图解食疗本草大全

周元明 范丽丽 张爱珍 主编

化学工业出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com



图解食疗本草大全







周元明　范丽丽　张爱珍　主编

安徽理工大学 藏書 图書馆

化学工业出版社
·北京·

该书收录具有食疗功效的食物类品种100多种，按照五谷杂粮、蔬菜、肉类、水产类、水果等分类；收录药食两用中药70多种，按照功效分为清热解表、祛风化湿、理气温里、消食、活血止血、化痰止咳平喘、补虚、收涩等。并对每一品种的别名、来源、性味归经、功效主治、营养保健、宜忌人群、饮食注意、保健食谱等归类列出，同时配有食材和药材彩色图片，并对大部分植物类品种配了原植物图片。该书适合中医药专业医师、营养师及食疗和中医药爱好者及关注健康的人群参考阅读。

图书在版编目（CIP）数据

图解食疗本草大全/周元明，范丽丽，张爱珍主编.
—北京：化学工业出版社，2019.7
ISBN 978-7-122-34270-6

Ⅰ.①图… Ⅱ.①周…②范…③张… Ⅲ.①食物本草-图解 Ⅳ.①R281.5-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第062835号

责任编辑：赵兰江　　文字编辑：吴开亮
责任校对：王　静　　装帧设计：张　辉

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：天津画中画印刷有限公司
710mm×1000mm　1/16　印张12　字数289千字　　2019年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888　　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：78.00元

版权所有　违者必究

编写人员名单

主　编　周元明　范丽丽　张爱珍

副主编　王柳萍　岳桂华　刘　曦
张　琢　王素娟

编　者　马晓聪　王柳萍　王素娟
邓学秋　卢双双　刘　曦
张爱珍　张　琢　张进进
李建像　陈春玲　周元明
岳桂华　范丽丽　赵　媚
黄克南　蔡　涛

前言

食疗就是利用食物的特性来调节机体功能，使其获得健康或愈疾防病的一种方法。在中医药发展中，古人发现许多食物具有一定的防病治病的功效。《黄帝内经》中写道："空腹食之为食物，患者食之为药物"，这是最早的"药食同源"的思想。药食同源品种比较多，文献记载比较乱，有些原先记载可以食用的本草近年来发现有引起中毒的报道。所以编者以卫生部公布的药食同源的药材和常用食材为主要品种，并参考《本草纲目》《中华本草》等权威著作中介绍的本草功效等内容编写了该书。

本书共分为上、下两篇。上篇主要包括目前主要作为食物用的品种，分为五谷杂粮类、蔬菜类、肉类、水产类、水果类等；下篇重点介绍目前主要作为药物用的品种，分为清热解表类、祛风化湿类、理气温里类、消食类、活血止血类、化痰止咳平喘类、补虚类、收涩类等。分别阐述了每一品种性味归经、功效主治、宜忌人群、食用注意、保健食谱等内容，并配有食材和药材彩图。本书所选品种虽然均可作为食物食用，但是有些主要作为中药用的品种，其药物功效要大于其营养作用，所以这些品种虽然无毒也不可过量食用，应按照规定用量食用。

