

汉 医 常 识 I



联合国旗



世界和平旗

制作单位：习学会（福清总会）、全意识学学会、福清市山人中医科普工作站

作者：林宗山、郁德水、叶乐英、王良发、林学球、高其明、叶枫等（山下小林子、山下美智子）

为人类健康服务
发扬中医文明
邴德水

于北京中国民族卫生协会

2011年8月吉日

自序：汉医经典的丰碑

诗曰：请放轻你的脚步，不去打扰经典汉医的灵魂/也不必在她的丰碑前徘徊吟唱/更不必为她的陈旧而哭泣惆怅/如果有一丝微风吹拂过你的面颊/有一片雪花象钻石一般地璀璨/那就是她，就是她/她已经成为轻柔拍打沙滩的海浪/蓝天的白云，消散的轻烟，流水的花瓣/如果你仍在追忆/那就是她，就是她/她已经凝固在炎黄子孙的血液中成为永恒/成为我们脸上的笑容/心里开放的每一朵鲜花，心身自然欢乐舒畅。

某名人日记 2008年8月8日于海西高山（市）休闲阁

目 录

发扬中医文明·····	1
自序 汉医经典的丰碑·····	2
第一章 汉医必读·····	1
第一节 名词解构·····	1
第二节 汉医擅长的西医常见病·····	4
第三节 中药保健食品、药品·····	13
第四节 常见食物性味·····	15
第二章 冬季话进补·····	18
第一节 谷物类·····	19
第二节 肉食类·····	22
第三节 干果类·····	30
第四节 蔬菜类·····	37
第五节 补气类·····	42
第六节 补血类·····	48
第七节 壮阳类·····	54
第八节 滋阴类·····	59
附：中国人饮食文化·····	65

第一章 汉医必读

千年不遇，百年等待，激动人心的汉医新时代，从这本书开始。

第一节 名词解构

诗曰：汉医常识/世界奇迹/科学解构/通用全球。

一 引子

众所周知，世上科学有两种，一种是西方的叫物识科学。如：西医；另一种是中华的叫意识科学。如：汉医。总之，归根结底一句话，“医者意也”。用中国人的话来说，就是认识汉医只能用意识，而决不能是物识。这是铁律，事实如此！

意识的结果为象，因此汉医讲象、“唯象”。是有生命的全信息结构现象，这涉及到《全意识学》。如：《藏象学》（丛书1），是全信息有生命的人体内意识系统结构现象。

全中国人，包括老汉医所有在职的专家、学者，都有一个共识，汉医书如：《黄帝内经》等，确实深奥难懂是外星人写的“天书”。想认识这些现象，事实证明只能通过望、闻、问、切（四诊），或气功方法。这种情况，有几千年的汉医医患史的实践证明，并在临床上得到反复验证。

因此，怎样读懂汉医，了解汉医，让汉医从古典的“四大经典”的神坛迷雾上走下来，成为当代中国人的最大世界难题。

二 术语

解构汉医首先必须从术语开始，即用现代人听得懂的话，原色、原汁、原味地让汉医术语进行现代化、当代化的解构。才能让汉医融入社会与当代14亿，已经完全西化的中国人无缝接轨。如：

（一）八纲、十纲

阴、阳，表、里，虚、实，寒、热为八纲，加上通、郁成十纲。

1 阴、阳

这是汉医哲学纯理论术语，通常指阴性、阳性这两种哲学概念，属《中华象数学》。如：天为阳、地为阴；热为阳、冷为阴等。

2 表、里

指人体中的不同部位。表指外表，皮肤、毛孔、肌肉等；里指人体内部的五藏、六府。如：表证、里热等。

3 虚、实，寒、热，通、郁

人体六种不同的《全意识》概念现象，泛指内意识现象的六种不同表现。

（1）虚、实

身体充实与空虚的现象与表现。如：表虚、里实等。

（2）寒、热

身体畏寒与发热的表现。如：寒证、热证等。

（3）通、郁

身体通畅与郁滞的表现。如：气滞、血郁等。

（二）六淫

风、寒、暑、湿、燥、火为六淫，这是人与大自然之间的六种不同疾病外因。是大自然与人体“天人合一”的六种全意识概念，即是六种不同“比类”现象与不同疾病的疾病表现。

1 风邪

风为阳邪，易袭阳位。如：人体外表的关节、肌肉等。

2 寒邪

寒为阴邪，易伤阳气，寒性收引，凝滞而主痛。如：风寒、寒滞等。

3 暑邪

暑性升散，炎热、多夹湿。如：暑湿、暑热等。

4 湿邪

湿为阴邪趋下，性重浊、粘滞，多夹湿热阻滞气机，损伤阳气。如：

湿滞、受湿、风湿等。

5 燥邪

燥为热邪伤肺，性干涩，易伤津液。如：燥热、秋燥等。

6 火邪

火可生风致动，伤津耗气，易化热上焱炎，夹毒致肿疡。如：上火、心火等。

三 其它

（一） 疔气

即疫疔之邪，是具有，强烈传染性一类疾病的统称。

（二） 七情

指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情绪变化。临床上的这七种神志表现，所伤病证以心、肝、脾与气血失调为主。如：喜伤心、怒伤肝等。

（三） 痰饮

痰饮为有形阴邪，故汉医素有“百病兼痰之说”。疾病的痰饮，就形质而言，稠浊者为痰，清稀者为饮。如：痰迷心窍等。

（四） 瘀血

主要表现为疼痛、肿块、发热，望诊有瘀血证状。如：固定不移的疼痛，拒按，夜间加重等。望诊有唇甲青紫，舌质紫黯，有瘀点、瘀斑等。

（五） 痞

指胸腹部痞满，按之不痛，属积聚一类的疾病。

（六） 邪、正

邪指病邪；正指正气。

第二节 汉医擅长的西医常见病（汉医就诊指南）

西医的许多常见病，往往很难治疗，特别是亚健康的“治未病”、各种病毒病、迁移性的各种慢性疾病，以及诸多的内科、儿科、妇科、老年科等各种急慢性疾病、疑难杂证等，汉医都非常擅长。为明确汉医的特色，现分类列出下列各种疾病，做为一般病人到汉医就诊看病时的参考，可以省时省事省钱，让病人的痛苦得到最适当的治疗。

一 内科病证

（一）感冒

症状：发热、畏冷、头痛、身痛、打喷嚏、流涕等。

汉医分：风寒、风热、夹湿、时行感冒（流感）等。

（二）头痛

头痛为常见病，汉医分外感与内伤两大类。

（三）胃炎

西医分为：浅表性、萎缩性、糜烂性、溃疡性、胆汁反流性胃炎；十二指肠肠炎等。

汉医称为：胃痛、胃胀、肝胃气痛等。

（四）肠炎

西医分为：急性、慢性两种。

汉医称为：泄泻。分：腹泻有腹痛的称痛泻；常凌晨时泄泻的称为五更泻；大便挟粘液称痰泻；大便混有未消化食物的称脾阳虚泻；泻下如水称水泻；泻下臭秽称食滞泻等。

（五）消化道溃疡

西医分为：胃、十二指肠溃疡等。

症状：胃（进食后痛）、十二指肠部（空腹时痛）有规律地疼痛。

汉医称为：胃脘痛。

（六）胆囊炎、胆结石

症状：畏冷、发热、右肋锁骨中线处疼痛，有时向同侧肩背部放射，胆石证借B超确诊。

汉医称为：胁痛、痞满、胃脘痛等。

（七）失眠

（八）眩晕

（九）各种汗证

（十）泌尿道结石

症状：腰腹部疼痛，或突发剧烈疼痛（胃绞痛），排尿不畅或失畅，尿中带血等。

汉医称为：石淋、腹痛等。

（十一）过敏性疾病

西医分为：过敏性哮喘、过敏性鼻炎、荨麻疹等。

汉医称为：哮喘、鼽嚏、瘾疹等。

二 老年病证

（一）老慢支

症状：咳嗽、咯痰或伴喘息，每年天冷时反复发作。

（二）原发性高血压

症状：头眩、头痛、头胀、头晕，或伴耳鸣、失眠、面红目赤、易怒等。

（三）心绞痛

症状：胸骨部突发性压榨样疼痛，可向左肩和左上肢放射。

（四）脂肪肝

可在体检中发现。

（五）糖尿病

症状：多饮、多尿、多食，体重减少。

汉医称为：上消，多饮为主；中消：多食善饥；下消：多尿。

（六）高血脂

症状：轻者无明显表现；重者可有头晕乏力、胸闷不适或肢体发麻，饭后困倦思睡等。

（七）痛风

症状：手指、足指、足根及其他关节出现的红肿热痛等。严重者可有全身发热；久延不愈者，则出现关节肿痛经久不消，甚至畸形、僵硬等。

（八）老年痴呆

症状：初起时记忆力衰退，特点是近事易忘，远事反而能够记忆。或性格变异，无故狂躁哭闹，严重时神志不清，就连自家儿女、老伴、回家之路等都认不清。

（九）前列腺增生

症状：尿细无力、或分叉滴沥等，或夜尿增多，一晚 3-4 次甚至 7-8 次等。

汉医称为：癃闭。

（十）脱肛

西医称为：肛门括约肌松弛

症状：大便后肛门脱出、无法回纳，严重者出现脱垂、重坠，甚至影响患者的行动。

汉医认为：中气严重不足。

（十一）尿失禁

西医称为：膀胱括约肌松弛，失却关闭功能。

症状：小便不能约束，不时流出；或在发笑、打喷嚏时有小便滴出；或小便无自控能力而自行流出等。

汉医认为：中气不足。

三 儿科病证

（一）夏季热

症状：发病年龄为 5-6 岁，患儿多为体质弱者。

汉医称为：苦夏、疰夏。

（二）百日咳

症状：阵发性连声痉咳，鸡样回鸣。剧咳时面红目赤，可连续达数十声，直至咳出痰涎或呕吐后方止，因其病程较长，治疗困难，故称之为百日咳。

汉医称为：顿咳、鸡咳。

（三）小儿营养不良

症状：面黄肌瘦，毛发枯槁、稀疏直立；四肢消瘦，萎靡不振，腹脘胀大，不思饮食；或伴大便泄泻，发育不良，治疗有一定难度。

汉医称为：疳积。

（四）严重消化不良

症状：伤乳：哺乳期吸乳后泛吐乳汁瓣片，有乳酸味，不欲吸乳；伤食：胃脘胀痛，不思饮食，呕吐物有酸馊味，大便臭秽，或腹痛欲泄，便后痛减。

汉医称为：积滞。

（五）夜啼

症状：小儿白天安静，入夜啼哭不止，甚至通宵达旦。

汉医认为：心肺积热，藏府受寒。

（六）遗尿

症状：小儿在睡梦中自遗小便，醒后方知。

汉医称为：尿床。

（七）小儿流涎症

症状：流涎不止，甚至入夜睡时亦流，严重者所流之处可引起皮炎。

汉医称为：滞颐。

汉医认为：涎沫清稀与涎沫稠密者，其治疗亦有区别。

（八）流行性腮腺炎

症状：耳下、腮部肿胀，或轻度疼痛。

汉医称为：痄腮。

（九）厌食证

症状：无心或不想吃饭。

（十）多动证

症状：多动不安，不断做小动作，而无法保持安静，以 6-10 岁儿童为多。

四 妇女病证

（一）月经不调

月经间隔期为 28-30 日，经期 5 天左右。提前 7-10 天为月经先期；退后 7-10 天为月期后期；有时提前、有时退后，则称为先后不定期。

（二）痛经

每次来月经时，小腹疼痛。

（三）月经过多

症状：每月月经 5-7 天仍不停止，量多，或淋漓不净，多者延至 20 天左右，可引起贫血。

汉医认为：阴虚火旺，气虚不能摄血等。

（四）乳腺小叶增生

症状：乳房胀痛，出现一个或多个肿块，质软不坚，和皮肤胸大肌无粘连，推之移动。

汉医称为：乳癖。

（五）白带

症状：阴道内有白色粘性液体。

汉医认为：脾虚、肾虚、肝经湿热等引起。

（六）不孕证

症状：结婚 2-3 年，有正常性生活，配偶健康，无避孕，未见怀孕者，称不孕。

（七）经行并发证

经行头痛，经行鼻衄，经行口舌糜烂，经行泄泻，经行发热，经行浮

肿，经行身痛，经行失眠等。

（八）妊娠呕吐

症状：妊娠后产生恶心、呕吐等。

（九）胎动不安

症状：怀孕后出现腰酸、腹痛下坠，或伴阴道流血者，为胎动不安。

（十）妊娠咳嗽

怀孕后，并非感冒而引起的咳嗽。

（十一）产后诸证

产后血晕、产后腹痛、恶露不尽、产后发热、产后便秘、产后小便不通、产后虚汗、产后缺乳等。

（十二）子宫肌瘤

可用现代B超妇科检查来发现。

汉医称为：石瘕、肠覃等。

（十三）子宫脱垂

汉医称为：阴脱、阴挺等。

（十四）更年期综合征

1 全身症状：易怒、焦虑、激动，或对生活失去兴趣、信心；或多疑、幻听、幻觉、多梦、失眠易醒；记忆力减退、出汗、面部烘热等。

2 局部症状：阴道分泌物减少，外阴瘙痒、性功能减退、性交时疼痛等。

（十五）老年性阴道炎

症状：阴部瘙痒，有灼热感，白带多呈黄水样，有腥臭味等。

汉医认为：年老体衰，肝肾精血不足，津亏液少，化燥伤津，阴户失养，导致带下腥臭。

（十六）癔病

症状：心烦意乱，哭笑无常，哭后常有短暂舒畅，或哈欠频频等。

汉医称为：藏躁。

（十七）阴痒证

1 带下阴痒；2 阴道干涩或有灼热；3 外阴白斑。

五 亚健康

有各种症状，却没有西医临床疾病诊断指标的“未病证”，即“治未病”这是汉医所擅长的强项。

有关亚健康，它是一个不容忽视的健康问题。

亚健康是身体介于健康与疾病之间的一种动态变化的中间状态。它作为一个医学的新概念是在 20 世纪 90 年代才被接纳于世界科学视野，这是从千百年来固有的健康、疾病的概念中剥离出来，而引起全球关注，是当今医学领域的新课题。我国的亚健康理论创始人王育学系青岛大学医学院教授，首次对此进行调查中理解到：

（一）被调查的我国人群中，亚健康发生率约为 58.18%，患病为 5.62%，健康者为 20.18%。

（二）影响健康的职业因素为：精神压力大（61.76%），脑力劳动过度（47.31%），人际关系紧张（36.79%），体力劳动过重（32.97%），工作不顺利（30.08%），待业、下岗（20.30%），工作单调（22.27%），工作中求胜心切（17.86%）。

（三）影响健康的不良生活因素为：吸烟（72.80%），作息不规律（70.09%），饮食环节（60.81%），嗜酒（58.59%），缺乏运动（55.00%）。

（四）影响健康生活的事件为：突发性伤害或自然灾害（62.25%），家庭负担过重（50.66%），丧偶（50.33%），失恋（45.21%），夫妻不和（42.58%），夫妻感情破裂（40.49%），离婚（38.69%），婚外恋（30.36%），父（母）子（女）不和（26.49%），考试落榜（26.24%）。

（五）不同职业的发生率：干部（19.34%），大学生（10.95%），中小学和幼儿教师（9.33%），中学生（9.02%），工人（8.98%），军人（7.60%），工程技术人员（7.14%），企业经营人员（5.32%），医生（3.60%）。

（六）亚健康常见表现：记忆力减退，对自己健康担心，注意力难集中，精神不振，多梦，疲劳，情绪不稳定，用脑后疲劳，耐力下降，困倦，

烦躁，活动后疲劳，健忘虚弱，易激动，失眠，压抑感，易怒，总怀疑自己有病，思维效率低，易感冒，嗜睡，四肢乏力，不愉快感，头晕，目眩，抑郁，头痛，腰膝酸痛，脱发等共 30 种。还有，项背酸痛，胃肠胀气，筋疲力尽感，消化不良，便秘，性功能减退，面部褐斑等等。这些和疾病无关的各种临床表现。

六 癌症术后及放化疗后

目前多数人都认为癌症，特别是手术后或放化疗后，用汉医中药治理调治，是一个比较明智的选择。

七 病毒性难治病

如：乙脑、非典、艾滋病等的汉医药调治。

八 慢性病的调治

凡发病超过 3 个月甚或一年仍迁延不愈者的病。如：慢性乙肝、慢性肠炎、慢性支气管炎、冠心病、糖尿病等。

九 冬病夏治

好发于冬季的病，如：老慢支、哮喘、胃病、慢性肠炎、关节炎、冻疮等。

汉医认为：冬病夏治的最佳时间为“三伏天”，即一年最热的大约 7 月中旬到 8 月中旬的这段时间。

十 其它病证

外伤骨折、脱臼、骨质疏松等，都可以到汉医骨伤科治疗；面神经麻痹、急性腰扭伤、腰肌劳损、中风后遗症等用汉医的针灸治疗有较好疗效；痔疮、脱肛、痔漏等到汉医肛肠科等，可不用手术也能有良好效果。

