

名医珍藏

食物本草

谢文英 编著

破解食物养生奥秘
轻松开启健康之门

食物能为我们身体提供营养与能量，同时又有一定药用价值。健康生活方式的基础是合理的膳食，可以让食物变为防治疾病的最好药物。本书以日常实用为原则，择其精华，选其简便，重其疗效，教您利用生活中常见的食物，达到养生治病的目的。

MINGYI ZHENCANG SHIWU BENCAO



陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社



名医
珍藏

食物本草

谢文英
编著

图书在版编目 (CIP) 数据

名医珍藏食物本草/谢文英编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2013. 12

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6054 - 1

I. ①名… II. ①谢… III. ①食物本草
IV. ①R281.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 299783 号

名医珍藏食物本草

出版者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发行者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 北京建泰印刷有限公司

规格 710 × 1000 毫米 16 开本

印张 22.75

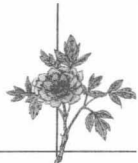
字数 345 千字

版次 2014 年 5 月第 1 版

2014 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6054 - 1

定价 29.80 元



前言

FOREWORD

爱

默生说过：“健康是人生第一财富。”拥有健康的人，才能拥有希望；拥有希望的人，才能拥有一切。健康是你最重要的本钱，是你幸福的基石。健康的重要性无可比拟，也无可替代。

过去常常说“身体是革命的本钱”。其实无论你想干什么，身体是你惟一的本钱。没有健康的身体，万事皆休。健康是幸福生活的基石，也是你展翅高飞的依托。它的重要性无可比拟，也无可替代。请一定把健康排在头等重要的位置上！

也许会反问：“谁不知道健康重要？”是的，当然知道，但关键是是否时刻把健康放在心上，又是否真正做到了使身体健康呢。

无论是为一日三餐奔波的平民百姓，还是星光耀眼的成功人士，健康都是其幸福生活的基本保证。最基础的往往是最容易被忽视的，很多时候我们都对健康很漠视，直至失去之后，悔之晚矣！

身体好比一座花园，只有细心照料才能让它生机盎然。日本三井物产集团概括了成功的三个要素，一是强健，二是弹性，三是感情。这里的强健首先就是指身体的强健。有了强健的身体做后盾，工作起来才能精神抖擞、意气风发；生活起来才能活力无限、快乐无比。

那如何才能拥有强健的身体呢？当然饮食尤其重要，只有平衡膳食，才能拥有健康的体魄。

然而，人类的食物种类繁多，营养成分在每种食物中的含量不尽相同，





因此要具体地制定一个标准是非常困难的。但是人们可以遵循一个总的原则，即营养的供给与需求之间应保持平衡状态。热能及各种营养成分应满足人体生长发育和各种生理及体力活动的需要，并且各种营养成分之间应保持适当的比例关系。如果膳食结构不合理，各营养成分之间的比例不恰当，则可能导致个别或几种营养成分缺乏，而另外的营养成分则有可能过剩。营养成分缺乏或过剩都可能导致机体功能失调、障碍或紊乱，成为一些疾病的诱发因素。

本书详细描述了各种食物的功效，养生详解，养生药膳及营养专家指南。只要您细细读来，并且遵循书中内容，相信一定会为您的健康加分！

编 者



第一章 谷 类

粳米	一	薏米	九	大麦	一七
糯米	三	小米	一一	小麦	一九
黑米	五	玉米	一三	荞麦	二一
糙米	七	高粱	一五	燕麦	二三

第二章 豆 类

黄豆	二五	豌豆	三三	豆腐	四一
黑豆	二七	蚕豆	三五	绿豆芽	四三
绿豆	二九	豇豆	三七	黄豆芽	四五
红豆	三一	扁豆	三九	豆浆	四七

第三章 蔬菜类

大白菜	四九	小白菜	五一	菠菜	五三
-----------	----	-----------	----	----------	----



⑤ 油菜 五五
 ⑤ 芹菜 五七
 ⑤ 空心菜 五九
 ⑤ 韭菜 六一
 ⑤ 生菜 六三
 ⑤ 茼蒿 六五
 ⑤ 香菜 六七
 ⑤ 茼菜 六九
 ⑤ 芥菜 七一
 ⑤ 蕨菜 七三
 ⑤ 香椿 七五
 ⑤ 茄子 七七

⑤ 西红柿 七九
 ⑤ 青椒 八一
 ⑤ 黄瓜 八三
 ⑤ 丝瓜 八五
 ⑤ 苦瓜 八七
 ⑤ 冬瓜 八九
 ⑤ 南瓜 九一
 ⑤ 菜花 九三
 ⑤ 洋葱 九五
 ⑤ 土豆 九七
 ⑤ 山药 九九

