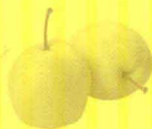


中国著名营养专家、中医专家共同教你

凤凰生活



山楂
消食化积



梨
祛痰止咳

厨房变药房，良方家中藏
一书捧在手，医生来帮忙

纯食材药方 = 不打针、不吃药



洋葱
预防血栓



玉米
降血脂

吃对少生病

小厨房 大药房



史成和 国家级名老中医学术传承人、医学博士
北京大学第三医院中医科主任医师
中国中西医结合学会青年委员
张晔 解放军 309 医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

随书附赠
家庭常见食材
搭配宜忌速查
全彩拉页



江苏科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



吃对少生病

小厨房

大药房

主 编 史成和 | 医学博士 国家级名老中医学术传承人
北京大学第三医院中医科主任医师
中国中西医结合学会青年委员
张 晔 | 解放军309医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

 江苏科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

吃对少生病：小厨房大药房 / 史成和主编. —南京：
江苏科学技术出版社，2013.6
(凤凰生活)
ISBN 978-7-5537-1253-6

I. ①吃… II. ①史… III. ①食品营养 - 基本知识
②保健 - 基本知识 IV. ①R151.4 ②R161
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 117795 号

吃对少生病：小厨房大药房

主 编 史成和 张 晔
责任编辑 谷建亚
责任校对 郝慧华
责任监制 张 镜 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼，邮编：210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 江苏凤凰印务有限公司

开 本 715mm × 868mm 1/12
印 张 16
字 数 200000
版 次 2013 年 7 月第 1 版
印 次 2013 年 7 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-1253-6
定 价 35.00 元

