



最具权威性的家庭饮食保健专家指导

ZUIJUQUANWEIXINGDEJIATINGYINSHIBAOJIANZHUANJIAZHIDAO

食物养生

SHIWUYANGSHENGBAOJIANFANGAN

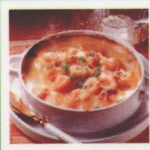
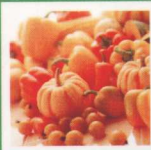
保健方案



食物来源与食物介绍
营养保健及功效
家庭美味特色食谱
饮食偏方治百病

王 维 / 编著

养生保健全方案



中医古籍出版社



最具权威性的家庭饮食保健专家指导

ZUIJUQUANWEIXINGDEJIATINGYINSHIBAOJIANZHUANJIAZHIDAO

食物养生

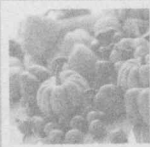
SHIWUYANGSHENGBAOJIANFANGAN

保健方案



王 维 / 编著

养生保健全方案



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生保健全方案/王维编著. —北京: 中医古籍出版社,
2007. 6

ISBN 978 - 7 - 80174 - 512 - 5

I. 养… II. 王… III. ①养生 (中医) —基本知识 ②保
健—基本知识 IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 054989 号

养生保健全方案
食物养生保健方案

编 著: 王 维

责任编辑: 石 玥

封面设计: 一品坊

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京市业和印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 162.375

字 数: 2800 千字

版 次: 2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 0001 ~ 3000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 80174 - 512 - 5

定 价: 29.90 元 (全套 179.40 元)



营养师 王

营养师 王



言

前 FOREWORD

民以食为天。食物是人体营养最主要、最重要的来源，是维持生命之树的物质基础。每天进食的食物，不但关乎我们的生活质量，而且决定着我们的健康。

人类既需要食物不断补充营养与能量，同时又需要药物防治疾病，保持健康。生活中，我们每个人都希望自己有一个健康的身体，每个人都懂得“健康是金”的道理，然而每个人一生之中，又难免有这样或那样的身体不适和病痛的折磨。

调查研究数据表明，随着现代化生活节奏的加快，竞争激烈，人们心理和生理的长期超负荷运行，导致了身体矿藏的可怕衰竭，看上去虽无明显的器质疾病，却有50%~70%的人常处于一种“亚健康状态”，以致让衰老提前到来。许多人刚刚步入中年，便出现了疲劳倦怠、腰酸腿痛、精力不济、反应迟钝等症状，有的甚至猝死。而导致人们体质下降、各种疾病多发的主要原因就是长期工作劳累过度、营养失衡、缺乏锻炼，疲劳不能及时缓解，于是积劳成疾，甚至终年不愈，以致英年早逝。

古人云：“寿命长短不在天，善处饮食得永年。”这说明饮食对养生、延年益寿有着至关重要的作用。从饮食调养的角度讲，讲究营养、合理调配食物，不仅可以维持生命，而且还能增强体质，防



食物养生保健方案

SHI WU YANG SHENG BAO JIAN FANG AN

病抗病，延年益寿。

随着我国人民生活水平的提高，食品科学研究的迅速发展，各种营养资源的开发和利用，人们将获得越来越丰富的食物。因此，食物养生，已日益受到人们的关注。

在日常生活中，如果人们不了解各种食物的性质和特点，不讲究饮食的科学，将有损健康，也达不到强身防病、延年益寿的目的。现代医学研究证明，常见的肥胖症、高血压、心血管病、结石症、糖尿病等疾病，均与营养过剩或营养失调有关。许多疾病的调理与康复，与合理选择食物有关。所以，为了使广大读者了解食物养生的知识，掌握合理饮食的科学方法，特意编著《食物养生保健方案》一书。

本书站在普通家庭日常生活的视角上，收录了近240种常见的动植物食品、饮品及制品，通过传统中医药理论和现代营养学两个途径，以公正、亲切的态度，科学详尽地阐述各种食物的营养保健功能，并在实际运用方面给予操作性的指导，把人们最关注的健康知识融入日常饮食中，对现代家庭极具参考价值。

