

K247.1
217

食物保健大全

蔡 铁 勇

河北人民出版社

00373301



食物保健大全

蔡铁勇

河北人民出版社出版（石家庄市城乡街44号）
河北新华印刷一厂印刷 河北省新华书店发行

850×1168毫米 1/32 15.25印张 384,000字 1989年12月第1版
1992年4月第1次印刷 印数：3,801—7,800 定价：6.90元

ISBN 7-202-00548-4/R·9

前 言

我国是一个物产丰富的国家，许多食物具有良好的保健作用。这方面的经验和理论有的在我国历代的文献中有所记载，有的已被近时科学研究所证实。应用食物来增进人体健康可说是一种最聪敏的主张和做法。同时，在日常的临床医疗工作中，发现许多疾病单纯依靠手术或药物治疗是很不够的，如能适宜地配合营养疗法和饮食管理，无疑将有助于提高治疗效果。

《食物保健大全》就是着眼于食物保健、食物疗病的一本通俗读物。本书尽可能多地收集国内常用食物加以理论的阐述和实践的指导。

《食物保健大全》编著过程中曾参阅了大量我国古代文献和近时国内外杂志的文献资料，其中较多参考的中国古代典籍有清·王士雄所著的《随息居饮食谱》，唐·孟诜的《食疗本草》，明·李时珍的《本草纲目》，清·张璐的《本经逢原》，

清·吴仪洛的《本草从新》，清·赵学敏的《本草纲目拾遗》，清·汪昂的《本草备要》等，同时也收集了一些刊物提供的宝贵资料。限于作者水平，难免有所谬误和不足，竭诚希望读者批评指教。

编 者

1988.5.

目 录

一、谷豆类

1. 五谷之首——稻 (1)
2. 治脏躁症的小麦 (4)
3. 健胃回乳的大麦 (6)
4. “消炎”粮食——荞麦 (7)
5. 富含亚油酸的燕麦 (7)
6. 可治糖尿病的莜麦 (8)
7. 营养更胜大米的小米 (9)
8. 玉米是名副其实的“珍珠米” (10)
9. 抑癌、抗病毒的薏米仁 (11)
10. 收敛止泻话高粱 (12)
11. 有“肺谷”之称的秫米 (14)
12. 风靡西方的甘薯 (14)
13. 含有“长寿因子”的山药 (16)
14. “卑贱之谷”——稗子 (17)
15. 宇航食品——花生 (18)
16. 微量元素的仓库——大豆 (20)
17. 解毒排脓的赤小豆 (24)
18. 解百毒的良谷——绿豆 (25)
19. 治肾炎、消水肿的良药——蚕豆 (26)
20. 善解百毒的黑豆 (28)
21. 益肾豆——豇豆 (29)
22. 有治糖尿病之功的豌豆 (30)

23. “脾之谷”——扁豆 (31)
24. 八谷之冠——芝麻 (32)

二、蔬菜类

1. 不含脂肪的减肥佳蔬——冬瓜 (34)
2. 南北是一家——南瓜和北瓜 (35)
3. 深得乾隆皇帝垂青的黄瓜 (37)
4. 其貌不扬的“君子菜”——苦瓜 (39)
5. 清热佳蔬——丝瓜 (40)
6. 生津止渴话地瓜 (41)
7. 不含脂肪的菜瓜 (42)
8. 西红柿——维生素的“压缩饼干” (43)
9. 血管强化食物——茄子 (44)
10. 健胃蔬菜——辣椒 (46)
11. 防治老年病的珍品——土豆 (47)
12. 强御百邪的姜 (49)
13. 固精止带用芡实 (50)
14. 秀色清香的竹笋 (51)
15. 催乳蔬菜——茭白 (53)
16. 十月萝卜小人参 (54)
17. 维生素A的仓库——胡萝卜 (55)
18. 萝卜的兄弟——芜菁 (57)
19. 抗癌“新军”——芦笋 (58)
20. 身价与白银相似的魔芋 (59)
21. 治疗肝昏迷的“药物”——刀豆 (60)
22. 利尿、通乳话莴苣 (62)
23. 春蔬“三头”话香椿 (63)
24. 春蔬“三头”话马兰头 (64)
25. 消肿解毒话芋艿 (64)

