

冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方

小食材大功效

要想活得好

就要吃得好



豆腐
保护肝脏



芹菜
降压通便



白菜
润肠通便



梨
清心润肺



冬瓜
降压减肥



扇贝
保护肝脏



西兰花
防癌抗癌



鲫鱼
催乳通络



玉米
防癌护眼



海带
降脂降压



洋葱
防癌降糖

白萝卜
健胃消食

食养乃养生第一要诀

揭开

养生密码 营养成分
美味烹调 养生防病
的秘诀

杨力 | 中国中医科学院教授、博士生导师
主编 | 中央电视台《百家讲坛》特邀专家

纯天然 无毒副作用，安全又放心
远离小疾小患 **告别药罐子**

江苏科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

小食材大功效

要想活得好

就要吃得好

杨主编——中国中医科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》特邀专家



图书在版编目 (CIP) 数据

小食材大功效 / 杨力主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2014.3

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-1773-9

I. ①小… II. ①杨… III. ①食物疗法 - 食谱

IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 188421 号

小食材大功效

主 编 杨 力
责任编辑 谷建亚 董 玲
助理编辑 郭 颖
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

开 本 718mm × 1 000mm 1/16
印 张 15
字 数 300 000
版 次 2014 年 3 月第 1 版
印 次 2014 年 3 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-1773-9
定 价 29.90 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

目录

CONTENTS

食疗是健康长寿的第一要诀

食物好不好当以营养为前提	9
食物有“四性”，要顺着“性子”来	16
“酸、甜、苦、辣、咸”五味要吃对	17
五色食物养五脏，挑食物得“好色”	18
“膳食宝塔”指导饮食有板有眼	20

Part

I

了解常见食材中的养生密码 21

谷类、豆类及薯类

大米 餐桌上最不陌生的主食	22	黑米 防止白发早生	29
小米 脾胃不好和失眠的人可以来点	24	薏米 祛湿口碑最好	30
玉米 常吃能预防衰老软化血管	26	糯米 帮助补养人体正气	31
糙米 营养一点都不糙	28	燕麦 减肥人士和便秘者的佳粮	32
		荞麦 能养心降糖的粗粮	34
		小麦 多吃全麦营养更全面	35
		黄豆 素食者的优质蛋白质来源	36
		绿豆 清热解毒的“济世之良谷”	38
		黑豆 地道黑色食物补肾又乌发	40
		红豆 利尿排毒又催乳	42
		红薯 国际公认防癌抗癌食物	43
		土豆 可减肥降糖的碱性食物	44
		山药 秋冬润燥第一补	45

蔬菜及菌藻类

白菜 解百毒的“百菜之王”	46
芹菜 高血压患者的理想蔬菜	48





P50 菠菜



P52 油菜



P56 番茄



P58 菜花



P61 冬瓜



P65 南瓜



P67 白萝卜



P68 胡萝卜



P74 海带



P80 猕猴桃



P86 红枣



P88 核桃

菠菜	叶酸的好来源	50
油菜	有效的排毒蔬菜	52
韭菜	“壮阳草”	54
生菜	常吃能生胆汁助消化	55
番茄	美颜美容除疲劳	56
菜花	补充维生素 K 的最佳途径	58
洋葱	唯一含前列腺素的蔬菜	60
冬瓜	利水消脂效果佳	61
黄瓜	厨房里的“美容剂”	62
苦瓜	苦味降火的“君子菜”	63
莲藕	清热润燥，秋藕最补人	64
南瓜	解毒又降糖，全身都是宝	65
茄子	极富营养的平民食材	66
白萝卜	多吃萝卜少吃药	67
胡萝卜	胡萝卜素的直接来源	68
银耳	天然胶质滋阴又养颜	69
黑木耳	帮助吸附肠道内的废物	70
香菇	被誉为蔬菜皇后	72
海带	碘的宝库	74
紫菜	来自海洋的补钙蔬菜	75

