



生活

Natural Tonic Health Preservation

天然补品养生馆

唐码 编著



家庭养生馆

吉林科学技术出版社

家庭养生馆

☐ 全案策划  唐码书业 (北京) 有限公司

<http://www.tangmark.com>

☐ 责任编辑 齐 郁 韩志刚

☐ 执行编辑 王 琼

☐ 装帧设计 刘 巍 胡艳敏

天然补品养生馆

Natural Tonic Health Preservation

唐码 编著

出版发行 / 吉林科学技术出版社

印刷 / 北京外文印刷厂

开本 / 32

规格 / 787 × 1092mm

印张 / 3

版次 / 2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

字数 / 80 000

ISBN 7-5384-3060-1/Z · 406

定价: 12.80 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社址: 长春市人民大街 4646 号

邮编: 130021

发行部电话: 0431-5635177 5651759 5651628

邮购部电话: 0431-5677817

电子信箱: JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真: 0431-5635185 5677817

网址: www.jkcbs.com

网络实名: 吉林科技出版社

天然补品养生馆

Natural Tonic Health Preservation



唐码书业

目录 CONTENTS

一、健脾本草(4)

草莓	(4)
荔枝	(5)
香蕉	(6)
苹果	(7)
樱桃	(8)
山楂	(9)
大白菜	(10)
玉蜀黍	(11)
豆腐	(12)
胡萝卜	(13)
薏苡仁	(14)
洋葱	(15)
木耳	(16)
芡实	(17)
山药	(18)
葛根	(19)
藿香	(20)
桂皮	(21)



二、补肾本草(22)

西红柿	(22)
豇豆	(23)
栗	(24)
西瓜	(25)
石榴	(26)
木瓜	(27)
海藻	(28)
紫菜	(29)
燕窝	(30)
阿胶	(31)
莲子	(32)
银耳	(33)
杜仲	(34)
阿月浑子	(35)
鹿茸	(36)
肉苁蓉	(37)
冬虫夏草	(38)
当归	(39)

三、保肝本草(40)

芸薹	(40)
绿豆	(41)
猕猴桃	(42)
香薷	(43)
丝瓜	(44)
菠菜	(45)
桑葚子	(46)
李子	(47)
金橘	(48)
核桃仁	(49)
昆布	(50)
枸杞子	(51)





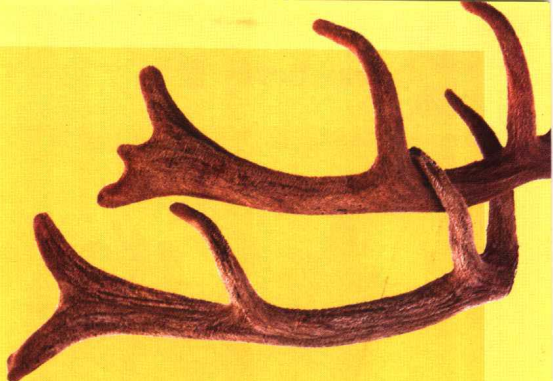
玫瑰	(52)
蒲公英	(53)
甘草	(54)
甘蓝	(55)
覆盆子	(56)
灵芝	(57)

四、强心本草 (58)

韭菜	(58)
苦瓜	(59)
大蒜	(60)
竹荪	(61)
银杏	(62)
芦荟	(63)
红豆	(64)
桂圆肉	(65)
海松子	(66)
茶	(67)
柿子	(68)
无花果	(69)
杏	(70)
阳桃	(71)
枣	(72)
人参	(73)
五味子	(74)
莲藕	(75)

五、养肺本草 (76)

梨	(76)
柚子	(77)
橙	(78)



葡萄	(79)
冬瓜	(80)
黄瓜	(81)
柠檬	(82)
蜂蜜	(83)
荸荠	(84)
生姜	(85)
百合	(86)
菊花	(87)
桂花	(88)
栀子花	(89)
茉莉花	(90)
枇杷	(91)
鱼腥草	(92)
玉竹	(93)
薄荷	(94)
茯苓	(95)





Strawberry 草莓

本草语源：“清凉止渴，滋养。”——《台湾药用植物志》



草莓，别名洋莓、洋莓果、野梅莓，是蔷薇科植物草莓的果实。原产南美、欧洲等地，现在我国各地均产。6—7月间果实成熟时采摘，鲜用。性凉，味甘。

功效看台：草莓中所含的胡萝卜素具有明目养肝作用。草莓对胃肠道和贫血均有一定的滋补调理作用。草莓除可以预防坏血病外，对防治动脉硬化、冠心病也有较好的功效。草莓是鞣酸含量丰富的植物，在体内可吸附和阻止致癌化学物质的吸收，具有防癌作用。中医认为，草莓性凉、味甘，具有润肺生津、清热凉血、健脾解酒等功效。

