

健康生活馆

杨力 主编

中国中医科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》特邀专家
美国国际医药大学博士生院特聘博士生导师

多进厨房

少进药房



为中国人量身打造的居家饮食调养手册
30种食材 400种食疗验方
23种常见病 150个食材药用

权威
准确
全面

健康生活馆

多进厨房

少进药房

杨力 主编

中国中医科学院教授、博士生导师
中央电视台《百家讲坛》特邀专家
国际医药大学博士生院特聘博士生导师



 吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

多进厨房少进药房 / 杨力主编. — 长春:吉林出版集团有限责任公司, 2011. 1
(健康生活馆)

ISBN 978-7-5463-4572-7

I. ①多… II. ①杨… 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(2010)第254372号

主 编: 杨 力

编委会: 刘红霞 牛东升 李青凤 石艳芳 张 伟 石 沛 谢晓俊 安 鑫 高青霞
窦俊平 郝文艳 戴俊益 张 静 王 娟 季子华 吉新静 李 青 梁焕成
谢铭超 王会静 陈 旭 高 杰 石艳婷 陈进周 张 瑞 高子郡 高 坤
石玉琳 樊淑民 李军艳 申 琦

出版策划: 孙亚飞

执行策划: 杨冬絮

责任编辑: 郝秋月 孙骏骅

摄 影: 刘志刚 张 伟

图文编辑: 安 鑫 高青霞

策划制作: 北京世纪悦然文化传播有限公司

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)

(长春市人民大街4646号, 邮政编码: 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司 (http://shop34896900.taobao.com)

电 话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

印 刷: 长春市金源印刷有限公司 (长春市南关区八一水库南侧, 电话0431-85312886)

开 本: 889mm×1194mm 1/24 印 张: 9

字 数: 220千字 版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷 定 价: 29.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

大家都知道健康养生的第一关是“管好你的嘴”，然而要管好我们的嘴，先要管好我们的家庭厨房。对于一日三餐，家庭主妇们的表情是“无奈”，她们必须为家人做饭，让家人吃饱吃好；青年人的反应是“顾不上”，填饱肚子就是了；男人的反应是“厨房是老婆的事”；富贵之人则对家庭厨房“不屑一顾”，认为那是保姆的事……诸此种种，都忽略了厨房对自己、对家人健康的重大意义。

《黄帝内经·太素》中有“空腹食之为食物，患者食之为药物”的记载，反映出“药食同源”的思想，意即食物除食用价值外，还具有一定的医疗价值。食物辅助治疗疾病的有效性，从古至今一直为医家所推崇。因此，家庭厨房关系着饮食营养的制作，关系着一家人的健康。在家庭厨房里，不但可以有效防治诸如高血压、高血脂、脂肪肝、糖尿病、冠心病、胃病、气管炎、结石、失眠、便秘、关节痛、头痛等病症，甚至各种癌症都可以从厨房饮食中得到预防和控制。尤其重要的是，我们还可通过厨房饮食增强体质，延年益寿。可见，多进厨房对我们的健康有益。

