

彩生活
读库



衣食住行，养身养心
家用资讯书库
中国人的优质生活顾问

图解

药食同源 食疗大百科

李健◎主编

145 种日常食材，详解其性味功效，好看易懂
266 款经典药膳方，提供制作步骤，一学就会

权威营养专家，专业视角解析食材
特色食疗养生，对症饮食倡导健康

杨桃

促进食欲·帮助消化

杨桃，传统岭南水果之一，富含维生素、糖类、有机酸等营养成分，外形美观，果肉爽滑多汁。杨桃每次不宜多吃，1~2个为宜。



丝瓜

清暑凉血·解毒通便

丝瓜，药用价值很高，全身都可入药。含有B族维生素、维生素C等营养成分，有美白护肤、消除色斑的作用，是不可多得的美容佳品，故丝瓜汁有“美人水”之称。



大枣

补中益气·养血安神

大枣，含蛋白质、B族维生素、维生素C等多种营养成分，具有“天然维生素”的美誉，民间也有“一日吃三枣，终生不显老”之说，可见大枣有很好的补益养颜功效。



南瓜

补中益气·止咳平喘

南瓜，性温，味甘。具有化痰排脓、解毒杀虫的良好功效。



竹荪

润肺止咳·益气补脑

竹荪，营养丰富，味道鲜美，是名贵的食用菌。历史上列为“宫廷贡品”，近代作为国宴名菜，也是食疗佳品。



白萝卜

下气消食·润肺化痰

白萝卜，一种常见蔬菜，可生食，也可以熟食，还可腌制咸菜，略有辛辣味。白萝卜营养丰富，含有的维生素C和微量元素锌，有助于增强机体体质。



大彩生活读库

图解 药食同源 食疗 大百科

李健◎主编

145 种日常食材，详解其性味功效，好看易懂
266 款经典药膳方，提供制作步骤，一学就会

本书编写组

龙晓凤	赵环宇	张宇竹	王君花	景运英
任桂新	赵河花	张小亚	韦利华	谢小侠
孙颖	宋夏云	王磊	田洪波	胡晓燕
程立杰	张丽丽	孙青	郭凤杨	张辉
杨鹏鹏	吴建明	车相胜	白兴龙	陈志付
周启胜	陈卫国	张传金	汤飞	郑更生



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

图解药食同源食疗大百科 / 李健主编. —福州:
福建科学技术出版社, 2014. 6
ISBN 978-7-5335-4513-0

I. ①图… II. ①李… III. ①食物疗法 - 图解
IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第040093号

书 名	图解药食同源食疗大百科
主 编	李健
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福建彩色印刷有限公司
开 本	720毫米 × 1020毫米 1/16
印 张	20
图 文	320码
版 次	2014年6月第1版
印 次	2014年6月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4513-0
定 价	39.80元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



前言



天天食疗·餐餐养生·康健相随

养生是当下大众的热门话题，各种养生之道，林林总总，比比皆是。然而什么才是简单易行的健康养生法呢？答案即食疗养生。

食疗养生，是利用食物来调理机体各方面的功能，使人体获得健康或防御疾病的一种养生方法。通俗的说，就是通过吃来对我们的身体进行保养。怎么吃才能达到强身又健体的目的呢？即在药食同源基础上，进行食疗养生。

我国中医学自古就有“药食同源”理论，认为许多食物既是食物也是药物，食物和药物一样能够防治疾病。许多人在日常饮食中，是根据个人的喜好来选择食物，喜欢的就多吃，不喜欢的就少吃甚至于不吃，长此以往，身体所需营养失衡，进而影响到了健康。根据食物的性味及功效，结合身体状况，对症饮食，进而使人体平衡摄取营养，是为药食同源，而食疗养生也。

全书共8章，收录了145种常见食材，按五谷杂粮、蔬果、肉类、水产海鲜、禽蛋乳品、菌类、坚果及调味品等分类，分别从性味、功效、药食两用、同类食材延伸、调食和药等方面进行阐述，解析药食同源理念，引导健康饮食，从而以食疗的方法达到养生的目的。这些只要我们在一日三餐中就可做到，简单又方便。

