

● 中华传统医学养生丛书

中华养生食谱大全



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technical Literature Press



● 中华传统医学养生丛书

中华养生食谱大全



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 (CIP) 数据

中华养生食谱大全 / 柳书琴主编. —上海: 上海
科学技术文献出版社, 2016
(中华传统医学养生丛书)
ISBN 978-7-5439-7077-9

I. ①中… II. ①柳… III. ①食物养生—食谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 150814 号

责任编辑: 张 树 王倍倍

中华养生食谱大全

ZHONGHUA YANGSHENG SHIPU DAQUAN

柳书琴 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全 国 新 华 书 店 经 销

四川省南方印务有限公司印刷

*

开本 700×1000 1/16 印张 20 字数 390 000

2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-7077-9

定价: 78.00 元

<http://www.sstlp.com>

版权所有, 翻印必究。若有质量印装问题, 请联系工厂调换。

图书服务热线: (028) 87336749

>>前言

自古以来,健康长寿一直是人们的不懈追求。从古代君王指派术士炼丹到现代基因学的运用,都代表了人们对健康长寿探究的决心。炼丹有着封建思想的局限,而力图从破解致病基因角度达到祛病强身的目的则是先进的、可行的。可现在离推广应用基因疗法治病还有一段时间和距离,在这个研究等待的阶段,我们该怎么办?怎么做?

其实,在古代缺医少药、生活条件极其艰苦的条件下,也不乏安享天年的寿星,他们靠什么?靠的就是日常饮食和运动保健。正如《素问·脏气法时论》中所说的那样:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气。”人的其他行为可能改变,唯独吃不可改变,既然吃不可更改,我们就要在吃上做文章、下工夫。

导致现代人频频罹患各种疾病的原因固然很多,如生活节奏快、生活压力大等,但更多的则是食物中充斥着大量被农药和化学制剂污染的成分,使人们的健康每况愈下,这时我们自然就想到了绿色无污染食品。绿色食品保持着自然状态下应有的营养成分,口味和药用价值,通过对这些食物的科学合理利用,能很容易达到养生保健的目的。

基于上述原因,我们与养生保健专家和农作物营养专家联手合力打造了这本《家庭养生食谱大全》。本书对各种食物进行分类,包括五谷杂粮养生篇、蔬菜养生篇、野菜养生篇、水果养生篇等。对每种食物的性味归经、食用方法、营养成分、保健功效进行阐述,并详细介绍了该食物治病的食疗验方。本书内容翔实、通俗易懂,使专业晦涩的科学养生读物变成了易学实用的“贴身健康小锦囊”,真正把读者寻求相关实用知识的愿望



考虑了进去。当您在日常保健中遇到各种问题时翻翻这本书，相信会在相关位置找到相应答案，使问题迎刃而解。

在本书的编写过程中，我们得到了医疗卫生等相关部门的大力支持和帮助，并采纳了他们提出的一些宝贵建议，在此一并感谢。

由于编者水平有限，能力绵薄，加之时间仓促，书中难免出现各种纰漏。此外，读者在应用本书推荐的方例治病时，应视自己身体的实际情况，咨询专业医师才可施治，本书方例仅供读者参考。在此恳请读者不吝赐教，批评指正。

编者

2016年8月

目 录

contents

五谷杂粮养生篇

小 麦	1
小 荞 麦	6
大 麦	9
薏 米	12
糯 米	16
玉 米	20
燕 麦	26
粳 米	29
粟 米	34
黑 米	38
黄 豆	40
绿 豆	51
赤小豆	56
扁 豆	61
蚕 豆	65
黑 豆	67
豌 豆	71
花 生	75
芝 麻	79

