

JIATINGSHIWU 食物是最好的医生
现代家庭健康膳食指南 YAOYONGDAQUAN
【图文版】 五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。
——《黄帝内经》

家庭食物



药用大全

- 俗话说：“药在食中”，食物同药物一样，可分为温热、寒凉、平性三类。
- 食物和药物一样，都具有不同的性味、归经、升降、沉浮、补泻、有毒无毒等特质。
- 食物的多种性能必须结合起来，灵活运用，才能“食到病除”，健体强身。

石 赞/主编

吉林科学技术出版社



家庭食物 药用大全



吉林科学技术出版社

吉林科学技术出版社

家庭食物药用大全

作 者：石 赟

责任编辑：张 卓

封面设计：一品坊装帧设计工作室

*

吉林科学技术出版社出版、发行

北京楠萍印刷有限公司印刷

*

787×1092 毫米 16 开本 21.75 印张 355 千字

2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

定价：32.80 元

ISBN 978-7-5384-1448-6

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换

社 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行电话 0431-85635177 85651759 85651628 85677817

电子邮箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网 址 www.jlstp.com

实 名 吉林科学技术出版社



目 录

十大有益肾脏的食物

冬 瓜	(1)	红 豆	(2)
南 瓜	(1)	梨	(2)
白 菜	(1)	葡 萄	(2)
西红柿	(1)	鸡 蛋	(2)
黄 豆	(2)	栗 子	(2)

十大有益心脏的食物

燕 麦	(3)	鸭 肉	(4)
鲫 鱼	(3)	葵花子	(4)
西红柿	(3)	花 生	(4)
黑木耳	(3)	苹 果	(4)
山 楂	(3)	柚 子	(4)

十大有助减肥的食物

黄 瓜	(5)	芹 菜	(6)
红 薯	(5)	香 蕉	(6)
南 瓜	(5)	草 莓	(6)
辣 椒	(5)	口 蘑	(6)
土 豆	(6)	裙带菜	(6)



十大有助防治脑中风的食品

黄 豆	(7)	绿 茶	(8)
香 蕉	(7)	红葡萄酒	(8)
牛 奶	(7)	大 蒜	(8)
海 蜇	(7)	松 子	(8)
花 生	(8)	菜 花	(8)

十大有助于防治糖尿病的食品

苦 瓜	(9)	荞 麦	(10)
菠 菜	(9)	红 豆	(10)
黄 瓜	(9)	洋 葱	(10)
松 蘑	(9)	莲 藕	(10)
鳕 鱼	(9)	葛 笋	(10)

十大有助于防治骨质疏松的食品

牛 奶	(11)	豆 腐	(12)
紫 菜	(11)	豆腐脑	(12)
猪 蹄	(11)	燕 麦	(12)
虾 皮	(11)	排 骨	(12)
黄 豆	(11)	芝麻酱	(12)

十大有助于抗癌的天然食品

芦 笋	(13)	韭 菜	(13)
白 菜	(13)	平 菇	(13)
西葫芦	(13)	黑木耳	(14)



银 耳	(14)	杏	(14)
猕猴桃	(14)	绿 茶	(14)



食物是最好的医生

谷 物

粳 米	(17)	大 麦	(27)
籼 米	(18)	燕 麦	(28)
糯 米	(19)	莜 麦	(29)
黑 米	(20)	荞 麦	(30)
小 米	(21)	芡 实	(32)
薏 米	(22)	青 稞	(33)
黄 米	(23)	高 粱	(34)
玉 米	(24)	芝 麻	(35)
小 麦	(25)		

豆 类

黄 豆	(37)	蚕 豆	(46)
黑 豆	(39)	豌 豆	(48)
红小豆	(40)	豇 豆	(49)
扁 豆	(41)	豌豆苗	(50)
绿 豆	(43)	黄豆芽	(51)
青 豆	(44)	绿豆芽	(52)
芸 豆	(45)	豆 腐	(53)

