

饮食本草

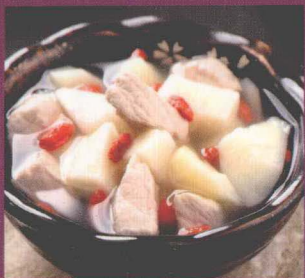
◎大全集

YINSHIBENCAO DAQUANJI ■李培 编著



◎本草简介◎营养成分
◎食疗功效◎食用宜忌
◎实用偏方◎常用药膳

800道
日常保健药膳



160多种
常用的饮食本草

饮食本草

◎ 大全集

YINSHIBENCAO DAQUANJI ■ 李培 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

饮食本草大全集/李培编著. —长沙: 湖南美术出版社, 2011.1

(健康生活书系)

ISBN 978-7-5356-4111-3

I. ①饮… II. ①李… III. ①食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第235713号

爱读者 出品

健康生活书系

饮食本草大全集

出版人 李小山
编 著 李 培
责任编辑 薛 原
封面设计 许 悦

拍摄单位 百年荣记饮食文化发展有限公司
龙目堂美食摄影工作室
唐人美食职业技能培训学校

图片摄影 陈绪荣 耿 欣 金 鑫
李朝阳 王大龙 于 笑

图片整理 马 倩 张 硕
排版制作 王江妹 赵艳超

出版发行 湖南美术出版社
(长沙市东二环一段622号)

经 销 新华书店
印 刷 北京市昌平开拓印刷厂

开 本 1020 × 1200 1/20
印 张 20
书 号 ISBN 978-7-5356-4111-3
版 次 2011年1月第1版
印 次 2011年1月第1次印刷
定 价 29.60元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 010-89201692

PREFACE

前言

现代社会，当糖尿病、高血压、心脏病无情地残害着人们身体的时候，当“非典”肆虐全国、干扰人们正常生活的时候，当“禽流感”轰轰烈烈地向人类发起攻击的时候，越来越多的人开始意识到：健康对于每一个人来说都是最宝贵的，只有身体健康，才有能力、有条件去创造、享受高品质的生活。

人们越来越关注健康，而与人类健康有着最直接联系的，便是食物。有人曾做过粗略的统计，人一生的饮食总量约60吨。如此大量的食物足以影响人的健康状态。随着科技的发展，现代的加工食品被撕去“方便、快捷、美味”的伪装，暴露出“营养流失，色素、甜味剂、重金属等有毒物质超标”的本质之后，人们再次把目光聚集于天然食物，传统的中医饮食养生愈来愈为人们所重视。

事实上，天然食物都具有作为营养物质供养机体和作为药用物质治疗疾病的双重功能，我们的祖先对此早有研究。春秋战国时代，祖国医学第一部总结性的经典著作《黄帝内经》中就有“食饮有节，谨和五味”的至理名言。文中“虚则补之、药以祛之、食以随之”等句，指出患者在治疗过程中不能单靠药物，而必须密切配合饮食调理。当时的名医扁鹊也认为，饮食调理是医疗中不可缺少的部分。唐代名医孙思邈在《千金要方·食治》中对154种食物药进行了精辟的分析。宋朝《太平圣惠方》列出了对28种疾病进行食疗的方法，如水肿病人食黑豆粥、咳嗽病人食杏仁粥等，明确了饮食的治疗学意义。明朝伟大的医药学家李时珍所著的《本草纲目》，将前人用药之方略去粗取精、去伪存真，收录了药物达1892种，仅谷、菜、果这三部分就有300余种，虫、禽、兽更达400余种。元朝、清朝的《饮膳正要》和《随息居饮食谱》等也都为食物药用的研究和发展增添了丰富的内容。