第三节 中药保健食品、药品

一 既是食品又是药品的物品名单（87 种）

（按笔划顺序排列）

丁香、八角茴香、刀豆、小茴香、小蓟、山药、山楂、马齿苋、乌梢蛇、乌梅、木瓜、火麻仁、代代花、玉竹、甘草、白芷、白果、白扁豆、白扁豆花、龙眼肉（桂圆）、决明子、百合、肉豆蔻、肉桂、余甘子、佛手、杏仁（甜、苦）、沙棘、牡蛎、芡实、花椒、赤小豆、阿胶、鸡内金、麦芽、昆布、枣（大枣、酸枣、黑枣）、罗汉果、郁李仁、金银花、青果、鱼腥草、姜（生姜、干姜）、枳椇子、枸杞子、栀子、砂仁、胖大海、茯苓、香橼、香薷、桃仁、桑叶、桑椹、桔红、桔梗、益智仁、荷叶、莱菔子、莲子、高良姜、淡竹叶、淡豆豉、菊花、菊苣、黄芥子、黄精、紫苏、紫苏籽、葛根、黑芝麻、黑胡椒、槐米、槐花、蒲公英、蜂蜜、榧子、酸枣仁、鲜白茅根、鲜芦根、蝮蛇、橘皮、薄荷、薏苡仁、薤白、覆盆子、藿香。

二 可用于保健食品的物品名单（114 种）

（按笔划顺序排列）

人参、人参叶、人参果、三七、土茯苓、大蓟、女贞子、山茱萸、川牛膝、川贝母、川芎、马鹿胎、马鹿茸、马鹿骨、丹参、五加皮、五味子、升麻、天门冬、天麻、太子参、巴戟天、木香、木贼、牛蒡子、牛蒡根、车前子、车前草、北沙参、平贝母、玄参、生地黄、生何首乌、白及、白术、白芍、白豆蔻、石决明、石斛（需提供可使用证明）、地骨皮、当归、竹茹、红花、红景天、西洋参、吴茱萸、怀牛膝、杜仲、杜仲叶、沙苑子、牡丹皮、芦荟、苍术、补骨脂、诃子、赤芍、远志、麦门冬、龟甲、佩兰、侧柏叶、制大黄、制何首乌、刺五加、刺玫果、泽兰、泽泻、玫瑰花、玫

瑰茄、知母、罗布麻、苦丁茶、金荞麦、金樱子、青皮、厚朴、厚朴花、姜黄、枳壳、枳实、柏子仁、珍珠、绞股蓝、胡芦巴、茜草、萆薢、韭菜子、首乌藤、香附、骨碎补、党参、桑白皮、桑枝、浙贝母、益母草、积雪草、淫羊藿、菟丝子、野菊花、银杏叶、黄芪、湖北贝母、番泻叶、蛤蚧、越橘、槐实、蒲黄、蒺藜、蜂胶、酸角、墨旱莲、熟大黄、熟地黄、鳖甲。

三 保健食品禁用的物品名单（59 种）

（按笔划顺序排列）

八角莲、八里麻、千金子、土青木香、山莨菪、川乌、广防己、马桑叶、马钱子、六角莲、天仙子、巴豆、水银、长春花、甘遂、生天南星、生半夏、生白附子、生狼毒、白降丹、石蒜、关木通、农吉利、夹竹桃、朱砂、米壳（罂粟壳）、红升丹、红豆杉、红茴香、红粉、羊角拗、羊躑躅、丽江山慈姑、京大戟、昆明山海棠、河豚、闹羊花、青娘虫、鱼藤、洋地黄、洋金花、牵牛子、砒石（白砒、红砒、砒霜）、草乌、香加皮（杠柳皮）、骆驼蓬、鬼臼、莽草、铁棒槌、铃兰、雪上一枝蒿、黄花夹竹桃、斑蝥、硫磺、雄黄、雷公藤、

颠茄、藜芦、蟾酥。

第四节 常见食物性味

一 食物属性

常见食物的汉医（中医）属性有：热性、温性、平性、寒性、凉性等。

（一） 热性

辣椒、胡椒、肉桂、精白麵、豆油、白酒、芥子、鱈鱼、花椒。

（二） 温性

1 谷类：高粱米、糯米。

2 蔬菜类：大葱、葱头、蒜苗、蒜苔、韭菜、大蒜、柿子椒、香菜、南瓜、茴香、刀豆、芥菜、香菜。

3 调料类：生薑、醋、八角茴香、黑芝麻、花椒。

4 水果类：石榴、桂圆、乌梅、香椽、山楂、金桔、甜橙、桃子、荔枝、杨梅、杏、樱桃、木瓜、杏仁、大枣、栗子、核桃仁、榧子、炒乾果。

5 肉类：鸡肉、鸡肝、鹅蛋；羊肉、羊肚、羊肾、羊骨、羊油、羊奶；牛骨、牛油；鹿肉、狗肉。

6 水产品：海参、海虾、带鱼、虾、鳙鱼、鳊鱼、鲢鱼、鲩鱼。

7 酒类：黄酒、葡萄酒、啤酒、米酒。

8 其他类：佛手、人参。

（三） 平性

1 豆谷类：大米、玉米、赤小豆、黑豆、扁豆、豌豆、蚕豆、黄豆、花生、花生油、黑芝麻。

2 干果干菜类：莲子、白果、甘草、百合、木耳、香菇、黑木耳、白木耳、豌豆。

3 水果干果类：李子、无花果、榛子、葡萄、栗子。

4 蔬菜类：番茄、洋葱、大头菜、白薯、土豆、芋头、芡实、白菜、荠菜、山药、茯苓、黄精、酸枣仁、胡萝卜。

5 肉蛋奶类：猪肉、鹅肉、龟肉、鳖肉、鸭肉、牛肉、牛肝、牛肚、牛奶、羊肺、鸡蛋。

6 水产品类：黄鱼、鲳鱼、青鱼、鳊鱼、泥鳅、鲤鱼、鲫鱼、海鳗鱼、鳖、海蜇。

7 其他类：地瓜、枸杞、芋头。

（四）凉性

1 豆谷类：小麦（皮寒肉热。皮和肉一同磨粉称为全麦面，性在微凉与平之间。小麦去皮磨为精白麵《富强粉》后，变为热性）、大麦、小米、芥麦、薏米、豆腐、菱角、绿豆、豆腐、芝麻油。

2 干菜类：蘑菇。

3 蔬菜类：茄子、冬瓜、丝瓜、黄瓜、蘑菇、菠菜、白菜、白萝卜、芹菜、油菜、青菜、苋菜。

4 水果类：梨、橙子、酸柳丁、枇杷、桔子、苹果、芒果。

5 肉蛋类：羊肝、牛蹄、鸭肉、鸭蛋、鸡蛋清（蛋白）。

6 茶类：茶叶、茶油。

（五）寒性

1 茶类：普洱茶。

2 水果类：柿子、甘蔗、荸荠、猕猴桃、香蕉、桑椹、甜瓜、西瓜。

3 蔬菜类：苦瓜、莲藕、西红柿、黄瓜、蕨菜、竹笋、茭白、马齿苋、西瓜。

4 海产品、水产品：紫菜、海带、海藻、蛭肉、田螺、螃蟹、海螺。

5 肉类：羊蹄、鸭血。

6 其他类：酱。

二 食物之味

常见食物的汉医味可分为：辛、甘、酸、苦、咸五类。五味之中以甘味食物最多，咸味与酸味次之，辛味更少，苦味最少。

（一） 甘味食物：

米面杂粮、甘蔗、山药、大枣、蜂蜜、蔬菜、干鲜水果、牛肉、鸡鸭鱼肉类等。

（二） 酸味食物：

醋、马齿苋、赤小豆、西红柿、山楂、橄榄、葡萄、杏、柠檬、橙子、石榴、乌梅、荔枝、狗肉等。

（三） 辛味食物：

生姜、大蒜、葱、大葱、洋葱、辣椒、花椒、香菜、茴香、酒、豆豉、韭菜等。

（四） 咸味食物：

海产品（海带、海藻、盐、紫菜、海蛰、海参等）、猪肉、狗肉、猪内脏等。

（五） 苦味食物：

苦瓜、苦菜、羊肉、茶叶、杏仁、白果、桃仁等。

正常饮食应以甘味食品为主，兼而其他四味调和口感。气候寒冷或外感风寒时，可适当增加辛热食物的食用，以祛寒解表。气候炎热或患有热性病时，可适当增加一些苦味或寒性食物，以清热降火。饮食中略佐以酸苦味，可开胃消食。饮食中酌加咸味食品有补肾益精的见功效。

第二章 冬季话进补（食疗）

汉医认为我们日常的饮食之物，都具备有一定的补益与治疗功用，这叫食疗；一部分食物适合用于冬季进补，我们把这叫食补。但是如果把这些常见食品当做疾病常规治疗手段，则显然不够，也无法为汉医所完全信赖，当然我们民间可以把这些方法当成一种有效的饮食保健卫生参考。

以下选用《熟门熟路看中（汉）医》，孟景春编著，上海科学技术出版社，2011年5月版。

第一节 谷物类

1 糯米（红黑两种）

糯米全部是支链淀粉，粘性很强，较难消化吸收，只有在冬季，人的脾胃功能健旺时，方适宜食用。有人释其名，说其性极柔粘濡润，故名糯米。

按汉医学的分析，糯米是大米中具有较好温补、强壮之功的谷物补品，适宜冬令温补之需。如《本草经疏论》称其为“补脾胃、益肺气之名，脾胃得补，则中自温，大便亦坚实。温能养气，气充则身自多热，大抵脾肺虚寒者宜之”。《本草纲目》说它除了“暖脾胃，止虚寒泄痢”，还能“缩小便，收自汗”。

糯米用于冬补，也要看其品种。

有一种南方产的红糯米，也称枣红糯，是优质的滋补药用佳品。用它酿酒，如有名的丹阳封缸酒，可以补血养颜；用其粉调糊给小孩子吃，可治小儿营养不良；用其和红枣熬粥吃，可以补血生温、止胃部寒痛。

还有一些地方产的黑糯米，则更是时下所刮“黑色食品”旋风中的重要成员。

过去一些地方有一道名菜，用糯米灌猪大肠（直肠段），食者甚众。

《本草纲目》还记载，以糯米和黄芪、川芎煎服，能治胎动不安。

曾治久泻数十年，遍服中西医诸药不愈，后遇得一方，每晨以糯米或合大枣，或合莲子，或合山药，或合薏苡仁等煮稀粥，坚持食用半年，久泻顽疾不药而愈。

2 大豆（黄豆和黑豆）

大豆在我国一年四季都可食用。其种类很多，根据外皮颜色，可分为黄豆、青豆、黑豆等，其中以黄豆为主，黑豆为佳。黄豆因其含有丰富的营养，故有“豆中之王”、“营养之花”的美称。《本草拾遗》认为豆粉“久服好颜色，变白不老”，服食大豆，令人长肌肤，益颜色，填精髓，加力

气，补虚能食。孙中山先生，早年毕业于香港西医书院，深谙营养之道，他称豆腐为“植物中之肉料……有肉料之功，而无肉料之毒”。

人们认识到，大豆含有丰富的蛋白质。蛋白质是生命的基础，是人体的“建筑材料”，机体任何组织都少不了蛋白质，大豆含有的蛋白质达 40% 左右，比其他谷物要高得多，比起肉食来也毫不逊色。我们知道，和尚的饮食中是忌荤的，缺少肉食，但和尚却很少发生蛋白营养不良，其间原因就在于和尚的骨架是靠大豆支撑的，饮食中吃进了大量的大豆制品。

大豆营养价值甚高，可惜它所含的蛋白质被纤维素紧紧地裹住了，使人体的消化酶不易接近，因此整食大豆其利用率仅为 50%~60%；若将其制成豆浆，则其消化率上升至 85%；制成豆腐可达 96%。因此食用大豆最好将其加工成豆制品，如豆浆、豆腐脑、豆腐干、豆腐皮、干丝等。

3 花生

花生生者甘平，熟则味香性温。对营养不良、贫血萎黄、脾胃失调、咳嗽痰喘、肠燥便秘、乳汁缺乏等证，有一定的治疗作用。对慢性肾炎、腹水、白带、声音嘶哑等，也有辅助治疗作用。现代医学和营养学研究表明，花生蛋白质中含有 8 种人体必需的氨基酸，还含有促进脑细胞发育和增强记忆的谷氨酸和天门冬氨酸。花生所含脂肪大部分为不饱和脂肪酸，具有低胆固醇和使皮肤润洁细嫩的作用。花生油中含有维生素 E、卵磷脂、脑磷脂等，是神经系统必需的物质，可增加脑神经的功能，延缓衰老的进程。花生衣是有效的止血药，中医常用来配合紫草、仙鹤草等治疗血小板减少性紫癜。

花生油脂含量较多，一次食用不宜过多，多食则动火生痰、滑肠腹泻。

花生易受潮霉变，尤其是经过发芽期，更易霉变，产生致密性很强的黄曲霉素。故对已霉变的花生，则应坚决丢弃不食。

花生油食用时，应将油烧热后，加入少许食盐煎爆，以达到消灭残余黄曲霉素的作用。

4 芝麻（黑白两种）

黑芝麻又名巨胜、油麻、脂麻、胡麻，李时珍认为应名脂麻为是。不过现在名芝麻，已经相沿成习。芝麻有黑白两种，榨油以白者为佳，滋补取黑者为胜。全国各地都有栽培。

黑芝麻性平，味甘，具有滋补肝肾、补血填精、润肠通便、通乳等功效，故《名医别录》将它列为上品。《神农本草经》亦盛赞其功，称其能“补五内，益气力，长肌肉，填髓脑，久服轻身不老”。

关于久服轻身不老，葛洪的《神仙传》中记载了这样一个故事：“有鲁女，生服胡麻饵术，绝谷八十余年，甚少壮，日行三百里，走及獐鹿。”说能“日行三百里”，跑起来能追及獐鹿，充分说明其服食胡麻之功。描述似有些夸大，不过久服对身体有益是完全可信的。

营养学家研究发现，芝麻所含营养成分十分丰富，含脂肪油达 67%左右，油中以油酸、亚油酸、棕榈酸、甘油酯为主要成分，含蛋白质 29%。氨基酸种类与瘦肉相似。由于芝麻的植物脂肪高于一般食物，含有少量维生素 E，可防止皮下脂肪氧化，增强组织细胞的活力而使皮肤光泽、富有弹性。芝麻主要适用于肝肾亏损，精血不足，须发早白，头晕耳鸣，四肢无力，肠燥便秘等。

服用法：每次用 9~15 克，常炒熟，研细末，加白糖少许混匀，用温水送服，每月 2 次。或与他药配合，做丸、散，也可做膳食服。

以上四种补品，除糯米外，大豆、花生、芝麻都含油质较多，现加工有豆油、花生油、芝麻油等，且含蛋白质亦较丰富，故凡消化功能或大便秘者，都宜少食或不食。

第二节 肉食类

在日常食品中有相当数量是肉食，但适合冬季进补的并不多。适合冬季进补的特点有三：一是温补，二是壮阳，三是滋补。因冬季寒冷，食用温补壮阳肉食的同时，适当配合滋阴者，可以防止温补、壮阳后有“上火”之弊，起到阴阳协调的良好效应。适合冬季进补的肉食有以下6种。

1 羊肉

羊肉性热，味甘，是冬令温阳祛寒的佳品，汉医的本草著作上记载它能助元阳、补精血、疗肺虚、益劳损，是一种滋补强壮药。《本草从新》中说：“（羊肉）补虚劳，益气力，壮阳道，开胃健力。”金代李东垣说：“羊肉有形之物，能补有形肌肉之气，故曰补可祛弱。人参补气，羊肉补形。气味同羊肉者，皆补血虚，益阳生则阴长也。”特别是冬令肾阳不足所致的阳痿、腰膝酸软冷痛，脾胃虚寒所致的反胃、体瘦、畏寒，产生血虚经寒之腹中冷痛，再如慢性支气管炎的虚寒咳喘等一切虚寒证，吃羊肉，喝羊肉汤，最是适宜。

除羊肉外，羊肝、羊肉、羊肾、羊心、羊血、羊骨等，亦可作冬补之用。它们的强壮保健作用十分明显。如羊肝，早在晋康时期就作为治疗雀盲证的良药，有补肝明目之功；羊肾，包括羊的睾丸，可补肾、益精、助阳，适用于肾虚阳痿、遗精早泄、腰膝酸软。

当然，最常用于冬补的，还是羊肉。冬令吃羊肉，方法也是多种多样。最有名的要数“涮羊肉”，这还有一段传说。

元代忽必烈南征时，一次在草原上歇脚，看见如云的羊群，想起在家乡吃的清炖羊肉，便让厨师宰羊准备饱餐一顿。然事不凑巧，恰恰在此时探马来报，有兵来袭，需立即迎敌，但厨师又不忍心让忽必烈挨饿，便急中生智，把羊肉切成薄片，放锅中煮一下后捞出，放点盐，送给忽必烈食用。出乎意料的是，其味鲜美无比。在打完仗后，忽必烈复令厨师按此法烹制羊肉犒劳将士，受到一致称赞。忽必烈酒兴大发，赐此菜名为“涮羊

肉”，自此流传开来，风靡至今，成为蜚声海内外的特色佳肴之一。

羊肉也是治病良药。汉代张仲景首推羊肉药膳，其方名为“当归生姜羊肉汤”，用羊肉 100 克，当归、生姜各 10 克，先经各自初加工，再同入锅中，用文火炖至肉烂，加调味品后，吃肉喝汤。书中记载其适应证是产后血虚、闭经、腹痛、寒疝等病证。据说书圣王羲之冬令作书法前，总要喝上一碗当归羊肉生姜汤，因而即使酷寒严冬，仍能挥洒自如。

