

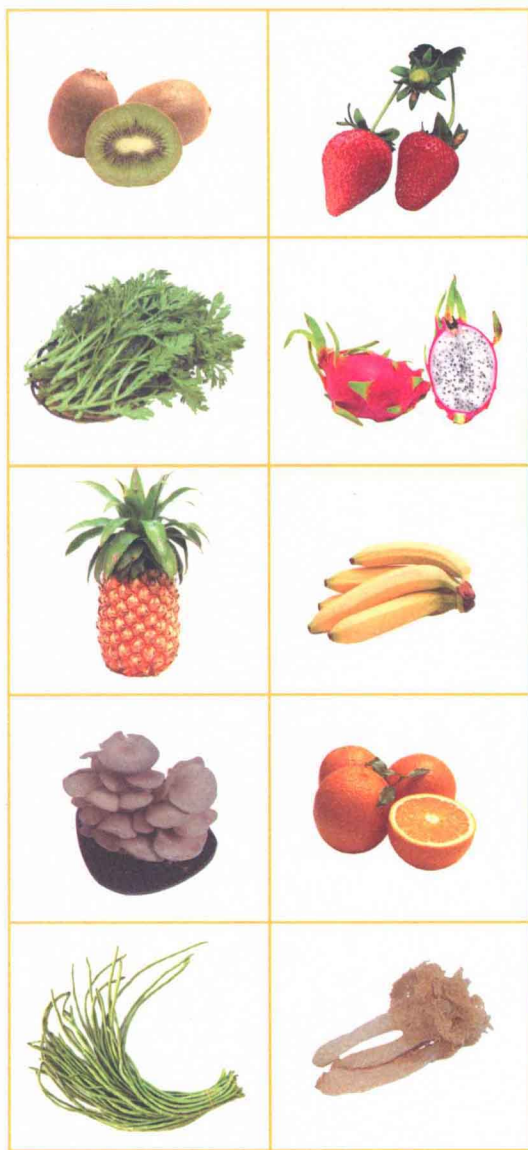
图  
解

# 本草纲目

## 蔬果食疗养生速查全书

《本草纲目》整理委员会

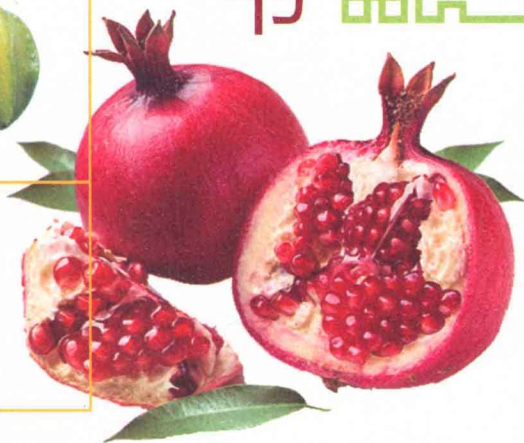
组织编写



列举常见的最具代表性的  
90种蔬果

完美结合中医经典养生理  
论和现代营养学内容

蔬果营养成分、  
功效、饮食宜忌



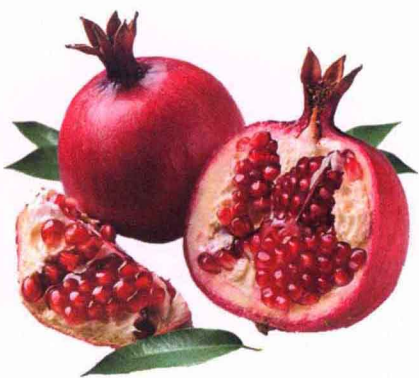
化学工业出版社

图  
解

# 本草纲目

## 蔬果食疗养生速查全书

《本草纲目》整理委员会  
组织编写



化学工业出版社

·北京·

本书列举了日常生活中常见的、也是《本草纲目》中最具代表性的90种蔬果。对每一种蔬果的功效、饮食宜忌、食疗举例及治病方等做了全方位解析，并列举了各种常见病、多发病，告诉人们患病时除了积极就医外，别忘了蔬果也是一种最天然、最经济、最便捷的养生祛病方式。

最后，本书上百幅实物图片及速查的阅读方式，能让读者重新解读经典，快速找到自己所需信息并提升蔬果养生观念。可以说，本书是适合广大读者永久收藏的书。



## 图书在版编目（CIP）数据

图解《本草纲目》蔬果食疗养生速查全书/《本草纲目》整理委员会组织编写. —北京：化学工业出版社，2012.9

ISBN 978-7-122-15017-2

I. ①图… II. ①本… III. ①《本草纲目》-蔬菜-食物养生②《本草纲目》-水果-食物养生  
IV. ①R281.3-64②R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第174646号

---

责任编辑：李少华  
责任校对：蒋宇

文字编辑：王新辉  
装帧设计：刘丽华

---

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）  
印 装：北京画中画印刷有限公司  
710mm×1000mm 1/16 印张10 字数205千字 2013年1月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

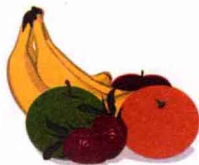
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

