

养生堂

《本草纲目》

食物养生
速查全书

陈伟
郭玉红 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生堂《本草纲目》食物养生速查全书 / 陈伟, 郭玉红编著.
—北京: 中国轻工业出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5019-8139-7

I. ①养… II. ①陈…②郭… III. ①食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第053180号



责任编辑: 付佳 高惠京

责任终审: 劳国强

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京画中画印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2011年6月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/16 印张: 18

字数: 300千字

书号: ISBN 978-7-5019-8139-7 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

100522S1X101ZBW



家庭常见食材的养生妙用
常见病和慢性病的对症养生明星食物索引

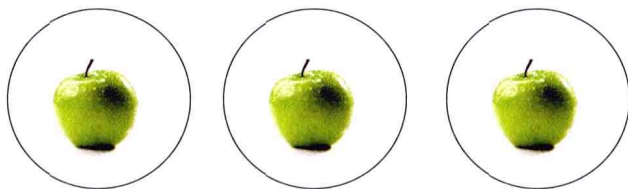


一年四季的养生食物推荐
不同年龄段、不同体质人群的调养方案

YANG SHENG TANG BEN CAO GANG MU SHI WU YANG SHENG

养生堂 《本草纲目》

食物养生 速查全书



陈伟
郭玉红 编著

 中国轻工业出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



养生堂《本草纲目》

食物养生
速查全书



食养、食疗古已有之。

古代医家非常重视食物养生。药王孙思邈说：“安生之本，必资于食”。食药同源，食物也像中草药一样，有性味之分和养生治病功效。在日常生活中，吃具有不同性味、功效的食物，就可达到相应的养生、食疗目的。

针对于此，本书主要结合《本草纲目》，精选了143种常见食材，详细阐述其性味、归经、养生功效、食用禁忌以及简便易行的食疗方等；并特别选取了44种常见病和慢性病，提供了对症食疗养生食物索引，以便您快速找出最适当的养生食物，辅助治疗疾病或做日常调养。鉴于《本草纲目》对部分食材的养生功效载而不详，本书参考了《本草从新》《日用本草》《食疗本草》《本草汇言》等其他专著。

由于《本草纲目》成书较早，一些常见的食材未能收入，为了适应现代人们阅读，则参考了现代科学研究成果予以介绍。

在民间，有“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”、“三月三，荠菜当灵丹”、“小暑黄鳝赛人参”等俗语。这些养生俗语，一方面是说每种食物都有一个特定的收获

期或产季，此时食物的味道最鲜美，营养最丰富，养生效果自然也最强。另一方面，也是说要顺时养生，即要根据四季寒暑的变化、阴阳的消长来调节饮食、保养身体。

因此，本书将各种食物的产季或最适宜食用的时期标出，而且专门设置了四季养生一章，介绍各个季节的养生方法和相应养生效果最好的食物，使您轻松掌握四季养生的秘诀。

中医治病讲究“辨证施治”，养生也应如此。年龄不

同，所需营养不同，对应常吃的食物自然也不同，如儿童吃核桃益智、中年用茭实抗衰、老年喝骨头汤补钙等。体质各异，补养所用的食物也要有所差别，如

气虚吃牛肉补气、血虚用阿胶补血、脾虚常吃

山药补脾等。区别年龄，分清体质，吃对食物，才能真正起到养生的效果。

将经典中抽象的养生理论，落实到日常生活中最天然、最常见的食物上，使广大读者能够看得懂、学得会、做得易、用得灵，是本书的编写宗旨。希望食物养生走入千家万户，每个家庭都健康、快乐地生活。





养生堂《本草纲目》

食物养生 速查全书



PART 1

开启养生之旅

第一章 饮食养生关键词 13

- 养生吃什么 14
- 怎么吃才养生 20
- 食物是最好的医药 22

第二章 一生的补养计划 27

- 婴幼儿益智明星食物** 28
苹果、莴笋、兔肉、鹌鹑蛋、金针菇、动物肝脏、松子、核桃、虾、鸡蛋黄、花生
- 青少年助长明星食物** 30
鱼、牛奶及奶制品、鸡蛋、瘦肉、海产品、核桃、芝麻、葵花子、大豆及豆制品、香蕉、南瓜
- 青年排毒明星食物** 32
绿豆、海带、木耳、蜂蜜、猪血、苦瓜、胡萝卜、白菜、茶叶、燕麦、蘑菇
- 孕妇补养明星食物** 34
阿胶、鸽肉、鸡蛋黄、海参、鲈鱼、葡萄、柠檬、菠菜、紫苏叶、橄榄油、葱



