

# 图 解

## 宫廷药膳良方 居家食疗百科

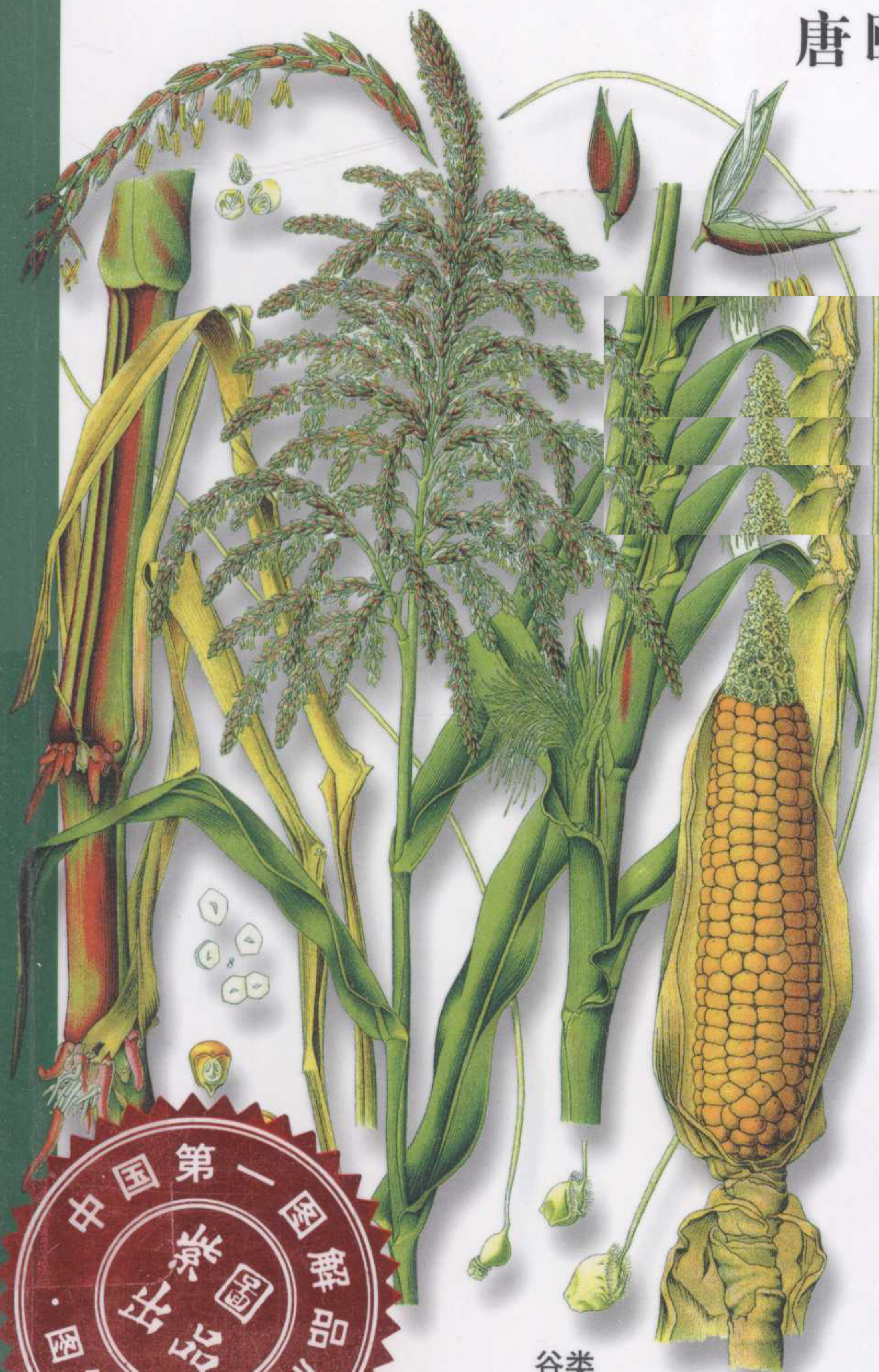
- 宫廷御医专为皇帝量身打造的黄金食谱，药圣李时珍亲自勘误，科学权威
- 无病防病、健康一生的私人保健医生，兼顾美味与养生的健康食疗宝典
- 300余种常见食材，配以古色古香的书画、精美逼真的手绘，食疗、艺术两相宜

