

hanbook
生活轻图典

中医主任医师、营养饮食指导专家 赵庆新主编

中药蔬果

速查轻图典

曹丽娟 编著

全家人的
养生蔬果手册
——全彩畅销版——



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社



THE LANCET. 中国医药报. 医药报

中药蔬果

速查轻图典

第1000



中国医药报
医药报
第1000

中国医药报
医药报

中医主任医师、营养饮食指导专家 赵庆新主编

中药蔬果

速查

轻图典

巧用家庭常见蔬果养生，打造健康生活

曹丽娟 编著



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中药蔬果速查轻图典 / 曹丽娟编著. -- 石家庄 :
河北科学技术出版社, 2012.12
(生活轻图典 / 赵庆新主编)
ISBN 978-7-5375-5675-0

I. ①中… II. ①曹… III. ①《本草纲目》- 蔬菜 -
食物疗法 - 图解②《本草纲目》- 水果 - 食物疗法 - 图解
IV. ①R281.3-64②R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第001361号

中药蔬果速查轻图典

曹丽娟 编著

出版发行	河北出版传媒集团 河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街330号(邮编: 050061)
印 刷	北京蓝图印刷有限公司
开 本	710 × 1000 1/16
印 张	12.5
字 数	170千字
版 次	2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷
定 价	39.80元

出 品 人 含章行文

图片支持 shutterstock、含章摄影室

前言

Introduction

中医强调利用“药食同源”原理，达到延年益寿，保养生命，增强体质，预防疾病的目的，也就是利用天然的植物和方法，照顾自己的身体。这符合现代人所倡导流行的“药膳”养生之道。

《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，故中药药膳最适合忙碌的现代人养生之用。这是因为人之气禀，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，而疾病不生也。《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，不宜晚乎？”由此可知，应先补养，然补养非旦夕可成，故古人发明药膳以补养之。

本书以《本草纲目》为底本，精选日常生活最常用的中药蔬果，并补充中药蔬果的学名、性味、主治、现代营养知识和挑选方法，同时每种中药蔬果都附上精美的手绘插图，以牵线的方式图解草药各部位的性味和主治，而且精选出了一百多种常见的药膳，适合想以温和的方法预防和治疗疾病的现代人。

笔者自幼学习中医，深感中药对健康的助益良多。本书可以让读者更加了解植物中的天然成分与作用，也希望藉由书中的相关建议，让读者更亲近天然草药。另外，由于紧张忙碌的生活，慢慢衍生出现代人才有的文明病，所以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。然而，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。

阅读导航

蔬果简介

综述常见中药蔬果的基本信息，并对其进行归类，阅读时省时方便。

高清图片

全书收录数百幅高清照片，生动美观，有很高的鉴赏价值和收藏价值。

医家调理

汇集历代名医、古籍对中药蔬果介绍的收录。

蔬果小档案

对常见蔬果进行具体介绍，食材特性一目了然。

茺蔚

草部/山草类

活血调经·清肝明目

李时珍说：此草及子都充盈茺蔚，故名茺蔚。它不仅对妇人有益，还能明目益精，所以有益母、益明的名称。



释名

益母、益明、贞蔚、野天麻、猪麻、郁臭草、苦低草、益母草、土质汗。

性味

叶、茎：性寒。籽：味辛、甘，性微温，无毒。

现代营养素

益母草碱、水苏碱、芸香甙、延胡索酸等。

临床应用

治产妇产后诸疾及内伤瘀血，带下赤白，赤白杂痢，新生儿预防生疮。

医家调理

《神农本草经》：主明目益精，除水气，久服轻身。治草麻疹，可作汤洗浴。

唐代医学家·陈藏器：用来作驻颜的药，可令人容颜光泽，除粉刺。

明朝医学家·李时珍：活血破血，调经解毒。治流产及难产，胎盘不下，产后大出血，血分湿热，血痛，非经期大出血或出血不断，尿血、泄血、痢病痔疾，跌打后内伤瘀血，大小便不通。

