

29.80

【附录】



【曲三】

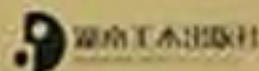


卷之四

[illegible]

第1部

最贴心实用
食疗百科大全
于身的家庭必备书



健康 食疗 大全 集

金版文化◎主编



湖南美术出版社
HUNAN FINE ARTS PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

健康食疗大全集/《收藏经典版》编委会主编. —
长沙:湖南美术出版社, 2011. 9

(收藏经典版)

ISBN 978-7-5356-4230-1

I. ①健… II. ①收… III. ①食物疗法 IV.
①R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第001145号

收藏经典版

健康食疗大全集

出 版 人: 李小山

策 划: 金鹰达

主 编: 《收藏经典版》编委会

责任编辑: 李 松

封面设计: 景雪峰

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

(深圳市龙岗区横岗街道红棉三路189工业区鹰达工业大厦)

开 本: 600×1020 1/10

印 张: 50

版 次: 2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-4230-1

定 价: 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-28631917 邮编: 518115

电子邮箱: luoy@yingdasz.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-28650886

Preface 序言

药食同源，药补不如食补

中华食疗文化源远流长，食疗是一种长远的养生行为。古代的人通过食疗调理身体，现在的人通过食疗减肥、护肤、护发。食疗是一种绿色环保的健体之道。

中医自古以来就有“药食同源”的说法，认为许多食物即药物，药物和食物之间无绝对的分界线。《黄帝内经》倡导“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，认为食物能强身健体、祛病防病。

古代医学家将中药的“四性”、“五味”理论运用到食物之中，认为每种食物也具有“四性”、“五味”中药多属天然药物，包括植物、动物和矿物，而可供人类饮食的食物，同样来源于自然界的动物、植物及部分矿物质，因此，中药和食物的来源是相同的。有些东西，只能用来治病，就称为药物，有些东西只能作饮食之用，就称为饮食物。但其中的大部分东西，既有治病的作用，同样也能当作饮食之用，叫做药食两用。由于它们都有治病功能，所以药物和食物的界限不是十分清楚的。比如橘子、粳米、赤小豆、龙眼肉、山楂、乌梅、核桃、杏仁、饴糖、花椒、小茴香、桂皮、砂仁、南瓜子、蜂蜜等等，它们既属于中药，有良好的治病疗效，又是大家经常吃的富有营养的可口食品。

不过，虽然药物和食物都能治疗疾病，但是，俗话说得好“是药三分毒”，任何一种药物，都会或多或少有副作用，帮助治疗疾病的同时，又对身体健康起着侵害的作用。而我们的日常饮食，除供应必需的营养物质外，还会因食物的性能作用或多或少的对身体平衡和生理功能产生有利或不利的影 响，日积月累，从量变到质变，这种影响作用就变得非常明显。从这个意义上讲，它们并不亚于中药的作用。因此正确合理地调配饮食，坚持下去，会起到药物所不能达到的效果。

从现代医学的角度看，食物是人类治病最好的药品，食疗就是用食物代替药物而使疾病得到治疗、使细胞恢复功能、使人体恢



复健康。高级均衡营养素能增强细胞营养代谢功能，使细胞获得了强大的能量；同时能激活细胞健康免疫基因，使细胞免疫活性增加、免疫细胞的数量成倍增加；能使免疫细胞有能力释放大量的特异性免疫球蛋白直接杀死侵入细胞的细菌病毒，直接中和清除被细胞吸收的物理化学物质；强壮的免疫细胞可直接吞噬病死的细胞和废弃的代谢物，帮助功能低下的细胞恢复功能，以达到治疗疾病的目的。有医药之父之称的希波克拉底说过：药物治疗，不如食物治疗，食物是人类治病的最好药品。他相信人体天赋的自然免疫力是疾病真正的终结者。

