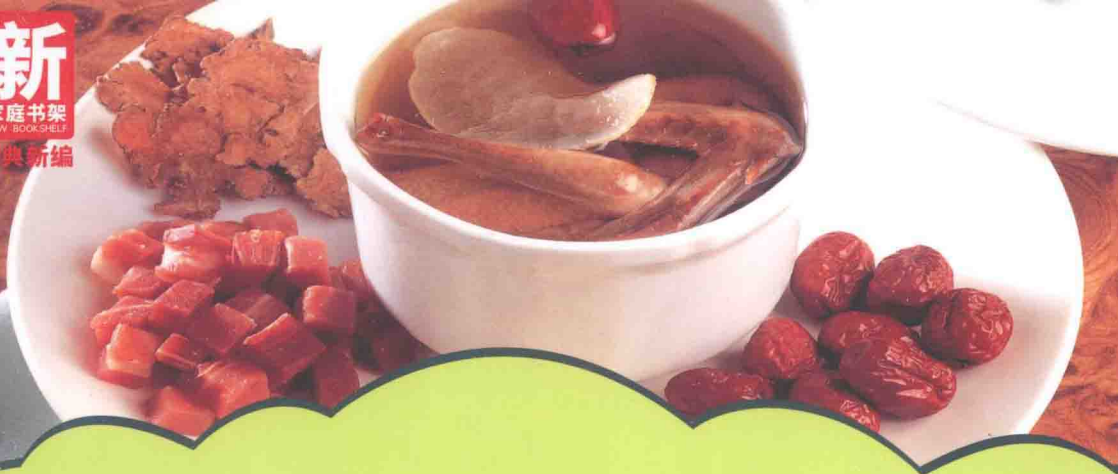


新

家庭书架

NEW BOOKSHELF

经典新编



品质生活好帮手 身边的实用百科

从销售上千万册的家庭书架中精选、修订而成的新家庭书架

新家庭书架

NEW BOOKSHELF 经典新编

# 饮食本草

## 饮食有节，谨和五味

本书结合传统中医药和现代营养学理论，为读者介绍了200多种常用、常见的药食两用食物，详细介绍了各种食物的营养成分、药用功效等，还搜集了千余个相应的实用偏方，奉献了600多道日常生活中经常使用的药膳，使您通过合理的饮食配伍、安全方便的操作步骤，轻松地达到健体强身、益寿、防病的目的。

《新家庭书架》编委会 编



北京出版集团公司  
北京出版社

新

家庭书架

NEW BOOKSHELF

经典新编

# 饮食本草

《新家庭书架》编委会 编



北京出版集团公司  
北京出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

饮食本草 / 《新家庭书架》编委会编. — 北京 :  
北京出版社, 2014.1

(新家庭书架)

ISBN 978-7-200-10111-9

I. ①饮… II. ①新… III. ①食物疗法—基本知识  
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第252950号

全案策划  唐码书业

责任编辑 倪晓辉

装帧设计 杜卫英

责任印制 毛宇楠

新家庭书架

# 饮食本草

YINSHI BENCAO

《新家庭书架》编委会 编

出版 / 北京出版集团公司

北京出版社

地址 / 北京北三环中路6号

邮编 / 100120

网址 / [www.bph.com.cn](http://www.bph.com.cn)

总发行 / 北京出版集团公司

经销 / 新华书店

印刷 / 北京美通印刷有限公司

版次 / 2014年1月第1版

2014年1月第1次印刷

开本 / 787毫米×1092毫米 1/16

印张 / 20

字数 / 295千字

书号 / ISBN 978-7-200-10111-9

定价 / 25.00元

质量监督电话 / 010-58572393





## PREFACE

# 前言

当糖尿病、高血压、心脏病无情地残害着人们身体的时候，当“非典”肆虐全国、干扰人们正常生活的时候，当“禽流感”轰轰烈烈地向人类发起攻击的时候，越来越多的人开始意识到：健康对于每一个人来说都是最宝贵的，只有身体健康，我们才有能力、有条件去创造、享受高品质的生活。

人们越来越关注健康，而与人类健康有着最基础、最直接联系的，便是食物。有人曾做过粗略的估计，人一生的饮食总量约60吨。如此大量的食物足以在一定程度上改变人的健康状态。随着科技的发展，现代的加工食品被撕去“方便、快捷、美味”的伪装，暴露出“营养流失，色素、甜味剂、重金属等有毒物质超标”的本质之后，人们再次把目光聚集于天然食物，传统的中医饮食养生愈来愈为人们所接受。