由于编者水平所限，故本书难免存在疏漏及不妥之处，恳请广大同仁和读者提出宝贵意见。

编　者

2019年2月

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目录

上篇　食物类

第一章　五谷杂粮类

玉米 002
小米 003
黑米 004
黑芝麻 005
燕麦 006
荞麦 007
绿豆 008
豌豆 009
黑豆 010
黄豆 011
赤小豆 012



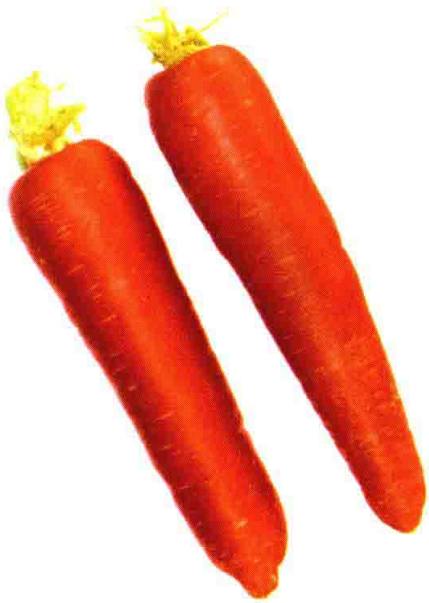


第二章　蔬菜类

黄豆芽 013
生菜 014
番茄 015
菠菜 016
油菜 017
豌豆苗 018
空心菜 019
芹菜 020
洋葱 021
大白菜 022
卷心菜 023
西兰花 024
苦瓜 025
冬瓜 026
丝瓜 027
芥菜 028
莴笋 029
茄子 030

胡萝卜 031
蒜薹 032
白萝卜 033
大蒜 034
蒜黄 035
西葫芦 036
木耳菜 037
蕨菜 038
芦笋 039
四季豆 040
茼蒿 041
苋菜 042
黑木耳（水发） 043
银耳 044
香菇（新鲜） 045
猴头菇 046
金针菇 048
平菇 049
红薯 050
土豆 051
芋头 052
南瓜 053
香椿 054
香菜 055
韭菜 056
荸荠 057





第三章　肉类

土鸡肉 058
乌鸡肉 059
鸽肉 060
猪肉 061
驴肉 062
兔肉 063
牛肉 064
羊肉 065
鹅肝 066

第四章　水产类

海参 067
蛤蜊 068
鳖 069
草鱼 070
带鱼 071
黑鱼 072
黄鱼 073
鲫鱼 074
鲤鱼 075
泥鳅 076
鲶鱼 077
鳝鱼 078
螃蟹 079
虾 080





第五章　水果类

菠萝 081
草莓 082
橙子 083
柑 084
橘子 085
火龙果 086
荔枝 087
榴莲 088
芒果 089
猕猴桃 090
番木瓜 091
柠檬 092
葡萄 093
桃 094
无花果 095
西瓜 096
香蕉 097
梨 098





第六章　其他类

白酒 099
黄酒 100
红茶 101
绿茶 102
黑茶 103
核桃仁 104
开心果 105
板栗 106

下篇　药物类

第七章　清热解表类

野菊花 108
薄荷 109
生姜 110
葛根 111
淡豆豉 112
马齿苋 113
布渣叶 114
夏枯草 115
决明子 116
金银花 117
白茅根 118
鱼腥草 119
芦根 120
蒲公英 121
橄榄 122

第八章　祛风化湿类

白扁豆 123
藿香 124
砂仁 125
薏苡仁 126
茯苓 127
枳椇子 128



第九章　理气温里类

丁香 129
八角 130
肉桂 131
干姜 132
花椒 133
山柰 134
高良姜 135
胡椒 136
陈皮 137
薤白 138

第十章　消食类

鸡内金 139
莱菔子 140
山楂 141
麦芽 142





第十一章　活血止血类

荷叶 143
槐花 144
当归 145
桃仁 146
小蓟 147
藏红花 148
姜黄 149

第十二章　化痰止咳平喘类

白果 150
桔梗 151
橘红 152
罗汉果 153
胖大海 154
甜杏仁 155
草果 156
紫苏子 157

第十三章　补虚类

人参 158
阿胶 159
大枣 160
蜂蜜 161
甘草 162
枸杞 163
黄精 164
龙眼肉 165
桑椹 166
沙棘 167
山药 168
益智仁 169
玉竹 170





