



李时珍的厨房

贰



传承千年东方医道箴言 精选《本草纲目》祛病强身、延年益寿之食疗精华 DVD 话说李时珍的本草厨经。

果木禽麟中的健康秘密 解李时珍的厨房养生智慧 家庭「煮」人不得不掌握的本草厨经！

承古通今，知识全面，案例丰富，图文精彩，将《本草纲目》精华带到自家厨房的实用指南 美味、营养两顾，祛病、养生兼备！



The Kitchen of Li Shizhen II



常州大学图书馆
藏书章

养生坊 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

李时珍的厨房 贰 / 养生坊编著. -- 成都: 成都时

代出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5464-0907-8

I. ①李… II. ①养… III. ①菜谱—中国 IV.

①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第140541号

李时珍的厨房 贰

LISHIZHEN DE CHUFANG ER

养生坊 编著

出品人	段后雷
责任编辑	周 慧
责任校对	傅代彬
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	干燕飞
出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	10
字 数	230千
版 次	2013年10月第1版
印 次	2013年10月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0907-8
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

厨房里的养生之道

本草是中国古代药物学的代称，它包括花、草、果、木、鸟、兽、鱼、虫、金、石等众多植物、动物和矿物药。因其以植物为本，故被称为“本草”。

中医学素有“药食同源”之说，从《神农本草经》、《食疗本草》，到中国药学的空前巨著《本草纲目》，先人们历经了千百年的生活体验，将食物和医药融为一体，得出许多食物“既是食物、也是药物”，“入药可疗伤治病、补后天之虚；入饌则可充饥强体、固先天之本”的理论。

“治未病”也是中医学的核心理念之一，预防之道在于遵循自然治疗之原则，因此，食疗须“求其所宜、其所忌”。且中医治病相当重视对症下药，所以在进行食补前，应先了解体质，才不至选择偏差太多，反而失去其意义。于是，面对浩瀚的本草宝库，如何驾驭、使用它，便成为食疗养生的关键。

《李时珍的厨房》以明代著名医学家、药物学家李时珍所著的《本草纲目》为依托，按照书中纲、类、目的结构，从其所载的千余种草本之中，遴选出常见食材（药材），遵从中华传统医学与养生学的经典知识，古为今用，制作出健康、可口养生美食——人参炖乌鸡能大补元气、养心安神；香菜葱姜肚丝有温中下气、养胃和胃的功效；芹菜炒香干可降血压、排毒素；西芹百合炒腰果能清心润肺、安神定志；乌梅凉茶可平肝润肤、祛风活痹；慈姑烧肉有解毒利尿、强心润肺的功效……随着这一菜一肴、一粥一饭，让《本草纲目》的药典精华，端上现代家庭的餐桌。

本书选取了《本草纲目》中谷部、果部、木部与动物类各部中的动植物，不仅沿用了李时珍对本草的“释名”，还引用其经典言论，并对其特征、相关纪事都有所记述，尤其对本草的药性、营养价值、配伍宜忌作了详细解析，最后奉上一两道以此种本草为原材料的健康食谱，让您活学活用，轻松养生。

在现代忙碌而疲惫的生活中，拿什么来拯救自己和家人的健康？答案就在“李时珍的厨房”里！

目录 contents

The Secrets of Health in Herbs

第一章 经典本草：深蕴于药食的健康真谛..... 1

源自《黄帝内经》的饮食养生法则.....	2
集于《本草纲目》的食疗智慧.....	4
本草食疗的三大必知要项.....	6

Maintaining Healthy by the Grains

第二章 谷部食疗：五谷杂粮养身心..... 9

胡麻	10	大豆	28
小麦	12	赤小豆	30
雀麦	14	绿豆	32
荞麦	16	豌豆	34
稻	18	蚕豆	36
粳	20	豇豆	38
玉蜀黍	22	藕豆	40
粟	24	大麦	42
薏苡	26		

Yummy Fruits Have Health Benefits

第三章 五味果、木部：果木为辅有助益..... 45

杏	46	椰子	68
乌梅	48	葡萄	70
桃	49	猕猴桃	71
栗	50	莲	72
木瓜	52	芡实	74
山楂	53	乌芋	76
橙	54	慈姑	78
柚	55	卢会	79
枇杷	56	杜仲	80
杨梅	58	甘蔗	83
胡桃	60	酸枣	84
荔枝	62	枸杞	86
龙眼	64	茯苓	88
橄榄	66	茗	90

