

好生活百事通系列

食物的 巧食妙用

五谷杂粮类 / 菜类 / 果类 / 干果类 / 肉奶类
水产类 / 调料类

《好生活百事通》编委会 编著

☺ 越吃
越健康的
智慧宝典!

善用药食两用的食物，
美味防病两不误!

7 大类食物的妙用推荐
200 种食谱做法全图解
300 种食物营养巧搭配

中国纺织出版社



Happy · Health · Vitality · Life · Beauty · Love ...

好生活  百事通系列

食物 的 巧食妙用

《好生活百事通》编委会 编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物的巧食妙用 / 《好生活百事通》编委会编著. —北京: 中国纺织出版社, 2011.10

(好生活百事通系列)

ISBN 978-7-5064-7739-0

I. ①食 II. ①好 III. ①本草纲目—食物疗法 IV. ①R281.3②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第169783号

策划编辑: 尚雅 胡敏 责任编辑: 胡敏
责任印制: 刘强 美术编辑: 李澜
装帧设计: 王波 程程 车芹

中国纺织出版社出版发行
地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027
邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
美航快速彩色印刷公司印刷 各地新华书店经销
2011年10月第1版第1次印刷
开本: 635×965 1/12 印张: 17.5
字数: 250千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

■ 食物寒热属性速查	8
■ 食物五味速查	9
■ 常见的抗衰老食物	10

第一章 本草养生，让健康伴随一生

■ 《本草纲目》中的饮食本草养生经 ...	12
■ 饮食本草养生更健康	13
养心安神，增强免疫力	13
调和阴阳，调理气血	13

美容养颜，永葆青春	13
未病先治，强身健体	13
■ 认识食物的性能	14
食物的四性、五味	14
食物的归经	15
食物的升降浮沉	15
■ 认识自己的体质，对“质”养生	16
实性体质养生法则	16
虚性体质养生法则	16



寒性体质养生法则	17
热性体质养生法则	17
■ 食疗养生最健康	18
食疗养生源远流长	18
顺时养生	18
利用当季食材养生	18
■ 食疗养生的补法	19
平补法	19
清补法	19
温补法	19
峻补法	19
■ 四季饮食本草养生要诀	20
春季饮食要养肝护阳	20
夏季饮食要养心护阳	21
秋季饮食要滋阴润燥	21
冬季饮食要补肾固元	22
■ 药食同源，用最常见的食物养生	23
葱、姜、蒜	23
辣椒	23
胡椒	23
芹菜	23
扁豆	23
洋葱	24
黄豆	24
红豆	24
黑豆	24
绿豆	24
苦瓜	24

芝麻	24
百合	24
荷叶	25
茴香	25
甘蓝	25
丝瓜	25
香菇	25
橘子	25
菠菜	25
韭菜	25
白菜	26
樱桃	26
南瓜	26

第二章 五谷杂粮类

■ 大米	28
■ 玉米	30
■ 小米	32
■ 糙米	34
■ 糯米	36
■ 燕麦	38
■ 黄豆	40
■ 绿豆	42
■ 黑豆	44
■ 红豆	46
■ 甘薯	48
■ 小麦	50
■ 芝麻	52

第三章 菜类

■ 大白菜	54
■ 芹菜	56
■ 菠菜	58
■ 韭菜	60
■ 生菜	62
■ 油菜	64
■ 菜花	66
■ 青椒	68
■ 黄瓜	70
■ 冬瓜	72
■ 苦瓜	74
■ 南瓜	76
■ 丝瓜	78
■ 洋葱	80
■ 莴笋	82
■ 土豆	84
■ 山药	86
■ 白萝卜	88
■ 胡萝卜	90
■ 莲藕	92
■ 竹笋	94
■ 百合	96
■ 西葫芦	98
■ 鸡腿菇	100
■ 香菇	102
■ 黑木耳	104
■ 银耳	106

■ 豌豆	108
■ 豇豆	110
■ 蚕豆	112
■ 竹荪	114

第四章 果类

■ 苹果	116
■ 香蕉	118
■ 梨	120
■ 桃	122
■ 猕猴桃	124
■ 樱桃	126
■ 草莓	128
■ 芒果	130
■ 荔枝	132
■ 葡萄	134
■ 橙子	136
■ 杏	138
■ 桂圆	140
■ 哈密瓜	142
■ 木瓜	144



