

食疗食物 大全

世
图
生
活
资
讯
库

钟 庸 著

W 世界图书出版公司

**A Guide
to
Foods
for
Good
Health**



世
图
生
活
资
讯
库

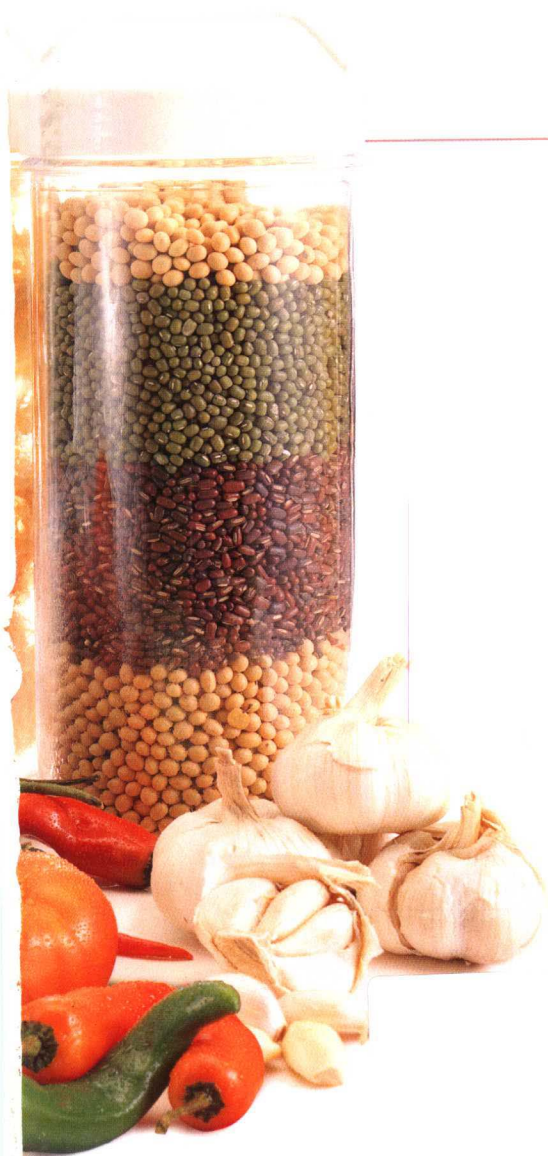
食疗食物 大全

**A Guide
to
Foods
for
Good
Health**

钟 庸著

世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州



图书在版编目(CIP)数据

食疗食物大全/钟庸著·—上海:上海世界图书出版
公司,2004.1
(世图生活资讯网)

ISBN 7-5062-6240-1

I. 食... II. 钟... III. 保健—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第097193号

中文简体字版系由香港万里机构出版有限公司授权出版

食疗食物大全

钟庸著

上海世界图书出版公司出版

上海市尚文路185号B楼

中华商务贸易公司发行

中国广州站前横路23号

深圳大捷利印刷实业有限公司印刷

各地新华书店经销

开本: 890 × 1240 1/32 印张: 9 字数: 200 000

2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

印数: 1—5 500

ISBN 7-5062-6240-1/T·93

图字: 09-2003-527

定价: 68.00元



出版说明



提到饮食，中国人有一句俗语，叫“民以食为天”。随着社会的日益富裕，知识水平的逐步提高，在人们的观念中，饮食已经不再是为了果腹、饱肚，而是以此为基础，有了很大的提升，到了文化的层面和艺术的境界。围绕着饮食，作宏观的和微观的深入探讨，是切合时宜的，很有必要的。

作为关心饮食图书出版的一家公司，这方面的事情，我们作了多年的努力，在图文资料、作者关系等各个方面都有了一定程度的累积，经过多番斟酌和充份的准备，我们决定在以前的出版基础上，编撰出版“饮食资讯网”丛书系列（“世图生活资讯网”的子系列）。

本套丛书由专家撰写，分为“专业系列”和“物料系列”两大类，前者包括烹饪技艺、饮食业经营管理等内容，后者则集中在饮食物料的介绍。有关内容分册出版，每册一专题，力求深入浅出，图文并茂，是饮食行业从业人员作为借鉴，提高专业水平的必备参考读物：