事实上，天然食物都具有作为营养物质供养机体和作为药用物质治疗疾病的双重功能，我们的祖先对此早有研究。春秋战国时代，祖国医学第一部总结性的经典著作《黄帝内经》中就有“食饮有节，谨和五味”的至理名言。文中“虚则补之、药以祛之、食以随之”等句，指出患者在治疗过程中不能单靠药物，必须密切配合饮食调理。当时的名医扁鹊也认为，饮食调理是医疗中不可缺少的部分。唐代名医孙思邈在《千金要方·食治》中对154种食物药进行了精辟的分析。宋朝《太平圣惠方》列出了对28种疾病进行食疗的方法，如水肿病人食黑豆粥、咳嗽病人食杏仁粥等，明确了饮食的治疗学意义。明朝伟大的医药学家李时珍所著《本草纲目》，将前人用药之大成去粗取精、去伪存真，收录了药物达1892种，仅谷、菜、果这三部分就有300余种，虫、禽、兽更达400余种。元朝、清朝的《饮膳正要》和《随息居饮食谱》等也都为食物药用的研究和发展增添了丰富的内容。

由于食物也有性、味、归经之分，有着良好的食养、食疗的效果，所以古代医家经常把食物的功用与药物等同。例如，牛肉能补脾胃、益气血，明代综合性医书《韩氏医通》就把牛肉的功效与中药黄芪划上等号，称：“黄牛肉补气，与绵黄芪同功。”羊肉性温味甘、益气补虚，元代名医李东垣就将羊肉之功效与人参并列，认为：“补可去弱，人参、羊肉之属是也。”明代博物学著作《五杂俎》有云：“（海参）其性温补，足敌人参，故曰海参。”另外，我国民间历来俗称鹤鹑为“动物人参”，还将乌鸡的功效比做党参。

食物——这一大自然恩赐给人类的“精华素”，不仅以它的甘润之味孕育着人类的机体，更发挥着它的寒、热、温、凉之“四性”以及其他独特功效，来医治人类的各种病痛。如果我们能正确建立起以合理膳食为基础的健康生活方式，食物就可以成为防治疾病的最好药物。

本书遵循“生活中来”的原则，站在普通家庭日常生活的视角上，结合传统中医药理论和现代营养学两个方面，为读者介绍了200多种常用、常见的药食两用食物，不但包括对各种食物的营养成分、药用功效、食用宜忌的详细介绍，使读者充分了解和掌握其药用功能；还搜集了千余个与之相对应的实用偏方，奉献了600多道日常生活中经常使用的药膳，使读者通过合理的饮食配伍、安全方便的操作步骤，轻松地达到健体强身、延年益寿、防病治病的目的。



contents

# 目录



## 谷类本草

大米	010
小麦	011
玉米	012
小米	014
糯米	015
黑米	017
燕麦	018
薏米	019
芡实	021
荞麦	023



## 肉类本草

猪肉	026
猪肝	027
猪蹄	029
猪血	030
牛肉	032
羊肉	033
兔肉	035
狗肉	036
驴肉	038
鹿肉	039



## 蔬菜本草

白萝卜	042
胡萝卜	043
土豆	044
红薯	045
山药	047
莲藕	048
荸荠	049
芋头	051
百合	052
洋葱	053
芥菜	055
魔芋	056
大白菜	057
小白菜	059
菠菜	060
油菜	061
芹菜	063
生菜	(油麦菜) 064
莴笋	065
蕹菜	066
苋菜	068
芦笋	069
木耳菜	070

韭菜	(韭黄) 072
圆白菜	073
茭白	074
绿豆芽	076
黄豆芽	077
蒜薹	(青蒜) 078
香菜	080
竹笋	081
香椿	083
蕨菜	084
茼蒿	086
豆瓣菜	087
仙人掌	088
豌豆(荷兰豆、豆苗)	090
菜豆	091
茄子	092
青椒	093
菜花	(西兰花) 095
西红柿	096
黄花菜	097



