

深受大众欢迎
饮食健康必备指南

★ ★ ★
超值金版
29.00
★ ★ ★

吃出黄金免疫力：美味、简单、自然的方法
吃掉疾病，交给你最好的健康之药——食物

怎样吃不得病



得了病怎样吃

大 全 集

雅瑟 魏凤莲/编著

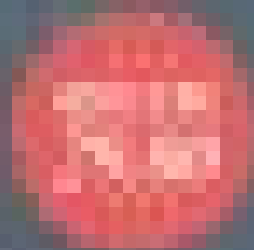
病从口入
药食同源

控制源头才能洞悉健康的智慧
深谙食法方可增强人体免疫力

企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

中国居民膳食指南

中国居民膳食指南(2016)



中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心

怎样吃不得病



得了病怎样吃



中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心

控制源头才能从根本上解决健康问题
中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心

深受大众欢迎
饮食健康必备指南

吃出黄金免疫力：美味、简单、自然的方法
吃掉疾病，交给你最好的健康之药——食物

怎样吃不得病



得了病怎样吃

大全集

雅瑟 魏凤莲/编著

病从口入
药食同源

控制源头才能洞悉健康的智慧
深谙食法方可增强人体免疫力

 企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

怎样吃不得病,得了病怎样吃大全集/雅瑟,魏凤莲编著.—北京:企业管理出版社,2010.6

ISBN 978-7-80255-500-6

I.①怎… II.①雅… ②魏… III.①饮食卫生-基本知识 ②合理营养-基本知识 ③食物疗法-基本知识 IV.①R151.4 ②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 072550 号

书 名: 怎样吃不得病,得了病怎样吃大全集

作 者: 雅 瑟 魏凤莲

责任编辑: 萍 艳

书 号: ISBN 978-7-80255-500-6

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 出版部 68414643 发行部 68467871 编辑部 68428387

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 185 毫米×260 毫米 16 开本 27.75 印张 600 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

前言

追求健康也许是人类唯一没有时间与时空藩篱的共同理想，对于为所欲为而又无往不胜的人类来说，唯一无法征服和打败的，大概也就是健康了。

无论是王侯将相还是布衣白丁，人们对健康长寿的追求从未有片刻的懈怠。这恐怕是古往今来芸芸众生的渴望和梦想，即使到了物质丰富、科技高度发展的现代社会，人类的寿命已经不断延长，人们仍然在追求更长的寿命和更健康的身体。

现代都市生活的一个重要问题就是让人变得疲劳不堪，现代人不再有“锄禾日当午”的辛劳，却并不感到轻松，在没完没了的会议、处理不完的公案、应接不暇的应酬中，现代人拼命地从自己的身体矿藏中索取并透支资源，心理和生理的长期超负荷运行，导致了身体矿藏的可怕衰竭，以致于让衰老提前到来。

许多人刚刚步入中年，便出现了疲劳倦怠、腰酸腿痛、精力不济、反应迟钝等状况，有的甚至猝死。导致中年人体质下降、慢性病多发的主要原因是长期工作劳累过度、营养失衡、缺乏锻炼，疲劳不能及时缓解，于是积劳成疾，甚至有人英年早逝。而老年人也由于进入了衰老期，各种疾病接踵而至。比如高血压、冠心病、糖尿病、失眠、神经系统紊乱、肾功能衰竭等等。

身体并不是一座取之不尽、用之不竭的富矿。关注健康刻不容缓，补充生命原动力、延缓衰老迫在眉睫。世界卫生组织提出了两个口号：给生命以时间，给时间以生命。前者指的是长寿，延缓衰老；而后者则指的是在延缓衰老的同时要追求生命质量，要活得更有意义。

列宁有句格言：“身体是革命的本钱。”在新的历史条件下，我们该重提这句格言了。

目前，中风的发病已经趋于低龄化，“过劳死”病例也有增多的趋势。为什么我们的物质生活水准获得了很大的提升，可是疾病的威胁却加剧了呢？这与我们快节奏的工作方式和生活方式有着必然的关系。健康不是一切，但失去了健康就没有一切。一个再强大的人，疾病来临时，也会突然发现生命的脆弱。

纵观历史，许多豪杰不是被对手打败，而是因丧失健康而自灭。越来越多的人拥有越来越多的金钱，越来越多的金钱使越来越多的人过早地接近死亡。健康的身体不可能用物质去换取，也不能用金钱买到。要做到“临利害之际而不失常态”，就必须具备健康的思维，有自我调节的自觉性。