第五章 干果类

■ 腰果	146
■ 花生	148
■ 栗子	150
■ 核桃	152

第六章 肉奶类

■ 猪肉	154
■ 牛肉	156
■ 羊肉	158
■ 鸡肉	160
■ 鸭肉	162
■ 鹅肉	164
■ 鹌鹑	166
■ 动物肝脏	168
■ 牛奶	170

第七章 水产类

■ 鲤鱼	172
■ 草鱼	174
■ 鲫鱼	176
■ 鳝鱼	178
■ 泥鳅	180
■ 螃蟹	182
■ 甲鱼	184
■ 鲈鱼	186
■ 带鱼	188
■ 三文鱼	190



■ 虾	192
■ 鱿鱼	194
■ 海带	196
■ 紫菜	198
■ 蛤蜊	200

第八章 调料类

■ 蒜	202
■ 姜	204
■ 葱	206
■ 花椒	208



食物寒热属性速查



食物属性	主要食物
寒性食物	马齿苋、蒲公英、酱瓜、苦瓜、苦菜、蟹、盐、甘蔗、西红柿、柿子、茭白、蕨菜、荸荠、海带、海藻、竹笋、西瓜、甜瓜、香蕉、桑葚、蛭肉、冬瓜、田螺、青蒿、百合、猪皮、槐花。
温性食物	姜、葱、洋葱、蒜、韭菜、小茴香、刀豆、香菜、油菜子、南瓜、高粱、杏、杏仁、桂圆、桃、石榴、荔枝、栗子、红枣、核桃仁、鳝鱼、淡菜、虾、蚶、鲮鱼、鲢鱼、海参、鸡肉、羊肉、羊奶、猪肝、猪肚、鹅蛋、佛手、薤白、陈皮、洋葱、鳟鱼、香椿、樱桃。
热性食物	花椒、辣椒、肉桂、白芥子、酒。 
凉性食物	小麦、大麦、茄子、白萝卜、橄榄、荷叶、丝瓜、油菜、芹菜、绿豆、豆腐、柑、苹果、梨、橙子、西瓜皮、芒果、薏米、鸭蛋、菠菜、芥菜、慈姑、柚子、黄瓜。
平性食物	甘薯、紫菜、土豆、莲藕、南瓜子、黄花菜、香菇、香椿、圆白菜、芋头、扁豆、豌豆、胡萝卜、白菜、豇豆、黑豆、红豆、黄豆、蚕豆、粳米、玉米、花生、白果、白砂糖、桃仁、酸枣仁、莲子、黑芝麻、李子、葡萄、银耳、黑木耳、黄鱼、海蜇、泥鳅、鲳鱼、青鱼、鲤鱼、猪肺、猪心、猪肾、鹅肉、猪蹄、白鸭肉、鲫鱼、鳊鱼、鸡蛋、鸽蛋、燕窝、鹌鹑、鹌鹑蛋、蜂蜜、蜂王浆、木瓜、糯米、醋、乌梅、猪肠、芡实、牛肉、牛奶、枇杷、橘、菱角、蘑菇、荞麦。



食物五味速查



五味	主要食物
酸味食物	西红柿、醋、红豆、马齿苋、蜂王浆、橄榄、柠檬、杏、枇杷、橙子、山楂、桃、石榴、椰子、荔枝、乌梅、柚子、芒果、李子、葡萄、香橡、佛手、鳊鱼。
苦味食物	苦菜、苦瓜、香椿、蒲公英、槐花、豆豉、慈姑、酒、茶叶、香橡、佛手、薤白、杏仁、白果、桃仁、海藻、猪肝。
辛味食物	葱、生姜、香菜、芥菜、白萝卜、洋葱、白芥子、香花菜、油菜子、油菜、青蒿、大蒜、芹菜、芋头、韭菜子、肉桂、花椒、辣椒、茴香、韭菜、香橡、陈皮、佛手、酒。
甘味食物	莲藕、茄子、茭白、白萝卜、丝瓜、洋葱、竹笋、土豆、菠菜、芥菜、黄花菜、青蒿、南瓜、圆白菜、扁豆、芋头、豌豆、胡萝卜、白菜、芹菜、冬瓜、瓠瓜、黄瓜、豆腐、肉桂、绿豆、黄豆、蚕豆、刀豆、薏米、荞麦、粳米、糯米、高粱、玉米、小米、小麦、大麦、黑木耳、蘑菇、甘薯、蜂蜜、蜂王浆、羊奶、牛奶、银耳、甘蔗、柿子、橄榄、苹果、杏、荸荠、梨、百合、花生、白果、白砂糖、甜瓜、木瓜、西瓜、西瓜皮、桃仁、山楂、菱角、桃、香蕉、椰子、罗汉果、桑葚、樱桃、荔枝、柚子、榛子、黑芝麻、栗子、芒果、红枣、酸枣仁、无花果、莲子、葡萄、核桃、桂圆、百合、泥鳅、黄鱼、鲳鱼、青鱼、鲢鱼、鳙鱼、鳊鱼、鳗鱼、龟肉、鲤鱼、鲫鱼、鳝鱼、田螺、虾、海马、蛇肉、酒、猪肉、猪肠、猪肺、猪心、猪皮、猪蹄、猪肝、猪肚、羊肉、鸡肉、鹅肉、牛肉、鸭肉、蛙肉、雀肉、鸽蛋、鹌鹑、鹌鹑蛋、火腿、燕窝、鸭蛋、枸杞子、南瓜子、松子、香菇、芡实。
咸味食物	盐、大酱、苋菜、大麦、小米、紫菜、海带、海藻、海蛰、海参、蟹、田螺、猪肉、猪心、猪血、猪蹄、猪肾、淡菜、火腿、蛭肉、龟肉、鸭肉、鸽蛋。