本书从中医养生的角度出发，用精彩、实用的方法，引导大家一起走进厨房，把家庭厨房打造成饮食养生房。

D
R
E
F
A
C
E



目录

CONTENTS

第一章

80种常见食物的神奇药用

选取80种日常生活中的常见食物，讲解它们的营养成分和保健功效，并采集这些食物针对相应疾病的具体应用药方，指导大家科学饮食。

薏米	祛湿，健脾，防癌	10	羊肉	暖中补虚，滋肾气	50
糯米	补养人体正气	12	兔肉	健脑益智，保护血管壁	52
玉米	清宿便排肠毒，利尿止血	14	鸡肉	滋阴补血，增强体力	53
小米	促进睡眠，帮助产妇恢复体力	15	乌鸡	有效调治妇科疾病	55
黑米	防止白发早生，延缓衰老	16	鸭肉	降胆固醇，保护心脏	57
燕麦	可对心脑血管病起到预防作用	17	鸽肉	滋补气血，强健筋骨	58
大白菜	加速排便，有效防治便秘	18	鸡蛋	促进伤口愈合	60
卷心菜	有效防治溃疡	20	鹌鹑蛋	富含卵磷脂，有健脑作用	62
菜花	清理血管，预防心脏病	21	鲫鱼	补虚通乳，增强抗病能力	63
山药	增强胃功能，消除体内多余脂肪	22	鳊鱼	补脑健身，降低血糖	64
红薯	促进排便，防癌，减肥瘦身	24	鲤鱼	利水消肿，通乳	66
芋头	增进食欲，提高机体免疫力	25	甲鱼	预防癌症，降低胆固醇	67
萝卜	生吃能止咳化痰	27	黄鱼	开胃益气，延缓衰老	69
韭菜	补肾助阳的“起阳草”	29	海参	补肾益精，补血调经	70
苦瓜	清热解毒，适合上火体质者食用	31	木耳/银耳	通肠润便，防治缺铁性贫血	72
莲藕	止血，增强食欲	33	海带	防治甲状腺肿和缺铁性贫血	74
茄子	保护心血管	35	紫菜	健脑益智，通便排毒	76
芹菜	控制血压，预防便秘	36	香菇	防癌抗癌，增强免疫力	78
胡萝卜	为视网膜提供营养，保护视力	37	草菇	排毒，防癌抗癌	80
南瓜	消除体内毒素，保护胃黏膜	38	猴头菇	增强机体免疫功能	81
冬瓜	消肿利尿，减肥	39	豆腐	降低血液中的胆固醇	82
丝瓜	去皱美白，保持皮肤弹性	41	黑豆	延年益寿，美容养颜	83
辣椒	通鼻塞，减肥	42	绿豆	清热解毒，利水消肿	85
油菜	消肿化淤，有效排出体内毒素	44	赤小豆	有效祛除水肿	87
土豆	增强脾胃消化功能，降脂减肥	45	桂圆	补血安神，补养心脾	88
洋葱	降低血压、血脂和血糖	47	山楂	开胃助消化，防治心血管疾病	89
牛肉	强筋健骨，促进伤口愈合	49	大枣	保护肝脏，预防结石	91

梨	祛痰止咳, 缓解秋燥	93
荸荠	调节身体酸碱平衡, 抑菌排毒	95
香蕉	消除疲劳, 减轻压力	96
石榴	预防动脉硬化, 驱除体内寄生虫	97
花生	健脑益智, 补血又止血	98
芝麻	延缓衰老, 养血驻颜	100
核桃	增强脑功能, 提高记忆力	102
栗子	益气补脾, 健胃厚肠	104
白果	敛肺气, 定喘咳	105
杏仁	镇咳平喘, 美容养颜	106
人参	大补元气, 抵抗疲劳	107
莲子	强心降压, 滋养补虚	109
枸杞子	补肝明目, 抵抗疲劳	110

金银花	杀菌消炎, 预防感冒	112
百合	润肺止咳, 宁心安神	114
当归	调经止痛, 护肤美容	115
黄芪	降血压, 调节血糖	117
菊花	清肝明目, 降血压	119
玫瑰花	活血散淤, 调经止痛	120
阿胶	滋阴补血, 延缓衰老	121
大葱	降压降糖, 灭菌抗癌	122
生姜	有效止呕, 防治胆结石	124
大蒜	有效预防铅中毒	126
花椒	杀虫又抑菌	128
醋	促进唾液、胃液的分泌	130
蜂蜜	营养易被吸收	132

第二章

巧用食物对症防治常见病

针对一些常见病, 精选几种对疾病辅助治疗和调养效果最好的具有代表性的食材, 用最简单易行的操作方法指导患者科学饮食, 并辅以中医保健按摩, 促进身体早日康复。

● 感冒

洋葱	硫化丙烯能抗寒杀菌, 抵御感冒病毒	134
生姜	散寒发汗, 缓解流鼻涕等感冒症状	134
薄荷	抑制发烧和呼吸道黏膜发炎	135
柠檬	具有开胃消食、清热化痰的功效	135

● 发烧

荸荠	清热泻火, 有很好的退烧作用	136
绿豆	可以防治发热发烧、浑身出汗等症状	136

● 咳嗽

百合	鲜品含黏液质, 能润肺止咳	137
枇杷	提高肺功能, 止咳润燥	137
雪梨	祛痰止咳, 对咽喉有良好的养护作用	137
罗汉果	含有的D-甘露醇有止咳作用	138

