

MINJIANSHILIAO

JIANKANG YINSHI

民以食为天

◎ 王增 编著

民间食疗

健康饮食

对症调养



民主与建设出版社

民间食疗

——健康饮食对症调养

王增 编著

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

民间食疗：健康饮食对症调养/王增编著. -北京：民主与建设出版社，2006

ISBN 7-80112-736-6

I. 民… II. 王… III. ①食品营养 ②食物疗法—验方
IV. ①R151.3 ②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 040841 号

©民主与建设出版社，2006

责任编辑	赵振兰
封面设计	黄金支点
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010)65523123 65523819
社 址	北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	北京密云胶印厂
成品尺寸	148mm × 210mm
印 张	8.25
字 数	196 千字
版 次	2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80112-736-6/G · 310
定 价	18.60 元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

前 言

“民以食为天”，自古以来，我国就有“药食同源”、“医食相通”的传统。我国的食物资源丰富、历史悠久，已成为人们生活中不可缺少的食品。一方面能供给人体各种必需的维生素、矿物质等各种营养；另一方面果品和蔬菜除了供人们食用外，还具有很高的医疗价值。

“食能排邪而安脏腑，悦情爽志以资气血”，“能用食平病”。古人的这些理论是经过一代又一代人的经验总结 and 高度概括，才得以证实的：食物确实可以治病。

近些年来，随着人们生活水平的普遍提高，自我保健意识的增强，认识到医源性或药源性疾病的不断蔓延，给人们的身体带来许多危害。出于对自身健康的高度关注，人们开始寻求一种更有效地保持身体健康的途径，具有养生保健作用的各种中华传统天然食物，广泛受到了人们的青睐，出现了返璞归真、偏爱自然疗法的大趋势，因此，对传统食物养生保健的研究和运用成为养生保健的一种新潮流，一种新时尚。

在我国传统的医学宝库中，食物治疗与食物养生有一套学说。其中，中华民族的传统食物养生的保健理论与实践，在民族的繁衍生息中，一直起着极其重要的作用。正如《素问·脏气法时论》指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气



味合而服之，以补益精气。”明代李时珍在《本草纲目》一书中记载，各种食品和果蔬对治疗各种疾病，均有不同的药用功效，对人们的健康起到了保障的作用。

从古至今，如何应用食物来防病抗衰、延年益寿是人们的愿望，无论是帝王将相、达官贵人抑或庶民百姓，企盼能找到一种灵丹妙药，以求得长生不老。而自然规律否定了人类长生不老的可能性。但是，在现实生活中，人们可以通过科学的饮食、起居、精神等方面的调养，适当锻炼，加上服用一些养生保健的药物，强身健体、防病抗衰、延年益寿，则是完全可以做到的。针对人们的这种需求，根据我国常见的各种食物，特意地编著了《民间食疗——健康饮食对症调养》一书。

《民间食疗——健康饮食对症调养》一书，共分为粮谷类、豆类、蔬菜类、鲜果类、干果类、畜禽类、水产类、食用菌类、调料类等九大类，重点介绍食物名称、产地、科属、营养成分、性味功能、食疗良策。以告诉人们在享受美食的同时，又可了解其具有哪些医疗保健、抗老防衰、延年益寿的好效果。

编著《民间食疗——健康饮食对症调养》一书，旨在弘扬中华民族的传统中医学知识，崇尚科学养生，充分利用中华传统天然食物为人类的健康服务。书中的内容只是适用于一些疾病的辅助治疗，仅供参考。

《民间食疗——健康饮食对症调养》一书，具有内容新颖、通俗易懂，突出知识性、趣味性、实用性强等特点。

但愿《民间食疗——健康饮食对症调养》一书，能够成为居家养生的小顾问，广大群众的健康益友。

王 增

2005年12月2日改定于海口市琼演潭瑞书斋

目 录

第一章 粮谷类的营养价值与食疗良策	(1)
糯米	(2)
玉米	(4)
小麦	(7)
大麦	(11)
荞麦	(13)
高粱	(15)
芝麻	(17)
花生	(19)
第二章 豆类的营养价值与食疗良策	(23)
绿豆	(23)
赤小豆	(27)
黄豆	(30)
黑豆	(31)
豌豆	(34)
蚕豆	(36)



