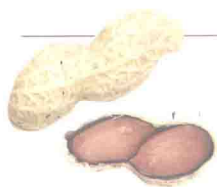


《本草纲目》中的

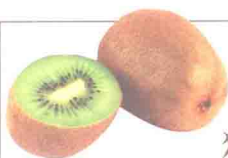
食物养生方



花生



花生「悦脾和胃、润肺化痰、滋养补气、清咽止痒」。



猕猴桃

猕猴桃「止渴，解烦热，下消石，调中下气」。

谢惠民 主编

小米



小米「煮粥食益丹田、补虚损、开肠胃」，其功用在于「健脾、和胃、安眠」。

莲藕



莲藕为「灵根」，经常食用能「令人心欢」。



香蕉

香蕉「生食可以止渴润肺，通血脉，填骨髓，合金疮，解酒毒」。

红酒



红酒「暖腰肾，驻颜色，耐寒」，「有热疾、齿疾、疮疥人，不可饮之」。



大蒜主治「时气温病」。

大蒜



土豆

土豆能「健脾和胃，益气调中」。

草鱼

草鱼「平肝，祛风，治虚劳及风虚头痛。其头蒸食尤良。」



带鱼

带鱼「滋阴，养肝，止血」。



《本草纲目》中的 食物养生方

谢惠民 主编



图书在版编目 (C I P) 数据

《本草纲目》中的食物养生方 / 谢惠民主编. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2014.1
ISBN 978-7-5537-2140-8

I. ①本… II. ①谢… III. ①《本草纲目》—食物养生 IV.
① R281.3 ② R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 234998 号

《本草纲目》中的食物养生方

主 编	谢惠民
策 划	祝 萍 陈 艺
责任编辑	樊 明 倪 敏
责任校对	郝慧华
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	广州汉鼎印务有限公司

开 本	710mm × 1000mm 1/16
印 张	18
字 数	200 000
版 次	2014 年 1 月第 1 版
印 次	2014 年 1 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-2140-8
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。



前言

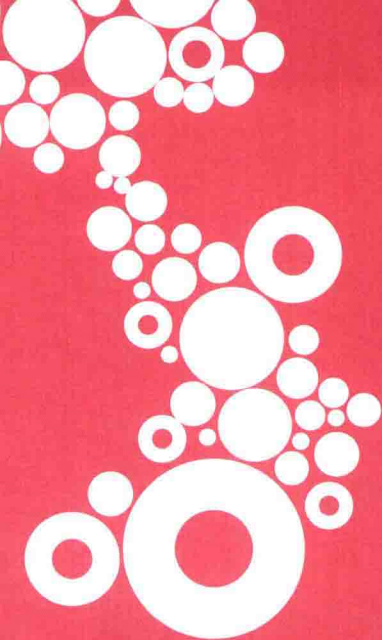
中医不仅仅是用来治病，其真正价值是对身体的调养。中国历来有“上医治未病”的说法，就是说，世界上最好的大夫，应该在疾病发生之前就治好它。而在日常生活当中，要想到“治未病”的作用，则主要靠我们的日常饮食。

《本草纲目》是最著名、最经典的一部中医药典籍，同时也是一本教我们如何调理身体，使身体达到健康状态的书。

我们总结《本草纲目》中适合现代人的常见食物，并结合现代营养学知识，为广大读者打造本书。在本书中您可以学习到：

1. 中医食补的基础知识和原则，了解食补的重要性。
 2. 根据您的体质、年龄、工作等客观情况，了解身体的真实状态，从而为自己量身打造食补方案。
 3. 轻松查阅平时常见的各种食物，了解它的中医功效、营养成分、饮食宜忌、偏方验方以及经典菜谱等多方面内容，使本书成为您饮食健康的重要帮手。
 4. 对于身体经常出现些小问题的中老年读者，应遵循“三分治七分养”原则，更需要在饮食上多讲究、多注意。希望本书能够给您带来方便和帮助。
- 





上篇

食物是最好的养生良方 1

第一章 怎么吃，最养生 2

- 科学搭配：营养均衡才健康 2
- 定时定量：规律饮食才能全面利用 4
- 改善烹调方式：美味与健康兼得 5
- 控制总热量：肥胖是健康第一大杀手 6
- 拒绝有毒食品：给健康加道防火墙 8
- 因人而异：适合自己的饮食方式才是最好的 12

