绿豆的养生智慧

科学活用◆生命长青

金彪◎主编



家中一碗绿豆汤，清热解毒赛仙方

● 这是一本科学诠释绿豆养生食疗的保健手册

● 只要按照书中的方法去做，您一定会身体更健康，生活更精彩！

需要全本请访问 www.ertongbook.com

科学活用◆生命长青

绿豆的养生智慧

金彪◎主编



吉林出版集团 吉林科学技术出版社





Author 作者简介



金　彪 国际烹饪艺术大师，中国烹饪大师，国家高级烹饪技师，中国餐饮文化名师，国家高级公共营养师，全国餐饮业国家级评委，中国饭店业金牌总厨，法国蓝带美食协会大中华区荣誉主席，中国营养学会会员，吉林大学营养学会理事，吉林省烹饪协会副秘书长，吉林省名厨专业委员会副主任。2005年受聘长春香格里拉大饭店中餐行政总厨，同时被法国美食协会和意大利对外国际美食交流中心授予“国际美食博士勋章，厨艺优秀之星奖章，国际餐饮管理大师勋章”。2007年6月获中国百名行业创新杰出人物金像奖和国际认证行政总厨。2008年8月获得世界御厨杨贯一先生阿一鲍鱼高级研修班结业证书，并获大师亲笔提名“厨艺精湛”。2009年10月被中国国际交流中心促进会授予“中国烹坛领军人物奖”和“餐饮业最佳突出贡献奖”，同时被上海世博会国际发展交流中心餐饮服务处特聘为世博美食厨务顾问。曾编著出版饮食类图书20余本。现任吉林省金食美誉餐饮管理公司总经理。田福记烤鸭水煎包酒楼投资人。中国人民银行长春中心支行金融大厦宾馆餐饮部行政总厨。

主　　编：金　彪

编　　委：何建宇　何智敏　陈莹莹　邓　律　杜建英　高珠凤　关瑞芬
郭锦云　郭乐登　何　娟　黄　琳　林希娜　刘晓帆

技术顾问：唐　文　吉林省烹饪协会会长，全国餐饮业国家级评委，烹饪教授。
王圣奎　人民大会堂国宴大师，亚洲中国餐饮行业协会副会长，国家机关烹饪大师。
侯胜才　中央电视台满汉全席擂台赛五期擂主，中国烹饪大师。

营养顾问：马　萱　中国营养学会理事，吉林大学营养学会教研室主任。

图片摄影：陈松田　孙姗姗　王美妍　陈　罕　杨慧贤

鸣谢单位：

◆ 长春市金食美誉专业餐饮出品机构技术支持。

◆ 本书菜品由田福记烤鸭水煎包酒楼提供。

Foreword
前言

俗话说：“药疗不如食疗，药补不如食补。”食疗自古就是我国传统医学的重要组成部分。中医学认为：饮食营养不单是维持生命活动、机体生长发育的重要物质基础，而且可以饮食为药饵，通过合理搭配人们的日常饮食来调节和影响机体各方面的功能，从而达到祛病健体和预防疾病的效果。

绿豆的食用在我国具有悠久的历史，它的保健养生功效也在古籍中早有记载。《本草纲目》中记载：“用绿豆煮食，可消肿下气、清热解毒、消暑解渴、调和五脏、安精神、解元气、滋润肌肤。”《夷坚云》载：“有人服附子过多，头肿如斗，唇裂血流，急求绿豆、黑豆各数粒合嚼食，并煎汤饮之，乃解也。”《东医宝鉴》中记载：“绿豆抗炎、清热解毒，对油性、痤疮性、易产生青春痘的肌肤进行深入的护养，平衡油脂，预防青春痘及粉刺产生，并加速肌肤愈合。”由此，不难看出绿豆在我国古代医药中的重要地位。

虽然中医很推荐吃绿豆，但它并不能包治百病，所以身体有问题的时候，还是要去看医生。不要认为别人用了一种绿豆食疗方有效，而你用了也会有效，每个人的体质不同，调养方法和效果也是不同的。

近年来，有人宣传一碗绿豆汤能包治百病。于是，人们不管方法对错，不顾自身生理条件，每天坚持做、坚持喝，结果不但身体没有调养过来，反而增添了不少毛病。为此，我们编写了这本《绿豆的养生智慧》，意在指导人们如何科学地利用绿豆来调养身体，真正达到强身健体、延年益寿的目的。

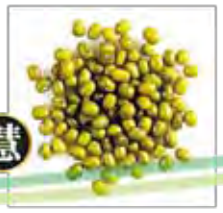
本书分为两个部分：第一部分让读者了解绿豆食疗养生确有奇效，知道绿豆如何搭配最滋补，通晓绿豆科学烹调方法，走出绿豆的食疗误区；第二部分收录了绿豆养生保健方130个，包括排毒饮品、养颜靓汤、养生香粥和滋补美食四类。每种食疗方配以详细的分解步骤图和简洁的文字作以介绍，并且附加大厨提示和营养专家建议，帮助读者快速掌握、少走弯路。

如果能够按照专家的提示，因人制宜地选择绿豆的食疗法，定会使女人更靓丽、男人更强壮、儿童更聪明、老年人更长寿。

金 彪

2010年10月

绿豆的养生智慧



目录 Contents

了解和认识绿豆的食疗保健功效

★ 绿豆营养食疗功效

绿豆的营养成分 8
绿豆的营养价值 8
绿豆食疗古籍有载 8
绿豆有抗菌抑菌的作用 9
绿豆有抗肿瘤的作用 9
绿豆有解毒的作用 9
绿豆有降血脂的作用 9
绿豆能预防某些癌症 9
绿豆有辅助治疗肥胖和糖尿病的作用 9
绿豆有增进食欲的作用 10
绿豆对烧伤有治疗作用 10
绿豆有抗衰老功能 10
绿豆有保护肝脏的作用 10
绿豆有清热解暑的功效 10
绿豆有美容肌肤的作用 10
绿豆有预防夏季室内辐射的功效 10

