

How to eat for healthy

养生滋补

吃什么

Yangsheng Zibu Chi Shen Me



送给朋友和家人
最好的滋补指导书

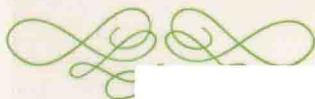
超值特惠彩图版

主编 李显波 韩珊珊

进补不一定就是吃人参、燕窝.....

药补不如**食补**，食物是最好的补品！

平常我们吃的食物也分**寒热温凉**，你知道吗？



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

家庭养生进补经典

吃对 · 吃好 · 吃精

养生滋补 吃什么

主 编 李显波 韩珊珊



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

养生滋补吃什么 / 李显波, 韩珊珊主编. —北京: 人民军医出版社, 2014.4
ISBN 978-7-5091-4883-9

I. ①养… II. ①李…②韩… III. ①食物养生—基本知识 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第043422号

策划编辑: 焦健姿	文字编辑: 王兰芝 王玉梅	责任审读: 黄栩兵
出版发行: 人民军医出版社		经销: 新华书店
通信地址: 北京市100036信箱188分箱		邮编: 100036
质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283		
邮购电话: (010) 51927252		
策划编辑电话: (010) 51927271		
网址: www.pmmp.com.cn		

印、装: 三河市春园印刷有限公司
开本: 889mm × 1194mm 1/24
印张: 7.75 字数: 116千字
版、印次: 2014年4月第1版第1次印刷
印数: 0001—4500
定价: 36.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

前言 / 编者

提到“养生滋补”，估计大多数人都会想到去吃人参、燕窝之类的昂贵补品。其实，我们生活中的很多平常食物一样能起到益五脏、厚肠胃、坚肌体、强力气的效用。例如，中医学中就有“药补不如食补”“药食同源”的说法。杂粮五谷、禽肉蛋奶等日常食物，只要吃对、吃好，它们对健康的效用比那些昂贵的“知名补品”毫不逊色！

吃，是一门学问。这个学问不但要研究食物要怎样才好吃，还要研究食物要怎么吃才有营养，才能补！如果我们把每天吃进去的各种食物仅仅当做填饱肚子的东西，那对它们不管是一种埋没；如果我们能了解它们各自的性味功效，就能更好地吃，有的放矢地吃，把普通的食物变成补品来吃。唐代大医孙思邈就非常善于以食为药治病强体。他在著述《千金要方》和《千金翼方》时，记载了许多食疗方，并且详细地记载了许多果蔬、五谷的性味、功能和主治疾病等。

一样是“养生滋补”，如果在“苦口良药”和“爽口美味”间进行选择，相信绝大多数人还是更愿意选择后者进补。那么，怎样才能吃对、吃好，在享受美食的同时，把这些“爽口美味”变成大补之物呢？解答这个问题，便是本书的写作初衷。

请大家记住：滋养滋补，不一定非吃专门补品不可；可入口者，皆是补品，皆能大补！



养生滋补 吃什么

吃 对 · 吃 好 · 吃 精

水果类

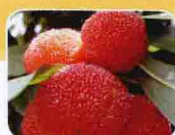
古人说“遍尝百果能成仙”，现代医学和营养学研究证明，多吃水果对补充人体多种微量元素、增强免疫力和美容瘦身等都具有显著功效。可见，吃水果可以“补”！至于怎么补、补什么，还需要你来亲自一一验证。

● shuiguo zibuyangsheng



Contents

目录



水果类

温热性 >>>

- [1] 龙眼 果中珍贵补品 1
- [2] 荔枝 有“果王”之称 2
- [3] 桃子 人们最喜爱的水果之一 3
- [4] 大枣 “五果”之一 4
- [5] 杏 滋补佳品 5
- [6] 樱桃 号称“百果第一枝” 6
- [7] 李子 人们喜食的传统果品之一 7
- [8] 金橘 含丰富的维生素C 8

