、核黄素等。

【食法】清炖，煲汤，红烧。

【食养】适合体质衰弱，营养不良者食用；适合肝肾不足，阴虚内热，骨蒸劳热者食用，正如清代名医王孟英所说，鳖肉“滋肝肾之阴，清虚劳之热”；适合肺结核咳嗽盗汗，或肺外结核低烧不退者食用；适合慢性肝炎、肝硬化腹水、肝脾肿大者食用；适合糖尿病人及干燥综合征患者阴虚口干消渴者食用；适合各种癌症病人，以及癌症患者经放疗、化疗或手术后食用；也适合高脂血症、动脉硬化、冠心病、高血压病人食用；还适合各种繁重体力劳动和剧烈体育运动后食用，可加快解除疲劳。



⊙甲鱼肉

【食忌】甲鱼滋腻，久食多食易伤脾胃，所以，脾虚之人切勿多食；感冒未愈者勿食；慢性肾炎肾功能不全者忌食；根据前人经验，怀孕妇女勿食为妥。

【配伍】甲鱼不可同苋菜、桃子、鸡蛋、猪肉、兔肉、鸭子配伍食用；糖尿病人可用甲鱼配伍山药或枸杞子煨食。

【类比】甲鱼与鸭肉比较，两者均为清补食品，都有滋阴退热作用；鳖肉与龟肉比较，两者性味、归经、功效皆相当，故食养范围也相近。

【按语】甲鱼肉非常鲜美，尤其是鳖壳的四周下垂的柔软部分，称为裙边，兼有禽肉与畜肉的味道。有报道说，日本东京大学药学系斋藤洋教授等人研究发现，食鳖对解除过度疲劳十分有益，怪不得中国著名的马俊仁教练经常给他的田径运动员买甲鱼煨浓汤喝，既补充了营养，又能很快解除疲劳，恢复体力。



⊙虫草紅枣炖甲鱼

特别推荐

甲鱼的新鲜血液又称鳖血，也是食物养生之品，最适合虚劳低烧之人。《现代实用中药》中就介绍，“鳖血”生饮，用于结核潮热有效”。鳖卵别名甲鱼蛋，性寒味咸，擅补阴虚。《本草蒙筌》记载：“鳖卵盐腌煮吞，补阴虚亦验。”甲鱼的背壳是味良药，名叫鳖甲，性味、归经、功效均与甲鱼肉相似。



⊙鳖甲

塔医

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

龟


⊙龟

【来源】龟科动物乌龟。
【别名】元龟，水龟等。
【性味】性平，味甘咸。
【归经】肝经，肾经。
【功效】养阴补血，益肾填精。
【成分】含蛋白质、脂肪、糖类、维生素B_1、维生素B_2、烟酸。
【食法】清炖，红烧，煲汤。

【食养】适合气血不足，营养不良，劳瘵骨蒸，肺结核久嗽咯血者食用；适合妇女产后体虚不复、子宫脱垂或脱肛者食用，有促进康复效果；适合癌症患者及放疗化疗后出现气阴两伤，低烧潮热，心烦失眠，掌心热，口干咽干，舌红少苔者食用；适合虚弱小儿遗尿者食用；也适合糖尿病人及久虐不愈或劳动后虐疾复发者食用；尤其适合中医所说的阴虚血热之症的骨蒸、吐血、咯血、衄血者食用。
【食忌】根据前人经验，孕妇忌食。
【配伍】肺结核（肺痨病）吐血者，龟肉配伍冬虫夏草、沙参食用，最为有益。
【按语】据近代研究，龟肉蛋白有一定的抗癌作用，能抑制肿瘤细胞，并可增强机体免疫功能，甚至还有学者认为吃龟肉可以长寿。

知识链接

在中国古代，龟与龙、麟、凤，谓之四灵，变化神通，本非食品。龟乃四灵之一，“有杀之而得祸者，有食之而即死者”（《随息居饮食谱》），人们视龟为神物。时至今日，中国人仍有保护乌龟，或放生而不食之的优良传统。


⊙龟肉

鱼鳔


⊙鱼鳔

【来源】大黄鱼，或小黄鱼，或鲟鱼等的鳔。
【别名】鱼胶，鱼肚，白鳔等。
【性味】性平，味甘。
【归经】肾经。
【功效】补肾益精，滋养筋脉。
【成分】主要含蛋白质、脂肪、碳水化合物等。
【食法】煎汤，研末。

【食养】适合肾虚之人滑精遗精，腰膝酸痛，妇人带下者食用；适合产后血晕和脑震荡后遗症者食用；适合食道癌、胃癌者食用。
【食忌】鱼鳔味厚滋腻，胃呆痰多、舌苔厚腻，或感冒未愈者，勿食为妥。
【配伍】用于补虚，鱼鳔配伍人参同服，其效更著。正如《本草新编》中所言：“鱼鳔胶稠，入肾补精，恐性腻滞，加入人参，以气行于其中，则精更益生，而无胶结之弊也。”
【按语】鱼鳔为黄鱼等的鳔，取得后剖开，除去血管及粘膜，洗净，压扁，晒干，或洗净鲜用。溶化后，冷凝成的冻胶，称为“鳔胶”。《本草纲目》指出：“鳔，即诸鱼之白脬，其中空如泡，故曰鳔。可治为胶，亦名鱼胶。”

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

海参


⊙海参

【来源】刺参科动物刺参或其他海参。

【别名】刺参，海鼠等。

【性味】性温，味咸。

【归经】心经，肾经。

【功效】补肾，滋阴，养血，益精，温阳，调经，养胎，抗老衰。

【成分】含蛋白质，包括粘蛋白、糖蛋白，蛋白质中的氨基酸有精氨酸、脱氨酸、组氨酸、赖氨酸，并含糖类、脂肪、钙、磷、铁和少量的碘与钒。

【食法】煮食，煲汤。

【食养】适合虚劳羸弱，气血不足，营养不良，病后产后体虚者和怀孕妇女食用；适合肾阳不足，阳痿遗精，小便频数和肠燥便秘者食用；适合高血压病、高脂血症、冠心病、动脉硬化者食用；适合癌症病人及放疗、化疗、手术后病人食用；适合肝炎、肾炎、糖尿病人以及肺结核、神经衰弱者食用；适合血友病患者及易于出血者食用；适合中老年人抗老防衰，益寿延年者食用。

【食忌】感冒未愈，腹泻便溏，以及肥胖症者勿食为妥。

【配伍】补虚养生的病后产后体弱者，海参配伍火腿或猪羊肉煨食，最为有益；高血压、血管硬化之人，海参配伍冰糖煨食；糖尿病人，海参配伍猪胰、山药煨食；老年人大便燥结，海参配伍白木耳、猪大肠一同煮食。

【类比】海参与鲍鱼、鱼肚都适合“虚不受补”者食养调理。所谓“虚不受补”，是指有些体质虚弱者，稍微吃点补品，就会出现口舌生疮、失眠、腹泻等现象。对于这样的人，“鲍、参、肚”最为适合。而且海参不寒不燥，性质温和，四季皆宜，与鲍鱼和鱼肚相比，不仅营养价值高，还有抗老防衰的独特效果。海参又具有人参样补益强壮作用，正如《五杂俎》中所言：“海参，其性温补，足敌人参，故曰海参。”

【按语】据现代研究，海参本身不含胆固醇，脂肪含量又很低，钒又能降血脂，所以是高脂血症和冠心病人的理想食品。海参又有调节人体血压的作用，现代医学将海参列为降血压的食物之一。

食养秘诀

海参补肾抗衰老，是味肾阴肾阳双补之品。西安市中医院麻瑞亭主任中医师，直到90岁才退休，颐养天年。他自己60岁起，每感精力衰乏时，食海参如拇指大3枚～5枚，十天半月之内，衰气消。人问其高寿之秘，他含笑回答：“得益于海参也。”

知识链接

海参含大量粘蛋白，其中包括软骨素硫酸的成分。近代老年学研究证明，软骨素硫酸的减少和肌肉的衰老现象有关，所以，常吃海参有延迟衰老的功效。

近年研究还发现海参中所含粘多糖能够显著提高机体的免疫力，抑制癌细胞的生长，故对癌症病人有益。

由于海参本身具有很强的再生能力，具有滋养、生肌、修补组织的功效，所以，海参对于外科手术病人，有促进生肌、止血、愈合的作用。


⊙海参

金字塔医学

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

海 粉(附：海胆)

【来源】海兔科动物蓝斑背肛海兔的卵群带。
【别名】海珠等。
【性味】性寒，味甘咸。
【归经】肺经，肝经。
【功效】养阴清热，软坚消痰。
【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、碘、钠等。
【食法】煨汤，做羹。

【食养】适合肺热肺燥之人，包括急性支气管炎、支气管扩张、上呼吸道感染者咳嗽气喘、痰多色黄、腥臭浓稠者食用；适合瘿瘤瘰疬，包括淋巴结核、甲状腺肿等患者食用；现代也主张流鼻血，或眼球发炎者食用。
【食忌】海粉大凉，脾胃虚寒，腹泻便溏者勿食。

海 胆

又名刺海螺，为海球胆科动物多种海胆的石灰质骨壳。性平味咸，最突出的作用是软坚散结，化痰消肿，所以适合瘿瘤瘰疬，主要是淋巴结核者食用。可与海粉配伍煎服，相得益彰，也可同海藻、夏枯草一起食用，更为有益。


⊙海胆

金字塔医学

海 蜇

【来源】海蜇科动物海蜇的加工品。
【别名】水母，海蛇等。
【性味】性平，味咸。
【归经】肝经，肾经。
【功效】清热，化痰，消积，润肠。
【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、灰分、钙、磷、铁、碘、维生素类(B_1、B_2)、烟酸、胆碱。
【食法】凉拌，煮食，炒食。


⊙海蜇


⊙海蜇

【食养】适合急慢性支气管炎咳嗽哮喘、痰多黄稠者食用；适合高血压病头昏脑胀、烦热口渴者食用；适合单纯甲状腺肿患者食用；适合习惯性便秘者食用；适合醉酒后烦渴者食用。
【食忌】海蜇性平，诸病无忌。
【配伍】用于高血压和肺热喘咳，海蜇配伍荸荠煮食。据《归砚录》记载："海蜇，忌一切辛热发物，尤忌蚕蛹。"清代医家黄宫绣指出："海蜇，忌白糖，同淹则蛇随即消化而不能以久藏。"所以，海蜇最好不要同蚕蛹、白糖配伍食用。
【按语】另有一种人造海蜇，是用大豆蛋白粉加褐藻胶加水擂溃后，用4%的氯化钙水溶液凝固，最后脱水干燥即成。虽有天然海蜇皮的口感，恐无真正海蜇的食养功效。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

干贝

【来源】江珧科动物江珧。
【别名】江珧柱，马甲柱，角带子，栉江珧等。
【性味】性平，味甘咸。
【归经】肾经，脾经。
【功效】滋阴补肾，调胃和中。
【成分】含多量的蛋白质、少量的脂肪、多种维生素以及钙、磷、碘等无机盐。
【食法】煲汤。

特别推荐

无论鲜品或干品，江珧均为高级美味食品，是一种高蛋白低脂肪的养生保健食物。经常食用，有助于降血脂、降胆固醇，还具有破坏癌细胞生长的作用，是一种优良的抗癌食物。

【食养】适合脾胃虚弱，气血不足，营养不良或病后体虚，五脏亏损者食用；适合脾肾阳虚的老年夜尿频多者食用；适合高脂血症、动脉硬化、冠心病者食用；适合食欲不振、不思纳谷、消化不良者食用；适合各种癌症病人及放疗化疗后的病人食用；也适合糖尿病消渴、红斑性狼疮、干燥综合征以及妇女更年期阴虚火旺者食用。


⊙干贝

【食忌】干贝清补，诸无所忌。
【配伍】阴虚之体和阴虚肾亏之人，干贝配伍山药、枸杞子煨食，最为有益；用于调中、开胃进食，干贝配伍萝卜、冬瓜、瓠子、豆腐煲汤，增进食欲。
【类比】干贝的补肾作用与淡菜相似，《随息居饮食谱》中说。江珧柱“甘温补肾，与淡菜同，鲜脆胜之，为海味冠”。也就是说干贝的味道更加鲜美。若与海鲜蛤蜊相比，《闽中海错疏》则认为，蛤蜊之美在舌，江珧之美在柱。
【按语】干贝为软体动物江珧科栉江珧的闭壳肌，略呈圆柱形。捕得后，剖取其肉柱，鲜食，或加工为干制品，俗称“干贝”。

金字塔医学

蚌

【来源】蚌科动物河蚌或海蚌。
【别名】河歪，河蛤蜊等。
【性味】性寒，味甘咸。
【归经】肝经，肾经。
【功效】滋阴，养肝，明目，清热，解毒。
【成分】含有较多的蛋白质、少量的脂肪、碳水化合物，还含有维生素A、维生素E和维生素B，所含无机盐包括钾、钙、镁、铁、锌、铜、磷和硒。
【食法】清炖，煲汤，煨食。


⊙蚌肉

【食养】适合阴虚内热之人，糖尿病、甲状腺功能亢进、红斑性狼疮、癌症、干燥综合征、更年期综合征等患者，食之最为有益；适合妇女虚弱、血崩、带下者和小儿麻疹、水痘期间食用，《本草再新》中就说它能“托斑疹，解痘毒”；适合高脂血症、高血压病、冠心病、动脉硬化者食用；还适合胆囊炎、胆石症、急慢性肝炎和肾炎、泌尿系结石、尿路感染者食用；尤其适合炎夏酷暑季节烦热口干、面红目赤者服食。

【食忌】正因蚌肉大凉，故凡脾胃虚寒的腹泻便溏者及平素有胃寒病者，勿食为妥；受凉感冒未愈者，也不可食。
【按语】蚌肉大寒，虽说它是一种高蛋白、低脂肪、低热量食品，也是中医所说的清补食物，但性寒易伤阳气。也正如宋代医家寇宗奭所言：“多食发风动冷气。”清代王孟英也指出“多食寒中”，食者不可不知。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

淡菜

【来源】贻贝科动物厚壳贻贝和其他贻贝类的贝肉。

【别名】水菜，珠菜，壳菜，东海夫人等。

【性味】性温，味咸。

【归经】肝经，肾经。

【功效】补肝肾，益精血，消瘿瘤。

【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、锌，更含多种多量B族维生素、维生素D原和碘。

【食法】煲汤，炒食，煮食。

【食养】适合中老年人体质虚弱，未老先衰，气血不足，营养不良者食用；适合高脂血症、冠心病、高血压、动脉硬化者食用；适合肝肾不足，耳鸣眩晕，腰痛，阳痿，盗汗，小便余沥，夜尿频数，妇女白带过多者食用；适合患有瘿瘤、甲状腺肿者食用；也适合软骨病、口角炎、舌炎，以及小儿生长发育不良者食用。



⊙淡菜

【食忌】淡菜补肾填精，诸无所忌。

【配伍】肾虚阳痿之人，淡菜配伍麻雀肉炖食；体虚盗汗和小儿生长发育不良者，淡菜配伍鸡蛋炒食；瘿瘤，包括甲状腺肿大者，淡菜配伍冬瓜、萝卜或紫菜煨食；肾虚腰痛、小便余沥、肾虚多尿、女子带下者，淡菜配伍韭菜炒食，有补肾助阳之功。

名家点评

明代医家倪朱谟对淡菜之功尤为赞叹，它虽属食品，但在他看来，“淡菜，补虚养肾之药也”，的确是一味补肾填精的药食两用之物。不过根据前人经验，只有经常多吃才有效果，正如《医学入门》中所言：“须多食乃见功。”



⊙淡菜

【类比】有学者曾经做过这样的比较：若将鸡蛋的营养指数定为100的话，那么淡菜可达98，而干贝只有92，虾是95，牛肉仅为80。由此可见，淡菜的营养仅亚于鸡蛋，故被人们誉之为“海中鸡蛋”。不过，笔者拙见，鸡蛋（尤其是蛋黄）含大量的胆固醇，属于高胆固醇食品，凡高脂血症，尤其是高胆固醇血症者，不可多食；而淡菜则相反，淡菜中所含的不饱和脂肪酸较多，特别是廿碳四烯酸的含量占16.6%，这是一种人体不能合成的、由食物中供给的必需脂肪酸的一种。而“必需脂肪酸”对于维持正常机体的生理功能，促进生长发育，都很重要，而且还有降低胆固醇的作用，这一点淡菜则远远优于鸡蛋了。

【按语】在中医古代文献《本草拾遗》中有这样的记载：“东海夫人，生东南海中，似珠母，一头尖，中御小毛，味甘美，南人好食之。”由此可见，“东海夫人”是前人对淡菜的美称。现在虽然我国人民不再这样称呼了，但在日本民间，仍尊称淡菜为“东海夫人”。

蚬

【来源】蚬科动物河蚬。

【别名】河蚬，蚬子，扁螺等。

【性味】性寒，味甘咸。

【归经】肺经，胃经。

【功效】清热，利湿，解毒。

【成分】蚬肉含蛋白质、脂肪、碳水化合物等。

【食法】煮食，煨汤。



⊙蚬

【食养】适合黄疸病人（阳黄），包括急性黄疸型传染性肝炎者食用；适合湿毒脚气、痈肿疔毒者食用；适合糖尿病人消渴者食用；适合炎热夏季小便赤涩、火眼目赤者食用。

【食忌】蚬肉性寒，若属于中医阴黄者勿食；脾虚便溏者勿食；受凉感冒咳嗽痰多者勿食；女子月经期间及妇人产后勿食。

【类比】蚬中以黄蚬质量为佳，宜加适量葱花同煮后食用。

【按语】蚬生活于河川、湖沼中，多栖于泥质的水底，我国大部分地区均有分布。全年可捕。捕得后，入沸水中，壳即张开，取肉。

金子塔医学

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

蛤蜊（附：西施舌）


⊙蛤蜊

【来源】蛤蜊科动物四角蛤蜊或其他蛤蜊。

【别名】沙蛤，海蛤，吹潮，墨蜆等。

【性味】性寒，味咸。

【归经】胃经。

【功效】滋阴，化痰，软坚，利水，解酒，止消渴。

【成分】含蛋白质、少量脂肪、碳水化合物、灰分、钙、磷、铁、维生素A、抗坏血酸、硫胺素、核黄素、烟酸等。

【食法】煨汤，炒食。

【食养】适合阴虚体质或阴虚之病，如肺结核盗汗、咯血，糖尿病消渴，干燥综合征口干，妇女更年期潮热烘热，红斑性狼疮等患者食用；适合癌症患者及放疗化疗后气阴两伤者食用；适合瘿瘤瘰疬、淋巴结肿大、淋巴结核、甲状腺肿大者食用；适合高脂血症、冠心病、动脉硬化者食用；也适合水肿病人、小便淋痛不利者食用；还适合饮酒过量、醉酒之人食用。

【食忌】蛤蜊性寒，平素胃寒之人，脾虚便溏者忌食；受凉感冒未愈者勿食；女子月经期间，尤其是有寒性痛经者，勿食为妥。

【配伍】肺结核阴虚盗汗者，蛤蜊配伍韭菜（韭黄更好）经常炒食最为有益。糖尿病消渴之人，蛤蜊配伍山药煲汤同食，更为适合。

【类比】蛤蜊肉与贝类蚌、蜆，性皆寒，味甘咸，同为清补水产品，作用相近。正如《医林纂要》中所言："蛤蜊，功同蚌蜆，滋阴明目。"

西施舌

西施舌也属蛤蜊科动物，别名车蛤、沙蛤，生于浅海泥沙滩，我国沿海均有分布。其性平，味甘咸，功与蛤蜊相近，能滋阴补虚，清热凉肝，适合体质虚弱，气血不足，营养不良，以及高血压病、高脂血症、动脉硬化和癌症患者、糖尿病人食用。

蚶


⊙蚶

【来源】蚶科动物魁蚶、泥蚶、毛蚶等。

【别名】毛蛤蜊，瓦垄子，瓦楞子等。

【性味】性温，味甘。

【归经】胃经。

【功效】补血，温中，健胃。

【成分】蚶肉含粗蛋白、极少量的粗脂肪，又含糖原、维生素A原、硫胺素、核黄素、烟酸等。

【食法】煮食，煨汤。

【食养】适合虚寒性胃痛、消化不良、食欲不振者食用；适宜气血不足，营养不良，贫血之人食用；蚶肉是低脂食物，也适合高脂血症、冠心病、动脉硬化等心血管疾病者食用。

【食忌】根据前人经验，蚶肉"多食壅气"，"湿热盛者忌之"。

【类比】蚶与蛤蜊、西施舌、蜆、蚌等都是贝类水产品，均富含蛋白质，而脂肪的含量却很低，所以，肉味极鲜美。

【按语】古代医家对蚶肉益气补血，温中健胃的作用，曾给予很高评价。如明代医家缪希雍指出："蚶，味甘，气温。里不足者，以甘补之；形不足者，温之以气。甘温能益气而补中，则五脏安，胃气健。胃健则食自消，脏暖则阳自起，气充则血自华。"由此可见，蚶肉虽贱，却是一味食养妙品。

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

田 螺(附：螺蛳)


⊙田螺

【来源】为田螺科动物田螺或其同属动物。

【别名】黄螺，螺蛳，福寿螺，师螺等。

【性味】性寒，味甘咸。

【归经】胃经，大肠经，膀胱经。

【功效】清热，解暑，明目，利水，止渴。

【成分】含丰富的蛋白质，而脂肪的含量却很低。在无机盐中，钙的含量特别高，也含磷、铁。另含维生素A与维生素B_2、维生素B_1的含量也很多。

【食法】煮食，炒食。

【食养】适合黄疸病人、水肿患者，以及小便不通、脚气病、痔疮便血、风热目赤肿痛者食用；适合糖尿病消渴、干燥综合征阴虚口干、癌症病人食用；也适合高脂血症、冠心病、动脉硬化、脂肪肝、肥胖病者食用；暑天热疖、疔疮肿痛者也颇适宜。

【食忌】螺肉性大寒，易伤脾胃阳气，故凡平素脾虚便溏、胃寒疼痛，以及风寒感冒未愈者勿食；女子月经期间，尤其是素有寒性痛经之人，更不宜食。

【配伍】作为风味食物，在煮制螺时，配伍多量的生姜、辣椒、砂仁，既可增加开胃作用，又能减弱螺大凉之性；螺肉配伍韭菜炒食，也是民间传统名菜。

【类比】俗话说："清明螺，赛过鹅。"这只是强调吃螺宜在清明前，因为此时螺体肥肉厚，而且体内尚未孕育仔螺。但鹅肉性温，固是大发之物，螺肉却性寒，为清补食品。

据现代营养研究认为，螺肉的成分和含量组成，优于板鸭、鹅肉、鸡蛋、猪肉等，也不亚于鲫鱼、海参、鱿鱼和墨鱼。尤其是螺肉所含的钙和维生素B_1特别丰富，这对中老年缺钙者和患有脚气病的人，更为有益。

【按语】螺的种类很多，也包括螺蛳、海螺、甜螺、角螺、锥螺等，都是甘寒之品，功在清热补虚，仅是程度不同。

特别推荐

田螺在我国大部地区均有分布，是我国广大老百姓十分喜爱的养生保健食品。食用田螺最好的季节是清明节前，因为每年4月5日清明前，田螺尚未进入繁殖季节，此时体肥肉厚，一旦过了清明节，田螺不仅体瘦肉少，而且体内还孕育着许多仔螺，吃起来也很不方便了。

螺 蛳

属田螺同一科属，又称方田螺，其性味、归经、功效及营养成分与田螺同，故其食养食忌均可参照田螺。尤以清明节气前食用最佳。正如明朝李时珍所说："螺蛳，于清明后，其中有虫，不宜食用。"清代名医王孟英在《随息居饮食谱》中也告诫："螺蛳甘寒，过清明不可食。"

蛏


⊙蛏

【来源】竹蛏科动物缢蛏。

【别名】蛏肠（蛏肉）等。

【性味】性寒，味甘咸。

【归经】肝经，肾经。

【功效】补阴，清热，除烦，止渴。

【成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、灰分、钙、磷、铁、碘等。

【食法】煨汤。

【食养】适合阴虚火旺体质及病人，包括结核病、糖尿病、干燥综合征、癌症及热病阴伤、烦热口渴者食用，正如清代名医黄宫绣所言："蛏，性体属阴，故能解烦涤热，然惟水衰火盛者则宜。"

【食忌】蛏肉大凉，脾胃虚寒者切勿多食，"若使脾胃素冷，服之必有动气泄泻之虞"（《本草求真》）。

【按语】蛏肉擅长清热除烦，饮酒过量、酒醉烦渴者，也可食用，有"解渴醒酒，除烦去热"之效（《医林纂要》）。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

泥 螺

【来源】泊螺科动物泥螺。
【别名】吐铁，土螺，梅螺等。
【性味】性寒，味甘咸。
【归经】肝经，肾经。
【功效】补肝肾，益精髓，生津润燥。
【成分】含蛋白质、脂肪、无机盐等。
【食法】盐酒渍食。

【食养】适合肝肾不足，口干舌燥，视物昏花，两眼干涩，耳鸣耳聋，听力减退，入夜咽喉干燥者食用；适合肝肾亏损，腰膝酸软，足后跟痛者食用。
【食忌】泥螺性寒，脾胃虚寒之人勿食。
【按语】在历史上，泥螺曾以浙江东部沿海的鄞县为特产地。据《闽中海错疏》中记载："泥螺产四明鄞县南田者为第一。春三月初生，极细如米，壳软味美；至四月初旬稍大，至五月内大，脂膏满腹，以梅雨中取者为梅螺，可久藏，酒浸一两宿，膏溢外壳，莹若水晶。"

牡 蛎(附：蚝油)

【来源】牡蛎科动物近江牡蛎。
【别名】蛎黄，蚝，海蛎子等。
【性味】性微寒，味甘咸。
【归经】心经，肺经。
【功效】滋阴养血，补心安神。
【成分】含糖原、牛黄酸、各种必需氨基酸，维生素类（包括A、B_1、B_2、B_{12}、E和D），还含无机盐钙、磷、铝、铜、锌、钡、硒、镁、锰和氧化铁及有机物。
【食法】清炖，煲汤，煎炒，煮食。


⊙牡蛎

【食养】适合体质虚弱儿童、肺门淋巴结核、颈淋巴结核（瘰疬）之人食用；适合阴虚烦热失眠、心神不安者食用，宋代崔禹锡的《食经》中就有"治夜不眠，志意不定"的记载；适合癌症患者及化疗放疗后的病人食用，是一种不可多得的抗癌海产品；适合女性美容者食用，如《图经本草》中介绍："炙食甚美，令人细肌肤，美颜色。"适合糖尿病人、干燥综合征者食用；也适合高脂血症、动脉硬化、冠心病人食用；还适合妇女更年期及怀孕期间食用。
【食忌】患有慢性皮肤病，如牛皮癣、慢性湿疹、神经性皮炎等患者，勿食为妥，正如《七卷食经》中所说的"有癣疮不可食"；脾胃虚寒，慢性腹泻便溏，以及滑精早泄者勿食，清代名医黄宫绣告诫："脾虚精滑者忌。"

知识链接

牡蛎中所含的牛黄酸有明显的保肝利胆作用，这也是防治孕期肝内胆汁瘀积症的良药。所含的丰富微量元素和糖原，对促进胎儿的生长发育，矫治孕妇贫血和恢复孕妇的体力均有好处。牡蛎又是补钙的最好食品，它含磷很丰富，由于钙被体内吸收时需要磷的帮助，所以有利于钙的吸收。牡蛎还含维生素B_{12}，其中的钴元素是预防恶性贫血所不可缺少的物质，因而牡蛎又具有活跃造血功能的作用。牡蛎中所含的蛋白质中有多种优良的氨基酸，这些氨基酸有解毒作用，可以除去体内的有毒物质，其中的氨基乙磺酸又有降低血胆固醇浓度的作用，因此可预防动脉硬化。


⊙牡蛎肉

蚝 油

用牡蛎汁制成，又称牡蛎油，因为广东称牡蛎为蚝而得名，其食养与食忌内容均可参照牡蛎肉，不再另列。

【配伍】根据前人经验，牡蛎肉不应同中药茱萸、辛夷、麻黄配伍食用，如《本草经集注》中指出："牡蛎肉恶麻黄、茱萸、辛夷。"
【类比】牡蛎肉中锌、硒的含量最丰富，大大超过其他生物所含的量，尤其是所含的锌，堪称食物之冠。所含维生素B_{12}，也是一般食物所缺少的。
【按语】据现代研究，牡蛎提取物有明显抑制血小板聚集作用，能降低高血脂病人的血脂和血中TXA_2含量，有利于胰岛素分泌和利用，又能使恶性肿瘤细胞对放射线敏感性增强，并对其生长有抑制作用。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com



金字塔医学



微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com







第十二节 昆虫类

金字塔医学



微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

全蝎


⊙全蝎

【来源】钳蝎科动物钳蝎的全虫。
【别名】主簿虫，伏背虫等。
【性味】性平，味咸辛，有毒。
【归经】肝经。
【功效】祛风，止痉，通络，去痛。
【成分】含蛋白质和人体需要的18种氨基酸，镁、铁、铜等14种微量元素，以及蝎毒、甜菜碱、三甲胺、牛黄酸、软脂酸、硬脂酸、胆甾醇、卵磷脂及胺盐等。
【食法】火烤，油炸，浸酒，煲汤，煎服。

【食养】适合中风偏瘫、半身不遂、口眼㖞斜者食用；适合癫痫、破伤风抽搐者食用；适合风湿性及类风湿性关节炎者食用；适合三叉神经痛、坐骨神经痛、带状疱疹后遗症者食用；适合癌症、淋巴结核、骨髓炎患者及脑炎病后食用；适合眼病耳病之人，包括耳鸣耳聋、视力减退、视物昏花、目珠胀痛、眼胞跳动者食用。
【食忌】气虚体弱者，不宜常服。
【配伍】用于癫痫，全蝎配伍明矾吞服；用于半身不遂，全蝎可配伍蛇肉食用；用于抽搐或疼痛，全蝎配伍蜈蚣吞服，作用更强。《本草求真》记载："忌蜗牛。"所以全蝎最好勿与蜗牛一同食用。
【按语】以蝎子烹调的菜肴为中国一大名菜，清末的满汉全席菜单中蝎子已榜上有名，它是一种药食兼用之品。先把活蝎剁去头尾，用火烤或油炸食用，别有风味，安全无毒。

蚂蚁

【来源】蚁科昆虫蚂蚁的全体。
【别名】蚍蜉等。
【性味】性平，味甘酸。
【归经】肝经，肾经，脾经。
【功效】补肾养肝，健脾益气，祛风活血。
【成分】含丰富的蛋白质、28种游离氨基酸、维生素B_1、维生素B_2、维生素B_{12}和维生素E及钙、铁、镁、碘、锌等20多种无机盐，还有多种酶、蚁酸、柠檬酸、三萜化合物等。
【食法】煮食，炒食，浸酒，研粉。

【食养】适合风湿性关节炎、类风湿性关节炎、筋骨疼痛、神经痛、肢体麻木者食用；适合肝肾不足所致的腰膝酸痛、阳痿早泄、腿脚软弱无力者食用；适合气血不足，营养不良，头晕目眩，心慌失眠，少气懒言，乏力自汗者食用；适合多种慢性疾病，如慢性气管炎、慢性胃炎、慢性肝炎、肺结核病、妇女月经不调或痛经者食用。
【食忌】蚂蚁补虚，诸病无忌。
【按语】据现代研究，蚂蚁还具有延缓衰老、调节免疫系统、提高性功能的作用。要注意的是，不是什么蚂蚁都可以吃，在我国，拟黑多刺蚁目前是卫生部批准的可作为食品新资源的有益无害的食药两用蚁，而且最好是在医生的指导下食用。

蚱蝉


⊙蝉

【来源】蝉科昆虫黑蚱的全虫。
【别名】知了，秋蝉等。
【性味】性寒，味甘咸。
【归经】肺经，肝经。
【功效】清热，息风，镇惊。
【成分】含蛋白质、脂肪、灰分、钙、磷、铁等。
【食法】炸烤，作肉馅，研末服。

【食养】适合小儿夜啼，或惊哭不止，或惊风及小儿癫痫者食用。
【食忌】怀孕妇女勿食，《别录》中说它"堕胎"。
【按语】据史料记载，秦汉以前的帝王贵族就在宴会上用蝉做佳肴。民间也有食蚱蝉者，傣族有道"知了肉丸子"菜，常以此菜招待亲戚朋友。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

蜻蜓

【来源】蜓科昆虫蜻蜓的全虫。
【别名】马大头等。
【性味】性凉，无毒。
【归经】肾经。
【功效】益肾强阴。
【成分】含蛋白质、灰分等。
【食法】煎服，烤食，研末服。


⊙蜻蜓

【食养】适合肾虚遗精、阳痿者食用。
【食忌】性功能亢进者勿食。

【按语】古代医家多认为蜻蜓为壮阳强阴之物，既可食用，也能入药。著名的益寿延年中成药——龟龄集，其中就配有蜻蜓。


⊙蜻蜓

蝗虫

【来源】蚱蝗科昆虫稻蝗的全虫。
【别名】蚱蜢，蝗蝻，蚂蚱，扁担钩等。
【性味】性温，味甘辛。
【归经】肺经，脾经，胃经。
【功效】补养强壮，健脾暖胃，止咳平喘。
【成分】富含蛋白质及脂肪、钙、磷、铁，并含维生素A和维生素B等。
【食法】油酱煎炒作菜，或焙干研粉服食。

【食养】适合肺结核病、哮喘病、咳嗽气急者食用；也适合百日咳患儿食用；还适合小儿腺病质、颈淋巴结核、小儿疳积者食用；适合神经衰弱、失眠之人服食。


⊙蝗虫


⊙蝗虫

【食忌】蝗虫补虚，诸无所忌。
【配伍】百日咳者，蝗虫配伍生甘草，共研细粉服食；支气管喘息者，蝗虫配伍中药麻黄、甘草，煎汤服。
【按语】我国北方农民常先用开水将蝗虫烫死，再以油酱煎炒作菜，或作副食品，味如虾仁。或焙燥研粉，其粉末可制酱油，味道鲜美。

蜗牛

【来源】蜗牛科动物蜗牛。
【别名】天螺蛳，肌母螺，圆螺虫，蜗虫等。
【性味】性寒，味咸。
【归经】大肠经，胃经。
【功效】清热，消肿，解毒。
【成分】含丰富的蛋白质、氨基酸、维生素及多种微量元素。
【食法】适合痈肿、小儿痄腮、咽喉肿痛、淋巴结炎肿大，以及痔疮肿痛者食用，正如《本草纲目》中所说："蜗牛所主诸病，大抵解热消毒之功。"


⊙蜗牛

【食忌】其性大凉，凡平素脾胃虚寒，腹泻便溏，胃寒疼痛者勿食。
【按语】由于蜗牛肉含多量蛋白质与氨基酸，因此味道胜过一般肉类。只因蜗牛肉性寒，多食久食易伤人阳气，所以，《中药大辞典》中指出："不宜久服。"

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

蚕蛹

【来源】蚕蛾科昆虫家蚕的蛹。

【别名】小蜂儿等。

【性味】性温，味甘。

【归经】脾经，胃经，肾经。

【功效】补气虚，壮阳事，降血脂，降血糖。

【成分】含丰富的蛋白质和20多种氨基酸，脂肪中主要成分是不饱和脂肪酸、甘油酯及少量卵磷脂、甾醇、多种脂溶性维生素等。

【食法】炒食，或焙干研粉服。



⊙蚕蛹



⊙蚕蛹

【食养】适合高血压病、冠心病、高脂血症、高胆固醇血症、脂肪肝、糖尿病患者食用；适合肺结核、小儿疳积、体虚瘦弱、营养不良或发育不良者食用；适合慢性胃炎、胃下垂等胃气虚弱者食用；适合中老年人腰膝酸软、夜尿频多、阳痿、遗精、早泄者食用，正如《名医别录》中所言，蚕蛹“壮阳事，止泄精”；适合产妇缺乳者食用。

【食忌】根据前人经验，患有脚气病者不可服食，阴虚火旺之人，以及性功能亢进者勿食。

【配伍】蚕蛹配伍韭菜炒食，味美有益。

【按语】蚕蛹的确是一种高蛋白美味食品，炒熟食用，似有花生米香味，非常鲜美可口。也许正因如此，南方有些食品厂家，将蚕蛹用独特的工艺提取其中的蛋白质，作为食品的添加剂。

金字塔医学



⊙蝉

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com







第十三节 调味品类

金字塔医学



微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

生 姜(附：干姜)


⊙子姜

【来源】姜科植物姜的鲜根茎。

【别名】子姜，老姜，炮姜等。

【性味】性温，味辛。

【归经】肺经，胃经，脾经。

【功效】发汗散寒，温中止呕，祛寒痰，解鱼蟹肉蕈毒。

【成分】含挥发油，包括姜醇、姜烯、水芹烯、柠檬醛、芳樟醇、龙脑、壬醛、桉油醚等，又含辣味成分姜辣素、氨基酸、淀粉、粘液，以及钾、镁、锰、锌、硒、铁、铜、磷等。

【食法】作调料，制腌姜、姜糖等。

食养提示

民间有“烂姜不烂味”之说，这是错误而危险的论调。腐烂的生姜会产生一种毒性极强的物质黄樟素，这种毒素能使肝细胞变性坏死，进而诱发肝细胞癌变。因此，烂生姜不可食用。


⊙老姜

食养秘诀

日本科研人员发现，生姜有防止胆结石的作用，原理是姜酚能抑制前列腺素的合成而降低胆汁中的粘蛋白含量，达到抑制胆石症的效果，故凡有慢性胆囊炎、胆管炎、胆结石者，可经常食用，十分有益。

【食养】适合伤风感冒引起的头痛、全身酸疼、咳嗽吐白色粘痰、鼻塞流涕者食用；适合慢性胃寒病人，包括各种慢性胃炎、遇寒或食用生冷即发胃痛、胃部怕冷觉寒呕吐清水者食用；适合妇女有寒性痛经，或月经期间遭雨受凉，或经行腹痛、少腹发冷者食用；适合晕车晕船者出行前食用；适合烧制鱼、蟹、肉、食用菌时加入食用。若误食生半夏、生南星、生野芋等有毒植物，中其毒后，可食用鲜生姜以解毒。

【食忌】生姜辛辣性温，易助热上火，故凡阴虚火旺疾病，如更年期综合征、肺结核低烧盗汗、红斑性狼疮、糖尿病、干燥综合征之类病人勿食为妥；凡内火偏旺，体实热毒之人，包括各种炎症性疾病、痈肿疔疮、丹毒流火、目赤肿痛、肺炎喘咳、肝炎黄疸、痔疮便血、膀胱尿道炎患者，皆不可多食。

【配伍】感受风寒者，生姜配伍葱白煎水代茶饮；用于虚寒胃痛、寒性痛经，生姜配伍羊肉煨食。

【类比】中医认为鲜生姜、干姜、炮姜、生姜皮，功用各不相同。鲜生姜辛温，发汗暖胃，逐寒邪；干姜辛热，温中散寒，除脾胃虚寒；炮姜温经止血；生姜皮可利水消肿。

【按语】生姜是一种芳香辛辣性健胃食物。现代研究认为生姜又是一种抗衰老食品，因为生姜中的姜辣素，能在体内产生一种抗衰老物质——过氧化物质歧化酶，能抑制体内脂褐质色素的产生，防止氧化自由基对机体的侵害，起到抗衰老的作用。难怪北宋诗人苏东坡在《东坡杂志》中说到，杭州的钱塘净慈寺和尚，已经80多岁仍鹤发童颜，自谓服生姜40年，故不老。


⊙干姜

干 姜

干姜，即由生姜干燥而成，性味、归经与生姜同，相比之下，生姜偏于发汗散寒，干姜擅于温中暖胃，生姜走表，干姜走里。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

胡 椒(附：咖喱粉)



⊙胡椒

【来源】胡椒科植物胡椒的果实。

【别名】白胡椒，黑胡椒，川椒等。

【性味】性热，味辛。

【归经】大肠经，胃经。

【功效】除胃寒，消寒痰，化食积。

【成分】含胡椒碱、挥发油、碳水化合物、少量蛋白质与脂肪，无机盐包括钾、镁、磷、硒、钙、铁、锰、锌等。

【食法】研末作调料，制五香粉。

【食养】适合心腹冷痛，痛时喜按喜暖，泄泻冷痢，食欲不振者食用；适合胃寒反胃，呕吐清水，朝食暮吐，包括慢性胃炎、胃弛缓症，胃内停水者食用；适合感受风寒或遭受雨水淋湿时食用；适合同鱼、肉、鳖、蟹、薤诸物一同烹饪食用，可防食物中毒，正如明代医家缪希雍所言："兼杀一切鱼肉鳖薤等毒，诚为要品。"

【食忌】胡椒大辛大热，凡阴虚火旺之人或实热火盛之病，包括化脓性感染者，皆勿多食，如红斑性狼疮、痈疖疔疮、丹毒流火、糖尿病、干燥综合征、肺结核病、支气管扩张、肝病和癌症患者等；出血性疾病，如胃及十二指肠溃疡出血、痔疮出血、鼻出血、咯血、吐血、妇女月经出血过多等勿食；眼耳鼻咽喉疾病患者勿食；怀孕妇女勿食为妥。

【类比】胡椒的刺激性比辣椒小，而香味浓郁。小量胡椒能起到健胃和驱除肠道积气作用，食用大剂量，则会刺激胃粘膜，使之充血。

【按语】据报道，胡椒中所含胡椒碱，有抗惊厥、镇静作用，用于治疗癫痫病，总有效率为92.3%，且无精神抑郁副作用。

另有胡椒科植物荜拨和胡椒科植物荜澄茄的果实，也经常作为中药和调味品使用，其性味、归经、功用、食养和食忌也多与胡椒相同。

咖喱粉

调味食品咖喱粉，源于印度，咖喱意为调味，主要就是将胡椒、辣椒、生姜、肉桂、肉豆蔻、茴香、甘草等各种香辛食料干燥粉碎后混合，或粉碎焙炒至熟，故其性味、功效，以及食养食忌，均可参考胡椒，不再另列。



⊙咖喱粉

花 椒

【来源】芸香科植物花椒的果皮。

【别名】蜀椒，椒红，大红袍等。

【性味】性温，味辛，有小毒。

【归经】脾经，肺经，肾经。

【功效】芳香健胃，温中散寒，解鱼腥毒。

【成分】含挥发油柠檬烯、牻牛儿醇、枯醇等，另含胡萝卜素、钾、镁、磷，以及苯甲酸和佛手柑内酯等。

【食法】制调味香料、五香粉。



⊙花椒

【食养】适合胃部及腹部冷痛、食欲不振、呕吐清水、肠鸣便溏者食用；适合哺乳妇女断奶时食用；适合中老年人强身健体者食用；适合女子寒性闭经和寒性痛经者食用；适合风寒湿性关节炎者食用；适合蛔虫病腹痛者食用；也适合肾阳不足，小便频多者食用。

【食忌】花椒性热，凡阴虚火旺之体或病人，勿食为妥；怀孕妇女勿食为妥。

【按语】花椒是极为常用的调味食品，也是一味传统中药，根据中医文献关于花椒"补下焦命门真火，治久虚老衰诸症"的记载，经现代研究表明，花椒的确可以促进实验动物的各种内分泌腺的机能，包括生殖腺机能。故花椒适用于中老年人的内分泌机能衰退，有类似人参、鹿茸样的强壮作用。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com


⊙砂仁

砂 仁

【来源】姜科植物阳春砂或缩砂的成熟果实。
【别名】春砂仁，缩砂蔻等。
【性味】性温，味辛。
【归经】脾经，胃经。
【功效】醒脾，开胃，行气，化滞，消食。
【成分】含挥发油，其中主要成分为龙脑、右旋樟脑、乙酸龙脑酯、芳樟醇、橙花三烯醇等。
【食法】制调味香料。


⊙砂仁

【食养】适合食欲不振、不思纳谷、吃饭不香者食用；适合感受寒湿之邪，腹痛胀满、肠鸣泄泻、宿食不化、呕吐清水、舌苔厚腻者食用；适合孕妇妊娠反应，或孕妇因跌仆而伤及胎气，胎动不安者食用。
【食忌】砂仁性温而味辛，凡阴虚火旺之人不宜多食。肺热咳嗽者勿食。
【按语】砂仁既是一味常用中药，同时也是一味民间芳香调味佐料。

金字塔医学


⊙肉桂

肉 桂

【来源】樟科植物肉桂的干皮及枝皮。
【别名】官桂，桂皮等。
【性味】性热，味甘辛。
【归经】肾经，脾经，膀胱经。
【功效】温中散寒，健胃暖脾，通利血脉。
【成分】含挥发油（称桂皮油），主要包括桂皮醛、肉桂酸甲酯、有机酸（肉桂酸）等。
【食法】制调味香料、五香粉。

【食养】适合平素畏寒怕冷、四肢手脚发凉、胃寒冷痛、食欲不振、呕吐清水、腹部隐痛喜暖、肠鸣泄泻者食用；适合妇女产后腹痛、月经期间小腹发凉冷痛以及寒性闭经者食用；适合腰膝冷痛、风寒湿性关节炎者食用；适合外科阴疽流注、慢性溃疡久不收口者食用；适合心动过缓、脉搏沉迟者食用；适合血栓闭塞性脉管炎、雷诺氏病人食用。
【食忌】肉桂大热，凡内热较重，火气偏盛，或阴虚火旺者，切勿多食。舌红少苔或无苔者勿食；患有干燥综合征、红斑性狼疮、糖尿病、癌症、结核病、更年期综合征、慢性肝病、出血性疾病、各种炎性感染、发烧、大便干燥、痔疮、目赤肿痛等患者，勿食为妥；妇女怀孕期间切勿食用。


⊙桂皮

【按语】肉桂既是中医常用的药物，也是民间惯用的五香调料之一。《本草汇言》说得好："肉桂，治沉寒痼冷之药也。"因此，用以作为调味，也只适合虚寒怕冷之人。其作用原理是：桂皮油能刺激胃肠道粘膜，有助于消化吸收机能振奋，解除胃肠痉挛性疼痛，增加胃液分泌，促进胃肠蠕动，排除消化道积气，兴奋神经血管，促进血液循环，并使体温上升。

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

豆蔻


⊙豆蔻

【来源】姜科植物白豆蔻或草豆蔻的果实。
【别名】白豆蔻，白蔻，蔻仁等。
【性味】性温，味辛。
【归经】脾经，胃经，肺经。
【功效】理气开胃，温中散寒。
【成分】含挥发油，包括α－龙脑、α－樟脑、蒎烯烯、月桂烯等。
【食法】制调味香料。

【食养】适合胃寒冷痛、脾胃气滞、胸闷胀满、嗳气反胃、呕吐清水、食欲不振、不思纳谷、舌苔厚腻者食用。
【食忌】豆蔻辛温助热，故凡阴虚内热之人，皆不可多食。
【按语】豆蔻作为芳香健胃的调料，主要成分为挥发油，故不可炒用，火炒后效力有减。可在做菜时，将豆蔻研末，菜肴将起锅时，加入即可。

五香粉

日常所用的“五香粉”，实际上就是由丁香、茴香、桂皮、花椒、干姜（或山柰，或八角，或草果）等原料研磨而成的粉末状调味品，因具有多种香味，故名“五香粉”，多用于卤菜中，香味浓郁，可增进食欲。

丁香(附：五香粉)

【来源】桃金娘科植物丁香的花蕾。
【别名】鸡舌香，公丁香，丁子香等。
【性味】性温，味辛。
【归经】胃经，脾经，肾经。
【功效】温胃散寒，善止呃逆，开胃进食，暖肾强腰。
【成分】含丁香油，其成分包括丁香油酚、蒎烯烯、β－石竹烯、甲基正戊基酮、水杨酸甲酯、苯甲醛、苄醇、胡椒酚等。
【食法】制五香调味料。

【食养】适合寒性胃痛、反胃呃逆、呕吐清水，以及冷气腹痛者食用；适合肾阳不足，命门火衰，腰膝冷痛，子宫虚冷阴痛者食用；也适合口臭者食用，宋代苏颂曾说：“疗口臭最良。”


⊙丁香

【食忌】丁香性属温热，若因胃热呕逆者勿食；阴虚内热及热性病人切勿食用。
【配伍】用于胃寒呃逆，丁香配伍橘皮泡茶饮；用于干呕，丁香配伍生姜汁和甘蔗汁服用。根据前人经验，丁香不适合与中药郁金配伍煎服。
【类比】丁香有公丁香与母丁香之别，但两者成分相同，功效无异。正如《本草新编》中所言：“丁香，有雌雄之分，其实治病无分彼此。”丁香与肉桂两者均为药食兼用之品，都能温中散寒，暖肾补火，但《得配本草》认为：“肉桂温能发表，丁香温能和胃。”
【按语】据研究，当丁香被吸收入血后，能刺激中枢神经系统而使心跳加快，并能使白血球增加。


