

中国式的养生智慧 治未病的食疗理念

【刘莹编著】



◎蔬菜类食物

◎果品类食物

◎谷类食物

◎豆类食物

◎肉类食物

◎水产类食物

◎调味类食物

◎常见病食疗一对一

古方



食疗一对一

本草纲目

食疗一对一

本草纲目

【刘莹◎编著】

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

本草纲目食疗一对一 / 刘莹编著. -- 上海 : 上海
科学普及出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5427-6226-9

I. ①本… II. ①刘… 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210071号

本草纲目食疗一对一

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 北京潮河印刷有限公司

开本 710 × 1000 1/16 印张 28 字数 395 000

2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-6226-9 定价: 32.80元



【前言】

《本草纲目》是由明朝伟大的医药学家李时珍历时29年编制而成，被公认为中国古代的百科全书。

本书借鉴了《本草纲目》的分类方法，把各食材分为“蔬菜类”“果品类”“谷类”“豆类”“肉类”“水产类”“调味类”等七种。参照《本草纲目》对各食材性味等方面的注解，介绍了它们的食疗作用，并列出相应的菜谱。而第八章则从疾病角度介绍了与之相应的食疗偏方，以方便读者一一对应使用。

希望本书能为广大读者养生治病方面提供帮助。由于本人学力所限，本书难免有所疏漏或不足，敬请读者批评指正。

编者

【目录】

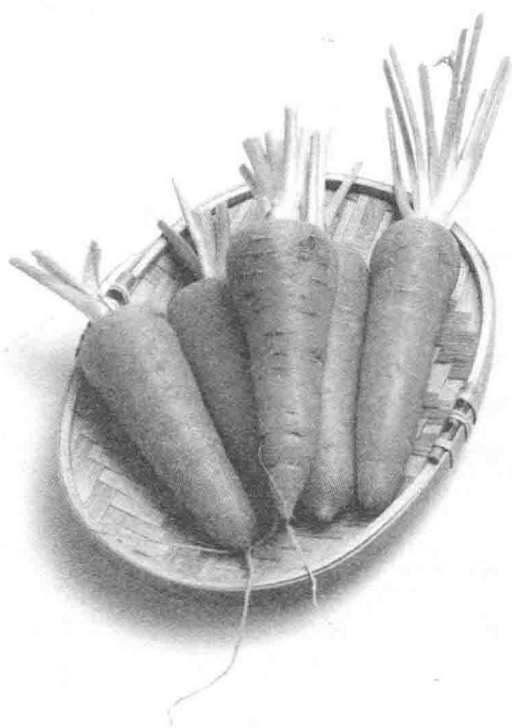
【第一章】蔬菜类食物

一、白菜·····	2	二十、白萝卜·····	40
二、卷心菜·····	4	二十一、胡萝卜·····	42
三、菠菜·····	6	二十二、土豆·····	44
四、芹菜·····	8	二十三、山药·····	46
五、油菜·····	10	二十四、莲藕·····	48
六、空心菜·····	12	二十五、荸荠·····	50
七、韭菜·····	14	二十六、百合·····	52
八、茭白·····	16	二十七、冬瓜·····	54
九、茼蒿·····	18	二十八、丝瓜·····	56
十、茼蒿·····	20	二十九、苦瓜·····	58
十一、洋葱·····	22	三十、南瓜·····	60
十二、茄子·····	24	三十一、黑木耳·····	62
十三、黄瓜·····	26	三十二、银耳·····	64
十四、苋菜·····	28	三十三、香菇·····	66
十五、马齿苋·····	30	三十四、荠菜·····	68
十六、木耳菜·····	32	三十五、蒲公英·····	70
十七、竹笋·····	34	三十六、蕨菜·····	72
十八、慈姑·····	36	三十七、苦菜·····	74
十九、芥菜·····	38	三十八、茺菁·····	76



