



《本草綱目》

中的100种

有益食物

适合中国人使用的健康食物养生方案

李兴广 主编

传统的中医养生智慧与现代人饮食习惯相结合，指导您的一日三餐和日常饮食，让食物成为健康生活的好伙伴。



山西出版传媒集团
山西科学技术出版社



《本草綱目》
中的100种
有益食物



李兴广 主编

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

《本草纲目》中的100种有益食物/李兴广主编. —
太原: 山西科学技术出版社, 2014.7

(天天健康)

ISBN 978-7-5377-4846-9

I. ①本… II. ①李… III. ①《本草纲目》—食物疗法
IV. ①R281.3②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第124263号



《本草纲目》中的 100 种有益食物

主 编 李兴广

出版策划 张金柱

责任编辑 张东黎

文图编辑 徐艳硕

美术编辑 吴金周

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路21号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351-4922121)

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/32 印张: 8

字 数 150千字

版 次 2014年7月第1版

印 次 2014年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4846-9

定 价 18.00元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前言

对于我们每个人来说，健康是最宝贵的财富，而真正的健康不是吃多少保健品、做多少次SPA能突击来的，健康需从日常的点滴饮食和行为中积累而来。您是否真正明白每天所吃食物的养生奥秘所在？您又是否知道最健康的养生方式是什么？如果我们能了解各种日常饮食的养生功效，了解最简单有用的中医养生知识，了解自己，再配以科学的生活方式，那么，健康就会始终伴随左右。

吃是人与生俱来的功能，更是一门生活的艺术，人为食而生，因食而生；中国古语说“民以食为天”，足见饮食之重要。通俗地讲，饮食能使人健康地活着，但也能使人得病，还能用来治病。

中医认为，饮食不仅讲营养成分，更讲饮食文化；既讲现代营养学知识，更讲传统理念，只有这样才能从饮食中得到健康。

随着生活水平的提高，老百姓餐桌上的食品越来越丰富，但是错误的饮食习惯让身体不堪重负。现实生活中，有一部分人偏爱肉食，另外一些人则变成了素食主义者，还有一些人长时间只吃一种食物，使身体缺乏某些营养而致病。生活中，在饮食选择上的误区比比皆是，更谈不上食疗和食养了。

随着人们自我保健意识的增强，食物养生、食疗养生以其安全、简便易行而越来越受到人们的欢迎与认可。为此，本书结合《本草纲目》，精选数百种常见食材，详细地阐述了性味、归经、养生功效、相宜配伍及简便易行的食疗方等，为您解开日常食物的养生密码，将抽象的理论落实到日常生活中最朴素、最常见的食物上，使广大读者能够看得懂，学得会，做得易，用得灵，实用性大大提高。本书所涉及的大部分食材，是大家日常生活中经常吃的食物，并不是珍稀名贵的食材，相信您在阅读后，一定能发现许多您不了解的食物功效，而这些食材出乎意料的表现会让您有种相见恨晚的感觉。

人人都需要吃饭，食物和我们的生活息息相关，所以掌握了如何利用日常食物养生这一秘诀，就可以生活、养生齐享受，幸福、快乐每一天。

让食物成为您身边的健康使者。

第一章

天然五谷最养生

6

- | | | |
|-----------|-----------|------------|
| ■ 大米 / 6 | ■ 燕麦 / 15 | ■ 黄豆 / 22 |
| ■ 玉米 / 8 | ■ 荞麦 / 16 | ■ 绿豆 / 24 |
| ■ 黑米 / 9 | ■ 高粱 / 17 | ■ 豌豆 / 26 |
| ■ 小米 / 10 | ■ 薏米 / 18 | ■ 红小豆 / 28 |
| ■ 糯米 / 12 | ■ 青稞 / 19 | ■ 黑豆 / 30 |
| ■ 小麦 / 13 | ■ 芝麻 / 20 | ■ 蚕豆 / 31 |
| ■ 大麦 / 14 | ■ 芡实 / 21 | ■ 芸豆 / 32 |