水果、干果、坚果类

苹果	“一天一个苹果，医生远离我”	76
梨	多吃梨人也水灵灵	78
香蕉	让人保持好心情	79
猕猴桃	维生素 C 之王	80
橘子	吃橘子要连同橘络一起吃	82
葡萄	吃葡萄最好不吐葡萄皮	83
西瓜	夏季数一数二的解暑水果	84
山楂	有出色的助消化功能	85
红枣	一日吃三枣，长生不老	86
核桃	果仁形似大脑，可益智	88
花生	有滋有味的下酒菜	89

肉类及蛋类

猪肉	补虚强身，无肉不欢	90
牛肉	滋养暖胃的肉中骄子	92
羊肉	补气血、肺虚最相宜	94
鸡肉	健康的“白肉”代表	96
鸭肉	最好不要吃鸭皮	98
兔肉	荤中之素	100
乌鸡	女性进补的首选之物	101
鸡蛋	每天吃上一两个	102
鹌鹑蛋	营养不逊于鸡蛋	103



P90 猪肉



P92 牛肉



P98 鸭肉



P102 鸡蛋

水产类

鲫鱼	帮产妇解决奶水不足的危机	104
鲤鱼	安胎佳品	106
带鱼	脂肪含量高于其他鱼类	108
鲢鱼	富含大量牛磺酸	110
草鱼	心血管疾病患者也不用忌口	112
黄鱼	大小黄鱼都养人	113
鳊鱼	糖尿病患者可以放心吃	114
螃蟹	一盘蟹，顶桌菜	115
虾	钙、锌同补	116



P106 鲤鱼



P113 黄鱼



P114 鳊鱼



P116 虾

其他类

葱	调味、生吃两不误	118
姜	冬吃萝卜，夏吃姜	120
大蒜	抗菌消炎少不了	121
醋	有事儿没事儿吃点醋	122
芝麻	不论黑白都是好芝麻	123
枸杞子	滋阴补肾最有一手	124
莲子	可让人静心安神	125
蜂蜜	每天来点蜂蜜，润肤舒胃气	126



P121 大蒜



P123 芝麻



P124 枸杞子



P126 蜂蜜

- 养 心 多吃红色食物、苦味食物 128
- 养 肝 为肝脏减负，重在多排毒 130
- 补 肾 猪腰和泥鳅，多吃能补肾 132
- 养 脾 胃 小米与山药，养胃又和脾 134
- 润 肺 多吃清淡、水分多的食物 136
- 补 气 血 桂圆和红枣，补气又补血 138
- 去 火 上火不妨吃点“苦” 140
- 增强免疫 牛肉和菜花，增强抗病力 142
- 排 毒 木耳和猪血，清肠又排毒 144
- 健脑益智 用脑多，鸡蛋核桃补一补 146
- 保护眼睛 玉米胡萝卜，保护眼健康 148
- 抗 辐 射 常用电脑，多吃点海带 149
- 美容润肤 红枣和番茄，美容效果好 150
- 延缓衰老 常吃豆制品，保持年轻态 151
- 减肥瘦身 黄瓜和魔芋，好吃不发胖 152

- 高 血 压 芹菜与洋葱，把血压拉下来 156
- 糖 尿 病 苦瓜和南瓜，降糖顶呱呱 159
- 高脂血症 山楂降血脂，真是有一手 162
- 脂 肪 肝 海带与豆腐，消食又去脂 164
- 冠 心 病 洋葱山楂，活血通脉又降脂 166
- 动脉硬化 大蒜黑木耳，预防动脉硬化 167
- 痛 风 尿酸高，少吃嘌呤多补钾 168
- 类 风 湿 吃点薏米，祛湿利关节 169
- 感 冒 多喝汤和粥，感冒不用愁 170
- 咳 嗽 百合与梨，止咳好搭档 172
- 发 烧 流质食物有助清热退烧 174
- 过 敏 水煮红枣，抗过敏效果好 176
- 湿 疹 二豆和一米，有效治湿疹 177
- 便 秘 膳食纤维通便最有力 178
- 腹 泻 苹果胡萝卜，有效止腹泻 180
- 慢性胃炎 橙子和猪肚，应对胃酸过多 182
- 消化不良 山楂与萝卜，助消化消积食 184
- 胃 溃 疡 多吃两种瓜，修复溃疡面 185
- 慢性肾炎 饮食要清淡，首选吃冬瓜 186
- 胆 囊 炎 白菜和苹果，缓解胆囊炎 187
- 口腔溃疡 “口疮”要多补充维生素B₂ 188
- 牙 痛 牙痛也是病，大蒜能治疗 190
- 口 臭 金桔与柠檬，口臭不用愁 191
- 咽喉肿痛 蜂蜜、罗汉果，清咽又利嗓 192
- 扁桃体炎 多吃白萝卜，缓解嗓子疼 193
- 贫 血 猪肝、猪血，有效补铁补血 194
- 失 眠 小米和莲子，让人睡眠好 196
- 骨质疏松 豆腐与虾皮，补充骨质的首选 198
- 乳腺增生 黄豆和红薯，呵护乳房健康 200
- 盆 腔 炎 瘦肉和蔬果，防治盆腔炎 201
- 闭 经 防治闭经吃桂圆、黑豆 202
- 白带异常 莲子与山药，温和止白带 203
- 痛 经 山楂和生姜，有效治痛经 204
- 更 年 期 莲子，让更年期轻松快乐 206

