

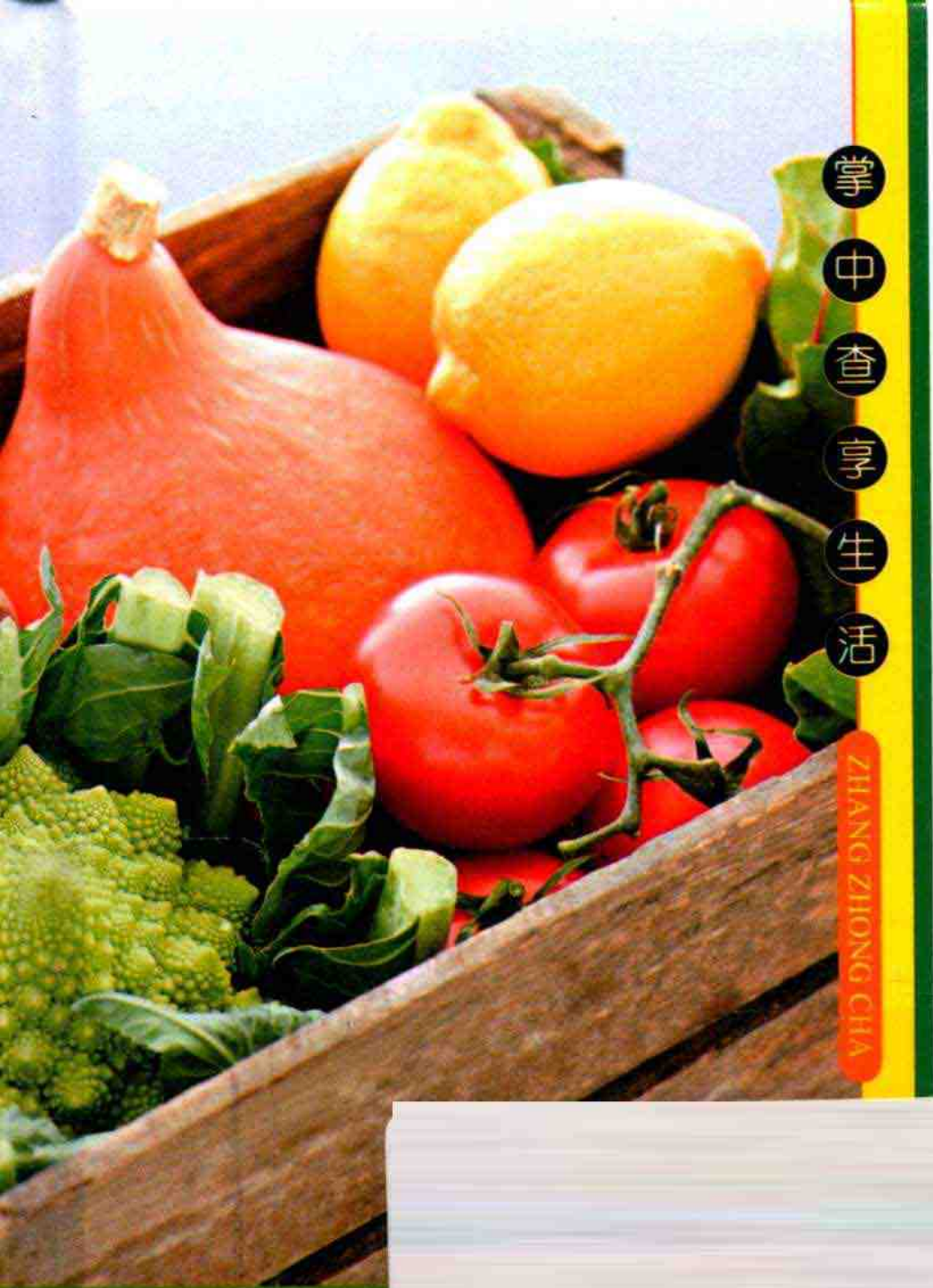
读懂食物

寒凉温热
属性功效

掌中查

掌中查享生活

ZHANG ZHONG CHA

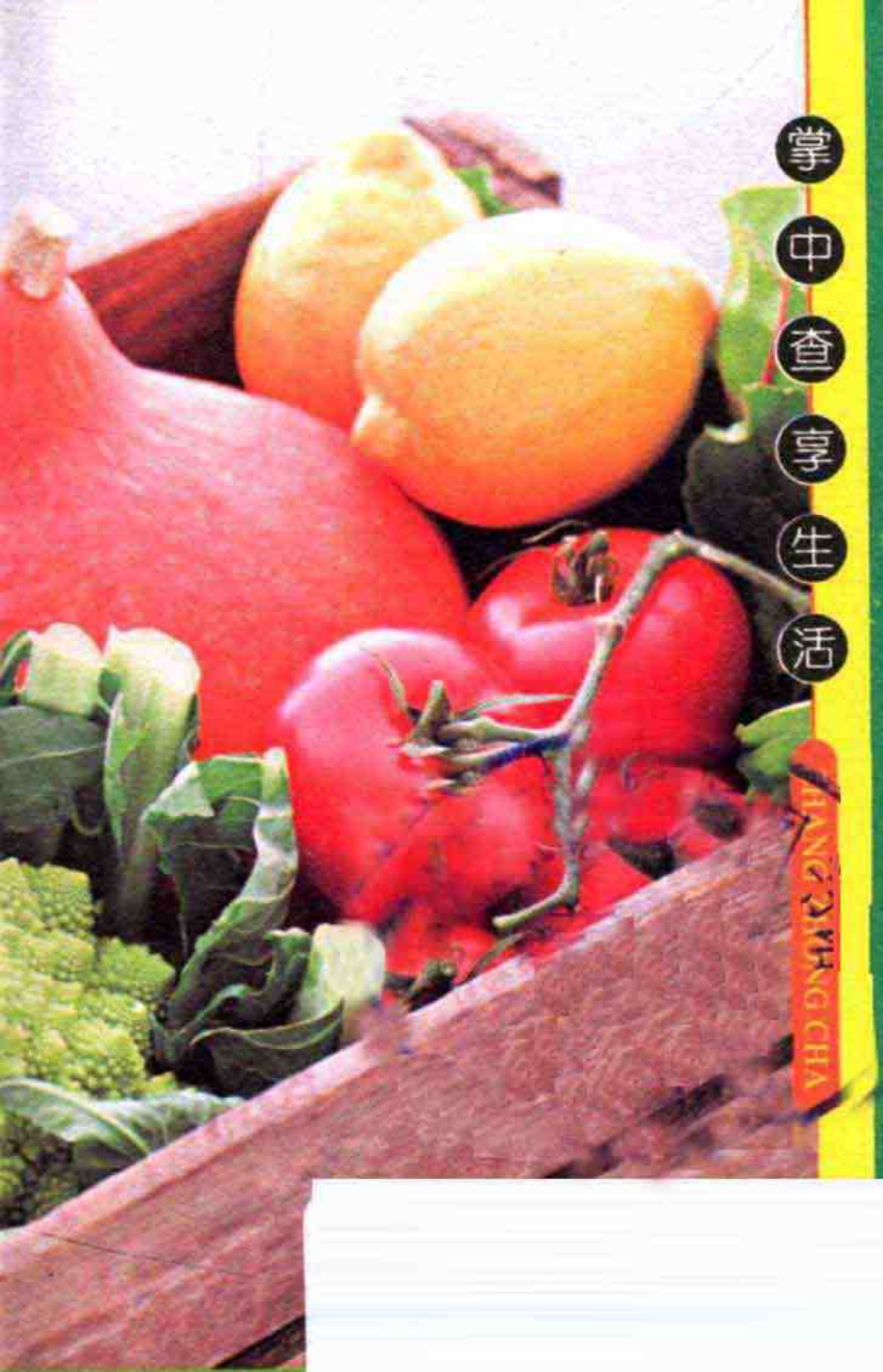


郑育龙 © 编著

以食物的寒凉温热属性为基础，在合适的时间选择适合的食物。



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



掌
中
查
享
生
活

ZHANG CHONG CHA

读懂食物

寒凉
温热
属性
功效

查
掌
中



郑育龙
◎ 编著

中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

读懂食物寒凉温热属性功效掌中查 / 郑育龙编著.
—北京: 中国人口出版社, 2013.4
ISBN 978-7-5101-1576-9

I. ①读… II. ①郑… III. ①食物养生—基本知识
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第012981号

读懂食物寒凉温热属性功效掌中查

郑育龙 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开 本	880毫米×1230毫米 1/64
印 张	4.375
字 数	140千
版 次	2013年4月第1版
印 次	2013年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-1576-9
定 价	24.80元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子邮箱	rkcbs@126.com
电 话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

