



安
鼎
编著



现代家庭膳食指南

安鼎
编著

航空工业出版社

内 容 提 要

本书站在普通家庭日常生活的视角上,通过传统中医药理论和现代营养学两个途径,结合饮食文化和动植物知识,用通俗、生动的笔法,去分析各种饮食原料的营养保健功能,并在实际运用方面给予操作性的指导,使大众能够在轻松的阅读当中获得知识和方法,从而达到将日常饮食起到寓于保健、康复之中,起到防病、治病之目的。

图书在版编目(CIP)数据

饮食本草:现代家庭膳食指南/安鼎主编. —北京:
航空工业出版社, 2004.5

ISBN 7-80183-276-0

I. 饮… II. 安… III. 食物本草—基本知识
IV. R281.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 103694 号

航空工业出版社出版发行

(北京市安定门外小关东里 14 号 100029)

北京瑞宝画中画印刷有限公司

全国各地新华书店经售

2004 年 5 月第 1 版

2004 年 5 月第 1 次印刷

开本: 889 × 1194

1/32

印张: 11

字数: 370 千字

印数: 1-5000

定价: 22.00 元

前言

现代社会，人人都懂“健康是金”的道理，但“健康”并不是富足生活的伴生物，不是一朝一夕就可以得来的，而是科学生活的伴生物，是长期日积月累的结果。

正当我们心满意足地享受经济发展带来的舒适生活时，正当我们为自己的美好生活努力打拼时，正当我们频频享用家庭收入提高带来的美味佳肴时，无意间，我们冷落了健康。于是，高血压病、心脑血管病、肿瘤病、肥胖病和糖尿病乘机而入，成为威胁现代人健康的五大杀手。这不能不说是现代化的一个悲哀——她提供给人们充裕的物质和精神产品，却没有教给我们要如何更好地生活。

2003年春天，经历了突如其来的“非典遭遇战”之后，大众的目光再次投向科学，投向传统保健养生，希望能从中汲取到一些日常的健康生活之道。不过，对多数人而言，这种探索不得不面临一个问题：虽然我们的传统典籍汗牛充栋，现代科技也日新月异，但传统典籍充斥着现代人所难于理解的文言字句，现代营养学理论则满篇的专业术语，使得普通人很难从中得到多少对日常生活有实际帮助的信息。

《饮食本草》一书的出发点，正是在于：站在普通家庭日常生活的视角上，通过传统中医药理论和现代营养学两个途径，结合饮食文化和动植物知识，用通俗、生动的笔法，去分析各种饮食原料的营养保健功能，并在实际运用方面给以操作性的指导，使大众能够在轻松的

阅读当中获得知识和方法，从而达到方便地将日常饮食起居寓于保健、康复之中，起到防病、治病之目的。

我们都知道，中医学历来强调“药补不如食补”，历代流传的食物疗法专著就有300余部之多。在中国传统文化中，“药食同源”（又称为“医食同源”）理论源远流长，上古时代关于“神农氏”的传说，就反映了中华先民对食物和药物功用的探索。“药食同源”理论认为：许多食物同时也是药物，同药物一样能够防治疾病，这是其一；另外，广义的中药范畴包括所有动植物、矿物质等，是一个非常大的概念，凡是中药，都可以食用，只不过是量上要把握而已。因此严格地说，在中医学中，药物和食物是不分的，是相对而言的，药物也是食物，食物也是药物，食物的副作用小，而药物的副作用大，这就是“药食同源”的另一种含义。

在《饮食本草》一书中，编者也搜集了一些便于日常生活中使用的治疗小偏方、滋补食方、药膳偏方。这些方法大都是从传统医药典籍中间摘选出来的，虽然尽量避免选入一些不科学的甚至现代科学看来荒诞不经的东西，但仍然难免有把握不准的地方，尤其是一些治疗疾病的小偏方，读者如果要实际使用，最好能够征求一下医师的意见。