⑤ 竹笋 一〇一
 ⑤ 红薯 一〇三
 ⑤ 芋头 一〇五
 ⑤ 莴笋 一〇七
 ⑤ 芦笋 一〇九
 ⑤ 萝卜 一一一
 ⑤ 胡萝卜 一一三
 ⑤ 莲藕 一一五
 ⑤ 百合 一一七
 ⑤ 荸荠 一一九
 ⑤ 茭白 一二一

第四章 菌藻类

⑤ 黑木耳 一二三
 ⑤ 银耳 一二五
 ⑤ 香菇 一二七

⑤ 金针菇 一二九
 ⑤ 猴头菇 一三一

⑤ 海带 一三三
 ⑤ 紫菜 一三五

第五章 水果类

⑤ 苹果 一三七
 ⑤ 香蕉 一三九

⑤ 梨 一四一
 ⑤ 桃 一四三

⑤ 猕猴桃 一四五
 ⑤ 橘子 一四七



⑤ 橙子 一四九
 ⑤ 柚子 一五一
 ⑤ 柿子 一五三
 ⑤ 葡萄 一五五
 ⑤ 樱桃 一五七
 ⑤ 李子 一五九
 ⑤ 杏 一六一
 ⑤ 龙眼 一六三
 ⑤ 荔枝 一六五

⑤ 菠萝 一六七
 ⑤ 山楂 一六九
 ⑤ 草莓 一七一
 ⑤ 芒果 一七三
 ⑤ 柠檬 一七五
 ⑤ 枇杷 一七七
 ⑤ 石榴 一七九
 ⑤ 橄榄 一八一

⑤ 椰子 一八三
 ⑤ 桑葚 一八五
 ⑤ 无花果 ... 一八七
 ⑤ 大枣 一八九
 ⑤ 杨桃 一九一
 ⑤ 木瓜 一九三
 ⑤ 哈密瓜 ... 一九五
 ⑤ 西瓜 一九七

第六章 坚果类

⑤ 花生 一九九
 ⑤ 核桃 二〇一
 ⑤ 腰果 二〇三

⑤ 栗子 二〇五
 ⑤ 松子 二〇七

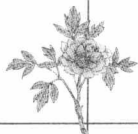
⑤ 莲子 二〇九
 ⑤ 南瓜子 ... 二一一

第七章 禽畜类

⑤ 鸡肉 二一三
 ⑤ 乌鸡肉 ... 二一五
 ⑤ 鸭肉 二一七
 ⑤ 鹅肉 二一九

⑤ 鹌鹑 二二一
 ⑤ 鸽肉 二二三
 ⑤ 猪肉 二二五
 ⑤ 牛肉 二二七

⑤ 羊肉 二二九
 ⑤ 驴肉 二三一
 ⑤ 狗肉 二三三
 ⑤ 兔肉 二三五



第八章 蛋奶类

- | | | |
|-------------|--------------|-------------|
| ☯ 鸡蛋 …… 二三七 | ☯ 鹌鹑蛋 …… 二四一 | ☯ 羊奶 …… 二四五 |
| ☯ 鸭蛋 …… 二三九 | ☯ 牛奶 …… 二四三 | |

第九章 水产类

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| ☯ 鲤鱼 …… 二四七 | ☯ 鳊鱼 …… 二五九 | ☯ 甲鱼 …… 二七一 |
| ☯ 鲫鱼 …… 二四九 | ☯ 泥鳅 …… 二六一 | ☯ 海参 …… 二七三 |
| ☯ 草鱼 …… 二五一 | ☯ 带鱼 …… 二六三 | ☯ 鳗鱼 …… 二七五 |
| ☯ 鲢鱼 …… 二五三 | ☯ 黄鱼 …… 二六五 | ☯ 虾 …… 二七七 |
| ☯ 鲑鱼 …… 二五五 | ☯ 鱿鱼 …… 二六七 | ☯ 螃蟹 …… 二七九 |
| ☯ 鲈鱼 …… 二五七 | ☯ 平鱼 …… 二六九 | ☯ 蛤蜊 …… 二八一 |

第十章 调料类

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| ☯ 姜 …… 二八三 | ☯ 辣椒 …… 二八九 | ☯ 茴香 …… 二九五 |
| ☯ 葱 …… 二八五 | ☯ 花椒 …… 二九一 | ☯ 盐 …… 二九七 |
| ☯ 蒜 …… 二八七 | ☯ 胡椒 …… 二九三 | ☯ 糖 …… 二九五 |



