

不花钱、少吃药，一看就懂、一用就灵的健康法



小食物 大健康

土荣华 陈永超◎编著

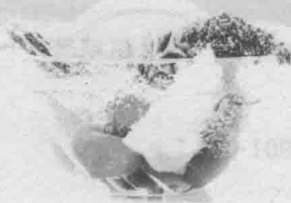


XIAOSHIWU DAJIANKANG

- ◎ 饮食宜忌：宜吃什么？忌吃什么
- ◎ 特色食谱：不仅吃得好，还要吃得合理
- ◎ 健康密码：药食同源，吃出健康



上海科学技术文献出版社



小食物 大健康

土荣集 陈永超◎编著

XIAOSHIWU
DAJIANKANG



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小食物 大健康/土荣华, 陈永超编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-5439-4901-0

I. ①小… II. ①土… ②陈… III. ①食品营养—关系—健康
IV. ①R151. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 114263 号

责任编辑: 祝静怡

小食物 大健康

土荣华 陈永超 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
北京振兴源印务有限公司印刷

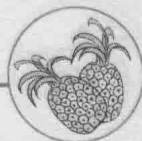
*

开本 700×960 1/16 印张 19 字数 230 千字
2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-4901-0

定价: 28.00 元

<http://www.sstlp.com>



前言 Foreword

前言

前言 民以食为天,吃对就能保健康

有人说,人一生有两件事是不需要学习的,即呼吸和吃饭。呼吸不用说,想憋都憋不住;吃饭似乎也一样,只要食物没有毒往嘴里塞就可以了。表面上看是如此,但细心的人会发现,同样是吃五谷杂粮,有的人吃得身强体壮,有的人则吃出了体弱多病;有的食物刚吃下去没事,过一会儿胃就不舒服;有的食物中午吃没事,早上或者晚上吃则会让你吃不了兜着走;还有一些食物好像故意跟你过不去一样,别人吃了没事,自己吃了却麻烦不断。

就跟运动一样,看上去不需要学习,生命在于运动,所以只要在“动”就能得到锻炼,事实果真是这样的吗?不是!有的人天天有规律地运动,结果身体康健,而有的人十年如一日地“辛苦”坚持下来,却不是关节痛就是腰板僵硬。民以食为天,事实上,进食也是这个道理。

那么,同样是运动,同样是吃,为什么会出现“两极分化”的情况呢?道理何在?很简单,不了解食物之性。打个比方或许更容易明白,如果以食当友,那么,人吃饭就好比是两个人相处一样,性相近,志相投,即日常所说的是同一类人,人以类聚自然两者就能和睦相处,就能起到互相帮助、互相鼓励、互相支持的作用。同理,就饮食来讲,食物性相近,就会越吃越健康;相反,如果性与性出现了水火不容,那么,对于人与人之间的相处来说,就会出现纠纷与不和,轻则会说红脸话,闹个小别扭,这就相当于日常生活中吃得不对劲,会出现轻度的恶心、呕吐、拉肚子等情况。严



重者则出现两人水火不容,有你没我、有我没你,会出现仇视和相互地抗争,而就食物与人体健康的关系来看,不对性的食物就相当于是“毒药”了,对身体极有损伤。

当然,日常生活中,人与人之间发生纠纷的时候,总会有人调解和判决,判决是用行政的手段对纠纷进行解决。就食物之性来看,相当于是“药补”,判决是有惩戒性质的,药物对人体健康的调剂也一样,事实上,吃药利用的就是药物的“烈性”,而很多事实证实,多数时候,在“平息”身体内乱的同时,会殃及身体的脏腑,在一定程度上扰乱气血运行的“正常秩序”,并因此埋下新的健康祸患。有的时候还会按下葫芦浮出瓢来,出现副作用,这就是“是药三分毒”的道理所在。这就是日常生活中人们说“药补不如食补”的根本所在。