第三章 蔬菜类的营养价值与食疗良策	(39)
黄瓜	(40)
冬瓜	(42)
南瓜	(44)
丝瓜	(48)
苦瓜	(51)
番薯	(52)
芋头	(55)
土豆	(57)
油菜	(58)
白菜	(59)
萝卜	(61)
韭菜	(63)
菠菜	(66)
芥菜	(67)
香菜	(70)
芹菜	(71)
马齿苋	(73)
萝卜	(76)
苋菜	(77)
茄子	(79)
胡萝卜	(81)
茭苳	(84)
莲藕	(85)



第四章 鲜果类的营养价值与食疗良策	(87)
橘子	(87)
柚子	(90)
荸荠	(92)
菱角	(95)
荔枝	(96)
葡萄	(98)
山楂	(100)
香蕉	(102)
甘蔗	(103)
西瓜	(105)
柿子	(107)
龙眼	(109)
梨	(111)
桃子	(113)
枇杷	(116)
石榴	(117)
杨梅	(119)
猕猴桃	(120)
苹果	(122)
菠萝	(124)
樱桃	(125)
第五章 干果类的营养价值与食疗良策	(126)
板栗	(126)



大枣	(129)
百合	(132)
核桃	(135)
松子	(138)
向日葵	(140)
橄榄	(141)
第六章 畜禽类的营养价值与食疗良策	(144)
鸡肉	(144)
鸭肉	(149)
鹅肉	(150)
鹌鹑	(152)
鸽肉	(155)
猪肉	(158)
牛肉	(162)
羊肉	(164)
兔肉	(166)
狗肉	(167)
第七章 水产类的营养价值与食疗良策	(170)
乌贼	(170)
鲑鱼	(173)
银鲳	(173)
海马	(174)
鲛鱼	(176)
大黄鱼	(177)

带鱼	(179)
鲈鱼	(180)
银鱼	(181)
鳊鱼	(182)
鳙鱼	(184)
鲢鱼	(186)
中华鲟	(187)
草鱼	(188)
鳊鱼	(190)
乌鳢	(191)
青鱼	(192)
鲢鱼	(194)
鲤鱼	(195)
鲫鱼	(198)
虾	(199)
螃蟹	(201)
乌龟	(202)
甲鱼	(207)
泥鳅	(210)
黄鳝	(212)
田螺	(215)
河蚌	(217)
田鸡	(218)
海蜇	(219)



蛤蜊	(221)
第八章 食用菌类的营养价值与食疗良策	(223)
香菇	(223)
银耳	(226)
黑木耳	(228)
金针菇	(231)
冬虫夏草	(232)
茯苓	(235)
第九章 调料类的营养价值与食疗良策	(237)
生姜	(237)
大蒜	(239)
胡椒	(240)
花椒	(242)
辣椒	(244)
葱	(246)
芥末	(249)

第一章

粮谷类的营养价值 与食疗良策

粮谷类，在我国人民的膳食中，占有重要的地位，人们把粮谷类食物称为“主食”。

在现代生活中，人们的一日三餐，经常食用的粮谷类食物有大米、小麦、小米、高粱、玉米、燕麦、荞麦等。其中，食用最多的是大米和小麦。

据现代营养科学研究分析测定，粮谷类平均蛋白质含量约为8%，碳水化合物含量最高，平均达70%左右。在粮谷类食物中，一般含脂肪较低，平均只有2%。且多数为不饱和脂肪酸，具有促进人体脂肪代谢，防止动脉粥样硬化的作用。

根据谷物营养分布特点，人们在食用的过程中，对谷物加工得越精细，则各种营养素丢失越多。从营养价值分析，粗糙米优于标准米，标准米优于精白米。因此，对粮谷类的加工要求是：既要保证消化吸收率好，又要最大限度地保存营养成分。

粮谷类食物，是以供给热能为主。每50克的干粮，可以提供热能达720卡，如每天吃500克的米饭或馒头，可以获得约7200卡路里的热能。因此，在营养方面，粮谷类食物的最大贡献是供给热能，也是我国居民热能的主要来源。



糯米

糯米，又名江米，元米等，我国南方各省（区）较多。糯米为禾本植物糯稻的果实，其性味甘、温。具有补中益气，降逆止泻的作用。

【营养成分】

在每 100 克的糯米中，含蛋白质 6.7 克，脂肪 1.4 克，糖类 76.3 克，钙 19 毫克，磷 155 毫克，铁 6.7 毫克。此外，尚含硫胺素、核黄素、尼克酸等成分。