滋补食方：◇冰糖草莓：新鲜草莓100克，冰糖30克。将草莓洗净捣烂，加凉开水100毫升调和并过滤取汁；冰糖捣碎，加入果汁中搅拌使其溶化即可。◇草莓酒：新鲜草莓500克，米酒400毫升。将草莓洗净捣烂，以纱布滤汁；将果汁、米酒同装入瓦罐中，密封保存1天后即可饮用。

适者如斯：适合风热咳嗽、咽喉肿痛、声音嘶哑的人。夏季烦热口干或腹泻如水的人适宜食用。癌症，特别是鼻咽癌、肺癌、扁桃体癌、喉癌患者食用更佳。痰湿内盛，肠滑便泻者不宜多食。



本草语源：“常食荔枝可补脑健身，治療，疗肿，开胃益脾。”——《本草纲目》



荔枝，别名离支、荔支、丹荔、火山荔，为无患子科植物荔枝的假种皮或果实。我国福建、广东、广西、台湾、云南、四川等省区有产。6—7月间果实成熟时采收，剥去外壳，取假种皮（荔枝肉）鲜用，或干燥后备用。性温，味甘酸。

功效看台：荔枝所含丰富的糖分具有补充能量，增加营养的作用。研究证明，荔枝对大脑组织有补养作用，能明显改善失眠、健忘、疲劳等症。荔枝肉含丰富的维生素C和蛋白质，有助于增强机体免疫功能，提高抗病能力。荔枝中含有一种有降血糖作用的物质，但荔枝含糖量偏高，糖尿病患者尽可能不要食用。荔枝还有消肿解毒、止血止痛的作用。荔枝甘温健脾，可止呃逆，止腹泻，是顽固性呃逆及五更泻者的食疗佳品。

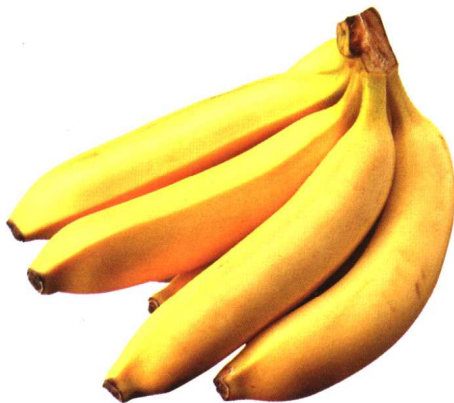
滋补食方：◇荔枝莲子粥：荔枝干7枚，莲子5枚，粳米60克。将荔枝干去壳，莲子洗净，与粳米同煮成粥即可。◇荔枝大枣羹：新鲜荔枝100克，大枣10枚，白糖少许。荔枝去皮核切小块；大枣洗净放入锅内，加清水烧开后，放入荔枝、白糖，待糖溶化烧沸即成。

适者如斯：适合体质虚弱，病后津液不足，贫血、脾虚腹泻、胃寒疼痛、口臭的人食用。荔枝性偏温热，不可连续多食。过量食用会出现以低血糖为主的“荔枝病”，严重者会出现昏迷、抽搐等症状。



Banana 香蕉

本草语源：“香蕉止渴润肺解酒，清脾滑肠。”——《本草求真》



香蕉，别名蕉子、蕉果，为芭蕉科植物大蕉和香蕉的果实。我国广东、广西、云南、福建等省区有产。秋季果实成熟时采收，经处理脱涩后，洗净鲜用，一般须剥去外皮。性寒，味甘。

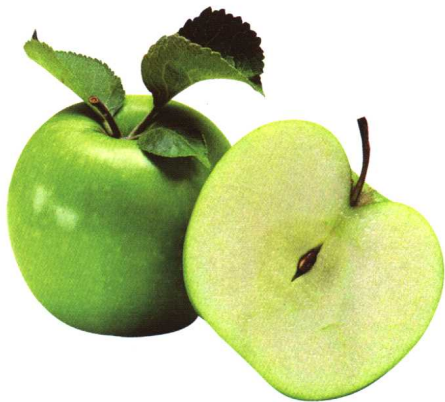
功效看合：香蕉含有大量糖类物质及其他营养成分，可充饥、补充营养及能量。香蕉性寒，能清肠热，味甘能润肠通便，可治疗热病烦渴等症。香蕉能缓和胃酸的刺激，保护胃黏膜。香蕉中含血管紧张素转化酶抑制物质，可抑制血压升高。香蕉果肉甲醇提取物对细菌、真菌有抑制作用，可消炎解毒。香蕉中大量的碳水化合物、膳食纤维等可防癌抗癌。