★ 绿豆食疗养生确有奇效

名医扁鹊留食疗方“三豆饮” 11
绿豆南瓜汤能治疗糖尿病 11
眼疲劳用木耳绿豆粥食疗 12
绿豆山楂枣粥帮我减了肥 12
每天喝一碗“长寿粥”抗疲劳 12
绿豆鸡蛋汤能治疗口腔溃疡 13
多喝五色豆粥养颜瘦身 13
八宝粥适合孩子冬季喝 14
喝绿豆燕麦瘦肉汤喝掉面部黑斑 14
电视族应该常吃猪肝绿豆粥 15
小儿尿频饮绿豆车前子汤 15
绿豆冬瓜汤治更年期水肿 16
蒲公英绿豆汤治小儿疖腮 16
绿豆粥辅助治疗高血压 17
绿豆莲藕治疗皮肤瘙痒症 17
宝宝降火就喝绿豆西瓜皮水 18
熬夜上火就喝绿豆薏米老鸭汤 18

★ 绿豆的黄金搭档

绿豆+莲藕=清暑安神 19
绿豆+南瓜=降低血糖 19
绿豆+百合=清热润肺 20
绿豆+羊肉=防止上火 20
绿豆+金银花=清热消暑 20
绿豆+荔枝=预防上火 21
绿豆+莲子芯=清泻心火 21
绿豆+海带=清热解毒 22
绿豆+水果=增进食欲 22
绿豆+冬瓜=利水消肿 22
绿豆+赤小豆=清热瘦身 23
绿豆+薏米=治疗痈肿疮毒 23
绿豆+西瓜皮=防暑降温 23
绿豆+苦瓜=清热解毒 24
绿豆+小米=增加营养 24
绿豆+决明子=消暑明目 25

★ 这样吃绿豆最营养

吃绿豆食补先认清体质 25
人的体质可分为热、寒两种 26
脾虚和肾虚体质特征 26
绿豆的皮千万不能丢 27
消暑绿豆汤不宜冰镇喝 27
绿豆汤一天喝多少才合适 27
加料绿豆汤食疗作用更好 27
喝消暑绿豆汤时不要吃绿豆 27
泡绿豆的水最好使用 27
绿豆一饮两食好 27
绿豆粥趁热放冰箱里冷藏好 28
绿豆一定要煮熟吃 28
吃水煮鱼时最好搭配绿豆药膳 28
不要趁热吃绿豆粥喝绿豆汤 28
绿豆生成豆芽吃更营养 28

★ 绿豆食疗误区和迷思

正在服中药的人不能吃绿豆? 29
冬天不能吃绿豆? 29
寒凉体质的人不宜喝绿豆汤? 30
宝宝不能喝绿豆汤? 30
夏天应多给孩子喝点绿豆汤? 30
哺乳期妇女不能喝绿豆汤? 31
绿豆汤可以作为利尿药或解毒药食用? 31
狗肉绿豆不能混吃? 31

★ 绿豆的科学烹调

选用优质绿豆是关键 31
绿豆的保存方法 32
绿豆食补药膳的烹调方式 32
绿豆食补药膳的调味 32
烹调绿豆药膳用沙锅最理想 32
煮绿豆汤（粥）用火有讲究 32
解毒绿豆汤煮多长时间佳 33
消暑绿豆汤煮多长时间好 33
煮绿豆汤时盖上锅盖好 33
快速熬绿豆汤法 33
煮绿豆汤时用水量要控制好 34
煮甜味绿豆药膳最好加点盐 34
煮绿豆汤（粥）千万不要加碱 34
绿豆炒过之后更容易煮烂 34

需要全本请访问 www.ertongbook.com

Part 1 排毒饮品

PAIDUYINPIN



三豆饮…… 36
绿豆莴笋饮…… 37
茯苓绿豆饮…… 38
绿豆青茶冰糖饮…… 39
绿豆决明子汤…… 40
绿豆蜂蜜陈皮奶茶…… 41
菊花莲子绿豆饮…… 42
苦瓜绿豆汁…… 43
清润红绿糖水…… 44
银花竹叶绿豆汁…… 45
绿豆双红饮…… 46
绿豆茅根饮…… 47
绿豆菊花茶…… 48
绿豆香蕉饮…… 49
酵母蔬果绿豆饮…… 50
绿豆瓜皮汁…… 51
果菜绿豆饮…… 52



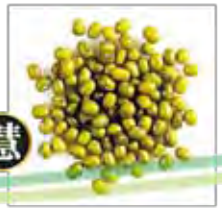
绿豆车前蜜饮…… 53
蜂蜜黄豆绿豆浆…… 54
绿豆茶饭…… 55
绿豆大麦茶饮…… 56
凉瓜绿豆饮…… 57
马蹄绿豆糖汁…… 58

Part 2 养颜靓汤

YANGYANLIANGTANG



腊肉绿豆汤…… 60
甘草绿豆炖白鸭…… 61
绿豆萝卜鸡蛋汤 …… 62
鱼腥草绿豆汤…… 63
红枣绿豆炖排骨…… 64
茯苓老鸭汤…… 65
章鱼绿豆酿莲藕…… 66
绿豆白菜汤…… 67
绿豆陈皮乳鸽汤…… 68
绿豆薏苡仁老鸭汤…… 69
绿豆银耳羹…… 70
绿豆薏苡仁果味汤…… 71
绿豆甘薯猪腿肉汤…… 72
绿豆鲫鱼汤…… 73
薏苡仁绿豆百合汤…… 74
绿豆冬瓜汤…… 75
南瓜绿豆汤…… 76