由于食物也有性、味、归经之分，有着良好的食养、食疗的效果，所以古代医家经常把食物的功用与药物等同。例如，牛肉能补脾胃、益气血，明代综合性医书《韩氏医通》就把牛肉的功效与中药黄芪划上等号，称：“黄牛肉补气，与绵黄芪同功。”羊肉性温味甘、益气补虚，元代名医李东垣就将羊肉之功效与人参并列，认为：“补可去弱，人参、羊肉之属是也。”明代博物学著作《五杂俎》有云：“（海参）其性温补，足敌人参，故曰海参。”另外，我国民间历来俗称鹌鹑为“动物人参”，还将乌鸡的功效比做党参。

食物——这一大自然恩赐给人类的“精华素”，不仅以它的甘润之味营养着人类的机体，更发挥着它的寒、热、温、凉之“四性”以及其他独特功效，来医治人类的各种病痛。如果能正确建立起以合理膳食为基础的健康生活方式，食物就可以成为防治疾病的最好药物。

本书遵循从“生活中来”的原则，站在普通家庭日常生活的视角上，结合传统中医药理论和现代营养学两个方面，为读者介绍了160多种常见、常用的药食两用食物。书中不但包括对各种食物的营养成分、药用功效、食用宜忌的详细介绍，使读者充分了解和掌握其药用功能；还搜集了千余个实用的偏方，奉献了800多道日常生活中易学易做的药膳，使读者通过合理的饮食配伍、安全方便的操作步骤，轻松达到健体强身、延年益寿、防病治病的目的。

Contents

目录

上篇



饮食本草



谷类本草

大米	004
小麦	005
玉米	006
小米	007
糯米	008
黑米	009
燕麦	010
薏米	011
芡实	012
荞麦	013

白萝卜	026
胡萝卜	027
土豆	028
红薯	029
山药	030
莲藕	031
荸荠	032
芋头	033
百合	034
洋葱	035
魔芋	036
大白菜	037
小白菜	038
菠菜	039
油菜	040
芹菜	041
生菜	
(油麦菜)	042
莴笋	043
茼蒿	044
芦笋	045
韭菜(韭黄)	
	046

圆白菜	047
茭白	048
绿豆芽	049
黄豆芽	050
蒜薹(青蒜)	
	051
香菜	052
竹笋	053
茼蒿	054
仙人掌	055
芦荟	056
豌豆(豆苗)	
	057
豇豆	058
茄子	059
柿子椒	060
菜花	061
西红柿	062
黄花菜	063
黄瓜	064
冬瓜	065
苦瓜	066
南瓜	067



肉类本草

猪肉	016
猪肝	017
猪蹄	018
猪血	019
牛肉	020
羊肉	021
兔肉	022
驴肉	023



蔬菜本草



菌类本草

猴头菇	070
草菇	071
香菇	072
平菇	073
金针菇	074
木耳	075
银耳	076
竹荪	077



水产本草

鲤鱼	080
草鱼	081
鲫鱼	082
鳊鱼	083
鲈鱼	084
鲢鱼	085
带鱼	086
黄鱼	087
鳊鱼	088
虾	089
螃蟹	090
蛤	091
螺	092
鲍鱼	093
鱿鱼	094
海参	095
海蜇	096
甲鱼	097
紫菜	098
海带	099



豆类本草

黄豆	102
绿豆	103
红豆	104
豆腐	105



禽蛋、虫杂本草

鸡肉	108
鸡蛋	109
鸭肉	110
鸭蛋 (皮蛋)	111
鹌鹑肉	112
(鹌鹑蛋)	112
鸽肉 (鸽蛋)	113
乌鸡肉	114
燕窝	115



果品本草

苹果	118
梨	119
桃	120
杏 (杏仁)	121
葡萄	122
香蕉	123
草莓	124
橙子	125
柚子	126
西瓜	127
桑葚	128
红枣	129
荔枝	130
桂圆	131
芒果	132
猕猴桃	133
菠萝	134
山楂	135
柠檬	136

