

王桂茂 姜 巍 主编

中华人民共和国
医生执业证书号
王桂茂: 141310000005276
姜 巍: 1411310000000876



《本草纲目》食 养生

◎ 不同体质的饮食调养
◎ 四季养生的最佳食物
◎ 健康饮食的贴心提示
◎ 各种食材的健康吃法



化学工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《本草纲目》食物养生随身查 / 王桂茂, 姜巍主编.
—北京: 化学工业出版社, 2013.5

(随身查系列)

ISBN 978-7-122-16784-2

I. ①本 … II. ①王 … ②姜… III. ①食物养生—基本知识
IV.R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 055121 号

责任编辑: 赵玉欣 肖志明 文字编辑: 王新辉

责任校对: 顾淑云 版式设计: 禹 玟

出版发行: 化学工业出版社

(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

880mm × 1230mm 1/64 印张 5 字数 140 千字

2013 年 5 月北京第 1 版 第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定价: 19.80 元

版权所有 违者必究

随身查系列

《本草纲目》

食物养生

随身查

王桂茂
姜巍

主编



化学工业出版社

·北京·

编写人员名单

(以汉语拼音为序)

主编

王桂茂 姜 巍

文字统筹

戴 玄	姜舒文	李文霞	刘菊华
刘晓珍	马玉凤	邵光远	王 涵
万邵玲	肖文静	肖文龙	鄢木良
杨正东	张 岑	张志海	赵玉海
周 民	朱力新		

图片摄影

戴华强 李延安 孙 亮 王光明
魏倩倩 袁 芳

设计制作

姜二丹 李卫平 林莲春 聂晓燕
闻世恩 禹 玢

菜品准备

陈 静	李亚超	刘 宁	盘 静
彭 茵	宋 欣	万 辉	杨 萍
余步峰	张仕敏		

前言

《本草纲目》说：“饮食者，人之命脉也，而营卫以赖之。”饮食能资养人的血气，人体摄入食物后，五谷所化生的精气就充足，气血就旺盛，筋骨就强壮。又说“与其救疗于有病之后，不如摄养于无疾之前”。点明养生的智慧是未病先防，并且是以食补为先。这与药王孙思邈所说“养生之本必资于食……不知食宜者，不足以存生”不谋而合。

现代医学也认为，饮食是维持人体生命活动的基本条件，对人体健康是至关重要的。饮食得宜，可以摄取各种养分，延年益寿；饮食失当，则是致病折寿的原因。所以，饮食养生从古至今都是最为重要、最贴近于生活、最容易掌握和实施的养生法。

为此，本书精选了日常生活中常见的125种食材，结合《本草纲目》对这些食材性味归经、养生功效、适用人群等的记载，为读者提供了日常饮食养生的方法。

养生讲求因人而养、顺时而养，饮食补养也是如此，这一切本书都将一一为你呈现。

主编

本书使用说明

- ◎《本草纲目》对本食物的食用和药用功效记载。
- ◎典籍记载的本食物的主要养生功效。
- ◎本食物中含量最高的几种营养素。
- ◎能最大程度保留营养的烹饪方法。

油菜

——清热润燥、宽肠通便

最佳烹调方式

- ☐ 生吃 ☐ 炒 ☒ 煮
- ☐ 凉拌 ☐ 炖 ☐ 炸
- ☒ 煲汤 ☐ 煎 ☐ 烤

明星营养素 (400克)

维生素A 103微克
维生素C 10毫克
钾 100毫克

适用人群

特别适合口腔溃疡、
牙龈出血、牙齿松动者

本草溯源
“治产后
血风及崩
血”



