

中国家庭必备养生工具书

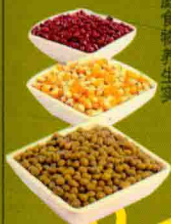
《本草纲目》

食物养生速查手册

食物才是最好的医药 传统养生智慧的现代应用

《本草纲目》是一部融合了几千年的中医学知识和丰富临床经验的健康大典，是后世中医药学习、研究必读之经典。本书以《本草纲目》中药物、食物知识和中医学理论为基础，以先进的现代营养科学理论为指导，融入日常生活经验，以适合居家实用为宗旨，是一部最贴心的家庭食物养生实用手册。

◎李叶 主编



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.
北京科学技术出版社

本草纲目 食物养生速查手册

李 叶 主编



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

 北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

本草纲目食物养生速查手册 / 李叶主编. — 北京: 北京联合出版公司, 2014.10

ISBN 978-7-5502-2551-0

I. ①本… II. ①李… III. ①《本草纲目》—食物养生—手册 IV. ①R281.3-62

②R247.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 319645 号

本草纲目食物养生速查手册

主 编: 李 叶

责任编辑: 张晓雪 张 萌

封面设计: 李艾红

版式设计: 韩立强

责任校对: 李 嘉 聂尊阳

美术编辑: 汪 华

北京联合出版公司 出版

北京科学技术出版社

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京鑫海达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数300千字 720毫米×1020毫米 1/16 20印张

2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷

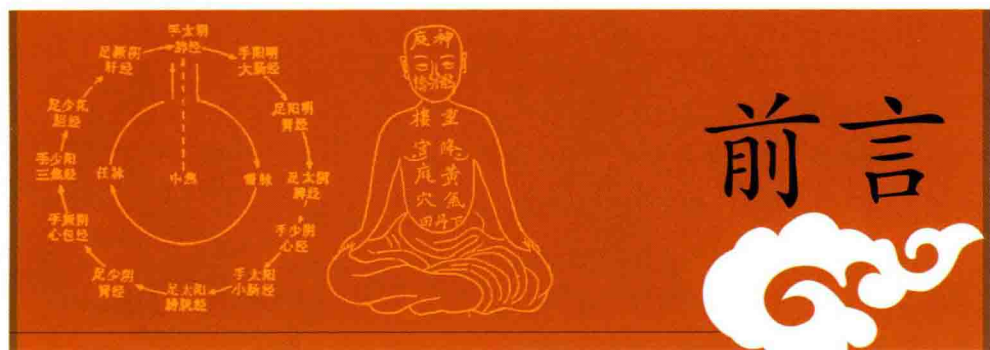
ISBN 978-7-5502-2551-0

定价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832 82062656



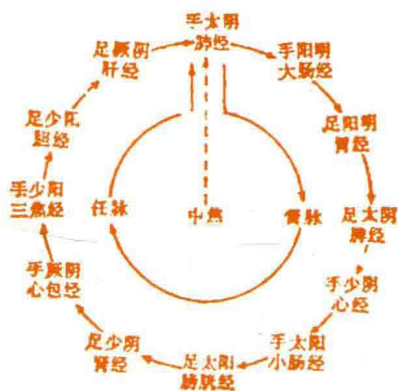
中国人独具饮食养生智慧，自古就有“民以食为天，人以食为养”的说法，讲究“药食同源”的养生之道。所谓“药食相配，食借其力，药助食威”，就是指药物和食物的完美搭配，会产生事半功倍的疗效。饮食养生还讲究荤素调配、五味调和、饮食有节、烹调有方、四时忌宜等原则。

事实上，食物才是最好的医药。食物能有效地防治疾病，自古至今，世界各地的人们用实践证明了它的可行性。例如，中国人常用红枣治疗贫血，用秋梨治疗咳嗽；西方人用洋葱治疗感冒，用大蒜消除炎症，用芹菜降血脂等。现代科学的研究，也完全证明了食物对疾病的治疗功效，而且揭示了食物有效治病的机制：食物中含有各类植物化学物质，它们通过复杂的作用来抵抗致病因子以达到防治人体疾病的目的。让许多人大吃一惊的是，研究还证明了，一些食物成分的有效性完全等同于现代医药，很多药物便是从食物中提取得来的。更重要的是，相对于现代医药和医疗技术而言，食物治病的形式对人体的影响十分温和，不会带来诸如打针吃药等痛苦的体验，而且简便轻松，因为这些有益的食物是我们日常饮食中的重要组成部分，我们在大快朵颐的同时，便能收到良好的防病治病的效果。

