



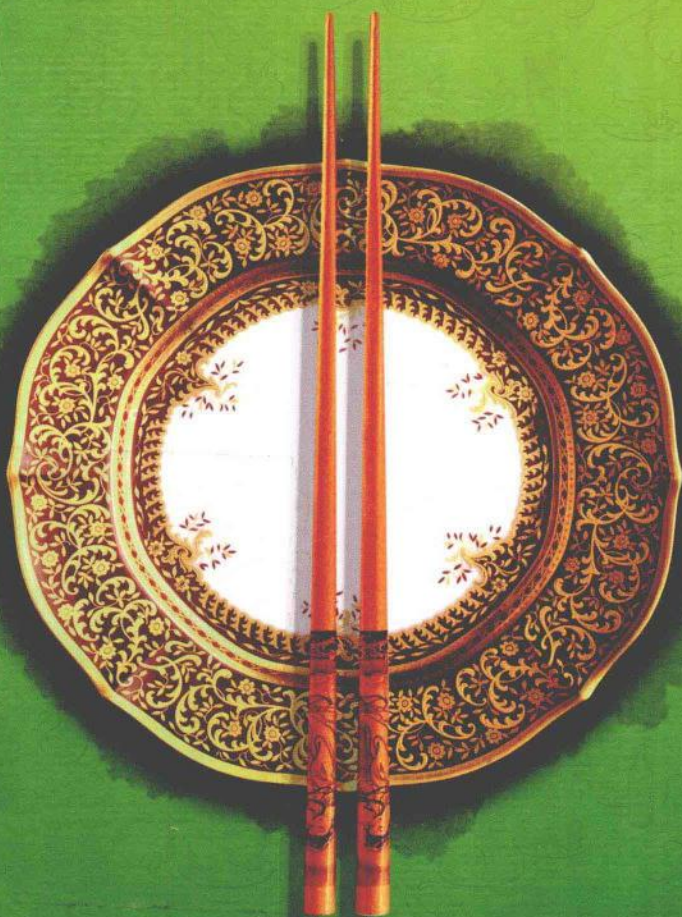
荣获2010年度生活图书出版商大奖
汉竹●健康爱家系列

中医名家施维智真传弟子
三百六十度诠释中华药典精华

石晶明 主编

本草綱目

饮食调养全书



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

凤凰

《本草綱目》

饮食调养全书

主编 石晶明 编著 汉竹

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社
凤凰汉竹



图书在版编目 (CIP) 数据

《本草纲目》饮食调养全书 / 石晶明主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2011.9
(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5345-8310-0

I. ①本… II. ①石… III. ①本草纲目—食物养生 IV. ①R281.3②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 139072 号



汉竹图书

精彩阅读, 在汉竹
全案策划



2010 年度
中国生活图书出版商

《本草纲目》饮食调养全书

主 编	石晶明
编 著	汉 竹
责任编辑	杜 辛 刘玉锋
特邀编辑	尤竞爽 段亚珍
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 周雅婷

出版发行	江苏科学技术出版社 (南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)
网 址	http://www.pspress.cn
集团地址	凤凰出版传媒集团 (南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009)
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
经 销	江苏省新华发行集团有限公司
印 刷	北京天成印务有限责任公司

前言

《本草纲目》不仅是一部中药学经典巨著，更是一本适合老百姓学习的饮食养生教材。本书以《本草纲目》为依据，从日常生活的视角，通过传统中医药和现代营养两个途径，分析了近 200 种常见食物和中药材的食疗和营养保健功能，囊括 400 个单味治病方、400 个本草附方、1000 多款养生配方和药膳。

本书所有的本草附方均取自《本草纲目》，经过认真筛选，重点选用了常见、常用的方子，并将原文进行白话文释义，让读者能够更方便地将保健、康复寓于日常饮食之中，达到养生、防病、治病的目的。

此外，本书还介绍了各项食材的食用宜忌、选购与储存、厨房小窍门等，内容全面，给读者最贴心的指导，是每个家庭不可或缺的健康生活好帮手。愿每个家庭都能拥有更科学、更健康、更美味的饮食生活！

目录

第一章 谷物篇

- 14 粳米……脾、胃
- 16 糯米……脾、胃、肺
- 18 小米……脾、胃、肾
- 20 薏米……脾、胃、大肠
- 22 玉米……胃、大肠
- 24 燕麦……脾、胃、肝
- 26 小麦……心、脾、肾
- 28 黄豆……胃、大肠
- 30 绿豆……心、胃
- 32 红小豆……心、小肠
- 34 芝麻……肺、肾



