

专家指导

养生保健 / 强身健体 / 自我调控

XINBAN
XIAOSHI DABU
ZHI BAIBING

新版 小食大补 治百病

膳书堂文化◎编



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technical Literature Press

健康医疗馆 ONE

新

版

小食大补

治百病

膳书堂文化◎编



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 (CIP) 数据

新版小食大补治百病 / 膳书堂文化编. —上海:
上海科学技术文献出版社, 2017

(健康医疗馆)

ISBN 978-7-5439-7448-7

I . ①新… II . ①膳… III . ①食物疗法

IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 125984 号

责任编辑: 张 树 于学松 李 莺

新版小食大补治百病

膳书堂文化 编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全 国 新 华 书 店 经 销

四川省南方印务有限公司印刷

开本 700 × 1000 1/16 印张 9 字数 180 000

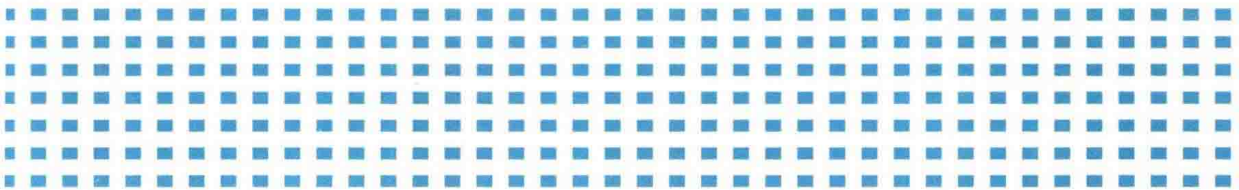
2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-7448-7

定价: 29.80 元

<http://www.sstlp.com>

版权所有, 翻印必究。



前言

健康医疗馆



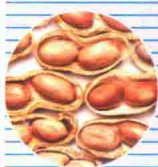
健康的要素不外有三：合理的饮食、积极的心态、不懈的运动。

现代社会竞争十分激烈，人们首先会患得患失，难以调整好心态；其次是生活节奏非常匆促，在时间就是金钱的主流观念下，大家难以坚持运动锻炼。那么，似乎只剩下合理的饮食这一条途径了。

可是，很多人在这方面也会步入误区。其一是不得其门而入，鱼肉清蔬，搭配得有板有眼；时令鲜果，吃得不亦乐乎，可是不见得对健康有何帮助，更甭提什么疗病去疾了。于是对食疗食养的心就渐渐冷了；其二是迷信营养权威，只听权威的话，只看权威的书。当今的

食疗食养学，其实大部分是我们古代先贤的功劳，后人只不过作了些收集整理，发扬光大而已。此外，还有一个误区，严格讲是个障碍，那就是很多食疗食养书内容海海漫漫，验方洋洋大观，不过很多原料却十分罕见、难觅，可操作性不强，读者只能望“书”兴叹。

针对上述误区以及障碍，编者有的放矢地编著了本书，既详细介绍了各种食物疗病养生的实用功效，此外还筛选了大量简单可行的养生疗病妙方，其食材均是实用常见的食物，供读者采用，可谓实用到家。相信本书定会给您的健康饮食提供切实有效的帮助。



目录

Contents



Part 1

上篇 食物营养与疗效

1

从古语“食不厌精，脍不厌细”就可以知道古老的中华民族很早就知道食物要怎样吃、如何吃才会有营养，而李时珍著的《本草纲目》更是让世间五谷、自然之产物的养生功效闻于世人。

瓜果类.....	2
核桃.....	2
龙眼.....	4
香蕉.....	5
苹果.....	7
荔枝.....	8
西瓜.....	9
橘子.....	12





桃子.....	13
葡萄.....	14
猕猴桃.....	15
梨.....	17
菠萝.....	18
草莓.....	18
荸荠.....	19
柿子.....	20
山楂.....	21
樱桃.....	23
桑葚.....	24
杏.....	25
柚.....	26
柑.....	27
橙.....	27
花生.....	28
松子.....	29
无花果.....	30