为了解疑答惑，为大众日常饮食及健康调养提供一些有价值的建议与参考，我们特编写了这本《本草纲目食物养生速查手册》。作为“中国第一药典”，《本草纲目》对后世影响深远，数百年来，医家识药用药，百姓日常食疗养生等无不受益于此。本书主要结合《本草纲目》，精心挑选了200多种居家保健治病必知的食物，每例都详细介绍了其别名、来源、主要产地、功效主治、选购秘诀、食用禁忌、保健应用等14种实用知识。为了便于读者查阅和选择，我们根据食物的药用特性将所列举的保健食物进行了分类，全书共设补益篇、清热解表篇、安神篇、理血篇、温里祛寒篇等11个篇章，每种药食都配有饮食方法和精美的图片。在附录部分，我们

还特别选取了 46 种常见病和慢性病，提供了对症食疗养生食物索引，以便您快速找出最适当的养生食物，辅助治疗疾病或做日常调养。鉴于《本草纲目》对部分食材的养生功效载而不详，本书参考了《食疗本草》《本草纲目拾遗》等其他专著。由于《本草纲目》成书较早，一些常见的食材未能收入其中，为了适应现代人的阅读，我们还参考了现代科学研究成果加以介绍。

本书图文并茂、提纲挈领、条理清晰，将经典中抽象的养生理论，落实到日常生活中最常见、最天然的食物和药材上，使广大读者能够看得懂、学得会、做得易、用得灵，可谓当代的“食疗本草”。当然，读者在实际应用中，要根据个人的身体情况而定，遇到疑难的问题一定要参考专业医生的建议。



目录

导读

一、何谓药食同源 1

1. 药食同源，古已有之 1
2. 从两方面理解“药食同源” 1
3. 中医药食学概述 2

二、何谓“四气五味” 3

1. 四气 3
2. 五味 3

三、如何根据自己的体质用药 5

1. 体质类型：寒 5
2. 体质类型：热 5
3. 体质类型：实 5
4. 体质类型：虚 5

四、中医词汇百宝箱 6

补益篇

山药 12

最佳补脾良药

大枣 13

中药里的综合维生素

白扁豆 14

利水补脾好帮手

卷心菜 15

有“菜中王子”美誉的保健食品

花椰菜 16

预防乳腺癌的食疗佳品

南瓜 17

香甜美味的补气蔬菜

粳米 18

最佳补气粥品

糯米 19

温养胃气之妙品

小米	20	豇豆	33
老人、产妇宜用的滋补品		健脾、补肾的豆中上品	
燕麦	21	樱桃	34
每天必吃的营养食品之一		补气美容的美味水果	
马铃薯	22	香菇	35
在欧洲有“植物面包”的美誉		芳香美味的“食用菌类皇后”	
玉米	23	猴头菇	36
有“黄金作物”之美誉		最佳滋补野生菌类	
芋头	24	平菇	37
老少皆宜的滋补品		抵抗癌症的美味菌类	
番薯	25	竹荪	38
补胃养心的甘甜主食		“蘑菇女皇”	
花生	26	金针菇	39
有效的抗衰老食物		菌类中的蛋白质库	
栗子	27	鳝鱼	40
被誉为“干果之王”		“小暑黄鳝赛人参”	
蜂蜜	28	泥鳅	41
大众的补品，老人的“牛奶”		适合体虚者滋补之用	
牛奶	30	鳗鱼	42
易于被人体吸收的最佳补钙品		不可多得的“水中人参”	
豆浆	31	鲈鱼	43
老少皆宜的营养保健品		春令时节的美味滋补品	
豆腐	32	带鱼	44
益气和中、生津润燥		润肤养发、补益脾脏	
		银鱼	45
		干制品含钙量为群鱼之冠	
		鲑鱼	46
		秋日最佳补益海鲜	
		黄鱼	47
		适于贫血、头晕、体虚者保健之用	
		鲢鱼	48
		暖胃益气的极佳食品	



青鱼	49
益气化湿的良药	
猪肉	50
健脾益气、滋阴润燥	
猪蹄	51
绝佳“美容食品”	
猪肚	52
补益暖胃的理想食品	
牛肉	53
最佳补充体力之肉食	
牛蹄筋	54
含胶原蛋白丰富的保健品	
羊肉	55
冬季最佳补气菜肴	
鸡肉	56
温中益气、补精添髓	
鹅肉	58
粮农组织列出的绿色食品之一	
兔肉	59
不可多得的美容肉	
狗肉	60
冬令时节进补佳品	
蛇肉	61
祛风除疾、美容养颜	
蛤蚧	62
常用助阳保健品	
核桃仁	64
营养丰富的长寿果	
松子仁	65
强阳补骨、活血美肤	
韭菜子	66
补肾壮阳	