常见的抗衰老食物

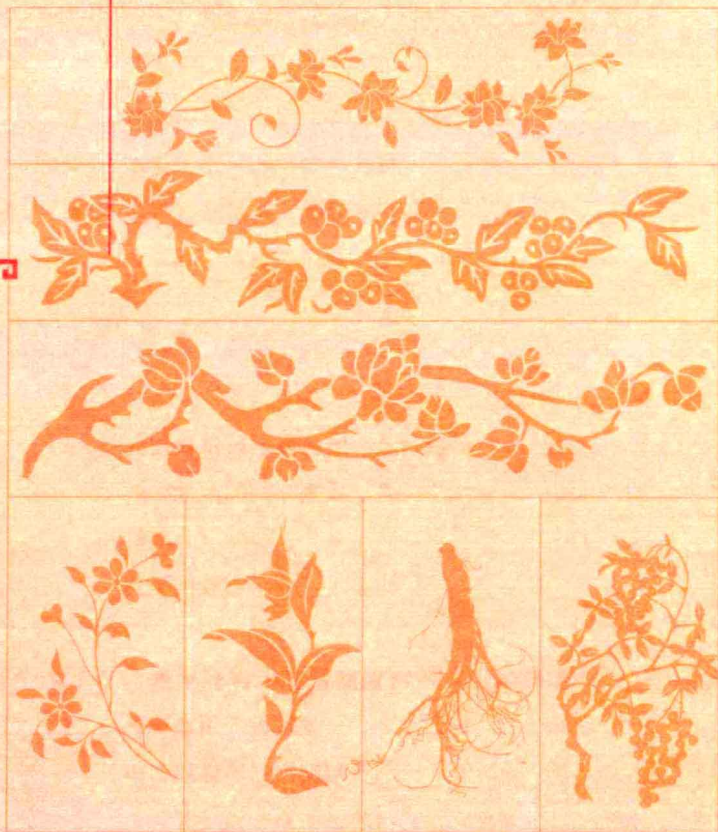


食物名称	食物功效
葡萄	葡萄子中的花青素，其抗氧化能力是维生素C的20倍、维生素E的50倍。
银耳	银耳里的植物胶质有滋阴的作用。因此，长期食用银耳，可以祛除脸部黄褐斑、雀斑，美白滋润皮肤。
花生	花生含有蛋白质、维生素及多种人体不可缺少的微量元素，能为神经细胞提供养分，从而达到延缓人体衰老的目的。
西红柿	西红柿里含有丰富的番茄红素，其抗氧化能力是维生素C的20倍。可以说是同类营养素中最强有力的抗氧化剂。
红枣	红枣中含有人体中所需的14种氨基酸，6种有机酸，36种微量元素等，因此常吃红枣可使人面色红润，容光焕发。
桂圆	桂圆具有补血的功效，常食桂圆，可令人面色红润、气血通畅。
甜杏仁	现代医学证明，甜杏仁含有丰富的脂肪油、蛋白质、胡萝卜素、维生素E及矿物质，它们能帮助肌肤抗氧化，使肌肤更加光滑细致。
菠菜	菠菜富含 β -胡萝卜素和维生素C，所以有强的抗氧化功效，另外它还含有铁、钾、镁等多种矿物质及叶酸，所以能有效降低血压。
芝麻	芝麻具有养血的功效，可以预防和改善皮肤干枯、粗糙、令皮肤细腻光滑、红润光泽。
樱桃	樱桃除了含铁量高之外，它还含有平衡皮质分泌、延缓老化的胡萝卜素，可帮助活化细胞、美化肌肤。
栗子	栗子含有丰富的维生素C，能够维持牙齿、骨骼、血管、肌肉的正常功能，可以预防和改善筋骨疼痛，是延缓衰老的保健果品之一。
松子	松子中含有的维生素E有很好的软化血管、延缓衰老的作用，是中老年人的理想保健食品，也是女士们润肤美容的理想食物。
腰果	腰果含有丰富的不饱和脂肪酸和油脂，有保护心血管、润肠通便、强身健体和润肤抗衰老的功效。

