

绿色养生自然疗法

全家老小受用一生

饮食本草

罗杰◎编著

YINSHI BENCAO
YANGSHENG YIBENTONG

养生一本通

古方今用，防病强身。取药物之性，用食物之味，起养生之功。全面解读《本草纲目》中的养生与治病秘方，以日常实用为原则，以养生治病为目的，严选生活中最常见、最实用的药物加以介绍，是最适合中国家庭的绿色养生保健书。

海参

降火滋肾，培元固本



山药

健脾养胃，止泻化痰



小米

健胃消食，滋阴养血



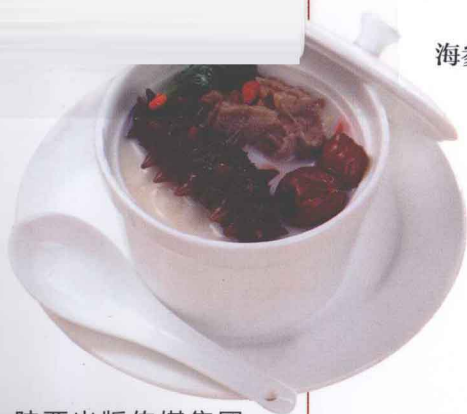
油菜

降低血脂，解毒消肿



海参山药大补汤

滋补肝肾，强健身体

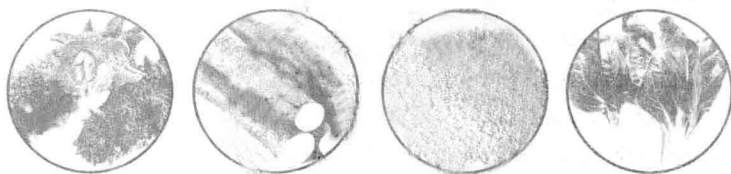


陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

饮食本草

养生一本通

罗 杰◎编著



陕西出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食本草养生一本通/罗杰编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2013. 11

ISBN 978 - 7 - 5369 - 5977 - 4

I. ①饮… II. ①罗… III. ①食物养生
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 267806 号

饮食本草养生一本通

出 版 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发 行 者 陕西出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 北京建泰印刷有限公司

规 格 710 × 1000 毫米 16 开本

印 张 14.5

字 数 220 千字

版 次 2014 年 3 月第 1 版

2014 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 5977 - 4

定 价 19.80 元

版权所有 翻印必究



前言

Foreword

日常生活中，人们常见的食物都可以达到治病的目的，而且食物不像药物，会产生副作用。养生专家说到：营养不在于多，而在于合理。面对物质极其丰富的今天，我们每天摄入的食物种类繁多，营养也越来越全面。然而，如何将这些食物适当搭配起来，不仅是一门学问，同时这也是人们每天都在关心的问题。因为，对于我们每个人而言，最宝贵的财富不是金钱，而是健康。可真正的健康，又并非是吃多少保健品、做了多少次 SPA、用了多少名贵保养品能换来的。真正的健康是要从日常的点滴饮食和行为中积累而来。对于食物，你是否真的知道每天所吃食物都有哪些养生奥秘？你是否知道哪些食物可以治疗疾病？面对这些疑问，如果我们能充分了解各种日常饮食都具有哪些养生功效，了解最简单有用的饮食本草养生知识，了解自己的养生方法是否正确，再配以科学的生活方式，那么，疾病就会远离你，健康会相随左右。

《饮食本草养生一本通》正是这样一本家庭营养保健书。包括七章内容，从五谷杂粮类、蔬菜类、水果及干果类、肉蛋类、水产类、菌藻类、调料类详细说明了每一种食物。另外，为了让读者能够更方便地将保健、康复寓于日常饮食之中，达到养生、防病、治病的目的，《饮食本草养生一本通》还介绍了各项食材的性质、养生功效、食疗宜忌、食疗验方及养生食谱。内容全面翔实，力求给读者最贴心的指导，让您吃得健康，吃得放心。

通过《饮食本草养生一本通》，读者们将了解到，我们日常食用的水果、蔬菜、谷类、肉类及鱼类均能帮助我们强健身体，抵抗疾病的侵害，预防和治疗大小病痛，如痤疮、骨质疏松症、心血管疾病和癌症等。许多食物还具有促进发育、抗衰老、降低胆固醇、缓解更年期症状等功效。食物具有如此大的功效，你是否更应该善加利用呢？另外，饮食本草养疗也是中医学的基础保健法，具有安全、无毒副作用等优点，非常适合广大读者居家使用。



饮食本草养生

一本通

《饮食本草养生一本通》内容丰富，通俗易懂，融科学性、实用性于一体，从养生和治病两个方面阐述饮食本草的精髓，并将饮食本草的健康理念运用到日常生活中，轻轻松松地在自己日常饮食中增加这些有疗效的食物。