---

定 价：39.80元

版权所有 违者必究

# 前言



近年来，随着物质的极大丰富，人们生活水平的不断提高，越来越多的人在享受各种食物所带来的美味的同时，身体上却承受着不菲的负担：由于营养素摄取不平衡，蛋白质、脂肪等物质过量，导致各种心脑血管疾病、癌症、代谢性疾病等。这足以引起人们的重视！

可以说，吃是一门学问。它不仅关系到每个人的健康，于整个国人健康也同样如此。只是快节奏、高强度的现代生活，使更多的人把精力投入到工作上，却不关心自己的日常饮食，直至身体发出疾病“信号”和“抗议”时，才猛然意识到自己养生观念的淡薄。那么，如何从日常的饮食中吃出健康、吃出营养呢——《图解〈本草纲目〉蔬果食疗养生速查全书》将给你一个完美的答案！

首先，本书前几章详尽地列举了日常生活中常见的、也是《本草纲目》中最具代表性的90种蔬果，通过功效、饮食宜忌、食疗举例及治病方等方面对其作了全方位解析，阐述了各种蔬果的食疗价值及对人体的营养补益作用。这不仅是对《本草纲目》的新诠释，更是一本指导人们认识蔬果养生、践行蔬果养生并达到祛除病痛、获得健康的宝典。

其次，本书最后一章列举了各种常见病、多发病，告诉人们患病时除了积极就医外，别忘了蔬果也是一种最天然、最经济、最便捷的养生祛病方式。这正如我国古代著名医学家孙思邈在《备急千金要方》中所云：“凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”

再次，本书附以上百幅实物图片并采取速查的阅读方式，能让读者重新解读经典，快速找到自己所需信息并提升蔬果养生观念。可以说，这是一本适合读者永久收藏的书。

最后，正如中医学在推崇蔬果的营养与养生价值时所主张的那样：“蔬者，疏也”，并指出能“疏通人髓”，使身体顺、清、爽，是蔬果的主要功能。总之，阅读本书，能让自己聪明吃，吃出好气色；巧妙治，祛除小病痛！



# 目录



## 篇一 养心安神蔬果

- 茼蒿 养心安神·宽中理气 / 1  
竹荪 益气补脑·宁神健体 / 2  
茼蒿 降压安神·利尿通乳 / 3  
莲藕 清心安神·凉血散瘀 / 4  
核桃 安神健脑·补肾益气 / 5  
白果 养心益肾·定咳平喘 / 6  
荔枝 补心安神·理气补血 / 7  
莲子 养心安神·生津止渴 / 8  
百合 清心安神·润肺止咳 / 9  
葵花子 安定情绪·降低血脂 / 10  
大枣 养血安神·补脾益气 / 11  
龙眼 养血安神·补脾益胃 / 12



## 篇二 强健肺脏蔬果

- 冬瓜 润肺生津·化痰止渴 / 13  
杏 润肺定喘·解毒明目 / 14  
枇杷 润肺止咳·和胃降逆 / 15  
火龙果 清肺退火·减肥美肤 / 16  
杨桃 清热生津·润肺化痰 / 17  
柚子 理气化痰·润肺清肠 / 18  
梨 消痰散结·清心降火 / 19  
橄榄 清肺利咽·生津解毒 / 20  
柿子 清热润燥·化痰生津 / 21  
荸荠 润肺化痰·降压利尿 / 22

- 椰子 解热消渴·利尿消肿 / 23  
柠檬 化痰止咳·生津健脾 / 24  
草莓 润肺生津·清热凉血 / 25  
李子 生津润喉·清热解毒 / 26  
石榴 生津止渴·润肺去燥 / 27  
甘蔗 清热生津·下气润燥 / 28



## 篇三 补肾益气蔬果

- 菜花 益肾健脑·明目利水 / 29  
韭菜 温中行气·散瘀消食 / 30  
香菇 补肝肾·健脾胃 / 31  
苦瓜 降糖降脂·解毒明目 / 32  
香椿 补肾养发·清热解毒 / 33  
蒜薹 温中下气·调和脏腑 / 34  
桑葚 补肾益气·疏散风热 / 35  
榴莲 壮阳助火·杀虫止痒 / 36  
栗子 补肾强筋·活血止血 / 37  
山药 滋肾涩精·补胃健脾 / 38  
樱桃 调中益气·益肾补脾 / 39  
开心果 补肾壮阳·调理中气 / 40  
葡萄 益肾补肝·补气养血 / 41  
牛蒡 利尿降压·清热解毒 / 42



