

第三节 五菜类



- “五菜”一词最早见于《黄帝内经》，《素问·脏气法时论》曰：“五谷为食，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”五菜类泛指一切蔬菜类的食物。
- 蔬菜在我国人民膳食中的食物构成比约为33.7%，是膳食的重要组成部分。蔬菜中富含丰富的维生素(维生素C和胡萝卜素)、矿物质和膳食纤维，能够补充人体所需的营养物质，合理搭配食用可起到意想不到的养生效果。不但具有维持生命的作用，还对体内物质代谢起着调节作用。如蔬菜中富含的维生素C，能促进胶原蛋白的合成，促进叶酸还原成四氢叶酸，具有**促进排毒、抗氧化作用，并可促进铁的吸收和储备，预防贫血**的作用等。

第三节 五菜类



- 大多数蔬菜性寒凉（如苦瓜、黄瓜、芹菜、白菜等），具有清热生津、泻火除烦、通利大小便、化痰止咳等功能，适用于肺胃热盛或热病烦渴等。少数蔬菜性温热(如胡荽（hú suī）、大葱、韭菜、辣椒等)，能起到温中散寒、行气止痛、开胃消食等作用，适用于外感风寒或脾胃虚寒等。

大葱



- **【来源】** 本品为百合科多年生草本植物葱的鳞茎或全草。
- **【别名】** 葱、大葱、葱白头。
- **【性味归经】** 性**温**，味辛。归肺、胃经
- **【功效】** **解表散寒，通阳散结，解毒驱虫。**
- **【应用】** **常用于外感风寒，发热头痛；阴寒腹痛，二便不通；虫积内阻，痢疾，痈肿。**
- **【食用注意】** 本品性辛温，煎煮不宜过久。表虚自汗者慎用。

大葱



- 【用法】可煮粥，可煎汤，或作为调味品。
- 【食物成分】主要含有挥发油，能刺激汗腺，具有发汗、祛痰、利尿、驱虫等作用；另外，大葱全株中含有超氧化物歧化酶，具有抗氧化作用。
- 【应用举例】
 - 1.老葱白五茎。去皮须，捣膏，以匙送入喉中，灌以麻油四两，虫积皆化为黄水而下。用于**虫积卒心****急痛，牙关紧闭欲绝**。（《瑞竹堂经验方》）
 - 2.连根葱白二十根。和米煮粥，入醋少许，热食取汗即解。用于**时疾头痛发热**者。（《济生秘览》）

韭菜



- **【来源】** 本品为百合科葱属植物韭菜的叶。
- **【别名】** 扁菜、长生韭、壮阳草。
- **【性味归经】** 性**温**，味辛、甘。归胃、肝、肾、肺经。
- **【功效】** **温中补虚，行气通便，壮阳补肾，化瘀解毒。**
- **【应用】** **常用于脾胃虚寒所致的胸痹，噎膈反胃，吐血衄血，痢疾，消渴，痔漏、脱肛等；外用可治跌打损伤，瘀血肿痛，外伤出血等。**
- **【食用注意】** 阴虚内热及疮疡、目疾患者均忌食。

韭菜



- 【用法】内服：捣汁饮，50~100g；或炒熟做菜食。
外用：捣敷、取汁滴注、炒热熨或煎水熏洗。
- 【食物成分】主要含有丰富的植物纤维和挥发油等物质，具有促进胃肠蠕动、增强消化功能及抑菌杀菌等作用。
- 【应用举例】
 - 1.生韭或根五斤(洗)，捣汁。灌少许，即吐胸中恶血。用于**胸痹**，心中急痛如锥刺，不得俯仰，自汗出或痛彻背上，不治或至死。（《孟诜方》）
 - 2.韭菜汁二两，牛乳一盞。上用生姜汁半两，和匀，温服。用于**胃反呃逆**。（《丹溪心法》）

白菜



- **【来源】** 本品为十字花科芸薹属大白菜的全草。
- **【别名】** 胶菜、结球白菜。
- **【性味归经】** 性**微寒**，味甘。归肺、胃、膀胱、大肠经。
- **【功效】** **清热生津，醒酒除烦，化痰止咳，利尿通便。**
- **【应用】** **常用于肺胃热盛所致的口渴心烦、咳嗽气喘、大便干结、小便不利等。**
- **【食用注意】** 脾胃虚寒者不宜多食。
- **【用法】** 凉拌、绞汁或炒熟。

