图解

宫廷药膳良方 居家食疗百科

- 宫廷御医专为皇帝量身打造的黄金食谱，药圣李时珍亲自勘误，科学权威
- 无病防病、健康一生的私人保健医生，兼顾美味与养生的健康食疗宝典
- 300余种常见食材，配以古色古香的书画、精美逼真的手绘，食疗、艺术两相宜

食物本草

【白话全译彩图本】

中国最权威的养生食疗第一书

唐颐 ◎著



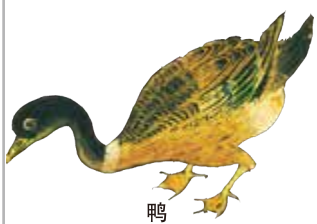
谷类
防病抗癌，延年益寿



橘
润肺生津，理气和胃



鸡
温中补脾，益气养血



鸭
软化血管，降低血压



鲫鱼
防止血管硬化、高血压



调料
增进食欲，补益身体



甜瓜
清热解暑，解渴利便

中国第一图解品牌 紫图出品 图解经典

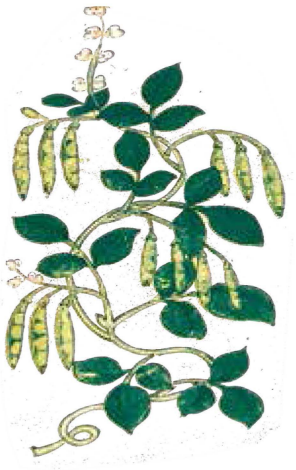
陕西师范大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

本书将告诉你

本书以明代宫廷御医卢和所著的《食物本草》为底本，收录了300余种日常生活中最常见的食物，涉及饮用水、谷物、水果、蔬菜、禽类、兽类、鱼类以及调味品八个门类，可谓包罗万象、面面俱到，并根据现代人的科学验证和饮食特点，取其精华，去其糟粕，为读者提供一部兼顾美味与养生的健康食疗宝典。

本书所介绍的每一种食材囊括通俗易懂的白话译文、科学权威的药用功效和简单易行的食用指导，并配以300余幅古色的书画和逼真的手绘图，不仅生动再现了食物原貌，更是不可多得的书画珍品。愿您读过本书之后，吃出健康，颐养天年！



项目创意 监制／紫圖圖書 ZITO®
www.readroad.com

中国常见的食疗食物图谱

中国医药学是中华文化宝库的瑰宝，几千年来，它像一位天使守护着一代又一代的华夏子孙，为中华民族的繁衍生息做出了巨大贡献。作为中国医药学的重要组成部分，中国本草学从神农尝百草到今天的食疗保健，经历了从药典到食典的蜕变，人们逐渐意识到“药补不如食补”，食到即可病除。

右页彩绘图均选自明代宫廷御医卢和所著的《食物本草》，不仅生动再现了食物原貌，更是不可多得的书画珍品，将食疗与书画艺术完美结合，给读者提供了较高的食疗参考价值和艺术收藏价值。



第一章 饮用水

p36～63



寒泉水(p43)



井水(p38)



夏冰(p44)



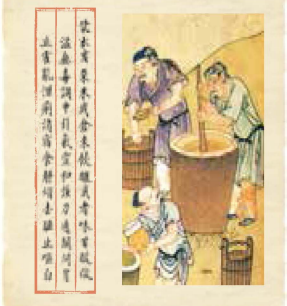
秋露水(p40)



温泉水(p45)



乳穴水(p42)



浆水(p46)

第二章 谷类

p64～95



粳米(p66)



粟米(p68)



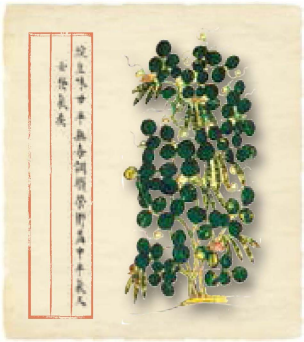
糯米(p70)



稷米(p72)



荞麦(p80)



豌豆(p88)



小麦(p74)



黑大豆(p82)



扁豆(p90)



面筋(p76)