五谷杂粮在饮食中居于主导地位，也是一日三餐中所说的主食，它补充了人体需要的蛋白质、脂肪及钙、磷、铁等多种营养成分，保证了人体所需的能量及正常的新陈代谢，是日常饮食中不可替代的部分。蔬菜和水果，是五谷杂粮的补充，也是膳食中食物构成的主要组成部分，更多的提供了人体所需的多种维生素、无机盐、膳食纤维及各种微量元素；蔬果还含有各种有机酸、芳香物质和红、黄、绿、蓝、紫等色素成分，人们因此可以烹调出口味各异，样式繁多的佳肴美味，对增进食欲，促进消化起着重要的作用。肉类是动物的皮下组织及肌肉，有畜肉和禽肉两种，含有高蛋白、脂肪及热量等，增加了餐桌的“能量”，食后人体更耐饥饿，并使身体更加强壮。水产品是江河湖海里可食用的动植物，营养丰富，自古就有“山珍海味”之说，可谓餐桌的“高贵”食物。禽蛋、乳品均富



含蛋白质等，是对人体的特别补充，对增强人体免疫力起着很重要的作用。菌类含有高蛋白、多种维生素等，对增强机体免疫力、防癌抗癌、保肝护脏等起着重要的食疗作用。调味品可增加菜肴色、香、味，有助于刺激食欲，增进健康，在日常烹饪中也起着举足轻重的作用。

本书在剖析每种食材的基础上，更强调了其药食两用的功效，通过偏方验方和养生食疗两个板块，分步骤介绍如何烹饪出拥有食疗功效的菜肴，在满足我们补充身体能量的同时，更起到了食疗养生的作用，从而进一步证明了药食同源基础上的食疗养生的科学性和可操作性。

《图解药食同源食疗大百科》既侧重于内容的基础性、科学性，又关注读者的需求性、可操作性。在此基础上，全面阐述每种食材的功效及应用，保证了食疗养生的实用性，不失为一本餐桌上的“食疗宝典”，家人健康的“百科医生”。书中赏心悦目的图片，丰富详尽的步骤解析，贴心的挑选储藏秘笈及温馨的提示建议，会让您阅读的同时，倍感亲切，心满意足。



目录

如何阅读	12
话说药食同源与食疗养生	14
合理膳食·助益养生之道	16
药食同源·食补优于药补	18
食疗养生多讲究·对症饮食健康多	20



第一章 食疗养生之膳食主导

· 五谷杂粮篇 ·

养心益脾	小麦	24
益气宽中	大麦	26
消炎粮食	荞麦	28
天然美容师	燕麦	30
五谷之首	大米	32
健脾和胃	小米	34
养颜驻容	薏米	36
壮气提神	糯米	38
米中之王	黑米	40
黄金作物	玉米	42
美容养颜	糙米	44
五谷之精	高粱	46
补肝益肾	芝麻	48
排脓散血	赤豆	50
济世食谷	绿豆	52
豆中之王	黄豆	54
止血解毒	芸豆	56
防癌抗癌	豌豆	58
五谷杂粮，健康养生每一餐		60



第二章 食疗养生之美容健身

• 蔬果篇 •

蔬菜类

菜中之王	白菜	64
润燥杀虫	油菜	66
清热止痛	圆白菜	68
穷人医生	菜花	70
解毒消肿	芥菜	72
树上蔬菜	香椿	74
减肥之菜	生菜	76
平肝降压	芹菜	78
补血滋阴	菠菜	80
天然保健品	茼蒿	82
席上珍品	黄花菜	84
解毒消肿	茄子	86
洗肠草	韭菜	88
滋补佳珍	莲藕	90
菜中珍品	竹笋	92
蔬菜之王	芦笋	94
健脾补益	山药	96
天然美容佳品	马铃薯	98
通便排毒	红薯	100
下气消食	白萝卜	102
大众人参	胡萝卜	104
菜中之果	西红柿	106
清热利水	黄瓜	108
君子菜	苦瓜	110
减肥美容	冬瓜	112
润肌美容	丝瓜	114
特效保健蔬菜	南瓜	116





水果类

全科医生	梨	118
健脾益胃	苹果	120
快乐水果	香蕉	122
润肺之果	桃子	124
止泻止血	石榴	126
水晶明珠	葡萄	128
瓜中之王	西瓜	130
疗疾佳果	橙子	132
开胃理气	橘子	134
健脾消食	柚子	136
美容减肥	杨桃	138
健胃消食	菠萝	140
维生素王	大枣	142
生命之树	椰子	144
黄金浆果	蓝莓	146
果中玛瑙	杨梅	148
民间圣果	桑葚	150
开胃消食	山楂	152
水果之王	榴莲	154
果中之皇	枇杷	156
补脾益肝	荔枝	158
热带果王	芒果	160
果中皇后	山竹	162
肺胃之果	橄榄	164
凉果之王	青梅	166
神秘药果	柠檬	168
春天第一果	草莓	170
百果第一枝	樱桃	172
健康心脏果	柿子	174
维C之王	猕猴桃	176
百益果王	木瓜	178
长寿水果	火龙果	180
五彩水果，养生保健享健康		182