木瓜	137
无花果	138
樱桃	139
金橘	140
石榴	141
橄榄	142
核桃	143
栗子	144
松仁	145
莲子	146
花生米	147

枸杞子	150
人参	151
党参	152
黄芪	153
当归	154
麦冬	155
黄精	156
杜仲	157
肉苁蓉	158
冬虫夏草	159
陈皮	160
天麻	161
茯苓	162
红花	163
益母草	164
五味子	165
生地	166
荷叶	167
菊花	168
金银花	169



草药本草



调味本草

葱	172
姜	173
蒜	174
辣椒	175
花椒	176
醋	177



饮品本草

茶	180
米酒	181
葡萄酒	182
豆浆	183
牛奶	184

下篇

饮食本草药膳

谷类本草药膳



187

肉类本草药膳



199

蔬菜本草药膳



211

禽蛋、虫杂本草药膳



301

豆类本草药膳



295

水产本草药膳



269

菌类本草药膳



259

饮品本草药膳



385

调味本草药膳



377

草药本草药膳



345

果品本草药膳



313

●——上篇——●

饮 食
本 草

YINSHI BENCAO





谷

物即人们通常所说的五谷杂粮，我国主要的谷物是小麦和稻子，此外还有玉米、谷子和高粱等杂粮。我们的祖先很早就认识到谷物的养生治病功效。《黄帝内经》中已有对「粳米、小豆、麦、大豆、黄黍」五谷的记载，李时珍在《本草纲目》中详细记载的谷物更达35种之多。

人类所需的蛋白质有30%~10%由谷物及其制品提供。谷物含有少量的必需脂肪酸、卵磷脂、植物固醇、维生素E和一些B族维生素及类胡萝卜素。谷物还能为人提供大量的矿物质，以维持机体的正常生理功能。

谷类食物及其制品中的营养素含量主要取决于其加工方式和精制程度。谷类食物中的膳食纤维、脂肪、维生素、矿物质及其他生物活性物质主要集中于谷粒的胚芽和表皮中，这些营养素的含量随着谷类及其产品的深加工不断减少。而粗加工未经去除谷皮的全谷食品保留较多的膳食纤维和维生素，其降低心血管疾病死亡率的作用早已引起人们的注意。后来人们又发现全谷食品还具有降低血糖指数和改善胰岛素敏感性的有利作用，从而对预防糖尿病有重要意义。

大米<

大米，中国人的主食之一，由稻子的子实脱壳而成。大米中的蛋白质主要是米精蛋白，氨基酸的组成比较完全，易于人体消化吸收。



食用宜忌

- ①煮米粥时加碱会使米烂得快，但这样做也会使粥里的维生素B₁大量损失。人体摄入维生素B₁不足，易患脚气病。
- ②在加工过程中，大米会损失大量营养，所以长期食用精制米易导致营养缺乏。应适当食用糙米，粗细结合，才能营养均衡。
- ③做米饭时淘洗次数不能太多，更不能用力搓洗，以免营养物质流失。

④米饭要「蒸」，不要「捞」。做捞饭会损失大量维生素。

营养成分

大米是补充营养素的基础食物，除了富含碳水化合物外，还含有蛋白质、脂肪、维生素及多种矿物质，能为人体提供较全面的营养。虽然各种营养素的单个含量不是很高，但因其食用量大，总体上是具有很高营养功效的，所以被誉为“五谷之首”。

食疗功效

大米是B族维生素的主要来源，是预防脚气病、消除口腔炎症的重要食疗食材。米粥具有补脾、和胃、清肺之功效。米汤具有益气、养阴、润燥的功效，能刺激胃液的分泌，有助于消化。

实用偏方

- ①治风寒咳嗽：大米50克，姜10克，葱白10克。大米加水煮粥，粥熟后加入姜和葱白，略煮即可。
- ②治视力下降：大米100克，榛子仁50克，枸杞子35克。将榛子仁捣碎，与枸杞子同煎取汁，后加入大米煮为粥。空腹食。
- ③治血虚风燥型头皮屑增多：大米50克，菠菜50克。菠菜水焯，切段；大米加水熬至汤稠，放入菠菜段，熬熟。空腹食，每日1次。
- ④治遗精肾亏：大米50克，鹿角胶15克，加水与适量调料，煮粥食用。