第二章 全面了解食物中的营养素 16

- 蛋白质——生命密码的延续 16
- 脂肪——储存能量的宝库 17
- 碳水化合物——能量的直接来源 17
- 水——生命的载体 18
- 膳食纤维——消化系统调节剂 19
- 维生素——人体“机器”的润滑油 20
- 矿物质——数量微小但不可或缺 22

第三章 中医食物养生密码 24

- 食物是气血之源，后天之本 24
- 用食物的偏性，来纠正健康的偏性 26
- 食物的四性调阴阳 28
- 食物的五味养五脏 30
- 药食同源的食物，补养速效又安全 31





第四章 四季养生吃什么 32

春季十大明星食物 32

韭菜、香椿、百合、豌豆苗、春笋、苋菜、
甘蔗、荠菜、马齿菜、山药

夏季十大明星食物 34

绿豆、西瓜、苦瓜、黄瓜、冬瓜、莲藕、
鸭肉、荷叶、乌梅、决明子

秋季十大明星食物 36

芡实、山药、银耳、枸杞子、梨、花生、
栗子、红枣、白萝卜、黄鳝

冬季十大明星食物 38

羊肉、牛肉、鲈鱼、动物内脏、黑木耳、
芝麻、核桃、牛奶、大豆、辛辣食物

第五章 分清体质来进补 40

9种体质自测指南 40

平和体质者的平性调理食物 42

豇豆、红薯、薏米、小米、南瓜、核桃、
莲子、白菜、红枣、鸡肉、牛肉

阳虚体质者的壮阳食物 44

荔枝、茴香、生姜、胡椒、韭菜、鹿茸、
肉桂、肉苁蓉、羊肉、人参、蛤蚧

阴虚体质者的滋阴食物 46

银耳、梨、何首乌、枸杞子、鸭肉、猪肉、
鸡蛋、牛奶、甲鱼或龟板、干贝、蛤蚧

气虚体质者的补气食物 48

粳米、红枣、鳝鱼、葡萄、樱桃、花生、
山药、人参、黄芪、牛肉、鸡肉、兔肉

血淤体质者的活血食物 50

海带、紫菜、红萝卜、莲藕、山楂、醋、
红糖、玫瑰花、田七、当归

气郁体质者的解郁食物 52

羊肝、胡萝卜、荠菜、白萝卜、黄豆、
金橘、红枣、小麦、枸杞子、决明子

湿热体质者的去火食物 54

薏米、绿豆、冬瓜、黄瓜、莲藕、空心
菜、苋菜、芹菜、西瓜、苦丁茶

痰湿体质者的除湿食物 56

山药、白萝卜、薏米、芡实、莲子、锅
巴、红薯、金橘、白扁豆、党参

特禀体质者的抗敏食物 58

鸡肉、红枣、山药、花生、莲子、苹果、黄芪

第六章 不同人群的健康食物推荐 60

儿童的益智食物 60

苹果、莴苣、兔肉、鹌鹑蛋、虾、鸡蛋黄、
肝、松子仁、花生、核桃、金针菇

女性的瘦身食物 62

魔芋、冬瓜、西红柿、四季豆、竹笋、彩椒、
西兰花、草莓、哈密瓜、橙子、扇贝、蛤蜊、
牛肉、带鱼、鸡蛋

女性的美容食物 64

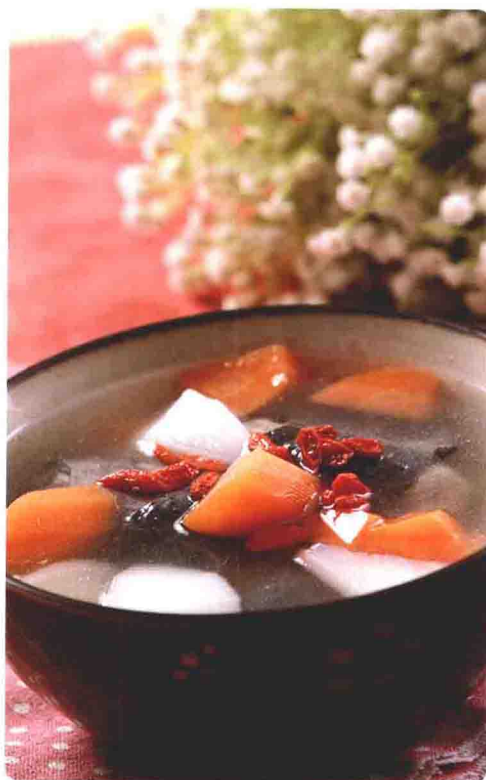
香蕉、菠萝、柠檬、木瓜、葡萄、红枣、
黄瓜、玉米、黑木耳、牛奶、豆浆、蜂蜜、
猪肝、鱼肉、海带

