



李时珍

我的私人营养师

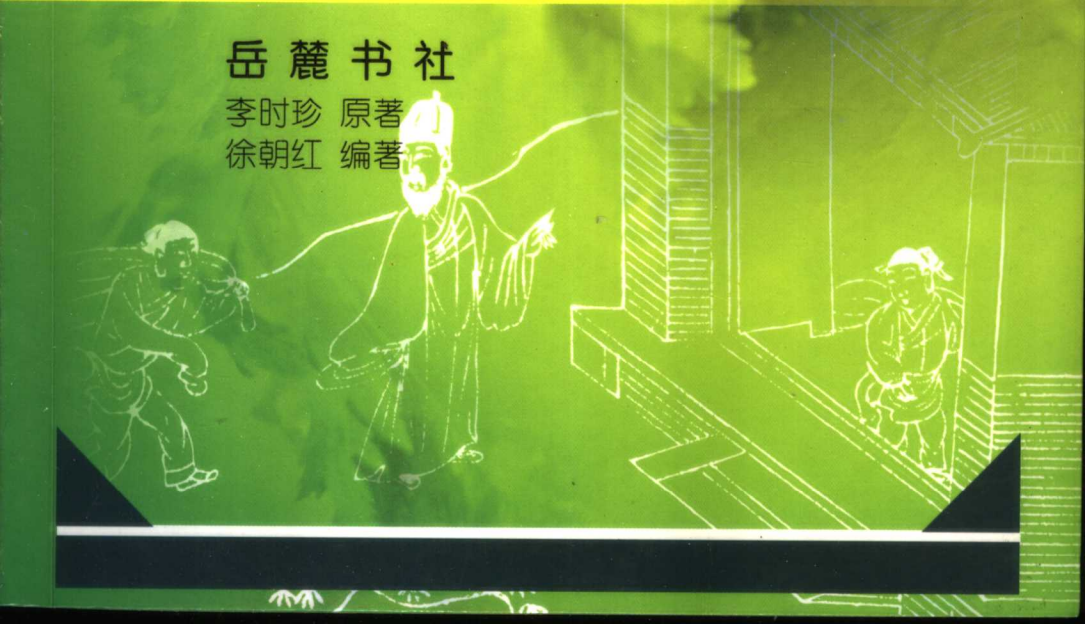
Li Shizhen

My **Personal** Nutritionist

岳麓书社

李时珍 原著

徐朝红 编著



李时珍

我的私人营养师

李时珍 原著

徐朝红 编著

岳麓书社



图书在版编目(CIP)数据

李时珍,我的私人营养师/徐朝红编. —长沙:岳麓书社,2006

ISBN 7-80665-781-9

I. 李... II. 徐... III. ①水果—食品营养②蔬菜—食品
营养③水果—菜谱④蔬菜—菜谱 IV. R151.3②TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 065252 号

李时珍,我的私人营养师

原 著:李时珍

编 著:徐朝红

责任编辑:刘 果

封面设计:梁宁凌

岳麓书社出版发行

地址:湖南省长沙市爱民路 47 号

电话:0731—8885616(邮购)

邮编:410006

网址:www.yueluhistory.com

2006 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

开本:890×1240 1/32

印张:10

字数:239 千字

ISBN 7-80665-781-9/G·525

定价:22.00 元

承印:湖南广播电视大学印刷厂

地址:湖南省长沙市青园路 168 号

邮编:410004

电话:0731—5412208

如有印装质量问题,请与承印厂联系



经典智慧,健康生活

[代出版前言]

“民以食为天”,但对今天的人们来说,吃什么和怎么吃,已经不仅仅是为了饱腹之需,而是与健康的生活方式密切相关。

《本草纲目》为明代医学家李时珍积毕生精力所作。它“岁历三十稔,书考八百余家,稿凡三易。复者芟之,阙者缉之,讹者绳之”(王世贞《〈本草纲目〉序》)。全书共有 190 多万字,分为 60 类,并附有 11 000 多个药方。作为一部药典,它也充分体现了“药补不如食补”的思想,其中许多观点对我们今天的健康饮食仍有启迪和借鉴作用。