滋补食方：◇香蕉粥：新鲜香蕉 250 克，冰糖、粳米各 100 克。香蕉去皮切丁；粳米淘净浸泡 120 分钟后沥干，加水适量旺火煮沸，加香蕉丁、冰糖，小火熬 30 分钟即可。◇香蕉橘子汁：新鲜香蕉、橘子各 100 克，蜂蜜 30 毫升。香蕉去皮捣烂成泥，橘子洗净捣烂取汁，橘子汁混入香蕉泥中，加蜂蜜调匀即可。◇冰糖炖香蕉：香蕉 1—2 只，冰糖适量。香蕉去皮捣烂，加冰糖和适量水炖服。

适者如斯：适合口干烦躁、咽干喉痛、大便干燥、痔疮、大便带血、上消化道溃疡、饮酒过量而宿醉未解、高血压、冠心病、动脉硬化患者食用。香蕉性寒滑肠，脾胃虚寒、便溏腹泻者不宜多食、生食。胃酸过多者忌食，慢性胃炎及肾功能不全者忌食。香蕉不宜和甘薯同食。



本草语源：“止渴，除烦，解暑，去淤。”——《医林纂要》



苹果，别名奈、平波、超凡子，是蔷薇科植物苹果的果实。原产欧洲及中亚，现我国东北、华北、华东等地均产。夏、秋季果实成熟时采摘，洗净鲜用，或切片晒干用。性平，味甘酸。

功效看台：苹果中的维生素C是心血管病的保护神、心脏病患者的健康元素。苹果中的胶质和微量元素铬能保持血糖的稳定，还可以有效地降低胆固醇。在空气污染严重的环境中，多吃苹果可以改善呼吸系统和肺功能，保护肺部免受污染和烟尘的影响。苹果所含的多酚及黄酮类天然化学抗氧化物质，可以减少肺癌的发病，预防铅中毒。苹果含钙丰富，有助于代谢体内多余的盐分。苹果特有的香味可以缓解压力，还有提神醒脑之功效。

滋补食方：◇苹果泥：苹果1000克，洗净，去皮、核，捣烂成泥。◇苹果芹菜汁：苹果400克，芹菜300克，胡椒适量。材料洗净，切条、块，加适量水榨汁过滤，加盐、胡椒调味。◇苹果川贝汤：苹果5个，川贝5克，蜂蜜20克。苹果去头部，挖出果心，加入川贝、蜂蜜炖汤。喝汤吃苹果，每日2次。

适者如斯：慢性胃炎、消化不良、气滞不通、便秘、慢性腹泻、神经性结肠炎患者可食用。高血压、高血脂症和肥胖患者的良好食疗水果。癌症患者、贫血和维生素C缺乏者可经常食用。苹果富含糖类和钾盐，肾炎及糖尿病患者不宜多食。饭前不宜吃苹果，以免影响正常的进食及消化。



Cherry 樱桃

本草语源：“治一切虚证，能大补元气，滋润皮肤。”——《滇南本草》



樱桃，别名朱樱、朱果、荆桃，是蔷薇科植物樱桃的果实。我国河北、河南、山东、安徽、江苏、浙江、福建、湖北、四川等地均产。初夏果实成熟时采收，洗净鲜用。性温，味甘微酸。

功效看台：樱桃含铁量位于各种水果之首。常食樱桃可促进血红蛋白再生，既可防治缺铁性贫血，又可增强体质，健脑益智。樱桃营养丰富，具有调中益气，健脾和胃，祛风湿，“令人好颜色，美志性”之功效，对食欲不振、消化不良、风湿身痛等症状均有益处。樱桃仁含氰甙，水解产生氰氢酸，误食可能出现中毒症状。常食樱桃对头发健美有益，但一次不宜食用过多。

滋补食方：◇樱桃汁：樱桃80克，凉开水200毫升。樱桃洗净后去核，放入榨汁机中加凉开水绞汁，加适量白糖调味即成。◇樱桃银耳：银耳30克，红樱桃脯20克，冰糖适量。银耳用温水泡发后去掉耳根，洗净，上笼蒸约10分钟；汤锅加清水放入冰糖，微火溶化后放入樱桃脯，再用旺火烧沸，起锅倒入银耳碗内即成。

