



Minzcuz Sawcih Okbanj
Cienhangh Swghinh Bangfuz Hanghmoeg
民族文字出版专项资金资助项目

DAUQSAW
BANJDAEUZNDEI
SAEDYUNGH
CIENGX
NDANG

实用养生秘诀丛书

BANJDAEUZNDEI GWNND OET CIENGX NDANG 食疗养生秘诀

壮汉
双语

Sawcuengh
Caeuq
Sawgun

Gvangisih Minzcuz Bau Jse Biensij
广西民族报社 编著



Gvangisih Gohyoz Gisuz Cuzbanjse
广西科学技术出版社

Minzcuz Sawcih Okbanj Cienhangh Swghinh Bangfuz Hanghmoeg

民族文字出版专项资金资助项目

DAUQSAW BANJDAEUZNDEI
SAEDYUNGH CIENGX NDANG

实用养生秘诀丛书

BANJDAEUZNDEI GWNNDUOET CIENGX NDANG

食疗养生秘诀

Sawcuengh Caeuq Sawgun

壮汉双语

Gvangisih Minzcuz Bau Jse Biensij

广西民族报社 编著

Gvangisih Gohyoz Gisuz Cuzbanjse

广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食疗养生秘诀：壮汉双语／广西民族报社编著．—南宁：广西科学技术出版社，2015. 10

(实用养生秘诀丛书)

ISBN 978-7-5551-0473-5

I. ①食… II. ①广… III. ①食物疗法—基本知识—壮语、汉语②食物养生—基本知识—壮语、汉语 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 240696 号

SHILIAO YANGSHENG MIJUE (ZHUANG HAN SHUANG YU)

食疗养生秘诀 (壮汉双语)

广西民族报社 编著

责任编辑：冯靖城 石 芮

责任印制：韦文印

封面设计：韦娇林 蒙 晨

责任校对：陈叶萍

出 版 人：韦鸿学

社 址：广西南宁市东葛路66号

网 址：<http://www.gxkjs.com>

出版发行：广西科学技术出版社

邮政编码：530022

在线阅读：<http://www.gxkjs.com>

经 销：全国各地新华书店

印 刷：广西大华印刷有限公司

地 址：广西南宁市高新区科园大道62号 邮政编码：530007

开 本：787 mm×1092 mm 1/32

字 数：113千字 印 张：4.75

版 次：2015年10月第1版

印 次：2015年10月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5551-0473-5

定 价：20.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

温馨提示

本书中涉及的部分药方的疗效和安全性未经循证医学验证。因此，在疾病防治的过程中，读者务必向有资质的保健服务人员、专业医生或注册营养师咨询，出版社和作者本人不负责提供专业意见或建议，本书只用作普通的养生指南。

