

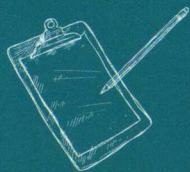
老 中 医 图 说 中 药 丛 书

食物妙用

养生速查

(彩图版)

路 臻 主编



把食物当药物，而不是把药物当食物！本书以中医学理论为基础，参考《黄帝内经》《本草纲目》等经典医药学论著，结合西方营养学的科学研究新成果，为读者揭开食物的养生密码，带领读者认识中医视野下的食物，了解食物的四性五味等基本知识，配合中医学体质、养生理念，从整体上构建科学的、适宜自己的四季饮食原则。



老中医图说中药丛书

食物妙用养生速查

(彩图版)

路 臻 主编



湖南科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

食物妙用养生速查 (彩图版) / 路臻主编. -- 长沙: 湖南科学技术出版社, 2018. 4

(老中医图说中药丛书)

ISBN 978-7-5357-9747-6

I. ①食… II. ①路… III. ①食物养生—图解 IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 054330 号

老中医图说中药丛书

SHIWU MIAOYONG YANGSHENG SUCHA

食物妙用养生速查 (彩图版)

主 编: 路 臻

责任编辑: 李 忠

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

网 址: <http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

印 刷: 衡阳顺地印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 湖南省衡阳市雁峰区园艺村 9 号

邮 编: 421008

版 次: 2018 年 4 月第 1 版

印 次: 2018 年 4 月第 1 次印刷

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 12.5

书 号: ISBN 978-7-5357-9747-6

定 价: 48.00 元

(版权所有 · 翻印必究)

编委会名单

主 编 路 臻

副主编 裴 华 全继红 饶 佳 朱 宏 英欢超

编 委 朱 进 卢 月 谢军成 向 蓉 冷艳燕

吕凤涛 魏献波 王 俊 王丽梅 徐 娜

李美桥 战伟超 张广伟 于亚南 耿赫兵

连亚坤 李斯瑶 邹 江 马 华 刘立文

高楠楠 邓西安 李兴华 李小儒 戴晓波

胡海涛 戴 军 董 萍 鞠玲霞 单伟超

王郁松 刘明慧 吕秀芳 段洪刚 刘士勋

刘云生 余海文 郑小玲 马 楠 张新利

王 芳 王 旭 李 惠 矫清楠 蒋思琪

周重建 赵白宇 仇笑文 张亚萍 曾 真

赵梅红 孙 玉 吴 晋 杨冬华 苏晓廷

宋 伟 王小丹 吴碧辉 李晏莹 林 恒

蒋红涛 翟文慧 张海峰 高洪波 孙瑗琨

刘金玲 于 森 李 妍 龚晶予 周 尚

李 广 胡 静 白峻伟 高 稳 范海燕

李桂方 段其民 姜燕妮 李 聪 李俊勇

梁 浩 廖秀军 刘 凯 马丹丹 李建军

王忆萍 魏丽军 徐莎莎 张 琳 冯 倩



内容简介

本书以中医学为基本视野，介绍了日常食物的性质、特点、养生功效、治病疗效等。本书分为三个部分：第一部分，重点在于揭开食物的养生密码。从中医学与西方营养学双重视野，详细介绍了食物中所含的六大营养素，食物的五味、四性与养生的关系，中医学人体五脏理论在食物中的运用，以及不同人群食物养生的特点、四季不同的养生方法，等等。还系统介绍了不同食物种类的讲解。

第二部分，将食物归为“五谷杂粮”“蔬菜”“水果”“坚果”“肉蛋奶”“调料”等6大类，每类中列举了日常所见食物，如五谷杂粮类所列举的粳米、小麦、玉米、黑豆、赤小豆等；蔬菜类中有卷心菜、韭菜、茄子等；坚果类有核桃、花生、栗子等。此部分中一共选取了132种食物，且所选取的食物大都是日常可见、易得的。

此外，本部分不仅介绍食物，还为读者提供食物“选购指南”“搭配宜忌”等，为读者选择与制作食物提供最完美的解决方案。老中医现身说明食物的药性、毒性、使用宜忌、实际作用等，可以让读者更加放心。