解密养生功效

美容 油菜中含有丰富的钙、铁和维生素，是人体黏膜及上皮组织维持生长的重要营养源，对抵御皮肤过度角化有益。

降血脂 油菜中的膳食纤维能与胆固醇及甘油三酯结合，减少人体脂肪吸收，降低血脂。

排毒通便 油菜可增强肝脏的排毒能力，减轻肝脏负担。油菜还具有畅通肠道，加速体内宿便排出。

贴心小叮咛

- ◎孕早期妇女、小儿麻疹后期、慢性病患者应少吃。
- ◎不宜与竹笋同食，因为竹笋中的活性物质会破坏油菜中的维生素C。

108

- ◎食用本食物需要注意的事项。
- ◎哪些人最适合食用本食物。

详细介绍本食物的具体养生功效、食疗效果，分条列出，一目了然。

- ◎推荐菜谱的养生功效。

- ◎食物分类，便于查找。

蔬菜类

推荐养生食谱

香菇油菜 / 清热解毒

原料 油菜200克，鲜香菇60克，盐、糖各适量。

做法

①油菜择净，焯水后捞出沥干，从根部切开备用。香菇去蒂，洗净，切片。

②热锅凉油下香菇，炒出香味儿后下油菜，翻炒均匀，加盐、糖适量调味即可。



小贴士 油菜应洗净后切，减少水溶性维生素的流失。切后不宜久放，以免维生素C被氧化。

选购储存有窍门

- ◎新鲜油菜叶片油亮，无虫，无黄叶，用两指轻轻一掐即断者为嫩油菜。
- ◎油菜淋少量水放保鲜袋中，置冰箱里冷藏。

109

- ◎选购和保存本食物的方法和窍门。

- ◎悉心提示你烹饪时需要注意的地方。

- ◎具体的烹饪方法，步骤清晰，便于操作。

上篇 吃对食物不生病



饮食养生重在平衡 /14

- 14/ 七大营养，一个都不能少
- 24/ 温热寒凉，四性食物应体质
- 26/ 甘酸苦咸辛，五味功效各不同
- 28/ 红绿白黑黄，五色食物补五脏
- 30/ 养生之道在于平衡
- 32/ 健康饮食十条经典
- 33/ 中国居民平衡膳食宝塔



辨清体质好调养 /34

- 34/ 九种体质轻松自测
- 36/ 气虚体质——补中益气食物
- 38/ 血瘀体质——活血散结食物
- 40/ 阴虚体质——滋阴润燥食物
- 42/ 阳虚体质——温肾补阳食物
- 44/ 痰湿体质——健脾利湿食物
- 46/ 湿热体质——清热除湿食物

48/ 气郁体质——疏肝解郁食物

50/ 特禀体质——益气固表食物

52/ 平和体质——缓补阴阳食物



跟从四季来养生 /54

54/ 春养肝，清肝理气

56/ 夏养心，消暑化湿

58/ 秋润肺，健脾润燥

60/ 冬固肾，益阳固本



下篇 明星食材保健康



谷物 /64

64/ 大米——补中益气、健脾养胃

66/ 小米——健脾、和胃、安眠

68/ 黑米——滋阴补肾、健脾暖胃

70/ 糙米——健脾开胃、和中消食

72/ 糯米——补中益气、健脾养胃

74/ 薏苡仁——健脾、补肺、化湿

76/ 玉米——健脾开胃、防癌、健脑

78/ 小麦——养心神、敛虚汗

80/ 燕麦——补虚、止汗

82/ 荞麦——健胃、消积、止汗



干豆及豆制品 /84

- 84/ 黄豆——健脾、补血、利水
- 86/ 黑豆——补脾、利水、解毒
- 88/ 绿豆——消暑止渴、清热解毒
- 90/ 红小豆——利水消肿、健脾止泻
- 92/ 白扁豆——健脾、益气、化湿、消暑
- 94/ 豆芽——健脾清热、养肾护肝
- 96/ 豆腐——益气宽中、生津润燥、清热解毒
- 98/ 腐竹——清热润肺、止咳消痰
- 100/ 豆浆——补虚润燥、清肺化痰



蔬菜类 /102

- 102/ 大白菜——解热除烦、养胃生津
- 104/ 圆白菜——益心胃、祛结气
- 106/ 菠菜——通肠胃、开胸膈、润肠燥
- 108/ 油菜——清热润燥、宽肠通便
- 110/ 生菜——甘凉清热、清肝利胆
- 112/ 空心菜——清热、通便
- 114/ 苋菜——清热、明目、利肠
- 116/ 茼蒿——消食利心、清血养心
- 118/ 香菜——和中健脾、消食下气、发汗透疹
- 120/ 韭菜——温肾助阳、健胃暖中
- 122/ 芹菜——清热、平肝、利水