第四章 鳞、兽等动物类部：虫鳞禽兽多珍味

蜂蜜	92	蟹	124
蝎	94	牡蛎	126
水蛇	96	蚬	128
蛙	98	真珠	130
鲤鱼	100	文蛤	132
鲢鱼	102	田螺	134
鲫鱼	104	鹅	136
鳊鱼	106	鹭	138
鳗鲡鱼	108	鸡	140
鳙鱼	110	鸽	142
鲮鱼	112	斑鸠	144
黄颡鱼	114	狗	146
乌贼鱼	116	羊	148
虾	118	牛	150
海马	120	兔	152
鳖	122	豕	154



第一章

经典本草：The Secrets of Health in Herbs

深蕴于药食的健康真谛

在被誉为『东方博物全书』的《本草纲目》长卷中，

李时珍详尽地列举了诸多食物的药治之功和药物的食疗之法，

为后世留下了极为宝贵的财富。确实，食材、药物并非绝然分，

食中有药，药寓于食。国人遵循着从《黄帝内经》而始的

千百年来为传统中医积极主张的饮食养生法则——也是人们对

于『治未病』的不懈探索。



源自《黄帝内经》的饮食养生法则

在中国传统养生学中，关于饮食养生有着三大基本法则：第一，因时选食性；第二，因时调五味；第三，慎选食物种类。这三大法则虽为历代养生学家经过长期实践总结归纳，但其思想本源皆来自于《黄帝内经》。

在中医奠基巨作《黄帝内经》中，岐伯与黄帝有如下两段对话。

灵枢·胀论				
五谷乃化。	四时循序，	五脏更始，	乃得天和，	阴阳相随，

与自然界阴阳变化的规律相合，五脏之气的交替运行，就像四季变化一样有固定的规律，餐饮食物也可以正常地化生精微营养周身。

素问·藏气法时论			
五菜为充。	五畜为益，	五果为助，	五谷为养，

谷物是人们赖以生存的根本，而水果、蔬菜和肉类等等都是作为主食的辅助、补益和补充。

这两段话，揭示了饮食对人体的营养保健作用及其规律性，同时也讲述了对人体健康有益的食物结构。在第一个论述中，阐释了人体内部的运行机制与对食物的需求与作用方式，也是中医养生“因时制宜”的理论之源；而第二个论述，则体现了传统养生在食物选择方面的全局观，揭示了人们的健康饮食所必须具有的一种食物结构。20世纪末，中国营养学会推出了《中国居民膳食指南》，其基本构架即脱胎于两千多年前的《黄帝内经》，只不过更加的科学化和数据化。可以说，五谷、五果、五畜与五菜之说，为中国人绵延千年的食物疗养、疗治、探索与应用指明了方向。

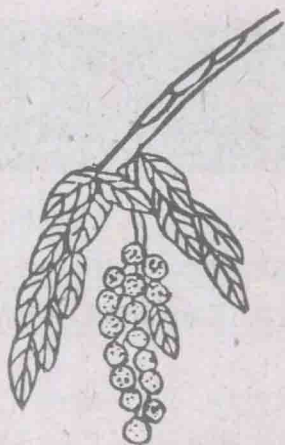
五谷为养

“五谷为养”，说的是各种谷物对人体的滋养作用。在中国人营养膳食结构中，谷物居于基础地位，在一日三餐中不可或缺，是进食的各种食物中最重要的一部分。“五谷”初指稻、麦、黍、稷、菽为代表的粮食作物，其中黍为小米、黄米，稷为高粱，菽为豆类，这类食物作为主食统称“五谷杂粮”。这种将谷类与豆类并列的划分方法非常符合现代营养学的要求，因为谷类蛋白质缺乏赖氨酸，豆类蛋白质缺少蛋氨酸，两者结合正好有相互补益的作用。



