

The background features a traditional Chinese ink wash style illustration. It depicts several layers of misty, rounded mountains. In the upper left, two small birds are shown in flight. In the lower right, a pavilion with multiple eaves sits atop a mountain peak, with a winding path leading up to it. The overall tone is light and serene.

第二章

中医饮食养生 基础理论



第一节 饮食养生的基本原则

- 一、调和阴阳，阴阳并重
- 法于阴阳的养生之道自古有之。《素问·上古天真论》说：“上古之人，其知**道**者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”阴阳是概括人体生理、病理的基础理论，其在正常情况下是处于一种平衡状态，即所谓“阴平阳秘”。因此，中医饮食养生学以**调和阴阳、阴阳并重**为基本原则，遵循《黄帝内经》“谨察阴阳所在而调之，以平为期”，即审明阴阳的虚实盛衰，施以适宜的饮食养生之法，具体原则就是有**金者损之、不足者补之**，最终达到阴阳变化动态平衡的目的。



第一节 饮食养生的基本原则

- 二、审因施养，三因制宜
- 时令节气、地域环境、体质差异、生命周期等对人体的生理、病理均会产生一定的影响，故自古中医在治疗疾病时，就强调三因制宜的诊疗原则。中医饮食养生学也遵循这一原则。
- (一)因时施养
- 因时施养指根据时令节气的特点及其与人体脏腑、阴阳、气血的密切关系而选用适宜的食养方法。在进行饮食养生的过程中必须因时制宜，以最大限度地减少时令节气变化对机体的影响。如《素问·六元正纪大论》曰：“**用寒远寒，用凉远凉，用温远温，用热远热，食宜同法。有假者反常，反是者病，所谓时也。**”



第一节 饮食养生的基本原则

- (一)因时施养
- 不同时令的饮食调养应遵循《黄帝内经》中“**春夏养阳，秋冬养阴**”的原则。**春夏季节**阳气在外，易动而发泄受损，可食用甘寒之类的果蔬，以降低阳气的过旺；**长夏时节**，湿为主气，人体易为湿邪所困，湿为阴邪，易阻滞气机、损伤阳气，尤其易损伤脾阳，在强调祛湿的同时，还应佐以行气和振奋体内阳气之法，可食用冬瓜、薏苡仁、扁豆、山药、核桃仁、香菜、刀豆等；**秋冬季节**阳气潜藏，而阴气外张，可选择血肉有情之品，以填精补髓，温调内脏。食材的选择多以应季之品为宜。



第一节 饮食养生的基本原则

- (二)因地施养
- 因地施养指根据所处的地域环境而合理地选择饮食养生方法。所谓**一方水土养育一方人**，在进行饮食养生的过程中必须因地制宜，以尽可能减少地域环境对机体的影响。如**东南沿海地区**，气候炎热且潮湿多雨，湿与热常相夹侵袭机体，故在饮食养生方面尤为注重**清热利湿**，饮食上宜选清化之品，如薏苡仁、赤小豆、莲藕、绿豆、大白菜、鸭肉、莲子、茯苓等，而忌食肥甘厚味等助湿生热之品；而**西北地区**，气候寒冷且干燥少雨，机体易被燥寒之气所侵，故在饮食养生上要注重**温补阳气和滋润生津**，饮食上宜选辛润之品，如海参、胡桃仁、银耳、牛奶、白萝卜、蜂蜜、百合等，而忌食辛燥的花椒、胡椒、辣椒等。



第一节 饮食养生的基本原则

• (三)因人施养

- 因人施养指根据自然人的性别、年龄、体质、生命周期等而选择适宜的食养方法。如“**肥人**多痰”，故饮食上宜清淡化痰之品，而避免肥甘厚味助湿生痰之品；“**瘦人**多火”，故饮食上应以滋阴生津之品为主，而不宜用辛温燥热之品以防助火伤津；**妇人**在经、胎、产等特殊生理期，气血多亏虚，故饮食养生应以补益气血为主；**老年人**的各项生理机能均减退，多以虚证为主，饮食养生应以平补为主；**小儿**为“纯阳”之体，具有“稚阳未充，稚阴未长”“心肝有余，肺脾肾不足”等生理特点，故饮食养生应以调养后天为主，以促进其正常生长发育。



