

常用食品的保健作用

千帆大学 麻仲学(北京中医药大学博士)

A. 蔬菜类

讨论品种有：番茄，黄瓜，苦瓜，莲藕，冬瓜，马铃薯，番薯，白萝卜，蘑菇，黑木耳，银耳，海带，石花菜，韭菜，白菜，芹菜，胡萝卜，大葱，香椿，黄花菜。

(1) 番茄

别名：西红柿，番柿，洋柿子。

四气：平，微寒。五味：甘酸

功能：清热生津，健胃消食，养阴益肾。

禁忌：寒性体质及脾胃虚弱者慎服，或减量服，或温热服。

(2) 黄瓜

别名：胡瓜，刺瓜，王瓜。

四气：凉。五味：甘

功能：清热解毒，润肠通便，和胃降逆。

禁忌：寒性体质及脾胃虚弱者慎服，或减量服，或温热服。

(3) 苦瓜

别名：凉瓜，癞瓜。

四气：寒。五味：苦，平

功能：养血滋肝，润脾补肾。

禁忌：寒性体质及脾胃虚弱者慎服，或减量服，或温热服。

(4) 莲藕

别名：藕，莲菜

四气：凉。熟用微温

五味：甘。功能：生用清热生津，凉血止血，散瘀。熟用补益脾胃，止泻，益血。

禁忌：寒性体质及脾胃虚弱者慎服，或减量服，或温热服。

(5) 冬瓜

别名：枕瓜，白瓜。

四气：微寒。五味：甘，淡

功能：清热化痰，除烦止渴，利水消肿。

禁忌：体质虚弱、胃肠平时有寒滞的人，不宜食冬瓜。

(6) 马铃薯

别名：洋芋，土豆。

四气：平。五味：甘

功能：健脾和胃

禁忌：发芽、皮色变绿发紫的马铃薯不可食用，否则会引起龙葵素中毒而危及生命。

(7) 番薯

别名：甘薯，地瓜，红薯，山芋，红芋，红苕。

四气：平。五味：甘

功能：健脾益胃，益气和血，宽肠通便，生津止渴。

禁忌：番薯不宜与柿子同服。胃肠有湿热，表现为舌苔厚腻，消化不良，则不宜多食，多食则加重消化不良。胃有泛酸者，服之可加重。

(8) 白萝卜

别名：萝卜，莱菔，芥根：

四气：微凉。五味：甘，辛

功能：开胃消食，清热化痰，生津。

备注：中国民间有“萝卜上场，大夫还乡”的说法，是说白萝卜有良好的开胃保健作用。一般生、熟食均可。生用偏重于开胃消化，熟用则又有一定的健脾益气作用。萝卜的籽，叫做莱菔子，是常用的一个帮助消化的中药。生萝卜不宜与人参、何首乌、当归、地黄、生柿子等同时服。