第二章 蔬菜篇

- 38 白菜……胃、大肠
40 卷心菜……胃、大肠
42 胡萝卜……肺、脾
44 菠菜……胃
46 油菜……肝、肺、脾
48 芹菜……胃、膀胱
50 山药……肺、胃、肾
52 空心菜……肝、心、大肠、小肠
54 西红柿……肺、胃
56 生菜……胃、膀胱
58 豇豆……脾、胃
60 韭菜……胃、肝、肾
62 茄子……胃、大肠
64 青椒……心、肺
66 黄瓜……胃、大肠
68 丝瓜……肝、胃
70 西葫芦……脾、胃、肾
72 洋葱……心、脾
74 菜花……脾、胃、肾
76 土豆……胃、大肠
78 冬瓜……肺、大肠、膀胱
80 苦瓜……心、肝
82 南瓜……胃、大肠
84 竹笋……脾、肝、大肠
86 香椿……肺、胃、大肠
88 莲藕……心、脾、肺

- 90 荸荠……肺、胃
92 百合……心、肺、大肠、小肠
94 芦荟……肝、胃、大肠
96 茭白……脾、胃
98 芋头……胃、大肠



第三章 果品篇

- 102 苹果……脾、胃
- 104 梨……肺、胃
- 106 橙……胃、大肠
- 108 桃……肝、大肠
- 110 猕猴桃……脾、胃
- 112 葡萄……肺、脾、肾
- 114 菠萝……脾、肾
- 116 香蕉……脾、胃
- 118 石榴……肾、大肠
- 120 西瓜……心、胃、膀胱
- 122 柿子……肺
- 124 木瓜……肺、胃、膀胱
- 126 荔枝……肝、脾
- 128 李子……肝、胃
- 130 杏……肝、心、胃
- 132 草莓……肺、胃
- 134 芒果……肝、脾
- 136 大枣……脾、胃、心
- 138 山楂……脾、胃、肝
- 140 樱桃……脾、肝
- 142 橄榄……肺、胃
- 144 椰子……肺



第四章 肉禽蛋篇

- 148 猪肉……脾、胃、肾
- 150 牛肉……脾、胃
- 152 驴肉……脾、肝
- 154 羊肉……脾、肾
- 156 狗肉……脾、胃、肾
- 158 鸡肉……脾、胃
- 160 鸭肉……肺、肾
- 162 鸡蛋……心、胃、肾
- 164 鸭蛋……心、肺、脾
- 166 鹅肉……胃
- 168 鹌鹑蛋……肺、脾

第五章 菌藻篇

- 172 海带……胃、肝、肾
174 紫菜……肺
176 香菇……脾、胃
178 平菇……肺、脾
180 猴头菇……脾、胃、心
182 金针菇……肺、胃、肾
184 银耳……肺、胃、肾
186 木耳……胃、大肠



第六章 水产篇

- 190 鲤鱼……脾、肾
192 草鱼……脾、肾
194 鲫鱼……胃、大肠
196 甲鱼……肝、肺、脾
198 鲈鱼……肝、脾、肾
200 带鱼……肝、脾
202 平鱼……肝、胃
204 黄鱼……脾、胃
206 鲢鱼……脾、胃
208 鳊鱼……肝、脾、肾
210 泥鳅……肝、肾
212 鳗鱼……肝、肾
214 鱿鱼……肝、肾
216 海参……心、肾
218 虾……脾、肾
220 螃蟹……肝、胃
222 蛤蜊……肝、肾

第七章 饮品篇

- 226 牛奶……脾、肺、胃
- 228 豆浆……脾、胃、大肠
- 230 蜂蜜……肺、脾、大肠
- 232 菊花……肺、肝
- 234 绿茶……肝、肺
- 236 红茶……肝、肺
- 238 月季花……肝



第八章 调料篇

- 242 葱……肺、胃
- 244 姜……脾、胃、肺
- 246 蒜……脾、胃、肺
- 248 白糖……脾
- 250 红糖……脾、肺
- 252 醋……肝、胃
- 254 酱油……胃、脾、肾
- 256 花椒……脾、肺、肾
- 258 胡椒……胃、大肠