⑤ 醋 …… 三〇一	⑤ 黄酒 …… 三〇五	⑤ 豆豉 …… 三〇七
⑤ 酱油 …… 三〇三		

第十一章 饮品类

⑤ 红茶 …… 三〇九	⑤ 蜂蜜 …… 三一三	⑤ 白酒 …… 三一七
⑤ 绿茶 …… 三一—	⑤ 葡萄酒 …… 三一五	

第十二章 常用中药篇

⑤ 人参 …… 三一九	⑤ 肉苁蓉 …… 三三一	⑤ 葛根 …… 三四三
⑤ 西洋参 …… 三二一	⑤ 阿胶 …… 三三三	⑤ 菊花 …… 三四五
⑤ 枸杞子 …… 三二三	⑤ 茯苓 …… 三三五	⑤ 金银花 …… 三四七
⑤ 黄芪 …… 三二五	⑤ 杜仲 …… 三三七	⑤ 冬虫夏草 ……
⑤ 当归 …… 三二七	⑤ 何首乌 …… 三三九	…………… 三四九
⑤ 鹿茸 …… 三二九	⑤ 甘草 …… 三四一	⑤ 薄荷 …… 三五—



第一章

谷类

粳米

jǐng mǐ

本草溯源

《本草纲目》记载：粳米主益气，止泄痢。温中，和胃气，长肌肉，健壮筋骨，益肠胃，通血脉，调和五脏，益精强志，聪耳明目。

简介

粳米，大米的一种，粳米口感柔和，香气浓郁，是我国南方家庭中必不可少的主食之一。粳米易于消化，是老弱妇孺皆宜的食品。



营养

粳米含淀粉、蛋白质、脂肪、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₃、钙、磷、铁等。其含有的必需氨基酸比较完全，营养价值较高，还含有葡萄糖、果糖、麦芽糖等。



传统功效

粳米性平，味甘。中医认为，粳米有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的功效，多食用粳米可“强身好颜色。”



养生详解

和胃助消化 粳米汤有益气、养阴、润燥的功能，性平、味甘，有益于婴儿的发育和健康。粳米汤对脂肪

的吸收有促进作用，亦能促使奶粉中的酪蛋白形成疏松而又柔软的小凝块，使之容易被人体消化吸收。因此，用粳米汤冲奶粉，或以粳米汤作为婴儿的辅助饮食，都是比较理想的。

调养身体 粳米中各种营养素的含量虽不高，但因其食用量大，因此也具有很高的营养功效。是补充营养素的基础食物。病后体虚、年老体弱者食用，可以调养身体。



本草偏方

1. 汗出不止：用一块柔软的布包粳米粉，擦汗数次即止。
2. 风寒感冒：大米 50 克，葱白、白糖各适量。先煮大米，大米熟时把葱白及白糖放入即可。每日 1 次，温服。
3. 风寒咳嗽：大米 50 克，姜、葱白各 10 克。大米加水煮粥，粥熟后加入姜和葱白，略煮即可。
4. 祛痰润燥：大米 50 克，杏仁 20 个，大米快煮熟时加杏仁继续煮，熟后加白糖或食盐调味。

养生药膳

鲜奶玉液

【原料】粳米 100 克，核桃仁 30 克，牛奶 200 毫升，白糖适量。

【做法】把粳米洗净，浸泡 1 小时捞出，沥干水分，与核桃仁、牛奶、水搅拌磨细，用漏斗过滤取汁，将汁倒入锅内加水煮沸，加入白糖搅拌，待糖全溶后滤去渣，取滤液倒入锅内烧沸即成。

【功效】本品可补脾养肾，润燥

益肺。咳嗽、气喘、腰痛、津亏肠燥、便秘者可常饮。

黑芝麻粳米粥

【原料】黑芝麻 25 克，粳米 50 克。

【做法】将黑芝麻炒熟后研末备用，粳米洗净与黑芝麻入锅同煮，用旺火煮沸后，改用文火煮成粥状。

【功效】补益肝肾，滋养五脏。每日早、晚餐食用，适于中老年体质虚弱者，并能预防早衰。

营养专家指南

YING YANG ZHUAN JIA ZHI NAN

粳米的食用方法一般是蒸成米饭或煮粥。做成米饭能补充营养；熬成米粥能治疗虚症。

做粳米粥时，千万不要放碱，因为粳米是人体维生素 B₁ 的重要来源，碱能破坏粳米中的维生素 B₁，导致维生素 B₁ 缺乏，人易患脚气病。

用粳米做米饭时一定要“蒸”而不要“捞”，因为捞饭会损失掉大量维生素。不能长期食用粳米，而对糙米不闻不问。因为粳米在加工时会损失大量营养，长期食用，会导致营养缺乏。粗细结合，才能保持营养均衡。