## 篇四 舒肝理气蔬果

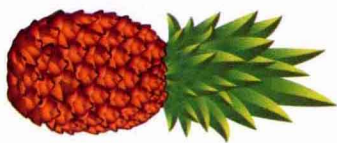
- 胡萝卜 补肝明目·清热解毒 / 43  
生菜 清肝利胆·养胃清热 / 44  
芹菜 平肝凉血·清热利湿 / 45  
橙子 理气疏肝·清燥除热 / 46  
金针菜 安神明目·利湿开胸 / 47  
金橘 疏肝解郁·止呕生津 / 48  
茄子 消肿止痛·活血化瘀 / 49  
番茄 清热解毒·凉血平肝 / 50  
丝瓜 清热解毒·凉血通络 / 51  
西瓜 清热解毒·除烦止渴 / 52  
空心菜 清热解毒·凉血·利尿 / 53  
蘑菇 解毒开胃·理气化痰 / 54  
木瓜 平肝和胃·祛湿舒筋 / 55  
圣女果 凉血平肝·清热解毒 / 56



## 篇五 调理脾胃蔬果

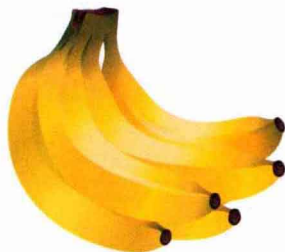
- 青椒 开胃消食·温中散寒 / 57  
黄瓜 清热利水·解毒减肥 / 58  
甘蓝 养胃益脾·缓急止痛 / 59  
香菜 健胃理气·发汗透疹 / 60  
芥菜 开胃消食·明目利膈·解毒 / 61  
茴香 健胃行气·祛寒止痛 / 62  
马铃薯 益气健脾·清热解毒 / 63  
黑木耳 滋养益胃·活血安神 / 64  
银耳 养胃益气·润肺生津 / 65  
洋葱 理气和胃·发散风寒 / 66

- 生姜 开胃止呕·发汗解表 / 67  
辣椒 开胃消食·散寒燥湿 / 68  
大蒜 行滞暖胃·抗炎杀菌 / 69  
山楂 健脾开胃·活血化瘀 / 70  
山竹 健脾生津·清凉解热 / 71  
芒果 健胃生津·止呕止渴 / 72  
无花果 补脾益胃·润肠通便 / 73  
菠萝 清理肠胃·利尿消肿 / 74



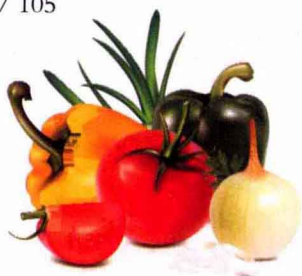
## 篇六 润肠通便蔬果

- 菠菜 通肠道·补血·抗衰老 / 75  
白菜 通利肠胃·益胃生津 / 76  
油菜 通肠通便·活血散瘀 / 77  
蕨菜 清热滑肠·解毒降压 / 78  
竹笋 通肠排便·开胃健脾 / 79  
苋菜 润肠道·清热解毒 / 80  
苜蓿 疏利肠道·补血平喘 / 81  
红薯 清肠通便·滋补肝肾 / 82  
金针菇 益肠胃·补肝·抗癌 / 83  
白萝卜 消食·利尿通便·下气 / 84  
桃 消积活血·生津润肠 / 85  
罗汉果 润肠通便·清热利咽 / 86  
苹果 通便止泻·降压降脂 / 87  
香蕉 润肠通便·降压·健脑 / 88  
猕猴桃 润燥通便·清热降火 / 89  
香瓜 助消化·生津止渴 / 90



## 篇七 蔬果改善体质

阴虚体质 / 91  
阳虚体质 / 93  
气虚体质 / 95  
气滞体质 / 97  
气郁体质 / 99  
血虚体质 / 101  
瘀血体质 / 103  
痰湿体质 / 105



## 篇八 蔬果调理疾病

感冒 / 107  
咳嗽 / 108  
便秘 / 109  
腹泻 / 110  
腹胀 / 111  
失眠 / 112  
糖尿病 / 113  
高血压病 / 114  
高血脂 / 115  
肥胖 / 116  
食欲不振 / 117  
消化不良 / 118  
抑郁症 / 119  
视力减退 / 120  
过敏性鼻炎 / 121



颈椎病 / 122  
头痛 / 123  
牙痛 / 124  
脱发 / 125  
哮喘 / 126  
慢性支气管炎 / 127  
口腔炎 / 128  
口腔溃疡 / 129  
慢性胃炎 / 130  
胃溃疡 / 131  
脂肪肝 / 132  
冠心病 / 133  
贫血 / 134  
扁桃体炎 / 135  
神经衰弱 / 136  
骨质疏松 / 137  
关节炎 / 138  
慢性盆腔炎 / 139  
慢性咽炎 / 140  
皮肤瘙痒 / 141  
痛风 / 142  
痔疮 / 143  
前列腺增生 / 144  
早泄 / 145  
阳痿 / 146  
遗精 / 147  
经前期综合征 / 148  
乳腺增生 / 149  
痛经 / 150  
月经不调 / 151  
更年期综合征 / 152



