



《黄帝内经》 《本草纲目》 和 食物养生全典

《健康大讲堂》编委会 主编

吃药延年不如食物养生。一手《内经》，一手《本草》，
图文全解食物养生常识、日常养生食物、对症食疗方，
五千年中医养生精髓尽在其中。221种常见食物健康吃法全解析，
22种疾病对症药膳搭配，指导您科学食疗，悟透中医典籍中「食」的智慧。
本书为家庭必备的食物养生速查宝典，中华食物养生智慧全书。

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

《黄帝内经》和《本草纲目》中的 食物养生全典

《健康大讲堂》编委会 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《黄帝内经》和《本草纲目》中的食物养生全典/
《健康大讲堂》编委会主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2013. 10
ISBN 978-7-5388-7715-1

I. ①黄… II. ①健… III. ①《内经》—食物养生②
《本草纲目》—食物养生 IV. ①R221②R281.3③R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第239594号

《黄帝内经》和《本草纲目》中的食物养生全典

HUANGDINEIJING HE BENCAOGANGMU ZHONG DE SHIWU YANGSHENG QUANDIAN

主 编 《健康大讲堂》编委会
责任编辑 焦 琰 马远洋
封面设计 景雪峰
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143
网址: www.lkbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司
开 本 711mm×1016mm 1/16
印 张 40
字 数 500千字
版 次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7715-1/R·2221
定 价 49.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

《健康大讲堂》编委会成员

陈志田

保健营养大师、中华名厨、国际烹饪大师

胡维勤

著名医学科学家、中央首长保健医师

臧俊岐

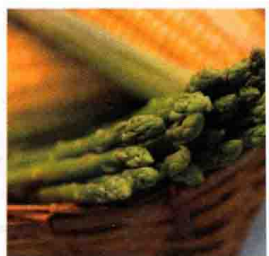
中国著名针灸学家、主任医师

柴瑞震

著名中医药学者、主任医师



JIAN KANG DA JIANG TANG



食物是摄取营养、维持人体生命活动必不可少的物资，也是生气、血、津液的重要来源。民以食为天，食物的健康关系着每一个人的身体健康和疾病的转归。我国医学典籍《黄帝内经》一书中提出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，所以说食物是关系性命之事，不可不重视。

中医的精髓在于“未病先防”，所谓“上工治未病，中工治已病”就是现代医学强调的预防医学观念。健康意识逐渐增强的现代人对调理养生极为重视，而人们也逐渐意识到食物与身体健康有着直接的相关性，并且懂得利用药膳养生达到“预防胜于治疗”的目的。

本书第一章详细地介绍了我国中医宝典《黄帝内经》中的食物养生知识，在这一部分，我们可以全面地了解食物的“四性”、“五味”，“人体所需的六大类食物”、“饮食有节的养生原则”、“不同体质人的饮食养生”等相关内容。

本书在第二章“日常养生食物”中，将食物分为“蔬菜类”、“肉禽类”、“水产类”、“菌菇类”、“粮豆类”、“蛋奶类”、“水果类”、“干果类”、“调料类”、“饮品类”共十大类，并分别进行了举例，对每一种食物的性味归经、功效、适宜人群、不宜人群、相宜食物、相克食物等作了详细的介绍，并且均推荐了养生食疗方。

本书在第三章“常见病症的食物治疗”中，按照“内科疾病”、“外科、骨科疾病”、“妇科疾病”、“男科疾病”、“儿童疾病”、“五官科疾病”、“癌症”等七大类共一百多种常见疾病进行了详细的分类介绍，并对每一种疾病的致病原因、临床表现、病症类型、宜吃食物、慎食食物、相关常识等内容作了深入浅出的讲解，而且重点还推荐了疾病防治养生食疗方。

希望通过本书，能让广大读者对健康饮食与养生食疗有全方面的了解，无论养病，还是调理保健，此书都是家庭必备的、不可缺少的！

《健康大讲堂》编委会

第一章

《黄帝内经》中的食物养生常识

《黄帝内经》中的饮食营养论.....	012
《黄帝内经》中食物的四性与五味.....	016
人体所需的六大类食物.....	020
人体所需的六大营养素.....	022
四季饮食养生.....	030
“食饮有节”的养生法则.....	046
“因时因地因人”择食.....	053
饮食不当是百病产生的根源.....	060
辨病而食的原则.....	062
疾病与饮食的禁忌原则.....	068
不同体质人的饮食养生.....	070
饮食养生小常识	078

第二章

日常养生食物

蔬菜类

白菜.....	084
小白菜.....	087
菠菜.....	088
生菜.....	091
芹菜.....	092
油菜.....	095

包菜.....	096
苋菜.....	098
空心菜.....	100
芥蓝.....	101
芥菜.....	102
菜薹.....	104
茼蒿.....	105
韭菜.....	106



