

吃是人生大事，吃得好，美食也成良药

自 己 是 最 好 的 医 生

- 水果祛病事典
- 蔬菜祛病事典
- 杂粮祛病事典
- 水产祛病事典
- 粥膳祛病事典
- 靓汤祛病事典
- 茶饮祛病事典

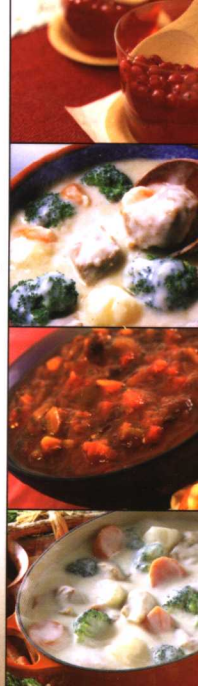


全面解读粥膳的营养疗效  
系统阐述疾病的粥膳疗法  
巧吃粥膳助健康，健康饮食新时尚

# 粥膳祛病事典

做自己的粥膳医生

zhoushan qu bing shi dian



主编 孔令谦  
策划 孔伯华养生医馆

青岛出版社  
Qingdao Publishing House

# 粥膳

## 祛病事典

做自己的粥膳医生

青島出版社  
qingdao publishing house

z h o u s h a n q u b i n g s h i d i a n

## 图书在版编目(CIP)数据

粥膳祛病事典:做自己的粥膳医生/孔令谦主编.

青岛:青岛出版社,2006.12

(自己是最好的医生)

ISBN 7-5436-3923-8

I. 粥... II. 孔... III. 粥-食物疗法-食谱

IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 134876 号

书 名 粥膳祛病事典——做自己的粥膳医生

丛 书 名 自己是最好的医生

策 划 孔伯华养生医馆

主 编 孔令谦

副 主 编 刘孝威 徐宏勋 孔令诩 孔令誉 阮劲平 潘竹立

编 委 张雪松 张 华 王振华 石 娟 纪康宝 徐帮学

张建梅 刘超平 高 媛 宋学军 王志艳 刘彩云

出版发行 青岛出版社(青岛市徐州路 77 号, 266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)80998664 传真 (0532)85814750

责任编辑 付 刚 E-mail:fg@qdpub.com

封面设计 青岛出版设计中心·程皓

照 排 青岛新华出版照排有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

开 本 24 开(889mm×1194mm)

印 张 8.75

字 数 200 千

书 号 ISBN 7-5436-3923-8

定 价 16.00 元

盗版举报电话 (0532) 85814926

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷处调换。

电话: (0532)80998628

## 孔伯华养生医馆简介

**孔伯华** 京城四大名医之一。解放后一直从事医疗及中央领导人的保健工作,曾任全国政协第一、二届委员,中华人民共和国卫生部顾问,中国医学科学院学术研究委员会委员,中华医学会中西医学术交流委员会副主任委员,北京中医学会顾问等。“孔伯华养生医馆”为其后人创立,目前馆中拥有中西医专家五十余名。

孔伯华养生医馆是以提供全面养生咨询、养生顾问、养生培训、养生指导、健康管理、诊疗服务等为一体的,具有深厚文化底蕴的一所养生诊疗康复会所。

医馆凭借孔伯华先生一脉相承的医学学术思想和传承专家资源,聚集了京城众多中医、老专家及养生运动专家,由具备丰富管理经验并有医学背景的名家从事管理工作,拥有一支高素质的医护专家和运动专家团队,如孔伯华先生之子孔嗣伯教授,著名中医陈大启教授,孔伯华后裔孔令诩教授,孔伯华弟子刘孝威、徐宏勋、杨大绮、裴学义、季秀芬、张京等五十余位知名专家教授,并与中国中医研究院、孙禄堂武学养生文化研究中心等医疗、运动权威部门建立了稳定、长期的合作伙伴联系。