寒凉性 >>>

- [9] 橘子 含多种维生素 9
- [10] 香蕉 高热量水果 10
- [11] 西瓜 堪称“瓜中之王” 11
- [12] 梨 被誉为“果宗” 12
- [13] 橙子 “世界四大名果”之一 13
- [14] 柚子 含丰富的类胰岛素 14
- [15] 柿子 含碘量高 15
- [16] 芒果 富含维生素A 16
- [17] 猕猴桃 有“果王”之称 17
- [18] 桑椹 被誉为“民间圣果” 18
- [19] 香瓜 营养价值可与西瓜媲美 19
- [20] 草莓 补气益血的美容佳品 20
- [21] 荸荠 凉血解毒的美味水果 21
- [22] 哈密瓜 来自西域的“瓜中之王” 22

平性 >>>

- [23] 木瓜 女性抗衰老的“驻颜果” 23
- [24] 山楂 富含多种有机酸 24
- [25] 甘蔗 含丰富糖分 25
- [26] 杨梅 天然绿色保健食品 26
- [27] 苹果 老幼皆宜水果之一 27
- [28] 葡萄 富含葡萄糖 28
- [29] 柠檬 富含维生素C和柠檬酸 29
- [30] 乌梅 含多种有机酸 30
- [31] 枇杷 被誉为“果中之皇” 31
- [32] 橄榄 被誉为“天堂之果” 32
- [33] 酸梅 药用果品 33
- [34] 海棠 舒筋活络佳果 34
- [35] 菠萝 夏令医食兼优时令佳果 35
- [36] 石榴 维生素C含量较高 36
- [37] 无花果 最适宜老人和儿童食用 37

蔬菜类

温热性 >>>

- [38] 韭菜 补肾起阳珍品 39
- [39] 芥菜 含大量抗坏血酸 40
- [40] 辣椒 蔬菜中维C含量冠军 41
- [41] 香菜 汤饮佳佐 42
- [42] 南瓜 夏秋季节瓜菜之一 43
- [43] 蒜苗 预防癌症 44
- [44] 大蒜 杀菌, 防癌 45
- [45] 大葱 恢复疲劳 46