Moegloeg 目 录

Vunz Maij Ok Hanh Lai Gwn Gyoijhom / 1

爱出汗多吃香蕉 / 2

Haex Ndongj Gwn Cuklwgraz / 3

大便干燥吃芝麻粥 / 3

An Saenz Daih' it Senj Beghab / 4

安神首选百合 / 5

Cukbyaekhomnyaueq Cing Huj Gaijdoeg / 6

薄荷粥清火解毒 / 7

Dang Dangznae Raetngaenz :Dwg Seizdoeng Lwgnyez Yw

Gyangqhuj / 8

冰糖银耳汤 :孩子冬季天然降火药 / 10

Ciengz Gwn Maksiglouz Ndaej Baujhoh Simdaeuz / 11

常吃石榴能保护心脏 / 13

Ciengz Gwn Byaekginzcai Ndaej Yw Binghhezyaz / 14

常吃芹菜可以治疗高血压病 / 15

Bouj Bwt Daih ' it Senj Ngveih Makgingq / 16

补肺首选杏仁 / 17

Ciengz Gwn Raetmoegngaex Ndaem Ndeicawq Lai / 18

常吃黑木耳好处多 / 19

Ciengz Gwn Gijgwn Saekndaem Ceiq Bouj Lwed / 20

常吃黑色食物最能补血 / 21

Gijgwn Yw Myaiz Rih / 22

常流口水的食疗方 / 23

Gwn Daeuhfouh Daiq Lai Rox Hawj Goengnaengz Aenmak

Nyiegdoiq / 24

吃豆腐过多易使肾功能衰退 / 25

Gyaeujsuenq Ndaej Yw Bingh / 27

大蒜验方能疗病 / 29

Gwn Byalae Ndaej Gyangq Danjgucunz / 30

吃黄鳝可降低胆固醇 / 31

Gwn Hojgoh Caemj Suenqnaez Ndaej Fuengz Aendungx

Baenzaiz / 32

吃火锅蘸蒜泥可防胃癌 / 33

- Gwn Lauxbaeg Swnhheiq Youh Re Dwgliengz / 34
- 吃萝卜顺气又防感冒 / 35
- Gwn Nohdouq Doiq Gengangh Miz Ik / 36
- 吃兔肉益健康 / 37
- Seizcin Gwn Ohswnj Byaekgep Ndaej Dingj Gominj / 38
- 春吃莴笋韭菜抗过敏 / 39
- Fap Gag Gemjbiz :Meiq Yiengzcoeng / 40
- 自然减肥法：醋洋葱 / 41
- Daihsawq Gwnbouj Hab Gwn Bitgeq / 42
- 大暑进补宜食用老鸭 / 43
- Daeuhfouh Ceiq Ndei Boiq Haeuxyangz Gwn / 44
- 豆腐最好配着玉米吃 / 45
- Lai Gwn Seiq Cungj Gijgwn Ndaej Fuengz Liuzganj / 46
- 多吃四种食物防流感 / 47
- Bouxlauh Lai Gwn Byaekbohcai Ndaej Yawhfuengz Ndok Raek / 48
- 多吃菠菜可预防老人骨折 / 49
- Caet Cungj Ragbyaek Ndaej Dingj Nit Youh Giep Bingh / 50
- 七种菜根御寒又祛病 / 52
- Gijj Gwn Dangzrwi Ndaej Yw Bet Cungj Bingh Ciengz Raen / 53
- 蜂蜜巧吃能治八种常见病 / 55