# 食物本草

【白话全译彩图本】

## 中国最权威的养生食疗第一书

唐颐 ◎ 著



谷类

防病抗癌，延年益寿



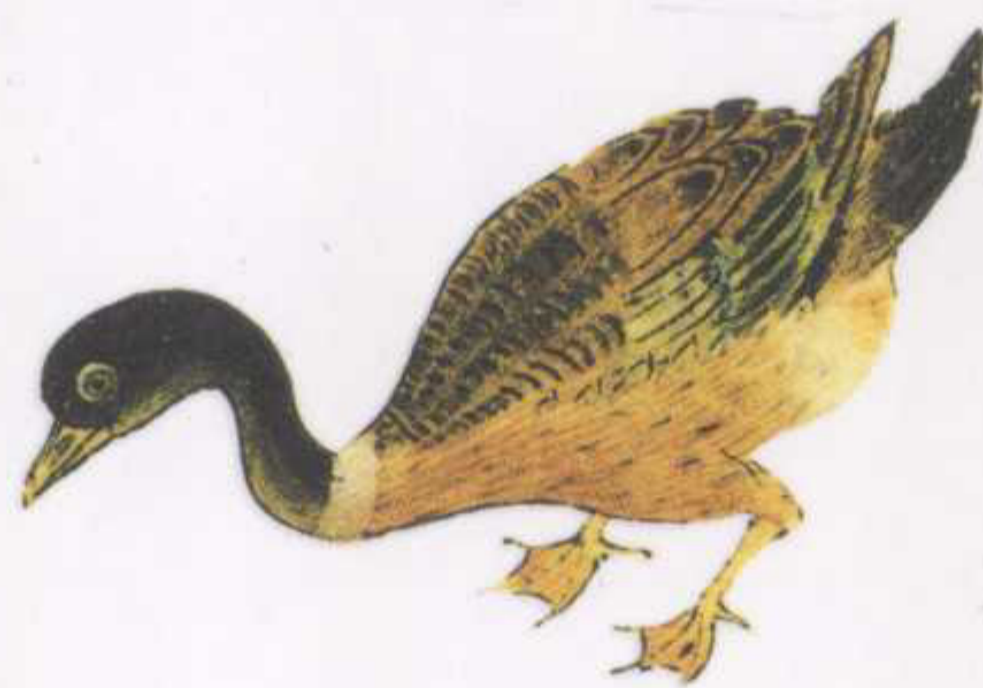
橘

润肺生津，理气和胃



鸡

温中补脾，益气养血



鸭

软化血管，降低血压



鲩鱼

防止血管硬化、高血压



调料

增进食欲，补益身体



甜瓜

清热解暑，解渴利便



陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解食物本草/唐颐著.

—西安: 陕西师范大学出版社, 2010.2

ISBN 978-7-5613-5020-1

I. ①图… II. ①唐… III. ①食物本草—图解

IV. ①R281.5-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第023447号

图书代号: SK10N0044



项目创意/设计制作/ 紫圖圖書 ZITO®

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和  
中华人民共和国著作权法保护。

本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有,  
未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可,

本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载,  
除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

图解食物本草

唐颐/著

责任编辑/周宏

出版发行/陕西师范大学出版社

经销/新华书店

印刷/北京市兆成印刷有限责任公司

版次/2010年4月第1版

2010年4月第1次印刷

开本/787毫米×1092毫米 1/16 35印张

字数/280千

书号/ISBN 978-7-5613-5020-1

定价/68.00元

如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换

### 中国常见的食疗食物图谱

中国医药学是中华文化宝库的瑰宝，几千年来，它像一位天使守护着一代又一代的华夏子孙，为中华民族的繁衍生息做出了巨大贡献。作为中国医药学的重要组成部分，中国本草学从神农尝百草到今天的食疗保健，经历了从药典到食典的蜕变，人们逐渐意识到“药补不如食补”，食到即可病除。

右页彩绘图均选自明代官廷御医卢和所著的《食物本草》，不仅生动再现了食物原貌，更是不可多得的书画珍品，将食疗与书画艺术完美结合，给读者提供了较高的食疗参考价值和艺术收藏价值。



## 第一章 饮用水

p36~63



井水(p38)



秋露水(p40)



乳穴水(p42)



寒泉水(p43)



夏冰(p44)



温泉水(p45)



浆水(p46)

## 第二章 谷类

p64~95



粳米(p66)