附录 四季蔬果食疗养生速查表

茼蒿营养丰富，含有丰富的钾、钙、磷、铁等。它有一种特殊的香味，鲜香嫩脆，深受人们喜爱。



别名：蓬蒿、菊花菜、蒿菜、同蒿菜

性味：性凉，味甘、辛，无毒

归经：入心、脾、胃

功效：养心安神、宽中理气

主治：心悸、失眠多梦、痰多咳嗽、腹泻等

选购：挑选叶片结实、绿叶浓茂者即可

春季养生蔬

# 茼蒿



## 小食物大功效

**通利小便** 所含的多种氨基酸及较高量的矿物盐等，能调节体内水液代谢，通利小便，消除水肿。

**降压补脑** 所含的一种挥发性的精油及胆碱等物质，具有降压补脑的作用。

**消食开胃** 茼蒿中具有特殊香味的挥发油，有助于宽中理气，消食开胃，增加食欲。

**养心安神** 茼蒿内丰富的维生素、胡萝卜素，可养心安神，促进睡眠，防治记忆力减退。

**理气化痰** 茼蒿气味芬芳，有消痰开郁、避秽化浊的功效。



## 祛病食疗方

**治咳嗽痰多** 茼蒿 120 克，切碎。加水煎汤取汁，再加入蜂蜜 30 克，充分溶化后，分 2~3 次服。

**治小便利** 将 250 克茼蒿切碎，绞汁，即可饮服。每日 2 次，每次 2 匙，可温开水冲服，也可加白砂糖少许调味。



## 饮食宜忌



患有慢性肠胃病、习惯性便秘、贫血者及儿童宜食



胃虚泄泻者不宜多食



## 养生厨房

**茼蒿蛋白饮——降压，止咳，安神**

【主材】茼蒿 250 克，鸡蛋 3 枚，香油、盐适量。

【做法】鸡蛋取蛋清，茼蒿洗净水煮，熟时放蛋清煮片刻，调香油、盐即可。

**拌茼蒿——健脾胃，助消化**

【主材】茼蒿 250 克，香油、盐、醋适量。

【做法】将茼蒿洗净，入沸水中焯一下，再以香油、盐、醋拌匀即成。

**茼蒿海带卷——补充维生素 C**

【主材】茼蒿、海苔（紫菜）、调料各适量。

【做法】茼蒿开水焯一下，切成适当大小；用海苔（紫菜）卷起，蘸调料即可。



## 健康下厨

吃火锅加入茼蒿可促进鱼类或肉类蛋白质的代谢，营养价值更高。



竹荪是名贵的食用菌，

它营养丰富，香味浓郁，味道鲜美，自古就被列为「草八珍」之一。常食可收到养神益气、强身健体等功效



# 竹荪

冬 季 养 生 蔬

别名：竹参、竹笙、面纱菌、网纱菌、竹姑娘、竹菌  
性味：性凉，味甘，  
归经：归脾、胃经  
功效：益气补脑、宁神健体  
主治：咳嗽、糖尿病、高血压、高血脂、贫血  
选购：以干燥松软者为佳



## 小食物大功效

**提高免疫力** 所含的有效成分可补充人体必需的营养物质，提高机体免疫抗病能力。

**益气补脑、宁神健体** 所含的氨基酸、维生素、无机盐等，具有滋补强壮、益气补脑的功效。

**降脂降压、减肥** 可保护肝脏，减少腹壁脂肪的积存，有降压降脂和减肥的功效。

**抑制肿瘤** 研究证明，竹荪中含有能抑制肿瘤的成分。



## 祛病食疗方

**治肥胖症** 竹荪50克，胡萝卜、白萝卜、姜片各适量，均切片。熬汤即可。

**治糖尿病** 将25克竹荪与100克豌豆苗，一同加100克清水煮汤。每天1次，7天为1个疗程。

**治高血压、高血脂** 将100克竹荪与50克木耳一同用温水发好，加700克水，煎汤饮用，每日1次。

**治贫血症** 竹荪、猪肝各250克，翻炒食用。2天1次。



## 饮食宜忌

宜

肥胖者，脑力工作者，失眠、“三高”人群，免疫力低下者，肿瘤患者宜食

忌

脾胃虚寒者不宜多食



## 养生厨房

### 竹荪银耳汤——滋阴润肺

**【主材】**干竹荪25克，干银耳20克，冰糖200克。

**【做法】**先用冷水将竹荪、银耳分开泡发，摘蒂，洗净；再将竹荪切成5厘米的长段，银耳用温水漂洗几遍。最后用水融化冰糖，放入竹荪、银耳煮熟，装碗即成。

### 竹荪炒肉片——益气健脾

**【主材】**竹荪100克，猪瘦肉250克，油、盐适量。

**【做法】**先将两者分别洗净、切片，再用油爆肉半分钟，然后加入竹荪，加适量的水和盐，炒熟即可。



## 健康下厨

烹制干竹荪时，应先将其用淡盐水泡发，然后剪去菌盖头（封闭的一端），以去除怪味。

# 莴苣

绿色蔬菜

别名：莴苣莢、千金菜、莴苣、莴菜  
 性味：性凉，味苦、甘  
 归经：入胃、膀胱经  
 功效：清心凉血、清热生津、利尿通乳  
 主治：小便不利、尿血、乳汁不通、阴肿、便秘  
 选购：以分量重、光泽好、无空心、身体短、叶嫩者为佳



