

对症
《本草纲目》
食疗
速查

马 纲◎主编（中医专家 主任中医师）

❀ 老祖宗留下的养生经典 ❀

您身边的本草就是灵丹妙药！

300多道纯天然本草食疗养生方，一学就会，一用就灵！

排毒养颜，瘦身美体，祛斑美白，美发乌发，日常保健，
奉养五脏，防治病患，由内而外全调治！



浙江科学技术出版社

对症 《本草纲目》 食疗

速查

🌀老祖宗留下的养生经典🌀

主编：马 纲

副主编：柴可夫 牛永宁

编委：谷慧敏 王西平 吕 晶 牛林敬

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

《本草纲目》对症食疗速查 / 马纲主编. — 杭州:
浙江科学技术出版社, 2015. 3

ISBN 978-7-5341-6492-7

I. ①本… II. ①马… 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(2015)第030132号

书 名 《本草纲目》对症食疗速查
主 编 马纲

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
办公室电话: 0571-85176593
销售部电话: 0571-85176040
网 址: www.zkpress.com
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 北京明信弘德文化发展有限公司
印 刷 北京天正元印务有限公司

开 本	710×1000	1/16	印 张	19
字 数	243 000			
版 次	2015年3月第1版		2015年3月第1次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-6492-7		定 价	29.80元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑	王 群 刘 丹	责任校对	梁 峥 王巧玲
责任美编	金 晖	责任印务	徐忠雷

前言



Qitanyan※

从传说中的神农尝百草到李时珍遍尝世间百草，中医学以其博大精深留给后世子孙多部经典的医学著作。其中《本草纲目》是现代人最为熟悉的著作之一。书中的中草药不仅被用于治疗疾病，而且还深入寻常百姓家。但在食疗养生过程中，不乏有些人花费大量金钱购买昂贵的中药材，烹制药膳食用，但由于不对症，不仅不能起到养生防病的作用，反倒伤了身体，引发了疾病。

正所谓“吃贵不如吃对”，中草药都有其特有的偏性，如果不对症食疗，那么再有益的草药，也会变成伤身的毒药。要知道，食疗并非简单的药食相加，而是一种有讲究、有原则、有规律的医学运用方法。因此，要想正确地运用中草药治疗疾病、保养身体，首先就要了解食疗的常识与技巧，因人而异，对症食疗。千万别因为自己有点类似的症状，就急忙在膳食中加几味中药制作药膳食用，殊不知，这种错误的做法不可为。那么，怎样食疗才能吃得安心、吃得放心，不至于惹出健康麻烦呢？

鉴于此，我们特邀请有关专家精心编写了这本《〈本草纲目〉对症食疗速查》。本书参照《本草纲目》中记载的上百种食疗药物，将药膳同病症相结合，从养颜美体、日常保健、奉养五脏、搭配宜忌及治疗疾病等多角度进行了详尽的诠释和延伸，

书中的药膳取材广泛，易于普及，可在家中自制，做法简便，一看就会。

从整体结构来看，本书共分为六章，章节简明，易于速查。第一章对食疗的基础知识及技巧做了一个概括说明和介绍，这对于充分认识药膳和进行药膳实践活动都会起到重要的指导意义。第二至第四章从保健养生出发，针对不同的症状，结合对应本草及其对症食疗方等，以其品种丰富、形式多样的特点展现给大众，使不同需要的人群都可以在这里快速找到适合自己的美味佳肴和养生良方。第五章为读者讲解了食物与本草之间的搭配宜忌，使你在生活中吃得更健康。第六章，对常见的疾病作了系统的解读，然后通过对症选材、对症用膳及饮食忌口来调治疾病，让读者充分感受到食疗给生活带来的方便、实用。

