

承继李时珍本草精华

注重现代人家庭实用

饮食本草养生

· 食疗卷 ·

家庭膳食指南



谷部 菜部

果部

水部

木部

禽部

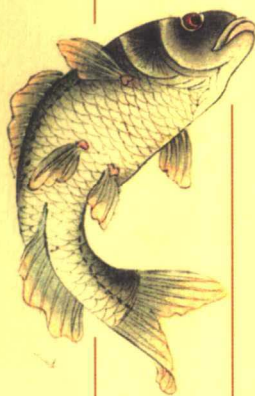


高建伟 编著

水部

草部

草部



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」 食疗卷



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

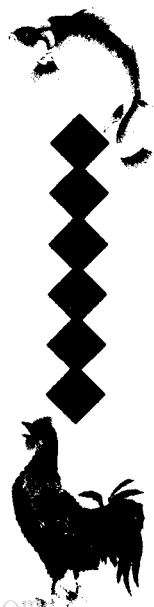
2005年8月

常用中草药类

枸杞	/ 3
薄荷	/ 4
金银花	/ 5
茯苓	/ 7
白果	/ 8
何首乌	/ 10
雪莲	/ 12
参	/ 13
西洋参	/ 17
灵芝	/ 18
燕窝	/ 20
鹿茸	/ 21
冬虫夏草	/ 23
黄芪	/ 25
黄精	/ 27
当归	/ 28
肉苁蓉	/ 29
决明子	/ 30

食用鲜花类

蒲公英	/ 31
金莲花	/ 35
桂花	/ 35
茉莉花	/ 37
梅花	/ 39
兰花	/ 40
丁香花	/ 41
菊花	/ 43
槐花	/ 45
桃花	/ 46
百合花	/ 48
石榴花	/ 48
芍药	/ 49
合欢花	/ 50
荷花	/ 50
牡丹	/ 52
鸡冠花	/ 53
玫瑰花	/ 54
月季花	/ 55



《饮食本草养生》

四季药膳

- 春季 / 59
夏季 / 60
秋季 / 62
冬季 / 64

关怀药膳

- 健康男人药膳 / 69
美丽女人药膳 / 72

常见疾病食疗药膳

- 感冒调理药膳 / 83
咳喘调养药膳 / 83
急性肝炎调理药膳 / 84

- 慢性肝炎与肝硬化调理药膳 / 85
腹泻痢疾调理药膳 / 86
高血压调理药膳 / 87
高血脂调理药膳 / 88
冠心病调理药膳 / 88
动脉硬化调理药膳 / 89
中风病调理药膳 / 90
糖尿病调理药膳 / 91
甲状腺疾病调理药膳 / 92
胃病调理药膳 / 93
贫血调理药膳 / 94
前列腺炎调理药膳 / 95
水肿调理药膳 / 95
便秘调理药膳 / 96
痔疮下血调理药膳 / 97
月经不调调理药膳 / 98
痛经调理药膳 / 99
乳腺炎调理药膳 / 99
更年期综合症调理药膳 / 100
鼻炎调理药膳 / 100
咽炎调理药膳 / 101
急性结膜炎调理药膳 / 101
视力减退调理药膳 / 102

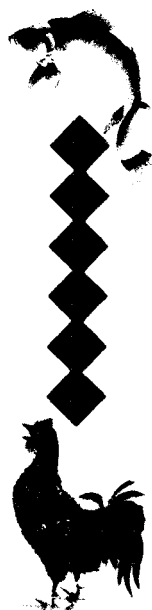
- 关节炎调理药膳 / 102
骨质酥松调理药膳 / 103

食物相宜与相克

- 相宜食物 / 107
相克食物 / 116
常见病与相关食物相克 / 118
肝病与相关食物相克 / 118
腹泻与相关食物相克 / 122
便秘与相关食物相克 / 124
胰腺病与相关食物相克 / 125
糖尿病与相关食物相克 / 127
心脑血管病与相关食物相克 / 129
高血压病与相关食物相克 / 134
呼吸道疾病与相关食物相克 / 136
肠胃病与相关食物相克 / 140
猩红热与相关食物相克 / 144
感冒与相关食物相克 / 146
胆囊病与相关食物相克 / 148
乳腺病与相关食物相克 / 150
神经衰弱与相关食物相克 / 151

- 头痛与相关食物相克 / 152
贫血与相关食物相克 / 153
泌尿系病与相关食物相克 / 155
关节炎与相关食物相克 / 159
烧伤与相关食物相克 / 160
皮肤病与相关食物相克 / 162
骨折与相关食物相克 / 163
12种最易搭配错的食物 / 165
18种食品的“对症吃法” / 167