⊙丁香

金字塔医学

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

小茴香(附：茴香菜、孜然、莳萝)

【来源】伞形科植物茴香的果实。

【别名】香丝菜，谷茴香等。

【性味】性温，味辛。

【归经】肾经，膀胱经，胃经。

【功效】理气开胃，温肾散寒，解鱼肉毒。

【成分】主要含茴香油，油中成分为茴香脑、茴香醚、茴香酮、甲基胡椒酚、茴香醛等。此外还含脂肪油、花生酸。

【食法】制五香调味料。



⊙小茴香

茴香菜

小茴香的茎叶名茴香菜，又叫香丝菜，性温，味甘辛，含抗坏血酸、维生素B_2、莲甙、茴香甙、桂皮酸、阿魏酸、咖啡酸、安息香酸、丁香酸、芥子酸等有机酸，具有驱风、顺气、止痛的作用，适合急性胃肠炎（痧气）者食用。正如《药性论》中介绍："辛恶心腹中不安，煮食之即瘥。"也适合口臭者煎水代茶饮，以消除口中臭秽。

孜然

另外，有一种安息茴香，又名孜然，为伞形科植物安息茴香的果实，干燥后研细作辛辣调味品食用。孜然原产于中国新疆南部（"孜然"系维吾尔语的译音），果实形似小茴香，颜色墨绿，具有特殊而浓烈的辛香味，可除腥膻味、增香、调味，其性味、功效、成分、食法、食养和食忌均与小茴香相似，不再另列。

莳萝

又称瘪谷茴香、土茴香，又有小茴香之名，为伞形科植物莳萝的果实，性温味辛，归脾、肾经，有温脾肾、开胃口、散寒气、解鱼肉毒的作用，其食养食忌均可参考小茴香。

【食养】适合小肠疝气痛、寒气腹痛、食欲不振、饮食不香、胃寒恶心呕吐呃逆者食用；适合睾丸肿痛偏坠、寒疝（即小肠疝气）、鞘膜积液者食用；适合孕妇产后乳汁缺乏者食用；适合女子月经期间小腹冷痛者食用；适合肾阳不足，肾气衰弱之人腰冷腰痛、转侧不能、小便夜多者食用。

【食忌】凡辛热之物，易助热上火，损伤阴液，故阴虚火旺之人，勿食茴香为妥。

【按语】现代研究认为，小茴香中的茴香油，可作驱风剂，在腹胀作痛时可排除气体，减轻疼痛，这正是中医所说的"茴香主冷气及盲肠气"，故以寒气胀满而痛者最为有益。而茴香醚又有升高白血球的作用，可用于因放射治疗或抗癌药化疗而引起的白细胞减少症。

大茴香

【来源】木兰科植物八角茴香的果实。

【别名】八角茴香，八角等。

【性味】性温，味辛甘。

【归经】脾经，肾经。

【功效】散寒，温阳，理气，开胃。

【成分】含挥发性茴香油、脂肪油、蛋白质、树脂等。茴香油主要是茴香醚，其余为甲基胡椒酚、茴香醛、茴香酸、茴香酮、蒎烯、水芹烯、柠檬烯等。

【食法】制五香调味料。



⊙大茴香

【食养】适合胃寒呃逆、寒疝腹痛、心腹冷痛、小肠疝气痛者食用；适合肾虚腰痛者食用；适合脚气病人食用。

【食忌】大茴香辛温助热上火，凡阴虚火旺之人勿食为妥，包括结核病、干燥综合征、糖尿病、红斑性狼疮等；目赤肿痛者亦勿多食，"多食损目发疮"。

【类比】小茴香与大茴香虽非同一科属之物，但两者性味、归经、功效、成分及食养食忌皆大致相同，所以两者可互用。

【按语】大茴香为辛辣温热性的药食两用之物，服食后可以刺激胃肠道血管，增加胃肠蠕动，排除胃肠中积气，并能使精神兴奋，促进全身血液的循环，因而可以达到驱风散寒暖胃镇痛的作用，也正如《品汇精要》中所言："大茴香主一切冷气及诸疝痛。"

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

酱(附：鱼露)


⊙酱油

【来源】面粉或豆类经蒸罨发酵，加盐、水制成的糊状物。

【别名】豆酱、面酱等。

【性味】性寒，味咸。

【归经】胃经、脾经、肾经。

【功效】除热，解毒。

【成分】含蛋白质、多肽和多种氨基酸、糖类、碳水化合物、有机酸、醇类、酯类、酚类，以及钠、钙、铁、磷和维生素B_1、维生素B_2、烟酸等。

【食法】作调味佐料。

【食养】适合烹制各种鱼类、肉类、虾蟹、蔬菜、食用菌、豆类食物时调味食用，正如清代医家王孟英所言："酱，调和物味，荤素皆宜。"《日华子本草》中还指出："酱，杀一切鱼、肉、菜蔬、蕈毒。"

【食忌】由于酱味咸性冷，故凡水肿病人和肾炎患者，勿食为妥；高血压病人不宜多食；小儿出水痘时勿食为妥，以免脱痂后局部留下色素沉着，正如《随息居饮食谱》所说："痘痂新脱时食之，则瘢黑。"

【按语】酱可分为面酱和豆酱两大类，面酱系由小麦、大麦面制成；豆酱则由黄豆、黑豆经发酵制成。豆酱经再加工即成酱油，酱是酱油中的主要组成部分，酱油中所含的成分亦即酱的成分。因此，两者的性味、归经、功效和食养食忌亦无差异。

鱼露

鱼露是由鳗鱼及其他小杂鱼或以鱼类废弃物经发酵晒炼而成，又称鱼酱油、虾油等。其烹调应用和酱油相同，主要用于菜肴的调味，尤适合凉拌菜，或调制鲜汤，也可作为面条的鲜味调料。

食养秘诀

据临床医生介绍：防止肝昏迷，每服味精3g，1日3次；防治癫痫小发作，成人每日2g，小儿每岁每日服1g，1日3次分服；治小儿大脑发育不全，每岁每日服1g-1.5g，1日3次分服。

味精

【来源】以玉米、白薯、小麦等的淀粉为原料，用微生物发酵法提取出的一种谷氨酸钠结晶。

【别名】味素等。

【性味】性平，味酸。

【功效】补虚开胃，保肝健脑。

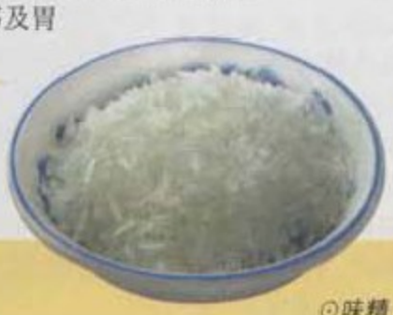
【成分】本身是一种氨基酸，属蛋白质中的成分之一谷氨酸。

【食法】作调料。

【食养】适合神经衰弱、大脑发育不全、精神分裂症者食用；适合严重肝功能不全、肝昏迷恢复期食用；适合智力不足、脑出血后遗的记忆障碍者食用；适合癫痫小发作及精神运动性发作者食用；适合胃纳欠佳、食欲不振、胃溃疡及胃液缺乏者食用。

【食忌】在碱性食物中忌加味精；不宜高温煮食；支气管哮喘者谨慎食用。

【按语】据研究，味精能改善大脑记忆力，解除大脑的疲劳。因此，适量食用味精，可以改善智力不足，保护脑机能，改善脑血管出血后遗症的记忆障碍。若与葡萄糖配合食用，对大脑会起良好作用。研究还表明，婴儿（包括早产儿）代谢味精的能力不比成年人差。味精属于食品添加剂中最安全的一类。但如果过量食用味精，也会引起头昏眼花、眼球突出、上肢麻木、下颌发抖、心慌气短，眩晕无力等不良反应。


⊙味精

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

醋

【来源】以米、麦、高粱或酒、酒糟等酿成的含有乙酸的液体。

【别名】苦酒，米醋，香醋等。

【性味】性温，味苦酸。

【归经】肝经，胃经。

【功效】活血散瘀，消食化积，解毒。

【成分】含醋酸、糖分、氨基酸、乙醛、乙醇、维生素B_1、维生素B_2、烟酸等。

【食法】拌菜作料，冲服，烹饪调料。



⊙醋

【食养】适合慢性萎缩性胃炎、胃酸缺乏者食用；适合预防呼吸道传染病，如患流感、流脑、白喉、麻疹者食用；适合泌尿系统结石，如肾结石、输尿管结石、膀胱结石者食用；适合癌症、肥胖症、糖尿病、高血压病、高胆固醇血症、动脉硬化症、传染性病毒性肝炎、胆道蛔虫症者食用；适合鱼骨鱼刺鲠喉时含服；适合饮酒醉酒者食用。

【食忌】脾胃有湿，筋脉拘挛者勿食；胃溃疡病人及平素胃酸过多者勿食。

【配伍】用于急性传染性黄疸肝炎，食醋10 ml配伍复合维生素B_2片，每日3次。根据古代医家经验，醋不应配伍茯苓、丹参食用，甚至认为“醋，服诸药不可多食”。

【按语】日本学者牧谷七郎博士曾总结出食醋四大功效：一是防止和消除疲劳；二是降低血压和血清胆固醇，防止动脉硬化；三是具有杀灭和抑制多种细菌和病毒的作用，尤其是预防肠道传染病和感冒的发生；四是有助于食物中钙、磷、铁的吸收利用。应当注意的是，烹调用的器具不能用铜制的，因为醋能溶解铜，可引起“铜中毒”。

食养秘诀

在民间，有不少食养好经验：在烧牛肉时，放少许醋，容易煮烂；熬骨头汤时，加些醋，可使骨头中的磷、钙得到溶解，增加汤的营养，味道也更加鲜美；烧鱼时加点醋，既可解除腥味，又可促使鱼骨中磷、钙的析出，提高营养价值；煮海带时，时间越长反而越硬，如稍加几滴醋，可使海带变软易食；拌凉菜时浇上些醋，不仅能杀菌，还可以软化蔬菜的纤维，有助于消化吸收；烹制某些豆菜青菜时，可少量加些醋，以保持菜中所含的硫胺素和维生素C。

有些小毛病，不用药治，用醋同样有益。如呃逆之人，俗称“打嗝”，即横膈肌痉挛症，饮醋一小杯，一口气喝下，即可停止；便秘者每日酌情喝醋开水一杯，可缓解大便困难；浮肿之人，经常饮服少许醋开水，有很好的消肿作用；晕车晕船者，出发前喝醋开水一小盅，可减轻晕车晕船的眩晕。

食盐



⊙盐

【来源】海水或盐井、盐池、盐泉中的盐水经煎晒而成的结晶。

【别名】盐巴等。

【性味】性寒，味咸。

【归经】肾经，胃经，大肠经，小肠经。

【功效】清火，凉血，解毒。

【成分】含氯化钠，以及少量的碘、镁、钾等。

【食法】作调味料。

【食养】适合急性胃肠炎之人呕吐腹泻者食用；适合炎夏中暑、多汗、大汗者食用；每日起床后空腹饮用一大杯淡盐水有益；适合胃酸缺乏引起的消化不良、大便干结和习惯性便秘者食用；服用补肾中药时可加入少量食盐，以作引经之用。

【食忌】凡水肿、浮肿、腹水之人不可多食；高血压病、肾脏病人不可多食；心功能不全、肝炎病及肝硬化者不可多食。

【按语】食盐是人体钠和氯的主要来源，它既能维持细胞外液渗透压，也可维持体内酸碱平衡和保持神经、骨骼肌的兴奋性，还参与胃酸合成。长期缺盐会导致生理功能紊乱、周身乏力、食欲不振、恶心呕吐、肌肉酸痛、阵发性腹痛等，但过多食盐，又会引起水肿、浮肿、高血压病及肾脏损害。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

茶

【来源】山茶科植物茶的芽叶。

【别名】苦茗等。

【性味】性凉，味甘苦。

【归经】心经，肺经，胃经。

【功效】清热解毒，消食解腻，强心利尿，清心明目，提神益思，减肥健美，降脂抗癌。

【成分】约含400多种化学成分，包括蛋白质类（含22种氨基酸）、酶类、维生素类（含维生素A、D、E、K、B族、C、H、P、PP等），多酚类（茶多酚即茶的鞣质）、生物碱类（主要为咖啡碱）、糖类（约10种糖）、无机盐类（有钙、钠、镁、氯、铁、锰、铜、锌、氟、铝），以及粗纤维等。

【食法】开水冲泡，煮沸。



⊙茶叶

【食养】适合高脂血症、高胆固醇血症、高血压病、动脉硬化症、冠心病、心动过缓者食用；适合糖尿病、肥胖症、脂肪肝、癌症、肝病、肾病患者食用；适合细菌性痢疾、阿米巴痢疾、急慢性胃肠炎病人食用；适合醉酒之人，以及长期饮酒者食用，也就是《本草纲目》中所说："茶叶解酒食之毒。"适合长期吸烟者食用，烟草中含尼古丁，喝茶可解慢性尼古丁中毒；适合过食肉类肥腻荤腥者食用，可帮助消化，解除油腻。

【食忌】患有失眠和心动过速者勿食；有慢性便秘以及慢性胃病患者勿食；怀孕妇女勿食为妥；体质瘦弱虚衰者勿食为妥；隔夜茶及冷茶勿食为妥。

【配伍】根据古代医家经验，茶叶勿与人参、西洋参、威灵仙、土茯苓配伍食用；西医认为茶叶勿与安眠药及含铁质补药配伍食用。现代又有医生认为茶叶不应与中药延胡索、小蓟、黄连、知母、酸枣仁、贝母配伍食用，也不应与西药麻黄素、阿托品、颠茄类药物配伍服用。

食养秘诀

有学者发现茶叶有控制糖尿病的特殊功效，特别是饮用冷水浸泡的茶，可降低血糖，是防止糖尿病的最简单的方法。



⊙绿茶

【类比】茶叶与咖啡，都是人们常用饮料，两者都有提神兴奋、强心利尿作用。其实，茶叶除含有主要成分咖啡碱之外，更含有400多种化学成分和20多种有机矿物质。所以，茶叶的功效不仅包含了咖啡的功用在内，更具有许多咖啡所不具备的作用和优越性，从而一直被中国乃至世界人民普遍欢迎和饮用。

【按语】据现代研究，茶叶所含的咖啡碱能促进人体血液循环，具有兴奋中枢神经和强心利尿作用。茶叶中的芳香族化合物，能溶解脂肪，故能去腻消食。绿茶中的叶绿素又有降低血液中胆固醇的作用，可以利尿排毒，能增强肾脏和肝脏功能，可以辅助治疗肝炎、肾炎和白血病等。饮茶还可以预防某些癌症的发生，茶叶对人体各部位的癌细胞都有消蚀和破坏作用。



⊙茶叶

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

咖啡

【来源】茜草科植物咖啡的种子。

【性味】性温，味甘苦。

【功效】强心，利尿，兴奋，提神健脑。

【成分】含咖啡碱、可可碱、茶碱、脂肪、蛋白质、糖类。

【食法】煮饮，冲饮。



⊙咖啡

【食养】适合精神萎靡不振、神疲乏力、嗜睡多睡者食用；适合老年慢性支气管炎、肺气肿、肺心病人咳嗽气喘者食用；适合宿醒未消、酒醉者食用。

【食忌】凡失眠之人，或临睡前勿食；有胃及十二指肠溃疡者勿食；小儿及孕妇勿食；冠心病人勿食为妥。

【配伍】据临床报道，咖啡不适合同下列药物配伍服用：异烟肼、痢特灵、四环素、异丙嗪、氯丙嗪、甲丙氨酯、氟哌啶醇、解热镇痛药以及避孕药物。

【按语】由于小儿脏腑娇嫩，发育尚未健全，常饮咖啡会使小儿神经系统的发育受到影响，甚至出现神经系统活动紊乱。孕妇不可饮咖啡，是因咖啡对胎儿发育不利，易引起婴儿肌肉张力降低，肢体活动能力差，甚至出现弱智或痴呆。据加拿大蒙特利尔的学者在对331名经历流产的妇女进行研究后发现，怀孕期间饮用咖啡，会增加流产的危险，尤其是在怀孕早期，更是禁忌多饮咖啡。经研究，咖啡因有使胆固醇增高的作用，可导致与动脉有关的低密度脂蛋白增多，所以，冠心病人也忌饮咖啡。

金字塔医学

蜂蜜

【来源】蜜蜂科昆虫中华蜜蜂所酿的蜜糖。

【别名】蜂糖，蜜糖等。

【性味】性平，味甘。

【归经】肺经，脾经，大肠经。

【功效】补虚，润燥，解毒，营养心肌，保护肝脏，降血压，防止动脉硬化。

【成分】含葡萄糖、果糖、多种维生素、多种酶类、多种无机盐、氨基酸、有机酸等。

【食法】冲服。



⊙蜂蜜

【食养】适合肺燥咳嗽、干咳无痰者食用；适合肠燥便秘，尤其是老年、产后、病后之人体虚便秘者食用；适合胃及十二指肠溃疡之人食用；适合高血压、冠心病、肥胖症、心脏病、肝脏病人食用；适合生长发育期儿童食用；适合神经衰弱、失眠者食用。

【食忌】患有糖尿病者勿食；平素大便稀薄者勿食；呕吐病人勿食；患有慢性皮肤湿疹者勿食为妥。

【配伍】根据前人经验，蜂蜜不应配伍生葱、大蒜、莴苣、茭白、韭菜、鲊鱼食用，也不应配伍中药土茯苓、威灵仙食用。

【按语】近代有学者指出，蜂蜜虽然很甜，但不会像食糖那样使人发胖，它还可以减少体内脂肪的积聚。蜂蜜虽甜，也不会像糖果那样，会引起龋齿和多种口腔疾病，相反，它对儿童牙齿的发育有好处。也有学者认为，经常食用蜂蜜可以阻止肾结石和胆结石的形成。而更重要的事实是，经常服食蜂蜜，还有延寿抗衰老的作用。



微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

酒(附：香糟)

【来源】米、麦、粟、高粱等和曲酿成的一种饮料。

【别名】白酒，烧酒，甜酒，啤酒，黄酒等。

【性味】性温，味甘苦辛。

【归经】心经，肝经，肺经，胃经。

【功效】散寒气，通血脉。

【成分】均含乙醇。不同的酒类还含有脂肪酸类、酯类、醛类、糖类、糊精等。

【食法】作饮料，浸泡中药（药酒）。

【食养】适合遭受大雨淋身或感受寒湿之邪后饮用；适合患有风寒湿性关节炎者饮用；适合血虚风痹，肢体麻木酸痛者饮用；适合跌打外伤恢复期饮用；适合神经衰弱失眠者少量饮用。

【食忌】古人云：大寒凝海，唯酒不冰，明其热性，独冠群物。所以，凡属阴虚火旺体质及病情，切勿饮酒；凡出血性疾病，切勿饮酒；凡患有心脑血管疾病、肝胆疾病、肾脏疾病、糖尿病、癌症、红斑性狼疮、痛风、胃及十二指肠溃疡者，切勿饮酒；凡患有炎性感染性疾病，包括各种痈、疖、疔、疮、丹毒和发热性病人，切勿饮用；新婚夫妇及怀孕妇女切勿饮用。



⊙酒

全字版医学

特别推荐

民间发明的酒酿有千年历史，它不仅含乙醇量很低（成熟酒酿只含乙醇2.1%左右），而且营养亦颇丰富，有益气、生津、通乳、活血功效。



⊙啤酒

【按语】人称酒是“双刃剑”，有利有弊，但总的来说，弊多利少。笔者有三点忠告：

其一，古代不少人认为，每日饮一小杯白酒，对身体有益无害，甚至当作饮食养生之道。用古代医家的话说：“少饮则和血行气，壮神御寒。”现代医家认为可以“舒张血管，促进胃液分泌，消除疲劳”。而其实则遗害无穷，不为人知！特别是较高浓度的白酒，又称烧酒，更是慢性中毒，以至缓慢自杀的根源。其原因是，长期（有的十几年，甚至几十年）少量饮用白酒烈酒，无异于长期缓慢毒害肝脏，最终引起肝硬化甚至肝癌而毙者为数不少！

其二，由于酒的主要成分是乙醇（即酒精），它可以毒害人体的一切细胞，其中也包括生殖细胞（精子和卵子）。如酒后性交受孕，这种受酒精毒害过的受精卵发育成胎儿后，智力就比较迟钝。孕妇饮酒，也会影响胎儿发育。因此，从优生优育角度来说，酒的危害应当引起高度重视。

其三，虽说啤酒的酒精度不高，但含糖分高，故有“液体面包”之称。事实证明，经常大量饮啤酒者，可致心肌组织中出现脂肪沉积，心肌肥厚，心脏扩大，被人们称之为“啤酒心”。喜饮啤酒之人，不可不知，不可不慎！

香糟

香糟就是制造黄酒剩下的酒糟，具有与黄酒同样的浓香气味。南方常用浙江绍兴的绍糟和福建的红糟制作成多种糟制食品，如糟鱼、糟肉、糟家禽和糟豆制品等。香糟是越陈越香，颜色越浓，各种香糟食品的食养食忌内容，要根据各类食物而定。



⊙香糟

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

植物油

【来源】植物种子榨取的油脂。

【别名】菜油，豆油，麻油，花生油，茶油，棉子油，葵花子油等。

【性味】性温，味甘辛。

【功效】补虚，润肠。

【成分】含多不饱和脂肪酸、亚油酸、亚麻酸、花生四烯酸、维生素E、磷脂植物固醇。

【食法】适合血管硬化、高血压、冠心病、高脂血症、糖尿病、肝胆病人食用；适合营养不良，体质瘦弱，气血不足者食用；茶油与麻油，适合各种病人食用，正如清代名医王孟英在《随息居饮食谱》中所言："茶油，诸油惟此最为轻清，故诸病不忌。麻油，诸油惟此可以生食，且与诸病无忌。"



⊙花生油

【食养】患有急性肠炎菌痢、脾虚久泻便溏者，不宜多食。

【按语】植物油中虽然含多不饱和脂肪酸，且不含胆固醇，这对高脂血症，尤其是高胆固醇血症有益，但作为任何一种营养素，却不能偏食或过多食用，一定要适量而行，注意饮食营养的平衡。

冰 糖

冰糖，为白砂糖煎炼而成的冰块状结晶，性平味甘，入脾、肺经，有补中益气，和胃润肺的作用，其食养与食忌可参照白砂糖，而冰糖的化痰止咳作用尤为显著。



⊙冰糖

饴 糖



⊙饴糖

饴糖是米、大麦、小麦、高粱、玉米等粮食经发酵糖化制成的糖类食品，又名麦芽糖、饧糖、糖稀，能补虚损，健脾胃，润肺止咳，适合虚寒性胃痛，包括胃溃疡、十二指肠溃疡，和肺病干咳燥咳者食用。

食 糖(附：冰糖、饴糖)

【来源】为禾本科植物甘蔗的茎汁，经精制而成的结晶体。

【别名】砂糖，白糖，红糖等。

【性味】白砂糖性平味甘；赤砂糖性温味甘。

【归经】脾经，胃经，肝经。

【功效】润肺生津，益气补血，健脾暖胃，和血化瘀。

【成分】主要为糖分，还含蛋白质、钙、磷、铁、镁、钾。

【食法】冲饮，作调味料。



⊙食糖

【食养】白糖适合肺虚咳嗽、口干燥渴、醉酒之人开水冲服；红糖适合妇女体虚、月经期受凉、寒性痛经、虚寒性月经不调者食用；食糖均适合孕妇、产妇食用；也均适合低血糖者食用。

【食忌】肥胖症、糖尿病人切勿食用；痰湿偏重，舌苔厚腻者勿食为妥；临睡觉之前勿食；小儿不宜过量食用。

【类比】白糖与红糖相比较，白糖性平，侧重于润肺生津止咳；而红糖性温，突出在散寒化瘀止痛。从营养价值来说，红糖营养比白糖高，红糖中含钙量比白糖多两倍，含铁量比白糖多一倍，其他微量元素如锰、锌也比白糖多。尤其是红糖的食养功效对于妇女的经期、孕期、产后和哺乳期，都大有益处。

食养提示

糖类食品虽为生命不可缺少的食物，但过多地吃糖，也会引起多种疾病，目前，国内外医学界公认的因为吃糖过多可引起的疾病有：肥胖症，动脉硬化症，冠心病，乳腺癌，高脂血症，胆石症，糖尿病，龋齿，胃酸过多症和易于骨折等。

金字塔医学
Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

蜂王浆



⊙蜂王浆

【来源】蜜蜂科昆虫工蜂咽腺分泌的乳白色胶状物和蜂蜜配制而成的液体。
【别名】王浆，乳浆，蜂乳等。
【性味】性平，味甘。
【归经】肝经，脾经。
【功效】益肝，健脾，补虚损，抗衰老，抗癌。
【成分】含蛋白质、果糖、多种维生素、脂肪、游离和结合的生物素，以及丰富的泛酸、叶酸，另含肌醇、多种酶、激素和微量元素等。
【食法】温开水冲服。

【食养】适合病后体弱、年老体虚、营养不良、气血不足、食欲不振、白细胞减少者食用；适合很多慢性病，如高血压病、糖尿病、支气管哮喘、慢性肝炎、慢性胃炎、神经衰弱、关节炎、毛发脱落者食用；适合癌症病人食用；适合进行性肌营养不良症者食用；也适合精神性疾病，如精神分裂症、麻痹性痴呆、更年期抑郁症、神经官能症、神经衰弱失眠症、精神发育不全症者食用。

【食忌】过敏性体质者谨慎食用，血糖偏低者，勿食为妥。
【按语】现代医学认为，蜂王浆能明显增强人体对多种致病因子的抵抗力，促进脏腑组织的再生修复力，调整内分泌和新陈代谢，增强人体的免疫功能。同时，王浆中有胰岛素样物质，能增强人体内胰岛素的降血糖作用，加剧低血糖反应。由于王浆有来自花粉的异性蛋白和蜂毒肽，某些人对此易过敏、应当引起过敏性体质者的注意。

金字塔医学

特别推荐

乌饭树的种子，名叫南烛子，也可食用。内含糖分、游离酸、果酸、柠檬酸等。性平，味酸甘，入肝、肾经。能益肾固精，强筋明目，适合久泄梦遗、久痢久泻、妇女肾虚带下者服食。但糖尿病人不可多食。

乌饭树叶

【来源】杜鹃花科植物乌饭树的叶。
【别名】南烛叶，墨饭叶等。
【性味】性平，味酸涩。
【归经】心经，脾经，肺经。
【功效】益精气，强筋骨，明目。
【成分】含卅一烷、无羁萜、樨皮素、异荭草素、内消旋肌醇。
【食法】捣汁，煎汤，煮饭。

【食养】适合血虚风痹，腿脚痿弱无力，腰酸腰痛者食用；适合关节炎、神经痛者食用；适合贫血衰弱、视力减退者食用；适合头发早白者食用；适合多睡嗜睡者食用。
【食忌】乌饭树叶性平补虚，诸病无忌。
【配伍】根据前人经验，头发早白之人，乌饭树叶配伍熟地、旱莲草、山茱萸、何首乌、桑椹子、枸杞子、白蒺藜一同研末服食，“为乌须发之圣药”。
【按语】在我国南方一带的民间，每年寒食节都有采摘乌饭树叶煮成香糯益人的乌饭食用的习惯，已成习俗，流传至今。



微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

食茱萸

【来源】芸香科植物樗叶花椒的果实。
【别名】辣子，椒子等。
【性味】性温，味辛苦。
【归经】脾经，胃经。
【功效】温胃散寒，健脾燥湿。
【成分】含异虎耳草素。
【食法】作芳香调味品，或水煎服。

【食养】适合胃寒胃痛、泛吐清水、心腹冷痛、冷痢泄泻者食用；也适合脚气病人食用，如古代《食疗本草》介绍："治脚气冲心，食茱萸和生姜煮汁饮之。"

【食忌】凡属阴虚火旺者，包括红斑性狼疮、肺结核病、糖尿病、更年期综合征、干燥综合征等，皆不宜多食常食，有伤阴助火之弊。患有眼病者勿食，《本草纲目》记载："动脾火，病目者忌之。"

【类比】食茱萸与吴茱萸为同一种属植物，它们的性味、作用均相似，正如《唐本草》所云："功用与吴茱萸同，少为劣耳。"《本经逢原》中也指出："食茱萸与吴茱萸性味相类，功用仿佛。"当时也有人认为，"粒大、色黄黑者为食茱萸，粒紧小、色青绿者为吴茱萸"；还有人认为，"吴、食二茱萸是一物，以吴地者为良"。而明代大药学家李时珍指出："吴茱、食茱乃一类二种，茱萸取吴地者入药，故名吴茱萸；椒子，则形味似茱萸，惟可食用，故名食茱萸。"由此可见，两者可互为代用。

草果

【来源】姜科植物草果的果实。
【别名】草果仁等。
【性味】性温，味辛。
【归经】脾经，胃经。
【功效】芳香开胃，消食化积，行气散寒。
【成分】主要含挥发油。
【食法】作芳香调味品。


⊙草果

【食养】适合脘腹冷痛、食积不化，或饮食不香、呕吐反胃者食用。

【食忌】气虚或血虚的体弱者切勿多食，以免耗伤正气，正如明代医家陈嘉谟在《本草蒙筌》中所说："草果，大耗元阳，老弱虚羸，切宜戒之。"阴虚火旺之人也不可服，防其温燥伤阴。

【配伍】在烹制面食、鱼类、肉类食物时，可配伍香料草果，中医认为它能"解面食、鱼、肉诸毒"。

【按语】现今在国内饮食方面，各地都推崇卤菜熟食，以其芳香可口，颇受欢迎。实际上，大多数擅于卤菜加工的制作行业，在煮制卤菜时，普遍都加用草果、桂皮、陈皮、荜拨、砂仁、山柰、葱、姜等多种香料成分，以增强口感。

荜澄茄

【来源】胡椒科植物荜澄茄或樟科植物山鸡椒的果实。
【别名】山鸡椒，野胡椒，荜茄等。
【性味】性温，味辛。
【归经】脾经，肾经。
【功效】温暖脾肾，健胃消食。
【成分】含挥发油、荜澄茄素、树脂、荜澄茄酸、脂肪油、淀粉、树胶、色素、荜澄茄脑、荜澄茄内酯、柠檬酸、甲基庚烯酮等。
【食法】作芳香调味料。

【食养】适合食积气胀、胃寒冷痛、反胃呕吐、不思饮食、肠鸣腹泻者食用。

【食忌】凡阴虚火旺，或阴虚体质，以及实热病症者，不可多食常食，以免助热伤阴，加重病情。尤其是肺结核病、红斑性狼疮之人，更不可食。

【按语】据现代临床报道，患有阿米巴痢疾者，食之有益。有人曾经将荜澄茄用于60位阿米巴痢疾病人，结果56人皆被治愈，仅4人无效。具体方法是：将荜澄茄连皮研细，装入空心胶囊中服用，每次1g，隔2小时1次，每日4次，视病情轻重连服3天-5天。

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

荜拨

【来源】胡椒科植物荜拨的未成熟果穗。
【别名】鼠尾等。
【性味】性热，味辛。
【归经】脾经，胃经。
【功效】温中散寒，下气止痛，醒脾开胃。
【成分】含胡椒碱、棕榈酸、四氢胡椒酸、哌啶、挥发油、芝麻素等。
【食法】作芳香性调味品。


⊙荜拨


⊙荜拨

食养提示

值得注意的是，荜拨、荜澄茄、砂仁、蔻仁、草果、胡椒、茴香、花椒这些芳香调味品，无论实火或是虚火者，都不相宜。

【食养】适合脾胃虚寒所致的不思饮食、心腹冷痛、呕吐泛酸、肠鸣泄泻之人食用。
【食忌】凡属阴虚火旺之人，包括糖尿病、结核病、红斑性狼疮、更年期综合征者勿食为妥；气虚体弱、发热高烧者不可食用。
【按语】荜拨与荜澄茄、砂仁、蔻仁、草果、胡椒、茴香、花椒等，都属于性温芳香、开胃进食的调味品，故作用与功效大致相同，可以互相配合应用，其效更著。

金字塔医学

紫苏

【来源】唇形科植物紫苏的叶。
【别名】苏叶，赤苏等。
【性味】性温，味辛。
【归经】肺经，脾经。
【功效】发汗散寒，行气健胃，解鱼蟹毒。
【成分】含挥发油，包括紫苏醛、左旋柠檬烯、紫苏醇、薄荷酮，另含维生素A原、多量维生素B_1、维生素B_2和维生素C、钙、铁等。
【食法】作调味品，或水煎服。


⊙紫苏

【食养】适合外感风寒之人发热怕冷、无汗、咳嗽、喷嚏、流清水鼻涕者食用；适合胃寒病人胃痛胃胀、肠鸣腹泻、食欲不振者食用；适合煮制鱼蟹时，作为调味香料加入；也适合孕妇胎动不安、脚气病者食用。
【食忌】风热感冒者勿食，体虚多汗者勿用。也不可长久服食，正如《本草通玄》中告诫："久服泄人真气。"


⊙紫苏

【按语】紫苏有很强的防腐能力，同时可防止因食用鱼、贝介类而引起的食物中毒。所以，在民间紫苏经常作为生鱼的配菜和烹调时的香料，既能使鱼、虾、蟹、蚌等驱除腥味，防止中毒，又能保持新鲜不变质。

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

吴茱萸


⊙吴茱萸

【来源】芸香科植物吴茱萸的未成熟果实。
【别名】吴萸，左力等。
【性味】性温，味辛苦。
【归经】肝经，胃经，脾经。
【功效】温中，止痛，理气，燥湿。
【成分】含挥发油，主要为吴茱萸烯、罗勒烯、吴茱萸内酯醇、吴茱萸酸、生物碱（主要是吴茱萸次碱、吴茱萸因碱），以及吴茱萸啶酮、吴茱萸苦素。
【食法】作调味品，或水煎服。


⊙吴茱萸

【食养】适合内寒之人脘腹冷痛、肠鸣冷泻、呕吐清水、寒盛头风头痛、脚气病人食用。
【食忌】凡阴虚火旺之人，皆不可食；患有眼病者勿食。
【配伍】寒盛头风头痛，每逢刮风下雨，天气变阴即发者，用吴茱萸配伍人参、生姜、大枣一同煎服，其效益著。
【按语】吴茱萸既可作为食用中药，也可作为调味香料，一般中药店均有出售。

山柰


⊙山柰

【来源】姜科植物山柰的茎。
【别名】沙姜，山辣等。
【性味】性温，味辛。
【归经】胃经。
【功效】温中，消食，止痛。
【成分】含挥发油、蛋白质、淀粉、粘液质、山柰酚、山柰素等。
【食法】作调味香料，或水煎服。
【食养】适合心腹冷痛、胃寒病疼痛、停食不化，或食欲不振，饮食不香者食用。
【食忌】凡阴虚火旺之人，胃热胃火之人不可食用。
【按语】山柰与其他芳香调味品一样，既可作为中药，也可供为食用，还可同其他调味香料一同服食，以增强行气消食、健胃散寒的效果。


⊙山柰

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

橘 皮(附：橘红、橘白)


⊙陈皮

【来源】芸香科植物福橘或朱橘等多种橘类的果皮。

【别名】红皮，陈皮，贵老等。

【性味】性温，味苦辛。

【归经】肺经，脾经，胃经。

【功效】理气，开胃，化痰，健脾。

【成分】含挥发油（主要为柠檬烯）、橙皮甙、胡萝卜素、隐黄素、黄酮甙、维生素B_1、抗坏血酸等。

【食法】制泡菜，水煎服。

橘红、橘白

橘皮分外层与内层，用薄刀片分开，外层称为橘红，内层名叫橘白，两者均可食用。虽然橘红与橘白的性味、归经、功效都相近，但橘红化痰利气为胜，而橘白健脾和胃为优。


⊙陈皮

【食养】适合胸闷腹胀、食欲不振、消化不良、呕吐呃逆者食用；适合高脂血症、高胆固醇血症、冠心病、动脉硬化、高血压者食用；适合肥胖病、脂肪肝、胆囊炎胆石症者食用；适合急慢性气管炎、咳嗽多痰者食用；适合急性乳腺炎（中医称吹乳或乳痛）食用。作为调味品，在烹制鱼蟹时同煮，又有解鱼、蟹毒的效果。

【食忌】体弱气虚者、阴虚火旺者、燥咳无痰者、咳血吐血者勿食。

【配伍】用于高脂血症、脂肪肝、肥胖症时，可配合山楂同食；吹乳者，与甘草配伍水煎服；不思饮食者，配伍谷芽或大麦芽煎服。

【按语】根据中医经验，橘皮以陈年辛辣之气稍和者为好，故称“陈皮”。历来又以广东化州所产的橘皮为最佳。

芥 末


⊙芥末

【来源】十字花科植物白芥的种子研磨而成的调味品。

【别名】芥辣粉。

【性味】性温，味辛。

【归经】肺经，胃经。

【功效】温中散寒，行气开胃，增进食欲。

【成分】含芥子甙、芥子碱、芥子酶、脂肪、蛋白质、粘液质等。

【食法】常作凉拌菜调料。

【食养】适合肺寒之人咳喘多痰、胸胁胀满以及渗出性胸膜炎者食用；适合胃寒之人胃痛反胃、呕吐呃逆、食欲不振、饮食不香者食用。

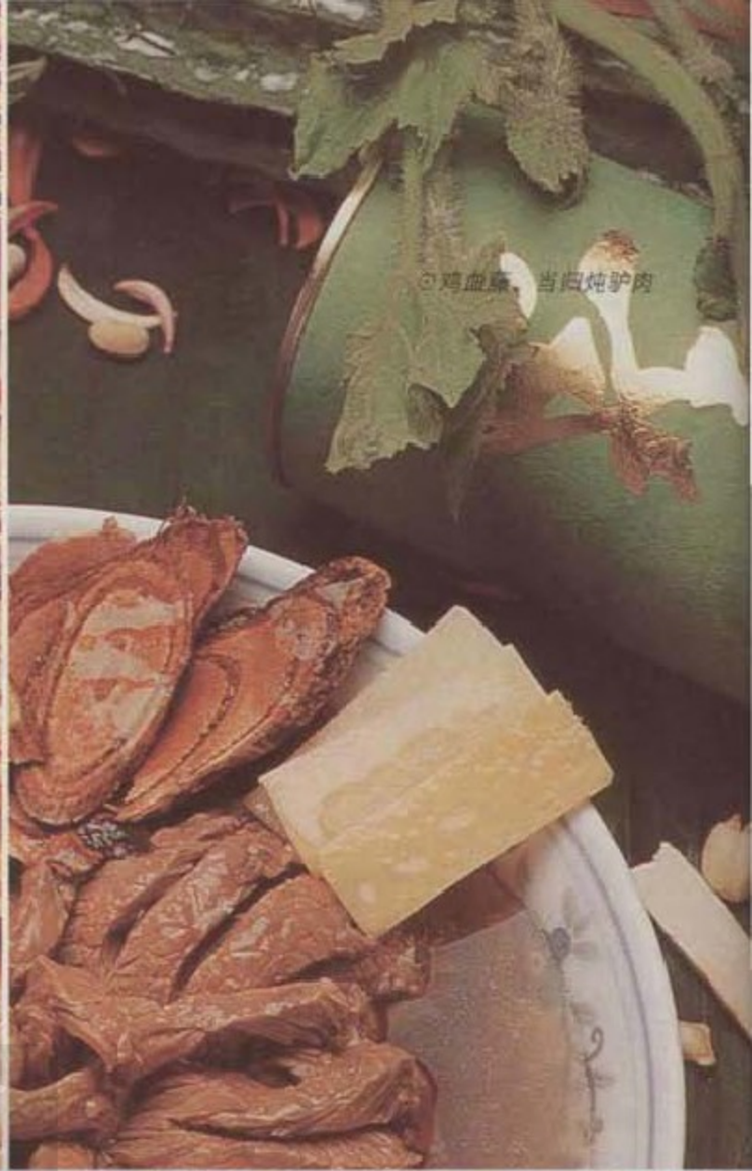
【食忌】凡肺气虚弱和肺经有热，包括肺结核、支气管扩张、支气管哮喘、肺炎、肺气肿、肺心病和矽肺者勿食为妥；阴虚火旺者，包括干燥综合征、红斑性狼疮、癌症、糖尿病、结核病、更年期综合征等，切勿多食。

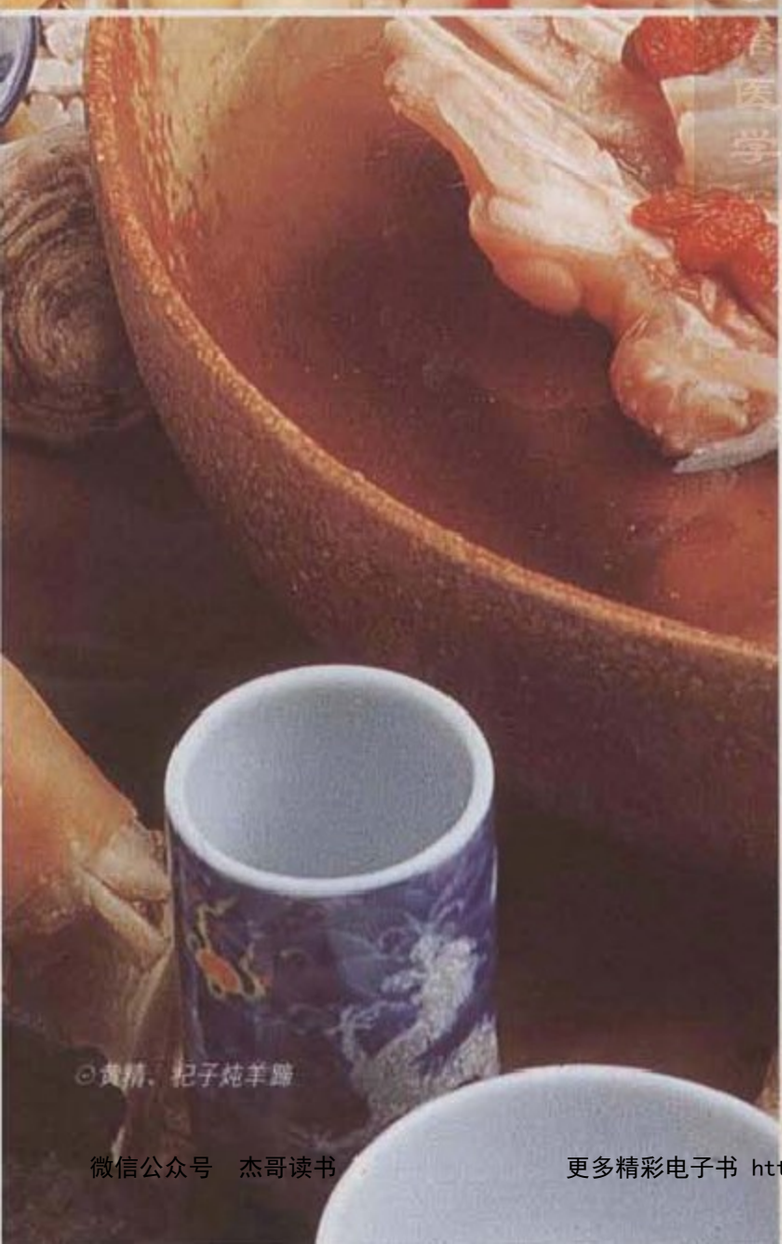
【按语】芥末辣味大，含挥发油多，经常用于凉拌菜肴小吃，或用于面食品种，主要起提味、刺激食欲的作用。根据有经验的厨师介绍，使用时以温开水搅拌成糊状，在常温下经过1小时－2小时的焖制，待发出强烈的辛辣气味后即可使用。

金学医学

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com









微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com







第十四节 保健中药类

金塔医学



微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

人 参


⊙人参

【来源】五加科植物人参的根。

【别名】红参，白参，野山参等。

【性味】性温，味甘微苦。

【归经】脾经，肺经。

【功效】补气养血，健脾益胃，强心提神。

【成分】含29种人参皂甙、16种以上氨基酸、9种糖类、3种脂肪酸、3种甾醇、7种维生素、2种挥发油、3种黄酮类物质、12种无机盐、3种酶，以及胆碱等。

【食法】煎服，浸酒，煮粥，制药膳。


⊙人参

金字塔医学

知识链接

什么是“人参滥用综合征”？“人参滥用综合征”，也可称为“人参中毒综合征”，是指盲目服用人参，或长久过量食用人参而引起的人参中毒反应，可出现面红目赤、神经过敏、失眠烦躁、口鼻出血、皮肤瘙痒、血压升高、男子性功能亢进、小儿性早熟等症候群。

特别推荐

常用中药党参和太子参，都有人参样作用，只是效力较人参为低，也可作为食养保健中药广为服用。


⊙太子参

【食养】适合身体瘦弱，气血不足，营养不良者食用；适合脾虚之人腹泻便溏、食少倦怠、神疲乏力者食用；适合心肺功能不全的心慌心悸、气短气促者食用；适合神经衰弱、失眠健忘、性机能减退者食用；适合癌症病人久病体衰、放疗化疗后白细胞减少者食用。

【食忌】阴虚火旺之人勿食为妥；内热炽盛，包括红斑性狼疮、干燥综合征、更年期综合征、糖尿病、性功能亢进症、高血压病人肝火偏旺、肺结核和支气管扩张、大便干燥，以及各种热证实证出血症，皆不可食用；平素身体壮实的青少年及儿童、初生婴儿及幼儿勿食为妥；炎热夏季勿食为妥。

【配伍】根据古代医家经验，人参不可配伍茶叶、山楂、萝卜、黑豆食用；也不能与中药藜芦、五灵脂配伍食用。

【按语】综合现代研究，人参的功效可概括为以下六个方面：

1. 对神经系统有显著的兴奋作用。
2. 改善机体免疫机能，提高中老年人的抗病能力。
3. 调节人体胆固醇的代谢，抑制高胆固醇血症的发生。
4. 使心脏收缩力加强，具有抗缺氧、抗疲劳的作用。
5. 有促性腺激素样作用，提高男女性机能。
6. 刺激造血器官，加速血细胞的生成，使造血机能旺盛。

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

西洋参


⊙西洋参

【来源】五加科植物西洋参的根。
【别名】花旗参等。
【性味】性凉，味甘微苦。
【归经】心经，肺经，肾经。
【功效】补气阴，清虚火，生津止渴。
【成分】含人参皂甙（主要是人参二醇、人参三醇和齐墩果酸）、挥发油、树脂、鼠李糖和葡萄糖等。
【食法】泡茶，煎服。


⊙西洋参

【食养】适合体质虚弱，阴虚火旺，气阴两伤，肺虚久咳，神疲倦怠者食用；适合干燥综合征、糖尿病、慢性肝炎、肝硬化、癌症病人食用。


⊙西洋参

【食忌】有胃寒胃痛、舌苔发白者勿食为妥，以其性凉故也。

【配伍】西洋参不应同茶叶、山楂、萝卜以及中药藜芦配伍食用。

【类比】西洋参与人参相比，前者性凉，后者性温；前者入心、肾、肺经，后者入脾、肺二经，前者益气养阴，后者益气补血。正因两者一凉一热，所以，西洋参属于清补，而人参偏于温补；西洋参适合阴虚内热之人，人参适合阳气不足之人；夏季宜用西洋参，冬令宜用人参。

【按语】西洋参既是一味药物，也是民众习用的养生保健食品。由于西洋参的主要成分也含人参皂甙，所以同样具有显著的抗疲劳、抗缺氧能力。

益寿塔医学

胖大海

【来源】梧桐科植物胖大海的种子。
【别名】大发，安南子等。
【性味】性凉，味甘淡。
【归经】肺经，大肠经。
【功效】清肺热，利咽喉。
【成分】含半乳糖和戊糖（主要是阿拉伯糖）。
【食法】开水泡饮。


⊙胖大海

【食养】适合肺热咳嗽、干咳无痰者食用；适合咽喉肿痛、声音嘶哑，以及急性扁桃体炎者食用；适合牙龈肿痛、目赤红肿者食用；适合大便出血、慢性便秘者食用。

【食忌】胖大海性凉，感受风寒咳嗽者勿食。

【配伍】肺热咳嗽，或风热感冒咳嗽，或大便出血者，胖大海配伍冰糖泡茶饮。

【按语】胖大海是味药食兼用之品，民间也常用以泡茶，润肺利咽。对于歌唱家、播音员、教师等咽痛声哑的职业病，颇有裨益。

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

天麻

【来源】兰科植物天麻的块根。
【别名】冬彭、水洋芋、自动草等。
【性味】性平，味甘。
【归经】肝经。
【功效】息风，止眩晕。
【成分】含香荚兰醇、香荚兰醛、天麻素、天麻多糖、维生素A类物质、生物碱、粘液质等。
【食法】煎服，制药膳。


