

科技文献
科学养生
19.9元

· 以食滋补：160种家常食物的营养档案

· 以食调养：11种补益全家的养生膳食方案

· 以食疗疾：11种最实用的对症祛病食疗方案

专家指导版 胡欣◎主编



食补食养食疗

大全集

权威解读日常饮食健康密码



居家必备的健康膳食速查宝典



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL LITERATURE PRESS



食补食养食疗 大全集

胡欣◎主编



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

食补食养食疗大全集 / 胡欣主编. —北京: 科学技术文献出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5023-7351-1

I. ①食… II. ①胡… III. ①食物疗法—基本知识

IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第125262号

食补食养食疗大全集

胡欣 主编



策划编辑: 张炙萍 责任编辑: 薛士滨 责任校对: 赵文珍

出版者 科学技术文献出版社

地址 北京市复兴路15号 邮编 100038

编务部 (010)58882938, 58882087(传真)

发行部 (010)58882868, 58882866(传真)

邮购部 (010)58882873

官方网址 <http://www.stdp.com.cn>

淘宝旗舰店 <http://www.stbook.taobao.com>

发行者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印刷者 北京联兴盛业印刷股份有限公司

版次 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

开本 787×1092 1/16开

字数 300千字

印张 14

书号 ISBN 978-7-5023-7351-1

定价 19.90元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换



前言

“民以食为天”，吃饱，是人类生存的基础。中国人的饮食及烹饪方法，享誉世界，代表了中国饮食文化的高度文明；而如何吃好，吃出健康，则是中国传统养生智慧数千年的积淀。中国人把食物用于养生和疗病，历史极为悠久。在周朝时已设有“食疗医官”。中医食疗养生体系认为“食之偏性为药性”，药物和食物不可分，其分类是相对而言的。药物是食物，食物也是药物，只是食物的作用缓和、不良反应小；药物的作用相对显著、不良反应大。而且，食物同药物一样，也具有四气五味归经的特性。掌握并利用食物的一些特性，为我所用，科学正确地进行食疗调补，既可以减少疾病的发生，又可以提高生存的质量，其意义是重大而深远的。

时至今日，生产极大发展，物质绝对丰富，生活水平翻了几番，但疾病的数量和种类也在持续增长，亚健康已成为当下的普遍现象。常听朋友说，天天都在吃，但真不知道该吃什么，怎么吃。也常有病人问，我这病饮食上要注意点什么？从中医养生角度来看，吃，绝不仅仅是满足口腹之欲，更是日常保健必须重视和讲究的事情。其实，中国自古流传下来的关于饮食上的讲究很多，几乎每个人都能说出个一二三来，只是大多数人只知道个零星、大概，并没有把这个当成需要系统了解、掌握、运用的养生常识。如果你是关注自身健康的聪明人，那一定要学一些有关饮食养生的知识，提醒自己注意饮食，也提醒家人注意饮食，只要从日常饮食入手，就能真正把健康掌握在自己手中，避免或减少病痛的困扰。这几年，国家一直在倡议：要提高全民身体素质，要全民健身。还应该再加上一句，要全民学习科学饮食法。每一个人都应该学会健康地吃，把身体吃好，把疾病吃跑。

《食补食疗大全集》就是希望能帮助你学习健康饮食，书中分为三大章，第一章是日常食物补益的汇编，按食材分类，方便你查阅哪种食物有哪些补益功效、营养功能、怎么吃最健康。第二章是日常保健的饮食调养原则和相应的食疗方，教你根据自己的健康需求，决定什么时候吃什么，怎么吃。第三章是

针对常见疾病的辅助食疗方案和相应食疗方，万一不小心生病了，知道生病期间怎么进行饮食调养和有效的辅助食疗。当然，限于篇幅，书中只能选择最有普遍性和针对性的内容进行阐述，但已足以应对老百姓日常所用了，所选的原则和方法是极具代表性的，掌握之后可以举一反三，灵活运用。

在此再重点说说有关食物性味归经的常识，这是食补食养食疗的理论基础，说则简单，一看便知，但真正是需要用心体会、消化、吸收和运用的。

食物的性味

食物有四性，即寒、热、温、凉。《神农本草经》曰：“疗寒以热药，疗热以寒药。”食物有“五味”，即“辛、甘、酸、苦、咸”。辛味食物具有发散行气、通血脉等作用，多用于外感表证、气血运行不畅或风寒湿痹证等；甘味食物具有滋养补脾、缓急润燥等作用，多用于气虚、血虚、阴虚、阳虚以及五脏虚羸等证；酸味食物具有收敛、固涩止泻的作用，多用于虚汗久泻、尿频遗精等病证；苦味食物具有清热泻降、燥湿健脾等作用，多用于热证、湿证；咸味食物具有软坚散结、润下、补肾等作用，多用于瘰癧、痰核、痞块等病证。

