

【刘莹◎编著】

跟着本草纲目学饮食

本草中的

食物养生

古方



- ◎食补才是养生之道
- ◎食物养生的健康密码
- ◎不同体质的不同饮食
- ◎四季养生食疗的方法
- ◎天生五谷以养人
- ◎菜篮子的养生智慧
- ◎颐养天年皆因有『果』
- ◎肉蛋补气养血强机体
- ◎健康生活年年有『鱼』

【刘莹◎编著】

跟着本草纲目学饮食

本草中的

食物养生

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

本草中的食物养生 / 刘莹编著. -- 上海 : 上海科学普及出版社, 2016

ISBN 978-7-5427-6666-3

I. ①本… II. ①刘… III. ①《本草纲目》- 食物养生 IV. ①R281.3②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第062652号

本草中的食物养生

责任编辑 胡伟

上海科学普及出版社出版发行
(上海中山北路832号 邮政编码 200070)
<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京柏玉景印刷制品有限公司

开本 710 × 1000 1/16 印张 21 字数 280 000

2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-6666-3 定价: 29.90元



【前言】

《本草纲目》是我国医药宝库中的一份珍贵遗产，被誉为“东方药物巨典”，它是明朝伟大的医药学家李时珍为了修改古代医术的错误，以毕生的经历、亲历实践、广征博采、实地考察，对药食文化理论进行全面的整理总结，历时30余年编写而成的。

同时《本草纲目》还是一本教会我们如何调理身体，使身体达到健康状态的书。也就是说，《本草纲目》中的饮食养生经，为我们日常饮食提供了科学的参考。

自从盘古开天地，三皇五帝到如今，“吃饱肚子，免于饥饿”，一直都是人类社会赖以生存的基本需求。人们来到这个世界，需要做的事情很多，但是饮食吃喝，是我们生命与生活的保障，因此也是我们从事一切社会生产和活动的目的。《史记·酈生列传》有言：“王者以民人为天，而民人以食为天。”

为了能更好地解读这本医疗巨著，我们编写了这本《本草中的食物养生》一书。本书总结了《本草纲目》中适合现代人的常见食物，并结合现代的营养学知识，倾力打造最适合现代人类养生的科学饮食理念。

本书内容分为九章。第一章讲述了药补不如食补，食补才是养生之道；第二章讲述了食物养生的营养学知识；第三章讲述了不同体质的不同养生方法；第四章讲述了四季养生的饮食法则；第五章讲述了五谷杂粮养生的重要性；第六章讲述了五色蔬菜的补益作用；第七章讲述了果类食材对人体的益处；第八章讲述了肉蛋类食物的营养；第九章讲述了海产类食物对人体机理的作用。

本书内容通俗易懂，方法简便实用，图文结合。希望通过本书为倡导和传播科学合理的平衡饮食观念贡献一份绵薄之力；同样也希望通过本书的阅读能使读者拥有一个健康强壮的身体。

编者



【目录】

第一章

食补才是养生之道 药补不如食补，

什么是药食同源	002
科学饮食对人体的重要性	003
了解食物的四性	005
食物的五味全面看	005
洞悉食物的五色	007
了解食物的归经	010
酸性食物与碱性食物	011
食物的科学搭配	012

第二章

解密食物养生的健康密码

营养与健康长寿的关系	016
蛋白质——人类生长的物质基础	017
脂肪——生命运转必需品	020
维生素——人体化学反应的辅助酶	022
糖类（碳水化合物）——人体能量的重要来源	026
矿物质——生命不可或缺的细微之物	029
膳食纤维——人体的“肠道清洁夫”	033
水——人类生命的载体	035

第三章

体质不一， 养生方法各有不同

健康身体需要体质做主.....	038
平和体质的饮食养生.....	039
气虚体质的饮食养生.....	041
阳虚体质的饮食养生.....	043
阴虚体质的饮食养生.....	046
血瘀体质的饮食养生.....	048
痰湿体质的饮食养生.....	050
湿热体质的饮食养生.....	052
气郁体质的饮食养生.....	054
特禀体质的饮食养生.....	056

