

小蔬菜，大功效，小病急病全跑掉
吃对中药和蔬果，全家人的健康指南

健康养生堂编委会 编著

本草纲目

中药蔬果养生

速查全书

48种常见养生中药 + 29种营养蔬果 + 77道药膳、果疗食谱



主编 孙树侠 CCTV“健康之路”、BTV“养生堂”主讲嘉宾
中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长

吴剑坤 北京市中医医院执业药师
高级健康管理师

不如求己，绿色饮食吃出超强免疫力

江苏科学技术出版社 凤凰含章

本草纲目

中药蔬果养生

速查全书

孙树侠 吴剑坤 主编
健康养生堂编委会 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

本草纲目中药蔬果养生速查全书 / 孙树侠, 吴剑坤
主编; 健康养生堂编委会编著. -- 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.8

(含章·速查超图解系列)

ISBN 978-7-5537-3376-0

I. ①本… II. ①孙… ②吴… ③健… III. ①《本草纲目》- 养生 (中医) ②《本草纲目》- 蔬菜- 食物养生 ③《本草纲目》- 水果- 食物养生 IV. ① R281.3
② R212 ③ R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 121514 号

本草纲目中药蔬果养生速查全书

主 编	孙树侠 吴剑坤
编 著	健康养生堂编委会
责 任 编 辑	张远文 葛 昀
责 任 监 制	曹叶平 周雅婷

出 版 发 行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16

印 张 15

字 数 204千字

版 次 2014年8月第1版

印 次 2014年8月第1次印刷

标 准 书 号 ISBN 978-7-5537-3376-0

定 价 45.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

健康养生堂编委会成员

(排名不分先后)

- 孙树侠 中国保健协会食物营养与安全专业委员会会长、主任医师
陈飞松 中国中医科学院研究员，北京亚健康防治协会会长、教授
于雅婷 北京亚健康防治协会驻国家举重队中医调控专家、主任医师
高海波 中国中医科学院中医学博士后，燕山大学生物医学工程系副教授
赵 鹏 国家体育总局科研所康复中心研究员
信 彬 首都医科大学教授，北京市中医医院党委书记
李海涛 南京中医药大学教授、博士研究生导师
吴剑坤 首都医科大学教授，北京市中医医院治未病中心主任、副主任药剂师
邵曙光 华侨茶业发展研究基金会副理事长兼秘书长
谭兴贵 世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会会长、教授
盖国忠 中国中医科学院中医临床基础医学研究所教授
于 松 首都医科大学教授，北京市妇产医院产科主任医师
刘 红 首都医科大学教授、主任医师
刘铁军 长春中医药大学教授，吉林省中医院主任医师
韩 萍 北京小汤山疗养院副院长，国家卫计委保健局健康教育专家
成泽东 辽宁中医药大学教授、医学博士，辽宁省针灸学会副会长
尚云青 云南中医学院中药学院副院长、副教授
杨 玲 云南省玉溪市中医医院院长、主任医师
陈德兴 上海中医药大学教授、博士研究生导师
温玉波 贵州省兴仁县中医院院长、副主任医师
秦雪屏 云南省玉溪市中医医院副院长、主任医师
林本荣 南京军区南京总医院汤山疗养区副院长、主任医师
邓 沂 国家中医药管理局科普巡讲团成员，安徽中医药高等专科学校教授
曹 军 云南省玉溪市中医医院高级营养师
王 斌 北京藏医院院长、主任医师
郑书敏 国家举重队队医、主治医师
张国英 北京市中医医院治未病中心副主任医师
朱如彬 云南省大理州中医医院主治医师
孙 平 吉林省长春市宽城区中医院副主任医师
张卫红 内蒙古通辽市传染病医院住院医师
宋洪敏 贵州省兴仁县中医院住院医师
朱 晓 内蒙古呼和浩特中蒙医院治未病中心主任

发现天然植物的养生智慧

中医强调利用“药食同源”原理，达到延年益寿、保养生命、增强体质、预防疾病的目的，也就是利用天然的植物，照顾好自己的身体。这符合现代人所倡导的“纯天然”养生之道。

《神农本草经》记载，药分上中下三品，上药可常用，选为四季保健养生最适宜。中药药膳最适合忙碌的现代人养生之用。这是因为，“人之气禀，罕得其平。有偏于阳而阴不足者，有偏于阴而阳不足者，故必假于药膳以资助之。使气血归于平和，乃能形神俱茂，而疾病不生也”。《黄帝内经》说：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不宜晚乎？”由此可知，补养非旦夕可成，故古人采用药膳以补养之。

