

孔伯华养生医馆系列

食疗

本草经

SHI LIAO BEN CAO JING

孔伯华养生医馆 孔令谦 主编

本书对生活中常见的五谷杂粮类、蔬菜类、野菜类、水果类、畜肉蛋奶类、水产类、调味品类、花草茶饮品类等共200多种食物，从性味功能、功效主治、成分药理、食疗作用、养生保健食谱、传统的附方验方，以及服用禁忌、选购方法等诸多方面，均作了详细的介绍。是居家饮食的实用宝典和食疗养生枕边书。



华龄出版社

孔伯华养生医馆系列

食疗

本草经

SHI LIAO BEN CAO JING

孔伯华养生医馆孔令谦主编

 华龄出版社



责任编辑:苏 辉
装帧设计:刘苗苗
责任印制:李浩玉

图书在版编目(CIP)数据

食疗本草经/孔令谦主编. —北京:华龄出版社,2006.10

(孔伯华养生医馆系列)

ISBN 7-80178-401-4

I. 食… II. 孔… III. ①食物本草②食物疗法

IV. ①R281.5②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 107585 号

书 名:食疗本草经

作 者:孔伯华养生医馆 孔令谦 主编

出版发行:华龄出版社

印 刷:三河科达彩色印装有限公司

版 次:2006年10月第1版 2006年10月第1次印刷

开 本:787×1000 1/16 印 张:16.5

字 数:380千字 印 数:1~5000册

定 价:26.00元

地 址:北京西城区鼓楼西大街41号 邮 编:100009

电 话:84044445(发行部) 传 真:84039173

前 言

食物能防病疗疾保健,这是我国中医学一直遵循和推崇的食疗法则。历代医家非常推崇饮食疗法。饮食疗法即食疗,是传统中医疗法的重要组成部分。大致可分两种类型:一是单纯应用食物,即我们日常生活中所食用的五谷杂粮、蔬菜、瓜果、鱼肉蛋奶等等做成能治病的饭、菜、粥、汤、蜜饯、饮料等,寓药于食;二是以食物为主加入一些药物,制成各类饮食,以药配膳。

为什么食物具有食疗保健作用呢?这与其所属性味密切相关。我国中医学将所有食物归纳为热、温、平、寒、凉五性及甘、咸、苦、酸、辛五味。凡热性或温性的食物,能减轻或消除寒证,温阳、生热、通络;凡寒性或凉性的食物,则能减轻或消除热证,泻火、滋阴、生津;而属平性的食物,则能健脾、开胃、补肾。而食物所属五味中的甘味有补益、调中、缓急的作用,咸味有软坚、散结的作用,苦味则有清热、止咳、平喘的作用,酸味则有收敛、固涩的作用,辛味则有发散、通窍、化湿的作用。至于哪些食物具备哪些保健价值,特别是哪些食物对哪些人或哪些疾病有帮助,该选用哪些以食为药的食疗处方,哪些疾病又对哪些食物应注意禁忌,在本书中,我们将给作者一个比较满意的回答。

本书以中医学理论为基础,鉴此,我们殚心竭力,探古观今,查检了上自《神农本草》,下迄当今最新报道的养生保健中药的有关资料,本着继承发扬、整理提高的宗旨,对古今研究成果兼收并蓄,撰成《食疗本草经》一书,以满足人们对采用平常饮食中的各种食物就能达至祛病养生保健目的的需求,对生活中常见的五谷杂粮类、蔬菜类、野菜类、水果类、畜肉蛋奶水产类、调味品类、花草茶饮品类共 200 多种食物,从性味功能、功效主治、食疗作用、养生保健食谱、传统的附方验方,以及服用禁忌、选购方法等诸多方面,均作了具体的介绍,将科学性、知识性、传统性和现代实用性等融为一体。让

读者看即能明白,且便于操作。希望本书能够读者带来一些运用日常食物就能达至祛病强身的知识,也希望读者能够通过本书所提供的知识,根据自己的体质、养生保健需求等,运用饮食疗法达到健康长寿的目的。

本书的编写,有幸得到了众多著名中医药学家、营养学家、营养研究员等人的热情指导与帮助,在此一并表示衷心的感谢。由于时间仓促,限于作者水平有限,编写中难免会出现疏漏与不当之处,恭请读者、专家和同行不吝赐教,以便再版时修正。