第四章

学做养生食疗 跟随四季

春季饮食养生应调补有方.....	060
最宜春季食用的蔬菜和野菜.....	060
合理饮食，解除“春困”.....	062
春季养生学做药粥.....	063
春季养生食疗美食坊.....	063
夏季饮食养生应注意哪些.....	065
夏季宜吃的几种食物.....	066
夏季爱犯困应多喝茶.....	068
夏季老年人的饮食.....	069
夏季养生食疗美食坊.....	070
秋季科学饮食养生方法.....	072
几种最宜秋季食用的食物.....	073
秋季进补应注意八大问题.....	076
养秋膘的科学方法.....	078
秋季养生食疗美食坊.....	079
冬季科学饮食的方法.....	081



第五章

天生五谷以养人 五谷杂粮

冬季对人最有益的几种食物.....	083
冬日进补应因时因人因地而宜.....	087
冬令进补避免四大误区.....	087
冬季养生食疗美食坊.....	089

小米——美味营养的“代参汤”.....	092
粳米——补脾益胃的延年珍品.....	094
小麦——养心安神的五谷之贵.....	096
大麦——一种理想的保健食品.....	098
高粱——和胃健脾的五谷之精.....	100
玉米——长寿美容的“软黄金”.....	102
荞麦——软化血管的消炎粮食.....	104
燕麦——美白养颜的植物黄金.....	106
薏米——健脾去湿的神奇食品.....	108
糯米——健脾养胃的米中极品.....	110
糙米——调和五脏的“元气米”.....	112
黑米——滋阴补肾的“长寿米”.....	114
大豆——防癌抗癌的大豆之王.....	116
绿豆——清热解毒的济世粮谷.....	118
黑豆——营养丰富的保健佳品.....	120
赤豆——利尿消肿的保健珍粮.....	122



第六章

菜篮子里的养生智慧 五色蔬菜

白菜——“百菜不如白菜”的菜中之王	126
圆白菜——促进消化的“不死菜”	128
芹菜——营养丰富的“夫妻菜”	130
菠菜——滋阴润燥的蔬中之王	132
空心菜——可以美容的“绿色精灵”	134
油麦菜——生食蔬菜中的上品	136
芥菜——风味鲜美的“春不老”	138
韭菜——春菜第一美食	140
苋菜——延年益寿的“长寿菜”	142
茼蒿——美味的天然保健品	144
荠菜——味道鲜美的野生蔬菜	146
生菜——多吃不胖的“减肥菜”	148
黄瓜——厨房里的美容剂	150
丝瓜——美容去皱的“美人水”	152
苦瓜——健脾开胃的“君子菜”	154
冬瓜——美容瘦身的“减肥瓜”	156
南瓜——益气补血之妙品	158
西葫芦——美容养颜的佳果	160
西红柿——营养丰富的“爱情果”	162
茄子——能降压的紫色蔬菜	164
青椒——开胃消食的“辣之蔬”	166
洋葱——营养味美的菜中皇后	168
白萝卜——清肺止咳的保健圣品	170
胡萝卜——营养丰富的“小人参”	172
香菇——能抗癌的“菇中之王”	174
平菇——营养丰富的“宫廷菜”	176
草菇——味道极美的“兰花菇”	178
金针菇——有益儿童的“增智菇”	180
竹笋——美味的素菜第一品	182



莴笋——促进生长的千金菜.....	184
黑木耳——养血的素中之荤.....	186
银耳——长生不老的良药.....	188
荸荠——养生的“地下雪梨”.....	190
土豆——“十全十美”的最佳食物.....	192
山药——可以长生不老的“药”.....	194
芋头——健脾养胃的佳品.....	196
红薯——营养的天下第一食品.....	198

第七章

颐养天年皆因有「果」
果类食材，

苹果——全方位的健康水果.....	200
梨——味道甜美的“百果之宗”.....	204
香蕉——令人快乐的智慧之果.....	206
桃——味美的天下第一果.....	208
杏——抗癌防癌的长寿之果.....	210
草莓——春季养生第一果.....	212
葡萄——酸甜味美水晶明珠.....	214
橘子——冬季常吃的水果之王.....	216
橙子——药食两用的疗疾佳果.....	218
柠檬——营养极高的宜母果.....	220
柚子——美味的天然水果罐头.....	222
菠萝——减肥美容的热带果王.....	224
木瓜——药食两用的绿色食品.....	226
樱桃——开春百果第一枝.....	228
荔枝——鲜甜甘美的果中珍品.....	230
桂圆——滋益的果中补品.....	232
芒果——美味的热带水果之王.....	234
石榴——能补血的红色珍珠.....	236