【第二章】果品类食物

一、苹果	80
二、梨	82
三、桃	84
四、杏	86
五、橙子	88
六、柑子	90
七、李子	92
八、葡萄	94
九、香蕉	96
十、橘子	99
十一、柚子	101
十二、西瓜	103
十三、甜瓜	105
十四、木瓜	107
十五、柿子	109
十六、枣	111
十七、荔枝	113
十八、龙眼	115
十九、猕猴桃	117
二十、菠萝	119
二十一、山楂	121
二十二、椰子	123
二十三、杨梅	125
二十四、无花果	127
二十五、枇杷	129
二十六、樱桃	131



二十七、白果	133
二十八、橄榄	135
二十九、石榴	137
三十、甘蔗	139
三十一、板栗	141
三十二、核桃	143
三十三、松子	145
三十四、榛子	147
三十五、槟榔	149



【第三章】谷类食物

一、粳米·····	152	七、荞麦·····	165
二、糯米·····	154	八、小米·····	168
三、黑米·····	156	九、玉米·····	171
四、小麦·····	158	十、薏苡仁·····	173
五、大麦·····	160	十一、高粱·····	175
六、燕麦·····	162	十二、红薯·····	177



【第四章】豆类食物

一、黄豆·····	180	五、豇豆·····	189
二、绿豆·····	182	六、扁豆·····	191
三、豌豆·····	185	七、豆腐·····	193
四、赤小豆·····	187	八、豆浆·····	195





【第五章】肉类食物

一、猪肉·····	198	八、鹅肉·····	213
二、猪蹄·····	200	九、狗肉·····	215
三、牛肉·····	202	十、兔肉·····	217
四、羊肉·····	205	十一、驴肉·····	219
五、鸡肉·····	207	十二、鸽肉·····	221
六、乌鸡·····	209	十三、鹌鹑肉·····	223
七、鸭肉·····	211		



【第六章】水产类食物

一、青鱼·····	226	十四、海马·····	253
二、鳊鱼·····	228	十五、海参·····	255
三、草鱼·····	230	十六、海蜇·····	258
四、鲤鱼·····	232	十七、海带·····	261
五、鲫鱼·····	235	十八、紫菜·····	263
六、带鱼·····	237	十九、蛤蜊·····	265
七、武昌鱼·····	239	二十、甲鱼·····	267
八、鲈鱼·····	241	二十一、蟹·····	270
九、鲍鱼·····	243	二十二、乌龟·····	273
十、鲢鱼·····	245	二十三、虾·····	275
十一、黄花鱼·····	247	二十四、蚌·····	277
十二、鲳鱼·····	249	二十五、泥鳅·····	279
十三、鳙鱼·····	251	二十六、牡蛎·····	281



【第七章】调味类食物

一、食盐·····	284	八、红糖·····	298
二、酱油·····	286	九、蜂蜜·····	300
三、醋·····	288	十、芝麻·····	302
四、八角茴香·····	290	十一、大葱·····	304
五、花椒·····	292	十二、姜·····	307
六、胡椒·····	294	十三、大蒜·····	309
七、白糖·····	296	十四、香菜·····	311



【第八章】常见病食疗方

一、发热·····	314	十四、冠心病·····	340
二、感冒·····	316	十五、肥胖症·····	342
三、咳嗽·····	318	十六、糖尿病·····	344
四、支气管炎·····	320	十七、高脂血症·····	346
五、肺炎·····	322	十八、失眠·····	348
六、呕吐·····	324	十九、神经衰弱·····	350
七、胃炎·····	326	二十、烧烫伤·····	352
八、便秘·····	328	二十一、肩周炎·····	354
九、痔疮·····	330	二十二、颈椎病·····	356
十、口臭·····	332	二十三、腰肌劳损·····	358
十一、高血压·····	334	二十四、骨折·····	360
十二、贫血·····	336	二十五、骨质疏松·····	362
十三、低血压·····	338	二十六、骨质增生·····	364