第一节 饮食养生的基本原则

• 三、协调脏腑，首重脾肾

- 人体是以五脏为核心的一个有机整体，生理上存在相互滋生、相互制约的联系，病理上亦相互影响。脏腑功能正常及相互之间关系的协调是人体健康的生理基础，反之其功能异常及相互之间关系的失调则是疾病产生的病理基础，可见协调脏腑对机体健康而言至关重要。
- **协调五脏，宜补虚泻实，协调六腑，则以通为用。** 中医学认为，脾为“后天之本”“气血生化之源”，肾为“先天之本”，主藏“先天之精”和“后天之精”，且主一身之阴阳，是人体阴液和阳气之根本，足见**脾肾**在调和机体阴阳、促进气血运行及协调脏腑功能中的核心地位。因此，中医饮食养生学应首重调补脾肾功能，以达到全面的、整体的养生保健和防治疾病的功效。



第二节 食物的性味归经

- 中医饮食养生的性味归经理论，源于古代对“**药食同源**”“**药食同性**”的认识。在药食同源方面，早在远古时期，人类在艰难谋求生存的觅食与防病治病的摸索实践过程中，对于药与食，开始并没有严格的区分。经过长期的尝试，人类逐渐发现有些食物既可以充饥饱腹，又有治病强身作用，具有药食皆宜的特性。按照药食同性之观点，药物与食物之间具有某些相同的性能特点，便有相近的功效；食物与食物之间，或食物与药物之间相互配合，用以治疗某些病证，相得益彰。食物的性味归经是古代医家在长期实践中，逐渐积累并加以概论和总结出来的，只不过食物的偏性(即性能)不如药物那么显著，具有可食可药的双重性，如山药、山楂等。



第二节 食物的性味归经

一、食物的四气五味

食物与药物一样，具有四气、五味的特性，通常简称为气味或性味。性与味是食物性能的两个方面。自古以来，各种书籍在论述食物时，都首先标明其性味，这对于认识食物的共性和个性均有实际指导意义。

(一)四气

四气又称**四性**，是指食物具有寒、凉、温、热四种性质。温热与寒凉属于两类不同的性质，其中温次之于热，凉次之于寒，有程度上的差异。凡属于**寒凉性食物**，多具**滋阴、清热、泻火、凉血、解毒等作用**，主要用于**热性体质和热性病证**，如苦瓜、香蕉、西瓜、马齿苋、鱼腥草等。凡属**温热性食物**，多具有**温经、助阳、活血、通络、散寒等作用**，主要用于**寒性体质和寒性病证**，如姜、胡椒、韭菜、狗肉、鹿茸等。此外，还有一类食物在四气上介于寒凉与温热之间，即寒热之性不明显，称为**平性**，如乌骨鸡、怀山药、薏苡仁、莲子等。平性食物性质平和，不仅平常养生时多用，而且在食疗上也可根据不同情况配伍使用。



第二节 食物的性味归经

(二)五味

食物的五味，是指食物具有**酸、苦、甘、辛、咸**五种不同的味道，此外，还有涩味和淡味，但一般统称为五味。五味是历代医家在长期实践过程中，以脏腑经络理论为基础，采用五行学说理论总结归纳而成。食物的味最早是以味觉来确定的，随着对食物认识的不断深入，逐步发展成抽象的概念，即以食物的性质和作用来确定性能理论上所属的味。正如《本草备要》所说：“**酸者能涩能收，苦者能泻能燥能坚，甘者能补能缓，辛者能散能润能横行，咸者能下能软坚，淡者能利窍能渗泄，此五味之用也。**”概括而言，**辛散、酸收、甘缓、苦坚、咸软。**滋味相同者，作用相近；滋味不同，作用相异。