白菜



- **【食物成分】** 主要含有丰富的膳食纤维，能促进胃肠蠕动，增强食欲，还含有微量元素硒、钼、锌等，具有一定的防癌抗癌、促进造血和伤口愈合等作用。
- **【应用举例】**
 - 1. 大白菜老叶5片，焙干研细，香油调匀，涂擦患处。用于**烧烫伤**。（《食物疗法》）
 - 2. 新鲜白菜帮、绿豆芽菜、马齿苋洗净后捣烂，外敷患处，每日更换1~2次。用于**丹毒**。（《食物疗法》）

萝卜



- **【来源】** 本品为十字花科植物莱菔的新鲜根。
- **【别名】** 莱菔、芦菔、萝卜。
- **【性味归经】** 性凉，味辛、甘；煮熟性平，味甘。归肺、胃、脾、大肠经。
- **【功效】** 清热解毒，生津止渴，化痰消积，下气宽中。
- **【应用】** 常用于治食积胀满，肺热痰喘，咳嗽咯血，吐血，衄血，热病消渴等。
- **【食用注意】** 脾胃虚寒者不宜生食；不可与人参同服。
- **【用法】** 煮汤，煮粥，绞汁，或生吃。

萝卜



- 【食物成分】 主要含有能诱导人体自身产生干扰素的多种微量元素，可防癌、抗癌；其中的芥子油和膳食纤维可促进胃肠蠕动，有助于体内废物的排出。

【应用举例】

- 1.萝卜生捣汁，入姜汁同服。治**失音不语**。（《普济方》）
- 2.萝卜(捣汁)半盏，入酒少许，热服，并以汁注鼻中皆良。或以酒煎沸，入萝卜再煎饮之。治**鼻衄不止**。（《卫生易简方》）

芹菜



- **【来源】** 本品为伞形科水芹菜属植物水芹的全草。
- **【别名】** 香芹、水芹。
- **【性味归经】** 性凉，味辛、甘。归肺、胃、肝经。
- **【功效】** 清热生津，平肝降压，利水通淋。
- **【应用】** 常用于暴热烦渴、黄疸、水肿、淋病、带下、瘰癧、疔腮等。
- **【食用注意】** 脾胃虚弱，中气不足者禁食。
- **【用法】** 内服：煎汤；或捣汁。外用：捣敷。

芹菜



- **【食物成分】** 主要含有芹菜素和芹菜甲素等有效成分，具有镇静、抗惊、抗脑缺血改善记忆功能、保护脑细胞，以及降低毛细血管通透性、降血压等作用。
- **【应用举例】**
- 1. 水芹菜、大麦芽、车前子，水煎服。用于**小儿发热，月余不凉。**（《滇南本草》）
- 2. 水芹四钱，景天二钱，水煎服。用于**妇女带下。**（《湖南药物志》）

菠菜



- **【来源】** 本品为藜科菠菜的全草。
- **【别名】** 菠棱、波斯草、赤根菜。
- **【性味归经】** 性**平**味甘。归肝胃、小肠、大肠经。
- **【功效】** **养血敛阴，清热解毒，润燥通便。**
- **【应用】** **常用于肺胃热盛之衄血、便血，坏血病，消渴引饮，大便等。**
- **【食用注意】** 脾胃虚寒者不宜多食，多食令人脚软。
- **【用法】** 煮食或炒熟食用。

菠菜



- 【食物成分】 主要含有丰富的胡萝卜素和维生素C，具有很好的补血作用，还含有丰富的维生素K，也具有止血、凝血功能。
- 【应用举例】
 - 1.菠菜根、鸡内金等份，为末，米饮服，日三次。用于**消渴引饮，日至一石**者。（《经验方》）
 - 2.菠菜250g，猪肝200g，炒熟淡食；或鲜菠菜500g，捣烂取汁，每日2次。用于**夜盲症**。（《食物疗法》）

莲藕



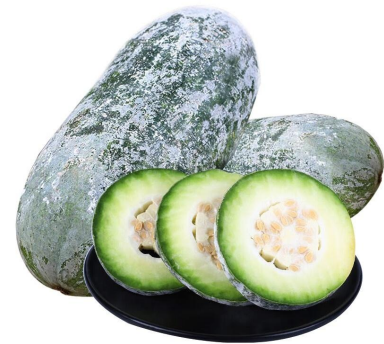
- **【来源】** 本品为睡莲科植物莲的根状茎。
- **【别名】** 藕、莲菜。
- **【性味归经】** 性凉，味甘、平。归脾胃、心、大肠经。
- **【功效】** 补中益气，生津止渴，凉血止血，活血散瘀。
- **【应用】** 常用于热病烦渴、吐血、衄血、便血、尿血、产后血虚、消渴、霍乱等。
- **【食用注意】** 脾胃虚寒者不宜多食。
- **【用法】** 煮食或炒熟食用。生用能凉血散瘀，熟用则补心益胃。