黄瓜	099
冬瓜	100
苦瓜	101
丝瓜	103
南瓜	104



## 菌类本草

猴头菇	108
草菇	109
香菇	110
平菇	112
金针菇	114
黑木耳	116
银耳	117
竹荪	118



## 水产本草

鲤鱼	122
草鱼	123
鲫鱼	124
胖头鱼	125
鳊鱼	126
鲈鱼	128
鲢鱼	130
带鱼	131
黄鱼	133
三文鱼	135
鲨鱼	
(鱼翅)	136
鳝鱼	137
虾	138
蟹	140
蛤	141
螺	142
鲍鱼	144
鱿鱼	145
海参	146
海蜇	148
甲鱼	149
紫菜	150
海带	152



## 豆类本草

黄豆	156
蚕豆	157
绿豆	159
赤豆	160
豇豆	161
豆腐	
(豆腐干)	162





# 禽蛋、虫杂本草

鸡肉	166
鸡蛋	167
鸭肉	169
鸭蛋	
(松花蛋)	170
鹌鹑肉	
(鹌鹑蛋)	171
鸽肉	
(鸽蛋)	173
乌鸡肉	174
牛蛙(人工	
养殖)	176
蜗牛	177
蚕蛹	178
燕窝	180



# 果品本草

苹果	184
梨	185
桃	186
杏	
(杏仁)	188
李子	189
葡萄	190
香蕉	192
草莓	193
橙子	194
橘子	196
柚子	197
西瓜	199
哈密瓜	200
桑葚	201
柿子	203
红枣	204
荔枝	205
桂圆	206
芒果	208
猕猴桃	209
菠萝	211
山楂	212
椰子	213

柠檬	215
木瓜	216
枇杷	218
无花果	219
杨梅	220
杨桃	222
櫻桃	223
榴蓮	224
山竹	225
金橘	226
石榴	228
橄欖	229
火龙果	231
核桃	232
栗子	233
松子	235
腰果	236
榛子	237
葵花子	238
西瓜子	239
蓮子	240
花生	242



# 草药本草

枸杞子	246
人参	247
党参	249
黄芪	251
当归	253
麦冬	255
黄精	257
车前子	259
杜仲	260
肉苁蓉	262
冬虫夏草	264
陈皮	266
附子	267
天麻	269
茯苓	271
红花	273
益母草	275
五味子	276
黄连	278
金银花	279
生地黃	281
荷叶	283
菊花	284
薄荷	286



大葱	
(小葱)	290
姜	291
蒜	292
辣椒	293
花椒	295
大、小茴香	296
桂皮	298
孜然	299
芥末	300
胡椒	302
豆蔻	303
醋	305
酱油	306



## 调味本草

## 饮品本草

茶	310
米酒	311
葡萄酒	312
豆浆	314
牛奶	315



新

家庭书架

NEW BOOKSHELF

经典新编

# 饮食本草

《新家庭书架》编委会 编



北京出版集团公司  
北京出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

饮食本草 / 《新家庭书架》编委会编. — 北京 :  
北京出版社, 2014.1

(新家庭书架)

ISBN 978-7-200-10111-9

I. ①饮… II. ①新… III. ①食物疗法—基本知识  
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第252950号

全案策划  唐码书业

责任编辑 倪晓辉

装帧设计 杜卫英

责任印制 毛宇楠

新家庭书架

# 饮食本草

YINSHI BENCAO

《新家庭书架》编委会 编

出版 / 北京出版集团公司

北京出版社

地址 / 北京北三环中路6号

邮编 / 100120

网址 / [www.bph.com.cn](http://www.bph.com.cn)

总发行 / 北京出版集团公司

经销 / 新华书店

印刷 / 北京美通印刷有限公司

版次 / 2014年1月第1版

2014年1月第1次印刷

开本 / 787毫米×1092毫米 1/16

印张 / 20

字数 / 295千字

书号 / ISBN 978-7-200-10111-9

定价 / 25.00元

质量监督电话 / 010-58572393



## PREFACE

# 前言

当糖尿病、高血压、心脏病无情地残害着人们身体的时候，当“非典”肆虐全国、干扰人们正常生活的时候，当“禽流感”轰轰烈烈地向人类发起攻击的时候，越来越多的人开始意识到：健康对于每一个人来说都是最宝贵的，只有身体健康，我们才有能力、有条件去创造、享受高品质的生活。

