



玉米

开胃、抗癌、通便
排毒、利尿止血

牛肉

强健筋骨、补血
养血、愈合伤口



红薯

通便排毒、抗癌、
减肥

红枣

补气养
护肝



百合

润肺止咳、美容
、防癌抗癌



菜花

清理血管、保护
肝脏

补益五脏 · 缓解疲劳 · 润肤美容 · 减肥瘦身 · 排毒养颜 · 防治三病

近80种百姓餐桌常见食材
169种天然饮食调理方

对症饮食 速查图解

于净 主编

营养学讲师 公共营养师技师
北京市营养学会会员



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>



对症饮食 速查图解

于净 主编

营养学讲师 公共营养师技师
北京市营养学会会员

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

对症饮食速查图解 / 于净主编. —北京：电子工业出版社，2013.2
ISBN 978-7-121-02651-5

I. ①对… II. ①于… III. ①食物疗法—图解 IV. ①R247.1-64
中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第263297号

责任编辑：周 林

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：三河市皇庄路通装订厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：14 字数：250千字

印 次：2013年2月第1次印刷

定 价：39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



“药食同源”的理论被誉为中华医学对人类最大的贡献之一，中国人自古就十分重视食疗。以食物养生不偏激、无毒副作用，不仅可以调理身体、强壮体魄、延年益寿，还能“防未病”，同时可以对已经发生的疾病起到辅助治疗的作用。但是食物养生讲究适当和适度，合理选材、对症食用、合理搭配才能发挥保健作用；反之，则会对健康造成不利影响。那么，如何选材，怎么对症食用，怎样科学食用呢？这就是我们这本书将要告诉您的内容。

全书共分四章，第一章按照您最关心的日常保健功效分门别类地介绍了近百种日常食材的功效、食用指南、相宜搭配以及有保健食疗功效的家常菜谱搭配范例，既让您根据养生需求合理选材，还为您提供了科学、营养、健康的日常食用指南。第二章介绍了一些常见病的饮食疗法，旨在对不同疾病患者的饮食提出科学的建议，辅助治疗疾病，帮助患者早日摆脱疾病烦恼。第三章和第四章则分别针对不同体质者和季节来介绍养生饮食方案，让您能够根据自身体质合理饮食，并且顺应四季变化适时养生。

