

正确选择●放心食用●合理搭配●吃出健康



食物是 最好的保健品

——百种食物食疗养生全解

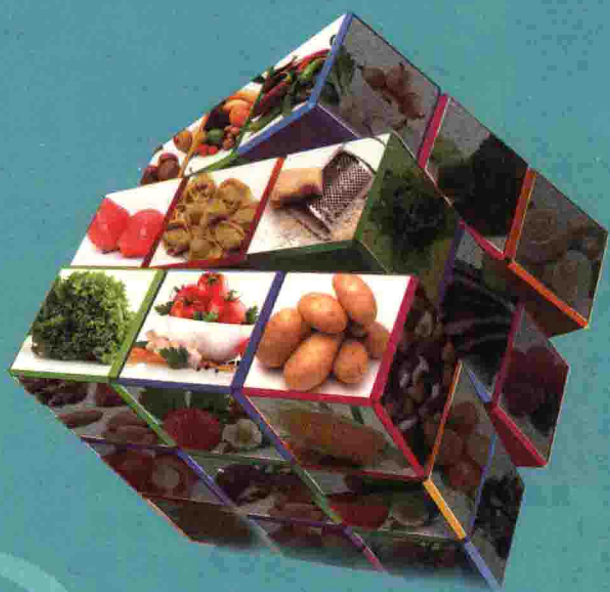
张宏 编著



食物是最好的保健品

——百种食物食疗养生全解

张 宏 编著



辽宁科学技术出版社

·沈 阳·

本书编委会 张 宏 杜佳林 李显华 甘 雨 乔 敏
邹德俊 王 雪 刘立克 林 玉 苏 涵

图书在版编目 (CIP) 数据

食物是最好的保健品：百种食物食疗养生全解 / 张
宏编著. — 沈阳：辽宁科学技术出版社，2012.5

ISBN 978-7-5381-7391-8

I. ①食… II. ①张… III. ①食物疗法—图解
IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 031036 号

出版发行：辽宁科学技术出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003)

印刷者：辽宁彩色图文印刷有限公司

经销者：各地新华书店

幅面尺寸：168mm × 236mm

印 张：7

字 数：100 千字

印 数：1~4000

出版时间：2012 年 5 月第 1 版

印刷时间：2012 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑：寿亚荷 郭敬斌

封面设计：魔杰设计

版式设计：袁 舒

责任校对：唐丽萍

书 号：ISBN 978-7-5381-7391-8

定 价：35.00 元

联系电话：024-232880336 23284370

邮购热线：024-23284502

E-mail: guojingbin@126.com

http: // www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7391

目 录

谷物类食物

大米	2	大麦	7
糯米	3	燕麦	8
小米	4	荞麦	9
黑米	5	玉米	10
小麦	6		

干果类食物

黄豆	12	核桃	19
黑豆	13	芝麻	20
绿豆	14	栗子	21
赤小豆	15	莲子	22
扁豆	16	薏苡仁	23
红枣	17	枸杞子	24
花生	18		

肉、蛋、乳类食物

猪肉	26	鸭肉	31
牛肉	27	鹅肉	32
羊肉	28	蛋类	33
兔肉	29	乳类	34
鸡肉	30		

水产类食物

甲鱼	36	虾	41
泥鳅	37	螃蟹	42
带鱼	38	牡蛎	43
鲤鱼	39	海参	44
鲫鱼	40		

蔬菜类食物

白菜	46	丝瓜	62
包心菜	47	冬瓜	63
菜花	48	南瓜	64
菠菜	49	土豆	65
芹菜	50	刀豆	66
香菜	51	豌豆	67
韭菜	52	莴苣	68
紫菜	53	芦笋	69
海带	54	竹笋	70
萝卜	55	茭白	71
胡萝卜	56	山药	72
茄子	57	红薯	73
番茄	58	圆葱	74
番椒	59	葱	75
黄瓜	60	大蒜	76
苦瓜	61	生姜	77