韭黄.....	108
茭白.....	109
蒜薹.....	110
西红柿.....	112
西蓝花.....	115
花菜.....	116
黄豆芽.....	118
绿豆芽.....	120
白萝卜.....	122
胡萝卜.....	125
冬瓜.....	128
苦瓜.....	131
黄瓜.....	134
南瓜.....	137
丝瓜.....	140
茄子.....	142
莲藕.....	144
山药.....	146
洋葱.....	149
竹笋.....	152
西葫芦.....	155
莴笋.....	156
芦笋.....	158
土豆.....	160
马蹄.....	163
芋头.....	164
红薯.....	166
玉米.....	168
青椒.....	170
马齿苋.....	172
黄花菜.....	174
百合.....	176
香菜.....	178
香椿.....	179
鱼腥草.....	180

藜蒿.....	181
莼菜.....	182
蕨菜.....	183
苦菜.....	184
薇菜.....	185
苜蓿.....	186
藿香.....	187
茵陈蒿.....	188
东风菜.....	189

肉禽类

猪肉.....	190
猪血.....	193
猪蹄.....	194
猪肚.....	196
猪肝.....	198
猪骨.....	200
牛肉.....	202
牛肚.....	204
牛肝.....	205
羊肉.....	206
鸡肉.....	208
鸡肝.....	211
乌鸡肉.....	212
鸭肉.....	214
鹅肉.....	216
狗肉.....	218
兔肉.....	220
鸽肉.....	222
鹌鹑肉.....	224
羊肝.....	226
驴肉.....	227

水产类

草鱼.....	228
---------	-----





鲢鱼.....	230
鲫鱼.....	232
鲤鱼.....	235
桂鱼.....	238
鳙鱼.....	240
黄鱼.....	242
墨鱼.....	244
带鱼.....	246
黑鱼.....	249
鲈鱼.....	250
平鱼.....	251
甲鱼.....	252
鲍鱼.....	255
虾.....	256
螃蟹.....	259
蛤蜊.....	262
泥鳅.....	263
牡蛎.....	264
蚌.....	265
蛭子.....	266
海蜇.....	268
海参.....	270
紫菜.....	272
海带.....	274
田螺.....	276

菌菇类

黑木耳.....	278
银耳.....	281
香菇.....	284
平菇.....	287
蘑菇.....	288
金针菇.....	290
茶树菇.....	292

粮豆类

大米.....	294
小米.....	296
粳米.....	298
糙米.....	300
黑米.....	301
糯米.....	302
薏米.....	304
高粱.....	305
燕麦.....	306
大麦.....	308
小麦.....	309
绿豆.....	310
红豆.....	312
黄豆.....	314
黑豆.....	317
扁豆.....	318
毛豆.....	319
豇豆.....	320
蚕豆.....	322
豌豆.....	324
芸豆.....	327
豆腐.....	328
腐竹.....	330
芝麻.....	331

蛋奶类

鸡蛋.....	332
鹅蛋.....	335
鸭蛋.....	336
松花蛋.....	338
咸鸭蛋.....	340
鹌鹑蛋.....	342
鸽子蛋.....	344
牛奶.....	346



酸奶..... 349

水果类

苹果..... 352

梨..... 354

香蕉..... 356

西瓜..... 358

橙子..... 360

橘子..... 362

金橘..... 364

桃子..... 365

柿子..... 366

葡萄..... 368

菠萝..... 370

草莓..... 372

樱桃..... 374

猕猴桃..... 376

荔枝..... 378

哈密瓜..... 380

甜瓜..... 381

柑..... 382

甘蔗..... 384

柠檬..... 386

枇杷..... 388

柚子..... 390

李子..... 391

火龙果..... 392

芒果..... 393

山楂..... 394

山竹..... 396

桑葚..... 397

石榴..... 398

橄榄..... 400

杏..... 402

杨梅..... 403

桂圆..... 404

红枣..... 406

椰子..... 407

干果类

莲子..... 408

花生..... 410

核桃..... 412

杏仁..... 414

板栗..... 416

白果..... 418

腰果..... 419

松子..... 420

芡实..... 421

乌梅..... 422

开心果..... 423

调料类

食盐..... 424

酱油..... 425

醋..... 426

葱..... 428

蒜..... 430

姜..... 432

花椒..... 433

胡椒..... 434

茴香..... 435

八角..... 436

白糖..... 437

冰糖..... 438

红糖..... 439

蜂蜜..... 440

饮品类

豆浆..... 442





白酒.....	443	茉莉花.....	451
黄酒.....	444	玫瑰花.....	452
糯米酒.....	445	金雀花.....	453
葡萄酒.....	446	牡丹花.....	454
绿茶.....	447	梔子花.....	455
红茶.....	448	木槿花.....	456
菊花.....	449	槐花.....	457
桂花.....	450		