本书贴近生活、通俗易懂，将营养知识以最易懂的方式告诉您，介绍的食谱也都是操作简单的家常菜。希望这本书能为您及家人的健康饮食出一份力！

目录 CONTENTS

PART 1

选对食物保健强身

健脾胃

- 小米 12
- 白萝卜 14
- 韭菜 16
- 莲藕 18
- 土豆 20
- 山楂 22

养肺润肺

- 梨 24
- 白果 26
- 杏仁 27
- 百合 28

益气补虚

- 羊肉 30
- 鸡肉 32
- 黄鱼 34
- 糯米 36
- 人参 38
- 桂圆 40
- 莲子 41

滋阴养血

- 乌鸡 42
- 鸽肉 44

12

12

14

16

18

20

22

24

24

26

27

28

30

30

32

34

36

38

40

41

42

42

44



小米 12



白萝卜 14



韭菜 16



梨 24



白果 26



杏仁 27



黄鱼 34



糯米 36



人参 38



鸽肉 44



鸡蛋 46



海参 48



枸杞子 54



菊花 56



山药 58



玉米 66



大白菜 68



红薯 70



■ 鸡蛋	46
■ 海参	48
■ 红枣	50
■ 阿胶	51

补肝明目	52
■ 胡萝卜	52
■ 枸杞子	54
■ 菊花	56

促进消化	58
■ 山药	58
■ 洋葱	60
■ 生姜	62
■ 醋	64

改善便秘	66
■ 玉米	66
■ 大白菜	68
■ 红薯	70
■ 芹菜	72

利水消肿	74
■ 鲤鱼	74
■ 红豆	76

延缓衰老

- 菜花
- 茄子
- 黑米
- 芝麻
- 栗子

78

78

80

82

84

86

润肤美颜

- 卷心菜
- 丝瓜
- 薏米
- 辣椒
- 黑豆
- 甲鱼
- 石榴
- 玫瑰花
- 当归

88

88

90

92

94

96

98

100

102

104

减肥瘦身

- 燕麦
- 冬瓜

106

106

108

提高免疫力

- 芋头
- 苦瓜
- 牛肉
- 鲫鱼
- 香菇
- 猴头菇

110

110

112

114

116

118

120



菜花 78



茄子 80



黑米 82



丝瓜 90



薏米 92



辣椒 94



玫瑰花 102



当归 104



燕麦 106



牛肉 114



鲫鱼 116



香菇 118



黑木耳 126



绿豆 128



草菇 130



花生 136



豆腐 138



紫菜 140



鸭肉 146



大蒜 148



大葱 150



芝麻 84



栗子 86



卷心菜 88



黑豆 96



甲鱼 98



石榴 100



冬瓜 108



芋头 110



苦瓜 112



猴头菇 120



南瓜 122



油菜 124



鹌鹑蛋 131



鳝鱼 132



核桃 134



葎苳 142



香蕉 144



蜂蜜 145



金银花 151



花椒 152



黄芪 153

排除毒素 122

- 南瓜 122
- 油菜 124
- 黑木耳 126
- 绿豆 128
- 草菇 130

健脑益智 131

- 鹌鹑蛋 131
- 鳝鱼 132
- 核桃 134
- 花生 136

强健骨骼 138

- 豆腐 138
- 紫菜 140
- 荸苳 142

消除疲劳 144

- 香蕉 144
- 蜂蜜 145

抗炎杀菌 146

- 鸭肉 146
- 大蒜 148
- 大葱 150
- 金银花 151
- 花椒 152
- 黄芪 153



对症饮食 速查图解

于净 主编

营养学讲师 公共营养师技师
北京市营养学会会员

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

对症饮食速查图解 / 于净主编. —北京：电子工业出版社，2013.2
ISBN 978-7-121-02651-5

I. ①对… II. ①于… III. ①食物疗法—图解 IV. ①R247.1-64
中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第263297号

责任编辑：周 林

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：三河市皇庄路通装订厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：14 字数：250千字

印 次：2013年2月第1次印刷

定 价：39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



“药食同源”的理论被誉为中华医学对人类最大的贡献之一，中国人自古就十分重视食疗。以食物养生不偏激、无毒副作用，不仅可以调理身体、强壮体魄、延年益寿，还能“防未病”，同时可以对已经发生的疾病起到辅助治疗的作用。但是食物养生讲究适当和适度，合理选材、对症食用、合理搭配才能发挥保健作用；反之，则会对健康造成不利影响。那么，如何选材，怎么对症食用，怎样科学食用呢？这就是我们这本书将要告诉您的内容。

全书共分四章，第一章按照您最关心的日常保健功效分门别类地介绍了近百种日常食材的功效、食用指南、相宜搭配以及有保健食疗功效的家常菜谱搭配范例，既让您根据养生需求合理选材，还为您提供了科学、营养、健康的日常食用指南。第二章介绍了一些常见病的饮食疗法，旨在对不同疾病患者的饮食提出科学的建议，辅助治疗疾病，帮助患者早日摆脱疾病烦恼。第三章和第四章则分别针对不同体质者和季节来介绍养生饮食方案，让您能够根据自身体质合理饮食，并且顺应四季变化适时养生。