目 录

谷物篇

稻米·····二	玉米·····一九
黑米·····五	黄米·····二〇
紫米·····六	高粱·····二一
小米·····七	番薯·····二二
蕙米·····九	黑大豆·····二三
小麦·····一一	黄大豆·····二四
大麦·····一三	绿豆·····二六
燕麦·····一四	芸豆·····二七
莠麦·····一五	蚕豆·····二八
荞麦·····一六	芝麻·····二九
青稞·····一八	

蔬菜篇

大白菜·····三二	黄瓜·····四七
小白菜·····三三	洋葱·····四八
圆白菜·····三四	茭白·····四九
韭菜·····三六	茼蒿·····五〇
芹菜·····三七	萝卜·····五一
菠菜·····三九	胡萝卜·····五三
菜花·····四〇	雪里蕻·····五四
油菜·····四二	空心菜·····五五
生菜·····四三	莴笋·····五六
茄子·····四四	笋·····五七
番茄·····四五	冬笋·····五八

马铃薯	五九
山药	六〇
芋头	六一
荸荠	六三
葫芦	六四
南瓜	六五
冬瓜	六六
苦瓜	六八
扁豆荚	六九
豌豆	七〇
毛豆	七一
豆芽	七二
豇豆	七四
豆腐	七五
藕	七七
莲子	七八
菱角	七九
荷叶	八一
海带	八二

紫菜	八三
蘑菇	八四
黑木耳	八七
银耳	八八
竹荪	八九
香椿	九〇
金针菜	九二
蕲菜	九三
马兰	九四
荠菜	九五
苋菜	九七
马齿苋	九八
蕺菜	九九
蕨菜	一〇〇
慈姑	一〇二
百合	一〇二
芦荟	一〇四
食用仙人掌	一〇五

回回回回回回回回回回 肉禽篇 回回回回回回回回回回

猪肉	一〇八
牛肉	一一二
羊肉	一一四
兔肉	一一八
狗肉	一一九
猫肉	一二二
鼠肉	一二三
蛇肉	一二四
驴肉	一二七

马肉	一二八
鹿肉	一三〇
熊掌	一三一
刺猬肉	一三二
骆驼肉	一三三
袋鼠肉	一三四
鸡肉	一三五
乌鸡	一三八
鸭肉	一三九

鹅肉.....	一四二	麻雀肉.....	一四七
火鸡肉.....	一四三	雉肉.....	一四八
鹌鹑肉.....	一四四	孔雀肉.....	一四九
鸽子肉.....	一四五	鸵鸟肉.....	一五〇

禽蛋与昆虫篇

鸡蛋.....	一五二	蝎子.....	一五七
鸭蛋.....	一五三	蜗牛.....	一五九
鹅蛋.....	一五五	知了.....	一六一
鹌鹑蛋.....	一五五	蝗虫.....	一六二
鸽子蛋.....	一五六	蚂蚁.....	一六四
麻雀蛋.....	一五七	蚕蛹.....	一六五

水产篇

鲤鱼.....	一六八	鲑鱼.....	一八四
草鱼.....	一七〇	沙丁鱼.....	一八五
鲢鱼.....	一七一	金枪鱼.....	一八六
鳙鱼.....	一七二	鳊鱼.....	一八八
鲫鱼.....	一七四	鲨鱼.....	一八九
青鱼.....	一七五	三文鱼.....	一九〇
武昌鱼.....	一七六	大马哈鱼.....	一九一
鲈鱼.....	一七七	鲍鱼.....	一九二
刀鱼.....	一七八	鳗鱼.....	一九三
桂鱼.....	一七九	黄鳝.....	一九五
带鱼.....	一八〇	河豚.....	一九五
平鱼.....	一八一	鲟鱼.....	一九七
黄鱼.....	一八三	罗非鱼.....	一九八