[46] 生姜 生活中离不开的蔬菜 47

[47] 洋葱 心血管“清道夫” 48

寒凉性 >>>

[48] 莲藕 清热开胃的夏季美食 49

[49] 芹菜 高纤维食物 50

[50] 冬瓜 钾盐含量高 51

[51] 萝卜 增强食欲 52

[52] 苋菜 富含易被人体吸收的钙质 53

[53] 黄瓜 富含维生素C 54

[54] 苦瓜 美容养颜佳品 55

[55] 茄子 “抗癌强手” 56

[56] 丝瓜 “营养瓜王” 57

[57] 茭白 “六谷”之一 58

[58] 紫菜 补肾养心 59

[59] 海带 有“碱性食物之冠”美称 60

[60] 竹笋 理想保健美容食品 61

[61] 油菜 含丰富维生素C 62

[62] 莴笋 强壮机体，防癌抗癌 63

[63] 芦笋 孕妇保健蔬菜 64

[64] 大白菜 保健百宝菜 65

[65] 小白菜 清凉败火 66

[66] 菠菜 强身健体，补充粗纤维 67

[67] 鸡毛菜 含丰富的维生素和矿物质 68

平性 >>>

[68] 土豆 含大量淀粉及蛋白质 69

[69] 扁豆 富含蛋白质 70

[70] 圆白菜 四季主要蔬菜之一 71

[71] 甜椒 天然维生素片 72

[72] 茼蒿 预防心血管病的清凉蔬菜 73

[73] 番茄 含丰富的胡萝卜素 74

[74] 豇豆 提高机体抗病毒能力 75

[75] 四季豆 富含蛋白质和多种氨基酸 76

[76] 芋头 老幼皆宜的滋补品 77

[77] 西兰花 强肾壮骨，补脑填髓 78

[78] 菜花 强身健体，补充精力 79

[79] 黑木耳 防癌，抗癌 80

[80] 银耳 “菌中之冠” 81

[81] 山药 补脾气，益胃阴 82

[82] 胡萝卜 富含胡萝卜素 83

[83] 蘑菇 增强机体免疫力 84

[84] 香菇 有“山珍”之称 85

[85] 蚕豆 健脑佳品 86

[86] 毛豆 改善脂肪代谢 87

干果类

温热性 >>>

[87] 栗子 养胃健脾，补肾强筋 89

[88] 核桃 “万岁子”“长寿果” 90

[89] 葵花籽 含丰富的植物油脂 91

平性 >>>

[90] 花生 被誉为“植物肉” 92

[91] 莲子 益肾固精的水中珍珠 93

Contents

目录



[92] 芡实	健脾止泻	94
[93] 榛子	补脾益气	95
[94] 松子	补肾益气	96
[95] 南瓜子	补脾益气	97
[96] 杏仁	清肺润肠	98
[97] 芝麻	含大量脂肪和蛋白质	99

谷物豆类

温热性 >>>

[98] 黑米	抗衰老的稻中珍品	101
[99] 芸豆	女性的贴身医生	102
[100] 糯米	温补强壮食品	103
[101] 高粱	益脾温中	104
[102] 燕麦	益脾养心	105

寒凉性 >>>

[103] 小米	补脾和胃	106
[104] 小麦	富含淀粉	107
[105] 大麦	碳水化合物含量高	108
[106] 薏苡仁	健脾祛湿	109
[107] 绿豆	“济世之食谷”	110
[108] 荞麦	肠胃“清道夫”	111

平性 >>>

[109] 花豆	血钙双补的豆中佳品	112
[110] 粳米	“文明病”的克星	113
[111] 糙米	防止糖尿病的粮中珍品	114
[112] 玉米	可预防心脏病和癌症	115

[113] 黄豆	“豆中之王”	116
[114] 豌豆	抗癌, 防癌	117
[115] 红豆	健脾利湿	118
[116] 黑豆	高蛋白、低热量	119

海鲜、肉类

温热性 >>>

[117] 鸡肉	益气养血	121
[118] 羊肉	冬令补品	122
[119] 黄鳝	“小暑黄鳝赛人参”	123
[120] 河虾	补肾壮阳	124
[121] 海虾	温肾补阳	125
[122] 猪肝	补肝明目	126
[123] 鲑鱼	女性滋养肌肤的理想食品	127
[124] 带鱼	降低胆固醇	128

寒凉性 >>>

[125] 鸭肉	富含B族维生素和维生素E	129
[126] 兔肉	国外称为“美容肉”	130
[127] 河蟹	名贵淡水产品	131
[128] 田螺	含丰富的维生素A	132
[129] 马肉	滋补肝肾, 强筋健骨	133
[130] 牡蛎	滋阴养血	134

平性 >>>

[131] 鹌鹑	被誉为“动物人参”	135
[132] 猪肉	滋养脏腑	136
[133] 鹅肉	不饱和脂肪酸含量高	137



- [134] 鲤鱼 蛋白质含量高且质量佳 138
 [135] 青鱼 养肝明目 139
 [136] 鲫鱼 所含蛋白质质优 140
 [137] 鳗鱼 补虚养血 141
 [138] 黄花鱼 含有丰富的微量元素硒 142
 [139] 泥鳅 补益脾肾 143
 [140] 海蜇 降血压 144
 [141] 乌贼 滋阴养血 145

