

承继李时珍本草精华
注重现代人家实用

饮食本草养生

· 主食卷 ·

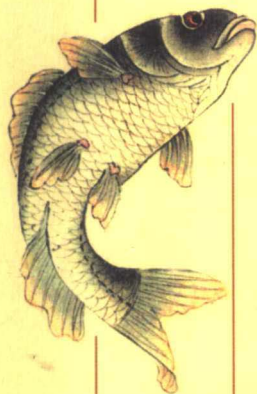
家庭膳食指南



谷部 菜部

水部

草部



草部

果部

水部



木部

禽部



高建伟 编著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

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」

主食卷



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

饮食本草养生/高建伟编著. —北京:
九州出版社, 2005.9

ISBN 7 - 80195 - 346 - 0

I. 饮… II. 高… III. 饮食养生—基本知识
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 076522 号

饮食本草养生

作 者 高建伟 编著
责任编辑 李 克 责任校对 李昀桥
出版发行 九州出版社
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)
发行电话 (010)68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 九州财鑫印刷有限公司
开 本 640 × 960 毫米 16 开
印 张 36
字 数 30 千字
版 次 2005 年 9 月第 1 版
印 次 2005 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7 - 80195 - 346 - 0/R·39
定 价 45.00 元

★版权所有 侵权必究★

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

谷物类

稻 米	/ 3
陈仓米	/ 6
黑 米	/ 7
紫 米	/ 10
黄 米	/ 11
高 粱	/ 12
薏 米	/ 14
小 米	/ 15
小 麦	/ 17
大 麦	/ 20
燕 麦	/ 24
荞 麦	/ 25
芝 麻	/ 27

豆 类

黑大豆	/ 31
-----	------

黄大豆	/ 33
绿 豆	/ 35
芸 豆	/ 37
蚕 豆	/ 38
豆 角	/ 40
豌 豆	/ 42
毛 豆	/ 44
豇 豆	/ 45

蔬菜类

番 薯	/ 49
豆 芽	/ 50
豆 腐	/ 52
韭 菜	/ 55
芹 菜	/ 58
菠 菜	/ 60
黄 瓜	/ 62
大白菜	/ 64
小白菜	/ 66
洋白菜	/ 68
菜 花	/ 69
生 菜	/ 71



目录 / 2

茭白	/ 73
油菜	/ 75
空心菜	/ 76
香菜	/ 78
洋葱	/ 80
茄子	/ 82
番茄	/ 84
胡萝卜	/ 87
萝卜	/ 90
雪里蕻	/ 93
香椿	/ 95
芋头	/ 97
荸荠	/ 99
南瓜	/ 101
冬瓜	/ 104
丝瓜	/ 106
苦瓜	/ 107
山药	/ 109
马铃薯	/ 111
辣椒	/ 114
藕	/ 116
莲子	/ 118
菱角	/ 120
荷叶	/ 122
蘑菇	/ 124
黑木耳	/ 126

银耳	/ 128
莴笋	/ 130
百合	/ 132
茼蒿	/ 134
食用仙人掌	/ 135
芥菜	/ 137
荠菜	/ 138
苋菜	/ 141
蕨菜	/ 143

肉类

猪肉	/ 147
牛肉	/ 151
羊肉	/ 154
兔肉	/ 157
狗肉	/ 160
蛇肉	/ 163
驴肉	/ 166
麻雀肉	/ 168
鸡肉	/ 170
鸭肉	/ 172