莲藕



- 【食物成分】 主要含有丰富的淀粉、蛋白质和维生素，具有增强人体免疫力和抗氧化作用，还含有丰富的维生素K，具有止血、凝血等作用。
- 【应用举例】
 - 1.生藕，捣绞取汁一中盏，入生蜜一合，搅令匀，不计时候，分为二服。用于**时气烦渴不止**。（《太平圣惠方》）
 - 2.生藕汁、地黄汁、葡萄汁各等份。每服半盏，入蜜温服。用于**小便热淋**。（《本草纲目》）

冬瓜



- **【来源】** 本品为葫芦科植物冬瓜的果实。
- **【别名】** 白瓜、东瓜、水芝。
- **【性味归经】** 性**凉**，味甘、淡。归肺、大肠、小肠、膀胱经。
- **【功效】** **清热解毒，利水消肿，消痰定喘。**
- **【应用】** **常用于水肿、脚气、淋病、痰喘、暑热烦闷、消渴、泻痢、痈肿、痔漏等；并解鱼毒、酒毒。**
- **【食用注意】** 脾肾虚寒、久病滑泄者不宜多食。
- **【用法】** 内服：煎汤；煨熟或捣汁。外用：捣敷或煎水洗。

冬瓜



- 【食物成分】 主要含有丰富的钾元素，而钠含量较低，可改善体内的钠钾平衡，有降血压、利尿作用；冬瓜中的膳食纤维有降低胆固醇、防止动脉粥样硬化、降血脂及通便等作用。
- 【应用举例】
- 1冬瓜一枚，削皮，埋湿地中一日，取出破开，饮其汁水。或将瓜烧热，绞汁饮服亦可。用于**消渴不止**。（《本草纲目》）
- 2.冬瓜一枚，黄土泥厚裹五寸，煨令烂数，去土纹汁服之。用于**伤寒后痢，日久津液枯竭，四肢浮肿，口干**。（《古今录验方》）

第四类 五果类



- 《素问·脏气法时论》曰：“五谷为食，五果为助……”五果，指枣、李、栗、杏、桃五种水果或干果的简称，现多泛指一切水果类或坚果类的食物。
- 在日常生活中，五果类食物虽然不是人们赖以生存的主食，但也是非常重要的食物来源，主要包括水果类和坚果类。果类食品中含有丰富的果糖、维生素、碳水化合物、无机盐等人体必需的营养成分，对维护人类的健康至关重要。比如，水果中的糖类、有机酸、芳香物质和膳食纤维等成分，对促进消化，维持肠道正常功能，防治高血压、冠心病、动脉粥样硬化等都具有重要意义。

第四类 五果类



- 关于五果类食物的药用和养生价值，李时珍在《本草纲目》中谓：“木实曰果，草实曰蓂（lǔ），熟则可食，干可脯，**丰俭可以济时，疾苦可以备药。**”说明果类食物同样具有药食两用的价值。《灵枢·五味》曰：“五果：枣甘、李酸、栗咸、杏苦、桃辛。”五果类食物大多性偏温润，味以甘、酸为主，具有生津止渴、润肠通便、润肺止咳、活血消肿等功效，适用于肺胃阴津不足之口渴心烦、肠燥便秘、小便不利、水肿腹胀等。

桃子



- 【来源】本品为蔷薇科植物桃或山桃的成熟果实。
- 【别名】桃实、桃梹。
- 【性味归经】性**温**，味甘、酸。归肺、大肠经。
- 【功效】**生津止渴，润肠通便，活血消积。**
- 【应用】**常用于治阴津不足之口渴心烦、肠燥便秘；瘀血内阻之痛经、闭经、癥瘕积聚。**
- 【食用注意】脾胃有热者不宜多食，糖尿病患者忌食。
- 【用法】鲜食，或做脯食，也可捣敷外用。

桃子



- **【食物成分】** 主要含有丰富的钾、铁和果胶，能够对水肿产生缓解作用，并能防治贫血和预防便秘。
- **【应用举例】**
 - 1.用桃梔十四枚、巴豆七粒、黑豆一两，研匀，加冷水调成丸子，如梧子大，朱砂为衣。发病日五更服一丸，水送下。服药两次可愈，此方称“家宝通神丸”。用于**疟疾**。（《本草纲目》）
 - 2.有桃梔一个，霜梅二个，葱根七个，灯心二根，陈皮一钱，稻根、大麦芽各一撮，加水二盅煎服。用于**盗汗不止**。（《本草纲目》）

杏子



- **【来源】** 本品为蔷薇科植物杏或山杏的成熟果实。
- **【别名】** 杏实、甜梅。
- **【性味归经】** 性**温**，味甘、酸。归肺、大肠经。
- **【功效】** **生津止渴，润肠通便，止咳平喘。**
- **【应用】** **常用于阴津不足之肺燥咳嗽、口渴心烦、肠燥便秘等。**
- **【食用注意】** 孕妇、糖尿病患者慎食。
- **【用法】** 煎汤，或生食，或晒干为脯。