食物的归经

食物归经，是指不同的食物对人体脏腑经络各部位有选择性特殊作用，与五味理论有关。辛入肺，甘入脾，酸入肝，苦入心，咸入肾。食物归经与四性相结合，则作用更加具体。例如同为寒性食物，虽都具有清热作用，但其作用范围不同，有的偏于清肺热，有的偏于清肝热，有的偏于清心火等，这都是由归经不同决定的。了解食物归经，有助于进一步明确食物选择的针对性。

祝所有读者朋友会吃、懂吃，吃出健康，吃出快乐，吃出幸福的美好生活。



目录

第一章

1

家常食物最滋补

第一节 谷类 / 2

- ◎ 粳米（大米） / 3
- ◎ 糯米（附紫米） / 4
- ◎ 粟米（小米） / 5
- ◎ 黑米 / 6
- ◎ 高粱 / 7
- ◎ 玉米 / 8
- ◎ 小麦 / 9
- ◎ 大麦 / 10
- ◎ 燕麦 / 11
- ◎ 荞麦 / 12
- ◎ 薏米 / 13
- ◎ 芝麻 / 14

第二节 豆类及其制品 / 15

- ◎ 黄豆 / 16
- ◎ 绿豆 / 17
- ◎ 红小豆 / 17
- ◎ 黑豆 / 18
- ◎ 蚕豆 / 18
- ◎ 芸豆 / 19
- ◎ 豆腐 / 20
- ◎ 豆浆 / 20
- ◎ 腐竹 / 21

第三节 蔬菜类 / 22

- ◎ 番茄 / 23
- ◎ 茄子 / 24
- ◎ 苦瓜 / 24
- ◎ 南瓜 / 25
- ◎ 丝瓜 / 26
- ◎ 黄瓜 / 26
- ◎ 佛手瓜 / 27

- ◎ 冬瓜 / 28
- ◎ 辣椒 / 28
- ◎ 茭白 / 29
- ◎ 土豆 / 30
- ◎ 胡萝卜 / 30
- ◎ 红薯 / 31
- ◎ 山药 / 32
- ◎ 芋头 / 32
- ◎ 莲藕 / 33
- ◎ 洋葱 / 34
- ◎ 竹笋 / 35
- ◎ 芦笋 / 35
- ◎ 圆白菜 / 36
- ◎ 菠菜 / 36
- ◎ 油菜 / 37
- ◎ 芥菜 / 37
- ◎ 芹菜 / 38
- ◎ 空心菜 / 39
- ◎ 生菜 / 40
- ◎ 韭菜 / 40
- ◎ 香菜 / 41
- ◎ 苋菜 / 41
- ◎ 茼蒿 / 42
- ◎ 雪里红 / 43
- ◎ 菜花 / 43
- ◎ 鱼腥草 / 44
- ◎ 黄花菜 / 44
- ◎ 香椿 / 45
- ◎ 蒜苗 / 46
- ◎ 莴笋 / 46
- ◎ 苜蓝 / 47
- ◎ 豇豆 / 47
- ◎ 绿豆芽 / 48
- ◎ 黄豆芽 / 49

- ◎ 扁豆 / 49

第四节 菌藻类 / 50

- ◎ 平菇 / 51
- ◎ 香菇 / 51
- ◎ 金针菇 / 52
- ◎ 口蘑 / 52
- ◎ 猴头菇 / 53
- ◎ 竹荪 / 54
- ◎ 银耳 / 55
- ◎ 黑木耳 / 56
- ◎ 海带 / 56
- ◎ 紫菜 / 57

第五节 畜禽蛋奶类 / 58

- ◎ 猪肉 / 60
- ◎ 牛肉 / 60
- ◎ 羊肉 / 61
- ◎ 驴肉 / 61
- ◎ 兔肉 / 62
- ◎ 鸡肉 / 62
- ◎ 鸭肉 / 63
- ◎ 鹅肉 / 64
- ◎ 鸽子肉 / 64
- ◎ 鹌鹑肉 / 65
- ◎ 鸡蛋 / 65
- ◎ 鸭蛋 / 66
- ◎ 松花蛋 / 66
- ◎ 鹌鹑蛋 / 67
- ◎ 牛奶 / 67
- ◎ 酸奶 / 68