第三部分，为更好地切合“养生”需要，从中医学辨证施治的基本原理出发，列举28类常见疾病，如感冒、功能性消化不良、高血压、风湿性关节炎等，涵盖不同年龄阶段、不同人群常患的不同疾病，使读者能迅速对症查找，以食为医，找到解决问题的最佳办法。



前言

中医养生历来有“药补不如食补”的说法，人每天都在与食物打交道，食物是人赖以生存和保持机体健康的关键要素之一。如何选择食物、怎样吃食物才是最利于养生保健的呢？这是本书想要为读者解决的问题。

中国是美食汇聚的国度，中国人也向来自诩最爱吃、最懂吃、最会吃。但是，在物质生活愈加丰富，人们的选择越来越多，食物的烹调方式也日益变化的今天，怎样才能吃得健康、吃得更营养，仍然是很多人首要关注的事情。中医学中包含着积聚了中国古人几千年智慧的食物养生之道；在信息时代，我们随时可以轻松获取全世界最科学、最先进的信息与技术。如何在这个信息爆炸的时代，撷取最有用的信息为我们的生活、生命健康所用也是一件迫在眉睫的事。

早在 3000 年前，《黄帝内经》一书就记载了食物的核心：“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。”就是说，3000 年前，我们的祖先就认为谷米是人必须要吃的，水果则配合谷米吃，肉类用以增加口味，各种蔬菜则是补充能量的食物，这些都一起吃，就是适合人体，能够产生补益作用的饮食方法了。而在 2000 年前，西方医学之父希波克拉底则提出了饮食的法则：“把你的食物当药物，而不是把你的药物当食物。”

中医学注重对人与自然规律的探索 and 发现，并形成了许多丰富多彩的理论著作。中医学的整体观，体现了人与自然的和谐关系，在饮食、养生领域的规律性阐述影响至今。古人在食物运用中所体现的饮食观、营养平衡观、自然生态观、人与自然和谐观等方面，对当今人们发掘健康的饮食方式、探究人与自然的关系仍然具有深远意义和指导价值。本书就是以中医学理论为基础，参考《黄帝内经》《本草纲目》等经典医药学论著，结



食物妙用养生速查（彩图版）

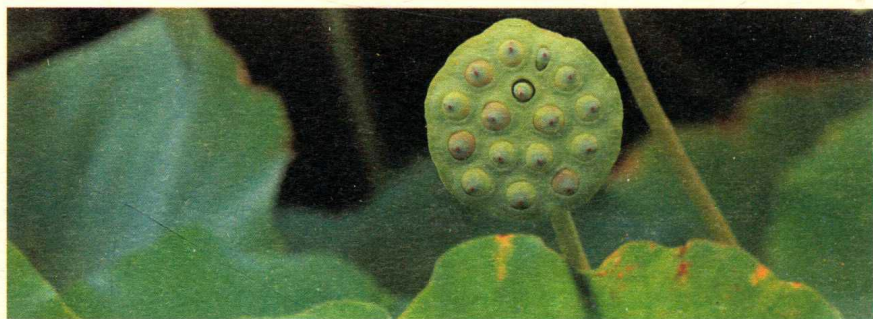
合西方营养学的科学研究成果，为读者揭开食物的养生密码，带领读者认识中医学视野下的食物，了解食物的四性五味等基本知识，配合中医学体质、物候养生理念，从整体上构建科学的、适宜的四季饮食原则。

何为“妙用”呢？本书结合中医学长期的实践经验，列举了人们日常生活中常见的疾病，指出针对性的食物调理方法与饮食要点，并提供老中医的推荐食疗方案与烹饪方法，是本书的显著特点之一，这其中涉及的中医学理论与实践方法，也正是中医学思维下运用食物养生的妙处所在。考虑到读者的需要，书中选择的食物多为日常食物，并结合中医摄食养生的长期性特点，列举的疾病多为常见病、慢性病，提供的饮食方案也以温和调养类为主，读者可参考宜忌，放心使用。

