

HONGSE SHIPIN DE BAOJIAN GONGNENG YU SHILIAOFANG

红色食品 的保健功能与食疗方

孟昭全 主编



1

金盾出版社

红色食品的保健 功能与食疗方

主 编

孟昭全

副主编

张 甦 杨星林 徐丙贞 范洪英

编著者

(以姓氏笔画为序)

马艳萍	马朝芳	孙 宁	孙谊新
刘福敏	陈永芳	杨 华	杨文红
杨宪章	杨星林	张 甦	张呈淑
孟昭全	孟宪芹	孟淑合	孟淑香
范洪英	董丽霞	徐丙贞	高先芬

谢衍峰

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书对家庭常用的 68 种红色食品的营养成分、医疗保健作用、食用注意事项及食疗方进行了具体阐述。每个食疗方均按原料、制作、用法、功效 4 个方面进行介绍。内容丰富,方法简便,实用性强,可供广大家庭选用,也可供基层医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

红色食品的保健功能与食疗方/孟昭全主编. —北京:金盾出版社,2003. 8

ISBN 7-5082-2476-0

I. 红… II. 孟… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 028051 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京百花彩印有限公司

正文印刷:北京金星剑印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:11.5 字数:256 千字

2003 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—13000 册 定价:14.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

红色食品在自然界中分布广泛,营养丰富,味道鲜美,历来倍受人们的喜爱。有些红色食品,如红瓢西瓜、红苹果、山楂、大枣等,具有治疗心血管疾病的功能。大枣自古以来即作为补脾胃、养血分、和百药、抗衰老的主药。山楂等食品还有治疗癌症的功效。红色食品,如肉类等经过深加工,具有较高的营养价值,是人们饮食中的美味佳肴,深受欢迎。

我国古代,医药学家对红色食品的保健功能就有了认识,如《陆川本草》记载,番茄能“生津止渴,健胃消食,治口渴,食欲不振”。《食疗本草》记载,大枣“主补津液,洗心腹邪气,和百药之毒,通窍补气,煮食补肠胃,肥中益气第一,小儿患秋痢,予虫枣食疗”。

在我国传统的医学宝库中,食物治疗与食物养生有一整套学说,其中对于食物的“色”与养生的关系早有论述。中医学认为,食物除了有寒、热、温、凉四气和酸、苦、甘、辛、咸五味之外,还有黄、青、赤、白、黑五色。食物的五色各有主味,相对应于人体的五脏,即赤色入心,青色入肝,黄色入脾,白色入肺,黑色入肾。中医学的食疗主张,饮食五色应调节适当,方能滋养五脏,强体祛病,故食疗应对症施膳。任何一类食品,其营养保健功能都是不同的,只有从实际出发,按照个人的体质和需要选择食用,方可有事半功倍、祛病强身的作用。现代营养学家研究发现,食物的营养结构与食物本身的色彩有关。红色食物的营养价值高,尤其是蛋白质、脂肪、氨基酸、维生素及人体

所需的钙、铁等无机盐含量都比较高,其营养结构合理,保健作用大,而且是治疗疾病的良方妙药,并具有抗衰防老、防癌治病等功效。

为进一步深入研究红色食品的保健功能,使其更好地为人们所利用,依据日常生活的需求,我们参考了国内外有关资料,结合日常饮食生活及临床工作经验,组织有关专家及专业技术人员编撰了《红色食品的保健功能与食疗方》一书。全书共分6个部分,介绍了61种红色食品,每种食品均按营养成分与性能、医疗保健作用及食疗方进行详细阐述。书中食疗方多数由当地乡镇医生提供,均经作者反复筛选,有较高的使用价值。

