



SHICAIMIAOYONG
YANGSHENGZHIBING YIBENQUAN

一本全 养生治病

徐勇刚
宋鸿权
主编

食材妙用

最贴近生活,最有益身心,最营养低毒,最容易获得——与药同源的食材
食材种类多,营养各不同,补益有偏重,妙用胜药功

《食材妙用养生治病一本全》以食材养生贯穿全书,详细描述了食物的性味、功效、营养成分等,结合现代的营养学知识进行阐述,通俗易懂,科学实用,针对性强。通过阅读本书,你就能轻松选出适合自己的食物。

 浙江科学技术出版社

食材妙用

养生日治病

一本全

主 编 徐勇刚 宋鸿权
副主编 卢超 叶诺 童翔

 浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食材妙用养生治病一本全 / 徐勇刚, 宋鸿权主编. — 杭州:
浙江科学技术出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5341-6455-2

I. ①食… II. ①徐…②宋… III. ①食物养生
②食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 019747 号

书 名 食材妙用养生治病一本全
主 编 徐勇刚 宋鸿权

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85176593

销售部电话: 0571-85176040

网址: www.zkpress.com

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 北京天马同德图书有限公司
印 刷 北京建泰印刷有限公司

开 本	710 × 1000	1/16	印 张	14.5
字 数	225 千字			
版 次	2015 年 4 月第 1 版		2015 年 4 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-6455-2		定 价	19.80 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑 王 群 王巧玲

责任校对 刘 丹 梁 峥 李骁睿

封面设计 胡 椒

责任印务 徐忠雷



FOREWORD 前言



中国传统饮食养生理论历史悠久，内涵丰富。我们的祖先在生活实践中发现，许多食物不仅能饱腹，还能养生及预防一些疾病。中国第一部医学专著《黄帝内经》就高度评价了饮食养生的作用，提到：“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。”由此可见，食物养生的奥秘自古已经被发现。

在人们越来越关注健康与养生的今天，与健康息息相关的就是每天都离不开的食物。您是否真正清楚每天所吃食物的养生奥秘？您又是否真正知道最健康的饮食方式是什么？如果我们能了解各种日常食物的属性，进行合理的安排和搭配，食物就能成为身体健康的最好保障。人在不同的年龄阶段，其养生的理念和原则是不同的，特别是在饮食上要有所区分，这样才能将养生实践逐渐渗透到日常生活中。随着生活水平的提高和养生观念的更新，一些人逐渐将食材养生带入了自己的生活中，开始尝试用一些常用的食材为自己煲上一锅具有特殊功效的美食。这是中华传统养生方式与现代生活的可喜结合，是现代人对食物养生保健作用的深入理解。

孙思邈认为，人的健康应以合理的饮食为基础，而不要擅自服药。这本《食材妙用养生治病一本全》内容非常全面，涉及百姓家中日常所需、所用的食材，查阅起来十分方便。对于日常常见的每一类食材，本书都做了详细的介绍，包括五谷、蔬菜、水果、干果、食用菌藻、肉类、禽蛋、水产品等，详细描述了每一味食材的性味、功效、营养成分，结合现代营养学知识，更



另外，本书还特别推荐了相应的养生食谱，方便您在繁忙的工作之余，为自己及家人做上一两道美味而又养生的饭菜。对于有疾病困扰的人，本书又有针对性地提供了相应的食疗验方，方便您根据自己的需要，轻松选择适合自己的食物，让食物服务于我们的健康，让健康成为我们最宝贵的财富。



目 录

CONTENTS

Part1



要想健康长寿，就得妙用食材

自我测试：你的饮食习惯健康吗	002
巧吃食材，养生治病两相宜	003
食物有“四性”，要顺着“性子”吃	005
“酸、甘、苦、辛、咸”，五味要吃对	006
五色食物养五脏，“好色”才能选对食材	007
顺应时令，四季养生各不同	008
不同体质，食材养生有侧重	009
食物怎么吃最健康	012