产妇月子补明星食物 36

羊肉、鸡肉及乌鸡肉、猪蹄、鸡蛋、鲑鱼、鲤鱼、海参、红小豆、当归、姜、花生、阿胶、桂圆

中年抗衰明星食物 38

芡实、莲子、豆浆、藕粉、海带、海参、枸杞子、茯苓、菊花、灵芝、肉苁蓉

更年期女性调养明星食物 40

银耳、木耳、百合、莲子、月季花、红枣、大豆、枸杞子、阿胶、鲍鱼、桑葚、蚌肉

老年补钙明星食物 42

羊骨、兔肉、泥鳅、干贝、燕麦、黑芝麻、核桃、松子、虾皮、阿胶

第三章 不同体质，不同调养 45

- 测一测你是哪种体质** 46
平和体质、阴虚体质、气虚体质、阳虚体质、痰湿体质、湿热体质、气郁体质、血瘀体质、特禀体质

- 益气明星食物** 48
粳米、狗肉、鲑鱼、牛肉、鸡肉、鳝鱼、红枣、人参、葡萄、山药、黄芪、樱桃、花生



补血明星食物 50

牛肉、动物肝脏、羊肉、当归、阿胶、鸡蛋黄、红枣、桂圆、桑葚、红小豆、花生、鳕鱼

滋阴明星食物 52

鸭肉、猪肉、牛奶、甲鱼、干贝、蛤蜊、银耳、梨、何首乌、枸杞子、鸡蛋

助阳明星食物 54

狗肉、羊肉、荔枝、茴香、姜、胡椒、韭菜、鹿茸、肉桂、肉苁蓉、人参、蛤蚧

养心明星食物 56

红枣、桂圆、百合、莲子、莲子心、银耳、木耳、葡萄、金橘、苦瓜、猪心、牡蛎

护肝明星食物 58

羊肝、胡萝卜、黄豆、芹菜、决明子、枸杞子、何首乌、红枣、杜仲、丹参

健脾明星食物 60

薏米、芡实、莲子、粳米、糯米、西米、锅巴、党参、豇豆、白扁豆、牛肉、牛肚、羊肚、红薯

润肺明星食物 62

豆浆、猪肺、黄芪、银耳、花生、百合、白果、核桃、人参、松子

养肾明星食物 64

杜仲、芝麻、山药、海参、核桃、豇豆、莲子、芡实、何首乌、枸杞子

第四章 跟从四季来养生 67

春季排毒明星食物 68

韭菜、芹菜、百合、香椿、豌豆苗、苋菜、春笋、山药、甘蔗、茶、马齿菜

夏季去暑明星食物 70

绿豆、白扁豆、西瓜、苦瓜、黄瓜、冬瓜、莲藕、鸭肉、决明子、金银花、荷叶、乌梅

秋季润燥明星食物 72

百合、芡实、山药、银耳、枸杞子、黄鳝、花生、莲藕、栗子、红枣、梨、萝卜

冬季强体明星食物 74

羊肉、狗肉、牛肉、鲈鱼、木耳、芝麻、核桃、牛奶、动物内脏、辛辣食物、大豆



PART 2

细数养生食材

第一章 五谷杂粮 79

玉米	80
小米	82
大米	84
糙米	86
黑米	87
糯米	88
薏米	90
黄豆	92

黑豆	94
绿豆	96
红小豆	98
蚕豆	100
白扁豆	101
小麦	102
燕麦	104
荞麦	106

芝麻	108
红薯	110



第二章 蔬菜 113

白菜	114
圆白菜	116
菠菜	118
油菜	120
生菜	122
空心菜	123
苋菜	124
茼蒿	125
韭菜	126
芹菜	128
菜花	130
黄瓜	132
丝瓜	133

苦瓜	134
冬瓜	136
南瓜	138
西红柿	140
洋葱	141
茄子	142
土豆	144
白萝卜	146
胡萝卜	148
山药	150
芸豆	152
豇豆	153
豌豆	154