本书从《本草纲目》中的果部、菜部、动物三类中遴选出今天人们餐桌上仍然常见的食物,其中,“主治”、“气味”两部分完全尊重了原文,但在“李时珍的秘方”这一部分,我们根据是否实用、是否具有可操作性的原则做了筛选,对于一些以今天的眼光来看科学性不强的药方,我们也没有选录。另外,为了便于今天的读者阅读,我们对药方进行了必要的翻译,而对其中的专业医学术语,则一仍其旧。

为了让读者对所选食物有更全面和更现代的认识,每一种食

物之后,我们附录了“营养箴言”和“健康私房菜”。“营养箴言”收录了现代医学对这些食物的新观点和新看法;至于“健康私房菜”,则希望君子也不必远庖厨,大家亲自动手,打造自己的健康美食生活。

经典智慧,健康生活。我们希望这本小书,能成为你的私人营养师,贴心关怀你生活的每一天;我们更为期待的是,通过这本小书的翻阅,你能感受到祖国传统文化和经典智慧在今天仍能焕发出特异的新姿。它如炬火,代代相传;如明灯,生生不灭。

编者

2006 年仲夏

目 录

【菜部】

1【菠菜】	001
2【菜瓜】	005
3【蚕豆】	006
4【蕻】	009
5【丁香】	013
6【冬瓜】	017
7【豆腐】	020
8【干姜】	024
9【海带】	026
10【胡瓜(黄瓜)】	030
11【胡萝卜】	034
12【蒟(大蒜)】	037

13【怀香(茴香)】	039
14【黄大豆】	042
15【黄花草】	044
16【韭】	046
17【苦菜】	049
18【苦瓜】	052
19【莱菔】	054
20【绿豆】	058
21【马齿苋】	062
22【木耳】	066
23【苜蓿】	069
24【南瓜】	071

【动物】

25	【蒲公英】	074	1	【斑鸠】	107
26	【茄】	077	2	【蚌】	109
27	【生姜】	081	3	【鳖】	112
28	【水芹】	084			
29	【丝瓜】	087			
30	【苤（大白菜）】	090			
31	【茼蒿】	093			
32	【豌豆】	094			
33	【莴苣】	097			
34	【竹笋】	100			
35	【紫菜】	103			
			4	【鳉子】	117
			5	【狗】	120
			6	【黄花鱼（石首鱼）】	124
			7	【鸡】	128
			8	【鸡蛋】	131
			9	【鲫鱼】	137
			10	【鲤鱼】	142
			11	【麻雀】	147
			12	【牡蛎】	151
			13	【泥鳅】	155
			14	【牛肉】	158
			15	【螃蟹】	160
			16	【青鱼】	164
			17	【鳊鱼】	166
			18	【石桂鱼】	170
			19	【豕（猪）】	173
			20	【田螺】	176
			21		180

22【乌贼鱼(墨鱼)】	183
23【虾】	186
24【羊肉】	190
25【雉】	193
26【猪肠】	196
27【猪肚】	199
28【猪肺】	201
29【猪肝】	204
30【猪脾】	207
31【猪脾】	208
32【猪舌】	209
33【猪蹄】	212
34【猪心】	215
35【猪血】	218
36【猪腰子】	220
37【猪胰】	223

【果部】

1【槟榔】	229
2【橙】	231
3【甘蔗】	233
4【柑】	235
5【橄榄】	238
6【胡桃】	240
7【橘】	243
8【梨】	247
9【李】	251
10【荔枝】	252
11【栗】	255
12【莲实】	258
13【梅】	261
14【猕猴桃】	264

15	〔木瓜〕	267
16	〔藕〕	270
17	〔枇杷〕	273
18	〔葡萄〕	276
19	〔山楂〕	278
20	〔桃〕	281
21	〔甜瓜〕	284
22	〔无花果〕	287
23	〔西瓜〕	289
24	〔杏〕	293
25	〔杨梅〕	297
26	〔银杏〕	300
27	〔櫻桃〕	303
28	〔柚〕	306
29	〔枣〕	307