第六节 水产类 / 69

- ◎ 鲤鱼 / 70
- ◎ 草鱼 / 71
- ◎ 鳊鱼 / 71

- ◎鲫鱼 / 72
- ◎鲢鱼 / 72
- ◎鲑鱼 / 73
- ◎鲈鱼 / 73
- ◎武昌鱼 / 74
- ◎鳊鱼 / 74
- ◎泥鳅 / 75
- ◎甲鱼 / 75
- ◎鲮鱼 / 76
- ◎鳗鱼 / 76
- ◎虾 / 77
- ◎螃蟹 / 78
- ◎带鱼 / 78
- ◎平鱼 / 79
- ◎黄花鱼 / 79
- ◎鱿鱼 / 80
- ◎海蜇 / 81
- ◎海参 / 81
- ◎蛤蜊 / 82
- ◎扇贝 / 83
- ◎金枪鱼 / 83
- ◎沙丁鱼 / 84
- ◎乌贼 / 85
- ◎章鱼 / 85
- ▶第七节 水果类 / 86
 - ◎苹果 / 88
 - ◎香蕉 / 88
 - ◎西瓜 / 89
 - ◎芒果 / 89
 - ◎菠萝 / 90
 - ◎木瓜 / 90
 - ◎梨 / 91
 - ◎桃 / 91
 - ◎山竹 / 92
 - ◎杨桃 / 92
 - ◎杏 / 93
 - ◎李子 / 93
 - ◎柿子 / 94
 - ◎甜瓜 / 94

- ◎荔枝 / 95
- ◎葡萄 / 95
- ◎枇杷 / 96
- ◎杨梅 / 96
- ◎柚子 / 97
- ◎橘子 / 98
- ◎橙子 / 98
- ◎金橘 / 99
- ◎桂圆 / 99
- ◎樱桃 / 100
- ◎猕猴桃 / 100
- ◎火龙果 / 101
- ◎草莓 / 102
- ◎甘蔗 / 102
- ◎红枣 / 103
- ◎山楂 / 104
- ◎白果 / 104
- ◎栗子 / 105
- ◎花生 / 105
- ◎杏仁 / 106
- ◎开心果 / 106
- ◎腰果 / 106
- ◎葵花子 / 107
- ◎核桃 / 107
- ◎榛子 / 108
- ◎松子 / 108

第二章 ▶ 109 膳食调养强身健体

- ▶第一节 应季食养不上火 / 110
 - ◎春季属木祛肝火 / 110
 - ◎夏季属火祛心火 / 118
 - ◎秋季属金祛肺火 / 124
 - ◎冬季属水祛肾火 / 132
 - ◎四季都要防胃火 / 137
- ▶第二节 膳食调补保健康 / 142
 - ◎补益气血 / 142
 - ◎滋阴壮阳 / 144
 - ◎健脑益智 / 146

- ◎抗衰益寿 / 148
- ◎消除疲劳 / 150
- ◎防癌抗癌 / 152
- ◎减肥瘦身 / 154
- ◎美容驻颜 / 156
- ◎乌发护发 / 160

第三章 ▶ 163 对症食疗祛百病

- ▶第一节 常见疾病对症食疗 / 164
 - ◎感冒 / 164
 - ◎咳嗽 / 166
 - ◎咽炎 / 168
 - ◎哮喘 / 170
 - ◎便秘 / 172
 - ◎腹泻 / 174
 - ◎慢性胃炎 / 176
 - ◎脂肪肝 / 178
 - ◎结石 / 180
 - ◎高血压 / 182
 - ◎高脂血症 / 184
 - ◎糖尿病 / 186
 - ◎痛风 / 188
 - ◎骨质疏松 / 190
 - ◎动脉硬化 / 192
 - ◎自汗、盗汗 / 194
 - ◎贫血 / 196
 - ◎失眠 / 198
 - ◎痤疮 / 200
- ▶第二节 男女隐疾对症食疗 / 202
 - ◎月经不调 / 202
 - ◎痛经 / 204
 - ◎女性不孕 / 206
 - ◎乳腺增生 / 208
 - ◎更年期综合征 / 210
 - ◎阳痿、早泄 / 212
 - ◎男性不育 / 214
 - ◎前列腺病 / 216

家常食物最滋补

第一章



第一节

谷类

谷类主要有稻谷、小麦、玉米、高粱、粟、大麦、燕麦、荞麦。谷类的种子含有发达的胚乳，主要由淀粉组成，储有充足的养分供种胚发芽。我们正是利用谷类种子贮藏的养分作为食粮，获得生命所必需的营养素。

谷类的营养成分

谷类的碳水化合物主要为淀粉，含量在70%以上，是中国膳食能量供给的主要来源。

谷类蛋白质含量多数为7%~12%，但谷类蛋白质的营养价值不及动物性蛋白质。谷类按蛋白质营养价值排序为：大米77、小麦67、大麦64、粟米57、玉米60、高粱56。