糯米

nuo mǐ

本草溯源

《本草纲目》记载：糯米暖脾胃，止虚寒，泄痢，缩小便，收自汗，发痘疮。

简介

糯米又名江米、糯稻米、元米。糯米呈白色，煮后透明，吸水性和膨胀性小，煮熟后黏性大，口感滑腻，是米中黏性最强的，不易于消化吸收。一般不做主食。由于糯米香糯黏滑，常被制成各种风味小吃，深受人们喜爱的传统食品年糕、元宵和粽子都是由糯米或糯米面做成的。

营养

糯米中富含碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等，并含有钙、磷、铁等矿物质，是一种营养价值很高的谷类食品。



传统功效

糯米性平，味甘，归脾、胃、肺经。能温补脾胃，补益中气，对脾胃虚寒、食欲不振、腹胀腹泻有一定的缓解作用，故古语有“糯米粥为温养胃气妙品”之称。



养生详解

温胃祛寒 糯米是一种温和的滋补品，适用于脾胃虚寒导致的反胃、食欲下降、泄泻、尿频和气虚引起的汗虚、气短无力、妊娠腰腹坠胀等症。

护发明目 黑糯米还有明目活血、滑涩补精之效，用天麻、党参配糯米精制而成的“天麻糯米酒”，可补脑益智、护发明目、活血行气、延年益寿。

提神益寿 将糯米、杜仲、黄芪、枸杞子、当归等酿成“杜仲糯米酒”，饮之有补气提神、美容益寿、舒筋活血的功效。



本草偏方

1. 妊娠恶阻：糯米 250 克，姜汁 15 克。将炒锅放在文火上，倒入糯米、姜汁同炒，炒到糯米爆破，研粉即成。每次 8 克，每日 2 次，开水调服。

2. 少食、呕吐：糯米 30 克，研为细末，或磨成浆，加蜂蜜 30 克以及适量水，煮成稀糊即可。

3. 补中益气：糯米 100 克，煮为稀粥服食，每日 1~2 次，喜好甜食者，可加白糖同煮。

4. 乳腺增生：糯米 60 克，山药适量，白糖少许，用水煎服。

养生药膳

桂圆糯米粥

【原料】糯米 100 克，桂圆肉 15 克，白糖适量。

【做法】将糯米淘洗干净。糯米入锅，加水 1000 毫升，先用旺火烧开，再转用文火熬煮。待粥半熟时加入桂圆肉，搅匀，继续煮至粥成，加白糖调味即可。

【功效】具有补益心脾、安神的功效。适用于贫血等症，健康人服用有助于提高记忆力，增强体质。

红枣莲子糯米粥

【原料】莲子 15 克，糯米 80 克，红枣 8 个，白糖适量。

【做法】莲子去皮，去心，洗净；糯米洗净，浸泡 30 分钟；红枣洗净，去核。锅中加适量清水烧开，放入糯米、莲子、红枣，小火熬煮成粥，加白糖调匀即成。

【功效】益心气，补心血。常服此粥可养心补铁，润肤养颜。

营养专家指南

YING YANG ZHUAN JIA ZHI NAN

煮糯米最好别用自来水，以免水中溶解的大量氯气在蒸煮过程中破坏糯米中的维生素 B₁，因此宜用开水，这样可避免营养的流失。

糯米最适宜在冬天食用，因为吃后会使人周身发热，有御寒、滋补之效。

糯米性黏滞，一次不宜食用过多；老年人、儿童等胃肠消化功能弱者不宜食用；糖尿病、肥胖、高血脂、肾病患者尽量少吃或不吃。



黑米

hei mǐ

本草溯源

《本草纲目》记载：黑米滋阴补肾，健脾暖胃，明目活血，开胃益中。

简介

黑米是一种药食兼用的米，被人们称为“补血米”“长寿米”。我国民间有“逢黑必补”之说，黑米是最受欢迎的黑色食物之一。除煮粥外，黑米还能用来做各种营养食品及酿酒。

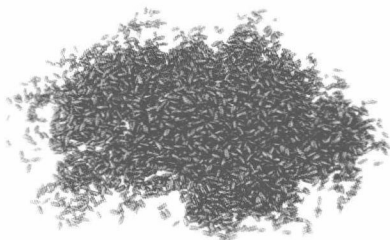
营养

黑米富含多种营养成分，其所含的锰、锌、铜等矿物质比大米高1~3倍。此外，黑米还含有大米中所缺乏的叶绿素、花青素、胡萝卜素及强心苷等特殊成分。



传统功效

黑米性凉，味甘，入脾、胃经。具有益气养阴、健脾和胃、养肝明目、补肾固精、乌须黑发的功效，久服延年。对流感、咳嗽、气管炎、脱发、白发、贫血、慢性肝病、肾病患者均有保健功能，对心脏病及肾脏病引起的水肿有辅助治疗作用。