本书以《本草纲目》为底本，精选日常生活中最常用的中药蔬果，并补充了中药蔬果的学名、性味、主治、现代营养知识和挑选方法。同时，每种中药蔬果都附上精美的手绘插图，以牵线的方式图解草药各部位的性味和主治。精选出了100多种常见的药膳，适合想以温和的方法预防和治疗疾病的现代人。

本书可以让读者了解植物中的天然成分与作用，也希望藉由书中的相关内容，让读者更亲近天然草药。本书针对不同症状精选出适用药材，讲解其功效，让您随手翻，随时看，无病养生，有病便成为对症下药的草药指南。当然，由于每个人的体质不同，所处的环境各异，并非所有药材都适用，因此仍须医师针对个人情况调剂配方，才能达到真正防病治病的效果。

蔬果简介

综述常见中药蔬果的基本信息，并对其进行归类，方便阅读。

精品图鉴

手工精心绘制的草药植株图，让读者对草药有直观的认识。

安神定志·疏肝理气

精选
中药
草部/山草类

防风

防，御的意思。它的作用以治风为要，所以叫防风。屏风是防风的隐语。称芸、茴，是因为它的花像茴香，气味像芸蒿、兰。

防风小档案

防风花

治四肢拘急，不能运转，经络虚弱，骨节间痛，心腹痛。

防风叶

治中风出汗。



别名 铜芸、茴芸、茴草、屏风、百枝、百蜚。

性味 味甘，性温，无毒。

有效成分 挥发油、甘露醇等。

临床应用 自汗不止，盗汗，消风顺气、治老年人便秘，偏正头痛，小儿囟门久不闭合，妇人崩漏。

防风籽

治风证力强，可调配食用。

40 本草纲目中药 蔬果 养生速查全书

蔬果小档案

对常见蔬果进行具体介绍，食材特性一目了然。

医家调理

汇集历代名医、古籍对中药蔬果介绍的收录。

药理延伸

深入讲解相关药理知识。

医家评说

《神农本草经》主风邪所致的视物不清，风行周身，骨节疼痛，烦满，久服身轻。

《名医别录》疗筋痛，肝风，头风，四肢挛急，破伤风。

《日华子诸家本草》治三十六种风病，男子一切劳伤，能补中益神，治疗目赤肿痛，遇风流泪及瘫痪，通利五脏关节，治五劳七伤，盗汗，心烦体重，能安神定志，调匀气脉。

形态特征

主高30~80厘米，全体无毛。根粗壮，茎基部密生褐色纤维状的叶柄残基。

药理延伸

● 甘防风，治风通用。治上半身风证，用防风身；治下半身风证，用防风梢。防风是治风祛湿的要药，因风能胜湿。它还能泻肺实，如误服会泻人上焦元气。防风治周身疼痛，药效较弱，随配伍引经药而至病所，是治风药中的润剂。如果补脾胃，非防风引用不可。

● 防风与葱白同用，能行全身气血；与泽泻、本同用，能治风病；与当归、芍药、阳起石、禹余粮同用，能治妇人子宫虚冷。防风畏草，能解附子毒，恶藜芦、白敛、干姜、芫花。

● 防风又行足阳明、太阳二经，为肝经气分药。

良品严选

此药草的作用以治风为要，所以叫防风。称芸、茴，是因为它的花像茴香，气味像芸蒿、兰。江淮一带所产的大多是石防风，生长在山石之间。二月采其嫩苗做菜，味辛甘而香，称作珊瑚菜。它的根粗、外形丑，籽可作为种子。明朝吴绶说，凡入药以黄色润泽的防风为佳，白的多沙条，不能用。

