

一本教你健康饮食的必备家庭百科书

调补五脏六腑的中药和蔬果，好看、好吃、好做的食疗指南

图解

在家学食疗

《本草纲目》食疗完美指南

85种滋补中药蔬果 · 80种常见食材 · 104首精选食疗方

最科学、最全面、最实用的食疗养生指南，延年益寿的智慧读本

樱桃因外形美丽，味道酸甜可口，一直受到人们的青睐。樱桃的成熟期早于其他水果，因而有「百果第一枝」的美誉。樱桃含铁量居各种水果之首。

樱桃
Yingtao



樱桃果肉

竹笋
Zhusun

又叫笋、笋笋。



能预防高血压、脂肪肝、动脉硬化。

草莓中维生素C的含量相当高，同时含有抗坏血酸，因抗坏血酸加热容易被破坏，所以草莓应鲜食。

草莓冰浆

草莓

Caomei



橄榄

Canlan



又叫红萝卜、甘菊、味甘，辛，性平，无毒。

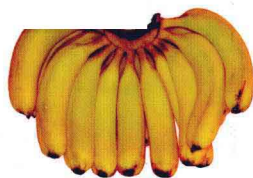
胡萝卜
Huluobo



香蕉
Xiangjiao

高血压、冠心病、动脉硬化等患者。

【叫甘蕉、芭蕉。



香蕉得到了众多运动健将的青睐，因为它能够迅速补充身体因长时间运动而流失的矿物质！香蕉中含有丰富的糖类，在人体中转化成易于吸收的葡萄糖，为身体快速补充能量。

扁豆

Biandou

健脾和中、消暑化湿。治暑湿吐泻、脾虚泄逆。



扁豆的营养成分相当丰富，包括蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁及膳食纤维、维生素C等。

主编 李健

图书在版编目 (CIP) 数据

图解在家学食疗:《本草纲目》食疗完美指南 / 李健
主编. —福州:福建科学技术出版社, 2013.4
ISBN 978-7-5335-4100-2

I . ①图… II . ①李… III . ①食物养生 - 图解②食物
疗法 - 图解 IV . ① R247.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 195539 号

书 名	图解在家学食疗 《本草纲目》食疗完美指南
主 编	李 健
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路 76 号 (邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福州德安彩色印刷有限公司
开 本	700 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张	16
插 页	1
图 文	256 码
版 次	2013 年 4 月第 1 版
印 次	2013 年 4 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4100-2
定 价	35.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

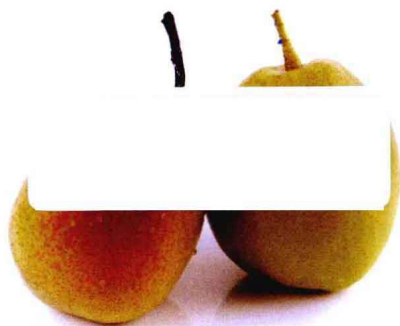
图解

在家学食疗

《本草纲目》食疗完美指南

主编 李健

编委 龙晓凤 赵河花 王 磊 郭凤杨 陈志付
赵环宇 张小亚 田洪波 张 辉 周启胜
张宇竹 韦利华 胡晓燕 杨鹏鹏 陈卫国
王君花 谢小侠 程立杰 吴建明 张传金
景运英 孙 颖 张丽丽 车相胜 汤 飞
任桂新 宋夏云 孙 青 白兴龙 郑更生



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

前言

天然植物的智慧

中医学是东方传统的医学体系，也是中华民族哲学思想的体现，它包含了人与宇宙相统一的哲学观念。中药理论结合阴阳五行互生互长的道理，将天然的植物划分五行，利用其成分、属性，互相搭配成治疗人体病症的巧妙组合，在日常还可以凭此药理补养健康之人。补者，补其所不足也；养者，栽培之，养护之；使得身体健旺，而不受疾病之苦。

如今，养生之风大为流行，食补已经成为一种趋势，中医所强调的“药食同源”，说的就是在日常饮食中适量补充中药、蔬果的营养物质从而达到延年益寿、保养生命、增强体质、预防疾病的目的。这种用最天然的植物，调理养护自己身体的方法，符合现代人所倡导的与“自然和谐相处”的观念。