葵花子	84
-----------	----

蔬菜养生篇

一、叶菜类养生保健	87
韭 菜	87
菠 菜	93
香 菜	99
油 菜	102
白 菜	105
二、根茎类养生保健	112
山 药	112
胡萝卜	121
马铃薯	127
莲 藕	132
洋 葱	137
三、瓜茄类养生保健	141
冬 瓜	141
黄 瓜	145
南 瓜	150
丝 瓜	153
苦 瓜	158
番 茄	163
茄 子	168
四、食用菌类养生保健	172
香 菇	172
金针菇	177

黑木耳	179
银 耳	184
五、海产菜类养生保健	187
海 带	187
紫 菜	190
海 藻	192

野菜养生篇

天门冬	195
马 兰	196
野 菊	200
野蔷薇	202
野苋菜	203
车前草	205
小根蒜	207
麦 冬	208
番薯叶	210
野豌豆	211
藿 香	212
小黄花菜	214
紫 苏	216
苦 菜	218
野韭菜	220
香 椿	221
山莴苣	223

水果和甘果养生篇

芒果	225
梨	227
苹果	231
橘子	235
葡萄	238
石榴	243
菠萝	247
桃子	250
柿子	253
香蕉	256
草莓	260
柚子	265
西瓜	268
柠檬	272
猕猴桃	275
乌梅	278
樱桃	282
荔枝	286
红枣	289
白果	296
龙眼	300
核桃	303
哈密瓜	307
杨桃	308

五谷杂粮养生篇

小麦

小麦又名麸麦,为禾本科植物小麦的种子。有普通小麦、密穗小麦、硬粒小麦、东方小麦等品种。是我国北方人的主要食物,自古就是滋养人体的重要食物。

【性味归经】

性凉,味甘。入心、脾、肾经。

【食用方法】

小麦可磨粉,即俗称的面粉,可制作多种面制品。将小麦淘洗,漂于水面上的叫“浮小麦”,沉于水底的叫“全麦”,全麦食品营养价值高,因此,应食用全麦食品。

【营养成分】

每100克可食部分含蛋白质7.2克,脂肪1.3克,糖类77.8克,粗纤维0.2克,钙20毫克,磷101毫克,铁2.7毫克,维生素B₁0.06毫克,维生素B₂0.07毫克,泛酸1.1毫克。

【保健功效】

小麦有养心益肾、生津止汗、除热止渴、镇静益气、健脾厚肠的功效,适用于舌燥口干、心烦失眠、体虚多汗等症。

【食疗验方】

气虚神衰,四肢倦怠,心慌,心跳:面粉3000克,猪肉500克,菠菜750

克,人参粉 5 克,姜、葱、酱油、麻油、盐各适量。将菠菜去茎留叶,洗净,用少许盐搅拌腌 5 分钟,用纱布包好挤出水分剁碎备用。人参粉经过细筛过滤。将猪肉剁成肉末,加盐、酱油、麻油、姜末拌匀,稍加水,放入葱末、菠菜、人参粉拌成馅。面粉加水调和成面团,饧面 20 分钟后,按常法包饺子吃。功能:补气安神。

气血虚弱所致的面容憔悴,萎黄不华:面粉 120 克,鸡蛋 4 个,羊肉 120 克。先将羊肉剁成细馅做羹,取鸡蛋清和白面粉做成面条。将适量鸡蛋面条放于沸水中,煮熟,再加调料及羊肉羹。功能:健脾开胃,益气补血,泽颜白面。

高脂血症,脂肪肝,动脉硬化:麦麸 50 克,红枣 15 枚。将红枣洗净,与麦麸同入锅,加水适量,煎 2 次,每次 30 分钟,合并 2 次煎汁,过滤即成。每日早、晚两次分饮。功能:健脾和血,补虚养血,散淤降脂。