目录 Contents

绿豆薏米莲藕排骨汤…… 77
绿豆枣仁莲藕汤…… 78
绿豆西瓜羹…… 79
杏仁芝麻绿豆汤…… 80
菠菜绿豆瘦肉汤…… 81
绿豆马蹄西米羹…… 82
绿豆三味汤…… 83
蒲公英绿豆汤…… 84
绿豆山楂汤…… 85
绿豆海带菊花汤…… 86
绿豆鸡蛋汤…… 87
绿豆海带汤…… 88
山药绿豆羹…… 89
绿豆山楂牛奶羹…… 90
绿豆百合炖乳鸽…… 91
绿豆梨子汤…… 92
绿豆冰羹…… 93
绿豆蔬菜汤…… 94
银叶红枣绿豆汤…… 95
银耳莲子绿豆汤…… 96



绿豆海蜇汤…… 97
绿豆薏仁汤…… 98

Part 3
养生香粥
YANGSHENGXIANGZHOU



冬藕绿豆粥…… 100
甘草绿豆粥…… 101
八宝绿豆粥…… 102
绿豆大米粥…… 103
双豆麦片粥…… 104
消暑绿豆粥…… 105
油菜绿豆粥…… 106
雪菜绿豆粥…… 107
红绿豆粥…… 108
白果绿豆粥…… 109
绿豆枸杞粥…… 110
绿豆黄瓜粥…… 111
长寿粥…… 112
百合绿豆粥…… 113
西瓜绿豆粥…… 114
绿豆扁豆粥…… 115
绿豆竹叶粥…… 116



豌豆绿豆粥…… 117
绿豆葛根粥…… 118
猪肝绿豆粥…… 119
五色豆粥…… 120
绿豆麦片粥…… 121
绿豆草莓粥…… 122
杨梅绿豆粥…… 123
绿豆薏苡仁粥…… 124
绿豆花生粥…… 125
海带绿豆粥…… 126
绿豆银耳京糕粥…… 127
芝麻绿豆粥…… 128
绿豆红枣粥…… 129
鱼腥草苏叶绿豆粥…… 130
绿豆山楂枣粥…… 131
薏苡仁绿豆甘草粥…… 132
木耳绿豆粥…… 133
火麻仁绿豆粥…… 134
绿豆黄豆红糖粥…… 135
甘蓝绿豆粥…… 136
马齿苋绿豆粥…… 137
蜂蜜绿豆粥…… 138
绿豆百合菊花粥…… 139
翠花绿豆粥…… 140
小米绿豆粥…… 141
金银花绿豆粥…… 142

Part 4
滋补美食
ZIBOMEISHI



马蹄绿豆沙…… 144
绿豆蜜汁糕…… 145
清凉绿豆糕…… 146
绿豆酿藕…… 147
椰汁西米绿豆冰…… 148
甘草绿豆煲米饭…… 149
绿豆糕…… 150
鲜百合煎酿绿豆…… 151
绿豆鸡肉鲜果沙拉…… 152
冰糖莲子绿豆沙…… 153
红糖绿豆沙…… 154
淮山绿豆沙…… 155
陈皮百合绿豆沙…… 156
桂花莲子绿豆糕…… 157
绿豆大米饭…… 158
绿豆糯米酿猪肠…… 159



了解和认识
绿豆的食疗保健功效

绿豆营养食疗功效



绿豆的营养成分

据研究表明：每100克绿豆含蛋白质21.6克，脂肪0.8克，碳水化合物55.6克，热量316千卡，维生素A22微克，维生素E10.95毫克，胡萝卜素3.3微克，膳食纤维6.4克，核黄素0.11毫克，硫胺素0.25毫克，钙81毫克，铁6.5毫克，镁125毫克，锰1.11毫克，锌2.18毫克，铜1.08毫克，钾787毫克，钠3.2毫克，硒4.28微克，磷337毫克，烟酸2毫克，视黄醇当量12.3微克。

绿豆的营养价值

据科学研究测定：绿豆的营养十分丰富，其中蛋白质是小麦面粉的2.3倍，小米的2.7倍，大米的3.2倍。在绿豆蛋白质中，人体所必需的8种氨基酸的含量达0.24%～2%，是禾谷类的2～5倍。蛋白质主要为球蛋白类，其中富含蛋氨酸、色氨酸、赖氨酸、亮氨酸、苏氨酸等。

绿豆中含有淀粉50%左右，仅次于禾谷类，其中直链淀粉占29%、支链淀粉占71%。绿豆中纤维素含量较高，一般在3%～4%，而禾谷类只有1%～2%。

绿豆中脂肪含量较低，一般在1%以下，主要是软脂酸、亚油酸和亚麻酸等不饱和脂肪酸。

绿豆含有丰富的B族维生素、矿物质等营养成分。其中维生素B_1是鸡肉的17.5倍；维生素B_2是禾谷类的2～4倍，且高于猪肉、牛奶、鸡肉、鱼；钙是禾谷类的4倍，鸡肉的7倍；铁是鸡肉的4倍；磷是禾谷类及猪肉、鸡肉、鱼、鸡蛋的2倍。

绿豆还有多种人体所需的磷脂。

绿豆食疗古籍有载

绿豆的食用在我国具有悠久的历史，相传古代神医华佗为关公刮骨疗毒时，曾辅以绿豆汤，用以伤口恢复。

宋代陈达叟所著《本心斋疏食谱》中写道：“碾彼绿珠，撤成银缕”，高度概括并形象地描绘了绿豆粉丝的制作过程。

元代《居家必用事类全集》还记载了制



作绿豆芽的方法。

明代高濂《饮馔服食笺》中记载了绿豆汤的做法。

《本草纲目》中说：“绿豆甘寒，清热解毒，利小便，止消渴，治泻痢。”

