■现代家庭实用丛书■

家庭食疗保健指南

精力旺盛的食疗健康

养颜滋补的回春法

功效卓著的食疗妙方

滋阴补阳妙法

目 录

第一篇 主食品类

一、粳米……（3）
二、籼米……（5）
三、糯米……（6）
四、玉蜀黍……（8）
五、高粱米……（9）
六、黍米……（11）
七、杰米……（12）
八、薏苡仁……（14）
九、小麦……（16）
十、大麦……（17）
十一、荞麦……（19）
十二、燕麦……（21）
十三、黄豆……（22）
十四、黑大豆……（24）
十五、绿豆……（26）
十六、赤小豆……（28）
十七、豆……（29）
十八、向日葵子……（31）
十九、山芋……（33）
二十、花生……（34）
二十一、芝麻……（36）

第二篇 果品类

一、杏子……（41）
二、李子……（42）
三、桃子……（44）
四、梅子……（45）
五、橄榄……（47）
六、樱桃……（49）
七、杨梅……（50）
八、桂圆……（52）
九、荔枝……（54）
十、枣子……（56）
十一、枇杷……（58）
十二、梨……（60）
十三、苹果……（62）

十四、山楂 …… (64)
十五、葡萄 …… (67)
十六、猕猴桃 …… (68)
十七、香蕉 …… (70)
十八、核桃仁 …… (72)
十九、板栗 …… (74)
二十、白果 …… (75)
二十一、榛子 …… (77)
二十二、榧子 …… (78)
二十三、松子 …… (80)
二十四、石榴 …… (82)
二十五、菠萝 …… (83)
二十六、柿子 …… (85)
二十七、无花果 …… (87)
二十八、草莓 …… (89)
二十九、阳桃 …… (90)
三十、芒果 …… (92)
三十一、桑椹 …… (93)
三十二、莲子 …… (95)
三十三、芡实 …… (97)
三十四、椰子 …… (98)
三十五、甘蔗 …… (100)
三十六、橙子 …… (101)
三十七、橘子 …… (103)
三十八、柠檬 …… (105)
三十九、柚子 …… (106)
四十、金橘 …… (108)
四十一、甜瓜 …… (109)
四十二、西瓜 …… (111)
四十三、菱 …… (113)

第三篇　蔬菜类

一、青菜 …… (117)
二、白菜 …… (118)
三、韭菜 …… (120)
四、芹菜 …… (122)
五、蕹菜 …… (124)
六、苋菜 …… (125)
七、菠菜 …… (127)
八、油菜 …… (128)
九、芥菜 …… (130)
十、荠菜 …… (131)
十一、卷心菜 …… (132)
十二、茼蒿 …… (134)
十三、芫荽 …… (135)
十四、马兰 …… (137)
十五、苜蓿 …… (139)
十六、葱 …… (140)
十七、胡葱 …… (141)
十八、洋葱 …… (142)
十九、大蒜 …… (144)
二十、黄花菜 …… (147)
二十一、莴苣 …… (149)
二十二、生姜 …… (150)

二十三、大头菜 …… (152)
二十四、慈姑 …… (153)
二十五、芋头 …… (155)
二十六、山药 …… (156)
二十七、魔芋 …… (158)
二十八、竹笋 …… (160)
二十九、芦笋 …… (161)
三十、百合 …… (163)
三十一、茭白 …… (165)
三十二、萝卜 …… (166)
三十三、胡萝卜 …… (168)
三十四、马铃薯 …… (170)
三十五、荸荠 …… (171)
三十六、藕 …… (173)
三十七、枸杞 …… (175)
三十八、番茄 …… (177)
三十九、茄子 …… (179)
四十、辣椒 …… (180)
四十一、黄瓜 …… (182)
四十二、冬瓜 …… (184)
四十三、南瓜 …… (185)
四十四、丝瓜 …… (187)
四十五、葫芦 …… (188)
四十六、金瓜 …… (189)
四十七、苦瓜 …… (190)
四十八、北瓜 …… (192)
四十九、蘑菇 …… (193)
五十、香菇 …… (195)
五十一、黑木耳 …… (196)
五十二、地耳 …… (198)
五十三、银耳 …… (199)
五十四、扁豆 …… (201)
五十五、刀豆 …… (202)
五十六、碗豆 …… (204)
五十七、豇豆 …… (205)