对症食疗，找回原本属于你自己的自愈力。《《本草纲目》对症食疗速查》是你居家保健、对症食疗不可缺少的好帮手。

编者



目录 Contents

目录

第一章 食疗有方，吃贵不如吃对

◎ 食疗常识 / 004

观念，药膳养生刷新旧脑筋 / 004

原则，食疗要因人因时因地制宜 / 007

气味，了解中药的阴阳属性 / 008

性味，食物也有四性五味 / 011

组方，药膳的“君臣佐使” / 013

◎ 食疗技巧 / 015

鉴别，中草药的鉴别常识 / 015

选存，药膳的挑选与保存 / 018

烹调，如何烹制对症药膳 / 019

忌口，对症食疗的注意事项 / 023

第二章 养颜美体，健康、美丽双丰收

◎ 排毒养颜 / 026

蜂蜜——润肠排毒，养颜润肤 / 026

芦荟——清热通便，排毒养颜 / 028

阿胶——补血养颜，滋阴润肠 / 030

玫瑰花——排毒养颜，行气解郁 / 032





茉莉花——解郁抗衰，排毒润肤 / 034

蒲公英——清热消肿，排毒养颜 / 036

◎ 瘦身美体 / 038

荷叶——化瘀塑身，清热解暑 / 038

海带——祛脂降压，轻身美体 / 040

决明子——清肝明目，利水通便 / 042

◎ 祛斑美白 / 044

番茄——祛斑抗皱，延缓衰老 / 044

黄瓜——润肤美白，减少皱纹 / 046

柠檬——美白肌肤，淡化色斑 / 048

黑木耳——养血驻颜，淡化黑斑 / 050

◎ 美发乌发 / 052

桑葚——补血养颜，乌发明目 / 052

黑芝麻——补肝益肾，乌发益精 / 054

何首乌——乌发抗衰，补气益精 / 056

侧柏叶——凉血止血，生发乌发 / 058

第三章 日常保健，食疗对号入座

◎ 发汗解表 / 062

香薷——发汗解表，行水散湿 / 062



葱白——发汗解表，散寒通阳 / 064

紫苏叶——发表散寒，行气和营 / 066

牛蒡子——疏散风热，消肿解毒 / 068

◎ 收涩固脱 / 070

肉豆蔻——温中行气，涩肠止泻 / 070

五味子——敛肺止渴，生津益气 / 072

山茱萸——补益肝肾，涩精固脱 / 074

◎ 凉血止血 / 076

地榆——凉血止血，解毒敛疮 / 076

茜草——凉血止血，通经祛瘀 / 078

小蓟——清热解毒，凉血止血 / 080

槐花——清肝泻火，抗癌止血 / 082

◎ 理气解郁 / 084

香附——调经止痛，行气解郁 / 084

木香——健脾养胃，行气止痛 / 086

枳实——消胀行滞，宽中理气 / 088

佛手——疏肝解郁，理气和中 / 090

◎ 润燥清热 / 092

玉竹——养阴润燥，除烦止渴 / 092

石斛——益胃生津，滋阴清热 / 094





玄参——凉血滋阴，清热解毒 / 096

麦冬——清心除烦，养阴润肺 / 098

◎ 润肠通便 / 100

大黄——通经散瘀，通肠泻热 / 100

郁李仁——利水下气，润燥滑肠 / 102

松子仁——润肠通便，润肺止咳 / 104

火麻仁——补血养虚，润肠通便 / 106

◎ 祛湿强筋 / 108

五加皮——补肝益肾，强筋健骨 / 108

桑寄生——祛湿强筋，养肾安胎 / 110

千年健——补湿止痛，强筋健骨 / 112

◎ 化湿健脾 / 114

厚朴——行气除满，化痰燥湿 / 114

苍术——祛风散寒，健脾燥湿 / 116

藿香——健脾化湿，止呕解暑 / 118

砂仁——开胃化湿，温脾止泻 / 120

◎ 利尿通淋 / 122

通草——利尿通淋，通气下乳 / 122

金钱草——利尿通淋，利湿退黄 / 124

车前草——利尿通淋，渗湿止泻 / 126



第四章 奉养五脏，护卫脏腑保健康

◎ 宁神养心 / 130

远志——宁心安神，散痰消肿 / 130

灵芝——养心安神，补气定喘 / 132

酸枣仁——养心益肝，安神敛汗 / 134

合欢皮——养心安神，解郁活血 / 136

◎ 养胃健脾 / 138

山楂——健脾消食，行气散瘀 / 138

麦芽——健脾养胃，通乳消胀 / 140

陈皮——健脾理气，燥湿化痰 / 142

茯苓——健脾化湿，和胃宁心 / 144

鸡内金——消食健胃，涩精止遗 / 146

莱菔子——消食除胀，健脾化痰 / 148

◎ 止咳清肺 / 150

桔梗——润肺利咽，祛痰排脓 / 150

白前——降气化痰，定喘止咳 / 152

杏仁——祛痰止咳，平喘润肺 / 154

百部——润肺止咳，定喘利咽 / 156

◎ 平肝明目 / 158