⊙天麻


⊙天麻

【食养】适合各种眩晕病患者，包括颈椎病、美尼尔氏病、高血压病引起的天旋地转、头风头痛、肢体麻木或半身不遂者食用；适合神经衰弱、血管神经性头痛、突发性耳聋、中心性视网膜炎者食用；适合脑动脉硬化、老年性痴呆者食用。
【食忌】天麻甘平无毒，诸无所忌。
【按语】天麻虽是一味中药，但也是人们常用的食养佳品。药理研究表明，天麻多糖能提高细胞的免疫功能，天麻还有明显的镇静作用。

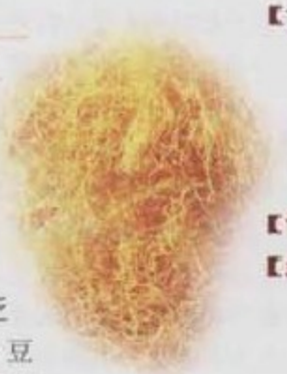
知识链接

据报道，日本爱知县半桥市野依福村医院院长山本孝之等，曾经将精神症状特别严重的24位痴呆者分为2组，第一组食用天麻，第二组不用天麻。三个月后，第一组中9位完全不讲话的“缄默症”者有8位口齿开始清晰，而第二组人毫无起色；对脸部无表情的“假面具症”，第一组有8人露出笑脸，而第二组只有一个稍有改善。因此，山本院长认为天麻可以改善脑部血液流通，对防治老年性痴呆有效。


⊙天麻

玉米须

【来源】禾本科植物玉蜀黍的花柱。
【别名】棒子毛等。
【性味】性平，味甘。
【归经】肾经，肝经，膀胱经。
【功效】清热，利尿，利胆，降血糖。
【成分】含脂肪油、挥发油、树胶样物质、树脂、苦味糖甙、皂甙、生物碱、隐黄素、抗坏血酸、泛酸、肌醇、维生素K、谷甾醇、豆甾醇、苹果酸、柠檬酸、酒石酸等。
【食法】煎水代茶饮。


⊙玉米须

【食养】适合高血压病人食用；适合急慢性肾炎、肾病综合征、水肿浮肿者食用；适合急性和慢性尿道炎、膀胱炎、肾盂肾炎、尿路结石者食用；适合急慢性胆囊炎、胆结石、黄疸肝炎者食用；适合糖尿病人食用。
【食忌】玉米须性平味甘淡，诸病无忌。
【按语】据现代研究，玉米须具有降血压、利尿、利胆、止血、降血糖、抗溶血、抗过敏和解毒作用。由于玉米须能促进胆汁排泄，降低粘度，减少胆色素含量，故有良好的利胆效果。对慢性肾炎患者，玉米须有消肿、消蛋白尿，改善肾功能的作用。

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

杜仲

【来源】杜仲科植物杜仲的树皮。

【别名】扯丝皮，丝棉皮等。

【性味】性温，味甘。

【归经】肝经、肾经。

【功效】补肝肾，强腰膝，壮筋骨，安胎。

【成分】含杜仲胶、杜仲醇、杜仲甙、松脂醇二葡萄糖甙、木脂素、维生素C等。

【食法】煎服，浸酒，制药膳。

【食养】适合中老年人肾气不足的腰脊疼痛、腿脚软弱无力、小便余沥者食用；适合妇女肾亏带下、肾气不固、胎漏欲堕及习惯性流产者保胎时食用；适合小儿麻痹后遗症、小儿行走过迟、两下肢痿软者食用；也适合高血压者食用。



⊙杜仲

【食忌】杜仲补益肝肾，诸无所忌。

【配伍】用于老年腰痛腰酸、足后跟痛，杜仲配伍猪腰子煨食；用于小儿麻痹、小儿行迟，杜仲配伍猪脚爪煨食。



⊙杜仲

【按语】据现代研究，杜仲对中枢神经系统、血液循环系统、免疫系统、内分泌系统和泌尿系统都有不同程度的调节作用，杜仲还具有兴奋垂体——肾上腺皮质系统功能。所有这些，正是杜仲养生保健，“久服轻身耐老”的关键所在。

食养秘诀

过去，在北京前门外，曾有一个小吃店，专卖早餐“荷叶粥”，生意很好，有很多胖人排着长队买着吃，由此可见，群众中也知道荷叶粥可使肥人变瘦了，这也证实了明代医家戴思恭在《证治要诀》中所言“荷叶服之，令人瘦劣”并非诳



⊙干荷叶

荷叶

【来源】睡莲科植物莲的叶子。

【别名】荷钱（初生嫩叶）等。

【性味】性平，味苦涩。

【归经】心经，肝经，脾经。

【功效】解暑热，清头目，止血，降脂减肥。

【成分】含莲碱、荷叶碱、亚美罂粟碱、番荔枝碱、鹅掌楸碱、槲皮素、莲甙，酒石酸、柠檬酸、苹果酸、草酸、琥珀酸、鞣质。

【食法】煎汤，煮粥。

【食养】适合炎夏天热中暑、眩晕脑胀、头昏头痛、暑湿泄泻者食用；适合出血性疾病，如吐血、咯血、痰中带血、鼻出血、尿血、大便出血，妇女月经过多者食用；适合肥胖者食用；适合高脂血症、动脉硬化症、脂肪肝者食用。

【食忌】体质瘦弱和气血不足者勿食为妥。



⊙荷叶

【按语】荷叶是一味清暑利湿、升发清阳的古老中药，但近代人常用于减肥消胖、降低血脂，十分有益。江苏已故名医邹云翔曾经这样说过：“高血压心脏病人若血脂过高，体质丰腴肥胖，体重一百七八十斤左右的，来我处就诊时，我经常于方剂中加用荷叶三钱（约10 g），冬令可用干的。服数十剂后，体重可减轻十多斤，甚至血脂高达600 mg以上的，也能逐渐恢复正常。在夏令，可用鲜荷叶煮粥食之，皆有效。”

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

黄芪

【来源】豆科植物黄芪的根。
【别名】独根，箭芪等。
【性味】性微温，味甘。
【归经】肺经，脾经。
【功效】补虚，益气，止汗，强心，护肝。
【成分】含糖类、粘液质、胆碱、甜菜碱、叶酸和多种氨基酸等。
【食法】煎服，煮粥。


⊙黄芪

【食养】适合气血不足的气短乏力、表虚多汗、易患感冒者食用；适合内伤劳倦、脾虚腹泻、脱肛、子宫脱垂者食用；适合慢性肝炎、慢性肾炎、白细胞减少、癌症、糖尿病人食用；适合慢性溃疡，久不收敛者食用；也适合心气不足，心功能不全者食用。
【食忌】凡患有急性炎症和急性传染病发热者勿食；气滞腹胀胃胀者勿食；内热炽盛，阴虚火旺之人勿食。
【按语】据现代研究表明，黄芪对正常心脏有加强其收缩力的作用，对疲劳而陷于衰弱的心脏，其强心作用更加明显。黄芪具有保护肝脏，防止肝糖元减少的作用，对慢性肝病十分有益。黄芪又能扩张血管，改善皮肤血液循环和局部营养状况，有利于慢性溃疡的愈合。黄芪还能促进细胞生长旺盛，增强人体免疫机能，对延缓老年人机能衰减，防止和减轻疾病，调节机体对环境的适应能力，均有一定意义。

特别推荐

由于黄芪是一味极其普及的古老中药，很多老百姓对黄芪都十分熟悉，民间也经常喜欢用黄芪配合红枣煎水服以增强体质，预防感冒。所以，黄芪的确是一味药食兼用的养生保健品。


⊙黄芪


⊙决明子

决明子

【来源】豆科植物决明的成熟种子。
【别名】千里光，羊角豆，马蹄子等。
【性味】性凉，味甘苦。
【归经】肝经，肾经。
【功效】清肝热，明目，通便。
【成分】含大黄酚、大黄素、大黄酸、决明素、维生素A等。
【食法】泡茶。
【食养】适合肝火和风热目赤肿痛、青盲雀目、急性结膜炎者食用；适合高脂血症、高血压病人食用；适合习惯性便秘者食用。
【食忌】平素大便溏薄腹泻者勿食。
【按语】决明子既是一味中药，民间也常作为清肝、降压、明目的食物，通常都是泡茶饮用。现代研究也证实，决明子确有降血压和降低血清胆固醇的作用。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

黄精



⊙黄精

【来源】百合科植物黄精的根茎。

【别名】鸡头参，黄鸡菜，山姜等。

【性味】性平，味甘。

【归经】脾经，肺经，肾经。

【功效】补中益气，滋补强壮，健筋骨，降血糖，降血压。

【成分】含粘液质，淀粉及糖分。

【食法】煎服，炖食，煮粥。

【食养】适合气血不足的贫血、病后体虚、神经衰弱、精神萎靡、腿脚软弱无力者食用；适合糖尿病、高血压者食用；适合肺痨咯血、肺虚干咳者食用；适合癌症、白细胞减少症、再生障碍性贫血、脂肪肝者食用。

【食忌】平素脾胃虚寒，腹泻便溏者勿食；食欲不振、舌苔厚腻者勿食为妥。

【配伍】根据前人经验，黄精不与梅子一同食用。用于肺痨(肺结核)，黄精配伍猪肉炖食，或同冰糖炖服。



【按语】现代药理表明，黄精能抑制尿糖和血糖，还能降血压，防止动脉粥样硬化与肝脂肪性浸润，并能促进免疫球蛋白形成，提高人体抗病能力，而且有益于白细胞减少症、再生障碍性贫血和肺结核病人的康复。

食字塔医学

枸杞子

【来源】茄科植物枸杞的成熟果实。

【别名】狗奶子，枸杞果，红耳坠等。

【性味】性平，味甘。

【归经】肝经，肾经。

【功效】补精气，坚筋骨，滋肝肾，止消渴，明目，抗衰老。

【成分】含甜菜碱、胡萝卜素、玉蜀黄素、烟酸、维生素类(B_1、B_2、C)、钙、铁、磷、有机锗、β-谷甾醇、酸浆果红素、亚油酸及14种氨基酸等。

【食法】泡茶，煎服，煲汤，浸酒。



⊙枸杞子

【食养】适合肝肾阴虚之人腰膝酸软、头晕目眩、视物不清、夜盲雀目、两眼干涩、白内障以及耳鸣耳聋者食用；适合癌症患者阴虚内热，以及放疗化疗后体质虚弱者食用；适合一切虚性亢进的“热症”，诸如肺结核病、消渴病，包括糖尿病人阴虚火旺者食用；适合高血压病、高脂血症、动脉硬化症、慢性肝病、脂肪肝者食用；也适合中年人未老先衰者常年食用。

【食忌】平素脾虚便溏、久泻久痢者勿食。

【按语】枸杞子虽是一味古老的中药，但如今已纳入食品范畴。尤其是享誉世界的甘肃枸杞，早已是人们日常养生保健食物。现代药理研究表明，枸杞子有降血脂、降血压、防止动脉硬化、保护肝脏、抑制脂肪肝、促进肝细胞再生，以及提高机体免疫功能、抗恶性肿瘤的效果。血糖过高，会引起身体机能的过度亢进，枸杞子有使血糖降低的功效，这就是枸杞子能降火清肝的原因。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

白茯苓


⊙白茯苓

【来源】多孔菌科植物茯苓的干燥菌核。
【别名】松薯，松苓等。
【性味】性平，味甘。
【归经】心经，脾经，肺经。
【功效】健脾胃，利水消肿，抗衰老，抗癌。
【成分】含蛋白质、脂肪、葡萄糖、无机盐、多糖、卵磷脂等。
【食法】制药膳，煮粥。

【食养】适合小便不利、大便泄泻、水肿胀满，包括心原性水肿、肾炎水肿、癌性腹水、脚气病浮肿者食用；适合糖尿病、肝病、肥胖症、脂溢性脱发者食用。
【食忌】茯苓甘平，诸无所忌。
【配伍】根据前人经验，茯苓勿与米醋、龟甲配伍食用。
【按语】白茯苓既是一味古老中药，也是一种食用菌。历代养生家常把茯苓制作成茯苓糕、茯苓饼、茯苓粥、茯苓包子、茯苓馄饨、茯苓酒等食用。据现代研究，茯苓所含卵磷脂是直接参与体内抗衰老过程的重要物质；茯苓多糖可以明显增加巨噬细胞的吞噬功能，增强T淋巴细胞的功能，有强烈的抗肿瘤作用。茯苓还能增强心肌收缩力，保护肝脏，防止肝细胞坏死，并有利水、降低血糖的作用。

食养秘诀

北京已故名医岳美中曾借助茯苓利湿之功，治愈了他们父子两人的秃发症：以白茯苓500 g－1000 g，为细末，每服6 g，白开水冲服，1日2次，以发根生出为度。父子均服食2个月－3个月，头发丛生而愈。岳氏认为，秃发的形成多因水气上泛巅顶，侵蚀发根，使发根腐烂而枯落，茯苓能渗利水湿，湿去则发生。

食养医学

酸枣仁


⊙酸枣仁

【来源】鼠李科植物酸枣的种子。
【别名】枣仁，酸枣核等。
【性味】性平，味甘。
【归经】心经，脾经，肝经。
【功效】养肝，宁心，安神，敛汗。
【成分】含脂肪油、蛋白质、白桦脂醇、白桦脂酸、酸枣皂甙、谷甾醇、维生素C等。
【食法】煎服，煮粥。

【食养】适合虚烦不眠、心慌惊悸、睡卧不宁、恐怖惊惕、常多恍惚以及健忘之人食用；适合体虚多汗、自汗、易汗、盗汗者食用；适合神经衰弱、心脏神经官能症者食用。
【食忌】大便稀薄者勿食。
【配伍】用于心慌失眠健忘，酸枣仁可与五味子配伍煎服；用于体虚多汗自汗，酸枣仁配伍黄芪煮粥食用。
【按语】酸枣仁既是中药，也可食用以养生，属于镇静安神佳品。对调节中枢神经系统的功能有良好作用，对顽固失眠多梦、心慌惊恐者十分有益。

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

何首乌(附：白首乌)

【来源】蓼科植物何首乌的块根。
【别名】黄花乌根，小独根等。
【性味】性微温，味甘涩。
【归经】肝经，肾经。
【功效】补肝肾，益气血，乌须发，通便秘。
【成分】含大黄酚、大黄素、大黄酸、淀粉、粗脂肪、卵磷脂等。
【食法】煎服，煮粥。


⊙何首乌煮鸡蛋


⊙何首乌

白首乌

另有一种白首乌，为萝藦科植物大根牛皮消的块根，又称泰山何首乌、和尚乌，其功效与何首乌同。据山东中医界临床经验分析，泰山何首乌对某些虚弱病者的强壮作用较之蓼科的何首乌为优。因此，白首乌的食养保健作用，可参照何首乌。


⊙何首乌

金字塔医学

【食养】适合中老年人肝肾不足的头昏眼花、腰膝软弱、须发早白、未老先衰者食用；适合血虚头晕、神经衰弱者食用；适合病后、产后、年迈之人阴血不足而肠燥便秘者食用；适合高血压病、高脂血症、动脉硬化、冠心病人心悸、胸闷、气短者食用；适合慢性肝炎、糖尿病者食用。

【食忌】大便稀薄者勿食。

【配伍】根据前人经验，何首乌勿与猪肉、羊肉、萝卜、葱、蒜配伍食用。

【按语】据现代研究，何首乌煎剂对血糖有先升后降的作用。它所含的主要成分卵磷脂，有促进血细胞新生和发育的作用。何首乌含有纤维蛋白溶解活性，可使动脉粥样硬化的患者减少血栓或微血栓的形成。所含蒽醌类物质（大黄素等）有缓泻通便作用。

⊙何首乌


⊙何首乌、杞子炖乌鸡

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com


⊙薄荷

薄荷

【来源】唇形科植物薄荷的茎叶。
【别名】升阳菜，番荷菜等。
【性味】性凉，味甘辛。
【归经】肺经，肝经。
【功效】疏散风热，清利头目，芳香辟秽。
【成分】含挥发油，包括薄荷醇、薄荷酮、乙酸薄荷酯、茨烯、柠檬酸、蒎烯、树脂、鞣质、迷迭香酸等。
【食法】泡茶饮。

【食养】适合外感风热，头痛目赤，咽喉肿痛者食用；适合口疮口臭、牙龈肿痛，以及风热瘙痒者食用；适合炎热夏季当清凉饮料食用，可解暑热，防中暑。
【食忌】平素体虚多汗者勿食；薄荷性凉，有胃寒病、脾虚久泻便溏者勿食。
【按语】薄荷是一味辛凉解表中药，但民间（尤其是南方）也经常于夏天采摘新鲜薄荷叶泡茶，以清热解暑。由于薄荷的主要成分是挥发油，所以，只宜泡茶，不宜久煎。


⊙薄荷

金字塔医学

金樱子

【来源】蔷薇科植物金樱子的果实。
【别名】糖罐子，山石榴，糖刺果等。
【性味】性平，味酸涩。
【归经】肾经，膀胱经，大肠经。
【功效】涩肠止泻，固精缩尿。
【成分】含柠檬酸、苹果酸、鞣质、树脂、维生素C、皂甙、糖类、淀粉。
【食法】煎汤。


⊙金樱子

【食养】适合脾虚之人久泻久痢者食用；适合肾虚之人滑精早泄、遗尿、小便频数、多尿不禁者食用；适合肺虚喘咳、自汗盗汗者食用；适合妇女肾虚带下、白带过多、子宫脱垂者食用。
【食忌】糖尿病人不可多食；感冒发烧期间勿食；大便干燥者勿食。
【配伍】久泻、久痢、遗精、遗尿者，金樱子配伍芡实煎服；小便频数、多尿不禁者，金樱子配伍猪膀胱煨汤服。
【按语】有学者介绍，妇女子宫脱垂者，可单用金樱子干品500 g，水煎取汁服用，每日两次早晚分服，连服3天。尤其是对年轻妇女病情较轻者，颇有效验。


⊙金樱子

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

燕窝

【来源】雨燕科动物金丝燕及多种同属燕类用唾液或唾液与绒羽等混合凝结所筑成的巢窝。


⊙燕窝

【别名】燕窝菜，燕菜，燕根等。

【性味】性平，味甘。

【归经】肺经，胃经，肾经。

【功效】益气养阴，补虚润燥。

【成分】含蛋白质，其中主要为精氨酸、胱氨酸、二盐酸、组氨酸、色氨酸、酪氨酸；此外为糖、无机盐类。

【食法】煮粥，炖食。

【食养】适合一切虚损痨瘵，体质羸弱，气阴两伤，营养不良，阴虚内热，以及久痢久疟，噎膈反胃者食用；适合老年慢性支气管炎、肺气肿、支气管扩张、肺结核、咳嗽痰喘、咯血吐血者食用；适合癌症病人，尤其是胃癌、食道癌患者，以及放疗化疗后之人食用；适合高血压病、高脂血症、冠心病、动脉硬化者食用；适合体虚多汗、自汗、盗汗者食用；适合糖尿病、红斑性狼疮、干燥综合征患者食用；适合贫血、白细胞减少症、神经衰弱者食用；适合老人肾虚小便频多者食用；适合小儿营养不良、小儿痘疹、小儿久泻者食用。凡一切病后体虚者，均可服食以调养，正如《随息居饮食谱》中所言："（治）病后诸虚，尤为妙品。"

【食忌】感冒未愈，暂不可服；发热期间，暂勿食用。

【按语】燕窝主产于印度尼西亚、泰国、缅甸、日本和中国的广东、海南等地。金丝燕等每年4月间产卵前，口吐胶质，凝结成燕窝。初次做成的燕窝，纯为粘液胶质凝固而成，色洁白，为白燕窝；此时如被人采去，金丝燕立即第二次做窝，常带些绒羽，色较暗，即为毛燕窝；若又被人采去，因快要下蛋了，这时吐出的胶质，往往带有血丝（甚至有的刚做好一条边，蛋就掉下来跌碎了），这第三次做的窝就是血燕或燕根。所以，以白燕窝品质最佳。

蛤蚧

【来源】壁虎科动物蛤蚧除去内脏后的全体。

【别名】大壁虎，石牙，德多等。

【性味】性平，味咸。

【归经】肺经，肾经。

【功效】补肺气，止咳喘，益肾精，助阳道。

【成分】蛤蚧含有肌肽、鸟嘌呤、蛋白质等具有复杂功能的重要成分。

【食法】鲜品炖熟或煮熟食用，或焙干研粉，也可浸酒服。


⊙蛤蚧

【食养】适合老人体质衰弱，或小儿疳积消瘦，营养不良者食用；适合慢性肺病患者，包括肺气肿、肺结核（肺痨病）、支气管哮喘之人，日久肺气虚弱，咳嗽气短者食用，"定喘止咳，莫佳于此"（《本草纲目》）；还适合男子肾虚阳痿、遗精早泄、小便频数，以及患有泌尿系结石者食用。


⊙蛤蚧

【食忌】风寒感冒咳嗽，或肺炎咳者，不宜食用。

【配伍】肺虚久咳气喘之人，蛤蚧肉（去皮及内脏）同鸡肉或猪瘦肉炖熟或煮熟食用；或用蛤蚧焙干研末与人参末一同食用，若再配伍冬虫夏草，功效更好。

【类比】明代大药学家李时珍认为："蛤蚧补肺气，定喘止咳，功同人参；益阴血，助精扶羸，功同羊肉。"

【按语】蛤蚧产华南各地，其肉可食。据现代研究，蛤蚧能调节人的性功能，兴奋造血器官，使造血器官功能旺盛。蛤蚧具有雄、雌两种性激素样作用，蛤蚧尾的性激素样作用更强，这正如古代医家所言："凡采之者，须存其尾，则用之力全，尾不全者无效。"故在选用时应注意尾部是否残缺。

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

冬虫夏草


⊙冬虫夏草

【来源】麦角菌科植物冬虫夏草的子座及其寄主蝙蝠蛾科昆虫虫草蝙蝠蛾的幼虫尸体的复合物。

【别名】虫草，雅扎贡布等。

【性味】性温，味甘。

【归经】肺经，肾经。

【功效】补肺肾，益精气，止咳化痰，抗癌抗老。

【成分】含脂肪、粗蛋白、粗纤维、碳水化合物、灰分、虫草酸、冬虫夏草素、维生素 B_{12} 等。

【食法】制作药膳。

【食养】适合老年慢性支气管炎、肺气肿、肺结核、肺癌、支气管哮喘和矽肺之人肺气虚弱、咳嗽气短、虚喘咯血者食用；适合体虚多汗、自汗、盗汗、易患感冒者食用；适合年老体弱、未老先衰、久虚不复，以及各种慢性消耗性疾病者食用；适合肾气不足的腰膝酸软、阳痿遗精者食用；适合癌症病人放疗化疗后食用；适合糖尿病、红斑性狼疮、慢性肾炎以及再生障碍性贫血和白细胞减少之人食用。

【食忌】冬虫夏草温和平补，诸无所忌。

【配伍】医家及民众常以冬虫夏草配伍鸭子、鸡或猪肉一同炖食。

【按语】冬虫夏草虽是一味中药，但也是一味高档养生保健食品，尤为补虚抗老药膳首选。药理研究证实，虫草的确具有增强机体的免疫功能、增加心肌的营养血流量、降低血清胆固醇和 β-脂蛋白的作用，这对防治心脑血管疾病也有积极意义。

应宝塔医学



蜂 胶

【来源】蜜蜂科昆虫中华蜜蜂等所分泌的黄褐色或黑褐色的粘性物质。

【别名】蜜蜡，蜂蜡等。

【性味】性平，味甘淡。

【归经】脾经，胃经，大肠经。

【功效】补中益气，健脾养胃。

【成分】含树脂、蜂蜡、芳香挥发油，蜂蜡中主要含酯类、游离酸类、游离醇类和烃类。

【食法】溶化和服，或装入空心胶囊食用。

【食养】适合气虚体弱者食用；适合脾胃不健、久泄不止、久痢脓血者食用。

【食忌】急性肠炎痢疾者勿食。

【按语】古代医家食用蜂胶，主要是借助它所含的蜂蜡之功，而且主要是用于慢性久泻久痢之人，对此，明代大药学家李时珍有过中肯的评价。他在《本草纲目》中说："蜜之气味俱厚，故养脾；蜡之气味俱薄，故养胃。厚者味甘而性缓质柔，故润脏腑；薄者味淡而性凉质坚，故止泄痢。张仲景治痢有调气饮，《千金方》治痢有胶蜡汤，其效甚捷，盖有见于此欤。"

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

阿胶

【来源】马科动物驴的皮去毛后熬制而成的胶块。

【别名】驴皮胶等。

【性味】性平，味甘。

【归经】肺经，肝经，肾经。

【功效】补血，滋阴，安胎，润肠，止血。

【成分】主要含蛋白质，水解后产生多种氨基酸，以及灰分、钙、硫等。

【食法】炖服，开水烊化。

【食养】适合贫血、营养不良、体质虚弱者食用；适合妇女，尤其是女子月经不调，或月经过多不止、崩中漏下，或怀孕妇女胎动不安，或产后虚弱者食用，故有“妇科圣药”之称；适合支气管扩张出血或肺结核咳嗽咯血者食用；适合血小板减少性紫癜、血友病等各种体虚出血者食用；适合老年人、体弱者、病后产后大便干燥者食用，有滋阴润肠通便之效；适合中老年人因缺钙引起的小腿抽搐者食用；还适合进行性肌营养不良者食用。

【食忌】凡脾胃虚寒，经常腹泻便溏者勿食为妥；舌苔厚腻之人也不可多食常食。

【配伍】年老体弱便秘者，阿胶烊化后配伍蜂蜜食用（古人称之为“胶蜜汤”），更为有益；贫血之人红血球、血小板及血色素低下者，阿胶配伍黄芪、大枣食用，其效益彰。

【按语】据现代研究，阿胶所含成分，能促进红细胞的血红蛋白的生长，能预防和治疗进行性肌营养不良。阿胶除本身含钙质外，还可通过甘氨酸的作用促进钙的吸收，使血钙升高，调节钙的平衡，从而改善因缺钙所引起的小腿抽搐症状。

食养提示

应当注意的是，在服用阿胶时，不要选刚熬制成的“新阿胶”，要将出产不久的“新阿胶”在阴干之处放置三年以上，直至“火毒”基本退尽，古人称之为“陈阿胶”，方可食用。有的人不了解这一点，在服食新阿胶后，鼻腔口唇等处出现许多热疮，或者眼睛干燥、发红，眼屎增多，甚至出现咽喉干痛、大便秘结或出血等热重上火的表现。



⊙阿胶

参三七(附：三七花)

【来源】五加科植物人参三七的根。

【别名】田七，金不换，山漆等。

【性味】性温，味甘微苦。

【归经】肝经，胃经，大肠经。

【功效】散瘀，止血，消肿，定痛。

【成分】含五加皂甙A、五加皂甙B等。

【食法】研末吞服，或装入空心胶囊食用，也可制作药膳服食。



⊙参三七

【食养】适合各种内外出血者食用；适合冠心病、心绞痛和高脂血症者食用；适合跌打损伤、瘀血肿痛者食用；也适合妇女月经过多、功能性子宫出血、产后恶露不下者食用；还适合寻常疣、腮腺炎肿痛、腹部手术后肠粘连者食用。

【食忌】怀孕妇女切勿食用；血热妄行而出血者勿食。

【配伍】用于冠心病人心绞痛者，三七配伍人参，其效益著。有位90岁老人，她在70岁时曾发生过心绞痛，其后每天服用参三七与人参等份的粉末3 g，长期服食，20年来，心绞痛一直未再发作，血压也始终维持在正常水平。笔者将这一经验用于脑梗塞病人，也收到很好效果。

三七花

三七花，即参三七的花，性凉味甘，有清热、平肝、降压效果，用此花开水泡茶饮，对高血压、头昏、目眩、耳鸣之人，十分有益。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

红 花(附：藏红花)


⊙红花

【来源】菊科植物红花的花。

【别名】草红花，红蓝花，刺红花等。

【性味】性温，味辛。

【归经】心经，肝经。

【功效】活血通经，去瘀止痛。

【成分】含红花黄色素、红花甙、红花油、棕榈酸、硬脂酸、花生酸、油酸、亚油酸、亚麻酸等甘油脂类。

【食法】浸酒，泡茶，煎服。

【食疗】适合妇女血瘀痛经、闭经、月经过少、难产死胎、产后恶露不下、子宫肌瘤者食用；适合跌打损伤之人血瘀肿痛者食用。

【食忌】怀孕妇女有孕在身时切勿食用。

【配伍】产妇恶露不下，或妇女月经过少，或闭经，红花配伍益母草煎服，也可配伍当归食用。

藏红花

别名撒馥兰、番红花、洎夫兰，为鸢尾科植物番红花花柱的上部及柱头，分布南欧各国及伊朗等地，我国西藏有少量栽培。其性味、归经、功效、以及食养食忌皆与上述大致相同。

【类比】草红花与藏红花相比，都有活血化瘀作用，为妇科良药，但藏红花价格比草红花昂贵得多，这是其一；虽然都可活血通经，祛瘀止痛，但藏红花的作用比草红花强得多，正如明代大药学家李时珍所说："西藏红花，开结消瘀，仍与川红花（产于四川的草红花）相近，而力量雄峻过之。"《增订伪药条辨》中还说："西藏红花，入口沁人心肺，效力甚强，为红花中之极品。"其三，草红花功在祛瘀活血，而藏红花又兼有散郁开结之功，对忧思郁结、胸膈痞闷、惊怖恍惚者也十分有益。

【按语】据近代报道，草红花对急慢性肌肉劳损，砸伤扭伤所致的皮下充血、肿胀，以及冠心病等，都有很好的效果。


⊙红花

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

鸡冠花


⊙鸡冠花

【来源】苋科植物鸡冠花的花序。

【别名】鸡公花，鸡冠苋等。

【性味】性凉，味甘。

【归经】肝经。

【功效】凉血止血，清利湿热。

【成分】含脂肪、蛋白质、叶酸、抗坏血酸、维生素B_1、维生素B_2和维生素B_{12}、维生素D、维生素K、维生素E，还含有21种氨基酸、12种微量元素和50种以上的天然酶与辅酶。


⊙鸡冠花

【食法】煎水代茶饮。

【食养】适合妇女月经过多、功能性子宫出血、赤白带下之人食用；适合各种出血病人，包括吐血、咳血、尿血、便血者食用；也适合急性痢疾肠炎者食用。

【食忌】鸡冠花性凉，肾虚或脾虚气虚所致的出血及妇人带下过多者不宜单独食用。

【配伍】在民间，用于妇女功能性子宫出血或白带过多者，常用鸡冠花配伍乌贼骨，或白扁豆花煎服；用于痢疾肠炎者，鸡冠花配伍马齿苋食用。

【按语】鸡冠花既是一种观赏花卉，同时又是一种取材容易的保健养生中药，古代医家认为鸡冠花有赤、白之分，而且认为“白鸡冠花较佳，色红者次之”，对于“赤痢”、“赤带”则主张选用红鸡冠花，对于“白痢”、“白带”者则选用白鸡冠花。如《孙天仁集效方》中就这样记载：“治妇人白带：白鸡冠花，晒干为末，每旦空心酒服三钱，赤带用红者。”明代李时珍的《濒湖集简方》也介绍：“治赤白下痢：鸡冠花酒煎服，赤用红，白用白。”

医学塔医学

栀　子(附：栀子花)


⊙栀子

【来源】茜草科植物山栀的果实。

【别名】黄栀子，山栀子等。

【性味】性寒，味苦。

【归经】心经，肝经，肺经，胃经。

【功效】清热，泻火，凉血。

【成分】含黄酮类栀子素、果胶、鞣质、藏红花素、藏红花酸。

【食法】泡茶饮。

【食养】适合炎热夏季当作清凉解暑的饮料服用；适合肝火偏旺之人目赤肿痛、红眼病、头晕脑胀、口苦耳鸣者食用；适合湿热黄疸、急性黄疸型肝炎、热毒疮疡、心中烦闷、虚烦不眠者饮用；适合血热出血之人，包括吐血、衄血、鼻血、尿血者食用。


⊙栀子花

【食忌】栀子苦寒，易伤脾胃，平素脾胃虚寒者勿食，也不可长久食用。

栀子花

栀子花又名白蟾花、野桂花、雀舌花，不仅芬芳宜人，也可泡茶饮，其味苦性寒，含挥发油，尤擅清肺经火热之邪，肺有实火之人咳嗽痰黄、鼻孔出血（肺开窍于鼻）者，食之最为有益。《滇南本草》中介绍：“治伤风，肺有实痰、实火，肺热咳嗽：栀子花三朵，蜂蜜少许同煎服。”

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

金钱草


⊙金钱草

【来源】唇形科植物活血丹的全草。

【别名】破铜钱，连钱草等。

【性味】性凉，味苦辛。

【归经】肝经，胆经，肾经，膀胱经。

【功效】清热，利尿，排石。

【成分】含多量单萜酮、柠檬烯、芳樟醇、薄荷醇、琥珀酸、多种氨基酸、鞣质、苦味质、胆碱等。

【食法】煎水代茶饮，或浸酒服。

【食养】适合泌尿系统结石，包括膀胱结石、肾结石、输尿管结石者食用；适合肾炎水肿、胆囊炎胆结石、黄疸肝炎者食用；浸酒后有舒筋活络作用，适合风湿麻木、筋骨疼痛、跌打损伤疼痛者食用。

【食忌】金钱草性凉，平素脾胃虚寒，腹泻便溏者勿食。

【配伍】用于膀胱结石，金钱草配伍车前草煎服；用于肾炎水肿，金钱草可配伍荠菜花，或玉米须煎水代茶饮。


⊙广东金钱草

【按语】金钱草分布全国各地，由于品种很多，所以目前市售的金钱草约有五个品种，分属于五个不同科属，除上述唇形科活血丹外，还有报春花科过路黄，又称“大金钱草”；旋花科马蹄金，又称“小金钱草”；伞形科天胡荽，又称“江西金钱草”；豆科金钱草，又称“广东金钱草”。这五种金钱草功效相同，所以，其食养食忌也基本一致，可以通用互用。

紫河车

【来源】健康人的胎盘。

【别名】胞衣，胎盘等。

【性味】性温，味甘咸。

【归经】肺经，肝经，肾经。

【功效】大补气血，滋肾填精。

【成分】含有多种抗体、干扰素、多糖、多种酶、丙种胎盘球蛋白、红细胞生成素、凝血因子XIII，促性腺激素、肾上腺皮质激素等。

【食法】研末装入胶囊吞服，作馅。

【食养】适合一切虚损羸弱，气血不足，营养不良者食用；适合肺结核、老年慢性支气管炎、肺气肿、肺心病、支气管哮喘、矽肺者食用；适合体虚多汗，自汗、盗汗和易患感冒者食用；适合男子阳痿、遗精、不育，女子体弱不孕，或产后乳汁缺乏者食用；适合癌症病人放疗化疗后体质虚衰者食用；适合神经衰弱、白血球减少症、再生障碍性贫血者食用；适合性功能减退和肾上腺皮质功能不全者食用。

知识链接

实际上，胎盘的补虚作用是多方面的，而且功效卓著而可靠，对很多顽固的慢性病患者，如肺气肿、肺心病、支气管哮喘、肺结核、再生障碍性贫血、慢性心衰、慢性肾炎等，都十分有益。现代人怕吃胎盘，是怕有传染病，而健康的胎盘是完全可以放心食用的。


⊙紫河车

【食忌】凡患有热毒疔疮、肠炎菌痢等急性感染性疾病和发热者勿食，炎热夏季勿食为妥，阴虚火旺之人谨慎食用。

【按语】中医认为紫河车为血肉有情之品，大补气血，西医认为它能增强机体抗病能力，又有抗菌、抗病毒、抗癌作用。

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

松花粉(附：混合花粉)

【来源】松科植物马尾松或其同属植物的花粉。

【别名】松花，松黄等。

【性味】性温，味甘。

【归经】肝经，脾经。

【功效】益气，养血，平肝，祛风。

【成分】含蛋白质、多种氨基酸、糖类、多种维生素、酵素、油脂等。

【食法】制作糕点，冲服，酿酒。

【食养】适合胃及十二指肠溃疡、中虚胃痛和慢性便秘之人食用；适合久痢不止，延及数月，缠绵不净者食用；适合高血压病、冠心病等心血管疾病者食用；适合头目眩晕、神经衰弱、失眠者食用；适合老人及小儿食用。

【食忌】对松花粉过敏者勿食。

【按语】民间常用以制作糕点，有降血压，软化血管，防治心脏血管病变、中风，促进小儿成长，恢复老人活力的功效。

混合花粉

另有一种花粉，为混合花粉。实际上花粉是种子植物的生殖细胞，为花的雄蕊所产生，蜜蜂在采集蜂蜜过程中，积累了各种花的花粉，称之为混合花粉，或叫虫媒花粉。这种花粉含有全部14种维生素，特别是水溶性的B族维生素和维生素C竟高于蜂蜜100倍，还含16种－21种氨基酸、20多种微量元素、50种以上的天然酶和辅酶，还有性激素、促滤泡激素、黄体生成素等多种激素，以及抗菌、抗病毒成分等。正因如此，这种混合花粉同样具有松花粉的功能，而且目前报道还可用于儿童发育不良或迟缓、大脑迟钝、智力低下、妇女不孕、更年期综合征、老人前列腺炎或肥大、癌症、糖尿病、肥胖病、慢性肝炎等。还被视为抗老防衰，益寿延年的养生保健食品，受到老百姓的喜爱。



⊙混合花粉

金字塔医学

地黄



⊙地黄

【来源】玄参科植物地黄的根茎。

【别名】生地黄，熟地黄，山白菜等。

【性味】性凉，味甘苦。

【归经】心经，肝经，肾经。

【功效】滋肾，养阴，凉血。

【成分】含β－谷甾醇与甘露醇、地黄素、生物碱、脂肪酸、葡萄糖、精氨酸、维生素A类物质。

【食法】煎服。



⊙地黄

【食养】适合阴虚发热，口干渴，阴伤便秘者食用；适合妇女月经不调、血崩、胎动不安者食用；适合肾阴不足，虚火上炎的咽喉干痛者食用；适宜湿疹、荨麻疹、神经性皮炎等皮肤红斑者食用。

【食忌】地黄性凉，凡脾虚腹泻、胃虚食少者勿食。忌用铜铁器皿煎煮，可用砂锅煎服。

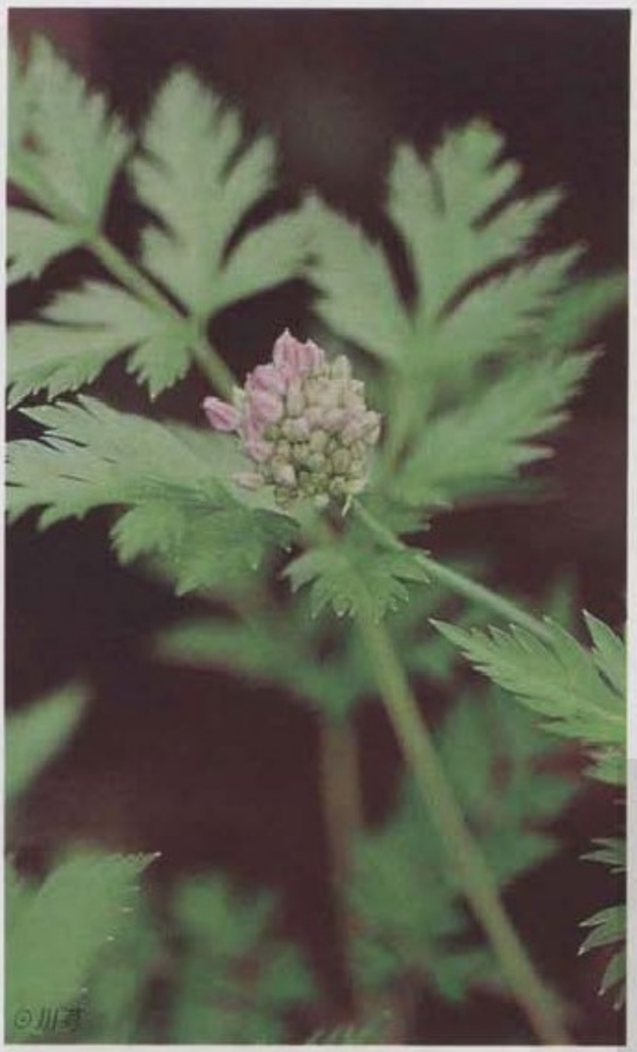
【配伍】地黄不宜同萝卜、葱白、薤白、韭白配伍食用。

【按语】地黄有生地黄与熟地黄之分，生地黄偏重于凉血止血，故对血热皮肤病有效；熟地黄侧重于滋阴养血，故对阴虚血少者有益，而且熟地黄甘而不苦，为滋阴补肾，养血补血食物，正如明代医家缪希雍所言，“(熟地黄)乃补肾家之要药，益阴血之上品”。凡阴虚血虚肾虚者食之，多有益处。



⊙地黄

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com


⊙川芎

川芎


⊙川芎

【来源】伞形科植物川芎的根茎。
【别名】台芎，抚芎等。
【性味】性温，味辛。
【归经】肝经，胆经。
【功效】祛风寒，止头痛，行气活血。
【成分】含挥发油、生物碱、内酯类、阿魏酸、酚性成分等。
【食法】煎服，浸酒，泡茶，制药膳。

【食养】适合风寒头痛、风热头痛、偏头痛、血管神经性头痛、颈椎病头痛眩晕者食用；妇女经闭、孕妇难产，或产后瘀阻腹痛者，也颇适宜。

【食忌】川芎性温味辛散，故高血压头痛、脑溢血头痛、肝火头痛及阴虚火旺者勿食。也不可长久服用，正如《品汇精要》所言："久服则走散真气。"

【配伍】川芎反藜芦，两者不可配伍食用；也不适合同中药黄连配伍食用。

【按语】川芎止头痛颇为有效，元代名医李杲还指出："头痛必用川芎。"《本草正》中还介绍："惟风寒头痛，极宜用之。"但《得配本草》则告诫："头郁头痛皆禁用。"由于民众也习惯用川芎配伍天麻制作药膳，专治头风头眩，故台湾省卫生署已将川芎列入食品管理范围。

金字塔医学

白芍


⊙白芍

【来源】毛茛科植物芍药的根。
【别名】将离，金芍药，没骨花等。
【性味】性凉，味苦酸。
【归经】肝经，脾经。
【功效】补血，止痛，敛汗。
【成分】含芍药甙、牡丹酚、挥发油、脂肪油、鞣质、树脂、糖、淀粉、黏液质、蛋白质、含β-谷甾醇和三萜类等。
【食法】煎服，浸酒。

【食养】适宜血虚阴虚之人胸腹胁肋疼痛、胃痛、肝区痛、胆囊炎胆结石疼痛者食用；适合泻痢腹痛、妇女行经腹痛、腓肠肌痉挛疼痛、不安腿综合征者食用；适合阴虚发热，自汗盗汗者食用。

【食忌】白芍性凉，脾胃虚寒腹泄便溏者勿食；小儿出麻疹时勿食。


⊙白芍


⊙白芍

【配伍】用于痉挛性疼痛，白芍常与甘草配伍应用。不可与中药藜芦配伍服食。

【按语】据现代研究，白芍具有增加冠状动脉流量、改善心肌营养血流、扩张血管、对抗急性心肌缺血、抑制血小板聚集、镇静、镇痛、解痉、抗炎、抗溃疡以及增强机体免疫功能等作用。

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

沙参

【来源】桔梗科植物软叶沙参或伞形科植物珊瑚菜的根。前者为南沙参，后者为北沙参。


⊙南沙参

【别名】南沙参又名土人参，四叶沙参等；北沙参又名珊瑚菜，莱阳参等。

【性味】性凉，味甘苦。

【归经】肺经，脾经。

【功效】养阴清肺，利咽喉，祛痰止咳。

【成分】含生物碱、淀粉、三萜皂甙。

【食法】煎服，浸酒，制药膳。


⊙北沙参


⊙北沙参

【食养】适宜肺结核，或其他热性病之后干咳无痰、盗汗、低烧不退者食用；适合肺阴不足，或肺热咽干、口渴、声音嘶哑者食用；适合教师、广播员、歌唱演员食用；适合癌症、糖尿病、干燥综合征、红斑性狼疮和萎缩性胃炎等阴虚体质者食用。

【食忌】凡肺寒咳喘，或外感风寒咳嗽，咳痰色白者勿食。

【配伍】沙参反藜芦，故沙参不可与中药藜芦配伍食用。

【按语】南沙参与北沙参，属于两种不同科属的植物，其性味、归经、功效均相同，故可互用。正如《本草正义》中所言："北沙参坚实而瘦，南沙参空松而肥，皆微甘微苦，气味轻清，而富脂液，故专主上焦，清肺胃之热，养肺胃之阴，性情功用，无甚区别。"

金字塔医学

当归

【来源】伞形科植物当归的根。

【别名】文无等。

【性味】性温，味甘辛。

【归经】心经，肝经，脾经。

【功效】补血，调经，润肠。

【成分】含多种氨基酸、维生素A、维生素B_{12}、维生素E、硒、多糖、阿魏酸、藁本内酯、挥发油等。

【食法】煎服，浸酒，制药膳。

知识链接

据现代研究，当归具有抗贫血、抗衰老、增强免疫功能、扩张冠状动脉、增强血流量、营养心肌，以及扩张周围血管、降低动脉血压的综合效果。


⊙当归


⊙当归

【食养】适合妇女月经不调、痛经、闭经、崩漏、产后出血过多、恶露不下、功能性子宫出血者食用，故有"当归为妇科圣药"之誉；适合血虚体弱，气血不足，头痛头晕者食用；适合老人肠燥便秘者食用。

【食忌】慢性久泻，大便溏薄者勿食。

【按语】当归补血，自古用之，补血药膳名方"当归生姜羊肉汤"即起源于汉代医家张仲景，并流传至今。在民间，曾有高厨用当归配伍五香调料一同煨煮整只猪腰，无需剖洗，味香可口而无异味。


⊙当归

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

肉苁蓉(附：锁阳)

【来源】列当科植物肉苁蓉的肉质茎。
【别名】金笋，大芸等。
【性味】性温，味甘酸咸。
【归经】肾经，大肠经。
【功效】补肾气，益精血，润肠燥，通大便，抗老衰。
【成分】含肉苁蓉甙类化合物、生物碱、结晶性中性物质。
【食法】煮食，煎服，药膳，浸酒。


⊙肉苁蓉

知识链接

日本医学家也发现，肉苁蓉中提取的肉苁蓉甙类化合物可以作为性功能障碍和健忘症的治疗剂，认为这对身心疾病也具有预防和治疗作用，属于低毒安全的功能改善药。


⊙锁阳

锁 阳

即为锁阳科植物锁阳的全草，又名地毛球、不老药、锈铁棒，性温味甘，入肝、肾经，功同肉苁蓉，所以在中医界两者常配合同用。正如清代医家黄宫绣所言："锁阳，本与苁蓉同为一类，并代苁蓉，煮粥弥佳。"甚至在《辍耕录》中还说："锁阳，功力百倍于苁蓉也。"其食养食忌均可参照肉苁蓉。


⊙锁阳

【食养】适合男子阳痿、遗精、早泄、精子稀少不育者食用；适合妇女带下病、月经不调、不孕症者食用；适合体质虚弱，肾气不足的中老年人腰膝酸软无力、腰背痛、足后跟痛、夜尿频多、四肢不温、畏寒怕冷者食用；适合阳虚便秘、产后便秘、体虚便秘、肠燥便秘者食用；适合未老先衰者食用。
【食忌】平素大便稀薄者勿食；性功能亢进者勿食。
【按语】最新研究发现，肉苁蓉还能增强女性下丘脑——垂体——卵巢的促黄体功能，提高垂体对黄体生成素释放激素的反应和卵巢对黄体酮生成素的反应，从而促进女性性功能。

鸡内金

【来源】雉科动物家鸡的干燥砂囊内膜。
【别名】鸡膍子，鸡肫皮等。
【性味】性平，味甘。
【归经】脾经，胃经。
【功效】消积滞，健脾胃。
【成分】含胃激素、角蛋白、维生素B_1和维生素B_2、抗坏血酸、烟酸。
【食法】研末服。
【食养】适合食积胀满、消化不良、呕吐反胃、饮食减少者食用；适合小儿疳积者食用。
【食忌】鸡内金助消化，诸病无忌。
【按语】据现代研究，人口服鸡内金后，胃液分泌量、酸度及消化力均见增高，其中消化力增加出现较迟缓，维持也较久，服用后胃运动机能也明显增强，胃排空率也大大加快。这充分证实了中医所说的鸡内金能"宽中健脾，消食磨胃"的作用。


⊙鸡内金

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

五加皮

【来源】五加科植物刺五加的根皮。

【别名】南五加皮，五加参，刺五加等。

【性味】性温，味辛。

【归经】肝经，肾经。

【功效】祛风湿，壮筋骨，补肝肾。

【成分】含挥发油、鞣质、棕榈酸、亚麻酸、维生素A和维生素B_1、多种糖甙、多糖等。

【食法】煎服，浸酒。



⊙五加皮

【食养】适合肝肾不足的中老年人腰酸腰痛、腿脚无力、足后跟痛者食用；适合风湿痹痛、关节炎、筋骨挛急、小儿行迟者食用。

【食忌】阴虚火旺者勿食为妥。

【类比】刺五加又叫五加参，是人参的同科兄弟。现代研究证实，刺五加含有多种皂甙类化合物，其药用与保健价值不仅能与人参相媲美，而且它的生理活性在增强机体的防御能力方面还优于人参。