● 牙痛

大蒜	含有的蒜素具有止痛功效	139
茄子	清热、止痛又消肿	139
花椒	可起到麻醉、止痛作用	140
白萝卜	含有的辣味成分能止痛	140

● 口腔溃疡

白萝卜	减轻溃疡面的疼痛	141
蜂蜜	有利于口腔黏膜上皮细胞的修复	141

● 缺铁性贫血

黑木耳	铁质含量高, 促进血红蛋白合成	142
猪肝	含有合成血红蛋白的重要原料	142
菠菜	协助铁的吸收, 积极防治缺铁性贫血	142
黑芝麻	防治贫血, 改善潜在性缺铁症状	143



● 失眠

- 红 枣 含有安眠的葡萄糖苷，提高睡眠质量 144
- 牛 奶 帮助制造血清素，产生催眠作用 144
- 莲 子 增加五羟色胺供给量，助人入睡 144
- 小 米 色氨酸含量高，促进五羟色胺分泌 145

● 痛经

- 紫 菜 减少紧张激素的分泌，缓解痛经 146
- 山 楂 活血化淤，尤其适合血淤型痛经患者 146

● 乳腺增生

- 海 带 降低雌激素水平，消除乳腺增生隐患 147
- 丝 瓜 消除乳房肿块和乳房周期性胀痛 147

● 更年期综合征

- 黑 豆 平衡雌激素水平 148
- 牡 蛎 适合阴虚体质的更年期综合征患者 148
- 桑 葚 缓解由肝肾阴亏引起的更年期症状 148
- 核 桃 安神健脑，防治更年期易怒、失眠 149

● 骨质疏松

- 豆 腐 补充钙质，预防骨质疏松症 150
- 西兰花 富含钙和维生素K，增加骨密度 150

● 高血压

- 芹 菜 减少肾上腺素的分泌，保持血压稳定 151
- 香 蕉 抵抗钠过多引起的血压上升 151
- 西瓜/西瓜皮 所含配糖体可以降压 151
- 玉米须 利水功效明显，有助体内钠的排出 152
- 白菊花 缓解头痛、眩晕等高血压症状 152

● 高血糖

- 菠 菜 促进胰腺分泌，有利于血糖保持稳定 153
- 冬 瓜 适合高血糖患者常吃的低热量蔬菜 153
- 黑 豆 促进胰岛素分泌 153
- 苦 瓜 含有类似胰岛素的物质，有效降血糖 153
- 山 药 控制饭后血糖升高 154

● 血脂异常

- 黄 瓜 具有减肥的功效，对血脂异常有益 155
- 茄 子 将体内过多的胆固醇排出体外 155
- 香 菇 促进胆固醇的分解 155
- 绿 豆 抑制胆固醇的吸收 156
- 山 楂 具有明显的降脂作用 156

● 痛风

- 西兰花 减少尿酸沉淀，有助尿酸排出 157
- 胡萝卜 促进尿酸溶解，增加尿酸排出量 157

● 腹泻

- 石 榴 具有较好的止泻作用 158
- 苹 果 对轻度腹泻有良好的止泻效果 158

● 痔疮

- 无花果 促进排便，避免便秘加重痔疮 159
- 黑芝麻 减轻痔疮出血 159

● 便秘

- 红 薯 含有大量膳食纤维，刺激肠道 160
- 胡萝卜 水溶性纤维吸水促使肠道膨胀 160
- 菠 菜 助消化，促进肠道蠕动 161
- 芦 荟 对上火引起的便秘较为有效 161

● 湿疹

- 土 豆 可以抗炎解毒，排除体内毒素 162
- 鱼腥草 保护皮肤，促进血液循环 162

● 脂肪肝

- 燕 麦 降低血清胆固醇和甘油三酯 163
海 带 促进胆固醇排泄, 辅助治疗脂肪肝 163

● 动脉硬化

- 黑木耳 阻止动脉硬化, 防止血栓形成 164
金 橘 加速胆固醇转化, 降低毛细血管脆性 164

● 过敏

- 大 枣 含有大量抗过敏物质, 阻止过敏反应 165
甜 椒 抑制过敏物质发生作用 165

● 胃溃疡

- 南 瓜 保护胃黏膜, 促进溃疡面愈合 166
猴头菇 对胃溃疡的疗效比较明显 166
木 瓜 饭后吃木瓜, 防止胃溃疡 166

第三章

选对食物调出身体好状态

根据自己的身体状态, 利用食物的药用功效, 发挥其营养价值, 轻松快捷地制作出身体的调养食疗方案, 配合营养菜谱和简易按摩, 将身体状态调整到最佳!