第三章 食疗养生之壮力益气

• 肉类篇 •

温中益气	鸡肉	186
养胃益肾	鸭肉	188
和胃止渴	鹅肉	190
冬令补品	羊肉	192
补虚强身	猪肉	194
肉中骄子	牛肉	196
肝脏排毒, 新陈代谢有保障		198



第四章 食疗养生之补虚益气

• 水产篇 •

和中补虚	鲫鱼	202
暖胃和中	草鱼	204
补脾健胃	鲤鱼	206
安胎益肾	鲈鱼	208
滋阴养血	鲢鱼	210
补中益血	鳊鱼	212
舒筋利骨	鲳鱼	214



盘中明珠	田螺	216
含碘冠军	海带	218
海洋蔬菜	紫菜	220
健脾益气	黄鱼	222
补气养血	带鱼	224
补虚润肤	鱿鱼	226
美食五味肉	甲鱼	228
补骨添髓	螃蟹	230
滋阴健阳	海参	232
百味之冠	蛤蜊	234
海底牛奶	牡蛎	236
益气滋阴	虾	238
草木用武，同源亦养生		240



第五章 食疗养生之提高免疫力

· 禽蛋、乳品篇 ·

蛋类

补阴益血	鸡蛋	244
滋阴清肺	鸭蛋	245
补中益气	鹅蛋	246
动物人参	鸽蛋	247
卵中佳品	鹌鹑蛋	248



奶类

生津润肠	牛奶	249
奶中之王	羊奶	250
补虚开胃	酸奶	251
健康乳饮，打造美丽俏佳人		252





第六章 食疗养生之防癌抗癌

• 菌类篇 •

山珍之王	香菇	256
舒筋活络	平菇	258
中华神菇	茶树菇	260
菌中新秀	鸡腿菇	262
菌中之萃	猴头菇	264
增智菇	金针菇	266
真菌之花	竹荪	268
餐中瑰宝	木耳	270
菌中之冠	银耳	272
鲜香野味，药食两用享健康		274



第七章 食疗养生之护心健脑

• 坚果篇 •

长寿之果	核桃	278
干果之王	板栗	280
素中之萃	花生	282
抗癌之果	杏仁	284
岭南佳果	龙眼	286
安神之果	莲子	288
长寿之果	松子	290



坚果之王	榛子	292
补脑养血	腰果	294
润肺定喘	白果	296
干果小世界，养生大乾坤		298



第八章 食疗养生之五味调和

· 调味品篇 ·

散寒通阳	葱	302
呕家圣药	姜	303
解毒杀虫	蒜	304
消食开胃	醋	305
促进食欲	酱油	306
提味佳菜	香菜	307
疏散风热	薄荷	308
香料之王	胡椒	309
散寒除湿	花椒	310
通脉止痛	桂皮	311
降糖减肥	辣椒	312
行气开胃	芥末	313
抑菌杀菌	丁香	314
祛腥解腻	孜然	315
温中理气	大茴香	316
理气祛寒	小茴香	317
五味入五脏，调和百味香		318



大彩生活读库

图解 药食同源 食疗 大百科

李健◎主编

145 种日常食材，详解其性味功效，好看易懂
266 款经典药膳方，提供制作步骤，一学就会

本书编写组

龙晓凤	赵环宇	张宇竹	王君花	景运英
任桂新	赵河花	张小亚	韦利华	谢小侠
孙颖	宋夏云	王磊	田洪波	胡晓燕
程立杰	张丽丽	孙青	郭凤杨	张辉
杨鹏鹏	吴建明	车相胜	白兴龙	陈志付
周启胜	陈卫国	张传金	汤飞	郑更生



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

图解药食同源食疗大百科 / 李健主编. —福州:
福建科学技术出版社, 2014. 6
ISBN 978-7-5335-4513-0

I. ①图… II. ①李… III. ①食物疗法 - 图解
IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第040093号

书 名	图解药食同源食疗大百科
主 编	李健
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福建彩色印刷有限公司
开 本	720毫米 × 1020毫米 1/16
印 张	20
图 文	320码
版 次	2014年6月第1版
印 次	2014年6月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4513-0
定 价	39.80元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