第一章

本草养生，让健康伴随一生

千年本草史，一脉养生经。从远古时期的《黄帝内经》到明朝时期的《本草纲目》，从神农尝百草到本草逐渐成为国际护肤品牌的诉求重点。五千年的传承，让本草养生成为当今社会最为流行的绿色保健方式之一。





我国本草养生的经验非常丰富，例如《本草纲目》中的饮食本草养生讲究平衡。也就是说在用食物进行养生的时候要做到“实者泻之，虚者补之，热者寒之，寒者热之”，以更好地发挥本草对人体机能的调理作用。

提到本草养生，不能不介绍我国医药宝库中的一份珍贵遗产、被誉为“东方药物巨典”的《本草纲目》，它是明朝伟大的医药学家李时珍为了修改古代医书的错误，以毕生的经历、亲历实践、广收博采、实地考察，对药食文化进行了全面的整理总结，历时30余年编写而成的。

《本草纲目》全书共记载了1892种药物，分成60类，绘图1100多幅，并附有药方11000多个。它是对16世纪之前我国药物学的总结。这本药典，不论从它严密的科学分类，还是从它包含药物的数目之多和流畅生动的文笔来看，都远远超过古代任何一部本草著作。

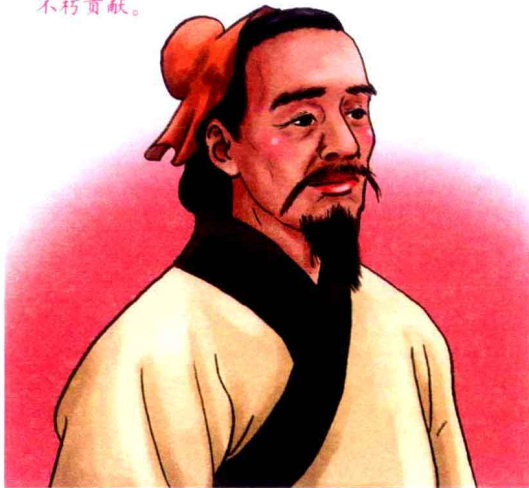
李时珍在撰写《本草纲目》的过程中，注入了自己独特的养生心法，归纳起来共八个字，即：四性五味，药食同源。他将我们日常食用的食物，都一一划分为药类，并将它们的药性、药理、所能治愈的疾病总结出来。这些知识为我们的日常饮食提供了科学的参考，并足够我们受用一生。

《本草纲目》中特别提到养生讲究平衡，如“虚则补之，实则泻之。”就是说，用本草进行食疗养生的时候，一定要根据自己的体质，辨证施治，在进行“补”的同时不要忘了“泻”。

我们可以用“以泻为补”排除身体垃圾的方法来维持身体的平衡，所以“泻”也是一种很好的养生之道。中医讲究辨证施治，比如，对于阴证系列的证型，应采用具有“补其不足”功能的食物；对于阳证系列的证型，应采用具有“泻其有余”功能的食物。这是用药的基本原则。

具有滋补作用的食材主要有红枣、肉类、蛋类、菌类、山药等；具有清泻作用的食材主要有冬瓜、西瓜、薏米、扁豆、大麦、苋菜、鸭肉、鲤鱼、鲫鱼、泥鳅、莴笋、绿豆芽等。

李时珍在《本草纲目》中记录了对人体有益的各种本草食物以及养生法则，被誉为“东方药物巨典”，为中医药学及食物养生作出了不朽贡献。





饮食本草养生更健康



古代典籍中对食物养生早有记载，魏晋南北朝时期，王充在《论衡·道虚篇》中就已经提出：“夫服食中药，轻身益气，颇有其验。百药愈病，病愈而气复，气复而身轻矣。”可见利用饮食本草养生功效非常显著，我们不妨来具体了解一下。