● 增强免疫力

- 牛 肉 有助于防范病毒、细菌等有害物质 168
大 蒜 大蒜素抗病毒、杀菌, 增强免疫力 168
胡萝卜 有效对抗自由基, 强化免疫力 168
菜 花 增强肝脏解毒能力, 清除自由基 169

● 防癌抗癌

- 红 薯 能阻断亚硝胺的产生, 有效抑制癌症 170
黄 豆 异黄酮和纤维素有助于防癌 170
洋 葱 促进有毒物质排出体外, 防癌抗癌 170
玉 米 大量氨基酸帮助抑制癌症 171

● 缓解疲劳

- 花 生 能阻断亚硝胺的产生, 有效抑制癌症 172
菠 菜 可加速体力的恢复, 抗疲劳 172

● 醒酒解酒

- 白萝卜 避免宿醉并缓解酒精带来的不适 173
豆 腐 能使乙醛迅速排除, 解酒效果快 173

● 补益五脏

- 杏 仁 防止血小板凝结, 降低心脏病风险 174
紫 菜 调节心脏活动, 保护心血管系统 174
枸杞子 有助于肝脏解毒, 改善肝脏功能 175
山 药 增强脾胃消化吸收功能, 补脾健脾 175
山 楂 促进消化, 有利于脾发挥正常作用 175
百 合 滋润肺阴, 帮助肺脏抗击毒素 176
胡萝卜 增强肺部抵抗力, 减缓肺功能退化 176
泥 鳅 滋补肾脏, 对调节性功能有较好的作用 176
黑 豆 有补肾的作用, 适宜肾虚者食用 177

● 补充钙质

- 牛 奶 富含易吸收的钙, 为人体提供钙质 178
豆 腐 植物食品中最好的补钙食品 178
虾 皮 优质的补钙佳品 178
海 带 人类摄取钙的宝库 179

● 减肥瘦身

- 红 薯 增强肠道蠕动, 有利于减肥 180
苹 果 帮助肠胃蠕动, 减少脂肪的堆积 180

魔芋	减少肠对脂肪的吸收	180
冬瓜	抑制脂肪的转化, 防止人体发胖	181

● 益智健脑

金针菇	增加大脑营养, 提高智力	182
鱼鳞	增强记忆力和思维能力	182
核桃	改善脑循环, 防止脑细胞的衰退	182
蛋黄	有助于增强神经系统的功能	183