《随息居饮谱》中载：“绿豆甘凉，煮食，清肝养胃，解暑止渴，利小便，治泻痢。”

《夷坚云》载：“有人服附子过多，头肿如斗，唇裂血流，急求绿豆、黑豆各数粒合嚼食，并煎汤饮之，乃解也。”

《东医宝鉴》中记载：绿豆抗炎、清热解毒，对油性、痤疮性、易产生青春痘的肌肤进行深入的护养，平衡油脂，预防青春痘及粉刺产生，并加速肌肤愈合。

由此，不难看出绿豆在我国古代医药中的重要地位。

绿豆有抗菌抑菌的作用

一是绿豆中的某些成分直接有抑菌作用。通过抑菌试验证实，绿豆衣提取液对葡萄球菌有抑制作用。根据有关研究，绿豆所含的单宁能凝固微生物原生质，可产生抗菌活性。绿豆中的黄酮类化合物、植物甾醇等生物活性物质也有一定程度的抑菌抗病毒作用。

二是通过提高免疫功能间接发挥抗菌作用。绿豆所含的众多生物活性物质，如香豆素、生物碱、植物甾醇、皂甙等可以增强机体免疫功能。

绿豆有抗肿瘤的作用

有实验发现，绿豆对吗啡+亚硝酸钠诱发小鼠肺癌与肝癌有一定的预防作用。另有实验证实：从绿豆中提取的苯丙氨酸氨解酶对小鼠白血病细胞和人类白血病细胞有明显的抑制作用，并随酶剂量增加和作用时间延长，抑制效果明显增加。

绿豆有解毒的作用

绿豆中含有丰富的蛋白质，生绿豆浸磨成的绿豆浆蛋白含量颇高，内服可保护胃肠黏膜。绿豆蛋白、鞣质和黄酮类化合物可与有机磷农药、汞、砷、铅化合物结合形成沉淀物，使之减少或失去毒性，并不易被胃肠道吸收。

绿豆对铅中毒、酒精中毒、有机磷农药中毒等也有辅助治疗效果。一旦出现这类中毒情况，可以先给病人灌下一碗绿豆汤作为紧急处理，再送往医院进行抢救。



绿豆有降血脂的作用

现代研究发现：绿豆中含有的植物甾醇可减少肠道对胆固醇的吸收，并使血清胆固醇含量降低。有人做过实验：用70%的绿豆粉或发芽绿豆粉混于饲料中喂兔，结果发现对实验性高脂血症兔血脂的升高有预防及治疗作用，进而明显减轻冠状动脉病变；有人将绿豆水醇提取物拌入饲料喂养动物，连续7天，证实对正常的小鼠和大鼠血清胆固醇有明显降低作用。

绿豆能预防某些癌症

绿豆淀粉中含有相当数量的低聚糖（戊聚糖、半乳聚糖等）。这些低聚糖是人体肠道内有益菌——双歧杆菌的增殖因子，经常食用绿豆可改善肠道菌群，减少有害物质吸收，预防某些癌症。

绿豆有辅助治疗肥胖和糖尿病的作用

绿豆淀粉中含有相当数量的低聚糖（戊聚糖、半乳聚糖等）。这些低聚糖因为人体胃肠道没有相应的水解酶系统而很难被消化吸收，所以绿豆提供的能量值比其他谷物低，对于肥胖者和糖尿病患者有辅助治疗的作用。



绿豆有增进食欲的作用

绿豆磷脂中的磷脂酰胆碱、磷脂酰乙醇胺、磷脂酰肌醇、磷脂酰甘油、磷脂酰丝氨酸和磷脂酸有增进食欲的作用。

绿豆对烧伤有治疗作用

实验证明，绿豆中的鞣质既有抗菌活性，又有局部止血和促进创面修复的作用，因而对各种烧伤有一定的治疗作用。

绿豆有抗衰老功能

绿豆是提取植物性SOD的良好原料。由绿豆为原料生产的SOD口服液，其中所含的SOD经过化学处理，可不被胃酸和胃蛋白酶破坏，延长半衰期，适合于人体口服吸收。该口服液除了含有SOD以外，还富含氨基酸、β-胡萝卜素和微量元素等营养成分，具有很好的抗衰老功能。

绿豆有保护肝脏的作用

绿豆含有丰富的胰蛋白酶抑制剂，可保护肝脏，减少蛋白分解。有肝病的人，经常吃点绿豆，能最大限度地帮助肝脏排毒，减轻肝脏的负担，并能为肝脏创造一个良好的体内环境。

绿豆有清热解暑的功效

高温出汗可使机体因丢失大量的矿物质和维生素而导致内环境紊乱。绿豆含有丰富的无机盐、维生素，在高温环境中以绿豆汤为饮料，可以及时补充丢失的营养物质，达到清热解暑的效果。

绿豆有美容肌肤的作用

清洁肌肤：绿豆提取物中的牡砺碱和异牡砺碱，有卓越的洁净、保湿效果，去皮脂功能杰出，能有效地祛除皮肤的不净物，更可彻底除去皮肤深层废物，使皮肤焕发洁净、透明的光彩。