中 药 类

温热性 >>>

- [142] 肉桂 散寒止痛，活血通经 147
 [143] 吴茱萸 降逆止呕，助阳止泻 148
 [144] 当归 补血活血，调经止痛 149
 [145] 草红花 活血通经，散瘀止痛 150
 [146] 黄芪 补气固表，止汗脱毒 151
 [147] 白术 健脾益气，燥湿利水 152
 [148] 三七 散瘀止血，消肿定痛 153
 [149] 五味子 益气生津，补肾宁心 154
 [150] 何首乌 解毒消痈，润肠通便 155
 [151] 肉豆蔻 温中行气，涩肠止泻 156
 [152] 肉苁蓉 补肾阳，益精血 157

寒凉性 >>>

- [153] 蒲公英 清热解毒，消肿散结 158
 [154] 金银花 宣散风热，清解血毒 159

- [155] 益母草 活血祛瘀 160
 [156] 车前子 清热利尿，渗湿通淋 161
 [157] 连翘 清热解毒，散结消肿 162
 [158] 麦冬 养阴生津，润肺清心 163
 [169] 白芍 养血柔肝，缓中止痛 164
 [160] 丹参 清心除烦，养血安神 165

平 性 >>>

- [161] 枸杞子 滋补肝肾，益精明目 166
 [162] 酸枣仁 养肝，宁心 167
 [163] 鸡血藤 补血，活血，通络 168
 [164] 茯苓 治疼痛，利小便 169

补 品 类

温热性 >>>

- [165] 人参 被誉为“百草之王” 171
 [166] 鹿茸 强筋健骨 172

平 性 >>>

- [167] 虫草 抗肿瘤，抗疲劳 173
 [168] 灵芝 防癌，抗癌 174
 [169] 甲鱼 清热养阴 175
 [170] 燕窝 补肺养阴 176
 [171] 阿胶 补血佳品 177
 [172] 海参 世界八大珍品之一 178



简介

龙眼为圆球形，比荔枝略小，如同弹丸。果肉晶莹剔透偏浆白，厚而嫩脆。外皮为皮青褐色，较光滑或隐约有点状微凸。果肉中心可见红黑色果核。

性味归经

性温，味甘，入肝、心、脾经。

功效

果肉可益心脾、补气血、安神，叶可泻火解毒，壳能祛风散邪，花能温肾利尿，子则具有止血、定痛、理气、化湿的功效。

食用量

每日3~5颗。

推荐食谱

→ 龙眼鸽蛋汤

材料：鸽蛋100克，龙眼肉10克，黄精10克，枸杞子10克，冰糖15克。

做法：

1. 将龙眼肉、枸杞子、黄精洗净备用。
2. 在砂锅中加适量清水，放入以上三味，沸腾后调小火，再煮约15分钟。
3. 把鸽蛋打破后逐个滑入锅内，同时放入冰糖煮至鸽蛋熟即可。



食用宜忌

✓ 宜

食用前放入冰箱略冰一下，可有效防止因过食龙眼而上火，且可使龙眼口感更佳。

✗ 忌

龙眼多食易生内热，因此少年、体格壮硕的人和舌苔厚腻、消化不良、食欲缺乏等症状的人不可多吃。



简介

荔枝为1寸左右的圆球形，如同葡萄一般挂在树上。果肉晶莹剔透如白玉，外有薄薄的红色硬壳，壳表凹凸不平。在果肉中心有深棕色的如橄榄球形的核，核表光滑。

性味归经

性温，味甘、酸，入心、脾、肝经。

功效

果肉补脾益肝、理气补血、温中止痛、补心安神，核理气、散结、止痛，壳除湿止痢。

食用量

每日不超过5颗。

推荐食谱

➤ 荔枝鸭粥

材料：粳米100克，鸭1500克，荷叶30克，荔枝50克，盐2克，酱油5克，料酒5克，植物油20克。

做法：

1. 将粳米淘洗干净，用冷水浸泡半小时后，捞出，沥干水分。
2. 将鸭去毛及内脏，洗净，下沸水锅煮至半熟，捞出晾干，去骨。
4. 将鸭肉切成薄片，加料酒、酱油拌匀，腌制片刻。
5. 炒锅放入植物油烧热，下鸭肉片、荔枝肉，加入煮鸭原汤和盐。
6. 用中火煮半小时，放入粳米，用荷叶盖在上面，一同煮熟即可。