蔬菜类..... 32

韭菜.....	32
芹菜.....	33





茄子.....	34
菠菜.....	35
黄花菜.....	36
丝瓜.....	37
胡萝卜.....	38
黄瓜.....	39
冬瓜.....	41
南瓜.....	42
竹笋.....	43
土豆.....	43
山药.....	45
魔芋.....	46

水禽类..... 47

鸡蛋.....	47
鸡肉.....	48
鸭肉.....	49
鹅肉.....	49
鸽肉.....	50
雀肉.....	51
猪肉.....	51
猪肝.....	52

猪肾	53
猪肤	54
兔肉	54
鳊鱼	55
黑鱼	56
鲢鱼	56
鲤鱼	58
鲫鱼	59
带鱼	59
泥鳅	60
黄鳝	60
虾	61

谷物类..... 62

粳米	62
糯米	62
玉米	63
荞麦	64
燕麦	64
小麦	65
番薯	65
大豆	66
薏苡仁	68



蚕豆·····	68
扁豆·····	69
绿豆·····	70
芝麻·····	71
调味类·····	72
葱·····	72
生姜·····	73
大蒜·····	73
辣椒·····	74
胡椒·····	75
芫荽·····	75
味精·····	76
醋·····	76
盐·····	77
蜂蜜·····	78
茶叶·····	79
白酒·····	80

Part 2 下篇 食物补益妙方

81

食物既是人们充饥的佳肴，也是治疗、增补身体的佳品。从古至今，经过人们的研究、摸索，不仅增添了人们餐桌上的菜品样式，还找到了治疗各种疾病的不同食疗方法，在满足人们口腹之欲的同时，既调理了身体，又治愈了疾病，可谓一举多得。

常见疾病的食疗妙方····· 82

感冒·····	82
---------	----



咳嗽·····	83
支气管炎·····	85
支气管哮喘·····	87
肺结核·····	89
肺炎·····	91
胃炎·····	93
肝炎·····	94
脂肪肝·····	97
鼻炎·····	100
消化性溃疡·····	102
贫血·····	105
糖尿病·····	107
高血压·····	110
高脂血症·····	111
冠心病·····	113

女性美容与疾病的食疗····· 116

瘦身·····	116
润肤·····	118
美发·····	120
更年期综合征·····	122
月经不调·····	125

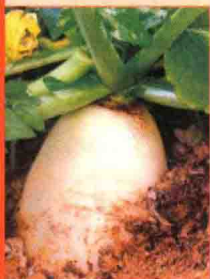
男性健康与疾病的食疗····· 127

前列腺病·····	127
阳痿早泄·····	129
不射精·····	131
遗精·····	133
性欲低下·····	134

P Part 1

上篇 食物营养与疗效

从古语“食不厌精，脍不厌细”就可以知道古老的中华民族很早就知道食物要怎样吃、如何吃才会有营养，而李时珍著的《本草纲目》更是让世间五谷、自然之产物的养生功效闻于世人。





瓜果类

水果一般都含有丰富的果汁，营养非常丰富，而且一般比较容易消化，干果水分虽少，含有油脂和热量丰富，其独特的营养物质也可成为配合治疗疾病的良好食物。

核 桃

核桃又名胡桃，与扁桃、腰果、榛子一起被列为世界四大干果。核桃的原产地是伊朗，但目前广泛分布在美洲、欧洲和亚洲等地区，其中美国的核桃产量最高，其次为中国。

我国栽培核桃历史悠久，公元3世纪张华所著的《博物志》一书中就有“张骞使西域还，乃得胡桃种”的记载，因其出自胡（西域）地，就称为胡桃。我国核桃产区主要在云南、山西、陕西、四川、甘肃、河北、河南、贵州、新疆、北京、山东等地，其中以山西所产的核桃质量为最优。