(9) 菠菜

四气：凉。五味：甘

功能：补血润肠，解酒活血

禁忌：脾虚易泻者，不宜服。菠菜含草酸较多，不宜与含钙丰富的食物共煮，否则会形成草酸钙，不利于钙的吸收。

(10) 蘑菇

别名：蘑菇覃，肉覃，鸡足蘑菇。

四气：微寒。五味：甘

功能：补脾益气，润燥化痰

禁忌：过多食用蘑菇，不但达不到补气效果，反而会“动气”，即引起人体气机的异常变动。另外，注意防止误食毒蘑菇。

(11) 黑木耳

别名：云耳，光木耳，黑菜。

四气：平。五味：甘

功能：滋阴养阴，补血止血。

禁忌：胃肠湿热者，胃酸过多者，当减量或减少服食次数。不用于急性期血热出血的止血。

(12) 银耳

别名：白木耳，雪耳，白耳子。

四气：平。五味：甘，淡

功能：润肺化痰，养胃生津，补血止血。

禁忌：不用于急性期血热出血。

(13) 海带

别名：海草

四气：寒。五味：碱

功能：消痰软坚，利水。

禁忌：脾胃虚寒、身体消瘦者，不宜多服。孕妇尽量不食。

(14) 石花菜

别名：海菜，琼枝。

四气：寒。五味：甘，碱

功能：润燥化痰，清热通便。

禁忌：脾胃虚寒者慎服，孕妇不宜多食。

(15) 韭菜

别名：扁菜，起阳草。

四气：温。五味：甘，辛。

功能：补肾助阳，温胃活血。

禁忌：阴虚有热或患疮疡、目疾，酒后，热病，均不宜服食。

(16) 白菜

四气：微寒。五味：甘

功能：清热除烦，利小便，解酒。

禁忌：寒症慎服或减量服。

(17) 芹菜

别名：水芹，旱芹，香芹。

四气：凉。五味：辛，甘

功能：清热平肝，健胃下气，利小便。

禁忌：寒症慎服。男性不宜久服，否则会影响性功能，抑制精子成长率。

(18) 胡萝卜

别名：红萝卜

四气：平。五味：甘

功能：补肝明目，健脾消食，下气止咳。

禁忌：脾胃虚寒者不可生食。

(19) 大葱

四气：温。五味：辛

功能：解表祛风，活血通阳，利尿解毒。

禁忌：大葱辛温，容易助火耗阴，故热毒、阴虚内热之人，不宜服用。古书载狐臭不可食。

(20) 香椿

四气：平。五味：苦

功能：健胃清热，解毒杀虫。

禁忌：不可久煎久炒，否则功效全无。

(21) 黄花菜

别名：金钟菜

四气：寒。五味：甘

功能：清热凉血，利尿明目

禁忌：属“发”物，皮肤疮疡不宜服。另外，鲜黄花菜含有秋水仙碱，食后可能会使人腹痛，所以服用鲜黄花菜应该用开水焯一下。

B. 瓜果类

讨论品种有：西瓜，苹果，梨，橘子，金橘，橙子，柑子，柠檬，草莓，猕猴桃，葡萄，香蕉，无花果，芒果，菠萝，杏子，李子，桃子，荔枝，枇杷，核桃。

(1) 西瓜

别名：旱瓜，寒瓜。

四气：寒。五味：甘

功能：止渴清热，除烦安神，利水消肿。

禁忌：寒症患者慎服。一次性多食西瓜，可伤胃引起消化不良。

(2) 苹果

四气：凉。五味：甘，微酸。

功能：生津止渴，清热除烦，健脾止泻。

禁忌：脾胃虚寒、腹痛泻者，不宜多吃。习惯性便秘、产后便秘、大病后便秘，应慎服。

(3) 梨

四气：寒。五味：甘，微酸。

功能：生津止渴，润肺止咳，清热化痰。

禁忌：咳嗽无热，痰白而有泡沫者，不可服用。脾胃虚寒，便溏腹泻者，不宜服用。另外，市面流传梨蒜蒸食法，不可用于肺阴虚干咳，否则可能会引发咯血。

(4) 橘子

四气：凉。五味：甘，酸

功能：开胃理气，止渴止咳。

禁忌：风寒咳嗽，痰白清稀者，不宜服用。

备注：桔叶舒肝理气、消肿散毒。橘皮晒干，名陈橘皮，或陈皮，理气健脾，化痰燥湿。新鲜橘子皮内的白络，称为橘络，晒干，可通络活血，顺气化痰。橘络与橘皮之间的红瓢，称为橘红，有很好的祛寒痰之力。橘核，有着非常好的理气散结止痛功效，常用于疝气、睾丸肿痛、乳腺炎等。