26. 解百毒的慈姑 (66)
27. 治糖尿病的菊科植物——菊芋 (67)
28. 水中“神仙”——藕 (68)
29. 癌的克星——大蒜 (70)
30. 和事草——葱 (72)
31. 红嘴绿鹦哥的菜中之王——菠菜 (74)
32. 起阳草——韭菜 (75)
33. 历史最悠久的蔬菜——白菜 (76)
34. 四季常青话芹菜 (77)
35. “莼鲈风味”话莼菜 (78)
36. 誉为“金殿玉菜”的油菜 (79)
37. 解毒菜蔬——蕹菜 (80)
38. 消食透疹话香菜 (80)
39. 功长豁痰的芥菜 (81)
40. 苋菜可治痢 (82)
41. 宜男草——金针菜 (83)
42. 防治尿路结石的苜蓿 (85)
43. 止血良蔬——荠菜 (85)
44. 降血压的菊花脑 (87)
45. 养心话茼蒿 (87)
46. 芫荽治“气痢” (88)
47. 含多种维生素的紫云英 (89)
48. 葵为百菜之王 (89)
49. 粉蕨治脱肛 (90)
50. 广谱“抗生素”——刺苋菜 (90)
51. 通利肠胃的黄鹌菜 (91)
52. 治风湿性关节炎的宝塔菜 (91)
53. 治心绞痛的薤白 (92)

54. 抗癌的紫藤	(93)
55. 治痛风话地肤	(94)
56. 地肤的同属兄弟——藜	(95)
57. 排脓消肿的野白菜	(95)
58. 上呼吸道疾患的克星——牛蒡	(96)
59. 味同橄榄的黄楝头	(97)
60. 治黄疸要药——茵陈	(97)
61. 醒酒之物——腐婢	(98)
62. 治痢疾要药——马齿苋	(99)
63. 敛汗野草——狼把草	(100)
64. 解毒话番杏	(100)
65. 止血消炎的千屈菜	(101)
66. 治风湿的半荷枫	(102)
67. 补血之草——盐云参	(102)
68. 令猪畏惧的猪殃殃	(103)
69. 乌发止血话墨菜	(104)
70. 茎、叶、子均可入药的紫苏	(105)
71. 产妇宜食鹅肠菜	(106)
72. 清热利尿的竹叶菜	(107)
73. 和姜相似的蕻荷	(108)
74. 治一切血症的大小蓟	(109)
75. 胭脂菜可止血	(110)
76. 香气如马兰的东风菜	(110)
77. 治妇女病的翻白草	(111)
78. 散瘀消肿的香茶菜	(112)
79. 厚肠胃的仙人果	(112)
80. 天然“饮料”——仙人掌	(113)
81. 透疹话田荠	(114)

82. 可治皮肤病的灰灰菜 (114)
83. 镇咳祛痰的蕹菜 (115)
84. 治小儿尿闭的苕菜 (116)
85. 使人好眠的睡莲 (116)
86. 治妇女病的水粟 (117)
87. 和体育结下不解之缘的刺五加 (117)
88. 治体弱的榆树叶 (118)
89. 补诸虚的黄精 (119)
90. 养阴要药——南北沙参 (120)
91. 治血话棕榈 (121)
92. “雀不踏”和“鸟不宿”——榎木和刺楸 (122)
93. 治冠心病的葛根 (123)
94. 滋补肝肾话首乌 (124)
95. 强壮精力的白首乌 (125)
96. 通调月经的地笋 (126)
97. 润肺化痰的明党参 (127)
98. 安胎良药——苎麻 (127)
99. 主治乳腺炎的蒲公英 (128)
100. 治阿米巴痢疾的要药——白头翁 (129)
101. 食、药俱佳的白茅 (130)
102. 优质高蛋白的新来源——烟草 (131)
103. 治癌话铁树 (132)
104. 乌须发的梧桐 (133)
105. 活血的茅莓 (134)
106. 可治多种消化系统疾患的白栎 (135)
107. 疗百病的棉 (135)
108. 治胆囊炎的苦菜 (137)
109. 治一切咳嗽的清明菜 (138)