目 录

第一章 五谷杂粮食疗本草

粳米 / 1
糯米 / 2
黑米 / 3
小米 / 5
黍米 / 6
玉米 / 8
高粱 / 10
小麦 / 11

大麦 / 12
燕麦 / 13
荞麦 / 15
薏苡仁 / 16
黑豆 / 18
黄豆 / 19
赤豆 / 21

绿豆 / 22
豌豆 / 23
蚕豆 / 25
豇豆 / 26
扁豆 / 27
刀豆 / 28
芝麻 / 29

第二章 蔬菜食疗本草

芥菜 / 32
茺荑 / 33
茼蒿 / 34
莧菜 / 35
茼蒿 / 37
芦笋 / 38
大白菜 / 39
甘蓝 / 41
油菜 / 42
菠菜 / 43
芹菜 / 45
韭菜 / 46
空心菜 / 48
黄花菜 / 49

菜花 / 50
辣椒 / 51
四季豆 / 53
冬瓜 / 54
南瓜 / 56
丝瓜 / 58
苦瓜 / 59
黄瓜 / 61
葫芦 / 62
西葫芦 / 64
茄子 / 65
西红柿 / 66
洋葱 / 68

山药 / 69
甘薯 / 71
魔芋 / 72
荸荠 / 74
芋头 / 75
萝卜 / 77
胡萝卜 / 79
土豆 / 81
莲藕 / 82
慈菇 / 84
葱 / 85
蒜 / 87
姜 / 89

第三章 野菜菌菇食疗本草

蕹白 / 92
马齿苋 / 93
荠菜 / 95
灰灰菜 / 96
苜蓿 / 98
莼菜 / 99
苦菜 / 101

香椿 / 102
茵陈蒿 / 103
百合 / 105
茭白 / 107
竹笋 / 108
蕨菜 / 110
银耳 / 111

黑木耳 / 113
蘑菇 / 115
香菇 / 117
草菇 / 119
竹荪 / 121
金针菇 / 122
猴头菇 / 123

灵芝 / 125

第四章 果品食疗本草

苹果 / 128
香蕉 / 130
葡萄 / 132
菠萝 / 133
草莓 / 134
梨 / 136
桃 / 138
枣 / 140
橘子 / 142
柑 / 144
柚子 / 145
橙子 / 146
櫻桃 / 148

杏 / 150
李子 / 152
猕猴桃 / 153
山楂 / 155
柿子 / 156
柠檬 / 158
橄榄 / 160
枇杷 / 161
芒果 / 163
荔枝 / 164
桂圆 / 166
槟榔 / 167

椰子 / 168
石榴 / 170
无花果 / 172
西瓜 / 173
甜瓜 / 175
栗子 / 177
榛子 / 178
花生 / 180
核桃 / 181
葵花子 / 183
南瓜子 / 184
莲子 / 186

第五章 肉禽蛋奶水产食疗本草

猪肉 / 188
牛肉 / 191
羊肉 / 193
驴肉 / 196
狗肉 / 197
兔肉 / 199
鸡 / 200
乌鸡 / 202
鸭 / 204
鹅 / 206
鸽 / 207

鹌鹑 / 209
鸡蛋 / 210
鸭蛋 / 211
鹌鹑蛋 / 212
牛奶 / 214
青鱼 / 216
鲢鱼 / 217
鳙鱼 / 218
草鱼 / 219
鲤鱼 / 220

鲫鱼 / 222
带鱼 / 223
泥鳅 / 224
鳝鱼 / 225
甲鱼 / 227
海参 / 228
蟹 / 230
虾 / 231
海带 / 232
菱角 / 233

第六章 调饪食疗本草

食盐 / 235
糖 / 236
醋 / 237
茴香 / 239

八角 / 240
胡椒 / 241
花椒 / 242

油 / 243
豆豉 / 244
蜂蜜 / 245

第七章 花草茶饮品食疗本草

菊花 / 247
茉莉花 / 248
玫瑰花 / 249

金银花 / 251
桂花 / 252
薄荷 / 253

茶叶 / 254
酒 / 255

第一章 五谷杂粮食疗本草

粳米

粳米俗称大米,为禾本科粳稻的种仁,即人所常食米,为五谷之长。一般呈椭圆形颗粒状,较圆胖,半透明,表面光亮,腹白度较小。粳米在我国各地均有栽培,种植历史已有6900多年,粳米饮食文化是我国饮食文化的特产之一。