神经衰弱,失眠盗汗:浮小麦 30 克,红枣 10 枚,甘草 6 克。将上述原料水煎去渣,取汁饮用。有养心安神,甘缓和中的作用。

虚烦不眠,夜寐盗汗,神疲乏力,记忆力减退,健忘症:浮小麦 30 克,黑豆 30 克,莲子、黑枣各 7 个,冰糖少许。将上述四味原料同煮汁、滤渣,放入



冰糖少许,溶解后当茶饮用。有疏通心肾的作用。

脾胃虚弱之食少便溏,体倦乏力,失眠多梦,心悸怔忡:面粉 500 克,莲子 100 克,枣泥 30 克,白糖 500 克,鸡蛋 5 个,花生油 20 毫升。莲子去心煮软,捣烂成泥备用。鸡蛋去壳搅成蛋浆,再依次加入白糖、面粉、枣泥、莲肉并搅至均匀。擀成面片状,放入蒸笼中蒸 50 分钟,熟后即可食用。功能:健脾益胃,养血安神。

高脂血症,动脉硬化,冠心病,失眠,神志不安,慢性肝炎:麦麸 50 克,陈皮 10 克,粟米 100 克。先将麦麸、陈皮去杂,烘干研成细末。将粟米淘洗干净,放入砂锅,加水适量,大火煮沸后,改用小火煮 30 分钟,调入麦麸末、陈皮细末,拌和均匀,继续用小火煮至粟米酥烂、粥稠即成。每日早、晚两次食用。功能:健脾理气,和血降脂。

小儿夜啼:小麦 15 克,红枣 6 克,炙甘草、蝉衣各 3 克。上述四味原料加水煎汤。每日 1 剂,当茶饮用,有清心热、健脾胃的作用。

呕啰不止:面粉 150 克,米醋适量,茶叶 5 克。将面粉用米醋拌做弹丸大小,煮熟。用时,以沸水冲泡茶叶,以茶送服醋麦丸。每日 2 次,每次 1 丸。有和胃降逆、止呕吐的作用。

糖尿病,单纯性肥胖症,脂肪肝,高脂血症,高血压:麦麸 50 克,玉竹 10 克,甘草 2 克。先将玉竹、甘草去杂,洗净,晒干或烘干,研为细末,与麦麸充分混匀,一分为二,装入袋中。每日 2 次,每次取 1 袋,用沸水冲泡后当茶饮用,一般每袋可连续冲泡 3~5 次。功能:补虚健脾,生津止渴,降糖降脂。

体弱:麦皮 150 克,牛奶 250 毫升,黄油 5 克,白糖 120 克,少量盐。将麦皮浸泡 3 分钟,加水煮粥,将熟时放入牛奶煮 10 分钟,加黄油、白糖及少量盐,煮到麦皮熟烂即可。早餐、晚餐服食。功能:益气健脾,美颜健身。

慢性腹泻,失眠,瘰疬,乳腺炎:小麦 100 克,红枣 20 枚,龙眼肉 20 克,糯米 100 克,白糖适量。将小麦淘洗干净,加热水浸涨,倒入锅中,加水煮熟,取汁水,加入淘洗干净的糯米、洗净去核的红枣和切碎的龙眼肉,用大火烧开后转用小火煮成稀粥,调入白糖即成。每日早、晚两次食用。功能:清热除烦,利尿止渴。

气虚不固所致的自汗及形寒肢冷:浮小麦 40 克,糯稻根 30 克,红枣 10 枚。上述三味原料水煎数次,去渣后当茶饮用。有补气固表的作用。

糖尿病,失眠,癔症,冠心病,慢性胃炎,习惯性便秘:小麦 100 克,红枣 15 枚,糯米 50 克。将小麦、红枣、糯米分别洗净,一同入锅,加水适量,先用大火烧开,再转用小火煮成稀粥。每日早、晚两次食用。功能:养心安神,除烦止渴。

慢性前列腺炎,尿路感染,高血压,神经衰弱,性欲减退:面条 200 克,虾仁 20 克,鸡蛋 1 个,紫菜 10 克,精制植物油、精盐、葱花各适量。将虾仁用热水泡软,鸡蛋打入碗内搅匀,紫菜撕碎备用。炒锅上火,放油烧热,下入葱花煸出香味,加入适量开水,放入虾仁煮开,再放入面条煮熟,加精盐,淋入鸡蛋液,待蛋花浮于汤表面时,倒入装有紫菜的汤碗内即成。功能:补肾养心,降压壮阳。