毛主席接见孔伯华先生



周总理接见孔伯华先生

## 孔伯华养生医馆专家介绍

**刘孝威** 孔伯华养生医馆顾问,孔伯华弟子。1941 年考入北平国医学院,从师于孔伯华先生,从事临床工作五十年,具有丰富的养生和诊疗经验。

**徐宏勋** 孔伯华养生医馆顾问,孔伯华弟子。毕业于北平国医学院,从医已近六十年之久,积累了丰富的临床经验。徐老医风谦和,平易近人,颇有先师之风范。

**孔令诩** 孔伯华养生医馆顾问,孔伯华先生嫡孙。1964 年毕业于北京中医学院,中国中医研究院养生研究室主任、教授,从事临床工作四十余年,具有丰富的诊疗和管理经验。为国家中医药管理局评定的全国 500 名老专家之一、北京市政协委员、博士生导师。

**孔令谦** 孔伯华养生医馆执业医师,孔伯华先生嫡孙。从事中医临床工作三十年,尤其在老年脑血管疾病方面具有丰富经验。主治:多种脑血管系统疾病,如脑溢血、脑血栓、脑梗塞及后遗症恢复,老年痴呆症,小儿脑积水,癫痫病,各种哮喘,血液病,各种结石症,肺气肿,气管炎症等。

**阮劲平** 1998 年毕业于北京中医学院,中医学士,中医师,著名中医孔少华先生的学生。擅长诊治温热病、肺病、肝病、肾病、肿瘤、类风湿及小儿发热、厌食腹泻等疾病。

**潘竹立** 中医主任医师,孔伯华再传弟子,北京中医学会内科、妇科委员会委员。

# 前言

我国古代很多著名的医学家都善于用饮食代药,而且效果显著,所谓药食同源,正基于此。唐朝著名医学家孙思邈认为:“人之安身之本,在饮食也。”如果人一旦患病,服药太多,那么消化功能就会受到一定的影响;而以饮食代药却不会有这种副作用。在祖国源远流长的饮食疗法中,最具功效的食疗祛病方法,当数服用粥膳来祛病。

粥含有多种营养物质,被古人誉为“神仙粥”和“天下第一补人之物”,所以粥最宜养生祛病。所谓的粥膳,就是用米、面等加水煮制而成的食物,古时还称之为糜、飩等。远在两千多年前,我国民间就将药粥用来防病治病。《周书》有“黄帝始烹谷为粥”之说,可以说是食粥的最早历史记载了。《医疗歌》曾这样说:“若要不得眠,煮粥添白莲。若要皮肤好,米粥煮红枣。夏令防中暑,荷叶同粥煮。”由此可见一斑。

如今,随着人民生活水平的提高,粥膳的制作方法在人们的生活实践中也得到了不断的发展,种类也增加到上千种,其祛病功效也各不相同。粥膳祛病就是以粥扶助正气、达到强身健体的一种食疗祛病方法。例如,绿豆入粥可以预防中暑;胡萝卜入粥可以预防高血压;大枣入粥可以补血益气;山楂入粥可以健脾化积;梨果入粥可以清肺止咳等等。

此外,明代的大医学家李时珍也曾云:“古方有用药物、粳、粟、粱米作粥,治病甚多。”《医药六书药性总义》云:“粳米粥为资生化育神丹,糯米粥为温养胃气妙品。”又如葱豉粥有发汗解肌之功效,花椒粥能辟秽御寒,薤白粥能治中老年人冷痢,马齿苋粥能治痢消肿,荠菜粥有明目利肝之功等。《白飞霞韩氏医通》中也曾云:“一人病淋素不服药。予令专啖粟米粥,绝去他味。旬余减,月余痊。此五谷治病之理也。”

从中可见,粥膳在传统的营养学上占有十分重要的地位,而且粥膳具有制作简便、加减灵活、适应面广、易于消化吸收的特点,它是养生保健的食用佳品。清朝的黄云鹄在其《粥谱》中这样写道,粥“于养老最宜:一省费,二味全,三津润,四利膈,五易消化”,对食粥养生方法大力推崇。