【本草纲要】

〔异名〕大米、稻米、白米、粳粟米、硬米等。

〔性味归经〕性平,无毒,味甘,淡。归脾、胃经。

〔功效主治〕补中益气,平和五脏,止烦渴,止泄,壮筋骨,通血脉,益精强志,好颜色。主治泻痢、胃气不足、口干渴、呕吐、诸虚百损等。

〔用法〕蒸食,煮粥,或配制药膳、药粥等。

【营养成分】

粳米中含有丰富的淀粉、蛋白质,还含有多种维生素,如维生素B₁、维生素B₂、烟酸、维生素C、脂肪以及多种有机酸和单糖,少量的钙、磷、铁等营养成分。

【成分药理】

〔谷芽〕性温,无毒,味甘,归脾、胃二经,可健脾开胃,下气和中,消食化积。

〔稻花〕去渍,乌发,可用于白牙和乌发须。

〔稻秆〕治跌打损伤,去寒湿气,去虱虫。

【食疗作用】

多吃粳米能降低胆固醇,减少心脏病发作和中风的几率,这是因为粳米中含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素等;

粳米能提高人体免疫功能,促进血液循环,减少或减轻高血压;

粳米的纤维素促进肠道蠕动,加快排出废物,还能使糖的吸收速度配合胰脏分泌胰岛素的自然速度,所以对经常便秘的人大有裨益,并能减少致癌物质对直肠的刺激,还能利于促进肠道营养吸收,加快清理肠道作用的乳酸菌繁殖,也有助于糖尿病的治疗。

粳米中还含有含丰富的维生素B和锌等营养物质,对防治脚气病、老年斑、过敏性皮肤病等有很重要的作用。

【养生保食谱】

枸杞粳米粥:粳米100克、枸杞子30克、白糖适量,三者同放入砂锅中,加水,用文火煮沸,凉后食之,可用于头晕目眩、视力减退、腰膝酸软、阳痿、遗精等病症的辅助治疗。

荠菜粳米粥:鲜嫩荠菜200克,洗净,切碎,用榨汁机榨取汁液备用。粳米100克淘洗净,放入锅内,加水适量,先用大火烧沸,转为小火熬煮到米熟,将菜汁、食油、精盐等倒入

锅中,用小火熬煮到米烂成粥,即可食用。早、晚餐服食,对白血病发热出血症有一定作用。

粳米粥:粳米250克,淘洗干净,加水烧沸后续煮5分钟,温热时服用,可养胃生津及明目益智,对大病体虚者有益。

【附方与验方】

出汗不止:粳米磨成粉,用绢帕包上,频扑有效。

吐血、流血不止:陈粳米淘水,温服一杯,每日三次。

腹泻:粳米适量炒焦,研为细末,温开水送服。

产妇虚弱:粳米25克,炒焦,加水烧沸食用。

【饮食禁忌】

粳米黏性大,食之宜生热,所以有痰热或脾胃运化无力者不宜多食。另外,有发热、咳嗽、痰黄稠,或有黄疸、泌尿系统感染以及胸闷、腹胀等症状的人也不宜多食;内寒者定要少食。

知识宝袋

挑选粳米时,以色白、干燥、粒大而晶莹饱满者为佳。平常不要吃打磨得太精的精粳米,应多食些糙米更有益。

糯 米

糯米为禾本科植物糯稻的种仁。糯米可细分为籼糯米和粳糯米两种,前者外形与籼米相似,后者与粳米相似,均呈蜡白色不透明或半透明状。糯米不适合做主食,李时珍说:“糯稻,其性黏,可以酿酒,可以为菜,可以蒸糕,可以熬汤,可以炒食。”在我国,人们常用于制作年糕、粽子、糍粑及其他粘食。全国各地均有出产,但南方尤多。

【本草纲要】

〔异名〕粘稻、江米、术米、元米。

〔性味归经〕性温、无毒,味甘。归脾、胃、肺经。

〔功效主治〕益气止泻,补脾胃,益肺气。主治脾胃虚弱、气虚自汗、便泄,可安胎以及解毒疗疮等。还可以抑制腹水型肝癌及腹腔肿瘤生长。

〔用法〕蒸、煮、炒,爆米花,酿酒,也可磨成粉做各种粘食、糕点,可入药粥、药丸等。

【营养成分】

糯米中含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物以及钙、磷、铁等矿物质,此外还含有硫胺素、核黄素、尼克酸等营养成分。