饮食爱好者也可藉此丰富有关知识，了解具体窍门，增添情趣和提高生活品味。



前言

中国传统文化历来提倡“医食同源”，《内经》谓“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”。唐朝名医孙思邈也指出：“为医者当须洞察病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”。实践证明，利用食物来预防和治疗疾病，促进身体健康，具有取材方便、简单易行、疗效显著、安全无毒等优点。但食物有寒热凉温、干湿燥润等性质，亦有酸甜苦辣、辛涩咸淡等呈味，特点有别，功能互异，如果对各种食物的特色只是一知半解的话，便很难取得预期的食疗效果。

誉满港澳的名中医钟庸先生，曾于七十年代编写了《食疗药物》一至四集，并交得利书局出版。内里共收录了三百种可供食疗的食物，对于每一种食物的特点，包括功能、用法、分量、禁忌等都作了深入浅出的描述和解释。读者开卷即明，应用方便，因而大受欢迎，并曾再版多次。

钟庸先生已作古多年，现今随着科学的进步和中医中药研究

的深入，在食疗方面有许多新的发现，纠正了过往不少误解，而昔日弄不清楚的问题如今也找到了答案。在这种情况下，我们重新编印钟庸先生这本著作的时候，因应情况作了较大的“手术”，除了把一至四集合并，又增加数百张图片以加强直观效果和方便说明外，并特别邀请了香港中文大学研究员关培生先生为全书作修订。关先生是本草学专家，亦对中药和食疗进补之道有深刻的认识，他对各种食物究本寻源，深入研究，对全书认真作了校勘增删，使本书内容更为完善和具科学性，能够充分反映目前食疗研究的成果。

由于篇幅所限，本书只介绍可作食疗用途的食物情况，如果想进一步了解食疗药物的特点和使用方法，可参阅本书之姊妹篇《食疗中药大全》。

钟庸先生在原书的序中曾提到了食物的寒热问题，这对现今的读者来说仍然有很大的参考价值，现把原文照录于下，以供参考：

“这本书的文字里，往往用寒、热这两个字来说明物品的性质，许多时又用热底、寒底这两个名词，来说明人的体质。

关于寒底、热底之类名词，上了年纪的广州人，大都能领会其意义的，但外省人士，可能不晓得寒底、热底是什么意思，曾有人向我提意见，希望能作最显浅的说明。因此，在这里，我想谈谈这个问题。

有些人，不相信食物有寒热之分，也不相信人的体质有寒底、热底之分，总认为凡是可吃的，营养丰富的物品，皆可以随便吃，尤其是体弱之人，或病后急需恢复精神体力，为着争取营养，更要多吃有益的食物；甚至有病的人，但求想吃东西，则不妨吃任何东西，不必禁忌。倘若吃了出问题，则归咎自己的吸收机能不济事。

然则寒底、热底之类问题，是否存在呢？对于人口多的家庭，想得出结论，有时是不难的。因为家人之中，有些人，吃了一点燥热的东西，如炸鸡、煎

虾之类，可能发生口干喉痛，觉得非常燥热，甚至因此而生病；但吃了寒凉的东西，则没有什么问题，这种人，不妨称之为‘热底’。有些人，吃了寒凉之品，如冬瓜、大白菜、绿豆水、芥菜汤之类，随即头晕眼花，反胃作闷，小便频频，大便下泻，每因此而生病，但吃了燥热的东西，则绝无问题，这种人，不妨称为‘寒底’。

但是，不是热底之人便代表壮健，寒底之人代表虚弱，其实这两种人的胃肠或其他脏腑，皆有‘偏差’问题存在。须知一个人，总要吃‘寒’无妨，吃‘热’无碍，身体才是真正健康。”

俗语有云：“健康是最大的财富”，相信各位在翻阅本书之后，当可透彻了解各种食物的特性。而如果能够针对自己的体质去进行食疗，达到恢复健康，防治疾病和延年益寿的目的，也就足以证明“书中自有黄金屋”之说所言非虚。