本书在编写过程中曾得到食物研究专家谭清泉教授多方面的指导，并担任主审，对原稿进行认真的审阅，提出了许多宝贵建议，在此表示诚挚的谢意。参加编写工作的还有郝宝花、何田静、王炎、李建军、柳成荫等同志，在此对他们也一并表示感谢。

由于本人编撰水平有限，不妥之处在所难免，恳请从事饮食保健工作的专家同行给予纠正指导，不胜感激。

编者

于北京中医药大学



食物养生保健方案

SHI WU YANG SHENG BAO JIAN FANG AN

| | | | |
|-----|-----|-------|------|
| 黄瓜 | /47 | 丝瓜 | /79 |
| 竹笋 | /49 | 苦瓜 | /81 |
| 黑木耳 | /51 | 葫芦 | /82 |
| 银耳 | /53 | 百合 | /84 |
| 土豆 | /55 | 芋头 | /85 |
| 莲藕 | /57 | 地瓜 | /87 |
| 黄花菜 | /59 | 芥菜 | /90 |
| 蘑菇 | /60 | 苋菜 | /91 |
| 香菇 | /62 | 菜花 | /93 |
| 金针菇 | /64 | 山药 | /95 |
| 平菇 | /66 | 芦荟 | /97 |
| 猴头菇 | /68 | 食用仙人掌 | /98 |
| 草菇 | /69 | 紫菜 | /99 |
| 香椿 | /70 | 荸荠 | /100 |
| 海带 | /72 | 蕨菜 | /102 |
| 海藻 | /74 | 菱角 | /103 |
| 冬瓜 | /75 | 茭白 | /105 |
| 南瓜 | /77 | | |

豆类

| | | | |
|----|------|----|------|
| 黄豆 | /107 | 刀豆 | /120 |
| 黑豆 | /110 | 芸豆 | /121 |
| 绿豆 | /111 | 豇豆 | /122 |
| 赤豆 | /113 | 豆芽 | /124 |
| 蚕豆 | /115 | 豆腐 | /125 |
| 豌豆 | /116 | 豆浆 | /126 |
| 扁豆 | /118 | | |



果实类

| | | | |
|-----|------|-----|------|
| 苹果 | /129 | 橄榄 | /173 |
| 梨 | /131 | 大枣 | /175 |
| 葡萄 | /133 | 西瓜 | /178 |
| 荔枝 | /135 | 木瓜 | /180 |
| 橘子 | /137 | 甜瓜 | /183 |
| 橙子 | /140 | 无花果 | /184 |
| 柚子 | /141 | 火龙果 | /185 |
| 柑子 | /143 | 杏 | /186 |
| 桃子 | /144 | 柠檬 | /188 |
| 杨桃 | /146 | 罗汉果 | /189 |
| 猕猴桃 | /147 | 甘蔗 | /191 |
| 樱桃 | /149 | 桑椹 | /192 |
| 龙眼 | /150 | 板栗 | /194 |
| 香蕉 | /152 | 核桃 | /197 |
| 菠萝 | /155 | 枇杷 | /199 |
| 山楂 | /156 | 松子 | /200 |
| 石榴 | /158 | 花生 | /201 |
| 榴莲 | /160 | 葵花子 | /203 |
| 柿子 | /161 | 南瓜子 | /205 |
| 芒果 | /163 | 西瓜子 | /206 |
| 李子 | /166 | 榛子 | /206 |
| 草莓 | /167 | 腰果 | /208 |
| 哈密瓜 | /169 | 槟榔 | /209 |
| 杨梅 | /170 | 莲子 | /210 |
| 椰子 | /172 | | |



食物养生保健方案

SHI WU YANG SHENG BAO JIAN FANG AN

肉类

| | | |
|-----|---|------|
| 猪肉 | 猪 | /213 |
| 牛肉 | 牛 | /218 |
| 羊肉 | 羊 | /222 |
| 马肉 | 马 | /225 |
| 驴肉 | 驴 | /226 |
| 兔肉 | 兔 | /228 |
| 狗肉 | 狗 | /230 |
| 鸡肉 | 鸡 | /232 |
| 乌骨鸡 | 鸡 | /235 |
| 鸭肉 | 鸭 | /237 |

| | | |
|-----|---|------|
| 鹅肉 | 鹅 | /239 |
| 鸽子肉 | 鸽 | /241 |
| 鹌鹑肉 | 鹌 | /243 |
| 麻雀肉 | 雀 | /244 |
| 蛇肉 | 蛇 | /246 |
| 蜗牛 | 蜗 | /248 |
| 鹿肉 | 鹿 | /250 |
| 青蛙肉 | 蛙 | /253 |
| 刺猬肉 | 猬 | /254 |
| 骆驼肉 | 驼 | /254 |