赤小豆(p84)



蚕豆(p92)



大麦(p78)



绿豆(p86)



芝麻(p94)

第三章
蔬菜
p96～223


菘菜(p106)


葵菜(p116)


荠菜(p129)


韭菜(p100)


芥菜(p108)


蔓菁(p118)


紫菀(p130)


薤(p102)


苋菜(p110)


大蒜(p120)


百合(p132)


葱(p104)


马齿苋(p112)


茄(p122)


枸杞(p134)

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第四章

果类

p224~327


杏(p248)


芡(p268)


榛子(p284)


枣(p230)


柰子(p256)


樱桃(p270)


槟榔(p286)


柿 (p240)


杨梅(p260)


荔枝(p276)


木瓜(p288)


桃(p244)


枇杷(p266)


圆眼(p280)


柑(p296)

第五章

禽肉

p328～373



鹌鹑(p348)



鹅(p330)



鹧鸪(p352)



鸭(p332)



鹊(p356)



鸡(p336)



鹰(p366)

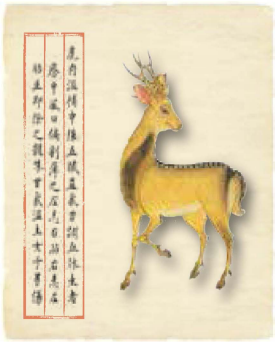
第六章

牲畜肉

p374～435



獐(p389)



鹿(p376)



麂(p396)



犍牛(p380)



麋(p400)



羊(p382)



白马(p414)

第七章
鱼肉
p436～513


鲶鱼(p448)


鲫鱼(p438)


鳙鱼(p450)


鲤鱼(p440)


鲈鱼(p452)


鲂鱼(p444)


河豚鱼(p454)

第八章
调味品
p514～543


盐(p516)


醋(p520)


杏仁(p534)

图解经典 134

白话全译彩图本

图解食物本草

中国最权威的养生食疗第一书

唐颐/著



陕西师范大学出版社

编者序

养生食为先

在这个节奏紧张的“快生活”时代，“疲于奔命”成了多数人的共同感受。很多人每天忙得吃不上早餐、吃不好午餐、吃不对晚餐，却又煞费苦心地去买营养品、报健身班。他们忠实地做着“维他命”、“减肥茶”的粉丝，却偏偏忽视了日常饮食最基本的意义。尤其是快餐的泛滥，让人们离健康的距离愈行愈远，患点儿小病更是会选择立刻医院就医。殊不知，是药三分毒，任何药品都会对身体造成不必要的副作用，甚至有些人过分迷信药物而产生依赖，从而陷入恶性循环。当高血压、脂肪肝、心脏病、风湿病、颈椎病等本该老年人才患的病症无形地出现于年轻人的身上时，我们不禁扪心自问，究竟是什么原因使得疾病越来越早龄化、让健康离我们渐行渐远？

常言道“病从口入”，吃什么样的食物必定会形成什么样的体质，人类常患的一些疾病往往都是由于饮食不当而引起。可见，“吃”还真是一门大学问。面对饮食习惯带来的危害，我们更需要懂得因人而食、因地而食、因病而食的原则，不仅要吃好，还得吃对。

中医里自古就有“药食同源”的说法，结合中医来养生是一种老祖宗千百年来积累的智慧结晶。虽然在过去也曾受到西医的冲击，但历经科学家的实验和经验，愈加证实了中医无可厚非的养生功效。自然食物不仅是大自然的恩赐，更是古今之人养生治病的珍宝。在上古时代，古人就曾凭着经验利用食物来治疗各种疾病，给患者吃一些常见的洋葱、芝麻、大枣，就可以减轻患者的痛苦，甚至还会出现奇迹，使患者身体痊愈！如此简单、见效的食疗偏方，难道你不心动吗？

