

打造完美生活
养生

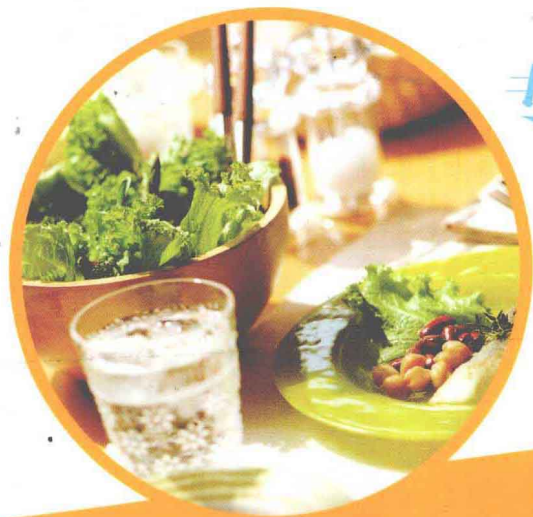
樊岚岚◎编著

食物养生 一本通

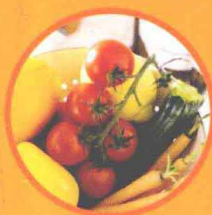
- 食物的营养功效和食疗药效
- 食物如何搭配最有益健康
- 哪些食疗偏方能治常见病

学会科学饮食

掌握食物养生方法



专业分析食物的营养功效
解密食物的养生密码
健康生活每一天



全方位解读餐桌上的学问
让每个人都成为自己的营养师

陕西出版集团
陕西科学技术出版社

食物养生 一本通



专业分析食物的营养功效
解密食物的养生密码
健康生活每一天



陕西出版集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物养生一本通/樊岚岚编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2011. 12

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5265 - 2

I. ①食… II. ①樊… III. ①食物养生 - 基本知识 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 256059 号

-
- 出版者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236
[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)
- 发行者 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
电话 (029) 87212206 87260001
- 印刷 北京市业和印务有限公司
- 规格 710 × 1000 毫米 16 开本
- 印张 24.5
- 字数 320 千字
- 版次 2012 年 4 月第 1 版
2012 年 4 月第 1 次印刷
- 定价 29.80 元
-

版权所有 翻印必究



前言

随着经济的发展，人们的生活水平日益提高，食疗养生已成为居家生活的热点话题之一，人们越来越意识到“药补不如食补”，真正的健康是吃出来的。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，很多疾病也都是由于饮食不当而引起的。

古人云：“寿命长短不在天，善处饮食得永年。”一个人要想均衡地获得人体所需的各种营养素，首先必须了解自身所需的各种营养素及各种食物所含的营养成分，并以此为依据进行平时膳食的合理搭配，让各种营养素得以互补，以满足人体所需。可以说，营养的均衡摄取是科学饮食的关键，也是人体健康的保证。

中国中医学自古以来就有“药食同源”（又称“医食同源”）理论。这一理论认为：许多食物既是食物也是药物，食物和药物一样能够防治疾病。在历史的长河中，人们在寻找食物的过程中发现了各种食物和药物的性味和功效相同，认识到许多食物可以药用，许多药物也可以作为食品，两者之间很难严格区分，这就是“药食同源”理论的基础，也是食物疗法的基础。

为了使广大读者了解食物养生的知识，掌握合理饮食的科学方法，我们特意编写了这本《食物养生一本通》。

本书从普通家庭日常生活的视角出发，收录了生活中 200 种常见的动植物食品、饮品及补品，用中医理论和现代营养学两种专业观点，以公正、亲切的态度，科学详尽地阐述各种食物的营养保健功能，并在实际运用方面给



予了具体的指导，把人们最关注的健康知识融入日常饮食中，对现代家庭极具参考价值。

愿本书能成为读者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。

编者

古语有云：民以食为天。饮食与健康息息相关，是人们最关注的健康问题。本书以《黄帝内经》、《本草纲目》等经典著作为基础，结合现代营养学知识，为读者提供了一套实用的饮食养生指南。

本书共分五章，第一章为总论，介绍了饮食养生的基本原则；第二章至第四章分别介绍了不同季节、不同体质、不同疾病的饮食调养方法；第五章为附录，列出了各种常见食材的营养成分表。本书语言通俗易懂，图文并茂，适合广大读者阅读。

本书的编写得到了许多专家的指导和帮助，在此表示衷心的感谢。由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，敬请读者批评指正。

编者



第一章 谷类食物

粳米——延年珍品	001
糯米——营养上品	003
黑米——世界米中之王	004
小麦——养心佳品	006
大麦——啤酒原料	008
燕麦——九种粮食之首	009
荞麦——消炎粮食	011
小米——代参汤	013
黄米——安神美味	015
玉米——软黄金	016
薏米——生命健康之友	017
高粱——五谷之精	019
红薯——抗癌之星	020

第二章 豆类食物

黄大豆——豆中之王	023
绿豆——济世良谷	025
蚕豆——益智良品	027



豌豆——绿珍珠	029
赤小豆——保健珍粮	030
豇豆——豆中上品	032
刀豆——养精蓄锐的补品	033
扁豆——清肝珍品	035
黄豆芽——国防唯一战备菜	037
豆腐——益寿白玉	039
豆浆——植物奶	040