追求健康将会是未来社会的一大趋势，就像美国的趋势观察家所发现的，从前的美国梦是追求享乐富足，最新的美国梦则是一种追求健康的狂热。今日的美国梦不再只满足于更好的生活，而是更健康更长久的生活。

面对着这种客观存在，中医养生学告诉我们，自然界许多食物可作药用，许多药物可作食用，欲健康、长寿，除必须注意生活调理、身体锻炼外，注意合理营养、适当服用药食补益之品，乃是行之有效的措施。

实践和研究表明，注意饮食营养，适当服用补益之品，不仅能补充体内气血、阴阳的不足，而且可增强机体的抗病能力，促使脏腑的功能活动，调节并改善人体阴阳平衡和新陈代谢，从而具有“有病治病，无病强身，抗衰延年益寿”之功效。

本着有效、实用、便捷的原则，本书以方便普通家庭日常生活为主旨，通过传统中医药理论和现代营养学两个途径，结合饮食知识和营养学知识，对“怎样吃不得病，得了病怎样吃”这一问题，给了很好的诠释。读者大众能够在轻松的阅读当中获得有关营养保健、营养食疗的知识和方法，从而方便地将日常饮食寓于疾病防治之中。

限于编者水平，本书难免有不足之处，敬希广大读者批评指正。

目 录

第一篇 吃什么，怎么吃，不得病

第 1 章	刀豆	25	山白菜	45
五谷杂粮的吃法与健康	豆豉	25	竹叶菜	46
小麦	豆芽	26	车轮菜	46
大麦	豆浆	27	母猪藤	46
荞麦	豆腐	27	枸杞子	46
莜麦	豆腐干	28	蒲公英	47
燕麦	豆腐乳	28	田葛菜	47
大米			茵陈蒿	48
小米	第 3 章		戴菜	49
黑米	蔬菜的吃法与健康		紫苏	50
紫米	白菜	30	香椿	51
薏米	小白菜	31	苜蓿	51
糯米	圆白菜	32	刺蓟	52
玉米	空心菜	33	藿香	53
青稞	菠菜	34	茼蒿	53
高粱	油菜	35	冬葵	54
芝麻	韭菜	36	芥菜	54
第 2 章	芹菜	37	荠菜	55
豆类、豆制品的吃法与健康	生菜	38	莴笋	56
黄豆	蕨菜	38	竹笋	57
黑豆	紫菜	39	芦笋	58
绿豆	苦菜	40	甘薯	58
赤豆	苋菜	41	山药	59
蚕豆	菜花	42	芋头	60
芸豆	茴香菜	42	荸荠	61
豌豆	龙须菜	43	魔芋	62
豇豆	金针菜	43	萝卜	62
扁豆	马齿苋	44	胡萝卜	63
	豆瓣菜	45	马铃薯	65

藕	66
菱	66
百合	67
茭白	68
茭白	69
芦荟	70
仙人掌	70
发菜	71
洋葱	72
香菇	73
蘑菇	74
金针菇	75
猴头菇	76
马兰头	77
黑木耳	78
银耳	79
石耳	80
地耳	80
莼菜	81
海带	82
海藻	83
第4章	
瓜果的吃法与健康	
黄瓜	84
冬瓜	84
南瓜	85
丝瓜	86
苦瓜	87
甜瓜	88
西瓜	89
白瓜	90
番瓜	90
木瓜	90
哈密瓜	91
葫芦	91
茄子	92
番茄	94
苹果	95

芒果	97
沙果	98
葡萄	98
荔枝	99
枇杷	100
石榴	101
菠萝	102
香蕉	103
樱桃	104
山楂	105
杨梅	106
梅子	107
椰子	107
李子	108
柿子	109
甘蔗	110
桑椹	111
柠檬	112
橄榄	112
草莓	113
榴莲	114
龙眼	114
猕猴桃	115
火龙果	116
无花果	117
薜荔果	118
罗汉果	118
桃	119
杨桃	120
梨	120
刺梨	121
橘	122
金橘	123
杏	124
柑	124
橙	125
柚	125
枣	126

第5章

坚果的吃法与健康

栗子	128
松子	129
莲子	130
榛子	131
核桃	131
腰果	132
花生	133
白果	134
葵花子	135
西瓜子	135
南瓜子	136
黑芝麻	137