第四篇　水产类

一、黄鱼 …… (209)
二、带鱼 …… (210)
三、鲳鱼 …… (213)
四、鳓鱼 …… (214)
五、鲨鱼 …… (215)
六、海鳗 …… (217)
七、马面鱼 …… (218)
八、鲈鱼 …… (220)
九、刀鱼 …… (221)
十、银鱼 …… (223)
十一、鲤鱼 …… (224)
十二、鲫鱼 …… (227)
十三、青鱼 …… (230)
十四、草鱼 …… (232)
十五、鲢鱼 …… (233)
十六、鳙鱼 …… (235)
十七、桂鱼 …… (236)

十八、黑鱼 …… (237)
十九、鲥鱼 …… (239)
二十、鳗鲡 …… (241)
二十一、黄鳝 …… (243)
二十二、泥鳅 …… (246)
二十三、河蟹 …… (247)
二十四、梭子蟹 …… (250)
二十五、虾 …… (251)
二十六、甲鱼 …… (253)
二十七、乌龟 …… (256)
二十八、乌贼鱼 …… (258)
二十九、章鱼 …… (260)
三十、田螺 …… (262)
三十一、螺蛳 …… (264)
三十二、鲍鱼 …… (265)
三十三、牡蛎肉 …… (267)
三十四、淡菜 …… (269)
三十五、蛏肉 …… (271)
三十六、蚌肉 …… (272)
三十七、蛤蜊 …… (274)
三十八、文蛤 …… (276)
三十九、蚬肉 …… (277)
四十、海蜇 …… (279)
四十一、海带 …… (281)
四十二、紫菜 …… (284)
四十三、海参 …… (286)
四十四、燕窝 …… (289)
四十五、青蛙 …… (292)
四十六、蜗牛 …… (294)
四十七、蚯蚓 …… (295)
四十八、发菜 …… (297)

第五篇　肉禽蛋类

一、猪肉 …… (301)
二、猪心 …… (303)
三、猪肝 …… (304)
四、猪肺 …… (306)
五、猪肚 …… (307)
六、猪肠 …… (308)
七、猪蹄 …… (309)
八、猪骨 …… (311)
九、猪肤 …… (312)
十、猪脑 …… (313)
十一、猪血 …… (314)
十二、火腿 …… (315)
十三、牛肉 …… (316)
十四、牛肚 …… (318)
十五、牛乳 …… (319)
十六、牛骨髓 …… (321)
十七、羊肉 …… (322)
十八、羊肝 …… (323)
十九、羊肚 …… (324)
二十、羊脑 …… (325)
二十一、羊血 …… (326)

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.

二十二、羊乳 …… (327)
二十三、马肉 …… (328)
二十四、马乳 …… (329)
二十五、狗肉 …… (330)
二十六、猫肉 …… (331)
二十七、兔肉 …… (332)
二十八、兔肝 …… (334)
二十九、鹿肉 …… (335)
三十、熊掌 …… (336)
三十一、乌蛇肉 …… (337)
三十二、蛤士蟆 …… (339)
三十三、鸡肉 …… (340)
三十四、鸡蛋 …… (342)
三十五、鸡肝 …… (343)
三十六、鸡血 …… (344)
三十七、鸭肉 …… (345)
三十八、鸭血 …… (347)
三十九、鸭蛋 …… (348)
四十、鹅肉 …… (349)
四十一、鹅血 …… (350)
四十二、鹅蛋 …… (351)
四十三、鸽肉 …… (351)
四十四、鸽蛋 …… (353)
四十五、鹌鹑肉 …… (354)
四十六、鹌鹑蛋 …… (355)
四十七、野鸡肉 …… (356)
四十八、麻雀肉 …… (357)
四十九、雀脑 …… (358)
五十、乌鸦肉 …… (359)

第六篇　调味品类

一、食盐 …… (363)
二、醋 …… (365)
三、酱 …… (367)
四、酱油 …… (368)
五、食用油 …… (370)
六、石碱 …… (373)
七、白矾 …… (374)
八、红糖 …… (376)
九、白砂糖 …… (378)
十、冰糖 …… (379)
十一、小茴香 …… (381)
十二、八角茴香 …… (383)
十三、花椒 …… (385)
十四、胡椒 …… (387)
十五、饴糖 …… (389)
十六、蜂蜜 …… (391)
十七、茶叶 …… (394)
十八、酒 …… (397)
十九、豆豉 …… (400)