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。



日常必备的纯食物祛病调养方

——人人都能用得上

咳嗽

- 雪梨 祛痰止咳 / 88
枇杷 清肺、润燥 / 88
百合 缓解肺燥 / 89
罗汉果 生津止咳 / 89

牙痛

- 花椒 局部麻醉 / 90
白萝卜 止痛消炎 / 90
大蒜 抗菌杀菌、止痛 / 91
茄子 缓解牙龈肿痛 / 91

感冒

- 薄荷 促进排汗 / 92
柠檬 对抗风热感冒 / 92
生姜 散寒、发汗 / 93
洋葱 抵御流感病毒 / 93

发烧

- 绿豆 清热解毒 / 94
荸荠 清热泻火 / 94

口腔溃疡

- 蜂蜜 促进溃疡面愈合 / 95
大白菜 减轻疼痛 / 95

过敏

- 大枣 抗过敏 / 96
甜椒 减弱过敏物质活性 / 96

痔疮

- 黑芝麻 润肠通便 / 97
无花果 使排便顺畅 / 97

祛火

- 莲子 清心、去热 / 98
苦瓜 祛火、静心 / 98
梨 带走体内燥热 / 99

清除口臭

- 柠檬 强力除臭 / 100
生姜 去臭杀菌 / 100
薄荷 消除口臭 / 101

解酒醒酒

- 大白菜 分解酒精 / 102
豆腐 缓解醉酒 / 102

咽喉肿痛

- 金橘 生津利咽 / 103
蜂蜜 消炎、散痛 / 103

浮肿

- 玉米须 利尿消肿 / 104
黄瓜 利尿效果好 / 104

神经痛

- 柚子 促进血液循环 / 105
牡蛎 消炎，赶走疼痛 / 105

消化不良

- 山楂 消肉食积滞 / 106
白萝卜 帮助消化 / 106
橘皮 促进胃液分泌 / 107
大麦芽 消谷食积滞 / 107

脚癣

- 醋 杀真菌、缓解脚癣 / 108
绿茶 抑制真菌 / 108





上班族都需要的食物祛病调养方

——多拿奖金少生病

抗辐射

海带 减少辐射病 / 110
黑芝麻 阻断辐射源 / 110
绿茶 减轻辐射损伤 / 111

缓解疲劳

菠菜 加速体力恢复 / 112
花生 消除疲劳 / 112

减压

香蕉 使人心情愉快 / 113
番茄 平衡心理压力 / 113

排毒

黑木耳 可清除肠胃 / 114
猪血 促进废物排泄 / 114
葡萄 利尿排毒 / 115
绿豆 可解百毒 / 115

失眠

红枣 安神定志 / 116
莲子 助人入睡 / 116
牛奶 有催眠作用 / 117
小米 使人安眠 / 117

便秘

菠菜 促进肠道蠕动 / 118
芦荟 利于排便 / 118
红薯 改善老年性便秘 / 119
芹菜 宽肠、通便 / 119

脂肪肝

海带 消除脂肪肝 / 120
燕麦 降低胆固醇 / 120
山楂 消食去脂 / 121
洋葱 生吃效果好 / 121

胃溃疡

木瓜 预防胃溃疡 / 122
猴头菇 益脾胃 / 122

肩膀酸痛

杏仁 促进血液循环 / 123
黄豆 赶走酸痛的良药 / 123

明目护眼

胡萝卜 保护视力 / 124
枸杞 明目养血 / 124
菊花 缓解眼睛干涩 / 125

头痛

酸奶 补钙去头痛 / 126
白芝麻 赶走经期头痛 / 126



给爸妈最贴心的食物祛病调养方

——多福多寿少生病

高血压

西瓜 利尿、排钠 / 128
荞麦 抑制血压上升 / 128
香蕉 抑制血压升高 / 129
玉米须 排钠降压 / 129
芹菜 平稳降血压 / 129

高血糖

冬瓜 含糖量极低 / 130
菠菜 稳定血糖 / 130
苦瓜 降糖效果好 / 131
黑豆 增强胰腺功能 / 131
山药 减缓糖分吸收 / 132

血脂异常

山楂 抑脂作用明显 / 133
茄子 降低胆固醇 / 133
黄瓜 减肥、降脂 / 134
香菇 预防动脉硬化 / 134
绿豆 对调血脂有益 / 135

痛风

- 冬瓜 促进尿酸排泄 / 136
茄子 祛风通络 / 136
鸡蛋 低嘌呤 / 137

防癌抗癌

- 黄豆 抑制癌细胞生长 / 138
红薯 预防乳腺癌 / 138
玉米 抗癌效果显著 / 139
洋葱 生吃最抗癌 / 139

抗衰益寿

- 莲藕 增强免疫力 / 140
松子 延缓衰老 / 141
山楂 抗氧化能力强 / 141

动脉硬化

- 金橘 减缓血管硬化 / 142
黑木耳 预防血栓 / 142

阿尔茨海默病

- 核桃仁 健脑 / 143
黄豆 营养脑细胞 / 143

护心

- 杏仁 预防心脏病 / 144
紫菜 调节心脏活动 / 144

养肝

- 鸡肝 补血、养肝 / 145
枸杞子 改善肝功能 / 145

补肾

- 泥鳅 养肾生精 / 146
黑芝麻 补肝肾 / 146

润肺

- 百合 润肺止咳 / 147
莲藕 润肺养肺 / 147