- | | | |
|----|---------|-----|
| 春季 | 巧养不“春困” | 210 |
| 夏季 | 就要吃点“苦” | 214 |
| 秋季 | 养肺正当时 | 218 |
| 冬季 | 可以补一补 | 222 |



- | | | |
|-----|---------------|-----|
| 孕妈妈 | 做个快乐健康的孕妈妈 | 226 |
| 新妈妈 | 产后也不要忘了爱自己 | 228 |
| 孩子 | 让“嘴刁”的孩子不挑食偏食 | 230 |
| 青少年 | 给青少年成长的营养力量 | 232 |
| 中年人 | 顺利应对更年期 | 234 |
| 老年人 | 不让慢性病有机可乘 | 236 |



附录

- | | |
|-----------|-----|
| 实用小偏方速查索引 | 238 |
|-----------|-----|

小食材大功效

要想活得好

就要吃得好

杨主编——中国中医科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》特邀专家



图书在版编目 (CIP) 数据

小食材大功效 / 杨力主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2014.3

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-1773-9

I. ①小… II. ①杨… III. ①食物疗法 - 食谱
IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 188421 号

小食材大功效

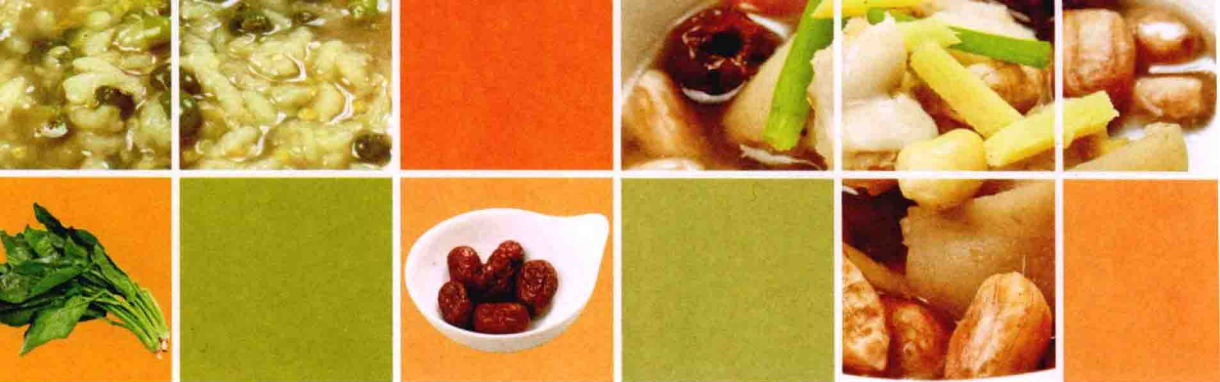
主 编 杨 力
责任编辑 谷建亚 董 玲
助理编辑 郭 颖
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

开 本 718mm × 1 000mm 1/16
印 张 15
字 数 300 000
版 次 2014 年 3 月第 1 版
印 次 2014 年 3 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-1773-9
定 价 29.90 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