5. 金橘

四气：微温。五味：辛，甘，微酸。

功能：化痰止咳，理气解郁，解酒避臭。

禁忌：过多食会伤气。

(6) 橙子

别名：香橙

四气：微凉。五味：甘，酸

功能：生津止渴，开胃下气，解酒。

禁忌：脾胃虚寒，腹泻腹痛者，慎服。

(7) 柑子

四气：凉。五味：甘，酸

功能：生津止渴，和胃利尿，解酒。

禁忌：寒症，特别是胃寒者慎服。

(8) 柠檬

四气：微寒。五味：酸

功能：清热解暑，生津止渴，和胃安胎。

禁忌：胃酸过多者及寒症者，慎服。

(9) 草莓

四气：凉

五味：甘，酸。

功能：生津润肺，解暑利尿，健脾和胃。

禁忌：寒症，特别是脾胃虚寒、腹痛腹泻者，以及肺寒痰白清稀者慎服。

(10) 猕猴桃

四气：寒。五味：甘，酸。

功能：和胃降气，清热利尿

禁忌：脾胃虚寒者，慎服。

(11) 葡萄

四气：平。五味：甘，酸。

功能：滋阴除烦

禁忌：痰湿毒盛、火热偏旺者，慎服。

(12) 香蕉

四气：凉。五味：甘

功能：清热滋阴，通便解酒。

禁忌：脾胃虚寒者，慎服。

(13) 无花果

四气：平。五味：甘

功能：补脾益胃，润肺利咽，通便。外敷利湿解毒。

禁忌：感冒未愈者，不宜多食。

(14) 芒果

四气：凉。五味：甘，酸。

功能：益胃止呕，通经行气，驱虫。

禁忌：饱饭后不宜食芒果，且不可与大蒜等辛辣物品共食。另有报道，过量食用芒果可能会引发肾炎。过敏体质者食用芒果，可能会发生皮炎。芒果叶及种子均含有氢氰酸，误食会引起中毒。

(15) 菠萝

四气：微寒。五味：甘，微酸。

功能：生津润肺，养胃利水。

禁忌：有些人食菠萝可能会过敏。所以，过敏体质者，当慎服。如果服用，可考虑去菠萝皮及果丁，然后切开用盐水冲洗一下，可使一部分有机盐分解在盐水中，避免或减少了中毒现象。另外，盐水冲过后，菠萝也会更甜。

(16) 杏子

四气：平，有毒。五味：甘，酸。

功能：生津止渴，润肺定喘，通便。

禁忌：中国养生民谚谓“宁吃鲜桃一口，不吃烂杏一筐”，是告诫人们食杏不可过多，以防中毒。中医临床取杏仁入药，又分苦杏仁和甜杏仁。苦杏仁毒性较大，但化痰止咳定喘力强；甜杏仁毒性较小，以润肺止咳为专长。