核桃有着明显的健脑效果和丰富的营养价值，在国外被称为“大力士食品”“营养丰富的坚果”“益智果”，在国内也享有“万岁子”“长寿果”“养人之宝”的美称。

1 强身体体

核桃仁营养丰富，食用含核桃油的混合脂肪饮食，可提供营养，增加体重，提高血清蛋白水平，而血胆固醇水平升高却较慢。

2 降低胆固醇

核桃仁能减少肠道对胆固醇的吸收，影响胆固醇的体内合成、氧化、排泄、溶解，降低血中胆固醇，排除血管壁内的“污垢杂质”，净化血液，



提供更好的新鲜血液，故可防治动脉硬化，降低胆固醇。所含脂肪油主要是不饱和脂肪酸，对降低胆固醇、防止动脉硬化有重要作用。

3 补 肾

核桃仁有很好的补肾作用，而脑髓的生成与肾有关，“肾不生则髓不能满”，核桃的补脑作用实际上与补肾有关；其他如治咳喘、阳痿、遗精等都与其补肾作用有关。核桃仁所含较多蛋白质、人体必需的不饱和脂肪酸、多种氨基酸、微量元素（锌、镁等）等皆为大脑组织细胞代谢的重要物质，能滋养脑细胞，促进大脑组织细胞的新陈代谢，增强脑细胞活性、记忆思维能力、造血功能；所含维生素E、卵磷脂、赖氨酸都是抗衰老物质，对大脑神经很有裨益；所含锌、镁等元素亦有抗衰老作用。

4 消炎杀菌，美肤乌发

核桃仁有直接的抑菌消炎作用。将核桃仁捣烂制的核桃焦油氧化锌糊膏治疗皮炎、湿疹，疗效非常显著。核桃树叶有较好的杀灭钩端螺旋体的作用。核桃仁富含油脂，有利于润泽肌肤，保持人体活力。核桃油外用可治皮炎、湿疹、外耳道疖肿。核桃仁之所以具有美容作用，因其所含大量维生素A可增加皮肤的抵抗力，常食可使皮肤光润细腻，并保持头发乌黑，适宜作为美容美发食品长期食用。

5 防治肿瘤

核桃所含多种维生素、锌、镁、提取的核桃醌等可抑制部分移植性肿瘤细胞的增殖。核桃对食管癌、胃癌、鼻咽癌、肺癌、甲状腺癌、淋巴肉瘤等都有抑制作用。核桃对肿瘤者还有镇痛、提升白细胞数目、保护肝脏等

健康顾问

宜食人群：老年慢性气管炎患者、支气管哮喘患者、肺气肿患者、肺心病患者、小便频数者、阳痿者、遗精者、腰脊酸软患者、腿酸软者、腿脚无力者、头昏眼花者、病后体虚者、神经衰弱患者、营养不良者、气血不足患者、癌症患者、肠燥便秘患者、尿路结石患者、高血压患者、动脉硬化患者、冠心病患者。

忌食人群：阴虚火旺者、痰火内热者、腹泻便溏患者、鼻衄患者、肺脓疡患者、支气管扩张患者、咯血患者。



作用。

6 平喘镇咳

核桃仁含钙、镁、维生素 A 等，对支气管平滑肌有抗组胺所致哮喘的作用，减轻组胺诱发的支气管痉挛。

龙眼

龙眼又名桂圆、龙目、比目、荔枝奴、乡木团、亚荔枝、圆眼、木弹、益智、海珠丛等，属常绿乔木，原产我国海南、云南等地，已有 2000 多年种植历史。龙眼的果实形状浑圆，有圆球形的果壳，肉如弹丸大小，内含果浆。果肉鲜时乳白色，饱含水分，味甜如蜜；干后变成暗绿色，质柔韧，称为龙眼肉。

龙眼是我国特有的名贵水果，乃四大名果之一，素有“益寿神品”的美誉。目前，龙眼约有 300 个不同的品种，最为著名的有福建兴化龙眼、广东石硖龙眼、广西雅瑶黄壳龙眼、四川八月鲜龙眼、台湾胡底龙眼等。

