

百病食疗600系列

精选

五谷杂粮

食疗

主编 姜雯

煮玉米

【原料】鲜嫩紫色玉米棒250克。

【制法】将鲜嫩紫色玉米棒洗净，放入沙锅内，加足量水（以淹没玉米棒再高出2厘米为度），大火煮沸后改用小火煮1小时，待玉米棒用竹筷触之即凹陷（已酥烂）即成。

【功效】健脾调中，补虚降脂。适用于脂肪肝。

【用法】当点心食用。

600



百病食疗 600 系列

精选五谷杂粮食疗

600 种

江苏工业学院图书馆
藏书章

主 编 美 雯
编 著 许 浩 罗竹青
胡健宇 顾心漪
孔梦茜 滕正潇
杜博文 汪思棋
胡星洋 郭瑞雪

中国计划出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

精选五谷杂粮食疗 600 方 / 美雯主编. — 北京: 中国计划出版社, 2005.5

(百病食疗 600 系列)

ISBN 7-80177-426-4

I. 精… II. 美… III. 杂粮 - 食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 031259 号



 百病食疗 600 系列

精选五谷杂粮食疗 600 方

主 编	美 雯
责任编辑	马一鸣
封面设计	甜 豆
出版发行	中国计划出版社
地 址	北京市西城区木樨地北里甲 11 号 国宏大厦 C 座 4 层
邮 编	100038
电 话	010-63906433 63906381
经 销	新华书店北京发行所
印 刷	浙江省邮电印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	10 5
字 数	228 000
版 次	2005 年 5 月第 1 版
印 次	2005 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80177-426-4/TS · 006
定 价	17 50 元

前言

最好的饮食其实是平衡膳食。平衡膳食的第一原则就是食物的多样化。作为主食的粮食也是如此，若只吃精米、白面，是不符合平衡膳食原则的，应当补充杂粮，如粟米、玉米、荞麦、高粱、燕麦等。这在中医古籍《黄帝内经》已有论述：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。在五谷里面，通常认为稻米、小麦属细粮；杂粮是指除稻米、小麦以外的其他粮食，即前面提到的玉米、荞麦、燕麦、粟米、高粱、薯类等。

每一种谷物的营养都有各自的特点，营养价值也不尽相同。如燕麦富含蛋白质；粟米富含色氨酸、胡萝卜素；豆类富含优质蛋白；高粱富含脂肪酸，还有丰富的铁；薯类富含胡萝卜素和维生素C。杂粮中的膳食纤维，虽然不能被人体消化利用，但能通肠化气，清理废物，促进食物残渣尽早排出体外。尽管有的杂粮，例如粟米的营养价值比大米高一点，但如果完全用粟米代替大米，不光一般人口感难以接受，同样也不符合平衡膳食的原则。我们说在保证主食多样化的前提下，要有意识地多选择杂粮，是因为现代人主要吃精米、精面，而杂粮吃得太少，这样主食不够多样化，不利于机体营养的摄入和健



康。所以，强调多吃杂粮，首先是为了保证主食的多样化。如果光吃杂粮，在营养平衡上也绝不是什么好事，因为这样的吃法主食同样不够多样化，同样不符合平衡膳食的原则，也不利于机体营养的摄入和健康。

吃五谷杂粮要注意三大原则：其一是粗细搭配，粗细粮互补；其二是杂粮与副食搭配，杂粮内的赖氨酸含量较少，可以与牛奶等副食搭配，以补其不足；其三是杂粮细吃，杂粮普遍存在口感不好及吸收较差的问题，可以通过将杂粮熬粥或与细粮混吃来解决这个问题。

本书所选五谷杂粮治病养生的食疗方由原料、制法、功效、用法等四项内容构成。原料中包括材料与用量两部分，其中用量按国家统一计量单位“克”来计算；制法是介绍每一食疗方的制作方法；功效是简述每一食疗方的治病作用和养生保健的范围，读者可根据医生的指导来选用对症的食疗方；用法主要介绍食用方法。全书突出了知识性、实用性和科学性，愿读者在大饱口福的同时，还能兼收治病防病之效。需要说明的是，食疗仅是现代医学正规治疗的有益补充，不能取代正规治疗，也不能