那么,将以上问题归结为两点:常见食物的“性”如何呢?又该如何利用这些食物之性,去实现捍卫健康的目的呢?《小食物大健康》正是在这样一种饮食观念指导下,在大量吸收鲜活的养生理念、养生方法基础上精心编撰整理而成的。本书在传递养生观念,介绍饮食宜忌的基础上,将常见的食物分门别类,介绍了谷物类、蔬菜类、肉蛋类、水产类、果品类、豆类,甚至包括了调料类和饮品类,涉及面广,几乎囊括了日常生活中的各种食物,针对每种食物不仅介绍了食物的属性、功效、存放、挑选、食用宜忌,同时还整合了大量医学、营养、美食方面专家的提示。编者在立足全面捍卫健康的基础上,又针对性地引荐了“食疗偏方”,内容不仅丰富而且科学、实用。

最后送大家一句养生忠告:“药补不如食补”,因为食物是最好的医药。

编者



目录 Contents

目录

对症养生食材图鉴/001

第一章 谷物类

大米——健脾养胃的“人间第一补物”/018

玉米——防治便秘、肠炎的良药/020

小麦——能当主食的“补虚食物”/022

小米——产妇及病患者的“代参汤”/024

燕麦——糖尿病、冠心病患者的首选/026

薏苡仁——肠、胃、肺癌患者的“健康之禾”/028

第二章 蔬菜类

大白菜——降低乳腺癌的“菜中之王”/032

菠菜——抗衰老、防痴呆的“蔬菜圣品”/034

油菜——活血化痰的“菜中佼佼者”/036

茼蒿——糖友的胰岛素“激活剂”/038

芹菜——防痛风、助性福的“夫妻菜”/040

生菜——利水肿、去脂肪的“减肥菜”/042

空心菜——除口臭、润皮肤的“美容佳品”/044

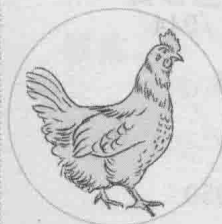
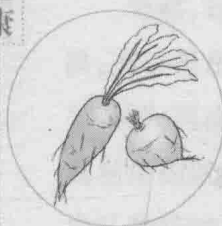
苋菜——促进造血、防便秘的“长寿菜”/046

芦笋——孕妇补充叶酸的名贵茎叶菜/048

木耳菜——清热毒、补铁钙的“经济菜”/050

韭菜——降血脂、补肝肾的“起阳草”/052

竹笋——防治便秘、肠癌等的茎叶佳蔬/054



- 萝卜——生津开胃、百病皆宜的消胀菜/056
- 胡萝卜——保持视力、降糖防癌的“小人参”/058
- 土豆——防脑卒中（中风）、助消化的“第二面包”/060
- 红薯——防癌又益寿的“第一食品”/062
- 山药——除邪气、助五脏的“补虚佳品”/064
- 莲藕——生津止渴、醒酒消食的“滋补佳珍”/066
- 荸荠——降血压、防癌肿的“地下雪梨”/068
- 芋头——解毒通便、益胃化痰的“习俗菜”/070
- 百合——润心肺、抗肿瘤的保健食品/072
- 洋葱——去头屑、防血栓的“菜中皇后”/074
- 苤蓝——化痰止咳、清神明目的甘蓝菜/076
- 魔芋——降低餐后血糖的“魔力食品”/078
- 大头菜——开脾胃、抗感染的芥菜/080
- 茄子——防止衰老、降低胆固醇的“良药”/082
- 青椒——散寒除湿、防坏血病的“甜柿椒”/084
- 菜花——助解毒、防癌症的“抗癌新秀”/086
- 番茄（西红柿）——抗衰老、降血压的“维生素仓库”/088
- 黄花菜——提神健脑、止血消炎的“席上珍品”/090
- 黄瓜——降糖除皱的“厨房美容剂”/092
- 冬瓜——清热、利尿、解暑的“减肥圣品”/094
- 丝瓜——下乳汁、抗衰老的“圣品”/096
- 苦瓜——清心开胃、降糖活血的“君子菜”/098
- 南瓜——抗老、养皮肤的“最佳美容食品”/100
- 西葫芦——除烦止渴的“绿色保健果蔬”/102
- 佛手瓜——理气和中、疏肝止呕的“果中仙品”/104
- 松蘑——强身健体的“山中之珍”/106
- 草菇——强肝肾、降血压的“香锅菜”/108