谷类脂肪含量较低，约2%，玉米和粟米可达3%，主要集中在糊粉层和谷胚中，谷类脂肪主要含不饱和脂肪酸，质量较好，从玉米和小麦胚芽中提取的胚芽油，80%为不饱和脂肪酸，其中亚油酸为60%，可降低血清胆固醇，防止动脉粥样硬化。

谷类含矿物质约1.5%~3%，主要分布在谷皮和糊粉层中，主要是磷、钙，多以植酸盐的形式存在，含铁量较低，1.5~3毫克/100克，此外还含有一些微量元素。

谷类是膳食中B族维生素的重要来源，如维生素B₁、维生素B₂、烟酸、泛酸、吡哆醇等，主要分布在糊粉层和谷胚中。因此谷类加工越细，上述维生素损失就越多。玉米含烟酸较多，但不易被人体吸收利用，故以玉米为主食者易发生烟酸缺乏病（癞皮病）。

如何善用谷类营养

●合理加工

蛋白质、脂肪、矿物质和维生素主要存在于谷粒表层和谷胚中，故加工精度越高，营养损失越多。谷类在加工时，既要保持良好的感官性状和利于消化吸收，又要最大限度地保留各种营养素，1950年中国规定加工精度为“九二米”和“八一粉”，1953年又将精度降低改为“九五米”、“八五粉”，保留了较多的维生素、纤维素和矿物质。选购谷类时注意不要一味求精、求细。

●合理烹调

烹调过程会使一些营养素损失。如大米淘洗过程中，维生素B₁可损失30%~60%，维生素B₂和烟酸可损失20%~25%，矿物质损失70%。淘洗次数越多，浸泡时间越长、水温越高，损失越多。米、面在蒸煮过程中，B族维生素有不同程度的损失，烹调方法不当时，如加碱蒸煮、油炸等，损失更严重。

●合理贮存

谷类食品应在避光、通风、阴凉和干燥的环境中贮存。

粳米（大米）

粳米是稻米中的一种，其米质胀性较好，黏性大，不易碎，故大米以粳米为佳，生长期长的晚稻，其品质和口感，比早稻更佳。

●饮食本草

【性味归经】性平，味甘、淡；归脾、胃经。

【补益功效】粳米可补中益气、健脾和胃、消烦渴、止泻痢、益精强身、聪耳明目、养阴生津、止尿频、畅小便。

●营养档案

粳米富含蛋白质、脂肪、维生素，多吃能降低胆固醇，减少心脏病发作和中风的几率。

粳米米糠层的粗纤维分子，有助胃肠蠕动，对胃病、便秘、痔疮有疗效。

粳米能提高人体免疫功能，促进血液循环，从而减少高血压的机会，还能预防脚气病、老年斑和便秘等疾病。

●人群宜忌

【适宜人群】粳米适宜脾胃气虚者，久病初愈、体质虚弱者食用；产妇奶水不足时，粳米汤可代替奶水。

【不宜人群】糖尿病患者不可多食；干燥综合征、更年期综合征、阴虚火旺者及痈肿疔疮、热毒炽盛者忌食用粳米做的爆米花。

●怎样吃最健康

糙米皮层即糠层是稻米营养素最丰富的部分，故糙米或低精度大米的营养优于高精度大米。

粳米淘洗一两次即可，切忌搓洗。

尽量缩短蒸煮时间，蒸煮前将粳米泡半小时，然后连水一起蒸煮，用高压锅做米饭营养最高。

吃米饭一定要嚼细嚼烂。吃汤泡饭时易“囫囵吞枣”，会造成胃肠负担。

粳米煮成粥更好吸收，煮时用大火使其快速沸，转中火保持沸锅状态，快速成粥，营养价值更高；粳米是人体维生素B₁的重要来源，用粳米煮粥时不可放碱，因为碱会破坏粳米中的维生素B₁，人体如缺乏维生素B₁，会出现“脚气病”。