心烦失眠:小麦 30 克,莲子心 10 克,小米 50 克。将小麦放入锅内,加水适量,煎汤去渣,留汁,再下入莲子心,加适量水,加入小米。用小火煮粥,煮至米烂粥熟,出锅即成。

神经衰弱,失眠,贫血,慢性胃炎,鼻出血,痔疮出血:面条 200 克,菠菜 150 克,猪排骨汤 250 毫升,精盐、味精、胡椒粉各适量。将猪排骨汤煮开后加入精盐、味精和胡椒粉调好味,待用。锅内放水,烧开后下入面条,用筷子拨散,煮熟后捞出,装入碗内,浇上调好味的猪排骨汤。将菠菜择洗干净,放入开水锅中烫熟,捞出后控净水,切段后分放在每碗面条上即成。功能:养血安神,通利肠胃。

高脂血症,动脉硬化,冠心病,高血压,慢性肠炎及消化道癌症:麦麸 60 克,薏米 50 克,莲子 20 克,红枣 15 枚。将麦麸放入炒锅内,微火反复炒香,研成细末。将薏米、莲子、红枣用冷开水浸泡片刻后同入锅,加水适量,先用大火煮沸,改小火煮至莲子熟烂,薏米、红枣呈羹糊状,调入麦麸末,搅拌均匀即成。每日早、晚两次食用。功能:健脾利湿,养心益血,补虚抗癌。

高脂血症,脂肪肝,肝硬化及消化道癌症:麦麸 50 克,大米 100 克,红糖 10 克。将麦麸放入炒锅内,微火反复炒香,研成细末。大米淘净后入锅,加水适量,小火熬稠粥,粥成时调入麦麸末、红糖,拌匀即成。每日早、晚两次食用。功能:健脾和胃,解毒降脂,补虚抗癌。

动脉硬化,习惯性便秘及消化道癌症:麦麸、粗制面粉各 50 克,蜂蜜 30 毫升。将麦麸、粗制面粉放入炒锅内,微火反复炒香,研成细末,盛入碗内,

用沸水冲泡,兑入蜂蜜,边冲边搅,调成糊状即成。每日早、晚两次食用。功能:补血和胃,强身抗癌。

慢性胃炎,胃下垂,营养不良性水肿,慢性前列腺炎,尿路感染,阳痿,早泄:小麦仁 100 克,狗肉 300 克。将狗肉洗净切成小块,与淘净的小麦仁同入锅中,加水共煮成粥。每日早、晚两次食用。功能:温肾助阳,补益脾胃。

慢性胃炎,前列腺炎,尿道炎,更年期综合征:面条 500 克,熟肚片 100 克,熟腰片 100 克,鱼片 100 克,鲜汤 200 毫升,黄酒、精盐、味精、麻油各适量。炒锅上火,放入清水烧开,下入面条煮熟,捞入碗中。炒锅复上火,放入鲜汤烧开,下鱼片、熟肚片、熟腰片,熬至汤呈白色时,加入黄酒、精盐、味精,烧开后淋入麻油,浇在面条上即成。功能:健脾益气,补益肝肾。

【食用禁忌】

☆ 糖尿病患者忌多食。

☆ 气滞、口渴、湿热者忌过食。《随息居饮食谱》:“南方地卑,麦性黏滞,能助湿热,时感及疰、痢、疳、疸、肿胀、脚气、痞满、痧胀、肝胃痛诸病,并忌之。”

☆ 忌制作面食时放碱过多,或吃面条及水饺时弃汤不饮,否则会损失面食中的维生素、无机盐等营养成分。

☆ 忌与川椒、萝卜、粟米、枇杷同用。《本草纲目》:“小麦面畏汉椒、萝卜。”《饮食须知》:“勿同粟米、枇杷食。”