【成分药理】

〔糯稻根须〕性平,无毒,味甘,归肝、肺、肾经。益胃生津,退虚热,止盗汗。可治自汗、盗汗、肝炎等病症。

〔糯稻谷芒〕主治黄疸,又可解毒。

〔糯糠〕主治牙齿发黄,鼻出血不止或是治疯狗咬伤等,都有奇效。

【食疗作用】

糯米磨成粉或熬煮成粥,再加上一些其他配料(如蔬菜、鱼肉等)做的风味粥食、糕点等,既可增进人的食欲,又有滋补营养作用,尤其是身虚体弱之人食之最有益。

糯米中富含B族维生素,可温暖脾胃,补中益气。对脾胃虚寒、食欲不佳、腹胀腹泻者有一定的食疗作用。

【养生保健食谱】

龙眼肉糯米粥:糯米150克,龙眼15克,红枣5枚共同入锅熬煮成粥,熟后再加入少许白糖即成。可益气血、安心神,对失眠、焦虑等病人有益。

阿胶糯米粥:糯米100克,淘洗干净后,加水煮粥,熟后加入15克已捣碎的阿胶,搅拌后再稍煮,即成。有养血止血、滋阴润肺、安胎等作用。

八宝饭:薏米、白扁豆、莲子肉各50克温水浸泡后蒸熟,红枣20个泡发去核,核桃肉50克炒熟,龙眼肉50克,糖青梅25克,同放大碗内,放入蒸熟的糯米饭,再蒸20分钟后扣在大圆盘中,再用白糖100克水煎浓汁淋在饭上即可食用。对体弱、消渴、饮食减少、大便溏薄、浮肿、神经衰弱等患者有效,健康人食之,可增进营养,延年益寿。

【附方与验方】

消化系统溃疡:糯米、红枣适量,用水煮粥食用。

气虚自汗:糯米、小麦麸等量,同入锅炒后研细末,每次服9克,米汤送服。

百日咳:2至5年的陈年糯稻根60克,加适量的水煎后去渣,加入冰糖3克,温热时服食。

跌打损伤、痔核肿痛:糯稻草烧灰淋汁,加热黄酒等量混合,洗涤患处。

鼻出血不止:糯米炒至微黄,研成末,新井水调服10克,再吹少许入鼻中。

【饮食禁忌】

因为糯米黏性强、性温,多吃易生痰,所以有发热、咳嗽、痰黄稠现象的人,或者有黄疸、泌尿系统感染以及胸闷、腹胀等症状的人不宜多食。

知识宝袋

选购糯米时,除了需要参照一般大米的选购方法,另外,因糯米还分籼糯米和粳糯米两种,个人可根据自己的喜好来合理选择不同的糯米。但需注意无论哪种糯米,都要选硬度低、黏性大、膨胀性小、色泽乳白不透明者为宜。

黑 米

黑米为米中珍品,是世界稻米中的名珠,驰名天下,蜚声海外,素有“贡米”、“药米”、“长寿米”之美誉。黑米出汉中,据今在我国约有3000年以上种植历史。西汉“丝绸之路”开拓者张骞发现这种奇米,把它献给汉武帝,汉王食后赞曰“神米”,从此被历代皇帝所享用。秦岭南坡、汉江北岸一带出产黑米较多,但其他地区不适宜种植此米,因此黑米比较稀少珍贵。但近年来,陕西关中、四川、宁夏、安徽、湖南、湖北、上海、广东及广西开始引种,产区逐渐扩大,黑米也将逐渐成为普通百姓的一种重要的保健食品。

【本草纲要】

〔异名〕黑黍、黑糯、黑珍珠、粳谷奴、月米等。

〔性味归经〕性微温，味甘。归脾、胃、肺经。

〔功效主治〕滋阴补肾、健脾养肝、明目活血等。主治体质虚弱、头昏、贫血、白发、眼疾，腰酸膝软，四肢乏力等。还有很好的防癌作用。

〔用法〕煮食、蒸食、煨食、酿酒，入药粥、丸等。

【营养成分】

黑米的营养成分非常丰富，黑米含蛋白质比国际标准大米质量还高3.81%；此外，还含有丰富的脂肪和多种氨基酸，如缬氨酸、亮氨酸、苏氨酸、异氨酸、赖氨酸、组氨酸、苯丙氨酸、精氨酸等，还含有多种人体必须的矿物质，如钾、镁、铁、锰、钙、锌、铅、硒等。

【食疗作用】

黑米中的黑色素中含有黄酮类活性物质，可对动脉硬化有很好的预防作用。

外部皮层中含有花青类色素，可起抗衰老作用。

黑米中含有钾、镁等矿物质，有利于控制血压、减少患心脑血管疾病的危险。

黑糯米中含有“强心甙”，对心力衰弱病人及产妇有很好的滋补作用。

黑米中含蛋白质和铁质，能对白发、面黄肌瘦、营养不良者有所改善。

黑米，有益气、中胃、和气的功效，对哮喘、支气管炎等慢性病患者及体虚者等，都是很好的营养补品。

【现代医用】

黑米糊粉层中富含大量的黑色素，其主要成分为吡咯素，有增强机体免疫力、抗肿瘤等作用。此外，这种色素中还富含黄酮类活性物质，临床正在研究其提取物制剂，用以防治癌症、肿瘤等疾病。