目录



出版说明	1
前 言	2

蔬果瓜豆及豆制品

白菜	10
芥菜	12
椰菜花	13
西洋菜	14
狗肝菜	15
菠菜	16
茼蒿	18
苦麦菜	19
芹菜	20
藤菜	22
香花菜	24
荸荠	25
蕹菜	26
枸杞	28
金针菜	30
百合	32
茭笋	33
菱角	34
芡实	35
薏米	36
莲藕	38
莲子	40

马铃薯	42
芋艿	43
番薯	44
粉葛	46
萝卜	48
胡萝卜	50
紫菜	51
海带	52
夜香兰	54
辣椒	56
胡椒	58
薄荷	60
芥头	62
芫荽	63
大蒜	64
生姜	66
葱	68
韭菜	70
番茄	72
苦瓜	73
丝瓜	74
丝瓜络	76





葫芦瓜	77
冬瓜	78
番瓜(南瓜)	80
西瓜	82
矮瓜(茄子)	83
黄瓜	84
节瓜	86
木瓜	88
竹蔗	90
香橼和佛手柑	92
黄皮	94
四季桔	95
金橘	96
山桔	97
柠檬	98
橙	100
陈皮	102
樱桃	103
柚	104
山楂	106
苹果	108
鸭嘴梨	110
沙梨	112

桃子	114
杏	116
梅子	118
枇杷	119
番石榴	120
岗稔	122
蒲桃	124
龙眼肉	125
荔枝	126
柿子	128
无花果	130
罗汉果	132
椰子	133
蕉	134
石榴	136
芒果	138
杨梅	140
菠萝	141
大枣	142
核桃	144
栗子	145





杨桃	146
青榄	148
白果	149
风眼果	150
红米	151
谷	152
麦	154
粟米	156
大豆	158
面豉	160
豆浆	161
豆腐	162
眉豆	163
绿豆	164
蚕豆	166
豌豆苗	167
扁豆	168
花生	169
赤小豆	170
脂麻(芝麻)	172
海松子	173

海味干货

鲍鱼	176
鱼翅	177
海参	178
花胶	180
燕窝	182
雪蛤膏	184
海蜇	186
江瑶柱	188
雪耳	189
冬虫草	190
冬菇	192
木耳	194

禽畜肉类

猪脚、猪肺	196
猪肉脏	197
猪肠	198
猪小肚	200





猪血	201
牛白腩	202
牛肉、牛肚	204
鹿筋、牛筋	206
牛脑、猪脑、羊脑	208
羊肉	210
羊肝	212
羊肾	213
鸡肉	214
鸡蛋	216
鸭肉	218
鹅肉	219
水鸭	220
白鸽	222
麻雀	223
斑鸠	224

乌头	229
泥鳅	230
三黎鱼	232
鲨鱼肝	233
黄鳝	234
鲤鱼	236
鲢鱼	237
鲑鱼	238
鱼头云	240
鱼肠	242
塘虱鱼	243
生鱼	244
水鱼	246
墨鱼	248
对虾	250
蟹	251
蚝	252
淡菜	254
蛭子	256
蚶子	257
河蚬	258

鱼鲜水产

银鱼	226
凤尾鱼	228





河蚌	259
田螺	260
海螺	261

蛇虫类

蟒蛇	264
蛇胆	265
海蛇	266
水蛇	268
四脚蛇	269
三蛇	270
蛤蚧	271
金钱龟	272
蚕蛹	273
沙虫	274
龙虱	276

茶和调味品

蜂蜜	278
麦芽糖	280
食盐	281
醋	282
茶叶	283



蔬果瓜豆及豆制品

白菜

汉语拼音：Bai cai

英文名：Chinese cabbage

学名：Brassica chinensis L.