小食材大功效

小食材，指平凡的食物，也就是天天经常吃的东西。大功效，就是对养生健康有大作用。

小食材为何有大功效？这里蕴含着一个深刻的道理，就是食养是养生的第一要诀，这是中国人几千年生活实践出来的大道理。中医经典巨著——《黄帝内经》称之为“谷肉果菜，食养尽之”。

天下的食物，天生一材必有用，每一种食物都有它的功效。中国人几千年来，从生活实践中总结出了万千种天然食物都有大功效，就是这些平凡的食养，对中国人的健康繁荣作出了杰出的贡献。

本书对中国人几千年生活实践的各种食材精挑细选，将各种食材中的养生密码、营养成分和美味烹调、养生长寿、健康防病的秘诀等，全方位地呈现给广大读者，目的在于让更多的人了解和运用老祖宗给我们留下的瑰宝——《黄帝内经》所提倡的“食养乃养生第一要诀”这一最适合中国人的健康养生理念。希望本书的出版能给读者朋友们带来健康福音！

最后，谨祝广大人民健康长寿 100 岁！

杨力

2013 年 12 月 1 日于北京

小食材，大功效
序

小食材，指平凡的食物，就是天天经常吃的东西。大功效，就是对养生健康有大作用。

小食材为何有大功效？这里蕴含着一个深刻的道理，就是食养是养生的第一要诀，这是中国人几千年生活实践出来的大道理。中医经典巨著——《黄帝内经》称之为“谷肉果菜，食养尽之”。

天下的食物，天生一材必有用，每一种食物都有它的功效。中国人几千年来，从生活实践中总结出了万千种天然食物都有大功效，就是这些平凡的食养，对中国人的健康繁荣作出了杰出的贡献。以前，我们也有过许多“本草纲目”、“本草纲目”之类的养生专著，对当时所知道的天然食材作了精辟的介绍。现在又把中国人几千年来生活实践的各种食材作一总结，编成《小食材，大功效》一书，这个书通过各种食材中的养生密码、营养成分和美味烹调，为养生健康防病的秘诀等全方位地向广大读者介绍，目的在于推广中国传统医学、食疗养生、食养乃养生第一要诀的养生理念，给广大读者带来健康福音。

最后，谨祝广大人民健康长寿 100 岁。

杨力
于北京

目录

CONTENTS

食疗是健康长寿的第一要诀

食物好不好当以营养为前提	9
食物有“四性”，要顺着“性子”来	16
“酸、甜、苦、辣、咸”五味要吃对	17
五色食物养五脏，挑食物得“好色”	18
“膳食宝塔”指导饮食有板有眼	20

Part

1

了解常见食材中的养生密码 21

谷类、豆类及薯类

大米	餐桌上最不陌生的主食	22	黑米	防止白发早生	29
小米	脾胃不好和失眠的人可以吃点	24	薏米	祛湿口碑最好	30
玉米	常吃能预防衰老软化血管	26	糯米	帮助补养人体正气	31
糙米	营养一点都不糙	28	燕麦	减肥人士和便秘者的佳粮	32
			荞麦	能养心降糖的粗粮	34
			小麦	多吃全麦营养更全面	35
			黄豆	素食者的优质蛋白质来源	36
			绿豆	清热解毒的“济世之良谷”	38
			黑豆	地道黑色食物补肾又乌发	40
			红豆	利尿排毒又催乳	42
			红薯	国际公认防癌抗癌食物	43
			土豆	可减肥降糖的碱性食物	44
			山药	秋冬润燥第一补	45

蔬菜及菌藻类

白菜	解百毒的“百菜之王”	46
芹菜	高血压患者的理想蔬菜	48





P50 菠菜



P52 油菜



P56 番茄



P58 菜花



P61 冬瓜



P65 南瓜



P67 白萝卜



P68 胡萝卜



P74 海带



P80 猕猴桃



P86 红枣



P88 核桃

菠菜	叶酸的好来源	50
油菜	有效的排毒蔬菜	52
韭菜	“壮阳草”	54
生菜	常吃能生胆汁助消化	55
番茄	美颜美容除疲劳	56
菜花	补充维生素 K 的最佳途径	58
洋葱	唯一含前列腺素的蔬菜	60
冬瓜	利水消脂效果佳	61
黄瓜	厨房里的“美容剂”	62
苦瓜	苦味降火的“君子菜”	63
莲藕	清热润燥，秋藕最补人	64
南瓜	解毒又降糖，全身都是宝	65
茄子	极富营养的平民食材	66
白萝卜	多吃萝卜少吃药	67
胡萝卜	胡萝卜素的直接来源	68
银耳	天然胶质滋阴又养颜	69
黑木耳	帮助吸附肠道内的废物	70
香菇	被誉为蔬菜皇后	72
海带	碘的宝库	74
紫菜	来自海洋的补钙蔬菜	75