- 124/ 菜花——助消化、增食欲
- 126/ 黄瓜——清热解暑、生津止渴、利尿
- 128/ 丝瓜——清热化痰、凉血解毒
- 130/ 苦瓜——涤热解毒、明目清心
- 132/ 冬瓜——清热、消痰、利水
- 134/ 番茄——健胃消食、生津止渴
- 136/ 青椒——温中下气、散寒除湿
- 138/ 洋葱——理气和胃、发散风寒
- 140/ 茄子——清热、凉血、宽肠、通便
- 142/ 南瓜——补中益气
- 144/ 土豆——补气、健脾
- 146/ 红薯 补虚益气、健脾强肾
- 148/ 白萝卜——健胃消食、化痰止咳
- 150/ 胡萝卜——健脾、补血、助消化
- 152/ 芋头——补中气、益肾气
- 154/ 山药——健脾、补肺、益肾
- 156/ 芸豆——温中下气、利肠胃
- 158/ 豇豆——健脾益气、补肾养胃
- 160/ 蚕豆——健脾益气、祛湿抗癌
- 162/ 豌豆——和中下气、利水通乳
- 164/ 藕——清热散瘀、开胃、养血
- 166/ 芦笋——补虚、抗癌、减肥
- 168/ 竹笋——治消渴、利膈下气
- 170/ 茭白——利尿、除烦热、通乳



菌藻类 /172

- 172/ 香菇——补气血、降血脂、抗癌
- 174/ 茶树菇——益气开胃、健脾止泻
- 176/ 平菇——渗湿、利肠胃、舒筋活络
- 178/ 金针菇——益气、补虚
- 180/ 黑木耳——益气、养胃、补血、止血
- 182/ 银耳——滋阴润肺、补肾养胃
- 184/ 海带——化痰、软坚、清热
- 186/ 紫菜——清热、利尿、软坚散结



水果类 /188

- 188/ 苹果——健胃、生津、润肺
- 190/ 香蕉——清热、通便、解酒
- 192/ 桃子——补心、生津、解渴
- 194/ 猕猴桃——清热、生津
- 196/ 菠萝——健胃消食、清胃生津
- 198/ 西瓜——生津止渴、除烦解暑
- 200/ 梨——生津止咳、清热化痰
- 202/ 橘子——润肺生津、理气和胃
- 204/ 橙子——宽胸利气、解酒
- 206/ 葡萄——益气补血、开胃生津
- 208/ 柚子——止咳化痰、解酒除烦
- 210/ 木瓜——补脾润肺、益气和胃