附录 1　主食品类食品营养成分简表 …… (402)
附录 2　果品类食品营养成分简表 …… (404)
附录 3　蔬菜类食品营养成分简表 …… (407)
附录 4　水产类食品营养成分简表 …… (410)
附录 5　肉禽蛋类食品营养成分简表 …… (413)
附录 6　调味类食品营养成分简表 …… (415)
附录 7　食品营养素功用和缺乏症简表 …… (416)
附录 8　食品的主要氨基酸含量表 …… (420)
附录 9　主要食品胆固醇含量表 …… (425)
附录 10　常见病症食品治疗索引 …… (427)

第一篇

主食品类

一、粳　米

粳米为禾本科植物粳稻的种仁，又称大米、粳米、白米。全国各地均有出产，以湖北、湖南、江西等地产量最丰，以上白、干燥、粒大而晶莹饱满者为佳。粳米品种甚多，其中有香粳米者，自然有香，煮粥，烧饭，甚为香美，能醒胃，为米中佳品。粳米是我国人民最常用的主食原料之一，可烧饭、煮粥，做成米粉可制糕团、粉丝，又可炒熟食用，它既能养生又可疗病，用它煮成粳米粥用来养生延年已有二千多年历史，被誉为资生化育神丹。宋代诗人陆游曾写有食粥诗一首，“世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛平平易法，只将食粥致神仙。”虽成仙只是夸张笔法，但常吃各种粥能延年疗病是可靠的。

【营养作用】

1．粳米的主要成份为淀粉，其次为蛋白质，脂肪含量较少。此外，还含少量B族维生素；乙酸、延胡索酸、琥珀酸、甘醇酸、柠檬酸、苹果酸等有机酸，葡萄糖、果糖、麦芽糖等单糖；钙、磷等无机盐。糙米中的蛋白质、脂肪、维生素含量都比精白米多。

2．粳米不仅能提供人体所需的大量热能，其所含各种成分均为机体营养所必需，而且米饭和粥有使人食不厌的特点，米的各种制成品还有调整食欲能使胃口增加等作用。

【食疗功效】

1. 性平，味甘。有补中气、健脾胃的功能，可治体虚瘦弱病症。

2. 早在汉代《伤寒论》中就已取其益胃作用将它用于白虎汤中。能养阴生津、明目益智，可治热病津伤烦渴、小便短少及筋骨不利、眼目昏花等症，有和胃坚肠除湿的作用，可止泻痢、霍乱吐泻等症。

【食疗方剂】

1. 大米饭　大米加水适量煮成米饭，对平素不以大米为主食的体虚、中气不足者，连食数日颇有成效。又大米饭和腊肉等量捣烂，外敷，可治痈疽。

2. 粳米粥　粳米 50 克，水 750 毫升，加少许食盐，生油 10 滴，煮成糊状，连食 3～5 天，可治发热后津伤烦渴、小便短少，或泄泻后肠胃虚弱、胃纳不佳或大便溏薄者。

3. 米浆饮　粳米 250 克，加水 3000 毫升，烧开后续烧 5 分钟，取浆汁饮服，每日 1～2 次，连饮数日，可治大病或病后不能纳谷者，有养胃生津、明目益智功能。又法：大米研细后，用开水泡成糊状，灌服或鼻饲，可治赤痢燥热或食物中毒。

4. 炒米汤　粳米 20 克，炒焦，加水适量，烧开，饮汤食米，可治婴儿吐乳、产妇虚弱、泄泻后脾胃虚弱、霍乱吐泻等。

5. 生米粉　生粳米，研成细粉，扑在皮肤上，治自汗不止、婴儿皮肤红赤、癣疮。又法，将生米粉炒黑，和白蜜，外敷，治疔疔肿疮疡。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.

6. 炒米粉　陈仓米磨粉、炒焦，开水送服或调服，每次3~6克，1日3次，治脾虚腹泻。

7. 米泔水　淘洗粳米第二次滤出的米泔水，烧开，温服，每次100~200毫升，1日2~3次，病愈即止，治食物中毒、服药过剂或衄血、吐血等。

二、籼　米

籼米为禾本科植物籼稻的种仁，又称南米、机米。全国均有出产。以上熟、中熟者为佳，晚熟者次之。籼米的营养价值和食疗功效均与粳米相似，只是米粒较为细长、粘性差、胀性大，易取饱而吃口较差。亦可烧饭、煮粥、制糕团等。如煮硬饭较难消化，对患有胃疾者不宜。

