



厨房里的 灵丹 妙药

167种食材的食疗功效与搭配宜忌

武警总医院营养专家 刘庆春
国家高级营养保健师 杜晨霞 著

一本书胜过千方药
常见小病不需就医，日常食材就能解决

中华工商联合出版社

厨房里的 灵丹妙药

167 种食材的食疗功效与搭配宜忌

武警总医院营养专家 刘庆春 | 著
国家高级营养保健师 杜晨霞



图书在版编目(CIP)数据

厨房里的灵丹妙药 : 167种食材的食疗功效与搭配宜忌 / 刘庆春, 杜晨霞著.
— 北京 : 中华工商联合出版社, 2012. 7
ISBN 978-7-80249-911-9

I. ①厨… II. ①刘… ②杜… III. ①食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第122522号

厨房里的灵丹妙药

——167种食材的食疗功效与搭配宜忌

作 者: 刘庆春 杜晨霞
出 品 人: 成与华
策 划: 李 征
责任编辑: 赵 兵 李伟伟
装帧设计: 北京大唐文化
版式设计: 北京大唐文化
责任审读: 孟 波
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
版 次: 2012年9月第1版
印 次: 2012年9月第1次印刷
开 本: 710mm×1000mm 1/16
字 数: 230 千字
插 图: 490幅
印 张: 14
书 号: ISBN 978-7-80249-911-9
定 价: 29.90元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
社 址: 北京西城区西环广场A座19-20层, 100044
网 址: www.chgslcbs.cn
E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 翻印必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系,
联系电话 010-58302915



前言

一提起厨房这个方寸之地，很多人首先想到的往往就是烧菜煮饭。其实，吃得饱、喝得足早已不再是人们对饮食的要求，而吃得营养、吃出健康正逐渐成为越来越多人的健康目标。

俗话说“民以食为天”，可见饮食才是维护健康之本。而且古代医典《黄帝内经》认为，“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，“药补不如食补”，都充分显示了古人对饮食疗法的重视。比如说，莲藕，性味甘平，《黄帝内经》中记载，主治“热渴，散留血，生肌……消食，解酒毒，及病后干渴。”现代医学研究也证实，莲藕中丰富的膳食纤维对治疗便秘、促使有害物质的排出非常有益。再如，苦瓜，性味甘寒，《滇南本草》云：“泻六经实火，清暑、益气、止渴。”医学研究也发现，苦瓜所含物质——多肽-p，具有明显抗癌、降低血糖的作用，适宜糖尿病患者食用。

由此可见，日常生活中最熟悉不过的食物就是强身祛病的灵丹妙药，而厨房也成了一个功能庞大的“大药房”。善用食物的特殊功效不仅可以满足裹腹之需，更能得到养身祛病之药。事实上，早在 2500 年前，医学之父希波克拉底就曾明言：“你的食物就是你的医药。”在某种程度上，这种饮食之道比打针吃药还更安全。

本书详细介绍了五谷杂粮、蔬菜菇蕈、干鲜水果、肉禽、水产、豆蛋奶品、辛香调味品及饮品八大类、一百六十七种食材的食疗功效、搭配宜忌、选购储存技巧及最佳搭配食谱等营养知识，并涉及十多种常见病的食疗偏方，而且全书语言通俗易懂，内容注重实用性和操作性，图片精美，装帧设计清新典雅。

阅读本书，您会在品尝美味的同时，学会用食物保卫健康。可以说《厨房里的灵丹妙药——167 种食材的食疗功效与搭配宜忌》不仅仅是一本家庭必备的营养工具书，更是一本厨房里不可多得的用药手册。