养心安神，增强免疫力

人的精神、意识、思维活动都受大脑支配，而大脑与心脏功能密切相关。当心脏的功能失常时，就会出现心气不足、血液流动缓慢、脉象无力、面色苍白、血压低、恍惚健忘、失眠多梦、神不守舍等症，若能常吃具有养心安神功效的食物就能较好地改善这些症状，从而达到延年益寿的目的。

特别值得注意的是，具有延年益寿作用的膳食多需一些中草药的配合来制作成药膳，以达到提高免疫力、抵抗衰老、健康长寿的目的。人参、枸杞子等就是不错的选择，可以用这些本草制成药膳。

调和阴阳，调理气血

食疗养生重在滋补与调理，特别是儿童、中老年人、孕产妇及体弱多病者更需要日常的饮食调理。

比如，可以根据特定人群的年龄、体质特征及身体各个器官的具体状况用食疗来进行调理，从而达到保健与养生的目的。再比如虚性体质的人需要滋补，但如果能配以一些相关的食物

进行对症调理，并坚持长期服用，通过阴阳气血的调和，就会取得意想不到的效果。

美容养颜，永葆青春

美容养颜是很多女性追求本草食疗的目的之一。中医认为，美容养颜与人体的五脏六腑、气、血、津液都有着密切的联系。因此，要想达到美容养颜的目的，就必须从内部调理入手。

虽然人从出生到死亡是一个逐渐衰老的过程，但根据自身的体质与身体状况进行食疗，可在一定程度上清除让身体衰老的自由基，从而保持年轻，留住美丽的容颜，延年益寿。

未病先治，强身健体

疾病重在预防，人们在不同的季节所患的疾病通常是不一样的，但如果每个季节都能做到合理膳食，就能达到提高免疫力、预防疾病的目的。

例如，春季常食菠菜、菊花可以起到养护肝脏的作用；夏季吃荷叶、莲子、绿豆可以清热解暑；秋季吃沙参、玉竹可以利脾胃胃；冬季吃生姜可以提高抗寒能力。因此，常用对身体有益的材料烹制膳食，在一定程度上可起到预防疾病、强身健体的作用。



认识食物的性能



食物的性能包括食物的四性、五味、归经及升降沉浮等，这些性能是饮食养生的理论基础。只有详细地了解食物的性能，并结合自身的身体状况有针对性地进行食疗，才能做到知己知“彼”，百战百胜。下面我们就先来了解一下食物的性能。



食物的四性、五味

食物的四性是指寒、凉、温、热四种属性，寒热偏性不明显的则归于平性，但习惯上仍称为四性。食物的四性是根据食物对身体产生的作用来划分的。一般来说，寒、凉性的食物能减轻或消除体内热象，清热解渴；而吃完后有明显地消除或减轻身体寒象的就归于温、

热性。其实，所谓寒、凉、温、热的区分都只是程度上的差别，寒性的程度比较轻就归凉，温、热也是如此。

中医理论认为食物有辅助改善疾病症状的功效，所以人们可根据自身的体质来选择合适的食物。《黄帝内经》说：“寒者热之，热者寒之。”即凡是寒性的疾病应该多食用性质温、热的食物；凡是热性的疾病应该多食用性质寒、凉的食物。

食物的五味即甘、辛、苦、酸、咸，主要由味觉器官辨别，还包括淡味与涩味。不过，淡味常附于甘味，涩味多附于酸味，一般仍称为五味。

◎甘：甘味即甜味，有补益身体、调和脾胃的作用，对应器官为脾。代表性食物为糯米、荞麦、豌豆等。

◎辛：辛味即辣味，能散能行。可发散风寒、行气活血，缓解肌肉疼痛及关节病、偏头痛等症状，对应器官为肺。代表性食物为辣椒、生姜等。

◎苦：苦味能燥能泄，还具有清热、泻火、生津液的作用，对应器官为心。代表性食物为苦瓜、杏仁等。

◎酸：酸味能收能涩，常用于辅助治疗虚汗外

正确认识食物的性能，选择适合自己的食物。

泻、泻痢不止、遗精、带下等症，有生津开胃、收敛止汗等作用，对应器官为肝。

◎咸：咸味能软能下，有温补肝肾的功效，对应器官为肾。代表性食物有海蜇、猪肉、海带等。

食物的归经

医药学家在使用食物的过程中逐渐发现，某种食物常常对于某个或数个脏腑或经络有特殊的功效，而对其他的脏腑或经络则不具有显著功效。医药学家根据这一发现对食物进行了归经。