【营养作用】

含有大量淀粉，其次为蛋白质、脂肪。脂肪以酯型胆甾醇、自由胆甾醇、菜油甾醇、豆甾醇、谷甾醇、磷酯、二十四酰基鞘氨葡萄糖、自由脂肪酸，及甘油一、二、三酯等形式存在。此外也含有单糖、有机酸、B族维生素等。均为人体营养所必需。其蛋白质、磷、镁、钾等含量均较粳米为高。

【食疗功效】

性微温，味甘。有温中益气、养胃和脾之功，可治虚烦口渴、反胃呕逆；并能除湿、止泄、利小便。

【食疗方剂】

1. 籼米糕　籼米磨粉、加糖，用水调成糕，放在糕模中

蒸熟，或加核桃仁、去核红枣，或调入少量糯米粉。可治虚烦口渴、反胃呕逆、泄泻，小便不利等症。

2．籼米粉　籼米炒熟、研粉，加糖调服，可治脾虚泄泻、产妇虚弱等。

三、糯　米

糯米为禾本科植物糯稻的种仁，又称元米、江米。因其米粒含有多量糊精，较粳米粘性更强，胀性更小。以米粒短圆或细长、粘性强弱、胀性大小又可分为粳糯和籼糯，全国均产。以颗粒饱满晶莹者为佳，更有血糯米者，味香色艳，尤为上品。糯米除熬粥、制粽、蒸甜饭等外，更是制做糕点的重要原料，富有营养，为人们所喜食，同时也是一味良药。但糯米较难消化，多食令人腹泻，胃肠病患者当慎食。

【营养作用】

糯米的主要成份与粳米相似，主要为淀粉，蛋白质较粳米高，脂肪亦较粳米略高，并含有多种B族维生素。糯米以其糯性及易做成各种糕团，能调节人们食欲，且其各种成份均为机体所必需而具有较高营养价值。

【食疗功效】

1．性温，味甘。有补中益气之功，治自汗盗汗、泄泻等症；能益肺、暖胃、温脾，可治烦渴、溲多等症；能解毒发疮，治痘疹痈疖诸疮。

2．实验表明，糯米对腹水型肝癌小鼠的腹水生成有抑制

作用，对腹腔肿瘤生长有对抗作用。

【食疗方剂】

1. 八宝饭　糯米 200 克，洗净浸 1 宿蒸熟，然后中铺豆沙，并加蜜饯、枣肉等，蒸透分 1～3 次食用，连食 2～3 天，可治中气不足、乏力、自汗、盗汗等症。

2. 糯米粥　糯米 120 克，水 2000 毫升，或加莲子，大枣、淮山药等，烧开后小火煨成稀糊状，分 4 次徐徐饮服。治病后体虚、妊娠呕吐等症。又法，用仙鹤草根煮糯米粥（仙鹤草根 60 克，糯米 30 克），煮熟后，去掉仙鹤草根，加糖适量，顿服，每日 1 剂，连服 3～5 日，治脓肿、痈疖。

3. 糯米红糖汤　糯米 120 克，炒黄，加红糖 60 克，分 3～4 次开水冲服，治产后痢疾、恶露不净、小腹隐痛等症。又法：或在糯米红糖汤中加生姜末 30 克，同煎服，亦治产后恶露不净。

4. 糯米膏　用糯米粽捣膏，外敷，可治疖肿或无名肿毒。又法，用糯米饭，加食盐、葱管少许，同捣膏，外敷，治痈肿。

5. 糯米饼　糯米粉摊饼烘熟，临卧食适量，可治老人小便频数。又法，用黄酒送食，治同。

6. 糯米饭炭　糯米饭烧成炭状，入少量轻粉，用清油调，外敷，治小儿头上生疮及其他疳疮。

7. 糯米糊　糯米 500 克，水浸 1 宿，沥干，炒熟，磨细，加淮山药 60 克（研粉），调匀。每日清晨用半盏，入砂糖 2 匙，胡椒末少许，滚汤调食，治久泄食减、俾肾虚寒不孕等症。