把它与正规治疗对立起来，那种以为食疗能够包治百病的想法是不正确的。

编者

目 录

一、五谷杂粮食用与疗养 1/

二、内科疾病疗养方 15/

感冒 15/ 急性支气管炎 16/ 慢性支气管炎 16/ 支气管哮喘 17/
支气管扩张 19/ 肺炎 19/ 肺结核 20/ 肺脓疡 22/ 消化不良 23/
膈肌痉挛 24/ 腹胀 25/ 胃下垂 26/ 胃、十二指肠溃疡 29/ 急
性胃炎 30/ 慢性胃炎 31/ 急性肠炎 32/ 慢性肠炎 33/ 便秘 38/
急性肝炎 48/ 慢性肝炎 49/ 肝硬化 51/ 脂肪肝 52/ 胆囊炎 胆
石症 56/ 高血压病 60/ 冠心病 62/ 脑卒中 64/ 高脂血症 65/
贫血 89/ 再生障碍性贫血 95/ 泌尿系感染 95/ 泌尿系结石 99/
急性肾炎 101/ 慢性肾炎 101/ 尿血 104/ 失眠 104/ 头痛 111/
眩晕 112/ 甲状腺功能亢进 114/ 糖尿病 116/ 中毒 127/ 骨质
疏松症 127/

三、儿科疾病疗养方 130/

百日咳 130/ 小儿风疹 130/ 水痘 131/ 小儿感冒 131/ 小儿夏
季热 132/ 小儿咳嗽 133/ 小儿肺炎 134/ 小儿肺结核 134/ 小
儿呕吐 135/ 小儿肝炎 135/ 小儿遗尿 135/ 小儿便秘 136/ 小
儿腹泻 137/ 小儿痢疾 137/ 小儿腹痛 138/ 小儿厌食症 138/
小儿疳积 147/ 小儿肾炎 149/ 小儿夜啼 149/ 小儿营养性贫
血 150/ 小儿蛔虫病 152/ 小儿蛲虫病 152/ 小儿绦虫病 152/
小儿荨麻疹 153/ 小儿急性结膜炎 153/ 小儿鼻出血 154/ 小儿夜
盲症 155/ 小儿口疮 156/ 小儿营养不良 156/ 佝偻病 157/ 小
儿自汗 盗汗 158/ 儿童多动症 158/



四、妇科疾病疗养方 160/

月经先期 160/ 月经后期 161/ 月经先后无定期 161/ 月经过多 162/ 月经过少 163/ 崩漏 163/ 闭经 164/ 痛经 164/ 经行头痛 165/ 经行口糜 166/ 经行发热 167/ 经行失眠 167/ 经行情志异常 168/ 经前面部痤疮 168/ 经行风疹 168/ 经行吐衄 170/ 经行泄泻 170/ 经行浮肿 171/ 经行便血 172/ 经行尿感 173/ 经行身痛 173/ 经行眩晕 174/ 带下病 174/ 妊娠呕吐 175/ 妊娠腹痛 176/ 妊娠腰痛 177/ 先兆流产 178/ 习惯性流产 178/ 胎死不下 179/ 妊娠水肿 180/ 羊水过多 181/ 先兆子痫 181/ 妊娠泌尿系感染 182/ 妊娠便秘 182/ 妊娠咳嗽 182/ 胎儿宫内生长迟缓 183/ 妊娠失音 183/ 妊娠高血压综合征 184/ 围产期痔疾 184/ 产后出血 185/ 产后恶露不下 185/ 产后子宫复旧不全 186/ 胎盘滞留 186/ 产后腹痛 187/ 产后痉症 188/ 产后血晕 188/ 产后发热 189/ 产后自汗 盗汗 190/ 产后身痛 191/ 产后头痛 191/ 产后咳嗽 192/ 产后便秘 192/ 产后腹泻 193/ 产后缺乳 194/ 产后乳汁自出 195/ 乳腺增生 195/ 乳痛症 196/ 乳房结核 196/ 急性乳腺炎 196/ 乳头皲裂 197/ 乳房湿疹 198/ 乳头溢液 199/ 乳腺纤维腺瘤 200/ 外阴溃疡 200/ 滴虫性阴道炎 201/ 念珠菌性阴道炎 201/ 老年性阴道炎 201/ 阴道前、后壁膨出 202/ 急性宫颈炎 203/ 慢性宫颈炎 203/ 子宫内膜异位症 204/ 子宫肌瘤 205/ 急性盆腔炎 205/ 慢性盆腔炎 206/ 生殖器结核 208/ 更年期综合征 /208 不孕症 216/ 癌症 217/