煮米粥时，浮于锅面上的浓稠液体，俗称米汤、粥油，其性平、味甘，大能补虚，老幼咸宜，病后、产后体弱之人尤为适合。

粳米与莲子、人参、山药等配伍，适用于脾虚泄泻者。

糯米（附紫米）

糯米故称元米、江米、黏米，又称黏稻米、酒米等，口感滑腻，香黏可口。古语云“糯米粥为温养胃气妙品”。紫米是紫糯米，被称为“米中极品”，其功效等可参照糯米。

●饮食本草

【性味归经】性温，味甘；归脾、胃、肺经。

【补益功效】糯米具用补中益气、养胃健脾、固表止汗、止泻，安胎、解毒发疱之效。

●营养档案

糯米营养价值很高，为温补强壮佳品。但其中所含淀粉为支链淀粉，所以在肠胃中难以消化水解。

糯米含钙量高，有很好的补骨健齿作用。春天乍暖还寒的日子里，吃些糯米有御寒、滋补之效。

●人群宜忌

【适宜人群】糯米适用于脾胃气阴两虚所致的胃脘不适、食欲减少、泄泻

和气虚引起的虚汗、气短无力、妊娠腹坠胀等症；糯米温补脾胃，适合脾胃气虚、常常腹泻者。

【不宜人群】老人、儿童及胃肠消化功能不良者忌食；感冒发热、咳嗽多痰者慎食；糖尿病患者忌食；慢性皮肤湿疹者勿食。

●怎样吃最健康

糯米与山药配伍，适用于脾虚、纳呆、便溏腹泻者。

粳米与小麦麸配伍同炒、研末，米汤送服，适用于气虚自汗、体倦乏力者。

糯米、藕粉、白糖加水适量，揉成团，放于蒸锅笼屉上蒸熟吃。有补虚、止血、养胃之效，适用于饮食差、虚弱、便血者。

糯米30克、枸杞子15克，加水煮粥，每日吃2次，有滋补肝肾及明目之效，适用于头晕、目眩、腰膝酸软者。

糯米50克、黑芝麻30克，分别用文火炒成微黄色，共研成末，每天吃几勺，有补肝肾、润五脏、养胃津之效，适用于气短、须发早白、脱发、病后虚弱者。

糯米50克、茯苓30克，将糯米炒黄与茯苓共研成细末，每日1次，有养胃、健脾、利湿、宁心安神之效，适用于食欲不振、脘腹胀满、失眠健忘者。

糯米30克、板栗30克，水煮成粥，早餐食用，有补中益气、健脾养胃、补肾强筋、活血止血之效，适用于腰腿软弱，反胃腹泻者。

糯米100克、红枣10个，同煮粥常食，可养胃、止痛，治疗慢性胃炎。

赤小豆50克、白扁豆15克煮烂，再加入糯米30克、大枣20个、莲子30克同煮，最后将山药50克去皮切片放入粥中，以熟烂为度，常食可以治疗贫血。

糯米100克、薏米50克、红枣10个，煮成粥，每天食用1次，可以益气安神，治疗神经衰弱症。

糯米15克、龙眼15克、红枣5个，同入锅煮熬成粥，再加少许白糖。有益气血、安心神的作用，适用于体寒、体倦等气血两虚者；但体热或有湿热痰火或发热者禁用。

糯米100克煮成粥，再加15克捣碎的阿胶搅匀稍煮，有养血止血、滋阴润肺、安胎作用，适用于血虚、尿血、便血、吐血等症。但消化不良或感冒、发热者不宜食。

粟米（小米）

粟米又称粟谷，稞子，谷子去皮后的颗粒状粮食即“粟米”，分为粳性粟米、糯性粟米和混合粟米。粟米熬成粥后味香柔滑，营养丰富，有“代参汤”之誉，在北方是孕产妇的滋补食品。粟米常用来酿醋、酿酒，如山西陈醋、五粮液、汾酒等主要原料都是粟米。