第二章

绿色时蔬保健康

34

- | | | |
|------------|------------|-----------|
| ■ 番茄 / 34 | ■ 莴笋 / 46 | ■ 菜花 / 56 |
| ■ 胡萝卜 / 36 | ■ 生菜 / 47 | ■ 香菜 / 57 |
| ■ 韭菜 / 38 | ■ 茭白 / 48 | ■ 油菜 / 58 |
| ■ 菠菜 / 40 | ■ 茄子 / 50 | ■ 土豆 / 60 |
| ■ 洋葱 / 42 | ■ 茼蒿 / 52 | ■ 豇豆 / 62 |
| ■ 芦荟 / 43 | ■ 雪里蕻 / 53 | ■ 芥菜 / 63 |
| ■ 苦瓜 / 44 | ■ 圆白菜 / 54 | ■ 芹菜 / 64 |

- | | | |
|------------|------------|-------------|
| ■ 竹笋 / 66 | ■ 南瓜 / 80 | ■ 竹荪 / 99 |
| ■ 茼蒿 / 67 | ■ 红薯 / 82 | ■ 黑木耳 / 100 |
| ■ 鱼腥草 / 68 | ■ 山药 / 83 | ■ 银耳 / 102 |
| ■ 黄花菜 / 69 | ■ 丝瓜 / 84 | ■ 豆腐 / 104 |
| ■ 香椿 / 70 | ■ 黄瓜 / 86 | ■ 豆浆 / 105 |
| ■ 蒜苗 / 71 | ■ 佛手瓜 / 88 | |
| ■ 空心菜 / 72 | ■ 辣椒 / 89 | |
| ■ 芦笋 / 73 | ■ 冬瓜 / 90 | |
| ■ 仙人掌 / 74 | ■ 莲藕 / 92 | |
| ■ 绿豆芽 / 75 | ■ 金针菇 / 93 | |
| ■ 黄豆芽 / 76 | ■ 平菇 / 94 | |
| ■ 扁豆 / 77 | ■ 蘑菇 / 95 | |
| ■ 豆角 / 78 | ■ 香菇 / 96 | |
| ■ 芋头 / 79 | ■ 猴头菇 / 98 | |

第三章

浓香畜肉最滋补

106

- | | | |
|------------|-------------|------------|
| ■ 猪肉 / 106 | ■ 鸡肉 / 114 | ■ 鸡蛋 / 124 |
| ■ 牛肉 / 108 | ■ 鸭肉 / 116 | ■ 鸭蛋 / 126 |
| ■ 羊肉 / 110 | ■ 鹅肉 / 118 | ■ 酸奶 / 127 |
| ■ 驴肉 / 112 | ■ 鸽子肉 / 120 | ■ 牛奶 / 128 |
| ■ 兔肉 / 113 | ■ 鹌鹑肉 / 122 | |

第四章

美味水产有营养

130

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| ■ 鲤鱼 / 130 | ■ 武昌鱼 / 146 | ■ 扇贝 / 160 |
| ■ 草鱼 / 132 | ■ 鲢鱼 / 147 | ■ 海蜇 / 162 |
| ■ 鲫鱼 / 134 | ■ 虾 / 148 | ■ 沙丁鱼 / 163 |
| ■ 鳊鱼 / 136 | ■ 甲鱼 / 150 | ■ 鳗鱼 / 164 |
| ■ 鲢鱼 / 137 | ■ 海参 / 151 | ■ 海带 / 166 |
| ■ 鲑鱼 / 138 | ■ 螃蟹 / 152 | ■ 紫菜 / 167 |
| ■ 平鱼 / 139 | ■ 乌贼 / 154 | |
| ■ 鲈鱼 / 140 | ■ 鱿鱼 / 156 | |
| ■ 带鱼 / 142 | ■ 蛤蜊 / 158 | |
| ■ 鳝鱼 / 144 | ■ 章鱼 / 159 | |

第五章

有机水果、干果养身心

168

- | | | |
|------------|------------|------------|
| ■ 苹果 / 168 | ■ 梨 / 178 | ■ 葡萄 / 186 |
| ■ 香蕉 / 170 | ■ 桃 / 180 | ■ 荔枝 / 188 |
| ■ 西瓜 / 172 | ■ 杏 / 182 | ■ 枇杷 / 189 |
| ■ 芒果 / 174 | ■ 李子 / 183 | ■ 橘子 / 190 |
| ■ 菠萝 / 175 | ■ 柿子 / 184 | ■ 柚子 / 192 |
| ■ 木瓜 / 176 | ■ 甜瓜 / 185 | ■ 橙子 / 193 |

