



健康养生食疗指南

《食疗本草》以传统的中医药理论和现代营养学为基础，系统地分析了各种食品的营养保健功能，并诠释其医用价值。使我们在日常生活中对食物的本质有了更深刻的理解，从而将日常饮食寓于保健、康复之中，达到防病治病、延缓衰老之目的。



食療本草



SHILIAOBENCAO
ZHENCANGBAN

【珍藏版】

王 维 / 编著 ● 延边大学出版社

食療本草



SHILIAOBENCAO
ZHENGCANGBAN

【珍藏版】

王 维 / 编著 ● 延边大学出版社

责任编辑:贾 锐

健康养生食疗指南

食疗本草

王 维 编著

延边大学出版社出版发行

(吉林省延吉市公园路105号)

北京市业和印务有限公司

开本 787×960 毫米 1/16 印张 57

字数 1100 千字 印数 1—5000

2006 年 7 月第 2 版 2006 年 7 月第 2 次印刷

ISBN 7-5634-2134-3/R·61

总定价:59.60 元(本册定价:29.80 元)

前

FOREWORD

言

“健康是金”，而营养是身体健康的物质基础。

人类的食物是多种多样的。各种食物所含的营养成分并不完全相同。除母乳外，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养。日常饮食必须由多种食物组成，才能满足人体各种营养需求，达到合理营养、促进健康的目的。

“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”这几个原则既阐明了合理饮食应该包括的食物种类，又阐明了各类食品在合理饮食中所占的比重。

如果按来源，食品种类可分为动物性食物和植物性食物两大类。而营养学家一般将其分成五大类：

第一类为谷类和薯类：谷类包括米、面、杂粮等，薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等，主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及 B 族维生素。

第二类为动物性食物：包括肉、禽、鱼、奶、蛋等，主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素 A 和维生素 B 族。

第三类为豆类及其制品：包括大豆及其他干豆类，主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和维生素 B 族。

第四类为蔬菜水果类：包括鲜豆、根茎、叶菜、茄果等，主要提供膳食纤维、矿物质、维生素 C 和胡萝卜素。

第五类为纯热能食物：包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类，主要提供能量。植物油还可提供维生素 E 和人体必需的脂肪酸。

以上各类食物在营养中又扮演着不同角色。

谷类是中国传统食物的主体，随着经济发展，生活改善，人们倾向于更多的动物性食物。根据 2004 年全国营养调查的结果，在一些比较富裕的家庭中动物性食物的消费量已超过了谷类的消费量。这种“西方化”或“富裕型”的饮食提供的能量和脂肪过高，而膳食纤维过低，对一些慢

性病的预防不利。因此食物应以谷类为主,搭配一些粗粮、杂粮等。

蔬菜的种类繁多,所含营养成分不尽相同,甚至悬殊很大。红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果,它们是胡萝卜素、维生素 B₂、维生素 C 和叶酸、矿物质(钙、磷、钾、镁、铁)、膳食纤维和天然抗氧化物的主要或重要来源。水果含有丰富的葡萄糖、果糖、柠檬酸、苹果酸、果胶等。薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维,以及多种维生素和矿物质。多吃蔬菜、水果、薯类,对保持心血管健康、增强抗病能力、减少儿童发生干眼病的危险及预防某些癌症等方面,起着十分重要的作用。

奶类除含丰富的优质蛋白质和维生素外,含钙量较高,且利用率也很高,是天然钙质的极好来源;豆类是我国的传统食品,含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙及维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等。奶类豆类食品应常吃多吃。

鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的良好来源。动物性蛋白质的氨基酸组成更适合人体需要,且赖氨酸含量较高,有利于补充植物性蛋白质中赖氨酸的不足。肉类中铁的利用较好,鱼类特别是海产鱼所含不饱和脂肪酸有降低血脂和防止血栓形成的作用。动物肝脏含维生素 A 极为丰富,还富含维生素 B₁₂、叶酸等。这些食物应经常适量地吃。

本书基于中国家庭日常饮食的需要,以传统的中医药理和现代营养学为基础,结合中国特有的饮食文化和相关动植物知识,既通俗易懂,又很专业地分析了各种食品的营养保健功能,再辅以大量的实际操作方面的指导,使广大的读者朋友在轻松的阅读中,不知不觉就获得了健康饮食的知识和方法。