☆ 忌食发霉小麦面粉。小麦遭受赤霉菌的感染易发赤霉病(其产生的毒素较强),而这种赤霉毒素通过加热及其他加工方法均不能破坏,食入 6% 的带病小麦就会发生急性中毒(出现头昏、腹胀、呕吐等症状)。

☆ 忌过食精细面粉。小麦粒由表皮、糊粉层、胚乳和胚 4 部分构成,麦粒外层表皮、糊粉层、胚含丰富的蛋白质、脂肪,而 B 族维生素含量少。加工时外层富含的营养成分往往被破坏掉,加工越细则损失越多。精粉主含的是胚乳层的成分,长期食用会导致食欲减退、四肢无力,甚至出现皮肤干燥、脚气等营养缺乏性疾病。

☆ 忌泡食。馒头泡食将使还没有来得及咀嚼就形成的食糜团入胃,对消化不利,且泡食的汤水还会冲淡胃液而影响消化吸收。

☆ 忌食久存方便面。方便面是油炸后包装的食品,长期存放后油脂会发生化学反应(分解出游离脂肪酸),使方便面产生哈喇味,改变其营养成分,产生对人体有害的物质。

☆ 禁食煤炉火烤的食物。煤含煤焦油、酚类等,其中3,4-苯并芘是很强的致癌物。食品受煤火烟熏,有害物质会吸附其上,常食之易患肿瘤。

☆ 忌多食油炸食品。油炸食品所用的油煎熬时间长,炸制食品时温度较高,极易生成多种形式的有毒聚合物。另外,油条除含有上述炸制过程中产生的有害物质外,还含有明矾,而明矾含有大量的铝,铝在脑中蓄积可诱发脑的退化,智力减退,甚至导致老年痴呆,还可导致胃肠道疾病。

荞 麦

荞麦又名乌麦、甜荞、三角麦等。荞麦能比其他谷类提供更全面的蛋白质,是素食者的极佳选择。全国各地均有栽培。

【性味归经】

性凉,味甘、微酸。归脾、胃、大肠经。

【食用方法】

荞麦像小麦一样,多磨成粉食用。荞麦可以熬粥,可以做成面饼、面包、菜团子、扒糕等。有些地方用荞麦面包饺子,也很有特色。荞麦面看起来色泽不佳,但用它做成扒糕或面条佐以麻酱或羊肉汤时,别具一番风味。

【营养成分】

每100克可食部分含蛋白质9.3克,脂肪2.3克,食物纤维6.5克,糖类66.5克,维生素B₁3毫克,维生素B₂0.16毫克,泛酸2.2毫克,钙47毫克,磷297毫克,铁6.2毫克,钾4.1毫克,钠4.7毫克。

【保健功效】

荞麦能促进人体葡萄糖代谢,是预防、治疗糖尿病的极好天然食品。

荞麦秧叶中含多量芦丁,煮水常服可预防高血压引起的脑出血。此外还含有泛酸,能降低血脂,防止高血压和心脏病的发生。荞麦纤维素含量高,有利便作用,并能预防各种癌症,具有开胃宽肠、下气消积的作用。荞麦适用于肠胃积滞、慢性泄泻、痢疾、糖尿病、瘰疬等症。

【食疗验方】

肠胃不适:荞面 500 克,猪肉 300 克,白菜 500 克,其他调料适量。将猪肉洗净斩蓉,放盆内。白菜去杂洗净,剁碎,挤去部分水分,放入盆内,加入精盐、味精、葱花、姜末拌匀成馅。将荞面放盆内,加水和成面团,做成饺子皮,包入馅成饺子,入笼蒸熟,出笼即成。