养生药膳

五子下水汤

材料：

茺蔚子、蒺藜子、覆盆子、车前子、菟丝子各10克，鸡内脏（含鸡肺、鸡心、鸡肝）适量。

制作方法：

1. 将所有鸡内脏洗净、切片备用；姜洗净、切丝；葱去根须，洗净，切丝。

2. 将药材放入纱布包中，扎紧，放入锅中；锅中加适量水，至水盖住所有材料，用大火煮沸，再转成文火继续炖煮约20分钟。

3. 转中火，放入鸡内脏、姜丝、葱丝等调味，待汤沸后，加入盐调味即可。

温肾固精+清热



养生药膳

根据常见中药蔬果的特性选取合适的养生膳食。

产品选鉴

介绍草药的形态并对其功效进行分析，
详细讲解怎样鉴别和挑选草药。

芫蔚小档案

形态特征：芫蔚呈三棱形。表面呈灰棕色至灰褐色，有深色斑点，一端稍宽，呈平截状，另一端渐窄而钝尖。果皮薄，子叶类呈白色，富油性。无臭，味苦。

功效：活血调经，清肝明目。

本草良品严选

芫蔚在近水湿处生长繁衍。初春生苗，像嫩蒿，到夏天长至三四尺高，茎是方的，像麻黄茎。它的叶子像艾叶，但叶背为青色，一梗有三叶，叶子有尖尖的分叉。此草一寸左右长一节，节节生穗，丛簇抱茎。四五月间，穗内开小花，花为红紫色，也有淡白色的。每个花萼内有细子四粒，大小像茺蒿子，有三棱，为褐色。其草生长期间有臭气，夏至后即枯萎，根为白色。

趣味小传说

在豫西地区伊洛河畔的小村中，有一个名叫芫蔚的小孩。他的母亲在其他时，得了“月子病”，久治不愈。小芫蔚懂事之后，就外出为母亲问病求药。一晚，他借宿庙里，庙内老僧见他敬母心切，便送了他四句诗。诗云：“草茎方方似黄麻，花生节间节生花，三棱黑子叶似艾，能医母病效可夸。”小芫蔚就照着诗句，顺着河岸找寻，终于发现了那种茎呈四方形，节间开满紫红色小花，结有黑色三棱形小果实的植物。母亲服用后竟痊愈了。由于这种草是芫蔚为医治母亲的病而找到的，于是人们就把它取名益母草，其种子就叫做芫蔚子。

药理延伸

● 芫蔚子味甘微辛，性温，芫蔚开白花者入气分，开紫花者入血分。能治妇女经脉不调及胎产一切血气诸病，是一种非常好的药物，但医方中很少知道此应用方式。

● 芫蔚（益母草）的根、茎、花、叶、实，都可以入药。如治手、足厥阴血分风热，明目益精，调女人经脉，则单用芫蔚子为佳。如果治肿毒疮疡，消水行血，妇人胎产诸病，则适宜一同使用。其根茎花叶专于行，而籽则是行中有补的作用。

Part 2 调养五官



精品图鉴

手工精心绘制的草药植株图，让读者对草药有直观的认识。

药理延伸

深入讲解草药的药理知识。

中医基础入门

调养五官

调养五脏

通经利便

活血通经

解毒止渴

止咳化痰

益精补虚

趣味小传说

以考证、典故和历史故事等方式对草药的内在文化价值进行挖掘。

牛蒡

niubang

疏风散热，解毒消肿

牛蒡原产于中国，是一种营养价值和保健价值都很高的药食两用的植物。中医认为牛蒡根味甘，性平，对脚气、脑出血、胃痉挛、慢性中耳炎都有辅助治疗的功效，但是体质虚寒、容易腹泻的人不宜食用。