110. 祛寒止痛话艾叶(139)
111. 润便的麻仁，麻醉的麻黄(139)
112. 催乳话苕萝(141)
113. 止血兼强壮，可用仙鹤草(141)
114. 主治肺、胃出血的白芨(142)
115. 治诸肿毒的金银花(143)
116. 补气要物——黄芪(144)
117. 治两目昏暗的菟丝子(145)
118. 祛风利湿话茺藟(146)
119. 消痰平喘的旋复花(146)
120. 疏肝理气解郁的莎草(147)
121. 花王牡丹(148)
122. 白仙鹤般的玉簪花(149)
123. “钻冻”之花可止咳——款冬花(149)
124. 多刺的玫瑰，治病的“良友”(150)
125. 暖脾胃的山苍子(152)

三、果品类

1. 夏季瓜果之王——西瓜(153)
2. 甜肉苦蒂皆佳品——哈密瓜(154)
3. 糖的“母亲”——甘蔗(156)
4. 水果“皇后”——苹果(157)
5. “桔井泉香”话桔(159)
6. 桔的同科兄弟——柑(161)
7. 治咳良果——梨(162)
8. 葡萄糖的老家——葡萄(163)
9. 周身是宝的桃(165)
10. 从“肝病宜李”谈起(166)
11. 抗癌佳果——山楂(167)

12. 含钾丰富的香蕉	(168)
13. 能使皮肤永葆青春的柠檬	(170)
14. 果中之王话荔枝	(171)
15. 天然消化酶——番木瓜	(172)
16. 最甜的水果——柿子	(173)
17. 含磷的水果——石榴	(175)
18. 抗癌的“仙桃”——猕猴桃	(177)
19. 果品中的“抗生素”——荸荠	(178)
20. 健胃洁肠的佳果——杨梅	(179)
21. 止痛良药——无花果	(180)
22. 与医药有宿缘的红杏	(181)
23. 水果的“眼睛”——樱桃	(183)
24. 生津止渴话青梅	(184)
25. 养肝明目话枸杞	(185)
26. 解毒之果——橄榄	(186)
27. 运动健儿的保健营养果——沙棘果	(187)
28. 甘液胜琼浆的枇杷	(188)
29. 治咳健胃话柚子	(189)
30. 味甜如蜜的波罗蜜	(190)
31. 醉人的椰子	(192)
32. 肺、心双治话百合	(193)
33. 一身是宝的向日葵	(195)
34. 宽胸利气的橙子	(197)
35. 驱虫消肿话槟榔	(198)
36. 晕船佳果——芒果	(199)
37. 疟母和阳桃	(200)
38. 涩精的花红	(201)
39. 强志明目话扁桃	(202)

40. 通气果——佛手	(202)
41. 饱食黄皮	(203)
42. 防腐、消炎话越桔	(204)
43. 补肝肾、祛风湿的树莓	(205)
44. 沙漠第一树——沙枣	(206)
45. 治虚烦不眠的酸枣	(206)
46. 辟瘴疔的蒟酱	(207)
47. 保护嗓音的佳果——罗汉果	(208)
48. 糖的仓库——海枣	(209)
49. “东方自然神木”——桑	(209)
50. 活维生素丸——大枣	(210)
51. 补肾、补肺的干果——核桃	(212)
52. 中国的国树——银杏	(214)
53. 益肾果——栗	(215)
54. 妇女乳房肿痛和香榧	(216)
55. 干咳的良药——松子	(217)
56. 治肝炎的五味子	(219)
57. 通便利尿的郁李	(220)
58. 涩精缩尿的金樱子	(221)
59. 治久咳久泻的诃子	(222)
60. 柏子仁和侧柏叶	(223)
61. 散结的八月瓜	(224)
62. 止泻、止血的番石榴	(224)
63. 肺虚久咳与胡颓子	(225)
64. 制凉粉的薛荔	(226)
65. 蒲葵和抗癌	(227)
66. 杀虫消积的使君子	(228)
67. 暖胃燥湿的食茱萸	(229)