功效

解表祛风，胜湿，止痉。

高清图片

全书收录数百幅高清图片，生动美观，有很高的鉴赏价值和收藏价值。

第二章 调养五官

良品选鉴

介绍草药的形态并对其功效进行分析，详细讲解怎样鉴别和挑选草药。

养生药膳

益气补血+壮阳

防风甘草鱼汤

材料：

防风5克、甘草5克、白术10克、红枣3颗、黄芪3克、鳊鱼肚1片、芹菜少许、盐、味精、淀粉各适量。

做法：

- ① 将鳊鱼肚洗净，切成薄片，放少许淀粉，轻轻搅拌均匀，腌渍20分钟，备用。
- ② 药材洗净、沥干，备用。锅置火上，加入清水，将药材与鳊鱼肚一起煮，用大火煮沸，再转小火续熬至味出时，放适量盐、味精调味，起锅前加入适量芹菜即可。



第二章 调养五官 41

养生药膳

根据常见中药蔬果的特性，选取合适的养生膳食。

牛蒡

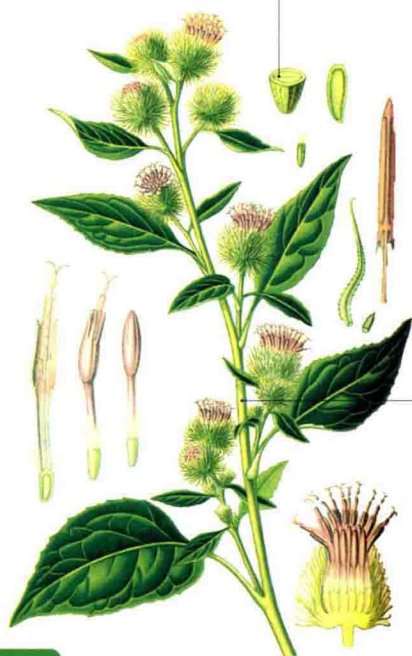
牛蒡原产于中国，是一种营养价值和保健价值都很高的药食两用的植物。中医认为牛蒡根味甘，性平，对脚气、胃痉挛、慢性中耳炎都有辅助治疗的功效，但是体质虚寒、容易腹泻的人不宜食用。

牛蒡小档案

子

〔性味〕味辛，性平，无毒。

〔主治〕明目补中，除风伤。



茎

〔性味〕味苦，性寒，无毒。

〔主治〕主伤寒寒热出汗，中风面肿，口渴，尿多。

成熟周期 7月采子，10月采根。

形态特征 茎高的有三四尺。花成丛状，淡紫色，果实像枫树但要小些，花萼上的细刺百十根攒聚在一起，一个有几十颗子。它的根粗的有手臂大，长的近一尺，浅青灰色。

功效 疏风散热，解毒消肿。

消风散

君药1味

牛蒡子3克



开发腠理，透解在表的风邪

祛风除湿

臣药3味

苍术3克



木通1.5克



苦参3克



清热除湿

散风除湿

利热渗湿

清热燥湿

佐使药5味



疏风养血

解表祛风

和营活血

清热泻火

养血润燥

开发腠理

木瓜

木瓜素有“百益果王”之称，它的果实可供食用、药用。木瓜有化湿的功效，可以治疗肢体经络不通引起的肢节疼痛、麻木、屈伸不利，并有舒筋消肿的作用，对高血压、高脂血症、胃炎、产后缺乳、肥胖、消化不良也有辅助治疗的功效。

木瓜小档案



成熟周期 夏、秋季采集成熟果实。

形态特征 茎不分枝，有大的叶痕。叶大，聚生茎顶，叶柄长，中空；叶互生，掌状深裂。全年开乳黄色花，单性，雌雄异株。浆果大，长圆形，熟时橙黄色；果肉厚，黄色。

功效 和胃化湿，平肝祛风，散淤活血。

实

〔性味〕味酸，性温，无毒。

〔主治〕治湿痹邪气，霍乱大吐下，转筋不止。

实脾散

附子30克

干姜30克

君药2味

+

+

和胃化湿

温肾阳，助行水

温脾阳，助制水

白茯苓30克

白术30克

臣药2味

+

+

温肾暖脾，扶阳抑阴

健脾渗湿

健脾渗湿

厚朴30克

木香30克

草果仁30克

槟榔30克

甘草15克

木瓜30克

佐使药6味

+

+

+

+

+

+

温阳健脾，行气利水

宽肠降逆

调脾胃之滞气

治湿郁伏邪

利水消肿

益脾温中

芳香醒脾而化湿

香蕉

作为一名能够有效帮助肠道消化的“能量勇士”，香蕉得到了众多运动健将的青睐，它能够迅速补充身体因长时间运动而流失的矿物质。香蕉含有丰富的糖类，能够在进入人体后迅速转化成易于吸收的葡萄糖，进而降低低血糖的发病率。