常用药膳

五谷糙米粥



【配方】糙米50克，黑豆、红豆、黄豆、绿豆、青豆各30克，白砂糖适量。

【制作】1.将所有米、豆分别淘净，用清水浸泡2~3小时。2.锅中加入2000毫升清水，放入所有米、豆，大火烧沸，改小火煮45分钟，加入白砂糖，搅匀，焖煮5分钟即可。

【用法】每日1次。

【功效】降血压、清理肠胃、通便，适用于便秘等症。

小麦

小麦，是我国

北方人的主食，自

古就是滋养人体的

重要食物。小麦营

养价值很高，是人

体补充热量和植物

蛋白的重要来源。



营养成分

小麦的主要成分是碳水化合物、蛋白质、氨基酸和B族维生素，它的营养价值很高，所含碳水化合物约占75%、蛋白质约占10%，是人体热量和植物蛋白的重要来源。

食疗功效

小麦具有养心益肾、活血健脾、除烦止渴的功效，能有效防治肾动脉硬化。小麦粉（面粉）有很好的嫩肤、除皱、祛斑功效。《本草拾遗》中记载：“小麦面，补虚，实人肤体，厚肠胃，强气力。”《医林纂要》概括它的四大用途为：除烦、止血、利小便、润肺燥。

实用偏方

- ① **治腹泻**：将面粉炒黑、米糠炒黄各取30克，混合。用红糖水冲服，每日3次。
- ② **治全身浮肿**：小麦麸30克炒黄。加适量红糖搅拌，用红枣煮汤冲服，每日2次。
- ③ **治失眠、神志不安**：小麦100克（去壳），甘草30克，红枣15颗。三味与水同煎汤饮。
- ④ **治小便淋沥**：小麦30克，通草10克。二味加水煎汤服。
- ⑤ **治腰膝无力**：面粉150克，茶叶5克，米醋适量。将面粉用醋和匀，制成弹丸大小，隔水蒸熟；用时以沸水冲泡茶叶，以茶汤送服醋麦面丸。每日2次，每次1丸，未止再服。

常用药膳

【配方】浮小麦、黑豆各30克。

【制作】1.黑豆、浮小麦分别淘净。2.锅内放入黑豆、浮小麦，加适量水，大火烧沸，改用小火熬煮1小时，去渣取液，装入罐中即可。

【用法】每日1次，适量饮用。

【功效】养心活血，能有效预防肾动脉硬化，适合失眠、动脉硬化患者食用。



黑豆小麦饮

食用宜忌

- ① 一般人均可食用，更年期妇女食用全麦食品还能缓解更年期综合征。
- ② 存放时间适当长一些的面粉比新磨面粉品质好，故民间有「麦吃陈，米吃新」之说。
- ③ 面粉与大米搭配着吃营养最全面。

玉米<

『黄金谷物』。

健佳品，被誉为

高，是粗粮中的保

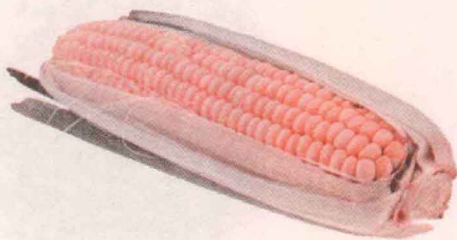
医疗保健价值均较

食。其营养价值与

有些地区以它为主

谷、棒子、玉蜀黍，

玉米，又名包



食用宜忌

①发霉的玉米中含致癌物质，忌食。

②玉米蛋白质中缺乏色氨酸，单一食用易发生癞皮病，以玉米为主食的人应多吃豆类食品。

③玉米熟吃更佳，这是因为尽管烹调使玉米损失了部分维生素C，却获得了更高的抗氧化活性。

营养成分

玉米含有脂肪、卵磷脂、谷物醇、维生素E、胡萝卜素、B族维生素等多种营养物质，并且其所含的脂肪中50%以上是亚油酸。玉米中的维生素含量非常高，是大米、小麦的5~10倍。玉米中含有丰富的维生素B₂，对人体十分有益。