Part2



揭秘各类食材中的养生密码

五谷类	014
粳 米	014
玉 米	015

薏米	016
糯米	017
小米	019
黑米	020
小麦	021
大麦	023
燕麦	024
荞麦	025
黄豆	026
绿豆	028
豌豆	029
红豆	030
黑豆	031

蔬菜类

菠菜	033
生菜	034
圆白菜	035
油菜	037
空心菜	038
芹菜	039
茼蒿	041
番茄	042
洋葱	043
胡萝卜	045
苦瓜	046
莴笋	047
茄子	049
茭白	050
豇豆	051
土豆	052



竹 笋	054
蒜 薹	055
绿豆芽	056
黄花菜	057
红 薯	059
芋 头	060
四季豆	061
山 药	062
丝 瓜	064
黄 瓜	065
莲 藕	066
冬 瓜	068
芦 笋	069
白 菜	070
苋 菜	072
芥 菜	073
芥 蓝	074
香 椿	076
油麦菜	077
香 菜	078
菜 花	079
马齿苋	081
白萝卜	082
辣 椒	083
青 椒	085
西葫芦	086
南 瓜	087
水果类	089
香 蕉	089
苹 果	090

西瓜	092
菠萝	093
木瓜	094
哈密瓜	096
桃子	097
梨	098
杏	100
葡萄	101
柚子	102
橙子	104
猕猴桃	105
橘子	106
桂圆	107
樱桃	109
草莓	110
甘蔗	111
荸荠	112
大枣	114
桑葚	115
杨梅	116
山楂	117
柿子	119
金橘	120
石榴	121
荔枝	122
柠檬	124
芒果	125
枇杷	126
杨桃	128
火龙果	129
甜瓜	130





椰子	132
----	-----

山竹	133
----	-----

干果类	135
------------	-----

杏仁	135
----	-----

腰果	136
----	-----

花生	137
----	-----

核桃	139
----	-----

松子	140
----	-----

榛子	141
----	-----

无花果	143
-----	-----

开心果	144
-----	-----

食用菌藻类	146
--------------	-----

口蘑	146
----	-----

金针菇	147
-----	-----

猴头菇	148
-----	-----

平菇	150
----	-----

香菇	151
----	-----

草菇	152
----	-----

银耳	153
----	-----

黑木耳	155
-----	-----

海带	156
----	-----

紫菜	157
----	-----

肉类	159
-----------	-----

羊肉	159
----	-----

猪肉	160
----	-----

兔肉	161
----	-----

牛肉	163
----	-----

驴肉	164
----	-----

乌鸡肉	165
-----	-----



鸡 肉	166
鸽 肉	168
鹅 肉	169
鸭 肉	170

禽蛋类 172

鸭 蛋	172
鸡 蛋	173
鹌鹑蛋	175
松花蛋	176

水产品 178

草 鱼	178
鲤 鱼	179
带 鱼	181
青 鱼	182
鲫 鱼	183
鳊 鱼	185
泥 鳅	186
黄花鱼	187
鲢 鱼	189
海 蜇	190
鱿 鱼	191
甲 鱼	193
牡 蛎	194
螃 蟹	195
海 参	197
虾	198

调味品类 200

蒜	200
葱	201



生 姜	203
花 椒	204
芥 末	205
盐	207
味 精	208
小茴香	209
大茴香	211
醋	212
酱 油	213
白 糖	215
蜂 蜜	216
奶制品	218
牛 奶	218
酸 奶	219