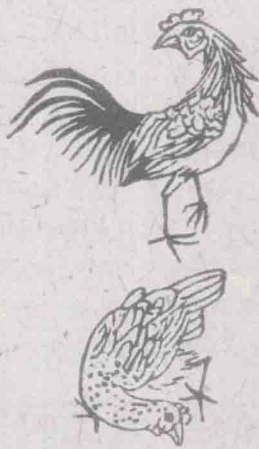
五果为助

“五果为助”，指出了果类对人体营养的辅助作用。“五果”是以大枣、李子、栗子、杏、桃为代表的各种水果，还包括由果肉滋养而生成的坚果，如杏仁、松仁等。果类食物含有丰富的维生素、微量元素和膳食纤维，还有一部分植物蛋白质，因而能对人体营养均衡及脏腑调节起到辅助的作用。



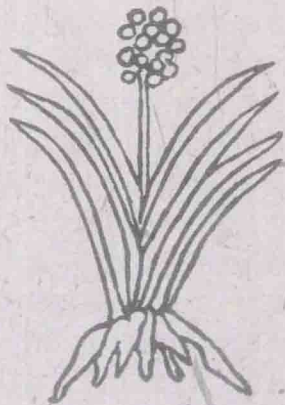
五畜为益

“五畜为益”，说明了肉类食物可为人体增补，可补充增进主食的不足。“五畜”是以牛、狗、猪、羊、鸡为代表的各种肉类，还包括奶、蛋等动物性食物。这类食物中含有丰富的氨基酸，可以弥补植物蛋白质的不足。因此传统中医主张“血肉有情之品，最为补人”，认为它能滋养人体精血。从现代饮食科学角度来看，肉类进食要适量，尤其对饱和脂肪酸含量高的肉类（如猪肉）摄入要有控制和安排，而鱼类和禽类的脂肪含量较低，其营养更有利于人体。



五菜为充

“五菜为充”，说的是蔬菜对于人体营养素的补充和完善作用。“五菜”在古时特指“葵、韭、藿、薤、葱”，现可泛指各种蔬菜。蔬菜种类繁多，根、茎、叶、花、瓜、果均有可食用者，是胡萝卜素、膳食纤维、维生素C和B族维生素的主要来源，能使人体内各种营养素更完善、更充实，而且对人体生理代谢和抗病免疫机能能有非常积极的作用。



集于《本草纲目》的食疗智慧

《本草纲目》是16世纪以来中国最系统、最完整、最科学的一部医药学典籍，也是中国医药学史上最伟大的著作之一。这部成书于400多年前的巨作，其分类方法、药性分析、使用方法与验方记载，对中医发展有着重大的影响，其中的食补食疗之方至今仍有着广泛应用。

《本草纲目》作者为李时珍，明朝时湖北蕲州人。《本草纲目》不仅汇集了历代本草学的成就，更是李时珍以医者身份长期深入民间，实地采访、考察、学习，并经过广泛实践和钻研而成的一部医学巨著，是对中国医药学几千年来的一次深度总结。

《本草纲目》全书190多万字，载有药物1892种，医方11096个，共分16部，60类，历时30年编成。在分类方法上，《本草纲目》改变了传统医药简单的三品分类法（即上、中、下三等），而是把药物先划分为植物药、动物药、矿物药三大类，又以《黄帝内经》的“谷果畜菜”及《周礼》“草、木、虫、石、谷”（五药）为类目基础，将植物一类分出了草、谷、菜、果、木5部；动物按低级向高级进化的顺序排列为虫、鳞、介、禽、兽、人6部；矿物药则有金、玉、石、卤4部；其他单列1部。这种分类方法非常先进，尤其是植物分类，比瑞典植物学家林奈的分类早出200年，而以低级至高级的动物药物排序，则已具有生物进化的思想。

通过《本草纲目》明晰的纲领和条目，人们不仅易于得到药物与相关功用的快速索引，成为医家药物施治的指导，更重要的是它为人们提供了“药材的食性”、“食材的药性”及“寓医于食”的多方面资料、多种应用方法和深远启示。

药材的食性，食材的药性

《本草纲目》按纲、类、目的结构收录的千余种入药之材，其中就包括了近三分之一的可作为食物日常食用的品种。李时珍对这些“可食之物”的人药性能与食用价值进行了充分说明。

以“菜部”为例，收录的100多种“菜”中，近90%为现在仍经常食用的时蔬，其余则为普及度相对低的野菜，然后按照性味和使用部位，李时珍将这100多种菜划分为5大类：荤辛、柔滑、水菜、蔬（lǔ，音裸）菜及芝栢（ér，音儿）。例如，韭菜、葱、蒜就是荤辛菜的代表；马齿苋、莴苣、百合为柔滑菜的代表；紫菜、龙须菜等称为水菜；茄、南瓜、丝瓜、苦瓜等草本植物的果实则称为蔬类；栢菜专指香菇、木耳等水生菌类。