鉴于此,我们编著了《粥膳祛病事典》一书,本书结合了大量专家的建议,充分运用了营养学以及饮食祛病的科学原理,详细地阐述了粥膳的药用功效、制作方法;而且本书还给广大读者提供了一些爱心贴士,告诉广大读者在食疗祛病时,如何正确服用粥膳。本书中所选粥膳配方有的源于民间验方,有的源于中医典籍,还有的是一些当代著名医学家的实践经验总结。各配方制作简便,方法灵活,祛病效果显著。本书适用于广大患者及其家属参考使用。





## 第一章 粥膳:人间第一补物..... 9

- ▶ 粥膳祛病历史悠久..... 9
- ▶ 粥膳中的营养素..... 11
- ▶ 粥膳的祛病功效..... 13
- ▶ 常见煮粥食物的祛病功效..... 14
- ▶ 如何煮好粥膳..... 19

## 第二章 呼吸系统疾病..... 21

- ▶ 1. 感冒..... 21
- ▶ 2. 肺炎..... 26
- ▶ 3. 气管支气管炎..... 30
- ▶ 4. 支气管哮喘..... 34

## 第三章 消化系统疾病..... 38

- ▶ 1. 脂肪肝..... 38
- ▶ 2. 肝炎..... 41
- ▶ 3. 急性胃肠炎..... 45
- ▶ 4. 慢性胃炎..... 48
- ▶ 5. 消化性溃疡..... 52
- ▶ 6. 消化不良..... 56
- ▶ 7. 便秘..... 59
- ▶ 8. 痔疮..... 63

## 第四章 循环及血液系统疾病..... 67

- ▶ 1. 高血压..... 67
- ▶ 2. 冠心病..... 72
- ▶ 3. 中风..... 76
- ▶ 4. 贫血..... 79

## 第五章 内分泌系统及代谢性疾病..... 84

- ▶ 1. 糖尿病..... 84
- ▶ 2. 肥胖症..... 88
- ▶ 3. 高脂血症..... 92

## 第六章 泌尿及生殖系统疾病..... 96

- ▶ 1. 急性肾炎..... 96
- ▶ 2. 慢性肾炎..... 99
- ▶ 3. 早泄..... 102
- ▶ 4. 阳痿..... 106

## 第七章 妇科常见疾病..... 112

- ▶ 1. 月经不调..... 112
- ▶ 2. 痛经..... 115
- ▶ 3. 带下病..... 118
- ▶ 4. 崩漏..... 121
- ▶ 5. 妊娠呕吐..... 125
- ▶ 6. 产后缺乳..... 128
- ▶ 7. 产后出血..... 132

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 8. 更年期综合征 ..... | 134 |
|-----------------|-----|

## 第八章 皮肤科常见疾病..... 138

|              |     |
|--------------|-----|
| 1. 湿疹 .....  | 138 |
| 2. 雀斑 .....  | 141 |
| 3. 痤疮 .....  | 143 |
| 4. 黄褐斑 ..... | 146 |
| 5. 牛皮癣 ..... | 149 |

## 第九章 五官科常见疾病..... 152

|              |     |
|--------------|-----|
| 1. 近视眼 ..... | 152 |
| 2. 白内障 ..... | 155 |
| 3. 口疮 .....  | 158 |

## 第十章 儿科常见疾病..... 161

|                |     |
|----------------|-----|
| 1. 水痘 .....    | 161 |
| 2. 百日咳 .....   | 163 |
| 3. 小儿厌食症 ..... | 166 |

## 第十一章 各种常见癌症..... 169

|              |     |
|--------------|-----|
| 1. 肺癌 .....  | 169 |
| 2. 肝癌 .....  | 173 |
| 3. 胃癌 .....  | 176 |
| 4. 肠癌 .....  | 181 |
| 5. 食管癌 ..... | 184 |
| 6. 乳腺癌 ..... | 187 |