此外，羊肾和羊肉，还具有增强男子性功能的良好功效。方名“双羊枸杞粥”，双羊枸杞粥制作方法如下：

公羊肾（除肾脏外，还包括公羊的羊睾丸）一具，羊肉 100 克，葱白 2 根，枸杞嫩叶 250 克，粳米 150 克。先将羊肾、羊肉洗净、煮沸，加酒和萝卜去膻味后，捞出，切成细丝。再将羊肾丝、羊肉丝与粳米同煮成稀粥，最后入枸杞叶、葱白。煮沸后，加适量油盐，再煮 15 分钟左右。顿服，每日 1 次。

羊肉和羊肾都具有益肾气、强阳道的作用，葱白具有通阳的作用，枸杞叶能清上焦之热，配合温性的羊肉，使趋于平性。现代科学研究发现，这种药膳中不仅含有蛋白质、脂肪、各种矿物质和多种维生素，而且还有一定数量的性激素。据传此方曾治愈元代皇帝仁宗的阳痿。元仁宗带兵去新疆打败了沙皇的侵略军，班师回到大都。因几年的军事生活，劳累过度，回都后，发现阳痿而不能与王妃欢聚，十分苦恼。太医忽思慧知道后，为他制造药膳，连服 3 个月，阳痿竟愈。元仁宗大喜，令将此方列为宫廷膳食效方。

但需要说明的一点是，羊肉性偏温热，并非人人皆宜，凡火热亢盛（证见发热、口渴饮冷、胸腹灼热、面红目赤、大便秘结、小便短黄等）或湿热内蕴者（证见身热发黄、汗出热不退，或但头汗出，咽痛腮肿、肢酸困倦等）则当忌食，以免助热伤阴。其他如糖尿病、高血压、疮疡、关节红肿热痛及各种热性出血者，皆应慎食。

2 狗肉

狗肉，味甘、咸，性温，有重要的医疗价值，不但益脾肾，而且壮肾阳，滋补力极强。《本草纲目》载，狗肉有“安五藏，轻身益气，益肾补胃，暖腰膝，壮气力，补五劳七伤，补血脉”等功效。《普济方》中说狗肉“久病大虚者，服之轻身，益气力。”

据现代营养分析，狗肉中含大量的蛋白质和丰富的脂肪，还有碳水化合物以及钙、磷、铁多种维生素与嘌呤类、肌肽等成份。吃狗肉后能产生大量热，寒冬腊月食之能增温御寒，最适合体质虚寒、腰膝冷痛的老年朋友。对其他的虚寒性疾病，尤其是肾阳不足、下元亏虚者（证见腰膝酸软，畏寒肢冷，尤以下肢为甚，头目眩晕，精神萎靡，面色白，或黎黑等），均可食用。

狗肉烹制品理想的“黄金搭档”应是与老鳖同煮，因狗肉性温热，若单独食用，恐久服温热，难免有上火的副作用。老鳖性凉，有良好的养阴功效。二者搭配，便能起到阴阳平衡的作用。提起狗肉与老鳖同煮，这一制法，有其悠久的历史，相传这道名菜，是西汉初刘邦大将樊哙所创，讲起来还有一段传奇性故事。

樊哙卖狗肉，而刘邦每日来吃狗肉，可从来不给一分钱。樊哙为了躲避刘邦的“白吃”，于是每日一早就把煮好的狗肉带到隔一条大河的对岸去卖。这天早晨刘邦起床后，和往常一样到市上去，但东找西寻，也看不到樊哙的影子。经多方面询问，方知樊哙已渡河到大河对岸的夏阳去卖狗肉了。刘邦听了急忙追到河边，也没看到他的影子，想乘船渡河，身上又分文没有，正在一筹莫展在河边徘徊时，忽见离岸不远的河水中有一只大鳖游着，这只大鳖足有桌面大小，老是随着自己游。刘邦感到奇怪，就欢呼老鳖：“老鳖，你能驮我过河吗？”只见老鳖点点头，并且翘起一只前脚打着招呼，随即将身子靠到岸边。刘邦一见，立即上鳖背，飘飘摇摇，一路平安到了河东。刘邦走到夏阳市上，看见樊哙满头大汗，正在高声叫卖狗肉，走近一看，原来狗肉还没有发市（没有人买）。樊哙见到刘邦追来，虽有几分不满，但毕竟是老朋友，只好沾点白酒，切些狗肉应酬一下。说也奇怪，刘邦拿起狗肉一吃，顿时顾客蜂拥而来，狗肉很快便卖光了。此

时樊哙想起过去卖狗肉也是这样，心中暗想，刘邦将来一定是位了不起的人物。

樊哙收拾了狗肉摊子，对刘邦说，天色已晚，恐怕没有渡船了。刘邦说：“不要紧，我来时是一只大鳖渡我过河，它仍在原处等候。”樊哙与刘邦快步走到河边，老鳖果真在那里等着，二人登上鳖背，返回西岸。刘邦嘱咐老鳖说：“以后何时叫你，要马上到来。”老鳖点头，回身游到河中去了。哪知樊哙心想，如能把那只老鳖杀了，岂不顶几条大狗。主意已定，就背着刘邦，带着套狗的绳索，到河边呼唤：“老鳖啊，刘邦叫你渡他过河。”不一时老鳖果然游来了，樊哙冷不防将套狗绳索紧紧套住了老鳖的脖子，樊哙用足力气，将老鳖拖上岸，拖回了家，当晚就将它宰了。又杀了两条狗，煮了满满一大甑。鳖肉与狗肉共煮，浓香扑鼻，味道特别好，从此全城和四郊村庄都纷纷赶来品尝樊哙的狗肉，这就是沛县狗肉闻名的由来。

狗肉在制作时，有一定讲究。一般是将整块狗肉放在清水中浸泡 2~3 小时，然后取出切块，再用清水洗净，沥干水分，放入油锅中焙透，加水、醋各适量，煮沸，去除汤面上的浮沫，再放入桂皮、花椒、大茴、生姜等佐料煨煮半小时，加料酒、酱油、味精，煮沸半小时后改用文火炖至肉烂。

狗肉非人人皆宜，即使是冬令，阴虚内热、阳盛火旺体质者（证见心烦失眠、口燥咽干、两颧潮红、小便短赤、大便干结、舌红少津、脉细数等）以及热性病（现代医学的各种急性发热性传染病）患者和脾胃功能弱、消化不良者，均不宜食。

3 牛肉

牛分黄牛、水牛和牦牛。黄牛可分为蒙古牛、华北牛和华南牛三大分支。水牛多分布在淮河以南各地，水牛喜水怕热，夏秋季爱泡在水里，故得名；牦牛主要分布于青藏高原，因该地高寒多雪，故牦牛肉富含脂肪，肉质细嫩鲜美，质量优于黄牛。

牛肉是人们最喜爱食用的肉食。汉医学认为，水牛肉性平，味甘；黄牛肉性温，味甘。就性味而言，冬令进补则以黄牛肉、牦牛肉最佳。黄牛肉还能温补脾胃，冬令尤宜食黄牛肉。

本草中记载最早的是《名医别录》，谓牛肉“安中益气，养脾胃”。《医林纂要》说：“牛肉味甘，专补脾土。脾胃者，后天气血之本，补此则无不补矣。”《本草求真》记载，牛肉“补土固中，益气止渴，功用与黄芪无异”。

大凡脾胃虚弱、脘腹疼痛、泄泻、脱肛、面色萎黄、久病体虚、消瘦乏力、筋骨酸软等证，皆可食用牛肉以疗虚。尤其冬令宜食黄牛肉。按现代营养分析，牛肉中蛋白质、脂肪以及维生素、钙、磷、铁等物质含量十分丰富，是高热量的肉食，其蛋白质还含有人体所需的多种氨基酸，属优质蛋白质，这对补气血、强筋骨、壮肌肉有很好的作用。体力劳动者、运动员等在繁重体力劳动或激烈运动前后，多吃些牛肉，对补充身体过多的消耗和恢复肌肉活力是很有益处的。

冬令进补牛肉，古代有一种食法，用小黄牛肉，加水炖成肉糜，取其汁液，再熬成琥珀色成膏，备用，冷天温服，见《韩氏医通》并被取名为“霞天膏”，不仅补虚，还有治病的功效。适用于中风瘫痪、神经麻痹、脾虚久泄、痰涎壅盛者。

还有用牛鞭与地黄等补肾药同制药膳，则更适宜冬季温补肾阳。用牛鞭500克，地黄、肉苁蓉、巴戟天各20克，老母鸡肉200克切块。先将牛鞭胀发后，顺尿道纵剖为两半，刮去臊膜，地黄、肉苁蓉、巴戟天用冷水浸泡30分钟切片，同入纱布袋中，与牛鞭、鸡块同入沙锅中，用小火煨炖牛鞭八成熟，取出药袋，把牛鞭切成寸段，重新入锅，加生姜片、花椒、料酒等调味品，炖至牛鞭熟烂即成，佐餐服食，具有补肾壮阳功效，尤适于冬季肾阳不足的阳痿、性欲低下及腰膝冷痛，四肢不温等证。

给大家推荐一种煮牛肉易熟烂法：先将牛肉洗净、切块，用清水煮沸，去上浮油末，洗净，再加水煮沸，加黄酒适量去腥，再加生山楂适量，牛肉多则多加，少则少加；或加茶叶适量布包后同煮，先用武火煮沸，再以

文火煮至熟烂为度。

牛肉性温，凡有身热或咳嗽痰黄粘或消化不良、不知饥饿者均不宜。又凡服药中有荆芥者，忌食牛肉，若不知同食，中毒剧者会致死。

4 虾

俗称“长须公”、“虎头公”、“曲身仙子”等，分为海水虾和淡水虾两大类。海虾又叫红虾，包括龙虾和对虾。龙虾是海洋里最大的虾类，一只就重达 5000 克以上，最小的也 500 克以上，颜色美丽，肉味鲜美，我国东海南部和南海出产的龙虾，学名就叫“中国龙虾”。

虾味甘咸、性温，是补肾壮阳的佳品。中老年人肾气渐衰，常食虾能补肾阳之不足，有延年益寿之功。尤其冬季肾气不足，多食虾，则能补肾强体，增加御寒能力。

据现代营养分析，虾的蛋白质含量一般为 16%，脂肪含量极少，无机盐含量丰富，尤其是钙质含量特丰，是任何食品都无法相比的。儿童常食能防佝偻病，老人常食可预防骨质疏松证。

《本草纲目》称：“虾，下乳汁，壮阳道。”治疗阳痿、乳汁不下等证，可用鲜虾 100 克，与韭菜 250 克炒食之。亦可将 60 克活虾洗净，放入滚沸的黄酒中烫死，然后吃虾喝酒，每日 1 次，7 日为 1 疗程，疗效亦很显著。

虾的吃法很多，眼下流行的是白勺大虾，其味道鲜美。如欲加强补益效果，则需添加温补肾阳中药，如虾米虫草汤，即用虾 50 克、冬虫夏草 9 克、九香虫 9 克，合并以水煮后，加少许食盐、味精，调味即成。若能坚持每日服 1 次，必有益处。

虾为补肾壮阳之品，故凡阴虚火旺之人，以及患有皮肤疮疖、湿疹、癣证等皮肤病患者忌食，以防助火生热，加重原有疾病。虾历来就属发物，故凡属过敏体质者，如哮喘病患者当忌食，痛风患者当严禁。

说明一点，小龙虾不是市场上所售的龙虾，现市场上的小龙虾盛产于江苏的盱眙、洪泽和安徽及湖北一带，与龙虾不可同日而语。

5 海参

海参其性温补，可敌人参，故名海参。自古以来，陆有人参，海有海参，两参几乎共名。

中医学认为，海参味甘、性温，有补肾、滋阴、壮阳、益精、养血、润燥等广泛的补益作用。据现代营养学分析：每百克干海参中，含蛋白质 75%、脂肪 0.9%、碳水化合物 4%，还含有多种维生素，特别是海参中含有大量的粘蛋白，其中包括硫酸软骨素的一种组织成分，有延缓衰老的作用，胆固醇的含量几乎是零。因此，海参的营养尤其适合于老年人进补。

对于肾虚所致的阳痿、遗精、早泄、小便频数、各种失血后的贫血较为适宜，亦可用于催奶及水肿、外伤出血、肠燥便秘、肺结核、神经衰弱等证。近年来，还发现海参有抗癌和抗菌作用。据报道，我国医药研究人员从海参中提取出粘多糖，经动物实验，它能抑制癌细胞的生长和转移。可见，海参对于癌症患者来说是良好的补品和药物。

海参的再生能力很强，据说，当它遇到敌人袭击时，就把自己的肠子排出给敌人吃，以便迅速逃走，以后又可长出来。更令人惊奇的是，把海参分成数段，每段均可以长成海参。由此有人认为，海参之所有具有滋养、生肌、修补组织、强化身体的功效，与其再生能力有关。也有人认为，海参的再生能力强，与其含有一定量的碘有关，碘可促进新陈代谢，加快血流等，故冬令严寒，食海参能增加热量，提高人体抗寒能力。

进补海参，必须选择好的品种。全世界海参约有 1100 种之多，我国有 20 多种，主要分两大类，一是刺参，一是光参。其中，以辽宁产生的刺参品质最佳，其他如梅花参、花刺参、白刺参、绿刺参等等，均可用作补品。

冬令进补时，可根据不同体质和病证选择不同的烹制方法和搭配组合。

高血压、血管硬化、冠心病患者，可用海参 30 克，加水适量炖烂，再加入冰糖炖一会儿，待冰糖溶化，制成冰糖海参，晨起空腹食用。

体虚或病后体弱，产后体虚者，可用海参与猪瘦肉各适量同烹。用于妇人月经不调、产生体虚者，可用海参与猪瘦肉各适量同烹。

如此等等，皆可获得较好的补益效果。

海参在食用前，首先要水发洗净去肠杂，然后才能煮食。水发方法是：先用清水洗净，然后放入热水瓶内，加 60 度左右温开水，加塞一昼夜，取出剖开，去肠杂，洗净，再用温水泡一昼夜，取出切片，放凉开水中，备用。市面上也有发好的海参供选用。

6 淡菜

淡菜，又名壳菜、红蛤、海红、东海夫人等。因其味美而淡，故名“淡菜”。

所以荐淡菜为冬补之品，主要是因为淡菜味咸、性温，具有较强的滋补作用，且虽属温补之品，但质润，不燥热，性平和，故特别适宜于冬季进补。

淡菜用于进补，始载于《食疗本草》。《本草拾遗》称：“东海夫人（淡菜）生东南海中，似珠母，一头小，中衔少毛，味甘美，南人好食之。”

《日华子本草》说，淡菜“煮熟食之，能补五藏、益阳事、理腰脚、消宿食”，是补虚益精、温肾散寒的佳品。凡属久病精气耗伤、五藏亏虚，症见羸瘦倦怠、食少气短、虚劳吐血、眩晕健忘者，均可将淡菜作为滋补品。

据现代营养分析，淡菜含有丰富的营养素，对调节机体正常代谢、防治疾病都有十分重要的意义。因此，淡菜无论在我国还是西方各国，都被视为天然的滋补营养保健食品。

淡菜用于冬补，随其配料不同，可适应于各种肾虚不足。如韭菜炒淡菜：淡菜 10~30 克，用开水发软，洗净（下均同）；韭菜 60 克，切段。共入油锅中，加食盐炒食。有补肾阳、益精气之功。淡菜合以芹菜平肝而降压，常服对肝肾阴虚、肝阳上亢的高血压常见眩晕头痛等证，有较好的防治功能。

第三节 干果类

1 核桃仁

核桃，一名胡桃，又名万岁子，又名波斯核桃，其起源中心地在波斯。据史学家的考证，核桃传入我国有两条路线，一是西汉张骞出使西域时带回来的，故有胡桃之名。西晋张华《博物志》载：“汉时张骞使西域，始得种还，植于秦中，渐及东土。”二是在更早一些时候，核桃即已引入西藏，那里的人种核桃有悠久的历史。《图经本草》就说胡桃“本出羌胡”，故又名羌桃。至南北朝时，胡人石勒建立后赵王朝，避讳“胡”字，从此改称“核桃”，沿袭至今。

核桃虽原产波斯，但我国人民对核桃滋补作用的认识还是较早的。唐代《食疗本草》就记载核桃“除风，令人能食”、“通经脉，润血脉，黑鬓发”、“常服，骨肉细腻光润，能养一切老痔疾”，尤其明清时期医家对核桃仁的入命门、补肾之功论述颇详，大医药学家李时珍之说就更为独到：“（胡桃仁）外皮水汁皆青黑，故能入北方（指肾），通命门，利三焦，益气养血，与破故纸同为补下焦肾命门之药。夫命门气与肾通，藏精血而恶燥。若肾命门不燥，精气内充，则饮食自健，肌肤光泽，肠腑润而血脉通。此胡桃仁补药，有令人肥健能食，润肌黑发固精，治燥调血之功也。”民国初医学家张锡纯谓：“胡桃，为滋补肝肾、强健筋骨之要药，故善治腰疼腿疼，一切筋骨之痛。为其能补肾，故能固牙齿、乌须发，治虚劳咳嗽、气不归元、下焦虚寒、小便频数、女子崩带诸证。”