以“菜部”中最为现代家庭和读者熟知的白菜为例。在《本草纲目》中，白菜以“菘”列入类目，李时珍通过“时珍曰”和“集解”及分部的“茎叶”和“子”对白菜的食用普及性、食用方法、种植及采摘加工的方法等加以记录，以“气味”、“主治”和“附方”等条目对其药性特点、药用价值、药用方法和医方等进行详细介绍。

通过这些详细的记载，人们不仅可对每一个品种的医用价值、药用方法等进行详细了解，还能对其名称、物种分类、地域特性、食用价值、食用宜忌以及史书或名家评价引述等作全面的认识。《本

《本草纲目》中的一些条目甚至对命名来源、读音考证、传说故事等也多有载录，无怪乎后世赞叹，《本草纲目》不仅是一部伟大的医典，同时也对地理学、生物学、音韵学、历史学及民间文学等也有着不可忽视的贡献，是名副其实的“东方博物全书”。



金陵影印版

寓医于食，以食为药

《本草纲目》继承了传统中医学对于食疗、食补、食养的重视，形成了各种附方记录，以及大量的注解或引述的经验记载，充分地表现出以食为药、以药入食、药食共济的中医饮食智慧。

这种智慧仍需追溯至中医元典著作《黄帝内经》，“药食同源，凡膳皆药”，这在《黄帝内经》中有非常明确的解读。

素问·五常政大论									
大毒治病，	十去其六；	常毒治病，	十去其七；	小毒治病，	十去其八；	无毒治病，	十去其九。	谷肉果菜，	食养尽之，
无使过之，									
伤其正也。									

用毒性大的药物来治病，去病六分就行了；用中等毒性的药物，能去病七分就应停药；用毒性小的则可去掉八分停用；用没有毒性的药来治病，也只能去病九分；而用平常食用的肉菜一类的食品治病，则尽可食用至疾病治愈。但是，无论是药物还是食物，都应讲究适量，药量和食量都不能过度，否则会伤正气。

历史经验已经证明，食疗与药疗相较而言，是一种长线式的、润物细无声式的保健之法。人们通过对食物营养和有效物质的摄取，实现对机体功能的恢复、强化和保护，从而获得健康。但需要指出的是，尽管食疗确实有很好的防病治病功效，有着不同于药物治疗的优点，但它的优势主要集中在长线式的保健与预防方面，对于急症、重症有一定的辅疗效果，但并不能完全替代药物治疗。

千金要方	为医者，	当晓病源，	知其所犯，	以食治之，	食疗不愈，	然后命药。
------	------	-------	-------	-------	-------	-------

作为医生，应当确悉病源所在，了解其发病机理，可用食疗方法为其治疗，如果不起效用，就当服药、用药。

本书将按照《本草纲目》的纲、类、目结构，从其菜部、木部、果部和动物药类诸部中遴选出可作为食物的 70 余种主材与辅料，并运用中华传统医学与传统养生饮食的经典知识进行处理与烹制，轻松方便地实现“寓医于食”。

本草食疗的三大必知要项

为了更好地运用药材，充分发挥其功效，我们应对《本草纲目》中所收录与阐释的食疗观点有个基本的了解。《本草纲目》所引录的这些观点，均是以《黄帝内经》的理论体系和核心价值观为基础，并在历代医家不断钻研的成果之上总结发展而来。

五味宜忌，五脏守则

“五味”指酸、苦、甘、辛、咸，泛指食物或药物的五种基本滋味。五味宜忌可以说是人体脏腑健康最基本的守则，包括五欲、五宜、五禁等方面。

◎五欲

人体各脏腑对于饮食五味的需要与相合程度，此理论源于《黄帝内经》之《素问·五脏生成篇》，主张五味与五脏之气要相合相宜。

素问·五脏生成篇	心欲苦，肺欲辛，	肝欲酸，脾欲甘，	肾欲咸，此五味	之所合也。
----------	----------	----------	---------	-------

