



ZHONGHUA DAZIBAN · SHENGHUO JINGDIAN

中国保健协会
◎主编

饮食本草 一本全



YINSHI BENCAO YIBENQUAN

12

100余种

常见、常用的
药食两用食物

100余道

日常保健药膳

五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气。四时五脏之病，随五味所宜也。



饮食本草 一本全

中国保健协会◎主编

YINSHI BENCAO YIBENQUAN



图书在版编目(CIP)数据

饮食本草一本全/中国保健协会主编. —长沙:

湖南美术出版社, 2011.1

(中华大字版·生活经典)

ISBN 978-7-5356-4152-6

I. ①饮… II. ①中… III. ①食物疗法—基本知识

IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第256887号

爱读者 出品

中华大字版·生活经典

饮食本草一本全

出版人 李小山
主 编 中国保健协会
责任编辑 薛 原

封面设计 刘 畅
版式设计 马 丽
拍摄单位 百年荣记饮食文化发展有限公司
龙目堂美食摄影工作室
唐人美食职业技能培训学校
图片摄影 陈绪荣 耿 欣 金 鑫
李朝阳 王大龙 于 笑
图片整理 马 倩 张 硕
排版制作 王江妹 尹 爽

出版发行 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)

经 销 新华书店
印 刷 北京威远印刷厂

开 本 787 × 1092 1/16
印 张 36
书 号 ISBN 978-7-5356-4152-6
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷
定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。

联系电话：010-61534147

前言



饮食本草一本全

 **健康**对于每一个人来说都是最宝贵的，只有身体健康，我们才有能力、有条件去创造、享受高品质的生活，而与人类健康联系最直接的便是食物。中国有句古话：“民以食为天”，说的便是饮食之于人们生活的重要性。虽然我们每天都在进食，但真正合理进食、健康进食的人却没有多少。尽管社会生活水平提高了，但是各种怪病却层出不穷，让人们饱受“现代文明病”之苦。为何人们越来越关注健康，健康却离人们越来越远呢？答案就在于人们不重视健康饮食，不注意饮食养生。

有人曾做过粗略的统计，人一生的饮食总量约为60吨。如此大量的食物深刻地影响着人一生的健康。随着科技的发展，现代的加工食品被撕去“方便、快捷、美味”的伪装，暴露出“营养流失，色素、甜味剂、重金属等有毒物质超标”的本质之后，人们再次把目光聚集于天然食物，传统的中医饮食养生愈来愈受到人们的重视。

事实上，天然食物都具有作为营养物质供养机体和作为药用物质调养疾病的双重功效，我们的祖先对此早有研究。春秋战国时代，祖国医学第一部总结性的经典著作《黄帝内经》中就有“食饮有节，谨和五味”的至理名言。文中“虚则补之、药以祛之、食以随之”等句，指出患者在治疗过程中不能单靠药物，必须密切配合饮食调理。当时的名医扁鹊也认为，饮食调理是医疗中不可缺少的部分。唐代名医孙思邈在《千金要方·食治》中对154种食物药用进行了精辟的分析。宋朝《太平圣惠方》列出了对28种疾病进行食疗的方法，如水肿病人食黑豆粥、咳嗽病人食杏仁粥等，明确了饮食的治疗学意义。明朝伟大的医药学家李时珍所著《本草纲目》，将前人用药之大成去粗取精、去伪存真，收录了药物达1892种，仅谷、菜、果这三部分就有300余种，虫、禽、兽有400余种。元朝的《饮膳正要》和清朝的《随息居饮食谱》

前言

等也都为食物药用的研究和发展增添了丰富的内容。

由于食物也有性、味、归经之分，有着良好的食养、食疗的效果，所以古代医家经常把食物的功用与药物等同。例如，牛肉能补脾胃、益气血，明代综合性医书《韩氏医通》就把牛肉的功效与中药黄芪划上等号，称：“黄牛肉补气，与绵黄芪同功。”羊肉性温味甘、益气补虚，元代名医李东垣就将羊肉之功效与人参并列，认为：“补可去弱，人参、羊肉之属是也。”

食物——这一大自然恩赐给人类的“精华素”，不仅以它的甘润之味孕育着人类的机体，更发挥着它的寒、热、温、凉之“四性”以及独特功效，来缓解人类的各种病痛。如果我们能正确建立起以合理膳食为基础的健康生活方式，食物就可以成为预防疾病的最好药物。

本书遵循“从生活中来”的原则，站在普通家庭日常生活的视角上，结合传统中医药理论和现代营养学知识两个方面，为读者介绍了近140种常用、常见的药食两用食物。书中将这些食物分为谷类本草、豆类本草、蔬菜本草、菌类本草、水果本草、干果本草、肉禽蛋类本草、水产本草、草药本草、饮品本草、调料本草11大类，不但包括对各种食物的本草溯源、营养成分、药用功效、人群宜忌、食用宜忌的详细介绍，使读者充分了解和掌握其药用功能，还奉献了与之相对应的实用偏方、养生药膳，增强本书的实用性，使读者通过合理的饮食搭配、安全方便的操作步骤，轻松地达到健体强身、延年益寿、防病祛病的目的。