香蕉小档案

挑选香蕉的时候，香蕉“把儿”没有受损且整体呈现半圆形为佳。



食物成分（100克香蕉）

热量	43千卡
蛋白质	1.4克
碳水化合物	22克
脂肪	0.2克
膳食纤维	1.2克
维生素A	10微克
维生素B ₁	0.02毫克
维生素B ₂	0.04毫克
维生素B ₆	0.38毫克
维生素C	8毫克
维生素E	0.24毫克

保存方法

刚买的香蕉，要先将它“吊”起晾晒1~2天，等待它彻底熟透。然后将每根香蕉从“把儿”上掰下来，用保鲜膜包好，放进冰箱的冷藏室内。

小食谱

香蕉柠檬饮

► 预防高血压、心脏病

材料：

香蕉2根、奶酪2大勺、蜂蜜适量、柠檬汁2小勺。

做法：

- 将香蕉去皮后，切成3~5厘米大小的小块，然后用柠檬汁充分浸泡。
- 在每一段香蕉上放上一些奶酪，如果喜欢口味略甜一些，可浇上些蜂蜜。

饮食搭配

香蕉 + 芋头 + 圆生菜 ► 缓解疲劳，增强体力，有助于肠胃消化

香蕉 + 芹菜 + 番茄 ► 利尿，美肤，保护肾脏

香蕉 + 豆芽 + 款冬 ► 治疗便秘，缓解血液黏稠

芹菜

🌱 芹菜的魅力就在于它那独特的香味和嚼在口中所发出的“咯吱咯吱”声。芹菜的根部富含了多种维生素和矿物质以及大量的粗纤维，其叶子中蕴含了丰富的叶红素，常吃芹菜叶，可以有效防止血液变得黏稠。

芹菜小档案



叶子呈很清爽的绿色，并且有一定的张力。

好的芹菜，主要是看它茎部的纹理，如果略微有些凹凸且断面狭窄，则说明这棵芹菜很水嫩。

食物成分 (100克芹菜)

热量	20千卡
蛋白质	1.2克
碳水化合物	4.5克
脂肪	0.2克
膳食纤维	1.2克
维生素A	57微克
维生素B ₁	0.02毫克
维生素B ₂	0.02毫克
维生素B ₆	0.08毫克
维生素C	8毫克
维生素E	1.32毫克

保存方法

放入冰箱之前，最好将叶子和根茎部分开。如果在冰箱中竖直摆放的话，保鲜的时间会更长。茎部若出现打蔫儿的状况，可以放入冷水中浸泡一段时间，使其恢复原有的弹性。

小食谱

香芹炒肉丝

► 增强体质，降低血压

做法：

- ①将猪瘦肉切成丝状；芹菜摘去叶，削去根，洗净后切成段。
- ②炒锅放油，烧至七成热时，倒入肉丝煸炒至泛白，再放甜面酱炒匀。倒入芹菜段翻炒2分钟，再加少许酱油炒匀，加盐调味即可。

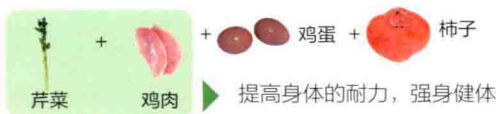
饮食搭配



利尿，促进血液循环



► 预防癌症，健脑养生



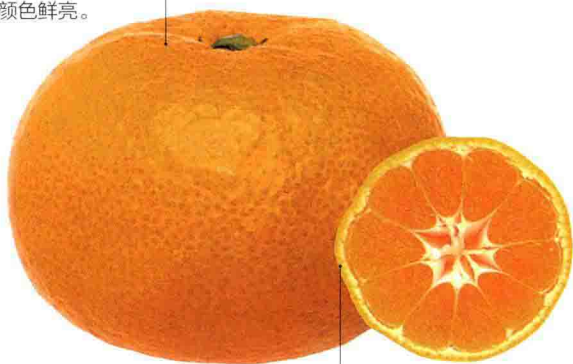
提高身体的耐力，强身健体

橙子

✿ 橙子是我们在一年四季中都可以品尝到的水果之一。它的果肉不仅富含多种维生素，甚至连橙皮与橙肉间的橙络都有增强毛细血管弹性，预防动脉硬化的功效。它富含的膳食纤维和果胶物质，可促进肠道蠕动，有利于清肠通便，排除体内有害物质。