【养生保健食谱】

黑米八宝粥：黑米100克，加芝麻、白果、银耳、核桃、红枣、冰糖、莲子等适量如常法煮成八宝粥，每日食用。对头昏、眩晕、贫血、白发、眼疾、咳嗽等病症有效。

南瓜黑米粥：黑米150克，南瓜200克洗净切片，大枣60克洗净，三者同放入锅内，如常法煮成粥，分次服用，可预防痛风。

黑米党参山楂粥：黑米100克淘洗干净，党参15克洗净、切片，山楂10克洗净，去核切片。把黑米、山楂、党参一同放入锅内，加水800毫升，武火烧沸，再用文火煮1个小时即成。每日1次，每次吃100克，作早餐食用。对高血压患者有食疗作用。

【附方与验方】

产后体虚：糯黑米（粉）10克，分两份，糯米粉50克，热开水10毫升，水50毫升，红豆馅30克，黑芝麻1汤匙。将黑米粉1份溶入热水中，再加入糯米粉中拌匀，包入红豆馅，做成丸子状，撒上黑芝麻，用热油炸1~2分钟，捞起后再撒上适量的黑米粉末即完成。

气血虚弱经痛：黑米60克淘洗干净，黑木耳15克，黑枣、黑芝麻各30克，四味如常法共煮粥，粥成后调红砂糖30克食用。

【饮食禁忌】

没有煮烂的黑米不容易被胃酸和消化酶分解消化,会引起急性肠胃炎及消化不良。消化功能较弱的孩子和老弱病者要慎食。火盛热燥者不宜食用黑米。病后消化能力弱的人不宜急于吃黑米,可吃些紫米来调解。

■ 知识宝袋

用黑米煮粥,必须在水中长时间浸泡,夏季一昼夜,冬季两昼夜,这样煮出的粥才香软细腻。

选购黑米,一看色泽和外观,好的黑米有光泽,米粒大小均匀,很少有碎米、爆腰(米粒上有裂纹),无虫,不含杂质。次质、劣质黑米的色泽暗淡,米粒大小不匀,饱满度差,碎米多,有虫,有结块等。二闻:手取少量黑米,向黑米哈一口热气,然后立即嗅气味。优质黑米具有正常的清香味,无其他异味。微有异味或有霉变气味、酸臭味、腐败味和不正常的气味的为次质、劣质黑米。三尝:可取少量黑米放入口中细嚼,或磨碎后再品尝。优质黑米味佳,微甜,无任何异味。没有味道、微有异味、酸味、苦味及其他不良滋味的为次质、劣质黑米。

小 米

小米为禾本科植物粟子的种子,去壳即为小米。小米颗粒很小,黄色或黄白色,是我国北方的主粮之一,我国历来就有“五谷杂粮,谷子为首”的说法,白子小米的适应能力强,自古以来就是我国北方干旱和半干旱地区种植的主要粮食作物之一,也是大旱之年老百姓的“救命粮”。小米熬粥营养价值丰富,为上好的滋补佳品,有“代参汤”之美称。

【本草摘要】

〔异名〕粳米、粟谷、粟米、硬粟、灿粟、谷于、寒粟、黄粟、稞子等。

〔性味归经〕性寒,无毒,味甘。归肾、脾、胃经。

〔功效主治〕益肾、益气、除热、解毒。主治寒热、小便不利、胃热消渴、漆疮、筋骨挛急等。

〔用法〕煮食、蒸食,制糕点,还可以酸醋、酿酒等。也可捣或嚼碎外用。

【营养成分】

小米中含丰富蛋白质,少量脂肪,碳水化合物的含量也比较多。此外,还含有丰富的粗纤维及钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸等多种微量元素,还含有多种维生素等营养成分。

