

中华

吃遍天下 01



著名营养医师
孙晶丹 审订

食物养生全书



集健康、养生、营养于一书

荟萃各种常见食材

功效、成分、宜忌全知道

114种肉蛋鱼乳 94种水果杂粮 150种蔬菜 150种中药材



南海出版公司



一本网罗各种食材的养生百科全书

科学、专业的食物讲解，全面、准确的营养成分数据
内容涵盖广泛，图片靓丽，装帧精美，价格低廉



总定价：116.00元(共2册)

ISBN 978-7-5442-3639-3



9 787544 236393 >

图书在版编目(CIP)数据

中华食物养生百科全书 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2007. 6

(吃遍天下)

ISBN 978-7-5442-3639-3

I. 中... II. 深... III. 食物养生—图谱 IV. R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第032936号

CHIBIAN TIANXIA——ZHONGHUA SHI WU YANGSHENG BAIKE QUANSHU

吃遍天下——中华食物养生百科全书

- 主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云 周诗鸿
封面设计 朱小良
出版发行 南海出版公司 电话(0898)66568511(出版)65350227(发行)
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司
开 本 711mm×1016mm 1/32
印 张 25
版 次 2007年6月第1版 2007年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-3639-3
定 价 116.00元(共2册)
-

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com



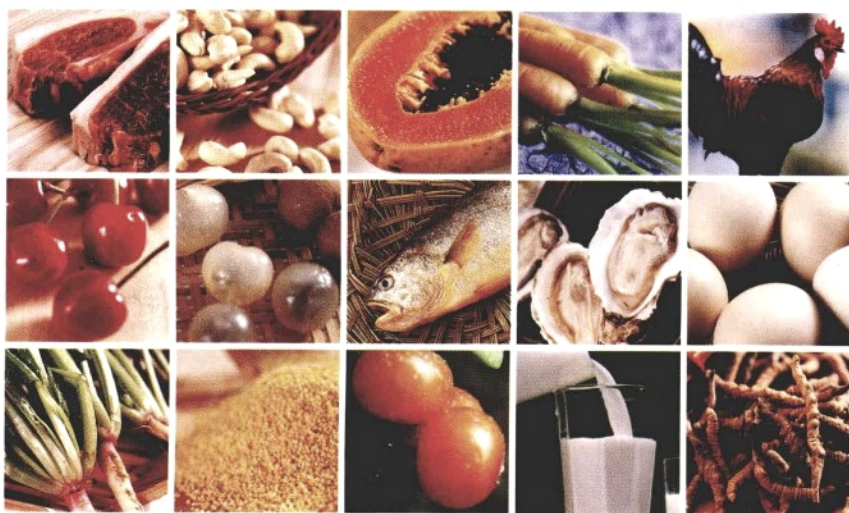
孙晶丹

全国资深营养专家，北京大学深圳医院主管营养师，国际药膳师，深圳市保健科技学会常务理事兼副秘书长。从事临床营养工作10余年，现已主持深圳市公共营养健康教育300余场。