橙子小档案

好的橙子一般果皮颜色鲜亮。



个头中等的橙子糖度略高。

食物成分（100克橙子）

热量	47千卡
蛋白质	0.8克
碳水化合物	11.1克
脂肪	0.2克
膳食纤维	0.6克
维生素A	27微克
维生素B ₁	0.05毫克
维生素B ₂	0.04毫克
维生素B ₆	0.06毫克
维生素C	33毫克
维生素E	0.56毫克

小食谱

香橙苹果饮

► 预防感冒，缓解疲劳

材料：

橙子1个、红葡萄酒1杯、苹果半个、蜂蜜1小勺、薄荷适量。

做法：

- ① 将两种水果充分清洗干净切块。
- ② 将上述水果共同放入榨汁机中，依次倒入红葡萄酒和蜂蜜，然后开始榨汁，最后倒入玻璃杯中，用薄荷做装饰。

饮食搭配



橙子 芦笋



豆芽 + 土豆

► 预防感冒，缓解便秘，帮助肠胃蠕动



橙子 菜花



油菜 + 香菇 + 草莓

► 预防癌症、肥胖及感冒



橙子 菜花



番茄 + 茄子 + 墨鱼

► 美肤，保护视力

橙子的种类

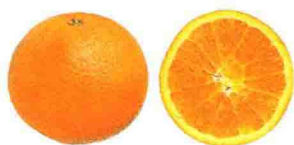
血橙

新鲜的血橙呈红或橙色，有明亮的红色条纹，果肉呈血液的鲜红色，汁多，且有一种芬芳的香气，大都无核。



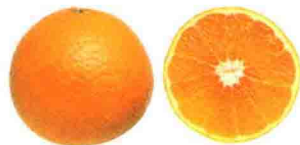
脐橙

底部有个圆圆的凸起是脐橙的主要特征，脐橙果肉细嫩而脆，化渣，汁多，无核，一般二月份上市。



清见

橘子和橙子的杂交品种，不仅具有橙子诱人的香味，还具有橘子的甘甜，而且可以连皮一块吃。



日向夏

又被称为“小夏”，果皮颜色较浅，呈柠檬黄色，主要特点是汁多，皮薄，且有一种清爽的酸味。



夏橘

夏橘果皮呈柠檬黄色，不光滑，微有褶皱，核多，味酸带苦，一般多用于蜜饯果脯的加工，少鲜食。



甜柚

甜柚是葡萄柚与柚子的杂交品种，果实形状略微扁平，果皮呈黄绿色，稍厚，酸味略淡。



凸柚

果实呈橙色，果皮粗糙有弹力。果柄一端有凸起，果实皮薄、硕大、甘甜、柔软且香味浓郁。



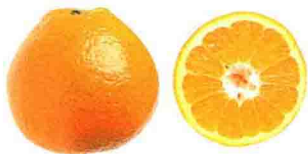
晚白柚

它可称得上是柑橘类水果中个头最大的一种。果实有清爽的香味，利于储存。果皮可用来做蜜饯。



黄金橙

果实金黄色，呈削去上端的水滴状，果皮中等厚度，多数无核，略微有些苦，但果汁含量丰富。



橙汁是普遍受到人们喜爱的一种饮品，运动后饮用橙汁，能迅速补充体力，解渴提神。如果加点盐，效果更明显。橙子与其他蔬果搭配而成的果汁，营养配比更合理，养生效果更全面。另外，橙汁还可以用来卸妆，能彻底清洁面部污垢和油脂，发挥深层洁肤功效。