●饮食本草

【性味归经】性凉，味甘、咸；归肾、脾、胃经。

【补益功效】粟米具有健脾和胃、补益虚损，和中益肾，除热，解毒之功效，主治脾胃虚热、反胃呕吐、消渴、泄泻。

●营养档案

粟米蛋白质含量比粳米高，因不需精制，故保存了许多维生素和无机盐，粟米中的维生素B₁可达粳米的几倍，无机盐含量也高于粳米。粟米还含有其他谷类中没有的胡萝卜素。

粟米是碱性谷类，身体有酸痛或胃酸不调者可常吃。

粟米富含氨基酸有助于养胎，抗菌及预防女性阴道发炎。

●人群宜忌

【适宜人群】粟米适宜脾胃虚弱、反胃、呕吐、腹泻者，伤食腹胀者，体虚低热者，口角生疮者，孕产妇体弱者食用。

【不宜人群】粟米性偏凉，平素胃寒者，勿食为妥；气滞者忌食。

●怎样吃最健康

新粟米的补益效果优于陈粟米。

应根据粟米的清洁程度适当清洗，不要用流水冲洗或热水烫洗，更不要用力搓洗。

粟米粥最上层的细腻黏稠物，是粥油，具有保护胃黏膜、补益脾胃的功效，最适合慢性胃炎、胃溃疡患者食用。

将粟米、紫米、玉米碴、红豆、绿豆、花生豆、红枣同煮粥，营养全面。

粟米和龙眼肉同煮，加红糖空腹食用，可补血养心、安神益智。

粟米蛋白质中赖氨酸含量很低，宜与大豆或肉类食物混合食用。

粟米与车前子搭配煎汤服，适用于小便不利有热者。

粟米宜与大豆混合食用。因粟米的氨基酸中缺乏赖氨酸，而大豆的氨基酸中富含赖氨酸，可以补充粟米的不足。

粟米忌与杏仁同食，会令人吐泻。

黑米

黑米是稻米中的珍品，素有“贡米”、“药米”、“长寿米”之美誉。黑米营养成分丰富，与普通稻米相比，黑米的蛋白质含量更高，人体必需氨基酸齐全，还含有大量的天然黑米色素、多种微量元素和维生素，特别是富含铁、硒、锌、维生素B₁、维生素B₂等。

●饮食本草

【性味归经】性平，味甘；归脾、胃经。

【补益功效】黑米是一种药食兼用的大米，具有较高的药用价值，《本草纲目》中记载其：有滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血的功效。在中国民间有“药米”、“月家米”之称，常被用作产妇和体虚衰弱病人的滋补品，也可用于改善孕产妇、儿童、缺铁性贫血的症状。

●营养档案

黑米中含膳食纤维较多，淀粉消化速度比较慢，血糖指数仅有55（白米饭

为87），因此，吃黑米不会像吃白米那样造成血糖的剧烈波动。此外，黑米中的钾、镁等矿物质还有利于控制血压、减少患心脑血管疾病的风险。所以，糖尿病人和心血管疾病患者可以把食用黑米作为膳食调养的一部分。

黑米富含脂溶性维生素特别是维生素E。维生素E能改善新陈代谢，预防动脉硬化，防止胆固醇沉积，减少心血管病发生。

黑米富含人体必需的微量元素如硒、锌、铁和铜等。硒的作用与维生素E相似，但效力更大，是细胞的保护神。而锌、铁和铜对血管的保护作用也已被很多资料证实。

黑米中还含有水溶性黄酮类化合物，能够维持血管的正常渗透压，减低血管的脆性，防止血管破裂，止血并具有良好的抗氧化性能和清除自由基的作用。

●人群宜忌

【适宜人群】黑米适宜产后血虚、病后体虚者，或贫血者，或肾虚者，年少须发早白者食用。

【不宜人群】脾胃虚弱的小儿或老年人不宜多食。

●怎样吃最健康

黑米以糙米或标准三等米为宜。

煮粥时，夏季将黑米浸泡一昼夜，冬季浸泡两昼夜，泡米的水要与米同煮，以保存营养成分。

黑米与大米配伍，有开胃益中、暖脾明目功效，用于须发早白、产后体虚者。

黑米50克，黑大豆20克，黑芝麻15克，核桃仁15克。共同熬粥加红糖调味食之。常食能乌发润肤美容，补脑益智，且能补血。适合须发早白、头昏目眩及贫血者食用。

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

黑米100克，莲子20克。共同煮粥，熟后加冰糖调味食之。能滋阴养心，补肾健脾，适合孕妇、老人、病后体虚者食用，健康人食之亦可增强防病抗病能力。

黑米100克，鸡肉500克。先将鸡肉切块，用沸水焯一下，然后将黑米与鸡块共同入沙锅，加入鲜汤和各种调料，隔水蒸炖，待鸡肉与黑米烂熟后，加香油及盐等调味食之。能补虚益气，养血活血，适合产妇、病后体虚者食用。

高粱

高粱又称蜀黍、芦稷。高粱是中国东北的特产，是世界四大谷类作物之一，自古就有“五谷之精”的盛誉。高粱可像稻谷一样脱皮后成为米，做成饭；也是酿酒的理想原料。

●饮食本草

【性味归经】性温，味甘、涩；归脾、胃、大肠、肺经。

【补益功效】高粱有和胃、消积、温中、涩肠胃、止霍乱的功效。主治脾虚

湿困、消化不良及湿热下痢、小便不利等症。唐代药王孙思邈称：黍米肺之谷也，肺病宜食之。

●营养档案

高粱的营养价值与玉米近似，只是淀粉、蛋白质、铁的含量略高于玉米，而脂肪、胡萝卜素的含量低于玉米。高粱有红、白之分，红者又称酒高粱，主要用于酿酒、酿醋；白者性温味甘、涩，做成高粱米饭，口感不次于粳米饭，东北叫“白脸米饭”。高粱米含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等，赖氨酸含量高，单宁酸含量较低。