莴苣是一种肉质嫩，茎可生食、凉拌、炒食、干制或腌渍的果蔬。中医认为，莴苣有清热利尿，通脉下乳之功。《本草纲目》记载其可「下乳汁，通小便」



## 小食物大功效

**降压安神** 莴苣中的钾离子有利于调节人体内盐的平衡。对于高血压病、心脏病患者，具有促进利尿、降低血压、预防心律失常的作用。

**增加食欲** 莴苣还具有增进食欲、刺激消化液分泌、促进胃肠蠕动等功能。

**预防癌症** 莴苣的芳香烃羟化酯，能分解食物中的致癌物质亚硝胺，防止癌细胞的形成，同时对消化系统的肝癌、胃癌等，也有一定的预防作用。

**止腹痛** 莴苣的茎叶中，白色的乳状液，有镇痛和麻醉之效。



## 祛病食疗方

**治产后无乳** 用莴苣煎酒服即可。

**治小便尿血** 将莴苣捣碎，敷于脐上即可。

**治百虫入耳** 用莴苣捣汁滴入，虫自出。

**治阴囊肿** 将适量莴苣子捣成末，加水1碗煮开5次，饮服即可。



## 饮食宜忌

宜

身体虚弱者及糖尿病、高血压病患者宜食

忌

寒性体质及痛风、泌尿道结石、眼疾患者不宜食



## 养生厨房

**苦味姜汁莴苣——消除紧张，有助睡眠**

**【主材】**鲜莴苣500克，生姜、豆豉、色拉油、白醋、盐、香油、剁椒酱、鸡精各适量。

**【做法】**豆豉洗净，焯炒，沥油待用；生姜去皮，切末，加入沥干油的豆豉用白醋浸泡30分钟，待用；莴苣洗净切片，用盐腌制15分钟，待用。再将腌制好的莴苣片挤干盐水，装碗，加入调味好的白醋、姜末、豆豉、剁椒酱、鸡精、香油和匀后加盖20分钟入味即可。



## 健康下厨

在烹制莴苣时，一定不可将其和奶酪、蜜蜂同佐为食，以免引起中毒反应。

# 莲藕

夏季养生蔬菜

别名：藕、莲菜、芙蓉、菡萏  
 性味：性寒，味甘  
 归经：入心、脾、胃经  
 功效：清心安神、凉血散瘀、补脾开胃、止泻  
 主治：热病烦渴、吐血、衄血、热淋  
 选购：以切口处水嫩新鲜、表面光泽、无伤痕、无褐色者为佳



莲藕是一种日常蔬果，其主要成分为碳水化合物及丰富的维生素C，《本草纲目》称其为「灵根」，并认为常食能「令人心欢」



## 小食物大功效

**补益气血** 莲藕富含铁、钙等微量元素，植物蛋白质、维生素及淀粉等，有明显的补益气血、增强人体免疫力的作用。

**滋补身心** 莲藕中丰富的维生素C、淀粉、蛋白质、天冬素、氧化酶成分及较高的含糖量，能补心、消食止渴、清热解烦、止渴止呕。

**和胃健脾** 莲藕中还含有膳食纤维，具止泻、健脾开胃的功效。

**止血、凉血、散血** 莲藕中大量的单宁酸，有收缩血管、止血、凉血、散血的作用。



## 祛病食疗方

**治暑热** 将250克鲜莲藕洗净切片，加适量糖煎汤代茶饮。

**治白带异常** 将半碗藕汁和3朵红鸡冠花一同水煎，调入红糖，日服2次。

**治产后出血** 鲜莲藕榨汁，日服3次，每次2匙。

**治慢性肠胃炎** 将1500克鲜嫩莲藕捣烂取汁，用沸水冲服。



## 饮食宜忌

宜

咯血、消化不良、高血压、肝病、营养不良者宜食

忌

产妇及脾胃虚寒者慎食



## 养生厨房

### 酸辣藕片——健脾开胃

**【主材】** 莲藕500克，红、青辣椒各5个，生姜、柠檬酸、盐、鸡精各适量。

**【做法】** 莲藕削皮、切片，用沸水余后浸于凉开水中；辣椒去子，切环状；生姜切末；将各食材和调料一同放入碗中浸泡3~4小时即可。

### 罗汉果莲藕汤——清肺止咳

**【主材】** 罗汉果2颗，莲藕1根，大枣、冰糖、清水各适量。

**【做法】** 罗汉果取果肉；莲藕去皮，切片；把罗汉果肉和大枣入锅煮沸，改小火煮20分钟；再放入藕片和冰糖，用小火再煮15分钟即可。



## 健康下厨

烹饪莲藕时不能用铁器，以防食物变黑。切过的莲藕需保存时，可在切口处覆以保鲜膜保存。

核桃与扁桃、腰果、榛子并称为世界著名的「四大干果」。可生食、炒食、榨油、配制糕点等，味美且营养价值很高，具有防癌、防辐射、美容养颜、健脑等功效。



# 核桃

四季养生果

别名：胡桃、羌桃  
性味：性温，味甘  
归经：归肾、肺、大肠经  
功效：益气安神、润肠通便、益智健脑、固精强肾  
主治：便秘、贫血、动脉硬化等，还可稳定情绪、延缓衰老、美容养颜、健脑等  
选购：新鲜，有壳，无蛀虫侵蚀者为佳