禽蛋类

| | | |
|----|---|------|
| 鸡蛋 | 蛋 | /257 |
| 鸭蛋 | 蛋 | /259 |

| | | |
|-----|---|------|
| 鸽蛋 | 蛋 | /261 |
| 鹌鹑蛋 | 蛋 | /261 |

水产类

| | | |
|-----|---|------|
| 鲤鱼 | 鱼 | /263 |
| 草鱼 | 鱼 | /266 |
| 青鱼 | 鱼 | /267 |
| 鲫鱼 | 鱼 | /268 |
| 带鱼 | 鱼 | /270 |
| 黄花鱼 | 鱼 | /272 |
| 鱿鱼 | 鱼 | /273 |
| 鲢鱼 | 鱼 | /274 |

| | | |
|-----|---|------|
| 鳙鱼 | 鱼 | /276 |
| 鲑鱼 | 鱼 | /278 |
| 泥鳅 | 鱼 | /280 |
| 武昌鱼 | 鱼 | /281 |
| 沙丁鱼 | 鱼 | /282 |
| 河豚 | 鱼 | /284 |
| 甲鱼 | 鱼 | /285 |
| 海蜇 | 鱼 | /288 |



食物养生保健方案

SHI WU YANG SHENG BAO JIAN FANG AN

| | |
|----|------|
| 虾 | /290 |
| 牡蛎 | /292 |
| 海参 | /293 |
| 蛤蜊 | /296 |
| 螃蟹 | /298 |
| 螺 | /300 |
| 蚌 | /301 |
| 乌龟 | /303 |
| 章鱼 | /304 |
| 乌贼 | /306 |
| 海马 | /307 |
| 盐 | /329 |
| 酱油 | /331 |
| 醋 | /333 |
| 姜 | /335 |
| 葱 | /336 |
| 蒜 | /338 |
| 糖 | /339 |
| 茴香 | /341 |

调料类

| | |
|-----|------|
| 鲍鱼 | /309 |
| 鲑鱼 | /311 |
| 鳗鱼 | /312 |
| 鳝鱼 | /314 |
| 鲈鱼 | /316 |
| 鳊鱼 | /318 |
| 平鱼 | /320 |
| 凤尾鱼 | /323 |
| 乌鱼 | /324 |
| 鲨鱼 | /325 |
| 金枪鱼 | /327 |
| 花椒 | /342 |
| 胡椒 | /344 |
| 味精 | /345 |
| 五香粉 | /347 |
| 芝麻 | /348 |
| 豆豉 | /349 |
| 芥末 | /351 |
| 油 | /352 |

饮料类

| | | | |
|----|------|-----|------|
| 牛奶 | /355 | 咖啡 | /362 |
| 羊奶 | /357 | 蜂蜜 | /364 |
| 酸奶 | /359 | 葡萄酒 | /366 |
| 水 | /361 | 啤酒 | /368 |



食物养生保健方案

SHI WU YANG SHENG BAO JIAN FANG AN

| | |
|------|------|
| 白酒 | /370 |
| 黄酒 | /372 |
| 绿茶 | /373 |
| 红茶 | /374 |
| 乌龙茶 | /375 |
| 金银花茶 | /377 |

| | |
|-----|------|
| 菊花茶 | /378 |
| 桂花 | /379 |
| 玫瑰花 | /381 |
| 茉莉花 | /382 |
| 槐花 | /383 |