高粱的皮层中的单宁，会妨碍人体的消化吸收，易引起便秘，故高粱米应选用精加工的，既可消除单宁的不良影响，还能提高蛋白质的消化吸收率。

●人群宜忌

【适宜人群】适宜小儿消化不良者，或脾胃气虚、大便溏薄者，中老年骨质疏松者，有腰酸背痛、痛经者食用。

【不宜人群】糖尿病者，或大便干结、便秘者忌食。

●怎样吃最健康

高粱米碾粉熟食，有健脾益胃养身的作用，煮粥滋养，适宜脾虚水湿者食用。高粱米一定要煮烂。高粱米与甘蔗汁按1:4的比例，放入锅内煮成高粱甘蔗粥，可益气生津，适用于老年痰热咳嗽、口舌干燥、唾液黏涎者。

用高粱米50克，去核红枣10个，同炒后研末服，每日2次，可治小儿消化不

良；高粱米加葱、盐、羊肉汤煮成粥食用，可治疗阳虚汗出。

高粱与麦芽、鸡内金、莱菔子、茯苓搭配，可用于脾胃虚弱、食积不消、食少腹泻、倦怠乏力等。

高粱米忌与瓠子和中药附子同食。

玉米

玉米又称苞谷、棒子、玉蜀黍等。玉米中含有大量的营养保健物质，除了含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、胡萝卜素外，玉米中还含有核黄素等营养物质。在所有主食中，玉米的营养价值和保健作用最高，是全世界公认的“黄金作物”。它的维生素含量非常高，是稻米、小麦的5~10倍。

●饮食本草

【性味归经】性平，味甘；归胃、大肠经。

【补益功效】玉米有利尿消肿、平肝利胆、健脾渗湿、调中开胃、益肺宁心、清湿热等功能，可辅助治疗小便不利、糖尿病、高血压、腹泻、消化不良、水肿、高脂血症、便秘等病证。立秋食用能祛秋燥，还有助于延缓衰老。

●营养档案

玉米钙含量接近乳制品，可起到降血压的功效。

玉米中的植物纤维素能加速致癌物质和其他毒物的排出。

玉米富含维生素E，有促进细胞分裂、延缓衰老、防止皮肤病变的功能，还能减轻动脉硬化和脑功能衰退。

玉米含黄体素、玉米黄质，可对抗眼睛老化，刺激大脑细胞，健脑益智。

玉米富含不饱和脂肪酸，尤其是亚油酸的含量高达60%以上，它和玉米胚芽中的维生素E协同作用，可降低血液胆固醇浓度并防止其沉积于血管壁，对冠心病、动脉粥样硬化、高脂血症及高血压等都有一定的预防和治疗作用。

玉米中还含有一种长寿因子——谷胱甘肽，它在硒的参与下，生成谷胱甘肽氧化酶，具有恢复青春、延缓衰老的功能。

玉米中丰富的钙、磷、镁、铁、硒等，以及维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素E和胡萝卜素等，对胆囊炎、胆结石、黄疸型肝炎和糖尿病等有辅助治疗作用。

玉米所含谷胱甘肽，是抗癌因子；玉米所含胡萝卜素，被人体吸收后能转化为维生素A，具有一定的防癌作用；玉米富含植物纤维素，可润肠通便排毒，从而减少结肠的癌变几率。

●人群宜忌

【适宜人群】玉米适宜脾胃气虚、体质虚弱者；或维生素A缺乏者及脚气病患者。

【不宜人群】大便干燥秘结者忌食玉米；阴虚火旺者，如干燥综合征、糖尿病患者忌食爆米花，否则易伤阴助火。

●怎样吃最健康

玉米与大豆、大米等配伍食用，

可以提高营养价值。玉米与甜椒配伍炒食，用于脾胃虚弱或血脂异常者。

玉米胚尖集中了主要的营养成分，在食用时应全部吃掉。多食玉米胚尖可促进人体新陈代谢，调节神经系统功能，使皮肤光滑细腻，防止皱纹产生。

在磨得很粗的玉米面中含有大量白胺酸和麸胱甘肽，能抑制抗癌药物对人体产生的副作用，还能抑制肿瘤生长。

如何煮玉米：剥掉玉米最外侧厚皮，留最内层的2层薄皮，保留玉米须，洗净；清水没过玉米的表面，大火煮开后，盖盖煮8分钟即可，黏玉米煮10分钟。玉米煮好要马上夹出沥干，否则玉米的味道就不浓郁了。煮玉米的水能清热利水，保健的作用很大，一定要适量饮用，不要浪费。

