

家

庭

阅

读

无

障

碍

版

科 学 生 活 · 健 康 生 活 · 快 乐 生 活 · 幸 福 生 活

饮食本草养生

YIN SHI BEN CAO YANG SHENG

● 高建伟 编著

家 庭 膳 食 指 南



万卷出版公司
VOLUMES PUBLISHING COMPANY

家

庭

阅

读

无

障

碍

版

科学生活 · 健康生活 · 快乐生活 · 幸福生活

饮食本草养生

YIN SHI BEN CAO YANG SHENG

●高建伟 编著

家 庭 膳 食 指 南



万卷出版公司
VOLUME PUBLISHING COMPANY

◎ 高建伟 2009

图书在版编目(CIP)数据

饮食本草养生 / 高建伟主编. — 沈阳: 万卷出版公司,
2009.4

ISBN 978-7-80759-765-0

I. 饮… II. 高… III. 食物养生—基本知识 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 036779 号

设计制作 /  智品书家

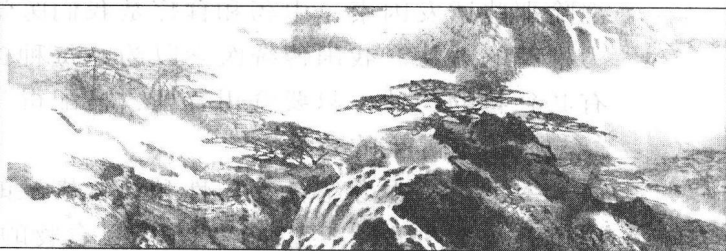
家庭阅读无障碍版

饮食本草养生

出版者	万卷出版公司
地址	沈阳市和平区十一纬路 29 号
邮编	110003
联系电话	024-23284089
电子信箱	vpc@mail.lnpgc.com.cn
印刷	北京振兴华印刷有限公司
经销	各地新华书店发行
幅面尺寸	787mm × 1092mm 1/16
印张	26
字数	300 千字
版次	2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷
责任编辑	张黎
书号	ISBN 978-7-80759-765-0
定价	19.80 元

丛书所有文字插图版式之版权归出版者所有 任何翻印必追究法律责任

前言



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。相对于生活水平的不断提高，人们的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，并不只是身体无病。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。

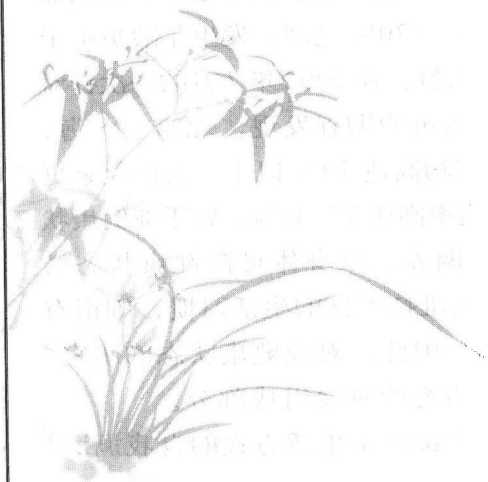
亚健康这一提法在国外已有 10 年左右的时间，在我国是 1996 年 5 月才提出的。调查显示，我国亚健康人群发生率在 45 ~ 70% 之间，发生年龄集中于 35 ~ 60 岁年龄段的人群。在 2002 年 7 月的一次针对全国百万人口以上城市的调查发现，北京、上海、广州三市的亚健康率均高达 70% 以上，其中北京更是高居首位，亚健康率高达 75.31%。处于亚健康状态的人群如果注意调养，则身体可向健康状态转化；反之，如果继续维持不良的生活习惯，则很有可能患上各种疾病。因此，对亚健康状态的研究，是本世纪生命科学研究的重要组成部分。

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。

本书是一本介绍食物药性和饮食搭配的大众健康普及类图书，系统地介绍了常见食物的药性、吃法和一些挑选、烹饪的小窍门，同时也介绍了一些相宜相克的基本常识。

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！





contents | 目录

主食卷

谷物类

稻 米	1
陈仓米	2
黑 米	4
紫 米	5
黄 米	5
高 粱	6
薏 米	7
小 米	8
玉 米	9
小 麦	11
大 麦	12
燕 麦	14
荞 麦	15
芝 麻	16