● 抗衰益寿

松子	滋补健身, 延缓衰老	184
莲藕	补益气血, 增强免疫力	184
山楂	能抗氧化, 预防衰老	185

● 抗辐射

绿茶	减轻各种辐射对人体的不良影响	186
黑芝麻	抗辐射、延缓衰老	186
海带	促进放射性物质排出体外	186

● 清除口臭

生姜	强力的杀菌作用对消除口臭很有效	188
柠檬	抑制细菌繁殖, 消除口臭	188
薄荷	特有的芳香气味能够抑制口臭	188

● 排铅

猕猴桃	多种成分有效促进铅的排出	190
大蒜	大蒜素能与铅结合, 促使铅的排出	190
豆腐	促进人体排铅, 阻止铅的吸收	191

● 去火

梨	清热去火, 止咳润肺	192
苦瓜	清热利尿, 适合心火旺盛者食用	192
莲子	改善心火亢盛引起的烦躁等症状	193

● 排毒

紫葡萄	清除体内垃圾, 使毒素排出体外	194
猪血	排出人体内的粉尘、有害金属	194
黑木耳	清除体内杂质, 帮助肠道消化	194

● 祛湿

樱桃	祛风除湿, 减轻风湿腰腿疼痛	196
薏米	健脾、祛湿	196

● 减压

番茄	平衡心理压力	198
香蕉	缓解紧张情绪, 保持心情愉快	198

第四章

辨清病理体质好下厨

清晰明了地介绍八种体质, 揭示生活习惯对于体质形成的影响, 并根据不同体质的不同类型提供相应的饮食指导和穴位养生方法, 以促使体质趋于平和。

阳虚体质	200
气虚体质	202
痰湿体质	204
湿热体质	206

阴虚体质	208
淤血体质	210
气郁体质	212
特禀体质	214

第一章



80种常见食物 的神奇药用

选取80种日常生活中的常见食物，讲解它们的营养成分和保健功效，并采集这些食物针对相应疾病的具体应用药方，指导大家科学饮食。



薏米

祛湿，健脾，防癌

性味归经/性凉，味甘、淡，归脾、胃、肺经。

适宜人群/❑癌症患者 ❑皮肤粗糙者 ❑脸上有粉刺或疙瘩者 ❑面浮肢肿者

❑关节炎患者 ❑急慢性肾炎水肿者

营养成分/淀粉、B族维生素、维生素E、硒等。



保健功效

1. 女性常吃些薏米可改善肤色，使皮肤光泽细腻，并能消除粉刺、色斑。
2. 阴雨潮湿的天气里常吃些薏米可祛湿、健脾。
3. 薏米有防癌作用，能有效抑制癌细胞的增殖，可用于胃癌、子宫颈癌的辅助治疗，并能减轻肿瘤患者放化疗的毒副作用。

特别提示

薏米化湿滑利的效果显著，孕妇食用薏米可能会引起流产等意外，所以孕妇不宜食用薏米；此外，遗精、遗尿患者也不宜食用。

这样吃更健康

薏米性凉，脾虚的人食用薏米时应先炒一下再用于烹调，这样薏米就没有那么寒凉了，健脾效果更好。

这样搭配更营养

薏米+板栗=补益脾胃

薏米和板栗搭配在一起吃，具有补益脾胃、补肾利尿、利湿止泻的功效，可作为脾胃虚弱、心烦、口

渴、食少乏力、脾胃虚损、水肿和癌症等疾病患者的辅助食疗食物。

药用祛病方

方1 薏米水→湿疹

200克薏米淘洗干净，倒入锅中，加入600毫升清水，大火煮开后转小火煮至锅中的水剩下300毫升、薏米软而不开花即可。能排除入侵体内的湿气，辅助治疗湿疹。

方2 薏米赤豆糊→小便不利

取60克薏米和60克赤小豆分别淘洗干净，用清水浸泡6~8小时；锅置火上，放入薏米和赤小豆，加入800毫升清水，大火烧开后转小火煮成糊状即可。可起到较好的利尿效果。

方3 薏米酒→皮肤粗糙、扁平疣

取一个干净、无水的大玻璃瓶，放入100克生薏米，加入400毫升米酒，盖严瓶口，浸泡一周后饮米酒，每次饮用20毫升。具有健肤美容的作用，可辅助治疗皮肤粗糙、皮肤扁平疣等症。如果用橘子汁、柠

檬汁、苹果汁等调和饮用效果更好。

方4 薏米粥→癌症

取60克薏米淘洗干净，与100克糯米或大米煮成稀粥后食用，每日早晚各1次。经常食用，可起到抗癌的功效，适合各类癌症患者食用。

方5 薏米百合粥→雀斑、痤疮

取50克薏米淘洗干净，15克鲜百合削去老根，撕去枯黄的花瓣，分瓣，洗净；锅置火上，倒入适量清水烧开，下入薏米煮软，加百合略煮，离火，凉至温热，加蜂蜜调味后食用。具有泽肤、祛斑的功效，适合面部有雀斑、痤疮的人食用。

方6 薏米萝卜粥→咳嗽

取50克薏米淘洗干净，用清水浸泡3~4小时；取50克去皮鲜藕，洗净，切小丁；取50克白萝卜洗净，切小丁；锅置火上，倒入适量清水烧开，下入薏米小火煮至七成熟，加藕丁和白萝卜丁中火煮至薏米熟透，加冰糖煮至溶化后食用。具有清肺、止咳的功效。

方7 山药薏米芡实糊→精子活力低下

取60克薏米淘洗干净，用清水浸泡2~3小时；取30克芡实清洗干净，用清水浸泡4小时；取50克山药去皮，洗净，捣碎；20克熟黑芝麻擀碎；锅置火上，倒入适量清水烧开，下入薏米、芡实煮至软烂，用汤勺背将其碾碎，加山药碎煮至黏稠且呈糊状，撒上熟黑芝麻碎即可。能提高精子活力，适合精子活力低下的男士食用。