- 柠檬 / 194
- 桑葚 / 195
- 桂圆 / 196
- 杨梅 / 198
- 樱桃 / 199
- 猕猴桃 / 200
- 榴莲 / 202
- 杨桃 / 203
- 火龙果 / 204
- 无花果 / 205
- 荸荠 / 206
- 草莓 / 207

- 椰子 / 208
- 山竹 / 209
- 金橘 / 210
- 甘蔗 / 211
- 红枣 / 212
- 山楂 / 214
- 栗子 / 216
- 沙枣 / 217
- 罗汉果 / 218
- 白果 / 220
- 菱角 / 221
- 花生 / 222

- 杏仁 / 224
- 开心果 / 226
- 腰果 / 227
- 橄榄 / 228
- 葵花子 / 229
- 核桃 / 230
- 槟榔 / 232
- 榛子 / 233
- 莲子 / 234
- 榧子 / 236
- 松子 / 237

第六章

健康调味不可缺

238

- 生姜 / 238
- 大葱 / 240
- 蒜 / 241

- 丁香 / 242
- 芥末 / 243
- 酱油 / 244

- 白糖 / 245
- 蜂蜜 / 246

养生食材， 纯天然健康补给站

食物是最好的医药

◎食物的“四气”

食物的“四气”，又称四性，指食物具有寒、热、温、凉四种不同的性质。寒与凉、热与温仅是程度有所不同，食物的寒凉性和温热性是相对而言的，还有一类食物在四气上介于寒凉与温热之间，即寒热之性不明显，则称之为平性。我们日常食用的食物中，以平性食物居多，温热者次之，寒凉者最少。正常状况下，我们的身体处于“阴平阳秘”状态，寒热之性不明显，因此我们选择摄入的日常食物也多属性质比较平和的，例如玉米、花生、猪肉、牛肉等。

在机体处于阴阳寒热失衡状态时，可通过食物不同的性味进行调理。《神农本草经》曰：“疗寒以热药，疗热以寒药。”根据中医理论，凡是能够治疗寒证的食物，大多数属于温性或热性，但是温热性的食物却有助热生火、耗伤人体阴液的弊端。例如羊肉、辣椒、干姜、葱、酒等食物多有温中散寒、补阳暖胃等功效，寒性病证或虚寒怕冷的人宜多吃，但是热性病证或阴虚火旺体质的人则应忌食。相反，凡是能够治疗热证的食物，大多数属于寒性或凉性，但寒凉性的食物却有抑制、损伤人体阳气的副作用，例如绿豆、西

瓜、冬瓜、苦瓜等食物多具有清热生津、泻火止渴等功效，对于热证或火气偏重的人宜多食，但是阳气不足或虚寒体质的人则应忌食。

◎食物的“五味”

食物的“五味”就是指食物的辛、甘、酸、苦、咸五种味道，另外还有淡味、涩味，不过一般习惯上把淡附于甘味，把涩附于咸味。中医对五味的认识有两个方面的含义：一是指食物的具体口感味道，即滋味；二是食物性质的抽象概念，即食物的作用。不同味的食物有不同的作用和功效。食物五味之中以甘味最多，咸味与酸味次之，辛味少，苦味最少。

辛味食物：具有发散行气、通血脉等作用，多用于外感表证、气血运行不畅或风寒湿邪症等。如外感风寒感冒者，宜吃具有辛辣味的生姜、葱白、紫苏等食品，以宣散外寒；寒凝气滞的胃痛、腹痛、痛经之人，宜吃辣椒、茴香、荜拨、砂仁等辛辣食品，以行气散寒止痛；风寒湿痹患者宜饮用辛辣的白酒或药酒，以辛散风寒、温通血脉。