本册书名为《食物妙用养生速查》，以食物的养生价值为首要表现内容，编排上重点突出，图文并茂，让读者随手翻阅时，就能一目了然地获取食物养生的核心知识。本书作为养生知识类书籍，不仅是工具书，也兼具趣味性，讲解深入浅出，内容老少咸宜，以满足最广大的读者群为目标。

本书在编写的过程中，因编者能力与知识水平有限，可能存在诸多不足，为此我们深表歉意。也欢迎读者朋友通过电子邮箱、信件等方式，指正我们的错误，进行愉快的交流。衷心祝愿广大读者能够收获更多的知识、更健康的身体！

路 臻
于北京





目录

一 揭开食物养生密码

食物的六大营养素.....	2
食物五味与养生.....	14
食物四性与养生.....	16
什么是以脏养脏.....	17
民间的发物忌口.....	18
食物养生大方向不能错.....	19
不同人群食物调养方案.....	23
四季饮食养生方案.....	33
春季饮食方案.....	33
夏季饮食方案.....	36
秋季饮食方案.....	38
冬季饮食方案.....	41

二 常见食物妙用速查

五谷杂粮类

小麦 养心除烦，止虚汗盗汗.....	46
--------------------	----



大麦	和胃消食，利水通小便.....	48
燕麦	补虚降糖，外用止痒.....	50
荞麦	健脾胃，降气宽肠.....	52
玉米	调中开胃，著名的保健粗粮.....	54
高粱米	温中涩肠，腹泻的人宜食.....	56
粳米	养肠胃，煮粥喝最补虚.....	58
黑米	益中补肾，米中的贵族.....	60
黄豆	健脾宽中，蛋白含量赛过肉.....	62
黑豆	滋阴补虚，常食人不衰.....	64
绿豆	清热解毒，消暑的良谷.....	66
蚕豆	健脾利湿，小儿慎食鲜豆.....	68
赤小豆	行气健脾，消水肿的红色豆.....	70
白扁豆	解暑化湿，脾之谷.....	72
芡实	健脾固肾，止泻止带.....	74

薏苡仁 健脾利水，防癌抗癌的良谷.....	76
莲子 补脾益肾，安养心神.....	78
黑芝麻 通便防贫血，滋肝肾的小种子.....	80
糯米 敛汗止腹泻，人食用暖身.....	82
豆腐 清热泻火，公认的保健佳品.....	84

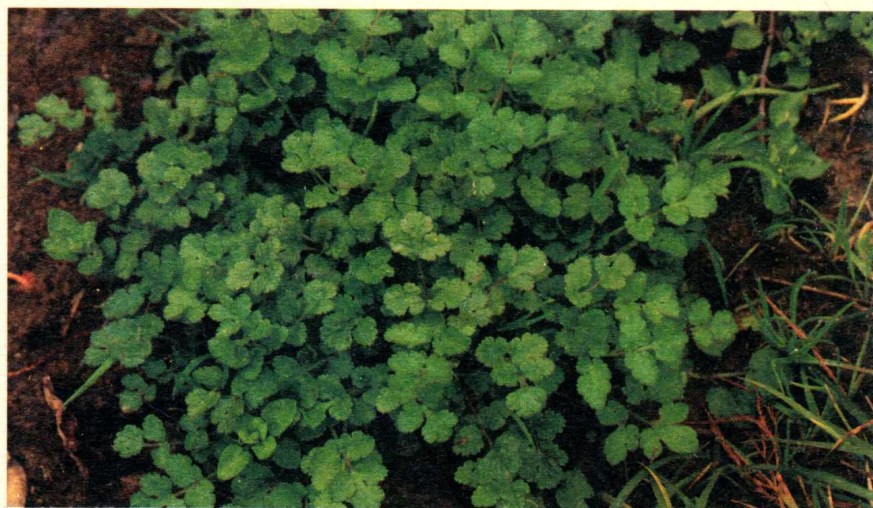
蔬菜类

白菜 通利肠胃，女性食用防乳腺癌.....	86
卷心菜 清热利湿，治胃溃疡良药.....	88
韭菜 辛香增食欲，补肾壮阳草.....	90
茄子 清热活血，让血管“年轻态”.....	92
土豆 代粮蔬菜，治胃溃疡的良药.....	94
白萝卜 消食化积，治肺热咳嗽.....	96
胡萝卜 健脾化滞，明目佳品.....	98
冬瓜 利水“圣药”，瓜皮是个宝.....	100
南瓜 润肺益气，预防糖尿病.....	102