清爽柳橙蜜汁

本饮品味道酸甜适口。柳橙能生津止渴，蜂蜜能润燥通便，二者合一，各取其长，能够帮助人体排出肠道内的宿便。



草莓柳橙蜜汁

草莓利尿消肿、改善便秘；柳橙降低胆固醇和血脂，改善皮肤干燥。故此饮可美白消脂，润肤丰胸，是纤体佳品之一。



猕猴桃柳橙汁

此饮有解热、止渴之功效，能改善食欲不振、消化不良现象，还可以抑制致癌物质的产生。



柳橙蔬菜果汁

柳橙可疏肝理气、消食开胃，而包心菜可改善内热引起的不适。将柳橙与包心菜一起榨汁饮用，有利于肠道的消化吸收。



南瓜柳橙汁

南瓜含有丰富的微量元素、果胶，常喝此果汁可有效提高免疫力。



柳橙柠檬蜜汁

预防雀斑，降火解渴。缺铁性贫血者不宜饮此果汁，因为柳橙会影响人体对铁的吸收。



柠檬柳橙瓜汁

此饮具有滋润皮肤、缓解肾病的功效，同时还有利尿功效。将几种瓜果组合在一起榨汁饮用，能使营养更加全面。



菠萝草莓橙汁

用草莓和菠萝以及柳橙制成的果汁酸甜可口，尤其适合于夏季饮用，可解暑止渴。



第一章 中草药知识入门

- 20 药方组方原则
- 22 中药的气味阴阳
- 24 中药的五味
- 26 药方的组成变化
- 28 中草药的鉴别
- 30 中药的煎煮及服用

第二章 调养五官



人參

- 34 决明 降压润肠·清肝明目
- 36 艾 明目生肌·止血安胎
- 38 人參 安定精神·宁身益智
- 40 防风 安神定志·疏肝理气
- 42 茺蔚 活血调经·清肝明目
- 44 黄精 补肝明目·强健筋骨
- 46 牛蒡 疏散风热·宣肺祛痰
- 48 地榆 除渴明目·疗刀箭伤

第三章 调养五脏



甘草



茉莉



大蒜



梨

- 52 甘草 补益五脏 · 调理气血
- 54 草豆蔻 燥湿行气 · 温中止呕
- 56 芍药 通利血脉 · 补益肾气
- 58 肉豆蔻 暖胃除痰 · 促进食欲
- 60 香附 除胸中热 · 濡润肌肤
- 62 白术 止汗止呕 · 帮助消化
- 64 茉莉 理气和中 · 开郁辟秽
- 66 麦门冬 养阴生津 · 润肺止咳
- 68 藿香 开胃止吐 · 增加食欲
- 70 菊花 调理肺肾 · 益肝补阴
- 72 知母 清心除热 · 生津润燥
- 74 桑叶 利通血气 · 可补肝肾
- 76 芭蕉 止渴润肺 · 润肠通便
- 78 小麦 养心益肾 · 除热止渴
- 80 薏苡 健脾利湿 · 补肺清热
- 82 大豆 健脾宽中 · 润燥消水
- 84 葱 发汗散寒 · 散寒通阳
- 86 大蒜 强健脾胃 · 解毒杀虫
- 88 黄瓜 清热利水 · 生津止渴
- 90 栗 滋阴补肾 · 令人耐饥
- 92 梨 可助消化 · 润肺清心
- 94 橄榄 开胃下气 · 清肺解毒
- 96 槟榔 生肌止痛 · 健脾调中
- 98 椰子 补脾益肾 · 面容光泽
- 100 胡椒 温中散气 · 开胃解毒

第四章 润肠利尿



淫羊藿



苜蓿



石榴

- 104 淫羊藿 通利小便·补益精气
- 106 肉苁蓉 润肠通便·延年益寿
- 108 紫苏 润肺宽肠·利大小便
- 110 车前 清热利尿·凉血解毒
- 112 泽泻 消除肿胀·通利小便
- 114 豌豆 清凉解暑·利尿止泻
- 116 海带 泄热利水·祛脂降压
- 118 芝麻 滋润肌肤·解毒润肠
- 120 苜蓿 健脾养胃·清利肠道
- 122 灯心草 清心降火·利尿通淋
- 124 桃 润肠通便·面色润泽
- 126 菠菜 补血止血·止渴润肠
- 128 石榴 治疗泻痢·便血脱肛
- 130 香瓜 清肺润肠·有利小便
- 132 葡萄 除肠间水·调中治淋
- 134 菱角 利尿通乳·可解酒毒

第五章 活血通经



番红花

- 138 当归 活血补血·调经止痛
- 140 牛膝 逐瘀通经·引血下行
- 142 番红花 活血化淤·解郁安神
- 144 地黄 清热生津·生精补血
- 146 王不留行 活血通经·下乳消肿
- 148 马鞭草 活血通经·利水消肿