【成分药理】

〔根〕治赤痢、风疾,并且入药能治妊娠水肿。

〔米仁〕治阳盛阴虚、失眠,以及吃鹅、鸭等积成症结。

〔粟奴〕用于治疗异物进目不出,还有利小肠、除烦闷的作用。

【食疗作用】

小米具有健脾和中、益肾气、补虚损,防止反胃、呕吐、消化不良等功效,是脾胃虚弱、

精血受损、消化不良、产后虚损、小便不利等患者的良好保健食品。

小米中所含色氨酸含量为谷类之首,有调节睡眠的作用。

小米富含铜,有保肝作用。

新鲜小米中含有丰富的维生素 E 和其他多种营养素,有益于心脏、肝脏、内分泌和其他脏器,所以小米能延缓人的衰老。

【养生保食谱】

小米粥:小米 50 克,加水煮粥,调入适量红糖,时时服用。适于体虚胃弱及产后虚损者食用。

小米粟仁粥:小米 100 克,淘洗干净,栗子、核桃仁各 20 克捣碎,与小米同入锅内,加水煮成粥,每日代早餐食用。对老人尿频有一定食疗作用。

二米粥:小米 50 克,大米 50 克。小米、大米同煮粥,空腹食用。脾胃虚弱,身体消瘦者可常食。

【附方与验方】

反胃呕逆:小米适量,磨成细末,加水调成丸,大如梧桐子,以水煮熟,加食盐少许服下。

失眠:小米 50 克,如常法煮粥,粥成后打入鸡蛋,稍煮即可服用,睡前服 1 小碗有效。

汤火灼伤:小米适量炒焦加水,澄清后取汁,煎稠如糖,频敷患处。能止痛,消瘢痕。

小儿丹毒:把小米嚼得糜烂,敷患处,数次后即有效。

狗咬伤、生冻疮:生小米适量捣碎和上鸡蛋清,敷于患处,效果明显。

【饮食禁忌】

小米不能和杏仁一起吃,否则会让人上吐下泻。小米粥不宜太稀薄,产妇更不能完全以小米为主食,应注意搭配,以免缺乏其他营养。

知识宝袋

选购小米时,好的小米呈鲜艳自然黄色,光泽圆润,手轻捏时,不会染上黄色。掺假小米,如用姜黄或地板黄等色素染过的小米,在用手轻捏时手上会染上黄色,或把少量小米放入杯中加入少量水,摇晃后静置,若水变黄即可说明该小米染过色。

小米宜与大豆混合食用。因小米中缺乏赖氨酸,而大豆中富含赖氨酸,可以补充小米的不足。是老人、病人、产妇宜用的滋补品。

黍 米

黍米为禾本科黍的种子,一般来说,黍米分两型:以杆上有毛,偏穗,种子黏者为黍;杆上无毛,散穗,种子不黏者为稷。有白、黄、红诸色。主产于北方,我国华北、西北等地均产,是北部主粮之一,以河北产者为良。传统小吃“驴打滚”就是用黍米中的黄米制成的。

【本草纲要】

〔异名〕糯秫、糯粟、糜子米等。

〔性味归经〕性平、味甘。归脾、胃、大肠经。

〔功效主治〕能补中益气,益脾和胃,安神助眠,止泻,乌发,除热等。主治咳逆、烦渴、霍乱、胃痛、食欲不振、肺虚咳嗽、烫伤等。

〔用法〕煎汤、煮粥、蒸食、酿酒,或淘取泔汁服用。也可研末调敷外用。

【营养成分】

黍米含丰富蛋白质,蛋白质的含量高出粳米1倍,蛋白质中有清蛋白、球蛋白、谷蛋白、醇溶蛋白等。所含淀粉略低于粳米。脂肪含量高于米、麦,近似玉米,主要有棕榈酸、廿四烷酸、十七烷酸、油酸、亚油酸、异亚油酸等。此外,还含有粗纤维、灰分、黍素等营养成分。

【成分药理】

〔丹黍米〕可治咳嗽哮喘、霍乱,止泄痢等。

〔茎、根〕可解毒辣,煎水洗浴可去浮肿、利尿,还能治疗男子阳痿等病症。

【食疗作用】

中医认为黍米具有滋补肾阴、健脾活血的作用。

黍米中所含的脂肪,主要有棕榈酸、廿四烷酸、十七烷酸、油酸、亚油酸、异亚油酸等。有利于人的生长发育,对青少年有益。

黍米中含多种米、麦中所缺乏的氨基酸,对调补机体代谢十分重要。

黍米中含粗纤维、灰分、黍素等,有促进消化,滋补身体等作用。

【养生保健食健】

黍米粉:黍米适量炒黄磨粉,加入糖拌匀,每次取4茶匙温水送服,每日2次,连续数月,适于脾胃虚弱、胃痛吐泻者食用。

羊肉黍米粥:羊肉500克熬汤,入黍米熬成粥,调味,连吃数周。对神疲乏力、不思饮食者有效。

【附方与验方】

烫伤未成疮者、小儿鹅口疮:黍米30克,炒焦研末,以蛋清调和,敷于患处。

难产:黍米适量,烧成灰和酒服用。

肺虚咳嗽:黍米适量蒸熟,压成糕状,以油煎黄,时时服食。

【饮食禁忌】

“糖瓜”是一种用黍米和麦芽熬成的黏性很大的糖,有的地方叫它麦芽糖,它并没有什么营养,糖瓜特别黏,太硬,所以孩子、牙口不好的老人一定要少吃,另外,麦芽糖的含糖量很高,所以糖尿病患者最好不要吃。