212/ 柠檬——生津止渴、和胃安胎

214/ 山楂——开胃消积、活血化瘀

216/ 龙眼——补血、安神、养心脾

218/ 大枣——补血益气、健脾和胃



坚果种子类 /220

220/ 核桃——补肾、益脑、温肺、润肠

222/ 栗子——健脾、益气、补肾强筋

224/ 松子——滋阴养液、补益气血

226/ 杏仁——祛痰、止咳、平喘、通便

228/ 腰果——降压、养颜、利尿降温

230/ 榛子——补益脾胃、滋养气血、明目

232/ 花生——润肺、补脾和胃

234/ 葵花子——补虚损、降血脂、抗癌



肉蛋类 /236

236/ 猪肉——补虚、滋阴、养血、润燥

238/ 牛肉——健脾肾、补气血、强筋骨

240/ 羊肉——益气补血、温中暖肾

242/ 兔肉——补中益气、凉血活血

244/ 鸡肉——温中益气、补虚损

246/ 乌鸡肉——滋阴补肾、补虚调经

248/ 鸡蛋——养心补血、滋阴润燥

250/ 鸭肉——滋阴、补虚、利水

252/ 鹌鹑蛋——补血益气，强身健脑

254/ 动物肝——养肝、补血、明目

256/ 动物血——解毒、清肠、补血



水产类 /258

258/ 鲫鱼——健脾、益气、利水、通乳

260/ 鲤鱼——补脾健胃、利水、通乳

262/ 草鱼——暖胃、补虚

264/ 鲈鱼——健脾补气、益肾、安胎

266/ 鲢鱼——温中补气、利水

268/ 鳙鱼——补虚损、强筋骨

270/ 黄鱼——健脾、益气、开胃

272/ 带鱼——暖胃、补虚、泽肤

274/ 鱿鱼——滋阴、养血

276/ 虾——益气、开胃、通乳

278/ 螃蟹——滋阴清热、补髓

280/ 蛤蜊——滋阴明目、化痰软坚



滋补中药及其他 /282

282/ 人参——大补元气、补脾益肺

284/ 西洋参——补气养阴、清火生津

286/ 黄芪——补气升阳、益卫固表

288/ 当归——补血、调经、润肠

- 290/ 鹿茸——壮肾阳、益精血、强筋骨
- 292/ 阿胶——补血、止血、补虚
- 294/ 枸杞子——补精气、滋肝肾、明目
- 296/ 百合——补中益气、润肺止咳
- 298/ 莲子——养心安神、益肾固精
- 300/ 芝麻——补肝肾、润肠、抗衰老
- 302/ 生姜——温中散寒、发汗解表
- 304/ 蜂蜜——补虚、润燥、解毒
- 306/ 牛奶——补虚益肺、润肠通便
- 308/ 茶——解毒、利尿、消食、止渴
- 310/ 白酒——活血通脉、疏风散寒
- 312/ 红酒——散寒气、通血脉



附录

- 314/ 常见食物热量排行
- 317/ 常见高蛋白食物索引
- 318/ 常见高脂肪食物索引
- 319/ 常见高胆固醇食物索引



上篇

吃对食物不生病



古人说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”不同的食物具有不同的养生功效，选对适合自己的食物才能达到养生祛病的目的。

不同体质的人需要不同的补养方案，不同年龄的人有不同的补养重点，不同季节也有着不同的养生特点。本篇为你一一道来。

饮食养生重在平衡

七大营养， 一个都不能少



维持生命正常运转需要不同的物质，其中最基本的就是七大营养，分别是蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水及膳食纤维。七种营养全面均衡，才能保证人体健康。

✱ 蛋白质

蛋白质是人体的主要构成物质，主要参与体内各种代谢过程，保证机体的生长、发育、繁殖、遗传并供给能量，也是更新和修补组织及细胞的主要原料，在人类必需的七大类营养物质中起着特殊而又具中心性的作用。

需求量：正常人一天蛋白质需求量（克）=（身高-105）×1.0。

缺乏表现：免疫力下降，易感冒，破损的伤口不易愈合，消瘦，贫血，无神，视力差；未成年人缺乏蛋白质会影响生长发育。

食物来源：奶、蛋、鱼、瘦肉、大豆、谷类。

* 脂肪

脂肪是人体内热量的唯一储存方式，其作用是供给人体热量，并保护内脏。当人体内缺少能量时，机体就会分解脂肪，释放出二氧化碳和水以维持和增加能量。

人体必需的某些不饱和脂肪酸机体无法合成，必须由食物提供。脂肪也是某些营养素的溶剂，脂溶性维生素（维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K）只有溶解于脂肪才能被人体吸收。

需求量：儿童摄入脂肪所产生的热量约占每日总热量的 35%，成人以不超过 25% 为宜。

缺乏表现：脂肪缺乏会出现脂溶性维生素缺乏，引起躯体发育缓慢、免疫能力下降等。

食物来源：花生油、豆油、猪油等烹调用油脂；肉类、蛋类、奶类、蛋糕、油条及花生、核桃等果仁食物本身所含的油脂。



小贴士

脂肪过量会导致高脂血症，甚至冠心病，某些癌症与摄入脂肪多、膳食纤维少也有一定关系。