由于很多食物可以作用于多个脏腑或多条经络，因此，很多食物往往不单归一经。例如芝麻归肺、肾、大肠经，芝麻不仅可以用于肝，也能补肾润肠等。

运用食物的归经养生是中医养生的原则之一。但是由于脏腑、经络之间互相关联，因此，运用归经养生也要综合考虑辨证饮食，做到真正对症饮食。再者，同样是清热食物，有的归肺经，能清热燥火，如梨；有的归心经，能消心火，如莲子。因此使用食物改善疾病时，在了解食物归经的基础上还要综合考虑其性味等。

食物的升降浮沉

除了性味归经之外，食物还具有升降浮沉的性能。升降浮沉指的是其作用的趋向性。升是上升、升提的意思，指能调养病势下陷的食物；降是下降的意思，指能调养病势上逆的食物；浮是发散的意思，指能调养病位在表的食物；沉是收敛泄利的意思，指能调养病位在里的食物。人体的病势除了有上、下、表、里的区别，还有向

上、向下、向外、向内四种病势的变化：向上，如呕吐、咳嗽、气喘等；向下，如腹泻、脱肛、女性阴道不正常出血等；向外，如盗汗、自汗等；向内，如头痛、梦遗等。这些疾病的调养都要参考食物的升降浮沉来决定。

需要进一步指出的是，升降浮沉一般又与食物的性味、质地相关，因此虽有四种含义，但通常归纳为升浮食物和沉降食物两类。

◎升浮食物的作用方向是上行、向外，属阳，有升阳、发表、开窍、祛风、散寒、催吐等疗效。其大部分都是味辛甘、性温热且质地较轻的食物。其代表食物为菊花、姜、蒜、薄荷、桑叶等。

◎沉降食物的作用方向是下行、向里，属阴，有清热、降逆、泻下、利水、安神、消导、收敛、平喘、止呃等作用。其大部分都是味苦、酸、咸，性寒凉且质地较重的食物。其代表食物为冬瓜、牡蛎、绿豆、杏仁等。



✿ 现在常用食物中，沉降趋向的食物多于升浮趋向的食物。还有少数食物具有双向作用，如生姜既能发汗解表，又能降逆止呕。



认识自己的体质，对“质”养生



中医中的体质是指人们受先天、后天因素影响，在生长发育和衰老过程中，形成的相对稳定的特征。体质往往决定人们对致病因素的易感性，对疾病过程的倾向性。也就是人们都有自己的体质特点，这种体质特点决定了患病、病愈的不同倾向性。



实性体质养生法则

如果你经常活动量大，体力充沛；身体强健，肌肉壮硕；说话中气十足，声音洪亮；大便秘结，且经常腹胀；尿量不多，而且颜色偏黄；身体抵抗力较强，经常觉得体热，不喜欢穿太厚的衣服；舌苔厚多，偶尔会有口臭等。说明你属于实性体质，排毒功能较差，体内易积热，应适当进食凉性、泻性的食物，以清热、消炎、排毒。桑葚、薄荷、薏米、白菜、莲藕、冬瓜、梨、白萝卜、芦荟、菠萝等即为针对性很强的食材。



虚性体质养生法则

虚性体质又可分为气虚、阴虚、血虚、阳虚四种。进补之前，还要进一步了解自己的体质是阴虚、阳虚、气虚还是血虚，以便做到对症下药食补。



气虚



所谓气虚一般是指体质素虚或久病之后所引起的一系列不适反应，如倦怠无力、言语低微、懒言少动、动则气短、呼吸少气、面色发

白、头面四肢浮肿等，这类体质者应忌吃破气耗气、生冷、油腻、厚味、辛辣性食物。宜吃性平味甘或甘温之物及营养丰富、容易消化的平补食品，如人参、党参、黄芪、白术、山药、红枣等。



阴虚



阴虚体质大多是由久病阴伤、房事不节、过食温热香燥性食物等而使得阴液亏损，人体脏腑、经脉得不到滋养，导致出现身体羸瘦、形容憔悴、口干喉燥、咽痛咽干、口渴喜冷饮等不适症状。此类体质者应少吃或不吃辛辣刺激性、温热香燥性食品；宜多吃些清补类食物，如鸭肉、豆腐、鸡蛋、银耳、百合等滋阴之品。

✿ 阴虚体质者应多吃清补类食物。