黍米性黏滞,不宜常食、多食;消化功能差者不宜多食;正常人也不可多食,否则令人产生燥热。

知识宝袋

选购黍米时,鉴别方法是:抓一把黍米两手轻磨,手上沾有糠面的为新黍米,若无糠面且有黄色沾在手上的,即为掺假黍米。

玉 米

玉米为禾本科植物玉蜀黍的种子。玉米原产于南美洲,1492年哥伦布在古巴发现了玉米,1494年把玉米带回西班牙,后来逐渐传至世界各地。中国大约在16世纪中期开始引进种植。在我国各地都有栽培,但北方产量为高。玉米与水稻、小麦并称为世界三大农作物,是全世界公认的“黄金作物”。

【本草纲要】

〔异名〕包谷、苞米、玉高粱、玉麦、苞芦、珍珠米等。

〔性味归经〕性平,无毒,味甘。归胃、大肠经。

〔功效主治〕调中健胃,利水消肿,益肺宁心,降脂抗癌,降血糖,利胆退黄等。主治脾胃不健、食欲不振、小便不利、水肿、高血压、高血脂、癌症等。

〔用法〕将种子脱粒后晒干用,亦可鲜用。蒸食、煮食、爆米花,轧碎熬粥,磨粉做饼、制糕、调羹等都可以。玉米含油量较多,可制作优质食用油。

【营养成分】

玉米营养丰富,含淀粉达61%以上,蛋白质、脂肪含量亦高于粳米。还含胡萝卜素、谷胱甘肽、卵磷脂、果胶,又含维生素B₁、B₂、B₆等B族维生素,以及钙、磷、铁、镁等多种矿物质。此外,用玉米榨取的油脂中,含有棕榈酸、硬脂酸、亚油酸等营养成分,均为人体各组织所必需的营养物质。

【成分药理】

〔米〕味甘,性平,主治小便淋沥及泌尿道结石。

〔根〕清热,解毒,消喘,可治便秘,止喘咳。

〔玉米须〕有利尿、降血压、降血糖、利胆、止血等作用。

〔玉米油〕可促进粪便中类固醇和胆酸的排泄,阻止胆固醇的合成和吸收,从而防止动脉粥样硬化的形成。

【食疗作用】

玉米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。

玉米中含谷固醇、卵磷脂、维生素E及丰富的维生素B₁、B₂、B₆等,所以能降低血清胆固醇,可预防高血压和冠心病的发生。

玉米中含有丰富的钙质,有降血压的功效。

玉米须有利尿、降压、促进胆汁分泌、增加血中凝血酶和加速血液凝固等作用。

玉米胚中含有较多的维生素A,对人的视力十分有益。

【现代医用】

利尿作用。玉米对人和动物有中等程度的利尿作用。临床上用玉米须治疗肾炎引起的浮肿和高血压,疗效明显,而且稳定。

降血压作用。临床动物实验表明,对麻醉犬等静脉注射玉米须煎剂,有显著的降压作用。

利胆作用。玉米煎剂能促进胆汁排泄,降低其黏稠度。

止血作用。玉米能加速血液凝固过程,增加凝血酶原含量,提高血小板数量。

健脑作用。玉米中谷氨酸含量较高,谷氨酸参与脑内蛋白质与糖代谢,促进氧化过程,可改善中枢神经系统的功能。对脑功能减退和小儿大脑发育不全有一定的防治作用。

制成体内植入物。以乳酸菌发酵玉米粉,形成高分子乳酸聚合体,即神奇的玉米塑料,可制成体内植入物如骨钉、骨片、骨针、手术缝合线,起到固定作用后,在体内自然消化,可解除病人多次手术的痛苦。

【养生保食谱】

玉米须炖蚌肉:玉米须100克洗净,装入纱布袋内,蚌肉350克切片,将两者共置砂锅内,加食盐、生姜、葱、绍酒、水适量,置武火上烧沸后,改用文火炖至蚌肉熟即成。可利水降压,平肝泄热,适用于高血压病等。