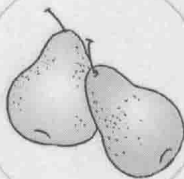
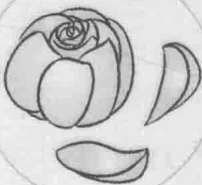
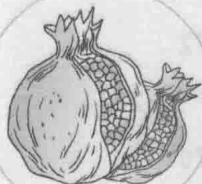
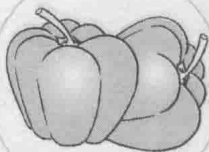
- 金针菇——儿童智力发育的“加速器” /110
竹荪——降压降脂、健脾益胃的“真菌之花” /112
黑木耳——活血润肺且防冠心病的“素中之荤” /114
银耳——阴虚火旺之人补脑的“菌中之冠” /116

第三章 肉蛋类

- 猪血——人体污物最称职的“清道夫” /120
猪肉——补中益气、生津润肠的“动物人参” /122
羊肉——补虚劳、祛寒冷的冬令进补佳品 /124
牛肉——化痰息风、强健筋骨的“肉中骄子” /126
鸡肉——老年人和心血管病人的“理想食品” /128
鸡蛋——人体益精补气的“理想营养库” /130
鸭蛋——强壮体格、润肺美肤的“食物圣品” /132

第四章 水产类

- 鲤鱼——消肿通乳的孕妇补养佳品 /136
鲫鱼——脾胃虚弱之人的补养圣品 /138
草鱼——心血管病人的营养佳品 /140
带鱼——保护心血管系统的“滋补佳品” /142
泥鳅——调中益气的“水中人参” /144
甲鱼——补劳伤，壮阳气的“菜花甲鱼” /146
虾——滋补壮阳、通乳抗毒的“水中妙品” /148
螃蟹——补骨添髓的高蛋白补品 /150
紫菜——“甲状腺肿”患者的福音 /152
海带——治疗“三高”症的“长寿菜” /154





第五章 果品类



苹果——酸甜可口的“大夫第一药”/158

梨——清心润肺的“天然矿泉水”/160

桃——生津、补益气血的“天下第一果”/162

杏——使皮肤红润有光泽的美肤佳品/164

李子——孙思邈的“肝病患者方剂”/166

葡萄——补气血、益肝阴的“滋补佳品”/168

香蕉——润肺滑肠的“智慧之果”/170

草莓——富含丰富营养素的“果中皇后”/172

橙子——降低胆固醇、开胃下气的“疗疾佳果”/174

橘子——理气开胃、润肺止咳的水果佳品/176

柚子——化痰止渴，解酒毒的“天然罐头”/178

西瓜——润肠通便、除皱润肤的“瓜中之王”/180

哈密瓜——利便益气、驰名中外的“果中珍品”/182

桑葚——21世纪的最佳保健果品/184

柿子——止血充饥的“铁杆庄稼”/186

大枣——缓阴血、通九窍的“天然维生素丸”/188

荔枝——补脑健身、延年益寿的“岭南果王”/190

桂圆——补血益心、健脾长智的“果珍”/192

芒果——益胃止呕的“晕车晕船药”/194

猕猴桃——滋补强身的“水果金矿”/196

菠萝——固元益气的“华南名果”/198

山楂——醒酒驱虫的“长寿食品”/200

椰子——益气补脾胃、杀虫消痞的“水果之宝”/202

柠檬——防治心血管疾病的“益母果”/204

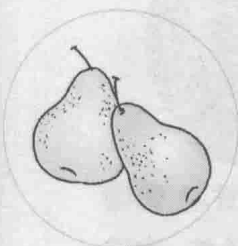
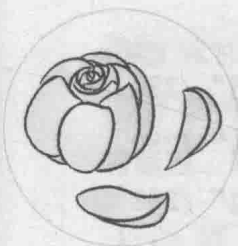
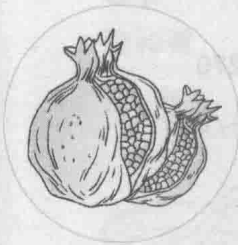
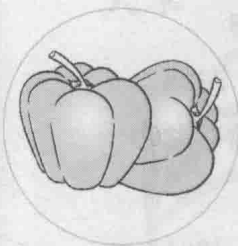