目录



Contents

第一章

吃对食物，轻松防病保健康

食物是最天然的药物 / 2

吃喝也可以养生 / 2

吃对食物免吃药 / 2

选择合适的食物 / 3

认识食物的四性五味 / 4

食物的四性 / 4

食物的五味 / 7

了解食物的归经 / 8

归经与所对应的食物 / 8

归经对经络有特殊功效 / 8



食物升降浮沉与四性五味的关系 / 9

了解自己的体质 / 12

了解一下体质 / 12

进行自我体质检测 / 14

顺时养生更健康 / 24

春季饮食养生 / 24

夏季饮食养生 / 25

秋季饮食养生 / 26

冬季饮食养生 / 27

第二章

蔬菜类性味寒热功效速查

蔬菜是健康美丽的源泉 / 30

大白菜 蔬菜中的美容师 / 32

黄瓜 瘦身美容的圣品 / 34

茼蒿 活血调经的保健食品 / 35

茄子 心血管疾病的克星 / 36

冬瓜 清热瘦身的秘密武器 / 38

圆白菜 防癌抗癌的明星 / 39

百合 药食两用的好食材 / 40

空心菜 三高患者的首选蔬菜 / 41



油菜	美肤瘦身的家常菜 / 42
芥菜	重要的防癌食物 / 44
菜花	防癌保健的蔬菜 / 45
青椒	护眼的功臣 / 46
苋菜	补血清热的佳蔬 / 47
芹菜	降血压的好帮手 / 48
西蓝花	抗癌美肤的明星食物 / 50
秋葵	利咽通淋 / 50
豇豆	清热解毒的美味食品 / 51
牛蒡	身体的清道夫 / 51
西红柿	蔬菜中的防癌圣手 / 52
甘蓝	抗癌解毒又美容 / 54
菠菜	大力水手的秘密武器 / 55
黄豆芽	功效显著的健康蔬菜 / 56
绿豆芽	绿豆的营养芽菜 / 57
丝瓜	不可多得的美白佳果 / 58
莴笋	功效全能型的蔬菜 / 60
苦瓜	清热降火又护肤 / 61
山药	天然的“激素之母” / 62
茭白	美白又润肤 / 63
土豆	粮食、蔬菜兼用的作物 / 64
胡萝卜	食疗佳品 / 65



- | | |
|-----|---------------|
| 南瓜 | 天然的排毒食物 / 66 |
| 白萝卜 | 最地道的保健食品 / 68 |
| 韭黄 | 健胃提神又助阳 / 69 |
| 小白菜 | 便宜可口的小菜王 / 69 |
| 竹笋 | 蔬菜中的山珍 / 70 |
| 莲藕 | 天然补血止血药 / 71 |
| 洋葱 | 强效杀菌蔬菜 / 72 |
| 韭菜 | 天然的起阳草 / 73 |
| 芦笋 | 提升人体免疫力 / 74 |
| 西葫芦 | 糖尿病的克星 / 75 |

水果是最天然的健康食材 / 78

- 山竹 清热退火的水果皇后 / 82
- 荔枝 口感甜美的百果之后 / 83
- 柚子 预防脑血管疾病 / 84
- 木瓜 保肝促消化 / 86
- 火龙果 滋润美白的圣品 / 87
- 菠萝 亚热带的著名水果 / 88
- 甘蔗 赶走燥热的感觉 / 90
- 石榴 美容养颜的水果 / 91
- 李子 玲珑剔透的传统果品 / 92
- 枇杷 润肺止咳的上上之选 / 93
- 猕猴桃 天然的维生素C之库 / 94
- 甜瓜 防暑降温的瓜品 / 96
- 柿子 有益心脏健康的水果王 / 97
- 金橘 补中理气的水果 / 98
- 哈密瓜 消除烦热的法宝 / 98
- 柑橘 秋冬季的美味佳果 / 99
- 苹果 被称为大夫的第一药 / 100

- 芒果 热带水果之王 / 102
- 西瓜 清爽解渴的瓜中之王 / 104
- 红枣 天然的维生素丸 / 105
- 柠檬 很有药用价值的水果 / 106
- 香蕉 对抗高血压的能手 / 108
- 桑葚 滋补肝肾的佳品 / 109
- 杨桃 非常受欢迎的水果 / 109
- 草莓 酸甜可口的玛瑙 / 110
- 杨梅 蜜饯的最佳原料 / 112



梨	百果之宗 / 113
杏	养心护心的好水果 / 114
无花果	润肺又止咳 / 116
椰子	典型的热带水果 / 117
水蜜桃	天下第一果 / 118
葡萄	酸甜味美的晶明珠 / 120
榴莲	助阳驱寒的圣品 / 122
桂圆	华南四大珍果之一 / 123
樱桃	百果第一枝 / 124