蔬 菜

山 药	(55)	红 薯	(56)
-----------	------	-----------	------

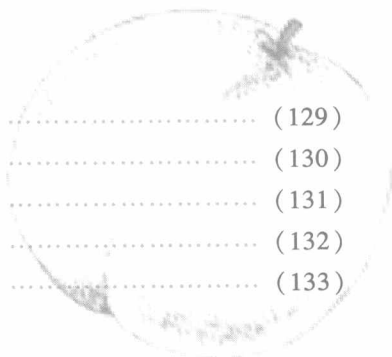


家庭食物药用大全

土豆	(58)	韭菜	(91)
萝卜	(59)	菠菜	(92)
胡萝卜	(61)	油菜	(94)
莲藕	(63)	生菜	(95)
荸荠	(64)	雪里蕻	(96)
芹菜	(66)	空心菜	(97)
芋头	(67)	香椿	(98)
洋葱	(68)	黄花菜	(100)
百合	(70)	莼菜	(100)
茭白	(71)	马兰	(101)
菱角	(72)	马齿苋	(102)
荷叶	(73)	蕨菜	(104)
芦荟	(74)	荠菜	(105)
莴笋	(75)	苋菜	(106)
茼蒿	(77)	卷心菜	(107)
青蒜	(78)	黄瓜	(109)
仙人掌	(79)	南瓜	(111)
芦笋	(80)	冬瓜	(112)
竹笋	(82)	苦瓜	(113)
牛蒡	(83)	丝瓜	(115)
魔芋	(84)	茄子	(116)
慈姑	(85)	西红柿	(117)
菜花	(86)	莲子	(119)
白菜	(88)	青椒	(120)
小白菜	(90)		

食用菌

黑木耳	(122)	金针菇	(129)
银耳	(124)	平菇	(130)
竹荪	(125)	猴头菇	(131)
草菇	(126)	口蘑	(132)
香菇	(127)	鸡枞	(133)





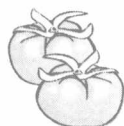
水 果

苹 果	(135)	柿 子	(160)
梨	(137)	芒 果	(162)
西 瓜	(138)	李 子	(163)
杏	(140)	草 莓	(164)
柑 子	(141)	哈密瓜	(166)
橘 子	(142)	桑 葚	(167)
橙 子	(143)	木 瓜	(168)
金 橘	(145)	无花果	(169)
柚 子	(146)	杨 梅	(170)
桃 子	(147)	罗汉果	(171)
猕猴桃	(148)	椰 子	(172)
櫻 桃	(150)	橄 榄	(173)
杨 桃	(151)	榴 莲	(174)
葡 萄	(152)	枇 杷	(176)
桂 圆	(153)	柠 檬	(177)
荔 枝	(155)	大 枣	(178)
菠 萝	(156)	山 楂	(180)
香 蕉	(158)	甘 蔗	(182)
石 榴	(159)		

坚 果

花 生	(184)	杏 仁	(190)
葵 花 子	(186)	榛 子	(191)
核 桃	(187)	腰 果	(192)
栗 子	(189)	松 子	(193)





肉 类

猪 肉	(195)	鸡 肉	(211)
猪 肝	(196)	乌鸡肉	(213)
猪 蹄	(198)	鸭 肉	(214)
猪 血	(199)	鹅 肉	(215)
牛 肉	(200)	鹌鹑肉	(217)
羊 肉	(201)	鸽子肉	(218)
驴 肉	(204)	麻雀肉	(219)
马 肉	(205)	野鸡肉	(220)
狗 肉	(206)	蛇 肉	(221)
兔 肉	(208)	蜗牛肉	(223)
鹿 肉	(210)	蝉 肉	(224)

