

中国家庭医学系列丛书

食物医疗集锦

SHI WU YI LIAO JI JIN



主编：张绍武

九州图书出版社

本书系家庭应用食物的医疗集锦，全面地

成分研究成果及临床应用，涉及到内、外、妇、儿

方均有取材易得，使用简便，效果明显的特点。

1-51

来源：张养

医学士单验

必备珍书。

96
R161-51
22

中国家庭医学系列丛书

食物医疗集锦

张绍武 主编
李四端 刘大伟 张甜 副主编

XAIMPS/10



3 0092 3865 4



九州图书出版社

C 521318

(京)新登字(309 号)

图书在版编目(CIP)数据

中国家庭医学系列丛书·食物医疗集锦

张绍武主编·—北京·九洲图书出版社

1995.10

ISBN7—80114—050—8/R·1

书名:中国家庭医学系列丛书·食物医疗集锦

主编:张绍武

副主编:李四端 刘大伟 张甜

出版发行:九洲图书出版社

(100032 北京西城区丰盛胡同 19 号)

印刷:河南开封新新印刷厂

经销:新华书店

版次:1995 年 10 月第一版

印次:1995 年 10 月第一次印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

字数:715 千字

印张:7.25

印数:1~8000 册

书号:ISBN7—80114—050—8/R·1

定价:40 元(全套共五册本册定价 8 元)

健康长寿

为中国家庭医学系列丛书题

李佑生

一九九二年八月八日

為提高人民衛生知
識水平不斷作出新
貢獻

為家庭醫學題

崔月犁

一九九二年十二月



社会医学宝库
家庭良师益友

中国科学院图书馆藏

1954.12.12

为家庭卫生
保健服务

题赠

中国家庭医学丛书

辛未春 干岳林



序

中国家庭医学系列丛书,将由九洲图书出版社陆续出版。这是我国医疗保健史上的一件大事,同时也是全国每个家庭成员的一件大喜事,我表示热烈的祝贺。

张绍武主编的中国家庭医学系列丛书,荟萃了我国医疗、卫生、保健的专家、教授、学者及科普作家的优秀佳作,他们将科学知识经过精细加工,变成人们喜闻乐见的精神佳品。有的老专家将自己毕生的医学精华献给了人类;有的专家挖掘整理祖国的医疗宝库;有的专家收集整理民间流传的土单验方;有的专家编译国际上的最新医学信息;有的科普作家将生硬的科教语言变成了艺术的珍品,成为男女老幼喜爱的医学百科,诸如《婴幼儿保健大观》、《夫妻健康要诀》、《家庭医药指南》、《饮食养生浏览》、《人人健康必读》等等。

家庭医学作为一门新的学科,已在世界范围内广泛兴起。它从多层次、多渠道介入人们的家庭生活之中,成为人们不可缺少的健康、医疗指南。中国家庭医学系列丛书作为这个学科的普及读物,将给每个家庭及其成员提供更多更丰富的科学指导,使每个家庭成员都能受到医疗保健的普及教育,掌握自我保健的有力武器。

中国家庭医学系列丛书将为贯彻预防为主方针,普及

健康教育,实现“2000年人人享有卫生保健”的宏伟目标,作出贡献。

中华人民共和国卫生部副部长
中华预防医学会会长 何界生

一九九二年八月十九日

目 录

五 谷 篇

大米——益寿滋补强壮品.....	(1)
江米——脾之良谷.....	(2)
小麦——粮中之宝.....	(3)
大麦——回乳良药.....	(4)
荞麦——渡荒食粮.....	(4)
小米——“米油可代参汤”.....	(5)
玉米——长寿食品.....	(6)
红高粱——止泄治痢良药.....	(8)
芝麻——抗衰老妙品.....	(9)
黄豆——绿色牛奶.....	(10)
黑豆——乌发抗衰老之宝.....	(11)
赤小豆——心之良谷.....	(12)
绿豆——清补良品.....	(13)
蚕豆——水肿的克星.....	(14)
白扁豆——脾之谷也.....	(15)
红薯——理想减肥延寿食品.....	(16)

蔬 菜 篇

土豆——地下面包.....	(18)
芋头——菜药兼优.....	(19)

山药——补脾长寿佳品	(20)
白萝卜——蔬中佳果	(21)
红萝卜——“小人参”	(22)
生姜——散寒调味佳品	(23)
藕——民间良药	(24)
大蒜——抗癌益寿佳品	(26)
甘露子——补铁良品	(27)
洋葱——“根中的玫瑰”	(28)
大葱——四季离不了的菜	(29)
芦笋——蔬菜皇后	(30)
大白菜——蔬中之王	(30)
菠菜——绿叶蔬菜中的佼佼者	(32)
茼蒿——人皆喜食的菜	(33)
芹菜——降压佳蔬	(34)
韭菜——良药佳蔬	(35)
包菜——防癌食物	(36)
空心菜——毒菇的克星	(37)
荠菜——菜中甘草	(38)
黄花菜——健脑抗衰食品	(39)
香椿——国宴名菜肴	(40)
马齿苋——天然抗生素	(41)
南瓜——肾炎病人的佳肴	(43)
冬瓜——天然减肥品	(44)
黄瓜——菜药皆优	(45)
丝瓜——天然抗皱美容霜	(46)
茄子——经济实惠的蔬菜	(47)

番茄——蔬中水果	(48)
辣椒——菜中维 C 榜首	(50)
黄豆芽——“如意菜”	(51)