中年人的抗衰老食物 66

芡实、莲子、豆浆、藕粉、海带、海参、
枸杞子、茯苓、菊花、肉苁蓉

老年人的长寿食物 68

羊骨、兔肉、泥鳅、干贝、燕麦、黑芝麻、
核桃仁、松子、虾皮



第七章 常见慢病最佳食物推荐 70

糖尿病 70

南瓜、苦瓜、莲藕、蘑菇、枸杞子、
兔肉

高血压 72

苹果、西瓜、莲子心、芹菜、木耳、
洋葱

高脂血症 74

玉米、黄豆、茄子、海带、香菇、
牡蛎肉

冠心病 76

香菇、海带、红薯、芝麻、白萝卜、橘子

贫血 78

猪肝、黑芝麻、花生

脂肪肝 79

海带、燕麦、西红柿

慢性支气管炎 80

陈皮、白萝卜、猪肺

慢性肝炎 81

枸杞子、泥鳅、银耳

下篇

养生食物速查大全 83

第一章 五谷杂粮····· 84

小米····· 84	薏米····· 92	红小豆····· 101
大米····· 86	玉米····· 94	小麦····· 102
糙米····· 88	绿豆····· 96	燕麦····· 104
黑米····· 89	黄豆····· 98	荞麦····· 105
糯米····· 90	黑豆····· 100	芝麻····· 106



第二章 蔬菜····· 108

白菜····· 108	苦瓜····· 126	四季豆····· 146
圆白菜····· 110	冬瓜····· 127	豇豆····· 147
油菜····· 112	南瓜····· 128	豌豆····· 148
生菜····· 113	西红柿····· 130	豆芽菜····· 150
菠菜····· 114	茄子····· 132	竹笋····· 152
空心菜····· 115	洋葱····· 133	芦笋····· 154
苋菜····· 116	土豆····· 134	茭白····· 156
茼蒿····· 117	红薯····· 136	香菇····· 158
韭菜····· 118	山药····· 138	草菇····· 160
芹菜····· 120	芋头····· 139	平菇····· 161
菜花····· 122	莲藕····· 140	金针菇····· 162
黄瓜····· 124	白萝卜····· 142	黑木耳····· 164
丝瓜····· 125	胡萝卜····· 144	银耳····· 166

第三章 水果、干果 168

苹果····· 168	西瓜····· 176	红枣····· 186
香蕉····· 170	猕猴桃····· 178	桂圆····· 188
草莓····· 172	橘子····· 180	核桃····· 190
葡萄····· 173	橙子····· 181	花生····· 192
桃····· 174	柠檬····· 182	杏仁····· 194
梨····· 175	菠萝····· 184	板栗····· 195

第四章 肉蛋类 196

猪肉····· 196	鸭肉····· 206	动物肝脏····· 214
牛肉····· 198	鹅肉····· 208	动物血····· 216
羊肉····· 200	鹌鹑肉····· 210	鸡蛋····· 218
鸡肉····· 202	鸽肉····· 211	鹌鹑蛋····· 220
乌鸡肉····· 204	兔肉····· 212	

第五章 水产品 222

鲫鱼····· 222	黄鱼····· 230	虾····· 236
鲤鱼····· 224	鳊鱼····· 231	海带····· 238
草鱼····· 226	带鱼····· 232	紫菜····· 240
鲈鱼····· 228	鱿鱼····· 234	

第六章 滋补中药及其他 242

人参····· 242	百合····· 252	蜂蜜····· 260
西洋参····· 244	莲子····· 254	牛奶····· 262
黄芪····· 246	葱····· 256	酸奶····· 263
当归····· 247	姜····· 257	茶····· 264
鹿茸····· 248	大蒜····· 258	红酒····· 266
枸杞子····· 250	干辣椒····· 259	