68. 固精明目的复盆子 (230)
69. 平喘止泻的牛奶子 (231)
70. 益气力的榛子 (231)
71. 平补阴阳的山茱萸 (232)

四、鱼贝虾蟹类

1. 通脉下乳话鲫鱼 (234)
2. 益母河鲜——鲤鱼 (235)
3. 鱼中“雷米封”——鳗鲡 (237)
4. 益气化湿的青鱼 (238)
5. 价廉物美的鲢鱼 (239)
6. 高血压者宜食的草鱼 (240)
7. 大补血气话黑鱼 (240)
8. 南国佳肴——鲥鱼 (241)
9. 治病用河豚 (242)
10. 功同对虾的塘鳢鱼 (243)
11. 治恶疮的黄颡鱼 (244)
12. 肺结核病人应多食鳊鱼 (245)
13. 鲈之美在头 (245)
14. 不会“发毒”的鲩鱼 (246)
15. 粘液腺特别发达的鲟鱼 (246)
16. 千古美谈四鳃鲈 (247)
17. 柔滑香糯的银鱼 (248)
18. 安徽泾县名特产——琴鱼 (248)
19. 身价倍增的甲鱼 (249)
20. 补虚损、祛风湿的黄鳝 (250)
21. 补精强壮品——虾 (251)
22. 金膏玉质的“无肠公子”——蟹 (253)
23. 阳事不起食泥鳅 (255)

24. 抗癌的水生植物——菱	(256)
25. 养肝抗癌的带鱼	(258)
26. 消化道癌的康复食品——黄鱼	(258)
27. 不会生癌的鲨鱼	(260)
28. 秦始皇的算袋——乌贼	(261)
29. 充满着谜的鱼——鱿鱼	(262)
30. 人眼章鱼	(263)
31. “磷脂工厂”——海鳗	(264)
32. 能振足精神的鱼——马鲛	(265)
33. “海洋药品库”——鲐鱼	(266)
34. 会跳的鱼——大弹涂鱼	(267)
35. 催吐之鱼——马来斑鲆	(267)
36. “海中蝎子”——鬼鲉	(268)
37. “肝胆相照”的哈蟆鱼	(269)
38. “奇尾可居”的鱼——赤虹	(269)
39. “活化石”——文昌鱼	(270)
40. 降血压的鲍鱼	(271)
41. 消肿利水的鲷鱼	(271)
42. 消食之鱼——鲷鱼	(271)
43. 治“惊风”的金钱鱼	(272)
44. 解海蛇毒的青鳞鱼	(272)
45. 治心悸症的鲷鱼	(273)
46. 养血止血的鲷鱼	(273)
47. “闽海六珍”话银鲳	(274)
48. 治夜盲的鱼——七鳃鳗	(275)
49. 补气健脾的凤尾鱼	(275)
50. 皮厚肉鲜的橡皮鱼	(275)
51. 飞鱼治难产	(276)

