

S H I L I A O D A Q U A N



食疗大全 上

# 食疗本草

[全国名老中医及营养学  
专家推荐版本]

彩色图文本

张雪松 涂帮学/主编



大众文艺出版社

食疗大全

# 食疗本草

[全国名老中医及营养学  
专家推荐版本]

彩色图文本

张雪松 涂帮学/主编



人民文学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

食疗本草 / 张雪松,徐帮学主编

—北京:大众文艺出版社,2006.6

(食疗大全)

ISBN 7-80171-813-5

I. 食…

II. ①张…②徐…

III. 食物疗法

IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 061371 号

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区交道口菊儿胡同7号 邮编:100009)

北京中创彩色印刷有限公司印刷 新华书店经销

开本 787×1092 毫米 1/16 印张 40 字数 700 千字 插页 48 页

2006 年 7 月北京第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

印数:1-4000 册

ISBN 7-80171-813-5

定价:64.00 元(全二册)

版权所有,翻印必究。

大众文艺出版社发行部 电话:84040746

北京市东城区交道口菊儿胡同7号 邮编:100009

QIANYAN

# 前言

据科学家研究,影响人类寿命的因素有以下几项:

第一,遗传决定寿命。有人认为性染色体上的基因决定寿命的长短;寿命长短与生物的细胞分裂次数成正比;合成核酸或蛋白质的差错,可导致一系列的错误。尤其是当蛋白质差错发生酶时,势必导致整个物质代谢紊乱,结果引起细胞衰老死亡等。

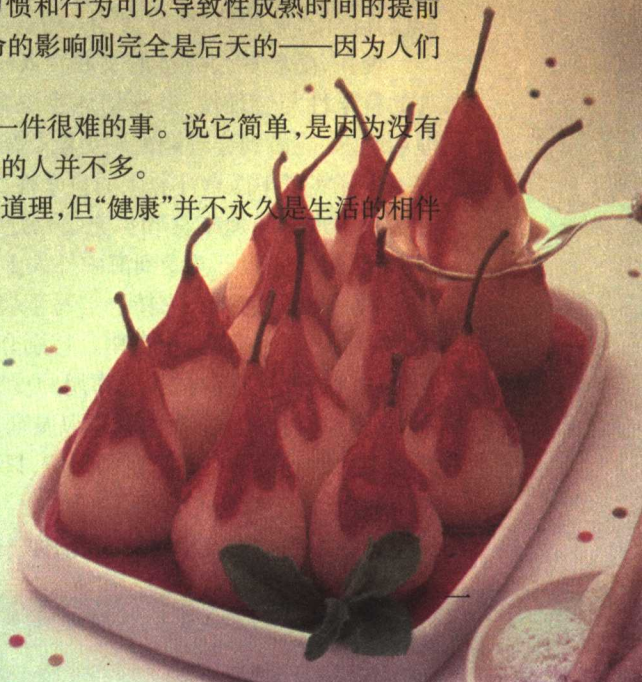
第二,性成熟的早晚影响寿命。如人类的行为学表明,行为受激素的调节,性成熟早表现在对外界的刺激反应强,而且常表现为一类挑衅的行为,这会致大量细胞死亡,寿命就短;如能抑制性激素的分泌或推迟性成熟,寿命可能会相应延长。

第三,食物对寿命的影响。据科学家研究,人类的寿命一般为140~170年,现在的人一般很少是“寿终正寝”的。如果能够养成正确的饮食习惯并合理饮食,将会适当延长其寿命。

不知大家有没有从这几点因素中发现一些生存的契机?那就是,第一项是完全不能由人类掌握的,那已经是上天注定的了;第二点呢,则有一半是注定的对一半人为的影响因素,因为一些饮食习惯和行为可以导致性成熟时间的提前或退后;而最后一点——饮食对人类寿命的影响则完全是后天的——因为人们自己的饮食,是控制在自己手中的。