羚羊角——平肝熄风，清肝明目 / 158





石决明——平肝潜阳，清肝明目 / 160

菊花——疏散风热，养肝明目 / 162

◎ 补肾壮阳 / 164

仙茅——温肾壮阳，祛寒除湿 / 164

泥鳅——益肾助阳，补中益气 / 166

白鸽——补益肾气，强壮性机能 / 168

淫羊藿——壮阳益肾，防治阳痿 / 170

补骨脂——温肾助阳，固精缩尿 / 172

第五章 搭配宜忌，食物搭配有讲究

◎ 健康搭配 / 176

牛肉+芹菜：降压排毒，轻身健体 / 176

南瓜+莲子：润肠通便，降糖降脂 / 178

黄瓜+大蒜：减肥降脂，排毒抗衰 / 180

冬瓜+蘑菇：清热解暑，增强免疫力 / 182

土豆+豇豆：防治急性肠胃炎 / 184

山药+扁豆：补益脾胃，强健体质 / 186

番茄+菜花：净化血液，预防心血管疾病 / 188

茼蒿+猪心：养心安神，降压补脑 / 190

竹笋+鸡肉：暖胃益气，补精添髓 / 192

油菜+香菇：降脂减肥，预防癌症 / 194

白菜+鲤鱼：补虚消肿，预防动脉硬化 / 196



黑木耳+红枣：活血润燥，防治贫血 / 198

丝瓜+虾仁：润肺补肾，通络行脉 / 200

◎ 错误搭配 / 202

香椿+菜花：影响钙的消化吸收 / 202

啤酒+腌熏制品：长期配食易诱发癌症 / 203

茶+狗肉：减少肠蠕动导致便秘 / 204

蘑菇+黄豆：影响对铁的吸收 / 205

鲫鱼+榨菜：同食会引起水肿 / 206

菠菜+豆腐：长期配食易使人缺钙 / 207

兔肉+生姜：寒热同食易腹泻 / 208

螃蟹+柿子：同食易导致食物中毒 / 209

黄花菜+驴肉：同食易引起心绞痛 / 210

韭菜+白酒：火上浇油加重疾病 / 211

海带+葡萄：同食易引起腹泻呕吐 / 212

胡萝卜+山楂：破坏维生素C，降低营养 / 213

荔枝+榴莲：同食易上火 / 214

豇豆+醋：配食易破坏胡萝卜素 / 215

粳米+蜂蜜：增加胃酸引起胃痛 / 216

豆浆+红糖：同食易导致消化不良 / 217

苹果+白萝卜：同食易诱发甲状腺肿大 / 218

牛奶+米汤：长期同食易缺乏维生素A / 219

羊肉+西瓜：功效相反，同食易致腹泻 / 220

牛肉+板栗：同食不易消化 / 221





第六章 常见病患，妙用本草保健康

咳嗽 / 224

失眠 / 228

痛风 / 231

感冒 / 234

哮喘 / 238

腹泻 / 241

胃痛 / 244

牙痛 / 247

贫血 / 252

便秘 / 255

肾炎 / 258

冠心病 / 261

高血压 / 264

糖尿病 / 267

阳痿 / 270

痔疮 / 273

痤疮 / 275

月经不调 / 278

夜盲症 / 281

消化性溃疡 / 283

慢性鼻炎 / 286

风湿性关节炎 / 289

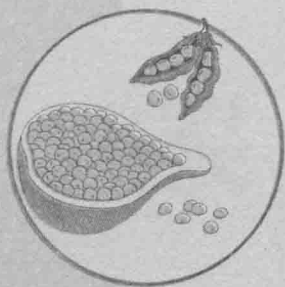


BENCAOGANGMU DUIZHENG
SHILIAO SUCHA

第一章

食疗有方，吃贵不如吃对

人们患病时总以为打针吃药好得快，所以第一反应往往是找药吃。其实药食同源，许多食物也可以起到药的作用。“食疗”是中国医药宝库的重要组成部分。利用食物养生治病，在民间一直被广为流传。运用食物养生治病，简单易行，疗效显著，安全无毒，花钱少，不出家门就可自疗。





本章看点



◎食疗常识

◎食疗技巧





食疗，不是药物与食物的简单相加，而是利用食物来影响机体各方面的功能，使其获得健康或愈疾防病的一种方法。要想运用好这种方法，首先要了解食疗的常识，如什么是药膳、食用药膳有哪些注意事项、中药的偏性、药膳中的“君臣佐使”等。

观念，药膳养生刷新旧脑筋

药膳是在中医学、烹饪学和营养学理论指导下，选用食物或配合某种药物，并采用我国独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成的具有一定色、香、味、形的美味食品。

药膳是中华民族历经数千年不断探索、积累而逐渐形成的独具特色的一门学科，是中医学的一个重要组成部分。它既将药物

作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威，两者相辅相成，相得益彰。它不但有较高的营养价值，还可防病治病，同时还能强身健体，延年益寿。

但药膳不仅仅是中药与食物的简单相加，它是把特有的中药与家庭食材巧妙组合，再利用特有的烹饪技术制作而成。而且就连