海马	67
补肾壮阳佳品	
海狗肾	68
适用于肾阳亏虚诸证	
虾	69
滋补壮阳之妙品	
蚕蛹	70
高蛋白的天然营养品	
韭菜	71
有“助阳草”之称	
枸杞子	72
滋肾润肺的高级补品	
桑葚	73
中老年人抗衰美颜之佳果	
葵花子	74
备受推崇的健康坚果	
龙眼肉	75
安神、补血、抗衰老	
荔枝	76
味道鲜美的珍贵果品	
鹿肉	77
补血益气的高级野味	

驴肉	78
味道鲜美、补血益气	
猪肝	79
补血佳品	
猪血	80
最佳的补血益气“液态肉”	
鹌鹑蛋	81
脑力劳动者的优质补养品	
海参	82
补血、填精、益肾的海中珍品	
菠菜	83
适宜电脑操作者食用	
茼蒿	84
无公害的天然蔬菜	
百合	85
止咳安神、药食两用	
乌龟	86
延年益寿的高档补品	
甲鱼	87
滋肝补肾、益气补虚	
鲍鱼	88
海味珍品之冠	
淡菜	89
营养价值很高的“海中鸡蛋”	
雪蛤膏	90
有“软黄金”之称的珍稀补品	
鸽子	91
滋肾益气、祛风解毒	
乌骨鸡	92
名贵食疗珍禽	
鸡蛋	93
最理想的营养库	



鸭肉	94
养胃滋阴、利水消肿	
鸭蛋	95
适宜阴虚火旺者食用的保健食品	
银耳	96
抗衰老之明珠	
黑米	97
健脾益胃的补血米	
黑芝麻	98
补阴黑发的美容良药	
黑豆	99
豆类养生之王	
苹果	100
全方位的健康水果	
草莓	101
水果皇后	
菠萝	102
补益脾胃、生津止渴	
葡萄	103
果中珍品	
甜石榴	104
石榴汁是防癌抗癌佳品	

桃	105	竹笋	120
滋阴补养、生津止渴		甘甜美味的“素食之王”	
山竹	106	苋菜	121
果中健脾补虚皇后		营养价值极高的野生菜	
北沙参	107	雪里蕻	122
滋阴常用良药		特别适合劳动者、食欲不振者食用	
		香椿	123
		健胃理气、润肤明目之良药	
		茶叶	124
		备受推崇的普及型保健饮品	
水芹	110	河蚌	125
厨房里的药物		清热解毒、滋阴明目	
茭白	111	苦丁茶	126
可改善肥胖症、高脂血症的水生蔬菜		被誉为减肥茶、益寿茶、美容茶等	
李子	112	薄荷	127
肝病患者宜食的水果佳品		治疗风热感冒的清凉药	
柿子	113	生姜	128
有益于心脏健康的水果		发汗解表的常用药	
皮蛋	114	葱白	129
清热泻火的风味食品		最常见的家庭药食	
圣女果	115		
营养健康的“果中蔬菜”			
杨桃	116		
肥胖症、心血管疾病患者适宜食用			
无花果	117		
树上结的甘甜“点心”			
橄榄	118		
有“天堂之果”的美誉			
小白菜	119		
富含维生素和矿物质的保健佳蔬			

祛暑篇

绿豆	132
家常解暑佳品	
荷叶	134
纯天然祛暑佳品	
芒果	135
“热带果王”	
柠檬	136
有药用价值的调味水果	
猕猴桃	137
世界水果之王	
西瓜	138
盛夏祛暑佳品	
甜瓜	139
盛夏消暑解渴的珍品	
哈密瓜	140
好吃又营养的消暑甜品	
杨梅	141
生津止渴的消暑佳品	



甘蔗	142
含铁丰富的“补血良果”	
沙葛	143
清热凉暑的保健佳品	
苦瓜	144
降火开胃的“君子菜”	
菱角	145
健脾和胃、生津止渴	
田螺	146
清热明目的“盘中明珠”	
番茄	147
综合维生素仓库	