瓜 果 篇

西瓜——“天生白虎”	(53)
甜瓜——名声冠中外	(54)
香蕉——世界水果之冠	(55)
葡萄——人类健康长寿之友	(55)
石榴——“九洲名果”	(57)
桑椹——人间佳果	(58)
甘蔗——糖之母	(60)
梨——百果之宗	(61)
苹果——果中西施	(62)
柿子——活维生素 C 丸	(63)
桔子——全身是宝	(64)
荔枝——人间仙果	(66)
龙眼肉——滋补抗老佳果	(67)
枇杷——初夏佳果	(68)
樱桃——补铁佳果	(69)
桃——福寿的象征	(70)
猕猴桃——名贵水果	(71)
李子——清热生津良果	(72)
杏——防癌长寿果	(74)
银杏——御赐美名	(75)
大枣——百果维 C 之冠	(76)

山里红——鲜果中维C居季军	(77)
荸荠——美食良药	(78)
栗子——干果之王	(79)
花生——长生果	(80)
核桃——乌发之宝	(81)
葵花籽——美容益寿佳品	(82)
菱角——水中之果	(83)

禽 畜 篇

猪肉——抗老防癌佳肴	(85)
牛肉——滋养强壮之品	(86)
马肉——强筋坚骨之要品	(87)
驴肉——益寿延年之佳品	(87)
羊肉——肺病之友	(88)
狗肉——温补壮阳上品	(89)
兔肉——“美容肉”	(90)
鸡肉——食中上品	(91)
鸭肉——补养珍品	(91)
鹅肉——良药佳食	(92)
肉鸽——禽中“明珠”	(93)
麻雀——壮阳补肾之品	(94)
动物肝——补血明目珍品	(95)
动物肾——经济滋补良品	(96)
动物血——佳肴良药	(97)
猪心——补心医心之宝	(98)
牛乳——佳食良药	(99)

水 产 篇

鲤鱼——诸鱼之长.....	(101)
鲫鱼——鱼中之佳品.....	(102)
鲢鱼——养脑治头风之佳品.....	(103)
泥鳅——水中人参.....	(103)
黄鳝——小暑人参.....	(104)
虾——钙磷的仓库.....	(105)
蟹——古今人皆爱食.....	(107)
甲鱼——佳肴和良药.....	(108)
乌龟——良药佳肴.....	(109)
海带——碘的仓库.....	(110)
紫菜——极富营养的海菜.....	(111)
海参——海产珍品.....	(112)
燕窝——东方珍品.....	(113)
青蛙——老少皆宜之佳肴.....	(114)

调 味 篇

醋——味美功能多.....	(116)
酱油——调味佳品.....	(117)
味精——调味品之后起之秀.....	(118)
红糖——产妇的理想食品.....	(119)
白糖——清热消炎的良药.....	(120)
食盐——生命离不开的物质.....	(120)
花椒——麻辣味名品.....	(122)
大茴——去腥提味的香料.....	(123)

小茴香——理气止痛良药.....	(123)
芝麻油——动脉血管内的清道夫.....	(124)
豆油——植物油中之佼佼者.....	(125)
酒——营养药用兼优.....	(125)

其 他

香菇——食菌皇后.....	(128)
银耳——菌中之冠.....	(129)
木耳——素中之荤.....	(130)
猴头——宴席珍馐.....	(131)
鸡蛋——理想的营养补品.....	(131)
蛋黄油——良药加补品.....	(132)
鸭蛋——佳食良药.....	(134)
鹌鹑蛋——“动物人参”.....	(134)
蜗牛菜——世界名贵佳肴.....	(136)
蚕蛹——理想的营养食品.....	(136)
蜂蜜——延年益寿良品.....	(137)
豆腐——无骨肉.....	(138)
豆浆——益寿又养人.....	(139)
豆腐渣——能食可药.....	(140)
鲜嫩玉米——延寿益健康.....	(141)

食 疗 篇

饮食养生的原则.....	(142)
自观舌象配膳食.....	(145)

药粥——祖国医学宝库中的奇葩.....	(147)
药蛋——摄生延年食疗佳品.....	(156)
药酒.....	(162)

附 录

附录一：每日膳食中营养素供给量表	(176)
附录二：食品胆固醇含量表	(177)
附录三：常用食物成分表	(178)
附录四：关于营养供给量标准	(188)

五 谷 篇

大米——益寿滋补强壮品

水里生来水里长，小时绿来老时黄，
去掉外壳黄金甲，煮成珍珠喷喷香。

——谜语

大米因品种不同，分为粳米、灿米。稻谷脱壳后即为大米，其为五谷之一。主要产于我国南方，如今北方也有种植，大米除供给人体营养素外，还有补益作用。王士雄在《随息居饮食谱》中说：“米油可代参汤”。可见大米的营养与药用价值之高。

大米含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁和B族维生素成分。大米多做成干饭、稀粥，或加药物熬成粥作食疗用。从营养学的角度上讲，精米不如糙米的营养价值高。这是因为精米在碾米时，把藏在米粒里的胚芽和外膜里的养分（特别是维生素B₁）都碾到米糠里去了。常吃精米会引起脚气病（维生素B₁缺乏）。历代名医对米汤（米油）的评价很高。以水米煮粥，煎滚时上面浮起酩滑的膏油就是米油。清代医学家赵学敏说：“黑瘦者食之，百日即肥白，以其滋阴之功，胜于熟地。”

中医认为，粳米味甘性微寒，为清凉性滋补强壮品，有养阴、清热、利尿、消肿之功效。粳米煮成粥，食数月，淋症可愈。以粳米加药物煮粥治疗疾病，是我国历代医家常用的食疗法。用晚白粳米150克，清水1000克，入锅内，烧开后用文火熬煮