第四章

五谷杂粮类性味寒热功效速查

五谷杂粮类保健康 / 128

小米	公认的黄金作物 / 132
大麦	活化肠胃功能的良品 / 134
小麦	养心益肾明星食物 / 134
黑芝麻	维护血管健康的好帮手 / 135
薏米	美容养颜的谷类 / 136
芋头	洁齿防龋的小巧食物 / 137
扁豆	排毒消暑的豆类 / 138
甘薯	最养生的传统食物 / 139

大米	B族维生素的主要来源 / 140
玉米	五谷杂粮中的保健佳品 / 142
黑米	滋阴补肾的最佳选择 / 144
燕麦	健脑防衰老 / 145
荞麦	心脑血管疾病的健康食物 / 146
糙米	天然的保健品 / 147
黄豆	营养丰富的豆中之王 / 148
黑豆	美容又养颜的黑美人 / 150
红豆	功效全能的心之谷 / 152
绿豆	清热降火的魔力豆类 / 154
莲子	心血管的健康使者 / 156
蚕豆	补益脾胃的保健品 / 157

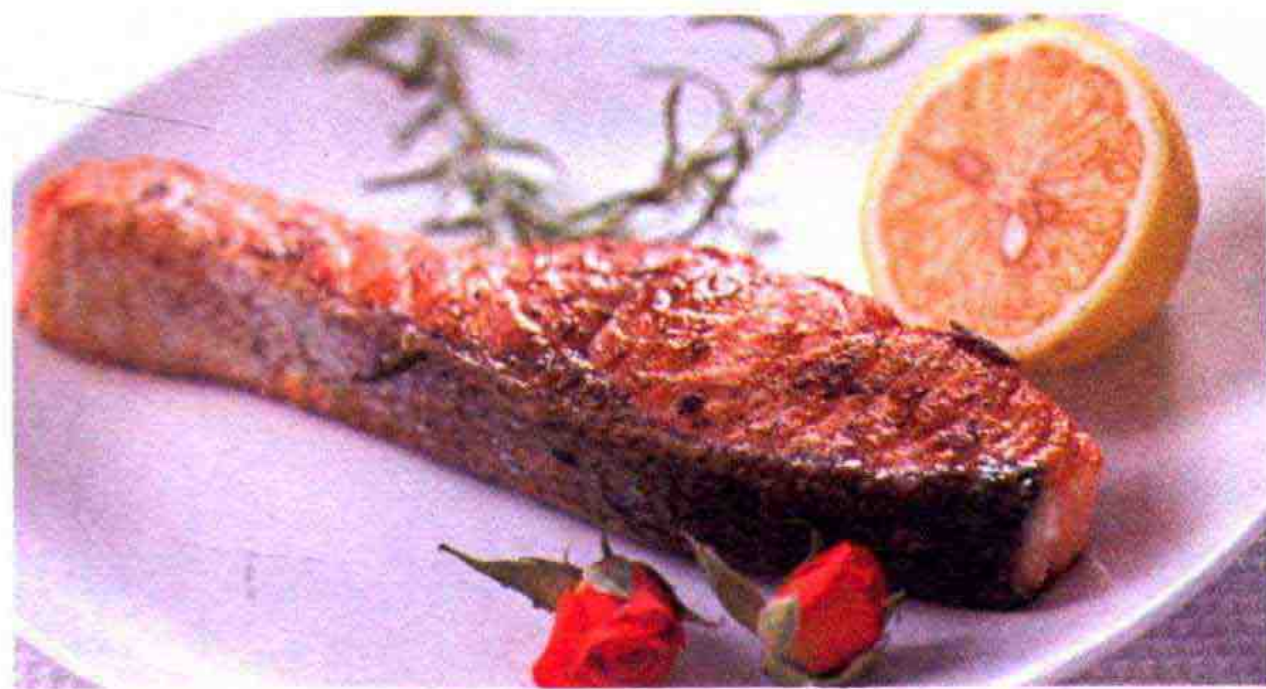
第五章

水产类性味寒热功效速查

营养价值高的水产类食材 / 160

带鱼	健脾补肝的美味 / 162
白鲳	养肝明目又壮筋骨 / 164
石斑	益肝健脑又美味 / 164
沙丁鱼	延缓衰老的高手 / 165
秋刀鱼	益智好帮手 / 165

螃蟹	公认的食中珍味 / 166
牡蛎	功效全面的贝类 / 168
海带	海洋中的长寿菜 / 169
虾	海中的甘草 / 170
海参	海洋中的胶原蛋白库 / 172
鱿鱼	护肝养胃的好帮手 / 174
墨鱼	女性的保健品 / 175
草鱼	保护心血管健康 / 176
三文鱼	强壮筋骨又补肾 / 177
紫菜	增强免疫力的健康食材 / 178
蛭子	清热除烦又利尿 / 179
蛤蜊	营养又美味的贝类 / 180
黄鱼	开胃健胃又益气 / 181
鲤鱼	营养丰富且肉质细嫩 / 182



