

习学会、融科普 汉医科普丛书（2）百姓篇

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
弘扬中医文化
郭德水

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，并在临幊上得到反复验证。

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） 痘气

即疫疠之邪，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

主要表现有疼痛、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） 瘰

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，汉医分外感与内伤二大类。

（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、齁嚏、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谢。

（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，或淋沥不净，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，

烦燥，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 月中旬的这一段时间。

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、梔子、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、葫芦巴、茜草、荜茇、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、农吉痢、夹竹桃、朱砂、米壳（罂粟壳）、红升丹、红豆杉、红茴香、红粉、羊角拗、羊踯躅、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、鳟鱼、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、鱠鱼、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、芥菜、山药、茯苓、黄精、酸枣仁、胡萝卜。

5 肉蛋奶类：猪肉、鹅肉、龟肉、蟹肉、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、鲅鱼、泥鳅、鲤鱼、鲫鱼、海鳗鱼、蟹、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、蛏肉、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、益肺气之品，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、甘油脂为主要成分，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易溏者，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”，于是每日一早就把烹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，只好沽点白酒，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、癬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、益清、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，海参之所以具有滋阴、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，治虚劳喘嗽、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，每日早晚各 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。”宋代缪希雍说桂圆“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：“大枣百补而不利于齿。”

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，令人气壅肺胀昏顿。”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，得了很重的癫痫（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，传说此人活了三百多岁，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 荸实

荸实，又名鸡头米，其性平，味甘涩，能补肾涩清，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，老百姓常以荸实代粮充饥，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：“荸实粥固精气，明耳目。”过去名中医岳美中曾说，荸实煮粥，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，老人会得骨质疏松症。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，有抗癌的功能。

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，家庭日常用食用方便，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，过多往往患高胡萝卜血症，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：

不爱膏梁爱晚菘，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C70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。”韭菜（韭黄）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，韭菜籽在中药中被列为补阳药，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，所以中医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，能治恶疮疥癩、疠风，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：“熟地黄气味纯净，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功用，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，白首乌也有滋养成壮作用，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、大便干结、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，容貌绝伦，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。

黃精的补益强身作用，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。黃精适用于脾胃虚弱，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，黃精有降压作用，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。

黃精入煎剂，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，常用黃精配怀山药、黃芪、甘杞子、天花粉等，可以久服。口渴可用黃精 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黃精。咳嗽痰多者，亦不能服黃精。

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，云南建水有燕子洞，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：“蜜供，则专以祀神，以油面作蔑，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 胶牙饧

汉族岁时食品。流行于全国各地。“饧”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、胶牙饧”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、胶牙饧、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，内馅用炒花生瓣加糖，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。据说源于宋代。“风莫”是一种特大的粽粑。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：“立春日食萝菔、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，用当地海蛏、葱、芹菜等做配料，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。

祭坟时用一个大子福，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。伴以腌鱼、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、茭粽、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

仫佬族风俗。农历六月初二为仫佬族吃虫节，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，中有酥与饴”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、海蛏、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、海蛏、海蛎、炸花生瓣等都可，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、海蛏、葱菜等煮成。