为帮助读者更好地了解食物，认识食物

中的营养与健康的关系，更好地利用食物来保持身体健康，预防和治疗各种疾病，本书编委会综合中华传统养生理论与现代医学保健知识，编写了本书。

作为一本食疗方面的图书，集简单易懂和富于实用性的优点于一体，几乎将目所能及的食物囊括其中，从传统和现代养生学的角度，对所收录的400余种食材、饮品的食疗功效进行科学全面的介绍。丰富的内容、简单的文字论述及系统化的编排体例，帮助读者从中了解健康的饮食之道，并学以致用，在日常的饮食中达到调理身心的效果。可以说，本书不仅是一本居家必备的食疗养生百科全书，更是一本健康营养美食大全。





Contents

第一章 蔬菜类

第一节 茄果、瓜菜类

西红柿	020	南 瓜	025
茄 子	021	冬 瓜	026
辣 椒	021	丝 瓜	026
秋 葵	022	节 瓜	027
西葫芦	023	佛手瓜	028
黄 瓜	024	瓠 瓜	029
苦 瓜	024	葫 芦	029

第二节 根菜类

白萝卜	031	白茅根	033
胡萝卜	032	牛 蒡	033
芜 菁	033		

第三节 鲜豆类

扁 豆	035	四季豆	039
蚕 豆	036	黄豆芽	039
荷兰豆	037	绿豆芽	040
豌 豆	037	豌豆苗	041
豇 豆	038	毛 豆	041

第四节 嫩茎、叶、花菜类

大白菜	043	结球甘蓝	047
小白菜	044	菜 花	048
菜 薹	044	羽衣甘蓝	049
芥 蓝	045	抱子甘蓝	050
乌塌菜	046	叶用芥菜	050
油 菜	046	茎用芥菜	051

菠 菜.....	051	竹 笋.....	060
冬寒菜	052	百 合.....	061
萝卜缨	052	黄花菜	062
木耳菜	053	菊 苣.....	062
芹 菜.....	054	芦 笋.....	063
生 菜.....	054	番 杏.....	063
香 菜.....	055	番 茜.....	064
苋 菜.....	056	南瓜藤	065
茼蒿	056	龙须菜	065
茴 香.....	057	量天尺	065
芥 菜.....	058	京水菜	066
莴 笋.....	059	茗 荷.....	066
蕹 菜.....	059	叶茼菜.....	067

第五节 水生类

荸 荠.....	068	菱 蒿.....	073
慈 姑.....	069	江 蔺.....	073
藕	069	茼 菜.....	074
水芹菜	070	海 带.....	074
茭 白.....	071	紫 菜.....	075
豆瓣菜	072	石花菜	076
条浒苔	072		

第六节 薯芋类

土 豆.....	077	山 药.....	079
红 薯.....	078	芋 头.....	080
粉 葛.....	079	魔 芋.....	081

第七节 菌类类

香 菇.....	082	真姬菇	090
金针菇	083	羊肚菌	091
平 菇.....	083	银 耳.....	091
鸡腿菇	084	黑木耳	092
鸡 枞.....	085	姬松茸	093
口 蘑.....	086	白灵菇	094
松 蘑.....	086		
竹 荪.....	087		
草 菇.....	088		
牛肝菌	089		
猴头菇	089		



葛仙米	094	杏鲍菇	096
茶树菇	095	猪肚菇	096
鲍鱼菇	095	滑 菇.....	097

第八节 野生类

地瓜叶	098	一点血	106
朝鲜蓟	098	紫背天葵	107
香麻叶	099	发 菜.....	107
马齿苋	099	桔 梗.....	108
马兰头	100	草 头.....	108
蒲公英	100	龙 葵.....	109
香 椿.....	101	紫 苏.....	110
蕨 菜.....	102	枸杞叶	110
菊花脑	102	鱼腥草	111
土人参	103	苦 苣.....	111
薄 荷.....	103	苦苣菜	112
益母草	104	臭 草.....	112
天绿香	105	富贵菜	112
罗 勒.....	106		