豆 类

黑大豆	17
黄大豆	18

绿 豆	19
芸 豆	20
蚕 豆	21
豆 角	22
豌 豆	23
毛 豆	25
豇 豆	26

蔬菜类

番 薯	27
豆 芽	27
豆 腐	29
韭 菜	31
芹 菜	33
菠 菜	34
黄 瓜	35
大白菜	36
小白菜	38
洋白菜	39
菜 花	40
生 菜	41

茭白	42
油菜	43
空心菜	44
香菜	45
洋葱	46
茄子	47
番茄	49
胡萝卜	50
萝卜	52
雪里蕻	54
香椿	55
金针菜	56
芋头	58
荸荠	60
葫芦	61
南瓜	62
冬瓜	64
丝瓜	65
苦瓜	66
山药	67
马铃薯	69
辣椒	70
藕	72
莲子	73
菱角	75
荷叶	76
蘑菇	77
黑木耳	79

银耳	81
竹荪	82
莴笋	83
笋	84
龙须菜	85
百合	86
蕹菜	87
茼蒿	88
马兰	89
食用仙人掌	90
芦荟	91
芥菜	93
荠菜	94
苋菜	95
蕨菜	96
芡实	98
慈姑	99

肉 类

猪肉	99
牛肉	102
羊肉	104
兔肉	106
蛇肉	108
驴肉	110
鹿肉	111
熊掌	112
鸡肉	113

鸭 肉	115
鹅 肉	116
火鸡肉	117
鹌鹑肉	118
鸽子肉	119

蛋 类

鸡 蛋	120
鸭 蛋	122
鹅 蛋	123
鹌鹑蛋	124

副食卷

水产类

鲤 鱼	125
鲢 鱼	127
草 鱼	128
带 鱼	129
平 鱼	130
胖头鱼	131
黄 鱼	133
鲫 鱼	134
武昌鱼	136
刀 鱼	137
青 鱼	138
鳊 鱼	139
鲑 鱼	140

沙丁鱼	141
金枪鱼	142
鳊 鱼	144
鲨 鱼	144
鲍 鱼	146
鳗 鱼	147
黄 鳢	149
河 豚	150
鲑 鱼	152
鲈 鱼	152
乌贼鱼	154
鱿 鱼	155
章 鱼	156
鳎 鱼	157
罗非鱼	158
虾	158
蚌	160
海 马	160
海 参	161
螃 蟹	163
龟	165
鳖	166
海 带	167
紫 菜	168
蛤 蜊	169
蛭	170
海 蜇	171
田 螺	172

泥 鳅 174

果品类

苹 果 175
柑 176
橘 177
柠 檬 178
橙 179
柚 180
桃 181
杨 桃 182
扁 桃 183
枣 184
李 子 185
菠 萝 186
草 莓 187
罗汉果 188
木 瓜 190
杏 190
梅 子 192
枇 杷 193
猕猴桃 194
葡 萄 195
梨 196
杨 梅 198
香 蕉 198
橄 榄 200
石 榴 201

桑 葚 202
山 楂 203
哈密瓜 205
西 瓜 206
荔 枝 207
桂 圆 208
槟 榔 210
柿 子 211
板 栗 212
甘 蔗 214
芒 果 215
火龙果 217
榴 莲 218
松 子 219
葵花子 220
无花果 221
花 生 222
榛 子 223
核 桃 223
腰 果 224

饮品类

白开水 225
牛 奶 226
羊 奶 228
豆 浆 229
咖 啡 230
蜂 蜜 232

椰 汁	233
绿 茶	234
红 茶	235
乌龙茶	237
黄 茶	239
花 茶	240
白 茶	241
黑 茶	242
苦丁茶	243
酥油茶	243
葡萄酒	244
白 酒	246
啤 酒	249
江米酒	251
洋 酒	251
药 酒	254