第十四章　收涩类

覆盆子 171
莲子 172
芡实 173
肉豆蔻 174
乌梅 175

第十五章　其他类

榧子 176
火麻仁 177
酸枣仁 178
郁李仁 179
玫瑰花 180
松花粉 181

需要全本请访问 www.ertongbook.com

上篇

食物类

第一章　五谷杂粮类

玉米



别名　玉蜀黍、苞米、棒子、苞谷。

来源　是一年生禾本科草本植物玉蜀黍的种子。我国各地均有栽培。夏、秋季采收成熟果实，将种子脱粒后晒干用，也可鲜用。

性味归经　甘，平。归胃、膀胱经。

功效主治　调中开胃，益肺宁心，清湿热，利肝胆。用于脾胃不佳、肝胆湿热者的食疗。

宜忌人群　一般人群均可食用，尤适宜便秘、高血压、动脉硬化患者。患有干燥综合征、糖尿病、更年期综合征且属阴虚火旺之人不宜食用爆玉米花，否则易助火伤阴。



食用注意

（1）一般认为煮玉米把玉米煮开花，这样吃才健康，其实这样做是错误的。只要煮熟就好，这样不仅有效地保留了玉米本身的维生素，而且吃起来口感也不错。

（2）霉坏变质的玉米有致癌作用，不宜食用。

保健食谱

1. 玉米橘核羹

鲜玉米粒100克，橘核10克，丝瓜络50克，鸡蛋1个，白糖、湿淀粉各适量。将鲜玉米粒洗净，放锅内，加清水煮烂；橘核洗净，研成粉；丝瓜络洗净，加水煎汤，取汁；鸡蛋磕入碗中搅打均匀；砂锅上火，加入药汁，放入玉米粒、橘核粉，煮沸；放入鸡蛋液，熟后，放白糖，用湿淀粉勾芡即成。此方清热化痰，通经活络，有一定的抗癌作用，可辅治乳腺癌。