鲫鱼	保健价值极高的鱼类 / 184
鳊鱼	别具风味的鱼类 / 186
鲈鱼	补益身体的佳品 / 187
银鱼	营养价值极高的滋补品 / 188
泥鳅	高蛋白低脂肪的大补之品 / 189
甲鱼	美食五味肉 / 190
鲶鱼	催乳佳品 / 192
胖头鱼	健胃壮筋骨的常见鱼类 / 193

第六章

禽畜肉蛋奶类性味寒热功效速查

禽畜肉蛋奶类是人体营养的宝库 / 196

牛肉	肉中骄子 / 198
牛肝	补血的佳品 / 199
羊肚	健脾养胃的好帮手 / 199
羊肉	冬季温补的最佳选择 / 200
羊肝	益血明目的佳肴 / 201
羊肾	补肾益气的滋补食材 / 201
猪蹄	天然的胶原蛋白库 / 202
猪心	宁心安神补元气 / 202
猪肉	补中益气的家常食材 / 203

猪血	益气养血的绝佳选择 / 204
猪肚	烹调多变的好食材 / 204
猪肝	补肝养血的首选 / 205
猪肺	润肺止咳又止血 / 206
乌鸡	滋补养血的好选择 / 206
鸡肉	滋补养身的好食材 / 207
鸭肉	进补的优良食材 / 208
鸡肝	补血助阳又明目 / 209
鹅肉	滋味鲜美的家禽肉 / 209
牛奶	液体蛋白质 / 210
松花蛋	健脾明目又美味 / 211
鸡蛋	日常食用的天然补品 / 212
鹅蛋	补中益气又御寒 / 213
鸭蛋	风味独特的佐餐佳品 / 214
鸽蛋	老少皆宜的蛋类 / 216
鹌鹑蛋	滋养强壮又美容 / 217

第七章

菌菇类性味寒热功效速查

黑木耳	口感鲜脆的树耳 / 220
平菇	增强体质的好食材 / 222

- | | |
|-----|-----------------|
| 猴头菇 | 降胆固醇明星菌类 / 223 |
| 草菇 | 清热解毒的佳品 / 223 |
| 银耳 | 滋阴润肺的美容圣品 / 224 |
| 香菇 | 美味又降压的菌类 / 226 |
| 鸡腿菇 | 益胃生津的健康菌类 / 228 |
| 金针菇 | 防癌增智的优质食材 / 230 |



第八章

干果类性味寒热功效速查

- | | |
|-----|-------------------|
| 葵花子 | 维生素E的良好来源 / 234 |
| 南瓜子 | 来自大自然的矿物质库 / 235 |
| 松子 | 强身健体又润泽皮肤 / 236 |
| 开心果 | 延年益寿的小干果 / 237 |
| 核桃 | 色香味美的四大干果之一 / 238 |
| 栗子 | 干果之王 / 240 |
| 杏仁 | 药食兼备的干果 / 242 |
| 花生 | 祛病强身的长生果 / 243 |
| 榛子 | 养肝解毒的好坚果 / 244 |
| 腰果 | 香味可口又营养丰富 / 245 |

调味品类为生活添风味 / 248

- 葱 发汗散热又活血 / 252
- 大料 让人温暖起来的调味料 / 253
- 茴香 温暖祛寒的辛香料 / 253
- 青蒜 调味料中的抗癌高手 / 254
- 肉桂 祛寒提香的高手 / 254
- 豆蔻 用处多多的小豆蔻 / 255
- 白胡椒 香气温和的调味料 / 255
- 花椒 菜肴的绝佳伴侣 / 256
- 干辣椒 温中散寒的佳品 / 257
- 大蒜 不可忽视的辛香料 / 258
- 香菜 芳香健胃的辛香料 / 259
- 红糖 补血散寒的调味品 / 260
- 橄榄油 地中海的“黄金液体” / 261
- 酱油 家常咸香味的来源 / 262
- 花生油 补脾润肺的常用油类 / 262
- 醋 开胃解毒的好帮手 / 263
- 盐 不可缺少的调味品 / 264

第一章

吃对食物， 轻松防病保健康

以食物的性味归经和自身的体质为基础，在合适的时间选择适合的食物，这样才能达到食物养生的目的。倘若不了解食物的性味，就谈不上真正的进补，使人健健康康。