豆芽菜	156
莲藕	158
芦笋	159
竹笋	160
茭白	162
香菇	164
草菇	166
金针菇	167
木耳	168
银耳	169

第三章 水果、干果 171

苹果	172
香蕉	174
桃	176
猕猴桃	178
西瓜	180
梨	182

橘子	183
葡萄	184
桑葚	186
山楂	188
桂圆	190
红枣	192

核桃	194
----------	-----



第四章 肉蛋类 197

猪肉	198	鸭肉	210
牛肉	200	鹅肉	212
羊肉	202	鹌鹑肉	214
狗肉	204	鹌鹑蛋	215
鸡肉	206	鸽肉	216
乌鸡肉	207	兔肉	217
鸡蛋	208	动物肝	218

动物血	220
-----------	-----



第五章 水产品 223

鲫鱼	224	带鱼	234
鲤鱼	226	鲑鱼	236
草鱼	228	鲍鱼	238
鲈鱼	230	虾	239
鳊鱼	232	甲鱼	240
黄鱼	233	海带	242

紫菜	244
----------	-----



第六章 滋补中药及其他 247

人参	248	阿胶	258	蜂蜜	268
西洋参	250	枸杞子	260	牛奶	270
黄芪	252	百合	262	酸奶	271
当归	254	莲子	264	茶	272
鹿茸	256	姜	266	红酒	274

附录 276

全书食物热量排行	277
常见高蛋白食物一览表	279
常见高脂肪食物一览表	280
常见高胆固醇食物一览表	281
对症养生明星食物索引	282

PART 1



开启养生之旅

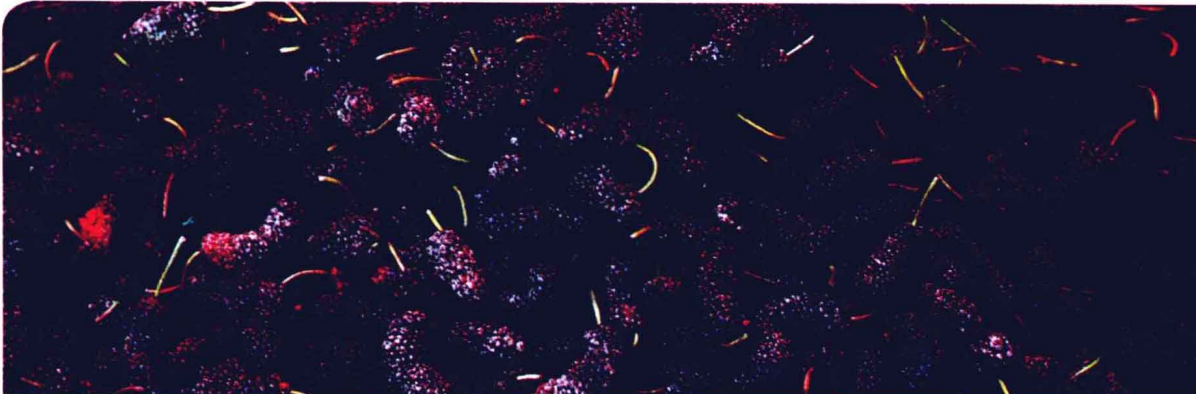
食养、食疗古已有之。

食药同源，

吃具有不同性味、功效的食物，
就可达到相应的养生、食疗的目的。

营养素分级标准（每100克食物中的含量）

	★	★★	★★★	★★★★	★★★★★
热量（千焦）	<120	120~240	240~500	500~1200	>1200
膳食纤维（克）	<1.5	1.5~5	5~10	10~15	>15
胆固醇（毫克）	<20	20~40	40~120	120~200	>200
蛋白质（克）	<2	2~5	5~10	10~20	>20
脂肪（克）	<0.8	0.8~2	2~5	5~8	>8
碳水化合物（克）	<5	5~10	10~25	25~50	>50
维生素A（微克）	<20	20~50	50~100	100~200	>200
维生素B ₁ /维生素B ₂ （毫克）	<0.05	0.05~0.1	0.1~0.3	0.3~0.5	>0.5
维生素C（毫克）	<10	10~20	20~60	60~100	>100
烟酸/维生素E（毫克）	<0.5	0.5~1	1~2	2~5	>5
钙（毫克）	<20	20~50	50~100	100~200	>200
磷（毫克）	<30	30~60	60~120	120~300	>300
钾（毫克）	<120	120~300	300~600	600~1200	>1200
钠（毫克）	<10	10~20	20~50	50~100	>100
镁（毫克）	<15	15~30	30~60	60~150	>150
铁（毫克）	<1.5	1.5~3	3~9	9~15	>15
锌（毫克）	<0.3	0.3~0.8	0.8~1.5	1.5~3	>3
硒（微克）	<0.5	0.5~1.5	1.5~5	5~15	>15
铜/锰（毫克）	<0.1	0.1~0.5	0.5~1	1~1.5	>1.5