禽蛋乳品

鸡 蛋	(226)	牛 奶	(232)
鸭 蛋	(228)	酸牛奶	(235)
鸽子蛋	(229)	羊 奶	(236)
鹌鹑蛋	(230)	奶 酪	(238)
咸鸭蛋	(232)		

水 产

鲤 鱼	(240)	鲫 鱼	(247)
青 鱼	(242)	武昌鱼	(249)
草 鱼	(243)	鲈 鱼	(250)
鲢 鱼	(244)	鳊 鱼	(251)
鳙 鱼	(246)	带 鱼	(252)



平 鱼	(254)	蚌	(272)
沙丁鱼	(255)	扇 贝	(273)
金枪鱼	(257)	蚬	(274)
鳎 鱼	(258)	海 带	(275)
河 豚	(259)	紫 菜	(276)
鳊 鱼	(261)	海 蜇	(277)
鲆 鱼	(262)	海 参	(279)
比目鱼	(263)	章 鱼	(280)
鲛 鱼	(264)	鱿 鱼	(281)
黄花鱼	(265)	螃 蟹	(283)
银 鱼	(267)	虾	(285)
泥 鳅	(267)	鳖	(286)
蛤 蜊	(269)	龟	(288)
螺	(270)		

调 料

姜	(290)	酱 油	(303)
蒜	(292)	胡 椒	(304)
辣 椒	(293)	花 椒	(305)
香 菜	(295)	茴 香	(306)
盐	(296)	葱	(307)
糖	(298)	食 油	(308)
味 精	(299)	桂 皮	(309)
醋	(301)		

饮 品

水	(310)	茶	(315)
咖 啡	(312)	葡萄酒	(316)
碳酸饮料	(314)	啤 酒	(317)



家庭食物药用大全

白 酒	(319)	蜂 蜜	(322)
黄 酒	(320)	豆 浆	(323)

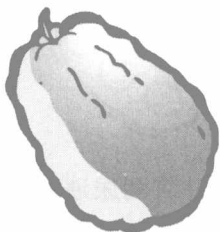
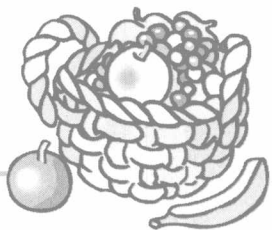
附 录

食物相克大全	(329)
--------------	-------





10 大有益肾脏的食物



冬瓜

冬瓜有良好的清热解暑功效。夏季多吃些冬瓜，不但解渴、消暑、利尿，还可使人免生疔疮。因其利尿，且含钠极少，所以是慢性肾炎水肿、营养不良性水肿、孕妇水肿的消肿佳品。

南瓜

南瓜含有丰富的果胶，果胶与淀粉食物混合时，在肠道内可形成一种凝胶状物质，可提高胃内容物的黏度，使碳水化合物吸收减慢，延缓肠道对营养物质的消化吸收，由此达到减肥的目的。果胶还可以中和和清除体内重金属和部分农药，故有防癌、防中毒的作用，并能使肝、肾功能减弱的患者增强肝肾细胞的再生能力。

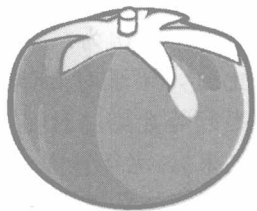


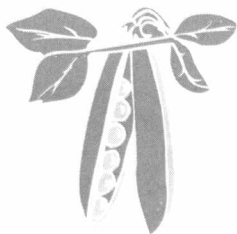
白菜

中医认为，白菜微寒味甘，有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒之功，对肾性水肿患者有较好的保健效果。民间也常说：鱼生火，肉生痰，白菜豆腐保平安。

