

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 ·

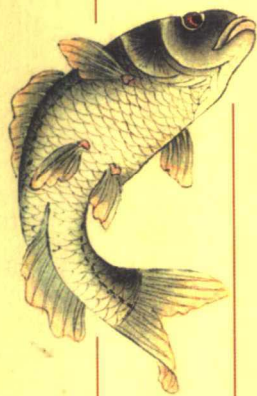
家庭膳食指南



谷部 菜部

水部

草部



果部

水部



木部

草部



禽部

高建伟 编著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

本草綱目卷之六

飲食本草卷之六

一 雞 二 鴨 三 鵝 四 雁 五 鶩 六 鶻 七 鶩 八 鶩 九 鶩 十 鶩

卷之六



雞

鴨

鵝

雁

鶩



魚



承继李时珍本草精华
注重现代人家实用

饮食本草养生

「高建伟 编著」
副食卷



九州出版社
JIUZHOU PRESS

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,其中北京更是高居首位,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

鲤鱼	/ 3
鲢鱼	/ 5
草鱼	/ 7
带鱼	/ 9
平鱼	/ 11
黄鱼	/ 13
鲫鱼	/ 15
武昌鱼	/ 17
青鱼	/ 19
鲑鱼	/ 21
沙丁鱼	/ 22
金枪鱼	/ 24
鲑鱼	/ 26
鲍鱼	/ 28
鳗鱼	/ 30
黄鳝	/ 31
河豚	/ 34
鲑鱼	/ 36

目录 / 1

鲈鱼	/ 37
乌贼	/ 39
鱿鱼	/ 42
章鱼	/ 43
罗非鱼	/ 44
虾	/ 45
蚌	/ 47
海参	/ 49
螃蟹	/ 51
海马	/ 54
鳖	/ 55
蛙	/ 57
蟾蜍	/ 59
蛤蜊	/ 60
海蜇	/ 62
田螺	/ 64

水果类

苹果	/ 69
柑	/ 70
桔	/ 72



目录 / 2

柠檬	/ 74
橙	/ 76
柚	/ 77
桃	/ 79
扁桃	/ 81
枣	/ 82
李子	/ 84
菠萝	/ 85
草莓	/ 88
罗汉果	/ 90
木瓜	/ 92
杏	/ 93
梅子	/ 95
枇杷	/ 98
猕猴桃	/ 99
葡萄	/ 101
梨	/ 103
杨梅	/ 105
香蕉	/ 107
石榴	/ 109
桑椹	/ 111
山楂	/ 113
哈密瓜	/ 115

西瓜	/ 116
荔枝	/ 119
桂圆	/ 121
柿子	/ 123
甘蔗	/ 125
芒果	/ 127
火龙果	/ 130
榴莲	/ 131
无花果	/ 133

饮品类

牛奶	/ 137
豆浆	/ 140
咖啡	/ 142
蜂蜜	/ 144
椰汁	/ 146
绿茶	/ 147
红茶	/ 149
花茶	/ 151
苦丁茶	/ 153

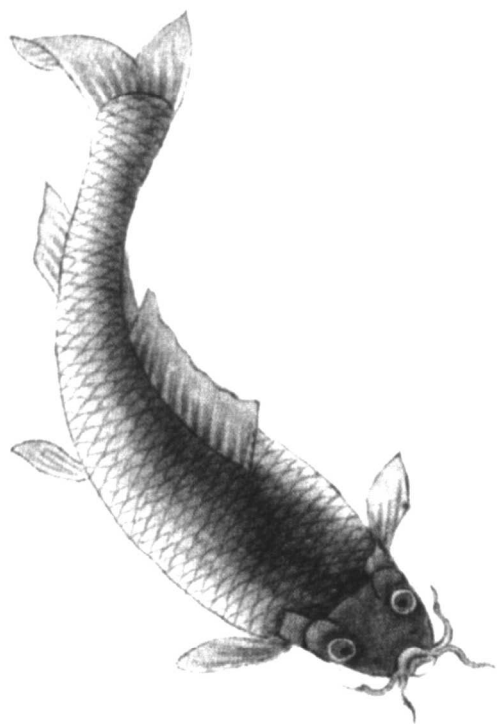
葡萄酒	/	154
白 酒	/	157
啤 酒	/	161

● 调味品类

葱	/	167
蒜	/	168
姜	/	169
食 盐	/	171
糖	/	173
味 精	/	174
醋	/	176
酱 油	/	178
胡 椒	/	179
花 椒	/	180
大 料	/	181
桂 皮	/	182
芥 末	/	183



水产类



the 1990s, the number of people in the UK who are aged 65 and over has increased by 1.5 million (1990-1999) and is projected to increase by a further 1.5 million by 2010 (Office of National Statistics 2000). The number of people aged 65 and over is projected to increase by 2.5 million by 2020 (Office of National Statistics 2000).

There is a growing awareness of the need to develop strategies to meet the needs of the ageing population. The Department of Health (1999) has published a strategy for the ageing population, which sets out the government's commitment to improve the health and social care of older people. The strategy is based on the following principles:

- To ensure that older people have access to the services they need to live well.
- To ensure that older people are treated with respect and dignity.
- To ensure that older people are able to participate in decisions about their care.
- To ensure that older people are able to live independently.
- To ensure that older people are able to contribute to society.

The strategy also sets out a number of key objectives, including:

- To reduce the number of older people who are in long-term care.
- To improve the health and social care of older people who are in long-term care.
- To improve the health and social care of older people who are living in the community.

The strategy is a key document for the development of services for older people. It sets out the government's commitment to improve the health and social care of older people and provides a framework for the development of services. The strategy is based on the following principles:

- To ensure that older people have access to the services they need to live well.
- To ensure that older people are treated with respect and dignity.
- To ensure that older people are able to participate in decisions about their care.
- To ensure that older people are able to live independently.
- To ensure that older people are able to contribute to society.

The strategy also sets out a number of key objectives, including:

- To reduce the number of older people who are in long-term care.
- To improve the health and social care of older people who are in long-term care.
- To improve the health and social care of older people who are living in the community.

The strategy is a key document for the development of services for older people. It sets out the government's commitment to improve the health and social care of older people and provides a framework for the development of services. The strategy is based on the following principles:

- To ensure that older people have access to the services they need to live well.
- To ensure that older people are treated with respect and dignity.
- To ensure that older people are able to participate in decisions about their care.
- To ensure that older people are able to live independently.
- To ensure that older people are able to contribute to society.

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。

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



鲤鱼

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《医林纂药》上也有：“彩而金者，洛鲤最贵，江汉次之，吴会而下”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。

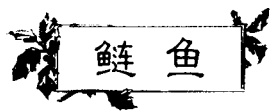
功效：行气健胃，醒脾化湿，利水消肿，减肥。

〔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。

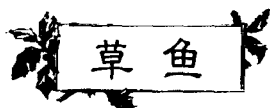
制法：将鱼肉洗净，斩成肉泥，加水、盐少量，放入碗中，顺时针方向搅拌至无粘性时，再加水少许拌匀，放置5分钟，加入葱姜末、火腿末、味精、料酒、熟猪油，拌匀成茸，用手挤成核桃大小的鱼丸，入锅中汤里烧开。将盐、味精、鸡油放入大汤碗中，加入做鱼丸的原汤，再用漏勺轻轻将鱼丸盛入汤碗。将火腿片放在鱼丸上面成三角形，香菇用做鱼丸的原汤焯熟，放在用火

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

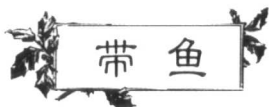
原料：活草鱼1条、香菜数段。

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杀的现象，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