水果、干果、坚果类

苹果	“一天一个苹果，医生远离我”	76
梨	多吃梨人也水灵	78
香蕉	让人保持好心情	79
猕猴桃	维生素 C 之王	80
橘子	吃橘子要连同橘络一起吃	82
葡萄	吃葡萄最好不吐葡萄皮	83
西瓜	夏季数一数二的解暑水果	84
山楂	有出色的助消化功能	85
红枣	一日吃三枣，长生不老	86
核桃	果仁形似大脑，可益智	88
花生	有滋有味的下酒菜	89

肉类及蛋类

猪肉	补虚强身，无肉不欢	90
牛肉	滋养暖胃的肉中骄子	92
羊肉	补气血、肺虚最相宜	94
鸡肉	健康的“白肉”代表	96
鸭肉	最好不要吃鸭皮	98
兔肉	荤中之素	100
乌鸡	女性进补的首选之物	101
鸡蛋	每天吃上一两个	102
鹌鹑蛋	营养不逊于鸡蛋	103



P90 猪肉



P92 牛肉



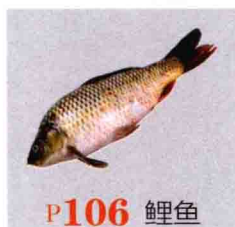
P98 鸭肉



P102 鸡蛋

水产类

鲫鱼	帮产妇解决奶水不足的危机	104
鲤鱼	安胎佳品	106
带鱼	脂肪含量高于其他鱼类	108
鲑鱼	富含大量牛磺酸	110
草鱼	心血管疾病患者也不用忌口	112
黄鱼	大小黄鱼都养人	113
鳊鱼	糖尿病患者可以放心吃	114
螃蟹	一盘蟹，顶桌菜	115
虾	钙、锌同补	116



P106 鲤鱼



P113 黄鱼



P114 鳊鱼



P116 虾

其他类

葱	调味、生吃两不误	118
姜	冬吃萝卜，夏吃姜	120
大蒜	抗菌消炎少不了	121
醋	有事儿没事儿吃点醋	122
芝麻	不论黑白都是好芝麻	123
枸杞子	滋阴补肾最有一手	124
莲子	可让人静心安神	125
蜂蜜	每天来点蜂蜜，润肤舒胃气	126



P121 大蒜



P123 芝麻



P124 枸杞子



P126 蜂蜜

- 养 心 多吃红色食物、苦味食物 128
- 养 肝 为肝脏减负，重在多排毒 130
- 补 肾 猪腰和泥鳅，多吃能补肾 132
- 养脾胃 小米与山药，养胃又和脾 134
- 润 肺 多吃清淡、水分多的食物 136
- 补 气 血 桂圆和红枣，补气又补血 138
- 去 火 上火不妨吃点“苦” 140
- 增强免疫 牛肉和菜花，增强抗病力 142
- 排 毒 木耳和猪血，清肠又排毒 144
- 健脑益智 用脑多，鸡蛋核桃补一补 146
- 保护眼睛 玉米胡萝卜，保护眼健康 148
- 抗 辐 射 常用电脑，多吃点海带 149
- 美容润肤 红枣和番茄，美容效果好 150
- 延缓衰老 常吃豆制品，保持年轻态 151
- 减肥瘦身 黄瓜和魔芋，好吃不发胖 152