龙眼的果实是果中珍品，含有多种对人体有益的营养成分，既可供鲜果生食，亦可烘焙干制罐头，或加工成珍贵补品——龙眼膏。



1 补益气血，提高记忆力

龙眼含丰富葡萄糖、蔗糖、酒石酸、维生素 A、B 族维生素、蛋白质、铁，既可提高热能、补充营养，又能补充机体合成血红蛋白的原料，促进血红蛋白再生以补血生血。龙眼肉所含糖为易消化吸收的单糖。龙眼除对全身有补益作用外，还能营养神经和脑组织，有调整大脑皮层的功能，改善睡眠甚至消除失眠、健忘，增强记忆力，消除疲劳。

2 提高机体免疫力，扩张冠状动脉

龙眼提取液既可促进生长发育，抑制脑单胺氧化酶活性，明显延长缺氧存活时间，提高机体适应能力，增强体质；还能扩张冠状动脉，增加冠状动脉血液流量，减轻心肌缺血情况。

3 安神定志

龙眼含大量铁、钾等，能促进血红蛋白的再生以治疗因贫血造成的心悸、心慌、失眠、健忘。龙眼中维生素 B₃ 含量高，可用于治疗维生素 B₃ 缺乏所致的腹泻、皮炎、痴呆，甚至精神分裂等症。

4 养血安胎

龙眼含铁、维生素 B₂ 较多，可减轻宫缩、下垂感，对代谢加速的孕妇、胎儿发育有利。龙眼肉与当归、枸杞子炖鸡，可以补血养血，龙眼与鸡蛋煮食的效果也不错。

5 抗菌抗癌

龙眼对多种肿瘤细胞均有抑制作用。临床给肿瘤患者口服龙眼粗制浸

膏，均有改善症状、延长寿命之效。

6 降脂护心，延缓衰老

龙眼肉可降血脂，改善冠状动脉供血能力。它对与衰老过程有密切关系的黄素蛋白酶——脑 B 型单胺氧化酶（MAO-B，这种酶活性升高可加速机体老化过程）有较强抑制作用。龙眼所含大量维生素、氨基酸等亦有助于抗衰老。

7 健脾益胃

龙眼肉生食会腹胀，消化不良，蒸熟当点心吃效果好，与补品同炖更可增强补益效力。若需长期食者，则宜用沸水泡后代茶饮，亦可放适量茶叶同泡。

健康顾问

宜食人群：头晕失眠患者、神经衰弱患者、记忆力低下者、年老气血不足者、产后体虚者、贫血患者。

忌食人群：内有痰者、阴虚火旺者、糖尿病患者、舌苔厚腻患者、气壅胀满患者、风寒感冒患者、消化不良者、痤疮患者、痈疽疔疮患者、盆腔炎患者、尿道炎患者、女性月经过多者。

香 蕉

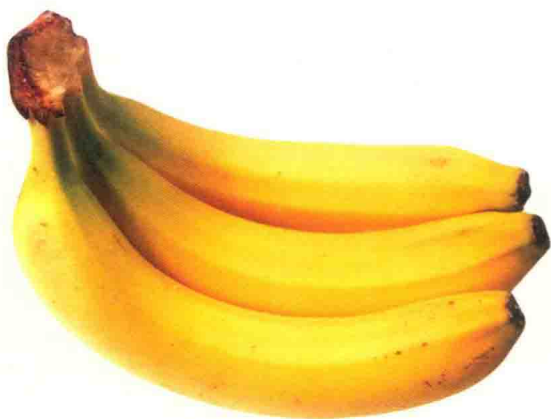
香蕉又名焦子、蕉果、甘蕉，果实长而弯，果肉绵软，味道香甜。香蕉原产于印度，在我国也有 2000 多年的历史。19 世纪初，香蕉传入中美洲地区。如今，中美洲的香蕉种植业已经超过了亚非地区，成为世界上主要的香蕉产区。特别是南美洲的厄瓜多尔，因生产质量上乘的香蕉而驰名于世，素有“香蕉国”之称。