本书在编写过程中,应朋友们的建议,也搜集了不少特色美食的菜谱、食疗秘方、药膳等,大多是从权威的食谱和传统医药书籍中精挑细选出来的。对于那些有治疗作用的方子,读者如果想借鉴,实际使用,为慎重起见,最好征求一下医生的意见。

编者

2005 年 7 月



CONTENTS

录

谷类食物篇

粳米	/3	小米	/17
糯米	/5	黄米	/19
黑米	/7	玉米	/20
小麦	/8	薏米	/23
大麦	/10	高粱	/26
燕麦	/13	红薯	/28
荞麦	/14		

豆类食物篇

黄大豆	/33	刀豆	/46
绿豆	/35	扁豆	/48
蚕豆	/37	黄豆芽	/50
豌豆	/40	豆腐	/52
赤小豆	/42	豆浆	/54
豇豆	/44		

蔬菜食物篇

白菜	/59	油菜	/70
卷心菜	/62	空心菜	/73
菠菜	/64	韭菜	/74
菜花	/65	茼蒿	/77
芹菜	/67	茭白	/79

莴笋	/80	芋头	/118
洋葱	/82	百合	/121
茄子	/84	冬瓜	/124
西红柿	/87	丝瓜	/126
黄瓜	/89	苦瓜	/128
苋菜	/91	南瓜	/131
马齿苋	/93	西葫芦	/133
木耳菜	/95	黑木耳	/134
竹笋	/97	竹荪	/135
蕨菜	/99	银耳	/136
慈菇	/100	黄花菜	/138
芥菜	/102	蘑菇	/139
菱角	/103	香菇	/140
白萝卜	/105	松蘑	/142
胡萝卜	/108	草菇	/143
土豆	/111	平菇	/144
山药	/113	金针菇	/144
莲藕	/114	猴头菇	/145
荸荠	/117		

果品食物篇

苹果	/149	香蕉	/169
梨	/150	草莓	/172
桃	/153	橘子	/175
杏	/155	柚子	/179
橙子	/157	西瓜	/181
柑子	/160	哈密瓜	/184
李子	/161	木瓜	/186
梅子	/164	柿子	/189
葡萄	/165	枣	/191

荔枝	/195	白果	/223
龙眼	/197	榴莲	/224
芒果	/199	石榴	/226
猕猴桃	/202	橄榄	/228
菠萝	/205	杨桃	/231
山楂	/207	甘蔗	/232
椰子	/209	板栗	/234
柠檬	/211	核桃	/236
枇杷	/213	松子	/238
无花果	/216	榛子	/239
杨梅	/218	葵花子	/241
樱桃	/219	莲子	/243
罗汉果	/221	花生	/244

肉类食物篇

猪肉	/249	鹅肉	/269
猪蹄	/251	狗肉	/270
猪血	/253	兔肉	/272
猪肝	/254	马肉	/274
猪皮	/256	驴肉	/276
牛肉	/258	鸽肉	/277
羊肉	/260	麻雀肉	/279
鸡肉	/263	鹌鹑肉	/281
乌鸡	/265	蛇肉	/283
鸭肉	/266	鹿肉	/285

蛋类食物篇

鸡蛋	/289	鸽蛋	/293
鸭蛋	/292	鹌鹑蛋	/295

水产食物篇

青鱼	/299	鳊鱼	/327
桂鱼	/300	鲑鱼	/329
草鱼	/301	鳙鱼	/330
鲤鱼	/303	银鱼	/331
鲫鱼	/306	海马	/332
带鱼	/308	海参	/333
武昌鱼	/310	海蜇	/335
鲈鱼	/311	海带	/337
鮑鱼	/312	紫菜	/339
鲢鱼	/315	河豚	/341
章鱼	/316	蛤蜊	/343
凤尾鱼	/318	甲鱼	/345
黄花鱼	/319	蟹	/348
鳙鱼	/321	乌龟	/351
鲳鱼	/323	虾	/352
乌贼鱼	/324	蚌	/354
鳝鱼	/326	泥鳅	/355