第九节 葱蒜类

蒜	113	韭 菜.....	116
葱	114	薤 白.....	116
洋 葱.....	115		

第十节 其他类

仙人掌	118	夜香花	120
芦 荟.....	119	玉米笋	120
玫瑰茄	119		

第二章 水果杂粮类

第一节 仁果类水果

海棠果	122	油 柑.....	125
梨	123	榲 桲.....	126
山 楂.....	123	沙 果.....	126
苹 果.....	124		

第二节 核果类水果

桃	127	樱 桃.....	129
李 子.....	128	梅 子.....	130
枣	129		

第三节 浆果类水果

桑 葚.....	131	猕猴桃	135
石 榴.....	132	草 莓.....	136
柿 子.....	132	圣女果	137
葡 萄.....	133	覆盆子	138
醋 栗.....	134	酸 浆.....	138
无花果	135	蓝 莓.....	138

第四节 柑橘类水果

橙	139	柠 檬.....	141
柑 橘.....	140	金 桔.....	141
柚	140		

第五节 热带、亚热带水果

芭 蕉.....	143	杨 梅.....	152
菠 萝.....	144	杨 桃.....	152
波罗蜜	144	椰 子.....	153
刺 梨.....	145	枇 杷.....	154
番石榴	146	橄 榄.....	154
桂 圆.....	146	山 竹.....	155
荔 枝.....	147	火龙果	156
黄皮果	148	甘 蔗.....	156
芒 果.....	149	榴 莲.....	157
木 瓜.....	149	番荔枝	157
香 蕉.....	150	红毛丹	157
人参果	151	槟 榔.....	158

第六节 瓜果类水果

哈密瓜	159	白兰瓜	161
西 瓜.....	160	越 瓜.....	162
甜 瓜.....	160		

第七节 坚果类

核 桃.....	163	榛 子.....	170
栗 子.....	164	杏 仁.....	171
花 生.....	165	榧 子.....	171
腰果.....	166	西瓜子.....	171
葵花子.....	167	白 果.....	172
南瓜子.....	168	芝 麻.....	173
松 子.....	169	开心果.....	174

第八节 杂粮类

粳 米.....	175	豌 豆.....	186
糙 米.....	176	赤小豆.....	186
小 米.....	176	黑 豆.....	187
糯 米.....	177	蚕 豆.....	188
玉 米.....	177	花 豆.....	188
黑 米.....	178	莲 子.....	189
红 米.....	179	白扁豆.....	190
西 米.....	179	芡 实.....	190
薏 米.....	180	菱 角.....	192
小 麦.....	180		
大 麦.....	181		
燕 麦.....	182		
荞 麦.....	183		
高 粱.....	183		
青 稞.....	184		
黄 豆.....	184		
绿 豆.....	185		



第三章 肉蛋鱼

第一节 畜肉类

猪头肉.....	194	猪 舌.....	198
里脊肉.....	195	猪 脑.....	198
五花肉.....	195	猪 腰.....	199
后臀肉.....	195	猪 肠.....	200
猪 蹄.....	196	猪 血.....	200
猪 肚.....	196	火 腿.....	201
猪 肺.....	197	腊 肉.....	201
猪 肝.....	197	牛 肉.....	202

牛蹄筋	203	兔 肉	206
牛 鞭	203	驴 肉	207
牛 肝	204	马 肉	207
羊 肉	204	鹿 肉	208
羊 肝	205	骆驼肉	208
狗 肉	205		

第二节 禽肉类

鸡 肉	209	鹅 肉	212
鸡 肝	210	鹅 掌	213
鸡 心	210	鹅 肝	213
鸡 血	211	山 鸡	214
鸡 胗	211	鸽 肉	215
鸭 肉	211	鹌 鹑	215
鸭 掌	212	麻 雀	216

第三节 蛋类

鸡 蛋	217	鹅 蛋	218
鸭 蛋	217	鹌鹑蛋	219

第四节 虾蟹类

中国对虾	220	河 虾	222
斑节对虾	221	虾 蛄	222
日本对虾	221	螯 蛄	223
龙 虾	221	河 蟹	223
基围虾	222	梭子蟹	224