改善干燥皮肤：绿豆特有的保湿成分及矿物质，能给皮肤供给充足水分，有效地强化皮肤的水分保湿能力。天然多聚糖在肌肤表层形成透明、有弹力的保湿膜，使皮肤润泽、有弹力。

改善色斑、雀斑及瑕疵：从绿豆中萃取的成分，抗氧化及抗自由基效果卓越，抗氧化效果高于维生素C、维生素E50倍，是防止肌肤色斑的有力武器。

维持皮肤弹力：植物本来的生命力根源——种子成分，可使皮肤健康、富有活力、充满生机。绿豆种子的提取物内含AHA成分，能无刺激去除老化角质，促进细胞再生。

绿豆有预防夏季室内辐射的功效

空调大开，门窗紧闭，这是夏天在写字楼里工作的人们要面对的共同环境。在这样的环境里，由于工作需要，一天到晚开着电脑，还要随时接听手机、电话。在空调环境下，电脑和手机所产生的联合电场，对人体的辐射会加倍，可导致人体代谢功能发生紊乱，典型症状就是头晕、恶心。专家介绍说：只要每天喝上几碗绿豆汤，这种危险就可以大大解除了。因为绿豆的解毒功效可以缓解或治疗因外界环境，如辐射等给人体带来的危害，并起到很好的预防效果。



需要全本请访问 www.ertongbook.com

绿豆食疗养生确有奇效



俗话说：药疗不如食疗，药补不如食补。食疗自古就是我国传统中医的重要组成部分。中医学认为：饮食营养不单是维持生命活动、机体生长发育的重要物质基础，而且可以饮食为药饵，通过合理搭配人们的日常饮食来调节和影响机体各方面的功能，从而达到祛病健体和预防疾病的效果。虽然中医也很推崇吃绿豆，但它并不能包治百病。所以身体如果有问题的时候，还是要去看医生，不要认为张三用了A种绿豆食疗方有效，而李四用了也有效。因为，两个人有同样的病症，不一定体质是一样的。

名医扁鹊留食疗方“三豆饮”

去年的某日，偶遇以前一位认识的小李朋友。当年满脸痘痘的他，如今脸面光滑。“这张脸怎么变得漂亮的呢？”我开玩笑地问到。“我用了个食疗偏方喝掉了脸上的痘痘”。小李慢条斯里的说道：“它的主要原料是绿豆，搭配黑豆、赤小豆，用小火熬煮半小时以上，取汁晾凉饮用，每天两次，每次一碗。开始我也不信，后来一试果然对排毒非常有效。不过要坚持呀！因为人体毒素不是一天两天就能排除的。”“谁告诉你这个方子？”我姥姥说的。临别时小李说：“老牛，你不是每天在写吗，回去把这个方子整理成文在杂志上发表，让无数个脸上长痘痘的朋友，不要再千试万试各种治‘痘’药了，既伤身子又不管用。即使用时有点效果，一停药还要复发。我以前吃中药、吃西药、买各种治‘痘’品，该用的都用了，都不管用，当年咱俩在一块时你又不是不知道。”

小李说的虽然有点绝对，但这个绿豆食疗方对治疗痘痘确实有效。原来这个食疗方就是“三豆饮”，方中黑豆清热解毒、滋养健血；绿豆抗过敏、抗病毒、抗菌；赤小豆消肿解毒、利水除湿，三豆煮汤，加大活血解毒的功力。此方出自《世医得效方》卷十一，是中国春秋战国时期著名医学家扁鹊的著名食疗方。

绿豆南瓜汤能治疗糖尿病

李老师，爱好下棋和看医学书籍。每到星期天我都要找他对弈几局。可是每次去了，他都在喝着一碗绿豆南瓜汤。他说：“半年前体检验血，发现血糖高，又查指血饭前饭后



多次，均稍高于正常，最后确定为糖尿病。我也没有吃药，在《保健食疗药膳》书上找到了一款能治疗糖尿病的食疗方，就是这‘绿豆南瓜汤。’每天熬这么一小沙锅，分四五次喝完。试喝了半年后效果不错。复查了一次，血糖没有升高，反而降了下来，所以我每天坚持喝，从不间断。”他看我有点疑惑的样子，随手拿起了一本厚厚的书让我查看：南瓜，性味甘、寒，有清热润燥、健脾止渴、补中益气之功效。南瓜富含多种维生素，是一种高纤维食品，能明显延缓葡萄糖在肠道中的吸收，因而有降低血糖、血脂的作用；绿豆也是有降血糖的作用，早在唐代，医药学家孟洗就说：“绿豆淘净，研，煮汁饮，治消渴。”宋代《圣济总录》载：“绿豆二升，淘净，用水一斗，研细煮汁，澄滤取汁，早、晚食前各一盏，可治消渴。”这两种食材结合在一起，对治疗糖尿病有显效。

对弈完毕，临走时李老师说：“你把这个食疗方推荐给你的亲朋好友吧。不过要注意两点：一是调味不能用糖，用少量盐调味即可；二是肾病、肾衰者不宜服用。”

眼疲劳用木耳绿豆粥食疗

眼疲劳就是过度使用视力而产生的眼睛疲劳。近年来，随着社会的发展和人们生活方式的改变，电脑族的大量出现，使眼疲劳的人群日益扩大。据了解，几乎80%的人都有眼疲劳的经历。

王女士，今年38岁，在去医院眼科检查时，她的眼睛已经有了在电脑前工作4年的经历。在最近一个星期，眼睛出现了这样一些症状：看东西久了就模糊、眼睛干涩、头昏头痛，严重时还出现恶心、呕吐等症状。如果得不到及时保养和调理，不仅会导致视力下降，甚至会形成白内障、青光眼、视网膜剥离等眼疾。

好心的老中医对她说：保护眼睛、防止视力伤害、减缓眼疲劳，除了光线适宜、保持正确的操作姿势、保证休息和做眼保健操之外，还有一条非常重要，那就是要给眼睛补充所需的维生素及矿物质。合理补充眼睛所需的营养素，对保护眼睛、防止视力伤害、防治眼疾、提高视力非常重要。这里推荐一款木耳绿豆粥作食疗：用黑木耳20克、绿豆50克、粳米50克、红糖30克和清水1000毫升按常规煮粥即可。此绿豆粥最适用于电脑族食用。