中药材类

| | |
|-----|------|
| 人参 | /385 |
| 党参 | /387 |
| 太子参 | /388 |
| 西洋参 | /389 |
| 何首乌 | /391 |
| 甘草 | /392 |
| 当归 | /394 |
| 田七 | /395 |
| 燕窝 | /396 |
| 枸杞子 | /398 |

| | |
|-----|------|
| 黄芪 | /400 |
| 灵芝 | /401 |
| 鹿茸 | /402 |
| 白术 | /403 |
| 白芍 | /404 |
| 白果 | /405 |
| 玉米须 | /406 |
| 茯苓 | /407 |
| 药酒 | /408 |



主食类

【大米】

大米，别名水稻、早稻。稻子的成熟种子（谷粒）脱皮后称为“大米”。在我国，稻子已有 6900 多年的种植历史，并形成了独特的稻米文化。相传，神农、黄帝时已开始栽培，到殷商时代，稻谷已跃为五谷之首。现在我国仍是产稻谷最多的国家。全国各地均有栽培。

用大米做成的粽子，是中国饮食文化的特产之一，它不仅味道佳美，而且沉淀了丰厚的文化底蕴。

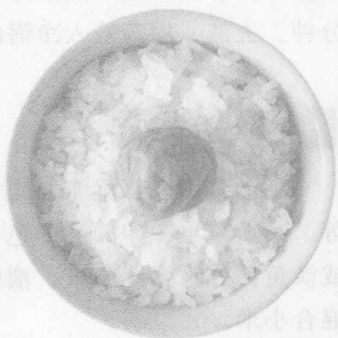
相传，爱国诗人屈原在农历的五月初五投汨罗江自尽，楚国的百姓就在这一天用“竹筒储米，投而祭之”，后演变为端午节吃粽子的习俗，并在大江南北推广开来。

稻子分为粳稻和糯稻，碾出的米则分别称为粳米和糯米，糯米可以制作年糕、糍粑等特色食品，还可以酿造香甜可口的糯米酒。

【营养成分】 含淀粉、蛋白质、脂肪和多种有机酸、糖类、钙、磷、钾、镁等。

【药用功效】 大米性甘，味平，有健脾养胃、益精强志、和五脏、通四脉、解烦止渴、止泄的功效，对小便不畅、尿频、泄泻等病症均有治疗作用。

【食用方法】 蒸食熬粥或者加工大米食品。





【食用宜忌】 适宜于任何人群，用大米煮粥时不能加碱，加入碱会破坏大米中的维生素。

长期食用精制大米会导致营养不良，因为大米精加工中会破坏其营养成分。

【饮食偏方】

糖尿病：大米 150 克，枸杞子 45 克，煮粥食用。

慢性胃炎：大米 100 克，葡萄干 30 克，加水适量煮成粥，早晚各食一次。

咳嗽：糯米 60~100 克，百合 20~30 克，甜杏仁 12~20 克。将以上几味洗净，加水适量煮粥食用。

消化不良：大米 100 克，焦山楂、焦麦芽、焦谷芽各 30 克。大米洗净，将焦山楂、焦麦芽、焦谷芽入锅，加水 1300 毫升，煎煮 40 分钟，去渣，用药液入净锅内放入大米，煮 40 分钟即可食用。

【小米】

小米，别名白粱米、粟谷、谷子等。小米粒小，卵圆形，色泽呈乳白或淡黄，分为粳性小米、糯性小米和混合小米。

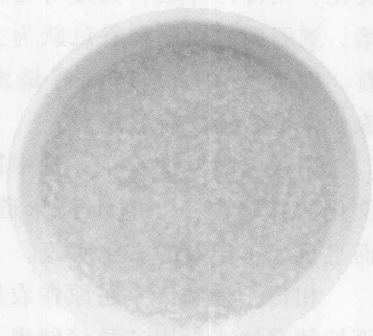
俗话说：“五谷杂粮，谷子为首。”在我国原始农业中，小米的种植居首要地位。据考证，谷子在我国已有 7000 多年的栽培历史，由于它的适应能力强，自古以来就是我国北方干旱和半干旱地区种植的主要粮食作物之一，也是大旱之年老百姓的“救命粮”。