第三章 蔬菜食物

白菜——菜中之王	043
卷心菜——暖胃止痛之蔬	045
菠菜——菜中佼佼者	047
菜花——天赐良药	049
芹菜——夫妻菜	051
油菜——菜中佳品	053
空心菜——美容精灵	054
韭菜——春菜第一美食	056
茼蒿——天然保健品	058
茭白——江南三大名菜之一	060
莴笋——千金菜	061
洋葱——菜中皇后	063
茄子——老年病的克星	065
西红柿——爱情果	067



黄瓜——厨房里的美容剂	069
苋菜——长寿菜	070
马齿苋——天然抗生素	072
木耳菜——活血美食	074
竹笋——菜中珍品	076
蕨菜——山菜之王	078
慈姑——消炎退肿之药	080
芥菜——春不老	081
菱角——癌症的克星	083
白萝卜——小人参	085
胡萝卜——大众人参	087
土豆——第二面包	089
山药——白人参	091
莲藕——滋补佳珍	093
荸荠——地下雪梨	095
芋头——祛湿化痰珍品	097
百合——菜中佳品	099
冬瓜——减肥瓜	101
丝瓜——洗锅罗瓜	102
苦瓜——君子菜	104
南瓜——降糖佳品	106
西葫芦——美容养颜佳果	108
黑木耳——养血佳蔬	109
竹荪——四珍之首	111
银耳——菌中之冠	113
黄花菜——席上珍品	115



蘑菇——上帝的食品	117
香菇——植物皇后	119
草菇——美味包脚菇	121
金针菇——增智菇	123
平菇——宫廷名菜	125
猴头菇——四大名菜之一	126

第四章 果品食物

苹果——智慧果	129
梨——天然玉乳	131
桃——天下第一果	133
杏——抗癌之果	135
橙子——疗疾佳果	137
柑子——顺气甜果	139
李子——五果之首	140
梅子——生津解渴佳品	142
葡萄——晶明珠	144
香蕉——快乐之果	146
草莓——水果皇后	147
橘子——通络行气良品	149
柚子——天然水果罐头	151
西瓜——瓜中之王	153
哈密瓜——瓜中珍果	155



木瓜——百益之果	157
柿子——晚秋佳果	159
枣——补血果	161
荔枝——岭南果王	163
龙眼——果中珍品	165
芒果——热带水果之王	167
猕猴桃——水果之王	169
菠萝——岭南名果	171
山楂——长寿食品	173
椰子——水果之宝	175
柠檬——益母果	177
杨梅——千金果	179
无花果——圣果	180
枇杷——果中之皇	182
樱桃——早春第一果	184
白果——养颜延寿佳果	186
罗汉果——长生果	188
榴莲——万果之王	189
橄榄——天堂果	191
石榴——九州名果	193
杨桃——清热水果	195
甘蔗——糖水仓库	196
板栗——干果之王	198
核桃——益智果	199
松子——长寿仙果	201



榛子——抗衰珍果	203
葵花子——高档的油脂来源	205
花生——长寿果	207

第五章 肉类食物

猪肉——润肠丰肌之品	209
猪蹄——补血佳品	211
猪血——液体肉	212
猪肝——养肝明目佳品	214
牛肉——肉中骄子	216
羊肉——长寿美味	218
鸡肉——食补之王	220
乌鸡——济世良药	223
鸭肉——四荤之一	224
鹅肉——益气补虚之品	226
狗肉——温脾暖胃之佳品	228
兔肉——美容肉	230
马肉——健骨之王	231
驴肉——补益气血之美味	233
鸽肉——高级滋补佳品	235
鹌鹑肉——动物人参	237
蛇肉——地上龙肉	239
鹿肉——益气强志之药	241



第六章 蛋类食物

鸡蛋——理想的营养库	243
鸭蛋——养血之补品	245
鸽蛋——抗老防衰珍品	247
鹌鹑蛋——卵中佳品	248

第七章 水产食物

青鱼——养胃佳肴	251
鳊鱼——龙肉	253
草鱼——开胃良药	254
鲤鱼——鱼中上品	256
鲫鱼——催乳补品	258
带鱼——海产鱼之冠	260
武昌鱼——“四大名鱼”之首	262
鲈鱼——水中珍品	263
鲍鱼——珍鱼美味	265
鲢鱼——润肤美味	267
章鱼——养血生肌珍品	269
凤尾鱼——长江一绝	270
黄花鱼——安神美味	272



鲳鱼——鱼味佳肴	274
乌贼鱼——保健珍品	275
鳊鱼——肉中人参	277
鳗鱼——水中人参	279
鲑鱼——上等佳肴	281
鳙鱼——养心安神佳品	282
银鱼——鱼参	284
海马——南方人参	285
海参——八珍之一	287
海蜇——消积润肠良药	289
海带——海上之蔬	291
紫菜——抗癌防老美味	293
河豚——长江三鲜之一	295
蛤蜊——天下第一鲜	296
甲鱼——抗癌珍膳	298
蟹——清热解毒补品	300
乌龟——防癌抗癌良药	301
虾——补肾壮阳佳品	303
蚌——养肝明目珍药	305
泥鳅——水中人参	307