附录 268

常见食物搭配宜忌表····· 268



上篇

食物是最好的养生良方

食物和我们的生活息息相关，它不仅可以带给我们营养，通过合理搭配，根据不同体质有针对性地选择，食物还能带给我们健康。

食物的魅力是无限的，美食美味的背后有着无尽的奥妙，每一种食物都有它的“一技之长”，只要巧加利用就能起到养生保健的作用。

懂得了如何利用日常食物养生这一良方，就可以生活、养生齐享受，幸福、快乐每一天。

怎么吃，最养生

中华传统养生之道特别注重饮食养生，认为我们摄取的食物，经由脾胃消化吸收，通过脏腑而转化成人体的气血精液输布全身，从而滋养了五脏六腑、四肢百骸。但是吃进了食物，并不意味着就补充了营养，在大快朵颐的同时，如果没有注意到食物的适当搭配和正确的饮食习惯，还是达不到养生的目的。所以养生的关键，不仅在于会吃，还要知道怎么吃。



科学搭配：营养均衡才健康

随着社会的发展和人们生活水平的提高，现代人的健康意识也随之提高，越来越多的人已经认识到：吃，不仅是我们日常生活的基础，更是我们健康生活的关键所在。

✳ 营养均衡，合理搭配

人每天应吃齐四类食物，即五谷、蔬果、乳类和肉类。每天都吃齐了，人体所需的基本维生素和矿物质就不缺。这四类食物提供人体每天需要的七大养分，即水分、糖类、蛋白质、脂肪酸（来自蔬果和豆类）、维生素、矿物质和膳食纤维。因此，这四类食物合称“均衡的食物”，摄取齐了，基本就达到营养均衡了。

均衡的饮食，是指每餐吃齐四类食物里的七大养分，但热量和油脂不能超标。纤维需足量。作为热能的主要来源，五谷和蔬果需摄入足量，维生素和矿物质也不能缺。

① 粗粮、细粮要搭配：粗粮与细粮合理搭配、混合食用，可提高食物的风味，有助于各种营养成分的互补，还能提高食品的营养价值和利用程度。

② 其他食品种类要多样，荤素搭配：肉类、鱼、奶、蛋等食品富含优质蛋白质，各种新鲜蔬菜和水果富含多种维生素和无机盐。两者搭配能烹调制成品种繁多、味美口香的菜肴，不仅富于营养，又能

增强食欲，有利于消化吸收。

③ 主副食搭配：主食是指含碳水化合物为主的粮食作物食品，副食是指主食以外的其他食品。主食可以提供主要的热能及蛋白质，副食可以补充优质蛋白质、无机盐和维生素等。

④ 干稀饮食搭配：主食应根据具体情况采用干稀搭配，这样，一能增加饱感，二能有助于消化吸收。

吃当季盛产食物

食用当季当地盛产的食物，可以顺应自然规律，摄取适宜的自然能量，给予身体需要的养分，促进体内毒素的代谢。

蔬果的生长都有其自然规律。当季当地盛产的食物，其属性和所含的营养成分更适合人们食用。比如，在炎热的夏天，食用当地盛产水分充足的瓜果，既可以消暑，又有助于泻火；冬天天气转寒，大自然就会提供比较滋补、清燥火的白菜、萝卜等。



10 条“膳食经典”

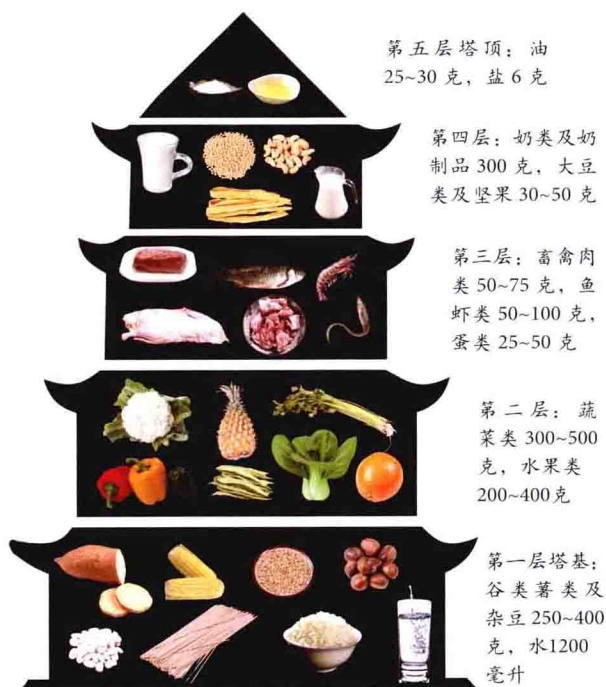
民以食为天，膳食是我们身体健康的基础。中国营养权威专家针对目前居民膳食的实际情况，结合我国居民膳食营养的特点，对我们平衡膳食给出了很好的建议。为我们提供了一般人群适用的 10 条“膳食经典”：