调味品类

葱	255
蒜	256
姜	257
食 盐	258
糖	259
味 精	260
醋	261
酱 油	262
胡 椒	263
花 椒	264

桂 皮	264
咖 喱	265

食疗卷

食用鲜花类

金莲花	267
桂 花	267
茉莉花	268
梅 花	270
兰 花	271
丁香花	271
菊 花	272
槐 花	274
桃 花	274
百合花	275
石榴花	275
芍 药	276
合欢花	276
荷 花	277
牡 丹	278
鸡冠花	278
玫瑰花	279
月季花	280

关怀药膳

健康男人一生必吃的药膳 ..	281
美丽女人一生必吃的药膳 ...	300

食物巧搭配 营养更丰富 .. 321

饮食禁忌

日常生活饮食禁忌

中年人忌长期精食..... 333

中年人忌过食肥甘厚味 ... 333

中老年人忌贪吃高蛋白

食物..... 333

老年人忌常饮鸡汤..... 334

老年人忌多吃水果罐头 ... 334

老年人忌经常饮啤酒 .. 334

老年人饭后忌百步走 .. 335

老年人饭后忌马上睡觉 .. 335

老年妇女忌多饮咖啡 .. 335

老年人忌常用铝或铝合金

餐具进食 336

午饭忌吃得太饱 336

晚餐忌太油腻 337

晚餐忌多饮酒及饮食

过饱 337

夜间忌吃含糖食物..... 337

睡前忌服人参蜂王浆 .. 338

吃饭时忌吸烟 338

饱餐后忌立即洗澡..... 338

酒后不宜大量饮浓茶 .. 338

婴幼儿饮食禁忌

给新生儿配制奶粉忌太浓 .. 339

忌完全用人工喂养代替

母乳喂养 340

忌只用豆奶喂养婴儿 ... 340

小婴儿忌吃鸡蛋清..... 340

忌让婴儿吃过量的蛋 ... 341

忌让婴儿喝成人饮料 ... 341

忌给婴儿吃嚼过的食物 ... 342

婴儿食物忌太咸 342

幼儿忌多吃菠菜 342

小儿吃动物肝肾忌过量 ... 342

儿童忌常吃糕点 343

儿童忌多吃罐头 343

儿童忌吃杏仁、桃仁、

李仁 344

儿童忌多吃鱼松 344

儿童忌多吃笋 344

儿童忌常吃果冻 344

儿童忌多吃橘子 345

儿童忌多食桑葚 345

儿童忌过多食用冷食 ... 345

小儿忌服蜂乳 346

忌随便给小儿食用保健

食品 346

儿童忌多吃皮蛋 346

儿童忌多吃巧克力..... 346

孕产妇饮食禁忌

孕妇忌营养过剩 347

孕妇忌过多喝茶 347

孕妇忌多吃罐头食品 ..	348
孕妇忌多食酸性食物 ..	348
孕妇忌多吃菠菜	349
孕妇忌吃黄芪炖鸡	349
孕妇忌吃桂圆	349
孕妇忌吃热性香料	350
孕妇忌喝咖啡	350
孕妇忌吃糯米甜酒	350
孕妇忌多服补品	351
孕妇忌多吃山楂	352
孕妇忌摄入过多鱼肝油和 含钙食品	352
孕妇忌食用过敏食物 ..	352
产后滋补忌过量	353
产后忌马上节食	354
产妇忌久喝红糖水	354
产后忌喝高脂肪的浓汤 ..	354
产后忌过多吃蛋	354

食物与食物相克

肉类与相关食物相克 ..	355
水产品与相关食物相克 ..	357
蔬菜与相关食物相克 ...	360
水果与相关食物相克 ..	362
调料与相关食物相克 ..	363
饮品与相关食物相克	365