健脾胃

- 山药 补脾健脾 / 148
豆角 化湿补脾 / 148
山楂 纠正脾虚 / 149
红枣 强化脾胃功能 / 149

淡化老年斑

- 葵花籽 延缓衰老 / 150
番茄 祛斑淡斑 / 150



给宝宝的天然食物祛病调养方

——聪明乖巧身体棒

健脑益智

- 蛋黄 增强记忆 / 152
鳕鱼 提高智力 / 152
金针菇 能提高智商 / 153
核桃 补充大脑营养 / 153

排铅

- 猕猴桃 促进排铅 / 154
豆腐 阻止铅的吸收 / 154
大蒜 预防铅中毒 / 155

补充钙质

- 海带 摄取钙的宝库 / 156
牛奶 钙的最好来源 / 156

- 豆腐 不错的钙来源 / 157

- 虾皮 强健骨骼 / 157

增强免疫力

- 胡萝卜 对抗自由基 / 158
牛肉 增强抗病能力 / 158
大蒜 预防感冒、癌症 / 159
菜花 提高抗病能力 / 159

**腹泻**

- 苹果 可止轻度腹泻 / 160
石榴 收敛涩肠 / 160
大米 补充流失营养 / 161
胡萝卜 收敛止泻 / 161

湿疹

- 鱼腥草 促进排毒 / 162
土豆 排泄代谢毒素 / 162

尿床

- 银杏 抑止排尿 / 163
核桃 提高肾功能 / 163

缺锌

肝脏 适合儿童补锌 / 164

花生 补锌良材 / 164

苹果 含锌水果 / 165

自汗盗汗

黄芪 固表止汗 / 166

浮小麦 除热止汗 / 166

山药 排泄毒素 / 167

受惊吓

红枣 补心安神 / 168

牛奶 缓解不良情绪 / 168



扁桃腺炎

油菜 提高免疫力 / 169

梨 清热化痰 / 169

夜啼

甘草 泻火清热 / 170

紫苏叶 抑制焦躁不安 / 170



女性少不了的食物祛病调养方

——由内而外变漂亮

痛经

山楂 活血化瘀 / 172

紫菜 调理痛经 / 172

乳腺增生

丝瓜 化瘀、散结 / 173

海带 调理内分泌 / 173

更年期综合征

核桃 安抚烦躁情绪 / 174

桑葚 滋阴补肾 / 174

牡蛎 赶走烦躁、抑郁 / 175

黑豆 延缓骨质疏松 / 175

减肥瘦身

苹果 减少脂肪堆积 / 176

冬瓜 预防身体发胖 / 176

红薯 减肥、健美 / 177

魔芋 能产生饱腹感 / 177

缺铁性贫血

猪肝 补铁又补血 / 178

黑芝麻 改善贫血症状 / 178

黑木耳 益气补血 / 179

菠菜 促进铁吸收 / 179

骨质疏松

西蓝花 增加骨密度 / 180

豆腐 可补充钙质 / 180

丰胸

酪梨 增加乳房弹性 / 181

青木瓜 促进乳腺发育 / 181

乌发护发

黑芝麻 合成黑色素 / 182

猕猴桃 滋养头发 / 182

鲤鱼 保持头发黑亮 / 183

美白嫩肤

番茄 防晒抗皱 / 184

樱桃 令肤质细腻 / 184

祛斑淡斑

黄瓜 消除雀斑 / 185

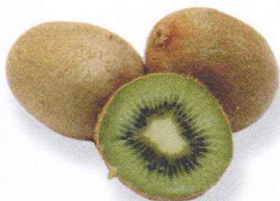
木耳 驻颜祛斑 / 185

月经不调

菠菜 补充营养 / 186

益母草 活血顺气 / 186

本书食材性味、归经的文字内容，参考自人民军医出版社《家庭食用本草》一书。



附录一 常见食物祛病调养功效索引 / 187

附录二 体质养生法 / 190



吃对少生病

小厨房 大药房

主 编 史成和 | 医学博士 国家级名老中医学术传承人
北京大学第三医院中医科主任医师
中国中西医结合学会青年委员

编 张 晔 | 解放军309医院前营养科主任
中央电视台《健康之路》特邀专家
北京电视台《养生堂》特邀专家

 江苏科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

吃对少生病：小厨房大药房 / 史成和主编. —南京：
江苏科学技术出版社，2013.6

(凤凰生活)

ISBN 978-7-5537-1253-6

I. ①吃… II. ①史… III. ①食品营养 - 基本知识
②保健 - 基本知识 IV. ①R151.4 ②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 117795 号

吃对少生病：小厨房大药房

主 编 史成和 张 晔

责任编辑 谷建亚

责任校对 郝慧华

责任监制 张 镜 方 晨

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼，邮编：210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 江苏凤凰印务有限公司