杏子



- 【食物成分】 主要含有丰富的维生素和蛋白质，是一种营养价值较高的水果。其未成熟的果实含类黄酮，具有预防心脏病和减少心肌梗死的作用。
- 【应用举例】
 - 1.杏仁、桃仁各半两，去皮类，炒研，加水调生面和成丸子，如梧子大。每服十丸，姜蜜汤送下。以微泻为度。用于**上气喘急**。（《本草纲目》）
 - 2.用杏仁一两，去皮尖，熬后磨细，和米煮粥，空心吃二合。用于**喘促浮肿，小便淋沥**。（《本草纲目》）

李子



- **【来源】** 本品为蔷薇科植物李或山李的成熟果实。
- **【别名】** 嘉庆子。
- **【性味归经】** 性**微温**，味甘、酸。归肝、肾、胃经。
- **【功效】** **益胃生津，润肠通便，活血消肿。**
- **【应用】** **常用于治胃阴不足之咽干口渴、肠燥便秘；水湿内停之小便不利、水肿腹胀等。**
- **【食用注意】** 脾胃虚弱、胃酸过多及体虚气弱者不宜多食。

李子



- 【用法】煎汤，或生食，或晒干为脯。
- 【食物成分】主要含有多种氨基酸和果酸，能促进胃酸和胃消化酶的分泌，增加肠胃蠕动，可增强食欲，促进消化。
- 【应用举例】
 - 1.鲜李子捣绞汁冷服。用于**骨蒸劳热，或消渴引饮**。（《泉州本草》）
 - 2.李子鲜食。用于**肝肿硬腹水**。（《泉州本草》）

梨子



- 【来源】本品为蔷薇科植物白梨、沙梨、秋子梨等栽培种的成熟果实。
- 【别名】果宗、蜜父。
- 【性味归经】性**凉**，味甘、微酸。归肺、胃经。
- 【功效】**益胃生津，润肺止咳，清热化痰。**
- 【应用】**常用于治热病津伤烦渴、肺热咳嗽、痰热惊狂、消渴、噎膈、便秘等。**
- 【食用注意】脾虚便溏及寒嗽者忌食；糖尿病患者不宜多食。
- 【用法】内服：生食、(去皮、核)捣汁或熬膏。外用：捣或捣汁点眼。

梨子



- 【食物成分】 主要含有丰富的维生素、胡萝卜素，具有抗氧化作用，梨汁中的多酚有抗癌作用。
- 【应用举例】
 - 1.梨汁、荸荠汁、鲜苇根汁、麦冬汁、藕汁(或用蔗浆)。临时斟酌多少，和匀凉服，不甚喜凉者，重汤炖温服。用于**太阴温病口渴甚，吐白沫黏滞不快者**。（《温病条辨》五汁饮）
 - 2.梨汁煮粥，用于**小儿疳热及风热昏躁**。（《本草求原》）

柿子



- **【来源】** 本品为柿科植物柿的成熟果实。
- **【别名】** 朱果、红柿。
- **【性味归经】** 性**寒**，味甘、微涩。归肺、胃、大肠经。
- **【功效】** **润肺生津，化痰止咳，涩肠止血。**
- **【应用】** **常用于治肺热咳嗽、胃阴不足、烦渴引饮、口舌生疮、吐血衄血、痢疾便血、肠风痔漏等。**
- **【食用注意】** 脾胃虚寒、泄泻便溏、痰湿内盛、外感咳嗽、疟疾等均不宜食。

柿子



- **【食物成分】** 含有丰富的果胶，可润肠通便，对于纠正便秘，保持肠道正常菌群生长有很好的作用。新鲜柿子含碘量高，能够防治地方性甲状腺肿大。
- **【用法】** 生食或做成柿饼。
- **【应用举例】**
 - 1. 柿未成熟时，捣取汁，冲服。用于**地方性甲状腺肿**。（《中草药学》）
 - 2. 用干柿、灯心等份，水煎，每日饮服。用于**热淋涩痛**。（《本草纲目》）



橘子

- 【来源】本品为芸香科植物福橘或朱橘等多种橘类的成熟果实。
- 【别名】黄橘、红橘。
- 【性味归经】性**温**，味甘、酸。归肺、胃经。
- 【功效】**生津止渴，润肺止咳，理气和胃。**
- 【应用】**常用于治胃阴不足、呕逆少食、胸膈满闷、口渴心烦、咳嗽痰多。**
- 【食用注意】儿童及老人不宜多食；糖尿病患者忌食。
- 【用法】生食，或绞汁饮用，或做蜜煎，或配制成药膳。