五、男科疾病疗养方 219/

勃起功能障碍 219/ 遗精 221/ 不射精 222/ 血精 222/ 早



泄 223/ 少精症 225/ 精液不液化 227/ 不育症 227/ 前列腺炎 228/ 前列腺增生 240/ 阴茎短小 240/ 阴茎异常勃起 241/ 睾丸炎 242/

六、外科疾病疗养方 244/

疝 244/ 疔 246/ 疖气 247/ 痔疮 248/ 腰腿疼痛 259/ 淋巴
结炎 259/

七、皮肤科疾病疗养方 261/

痤疮 261/ 带状疱疹 262/ 寻常疣 263/ 扁平疣 263/ 湿疹 264/
黄褐斑 266/ 神经性皮炎 267/ 皮肤瘙痒症 268/ 毛囊炎 269/
少白头 270/ 脂溢性脱发 275/ 斑秃 276/

八、五官科疾病疗养方 277/

结膜炎 277/ 青光眼 277/ 白内障 278/ 夜盲症 279/ 近视 280/
咽峡炎 280/ 扁桃腺炎 284/ 鼻出血 285/ 鼻炎 286/ 酒渣
鼻 287/ 口疮 288/ 口臭 288/

九、防癌抗癌疗养方 289/

喉癌 289/ 鼻咽癌 290/ 甲状腺癌 292/ 肺癌 294/ 乳腺
癌 297/ 食管癌 298/ 胃癌 300/ 原发性肝癌 304/ 胆囊癌 胆
管癌 306/ 胰腺癌 307/ 大肠癌 308/ 膀胱癌 312/ 前列腺癌 314/
肾癌 314/ 骨癌 315/ 恶性淋巴瘤 317/ 白血病 318/ 子宫颈
癌 319/ 子宫内膜癌 322/ 卵巢癌 323/ 皮肤癌 323/

附录 烹调一般常识和方法 325/

一、五谷杂粮食用与疗

养

1. 小麦

小麦性凉，味甘，具有清热除烦、养心安神、益肾、止渴、补虚损、厚肠胃、强气力、止水痢等功效，适用于虚热之心烦不宁、失眠、脏燥、骨蒸潮热、盗汗、咽干舌燥、小便不利等。炒面或炒焦的面制品可止泻痢。

小麦可磨粉，即俗称的面粉，可制作多种面制品。受小麦黑霉病菌污染的小麦不宜食用。

2. 大麦

大麦性凉，味甘咸，具有益气和胃、除虚烦等功效，适用于食谷不化、腹部胀满、腹泻、身热烦躁、口渴、产后大便秘结等。大麦芽可以和胃健脾、帮助消化、疏肝利气、回乳，并能帮助调整肠胃功能，常用来治疗饮食不振、消化不良、伤食、食积、胃腹胀满以及因乳汁淤积引起的乳房胀痛等。现代研究表明，大麦芽中含有消化酶和维生素等营养成分，不但适合于小儿、老人，而且还可以用来治疗维生素B₁缺乏症。

大麦可煮粥或磨面，制成饼或煮稀糊食用。

大麦生用损人，炒用则生热，故大麦多用于煮粥。哺乳妇女不宜食用麦芽。

3. 荞麦

荞麦性凉，味甘，具有开胃宽肠、下气消积、除



烦利湿、清热解毒等功效，适用于食积气滞，大便秘结、心腹胀闷及疼痛、腹泻、痢疾、绞肠痧、带下、痈疮、丹毒、烫火伤等。现代研究表明，荞麦是降血脂的佳品。荞麦面粉对于高脂血症病人有较好的降低胆固醇的功效，并对脂肪肝有明显促进恢复的作用。荞麦中所含的芦丁物质，可有效地降低人体血脂和胆固醇。