西红柿

西红柿性微寒甘酸，有生津止渴、健胃消食、凉血平肝、清热解毒、降低血压之功效，对高血压、肾脏病人有良好的辅助治疗作用。



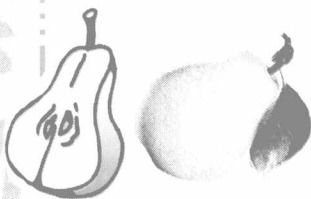
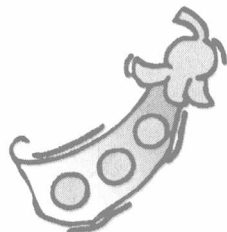


黄豆

黄豆中的大豆蛋白质和豆固醇能明显地改善和降低血脂和胆固醇，从而降低患心血管疾病的概率。黄豆脂质富含不饱和脂肪酸和大豆磷脂，有保持血管弹性、健脑和防止脂肪肝形成的作用。

红豆

红豆含有较多的皂角甙，可刺激肠道。它有良好的利尿作用，能解酒、解毒，对心脏病和肾病、水肿均有一定的治疗作用。



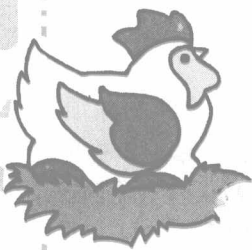
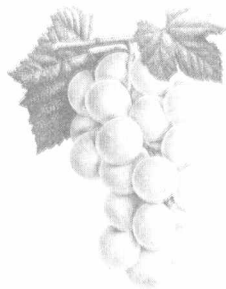
梨

吃梨能促进食欲，帮助消化，并有利尿通便和解热作用，可用于高热时补充水分和营养。

煮熟的梨有助于肾脏排泄尿酸预防痛风、风湿病和关节炎。

葡萄

中医认为，葡萄性平味甘，能滋肝肾、生津液、强筋骨，有补益气血、通利小便的作用，可用于脾虚气弱、气短乏力、水肿、小便不利等病症的辅助治疗。

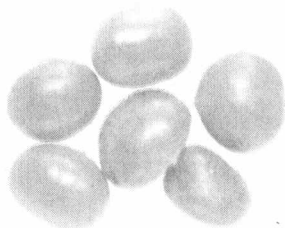


鸡蛋

鸡蛋所含蛋白质对肝脏组织损伤有修复作用。蛋黄中的卵磷脂可促进肝细胞的再生。

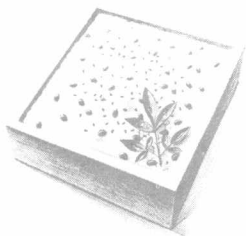
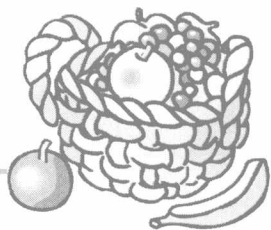
栗子

中医认为，栗子能补脾健胃、补肾强筋、活血止血。栗子对人体的滋补功能，可与人参、黄芪、当归等媲美，对辅助治疗肾虚有益，故又称为“肾之果”。老年肾虚、大便溏泻者食用更为适宜，经常食用能强身健体。





10 大有益心脏的食物

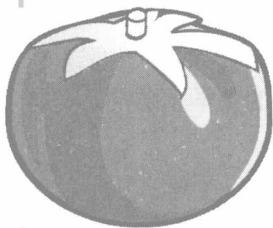
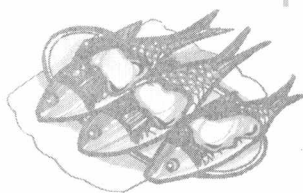


燕麦

燕麦是谷物中唯一含有甾素的作物，可以调节人体的肠胃功能。燕麦中所含的亚油酸，可以有效地降低人体中的胆固醇。经常食用燕麦，可对中老年人的主要威胁——心脑血管病起到一定的预防作用。