Lai Gwn Dangzrwi Noix Gwn Hing / 56

多喝蜂蜜水少吃生姜 / 57

Makyungz Nohvaiz Bouj Lwed Raeuj Dungx / 58

番茄牛肉补血暖胃 / 59

Raemxoiij Makbingzgogj Dangzrwi Ndaej Nyinh Saej Doeng Haex / 60

甘蔗苹果蜂蜜水润肠通便 / 61

Baenz Dwgliengz Gwn Maz Ndei Vaiq / 62

感冒了吃什么好得快 / 63

Gva Mak Byaekheu Hix Ndaej Fuengzbingh Ywbingh / 64

瓜果蔬菜也能防病治病 / 65

Va'gveiq Cimq Raemx Yw Dungxin / 66

桂花泡水治胃病 / 67

Seizhah Gwn Dang Duhheu Ndaej Yawhfuengz Bingh Naengnoh / 68

喝绿豆汤能防夏季皮肤病 / 69

Roek Fap Gwn Makhwzdauz Ndaej Yw Bingh / 70

核桃六种吃法能治病 / 71

Cuk Lwgraz Ndaem Makcauj Nding Raeuj Dungx Raeuj Sim / 72

黑芝麻红枣粥暖胃暖心 / 73

Haeuxnding Ndaej Yawhfuengz Lwedhaw / 74

红米能够预防贫血 / 74

Makcauj Nding Ceiq Bouj Lwed / 75

红枣最补血 / 77

Gij Goengyauq Dangznding / 78

红糖的功效 / 79

Lai Gwn Gijgwn Haemz Ndaej Siu Huj / 80

多吃苦味食物可泻火 / 80

Gijgwn Lawz Ndaej Hawj Sailwed Unq / 81

可软化血管的食物 / 83

Gij Yingzyangj Caeuq Baenz Yw Duhdoem / 84

花生的营养与食疗 / 85

Duhhenj Aeuq Gaeq Gwn Ndaej Daezsang Ndangvunz Menjyizliz / 86

黄豆炖鸡提高免疫力 / 87

Ciengz Gwn Daezmou Ndaej Fuengzceih Sinzgingh Hawnyieg / 88

经常吃猪蹄防治神经衰弱 / 89

Gij Miuqyungh Caeuq Yingzyangj Gyaciz Lwghaemz / 90

苦瓜的妙用和营养价值 / 91

Maklaeq Aeuq Gaeq Cangqndang Mak Mbouj Haw / 92

栗子炖鸡强身健体肾不虚 / 94

Gijgwn Lawz Ndaej Hawj Hezyaz Doek Roengzdaeuj / 95

哪些食物能降血压 / 97

- Youzcehdaengngoenz Ndaej Yawhfuengz Binghsailwed / 98
- 葵花油可以预防心血管疾病 / 99
- Song Meih Byaekyingzyangj Seizhah / 100
- 两道夏季时令营养菜谱 / 101
- Ciet Riuzhengz Liuzganj Wng Lai Gwn Caznding / 102
- 流感季节多喝红茶 / 103
- Lauxbaeg Hingndip Ndaej Yw Lwgnyez Dwgliengz / 104
- 萝卜生姜可治小儿感冒 / 105
- Gwn Gij Noh Lawz Ndaej Meijyungz / 106
- 哪些肉吃了可以美容 / 107
- Namzgva Makit Oij Hix Ndaej Bouj Lwed / 108
- 南瓜葡萄甘蔗也能补血 / 109
- Gij Lwgmak Naengz Hawj Vunz Noix Baenz Baezhangx Haenx / 110
- 能使人远离痔疮的水果 / 111
- Seiq Cungj Caz Ndaej Fuengzceih Hezyaz Sang / 112
- 能有效防治高血压的茶 / 113
- Raemxngaeux Heuz Raemxmakleiz Yw Baksauj Baenzae / 114
- 藕汁拌梨汁可治口干咳嗽 / 115
- Makbingzgoj Makgam Ndaej Hoh Naengnoh Lauxbaeg Byaekhau
Ndaej Nyinh Bwt / 116

- 苹果橘子护肤 萝卜白菜润肺 / 118
- Byainyod Namzgva Dwg Gij Huqndei Nyinh Saej Doeng Haex / 119
- 南瓜尖是润肠通便好食材 / 119
- Byaekginzcai Roek Daih Goengyauq / 120
- 芹菜的六大神奇功效 / 122
- Byaekginzcai Sei Raetrang Ndaej Baujhoh Sailwed Doenghmeg / 123
- 芹菜香菇丝保护动脉血管 / 123
- Seizcin Hab Gwn Cazgolinzgaeq / 124
- 蒲公英茶：适合春天喝的茶 / 125
- Sam Yiengh Cuk Gyoenqdeh / 126
- 驱蛔三粥 / 127
- Vunzraeuz Wng Lai Gwn Byaek Mak Saeknding / 128
- 多吃红色蔬果 / 129
- Boux Yungzheih Naetnaiq Cimq Nohmaknganx Gwn / 130
- 容易疲劳可泡点桂圆喝 / 131
- Gwn Mak Ndip Byaek Ndip Ndaej Baizdoeg / 132
- 生吃蔬菜水果帮你排毒 / 133
- Gyaeujsuenq Gwn Ndip Ndaej Gyangq Hezdangz / 134
- 生食大蒜降血糖 / 135
- Gij Byaekheu Lawz Ndaej Siu Huqdoeg Aendaep / 136

蔬菜排除肝脏毒素 / 137

Gyanghaet Gwn Cuk Cei Ciengx Ndang / 138

早上喝粥最养人 / 139

Lwghaemz Yw Bitfiengi / 140

苦瓜治疗痄子 / 140

Vunz Maij Ok Hanh Lai Gwn Gyoijhom

Seizhah mbwn aeng, baez mbouj siujsim couh hanh lae hanh roenx. Ok hanh couh dwg sied raemx, ndaej gwn raemxgoenj boujcong. Danhseih, gyaz ndaw ndang riengz hanh baiz okdaeuj couh nanz ndaej bouj dauq lo.

Gyaz dwg cungj cujyau yingzyangj cwngzfwn ndaw ndang vunz ndeu, hix dwg cungj dengaijciz youqgaenj he, cujyau rom youq ndaw sibauh, doiq veizciz ndang vunz soemjndaengq doxdaengh caeuq sibauh aeu moq lawh gaeuq miz cozyung gig youqgaenj. Seizhah fuengz ndang vunz noix gyaz, ceiq ancienz ceiq mizyauq banhfap dwg lai gwn gijgwn hamz miz gyaz lai haenx, lumj duh、byaekheu、lwgmak daengj. Gij duh hamz gyaz ceiq lai dwg duhhenj; ndaw byaekheu hamz gyaz ceiq lai dwg byaekbohcai、maenzdoengzlingz、maenzcienz、byaekginzcai、vohswnj daengj. Lwgmak dwg gyoijhom caeuq makgam hamz gyaz ceiq lai.

Linghvaih, ndang vunz seizhah ok hanh lai, rox coi veizswnghsu C baiz ok rog ndang daeuj, ndang vunz couh noix veizswnghsu C lo, ndigah aeu lai gwn di gijgwn hamz miz veizswnghsu C caeuq veizswnghsu B cuz he. Mwh ok hanh lai roxnaeuz ndangraeuj daiq sang seiz, gwn raemx wng gwn noix danhseih gwn lai baez, yienghneix ndaej hawj aenndang ok hanh menh, gemjsiuj raemx ndaw ndang fwifat.