第二节 食物的性味归经

- **1.酸** 能收、能涩，有收敛、固涩的作用。如治自汗、盗汗、久咳的乌梅，即具有酸味。另外，酸能生津、安蛔，如木瓜、醋等。酸味食物大多能收敛邪气，凡邪未尽之证均当慎用。
- **2.苦** 能泄、能燥，具有清热、降泄、燥湿等作用。如苦瓜味苦能清泄热邪，善治火热内盛、痈肿丹毒；橘皮味苦能燥，善治湿痰内阻之咳嗽、咯痰。苦味药大多能伤津、伐胃，津液亏虚及脾胃虚弱者不宜大量使用。
- **3.甘** 能补、能缓、能和，有补虚、和中、缓急、调和等作用。诸如用于补虚的核桃仁、枸杞子、芝麻；用于和中缓急、解药食之毒的蜂蜜等。此外，甘味食物多质润而善于润燥，甘味肥腻食物大多滋腻碍胃，令人中满，凡湿阻、食积、中满气滞者应当慎用。



第二节 食物的性味归经

- **4.辛** 能散、能行，有发散、行气、活血作用。如用于发散的葱、薄荷、姜，用于散寒的辣椒，用于行气的洋葱，用于活血的酒等，都具有辛味。辛味食物大多能耗气伤阴，所以气虚阴亏者慎用。
- **5.咸** 能软、能下，具有软坚、润下、养血等作用。用于瘰癧、痰核的海带、海藻，擅治癥瘕的鳖甲等，均具咸味。咸味食物不宜多食，脾虚便溏者慎用。
- **6.淡** 能渗、能利，有渗湿、利水作用，如治水肿、小便不利的冬瓜、薏苡仁等。淡味食物过用，亦能耗伤津液，故凡阴虚津亏者慎用。
- **7.涩** 具有收作用，与酸味食物的作用基本相同。如用于小儿泄泻的石榴皮，治崩漏的花生红衣等，均具涩味。涩味食物易于敛邪，邪气未尽者应当慎用。



第二节 食物的性味归经

- 除此之外，尚有芳香之味，**芳香性食物大多具有醒脾、开胃、行气、化湿、化浊等作用**，如柑、佛手、芫荽、芹菜等。每种食物所具有的味可以是一种，也可以兼有几种，如萝卜、芹菜既是甘味食物，又是辛味食物，柚子、杨梅既是甘味食物，又是酸味食物，这也是食物作用具有多样性的主要原因。
- 每一种食物都有性和味。性与味各从一个侧面反映食物的性能，而每一种食物既有特定的性，也有一定的味，例如，同为寒凉之性的白萝卜和苦瓜，前者味辛甘，可以健胃消食、下气宽中；而苦瓜味苦，清降火热的能力较强，可清暑、涤热、解毒。因此，全面而准确地认识和使用食物时，气和味必须综合起来考虑，才能达到理想的食疗效果。



第二节 食物的性味归经

- 二、食物的归经

- **食物的归经是指食物对人体某些脏腑、经络具有明显选择性的特异作用，而对其他经络或脏腑作用较小或没有作用。**

例如，梨、香蕉、桑葚、猕猴桃等都具有生津清热的作用，而梨侧重于解肺热，香蕉侧重于清大肠之热，桑葚侧重于清肝之虚热，猕猴桃侧重清膀胱之热。此外，食物的归经与五味有关，五味入五脏，即酸味入肝经、苦味入心经、甘味入脾经、辛味入肺经、咸味入肾经。如乌梅、山楂等酸味食物能治疗肝胆疾病；苦瓜、绿茶等苦味食物能够治疗心火上炎或移热大肠；红枣、山药等甘味食物能缓解贫血、体弱症状。

- 所以，中医进行饮食调理时，首先要根据脏腑、经络所表现的不同“证”，来确定病变所在，然后选用相应归经的食物加以治疗。如见气喘、咳嗽的肺经病变，可选用杏仁、梨等能治肺经病变的食物为君药。



第二节 食物的性味归经

- 食物归经举例：
 - 1.归心经的食物：小麦、莲子、百合、龙眼肉、酸枣等。
 - 2.归肺经的食物：梨、苹果、甘蔗、荸荠、枇杷、白果、牛奶等。
 - 3.归脾经的食物：粳米、粟米、黄豆、莲藕、大枣、猪肉、牛奶、山药等。
 - 4.归肝经的食物：芹菜、油菜、胡萝卜、茴香、黑芝麻、菠菜等。
 - 5.归肾经的食物：桑葚、黑芝麻、核桃仁、乌骨鸡、海参、山药、甲鱼等。