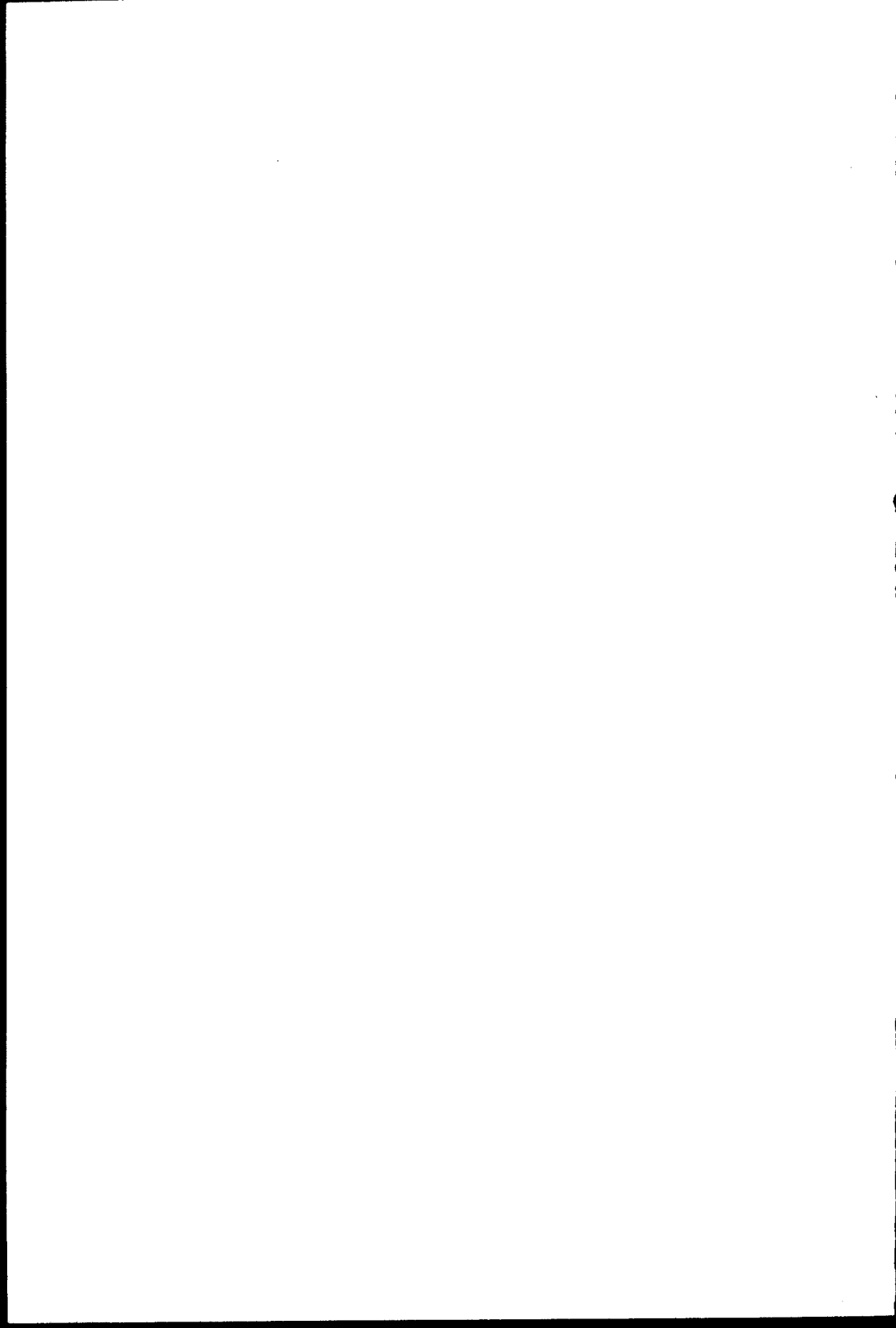
蛋 类

鸡 蛋	/	177
鸭 蛋	/	180
鹅 蛋	/	182
鹌鹑蛋	/	183



谷
物
类





稻 米

稻米就是大米，在我国，稻子已有 6900 多年的种植历史。据《管子》记载：“神农种五谷”，即黍、稷、稻、麦、菽。在古代，人们称野生稻为稻；称粘性稻为粳；称不粘稻为籼；称糯稻