本书编写过程中，由于时间紧迫、编者水平有限，难免出现纰漏和误差，恳请广大读者予以谅解，并批评指正。

目录

谷类本草养生

大米	2
小米	6
黑芝麻	10
黑米	14
玉米	18
糯米	22
薏米	26
燕麦	30
荞麦	34
小麦	38

谷



豆类本草养生

黄豆	42
绿豆	46
红豆	50
蚕豆	54
豆腐	58
豇豆	62

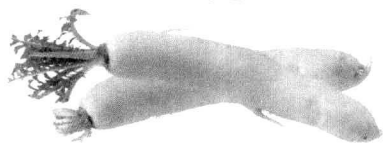
豆



蔬菜本草养生

白菜	66
小白菜	70
菠菜	74
油菜	78
韭菜	82

蔬



生菜	86
香菜	90
茼蒿	94
香椿	98
芹菜	102
西兰花	106
西红柿	110
黄瓜	114
冬瓜	118
苦瓜	122
丝瓜	126
南瓜	130
茄子	134
青椒	138
土豆	142
山药	146
红薯	150
白萝卜	154
胡萝卜	158
洋葱	162
莲藕	166
荸荠	170
绿豆芽	174
豌豆	178
魔芋	182
黄花菜	186
芦笋	190
竹笋	194
莴笋	198

菌类本草养生

香菇	202
金针菇	206
黑木耳	210
银耳	214
猴头菇	218

水果本草养生

苹果	224
葡萄	228
香蕉	232
梨	236
菠萝	240
西瓜	244
哈密瓜	248
木瓜	252
草莓	256
桂圆	260
柚子	264
橙子	268
石榴	272
芒果	276
李子	280
柿子	284
山楂	288
樱桃	292
荔枝	296

菌



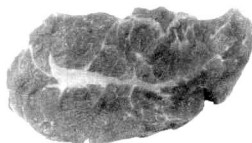
水果



干果



肉



柠檬	300
橄榄	304
椰子	308
猕猴桃	312

干果本草养生

红枣	318
乌梅	322
核桃	326
花生	330
栗子	334
杏仁	338
莲子	342
腰果	346
松仁	350
南瓜子	354

肉禽蛋类本草 养生

猪肉	358
牛肉	362
羊肉	366
驴肉	370
兔肉	374
鸡肉	378
鸭肉	382
鸽肉	386

鹌鹑肉	390
鸡蛋	394
鹌鹑蛋	398
鸭蛋	402

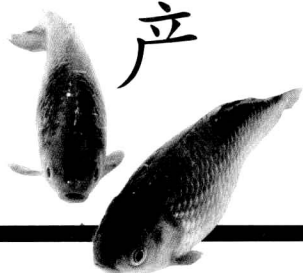
水产本草养生

紫菜	406
海带	410
鲤鱼	414
鲫鱼	418
草鱼	422
鳊鱼	426
泥鳅	430
带鱼	434
鲈鱼	438
虾	442
螃蟹	446
海参	450
甲鱼	454
牡蛎	458