本书言简意赅,内容丰富,通俗易懂,科学性及实用性较强,使用方便,可作为家庭医疗保健的常备用书,对中老年人很有实用价值。

由于我们水平所限,书中不足之处在所难免,敬请各位专家、同仁和广大读者赐教。

孟昭全

2003年2月

金盾版图书,科学实用, 通俗易懂,物美价廉,欢迎选购

新编诊疗常规(精装)	59.00 元	(精装·修订版)	27.00 元
新编诊疗常规(修订版)	88.00 元	新编临床医学数据手册	29.00 元
乡村医生手册(精装)	39.00 元	临床药物手册(精装)	58.00 元
乡村医生手册(平装)	36.50 元	新编常用药物手册	
新编内科诊疗手册		(精装·第三版)	37.00 元
(精装·第三版)	49.00 元	新编常用药物手册	
新编外科诊疗手册		(平装·第三版)	32.00 元
(精装)	49.50 元	简明常用药物手册	8.50 元
新编实习医师手册		袖珍常用医学数据手册	9.50 元
(精装)	59.00 元	中华名医方剂大全	
新编妇产科临床手册		(精装)	59.50 元
(精装)	32.00 元	新编中医临床手册	
新编儿科临床手册		(精装)	35.00 元
(修订版)	49.00 元	新编常用中药手册	
新编传染病诊疗手册		(精装)	21.00 元
(精装)	28.00 元	实用基本中药制剂	
新编消化系统疾病诊疗		手册(精装)	44.00 元
手册(精装)	29.00 元	实用针灸选穴手册	
新编呼吸系统疾病诊疗		(修订版)	14.50 元
手册	26.00 元	新编中医老年病临	
新编眼科临床手册		床手册	39.00 元
(精装)	39.00 元	儿童医疗保健手册	13.50 元
妇科肿瘤临床手册	19.50 元	护士手册(精装)	28.00 元
玻璃体显微手术学		护士手册(平装)	24.00 元
(精装)	39.00 元	新编肿瘤诊疗手册	29.00 元
急诊抢救手册		新编口腔科诊疗手册	28.00 元

药物治疗处方手册	35.00 元	心脏骤停的抢救及预防	4.50 元
家庭医疗保健手册		常见心血管病中西医诊	
(精装)	32.00 元	治	11.50 元
新编神经系统疾病		常见心血管病家庭康	
诊疗手册	26.00 元	复	5.50 元
常用进口药物手册	21.00 元	心血管病防治用药知识	
实用糖尿病防治手册	15.00 元	160 问	7.00 元
新编皮肤疾病诊疗手册	14.50 元	心脑血管病的自我预防	
新编临床急救表解手册	8.00 元	与康复	6.50 元
临床动态心电图图谱		常见心脑血管疾病的早	
(精装)	45.00 元	期信号与防治	6.00 元
新编临床心电图识读	6.50 元	中老年人心血管急症的	
怎样看化验单	12.00 元	防治	8.50 元
实用内科疾病护理	14.50 元	老年心血管病防治与康复	6.50 元
冠心病防治 320 问		中老年冠心病防治	6.00 元
(修订版)	8.50 元	贫血防治 70 问	2.20 元
高血压防治(修订版)	9.50 元	白血病防治 200 问	4.50 元
高血压中西医防治	13.00 元	常见肾脏病防治 300 问	7.00 元
低血压与休克诊治 90 问	3.50 元	肾炎防治(修订版)	8.00 元
高脂血症防治 100 问		肾功能衰竭防治 300 问	7.50 元
(修订版)	4.50 元	血尿防治 190 问	4.00 元
动脉粥样硬化防治	6.50 元	脑血管病防治 200 问	
心律失常防治 150 问	7.00 元	(第二版)	7.50 元
心肌梗塞防治 230 问	6.00 元	脑血栓防治 200 问	7.50 元
肺心病防治 130 问	3.50 元	周围神经疾病防治 150 问	5.00 元
心力衰竭防治 200 问	5.00 元	头痛防治 120 问	4.20 元
心肌炎与心肌病防治		偏头痛防治 120 问	4.00 元
110 问	3.50 元	常见精神病防治 120 问	5.00 元
风湿性心脏病防治 200		精神分裂症防治 200 问	7.50 元
问	6.00 元	神经官能症防治 230 问	5.30 元