猕猴桃——滋补强身的上等果品.....	238
枸杞子——令人长寿的红色宝贝.....	240
山竹——清甜甘香的上帝之果.....	242
柿子——护卫心脏的晚秋佳果.....	244
杨梅——养颜的千金之果.....	246
山楂——开胃的长寿之品.....	248
红枣——养生的天然维生素丸.....	250
核桃——营养丰富的益智果.....	252
花生——高营养的“绿色牛乳”.....	254
杏仁——轻身不老的皇家贡品.....	256
板栗——强身健体的干果之王.....	258
腰果——返老还童的青春果.....	260
莲子——安神助眠的脾之果.....	262
榛子——能抵抗衰老的坚果.....	264

第八章

补气养血强机体 肉蛋产品，

猪肉——润肠丰肌之上品.....	268
牛肉——强筋壮骨的肉中骄子.....	270
羊肉——要想长寿常吃羊肉.....	272
狗肉——最宜滋补的“香肉”.....	274
驴肉——天上龙肉，地下驴肉.....	276
兔肉——营养丰富的“百味肉”.....	278
鸡肉——滋味鲜美的食补之王.....	280
乌鸡肉——滋补的济世良药.....	282
鸭肉——能补虚劳的圣药.....	284
鸡蛋——人类理想的营养库.....	286
鸭蛋——养血补血之妙品.....	288
鹌鹑蛋——滋补的卵中极品.....	290



第九章

健康生活年年有「鱼」
海鲜水产，

鲤鱼——滋养的鱼中上品.....	294
鲫鱼——产妇催乳的补品.....	296
带鱼——美容养颜的海产品.....	298
黄鱼——肉质鲜美的安神佳品.....	300
草鱼——四大淡水家鱼之一.....	302
鲈鱼——营养丰富的水中珍品.....	304
鲢鱼——最美莫过鲢鱼头.....	306
鳙鱼——夏令黄鳙赛人参.....	308
泥鳅——滋补的“水中人参”.....	310
鱿鱼——心血管疾患的健康食物.....	312
虾——名贵的“海八珍”之一.....	314
螃蟹——螃蟹上桌百味淡.....	316
甲鱼——好吃的美食五味肉.....	318
海蜇——药食两用俱佳的良药.....	320
紫菜——味道极为鲜美的海味.....	322
海带——美味的海上之蔬.....	324

第一章

药补不如食补， 食补才是养生之道



中国的传统养生讲究药食同源，就是说许多食物即药物，它们之前并无绝对的分界线，将中药的「四性五味」理论运用的食物之中，认为每种食物同样也具有「四性五味」。相对于中药，食物的补益更加的温和，所以，有效利用食补才能更好的养生。



什么是药食同源

现代生活中，几乎每个人都懂“健康是金”、“健康是最大的幸福”、“天下有千种疾病，却只有一种健康”的道理，但健康却不是一朝一夕便可得来的，而需要我们长期以科学生活方式日积月累。一旦健康被人们忽视，身体就会处于亚健康状态，接着高血压、高脂血症、糖尿病、心脑血管病、肿瘤等便会趁机而入，成为威胁人们健康的五大杀手。面对越来越多的人英年早逝，大众将目光投向传统养生保健，希望能从祖国的文化瑰宝——传统中医——中汲取一些健康养生之道。中医养生文化源远流长，博大精深，健康长寿为人人所向往。善待生命是我们的神圣使命，养生保健就是保养生命，让生活更健康更幸福。俗话说“药补不如食补”，今天就让我们了解一下传统中医所提倡的食疗保健。谈食疗保健，就不能不了解中医“药食同源”的概念，“药食同源”在中医养生保健中有着独特的优势和地位。何为“药食同源”呢？

“药食同源”理论一方面认为，许多食物作为食物的同时也是药物，一样能够防治疾病；另一方面凡是中药，都可以食用，但要把握好量。作为药物用时，食物的副作用小，而药物的副作用大，因此，严格地说，在中医学中，药物和食物不分是相对而言的。在日常生活中，可药食两用的东西很多，例如山楂、粳米、蜂蜜、橘子、桂圆、杏仁、桂皮等。

