饮食本草养生

承继李时珍本草精华 注重现代人家庭实用

·副食卷·

家庭膳食指南

高建伟 编著

九州出版社
JIUZHOUPRESS

饮食本草养生

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

承继李时珍本草精华 注重现代人家庭实用

饮食本草养生

副食卷

[高建伟 编著]

九州出版社
JIUZHOUPRESS

本草食疗与亚健康

伴随着社会的进步和经济的发展，快节奏、高效率已经逐渐成为现代人生活方式的两个关键词。因而，相对于生活水平的不断提高，人们的身体健康状况却出现了下降的趋势，对此，国际医学界提出了“亚健康”这一全新的概念。按照世界卫生组织的标准：健康是一种身体、精神和交往上的完美状态，而不只是身体无病，而介于疾病和健康之间的“中间状态”就是亚健康，这是一种机体结构退化、生理功能减退与心理失衡的状态。

亚健康这一提法在国外已有10年左右的时间，在我国是1996年5月才提出的。调查显示，我国亚健康人群发生率在45％～70％之间，发生年龄集中于35～60岁年龄段的人群。在2002年7月的一次针对全国百万人口以上城市的调查发现，北京、上海、广州三市的亚健康率均高达70％以上，其中北京更是高局首位，亚健康率达到75.31％。处于亚健康状态的人群如果注意调养，则身体可向健康状态转化；反之，如果继续维持不良的生活习惯，则很有可能患上各种疾病。因此，对亚健康状态的研究，是本世纪生命科学研究的重要组成部分。

治疗亚健康的关键在于生活方式的自我调试，消除那些诱发因素，中药和食疗是我们医学界极力推荐的方法。我国传统医学以为，每种食物都有其独特的药性，只要食用合理、搭配得当，就能起到治

病养生的效果。

受九州出版社的编辑朋友委托，我们参与了这本《饮食本草养生》部分章节的编写和审定。这是一本介绍食物药性和饮食搭配的大众健康普及类图书，本书系统介绍了200多种最常见食物的药性、吃法和一些挑选、烹饪的小窍门以及食物之间的相宜相克的基本常识。除此之外，本书还向广大读者推荐了适合四季滋补的上百种药膳的烹制方法。鉴于绝大多数读者对中医药学并不是十分了解，本书的结尾部分向大家简单地介绍了一些最基本的中医学术语，以帮助广大读者更系统地掌握食疗养生的方法。

利用合理多样的饮食摄取营养，注意饮食方式，建立最适合自己的饮食机制，是现代人预防、摆脱亚健康状态最合理有效的自我调理方式。指导广大读者追求饮食营养，保证生活质量，彻底远离亚健康状态，这就是我们编写这本《饮食本草养生》的初衷。希望广大读者能够掌握中华传统食疗的精粹，吃出一个健康美丽的人生！

裴桂清　贾瑞珍

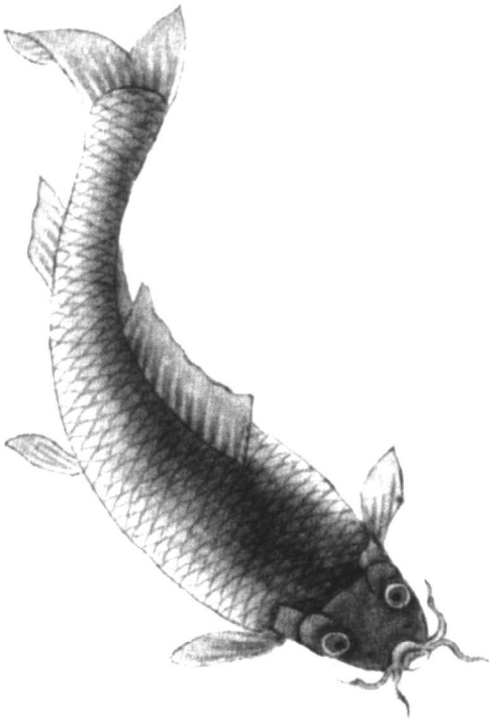
2005年8月

水产类

水果类

饮品类

调味品类



水产类

鲤 鱼

鲤鱼是淡水鱼，原产于亚洲。鲤鱼的寿命特别长，可以活100多年，它的每一片鳞片都跟树干的横断面一样，从中心向外有许多圈儿，疏密相间，疏的圈儿夏天长成，密的圈儿冬天长成。所以只要数一下，就知道它已经度过了几个年头。

