



汉竹编著
2012年度中国民营书业实力品牌奖
健康爱家系列

《本草纲目》

饮食调养全书

中医名家施维智先生之真传弟子
石晶明 主编

全新升级版

用民族智慧
养全家幸福

附赠
常用中药速查手册

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

汉竹 ● 健康爱家系列

《本草纲目》

饮食调养全书

全新升级版



石晶明 主编

汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

《本草纲目》饮食调养全书: 全新升级版 / 石晶明主编. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.4

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-0605-4

I. ①本… II. ①石… III. ①《本草纲目》—食物养生 IV. ①R281.3 ②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 023618 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011年度

中国民营书业实力品牌



2010年度

中国生活图书出版商

《本草纲目》饮食调养全书: 全新升级版

主 编	石晶明
编 著	汉 竹
责任编辑	杜 辛 刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀编辑	王末琪 徐金凤 徐 艳
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

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	南京精艺印刷有限公司

开 本	710mm × 1000mm 1/16
印 张	16
字 数	100千字
版 次	2014年4月第1版
印 次	2014年4月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-0605-4
定 价	39.80元 (附赠常用中药速查手册)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

第一章 谷物篇

粳米.....	12
糯米.....	14
小米.....	16
薏米.....	18
玉米.....	20
燕麦.....	22
小麦.....	24
黄豆.....	26
绿豆.....	28
红小豆.....	30
芝麻.....	32



第二章 蔬菜篇

白菜.....	36
圆白菜.....	38
胡萝卜.....	40
菠菜.....	42
油菜.....	44
芹菜.....	46
山药.....	48
空心菜.....	50
西红柿.....	52
生菜.....	54
豇豆.....	56
韭菜.....	58
茄子.....	60
青椒.....	62
黄瓜.....	64
丝瓜.....	66
西葫芦.....	68
洋葱.....	70
菜花.....	72
土豆.....	74
冬瓜.....	76
苦瓜.....	78
南瓜.....	80
竹笋.....	82
香椿.....	84
莲藕.....	86
荸荠.....	88
百合.....	90
芦荟.....	92
茭白.....	94
芋头.....	96

第三章 果品篇

苹果.....	100
梨.....	102
橙.....	104
桃.....	106
猕猴桃.....	108
葡萄.....	110
菠萝.....	112
香蕉.....	114
石榴.....	116
西瓜.....	118
柿子.....	120
木瓜.....	122
荔枝.....	124
李子.....	126
杏.....	128
草莓.....	130
芒果.....	132
大枣.....	134
山楂.....	136
樱桃.....	138

第四章 肉禽蛋篇

猪肉.....	142
牛肉.....	144
驴肉.....	146
羊肉.....	148
鸡肉.....	150
鸭肉.....	152
鸡蛋.....	154
鸭蛋.....	156
鹌鹑蛋.....	158





第五章 菌藻篇

海带.....	162
紫菜.....	164
香菇.....	166
平菇.....	168
猴头菇.....	170
金针菇.....	172
银耳.....	174
木耳.....	176

第六章 水产篇

鲤鱼.....	180
草鱼.....	182
鲫鱼.....	184
甲鱼.....	186
鲈鱼.....	188
带鱼.....	190
平鱼.....	192
黄鱼.....	194
鲢鱼.....	196
鳙鱼.....	198
泥鳅.....	200
鱿鱼.....	202
海参.....	204
虾.....	206
螃蟹.....	208
蛤蜊.....	210

第七章 饮品篇

牛奶.....	214
豆浆.....	216
蜂蜜.....	218
菊花.....	220
月季花.....	222

第八章 调料篇

葱.....	226
姜.....	228
蒜.....	230
白糖.....	232
红糖.....	234
醋.....	236
酱油.....	238

附录

各类人群健康膳食宜忌提示.....	240
60 种常见病症饮食调养	244



汉竹 ● 健康爱家系列

《本草纲目》

饮食调养全书

全新升级版



石晶明 主编

汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

江苏科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

经过认真筛选，将原文进行白话文释义，让读者能够将保健、康复常识寓于日常饮食之中，达到养生、防病、治病的目的。

本书还介绍了各项食材的宜忌搭配和食材适用人群，更结合现代营养学知识分析了食材营养特性，并附上相应食材的养生膳食，也可以作为菜谱使用，内容丰富，方便实用，是每个家庭不可或缺的健康生活好帮手。

注：本书中的「本草附方」均来自《本草纲目》原方，故方中「两、钱、升」均为古时计量单位。如需使用，请遵医嘱。



前言

菜市场里的食材品种繁多，挑花了眼却还不知道该吃什么。

最普通的蔬果肉禽怎样搭配更有营养？

有哪些被我们忽视却很有疗效的小偏方？

……

《本草纲目》不仅是一部中药学经典巨著，更是一本适合老百姓学习的饮食养生教材。本书所有的本草附方均取自《本草纲目》，





目录

第一章 谷物篇

粳米.....	12
糯米.....	14
小米.....	16
薏米.....	18
玉米.....	20
燕麦.....	22
小麦.....	24
黄豆.....	26
绿豆.....	28
红小豆.....	30
芝麻.....	32



第二章 蔬菜篇

白菜.....	36
圆白菜.....	38
胡萝卜.....	40
菠菜.....	42
油菜.....	44
芹菜.....	46
山药.....	48
空心菜.....	50
西红柿.....	52
生菜.....	54
豇豆.....	56
韭菜.....	58
茄子.....	60
青椒.....	62
黄瓜.....	64
丝瓜.....	66
西葫芦.....	68
洋葱.....	70
菜花.....	72
土豆.....	74
冬瓜.....	76
苦瓜.....	78
南瓜.....	80
竹笋.....	82
香椿.....	84
莲藕.....	86
荸荠.....	88
百合.....	90
芦荟.....	92
茭白.....	94
芋头.....	96

第三章 果品篇

苹果.....	100
梨.....	102
橙.....	104
桃.....	106
猕猴桃.....	108
葡萄.....	110
菠萝.....	112
香蕉.....	114
石榴.....	116
西瓜.....	118
柿子.....	120
木瓜.....	122
荔枝.....	124
李子.....	126
杏.....	128
草莓.....	130
芒果.....	132
大枣.....	134
山楂.....	136
樱桃.....	138

第四章 肉禽蛋篇

猪肉.....	142
牛肉.....	144
驴肉.....	146
羊肉.....	148
鸡肉.....	150
鸭肉.....	152
鸡蛋.....	154
鸭蛋.....	156
鹌鹑蛋.....	158





第五章 菌藻篇

海带.....	162
紫菜.....	164
香菇.....	166
平菇.....	168
猴头菇.....	170
金针菇.....	172
银耳.....	174
木耳.....	176

第六章 水产篇

鲤鱼.....	180
草鱼.....	182
鲫鱼.....	184
甲鱼.....	186
鲈鱼.....	188
带鱼.....	190
平鱼.....	192
黄鱼.....	194
鲢鱼.....	196
鳙鱼.....	198
泥鳅.....	200
鱿鱼.....	202
海参.....	204
虾.....	206
螃蟹.....	208
蛤蜊.....	210

第七章 饮品篇

牛奶.....	214
豆浆.....	216
蜂蜜.....	218
菊花.....	220
月季花.....	222

第八章 调料篇

葱.....	226
姜.....	228
蒜.....	230
白糖.....	232
红糖.....	234
醋.....	236
酱油.....	238

附录

各类人群健康膳食宜忌提示.....	240
60 种常见病症饮食调养	244