王女士坚持服用了一段时间，眼疲劳症状消失了。为了使预防效果更佳，必须经常食用此粥。有眼疲劳症状的朋友不妨试试。

绿豆山楂枣粥帮我减了肥

在现代社会，减肥已成为时尚。常听到许多人讲，我要减肥，我太胖不能找到女朋友，也不能找男朋友。夏天不能穿漂亮的衣服，怕被人笑话。他们使用了各种方法来使自己肥胖的身材瘦下来，有的是吃减肥药，有的是一日三餐只吃一点点主食。有的人是瘦下来了，可身体出了毛病。有的人没有瘦反而胖了起来。我也算在其中吧。



前几日见到一个朋友，听她说："绿豆山楂枣粥"可以减肥，她觉得反正没什么坏处又花不了多少钱，便买了些回来，取红豆和绿豆各100克，加上30克山楂和10枚大枣，同适量水煮到豆烂食用。试了短短二个星期，那效果还真的不错。她还说这个粥是一天2次的量，趁热吃效果才最好。不过这不是绝对的，要根据自己的实际情况灵活掌握和安排。

当时我也不太相信，但到书店食疗保健书上寻找出了答案：红豆、绿豆都是排毒佳品，并且有高纤维、低脂肪的特点。山楂健脾开胃，消食减脂。红枣调和胃气、补血润燥。几种原料共用，有助于最大限度地发挥各种单品的功效。每次趁热食用，每天早、晚各一次，不仅能消暑祛热，而且减肥瘦身效果特别好。

我回到家用这个方法减肥成功了，不仅没有因为迅速瘦下来而使皮肤变得暗淡无光，并且肌肤比以前更加红润清透，青春痘也少了，真是一举多得。

每天喝一碗"长寿粥"抗疲劳

忙碌者、疲劳者，这是很多上班族的生活写照。现代人似乎有忙不完的工作、忙不完的事务，老是处于一种疲劳的状态，很多人不到40岁就已经身体乏力，反应迟钝，活力降低，对什么事都提不起精神，觉得好累。在此，我向大家推荐一款"长寿粥"，经常食用，上述症状即可消失。不信吗？请听中国有名的中医朱良春先生在中央电视台《中华医药》栏目里的介绍：

他说："每天早、晚坚持吃长寿粥一碗，一直吃到了现在，吃了60年。我除了出差，每天一碗，对我的健康、对我的精力恢复、对我的衰老的延缓都有很大的帮助，所以我一直持之以恒，常年吃它"。接着他对这个食疗配



方和制法做了介绍：绿豆、薏米、扁豆、莲子、黄芪各50克，大枣30克，枸杞10克。先将黄芪用水煎取汁液，再与其他材料煮粥40分钟而成，这是一天2份的用量。最后对此粥的功效做了分析：方中绿豆补肾，薏仁补肺、清热，扁豆、大枣健脾，莲子清心养心，枸杞补肝佳品。诸料合在一起，则能滋补调和五脏，使正气充足，精力体力旺盛，再加上黄芪的补气作用，增强了功效。故常吃此粥，可祛除疲劳，精力旺盛，延缓衰老。此外，由于黄芪是大补元气的一味中药，它能提高机体的免疫功能，故此粥还有抗癌防癌之功。

我看了此节目的介绍，一直有个弄不清楚的问题终于明白了。我奶奶今年95周岁，在我跟随奶奶生活的20多年间，奶奶每天都要熬一锅这样的粥，不仅自己喝，还要让家人喝。原来，奶奶每天喝的就是这长寿粥，难怪这么大年纪，依旧耳不聋、眼不花、声音宏亮、精神矍铄、腰板硬朗、记忆力好。现在，我也坚持喝此粥了。

绿豆鸡蛋汤能治疗口腔溃疡

我的儿子今年24岁，患口腔溃疡已有10年了。每次复发时疼痛难忍，说话不清，吃饭难嚼。每年吃治疗口腔溃疡的药也过数百，但疗效甚微。此病特征：初起好治愈，时间长了演变成复发性口腔溃疡就十分难治了。每次见儿子发病痛苦时，做父亲的心中非常难过。一日，从订阅的一本医学杂志上看到了健康热线电话，于是拔打过去，讲了详细情况，得到了两个方子，即莲心茶和绿豆鸡蛋汤。莲心茶味道苦，儿子喝了一次不喝了，就改喝绿豆鸡蛋汤，每天2次。谁知刚喝了3天，嘴里的口疮已经基本消除，也不感觉疼了。又连续喝了2天，完全康复了。

我十分感谢这本杂志的健康热线奉献此方，治好了儿子的口腔溃疡病。后来，我又在《新中医》杂志上看到以绿豆鸡蛋汤治疗复发性口疮70例，全部治愈的报道。此方用料简单，原料易购，制作十分方便。既能滋阴，又可去肝火，对于虚火上炎的反复口腔溃疡患者，每天早晚各饮用一次，疗效甚佳。其具体制法在本书中便能找到答案。但要注意：用此方食疗时，少吃酸、辣及刺激性食品。

多喝五色豆粥养颜瘦身

张小姐是一位外企的白领女士，肤色天生就是比较黑黄的，身体也是胖墩墩的，小的时候被人戏称为“小黑猪”，长大后人们改叫她“大黑猪”，所以对美白和瘦身就特别关注。她听说五色豆粥可以美白瘦身，遂找来五色豆料：绿豆、黄豆、黑豆、红豆和紫米，统统洗净，用水泡一夜，放入水锅中，煮至豆开花，加入冰糖食用，一个星期吃3次。嘿！坚持吃了2个月，真的感觉皮肤变得亮起来，而且全身都有光泽，肥胖的身体也渐渐瘦了下来。