适者如斯：消化不良、饮食不香的人可吃樱桃开胃消食。瘫痪、四肢不仁、风湿腰腿痛、体质虚弱、面色黯淡、软弱无力、关节麻木患者的食疗佳品。糖尿病患者忌食。



本草语源：“治脾虚湿热，消食磨积，利大小便。”——《本草再新》



山楂，别名红果、山里红、酸楂，是蔷薇科植物山里红或山楂的果实。前者产于华北及山东、江苏、安徽、河南一带；后者则产于东北、内蒙古、河北、山西、山东等地。9—10月果实成熟时采摘，洗净鲜用或晒干用。性微温，味酸甘。

功效看合：老年人常吃山楂制品能增强食欲，改善睡眠，保持骨和血中钙的恒定，预防动脉粥样硬化。山楂能防治心血管疾病，具有扩张血管、增加冠状动脉血流量、改善心脏活力、兴奋中枢神经系统、降低血压和胆固醇、软化血管及利尿和镇静作用。山楂酸有强心作用，对老年性心脏病也有疗效。山楂能开胃消食，活血化淤，对跌打损伤有辅助疗效。山楂对子宫有收缩作用，怀孕期间不宜食用，但在临产时有催生之效，并能促进产后子宫复原。山楂所含的黄酮类和维生素C、胡萝卜素等物质能阻断并减少自由基的生成，增强机体免疫力，防衰老、抗癌。

滋补食方：◇山楂饼：生山楂、丹参、红花各10克，面粉200克，红糖少许。将山楂、丹参、红花一起研末，加入红糖、面粉调匀，做成药饼5个，每晚食1个。◇山楂汤：山楂60克，洗净后打碎，加水适量煎汤，待煮开后加砂糖少许，空腹温服。

适者如斯：因进食过量导致腹满饱胀，尤其是肉类食积不化、上腹疼痛的人吃几颗山楂即可改善症状。患心血管疾病的中老年人，各类癌症患者可用山楂保健。月经过期不至或产后淤血腹痛的妇女，细菌性痢疾、肠炎患者可用山楂疗疾。不宜与人参等补药同时服用。山楂一次不宜食用过多。脾胃虚弱者应慎食。



Chinese cabbage 大白菜

本草语源：“食之润肌肤，利五脏，且能降气，清音声。唯性滑泻，患病人勿服。”——《本草拾遗》



大白菜，别名结球白菜、黄芽菜、菘、黄矮菜，是十字花科二年生草本植物白菜的叶球。河北、山东、江苏、浙江等地均有栽培。其栽培变种甚多，主要有山东大白菜、浙江黄芽菜等数种。冬、春季采收，去根洗净用。性平微寒，味甘。

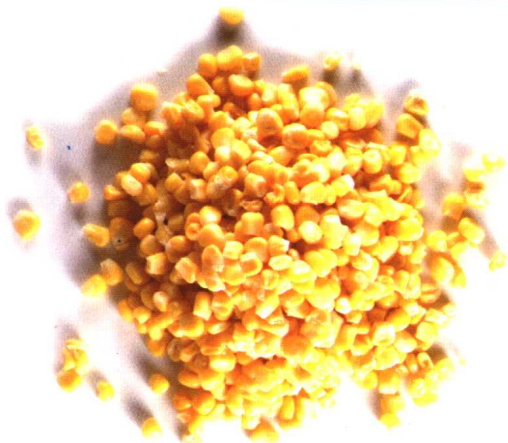
功效看台：白菜中的膳食纤维可以润肠、促进排毒，并促进人体对动物蛋白质的吸收。美国纽约激素研究所的科学家发现，白菜中有一些微量元素，能帮助分解同乳腺癌相联系的雌激素。中医认为，白菜微寒味甘，有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒之功效。

滋补食方：◇白菜墩：大白菜心1棵，腊肉片20克，调味料适量。白菜心洗净切2段装盘，加葱、姜、腊肉片、酒、肉汤蒸约1小时，待白菜酥烂时加盐即可。◇瓦口白菜：白菜1000克。拣白菜嫩菜心横切，整放盘中，将香油、酱油、醋煮滚后浇2-3次即成。