## 第十二章 其他常见疾病..... 191

|                  |     |
|------------------|-----|
| 1. 胆囊炎 .....     | 191 |
| 2. 胆结石 .....     | 193 |
| 3. 骨折 .....      | 196 |
| 4. 骨质疏松症 .....   | 200 |
| 5. 类风湿性关节炎 ..... | 204 |

## 附录一 粥膳祛病速查表..... 207

## 附录二 常见食物营养成分表..... 209



## 第一章 粥膳：人间第一补物



### 粥膳祛病历史悠久

粥膳祛病是我国传统医学中古老而独特的疗法，属于中医疗法，是祖国医学宝库中的一部分，并具有十分悠久的历史。

我国第一部农书《夏小正》中指出：“初俊羔助厥母粥，俊也者大也，粥也者养也。”到了周朝，《礼记·月令》中也有“仲秋之月，养衰老，授几杖，行（赐）糜粥饮食”的记载。由此可见，远在两三千年前，我们的祖先就应用粥膳来防病治病了。

另外，在湖南长沙马王堆汉墓出土的文物中有14种医书，在医书中就有服食青粱米粥治疗蛇咬伤和用加热的石块煮米汁的火齐粥内服治疗肛门痔疮的粥疗方。有关专家研究证实，这批出土的医书大约在春秋战国时期成书，可以说，这两种粥疗方是我国最早的粥膳祛病方法。《内经》中曾记载“药以祛之、食以随之”，“谷肉果菜，食养尽之”的论述，这种以药治病，以食扶正的论述，正是粥膳祛病

的理论基础。

到了汉代，粥膳已正式列入医疗方。东汉名医张仲景在其所著的《伤寒杂病论》一书中，记载了很多米药合用的名方，如“白虎汤”、“桃花汤”、“竹叶石膏汤”等，在其成分中均有粳米，要待“米熟汤成，去渣”服用。

隋代巢元方的《诸病源候论》中记载：“肠但出不断者，当作大麦粥，取其汁持洗肠，以水渍内之，当作研米粥饮之。二十余日稍作强糜食之。”

唐代著名的医学家孙思邈在其《千金要方》一书中列有“食治”一门，并收集了民间谷皮糠粥治疗因维生素缺乏所致的脚气病、羊骨粥补阳气等粥疗方。唐代孟诜的《食疗本草》也载有茗粥、柿粥、秦椒粥、蜀椒粥4方，但是此书的原书已经散失，此4方是从敦煌石窟中残卷中发现的。唐代医家咎殷的《食医心鉴》一书中也收有粥膳57方，并分为中风、心腹冷痛、五种噎病、七种淋病、小便数、五种赤白肠滑、五种痔病下血、妇人妊娠诸病及产后，小儿诸病等九类。书中详细介绍了各个粥方的组成、用

量、熬煮方法、功效等,为后世的粥膳祛病奠定了坚实的基础。

到了宋代,粥膳祛病又有了新的发展,无论医界,还是民间,都喜欢用粥膳来防病治病,并积累了极为宝贵的粥膳食疗方。例如,《圣济总录》中收集了粥膳 113 方,如苡蓉羊肾粥治疗虚劳症、生姜粥治反胃呕吐、补虚正气粥治疗慢性泄泻等。宋代官方组织编纂的《太平圣惠方》中记载粥膳方 129 方,其中的麻子粥、薏苡仁粥、黑豆粥等一直为后人所喜用。此外,宋代陈直所著的《养老奉亲书》,记载了适合中老年人养生延年的粥膳方 43 方。经后世临床验证,疗效都非常理想。

到了明代,大医学家李时珍指出:“五谷为养。麻、麦、稷、黍、豆,以配肝、心、脾、肺、肾。”五谷都是煮粥的良品,对防病治病有着重要的作用。《随息居饮食谱》中说:“粳米甘平,宜煮粥食,粥饭为世间第一补物。”这正说明粥膳的祛病功效。

清代时期,粥膳祛病又有新的发展。清代曹庭栋所著的《老老恒言》五卷中即有粥谱,载有煮粥方 100 种(分为上品 36 种、中品 27 种、下品 37 种)多为作者自身经验之谈。此外,清代的黄云鹄著的《粥谱》一书内容更丰富,选有各种粥谱 200 多种。