主编及参编《中老年人营养指导》《营养与重症心脑血管疾病》《科学减肥之旅》《益生菌》《痛风病人的饮食指导》等，在全国核心刊物上发表论文多篇。

作为营养专家，曾多次接受深圳电视台、深圳特区报、深圳商报、深圳晶报等多家媒体的咨询和采访。

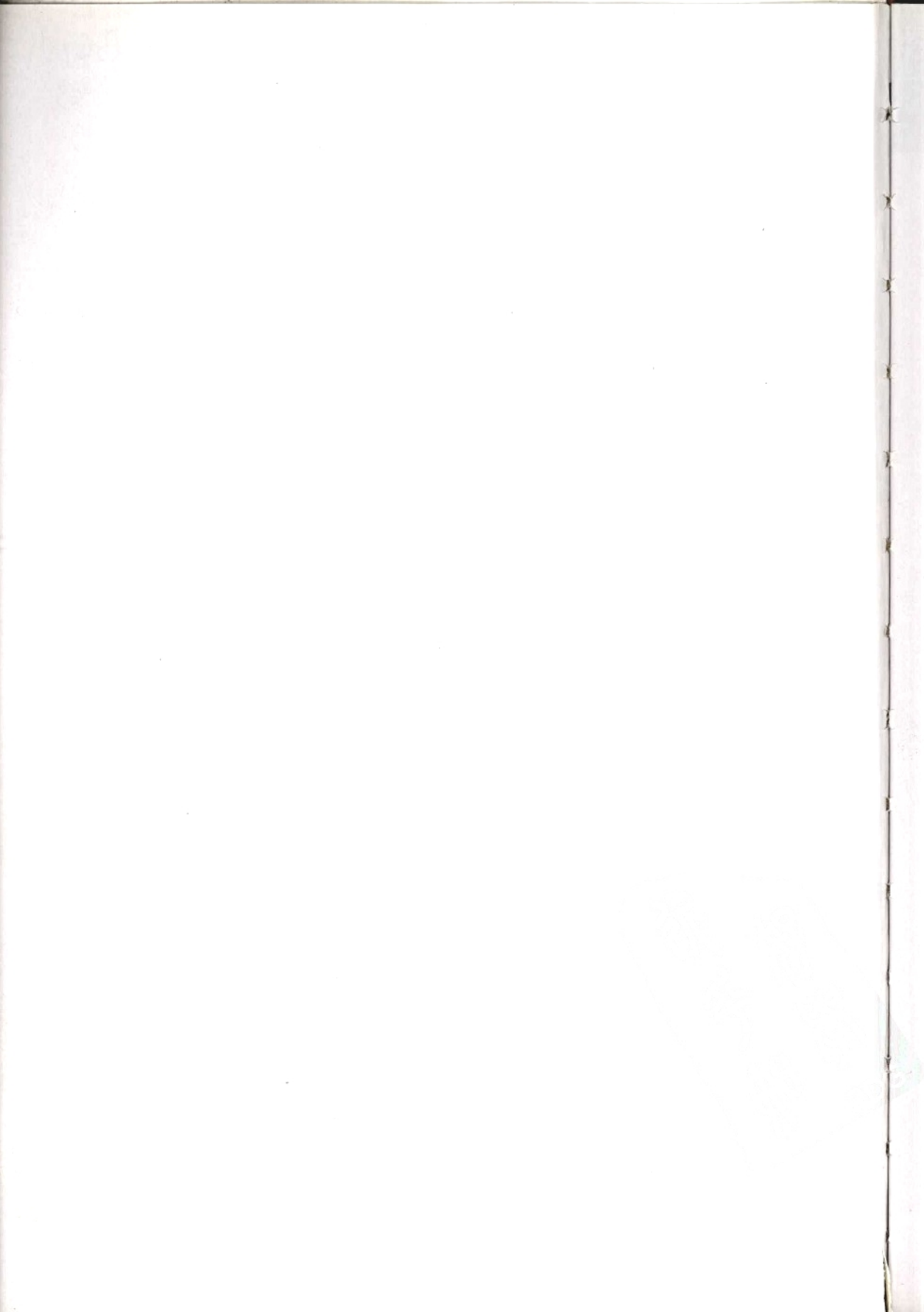
中华食物养生



百科全书

南海出版公司

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com



前言



FOREWORD



随着我国经济的发展，人们的生活水平与生活质量不断提高。近几年来，养生的话题一直被人们关注。饮食养生，并非是无限度地补充营养，而是必须遵循一定的原则和法度。从现代科学研究来看，谷类、杂粮食品含有糖类和一定数量的蛋白质；肉类食品中含有蛋白质和脂肪；蔬菜、水果中含有丰富的维生素和矿物质；中药材则是人们滋补强身、食疗的最佳选择。这些食物相互配合起来，才能满足人体对各种营养的需求。如果不注意食品的合理调配，就会影响人体对所需营养物质的摄取，于健康无益。在实际生活中，要根据合理调配这一原则，结合具体情况，有针对性地安排饮食，对身体健康是十分有益的。

为此，我们收集和整理各方面资料，汇编成这本《中华食物养生百科全书》，希望能给大家带来更多的启示，能为大家提供更为科学合理的饮食养生观念。

《中华食物养生百科全书》收录了500多种比较常见的食材和中药材，并从食材的各个方面进行介绍，把人们最关注的健康知识融入日常饮食中。全书共分六个章节，包括养生秘诀、肉蛋鱼乳、水果、蔬菜、杂粮和中药材。其中肉蛋鱼乳包括肉类、水产品、蛋类以及乳制品。每一种食材包括简介、营养与功效、性味归经，