《神农本草经》记载，药分上中下三品，上药可常用，选为四季保健养生最适宜，故应用于中药药膳最适合忙碌的现代人养生之用。因为人之气禀，罕得其平，有偏于阳而阴不足者，有偏于阴而阳不足者，故必假于药膳以资助之。使气血归于平和，乃能形神俱茂，而疾病不生。《黄帝内经》说：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”由此可知，应先补养，然补养非旦夕可成，故古人发明食疗法以补养之。

本书以《本草纲目》为线索，精选了85种日常生活最常用的中药和蔬果，并补充中药、蔬果的学名、性味、主治、现代营养素和挑选方法，而且每种中药、蔬果都附上精美的手绘插图，以牵线的方式图解植

物各部位的性味和主治，同时精选出了一百多种常见的药膳，适合所有想以更安全的方法预防和治疗疾病的现代人。

笔者自幼学习中医药理论，深感中药对健康的助益良多，今特编写此书，首先是为了让现代人能够认识中医中药草的“真面目”，用简单通俗的方式对中药植物的医学作用加以科学地说明，以便读者了解植物中的天然成分与作用，也希望借由书中的相关建议，让读者更亲近天然草药。其次，由于紧张忙碌的生活，现代人才慢慢衍生出各类“都市病”，包括鼻炎、皮肤病、妇女病等。本书针对不同症状精选出适用药材、蔬果，讲解其功效，让您随手翻，随时看，无病养生、有病调养，做到对症下药。由于每个人的体质不同，所处的环境各异，并非所有药材都适用，因此仍须经过医师针对个人情况调配方剂，才能达到真正防病治病的效果。



我们在此特别设置了阅读导航这一单元，对内文中各个部分的功能、特点等逐一说明，这必然会大大地提高读者在阅读本书时的效率。

中药概况

为读者解说药材的释名、性味、现代营养素和临床应用。

药材成品

药材实物图片帮读者更好地认识药物。

药材功效

速查标识

简单方便的速查标识，让您查找不再费事。

名医说药

历代医学大家对草药的性味或功效的阐释。

良品辨选

详细地介绍了草药的形态特征，便于读者鉴别和挑选药材。

药理延伸

深入讲解草药的药理知识。



芍药 柔肝止痛 · 养血敛阴

李时珍说：芍药，犹婢约也。婢约，美好的样子。此草花容婢约，故名。罗愿《尔雅翼》说：制约食物毒性，没有比芍药更好的，所以得药名。

❖ 疥疮

由于疥虫感染皮肤引起的皮肤病，传播迅速。一般表现为皮肤剧烈瘙痒（晚上尤为明显），而且皮疹多发于皮肤皱褶处，特别是阴痒。

❖ 腋理

皮肤、肌肉、筋膜、肌腱及皮肤、肌肉间隙交接处的组织，具有渗透体液，流通气血，抵御外邪等功能。

【别名】将离、掣食、余容。

【性味】味苦，性平，无毒。

【成分】芍药苷、苯甲酸等。

【临床应用】腹中虚痛，脚气肿痛，消渴引饮，鼻血不止，胸中下血，小腹痛，月经不停，带下，刀伤出血。

名医说药

《神农本草经》

主邪气腹痛，除血痹，破坚积（为瘤的病变），疗寒热结气，止痛，利小便，益气。

《名医别录》

可通利血脉，经中，散恶血，逐瘀血（恶血，瘀血均指瘀血），去水气，利膀胱大小肠，消水肿，治寒寒发热，腹痛腰痛。

《日华子诸家本草》

主妇人病，胎前产后续疾，治风补劳，退热，除烦益气，用于惊狂头痛，目赤，肠风泻血内痔，背发助痛。

良品辨选

古人说洛阳牡丹，扬州芍药甲天下。药方中所用的，也绝大多数是用扬州所产的芍药。芍药十月发芽，到春天才开始生长，三月开花。其品种多达三十多种，有复叶、单叶、楼子等不同种类。单叶的根适合入药。

药理延伸

①

赤芍药利小便下气，白芍药可以止痛散血。

②

白芍药与茯苓相伍，治腹中痛，夏天使用时可少加黄芩等，如果恶寒则加肉桂，这是仲景神方。

③

芍药的功用有六：一安脾经；二治腹痛；三收胃气；四止泻痢；五和血脉；六固经带。

图解在家学食疗
《本草纲目》食疗完美指南

芍药小档案



趣味小传说

芍药是我国的传统名花，芍药也如同花王牡丹一样，芍药因花蕊呈针状彩，著于三代之际，风靡于“牡丹为花王，芍药为花后”。

养生药膳

芍药当归炖

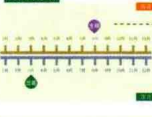
材料：芍药、当归、川芎、田七各5克，排骨洗净，沥水，加水煮开，撇去浮沫，加入料酒，待水沸后，加入芍药、当归、川芎、田七，小火炖2小时，最后加入盐调味即可。