橘子



- 【食物成分】 主要含有丰富的维生素C、胡萝卜素、黄酮类物质，具有抗氧化、降血脂、抗动脉粥样硬化等作用，可预防心血管疾病。
- 【应用举例】
 - 1.用橘皮(壁土炒香)研为末，每服二钱。以生姜三片，枣肉一枚，加水二盅，煎成一盅温服。治**反胃吐食**。（《本草纲目》）
 - 2.用橘皮半两，水煎徐饮。治**突然失声**。（《本草纲目》）

葡萄



- **【来源】** 本品为葡萄科植物葡萄的成熟果实。
- **【别名】** 草龙珠、山葫芦。
- **【性味归经】** 性**平**，味甘、酸。归肺、脾、肾经。
- **【功效】** 补益气血，安神定志，强筋壮骨，利水消肿。
- **【应用】** 常用于**气血虚弱、肺虚咳嗽、心悸盗汗、风湿痹病、水肿淋病、小便不利等。**
- **【食用注意】** 儿童及老人不宜多食，糖尿病患者忌食。
- **【用法】** 煎汤、捣汁或浸酒。

葡萄



- 【食物成分】含有丰富的葡萄糖、有机酸、维生素，可兴奋大脑神经，对治疗神经衰弱和消除过度疲劳有一定效果；含有抗恶性贫血作用的维生素B₁₂，有益于预防恶性贫血；葡萄中的白藜芦醇，可以防止正常细胞癌变，有较强的防癌、抗癌功能。
- 【应用举例】
 - 1.取葡萄捣取自然汁，生藕捣取自然汁，生地黄捣取自然汁，各五合，再加白沙蜜五合，和匀，每次温服一碗。用于**热淋涩痛**。（《本草纲目》）
 - 2.用葡萄嫩心十四个、蝼蛄七个(去头尾)，同研烂，露七日，晒干研为末。每服半钱，淡酒调下。暑天服此方，效果更好。用于**水肿腹胀**。（《本草纲目》）

石榴



- **【来源】** 本品为石榴科植物石榴的成熟果实。
- **【别名】** 天浆、甘石榴、安石榴。
- **【性味归经】** 性**温**，味甘、酸、涩。归胃、大肠经。
- **【功效】** **消食和胃，生津止渴，收敛止血，杀虫止痢。**
- **【应用】** **常用于胃阴不足之咽干口渴、呕逆少食、久泻久痢、便血崩漏、虫积腹痛等。**
- **【食用注意】** 糖尿病患者忌食。

石榴



- **【食物成分】** 主要含有多种氨基酸和微量元素，有助消化、抗溃疡、软化血管、降血脂等多种功能，可防止冠心病、高血压病；石榴中的多酚和黄酮有抗氧化作用。
- **【应用举例】**
 - 1.用石榴一个，煨烟尽，出火毒一夜，研为末，以酸榴一块煎汤送下，神效无比。此方名“黑神散”。用于**肠滑久痢**。（《本草纲目》）
 - 2.用酸榴皮煎汤，冷定后，每日搽洗，直至病愈。用于**肚子生疮(黄水浸淫，痒痛溃烂)**。（《本草纲目》）

栗子



- 【来源】本品为壳斗科植物栗的种仁。
- 【别名】板栗、栗果、大栗。
- 【性味归经】性平，味甘。归脾、胃、肾经。
- 【功效】健脾和胃，补肾强筋，活血止血。
- 【应用】常用于脾胃虚弱之饮食纳呆、泄泻、腰脚软弱、吐血、衄血、便血、金疮、折伤肿痛、瘰疬等。
- 【食用注意】糖尿病、肥胖症患者慎用。小儿及脾胃虚弱、脘腹胀闷或痰湿体质者不可多食。
- 【用法】内服：生食、煮食或炒存性研末服。外用：捣。

栗子



- **【食物成分】** 栗子所含的丰富维生素、矿物质和不饱和脂肪酸，可预防和治疗骨质疏松、腰腿酸软、筋骨疼痛，并对高血压病、冠心病、动脉硬化等心血管疾病防治具有一定作用。
- **【应用举例】**
- 1. 栗楔风干，每日空心食7枚，再食猪肾粥。用于**肾虚腰膝无力**。（《经验方》）
- 2. 日以生栗与食。用于**小儿脚弱无力，三四岁尚不能行步**。（姚可成《食物本草》）