极富参考价值；选购、保存、适用量、烹饪方法、烹饪特别提示，方便又实用；还配有营养成分表，数据详尽，一目了然；书中还特地安排了“营养师健康警告”一栏，对有可能影响到特定人群健康的情况进行了重点提示。

书中每一种食材都配有相应的精美图片，能有效地帮助您认识它们。针对每一种食材，详细介绍、图文并茂，可操作性与实用性强，让您能成为自己的营养师，为您的健康生活提供有力的保障。



食物养生秘诀

Chapter 1



饮食养生的作用 P/014

饮食调养的原则 P/015

食物的搭配 P/016

日餐五色，天然食物养生祛病 P/016

健康养生的食物 P/018

十种食物不宜多吃 P/018

十种最利健康的食品 P/019

常见食物养生秘谈 P/019

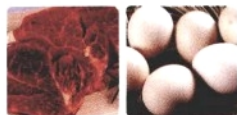
孩子不能忽视的食物 P/022

老人“开胃”有奇招 P/023

常见的可以抗感冒的食物 P/023

肉蛋鱼乳养生大全

Chapter 2



猪肉 P/026

猪蹄 P/027

猪肺 P/027

猪肚 P/028

猪肝 P/028

猪腰 P/029

猪血 P/029

牛肉 P/030

牛鞭 P/030

牛蹄筋 P/031

牛肝 P/031

羊肉 P/032

狗肉 P/033

兔肉 P/034

驴肉 P/035

马肉 P/035

鹿肉 P/036

骆驼肉 P/036

鸡肉 P/037

鸭肉 P/038

鹅肉 P/039

鸽子 P/040

山鸡 P/040

鹌鹑 P/041

麻雀 P/041

蚕蛹 P/042

蜂蛹 P/042

蛇肉 P/043

燕窝 P/043

鸡蛋 P/044

鸭蛋 P/045

鹅蛋 P/046

鹌鹑蛋 P/046

青鱼 P/047

草鱼 P/048

鲢鱼 P/049

鳙鱼 P/050

鲫鱼 P/051

鲤鱼 P/052

罗非鱼 P/053

桂鱼 P/053

团头鲂 P/054



鳊鱼 P/055
 鲛鱼 P/056
 鲟鱼 P/056
 鲑鱼 P/057
 银鱼 P/057
 鲈鱼 P/058
 鲷鱼 P/058
 鲑鱼 P/059
 黄颡鱼 P/060
 淡水鲷 P/060
 鲟鱼 P/061
 鲈鱼 P/061
 黄鳝 P/062
 鳗鲡 P/062
 泥鳅 P/063
 鲟鱼 P/063
 黄鱼 P/064
 鳊鱼 P/065
 花鲈 P/065
 鲷鱼 P/066
 金线鱼 P/067
 鳊鱼 P/067
 带鱼 P/068
 鲈鱼 P/069
 马鲛鱼 P/069

遮目鱼 P/070
 秋刀鱼 P/070
 黄姑鱼 P/071
 鲷鱼 P/071
 剥皮鱼 P/072
 龙头鱼 P/072
 石斑鱼 P/073
 长蛇鲻 P/073
 比目鱼 P/074
 鳊鱼 P/075
 鲨鱼 P/076
 金枪鱼 P/077
 鳀鱼 P/077
 沙丁鱼 P/078
 针鱼 P/078
 虾 P/079
 蟹 P/080
 河蟹 P/081
 梭子蟹 P/081
 鲍鱼 P/082
 贻贝 P/082
 田螺 P/083
 海螺 P/083
 毛蚶 P/084
 栉江珧 P/084

扇贝 P/085
 牡蛎 P/086
 蛤蜊 P/087
 蛭子 P/087
 河蚬 P/088
 河蚌 P/088
 鱿鱼 P/089
 墨鱼 P/090
 章鱼 P/090
 甲鱼 P/091
 乌龟 P/091
 田鸡 P/092
 哈什蚂 P/092
 海蜇 P/093
 海参 P/094
 海胆 P/094
 沙虫 P/095
 鳄鱼 P/095
 鱼鳔 P/096
 鱼子 P/096
 牛奶 P/097
 羊奶 P/098
 马奶 P/098
 酸奶 P/099
 豆浆 P/099