功效：补血+活血+止痛。

草药植株

手工精心绘制的草药植株图，让读者对草药有直观的认识。

成熟周期



形态特征：具纺锤形的块根，初出叶为红色，茎基部常有鳞片状变形叶，小叶呈矩形或披针形，枝梢的叶则着小或成单叶。花瓣呈白、粉、红、紫或红色。

功效：治骨蒸潮热，妇人经闭，脓肿。

芍药

成熟周期

以数轴的形式为读者呈现草药的成熟周期。

趣味小传说

以民间传说、典故和历史故事等方式对草药的文化内涵进行解读。

养生药膳

以上品中药配制的药膳，不仅可以养生还可以防病治病。

常见病症适用药材速查表

最适用药药材速查表			
感冒	咳嗽	哮喘	痰多
胃痛	腹痛	泄泻	痢疾
便秘	小便不利	水肿	脚气
失眠	心悸	健忘	多梦
盗汗	自汗	遗精	早泄
月经不调	崩漏	带下	不孕
胎动不安	产後血暈	產後腹痛	產後惡露不盡

本书针对不同症状精选出适用药材，讲解其功效，让您随手翻，随时看，无病养生、有病便成为对症下药的草药指南。

养生保健二种中药蔬果



在此，我们特别推荐几种日常生活常用具有保健养生的特效中药蔬果，希望读者会喜欢。

私房养生药膳



在每一章的最后，我们都会介绍两种中医推荐的“私房养生药膳”，美味可口又疗效显著，供读者选用。

目 录

食材药膳速查 /12

常见病症适用药材速查表 /18

养生保健11种中药蔬果 /22

第一章

中医食疗知识入门



- 中药的四气与五味 / 36
- 食物的五色与五味 / 38
- 居家食疗五宜五禁 / 41
- 食疗药膳的选用 / 43
- 特效食材推荐 / 45
- 食疗中药的鉴别 / 51
- 药膳材料的保存与使用 / 53
- 药膳的烹饪方法 / 56

第二章 补益五脏篇



- 人参——补脾益肺·安神益智 / 60
 - 黄精——健脾润肺·养阴益肾 / 62
 - 白术——健脾益气·燥湿止汗 / 64
 - 枣——补脾益气·养血安神 / 66
 - 甘草——补脾益气·调和诸药 / 68
 - 莲——补脾止泻·固肾益精 / 70
 - 椰子——补脾催乳·益肾强腰 / 72
 - 栗——益气健脾·补肾强筋 / 74
 - 荔枝——养血健脾·理气止痛 / 76
 - 葳蕤——滋阴润肺·养阴生津 / 78
 - 桑——清肺润燥·清肝明目 / 80
 - 麦门冬——清肺清心·养阴生津 / 82
 - 橄榄——清肺利咽·生津解毒 / 84
 - 杏——润肺定喘·止渴生津 / 86
 - 小麦——养心益肾·除热止渴 / 88
 - 远志——宁心安神·祛痰消肿 / 90
 - 芍药——柔肝止痛·养血敛阴 / 92
 - 杜仲——补肝益肾·强腰壮骨 / 94
 - 淫羊藿——补肾壮阳·强筋健骨 / 96
- 私房养生药膳 / 98



第三章 调养六腑篇



- 藿香——化湿止呕·和中解暑 / 102
- 草豆蔻——温中止呕·燥湿行气 / 104
- 肉豆蔻——涩肠止泻·温中行气 / 106
- 大蒜——温中行滞·解毒杀虫 / 108
- 胡椒——温中散气·开胃解毒 / 110
- 丁香——温中降逆·温肾助阳 / 112
- 石榴——健脾消积·涩肠止泻 / 114
- 荸荠——化痰消积·清热生津 / 116
- 菱角——补脾益胃·强健腰膝 / 118
- 沙参——益胃生津·养阴清肺 / 120
- 山楂——消食化积·除滞解瘀 / 122
- 槟榔——杀虫消积·行气利水 / 124
- 茉莉——理气止痛·辟秽开郁 / 126