食用菌类食物

银耳	79	猴头菇	82
黑木耳	80	金针菇	83
香菇	81	灵芝	84

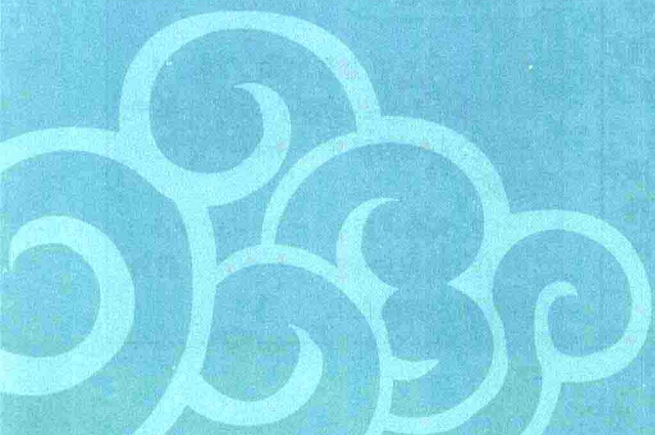
水果类食物

苹果	86	草莓	97
梨	87	山楂	98
桃子	88	猕猴桃	99
香蕉	89	葡萄	100
菠萝	90	杨梅	101
芒果	91	桑葚	102
杏	92	桂圆	103
橘子	93	荸荠	104
橙子	94	哈密瓜	105
柿子	95	西瓜	106
樱桃	96	罗汉果	107

谷物类 食物

谷物类食物主要有大米、小米、玉米、荞麦、高粱、小麦等，是供给人体热能最主要的来源。谷类中的糖主要为淀粉，煮过的谷物能形成蛋白淀粉黏液，对胃黏膜有保护作用。胃及十二指肠溃疡或胃肠炎症患者，用谷类汤液能达到养护作用。

谷类的外皮有粗糙的植物纤维和 B 族维生素。食入一定量粗糙植物纤维素，能刺激胃肠蠕动和消化液的分泌，帮助食物消化，保持大便通畅，并能防止胆固醇在血管壁的沉积。



大米

主要成分

淀粉和无机盐等。



适宜人群

米饭适合于各类人群；米粥适合于消化力弱、病后脾胃虚弱或有烦热口渴的人。米汤适合于年老、脾胃极差者。

功效

益五脏，和脾胃，止泻痢。

食谱举例

1. 冬瓜粥：用新鲜连皮冬瓜 80~100 克，大米 100 克为原料。将冬瓜洗净，切成小块，再同大米一起置于沙锅内，一并煮成粥即可（粥内不要放盐），每天早晚两次服用。

2. 荷叶粥：用鲜荷叶 1 张（约 200 克），大米 100 克，白糖适量。将米洗净，加水煮粥。临熟时将鲜荷叶洗净，覆盖在粥上，小火焖约 15 分钟，揭去荷叶，粥成淡绿色，再煮沸片刻即可。服时酌加白糖，随时可服。本粥具有清热解暑的作用。

3. 补益药粥：将补益中药煎取浓汁后去渣，再与大米同煮，按照这种方法可以制作当归粥、黄芪粥、人参粥等。



冬瓜粥

饮食宜忌

1. 大米中含有的磷、铁、镁、钾、钙等无机盐物质，大部分集中在谷皮和糊粉层中，所以不宜过分淘洗。

2. 胃酸过多者，忌空腹喝米汤。

3. 大米与绿豆一起食用，能清热解毒，润喉止渴。

糯米

主要成分

含有糖类、粗纤维，含有少量的蛋白质、钙、磷、铁、硫胺素，维生素B₂、烟酸等成分。

适宜人群

适用于消化功能好的人。

食谱举例

1. 糯米粥：糯米洗净，加水煮粥服用，可以根据自己的口味加入红枣、花生、枸杞子、绿豆等，适宜食欲不佳者服用。

2. 糯米芝麻糊：将糯米、黑芝麻分别用小火炒成微黄色，共研成末，拌匀。每次取1~2匙，用开水冲成糊状即可服用。具有补肝肾、润五脏、养脾胃之功用，须发早白、脱发、体质虚弱者皆可服用。