2. 玉米甜糕

玉米粉500克，白糖适量，发酵粉少许。和匀，搅拌成糊状；发酵后，加白糖，将玉米糊摊于蒸笼布上，用旺火蒸20分钟，即成糕；凉后切块即可食。开胃调中，除湿利尿。

3. 玉米汁

鲜玉米1根，清水250毫升。将鲜玉米剥粒，加清水煮熟；把煮好的玉米粒放入料理机，加入煮玉米的水，启动料理机玉米汁挡位即可。

小米

别名　粟米，古代叫禾、粟，又叫粱。

来源　为禾本科草本植物粟的种子，去壳即小米。在我国北方广为栽培。秋季采收成熟果实，晒干去皮壳用。

性味归经　甘、咸，凉。归肾、脾、胃经。

功效主治　益脾胃，养肾气，除烦热，利小便。用于脾胃虚热，反胃呕吐或脾虚腹泻；烦热消渴，口干；热结膀胱，小便不利等。

宜忌人群　一般人均可食用，尤其是老人、病人、产妇宜用。素体虚寒、小便清长者不宜多食。



食用注意

（1）小米宜与大豆或肉类食物混合食用，可以补充小米中缺乏赖氨酸的不足。

（2）淘米时不要用手搓，忌长时间浸泡或用热水淘米。

（3）小米粥上一层“米油”可滋阴强身，不要丢掉，可用于治疗肾阴亏损。中医认为小米油能实毛窍、肥人、滋阴长力、补液填精，其滋阴之功胜于熟地黄。



保健食谱

1. 粟米丸

小米适量，食盐少许。取小米研成细粉，水和为丸，大如梧桐子，每次10～15克，以水煮熟，加食盐少许。空腹连汤服下。助消化，清热解毒。适宜食不消化、反胃呕逆者食用。

2. 二米粥

小米15克，大米50～100克。小米、大米同煮粥。空腹食用。补血养心。适宜脾胃虚弱、身体消瘦者食用。

3. 小米淮山粥

小米100克，淮山药30克，大枣5枚，红糖30克。共煮粥食用。可健脾胃、益气血。治疗脾胃虚弱之泄泻及气血不足。

4. 黄芪枣粥

小米50克，大红枣15枚，黄芪15克。煮粥，加适量红糖食用。治疗产后体虚。

5. 小米红糖粥

小米100克。放入砂锅中加水适量煮粥，加适量红糖食用。适宜体弱者或产后气血不足者食用。

黑米



别名　黑珍珠、药米、长寿米。

来源　是由禾本科植物稻经长期培育形成的一类特色品种。是一种药、食兼用的稻米。属于粳米类。

性味归经　甘，平。归脾、胃经。

功效主治　滋阴补肾，健脾暖肝，明目活血。主治头昏目眩、贫血白发、腰膝酸软、夜盲、耳鸣等症。

宜忌人群　适宜产后、病后血虚，年少须发早白者食用。不适合肝豆状核变性患者及高铜患者食用；服用四环素类药物者禁忌食用黑米；脾胃虚弱的小儿或老年人不宜食用。

食用注意

（1）病后消化能力弱的人不宜急于吃黑米，可吃些紫米来调养。

（2）黑米粒外部有坚韧的种皮包裹，不易煮烂，故黑米应先浸泡一夜再煮。由于黑米所含营养成分多聚集在黑色皮层，不宜精加工。



保健食谱

1. 三黑粥

黑米50克，黑豆20克，黑芝麻15克，核桃仁15克。共同熬粥可加红糖调味食之。常食能乌发润肤美容、补脑益智，还能补血。适合须发早白、头昏目眩者及贫血患者食用。

2. 黑米银耳大枣粥

黑米100克，银耳10克，大枣10枚。一同熬粥，熟后可加冰糖调味食之。能滋阴润肺，滋补脾胃。四季皆可服食。

3. 黑米莲子粥

黑米100克，莲子20克。共同煮粥，熟后可加冰糖调味食之。能滋阴养心，补肾健脾。适合孕妇、老人、病后体虚者食用，健康人食之也可防病。

4. 黑米桂花粥

黑米100克，红豆50克，莲子30克，花生30克，桂花20克，冰糖适量。黑米洗净，浸泡6小时；红豆洗净，浸泡1小时；莲子洗净；花生洗净、沥干，备用。锅置火上，将黑米、红豆、莲子放入锅中，加水1000克，大火煮沸后换小火煮1小时；加入花生，继续煮30分钟；加入桂花、冰糖，拌匀，煮3分钟即可。

5. 黑米薏仁八宝稀饭

黑米50克，薏苡仁50克，糯米50克，粳米50克，花生仁适量，红枣适量，无心白莲子适量，白芝麻适量。先将黑米、薏苡仁、无心白莲子、红枣洗净，用水浸泡；后将它们入锅加水先煮开，再放入糯米、粳米、花生仁、白芝麻，煮开后改用小火煮至近黏稠状；盖好盖闷一段时间，即成美味黑米薏仁八宝稀饭。喜爱甜食者可放入蜂蜜，也可与菜同吃。此粥营养价值高，是四季进补的佳品。

黑芝麻



别名　胡麻、油麻、巨胜、脂麻。

来源　为胡麻科芝麻的黑色种子。

性味归经　甘，平。归肝、肾、大肠经。

功效主治　补肝肾，益精血，润肠燥。用于头晕眼花、耳鸣耳聋、须发早白、病后脱发、肠燥便秘。

宜忌人群　适宜肝肾不足所致的眩晕、眼花、视物不清、腰酸腿软、耳鸣耳聋、发枯发落、须发早白之人食用。益于改善习惯性便秘者症状。食欲不振、大便稀薄的人不宜多吃黑芝麻。

食用注意　吃黑芝麻过多会使内分泌紊乱，引发头皮油腻，导致毛发枯萎、脱落。因此，黑芝麻比较适合的食量应是每天半小匙，不能超过一瓷勺。

保健食谱

1.芝麻蜜糕

黑芝麻100克，蜂蜜150克，玉米粉200克，面粉500克，鸡蛋2个，发酵粉1.5克。先将黑芝麻炒香研碎，和入玉米粉、蜂蜜、面粉、蛋液、发酵粉，加水和成面团，以35℃保温发酵1.5 ~ 2小时；上屉蒸20分钟即熟。有健胃、保肝、促进红细胞生长的作用。