粟米(p68)



糯米(p70)



稷米(p72)



小麦(p74)



面筋(p76)



大麦(p78)



荞麦(p80)



黑大豆(p82)



赤小豆(p84)



绿豆(p86)



豌豆(p88)



扁豆(p90)



蚕豆(p92)



芝麻(p94)

## 第三章 蔬菜

p96~223



韭菜(p100)



薤(p102)



葱(p104)



苣荬菜(p106)



芥菜(p108)



苋菜(p110)



马齿苋(p112)



葵菜(p116)



蔓菁(p118)



大蒜(p120)



茄(p122)



芥菜(p129)



紫萁(p130)



百合(p132)



枸杞(p134)



















134

白话全译彩图本

# 图解食物本草

中国最权威的养生食疗第一书

唐颐/著



陕西师范大学出版社

## 编者序

## 养生食为先

在这个节奏紧张的“快生活”时代，“疲于奔命”成了多数人的共同感受。很多人每天忙得吃不上早餐、吃不好午餐、吃不对晚餐，却又煞费苦心地去买营养品、报健身班。他们忠实地做着“维他命”、“减肥茶”的粉丝，却偏偏忽视了日常饮食最基本的意义。尤其是快餐的泛滥，让人们离健康的距离愈行愈远，患点儿小病更是会选择立刻医院就医。殊不知，是药三分毒，任何药品都会对身体造成不必要的副作用，甚至有些人过分迷信药物而产生依赖，从而陷入恶性循环。当高血压、脂肪肝、心脏病、风湿病、颈椎病等本该老年人才患的病症无形地出现于年轻人的身上时，我们不禁扪心自问，究竟是什么原因使得疾病越来越早龄化、让健康离我们渐行渐远？

常言道“病从口入”，吃什么样的食物必定会形成什么样的体质，人类常患的一些疾病往往都是由于饮食不当而引起。可见，“吃”还真是一门大学问。面对饮食习惯带来的危害，我们更需要懂得因人而食、因地而食、因病而食的原则，不仅要吃好，还得吃对。

中医里自古就有“药食同源”的说法，结合中医来养生是一种老祖宗千百年来积累的智慧结晶。虽然在过去也曾受到西医的冲击，但历经科学家的实验和经验，愈加证实了中医无可厚非的养生功效。自然食物不仅是大自然的恩赐，更是古今之人养生治病的珍宝。在上古时代，古人就曾凭着经验利用食物来治疗各种疾病，给患者吃一些常见的洋葱、芝麻、大枣，就可以减轻患者的痛苦，甚至还会出现奇迹，使患者身体痊愈！如此简单、见效的食疗偏方，难道你不心动吗？

而中国古代最具影响力的食疗秘籍，即是传承已久的、本书的参考底本——由明代宫廷第一营养师卢和所著的《食物本草》。其成书于15世纪初期，是一本宫廷御医专为皇帝量身打造的黄金食谱，并由药圣李时珍亲自勘误，内容科学而权威。全书包括日常食物337种，分为水类、谷物、蔬菜、水果、禽肉、兽肉、鱼类、调味品八类，并详细介绍每一类食物的性味、功效、有无毒性、治疗病症、用法及禁忌等。古籍《食物本草》有着《永乐大典》的开本规格、竹木纤维的特制纸张、300余幅用矿物颜料绘制而成的古图、金漆写就的食物名称……宫廷古籍所应具有的豪华气势，无一或缺，可以说是一本中国本草类古籍中的扛鼎之作。

本书荟萃历代名医的食疗理论，以现代医学为指导，针对家庭常见疾病，同时结合中国所特有的饮食文化，分门别类地介绍了各种常见而行之有效的食疗偏方，增添了食物的营养分析、适用人群、优劣辨别、药膳偏方、美味食谱等知识，此外，我们还听取了众多专家的建议，增添了食物的营养分析，链接了相关的食疗药膳知识。让您看得明白，吃得健康。

当彻底了解食物原本的重要性之后，我们不能再像从前那样装作视而不见，不能再盲目地乱补营养品。这本独特的食疗全书，就是您真正迈向健康的第一步。愿本书能成为您居家生活的养护手册、个人贴身的健康顾问、兼顾美味与养生的健康食疗宝典。让自己成为真正的养生大师，有病治病，无病防病，吃出健康，颐养天年！