目录



第一篇 医食同源 食为医用

第一章 人体所需的各种营养素

蛋白质 / 003

维生素 / 004

脂肪 / 005

碳水化合物（糖类） / 006

矿物质（无机盐） / 007

水 / 008

膳食纤维 / 009

第二章 了解自身体质，做到有的放矢

健康身体，体质做主 / 011

体质是吃出来的 / 011

你的体质怎么吃最好 / 012

第三章 食物分阴阳，吃对才健康

食物也分阴阳 / 015

健康的根本就是阴阳平衡的饮食 / 015

从阴阳食物中获取营养素 / 016

素食也要讲究阴阳调和 / 016

吃水果要注意阴阳平衡 / 017

第二篇 了解食材 吃出健康

第一章 五谷杂粮

- 高粱** 和胃、健脾、消积、温中、涩肠胃、止霍乱的美味粗粮 / 021
- 荞麦** 保护视力、软化血管、降低血糖的消炎粮食 / 022
- 燕麦** 抗氧化、抗过敏、美白养颜的“植物黄金” / 023
- 薏米** 利尿消肿、健脾去湿、舒筋除痹、清热排脓的神奇食品 / 024
- 小米** 健脾和胃、补益虚损、和中益肾、除热解毒的“代参汤” / 025
- 大麦** 益气宽中、消渴除热、回乳的营养食品 / 026
- 小麦** 养心安神、除烦、抗忧郁的“五谷之贵” / 027
- 糯米** 补中益气、健脾养胃、止虚汗的“米中极品” / 028
- 糙米** 健脾养胃、补中益气、镇静神经、促进消化的“元气米” / 029
- 紫米** 滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血的“民间补品” / 030
- 黑米** 滋阴补肾、健脾暖肝、益气活血的“长寿米” / 031
- 玉米** 防癌抗癌、增强体力、长寿美容的“金不换” / 032
- 香米** 补脾、和胃、清肺的“粮中珍品” / 033

第二章 蔬菜菇蕈

- 豆角** 益气健脾、消暑化湿、利尿消肿的盛夏佳品 / 035
- 大白菜** 营养丰富的菜中之王 / 036
- 小白菜** 消肿散结、通利胃肠的高钙蔬菜 / 037



- 
- 
- 圆白菜** 蔬菜中的“A”级营养品 / 038
- 菠菜** 补血滋阴之佳品 / 039
- 芹菜** 利水消肿的减肥菜 / 040
- 空心菜** 通便解毒的“绿色精灵” / 041
- 油麦菜** 降低胆固醇、治疗神经衰弱、清燥润肺 / 042
- 芥菜** 提神醒脑、解除疲劳的“万灵丹” / 043
- 韭菜** 健胃、提神、补肾助阳的“壮阳草” / 044
- 苦菜** 清凉解毒、破瘀活血、排脓消肿 / 045
- 苋菜** 清热利湿、凉血止血的民间“长寿菜” / 046
- 茼蒿** 天然保健品，植物营养素 / 047
- 荠菜** 凉血止血、清热利尿、清肝明目的“赛仙丹” / 048
- 番茄** 凉血平肝、补血养血、增进食欲的“爱情果” / 049
- 西葫芦** 清热利尿、除烦止渴、润肺止咳、消肿散结的“宝贝菜” / 050
- 菜花** 备受青睐的“抗癌明星” / 051
- 西兰花** 抗癌防癌、强肾壮骨的“家庭医生” / 052
- 紫甘蓝** 强身健体的彩色蔬菜 / 053
- 茄子** 使血管壁保持弹性和生理功能，防止硬化和破裂 / 054
- 青椒** 开胃、防癌的平民菜 / 055
- 柿子椒** 形同灯笼的“维C大户” / 056
- 马齿苋** 散血消肿、除尘杀菌、消炎止痛的山野菜 / 057
- 黄瓜** 清热、利尿、解毒的减肥美容佳品 / 058
- 丝瓜** 清热化痰、凉血解毒的清火菜 / 059
- 苦瓜** 清热祛暑、明目解毒、降压降糖、养颜润肤的苦口良药 / 060
- 冬瓜** 利水消痰、除烦止渴、祛湿解暑的“白胖子” / 061