芹菜	低热量蔬菜，降压利器.....	104
菜花	生津利喉，防癌抗癌的佳蔬.....	106
番茄	养胃生津，和中消食.....	108
黄瓜	清热解渴，减肥又护肤.....	110
辣椒	提振食欲，除体内风湿寒邪.....	112
青椒	温中散寒，助消化.....	114
丝瓜	清热利肠，化痰凉血.....	116
甘薯	补虚益气，益寿的碱性食材.....	118
山药	补益五脏，益寿抗衰老.....	120
海带	利尿降压，补碘的海洋蔬菜.....	122
紫菜	软坚化痰，高蛋白质的“海草”.....	124
莴苣	利小便，促胃肠蠕动.....	126
竹笋	清热化痰，菜中第一品.....	128
芦笋	清热生津，世界蔬菜之王.....	130
苦瓜	清热解暑，全身是药.....	132
油菜	降脂疗疮，种子油用处大.....	134





菠菜	生血止血，焯水后食用才科学.....	136
生菜	清热解毒，利大小便.....	138
莲藕	清热凉血，冬季进补的佳蔬.....	140
生姜	温中止呕，解表散寒.....	142
大葱	发汗利尿，促进食欲.....	144
洋葱	降脂降压，防癌效果强.....	146
大蒜	温中解毒，植物中的青霉素.....	148
豇豆	健脾利湿，补肾的蔬菜.....	150
百合	润肺止咳，安心神良蔬.....	152
香菇	健脾补虚，菌中皇后.....	154
金针菇	防治胃肠溃疡，补肝的益智菇.....	156
银耳	扶正强壮，润肺滋阴之品.....	158
木耳	补血止血，润肺消痔疮.....	160
香菜	健胃发表，增香祛腥的蔬菜.....	162



茭白 除烦热止渴, 补虚的“水中参”	164
绿豆芽 清热解毒, 减肥消暑好食材	166
马齿苋 散血肿, 清热止痢的野菜	168

水果类

苹果 调理胃肠, 每日 1 个保健康	170
梨 保肝护肠, 润肺镇咳良药	172
香蕉 化解不良情绪, 熟时吃润肠	174
橘子 开胃润肺, 抗衰美颜果	176
柚子 消食化痰, 预防脑中风	178
杏 润肺生津, 抗癌圣果	180
桃 生津润肠, 活血化瘀	182
西瓜 利小便, 夏季解暑的最佳水果	184
葡萄 保肝美肤, 善补气血	186





乌梅	和胃止泻痢，驱蛔虫的良药.....	188
大枣	气血双补，常食一生不显老.....	190
番木瓜	健胃消食，生食熟食都味美.....	192
山楂	散瘀行气，消肉积的红果.....	194
石榴	生津解渴，止泻又止血.....	196
枇杷	和胃止渴，润肺的良药.....	198
樱桃	补血益肾，养颜赤果.....	200
荔枝	补虚健脑，果中皇后.....	202
橄榄	清肺利咽，解食物中毒.....	204
椰子	补虚解口渴，治心脏病水肿.....	206
菠萝	止泻利尿，消食化积.....	208
无花果	润肺又润肠，药食俱佳.....	210
猕猴桃	呵护胃肠健康，解热除烦.....	212
甘蔗	治热病伤津，解渴的甜浆.....	214
山竹	健脾生津，降火的凉性果.....	216
柿子	清热解渴，止咳又止血.....	218