编者谨记

2010年4月



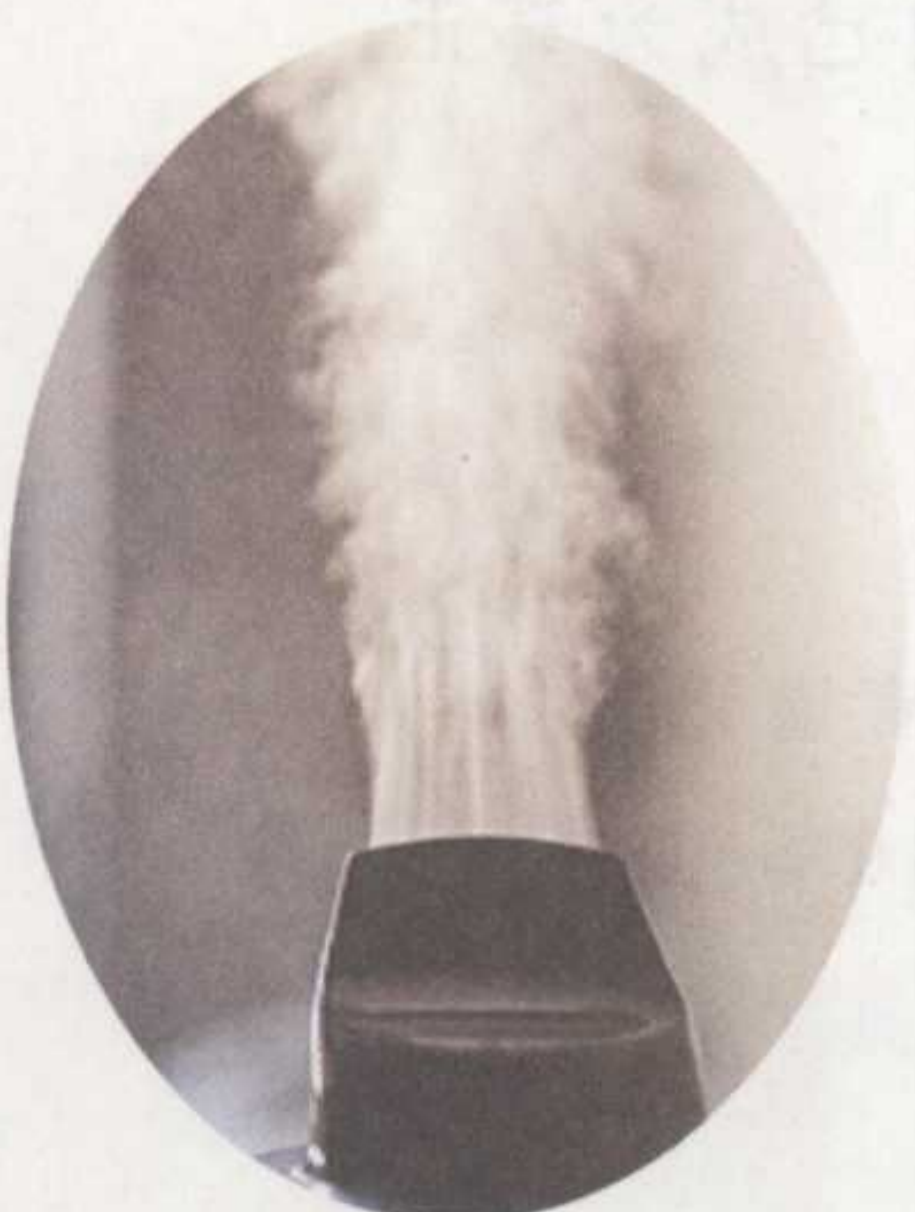
一江春水为何要向东流



晶莹剔透的露珠



玉泉水



难得的氤气水

# 目录

中国常见的食疗食物图谱 ..... 1  
 编者序：养生食为先 ..... 10  
 本书内容导航 ..... 22

## 开篇

1. 《图解食物本草》的权威底本——《食物本草》 ..... 24  
 2. 国宝级珍品、皇宫级气派——极尽奢华的手绘彩图 ..... 26  
 3. 取其精华、去其糟粕——对《食物本草》的现代化改编 ..... 27  
 4. 从药典到食典——历代本草呈列 ..... 28  
 5. 食物怎么吃最健康——时尚烹调大比拼 ..... 30  
 6. 对症食疗——吃对食物才能养好体质 ..... 32