【按语】五加皮有南五加皮与北五加皮之分，北五加皮是萝藦科植物杠柳的根皮，属于近代的一种民间草药，能强心而有毒，在选用五加皮养生保健时，注意应选择南五加皮，即刺五加，它具有多种强壮功能，包括增强人体的防御机能，增强对外界各种有害刺激的抵抗力，提高人体耐寒、耐劳、耐受高山缺氧、耐受射线辐射、耐受化学刺激等耐受力，调节人体内全身各器官的功能使其正常化。所以，古代中医称它为“久服轻身耐老”的良药，的确是有科学道理的。

白术

【来源】菊科植物白术的根茎。

【别名】山精，山姜等。

【性味】性温，味苦甘。

【归经】脾经，胃经。

【功效】健脾胃，进饮食，止虚汗。

【成分】含挥发油、苍术醇、苍术酮、维生素A。

【食法】煎服。

【食养】适合脾胃气虚，不思饮食，倦怠无力，慢性腹泻，消化吸收功能低下者食用；适合老幼虚汗、自汗、易汗者食用；也适合小儿流涎者食用。

【食忌】凡气滞胀满、胃胀饱闷者勿食。

【配伍】用于脾虚胃弱者，配伍党参食用；用于虚汗之人，配伍黄芪、浮小麦食用。

【按语】古代医家多认为白术“为安脾胃之神品”，或曰“为脾脏补气第一要药”。现代研究也证实，白术确有强壮作用和调节肠胃道功能的作用，能增强机体的消化和吸收功能。



⊙白术



⊙白术

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

石斛


⊙石斛

【来源】兰科植物金钗石斛的茎。
【别名】千年润，金钗花，黄草，铜皮兰等。
【性味】性寒，味甘淡微咸。
【归经】胃经，肺经，肾经。
【功效】清热养阴，生津益胃。
【成分】含石斛碱、石斛胺、石斛次碱、石斛星碱、石斛因碱、粘液质、淀粉。
【食法】煎水代茶。

食养秘诀

值得注意的是，服用石斛茶，决不能一泡了之，这样很难取效。石斛形瘦无汁，“非经久煮，气味莫泄”，往往“一味浓煎，始有效力，若杂入群药中，仅煮沸三四十分钟，其味尚未出也”。所以，我国著名中医学家、北京刘渡舟教授曾向宋世雄推荐：用石斛一味，煮之半小时后倒入保温杯中饮用，是颇有道理的。

【食养】适合高热病后津伤口渴、烦热口干、虚热不退者食用；适合慢性萎缩性胃炎胃阴不足，胃中虚热者食用；适合干燥综合征、糖尿病等阴虚内热者食用；适合声音嘶哑、失音者食用；适合教师、播音员、歌唱家煎水代茶饮；适合炎夏天热时煎水代茶，可起到清热解暑、生津止渴的效果。
【食忌】石斛性寒，凡胃寒疼痛、舌苔白腻者勿食为妥。
【按语】据《中国中医药报》披露，我国著名播音员宋世雄的嗓音之所以能长期保持良好，有赖于每日饮用石斛茶。我国著名京剧表演艺术家梅兰芳、马连良等，也常服用石斛饮料。古代《本草通玄》记载：“石斛甘可悦嗓，咸能润喉，古人以此代茶，甚清脑上。”


⊙石斛

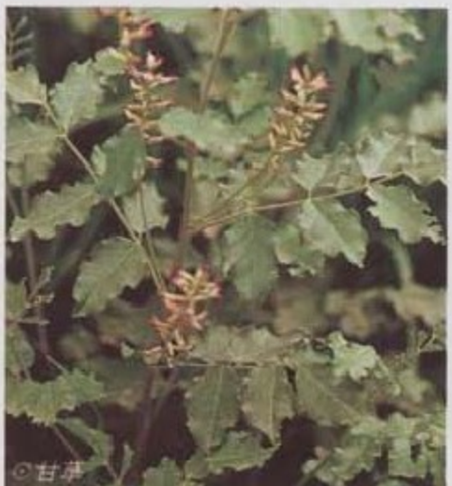
甘草


⊙甘草

【来源】豆科植物甘草的根茎。
【别名】蜜草，甜草等。
【性味】性平，味甘。
【归经】脾经，胃经，肺经。
【功效】益气，健脾，润肺，解毒。
【成分】含甘草甜素、甘草次酸、甘草甙等。
【食法】煎服，泡茶。

知识链接

据现代临床报道，单独用甘草治疗胃及十二指肠溃疡、传染性肝炎、阿狄森氏病、席汉氏综合征、尿崩症、支气管哮喘、血小板减少症、先天性肌强直和血栓性静脉炎，都有很好的效果。


⊙甘草

【食养】适合脾胃虚弱，食少便溏，胃及十二指肠溃疡者食用；适合心悸怔忡、神经衰弱者食用；适合妇人脏躁，癔病，喜悲伤欲哭，多欠伸者食用；适合血小板减少性紫癜、阿狄森氏病、席汉氏综合征、尿崩症、支气管哮喘、先天性肌强直者食用。
【食忌】凡腹胀胃胀、呕吐者勿食。
【配伍】甘草切勿与中药甘遂、大戟、芫花以及食物海藻、羊栖菜配伍食用，也不宜用鲢鱼配伍，古有“甘草反鲢鱼”之说。
【按语】中医认为，甘草有生用与炙用之别，炙甘草偏重于补虚，生甘草则偏重于解毒。由于甘草有肾上腺皮质激素样作用，所以不可长期大量食用，否则会引起浮肿、四肢无力、痉挛麻木、头晕头痛，甚至高血压、低血钾等毒副作用。

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

白茅根



⊙白茅根

【来源】禾本科植物白茅的根茎。

【别名】茅草根，地节根，寒草根等。

【性味】性寒，味甘。

【归经】肺经，胃经，小肠经。

【功效】清热，利尿，凉血，止血。

【成分】含葡萄糖、果糖、木糖、蔗糖、枸橼酸、草酸、苹果酸、钾盐等。

【食法】煎服。



⊙白茅根

【食养】适合急性肾炎、急性肾盂炎、膀胱炎、尿道炎等泌尿系感染者食用；适合咯血、鼻出血、小便出血者食用；适合高血压病、急性传染性肝炎、小儿麻疹，高热病人食用。

【食忌】茅根性寒，故胃寒及慢性虚寒性腹泻者勿食；糖尿病人不可多食。

【按语】据现代临床报道，单独应用白茅根治疗急性肾炎和急性传染性肝炎的确有很满意的效果，对高血压病人也十分有益。动物实验也证实，白茅根确有良好的利尿作用。

医学

芦根



⊙芦根



⊙芦根

【来源】禾本科植物芦苇的根。

【别名】顺江龙，芦紫根，甜梗子，芦通等。

【性味】性寒，味甘。

【归经】肺经，胃经。

【功效】清热，生津，除烦，止呕。

【成分】含薏苡素、蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B_1和维生素B_2，维生素C、苜蓿素、天门冬酰胺等。

【食法】煎服。

【食养】适合一切热性病人口干烦渴、小便赤涩者食用；适合肺痈（肺脓疡）、大叶性肺炎、肺痿、支气管扩张之人咳嗽多痰、咳痰黄稠腥臭者食用；适合胃热呕吐、噎嗝、呃逆，及口臭、牙龈出血者食用；适合胆结石、湿热黄疸、尿酸性疾病和痛风者食用；适合小儿麻疹、小儿麻痹症发热期，以及预防乙型脑炎、白喉、流行性感冒之时食用；还适合河豚中毒或其他鱼蟹中毒之人食用。

【食忌】芦根大凉，平素脾胃虚寒，腹泻便溏者勿食为妥。

【按语】在民间，一直流传着用芦根解河豚鱼毒的习俗，故有“拼命吃河豚，要命求芦根”的说法。但这只能是临时措施，在中毒严重的情况，仍应送往医院急救。

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

麦门冬

【来源】百合科植物沿阶草的块根。

【别名】麦冬等。

【性味】性寒，味甘微苦。

【归经】肺经，胃经，心经。

【功效】养阴润肺，清心除烦，益胃生津，美容抗老。

【成分】含多种甾体皂甙、β-谷甾醇、豆甾醇。

【食法】煎服，煮粥。



⊙麦门冬

【食养】适合肺痈、肺痿、肺结核者肺燥干咳、咯血时食用；适合热病津伤，咽干口燥、烦热不寐、心烦失眠者食用；适合萎缩性胃炎，胃阴不足，纳谷欠香，口干乏味，舌面光红无苔者食用；适合"美颜色，悦肌肤"及抗老防衰者食用；也适合癌症、糖尿病人食用。

【食忌】麦门冬性凉而质柔滋润，风寒感冒咳嗽多痰者勿食；舌苔厚腻者勿食；脾胃虚寒，腹泻便溏者勿食。

【类比】麦门冬与天门冬，都属于中医滋阴润燥，补肺益肾良药，也是古代养生家益寿抗衰老妙品，其功用相近，故常配伍使用。

【按语】历代养生学家视麦门冬为延年益寿之品，现代动物实验和药物研究也证实，麦门冬能延长实验动物寿命，促进抗体的生成并延长其免疫功能；具有抗菌、抗病毒和抗癌作用，抑制癌细胞的增殖；还具有抗疲劳的效果；能改善心肌代谢，防止心血管疾病；对胰岛细胞有刺激作用，使血糖下降。这些效用，也许正是麦门冬能抗老防衰的科学依据。

金字塔医学

天门冬

【来源】百合科植物天门冬的块根。

【别名】天冬，多儿母等。

【性味】性寒，味甘苦。

【归经】肺经，肾经。

【功效】滋阴，润燥，清肺，降火。

【成分】含天门冬素、粘液质、β-谷甾醇、甾体皂甙、鼠李糖、木糖及葡萄糖、蛋白质、锌、硒等。

【食法】煎服，蒸食。



⊙天门冬

【食养】适合阴虚发热、肺痈肺痿之人咳嗽吐血者食用；适合咽喉肿痛、消渴、癌症患者食用；还适合妇女乳房小叶增生和良性乳房肿瘤者食用。

【食忌】凡脾胃虚寒性腹泻及外感风寒咳嗽者勿食；舌苔厚腻之人勿食。

【配伍】肺痈肺痿，或阴虚发热者，天门冬常与麦门冬配伍食用。不可同鲤鱼配伍食用。

【按语】古代养生家认为，天门冬有益寿延年抗衰老功效。现代研究发现，天门冬具有较强的清除自由基的作用，清除率达73%，可以对抗因过剩的自由基而诱发的组织老化和一些老年病，如动脉硬化、恶性肿瘤等。



⊙天门冬

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com



⊙玉竹

玉竹

【来源】百合科植物玉竹的根茎。

【别名】山姜，尾参，葳蕤等。

【性味】性平，味甘。

【归经】肺经，胃经。

【功效】养阴润燥，止渴除烦。

【成分】含铃兰苦甙、铃兰甙、山柰酚甙、槲皮醇甙、维生素A、淀粉、粘液质等。

【食法】煎服，制药膳。

名家点评

历代中医对玉竹颇多赞誉，如明代药学家李时珍认为："用代参、芪，不寒不燥，大有殊功。"清代名医缪希雍也称赞说，玉竹"性本醇良，气味和缓，故可长资其利，用而不穷"，也就是说，借用玉竹养生，需要长久服食，方可奏效。《本草新编》："葳蕤性钝，其功甚缓，不能救一时之急，必须多服始妙。"《本草备要》："葳蕤，温润甘平，中和之品，若蜜制作丸，服之数斤，自有殊功。"善养生者，可借鉴。



⊙玉竹

【食养】适合肺阴不足或肺燥之人，包括肺结核、慢性支气管炎、矽肺患者干咳无痰、口干烦渴、虚劳发热者食用；适合胃阴不足，包括慢性胃炎、萎缩性胃炎者胃脘隐痛、食欲不振或消谷易饥、口干苔少者食用；也适合多种原因所致的心功能不全、慢性心力衰竭者食用。

【食忌】玉竹滋腻，痰湿偏重，舌苔厚腻者切勿食用。

【配伍】玉竹配伍人参食用，功效相得益彰，正如《本草新编》中所介绍："葳蕤补阴，必须人参补阳，则阴阳有相济之妙，而所收之功用实奇。人参得葳蕤而益力，葳蕤得人参而鼓勇也。"

【按语】据近代医家临床报道：治疗风湿性心脏病、冠状动脉粥样硬化性心脏病、肺原性心脏病等引起的Ⅱ－Ⅲ°心力衰竭，用玉竹15 g，每日水煎服，食用后在5天－10天内心衰得到控制，也未发生不良反应。



⊙玉竹白菜

金字塔医学

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

女贞子



⊙女贞子

【来源】木犀科植物女贞的果实。

【别名】冬青子，鼠梓子等。

【性味】性平，味苦甘。

【归经】肝经，肾经。

【功效】补肝肾，强腰膝，乌须发，抗衰老。

【成分】含齐墩果酸、甘露醇、葡萄糖、棕榈酸、硬脂酸、油酸、亚油酸、脂肪油等。

【食法】熬膏，煎服。

【食养】适合中老年人肝肾亏损所致的腰膝无力，或腰痛腰酸、头晕耳鸣、视力减退、须发早白者食用。

【食忌】阳虚怕冷或脾胃虚寒者勿食。

【配伍】中医常用女贞子配伍补肾益阴的草药墨旱莲熬膏或做成中药丸，名“二至膏”或“二至丸”，长服多服，其效颇著。

【按语】由于女贞子又名冬青子，故经常容易与冬青科植物冬青的果实相混淆，实际上女贞子与冬青科的冬青子为同名异物。不过，即使混用，也无大过，因为冬青科的果实冬青子也有“补肝强筋，补肾健骨”的功效，其食养食忌也与女贞子相仿。

金字塔医

大黄



⊙大黄

【来源】蓼科植物大黄的根茎。

【别名】火参，川军等。

【性味】性寒，味苦。

【归经】胃经，大肠经，肝经。

【功效】通便解毒，清热泻火，活血化瘀，益寿延年。

【成分】含大黄酚、大黄素、大黄酸、大黄蒽醌甙、大黄鞣酸、脂肪酸等。

【食法】泡茶，煎水代茶饮。

【食养】适合身体壮实，但血压偏高、血脂偏高、肝热偏旺、内火偏重者食用；适合大便不通、癃尿内结、胸腹满闷、头昏脑胀、口干口苦，或口中臭秽、小便黄赤混浊者食用；适合中青年面部痤疮、毛囊炎、疮疖丹毒、身体肥胖、牙龈经常肿痛、目赤红肿者食用。

【食忌】身体虚弱羸瘦，气血不足，脾胃虚寒腹泻，阳虚怕冷者勿食；怀孕妇女切勿食用。

【按语】大黄是中医最常用的清热通便良药，而历代养生家均借其泻火解毒之力，排除体内邪热和毒素，净化血液，以求益寿延年。



⊙大黄

食养秘诀

现代医学也证实，大黄不仅能抗菌、抗病毒、抗肿瘤、降低血脂，还有增强免疫力、利胆、减肥等作用。老年人如能经常适量服用大黄，就能使体内经微积滞毒素及时得以铲除干净，从而达到防治老年病、强身健体、抗衰延年的目的。

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

珍珠



⊙珍珠

【来源】珍珠贝科动物珍珠囊中形成的无核珍珠。
【别名】蚌蛛，真珠等。
【性味】性寒，味甘咸。
【归经】心经，肝经。
【功效】镇心安神，明目养颜。
【成分】含碳酸钙、碳酸镁、氧化硅、磷酸钙、有机物、铝、铜、镁、锰、锌、钛、锶，以及十多种氨基酸等。
【食法】磨粉冲服。

【食养】适合惊悸怔忡、神志不宁、心烦不寐、小儿夜啼者食用；适合目赤红肿、风热目疾、目生翳障者食用；适合女性美容养颜者食用。
【食忌】珍珠性属寒凉，平素脾胃虚寒者勿食。
【按语】珍珠护肤美容，唐代开始盛行，嗣后，珍珠就成了宫廷中王后贵妃、宫娥嫔侍的美容化妆必备之品。用珍珠粉食用养生者，大概莫过于清代慈禧太后了。据资料记载，慈禧每隔10天要服1银匙高级珍珠粉，并且从不间断，直到她70岁时，皮肤仍然柔嫩光润。

食养秘诀

由于珍珠粉不易被人体吸收，所以应研为极细粉末服用才有效。正如清代医家黄宫绣所言："珍珠体最坚硬，研如飞面，方堪服食。"一般制作珠粉的方法是：取珍珠洗净，用布包好，同豆腐共煮约2小时，取出，夜露1次－2次，再研末备用。



⊙珍珠

金塔医学

羚羊角



⊙羚羊角

【来源】牛科动物赛加羚羊或高鼻羚羊的角。
【别名】神羊角等。
【性味】性寒，味咸。
【归经】肝经，心经。
【功效】平肝熄风，清热镇惊。
【成分】含磷酸钙、角蛋白、无机盐等。
【食法】磨汁服，磨粉吞服。

【食养】适合高血病，尤其是肝火偏旺的高血压患者；适合高热神昏、高烧抽搐者食用；适合脑溢血中风、脑梗塞、乙型脑炎病人神昏痉厥者食用；适合肝阳上亢，性情暴躁，性急易怒，头昏脑胀，耳鸣暴聋者食用；也适合小儿出麻疹者食用。
【食忌】体质羸弱及低血压者勿食。



⊙羚羊角

【按语】近代名医张锡纯用羚羊角救治危重麻疹病儿，是其独出心裁的绝招。张氏指出：羚羊角最能清大热，兼能解热中之大毒，且既善清里，又善透表，能引脏腑间之热毒达于肌肤而外出，为托表麻疹之妙药。张锡纯常用羚羊角于小儿麻疹危证重证急证，确有起死回生之功、立竿见影之效：多以羚羊角单味一二钱煎服，往往疹出烧退、神清痉止而安。

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

夏枯草


⊙夏枯草

【来源】唇形科植物夏枯草的果穗。
【别名】大头花，棒头柱等。
【性味】性寒，味苦辛。
【归经】肝经，胆经。
【功效】清肝胆，明眼目。
【成分】含飞燕草素、矢车菊素、d-樟脑、d-小茴香酮、熊果酸等。
【食法】煎水代茶饮。


⊙夏枯草

【食养】适合高血压病人，尤其是性情急躁的肝阳偏旺高血压患者，最为有益；适合肝火目赤、红眼病、羞明流泪、目珠夜痛、头目眩晕者食用；适合肺结核病、淋巴结核、癌症、甲状腺肿、急性黄疸型肝炎者食用；也适合作为夏季清凉解暑饮料食用。
【食忌】夏枯草性偏寒凉，平素脾胃虚寒者勿食。
【按语】夏枯草也是一种药用花卉，所以，也可煎水代茶，当作清肝热、降血压的饮料食用，颇有效验。

字塔医学

山茱萸

【来源】山茱萸科植物山茱萸的果肉。
【别名】肉枣，药枣等。
【性味】性微温，味酸。
【归经】肝经，肾经。
【功效】补肝肾，涩精气，固虚脱。
【成分】含山茱萸甙、皂甙、鞣质、熊果酸、没食子酸、苹果酸、酒石酸、维生素A等。
【食法】煎服，制药膳。


⊙山茱萸

【食养】适合中老年肾虚者腰膝酸痛、腿脚无力、眩晕耳鸣、小便频多、性功能减退、阳痿遗精者食用；适合五更腹泻便溏者食用；适合身体衰弱之人虚汗不止者食用；也适合糖尿病人食用。
【食忌】性功能亢进者勿食；素有湿热，小便淋涩、尿急尿痛（急性尿路感染）者勿食。
【按语】山茱萸是一味中医最常用的补肾良药，古代医家认为它能“益元阳，补元气，固元精，壮元神”，既能补肝肾之阴，又能温补肾阳，所以又是一味平补阴阳的重要养生药。

知识链接

现代研究证明，山茱萸的抗衰老作用主要表现在它抗疲劳、耐缺氧、增强记忆力、抗氧化、提高免疫功能等方面，对糖尿病人还具有降低血糖的效果。


⊙山茱萸

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

第五篇

食物养生对症







微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

“饮食之味，有与病相宜，有与病为害。若得宜则益体，害则成疾。”

——东汉·张仲景

无论是患有急性病还是慢性病，食物养生保健都是极为重要的，因为这直接关系到病情的控制和及早的康复。正如东汉医家张仲景所言：“饮食之味，有与病相宜，有与病为害。若得宜则益体，害则成疾。”

以最为常见的感冒咳嗽为例，根据中医理论，若属于风寒感冒咳嗽，理应及时吃些辛温散寒，宣肺化痰的食物，如生姜、葱白、萝卜汤之类，有利于病情尽快好转和消失。而切切不可食用荸荠、柿子、梨、香蕉之类性凉之物，以免寒邪不得发散，咳嗽缠绵不已。

慢性疾病的食物养生更是如此，食之不当，或使旧病复发，或使迁延难愈。如慢性皮肤湿疹，多属湿热之邪内蕴，理当常吃清淡利湿之物，以使湿热之邪彻底清除而愈。若误以甘肥滋腻食物盲目补养，或滥食辛辣香燥助热上火之品，甚至各类荤腥发物恋邪助湿食物，必然是终生难愈，或愈而又发。

食物犹如药物，食性有寒、热、温、凉、平之别，食味有辛、甘、苦、咸、酸之异，归经各有不同，功效更有补泻之分。善于食物养生者则于病有益，促使痊愈；无视食物养生者，犹如药不对症，轻者使病情反复，重者使疾病恶化。食物养生，不可不慎！

常见病者的食物养生，必须以中医理论为指导，分清病情，了解食物，辨证选择。在此，列选出最常见的几十种疾病，并以列表形式，分为“食养原则”、“推荐食物”和“禁忌食物”三个方面，简明扼要地阐述，供读者参考。

医学宝塔

第一节 心血管疾病

1. 高血压病（附：中风后遗症）

1998年9月29日至10月1日，第七届世界卫生组织／国际高血压病联盟的高血压病大会在日本召开，大会明确了新的高血压病诊断标准：在未用任何降压药的前提下，经多次测量高血压（一般是同一上臂测量，连续3日），如果收缩压大于或等于140 mmHg（毫米汞柱），舒张压大于或等于90 mmHg（毫米汞柱），即为高血压。

中风，又称脑血管意外，大多是在高血压病或高脂血症的基础上诱发引起的。所以，这类病人及中风后遗症者的食物养生，也可参照高血压病或高脂血症者的养生原则，选用相应的食物。



⊙血压计

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

高血压病食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
可选择植物油及低盐、低热量、低脂、低胆固醇食物，保持清淡饮食；常吃多吃新鲜蔬菜瓜果；适量补充蛋白质饮食。应当限制脂肪摄入量，尤其是动物性脂肪和高胆固醇食品；勿食过咸食物，戒烟酒。	苹果，山楂，柿子，荸荠，梨，香蕉，葡萄，橘子，草莓，无花果，猕猴桃，芒果，金橘，西瓜，胡桃，花生，芝麻，莲子心，番茄，大蒜头，芹菜，茄子，萝卜，茭白，洋葱，蕹菜，马兰头，枸杞头，菊花脑，茼蒿，菠菜，青芦笋，黄瓜，冬瓜，丝瓜，海带，海蜇，紫菜，裙带菜，淡菜，发菜，羊栖菜，香菇，草菇，金针菇，平菇，猴头菇，木耳，灵芝，蜂蜜，白菊花，槐花，绿豆，兔肉，蚌，甲鱼，蛙肉，乌鱼，鳗鱼，鸽肉，蚕蛹，决明子，枸杞子，黄精，何首乌，天麻，西洋参，杜仲及豆制品和海产等。	狗肉，羊髓，牛髓，猪肥肉，猪油，猪肝，猪肾，鸡肉，鸡蛋黄，鸭蛋黄，鹅蛋黄，鹌鹑蛋黄，醍醐，虾，猪脑，鸭脑，鸡脑，兔脑，胡椒，辣椒，桂皮，食盐，烟草，酒，人参等。



⊙芹菜

2. 冠心病及动脉粥样硬化症

冠心病全称为冠状动脉粥样硬化性心脏病，是指心脏的冠状动脉管壁内，有大量胆固醇沉积所形成的一种病理变化。而动脉粥样硬化症简称动脉硬化症，是指全身大、中动脉的管壁内，沉积大量的胆固醇而形成的病理变化。两者的病理实质是相同的，所以，他们的食物养生内容也是一样的。国内外学者大多认为，饮食、遗传和精神紧张是影响冠心病的三大因素。所以，食物养生对冠心病和动脉硬化者来说，至关重要。

冠心病及动脉粥样硬化症食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
应当选择植物蛋白及淀粉类食物；选择富含维生素C和高纤维素的食物；经常吃些水产藻类食物（中医认为这类食物有软坚散结和软化血管的作用）；应选择植物油和低盐饮食。勿食高脂肪高胆固醇食物；勿食烟酒；切勿饮食过饱。	玉米，燕麦，马铃薯，山药，番薯，南瓜，山楂，橘子，橄榄，猕猴桃，无花果，草莓，香蕉，苹果，荸荠，花生，番茄，萝卜，旱芹，大蒜头，洋葱，竹笋，青芦笋，冬瓜，丝瓜，黄瓜，菜瓜，瓠子，薤白，葱，香菇，金针菇，猴头菇，平菇，草菇，灵芝，黑木耳，海藻，海带，紫菜，海蜇，牛奶，羊奶，马奶，酸奶，蜂蜜，蜂王浆，香醋，淡菜，海参，干贝，鲍鱼，泥鳅，蛙肉，蛤蜊，牡蛎，青鱼，鳝鱼，马肉，鸽肉，兔肉，雉肉，槐花，白菊花，何首乌及豆制品等。	羊髓，猪肥肉，猪肝，猪肾，鹅肉，醍醐，猪油，鸡肉，鸡油，鸡蛋黄，鸭蛋黄，鹅蛋黄，鹌鹑蛋黄，猪脑，鸭脑，兔脑，鸡脑，虾，虾皮，鱿鱼，乌贼鱼，蟹黄，凤尾鱼，白酒，啤酒等。



⊙洋葱

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

第二节 呼吸疾病

1. 慢性支气管炎

慢性支气管炎是老年人的常见病，故又称老年慢性支气管炎。其主要表现为慢性咳嗽或咳痰，往往缠绵不已，反复发作。若病情迁延日久，后期会发生慢性阻塞性肺气肿，甚至是肺源性心脏病。

中医认为，慢性支气管炎大多为寒痰阻肺，咳嗽痰多，痰白而粘，或咳痰清稀，受凉即发，平素怕冷，四肢欠温，舌苔白腻。

慢性支气管炎食物养生参考

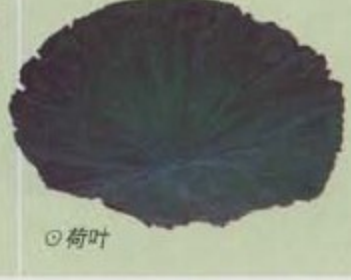
食养原则	推荐食物	禁忌食物
大多数老年慢性支气管炎，都是阳气不足，寒痰阻肺所致。因此，食物养生应当选择温热性食物；选择健脾养肺、补肾化痰的食物。勿食油腻粘糯、助湿生痰的食物；勿食性寒生冷之物；应当戒烟。	花生，橘饼，金橘，百合，胡桃，栗子，佛手柑，白果，柚子，山药，燕窝，灵芝，猪肺，羊肉，狗肉，生姜，大葱，萝卜，冰糖，红糖，银耳，冬虫夏草，人参，黄芪等。	蚌，蜆，田螺，蟹，柿子，香蕉，西瓜，猕猴桃，石榴，荸荠，薄荷，金银花，苋菜，生萝卜，甜瓜，生豆薯，生黄瓜，生菜瓜，苦瓜，芹菜，绿豆芽，豆腐，绿豆等。

2. 支气管扩张

支气管扩张的特点是反复咳嗽、吐脓痰和咯血，这主要是因为支气管管壁和管腔扩张，而且往往伴有支气管粘膜慢性炎症和分泌物过多，故常并发化脓性感染。

支气管扩张食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
根据中医理论，支气管扩张的病理是痰热蕴肺，或是肺中燥热，伤及肺经脉络所致。因此，食物养生时应当选择具有清肺化痰、养阴降火的食物。勿食辛辣温热、炒爆煎炸、肥腻温补、助热上火的食物。	梨，柿子，枇杷，荸荠，无花果，罗汉果，橄榄，萝卜，生藕，菊花脑，茼蒿，青菜，羊栖菜，藏菜，海蜇，紫菜，发菜，竹笋，丝瓜，冬瓜，绿豆，甘蔗，花生，冰糖，豆腐，燕窝，柿饼，藕，山药，银耳，鸭肉，荷叶，金银花等。	狗肉，羊肉，鸡肉，鹅肉，猪头肉，胡桃，荔枝，龙眼，杏，石榴，樱桃，山楂，桃子，生姜，胡椒，辣椒，芫荽，大蒜，大葱，香椿头，洋葱，芥菜，韭菜，茴香，豆蔻，砂仁，桂皮，人参，黄芪，烟草，酒等。



⊙荷叶

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

3. 支气管哮喘

支气管哮喘是因支气管痉挛、粘膜水肿、分泌物增多而引起支气管阻塞的一种过敏性疾病，表现为阵发性气急、胸闷、呼吸困难、哮鸣、咳嗽和咯痰，除粉尘、花粉或冷空气、油烟、化学性气味等诱发因素之外，食物也常导致哮喘发作。

传统医学认为，哮喘的发生以痰为内因，由于宿痰内伏，每因感受外邪或其他因素而诱发。由于成痰之因不同，所以，中医又分哮喘病为寒哮与热哮两大类型。

寒哮者呼吸急促，喉中有痰鸣声，咳痰清稀、色白、呈粘沫状，胸膈满闷如窒，面色晦滞带青，口不渴或喜热饮，舌苔白滑，经常是受凉感寒即发。

热哮者也是呼吸急促，喉中有哮鸣音，但咳痰浊黄、胶粘而稠、排吐不利，胸膈满闷不安，面赤自汗，口渴喜饮，舌红苔黄。

支气管哮喘食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
寒哮应当选择具有温肺，散寒，豁痰，利窍作用的温热性食物。勿食生冷性寒食物；勿食过咸油腻食物；勿食海腥及烟酒。	花生，黑芝麻，胡桃，灵芝，柿饼，大蒜，白果，燕窝，银耳，冬虫夏草，蜂王浆，狗肉，羊肉，麻雀肉，鹌鹑蛋，生姜，葱白等。	橘子，枇杷，香蕉，甘蔗，荸荠，西瓜，柿子，螃蟹，蚌，蚬，蛤蜊，田螺，螺蛳，黄鱼，带鱼，甜瓜，苦瓜，豆腐，海带，莼菜，发菜，菠菜，茄子，竹笋，薤菜，马兰头，莴苣，蘑菇，金针菇，草菇，绿豆，鸭蛋，食盐等。
热哮应当选择具有性凉清热，清肺化痰作用的食物。勿食辛辣温燥、油煎炒爆、性热上火食物；勿食甘肥滋腻、助痰食物及烟酒。	豆腐，花生，梨，萝卜，灵芝，柿霜，冬瓜，丝瓜，白果，柚子，燕窝，海蜇，荸荠，百合等。	鹅肉，虾，公鸡，猪头肉，鳗鱼，黄鱼，带鱼，鲈鱼，鲫鱼，鲤鱼，章鱼，鲢鱼，乌贼鱼，鲳鱼，芥菜，香椿头，芫荽，杏，石榴，樱桃，龙眼，荔枝，红枣，胡椒，辣椒，茴香，桂皮，人参，烟草，酒等。

4. 肺结核

结核病是结核杆菌引起的一种慢性传染病，全身不少脏器和组织都能得结核病，但以肺结核最为多见常见，中医称之为“肺痨”、“痨瘵”，主要表现为低热、盗汗、疲倦、乏力、精神欠佳、食欲减退、咳嗽带血等。

肺结核食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
肺结核多属肺气虚弱，阴虚火旺的病情，其食物养生原则是应当选择具有益气，养阴，润肺，抗痨作用的食物；常吃些高蛋白营养滋补食品；多吃些新鲜乳类、蛋类、豆类食物。勿食辛辣香燥，伤阴耗气的食物；勿食炒爆助火、温补发物食品；严禁烟和白酒。	西谷米，白果，燕窝，银耳，百合，山药，糯米，花生，粳米，薏苡仁，玉米，燕麦，芝麻，黑木耳，猪肺，蛇肉，甲鱼，蚕蛹，鳗鱼，鳜鱼，鳗鱼，蛤蜊，龟肉，牡蛎，鸭肉，鹌鹑蛋，海参，乌骨鸡，猪肉，泥鳅，乌鱼，青鱼，鲫鱼，牛肉，鸡肝，羊奶，牛奶，鸡蛋，大蒜，梨，藕，胡萝卜，甘蔗，大枣，莲子，冬虫夏草，黄豆制品等。	胡椒，辣椒，花椒，桂皮，狗肉，鹅肉，公鸡，黄鱼，鲈鱼，鲫鱼，鲳鱼，鲤鱼，带鱼，虾，螃蟹，猪头肉，羊肉，麻雀肉，驴肉，野鸡肉，香椿头，芫荽，芥菜，烟草，白酒等。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

5. 矽肺

矽肺又称尘肺，是由于长期、持续、过量地吸入含有二氧化矽的粉尘所引起的一种慢性呼吸系统疾病。矽肺者常有咳嗽、气急、气短、头昏、胸闷、胸痛、呼吸困难、食欲不振、消瘦乏力等表现。

矽肺食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
应当选择高蛋白质、多维生素和含钙质丰富的食物；多吃新鲜瓜果蔬菜；选择具有清热化痰、止咳、利尿，以及具有吸附或排除矽尘作用的食物。矽肺后期体质虚弱者还应选择具有补肺和益肾纳气作用的食物。勿食辛辣刺激性食物；勿食破气耗气的食物；戒酒禁烟。	萝卜，冬瓜，荸荠，菠菜，海蛰，海带，燕窝，黑木耳，银耳，梨，蘑菇，荸荠，百合，花生，橘饼，豆腐，枇杷，桃子，大枣，甘蔗，胡桃，马齿苋，大白菜，山药，丝瓜，番茄，黄瓜，藕，黄豆芽，青菜，猪肺，哈士蟆油，醍醐，牛肉，猪瘦肉，牛奶，鸡蛋，鸭肉，乌鱼，鳝鱼，鳗鱼，淡菜，蛤蚧，人参，黄芪，灵芝，蜂王浆，冬虫夏草等。	胡椒，花椒，辣椒，茴香，桂皮，砂仁，石榴，杏，樱桃，大蒜，槟榔，食盐，烟草，白酒等。

6. 肺痿

肺痿，指肺叶萎弱不用，以咳吐浊唾涎沫为主证，是中国传统医学所特有的病名，相当于多种肺部慢性病，如肺不张、肺纤维化、肺硬变、矽肺、肺气肿、肺心病等。这类疾病发展到一定阶段，出现咳吐浊唾涎沫，伴有气短喘促、瘦弱无力等主要表现时，即属中医的“肺痿”范畴。所以，这是一种肺部的慢性虚损性疾患。

中医又将肺痿分为两种类型，一是虚热类型肺痿，多见于肺阴不足，虚火内灼，表现为咳吐浊唾涎沫而其质粘稠、咳声不扬、气急喘促、口咽燥渴、形体消瘦、皮毛干枯、舌质干红。二是虚寒型肺痿，多为肺气虚馁，阳衰气弱，表现为吐涎沫而色白、多泡沫、质清稀、量多，且不咳不渴、头眩气短、形寒怕冷、神疲乏力、饮食减少、小便频多或遗尿、舌质淡薄白。

肺痿食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
肺痿属虚弱病症，进食以补为主。虚热型者应选择具有滋阴润肺，化痰止咳作用的食物。勿食粘腻厚味，辛辣香燥之品。	羊肺，羊髓，乌骨鸡，鸭肉，蛤蚧，西洋参，百合，枇杷，柿子，山药，银耳，花生，燕窝，紫河车，南沙参，北沙参，薏苡仁，猪肺，阿胶，牛髓，醍醐，萝卜，豆浆，哈士蟆油等。	龙眼，石榴，樱桃，荔枝，韭菜，洋葱，香椿头，芫荽，干姜，生姜，芥末，胡椒，花椒，桂皮，茴香，砂仁，辣椒，荜拨，山茱萸，虾，狗肉，羊肉，海马，白酒，烟草等。
虚寒型者应当选择具有温肺化痰，益气健脾作用的食物。勿食性寒生冷，助湿生痰，损阳耗气的食物。	西谷米，糯米，粳米，羊肺，猪肺，羊髓，牛髓，鸡肉，牛肉，狗肉，羊肉，蛤蚧配人参，山药，银耳，花生，燕窝，冬虫夏草，薏苡仁，海松子，胡桃，党参，太子参，黄芪，红枣等。	螺蛳，田螺，蚌，蚬，螃蟹，西瓜，柿饼，苦瓜，生萝卜，猕猴桃，莼菜，藏菜，绿豆芽，菊花脑，豆腐，枸杞头，马兰头，荸荠，柿子，金银花，白菊花，薄荷等。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

7. 肺脓疡

肺脓疡是由多种病原菌引起的肺部感染，早期可为化脓性肺炎，继而坏死，形成脓疡。这种病属于中医的“肺痈”范畴，其因多为外感风热之邪，熏蒸于肺，蓄热内蒸，肺受热灼，热壅血瘀，郁结成痈，血败化脓，表现为咳嗽胸痛，吐痰腥臭，甚则咳吐脓血。

肺脓疡食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
由于肺脓疡多属肺热内蒸，热壅血瘀，故其食物养生原则应当选择性寒清淡，具有清肺化痰作用的食物；应当食用清新性凉的水果蔬菜。勿食温热性滋补食物；勿食辛辣助火食物；勿食荤腥滋腻、粘糯助痰食物；勿食煎炸炒爆食物。	生薏苡仁，蕺菜，芥菜卤，大蒜，茼蒿，紫菜，冬瓜仁，发菜，竹笋，丝瓜，瓠子，地瓜，薤菜，菊花脑，马兰头，番茄，萝卜，海带，绿豆芽，豆腐，芹菜，梨，荸荠，海蜇，绿豆，金银花，百合，杜杷，柿子，无花果，胖大海等。	石榴，杏，荔枝，龙眼，大枣，桃子，樱桃，胡桃，羊肉，狗肉，牛肉，鹅肉，鸡肉，鸡肝，鲤鱼，黄鱼，鲈鱼，带鱼，鲂鱼，虾，螃蟹，洋葱，韭菜，香椿头，芫荽，姜，辣椒，桂皮，茴香，人参，黄芪，烟草，酒等。

8. 感冒

感冒，俗称伤风。根据发病原因和症状不同，中医通常分为风寒感冒和风热感冒两大类型。风寒感冒者多因感受风寒外邪所引起，表现为发热怕冷、头疼全身痛、鼻塞流清涕、咳嗽、痰为白色有沫、舌苔薄白；风热感冒者因感受风热外邪所致，表现为发热不怕冷、头痛、咽喉痛、咳嗽、咳痰色黄、舌苔薄黄。

风寒或风热感冒期间，食物养生总原则是保持清淡稀软饮食，应多喝水，多喝粥，多喝汤；勿食油腻、粘糯、酸涩、滋补食物。

感冒食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
风寒感冒者应选择具有发散风寒，辛温解表功效的食物。勿食性凉、生冷之物。	生姜，葱白，紫苏，豆豉，芫荽，辣椒，大蒜，扁豆，醋，胡椒，大米粥，砂仁，金橘，洋葱，南瓜，青菜，赤小豆，豇豆等。	柿子，柑，乌梅，香蕉，罗汉果，胖大海，荔枝，龙眼，大枣，百合，荸荠，葡萄，生萝卜，生藕，生菜瓜，生黄瓜，西瓜，金银花，菊花脑，蕺菜，绿豆芽，芹菜，马兰头，莼菜，蚌，蚬，鸭肉，鸡肉，螺蛳，田螺，蛤蜊等。
风热感冒者应当选择具有清热利咽，辛凉解表作用的食物。勿食性凉、温补之物。	金银花，薄荷，白菊花，荷叶，橄榄，草莓，荸荠，梨，萝卜，绿豆，西瓜，甘蔗，胖大海，罗汉果，冬瓜，丝瓜，黄瓜，瓠子，苦瓜，芹菜，薤菜，苋菜，莴苣，番茄，绿豆芽等。	龙眼，荔枝，大枣，樱桃，鸡肉，鹅肉，羊肉，狗肉，胡椒，辣椒，鸡蛋，甲鱼，海参，生姜，桂皮，茴香，人参，黄芪等。


桂皮

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

9. 咳嗽

咳嗽是呼吸系统疾病最为常见的症状，通常可分为急性咳嗽与慢性咳嗽。

急性咳嗽多为病毒性感冒、上呼吸道感染、急性支气管炎、急性肺炎等急性肺系疾患的主要表现。传统中医学一般分为外感风寒咳嗽、外感风热咳嗽，以及肺燥咳嗽。风寒咳嗽或称肺寒咳嗽者：咳嗽痰稀或咳痰白粘，或兼有鼻塞流涕，或兼恶寒怕冷、发热头痛、舌苔薄白；风热咳嗽或称肺热咳嗽者：咳痰黄稠，咳而不爽，或兼有口渴咽痛，或发热声哑，舌苔薄黄；肺燥咳嗽者：干咳无痰，或痰少不易咳出，或鼻燥咽干，舌苔薄而少津。

慢性咳嗽多为久咳失治，或治疗不当，致使咳嗽迁延不愈，转为慢性。慢性咳嗽多见于慢性支气管炎、支气管扩张、肺结核、支气管哮喘、矽肺等慢性肺系疾病，这类病者的食物养生内容可详见有关章节。

咳嗽食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
风寒咳嗽应当选择具有辛温散寒，宣肺化痰止咳的食物。勿食生冷性凉，粘糯滋腻的食物；勿食酸涩补益食物。	生姜，葱白，芫荽，豆豉，熟萝卜，杏，金橘，佛手柑，橘饼，橘皮，花生，大蒜，桂皮，香醋等。  ⊙葱白	柿子，百合，薄荷，香蕉，李子，乌梅，石榴，花红，橘子，梨，葡萄，橙子，猕猴桃，芒果，木瓜，枇杷，生荸荠，生萝卜，生豆薯，生黄瓜，金银花，菊花，蚌，蚬，蟹，蛤蚧等。
风热咳嗽应当选择具有清热泻火，化痰止咳作用的食物。勿食性热上火、滋腻温补的食物。	梨，罗汉果，柿子，枇杷，无花果，橄榄，荸荠，海蜇，草莓，菠萝，椰子浆，羊桃，冬瓜，丝瓜，西瓜，节瓜，黄瓜，苦瓜，菜瓜，瓠子，生萝卜，生藕，豆腐，竹笋，马兰头，青菜，蕺菜，芹菜，菊花脑，茼蒿，莴苣，芹菜，绿豆芽，发菜，紫菜，羊栖菜，薄荷，胖大海，金银花，白菊花等。	龙眼，胡桃，樱桃，桃子，大枣，荔枝，栗子，狗肉，牛肉，羊肉，鹅肉，虾，鸡肉，带鱼，鲂鱼，鲩鱼，肉桂，胡椒，辣椒，薏仁，洋葱，生姜，葱，糯米，人参，黄芪，茴香，烟草，酒等。  ⊙虾
肺燥咳嗽应当选择具有养阴润燥，生津止咳作用的食物。勿食辛辣香燥，助火伤阴的食物；勿食炒爆煎炸食物。	 ⊙胖大海 百合，甘蔗，豆浆，水煮花生，蜂蜜，饴糖，银耳，海松子，橄榄，榧子，燕窝，芝麻，柿霜，柿饼，甜杏仁，牛奶，胖大海，青菜，无花果，梨，桑椹，枇杷，海松子，黄精，沙参，猪肉，鸭肉，阿胶等。	橘皮，橘红，辣椒，胡椒，桂皮，生姜，人参，炒花生，炒葵花子，炒蚕豆，炒黄豆，爆米花，爆玉米花，烟草，酒等。

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

10. 咯血

咯血是指喉部以下呼吸道或肺组织出血，经口咯出。咯血量多少随病因和发病的性质而不同，少则痰中带血，一天咯血量小于100 ml，称为小量咯血；多则大口涌出，出血量在500 ml以上，称为大量咯血；咯血在100 ml～500 ml者为中等量咯血。

咯血主要由支气管疾病和肺部疾患所引起，常见者如肺结核、支气管扩张、慢性支气管炎、肺癌、肺部感染、矽肺、肺吸虫病等。

中国传统医学认为，咯血是因肺有燥热，伤及肺系之脉络，或因肺肾阴亏，阴虚火升灼伤肺络所致。对于咯血病人，在查明病因，对症治疗的同时，配合食物养生，对病情的康复是十分有益的。

咯血食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
应当选择具有清肺热，养肺阴，润肺燥，滋阴降火作用的食物；选择富含维生素C的新鲜绿色蔬菜及水果、豆类等清淡、甘凉、滋补、止血的食物。勿食一切辛辣刺激，性热助火食物；勿食炒爆炸烤之物；勿食海腥发物；勿食烟酒等。	百合，银耳，燕窝，藕，梨，枇杷，柿饼，橄榄，花生，白果，荸荠，葡萄，苹果，杏，罗汉果，香蕉，枸杞子，西瓜，甘蔗，萝卜，菠菜，石耳，马兰头，黑木耳，地耳，金针菜，绿豆芽，番茄，阿胶，荷叶，冰糖，蜂蜜，灵芝，羊奶，羊肺，甲鱼，鸭肉，猪肺，冬虫夏草，黄精，西洋参，沙参等。	胡椒，花椒，辣椒，生姜，桂皮，韭菜，茴香，八角，豆蔻，荔枝，樱桃，龙眼，杨梅，胡桃，狗肉，羊肉，鹅肉，海龙，海马，人参，烟草，白酒等。

第三节 消化疾病

1. 慢性胰腺炎

慢性胰腺炎是指胰腺的反复或持续性炎性病变，经常会有上腹痛，或上腹饱胀不适、腹泻、呕吐、恶心等，而且慢性胰腺炎者约有1/4～2/3的人还伴有胆石症和慢性胆囊炎。

慢性胰腺炎食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
长期保持低脂饮食；多吃富含维生素C的食物；多吃常吃性凉，清淡，助消化、解油腻的食物。勿食刺激性强的辛辣食物；勿食性热、油腻、煎炸、熏烤食物；	青菜，萝卜，芹菜，菠菜，苋菜，蕹菜，大白菜，菊花脑，马兰头，枸杞头，番茄，冬瓜，苦瓜，丝瓜，山楂，草莓，梨，鸭肉，蛙肉，螺蛳，青鱼，鲫鱼，泥鳅，牛奶，荷叶，金银花，玉米须等。	肥猪肉，猪油，鸡油，动物内脏，猪脑，蛋黄，羊肉，狗肉，虾，奶酪，胡椒，花椒，桂皮，芥末，洋葱，芫荽，大蒜，姜，葱，荸拨，草澄茄，辣椒，食茱萸，茴香，白酒等。

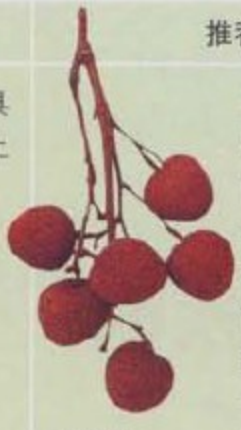
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

2. 胃痛

胃痛是一种常见的病症，中医称之为“胃脘痛”。根据传统医学理论分析，胃痛一般可分为寒性胃痛、热性胃痛、气虚胃痛、阴虚胃痛、气滞胃痛、食积胃痛和瘀血胃痛。这几种类型的胃痛，基本上可以包括近代医学所说的慢性浅表性胃炎；肥厚性胃炎、慢性萎缩性胃炎、急性胃炎、胃及十二指肠溃疡、胃下垂、胃粘膜脱垂症、胆汁返流性胃炎、胃神经官能症、胃癌、十二指肠憩室等所引起的胃痛。在应用食物养生保健时，就应当根据中医传统理论，分别不同类型，选择和回避食物。