调味食物篇

食盐	/359	冰糖	/369
酱油	/360	蜂蜜	/369
醋	/361	芝麻	/370
味精	/363	大葱	/372
八角茴香	/364	姜	/374
花椒	/365	大蒜	/376
胡椒	/366	辣椒	/378
白糖	/367	香菜	/379
红糖	/368		

饮 品 食 物 篇

牛奶	/383	菊花	/395
羊奶	/385	茉莉	/396
白水	/387	玫瑰	/397
咖啡	/388	桃花	/399
茶叶	/390	槐花	/400
酒	/391	腊梅花	/401
药酒	/394	金银花	/402

常 用 药 草 篇

人参	/407	黄精	/416
党参	/408	白术	/417
太子参	/410	茯苓	/418
黄芪	/411	白芍	/419
当归	/412	灵芝	/420
何首乌	/414	枸杞子	/421

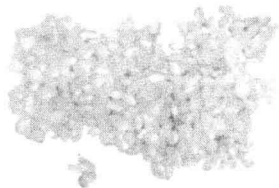
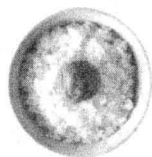
谷类食物篇



【梗 米】

〔认识梗米〕

梗米为稻的一种,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”。所谓“圆粒大米”就是梗米;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。



大米在我国种植历史已有 6900 多年了,并形成了独特的稻米文化。用稻米做成的粽子,是我国饮食文化的特产之一,它不仅味道佳美,浓香可口,而且更沉淀了丰厚的文化底蕴,早已在大江南北推广开来。用梗米煮粥来养生延年已有 2000 多年历史。梗米粥最上一层粥油,能补液填精,对病人、产妇、老人最宜。

〔营养成分〕

梗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,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,有助于胃肠蠕动,对胃病、便秘、痔疮等消化道疾病有一定治疗效果。

〔食疗药效〕

梗米具有健脾胃、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。

梗米粥有“世间第一补人之物”之美称。应经常适量食用梗米粥。

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几率。

〔食用方法〕

稻米的主要食用方法是蒸食或熬粥,也可蒸熟后炒着吃,用稻米熬制的八宝粥更是深受欢迎的特色美食。

〔食用宜忌〕

用梗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

渴的病人更为适宜。

〔药膳偏方〕

将粳米、枸杞子和适量白糖放入砂锅内，加水，用文火烧至沸腾，粥变稠后，停火焖5分钟即可食用。长期服用可以滋补肝肾，益精明目。适用于糖尿病以及肝肾阴虚所致的头晕目眩、视力减退、腰膝酸软、阳痿、遗精等。

粳米面糊

配方：粳米适量。

制法：粳米炒焦，研为细面。

用法：每服5克，温水送服。

主治：腹泻。

粳米粥

配方：粳米100克，水600克。

制法：粳米加水，煮六七沸食之。

用法：佐餐食用。

主治：卒心气痛。

柿蒂米粥

配方：陈仓米30克，柿蒂7个。

制法：将陈仓米、柿蒂，加水同煮熟，去柿蒂服食。

用法：佐餐食用。

主治：肠风下血。

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。

葛根米粥

配方：粳米100克，葛根粉30克。

制法：将粳米、葛根粉，加水适量，同煮成粥食之。

用法：佐餐食用。

主治：高血压、冠心病、心绞痛、脾虚腹泻、糖尿病等。

薤白米粥

配方：薤白 10~20 克，粳米 100 克。

制法：将薤白、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。

枸杞米粥

配方：粳米 100 克，枸杞 4 克。

制法：将粳米、枸杞，加水适量，煮粥食之。

用法：佐餐食用。

主治：腰酸腿痛，头晕目眩，脾虚便溏。

【糯米】

〔认识糯米〕

糯米，又称元米、江米。糯米是一种有黏性的、柔润的稻米，所产的热量比面粉和一般米都高，特别适宜于老年人晨间食用。因此自古被列为营养上品。

〔营养成分〕

糯米中含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素 B₁、维生素 B₂、多量淀粉等营养成分，可煮粥、酿酒。常食之对人体有滋补作用。

〔食疗药效〕

糯米有补中益气、养胃健脾、固表止汗、止泻、安胎、解毒疗疮等功效。可用于虚寒性胃痛、胃及十二指肠溃疡、糖尿病消渴多尿、气虚自汗、脾虚泄泻、妊娠胎动、痘疹痈疖诸疮等病。