子

〔性味〕味辛，性平，无毒。

〔主治〕明目补中，除风伤。



茎

〔性味〕味苦，性寒，无毒。

〔主治〕主伤寒寒热出汗，中风面肿，口渴，尿多。

牛蒡小档案

成熟周期 7月采子，10月采根。

形态特征 茎高的有三四尺。花成丛状，淡紫色，果实像枫楸但要小些，花萼上的细刺百十根攒聚在一起，一个有几十颗子。它的根粗的有手臂大，长的近一尺，浅青灰色。

功效 疏风散热，解毒消肿。

消风散

君药1味

牛蒡子3克



祛风除湿

开发腠理，透解在表的风邪

臣药3味

苍术3克



散风除湿

木通1.5克



利热渗湿

苦参3克



清热燥湿

清热除湿

佐使药5味



解表祛风

当归3克



和营活血

知母3克



清热泻火

芝麻3克



养血润燥

荆芥3克



开发腠理

疏风养血

煎药方法

将以上九味药分别切细，加水二盅，煎至八分，除去药渣即可。

功效

疏风养血，清热除湿。

主治

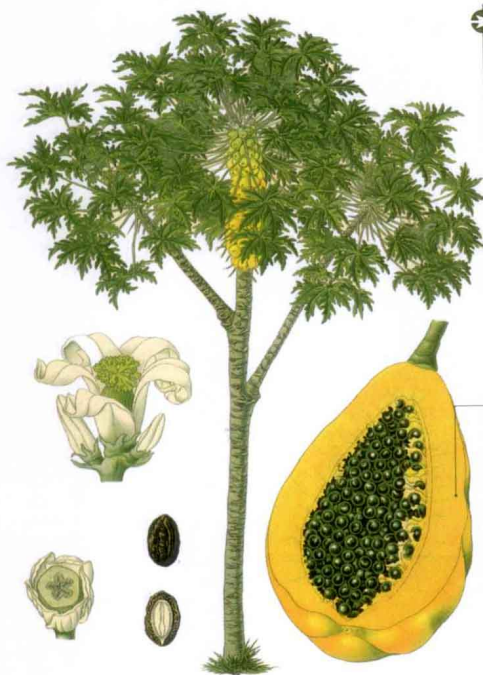
风疹，湿疹，皮肤疹出色红，或遍身云片斑点，瘙痒，抓破后渗出津水。

木瓜

mugua

和胃化湿 · 平肝祛风 · 散瘀活血

木瓜素有“百益果王”之称，它的果实可供食用、药用。木瓜有化湿的功效，可以治疗肢体经络不通引起的肢节疼痛、麻木、屈伸不利，并有舒筋消肿的作用，对高血压、高血脂、心脏病、胃炎、产后缺乳、肥胖、消化不良也有辅助治疗的功效。



木瓜小档案

成熟周期 夏、秋季采集成熟果实。

形态特征 高达8米，有乳汁。茎不分枝，有大的叶痕。叶大，聚生茎顶，叶柄长，中空；叶互生，掌状深裂。全年开乳黄色花，单性，雌雄异株。浆果大，长圆形，熟时橙黄色；果肉厚，黄色。

功效 和胃化湿，平肝祛风，散瘀活血。

实

〔性味〕味酸，性温，无毒。

〔主治〕治湿痹邪气，霍乱大吐下，转筋不止。

煎药方法

将以上十味中药分别切细，加水一盞半，生姜五片，枣子一枚，煎至七分，除去药渣即可。

功效

温阳健脾，行气利水。

主治

脾肾阳虚，阳不化水，阳虚水肿，手足不温，胸腹胀满。

实脾散

君药2味

附子30克



温肾阳，助行水

干姜30克



温脾阳，助制水

和胃化湿

臣药2味

白茯苓30克



健脾渗湿

白术30克



健脾渗湿

温肾暖脾，扶阳抑阴

佐使药6味

厚朴30克



宽肠降逆

木香30克



调脾胃之滞气

草果仁30克



治湿郁伏邪

槟榔30克



利水消肿

甘草15克



益脾温中

木瓜30克



芳香醒脾而化湿

温阳健脾，行气利水

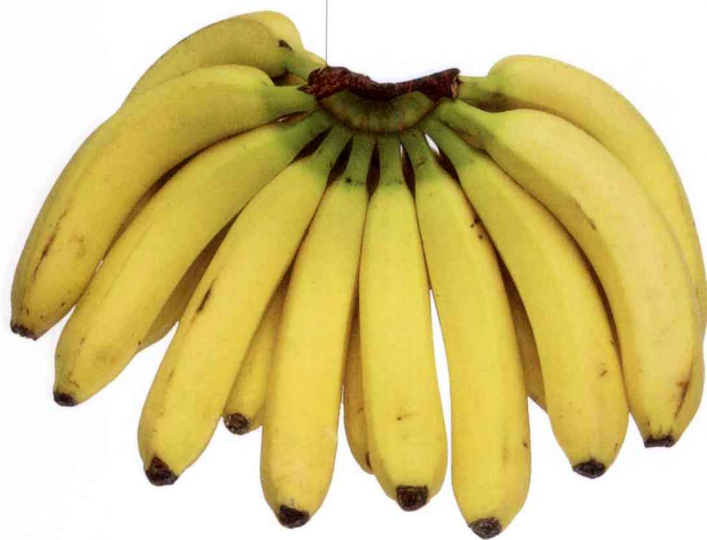
香蕉

xiangjiao

守护健康的“能量”勇士

作为一名能够有效帮助肠道消化的“能量勇士”——香蕉得到了众多运动健将的青睐，它能够迅速补充身体因长时间运动而流失的矿物质！香蕉体内含有丰富的糖类，能够在进入人体后迅速转化成易于吸收的葡萄糖，进而降低低血糖的发病率。