鲫鱼

鲫鱼含有优质蛋白质，容易被人体消化吸收，是肝肾疾病、心脑血管疾病患者的良好蛋白质来源。经常食用，可补充营养，增强抗病能力。

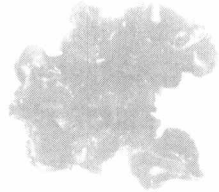


西红柿

西红柿中的番茄红素对心血管具有保护作用，并能减少心脏病的发作。其中所含尼克酸能维持胃液的正常分泌，促进红血球的形成，有利于保持血管壁的弹性，对防治冠心病有很好的疗效。

黑木耳

黑木耳能减少血液凝块，预防血栓等病的发生，有防治动脉粥样硬化和冠心病的作用。



山楂

山楂能防治心血管疾病，具有扩张血管、增加冠脉血流量、改善心脏活力、兴奋中枢神经系统、降低血压和胆固醇、软化血管及利尿和镇静等作用。同时山楂酸还有强心作用，对老年性心脏病也很有益。





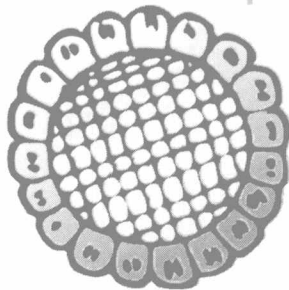
鸭肉



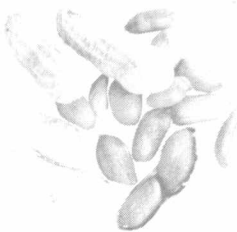
鸭肉中的脂肪含量适中，且分布较均匀。其脂肪酸主要是不饱和脂肪酸和低碳饱和脂肪酸，因此熔点低，易于消化吸收。鸭肉脂肪是一种类似于橄榄油的食用油，几乎不增加机体的胆固醇含量。烟酸作为构成人体内两种重要辅酶的成分之一，在细胞呼吸中起关键作用。鸭肉中含有较为丰富的烟酸，对心肌梗死等心脏病人有保护作用。

葵花子

葵花子中脂肪含量可达 50% 左右，其中主要为不饱和脂肪，而且不含胆固醇；亚油酸含量可达 70%，有助于降低人体的血液胆固醇水平，有益于保护心血管健康。



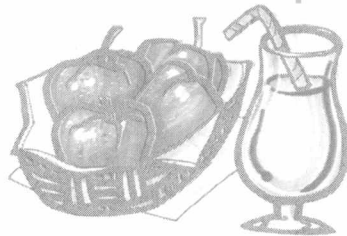
花生



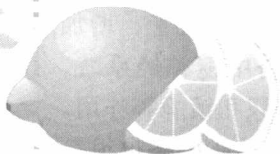
美国科学家在花生中发现了一种生物活性很强的天然多酚类物质——白藜芦醇。这种物质是肿瘤类疾病的化学预防剂，同时也是降低血小板聚集，预防和治疗动脉粥样硬化、心脑血管疾病的化学预防剂。

苹果

苹果是心血管的保护神、心脏病患者的健康水果，除其营养丰富外，还因为它不含饱和脂肪、胆固醇和钠，对提高人体健康有重要作用。



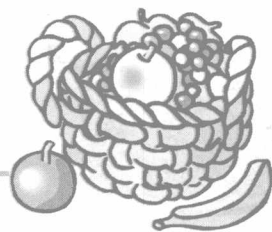
柚子



高血压患者经常需要用药物来排除体内多余的钠，柚子却含有这些患者必需的天然矿物质——钾，而几乎不含钠，因此是心脑血管病及肾脏病患者最佳的食疗水果。

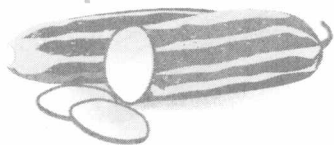


10 大有助减肥的食物



家庭食物药用大全

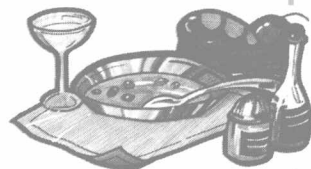
黄瓜



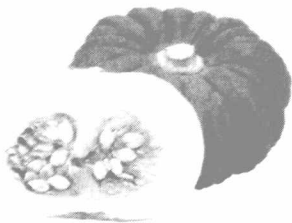
黄瓜是很好的减肥品，它里面含有一种叫“丙醇二酸”的物质，有抑制糖分转化为脂肪的作用。此外，多吃黄瓜能加速肠道腐败物质排泄。切记，一定要吃新鲜的黄瓜而不要吃腌黄瓜，因为腌黄瓜含盐反而会引起发胖。