【食疗良策】

1. 宜适用健脑、补血：糯米 100 克，桂圆 6 克，大枣 7 枚。将糯米、桂圆分别清洗干净，加水适量，置于火上，煮成粥，食之。

2. 宜调治脾胃虚寒、久泻少食：糯米 500 克，淮山药 50 克。炒熟，研成细末，和匀。每晨取半碗，加砂糖 2 匙，胡椒末少许，开水冲服。

3. 宜调治胃脘隐痛：糯米、红枣各适量。加水适量，置于火上，煮成粥，食用。

4. 宜调治脾虚泄泻：糯米、莲子、大枣、淮山药各适量。置于火上，煮成粥，粥熟以后，加入适量白糖，食之。

5. 宜调治疲劳无力：糯米 500 克，黄酒 1000 克，鸡蛋 2 个。同放入碗中，鸡蛋调匀，上笼，隔水蒸熟，每日服用，分 10 次吃完。

6. 宜调治下痢禁口：糯谷 1 升，炒出白花，去壳，姜汁拌湿，再炒，研成细末。每次服用 1 匙，温开水送下。

7. 宜调治脓肿：鲜仙鹤草根 250 克，糯米适量。置于火上，



粥煮熟后，除去仙鹤草根，加入糖，服用。每日服用1剂，连续服用3~5顿。

8. 宜适用体虚心慌：糯米酒、鸡肉、红枣（去核）各适量。加入生姜几片共蒸，至鸡肉熟烂，食用。对产后或病后体弱者尤有补益作用。

9. 宜调治痈肿：糯米煮饭，趁热放入食盐、葱白（碎）少许，外用敷之。

10. 宜调治失眠：糯米50克，小麦50克。加水适量，共煮成粥，加入适量红糖或白糖，服用。

11. 宜调治病后体虚、头晕眼花：糯米、红枣各等量。加水适量，共煮成粥。每日服用1次。

12. 宜调治糖尿病：糯米、米花、桑白皮各50克。加水适量，煎成浓汤。每日服用2次。

13. 宜调治慢性胃炎、胃溃疡：糯米100克，葡萄干30克。加水适量，置于火上，煮成粥，早晚各食1次。

14. 宜调治贫血、营养不良：糯米100克，大枣10枚。加水适量，置于火上，煮成粥，早晚各食1次。

15. 宜调治食欲不振、食后腹泻：糯米100克，莲子10克、山药30克。加水适量，置于火上，煮成粥，食之。

16. 宜调治气虚自汗：糯米100克，浮小麦50克。共炒焦，研成细末，每次服用10克，每日服用2次，用米汤送服。

17. 宜调治咳嗽：糯米60~100克，百合20~30克，甜杏仁12~20克。将上几味清洗干净，加水适量，置于火上，煮粥，食用。

18. 宜调治尿崩症：爆糯米花和桑根白皮各30克，加水适量，置于火上，煎成浓汁，分2次服用。

19. 宜适用辅助调治颈淋巴结结核：糯米3克，槐米6克，



炒黄，共研成细末，每晨空腹开水冲服9克。

20. 宜适用身体消瘦、气短无力：糯米250克，党参10克，大枣60克，白糖50克。大枣泡发，与党参共煮30分钟，然后加入糯米，上笼蒸熟，将糖拌入食之。

21. 宜调治劳心吐血：糯米50克，莲子10枚，藕100克。加水适量，置于火上，煮成粥，食之，早晚各服用1次。

玉 米

玉米，学名玉蜀黍，别名包米、包粟、包谷、棒子、金黍、玉芬等，我国各地均有栽培。玉米为禾本科植物玉蜀黍的果实，其性味甘、平。具有健脾利湿，开胃益智，宁心活血的作用。玉米须、根均可作药用。

【营养成分】

在每100克玉米中，含蛋白质8.5克，脂肪4.3克，糖类72.2克，热量为1398.4卡路里，钙22毫克，磷120毫克，铁1.6毫克，还有维生素B₁、B₂，维生素E，维生素A原（胡萝卜素），烟酸和微量元素硒、镁等；其胚芽含52%不饱和脂肪酸，是精米精面的4~5倍；玉米油富含维生素E、维生素A。卵磷脂及镁等含亚油酸高达50%。