第二节 食物的性味归经

- 食物归经举例：
- 6.归胃经的食物：粳米、糯米、扁豆、土豆、牛肉、牛乳等。
- 7.归膀胱经的食物：刀豆、玉米、玉米须、冬瓜、鲤鱼等。
- 8.归小肠经的食物：赤小豆、冬瓜、苋菜、食盐等。
- 9.归大肠经的食物：荞麦、马齿苋、茄子、苦瓜、木耳等。



第三节 食物的饮食禁忌

• 一、饮食禁忌

- 饮食禁忌是指食“非所宜”的诸般情况。元代《饮食须知》中说：“饮食藉以养生，而不知物性有相宜相忌，纵然杂进，轻则五内不知，重则立兴祸患。”饮食禁忌对于身体的健康，对于疾病的预防、治疗和转归都有十分重要的影响，应引起重视。

• (一)食物禁忌

- 食物禁忌，习称食忌、忌口，指在某种情况下某些食物不能食用，否则会导致身体出现偏差，甚至引起病变。不同食物性能有差异，尽管都有可食性和营养功能，但在防治疾病时，是有一定适用范围的，如果滥用可能产生不良反应和副作用。食物禁忌有如下几项：



(一)食物禁忌

- 1.配伍禁忌 一般情况下，食物都可以单独食用，有时为了矫味或提高某方面的作用，常将不同食物搭配起来食用，其中有些食物不宜在一起配合食用，即配伍禁忌。据文献记载，**柿子忌螃蟹、葱忌蜂蜜、鳖鱼忌苋菜**等。
- 2.胎产禁忌 妇女胎前产后饮食应有不同。妊娠期由于胎儿生长发育的需要，机体的阴血相对不足，而阳气偏盛，因此凡辛热温燥之物不宜食用，即所谓“**产前宜凉**”。若有妊娠恶阻者，则更应忌油腻、腥臭及不易消化的食物。产后随着胎儿的娩出，气血均受到不同程度的损伤，机体常呈虚寒状态，同时多兼瘀血内停，此时凡属寒凉、酸收、辛酸、发散之品均应忌食，故有“**产后宜温**”之说。
- 3.偏食当忌 五味各有所偏，适时适量搭配食物有益于身体，过食易致弊，如经常食用猪肉易发胖、多痰，偏食鱼易出现火旺证，所以有“**肉生痰，鱼生火**”之说。食物品种应多样化，也就是前面所说的平衡膳食的原则。



(二)药食同用禁忌

- 中医食疗中常将食物与药物一起应用，是取药物之性，用食物之味，食借药力，药助食威，二者相辅相成，相得益彰。但部分食物与药物同用会降低中药原有的疗效（如人参与萝卜、茶叶），甚至产生毒副作用（如鲫鱼与厚朴、海藻与甘草等）。
- 服药期间也要注意饮食禁忌。清代医学家章杏云在《调疾饮食辩》中云：“病人饮食，借以滋养胃气，宜行药力，故饮食得宜足为药饵之助，失宜则反与药饵为仇。”《伤寒论》《金匱要略》中也指出服药时忌生冷、黏膩、肉、面、五辛、酒、酪、臭物等。

(三)四时进食禁忌

- 一年四季，春夏秋冬，气候交替，周而复始。人类为了适应自然界的變化，必須“順四時而適寒暑”。《素問·四氣調神大論》提出“春夏養陽，秋冬養陰”的四時順養原則。根據中醫學理論，**四時進食應考慮五臟功能。早春時節**，乍暖還寒，要少吃黃瓜、冬瓜、茄子、綠豆芽等寒性食物，多吃蔥、姜、蒜韭菜、芥菜等溫性食物。**暮春**氣溫日漸升高，應以清淡飲食為主，可飲用綠豆湯、酸梅湯、綠茶等，不宜進食羊肉、狗肉、麻辣火鍋，以及辣椒、花椒、胡椒等大辛大熱之品。**夏日**炎熱，忌食狗肉、羊肉、辣椒等辛溫之品，宜食用綠豆、金銀花、西瓜、梨等清熱養陰之品。**秋天**氣候乾燥，易傷肺金，故忌辛辣、乾燥的食物及炒貨等，宜進食梨、蜂蜜、芝麻等滋潤之品。**冬天**氣候寒冷，寒邪易傷腎陽，因此不宜過食生冷瓜果及偏寒涼性的食物，宜進食溫熱性的食物如核桃、羊肉等。