科属：十字花科。

可食用部分：全株。

品种：大白菜与白菜为十字花科同属不同种的

两种植物。大白菜古名为菘，俗称天津白

菜，学名为Brassica pekinensis Rupr。白菜

又名青菜，俗称江门白菜，学名为Brassica

chinensis L。二者的分别是大白菜内部的叶

常包叠成一白嫩的圆柱状体，故又名“包心白”、

“津白”，原产中国北部，为北方的主要蔬菜。白菜的叶则呈倒卵形，叶坚挺而亮，扩展而不包心，属南方的主要蔬菜之一。

性味功能：味甘，性平偏寒，无毒。

营养成分：含有胡萝卜素，铁、钙、钾等矿物质，乙、丙两种维生素及粗纤维亦相当多。一般冬季出产的白菜较大棵，所含糖分特别丰富。

食疗效果：解热除烦、通利肠胃。主治肺热咳嗽、便秘。

食疗方选：

- (一) 独菜汤：单独用白菜来煲汤，名为“独菜汤”。通常要用新鲜的大棵白菜1200~1800克，最好连根部同用，原棵白菜洗净，不必切开，放进瓦锅里，加入几个蜜枣，用多量的水，慢火煲3、4小时后饮用。对于清除肺胃热，或肝脏发热，效果好而安全，平素健康稍差的人，饮用亦无妨，只要煲足火候就成了。独菜汤有防燥防热的好处，秋燥期间很多人都很喜欢饮用。
- (二) 金银菜汤：如秋日天气干燥引起咳嗽，用鲜白菜、白菜干一起煲汤，名“金银菜汤”，有除燥止咳疗效，老少饮用咸宜，加入南杏、北杏煲汤，理咳之效尤佳。“菜干”是用大棵白菜加工晒制的。
- (三) 白菜姜葱汤：煮白菜时加入一些老生姜以防寒气，就可预防感冒，或对感冒



南方人称的白菜，又叫小白菜，与北方的大白菜即绍菜同属不同种

初起，发热咳嗽有效。

- (四) 白菜粥：身体壮健的青壮年人，要用白菜来清除或预防身体发热气，用白菜煲粥较饮白菜汤效果尤佳。先煲好白粥，然后将白菜切丝，放入白粥里滚熟，用油盐调味乃可食用。白菜粥清凉解热之力较生菜粥好，能清理胃肠热滞，可使大小便通畅。但寒底之人不宜吃白菜粥。

附注：

- (一) 本篇所论述的是不包心的白菜。
- (二) 白菜用以清热时，煎汤不宜过久；用以益胃生津及利肠道时，则宜作蔬食。本品虽性略寒，但与肉类作菜煮或炒食就可把寒性减弱。
- (三) 一般的白菜，皆有清除肺胃热气的功效，冬季出产的大棵白菜功效尤佳。因大便秘结，影响腹部不适，心情烦躁等情状，可多食白菜和畅饮白菜汤。因为白菜的纤维素入胃后不但能刺激胃肠蠕动力以助消化，又能把停留在胃肠管道的食物渣滓从大便排出体外，清除了体内的“毒素”，不适情状就会消除。

- (四) 由于内脏有热，引起头痛、咽喉发炎、眼痛、胸骨或肋骨作痛、咳嗽吐痰困难、大小便不畅通、腹部胀满等情状，可饮独菜汤以清热除病。



白菜干用大棵的白菜晒制而成，有清热除燥功能



上海白菜的叶片及叶柄均为淡绿色，比其他品种容易煮得烂

芥菜

汉语拼音：Jie cai

英文名：Mustard

学名：Brassica juncea Coss.

科属：十字花科。

可食用部分：十字花科植物芥菜(Brassica juncea Coss.)的茎和叶。

品种：芥菜为秋冬季的主要蔬菜之一。本植物栽培历史长久，有几个变种，常见的有皱叶芥(var. crispifolia，即俗称雪里蕻)和裂叶芥(var. multisecta)，两种的成分和食疗功效大同小异。

性味功能：味辛，性温。

营养成分：碳水化合物、胡萝卜素、维生素B₁、B₂、C、烟酸及钙、铁等。

食疗效果：温中利气、解燥、宣肺豁痰。主治咳嗽痰滞、胸膈不利、感冒风寒、肺燥等症。

食疗方选：

- (一) 芥菜煲番薯：民间习惯用芥菜作为发汗退热食疗品，如感冒发热时，不宜食饭，可用芥菜配合白心番薯煲食代饭，暑热更快消除。
- (二) 芥菜汤：如内脏有燥热，尤其秋燥、暑热期间，常用芥菜煲汤，能把内脏积热清除，可以预防脏燥或暑热病。如经过长时间的体力劳动之后，全身筋骨肌肉不适，头脑刺痛，肢体疲倦，若受得清凉汤水，煲1、2次芥菜汤饮用，身体不适情状可能消除。若身体虚弱，不适宜饮用芥菜汤，可用大芥菜叶煲水，趁热冲凉，出一身汗，身体疲劳及强痛亦会消除。