第6章

肉的吃法与健康

猪肉	138
牛肉	140
马肉	141
羊肉	142
驴肉	144
鸡肉	144
鸭肉	146
鹅肉	147
兔肉	147
狗肉	148
鸽子肉	149
鹌鹑肉	149
麻雀肉	150
鸵鸟肉	150

第7章

蛋的吃法与健康

鸡蛋	151
鸭蛋	152
鹅蛋	152
鹌鹑蛋	153
鸽子蛋	153

第 8 章	白鳞鱼	167	酸奶	183
鱼的吃法与健康	胖头鱼	168	羊奶	184
草鱼	沙丁鱼	168	蜂蜜	184
鲢鱼	三文鱼	168	第 10 章	
鲤鱼	金枪鱼	169	作料的用法与健康	
鲫鱼	武昌鱼	169	盐	186
桂鱼	河豚	170	酱	187
带鱼	海马	170	醋	187
平鱼	海参	170	葱	188
黄鱼	海蜇	172	姜	188
青鱼	海螺	173	蒜	189
刀鱼	牡蛎	174	糖	190
鳙鱼	蛤蜊	175	味精	191
鳊鱼	蟹	176	大料	191
鳗鱼	虾	178	辣椒	191
鲈鱼	鳖	179	香菜	192
鳊鱼	龟	180	胡椒	193
鲍鱼	蚌	180	茴香	194
银鱼	蚶	180	花椒	194
鱿鱼	第 9 章		芥末粉	194
章鱼	饮品的饮法与健康		五香粉	194
黑鱼	牛奶	182		
鲨鱼				

第二篇 食物吃法宜与忌

第11章 谷类食物吃法宜与忌

谷类食物的营养价值	198
吃粗粮有益健康	199
蒸馒头用鲜酵母为好	199
大麦谷芽保胃宜常食	199
米面混吃抗衰老宜食	200

第12章 豆制品吃法宜与忌

豆类食品的营养价值	201
宜多吃大豆制品	201
豆制品忌过量	202
豆腐忌与葱同吃	202
喝豆浆忌不讲方法	202

第13章 蔬菜瓜果吃法宜与忌

蔬菜对人体的营养保健价值	204
蔬菜、水果与健康	205
菜少季节宜吃萝卜、豆牙菜	206
健胃的蔬菜类食物	206
大蒜保健宜常食	207
宜按颜色吃蔬菜	207
生吃蔬菜利与弊	207
凉拌菜忌不当食用	208
水果忌不削皮食用	208
果品健胃宜常食	209
水果食物宜常食	209

第14章 鸡鸭鱼肉吃法宜与忌

肉类食物的营养保健价值	211
鸡鸭鱼肉吃法	211
宜适量吃动物油	212
忌不良饮食习惯	213
鲜肉忌反复冷冻	213
动物内脏忌炒食	214
忌常吃烤羊肉串	214

第15章 蛋奶吃法宜与忌

宜常食蛋类食物	215
酸奶、牛奶宜常食	215
忌食死胚蛋	216
忌食臭鸡蛋	216
忌过量或生吃鸡蛋	216
奶类食物宜常食	217
牛奶的喝法	217
喝酸牛奶有利于身体保健	218
忌空腹喝酸牛奶	219
忌过量饮牛奶	219

第16章 水产海鲜吃法宜与忌

宜常食水产类食物	220
忌吃蛙肉	220
宜常食海带	221
怎样吃螃蟹	221
经常吃咸鱼有害健康	222

第17章 饮品饮法宜与忌

宜不渴也喝水	223
晨起宜坚持喝水	224
宜科学饮用矿泉水	224
剧烈活动后忌立即喝水	225
饭后忌过度喝水	226
喝豆浆的正确方法	226
忌用沸水冲补品	226
忌过量喝汽水	227
某些人忌喝冷饮	227
忌常喝可乐饮料	228
忌过多饮用咖啡	228
宜适量饮茶	229
忌过量饮酒	230
忌空腹饮酒	231
饮啤酒忌不讲方法	232
保持健康忌酗酒	233

第18章 禁食食品记心中

霉变食物致癌忌用	234
方便面忌常期食用	234
忌长期食用剩饭菜	235
发芽的土豆、青色番茄忌食用	235
土豆忌长期带皮吃	235
忌食用霉烂的蔬菜	236
忌吃未煮熟的芸豆	236
宜选无污染的蔬菜	236
忌吃不知名的蘑菇	237
忌吃有霉变的水果	238
忌食发霉甘蔗	238