神经衰弱防治 100 问	3.50 元	食管癌防治 100 问	5.00 元
失眠防治 120 问	3.50 元	上消化道疾病电子胃镜	
眩晕防治 150 问	4.50 元	图析 100 例	16.00 元
脑膜炎防治 130 问	2.50 元	下消化道疾病电子肠镜	
老年痴呆防治 200 问	5.50 元	图析 100 例	34.90 元
中风防治 200 问	7.00 元	溃疡性结肠炎防治 120 问	3.50 元
癫痫防治 240 问(修订版)	7.50 元	腹泻病防治 365 问	7.10 元
帕金森病诊治 120 问	6.00 元	急性腹痛诊治	6.00 元
呼吸系统常见病防治		大肠疾病防治	11.50 元
320 问	7.50 元	便秘防治 170 问	6.00 元
呼吸系统疾病中西医		肠道寄生虫病防治 180 问	3.50 元
防治	8.00 元	肝胆常见病防治 240 问	5.50 元
感冒防治 100 问	2.20 元	肝硬变防治 160 问	6.40 元
哮喘防治 130 问	3.30 元	肝癌防治 270 问	6.00 元
咳嗽防治	7.50 元	实用肝病自然疗法	4.50 元
支气管炎防治 150 问	6.00 元	乙型肝炎防治	5.50 元
支气管扩张防治 160 问	3.40 元	乙型肝炎防治 30 法	9.50 元
呼吸衰竭防治 200 问	5.00 元	乙型肝炎病毒携带者必读	5.50 元
肺炎防治 200 问	2.50 元	实用传染病防治	9.50 元
肺癌防治(修订版)	10.00 元	胰腺疾病诊治 125 问	4.50 元
消化系统常见病防治		常见传染病防治 320 问	8.00 元
260 问	7.00 元	痢疾防治 240 问	5.50 元
胃癌防治 150 问	6.00 元	肝炎防治 400 问	
胃炎防治 110 问	3.00 元	(第二版)	11.50 元
萎缩性胃炎防治	4.00 元	脂肪肝防治	6.50 元
胃溃疡防治 200 问	6.50 元	肺结核防治 130 问	3.00 元
十二指肠溃疡防治 200 问	3.80 元	流行性出血热防治 100 问	5.00 元

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书者,另加 10% 邮挂费。书价如有变动,多退少补。邮购地址:北京太平路 5 号金盾出版社发行部,联系人徐玉珏,邮政编码 100036,电话 66886188。

永胜

目 录

一、粮食类	(1)
(一)高粱米	(1)
(二)赤小豆	(4)
(三)花生仁	(20)
(四)小麦麸	(31)
(五)红薯	(34)
二、肉类	(41)
(一)猪肉	(41)
(二)猪肝	(62)
(三)猪肾	(76)
(四)猪肚	(85)
(五)猪心	(92)
(六)猪肺	(98)
(七)猪血	(99)
(八)火腿	(101)
(九)牛肉	(104)
(十)牛肝	(111)
(十一)牛肾	(113)
(十二)牛肚	(114)
(十三)羊肉	(116)
(十四)羊肝	(127)
(十五)羊肾	(132)

(十六)羊心.....	(134)
(十七)羊肚.....	(135)
(十八)羊肺.....	(136)
(十九)羊血.....	(138)
(二十)狗肉.....	(139)
(二十一)驴肉.....	(145)
(二十二)兔肉.....	(146)
(二十三)鸡肉.....	(150)
(二十四)鸡肝.....	(173)
(二十五)鸡肫.....	(175)
(二十六)鸭肉.....	(176)
(二十七)鹅肉.....	(182)
(二十八)鹌鹑肉.....	(184)
(二十九)鸽子肉.....	(190)
三、水产类	(197)
(一)红鲤鱼.....	(197)
(二)赤鲇.....	(205)
(三)螃蟹.....	(206)
(四)海虾.....	(208)
四、瓜果类	(214)
(一)红瓢西瓜.....	(214)
(二)红苹果.....	(219)
(三)大枣.....	(225)
(四)酸枣.....	(251)
(五)红柿子.....	(255)
(六)山楂.....	(263)
(七)石榴.....	(284)

(八)番石榴·····	(288)
(九)櫻桃·····	(289)
(十)草莓·····	(294)
(十一)红杨梅·····	(296)
(十二)沙果·····	(299)
(十三)龙眼·····	(301)
五、蔬菜类·····	(310)
(一)西红柿·····	(310)
(二)红皮洋葱·····	(314)
(三)红苋菜·····	(319)
(四)珍珠菜·····	(321)
六、其他类·····	(323)
(一)红糖·····	(323)
(二)花椒·····	(339)
(三)肉桂·····	(345)
(四)八角茴香·····	(351)
(五)红花·····	(354)
(六)红曲·····	(356)

一、粮 食 类

(一)高粱 米

高粱异名红高粱、蜀秫、番黍、木稷、藿粱，为禾本科植物，有极强的抗旱力。我国高粱的主要产区是东北的吉林省和辽宁省。此外，山东、河北、河南等省出产也较多。高粱有食用高粱、糖用高粱（茎中含糖多，可制糖）、帚用高粱（制扫帚）三种类型。食用高粱有黄、红、黑、白若干品种。