第三章

常见病症的食物治疗

内科疾病

风寒型感冒.....	460
风热型感冒.....	462
暑湿型感冒.....	463
咳嗽.....	464
哮喘.....	466
头痛.....	468
高血压.....	470
糖尿病.....	472
高脂血症.....	474
冠心病.....	476
胆结石.....	478
脂肪肝.....	480
便秘.....	482
腹胀.....	484
腹泻.....	486
肝炎.....	488
肥胖症.....	490
失眠.....	492
神经衰弱症.....	494
老年痴呆症.....	496

心悸.....	498
心绞痛.....	500
变态反应性疾病.....	501
眩晕.....	502
中暑.....	504
尿频.....	506

外科、骨科疾病

痔疮.....	508
冻疮.....	510
痤疮.....	512
烧伤.....	514
脚气.....	516
脱发.....	518
肩周炎.....	520
荨麻疹.....	522
湿疹.....	524
皮肤瘙痒.....	526
疖子.....	528
白癜风.....	529
骨折.....	530



骨质疏松症..... 532
风湿性关节炎..... 534

妇科疾病

月经失调..... 536
痛经..... 538
盆腔炎..... 540
阴道炎..... 542
不孕症..... 544
妊娠呕吐..... 546
胎动不安..... 548
妊娠水肿..... 550
产后腹痛..... 552
缺乳..... 554
习惯性流产..... 556
女性更年期综合征... 558
闭经..... 560

男科疾病

阳痿..... 562
早泄..... 564
遗精..... 566
不育症..... 568
前列腺肥大..... 570

儿童疾病

小儿腹泻..... 572
小儿多汗..... 574
厌食..... 576
营养不良..... 578
流涎..... 580
遗尿..... 582

多动症..... 584
小儿肥胖症..... 586
百日咳..... 588
麻疹..... 590
水痘..... 592

五官科疾病

鼻窦炎..... 594
咽炎..... 596
中耳炎..... 598
耳鸣..... 600
口臭..... 602
结膜炎..... 604
青光眼..... 606
白内障..... 608
近视..... 610
老花眼..... 612
变应性鼻炎..... 614
扁桃体炎..... 616
口腔溃疡..... 618

癌症

乳腺癌..... 620
胃癌..... 622
肝癌..... 624
肺癌..... 626
鼻咽癌..... 628
咽喉癌..... 630
食管癌..... 632
大肠癌..... 634
白血病..... 636
颅内肿瘤..... 638



《黄帝内经》和《本草纲目》中的 食物养生全典

《健康大讲堂》编委会 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



《健康大讲堂》编委会成员

陈志田

保健营养大师、中华名厨、国际烹饪大师

胡维勤

著名医学科学家、中央首长保健医师

臧俊岐

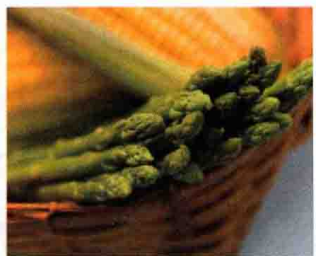
中国著名针灸学家、主任医师

柴瑞震

著名中医药学者、主任医师



JIAN KANG DA JIANG TANG



食物是摄取营养、维持人体生命活动必不可少的物资，也是生气、血、津液的重要来源。民以食为天，食物的健康关系着每一个人的身体健康和疾病的转归。我国医学典籍《黄帝内经》一书中提出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，所以说食物是关系性命之事，不可不重视。

中医的精髓在于“未病先防”，所谓“上工治未病，中工治已病”就是现代医学强调的预防医学观念。健康意识逐渐增强的现代人对调理养生极为重视，而人们也逐渐意识到食物与身体健康有着直接的相关性，并且懂得利用药膳养生达到“预防胜于治疗”的目的。

本书第一章详细地介绍了我国中医宝典《黄帝内经》中的食物养生知识，在这一部分，我们可以全面地了解食物的“四性”、“五味”，“人体所需的六大类食物”、“饮食有节的养生原则”、“不同体质人的饮食养生”等相关内容。

本书在第二章“日常养生食物”中，将食物分为“蔬菜类”、“肉禽类”、“水产类”、“菌菇类”、“粮豆类”、“蛋奶类”、“水果类”、“干果类”、“调料类”、“饮品类”共十大类，并分别进行了举例，对每一种食物的性味归经、功效、适宜人群、不宜人群、相宜食物、相克食物等作了详细的介绍，并且均推荐了养生食疗方。