而中国古代最具影响力的食疗秘籍，即是传承已久的、本书的参考底本——由明代宫廷第一营养师卢和所著的《食物本草》。其成书于15世纪初期，是一本宫廷御医专为皇帝量身打造的黄金食谱，并由药圣李时珍亲自勘误，内容科学而权威。全书包括日常食物337种，分为水类、谷物、蔬菜、水果、禽肉、兽肉、鱼类、调味品八类，并详细介绍每一类食物的性味、功效、有无毒性、治疗病症、用法及禁忌等。古籍《食物本草》有着《永乐大典》的开本规格、竹木纤维的特制纸张、300余幅用矿物颜料绘制而成的古图、金漆写就的食物名称……宫廷古籍所应具有的豪华气势，无一或缺，可以说是一本中国本草类古籍中的扛鼎之作。

本书荟萃历代名医的食疗理论，以现代医学为指导，针对家庭常见疾病，同时结合中国所特有的饮食文化，分门别类地介绍了各种常见而行之有效的食疗偏方，增添了食物的营养分析、适用人群、优劣辨别、药膳偏方、美味食谱等知识，此外，我们还听取了众多专家的建议，增添了食物的营养分析，链接了相关的食疗药膳知识。让您看得明白，吃得健康。

当彻底了解食物原本的重要性之后，我们不能再像从前那样装作视而不见，不能再盲目地乱补营养品。这本独特的食疗全书，就是您真正迈向健康的第一步。愿本书能成为您居家生活的养护手册、个人贴身的健康顾问、兼顾美味与养生的健康食疗宝典。让自己成为真正的养生大师，有病治病，无病防病，吃出健康，颐养天年！

编者谨记

2010年4月

需要全本请访问 www.ertongbook.com



一江春水为何要向东流

目 录

中国常见的食疗食物图谱 …… 1
编者序：养生食为先 …… 10
本书内容导航 …… 22

开篇

1.《图解食物本草》的权威底本——《食物本草》 …… 24
2. 国宝级珍品、皇宫级气派——极尽奢华的手绘彩图 …… 26
3. 取其精华、去其糟粕——对《食物本草》的现代化改编 …… 27
4. 从药典到食典——历代本草呈列 …… 28
5. 食物怎么吃最健康——时尚烹调大比拼 …… 30
6. 对症食疗——吃对食物才能养好体质 …… 32



晶莹剔透的露珠

第一章　饮用水

井水：最清净的水源 …… 38
千里水：治疗久病体虚 …… 39
秋露水：止渴，养颜，亮眼 …… 40
腊雪水：治疗传染性疾病 …… 41
乳穴水：助食欲，宜美容 …… 42
寒泉水：散毒，消肿，清利 …… 43
夏冰：解烦渴，消暑毒 …… 44
温泉水：治疗多种风证恶疾 …… 45
浆水：消除积滞，解除烦渴 …… 46
热汤：助阳气，行通络 …… 47
繁露水：身轻体健，耐受饥饿 …… 48
梅雨水：除疮疥，灭瘢痕 …… 49
半天河水：治疗精神疾病 …… 50
冬霜水：解酒毒，治热病 …… 51
雹水：性冷有毒，不可食用 …… 52
方诸水：明目安神，止渴解烦 …… 53
甑气水：润毛发，治诸疮 …… 54
生熟汤：助消化，治呕吐 …… 55



玉泉水



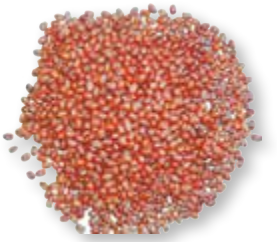
难得的甑气水

屋漏水：快速治愈犬伤 …… 56
盐胆水：有毒性，治疗虫蚀病 …… 57
甘露水及醴泉水：快速治愈犬伤 …… 58
洗碗水：擦洗患处，治疗恶疮 …… 59
蟹膏水：主治传染病和精神疾病 …… 60
卤水：主治高烧口渴，祛除湿热 …… 61
地浆水：解毒止笑去烦闷 …… 62
清明水及谷雨水：味甘，可用于酿酒 …… 63