二十七、阳痿·····	366	四十三、小儿厌食·····	398
二十八、早泄·····	368	四十四、婴幼儿腹泻·····	400
二十九、遗精·····	370	四十五、腮腺炎·····	402
三十、男性不育症·····	372	四十六、小儿遗尿·····	404
三十一、前列腺炎·····	374	四十七、牙痛·····	406
三十二、月经不调·····	376	四十八、扁桃体炎·····	408
三十三、痛经·····	378	四十九、咽炎·····	410
三十四、闭经·····	380	五十、鼻炎·····	412
三十五、妊娠呕吐·····	382	五十一、结膜炎·····	414
三十六、先兆流产·····	384	五十二、近视·····	416
三十七、习惯性流产·····	386	五十三、耳鸣·····	418
三十八、女子不孕症·····	388	五十四、黄褐斑·····	420
三十九、产后缺乳·····	390	五十五、痤疮·····	422
四十、产后恶露不尽·····	392	五十六、癣·····	424
四十一、产后腹痛·····	394	五十七、疥疮·····	426
四十二、小儿消化不良·····	396	五十八、脱发·····	428



【第一章】



蔬菜类食物

一、白菜

【别名】

菘、白菘、大白菜。

【建议食用量】

每餐100克。

【定义】

白菜，古名菘，有大白菜和小白菜之分，为我国原产和特产蔬菜，是人们经常食用的重要蔬菜之一。白菜具有适应性广、产量高、品质好、耐贮运等特点，有“菜中之王”的美誉。因白菜的口感好，营养价值高，故有“百菜不如白菜”的说法。白菜的品种很多，著名的有福山的大包头、胶州的大叶球、徐水的核桃纹、北京的青白口。

【本草纲目注解】

李时珍认为：白菜其味甘，性温，无毒。具有通利肠胃，除胸烦，解酒毒的功效。

【现代医学】

白菜含有的钼、硒、锌具有抗癌效果，而钾则有利尿作用，对高血压患者有益；白菜含有的维生素C，可清热去火，养胃生津，降低体内胆固醇，增加血管弹性，有益于预防心血管疾病。另外，白菜丰富的膳食纤维能有效地预防肠癌。

【宜忌人群】

1. 相宜人群：大白菜几乎适合所有人食用，特别是有肺热咳嗽、便秘、肾病、



腹胀及发热的患者更应多食大白菜，女性常吃白菜对身体有益。

2. 不宜人群：腹泻者忌食大白菜；气虚胃寒的人忌多吃。

【白菜的最佳食用方法】

大白菜食法颇多，从烹调方法上看，无论是炒、熘、烧、熬、煎、烩、扒、涮、凉拌、腌渍，都可做成美味佳肴，特别是同鲜蘑、冬菇、火腿、虾米、肉、栗子等同烧，可以做出很多特色风味的菜肴。

【白菜食疗妙用】

1. 外感风寒：大白菜根300克，生姜3片，红糖60克。将大白菜根洗净，和生姜、红糖一同入锅煎煮，取液饮用。

2. 百日咳：大白菜根2条，冰糖30克。将大白菜根清洗干净，放入砂锅内，加水适量，煎成浓汤，加适量冰糖服用。每日服用3次。

3. 胃及十二指肠溃疡、出血：小白菜250克，洗净，切细，用少量食盐拌腌10分钟，用洁净纱布绞取汁液，加入适量的糖食用。每日内分作3次，空腹服下。

4. 秋冬肺燥咳嗽：白菜干100克，豆腐皮50克，红枣6枚，加水适量炖汤，用油盐调味佐膳，每日2次。可清肺热、润肺燥。

5. 冻疮：大白菜洗净煎浓汤，每晚洗患处，连用3日。

【美味家庭厨房】

鲜味辣白菜

【原料】白菜500克，干红辣椒丝、姜丝、盐、醋、白砂糖、香油、花椒粒各适量。

【制作】白菜洗净，切成小段。取一盆，放入白菜，加入盐拌匀，腌渍1小时，备用。锅内倒入醋，加白砂糖，用小火熬至汁浓，放冷备用。炒锅放香油烧热，倒入花椒粒炸香，制成花椒油，装碗，放冷备用。原炒锅加入香油烧热，放入干红辣椒丝，小火炸至红辣椒丝脆时捞出，辣椒油倒入碗中，放冷备用。取一盆，放入白菜段，加干红辣椒丝、姜丝、花椒油，拌匀即可。每日1次，佐餐食用。