适者如斯：一般人皆可食用，尤其脾胃气虚、大小便不利的人。缺乏维生素的人更应多食。大白菜性偏寒凉，胃寒腹痛、大便溏泻及寒痢者不可多食。大白菜最宜在秋冬季食用。



本草语源：“调中开胃。”——《本草纲目》



玉蜀黍，别名玉米、御麦、蕙米苞，是禾本科植物玉蜀黍的种子。全国各地均产。夏、秋季采收成熟果实，将种子脱粒后晒干用；亦可鲜食。性平，味甘。

功效看合：玉米中丰富的维生素A对气管炎、皮肤干燥、干眼病等有辅助疗效。玉米中的维生素B₆、烟酸等成分，能刺激胃肠蠕动，加速粪便排泄，可防治便秘、肠炎、肠癌等。玉米胚尖所含的营养物质有增强人体新陈代谢、调整神经系统的功能。玉米有调中开胃、降低血脂、降低血清胆固醇的功效。

滋补食方：◇海鲜珍珠丸子：鱼、虾、玉米粒各200克，调味品适量。将鱼、虾等海鲜打成腻子，加入调味品腌制，再裹上玉米粒上锅蒸熟，起锅切段并浇上白汁即可。◇盆里碰：玉米面200克，芝麻酱、韭菜花、辣椒糊各20克。将玉米面用开水烫过，揉捏成方形，再切成小方丁上笼蒸熟。拌以韭菜花、芝麻酱和辣椒糊即可。

适者如斯：适合脾胃气虚、气血不足、营养不良的人食用。动脉硬化、高血压、高血脂、冠心病、脂肪肝等疾病患者的食疗佳品。肥胖者的理想减肥食品。记忆力减退的人应常吃。食用时若加酸碱烹调，利于吸收。玉米不宜多食，以免消化不良。糖尿病重患者应慎食。



Bean curd 豆腐

本草语源：“豆腐之法，始于汉淮南王刘安。”——《本草纲目》



豆腐，据载是2000多年前西汉时，淮南王刘安发明的。豆腐是将豆子磨成浆，点入石膏（北方多用卤水）凝结而成的。豆腐的发现是中国食品史上的一项伟大创举，豆腐被誉为“东方龙脑”、“中华民族的国粹”、“中国第一菜”。性寒，味甘咸。

功效看台：豆腐有抗氧化的功效，其所含植物雌激素能保护血管内皮细胞，使其不被氧化破坏。豆腐中的植物雌激素能有效预防骨质疏松、乳腺癌、前列腺癌的发生。丰富的大豆卵磷脂有益于神经、血管、大脑的发育生长，同时可抑制胆固醇的摄入。大豆蛋白可显著降低血浆胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白，有助于预防心血管疾病。

滋补食方：◇黑木耳豆腐汤：黑木耳10克，嫩豆腐250克，胡萝卜30克，水发香菇150克。黑木耳泡发洗净，豆腐切块，胡萝卜、香菇洗净切丁；在烧锅内加鲜汤一大碗，把黑木耳、胡萝卜、香菇倒入，加姜、葱、盐，烧沸后放入豆腐、味精，用湿淀粉勾稀芡，淋上麻油即可。

适者如斯：豆腐可作为心血管疾病患者的保健食品。中老年人特别是女性应多吃豆腐。豆腐与鱼、海带、排骨等搭配可提高蛋白质利用率，味道也更鲜美。胃寒、易腹泻、腹胀者不宜多食。豆腐忌配菠菜、葱，因为豆腐所含的钙与菠菜、葱中的草酸会合成草酸钙，影响钙质吸收，且容易形成结石。



本草语源：“下气补中，利胸膈肠胃，安五脏，令人健食。”——《本草纲目》



胡萝卜，别名小人参、菜人参、丁香萝卜，为伞形科植物胡萝卜的根。我国各地均有栽培，也有野生。冬季采挖，除去茎叶、须根，洗净鲜用或储存、风干备用。性微寒，味微苦甘辛。

功效看台：胡萝卜提供丰富的维生素A，具有促进机体正常生长与繁殖、维持上皮组织、防止呼吸道感染与保持视力正常、治疗夜盲症和眼干燥症等功能。胡萝卜能增强人体免疫力，有抗癌作用，并可减轻癌症病人的化疗反应，对多种脏器有保护作用。妇女进食胡萝卜可降低卵巢癌的发病率。胡萝卜内含琥珀酸钾，有助于防止血管硬化，降低胆固醇，对防治高血压有一定效果。胡萝卜中的挥发油造成的芳香气味能增进消化，并有杀菌作用。