开 本 715mm × 868mm 1/12

印 张 16

字 数 200000

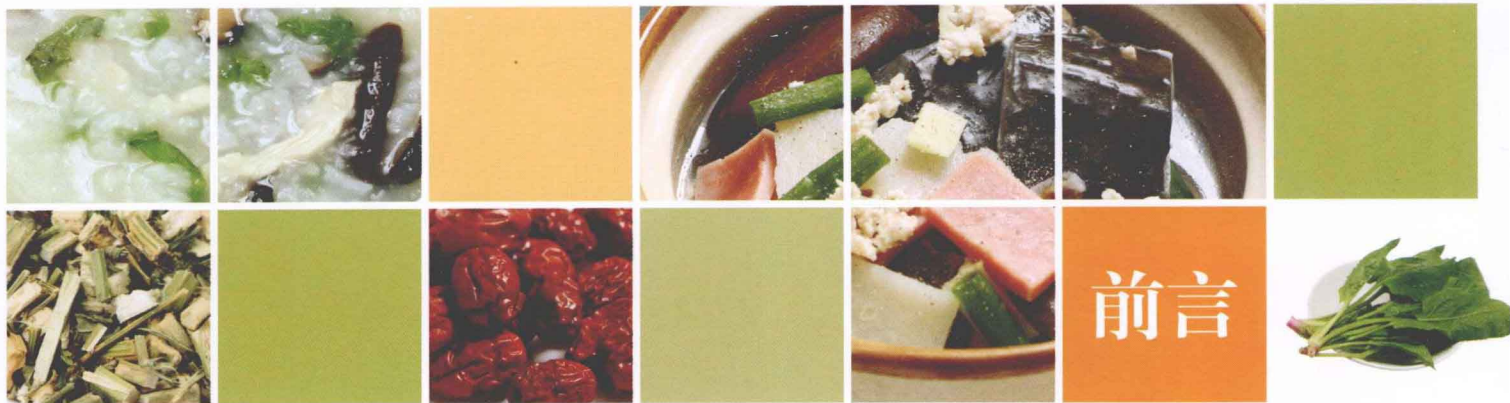
版 次 2013 年 7 月第 1 版

印 次 2013 年 7 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-1253-6

定 价 35.00 元

图书如有印装质量问题，可随时向我社出版科调换。



我们自家的厨房是用来做饭菜的，但同时它又是个能开出“处方”的小“药房”，因为厨房里一些唾手可得的食材可以当“药品”来使用。

中医自古以来就有“药食同源”的说法。即许多食物既是食物也是药物，这些食物和药物一样能够防治疾病。在古代的社会中，人们在寻找食物的过程中发现和认识到许多食物可以药用，许多药物也可以食用。

比如，中医处方中，有很多种药材就是我们自家厨房中的常客，例如生姜、花椒、山楂、醋等等。

在欧洲，很多科学家已经认识到一些药物已经不能控制疾病，在对抗癌症时，食物比药物更有效。

用食物来预防和治疗疾病，不但符合节约的原则，而且没有副作用，还有利于我们的身体健康。但怎么吃、怎么用是关键，这本《吃对少生病——小厨房大药房》可以轻松解决这些问题，教您如何能让食物的药效更好的发挥出来，真正起到防治疾病、调养身体的作用。

本书首先对厨房中常见食材的祛病和调养功效做了全面且细致的介绍，然后按上班族、老爸老妈、宝宝、女性等人群分类，针对多种常见病开出了祛病方，针对亚健康状态开出了调养方。一本书在手，全家老小都能用得着，什么身体状态吃什么食物，尽在掌握。本书末页还附有体质养生法等实用内容。

愿本书省略您排队挂不上号、医药费高治病效果差及打针、吃药的烦恼，应用书中介绍的祛病方和调养方自疗，真正做到自己的健康自己做主，保养好身体让家人放心，提高生活和生命质量！