(四)病中禁忌

- 病中禁忌是指在患病的过程中不宜食用或禁用某些食物。阳虚忌寒凉，阴虚忌温。如寒性病患者，应忌食寒凉、生冷食物等；热性病患者，应忌食温燥、伤阴食物及烟、酒等；失眠患者，忌喝浓茶、咖啡类易兴奋的饮品；水肿患者，忌咸食；消渴者，忌食糖及含糖量高的食物等；脑血管病、心脏病、高血压患者，应忌食肥肉、脂肪含量高的食物及动物内脏等；黄疸胁痛者，应忌食动物脂肪、辛辣食物及烟、酒等；皮肤病患者，应忌食鱼、虾、蟹等腥膻发物及辛辣刺激食物等。

第三章

常用食物





第一节 五谷类

- “五谷”是谷物、豆类等粮食作物的总称。谷物包括粳米、糯米、小麦等，是我国居民的主食，作为热量和蛋白质的主要来源，供应人体50%~70%的热量，50%~55%的蛋白质，还富含维生素、矿物质等。豆类包括大豆类，如黄豆、黑豆、绿豆等；其他类，如豌豆、蚕豆等。其中大豆类是植物性食物中蛋白质含量最多的，且氨基酸组成接近人体需求，可作为优质蛋白质的来源，并且是一类与谷类蛋白质形成互补的天然理想食物。谷物是补充人体营养的佳品，是饮食养生的根本。
- 《灵枢·五味》曰：“五味各走其所喜，谷味酸，先走肝；谷味苦，先走心；谷味甘，先走脾；谷味辛，先走肺；谷味咸，先走肾。”谷物类食物大多数性味甘平，少数性偏寒（如荞麦）或偏温（如糯米、高粱），均具有健脾益胃、扶助正气之功效。大多数豆类性平味甘，具补益气血、利水解毒之功效。



粳米



- 【来源】本品为禾本科植物粳稻的成熟去壳种仁。
- 【别名】大米、白米、稻米、粳米、硬米。
- 【性味归经】性平，味甘。归脾、胃、肺经。
- 【功效】**健脾益气，和胃除烦，渗湿止泻。**
- 【应用】**用于脾胃气虚，食少纳呆，心烦口渴，泄泻痢疾。**
- 【食用注意】粳米的加工不宜过于精细，使用前不宜淘洗过多，以免其胚乳、糊粉层中的维生素和矿物质流失，降低营养价值；此外，煮粥时不宜放碱，避免破坏维生素B1。
- 【用法】煮饭，熬粥，煎汤，糕点，锅巴等。
- 【食物成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、B族维生素、矿物质（钙、磷、铁等），另含葡萄糖、果糖、麦芽糖等。
- 【应用举例】
 - 1.大米 100克，人参3克。将大米、人参加清水共煮为稠粥，日1~2次，温服。**适用于病后体弱，食少纳差。**（《食鉴本草》人参粥）
 - 2.白粳米 100克。将粳米炒焦，加水煮作粥食用。**适用于脾虚泄泻，纳差食少。**（《粥谱》）

糯米



- 【来源】本品为禾本科植物稻(糯稻)去壳种仁。
- 【别名】稻米、江米、元米、酒米。
- 【性味归经】性温，味甘。归脾、胃、肺经。
- 【功效】**健脾益气，温中止泻，益肺固表。**
- 【应用】**用于脾胃虚寒所致的反胃呕恶，食欲减退，泄泻口臭，气短乏力，自汗懒言，面色无华，消渴尿频等。**
- 【食用注意】本品性黏腻、难以消化，湿热痰火及脾滞者禁食；发热、咳嗽痰黄、腹胀者慎食；脾胃虚者、老年人、婴幼儿及消化力弱者不宜多食。
- 【用法】煮粥，煎汤，酿酒，或作丸、散。亦可外用，研末调敷。
- 【食物成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、B族维生素(B1、B2、烟酸等)、矿物质(钙、磷、铁等)。
- 【应用举例】
 - 1.糯米60g，曲末 15g。先将糯米蒸至熟，入曲末拌和，瓷器盛，经宿，每食半盏，空腹时服食。**适用于脾胃虚弱，纳呆食少。**(《圣济总录》)
 - 2.陈糯米、麦麸适量。将陈糯米、麦麸同炒令黄色，研为细末，米饮调下15g，或熟猪肉蘸末食之亦可。**适用于脾虚自汗不止。**(《古今医统》)