## 小食物大功效

**延缓衰老** 核桃仁中的维生素E，可使细胞免受自由基的氧化损害，是一种抗衰老物质。常食，可润肌肤、乌须发。

**有益心脏** 核桃所含的多种不饱和与单一非饱和脂肪酸能降低胆固醇含量，有益人体心脏。

**治失眠** 核桃仁可治疗肾虚引起的失眠。

**益智健脑** 核桃仁中所含的蛋白质及人体营养必需的不饱和脂肪酸，为大脑组织细胞代谢的重要物质，可滋养脑细胞，增强脑功能。



## 祛病食疗方

**治失眠** 将5个核桃仁捣碎，然后加入30克白糖，再放入锅中，加50毫升黄酒，用小火煎30分钟，每日1剂，分两次服。

**治肾阳虚** 将15克胡桃仁、12克杜仲、10克补骨脂一起加水煎煮，成汤饮服即可。

**治泌尿系结石** 先将本品用食油炸酥，然后加入适量白糖，共研成糊食。



## 饮食宜忌

宜

用脑一族、贫血及失眠者宜食

忌

上火、腹泻、肺炎、咯血宿疾、伤风感冒者不宜食



## 养生厨房

**核桃仁粥——健脑补肾，养血益智**

【主材】核桃仁50克、粳米100克。

【做法】核桃仁和粳米分别洗净后，再将核桃捣碎，与粳米一同入锅。加水煮粥即可。

**核桃仁炒韭菜——补肾强阳，温固肾气**

【主材】核桃仁60克，韭菜250克，香油、盐各适量。

【做法】将核桃仁用开水浸泡去皮；韭菜洗净，切段。待油热后倒入胡桃仁翻炒，至色黄时下入韭菜翻炒至熟。起锅时撒盐即成。



## 健康下厨

在食用核桃时，不要把核桃仁表面的褐色薄皮剥掉，以免造成营养流失。

# 白果

秋季养生果

别名：银杏  
 性味：性平，味甘、苦涩，有小毒  
 归经：入肺、肾经  
 功效：敛肺气，定喘咳，止带浊，缩小便  
 主治：哮喘、梦遗、带浊、小儿腹泻、淋病、小便频数、疥癣、漆疮等  
 选购：颜色不要过浅，且以颗粒饱满者为佳



白果的食用方法有很多，若用量和食法不当，会引起中毒，因此要多加注意。明代李时珍曾曰：白果「入肺经、益脾气、定喘咳、缩小便」



## 小食物大功效

**止咳平喘** 由于白果味甘苦涩，因此具有敛肺气、定喘咳的功效。

**抑菌杀菌** 白果所含的白果酸、白果酚有抑菌和杀菌作用。其中的白果酸，对结核杆菌、皮肤真菌等，有较强的抑制作用。

**止带浊，缩小便** 白果具有收缩膀胱括约肌的作用，因此可治疗尿频、遗精不固、带下白浊等。

**延缓衰老** 白果含有丰富的维生素C、核黄素、胡萝卜素等，可抗氧化，保护细胞的完整性，美容养颜，延缓衰老。



## 祛病食疗方

**治咳嗽痰稀** 白果30克、冰糖15克一同加水煎煮，饮服。每天2次。

**治男子肾虚** 白果15克、生芡实30克、金樱子12克，一同加水煎煮，饮服。

**治眩晕、心悸气短** 将白果5枚、龙眼肉10粒、大枣7克一同煮熟。于每天早晨服用1次。

**治儿童遗尿** 把5粒白果种核煨热，于每晚睡前取仁服，半月即可见效。



## 饮食宜忌

宜

记忆力不佳者、手脚冰冷者及脑力消耗者宜食

忌

妊娠期或处在月经期的女性慎食



## 养生厨房

### 白果粥——益元气、补五脏

**【主材】**取白果6~10粒，冰糖少量，粳米2两，清水适量。

**【做法】**将各食材一同入锅，用小火煮至成粥即可。

### 糖丝白果——开胃健脾、止咳平喘

**【主材】**白果500克，冰糖、白砂糖各100克，桂花糖10克。

**【做法】**将白果去壳和红衣，洗净后用开水余一遍，捞出，沥干；再将冰糖和白砂糖一同研成末状；加入白果继续煎烤，待糖成丝状，白果成金黄色时，放入桂花糖，起锅即可。



## 健康下厨

因白果有微毒，故不宜多食。生食以6~10粒为宜；熟食以5~30粒为宜。

荔枝营养丰富，富含维生素C、柠檬酸、果酸、钙、磷、铁等，与香蕉、菠萝、龙眼一同号称「南国四大果品」。《本草纲目》中曾记载：「食品以荔枝为贵」，可见荔枝营养价值之高。



