

最流行的 药食同源 健康植物



初舍 刘若兰 / 主编

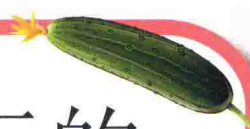
能看、能吃、
能净化空气，
看看健康植物的十八般武艺！

 中国农业出版社

最流行的

药食同源

健康植物



初舍 刘若兰 / 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

最流行的药食同源健康植物 / 初舍, 刘若兰主编. —
北京 : 中国农业出版社, 2016. 8

(园艺·家)

ISBN 978-7-109-21892-5

I. ①最… II. ①初… ②刘… III. ①药用植物—食
用植物—基本知识 IV. ①S567

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第163449号

本书编委会名单:

宋明静	熊雅洁	曹燕华	杜凤兰	童亚琴
黄熙婷	江 锐	李 榜	李凤莲	李伟华
李先明	杨林静	段志贤	刘秀荣	吕 进
马绛红	毛 周	牛 雯	邵婵娟	涂 睿
汪艳敏	薛 凤	杨爱红	张 涛	张 兴
张宜会	陈 涛	魏孟囡	刘文杰	阮 燕

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区麦子店街18号楼)

(邮政编码100125)

责任编辑 黄 曦

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行

2016年10月第1版 2016年10月北京第1次印刷

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 10

字数: 200千字

定价: 38.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

目录

一 药食同源， 揭开健康植物的神秘面纱

源远流长的药食同源	8
古为今用，药食可以这么吃	9
药补与食补，未雨绸缪胜过良药苦口	10

二 四季皆流行， 亦药亦食植物的基础栽种与照护

种子不好误了苗，让药食两用植物长得更繁茂	12
选择优质土壤，轻松种出美味植物	15
正确浇水与施肥，让药食植物无忧长大	18
有管理秘诀在手，栽种药食植物真的很简单	21
应对病虫害，栽种药食植物的必修课	24
栽种古方药食植物，这些工具少不了	27





三 对症种小物： 种在家里的“家庭医生”

山楂，健胃消食的“绝佳高手”	32
紫苏，解表散寒增食欲	36
益母草，活血调经的“妇人仙药”	39
蒲公英，解毒利湿的草本家珍	43
鱼腥草，中药中的天然抗生素	46
芍药，女科之花	48
白扁豆花，消暑化湿功同扁豆	51
野菊花，清热利咽的“药中圣贤”	53
无花果，开胃止泻堪称“圣果”	57
菠菜，补血止血的“蔬菜之王”	59
生姜，暖胃驱寒之首选	62
枇杷，润肺止咳的“果中之皇”	65
萝卜，顺气止酸促消化	67
金银花，清热解毒之花	70



四 正能量花草： 天然调理食材助你 健康排毒焕彩



红枣，补气又补血的“女人之宝” 74

绿豆，夏日的消暑“冠军” 77

米兰，疏风清凉又醒酒 79

迷迭香，芬芳扑鼻安神气 81

苦瓜，清热解毒之首选 83

柑橘，调理脾胃的保健之果 86

柠檬，调节免疫力的维C果王 89

黄豆，高蛋白的“豆中之王” 92

西瓜，排毒利尿的“天然白虎汤” 94

木耳菜，益肝补钙的老年佳品 97

茼蒿，身体减负“清道夫” 100

五 芳香小盆栽， 纤体美肤抗衰老 各有妙处

番茄，靓肤美白佳品 104

斑纹芦荟，天然神奇的美容师 108

红薯，通便排毒的塑身食材 111

辣椒，燃脂塑身“辣美人” 114

丝瓜，抗皱嫩肤专家 116



草莓，降压舒缓的“果中皇后”	119
花生，红润气色的“活血专家”	123
桑葚，抗衰老的美肤圣品	126
黄瓜，厨房里的美容剂	128
秋葵，消除水肿的“绿色人参”	132
牡丹，调整肤色的富贵之花	134



六 养生好料： 在家也能种的顶级养生植物

芦笋，防护心血管的抗癌之星	138	莲藕，凉血止血的滋补佳珍	149
芹菜，降低高血压的好帮手	140	百合，养阴清热的滋补良药	152
胡萝卜，益肝明目的上品药食	144	芥蓝，增强食欲助睡眠	155
南瓜，降低血糖的餐桌佳食	146	板栗，补肾强筋神奇之果	158