泉水

第二章　谷类

粳米：壮筋骨，通血脉 …… 66
粟米：利小便，止泄痢 …… 68
糯米：温补脾胃，疏通积血 …… 70
稷米：滋阴补肾，健脾活血 …… 72
小麦：利小便，养肝气 …… 74
面筋：和中益气，解热止渴 …… 76
罂粟：行风气，祛热邪 …… 77
大麦：滋补虚劳，强脉益肤 …… 78
荞麦：去积滞，降血脂 …… 80
黑大豆：美容、养颜、抗衰老 …… 82
赤小豆：利便消肿，解毒止渴 …… 84
绿豆：清热解毒，利尿下气 …… 86
豌豆：富含蛋白质，提高体质 …… 88
扁豆：治霍乱，解酒毒 …… 90
蚕豆：健脾胃，利五脏 …… 92
芝麻：润滑肠胃，调理血脉 …… 94


赤小豆


玉米

第三章　蔬菜

萝卜：止咳嗽，稳血压 …… 98
韭菜：治疗便秘，预防肠癌 …… 100
薤：健脾开胃，舒筋益气 …… 102
葱：明目补气，通利肠道 …… 104


葵菜



薤



韭菜



野苦荬



凉拌马齿苋

荞菜：通利肠胃，预防肠癌 …… 106
芥菜：聪耳明目，解毒消肿 …… 108
苋菜：减肥轻身，防止便秘 …… 110
马齿苋：能治疳痢，延年益寿 …… 112
胡荽：健胃消食，利尿通便 …… 114
葵菜：强健筋骨，治疗难产 …… 116
蔓菁：补益五脏，消食益气 …… 118
小蒜：调理脾胃，治疗霍乱 …… 119
大蒜：发散痈肿，杀菌解毒 …… 120
茄：防治胃癌，延缓衰老 …… 122
菠薐菜：通肠胃热，稳定血糖 …… 124
苦荬：强身健体，抵抗疲劳 …… 126
蒠迭：补中下气，调理脾胃 …… 128
荠菜：利肝气，消肿痛 …… 129
紫菀：安五脏，补虚劳 …… 130
蕲菜：清热解毒，行瘀止血 …… 131
百合：养心安神，润肺止咳 …… 132
枸杞：去风明目，强壮筋骨 …… 134
茼蒿：清血养心，润肺化痰 …… 136
蕨：清热利湿，消肿安神 …… 138
鹿角菜：有微毒，不宜久食 …… 139
茭白：去烦热，利小便 …… 140
紫菜：清热解烦，治疗结气 …… 142
白苣：强壮筋骨，补益五脏 …… 144
石耳：清热解毒，止血利尿 …… 146
决明菜：清心明目，解毒利湿 …… 147
山药：前列腺增生患者的美食佳选 …… 148
芋：防治癌瘤的药膳主食 …… 150
壅菜：防龋美容的“绿色精灵” …… 152
蕺菜：清肺化痰，杀菌消炎 …… 154
荇菜：清热解毒，利尿消肿 …… 156
羊蹄菜：能立竿见影的癣疥克星 …… 157
蒟蒻：人类的“肠道清道夫” …… 158

地蚕：润肺止血的良药 …… 160
假苏：祛寒热，通血脉 …… 161
紫苏：解蟹毒的良药 …… 162
薄荷：清心明目防感冒 …… 164
香薷：除烦消暑治口臭 …… 166
稍瓜：解热毒，利小便 …… 167
笋：除烦消渴利水道 …… 168
冬瓜：减肥者的理想食品 …… 170
甜瓜：清暑热，解烦渴，利小便 …… 172
黄瓜：美容减肥的不二选择 …… 174
丝瓜：美容去皱“水美人” …… 176
瓠子：防癌降糖抗病毒 …… 178
葫芦：治疗瘘疮的特效药 …… 180
莼菜：解毒的首选药 …… 182
落葵：润泽皮肤除热邪 …… 183
姜：去痰止咳健脾胃 …… 184
豆腐：能够延年益寿的健康食品 …… 186
苹：下水气，止消渴 …… 189
咸豆豉：调和脾胃，发散风寒 …… 190
蕈：除虫解毒治心痛 …… 192
木耳：“素中之荤”营养高 …… 194
蒌蒿：养生保健的佳品 …… 196
苦菜：清热凉血，消肿解毒 …… 198
马兰：治疗咽喉痛的良药 …… 200
繁缕：纯天然的牙膏 …… 202
蕺菜：治疗肺病、泌尿疾病的主药 …… 204
东风菜：主治跌打损伤、毒蛇咬伤 …… 206
油菜：降脂、防癌、增强免疫力 …… 208
白花菜：降血压，抗衰老 …… 210
藻：蔬菜中的“含碘冠军” …… 212
蒲蒻：清热凉血，利水消肿 …… 214
蓼：泡脚的佳选 …… 215
葛根：可以增强记忆力 …… 216