第三篇 饮食方法宜与忌

第19章 饮食习惯宜与忌

宜采用分餐制	240
保健康宜吃早餐	240
晚餐忌过好过饱	241
饱食对健康不利	242
节日忌吃喝过度	242

饭后保健宜注意	243
忌吃过烫过硬的食物	243
保持健康忌偏食	244
忌偏吃腌制食物	245
忌过量吃咸食	245
忌偏食油炸食物	246

忌吃有哈喇味食油	246	忌合用茶杯碗筷	257
忌不当使用味精	247	冰箱忌不讲卫生	258
吃饭宜细嚼慢咽	247	食具消毒的方法	259
忌过量食用酱油	247	宜用铁锅炒菜	259
应控制零食	248	忌铝铁炊具混用	260
用蜂蜜来代替糖	249	铜制餐具宜常用	260
偏碱饮食与健康	250	忌金属餐具盛菜过夜	260
“鲜”食品误区	251	宜合理选择瓷餐具	261
吃绿色食品	252		
黑色食品辨证地吃	253	第21章 厨艺常识宜与忌	
夏日保健：苦味食品	254	几种不宜饮用的水	262
第20章 厨房用具宜与忌		烧饭宜用开水	262
忌用洗衣粉洗餐具	256	蒸馒头宜用鲜酵母	262
用清洁剂洗餐具忌不讲方法	256	忌炒数道菜刷一次锅	263
忌用化纤织物当抹布	257	忌反复用食用油	263
菜板上的细菌宜常除	257	忌炒菜火旺油多	263

第四篇 不同人群的饮食宜忌

第22章 年轻人饮食宜与忌		女性更年期宜多吃的食物	278
上夜班者应注意饮食调理	266	老年人宜均衡摄入的八大营养素	279
宜多吃含钙、碘丰富的食物	266	男子更年期宜多吃的食物	279
青少年宜多吃碱性食物	267	老人宜吃的抗衰老食物	280
青春期防痤疮宜吃的食物	268	老人宜吃含胆固醇的食物	282
青少年保健宜多吃的食物	268	中老年人宜注意节食	282
预防近视眼宜多吃的食物	269	防骨质疏松宜多吃的食物	283
青少年防牙病宜多吃的食物	270	预防便秘宜多吃的食物	284
青春少女忌喝浓茶	271	老年人忌吃盐过多	284
女性忌过量吃甜食	271	老年人忌滥用滋补品	284
青春少女忌过量吃零食	271	第24章 孕妇日常饮食宜与忌	
消瘦的人宜多吃的食物	272	防妊娠反应宜多吃的食物	286
肥胖人宜多吃的食物	272	孕妇忌过食冷食	286
第23章 中老年人饮食宜与忌		孕妇宜吃含铁多食物	287
中年人宜补充的食物	275	在“坐月子”期间忌多吃的食物	287
防记忆减退宜吃的食品	275	产妇宜吃营养丰富食品	288
防癌抗癌宜多吃的食物	277		

第五篇 得了病，吃什么，怎么吃

第 25 章

生活常见病饮食疗法

感冒	292
中暑	294
咳嗽	295
呕吐	299
吐血	300
腹泻	301
水肿	304
便血	307
胃痛	308
胃下垂	310
胆囊炎	310
慢性胃炎	311
病毒性肝炎	314
缺铁性贫血	316
头痛	318
失眠	319
青光眼	321
中耳炎	322
急性结膜炎	323
咽喉疾病	324
慢性咽炎	326
口腔溃疡	328
丹毒	329
湿疹	330
痤疮	331
牛皮癣	333
荨麻疹	334
急性阑尾炎	336

第 26 章

女性常见病饮食疗法

痛经	337
闭经	338
崩漏	340
紫癜	344
流产	342
不孕症	343
盆腔炎	344
肥胖症	345
尿路感染	346
妊娠呕吐	349
产后缺乳	350
子宫脱垂	352
月经先期	353
月经后期	354
急性乳腺炎	355
更年期综合征	357