用糯米粉分别加红枣、栗子、鸡肉、桂花、萝卜、南瓜、苹果、葡萄等配料制成的年糕，由于配料不同而有不同的食疗功效。如红枣年糕适于贫血、食欲不振者；鸡肉年糕适于月经不调、腰膝酸软者；用豆浆煮年糕有催乳作用等。

〔食用宜忌〕

因为糯米黏性强、性温，多吃容易生痰，所以有发热、咳嗽、痰黄稠现





象的人,或者有黄疸、泌尿系统感染以及胸闷、腹胀等症状的人不宜多食。

〔药膳偏方〕

怀山药糯米糊

配方:糯米 500 克,怀山药 50 克。

制法:将糯米、怀山药共炒熟,研成细末。

用法:每日早晨服用,加白糖、胡椒末少许,小半碗开水冲服。

主治:脾胃虚寒,久泻,饮食减少。

红枣糯米粥

配方:糯米 100 克,红枣 10 只。

制法:把糯米与红枣同煮,煮至极烂。

用法:佐餐食用。

主治:胃寒痛和胃及十二指肠溃疡。

桑白皮爆米花

配方:爆米花 30 克,桑白皮 30 克。

制法:将糯米爆成米花,加桑白皮水煎。

用法:一日 2 次。

主治:糖尿病,烦渴不止,尿崩症。

红枣薏米糯米粥

配方:糯米 100 克,薏米 30 克,红枣 10 只。

制法:糯米加薏米、红枣同煮成粥。

用法:常食更佳。

主治:肺结核,贫血,神经衰弱及各种慢性虚弱病。

莲枣怀山糯米粥

配方:糯米 100 克,莲子、红枣、怀山药、白糖各适量。

制法:将糯米、莲子、红枣、怀山药同煮成粥。

用法:加适量白糖调味食用。

主治:脾胃虚引起的泄泻症。

【黑米】

〔认识黑米〕

黑米,又称血糯米。是稻米的一种,比普通大米略扁。是我国稻米中的珍品,古代是专供内廷的“贡米”,庚子之变中,慈禧太后尽管惶惶如丧家之犬,居然仍念念不忘洋县黑米之香,下令进奉。



洋县种植黑米,已有 2000 多年的历史了,相传还是西汉时代的张骞发现的呢。张骞在未发迹之时,一天在柳林内读书困倦,睡着了,梦到文曲星告诉他:“前程万里,汝见黑米之日,即发迹之时也。”从此以后,张骞除了苦读诗书外,常去河畔寻找黑米。三年后的一天,他终于在野稻中找到一株灰色稻穗,剥开稻壳,果然是黑米。张骞正巧就在这一年出仕。

洋县黑米色泽乌黑,内质色白,煮成粥为深棕色,味道浓香,营养价值甚高,具有滋阴补肾、益气强身、明目活血的作用。若用洋县黑米与陕北红枣煮粥,更是味美甜香,被人们称之为“黑红双绝。”

如果黑米粥中再加入适量的冰糖、红枣、白果、银耳、核桃仁、花生米等,营养价值更高,是四季进补的佳品。

〔营养成分〕

黑米营养丰富,含有蛋白质、脂肪、B 族维生素、钙、磷、铁、锌等物质,营养价值高于普通稻米。经常食用黑米,对慢性病人、康复期病人及幼儿有较好的滋补作用,能明显提高人体血色素和血红蛋白的含量,有利于心血管系统的保健,有利于儿童骨骼和大脑的发育,并可促进产妇、病后体虚者的康复,所以它是一种理想的营养保健食品。

〔食疗药效〕

黑米具有滋阴补肾、益气强身、健脾开胃、补肝明目、养精固涩之功效,是抗衰美容、防病强身的滋补佳品。

黑米煮粥食用最佳,用它配上芝麻、白果、银耳、核桃、红枣、冰糖、莲子等煮成八宝粥,对头昏、眩晕、贫血、白发、眼疾、咳嗽等症疗效甚佳。

黑米所含 B 族维生素、蛋白质均比普通粳米高出 2~7 倍,对流感、咳