胡桃



- 【来源】本品为胡桃科植物胡桃的种仁。
- 【别名】核桃。
- 【性味归经】性**温**，味甘涩。归肾、肝、胃经。
- 【功效】**润肠通便，补肾益精，润肺定喘。**
- 【应用】**用于肾虚喘咳、小便频数、腰膝酸软、阳痿遗精、腿脚无力、大便秘结等。**
- 【食用注意】痰火积热、阴虚火旺、便溏者不宜食。
- 【用法】入丸、散或汤剂。

胡桃



- 【食物成分】含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素E、矿物质(磷、镁、钾等)。此外在核桃青皮中含有大量的酚类化合物，具有镇痛、消炎、抑菌、抗肿瘤等功效。
- 【应用举例】
- 1.取3个核桃仁，7粒五味子，混匀后碾末，适量蜂蜜调和嚼服。**治肾虚耳鸣遗精。**(《贵州草药》)
- 2.用胡桃肉、白茯苓各四两，附子一枚去皮切片，姜汁、蛤粉同焙为末，蜜丸梧子大。每服三十丸，米饮下。主治：**小便大利不甚渴。**(《本草纲目》)

第五节 其他类



- 伴随人类文明及现代食品工业的发展，食物的种类已远超中医典籍的记载，因此无法完全参照经典古籍进行分类。现将五谷、五畜、五菜、五果以外的食物归为其他类，主要涵盖调味品、饮品、蛋类、乳类及水产类等。常见**调味品**包括醋、糖、盐、花椒、胡椒、辣椒等。**饮品**包括酒、茶、果蔬汁、植物蛋白饮品等。**蛋类**包括鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋等。**乳类**包括牛乳、羊乳及酸奶、奶酥、奶酪等乳制品。**水产类**可分为鱼类、甲壳类及软体类。其中鱼类可分为**淡水鱼及海鱼**，淡水鱼包括鲫鱼、鲤鱼、草鱼、鲈鱼等，海鱼包括黄鱼、带鱼、金枪鱼等。**甲壳类**包括鳖(甲鱼)、乌龟、鲍鱼等。**软体类**包括海参、乌贼等。本节分别选取了具有代表性的食物进行举例。

醋



- 【来源】本品主要以糯米、高粱、麸皮、大米、玉米、小麦及糖类和酒类为原料发酵制成。
- 【别名】酢、醯（xī）、苦酒。
- 【性味归经】性**温**，味苦、酸。归肝、胃经。
- 【功效】**开胃，消食散积，收敛散瘀，止血，止泻，安蛔止痛，解毒，调脂降压。**
- 【应用】**用于油腻食积，消化不良，咽喉肿痛，吐血、衄血、便血，食用鱼蟹引起的肠胃不适。**
- 【食用注意】脾胃湿重、痿痹、筋脉拘挛、骨伤愈合、感冒外邪者慎服；多食，伤齿胃；服用红霉素、磺胺类药物者忌用。

醋



- 【用法】直接饮用，炮制药物，作调味品等。
- 【食物成分】乙酸是其主要成味因素，含少量蛋白质及碳水化合物，含钾、钠等矿物质。
- 【应用举例】取黄芪五两，芍药三两，桂枝三两，苦酒一升，清水七升，相和煮取三升，温服一升。

主治：黄汗，身体肿，发热；汗出而渴，状如风水，汗沾衣，色正黄如柏汁，脉自沉。（《金匮要略》）

糖



- **【来源】** 本品主要以甘蔗茎或甜菜、玉米等为原料榨取加工而成。
- **【别名】** 石蜜、砂糖、饴。
- **【性味归经】** 饴糖：性**大温**，味甘。红糖：性**温**，味甘。白糖：性**寒**，味甘。归肝、脾、胃、肺经。
- **【功效】** **补中缓急，润肺止咳生津，和血行瘀。**
- **【应用】** **用于脾胃虚弱，脘腹疼痛，肺虚咳嗽，口燥咽干，产后恶露不尽，缓解有毒药物，如乌头、附子等过量引起的不良反应。**

糖



- 【食用注意】脾胃湿重、痰湿、湿热者，糖尿病、肥胖、高血脂者不宜用。不与鲫鱼、葵菜、笋同食。
- 【用法】溶化服或入汤剂。
- 【食物成分】白糖、红糖主要成分为蔗糖，饴糖主要成分为麦芽糖。
- 【应用举例】用砂糖、姜汁等份，相和，慢煎二十沸，每咽半匙，取效。主治：**上气喘嗽，烦热，食即吐逆**。（《本草纲目》）

盐



- 【来源】本品为含盐丰富的海水、井水、湖水或盐矿中提取加工而成的晶体。
- 【别名】咸鹺(cuó)。
- 【性味归经】性寒，味咸、甘。归肾、胃、大肠、小肠经。
- 【功效】清热解毒，软坚散结，凉血益肾，涌吐催呕，润燥通便。
- 【应用】用于食停上脘、胸脘胀满、心腹胀痛、牙龈出血、牙痛、二便不通。
- 【食用注意】咳嗽、口渴、消渴者慎服，水肿者忌服。