常见病与相关食物相克

肝病与相关食物相克 ..	367
--------------	-----

腹泻与相关食物相克 ..	369
便秘与相关食物相克 ...	370
胰腺病与相关食物相克 ..	371
糖尿病与相关食物相克 ..	372
心脑血管病与相关食物 相克	373
高血压病与相关食物 相克	376
呼吸道疾病与相关食物 相克	377
肠胃病与相关食物相克 ...	380
猩红热与相关食物相克 ...	383
胆囊病与相关食物相克 ...	384
乳腺病与相关食物相克 ...	386
神经衰弱与相关食物 相克	386
头痛与相关食物相克 ...	387
贫血与相关食物相克 ...	388
泌尿系病与相关食物相克 ...	389
关节炎与相关食物相克 ...	392

附 录

健康基本原理

一、乐观的心态	393
二、充足的休息	393
三、适量的锻炼	393
四、认识营养素	393

《主食卷》

谷物类

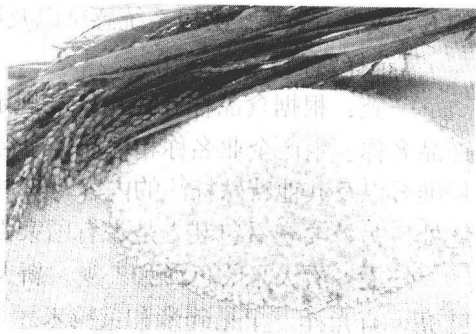
稻 米

【释义】

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；称黏性稻为粳；称不黏稻为籼；称糯稻为秈稻。“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



稻 米

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 和碘等人体必需成分，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，用手搓其至发热，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

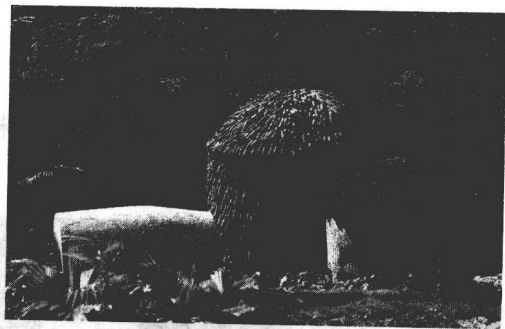
【释义】

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。

【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。



粮 仓

【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、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】

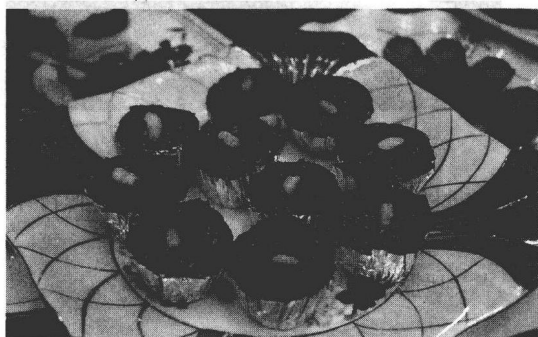
一般人买陈米，主要是为了利用它的药效做一些膳食，起到养生的作用。现在一些不法商贩在发霉的陈仓米中加入雕白块、矿物油，抛光后当做新米来卖，严重危害了人们的健康。

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，漂油花的就是掺有工业用油的“有毒大米”。

黑米

【释义】

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”。



黑米做的糕点

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。

【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、醋酸、

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、钼、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，水的颜色会渗透到米芯里去。

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。

紫 米

【释义】

特种稻米的一种，别名“紫糯米”、“接骨糯”，因碾出的米粒细长且呈紫色，故得名。紫米有皮紫内白非糯性和表里皆紫糯性两种。《红楼梦》中所说的“御田胭脂米”就是指紫黑色的血糯米。

紫米饭清香、油亮、软糯可口，营养价值和药用价值都比较高，有补血、健脾、理中及治疗神经衰弱等多种作用。

由于有种种优点而且仅产于云南思茅和西双版纳地区，产量不高，所以紫米显得十分珍贵。民间喜在年节喜庆时做成八宝饭食用，味香，微甜，黏而不腻。

【药用功效】

补血益气，暖脾胃，适应于胃寒痛、消渴、夜多小便等症。

黄 米

【释义】

黄米别名黍米。比小米稍大，颜色淡黄，煮熟后很粘。传统小吃“驴打滚”就是用黄米制成的，绵软适口，甜而不腻。“驴打滚”也叫