此外，小米可以酿醋、酿酒。

【营养成分】 含有丰富的脂肪、维生素 E、B₁、B₁₂ 等，并且钾、铁含量高。

【药用功效】 性味甘咸，有滋养肾气、和胃安眠、清虚热之功效，主治消化不良、泄泻、产后体弱等。

【食用方法】 煮粥、做饭均可，也可加工成各种小米食品。





【食用宜忌】 小米与粳米同食可提高营养价值，小米忌与杏仁同食。

【饮食偏方】

小儿消化不良：小米、淮山药各适量，共研细末，煮成糊加白糖，适量喂食；或小米锅巴炒黄3斤，炒砂仁60克，炒神曲、蒸莲肉（去心）、山楂各120克，鸡内金（炒）30克。一起研成粉末，加白糖、米粉，做成饼食用。

老幼脾虚久泻：小米锅巴末、莲肉末、白糖各120克，和匀。每次服用3~5匙，每日服用3次。

食积腹痛：小米锅巴适量，炒焦，研成细末，用温水送服。每次服用5克，每日服用3次。

小儿久泻：小米适量，文火炒黄，加水适量，煮成粥，加入红糖食用。

失眠、贫血、慢性胃炎、产后体质虚弱、乳汁不足：小米75克，大枣50克，红糖15克。将大枣洗净，入锅加水，水沸一分钟大枣膨胀后捞起，待温去核，切碎末，小米洗净入锅，加水800毫升，煮15分钟，入大枣再煮5分钟，兑入红糖即成。随量饮用。

【营养食谱】

◎ 小米鸡茸羹

【原料】 鸡肉、小米各100克，冬菇4个，马蹄粉少量。将小米洗净，冬菇洗净切细粒，鸡肉洗净切粒。

【制法】 把小米放入锅内，加清水适量，武火煮熟，放入冬菇粒，鸡肉粒，煮沸后调味，拌入马蹄粉水，煮成稀糊状即可。随量饮用。

【黑米】

黑米，又称血糯米。是稻米的一种，比普通大米略扁。是我国稻米中的珍品，古代是专供内廷的“贡米”，庚子之变中，慈禧太后尽管惶惶如丧家之犬，居然仍念念不忘洋县黑米之香，下令进奉。

洋县种植黑米，已有2000多年的历史了，相传还是西汉时代的



食物养生保健方案

SHI WU YANG SHENG BAO JIAN FANG AN

张骞发现的呢。张骞在未发迹之时，一天在柳林内读书困倦，睡着了，梦到文曲星告诉他：“前程万里，汝见黑米之日，即发迹之时也。”从此以后，张骞除了苦读诗书外，常去河畔寻找黑米。3年后的一天，他终于在野稻中找到一株灰色稻穗，剥开稻壳，果然是黑米。张骞正巧就在这一年出仕。



洋县黑米色泽乌黑，内质色白，煮成粥为深棕色，味道浓香，营养价值甚高，具有滋阴补肾、益气强身、明目活血的作用。若用洋县黑米与陕北红枣煮粥，更是味美甜香，被人们称之为“黑红双绝”。

【营养成分】 黑米含有人体必需的18种氨基酸、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₁₂和维生素C、维生素D以及铁、锌、钙、磷、铜、硒等微量元素。

【药用功效】 黑米的颜色虽然不美，药用价值却很大。明代名医李时珍的《本草纲目》记载，黑米具有“滋阴补肾、健脾暖肝、明眼活血、开胃益中”之功效。现代医学研究已证明，黑米的确是一种理想的天然滋补佳品。据临床实践证明，用黑米治疗关节炎、风湿病、哮喘、贫血、神经衰弱和妇女产后体弱等症，均有较好的疗效。