安神篇

酸枣仁	150
安神敛汗、抗失眠	
灵芝	151
被誉为“仙草”“瑞草”	
小麦	152
补心养气的杂粮	
牡蛎	153
潜阳敛阴、软坚散结的圣药	

理气 泻下篇

玫瑰花	156
疏肝镇痛的常用理气药	
佛手	157
理气、健胃、止呕	

陈皮	158
行气镇咳的化痰良药	
莴笋	160
开通疏利、消积下气	
橙子	161
开胃消食、生津止渴	
柚子	162
“天然水果罐头”	
枇杷	163
润肺、止渴、下气佳果	
四季豆	164
适合心脏病、动脉硬化患者食用	
黄大豆	165
“植物蛋白之王”	
刀豆	166
温中下气、益肾补元	
豌豆	167
和中下气、通利小便	
榛子	168
氨基酸含量极高的坚果	
香蕉	169
让人快乐的智慧之果	
芦荟	170
兼有美容效果的润肠药品	

理血篇

藕节	174
止血化瘀的清涼药材	
黑木耳	175
“素中之荤”	



空心菜	176
糖尿病患者的保健佳蔬	
荠菜	177
蛋白质含量高的清香蔬菜	
丝瓜络	178
祛风活络、活血消肿	
桃仁	179
活血散瘀的常用药	
月季花	180
治疗妇科闭经或月经量少的常用药	
腊梅花	181
凉血、清热、解毒之良药	
蟹	182
清热、散血之水产佳品	
茄子	183
心血管疾病患者的佳蔬	

温里祛寒篇

肉桂	186
消食止痛的温里药	

花椒	187
兼有药用价值的调味料	
胡椒	188
主治胃寒所致的吐泻	
干姜	189
温中祛寒之常备良药	
丁香	190
治疗胃寒呃逆的重要药物	
高良姜	191
用于治疗胃脘疼痛	
小茴香	192
健胃除胀常用药	
八角茴香	193
民间常用的行气健胃药	
草鱼	194
温中补虚的养生食品	
鲮鱼	195
鲜香味美的滋补水产品	

收涩篇

浮小麦	198
止汗、镇静、抗利尿	
乌梅	199
生津止渴的居家良药	
五味子	200
补益肝肾的滋养药材	
肉豆蔻	202
温中下气的消食常用药	
芡实	203
常用的收敛性强壮药	

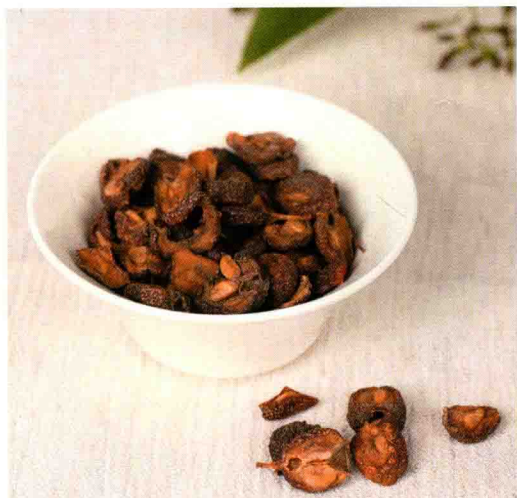
莲子	204
固肾补脾，还能止血	
诃子	205
治疗久泻、久咳的常用药	
五倍子	206
收敛止血的常用药物	
番石榴	207
收敛止泻、消炎止血	

利水渗湿篇

茯苓	210
利水渗湿的滋补药材	
玉米须	211
利水通淋、降血压的良药	
薏苡仁	212
利水渗湿、药食两宜	
赤小豆	213
利尿、消炎、解毒	
冬瓜	214
含水量最高的蔬菜	



黄花菜	215
美味的“健脑菜”	
芦笋	216
风靡全球的降血糖蔬菜	
黄瓜	218
大众公认的减肥美容菜	
鲤鱼	219
营养位居“家鱼之首”	
大白菜	220
清爽适口的养生蔬菜	
鲫鱼	222
健脾利湿的美味水产品	
鳊鱼	223
淡水鱼中的长寿鱼	
鲮鱼	224
利水消肿的美味水产品	
鹌鹑	225
有“动物人参”之美誉	
瞿麦	226
清热利水、破血通经	
冬瓜皮	227
治疗轻症浮肿的常用良药	
消导驱虫篇	
山楂	230
消食健胃好帮手	
麦芽	231
疏肝醒脾、退乳常用药	
谷芽	232
健胃、助消化常用药	