第五节 淡水鱼类

青 鱼	225	鲇 鱼	231
草 鱼	225	鲈 鱼	232
鲢 鱼	226	黄 鳊	233
鳙 鱼	227	泥 鳅	234
鲫 鱼	227	鲟 鱼	234
鲤 鱼	228	罗非鱼	235
桂 鱼	229	鲥 鱼	236
团头鲂	229	鮊 鱼	236
鲮 鱼	230	鳊 鱼	236
鲑 鱼	231	黄颡鱼	237
银 鱼	231	鮰 鱼	237

彩虹鲷 238

黄鳍鲷 238

淡水鲳 238

鳗 鲡.....239

第六节 海水鱼类

黄 鱼..... 240

鲳 鱼..... 241

花 鲈..... 241

鲷 鱼..... 242

金线鱼 242

鲯 鱼..... 243

带 鱼..... 243

鲐 鱼..... 244

竹荚鱼 245

马鲛鱼 245

遮目鱼 246

秋刀鱼 246

黄姑鱼 247

鳐 鱼 247

剥皮鱼 248

龙头鱼 248

石斑鱼 248

鳢 鱼..... 249

长蛇鲻 249

海 鳗.....250

鳐 鱼.....250

鲨 鱼.....251

沙丁鱼 252

金枪鱼 252

鲣 鱼..... 253

眼镜鱼 253

鲛 鱼..... 254

胡椒鲷 254

鬼 鲟..... 254

鳐 鱼 255

第七节 贝类

鲍 鱼.....256

田 螺..... 257

海 螺..... 257

毛 蚶..... 258

贻 贝.....259

栉江珧259

扇 贝.....260

牡 蛎.....261

蛤 蜊.....261

蛏 子.....262

第八节 其他水产类

鱿 鱼..... 263

墨 鱼..... 264

章 鱼..... 264

甲 鱼.....265

乌 龟.....266

田 鸡.....266

哈什蚂266

海 蜇..... 267

海 参..... 268

海 胆.....269

沙 虫.....269

鱼 鳔.....269

鱼 子..... 270



第四章 中药材

第一节 补虚类

人 参.....	272	韭菜子	284
西洋参	273	阿 胶.....	285
党 参.....	273	何首乌	285
鹿 茸.....	274	龙眼肉	286
白 芍.....	275	熟地黄	286
甘 草.....	276	南沙参	287
黄 芪.....	276	黑芝麻	287
当 归.....	277	龟 甲.....	288
北沙参	277	桑 葚.....	288
太子参	278	海狗肾	289
白 术.....	278	女贞子	289
冬虫夏草	279	菟丝子	290
淫羊藿	279	石 斛.....	290
红 枣.....	280	蛤 蚧.....	291
杜 仲.....	280	玉 竹.....	291
巴戟天	281	续 断.....	291
核 仁.....	281	鳖 甲.....	292
紫河车	282	天 冬.....	292
海 马.....	282	麦 冬.....	293
肉苁蓉	282	黄 精.....	293
益智仁	283	百 合.....	294
白扁豆	283	枸杞子	294
蜂 蜜.....	284		

第二节 补虚类

菊 花.....	295	牡丹皮	301
石黄皮	295	玄 参.....	302
知 母.....	296	水牛角	302
天花粉	296	地骨皮	302
黄 连.....	297	芦 根.....	303
金银花	297		
蒲公英	298		
野菊花	298		
鱼腥草	299		
马齿苋	299		
土茯苓	300		
绿 豆.....	300		
生 地.....	301		



第三节 收涩类

覆盆子	304	桑螵蛸	306
五味子	304	海螵蛸	306
山茱萸	305	莲 子	307

第四节 解表类

淡豆豉	308	防 风	310
桑 叶	308	白 芷	311
生 姜	309	紫 苏	311
葛 根	309	羌 活	312
麻 黄	310	辛 夷	312

第五节 泻下类

大 黄	313	芦 荟	314
郁李仁	314	番泻叶	315

第六节 祛风湿类

独 活	316	蚕 沙	318
川 乌	316	桑 枝	318
蕲 蛇	317	桑寄生	319
防 己	317	五加皮	319

第七节 芳香化湿类

藿 香	320	苍 术	321
佩 兰	320	草 果	322
白豆蔻	321	草豆蔻	322

第八节 利水渗湿类

茯 苓	323	石 韦	327
薏苡仁	324	垂盆草	327
通 草	324	茵陈蒿	327
泽 泻	325	虎 杖	328
车前子	325	金钱草	328
瞿 麦	326	灯心草	329
篇 蓄	326	乌 梅	329