私房养生药膳 / 128



第四章 防治感冒篇

- 黄芪——益卫固表·健脾补中 / 132
- 防风——祛风解表·胜湿止痛 / 134
- 菊花——疏散风热·清肝明目 / 136



- 柴胡——解表退热·疏肝解郁 / 138
 - 薄荷——疏风散热·利咽透疹 / 140
 - 牛蒡——疏散风热·消肿解毒 / 142
 - 细辛——祛风散寒·温肺化饮 / 144
 - 生姜——散寒解表·降逆止呕 / 146
 - 葱——发表通阳·解毒杀虫 / 148
 - 稻——养阴生津·除热止汗 / 150
- 私房养生药膳 / 152

第五章

清热降火篇



- 黄芩——清热泻火·燥湿解毒 / 156
- 芥苳——清热解毒·润燥化痰 / 158
- 知母——清热泻火·生津润燥 / 160
- 黄瓜——清热生津·利水解毒 / 162
- 地榆——凉血止血·解毒敛疮 / 164
- 紫草——解毒透疹·活血凉血 / 166
- 黄连——清热燥湿·泻火解毒 / 168
- 蒲公英——化解热毒·消痈散结 / 170
- 地黄——清热凉血·养阴生津 / 172
- 茄子——清热解毒·活血消肿 / 174
- 丝瓜——清热化痰·凉血解毒 / 176

私房养生药膳 / 178

第六章 活血调经篇



- 当归——活血补血·调经止痛 / 182
- 番红花——活血化瘀·凉血解毒 / 184
- 慈姑——凉血活血·散结解毒 / 186
- 王不留行——活血通经·下乳消痈 / 188
- 牛膝——活血通经·益肾健骨 / 190
- 马鞭草——活血通经·利水消肿 / 192
- 茺蔚——活血调经·清肝明目 / 194
- 香附——调经止痛·疏肝解郁 / 196
- 艾叶——散寒调经·止血安胎 / 198

私房养生药膳 / 200

第七章 化痰通络篇



- 桔梗——宣肺祛痰·利咽排脓 / 204
- 紫苏——宣肺化痰·理气宽中 / 206
- 梨——清肺化痰·生津止渴 / 208
- 贝母——化痰止咳·清热润肺 / 210
- 秦艽——祛除风湿·通络止痛 / 212
- 菖蒲——化痰开窍·祛湿利痹 / 214
- 菠菜——清热化痰·止咳平肝 / 216
- 海藻——软坚消痰·利水退肿 / 218

私房养生药膳 / 220

第八章 润肠利尿篇

- 桃——生津润肠·活血消积 / 224
- 肉苁蓉——壮阳润肠·补肾益精 / 226
- 芝麻——润燥滑肠·滋养肝肾 / 228
- 决明——润肠通便·清热明目 / 230
- 灯心草——利尿通淋·清心降火 / 232
- 车前——清热利尿·凉血解毒 / 234
- 大豆——健脾利水·宽中导滞 / 236
- 豌豆——利尿止泻·清凉解暑 / 238
- 香瓜——止渴利尿·清暑解烦 / 240
- 薏苡——利水消肿·渗湿健脾 / 242
- 泽泻——利水消肿·渗湿泄热 / 244
- 苜蓿——利尿消肿·健脾利湿 / 246
- 芭蕉——利尿解暑·清热解毒 / 248
- 葡萄——利尿通淋·调补气血 / 250
- 海带——泄热利水·祛脂降压 / 252
- 私房养生药膳 / 254