8. 糯米泔　淘洗糯米时，用第二次滤出的米泔水，烧开饮服，每次 100～200 毫升，1 日 2～3 次，连饮数日，治霍乱吐泻、烦热、消渴。

四、玉 蜀 黍

玉蜀黍为禾本科植物玉蜀黍的种子，又名玉高粱、番麦、玉米、玉麦、玉蜀秫、薏米色、珍珠芦粟、鹿角黍、珍珠米、包粟、苞米等。全国各地均有栽培，以华北、东北、西北产量为高。以苞大，苞子晶亮，饱满，质糯者为优。玉蜀黍可煮吃，爆成米花吃，也可碾粉制饼、作糕、调羹吃，我国部分地区人民作为主食之一。也具有一定药用价值。

【营养作用】

所含淀粉略低于稻米，而蛋白质、脂肪却高于稻米，但由于缺乏一些必需氨基酸，故不宜长期单独服食，当与米麦豆类混食。含有维生素 B_1、B_2、B_6，烟酸，泛酸，胡萝卜素，槲皮素，异槲皮甙、果胶、谷光甘肽等。玉米油中的脂肪酸有棕榈酸、硬脂酸、油酸、亚油酸等，均为机体各组织所必需的营养物质。

【食疗功效】

1. 性平，味甘。有健胃调中之功，可治纳少乏力、胃部不舒等症；有降糖、降血脂、利尿作用，可治糖尿病（消渴症）、高脂血症、浮肿、小便不利等症，还有利胆退黄作用，可治黄疸。

2．研究表明，玉米中所含谷胱甘肽及微量元素镁等有抑制癌细胞的形成和发展作用。玉米中的亚油酸、卵磷脂、维生素E、膳食纤维等有降低血胆固醇、防止血管硬化、抗衰老等作用。并据资料认为，常吃玉米食品，有利于增强脑细胞功能。

【食疗方剂】

1．玉米汤　玉米250克，煎汤，分4次服汤食米，可治胃部不舒、糖尿病等。

2．玉米花　玉米适量，爆成米花，时时服用，可治消化不良、纳食不振、完谷不化等症。

3．玉米羹　玉米碾成细粉，加水煮成羹状，加糖适量，每日2次，每次30～60克，可治黄疸、浮肿、小便不利等症。

4．玉米饼　玉米磨碎，作成面饼，烘熟，或蒸熟，每日1次60～90克，连食2～3个月，可治消渴症、高脂血症或高血压病。

5．玉米糕　玉米碾粉，作成糕状，蒸熟，每日适量，经常服食，可治动脉硬化、脾胃虚弱、少气乏力等症。

6．玉米油　玉米榨油，每日30－60毫升，调入各食品中时时服食。因含有大量不饱和脂肪酸及卵磷脂，可治高血胆固醇、高血压病。

五、高　粱　米

高粱米为高粱的种仁，又名木稷、蜀黍、蜀秫、芦粟、芦

穄，荻粱等。主产于东北、内蒙、山西、山东等地，以山西产者较优。有红黑色和黄色两种，粒大、饱满、有粘性者为佳。高粱米营养价值比大米更高，为我国北方居民主食之一，可煮食、炒食、作糕，也可酿酒。同时也有一定药用价值。

【营养作用】

含有与大米等主食品几乎相等的糖，每 100 克高粱米可供给人体约 1507 千焦热能，而蛋白质、脂肪、膳食纤维等含量均较大米为高，其钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、烟酸等成份与大米相似或略高，虽吃口略逊，尚能适当调味，与米、麦等交叉服食，可使不同氨基酸和各种营养素互相调补，提高对人体的营养作用。

【食疗功效】

性温，味甘涩。有温暖脾胃、燥湿涩肠之功，可止霍乱吐泻，治脾胃虚寒、寒湿内盛、腹痛腹泻、小儿消化不良性泄泻等症，能益气补中，可治神疲乏力、胃痛泛酸等。外用有燥湿敛疮作用，可治杖疮、鹅口疮等。

【食疗方剂】

1．高粱大枣散　红高粱 30 克、大枣 10 枚。大枣去核、炒焦，高粱炒黄，共研细末。吞服或开水调服。2 岁以上小儿每服 6 克，3～5 岁小儿每服 10 克，6～12 岁小儿每服 12 克，成人每服 15 克，日服 2 次，治霍乱吐泻、脾胃虚寒腹痛、腹泻，小儿消化不良性泄泻等症。

2．高粱黑豆丸　红高粱 120 克、黑豆 60 克、大枣 30 克、神曲 10 克。高粱、黑豆、神曲共研细末，大枣去核、煮熟，用枣汤和枣肉、高粱、黑豆、神曲细末，制成饼，蒸熟，焙

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.