稻 米

为秈稻。“稻米流脂粟米白，公私仓廩俱丰实”，杜甫的这两句诗告诉我们，唐代的时候，稻米就已经是人们的主要粮食了。

我国的云南是世界上少有的高原稻作区，是稻米的起源地之一，稻种资源之丰富为世人瞩目。在思茅、西双版纳、临沧、红河等地州的许多地方，至今还保存着稻的祖先——野生稻。

用稻米制成的粽子，是中国饮食文化的特产之一，而且本身有着丰厚的历史沉淀和文化底蕴。粽子的雏形，是原始人在地上挖坑盛水，把用叶子包裹起来的植物种子放在水中，再把烧得滚烫的石头投入其中，使植物种子成熟。春秋时，人们用菰叶把黍米包成牛角状，称为“角黍”，也有用竹筒的，称之为筒粽。到了

晋代，粽子已成为民间的家常食品。粽子之所以同端午节联系起来，在我国也有着不同说法。普遍流传的是说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。也有说法认为这一习俗是用来纪念介子推或者伍子胥的。

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

〔营养成分〕

稻米的主要成分是碳水化合物、蛋白质、脂肪、纤维素，并富含人体所需的其他微量元素。不过，由于普通稻米缺乏维生素A、维生素C和碘等人体必须成分，所以需要通过搭配蔬菜及其他食物来均衡营养。

〔药用功效〕

稻米性温，有补中益气的功效，可以止消渴、健脾胃。

〔医典文摘〕

《本草纲目》：味甘，性温，无毒。温中，使人气血充足、通畅。

〔偏方〕

把香蕉去皮后和糯米一起煮粥，长期服用，对糖尿病有良好疗效。

〔药膳〕

将香菇泡发后切成丝，加上瘦肉末，与粳米同煮，做成香菇

饭，对治疗慢性胃炎有较好的辅助作用。

〔食用宜忌〕

稻米性温，多吃容易生痰，所以凡是有发热、咳嗽、痰黄稠现象的人，或者有黄疸、泌尿系统感染以及胸闷、腹胀症状的人不宜多食。

〔选择窍门〕

一查：根据食品标签通用标准规定，米袋上必须标注生产日期、产品名称、生产企业名称和地址、净含量、保质期、质量等级、产品标准号以及其他特殊标注的内容，其中生产日期是识别新大米最关键之处。另外要查看包装上是否有国家强制性规定的“QS”认证标志。

二看：看大米的色泽和外观。新大米米粒大小均匀、丰满，色泽鲜亮，有光泽，罕见碎米和黄粒米。

三抓：抓一把大米在手中，放开后观察手里是否粘有白兮兮的米糠粉，这种米糠粉情况在合格的新大米中很少发现。

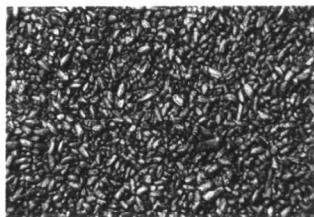
四闻：闻大米的气味。手中取少量米粒，用手搓其发热，然后立即嗅其气味，正宗的新大米有股扑鼻的清香味。