本书贴近生活、通俗易懂，将营养知识以最易懂的方式告诉您，介绍的食谱也都是操作简单的家常菜。希望这本书能为您及家人的健康饮食出一份力！

目录 CONTENTS

PART 1

选对食物保健强身

健脾胃

- 小米 12
- 白萝卜 14
- 韭菜 16
- 莲藕 18
- 土豆 20
- 山楂 22

养肺润肺

- 梨 24
- 白果 26
- 杏仁 27
- 百合 28

益气补虚

- 羊肉 30
- 鸡肉 32
- 黄鱼 34
- 糯米 36
- 人参 38
- 桂圆 40
- 莲子 41

滋阴养血

- 乌鸡 42
- 鸽肉 44



小米 12



白萝卜 14



韭菜 16



梨 24



白果 26



杏仁 27



黄鱼 34



糯米 36



人参 38



鸽肉 44



鸡蛋 46



海参 48



枸杞子 54



菊花 56



山药 58



玉米 66



大白菜 68



红薯 70



■ 鸡蛋	46
■ 海参	48
■ 红枣	50
■ 阿胶	51

补肝明目	52
■ 胡萝卜	52
■ 枸杞子	54
■ 菊花	56

促进消化	58
■ 山药	58
■ 洋葱	60
■ 生姜	62
■ 醋	64

改善便秘	66
■ 玉米	66
■ 大白菜	68
■ 红薯	70
■ 芹菜	72

利水消肿	74
■ 鲤鱼	74
■ 红豆	76

延缓衰老

- 菜花
- 茄子
- 黑米
- 芝麻
- 栗子

78

78

80

82

84

86

润肤美颜

- 卷心菜
- 丝瓜
- 薏米
- 辣椒
- 黑豆
- 甲鱼
- 石榴
- 玫瑰花
- 当归

88

88

90

92

94

96

98

100

102

104

减肥瘦身

- 燕麦
- 冬瓜

106

106

108

提高免疫力

- 芋头
- 苦瓜
- 牛肉
- 鲫鱼
- 香菇
- 猴头菇

110

110

112

114

116

118

120



菜花 78



茄子 80



黑米 82



丝瓜 90



薏米 92



辣椒 94



玫瑰花 102



当归 104



燕麦 106



牛肉 114



鲫鱼 116



香菇 118



黑木耳 126



绿豆 128



草菇 130



花生 136



豆腐 138



紫菜 140



鸭肉 146



大蒜 148



大葱 150



芝麻 84



栗子 86



卷心菜 88



黑豆 96



甲鱼 98



石榴 100



冬瓜 108



芋头 110



苦瓜 112



猴头菇 120



南瓜 122



油菜 124



鹌鹑蛋 131



鳝鱼 132



核桃 134



葎莽 142



香蕉 144



蜂蜜 145



金银花 151



花椒 152



黄芪 153

排除毒素

122

■ 南瓜

122

■ 油菜

124

■ 黑木耳

126

■ 绿豆

128

■ 草菇

130

健脑益智

131

■ 鹌鹑蛋

131

■ 鳝鱼

132

■ 核桃

134

■ 花生

136

强健骨骼

138

■ 豆腐

138

■ 紫菜

140

■ 荸荠

142

消除疲劳

144

■ 香蕉

144

■ 蜂蜜

145

抗炎杀菌

146

■ 鸭肉

146

■ 大蒜

148

■ 大葱

150

■ 金银花

151

■ 花椒

152

■ 黄芪

153

PART 2

对症选材防治常见病

高血压	156	发烧	176
糖尿病	158	咳嗽	178
高脂血症	160	湿疹	180
脂肪肝	162	过敏	182
动脉硬化	164	口腔溃疡	184
胃溃疡	166	缺铁性贫血	186
痛风	168	失眠	188
骨质疏松症	170	腹泻	190
更年期综合征	172	便秘	192
感冒	174	痛经	194



PART 3

辨清体质合理饮食

阳虚体质	198
气虚体质	200
痰湿体质	202
湿热体质	204
阴虚体质	206
血瘀体质	208
气郁体质	210
特禀体质	212



PART 4

四季对症饮食

春季	216
夏季	218

秋季	220
冬季	222