我国香蕉的主要产地分布在广东、广西、福建、台湾等地，著名的品种有广东和福建的“龙牙蕉”“香牙蕉”以及台湾的“北蕉”“花莲蕉”。

1 补充营养、能量

香蕉营养丰富，含大量糖类及人体所必需多种营养成分，必要时可充饥。其含钾量为水果之冠，钾对维持人体细胞功能、体内酸碱平衡，改进心肌功能均有益。香蕉质润性软，老年人、高血压、冠心病患者可常食。



2 清肠热，通大便

香蕉性寒味甘，寒能清肠热，甘能润肠通便，常用于治疗热病烦渴、便秘，是习惯性便秘者的良好食疗品。肠内热、燥热导致内分泌液减少而诱发的便秘者，常食香蕉能刺激肠蠕动功能而通便，且比矿物类油脂剂效果好。

3 保护胃黏膜

未成熟香蕉含可预防溃疡病的5-羟色胺，能降低胃酸，增强胃壁的抗酸能力而使其不受胃酸的侵蚀，香蕉本身能缓解胃酸对胃黏膜的刺激，且能促进胃黏膜细胞的生长，起到修复胃壁的作用，并可生长黏液膜来保护受伤的溃疡面，对一些药物等诱发的胃溃疡有改善作用。

4 降低血压

美国医学专家研究发现，常吃香蕉可预防高血压，因为香蕉可提供较多的能降低血压的钾离子，有抑制钠离子升压及损坏血管的作用。

5 抑菌止痒

成熟香蕉果肉甲醇提取物的水溶液对细菌、真菌有抑制作用，对人体具消炎解毒功能。香蕉干叶、茎之甲醇提取物有抑菌作用。香蕉皮含抑制真菌、细菌的有效成分蕉皮素，故敷贴香蕉皮可治由真菌或细菌感染所致的皮肤瘙痒症。

6 防治肿瘤

香蕉所含大量糖类、膳食纤维能将体内致癌物质迅速排出体外，其经细菌消化生成的丁酸盐是肿瘤细胞生

长的强效抑制物质（缺镁者消灭肿瘤细胞的能力大大减弱，而易患肿瘤）。

健康顾问

宜食人群：口干烦渴者、咽干喉痛患者、大便干燥患者、痔疮患者、癌症患者、消化道溃疡患者、肺结核患者、高血压患者、冠心病患者、动脉硬化患者、脂肪痢患者。

忌食人群：慢性肠炎患者、大便溏薄患者、肾炎患者、糖尿病患者、关节炎患者、肌肉疼痛患者、风寒感冒咳嗽者、女性月经来潮期间。

苹 果

苹果又名柰、频婆、平波、天然子、超凡子等，原产于西伯利亚西南部及土耳其，在欧洲经长期种植后，于19世纪末传入我国山东，称为西洋苹果。不过，早在从西方引进苹果的1000多年前，我国的文献资料中就有“柰”，又名“频婆”，此后又有“林檎”，或名“来禽”“文林郎果”，这些都是与西洋苹果同类不同名的记载。

1 有益于智力的提升

苹果含大脑发育所必需的多种维

生素、矿物质、脂肪、糖等营养成分，且含增强少儿记忆力的锌。故少儿多吃苹果，对大脑发育、增强记忆力、提高智能十分有益。另外，苹果中胡萝卜素被人体吸收后可转化成维生素A，能促进人体的生长发育。

2 降低血压

苹果所含丰富的钾能与体内过剩的钠结合，使之排出体外，故对食入盐分过多者，多吃苹果可将其清除，以软化血管壁，并降低其强力，降低血压。每日吃3个苹果能维持较低的血压。

3 利于水肿

水肿者服中西药物利尿后，宜进食苹果，这有利于补钾，又因其含钠量少，也不会使水肿加重。还能使肠运动的异常转化为正常，轻度阻止去氧皮质酮升高血压的作用。



4 消除心理压抑感

抑郁症患者经一段时间苹果香气的治疗后，心境大为好转，精神轻松愉悦，忧郁感烟消云散。