肝喜酸味，心喜苦味，脾喜甘味，肺喜辛味，肾喜咸味，这就是五味与五脏对应相合的关系。

对于因本脏之味不足而引起的疾病，就应补其不足，但如果补得过量或偏嗜，也会产生“过”、“伤”、“偏胜”的情况。《黄帝内经》即论述了五欲之过的情况，如“多食咸，则脉凝泣而变色”（多吃咸味的东西，会使血脉凝滞）；“多食苦，则皮槁而毛拔”（多吃苦味的东西，会使皮肤干燥而毫毛脱落）等。

◎五宜

食物在五味之外，还有五色，五色相合的观点是告诉人们：脏腑病变时的饮食应注意选择适宜的食物。怎么样才是适宜的呢？《黄帝内经》也早已对此有过论述，《本草纲目》中所述观点也正来源于此：

五味宜忌				
青色宜酸，肝病宜食麻、犬、李、韭。	赤色宜苦，心病宜食麦、羊、杏、薤。	黄色宜甘，脾病宜食粳、牛、枣、葵。	白色宜辛，肺病宜食黄黍、鸡、桃、葱。	黑色宜咸，肾病宜食大豆黄卷、猪、栗、藿。

肝脏病变会面色青，宜食芝麻、狗肉、李子、韭菜等食物（五味之酸）。心脏病变面色赤，宜食麦、羊肉、杏、野蒜等食物（五味之苦）。脾脏病变面色黄，宜食粳米饭、牛肉、枣、葵菜等食物（五味之甘）。肺脏病变面色白，宜食黄米、鸡肉、桃子、葱等食物（五味之辛）。肾部病变面色黑，宜食大豆、猪肉、栗子、豆叶等食物（五味之咸）。

◎五禁

就是五脏对五味的禁忌，与五宜相对，是医家用药、饮食配膳的禁则，指的是：“肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肾病禁甘，肺病禁苦。”李时珍在《本草纲目》中指出，五禁的道理，实际是指五脏相对应的五味不足所引发的病，畏惧其摄入太多而引起偏胜，因此适宜食入那些本来不足之味。因此有：肝病禁辛，宜食甘；心病禁咸，宜食酸；脾病禁酸，宜食咸；肾病禁甘，宜食辛；肺病禁苦，宜食苦。

顺应时令，药食之道

李时珍引《神农本草经》的说法，四时用药必先顺应时令：春季宜加辛温之药，例如薄荷、荆芥之类，以顺春升之气；夏季宜加辛热之药，例如香薷、生姜之类，以顺夏浮之气；长夏宜加甘苦温辛

之药，例如人参、白术、苍术、黄檗之类，以顺化成之气；秋季宜加酸温之药，例如芍药、乌梅之类，以顺秋降之气；而冬季宜加苦寒之药，例如黄芩、知母之类，以顺冬沉之气。

除此之外，日常养生也应四时顺应。例如，不同的季节可着重养护不同的脏腑，春季宜养脾，夏季宜养肺，长夏宜养肾，秋季宜养肝，冬季宜养心。

这些观点不仅为用药指导，也为医家药膳所遵循。

食用宜忌，七情配伍

李时珍在《本草纲目》中总结了诸家本草关于药食配伍禁忌的记载，并将其归纳于“相须相使相畏相恶诸药”、“相反诸药”、“服药禁忌”和“饮食禁忌”等条中，归为《本草纲目·序例第二卷》，可见其载录量之丰富。

例如其中“甘草忌猪肉”、“当归畏生姜”、“柿反蟹”、“鸭子忌李子、蟹肉”、“何首乌茯苓为之使”等记载，均为千百年来食药经验总结，无论配药与配膳，都有非常积极的帮助与指导作用。

关于药物相克相生的关系，传统中医还有“七情”之说，这些提法在《本草纲目》中也有大量提及，以下具体来了解它们的各指意义。

◎单行

指用此单味药就能达到医治疾病的目的，不需要其他药物搭配辅助。

◎相须

指两种及以上的药物在性能、功效上相类似，能配合使用，有利于增强原有疗效。

◎相使

指在性能、功效方面有某些共性的药物在配伍合用时，以一药为主，其他药物相辅，以增强主药疗效。

◎相畏

指某种药物的毒性反应或副作用能被另一种药物减轻或消除。

◎相杀

指某种药物能减轻或消除另一种药物的毒性或副作用。

◎相恶

指两药合用时，一种药物能使另一种药物原有的功效降低，甚至丧失。相恶只是两药的某方面或某几方面的功效减弱或丧失，而不是两种药物的所有功能全部相恶。

◎相反

指两药合用时，能产生或增强毒性反应或副作用。

以上“七情”之说，其实也是我们在进行食养、食疗和食补方面需要注意的事项，平时饮食也能起到指导作用，切莫因为食材、药材的搭配错误而降低了辅疗效果，更要防止适得其反而令身体受到损伤。