Part 1

要想健康长寿， 就得妙用食材

自我测试：你的饮食习惯健康吗

以下各题请选：“是”、“偶尔”或“否”。

1. 只吃自己喜欢的菜，吃饭时将自己不喜欢的菜从碗里挑出来。
2. 没有自己喜欢的菜就不吃饭或吃得很少。
3. 经常吃薯片等膨化食品。
4. 吃饭时总是狼吞虎咽。
5. 喜欢吃肉，拒绝一切蔬菜。
6. 边吃饭边说话。
7. 喜欢吃烧烤类食物，如羊肉串、烤鱿鱼等。
8. 喜欢在看电视、读书或行走时吃东西。
9. 不管食物营养价值如何，只要对胃口就一个劲地吃。
10. 只吃菜，不吃肉。
11. 听别人说某种菜不好吃，也学着不吃了。
12. 喜欢把冷饮或罐装甜饮料作为日常饮水。
13. 喜欢吃全麦面包或杂粮。
14. 每天喝一杯牛奶或酸奶。
15. 在每三天的食谱中，一定会有胡萝卜、西红柿。
16. 渴了就一口气喝很多水。
17. 用餐后马上吃水果。
18. 夏天会无节制地贪吃冷饮。
19. 常吃大豆、豌豆或扁豆。
20. 常吃洋葱、蒜、姜。
21. 经常吃河鱼或海鱼。
22. 常吃柑橘类水果，如柚子、橙子或橘子。
23. 经常不吃早餐。
24. 常在街摊上吃没有包装的小吃。
25. 一直偏爱某类食物。
26. 喜欢在牛奶和豆浆里放糖。
27. 喜欢吃甜食。



28. 饭前便后常常忘记洗手。

29. 喜欢喝碳酸饮料，尤其酷爱可乐。

30. 一边吃饭一边喝水。

评分标准：

13、14、15、19、20、21、22 题选“是”得 2 分，选“偶尔”得 1 分，选“否”得 0 分；1、2、3、4、5、6、7、8、9、10、11、12、16、17、18、23、24、25、26、27、28、29、30 题选“是”得 0 分，选“偶尔”得 1 分，选“否”得 2 分。

测试结果：

得分在 50 ~ 60 分：A 级健康饮食标准

恭喜你！能达到这个级别的人并不多，说明你不仅有高水准的饮食安全与营养方面的知识，还非常了解如何健康地安排饮食，养成了良好的饮食习惯。拥有这样健康的饮食习惯一定会有一个好身体。

得分在 40 ~ 50 分：B 级健康饮食标准

很不错！在较高水准的饮食安全与营养知识的指导下，你有较高水平的健康饮食习惯。你的健康饮食水平高于平均水平，但还有可以提升和完善的地方。

得分在 30 ~ 40 分：C 级健康饮食标准

你的饮食健康状况处在中等水平。在越来越注重饮食健康的今天，你的饮食习惯还有许多需要努力的地方，才能更好地保持并增进健康。你需要进一步关注饮食健康方面的信息，以获取更多相关知识，提高健康意识，改掉一些不好的饮食方式和习惯。

得分在 30 分以下：D 级健康饮食标准

很遗憾，你的饮食状况不健康。如果不加改变，这些坏习惯对你的身体造成的损害会以你意想不到的方式显现出来。为了你的健康，请你调整现在的饮食方式和习惯，尽力改善现在的饮食状况。

巧吃食材，养生治病两相宜

我们的日常饮食，除供应必需的营养物质外，还会因食物的性能作用或多或少对身体平衡和生理功能产生有利或不利的影 响。日积月累，从量



变到质变，这种影响作用就变得非常明显。从这个意义上讲，它们并不亚于药物的作用，因此坚持正确合理地调配饮食，会起到药物所不能达到的效果。

常言道：“人是铁饭是钢，一顿不吃饿得慌。”事实上，饮食养身体，远不止是吃饱，更重要的是健康。生活水平提高了，想吃什么吃什么，结果出现了集体性的偏食，疾患由此而来。那么，怎么吃才能更健康呢？对全家而言，饮食均衡是个基本的准则，这就需要粗细搭配、荤素搭配。尽管食物养生不可少，但同时需要谨记的是，不贪好，不贪多，也非常重要。