“药食同源”是中医养生保健的强大物质基础，占据重要地位，更是古代劳动人民在和人体疾病作斗争的过程中，发现、发展并逐渐形成的独特的强身健体、抗衰老的最主要的措施。古人讲“安身之本，必资于食”，“食借药之力，药助食之功”，两者相辅相成，也凸显了“药食同源”在中医养生保健中的独特优势。

综观中医典籍所载养生保健、延年益寿之方药，食疗之多数以千计，但不外乎扶正固本、调和气血、调脾养肾，而这也是抗衰老的保养生命的准则。肾为先天之本与脾为后天之本，脾肾生理活动协调、平衡，营卫畅达，精髓足以强中，水谷充以御外，自然益寿延年。



“药食同源”与养生保健融为一炉，既有药物与食品的综合作用，又能满足营养与保健的需求。“药食同源”之所以对祛病养生如此重要，因为它能直接提升人体免疫系统功能、延缓衰老。

人体免疫系统是维护自身健康的主要防线。免疫功能出现紊乱必会导致疾病的发生，其根据在于人们饮食不均衡，体内代谢产物不能及时排出，使机体调节机能下降，而不能正常运行所致。随着人类科学的发展，社会的变化，调节免疫成为延缓衰老的核心，健康是长寿的根本保证。

中医养生保健有两大途径：一条是生活方式饮食起居环境、精神卫生，更重要一条则是利用天然食物来营养调节机体的生理活动和预防疾病。因为一切生物都有分解外来物质、合成自身物质、排除异己、维持机体正常生理活动的作用。“药食同源”正是符合这种养生保健理念的独特方式。

“药食同源”的理念符合现代营养免疫学功能。它包括以下方面：均衡人体、调节内分泌腺，使内分泌功能正常；提供维生素、矿物质及其他营养的来源；具有自然的清净功效，没有副作用；供给免疫系统所需的营养。

中医养生保健具有独特的循道、养德、排毒解毒等特色。“药食同源”不仅开中医养生保健之先河，而且经久不衰，具有顽强的生命力，是其独特的优势所在。诚如《黄帝内经》所讲“治病必求其本”、“药以祛之，食以随之”、“人以五谷为本”，并总结出“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，五味合而服之，以补精益气”的膳食配制原则。良好的膳食具有治病、强身、抗衰老的作用，但还要遵循“因人、因时施膳”的原则。

科学饮食对人体的重要性



“养生之道，莫先于食。”饮食养生首先指的是应用食物的营养来防治疾病，促进健康长寿。俗话说：“药补不如食补。”所谓食补，就是通过调整饮食来补养脏腑功能，促进身体健康和疾病的康复。同时食补能起到药物所无法起到的作用。在我国，利用调整饮食作为一种养生健身手段有着悠久的历史，我们的祖



先早在 2000 多年前处于奴隶社会时期的周代就已经认识到了饮食养生的重要性。在周代的宫廷里已配有专门从事皇家饮食的“食医”，即专门进行饮食调养的老师。魏晋南北朝时期，已有了《食经》，是一部系统论述食物养生功能的经典。唐代名医孙思邈对饮食养生作了重大贡献，他尤其擅长治疗老年病，著有《急千金要方》和《千金翼方》，其中有很大篇幅是论述饮食养生的。他认为，老年人疾病的治疗，首先要注重饮食。因为食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资气血，而药性烈，犹若御兵，药势有所偏助，令人脏气不平，易受外患，所以若能用食平疴，适性遣疾，最易收养生



之效益。由于孙思邈大力提倡饮食养生，所以，唐朝时期的饮食养生得到了很大的发展，至宋代王怀隐《太平圣惠方》的问世，饮食养生已初步形成一门专一的学科。饮食是人类维持生命的基本条件，而要使人活得健康愉快、充满活力和智慧，则不仅仅满足于吃饱肚子，还必须考虑饮食的合理调配，保证人体所需的各种营养素的摄入平衡且充足，并且能被人体充分吸收利用。营养平衡，首先必须养成良好的饮食习惯，不可忍饥挨饿，也不宜暴饮暴食，不可偏嗜某种食物，也不可偏废某种食物。还要注意饮食的卫生，不吃不洁、有毒食物。并应根据自身的身体状况禁忌某些食物，这样才有利于防止疾病的发生，达到饮食养生长寿的目的。饮食养生是通过吃来进行的。应用日常食品，根据不同的经济条件、不同的生理病理需要进行调理养生，不但能充饥，更能补充营养，有益健康，祛病延年，是一种乐于被人们接受的重要养生手段。清朝著名医家王孟英说：“颐气无玄妙，节其饮食而已。”就是说养生长寿奥妙在于调整饮食，充分强调了饮食养生的重要性。