本书在第三章“常见病症的食物治疗”中，按照“内科疾病”、“外科、骨科疾病”、“妇科疾病”、“男科疾病”、“儿童疾病”、“五官科疾病”、“癌症”等七大类共一百多种常见疾病进行了详细的分类介绍，并对每一种疾病的致病原因、临床表现、病症类型、宜吃食物、慎食食物、相关常识等内容作了深入浅出的讲解，而且重点还推荐了疾病防治养生食疗方。

希望通过本书，能让广大读者对健康饮食与养生食疗有全方面的了解，无论养病，还是调理保健，此书都是家庭必备的、不可缺少的！

第一章

《黄帝内经》中的食物养生常识

《黄帝内经》中的饮食营养论.....	012
《黄帝内经》中食物的四性与五味.....	016
人体所需的六大类食物.....	020
人体所需的六大营养素.....	022
四季饮食养生.....	030
“食饮有节”的养生法则.....	046
“因时因地因人”择食.....	053
饮食不当是百病产生的根源.....	060
辨病而食的原则.....	062
疾病与饮食的禁忌原则.....	068
不同体质人的饮食养生.....	070
饮食养生小常识	078

第二章

日常养生食物

蔬菜类

白菜.....	084	包菜.....	096
小白菜.....	087	苋菜.....	098
菠菜.....	088	空心菜.....	100
生菜.....	091	芥蓝.....	101
芹菜.....	092	芥菜.....	102
油菜.....	095	菜薹.....	104
		茼蒿.....	105
		韭菜.....	106



韭黄.....	108
茭白.....	109
蒜薹.....	110
西红柿.....	112
西蓝花.....	115
花菜.....	116
黄豆芽.....	118
绿豆芽.....	120
白萝卜.....	122
胡萝卜.....	125
冬瓜.....	128
苦瓜.....	131
黄瓜.....	134
南瓜.....	137
丝瓜.....	140
茄子.....	142
莲藕.....	144
山药.....	146
洋葱.....	149
竹笋.....	152
西葫芦.....	155
莴笋.....	156
芦笋.....	158
土豆.....	160
马蹄.....	163
芋头.....	164
红薯.....	166
玉米.....	168
青椒.....	170
马齿苋.....	172
黄花菜.....	174
百合.....	176
香菜.....	178
香椿.....	179
鱼腥草.....	180

藜蒿.....	181
莼菜.....	182
蕨菜.....	183
苦菜.....	184
薇菜.....	185
苜蓿.....	186
藿香.....	187
茵陈蒿.....	188
东风菜.....	189

肉禽类

猪肉.....	190
猪血.....	193
猪蹄.....	194
猪肚.....	196
猪肝.....	198
猪骨.....	200
牛肉.....	202
牛肚.....	204
牛肝.....	205
羊肉.....	206
鸡肉.....	208
鸡肝.....	211
乌鸡肉.....	212
鸭肉.....	214
鹅肉.....	216
狗肉.....	218
兔肉.....	220
鸽肉.....	222
鹌鹑肉.....	224
羊肝.....	226
驴肉.....	227

水产类

草鱼.....	228
---------	-----





鲢鱼.....	230
鲫鱼.....	232
鲤鱼.....	235
桂鱼.....	238
鳊鱼.....	240
黄鱼.....	242
墨鱼.....	244
带鱼.....	246
黑鱼.....	249
鲈鱼.....	250
平鱼.....	251
甲鱼.....	252
鲍鱼.....	255
虾.....	256
螃蟹.....	259
蛤蜊.....	262
泥鳅.....	263
牡蛎.....	264
蚌.....	265
蛭子.....	266
海蜇.....	268
海参.....	270
紫菜.....	272
海带.....	274
田螺.....	276

菌菇类

黑木耳.....	278
银耳.....	281
香菇.....	284
平菇.....	287
蘑菇.....	288
金针菇.....	290
茶树菇.....	292

粮豆类

大米.....	294
小米.....	296
粳米.....	298
糙米.....	300
黑米.....	301
糯米.....	302
薏米.....	304
高粱.....	305
燕麦.....	306
大麦.....	308
小麦.....	309
绿豆.....	310
红豆.....	312
黄豆.....	314
黑豆.....	317
扁豆.....	318
毛豆.....	319
豇豆.....	320
蚕豆.....	322
豌豆.....	324
芸豆.....	327
豆腐.....	328
腐竹.....	330
芝麻.....	331

蛋奶类

鸡蛋.....	332
鹅蛋.....	335
鸭蛋.....	336
松花蛋.....	338
咸鸭蛋.....	340
鹌鹑蛋.....	342
鸽子蛋.....	344
牛奶.....	346