其实,吃是一件简单的事,吃却又是一件很难的事。说它简单,是因为没有谁会说自己不会吃;说它难,是因为,会吃的人并不多。

现代社会,人人都懂得“健康是金”的道理,但“健康”并不永久是生活的相伴





物,不是一朝一夕就可以得来的,健康是科学生活的伴生物,是长期日积月累的结果。这一点,我们的祖先比我们要聪明得多。

中国中医学自古以来就有“药食同源”(又称为“医食同源”)理论。这一理论认为:许多食物既是食物也是药物,食物和药物一样同样能够防治疾病。在历史的长河中,人们在寻找食物的过程中发现了各种食物和药物的性味和功效,认识到许多食物可以药用,许多药物也可以作为食品,两者之间很难严格区分。这就是“药食同源”理论的基础,也是食物疗法的基础。

虽然说在中医药中,药物和食物是不分的,但两者又是相对而言的:即食物的副作用小,而药物的副作用大。这就是“药食同源”的另一种含义。

随着人类文明的不断发展,自汉初到明末,人类对各种食疗本草有了更进一步的研究,药膳也成为中国传统饮食和传统医学的重要内容。特别是在当今人们的生活中,药膳得到了空前的普及,并在国外也享有盛誉,备受青睐。

食物疗法是祖国传统中医学的重要组成部分,不但历史悠久,且临床运用都极其广泛,如药膳、药茶、药粥、药饮、药酒等,都是食物疗法的组成部分。

现在,随着社会经济的发展和人民物质生活水平的提高,人们愈发重视饮食的科学性与合理性,并深切地意识到:健康的饮食结构不仅能维持正常的生理功能,如能做到合理调配则更能祛病强身。因为,通过现代营养学的研究,已进一步证实了中医食疗养生的科学性。近年来,中医食疗学的研究人员,又通过挖掘和整理不断地丰富和扩充了食疗养生的内容,而食疗养生也因其具有“道法自然”的妙处而日益受到海内外人士的青睐。

基于此,我们为大家精心编写了《食疗本草》一书。书中向大家推荐了上百种常用、常见的药食两用食物。特别介绍了具有增强免疫力、调节胃肠功能、清咽润喉、保肝、解毒和抗肿瘤作用的食物。内容包括各种食疗本草的营养成分、食疗药效、食用方法、食用宜忌以及药膳偏方,同时,还向读者介绍了食用植物的药用功能和调配方法。我们深信,只要注重合理的饮食行为,人们一定会达到养生健身、延年益寿的目的。

这么好的一本实用书籍,相信你一定不会错过!

## 谷物篇

- |         |          |
|---------|----------|
| 2 / 小麦  | 13 / 黄米  |
| 4 / 大麦  | 14 / 玉米  |
| 6 / 粳米  | 16 / 高粱  |
| 7 / 糯米  | 17 / 燕麦  |
| 9 / 黑米  | 19 / 荞麦  |
| 11 / 小米 | 21 / 薏苡仁 |



## 蔬菜篇

- |          |          |          |
|----------|----------|----------|
| 24 / 大白菜 | 32 / 芹菜  | 57 / 山药  |
| 25 / 小白菜 | 34 / 韭菜  | 59 / 莲藕  |
| 26 / 卷心菜 | 35 / 空心菜 | 60 / 荸荠  |
| 28 / 油菜  | 37 / 黄花菜 | 62 / 芋头  |
| 29 / 菠菜  | 38 / 茼蒿  | 63 / 百合  |
| 31 / 菜花  | 40 / 茭白  | 65 / 冬瓜  |
|          | 41 / 莴苣  | 66 / 丝瓜  |
|          | 42 / 洋葱  | 68 / 苦瓜  |
|          | 44 / 茄子  | 69 / 南瓜  |
|          | 45 / 黄瓜  | 71 / 西葫芦 |
|          | 47 / 菱角  |          |
|          | 48 / 萝卜  |          |
|          | 50 / 西红柿 |          |
|          | 52 / 胡萝卜 |          |
|          | 54 / 土豆  |          |
|          | 55 / 红薯  |          |





## 豆类篇

- |         |          |
|---------|----------|
| 74 / 黄豆 | 82 / 刀豆  |
| 75 / 绿豆 | 83 / 赤小豆 |
| 77 / 豌豆 | 85 / 豆芽菜 |
| 78 / 蚕豆 | 87 / 豆腐  |
| 79 / 豇豆 | 88 / 豆浆  |
| 81 / 扁豆 |          |