草药本草养生

枸杞子	462
人参	466
冬虫夏草	470
荷叶	474
菊花	478

水产



草药



饮



调



百合	482
芦荟	486
仙人掌	490
陈皮	494
肉苁蓉	498
当归	502
杜仲	506
附子	510
茯苓	514
金银花	518

饮品本草养生

绿茶	522
牛奶	526
葡萄酒	530
豆浆	534
米酒	538

调料本草养生

醋	544
葱	548
姜	552
蒜	556
红辣椒	560

谷类



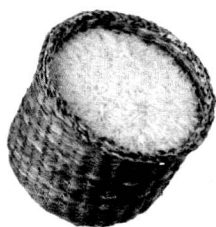
/ 本草养生 /

- 俗话说：“五谷杂粮多进口，大夫改行拿锄头。”谷类食物除了可以使人填饱肚子外，它还能为人提供大量不可或缺的营养物质，并有预防疾病、延年益寿的功效。
- 中国营养学会在《中国居民饮食指南》的第一条中提出“食物多样，谷类为主”的饮食原则，因为谷类食物不仅能为人体提供70%左右的能量、40%~50%的蛋白质，还能为人提供丰富的B族维生素以及钙、磷、铁、镁等矿物质，这些都是维持机体正常生理机能必需的营养物质。
- 英国剑桥大学营养学家宾汉姆等曾分析研究12个国家的饮食习惯和患癌之间的关系，结果显示：以谷类食物为主食的人，患小肠癌、结肠癌和直肠癌的几率较低。这是因为谷类食物在肠内经发酵酶作用后会产生大量的丁酸盐，而丁酸盐正是有效的癌细胞生长抑制剂。近年来的研究还表明，谷类食物中以往被认为毫无营养价值的膳食纤维，事实上有着调节人体血糖、血脂，促进肠道蠕动，助消化的功效，可调理糖尿病、冠心病，预防便秘和肠道癌变。
- 那是不是只要每天多吃谷类，就可以达到祛病养生的目的呢？其实不然。谷类种类繁多，只有充分掌握它们的性味、宜忌、营养成分以及食疗功效，根据自己的体质，用对了、吃对了，才能吃出好气色、好身体。



别名：粳米、杭米、硬米。
性味：性平，味甘。
归经：入脾、胃经。

大米



医典溯源

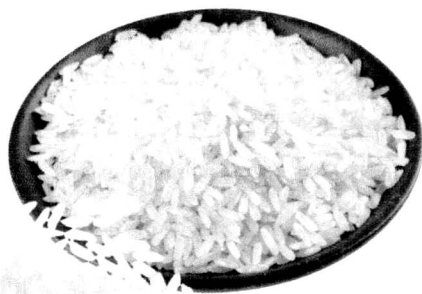
《千金方·食治》：『味甘，性平，无毒。主养肾气，去脾胃中热，益气生肌。』
《食疗本草》：『炊作干饭食之，止痢，补中益气，坚筋骨，通血脉，起阳道。』

大米，我国人民的主要粮食之一，由稻子的子实脱壳而成。大米富含碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素及11种矿物质，能为人体提供较全面的营养，被誉为“五谷之首”。



本草详解

中医认为，大米具有补中益气、平和五脏、止烦渴、止泻、壮筋骨、通血脉、益精养颜等功效，可用于泻痢、胃气不足、口干渴、呕吐、诸虚百损等症。



养生必读

大米是人体所需B族维生素的主要来源，是预防脚气病、消除口腔炎症的重要食疗资源。

大米所含的优良蛋白质，可使人体血管保持柔软，达到降压的效果。

大米所含的水溶性膳食纤维可将肠内的胆酸汁排出体外，预防动脉硬化等心血管疾病。

大米中的营养素丰富全面，能刺激胃液分泌，有助于消化，并对脂肪的吸收有促进作用。

大米可以增进肠胃等消化器官的功能，促进血液循环，加强机体活力，是人体能量和营养的来源。

养生窍门

1. 用米汤冲奶粉，能使奶粉中的酪蛋白形成疏松而柔软的小凝块，易于婴儿消化吸收。
2. 做米饭时，大米淘洗次数不能太多，更不能用力搓洗，以免营养物质流失，只需简单冲洗两三次或稍泡洗即可。
3. 煮米粥时最好不要加入碱，否则会使粥里的维生素B₁大量损失。
4. 精米在加工过程中会损失大量营养，长期食用易导致营养缺乏，应适当食用糙米，粗细结合，才能营养均衡。



宜

人群 适宜脾胃虚弱、烦热口渴者食用。米汤能防止动脉硬化，老年人宜多食。

忌

饮食 ① 与蜂蜜同食，易胃痛。② 与红豆同煮，食之生口疮。
人群 糖尿病患者、胃酸过多者不宜多食。

本草养生偏方

风寒咳嗽

● 大米50克，姜、葱白各10克。大米加水煮粥，粥熟后加入姜和葱白，略煮即可。



视力下降

● 大米100克，榛子仁50克，枸杞子35克。将榛子仁捣碎，与枸杞子同煎取汁，后入大米煮为粥。空腹食。



血虚风燥型头皮屑增多

● 大米50克，菠菜50克。菠菜水焯，切段；大米加水熬至汤稠，放入菠菜段，熬熟。空腹食，每日1次。



遗精肾亏

● 大米50克，鹿角胶15克，加水与适量调料，煮粥食用。



本草养生药膳



荷叶蒸米沙肉片

配方：大米250克，荷叶5张，猪瘦肉200克，酱油、盐、干淀粉、植物油各适量。

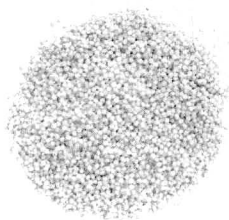
制作：① 荷叶洗净，共切10块；大米磨成粗沙；猪瘦肉洗净，切片。② 取一碗，加酱油、盐、干淀粉、植物油，放入猪瘦肉片、米沙拌匀，待用。③ 将猪瘦肉和米沙包入荷叶，入蒸笼，大火蒸30分钟即可。