红薯

红薯是一种理想的减肥食品。它的热量只有大米的 1/3，而且因为其富含膳食纤维，所以有阻止糖分转化为脂肪的特殊功能。



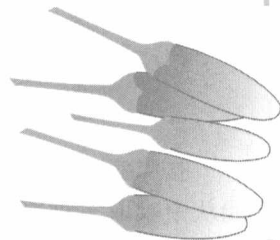
南瓜

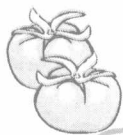


南瓜含有丰富的果胶，果胶与淀粉食物混合时，在肠道内可形成一种凝胶状物质，可提高胃内容物的黏度，使碳水化合物吸收减慢，减少肠道对营养物质的消化吸收，由此达到减肥的目的。

辣椒

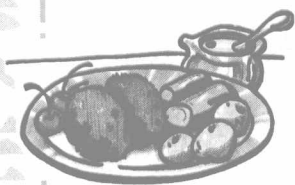
辣椒是瘦身美体的良品，它含有一种特殊物质，能加速新陈代谢以达到燃烧体内脂肪的效果，从而起到减肥作用。





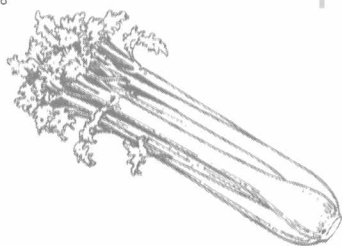
土豆

土豆是传统减肥观念的一位受害者，一度被视为肥胖者的劲敌。事实上土豆是低热能、高蛋白、含多种维生素和微量元素的食品。土豆只含有0.1%的脂肪，是所有食物望尘莫及的。土豆含有淀粉，但是它的含水量高达70%以上，还含有能够使人产生“饱腹感”的膳食纤维。用它来代替主食具有减肥效果，是理想的减肥食品。



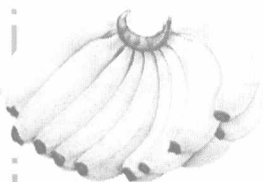
芹菜

芹菜含有大量的膳食纤维，可刺激胃肠蠕动，促进排便。



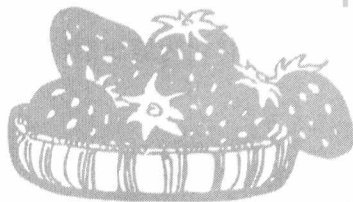
香蕉

香蕉几乎含有所有人体必需的维生素和矿物质，膳食纤维含量丰富，而热量却很低，是减肥的最佳食品。



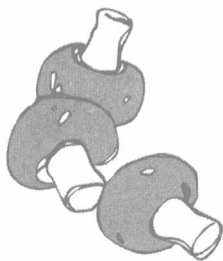
草莓

草莓有助于减肥，因为它含有一种叫天冬氨酸的物质，可以自然而平缓地除去体内的“矿渣”。



口蘑

口蘑是一种较好的减肥美容食品。它所含的大量膳食纤维，具有防止便秘、促进排毒、预防糖尿病及大肠癌的作用，并且口蘑又属于低热量食物，可以防止发胖。



裙带菜

肥胖症患者食用裙带菜既可以减少饥饿感，又能从中吸取多种氨基酸和矿物质，是较为理想的减肥食品。