人们越来越关注健康，而与人类健康有着最基础、最直接联系的，便是食物。有人曾做过粗略的估计，人一生的饮食总量约60吨。如此大量的食物足以在一定程度上改变人的健康状态。随着科技的发展，现代的加工食品被撕去“方便、快捷、美味”的伪装，暴露出“营养流失，色素、甜味剂、重金属等有毒物质超标”的本质之后，人们再次把目光聚焦于天然食物，传统的中医饮食养生愈来愈为人们所接受。

事实上，天然食物都具有作为营养物质供养机体和作为药用物质治疗疾病的双重功能，我们的祖先对此早有研究。春秋战国时代，祖国医学第一部总结性的经典著作《黄帝内经》中就有“食饮有节，谨和五味”的至理名言。文中“虚则补之、药以祛之、食以随之”等句，指出患者在治疗过程中不能单靠药物，必须密切配合饮食调理。当时的名医扁鹊也认为，饮食调理是医疗中不可缺少的部分。唐代名医孙思邈在《千金要方·食治》中对154种食物药进行了精辟的分析。宋朝《太平圣惠方》列出了对28种疾病进行食疗的方法，如水肿病人食黑豆粥、咳嗽病人食杏仁粥等，明确了饮食的治疗学意义。明朝伟大的医药学家李时珍所著《本草纲目》，将前人用药之大成去粗取精、去伪存真，收录了药物达1892种，仅谷、菜、果这三部分就有300余种，虫、禽、兽更达400余种。元朝、清朝的《饮膳正要》和《随息居饮食谱》等也都为食物药用的研究和发展增添了丰富的内容。

由于食物也有性、味、归经之分，有着良好的食养、食疗的效果，所以古代医家经常把食物的功用与药物等同。例如，牛肉能补脾胃、益气血，明代综合性医书《韩氏医通》就把牛肉的功效与中药黄芪划上等号，称：“黄牛肉补气，与绵黄芪同功。”羊肉性温味甘、益气补虚，元代名医李东垣就将羊肉之功效与人参并列，认为：“补可去弱，人参、羊肉之属是也。”明代博物学著作《五杂俎》有云：“（海参）其性温补，足敌人参，故曰海参。”另外，我国民间历来俗称鹤鹑为“动物人参”，还将乌鸡的功效比做党参。

食物——这一大自然恩赐给人类的“精华素”，不仅以它的甘润之味孕育着人类的机体，更发挥着它的寒、热、温、凉之“四性”以及其他独特功效，来医治人类的各种病痛。如果我们能正确建立起以合理膳食为基础的健康生活方式，食物就可以成为防治疾病的最好药物。

本书遵循“生活中来”的原则，站在普通家庭日常生活的视角上，结合传统中医药理论和现代营养学两个方面，为读者介绍了200多种常用、常见的药食两用食物，不但包括对各种食物的营养成分、药用功效、食用宜忌的详细介绍，使读者充分了解和掌握其药用功能；还搜集了千余个与之相对应的实用偏方，奉献了600多道日常生活中经常使用的药膳，使读者通过合理的饮食配伍、安全方便的操作步骤，轻松地达到健体强身、延年益寿、防病治病的目的。





contents

# 目录



## 谷类本草

大米	010
小麦	011
玉米	012
小米	014
糯米	015
黑米	017
燕麦	018
薏米	019
芡实	021
荞麦	023



## 肉类本草

猪肉	026
猪肝	027
猪蹄	029
猪血	030
牛肉	032
羊肉	033
兔肉	035
狗肉	036
驴肉	038
鹿肉	039



## 蔬菜本草

白萝卜	042
胡萝卜	043
土豆	044
红薯	045
山药	047
莲藕	048
荸荠	049
芋头	051
百合	052
洋葱	053
芥菜	055
魔芋	056
大白菜	057
小白菜	059
菠菜	060
油菜	061
芹菜	063
生菜	
(油麦菜)	064
莴笋	065
蕹菜	066
苋菜	068
芦笋	069
木耳菜	070

韭菜	
(韭黄)	072
圆白菜	073
茭白	074
绿豆芽	076
黄豆芽	077
蒜薹	
(青蒜)	078
香菜	080
竹笋	081
香椿	083
蕨菜	084
茼蒿	086
豆瓣菜	087
仙人掌	088
豌豆(荷兰豆、 豆苗)	090
菜豆	091
茄子	092
青椒	093
菜花	
(西兰花)	095
西红柿	096
黄花菜	097