挑选优质香蕉的时候，香蕉“把儿”没有受损且整体呈现半圆形为佳。



食物成分（100克香蕉）

热量	43千卡
蛋白质	1.4克
碳水化合物	22克
脂肪	0.2克
膳食纤维	1.2克
维生素	
A	10微克
B ₁	0.02毫克
B ₂	0.04毫克
B ₆	0.38毫克
C	8毫克
E	0.24毫克

保存方法

如果是刚买的香蕉，则需要先将它“吊”起晾晒1~2天，等待它彻底熟透。然后将每根香蕉从“把儿”上掰下来，用保鲜膜包好，放进冰箱的冷藏室内。

小食谱

香蕉柠檬饮 ——预防高血压、心脏病

食材

香蕉……2根
奶酪……2大勺
蜂蜜……适量
柠檬汁……2小勺

做法

①将香蕉去皮后，切成3~5厘米大小的小块，然后用柠檬汁充分浸泡。
②在每一段香蕉上放上一些奶酪，如果喜欢口味略甜一些，可浇上些蜂蜜。

饮食搭配

	+		•		圆生菜	►	缓解疲劳，增强体力，有助于肠胃消化
	+		•		西红柿	►	利尿，美肤，保护肾脏
	+		•		款冬	►	治疗便秘，缓解血液黏稠

芹菜

qincai

抑制焦躁情绪产生

芹菜的独特魅力就在于它那独特的香味和嚼在口中所发出的“咯吱咯吱”声。芹菜的根部富含了多种维生素和矿物质以及大量的粗纤维，其叶子中蕴含了丰富的叶红素，常吃芹菜叶，可以有效防止血液变得黏稠。



叶子呈很清爽的绿色，并且有一定的张力。

好的芹菜，主要是看它茎部的纹理，如果略微有些凹凸且断面狭窄的，则说明这棵芹菜很水嫩。

食物成分（100克芹菜）

热量	20千卡
蛋白质	1.2克
碳水化合物	4.5克
脂肪	0.2克
膳食纤维	1.2克

维生素

A	57微克
B ₁	0.02毫克
B ₂	0.02毫克
B ₆	0.08毫克
C	8毫克
E	1.32毫克

保存方法

放入冰箱之前，最好将叶子和根茎部分开。如果在冰箱中“竖立”摆放的话，则保鲜的时间会更长。茎部若出现“打蔫儿”的状况，则可以放入冷水中浸泡一段时间，使其恢复原有的弹性。碰到不好嚼的部分，略微滴上点醋，会令口感变得柔软些。

小食谱

香芹炒鸡肉 ——强身健体，缓解疲劳

食材

芹菜……2根	鸡胸肉……1块
海鲜调味汁……1勺	白酒……2小勺
蒜……1片	盐、胡椒……少许
芝麻油……少许	

做法

- ①将芹菜切成小段，用盐和胡椒粉将切好的鸡胸肉充分腌制入味。
- ②将油锅烧热，放入蒜片和少量油炒出香味后放入腌制好的鸡胸肉。
- ③等鸡肉六成熟的时候，放入切好的芹菜一起炒，调制大火，分别倒入海鲜调味汁和白酒翻炒。鸡肉完全熟透后，关火盛入盘中，撒上一两滴香油即可。

饮食搭配



► 利尿，促进血液循环



► 预防癌症，健脑养生



► 提高身体的耐力，强身健体

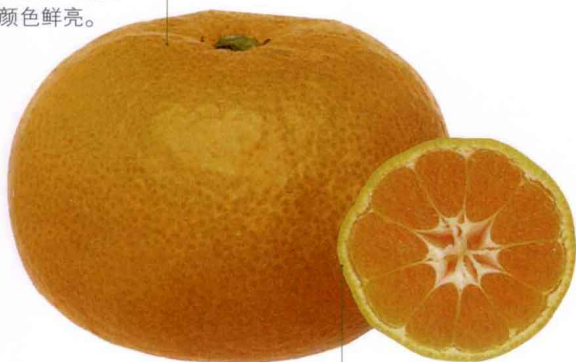
橙子

chengzi

果皮也是最好的“药”