第二章

谷部食疗： Maintaining Healthy by the Grains

五谷杂粮养身心

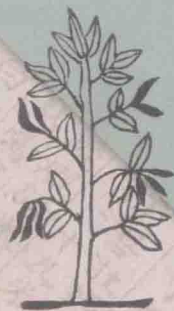
太古民无粒食，茹毛饮血。神农氏出，始尝草别谷，

以教民耕。中医学自古便有『五谷为养』之说，麻、麦、

稷、黍、豆分别对应于人体的肝、心、脾、肺、肾五脏，

各有所属，各有所归。实则『五方之气，九州之产，百谷各异其性』，

因此要知道各种谷部食物的气味损益，才能真正补益养生。



时珍曰

胡麻即脂麻也。有迟、

早二种，黑、白、赤三色，

其茎皆方。秋开白花，亦

有带紫艳者。节节结角，

长者寸许。有四棱、六棱者，

房小而子少；七棱、八棱

者，房大而子多，皆随土

地肥瘠而然。



本草特征

胡麻，即芝麻，遍布世界亚热带地区。芝麻全株身披茸毛，茎直立，高约1米，下圆上方；总状花序顶生，花单生，或两三朵簇生于叶腋；花呈圆筒状，唇形，有淡红、紫、白等颜色。种子扁圆，有白、黄、棕红、黑色等品种，其中白芝麻含油量较高，黑芝麻更适合入药。

本草纪事

芝麻是我国四大食用油料作物之一，据说可能源于非洲或印度。相传西汉时期，张骞出使西域，带回中原，故叫“胡麻”。中国自古就有许多用芝麻和芝麻油制作的特色食品，闻名于世。同时，芝麻的茎、叶、花都可以提取芳香油。其药用价值在历代医书和养生著作中也屡被提及，在《神农本草经》中，芝麻就已被发现能“治伤中虚羸，补五内，益气力，长肌肉，填髓脑。久服，轻身不老”，《别录》将其列为上品。

药性解析

药用芝麻多取黑芝麻。黑芝麻性平，味甘，有“坚筋骨，明耳目，耐饥渴，延年。疗金疮止痛，及伤寒温疟大吐后，虚热羸困”的功效，为补中益气、补肝益肾的保健佳品。芝麻中所含的维生素E和铁，是养血美容、延年益寿的保健食品；更富含亚麻油酸和生物素，有降低胆固醇、防治冠状动脉粥样硬化的作用，并对药物性脱发和某些疾病引起的脱发有一定的治疗效果。

食用宜忌

其性与茯苓相宜。

适用：一般人群皆宜食用。

禁忌：慢性肠炎、腹泻者忌食，偏热体质者不宜食用。

胡麻

释名 芝麻

巨胜

（《本草》）

方茎

（《异名》）

狗虱

（《别录》）

油麻

（《食录》）

脂麻

（《衍义》）

俗作芝麻，非

叶名

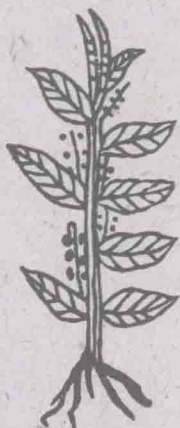
青囊

（《音韵》）

茎名麻

（《音韵》）

亦作麻



核桃芝麻糊

材料

核桃.....五十克
豆浆.....一千毫升
黑芝麻.....五克

白糖.....适量
玉米粉.....十五克

做法

1. 将核桃、黑芝麻先用小火炒香出油。
2. 将豆浆、核桃、黑芝麻用果汁机打好。
3. 将打好的核桃芝麻浆倒入锅中煮沸，加少许白糖，再用玉米粉勾芡，拌匀略煮，装碗即可。

功效

益智补气、排毒养颜，是老少皆宜的居家食品。