寒性胃痛，俗称胃寒病，其胃痛时往往胃部觉冷，或受寒即发，或遇寒加剧，并泛吐清水、胃部喜暖喜热熨、四肢发凉、舌苔白；热性胃痛者，常感觉胃部有火烧灼热感，或痞胀饱满感，有时伴有口苦，口干，口臭、舌苔偏黄；属气虚胃痛者，表现为胃脘隐隐疼痛，按之痛减，进食后胃痛可缓解，饥饿则痛发，舌淡苔薄；阴虚胃痛者，多见于慢性萎缩性胃炎，表现为胃部嘈杂疼痛、从无泛酸水、口常觉干、纳谷不香，舌苔少甚至无苔；气滞胃痛者，俗称肝胃气痛，往往感觉胃部胀痛，甚则连及两胁，发怒生气后容易发作并加剧，嗳气频作、舌苔薄腻；食积胃痛俗称伤食胃痛，多因暴饮暴食而胃气受损，胃胀胃痛、嗳腐吞酸，消化不良；血瘀胃痛常见于溃疡病及癌症，多因血行不畅，胃络瘀阻所致，往往胃脘刺痛，疼痛有定处而拒按，食后尤甚。

胃痛食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
寒性胃痛应当选择具有温胃散寒，暖胃止痛作用的食物。勿食性凉生冷冰镇食物。	 荔枝 生姜，大葱，胡椒，桂皮，干姜，花椒，茴香，辣椒，薏仁，羊肉，狗肉，雀肉，鸡肉，鲢鱼，鳟鱼，饴糖，赤砂糖，酒酿，荔枝，桃子，橘子，樱桃，葡萄，杨梅，番薯等。	猕猴桃，甘蔗，柿子，香蕉，西瓜，甜瓜，荸荠，梨，苦瓜，柿饼，莼菜，茭白，竹笋，生番茄，生黄瓜，生菜瓜，生豆薯，生萝卜，生藕，生莴苣，豆腐，马兰头，蕹菜，藏菜，地耳，海带，螃蟹，蚌，蛇肉，螺蛳，田螺，金银花，菊花，冷茶，冷饮和各种冰镇食品。
热性胃痛应当选择性寒清凉蔬食为主。勿食肥甘油腻、煎炸炒爆、性热辛辣食物。	萝卜，荸荠，柿子，柚子，西瓜，梨，菊花脑，芹菜，丝瓜，冬瓜，苦瓜，菜瓜，豆腐，蕹菜，菠菜，茼蒿，金针菜，马兰头，绿豆，茭白等。	胡椒，辣椒，桂皮，砂仁，薏仁，花椒，茴香，丁香，生姜，葱，洋葱，龙眼，荔枝，樱桃，爆米花，炒花生，炒黄豆，狗肉，羊肉，白酒等。
气虚胃痛应当选择具有甘温补气养胃作用的食物。勿食生硬性寒食物；勿食辛辣伤胃食物。	糯米，粳米，西谷米，大枣，饴糖，菱角，南瓜，山药，扁豆，花生，番薯，牛肉，牛肚，羊肉，羊肚，狗肉，鸡肉，兔肉，黄鳝，蚶，猪肚，鲫鱼，大麦，樱桃，香菇，猴头菇，人参，党参，黄芪等。	萝卜，山楂，金橘，柿子，槟榔，荸荠，苦瓜，豆豉，蚕豆，胡椒，薄荷，茶叶，螺蛳，芥菜，茭白等。  山楂

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

胃痛食物养生参考(续)

食养原则	推荐食物	禁忌食物
阴虚胃痛应当选择酸性甜味食物，中医认为酸甘可以化阴；选择生津养胃的食物。勿食辛辣香燥，炒爆伤阴的食物。	乌梅，番木瓜，番茄，草莓，葡萄，木瓜，桑椹，石榴，菠萝，李子，柠檬，牛奶，羊奶，枸杞子，西洋参，银耳，燕窝，鸭肉，蜂蜜，酸醋等。	桂皮，豆蔻，生姜，辣椒，花椒，胡椒，大蒜，大葱，茴香，萝卜，锅巴，炒黄豆，炒蚕豆，炒米花，爆玉米花，槟榔，红参，白酒等。
气滞胃痛应当选择具有行气消胀、疏肝解郁作用的食物。勿食肥甘油腻、粘糯壅滞的食物。	月季花，玫瑰花，佛手柑，茉莉花，杨梅，橘皮，柚子，萝卜，金橘，柑，荸荠，苦瓜，山楂，豆蔻，砂仁，苦瓜，冬瓜，芹菜，青菜，刀豆等。	糯米，栗子，大枣，龙眼，蚕豆，黄豆，豌豆，芡实，胡桃，海松子，番薯，莲子，蚌，蚬，猪肥肉，鹅肉，鸡蛋，鹅蛋，鸭蛋，人参，黄芪，黄精等。
食积胃痛应当选择帮助消化、消食导滞的食物。勿食油腻荤腥食物。	槟榔，荸荠，荞麦，萝卜子，鸡肫皮，山楂，杨梅，金橘，佛手柑，锅巴，大麦芽，谷芽，萝卜，胡萝卜，茶叶等。	
血瘀胃痛应当选择活血化瘀止痛的食物。勿食生冷性寒和辛辣刺激性食物。	山楂，藕，韭菜，菠菜，鹅血，黑木耳，红砂糖，猴头菇，甘蓝，香醋等。	荸荠，生豆薯，生黄瓜，生番薯，生萝卜，香蕉，柿子，螃蟹，蚌，蚬，蛤蜊，螺蛳，西瓜，苦瓜，辣椒，胡椒，姜，葱，白酒等。


栗子

3. 黄疸

当人体血清胆红素的浓度超过某一限度时，可发生黄疸。

西医认为黄疸的形成可分为溶血性黄疸、肝细胞性黄疸、阻塞性黄疸和先天性非溶血性黄疸。另外，过量食用含胡萝卜素的食物，如胡萝卜、南瓜、柑橘、木瓜等，或服用大剂量西药阿的平后也可导致假性黄疸。

中国传统医学则将黄疸分为阳黄和阴黄两大类。前者多为湿热偏重的阳黄，后者为寒湿偏重的阴黄，相比而言，阳黄者多而阴黄者少。由于阴黄属寒湿为患，故应服食温热化湿的食品，勿食生冷滋腻性寒食物。在此重点讨论阳黄之人的食物养生。

黄疸食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
湿热阳黄应当选择具有清热、利湿、解毒作用的食物。勿食辛辣、温热、香燥食物；勿食油腻、粘糯、海腥等助湿恋邪食品。	玉米须，金花菜，薏苡仁，赤小豆，绿豆，白扁豆，西瓜，冬瓜，茭白，茄子，水芹菜，莼菜，藕菜，马齿苋，马兰头，菊花脑，大麦芽，梨，荸荠，猕猴桃，山楂，番薯，田螺，螺蛳，蚬，蛤蜊，泥鳅，鲤鱼，鲮鱼，绿茶，香醋等。	胡椒，辣椒，大蒜，肉桂，茴香，葱，姜，韭菜，大枣，荔枝，龙眼，南瓜，糯米，马铃薯，豆瓣，鹅肉，羊肉，狗肉，鸡肉，鸡蛋，蚶，醍醐，海鱼，虾，人参，黄芪，白酒等。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

4. 脂肪肝

肝病患者，或肝脏的功能还没有完全恢复者，或是正常的健康人群，如果经常过多地食用糖类甜食或高脂肪食物，使得肝脏氧化脂肪酸的功能减弱，而合成和释放脂蛋白的功能降低，其结果会使肝内脂肪运转受阻，导致脂肪肝的形成。由此可见，脂肪肝患者的摄生保健与食物养生密切相关。

脂肪肝食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
应当选择富含维生素的绿色蔬菜；选择植物油；选择富含蛋白质的食物。勿食高脂肪和高胆固醇食品；勿食高糖高热量和过咸食物；勿食对肝脏有刺激性的辛辣调味品和食品。	玉米，燕麦，茶叶，芹菜，萝卜，瓠子，冬瓜，丝瓜，菜瓜，黄瓜，竹笋，番茄，香菇，玉米须，草莓，荸荠，橘子，枸杞子，蚕蛹，鸽肉，兔肉，海参，蛤蜊，螺蛳，猪瘦肉，蚌肉，海带，牛瘦肉，脱脂牛奶，鱼汤，豆浆，菜油，豆油，麻油，棉子油，花生油及豆制品等。	猪肥肉，猪脑，鹅肉，牛髓，鸭蛋，鸭脑，鸡蛋，鸡脑，鹅蛋，鹅脑，河蟹，蟹黄，虾，鱿鱼，乌贼鱼，荔枝，龙眼，蜜饯，果脯，及动物肝，糖类，酒等。  ⊙鱿鱼

金字塔医学

5. 肝炎及肝硬化

肝炎分急性肝炎和慢性肝炎，急性肝炎又有黄疸型和无黄疸型肝炎之分。慢性肝炎多由急性肝炎治疗不彻底，或饮食调养不当而转变所致，并可能会进一步发展为肝硬化。由于肝炎及肝硬化目前尚无特效药物治疗，所以，运用食物养生就显得更加重要。

肝炎及肝硬化食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
应当选择“三高一多”，即高蛋白质、高碳水化合物、高热量和多维生素食物，包括各种新鲜水果、蔬菜、鲜奶、瘦肉、鱼类等。勿食辛辣的刺激性食物；勿食少食油腻的高脂肪食物及烟酒；肝硬化晚期还要戒食生冷坚硬和粗糙纤维多、产气多以及过咸的食物。	大枣，梨，葡萄，李子，佛手柑，胡桃，山楂，桃子，金橘，花生，番茄，青菜，芽甘蓝，黄瓜，冬瓜，蘑菇，香菇，瓠子，水芹菜，藕粉，芋头，甲鱼，青鱼，泥鳅，鲤鱼，鳙鱼，鲫鱼，黄颡鱼，海参，鲢鱼，紫菜，海带，海藻，淡菜，牛肉，蛙肉，兔肉，蚌，鸭肉，蹄筋，蜂蜜，灵芝，银耳，玉米须，大麦芽，蜂王浆，黄芪，西洋参及植物油等。  ⊙蹄筋	猪肥肉，鹅肉，虾，牛肥肉，羊肥肉，鸡蛋，鸭蛋，鹅蛋，胡椒，桂皮，辣椒，丁香，生姜，茴香，韭菜，竹笋，蚕豆，豌豆，黑豆，黄豆芽，芡白，菱角，荞麦，马铃薯，人参，食盐，白酒，咸鱼，咸肉及动物油、动物脑和动物内脏等。

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

6. 便秘

便秘是指大便秘结不通，排便时间延长，或欲大便而艰涩不畅的一种消化系统常见症状。西医分为功能性便秘（大多为直肠性便秘）和器质性便秘（大多为结肠性便秘）。而中医则细分为气虚便秘、血虚便秘、阳虚便秘和热性便秘等，前三者大多属虚证，而后者则为实证。

便秘食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
无论是何种慢性便秘，在食物养生方面都应选择具有润肠通便作用的食物；常吃含粗纤维丰富的各种蔬菜水果；多吃富含B族维生素食物。勿食辛辣温燥的食物；勿食性涩收敛的食物；勿食爆炒煎炸，伤阴助火的食物。	番薯，芝麻，南瓜，芋头，香蕉，桑椹，杨梅，甘蔗，松子仁，柏子仁，胡桃，蜂蜜，韭菜，苋菜，菠菜，马铃薯，慈姑，薤菜，落葵，茼蒿，青菜，甜菜，海带，萝卜，牛奶，海参，猪大肠，猪肥肉，梨，无花果，苹果，榧子，肉苁蓉等。	芡实，莲子，栗子，高粱，豇豆，炒蚕豆，炒花生，炒黄豆，爆玉米花，炒米花，胡椒，辣椒，茴香，豆蔻，肉桂，白酒等。

7. 痢疾

痢疾是以腹痛、里急后重、痢下赤白脓血为特征，绝大多数是由痢疾杆菌所引起，故又称菌痢，一般可分为急性菌痢和慢性菌痢。

中医称急性菌痢为“赤白痢”、“脓血痢”、“热痢”，大多数属于湿热痢，是因湿热之邪积滞肠道，以致大肠传导失职，表现为腹痛、里急后重、下痢赤白相杂、肛门灼热、小便短赤、舌苔黄腻；中医又称慢性痢疾为“久痢”、“休息痢”，多属脾阳虚弱，正虚邪实，肠道传导失常而成为虚寒痢，表现为下痢时发时止、日久难愈、临厕腹痛里急、大便夹有粘液，甚则滑脱不禁、食少神疲（故又称之为“禁口痢”）、四肢欠温、舌淡苔白腻。

痢疾食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
急性痢疾应当选择清淡流质或半流质食物；选择具有清热，化湿，行气，导滞作用的凉性食物。勿食性热味辛、油腻荤腥及生冷瓜果类食物；勿食粘糯酸涩的食物；勿食滋补食物。	大蒜，苋菜，萝卜，马齿苋，荠菜，落葵，萝卜缨，蒌蒿菜，藏菜，薤菜，冬瓜，瓠子，赤小豆，绿豆，丝瓜，苦瓜，山楂，杨梅，槟榔，金银花，橄榄，荸荠，螺蛳，茶叶，扁豆花等。	柿子，龙眼，荔枝，大枣，柏子仁，松子仁，鹅肉，狗肉，羊肉，鸡肉，鲜，鲽，带鱼，鳊鱼，芡实，莲子，乌梅，石榴，金樱子，人参，黄芪，黄精，胡椒，花椒，辣椒，桂皮，姜，葱等。
慢性久痢应当选择具有益气健脾，温中散寒，行气化湿作用的食物，也可食用收敛止泻的食物。勿食生冷性凉、粘腻大凉食物。	粳米，糯米，粟米，荞麦，白扁豆，山药，莲子，芡实，榛子，石榴，乌梅，杨梅，无花果，茶叶，香醋，薤白，大蒜，豆腐，燕窝，花椒，胡椒，草拨，草澄茄，金樱子，猪肚，野鸡肉，羊脊骨，鹌鹑，鲫鱼，鳝鱼等。	鹅肉，羊肉，马肉，海参，螃蟹，田螺，螺蛳，蛤蜊，香蕉，柿子，甜瓜，生黄瓜，生菜瓜，生豆薯，西瓜，莴苣等。

金字塔医学

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

8. 腹泻

腹泻是指排便次数增多，而且粪便稀薄，甚至泻出如水样便，一般不带脓血，腹痛或有或无。腹泻可分急性腹泻和慢性腹泻。急性腹泻者大多为肠道感染所致；慢性腹泻多为腹泻反复发生，或迁延数月至数年，经久不愈，其病因复杂。

中医称腹泻为“泄泻”，通常分为寒湿型腹泻、湿热型腹泻、伤食型腹泻、脾虚型腹泻、阳虚型腹泻。前三者多为急性腹泻，后二者多为慢性腹泻。寒湿型腹泻者，多因受了寒湿之邪，导致泄泻清稀便，伴有肠鸣腹痛；湿热型腹泻者，多发生于夏秋之季，感受暑湿之邪，腹痛即泻，泻下臭秽，粪色黄褐，肛门灼热，心烦口渴，舌苔黄腻；伤食型腹泻者多因宿食停滞，食物不化而腐败，腹痛肠鸣，泻下粪便臭如败卵，泻后腹痛缓解，痞闷嗳气，舌苔垢浊；脾虚型腹泻者是因脾胃气虚，消化力弱，大便稀薄，难以成形，面色萎黄，神疲乏力，舌淡苔薄；阳虚型腹泻者多属命门火衰，肾阳不足，表现为黎明前腹泻，又称五更泻，泻后即安，腹部畏冷，四肢欠温。食物养生时则应根据病情，分清病型，选择和回避不同的食物。

腹泻食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
寒湿型腹泻当选择温中散寒，祛风止泻的食物。勿食性凉生冷、荤腥油腻食物。	生姜，葱白，花椒，胡椒，桂皮，大蒜头，丁香，豆蔻，砂仁等。	香蕉，柿子，梨，蜂蜜，西瓜，苦瓜，甜瓜，生黄瓜，生菜瓜，莼菜，菠菜，发菜及田螺，蚌，螃蟹等各种肉类和海鲜类等。
湿热型腹泻当选择具有清热化湿作用的食物。勿食性热滋腻、辛辣香燥的食物。	扁豆，荷叶，苋菜，马齿苋，草莓，无花果，茶叶，西瓜，绿豆，冬瓜，丝瓜，薏苡仁，大蒜头，金银花，菊花等。	辣椒，胡椒，桂皮，糯米，羊肉，狗肉，鸡肉，鹅肉，石榴，荔枝，龙眼，胡桃，蜂蜜，人参，黄芪及鱼类，蛋类等。
伤食型腹泻当选择消食化积，行气导滞的食物。勿食荤腥油腻、辛热温燥、粘糯酸涩之物。	山楂，槟榔，茶叶，金橘，橘皮，锅巴，金橘饼，大麦芽，谷芽等。	石榴，葡萄，乌梅，荔枝，龙眼，芡实，栗子，及各种鱼类，肉类，蛋类，各种调味香料和酒类等。
脾虚型腹泻当选择具有益气健脾，收敛止泻作用的食物。勿食生冷性凉，耗气破气的食物。	糯米，粳米，锅巴，高粱，山药，扁豆，蚕豆，芡实，莲子，榛子，栗子，石榴，乌梅，苹果，花红，金樱子，菱角，乌骨鸡，鹌鹑，人参，党参等。	香蕉，梨，柿子，西瓜，苦瓜，豆薯，生黄瓜，甜瓜，芝麻，柏子仁，松子仁，胡桃，蜂蜜，牛奶，菠菜，茄子，茼蒿，莼菜，发菜，落葵，鸭肉，螃蟹，蚌，螺蛳，蛤蜊，鳗鱼，甲鱼，牡蛎等。
阳虚型腹泻当选择辛热温肾止泻的食物。勿食性寒生冷食物。	花椒，肉桂，干姜，荔枝，石榴，乌梅，芡实，栗子，山药，苹澄茄，狗肉，羊肉，羊骨，鹿肉，麻雀肉，海马，海龙，人参等。	柿子，香蕉，西瓜，苦瓜，甜瓜，蜂蜜，柑，茄子，茼蒿，莼菜，落葵，蛤蜊，螺蛳，螃蟹，甲鱼，海参，鸭肉，蚌，鳗鱼，马奶等。



干姜

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

第四节 泌尿疾病

1. 尿路感染

尿路是指泌尿系统的肾盂、输尿管、膀胱和尿道。凡在这些部位发生细菌性炎症，则称为尿路感染，患者往往出现尿频、尿急、尿痛或排尿困难、尿道烧灼感等。中医称之为热淋，多因肾虚而膀胱热所引起，导致膀胱气化功能不利。

尿路感染食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
应当选择具有清热、泻火、解毒、通淋作用的食物；选择清淡的新鲜蔬菜水果。**勿食辛辣刺激性食物；勿食性热温补性食物；勿食滋腻酸涩食物，勿食烟酒。**	芹菜，苋菜，蕺菜，马齿苋，金针菜，绿豆，玉米须，冬瓜，西瓜，绿豆芽，菜瓜，菊花脑，发菜，马兰头，荷蒿，茭白，枸杞头，落葵，丝瓜，草莓，羊桃，猕猴桃，香蕉，赤小豆，田螺，蛤蜊，螺蛳，蚌，鲮鱼，金银花，白菊花，生薏苡仁等。	狗肉，羊肉，牛肉，鹅肉，麻雀，虾，黄鱼，带鱼，黄鳝，石榴，木瓜，橘子，樱桃，荔枝，龙眼，葡萄，生姜，胡椒，桂皮，花椒，胡椒，葱，蒜，茴香，丁香，榨菜，烟草，酒，人参，黄芪，冬虫夏草等。



2. 尿血

尿血，俗称小便出血，凡泌尿系统疾病、尿路邻近器官疾病、全身性或其他器官疾病，都能引起尿血。中医认为尿血多属火旺，是由热扰血分所致，但又有实火与虚火之分。实火者起病急、尿血鲜红、尿道灼热；虚火者为阴虚火旺，多为慢性久病、尿血淡红、少有灼热感。也有气虚所致，气不摄血而小便出血。

尿血食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
实证者应选择具有清热泻火、凉血止血作用的食物；虚火者应选择具有滋阴降火、或益气止血作用的食物。**无论虚实尿血，都应勿食辛辣刺激性食物；勿食性热助火食物；勿食肥甘油腻、炒爆温热性食物；勿食荤腥发物。**	实证者：芹菜，马兰头，金针菜，鲜藕，荠菜，藕节，荷叶，马齿苋，蕹菜，柿饼，槐花，西瓜，柿子，荸荠，冬瓜，瓠子，水芹菜，菊花脑，地耳等。 虚证者：荠菜，鲜藕，藕节，花生，韭菜，海参，龟肉，鸭肉，黑木耳，枸杞子，黄芪，冬虫夏草，西洋参，阿胶，牛肉等。	胡椒，辣椒，肉桂，丁香，茴香，花椒，芥末，大蒜，生姜，洋葱，荔枝，龙眼，羊肉，狗肉，鹅肉，猪头肉，公鸡，带鱼，黄鱼，乌贼鱼，虾，螃蟹，芫荽，香椿头，人参，白酒等。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

3. 肾下垂

肾下垂多见于女性，20%－25%的妇女可有肾下垂，比率比男性高10倍，其中右肾下垂约占70%，双侧肾下垂者占20%，而且肾下垂多见于瘦弱之人，往往还会同时伴有其他内脏的下垂。

中医认为肾下垂病人最常见的原因为肾虚和气虚，而且肾亏与气虚下陷同时互见，表现为腰腹坠胀，或腰酸腰痛，久立行走则加剧，神疲乏力，气短怕冷，舌淡脉细弱。

肾下垂食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
应当经常选择具有补肾强腰、温肾壮阳、益气健脾作用的食物，勿食生冷损阳，辛辣耗气的食物。	栗子，山药，胡桃，豇豆，海参，海马，杜仲，冬虫夏草，人参，党参，黄芪，枸杞子，紫河车，猪肾，狗肉，羊肉，牛肉等。	荸荠，生萝卜，山楂，槟榔，柿子，生菜瓜，薄荷，芥菜，胡椒，丁香，烟草，酒等。

4. 肾炎

肾炎又称肾小球肾炎，有急性肾炎和慢性肾炎之分，严重阶段则会出现肾功能衰竭，形成尿毒症。肾炎患者均可表现为浮肿、高血压、少尿、血尿和蛋白尿。中医认为，西医所说的肾炎水肿，大多属于传统医学中的“正水”、“石水”、“阴水”的范畴，其病理变化也常与肺、脾、肾的功能失调密切相关。

肾炎食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
正因肾炎病情与肺、脾、肾功能失调有关，所以，其食物养生应当选择具有健脾利湿，温肾利尿，益气扶正，利水消肿作用的食物；选择富含维生素的新鲜蔬菜瓜果类食物；常吃些糖类和淀粉类食物，勿食含盐量高的过咸食物；勿食辛辣刺激性食物；勿食黄豆及豆制品、动物内脏、浓鸡汤等含有大量嘌呤碱食物；勿食含草酸较多的菠菜、竹笋、苋菜之类食物；勿食荤腥发物食品。	番薯，薏苡仁，麦片，花生，白扁豆，四季豆，黑大豆，赤小豆，豇豆，马铃薯，玉米须，西瓜，冬瓜，丝瓜，瓠子，葫芦，胡萝卜，山药，青菜，白菜，香菇，莴苣，荠菜，胡萝卜缨，黑木耳，灵芝，燕窝，银耳，鲤鱼，鳢鱼，蛙肉，鸭肉，鹌鹑，鲫鱼，黄颡鱼，泥鳅，海参，鲢鱼，牛奶，蜂蜜，黄芪，白茯苓，枸杞子，桑椹，冬虫夏草及植物油等。	鸡肉，鹅肉，猪头肉，螃蟹，虾，鸡蛋，鹅蛋，鸭蛋，黄鱼，鲈鱼，鲥鱼，带鱼，咸菜，咸萝卜干，腌雪菜，榨菜，咸肉，火腿，咸蛋，豆腐乳，面酱，食盐，辣椒，胡椒，茴香，芥末，大蒜，葱，姜，韭菜，芹菜，洋葱，咖啡，菠菜，苋菜，竹笋，茭白，豆腐，香椿头，油菜，芫荽，烟草，白酒等。

肾炎食物养生答疑

肾炎病人可否吃盐？

民间有“肾病忌盐百日”之说，特别是肾功能障碍，对钠盐的调节能力明显不良，出现浮肿、少尿、血压升高时，忌盐更是十分必要。

若水肿消退、血压不高、尿量正常的情况下，则要保持低盐饮食，每日只能用盐1 g－3 g，小儿不要超过1 g，并忌吃盐腌制及含盐多的食物。

据分析，每100克常见食物含钠是在100 mg以下

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

的有：牛肉、猪肉、大白菜、莴苣、冬瓜、西瓜、南瓜、丝瓜、西红柿、芋头、荸荠、苹果、橘子、梨等；含钠量在200 mg以上的食物有：豆腐、蘑菇、紫菜、榨菜、茴香、冬菜、雪里红、虾米、酱等。

肾炎病人可否用无盐酱油或秋石代盐食用？

由于肾炎病人忌吃钠盐，往往购买无盐酱油食用，或买秋石代替钠盐。这两者都属于不含钠的钾盐，对于肾功能正常、尿量并不少、血钾又不高的肾炎病人是可以的。

但是，如果肾炎病人的肾功能较差、每日排尿量又少时，也当慎用。因为钾离子是随尿液排出体外的，如果尿量少，钾排出少，多吃这两种钾盐后有可能会出现高血钾症。这样会危及心脏，甚至抑制心脏跳动而发生突然意外。肾炎病人每日尿量能在1000 ml以上时，钾盐可安全食用。若每日尿量在1000 ml以下，或经化验有高血钾时，则应选择含钾量低的食物。

据分析，常见食物中每100克含钾量在100 ml以下的有：蛋类、猪大肠、猪血、猪皮、海参、面筋、藕粉、凉粉、菱角、南瓜、菜瓜等；每100克含钾量在300 mg以上的食物有：畜肉类、动物内脏、鸡、鱼、虾米、海蜇、鳝鱼、花生、豆类、马铃薯、番薯、菠菜、水芹、蘑菇、海带、大枣等。

肾炎病人能否吃高蛋白食物？

肾炎病人在发病初期，不可多吃高蛋白食物。一般控制在每日每千克体重不超过1 g，每天可限制在35 g～40 g左右。这是因为蛋白质在体内代谢后，可产生多种含氮废物，又称“非蛋白氮”，如尿素、尿酸、肌酐等。这会加重肾脏排泄的负担，对病情不利。特别是在肾功能减退、尿量减少的情况下，更会导致血液中非蛋白氮的含量增高，最终形成尿毒症。

但在肾炎后期，若尿中排出多量蛋白质，并出现明显贫血和浮肿，而且血液中尿素氮接近正常值时，就形成了“低蛋白血症”，又应适当增加蛋白质饮食。摄入量在每日每千克体重1.5 g～2 g之间，全天蛋白质总量可在100 g左右，而且要采用动物蛋白，如牛奶、鸡蛋、鲜鱼、瘦肉等。

金字塔医学

5. 泌尿系结石

泌尿系结石病可因结石存在的部位不同，而有肾结石、输尿管结石、膀胱结石和尿道结石之分，中医称之为“石淋”或“砂淋”。

常见的泌尿系结石，若经过结石成分的化验，又可细分为草酸盐结石、磷酸盐结石和尿酸盐结石。中医认为，“石淋”、“砂淋”的成因，主要是由于湿热蕴结下焦，尿液受其煎熬，日积月累，尿中杂质结为砂石。

泌尿系结石食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
应当选择具有清热利尿作用的蔬菜瓜果。勿食辛辣温热性食物；勿食温补性涩的食物。根据化验结果，若属尿酸盐结石者，应选择低嘌呤类新鲜蔬菜水果，勿食动物内脏等含嘌呤多的食物；磷酸盐结石者选择酸性食物；草酸盐结石者，勿食含草酸较多和含钙量高的食物。	胡桃，猕猴桃，葡萄，羊桃，柠檬，梨，荸荠，赤小豆，玉米须，慈姑，萝卜，青芦笋，丝瓜，南瓜，冬瓜，瓠子，青菜，芹菜，大白菜，胡萝卜，荠菜，豇豆，绿豆，芋头，紫菜，黄鱼脑石，鸡肫皮，鲜螺蛳，香醋等。	橘子，白果，荔枝，石榴，龙眼，茭白，菠菜，竹笋，胡椒，花椒，桂皮，猪脑，猪心，猪肝，猪肾，羊肝，鸡肝，人参，黄芪，白酒及奶类，鱼类，蛋类等。（尿酸盐结石者还应忌食扁豆，豆腐，红茶，可可，咖啡，巧克力等；草酸盐或磷酸盐结石者勿食发菜，可可，牛奶，奶酪，豆腐及豆类等。）



⊙胡桃



⊙黄芪

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

6. 老年性尿频

正常成年人，白天排尿约4次～6次，夜间约为1次～2次。若每天排尿次数过多，则为尿频症。病理性尿频多见于泌尿系统疾病、糖尿病、尿崩症、前列腺疾病等，这就需要治疗这些原发病。如属神经性尿频，或精神性尿频，尤其是人到老年后常出现尿频（尤以老人夜间尿频最为多见），这些主要是与中医所说的肾气不固，肾阳衰退，或中气不足，气虚下陷有关。

老年性尿频食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
老年人尿频以肾虚为主，兼有气虚，故应选择具有补肾固涩，温肾摄纳作用的食物；还应选择具有益气壮阳作用的食物。勿食生冷性凉大寒之物，勿食渗利寒滑食物。	栗子，胡桃，金樱子，白果，香橼子，芡实，燕窝，南瓜子，韭菜子，豇豆，香菇，莲子，枸杞子，番薯，山药，花椒，小茴香，鸡肠，羊肚，羊肺，猪肚，海参，野鸡肉，麻雀，鸡肉，狗肉，牛肚，兔肉，猪肾，海马，海龙，蚕蛹，人参，黄芪，冬虫夏草等。	冬瓜，西瓜，玉米须，瓠子，赤小豆，田螺，螺蛳，蚌，蛙肉，鸭肉，白茯苓，薏苡仁，茶叶等。


⊙冬瓜

宇塔医学

第五节 内分泌疾病和风湿病

1. 单纯性甲状腺肿

单纯性甲状腺肿是由于饮食中缺碘，甲状腺素分泌不足而引起甲状腺组织增生、肥大以及变性的一种疾病。一般无甲状腺功能改变，故名单纯性甲状腺肿，中医称之为“气瘿”，俗称“大脖子病”。多因食物中含碘量不足，加上心情不畅，气郁痰结而成。

单纯性甲状腺肿食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
应当选择含碘的食物；常吃海鱼水产食品；常吃些贝类海鲜，多吃富含维生素的水果蔬菜。勿食有抑制人体对碘吸收作用的食物。	海带，紫菜，海藻，海蜇，裙带菜，发菜，淡菜，蛏子，海参，蛤蜊，海虾，带鱼，黄鱼，乌贼鱼，鲳鱼，蚬，牡蛎，苹果，橙子，梨，苦瓜，番茄等。	芥菜，花椰菜，萝卜，结球甘蓝，大豆等。（萝卜、大豆类食物因含有甲状腺肿物质及妨碍肠道对由胆汁排泄的内生性甲状腺激素的回吸收，故可引起甲状腺激素不足，甲状腺代偿性增大。芥菜会产生导致甲状腺肿物质。卷心菜即结球甘蓝含有有机氰化物，会抑制碘的吸收。）

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

2. 甲状腺机能亢进症

甲状腺机能亢进症简称“甲亢”，它是由于甲状腺分泌过多的甲状腺激素，引起人体氧化过程加速、新陈代谢率增高的一种疾病。通常表现为倦怠、乏力、怕热、多汗、多言、易激动、性情急躁、震颤、食欲亢进但体重明显减轻、甲状腺通常呈弥漫性肿大、眼球向前突出、心动过速、心悸，女性可有月经过少，男子可有阳痿。中医认为，甲亢多属肝火偏旺，肝阳上亢，或阴虚火旺，肝火挟痰为患。

甲状腺机能亢进症食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
应当选择具有清肝热、泻肝火、化热痰、软坚散结作用的食物；选择高热、高维生素、高蛋白食物。勿食温热性食物；勿食辛辣刺激性食物；勿食炒爆香燥，伤阴助火食物；勿食高脂肪及肥甘厚腻食物。	枸杞头，菊花脑，旱芹，金针菜，马兰头，黄瓜，豆薯，茼蒿，萝卜，丝瓜，冬瓜，瓠子，番茄，苦瓜，荸荠，西瓜，桑椹，梨，百合，苹果，柿子，香蕉，无花果，绿豆，绿豆芽，山药，黄豆制品，赤小豆，牛奶，蛤蜊，蚌，鳗鱼，甲鱼，猪瘦肉，牡蛎，枸杞子，西洋参等。	狗肉，羊肉，牛肉，鹅肉，猪头肉，猪肥肉，猪油，公鸡，雀肉，辣椒，胡椒，桂皮，葱，姜，大蒜，韭菜，芥末，白酒，龙眼，荔枝，大枣，人参，黄芪等。

3. 单纯性肥胖症

单纯性肥胖症是指由于内分泌或遗传性肥胖以外的原因，导致热量摄入超过消耗而引起脂肪组织过多的疾病。成年人标准体重的简便计算法为：

男性：标准体重（kg）=身高（cm）-105

女性：标准体重（kg）=身高（cm）-102

以往认为体重超过标准体重10%即为肥胖症，现今多认为超过20%以上者才应诊断为肥胖症。

引起肥胖的原因，除了少数是内分泌失调外，多数情况下是营养失调。由于摄入食物的热量大于人体活动需要量，体内脂肪沉积过多从而形成肥胖症。

根据中医原理，单纯性肥胖者多因饮食不节，导致脾气受损，以致脾失健运，最终痰湿内生，形成肥胖。

单纯性肥胖症食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
应选择富含蛋白质的食物，如瘦肉、鱼类、黄豆制品；也应常吃些新鲜蔬菜；应选择健脾益气、减肥化痰的食物。勿食少食高脂肪、高糖、高热量食物，特别是晚餐切勿多食甜点；少吃动物性油类；勿食过咸食物；勿食油腻粘糯食品。	冬瓜，黄瓜，赤小豆，萝卜，竹笋，海带，金针菇，荷叶，山楂，黑木耳，茶叶，大蒜头，玉米，南瓜，绿豆芽，山药，韭菜，大白菜，莴苣，青芦笋，花椰菜，马铃薯，黄豆芽，豆腐，菜瓜，番茄，芹菜，瓠子，香菇，苹果，杨梅，野鸡肉，田螺，兔肉，米醋，蜂蜜及鱼类、乳类等。	牛髓，肥肉，猪肝，鸡肉，鸭蛋，醍醐，鳗鲡，猪油，鸡油，奶油，龙眼，葡萄，白糖，红糖，巧克力，咖啡，花生米，糖果，糕点，蛋黄，甜果汁，白酒等。



韭菜

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

4. 高脂血症

血脂是人体血浆内所含脂质的总称，其中包括胆固醇、甘油三酯、胆固醇酯、β－脂蛋白、磷脂、未脂化的脂酸等。当血清胆固醇、甘油三酯、β－脂蛋白超过正常值时，即可称之为高脂血症。如若仅是胆固醇一项增高者，又可称之为高胆固醇血症。

高脂血症可以引起一系列全身性疾病，如冠心病、动脉粥样硬化、糖尿病、肥胖症、胆石症、脂肪肝、胰腺炎、肾病综合征等。人体血脂的增高，其主要原因之一是摄入过多的含脂肪或含胆固醇的食物。所以，一旦出现高脂血症，调节好食物养生就显得十分重要。

高脂血症食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
应当选择高蛋白质、高维生素、低脂肪的食物；常吃些植物蛋白食品，选择植物油类，多吃富含植物纤维素的食物。勿食高脂肪、高胆固醇食物；少吃糖类甜点；勿食动物油类；勿食烟酒。	玉米，燕麦，南瓜，芝麻，大豆，豌豆苗，兔肉，蚕蛹，牛奶，酸奶，海参，江珧柱，泥鳅，蛙肉，鸽肉，雉肉，甲鱼，蛤蜊，田螺，蚌，螺蛳，牡蛎，乌鱼，青鱼，鳗鱼，黄鳝，旱芹菜，紫茄子，萝卜，洋葱，芦笋，大蒜头，豆腐，黄瓜，海带，羊栖菜，海蜇，香菇，金针菇，草菇，竹笋，黑木耳，山楂，苹果，金橘，荸荠，草莓，桃花，白菊花，茶叶，灵芝，香醋，何首乌，荷叶，决明子及植物油等。	牛髓，羊肝，猪肾，猪肥肉，猪油，猪脑，鸭脑，兔脑，鱼脑，鸡蛋黄，鸭蛋黄，鹅蛋黄，鹌鹑蛋黄，醍醐，虾，蟹黄，鳗鱼，烟草，酒等。


⊙灵芝

5. 干燥综合征

干燥综合征又称斯杰运氏综合征，是当泪腺、唾液腺、上呼吸道等处的分泌腺因慢性炎症引起萎缩及硬化时，分泌减少或停止的综合病征。患者出现干性角膜结膜炎、口内干燥症、干性鼻炎、干性咽炎及干性喉头炎等。

干燥综合征以女性较多，属于中国传统医学中的“燥证”或“阴虚证”范畴。

干燥综合征食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
应当选择具有滋阴养液、生津润燥作用的食物，常吃甘凉多汁的新鲜瓜果蔬菜。勿食辛辣香燥、温热伤津的食物；勿食性热助火食物。	甲鱼，龟肉，鸭肉，乌骨鸡，海参，蛤蜊，牛奶，燕窝，银耳，干贝，醍醐，蜂蜜，蜂王浆，蛙肉，蚌，牡蛎，鳗鱼，乌贼鱼，桑椹，乌梅，草莓，甘蔗，梨，柿子，橘子，枇杷，荸荠，西瓜，黄瓜，丝瓜，百合，山药，莲子，枸杞头，马兰头，芹菜，荠菜，萝卜，胡萝卜，黄芽白菜，磨菇，金针菇，冬瓜，西洋参，黄精等。	爆米花，锅焦，炒黄豆，炒蚕豆，炒花生，辣椒，生姜，胡椒，茴香，桂皮，狗肉，羊肉，麻雀肉，龙眼，荔枝，槟榔，人参，白酒等。


⊙磨菇

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

6. 糖尿病

糖尿病是由于体内胰岛素相对或绝对不足所致的一种中老年人常见病，常有多饮、多食、多尿、消瘦（体重减少）而乏力，即所谓“三多一少”的表现。也有不少病人仅有“一多”，甚至根本没有“三多”症状，但检查空腹血糖时经常超过正常值。

中医称糖尿病为消渴病，并认为其发病多由内热化燥，伤津耗液，阴虚火旺所致。消渴病通常分为上消、中消和下消。上消者多饮，是属肺热津伤；中消者多食，是属胃火炽盛；下消者多尿，是属肾阴不足，虚火内灼。所以糖尿病人不仅要按照西医理论来指导摄食，还应参考中医原理选择不同食物养生法。

糖尿病食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
应当选择新鲜清淡蔬菜及豆制品；常吃低脂肪饮食和植物油；可吃动物蛋白质和豆制蛋白质食物。上消者更应选择具有清热润肺，生津止渴作用的食物；中消者选择具有清胃泻火，养阴保津作用的食物；下消者选择滋阴清热，补肾固摄的食物。勿食含糖分多的水果糕点；少食多淀粉的米面食物；勿食辛辣刺激性食物；勿食爆炒香燥，助火伤阴，温热上火的食物。	苦瓜，冬瓜，南瓜，黄瓜，西瓜皮，瓠子，山药，黄豆，芹菜，韭菜，豆苗，菠菜，豇豆，枸杞头，洋葱，菊芋，鲜藕，豆腐，蘑菇，草菇，金针菜，黑木耳，青菜，荠菜，番茄，玉米须，莴苣，猪胰，雉肉，蚕蛹，海参，黄鳝，泥鳅，田螺，蛤蜊，兔肉，蛙肉，甲鱼，干贝，蚌，牡蛎，鸭肉，牛奶，羊奶，马奶，醒酮，蜂王浆，米醋，草莓，槐花，枸杞子，香菇，灵芝，冬虫夏草，黄芪，西洋参，黄精等。	爆米花，糯米，锅巴，番薯，甘薯，马铃薯，芋头，菱角，茨实，栗子，梨，桃子，橘子，柿子，香蕉，椰子汁，葡萄，芒果，无花果，甘蔗，樱桃，大枣，荔枝，龙眼，西瓜，石榴，苹果，荸荠，辣椒，胡椒，花椒，桂皮，茴香，白糖，红糖，冰糖，蜂蜜，甜酒，白酒，酒酿，人参等。


⊙马铃薯

7. 低血糖

低血糖是指由各种原因引起血糖浓度过低的疾病，约有70%的原因为功能性低血糖，其次为胰岛β细胞瘤或肝源性低血糖。中医认为低血糖者多属于气虚、阳虚或肾虚所致，总的来说是属于虚证范畴。

低血糖食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
无论西医认为是何种原因引起低血糖，中医都主张选择具有补中益气，温肾助阳，或滋补肝肾的食物。忌吃破气耗气、生冷性寒、辛辣香燥的食物。	人参，黄芪，枸杞子，紫河车，冬虫夏草，羊肉，狗肉，牛肉，鸡肉，黄鳝，桂鱼，牛肚，山药，花生，大枣，龙眼，荔枝，葡萄干，樱桃，食糖，银耳，灵芝，蜂王浆，蜂蜜，番薯，马铃薯，芋头，熟藕及谷类等。	生萝卜，生荸荠，瓠子，生黄瓜，槟榔，山楂，荷叶，菊花，槐花，地耳，石耳，荸拨，草果，紫苏，食茱萸，芥末等。

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

8. 痛风

痛风是嘌呤代谢紊乱所引起的疾病。人体嘌呤基的来源有饮食和体内合成两个方面，嘌呤基代谢的产物尿酸自肾脏排出体外。当体内嘌呤基产生过多，超过肾脏排泄能力时，尿酸就会在血液及组织内积聚，并可沉着于关节、结缔组织及肾脏，结果引起这些部位的炎症变化；也可出现尿酸钠盐结晶析出，形成特征性痛风结石或尿路结石。

痛风急性期，通常表现为急性间歇性痛风性关节炎，起病急骤，常累及第一蹠趾关节，以及足跟、指、趾和其他中小关节。受累关节多有红、肿、热、痛症状，颇似中医“热痹”范畴。慢性久病患者关节肿大、畸形及僵硬，约半数病者有痛风石。

痛风食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
应选择不含嘌呤或嘌呤含量少的食物；选择具有清热利尿作用的食物；选择碱性食物；常吃富含维生素和钾盐的瓜果蔬菜。急性期痛风者还应选择具有凉血消肿止痛作用的食物。勿食含嘌呤多的食物；勿食高热量和高脂肪食物；勿食辛辣温补性食物。	芹菜，花椰菜，黄瓜，青菜，茄子，结球甘蓝，萝卜，胡萝卜，番茄，马铃薯，甘薯，南瓜，冬瓜，西瓜，丝瓜，瓠子，葫芦，菜瓜，菊花脑，荠菜，大白菜，赤小豆，绿豆，梨，葡萄，苹果，甘蔗，牛奶，玉米，芦根等。	狗肉，鹅肉，猪肉，牛肉，羊肉，鸡肉，鸽肉，鹌鹑，动物内脏，螃蟹，虾，杏，花红，龙眼，荔枝，莴苣，豆腐，菠菜，香椿头，青芦笋，豌豆，胡椒，桂皮，茴香，花椒，咖啡，白酒，啤酒，人参等。



啤酒

9. 红斑性狼疮

红斑性狼疮可分为局限性盘状和系统性两类，80%为女性患者，多在20岁－49岁发病，病变的主要部位是在全身的结缔组织。

中国传统医学根据患者的不同表现，一般将它分为两种类型。在疾病的早期，或急性期，或者说活动期，通常表现为发热、出疹、关节红肿压痛、脉数等为主，呈现热毒炽盛型；在疾病后期，或慢性静止期，表现为腰酸、耳鸣、足跟痛、五心烦热、盗汗、大便干结、小便短赤、月经不调为主，多属肾阴虚，或阴虚火旺型。

红斑性狼疮食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
偏于毒热炽盛时，应选择性凉清淡的瓜果蔬菜；偏于阴虚火旺时，可选择具有养阴清热，滋阴降火作用的食物。两者都勿食辛辣温热性食物；勿食爆炒煎炸，助热上火的食物；严禁烟与酒和发物食品。	绿豆，梨，甘蔗，西瓜，荸荠，桑椹，枸杞子，菊花脑，芹菜，马兰头，枸杞头，萝卜，冬瓜，黄瓜，丝瓜，槐花，金银花，白菊花，瓠子，菜瓜，藕，百合，芋头，黑木耳，银耳，鸭肉，甲鱼，海参，龟肉，水蛇肉，蚌，干贝，蛤蜊，螺蛳，蛙肉，蚬，西洋参等。	狗肉，鹅肉，羊肉，猪头肉，公鸡肉，獐肉，螃蟹，虾，黄鱼，带鱼，鳝鱼，鲈鱼，鲫鱼，鲤鱼，桃子，杏，荔枝，杨梅，樱桃，龙眼，大葱，大蒜，茄子，芫荽，芥菜，香椿头，洋葱，爆米花，炒花生米，生姜，胡椒，桂皮，茴香，炒黄豆，炒蚕豆，人参，冬虫夏草，烟草，酒等。

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

第六节 神经精神疾病

1. 神经衰弱

神经衰弱属于神经官能症的范围，常见的表现有多梦、心悸、失眠、头昏脑胀、记忆力减退、注意力不集中，以及耳鸣、眼花、精神萎靡不振，有时也出现心慌气短、容易焦虑、烦躁不安、多欠伸呵气、喜笑无常或悲伤欲哭（中医称此为脏躁病）等。

中国传统医学认为，心藏神，主神明，为情志思维活动的中枢，神经衰弱属于中医的心气不足，心脾两虚，心神失常所致的病态，因此，大多属于中医的虚证。

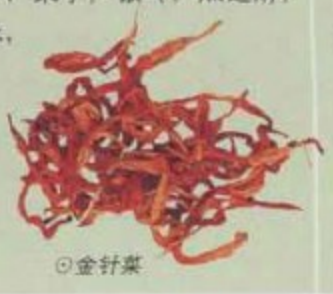
神经衰弱食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
应当选择具有养心安神，补益心脾作用的食物。勿食辛辣香燥的刺激性食物。	玉米，小麦，糯米，西谷米，大枣，胡桃，柏子仁，松子仁，龙眼，荔枝，葡萄，桑椹，芝麻，莲子，百合，葵花子，猪心，猪脑髓，牡蛎，海参，鸽肉，哈士蟆油，鹌鹑蛋，鳗鱼，蝗虫，灵芝，银耳，香菇，猴头菇，金针菜，水芹菜，啤酒花，枸杞子，冬虫夏草，何首乌，人参，太子参，西洋参，天麻，黄精，酸枣仁，蜂王浆，燕窝及黄豆制品等。	烟草，胡椒，浓菜，白酒，肉桂，辣椒，槟榔等。  ⊙烟草

2. 健忘

健忘是由于大脑神经衰弱，导致记忆减退，遇事善忘的一种病症，中医称之为“善忘”、“喜忘”，多由心脾不足，肾精虚衰而起。因为心脾主血，肾主精髓，如果思虑过度，伤及心脾，则阴血暗耗；或房事不节，精亏髓减，则脑失所养，皆能令人健忘。

健忘食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
应选择具有补益心脾，或滋肾填精作用的食物；选择富含蛋白质、卵磷脂、维生素及微量元素的食物。勿食刺激性食物和动物脂肪及烟酒。	猪脑，鸽蛋，鹌鹑蛋，鸡蛋，胡桃，桑椹，荔枝，龙眼，柏子仁，莲子，灵芝，海松子，大枣，栗子，银耳，黑芝麻，蜂王浆，蜂蜜，燕窝，芡实，玉米，小麦芽，紫菜，海参，哈士蟆油，鱼鳔，黄鳝，羊髓，黑木耳，金针菜，人参，冬虫夏草，枸杞子，何首乌，白茯苓，黄精，味精及豆制品，鱼类和食用菌类等。  ⊙金针菜	大葱，芫荽，生姜，大蒜，辣椒，浓咖啡，浓茶，可可，烟草，烈酒等。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

3. 失眠

失眠是以经常不易入睡为特征的一种病症，传统医学称之为“不寐”。其病因病理虽很复杂，但主要可分为心脾两虚和阴虚火旺两种类型。心脾两虚失眠者，往往是多梦易醒、心慌健忘、神疲乏力、饮食不香、面色萎黄、舌淡苔薄；而阴虚火旺失眠者，心烦不寐、五心烦热、头晕耳鸣，有时心动过速，或夜间盗汗、舌红少苔、脉搏较快。