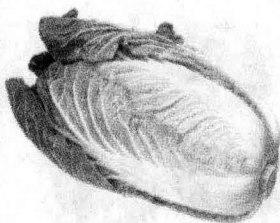
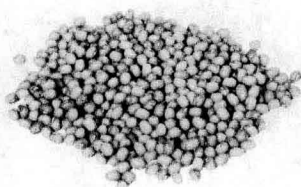
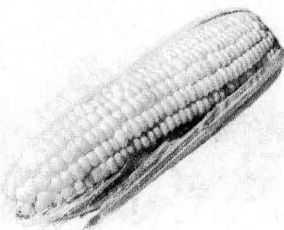
《饮食本草养生一本通》将为你建立全新的健康饮食观念，让你真正感受到食物是最好的医药，吃对食物就养生。愿读者朋友们坚持“本草”生活，进行绿色养生，漫游本草世界，了解本草“性情”，享受健康人生。吃得正确，吃得健康，赶走恼人的小毛病。本书非常适合广大读者作为自我保健、养生益寿的参考读物。本书所列方药需在专业医生的指导下服用。

编者



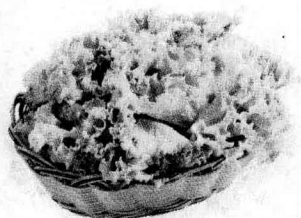
第一章 五谷杂粮类

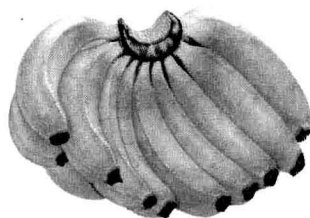
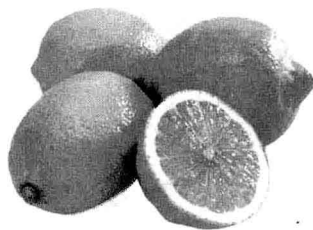
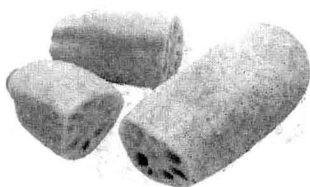
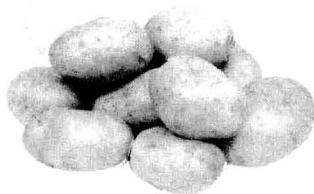
粳米	001
玉米	003
小米	005
黑米	007
糯米	009
小麦	011
薏米	013
燕麦	015
荞麦	017
黄豆	019
绿豆	022
赤豆	024
黑豆	026



第二章 蔬菜类

白菜	029
油菜	031
菠菜	034
圆白菜	036
芹菜	037
韭菜	039
生菜	041
空心菜	043





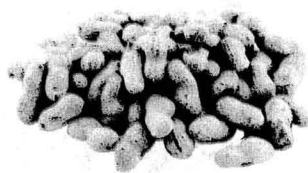
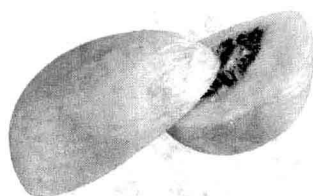
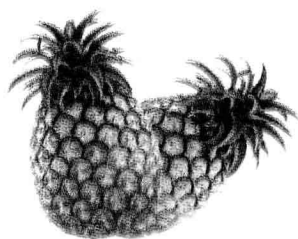
香菜	045
竹笋	047
山药	049
茼蒿	051
芦笋	054
胡萝卜	056
洋葱	058
土豆	061
莲藕	063
茄子	065
青椒	067
番茄	069
黄瓜	072
南瓜	074
冬瓜	076
丝瓜	078
苦瓜	080

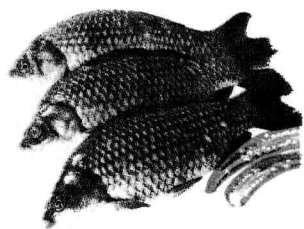
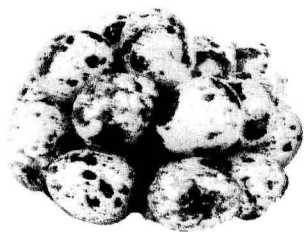
第三章 水果类及干果类

苹果	083
香蕉	085
柚子	087
橙子	089
桃	091
梨	093
西瓜	095



杏	097
李子	099
山楂	101
芒果	103
猕猴桃	105
荔枝	107
葡萄	109
菠萝	111
榴莲	113
枇杷	115
樱桃	117
草莓	119
橘子	121
柠檬	123
哈密瓜	125
石榴	127
木瓜	130
桑葚	132
柿子	134
松子	136
板栗	138
核桃	140
杏仁	142
花生	144
腰果	146
无花果	148
莲子	150
红枣	152