◎《本草纲目》卷二十七·菜部◎

菠菜

【气味】(菜、根)甘、冷、滑、无毒。

【主治】利五脏，通肠胃热，解酒毒。服丹石人食之佳。通血脉，开胸膈，下气调中，止渴润燥。根尤良。

■ 李时珍的秘方

消渴引饮，日至一石者，菠菜根、鸡内金等分，捣为粉末，米饮服一钱。每天三次。

■ 营养箴言

菠菜每100克含铁1.6~2.9毫克，蛋白质2.4克(1斤菠菜相当于2个鸡蛋的蛋白质含量)，维生素A3毫克(多于相同重量的胡萝卜所含维生素A)、B₁ 0.06毫克、B₂ 0.16毫克、C₃ 1.4毫克(为番茄的3倍)。其赤根中含有一般蔬果所缺乏的维生素K，有助于防治皮肤、内脏的出血倾向。菠菜还富含酶。中医认为菠菜性甘凉，利于清理人体肠胃的热毒，能养血、止血、敛阴、润燥。因而可防治便秘，使人容光焕发。国外抗氧化性测试表明，女性吃了30克左右的新鲜生菠菜，胜于吃1.25克的维生素C和喝270克红葡萄酒，菠菜被推崇为“十大养颜美肤食物”之一。

但因为菠菜含有草酸，草酸和食物中的钙结合会产生草酸钙，草酸钙不易被人体吸收利用。所以，常吃菠菜会引起缺钙。缺钙影响幼儿的生长发育，易患佝偻病、手足抽搐症等。若幼儿已有缺钙症状，吃菠菜更会使病情加重。因此，幼儿不宜多吃菠菜。若在烹调前将菠菜在热水中浸泡一下，便可以除去部分草酸。

■ 健康私房菜

菠菜鱼肚

原料：

鱼肚400克，猪肉70克，火腿25克，熟鸡肉50克，菠菜250克，精盐2克，胡椒粉1克，葱10克，姜10克，味精1克，酱油1克，料酒25克，鲜汤500克，奶汤500克，面粉100克，鸡油20克，猪油1 000克（实耗50克）。

制作：

1. 将发好的鱼肚切成3.5厘米见方、厚0.6厘米的片，下锅用料酒、鲜汤煨熟捞起。火腿、鸡肉切成薄片。

2. 猪肉剁茸，加葱、姜、酱油、味精调制成馅。菠菜取汁调制面团，擀皮包馅，做成菠菜饺煮熟备用。

3. 锅烧热，放葱、姜炒香后加奶汤烧沸，去掉葱、姜，放入精盐、味精、胡椒粉，加入鱼肚、菠菜饺、鸡肉、火腿煮约1分钟，盛入大汤盘中，菠菜饺围边，淋上鸡油即成。

八宝菠菜

原料：

菠菜、胡萝卜、冬笋、香菇、火腿、海米、杏仁、核桃仁、口蘑、盐、料酒、鸡精、香油、食用油。

制作：

1. 将菠菜洗净切成寸段倒入开水中焯一下，捞出沥干水分，放入器皿中待用。

2. 将香菇、冬笋、火腿、胡萝卜洗净切成丝，口蘑洗净切成片，放入开水中焯一下，捞出沥干水分。

3. 将核桃仁、杏仁放入开水中焯一下，捞出沥干水分。

4. 净锅置火上倒油,油热放入葱姜丝、火腿丝、海米、料酒,煸炒均匀,倒入装有菠菜的器皿中,加入香菇丝、冬笋丝、胡萝卜丝、口蘑片、杏仁、核桃仁、盐、鸡精、香油拌匀,即可食用。

菠菜鱼片汤

原料:

鲤鱼肉250克,菠菜100克,火腿25克,料酒、葱段、姜片、精盐、味精均适量,猪油少许。

制作:

1. 将鲤鱼去掉鳞、肠杂,洗净后,切成0.5厘米厚的薄片,用精盐、料酒渍半小时。菠菜洗净切碎。火腿切末。

2. 净锅置火上,放入猪油,待油烧至五成热时,下入姜片、葱段,爆出香味,再下鱼片略煎,然后加入适量清水,用旺火煮沸后改用小火焖20分钟,投入菠菜段,调好味,撒入火腿末,放味精,盛入汤碗即成。