荞麦像小麦一样，多磨成粉食用。由荞麦的制作美食众多。荞麦可以熬粥，做面饼、面包、菜团子、扒糕、饼子等，有些地方还用荞麦面包饺子，很有特色，受到大众的欢迎。

荞麦一次不可吃得过多，否则会造成消化不良。脾胃虚寒者不宜食用或不宜久食、多食。有一部分人食用荞麦后，可发生光敏感症或过敏性皮炎。

4. 燕麦

燕麦性温，味甘，具有补益脾胃、滑肠催产的功效，适用于病后体虚气弱、纳呆、大便不畅及孕妇滞产等。现代研究表明，燕麦中氨基酸的含量丰富，营养价值高，富含纤维及植物蛋白，可降低血胆固醇，对血糖影响较小。燕麦所含有的类脂酶、磷酸酶、糖苷酶等多种活性物质，有延缓细胞衰老和抑制老年斑形成的作用，是老年人和冠心病患者的饮食佳品。

燕麦可煮饭或煮粥食用。燕麦片是用燕麦之细面加工制成的，可开水冲食。

体虚便溏者及孕妇慎食燕麦。

5. 莜麦

莜麦性平，味甘，具有益肝和脾、补虚止汗、降

血糖、降血压的功效，最适合糖尿病(或合并高血压病)患者食用。糖尿病患者服用苯乙双胍、胰岛素的同时，吃重量相等的莜麦面，其空腹血糖、尿糖的下降均比吃标准粉、稻米时要明显。

莜麦经过加工可磨制而成莜麦面。食用方法类同于面粉。

脾胃虚弱者不宜多食莜麦。

6. 大米

大米性平，味甘，具有健脾和胃、益精强志、益气除烦、聪耳明目、缓和五脏、生津止渴等功效，适用于脾胃虚弱及各种虚弱等。

大米可煮粥，做干饭、蒸饭，也可炒米，磨成粉制成糕点。将米炒黄，晾干，掺入一些名贵的中药中(用量随意)，可防止中药材生虫、发霉。在药膳制作中，大米常与各种药物配伍煮粥，以防治各种疾病，如与具有补益功能的人参、黄芪、山药、黄精等煮粥食用。

霉变或受化学物污染的大米不宜食用。

7. 糯米

糯米性温，味甘，具有补中益气、暖胃止泻、止汗、缩尿等功效，适用于脾胃虚弱有消化不良、自汗、腹泻、小便多以及老年人多尿症等。

糯米几乎不含直链淀粉，故最易变性而糊化，煮熟后黏性很强，光泽明亮，不易回生，口感油润滑腻。由于糯米吸水率低，涨性小，一般不用于作主食，常用于制作糕点、小吃等；菜肴烹调中，可作糯米鸭之类的填料，以及珍珠丸子的滚粘料等。此外，糯米还可用于酿酒、制酒酿等。



糯米性温，质黏滞，阴虚内热者不宜食用。

8. 黑米

黑米性平，味甘，具有补中养胃、聪耳明目、和五脏、通四脉、止烦、止渴、止泄等功效，适用于头昏目眩、贫血、白发、腰膝酸软、夜盲耳鸣等。现代研究表明，黑米的营养价值很高，其微量元素锌的含量较高。锌对人体内的主要功能有：促进儿童生长发育，促进性器官及智力发育，合成含锌胰岛素调节体内糖代谢等；锌还能提高人体视力，增强机体抗感染能力，同时还有保护皮肤健康的作用。因此，儿童经常食用黑米可以增智补脑，有利于儿童的健康成长。黑米还具有一定的抗癌作用，直肠癌患者经常食用黑米，能使血小板增加，白细胞上升，免疫力增强。因此，直肠癌、肺癌等患者可把黑米作为康复保健食品。