第 27 章

男性常见病饮食疗法

阳痿	360
早泄	363
肺结核	365
尿路结石	367
急性肾炎	368
慢性肾炎	369
慢性前列腺炎	370
胃及十二指肠溃疡	371

第 28 章

婴幼儿常见病饮食疗法

疳	374
麻疹	375
水痘	377
哮喘	378
猩红热	380
小儿厌食症	381
百日咳	382
小儿感冒	384
流行性腮腺炎	385
急性扁桃体炎	386

第 29 章

中老年常见病饮食疗法

痛	388
便秘	390
眩晕	393
高血压	395
冠心病	400
糖尿病	402
肺脓肿	404
带状疱疹	405
支气管炎	407
高脂血症	409
神经衰弱	411
老年痴呆症	414
风湿性关节炎	415

第六篇 越吃越美丽，越吃越健康

第30章 排除体内毒素的神奇食物

食物促进充满活力的循环	420
一日葡萄汁禁食=永远朝气蓬勃	420
为身体注入动力的功效强大的药草 ...	421
加强呼吸的营养物	421
可排毒的维生素	422

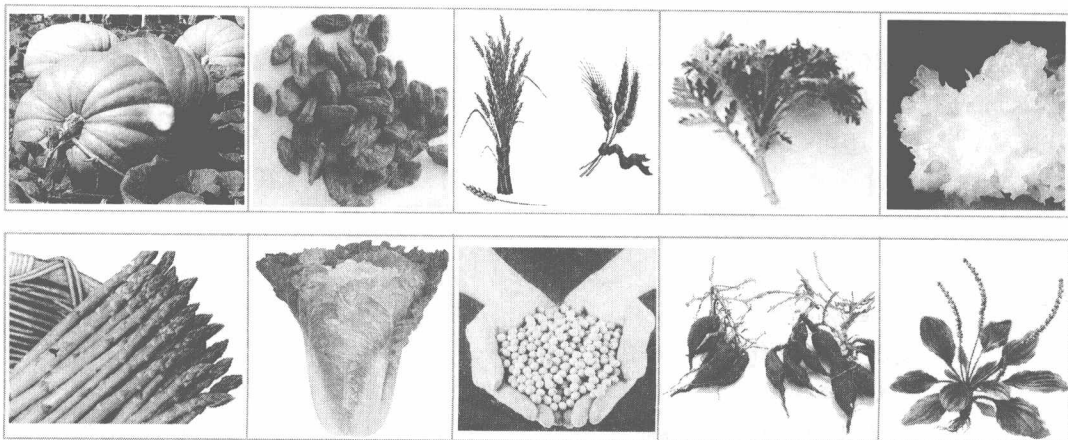
第31章 重获美丽的饮食疗法

面色苍白	423
面色萎黄	423
面色暗黑	423
面色潮红	423
面容憔悴	424
脸黑粗糙	424
皮肤粗糙	424
面部毛孔粗	424
面部油垢	425

少年白头	425
早生白发	425
脱发	426
脸部皮肤干燥	426
皱纹	426
雀斑	426
黄褐斑	427
面部色斑	427
面部黑斑	427
老年斑	428
酒糟鼻	428
黑眼圈	428
眼皮浮肿	428
狐臭	429
青春豆	429
肥胖症	429

第一篇

吃什么，怎么吃， 不得病



第1章

五谷杂粮的吃法与健康

小麦

小麦性味甘、凉，秆直立，中空有节，叶宽线型，籽实椭圆形，腹面有沟，可加工成面粉以供食用，有养心益肺、健脾厚肠、利尿和血、除热止渴的功效。小麦磨制而成的面粉，主要有精面粉与全麦面粉两种。精面粉颜色洁白，是利用小麦的胚乳精加工而成，因除去了其他部分，相应的营养物质也就没有了。长期食用精面粉会引起某些营养素特别是维生素B₁缺乏，导致脚气病。全麦面粉是用全麦磨制而成，颜色呈浅棕色，营养成分保持较好，因此推荐大家吃全麦食品。

【食用方法】小麦加工成面粉后，西方人主要用来制作面包。在我国，食用面粉的方式多种多样，如通过蒸、煮、烤、烙、炸等可以把面粉制成馒头、面条、烧饼、糕点、油条等。面粉含量高的硬质小麦，是制作通心粉、意大利面条和挂面的极好材料。软质普通小麦，粉质多、面筋少，则适合制饼干、糕点、烧饼等。小麦子粒还可以作为制葡萄糖、白酒、酒精、啤酒、酱、酱油、醋的原料。麦粉经细菌发酵后，可提制味精。