# 荔枝

夏季养生果

别名：丹荔、丽枝、香果、勒荔  
 性味：性温，味甘，无毒  
 归经：入心、脾、肝经  
 功效：理气补血、温中止痛、养心安神、补脾益肝  
 主治：失眠健忘、脾虚食少  
 选购：以色泽鲜艳，皮薄肉厚，质嫩多汁，富有香气、弹性者为佳



## 小食物大功效

**益智补脑** 荔枝果肉中含有丰富的葡萄糖、蔗糖等，可补充能量、增加营养。而且，荔枝对大脑组织还有补养作用，可改善失眠、健忘、神疲等症状。

**降低血糖** 荔枝中的氨基酸，具有降血糖的作用，适合糖尿病患者食用。

**增强免疫力** 荔枝中的维生素C和蛋白质，可增强机体免疫力及抗病能力。

**美容养颜** 荔枝所含的维生素C可滋润肌肤、防治雀斑，使肌肤光滑润泽。



## 祛病食疗方

**治妇女虚弱贫血** 荔枝干、大枣各7枚，水煎服，每日1剂。

**治气虚寒痛** 取荔枝肉5枚，加适量酒煎煮，每服1杯。

**治呃逆不止** 荔枝7个，连皮核烧存性；研成细末，白汤调下。

**治瘰疬溃烂** 将适量荔枝肉敷于患处即可。

**治风火牙痛** 大荔枝1个，剔开，填盐满壳，煨研，搽之。



## 饮食宜忌

宜

女性、失眠、贫血

忌

阴虚火旺、咽喉干痛、牙龈肿痛、鼻出血、便秘、痤疮者慎食



## 养生厨房

### 荔枝粥——养肝补血、理气止痛

【主材】荔枝肉10克，粳米100克，白砂糖少许。

【做法】将荔枝肉与粳米同放锅中煮粥，待熟时调入白砂糖，煮至沸腾即成。

### 荔枝大枣汤——补脾益肝、生血养心

【主材】荔枝干、大枣各7枚，红糖适量。

【做法】将荔枝去壳，与大枣一同放入小锅内，加水焖煮成汤，再加红糖稍煮即成，饮汤食果。



## 健康下厨

保存吃不完的荔枝时，可在表面喷水后装在塑料保鲜袋中，再放入冰箱。

# 莲子

夏季养生蔬

别名：莲实、莲米、莲肉  
 性味：性平，味甘、涩  
 归经：归脾、肾、心经  
 功效：养心安神、补脾止泻、益肾涩精  
 主治：心神不宁、惊悸、不眠、脾虚久泻、肾虚遗精  
 选购：选择颜色呈较深黄绿色者为佳



莲子是一种常见的滋补佳品，古人认为，常食莲子可祛百病，据《本草纲目》记载，莲子「交心肾，厚肠胃，固精气，强筋骨，补虚损……止脾泄久痢，赤白浊，女人带下崩中诸血病」



## 小食物大功效

**养心安神** 莲子芯中的生物碱有安心效果，常食可改变失眠、心烦等症状。

**滋补身体，调和脏腑** 莲子中含丰富的蛋白质、脂肪和碳水化合物，可滋补身体、调和脏腑。

**抑制癌细胞** 莲子中的黄心树宁碱，可有效抑制癌细胞，防治鼻咽癌。

**强身健体** 莲子中的磷可促进人体内的蛋白质、糖类和脂肪代谢，平衡人体酸碱度；而钙则能促进人体骨骼和牙齿的生长。



## 祛病食疗方

**治脾胃虚弱** 莲子肉、糯米各 200 克，炒香；茯苓 100 克（去皮）。共研为细末，加白砂糖适量，一同搅匀，加水使之成泥状，蒸熟，待冷后压平切块即成。

**治心神不宁** 带心的莲子 15 克，百合 30 克，麦冬 12 克。一同加水煎煮，饮服即可。

**治气血不足** 将两大截莲藕与 4 两大枣、2 两莲子一同加冰糖及适量水熬煮，至食材软透即可。



## 饮食宜忌

宜

体质虚弱、心慌、失眠多梦、遗精者宜食

忌

便秘、消化不良、感冒者慎食



## 养生厨房

### 莲子鸡丁——养心强身，健脾补肾

**【主材】** 莲子 50 克，鸡肉 250 克，火腿肉、香菇各 10 克，蛋清、淀粉、调料各适量。

**【做法】** 鸡肉切丁后用淀粉、蛋清拌匀；香菇切片；火腿肉切菱状；莲子去心蒸熟。将鸡丁煸炒至七成热，加入其他食材及调料，翻炒即可。

### 银耳莲子汤——滋阴润肺，补脾安神

**【主材】** 银耳、莲子（无心）、大枣、枸杞子、冰糖各适量。

**【做法】** 银耳泡开，撕碎。将各食材（除莲子）一同加水煎煮。煮开后加入莲子，改小火熬煮，直到银耳胶化，汤黏稠即可。



## 健康下厨

烹调莲子时，可将莲子放入加有老碱的开水中，搅拌，稍焖片刻，再用力搓揉即可去皮。

# 百合

秋季养生蔬

别名：韭番、中庭、强瞿、摩罗  
 性味：性寒、味甘  
 归经：归肺、心经  
 功效：润肺止咳、清心安神  
 主治：肺热久咳、痰中带血、劳  
 热咯血、虚烦不安、失眠  
 多梦等  
 选购：以颜色白、瓣匀、肉质厚  
 且晶莹剔透者为佳