【功效主治】清肺热，止喘咳。主治支气管炎。

火腿炖白菜

【原料】火腿肉100克，白菜心1棵（约300克），虾子、黄酒、精盐、味精、葱段、姜片、鲜汤各适量。

【制作】白菜心（直径约8厘米）削成圆形，放入沸水锅中烫至半熟。砂锅置火上，放入菜心，加黄酒、葱段、姜片、虾子、鲜汤，盖上锅盖，中火烧沸后，将火腿片排放在上面，加精盐、味精调味即成。

【功效主治】健脾开胃，补益气血，帮助消化。对于消化不良的患者有疗效。



二、卷心菜

【别名】

结球甘蓝、包心菜、圆白菜、洋白菜。

【建议食用量】

每餐100克。

【定义】

卷心菜学名结球甘蓝，一种常见蔬菜。约90%的成分为水，富含维生素C，在世界卫生组织推荐的最佳食物中排名第三。卷心菜为十字花科草本植物的茎叶。起源于地中海沿岸，16世纪开始传入中国。具有耐寒、抗病、适应性强、易贮耐运、产量高、品质好等特点，在中国各地

普遍栽培，是东北、西北、华北等地区春、夏、秋季的主要蔬菜之一。

【本草纲目注解】

李时珍认为：卷心菜味甘，性平。久食益肝肾，填髓海，利五脏六腑，利关节，通经络中结气，明耳目，健人少睡，益心力，壮筋骨。

【现代医学】

卷心菜可补骨髓、润脏腑、益心力、壮筋骨、利脏器、祛结气、清热止痛；

主治睡眠不佳、多梦易睡、耳目不聪、关节屈伸不利、胃脘疼痛等病症。



【宜忌人群】

1. 相宜人群：孕妇、糖尿病患者、老年人、小儿。

2. 不宜人群：结石患者、肺结核患者。

【白菜最佳食用方法】

卷心菜可以烹炒、做汤、凉拌、制泡菜，吃法多种多样，中餐西餐都适合。可将生的卷心菜切丝，加入蛋黄酱、色拉调料、酸性稀奶油、醋等做成菜丝色拉；也可加工成酸泡菜食用；还可与多种肉类、其他蔬菜一起煮、炒、煎和烤。

【白菜食疗妙用】

1. 胃肠道溃疡病：鲜卷心菜150克，洗净切碎，加食盐少许拌匀，绞取菜汁，加入适量饴糖调匀。饭前服用，每次200克，每日2次。

2. 便秘：卷心菜100克，海米50克，同煮熬粥。

3. 脾胃虚弱：卷心菜100克，木耳100克，两者同炒。

4. 关节扭伤：脚踝关节或腕关节、肘关节、膝关节扭伤后，将卷心菜捣成泥糊状，涂盖在患处，可防止患处肿胀和疼痛。

5. 雀斑：圆白菜绞汁，每日外敷15分钟，再用清水洗净，坚持长期用。可淡化雀斑。

【美味家庭厨房】

虾皮圆白菜

【原料】卷心菜300克，虾皮30克，蒜末、精盐、辣椒油、鸡精、香油各适量。

【制作】卷心菜洗净切块；虾皮用温水浸泡。锅置火上，加入适量清水烧沸，放入圆白菜焯水，倒入漏勺沥去水分，放入盘中，放上虾皮。将蒜末、精盐、辣椒油、鸡精、香油调成味汁，与虾皮圆白菜拌匀即可。

【功效主治】补钙，润肠。主治便秘。

手撕包菜

【原料】卷心菜200克，五花肉150克，干红椒、花椒各适量，香葱1根，八角1朵，生姜适量，食盐1.5茶勺，蚝油1/2汤勺，醋、生抽、白糖各适量。

【制作】将半棵卷心菜洗净，用手撕成大块。五花肉洗干净切片，红椒剪成段，葱姜切斜片。锅中烧热少许油，放入五花肉片煎炒至表面金黄、出油（油可以打出来一些）。把肉片拨至旁边，下入花椒、葱姜、八角和红椒，煸出香味，下入卷心菜翻炒至稍微变软，调入一茶勺的盐翻炒均匀。调入适量蚝油翻炒均匀，翻炒至卷心菜完全变软熟透，调入少许醋，再调入1茶勺白糖，快速翻炒均匀即可。