五色豆粥真有这么神奇的功效吗？专家是这样分析的：中医学把人体内脏器官分为五脏六腑，心、肝、脾、肺、肾叫五脏；小肠、胆、胃、大肠、膀胱、三焦称六腑。五脏又分别与“五行”及“五色”相对应，具体而言，肝脏对应青色，心脏对应赤色，脾脏对应黄色，肺脏对应白色，肾脏对应黑色。青、赤、黄、白、黑这五种颜色在“五色豆”中都一一具备，如绿豆属青色，味甘，性凉。入心、胃经。清热解毒，利水消肿，开胃健脾；黄豆呈黄色，味甘，性平。入脾、肺、大肠经。补气健脾，行气导滞，养血润燥，利水消肿；赤豆属红色，味甘、酸，性平。入脾、肝、膀胱经。利水消肿，除胀消痞，健脾补血；紫米白色兼杂色，味甘，性温。入心、脾、肾经。养心安神，健脾补血，强肾益精；黑豆呈黑色，味甘，性平。入脾、胃经。滋阴养血，活血利水，补虚黑发，祛风解毒。

综合来看，这款“五色豆粥”对五脏六腑全都兼顾，寒热搭配，凉燥兼顾，有补有泻。最值得称道的是，这款“五色豆粥”既补充了如植物蛋白质、维生素、矿物质等营养素，又不会增加脂肪，还能通便消肿，补气养颜，是营养全面又能减肥的最好食品。这款五色豆粥，不但适合张小姐，而且也适合将“留住青春，防止衰老”视为生活中头等大事的每个女人。

八宝粥适合孩子冬季喝

冬季来临该给孩子吃点啥呢？

炎热的夏季，孩子的消化功能常常受到影响，胃口也比较差。到了冬天，孩子的消化功能逐渐恢复，胃口也好了起来。爸爸妈妈也想趁着这个季节，给孩子好好补一补。八宝粥就是不错的选择。孩子肠胃功能弱，因为粥的熬煮时间长，粥里的营养物质析出充分，所以不仅营养丰富，而且容易吸收。冬季喝粥，特别有利于孩子吸取热量和营养。



营养专家认为：八宝粥是指以粳米、糯米或黑糯米为主料，再配上绿豆、赤豆、扁豆、白扁豆、红枣、花生、莲子、桂圆，共八种原料煮制成的粥品。是蛋白质互补作用在食物中的典型运用。谷类缺乏赖氨酸，而豆类赖氨酸含量较高；各种坚果类富含人体必需的脂肪酸以及各种微量元素和多种维生素；所选中药也是具有滋补、调养、健体的作用。八宝粥营养丰富，几乎包含人体所需的全部营养素，适合孩子冬季经常食用。

喝绿豆燕麦瘦肉汤喝掉面部黑斑

黑斑是女性美容的大敌，20～30岁的女性正是面部发生黑斑的时期。专家分析：造成黑斑的原因有很多，主要有日光中的紫外线灼晒，使皮肤黑色素增加；精神压力过大，影响肌肤的新陈代谢；长期大量地抽烟、饮酒，对皮肤形成刺激；使用美容化妆品不当，使皮肤污渍排泻不畅；体内激素和孕激素失调等。对此专家说：除应进行正确护理、保养和治疗外，也可有针对性地调理饮食，经常喝用切成小块的250克猪瘦肉、100克绿豆和100燕麦一起煮成的“绿豆燕麦瘦肉汤”，可将“黑斑”喝掉。

这款绿豆汤真有如此功效吗？美国德萨斯大学健康科学中心的日裔女科学家夫部研究发现，很多食物如燕麦、甜玉米、番茄等都含有一种褪黑激素。经常食用这些含褪黑激素的食物，能提高人体内的褪黑激素含量，有悦容、褪黑斑的效果。

维生素B_3、维生素B_6在褪黑斑过程中起着十分重要的作用。维生素B_3、维生素B_6含在瘦肉、鸡肉、虾等食物中，只要经常食用这些食物，就会收到良好的褪黑斑效果。

经常食用含矿物质硒、镁的食物——豆类、芝麻、蛋类等，对消除女性怀孕期间脸上出现的酒刺样的黑色斑点有良好作用。

可见，专家推荐的这道绿豆燕麦瘦肉汤，三料合用，功效大增，确能喝掉面部黑斑。有此症状的朋友还不赶快试试！



电视族应该常吃猪肝绿豆粥



经常用电脑的人，常常会有眼睛干涩，视物不清，浑身疲倦，情绪不稳定，月经不调等症状。这些症状都与肝脏功能密切相关。请看中医专家的分析：

中医学指出“久视伤肝，久坐伤骨”，经常看电脑、读书的人就具备了久视和久坐这两个条件。“肝藏血，主情志的疏泄”，肝就像人体的一个血库，如果伤及肝脏，则血库里的血就不够充足，继而就会出现眼睛干涩、酸痛、流眼泪、近视、模糊、小腿抽筋、腰膝酸软、手足无力、手指不灵活、皮肤出现斑点，情绪不稳定，月经不调等一系列症状。

“肾主骨、生髓、通脑。”如果伤及肾脏，就会出现手脚凉，颈椎、腰椎、关节痛，记忆力减退，尿频，大便不正常，内分泌失调等一系列生殖泌尿系统疾病。

中医讲“胆有多清，脑有多清。”而电脑族往往晚上过12点才睡，所以头脑不清醒，也会影响工作质量，长此以往，将会出现头昏、头涨、头痛的现象，尤其是太阳穴及头两侧，有的则为偏头痛。