中医认为，百合花、鳞  
 状茎均可入药，是一种药食  
 兼用的花卉。《本草纲目》记  
 载：“百合粥润肺调中。”且  
 认为百合有润肺止咳、宁心  
 安神之功效



## 小食物大功效

**宁心安神** 百合性微寒，能清心除烦、宁心安神。

**润肺止咳** 百合鲜品含黏液质，具有润燥清热作用。

**美容养颜** 百合鲜品富含黏液质及维生素，对皮肤细胞新陈代谢有益，有一定美容作用。

**防癌抗癌** 百合含多种生物碱，可预防白细胞减少症，同时还可治疗化疗及放射性治疗后细胞减少症。另外，百合也有防治多种癌症的效果。



## 祛病食疗方

**治神经衰弱** 百合25克，石菖蒲6克，酸枣仁12克，水煎，日服1剂。

**治神经症、癔症** 百合7个，浸一夜，于次日清晨以泉水煮取1碗，去渣冲入1枚生鸡蛋黄，早晚各服半碗。

**治咯血、咳嗽** 百合、旋覆花各等份，焙干研为细末，加蜜水，日服3次。

**治肺燥咳嗽** 百合、粳米各50克，去尖杏仁10克，白砂糖适量，共煮粥食。



## 饮食宜忌

宜

慢性咳嗽、肺结核、心悸、失眠、口干、口臭、盗汗、消瘦者宜食

忌

风寒咳嗽、虚寒出血、脾胃不佳及胃寒者慎食



## 养生厨房

**百合川贝白果羹——宣肺理肺、止咳定喘**

**【主材】**牛肉300克，百合50克，白果、川贝母各10克，调料适量。

**【做法】**牛肉焯血水，切片；白果去外壳；将川贝母、百合、白果放入开水锅，中火煮15分钟；牛肉片、姜片一同放锅中，用火煮5分钟，调味即食。

**百合金菊茶——清肝明目、利咽消肿**

**【主材】**干百合2朵，菊花3朵，绿茶1克，金银花、薄荷各0.5克。

**【做法】**将上述食材一同用沸水泡5分钟即可。代茶频饮。



## 健康下厨

一般而言，秋季是食用百合的最好季节。百合虽好，但一次不可多吃，以免损伤肺气。



# 葵花子

冬季养生果

别名：葵瓜子、向日葵子  
 性味：性平，味甘  
 归经：入大肠经  
 功效：补虚损、降血脂、抗癌  
 主治：贫血、高血压、心脑血管疾病等  
 选购：以中心鼓起、壳黑、仁肉色泽白者为佳



葵花子是一种重要的榨油原料，也是一种高档健康的油脂原材料，不仅可制作糕点，还能美容养颜，深受人们喜爱



## 小食物大功效

**保护心血管** 所含的亚油酸高达70%，可降低血液胆固醇水平，保护心血管健康。

**益气安神** 丰富的维生素E可安定情绪、防止细胞衰老、预防成人疾病。

**防止贫血** 丰富的铁、锌、钾、镁等微量元素，使葵花子具有预防贫血的作用。

**美容养颜** 所含的硅元素，可增加皮肤弹性，促进指甲生长，有美容养颜之功效。

**增加记忆力** 富含脑磷脂、胆固醇及多种维生素，益于大脑记忆和智力活动。



## 祛病食疗方

**治耳鸣** 葵花子15克，用水煎煮，饮服即可。

**治高血压** 每天生吃葵花子25克。

**治咳嗽** 取葵花子50克，用水煎服。

**治血痢** 将30可葵花子炖1小时，加冰糖服食。

**治产后小便不利** 取30克葵花子，加适量清水煎煮，饮服。



## 饮食宜忌

宜

一般人均可食用

忌

肝炎患者不宜食，以免损伤肝脏，引起肝硬化



## 养生厨房

山楂葵花子汤——健脾开胃，补中益气

**【主材】** 葵花子、山楂各50克，红糖100克。

**【做法】** 将三者一同加适量水煮汤，汤成即可。

子鸡汤——补虚养心

**【主材】** 葵花子50克，鸡腿肉300克，姜、盐、香油各适量。

**【做法】** 将鸡腿肉剁成1厘米见方的小块，备用；再把鸡腿与葵花子仁、姜丝、1500克热高汤一同放于器皿中，加盖，大火煮8分钟。取出后，加入盐、香油搅拌均匀即可。



## 健康下厨

使用葵花子榨成的葵花油进行烹饪，可使食物营养更丰富。它不仅易于人体吸收，还有利于人体的新陈代谢。