玉米研细粉与粳米适量同煮粥，加白糖食，有宁心和血，调中开胃作用，适用于冠心病，高血压，高血脂，心肌梗死，动脉硬化及癌症的防治。

玉米须、玉米芯各60克，水煎去渣代茶饮，治尿少、尿频、尿急、尿道灼热疼痛。

玉米须30克，陈皮10克，水煎服，治咳嗽。

玉米须、香蕉皮各30克，黄栀子10克水煎后冷饮，治高血压、鼻血、吐血。

玉米须、西瓜皮、冬瓜皮、赤小豆适量，煎水代茶饮，持续服用，对慢性顽固性肾炎效果较好。

玉米须15克，水煎20分钟后，去渣，加入酒酿100克，煮沸食用，有解热透疹作用，可治风疹块。

小麦

小麦是世界三大农作物之一，是制作面粉、面筋的主要原材料。按播种期，可分为冬小麦和春小麦，春小麦面筋含量高，品质较高，但出粉率低，粉色较差；冬小麦面筋含量较低，但出粉率高，粉色较好；按麦粒皮色可分为红皮麦、白皮麦、花麦，红皮麦较筋道，出粉率和粉色较差；白皮麦出粉率和粉色较好，但筋力较差。花麦是红皮与白皮的混合。面筋较高的称硬质麦，适于制作面包；面筋较低的称软质麦，适于制作饼干和糕点。

● 饮食本草

【性味归经】性凉，味甘；归心、肾、脾经。

【补益功效】小麦养心安神，除烦，主治心神不宁，失眠，妇女脏燥，烦躁不安，精神抑郁，悲伤欲哭；浮小麦（瘪瘦未脱皮的麦粒）益气，除热，止汗，可治自汗，盗汗，骨蒸劳热。

● 营养档案

小麦富含淀粉、蛋白质、脂肪、矿物质、钙、铁、硫胺素、核黄素、烟酸及维生素A等。品种和环境条件不同，营养成分差别较大。从蛋白质含量看，大陆性干旱气候区的麦粒质硬而透明，含蛋白质较高，达14%~20%，面筋强而有弹性，适宜烤面包；潮湿地区的麦粒含蛋白质8%~10%，麦粒软，面筋差。

小麦可缓解精神压力；还能补充不饱和脂肪酸、维生素E；有助于改善血压。

经常食用未精制的全麦可以有效降低血液的雌激素含量，有防治乳腺癌的功效。

● 人群宜忌

【适宜人群】小麦适宜心血不足、心神失养引起的失眠多梦、惊悸不安者（即西医神经官能症者），或脚气病、末梢神经炎患者，或体虚自汗、阴虚盗汗者食用。

【不宜人群】糖尿病患者忌食。

● 怎样吃最健康

存放过一段时间的面粉比新磨的面粉品质要好，民间有“麦吃陈，米吃新”的说法。

面粉与大米搭配着吃最好。

小麦30~60克，加水煮成稀粥，分2~3次食。适用于烦热消渴、口干。

小麦30克，通草10克，加水煎汤服。源于《养老奉亲书》。本方以小麦除热、利小便；通草为清热利尿药，故配伍应用以增强疗效。用于老人小便淋沥，滞涩不通，烦热不安等。

小麦与黄芪、红枣配伍，用于体虚多汗者。

小麦10克，甘草10克，大枣30克，加水煎汤服。有甘润滋养，养心安神、和中缓急之效。用于思虑过度，心阴受损，脏阴不足所致的脏燥，症见精神恍惚，时常悲伤欲哭，心中烦乱，睡眠不安。更年期综合征，或心阴不足型神经衰弱者也可应用。

大麦

大麦又称牟麦、饭麦，大麦是世界第五大耕作谷物，最早产于青藏高原。大麦的主要用途是酿酒，传统的啤酒和威士忌都是以大麦芽为主要原料酿造的。大麦具有“三高二低”的特点，即高蛋白质、高膳食纤维、高维生素，低脂肪、低糖类（碳水化合物），是一种理想的保健食品。藏区的主食青稞就是大麦的一种。

● 饮食本草

【性味归经】性平，味甘；归脾、胃经。

【补益功效】大麦具有益气宽中、消渴除热之效，并有回乳的作用。主治滋补虚劳、强脉益肤、充实五脏、消化谷食、止泻、宽肠利水、小便淋痛、消化不良、饱闷腹胀。

● 营养档案

大麦所含尿囊素可促进溃疡愈合。

大麦富含维生素B₁、维生素B₂和烟酸，可防治脚气病等营养素缺乏病。

大麦富含膳食纤维，比燕麦和荞麦还高，可防治老年心血管疾病。

● 人群宜忌

【适宜人群】大麦适宜于胃气虚弱、消化不良者服食；肝病、食欲不振、伤食后胃满腹胀及妇女回乳时乳房胀痛者，适合服食大麦茶。

【不宜人群】大麦芽“善催生落胎”，