中医还讲“肝在面色表现为青色”“肝是人体最大的解毒器官”“人卧则血归肝”。而晚上23点至凌晨3点是人体的胆和肝脏最旺盛的阶段，此时，是肝发挥其藏血、解毒作用的最佳阶段，肝胆在睡眠状态下将血液进行解毒后输送到人体，而电脑族熬夜过12点，血液不能归于肝胆，就没有经过解毒而重新输送到全身，使毒素回流。因此，第二天，人的脸色会有灰青色出现。

所以，电脑族养生应从养肝开始。专家推荐的一款猪肝绿豆粥，可以补肝、养血、明目，非常适合春季食用。春季进补有诀窍，养肝明目是首要。春季养肝得法，将带来整年的健康安寿。

“我是电脑一族，我已出现上述症状，我要进补。这粥怎么做呀？”本书中第二部分有详细介绍，费您点宝贵时间找找看吧！

小儿尿频饮绿豆车前子汤

前些日子，4岁的外孙在我家小住，我发现他在夜间尿频次数多，多则6次，少时也要二三次，尿量不多，也没有其他症状，白天基本正常。于是带着外孙去看了医生。医生解释说：尿频是一种症状，并非疾病。由于多种原因可引起小便次数增多，但无疼痛，又称小便频数。尿频的原因较多，包括神经精神因素，病后体虚，寄生虫病等。中医认为，小便频数主要由于小儿体质虚弱，肾气不固，膀胱约束无能，其化不宣所致。此外过于疲劳，脾肺二脏俱虚，上虚不能制下，土虚不能制水，膀胱气化无力，而发生小便频数。医生接着说：你的外孙患的是虚症尿频，不需要吃药了，需要调养，多吃富含植物有机活性碱的食品，少吃肉类，多吃蔬菜。我给你开个绿豆食疗方子，回去让外孙喝上几天，尿频就好了。果然，此方子真灵。现把此方贡献出来，让更多的小儿尿频患者受益。

材料：绿豆60克，车前子30克，糖适量。

制法：锅内注入水，放入车前子和洗好的绿豆同煮煎汤，待豆熟，加糖调味，即可食用。方解：绿豆味甘，性凉，清热除烦，利尿解毒；车前子为清热利尿的常用药。两料相配，可增加清热、利尿和除湿的作用，对小儿尿频、尿痛有治疗效果。

绿豆冬瓜汤治更年期水肿



米女士，今年快50岁啦，她的眼睑和小腿一直都肿胀，而且在很长一段时间里都没有消退。遂去医院检查，血常规、尿常规、肾功能、肝功能和甲状腺功能都全面正常，经医生诊断为更年期水肿，也叫特发性水肿。

医生说：无论是哪种原因引起的水肿，在饮食上除应少吃盐、酱油等食物外，还应经常吃一些利水利尿的食物。蔬菜有苦瓜、冬瓜和白萝卜；水果有柠檬、西瓜；豆类有绿豆、红豆、薏米等。在这么多食材中该怎么搭配食用呢？医生给她推荐了一道传统食疗方——“绿豆冬瓜汤”：取500克冬瓜洗净后切成小块，与100克洗净的绿豆放入沙锅内，添入适量清水煎煮1.5小时，再加少许糖后，每天饮用2次，一周后便有效果。

米女士回到家后，按医生说的制作了绿豆冬瓜汤饮用，还真有效果，刚喝了3天，浮肿便明显消退。继续喝了一个星期，浮肿全部消退。米女士不明白这是什么道理，细心的她查看了有关书籍得知：冬瓜含维生素C较多，且钾盐含量高，钠盐含量较低，肾脏病、浮肿病等患者食之，可达到消肿而不伤正气的作用；绿豆不仅有清热解消暑的作用，而且还有利尿作用。两者一同煮汤，利尿功效更佳。适应于急性肾炎血尿、眼睑水肿、蛋白尿的病人。

蒲公英绿豆汤治小儿疙腮

儿子是个非常调皮的孩子，真是“三天不打，上房揭瓦”。可是去年的一天，他却老实了，身体发热、头痛、食欲不振，以为是感冒了，遂买来感冒冲剂让他喝。可是喝了2天，病症没有减轻，反而左耳垂下方又肿胀了，按压时疼痛。有经验的母亲说，“这是得了‘疙腮’，赶快熬上蒲公英绿豆汤，喝上几天就好了”。虽说此语出自母亲之口，我还是有点不信，便上网查了资料：“疙腮”，也叫流行性腮腺炎，是由病毒引起的一种传染性很强的疾病。多发于5～9岁儿童，起病较急，以发热、发冷、头痛、咽痛、食欲不振、全身不适、1～2天后即见单侧或双耳后下方肿痛。本病一年四季均可发病，以冬、春季较流行。

中医根据病症不同分为风温袭表型、热毒蕴结型、毒陷心肝型和邪窜肝经型。在没有任何并发症发生的情况下，可以采用食疗的方法，并以清热解毒、软坚散结、疏风消肿为原则。

专家在推荐的食疗方中就有蒲公英绿豆汤。于是，我抱着试试看的想法，去田地里拨来鲜蒲公英洗净，和绿豆放在锅里，加适量水煎煮了半小时，取汤汁加少许白糖调味，晾凉后，让儿子一连喝了3天，还真见效，肿胀明显减轻。又接着喝了2天，肿胀完全消退。



无独有偶，在今年的春天，邻家的小鹏也得上了疙腮，便推荐他喝蒲公英绿豆汤，喝了几天也好了。此汤为何有此功效呢？据医学资料介绍：蒲公英是清热解毒的良药。具有消炎散结、利尿除湿、清肝明目、利胆缓泻的功效。可治疗胆囊炎、目赤肿痛、乳腺炎、淋巴腺炎、流行性腮腺炎等多种化脓性炎症。其配绿豆煮汤，增强了清热解毒的疗效。

需要全本请访问 www.ertongbook.com