上述诸家之说，说明核桃仁具有良好的补肾益精之功，是冬令很好的强壮滋补品。

据现代营养分析，核桃的脂肪含量可高达 70%，故称木本油料之王，而油脂的 70%是亚油酸和亚麻酸等多价不饱和脂肪酸，具有使胆固醇排出体外，多余胆固醇不易被吸收的作用。美国研究人员发现，一个人每日吃 3 个核桃约 30 克重，可使患心脏病的危险减少大约 10%，其原因也即在于此。

核桃还含蛋白质 15%~27%，其中赖氨酸、色氨酸的含量尤为丰富。核桃仁所含的锌、铬、锰等微量元素，在降血压、降血糖、保护心脑血管等方面具有重要作用。锌不但有生血作用，还能消除镉所致的高血压，减少高血压脑病，铬能降血糖，促进胆固醇的排泄，并和锰协同增强心肌功能。

核桃仁含有较多的维生素 E，可使脑细胞免受体内超微结构的损伤，使脑细胞内有害的色素颗粒（如脂褐质等）减少甚至消失，维护脑细胞的正常功能，延长脑细胞的寿命。

现代研究资料表明，坚持经常、适量服用核桃仁，可阻止并减少老年斑的发生，所以有人说食用核桃可“返老还童”，称核桃是许多重要藏器的“健康保护神”。

核桃食用方法较多。

核桃多脂，润口脆濡，涩中有甜，儿童多喜边敲边吃，也可加工制成核桃酥、核桃糖、核桃糕等，欧美国家常制成核桃丸子，内含玉兰片、海米、精肉，配上蛋粉油炸，脆香鲜美。

我国民间的冬补，常用核桃肉（500 克）、芝麻（120 克）、桂圆肉（125 克），加糖适量共捣调匀，每日晨晚各 1 匙，开水送服。

核桃仁亦可与人参同蒸汤服用。南宋文学家、政治家洪迈记有这样的故事：溧阳洪辑有幼子生病，痰多至壅，五日五夜不进乳水，求治无效，濒于死亡。此时辑妻得一秘方，名曰“人参核桃汤”。洪辑按方找来人参与核桃，蒸汤后灌服，移时痰消喘止，霍然而愈。后来医家凡遇肾虚不能纳气的虚喘，多采用此方，治人甚众。

核桃仁可生啖，可熟吃，可单用，亦可与其他补品相配合，但不可多食，食之过多会影响脾胃消化，使大便溏薄，发热咳喘，烦躁不安。因此，吐血鼻衄者，不可盲目进食。常人用之亦应注意用量，一般日常用量 10~30 克。

2 桂圆

提起桂圆，历史上曾流传着许多让人遐想的故事。其中有关唐代大医

学家孙思邈与桂圆的传说就十分有趣。

传说孙思邈在 50 岁那年治愈了老龙王的怪病，龙王用千两黄金谢医，但孙思邈只要龙宫里的药方救人。龙宫的图书很多，看得让人眼花缭乱，幸亏小龙为医生的救死扶伤精神感动，送上了圆圆的甜丸子，叫孙思邈每日含五枚在口中缓缓细嚼，慢慢咽下，以便增加智力，把龙宫的方书都记在大脑里。这丸子真灵，孙思邈终于挑尽了龙宫的药方，全部记在脑子里，并由小龙穿过石壁将孙思邈引至山上。这丸子就是人们俗称为龙眼的桂圆。

桂圆所以又称龙眼，主要是其外形很像图画上龙的眼球，黄褐色的外壳，果肉晶莹透亮，如同眼球；果核乌黑发亮，如同眼珠。它之所以称为桂圆，则因为迟熟的龙眼是熟在桂花飘香的季节。我们所说的桂圆，尤其是适于冬补的桂圆则是指干桂圆肉。

为什么桂圆肉是冬补佳品？

桂圆味甘性温，能补心脾、益气血、安心神，对心脾两虚、气血不足所致的惊悸、怔忡、失眠健忘、血虚萎黄、月经不调、崩漏等证，具有较好的治疗保健作用。历代医家对桂圆都甚为推崇，如李时珍认为：“食品以荔枝为贵，而补益则龙眼为良，盖荔枝性热，而龙眼性和平也。”时代缪希雍说桂圆“外服聪明耳目，轻身不老”。

现代营养分析表明，桂圆的营养价值亦很高。每 100 克桂圆肉中含蛋白质 2%、糖 26%、脂肪 0.8%，还含有多种维生素和矿物质。这些营养成分是龙眼能养心、健脾、补血的物质基础。气血旺盛，则可使面色红润，富有光泽。唐代杨贵妃嗜食桂圆，可能除了味美之外，还有养颜的作用。

桂圆的食用方法较多。

(1) 含咽法：仿照孙思邈的吃法，将桂圆去壳、去核，含于口中，不断咀嚼，待碎化后，缓缓咽下，每晚用 3~5 枚，确是受益无穷的。《杏林春满集》曾为此总结：“金津玉液（指唾液），龙眼琼浆，行之有恒，神思飞扬。”

(2) 制膏：清代医学家孟英用桂圆肉创制了“玉灵膏”，方法：桂圆肉 250 克，白糖 5 克，经常上火者另以西洋参 5 克共装入瓷碗内，上罩丝

棉一层，每日于饭锅上蒸 1 次，每夜开水冲服 5 克，称其“大补气血，力胜黄芪”，读书劳神或妇女经期，服之甚益。

清代养生家曹庭栋著《老老恒言》，书中载龙眼肉粥：龙眼肉 100 克，糯米 120 克，先将糯米洗净，加水煮至半熟，加入龙眼肉煮熟即成。曹氏谓此粥“开胃悦脾，养心益智，通神明，安五藏。”

总之，进补桂圆，其服法不拘一格。但龙眼究为温甘之品，故肺有郁火，火亢而血络伤者（证见发热口渴、咽喉肿痛、咳嗽咯血、痰黄质粘有血丝，鼻中气热等），服之必剧。素体阴虚，痰热壅盛者（证见发热、咳嗽、痰鸣、胸膈满闷、咯黄稠痰等）忌之。

3 大枣（红枣、黑枣）

大枣味甘性温，能益脾胃，补气血，安心神，调营卫，和药性，对脾胃虚弱、气血不足者尤适宜。《本草汇言》谓大枣“甘润膏凝，善补阴阳、气血、津液、脉络、筋俞、骨髓一切虚损，无不宜之。”《药品化义》称“大黑枣味甘甜，体粘润，故助阴补血，入肝走肾，主治虚劳，善滋二便。”清末民初名医张锡纯说：“大枣，其津液浓厚滑润，最能滋养血脉，润泽肌肉，强健脾胃，固肠止泻，调和百药……虽为寻常食品，用之得当能建奇功。”由此看来，大枣在冬令进补中应当占有重要位置。

据测定，大枣的营养十分丰富，大枣内含糖分、蛋白质、脂肪、淀粉、多种维生素、单宁、有机酸，以及钙、磷、铁、钾、钠、镁、碘等。大枣的维生素 C 含量在水果中名列前茅，比苹果、桃子高 100 倍左右，比橘子高 7~10 倍，维生素 P 的含量也是百果之冠，其他的维生素品种也很全面，活性强，因而大枣有“天然维生素丸”、“活维生素丸”的美称。

据药理研究，大枣具有催眠及增强睡眠作用，有护肝功能，能够增强肌力、抗过敏及抗肿瘤作用。大枣对现代女性来说，还是很好的美容品。它通过益气健脾，促进气血化生，气血充足便会使面色红润、皮肤润泽、肌肉丰满。

大枣的食用方法也不少。①大枣不仅可以调和诸食，还可使食补发挥

更好的作用。如炖羊肉、兔肉和鸡肉、鸭肉时，配以大枣则补疗效果大增。

②糯米 50 克、红枣 20 克熬粥食之，每日 2 次，可连服 7~10 日。③老年人患冠心病，可食木耳大枣汤。④红枣 20 枚，老姜 10 克共煮，可治胃寒疼痛。

总之，冬令进补中，大枣应该说是无论男女老幼都是适宜食用的，但大便秘结者不宜，凡有牙齿疼痛者不宜，李时珍曾说过：“大枣百补而不利齿。”

4 银杏（白果）

《本草纲目》称银杏“熟食小杏，微甘，性温，有小毒”、“熟食温肺益气，定喘嗽，缩小便，止白浊”，《医林纂要·药性》谓“炒食补肺，泄逆气，固肾，除邪湿”。这些都说明，用于冬令进补养生时，银杏必须熟食，适用于肺肾不足的咳嗽气喘、遗尿、白带过多等。银杏，又称白果。

关于治遗尿，据清代的《花镜》记载，古代读书人考举人或状元时，考生在考试时不准外出大小便。相传考生自带熟银杏，间隔取食一枚，可以减少小便次数。现代医学证明，银杏有紧张膀胱括约肌的作用，至今银杏仍作为治疗小便频数的固涩要药。尤其是老年人冬令夜尿较频，常因起床数次而感冒，故老年人冬补时不妨仿《花镜》之法，间隔食用熟银杏，坚持数月，必有益处。

银杏果肉中含淀粉、蛋白质、粗脂肪，还有钙、磷、铁、钾等元素，营养价值很高。此外，还含有银杏酸、银杏醇、银杏黄酮苷等发挥重要药理作用的成份。这类药用性成分现在一般多从银杏叶中提取，可增加脑血流量，改善脑细胞代谢，降低心肌耗氧量，保护缺血心肌，减少心律失常的发生，有降压、降血脂、抑制血小板凝聚的功能，可防止血栓形成和动脉粥样硬化。

银杏的食用方法多种多样，可以炒食、炖食，或者与其他食物搭配食用，如银杏炖乌骨鸡、银杏烧肉、银杏炖猪脚爪、蜜饯银杏等。

银杏少吃有益，多食有害。因为银杏果肉里有一种毒素，名字很怪，

称为银杏毒素，多吃了就有引起中毒的危险。《本草纲目》说：“食多则收令太过，令人气壅膈胀昏顿。”据报道，儿童生吃 7~15 粒即引起中毒，中毒症状为恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热、发绀，神经系统症状有头痛、惊叫、恐惧、轻微的声音及刺激能引起抽搐、意识丧失或昏迷。

因此，白果忌生吃，炒熟吃可明显减轻毒性，但一次食入量也不宜过多，5 岁以下儿童一般忌食白果。

白果的绿色胚芽有毒，所以炒吃、煮熟食用或做菜食用，最好要拔去胚芽。如果发生中毒，据《上海常用中草药》介绍，用“生甘草二两（100 克），煎服；或用白果壳一两（50 克），煎服”，可缓解或消除白果中毒症状。

5 松子

松子味甘性温，能补虚益血、润肺滑肠，冬补甚宜。《名医别录》记载：“松实主治风痹、寒气、虚羸、少气，补不足。”《开宝本草》称“海松子，去死肌，变白，散水气，润五藏，不饥。”说明松子甘温助阳，适于冬季，而冬食松子，除了延年益寿外，尚能美容抗衰，使肌肤和毛发光洁润泽。

关于松子能美容抗衰和美容润泽，还有一段传奇故事。

据《神仙传》中记载，有一个叫赵瞿的人，得了很重的癞病（麻风病），家里人怕传染，将他送到深山老林之中。老瞿忽遇三位鹤发童颜的老者，送给他松子和松柏脂各五升，并对他说：“此物不但能治你的病，而且还可使你长生不老，一年病当痊愈，愈则去根。”赵遵嘱服之，未及一半，病果痊愈，而且自觉身体强健，便凯旋回家。又继续服用 2 年，面颜转少，肌肤光泽，行走如飞，传说此人活了几百多岁，后复入山林，不知去向。

这虽然是传说，但也说明人们认为松子确有滋补强壮的功效。清代医家王孟英推崇松子仁为“果中仙品”。金代一首赞美松子的诗，更明确地说它是岁寒食补佳品，该诗名为《食松子》：

千峦玉粒尽长松，半夜珠玑落雪飞。

休道东游无所得，岁寒梁栋满胸中。

营养学家分析发现，松子含蛋白质、脂肪、碳水化合物，松子油多为亚油酸、油酸等不饱和脂肪酸，还含有钙、磷、铁，这些营养成分有益于延年益寿，防御衰老，对骨骼和牙齿的发育、毛发的生长，以及对青少年的发育与美容润肺等，皆有良好的促进作用。老年人常食松子，有防止因胆固醇增高而引发心血管疾病的作用。另外，松子含磷丰富，对大脑神经也有益处。

松子食用方便，一般可以随意作休闲食品食之，但不可多食，否则易发恶心。

(1) 熬膏：用海松子、枸杞子、金樱子各 120 克，麦门冬 150 克，加水同煎，取汁浓缩，少加炼蜜收膏。每日早、晚用开水调服 4~5 汤匙。治虚羸少气、咳嗽咽干。

(2) 煮粥：松子仁 30~60 克，粳米 100 克。加水 300 毫升先煮沸，而后文火慢煮，至米呈糜状即可，食时亦可稍加猪油、食盐调味。分 1~2 次服完。能润心肺和大肠，适用于慢性便秘。

凡脾虚大便易溏者不宜，因松子脂多易致滑肠。

6 芡实

芡实，又名鸡头米，其性平，味甘涩，能补肾涩精，健脾益气。《神农本草经》将其列为上品，并说：“补中，益精气，强志，令耳目聪明，久服轻身不饥，耐老神仙。”神仙并非神话中神人仙佛，而是健康无病之意，不饥是耐饥的意思。

过去每值荒年欠收，老百姓常以芡实代粮充饥，以之煮粥，用以强身健体，也有很久的历史。李时珍的《本草纲目》中已有明确记载，并指出其功用。他说：“芡实粥固精气，明耳目。”过去名中医岳美中曾说，芡实煮粥，能治遗精、泄泻；又说其功与莲子相似，但其收敛和镇静作用比莲子肉强。所以对慢性泄泻，小儿体虚遗溺，老人小便频数，甚至尿失禁都很适宜。

第四节 蔬菜类

1 胡萝卜

有人认为其补益作用仅次于人参，故有“小人参”之称，又因为不比人参那样名贵，又有“土人参”之称。原产于中亚细亚和非洲北部，食用历史很长。

在中医学中，胡萝卜的补益作用亦有所记载。《本草纲目》说：“下气补中，利胸膈肠胃，安五藏，令人健食，有益无损。”《医林纂要》说胡萝卜“润肾命，壮元阳，暖下部，除寒湿”，用于冬补甚宜。

现代营养分析发现，胡萝卜含有多种维生素，当今医药界已发现的维生素共有 20 多种，在胡萝卜内竟占了一半以上。并含有葡萄糖、果糖、蔗糖，据测定，这三类糖加在一起，占其本身重量的 7% 左右，高于一般蔬菜；除此以外，胡萝卜还含有淀粉、果酸、蛋白质、脂肪、挥发油等成分；含有 9 种氨基酸，其中尤以赖氨酸含量为最高，并且含有许多人体必需的钙、磷、镁、铁、铜、锰、钴、氟等。

胡萝卜的营养中最令人刮目相看的是，它含有大量的胡萝卜素（包括 α 、 β 、 γ 三种异构体），其中， β 胡萝卜素是维生素 A 和视紫质的前身。每 100 克黄色胡萝卜中含胡萝卜素 62 毫克，在蔬菜中占首位。食用胡萝卜素后经肠壁吸收，其中的胡萝卜素进入肝藏内，经肝内胡萝卜素酶的作用，迅速变成维生素 A。维生素 A 可以维护人体正常的视觉功能，缺乏它，会得干燥症、夜盲症；维生素 A 可以促进骨骼和牙齿的生长发育，缺乏它，儿童会患软骨病，孕妇会流产，老人会得骨质疏松证。胡萝卜还有美容作用，食用它可以滋润皮肤，治疗皮肤干燥症，明亮眼睛，保护牙齿，还有乌发功能。美国、英国和前苏联的科学家还发现，经常食用胡萝卜，有抗癌的

效果。

现代药理研究证明，胡萝卜还含有一种能够降低血糖的成分，这对糖尿病患者将是十分有益的。日本德岛大学医学部的黑田教授认为，每日服用三次胡萝卜汁可使高血压患者获得满意疗效。胡萝卜所含有的铁、铜、钴等微量元素，是构成人体血红素的原料，轻度贫血、食欲功能差的人，长期食用胡萝卜及其制品，即可获得较好的强身健体效果。

胡萝卜素营养丰富，滋补保健，物美价廉，家庭日常食用方便，可烧、炒、煮、蒸，但必须讲究原料搭配，方能收到很好的补益效果。因为胡萝卜素属脂溶性营养成分，只有搭配富含脂肪的食物方能有利于吸收。

胡萝卜不宜生吃，生吃大约有 90%的胡萝卜不能被人体吸收。胡萝卜可以单独煮食，也可以蒸熟晒干后，慢慢煮食。

胡萝卜食用量不宜过多，过多往往会患高胡萝卜素血症，即人的皮肤出现色素沉着，有点像黄疸患者。据美国专家的调查，在某些素食为主的人群中，若每日吃胡萝卜在 450 克以上者，几乎都患有高胡萝卜素血症，这种病虽不致人死命，也很可能引发一些疾病，如精神萎靡、营养不良及妇女闭经和不育等。