52. 治虚可食黄唇鱼	(276)
53. 黄姑鱼可治肾炎	(277)
54. “食之无疫”话针鱼	(277)
55. 狗母鱼和扁桃腺炎	(277)
56. 透疹解毒的鲙鱼	(278)
57. 血管硬化剂的原料——锯鱼	(278)
58. 消炎滋补兼有的铜盆鱼	(279)
59. 化痰止咳的海麻雀	(279)
60. 小儿遗尿可吃红甲鱼	(280)
61. 兼治肝、肾、肺的刺额短刺鲀	(280)
62. 肺、胃并治的棕腹刺鲀	(280)
63. 肺癆滋补鱼——白短鲷	(281)
64. 壮阳之鱼——刺鰕虎鱼	(281)
65. 消炎止血的海黄鳢	(282)
66. 我国特产名鱼——中华鲟	(283)
67. 健脾益气的黄斑鳬	(283)
68. 号称“东海夫人”的淡菜	(284)
69. 凉拌佳品话海蜇	(285)
70. 男子汉的食物——牡蛎	(286)
71. 艳称“西施舌”的蛤蜊	(287)
72. 珍珠和它的母亲——珠母贝	(288)
73. 田螺姑娘传说多	(289)
74. 软坚散结，化痰消肿的海胆	(290)
75. 清热除烦的缢蛏	(291)
76. 中国鲎和白内障	(291)
77. 令耳目聪敏的蜆	(292)
78. 抗菌杀瘤的海绵	(292)
79. 海中人参——海参	(292)

80. 壮阳之“鱼”——海狗、海马、海豹	(293)
81. 疗恶疮的海豚	(294)
82. 鲸中龙涎香, 益精助阳药	(294)
83. 海龟和肝硬化	(295)
84. 风湿良药——海蛇	(296)
85. 功同犀角的玳瑁	(297)
86. 水中双虱——鱼虱和龙虱	(298)
87. 壮阳催产的海龙	(298)
88. 软坚消痰话海兔	(299)
89. 海中“五角星”——海星	(300)
90. 抗凝血的海菊花	(300)
91. 治腰痛的管角螺	(301)
92. 毛蚶和消化道疾病	(301)
93. 黑凹螺和慢性肝炎	(302)
94. 以厝为贵的节蜆螺	(303)
95. 明目话阿文绶贝	(303)
96. 肉、壳、厝均可入药的红螺	(303)
97. 海洋“冬虫夏草”——沙虫	(304)
98. 祛痰话海菊蛤	(304)
99. 治大便燥结的甜螺	(305)
100. 头晕用瓜螺	(305)
101. 生津润燥话泥螺	(306)
102. 风湿骨痛和海燕	(307)
103. 海石鳖和麻风病	(307)
104. 解诸毒的海扇	(308)
105. 消食利肠的海月	(308)

五、禽兽蛋乳类

1. 一身是宝的猪	(309)
-----------------	-------

2. “鞠躬尽瘁”的牛	(311)
3. 美容肉——兔肉	(312)
4. 从“冬吃羊肉”谈起	(313)
5. 身怀奇宝的马	(315)
6. 温肾壮阳话狗肉	(316)
7. 壮阳强骨的鹿	(317)
8. 紫癜和猫肉	(318)
9. 有待开发的营养食品——鼠肉	(319)
10. “不老延年”话食鸡	(320)
11. 忌食鸡蛋不足取	(322)
12. 笨鸭有美名	(324)
13. 闻名于世的中国鹅	(325)
14. 动物人参——鹌鹑	(326)
15. 三鸡不如一鸽	(328)
16. 身价如金的燕窝	(329)
17. 增强性功能的麻雀	(330)
18. “龙虎斗”中的主角——蛇	(331)
19. 动物老寿星——乌龟	(332)
20. 新兴高营养食物——蚯蚓	(333)
21. 长生不老的饮料——牛奶	(334)
22. 优质蛋白——干酪	(336)
23. 人类“健康之友”——蜂蜜	(337)
24. 定喘嗽的爬虫——蛤蚧	(339)
25. 强筋骨的花姬蛙	(340)
26. 肉味如鸡的青蛙	(341)
27. 以输卵管为贵的哈士蟆	(342)
28. 高蛋白营养品——蚕蛹	(342)
29. 蚂蚁也是佳肴良药	(344)