鱿鱼	一九九
章鱼	二〇〇
乌贼鱼	二〇一
海马	二〇二
海参	二〇三
虾	二〇四
螃蟹	二〇五

鳖	二〇八
海蜇	二〇九
蚌	二一〇
龟	二一一
蛤蜊	二一二
泥鳅	二一四

果品篇

苹果	二一六
梨	二一七
柑	二一八
橘	二一九
橙	二二〇
柚	二二一
桃	二二二
杨桃	二二三
扁桃	二二四
猕猴桃	二二五
葡萄	二二六
菠萝	二二八
香蕉	二二九
石榴	二三一
山楂	二三二
西瓜	二三三
哈密瓜	二三五
木瓜	二三六
荔枝	二三八
桂圆	二三九
李子	二四一

杏	二四二
梅子	二四三
草莓	二四四
杨梅	二四六
罗汉果	二四七
甘蔗	二四八
芒果	二四九
火龙果	二五〇
榴莲	二五一
柿子	二五三
枣	二五四
板栗	二五五
松子	二五七
葵花子	二五八
无花果	二五九
花生	二六一
榛子	二六二
核桃	二六四
枇杷	二六五
腰果	二六六
杏仁	二六七

饮 品 篇

水	二七〇
牛奶	二七一
羊奶	二七三
豆浆	二七四
咖啡	二七五
绿茶	二七七
红茶	二七八
黄茶	二七九
白茶	二八〇
黑茶	二八一
花茶	二八二
乌龙茶	二八三
苦丁茶	二八五
蜂蜜	二八六
枸杞	二八七
椰子	二八八
柠檬	二八九
薄荷	二九〇

菊花	二九〇
桂花	二九二
金银花	二九三
金莲花	二九四
茉莉花	二九五
梅花	二九六
兰花	二九七
丁香花	二九八
槐花	二九九
桃花	三〇〇
玫瑰花	三〇一
啤酒	三〇三
葡萄酒	三〇五
白酒	三〇六
黄酒	三〇八
洋酒	三〇九
药酒	三一三

其 他 篇

葱	三一六
姜	三一七
蒜	三一八
辣椒	三一九
香菜	三二〇
食盐	三二一

食糖	三二二
味精	三二三
食醋	三二四
酱油	三二五
胡椒	三二六
花椒	三二六

大料·····三二七
白果·····三二八
何首乌·····三二九
人参·····三三一
党参·····三三三
西洋参·····三三四
太子参·····三三六

燕窝·····三三七
鹿茸·····三三八
甘草·····三三九
黄芪·····三四〇
三七·····三四一
当归·····三四一

谷物篇

【稻 米】



“稻米流脂粟米白，公私仓廩俱丰实”。杜甫的诗告诉我们，在唐代，稻米就已经是主要的粮食了。稻米就是大米，是包括我国在内的东亚、南亚地区的主要粮食作物。

在我国，稻子已有 6900 多年的种植历史，并形成了独特的稻米文化。用稻米做成的粽子，是中国饮食文化的特产之一，它不仅味道佳美，而且沉淀了丰厚的文化底蕴。粽子的雏形，是原始人在地上挖坑盛水，把用叶子包裹起来的植物种子放在水中，再把烧得滚烫的石头投入其中，使植物种子成熟。随着水稻栽培的扩展，这种用叶子包裹稻米烧煮后作为食物的方法就流传开来。春秋时，人们用菰叶包黍米成牛角状，称为“角黍”，也有用竹筒的，称之筒粽。到了晋代，粽子已成为民间的家常食品。粽子之所以同端午节联系起来，在我国也有着不同说法。普遍流传的是说爱国诗人屈原在农历的五月初五投汨罗江自尽，楚国的百姓就在这一天用“竹筒储米，投而祭之”，后演变为端午节吃粽子的习俗，并在大江南北推广开来。也有说法认为这一习俗是用来纪念介子推或者伍子胥的。