2 白菜

无论是文人雅士，还是帝王百姓，自古以来似乎都对白菜情有独钟。《桂香宝诗钞》中有《咏晚菘》一诗：

不爱膏粱爱晚菘，菜根久嚼味无穷。

躬耕作赋陶共事，何幸来助采药翁。

诗中“晚菘”就是白菜，诗中把白菜说成是一种胜于肉食的美味，并说它原是晋代田园诗人陶渊明的爱食，又是医生的良助，该是赞誉备至了吧。

苏东坡将白菜比作羔豚和熊掌，有诗曰：“白菘类羔豚。”

近代著名的画家齐白石曾有题记：“牡丹为花之王，荔枝为果之先，独不论白菜为菜之王，何也？”对白菜的待遇，似乎愤愤不平。

南齐的文惠太子曾问他的侍臣说：“菜食何味最胜？”回答是：“春初早韭，秋末晚菘。”

李时珍称白菜“有松之操”，王孟英说它是“蔬中美品”、“冬末最佳”。

大白菜现几乎是四时常见，但应时应在隆冬季节，其他蔬菜较少时，便成了餐桌上的一道主要蔬菜。

清代医家赵学敏在《本草纲目拾遗》中说：“白菜味甘，性温无毒，利肠胃，除胸烦，解酒渴，利大小便，和中止咳，冬则尤佳。”明代医家喻嘉言说：“白饭青蔬，养生妙法。”

现代营养分析发现，每 100 克白菜含蛋白质 6 克、脂肪 0.2 克、碳水化合物 2 克、钙 141 毫克、磷 29 毫克、铁 9 毫克、胡萝卜素 3 毫克、维生素 C 70 毫克，还有纤维素等。一颗 3~5 千克的大白菜所提供的热量，相当于 250 克鸡蛋或 500 克牛奶所产生的热量。

白菜烧肉是最佳的搭配，是老少皆宜的进补佳肴。据分析，白菜烧肉的好处还不仅仅于此，因为白菜含有较多的纤维素，因其与肉类同食，既可增添肉的鲜美味，又可减少肉中的亚硝酸盐类物质，减少致癌物质亚硝酸胺的产生。

白菜不宜久贮，因为贮存不当，大白菜容易腐烂，腐烂的白菜往往含有大量的硝酸盐。若腌制白菜盐量不足，或腌时过短，菜内也含有较多的硝酸盐，儿童或胃肠功能不健者，如在短时间内大量进食，则肠道内细菌可将硝酸盐还原为亚硝酸盐，易发生“肠源性青紫症”，见到唇、指甲、面部青紫，头晕、嗜睡、呕吐、腹痛、腹泻等，严重的会出现心率减慢、心率不齐、休克、昏迷、惊厥、呼吸衰竭等，若不及时抢救，可危及生命。因此腌制白菜时，一定要盐量充足，腌制时间不少于 15~20 日。腌制启封后，应尽快吃完，不宜长时间存放。

3 洋葱

洋葱性味似大葱，辛甘而温，功能发散，开启腠理，疏通经脉，温阳祛寒，利尿，祛痰。

据现代营养分析，洋葱含有丰富的营养成分。每 100 克可食部分含有蛋白质 8 克，碳水化合物 8 克，可提供热量 163 千焦，维生素 C 8 毫克，磷 50 毫克，钙 40 毫克，铁 8 毫克。还含有二烯丙基二硫化物、硫氨基酸等挥发性液体，故一经切开即使人闻到一股辛辣的气味，这种物质是一种配糖体，人体吸收后能提高胃肠道的张力，增加胃肠分泌，增进食欲，对身体健康大有益处。

在我国，随着人们经济生活水平的提高，伴随而来的高血脂、高胆固醇引起的心血管病也逐年增加。而近年来的实验证实，洋葱中含有一种能够降低血压、预防因高血脂食物引起胆固醇升高的物质，这种物质可使纤维蛋白溶解度下降，从而起到预防动脉硬化的作用。据有关报道，日本专家经过长期实验，也认为洋葱有保护血管、稳定血压作用。目前，洋葱在日本已是人们争相食用的降压、降血脂保健食品。

洋葱还能降血糖，现代医学发现洋葱中含有一种能够降低血糖的物质，对肾上腺性高血糖有明显降糖作用，因此洋葱又成了糖尿病患者的有益食品。

人们一般是将洋葱炒肉类或蛋类食用。也可以借用外国的吃法，炖汤或生吃，或放在面包、蛋奶酥、蛋糕等食品中烤、熏、蒸、炸后食用。著名的罗宋汤中也有洋葱，真是美味啊！

若体质属阴虚火旺，证见口干咽燥、大便干结等，当慎食。

4 韭菜（韭黄）

韭菜虽是一年四季都有的蔬菜，但以冬春食用为佳，特别是冬天食用韭黄，更是味冠百蔬。若从养生保健角度出发，韭黄则是冬令进补的蔬中珍品。

韭菜辛温，能够温中开胃，补肾助阳，降逆气，散瘀血。李时珍说：“韭之为菜，可生可熟，可菹可久，乃菜中最有益者也。”“生则辛而散

血，熟则甘而补中。”韭叶性偏热，鳞茎性温，韭黄性质较平和，但功能相同。因此，韭菜（韭黄）对肾阳虚衰、阳痿遗精或遗尿、腰膝酸软有一定的治疗保健作用。正由于此，故俗有“草钟乳”之名。因“钟乳石”是补肾阳的佳品，也有人将它称为“起阳草”。

据现代营养分析发现，韭菜、韭黄营养很丰富，含有蛋白质、脂肪、糖类、纤维素、有机酸类和多种维生素、钠、钾、钙、铁、镁等。另外，韭菜还含有挥发油、硫化物、苷类和甘味质；含有甲基蒜素类杀菌物质；含有丙基蒜素及特殊的香辣韭香素。这些物质有很强的灭菌和抑菌作用。韭菜还含有纤维素甚多，能增加胃肠蠕动，对习惯性便秘有益，对预防肠癌也有一定功效。

另外，韭菜籽在中药中被称为补阳药，可单独使用，也可与其他药物配伍，对助肾补阳确有良好效果，著名的补肾方“五子衍宗丸”就有韭菜籽。韭菜籽有固精、助阳、补肾、治滞、暖腰膝等作用，用韭菜籽研粉，每日早晚各服 15 克，开水送服，对治疗阳痿有效。

韭菜食用方法较多，生食或炒食皆可。如韭菜与核桃仁同炒，可补肾阳，治阳痿、腰酸、尿频者。可用于治疗胃癌和食管癌初起者，用韭菜 250 克、生姜 30 克绞取汁液，与牛奶 250 克混合，加热煮沸，慢慢温服。

韭菜虽属美味，但下部有火、胃有虚热、消化不良者不宜食用。李时珍《本草纲目》引寇宗爽的话说：“春食则香，夏食则臭，多食则能昏神暗目，酒后尤忌。”“热病后十日食之，即发困……不可与蜜及牛肉同食。”

以上谷、肉、果、蔬四类食物，在介绍其食用方法，只是从其性味出发的，但在实际应用时，除单味食用外，可随个人情况相互调剂搭配，这样便不致久食乏味生厌，达到常换常新的效应。

第五节 补气类

常用中药中，补气类中药有数十种，在此选取性味较为平和，且利于久服，适宜养生的，同时也适宜进补的，如人参、党参、太子参、西洋参、黄芪等，现分别介绍如下。

1 人参

人参性微温，味甘微苦。它的补益作用很大，应用范围很广。明代时李时珍说：“（人参）主补五藏，明目益智，大补元气，固脱生津，消食开胃，久服轻身延年。”由此可知，人参适于老年体弱，五藏功能衰退，久病身体虚弱，食欲差或有心悸失眠，或言语气短，或性功能减退等患者服用。

现代药理研究也证实，人参含有多种营养成分，它含有 15 种皂苷，含有多种氨基酸、维生素及铝、磷、钾等成分。其作用归纳为以下 6 点。

（1）作用于中枢神经系统，主要使兴奋与抑制两种过程得到平衡，使紧张造成的神经抑制得以恢复。并有显著的抗疲劳作用。

（2）能增强机体对有害刺激的防御功能，特别是各种原因引起的心血管功能不全，表现为肢冷、自汗、脉微欲绝的气脱亡阳等。

（3）能改善消化、吸收和代谢功能，还能增强人体免疫功能。

（4）对内分泌系统也有显著的影响，有促性腺作用，对性功能低下者有效。

（5）对造血系统有显著的作用，对贫血者单用补血药无效时，加人参后有生血之效。

（6）有抗肿瘤作用。

要使人参起到良好的效果，必须注意用量和服法。

服用人参，有噙化法，即将人参切成薄片，含口中约半小时，渐渐再嚼碎，与口中津液一起咽下。据清宫医疗档案记载，慈禧、光绪常服人参，就是用噙化法。据现代研究，因口腔粘膜血管分布丰富，在含化人参时，

部分有效成分可直接渗入血管，故见效亦较快捷。

再有人参研成粉，装入胶囊，分服。

亦可研粉兑汤服，或泡汤代茶，最后将其渣嚼吞下。

亦可泡酒，以人参 10 克，低度白酒 300~500 毫升，浸泡 15 日后（多则无妨）便可服用，每次服量据酒量大小而定，一般 5~20 毫升，不可超过 20 毫升。

亦可煮粥服。

服法尽管多样，但剂量是相同的。一般每次 1~3 克，最多也不能超过 5 克，因作为补益强身，都需久服，量大不利久服。不要求补心切，若超过剂量，很可能出现头痛、失眠、心悸、血压升高，或口干舌燥，鼻出血等，医学上称之为“人参综合征”。

服用人参时，一般都忌浓汤、绿豆等。

人参为大补元气之品，凡有外感邪气未解，见形寒发热，或食欲欠佳等均忌服，因服参后有“恋邪”之弊；凡肝阳肝火旺者（证见胸胁灼痛、口苦口干、急躁易怒、面红目赤、便秘尿黄、舌红苔黄等）、阴虚火旺者（证见心烦失眠、口燥咽干、两颧潮红、小便短赤、大便干结、舌红少津、脉细数等），亦应忌服。

2 党参

党参主产于我国山西、陕西、甘肃、四川等地，但以山西五台山产者为上品，称为“台党参”。党参味甘性平，有补气、健脾、和胃、补肺等功用，故对平时食欲差、大便稀、四肢无力，常有轻度浮肿等，属于脾胃虚弱者甚宜。

现代药理研究发现，党参可增加巨细胞吞噬能力，且维持活力较长，能扩张外周血管，使实验动物血压下降，以水煎液灌胃，能使小鼠的红细胞、白细胞、血红蛋白明显升高。党参还有升高血糖的作用，所以低血糖者常服有效。

党参的补气作用与人参相似，不过补气的力度不及人参。所以一般经济条件不太好的患者(人参规定自费)，可用党参代替，但用量是人参的 5~10 倍，方能起到人参的作用。但危急症需补气固脱者，还是用人参为好。

党参用量常规可 10~15 克，煎汤服用。亦可煎膏。禁忌与人参同。

3 太子参

太子参，又名孩儿茶和童参，功似人参而力薄，一般作为益气轻补之品。其所以名为太子参，还与朱元璋的长子朱标有关。

明太祖朱元璋在金陵（即今之南京），登上皇帝的宝座后，便立朱标为太子，为历练其从事政务的才干，命他巡视陕西、经略建都事宜。朱标为人仁慈，兄弟及将臣中有人犯罪，都为之排解开脱。在洪武二十五年（1392 年），不幸病死。朱元璋十分悲痛，追谥号为懿文太子，葬于紫金山麓。数年后，在其墓地及周边山麓长有许多叶对生、色绿，顶端开有白色或者紫色花朵的植物。周围的村民好奇采集，取其地下根茎，洗净晒干，试煮食之，味甘而微苦，煎汤服之，颇为可口。常服之，气力倍增，人们赞其功似人参，又产于朱标太子墓地及周边土地，故命名为“太子参”，一直沿用至今。

太子参味甘微苦，性平，能补气养胃，适用于病后虚弱，倦怠乏力，或有心悸、自汗、津少口渴等。太子参含氨基酸、多糖、皂苷、黄酮、鞣质、香豆素、甾醇、三萜及多种微量元素等成分，对淋巴细胞有明显的刺激作用。

服用太子参还有些讲究。一般适宜用人参大补者，但其体虚而消化吸收功能不良，所谓“虚不受补”时，则宜先用太子参轻补调养，待身体较强，食欲渐增时，再用党参，逐步过渡到用红参峻补。此即张景岳所强调的“用补之法，贵乎先轻后重，务在成功”之意。

太子参用于煎剂，一般用 10~15 克。

以上人参、党参和太子参从其性味功能来说，大体相似，所以中药学中对党参和太子参常用一句话说“功同人参”。此话不错，但进补力度颇

有悬殊，所以在突发重症危症用以救急时，太子参、党参是绝对替代不了人参的，且用量也很讲究，故凡用于治疗危重症需服人参时，必须要由医生来决定。

4 西洋参

西洋参又名花旗参，以其生产于美国和加拿大，尤以美国产者为正宗故名。

西洋参性偏寒，味微甘苦，能补气养阴，生津润肺，抗疲劳，抗缺氧，所以既有气虚又有阴虚症状者，如精神不振、头晕、口干、咽喉干，每至下午有低热者，或多汗、低热气喘者甚为适宜。

西洋参的服法与人参基本相同，用量每次 2~3 克。

具体用法如下。

可用泡汤代茶，每日 3~5 克，置保温杯内，泡 30 分钟左右即可饮用，一杯水喝完可继加沸水，至晚可将西洋参片嚼服吞下。

再有可将其研细末，装入胶囊，每次 2 粒，每日 2~3 次，饭前服。

亦可以泡酒，每次用西洋参 30 克切片，用高度白酒 500 毫升，浸泡 15~30 日后即可。每次饮 30 毫升，平素不饮酒可减半。

西洋参和人参都是名贵的中药，又都以“参”字命名，有人还不理解其性味功能有差异，往往将它们混为一谈，也常随便服用。殊不知不加区别地服用，不仅难以见效，而且会产生副作用。曾有高龄患咳嗽气喘者，痰涎清稀，平时较常人畏寒，有人劝他买点西洋参补补身子，哪知道服用 1 周后，痰涎变多，他认为量少了，便加量再服，1 周后痰涎更多，且泡沫多，背部特别怕冷，用他自己形象的话，好像电风扇在背部不停地吹着。令停西洋参，改用红参，切成小方块如骰子大，每次 2 克，口中噙化片刻，用温开水咽下，数日后，背寒无，气喘也大大减轻。从此例可以说明，人参和西洋参的功用有很大的区别，切勿等同视之。

5 黄芪

黄芪原名黄耆，明代李时珍说：“黄芪色黄，为补药之长，故名。”黄芪生产于山西、甘肃、内蒙古等地，为豆科植物的根，以长粗而软绵者为上品，故方中多作“绵黄芪”。

黄芪性温，味甘，具有补气固表，暖中，升阳气，利尿消肿等功效。金元时期的李东垣十分推崇黄芪的功用。他说：“脾胃一虚，肺气先绝，必用黄芪温分肉，实腠理，不令汗出，以益元气而补三焦。”

“补气固表”，是指气虚以表虚为主，常见的动则多汗，汗出后常有畏寒之象，或易感冒的人，就叫做表虚，属表虚体质，用黄芪最为恰当。可用黄芪并红枣同服，服1个月左右，便可见功。

还有语言声低、气短，常说“中气不足”者，用之亦颇有效。

气虚浮肿，其浮肿的特点朝轻暮重，小便清长，劳倦后更甚，尿检无异常，常服黄芪亦有较好的效果。

现代药理实验证明，黄芪有强心利尿、保肝、增强白细胞和单核巨噬细胞的吞噬功能，并有扩张血管，改善皮肤血液循环的作用。因此，黄芪也具有降压作用，但用量必须大（30~60克）方有降压的作用。

黄芪的常规用量是10~15克，大剂量可用到30~120克。清代王清任治中风后遗症半身不遂，便重用黄芪120克，再配活血祛瘀法，名曰“补阳还五汤”。

服用黄芪可煎汤服，现亦有黄芪口服液；亦可用以煮粥、熬膏，与人参同用名早“芪参膏”；亦有用以泡酒。

（1）黄芪酒：用黄芪60克，切成薄片，或研粗末，用绢布包好，置米酒500毫升中浸泡7~10日，密封，每日振摇1次。10日后即可启封饮用。能健脾补气，补肺固本。凡由脾肺虚弱而引起的四肢无力，体虚多汗，便溏或便后脱肛者，都可饮用。每日1~2次，每次10~20毫升。酒量大的可饮30毫升。

（2）黄芪乳鸽：乳鸽250克左右（2只），黄芪15克，枸杞子10克，味精少许，麻油5毫升，生姜3克，绍酒10毫升，芡粉、猪板油各30克。制作时，将乳鸽杀放血，用80℃热水烫透，去毛，剖腹去内脏，剁去头爪，