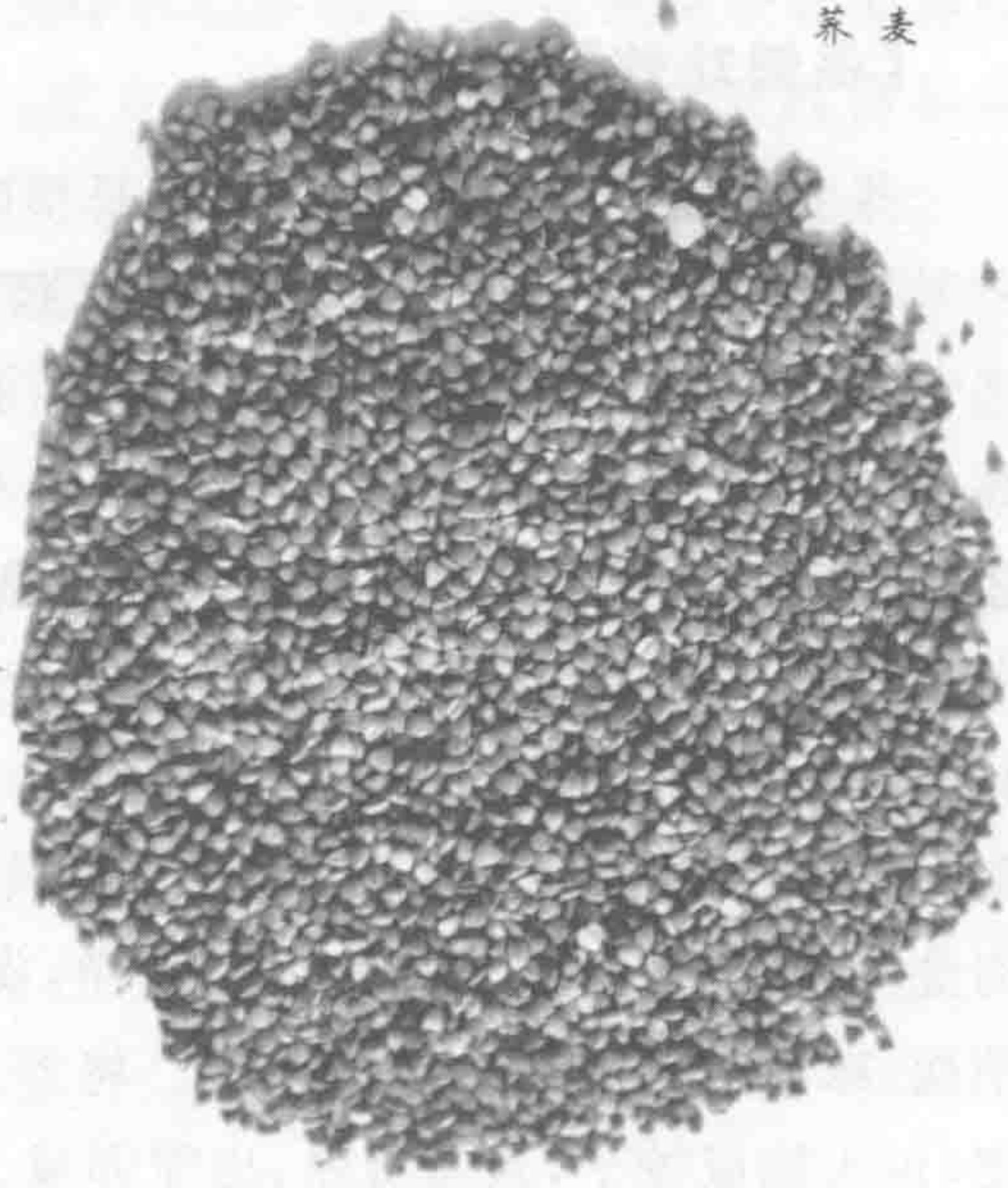
神经衰弱,疲劳综合征:荞面 250 克,红糖适量,将荞面加水拌匀,放在案板上揉匀,搓成长条,切成面剂,擀成圆片形,包入红糖成饼。将锅烧热,放入荞麦饼坯,烙至熟透,出锅即成。功能:滋阴润燥。