(17) 李子

四气：凉。五味：甘，酸。

功能：清虚热，养胃阴，解蝎毒。

禁忌：多食伤脾胃，损齿。中国养生民谚谓“桃养人，杏伤人，李子树下埋死人”，是告诫人们不可食李子过多。

(18) 桃子

四气：温。五味：甘，酸。

功能：生津润肠。桃仁又可活血消积。

禁忌：月经过多、血色鲜红，孕妇，均不可用桃仁，但鲜桃肉可少食。

(19) 荔枝

四气：微温。五味：甘，微酸。

功能：生津健脾，活血补血。

禁忌：荔枝多食能导致发热上火，还可能发生荔枝病（即低血糖症），轻则恶心、四肢无力，重则头晕、昏迷。因此，不可连续多食，儿童更不可多食。

(20) 枇杷

四气：凉。五味：甘，微酸。

功能：润肺止咳，生津和胃。

禁忌：脾虚腹泻者，慎服。枇杷核仁含有剧毒的氢氰酸，避免服用。

(21) 核桃

四气：温。五味：甘

功能：补肾助阳，温肺定喘，润肠通便。

禁忌：阴虚火旺，痰热咳嗽，便溏者，均当慎服。

C. 谷豆类

讨论品种有：黄豆，绿豆，黑豆，蚕豆，玉米，小米，小麦，稻米。

(1) 黄豆

别名：大豆

四气：平。五味：甘

功能：健脾补血

禁忌：血热、皮肤脓疮者不宜食。发霉黄豆有毒，不可食。

(2) 绿豆

别名：青小豆

四气：寒。五味：甘

功能：消暑止渴，润肺解毒。

禁忌：寒盛之体质，特别是脾阳虚者，慎服。

(3) 黑豆

别名：乌豆，黑大豆

四气：平。五味：甘

功能：补肾利水

禁忌：黑豆不可与猪肉同食。

(4) 蚕豆

别名：胡豆

四气：平。五味：甘，辛。

功能：健脾补血

禁忌：个别人服食蚕豆后发生溶血性黄疸，俗称“蚕豆病”。

(5) 玉米

别名：包谷

四气：平。五味：甘

功能：益肺开胃，宁心增乳。

禁忌：玉米受潮霉变，易被黄曲霉菌污染，而产生致癌物质黄曲霉菌素，不可食用。

(6) 小米

别名：谷子，粟米。

四气：微寒。五味：甘，咸

功能：健脾养胃，滋阴除烦。

禁忌：胃酸多者，慎服。

备注：化疗病人，服食小米粥，可减轻恶心呕吐，纠正贫血。小米粥对久病初愈的人，具有帮助恢复体质的良好作用。

(7) 小麦

四气：微寒。五味：甘

功能：补脾补心

禁忌：小麦不可与粟米、枇杷同食。

(8) 稻米

四气：平。五味：甘

功能：补气强体

禁忌：胃酸过多者，勿过多食稻米。另外，稻米中的糯米，性粘滞，不宜消化。

备注：稻米是整个人类主要食粮之一。品种很多，如粳米、糯米、黑米等。中医药学经典著作《本草纲目》记载，北粳凉，南粳温，赤粳热，白粳寒，新粳热，陈粳寒，可供参考。

D. 肉鱼类

讨论品种有：甲鱼，鲤鱼，鲳鱼，黄鳝，鸡肉，鸭肉，牛肉，羊肉，兔肉，猪肉。

(1) 甲鱼

别名：鳖，水鱼，元鱼。

四气：温。五味：甘，平，咸

功能：温补肝肾，滋阴潜阳，软坚散结。

禁忌：上火失眠者，慎服。

备注：甲鱼的壳，经加工后，成为一味有名的中药，叫做鳖甲，用于滋阴养血，滋养肾阴，退虚热，消肿块等。

(2) 鲤鱼

四气：平。五味：甘

功能：补肾消肿，润肺和胃，益气养血。

禁忌：身体有热毒，如咽喉肿痛、皮炎、脓疮、溃疡、癌症，均应慎服，以免加重病情。中国民间称为“发物”。

(3) 鲳鱼

别名：平鱼，银鱼，义扁鱼，镜鱼。

四气：平。五味：甘

功能：补肾和胃

禁忌：鲳鱼籽有致泻痢作用，应弃之。

(4) 黄鳝

别名：鳝鱼，长鱼。

四气：温。五味：甘

功能：补益气血，强健筋骨。

禁忌：死黄鳝肉中含有毒物质，不可食用。又中国民间认为黄鳝属“发物”，咽喉肿痛、热毒溃疡，一般不宜服用。

(5) 鸡肉

四气：温热。五味：甘，咸。

功能：补益气血，健脾益肾。

禁忌：鸡尾上囊含诱癌物质，不可食。热症，当慎服。

(6) 鸭肉

四气：微寒。五味：甘，咸

功能：滋阴清热，养胃生津。

禁忌：寒症，感冒未清，胃脘胀，腹泻，脚气者，均慎服。

(7) 牛肉

四气：温热。五味：甘。

功能：补益气血，强健体质。

禁忌：热症当慎服。

(8) 羊肉

四气：热。五味：甘。

功能：温脾暖胃，补中益气。

禁忌：热性体质及热症慎食，感冒初期不宜食。

(9) 兔肉

四气：凉。五味：辛

功能：健脾补肝