爱出汗多吃香蕉

闷热的夏天，一不小心就会“挥汗如雨”。出汗就是流失水分，于是很多人首先想到补水。不过，随汗液流失的，除了水，还有保持人体健康必需的钾。

钾是人体内重要的营养成分，也是重要的电解质，主要储存于细胞内，对维持体内酸碱平衡和渗透压、细胞的新陈代谢、神经肌肉的兴奋性起着十分重要的作用。热天防止缺钾，最安全有效的方法就是多吃富钾食品，主要有豆类、蔬菜、水果等。豆类中以黄豆含量最高；蔬菜中含钾最多的是菠菜、土豆、山药、芹菜、莴苣等；水果中以香蕉、橘子含钾量最高。

此外，盛夏身体排汗多，还会增加水溶性维生素，尤其是维生素C的排出，极易造成体内维生素含量不足。因此，夏天人体维生素的需求量要比其他季节高，人们可以多吃些含维生素C、B族维生素丰富的食物。一般而言，当身体大量出汗或体温过高时，水分的补充最好是少量、多次，这样可使机体排汗减慢，减少人体水分的蒸发量，而钠的补充则要视出汗多少而定。

Haex Ndongj Gwn Cuklwgraz

Lwgraz ndaej nyinh saej doeng haex, baujciz haex unq mbouj gengndongj. Linghvaih, ndaw lwgraz hamz miz danbwzciz caeuq bubaujhoz cihfangzsonh gig lai, ndaej baujciz hezdangz onjdingh, hawj ndok maj engq laep, hoh engq nyinznyangq, naengnoh wenj ndei.

Cawj goenj cukhaeuxyangz le daek roengz vanj bae, naj cuk vanq caengz lwgraz cug nanwt ndeu, rwed di ciengqlwgraz aeu youzhom caeuq di gyu le gyaux ndei haenx gwn.

大便干燥吃芝麻粥

芝麻可以润肠通便，保持大便不干燥。另外，芝麻因含有丰富的蛋白质与不饱和脂肪酸，能保持血糖的稳定，有益于骨密度的增加，柔韧关节，美化肌肤。

食疗方：玉米面粥煮，开后盛到碗里，撒上厚厚的熟芝麻，淋上一点用香油和盐调好的芝麻酱即成。

An Saenz Daih'it Senj Beghab

Seizcou aenvih mbwn hawqsauj, ndaw hoengheiq siuj miz raemx daeuj dumznyinh, vunzraeuz ciengz dwg bak hawq ndaeng sau、 hohawq dangqmaz、 naengnoh hawqsauj, caemhcai okyienh bwt hawq baenzae dem. Beghab ndaej nyinh bwt dingz ae、 cing sim an saenz.

Beghab feih diemz loq haemz, singq bingz. Yingzyangj cwngzfw n gig lai, miz danbwzciz、 veizswnghsu、 doxgaiq lauxbaeg nding caeuq mbangj daegbied mizyauq cwngzfw n dem, lumj mba、 dohdangz、 gojgyauh caeuq lai cungj swng hvuzgenj daengj, doiq hanhhaed aizsibauh demmaj miz itdingh ywyauq.

Gwn beghab fuengfap miz lai cungj, ndaej dang byaekndei gwn, lumj byaekginzcai cau beghab、 beghab cau nohcwz daengj. Ceiq ndei gwnfap dwg cawj cuk gwn, lumj aeu beghab caeuq haeuxcid cawj baenz cukbeghab, caiq dwk di dangznae ndeu gwn, mboujdan habbak, ndaej an saenz, coi vunz ninz ndaek vaiq; hix ndaej aeu de caeuq cehmbu、 makcaujnding caez baek dang gwn, ndaej bouj ik an saenz. Ceiq ndei dwg dapboiq ngveih makgingq gwn, ngveih makgingq ndaej nyinh bwt dingz ae、 cing sim an saenz, dapboiq beghab ngauz cuk hab boux bingh ngamq ndei、 boux gan ae gwn.

安神首选百合

秋季由于气候干燥，空气中缺乏水分的滋润，人们常会口鼻干燥、渴欲不止、皮肤干燥，甚至出现肺燥咳嗽。百合有润肺止咳、清心安神等功效，是秋季食用之上品。

百合味甘微苦，性平。其营养成分丰富，有蛋白质、维生素、胡萝卜素及一些特殊的有效成分，如淀粉、多糖、果胶以及多种生物碱，对抑制癌细胞增生有一定的疗效。

百合食用的方法很多，可当菜肴吃，如西芹炒百合、百合炒牛肉，这些都称得上是美味佳肴。最佳吃法是煮粥，如百合与糯米熬制成百合粥，放上一点冰糖，不仅可口，而且安神，有助于睡眠。还可以用百合、莲子和红枣共煮成羹，可补益安神。最好的搭配是杏仁，杏仁有润肺止咳、清心安神的功效，搭配百合熬粥适用于病后虚弱、干咳患者。