食材药膳速查

肉蛋类

牛肉	杜仲煮牛肉 /95
牛尾	强精党参牛尾汤 /183
羊肉	黑豆菖蒲羊肾汤 /215 肉苁蓉羊肉粥 /149
羊排	薄荷羊排 /221
猪肉	肉豆蔻炖猪肉 /107 灵芝黄芪炖肉 /133 地黄乌鸡汤 /173 慈姑红枣瘦肉粥 /187 黑豆猪皮汤 /189 肉丝炒菠菜 /217
猪里脊	补脑益智家常面 /143
排骨	麦枣甘草萝卜汤 /89 芍药当归炖排骨 /93
猪肚	蕨蕈白果猪肚煲 /79 山药莲子猪肚汤 /98 荸荠无花果猪肠汤 /117 车前草猪肚汤 /235
猪肝	马鞭草炖猪肝 /193
猪腰	四仙烩猪腰 /159 杜仲炒腰花 /220
猪骨	紫草猪骨煲 /167
猪脚	黄豆煨猪手 /237
土鸡	黄精蒸土鸡 /63 土鸡淫羊藿 /97 海马虾仁童子鸡 /109
鸡肉	石榴煲鸡汤 /115 海马虾仁童子鸡 /109 首乌帝王补肾鸡 /178 六味地黄鸡汤 /245
鸡腿	六神安神鸡汤 /67 丁香多味鸡腿 /113
鸡翅	天麻益智汤 /153
鸡内脏	五子下水汤 /195
乌鸡	十全大补乌鸡汤 /65 参麦五味乌鸡汤 /83 地黄乌鸡汤 /173 丹参桃红乌鸡汤 /185、225 肾气乌鸡汤 /205 雪梨人参乌鸡汤 /209

鸭	玉竹沙参焖老鸭 /147
鹌鹑蛋	人参鹌鹑蛋 /61
鸡蛋	艾叶煮鸡蛋 /199



鹌鹑蛋



牛肉



鸡肝

水产品

鲜鱼	甘草木瓜鲜鱼汤 /69 补中益气鱼 /128 黄芪防风甘草鱼汤 /135
鱼头	核桃鱼头汤 /111
鱼丸	牛膝蔬菜鱼丸 /191 润肺乌龙面 /219
鱼板	润肺乌龙面 /219
旗鱼	香菇旗鱼汤 /161
鳝鱼	菟丝子烩鳝鱼 /165 参桃蒸鳝鱼 /200
虱目鱼	甘草木瓜生鱼汤 /69
牡蛎	润肺乌龙面 /219



甲鱼



虾



海参

蔬菜类

时令蔬菜	牛膝蔬菜鱼丸 /191
白萝卜	玄参萝卜清咽汤 /169 补脑益智家常面 /143 纤瘦蔬菜汤 /207
胡萝卜	补脑益智家常面 /143 黑白芝麻炒青菜 /229 豌豆炒山药 /239 胡萝卜拌海带 /253
小白菜	补脑益智家常面 /153
菠菜	肉丝炒菠菜 /227
芹菜	黑白芝麻炒青菜 /239
黄瓜	橄榄油黄瓜沙拉 /95 黄瓜小百合 /173 菟丝子烩鳝鱼 /175
丝瓜	清白丝瓜 /254 枸杞炒丝瓜 /177
绿豆芽	纤瘦蔬菜汤 /207
黄豆	黄豆煨猪手 /237
青椒	清白丝瓜 /254
豆角	豆角烧茄子 /175
茄子	豆角烧茄子 /175
豌豆	豌豆炒山药 /239
西红柿	纤瘦蔬菜汤 /207
竹笋	山楂牛肉盅 /123 香菇鸡丝粥 /151 菟丝子烩鳝鱼 /165
玉米笋	纤瘦蔬菜汤 /207
荸荠	荸荠无花果猪肠汤 /117
海带	胡萝卜拌海带 /253

莲藕	莲藕红枣汤 /71 贝母蒸莲藕 /201
黑木耳	荸荠无花果猪肠汤 /117
香菇	板栗香菇焖鸡翅 /75 细辛菟丝粥 /145 香菇鸡丝粥 /151 豌豆炒山药 /239
银耳	茉莉银耳甜汤 /127 萍水相逢 /152 川贝酿水梨 /211
竹荪	豌豆炒山药 /239



白萝卜



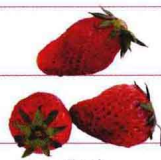
南瓜



木耳

水果干果类

时令水果	杏仁鲜果奶酪 /241
梨	雪梨人参乌鸡汤 /209 贝母蒸莲藕 /201 川贝酿水梨 /211
菠萝	山楂牛肉盅 /123
葡萄	桑白葡萄果冻 /73、251
西柚	橄榄油黄瓜沙拉 /85
蔓越莓	橄榄油黄瓜沙拉 /85
椰果	桑白葡萄果冻 /73、251
无花果	荸荠无花果猪肠汤 /117
菱角	菱角粥 /119
板栗	板栗香菇焖鸡翅 /75
核桃	薄荷拌核桃 /141 参桃蒸鳝鱼 /200
松子	芭蕉桂圆养生粽 /249



草莓



木瓜



柠檬