小米



- **【来源】** 本品为禾本科植物粱或粟的成熟种仁。
- **【别名】** 粟米、白粱粟、粟谷、黏米、粢米。
- **【性味归经】** 性凉，味甘咸；陈粟米：性寒，味苦。归脾、胃、肾。
- **【功效】 健脾和中，补肾安神，解毒除热。**
- **【应用】 用于脾胃虚弱，反胃呕逆，肠鸣泄泻，消渴烦热。**
- **【食用注意】** 食用前不宜反复淘洗，避免外层营养素的流失。《日用本草》载：“与杏仁同食，令人吐泻。”
- **【用法】** 煎汤，煮粥等。亦可外用，研末敷，或熬汁涂。
- **【食物成分】** 本品脱壳种子和带壳种子的干品均含蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、矿物质(钙、钾、铁、钼等)，另含有 α -粟素和 β -粟素、甘油单葡萄糖酯、甘油二葡萄糖酯、蔗糖、葡萄糖、果糖和半乳糖等。
- **【应用举例】**
 - 1.小米 500g，杵如粉，水和丸如梧子大，煮令熟，点少盐，空心和汁吞下。适用于脾胃气弱，呕逆反胃。（《食医心镜》）
 - 2.小米炒焦，投水，澄取汁，煎稠如糖，频涂之，能止痛，灭瘢痕。一方半生半炒，研末，酒调敷之，外用于水火烫伤。（《崔氏纂要方》）

小麦



- 【来源】本品为禾本科植物小麦的种子。
- 【别名】麸、浮麦、浮小麦、淮小麦。
- 【性味归经】性凉，味甘。归心、脾、肾经。
- 【功效】养心安神，益肾除热，健脾止泻。
- 【应用】用于心悸、脏躁、烦热、消渴、泄泻、肿痛、烫伤。
- 【食用注意】小麦性黏滞，多食易气滞口渴，故年老、体虚、气滞、口渴、湿热者宜少食，小儿食积者慎食。
- 【用法】煮粥，煎汤；磨成面粉后可制作面包、馒头、饼干、面条等；发酵后可酿酒。亦可外用，炒黑研末调敷。
- 【食物成分】富含淀粉、蛋白质、脂肪、碳水化合物、B族维生素(B1、B2、烟酸等)、维生素E、矿物质(钙、磷、铁等)；尚含少量谷甾醇、卵磷脂、精氨酸、淀粉酶、麦芽糖酶等。麦胚含植物凝集素。
- 【应用举例】
 - 1.小麦500g，甘草30g，大枣5枚。将小麦、甘草、大枣以水4L，煮取2L，分3次温服。**适用于妇人脏躁，喜悲伤欲哭。**(《金匱要略》甘麦大枣汤)
 - 2.小麦30~60g，粳米90g，大枣5枚。将小麦洗净煮熟，捞出小麦取汁，再放粳米、大枣同煮；或先将小麦捣碎，同枣、米煮粥食用，3~5天为一疗程，每天温服2~3次。**适用于心悸，怔忡不安，失眠，自汗盗汗。**(《饮食辨录》)

玉米



- **【来源】** 本品为禾本科植物玉蜀黍属玉米的种仁。
- **【别名】** 玉蜀黍、玉高粱、玉麦、珍珠米、苞谷。
- **【性味归经】** 性平，味甘、淡。归胃、膀胱经。
- **【功效】** 调中开胃，利水消肿。
- **【应用】** 用于食欲不振、小便不利、水肿。
- **【食用注意】** 脾胃虚弱、易泄泻者，食后易腹泻，故应慎食。不宜食用霉坏进而产生致癌物质黄曲霉毒的玉米。
- **【用法】** 煮食，烤食，或磨成细粉做饼。
- **【食物成分】** 含蛋白质、脂肪、碳水化合物、较为丰富的B族维生素(B1、B2、B6、烟酸、泛酸等)、维生素K，另含有玉蜀黍黄质等类胡萝卜素、槲皮素、果胶、玉蜀黍嘌呤等。
- **【应用举例】** 玉米粉90g，山药60g。玉米粉、山药加水煮粥，可用于小便不利、水肿。（《食疗粥谱》）