鲤　鱼

2000多年来，鲤鱼一直被视为上品鱼，黄淮一带更有“没有老鲤鱼不成席”的谚语。古人还把鲤鱼当作书信代用品，古乐府《饮马长城窟行》中有：“客从远方来，遗我双鲤鱼；呼童烹鲤鱼，中有尺素书。”至今民间还保留着逢年过节拜访亲友送鲤鱼，以示尊敬和祝贺的风俗。鲤鱼被视为勤劳、善良、坚贞、吉祥的象征，以鲤鱼表现吉庆有余的年画更是比比皆是，关于“鲤鱼跳龙门”的神话在民间更是广为传播。

在食用的鲤鱼中，黄河鲤鱼最为有名，早在春秋时代，史书上就有“黄河之尺鲤，本在虞津居”的记载。在古代《医林篡药》上也有：“彩而金者，洛鲤最贵，江汉次之，昊会而下”的记载，

并有“一登龙门而身价百倍”之美谈，历史上曾把鲤鱼作为贡品上贡朝廷。黄河鲤鱼以肉质鲜嫩、营养丰富闻名全国，已列为中国四大名鱼之首。开封的名菜“鲤鱼被面”，就是用一条红灼灼头、金灿灿尾的黄河鲤鱼，在头尾之间盖上一层用面粉手工“拉”成的乳白带微黄的“被面”，再用油炸成金黄色，此“被”称作“丝绵被子”。这条手工拉成的“被面”细得像头发丝，蘸上汤汁，又香、又脆、又鲜。据说这道“鲤鱼被面”原是宫廷菜肴，因乾隆皇帝吃鲤鱼时，特别爱吃汤汁，御厨们就开动脑筋，用细面丝制作了“被面”，不但让皇帝不需动匙便能吃到汤汁，而且吃起来更加津津有味。

鲤鱼不仅是美味的食品，还是一种观赏鱼。明朝万历年间，神宗皇帝就在御花园饲养红鲤鱼。当时有一位大臣余樊学因“代天巡狩”有功，在告老返乡时，皇帝特以红鲤赏赐，令他带回故乡饲养。此鱼形似荷包，故名“荷包红鲤”，为江西婺源特产。红鲤早期曾传入日本，后来日本人将其改良为绯鲤，初期称为“色鲤”、“花鲤”，第二次世界大战后改名“锦鲤”，并将其作为皇室贵族和达官显贵等家庭的观赏鱼，或饲养于寺院神社，故又称为“神鱼”，象征吉祥、幸福。日本人把锦鲤看成是艺术品，故而锦鲤在日本有水中“活的宝石”之美称。

〔营养成分〕

含有水分、蛋白质、脂肪、灰分，蛋白质中所含数种人体氨基酸的含量都比较高，还有钙、磷、铁以及多种维生素。

〔药用功效〕

鲤鱼性平，有健脾利湿、除湿热的作用。常食鲤鱼对肝、眼、肾、脾等病有一定疗效，鲤鱼还是孕妇的高级保健食品。

〔医典文摘〕

《本草纲目》：煮食，可治咳逆上气、黄疸、口渴，通利小便。

〔偏方〕

治水肿：大鲤鱼1尾，醋3升，煮干食用，1日1次。

〔药膳〕

赤豆鲤鱼

原料：鲤鱼1尾、赤小豆、陈皮、花椒、苹果。

制法：鲤鱼去鳞、鳃、内脏，洗净。将赤小豆、陈皮、花椒、苹果洗净，塞入鱼腹，再将鱼放入沙锅，加葱、姜、胡椒、食盐，灌入鸡汤，上笼蒸1.5小时左右，撒上葱花即可出笼。

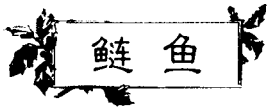
功效：行气健胃，醒脾化湿，利水消肿，减肥。

〔食用宜忌〕

鲤鱼鱼腹两侧各有一条同细线一样的白筋，去掉它们可以除去腥味。

慢性病者不宜食用鲤鱼。

所有的鱼胆都含有对人体有害的毒性成分，千万不要吞食鱼胆。



鲢鱼别名白鲢、鲢子、边鱼等，是淡水鱼，呈银白色，有白

鲢与花鲢之分。白鲢色浅头小，俗称“鲢”；花鲢色深头大，俗称“鳙”，又叫“胖头鱼”。俗话说“青鱼尾巴鲢鱼头”，鲢鱼味美，以头为贵，每至小雪节气后，脑满肉肥，其味尤佳，称为“雪鲢”。