切成方块，放凉水中去净血沫，捞出。黄芪切成薄片，枸杞子凉水洗净，然后将鸽块、芡粉加入调料搅匀，盛于碗内，将枸杞子放入碗底及四周。黄芪片用纱布包好放在鸽肉块上，然后上屉蒸熟，取下扣在盘中即成。乳鸽是指幼鸽，其性平味咸，能益气滋肾，祛风解毒，唐代孟诜的《食疗本草》载“补精益气，能治恶疮疥癬、痲风，炒熟久服”，清代张璐在《本经逢源》中说：“久患虚羸者，食之有益。”清代吴仪洛《本草从新》中说：“治肝风肝火，滋肾益阴。”除益气养阴外，更能治疗顽固的皮肤病，经与黄芪、枸杞子配合后，更增加益气养阴的功用，尤其是对肝阴虚而且目昏多泪，有良好的效果。

（3）黄芪粥：用黄芪 50 克，粳米 200 克，陈皮 1 克研细末。先将黄芪加水适量，浓煎取其药液，而后将淘洗净的粳米置于药液中，加红糖少许同煮，待米呈糜状时，再将陈皮细末调入，煮沸即可，每日 2 次，早晚分服。凡人虚火旺者（证见心烦失眠、口燥咽干、两颧潮红、小便短赤、大便干结、舌红少津、脉细数等）勿服。黄芪是一种补气较强的药物，补气药重用后常有气滞的副作用，使人胸闷不舒，或胃中饱满；陈皮是一种理气化痰和胃药，与黄芪配伍，便可以防止黄芪的滞气作用。稍加红糖暖胃和中，且使粥味可口。

黄芪粥适用于慢性泄泻，体虚自汗，气虚浮肿，慢性肾炎水肿，疮疡溃后久不收口、脓水清稀者都有较好的效果。

名医岳美中曾创制一种加味黄芪粥治疗慢性肾炎：生黄芪、生薏苡仁各 30 克，赤小豆 15 克，鸡内金粉 9 克，金橘饼 2 枚，糯米 50 克。用水 600 毫升，先煮黄芪 20 分钟，捞去渣，再加薏苡仁、赤小豆煮 30 分钟，再入鸡内金粉，煮熟成粥，作 1 日量，2 次分服。食后吃金橘饼 1 枚，每日一剂。该方名“复方黄芪粥”，对脾肾阳虚的慢性肾炎，疗效颇让人满意。

第六节 补血类

冬季补血类中药，这里介绍熟地黄、何首乌、当归、阿胶四种，以便读者选用。

1 熟地黄

地黄蒸煮后称为熟地黄。未加工晒干者，名生地黄，或干地黄。以产于河南怀庆地区所产者最佳，名怀熟地。

熟地黄，性微温，味甘，能补血养阴，益精填髓，为补肝肾固本培元的良药，历来被医家视为补血养阴的要药。李时珍在《本草纲目》中说：“熟地填骨髓，生精血，长肌肉，补五藏内伤不足，通血脉，利耳目，黑须发。”

对熟地黄的补益作用，明代大医学家张景岳更是推崇备至，赞赏有加。他说：“熟地黄气味纯静，故能补五藏之真阴，而又于多血之藏为最重要（肝为多血之藏），诸经之阴血虚者，非熟地不可；阴虚而神散，非熟地之守不足以聚之；阴虚而火升者，非熟地之重不足以降之；虚而躁动者，非熟地之静不足以镇之；阴虚而刚急者，非熟地之甘不足以缓之。”看看这一番论说，可以说凡是血虚阴伤者，就必须用熟地。张景岳是位著名的医学家，在治病中尤以善用熟地黄著名，所以当时人们给他一个雅号——张熟地。

凡人面色萎黄，心悸失眠，头晕耳鸣，骨蒸潮热，腰膝酸痛，须发早白，妇女月经失调，属于阴血虚少而引起的，都可以用熟地黄滋补。宋代大文豪苏东坡亦深知熟地之功，曾作《小圃五咏·地黄》：

地黄饲老马，可使光鉴人。

吾闻乐天语，喻马施之身。

.....

丹田自宿火，渴肺还生津。

愿饷内热者，一洗胸中尘。

其意是说：用熟地黄喂养老马，能使老马的毛色光亮，这是唐代大诗人白居易的话，从马的服食有益，同样可以用于人体，服后可以降丹田的火气，还有止渴、润肺、生津的功效。诗人非常乐意将这种服食的效果送给热衷养生的人，以洗涤胸中的烦恼。

现代医学研究证明，熟地黄有降低血压的作用，低浓度水煎液可使血管收缩，高浓度水煎液可使血管扩张，对肾源性高血压有明显的降压作用。

服用地黄时，可泡酒服用。方法是：每次用熟地黄 15~30 克、枸杞子 30 克、上好沉香片 0.6 克。将熟地、枸杞子切碎，和沉香片共用纱布包好，置白酒 1000 毫升中浸泡，密封，每日振摇 2 次，20 日后即可启封饮用。每日 1~2 次，每次 30~50 毫升。此酒能补肝肾、益精血，凡因肝肾不足，精血亏虚而引起的腰酸腿软、目涩视物不清、健忘、头发枯黄等，均可服用。

本方内之所以加少量沉香片，是因为沉香性温、味苦辛，其气甚香，能温中行气，降逆平喘，而熟地黄虽有补精血的作用，但其性滋腻，有碍胃（即影响消化）作用，加入沉香的香窜，能畅通胃气，且有纳气归肾之功，从而又可加强补肾的效用，故以熟地泡酒，切勿忘用沉香的配伍。

需要注意的是，凡阳虚或脾胃虚弱，不思饮食，大便常稀溏者，均不宜服用熟地黄。

2 何首乌

何首乌又名“地精”，简称首乌，在应用上有生、熟之分。生首乌有泻下和解毒作用，熟首乌又名制首乌，通过蒸制，才能发挥其滋补的功效。

何首乌，其性微温，味苦涩，制后无苦涩味，而为微甘、苦，具有补血养阴、强健筋骨、乌黑须发、延年益寿的功效。宋代《开宝本草》载：“首乌能益气血，黑髭鬓，悦颜色，久服令人延年。”

关于何首乌能够乌须黑发，延年益寿，还有一个传奇式的故事。

据传在唐代元和七年（812 年），顺州南河县有名何田儿的人，体弱多病，58 岁尚未娶妻。有一天，上山采药，因饮酒过度，醉卧于山野，夜间

醒来，忽见两株相距 3 尺的藤，相互缠交在一起，交了又开，开了又交。

他感到很奇怪，至晨就将此植物连根掘起，带回家中，洗净晒干，煮熟再研成细末，空腹用温酒送服少许。数月后，身体较为有力，旧病皆愈，头发乌黑，并有性欲的要求，便娶妻生子，并改名为“能嗣”，还给儿子取名为“延秀”。以后又有孙子，取名为“何首乌”。能嗣和延秀均活至 160 岁，何首乌活到 130 岁。

何首乌之名，亦由此而定，唐代文人李翱为此而著《何首乌传》。

制首乌用于肝肾不足，精血亏虚而致的心悸失眠，头晕耳鸣，须发早白，腰膝酸痛，女子崩漏，男子性功能减退等。

现代研究发现，何首乌具有降血脂、降血糖的作用，对动脉硬化、高血压患者，有软化血管和降压的功效。

何首乌的服用法较多。

如煎剂，每日用 10~15 克。

亦可制成片剂、粉剂。现都有成品，如何首乌片、何首乌粉之类。

如自己挖掘何首乌，也必加工蒸煮后方能有补益作用。因生首乌有解毒、泻下作用，所以大便不通服生首乌可以通便；有疮疖，生首乌可以消肿，故其又名“疮帚”、“红内消”。切制时，忌用铁器，去皮用竹刀，粉碎用石臼、石磨。

也可泡酒服：用赤白何首乌、赤白茯苓各 90 克，置白酒 2000 毫升中浸泡。密封，置锅隔水蒸，约半小时，取出。再每日振摇 2 次，20 日后静置勿动，过 100 日启封饮用，每次 20 毫升，每日 2 次。功能壮元阳，益气血，长精神，久服有乌须黑发作用。

若在中药店中买制首乌则不必自行加工，只须捣碎即可，一般药店都代为加工。服时忌诸血及无鳞鱼、萝卜、葱、蒜等。这些禁忌，都是李时珍提出的。

还有一种白首乌，种属和何首乌不同，何首乌为蓼科植物，而白首乌属萝藦科植物，别名牛皮消、飞来鹤、隔山消，主产于江苏滨海地区。现在研究发现，白首乌也有滋养强壮作用，并能利尿，外用可治创伤。兽医

常取白首乌粉碎后，拌于饲料中，在牛马的交配期作为营养剂，有利于牛马的繁殖。

3 当归

当归是治疗妇科病的常用药，故有“治疗妇科病，十方九当归”之说，说明当归在治疗妇科病时用途甚广，应用的频率甚高。

为什么称当归呢？李时珍作了释名：“古人娶妻为嗣续也，当归调血，为女人要药，有思夫之意，故有当归之名。正与唐诗‘胡麻好种无人种，正是归时又不归’之旨相同。”其意是说，以前娶妻的主要目的是为了生儿育女，传宗接代。当归这味中药能调妇女月经，是治妇科病的重要药物，月经调好常使性欲旺盛，故有思夫之意。若丈夫在外，便思念丈夫盼夫回归，所以取该药名为当归。上面引用两句唐诗，同样是说明这个意思。

当归味甘辛，性温，能补血活血、调经止痛、润肠通便，故对妇科各种月经病，广泛适用。如血虚、面色萎黄，或见眩晕心悸、月经不调、闭经、痛经、虚寒腹痛、血虚所致的肠燥便秘等。

现代研究证明：当归的抗贫血作用，以其含维生素 B12、叶酸等有关；还可促进血红蛋白及红细胞的生成；还有降脂和明显的抗血栓形成的作用；既有能使子宫肌收缩，又使能子宫肌肉松弛，对子宫起良好的调节功能，故能治月经不调的多种病证。

当归煎剂一般用 6~15 克，亦可与他药配伍制成丸剂、药膳。

（1）当归羊肉汤：当归 30 克用纱布包，羊肉 500 克，绍酒 5 毫升，白糖、精盐适量。置锅内清水中，用旺火烧沸，再用文火慢煮，至羊肉熟烂时停火，除去纱布包，加上味精、香菜即可上桌。

当归和羊肉同制并加调料制作后，味道香浓，有温中暖下、补血、调经、润肠的作用，适于久病虚寒、产后血虚、月经不调、经闭痛经、血虚肠燥便秘，以及关节风湿、关节疼痛等。凡阴虚火旺者（证见心烦失眠，口燥咽干、两颧潮红、小便短赤、大便干结、舌红少津、脉细数等）忌服。

（2）当归乌鸡：当归 15 克，乌鸡一只（500 克左右），姜 5 克，酱油

2 毫升，盐 2 克，绍酒 20 毫升，葱白、麻油、淀粉各 10 克。先将活鸡宰杀、去毛，从鸡背开切，除去内脏，用清水洗净，放开水内烫一下，捞出将鸡腹向下放入盆内，再将当归及所有调料放入鸡腹内，加上盖蒸熟（约 2 小时）后，取出当归片、葱段、姜片，将鸡汤倒入勺内，加味精，再把鸡推入勺内，用水淀粉拢芡，淋入麻油大翻勺装盘。

乌骨鸡性平，味甘，有补益肝肾、养阴退热的功能。李时珍在《本草纲目》中对乌骨鸡的品种颇有研究，他说：“乌骨鸡有白毛乌骨者，黑毛乌骨者，斑毛乌骨者，有骨肉俱乌者，有肉白骨乌者，但观鸡舌黑者则肉骨皆黑，入药最良。”对黑乌鸡的补益使用，更是推崇备至，他说：“主诸虚劳，羸弱，治消渴，益产妇，治女人崩中带下，一切虚弱诸病。”现在妇科名贵中成药乌鸡白凤丸，就是以乌骨鸡配有关药物精制而成。

乌骨鸡与补血的当归同煮，再配合调料，既增强其补益的功效，更是鲜香可口，因肝肾两虚引起的头晕目眩、耳鸣耳聋、腰膝酸软，以及妇女月经不调、经闭带下、老年人血虚便秘、消渴等都可服用。

4 阿胶

阿胶是一味滋阴补血，又能止血的良药。关于阿胶的命名和制作，还有一个神话式的故事。

相传很久以前，山东地区的老百姓大多患有一种病，面黄肌瘦，全身乏力，严重者卧床不起，咳嗽气喘，直至咳血而死，直弄得万户萧疏，村镇冷落。

在山东的东阿县魏家庄有位聪明貌美的姑娘，名叫阿娇，她的父母，不幸也染上此病，不久双双病故。阿娇在悲痛之余，想到众多乡亲患病的痛苦，便决心上东岳泰山寻求治病良药。

一日在路上正走着，遇到一鹤发童颜的老者，便向老者请教。老者告诉她：“病可治，药难得。”声称要用一头小黑驴的皮，这头驴是老种蛟龙驹，异常凶猛，难以降服。阿娇想到父母和众乡亲都为这种病折磨苦了，甚至丧失了生命。因此她狠下决心，对老者说，只要能治好病，万死不辞。

老者听了，既感动又赞美，便点头微笑说：“你得先拜师学艺，只有过硬的武功，才能制服那头小黑驴。”

阿娇听了，立即拜老者为师，经过数月的勤学苦练，已学成了七十二路的剑术。于是拜别恩师，去寻找那头小黑驴，经过一番苦斗终于将小黑驴杀死。

按老者的指导，取阿井的泉水，以桑木为柴熬煮驴皮，熬了七七四十九个小时，终于将药胶熬成，驴皮胶黑亮透明，病人服后，治一个好一个。

众人要感谢阿娇和老者，哪知阿娇和老者都不见了踪影。众人都说老者是药王神龙下凡，阿娇是仙山上的仙童，为普救老百姓疾病而下凡的。于是为了纪念阿娇制服黑驴熬膏的艰苦，就将它命名为“阿胶”，因阿娇和阿胶是谐音。

阿胶性平，味甘，具有补血滋阴、润燥填精、止血等功效。李时珍《本草纲目》说：“（阿胶）疗吐血、衄血、尿血、肠风下痢、女人血痛、血枯、经水不调、无子、崩中带下、胎前产后诸疾。”又说：“阿胶大要只是补血与液，故能清肺益阴而治诸证。”

现代研究发现，阿胶能促进红细胞和血红蛋白增加，有很好的补血作用。常用于治疗白细胞减少症、血小板减少性紫癜、再生障碍性贫血、消化道出血、子宫功能性出血及月经过多等。常适用于血虚萎黄、眩晕、心悸、心烦不眠、肌痿无力、虚风内动、肺燥咳嗽、吐血、尿血、便血崩漏、妊娠胎漏等。

阿胶服用法：煎剂每次用 3~9 克，但不能入水与他药同煎，必须先用黄酒烊化、蒸、溶入煎好汤剂中。目前已制成中成药，有复方阿胶糖浆。

阿胶性质粘腻，有碍消化，胃弱便溏者慎用，凡有伤风感冒发热期间者忌服。

第七节 壮阳类

补阳类补品，下文将分别介绍鹿茸、紫河车、肉苁蓉、冬虫夏草四种。

1 鹿茸

鹿茸性甘温，是一味名贵的动物类壮阳药，具有壮肾阳、补气血、益精髓、强筋骨的功用。唐代有名的医药学家甄权说：“鹿茸补男子腰虚冷、腰膝无力、夜梦鬼交、精泄自出；女人崩中、漏血、赤白带下。”明代李时珍说：“鹿茸能生精补髓、养血益阳，强筋健骨，治一切虚损、耳聋目暗、眩晕虚痢。”

现代研究发现，鹿茸能促进蛋白质合成、升高红白细胞、血红蛋白、网织红细胞；能增强心肌收缩力，使心脏收缩幅度增大、心率加快，改善心脏的疲劳状态，改善微循环，促进生长、发育，增强热量代谢，提高工作效率，解除肌肉疲劳等。

鹿茸适用于阳虚体质，患有阳痿、滑精、腰酸肢冷、尿多失禁、经血不足、面色萎黄；妇女崩漏带下；小儿发育不良，骨软行迟等。以上适用范围，必须具有阳虚症状方可应用。

鹿茸的使用方法是：每次用量 1~2 克，研细末，用蜜调开水送服。亦可和其他药物加工成丸、散或浸酒服用，亦可熬膏，如成药“参茸膏”便是和人参共同熬制而成。

还可泡制鹿茸酒服用：鹿茸 10 克，干山药 20 克。将鹿茸切片，山药研为末，用绢布另包，白酒 500 毫升，浸泡后密封，浸 7~10 日，即可启封饮用。每次 5~10 毫升，每日 2 次，功能温阳补肾、生精养血、强健筋骨，凡由肾阳不足而引起的畏寒足冷、阳痿不举、子宫寒冷、性欲淡漠、筋骨痿弱、小便频而清、夜尿等，皆可服用。

第一次浸泡酒饮完，可以续泡 2~3 次。最后将鹿茸片取出晒干，研成粉末，和山药粉等分，装入胶囊，每次 2~3 粒，用温开水送服。

由于鹿茸温阳作用显著，故凡阴虚有火（形体消瘦、腰膝酸软、咽干

舌燥，眩晕耳鸣等），或血分有热（吐血、尿血、鼻出血等）者均忌服鹿茸。

2 紫河车

紫河车是味补气血、益肾生精的良药，本系胎儿的胞衣，为何又称其紫河车呢？且听李时珍的解说。

胎盘既非草木，又非金石，世上也没有紫河，何从命名为“紫河车”？据《本草纲目》解释：“天地之先，阴阳之祖，乾坤之始，胚胎将兆，九九数足，胎儿则乘而载之，其遨游于天河，故称为河车。母体娩出时为红色，稍放置即转紫色，因此，入药时称为“紫河车”。