高粱



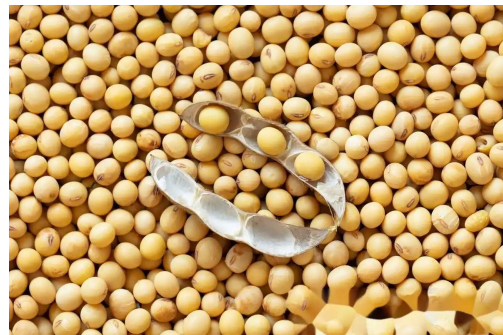
- **【来源】** 本品为禾本科植物高粱的种仁。
- **【别名】** 蜀黍、木稷、芦粟、黍、秫米。
- **【性味归经】** 性温，味甘涩。归脾、胃、肺经。
- **【功效】** 健脾温中，涩肠止泻。
- **【应用】** 用于脾虚泄泻、消化不良、食积腹胀。
- **【食用注意】** 烹调过程尽量少加盐，避免维生素B1遭到破坏。大便燥结应少食或不食，糖尿病患者忌食。
- **【用法】** 煮粥，做米糕等。
- **【食物成分】** 含蛋白质、脂肪、碳水化合物、B族维生素(B1、B6等)、矿物质(磷、铁、钙等)；高粱幼芽、果实含对-羟基扁桃腈-葡萄糖苷。
- **【应用举例】** 高粱米100g，桑螵蛸20g。先用水煮桑螵蛸3次，取汁混合，再入高粱米煮成粥食。**适用于小儿遗尿、多尿。**
(《中国药膳学》)

薏苡仁



- 【来源】本品为禾本科植物薏苡的干燥成熟种仁。
- 【别名】苡米、薏仁、六谷米、慧米、菩提子。
- 【性味归经】味甘、淡，性微寒。归脾、胃、肺经。
- 【功效】**健脾渗湿，利水消肿，清热除痹。**
- 【应用】**用于脾虚湿盛所致之水肿、泄泻、痰饮、湿痹、肢体拘挛疼痛、脚气肿痛、淋浊、带下等。**
- 【食用注意】虚寒精滑、津亏阴虚者忌服，虚寒体质、女性生理期慎服。
- 【用法】健脾宜炒用；利水消肿，清热除痹，均宜生用。
- 【食物成分】含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B1、维生素E等，还含薏苡仁酯、薏苡仁内酯、脂肪油、粗蛋白、薏苡多糖(A、B、C)、氨基酸等。
- 【应用举例】
 - 1.薏苡仁30g，粳米60g。洗净，共煮粥，每日食之，**适用于泄泻，不思饮食。**(《老老恒言》)
 - 2.薏苡仁、白扁豆各30g，粳米100g。共煮成粥。每日分2次服用，**适用于暑湿外感，头身困重。**(《中国药膳大全》)

黄豆



- **【来源】** 本品为豆科植物大豆的黄色种仁。
- **【别名】** 黄大豆、大豆。
- **【性味归经】** 性平，味甘。归脾、胃、大肠经。
- **【功效】** 健脾利水，养血润燥，解毒消肿。
- **【应用】** 用于脾虚水肿、气血不足、皮肤干燥、疮痈肿毒。
- **【食用注意】** 黄豆不宜消化，过食易胀气，故不宜过食。黄豆嘌呤含量较高，不适合痛风者食用。生黄豆中含有抑制蛋白质消化的胰蛋白酶抑制剂，另含皂角素，刺激胃肠道后引起呕吐腹泻，故须煮熟透后食用。
- **【用法】** 煮食，炖汤，制作酱油，豆奶和豆腐;亦可外用，捣或炒焦研末调敷。
- **【应用举例】**
 - 1.黄大豆30g，粳米60g。先将黄大豆用清水浸泡过夜，淘洗干净，再与洗净的粳米一同下锅，加水煮粥。**适用于脾气虚弱者。**（《食疗粥谱》）
 - 2.黄豆30g，制何首乌15g，猪肝150g，黄酒、盐、糖适量。将制何首乌加沸水煮20分钟，滤汁去渣。起油锅，待油热后下黄豆煸炒至出香味，加首乌汁，煮沸后下猪肝，并用文火煮至豆酥烂，调味起锅。适用于肝肾精血亏虚引起的须发早白等。（《膳食保健》）