盐



- 【用法】溶化服或入汤剂。
- 【食物成分】主要为氯化钠，含钙、镁等矿物质。
- 【应用举例】薏苡仁60g，粳米60g，食盐5g，味精2g，香油3g。将薏苡仁洗净捣碎，粳米淘洗，同入煲内，加水适量，共煮为粥。粥熟后调入食盐、味精、香油即可。温热食之，日服2次。主治：**脾虚湿胜**。（《中医药膳学》）

花椒



- **【来源】** 本品为芸香科植物花椒的果皮。
- **【别名】** 川椒、蜀椒。
- **【性味归经】** 性**温**，味辛，有小毒。归肾、脾、肺经。
- **【功效】** 温中散寒，杀虫解毒，除湿除痰，止痛，去腥止痒，下气。
- **【应用】** 用于脾胃虚寒、寒痰食积、脘腹冷痛、湿疹瘙痒、冷痢、蛔虫。
- **【食用注意】** 阴虚火旺者忌服，孕妇慎服。

花椒



- 【用法】入汤剂，作调味品。
- 【食物成分】碳水化合物约占66.5%，含少量蛋白质及脂肪，含维生素A及钙、钾等矿物质。含酰胺类物质和生物碱，其中酰胺类物质主要以山椒素为代表，是花椒呈麻味的主要成分。
- 【应用举例】用椒二两，醋二升，煮醋尽，慢火焙干碾末，瓷器贮之。每服二钱匕，酒或米饮下。主治：**小儿水泻下，及人年五十以上患泻。**（《千金方》）

茶



- 【来源】本品为山茶科植物茶的芽叶。
- 【别名】甘茶、茗、茶芽。
- 【性味归经】性**微寒**，味苦、甘。归心、肝、胃、膀胱、大肠经。
- 【功效】**清利头目，醒神，除烦止渴，消食化痰，清热解毒利尿。**
- 【应用】**用于风热上犯、头晕目眩、暑热烦渴、多睡多眠、神体倦怠、小便短赤、湿热腹泻、热毒痢疾、油腻食积、消化不良。还可用于误食少量金属盐类或生物碱类毒物尚未吸收者。**

茶



- 【食用注意】脾胃虚寒、失眠、便秘、严重动脉硬化、高血压者不宜饮茶。
- 【用法】泡茶饮。
- 【食物成分】碳水化合物占50%以上，富含蛋白质及胡萝卜素、钾、钙等。是茶多酚和生物碱的主要来源，其所含茶多酚主要为儿茶素、黄酮、花色素、酚酸等。
- 【应用举例】茶芽、栀子各一两，煎浓汁一碗服。
主治：**风痰颠疾**。（《本草纲目》）

酒

- 【来源】本品为米、麦、高粱、玉米等和酒曲酿成一种饮品。
- 【别名】曲生、杜康、杯中物。
- 【性味归经】性**大热**，味辛、甘。归心、肝、胃、肺经。
- 【功效】**温中祛寒，活血通脉，行药势。**
- 【应用】**用于阴寒内盛、脘腹冷痛、筋脉拘急疼痛、痹症、胸痹胸痛、脉结代、血脉不通。**



酒

- 【食用注意】 阴虚湿热、失血、痔、高血压、动脉硬化、肝病、肺结核者忌用。
- 【用法】 入丸、散或汤剂。
- 【食物成分】 主要成分为乙醇，还含有其他醇、酯、醛等。
- 【应用举例】 用栝楼实一枚，薤白半升，白酒七升，煮二升，分二服。主治：**胸痹，痛彻心背，喘息咳唾短气，喉中燥痒，寸脉沉迟，关脉弦数，不治杀人。**（《金匮要略》）



牛乳



- 【来源】本品为牛科动物荷斯坦牛或水牛的乳汁。
- 【别名】牛奶。
- 【性味归经】性**微寒**，味甘。归心、肺、胃经。
- 【功效】**温润补虚，益肺胃，养血益气，生津润燥，解毒。**
- 【应用】**用于虚弱劳损、反胃呕吐、口疮消渴、血虚便秘、气虚下痢、黄疸。**
- 【食用注意】脾胃虚寒泄泻、冷痰积饮者慎服。
- 【用法】煮饮。
- 【食物成分】主要成分为水，干物质成分主要为蛋白质、脂肪、乳糖及多种维生素、矿物质等。
- 【应用举例】取7岁以下、5岁以上黄牛乳一升，水四升，煎取一升，稍稍饮，至十日止。主治：**病后虚弱**。（《本草纲目》）