## 第一章 饮用水

井水：最干净的水源 ..... 38  
 千里水：治疗久病体虚 ..... 39  
 秋露水：止渴，养颜，亮眼 ..... 40  
 腊雪水：治疗传染性疾病 ..... 41  
 乳穴水：助食欲，宜美容 ..... 42  
 寒泉水：散毒，消肿，清利 ..... 43  
 夏冰：解烦渴，消暑毒 ..... 44  
 温泉水：治疗多种风证恶疾 ..... 45  
 浆水：消除积滞，解除烦渴 ..... 46  
 热汤：助阳气，行通络 ..... 47  
 繁露水：身轻体健，耐受饥饿 ..... 48  
 梅雨水：除疮疥，灭瘢痕 ..... 49  
 半天河水：治疗精神疾病 ..... 50  
 冬霜水：解酒毒，治热病 ..... 51  
 雹水：性冷有毒，不可食用 ..... 52  
 方诸水：明目安神，止渴解烦 ..... 53  
 氤气水：润毛发，治诸疮 ..... 54  
 生熟汤：助消化，治呕吐 ..... 55

屋漏水：快速治愈犬伤 .....	56
盐胆水：有毒性，治疗虫蚀病 .....	57
甘露水及醴泉水：快速治愈犬伤 .....	58
洗碗水：擦洗患处，治疗恶疮 .....	59
蟹膏水：主治传染病和精神疾病 .....	60
卤水：主治高烧口渴，祛除湿热 .....	61
地浆水：解毒止笑去烦闷 .....	62
清明水及谷雨水：味甘，可用于酿酒 .....	63



泉水

## 第二章 谷类

粳米：壮筋骨，通血脉 .....	66
粟米：利小便，止泄痢 .....	68
糯米：温补脾胃，疏通积血 .....	70
稷米：滋阴补肾，健脾活血 .....	72
小麦：利小便，养肝气 .....	74
面筋：和中益气，解热止渴 .....	76
罌粟：行风气，祛热邪 .....	77
大麦：滋补虚劳，强脉益肤 .....	78
荞麦：去积滞，降血脂 .....	80
黑大豆：美容、养颜、抗衰老 .....	82
赤小豆：利便消肿，解毒止渴 .....	84
绿豆：清热解毒，利尿下气 .....	86
豌豆：富含蛋白质，提高体质 .....	88
扁豆：治霍乱，解酒毒 .....	90
蚕豆：健脾胃，利五脏 .....	92
芝麻：润滑肠胃，调理血脉 .....	94



赤小豆



玉米

## 第三章 蔬菜

萝卜：止咳嗽，稳血压 .....	98
韭菜：治疗便秘，预防肠癌 .....	100
薤：健脾开胃，舒筋益气 .....	102
葱：明目补气，通利肠道 .....	104