紫河车味甘咸，性温，无毒，能大补元气、生肾精，适用于气虚乏力、劳损瘦弱。以紫河车为主药者，有河车丸、河车大造丸，正规中药店皆有售，男女诸虚证、妇女不孕、男子不育等，皆可服。

现在亦常以紫河车为主，再配以补气养血药如“八珍汤”加益母草等，研细末为丸，治妇女子宫发育不良，月经少甚或闭经者，久服有效。

服用紫河车时，要选择身体健康、无传染性疾病的产妇的胞衣。服用时，有用新鲜胞衣洗净后加调料煮熟食，这样的服用法，未免有些浪费。现常将胞衣洗净后烘干，研成粉，装入胶囊，或杂其他调补药物，制成丸剂服用。应加何种药物，需要找医生根据具体病情配制为佳。用量一般2~3克，每日3次，空腹服。

服时要注意，因紫河车为血肉有情的大补气血之品，如消化功能不良者，不能骤用，必须先服开胃助消化药物，待消化吸收功能正常后方可服用紫河车。

如患感冒、发热、咳嗽痰多，或大便干结和大使泄泻者，均忌服紫河车。

3 肉苁蓉

肉苁蓉有“地精”之称，李时珍谓其“补而不峻，故有从容之号。从容，和缓之貌。”一般采于春秋两季，春采后晒干，为甜苁蓉；秋采入盐

水浸渍后，晒干为咸苁蓉，漂去盐质蒸熟为淡苁蓉。

肉苁蓉性微温，味微甘，能补肾阳，益精血，润肠通便，故《神农本草》将它列为上品。在宋代《日华子本草》更赞其功有：“润五藏，长肌肉，暖腰膝。”《玉揪药解》亦肯定其有补益的功效：“肉苁蓉，方书称其补精益髓，悦色延年，非溢美之词。”

肉苁蓉用于肾阳不足的阳痿早泄、遗精、腰膝痛、筋骨软弱、肠燥便秘、女子不孕、性功能减退等。

服用方法是：煎剂每次用 10~15 克。其他亦可煮粥、做丸剂、泡酒。泡酒每次用 30~50 克，置白酒 500 毫升中浸泡 7~10 日即可饮用。每次可饮 20~30 毫升，每日 2 次。适用于肾阳不足的阳痿、腰酸软弱、性功能减退等。

凡阴虚火旺（证见心烦失眠、口燥咽干、两颧潮红、小便短赤、大便秘结、舌红少津、脉细数等），脾虚便溏，以及肠胃有实热（证见口臭、小便短赤、心烦、舌红苔黄或黄燥、脉滑数）的便秘，均不宜服用肉苁蓉。

4 冬虫夏草

冬虫夏草，是一种寄生在蝙蝠科昆虫幼虫上的子座及幼虫尸体的复合体。清代吴仪洛《本草从新》说：“冬在土中，身活如老蚕，有乱能动，至夏则毛出土上，连身俱化为草。”因此，称它为冬虫夏草，简称虫草。

冬虫夏草性温，味甘，能补肺益肾、止血化痰，适用于久咳虚喘，劳嗽咯血，阳痿遗精，腰膝痛。

现代药理研究发现，虫草能明显增强免疫功能，已有肾虚者往往出现免疫功能低下，虫草能提高免疫力，即证实其益肾功能；虫草浸剂可扩张支气管平滑肌，具有平喘作用，证实其补肺治虚喘的功用属实。对去势的大鼠，用虫草后有明显增加其精囊重量，具有雄性激素样的作用，对治疗阳痿遗精，提供了药理学的证据。虫草醇浸剂，对结核杆菌有一定的抑菌作用。

虫草有良好的补肺、补肾的功能，对肺虚患者、有结核病者，有明显的疗效，特别是补肺的功效。据《文房肆考》记载：

有位名叫孔裕堂者，桐乡乌镇人。述其弟患怯（虚弱），汗大泄，虽盛暑处密室帐中，犹畏风甚。病三年，医药不效，症在不起。适有戚自川解组归，遗以冬虫夏草二斤，遂日和荤素作肴炖食，渐至痊愈。信此物之保肺气、实腠理，确有征验，嗣后用之俱奏效。

但现代有些人误认为虫草是滋补的灵丹妙药，使其身价倍增，价格也贵得惊人。但越是贵，越是使人盲目争购，因此造假者亦不乏其人，盲目服之者，亦无补于身体。所以在这里提醒大家，虫草的补益，在肺肾之虚，不是人人可服的万能滋补药。欲用此者，必须到正宗的中药店去购买，切勿在路边摊贩兜售处购买，以免受骗上当。

虫草入煎剂用量为 3~9 克，亦可与它药配伍熬膏，浸酒，或和鸡、鸭、猪瘦肉等炖服。

目前虫草制成中成药有：虫草参芪膏，虫草花粉晶，虫草精，虫草蜂皇浆，虫草人参酒，虫草状元酒等。要提醒一下的是，请购买者一定要认清是否货真价实，是否可信厂家，地址是否确实，以防不法商人以虫草的大名来诱骗消费者。

推荐一种“虫草汤”供读者朋友们选用。

（1）内服：虫草 20 克研碎，装入纱囊，扎紧袋口，置于瓷坛中，加白酒 1000 毫升后密封坛口。每日振摇 1 次，饮完后可再如前浸泡 1 次，两次服完后，将虫草取出，晒干研细末，每次 3 克，分次服完，有良好的补肺、补肾功效。

（2）外用：虫草 10 克，白酒 500 毫升。如上法浸泡 10 日后，以纱布蘸酒，擦头皮，擦至头皮发红、发热，有生发功效，可治斑秃。

虫草的服用禁忌：有表证者（头痛、发热者）禁用，阴虚火旺者（证见心烦失眠，口燥咽干、两颧潮红、小便短赤、大便干结、舌红少津、脉细数等）慎用。

最后，介绍一种比较实用的虫草辨伪法：冬虫夏草为虫体与菌座相连而成，长 6~12 厘米，虫体似三眠的老蚕，长 3~6 厘米，有环统纹 20~30 个，近头部环纹较细，有足 8 对，中部 4 对较明显，菌座细长圆柱形，上部稍

膨大。以色黄光泽、肥满、断面黄白色、菌座短小、味香者为佳。

虫草的保管方法是：在木箱内衬防潮纸包装，置阴凉干燥处防虫蚊。

第八节 滋阴类

冬季滋阴类补品，推荐百合、黄精、银耳、燕窝、灵芝等 5 种。简述如下。

1 百合

百合是能润肺养阴、宁心安神的常用药，关于它的命名，还有一段神奇的故事。

相传有一公子，夏天某日正在回廊内读书，忽见一白衣女子，年方十八九岁，姿貌绝伦，公子邀女子同坐，谈得十分投机，有相见恨晚之感。女子临走时，公子依依不舍，以白玉指环相赠，他目送女子出门后，不及百步，女子便隐身不见了。

公子急忙寻找，遍寻不见，只见到女子隐身处长着一枝百合苗。于是公子将此苗挖出栽于院中。此株百合，日渐长大，茎叶碧绿，硕大的百合花香气袭人，公子喜出望外。及至深秋，茎叶渐枯，公子十分伤感，待挖出鳞茎，发现他赠予女子的白玉指环嵌于百合之中。公子顿悟，原来这貌美女子乃百合仙子化身，唏嘘不已。

这个传说反映了人们对“百合”的钟爱。

百合有野生、家种、红花、白花等品种，主产于湖南、浙江、江苏等地。其性味功能基本相似，但入药以野生白花百合为佳。

野生白花百合性平，味微苦、甘（家种红花百合性平，味微甘），鳞茎较大，具有润肺止咳、养心安神的功效。《日华子本草》中说：“安心定胆，益智，养五藏。”清代赵学敏的《本草纲目拾遗》中说“清痰火，补虚损”，虚损是指现代医学中的肺结核病。

野生白花百合适用于体虚肺弱，慢性咳嗽，或咳喘，咳嗽痰中带血等。还可治迎风流泪。古人有诗云：

冥收到百合，真使当重肉。

果堪止泪无，欲纵望红日。

意思是说，夜色中收到百合，当它像肉类一样，吃了以后果然使眼睛不再流泪了，可以任意地观看红太阳了。这可能是诗人的好友知道诗人患了淌眼泪的毛病而赠送给他，服后果然有效，欣喜之余而写了这首诗。

现代研究发现，百合含有秋水仙碱等多种生物碱、淀粉、蛋白质及少量的钙、磷、铁等，为神经衰弱者的强壮滋补药，有止咳和抗组胺的作用，是一种药食两用的营养滋补品。古人谓：“数十片相轻，状如白莲花，故名百合，言百片合成也。”又以其有百合之名，颇有百事合意，百年好合，是有和睦相合的含义，故习俗常以馈送亲友，作为节日的礼品。

百合入煎剂，用百合干 10~15 克。若作滋补品服用，常用鲜者，用量不拘，煮熟食用时，去除内层味苦的白膜，食时稍加白糖或蜂蜜均可。

凡有外感发热，脾胃虚寒，腹泻便溏者不宜服用。

2 黄精

黄精，别外黄芝、仙人遗粮、救穷草。李时珍在《本草纲目》中说“黄精为服食要花”，《别录》列于草部之首，仙家以为芝草之类，以其得坤土之精粹，故谓之“黄精”。全国各地均产。

黄精性平，味甘，具有健脾补肾、润肺生津、强壮筋骨的功效。《神仙芝草经》说：“黄精宽中益气，使五藏调和，肌肉充盛，骨髓坚强，其力倍增，多年不老，颜色鲜明，发白变黑，齿落重生。”

黄精的延缓衰老、发白变黑的作用，曾得到唐代诗圣杜甫的称颂，诗曰：“扫除白发黄精在，君看他年冰雪容。”关于黄精的轻身延年的作用，还有一个神奇的故事。

徐铉的《稽神录》记载：临川士家一婢，逃入深山中，久之见野草枝叶可爱，取之食根，久久不饥，夜宿大树下，闻草中动，以为虎攫，上树避之，及晓下地，其身飘然凌空而去，若飞鸟焉。数岁，家人采薪见之，捕之不得，临绝壁，下网围之，俄而腾上山顶。或曰：“此婢安有仙骨，不过灵药服食尔！”遂以酒饵置往来之路，果来，食讫，遂不能去，擒之。具述其故，指所食之草，即是黄精也。

黄精的补益强身作用，一直沿用不衰，今安徽民间常作馈赠之品，取之蒸之极熟，随时可食。味甘而厚，颇类熟地。黄精适用于脾胃虚弱，食欲不振；肺阴不足干咳少痰，或痰中带血，病后虚弱，体倦无力等。

现代药理研究发现，黄精有降压作用，并能增强冠状动脉血流量，对防止动脉粥样硬化有一定作用。对结核杆菌及多种皮肤真菌都有抑制作用，还有提高免疫功能的作用。

黄精入煎剂，每次用 10~20 克。或熬膏、浸酒等。

糖尿病属气阴两虚者，证见口干多饮，精神过于疲劳，舌质淡红、苔少、脉细数者，常用黄精配怀山药、黄芪、甘杞子、天花粉等，可以久服。口渴可用黄精 15 克、甘杞子 12 克泡汤代茶为每日量，口渴时即用此代茶。

凡湿困中焦食欲不振者忌服黄精。咳嗽痰多者，亦不能服黄精。

3 燕窝

说起燕窝，名声不小，几乎不亚于人参，但它的名贵处，除了富有营养外，还在于稀少，常言道物以稀为贵，还在于采摘时的惊险。其少、其惊险的程度如何，那就得从其产地和其筑巢的地点说起。

首先讲其产地。

燕窝是一种名叫金丝燕的窝子，在其产卵前，用其唾液，或唾液和羽毛混和而成。其初次做的，大多为纯唾液胶汁凝固而成，色洁白，称为白燕窝；此次如被采去，它立即再次筑窝，常带有绒羽，色较暗，称毛燕窝；若再被采去则 3 次筑窝，这时吐出的胶质，常带有血丝，便称为血燕窝，或称为燕根。现在为了有计划采集，并保护金丝燕的繁殖，每年只准许在雏燕离巢后采一次。

其产地，《中药大辞典》说产于印度尼西亚、缅甸、泰国、日本等地。《食物中药与便方》说中国海南岛、东沙群岛、西沙群岛、南沙群岛也产。另见一篇资料说，云南建水有燕子沿，是国家级风景名胜，洞内就有很多金丝燕在那洞筑窝繁衍后代。其筑窝处都选择在岩洞深暗处的悬崖峭壁间。由此可见燕窝是产地少、采集难。

采集究竟如何难法，在此不妨多说几句。有位旅游者亲眼目睹：燕洞属喀斯特溶洞，怪异的石柱、钟乳、石笋林立。采燕窝者没有任何辅助工具，以石柱、钟乳为依托，壁虎一样慢慢蠕动，长度超过 2 米的钟乳，对采摘是最大的考验。每在这时，必须吸足一口气，猛地一扑，抱住另一块钟乳石。必须有这样的本领，才能采摘。尽管这样，据说采集者也有失手的，从数十米高处跌下，非死即伤亦不少，可知采燕窝的难度了。

燕窝性平，味甘淡，微咸，无毒，能养阴润肺，化痰止咳，补而能清，为调理虚损劳瘵之圣药，一切病之由于肺虚不能清肃下行者，用此药可治之。还开胃气，止痢，治小儿痘疹。由此可见燕窝是一味补药，是补肺阴的不足，所治的病证也都是由肺阴不足而引起的各种病证，如肺结核、肺气肿、咳喘咯血，或痰中带血。若不因肺阴不足而见的上述诸证，便不是适用的范围了。

在这里要提醒大家，千万不能听信目前充斥市场的所谓燕窝制剂的广告宣传，说什么燕窝为历代宫廷贡品，功能滋补养颜，常服能保青春；又说燕窝是儿童的最佳营养液，功课再多也不怕；还有不少溢美之辞，更有什么老少皆宜，四季都可服用等。如此宣传，往往使服用者步入误区。再有燕窝产地有限，采集又加限制，并有如此的险情，一年中能采摘多少？能生产这么多的燕窝制剂？我们若能冷静想一想，略加分析，则对众多的燕窝制品，不得不产生了问号。

燕窝入煎剂，每次用 5~10 克，用绢布包好再煎汤，或隔汤炖服。或加入粳米内煮粥，或熬膏与他药配伍熬制。

凡脾虚泄泻，或湿痰（痰多不稠）停滞，及有外感发热者皆不可服。服时不可与冰糖同煮，以免甜腻碍胃。

4 银耳

银耳原名白木耳，生于麻栎的槲栎的树干上，现已可人工栽培。主产于四川、贵州，其他福建、浙江、江苏、湖北、陕西等地亦产。

银耳性平，味甘淡，能滋阴润肺、生津养胃。

现代研究发现，白木耳营养成分丰富，含有蛋白质、脂肪，还含有磷、铁、钙、多种维生素，此还有多种碳水化合物。

银耳多针对阴液不足之证，可作为辅助治疗食用，如阴虚阳亢引起的高血压，血管硬化，眼底易于出血；或大便干结，肛裂出血等，皆可服用。

银耳入煎剂每次用 10 克左右，亦可制成羹汤服用。但脾虚泄泻，或胃寒消化不良，均不宜服用银耳。

5 灵芝

灵芝是味带有神奇色彩的补药，在老百姓的印象中是“仙草”，其实也是一种药物，属于菌类植物，生于腐朽的木桩旁。

灵芝味甘、性平、无毒，能补肝气，安魂魄，久服轻身，不老延年。《神农本草经》把灵芝列为上品，其后东晋时葛洪，在其《抱朴子》中说，有种叫“七明七光芝”的灵芝，人一入口就“翕然身热，五味甘美”，久服能返老还童，还能“夜视”。这两种论述，足证其补肝明目之功是比较显著的。

灵芝的服用方法不多，一般是研末内服，每次 2~3 克，或浸酒服。

(1) 灵芝酒：灵芝 30 克切片，或研成粗末用绢布包，置白酒 500 毫升中浸泡密封，每日振摇 1~2 次，10~15 日后启封饮用。每次 20 毫升，每日 2 次。功能补肺健脾，安神定志，补肾生精，止咳定喘等。

(2) 灵芝糖浆：中西药店有成品出售。

灵芝一般无禁忌，但若服药中有茵陈蒿者，不能同服。另外，凡未成年人不宜服用灵芝。

灵芝常被誉为“东方神草”，故有些不法商人，常出售伪品，或以人工种植的灵芝代替野生灵芝。真品灵芝，以色紫、菌伞肥大，并有光泽者，且带有根茎，状如伞形者为正品。若要购买，最好到正规中药房购买让人比较放心。

灵芝是菌类植物，所售者都系干品，重在防潮湿。贮藏时，宜将它放在木盒内，置于通风干燥处即可。

以上介绍适合于冬季进补的四类药食两用补品，都是一般耳熟能详的，但是一般人只知其名，也都认为有补益作用的，可是补什么，适用于什么体质或适用于什么虚证，恐怕知之不多，所以如果需要服用，可以仔细看看以上各种补品所介绍的内容和适应范围。