- ① 食物多样，谷类为主，粗细搭配；
- ② 多吃蔬菜水果和薯类；
- ③ 每天吃奶类、大豆或其制品；
- ④ 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉；
- ⑤ 减少烹调油用量，吃清淡少盐膳食；
- ⑥ 食不过量，天天运动，保持健康体重；
- ⑦ 三餐分配需要合理，零食要适当；
- ⑧ 每天饮用足量的水，合理选择饮料；
- ⑨ 饮酒应限量；
- ⑩ 吃新鲜卫生的食物。

新指南还建议：成年人每天应进行相当于步行 6000 步以上的身体活动；成年男性一天饮用酒的酒精量不超过 25 克，成年女性不超过 15 克。

中国居民平衡膳食宝塔

宝塔是在 10 条膳食原则基础上，把指南做成一个形象的图解方式，使 10 条原则中的各类食物更加量化，转换成我们每日需要量，方便我们在日常生活中参照实行。



养生秘笈

我们不必每天都严格按照推荐量吃，但每天饮食中应尽量包含宝塔中的各类食物，并且大体遵循各类食物的比例就可以了。



定时定量：规律饮食才能全面利用

饮食养生，不仅要注意吸收各种营养，而且要做到有规律地进食。药王孙思邈的《千金要方》中记载：“使食以时，饥饱得中”“每吃不重用”，讲的就是吃饭应定时定量，而不应过量。这对维持胃肠功能，保持其工作的规律性是十分重要的。饮食适可而止，常处于不饥不饱状态，是养生的基本准则。

✳ 要想肠胃健壮，饮食定时定量

中医对脾胃功能十分重视，强调“脾胃为后天之本”，认为“脾胃虚，则百病生”。人体的各种代谢产物及营养成分主要靠脾胃的运化来完成，脾胃健壮，营养



能被充分吸收，当然身体健壮，气血旺盛；脾胃虚弱，人体所需的营养物质不能被充分吸收利用，自然体弱多病。脾胃疾病，除先天缺陷以外，许多是因为饮食不当，或一顿吃饱，两天不饿，或狼吞虎咽，或过食生冷刺激食物等造成的。

要使脾胃健壮，最根本的就是进食要定时定量，饮食有节。

饮食要定时，早在《尚书》中就有“食哉惟时”之论。有规律地定时进食，以保证消化、吸收机能节奏地进行活动，脾

胃则可协调配合，有张有弛。人体的各器官系统都具有规律性，整个消化系统如消化腺、消化道以及消化的吸收功能都在有节奏地运行着。有按时吃饭习惯的人，到点便有了食欲，受生物钟的“惯性”支配，食欲中枢自然兴奋，胃肠的蠕动也加强，消化腺的分泌也活跃，若此时按时就餐，就顺应了生物钟的“准点运转”，下面的消化吸收程序便可顺利有序地进行。因为有了“准备”，进食对“消化钟”的磨损最少，身体也及时而充分地吸收了营养，排泄也能“守时”而不发生便秘。

如果食不定时，或零食不离口，或忍饥不食，打乱胃肠消化的正常规律，都会使脾胃失调，消化能力减弱，食欲逐渐减退，有损健康。

✳ 饮食定时定量是养生长寿的关键

饮食养生还要讲究“有节”。“节”即中庸适度，不可不及，也不可过余，适可而止。根据自己饭量的大小，进食未感饱胀，也不感饥饿，这样肠胃轻松，食物中的营养成分就能被充分吸收、利用，从而滋养五脏六腑、四肢百骸。

所以，古人特别强调“食能以时，身必无灾”，也就是说，饮食定时定量对长寿的关系重大。饮食定时定量，自古以来就是人们养生与长寿的经验，必须认真对待。



改善烹调方式：美味与健康兼得

前面我们已经提到利用食物养生，要懂得合理搭配、均衡营养，采用“全面、均衡、适度”的饮食方式。然而，烹调会导致某些营养素在高温或其他条件下被破坏。如何烹调也是一门学问。选择正确的烹调方式，可保住食物中的营养不流失。