芒果	生津解渴，止呕的热带水果.....	220
荸荠	清热化痰，长在地下的雪梨.....	222
甜瓜	利小便，甘甜的解暑瓜.....	224

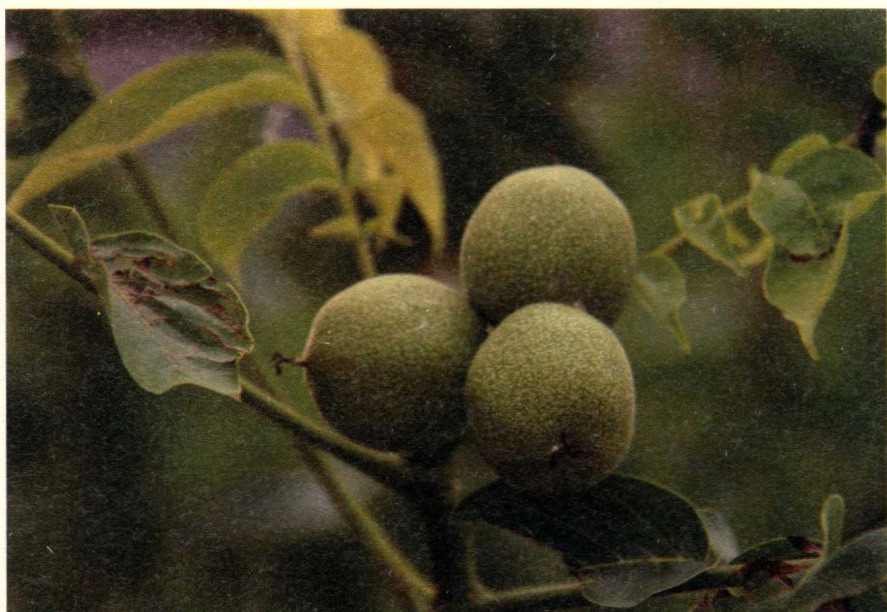
坚果类

花生	悦脾和胃，润肺化痰.....	226
栗子	益气健脾，补肾的坚果.....	228
核桃	补虚健脑，镇咳平喘.....	230
甜杏仁	润肺解肠燥，保护心脏.....	232
冬瓜子	降血脂，治肺热咳嗽.....	234
南瓜子	除寄生虫，防前列腺病变.....	236
葵花子	止痢防贫血，生食降脂护心.....	238
榛子	补脾胃之虚，助儿童发育.....	240
松子	润肺滑肠，最宜体虚的人食用.....	242
白果	止咳喘，呵护男女泌尿健康.....	244

肉蛋奶类

猪肉	滋阴润燥，养血补肾.....	246
牛肉	健脾益气，功同黄芪.....	248
羊肉	健脾补肾，冬季食用御寒气.....	250
狗肉	温肾助阳，久食轻身.....	252
鸡肉	温中益气，体虚者的滋补佳品.....	254
驴肉	补血益气，味美赛龙肉.....	256
鸭肉	补虚劳，滋五脏之阴.....	258
鹌鹑肉	补气血又安神，滋补如人参.....	260
鸡蛋	滋阴润燥，全营养食品.....	262
鸭蛋	滋阴清肺，蛋黄油是良药.....	264
酸奶	通便排毒，降低肠癌的发生.....	266
鲤鱼	通乳定喘，消水肿的美味.....	268
鲫鱼	健脾胃，通乳利水肿.....	270





带鱼	益血补虚，带鳞吃防癌补脑.....	272
泥鳅	补中利湿，肝病良药.....	274
黄花鱼	抗衰防癌，体虚的人宜食.....	276
虾	补肾壮阳，营养数第一.....	278
鱿鱼	营养似牛肉，滋阴养胃.....	280
海参	补肾养血，高级滋补品.....	282
甲鱼	滋阴凉血，餐桌上的大补之品.....	284

调料类

醋	开胃消食，酸出健康来.....	286
八角	除腥膻，脘腹冷痛可选用.....	288
小茴香	散胃肠寒痛，增香调味品.....	290
黄酒	通血脉，温饮驱寒气.....	292
肉桂	散寒止痛，暖肾助阳.....	294