1. 营养成分 高粱米每 100 克含热能 1498 千焦（358 千卡），水分 8.9 克，蛋白质 10.4 克，脂肪 4.0 克，膳食纤维 4.4 克，糖类 70.0 克，灰分 2.3 克，维生素 B₁ 0.55 毫克，维生素 E 2.53 毫克，钠 1.1 毫克，铁 2.2 毫克，锰 0.78 毫克，锌 1.26 毫克，铜 0.58 毫克，硒 2.31 微克。

2. 医疗保健作用 高粱米味甘、涩，性温，具有温中，固肠胃，止吐泻的作用。适用于泄泻、痢疾、带下、食少乏力等病患者食用。李时珍在《本草纲目》中说，高粱米可以“涩肠胃，止霍乱”。

3. 食用注意事项

(1)糖尿病患者不宜过多食用。高粱米含有丰富的糖类，过多食用可以升高血糖，加重糖尿病的病情。

(2)热结便秘者不宜食用。热结便秘者治当清热通便，不

应温中固涩，因本品性温，所含丹宁有收涩的作用，既温中又涩肠，食之必加重病情。

4. 食疗方

方 1

【原 料】 高粱米 30 克～60 克。

【制 作】 高粱米加水煮成粥。

【用 法】 早上空腹食用(或早饭后 30 分钟食用)。每日 1 剂。

【功 效】 温中，固肠胃。适用于消化不良。

方 2

【原 料】 高粱米 30 克，白矾 3 克。

【制 作】 高粱米炒熟与白矾混合，共研细末。

【用 法】 用开水送下。每次 9 克，每日 2～3 次。

【功 效】 涩肠胃，止泻。适用于各类腹泻。

方 3

【原 料】 红高粱米 30 克，小红枣 10 枚，红糖 1 匙。

【制 作】 以上原料同煮粥。

【用 法】 加红糖食用。每日 1 剂。

【功 效】 适用于缺铁性贫血。

方 4

【原 料】 高粱米 50 克，白糖 10 克。

【制 作】 高粱米洗净，加水煮至粥熟烂。

【用 法】 白糖调食。每日 1 剂。

【功效】 适用于小便不利、小儿消化不良。

豆 (方 5 二)

【原料】 高粱米 200 克,牛膝 6 克。

【制作】 上述原料共煮粥食。

【用法】 月经前温热食。每日 1 剂,连食 3~5 剂。

【功效】 适用于倒经。

方 6

【原料】 红高粱 50 克,大枣 10 枚。

【制作】 大枣去核,炒焦;高粱炒黄,共研细末。

【用法】 温开水送下。2 岁小儿每次 10 克,3~5 岁小儿每次 15 克,每日 2 次。

【功效】 适用于小儿消化不良。

方 7

【原料】 高粱米糠 200 克。

【制作】 用高粱碾米时得到的第二遍米糠,放锅内炒至褐色有香味为止,筛去大壳及杂质。

【用法】 温水调食。每日 3~4 次,每次 1.5 克~3 克。

【功效】 适用于小儿消化不良。

方 8

【原料】 炸高粱米花 9 克,石榴皮 15 克。

【制作】 以上原料加水煮熟。

【用法】 食米,饮汤。每日 1 剂,分 2 次食完。

【功效】 适用于小儿秋季腹泻。

(二)赤 小 豆

赤小豆又称赤豆、红豆、红小豆、朱赤豆、金红小豆、朱小豆、红饭豆等。原产我国,全国各地都有栽培。赤小豆可作食用,亦可作药用。

1. 营养成分 赤小豆每 100 克含热能 1 222 千焦(292 千卡),水分 15.6 克,蛋白质 21.0 克,脂肪 0.8 克,膳食纤维 9.3 克,糖类 50.2 克,灰分 3.1 克,维生素 B₂ 0.2 毫克,尼克酸 1.9 毫克,维生素 C 3 毫克,钾 160.3 毫克,钠 17.4 毫克,钙 224 毫克,镁 189 毫克,铁 3.6 毫克,锰 1.34 毫克,锌 2.82 毫克,铜 1.50 毫克,磷 364 毫克,硒 2.19 微克。

2. 医疗保健作用 赤小豆味甘、酸,性平,入心和小肠经。具有利尿消肿,利湿退黄,消炎解毒,排脓,消肿,止吐功效。赤小豆多用作利尿剂,适用于心脏性、肾脏性水肿,肝硬化腹水,脚气病,水肿,黄疸,泻痢,便血,痈肿,丹毒,风疹等病症。