- 枇杷——清肺、润燥的“止呕良品” /206
- 无花果——食疗百病的“健康守护神” /208
- 杨梅——消食开胃、清肺润喉的减肥佳果 /210
- 樱桃——养颜驻容、去皱消斑的美容圣果 /212
- 榴莲——开胃、促食欲的“热带果王” /214
- 金橘——开胃消食、化痰止渴的“寿星柑” /216
- 石榴——解酒、排毒、止泻的喜庆水果 /218
- 枸杞——补益气，坚筋骨的“长生果” /220
- 橄榄——开胃消食的“天堂之果” /222
- 核桃——补肾固精、补肝乌发的“长寿果” /224
- 栗子——补中益气、活血止血的“干果之王” /226
- 松子——延年益寿的“坚果中的仙品” /228
- 榛子——滋养气血的“坚果之王” /230
- 葵花籽——补脾润肠、止痢消痛的“平民食品” /232
- 白瓜子——祛虫催乳、价值极高的保健佳品 /234
- 西瓜子——和中下气、润肠止渴的“休闲佳品” /236
- 莲子——脑力劳动者的“保健佳品” /238
- 花生——健脾和胃的民间“长生果” /240

第六章 豆类

- 黄豆——骨质疏松和糖尿病患者的“理想食品” /244
- 绿豆——富含维生素、无机盐的“济世之良谷” /246
- 赤小豆——消胀除肿的“心之谷” /248
- 蚕豆——益气健脾、利湿消肿的“大众食物” /250
- 豇豆——理中益气的“豆中之上品” /252





第七章 调料类

- 葱——祛痰、利尿、发汗的“和事草”/256
- 姜——驱散寒邪、解腥开胃的“呕家圣药”/258
- 大蒜——预防流感、防止感染的“天然抗生素”/260
- 辣椒——活血促食欲的“红色牛排”/262
- 盐——清火解毒、凉血滋肾的“百味之王”/264
- 食糖——养阴生津、活血散寒的必备调味品/266
- 酱油——解除烦闷、增进食欲的豉油/268
- 料酒——活血祛寒、去腥膻味的调料佳品/270
- 芝麻油——润燥护肤、预防贫血的油料佳品/272

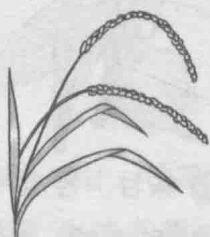
第八章 饮品类

- 茶叶——抗氧防辐射的“万病之药”/276
- 豆浆——保护肠胃、调节内分泌的“植物奶”/278
- 咖啡——抑制肝癌、恢复体力的“佳饮珍品”/280
- 啤酒——消暑利尿、开胃健脾的“液体面包”/282
- 葡萄酒——抗衰老及预防癌症的佳品/284
- 白酒——有利于心脑血管健康的粮食酒/286
- 牛奶——补虚安神的男人养生佳品/288
- 冰淇淋——降温解暑的夏季最佳冰品/290