最流行的

药食同源

健康植物



初舍 刘若兰 / 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

最流行的药食同源健康植物 / 初舍, 刘若兰主编. --
北京 : 中国农业出版社, 2016. 8

(园艺·家)

ISBN 978-7-109-21892-5

I. ①最… II. ①初… ②刘… III. ①药用植物—食
用植物—基本知识 IV. ①S567

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第163449号

本书编委会名单:

宋明静	熊雅洁	曹燕华	杜凤兰	童亚琴
黄熙婷	江 锐	李 榜	李凤莲	李伟华
李先明	杨林静	段志贤	刘秀荣	吕 进
马绛红	毛 周	牛 雯	邵婵娟	涂 睿
汪艳敏	薛 凤	杨爱红	张 涛	张 兴
张宜会	陈 涛	魏孟因	刘文杰	阮 燕

中国农业出版社出版
(北京市朝阳区麦子店街18号楼)
(邮政编码100125)

责任编辑 黄 曦

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行
2016年10月第1版 2016年10月北京第1次印刷

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 10

字数: 200千字

定价: 38.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

目录

一 药食同源， 揭开健康植物的神秘面纱

源远流长的药食同源	8
古为今用，药食可以这么吃	9
药补与食补，未雨绸缪胜过良药苦口	10

二 四季皆流行， 亦药亦食植物的基础栽种与照护

种子不好误了苗，让药食两用植物长得更繁茂	12
选择优质土壤，轻松种出美味植物	15
正确浇水与施肥，让药食植物无忧长大	18
有管理秘诀在手，栽种药食植物真的很简单	21
应对病虫害，栽种药食植物的必修课	24
栽种古方药食植物，这些工具少不了	27





三 对症种小物： 种在家里的“家庭医生”

山楂，健胃消食的“绝佳高手”	32
紫苏，解表散寒增食欲	36
益母草，活血调经的“妇人仙药”	39
蒲公英，解毒利湿的草本家珍	43
鱼腥草，中药中的天然抗生素	46
芍药，女科之花	48
白扁豆花，消暑化湿功同扁豆	51
野菊花，清热利咽的“药中圣贤”	53
无花果，开胃止泻堪称“圣果”	57
菠菜，补血止血的“蔬菜之王”	59
生姜，暖胃驱寒之首选	62
枇杷，润肺止咳的“果中之皇”	65
萝卜，顺气止酸促消化	67
金银花，清热解毒之花	70



四 正能量花草： 天然调理食材助你 健康排毒焕彩

- | | |
|-----------------|-----|
| 红枣，补气又补血的“女人之宝” | 74 |
| 绿豆，夏日的消暑“冠军” | 77 |
| 米兰，疏风清凉又醒酒 | 79 |
| 迷迭香，芬芳扑鼻安神气 | 81 |
| 苦瓜，清热解毒之首选 | 83 |
| 柑橘，调理脾胃的保健之果 | 86 |
| 柠檬，调节免疫力的维C果王 | 89 |
| 黄豆，高蛋白的“豆中之王” | 92 |
| 西瓜，排毒利尿的“天然白虎汤” | 94 |
| 木耳菜，益肝补钙的老年佳品 | 97 |
| 莴苣，身体减负“清道夫” | 100 |



五 芳香小盆栽， 纤体美肤抗衰老 各有妙处

- | | |
|---------------|-----|
| 番茄，靓肤美白佳品 | 104 |
| 斑纹芦荟，天然神奇的美容师 | 108 |
| 红薯，通便排毒的塑身食材 | 111 |
| 辣椒，燃脂塑身“辣美人” | 114 |
| 丝瓜，抗皱嫩肤专家 | 116 |