高脂血症,高血压,慢性肠炎及消化道癌症:取 3 份荞面加 1 份猪血,用盐水打成稠糊状,加上五香调料,放笼上蒸,蒸成暄糕状。冷却后切成 0.5 厘米的三角形薄片,放油里炸黄,吃时拌上蒜泥。功能:养心益血,补虚抗癌。

高脂血症,脂肪肝,动脉硬化,糖尿病,慢性前列腺炎,阳痿,早泄,习惯性便秘:荞面 400 克,韭菜 200 克,精盐、味精、胡椒粉、精制植物油各适量。将韭菜洗净,切成细末。荞面加入适量清水拌匀成糊状,加入韭菜末、精盐、味精、胡椒粉拌匀。锅上火烧热,用植物油擦锅后,倒入荞面韭菜糊摊平,翻动,至两面焦黄、香熟,盛盘即成。功能:消积行气,活血散淤。

单纯性肥胖症,脂肪肝,吸收不良综合征,高脂血症,高血压,糖尿病:荞面 400 克,香葱 50 克,精制植物油、精盐各适量。将荞面用凉开水和成面团。香葱洗净,切成小段,备用。将面团切成小块,制成扁长条,抹上植物油,撒上精盐、香葱段后,从一端卷起,成卷,再压成圆饼。将平底锅烧热,倒入植物油,待油温四成热时,放入圆饼煎至两面焦黄、香熟即成。功能:清热

荞麦



解毒,消积除淤。

暑热症,疰夏,糖尿病,麻疹透发不畅,疖疔疮肿,慢性皮炎,自汗,盗汗:荞麦 100 克,绿豆 100 克,大米 50 克,小茴香、精盐、味精各适量。荞麦、绿豆、大米、小茴香分别去杂,洗净,晒干或烘干,研成细末。将全部用料一齐放入砂锅内,加清水适量,用大火煮沸后,改小火煮成粥,加入精盐、味精拌匀,再稍煮片刻即成。每日早、晚两次食用。功能:清热消暑,健脾除湿。

慢性前列腺炎,习惯性便秘,阳痿,早泄:荞面 250 克,蒜泥汁等调料适量,将荞面用冰水调成稀糊状,盛在大碗中,上笼蒸熟,凉凉,扣出。用小刀削成面鱼,码在碗上,上面拌些蒜泥汁、酱油、醋、辣椒油、芥末等。功能:补肾益精。

慢性胃炎,慢性气管炎,胃酸缺乏症:荞面 500 克,小苏打适量,20~25℃的温水 200~250 毫升,其他调料适量。荞面倒入盆中,加适量小苏打,然后分几次浇入温水,用筷子搅拌后,揉匀成面团。将面团揉成长条,揪成 100 个面剂,用手指拈成圆窝,卷成空心卷,下沸水煮,加配料或肉汤即可食用。功能:益气润燥,生津开胃。

慢性胃炎、溃疡性结肠炎及消化道癌症:将荞面 1000 克全部倒入将沸的水中,用木棍搅动,然后盛入盘中,盖上湿布,按平凉凉,凝结成坨后取出,即成扒糕。将扒糕切成很薄的菱形小片盛在小碗内,适量放入酱油、醋、芝麻酱、蒜泥、咸胡萝卜丝、辣椒油,拌匀后食用。功能:益气开胃。

慢性菌痢:荞面 300 克,虾仁、蟹肉、腐竹、海带丝各适量,荞面加水调成糊,灌入洗净的猪肠或其他容器内,然后入笼蒸熟。食用时切成条或片,以虾仁、蟹肉、腐竹和海带丝打成的卤汤浇匀,再加少许辣椒油便可食用。