稻子分为粳稻和糯稻，碾出的米则分别称为粳米和糯米，糯米可以制作年糕、糍粑等特色食品，还可以酿造香甜可口的糯米酒。

香 米

中国历代都把香稻视为珍品，把香米作为贡品，誉称香米为“贡米”。

源口香米：源口香米产于湖南江永县，谷芒棕色，米细小质黏，色呈乳白；做成米饭，质地糯软，芳香浓郁，是湖南稻中绝品，素以质佳味香而饮誉三湘。

洋县香米：洋县香米，米粒色白，呈半透明体，形状稍扁，近

似粳米；用此米做成米饭，白若霜雪，浓香可口，久放不馊。洋县香米在米做成熟饭之前，香味就散发出来了，故称“香米”。相传，北宋丞相寇准曾从陕西洋县取香稻种子到西安城内试种，没过几年，香稻米的香味便没有了。流传至今的“香米园”遗址，就是当年寇准试种香稻之地。

〔营养成分〕

稻米的主要成分是碳水化合物、蛋白质、脂肪、纤维素，也富含人体所需的其他微量元素，往往因产地地质条件的差异而有所不同。

不过，由于普通稻米缺乏维生素 A、维生素 C 和碘等人体必需成分，所以需要通过搭配蔬菜及其他食物来均衡营养。

〔药用功效〕

稻米性质温和，有补中益气的功效，可以止消渴、健脾胃。

〔食用方法〕

稻米的主要食用方法是蒸食或熬粥，煮熟后也可以炒着来吃，用稻米为主要原料熬制的八宝粥，是广受欢迎的特色美食。

煮粥是稻米最简单的吃法，6000 多年以来，米粥一直是人们赖以果腹充饥、保证营养的最佳食物之一。而今，粥已经从过去主要充当果腹充饥的角色转变为集营养、保健、养生、滋补、美味等多种功效为一体的新型流食。

白米粥是人们生活中最常见的食品，具有米香浓郁、易于消化、制作简单等特点。再把粥上点缀些菜饰，不仅可以补充营养成分、调剂口味，同时又可增加白米粥外观上的美感。

〔特色食品〕

扬州炒饭

清代文学家、美食家袁枚曾经说过：“饭之味在百味之上，知味遇有好饭，不必用菜。”扬州炒饭就是不必用菜的好饭。那米饭粒粒松散，如碎金闪烁，光泽油亮，而且软硬有度，配料多种多样，味鲜爽滑，香润可口。

● 饮食本草

扬州炒饭又名扬州蛋炒饭，品种繁多，有“清蛋炒饭”（又称“碎金饭”）、“桂花蛋炒饭”、“金裹银蛋炒饭”、“月牙蛋炒饭”、“虾仁蛋炒饭”、“火腿蛋炒饭”、“三鲜蛋炒饭”、“什锦蛋炒饭”，等等。主料是上等白粳米，煮之前用水淘洗干净，略浸后，下锅煮熟，要求是无硬心，粒粒松散。炒饭时要防止焦糊。烹调时，将辅料炒成带卤汁的浇头，卤汁中加些酱油称之为牙色炒，不加酱油称之为白炒，上席用的是名瓷盛放，堪称是美食加美器。

八宝饭

原料：(1) 糯米，事先煮到八分烂；(2) 莲子要选容易烂的，也要先煮到八分烂；(3) 白果，即银杏，要剥了皮，煮一下去掉苦味；(4) 葡萄干，选粒大而饱满的，最好有红有白；(5) 红枣，因为带皮带核，吐起来麻烦，所以不宜多；(6) 李子，选黑黑大大的，用几个就可以；(7) 豆沙一大碗；(8) 桂圆肉也不可或缺。如果有红丝、青丝，可用作装饰。

制法：将所有原料预备好，取较浅的大碗一个，在碗底抹上油，把莲子、桂圆肉等一圈圈铺在碗底，然后放进糯米，再填入豆沙，填成平平的一大碗，放到屉上蒸。蒸的时间不妨长一点，使碗里的东西充分松软膨胀，凝为一体。蒸好后，取大盘一只，把饭翻扣在大盘里，浇上稀释的冰糖汁，再放几颗罐头的红樱桃，就更好看了。