了解食物的四性

选择食物，讲究四气五味，这里面有很独特的生活科学道理。四气是指寒、热、温、凉，五味指甘、酸、苦、辛、咸。合称“四气五味”，或简称“性味”。食物性味不同而功能各异，人们选择食物时，尤其是进行“食补”时，就要根据各种食品的性质合理选择，因人施补。

* 寒性、凉性

功效是清热，泻火，解毒；适宜于偏热体质或热症。代表食物有小米、绿豆、荞麦、豆芽、豆腐、大麦、梨、甘蔗、苹果、香蕉、冬瓜、茄子、红薯、西瓜、黄瓜、甜瓜、苦瓜、荸荠、藕、海带、紫菜、菜籽油、兔肉、鸭蛋、田螺、猪排骨、猪肾等。

* 热性、温性

功效是温中除寒；适宜于偏寒体质或寒凉病症。代表食物有面粉、豆油、糯米、酒、醋、辣椒、生姜、莴苣、韭菜、龙眼、核桃、荔枝、大枣、桃子、公鸡肉、羊肉、虾、鲤鱼等。

* 平性

功效是性质平和；适宜于一般体质。代表食物有粳米、大豆、玉米、红薯、高粱、蚕豆、豌豆、芋头、胡萝卜、莲子、百合、花生、芝麻、葡萄、李子、脐橙、猪肉、鸭肉、青鱼、黄鱼、银鱼、鲫鱼、海蜇、泥鳅等。

食物的五味全面看

食物的味道，其实不只是舌尖味蕾对世界的感知，更是你了解及调理自己身体的密码。中医学认为，食物分为辛、甘、酸、苦、咸五味，分别与肺、脾、



肝、心、肾等五脏有关，在食疗中更具备不同的营养功效。

* 甘味食物

由糖类产生。甘味食物具有补养身体、解除肌肉疲劳、调和脾胃、止痛、解毒的功效；但是不能过量食用，否则会使骨骼疼痛、头发脱落。同时伤肾，致使心气烦闷、喘息、肤色晦暗。甜食吃得过多还会引起血糖升高，胆固醇增加，使人发胖，引起身体缺钙及维生素B₁的不足及龋病，甚至会诱发心血管疾病。另外，患有脾、胃病忌食甘味。常见的代表食物有：红糖（活血化瘀）、冰糖（化痰、止咳、清肺）、蜂蜜（解毒、解热、养胃）、大枣（安神润肺、补血润色）。

* 酸味食物

由有机酸产生。如醋酸、乳酸、柠檬酸等。酸味食物具有增进食欲、健脾开胃、增强肝脏功能的作用，对防治某些肝脏疾病有益，酸食还可提高钙、磷元素的吸收。如果酸味摄入过多，可能会使肌肉失去光泽、变粗变硬，甚至口唇翻起。酸食过多还会引起胃肠道痉挛及消化功能紊乱。另外，脾、胃病忌酸味。常见的代表食物有：米醋（除湿气、降血压）、乌梅（生津止渴、润肺止咳）、山楂（健胃、消食）、木瓜（调养肝胃）。

* 咸味食物

由氯化钠等成分产生。咸味食物能软化体内酸性的肿块，调节新陈代谢。在呕吐、腹泻及大汗后，适量喝点淡盐水，可防止体内微量元素的缺乏。由于咸味食物入肾，如果口味长期太咸，会使流经血脉中的血瘀滞，甚至改变颜色。尤其心脏病、高血压患者饮食不宜过咸。另外，心、肾病忌咸味。常见的代表食物有：食盐（清热、解毒、凉血）、海参（补肾益精、养血润燥）、海带（化痰、清热）、紫菜（解毒利尿、降血压）。

* 辛味食物

主要由辣椒素等辣味成分产生。辛味食物具有祛风散寒、舒筋活血的作用。还能刺激胃肠蠕动，增加消化液的分泌，促进血液循环和机体代谢。如果过量食用会刺激胃黏膜，使肺气过盛，筋脉不舒、指甲干枯。患有痔疮、肛裂、胃溃疡