草莓，降压舒缓的“果中皇后” 119

花生，红润气色的“活血专家” 123

桑葚，抗衰老的美肤圣品 126

黄瓜，厨房里的美容剂 128

秋葵，消除水肿的“绿色人参” 132

牡丹，调整肤色的富贵之花 134



六 养生好料： 在家也能种的顶级养生植物

芦笋，防护心血管的抗癌之星 138

芹菜，降低高血压的好帮手 140

胡萝卜，益肝明目的上品药食 144

南瓜，降低血糖的餐桌佳食 146

莲藕，凉血止血的滋补佳珍 149

百合，养阴清热的滋补良药 152

芥蓝，增强食欲助睡眠 155

板栗，补肾强筋神奇之果 158



药食同源，

揭开健康植物的
神秘面纱





源远流长的 药食同源

古代，人们一直都有用食物防治疾病的传统。那是因为食物不仅可以使人体五脏安和，更可以令人神志清爽、血气旺盛。



事实上，许多药物同时也是食物，例如姜、桂皮、花椒、大枣等，本身就是调味作料或食品；“药食同源”这个词更是阐明了药物和食物之间的密切关系。古人认为，某些物品“用之充饥则谓之食，以其疗病则谓之药”；中医上则特别讲究调理饮食。可见，在日常生活中，重药轻食是不对的。



早在两千多年前，我国就出现了专门的医学分科——食医，它与疾医（内科）、疡医（外科）及兽医并列。在我国医学发展的初期，古人对饮食疗法尤其重视，很早就有人提出，作为医生，应该了解病源，先用食物进行治疗，食疗不愈，然后用药；人们还把能用食物治病的医生称作“良工”（好医生）。现存中医最早的理论专著《黄帝内经》就提倡“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，其对食物性质的讨论比对药性的讨论多得多。



在我国医学史上，也出现了许多食疗专著。譬如，隋唐时期就有孟诜的《补养方》，陈仕良的《食性本草》，孙思邈的《千金食治》……这些著作都详细地记载了很多用食物治疗疾病的事例。总之，所谓的“药食同源”，也意味着，食物与药物有时是分不开的。

古为今用， 药食可以这么吃

很多药食，古代与现代的吃法大不相同，所起到的作用也不一样。比如，有一种古老的中药，名为“丁香”，其品种繁多，而真正药用的是桃金娘科植物，以其花蕾及果实入药。中医认为，丁香味辛、性温，具有补肾助阳、温中降逆的作用，在古代，常常被作为温胃药使用，对由寒邪所引起的呕吐、胃痛、腹痛及妇女寒性经痛等病症，都有很好的效果。而到了现代，丁香常被用于治疗口臭，或用于食品调味。



再比如，槐花被历代医家视为“凉血要药”，其性味苦，微寒，归肝，有清热泻火、凉血止血的作用。同时，槐花口感鲜嫩、清甜，是制作各种美食的上好材料。古时，每到灾荒之年，人们就用槐花做饼充饥度荒，直至现今，仍有人喜欢用槐花做包子、烙槐花饼或是炮制各种具有地方风味的佳肴。此外，用槐花酿制的蜂蜜，因具有清淡幽香的槐花香味，而颇受人们喜爱。

说到脚气，往往让很多人苦不堪言。中医认为，脚气是因为食物过于精细，致使脾胃虚弱所引起的，而古人常常用大豆、乌豆、赤豆辅助治疗脚气。现如今，这些豆类都是非常好的食材。

近年来，有人用山楂、黑木耳、香菇、芹菜、海蜇等食品降血脂、降血压，防治动脉硬化，这些食物既能够增加营养，又有较好的疗效，且吃起来非常可口，易于被患者接受。



药补与食补， 未雨绸缪胜过良药苦口

药物有一定的毒性，用得好固然可以治病，假若把握不好，反而会伤害身体。人们常说的“是药三分毒”，说的就是这个道理。所以，在古代，我国的许多医学家都提倡“祛邪用药，补养用食”。



所谓食补，是通过调整日常的饮食方式等，健康治疗疾病的一种方法，它不仅是为了补养衰弱的身体，更重要的是补充一些人体缺乏的营养成分，以达到祛病延年、养生益寿的目的。食补中最为常见的饭菜、果蔬、肉食等，含有丰富的氨基酸、蛋白质、维生素及人体必需的各种微量元素等，食用之后不仅可以满足人体对于营养的需求，还能直接治疗某些疾病。

食补一般作用和缓，没有副作用，又容易掌握；且在烹制过程中，做法多样，可根据各人的口味来选择，因此，极受人们的喜爱，“药补不如食补”这句话也因此而来。

然而，食补也有一定的局限性。蔬菜瓜果及肉类，它们虽有一定的药用价值，但相比真正的药物来说，药性要弱很多，所以对于病人而言，一定要采用药补的方式才能达到效果。

此外，“药补不如食补”的说法也比较片面。实际上，药物与食物可以相互配合使用，药助食性，食借药威，才能使补益的效果更强。