橙类是在一年四季中都可以品尝到的水果之一。它的果肉不仅富含多种维生素，甚至连橙皮与橙肉间的橙络都有增强毛细血管弹性，预防动脉硬化的功效。它富含的纤维素和果胶物质，可促进肠道蠕动，有利于清肠通便，排除体内有害物质。

好的橙子一般果皮颜色鲜亮。



个头中等的橙子，糖度略高。

食物成分（100克橙子）

热量	47千卡
蛋白质	0.8克
碳水化合物	11.1克
脂肪	0.2克
膳食纤维	0.6克
维生素	
A	27微克
B ₁	0.05毫克
B ₂	0.04毫克
B ₆	0.06毫克
C	33毫克
E	0.56毫克

小食谱

苹果葡萄酒

——预防感冒，释放疲劳

食材

橙子……1个
红葡萄酒……1杯
苹果……半个
蜂蜜……1小勺
薄荷……根据个人喜好而定

做法

①将几种水果充分清洗干净，先用半个橙子榨成汁，另一半则带皮切成小块。
②将其他的水果带皮切成小块。
③将上述水果共同放入榨汁机中，依次倒入红葡萄酒和蜂蜜，然后开始榨汁，最后倒入玻璃杯中，用薄荷做装饰。

饮食搭配



橙子

芦笋



豆芽

土豆

► 预防感冒，缓解便秘，帮助肠胃蠕动



橙子

菜花



油菜

蘑菇

草莓

► 预防癌症、肥胖及感冒



橙子

菜花



西红柿

茄子

墨鱼

► 美肤，保护视力

橙子的代表种类

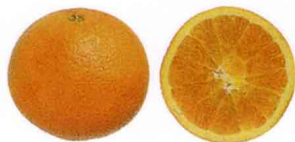
血橙

新鲜的血橙红或橙色，有明亮的红色条纹，果肉呈血液的鲜红色，汁多，且有一种芬芳的香气，大都无核。



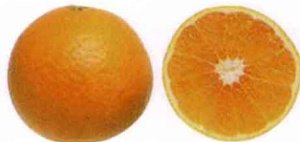
脐橙

底部有个“圆圆”的凸起是脐橙的主要特征，脐橙果肉细嫩而脆，化渣，汁多，无核，一般二三月份上市。



清见

橘子和橙子的杂交品种，不仅具有橙子诱人的香味，更具有橘子的甘甜，而且可以连皮一块吃。



日向夏

又被称为“小夏”，果皮颜色较浅，呈柠檬黄色，主要特点是汁多，皮薄，且有一种清爽的酸味。



夏橘

夏橘果皮呈柠檬黄色，不光滑，微有褶皱，核多，味酸带苦，一般多用于蜜饯果脯的加工，少鲜食。



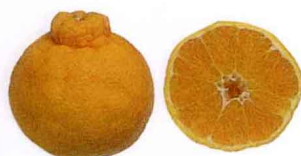
甜柚

甜柚是葡萄柚与柚子的杂交品种，果实形状略微扁平，果皮呈黄绿色，稍厚，酸味略淡。



凸柚

果实呈橙色，果皮粗糙有弹力。果柄一端有凸起，果实皮薄、硕大、甘甜、柔软且香味浓郁。



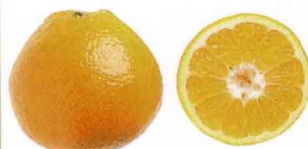
晚白柚

它可称得上是柑橘类水果中个头最大的一种。果实有清爽的香味，利于储存。果皮可用来做蜜饯。



黄金橙

果实金黄色，呈削去上端的水滴状，果皮中等厚度，多数无核，略微有些苦，但果汁含量丰富。



橙子的饮品

橙汁是普遍受到人们喜爱的一种饮品，运动后饮用橙汁，能迅速补充体力，解渴提神。如果加点盐，效果更明显。橙子与其他蔬果搭配而成的果汁，营养配比更合理，养生效果更全面。另外，橙汁还可以用来卸妆，能彻底清洁面部污垢和油脂，发挥深层洁肤功效。