甘味食物：具有滋养补脾、缓急润燥等作用，凡气虚、血虚、阴虚、阳虚以及五脏虚羸者，适宜多吃味甘之品。如山药、红枣等用于脾胃虚弱；饴糖、甘草用于拘急腹疼等。但若过食甜食易发胖，同时甜食也是很多心血管疾病如动脉硬化症的诱因，故这类患者及糖尿病人，当忌吃甜物。

酸味食物：具有收敛、固涩止泻的作用，多用于虚汗久泻、尿频遗精等病证，如乌梅酸敛固涩以涩肠止泻。酸味还能增进食欲，健脾开胃，增强肝脏功能，提高营养成分的

吸收率。但过食酸物，又会导致消化功能紊乱。

苦味食物：具有清热泄降、燥湿健脾等作用，多用于热证、湿证，如黄芩用于湿热的病证；苦瓜味苦性寒，取其苦能清泄之力，达到清热明目、解毒泻火的效果，适宜热病烦渴中暑、目赤疮疡者服食。再如茶叶，苦甘而凉，也具有清泄的功效，适宜夏日饮用，有清利头目、除烦止渴、消食化痰的作用。

咸味食物：具有软坚散结、润下、补肾等作用，多用于瘰癧、痰核、痞块等病证。具有咸味的食物，多为海产品及某些肉类。如海蜇味咸，有清热化痰、消积润肠的作用，对痰热咳嗽、痞积胀满、小儿积滞、大便燥结者，食之最宜；海带味咸，有软坚化痰作用，适宜瘰癧瘰癧、痰火结核者服食。生活中人们常食的猪肉，味咸，除能滋阴外，也能润燥，同样适宜热病津伤、燥咳便秘之人食用。

此外，还有些淡味药物和食物具有渗湿利尿的作用，多用于水肿和小便不利等症，如茯苓、薏苡仁、冬瓜等；涩味药物或食物具有收敛固涩的作用，与酸味药物或食物作用大致相同。各种药物或食物所具有的味可以是一种，也可以兼有几种。

怎样吃最养生

家常食材通常是指我们身边最常见的食材。比如，我们每天吃的蔬菜、水果、蛋奶、肉类等，都属于家常食材。切不可小看了这些你吃了十几年、几十年的东西，它们才是使你保持健康的秘密所在。只要选对了食材，不仅身体无忧，

而且即使有点小毛病，吃些家常食材也能达到调养、辅助治疗的目的。

◎饮食平衡是基本

食材养生的关键在于，我们平时吃食物的时候，要做到营养均衡，不可因为个人喜好而总是吃某一类自己爱吃的东西，而对自己不是很爱吃的东西却一点也不碰。有的女性为了保持身材苗条，只吃水果和粗纤维蔬菜，不吃肉类，结果导致贫血、缺钙以及各种疾病。

◎黄金搭档促吸收

人体内的不同营养素之间是可以互相促进的，联合补充比单一补充一种营养素效果要好得多。比如在补蛋白质的时候，单补一种必需氨基酸，其吸收利用率远远低于同时进补几种必需氨基酸，B族维生素更是一个协同作战的群体，叶酸和维生素B₁₂不但在功能上互相辅佐，在吸收利用上更是互相促进；钙和维生素D也是一对好搭档，老年人如只单纯补钙而不补维生素D，那么补钙效果将大打折扣。

◎补充营养要兼顾

人体中各种营养素都是通过互相配合，从而起到维护人体新陈代谢的作用。当因缺乏某一元素而导致某种疾病的时候，还有可能会导致另外一种或几种营养素的缺乏。而某种营养素进补过多，也同样会造成另外一种或几种营养素缺乏，因而需要共同进补。比如缺维生素D的人往往会缺钙；吃纤维素过多的人 would 缺锌、缺钙等；维生素C补充过多会造成维生素A、叶酸缺乏。

◎调整烹调促吸收

我们日常做菜做饭大多随意而为，按照自己喜好的口味来做，这是常见的。但是若想进补某一种或几种特定的营养素时，烹调方法对营养素的吸收和利用起着很重要的作用。比如用骨头煮汤补钙，如果放点醋，汤内钙质要丰富得多；用铁锅烹饪，也能起到补铁作用；米面发酵后烹饪食用，可促进锌的吸收；补充维生素A、维生素C等脂溶性维生素，要同一定量的油脂一起食用，才利于人体吸收；B族维生素等水溶性维生素如果长时间泡在水里，维生素就有可能流失掉。