食疗功效

玉米中的膳食纤维含量很高，能刺激胃肠蠕动、加速粪便排泄，可防治便秘、肠炎、肠癌等。玉米胚尖中所含的营养物质能增强人体新陈代谢、调节神经系统、降低血脂，能预防高血压和冠心病，还能抗衰老，使皮肤细嫩光滑，抑制、延缓皱纹产生。玉米须还有利尿降压、止血止泻、帮助消化的作用。

实用偏方

①**治肥胖**：玉米粉50克，橘皮粉20克，面粉150克。三者加水揉匀，发好后加苏打水和成稀软面团倒在屉布上拍平，武火蒸熟。当主食，适量食用。

②**治痤疮**：鲜玉米粒100克。加水煮粥，每日服食。

③**治幼儿湿疹**：细玉米面20~30克。加水煮成粥，加适量菜泥、冰糖，分数次喂食。

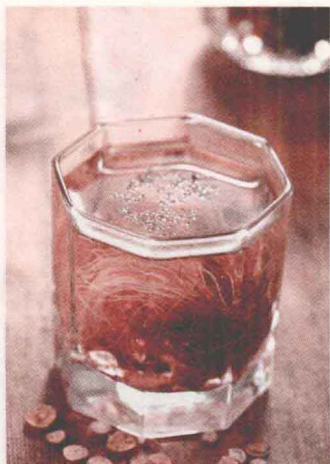
④**治消化不良**：玉米30克，刺梨15克。加水煎汤代茶饮。

⑤**治慢性肾炎**：玉米30克，玉米须15克。加水适量，煎汤代茶饮。

⑥**治高血压、高脂血症、冠心病**：玉米粉30~60克。先把锅中水烧开，再撒入玉米粉，搅匀成稀糊状，待煮熟时加入香油、姜末、盐调味食用。

常用药膳

玉米须甘草茶



【配方】玉米须50克，车前子20克，生甘草10克。

【制作】1.将以上3味药材分别洗净。2.锅内放入全部药材，加500毫升水，小火煎至400毫升，去渣取液即可。

【用法】每日分3次温服。

【功效】补肾益肺、溶石排石，适用于高血压、结石症。

小米

小米，又称粟，

古称粟谷，又叫

梁，是我国古代的

『五谷』之一，也

是我国北方人的主

食之一。小米分为

粳性小米、糯性小

米和混合小米。



食用宜忌

①宜与大豆或肉类食物混合食用。

②小米粥不宜太稀，与大米同煮可提高其营养价值。

③小米的蛋白质营养价值并不比大米更高，因为小米蛋白质的氨基酸组成并不理想，赖氨酸过低而亮氨酸又过高。所以妇女产后不能完全以小米为主食，应注意与大米搭配食用，以免造成营养不良。

营养成分

小米的营养优势十分突出，其脂肪含量较高，为大米3.8倍，且主要为饱和脂肪酸易被人体吸收；维生素E的含量为大米7.8倍；膳食纤维含量为大米2~7倍。此外，小米中矿物质含量较高，且比例适中，含铁量为大米的2.2倍，含磷量则为大米的2倍。

食疗功效

小米富含维生素B₁、维生素B₂等，具有防治消化不良、反胃呕吐、口角生疮的功效，还可有效地预防血管硬化。小米还具有滋阴养血的功效，可使产妇产后虚寒体质得到调养，帮助她们恢复体力。中医认为，小米性甘，微寒，有清热解渴、补脾润燥、健胃除湿、和胃安眠等功效。