从以上这些古籍中可以看到,以粥膳祛病的方法在我国有着悠久的历史。

到了近代,许多医家都采用粥膳祛病,粥膳的食疗方法得到了广泛应用和普及。有的老粥新用,有的新创方,如名医张锡纯的“珠玉二宝粥”、“三宝粥”等粥;著名老中医蒲辅周用芫花根皮煮粥治疗疯狗咬伤;邹云翔教授用荷叶粥治疗老年人高血压、高血脂;岳美中教授用黄芪粥治疗慢性肾炎;著名老中医沈仲圭用神仙粥防治感冒等,都收到了一定的治疗效果。

随着社会的发展,粥膳的防病治病作用越来越受到人们的重视,现代人已经从单纯地追求填饱肚子发展到将粥膳作为防病治病的手段之一。如今,喝粥已经成为一种传统的祛病保健方式,对于防治疾病、增强体质以及防止衰老、延长寿命等起到了应用药物而不能达到的效果。

粥,从充饥到祛病,到滋养保健,上下几千年,同样反映了社会生活的进步和发展。“世上无如吃饭难”、“粥是贫困潦倒的无奈”,这都在社会高度发展的今天,永远在人们心灵深处消失了。粥,作为饮食中的一部分,作为治疗的一种手段,已经越来越受到人们的喜欢了。



## 粥膳中的营养素

随着人民生活水平的提高,粥膳的医疗作用也日益受到人们的重视,它已经从单纯地追求填饱肚腹,而发展成防病治病的手段之一。随着社会的进步与发展,人民喝粥已经成为一种独特的保健食疗方法,这些粥膳对于防治疾病、增强体质起到了一定的作用。

为了帮助广大读者更为深入地理解粥膳,现将粥膳食物中的各种营养素的作用简单介绍一下:

### 1. 蛋白质

蛋白质是由许多氨基酸聚合而成的生物大分子化合物,是生命的最基本物质之一。蛋白质广泛存在于各种生物组织细胞中,是生物细胞最重要的组成物质。从营养价值角度来分,蛋白质可分为完全蛋白质和不完全蛋白质两种。氨基酸是构成蛋白质的基本单位,在人体和自然界中常见的氨基酸约有 20 多种。蛋白质对于人体有着十分重要的作用:它能建造、更新和修复细胞;它是构成机体必需的化合物;它能调节体内酸碱平衡;它能增强人体的抗病力等等。

### 2. 脂肪

一般情况下,广义的脂肪包括中性脂肪(甘油三酯)和类脂质(如磷脂、固醇、脂蛋白),统称脂类或脂质。自然界天然脂类是一些由不同脂肪酸所构成的混合酯。脂肪酸是组成各种脂类的重要组分,可分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。通常含饱和脂肪酸较多者,室温下呈固态,如羊脂、牛脂、猪脂;含不饱和脂肪酸较多者,呈液态,如各种植物油、鱼油等。脂肪的主要作用:它是构成细胞的主要成分;它参与胆固醇代谢;它是合成前列腺素、血栓素的原料;它有利于脂溶性维生素的吸收等等。

### 3. 碳水化合物

碳水化合物是由碳、氢、氧三种元素组成的一大类化合物。根据分子结构,分为单糖、双糖、多糖三种。碳水化合物广泛地存在于水果、蔬菜、粮食作物、豆类以及蜂蜜、动物血液与肝脏中。碳水化合物的主要作用是:它供给热能;它能增进食欲;它能协助脂肪的利用;它是构成机体的重要物质;它是纤维素和果胶,起到促进肠道蠕动的作用。