用法：作主食食用。

功效：清热解毒、降压消脂，适用于高脂血症。

别名 ● 粟米、黄粟、梁粟、谷子。
性味 ● 性凉，味甘。
归经 ● 入脾、胃、肾经。

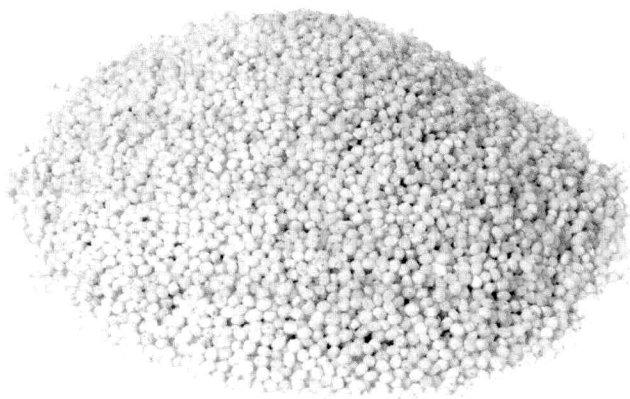
小米



小米是我国古代的“五谷”之一，也是我国北方人最喜爱的主要粮食之一。小米的养生功效十分突出，尤其滋阴养血功效显著，多以粥入食。小米粥营养价值很高，滋补作用很强，因此被称为“代参汤”。

本草详解

中医认为，小米具有和中、益肾、除热、解毒的功效，可用于胃热消渴、反胃呕吐，可利小便、止痢、抑制丹石毒。对脾胃虚热、反胃呕吐、腹泻及产后、病后体虚有奇效。



医典溯源

《名医别录》：『主养肾气，去胃脾中热，益气。陈粟米主胃热，消渴，并水煮服之。』
《本草纲目》：『煮粥食益丹田，补虚损，开肠胃。』

养生必读

小米富含维生素B₁、维生素B₂等，具有改善消化不良、反胃呕吐、口角生疮的功效，还可有效防止血管硬化。

小米具有滋阴养血的功效，可有效调养产妇的虚寒体质，帮助其恢复体力。

小米富含的蛋白质成分中，苏氨酸、蛋氨酸和色氨酸的含量高于一般谷类，很适合脾胃虚弱、消化不良、病后体弱的人群经常食用。

小米中的蛋白质及氨基酸含量适中，钠含量则极低，可用于调养慢性肾炎、肾病综合征。

小米中的钾有利于体内多余钠的排出，消除浮肿。

小米含钾、钙、镁丰富，可改善血管弹性和通透性，增加尿钠排出，达到降低血压的目的。

小米富含蛋白质、B族维生素和膳食纤维，可增强脑记忆功能，防止视力下降。

养生窍门

1. 小米蛋白质的营养价值并不比大米的好，它的氨基酸组成并不理想，赖氨酸过低而亮氨酸又过高，所以妇女产后不能完全以小米为主食，应注意搭配，以免缺乏其他营养。

2. 淘米时不要用力搓洗或换水次数过多，以免小米外层的营养素流失。



宜

饮食 若以小米为主食，要注意与动物性食品或豆类搭配，以补充小米中含量较低的赖氨酸。

人群 老人、病人、产妇的滋补佳品。

忌

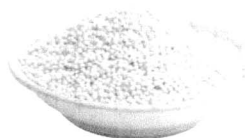
饮食 小米不可与杏仁同食，否则会出现呕吐、腹泻症状。

人群 ① 气滞者忌食。② 素体虚寒者少食。

本草养生偏方

失眠

● 小米15克，制半夏6克。二味用水煎服，每日1次。



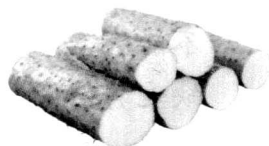
血虚诸症

● 小米100克，花生50克。二味同煮粥，每日1次。



小儿腹泻

● 小米100克，山药80克，红枣15颗。三味同煮粥，每日2次。



本草养生药膳



鹌鹑蛋小米羹

配方：小米、鸡肉各100克，熟鹌鹑蛋8个，鸡蛋2个，干淀粉、胡椒粉、白砂糖、香油、盐、香菜段各适量。

制作：① 小米淘洗干净；鹌鹑蛋去壳，洗净；鸡蛋磕入碗中搅散；鸡肉洗净，切丁，加胡椒粉、干淀粉、水拌匀腌制片刻。② 取一小碗，放入干淀粉、水混匀，即成芡汁。③ 锅内倒入水，下入小米、鹌鹑蛋煮3分钟，放入鸡肉丁煮熟，加入白砂糖、香油、盐调味，倒入芡汁勾芡，下鸡蛋液拌匀，撒入香菜段即成。

用法：佐餐适量食用。

功效：强身健脑、提高记忆力、补肾消肿。