养生详解

抗癌防癌 黑米中的蛋白质和氨基酸含量较多，还含有多种维生素以及铁、硒等多种微量元素，其中所含的微量元素硒，具有抗癌、防癌的功效。

滋补保健 经常食用黑米，对慢性病病人、康复期病人及幼儿有较好的滋补作用，能明显提高人体血色素和血红蛋白的含量，有利于心血管系统的保健，有利于儿童骨骼和大脑发育，并可促进产后、病后体虚者的康复。

改善贫血 黑米中含微量元素较高，有改善缺铁性贫血的功能；其中黄酮类化合物有防止血管破裂、止血的功能。



本草偏方

1. 支气管哮喘：黑米 150 克，鲜生姜 9 克，红枣 2 枚，加水煮粥。
2. 贫血：黑米 100 克，红枣 5 枚，红豆 50 克。同煮粥，小火煮烂，每周食用 2~3 次。
3. 慢性支气管炎：黑米 200 克，姜 10 克，川贝过筛粉 10 克。将姜切碎，与黑米共熬为粥，加入川贝过筛粉，搅匀，分 2 次食用。
4. 安胎：黑米 100 克，阿胶适量。先将黑米煮粥，待粥将熟时，放入捣碎的阿胶，边煮边搅匀，稍煮沸即可。

养生药膳

黑米鸡蛋粥

【原料】黑米 150 克，鸡蛋 100 克，黑豆 50 克，黑芝麻 30 克，冰糖适量。

【做法】将鸡蛋煮熟，去壳。黑米、黑豆、黑芝麻洗净入锅，加适量清水慢火煮 35 分钟左右，然后加入冰糖、鸡蛋即可。

【功效】黑米有滋阴补肾、补胃养肝、明目活血的作用，还可以辅助治疗头晕目眩、贫血、白发、腰膝酸软等症。

黑米银耳大枣粥

【原料】黑米 100 克，银耳 10 克，大枣 10 枚，冰糖适量。

【做法】黑米用清水浸 30 分钟，洗净；银耳用清水浸发，洗净，撕小块；大枣洗净，撕小条。把全部用料一起放入锅内，加清水适量，文火煮成粥，加入冰糖调味即可。

【功效】具有滋阴润肺、滋补脾胃的功效，四季皆可食用。

营养专家指南

YING YANG ZHUAN JIA ZHI NAN

食用黑米前，可以将淘净的黑米预先浸泡一段时间再煮粥，这样比较容易烂熟。为了避免黑米中所含的色素在浸泡时溶于水，泡之前可用冷水轻轻淘洗，不要揉搓；泡米用的水要与米同煮，不能丢弃，以保存其中的营养成分。



糙米

cao mi

本草溯源

《本草纲目》记载：糙米和五脏，好颜色。

简介

糙米是指水稻脱壳后仍保留一些外层组织，如皮层、糊粉层和胚芽的米，其口感较粗，质地紧密，其蛋白质的质量较好。糙米对人体有较高的营养价值及神奇的医疗保健作用，比大米的营养更为丰富，被称为“米黄金”“大米中的胎盘”。随着营养科学知识的普及，糙米已越来越受到人们的重视和喜爱，一股食用糙米的热潮正在形成。

营养

糙米含有丰富的蛋白质、糖类、膳食纤维、B族维生素、维生素E、钾、铁等。另外，其精蛋白、氨基酸的组成比较齐全，可提高人体免疫力，促进血液循环。



传统功效

糙米性平，味甘，归脾、胃经。中医认为糙米具有益气和中、除湿气、整肠通便的功效。有助于防治便秘、肠癌、脚气病，并可以降血脂、减肥。



养生详解

预防便秘 糙米中保留了大量膳

食纤维，可促进肠道蠕动，预防便秘和肠癌。

提高免疫力 糙米中丰富的维生素和微量元素，可以提高人体免疫力，有利于预防心血管疾病和贫血。

降糖减肥 常吃糙米对于糖尿病患者和肥胖者特别有益，因为其中的碳水化合物可被粗纤维组织所包裹，人体消化吸收速度较慢，因而能很好地控制血糖。日本专家研究证明，糙米饭的血糖指数比白米饭低得多，在吃同等数量时具有更多饱腹感，有利于控制食量，从而帮助肥胖者减肥。