拆烩鲢鱼头是一道传统名菜，虽然骨刺除去，但鱼形不散，肉不碎散，香浓肥润。

〔营养成分〕

含水分、蛋白质、脂肪、灰分、无氮浸出物、糖类、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸等。

〔药用功效〕

鲢鱼性温，有温中益气的功效，主治久病体虚、食欲不振、头晕乏力。

〔医典文摘〕

《本草纲目》：鲢鱼温中益气，多食使人中焦生温热，口干，易生疮。

〔药膳〕

鲢鱼肉丸汤

原料：鲢鱼肉、火腿末、火腿片、水发香菇。

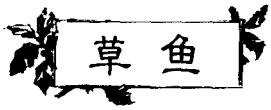
制法：将鱼肉洗净，斩成肉泥，加水、盐少量，放入碗中，顺时针方向搅拌至无粘性时，再加水少许拌匀，放置5分钟，加入葱姜末、火腿末、味精、料酒、熟猪油，拌匀成茸，用手挤成核桃大小的鱼丸，入锅中汤里烧开。将盐、味精、鸡油放入大汤碗中，加入做鱼丸的原汤，再用漏勺轻轻将鱼丸盛入汤碗。将火腿片放在鱼丸上面成三角形，香菇用做鱼丸的原汤焯熟，放在用火

腿片摆成的三角形中间，撒上葱段即成。

功效：对年老体弱、久病或病后气血虚衰、脾胃虚寒、营养不良而引起的皮肤粗糙或皮肤干瘪枯槁无华等病症最为适宜，可以起到滋润补虚的作用。

〔食用宜忌〕

多吃容易口渴。



草鱼

草鱼别名鲩、油鲩、草鲩、白鲩，东北叫草根鱼、混子鱼等，属于淡水鱼，背和鳍为青黄色，栖息在水的底层，主要吃水草。

以草鱼为主打的，要算西湖醋鱼，也称“醋溜鱼”。传说古代西湖畔有姓宋的兄弟俩，哥哥已成家，以打鱼为生，供弟弟读书。一日，贤淑美丽的嫂嫂受到当地恶霸调戏，宋家大哥上前评理，却被恶霸打死了。宋嫂告状无门，便勉励小叔赴京求取功名后，为兄长报仇。临行前，宋嫂烧了一碗草鱼，加糖加醋后，味道奇美。她对小叔说：“这鱼中的甜是祝你高中皇榜，酸是望你当了官后，勿忘百姓的辛酸。”后来宋弟做了官，为兄长报了仇，只是宋嫂已不知去向。一日，同僚设宴相邀，宋弟见席上有一道菜正是“醋溜鱼”，找人一问，原来做这道菜的厨娘正是宋嫂。宋弟辞了官，与宋嫂同操打鱼旧业，自此“醋溜鱼”便随着这故事广为流传，成

为传统名菜。

西湖醋鱼选用体态适中的草鱼，在清水中养一段时间，不喂食，洗净后活杀，入沸水氽熟，然后淋上糖醋芡汁稍烹。出锅后，色、香、味俱全，鱼肉鲜嫩，仿如蟹肉。杭州“楼外楼菜馆”供应正宗的“西湖醋鱼”。这家百年老店房屋未改建前，店堂内挂着一副楹联：“凭君有此烹饪手，识得当年宋嫂无？”就是照应这个故事。

〔营养成分〕

含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸等。

〔药用功效〕

草鱼性平，有暖胃的功效。它含有丰富的不饱和脂肪酸，对血液循环有利，是心血管病人的良好食物。对于身体瘦弱、食欲不振的人来说，草鱼肉嫩而不腻，可以开胃、滋补。草鱼含有丰富的硒元素，经常食用有抗衰老、养颜的功效，而且对肿瘤也有一定的防治作用。

〔医典文摘〕

《本草纲目》：暖胃和中。

〔偏方〕

广东民间用草鱼与油条、蛋、胡椒粉同蒸，据说可以益眼明目。

〔药膳〕

醋椒清炖草鱼

原料：活草鱼1条、香菜数段。

制法：鱼去鳞、内脏、鳃，洗净，鱼背上划棋盘刀，焯水后备用。油热后煸炒葱、姜、蒜末，放清汤、料酒、胡椒粉，开锅放入焯好的鱼，再开锅后改小火炖10分钟，放入葱丝、香菜段、白醋，盛盘。锅内加麻油，烧热后浇在鱼身上即成。醋一定要在快出锅时放入。

功效：高蛋白，低脂肪，低胆固醇。

〔食用宜忌〕

草鱼肉若吃得太多，有可能诱发各种疮疥。

带 鱼

带鱼生活在深海里，体侧扁，呈带形，尾细长，银白色，为洄游性鱼类。带鱼虽然体形不大，但性情却非常凶猛，对生活在它周围的其他小鱼总是不分青红皂白胡乱吞食、撕咬不放，一直吃到大腹便便方肯罢休。不仅如此，带鱼和带鱼之间还经常出现自相残食的现象，每当带鱼饥饿的时候，不管是父母还是兄弟，一概翻脸不认，强者吃弱者，实力差不多的就相互搏斗，直到两败俱伤

带 鱼