## 菌类篇

- |          |           |
|----------|-----------|
| 92 / 香菇  | 99 / 草菇   |
| 93 / 黑木耳 | 101 / 平菇  |
| 95 / 蘑菇  | 103 / 竹荪  |
| 97 / 银耳  | 104 / 金针菇 |
| 98 / 松蘑  | 105 / 猴头菇 |



## 野菜篇

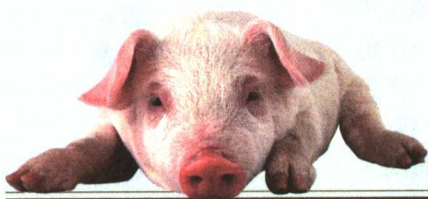
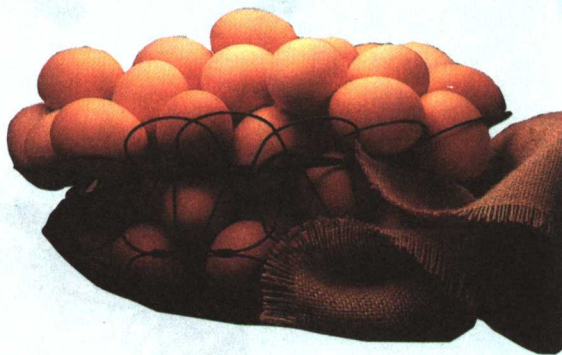


- |           |          |
|-----------|----------|
| 110 / 苋菜  | 119 / 香椿 |
| 111 / 芥菜  | 120 / 榆钱 |
| 113 / 马齿苋 | 121 / 牛蒡 |
| 114 / 落葵  | 122 / 苦菜 |
| 115 / 竹笋  | 123 / 苜蓿 |
| 117 / 蕨菜  | 125 / 地肤 |
| 118 / 慈姑  |          |

## 禽蛋篇

---

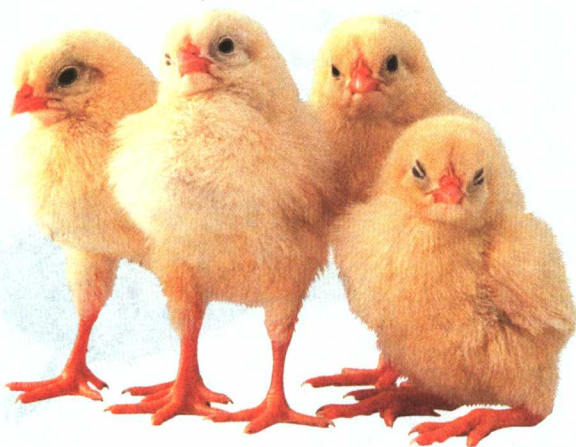
- |           |           |
|-----------|-----------|
| 128 / 鸡肉  | 134 / 鹌鹑肉 |
| 129 / 鸭肉  | 136 / 鸡蛋  |
| 130 / 鹅肉  | 137 / 鸭蛋  |
| 132 / 鸽肉  | 138 / 鹌鹑蛋 |
| 133 / 麻雀肉 |           |



## 肉类篇

---

- |          |
|----------|
| 142 / 猪肉 |
| 143 / 牛肉 |
| 145 / 驴肉 |
| 146 / 马肉 |
| 147 / 羊肉 |
| 148 / 狗肉 |
| 149 / 兔肉 |
| 151 / 蛇肉 |
| 152 / 鹿肉 |
| 153 / 猫肉 |





## 水产篇



156 / 青鱼  
157 / 鲢鱼  
158 / 鳙鱼  
160 / 草鱼  
161 / 鲤鱼  
162 / 鲫鱼  
164 / 桂鱼  
165 / 鲈鱼  
166 / 带鱼  
168 / 泥鳅  
169 / 鳝鱼  
170 / 鲍鱼  
172 / 章鱼  
173 / 鲳鱼

174 / 鲨鱼  
176 / 武昌鱼  
177 / 凤尾鱼  
178 / 黄花鱼  
179 / 三文鱼  
180 / 乌贼鱼  
182 / 鳗鲡  
183 / 鲟鱼  
184 / 银鱼  
185 / 黑鱼  
187 / 鳕鱼  
188 / 鲑鱼  
189 / 鳊鱼  
190 / 海鳗  
191 / 海马