●粗细搭配

用饮食调养健康，该怎么做才能吃出全家人的健康呢？有一个必须遵守的基本原则——膳食平衡。针对现在人们饮食普遍比较精细的特点来说，就是要粗粮和细粮搭配。不同品种的粮食，其性味不同，营养价值也不尽相同。粗细粮均有丰富的营养，搭配吃对健康有利。相对于精白米面来讲，粗粮中的B族维生素、矿物质等含量更加丰富。粗粮可以减慢淀粉的吸收和利用，可以降低血糖，有利于糖尿病患者血糖的控制；也有助于降低患缺血性中风的危险。粗粮含有较多膳食纤维，能吸水，增加粪便体积，促进肠蠕动，防止便秘，防治痔疮；还可以增加饱腹感，对减肥有利；且能降低血清胆固醇，预防高脂血症、冠心病及胆石症。膳食纤维还可以黏着和稀释致癌物，缩短致癌物在肠道的存留时间，减少癌症的发生。研究显示，每周至少吃3次粗粮，更有益于健康。

●荤素搭配

偏荤是很多人的共同饮食趋向，也因此衍生了肥胖症、高血压、糖尿病、高血脂、脂肪肝等越来越多的富贵病。正所谓“鱼生火，肉生痰”。鱼和肉中诚然含有非常丰富的优质蛋白以及人体容易缺乏的维生素和微量元素。但是食用的时候一定要有节制，它们只能起到一定的补益作用，而不能天天当做粮食吃。反过来说，素食中除了豆类含有丰富的蛋白质外，其他食物中蛋白质含量均较少，且被人体利用的价值较低。所以，一些人一味追求饮食清淡以求健康的做法同样是不可取的。人体健康的主要因素不在于吃荤吃素，而在于吃什么和吃多少，也就是人体所需的营养成分是不是平衡、是不是适量。根据身体的营养需求，调整饮食结构，注意荤素食物之间的平衡，达到“收入”和“支出”的相等，才能达到营养身体、预防疾病的目的。





●干稀搭配

主食干稀搭配，不仅有利于消化，而且富有营养。我国传统饮食就有喝粥、喝汤的习惯。粥和汤的主要作用是滋润脾胃，帮助消化，促进食欲。

●不贪好、不贪多

早在20世纪30年代，营养学家就提出，在保证营养的前提下，应限制热量摄入，长期处于微饥饿状态的人的寿命，要比终日饱食者的寿命长20%以上，说明节制饮食对长寿有重要意义。关于这个问题，在我国古代就有了论述。被后世誉为“医书始祖”的《黄帝内经》指出：“饮食有节，度百岁乃去”；“饮食自倍，肠胃乃伤”。意思就是说，如果在饮食上能有节制的话，就可以长寿；反之，如果放纵自己的饮食量，则会影响到身体健康。

食物有“四性”，要顺着“性子”吃

所谓四性，就是指食物的寒、热、温、凉这四种不同的性质。《神农本草经》记载：“疗寒以热药，疗热以寒药”，就明确指出了不同性味的食物有着不同的食疗功效。

食物的四性是根据吃完食物后对身体产生的作用来划分的。一般来说，属于寒性或凉性的食物，与具有寒、凉性质的药物一样，食用后能起到清热泻火，甚至解毒的作用，对热证、火证有辅助治疗作用，如西瓜、苦瓜、黄瓜、茄子、冬瓜、苋菜等均属此类。相反，属于热性或温性的蔬菜，食用后能起到温中、补虚、驱寒、助阳、益肾等作用，可以辅助治疗寒症、虚证（阴虚除外），如姜、大葱、辣椒、洋葱、茴香、韭菜、大蒜等均属此类。

所谓的“寒”和“凉”、“热”和“温”有其共性，只是在程度上有所不同。“温”的程度要轻于“热”，“凉”的程度要轻于“寒”。而如果产生的作用不温不热、不寒不凉，则可将其归属于“平”性，如南瓜、香菇等均属此类。平性食物具有健脾开胃、强壮补益的作用。

此外，食物的属性除了寒、凉、温、热、平以外，还有一种“偏性”的说法。所谓偏性，就是指某种食物的性质偏向于某一方，如竹笋，其性微寒，与“性寒”在程度上是有所区别的。

中医认为，每种食物都有其特定的性味归经，不同的性味归经对身体的