54 种常见食物的神奇药用 ——多进厨房少进药房

- | | | | |
|-----|---------------------|-------|---------------------|
| 薏米 | 辅助治疗癌症、降低化疗副作用 / 10 | 鲫鱼 | 健脾利湿、开胃、通乳 / 52 |
| 糯米 | 补气、健脾养胃 / 12 | 豆腐 | 健脑、防病、抗癌 / 53 |
| 玉米 | 健脑、增强人体免疫力 / 14 | 木耳/银耳 | 补肝壮肾、益气补血 / 54 |
| 燕麦 | 缓解压力、润肠道、美肌肤 / 15 | 海带 | 降低血压、利尿、消肿 / 56 |
| 山药 | 健脾养胃、预防动脉硬化 / 16 | 香菇 | 提高人体免疫力、抗癌 / 58 |
| 芋头 | 调整人体酸碱平衡、止泻 / 18 | 黑豆 | 乌发、延缓衰老、软化血管 / 60 |
| 大白菜 | 预防肠癌、乳腺癌 / 19 | 绿豆 | 抗过敏、解毒 / 62 |
| 圆白菜 | 杀菌消炎、提高免疫力 / 20 | 山楂 | 活血化瘀、预防心血管疾病 / 64 |
| 菜花 | 抗癌、淡化皮肤色斑 / 21 | 大枣 | 抗过敏、宁心安神、增强免疫力 / 66 |
| 白萝卜 | 降低血脂、润肺止咳 / 22 | 梨 | 祛痰止咳、养护咽喉 / 68 |
| 韭菜 | 预防肠癌、补肾起阳 / 24 | 桂圆 | 补血安神、补养心脾 / 70 |
| 苦瓜 | 清热防暑、抗癌、降血糖 / 26 | 荸荠 | 生津止渴、清热化痰、抗菌 / 71 |
| 莲藕 | 安神、健脾、止泻、止血 / 28 | 花生 | 滋润皮肤、消除疲劳 / 72 |
| 芹菜 | 增进食欲、降压、降血糖 / 30 | 黑芝麻 | 益肝补肾、健脑、抗衰老 / 73 |
| 冬瓜 | 清热消暑、利尿、消水肿 / 31 | 白果 | 通畅血管、敛肺定喘 / 74 |
| 辣椒 | 促进食欲、减肥、提高免疫力 / 32 | 杏仁 | 止咳平喘、预防心脏病 / 75 |
| 洋葱 | 预防感冒、降血压、防衰老 / 34 | 莲子 | 防癌抗癌、有益心脏 / 76 |
| 油菜 | 散血消肿、明目、抗癌 / 36 | 枸杞子 | 明目、延缓衰老、补肝肾 / 77 |
| 兔肉 | 健脑益智、延年益寿 / 37 | 金银花 | 抗菌消炎、解暑排毒 / 78 |
| 羊肉 | 祛寒补暖、补肾壮阳 / 38 | 玫瑰花 | 理气解郁、活血散瘀 / 79 |
| 乌鸡 | 补血、健脾胃、延缓衰老 / 40 | 菊花 | 杀菌、镇静、降压 / 80 |
| 鸽肉 | 补肝壮肾、益气补血 / 42 | 百合 | 润燥清热、养心安神 / 81 |
| 鸭肉 | 利湿泻火、滋补、养胃 / 44 | 生姜 | 消炎、暖身、化痰、健胃 / 82 |
| 鸡蛋 | 清热解毒、健脑 / 45 | 大蒜 | 杀菌、软化血管、预防动脉硬化 / 83 |
| 鳝鱼 | 补脑、补血、降血糖 / 46 | 花椒 | 散寒、除湿、驱虫 / 84 |
| 甲鱼 | 增强人体免疫力、抗癌 / 48 | 醋 | 顺气消胀、增进食欲 / 85 |
| 海参 | 延缓衰老、补血、抗癌 / 50 | 蜂蜜 | 补充体力、促进睡眠 / 86 |