192 / 河豚  
194 / 淡菜  
195 / 牡蛎  
196 / 蛤蜊  
198 / 甲鱼  
199 / 乌龟  
201 / 蟹  
202 / 虾  
204 / 蚌  
205 / 青蛙  
206 / 海参  
208 / 海蜇  
209 / 海带  
211 / 紫菜



## 果品篇

214 / 苹果  
216 / 香蕉  
217 / 葡萄  
219 / 菠萝  
220 / 草莓  
222 / 梨  
224 / 桃  
225 / 杏  
227 / 枣  
228 / 李子  
230 / 橘子  
231 / 柑

233 / 柚子  
234 / 橙子  
236 / 西瓜  
238 / 哈密瓜  
239 / 猕猴桃  
241 / 橄榄  
242 / 梅子  
243 / 木瓜  
245 / 柿子  
246 / 荔枝  
247 / 桂圆  
249 / 芒果  
250 / 山楂  
252 / 椰子

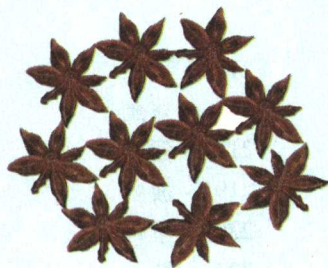
253 / 柠檬  
254 / 枇杷  
256 / 无花果  
257 / 杨梅  
258 / 樱桃  
260 / 榴莲  
261 / 石榴  
263 / 杨桃  
264 / 甘蔗  
265 / 罗汉果  
266 / 白果  
267 / 板栗  
268 / 核桃  
270 / 松子  
271 / 榛子  
272 / 葵花子  
273 / 莲子  
274 / 花生



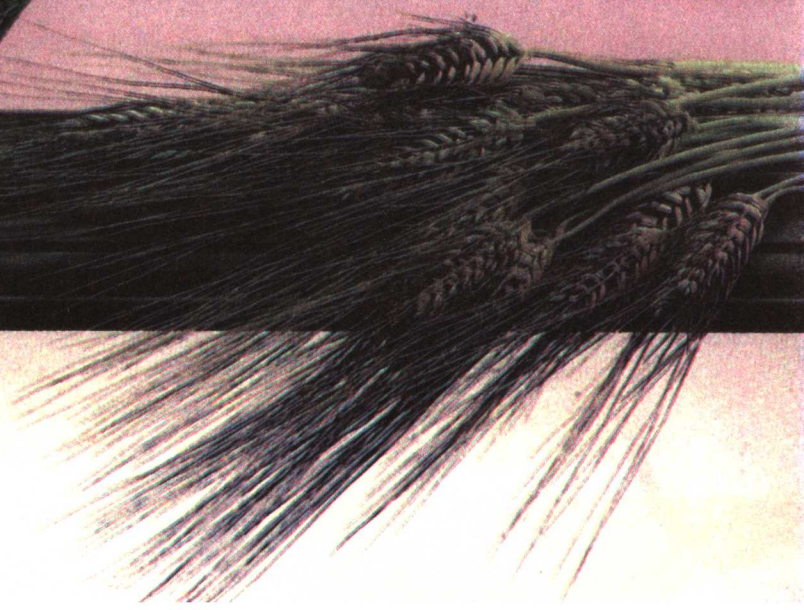
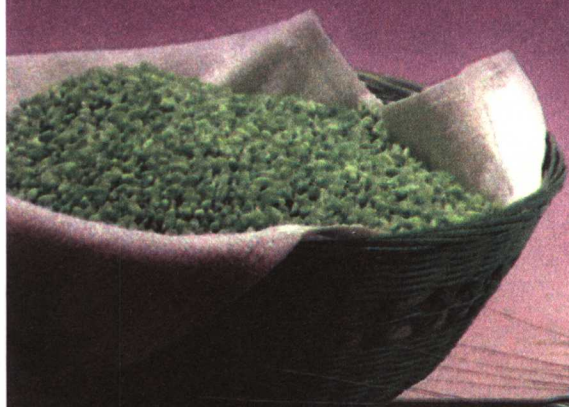
## 调味篇