失眠食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
心脾两虚失眠，应选择具有益气补血，养心安神作用的食物。勿食辛辣刺激、耗气的食物。	龙眼、大枣、葡萄、胡桃、银耳、灵芝、莲子、柏子仁、蜂王浆、蜂蜜、猪心、海参、黄鱼、小麦、松子仁、山药、粳米、糯米、葡萄酒、阿胶等。	茶叶、咖啡、巧克力、辣椒、大葱、胡椒、桂皮、芥末等
阴虚火旺失眠，应选择具有生津养阴、清心降火作用的食物。勿食辛辣刺激、耗气伤阴的食物。	银耳、灵芝、百合、啤酒花、金针菜、莲子心、桑椹、枸杞子、蜂王浆、酸枣仁、牡蛎、芝麻、水芹菜、干贝、蛙肉、海蜇、奶类等。	


⊙葡萄

4. 老年性痴呆

老年性痴呆是指由于年老之人脑部萎缩，表现出迟缓呆痴的状态，近年来国际老年问题专家研究发现，这种痴呆症与大脑组织的衰退关系并不那么直接，而与饮食营养的关系却很密切。中医理论指出：肾主骨藏精，骨生髓，脑为髓之海，由于年老者肾气衰退，肾精亏耗，以至髓海不足，脑海空虚，表现出一系列痴呆症状。

老年性痴呆食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
宜选择具有补肾填精，益气抗老衰的食物。勿食生冷性寒、破气耗气、辛辣烟酒食物。	胡桃、桑椹子、枸杞子、黑芝麻、灵芝、银耳、芡实、蜂王浆、冬虫夏草、紫河车、羊脑、猪骨髓、猪肾、鸽肉、肉苁蓉、人参、刺五加、黄芪、黄精、天麻、何首乌等。	荸荠、生萝卜、洋葱、芫荽、大蒜、生菜瓜、槟榔、辣椒、烟草、酒等。


⊙紫河车

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

第七节 外科疾病

1. 淋巴结核

淋巴结核中医称之为瘰疬，俗称鼠瘘、老鼠疮，是由于颈部、腋窝、腹股沟等部位的淋巴结因结核菌侵入而发炎肿大，进而形成冷脓肿，最终溃破而成为慢性瘘管，经久难愈。

淋巴结核食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
应选择高蛋白质、高维生素的食物；常吃些含钙量高的食物如豆类食品；选择具有软坚散结、化痰去瘀，或滋阴清热，益气扶正作用的食物。勿食辛辣刺激性食物；勿食动火伤阴及发物食品。	芋头、慈姑、荸荠、海蜇、马铃薯、海带、紫菜、蛤蜊、牡蛎、鳗鲡、鳜鱼、龟肉、甲鱼、蛇肉、蝗虫、蚕蛹、猫肉、猪瘦肉、牛肉、牛奶、豆浆、豆腐、山药、百合、绿豆、大蒜头、蛙肉、黑鱼、黄鳝、鸡蛋、蜂蜜、菊花脑、马兰头、丝瓜、胡萝卜、番茄、荠菜、发菜、萝卜、桑椹、荔枝、梨、苹果、金银花、槐花、黄精等。	鹅肉、野鸡肉、猪头肉、公鸡、鸡头、鸡爪、鸡翅、鸭蛋、羊肉、狗肉、螃蟹、虾、带鱼、黄鱼、鲤鱼、鲈鱼、鲥鱼、鲫鱼、白鱼、鲳鱼、乌贼鱼、章鱼、香椿头、芥菜、茄子、南瓜、菠菜、芫荽、莴苣、洋葱、辣椒、胡椒、桂皮、茴香、烟草、酒等。

2. 痈疖疔疮丹毒

痈疖疔疮丹毒是指痈疽、疖肿、疔疮、丹毒之类多种体表感染性疾病。这类病症总的来说是由火热邪毒为患，以致邪热壅聚，蕴蒸肌肤，气血凝滞，经络壅遏不通，形成了红、肿、热、痛的表现。中医所说的痈疖疔疮丹毒包括了西医的毛囊炎、蜂窝组织炎、急性淋巴结炎、淋巴管炎、腮腺炎、化脓性关节炎、骨髓炎、多发性深部脓肿、丹毒感染等。

痈疖疔疮丹毒食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
应当选择具有清热解毒作用的食物；多吃性寒泻火的食物；常吃清凉清淡的食物。勿食辛辣刺激性食物；勿食性热有火的食物、勿食油腻荤腥食物；勿食煎炸炒爆、香燥助火食物；勿食发物及助邪食品。	绿豆、苦瓜、冬瓜、丝瓜、黄瓜、西瓜、瓠子、菊花脑、蕹菜、苋菜、莙荙菜、马兰头、枸杞头、金银花、白菊花、槐花、田螺、螺蛳、蚌、蛇肉、蚬、赤小豆、绿豆芽、芹菜、青菜、萝卜、番茄、荸荠、菜瓜、地耳、海蜇等。	狗肉、羊肉、鸡肉、鹅肉、雉肉、螃蟹、虾、猪头肉、蚶、鲢鱼、带鱼、黄鱼、鲈鱼、鲥鱼、鲶鱼、鲤鱼、鲫鱼、鲳鱼、鲩鱼、乌贼鱼、桃子、李子、花红、荔枝、樱桃、龙眼、石榴、红枣、杨梅、韭菜、芫荽、洋葱、香椿头、雪里红、辣椒、芥末、胡椒、葱、姜、桂皮、茴香、人参、黄芪、烟草、酒等。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

3. 慢性胆囊炎和胆石症

慢性胆囊炎和胆石症，是最常见的胆囊疾患，均以胆固醇代谢失常和细菌感染为致病的主要因素，而且大多数人通常两者同时存在，所以，两者食物养生方法也基本相同。

慢性胆囊炎和胆石症食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
应当选择富含食物纤维素的清淡蔬菜、富含维生素的新鲜瓜果、富含蛋白质和糖类的食物；常吃各种豆类和豆制品及植物油。勿食或少食高脂肪高胆固醇食物、动物油和各种禽蛋；少吃油腻煎炸食物；少食辛辣刺激性食品。	 ⊙胡萝卜 胡萝卜、茭白、萝卜、洋葱、藕菜、冬瓜、菊花脑、旱芹菜、海蜇、荸荠、番茄、青菜、菠菜、茼蒿、荠菜、丝瓜、瓠子、香菇、平菇、西瓜、山楂、苹果、梨、金橘、草莓、玉米、玉米须、佛手柑、大麦芽、生姜、豆油、花生油、玉米油、芝麻油、棉子油、菜子油、色拉油、金银花茶、菊花茶、茉莉花茶、荷叶茶、决明子茶、蜂蜜茶，蚌、螺蛳、田螺、牡蛎等。	鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋、猪肥肉、羊肉、鸡肉、鹅肉、猪脑、羊脑、雀脑、牛肉、猪大肠、猪油、猪肝、猪腰子、鹅肝、鸭肝、鸡肝、虾、蟹、醪醐、姜、葱、辣椒、芥末、桂皮、白酒等。  ⊙猪脑

4. 胆道蛔虫病

胆道蛔虫病是指蛔虫钻入胆道引起的一种常见病，在卫生条件较差的农村更为多见，表现为一种发作性急性上腹部绞痛，辗转不安，甚则呕吐蛔虫。

胆道蛔虫病食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
中医认为：蛔得酸则伏，得苦则下，得辛则安。故在急性发作绞痛时，应选择酸、苦、辛的食物，俟痛止后则选择具有驱虫作用的食物。勿食生冷不洁之物。	绞痛时：乌梅，酸醋，黄连，干姜，川椒；痛止后：使君子，槟榔，南瓜子，榧子，大黄。  ⊙南瓜子	生荸荠，生萝卜，生菜瓜，生黄瓜，生甜瓜，生菜等。

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

5. 痔疮

痔疮为直肠下段、肛门的痔静脉丛发生曲张和郁血而形成的一种慢性肛肠疾病，通常分为内痔、外痔和混合痔三种。这是由于长期便秘、过食辛辣刺激性食物，或因久泻、久坐、久蹲、长久负重、久忍大便、妇女临产用力过甚等原因，造成脉络阻滞，瘀血湿热下注肛门所致。发病时，常表现为大便出血、疼痛、痔核脱出且不易回复等症状。

痔疮食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
痔疮多因湿热下注，或血分有热，或久痔气虚，所以应当选择具有清热利湿，凉血消肿，润肠通便作用的食物；选择含纤维素多的食物；久痔久虚时还应选择补气健脾的食物，**勿食辛辣刺激性食物；勿食燥热、肥腻、炒爆等助热上火食物；勿食发物及烟酒。**	蛤蜊，螺蛳，蚌，泥鳅，鳗鱼，乌鳢，黄鳝，猪大肠，狗肉，猬肉，野猪肉，鲫鱼，海参，牛奶，豆浆，燕窝，银耳，柿饼，香蕉，无花果，榧子，羊桃，柿子，荸荠，柿霜，梨，苹果，草莓，猕猴桃，柏子仁，胡桃，蜂蜜，芝麻，山药，番薯，芋头，韭菜，薤菜，茄子，菠菜，马兰头，金针菜，丝瓜，石耳，黑木耳，槐花，石花菜，藏菜，胡萝卜，黄瓜，莴菜，藕，芹菜等。	辣椒，胡椒，生姜，花椒，肉桂，砂仁，薏仁，茴香，芥菜，莼菜，野鸡肉，白酒等。


茄子

6. 口疮

口疮即复发性口腔溃疡，患者经常在口腔粘膜、舌面、舌尖或舌下出现或大或小的溃疡面，异常疼痛，十分苦恼，而且具有反复发作，迁延难愈的特点。口疮的发病原因尚不清楚，并非是维生素 B_2（核黄素）缺乏这么简单。

口疮食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
应当常食用清淡性凉的食物；选择具有清热祛火，清心利尿，生津养阴作用的食物。**勿食辛辣温燥、性热助阳、炒爆上火的食物。**	柿霜，柿子，西瓜皮，西瓜，羊桃，苦瓜，冬瓜，瓠子，菊花脑，马兰头，莲子心，绿豆，绿豆芽，水芹菜，丝瓜，萝卜，莼菜，豆腐，紫菜，海带，荸荠，草莓，无花果，甘蔗，梨，香蕉，鸭子，螺蛳，田螺，蚌，西洋参等。	炒米花，爆玉米花，炒蚕豆，炒花生米，炒黄豆，狗肉，羊肉，鸡肉，鹅肉，雀肉，虾，荔枝，龙眼，樱桃，桃子，韭菜，姜，葱，大蒜，胡椒，辣椒，桂皮，芥末，香椿头，芫荽，人参，冬虫夏草，白酒等


豆腐

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

第八节 男科疾病

1. 遗精、早泄

遗精有梦遗与滑精之分。有梦而遗者称之梦遗，不因梦感或见女色而精自滑出者，名为滑精。早泄是指性交时，阴茎进入阴道之前，或刚入阴道即射精。究其原因，中医认为有三，一是心肾不交，阴虚火旺：每多梦中遗精，次日头昏头晕、心悸怔忡、精神不振、烦热口干、小便短赤、舌红少苔、脉搏细而快；二是肾气不固，封藏失职：精遗精泄，往往滑精频作、遗精、早泄、头昏目眩、腰酸腿软、神疲健忘、四肢欠温、面色㿠白、舌质淡红、脉细弱；三是肝胆火盛，湿热内蕴：除遗精、早泄外，兼有性情急躁、烦闷易怒、口干口苦、耳鸣目赤、苔黄、脉弦有力。最为多见的是前两种情况，第三种类型较为少见，其食物养生可参照“阳痿”一节内容。

遗精、早泄食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
缘于心肾不交，阴虚火旺者，应选择具有滋阴降火作用的食物。勿食辛辣香燥，温热助火的食物。	山药，莲子心，莲须，柏子仁，白果，荷叶，花红，银耳，燕窝，枸杞子，哈士蟆油，蜂王浆，蛙肉，甲鱼，金樱子等。	虾，芝麻，海松子，芡白，葱，姜，大蒜，洋葱，辣椒，胡椒，桂皮，花椒，麻雀肉，烟草，酒等。
缘于肾亏者，选择具有补肾固摄，收敛止遗作用的食物。勿食生冷滑利，性属寒凉的食物。	山药，芡实，莲子，白果，豇豆，胡桃，栗子，韭菜子，淡菜，猪肾，猪肚，羊肾，海参，蚕蛹，狗肉，羊肉，鸡肉，虾，麻雀肉，金樱子，冬虫夏草，刺猬皮，何首乌等。	苦瓜，荸荠，海蜇，蕹菜，地耳，石耳，生黄瓜，生菜瓜，甜瓜，西瓜，香蕉，柿子，蚌，螃蟹，田螺，螺蛳，蚬等。

2. 前列腺增生

前列腺增生是老年男性常见病之一，常有下尿路梗阻，排尿不畅的症状，这与老年男子雄激素减少及男子体内的雌激素相应增加有关。这种病在中医学里通常称之为淋证或癃闭，前者为轻，后者则是淋证的进一步发展，多与中医所说的肾气不足，命门火衰密切相关。

前列腺增生食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
前列腺增生，肾气必然亏损，命门火力不足，以致膀胱气化无力，应当常选择具有温肾助阳，补肾填精作用的食物。勿食生冷性寒，耗伤肾阳之物。	枸杞子，黄芪，人参，肉桂，冬虫夏草，山萸肉，肉苁蓉，锁阳，杜仲，栗子，芡实，山药，南瓜子，莲子，胡桃，桑椹子，麻雀肉，猪肾，海马，海龙，淡菜，海参等。	猕猴桃，柿子，槟榔，荸荠，香蕉，生萝卜，蕹菜，落葵，生菜瓜，苦瓜，丝瓜，瓠子，甜瓜，西瓜，螺蛳，田螺，蚌，蚬，蛤蜊，蟹，薄荷，菊花，金银花，槐花等。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

3. 阳痿（附：男子性欲减退）

阳痿，古人又称阴痿，是指男子虽有性欲冲动，但阴茎却不能勃起；或勉强勃起，随即萎软，以致不能完成性交。这是男性最为常见的性功能疾病。

中医通常将阳痿分为肾阳不足型、心脾两虚型、肝气郁结型和肝经湿热型等几种。而最为多见的则是肾阳不足与肝经湿热所致，特别是以肾阳不足，命门火衰者更为多见，正如明代医家张景岳所言："火衰者十居七八。"

肾阳虚而阳痿者，阴茎萎软不举，时有冷感，或平素畏寒肢冷、小便清长，或夜尿频多、腰膝酸软、苔薄白、脉沉无力。肝经湿热而阳痿者，阳事不举、阴囊潮湿或痒痛、小便黄赤或短少、口苦口干、苔黄而腻、脉弦滑。

性欲减退者，是指正常性交欲望衰减，甚至完全没有性欲。阳痿与性欲减退并不完全相同。前者是有性欲而阴茎不能正常勃起，而后者则是连性交的欲望也没有。从病情轻重而言，阳痿较性欲减退为轻，性欲减退者一般容易导致阳痿。由于两者病因病理大体相同，故可一并论述。

阳痿食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
肾阳亏虚，命门火衰者，应选择具有温补下元，益精兴阳作用的食物。勿食性寒生冷的食物。	狗肉，羊肉，狗肾，羊肾，麻雀肉，麻雀蛋，海参，海马，海龙，虾，淡菜，泥鳅，蚕蛹，蛤蚧，鹌鹑蛋，韭菜子，枸杞子，肉苁蓉，人参，鹿茸，胡桃，冬虫夏草，花椒，牛鞭等。	柿子，柿饼，香蕉，苦瓜，西瓜，地耳，莼菜，海带，蚌，螃蟹，螺蛳，田螺，蚬等。
肝经湿热者，应当选择具有清利湿热作用的食物。勿食煎炸炒爆，熏烤油腻，性热生湿、辛辣上火的食物。	黄瓜，冬瓜，丝瓜，瓠子，薏苡仁，西瓜，赤小豆，绿豆，白扁豆，苦瓜，菊花脑，马兰头，玉米须，白菊花，金银花等。	白酒，辣椒，胡椒，鹅肉，猪头肉，公鸡，猪肥肉，鳗鱼，肉桂，烟草及禽蛋等。

4. 精液异常症

精液异常是造成男子不育症的主要因素。中国传统医学或称之为男子精少，或称男子精寒，也有称精清不育者；现代医学中多指男子精液中精子的总数、成活率、活动力、畸形率以及液化时间等不正常的一种病症。

精液异常症食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
中医认为"肾藏精"，精液异常症无论精少，或是精寒精冷精清者，大多是肾虚使然。因此，这类病人应选择具有补肾填精作用的食物，或选择具有温补肾阳，温暖命门真火作用的食物。勿食生冷性寒食物；勿食辛辣刺激性食物。	米油（浓米汤），麻雀蛋，麻雀肉，羊肾，狗肉，鹿胎，枸杞子，胡桃，山药，肉苁蓉，何首乌，海参，人参，蛤士蟆油，黑芝麻，羊肉，羊骨，鸽肉，虾，淡菜，鱼鳔，鹿肾，狗鞭，鹿角胶，蛤蚧，肉桂，冬虫夏草等。	牡蛎，蚌，蚬，鸭肉，螃蟹，田螺，地耳，莴苣，莼菜，芹菜，菊花脑，马兰头，豆腐，绿豆芽，萝卜，生黄瓜，苦瓜，菜瓜，香瓜，柿子，荸荠，辣椒，胡椒，芥末，洋葱，大蒜，烟草，酒等。

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

第九节 妇产科疾病

1. 月经病

妇女月经病包括痛经、闭经、月经不调、崩漏（功能性子宫出血）等，根据中医原理，这些月经病大多缘于气滞、血瘀、寒湿、血热、虚损所致。

月经病缘于气滞血瘀者，往往表现为月经前后或行经期间小腹胀痛或刺痛，或乳房作胀，月经夹有血块，或经色紫黯，或心烦易怒。

若因寒凝胞宫，或胞宫虚寒者，表现为经期小腹冷痛，喜温喜暖，得热则舒，四肢欠温，畏寒怕冷，舌淡苔白。

血热所致的月经不调，表现为月经超前，或月经过多，崩漏不止，经色鲜红，或心烦口干，口苦饮冷，舌红苔黄。

缘于虚损而患月经病者，以肝肾不足和气血两亏最为多见，往往表现为经期小腹隐痛、月经量少、经色淡红，前者兼有腰酸痛、五心烦热，后者兼有面色萎黄、气短乏力。

月经病食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
气滞血瘀所致的月经病，应选择具有行气活血作用的食物。勿食生冷性凉的食物。	山楂，金橘，佛手柑，玫瑰花，月季花，槟榔，荷叶，藕，当归，芒果，韭菜，萝卜，麦芽等。	螃蟹，蚌，蚬，田螺，螺蛳，梨，柿子，香蕉，猕猴桃，西瓜，甜瓜，苦瓜，豆馨，生黄瓜，生菜瓜，荸荠，生萝卜，生番茄，豆腐，生藕，菊花脑，竹笋，地耳，蕹菜，马兰头，绿豆，各种冷饮等。
寒性月经病，选择具有温中散寒，性热暖宫作用的食物。勿食性凉生冷的食物。	桂皮，茴香，花椒，丁香，豆蔻，砂仁，韭菜，狗肉，羊肉，麻雀，海马，樱桃，荔枝，桃子，生姜，葱白，胡椒，红糖等。	
血热所致月经病，选择性凉清热的食物。勿食辛辣温燥，性热助火的食物。	荷叶，鲜藕，生萝卜，黑木耳，蚌，蚬，田螺，螺蛳，苦瓜，西瓜，鸭肉，兔肉，螃蟹，绿豆，草莓，无花果，香蕉，冬瓜，丝瓜，菊花脑，豆腐，槐花，菊花等。	辣椒，胡椒，花椒，桂皮，砂仁，茴香，生姜，葱，芥末，爆米花，炒花生，炒黄豆，炒蚕豆，人参，黄芪，白酒等。
虚损而致的月经病，应选择具有滋补肝肾，或益气养血作用的食物。勿食生冷性寒，辛辣耗气的食物。	乌骨鸡，鸡血，鸽肉，阿胶，海参，淡菜，乌贼鱼，鳗鱼，荠菜，黑木耳，甲鱼，牛奶，山药，何首乌，枸杞子，人参，黄芪等。	萝卜，槟榔，辣椒，苦瓜，荸荠，洋葱，葱，姜，茶叶，薄荷，荷叶等。


⊙当归


⊙无花果


⊙苦瓜

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

2. 妊娠病

妇女怀孕期间，常会发生一些妊娠病，包括妊娠恶阻（又称妊娠反应）、胎动不安和胎漏下血（西医称先兆流产和习惯性流产）、妊娠浮肿等。科学合理的食物调养，对孕妇及胎儿都将十分有益。

妊娠病食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物	
妊娠恶阻多因胃热挟痰或胃寒挟痰所致，故应选择具有性凉清热、化痰止呕作用的食物；或是选择性热温胃，散寒止呕的食物。勿食性热助火、滋腻碍胃的食物；勿食性凉肥甘食物。	生姜，砂仁，豆蔻，紫苏叶，萝卜，冬瓜，橘皮，柠檬，甘蔗，苹果，芦根等。	大麦芽，燕麦，薏苡仁，驴肉，兔肉，麻雀肉，蛙肉，海马，蟹爪，鳗鲡，山楂，茄子，马齿苋，落葵，慈姑，胡椒，花椒，白酒，咖啡，苋菜，桂皮等。	糖果，酒酿，蜜饯，白糖，冰糖，蜂蜜，甜点，糯米，柿饼，龙眼，荔枝，大枣，黄芪，人参等。
胎漏下血即先兆流产，多因肾亏气虚所致，应选择具有补肾安胎、益气养血作用的食物。勿食香燥耗气，活血滑胎的食物。	鸡肝，鸡蛋黄，鸽肉，海参，阿胶，牛肉，鸡肉，葡萄，红枣，银耳，栗子，莲子，花生，山药，芡实，杜仲，枸杞子，党参，黄芪等。		菠菜，菊花脑，芹菜，西瓜，豆薯，绿豆，田螺，螺蛳，柿子，香蕉，萝卜，槟榔，金橘，肉桂，辣椒，芥末，茴香等。
妊娠浮肿应选择补脾益气、利水消肿作用的食物；多吃些高蛋白质和富含B族维生素的营养滋补性食物。勿食过咸食物。	赤小豆，乌鱼，鲤鱼，鳙鱼，鲈鱼，鳜鱼，牛奶，羊奶，乌骨鸡，鸭肉，冬瓜，黑豆，玉米须等。		食盐，酱油，醋，火腿，咸肉，腌菜，皮蛋，咸鸭蛋，酱瓜，豆腐乳等。

3. 哺乳期及缺奶

孕妇产后三日进入哺乳期，一般到10个月后即可断奶，这期间一方面要加强自身营养促进康复，另外应注意保证产妇有足够的乳汁，以保证婴儿的喂养。有少数产妇产后乳汁缺乏，更应重视食物调养。

哺乳期及缺奶食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
哺乳期及乳汁缺乏，应选择高蛋白、高热量、多维生素的食物；选择具有通乳催奶作用的食物。勿食辛辣刺激性食物；勿食生冷性寒的食物。	猪蹄，羊肉，鳙鱼，鳜鱼，鲤鱼，老母鸡，虾，泥鳅，乌贼鱼，章鱼，鸡蛋，猪瘦肉，骨头汤，南瓜子，黑芝麻，豌豆，花生，赤小豆，番薯藤，萝卜缨，茭白，莴苣，豆腐，无花果，龙眼，大枣等。	大麦芽，芫荽，花椒，辣椒，胡椒，花椒，芥末，烈酒，咖啡，浓茶，苦瓜，西瓜，生黄瓜，生菜瓜，香蕉，柿子，螃蟹，田螺，螺蛳等。



◎辣椒

4. 带下病

正常妇女阴道内有少量白色无臭味的分泌物，以润滑阴道，常在月经期、排卵期或妊娠期增多，这是正常的生理现象。如果分泌物过多，或其颜色、质地、气味异常，并引起其他一些症状，如腰膝酸软、头晕乏力，或阴部瘙痒等，则为带下病。

中医所说的带下病，通常分为虚实两类，虚证带下病多因肾亏脾虚所致，实证带下病多为湿热之邪下焦使然。

带下病食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
虚证带下病应选择具有健脾、补肾、固涩作用的食物；常吃些补气养血的温热性滋补强壮食物。勿食生冷瓜果及性寒食物；勿食破气耗气食物。	乌骨鸡，麻雀肉，猪肚，淡菜，甲鱼，白扁豆，豇豆，山药，莲子肉，芡实，白果，金樱子，肉苁蓉，韭菜子，枸杞子，何首乌粉，羊肉，牛肉，鳗鲡，乌贼鱼，栗子，银耳等。	荸荠，山楂，生萝卜，槟榔，苦瓜，生黄瓜，生菜瓜，柿子，莼菜，地耳，生藕等。
湿热带下病应选择具有清利下焦湿热作用的食物；选择清淡性凉的食物。勿食辛辣刺激性食物；勿食性热助火。肥甘助湿的食物。	马齿苋，蕺菜，水芹菜，薤白，枸杞头，马兰头，荞麦，赤小豆，绿豆，扁豆花，生薏苡仁，丝瓜，裙带菜，苋菜，紫菜，菊花脑，冬瓜，瓠子，西瓜等。	桂皮，胡椒，辣椒，茴香，花椒，香椿头，芥菜，洋葱，生姜，大蒜，狗肉，羊肉，肥肉，公鸡，鹅肉，龙眼，荔枝，大枣，糯米，人参，黄芪，冬虫夏草，白酒等。


槟榔

第十节 儿科疾病

1. 小儿疳积

疳积是指小儿乳食不节、喂养失宜，以致脾胃受损，运化失调，气血不荣，形成小儿体质衰弱、干枯羸瘦、面色萎黄、毛发枯槁、精神不振、目无光彩、烦躁口渴、大便不调，甚至腹部胀大、青筋暴露等一系列表现，严重影响了小儿的生长发育。

小儿疳积食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
应选择具有补脾益气，健胃消食作用的食物；应常吃些温热流汁半流汁食物；兼有肠道寄生虫者，还应选择具有驱虫作用的食物。勿食辛辣、炙烤、熏炸、炒爆类助湿生热，损伤脾胃的食物；勿食生冷瓜果和性寒滋腻、肥甘粘糯等难于消化的食物。	粳米粥，糯米粥，锅巴，茶，白扁豆，鸡肝，鸡肫皮，鳗鲡，蚕蛹，香橼子，使君子，山楂，南瓜子，猪肚，鹌鹑，山药，莲子粉，谷芽，麦芽，荞麦，萝卜，白菜，青菜，玉米粉，党参，太子参等。	大枣，龙眼，荔枝，栗子，饴糖，糯米饭，糍粑，炒黄豆，炒蚕豆，炒花生，爆玉米花，柿子，香蕉，荸荠，西瓜，生黄瓜，生菜瓜，香瓜，苦瓜，田螺，螺蛳，蚌，螃蟹，羊肉，桂皮，辣椒，胡椒，茴香等。

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

2. 百日咳

百日咳又称顿咳，多发生于冬末春初，是小儿常见的呼吸系统传染性疾病。以婴幼儿最易感染，10岁以上的儿童较少罹患，而且年龄愈小，病情大多愈重。患过本病后，极少再发。

百日咳与一般咳嗽不同，是由百日咳杆菌所致。中医认为，百日咳的原因主要是感染时邪病毒，肺失清肃，痰浊阻滞气通，肺气不能宣通，以致咳嗽频频。不仅如此，其病机尚与肝经郁热，气火上逆，影响肺系有关。

百日咳食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
应当选择具有顺气、化痰、宣肺、降逆、清肝、止咳作用的食物；应保持清淡饮食，多吃些新鲜水果蔬菜。勿食辛辣香燥、粘糯滋腻、荤腥发物及熏烤炒爆的食物；勿食过咸过酸的食物。	萝卜，冬瓜，芹菜，马齿苋，大蒜，胡萝卜，刀豆，苋菜，青菜，白菜，丝瓜，菠菜，豆腐，黄瓜，梨，金橘，罗汉果，橄榄，花生，荸荠，枇杷，无花果，冰糖，百合，胖大海等。	胡椒，花椒，茴香，姜，葱，韭菜，洋葱，辣椒，桂皮，芥末，龙眼，石榴，梅子，荔枝，果脯，咸酱瓜，咸肉，咸鸭蛋，鹅肉，羊肉，狗肉，鸡肉，猪肥肉，芫荽，香椿头，糯米饭，糍粑，炒黄豆，炒花生，炒蚕豆，爆米花，人参，黄芪及海腥发物等。


⊙人参

3. 痄腮

痄腮是婴幼儿时期的特有疾病，中医称之为“小儿夏季热”，西医又称“暑热症”。痄腮的特点是夏天气温愈热，身热愈高，而且发热不退，病程可长达2个月~4个月，多数患儿皮肤灼热无汗或少汗、烦躁不宁、口渴多饮、小便频多（一昼夜可达数十次）。秋凉后发热自愈，预后也多良好。

近代医学认为，痄腮是因为气温升高，而汗腺分泌减少或缺乏，致使机体产热与散热平衡失调所引起。中医认为暑必伤气、津气耗损，肺胃阴伤，以致形成痄腮的各种症状。

痄腮食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
应选择具有清热解暑，生津止渴作用的食物；选择清淡多汁的凉性水果蔬菜；选择清补凉润食物。勿食辛辣刺激性食品；勿吃性温助热食物；勿食煎炸炒爆、香燥助火的食物；勿食过咸食物。	西瓜，丝瓜，冬瓜，瓠子，黄瓜，菜瓜，萝卜汁，荸荠汁，绿豆汤，豆浆，甘蔗汁，牛奶，梨，柿子，枇杷，草莓，菊花脑，马兰头，藕菜，枸杞头，番茄，蕹菜，豆薯，百合，蚌，蚬，鸭肉，蛙肉，荷花，菊花，金银花，荷叶等。	狗肉，羊肉，雀肉，鹅肉，鸡肉，虾，胡椒，桂皮，丁香，辣椒，葱，姜，大蒜，洋葱，韭菜，荔枝，龙眼，大枣，桃子，樱桃，咸肉，炒花生，炒黄豆，炒瓜子，爆米花，人参，黄芪，冬虫夏草及酱制瓜菜和腌制海味等。


⊙菊花

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

第十一节 眼耳鼻喉口腔科疾病

1. 目赤肿痛

目赤肿痛又称红眼病，表现为急性眼球充血、眼睑红肿，甚则不敢睁眼、怕光流泪，也见于急性传染性结膜炎、卡他性结膜炎、急性结膜炎、睑缘炎等眼科疾患。中医认为本病多因外感风热之邪上犯，或因肝经火热上注于目，或因过食烟酒辛辣物品，以致内热上冲所致。

目赤肿痛食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
应当选择具有疏散风热作用的凉性食品；选择具有清泻肝火作用的凉肝食物；常吃些清淡的蔬菜瓜果。**勿食性热上火食物；勿食辛辣香燥食物；勿食肥腻助邪食物。**	田螺，螺蛳，蚌，苦瓜，旱芹，菊花脑，地耳，马兰头，枸杞头，绿豆芽，豇豆，赤小豆，绿豆，丝瓜，冬瓜，瓠子，黄瓜，西瓜，豆薯，菜瓜，萝卜，苋菜，蕹菜，蕺菜，番茄，莼菜，胖大海，梨，柿子，草莓，白菊花，金银花，槐花，荷叶，薄荷，决明子等。	狗肉，羊肉，鸡肉，鹅肉，雀肉，虾，鲢鱼，带鱼，黄鱼，鳗鲡，爆米花，炒花生，炒蚕豆，炒黄豆，大蒜，雪里红，洋葱，韭菜，香椿头，龙眼，荔枝，大枣，辣椒，生姜，胡椒，茴香，桂皮，人参，黄芪，冬虫夏草，白酒等。



⊙白菊花

2. 夜盲症

夜盲症俗称雀目、雀盲，患者双目外观正常，每到夜晚光线不足时，即视物不明，而白天目力如常。中医认为，夜盲多因先天禀赋不足，或病后失养，以致肝肾亏损。肝开窍于目，瞳仁属肾，肝肾不足，目失所养，故而夜盲。西医则认为夜盲是因维生素A缺乏所致。

夜盲症食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
夜盲之人应选择具有滋补肝肾，养肝明目作用的食物；多吃些富含维生素A的食物。**勿食辛辣刺激性食物；勿食性热香燥助火食物。**	番薯，番薯藤，胡萝卜，荠菜，菠菜，枸杞头，海带，地耳，马齿苋，西红柿，马兰头，金针菜，菊花脑，苋菜，黑木耳，蘑菇，羊肝，猪肝，鸡肝，兔肝，鸭肝，甲鱼，红枣，芝麻，桑椹，无花果，胡桃，香椿子，韭菜花，白菊花，决明子，何首乌等。	芥菜，莴苣，胡椒，辣椒，洋葱，大蒜，桂皮，花椒，大葱，白酒等。



⊙甲鱼

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

3. 耳鸣耳聋

耳鸣耳聋是一种常见的症状，尤以中老年人多见，表现为听力下降和减退，可见于西医多种疾病。中医认为肾开窍于耳，又与肝经密切相关，所以，耳鸣耳聋大多属于中医肾亏或肝阳上亢，前者多为虚证，后则常为实证；也有身体虚弱，中气不足所致。

耳鸣耳聋食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
因于肾亏者，应当经常选择具有补肾填精作用的食物。勿食生冷损肾的食物；勿食辛辣刺激性食物。	猪肾，羊骨，淡菜，干贝，鲈鱼，海参，芝麻，胡桃，栗子，山药，枸杞子，桑椹子，山茱萸，女贞子，杜仲，龟板，灵芝，熟地，何首乌等。	槟榔，荸荠，生萝卜，薄荷，山楂，辣椒，胡椒，荜拨，草果，烟草，酒等。
肝火上炎，肝阳亢盛者，多见口苦口干，耳鸣耳聋，性情急躁易怒，头昏脑胀，应选择具有清肝胆之火作用的性凉食物。勿食辛辣助火、温热上火之物。	菊花脑，马兰头，枸杞头，芹菜，苦瓜，冬瓜，丝瓜，瓠子，葫芦，芦荟，芦蒿，白菊花，槐花，决明子，夏枯草，生大黄，生地黄，羚羊角，全蝎，蚱蝉等。	羊肉，狗肉，海马，海龙，麻雀，大枣，龙眼，荔枝，桃子，胡椒，桂皮，茴香，辣椒，荜澄茄，食茱萸，芥末，洋葱，韭菜，人参，黄芪，白酒等。
中气不足耳鸣耳聋者，常觉气短乏力，胸闷不畅，呼吸浅短，面色萎黄，应选择具有补中益气作用的食物。勿食破气耗气、辛辣香燥食品。	蜂王浆，燕窝，人参，党参，太子参，黄芪，西洋参，紫河车，白术，粳米，糯米，牛肉，狗肉，鸡肉，鳝鱼，大枣，樱桃，葡萄，花生，南瓜，番薯，山药等。	山楂，佛手柑，金橘饼，荸荠，橘皮，槟榔，生萝卜，大蒜，茖蓝，萝卜缨，芫荽，芜菁，胡椒，荜拨，紫苏叶，薄荷，荷叶，茶叶，烟草，酒等。

4. 痄腮

痄腮是小儿常见病，民间俗称“猪头风”、“大头瘟”等，近代医学称之为“流行性腮腺炎”。痄腮以感染上腮腺炎病毒，引起唾液腺非化脓性肿胀为特征。四季均可发生，而以冬春季较为多见。发病年龄常为学童期。

痄腮食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
应当选择具有疏风、清热、泻火、解毒、散结、消肿作用的食物；选择性凉或性寒的食物；应吃些清淡多汁的蔬菜瓜果。勿食温热辛辣、荤腥油腻、粘糯香燥之类的食物；勿食煎炸炒爆、熏烤助火的食物；勿食酸性食物和发物等助邪食品。	绿豆，赤小豆，丝瓜，冬瓜，生黄瓜，菜瓜，西瓜，马兰头，枸杞头，菊花脑，菠菜，裙带菜，甜菜，海藻，荸荠，萝卜，苦瓜，莼菜，薤菜，水芹菜，番茄，荷蒿，慈姑，香蕉，梨，甘蔗汁，椰子汁，草莓，薄荷，菊花，金银花等。	狗肉，羊肉，鹅肉，公鸡，猪头肉，牛肉，螃蟹，虾，鲢鱼，带鱼，黄鱼，鲤鱼，刀鱼，鲳鱼，桃子，龙眼，葡萄，梅子，荔枝，大枣，石榴，辣椒，胡椒，桂皮，花椒，茴香，葱，姜，大蒜，韭菜，洋葱，芫荽，香椿头，炒花生，爆玉米花，炒黄豆，炒蚕豆，人参，黄芪，西洋参，白酒等。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

5. 鼻衄

鼻衄是指鼻孔流血不止，或动辄鼻中出血，反复发作，俗称“沙鼻子”。中医认为，引起鼻衄的主要原因有三：一为肺热，二为胃热，三为肝火。通常所见的鼻衄大多数包括西医所说的鼻腔粘膜的急慢性炎症所致的出血。

鼻衄食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
由于鼻衄大多是因火热之邪灼伤络脉而出血，所以应选择具有清肺泄热，或清胃凉血，或清肝泻火作用的食物；经常吃些性属寒凉的蔬菜瓜果；多吃富含维生素C的食物。勿食辛辣温热性食物；勿食香燥助火食物；勿食烟酒。	马兰头，菊花脑，萝卜，鲜藕，萝卜缨，藕节，西瓜，豆薯，黄瓜，菜瓜，苦瓜，冬瓜，番茄，芹菜，金针菜，金花菜，荠菜，枸杞头，苋菜，藏菜，瓠子，地耳，黑木耳，石耳，薤菜，芜菁，荸荠，梨，苹果，柿子，柿饼，枇杷，罗汉果，落花生，绿豆芽，韭菜，绿豆，鲜荷叶，白菊花，金银花，槐花，米醋等。	爆米花，炒花生，炒黄豆，炒蚕豆，羊肉，狗肉，鹅肉，公鸡，虾，荔枝，杨梅，龙眼，胡桃，胡椒，辣椒，花椒，生姜，大蒜，洋葱，芫荽，香椿头，芥末，桂皮，人参，冬虫夏草，白酒等。



⊙藕

6. 咽喉肿痛

咽喉肿痛是一种常见的症状，凡患有急性或慢性咽炎、喉炎、扁桃体炎、扁桃体周围脓肿、疱疹性咽峡炎、咽喉脓肿等，均可引起咽喉肿痛。中医认为急性者多与外感风热之邪，或因肺胃郁火上冲，或因热毒之邪侵犯有关，而慢性咽喉肿痛者则常因阴虚火旺所致。

咽喉肿痛食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
应当选择清淡多汁的蔬菜瓜果；选择具有性凉清热，生津利咽作用的食物；选择清泻肺热胃火的食物；或选择具有养阴降火作用的食物。勿食香燥伤阴，辛辣刺激，性热助火的食物。	橄榄，柿霜，无花果，荸荠，胖大海，羊桃，罗汉果，草莓，石榴，梨，柿饼，柿子，枇杷，萝卜，苦瓜，马兰头，绿豆，菊花脑，芹菜，茼蒿，丝瓜，瓠子，冬瓜，生黄瓜，生菜瓜，豆腐，慈姑，平菇，藏菜，鸭肉，鸭蛋，蚌，螺蛳，百合，金银花，白菊花，槐花，薄荷，西洋参等。	爆米花，炒花生，炒蚕豆，洋葱，生姜，辣椒，桂皮，胡椒粉，芥末，香椿头，芫荽，荔枝，樱桃，大枣，龙眼，橘子，狗肉，羊肉，鸡肉，鹅肉，鹧鸪，海参，虾，红参，白酒，烟草等。



⊙芫荽

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

第十二节 皮肤科疾病

1. 皮肤湿疹

皮肤湿疹包括急性湿疹、慢性湿疹、传染性湿疹样皮炎、或湿疹类皮肤病合并感染，以及婴儿奶癣（婴儿湿疹）、脓疱疮之类的急慢性皮肤疾患。中医认为这类疾病多因湿热之邪蕴积肌肤而成。由于湿邪的特点是缠绵难断，所以往往是迁延不愈，反复发作，时轻时重。有的数月或数年，甚至数十年不愈，表现为病变部位瘙痒难忍，局部潮湿、糜烂、流滋，上覆鳞屑或结黄色痂片，有的皮肤增厚粗糙。

皮肤湿疹食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
正因皮肤湿疹关键在于“湿热”二字，所以，应选择具有清利湿热作用的食物；应当食用清淡或清补食物。勿食辛辣刺激性食物；勿食膏粱厚味、甘肥滋腻、生湿助湿的食物；勿食动物性脂肪、海鲜鱼类食物；勿食温热助火，酸涩敛邪的食物；勿食油煎炒炸、熏烤的食物。	赤小豆，薏苡仁，白扁豆，绿豆，冬瓜，瓠子，丝瓜，西瓜，苦瓜，黄瓜，芹菜，金针菜，萝卜，菊花脑，黑木耳，胡萝卜，番茄，豆馨，豆腐，绿豆芽，玉米须，菜瓜，慈姑，荸荠，马兰头，枸杞子，蛇肉，鳝鱼，乌鱼，泥鳅，鸭肉，梨，枇杷，柿子，草莓，橙子，橘子，柑等。	糯米，年糕，元宵，糍粑，羊肉，鸡肉，鸡蛋，鸭蛋，鹅肉，马肉，驴肉，野鸡肉，猪头肉，猪肥肉，猪油，螃蟹，虾，蛸，牡蛎，鲢鱼，带鱼，黄鱼，鲈鱼，鲫鱼，白鱼，章鱼，鲤鱼，鲳鱼，鳝鱼，黄鳝，鳗鲡，乌贼鱼，醍醐，蜂蜜，饴糖，荔枝，龙眼，大枣，樱桃，葱，姜，茄子，洋葱，芫荽，大蒜，芥菜，香椿头，韭菜，莴苣，蘑菇，竹笋，辣椒，芥末，胡椒，花椒，茴香，桂皮，人参，黄芪，黄精，银耳，燕窝，冬虫夏草，烟，酒草等。

2. 水痘

水痘俗称水花、水疱，是由于感染了水痘病毒而引起的一种急性疱疹性传染病。全年均可以发病，以冬春季节为多见，常发生于1岁-6岁的儿童，预后一般良好，通常不留瘢痕，并可获终生性免疫。

水痘食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
水痘期间应选择具有疏风、清热、解毒作用的食物；应吃些清淡多汁多水的新鲜瓜果蔬菜类食物。勿食辛辣刺激性食物；勿食油腻、粘糯、香燥之类助热上火、难以消化的食物。	绿豆汤，赤豆汤，荸荠，胡萝卜，甘蔗，橄榄，荔枝，椰子汁，梨，丝瓜，冬瓜，瓠子，黄瓜，西瓜，甜菜，竹笋，白菜，莴苣，茭白，枸杞头，甜菜，马兰头，菊花脑，菠菜，木耳，豆浆，番茄，兔肉，黄颡鱼，鲫鱼，鳊鱼，鳝鱼，虾，蚌，鸡肉，金银花露等。	狗肉，羊肉，鸡蛋，桂皮，生姜，大葱，大蒜，洋葱，韭菜，胡椒，辣椒，芫荽，芥菜，香菇，南瓜，香椿头，鹅肉，黄鱼，带鱼，龙眼，梅子，杏，柿子，石榴，栗子，炒花生，炒蚕豆，炒瓜子，糯米糕点，人参，黄芪等。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

3. 带状疱疹

带状疱疹是一种常见的病毒性皮肤病，常引起皮肤表面剧烈的疼痛，中医称之为“蛇串疮”。它是由于肝经火毒，或湿热火毒蕴积肌肤而成，所以，中药治疗总以清肝火，泻热毒，利湿热为主，食物养生也应遵循这一原则。

带状疱疹食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
既是火毒湿热为患，应当选择具有清热解毒，性凉泻火，清利湿热作用的食物。勿食性热助火、温补助邪，辛辣刺激的食物；勿食肥甘厚腻，助湿生热之物；勿食温热发物食品。	马兰头，菊花脑，水芹菜，旱芹，枸杞头，马齿苋，青苦瓜，生菜瓜，丝瓜，瓠子，葫芦，冬瓜，生黄瓜，西瓜，藕菜，螺蛳，田螺，蚌，蚬，蛤蜊，金银花，白菊花，槐花，生地黄，生大黄，地耳，白茅根，芦根，全蝎等。	狗肉，羊肉，鸡肉，海马，海参，海龙，虾，带鱼，黄鱼，鲤鱼，鲢鱼，公鸡，鹅肉，猪头肉，葱，姜，洋葱，大蒜，韭菜，芥菜，香椿头，芫荽，胡椒，桂皮，丁香，茴香，草澄茄，食茱萸，黄芪，人参，冬虫夏草，龙眼，荔枝，桃子，樱桃，烟草，酒等。


⊙白茅根


⊙芥菜

4. 麻疹

麻疹是由麻疹病毒引起的发疹性传染病，大多流行于冬春两季，以6个月到5岁的小儿最易得病。患过麻疹的人，终身免疫，不会再感染麻疹。

麻疹食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
应吃清淡、稀软、容易消化的食物；多吃些流汁或半流汁食物；选择具有透发麻疹作用的食物。勿食生冷、酸涩、收敛的食物；勿食辛辣、油腻、煎炸、熏烤、炒爆的食物。	芫荽，甜菜，荸荠，竹笋，香菇，荠菜，绿豆衣，金银花，樱桃，鸽蛋，鲫鱼，猪肝，虾，荔枝，甘蔗，胡萝卜，萝卜，牛奶，豆浆，赤小豆汤，菠菜，红苋菜，番茄，西瓜，黄瓜，梨，酒酿，香醋，鲤鱼，鲢鱼，青鱼，猪瘦肉等。	狗肉，羊肉，鸡蛋，桂皮，辣椒，胡椒，茴香，花椒，大蒜，洋葱，韭菜，葱，姜，酸石榴，李子，梅子，猪肥肉，猪油，烤鹅，糯粑，糯米饭，年糕，炒花生，炒瓜子，炒黄豆，炒蚕豆，爆玉米花，人参，黄芪，黄精等。


⊙西瓜

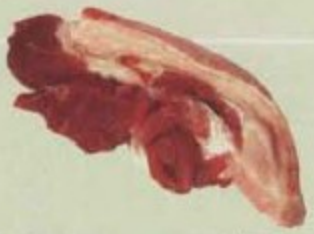
Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

第十三节 其他疾病

1. 心悸

心悸是自觉心中跳动不安的一种症状，俗称“心慌”、“心跳”，可见于多种心血管疾病、神经官能症、贫血和甲亢之人。中医则将心悸细分为心血不足、心气虚弱、阴虚火旺和痰火上扰四种类型，其食物养生则应分别对待。

心悸食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
心血不足心悸者，心慌不安、面色少华或萎黄、失眠、多梦、胆小善惊。应当选择具有养血安神作用的食物。勿食辛辣香燥食品。	龙眼，红枣、酸枣仁，柏子仁，莲子肉，驴肉，葡萄，银耳，蜂王浆，菠菜，阿胶，猪心，松子仁，何首乌等。	桂皮，胡椒，辣椒，茴香，豆蔻，生姜等。
心气虚弱，心阳不振而心悸者，心慌气短、面色苍白、动则汗出、倦怠气力、饮食减少，四肢欠温。应当选择具有温阳益气作用的食物。勿食生冷滋腻，破气耗气食物。	 ⊙银耳 红枣，百合，人参，西洋参，猪心，肉桂，小麦，驴肉，葡萄，银耳，蜂王浆，灵芝，党参，黄芪，太子参等。	生萝卜，萝卜缨，槟榔，西瓜，豆馨，河蟹，蚌，螺蛳，柿子，荸荠，香蕉，莴苣，绿豆，莼菜等。
阴虚火旺心悸者，心悸而烦、咽痛口干、手足心热、夜寐不安、失眠、烦躁、盗汗。应当选择生津养阴安神食物。勿食香燥伤阴食物。	百合，莲子心，西洋参，小麦，牡蛎，苦瓜，海蜇，黑木耳，银耳，灵芝，白菊花等。	辣椒，胡椒，肉桂，爆米花，炒黄豆，炒花生，爆玉米花，羊肉，狗肉，人参，白酒等。
痰火上扰而心悸者，胸闷烦躁、性情易怒、失眠、盗汗、头晕口苦、口腻恶心、舌苔黄腻。应当选择化痰清火食物。勿食滋腻肥甘，性热助火食物。	莲子心，金橘，苦瓜，海蜇，荸荠，旱芹菜，白菊花，冬瓜，丝瓜，萝卜，菊花脑，槐花等。  ⊙莲子心	 ⊙猪肥肉 荔枝，龙眼，大枣，人参，黄芪，黄精，阿胶，猪油，猪肥肉，羊肉，狗肉，胡椒，辣椒，桂皮，白酒等。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