茭白


冬瓜


生菜


黄龙溪的河水豆花



葛根

胡葱：消食增食欲 …… 218
鹿葱：调理五脏，安神忘忧 …… 219
芸薹：治疗腰脚麻木疼痛 …… 220
翘摇菜：破血、止血生肌的良药 …… 221
苜蓿：防治出血症的西域来客 …… 222

第四章　果类

藕：补益气血，增强免疫力 …… 226
莲子：养心安神，健脑益智 …… 228
枣：一日吃三枣，一辈不显老 …… 230
黄精：补中益气除风湿 …… 233
栗：补脾健胃，补肾强筋 …… 234
葡萄：降血脂，预防动脉硬化 …… 236
土瓜：败毒抗癌，美容靓肤 …… 239
柿 浸润心肺，去痰开胃 …… 240
梅：解酒毒，除烦渴 …… 243
桃：缺铁性贫血患者的理想食物 …… 244
榧子：治五痔，去病毒 …… 247
杏：治疗风寒咳嗽 …… 248
石榴：防治冠心病、高血压 …… 250
梨：润喉生津，润肺止咳 …… 252
李：调中益气，不宜多食 …… 254
柰子：消食除烦化积滞 …… 256
胡桃：轻身益气，延年益寿 …… 258
杨梅：去痰止呕，消食下酒 …… 260
橄榄：“肺胃之果”，止咳解烦 …… 262
西瓜：消解暑热，治疗喉痹 …… 264
枇杷：“果中之皇”，预防癌症 …… 266
芡：健脾益胃补营养 …… 268
樱桃：健脾和胃祛风湿 …… 270
豆蔻：去口臭，治疗心腹痛 …… 273
菱角：安补五脏，防癌抗癌 …… 274
荔枝：补脑养颜“妃子笑” …… 276



让人欢喜的枣树



葡萄的品种



柿树

梧桐子：治伤食腹泻、早白发 …… 279
圆眼：安神益智，补养心脾 …… 280
松子：滋阴润燥，扶正补虚 …… 282
榛子：补脾胃，抗衰老 …… 284
槟榔：消食祛痰“洗瘴丹” …… 286
木瓜：治疗湿痹脚气、转筋不止 …… 288
茱萸：止痛止嗽，治疗逆气 …… 291
橙皮：理气化痰，健脾导滞 …… 292
橘：润肺生津，理气和胃 …… 294
柑：健胃化痰，消肿止痛 …… 296
山楂：健脾消食，去除积滞 …… 298
甘蔗：清热解毒，和胃止呕 …… 300
落花生：健脾开胃，养血通乳 …… 302
椰子肉：补中益气，健脾养血 …… 304
覆盆子：治疗生殖疾病 …… 306
皂莢：舒肝明目，预防流感 …… 308
茨菇：生津润肺，补中益气 …… 310
榲桲：温中下气，消化食积 …… 312
金樱子：收涩、固精、止泻 …… 314
楮实：补益气力，明目增视 …… 315
猕猴桃：治疗癌症和心脏病 …… 316
皂荚子：预防流行性传染病 …… 319
桑葚：补血滋阴，生津润燥 …… 320
银杏：治疗高血压、冠心病 …… 322
无花果：开胃止泄，抗白血病 …… 324
柚：预防脑血管疾病 …… 326


桃花


杏


杨梅

第五章　禽肉

鹅：益气补虚，止咳化痰 …… 330
鸭：软化血管，降低血压 …… 332
鸡：温中补脾，益气养血 …… 336
鹜肪：补肝、明目、养血 …… 338


鸭

需要全本请访问 www.ertongbook.com