- 南瓜** 润肺益气、化痰排脓、驱虫解毒的“特效保健菜” / 062
- 白萝卜** 消食开胃、清热生津、下气宽中的食疗佳品 / 063
- 胡萝卜** 健脾和胃、补肝明目、降气止咳的“平民人参” / 064
- 木耳** 润肺补脑、活血止血的“抗癌明星” / 065
- 香菇** 补肝益肾、益智安神、美容养颜的“防癌山珍” / 066
- 平菇** 舒筋活络、追风散寒、增强免疫力的菌类佳肴 / 067
- 竹荪** 滋补强壮、益气补脑、宁神健体的“菌中皇后” / 068
- 草菇** 消食祛热、补脾益气、滋阴壮阳、药食兼用的营养保健食品 / 069
- 茶树菇** 益气开胃、健脾止泻、提高人体免疫力的“中华神菇” / 070
- 竹笋** 通肠排便、开胃健脾、养肝明目的“体内垃圾清道夫” / 071
- 莴笋** 利尿通乳、宽肠通便、防癌抗癌的传统丰胸蔬菜 / 072
- 莲藕** 清热生津、凉血散瘀、补脾开胃的“水中之宝” / 073
- 百合** 养心安神、润肺止咳的滋补佳品 / 074
- 荸荠** 温中益气、消渴痹热的“江南人参” / 075
- 土豆** 和胃健中、调理脾胃、解毒消肿的抗衰老食物 / 076
- 洋葱** 理气和胃、发散风寒、降压降糖的“菜中后皇” / 077

第三章 干鲜水果

- 哈密瓜** 清暑热、解烦渴、利小便的“瓜中之王” / 079
- 苹果** 通便止痢、生津润肺、健脾益胃、降压降脂的“健康果” / 080
- 梨** 清心润肺、祛痰止咳、解毒疮的“百果之祖” / 081
- 香蕉** 滋养肠胃、润肠通便、健脑美容的“水果之冠” / 082
- 桃** 生津润肠、活血祛瘀、消积清热、解毒祛湿的“天下第一果” / 083



- 杏** 生津止渴、清热去毒、润肺定喘的“小可爱” / 084
- 西瓜** 清热解暑、生津止渴、利尿除烦的夏季“瓜果之王” / 085
- 菠萝** 清理肠胃、利尿消肿、生津止渴、减肥美容的“热带果王” / 086
- 葡萄** 补气血、益肝肾、生津液、强筋骨的“水晶明珠” / 087
- 草莓** 清暑解热、生津止渴、利尿止泻、利咽止咳的“水果皇后” / 088
- 橘子** 祛痰止咳、防癌、调节血压、促进新陈代谢的美味佳果 / 089
- 橙子** 生津止渴、开胃下气、润肠通便的“疗疾佳果” / 090
- 木瓜** 消暑解渴、润肺止咳、消化通便、杀虫通乳的“水果之皇” / 091
- 樱桃** 补中益气、祛风胜湿的“含铁之王” / 092
- 荔枝** 理气补血、温中止痛、养心安神、补脾益肝的“果中皇后” / 093
- 芒果** 健胃生津、止呕止渴、止晕、通经利尿的“热带果王” / 094
- 火龙果** 润肠通便、保护视力、减肥美肤的“吉祥果” / 095
- 榴莲** 滋阴强壮、疏风清热、利胆退黄、杀虫止痒的“果中之王” / 096
- 石榴** 生津止渴、收敛固涩、止泻止血的“红色珍珠” / 097
- 猕猴桃** 润燥通便、清热止渴、利尿通淋的“百果之王” / 098
- 枸杞** 养肝明目、补血安神、补肾益精的“红色宝贝” / 099
- 山竹** 健脾生津、清凉解热、止泻固肠、消炎止痛的“果中皇后” / 100
- 柿子** 清热去燥、润肺化痰、止血和胃的“果中圣品” / 101
- 杨梅** 消食除湿、生津止渴、健胃开脾的“艳丽果” / 102
- 山楂** 健脾开胃、活血化瘀的“长寿食品” / 103
- 核桃** 益气安神、润肠通便、益智健脑、固精强腰的“益智果” / 104
- 腰果** 降压养颜、延年益寿的“健康果” / 105
- 板栗** 养胃健脾、补肾强筋、活血止血的“干果之王” / 106
- 松子** 补肾益气、养血美颜、润肠通便、润肺止咳的“长寿果” / 107

- 榛子** 补脾胃、益气力、明目健行的“坚果之王” / 108
- 桂圆** 益心脾、补气血的保健养生佳品 / 109
- 莲子** 养心安神、补脾止泻、益肾涩精的“上品美食” / 110
- 杏仁** 宣肺止咳、降气平喘的健康食品 / 111