日常必备的纯食物祛病调养方

——人人都能用得上

咳嗽

雪梨 祛痰止咳 / 88
枇杷 清肺、润燥 / 88
百合 缓解肺燥 / 89
罗汉果 生津止咳 / 89

牙痛

花椒 局部麻醉 / 90
白萝卜 止痛消炎 / 90
大蒜 抗菌杀菌、止痛 / 91
茄子 缓解牙龈肿痛 / 91

感冒

薄荷 促进排汗 / 92
柠檬 对抗风热感冒 / 92
生姜 散寒、发汗 / 93
洋葱 抵御流感病毒 / 93

发烧

绿豆 清热解毒 / 94
荸荠 清热泻火 / 94

口腔溃疡

蜂蜜 促进溃疡面愈合 / 95
大白菜 减轻疼痛 / 95

过敏

大枣 抗过敏 / 96
甜椒 减弱过敏物质活性 / 96

痔疮

黑芝麻 润肠通便 / 97
无花果 使排便顺畅 / 97

祛火

莲子 清心、去热 / 98
苦瓜 祛火、静心 / 98
梨 带走体内燥热 / 99

清除口臭

柠檬 强力除臭 / 100
生姜 去臭杀菌 / 100
薄荷 消除口臭 / 101

解酒醒酒

大白菜 分解酒精 / 102
豆腐 缓解醉酒 / 102

咽喉肿痛

金橘 生津利咽 / 103
蜂蜜 消炎、散痛 / 103

浮肿

玉米须 利尿消肿 / 104
黄瓜 利尿效果好 / 104

神经痛

柚子 促进血液循环 / 105
牡蛎 消炎，赶走疼痛 / 105

消化不良

山楂 消肉食积滞 / 106
白萝卜 帮助消化 / 106
橘皮 促进胃液分泌 / 107
大麦芽 消谷食积滞 / 107

脚癣

醋 杀真菌、缓解脚癣 / 108
绿茶 抑制真菌 / 108





上班族都需要的食物祛病调养方

——多拿奖金少生病

抗辐射

海带 减少辐射病 / 110
黑芝麻 阻断辐射源 / 110
绿茶 减轻辐射损伤 / 111

缓解疲劳

菠菜 加速体力恢复 / 112
花生 消除疲劳 / 112

减压

香蕉 使人心情愉快 / 113
番茄 平衡心理压力 / 113

排毒

黑木耳 可清涤肠胃 / 114
猪血 促进废物排泄 / 114
葡萄 利尿排毒 / 115
绿豆 可解百毒 / 115

失眠

红枣 安神定志 / 116
莲子 助人入睡 / 116
牛奶 有催眠作用 / 117
小米 使人安眠 / 117

便秘

菠菜 促进肠道蠕动 / 118
芦荟 利于排便 / 118
红薯 改善老年性便秘 / 119
芹菜 宽肠、通便 / 119

脂肪肝

海带 消除脂肪肝 / 120
燕麦 降低胆固醇 / 120
山楂 消食去脂 / 121
洋葱 生吃效果好 / 121

胃溃疡

木瓜 预防胃溃疡 / 122
猴头菇 益脾胃 / 122

肩膀酸痛

杏仁 促进血液流通 / 123
黄豆 赶走酸痛的良药 / 123

明目护眼

胡萝卜 保护视力 / 124
枸杞 明目养血 / 124
菊花 缓解眼睛干涩 / 125

头痛

酸奶 补钙去头痛 / 126
白芝麻 赶走经期头痛 / 126



给爸妈最贴心的食物祛病调养方

——多福多寿少生病

高血压

西瓜 利尿、排钠 / 128
荞麦 抑制血压上升 / 128
香蕉 抑制血压升高 / 129
玉米须 排钠降压 / 129
芹菜 平稳降血压 / 129

高血糖

冬瓜 含糖量极低 / 130
菠菜 稳定血糖 / 130
苦瓜 降糖效果好 / 131
黑豆 增强胰腺功能 / 131
山药 减缓糖分吸收 / 132

血脂异常

山楂 抑脂作用明显 / 133
茄子 降低胆固醇 / 133
黄瓜 减肥、降脂 / 134
香菇 预防动脉硬化 / 134
绿豆 对调血脂有益 / 135

痛风

冬瓜 促进尿酸排泄 / 136

茄子 祛风通络 / 136

鸡蛋 低嘌呤 / 137

防癌抗癌

黄豆 抑制癌细胞生长 / 138

红薯 预防乳腺癌 / 138

玉米 抗癌效果显著 / 139

洋葱 生吃最抗癌 / 139

抗衰益寿

莲藕 增强免疫力 / 140

松子 延缓衰老 / 141

山楂 抗氧化能力强 / 141

动脉硬化

金橘 减缓血管硬化 / 142

黑木耳 预防血栓 / 142

阿尔茨海默病

核桃仁 健脑 / 143

黄豆 营养脑细胞 / 143

护心

杏仁 预防心脏病 / 144

紫菜 调节心脏活动 / 144

养肝

鸡肝 补血、养肝 / 145

枸杞子 改善肝功能 / 145

补肾

泥鳅 养肾生精 / 146

黑芝麻 补肝肾 / 146

润肺

百合 润肺止咳 / 147

莲藕 润肺养肺 / 147

健脾胃

山药 补脾健脾 / 148

豆角 化湿补脾 / 148

山楂 纠正脾虚 / 149

红枣 强化脾胃功能 / 149

淡化老年斑

葵花籽 延缓衰老 / 150