荞麦	233
常用的“消炎粮食”	
大麦	234
具有保健作用的主食	
胡萝卜	235
有“小人参”之美誉	
洋葱	236
糖尿病患者之良友	
大蒜	238
调味杀菌好帮手	
槟榔	239
杀虫、消积、利气	
南瓜子	240
治绦虫、蛔虫的常用药	
鸡内金	241
消食、止遗尿	

化痰止咳篇

海蜇	244
清热、解毒、化痰的保健海产品	



海带	245
利水泄热的健康食品	
紫菜	246
化痰软坚的“长寿菜”	
荸荠	247
甘甜的“地下雪梨”	
丝瓜	248
全身都可入药的保健佳蔬	
蕨菜	249
有药用滋补功效的“山菜之王”	
梨	250
润肺止咳的最佳果品	
杏	251
止渴生津、清热去毒	
杏仁	252
止咳平喘的常用药	
腐竹	253
营养最丰富的豆制品	
桔梗	254
止咳祛痰的常用良药	

附录一

经典对症保健方	255
慢性腹泻·····	256
便秘·····	256
腹胀·····	257
感冒·····	257
气喘·····	258
心脏病·····	258
高血压病·····	259
低血压·····	259
阳痿·····	260
遗精·····	260
糖尿病·····	261
痛风·····	261
高脂血症·····	262
抑郁症·····	262
痛经·····	263
月经不调·····	263
失眠·····	264
贫血·····	264
眼疲劳·····	265
头痛·····	265
咳嗽·····	266
咽喉肿痛·····	266
冠心病·····	267

中风·····	267
尿路感染·····	268
乙肝·····	268
肝硬化·····	269
压力·····	269
不孕·····	270
白带多·····	270
关节炎·····	271
湿疹·····	271
青春痘·····	272
抗衰老·····	272
痔疮·····	273
尿失禁·····	273
慢性支气管炎·····	274
消化性溃疡·····	274
失智·····	275

精神不振·····	275
小儿腹泻·····	276
呕吐·····	276
消化不良·····	277
男性更年期综合征·····	277
高温性中暑·····	278
慢性结肠炎·····	278

附录二

四季养生饮食宜忌 279

春季·····	280
夏季·····	285
秋季·····	291
冬季·····	296



一、何谓药食同源

保健药食是指具有养生保健作用的药物、食物，在实际应用中，很多药物和食物是密不可分的，这就是中国传统医学中讲述的“药食同源”。

1. 药食同源，古已有之

据资料记载，“药食同源”这一概念，已有 3000 年以上的历史。在漫长的原始社会中，我们的祖先逐渐把一些天然物产区分为食物、药物和毒物。到了奴隶社会，随着生产力的发展，烹饪技术逐渐形成，出现了羹和汤液，发明了汤药和酒，进而制造了药用酒。在制酒技术基础上产生的醋、酱、豆豉、饴等，丰富了医药内容。周代已经有了世界最早的专职营养师——食医，《周礼》有“以五味、五谷、五药养其病”的记载，《山海经》载有食鱼、鸟治病的内容。春秋战国时期出现了我国第一部医学理论专著《黄帝内

经》，它不仅奠定了食疗的理论基础，而且收有食疗方剂。汉代的《神农本草经》是我国第一部药物专著，收有许多药用食物；张仲景的《伤寒论》《金匮要略》载有“猪肤汤”“当归生姜羊肉汤”等食疗方剂。唐代是我国食疗学发展的重要阶段。孙思邈的《备急千金要方》中专设“食治”篇，是现存最早的中医食疗专论，第一次全面而系统地阐述了食疗、药疗结合的理论。他在《千金翼方》中强调：“夫为医者，当需先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食乃不愈，然后命药。”宋、金、元时期，食疗理论与应用有较大发展。宋代《太平圣惠方》的“食治论”记载了 28 种疾病的食疗方；《养老奉亲书》记述了老人饮食保健与疾病治疗方法。元代饮膳大臣忽思慧的《饮膳正要》，是一部完整的营养学专著。明清时期，有关饮食保健的著作大量涌现，还出现了一些野菜类著作，扩大了食物来源。李时珍的《本草纲目》也收有 200 余种药物与食物。

2. 从两方面理解“药食同源”

对“药食同源”的理解，应从两个方面来看。一是中药与食物的产生方法相同，二是它们的来源相同。所谓中药与食物的产生方法相同，是指中药与食物一样，产生于我们祖先万千年的生活实践，是与大自然、与疾病长期斗争的经验结晶。在远古时代，社