黑米可煮粥，做干饭，蒸饭，也可炒米后磨成粉，制成糕点。

已霉变或受化学物污染的黑米不宜食用。

9. 粟米

粟米性凉，味甘咸，陈久者苦、寒，具有滋养肾气、和中健脾、下气除热、止泻的功效，适用于脾胃虚弱之反胃、呕吐、腹泻、口渴等。粟米是产妇、老人、婴幼儿及病人的良好滋补佳品。粟米富含色氨酸，还含有极易被消化的淀粉，因而进食粟米食品后能使人很快产生温饱感，促进机体内胰岛素分泌增加，提高了色氨酸进入脑内的数量。所以，粟米是一种无任何药物副作用的特殊的安眠食品。

粟米除了作为粮食供人们食用外，还可以用来酿酒、制作饴糖以及糕点、方便食品等。

粟米无特殊食用禁忌。

10. 薏苡仁

薏苡仁性凉，味甘淡，具有利水渗湿、健脾除痹、清热排脓、助运止泻等功能，适用于泄泻、湿痹、筋脉拘挛、屈伸不利、水肿脚气、肺痿、肠痈、淋浊、白带等。薏苡仁生用偏于清热利湿，炒用可健脾止泻。现代研究表明，薏苡仁在禾本科植物中是最富滋养、易于消化的谷物。其所含蛋白质、脂肪均较大米为多。薏苡仁的抗癌有效成分为薏苡仁脂、薏苡仁内脂两种，如薏苡仁脂能抑制艾氏腹水癌细胞的生长。薏苡仁能增加机体的激素调节，促进免疫系统和酶系统功能，有利于机体发挥细胞免疫、体液免疫作用。

薏苡仁可以当粮食吃，它是一种很好的杂粮品种。薏苡仁煮熟后，其味道与普通大米相似，还容易被人体消化吸收，故用来煮粥既可充饥，又有滋补作用。薏苡仁为清补利湿之品，含丰富的营养成分，不仅能健脾渗湿，还具抗疲劳作用，故养生保健食疗中常被用到。

津液不足者忌用。薏苡仁性较滑利，孕妇慎用。

11. 玉米

玉米性平，味甘，具有通便、淡渗利湿、降压消脂等功效，适用于胃肠积滞、大便秘结、水肿、黄疸、痢疾、泄泻等。玉米所含蛋白质、脂肪和各种维生素的量都超过了大米和白面。玉米须有很好的利尿、降压、止血、止泻和健胃等功效。玉米含有丰富的蛋白质及大量不饱和脂肪酸及卵磷脂，故有助于人体内脂肪与胆固醇的正常代谢，有利于降低胆固醇，对高血压病、动脉硬化、冠心病、细胞衰老等有一定的防治



作用。玉米中含有的谷胱甘肽，有抗癌作用。玉米中还含有硒和镁。硒能加速人体内过氧化物的分解，使肿瘤细胞得不到分子氧的供应，因而生长被抑制；镁一方面能抑制癌细胞的生长，另一方面则能使体内废物尽快排出，起到防癌的作用。玉米含有较多的纤维素，能促进机体胃肠蠕动，缩短食物残渣在肠内的停留时间，并把有害物质带出体外，这对防止直肠癌具有重要意义。玉米中富含维生素 C 和维生素 A，均有抑制化学致癌物引起肿瘤形成的作用。玉米中的赖氨酸，在综合协防癌症中也是一个有利因子，它既能帮助控制癌细胞的生长，又能减轻致癌药物的副作用。不过也应看到，玉米中缺少某些重要的氨基酸，例如色氨酸、赖氨酸等，而这些在豆类、大米、白面中则含量较高，可以弥补玉米的不足。因此，科学的吃法是将玉米与豆类、大米、面粉等混合吃，可以提高其营养价值。

玉米鲜嫩者可整个煮熟食用；干玉米可磨碎煮粥或作面饼、蒸糕。玉米经过加工后可制作罐头、面包、饼干、糕点、饮料等美味可口的食品。玉米也可整粒爆成米花食用。

玉米不宜长期单独食用，因它缺少一些人体必需的氨基酸，应与其他谷类、豆类混合食用，而且必须同时进食，若隔一段时间再进食，会影响食物营养的互补作用。玉米花性味偏温，不宜大量食用。