常用中医学语浅析



常用中草药类



枸杞

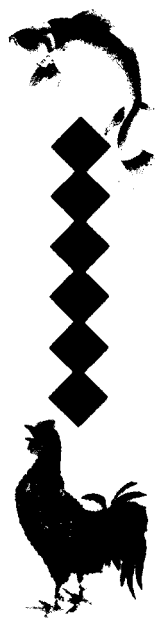
枸杞多产于宁夏。古人曾说：枸杞能留得青春美色，是神仙服用的。传说古时候有一人到河西做官，路逢一女子，十五六岁，打一位八九十岁的老人。这人很是气愤，问这女子：“这老人是谁？你为什么打他？”女子说：“他是我曾孙，有良药不肯服食，致使年老不能行走，所以要打他。”这人问女子说：“你今年多大？”女子说：“我今年372岁。”这人吓了一跳，又问：“你吃了什么良药，能告诉我吗？”女子说：“这药只有一种，却有五名，春名天精，夏名枸杞，秋名地骨，冬名仙人杖，亦名西王母杖。四季常服，可与天地齐寿。”人们从此便开始服用枸杞。

〔营养成分〕

含甜菜碱、玉蜀黍黄素、酸浆红素、枸杞多糖、胡萝卜素、核黄素、烟酸、维生素C等。

〔药用功效〕

枸杞性平，能滋肝补肾、安神明目。用于腰膝酸痛、眩晕耳鸣、内热消渴、血虚萎黄、目昏不明。明代大医学家李时珍《本草纲目》中介绍，用枸杞子泡酒，长期饮用可以防老驻颜，长生不老。



〔偏方〕

用开水冲泡枸杞，代替茶，每天晚上饮用，对治疗单纯性肥胖有显著效果。

〔药膳〕

将枸杞、黄精与精瘦肉一起煮汤，汤熟后去掉黄精，再加入调味品，可补肝明目，适用于老年人体弱、视力减退、腰背酸痛。

〔食用宜忌〕

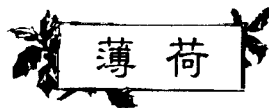
枸杞有兴奋性神经作用，性欲亢进者不宜食用。

感冒、发炎、腹泻的人不宜食用。

〔选择窍门〕

一些商家为了迎合大众的消费心理，纷纷在药材上做手脚，如给枸杞染色。滥用色素对人体的肠胃有很大刺激性，食用后容易上吐下泻，食用过多则会危害人体健康。

在选购枸杞时要注意：染过色的枸杞颜色特别鲜艳，尝起来有酸味，不要购买。



薄荷别名仁丹草，味辛凉、清香。中国苏州特产的一种龙脑薄荷，尤为佳品。

〔营养成分〕

含挥发油，油中主要成分为薄荷醇、薄荷酮、樟烯、柠檬烯等。

〔药用功效〕

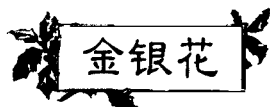
薄荷性凉，有发汗、退热、祛风、止痒等功能。用于风热感冒、头痛、目赤、喉痹、口疮、风疹、麻疹、胸胁胀闷。

〔医典文摘〕

《本草纲目》：薄荷主治恶心、心腹胀痛、宿食不消。

〔偏方〕

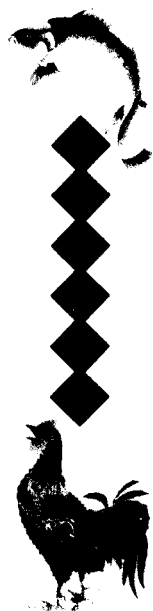
薄荷汤：将薄荷清洗干净，切碎后用开水焯一下，放少许盐、香油，有神清气爽、解毒败火之功效。