CONTENTS

水果养生大全

Chapter 3



- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 苹果 P/102 | 柚子 P/123 | 甘蔗 P/147 |
| 梨 P/103 | 柠檬 P/124 | 番荔枝 P/147 |
| 山楂 P/104 | 芭蕉 P/125 | 越瓜 P/148 |
| 海棠果 P/105 | 菠萝 P/126 | 爱玉子 P/149 |
| 油柑 P/105 | 波罗蜜 P/127 | 百香果 P/149 |
| 桃子 P/106 | 刺梨 P/128 | 西瓜 P/150 |
| 李子 P/107 | 番石榴 P/129 | 甜瓜 P/151 |
| 枣 P/108 | 桂圆 P/130 | 哈密瓜 P/152 |
| 樱桃 P/109 | 黄皮果 P/131 | 白兰瓜 P/153 |
| 梅子 P/110 | 荔枝 P/132 | 槟榔 P/153 |
| 葡萄 P/111 | 芒果 P/133 | 核桃 P/154 |
| 石榴 P/112 | 木瓜 P/134 | 花生 P/155 |
| 柿子 P/113 | 人参果 P/135 | 栗子 P/156 |
| 桑葚 P/114 | 香蕉 P/136 | 葵花子 P/157 |
| 醋栗 P/114 | 杨梅 P/137 | 腰果 P/158 |
| 沙棘 P/115 | 杨桃 P/138 | 南瓜子 P/159 |
| 无花果 P/116 | 椰子 P/139 | 松子 P/160 |
| 猕猴桃 P/117 | 枇杷 P/140 | 白果 P/161 |
| 草莓 P/118 | 橄榄 P/141 | 榛子 P/162 |
| 圣女果 P/119 | 山竹 P/142 | 西瓜子 P/163 |
| 覆盆子 P/119 | 红毛丹 P/142 | 杏仁 P/163 |
| 酸浆 P/120 | 火龙果 P/143 | 芝麻 P/164 |
| 蓝莓 P/120 | 杏 P/144 | 开心果 P/165 |
| 橙 P/121 | 榴莲 P/145 | 榧子 P/165 |
| 柑橘 P/122 | 莲雾 P/146 | |

蔬菜养生大全

Chapter 4



- | | | |
|------------|------------|-----------|
| 西红柿 P/168 | 四棱豆 P/191 | 菠菜 P/215 |
| 茄子 P/169 | 豇豆 P/192 | 冬寒菜 P/216 |
| 辣椒 P/170 | 刀豆 P/193 | 萝卜缨 P/216 |
| 秋葵 P/171 | 四季豆 P/194 | 木耳菜 P/217 |
| 西葫芦 P/172 | 黄豆芽 P/195 | 芹菜 P/218 |
| 黄瓜 P/173 | 绿豆芽 P/196 | 生菜 P/219 |
| 苦瓜 P/174 | 毛豆 P/197 | 香菜 P/220 |
| 南瓜 P/175 | 蒜 P/198 | 苋菜 P/221 |
| 节瓜 P/175 | 葱 P/199 | 茼蒿 P/222 |
| 冬瓜 P/176 | 洋葱 P/200 | 茴香 P/223 |
| 丝瓜 P/177 | 韭菜 P/201 | 芥菜 P/224 |
| 佛手瓜 P/178 | 茭白 P/202 | 莴笋 P/225 |
| 瓠瓜 P/178 | 大白菜 P/203 | 蕹菜 P/226 |
| 葫芦 P/179 | 小白菜 P/204 | 竹笋 P/227 |
| 胡萝卜 P/180 | 菜薹 P/205 | 百合 P/228 |
| 萝卜 P/181 | 芥蓝 P/206 | 黄花菜 P/229 |
| 球茎甘蓝 P/182 | 乌塌菜 P/207 | 菊苣 P/230 |
| 芜菁 P/183 | 油菜 P/208 | 芦笋 P/231 |
| 牛蒡 P/184 | 结球甘蓝 P/209 | 量天尺 P/232 |
| 根用芥菜 P/185 | 菜花 P/210 | 京水菜 P/232 |
| 豌豆苗 P/186 | 羽衣甘蓝 P/211 | 茗荷 P/233 |
| 扁豆 P/187 | 抱子甘蓝 P/212 | 叶蓼菜 P/234 |
| 蚕豆 P/188 | 结球茴香 P/212 | 番杏 P/235 |
| 荷兰豆 P/189 | 叶用芥菜 P/213 | 番茜 P/236 |
| 豌豆 P/190 | 茎用芥菜 P/214 | 白茅根 P/236 |