对症养生食材图鉴



大米



属性 味甘、性平

功效 补中益气、健脾和胃

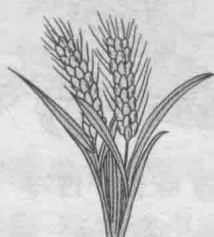
玉米



属性 味甘、性平

功效 补中益气、温中开胃

小麦



属性 味甘、性平

功效 养心、益肾、和血、健脾

小米



属性 味甘、性咸

功效 清热解渴、健胃除湿、帮助安眠

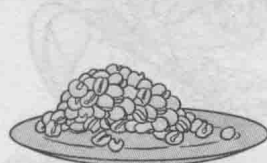
燕麦



属性 味甘、性平

功效 健脾益气、补虚止汗、养胃润肠

薏苡仁



属性 味甘、性平

功效 健脾、补肺、清热、利湿

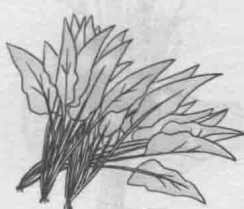
大白菜



属性 味甘、性平

功效 通利肠胃、解除热烦、下气消食

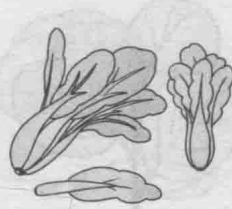
菠菜



属性 味甘、性平

功效 通血脉、开胸隔、下气调中

油菜



属性 味甘、性平

功效 散血、消肿



莴苣



属性 味苦、性冷

功效 利五脏、通经脉、白牙齿、明耳目

芹菜



属性 味甘、性平

功效 平肝、清热、祛风、利尿、健脾

生菜



属性 味甘、性凉

功效 利五脏、开胸膈、坚筋骨、通乳汁

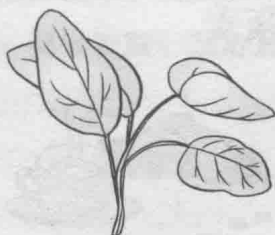
空心菜



属性 味甘、性凉

功效 消暑解热、凉血止血、排毒养颜

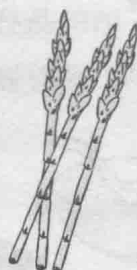
苋菜



属性 味甘、性平

功效 促进造血、清热解毒。

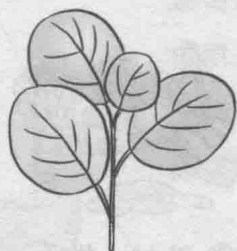
芦笋



属性 味甘、性平

功效 清热解毒、下气消食

木耳菜



属性 味甘、性凉

功效 清热、凉血、滑肠、通便和解毒

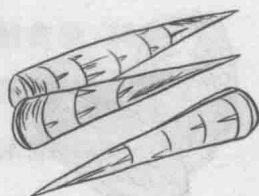
韭菜



属性 味甘、性凉

功效 温中行气、健胃提神、益肾壮阳

竹笋

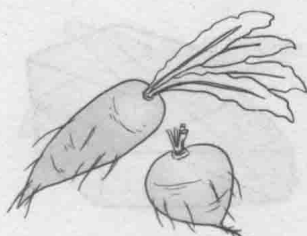


属性 味甘、性凉

功效 清热消痰、利膈爽胃、消温益气



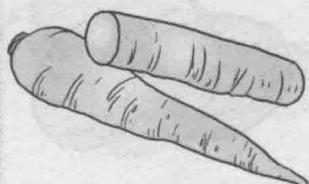
萝卜



属性 味甘、性凉

功效 生津开胃、润肺化痰、祛风涤热

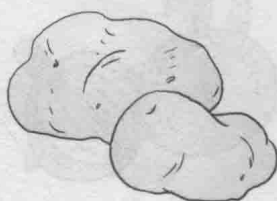
胡萝卜



属性 味甘、性凉

功效 生津开胃、润肺化痰、祛风涤热