【药膳方剂】

小麦面粉馒头

【原料】小麦磨粉，制作馒头100克。

【做法】将馒头用柴火烤成焦黄或暗黄色，内外均干燥，在常温下碎成细粉即可。

【用法】用水冲服，一次30克，每日3次。

【防治】胃炎、胃溃疡、胃酸过多者。

小麦大枣甘草汤

【原料】小麦仁50克，大枣50克，甘草10克。

【做法】上药入锅加水1000毫升，煎煮40分钟，去渣取药液300毫升。

【用法】每日1剂，早、晚分服。一次150毫升。

【防治】失眠、心悸、更年期综合征。

小麦花生大枣粥

【原料】小麦100克，花生仁50克，大枣50克。

【做法】先将小麦、花生仁洗净，入锅，加水1000毫升，煎煮30分钟后再加大枣，煮15分钟，即成粥。

【用法】食用。

【防治】贫血。

小麦面粉山药粉粥

【原料】小麦面粉100克，山药粉100克，葱10克，姜10克，精盐0.3克，红糖20克。

【做法】将小麦面粉、山药粉入锅，加水600毫升，煮成粥糊状，再加葱末、姜末、红糖、精盐，再用文火煮5分钟即成。

【用法】内服：煎服30~60克。外用：炒，研细粉外敷。

【防治】肠炎、女子带下症。

【食用宜忌】小麦除淀粉外，大部分营养成分存在于种子外层，因此，加工过细的精粉，营养价值不如标粉。以镁为例，精粉中就丧失了82%，损失较多的还有维生素B₁等。因此，常吃细面不好。

另外，入药以用北方小麦为佳，忌用南方小麦，浮小麦（小麦未成熟的嫩芽）治疗疾病胜过小麦。

小麦能壅气作渴，气滞口渴、湿热黏滞者应少食。

大麦

大麦含有丰富的蛋白质、脂类及糖类、消化酶、多种矿物质，其胚芽中，维生素B₁的含量比小麦含量多。它能和胃健脾、帮助消化、舒肝利气、回乳，并能帮助调整肠胃功能，促进保护胃黏膜的胃黏液蛋白的形成，有治疗胃溃疡的作用，还可治疗食欲不振、消化不良、伤食、食积、胃腹胀满及因乳汁郁积而引起的乳房胀疼等病症。

大麦皮俗称麦麸，为麦子加工时脱下的麸皮，是一种高纤维食物，患有动脉硬化、冠心病、糖尿病、静脉曲张、痔疮、结肠癌、便秘等病症者常食用有一定辅助治疗作用。

【食疗功效】食用大麦，可以消暑热，可以治疗胃炎及十二指肠球部溃疡等病。有和胃消滞，利水通淋，清热生肌等功效。主治食滞泄泻、水肿、小便淋痛、汤火伤。

【食用方法】大麦性平凉滑腻，无燥热，常与粳米同时服用或单独服用；其益气补中、实五脏、厚胃肠的功效，不亚于粳米；久食令人肥白，滑肌肤；能宽胸下气、消积进食；民间暑天用炒焦大麦泡茶，有消暑解渴的作用。

【药膳方剂】

大麦汤

【原料】苹果5个，羊肉1500克，大麦仁500克，食盐适量。

【做法】将大麦仁用开水淘洗净，放入铝锅内，加水适量，先用武火烧沸，

再用文火煮熟。将羊肉洗净，与苹果一同放入铝锅内，加水适量熬煮，然后将羊肉、苹果捞起，将汤与大麦仁粥合并，再用文火炖熬熟透。再将羊肉切成小块，放入大麦汤内，加盐少许，调匀，即可食用。

【防治】脾胃虚寒之腹胀、腹痛、缺乳等症。

【食用宜忌】用大麦芽入药回乳时，必须注意：用量过少或萌芽过短的大麦芽，疗效不好；没有长出芽的大麦，服用后不但不能回乳，反而会增加乳汁，因此，要特别注意。

荞麦

荞麦是一种生长期很短的粮食作物，产量比较低，在我国，它的主产地为晋北、内蒙古等西北地区。很多地方之所以种植荞麦，是因为早春天旱或其他原因不能及时播种，就在地里撒上一些荞麦种子，弥补收成。