附注：

- (一) 市场出售的咸酸菜，是用大芥菜腌制而成。
- (二) 咸酸菜虽然可开胃助消化、增加食欲，但胃肠有湿热或咳嗽未愈者皆不宜食用。
- (三) 有气喘病、晚上流虚汗、脾肾弱之人，皆不适宜食用芥菜、咸酸菜。



芥菜有解燥的食疗功效，在制作各种菜肴时也常取芥菜胆作伴碟之用

椰菜花

汉语拼音：Ye cai hua

英文名：Cauliflower

学名：Brassica oleracea L. var.
botrytis L.

科属：十字花科。

可食用部分：本植物的花序柄和不发育的花及苞片，变成一膨大而肉质的球状体，可供食用。

品种：十字花科植物甘蓝(Brassica oleracea L.)的栽培变种，即花椰菜(Brassica oleracea var.botrytis L.)，俗称椰菜花。

性味功能：味甘，性平。

营养成分：花白甙、葡萄糖芸苔素、胡萝卜素、维生素B₁、B₂、C及维生素U。

食疗效果：清热气，通畅大小便，治消化性溃疡。

食疗方选：

- (一) 椰菜花汁：取鲜菜花捣烂榨汁，每次200~300毫升，略加温，饭前饮服，一日2次，连服10日，可改善胃及十二指肠溃疡患者病情。
- (二) 椰菜鸡米：把椰菜花、青豆及碎鸡胸肉以油、酱、调味料炒熟，加蛋白芡上。能补气血，可供佐膳，适于小儿气血不足、形体瘦弱、食欲不振、倦怠少动等症。
- (三) 椰菜花汤：经常大便秘结的人，往往3、4天才有一次大便，口有臭味，咽喉干涸，眼有红筋，排出的粪便硬实如弹丸。用多量的椰菜花，慢火煲汤，将菜花煲至烂熟，饮汤吃菜，对便秘有疗效。

附注：椰菜花是一种相当“正气”的蔬菜，老人、小孩亦适合食用，它易于消化，食后对胃肠无障滞之弊。以之滚汤佐膳，有清热气，通畅大小便的好处，亦对消化性溃疡疼痛有疗效。



椰菜花又称花椰菜，多用来炒或做汤，对便秘疗效甚佳

西洋菜

汉语拼音: Xi yang cai

英文名: Water cress

学名: Nasturtium officinale R. Br.

科属: 十字花科。

可食用部分: 十字花科植物豆瓣菜

(Nasturtium officinale R.Br.)

的全株。

来源: 西洋菜为冬春季常用蔬菜

之一。珠江三角洲一带地方栽

培甚广, 但其他地区则较少见。

性味功能: 味甘, 性寒。

营养成分: 全株含有硫甙类化合物, 如水田芥葡萄糖甙等, 水解后生成挥发油。此外尚含有维生素C及E, 为利尿、强壮及抗坏血病药物, 并可用以治疗气管炎及皮肤瘙痒症。种子含有芥子油。

食疗效果: 清凉解热防热气, 止血疗肺。

食疗方选:

- (一) 西洋菜汁: 新鲜榨出来的西洋菜汁, 止呕血吐血颇有效, 如果不是身体虚弱, 忽然大量呕血(可能是胃出血), 饮一两碗西洋菜鲜汁, 有止血之效, 且无积淤为患之弊。假如身体虚弱, 可将西洋菜汁加热(不是煮沸), 然后饮用, 较为安全, 但功效不如冷饮, 无论冷饮或热饮, 加入一些食盐, 止血的效果更快。
- (二) 西洋菜汤: 西洋菜可清理肺胃热、血热。煲汤饮用, 有清凉、解热、防热气的功效。又可作止血、疗肺用途。

附注:

- (一) 豆瓣菜俗名西洋菜。
- (二) 西洋民间有用煮熟的西洋菜作食疗, 以通经、流产, 但未见医药学文献有正式介绍。



取鲜西洋菜榨汁, 止呕血吐血颇有效