3. 糯米藕：糯米预先泡数小时。莲藕洗净，切节，灌入糯米，煮熟，晾凉，切片，浇上蜜汁即可。口感甜糯，平补脾胃，清暑消热。



功效

补肺益气，健脾养胃。



糯米粥

饮食宜忌

1. 糯米性温，黏滞，不易消化，不可以食用过量。

2. 消化功能低下、暖气、反酸者慎用。

3. 糯米性温易助热，有炎症者不宜服用。

小米

主要成分

含有蛋白质、脂肪、糖类、烟酸、钙、磷和铁等矿物质。小米的蛋白质中含有许多人体必需的氨基酸。

适宜人群

正常人可作为主食服用。脾胃虚弱、呕吐、腹泻、病后者更宜食用。

食谱举例

1. 小米粥：小米 100 克，红糖适量。以小米煮粥，临熟时加红糖调匀，随意食用。有调中补虚的作用。适合病后体弱、食欲不振、口渴等。

2. 降脂粥：新鲜小米 100 克，粳米 50 克，绿豆 30 克，赤小豆 30 克，薏苡仁 30 克，枸杞子 10 克。锅中加水约 1500 毫升，先放绿豆、赤小豆、薏苡仁，锅开后中火煮 30 分钟，加入粳米、小米（水少时可适当添加），慢火熬煮，粥将熟时加入枸杞子，出锅即成。能降脂、减肥、利尿。

3. 小米饭：小米洗净，加水煮，开锅之后，用笊篱把饭捞出来，再上蒸笼蒸熟。可加入红枣、莲子、绿豆共煮，使之色泽美观，营养丰富，食疗价值高。



功效

补益脾胃，滋养肾气，清热除烦，通利小便。



山药小米大枣粥



降脂粥

饮食宜忌

胃寒、消化不良者不宜多食。

黑米

主要成分

蛋白质含量较高，还含有多种维生素和锌、铁、钼、硒等必需微量元素，是理想的食物佳品。

适宜人群

各类人群。

食谱举例

1. 黑米阿胶粥：黑米 150 克，阿胶 30 克，葱 5 克，红糖 100 克，大枣 3~5 枚。黑米用清水浸透，放入锅中加入清水煮沸后，放入阿胶、大枣同煮，粥熟时加入红糖、葱即可。此粥可补血益气，温经散寒。

2. 黑米炖鸡：童子鸡 1 只，大枣数枚。童子鸡宰杀后去毛洗净，入锅加水煮（加水宜多），半熟时将浸泡过的黑米、大枣放入一起炖，鸡、米熟后加调料调味即可。此粥味道甜美，补肝益肾，乌发健身。

3. 莲子黑米百合粥：莲子 30 克，百合 30 克，黑米 15 克，大米 60 克。将莲子、百合、黑米与大米按常法同煮成粥。此粥有补心安神的作用，特别适合睡眠欠佳者服食。



功效

补肾益气，暖胃健脾，明目活血。



黑米阿胶粥

饮食宜忌

黑米应先浸泡一夜再煮，且需煮烂再食用。煮粥时，忌淘洗次数太多，使营养成分流失。

小麦

主要成分

含有碳水化合物，少量的蛋白质、脂肪、无机盐、食用纤维，并含有维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 E 等，有较高的营养价值。

适宜人群

各类人群。

食谱举例

1. 大枣汤：小麦仁 60 克，大枣 15 枚，甘草 30 克，加水 4 碗煎成 1 碗，临睡前服。适用于心气虚、心慌、失眠者。

2. 豆麦汤：黑豆 30 克，小麦仁 30 克，莲子 7 枚，黑枣 7 枚。先煮黑豆、小麦仁，取汁去滓；用豆麦汁再煮莲子、黑枣至熟即可，亦可加冰糖少许。此汤能益心安神，补肾健身，适用于心烦失眠、神疲乏力、记忆力减退者。

3. 小麦山药粥：干山药片 30 克，小麦仁、糯米各 50 克。将山药、小麦仁、糯米同煮成稀粥，加白糖调味即可，早晚餐温热服。此粥有补脾胃、安心神的作用。适用于精神不振、失眠多梦、便溏等人服用。