黄瓜	099
冬瓜	100
苦瓜	101
丝瓜	103
南瓜	104



## 菌类本草

猴头菇	108
草菇	109
香菇	110
平菇	112
金针菇	114
黑木耳	116
银耳	117
竹荪	118



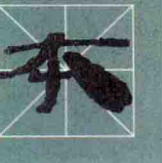
## 水产本草

鲤鱼	122
草鱼	123
鲫鱼	124
胖头鱼	125
鳊鱼	126
鲈鱼	128
鲑鱼	130
带鱼	131
黄鱼	133
三文鱼	135
鲨鱼	
(鱼翅)	136
鳝鱼	137
虾	138
蟹	140
蛤	141
螺	142
鲍鱼	144
鱿鱼	145
海参	146
海蜇	148
甲鱼	149
紫菜	150
海带	152



## 豆类本草

黄豆	156
蚕豆	157
绿豆	159
赤豆	160
豇豆	161
豆腐	
(豆腐干)	162



## 禽蛋、虫杂本草

鸡肉	166
鸡蛋	167
鸭肉	169
鸭蛋	
(松花蛋)	170
鹌鹑肉	
(鹌鹑蛋)	171
鸽肉	
(鸽蛋)	173
乌鸡肉	174
牛蛙(人工 养殖)	176
蜗牛	177
蚕蛹	178
燕窝	180



## 果品本草

苹果	184
梨	185
桃	186
杏	
(杏仁)	188
李子	189
葡萄	190
香蕉	192
草莓	193
橙子	194
橘子	196
柚子	197
西瓜	199
哈密瓜	200
桑葚	201
柿子	203
红枣	204
荔枝	205
桂圆	206
芒果	208
猕猴桃	209
菠萝	211
山楂	212
椰子	213

柠檬	215
木瓜	216
枇杷	218
无花果	219
杨梅	220
杨桃	222
樱桃	223
榴莲	224
山竹	225
金橘	226
石榴	228
橄榄	229
火龙果	231
核桃	232
栗子	233
松子	235
腰果	236
榛子	237
葵花子	238
西瓜子	239
莲子	240
花生	242



## 草药本草

枸杞子	246
人参	247
党参	249
黄芪	251
当归	253
麦冬	255
黄精	257
车前子	259
杜仲	260
肉苁蓉	262
冬虫夏草	264
陈皮	266
附子	267
天麻	269
茯苓	271
红花	273
益母草	275
五味子	276
黄连	278
金银花	279
生地黄	281
荷叶	283
菊花	284
薄荷	286





大葱	
(小葱)	290
姜	291
蒜	292
辣椒	293
花椒	295
大、小茴香	296
桂皮	298
孜然	299
芥末	300
胡椒	302
豆蔻	303
醋	305
酱油	306



## 调味本草

## 饮品本草

茶	310
米酒	311
葡萄酒	312
豆浆	314
牛奶	315

## 谷

物即人们通常所说的五谷杂粮，我国主要的谷物是小麦和稻子，此外还有玉米、谷子和高粱等杂粮。我们的祖先很早就认识到谷物的养生治病功效。《黄帝内经》中已有对“粳米、小豆、麦、大豆、黄黍”五谷的记载，李时珍在《本草纲目》中详细记载的谷物更达33种之多。

人类所需的蛋白质有20%，25%由谷物及其制品提供。谷物含有少量的必需脂肪酸、卵磷脂、植物固醇、维生素B<sub>1</sub>和一些B族维生素，玉米中还含有类胡萝卜素。谷物还提供大量的矿物质，以维持机体的正常生理功能。

谷类食物及其制品中的其他成分主要取决于其加工方式和精制程度。谷类食物中的膳食纤维、脂肪、维生素、矿物质及其他生物活性物质主要浓集于谷粒的胚芽和表皮中，随着谷类及其产品更为精制，其营养素含量随之减少。粗加工未经去除谷皮的全谷食品保留较多的膳食纤维和维生素，不但可以调配食品的风味，而且其降低心血管病死亡率的作用早已引起人们的注意。后来人们又发现全谷食品还有降低血糖指数和增进胰岛素敏感性以减少胰岛素抗性对心血管系统的有利作用，从而对预防糖尿病和心血管疾病等有重要意义。