再有以上介绍是单味补品的功能，但实际人体的虚证往往也不是单纯的，如有气血两虚，气阳两虚；还有阴阳两虚，气阴两虚，也有阴血虚的，若是气血两虚，便可将补气和补血合用；气阳两虚，补气和补阳合用；余者类推。若为慎重起见，最好去医院找资深的医生咨询再服。

附（年节习俗）网上：中国人饮食文化

1 隔年陈

岁时饮食风俗。流行于汉、满、回等族。年前就备好春节期间所需的一切食物，春节后数日不吃生粮、生肉做的饭菜，以示家给人足、年年有余。

2 宿岁饭

亦称“过年饭”、“年饭”。汉族除夕食俗。起源较早。南朝梁·宗懔《荆楚岁时记》载：“留宿岁饭，至新年十二日，则弃之街衢，以为去故纳新也。”清·富察、敦崇《燕京岁时记》也有“年饭”的介绍。后此俗渐衰。

3 分岁酒

亦称“分岁饭”、“守岁饭”。汉族春节饮食风俗，流行于全国各地。大年三十夜，全家团聚，共进晚餐，欢声笑语，通宵达旦，或夜半而止。

4 吃年糕

汉族春节饮食习俗。年糕多由糯米粉蒸制而成。北魏·贾思勰《齐民要术》已有了用糯米粉制糕的记载。明代大为兴盛，明·刘侗、于奕正《帝京景物略》载：正月元旦，北京人“啖黍糕，曰年糕”。现在年糕品种繁多，有白糕、桂花糕、猪油年糕、水磨年糕等。可蒸、炒、炸、煮。年糕谐音“年年高”，春节吃年糕表达了人们对“一年更比一年高”的美好生活的向往和祝福。

5 蜜供

北京年节食品。旧时常用作供品。《天咫偶闻》载：“密供，则专以祀神，以油面作莢，砌作浮图式，中空玲珑，高二三尺，五具为一堂，元日神前必用之。”制作方法：用糖和面，擀成薄片，折叠成块状，切成长条，

炸熟，在饴糖里蘸一下即成。

6 胶牙饴

汉族岁时食品。流行于全国各地。“饴”即古“糖”字。是用麦芽或谷芽混同其他米类原料熬制而成的粘性软糖。起源甚早。南朝梁·宋懔《荆楚岁时记》有元旦“进屠苏酒、胶牙饴”的记载。到了宋代，作为除夕祭祀祖先的礼品。南宋·周密《武林旧事》载，除夕夜，“祀先之礼，则或昏或晓，各有不同，如饮屠苏、百事吉、胶牙饴、烧术、卖憎等事，率多东都之遗风焉”。今称“饴糖”，俗称“麦芽糖”，则作为春节供品，深受老人和孩子的喜爱，故已逐渐推广为日常食品。

7 欢喜团

汉族年节食品。流行于江淮一带。先将糯米蒸熟，凉后弄散，再炒使之膨松，蘸以饴糖，使之成团。取欢欢喜喜，团团圆圆之意。春节食用，亦用以馈赠。

8 元宵

亦称“汤圆”、“圆子”或“团子”。汉族农历正月十五上元节饮食风俗。因其外形是圆的，有的“团团圆圆”之意。吃元宵之俗起源于唐宋。宋·吕原明《岁时杂记》载：北宋人在元宵节“煮糯为丸，糖为，谓之圆子盐豉。”元·伊士珍《环记》引《三余贴》载：“嫦娥奔月之后，羿昼夜思惟成疾。正月十四夜忽有童子诣宫求见，曰：‘臣，夫人之使也。夫人知君怀思，无从得降，明日乃月圆之候，君宜用米粉作丸，团团如月，置室西北方，叫夫人之名，三夕可降耳’。如期果降，复为夫妇如初。”这也许是正月十五吃元宵的因由。明代，正月十五吃元宵已较为常见了。《明宫史》载：“其制法用糯米细面，内用核桃仁、白糖、玫瑰为馅，洒水滚成，如核桃大，即江南所称汤圆也”，从明清发展到今，元宵大为丰富。皮多为糯米粉，馅有桂花白糖、豆沙、枣泥等甜馅，有可荤可素的咸馅，也有

无馅元宵。多煮吃或炸吃。福汤丸，又叫番薯丸，用蒸熟的番薯加番薯粉加工做成外皮，内馅用炒花生辨加糖，或猪肉、海鲜加紫菜两种，可蒸可煮，味道不错。

9 五谷饭

朝鲜族食俗。相传新罗国时，乌鸦曾助一国王除奸，后正月十五便为“乌忌之日”，用江米、小米、高粱米、小豆、黄米做成五谷饭，祭祀乌鸦，任其选吃。后传至民间，每年正月十五便吃五谷饭，并将这五种粮食放在牛槽中，牛先吃的粮食则认为是当年丰收之物。

10 风莫饭

壮族食俗。据说起源于宋代。“风莫”是一种特大的粽子。腊月底，姑娘便筛选糯米，浸泡一夜，捞出滴干。与食盐、五香、生姜末、胡椒等调料搅拌调匀，外面包以冬精叶，便成了竹筒状或方形的“风莫”。大年晚上，姑娘们便把煮熟的“风莫”从铁锅里捞出来，以备正月食用。正月十五，出嫁姑娘都要回娘家吃风莫饭，父母打开风莫，分给全家人。儿女须将风莫吃完，以示孝敬父母，祈求父母高寿。

11 长年菜

台湾高山族青春饮食风俗。长年菜即芥菜，因其茎、叶较长得名。吃长年菜以祈长寿，将长长的粉丝加到长年菜里，则有长生不老之意。

12 春饼

汉族立春饮食风俗。春饼是面粉烙制的薄饼，一般要卷菜而食。最早，春饼与菜放在一个盘子里，成为“春盘”。宋《岁时广记》引唐《四时宝镜》载：“立春日食萝菹、春饼、生菜，号春盘。”从宋到明清，吃春饼之风日盛，且有了皇帝在立春向百官赏赐春盘春饼的记载。明《燕都游览志》载：“凡立春日，（皇帝）于午门赐百官春饼。”到清代，伴春饼而食的菜馅更为丰富。清《北平风俗类征·岁时》：“遇立春……富家食春

饼。备酱熏及炉烧盐腌各肉，并各色炒菜，如菠菜、韭菜、豆芽菜、干粉、鸡蛋等，而以面粉烙薄饼卷而食之，故又名薄饼。”现在，人们备上小菜或各式炒菜，吃春饼时随意夹入饼内。立春吃春饼有喜迎春季、祈盼丰收之意。福清瑟江春饼，用当地海蛭、葱、茼菜等做配料，色、香、味俱佳，值得一尝。

13 古突

藏族风俗。“古”即九，这里指二十九，“突”即突巴，是一种面粥。藏族腊月二十九吃古突以示除旧迎新。突巴团里分别包有石子、辣椒、羊毛、木炭、硬币，代表“心肠硬”、“刀子嘴”、“心肠软”、“黑心肠”、“发大财”。吃到这些东西的人要即时吐出，引得众人大笑，增添除夕欢乐气氛。

14 彩蛋

傣族儿童农历二月初十彩蛋节习俗。到这一天，孩子们将染成黄、红、绿、紫等五颜六色的熟鸡蛋，用小兜带到野外，游玩之后聚餐，吃各自带来的彩蛋。他们只吃蛋白，蛋黄留下带回家敬给父母兄长，以示对长者的尊敬。

15 光饼

浙江寒食节食品。一种烤制的圆形烧饼。中有小孔，可以穿绳。相传戚继光在浙江打击倭寇时创造此饼，便于携带充饥，以利行军作战。从此，寒食节家家做光饼，人人吃光饼，以纪念这位民族英雄。福清市流行的光饼用芝麻盖在光饼面上，烤熟后香味扑鼻，全国有名流行海外。

16 子福

山西、陕西等省汉族食品。面粉包上枣、豆、核桃等，外层放一鸡蛋，周围盘上面蛇，用蒸笼蒸熟即可。原用于清明节上坟祭祖，祈求子孙有福。

祭坟时用一个太子福，祭完后全家分吃。娘家每年都要给出嫁的女儿送一个子福。女儿初嫁的第一个清明节，娘家要特制一对子福送给女儿女婿，女儿便抱着子福到婆家祭祖、认祖宗。现已成节日食品。

17 毫诺索

傣语音译。傣族泼水节食品。用糯米粉拌和糖、石梓花，再加入花生、芝麻，用芭蕉叶包成小包，蒸熟即可。是傣族年节家家必备食物。

18 姐妹饭

苗族习俗。相传始于母系氏族社会。农历三月十五前后，青年女子便上山采集可食野生植物，取汁把糯米染成各种颜色，蒸熟后用手抓食。配以腌鱼、酸汤，香甜可口，风味独特。吃姐妹饭风俗沿袭下来，便有了姐妹节。到了三月十五姐妹节这天，各家都吃姐妹饭，青年男女聚在一起，载歌载舞，姑娘则以姐妹饭款待亲朋和恋人。

19 立夏蛋

汉族风俗。每逢立夏，人们都要吃煮鸡蛋或咸鸭蛋，认为立夏吃鸡蛋能强健身体。

20 粽子

农历五月初五端午节饮食风俗。端午节吃粽子的起源有许多不同的说法，较为通行的说法是为纪念五月五日投汨罗江而死战国诗人屈原。这个说法在南朝梁·吴均《齐谐记·五花丝粽》和明·李时珍《本草纲目·谷部四》中都有反映。其实，吃粽子怀念屈原是较晚的说法，在此之前，汉代就有关于粽子的记载。当时的粽子为牛角状，称“角黍”。《风俗通》说在端午节的前一天，人们就用菰芦叶包粘米，用醇浓灰汁煮熟，备端午节食用。晋·周处《风土记》也说：“古人以菰叶裹黍米煮成，尖角，如棕榈叶心之形。”南朝梁·宗懔《荆楚岁时记》有“夏至节，日食粽”的记载，认为吃

粽子原先不是在端午节，而是在夏至，并无特殊的纪念意义。唐宋以后，吃粽子风日盛，品种花样增多。宋·陈元靓《岁时广记》引《岁时杂记》载：“端午粽子，名品甚多，形制不一，有角粽、锥粽、菱粽、筒粽、秤锤粽，又有九子粽。”现代粽子的形制更为丰富。其主要原料是糯米；内馅五彩缤纷，一般多为豆沙、枣泥、花生、肉类等；粽叶以芦苇叶、荷叶、竹叶为常见。用粽叶包裹夹馅糯米，煮熟即可食用。粽子既是美味食品，夏季还能清热驱火，起保健作用，故吃粽子的风俗长盛不衰。

21 面扇子

汉族端午节食品，流行于甘肃、宁夏一带。把发面做成扇子状，有数层，每层间撒有熟胡麻粉，表面捏有各式花纹，蒸制而成，并涂上五彩。亦作为馈赠的礼品。

22 夏至面

汉族风俗，流行于全国大部地区。指夏至节（二十四节气之一）吃凉面（条）的习俗。清·潘荣陛《帝京岁时纪胜》：“是日，家家俱食冷淘面，即俗说过水面是也……谚云：‘冬至馄饨夏至面’。”

23 吃虫节

仡佬族风俗。农历六月初二为仡佬族吃虫节，家家户户都要吃油炸蝗虫、腌酸蚂蚱、甜炒蝶蛹等菜肴。出嫁的姑娘也要回娘家，且要一路走一路拾虫子。吃虫子有驱除害虫、祈求丰收之意。

24 乞巧饭

亦称“巧巧饭”、“公饭”。山东汉族少女节日风俗。时间因地而异，或在七月七，或在清明节，或在正月十六。未嫁少女或自带或在村内各家要点米面，带上炊具，成群结队到野外野炊。山东《潍县志稿》的记载略见一斑：农历七月七，少女“各出米麦等，共作饭，于是日黎明食之，七人一组，谓之“乞巧饭”。

25 月饼

汉族农历八月十五中秋节饮食习俗。据说起源于唐代。《洛中见闻》曾记载：中秋节新科进士曲江宴时，唐僖宗令人送月饼赏赐进士。宋代大诗人苏东坡有诗句“小饼如嚼月，中有酥与馅”赞美月饼，从中可知宋时的月饼已内有酥油和糖作馅了。到了元代，相传人们曾利用馈赠月饼的机会，在月饼中夹带字条，约定八月十五夜，同时行动，杀死赶走蒙古“鞑子”。到了明代，中秋节吃月饼的习俗更加普遍。明·沈榜《宛署杂记》载：“士庶家俱以是月造面饼相遗，大小不等，呼为月饼。”《酌中志》说：“八月，宫中赏秋海棠、玉簪花。自初一日起，即有卖月饼者，……至十五日，家家供奉月饼、瓜果。……如有剩月饼，乃整收于干燥风凉之处，至岁暮分用之，曰团圆饼也。”经过元明两代，中秋节吃月饼、馈赠月饼风俗日盛，且月饼有了“团圆”的象征义。经清代到现代，月饼在质量、品种上都有新发展。原料、调制方法、形状等的不同，使月饼更为丰富多彩，形成了京式、苏式、广式等各具特色的品种。现在，月饼不仅是别具风味的节日食品，而且成为四季常备的精美糕点，颇受人们欢迎。

26 重阳糕

汉族农历九月九日重阳节饮食风俗。相传这一习俗始于汉代。因“糕”与“高”同音，吃“重阳糕”便有了“步步登高”之意。时代不同，重阳糕的名称和样式也不相同。汉晋时重阳糕称为“饵”，南朝梁·宗懔《荆楚岁时记》载：“九月九日宴会……佩茱萸，食饵，饮菊花酒，云令人长寿。”这里的“饵”就是糕。唐代在重阳糕上做出各种小动物，《岁时记》载：“民间九月九日，以粉面蒸糕，上置面制小鹿数枚，号‘食鹿糕’。”宋代吃重阳糕之风最盛，宋·孟元老《东京梦华录》载：“九月重阳，都下赏菊，……都人多出郊外登高，……前一、二日，各以粉面蒸糕遗送，上插剪彩小旗，掺钉果实，如石榴子、栗子黄、银杏、松子肉之类。又以粉作狮子蛮王之状，置于糕上，谓之‘狮蛮’。”明清时重阳糕花色品种更多，做工更精细，且有了重阳节娘家请出嫁女儿回家吃重阳糕的风俗。

27 冬至饺子

汉族风俗，流行于全国大部地区。指冬至节吃水饺或馄饨的习俗。清·潘荣陛《帝京岁时纪胜》：“预日为冬夜，祀祖羹饭之外，以细肉馅包角儿奉献。谚所谓‘冬至馄饨夏至面’之遗意也。”

28 冬至粥

朝鲜族冬至节饮食风俗。用大米、小豆熬成粥，佐以糯米面包食用。有防寒之功效。也用以冬至节待客。

29 腊八粥

汉族农历腊月初八腊八节饮食风俗。腊八节吃腊八粥，起源一般有三种说法。一说佛教创始人释迦牟尼成佛之前，踏遍山川，宣讲道义，曾饥累交加，一牧女拿出自己的米粥救了他，使他在腊月初八得道成佛。自此，释迦牟尼的信徒们便在这一熬粥，供奉佛祖，宣扬道义，以示纪念。宋·孟元老《东京梦华录》载：“初八日，街巷中有僧尼三五人，作队念佛，以银铜沙罗或好盆器，坐一金铜或木佛像，浸以香水，杨枝洒浴，排门教化。诸大寺作浴佛会，并送七宝五味粥与门徒，谓之‘腊八粥’。都人是日各家亦以果子杂料煮粥而食也。”第二种说法谓朱元璋小时候给地主放牛，缺吃少喝。有次饥饿难忍，掏老鼠洞弄到了大米、豆子等五谷杂粮，便熬粥充饥，觉得味道特别鲜美。朱元璋登基后，在腊月初八想起此事，就令厨师用五谷杂粮煮粥，赐名为“腊八粥”。第三种说法是驱鬼。古时在腊月初八这天举行打鬼仪式，用赤豆打鬼，并用之煮粥食用，以驱鬼避邪，求得人寿年丰。经宋元到明代，吃腊八粥食俗渐盛。清代最盛，且倍受宫廷青睐。光绪《顺天府志》记载：“腊八粥，一名八宝粥。每年腊月初八，雍和宫熬粥，定制，派大臣监视，盖供膳上焉。其粥用糯米杂果品和糖而熬，民间每家煮之或相馈遗。”现在，各地制作腊八粥的原料不尽相同。糯米、小米、赤小豆、花生仁、红枣、薏仁等是主要原料。腊八粥味道甜美、营养丰富，是粥中佳品。现在商店有罐装八宝粥出售，一年四季皆可享用。

30 福清四大名小吃：芋粿、海蛎饼、地瓜粉、港头面

(1) 芋粿，用大米磨成粉加芋泥加水后蒸熟，切成三角形，故又叫“三角粿”，炸熟即可；(2) 海蛎饼，外层用米浆，内馅配料：猪肉、海蛎、海蛸、卷心菜、紫菜等做成，经油炸熟即可；(3) 地瓜滑粉，用番薯粉加水加配料：猪肉、牛肉、海蛸、海蛎、炸花生辨等都可，调成糊状，再做成团状，放入开水中煮熟即可；(4) 港头面，用面条加海螺、猪肉、海蟹、海蛎、海蛸、葱菜等煮成。