玉米须炖瘦肉:瘦肉120克切块,与玉米须30克一起放入陶罐内,加水500毫升,上蒸笼加盖蒸至肉熟,加精盐、味精,趁热服用。对妇女因内分泌失调引起的阴道出血疗效显著。

玉米粉粥:玉米磨成粉煮成糊状,加适量糖,日服2次,每次服50克。可治黄疸、浮肿。

玉米炖鹅蛋:玉米30克,鹅蛋1个,分别洗净,放入锅内,加水炖至玉米开花,鹅蛋熟即可食用。对头晕者有用。

【附方与验方】

糖尿病:玉米须30克,煎成1碗,分2次1天服完,连服10日即有效,可长服。

慢性肾炎、水肿、小便不利:玉米30克,玉米须15克,加水适量,煎汤代茶饮服。

肺结核:玉米须60克,加冰糖适量,水煎服。

尿血:玉米须配荠菜花、白茅根各30克,水煎服。

脾胃虚弱、气短乏力:玉米磨粉做糕,蒸熟常食。

【饮食禁忌】

发霉的玉米易产生黄曲霉素,多食有致癌作用,所以发霉的玉米不能食用。因为玉米含有较多的木质纤维素,所以玉米不宜与富含纤维素的食物经常搭配食用。肝、脑综合征及皮肤病患者忌食玉米。

知识宝袋

选购玉米以苞大、颗粒晶亮、饱满、质糯者为优。

玉米中缺乏氨基酸,不宜单独长期食用,需同米、麦、豆类混食,方能充分发挥营养作用。

玉米面有粗细之分,食用以粗玉米面为佳,这种面中含有较多的赖氨酸。

吃玉米时,要把玉米粒的胚尖全部吃掉,因为玉米的许多营养都集中在这里。若玉米同大米、豆类、面粉同食,营养价值更大。

高粱

高粱为禾本科草本植物蜀黍的种子,子实红褐色,为北方居民主粮之一。高粱自古就有“五谷之精、百谷之长”的盛誉,在我国全国各地均有栽培,以山西产者为良。高粱还是我国酿酒的重要原料,我国产的茅台、竹叶青等名酒都是以高粱籽粒为主要原料酿造的。

【本草纲要】

〔异名〕蜀黍、木稷、蜀秫、芦粟、获粱。

〔性味归经〕性温,无毒,味甘、涩。归脾、胃、肺经。

〔功效主治〕益中,健脾,利气,止泄,化痰,安神。主治霍乱,便溏腹泻,痰湿咳嗽,失眠多梦等。

〔用法〕蒸饭、煮粥或磨成粉做成各种食品,制糖、制酒,入药膳等。

【营养成分】

高粱所含糖类几乎与粳米相等,而蛋白质、脂肪、膳食纤维素的含量均高于粳米,硫胺素、核黄素、尼克酸、钙、磷、铁等的含量也比粳米略高些,而有的品种还含少量胡萝卜素。赖氨酸含量高,氨基酸的组成和玉米相似,单宁含量较低。

【成分药理】

〔米〕主治霍乱、下泻等。

〔根〕通利二便,止咳嗽。

【食疗作用】

高粱性温味甘涩,有暖胃、健脾、凉血、解毒、止泻的功效,可用来防治积食、消化不良、湿热下痢和小便不利等多种疾病。

【养生保健食谱】

高粱红枣饮:高粱60克,炒香,红枣10枚,去核炒焦,两者共研末,加糖适量,温开水冲饮,对脾胃虚弱、消化不良、腹痛腹泻、大便稀溏、霍乱吐泻等症有益。

单肉高粱粥:高粱米50克,加葱、盐、羊肉汤,煮粥食用,适于阳虚盗汗者服用。

【附方与验方】

脾虚湿盛、泻下稀水、小便短少:高粱30克,薏苡仁、车前草各15克,水煎服。

小儿腹泻:高粱米10克,石榴皮10克,将高粱米炒至炸裂,同石榴皮一起水煎,两碗煎至一碗。日服1剂。

湿疮、鹅口疮:高粱米适量,焙黄研末,涂湿疮患处;高粱米适量,焙黄研末,调入麻油,涂鹅口疮,可显效。

高血压:高粱穗、茜草、茶叶、红糖各10克,同放入容器,水煎,加红糖调味,代茶饮。

【饮食禁忌】

大便燥结者应少食或不食高粱。

知识宝袋

高粱有红黑和黄色两种,以粒大、饱满、有黏性者为佳。