禁忌：寒性体质及寒症患者，慎服。

(10) 猪肉

四气：微寒。五味：甘，咸。

功能：滋胃润燥，润肠通便，润肤养肝。

禁忌：猪肉腻滞，内湿过盛及湿热过盛者，不宜多食。血脂高者慎服。

E 饮品类

讨论品种有：咖啡，可可，牛奶，羊奶，酒类，啤酒，矿泉水，茶叶。

(1) 咖啡

四气：热。五味：甘

功能：兴奋气血，强心利尿。

禁忌：失眠者不宜服。胃肠病者慎服。

(2) 可可

四气：热。五味：甘

功能：提神解乏，生津强心。

禁忌：失眠者不宜服用。尿频者慎服。

备注：可可原产于非洲，现在世界许多地方均可以栽培。可可种子榨可可豆油，研细面而为可可粉，可调饮，也是制造巧克力糖的原料。

(3) 牛奶

四气：平，微寒。五味：甘

功能：健脾益肺，调补气血，润肠通便，润肤解毒。

禁忌：对牛奶过敏、不能耐受牛奶，以及胆囊炎、脂肪肝、高血脂等，不宜服。

(4) 羊奶

四气：温。五味：甘

功能：补益肺肾。

禁忌：湿热及感冒初起慎服。

(5) 酒类

四气：温热。五味：甘，辛

功能：温通血脉，振奋阳气。

禁忌：酒精性肝硬化者，对酒精过敏或不适应者，热症，皮肤病，溃疡，开车，高空作业等，均忌服。

备注：酒，因加工方法不同而分为蒸馏酒和非蒸馏酒两大类。蒸馏酒，例如白酒类；非蒸馏酒，例如葡萄酒、黄酒类。蒸馏酒一般酒精含量度数高，较为烈性。在中医临床中，一般用酒制药，例如以酒泡药，多用白酒。黄酒，具有非常好的活血通脉功能，多与汤药同煎，可加强抗风湿及活血药的疗效，平素不饮酒者也可用之。黄酒加适量话梅热饮，具有开胃提神的功效。葡萄酒，一般不作药用，但有很好的开胃功能，用于佐餐。另外，白酒、葡萄酒一般不同饮，因可加速对胃肠的刺激。

(6) 啤酒

四气：凉。五味：甘，苦

功能：生津止渴，清热解毒，开胃进食。

禁忌：饮啤酒过多过频，可导致开胃过度而食量增加，久则发生肥胖，特别是肥肚，所谓“啤酒肚”是也。另外，啤酒一般不与白酒同饮，因可加速对胃肠的刺激。

备注：啤酒是以大麦为主要原料，经过制麦芽、糖化、发酵、加啤酒花等酿制而成。

(7) 矿泉水

四气：凉。五味：甘

功能：止渴开胃。

禁忌：寒性体质，特别是胃寒者慎服。

(8) 茶叶

别名：茗

四气：寒（绿茶类），热（红茶类）。五味：甘，苦

功能：止渴生津，消食去腻，利尿明目，益思除烦，驱困解毒，止咳化痰，解酒解毒

禁忌：失眠者，睡前避免饮茶。体质寒，特别是胃寒，慎饮绿茶；体质热，特别是胃热，慎饮红茶。

备注：茶，被誉为世界三大饮品之一，主要发源于中国。茶叶的种类很多，总的来讲有绿茶与红茶两大类系。新鲜茶叶在采集后，经过杀青、揉捻等工序，成为绿茶；新鲜茶叶经过雕、揉捻、发酵等工序，成为红茶。另外，还有将茶叶压缩成块状或碗状的，叫做砖茶或沱茶。

F. 调味品类

讨论品种有：葱，姜，蒜，糖，盐，醋，蜜。其中的葱，我们在蔬菜类已经讨论过。

(1) 姜

四气：热。五味：辛

功能：发汗解表，止呕利尿，御寒活血，避秽解毒。

禁忌：热性体质，特别是热性感冒咽喉肿痛，疮疡，一般不用。

备注：姜有嫩姜、老姜之分，以老姜为佳。在中医用药上，鲜姜，即生姜，主要用于发汗解表、御寒止呕。生姜经过炮制后干燥，叫干姜，用于温中散寒、和胃止呕，以及用于急救回阳。生姜的皮，经炮制后干燥，叫生姜皮，用于治疗水肿。姜主要含有辛辣和芳香成分。

(2) 蒜

别名：大蒜

四气：热。五味：辛

功能：祛寒暖胃，消食化积，杀虫避秽

禁忌：热性体质，特别是热性感冒咽喉肿痛，疮疡，干咳，吐血咯血，原则上不用。

备注：蒜的主要成分是挥发性的蒜辣素，具有强烈的刺激性气味。新鲜的大蒜无蒜辣素，而是含一种大蒜氨酸，大蒜氨酸经大蒜所含的蒜酶分解后，才生成蒜辣素。所以，新鲜的大蒜并不很辣，风干的老蒜才更辣，药用则以独头紫皮老蒜为佳。蒜辣素具有强烈的杀菌力，对痢疾杆菌、伤寒杆菌、结核杆菌、大肠杆菌、枯草杆菌、白喉杆菌、金黄色葡萄球菌、霍乱弧菌、皮肤真菌、念珠状菌、立克次体、阿米巴原虫、阴道滴虫等，均有效。所以，有人称大蒜为“地里长出来的青霉素”。另外，生食大蒜会在口中残留蒜臭，嚼几片茶叶或一片当归即可消除。如果将蒜浸泡在醋中，食蒜及醋，可避免臭味，而蒜力并不会降低。