清爽柳橙蜜汁

本饮品味道酸甜适口，柳橙能生津止渴，蜂蜜能润燥通便，二者合一，各取其长，能够帮助人体排出肠道内的宿便。



草莓柳橙蜜汁

草莓利尿消肿，改善便秘，柳橙降低胆固醇和血脂，改善皮肤干燥，故此饮可美白消脂，润肤丰胸，是纤体佳品之一。



猕猴桃柳橙汁

此饮有解热、止渴之功效，能改善食欲不佳、消化不良现象，还可以抑制致癌物质的产生。



柳橙蔬菜果汁

柳橙可疏肝理气、消食开胃，而包心菜可改善内热引起的不适。将柳橙与包心菜一起榨汁饮用有利于肠道的消化吸收。



南瓜柳橙牛奶

南瓜含有丰富的微量元素、果胶，柳橙富含维生素A和维生素C，均可以改善肝功能。常喝此果汁可有效提高免疫力。



柳橙柠檬蜜汁

预防雀斑，降火解渴。缺铁性贫血者不宜饮此果汁，因为柳橙会影响人体对铁的吸收。



柠檬柳橙瓜汁

此饮具有滋润皮肤、缓解肾病的功效，同时还有利尿功效。将几种瓜果组合在一起榨汁饮用，能使营养更加全面。



菠萝草莓橙汁

用草莓和菠萝以及柳橙制成的果汁酸甜可口，尤其适合于夏季饮用，可解暑止渴，又医食兼备。





目录

Part 1 中医草药知识入门

药方组方原则 ... 2

中药气味有阴阳 ... 4

中药五味的宜忌 ... 6

药方的组成变化 ... 8

中草药的鉴别 ... 10

中药的煎煮及服用 ... 12

Part 2 调养五官



决明 降压润肠·清肝明目 ... 16



艾 主治明目·止血安胎 ... 18



人参 安定精神·明目益智 ... 20



防风 安神定志·疏肝理气 ... 22



茺蔚 活血调经·清肝明目 ... 24



黄精 补肝明目·强健筋骨 ... 26



牛蒡 明目补中·润肺散气 ... 28



地榆 除渴明目·疗刀箭伤 ... 30

私房养生药膳 ... 32

Part 3 调养五脏



甘草 补益五脏·调理气血 ... 34



草豆蔻 调中补胃·治疗呕吐 ... 36



苟药 通利血脉·补益肾气 ... 38



肉豆蔻 暖胃除痰·促进食欲 ... 40



香附 除胸中热·濡润肌肤 ... 42



白术 止汗止呕·帮助消化 ... 44



茉莉 润燥利湿·清热解表 ... 46



麦门冬 养阴生津·润肺止咳 ... 48



藿香 开胃止吐·增加食欲 ... 50



菊花 能补肺肾·益肝补阴 ... 52



知母 清心除热·生津润燥 ... 54



桑叶 利通血气·可补肝肾 ... 56



芭蕉 止渴润肺·眩晕心闷 ... 58

-  **小麦** 养心益肾·除热止渴 ... 60
-  **薏苡** 健脾利湿·补肺清热 ... 62
-  **大豆** 健脾宽中·润燥消水 ... 64
-  **葱** 主治养肺·治疗痔疮 ... 66
-  **大蒜** 强健脾胃·治疗毒疮 ... 68
-  **黄瓜** 清热利水·生津止渴 ... 70
-  **栗** 滋阴补肾·令人耐饥 ... 72
-  **梨** 可助消化·润肺清心 ... 74
-  **橄榄** 开胃下气·解各种毒 ... 76
-  **槟榔** 生肉止痛·健脾调中 ... 78
-  **椰子** 补脾益肾·面容光泽 ... 80
-  **胡椒** 温中散气·开胃解毒 ... 82
- 私房养生药膳** ... 84

Part4 润肠利尿

-  **淫羊藿** 能利小便·能益精气 ... 86
-  **肉苁蓉** 润肠通便·延年益寿 ... 88
-  **紫苏** 润肺宽肠·利大小便 ... 90
-  **车前** 清热利尿·凉血解毒 ... 92