“有藤名鸳鸯，天生非人种。金花间银蕊，翠蔓自成簇。”芳香的金银花是我国古老的药物，享有“药铺小神仙”之誉，别名忍冬花、双花，气味清香，味微苦。

〔营养成分〕

含挥发油，油中主要为双花醇、芳樟醇，并含木犀草素、氯原酸、异氯原酸、番木鳖甙、肌醇。





「饮食本草养生」

〔药用功效〕

金银花性寒，能清热解毒，消炎退肿。主治咽喉炎、扁桃体炎。

〔医典文摘〕

《纲目拾遗》：气芬郁而味甘，开胃宽中，解毒消火，以之代茶尤能解暑。

〔偏方〕

将金银花和菊花混匀，用开水冲泡，浸 10 分钟左右，代茶饮用，治疗感冒。



金银花

〔药膳〕

金银花莲子汤

原料：金银花 30 克、莲子（不去芯）50 克。

制法：金银花煮水，去渣后煮莲子，吃时加些白糖。

功效：清热解毒，健脾止泻。

〔食用宜忌〕

金银花性寒，不宜常饮，体弱之人须慎用。

茯苓

茯苓别名玉灵、茯灵、万灵桂、茯菟，是寄生在松树根上的一种菌，形状与瓜、拳、瓦罐等相似，皮呈淡黑色或紫褐色，内部呈白色或粉红色，嚼起来粘牙。

〔营养成分〕

含茯苓多糖、茯苓酸、块苓酸、齿孔酸、松苓酸、蛋白质、脂肪、卵磷脂、葡萄糖、组氨酸等。

〔药用功效〕

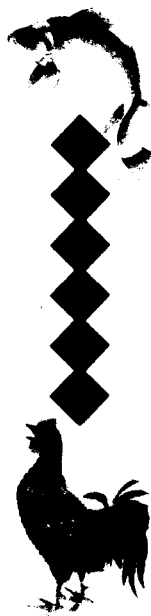
茯苓性平，主治小便不利、水肿、心神不安、惊悸失眠，可提高人体免疫力。

〔医典文摘〕

《神农本草经》：久服可安魂养神、延年。

〔偏方〕

将茯苓粉用凉水搅拌，再将煮沸的牛奶冲入，早晨空腹饮用，可以健脾宁心，滋补强身，延缓衰老。



〔药膳〕

茯苓大枣粥

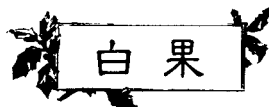
原料：茯苓粉 30 克、粳米、大枣、白糖。

制法：大枣去核，浸泡后连水同粳米煮粥，粥成时加入茯苓粉拌匀，稍煮即可。食用时加入白糖。

功效：利水渗湿、健脾补中，适用于小儿脾虚久泻。但腹胀及小便多者不宜食用。

〔食用宜忌〕

有遗精或滑精病史者，不宜长期食用茯苓。



白果别名银杏果，是银杏树结的果子。远在 1 亿 4000 万年左右的中生代晚侏罗纪和早白垩纪，银杏植物已处于盛期，故我国的银杏有“活化石”的称号。白果树成长较慢，但寿命很长，苗栽下十年后才开花结果，到四五十年才进入盛果期，结果时间一般可达二三百年。对此，民间有“公公种树，孙子得果”的说法，“公孙树”之名就是从此而来。山东莒县定林寺前的一棵古银杏，已超过 3100 多年，还能开花结果，可算是树木中少见的“老寿星”了。

白果呈卵形或椭圆形，分为四层，外果皮肉质，中果皮骨质，内果皮膜质，果仁淡绿色或淡黄色，可食，亦可入药。宋朝曾把

它列为贡品、圣品，多为豪门权贵享用。

〔营养成分〕

白果核仁营养丰富，含有蛋白质、脂肪、糖，少量的钙、磷、铁、钾等成分。

〔药用功效〕

白果性平，有润肺、定喘、涩精、止带的作用。

〔医典文摘〕

《日用本草》：白果味甘平、苦涩有毒。

《本草纲目》：白果熟食能温肺益气、定喘咳、缩小便、止百浊。

〔药膳〕

白果奶饮

原料：白果30克、白菊花4朵、雪梨4个、牛奶200毫升、蜜糖适量。

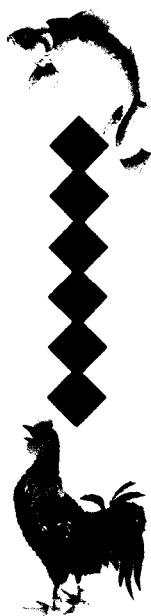
制法：将白果去壳，用开水烫去心。白菊花洗净，取花瓣备用。雪梨削皮，取梨肉切粒。将白果、雪梨放入锅中，加清水适量，用武火烧沸后，改用文火煲至白果烂熟，加入菊花瓣、牛奶，煮沸后用蜜糖调匀即成。

功效：祛斑洁肤，润肤增白。

〔食用宜忌〕

白果含有白果苷，可以分解出有毒的氰氢酸，多食易中毒。因此食用前要把毒素较集中的果仁芯摘除，或去壳煮熟，才能去毒。

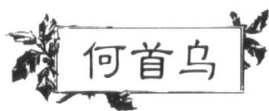
儿童食用白果宜中毒，年龄越小死亡率越高，生白果的毒性



比熟白果强。白果尽管营养丰富，但也是一种药品，对于孩子来讲，更是毒性大于营养，应尽量少食，控制在10颗以内。食用白果引起的中毒症状与脑膜炎极其相似，如果孩子食用白果出现中毒症状，可用25克白果壳煮水给孩子喝，并及时就医。

〔选择窍门〕

白果以颜色微黄为宜，颜色亮白的多为工业双氧水浸泡的“毒白果”。



何首乌

何首乌别名首乌、地精、交藤等。

相传唐宪宗年间，有个叫文象的和尚，在山上遇到一个姓李的老人，叫安期，虽寿高百岁，却须发亦黑。文象问其原因，老人说是吃了一个叫何田儿的人送的一种妙药所致。



何首乌

何田儿自幼体弱多病，他出家学道，住在山中庙里。一天醉卧山坡，忽见两棵相距三尺远的藤枝慢慢向一块儿靠拢，相互缠绕一起，过一会儿又解开，反复多次。何田儿觉得奇怪，一直等