方8 薏米菱角汤→胃癌、子宫癌

取50克薏米淘洗干净，取150克野菱角洗净，切

开；锅置火上，放入薏米和菱角，淋入没过锅中食材的清水，大火烧开后转小火煎煮30分钟，取汁饮用。每日早晚分服，连服1个月为1疗程。对胃癌、子宫癌等癌细胞发展有抑制作用。



美食养生堂

薏米南瓜汤

材料 南瓜200克、薏米100克、胡萝卜1根。

调料 白糖、牛奶各适量。

做法

1. 薏米淘洗干净，用清水泡软；南瓜去皮除籽，洗净，蒸熟，放入搅拌机中打成蓉；胡萝卜洗净，切大块。
2. 锅置火上，放入胡萝卜块和适量清水烧开后煮20分钟，捞出胡萝卜块不用，倒入南瓜蓉，用白糖、牛奶调味，加薏米煮熟即可。

食疗功效 补中益气、健脾利湿，对体虚、早泄、遗精、夜尿过多的人有较好的食疗功效。



糯米

补养人体正气

性味归经/性温，味甘，归脾、胃、肺经。

适宜人群/☑体虚多汗者 ☑脾胃虚弱者 ☑神经衰弱者 ☑病后体虚者 ☑产妇

营养成分/蛋白质、糖类、维生素B₂、烟酸、磷、钙、铁等。



保健功效

- 1.糯米能够补养人体正气，吃下后会全身发热，可起到滋补、御寒的作用。
- 2.对气虚所导致的盗汗、气短、乏力等症状可起到改善作用。
- 3.糯米有收涩作用，对尿频有较好的食疗效果。

特别提示

- 1.胃溃疡患者不宜食用糯米和糯米制品，因为糯米不容易消化，滞留在胃内的时间长，使胃酸分泌增加，会使疼痛加重，甚至诱发胃穿孔出血。
- 2.糯米黏滞，不易消化，一次不要吃太多。

这样吃更健康

糯米及糯米制品宜在热的时候吃，不宜放凉了再吃，因为口感较硬，不利于消化。

这样搭配更营养

糯米制品+白萝卜=防止积食

吃糯米或糯米制品时宜吃些白萝卜，因为糯米及糯米制品在胃中不容易消化，同时吃些白萝卜，可促进消化，防止积食。

药用祛病方

方1 糯米枸杞饮→头晕、目眩、腰膝酸软

取30克糯米淘洗干净，取15克枸杞子洗净。锅置火上，枸杞子、糯米及浸泡糯米的水一同倒入锅中，再加入约600毫升清水，水煮至糯米熟软，喝汤吃糯米及枸杞子，每日2次。具有滋补肝、肾、肺及明目的作用，主治头晕、目眩、腰膝酸软等症。

方2 冰糖糯米饭→夜尿频多

取100克糯米淘洗干净，用清水浸泡4~6小时，把糯米捞入耐热的碗中，倒入没过米面的清水，送入蒸锅蒸至糯米熟透，加10克冰糖，再送入蒸锅蒸至冰糖溶化，每日一次，连吃7个晚上。可减少夜间起夜排尿的次数。

方3 甜糯米粉→反胃

取50克糯米粉用无油的炒锅小火炒至色泽微黄，盛出，凉凉，拌入适量砂糖，用开水冲服。能缓解反胃的不适症状。

方4 糯米红枣粥→胃寒痛或十二指肠溃疡

取50克糯米淘洗干净，用清水浸泡4~6小时，4颗红枣和适量枸杞子洗净；锅置火上，放入糯米、红枣和枸杞子，一次性加足清水，大火烧开后转小火煮至米粒熟透即可。经常食用此粥，对胃寒痛或胃十二指肠溃疡可起到辅助调养作用。