鸡蛋



- 【来源】本品为雉科动物家鸡的卵。
- 【别名】鸡卵、鸡子。
- 【性味归经】性**平**，味甘。归肺、胃、脾经。
- 【功效】**养血安胎，补中益气，润肺利咽，清热解毒，滋阴润燥。**
- 【应用】**用于心烦不眠、目赤咽痛、胎动不安、产后口渴、热病烦闷、燥咳声哑。**
- 【食用注意】痰饮积滞、宿食停滞者慎用。
- 【用法】沸水冲入或熟食。
- 【食物成分】含丰富蛋白质及脂肪，其中胆固醇含量丰富，富含维生素A及磷、钾、钠等矿物质。
- 【应用举例】用新生鸡子五枚，倾盏中，入水(一鸡子)搅浑，别以水一升煮沸，投入鸡子微搅，纳少酱啜之，令汗出愈。
主治：**天行不解已汗者。**(《本草纲目》)

鲫鱼



- 【来源】本品为鲤科动物鲫鱼的肉。
- 【别名】喜头、鲫瓜子、月鲫仔
- 【性味归经】性**平**，味甘。归脾、胃、大肠经。
- 【功效】**补益身体，益脾开胃，清热解毒，利尿消肿，通络下乳，利水除湿。**
- 【应用】**用于脾胃虚弱、食欲不振、少食乏力、脾虚水肿、小便不利、产妇乳少。**
- 【食用注意】不与砂糖、芥菜、猪肝、猪肉同食。
- 【用法】煎汤，蒸煮。
- 【食物成分】含丰富蛋白质、胆固醇，富含磷、钾等矿物质。
- 【应用举例】鲫鱼鲞（zhǎ）二两，秣米一把，薤白一虎口，合煮粥，食之。主治：**赤痢不止**。（《普济方》）

黄鱼



- 【来源】本品为石首鱼科动物黄鱼的肉。
- 【别名】黄花鱼、石首鱼。
- 【性味归经】性**平**，味甘。归脾、胃、肝、肾经。
- 【功效】**开胃益气，解毒，消食，补肾明目，止痢。**
- 【应用】**用于下痢不止、砒霜中毒、野菌中毒、蜈蚣咬伤、病后产后体虚、乳汁不足、肾虚腰痛、水肿、视物昏花。**
- 【食用注意】患哮喘或过敏者慎食。不与中药荆芥同食。
- 【用法】蒸煮。
- 【食物成分】富含蛋白质及磷、钾、钠、硒等矿物质。
- 【应用举例】取黄鱼与适量莼菜，煎煮。主治：**脾胃气滞**。（《本草纲目》）

甲鱼



- 【来源】本品为鳖科动物中华鳖的肉。
- 【别名】鳖、团鱼、圆鱼。
- 【性味归经】性**平**，味甘。归肝、肾经。
- 【功效】**滋阴凉血，补益身体，补肝肾。**
- 【应用】**用于肝肾阴虚、骨蒸劳热、冲任虚损、崩潰失血、腰酸遗精、虚劳咳嗽、久疟不止。**
- 【食用注意】孕妇、脾胃阳虚、脾胃虚寒者不宜食，过敏者忌用。
- 【用法】蒸煮，或入丸、散。
- 【食物成分】主要成分为蛋白质、脂肪、多糖等。
- 【应用举例】用团鱼一个，柴胡、前胡、贝母、知母、杏仁各五钱，同煮，待熟去骨、甲，裙煮汁和，丸梧子大。每空心黄芪汤下三十丸，日二服。服尽，仍治参、芪药调之。主治：**骨蒸咳嗽**潮热。（《本草纲目》）

海参



- 【来源】本品为刺参科动物刺参、绿刺参、花刺参的全体。
- 【别名】灰刺参、海鼠。
- 【性味归经】性**平**，味甘、咸。归肝、肾、肺经。
- 【功效】**养血润燥，补肾气，益精血，止血。**
- 【应用】**用于精血亏损、肾虚阳痿、小便频数、消瘦乏力、经闭、肠燥便秘、梦遗、肺虚咳嗽。**
- 【食用注意】湿邪阻滞、脾虚不运、外邪未尽、便溏腹泻、关节炎者不宜用。
- 【用法】蒸煮，或入丸、散。
- 【食物成分】主要成分为蛋白质及钠、钙等矿物质，此外还含有少量参多糖、海参皂苷、海参胶原蛋白、海参多肽及脑苷脂、神经节苷脂等生物活性物质。
- 【应用举例】海参与鸭肉一起烹调。主治：**劳怯劳损**。（《食物本草》）