烹 调方式多样化

多使用蒸、煮、滚、凉拌、微波烹调等方法，减少使用油炸、油煎、盐腌、烟熏、火烤等方法。

主 食宜焖蒸

焖主食可以最大限度地保存水溶性维生素、蛋白质、糖类和矿物质等。而水捞或汤煮的主食，水溶性维生素和无机盐可损失 50% 左右。

急 火快炒、加盖烹调

急火快炒、加盖烹调是为了防止菜中水溶性维生素随水蒸气蒸发，另外也保证了食品的香气。急火快炒，不但使菜肴鲜嫩，而且能最大限度地保存维生素。维生素 C 可保存 60%~90%。

现 吃现炒

现吃现炒是保存维生素的好方法，如烹调好的菜放 15 分钟后维生素可损失 25%，90 分钟以后可损失 75%，所以在吃菜时还是现吃现炒为宜。

适 当加点醋

在口味允许的前提下可多加醋，这样便于保护维生素，促使钙质吸收。

用 新鲜油料煎炸食物

油炸食物时应避免激烈搅拌，且材料要新鲜。避免油温过高及油的使用次数过多，炸油使用 2~3 次后，可转作炒菜用掉。食物过度油炸烧焦后，食物中的某些氨基酸在热解时会产生潜在的致癌突变物质，从而使烧焦食物对人体有致癌的可能性。因此，油炸食物时，烧焦变味的食物应除去。

每 炒一样菜要洗一次锅

研究表明，锅底的粘滞物继续加热，其中的致癌物含量比烟火熏烤的食物高。尤其是烹调鱼肉类富含蛋白质、脂肪的菜肴时，锅底残留物中的致癌物浓度更高。为了防止致癌物对人体造成危害，应提倡“炒一次菜，洗一次锅”，彻底清除锅底中的残留物。

先 洗后切

准备食物时要遵循先洗后切的原则，先切后洗会使水溶性维生素和矿物质损失。

要 掌握做菜的火候

在各种烹调方法中，以蒸对维生素的破坏最多，煮损失最少，其破坏程度依次是蒸、炸、煎、炒、煮。做菜时要注意热力高、速度快、时间短。



控制总热量：肥胖是健康第一大杀手

众所周知，持续高热量的饮食，摄入过多的热量，会致使多余的热量在体内堆积，形成过多的脂肪和胆固醇，给机体造成负担，导致肥胖、高血压、糖尿病和痛风等疾病，所以选择低热量的饮食，控制总热量的摄入是有必要的。



低热量饮食与健康的关系

极端地控制热量摄入的方法是不科学的，因为人体必须达到生理上的最少热量需求，才能安全而有效地运转。这个热量的数值根据每个人的年龄、体重、活动状况等个体差异而有所不同。如果摄入不足，就可能会出现心动过缓或心动过速、胸闷、胃痉挛等症状。

最好的方法是依据膳食平衡宝塔选择食物种类，根据自身状况来确定每日最低热量需求，把每天的食物热量控制在一定范围内，这样既保证了最低的热量需求，又能有效地控制热量的摄入（膳食宝塔图参见本书P3）。



每天应摄入多少热量和各类食物？

以一位白领女性为例，根据她的身体情况和每天消耗，得出她每天大概需要 2000 千卡热量。营养学家建议，其中 60% 的热量来自碳水化合物，30% 的热量来自脂肪，10% 的热量来自蛋白质，这样的热量摄入结构才是比较合理的。

已知每克碳水化合物约可转化出 4 千卡热量，每克脂肪约可转化出 9 千卡热量，每克蛋白质约可转化出 4 千卡热量。所以这位女性每天所需要的碳水化合物、脂肪和蛋白质的重量如下：

碳水化合物： $2000 \text{ 千卡} \times 60\% \div 4 \text{ 千卡/克} = 300 \text{ 克}$

脂肪： $2000 \text{ 千卡} \times 30\% \div 9 \text{ 千卡/克} = 66.7 \text{ 克}$

蛋白质： $2000 \text{ 千卡} \times 10\% \div 4 \text{ 千卡/克} = 50 \text{ 克}$