【食用方法】 煮粥效果佳，除粥之外，还可以做点心、汤圆、粽子等。

【食用宜忌】 黑米不容易煮烂，因为它的外部有一层较坚韧的种皮。没有煮烂的黑米不容易被胃酸和消化酶分解消化，会引起急性肠胃炎及消化不良。

火盛热燥者不宜食用黑米。

【饮食偏方】

肺虚咳嗽、慢性支气管炎：黑米、杏仁、百合加水煮粥即可食用。

未老先衰、须发早白：黑米、黑芝麻加水煮粥即食。

体弱、阳痿：黑米、海参加水共煮粥即可。

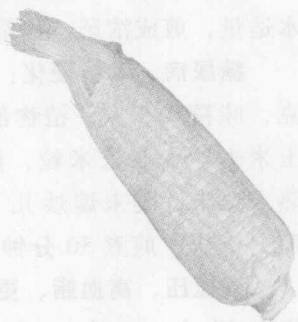


【玉米】

玉米，学名玉蜀黍，别名苞米、苞粟、苞谷、棒子、金黍、玉芬等。古时，人们又称它为御麦、六谷、西番麦等。

玉米的原产地在墨西哥和秘鲁，大约十六世纪初传入我国。

玉米的品种类型很多，按用途分，有粮用饲用品种、菜用品种（包括糯质型、甜质型、玉米笋型）、加工品种（甜玉米、玉米笋）、爆粒型品种（爆米花专用品种）等。



【营养成分】 玉米所含的脂肪中50%以上是亚油酸，并含有卵磷脂、谷物醇、维生素E及丰富的维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆等，是对人体十分有益的健康食品。

【药用功效】 玉米有降糖、降压、利尿、促进胆汁排泄、增加血液中凝血酶原含量、提高血小板数量、加速血液凝固等功效，以玉米作为食物，可以刺激胃肠蠕动，加速粪便排泄，增强人的体力和耐力，并可防治便秘、肠炎、肠癌等疾病。

【食用方法】 煮食或蒸食，玉米粒也可用来做菜做汤。玉米含大量B族维生素，能增进食欲，起到健胃的作用。新鲜玉米去苞须后食用，其味甜美。玉米除能充饥或作食疗外，还可酿酒、榨油。

【食用宜忌】 宜所有人群，尤其对于高脂血症、动脉硬化、高血压、冠心病、脂肪肝、肥胖症、习惯性便秘等有利。微量元素硒、镁对防癌有益，谷氨酸对脑组织的呼吸和代谢有益，对记忆力减退有改善作用。

爆米花对糖尿病、妇女更年期、干燥综合征或有阴虚火旺者不利，应忌食用。由于玉米制品质地较硬而难以消化，故消化功能欠佳者要慎用。



【饮食偏方】

肺结核：玉米须 60 克，清洗干净，加蜂蜜适量，水煎浓汁。每日服用 1 次。

咳嗽：玉米须 30 克，陈皮 10 克。清洗干净，放入沙锅内，加水适量，煎成浓汤，服用。

暑热腹泻、消化不良：玉米、刺梨各 30 克。分别清洗干净，加水适量，煎成浓汤，代茶饮之。

糖尿病、动脉硬化：鲜嫩玉米 150 克，鲜冬瓜 350 克，精盐 1 克，味精 0.5 克，植物油 15 毫升，葱末、生姜末各 10 克。将鲜嫩玉米去外皮取玉米粒，鲜冬瓜洗净切小块，锅烧热入植物油，油热入葱末、姜末煸炒几下，加水 800 毫升，入鲜嫩玉米粒、鲜冬瓜、精盐，煎煮 30 分钟后入味精即成。饮汤，食玉米粒、冬瓜。

高血压、高血脂、更年期综合征：鲜玉米 150 克，鲜山楂、大枣各 30 克，红糖 20 克。将成熟八成的鲜玉米去外皮，取玉米粒子，在玉米粒子中间切成小瓣。鲜山楂洗净切开去核，大枣去核，锅加水 1200 毫升，水烧沸时入玉米粒子，煎煮 10 分钟再下大枣、山楂，再煎煮 10 分钟，入红糖即成。饮汤，食玉米、山楂、大枣。

【营养食谱】

◎肉蓉玉米羹

〔原料〕玉米 1 罐，鸡蛋 1 个，牛肉、鲜牛奶各 100 克，油、精盐、水淀粉适量。

〔制法〕牛肉去筋洗干净，剁成细末；鸡蛋磕在小碗内打烂备用。炒锅放旺火上，下油烧热，放牛肉末炒散，加水、盐、鲜牛奶、玉米。

烧沸时，即下水淀粉推匀，再将鸡蛋液徐徐淋入，边淋边用勺推动，淋完推匀盛大碗内。注意牛肉末不宜久煮，以保鲜嫩；鲜奶不宜太多，水淀粉下锅后应立即搅动，勿使之结团。

该羹稠而不黏，肉末鲜嫩，乳香浓郁，略有甜味，味道清淡。