食用宜忌

☑ 宜

食用前后喝一点盐水或凉茶、绿豆水、冬瓜水、生地汤等可预防“上火”。

☒ 忌

食用不宜过多，否则会影响食欲，并可能引发血糖骤降，中医则认为可能会加重人体虚火。



简介

成熟的桃子总体呈心脏形状，和拳头一样大小或更大一些，中间有一条凸起的线。果皮较薄，长着白霜状绒毛。果肉多汁，口感或柔软或清脆。果肉中心有锥形果核，表面呈凹凸不平的硬木质。

性味归经

性温，味甘、酸，入胃、大肠经。

功效

桃的果肉可以补中益气、养阴生津、润燥活血，桃仁能活血祛瘀、润肠通便、止咳平喘，桃花有泻下通便、利水消肿的功效，根则能收敛止血凉血。

食用量

一般无食用量限制，体质较弱者适当减少食用量。

推荐食谱

➤ 酸梅腌桃子

材料：桃子4个，盐、白砂糖、酸梅粉各适量。

做法：

1. 桃子洗净，在盐水中浸泡40分钟，沥干水分后取出。

2. 将桃子切块，撒上白糖和酸梅粉，腌至入味后冷藏10分钟即可食用。



食用宜忌

✓ 宜

食用桃子前，最好用盐直接搓掉桃子表皮，再用清水清洗，可以有效预防因桃子表面软毛引起的过敏反应。

✗ 忌

不要空腹大量食用桃子，桃子中含有大量胶质，空腹大量食用可能会引起便秘。



简介

大枣个大，外形较圆，枣身较松软。果皮薄，颜色鲜亮、干而不皱。果肉较厚，近圆形小核。

性味归经

性温，味甘，入脾、胃经。

功效

果肉可补中益气、养血安神，枣树皮能消炎、止血、止泻，枣树根则有行气、活血、调经的功效。

食用量

每日3~5枚。

推荐食谱

➤ 红枣鱼肚

材料：水发鱼肚200克，鲜黄鱼肉200克，大枣10枚，龙眼肉20克，核桃仁3个，米酒10克，油25克，盐、味精、葱、姜末各适量。

做法：

1. 将鱼肚、鱼肉切成块备用。
2. 将备好的龙眼肉、大枣、核桃仁加水炖至半熟，取出待用。
3. 油锅入葱、姜末爆香，放入鱼片、鱼肚翻炒数下，加入米酒去腥。然后加入大枣、龙眼肉、核桃仁和其他调料，烧熟后装盘即成。



食用宜忌

☑ 宜

冬季用枸杞子、龙眼配大枣煮成甜汤食用，可以有效帮助血虚畏寒的人，尤其是女性补血御寒。

☒ 忌

生吃大枣时要细细咀嚼，以免枣皮滞留在肠道中不易排出。



简介

杏果实近圆形，果皮和果肉呈橙黄色，朝阳面染有红晕。果皮较薄，肉质细腻，无纤维，汁多。果肉中心有核，果核为近锥形，表面平滑，略扁。

性味归经

性微热，味甘、酸，入肝、心、胃经。

功效

杏肉可以止渴生津、清热祛毒，杏叶能祛风利湿，杏仁为祛痰止咳、平喘、润肠、下气开痹之佳品。

食用量

每日3~4个。

推荐食谱

➔ 南杏猪肺汤

材料：南杏20克，猪肺1只，盐、料酒、胡椒、姜各适量。

做法：

1. 将猪肺里外洗净（猪肺内气管洗不净时，可将猪肺切成片状反复挤压、冲洗）。
2. 将南杏和猪肺（注意要选用南杏，不能用北杏）一起放入瓦煲内加水、姜、料酒、胡椒共同煲煮2小时，然后加盐调味即可。