第八章 调味食物

食盐——百味之王	309
酱油——解热除烦之味	310



醋——消食开胃之味	312
味精——肉类美味	313
八角茴香——行气之味	314
花椒——天然解毒良药	316
胡椒——温中祛痰良药	317
白糖——补中益气甜味剂	319
红糖——舒肝理气甜味品	320
冰糖——止咳化痰之品	322
蜂蜜——完美营养食品	323
芝麻——玉珍珠	324
大葱——祛疾佳蔬	326
姜——呕家圣药	328
大蒜——天然抗生素	329
香菜——散寒祛风佳品	331
辣椒——红色牛排	332

第九章 饮品食物

牛奶——白色血液	335
羊奶——美容疗疾佳品	337
咖啡——恢复青春佳品	339
茶叶——饮料之王	340
酒——兴奋神经之琼浆	342
药酒——益寿延年佳酿	344
菊花——清肝明目饮品	345



茉莉——安神止痛饮品	347
玫瑰——和血平肝饮品	348
桃花——疗疾佳品	350
槐花——凉血止血佳品	351
腊梅花——利肺止咳之品	353
金银花——神水之源	354

第十章 常用草药

人参——万灵药	357
党参——抗癌防衰之药	359
太子参——补益气血之药	360
黄芪——消肿生肌之药	362
当归——妇性人参	363
黄精——止渴暖胃佳品	365
何首乌——滋补良品	367
白术——补脾益气要药	368
茯苓——宁心安神之药	370
白芍——安神止痛之药	371
灵芝——降压保肝珍品	373
枸杞子——滋肝明目之药	374

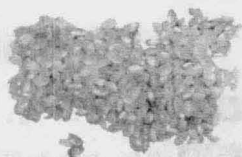


第一章

谷类食物

粳米——延年珍品

Jing Mi



粳米为稻的一种，茎秆较短，米粒短而粗，即是北方人常吃的稻米，俗称为大米，别名“稻米”。粳米品种较多，所谓“圆粒大米”就是粳米；所谓机米或南米就是籼米。在唐代，大米就已经是我国主要的粮食了。

营养成分

粳米含有人体必需的淀粉、蛋白质、脂肪、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸、维生素 C 及钙、磷、铁等营养成分，其中，微量元素含量尤其较高，

可以提供人体所需的营养、热量。糙米中的蛋白质、脂肪、维生素含量都比精白米多，米糠层的粗纤维分子，还有助于胃肠蠕动，对消化道疾病有一定治疗效果。

粳米粥最上层的粥油，能补液添精，对产妇、老人最宜。



食疗药效

中医认为，粳米具有健脾胃、补中气、养阴生津、除烦止渴、固肠止泻等作用。可用于脾胃虚弱、烦渴、营养不良、病后体弱等病症。糙米较之精白米更有营养，能降低胆固醇，减少心脏病发作和中风的概率。



食用方法

粳米的食用方法一般是蒸食或熬粥，也可蒸熟后炒着吃，用粳米熬制的八宝粥更是深受人们喜爱的特色美食。

食用宜忌

用粳米单味或配合其他原料制成米粥，对病后脾胃虚弱或有烦热口渴的病人较为适宜，但糖尿病患者不宜多食。

食疗药膳

黑芝麻米粥

配方 黑芝麻 25 克，粳米 50 克。

制法 将黑芝麻炒熟后研末备用，粳米洗净与黑芝麻入锅同煮，用旺火煮沸后，改用文火煮成粥状。

用法 每日早、晚餐食用。

主治 补益肝肾，滋养五脏。适于中老年体质虚弱者，预防早衰。

荠菜米粥

配方 荠菜 500 克，粳米 100 克。

制法 将荠菜、粳米，同煮成粥食之。

用法 佐餐食用。

主治 脾虚水肿，慢性肾炎，目赤昏暗，一切出血症。

薏白米粥

配方 薏白 10~20 克，粳米 100 克。

制法 将薏白、粳米加水适量，同煮成粥食之。

用法 佐餐食用。

主治 心绞痛、菌痢等。

牛肉米粥

配方 粳米 400 克，牛肉 200 克，味精、葱段、精盐、姜块各少许。

制法 将洗净的牛肉剁成肉末，粳米淘洗干净。将锅置于火上，倒入开水烧沸，放入葱段、姜块（拍松）、牛肉末，煮沸，捞出葱段、姜块、倒入粳米，煮成粥，用精盐、味精调味即可。

用法 佐餐食用。

主治 补脾胃、益气血、除湿气、消水肿、强筋骨。

常用偏方

肠风下血：粳米 50 克，柿蒂 7 个，煮粥。

婴儿吐奶：粳米 50 克，炒焦水煎服。

慢性胃炎：粳米 100 克，文火炒炭、研末，饭前冲服 5 克。