第九节 温里类

附 子.....	330	小茴香	332
仙 茅.....	330	花 椒.....	332
干 姜.....	331	胡 椒.....	333
肉 桂.....	331	丁 香.....	333

第十节 理气类

橘 皮.....	334	香 附.....	336
青 皮.....	334	荔枝核	337
木 香.....	335	乌 药.....	337
枳 实.....	335	佛 手.....	338
沉 香.....	336	玫瑰花	338
川楝子	336		

第十一节 消食类

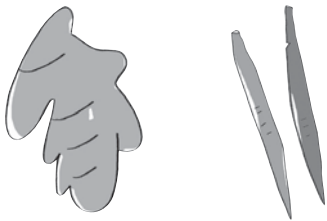
山 楂.....	339	谷 芽.....	340
麦 芽.....	339	莱菔子	341
神 曲.....	340	鸡内金	341

第十二节 止血类

侧柏叶	342	三 七.....	343
白 及.....	342	白茅根	344
槐 花.....	343	大 蓟.....	344

第十三节 活血化瘀类

鸡血藤	345	水 蛭.....	350
川 芎.....	345	姜 黄.....	351
郁 金.....	346	川牛膝	351
丹 参.....	346	泽 兰.....	352
红 花.....	347	穿山甲	352
王不留行	347		
牛 膝.....	348		
益母草	348		
苏 木.....	349		
莪 术.....	349		
骨碎补	349		
三 棱.....	350		



第十四节 化痰止咳平喘类

天南星	353	桑白皮	357
半 夏	353	昆 布	358
旋覆花	354	胖大海	358
白 前	354	苦杏仁	359
前 胡	355	百 部	359
桔 梗	355	海 藻	360
瓜蒌仁	356	罗汉果	360
川贝母	356	紫 菀	361
浙贝母	357	枇杷叶	361
竹 茹	357		

第十五节 平肝息风类

羚羊角	362	全 蝎	363
天 麻	362	石菖蒲	364
地 龙	363		

第十六节 安神类

柏子仁	365	酸枣仁	366
合欢皮	365		

第十七节 综合类

绞股蓝	367	溪黄草	368
海底椰	367	牛大力	368

第五章 维生素、矿物质、营养元素

第一节 维生素

维生素A	370	尼克酸	389
维生素D	373	泛 酸	393
维生素E	375	维生素B ₆	394
维生素K	377	叶 酸	395
维生素C	380	维生素B ₁₂	398
维生素B ₁	383	生物素	399
维生素B ₂	386		

第二节 矿物质

钙	401	镁	412
磷	405	硫	415
钠	408	氯	417
钾	410		

第三节 营养元素

碘	419	铬	430
锌	420	铁	431
硒	423	锰	434
铜	427	硅	435
钼	429		

第六章 对症食疗

第一节 内科

风寒性感冒	438	便 血	450
风热性感冒	438	腹 泻	450
暑湿性感冒	439	呕 吐	451
流行性感冒	439	呃 逆	452
高温性中暑	440	肝 炎	452
衰竭性中暑	440	肝硬化	453
痉挛性中暑	441	高血压	453
外感头痛	442	低血压	454
内伤头痛	442	高血脂	454
急性支气管炎	443	中风后遗症	455
慢性支气管炎	443	冠心病	455
支气管哮喘	444	风湿性心脏病	456
支气管扩张	444		
肺 炎	445		
肺结核	445		
肺气肿	446		
急性肠胃炎	446		
慢性胃炎	447		
胃、十二指肠溃疡	447		
胃下垂	448		
急、慢性肠炎	448		
慢性结肠炎	449		
便 秘	449		