12. 高粱米

高粱米性温，味甘、涩，无毒，具有温补脾胃，涩肠止泻等功效，适用于食积、消化不良、神疲力乏、胃痛泛酸、下痢、小便不利等。

高粱米多煮粥或做饭食用，亦可磨成粉后食用，还可炒食、作糕等。高粱籽粒除了供食用外，是制粉、酿酒的重要原料。著名的贵州茅台酒、山西汾酒、竹叶青等，就是由优质高粱酿制而成的。

高粱米霉变后不能食用，也不能用作动物饲料。

13. 芝麻

芝麻性平，味甘，具有滋养肝肾、润燥滑肠的功效，适用于肝肾不足、病后体弱、乳汁不足、头发早白、贫血萎黄、高血压病、冠心病、大便秘结、勃起功能障碍、耳鸣、慢性风湿性关节炎等。现代研究表明，芝麻中含有多种抗衰老的物质，如油酸、亚油酸、亚麻酸等不饱和脂肪酸；还含有丰富的维生素E，这是具一种有重要价值的营养成分。维生素E具有清除机体内自由基的功能，从而可阻止生物膜被氧化；大剂量维生素E还可保护胰岛细胞，并有助于缓解神经系统的症状。黑芝麻对肠燥津虚、血虚所致的便秘有润肠通便的作用，并对糖尿病患者自主神经功能失调引起的便秘亦很有效。

芝麻既是重要的油料，也是优良的食用杂粮。用芝麻加工成的芝麻油，俗称小磨油，其色泽金黄，可口清雅，诱人食欲，是一种高级的营养佳品，也是各种炒、蒸、炖、凉拌菜肴最理想的调味品。

孕妇不宜大量食用芝麻。大便泄泻者也不宜食用芝麻。勃起功能障碍精滑者应慎食。

14. 大豆

大豆性温，味甘，无毒，具有滋阴补肾、补血明目、除湿利水的功效，适用于肾虚腰痛、血虚目暗、腹



胀水肿、脚气等。大豆作为药物外用，能治湿疹、神经性皮炎、白癜风等。现代研究表明，大豆所含的营养成分较为齐全，在食用谷类食物的同时食用大豆，可起到蛋白质的互补作用。大豆中的脂肪基本上是不饱和脂肪酸，能减少人体动脉壁上胆固醇的沉积。大豆中含有可溶性纤维，既可通便，治疗习惯性便秘，预防结肠癌的发生，还可降低人体血液中胆固醇的含量，对防止动脉粥样硬化有一定的作用。大豆中含有一种叫抑胰肽的物质，对糖尿病有一定的疗效，因此，经常食用大豆制品可以预防糖尿病的发生。

大豆的营养价值很高，食用方法也是多种多样。其食用方法的不同，营养和食疗价值就不一样。常用的食用种类有豆粉、豆腐、豆浆、腐竹、豆芽、臭豆腐、腐干等，还可用大豆加工成豆卷、豆豉、大豆衣等。

大豆较难被人体消化吸收，因而有利于细菌在肠道内生长繁殖，产生过多的气体而引起肠胀气，因此，患消化功能不良、有慢性胃肠道疾病或严重便秘的病人，应尽量少吃。生大豆中含血球凝结素，可致血液异常凝固，严重者可引起血管的阻塞，但加热可破坏血球凝结素，因此，大豆及其制品须经充分加热煮熟后食用。大豆中含有大量的嘌呤碱。嘌呤碱能加重肝、肾的代谢负担，因此肝、肾器官有疾患时，宜少食或不食大豆。

15. 绿豆

绿豆性寒，味甘，具有祛热解暑、利尿消肿、润喉止渴、明目降压、清胆、养胃止泻的功效，适用于中暑、口渴烦热、湿热泄泻、痈疖、腮腺炎、丹毒、痘疹、中毒、视物不清等。现代研究表明，绿豆属高钾