前言



天天食疗·餐餐养生·康健相随

养生是当下大众的热门话题，各种养生之道，林林总总，比比皆是。然而什么才是简单易行的健康养生法呢？答案即食疗养生。

食疗养生，是利用食物来调理机体各方面的功能，使人体获得健康或防御疾病的一种养生方法。通俗的说，就是通过吃来对我们的身体进行保养。怎么吃才能达到强身又健体的目的呢？即在药食同源基础上，进行食疗养生。

我国中医学自古就有“药食同源”理论，认为许多食物既是食物也是药物，食物和药物一样能够防治疾病。许多人在日常饮食中，是根据个人的喜好来选择食物，喜欢的就多吃，不喜欢的就少吃甚至于不吃，长此以往，身体所需营养失衡，进而影响到了健康。根据食物的性味及功效，结合身体状况，对症饮食，进而使人体平衡摄取营养，是为药食同源，而食疗养生也。

全书共8章，收录了145种常见食材，按五谷杂粮、蔬果、肉类、水产海鲜、禽蛋乳品、菌类、坚果及调味品等分类，分别从性味、功效、药食两用、同类食材延伸、调食和药等方面进行阐述，解析药食同源理念，引导健康饮食，从而以食疗的方法达到养生的目的。这些只要我们在一日三餐中就可做到，简单又方便。

五谷杂粮在饮食中居于主导地位，也是一日三餐中所说的主食，它补充了人体需要的蛋白质、脂肪及钙、磷、铁等多种营养成分，保证了人体所需的能量及正常的新陈代谢，是日常饮食中不可替代的部分。蔬菜和水果，是五谷杂粮的补充，也是膳食中食物构成的主要组成部分，更多的提供了人体所需的多种维生素、无机盐、膳食纤维及各种微量元素；蔬果还含有各种有机酸、芳香物质和红、黄、绿、蓝、紫等色素成分，人们因此可以烹调出口味各异，样式繁多的佳肴美味，对增进食欲，促进消化起着重要的作用。肉类是动物的皮下组织及肌肉，有畜肉和禽肉两种，含有高蛋白、脂肪及热量等，增加了餐桌的“能量”，食后人体更耐饥饿，并使身体更加强壮。水产品是江河湖海里可食用的动植物，营养丰富，自古就有“山珍海味”之说，可谓餐桌的“高贵”食物。禽蛋、乳品均富



含蛋白质等，是对人体的特别补充，对增强人体免疫力起着很重要的作用。菌类含有高蛋白、多种维生素等，对增强机体免疫力、防癌抗癌、保肝护脏等起着重要的食疗作用。调味品可增加菜肴色、香、味，有助于刺激食欲，增进健康，在日常烹饪中也起着举足轻重的作用。

本书在剖析每种食材的基础上，更强调了其药食两用的功效，通过偏方验方和养生食疗两个板块，分步骤介绍如何烹饪出拥有食疗功效的菜肴，在满足我们补充身体能量的同时，更起到了食疗养生的作用，从而进一步证明了药食同源基础上的食疗养生的科学性和可操作性。

《图解药食同源食疗大百科》既侧重于内容的基础性、科学性，又关注读者的需求性、可操作性。在此基础上，全面阐述每种食材的功效及应用，保证了食疗养生的实用性，不失为了一本餐桌上的“食疗宝典”，家人健康的“百科医生”。书中赏心悦目的图片，丰富详尽的步骤解析，贴心的挑选储藏秘笈及温馨的提示建议，会让您阅读的同时，倍感亲切，心满意足。



目录

如何阅读	12
话说药食同源与食疗养生	14
合理膳食·助益养生之道	16
药食同源·食补优于药补	18
食疗养生多讲究·对症饮食健康多	20



第一章 食疗养生之膳食主导

· 五谷杂粮篇 ·

养心益脾	小麦	24
益气宽中	大麦	26
消炎粮食	荞麦	28
天然美容师	燕麦	30
五谷之首	大米	32
健脾和胃	小米	34
养颜驻容	薏米	36
壮气提神	糯米	38
米中之王	黑米	40
黄金作物	玉米	42
美容养颜	糙米	44
五谷之精	高粱	46
补肝益肾	芝麻	48
排脓散血	赤豆	50
济世食谷	绿豆	52
豆中之王	黄豆	54
止血解毒	芸豆	56
防癌抗癌	豌豆	58
五谷杂粮，健康养生每一餐		60