---

- |            |           |
|------------|-----------|
| 278 / 葱    | 291 / 酱   |
| 279 / 姜    | 292 / 醋   |
| 281 / 蒜    | 294 / 芥末  |
| 282 / 辣椒   | 295 / 味精  |
| 283 / 芫荽   | 296 / 白糖  |
| 284 / 花椒   | 297 / 红糖  |
| 286 / 胡椒   | 298 / 蜂蜜  |
| 287 / 八角茴香 | 300 / 黑芝麻 |
| 288 / 食盐   | 301 / 白芝麻 |
| 290 / 酱油   |           |



谷物篇



XIAOMAI

# 小麦

## 小麦吃法有讲究

存放时间适当长些的面粉比新磨的面粉的品质好，民间有“麦吃陈，米吃新”的说法。面粉与大米搭配着吃最好。

小麦是世界上分布最广、栽培面积最大的粮食作物之一，也是我国北方的主要粮食作物。小麦分为普通小麦、密穗小麦、硬粒小麦、东方小麦等品种。

小麦麦秆直立，中空有节，叶宽线型，籽实椭圆形，腹面有沟，其加工后的产品就是面粉。用小麦磨制而成的面粉，又有精面粉与全麦面粉的区别。精制小麦面粉，小麦胚芽中的B族维生素和维生素E将减少，麦麸中的食物纤维也会受到损失。因此，专家推荐大家食用全麦食品。

### 【本草纲要】

〔异名〕 麩。

〔性味〕 味甘，凉。入心、脾经。

〔功效主治〕 养心益脾，除烦热，止渴，利小便。主治脏躁，精神不安；烦热消渴口干；小便不利等。

### 【营养成分】

小麦所含淀粉、脂肪与粳米相近，蛋白质含量远高于粳米。并含B族维生素、粗纤维、硫胺素、核黄素，尤以维生素E的含量最为丰富。所含脂肪油主要为油酸、亚油酸、棕榈酸、硬脂酸的甘油酯，还含胆碱、卵磷脂、精氨酸，以及钙、磷、铁、镁、锌，其中钙的含量为粳米的9倍。又有帮助消化的淀粉酶、麦芽糖酶、蛋白酶。此外，小麦胚芽里所含的食物纤维和维生素E也非常丰富。

### 【食用方法】

小麦的食用方式多种多样。麦粒碾去麸皮即得面粉，可制成各种面食，如蒸、煮、烤、烙等，西方人则用来制作面包。粒质硬、面粉含量高的硬质小麦，适合制通心粉、意大利面条和挂面。软质普通小麦，粉质多、面筋少，适合制饼干、糕点、烧饼等。堪称“须臾不可离”的生命之物。

### 【食疗功效】

小麦全身都是宝。

新麦性热，陈麦性平。它可以除热，止烦渴，利小便，补养肝气，止漏血唾血，可以使女子易于怀孕。补养心气，有心病的人适宜食用。将它煎熬成汤食用，可治淋病。磨成末服用，能杀蛔虫。将陈麦煎成汤饮用，还可以止虚汗。将它烧成灰，

用油调和,可涂治各种疮及汤火灼伤。

**面粉**主治补虚,长时间食用,使人肌肉结实,养肠胃,增强气力。它可以养气,补不足,有助于五脏。将它和水调服,可以治疗中暑、马病肺热。将它敷在痈疮伤处,可以散血止痛。

**麦麸**主治瘟疫和热疮、汤火疮溃烂、跌伤折伤的瘀血,用醋和麦麸炒后贴于患处即可。将它醋蒸后用来熨手脚风湿痹痛、寒湿脚气,交替使用直到出汗,效果很好。将它研成末服用,能止虚汗。凡人身体疼痛及疮肿溃烂流脓,或者小孩夏季出痘疮,溃烂不能睡卧,都可以用夹褥盛麦麸缝合来垫铺,因麦麸性凉并且柔软,这的确是个好方法。