动不安可起到较好的食疗效果。

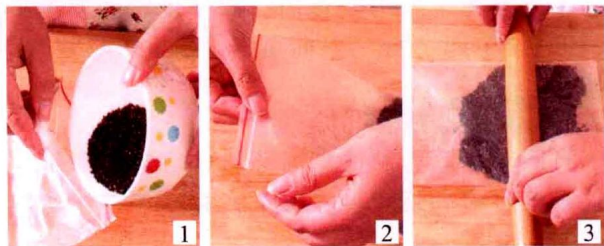
方7 糯米藕团→便血及鼻出血

取150克糯米、50克藕粉和适量白糖倒入盆中，加适量清水和成表面光滑的面团，搓长条，下剂子，逐一揉圆，放入蒸锅蒸熟，分餐食用，连续食用5~10天。具有补虚、止血、养胃的功效，可辅助治疗食欲不振、身体虚弱、便血及鼻出血。

方8 糯米黑芝麻粉→须发早白、脱发

取50克糯米粉用无油的炒锅小火炒至色泽微黄，再取30克黑芝麻用无油的炒锅小火炒熟，凉凉，擀碎，将炒好的糯米粉和擀碎的黑芝麻二者混合均匀，装入干净的玻璃瓶中保存，每日3次，每次食用2~3克。具有补肝肾、润五脏、养胃的功效，主治气短、须发早白、脱发、病后虚弱等。

将炒熟的黑芝麻擀碎的方法



1. 将凉凉的黑芝麻装进保鲜袋中。
2. 排出袋内的空气，捏紧袋口。
3. 用擀面杖隔着保鲜袋将黑芝麻一点点擀碎。

方5 血糯米粥→闭经

取50克血糯米、20克赤小豆、20克薏米，分别淘洗干净，用清水浸泡4~6小时；锅置火上，放入浸泡好的血糯米、赤小豆、薏米，再加入10克洗净的山楂和5颗红枣，一起煮成稀粥，加适量红糖，每日早晚分食。具有通经的功效，适合闭经者食用。

方6 糯米阿胶糊→胎动不安

取100克糯米淘洗干净，用清水浸泡4~6小时，锅置火上，放入糯米，加适量清水煮成稀粥，加20克阿胶（粉末状）煮至与粥混合均匀，趁热食用。对胎

玉米

清宿便排肠毒，利尿止血

性味归经/性平，味甘，归脾、胃经。

适宜人群/☑习惯性便秘者 ☑老年人 ☑失眠者 ☑身体虚弱者

营养成分/蛋白质、脂肪、淀粉、维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₆、维生素E、胡萝卜素、膳食纤维、钙、磷、铁等。



保健功效

1. 鲜玉米能开胃、降血脂、抑制肿瘤细胞的生长。
2. 玉米富含膳食纤维，能刺激肠道蠕动，加速粪便排泄，有助于清除宿便，排出体内毒素。
3. 玉米有利尿止血的作用，对肾炎水肿、肝硬化腹水以及营养不良引起的水肿有一定疗效。