功效

具有清心除烦、健脾止渴、益气安神的功效。小麦的麸皮对于防止肠道肿瘤、维生素 B₁ 缺乏病（脚气病）、肥胖等有很好的食疗价值。



大枣汤

饮食宜忌

忌将小麦精加工磨去外层，因为小麦麸皮中含有丰富的维生素 B。

大麦

主要成分

含有丰富的蛋白质、膳食纤维、维生素B复合体和烟酸、铁、磷及钙等无机盐。

适宜人群

各类人群，尤其对中老年人增进体力、延年益寿大有裨益。

食谱举例

1. 大麦饭：大麦 100~150 克，如常法淘洗煮饭，可做正餐食用。有益气调中、消积进食的功效，适于脾胃虚弱、消化不良、面黄肌瘦、气少乏力者。

2. 大麦茶：大麦 90 克，加水煮烂后，去渣滓，加入红糖 200 克调匀，作茶饮之，有较好的解渴作用。体质偏热者可以用冰糖替代红糖。

3. 大麦糊：将大麦粉炒至焦黄色，每次取 2 匙，冲入开水调成糊状，每日 2~3 次，坚持食用，能养胃气，对暖气、腹胀、噎膈有一定缓解作用。



功效

《本草纲目》记载：大麦味甘咸凉，有清热利水，和胃宽肠之功效。大麦中的纤维素和 β -葡聚糖有降低人体血液中胆固醇的作用；维生素B可用于治疗脚气病；烟酸可防治癞皮病。所以大麦有较好的食疗保健功能。大麦芽性味甘温，有开胃消食、下气及回乳之功效。



大麦茶

饮食宜忌

用大麦仁煮粥，忌米粒不烂，一定要久煮至糜烂，以利消化、吸收。

燕麦

主要成分

含有人体必需的氨基酸、脂肪酸、亚油酸、维生素 E、维生素 P 及铁、钙、蛋白质等。

适宜人群

各类人群，尤其适宜糖尿病、高血脂、动脉硬化、大便不畅者。



功效

有益脾养心、止汗、止血的作用，能降低胆固醇、甘油三酯。

食谱举例

1. 燕麦饼：燕麦面适量，以开水和成面团，擀成铜钱厚的面张，入笼蒸熟即可食用，风味独特。

2. 燕麦粥：燕麦面 30 克，荞麦 30 克，白果仁 5 枚（去壳），共煮成粥，分 2 次服，亦可少加白糖。此粥能改善心、脑血管血液循环，降低高血压。

3. 燕麦面汤：燕麦面加水揉成面团；锅中加水煮沸后，将面团用刀切薄片逐一放入，再煮沸后根据自己口味加入调料即可。产妇、婴幼儿、慢性病患者、病后体弱者可食用。



燕麦饼

饮食宜忌

1. 选购燕麦片时，注意含糖量，糖分太多不宜多食。
2. 消化不良、大便次数多的人慎食。

荞麦

主要成分

含有丰富的维生素E和可溶性膳食纤维，还含有烟酸和芸香苷等。

适宜人群

消化功能好的中老年人。

食谱举例

1. 红糖荞麦饼：用荞麦面 500 克，加适量水、红糖烙饼食之，连食数日，适用于体虚自汗者。

2. 荞麦面葱花饼：将和好的荞麦面擀成小长条状，放入油、葱末、盐、花椒面，层层叠起，再擀成薄厚均匀的长条状，放入锅内用小火烙成两面金黄色，鼓起即熟。

3. 荞麦面猫耳朵汤：荞麦面加水和好，揪着小颗粒放于手掌上，用拇指捻成猫耳朵形状投入烧开的汤里，煮沸后调味即可。其特点是形似小猫耳朵，小巧玲珑，色泽鲜明，口感滑润，味道鲜美，回味无穷。



功效

具有清热解毒、健脾除湿、降气宽肠、消食化积、止汗等功效，还能降低人体血脂和胆固醇，软化血管，保护视力。患有高血压、高血脂、糖尿病的人经常食用荞麦面能起到一定医疗辅助的作用。