**麦苗**主要能消除酒毒暴热、黄疸目黄。方法是将它捣烂成汁,每日饮用。它还可以解虫毒,方法是将麦苗煮成汁服用。此外,将它制成粉末吃,可使人面色红润。

**麦穗**将要成熟时,上面有黑霜称为麦奴。麦奴主治热毒,能解丹石毒及各种阳毒温毒。

**麦秆**可治疣痣,去除坏死组织。

**小麦**用水淘,不沉于水的叫“浮小麦”,它有补心敛阴止汗和治疗自汗盗汗的功效,还可以治疗腹泻、血痢、无名毒疮、丹毒等症。

#### 【 偏 方 】

- 1.面粉 250 克炒黄,醋煮为糊,治妇女乳腺炎,涂后即消。
- 2.用小麦摊在石上,烧铁物压出油,搽患处,治白癜风甚效。
- 3.麸皮炒香,用肥猪肉蘸食,治小便尿血。

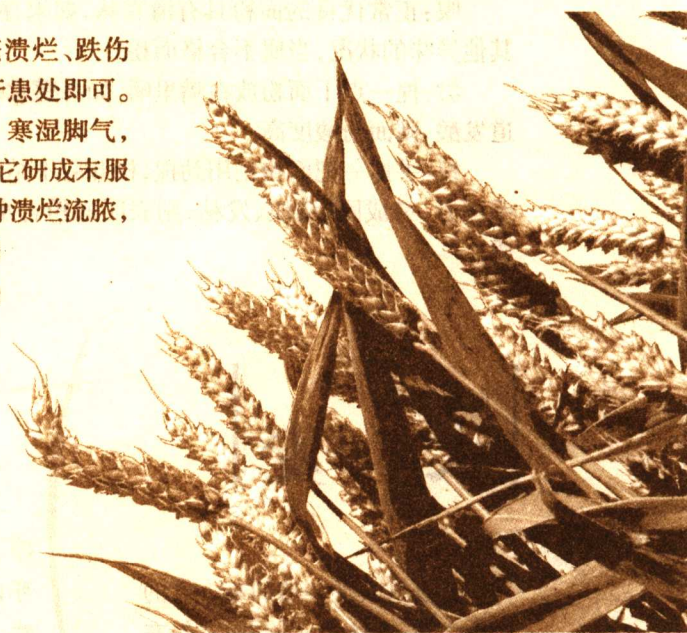
#### 【 宜食与忌食 】

〔宜食〕 除患有“脚气病”、末梢神经炎的患者应少食面粉外,其余人皆可食之。特别是患有体虚、自汗、盗汗、多汗者,宜食用浮小麦(嫩小麦),连同大枣、龙眼肉,加水煮熟,连汤饮下。

〔忌食〕 舌苔厚腻、胃脘痞满者忌吃小麦面食。

#### 【 选购常识 】

面粉的选购有如下几种:



看:正常面粉的颜色呈白色或微黄、无杂色,而不正常的面粉则呈灰白色或深黄色,发暗、色泽不均匀。另外,将面粉轻轻按平,对照标准样品观察麸量,如果麸量大且分布密,说明加工精度达不到要求。

嗅:正常优良的面粉具有清香味,如果存在着发酸、有苦味、霉味、哈喇味或其他异味的状况,当属不合格面粉。

尝:捏一点干面粉放在嘴里嚼,如果感觉硌牙,则说明面粉含沙量高;如果味道发酸,则面粉酸度高。

捏:手抓一把面粉稍用劲捏,松开后不结块,可以判断面粉水分含量适中。若手握后,易成团、结块、发粘,则表明面粉含水分高,遇高温天气易发热、发霉变质。

DAMAI

## 大 麦

大麦是人类栽培的最古老的作物之一,大约公元前 6000 年左右,埃及就已经种植大麦了。中国最早大麦的栽培在青藏高原,大约开始于 5000 多年前。因其麦粒比其他麦都大,所以叫大麦。它和小麦的功效大致相同。大麦也可以用来酿酒,作糖。