【食疗良策】

1. 宜调治胆石症（肝胆管及胆总管泥沙样结石，胆道较小的结石）：玉米须30克，芦根40克，马蹄金20克，茵陈15克。清洗干净，放入沙锅内，加水适量，置于火上，煎成浓汤，去渣取汁，内服，每日服用1剂。

2. 宜适用减肥：爆玉米花适量，在肚子有饥饿感时，适量吃些爆玉米花，每日食用数次。

3. 宜调治肾炎水肿：玉米须 10 克，玉米 30 粒，蝉衣 3 个。清洗干净，放入沙锅内，加水适量，置于火上，煎成浓汤，服用，疗程 1 个月。

4. 宜调治膀胱炎、小便疼痛：玉米须 30 克，车前子 15 克，甘草 6 克，小茴香 3 克。清洗干净，放入沙锅内，加水适量，置于火上，煎成浓汤，服用。

5. 宜调治水肿、糖尿病：玉米须 30 克，白茅根 40 克。清洗干净，放入沙锅内，加水适量，置于火上，煎成浓汤，去渣取汁，内服，每日服用 1 剂。

6. 宜适用辅助调治急性黄疸型肝炎：玉米须 35 克，金钱草 30 克，满天星 20 克，广玉金 12 克，茵陈 18 克。清洗干净，放入沙锅内，加水适量，置于火上，煎成浓汤，每日服用 1 剂。

7. 宜调治泌尿系感染：玉米须、玉米芯各 60 克。将玉米须、玉米芯分别清洗干净，加水适量，置于火上，熬成浓汁，去渣取汁，代茶饮之。

8. 宜调治慢性副鼻窦炎：玉米须 100 克，切成段，晒干，装入烟斗内，用火点燃吸烟，每次 1~2 烟斗，每日燃吸 5~7 次，至症状消失为止。

9. 宜调治高血压：玉米须 30 克，香蕉皮 50 克，西瓜皮 50 克。加水 1000 毫升，置于火上，熬成浓汁，每日服用 3 次，每次服用 2 汤匙。

10. 适用预防心血管疾病：玉米面、粳米适量，加清水适量，置于火上，同煮粥，用白糖调味，食用。

11. 宜调治尿路结石：玉米须 150 克，清洗干净，加水适量，熬成浓汁，服用。

12. 宜调治蛲虫病：玉米根 250 克，红糖适量。加水适量，置于火上，熬成浓汁，去渣取汁，加红糖调化，晚睡前服用，每



日服用1次，服用3日。

13. 宜调治肺结核：玉米须60克，清洗干净，加蜂蜜适量，置于火上，水煎浓汁。每日服用1次。

14. 宜调治咳嗽：玉米须30克，陈皮10克。将玉米须、陈皮分别清洗干净，放入沙锅内，加水适量，置于火上，煎成浓汤，服用。

15. 宜调治暑热腹泻、消化不良：玉米30克，刺梨30克。将玉米、刺梨分别清洗干净，加水适量，置于火上，煎成浓汤，代茶饮之。

16. 宜调治婴儿血风疮：玉米棒适量，麻油适量，将玉米棒烧灰，麻油调涂。

17. 宜调治肺结核咯血、吐血：玉米须100克，冰糖90克。加水适量，熬成浓汁，代茶饮之。

18. 宜调治慢性胃炎：玉米、白扁豆各60克，木瓜15克。清洗干净，放入沙锅内，加水适量，置于火上，煎成浓汤，饮汁。

19. 宜调治妊娠小便不通：玉米衣25克，加水适量，置于火上，煮汤一碗半，饮之。

20. 宜调治荨麻疹：玉米须15克，加水适量，熬成浓汁20分钟后，去渣，加入酒酿100克，煮沸食用。

21. 宜调治小儿尿频：玉米须15克，清洗干净，加水适量，置于火上，熬成浓汁，加适量糖，代茶饮之。

22. 宜调治肠炎、痢疾：玉米棒90克，用火把植物药制成炭剂，外黑里焦为度，使药物一部分炭化；另一部分仍能尝出原有味道，黄柏粉60克。共研细末，温开水送服，每次服用3克，每日服用3次。

23. 宜调治盗汗：玉蜀黍干茎内的芯（白色柔软状质，用量