五尝：尝大米味道。取几粒大米放入口中细细咀嚼，合格的新大米味微甜，无霉味和酸味。



陈仓米

陈年粳米即中药书上说的“陈仓米”，有一定的药用功效。但是，变质的陈化粮、以旧充新的毒大米，都会对人体造成伤害。



陈仓米

〔药用功效〕

治胃中热，消渴，利小便，止痢。古人多以陈仓米煮汁煎药，用于脾胃虚弱、糖尿病。

〔医典文摘〕

《本草经》：陈仓米味甘咸，性微凉，无毒。主养肾气，去脾胃中热，益气。

《食性本草》：陈仓米平胃、暖脾、止泻。

〔药膳〕

猪肝绿豆粥

原料：鲜猪肝、绿豆、陈仓米。

制法：将绿豆洗净，用温水浸泡1小时。陈仓米淘净，与绿豆一起放入锅内，加入清水，用武火煮沸后用文火煎熬30分钟，

至绿豆熟烂。将猪肝切碎，在粥将盛时加入同煮，待猪肝熟透后停火。不加盐。

功效：补肝明目，益气养血。适用于中老年人气血亏虚所致的面色少华、头晕烘热、脚气足肿等症。

〔食用宜忌〕

对于储备粮陈年大米，我国有着严格的规定，每年都会淘汰1/3以上，即使这样的储备粮在出库之前，也要经过质量检验部门严格的检验，只有那些符合标准的，没有变霉的粮食才能用于食用。

〔选择窍门〕

一般人买陈米，主要是为了利用它的药效做一些膳食，起到养生的作用。现在一些不法商贩在发霉的陈仓米中加入雕白块、矿物油，抛光后当作新米来卖，严重危害了人们的健康。

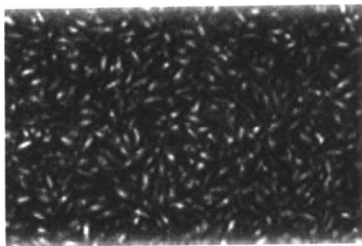
为了避免将发霉、加入了化工原料的大米买回家去，在挑选的时候一定要小心，做到“一看二摸三嗅”：从外观上看大米成色如何；用手摸大米是否有油腻的感觉；闻一下有没有大米的自然香味。还有一种最简便的方法，把少许米放进水里，漂油花的就是搀有工业用油的“有毒大米”。



黑米是特种稻米的一种，又称黑粳米，外皮墨黑，质地细密，



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”。黑米的颜色之所以与其他米不同，主要是因为它外部的皮层中含有花青素类色素，这种色素本身具有很强的抗衰老作用。



黑 米

〔营养成分〕

黑米富含淀粉、蛋白质、维生素A、维生素B、维生素E、乙酸、苹果酸、柠檬酸、琥珀酸等，富含黄酮类活性物质，此外还含有多种维生素和锌、铁、铜、硒等必需微量元素。

〔药用功效〕

由于黑米中含膳食纤维较多，淀粉消化速度比较慢，因此不会造成血糖的剧烈波动。此外，黑米中的钾、镁等矿物质还有利于控制血压、减少患心脑血管疾病的风险。所以，糖尿病人和心血管疾病患者可以把食用黑米作为膳食调养的一部分。此外，黑米还可以治疗贫血、头昏、视物不清、头发早白等多种病症。

〔医典文摘〕

《本草纲目》：黑米味甘，性平，滋阴补肾，健脾暖肝，明目活血。

〔偏方〕

用黑米和红豆、莲子、花生、桂花一起煲粥，有很强的补肝益肾、丰肌润发的功效。

〔药膳〕

山药黑米炖猪肚

原料：猪肚、山药、黑米。

制法：山药去皮切成小丁，将黑米淘洗干净，然后将洗干净的猪肚放入开水中焯好，捞出来备用。将黑米和山药放入猪肚内，再用小竹棍将口封好放入锅内，再放入料酒、葱、姜，用文火煲两个小时左右，最后放入盐、胡椒粉、糖、鸡精等，晾凉后切成薄片即成。

功效：补肾。

〔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。

〔选择窍门〕

首先看光泽，不好的黑米，外表没有光泽。

其次可以用手指头抠一点儿，会有片状的东西掉下来，这就是它的一个表皮。如果是不好的黑米，则会有粉状的东西掉下来。

也可以把米掰开，糯黑米的米芯是白色的，一般大米是透明的。染色的米，水的颜色会渗到米芯里去。

除此以外还可以看泡米水以及稀释过的泡米水颜色。正常的黑米水是紫红色，稀释以后也是紫红色或偏近红色。如果泡出的黑米水像黑墨汁一样，稀释以后还是黑色，那这个黑米就是染过色的假冒产品。