第四章 肉蛋类

鸭肉	155
鸡肉	157
猪肉	159
羊肉	161
牛肉	163
驴肉	165
鹅肉	167
鹌鹑	169
鹌鹑蛋	171
鸭蛋	173
鸡蛋	175

第五章 水产类

鲤鱼	177
鲫鱼	179
草鱼	181
鲢鱼	183
带鱼	185
鲈鱼	187
鳊鱼	189
泥鳅	191
虾	193



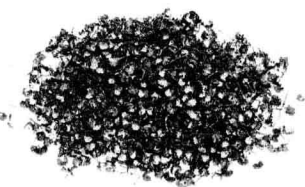
第六章 菌藻类

金针菇	195
黑木耳	197
香菇	199
海带	201
紫菜	203
银耳	205



第七章 调料类

蒜	207
姜	209
葱	211
花椒	213
辣椒	215
糖	217
醋	219





五谷杂粮类

第一章

粳米 JING MI



简介

粳米口感柔和，香气浓郁，是很多人家中必不可少的主食之一。大米易于消化，是老弱妇孺皆宜的食品。

养生功效

消除溃疡、防治脚气 粳米是 B 族维生素的主要来源，B 族维生素可以有效预防脚气，并能消除口腔炎症。

和胃助消化 米汤有益气、养阴、润燥的功能，性平、味甘，有益于婴儿的发育和健康。米汤对脂肪的吸收有促进作用，亦能促使奶粉中的酪蛋白形成疏松而又柔软的小凝块，使之容易消化吸收。因此，用米汤冲奶粉，或以米汤作为婴儿的辅助饮食，都是比较理想的。



食疗宜忌

黄金搭配

粳米与松子仁搭配可以健脾养胃、益肝肾、降血压、提高人体免疫力。

相克搭配

粳米不可同马肉同食，同食易发瘤疾。

粳米不可和苍耳同食，同食令人

卒心痛。

适宜人群

老人每日起床后，吃一碗米粥，可健脾和胃，增强胃肠动力。

不宜人群

大米粥的血糖生成指数较高，糖尿病患者忌大量食用。

食疗验方

自汗不止 用粳米粉代扑粉，经常扑身上，有收汗之效。

心气痛 用粳米 1000 克加水 2000 毫升煮沸 6~7 次服下。

胎动腹痛 用粳米 1000 克，黄芪 110 克，加水适量煎成一半，一日 2 次服下。

养生食谱

枣仁粳米粥

【原料】粳米 100 克，酸枣仁汁适量（炒酸枣仁 30~50 克，捣碎水煎浓汁）。

【制用法】将粳米淘洗干净，和适量清水一同入锅煮粥。半熟时，加入酸枣仁汁一同煮熟即可食用。

【功效】此粥具有宁心养肝、安神止汗的作用。适用于老年性失眠、心悸怔忡、自汗盗汗等症。



菊花粳米粥

【原料】粳米 100 克，菊花粉 10 克，白糖适量。

【制用法】将粳米淘洗干净，和适量清水一同入锅煮粥。将熟时，加入菊花粉和白糖调味食用。

【功效】有祛风清热、清肝火、降血压的作用。适用于风热目赤、肝火头痛、高血压、冠心病、眩晕、目暗等症。汗多或脾虚便溏者不宜食用。

玉米

YU MI



简介

玉米是粗粮中的保健佳品，进食玉米对人体的健康颇为有益。玉米既可磨粉，又可制米。玉米粉可制作窝头、丝糕等。用玉米制出的碎米叫玉米楂，可用于煮粥、焖饭。尚未成熟的极嫩的玉米称为“玉米笋”，可用于制作菜肴。

养生功效

润肠通便 玉米中的膳食纤维含量很高，具有刺激胃肠蠕动、加速粪便排泄的特性，可防治便秘、肠炎、肠癌等。

抗癌防癌 玉米中的营养元素硒和镁，具有防癌抗癌作用。硒能加速体内过氧化物的分解，使恶性肿瘤得不到氧的供应而生长受到抑制；镁能抑制癌细胞的发展，促使体内代谢废物排出。