2. 更年期综合征

当女子到了绝经期前后，常会出现一系列症候群，西医称之为更年期综合征，中医称为“经断前后诸症”，如月经紊乱、手足心发热发烫、心烦易怒、失眠、多梦、自汗、盗汗，或面部烘热，或烦躁不安等。一般来说，妇女更年期多因肝肾阴虚，以致阴虚火旺而表现出这些症状。

更年期综合征食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
妇女更年期综合征者应选择具有滋补肝肾，养血清肝，滋阴降火作用的食物。勿食辛辣香燥，耗液伤阴的食物；勿食炒爆煎烤，性热助火的食物。	银耳，燕窝，百合，莲子，枸杞子，桑椹，马兰头，枸杞头，番茄，芹菜，菊花脑，黄瓜，菜瓜，冬瓜，丝瓜，苑菜，豆腐，甲鱼，鸭肉，淡菜，牡蛎，鲜，蚬，乌贼鱼，西施舌，蛤蜊，阿胶，西洋参，菊花，决明子等。	炒米花，爆玉米花，炒花生，炒蚕豆，炒黄豆，辣椒，胡椒，花椒，肉桂，茴香，丁香，芥末，葱，蒜，可可，茶叶，咖啡，白酒，羊肉，狗肉，海马，肉苁蓉等。


⊙黄瓜

3. 发热

正常人的体温，一般保持在36.2 ℃－37.2 ℃的范围内。如果体温超过37.3 ℃，即可称之为发热。体温在37.4 ℃－38.4 ℃之间，通常称为低热，若低热持续2周以上，则可称之为长期低热；体温在39 ℃左右者，可称之为高热，超过40 ℃以上者，又可称之为过高热，高热持续2周以上者，即为长期高热。

产生发热的原因，一般可分为两大类，即感染性发热或非感染性发热，也可分为器质性发热和功能性发热。中医认为发热的病机极为复杂，通常可分为外感发热和内伤发热。外感发热又有外感风寒、风热、风温、湿温、热毒之分，以及热在气分、热在血分、热在半表半里的区别；内伤发热又有气虚发热、血虚发热、阴虚发热的不同。

对于发热的病人，除了分析发热的原因，采取相应的中西药物治疗外，配合食物养生亦颇为重要。

外感发热食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
应当选择清淡而易于消化的流汁或半流汁，以补充人体消耗的水分，如汤汁、饮料、稀粥之类；应当选择具有清热、生津、养阴作用的多汁液食物，包括富含维生素及纤维素的新鲜蔬菜瓜果。勿食粘糯滋腻，不易消化吸收的食品；勿食高脂肪及油煎熏烤炒炸的食物；勿食辛热助火食物。	梨，橘子，柑，香蕉，椰子浆，甘蔗，西瓜，荸荠，苹果，柿子，枇杷，草莓，番茄，菊花脑，蕹菜，豆薯，菜瓜，黄瓜，冬瓜，萝卜，芹菜，蕹菜，苋菜，菠菜，枸杞头，莴苣，瓠子，马兰头，丝瓜，青菜，白菜，茼蒿，绿豆，赤小豆，白扁豆，落葵，豆浆，荷叶，金银花等。	糯米，牛肉，狗肉，羊肉，鸡肉，鸡蛋，鳗鱼，鲫鱼，杨梅，桃子，辣椒，花椒，胡椒，肉桂，荔枝，龙眼，洋葱等。


⊙绿豆

金字塔医学
Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

内伤发热中，气虚发热是由于劳累过度、饮食失调，或久病体弱，或大病虚羸，形成内伤气虚，阴火内生而发热。表现为体温升高，发热于午前较为明显，常于劳累后加重，并明显感到周身乏力疲倦、气短懒言、面色萎黄、容易感冒、饮食不香、舌体淡胖、脉搏细弱；

血虚发热者多半是由于出血、产后、手术后失血过多，或久病心肝血虚，以致阴血不足，无以敛阳而发热，表现为低热不退、头晕眼花、面色不华，或贫血貌、心慌不宁、失眠不寐、唇白无力等；

阴虚发热是由于素体阴虚，或久病耗损、失治误治，以致阴液亏虚，水不胜火所致，表现为骨蒸潮热，午后或夜间加重，五心烦热，心悸盗汗，口咽作干，两颧潮红，或腰酸遗精等，多见于现代医学的更年期综合征、结核病、植物神经紊乱、干燥综合征、红斑性狼疮等低热者。

内伤发热食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
气虚发热应当选择补气食物，或者说具有“甘温益气”的食品。勿吃破气耗气之物；勿食生冷性凉之物。	牛肉，兔肉，牛肚，狗肉，羊肉，鸡肉，海参，鲍鱼，鲈鱼，鳝鱼，大枣，南瓜，番薯，糯米，西谷米，山药，甘薯，熟藕，黄芪，人参，党参，太子参等。	柿子，香蕉，槟榔，山楂，金橘饼，橘皮，榧子，荸荠，萝卜，茭白，竹笋，苦瓜，茎蓝，萝卜缨等。
血虚发热应当选择益气养血的食物，因为气为血母，气旺则生血。此外，还可再服补血养血食物。勿食辛辣或生冷食物。	马奶，猪肝，黑芝麻，阿胶，乌贼鱼，熟藕，龙眼，菠菜，大枣，燕窝，红糖，灵芝，桑椹，何首乌，鳜鱼等。	辣椒，胡椒，花椒，丁香，茴香，葱，蒜，生萝卜，芥菜，薄荷，菊花等。
阴虚发热应当选择生津养液、滋阴填精，除蒸退热的食物。勿食辛辣香燥，助热伤阴的食品。	乌骨鸡，鸽肉，牡蛎，鸭肉，甲鱼，蛙肉，龟，蚌，淡菜，鳗鱼，枸杞子，桑椹，李子，银耳，牛奶，蚬，江珧柱，青鱼，鲈鱼，蛤蜊，黑芝麻，燕窝等。	辣椒，胡桃，茴香，白酒，肉桂，葱，姜，炒米花，爆玉米花，荔枝，龙眼，橘子，樱桃，洋葱，香椿头，砂仁，豆蔻，狗肉，羊肉，薄荷等。

4. 痹证

痹证是指人体肌表经络遭受风、寒、湿邪侵袭后，气血运作不畅，引起筋骨肌肉关节酸痛、麻木、重着、伸屈不利或关节肿大等症状，中医通称为“痹”。它包括西医的风湿性关节炎、类风湿、痛风、肩周炎、腱鞘炎、纤维织炎、骨刺等多种筋骨关节疼痛或酸痛性疾病。

痹证食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
正因痹证多与风、寒、湿邪有关，故应选择具有温通经络，去风散寒，除湿镇痛作用的食物。勿食生冷性凉的食物。	薏苡仁，木瓜，生姜，桂皮，葱白，花椒，豆卷，桑椹，葡萄，乌饭树叶，樱桃，栗子，蛇肉，黄鳝，羊骨，鳗鲡，乌鱼，鲈鱼，蜂王浆，羊肉，狗肉，白酒等。	香蕉，花红，柿子，西瓜，豆蔻，豆腐，绿豆，海带，蚌，田螺，螃蟹，蚬等。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

5. 汗证

汗证是指出汗异常的症状，诸如自汗症、盗汗症、多汗症、无汗症、臭汗症、黄汗症、心汗症、头汗症、手足多汗症等，但人们最常见的则是自汗症和盗汗症。

中医认为，自汗症多因素体薄弱，或久病之后，或妇人产后体虚，以致阳气不足、卫气不固而汗自出。

盗汗症则因过度烦劳，阴营暗耗，虚热内生，出现夜寐汗出、五心烦热的表现。

黄汗症属色汗中最常见的一种，多为脾胃湿热交蒸所致。

由于臭汗症、头汗症（俗称蒸笼头）、手足多汗症的病因病理，都与中医所说的内热偏盛、湿热内蕴密切相关，所以均可参照黄汗症的食物养生内容。

心汗症是指心窝局部多汗，此病在元代名医朱震亨《丹溪心传》中已有记载，认为多因忧思惊恐、损伤心脾所致。

无汗症是指出汗绝对减少，在皮肤上见不到出汗，原因可以是多种疾病，如维生素A缺乏症、硬皮病、鱼鳞病等，导致体表汗腺分泌明显不足。

汗证食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
自汗（包括体虚多汗）者，应选择具有甘温补虚，益气固表，收敛止汗作用的食物。勿食辛散耗气、辛温发汗的食物。	小麦，浮小麦，糯米，燕麦，黑大豆，羊肚，冬虫夏草，人参，黄芪，太子参，山药，百合，泥鳅，红枣，韭菜，燕窝，金樱子，酸枣仁，扁豆，栗子，猪肚，胡桃，豆腐皮，鸡肉，牛肉，鸭肉，鸡蛋，芡实等。	大葱，生姜，辣椒，胡椒，紫苏，洋葱，白酒，桂皮，芥末等。
盗汗者应选择具有养阴液，降虚火作用的食物；选择具有收敛止汗作用的食物。勿食伤阴耗液、助热发汗的食物。	燕麦，黑大豆，淮小麦，浮小麦，糯米，羊肚，猪肚，猪心，淡菜，蛤蜊，冬虫夏草，枸杞子，桑椹，燕窝，金樱子，酸枣仁，葡萄，莲子心，柏子仁，银耳，百合，哈士蟆油，鸭肉，龟肉，蚌，蚬，山药，鸡蛋等。	辣椒，胡椒，花椒，生姜，大葱，桂皮，茴香，薄荷，人参，白酒等。
黄汗症以及头汗症、臭汗症、手足多汗症者，应选择具有清热利湿作用的食物。勿食滋腻甘肥或辛辣性温，助热生痰的食物。	 ⊙薏苡仁 橄榄，冬瓜，丝瓜，荸荠，赤小豆，米醋，梨，苦瓜，绿豆，薏苡仁，荞麦，马齿苋等。	大葱，洋葱，生姜，桂皮，胡椒，辣椒，鹅肉，虾，公鸡肉，猪头肉，香椿头，芫荽，红糖，饴糖，蜂蜜，猪肥肉，龙眼，大枣，鳗鲡，黄鱼，带鱼，白酒及动物油等。
心汗症者应选择具有补益心脾，益气敛汗作用的食物。勿食辛辣刺激性食物。	猪心，羊心，鸡心，鸭心，鸡蛋，莲子，百合，山药，红枣，白茯苓，酸枣仁，浮小麦等。	辣椒，花椒，胡椒，芥末，肉桂，生姜，白酒等。
无汗者应选择具有生津养液，滋阴润燥作用的食物；多吃常吃富含维生素A的食物。勿食辛辣香燥、煎炸爆炒的食物。	枸杞子，胡萝卜，银耳，冬虫夏草，猪肝，鸭肝，羊肝，百合，山药，猪肺，花生等。	大葱，辣椒，生姜，胡椒，爆米花，炒黄豆，炒蚕豆，桂皮，芥末，人参，黄芪，白酒等。

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

6. 水肿

人体内水液潴留，泛滥肌肤，引起头面、目窠、四肢、腹部，甚至全身浮肿，按之凹陷，称为水肿。水肿又可分为全身性水肿和局部性水肿两大类，前者多见于肾病、肝病、心脏病、内分泌失调、营养不良等疾病，后者多见于局部血管或淋巴管阻塞，或因过敏所致。

中医认为体内水液的运行，依靠肺、脾、肾三脏功能的协调，一旦三者功能失常，就会导致水液内停，形成水肿。

水肿食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
应当选择具有益气健脾，利尿消肿作用的食物。营养不良和血浆蛋白低下而水肿者，又当选择补肺益肾，健脾扶正而利水的食物；多吃富含蛋白质的食物。**勿食过咸食物；勿食性寒生冷食物；勿食辛辣刺激性食物；勿食海腥发物食品。**	 ⊙赤小豆 冬瓜、瓠子、赤小豆、黑大豆、西瓜皮、冬瓜皮、西瓜、黄瓜、葫芦、胡萝卜缨、鲫鱼、鳙鱼、鲤鱼、泥鳅、鳝鱼、黄颡鱼、鲶鱼、蛙肉、鸭肉、鲢鱼、荠菜、山药、白扁豆、芹菜、玉米须、薏苡仁、白茯苓等。  ⊙鲫鱼	咸肉、咸鱼、腌菜、咸板鸭、咸鸭蛋、皮蛋、带鱼、黄鱼、雪里红、虾、螃蟹、猪头肉、鹅肉、辣椒、胡椒、白酒等。

中医搭医学

7. 醉酒

醉酒，是因饮酒过多而引起的急性酒精中毒状态，主要是酒精抑制大脑皮层的功能。轻者可见头重脚轻、天旋地转，或哭笑无常、神志迷糊；重者可见语无伦次、步态蹒跚、甚者昏睡不醒、皮肤冷湿、呼吸缓慢，可因呼吸麻痹而死亡。如经常无节制地饮酒，则可产生慢性酒精中毒。

醉酒食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
凡醉酒，或经常饮酒以致慢性酒精中毒者，应选择具有解酒毒作用的食物，或有醒酒解醉作用的食物，应吃些有清热、生津、止渴、化痰作用的食物。**勿食油腻、辛辣、温热、香燥之类食物，以防助热上火，加重病情。**	梨、苹果、橘饼、柚子、柑、橄榄、柿子、佛手柑、金橘、香蕉、橙子、桑椹、羊桃、甘蔗、荸荠、槟榔、西瓜、豆薯、生黄瓜、生菜瓜、萝卜、茶叶、香醋、绿豆粉、蛤蜊、螺蛳、豆腐、白扁豆、枸杞头、马兰头、豌豆苗等。  ⊙梨	生姜、韭菜、洋葱、辣椒、胡椒、葱、蒜、桂皮、茴香、花椒、龙眼、荔枝、人参、黄芪、西洋参等。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

8. 腰酸痛

腰酸痛多由腰肌劳损或慢性腰椎疾病所引起，大多属于中医肾虚腰痛范畴。传统医学认为：腰为肾之府，肾主骨髓，肾精亏虚，肾气不足，故见腰部酸痛，或腰酸腿软等。

腰酸痛食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
肾虚腰痛是以酸软隐痛为主，绵绵不断，腿膝无力，遇劳久立为甚，应选择具有补肾强腰作用的食物。勿食生冷性寒的食物。	猪肾，羊骨，海参，淡菜，麻雀肉，羊髓，狗肉，牛肉，鳗鲡，鹿肉，鸽肉，蚕蛹，虾，海马，海龙，猪脊髓，黄鳝，甲鱼，栗子，胡桃，黑芝麻，莲子肉，芡实，山药，刀豆，韭菜，乌饭树叶，枸杞子，杜仲，肉苁蓉，冬虫夏草，花椒，茴香等。	柿子，柿饼，香蕉，甜瓜，苦瓜，荸荠，西瓜，田螺，螃蟹，螺蛳，生萝卜，生豆薯，地耳，石耳，莼菜等。

9. 癌症

癌症的种类很多，是一种常见病、多发病，但病因至今仍不清楚。现代医学研究已证明，食物对癌症的形成与防治有着重要意义。有的食物具有致癌性，这类食物可以导致癌症的形成，或促使癌细胞的发展或扩散，使病情加剧；有的食物具有抗癌性，这类食物往往能够抑制癌细胞的生长，提高机体免疫力，能使肿瘤病人全身状况改善，症状减轻，延长寿命，甚至癌症得以控制。正如美国肿瘤学博士雷南所说："肿瘤问题的关键是预防，首先从食物开始，适当的饮食，有助于防止癌肿的发生和促进癌肿的好转。"

中国传统医学认为，癌肿坚硬如石，故与痰凝气滞有关，或与气滞血瘀有关，也与热毒积聚有关，所以，根据中医原理，食物养生时也应有所选择。

癌症食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
从西医来说，癌症患者应选择富含各种维生素的食物；选择富含多种微量元素的食物，常吃些优质高蛋白饮食；还应多吃富含纤维素的食物；勿食高脂肪食物；勿食腌熏煎炸食物；勿食烧烤焦糊食物；勿食含有防腐剂、色素剂、漂白剂等的食物。根据中医理论，还应当选择具有软坚、化痰、散结作用的食物；或选择具有活血化瘀作用的食物；或是清热解毒作用的食物；也应当常吃些益气养阴，扶正抗癌的食物。勿食辛辣刺激，香燥湿热性食物；勿食发物及烟酒等。	玉米，米皮糠，番薯，薏苡仁，南瓜，黄豆制品，白扁豆，蚕豆，芋头，莲子，山药，马铃薯，麦麸，梨，猕猴桃，杏，山楂，橘子，香蕉，草莓，无花果，苹果，罗汉果，大枣，百合，菱角，胡桃，荸荠，薜荔果，苦瓜，冬瓜，黄瓜，大蒜，韭菜，番茄，萝卜，胡萝卜，莼菜，金针菜，莴苣，芦笋，甘蓝，花椰菜，黄芽白菜，芹菜，黄豆芽，枸杞头，马兰头，黑木耳，银耳，猴头菇，金针菇，草菇，平菇，香菇，灵芝，海带，紫菜，刀豆，菜豆，乌骨鸡，甲鱼，干贝，蛤蜊，海参，牡蛎，鲍鱼，鹅血，猪肝，猪蹄，鸭肉，鲫鱼，银鱼，青鱼，牛奶，酸奶，蜂王浆，香醋，枸杞子，黄芪，西洋参，冬虫夏草，白茯苓等。	猪头肉，鸡肉，鹅肉，野鸡肉，鸭蛋，羊肉，狗肉，獐肉，螃蟹，虾，带鱼，黄鱼，鲈鱼，白鱼，鲫鱼，鲤鱼，芫荽，香椿头，荠菜，茄子，辣椒，肉桂，白酒等。



⊙鸡肉

Zhonghua ShiWu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

10. 白细胞减少症

白细胞减少症，或称白血球减少症，通常表现为乏力、倦怠、腿脚酸软、头昏、食欲不振、睡眠欠佳等。根据这些表现，中医通常责之于脾虚或肾亏。

白细胞减少症食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
应当选择具有补肾填精、温补气血，或补脾益气作用的食物。勿食生冷性寒，或辛辣香燥，损伤脾肾的食物。	蜂王浆，灵芝，银耳，燕窝，大枣，羊骨髓，牛髓，牛肉，羊肉，狗肉，鹿肉，鹿胎，鹿茸，羊肚，羊奶，乌骨鸡，海参，牛肚，阿胶，鸡肉，鸡蛋，鸽肉，鸽蛋，鳗鱼，甲鱼，猴头菇，胡桃，花生仁，山药，人参，黄芪，冬虫夏草，枸杞子，黄精等。	柿子，槟榔，薄荷，芥菜，生萝卜，苦瓜，荸荠，金橘，香蕉，胡椒，辣椒，豆蔻，桂皮，螃蟹，蚌，螺蛳，烟草，酒等。

11. 体质虚弱症

体质虚弱症是最常见的病症，其原因或是先天不足，或是后天失养，或是在大病之后，出现各种虚衰羸弱的征象。也有不少人，尤其是中老年朋友，由于生理机能的自然衰减，也会表现出各种虚弱体征，而这些虚弱体征往往又难以被现代的化验检查出异常来。

根据各自体质虚弱的不同表现，中国传统医学通常分别归纳为气虚、血虚、阴虚、阳虚、心虚、肝虚、脾虚、肺虚和肾虚等类型。对于这类人群，食物养生有着重要的意义。针对不同的虚弱表现，选择相应的食物养生，一般都能收到不药而愈的效果，这就是人们常说的“药养不如食养”、“药补不如食补”的道理。

古代医家早就指出：“虚者补之。”但在食物养生的实际过程中，能科学合理的应用，就不是那么简单了。这是因为气血阴阳之间、五脏相互之间都是关系密切的。

中医认为，气与血，阴与阳，相辅相成，补气与补血虽然各有侧重，但也不能绝对分开。金元医家李东垣说：“血不自生，须得生阳气之药，血自旺矣。”也就是说，补气则血亦旺。补阴与补阳也是如此，因为阴阳是相济互用的。明代张景岳说得好：“善补阳者，必于阴中求阳；善补阴者，必于阳中求阴。”

当五脏之中某一脏腑虚弱，应用食物养生时也应如上施为。中医历来就有“虚则补其母”的说法，如肺气虚者除食用补肺食物外，还应吃些补脾食物，这是“培土生金法”；脾虚之人兼吃补益肾阳食物，这叫“补火生土法”；肾虚者兼食补肺食物，这又叫“金水相生法”等。在补益五脏之法中，历代医家还强调了补脾与补肾的重要性，这是因为“脾为后天之本”，五脏受气于脾胃，所谓精、气、血者，皆由后天谷气所生；又因为“肾属先天之本”，是真阴真阳的寄托，人生立命之本。

由于心主血，肝藏血，心虚多表现为心气虚与心血虚，肝虚多为肝血不足，故心虚与肝虚可参阅心悸、失眠、夜盲等食物养生章节的内容，而这里重点介绍气虚、血虚、阴虚、阳虚、脾虚、肾虚和肺虚的食物养生。

1. 气虚体弱者，一般是体质素虚或久病之后所致，常感到倦怠无力、语言低微、懒言少动、动则气短或气喘、呼吸少气、面色㿠白，或头面浮肿，或饮食不香、肠鸣便溏，或自汗多汗，动辄易患感冒等。

2. 血虚体弱者，常因失血过多，或营养不良，吸收功能低下，以致经常面色苍白、头晕目眩，耳鸣耳聋，心悸失眠，指甲口唇眼睑缺少血色，甚至毛发枯槁，全身乏力，妇女闭经或经少，红细胞减少，血色素降低，严重者全血细胞（即红血球、白血球、血小板）均减少。

3. 阴虚体弱者，多因久病阴伤，或房事不节，或过食温热香燥之物，或因情志内伤，暗耗津液，以致

金字塔医学

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

人体阴液亏损，失去润泽脏腑、滋养经脉肌肤的功能，表现出身体羸瘦、形容憔悴、口舌干燥、或口渴喜饮、大便干结，甚至心烦盗汗、骨蒸低热，或夜热早凉、颧红、消渴、舌红少苔、脉细数。

4. 阳虚体弱者，是指人体内的自身阳气不足，表现为畏寒肢冷、体温偏低、手足发凉，或小腹冷痛、大便稀薄、小便清长，或夜尿颇多，或溺后余沥，或阳痿不举、舌淡苔白、脉沉迟无力。

5. 脾虚体弱者，面色萎黄、精神疲惫、身倦乏力、食少乏味，或食后作胀、大便溏泻，或谷食不化、四肢欠温、气短怕冷、妇女带下清稀、舌质淡胖、舌边齿印、脉细无力。

6. 肾虚体弱者，面色淡白、腰脊酸软，或腰痛如折，或腰腿无力、足后跟痛，或头晕眼花、耳鸣耳聋、听力减退、视力减弱，或小便颇多而清、夜尿频频、尿后余沥，或形寒怕冷、四肢发凉，或阳痿早泄，或下肢浮肿等。

7. 肺虚体弱者，通常表现为形体羸弱、咳而气短，或咳喘无力、久咳不愈、痰少或无痰、声音低怯、言语无力、易患感冒、经常自汗出，或喉痒音哑，或咳痰带血。这多见于肺结核病、肺气肿、肺心病人。

体质虚弱症食物养生参考

食养原则	推荐食物	禁忌食物
气虚体弱者应选择具有补气作用的食物；选择性平味甘或甘温益气的食物；常吃些营养丰富、容易消化的平补食物。勿食破气耗气食物；勿食生冷性寒食物；勿食油腻厚味、辛辣香燥食物。	粳米，玉米粉，糯米粥，西谷米，粟米，青稞，番薯，南瓜，白扁豆，山药，银耳，灵芝，大枣，樱桃，葡萄，花生，藕粉，燕窝，菱粉，马铃薯，胡萝卜，牛肉，狗肉，鸡肉，鲢鱼，鳝鱼，鳜鱼，青鱼，鲍鱼，章鱼，牛肚，乌骨鸡，鹅肉，兔肉，鹌鹑，人参，西洋参，黄芪及豆制品等。	山楂，佛手柑，槟榔，大蒜，茎蓝，萝卜缨，芫荽，胡椒，炒蚕豆，炒黄豆，荞麦，柚子，金橘，橙子，荸荠，生萝卜，芥菜，慈菇菜，胡椒，辣椒，豆蔻，茶叶，烟，酒草等。
血虚体弱者应选择具有补血作用的食物；常吃些高铁、高蛋白质、高维生素C的食物；多吃些补气、补肾和补脾的食物。勿食生冷性凉的食物。	牛肉，牛肝（及各种动物肝），羊肉，鸡蛋黄，阿胶，乌骨鸡，鹌鹑，乌贼鱼，章鱼，乌鱼，鳝鱼，大枣，桑椹，龙眼，葡萄，花生，豆浆，蜂王浆，灵芝，苋菜，菠菜，藕，黑芝麻，荔枝，羊骨，猪肉，海参，蚬，牡蛎，枸杞子，何首乌，人参，黄芪，冬虫夏草，肉苁蓉等。	荸荠，大蒜，海藻，草豆蔻，荷叶，薄荷，菊花，槟榔，生萝卜，白酒等。  草豆蔻
阴虚体弱者应选择具有甘凉滋润，生津养阴作用的食物，常吃些清淡类食物；多吃些含有优质蛋白的清补食物。勿食温热香燥伤阴类食物；勿食煎炸炒爆、辛辣上火食物。	鸭肉，猪肉，鸡蛋，牛奶，甲鱼，龟，干贝，海参，蛤蜊，蚌，乌贼鱼，牡蛎，蚬，酸奶，蛙肉，淡菜，蹄筋，梨，桑椹，甘蔗，百合，草莓，无花果，燕窝，银耳，山药，西谷米，糯米，黑木耳，番茄，枸杞子，何首乌，蜂王浆，西洋参，黑芝麻及食用菌类等。  枸杞子	胡椒，辣椒，花椒，桂皮，茴香，豆蔻，薄荷，狗肉，羊肉，鹿肉，麻雀肉，海马，海龙，獐肉，锅巴，炒花生米，炒黄豆，炒蚕豆，爆米花，荔枝，龙眼，佛手柑，大蒜，葱姜，洋葱，芥菜，人参，烟草，酒等。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

体质虚弱症食物养生参考(续)

食养原则	推荐食物	禁忌食物
阳虚体弱者应选择性属温热的食物；选择具有温阳散寒作用的食物；也可常吃些热量较高而又富有营养的温补性食物。勿食性寒生冷食物；勿食生冷瓜果及各种冰镇冷饮。	 ⊙胡椒 狗肉，羊肉，鹿肉，獐肉，麻雀肉，海马，羊骨，干姜，肉桂，胡椒，茴香，荔枝，桃子，樱桃，龙眼，韭菜，葱，姜，淡菜，虾，人参，肉苁蓉，锁阳，黄芪，冬虫夏草，白酒等。	鸭肉，兔肉，田螺，螺蛳，蚌，蚬，甲鱼，螃蟹，柿子，柿饼，柚子，香蕉，西瓜，甜瓜，青苦瓜，生豆薯，生菜瓜，生萝卜，丝瓜，生藕，紫菜，地耳，金针菇，草菇，落葵，莼菜，荸荠，菊花脑，薄荷，金银花，菊花，槐花，西洋参等。
脾虚体弱者应选择具有补脾益气作用的食物；应选择甘平或甘温的食物。勿食生冷瓜果；少吃性凉性寒食物；也不可多食辛辣刺激性伤胃的食物。	粳米，糯米，锅巴，西谷米，番薯，山药，粟米，高粱，青稞，薏苡仁，饭豇豆，白扁豆，牛肉，牛肚，狗肉，羊肚，鸡肉，鲫鱼，鲈鱼，青鱼，鲢鱼，乌鱼，大枣，樱桃，芡实，莲子肉，菱角，熟藕，银耳，花生，党参，人参，太子参，黄芪等。	田螺，螺蛳，鸭肉，甲鱼，蚌，蚬，螃蟹，蛤蜊，马奶，牛奶，柿子，荸荠，梨，山楂，香蕉，无花果，猕猴桃，西瓜，甜瓜，生菜瓜，生黄瓜，生豆薯，紫菜，地耳，莼菜，发菜，蕺菜，菠菜，茼蒿，菊花脑，金针菇，草菇，白菊花，决明子，西洋参，薄荷等。
肾虚体弱者应选择具有补肾壮腰，强筋健骨作用的食物；或选择具有温补肾阳作用的食物；或选择具有滋肾填精，补肾固摄作用的食物。勿食生冷性寒食物。	黑芝麻，粟米，豇豆，栗子，胡桃，芡实，山药，桑椹，枸杞子，牛骨髓，猪肾，羊骨，狗肉，淡菜，海参，干贝，海马，海龙，鹿肉，麻雀肉，虾，鲈鱼，龟，鸽肉，猪肉，甲鱼，蛤蚧，莲子，海松子，金樱子，韭菜子，蜂王浆，灵芝，燕窝，阿胶，冬虫夏草，何首乌，肉苁蓉，锁阳，杜仲等。	生荸荠，柿子，生萝卜，生菜瓜，生豆薯，西瓜，甜瓜，丝瓜，莼菜，蕺菜，菊花脑，薄荷，烟草，酒等。  ⊙薄荷
肺虚体弱者应选择具有补益肺气作用的食物；或具有滋阴润肺作用的食物；也可配合食用具有补脾益气和补肾纳气作用的食物（参考脾虚体弱和肾虚体弱者）。勿食辛辣耗气的食物；勿食生冷性寒的食物。	银耳，燕窝，百合，花生，山药，西谷米，胡桃，海松子，柏子仁，糯米，玉米，粳米，牛奶，羊奶，牛肉，猪肺，猪肚，羊肺，鸡肉，禽蛋，鳗鱼，田鸡油，蛤蚧，黄鳝，蜂蜜，蜂王浆，灵芝，梨，葡萄，红枣，黄芪，冬虫夏草，人参，党参，太子参等。  ⊙西谷米	石榴，荸荠，胡椒，薄荷，生萝卜，生姜，大蒜，芫荽，洋葱，槟榔，芥菜，金橘，肉桂，豆蔻，烟草，酒等。  ⊙荸荠

金塔医学



微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

第六篇

营养素食养参考







YINGYANGSUSHIYANGCANKAO

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

尽管科学家们现已发现了人体共需要42种营养素，但人们仍习惯称“六大营养素”，即蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐与微量元素、水。近20年来国际营养学家又将膳食纤维列入，称为“第七大营养素”。实际上，水如同氧气一样，是人体真正的营养物质，由于水太普通了，太容易得到了，所以，一般不称它为营养物质，在营养和食疗上没有水的地位。而膳食纤维虽然能促进肠蠕动，有利于排便，减少或阻止胆固醇等物质的吸收，对健康都很有益，但它在体内并不参与代谢。因此，下面重点介绍五大营养素失衡的食物养生内容。

第一节 蛋白质、脂肪和糖

蛋白质、脂肪、糖，是人体三大产热营养素。蛋白质是生命活动中最重要的物质，是组成人体细胞和器官的重要部分；脂肪又称脂类或脂质，它所产生的热能为蛋白质、糖类的2倍以上，它是三大产热营养素中产生能量最多的营养素；糖是由碳、氢、氧三种元素组成的碳水化合物，是人类获取能量的最经济和最主要的来源。所以，三者的平衡，与人体的健康长寿关系最为密切。

蛋白质、脂肪和糖失衡食物养生参考

营养素名称	营养素过量	营养素不足	食物来源
蛋白质	蛋白质摄入过多，会对肾脏、脑、心脏造成损害，易引发癌症，造成钙质的丢失，增加肝脏的负担，引发痛风性关节炎等。	蛋白质不足会导致营养不良，影响大脑发育，影响抗体的制造而容易感染疾病，低蛋白饮食又是发生胃癌的潜在因素。	谷类（如稻米、面粉），大豆类（如黄豆、黑豆、青豆），豆制品，畜禽瘦肉，动物内脏，禽蛋，鱼虾类，奶制品等。
脂肪	过量的脂肪会引起肥胖，造成肝脏损害，导致血脂增高，增加冠心病和癌症的危险因素等。	脂类的不足，会造成机体能量摄入不足，雌激素合成受限，影响女性生育并造成中年以后的骨质疏松，并能影响脂溶性维生素的吸收，导致营养不良，生长迟缓，皮肤失去光泽和弹性。	 ◎蛋黄 鱼类，动物内脏，植物油（如玉米油、大豆油、菜子油、花生油、棉子油、椰子油、芝麻油、米糠油、棕榈油）及松子仁、柏子仁、胡桃、白芝麻、猪油、猪肥肉、猪皮、虾、蛋黄、鱼油等。

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

蛋白质、脂肪和糖失衡食物养生参考(续)

营养素名称	营养素过量	营养素不足	食物来源
糖 类	摄入过多的糖，会促进冠心病的发生和发展，增加糖尿病的发病率，造成儿童营养素摄入不足，引起龋齿和牙周病的发生等。	含糖食物不足，会造成B族维生素的缺乏，造成动物脂肪代谢不完全，且易造成贫血和代谢紊乱(低血糖)等。	谷类(如粳米、糯米、玉米、高粱、粟米、大麦、小麦)，薯类(如番薯、甘薯、山药、芋头、马铃薯)，水果类(如葡萄、梨、桃子、柿子、橘子、大枣、荔枝、龙眼、桑椹、芒果、甘蔗)，瓜类(如西瓜、南瓜、甜瓜)，干果(如花生、栗子、莲子、芡实、榛子)及红糖，白糖，冰糖，蜂蜜等。

第二节 维生素

维生素是人体不可缺少的有机化合物，是一种化学反应的生物催化剂，对人体的新陈代谢、益寿延年、养生保健起着重要的作用。现今已知的人体必需维生素就有十多种。

维生素失衡食物养生参考

维生素名称	维生素过量	维生素不足	食物来源
维生素A	过量摄入维生素A会导致慢性中毒，表现为头痛、脱发、肝脏肿大，皮肤瘙痒，肌肉僵硬等。	维生素A缺乏者易导致夜盲、干眼、角膜软化症、失明、贫血、皮肤干燥、毛囊角化、儿童发育迟缓、身材矮小、并容易发生癌变。	鱼类，肉类，蛋类及牛奶，苋菜，甘蓝，荠菜，韭菜，菠菜，胡萝卜，番茄，莴苣，水芹，南瓜，香椿头，辣椒，蒜苗，丝瓜，海带，紫菜，茄子，洋葱，黄豆芽，芒果，桔子，广柑，杏，枇杷，山楂，香蕉，香瓜等。
维生素B_1	维生素B_1又称硫胺素、抗脚气病维生素、抗神经炎素，其毒性非常低，即使过量也不致中毒。	维生素B_1缺乏会形成脚气病。干性脚气病表现为肢端感觉异常、肌肉酸疼压痛甚至萎缩、下肢浮肿、食欲不振、消化不良、胃肠功能紊乱等；湿性脚气病表现为心悸、气促、心脏扩大甚至心力衰竭。	米皮糠，小麦麸，豌豆，花生，赤小豆，薏苡仁，黄豆，玉米，高粱，荞麦面，冬瓜，紫菜，豇豆，百合，慈姑，木瓜，玉米须，乌鱼，淡菜，鳗鲡，蚬，甲鱼，蛙肉，田螺，青鱼，鲤鱼及动物内脏，奶类，禽蛋等。
维生素B_2	维生素B_2又称核黄素，其毒性极低，一般不会因过量而中毒。	维生素B_2缺乏会引起唇炎、口角炎、舌炎、阴囊皮炎、眼睛瘙痒或烧灼感、疲乏、贫血、儿童生长迟缓等。	菠菜，韭菜，油菜等绿叶蔬菜和乳类，蛋类，肉类，动物内脏，豆类及豆制品等。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

维生素失衡食物养生参考(续一)

维生素名称	维生素过量	维生素不足	食物来源
维生素B_3	维生素B_3又名烟酸，又称维生PP、尼克酸、抗癞皮病因子，其过量所致的短暂副作用主要是四肢末端的刺痛感和麻木感，以及“晕红”现象，也就是身体的某部位发红。	缺乏时可引起癞皮病，典型症状是皮炎、腹泻和痴呆症。皮炎除皮肤变粗和脱屑、色素沉着外，还会有口腔炎、口角炎、阴道炎等粘膜炎症；腹泻常与腹痛交替，并有恶心、呕吐、厌食；严重时影响神经系统，出现喜怒无常、昏睡、木僵等。	动物肝，禽蛋及牛肉，猪肉，猪肾，鱼肉，花生，大白菜，菠菜，小麦，粳米，黄豆，牛奶，玉米等。  ⊙牛奶、鸡蛋
维生素B_5	维生素B_5又称泛酸、遍多酸，广泛存在于各类食物中，过量一般不会引起中毒。	人缺乏维生素B_5时会出现情绪反常，如易怒、抑郁、坐立不安、冷淡、失眠等，胃肠道反应有恶心、呕吐、胃下垂、便秘等，还会出现肌肉痉挛，手脚感觉异常、低血糖等。	动物内脏和猪肉，牛肉，羊肉，牛奶，鸡蛋，鳟鱼，黄豆，花生，蘑菇，胡桃等。
维生素B_6	维生素B_6毒性很小，没有副作用，但大剂量维生素B_6的补充剂可诱发周围感觉神经异常，出现共济失调、腱反射消失等。	小儿缺乏维生素B_6数月后生长停止，并可出现烦躁、肌肉抽搐、呕吐，腹痛等，妇女会出现经前综合征，如易怒、恶心等。 	鸡肉，鱼肉，猪肝，羊肝，黄豆，蛋黄，胡桃，葵花子，花生，大麦芽，扁豆及各种蔬菜，水果等。 ⊙葵花子
维生素B_7	维生素B_7又叫生物素、维生素H，一般不会因过量而出现副作用。	维生素B_7缺乏时，会出现毛发变细、毛发失去光泽、脱发、白发、皮炎、皮屑、情绪反常、易发怒，或冷漠、抑郁、嗜睡、幻觉等。	大豆，蛋黄，花椰菜及动物内脏，坚果类等。
维生素B_9	维生素B_9在体内参与某些代谢作用，一般不会因过量而中毒。	缺气维生素B_9能引起贫血、易怒、脊柱裂等。  ⊙莴苣	动物肝及酵母，蛋黄，茴香，甜菜，白菜，菠菜，莴苣，赤小豆等。

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

维生素失衡食物养生参考(续二)

维生素名称	维生素过量	维生素不足	食物来源
维生素 B_{12}	维生素 B_{12} 又名氰钴素，毒性很小，一般不会因过量而中毒。	缺乏维生素 B_{12} 会引起巨幼红细胞贫血，又称恶性贫血。	动物内脏、鱼类、蛋类及猪肉，牛肉，羊肉，狗肉，兔肉，鸡肉，鸭肉，乌骨鸡，还有牡蛎等贝类。
叶酸	叶酸也是B族维生素成员，孕妇服用过多可能影响锌的吸收，从而导致锌的缺乏，使胎儿发育迟缓。	 ⊙黄豆 缺乏叶酸会出现贫血、口腔炎、舌头红肿、精神萎靡、失眠健忘、儿童生长迟缓等。	猪肝，羊肝，猪肾，鸡蛋，鸭蛋，蚕豆，莴苣，梨，柑，橘，香蕉，花生，胡桃，葵花子，栗子，黄豆，大麦芽，牡蛎，酵母及鱼类，绿色蔬菜类（如菠菜、花菜、芹菜）等。
维生素C	维生素C又名抗坏血酸，其毒性很低，过量摄入一般只有轻微的不良反应。	缺乏维生素C会引起坏血病，导致皮肤、粘膜、肌肉不同程度出血，机体抵抗力下降，轻度贫血，精神抑郁，多疑等。	新鲜蔬菜水果，如辣椒，菠菜，番茄，韭菜，苔藓，苋菜，白菜，甘蓝，甜瓜，草莓，柑桔，柠檬，山楂，柚子，猕猴桃，酸枣等。
维生素D	维生素D中毒可引起高血钙症及高尿钙症，表现为厌食、恶心、呕吐、口渴、多尿、肌肉乏力、关节疼痛等。	维生素D缺乏，会造成佝偻病、骨软化病、骨质疏松症、近视、手足抽搐、肌肉痉挛等。	奶油，奶酪，蛋黄，香菇，蘑菇，草菇，金针菇，猴头菇，酵母及动物肝脏，海鱼类，河产类等。
维生素E	维生素E又称生育酚，毒性较小，一般不会因过量而发生中毒症状。	缺乏维生素E会出现深层腱反射丧失、震颤、平衡与协调改变、肌肉软弱、眼肌麻痹等。	花生，胡桃，葵花子，栗子，橄榄，芦笋，猪肉，羊肉，狗肉，兔肉，鸡蛋，鸭蛋，鹌鹑蛋，牛奶及绿叶蔬菜，谷类食物和植物油等。
维生素K	维生素K毒性很低，一般不会因过量而危害健康。	维生素K不足时，表现为凝血缺陷和出血。	青豆，甘蓝，卷心菜，花椰菜，芦笋和菠菜及大豆油等。


⊙柚子


⊙花椰菜

金宫医学

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

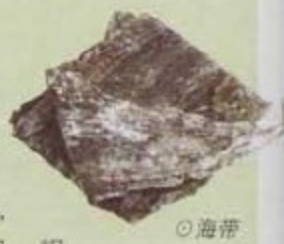
第三节 无机盐和微量元素

无机元素或称无机物，或无机盐，或矿物质，是构成人体的多种化学元素，根据元素在体内的含量，又可分为常量元素和微量元素。

至今人类已经研究发现人体中有20种左右的无机元素具有重要的生理、生化功能，在维持人体健康过程中发挥着极为重要的作用，同时也发现了这些无机元素在养生保健方面具有十分广阔的前景。

五种常量元素失衡食物养生参考

元素名称	元素过量	元素不足	食物来源
钙（Ca）	钙过量有增加肾结石的可能，并会影响锌、磷、镁的利用率。	缺钙可导致儿童佝偻病，青少年发育迟缓，中老年人骨质疏松，孕妇易患妊娠高血压综合征，以及儿童多汗、夜啼、厌食、烦躁、枕秃、鸡胸，老人小腿抽筋等多种疾病。	大白菜，甘蓝，白豆，花椰菜，鱼头，虾皮，骨头汤，海带及豆制品，乳制品，谷物，水果，蔬菜等。
磷（P）	摄入磷过多可发生高磷血症，从而影响钙的吸收和骨骼的发育。	缺磷可致低磷血症，可导致厌食、贫血、肌无力、骨痛、佝偻病、骨软化、全身虚弱、身体发育障碍、感觉异常等。	蛤蜊，海带，芝麻酱，花生及坚果，粗粮，肉类，豆类，鱼类，蛋类等。
镁（Mg）	镁过量可引起消化系统、神经肌肉系统、心血管系统的相应改变，还可引起低血钙，影响骨质组成和血液凝固。	缺镁可表现为肌肉震颤、手足抽搐、情绪不宁、容易激动、共济失调、心律不齐、血压升高等。	紫菜，萝卜，冬菇，慈姑，香蕉，菠萝，山楂，栗子，黑枣，及绿叶蔬菜（如芹菜、苋菜、荠菜、芥菜和白菜），水果，海产品等。
钾（K）	钾过多的影响主要表现在心脏和神经肌肉方面。前者可见心率缓慢，心律紊乱；后者可见行走困难，肌肉张力减低等。	铁钾主要表现为肌无力及瘫痪、心律失常、肾功能障碍等。	牛奶，杏，香蕉，葡萄，柚子，橙子，马铃薯，番茄，甜瓜及新鲜深绿色蔬菜，肉类等。
钠（Na）	钠过量可出现口渴、烦燥不安、面部潮红、精神恍惚、谵妄等。	缺钠出现恶心、呕吐、视力模糊、心率加速、血压下降、肌肉痉挛等。	食盐，咸菜，咸肉，咸鱼，腌菜，酱菜，酱瓜，酱油，松花蛋，紫菜，萝卜干，榨菜等。


⊙海带


⊙橙子

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

十种微量元素失衡食物养生参考

元素名称	元素过量	元素不足	食物来源
铁（Fe）	过量铁会引起慢性铁中毒，受影响最大的器官主要是肝脏、胰腺、心脏、关节和脑垂体。	缺铁的危害包括贫血、抗感染能力降低、生长发育迟缓、行为和智力发育障碍、神经性耳聋、癌症等。	动物肝脏，动物血，畜禽瘦肉，鱼肉，蛋黄，干果以及大豆，黑木耳，菠菜，香菇，银耳，扁豆，豌豆，红糖等。
锌（Zn）	锌过量而致慢性锌中毒者，主要表现为贫血、免疫力功能下降、高密度脂蛋白胆固醇降低等。	缺锌主要表现为偏食厌食，瘦弱矮小，秃发，腹泻，皮肤疱疹，皮疹或皮肤干燥，容易感冒，性腺发育不良，男性不育，精神萎靡以及癌症与衰老。	牡蛎，虾，干豆，燕麦，花生，胡桃，栗子，谷芽，麦芽，麦麸，胡萝卜，马铃薯，面筋，瓜子及贝类，鱼类，豆制品，禽肉，禽蛋，动物内脏等。
碘（I）	碘过剩会形成高碘性甲状腺肿、高碘甲状腺功能亢进症、甲状腺癌、慢性淋巴细胞性甲状腺炎（即桥本病），还会影响儿童智力和身体发育。	缺碘会导致甲状腺肿、甲状腺功能减退症、呆小病、亚呆小病，也会影响儿童智力和生长发育。	海带，紫菜，淡菜，鱼肚，海参，海蜇，蛏干，龙虾，干贝，含碘盐及禽蛋，奶类，肉类等。
硒（Se）	高硒食物所致硒中毒主要表现为皮肤、爪甲、毛发损害，上下肢疼痛，以及神经系统反射亢进等。	缺硒与动脉粥样硬化、冠心病、糖尿病、白内障、肿瘤、克山病密切相关。	玉米，小麦，大麦，大蒜，洋葱，芥菜，蘑菇，萝卜，芸豆，山药，山野菜（蕨菜类），蔊菜，大豆，生姜，魔芋，菜子油，羊肉，蟹以及干果，动物内脏，禽蛋，海产品等。
铜（Cu）	过量的铜会引起慢性铜中毒，长期接触性铜中毒可引起鼻粘膜出血或溃疡、结膜炎、角膜溃疡、眼睑水肿、瘙痒性皮炎和湿疹，以及慢性肝炎、肾损害、帕金森综合征等。	缺铜会引起生长发育停滞、瘦小羸弱、毛发稀疏、面无表情、反应迟钝、脂溢性皮炎、骨骼发育障碍、肝脾肿大、免疫力低下、易患呼吸道感染等。	牡蛎，花生，胡桃，谷芽，麦芽，燕麦，紫菜以及贝类，动物肝与肾，蘑类，豆类等。奶类与蔬菜类铜含量最低。
铬（Cr）	长期接触铬酸盐者肿瘤发病率增加，而且最易发病部位在肺部，其次为鼻咽部。	缺铬可引起动脉粥样硬化症和糖尿病。	谷类，肉类，鱼类，贝类，食用菌类，粗粮以及面包，酵母，啤酒等。蔬菜水果中铬的含量较低。


鱼肚


面包

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

十种微量元素失衡食物养生参考(续)

元素名称	元素过量	元素不足	食物来源
锰（Mn）	很少发生口服锰过量而中毒。职业病锰中毒者主要表现为生长停滞、食欲减退、脑功能改变与幻觉。	缺锰可引起骨骼发育不良，导致骨质疏松症和易发生骨折，还会导致儿童发育迟缓。中老年人表现为疲劳乏力、腰酸背痛、牙齿早脱、机体抗衰老作用减弱、易患男女不育不孕症等。	 ⊙花生 花生，茶叶以及胡桃，板栗等坚果类，叶菜类，鲜豆类和粗粮。肉蛋奶鱼中锰含量较低。
氟（F）	高氟对睾丸、附睾、前列腺的损伤可导致生育能力下降，主要病变在牙齿和骨骼，引起氟斑牙、关节活动受限或变形等。	适量的氟有利于钙和磷的利用，加速骨骼的形成，起到防龋作用。中老年人缺氟会导致骨质松脆和骨折，龋齿发病率增高。	茶叶，马铃薯，胡萝卜，菠菜，羊骨，猪骨及海产品，鱼类等。  ⊙海蜇
钴（Co）	过量摄入钴会造成心肌损害，引发特殊的心肌病，还能导致甲状腺肿大、红细胞增多症、神经性耳聋、食欲不振、恶心、呕吐、腹泻等。	缺钴可引起巨幼细胞贫血、心血管疾病。  ⊙南瓜	蜂蜜，南瓜，黄芪及动物肝，海产品等。
钼（Mo）	因钼过量而中毒者极为少见，职业性接触钼中毒者可出现头痛、背痛、关节痛、手指关节红斑和水肿。  ⊙山竹	缺钼可能导致少年儿童生长发育不良，智力发育迟缓，影响骨骼生长，龋齿发病率增加，还会引起肾结石、大骨节病、食道癌、克山病、高血压和糖尿病等。	牛肉，牛肾，羊肉，牛奶，糙米及豆荚蔬菜，谷类，乳制品，海产品，水果，豆类等。  ⊙海参