### 4. 维生素

#### 维生素 A

维生素 A 是一种无色物质,它是脂溶性维生

素,因此可以贮藏在体内。维生素 A 在人体内起着十分重要的作用,是维持健康的皮肤和黏膜不可缺少的物质。它可以增强人体的免疫力,也可以治疗消化道溃疡,防止呼吸道受感染及癌细胞形成,表皮组织的修复维护也需要它。如果人体缺乏维生素 A,就会出现暗适应能力降低以及夜盲症,进而产生毛囊角化症、干眼病、角膜软化、角膜溃疡,容易引起支气管肺炎。

#### ☞ B 族维生素

B 族维生素有 15 种以上,它们有助于维护神经、皮肤、眼睛、头发、肝脏、口腔的健康及消化道的肌肉色泽。B 族维生素之间有协同作用,换句话说,一次摄取全部 B 族维生素,要比分别摄取效果更好。在这里,维生素 B<sub>1</sub> 的主要功能为参与细胞碳水化合物化合物的中间代谢,主要构成硫胺素焦磷酸酯,并作为羧酶系统的辅酶,参加丙酮酸代谢,维持循环、消化、神经、肌肉的正常功能;还可刺激胃的收缩,促进胃内容物的排空。维生素 B<sub>2</sub> 是人体内许多重要辅酶的组成成分,是蛋白质、糖、脂肪酸代谢,能量的利用及组成中所必需的物质,也是儿童生长发育所必需的物质。

#### ☞ 维生素 C

维生素 C 又称抗坏血酸,它是水溶性维生素。人体不能自行制造维生素 C,只能从食物中或营养补品中摄取。它能促进组织中胶原的形成,与创伤愈合、骨的形成、血管的脆化有关。此外,对铅、苯、砷等毒物有一定的解毒作用。它是一种重要的抗氧化剂,对维生素 A、E 及一些 B 族维生素能起保护作用。维生素 C 严重缺乏时可引起坏血病。绝大部分蔬菜都或多或少地含有维生素 C,含量最多的当数辣椒和苦瓜,其次是萝卜、西红柿、绿叶菜等。

#### ☞ 维生素 D

维生素 D 又叫钙化醇,是脂溶性维生素。它可以促进人体钙、磷的消化吸收,维护牙齿、骨骼的正常发育。人体从食物或营养补品中获得的维生素 D 是未被完全活化状态。因此,在它完全具有活性前,单独在肝与肾中转化。多晒太阳可以获得维生素 D。

#### ☞ 维生素 E

维生素 E 又叫生育酚,是脂溶性维生素。它能使细胞膜不受损伤,因而它能维持骨骼肌、平滑肌和心肌的正常结构和功能。另外,维生素 E 还能防治皮肤干燥,增强皮肤对湿疹、疥疮的抵抗力,防止维生素 A 在消化道内氧化而有利于维生素 A 的吸



收;并可延长维生素 A 在肝内的贮存时间,防止上皮细胞过度增生、角化,保护上皮细胞,从而使皮肤润滑细嫩。

### 5. 其他生物元素

人体中还含有各种生物元素,已知的有 40 余种,其中碳、氢、氧、氮是组成有机物(蛋白质、脂类、糖等)的主要组成元素。氧、氢还以水的形式大量存在于体内。钙、磷、钾、钠、氯、镁、铁称为常量无机元素。此外,磷、硫也是核酸和蛋白质的重要成分。锌、铜、碘、铬、硒、钒、氟等为微量元素,对人体都有十分重要的功能,是维持生命不可缺少的物质。这些生物元素在人体内不是孤立地各自发挥生理效应的,它们之间存在一定的相互协同又相互制约的关系。



### 粥膳的祛病功效

中医认为,脾胃为后天之本,气血生化之源。中医治病非常重视保护脾胃之气,并根据胃气的强弱,而选用适合的药物。在推测疾病的预后时,也一贯认为“脾胃无损,诸可无虑”,如果“胃气一散,百药难施”。从中我们可以看出,脾胃功能强弱对

疾病的预后起着十分重要的作用。而粥膳祛病正是以补益胃气,顾护脾胃为重点,以祛邪治病为己任。其主要祛病功效为:

#### 1. 预防疾病

粥膳对某些疾病有一定的预防作用。中医主张,不治已病治未病。应用粥膳祛病正是贯彻了这种以预防为主的观念,应用粥膳预防疾病的发生能起到药物所起不到的作用,因为有些粥膳既可提高人的免疫力,还可以作为疾病后期维持治疗的方法,防止疾病复发。其最大的优点是可以长期服食,如用玉米粥预防心血管病、胡萝卜粥预防高血压病、绿豆粥预防中暑、羊肉粥预防慢性支气管炎等,都具有一定的疗效。

#### 2. 适用于慢性病及病后调理

随着社会的发展,受饮食及环境的影响,一些慢性病人也相继增多。专家认为,慢性病患者的抗病能力较弱,往往不能很快治愈而需要较长期服药;但在长期应用药物治疗的过程中,各类药物存在的不良反应也很明显。因此,饮食治疗成为引人关注的热点问题。如糖尿病的治疗,最主要的一个方面就是饮食,而以粥膳祛病是饮食治疗中最重要的手段。高血压病也是如此,饮食治疗是一切治疗

的基础。这样,有针对性地选用粥膳是很适宜的。因此,慢性病人长期坚持服用粥膳自我调理,自会收到事半功倍的效果。

### 3. 辅助急性病的治疗

粥膳不仅能用于慢性病的调治,而且对急性病也有一定的辅助治疗作用。在治疗某些急性病时,如果配合相应的药粥食用,往往会起到很好的效果,而且病人也易接受。古今有不少粥膳方是治疗急性病症的,如茵陈粥可以辅助治疗急性黄疸型肝炎;葱豉粥可以治疗伤风感冒;马齿苋粥可以治疗急性肠炎和痢疾。这些药粥都是用于治疗急性病的效方。它们既可以单独食用,也可以辅助其他药物使用。

### 4. 有些粥膳还有减肥美容的功效

很多人都知道,减肥和美容并不是一朝一夕就能完成的,必须持之以恒,有一定的耐心。社会上流行的一些所谓减肥美容之品,大都有一定的副作用,且难以坚持长久。而以粥膳代替减肥美容药物,贯穿于一日三餐之中,可以免除忍饥挨饿之苦,既方便适用,又有一定的功效。如首乌粥可以治疗白发和脱发;天门冬粥可以抗衰防皱,荷叶粥可以减肥防胖等。



## 常见煮粥食物的祛病功效

### 粳米

[来源]为禾本科植物粳稻的种仁。

[其他名称]硬米、白米。

[性味归经]性味甘、淡,平。归脾、胃、肺经。

[主要成分]据现代医学研究,粳米含有75%以上的淀粉,8%左右的蛋白质,少量脂肪和B族维生素,还含有乙酸、延胡索酸、琥珀酸、柠檬酸和苹果酸等多种有机酸,以及葡萄糖、果糖、麦芽糖等成分。

[祛病功效]补益脾胃,使五脏血脉精髓充溢、筋骨肌肉强健。

[适用病症]病后脾胃虚弱,虚损劳伤,烦渴口干,呕逆反胃,食少纳呆等症。

### 糯米

[来源]为禾本科植物糯稻的种仁。

[其他名称]江米、稻米、元米。

[性味归经]性味甘,温。归脾、胃、肺经。

[主要成分]据现代医学研究,糯米含有大量的淀粉和蛋白质,以及少量脂肪和B族维生素等。



[祛病功效]具有补中气、暖脾胃、缩小便、收自汗等功效。

[适用病症]脾胃虚寒泄泻，消渴溲多，霍乱吐逆，体疲乏力，自汗盗汗，血虚头晕，痔疮，神经衰弱等症。

### 粟米

[来源]为禾本科粟的种仁。

[其他名称]小米、粟谷。

[性味归经]性味甘、咸，凉。归脾、胃、肾经。

[主要成分]粟米含丰富的蛋白质、脂肪、糖类、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、烟酸和钙、磷、铁等成分。