五彩菠菜

原料:

菠菜350克,鸡蛋2个,熟火腿或小香肠25克,冬笋25克,水发木耳25克。香油20克,精盐7克,味精2克,姜末4克。

制作:

1. 将菠菜清洗干净,先放入沸水锅内稍烫一下,然后再放入冷开水中冷却,沥去水分,切成黄豆大小,放在盘里备用。

2. 将冬笋加水煮熟。木耳清洗干净,放入沸水锅内氽熟。

3. 将2个鸡蛋打入碗内,加少许精盐、味精搅匀,用小火蒸成蛋糕。然后与火腿、冬笋、木耳一起,均切成黄豆粒大小的丁。

4. 将菠菜、蛋糕、火腿、冬笋、木耳放在一起,加入精盐、味精

拌匀；姜末用热香油炸一下，倒入菠菜里拌匀，装盘即成。

番茄菠菜汤

原料：

菠菜80克，胡萝卜80克，番茄（大粒）1个。

制作：

1. 胡萝卜去皮刨丝、菠菜洗净切碎、番茄洗净切小块。
2. 胡萝卜与番茄先下锅，加水煮，滚后小火煮3分钟，再放入菠菜，加盐调味，稍煮1分钟即可。

菠菜炒鸡肝

原料：

鸡肝100克，菠菜200克，姜片5克，蒜茸3克，精盐、味精、白糖、绍酒、湿淀粉、胡椒粉、芝麻油适量。

制作：

1. 菠菜削净泥根，洗干净，沥去水。
 2. 把鸡肝切成片，洗干净。烹制时，先用沸水将菠菜焯过，沥去水，把鸡肝放进微沸的水中浸1分钟至三成熟，沥去水。
 3. 把精盐、味精、白糖、胡椒粉、芝麻油、湿淀粉和少量冷开水放在碗内调匀成芡汁。
 4. 烧热炒锅，放食用油，烧热后放入姜片、蒜茸略炒，接着依次放菠菜、鸡肝，烹入绍酒、调入芡汁勾芡。
 5. 最后加几滴芝麻油即成。
- 【操作要领】炒制不要过长。

◎《本草纲目》卷二十八·菜部◎

菜瓜

【气味】甘、寒、无毒。

【主治】利肠胃，止烦渴。利小便，去烦热，解酒毒，宣泄热气。烧灰，敷口吻疮及阴茎热疮。和饭作鲊，久食益肠胃。

营养箴言

适宜夏天气候炎热，心烦气躁、闷热不舒时食用；适宜热病口干、小便不利之人食用。菜瓜甘寒，瓜肉清甜，是夏季极佳的消暑蔬菜，它含丰富的矿物质钙、磷、铁，还含糖、柠檬酸和少量的维生素A、B、C等。在炎夏酷暑之季，最适宜用菜瓜凉拌食用。菜瓜性寒，平时脾胃气虚、腹泻便溏、胃寒疼痛之人忌食生冷菜瓜。菜瓜烹调时间不可太长，以保持其鲜艳的颜色及脆爽的口感，而不适用于用做汤菜。因久经烧煮会使颜色变化影响外观，且维生素C大量损失；菜瓜汁少，不宜生食。它也是家庭酱腌菜的好原料。