第九章 常用中药篇

262 何首乌……肝、肾
263 白芍……肝、心、肾
264 人参……脾、肺
265 党参……脾、肺
266 西洋参……心、肺、肾
267 芡实……脾、心、肾
268 冬虫夏草……肺、肾
269 枸杞……肝、肾
270 益母草……心、肝、肾
271 金银花……肺、胃、大肠
272 鹿茸……肝、肾
273 甘草……脾、胃、心、肺
274 黄芪……肺、脾
275 三七……肝、胃
276 麦冬……胃、心
277 黄精……肝、肾
278 当归……肝、心、脾
279 地黄……肝、肾
280 阿胶……肺、肝、肾
281 肉苁蓉……肾、大肠
282 杜仲……肝、肾
283 女贞子……肝、肾
284 决明子……肝、大肠
285 夏枯草……肝、胆
286 灵芝……心、肝、肺
287 五味子……肺、肾、心
288 白术……脾、胃
289 桂枝……心、肺、膀胱

290 补骨脂……肾、脾
291 桑葚……肝、肾
292 红花……心、肝
293 川芎……肝、胆、心
294 川贝母……肺、心
295 胖大海……肺、大肠
296 天冬……肝、肾
297 柏子仁……心、肾、大肠
298 紫苏……肺、脾
299 陈皮……脾、肺
300 香附……肝
301 佛手……肝、脾、胃、肺
302 鸡内金……脾、胃
303 麦芽……脾、胃、肝
304 薄荷……肺、肝
305 荆芥……肺、肝
306 海马……肝、肾
307 淫羊藿……肝、肾
308 远志……心、肾、肺
309 桑寄生……肝、肾
310 夜交藤……心、肝
311 郁金……心、肝、胆
312 桔梗……肺
313 枇杷叶……肺、胃

附录：

314 各类人群健康膳食宜忌提示
318 100种病症饮食调养

第一章

谷物篇

中医讲『五谷为养』，五谷杂粮最能滋养五脏真气，我们一日三餐都离不开它。谷类、豆类食物是我国传统膳食结构中的主角，它除了可以提供机体所需要的能量，还是机体所需蛋白质的主要来源。谷物价格较为低廉，消化吸收利用率又高，它一直都是我们最重要最经济的营养来源。



粳米

粳米做粥时加些盐，
可使精力旺盛。



【药典精要】《本草纲目》记载：粳米可健壮筋骨，益肠胃，通血脉，调和五脏。常食干粳饭，令人不噎。

【释名】大米、硬米。禾本科草本植物稻（粳稻）的种子。

【气味】性平，味甘，入脾、胃经。

【主治】煮食。益脾胃，除烦渴，用于呕吐或温热病所致的脾胃阴伤、胃气不足、口干渴等。

药……用

单方治病

风寒感冒：粳米 50 克，葱白、白糖适量。先煮粳米，粳米熟时把切成段的葱白及白糖放入即可。每日 1 次，热服。

口臭、口腔溃疡：用淘粳米的水漱口。

本草附方

治汗出不止：用一块柔软的布包粳米粉，擦汗数次即止。

治吐血、流血不止：以淘陈米的水，温服一杯，每日 3 次。

天然养生

健脾益胃：粳米 30~60 克，加水适量，煮成稀粥，早晨食。

补益心脾：粳米 100 克，桂圆肉 25 克，共入锅中，加适量水，熬煮成粥，调入白糖即成。

◎ 养生药膳

补脾肾，润燥益肺。咳嗽、气喘、腰痛、便秘者可常饮。

鲜奶玉液：粳米 100 克，核桃仁、牛奶、白糖各适量。粳米洗净，浸泡 1 小时后捞出，沥干水分，和核桃仁、牛奶、水搅拌磨细，再用漏斗过滤取汁，然后将汁倒入锅内加水煮沸，放入白糖搅拌至全溶后滤去渣，取滤液倒入锅内烧沸即成。

补中益气、健脾养胃，适于病后脾胃虚弱、烦热口渴者食。

蜜汁粳米花生粥：粳米 100 克，花生 50 克，白糖、牛奶、蜂蜜各适量。粳米洗净，花生洗净，放入清水中浸泡 2 小时。锅中注入清水适量，加入粳米和花生熬煮成粥，再加适量白糖和牛奶搅匀，待稍凉后加蜂蜜调味即可。