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

附录一

食物属性分类索引

谷物类

粳米			平			高粱		温				谷芽		温			
糯米		温				小麦				凉		米皮糠			平		
粟米				凉		大麦				凉		锅巴			平		
玉米			平			燕麦			平			芝麻			平		
西谷米		温				青稞			平								
薏苡仁				凉		荞麦				凉							

蔬菜类

黄芽白菜			平			莴苣				凉		马豆				凉	
青菜			平			蕨菜					寒	藕*		温			寒
韭菜		温				大蒜		温				萝卜*		温		凉	
芹菜				凉		葱		温				胡萝卜			平		
茭白				凉		慈姑				凉		洋葱		温			
荠菜			平			香椿头		温				牛蒡				凉	
茎蓝				凉		枸杞头				凉		魔芋		温			
芫荽		温				仙人掌					寒	豆薯				凉	
蕹菜					寒	竹笋				凉		番薯			平		
落葵					寒	芦荟					寒	甘薯		温			
雪里红		温				青芦笋				凉		山药			平		
苋菜				凉		茄子				凉		马铃薯			平		
甘蓝			平			长豆			平			芋头			平		
马齿苋					寒	番茄				凉		菊芋			平		
花椰菜				凉		四季豆			平			瓠子					寒
薤白		温				辣椒		热				葫芦			平		
马兰头				凉		饭豇豆			平			南瓜		温			
芸薹				凉		黄豆			平			冬瓜				凉	
莼菜					寒	黄豆芽					寒	苦瓜*			平		寒
荷蒿			平			豌豆			平			木瓜		温			
菠菜				凉		扁豆			平			丝瓜				凉	
金花菜			平			蚕豆			平			菜瓜					寒
菊花脑				凉		赤小豆			平			黄瓜				凉	
藏菜					寒	刀豆		温				番木瓜			平		
芜菁			平			绿豆				凉		笋瓜				凉	
金针菜				凉		黑豆			平			金丝瓜					寒
芦蒿				凉		豆豉			平			佛手瓜				凉	
著达菜				凉		豆腐				凉							

金字塔医学

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

水果类

梨				凉		甜瓜					寒	橙子				凉	
刺梨				凉		柠檬		温				草莓				凉	
桃子	热					葡萄			平			无花果			平		
枇杷				凉		金橘		温				芒果				凉	
苹果				凉		杨梅		温				猕猴桃					寒
花红			平			石榴		温				凉粉果			平		
西瓜					寒	番石榴		温				西番莲			平		
橘子				凉		香蕉					寒	甘蔗					寒
杏		温				桑椹					寒	香橼		温			
柑				凉		羊桃					寒	荸荠					寒
李子			平			樱桃	热					火龙果				凉	
柚子					寒	椰子浆				凉		山竹				凉	
柿子					寒	菠萝			平			红毛丹		温			
释迦		温				波罗蜜			平			莲雾				凉	
荔枝		温				龙眼		温				榴莲	热				
佛手柑		温				覆盆子			平								

干果类

山楂		温				槟榔		温				开心果		温			
橄榄			平			栗子		温				莲子			平		
沙枣			平			榧子			平			百合			平		
大枣		温				榛子			平			柏子仁			平		
海枣		温				使君子		温				海松子		温			
菩提子			平			白果			平			胡桃		温			
梅子			平			南瓜子			平			花生			平		
葵花子			平			菱角				凉							
罗汉果				凉		芡实			平								

菌藻类

银耳			平			猴头菇			平			海带					寒
黑木耳			平			金针菇				凉		紫菜					寒
灵芝			平			草菇					寒	羊栖菜					寒
地耳					寒	平菇			平			石花菜					寒
石耳			平			竹荪			平			江蓠					寒
香菇			平			裙带菜				凉							
蘑菇				凉		鹧鸪菜				凉							

金字塔医学

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

茶花类

菊花				凉		辛夷花		温				蔷薇花				凉	
茉莉花		温				白兰花		温				罗布麻				凉	
金银花				凉		木蝴蝶					寒	苦丁茶					寒
桂花		温				人参叶					寒	金盏花		温			
玫瑰花		温				杜鹃花		温				莲蕊须			平		
千日红			平			木槿花				凉		厚朴花		温			
金莲花					寒	绿萼梅			平			密蒙花				凉	
月季花		温				合欢花			平			绞股蓝					寒
啤酒花				凉		百合花				凉		迷迭香		温			
山茶花				凉		凌霄花					寒	百里香		温			
槐花				凉		桃花			平								
佩兰			平			番泻叶					寒						

肉类

牛肉			平			獭肉					寒	鸡肉		温			
猪肉			平			刺猬肉			平			乌骨鸡			平		
狗肉		温				鹿肉		温				鸭肉				凉	
马肉					寒	熊掌		温				鹅肉			平		
羊肉		温				獐肉		温				鹌鹑肉			平		
驴肉			平			鼠肉			平			麻雀肉		温			
骆驼肉		温				猪獾肉			平			鸽肉			平		
兔肉				凉		蛇肉*		温	平		寒	鹧鸪肉		温			
野猪肉			平			蛙肉				凉		雉肉		温			
猫肉		温				火腿		温									

字塔医学


◎蓝果


◎梨


◎桃子

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

蛋类

鸡蛋			平			鹅蛋		温				麻雀蛋		温			
鸭蛋				凉		鸽蛋			平			鹌鹑蛋			平		

奶类

人乳			平			羊奶		温				酸奶			平		
牛奶			平			马奶				凉		醍醐			平		

鱼类

乌鱼					寒	鲃鱼			平			鳟鱼		温			
鲢鱼		温				银鱼			平			鳜鱼			平		
鲫鱼			平			鲚鱼			平			鳝鱼		温			
青鱼			平			鲋鱼			平			鳗鲡			平		
石首鱼			平			鲳鱼			平			沙丁鱼			平		
鲈鱼			平			油鱼			平			泥鳅			平		
带鱼		温				鲵鱼		温				金枪鱼			平		
白鱼			平			鲦鱼		温				河豚		温			
鲤鱼			平			黄颡鱼			平			鲑鱼			平		
鲂鱼		温				章鱼					寒	鲟鱼			平		
乌贼鱼			平			鳙鱼		温				鳓鱼			平		
鲚鱼		温				鳆鱼			平			鳇鱼			平		
鲅鱼			平			鲮鱼			平								
鲶鱼		温				鳐鱼			平								

其他水产类

蟹					寒	海参		温				蛤蜊					寒
虾		温				海粉					寒	蚶		温			
海马		温				海蜇			平			田螺					寒
海燕		温				干贝			平			蛏					寒
甲鱼			平			蚌					寒	泥螺					寒
龟			平			淡菜		温				牡蛎					寒
鱼鳔			平			蚬					寒						

昆虫类

全蝎			平			蜻蜓				凉		蜗牛					寒
蚂蚁			平			蝗虫		温									
蚱蝉					寒	蚕蛹		温									

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

调味品类

生姜		温				味精			平			乌饭树叶			平		
胡椒	热					醋		温				食茱萸		温			
花椒		温				食盐					寒	草果		温			
砂仁		温				茶				凉		荜澄茄		温			
肉桂	热					咖啡		温				荜拨	热				
豆蔻		温				蜂蜜			平			紫苏		温			
丁香		温				酒		温				吴茱萸		温			
小茴香		温				植物油		温				山柰		温			
大茴香		温				食糖*		温	平			橘皮		温			
酱					寒	蜂王浆			平			芥末		温			

保健中药类

人参		温				蛤蚧			平			鸡内金			平		
西洋参				凉		冬虫夏草		温				五加皮		温			
胖大海				凉		蜂胶			平			白术		温			
天麻			平			阿胶			平			石斛					寒
玉米须			平			参三七		温				甘草			平		
杜仲		温				红花		温				白茅根					寒
荷叶			平			鸡冠花				凉		芦根					寒
黄芪		温				栀子					寒	麦门冬					寒
决明子				凉		金钱草				凉		天门冬					寒
黄精			平			紫河车		温				玉竹			平		
枸杞子			平			松花粉		温				女贞子			平		
白茯苓			平			地黄				凉		大黄					寒
酸枣仁			平			川芎		温				珍珠					寒
何首乌		温				白芍				凉		羚羊角					寒
薄荷				凉		沙参				凉		夏枯草					寒
金樱子			平			当归		温				山茱萸		温			
燕窝			平			肉苁蓉		温									

注：

藕*：生者性寒；熟者性温。

萝卜*：生者性凉；熟者性温。

苦瓜*：青苦瓜性寒；熟苦瓜性平。

蛇*：水蛇性寒；乌梢蛇性平；蟒蛇性温。

食糖*：白砂糖性平；赤砂糖性温。

中医学

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

附录二

食物别称笔画索引

二画

二宝花（见金银花）……147
丁香萝卜（见胡萝卜）……79
丁子香（见丁香）……229
七叶胆（见绞股蓝）……159
七星鱼（见乌鱼）……188
八角（见大茴香）……230
八角茴香（见大茴香）……230
刀培豆（见刀豆）……73
刀鱼（见鲚鱼）……193
九节莲（见蕺菜）……58
九里香（见桂花）……147

三画

三角麦（见荞麦）……42
三黎（见鲥鱼）……196
三来（见鲥鱼）……196
干枣（见大枣）……122
土酥（见萝卜）……78
土瓜（见豆薯）……81
土豆（见马铃薯）……84
土白蔹（见金丝瓜）……92
土鲈鱼（见鲮鱼）……199
土螺（见泥螺）……219
土人参（见沙参）……261
土茴香（见莳萝）……230
大米（见粳米）……34
大白菜（见黄芽白菜）……46
大头芥（见芜菁）……58
大头菜（见芜菁）……58
大葱（见葱）……62
大豆（见黄豆）……69
大豆芽（见黄豆芽）……70
大夫叶（见牛蒡）……80
大盖柿（见柿子）……101
大马哈鱼（见鲑鱼）……204
大红袍（见花椒）……227
大发（见胖大海）……245
大壁虎（见蛤蚧）……253
大芸（见肉苁蓉）……262
大头花（见夏枯草）……270
万寿果（见番木瓜）……91
万年瓜（见佛手瓜）……92
山芋（见番薯）……82
山薯（见甘薯）……83
山葫芦（见葡萄）……104
山里红（见山楂）……120
山板栗（见榛子）……126
山茶花（见杜鹃花）……152
山胡椒（见百里香）……160
山跳子（见兔肉）……167
山猪（见野猪肉）……167
山鸡（见雉肉）……178
山鸡椒（见草澄茄）……238
山辣（见山柰）……240
山姜（见黄精）……249
山姜（见白术）……263
山姜（见玉竹）……267
山石榴（见金樱子）……252
山漆（见参三七）……255
山栀子（见栀子）……257
山白菜（见地黄）……259
山精（见白术）……263
千张（见豆制品）……76

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

千张（见百合）……130
千张纸（见木蝴蝶）……151
千里光（见决明子）……248
千年润（见石斛）……264
川椒（见胡椒）……227
川军（见大黄）……268
广州地锦（见草莓）……111
叉片鱼（见鲳鱼）……196
子鱼（见鲑鱼）……193
子鱼（见鳙鱼）……200
子姜（见生姜）……226
小米（见粟米）……35
小蒜（见薤白）……54
小葱（见葱）……62
小托盘（见覆盆子）……110
小八梢鱼（见章鱼）……198
小蜂儿（见蚕蛹）……224
小独根（见何首乌）……251
马蹄草（见莼菜）……56
马齿豆（见蚕豆）……72
马刀豆（见刀豆）……73
马料豆（见马豆）……77
马蹄（见荸荠）……115
马金南（见槟榔）……125
马甲柱（见干贝）……215
马大头（见蜻蜓）……223
马蹄子（见决明子）……248

四画

王八（见甲鱼）……211
王浆（见蜂王浆）……237
天生子（见无花果）……112
天螺蛳（见蜗牛）……223
天冬（见天门冬）……266
无漏子（见海枣）……123
无患子莢（见菩提子）……123
元米（见糯米）……35
元鱼（见甲鱼）……211
元龟（见龟）……212
云耳（见黑木耳）……136
木耳菜（见落葵）……51
木冬瓜（见番木瓜）……91
木踏子（见羊桃）……107
木波罗（见波罗蜜）……109
木馒头（见凉粉果）……113
木蛾（见黑木耳）……136
木灵芝（见灵芝）……137
木梨花（见茉莉花）……146
木犀花（见桂花）……147
木笔花（见辛夷花）……151
木兰（见辛夷花）……151
五指柑（见佛手柑）……102
五月香（见草莓）……111
五加参（见五加皮）……263
不老药（见锁阳）……262
车蛤（见西施舌）……217
巨胜子（见芝麻）……44
牙蕉（见香蕉）……106
瓦垄子（见蚶）……217
瓦楞子（见蚶）……217
牛皮菜（见蕹菜）……59
牛奶柚（见凉粉果）……113
牛肚子果（见波罗蜜）……109
气泡鱼（见河豚）……204
毛蚶菜（见马兰头）……55
毛豆（见黄豆）……69
毛芋（见芋头）……84
毛荔枝（见红毛丹）……116
毛召（见红毛丹）……116
毛花鱼（见鲑鱼）……193
毛栗子（见栗子）……125
毛猬（见刺猬肉）……168
毛蛤蜊（见蚶）……217
升阳菜（见薄荷）……252
长生韭（见韭菜）……47
长寿菜（见马齿苋）……53
长命菜（见青芦笋）……65
长豆（见饭豇豆）……68
长瓠（见瓠子）……85

食字塔医学

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

长生果（见花生）……133
长生花（见千日红）……148
长鱼（见鳝鱼）……201
仁频（见槟榔）……125
爪哇蒲桃（见莲雾）……116
公蛎蛇（见水蛇）……171
公丁香（见丁香）……229
月月红（见月季花）……149
风果（见山竹）……116
风栗（见栗子）……125
丹荔（见荔枝）……102
乌豆（见黑豆）……75
乌麦（见荞麦）……42
乌芋（见荸荠）……115
乌菱（见菱角）……128
乌菜（见鹆鸧菜）……142
乌蛇（见乌梢蛇）……171
乌鸡（见乌骨鸡）……174
乌鲭（见青鱼）……189
乌鲷（见乌贼鱼）……193
乌子（见乌贼鱼）……193
乌鳢（见鳢鱼）……200
凤尾鱼（见鲚鱼）……193
凤梨（见菠萝）……109
中逢花（见百合花）……154
中华鲟（见鲟鱼）……205
文旦（见柚子）……100
文无（见当归）……261
火山荔（见荔枝）……102
火鳞鱼（见鳜鱼）……205
火参（见大黄）……268
六谷米（见薏苡仁）……37
文先果（见刺梨）……94
方田螺（见螺蛳）……218
双花（见金银花）……147
水芹（见芹菜）……48
水葵（见莼菜）……56
水瓜（见丝瓜）……89
水瓜（见西瓜）……97
水菜（见淡菜）……216
水洋芋（见天麻）……246
水蜜桃（见桃子）……95
水栗（见菱角）……128
水狗（见獭肉）……168
水毛子（见獭肉）……168
水雁（见海龙）……210
水龟（见龟）……212
水母（见海蜇）……214

五画

玉蔓青（见茎蓝）……49
玉芙蓉（见仙人掌）……64
玉瓜（见笋瓜）……91
玉露（见梨）……94
玉山果（见榧子）……126
玉蝴蝶（见木蝴蝶）……151
玉版鱼（见鳇鱼）……205
玉葱（见洋葱）……80
甘豆（见饭豇豆）……68
甘瓜（见甜瓜）……103
甘蕉（见香蕉）……106
甘桃（见橄榄）……121
左力（见吴茱萸）……240
石瓜（见番木瓜）……91
石壁花（见石耳）……138
石木耳（见石耳）……138
石决明肉（见鳆鱼）……199
石牙（见蛤蚧）……253
龙头菜（见蕨菜）……60
龙须菜（见青芦笋）……65
龙须菜（见江蓠）……144
龙落子（见海马）……210
平榛（见榛子）……126
东风菜（见茄子）……66
东瓜（见冬瓜）……87
东海夫人（见淡菜）……216
北瓜（见南瓜）……86
卢橘（见枇杷）……95
卢橘（见金橘）……104
叭达杏（见杏）……99

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

田边菊（见马兰头）……55
田鸡（见蛙肉）……172
田七（见参三七）……255
只只（见麻雀肉）……177
四季春（见月季花）……149
四鳃鱼（见鲈鱼）……190
四叶沙参（见沙参）……261
生瓜（见菜瓜）……90
生地黄（见地黄）……259
冬笋（见竹笋）……64
冬菇（见香菇）……138
冬彭（见天麻）……246
冬青子（见女贞子）……268
包心菜（见甘蓝）……52
包菜（见甘蓝）……52
包米（见玉米）……36
包谷（见玉米）……36
包头鱼（见鳙鱼）……198
白瓜（见冬瓜）……87
白菜（见青菜）……46
白地栗（见慈姑）……62
白饭豆（见四季豆）……67
白豆（见饭豇豆）……68
白目豆（见饭豇豆）……68
白扁豆（见扁豆）……71
白薯（见番薯）……82
白瓜（见菜瓜）……90
白榄（见橄榄）……121
白瓜子（见南瓜子）……128
白木耳（见银耳）……136
白菊花（见菊花）……146
白玉兰（见白兰花）……151
白梅花（见绿萼梅）……153
白残花（见蔷薇花）……155
白脚鲢（见鲢鱼）……188
白扁鱼（见白鱼）……191
白鼋鱼（见鳖鱼）……195
白鳘（见鳖鱼）……195
白鲳（见鲳鱼）……196
白条（见鲦鱼）……197
白漂子（见鲦鱼）……197
白眼（见鳎鱼）……200
白鳗（见鳗鲡）……202
白鳗（见鳗鲡）……202
白鳞鱼（见鳜鱼）……205
白鳔（见鱼鳔）……212
白胡椒（见胡椒）……227
白豆蔻（见豆蔻）……229
白参（见人参）……244
白蟾花（见栀子花）……257
仙人掌果（见火龙果）……115
印度南瓜（见笋瓜）……91
主簿虫（见全蝎）……222
兰花菇（见草菇）……140
兰熏（见火腿）……172
奶浆果（见无花果）……112
圣僧梅（见杨梅）……105
台芎（见川芎）……260
母齐头（见金花菜）……57
丝棉皮（见杜仲）……247

六画

老家贼（见麻雀肉）……177
老姜（见生姜）……226
地瓜（见豆薯）……81
地萝卜（见豆薯）……81
地栗（见荸荠）……115
地踏菜（见地耳）……137
地皮菜（见地耳）……137
地椒（见百里香）……160
地猪（见猪獾肉）……171
地毛球（见锁阳）……262
地节根（见白茅根）……265
芋艿（见芋头）……84
芋魁（见芋头）……84
亚荔枝（见龙眼）……110
西米（见西谷米）……37
西国米（见西谷米）……37
西洋菜（见落葵）……51
西红柿（见番茄）……67

金字塔医学

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

百叶（见豆制品）..... 76
百香果（见西番莲）..... 113
师螺（见田螺）..... 218
光菜（见蕹菜）..... 59
吐铁（见泥螺）..... 219
虫笋（见竹笋）..... 64
虫草（见冬虫夏草）..... 254
虫媒花粉（见混合花粉）..... 259
吊菜子（见茄子）..... 66
团鱼（见甲鱼）..... 211
肉蕈（见蘑菇）..... 139
肉枣（见山茱萸）..... 270
朱橘（见橘子）..... 98
竹笙（见竹荪）..... 141
竹笋菌（见竹荪）..... 141
竹筒菜（见江蓠）..... 144
伏背虫（见全蝎）..... 222
自动草（见天麻）..... 246
向日葵子（见葵花子）..... 124
合掌瓜（见佛手瓜）..... 92
合桃（见胡桃）..... 132
合欢米（见合欢花）..... 153
肌母螺（见蜗牛）..... 223
多儿母（见天门冬）..... 266
饧糖（见饴糖）..... 236
壮阳菜（见韭菜）..... 47
壮风耳（见平菇）..... 141
羊毛菌（见猴头菇）..... 139
羊角豆（见决明子）..... 248
关刀豆（见刀豆）..... 73
米苋（见苋菜）..... 52
米糠（见米皮糠）..... 43
米醋（见醋）..... 232
灯塔菜（见紫菜）..... 143
灯盏花（见木槿花）..... 153
江米（见糯米）..... 35
江鱼（见石首鱼）..... 190
江珧柱（见干贝）..... 215
安乐菜（见马齿苋）..... 53
安石榴（见石榴）..... 105
安息茴香（见孜然）..... 230
安南子（见胖大海）..... 245
阳桃（见羊桃）..... 107
阳桃（见猕猴桃）..... 113
尖椒（见辣椒）..... 68
尖头鳃（见鲶鱼）..... 195
观音掌（见仙人掌）..... 64
红豆（见赤小豆）..... 73
红饭豆（见赤小豆）..... 73
红小豆（见赤小豆）..... 73
红萝卜（见胡萝卜）..... 79
红薯（见番薯）..... 82
红苕（见番薯）..... 82
红橘（见橘子）..... 98
红柿（见柿子）..... 101
红龙果（见火龙果）..... 115
红慈姑（见荸荠）..... 115
红果（见山楂）..... 120
红枣（见大枣）..... 122
红山茶（见山茶花）..... 149
红目鳟（见鳟鱼）..... 200
红糖（见食糖）..... 236
红皮（见橘皮）..... 241
红参（见人参）..... 244
红耳坠（见枸杞子）..... 249
红蓝花（见红花）..... 256

七画

寿星柑（见金橘）..... 104
麦子（见小麦）..... 39
麦芽糖（见饴糖）..... 236
麦冬（见麦门冬）..... 266
贡菇（见草菇）..... 140
赤苋（见苋菜）..... 52
赤根菜（见菠菜）..... 57
赤豆（见赤小豆）..... 73
赤果（见椪子）..... 126
赤喉鸦（见鹌鹑肉）..... 176
赤眼鳟（见鳟鱼）..... 200
赤脑鱼（见鳟鱼）..... 200

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

赤苏（见紫苏）……239
壳菜（见淡菜）……216
芸豆（见四季豆）……67
芽姑（见慈姑）……62
花菜（见花椰菜）……54
花鸡（见鹧鸪肉）……178
花鲈（见鲈鱼）……190
花鲢（见鳙鱼）……198
花生油（见植物油）……236
花旗参（见西洋参）……245
芥辣粉（见芥末）……241
苍鹅（见鹅肉）……176
芦粟（见高粱）……38
芦笋（见青芦笋）……65
芦柑（见柑）……99
芦紫根（见芦根）……265
芦通（见芦根）……265
苏叶（见紫苏）……239
苡米（见薏苡仁）……37
杏实（见杏）……99
杧果（见芒果）……112
杨桃（见羊桃）……107
李实（见李子）……100
豆芽菜（见黄豆芽）……70
豆浆（见豆制品）……76
豆腐干（见豆制品）……76
豆腐脑（见豆制品）……76
豆腐果（见豆制品）……76
豆腐皮（见豆制品）……76
豆腐丝（见豆制品）……76
豆腐渣（见豆制品）……76
豆腐乳（见豆制品）……76
豆奶粉（见豆制品）……76
豆酱（见酱）……231
豆油（见植物油）……236
抚芎（见川芎）……260
扯丝皮（见杜仲）……247
连钱草（见金钱草）……258
旱芹（见芹菜）……48
旱金莲（见金莲花）……148
吴萸（见吴茱萸）……240
时计果（见西番莲）……113
吹肚鱼（见河豚）……204
吹潮（见蛤蜊）……217
佛豆（见蚕豆）……72
佛桃（见桃子）……95
佛头果（见释迦）……101
谷子（见粟米）……35
谷芽露（见谷芽）……43
谷茴香（见小茴香）……230
含桃（见樱桃）……108
角豆（见长豆）……66
角带子（见干贝）……215
角刺茶（见苦丁茶）……156
饭麦（见大麦）……40
饭豆（见饭豇豆）……68
饭瓜（见南瓜）……86
饭桃（见番石榴）……106
冻菌（见平菇）……141
羌桃（见胡桃）……132
没骨花（见白芍）……260
沙孤米（见西谷米）……37
沙葛（见豆薯）……81
沙果（见花红）……96
沙果梨（见芒果）……112
沙獾（见猪獾肉）……171
沙鱼（见鲛鱼）……194
沙蛤（见蛤蜊）……217
沙蛤（见西施舌）……217
沙姜（见山柰）……240
怀山药（见山药）……83
怀南（见鹧鸪肉）……178
快果（见梨）……94
灵芝草（见灵芝）……137
尾参（见玉竹）……267
陈皮（见橘皮）……241
忍冬花（见金银花）……147
鸡脚菜（见荠菜）……49
鸡矢果（见番石榴）……106
鸡头果（见芡实）……129
鸡嘴莲（见芡实）……129
鸡骨头花（见密蒙花）……158
鸡项（见鸡肉）……173
鸡舌香（见丁香）……229
鸡头参（见黄精）……249
鸡公花（见鸡冠花）……257

金字塔医学

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

鸡冠苋（见鸡冠花）……257
鸡膝子（见鸡内金）……262
鸡肫皮（见鸡内金）……262
纸肉（见木蝴蝶）……151
驴皮胶（见阿胶）……255

八画

青芥（见雪里红）……51
青香苋（见苋菜）……52
青菜（见芸薹）……55
青葱（见葱）……62
青小豆（见绿豆）……74
青瓜（见黄瓜）……90
青稞麦（见青稞）……41
青龙果（见火龙果）……115
青果（见橄榄）……121
青梅（见梅子）……123
青皮果（见罗汉果）……124
青蛇（见蛇肉）……171
青鸡（见蛙肉）……172
青干（见金枪鱼）……203
武昌鱼（见鲂鱼）……192
苦灯茶（见苦丁茶）……156
苦酒（见醋）……232
苦茗（见茶）……233
苜蓿（见金花菜）……57
苞芦（见玉米）……36
茅瓜（见金丝瓜）……92
茅草根（见白茅根）……265
林檎（见花红）……96
林蛙（见蛙肉）……172
杵头糠（见米皮糠）……43
板栗（见栗子）……125
松子仁（见海松子）……131
松花蛋（见皮蛋）……181
松薯（见白茯苓）……250
松苓（见白茯苓）……250
松花（见松花粉）……259
松黄（见松花粉）……259
枕瓜（见冬瓜）……87
刺瓜（见黄瓜）……90
刺莲藕（见芡实）……129
刺猬菌（见猴头菇）……139
刺玫花（见玫瑰花）……148
刺花（见蔷薇花）……155
刺球子（见刺猬肉）……168
刺鼠（见刺猬肉）……168
刺参（见海参）……213
刺海螺（见海胆）……214
刺红花（见红花）……256
刺五加（见五加皮）……263
枣儿槟（见槟榔）……125
枣仁（见酸枣仁）……250
奇异果（见猕猴桃）……113
拉汗果（见罗汉果）……124
非洲鲫鱼（见罗非鱼）……189
果瓜（见甜瓜）……103
味素（见味精）……231
昆布（见海带）……142
明目鱼（见鳆鱼）……199
岩菇（见石耳）……138
知了（见蚱蝉）……222
和蚬（见泥蚬）……203
和尚乌（见白首乌）……251
侧柏子（见柏子仁）……131
侧耳（见平菇）……141
金笋（见胡萝卜）……79
金薯（见番薯）……82
金瓜（见南瓜）……86
金丸（见枇杷）……95
金枣（见金橘）……104
金橙（见橙子）……111
金球（见橙子）……111
金果（见海枣）……123
金瓜米（见南瓜子）……128
金菇（见金针菇）……140
金芙蓉（见金莲花）……148
金佛花（见金盏花）……157
金钱菊（见金盏花）……157

金字塔医学

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

金不换（见参三七）……255
金芍药（见白芍）……260
金笋（见肉苁蓉）……262
金钗花（见石斛）……264
乳柑（见柑）……99
乳浆（见蜂王浆）……237
瓮菜（见蕹菜）……50
鱼腥草（见蕺菜）……58
鱼胶（见鱼鳔）……212
鱼肚（见鱼鳔）……212
鱼酱油（见鱼露）……231
狐狸桃（见猕猴桃）……113
忽布（见啤酒花）……149
狗贴耳（见蕺菜）……58
狗头芥（见芜菁）……58
狗奶子（见枸杞子）……249
变蛋（见皮蛋）……181
夜合（见百合）……130
夜合花（见合欢花）……153
夜合花（见百合花）……154
卷心菜（见甘蓝）……52
炒谷芽（见谷芽）……43
河麂（见獐肉）……170
河鳗（见鳗鲡）……202
河鲀鱼（见河豚）……204
河歪（见蚌）……215
河蛤蜊（见蚌）……215
河蚬（见蚬）……216
沾篱豆（见扁豆）……71
油麦（见青稞）……41
油菜（见芸薹）……55
油葱（见芦荟）……65
泡竹叶（见番泻叶）……155
沸水菊（见千日红）……148
波斯枣（见海枣）……123
宜母果（见柠檬）……103
官桂（见肉桂）……228
空心菜（见蕹菜）……50
话梅（见梅子）……123
参鱼（见鲧鱼）……197
细黑豆（见马豆）……77

九画

春笋（见竹笋）……64
春尖叶（见香椿头）……63
春砂仁（见砂仁）……228
珍珠米（见玉米）……36
珊瑚菜（见沙参）……261
茛茄（见茛澄茄）……238
草龙珠（见葡萄）……104
草珊瑚（见石花菜）……144
草鱼（见鲩鱼）……197
草蔻仁（见豆蔻）……229
草豆蔻（见豆蔻）……229
草果仁（见草果）……238
草红花（见红花）……256
茶菊花（见菊花）……146
茶叶花（见罗布麻）……156
茶油（见植物油）……236
茭瓜（见茭白）……48
茭笋（见茭白）……48
茯梨（见刺梨）……94
胡麻（见芝麻）……44
胡荽（见芫荽）……50
胡蒜（见大蒜）……61
胡豆（见蚕豆）……72
胡柑（见柚子）……100
南豆（见扁豆）……71
南瓜仁（见南瓜子）……128
南蛇（见蛇肉）……171
南烛叶（见乌饭树叶）……237
南五加皮（见五加皮）……263
药芹（见芹菜）……48
药玉米（见薏苡仁）……37
药茶（见羊栖菜）……143
药枣（见山茱萸）……270
柰子（见苹果）……96
柿江珧（见干贝）……215
柏实（见柏子仁）……131

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

枸杞菜（见枸杞头）..... 63
枸杞苗（见枸杞头）..... 63
枸杞果（见枸杞子）..... 249
柠果（见柠檬）..... 103
树梅（见杨梅）..... 105
树婆罗（见波罗蜜）..... 109
树莓（见覆盆子）..... 110
树耳（见黑木耳）..... 136
砌瓜（见丝瓜）..... 89
砂糖（见食糖）..... 236
面条鱼（见银鱼）..... 195
面酱（见酱）..... 231
点不（见莲雾）..... 116
省头草（见佩兰）..... 150
星芋（见魔芋）..... 81
星鱼（见海星）..... 210
映山红（见杜鹃花）..... 152
品仙果（见无花果）..... 112
贵老（见橘皮）..... 241
虾油（见鱼露）..... 231
蚂蚱（见蝗虫）..... 223
哈士蟆（见蛙肉）..... 172
香芹（见芹菜）..... 48
香田荠（见荠菜）..... 49
香菜（见芫荽）..... 50
香大头（见芜菁）..... 58
香葱（见葱）..... 62
香豉（见豆豉）..... 75
香瓜（见甜瓜）..... 103
香橼柑（见香橼）..... 114
香圆（见香橼）..... 114
香榧（见榧子）..... 126
香蕈（见香菇）..... 138
香蛇麻（见啤酒花）..... 149
香草（见佩兰）..... 150
香丝菜（见小茴香）..... 230
香醋（见醋）..... 232
秋蝉（见蚱蝉）..... 222
竿蔗（见甘蔗）..... 114
顺江龙（见芦根）..... 265
鬼芋（见魔芋）..... 81
鬼桃（见羊桃）..... 107
鬼馒头（见凉粉果）..... 113
泉水鱼（见油鱼）..... 196
胞衣（见紫河车）..... 258
胖头鱼（见鳙鱼）..... 198
胎盘（见紫河车）..... 258
独根（见黄芪）..... 248
将离（见白芍）..... 260
姜朴花（见辛夷花）..... 151
洗手果（见莶提子）..... 123
洎夫兰（见藏红花）..... 256
洋白菜（见甘蓝）..... 52
洋柿子（见番茄）..... 67
洋芋（见马铃薯）..... 84
洋生姜（见菊芋）..... 85
炮姜（见生姜）..... 226
扁菜（见韭菜）..... 47
扁蒲（见瓠子）..... 85
扁螺（见蜆）..... 216
扁担钩（见蝗虫）..... 223
神仙掌（见仙人掌）..... 64
神羊角（见羚羊角）..... 269
结球白菜（见黄芽白菜）..... 46
孩儿菊（见佩兰）..... 150

十画

泰山何首乌（见白首乌）..... 251
珠红（见杨梅）..... 105
珠菜（见淡菜）..... 216
素鸡（见豆制品）..... 76
盐巴（见食盐）..... 232
都念子（见山竹）..... 116
起阳菜（见韭菜）..... 47
壶卢（见葫芦）..... 85
莱菔（见萝卜）..... 78
莱阳参（见沙参）..... 261
莲米（见莲子）..... 130
莲肉（见莲子）..... 130

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

莲花须（见莲蕊须）……157
莲花蕊（见莲蕊须）……157
莴笋（见莴苣）……60
莴菜（见莴苣）……60
荷钱（见荷叶）……247
莜麦（见青稞）……41
莎木面（见西谷米）……37
真蛸（见章鱼）……198
真珠（见珍珠）……269
桂圆（见龙眼）……110
桂鱼（见鳜鱼）……201
桂皮（见肉桂）……228
核桃仁（见胡桃）……132
索子果（见使君子）……127
索罗果（见开心果）……129
索菜（见紫菜）……143
豇豆（见长豆）……66
夏豆（见蚕豆）……72
夏瓜（见西瓜）……97
破铜钱（见金钱草）……258
哲罗鱼（见鲑鱼）……204
鸭脚子（见白果）……127
蚌蛛（见珍珠）……269
蚍蜉（见蚂蚁）……222
蚝（见牡蛎）……219
峰子油（见骆驼脂）……166
圆螺虫（见蜗牛）……223
铁脚梨（见木瓜）……89
笋干（见竹笋）……64
倒挂金钟（见凌霄花）……154
偃麦（见大麦）……40
臭菜（见蕺菜）……58
臭豆腐（见豆制品）……76
臭橙（见柚子）……100
彩蛋（见皮蛋）……181
胭脂菜（见落葵）……51
脂麻（见芝麻）……44
胶麒麟菜（见石花菜）……144
狼牙掌（见芦荟）……65
留求子（见使君子）……127
浆豆（见长豆）……66
高粱米（见高粱）……38
凉薯（见豆薯）……81
凉瓜（见豆薯）……81
凉瓜（见苦瓜）……88
旃那叶（见番泻叶）……155
拳头瓜（见佛手瓜）……92
粉菜（见江蓠）……144
益智（见龙眼）……110
娑罗子（见开心果）……129
海棠梨（见木瓜）……89
海南韶子（见红毛丹）……116
海芹菜（见裙带菜）……141
海藻（见羊栖菜）……143
海菜（见石花菜）……144
海发菜（见江蓠）……144
海刀鱼（见带鱼）……191
海蛇（见海龙）……210
海鼠（见海参）……213
海珠（见海粉）……214
海蛇（见海蜇）……214
海蛎子（见牡蛎）……219
海蛤（见蛤蜊）……217
浮菜（见莼菜）……56
烧酒（见酒）……235
烛夜（见鸡肉）……173
家狸（见猫肉）……168
家雁（见鹅肉）……176
宾门（见槟榔）……125
宾雀（见麻雀肉）……177
调羹花（见厚朴花）……158
通心菜（见蕹菜）……50
桑果（见桑椹）……107
桑粒（见桑椹）……107
桑枣（见桑椹）……107

十一画

菱芰（见菱角）……128
菘菜（见青菜）……46

金字塔医学

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com

黄芽菜（见黄芽白菜）..... 46
黄矮菜（见黄芽白菜）..... 46
黄花菜（见金花菜）..... 57
黄花菜（见金针菜）..... 59
黄大豆（见黄豆）..... 69
黄果（见橙子）..... 111
黄金粉（见锅巴）..... 43
黄饭花（见密蒙花）..... 158
黄鱼（见石首鱼）..... 190
黄花鱼（见石首鱼）..... 190
黄刺鱼（见黄颡鱼）..... 197
黄颊鱼（见黄颡鱼）..... 197
黄鳝（见鳝鱼）..... 201
黄螺（见田螺）..... 218
黄酒（见酒）..... 235
黄栀子（见栀子）..... 257
黄花乌根（见何首乌）..... 251
黄鸡菜（见黄精）..... 249
黄草（见石斛）..... 264
萝白（见萝卜）..... 78
菜花（见花椰菜）..... 54
菜豆（见四季豆）..... 67
菜油（见植物油）..... 236
菊花菜（见茼蒿）..... 56
菊花郎（见菊花脑）..... 57
菊苗（见菊花脑）..... 57
菩达（见苦瓜）..... 88
菠薐（见菠菜）..... 57
梅干菜（见雪里红）..... 51
梅螺（见泥螺）..... 219
梭鱼（见鲻鱼）..... 200
曹白鱼（见鳘鱼）..... 205
雪里蕻（见雪里红）..... 51
雪菜（见雪里红）..... 51
雪豆（见豌豆）..... 70
雪梨（见梨）..... 94
雪耳（见银耳）..... 136
雪鲚（见鲅鱼）..... 199
瓠瓜（见瓠子）..... 85
瓠瓜（见葫芦）..... 85
雀麦（见燕麦）..... 41
雀舌花（见栀子花）..... 257
野蒜（见薤白）..... 54
野麦（见燕麦）..... 41
野芦蒿（见芦蒿）..... 59
野料豆（见马豆）..... 77
野黄瓜（见金丝瓜）..... 92
野鸡（见雉肉）..... 178
野茶（见罗布麻）..... 156
野彘（见野猪肉）..... 167
野胡椒（见茄子）..... 238
野山参（见人参）..... 244
野桂花（见栀子花）..... 257
蚝黄（见牡蛎）..... 219
蚋蛇（见蛇肉）..... 171
蚱蜢（见蝗虫）..... 223
蛇麻草（见啤酒花）..... 149
啤酒（见酒）..... 235
铜皮兰（见石斛）..... 264
银柳（见沙枣）..... 121
银杏（见白果）..... 127
银条鱼（见银鱼）..... 195
银鲳（见鲳鱼）..... 196
甜菜（见蕹菜）..... 59
甜桃（见桃子）..... 95
甜梅（见杏）..... 99
甜石榴（见石榴）..... 105
甜橙（见橙子）..... 111
甜菊花（见菊花）..... 146
甜酒（见酒）..... 235
甜草（见甘草）..... 264
甜梗子（见芦根）..... 265
假苦瓜（见罗汉果）..... 124
徘徊花（见玫瑰花）..... 148
脚苞菇（见草菇）..... 140
鲂鱼（见鲢鱼）..... 188
猫狸（见猫肉）..... 168
麻油（见植物油）..... 236
鹿尾菜（见羊栖菜）..... 143
旋覆花（见金盏花）..... 157
望鱼（见鲚鱼）..... 193
望潮（见章鱼）..... 198
粘鱼（见鲶鱼）..... 194
清明花（见杜鹃花）..... 152

金字塔医学

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

清明菜（见荠菜）..... 49
混子（见鲩鱼）..... 197
淮豆（见豌豆）..... 70
淮小麦（见小麦）..... 39
淡豆豉（见豆豉）..... 75
堕胎花（见凌霄花）..... 154
绿梅花（见绿萼梅）..... 153

十二画

越瓜（见菜瓜）..... 90
越鸟（见鹧鸪肉）..... 178
越雉（见鹧鸪肉）..... 178
喜头（见鲫鱼）..... 189
葫芦瓜（见葫芦）..... 85
葳蕤（见玉竹）..... 267
葛仙米（见地耳）..... 137
落苏（见茄子）..... 66
落花生（见花生）..... 133
萱草花（见金针菜）..... 59
葵瓜子（见葵花子）..... 124
葵花子油（见植物油）..... 236
朝天椒（见辣椒）..... 68
朝阳花子（见葵花子）..... 124
棒子毛（见玉米须）..... 246
棒头柱（见夏枯草）..... 270
椰酒（见椰子浆）..... 108
椰汁（见椰子浆）..... 108
椒红（见花椒）..... 227
棰子（见榛子）..... 126
棉子油（见植物油）..... 236
硬米（见粳米）..... 34
翘嘴红鲌（见白鱼）..... 191
雅扎贡布（见冬虫夏草）..... 254
紫芥（见雪里红）..... 51
紫英（见紫菜）..... 143
紫玉兰（见辛夷花）..... 151
紫葳（见凌霄花）..... 154
喇叭花（见木槿花）..... 153
蛔虫菜（见鹧鸪菜）..... 142
黑枣（见大枣）..... 122
黑大豆（见黑豆）..... 75
黑脚鸡（见乌骨鸡）..... 174
黑鱼（见乌鱼）..... 188
黑鲩（见青鱼）..... 189
黑鳝（见鳢鱼）..... 198
黑胡椒（见胡椒）..... 227
锅焦（见锅巴）..... 43
锈铁棒（见锁阳）..... 262
焦谷芽（见谷芽）..... 43
番椒（见辣椒）..... 68
番瓜（见番木瓜）..... 91
番荔枝（见释迦）..... 101
番枣（见海枣）..... 123
番豆（见花生）..... 133
番荷菜（见薄荷）..... 252
番红花（见藏红花）..... 256
腊兄（见枇杷）..... 95
猬鼠（见刺猬肉）..... 168
猴仔梨（见猕猴桃）..... 113
猴板栗（见开心果）..... 129
猴头菌（见猴头菇）..... 139
猴头蘑（见猴头菇）..... 139
阔口鱼（见鲶鱼）..... 195
滑腹菜（见落葵）..... 51
寒菜（见芸薹）..... 55
寒豆（见豌豆）..... 70
寒瓜（见西瓜）..... 97
寒草根（见白茅根）..... 265
裙带豆（见长豆）..... 66
裙带菜（见海带）..... 142
裙带鱼（见带鱼）..... 191
絮瓜（见丝瓜）..... 89

金字塔医学

微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

十三画

蒜头（见大蒜）..... 61
蒜脑薯（见百合）..... 130
蓬蒿菜（见茼蒿）..... 56
勞翁菜（见牛勞）..... 80
蒲桃（见葡萄）..... 104
蒙花（见密蒙花）..... 158
椿芽（见香椿头）..... 63
槐米（见槐花）..... 150
频婆（见苹果）..... 96
跳猫（见兔肉）..... 167
蜗虫（见蜗牛）..... 223
蛾眉豆（见扁豆）..... 71
蜂糖（见蜂蜜）..... 234
蜂乳（见蜂王浆）..... 237
蜂蜡（见蜂胶）..... 254
蜀椒（见花椒）..... 227
锯菜（见蕨菜）..... 60
矮瓜（见茄子）..... 66
雉鸡（见雉肉）..... 178
稞子（见粟米）..... 35
鼠尾（见荜拨）..... 239
鼠梓子（见女贞子）..... 268
鲇鱼（见鲶鱼）..... 194
鲈板（见鲈鱼）..... 190
鲋鱼（见鲫鱼）..... 189
鲛鱼（见鲛鱼）..... 199
鲍鱼（见鳆鱼）..... 199
鹑鸟（见鹌鹑肉）..... 176
新罗松子（见海松子）..... 131
满天星（见芫荽）..... 50
满山红（见杜鹃花）..... 152
滚水花（见千日红）..... 148
蒟蒻（见魔芋）..... 81
福寿柑（见佛手柑）..... 102
福寿螺（见田螺）..... 218

十四画

碧鱼（见鲟鱼）..... 205
嘉庆子（见李子）..... 100
薏仁（见豆薏）..... 229
榄子（见食茱萸）..... 238
酸味菜（见马齿苋）..... 53
酸石榴（见石榴）..... 105
酸五棱（见羊桃）..... 107
酸楂（见山楂）..... 120
酸枣核（见酸枣仁）..... 250
蜡鱼（见鳇鱼）..... 205
熏梅（见梅子）..... 123
熏蹄（见火腿）..... 172
僧竺蕈（见竹荪）..... 141
鼻涕肉（见地耳）..... 137
鲑鳟鱼（见鲑鱼）..... 204
鲔鱼（见金枪鱼）..... 203
鲩鱼（见鲶鱼）..... 194
鲷鱼（见鲳鱼）..... 195
鲒鱼（见白鱼）..... 191
鲶残鱼（见银鱼）..... 195
鲛鲨（见鲛鱼）..... 194
鲟鳇鱼（见鳇鱼）..... 205
腐竹（见豆制品）..... 76
瘟鱼（见鲋鱼）..... 196
辣茄（见辣椒）..... 68
辣子（见食茱萸）..... 238
韶子（见榴莲）..... 117
蜜父（见梨）..... 94
蜜果（见花红）..... 96
蜜橘（见橘子）..... 98
蜜罗柑（见佛手柑）..... 102
蜜果（见无花果）..... 112
蜜望（见芒果）..... 112
蜜糖（见蜂蜜）..... 234
蜜蜡（见蜂胶）..... 254
蜜草（见甘草）..... 264
熊蹯（见熊掌）..... 169
鹜肉（见鸭肉）..... 175
缩砂蔤（见砂仁）..... 228

金字塔医学

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan
微信公众号 杰哥读书 更多精彩电子书 http://tbookk.com

十五画

蕉果（见香蕉）……106
蕉子（见香蕉）……106
樱珠（见樱桃）……108
撒馥兰（见藏红花）……256
鲨鱼（见鲸鱼）……197
蝗蝻（见蝗虫）……223
墨鱼（见乌贼鱼）……193
墨蚬（见蛤蜊）……217
墨饭叶（见乌饭树叶）……237
稻芽（见谷芽）……43
稻草菇（见草菇）……140
黎檬（见柠檬）……103
箭芪（见黄芪）……248
德多（见蛤蚧）……253
熟瓜（见甜瓜）……103
熟地黄（见地黄）……259
瘪谷茴香（见茴萝）……230
鲨鱼（见鲛鱼）……194

十六画

燕窝菜（见燕窝）……253
燕菜（见燕窝）……253
燕根（见燕窝）……253
薤白头（见薤白）……54
薯蓣（见山药）……83
薏米（见薏苡仁）……37
薜荔果（见凉粉果）……113
瓢瓜（见葫芦）……85

金字塔医学

貒（见猪獾肉）……171
鲈鱼（见鳜鱼）……201
獭猫（见獭肉）……168
磨芋（见魔芋）……81
糖梗（见甘蔗）……114
糖稀（见饴糖）……236
糖罐子（见金樱子）……252
糖刺果（见金樱子）……252

十七画

檬果（见芒果）……112
螺丝鱼（见青鱼）……189
螺蛳（见田螺）……218
穭豆（见黑豆）……75
穭豆（见马豆）……77
鳊鱼（见鲂鱼）……192
鳎鱼（见沙丁鱼）……202
鳅鱼（见泥鳅）……203
擘蓝（见苤蓝）……49

十八画以上

藕丝菜（见藕）……77
藕粉（见藕）……77
藕实（见莲子）……130
鞭笋（见竹笋）……64
藜蒿（见芦蒿）……59
藤萝花（见凌霄花）……154
藤梨（见猕猴桃）……113
蘼篱花（见木槿花）……153
蟛蜞菊（见马兰头）……55
蟠桃（见桃子）……95
鳝鱼（见鲫鱼）……189
癞瓜（见苦瓜）……88
癞葡萄（见苦瓜）……88
鳗鱼（见鳗鲡）……202
鳖（见甲鱼）……211
糯麦（见大麦）……40
鳢鱼（见乌鱼）……188
鳡鱼（见乌鱼）……188

微信公众号　杰哥读书　　更多精彩电子书 http://tbookk.com
201643530

更多优质资源请关注

下载声明：本站所有资源均来自网络，不得用于商业用途，
如有【版权】或【链接失效】等问题，请留言告知！
本资料版权归原作者及版权商所有，如果你喜欢，请购买正版
仅限个人测试学习之用，不得用于商业用途，请在下载后24小时内删除。

微信公众号：杰哥读书



网　　站：52gfan.cn
jinsy.cc
tbookk.com

相关博客：http://blog.sina.com.cn/meiledou

该书籍由网友制作上传“杰哥读书”整理发布，版权归原作者所有，
仅供学习交流之用，请在下载后24小时内自行删除！
注：请尊重原作者和出版社的版权，如果确实喜欢，请购买正版，
多向您的朋友介绍这里，谢谢支持。所有书籍均是完全版，请放心下载.
如出现残缺版本，欢迎留言指正.