食疗宜忌

黄金搭配

玉米和木瓜同时食用，可以预防冠心病和糖尿病。

相克搭配

玉米尽量避免与牡蛎同食，否则会阻碍锌的吸收。

适宜人群

对于高脂血症、动脉硬化、高血压、习惯性便秘等有较好的疗效。

不宜人群

爆米花对糖尿病、干燥综合征或有阴虚火旺者不利，应忌食用。

食疗验方

消化不良 玉米 30 克，刺梨 15 克。加水煎汤服或代茶饮。

疮癣 玉米 250 克，水熬取汁，再浓缩成膏，涂抹患处。

少年白头 玉米磨成细粉，煮成粥食用。

养生食谱

玉米豆沙饼

【原料】玉米粉、面粉、豆沙各 250 克，白糖 50 克，植物油适量。

【制用法】将玉米粉、面粉拌匀，加入白糖、水揉成面团后，分成数份包上豆沙馅，用植物油煎熟即可。

【功效】色泽金黄，香甜可口，可作精美点心食用。又可调中开胃，利肾和脾。

黑芝麻双米粥

【原料】小米、黑芝麻、玉米粉、冰糖、鹌鹑蛋各适量。

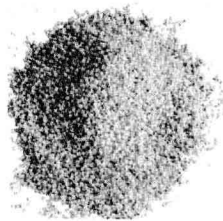
【制用法】小米洗净后，放入清水中浸泡；黑芝麻碾成芝麻粉；鹌鹑蛋煮



熟去壳备用。锅中加适量的清水，大火煮沸，加小米、黑芝麻粉和玉米粉，再次煮沸后，改小火煮熟。投入冰糖，待糖溶化后，放入鹌鹑蛋，即可。

【功效】有润肠通便的功效，适合便秘者食用。

小米 XIAO MI



简介

小米粒小，色淡黄或深黄，质地较硬。我国北方许多妇女在生育后都有用小米加红糖来调养身体的传统。小米熬粥营养丰富，有“代参汤”之美称。

养生功效

健胃消食 小米中含有丰富的维生素 B₁₂，能预防消化不良及口角生疮。《随息居饮食谱》中记载，以粟米与粳米煲粥，能健脾胃，此法尤其适合于老年人。小米与薏苡仁同煲粥，能利小便、健运肠胃，暑期小儿极宜常饮。

滋阴养血 小米富含铁、钾等营养元素，具有滋阴养血的功效，可以使产妇虚寒的体质得到调养，帮助她们恢复体力。在国内的许多地区，至今还保持着产妇在产后需喝1个月小米粥加红糖的习惯。

食疗宜忌

黄金搭配

小米与龙眼煮粥食用，有益丹

田、补虚损、开肠胃之功效。

小米与鸡蛋一起食用有补脾胃、



益气血、活血脉的功效。

小米与红糖搭配可以健脾胃、补虚损、排除瘀血、补充失血。

相克搭配

小米忌与杏仁同食，同食易使人呕吐、泄泻。

适宜人群

小米适宜于失眠、体虚、低热者食用。

不宜人群

胃部虚寒者忌食。

食疗验方

小儿腹泻 小米 100 克，山药 80 克，红枣 15 枚。三味同煮粥，每日 2 次。

汤火灼伤 将小米炒熟后，加上水澄清，滤出汁后煎熬，直至熬到跟糖稀一样稠。熬好凉凉后，频频敷患处。

养生食谱

小米红枣粥

【原料】小米 100 克，红枣 5 ~ 10 枚。

【制用法】把红枣洗净后放在一边，然后架锅烧水，待水完全沸腾之后放入小米和红枣一起煮，煮开后撇掉上面漂浮着的沫，去掉其中的杂质，再用小火煮 10 分钟即成。

【功效】此粥有补脾润燥、宁心安神的功效。可起到治疗失眠、多梦、纳食不香、大便干燥等病症的作用。

小米红糖粥

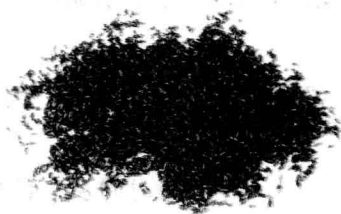
【原料】小米 100 克，红糖适量。

【制用法】小米淘洗干净。放砂锅中加水适量煮粥，加入红糖，米熟粥成后食用。



【功效】此粥有温中补气、活血养血的作用。可用于体弱者补益或产后气血不足的调补。

黑米 HEI MI



简介

黑米和紫米都是稻米中的珍贵品种，属于糯米类。用黑米熬制的米粥清香油亮，软糯适口，营养丰富，具有很好的滋补作用，因此被称为“补血米”、“长寿米”。

养生功效

抗癌防癌 黑米中的蛋白质、氨基酸含量较多，还含有多种维生素及铁、硒等微量元素，其中，硒具有抗癌防癌的功效。

开胃益中 黑米的营养价值非常高，是不可多得的滋补佳品，常吃可开胃益中、滑涩补精、滋阴补肾、补胃暖肝、明目活血，对头晕目眩、贫血、白发、眼疾、腰腿酸软等均有较好的食疗功效。少年白发、女性产后虚弱、病后体虚、贫血、肾虚者，可以经常食用。

食疗宜忌

黄金搭配

黑米和生姜一起吃可以降胃火。

相克搭配

黑米忌与四环素药物同食，易生