滋补食方：◇胡萝卜芹菜汁：胡萝卜1个，芹菜150克，洋葱1个。洗净后放入榨汁机中绞汁饮用。◇胡萝卜排骨汤：胡萝卜、猪排骨各250克，生姜2片，调味品适量。将胡萝卜、猪排骨洗净切块，加水适量，中火炖约2小时，加调味料，再煮20分钟，加入味精即成。

适者如斯：胡萝卜适合脾胃气虚、贫血、营养不良、食欲不振、癌症、高血压、胆石症、夜盲症、眼干燥、皮肤粗糙、头皮发痒、头皮屑过多的人和青少年儿童食用。吃胡萝卜不宜沾醋，因为酸会破坏胡萝卜素。胡萝卜素容易被氧化，烹调时采用压力锅炖，胡萝卜素的保存率可高达97%。胡萝卜素是脂溶性物质，不宜生食，最好是油炒肉炖，以利于吸收。



Job's tears 薏苡仁

本草语源：“健脾益胃，补肺清热，祛风胜湿。炊饭食，治冷气；煎饮，利小便热淋。”——《本草纲目》



薏苡仁，别名六谷米、药玉米、菩提珠，是禾本科植物薏苡的种仁。全国大部分地区均产。秋季果实成熟后采收，除去外壳及黄褐色外皮，收集种仁，晒干生用或炒用。性凉，味甘淡。

功效看台：薏苡仁有促进新陈代谢、减少胃肠负担的作用，可作为病中或病后体弱患者的补益食品。经常食用薏苡仁对慢性肠炎、消化不良等症具有效果。薏苡仁能增强肾功能，并有清热利尿作用，对浮肿病人有疗效。薏苡仁有防癌的作用，其所含硒元素能有效抑制癌细胞的增殖，可用于胃癌、子宫颈癌的辅助治疗。健康人常吃能使身体轻捷，减少肿瘤发病机会。薏苡仁中含有一定的维生素E，对由病毒感染引起的赘疣等有一定的治疗作用。薏苡仁中含有丰富的维生素B₁，对防治脚气病十分有益。

滋补食方：◇荷叶薏苡仁陈皮粥：荷叶10克，薏苡仁15克，陈皮10克，粳米15克。先煎煮后三味，开锅20分钟后再加荷叶煮5分钟，待香气大出即可。◇绿豆薏苡仁汤：绿豆、薏苡仁各25克，山楂10克。将原料洗净，加水500克，泡30分钟后煮开，滚几分钟后即停火，不要揭盖，焖15分钟即可。代茶饮。

适者如斯：适合癌症、关节炎、急性肾炎水肿、面浮肢肿、脚气病浮肿的人食用。对赘疣有一定疗效，是美容佳品。妇女怀孕初期不宜多吃。



本草语源：“蒜葱，按孙真人食忌作胡葱，因其根似胡蒜故也。欲称蒜葱，正合此义。”——《本草纲目》



洋葱，别名玉葱、圆葱、葱头，是百合科植物洋葱的鳞茎。我国各地均有栽培。夏季采收，用时撕去外面红色皮膜，洗净。性温，味辛。

功效看台：洋葱鳞茎和叶子含有一种挥发性硫化丙烯，能抗寒、抵御流感病毒，有较强杀菌作用。洋葱能刺激胃、肠及消化腺分泌，增进食欲，促进消化。可用于治疗消化不良、食欲不振、食积内停等症。洋葱是目前所知唯一含前列腺素的植物，能减少外周血管和心脏冠状动脉的阻力，并能促进钠盐排泄而使血压下降。洋葱有提神作用。洋葱中的“栎皮黄素”具有防癌抗癌的功效。

滋补食方：◇洋葱粥：洋葱 300 克，粳米 500 克。将洋葱去老皮，洗净切碎，与粳米共入沙锅中煮粥。待粥熟时，酌加精盐等调味品即成。◇醋浇洋葱片：洋葱 400 克。将洋葱去老皮洗净，切薄片，入沸水中略焯，捞起再用凉开水淋凉，沥干水分；用凉开水化开精盐，浇在上面，加麻油、醋调匀即可。◇炒葱头：洋葱 120 克，洗净切片，入热油锅中炒至烂熟即可。

适者如斯：洋葱适合高血压、高血脂、动脉硬化等心血管疾病患者食用。糖尿病、癌症、慢性肠炎、痢疾患者也适合食用。消化不良、饮食减少和胃酸不足的人食用洋葱可改善症状。热病患者忌食。洋葱对眼睛有刺激作用，患眼疾时，不宜生切洋葱。