葵菜



薤



韭菜



野苦苣

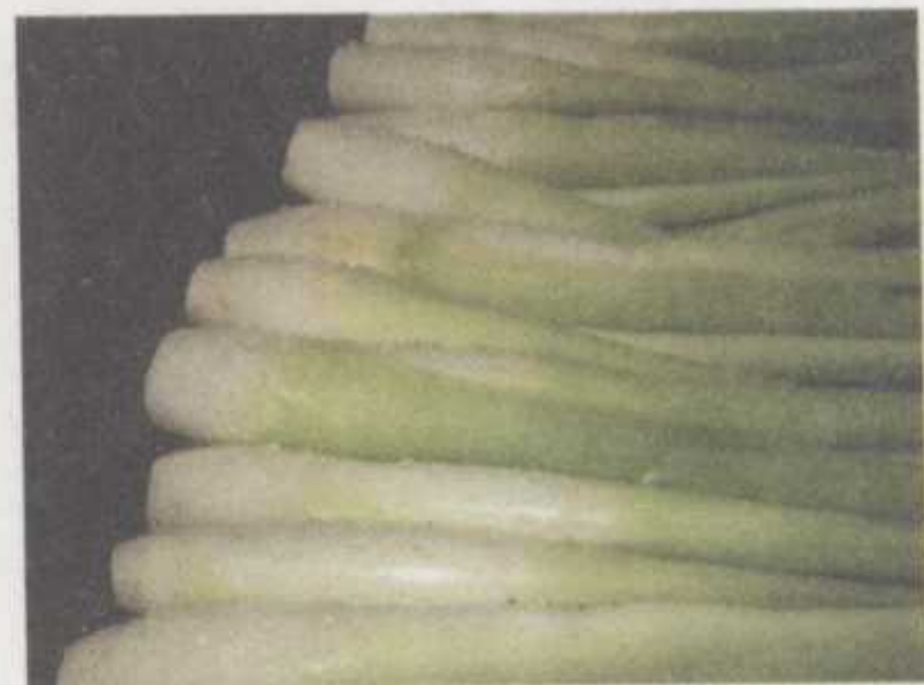


凉拌马齿苋

菘菜：通利肠胃，预防肠癌 .....	106
芥菜：聪耳明目，解毒消肿 .....	108
苋菜：减肥轻身，防止便秘 .....	110
马齿苋：能治疖痢，延年益寿 .....	112
胡荽：健胃消食，利尿通便 .....	114
葵菜：强健筋骨，治疗难产 .....	116
蔓菁：补益五脏，消食益气 .....	118
小蒜：调理脾胃，治疗霍乱 .....	119
大蒜：发散痈肿，杀菌解毒 .....	120
茄：防治胃癌，延缓衰老 .....	122
菠薐菜：通肠胃热，稳定血糖 .....	124
苦苣：强身健体，抵抗疲劳 .....	126
茗苎：补中下气，调理脾胃 .....	128
芥菜：利肝气，消肿痛 .....	129
紫菀：安五脏，补虚劳 .....	130
蕲菜：清热解毒，行瘀止血 .....	131
百合：养心安神，润肺止咳 .....	132
枸杞：去风明目，强壮筋骨 .....	134
茼蒿：清血养心，润肺化痰 .....	136
蕨：清热利湿，消肿安神 .....	138
鹿角菜：有微毒，不宜久食 .....	139
茭白：去烦热，利小便 .....	140
紫菜：清热解烦，治疗结气 .....	142
白苣：强壮筋骨，补益五脏 .....	144
石耳：清热解毒，止血利尿 .....	146
决明菜：清心明目，解毒利湿 .....	147
山药：前列腺增生患者的美食佳选 .....	148
芋：防治癌瘤的药膳主食 .....	150
壅菜：防龋美容的“绿色精灵” .....	152
焯菜：清肺化痰，杀菌消炎 .....	154
苕菜：清热解毒，利尿消肿 .....	156
羊蹄菜：能立竿见影的癣疥克星 .....	157
茼蒿：人类的“肠道清道夫” .....	158



地蚕：润肺止血的良药 .....	160
假苏：祛寒热，通血脉 .....	161
紫苏：解蟹毒的良药 .....	162
薄荷：清心明目防感冒 .....	164
香薷：除烦消暑治口臭 .....	166
稍瓜：解热毒，利小便 .....	167
笋：除烦消渴利水道 .....	168
冬瓜：减肥者的理想食品 .....	170
甜瓜：清暑热，解烦渴，利小便 .....	172
黄瓜：美容减肥的不二选择 .....	174
丝瓜：美容去皱“水美人” .....	176
瓠子：防癌降糖抗病毒 .....	178
葫芦：治疗瘰疬的特效药 .....	180
莼菜：解毒的首选药 .....	182
落葵：润泽皮肤除热邪 .....	183
姜：去痰止咳健脾胃 .....	184
豆腐：能够延年益寿的健康食品 .....	186
苹：下水气，止消渴 .....	189
咸豆豉：调和脾胃，发散风寒 .....	190
蕈：除虫解毒治心痛 .....	192
木耳：“素中之荤”营养高 .....	194
茭蒿：养生保健的佳品 .....	196
苦菜：清热凉血，消肿解毒 .....	198
马兰：治疗咽喉痛的良药 .....	200
繁缕：纯天然的牙膏 .....	202
蕺菜：治疗肺病、泌尿疾病的主药 .....	204
东风菜：主治跌打损伤、毒蛇咬伤 .....	206
油菜：降脂、防癌、增强免疫力 .....	208
白花菜：降血压，抗衰老 .....	210
藻：蔬菜中的“含碘冠军” .....	212
蒲葍：清热凉血，利水消肿 .....	214
蓼：泡脚的佳选 .....	215
葛根：可以增强记忆力 .....	216



茭白



冬瓜



生菜



黄龙溪的河水豆花