2.黑芝麻椹糊

黑芝麻、桑椹各60克，大米30克，白糖10克。将大米、黑芝麻、桑椹分别洗净，同放入石钵中捣烂；砂锅内放入清水3碗，煮沸后放入白糖，再将捣烂的米浆缓缓调入，煮成糊状即可。此糊补肝肾、润五脏、祛风湿、清虚火。常服可治病后虚羸、须发早白、虚风眩晕等症。

3.芝麻核桃粥

黑芝麻50克，核桃仁100克。一齐捣碎，加适量大米和水煮成粥。此粥补肝肾，对继发性脑萎缩有食疗作用。

4.芝麻木耳茶

生黑木耳、炒焦黑木耳各30克，炒香黑芝麻15克。共研成末，装瓶备用。每次取5克，沸水冲代茶饮。此茶能凉血止血，对血热便血、痢疾下血有食疗作用。

5.芝麻杏仁蜜

黑芝麻500克，炒香后研成末；甜杏仁100克，捣烂成泥；白糖、蜂蜜各125克。共置瓷盆内，上锅隔水蒸2小时，离火，冷却。每天2次，每次2 ~ 4匙，温开水配服。能补肝益肾、润肺止咳。是支气管哮喘患者的食疗方，并有一定的防癌作用。



燕麦



别名　莜麦、油麦、玉麦、雀麦、野麦。

来源　燕麦为禾本科植物。燕麦属于小杂粮，主要有两种，一种是皮燕麦，另一种是裸燕麦。裸燕麦成熟后不带壳，俗称油麦，即莜麦，国产的燕麦大部分是这种；皮燕麦成熟后带壳，如进口的澳洲燕麦。

性味归经　甘，平。归肝、脾、胃经。

功效主治　益肝和胃。用于肝胃不和所致的食少、纳差、大便不畅等。

宜忌人群　一般人群均可食用。过敏体质者慎用。

食用注意

（1）燕麦营养丰富，但不容易消化，所以，食用燕麦食品要掌握“少量、经常”的原则，每天食用量以40克为宜，小孩或者老人还应更少，否则有可能造成胃痉挛或者腹部胀气。老人或者小孩不要在晚餐大量食用燕麦食品，即使食用也应该选择燕麦粥。

（2）食用燕麦片的一个关键就是要避免长时间高温煮，否则会使维生素被破坏。燕麦片煮的时间越长，其营养损失就越大。生燕麦片需要煮20 ~ 30分钟，熟燕麦片则只需5分钟；熟燕麦片与牛奶一起煮只需要3分钟，中间最好搅拌一次。



保健食谱

1. 什锦果粒

熟燕麦米2汤匙，黑芝麻粉1汤匙，苹果丁、香蕉丁各适量。把燕麦米、黑芝麻粉放在碗中，加入苹果丁和香蕉丁，加开水适量搅匀后用微波炉加热3分钟；取出滴入2滴橄榄油即可。

2. 奶香蛋羹

奶酪10克，燕麦粉2汤匙，鸡蛋1个，牛奶250毫升。奶酪切成细末，与燕麦粉、鸡蛋、牛奶混匀，倒入有盖的碗中上锅蒸10 ~ 15分钟即可。

3. 燕麦粥

燕麦米60克，水适量。燕麦米洗好放入锅中，加适量水煮粥。

4. 燕麦饭

胚芽米1/2量米杯，燕麦片20克，胡萝卜10克，青豆仁10克，盐1/2小匙，酱油1/2小匙。胚芽米洗净后，泡水2小时；胡萝卜洗净去皮切丁状；青豆仁洗净；把两者一同放入热水中汆烫，捞起沥干水分；把胚芽米和燕麦片放入电饭锅内煮熟；把胡萝卜丁、青豆仁、盐及酱油拌入煮好的饭内，搅拌均匀，即可食用。

需要全本请访问 www.ertongbook.com