第四章 肉禽

- 猪肉** 补虚强身、滋阴润燥、丰肌泽肤 / 113
- 鸡肉** 温中益气、补精添髓 / 114
- 羊肉** 补虚益肾、开胃健力、助元阳、生经血 / 115
- 牛肉** 强筋壮骨、补虚养血、化痰熄风的“肉中的骄子” / 116
- 驴肉** 补益气血、熄风安神 / 117
- 鸭肉** 滋补、养胃、补肾、消水肿、止热痢、止咳化痰 / 118
- 鹅肉** 益气补虚、和胃止渴 / 119
- 狗肉** 益肾养胃、轻身益气、安五脏、暖腰膝、壮气力 / 120
- 牛蛙** 滋补解毒、补中益气、壮阳利水、养心安神 / 121
- 兔肉** 补中益气、生津止渴、健脾消食、补肝明目 / 122
- 鸽肉** 改善血液循环、增强肌肤弹性 / 123

第五章 水产

- 带鱼** 养肝开胃、补血止血、护肤养发、降低胆固醇 / 125
- 草鱼** 暖胃和中、祛风、养肝明目、降压 / 126
- 鲤鱼** 补脾健胃、利水消肿、通乳、清热解毒、止嗽下气 / 127
- 鲫鱼** 和中补虚、除湿利水、补血生血 / 128

- 鲈鱼** 补肝益肾、健脾益胃、化痰止咳、益气安胎 / 129
- 黄花鱼** 健脾升胃、补虚益精、调中止痢 / 130
- 石斑鱼** 健脾益气、壮腰补肾、养肝明目、利湿止泻 / 131
- 鲶鱼** 补中益阳、利小便、疗水肿、强精壮骨 / 132
- 鲢鱼** 温中、暖胃、润肌、补气 / 133
- 罗非鱼** 降低胆固醇、调节血压、强化肝功能、促进胰岛素分泌 / 134
- 三文鱼** 有效降低血脂和胆固醇、防治心血管疾病 / 135
- 虾** 补肾壮阳、抗早衰、增强人体免疫力 / 136
- 鳝鱼** 补中益气、养血止血、温阳益脾、滋补肝肾、祛风通络 / 137
- 螃蟹** 清热解毒、补肾添髓、滋肝养阴、理胃消食 / 138
- 泥鳅** 补中益气、除湿退黄、益肾助阳、祛湿止泻 / 139
- 墨鱼** 养血通经、催乳补脾、益肾滋阴、调经止带 / 140
- 鲍鱼** 滋阴补阳、平肝固肾、调节血压的“软黄金” / 141
- 田螺** 清热明目、利水通肠 / 142
- 甲鱼** 滋阴凉血、补肾健骨、散结消痞、养血补肝 / 143
- 鱿鱼** 滋阴养胃、补虚润肤 / 144
- 海蜇** 软坚散结、行瘀化积、清热化痰、平肝解毒、降压养阴 / 145

第六章 豆蛋奶品

- 豌豆** 和中益气、利小便、解疮毒、通乳及消肿 / 147
- 绿豆** 抗过敏、清热解毒、降低胆固醇及脂肪、保护肝脏 / 148
- 红豆** 丰津液、利小便、消胀、除肿、止吐 / 149
- 黄豆** 延缓衰老、缓解骨质疏松、降低胆固醇、防癌抗癌 / 150