番茄 祛斑淡斑 / 150



给宝宝的天然食物祛病调养方

——聪明乖巧身体棒

健脑益智

蛋黄 增强记忆 / 152

鳕鱼 提高智力 / 152

金针菇 能提高智商 / 153

核桃 补充大脑营养 / 153

排铅

猕猴桃 促进排铅 / 154

豆腐 阻止铅的吸收 / 154

大蒜 预防铅中毒 / 155

补充钙质

海带 摄取钙的宝库 / 156

牛奶 钙的最好来源 / 156

豆腐 不错的钙来源 / 157

虾皮 强健骨骼 / 157

增强免疫力

胡萝卜 对抗自由基 / 158

牛肉 增强抗病能力 / 158

大蒜 预防感冒、癌症 / 159

菜花 提高抗病能力 / 159

**腹泻**

苹果 可止轻度腹泻 / 160

石榴 收敛涩肠 / 160

大米 补充流失营养 / 161

胡萝卜 收敛止泻 / 161

湿疹

鱼腥草 促进排毒 / 162

土豆 排泄代谢毒素 / 162

尿床

银杏 抑止排尿 / 163

核桃 提高肾功能 / 163

缺锌

肝脏 适合儿童补锌 / 164

花生 补锌良材 / 164

苹果 含锌水果 / 165

自汗盗汗

黄芪 固表止汗 / 166

浮小麦 除热止汗 / 166

山药 排泄毒素 / 167

受惊吓

红枣 补心安神 / 168

牛奶 缓解不良情绪 / 168



扁桃腺炎

油菜 提高免疫力 / 169

梨 清热化痰 / 169

夜啼

甘草 泻火清热 / 170

紫苏叶 抑制焦躁不安 / 170



女性少不了的食物祛病调养方

——由内而外变漂亮

痛经

山楂 活血化瘀 / 172

紫菜 调理痛经 / 172

乳腺增生

丝瓜 化瘀、散结 / 173

海带 调理内分泌 / 173

更年期综合征

核桃 安抚烦躁情绪 / 174

桑葚 滋阴补肾 / 174

牡蛎 赶走烦躁、抑郁 / 175

黑豆 延缓骨质疏松 / 175

减肥瘦身

苹果 减少脂肪堆积 / 176

冬瓜 预防身体发胖 / 176

红薯 减肥、健美 / 177

魔芋 能产生饱腹感 / 177

缺铁性贫血

猪肝 补铁又补血 / 178

黑芝麻 改善贫血症状 / 178

黑木耳 益气补血 / 179

菠菜 促进铁吸收 / 179

骨质疏松

西蓝花 增加骨密度 / 180

豆腐 可补充钙质 / 180

丰胸

酪梨 增加乳房弹性 / 181

青木瓜 促进乳腺发育 / 181

乌发护发

黑芝麻 合成黑色素 / 182

猕猴桃 滋养头发 / 182

鲤鱼 保持头发黑亮 / 183

美白嫩肤

番茄 防晒抗皱 / 184

樱桃 令肤质细腻 / 184

祛斑淡斑

黄瓜 消除雀斑 / 185

木耳 驻颜祛斑 / 185

月经不调

菠菜 补充营养 / 186

益母草 活血顺气 / 186

本书食材性味、归经的文字内容，参考自人民军医出版社《家庭食用本草》一书。



附录一 常见食物祛病调养功效索引 / 187

附录二 体质养生法 / 190



54 种常见食物的神奇药用

——多进厨房少进药房

薏米

辅助治疗癌症、降低化疗副作用

阴雨潮湿的天气里常吃薏米可祛湿、健脾；薏米还能有效抑制癌细胞的增殖，可用于胃癌、子宫颈癌的辅助治疗，并能减轻肿瘤患者放化疗的毒副作用。

最佳烹调方法 **煮**



每天宜吃 50 克（生重）

3 满勺薏米（家用普通的小汤匙）≈ 50 克

营养成分	每 100 克含量
蛋白质	12.8 克
碳水化合物	71.1 克
维生素 B ₂	0.15 毫克
维生素 E	2.08 毫克
铁	3.6 毫克
硒	3.07 微克

100分吃法

脾虚者食用薏米不宜拿来就用，应先炒一下以减轻寒凉。

食用宜忌

- ✓ 适合癌症患者食用，对胃癌、子宫癌尤其有益。
- ✓ 各种关节炎、水肿、脚气患者宜食。
- ✓ 皮肤病患者宜食。
- ✗ 体弱、排便困难或尿少的人少食。
- ✗ 怀孕初期或经期女性禁食。

功效倍增巧搭配

薏米+红豆=降血脂、降血糖

薏米和红豆均含有较高的碳水化合物以及多种维生素和人体必需的氨基酸，同食不仅能降低血脂，还对糖尿病有一定的防治作用。

祛病验方

薏米萝卜粥→咳嗽

取 50 克薏米淘洗干净，用清水浸泡 3~4 小时；取 50 克去皮鲜藕，洗净，切小丁；取 50 克白萝卜洗净，切小丁；锅置火上，倒入适量清水烧开，下入薏米小火煮至七成熟，加藕丁和白萝卜丁中火煮至薏米熟透，加冰糖煮至溶化后食用。具有清肺、止咳的功效。

薏米红豆糊→小便不利

取 60 克薏米和 60 克红小豆分别淘洗干净，用清水浸泡 6~8 小时；锅置火上，放入薏米和红小豆，加入 800 毫升清水，大火烧开后转小火煮成糊状即可。可起到较好的利尿效果。