绿豆



- **【来源】** 本品为豆科植物绿豆的成熟种子。
- **【别名】** 青小豆、文豆、菡豆。
- **【性味归经】** 性寒，味甘。归心、肝、胃经。
- **【功效】** 清热解毒，消暑利尿。
- **【应用】** 用于暑热烦渴，头痛目赤，口舌生疮，湿热下痢，疮疡痈肿，药食中毒。
- **【食用注意】** 药用不可去皮。绿豆性寒凉，脾胃虚寒泄泻者应慎食。绿豆忌用铁锅煮。
- **【用法】** 煮粥，做面条，或作糕。亦可外用，研末调敷。
- **【应用举例】**
 - 1.绿豆25g，粳米100g，冰糖适量。将绿豆和粳米一同放入砂锅内，加水适量煮成粥，将冰糖兑入粥内，搅拌均匀即成。**适用于暑热烦渴。**（《普济方》）
 - 2.绿豆250g，麻子仁300g，陈橘皮100g。将麻子仁捣碎，以水2L，绞取汁，再以汁煮橘皮及豆令熟食之。**适用于淋证，小便涩痛。**（《太平圣惠方》）

黑豆



- 【来源】本品为豆科植物大豆的黑色种仁。
- 【别名】乌豆、黑大豆、菽、冬豆子。
- 【性味归经】性平，味甘。归脾、肾经。
- 【功效】健脾利湿，补肾益精，活血利水，祛风解毒。
- 【应用】用于脾肾亏虚，水肿胀满，黄疸脚气，痈肿疮毒，药食中毒。
- 【食用注意】脾虚腹胀、肠滑泄泻者慎服。小儿不宜多食。
- 【用法】煮食，炒食，捣粉做糕；或入丸、散。亦可外用，研末外敷，或煮汁涂。
- 【食物成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、B族维生素等，并含异黄酮类、皂苷类、黑豆色素等。
- 【应用举例】
 - 1.黑大豆60~95g，鲫鱼125~155g。黑大豆、鲫鱼加清水共炖后服用，**可用于急、慢性肾炎。**（《福建药物志》）
 - 2.黑大豆100g，猪小肚1副。将黑大豆洗净置猪小肚内炖服，**适用于肾虚腰痛，夜尿次数多。**（《湖南药物志》）

豆腐



- 【来源】本品为豆科植物大豆的种仁加工成品。
- 【别名】水豆腐、寒浆、菽乳、豆乳。
- 【性味归经】性凉，味甘。归脾、胃、大肠经。
- 【功效】泻火解毒，生津润燥，美白养颜。
- 【应用】用于肺热咳嗽，目赤肿痛，口舌生疮，消渴，小便不利，大便秘结，面部色斑，休息痢等。
- 【食用注意】豆腐性寒凉，脾胃虚寒、腹泻便溏者忌食。豆腐含较多嘌呤，痛风病人和血尿酸浓度增高者忌食。
- 【用法】煮汤，炒食，或凉拌。亦可外用切片敷贴。
- 【食物成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、B族维生素(B1、B2、烟酸)、矿物质(钙、磷、铁、镁、钾等)，另含大豆异黄酮、甾固醇、赖氨酸等。
- 【应用举例】
 - 1.醋煎白豆腐食之，可治疗休息痢。(《普济方》)
 - 2.豆腐1碗，饴糖60g，生萝卜汁半酒杯。将豆腐、饴糖、生萝卜汁混合煮一沸，每日2次分服。适用于咸嗽，痰火吼喘(包括急性支气管哮喘等)。(《食物中药与便方》)