食用宜忌

☑ 宜

杏性热，有小毒，食用前最好在冷水中浸泡1~2个小时以祛其毒热之性再食用。

☒ 忌

妊娠中的女性一般都存在胎热或胎气较重的情况，杏味酸性热，有滑胎之效，故而孕妇忌食。



6

樱桃

简介

樱桃大小、形状不一，有圆形、椭圆形，长柄形。果皮成熟时颜色鲜红或呈黄色，果肉颜色也随品种呈现白色、紫红色、红色等。果核圆形，光滑，较小。

性味归经

性温，味甘微酸，入脾、肝经。

功效

果肉有补中益气、祛风胜湿的功效，核具有透疹解毒的功效。

食用量

每日10~20颗。

推荐食谱

银菊樱桃汤

材料：银耳4朵，樱桃300克，杭白菊5克，白糖适量。

做法：

1. 把所有材料洗净，银耳拣去杂质用冷水泡发，樱桃去核。
2. 将银耳放入锅中，加水适量，大火煮沸。
3. 将煮沸的银耳改小火续煮25分钟，待银耳熟烂后，撒入樱桃、杭白菊续煮1分钟。
4. 熄火，加盖焖至菊香飘出，调入白糖即可食用。

—— 号称“白果第一枝”



食用宜忌

宜

白酒能够起到祛风利湿、疏通活血的作用，樱桃也有缓解关节疼痛的保健作用，二者配伍泡成樱桃酒。经常饮用可以抵抗身体氧化，促进血液循环，改善肌肉酸痛、关节炎、痛风所引起的不适。

忌

樱桃含有丰富的糖和钾，故糖尿病患者和高钾血症患者忌食。



简介

李子果实饱满圆润，近圆形。果皮薄，果肉细腻，有纤维。果皮颜色为深紫色，果肉颜色为淡黄色。果核较小，表面光滑，形如橄榄，扁平。

性味归经

性温，味甘、酸，归肺、大肠经。

功效

肉有生津利尿、和胃消食、清热养肝的功效，李子核内含有大量的脂肪油和苦杏仁苷，具有祛痰、止咳、利尿、降血压等作用。

食用量

每日3~5个。

推荐食谱

→ 李子牛奶

材料：李子3个，牛奶300毫升，生姜3片，冰糖适量。

做法：

1. 将牛奶倒入锅内，放入生姜和冰糖，小火煮沸后捞出生姜。
2. 李子去核切碎，与晾凉的牛奶放入榨汁机中，搅拌30秒即可饮用。



食用宜忌



宜

腌制食品中含有大量的盐分，李子中的钾成分能够帮助人体将多余的盐分排出去，因此喜欢腌制食品的人宜适当增加李子的食用量。



忌

多食李子容易腹泻，因此脾胃虚弱、消化不良者应忌食。



简介

金橘的果实多为圆形或卵形，金黄色，有光泽。果皮肉质而厚，平滑，有许多腺点，有香味。

性味归经

性温，味甘，入肺、胃经。

功效

金橘有理气解郁、开胃消食、化痰醒酒的作用。

食用量

每日3~5颗。

推荐食谱

➤ 蒜蓉金橘芦笋

材料：金橘4个，芦笋200克，蒜泥、盐、湿淀粉各适量。

做法：

1. 材料洗净，芦笋切段，金橘切片。
2. 锅中热少许油，放入一半的蒜泥和金橘片炒香，然后放入芦笋翻炒1分钟。
3. 调味后，继续翻炒半分钟，然后加入剩下的金橘片，湿淀粉勾芡后撒蒜泥即可。



食用宜忌

☑ 宜

金橘中的大部分维生素C都存在于果皮中，连皮一起食用对肝脏解毒功能和眼睛的养护有良好的作用，长年饮酒或长期眼疲劳的人宜多食。

☒ 忌

金橘性温，故口舌生疮等患者不宜食用，糖尿病患者亦须忌食。