CONTENTS



- | | | |
|-----------|------------|-----------|
| 南瓜藤 P/237 | 香麻叶 P/259 | 鸡腿菇 P/276 |
| 龙须菜 P/237 | 马齿苋 P/259 | 鸡枞 P/277 |
| 荸荠 P/238 | 马兰头 P/260 | 口蘑 P/278 |
| 慈姑 P/239 | 蒲公英 P/261 | 松蘑 P/279 |
| 豆瓣菜 P/240 | 香椿 P/262 | 竹荪 P/280 |
| 藕 P/241 | 蕨菜 P/263 | 草菇 P/281 |
| 水芹菜 P/242 | 菊花脑 P/264 | 牛肝菌 P/282 |
| 茭白 P/243 | 土人參 P/265 | 猴头菇 P/283 |
| 莼菜 P/244 | 益母草 P/265 | 银耳 P/284 |
| 海带 P/245 | 薄荷 P/266 | 黑木耳 P/285 |
| 紫菜 P/246 | 天绿香 P/267 | 姬松茸 P/286 |
| 条浒苔 P/247 | 罗勒 P/268 | 白灵菇 P/287 |
| 江蓠 P/248 | 一点血 P/268 | 羊肚菌 P/288 |
| 石花菜 P/248 | 紫背天葵 P/269 | 葛仙米 P/288 |
| 菱蒿 P/249 | 臭草 P/269 | 滑菇 P/289 |
| 土豆 P/250 | 发菜 P/270 | 杏鲍菇 P/290 |
| 红薯 P/251 | 草头 P/271 | 猪肚菇 P/290 |
| 凉薯 P/252 | 龙葵 P/271 | 鲍鱼菇 P/291 |
| 粉葛 P/252 | 紫苏 P/272 | 茶树菇 P/291 |
| 山药 P/253 | 枸杞叶 P/272 | 仙人掌 P/292 |
| 芋头 P/254 | 苦苣 P/273 | 芦荟 P/293 |
| 魔芋 P/255 | 苦苣菜 P/273 | 玫瑰茄 P/294 |
| 姜 P/256 | 富贵菜 P/274 | 夜香花 P/294 |
| 地瓜叶 P/257 | 千宝菜 P/274 | 贡菜 P/295 |
| 朝鲜蓟 P/258 | 香菇 P/275 | 玉米笋 P/295 |

杂粮养生大全

Chapter 5



粳米 P/298
糙米 P/299
黑米 P/299
玉米 P/300
糯米 P/301
小米 P/301
红米 P/302
薏米 P/302

西米 P/303
小麦 P/303
燕麦 P/304
绿豆 P/304
大麦 P/305
荞麦 P/306
高粱 P/306

黄豆 P/307
米豆 P/308
花豆 P/308
赤小豆 P/309
黑豆 P/309
芡实 P/310
莲子 P/311

中药材养生大全

Chapter 6



人参 P/314
甘草 P/314
西洋参 P/315
党参 P/316
白芍 P/316
鹿茸 P/317
山药 P/318
黄芪 P/319
海狗肾 P/319
北沙参 P/320
太子参 P/320

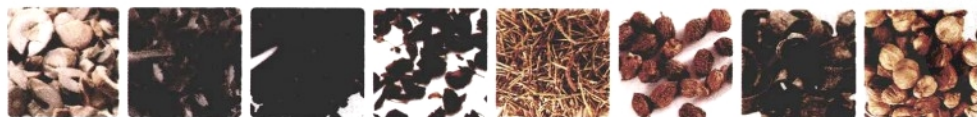
白术 P/321
冬虫夏草 P/322
淫羊藿 P/323
杜仲 P/324
巴戟天 P/324
补骨脂 P/325
紫河车 P/325
海马 P/326
肉苁蓉 P/326
益智仁 P/327
蜂蜜 P/328