- 高 血 压 芹菜与洋葱，把血压拉下来 156
- 糖 尿 病 苦瓜和南瓜，降糖顶呱呱 159
- 高脂血症 山楂降血脂，真是有一手 162
- 脂 肪 肝 海带与豆腐，消食又去脂 164
- 冠 心 病 洋葱山楂，活血通脉又降脂 166
- 动脉硬化 大蒜黑木耳，预防动脉硬化 167
- 痛 风 尿酸高，少吃嘌呤多补钾 168
- 类 风 湿 吃点薏米，祛湿利关节 169
- 感 冒 多喝汤和粥，感冒不用愁 170
- 咳 嗽 百合与梨，止咳好搭档 172
- 发 烧 流质食物有助清热退烧 174
- 过 敏 水煮红枣，抗过敏效果好 176
- 湿 疹 二豆和一米，有效治湿疹 177
- 便 秘 膳食纤维通便最有力 178
- 腹 泻 苹果胡萝卜，有效止腹泻 180
- 慢性胃炎 橙子和猪肚，应对胃酸过多 182
- 消化不良 山楂与萝卜，助消化消积食 184
- 胃 溃 疡 多吃两种瓜，修复溃疡面 185
- 慢性肾炎 饮食要清淡，首选吃冬瓜 186
- 胆 囊 炎 白菜和苹果，缓解胆囊炎 187
- 口腔溃疡 “口疮”要多补充维生素B₂ 188
- 牙 痛 牙痛也是病，大蒜能治疗 190
- 口 臭 金桔与柠檬，口臭不用愁 191
- 咽喉肿痛 蜂蜜、罗汉果，清咽又利嗓 192
- 扁桃体炎 多吃白萝卜，缓解嗓子疼 193
- 贫 血 猪肝、猪血，有效补铁补血 194
- 失 眠 小米和莲子，让人睡眠好 196
- 骨质疏松 豆腐与虾皮，补充骨质的首选 198
- 乳腺增生 黄豆和红薯，呵护乳房健康 200
- 盆 腔 炎 瘦肉和蔬果，防治盆腔炎 201
- 闭 经 防治闭经吃桂圆、黑豆 202
- 白带异常 莲子与山药，温和止白带 203
- 痛 经 山楂和生姜，有效治痛经 204
- 更 年 期 莲子，让更年期轻松快乐 206

- | | | |
|----|---------|-----|
| 春季 | 巧养不“春困” | 210 |
| 夏季 | 就要吃点“苦” | 214 |
| 秋季 | 养肺正当时 | 218 |
| 冬季 | 可以补一补 | 222 |



- | | | |
|-----|---------------|-----|
| 孕妈妈 | 做个快乐健康的孕妈妈 | 226 |
| 新妈妈 | 产后也不要忘了爱自己 | 228 |
| 孩子 | 让“嘴刁”的孩子不挑食偏食 | 230 |
| 青少年 | 给青少年成长的营养力量 | 232 |
| 中年人 | 顺利应对更年期 | 234 |
| 老年人 | 不让慢性病有机可乘 | 236 |



附录

- | | |
|-----------|-----|
| 实用小偏方速查索引 | 238 |
|-----------|-----|



食疗是健康长寿的第一要诀

食物好不好当以营养为前提

蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、膳食纤维、水是人体不可或缺的7大基础营养素，只有更好地了解这些营养素，并掌握补充这些营养素的原则，我们的身体才能更健康。

蛋白质——生命的基石

蛋白质是生命的物质基础，没有蛋白质就没有生命。人体的每个组织都离不开蛋白质，蛋白质主要参与体内的各种代谢过程，保证身体的生长、发育、繁殖、遗传并供给能量，也是更新和修补组织及细胞的主要原料。

蛋白质分为“动物性”和“植物性”两种。“动物性蛋白质”相对来说更容易被人体吸收，主要指来自于肉类和蛋类里的蛋白质。肉类中含有最佳蛋白质的是鱼肉，其次是其他白肉，再次是红肉。肉类食品最好不要选择煎炸的烹饪方式，否则会使蛋白

质变成劣质蛋白质。“植物性蛋白质”主要来源于谷类、豆类，尤其在豆类食品中的含量最为丰富。人体对“植物性蛋白质”的吸收会差一些，不过“植物性蛋白质”丰富的食品，含有膳食纤维，胆固醇含量也更低。如果患有心脑血管疾病，最好选择“植物性蛋白质”。