实用偏方

①治失眠：小米15克，制半夏6克。二味用水煎服，每日1次。

②治血虚诸证：小米100克，花生50克。二味加水同煮粥，每日1次。

③治小儿腹泻：小米100克，山药80克，红枣15颗。三味加水同煮粥，每日2次。

常用药膳

【配方】小米100克，鸡蛋2个，红糖适量。

【制作】1.小米淘净；鸡蛋磕入碗内打散。2.锅内倒入适量清水，放入小米，大火煮沸，改用小火熬煮至粥浓，淋入鸡蛋液略煮，放入红糖搅匀即成。

【用法】每日1次。

【功效】补脾胃、益气血、活血脉，适用于产后虚弱、口干口渴、虚泻血痢、恶露不净等症。



小米鸡蛋粥

糯米

糯米，又叫江米，我国传统主食之一。因其口感香糯黏滑，故常用来制成风味小吃，深受人们喜爱。逢年过节，很多地方吃的年糕，还有正月十五的汤圆，都是用糯米粉制成的。



食用宜忌

- ① 怕冷、易手脚冰冷的人适合食用糯米。
- ② 糯米性温、黏腻，肺热所致的发热、咳嗽以及脾胃虚弱所致的消化不良等症患者应慎用。
- ③ 消化功能较差者，建议选择圆糯米食用，因圆糯米较长糯米好消化，但也不宜多食。

营养成分

糯米中含有丰富的碳水化合物，其含量在所有谷物当中是较高的，这些碳水化合物能够被人体迅速氧化分解，在短时间内释放大量热量，是供给人体热量的主要来源。糯米还含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、B族维生素等营养素，为温补强壮、延年益寿之品，因此被人们称为“长寿米”。

食疗功效

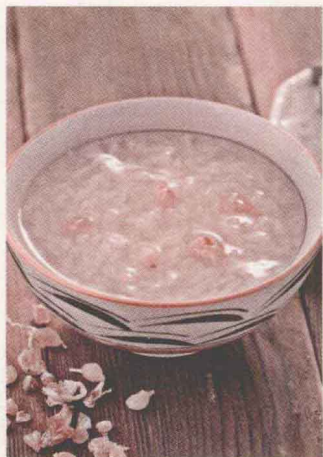
糯米富含B族维生素，可温暖脾胃、补益中气，对脾胃虚寒、食欲不振、腹泻等症有一定缓解作用；糯米还具有收涩作用，对慢性肾炎、支气管炎、尿频、盗汗有较好的食疗效果。

实用偏方

- ① **治胃寒痛和胃及十二指肠溃疡**：糯米、红枣各适量。加水煮粥食用。
- ② **治气虚自汗**：糯米、小麦麸等量。同炒，研细末，每次取9克，用米汤送服。
- ③ **治高血压**：糯米5克，胡椒粉1.5克，桃仁、杏仁、山梔各3克，鸡蛋清适量。前五料研为细末，用鸡蛋清调成糊状，临睡前敷于两脚心涌泉穴（足底前三分之一的凹陷处），次日洗掉，晚上再敷。
- ④ **治妊娠恶阻**：糯米250克，姜汁15克。将炒锅放在小火上倒入糯米、姜汁同炒，炒到糯米爆破，研粉即成。每日2次，每次8克，用开水调服。
- ⑤ **治肺结核**：糯米50克，百合粉30克，冰糖10克。三者入锅加水500毫升，小火煮粥。早晚各食1次。

常用药膳

薏白糯米粥



【配方】糯米150克，薏白8克，白砂糖适量。

【制作】1. 薏白洗净；糯米淘净。
2. 锅内放入糯米、薏白，加入水适量，大火烧沸，改用小火煮35分钟，加入白砂糖，拌匀即成。

【用法】每日1次，早餐食用。

【功效】温中散结、消炎止痢，适合腹泻、赤白痢患者食用。