据《食疗本草》记载,赤小豆“和鲤鱼煮烂食之,可去脚气及大腹水肿;散气,去关节烦热,令人心孔开,止小便(频)数;绿赤者并可食,暴痢后气满不能食。煮一顿服之,治水肿皮肤胀满;主小儿急黄、烂疮,取汁令洗之;通气,健脾胃”。又据《本论》记载,赤小豆“主下水,排痈肿脓血”。《本草再新》记载,赤小豆能“清热活血,利水通经,宽肠理气”。

赤小豆用于防治一切痈疽肿毒,历代医药学家均有记载。以赤褐色、粒硬小的为好。稍大而鲜红、淡红色者并不能治病。本品入药最早载于《本草经》,说赤小豆可以“下水肿,排痈肿

脓血”。张仲景在《伤寒论》、《金匱要略》中运用赤小豆与其他药物配伍创制了“瓜蒂散”、“麻黄连翘赤小豆汤”、“赤小豆当归散”等方剂，从而扩大了它的应用范围。

《本草纲目》说赤小豆“治产难，下胞衣，通乳汁。和鲤鱼、蠡鱼、鲫鱼、黄雌鸡煮食，能利水消肿”。并说：“赤小豆小而色赤，心之谷也。其性下行，通利小肠，能入阴分，治有形之病。故行津液，利小便，消胀，除肿，止呕，而治下痢肠澼，解酒病，除寒热痈肿，排脓散血……”《药性本草》记载：“治热毒，散恶血，除烦满，通气，健脾胃。捣末同鸡子白，除一切热毒痈肿。煮汁，洗小儿黄烂疮，不过三度。”

赤小豆有 3 种结晶性皂甙类成分，能引起肠道泻下作用。此外，赤小豆性善下行，通利水道，使水湿下出而消肿，故适用于治疗水肿、脚气等病症，临床上常用作滋养性利水消肿药和利尿剂。用于治疗心脏性、肾脏性水肿及肝硬化腹水，脚气，水肿等病症均有较好疗效。但赤小豆多食能使人瘦，故近来又用于老年性肥胖症的治疗。又因赤小豆药性和缓，故作药服用时应坚持多服久服，才能显出疗效来。

临床经验说明，赤小豆有解毒排脓、利水消肿、清热去湿、健脾止泻的功用。现代医学认为，赤小豆可用于治疗心脏性和肾脏性水肿、肝硬化腹水、脚气病、水肿和外用于疮毒等病症，都有一定效果。如用于治炸腮，可将赤小豆捣碎，研末，用鸡蛋清或醋调敷患处。将赤小豆研末，用醋或蜂蜜调成膏状外敷，可治一切肿毒。

赤小豆可单用或与其他食物、药物配伍用。如赤小豆加白糖制成赤小豆汤，是中医治疗肾炎的常用食疗方，能利尿消肿，解毒排脓，且蛋白质含量高，有营养作用，制作方便；赤小豆汤对慢性肾炎、体表略有水肿、尿检有少许脓球者，用于辅

助治疗甚相宜。

3. 食用注意事项

(1)赤小豆与相思子外形相似,均有“红豆”之别名。相思子外形特点是半粒红,半粒黑,产于广东。应注意鉴别,切勿误用。

(2)不宜加碱煮食。煮食时加碱虽能使赤小豆变软快烂,但却能破坏赤小豆营养成分,故不应加碱煮食。

4. 食疗方

方 1

【原 料】 赤小豆 50 克~100 克,红枣 5~10 枚,大米 50 克~100 克,红糖 5 克,蜂蜜 5 毫升。

【制 作】 先将赤小豆、红枣与大米一同入水中熬粥,等粥成之后,再对入红糖、蜂蜜,略煮即成。

【用 法】 当早餐或晚餐食用。每日 1 剂。

【功 效】 适用于营养不良、再生障碍性贫血。

方 2

【原 料】 赤小豆、鲜山药各 250 克,芡实 30 克,白扁豆、云苓各 20 克,乌梅 4 枚,白糖 10 克。

【制 作】 先将赤小豆制成豆沙,加适量白糖待用;再将云苓、白扁豆、芡实米研成细末,加少量水蒸熟;鲜山药蒸熟去皮,加入云苓等蒸熟的药粉,揉匀成泥状,将药泥在盘中薄薄铺一层,再将豆沙铺一层,如此铺成 6 层,成千层糕状,上层点缀适当果料,上锅蒸熟取出,乌梅、白糖熬成浓汁,浇在蒸熟的糕上即可。

【用 法】 当点心,食用。每日食 1 剂。