特别提示

玉米发霉了就不要食用，即使发霉的程度不严重，仍会产生强致癌物黄曲霉素，严重影响健康。

这样吃更健康

煮玉米碴粥和制作窝窝头时，宜加少量碱，可使玉米中过多的烟酸释放出来，并能保存维生素B₁和维生素B₂。

这样搭配更营养

玉米+豆类=提高二者的营养

玉米宜和豆类搭配烹调，因为玉米和豆类氨基酸的种类不同，二者同食，正好可以起到互补作用，让

蛋白质中的氨基酸种类更加丰富，从而提高二者的营养价值。

药用祛病方

方1 醋泡玉米→高血压

取500克鲜玉米粒洗净，蒸熟，放入干净、无水的大玻璃瓶内，加入1000毫升醋，盖严瓶盖，浸泡24小时，每日早晚各吃20粒。具有降压作用，适合高血压患者食用。

方2 玉米心茶→产后自汗盗汗

取适量玉米棒中的白心，放入杯中，冲入开水，盖上杯盖闷10~15分钟，凉至温热后代茶饮。对产后自汗盗汗可起到较好的辅助调养作用。

方3 玉米糊→烫伤

取50克玉米面倒入碗中，加适量清水调成稀糊状，涂抹在烫伤处敷10分钟。具有消除烫伤引起的疼痛，促进创面愈合的作用。

小米

促进睡眠，帮助产妇恢复体力

性味归经/性温，味甘，归肝、肾、脾、胃经。

适宜人群/☑产妇 ☑老年人 ☑失眠者 ☑身体虚弱者

营养成分/蛋白质、糖类、脂肪、膳食纤维、多量谷氨酸、丙氨酸和蛋氨酸。



保健功效

1. 小米含有的色氨酸有调节睡眠、促进睡眠、提高睡眠质量的作用，睡前食用小米粥，易使人安然入睡。

2. 小米有滋阴养血的功效，能帮助产妇恢复体力，使虚寒的体质得到调养。

特别提示

小米性凉，气滞者忌食小米；体质虚寒及小便清长者最好少吃小米。

这样吃更健康

1. 女性产后不宜完全以小米做主食，应搭配其他谷类一起食用，以免主食品种单一，缺乏某些必需的营养素。

2. 小米粥最好熬得稍微稠一些，更有利于营养吸收。

这样搭配更营养

小米+大豆或肉类=营养互补

小米宜与大豆或肉类食物搭配在一起吃，因为小米的氨基酸中缺乏赖氨酸，而大豆和肉类的氨基酸中富含赖氨酸，可以弥补小米缺乏赖氨酸的不足。

药用祛病方

方1 小米粥→失眠

取40克小米，淘洗干净后放入锅中，淋入适量清水大火烧开，转小火煮成稀粥，睡前食用。可促进睡眠，易使人安然入睡。

方2 小米山药糊→小儿消化不良

取30克山药洗净，蒸熟，去皮，碾成泥；30克小米面加适量清水调成面糊，倒入锅中，再加少许清水煮成糊状，放入山药泥搅拌均匀，加适量白糖调味，凉至温热后喂食。可治疗小儿消化不良。

方3 洋葱小米汤→感冒

取40克小米淘洗干净，1个洋葱去老膜洗净，切块，两者一起放入锅内，加入适量清水，煎成浓汤饮用。食后盖被出汗，能辅助治疗感冒。

方4 小米饭→消渴

取50克小米淘洗干净，倒入电饭锅中，淋入没过米面1个指腹的清水，盖严锅盖，按下蒸饭键，蒸至电饭锅提示米饭蒸好，凉至温热后食用。具有消渴的功效，适合有口渴症状的糖尿病患者食用。

黑米

防止白发早生，延缓衰老

性味归经 / 性温，味甘，归脾、胃经。

适宜人群 / ☒ 糖尿病患者 ☒ 经常头晕者 ☒ 贫血者 ☒ 眼疾者 ☒ 腰腿酸软者

☒ 跌打、骨折者

营养成分 / 硒、铁、锌、钾、镁及多种维生素。



保健功效

1. 黑米可滋养肌肤，防止白发早生，具有延缓衰老的功效。

2. 黑米中的黄酮类化合物能维持血管正常渗透压，减轻血管脆性，防止血管破裂。

特别提示

黑米的米质较硬，消化不良的人一定要将黑米煮烂后再食用，不然容易引起急性肠胃炎。

这样吃更健康

用黑米煮粥一定要煮至软烂再食用，这样大多数的招牌营养素才能溶出。黑米烹调前用水浸泡6~8小时就很容易煮烂了。

这样搭配更营养

黑米 + 黑色食物 = 补肾

黑米宜和黑芝麻、黑木耳、乌鸡等黑色食物搭配在一起吃，因为黑米、黑芝麻、黑木耳、乌鸡都具有补肾的功效。这几样食物同食，补肾的效果更好，特别适合需要补肾者冬季食用。

药用祛病方

方1 黑米糊→贫血

取30克黑米淘洗干净，放入锅中，加适量清水煮成稀粥，凉至温热后放入粉碎机里打成稀糊状，再倒入锅中，磕入1个生鸡蛋，搅拌均匀后上火烧开后食用。具有补血的功效，适合贫血者食用。另外，气虚乏力的人吃上4~5天的黑米糊，不适的状况也会有所改善。

方2 黑米茶→免疫力低下

取500克黑米淘洗干净，沥干水分，放入无油的炒锅中大火炒3分钟，再用小火炒至米粒裂开，露出白色的米心，装入干净无水的玻璃瓶中，凉凉后密闭存放。每次可取适量炒好的黑米，冲入适量开水，盖上杯盖闷10分钟，凉至温热饮用。能增强身体的免疫力，适合免疫力低下者食用。