西藏、青海人将大麦称之为“青稞”,为禾本科大麦的种子。我国各地均有栽培,以西北部地区栽培较多。

### 【本草纲要】

〔异名〕 裸麦、粦麦、饭麦、赤膊麦。

〔性味〕 味甘、咸,凉。入脾、胃经。

〔功效主治〕 健脾消食,除热止渴,利小便。益气调中,滋补虚劳,使血脉强壮。长时间食用,可使人肌肤滑腻。

### 【营养成分】

大麦所含淀粉略低于粳米,而蛋白质、脂肪、B 族维生素、钙、磷、铁高于小麦。还含淀粉酶、蛋白酶、水解酶等多种酶类,以及糖类、维生素 E 和多种微量元素。

### 大麦可为头发染色

用 50 克大麦和 10 克朱砂、15 克没石子等药物调合,可以将头发染成黑色,着色自然,不伤头发。

### 【食用方法】

大麦去麸皮碾碎,可煮粥或做饭,亦可磨粉作面食。其还是生产啤酒的主要原料。藏族同胞以其粉用酥油及白糖调制酥油糌粑,作为待客的上等食品。

### 【本草食疗作用】

大麦磨成的面,能平胃止渴、消食除胀。长时间食用,可使人头头发白。

大麦有健脾益气、和胃润中、疏肝理气的功效。

大麦苗捣汁每天服用,能治各种黄疸,利小便。冬季手脚长冻疮,可将大麦苗煮成汁浸洗。

大麦奴能解发热疾病,消除药毒。

大麦在一定水分和温度下萌发的芽,称为大麦芽,晒干后炒熟备用。大麦芽的优点是既能消食化滞,又能回乳舒肝。大麦芽是制造啤酒的主要原料,经过加工而成的麦芽糖(饴糖),富有营养,为老、少及体虚者的滋补品,但产妇在哺乳期间忌食。

### 【本草偏方】

- 1.大麦 30 克炒焦,以沸水泡茶饮,治热渴、消暑除烦。
- 2.大麦 100 克稍炒,煎茶后调入少许姜汁、蜂蜜,饭前饮服,每日 3 次,连服数日,治小便疼痛难忍、尿色泛黄。
- 3.大麦芽、六神曲各 15 克,水煎 2 次分服,每日 1 剂,连服 1 周,治食积不化、脘腹胀闷、食欲不振。

### 【宜食与忌食】

〔宜食〕 食积不化、脘腹胀闷、食欲不振者多食。

〔忌食〕 体质虚寒者少食或不食。

### 【选购常识】

麦粒匀称,无霉烂即可。





JINGMI

# 粳米

粳米又称为大米，为禾本科粳稻的种仁。全国各地均有栽培，其质紧密，胀性小，黏性较大，是人们最常用的主食之一，粳米以色白、干燥、粒大而晶莹饱满者为佳。

在唐代，大米就已经是我国主要的粮食，并形成了独特的稻米文化。用粳米煮粥来养生延年已有 2000 多年历史。粳米粥最上一层粥油，能补液填精，对病人、产妇、老人最宜。

## 【本草纲要】

〔异名〕 白米、粳粟米、稻米、大米、硬米。

〔性味〕 味甘，平。入脾、胃、肺经。

〔功效主治〕 补中益气，健脾和胃，除烦渴，止泻痢。主治呕吐、泻痢或温热病所致的脾胃阴伤、胃气不足、口干渴、不欲食等。

## 【营养成分】

粳米的主要营养成分为淀粉，含量高达 75%。还含有蛋白质、脂肪、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、烟酸、维生素 C 以及少量的钙、磷、铁等营养成分，可以提供人体所需的营养、热量。糙米中的蛋白质、脂肪、维生素含量都比精白米多，米糠层的粗纤维分子，有助于胃肠蠕动，对胃病、便秘、痔疮等消化道疾病有一定治疗效果。

## 【食用方法】

粳米大多用于煮饭、熬粥，这一主粮令人久食不厌。白米粥是人们生活中最常见的食品，具有米香浓郁、易于消化、制作简单等特点。如再把粥上点缀些菜饰，不仅可以补充营养成分、调剂口味，同时又可增加白米粥外观上的美感。

## 【食疗功效】

粳米具有健脾胃、补中气、养阴生津、除烦止渴、固肠止泻等作用。可用于脾胃虚弱、烦渴、营养不良、病后体弱等病症。

糙米较之精白米更有营养，能降低胆固醇，减少心脏病发作和中风的几率。

## 【偏方】

1. 将粳米、枸杞子和适量白糖放入砂锅内，加水，用文火烧至沸腾，粥变稠后

## 粳米中的香米

我国的香米有两大有名牌：一是源口香米，产于湖南江永县，稻芒棕色，米细小质黏，色呈乳白；二是陕西洋县香米，米粒色白，呈半透明体，形状稍扁，近似粳米。