第一章

饮食养生关键词

一日三餐，
是再寻常不过的了。

但是，
养生吃什么，
怎么吃才养生，
对症养病如何吃，
却是不少学问的。

这些都能从《本草纲目》中找到具体答案。

养生吃什么

美味食物有什么养生奥妙？如同人体由骨头、肉、血、皮肤等组成一样，维持生命正常运转的物质由七大营养构成，它们分别是蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水及膳食纤维。七种营养缺一不可，每一种食物都有它的“一技之长”，对于这七种营养物质，只要巧加利用就能起到养生保健的作用。

蛋白质

蛋白质是人体肌肉、血液、骨骼、毛发、皮肤等组织的主要成分，主要参与体内各种代谢过程，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。

一天蛋白质需求量(克)=

$(\text{身高} - 105) \times 1.0$

蛋白质缺乏会导致免疫力下降，出现消瘦、贫血、无神、视力差等症状；未成年人则会影响生长发育。

蛋白质过量会增加人体负担，造成肾脏损伤。

对应食物：牛肉、羊肉、猪肉、鱼肉、虾、鸡肉、鸭肉、鸡蛋、鸭蛋、黄豆、黑豆等。



脂肪

脂肪是能量的唯一储存方式，功能是供给人体热量、保护内脏、保持体温，一旦人体内缺少能量时，身体就会分解脂肪，释放出二氧化碳、水和能量。另外，脂溶性维生素（维生素A、维生素D、维生素E、维生素K）只有溶解于脂肪才能被人体所吸收。

按每日摄入总热量计算，儿童摄入脂肪所产生的热量约占每日总热量的35%，成人以不超过25%为宜。

脂肪缺乏会出现脂溶性维生素缺乏，引起躯体发育缓慢、免疫能力下降等。

脂肪过量会导致高脂血症甚至冠心病，某些癌症与摄入脂肪多、膳食纤维少也有一定关系。

对应食物：花生油、豆油、猪油等烹调用油脂；肉类、蛋类、奶类、蛋糕、油条及花生、核桃等果仁食物本身所含的油脂。



碳水化合物

它是人体能量的直接来源，提供人体正常活动所需要的热量。它在体内转化成的糖原可以保护肝脏，数量较多时也可以解毒。

每天应至少摄入200克可消化利用的碳水化合物，以占人体总能量的60%~70%为宜。

碳水化合物缺乏将导致全身无力，血糖含量降低，产生头晕、心悸等，甚至昏迷。

摄入碳水化合物过量会使人过于肥胖而导致高血脂、糖尿病等疾病。

对应食物：大米、小麦、玉米、大麦、燕麦等谷物，甘蔗、甜瓜、西瓜、香蕉、葡萄等水果，胡萝卜、番薯等蔬菜。

水

水是维持生命所必须的物质，人体70%以上都是水，具有调节体温、运输物质、促进体内化学反应和润滑的作用。没有了水，身体内的所有化学反应就无法进行。

除三餐外，成人每天需补充约1200毫升水。

水摄入不足或丢失过多可引起脱水，严重者会引起死亡。

水摄入过量会加重肾脏负担，体内水过多时甚至会引起水中毒，这种情况多由于肾脏等疾病引起。

对应食物：日常三餐及饮用水。

膳食纤维

膳食纤维分为可溶性和不可溶性。可溶性膳食纤维可以帮助降低血液中的胆固醇，减少心脏疾病的发生；不可溶性膳食纤维可以帮助肠胃消化，防止便秘，消除肠壁上的有害物质，预防结肠癌。

健康的成年人每天膳食纤维摄入量以10克~30克为宜。

膳食纤维缺乏容易产生便秘。

膳食纤维过量会影响蛋白质、脂肪和微量元素等营养的吸收，引起营养缺乏等症。

对应食物：大米、小麦、玉米、大豆、红豆、绿豆、蚕豆、青豆等；青菜、菠菜、油菜、马铃薯、萝卜、西红柿、黄瓜等蔬菜；苹果、梨、杏、山楂、杨梅、柑、香蕉等水果。