健康私房菜

凉拌菜瓜

原料：

菜瓜350克，精盐、味精、素油、米醋各适量。

制作：

1. 将菜瓜去皮、子，洗净切片，装入碗中。
2. 先用精盐腌渍一下，倒去余水，再加入白糖、米醋、味精、蒜末，拌匀即成。

◎〈本草纲目〉卷二十四·谷部◎



【气味】甘、微辛、平、无毒。

【主治】快胃，和脏腑。

营养箴言

蚕豆又名胡豆，是人类最古老的食用豆类作物。蚕豆营养丰富，蚕豆种子平均富含蛋白质达30%，是豆类中仅次于大豆的高蛋白作物。维生素含量超过大米和小麦，所含脂肪1.5%中有88.6%的不饱和脂肪酸和11.4%的饱和脂肪酸。另外还含有48.5%的碳水化合物，每100克蚕豆籽粒中还含有维生素B₁ 0.39毫克，维生素B₂ 0.27毫克。蚕豆不仅可作粮食，也是重要的副食品。新鲜嫩蚕豆，子粒含蛋白质12%、脂肪0.6%、碳水化合物15.4%、矿物质1.9%，特别是含有丰富的多种维生素成分，是蔬菜中的佳肴。蚕豆每100克热量为1444千焦，低于其他豆类，因此，它可以作为低热量食物，对需要减肥以及患高血脂、高血压和心血管系统疾病的人，是一种良好的食品。蚕豆还是重要的药材，主要功能是健脾去湿，通便凉血。蚕豆的种子、茎、叶、花、荚壳、种皮均可作药用。蚕豆荚、叶均为止血药，花能降血压。蚕豆中含有大脑和神经组织的重要组成成分磷脂，并含有丰富的胆碱，有增强记忆力的作用。如果你正在应付考试或是个脑力工作者，适当进食蚕豆可能会有一定功效。蚕豆中的蛋白质可以延缓动脉硬化，蚕豆皮中的粗纤维有降低胆固醇、促进肠蠕动的作用。传统医学认为它能益气健脾，利湿消肿。

健康私房菜

川冬菜炒鲜蚕豆

原料：

鲜嫩蚕豆200克，冬菜200克，植物油5克，酱油25克，白糖5克。

制作：

1. 剥去蚕豆皮，洗净；冬菜洗净，切成碎末。
2. 锅置火上，放油烧热，将蚕豆和冬菜末放入急炒，待熟时加入酱油、糖等调料，再略炒几下，即成。

香脆蚕豆拌双冬

原料：

鲜蚕豆、冬笋各约180克，冬菇8朵，甘笋粒2汤匙，甜豉油1茶匙，生抽2汤匙，糖、麻油各1/2茶匙。

制作：

1. 选择带荚之鲜蚕豆，去壳，（火合）至熟透，沥干水分，放入大碗中；冬笋去壳，煲约20分钟后，切粒，放入蚕豆上；冬菇浸软，去蒂，一切为四份，加少许盐、糖、油拌匀，隔水蒸15分钟；甘笋余水。
2. 调味料混合备用。
3. 把蚕豆、冬笋、冬菇、甘笋同拌匀，加入调味料再拌匀，上碟。

炒三泥

原料：

新鲜蚕豆250克，红枣350克，净山药250克，玫瑰花2瓣，糖桂花2瓣，白糖350克，青菜叶适量，熟猪油75克，青梅1/4颗。

制作：

1. 将山药、蚕豆洗净上笼蒸酥，山药去皮，分别放在砧板上用

刀塌成泥。

2. 红枣煮熟去皮捣糊，青菜叶捣糊，用沙布包好挤出菜汁待用，青梅切末。

3. 炒锅置中火上烧热，放猪油25克，放白糖150克炒溶，下山药泥充分推透搅匀，出锅，盛在盘子中间。

4. 原锅再下猪油25克，放白糖150克炒溶，下蚕豆泥充分搅匀，加入青菜泥混炒透，起锅盛在盘子左边。

5. 再下猪油25克，放白糖50克炒溶，将枣泥入锅炒匀，起锅盛在盘子右边。

6. 将玫瑰花瓣放在山药上，青梅和糖桂花均匀撒在三泥上即成。

蚕豆饭

原料：

大米500克，蚕豆250克，苏式香肠二根（也可以用广式香肠替代），香菇两朵，盐、食用油。

制作：

1. 将大米洗净。
2. 蚕豆剥成蚕豆米，香肠切成薄片，香菇切成丝备用。
3. 将洗净的大米、蚕豆米、香肠片、香菇丝统统放入电饭锅，加水，加适量的盐和少许食用油，接上电源。
4. 大约20分钟后，香喷喷的蚕豆饭就做好了。

蚕豆烧樱桃肉

原料：

猪肉250克，蚕豆150克，盐4克，味精2克，料酒5克，白糖10克，醋5克，红曲5克，葱5克，姜3克，油50克。