【功效主治】补髓，利关节。主治骨质疏松以及慢性胃溃疡。

三、菠菜

【别名】

角菜、菠棱菜、波斯菜、赤根菜、鹦鹉菜。

【建议食用量】

每日80~100克。

【定义】

一年生或越年生草本植物，其茎叶绿色，戟形或卵形，叶柄较长。因它的根是圆锥形，红色，似鹦鹉嘴，所以古人称之为鹦鹉菜。菠菜是唐初由波斯经尼泊尔传到我国来的。菠菜被清乾隆皇帝赞颂为“红嘴绿鹦哥”，是绿叶蔬菜中的佼佼者。我国民间有句俗话说：菠菜豆腐虽贱，山珍海味不换。

【本草纲目注解】

李时珍认为：菠菜逐血脉，开胸膈，下气调中，止渴润燥。

【现代医学】

中医认为菠菜能敛阴，润燥，因而可防治便秘，能够清理人体肠胃的热毒，使人容光焕发。

【宜忌人群】

1. 适宜人群：菠菜软、滑且易消化。比较适合老幼、病、弱者食用。电脑操作者、长期接触电磁辐射以及爱美的人应常食菠菜。糖尿病患者长期食用菠菜对血糖稳定有益处。

2. 不宜人群：婴幼儿和缺钙、软骨



病、肺结核、肾结石、腹泻的人不宜食生菠菜。菠菜性冷滑，胃肠虚寒腹泻患者应尽量不食或少食。

【菠菜最佳食用方法】

食用前一定要用开水将洗好的菠菜烫一下，这样可以将其中的草酸减少80%，然后再炒食、拌食或做汤，也可做各种荤素菜的配料。在炒菠菜时，加少许白酒是个好方法，这样炒出的菠菜不仅没有涩口感，而且还有一种清香。

【菠菜食疗妙用】

1. 减皱去斑：菠菜捣烂取汁，每周洗脸数次。连续使用一段时间，可清洁皮肤毛孔，减少皱纹及色斑，使皮肤光洁。

2. 红眼病：菠菜子、野菊花各适量，加水适量，煎成浓汁，服之；或菠菜子15克，加水200毫升，煎至100毫升，早晚饭后分服。

3. 高血压：菠菜适量，投入沸水中，烫3分钟，用清水冲洗1遍，放入盘中，以麻油拌食，每日服用2次。

4. 咳嗽气喘：菠菜子适量，炒黄，研成细末，每次服用5克，每日服用2次，以温水送服之。

5. 肺结核：鲜菠菜50~100克（晨起摘）。将鲜菠菜投入沸水中，烫3分钟，用清水冲洗一遍，切成小段，加入糖少许，拌食。

【美味家庭厨房】

五彩菠菜

【原料】菠菜350克，鸡蛋100克，小香肠、冬笋和水发木耳各25克，香油20克，精盐6克，味精2克，姜末4克。

【制作】将菠菜择洗干净，放入沸水锅内稍烫一下，捞入凉开水内投凉，挤去水分，切成黄豆大小的丁；冬笋煮熟，木耳放入沸水锅内烫熟；鸡蛋磕入碗内，加少许精盐和味精搅匀，用小火蒸成蛋羹，然后与小香肠、冬笋和木耳一起，均切成黄豆粒大小的丁。将菠菜、蛋羹、小香肠、冬笋和木耳放入盆内，加入精盐和味精拌匀；把姜末用热香油炸一下，倒入菠菜内拌匀，盛入盘内即成。

【功效主治】养血止血，清热除烦。主治高血压、高脂血症。

菠菜牛骨汤

【原料】牛排500克，菠菜250克，洋葱（白皮）50克，土豆（黄皮）100克，料酒10克，盐3克，胡椒粉2克。

【制作】将牛骨加适量水，以小火熬汤约需1~2小时；将洋葱切丝，马铃薯切块；捞去牛骨，放入洋葱丝和马铃薯块，煮至马铃薯变软。菠菜剁成碎末，倒入牛骨汤中，再加盐、胡椒粉即可食用。

【功效主治】益肝补血，活血通络，化痰镇咳，祛风解毒。