蛤蚧 P/328
阿胶 P/329
何首乌 P/330
熟地黄 P/331
南沙参 P/331
龟甲 P/332
鳖甲 P/332
当归 P/333
女贞子 P/334
菟丝子 P/334
石斛 P/335

CONTENTS



大黄 P/336	玄参 P/349	川乌 P/361
玉竹 P/337	牡丹皮 P/350	蕲蛇 P/361
续断 P/337	水牛角 P/350	防己 P/362
麦冬 P/338	地骨皮 P/351	蚕沙 P/362
天冬 P/338	芦根 P/351	五加皮 P/363
黄精 P/339	五味子 P/352	桑寄生 P/363
枸杞子 P/340	山茶萸 P/353	藿香 P/364
菊花 P/341	桑螵蛸 P/354	佩兰 P/364
知母 P/342	海螵蛸 P/354	苍术 P/365
天花粉 P/343	白扁豆 P/355	厚朴 P/366
黄连 P/344	葛根 P/355	砂仁 P/367
金银花 P/344	淡豆豉 P/356	草果 P/367
蒲公英 P/345	桑叶 P/356	草豆蔻 P/368
野菊花 P/345	麻黄 P/357	白豆蔻 P/368
鱼腥草 P/346	白芷 P/358	茯苓 P/369
郁李仁 P/346	防风 P/358	泽泻 P/370
马齿苋 P/347	羌活 P/359	冬瓜皮 P/370
土茯苓 P/348	辛夷 P/359	玉米须 P/371
生地 P/349	独活 P/360	车前子 P/371





- | | | |
|-----------|------------|-----------|
| 通草 P/372 | 乌药 P/382 | 苏木 P/391 |
| 瞿麦 P/372 | 川楝子 P/382 | 骨碎补 P/392 |
| 篇蓄 P/373 | 神曲 P/383 | 莪术 P/392 |
| 石韦 P/373 | 莱菔子 P/383 | 泽兰 P/393 |
| 茵陈蒿 P/374 | 使君子 P/384 | 穿山甲 P/393 |
| 金钱草 P/374 | 侧柏叶 P/384 | 半夏 P/394 |
| 虎杖 P/375 | 三七 P/385 | 白前 P/394 |
| 垂盆草 P/375 | 白及 P/385 | 前胡 P/395 |
| 附子 P/376 | 槐花 P/386 | 川贝母 P/395 |
| 仙茅 P/377 | 大蓟 P/386 | 浙贝母 P/396 |
| 肉桂 P/377 | 川芎 P/387 | 胖大海 P/396 |
| 花椒 P/378 | 鸡血藤 P/387 | 罗汉果 P/397 |
| 胡椒 P/378 | 五灵脂 P/388 | 百部 P/397 |
| 陈皮 P/379 | 延胡索 P/388 | 天麻 P/398 |
| 青皮 P/379 | 郁金 P/389 | 地龙 P/398 |
| 木香 P/380 | 丹参 P/389 | 全蝎 P/399 |
| 枳实 P/380 | 红花 P/390 | 石菖蒲 P/399 |
| 沉香 P/381 | 牛膝 P/390 | 绞股蓝 P/400 |
| 香附 P/381 | 王不留行 P/391 | 溪黄草 P/400 |



Chapter 1

食物养生秘诀

人的生命是靠能量来维持的，人体的能量主要来自于食物。中医学认为，食物也具有寒、热、温、凉四气和酸、苦、甘、辛、咸五味，而且各有其所主的脏腑和归经。如食物搭配不合理，或者偏食，则有损于人体健康。《素问·生气通天论》指出：“谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道以法，长有天命。”说明了五味合理搭配的重要性。

SHIWU YANGSHENG MIJUE



*Shiwu
Yangsheng Mijue*

Shiwu Yangsheng Baiken Quanshu Zhonghua Shiwu Yangsheng
试读结束，需要全本请在线购买：www.ertongbook.com