家常食材是个宝，懂得食材的妙用，知晓食材养生的智慧，既可以在吃吃喝喝中享受口腹之欲，又可以养生保健。

第一章

天然五谷最养生

大米

大米口感柔和，香气浓郁，是中国人，尤其是南方家庭中必不可少的主食之一；大米易于消化，是老弱妇孺皆宜的食品。

食物档案

【性味特征】性平，味甘、淡。

【归经】脾、胃经。

【功效】大米有补中益气、健脾养胃的功效。可刺激胃液的分泌，有助于消化；补充人体所需多种营养成分。大米是B族维生素的主要来源，并能消除口腔炎症。

【相宜配伍】①大米与莲子、人参、山药等配伍，用于脾虚泄泻者。②大米汤加少许盐，长期服用对治疗男性少精不育有辅助作用。

【选购保存】一看：好大米从外表上看色泽清白、有光泽、呈半透明状，米粒大小均匀而丰满，且没有杂质。而劣质大米颜色有点发黄，大小不均匀，碎米也多，还带有壳粒和结块。二闻：取一捧大米，闻一闻，会闻到一股淡淡的清

香味，说明这就是好大米了。三摸：用手摸大米，如果有凉爽感，说明是新大米；而如果是涩涩的感觉，则是陈米；要是手捻一下，变成粉状了，那就是严重变质的大米，绝对不能买。买来的大米应该存放在阴凉、通风、干燥处。

食养妙方

● 番茄虾仁炒饭

原料：米饭200克，虾仁50克，鸡蛋、番茄各1个，青豆20克，洋葱1/2个，植物油、番茄酱、盐、白糖、胡椒粉各适量。

做法：①番茄洗净切成小丁；洋葱洗净切成末；青豆焯水后备用。②虾仁挑除泥肠洗净，焯水烫透，捞出沥水；鸡蛋打入碗中，搅成蛋液备用。③炒锅倒油烧热，放入蛋液，快速炒散至熟，盛出备用。④锅内再加油，放入洋葱末炒香，再放入番茄酱炒至色泽鲜红，加盐、白糖、胡椒粉，最后放入米饭、虾仁、鸡蛋、番茄和青豆，炒拌均匀即可。

● 胡萝卜芹菜粥

原料：胡萝卜、芹菜各50克，番茄30克，大米100克，植物油、盐、味精、香油各适量。

做法：①番茄洗净，用沸水焯后剥皮去子，切成小块；胡萝卜洗净，切末；芹菜洗净，沥水后切成末。②大米淘洗干净，入锅加水，用大火烧沸后再用小火熬煮成稀粥，加入胡萝卜末、芹菜末、番茄块、植物油搅匀煮沸，加入盐、味精、香油调味即可。

玉米

在所有主食中，玉米的营养价值和保健作用是最高的，是全世界公认的“黄金作物”。玉米的维生素含量也非常高。

食物档案

【性味特征】性平，味甘。

【归经】胃、大肠经。

【功效】玉米有健脾开胃、益肺宁心的功效。含有膳食纤维，可刺激胃肠道蠕动，促进排泄；促进血液循环，降低胆固醇；含有谷胱甘肽，其抗氧化作用比维生素E高，故有助于延缓衰老、抗癌。玉米油中富含维生素A、维生素E、卵磷脂，其中亚油酸高达60%，长期食用可降低胆固醇，防治动脉硬化，减少和消除老年斑和色素沉着斑。

【相宜配伍】玉米与甜椒配伍炒食，用于脾胃虚弱或血脂异常者。

食养妙方

● 酒酿玉米

原料：嫩玉米棒子3根，酒酿、白糖各适量。

做法：①玉米棒子洗净，切成2厘米宽的月牙块；酒酿中对入少量清水，加入白糖调匀成酒酿汁。②把切好的玉米棒子装入盆中，倒入酒酿汁，用保鲜膜封严，入锅蒸熟，取出，凉凉后稍冰镇即可。