[祛病功效]和中，益气，止痢，解烦闷，利小便。

[适用病症]脾胃虚热，反胃呕吐，精血受损，产后虚损，口渴口干，小便不利等症。

### 玉米

[来源]是禾本科植物玉蜀黍的种仁。

[其他名称]玉蜀米、苞米。

[性味归经]性味甘，平。归胃、肠经。

[主要成分]含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类、多种维生素及微量元素；还含有生物碱、玉蜀黍黄素等类胡萝卜素、槲皮素、异槲皮苷、果胶等。

[祛病功效]调中开胃，益肺宁心，止血降压，清利湿热。

[适用病症]食欲不振，肝炎，水肿，尿道感染，高血压，糖尿病，咯血等症。

### 小麦

[来源]小麦为禾本科植物小麦的种仁。

[其他名称]淮小麦、麸。

[性味归经]性味甘，凉。归心、脾、肾经。

[主要成分]据现代医学研究，本品含有淀粉、蛋白质、糖类、糊精、脂肪、粗纤维等成分。脂肪主要为油酸、亚油酸、棕榈酸、硬脂酸等甘油酸，还含有少量谷甾醇、卵磷脂、精氨酸、麦芽糖酶、蛋白酶、淀粉酶及微量维生素 B 族等成分。

[祛病功效]养心益肾，和血健脾，除热止渴。

[适用病症]妇女脏燥，消渴口干，消化不良，小便不利，泻痢，外伤出血等症。

### 黄豆

[来源]为豆科植物大豆的黄色种子。

[其他名称]菽、大豆。

[性味归经]性味甘，平。归脾、胃经。

[主要成分]含有大量的不饱和脂肪酸，多种微

量元素、维生素及优质蛋白质。

[祛病功效] 宽中导滞，健脾利水，益气养血，清热解毒。

[适用病症] 脾虚乏力，腹胀，纳呆羸瘦，胃中积热，血虚萎黄，水肿，小便不利，妊娠中毒，外伤出血，风湿痹痛，脚气病等症。

## 扁豆

[来源] 为豆科一年生草本植物扁豆的成熟种子。

[其他名称] 眉豆、树豆、南豆。

[性味归经] 性味甘、淡，平。归脾、胃经。

[主要成分] 据现代医学研究，本品含蛋白质、脂肪、碳水化合物及维生素 B<sub>1</sub>、维生素 C 等物质。

[祛病功效] 健脾止泻，清暑化湿，生津止渴的功用。

[适用病症] 脾虚生湿，食少便溏，暑湿吐泻，口渴纳呆，心腹疼痛，赤白带下，慢性久泄，消化不良等症。

## 猪肉

[来源] 为猪科杂食性动物猪的肉。

[其他名称] 豚肉、彘肉。

[性味归经] 性味甘、咸，微寒。归脾、胃、肾经。

[主要成分] 含蛋白质、脂肪、碳水化合物、磷、钙、铁、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub> 等成分。猪肉是肉类中含维生素 B<sub>2</sub> 最多的食品。

[祛病功效] 补肾滋阴，健脾润燥，生津止渴，益气养血。

[适用病症] 久病体虚，气血不足，头晕目眩，热病伤阴，虚肿，手足麻木，糖尿病，产后缺乳等症。

## 鸡肉

[来源] 为雉科动物家鸡的肉。

[其他名称] 家鸡肉、丹雄鸡、烛夜。

[性味归经] 性味甘，温。归脾、胃经。

[主要成分] 含蛋白质、脂肪、碳水化合物、磷、钙、铁、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub> 等成分。还含有维生素 A、维生素 C、维生素 E 等成分。

[祛病功效] 温中益气，补精添髓。

[适用病症] 气血不足，肝肾亏损，纳呆食少，营养不良，面色萎黄，神疲无力，心悸耳鸣，头晕眼花，消渴，贫血，肺结核，脾虚水肿等症。

## 菠菜

[来源] 是藜科草本植物的全草。

[其他名称] 菠棱菜、赤根菜、角菜、鹦鹉菜。