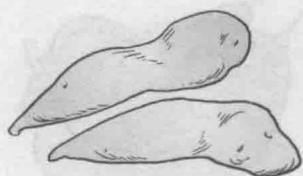
土豆



属性 味甘、性平

功效 和胃调中、补气健脾、强身益肾

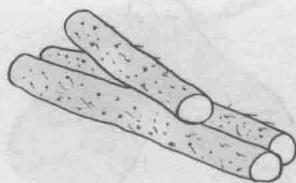
红薯



属性 味甘、性平

功效 补脾胃、益气力、强筋骨、养容颜

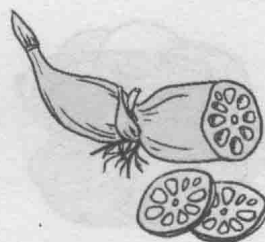
山药



属性 味甘、性平

功效 健脾胃、补肺气、益肾精

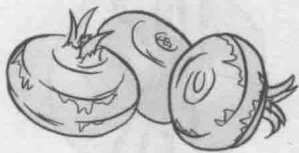
莲藕



属性 味甘、性平

功效 生津止渴、清热除烦、养胃消食

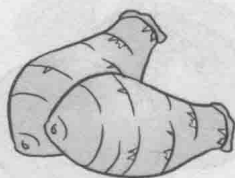
荸荠



属性 味甘、性凉

功效 清热解毒、凉血生津、利尿通便

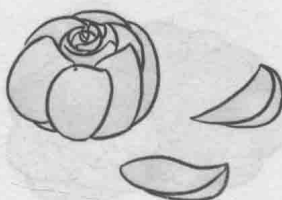
芋头



属性 味甘、性平

功效 益胃、宽肠、通便、解毒、散解化痰

百合

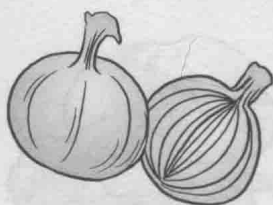


属性 味甘、性平

功效 解渴润燥、清心调中



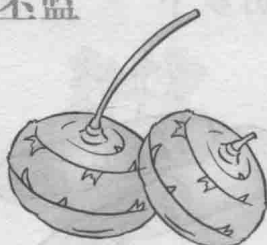
洋葱



属性 味辛、性温

功效 清热化痰、解毒杀虫

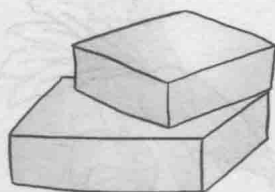
茼蒿



属性 味甘辛、性凉

功效 宽胸、止痰、化咳、醒酒降火

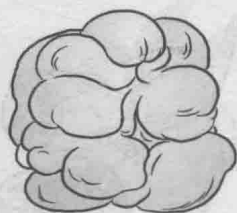
魔芋



属性 味甘、性平

功效 化痰、散结、行淤、消肿

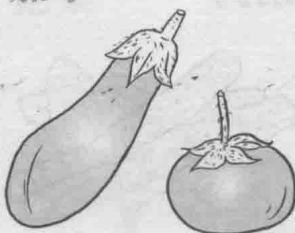
大头菜



属性 味酸、性热

功效 开胃消食、温脾胃、下气宽中

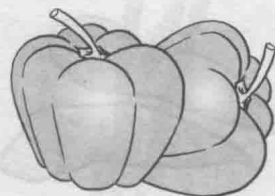
茄子



属性 味甘、性凉

功效 清热、活血、宽肠、通便

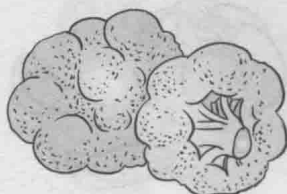
青椒



属性 味辛、性热

功效 温中下气、散寒除湿、开郁去痰

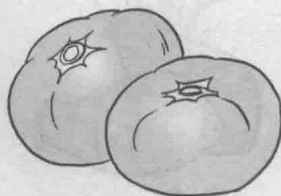
菜花



属性 味甘、性平

功效 增强食欲、帮助消化、生津止渴

番茄（西红柿）



属性 味甘、性平

功效 清热解毒、凉血平肝、健胃消食

黄花菜

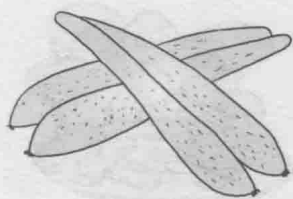


属性 味甘、性平

功效 止血、消炎、利尿、安神