【食疗功效】荞麦能消积滞，在古医书中多有记载，《本草纲目》说荞麦能“降气宽肠，磨积滞”。《本草求真》亦认为：“荞麦味甘性寒，能降气宽肠，消积去秽。”故民间称荞麦为净肠草。

另外，荞麦也有着很好的降血压、降血脂、降血糖的功效。苦荞麦还可以利耳目、降气、健胃，能治疗痢疾、咳嗽、水肿、白浊、赤白带、小儿丹毒等疾病。

【食用方法】荞麦的子粒呈三棱形，磨成粉后可食用。荞麦面可作面条、饅饅、猫耳朵等主食，营养价值很高，是糖尿病患者的保健食品。

荞麦有甜荞麦和苦荞麦之分。从种子外观来看不大能够区别，但甜荞麦食品色泽发白，而苦荞麦食品呈黄绿色。

在口感上，甜荞麦食品口感淡，无特殊味道，苦荞麦虽然口感上不为很多人接受，但却能清热解毒、营养丰富，尤其是在暑天，老百姓把能吃上一碗苦荞面条、苦荞凉粉作为很高的享受。

【药膳方剂】

米醋荞麦面

〔原料〕荞麦面50克，米醋15克。

〔做法〕荞麦面与米醋调匀即可。

〔用法〕外用。涂患处，每日2次。

〔防治〕疖肿、无名肿毒。

芹菜荞麦面条

〔原料〕荞麦面500克，鲜芹菜150克，植物油15克，精盐1克，酱油5克，葱10克，生姜10克，味精1克。

〔做法〕将荞麦面加水调和成面团，制成面条，鲜芹菜洗净切成2厘米小段，葱切末，生姜切细末。锅烧热入植物油，油八成热时入葱、生姜、酱油、精盐，翻炒几次，加入1500毫升水，水沸时入面条，再入芹菜，10分钟后加入味精，起锅即成。

〔用法〕食用，吃面、饮汤，用量随意。

〔防治〕高血压、高血脂、脂肪肝、冠心病。

荞麦面山药饼

〔原料〕荞麦面300克，山药粉200克，白糖50克。

〔做法〕荞麦面、山药粉，加水150克，白糖充分拌均匀，调成面团制饼，入锅烙熟。

〔用法〕食用，每日200克。

〔防治〕便秘。

【食用宜忌】食用荞麦食品一次不可吃得过多，否则会引起消化不良或腹胀，肿瘤患者应该忌食，否则会使病情加重。此外，还应该注意的，荞麦最好不与猪肉同食。

莜麦

莜麦营养丰富，耐饥抗寒，在内蒙古自治区西部被誉为“一宝”。莜麦含糖量少，蛋白多，是糖尿病患者较好的食品。又因脂肪中含有较多的亚油酸，是老年人常用的疗效食品。莜麦主要产于山西北部、内蒙古和东北的部分地区，晋东北的灵丘地区，气候寒冷，无霜期短，出产的莜麦质量上乘。

【食疗功效】莜麦含有丰富的亚油酸，以及磷、铁、钙、维生素、氨基酸、脂肪酸等人体所需的多种营养成分，其蛋白质含量超过面粉和大米，对防治冠心病、高血压、糖尿病、脂肪肝有特殊的疗效。

【食用方法】莜麦经过淘洗、晾晒、炒熟、磨制成面后，吃法花样非常多，有推窝窝即栲栳栳、搓个卷、推刨渣、搓鱼儿等。由于产于寒冷地带，面质较硬，莜麦面必须经过“三熟”，方可进食。即先把莜麦炒熟，磨成面，再把莜麦面用开水泼熟，和好以后，做成各种花样蒸熟。吃的时候可用冷热两种菜：冷菜是蒜泥茄子、拌黄瓜丝、水萝卜丝，再配以盐汤辣子炆油，把菜与热的饭食拌起来，清香可口；热菜是羊肉臊子，配点蘑菇，开笼后将莜麦面蘸上羊肉蘑菇鲜汤，更是香味扑鼻，美不可言。

食用莜面制品具体有春、夏、秋、冬四季吃法。春季以时菜黄瓜、香菜等切成细丝，拌葱花和辣椒，用适量的醋、盐水或用腌菜汤拌食；夏季可用水萝卜、西红柿等拌成冷调莜面；秋季以大烩菜下饭；冬季以羊肉末佐以鲜姜熬成羊肉汤下饭，称为热调莜面。