注意：八宝饭虽是甜点，但量不宜过，不能加糖太多。也可在豆沙或糯米里拌上一点猪油，但不宜多，否则吃起来会腻。

〔食用宜忌〕

稻米是老少皆宜的粮食。但因为糯米黏性强、性温，多吃容易生痰，所以有发热、咳嗽、痰黄稠现象的人，或者有黄疸、泌尿系统感染以及胸闷、腹胀等症状的人不宜多食。

〔药膳偏方〕

1. 将粳米、枸杞子和适量白糖放入砂锅内，加水，用文火烧至沸腾，粥变稠后，停火焖5分钟即可食用。长期服用可以滋补肝肾，

益精明目。适用于糖尿病以及肝肾阴虚所致的头晕目眩、视力减退、腰膝酸软、阳痿、遗精等。

2. 将香菇泡发后切成丝，加上瘦肉末，与粳米同煮，做成香菇饭。对治疗慢性胃炎有较好的辅助作用。

3. 把香蕉去皮后和糯米一起煮粥，长期服用，对糖尿病有良好疗效。

【黑米】

特种稻米的一种，又称黑粳米，外皮墨黑，质地细密，比普通大米略扁。是我国稻米中的珍品，古代是专供内廷的“贡米”，庚子之变中，慈禧太后尽管惶惶如丧家之犬，居然仍念念不忘洋县黑米之香，下令进奉。

洋县黑米

陕西洋县种植黑稻米，距今已有 2000 多年的历史，相传还是西汉时代的张骞发现的呢。张骞在未发迹之时，一天在柳林内读书困倦，睡着了，梦到文曲星告诉他：“前程万里，汝见黑米之日，即发迹之时也。”从此以后，张骞除了苦读诗书外，常去河畔寻找黑米。三年后的一天，他终于在野稻中找到一株灰色稻穗，剥开稻壳，果然是黑米。张骞正巧就在这一年出仕。

洋县黑米色泽乌黑，内质色白，煮成粥为深棕色，味道浓香，营养价值甚高，具有滋阴补肾、益气强身、明目活血的作用。若用洋县黑米与陕北红枣煮粥，更是味美甜香，被人们称之为“黑红双绝”。用洋县黑米配以白果、银耳、核桃仁、花生米、红枣、冰糖、薏米做成“黑米八宝粥”，是难得的高级滋补美食。长期服用，可以益寿延年。

〔营养成分〕

黑米中的蛋白质和氨基酸含量较多，还含有多种维生素和锌、



● 饮食本草

铁、钼、硒等人体必需的微量元素。

〔药用功效〕

滋阴补肾，补胃暖肝，明目活血。长期食用黑米，可治疗头昏、目眩、贫血、白发、眼疾、腰腿酸软等。

〔食用方法〕

黑米不容易煮烂，因为它的外部有一层较坚韧的种皮。没有煮烂的黑米不容易被胃酸和消化酶分解消化，会引起急性肠胃炎及消化不良。

食用黑米的时候，要用清水将米稍加淘洗，加入5~7倍温热水，浸泡1~3个小时，再配以用量为黑米1/3的精白米，文火煮2小时或用高压锅煮30分钟以上。

如果黑米粥中再加入适量的冰糖、红枣、白果、银耳、核桃仁、花生米等，营养价值更高，是四季进补的佳品。

〔药膳偏方〕

用黑米和红豆、莲子、花生、桂花一起煲粥，不仅味道甜美，还有很强的补肝益肾、丰肌润发的功效。

【紫 米】

特种稻米的一种，别名“紫糯米”、“接骨糯”，俗称“紫珍珠”，《红楼梦》中称之为“御田胭脂米”，素有“米中极品”之称。碾出的米粒细长，且表皮呈紫色，故名紫米。紫米有皮紫内白非糯性和表里皆紫糯性两种。糯性紫米粒大饱满，黏性强，煮熟后能使断米复续，具有接骨功效。《本草纲目》载：紫米有滋阴补肾，健脾暖肝，明目活血等作用。

紫米饭清香、油亮、软糯可口，营养价值和药用价值都比较高，有补血、健脾、理中及治疗神经衰弱等多种作用。