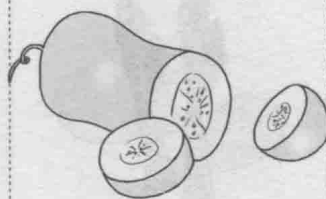
黄瓜



属性 味甘、性凉

功效 除热、消肿、解毒利水

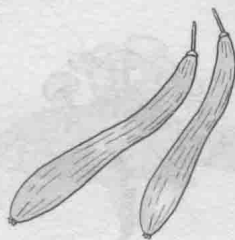
冬瓜



属性 味甘、性凉

功效 养胃生津、清降胃火、美容养颜

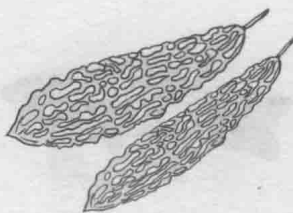
丝瓜



属性 味甘、性平

功效 清暑凉血、解毒通便、祛风化痰

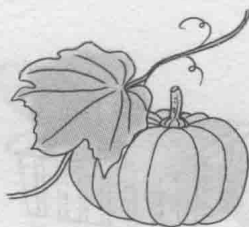
苦瓜



属性 味甘、性平

功效 消暑解热、清心开胃、消炎

南瓜



属性 味甘、性平

功效 消暑解热、清心开胃、消炎

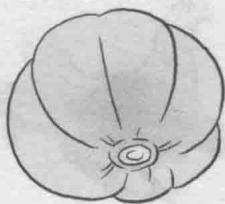
西葫芦



属性 味甘、性平

功效 除烦止渴、润肺止咳、清热利尿

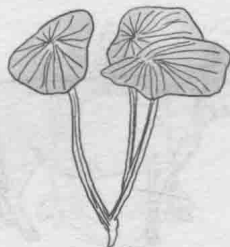
佛手瓜



属性 味甘、性温

功效 理气和中、疏肝止呕

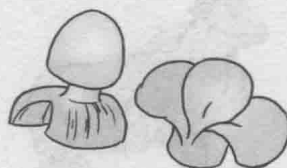
松菇



属性 味甘、性温

功效 强身健体、益肠健胃、止痛理气

草菇

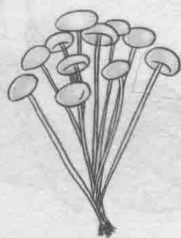


属性 味甘、性寒

功效 消食去热、滋阴壮阳、护肝健胃



金针菇



属性 味甘、性凉

功效 抵抗疲劳、抗菌消炎、护肝健胃

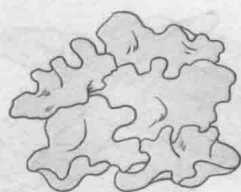
竹荪



属性 味甘、性凉

功效 健脾益胃、补气止痛

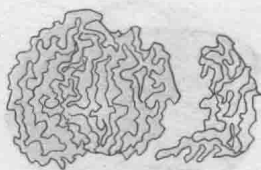
黑木耳



属性 味甘、性凉

功效 养血驻颜、清涤肠胃

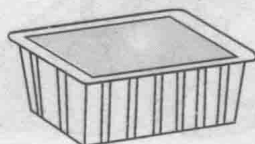
银耳



属性 味甘、性凉

功效 补脾开胃、益气清肠、安眠健胃

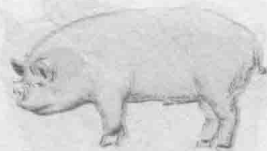
猪血



属性 味甘、性凉

功效 生津润肺、利肠通便

猪肉



属性 味甘咸、性平

功效 补中益气、丰肌体、生津液

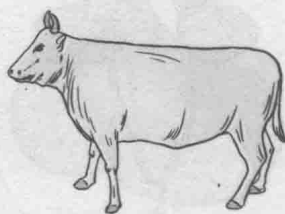
羊肉



属性 味甘咸、性热

功效 益气补虚、温中暖下、补肾壮阳

牛肉



属性 味甘咸、性热

功效 补中益气、滋养脾胃、强健筋骨

鸡肉



属性 味甘、性平

功效 温中补气、补虚填精、益五脏