荞麦面葱花饼

饮食宜忌

1. 荞麦面食后很难消化，胃肠功能弱的人不宜多食。

2. 荞麦的主要营养存在于麦麸（外层）中，最好不要精加工，以防失去营养。

玉米

主要成分

含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素和矿物质。黄玉米还含有较多的维生素A。



功效

止血、健胃、利水、利胆，并能降低血中胆固醇，软化动脉血管。

适宜人群

各类人群，特别是心、脑血管病患者。

食谱举例

1. 玉米糊：玉米粉 30~60 克，加入开水适量，搅匀成稀糊状，煮熟后，加入麻油、葱、姜、食盐调味服食。能降低血脂，缓解高血压。

2. 珠落玉盘：嫩玉米 300 克，红绿柿子椒 50 克，白糖、精盐、味精、生油适量。将带浆嫩玉米洗净，煮熟。红绿柿子椒去蒂和子，洗净后切小丁。炒锅加油，烧至七成熟，放入柿子椒煸炒，加盐、清水，再炒几分钟，加入熟玉米粒，煸炒片刻，加白糖、味精炒至入味即可出锅装盘。配餐或单独食用，能降压、降脂。



珠落玉盘

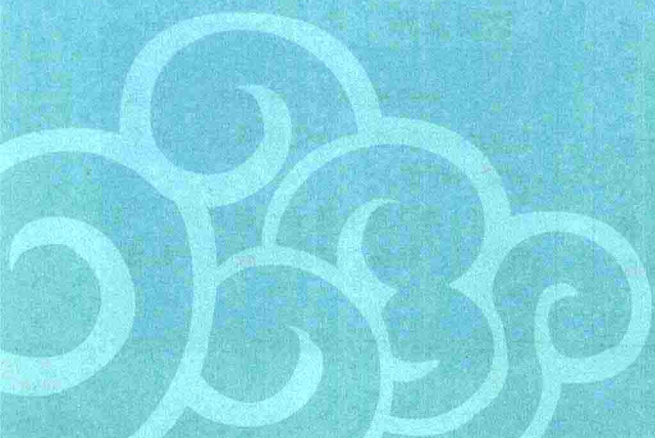
饮食宜忌

1. 玉米粒难以消化，消化不良、有胃病者慎服。
2. 玉米宜与木瓜一起食用，不宜与田螺一起食用。

干果类 食物

干果类食物是指以干燥种仁或种子为主供食用的食品，主要有豆类、红枣、莲子、木耳、核桃、花生等，既可果腹，又可作零食吃。

干果类食物大多属于高脂肪食物，但其中所含脂肪多属非饱和性脂肪，是人类获取脂肪的主要来源之一。干果类食物还含有丰富的蛋白质、纤维素、维生素、钙、磷、铁等营养素，可以满足人体对某些营养成分的特殊需求。



黄豆

主要成分

含有丰富的蛋白质、卵磷脂、维生素 A、B 族维生素、维生素 E、烟酸、胆碱以及钙、磷、铁等矿物质。

适宜人群

正常人群，尤其是心脑血管疾病、高脂血症、脂肪肝等患者。

食谱举例

1. 黄豆山楂粥：黄豆 10 克，粳米 100 克，山楂 60 克，白糖 50 克。黄豆用水浸泡过夜，山楂洗净、去核。将粳米洗净，与泡好的黄豆和山楂一同放入锅内，加入适量清水，置大火上煮，水沸后加白糖，改小火继续煮至米开花、豆烂、汤稠即成。空腹服用。黄豆具有健脾宽中、下气利肠、润燥利水的作用；山楂能消食积，散瘀血，驱绦虫。二者与大米共煮，可以开脾胃，助消化。

2. 豆粉粥：玉米粉 100 克，黄豆粉 15 克。在水快要煮开的时候，加入玉米粉及黄豆粉，一起煮成粥状，趁微温时服用。此粥是高血压、高脂血症、糖尿病患者的保健食品。



功效

延缓机体老化，维持血管弹性，消除肝脏内积存过多的脂肪。



黄豆山楂粥

饮食宜忌

1. 未煮透的黄豆不宜吃，因其中的蛋白质难以消化和吸收，甚至会发生腹泻。

2. 黄豆宜与茄子一起食用，不宜与茶、虾皮、芹菜、蕨菜一起食用。