- 黑豆** 活血、利水、祛风、解毒、促消化、防便秘 / 151
- 蚕豆** 补中益气、健脾益胃、清热利湿、止血降压、涩精止带 / 152
- 芸豆** 温中下气、利肠胃、止呃逆、益肾补气 / 153
- 扁豆** 调和脏腑、安养精神、益气健脾、消暑化湿、利水消肿 / 154
- 青豆** 保持血管弹性、健脑、护肝、抗癌 / 155
- 腐竹** 预防心血管疾病、促进骨骼发育、防止骨质疏松 / 156
- 花豆** 促进消化、防便秘、降低胆固醇 / 157
- 豆腐** 益气和中、生津解毒、清热润燥、补虚止渴、清洁肠胃 / 158
- 豆浆** 防治高血脂、高血压、动脉硬化、缺铁性贫血、调节内分泌、美容养颜 / 159
- 鹌鹑蛋** 补益气血、强身健脑、丰肌泽肤、祛湿、补肺、健胃 / 160
- 鸡蛋** 健脑益智、改善记忆力、护肤美肤、延缓衰老 / 161
- 咸鸭蛋** 滋阴、清肺、丰肌、泽肤、除热 / 162
- 松花蛋** 润肺、养阴止血、凉肠、止泻、降压 / 163
- 鹅蛋** 补中益气、对大脑及神经组织发育有益 / 164
- 鸽蛋** 增强皮肤弹性、改善血液循环，增强人体免疫和造血功能 / 165
- 酸奶** 生津止渴、润肠通便、降血脂、养颜生肌 / 166
- 牛奶** 生津止渴、滋润肠道、清热通便、补虚健脾 / 167
- 羊奶** 延缓皮肤衰老、增加皮肤弹性和光泽、保护视力、恢复体能 / 168
- 奶酪** 促进肠道蠕动、加快新陈代谢、减少体内毒素 / 169

第七章 辛香调味品

- 辣椒** 加速新陈代谢、降低胆固醇、预防心脏病、防癌抗癌 / 171
- 葱** 增进食欲、预防癌症、预防心血管疾病 / 172



- 姜** 增强血液循环、刺激胃液分泌、抗菌防病、提神醒脑 / 173
- 蒜** 助消化、增食欲、降低血脂、预防心血管疾病、增强免疫力 / 174
- 胡椒粉** 除寒气、消积食、防腐抑菌 / 175
- 大料** 增强胃肠蠕动，健胃行气、减轻疼痛、缓解痉挛 / 176
- 花椒** 增强食欲、扩张血管、增强机体免疫力、驱除寄生虫 / 177
- 桂皮** 祛腥解腻、增加食欲 / 178
- 橄榄油** 促进血液循环、滋润肌肤、减少皱纹 / 179
- 料酒** 改善睡眠、促进血液循环 / 180
- 鸡精** 增强食欲、增长智力、促进发育 / 181
- 酱油** 降低胆固醇、预防心血管疾病、提高人体代谢能力和免疫力 / 182
- 陈醋** 助消化、增食欲、化积食、抑菌杀菌 / 183
- 香油** 延缓衰老、保护血管、润肤祛斑、润肠通便 / 184
- 红糖** 补血活血、疗虚进补 / 185

第八章 饮品

- 糯米酒** 提神解乏、消渴解暑、增进食欲、补气养颜 / 187
- 茶** 抗氧化、消除体内自由基、预防心血管疾病 / 188
- 红酒** 保护心血管、养气活血、增加肌肤弹性 / 189
- 白酒** 通血脉、助肝胆、温脾胃、提神御寒、驻颜色、消忧怒 / 190
- 啤酒** 提神醒脑、缓解紧张情绪、增进胃液分泌、提高消化吸收能力 / 191
- 咖啡** 缓解肌肉疲劳、促进血管收缩、缓解头部疼痛 / 192
- 蜂蜜** 促进心脑血管功能、润肠通便、增强身体抗病能力 / 193
- 橙汁** 开胃理气、生津润肺、疏肝解郁 / 194



第三篇 常见病食疗偏方

口腔溃疡 / 196

牙痛 / 197

口臭 / 198

脱发 / 199

咳嗽 / 200

中暑 / 201

胃痛 / 202

烧烫伤 / 203

月经不调 / 204

第四篇 美容护肤 膳食调养

美白 / 206

保湿 / 207

祛皱 / 208

祛痘 / 209

美发 / 210





第一篇

医食同源 食为医用

第一章

人体所需的各种营养素

营养素是食物中存在的有利于机体生长、发育、繁衍和维持健康,并能被人体消化、吸收和利用的物质。有些营养素人体可自行合成、制造,而有些则无法从体内自行产生,必须从外界食物中摄取。蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水和膳食纤维就是人体所需的几种营养素。