(3) 糖

四气：凉（白糖），温（红糖），微寒（冰糖）。五味：甘

功能：温养补血（红糖），滋阴清热（白糖），润肺利咽（冰糖）。

禁忌：糖尿病患者忌糖，小儿睡觉前勿食糖，胃酸过多、胃肠溃疡、牙病患者应慎服。

备注：食糖为甘蔗或甜菜熬制而成。中医根据红糖、白糖、冰糖的不同功能，在食疗与中药里加以应用。

(4) 盐

别名：食盐

四气：寒。五味：咸

功能：涩肠健齿，清热增液。

禁忌：高血压和水肿患者，不宜多食盐。

备注：食盐是海水或盐井、盐池、盐泉中的盐水经熬晒而成的结晶。中医学认为，咸入肾，因此治疗肾系统病症时，往往用盐制药，例如盐炒黄柏，就是通过盐为媒介，将黄柏的药性“引”入肾经。依次类推，服补肾类保健食品或药物，用一点淡淡的盐水送服，往往更能达到预期效果。

(5) 醋

别名：米醋

四气：温。五味：酸

功能：止血散瘀，防腐杀菌，解毒杀虫，软化骨刺。

禁忌：过量食醋会损齿、伤筋。消化性溃疡患者，不宜多食。

备注：醋是以米、麦、高粱或酒糟等酿制而成。

(6) 蜜

四气：平。五味：甘，酸

功能：滋补强壮，益肝健脾。

禁忌：胃酸过多者慎服。另外，蜂蜜服多可导致消化不良、胃口不好。

备注：蜜蜂生产蜂蜜、花粉和蜂胶，它们都有良好的保健作用和药用价值，分别介绍如下。

蜂蜜。蜜蜂从一朵花飞到另外一朵花采集花蜜，并在其胃中转化成蜂蜜。一只蜜蜂通常要飞过上千朵花才能收集到足够的花蜜装满其胃。需要70只蜜蜂装满花蜜的胃，才能填满顶针大小的容器。蜜蜂要飞过200万~400万朵鲜花，才生产半升蜂蜜。蜂蜜的品种，取决于蜜蜂采集的花蜜。最纯的蜂蜜是生蜜，没有除去花粉和蜂王浆。如蜜蜂从远离污染的地方采集的蜂蜜，便不同于用现代方法收集的纯的蜂蜜。从中医学角度，认为蜂蜜含有充分的阳气，是因为它所采集的花蜜已浸透太阳之光能。蜂蜜还有解百毒、缓和或增强药性的作用，所以许多中药都用蜜炙。

花粉。蜜蜂在不同的地方采集的花粉，其成分自然不同。所以，高质量的花粉应该是一个地区各种花粉均匀混合的产物。每天食用35克花粉，便可满足一个人对蛋白质的需求。花粉能够提高运动员的体能和耐力已经得到证实。

蜂胶。为了不使蜂王受到虫子、老鼠、蜘蛛、飞蛾等的分泌物中的病毒、细菌、霉菌等的侵害，蜜蜂将树皮中的树脂放到蜂巢的通道上，以保护蜂王和维持巢内的洁净。这种树脂就叫做蜂胶。蜂胶用于人体，则具有良好的抗菌作用，并可提高机体免疫机能。蜂胶内服外用均无副作用。大量服用可能产生腹泻，也有的人发生过敏现象，不过都可自行消除，预防的方法是起始剂量要小。

蜂王。蜂王实际上是女王。蜂王的体重在出生后1星期内可增长2000倍，长度增加2倍，成熟所需的时间比雄蜂短，这样的幼蜂便被选为蜂王。只有蜂王有权吃蜂王浆。蜂王浆是一种白色的发酸的物质，是由工蜂咽部的一种腺体所产生。它不仅可使蜂王产卵，而且使蜂王的寿命比吃蜂蜜的工蜂长30倍。人体服用蜂王浆，可滋补身体，增强神经系统功能。

蜂巢，叫做“露蜂房”，是很好的壮阳药，并有抗肿瘤作用。