

饮食保健指南

YINSHI BAOJIAN ZHINAN



饮食保健指南

张三兴 许亚同 编著

聂世杰 张耀军 审定

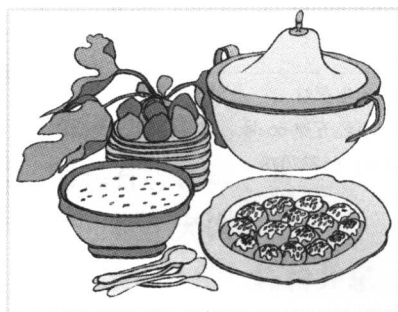


YINSHI BAOJIAN ZHINAN

河南科学技术出版社

饮食保健指南

张三兴 许亚同 编著
聂世杰 张耀军 审定



河南科学技术出版社

· 郑州 ·

内 容 提 要

本书将常见饮食分为七大部分：谷物类；蔬菜类；果品类；肉禽类；禽蛋、昆虫、水产类；饮品类；其他类。从大众百姓日常生活的角度，从众多食物中精选出 100 种常见食物，运用传统中医学理论和现代医药学知识及营养学知识，结合饮食文化和动植物的知识，分析了这些食物的营养成分、药用功能及保健功能，同时荟萃了 400 余种食疗保健偏方，使读者在轻松的阅读中获取饮食科技知识及食疗方法，从而达到防病、治病、保健、强身的目的。

本书内容通俗易懂，文字精练，可供城乡广大群众阅读和参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食保健指南/张三兴，许亚同编著. —郑州：河南科学技术出版社，2006.6

ISBN 7-5349-3480-X

I. 饮… II. ①张…②许… III. 食物养生—基本知识 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 014667 号

出版发行：河南科学技术出版社

地址：郑州市经五路 66 号 邮政编码：450002

电话：(0371) 65737028

责任编辑：韩家显

责任校对：申卫娟

封面设计：宋贺峰

版式设计：栾亚平

印 刷：河南明祥印刷有限公司

经 销：全国新华书店

幅面尺寸：140mm×202mm 印张：5.625 字数：104 千字

版 次：2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

印 数：1—5 000

定 价：12.00 元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。

前言

古往今来，人们追求身体健康，生活幸福美满，延年益寿。但“健康”并不是富足生活的伴生物，不是一朝一夕就可以得来的，而是科学生活的伴生物，是长期日积月累，不断用科学饮食知识指导自己科学饮食的结果。

本书将常见饮食分为七大部分：谷物类；蔬菜类；果品类；肉禽类；禽蛋、昆虫、水产类；饮品类；其他类。从普通家庭日常生活的角度，运用传统中医学理论和现代医药学知识及营养学知识，结合饮食文化和动植物的知识，用通俗、生动的解析笔法分析了100种常用饮食原料的营养成分、药用功能及保健功能，同时荟萃了400余种食疗保健偏方，并在实际运用方面给以具体的指导，使读者能够在轻松的阅读当中获得饮食科技知识和食疗方法，从而将日常饮食寓于保健、康复之中，达到防病、治病、保健、强身，生活幸福美满，延年益寿的目的。

本书选入的食疗偏方、滋补食方、药膳偏方，大都是从古今医药典籍及民间偏方中精选出来的，读者若要实际使用，最好请医师对自己的身体状况诊断清楚，对症下药方，效果会更好。

本书在编写过程中，承蒙河南省浉池县中医院名誉院长、中医副主任医师聂世杰，浉池县国土资源局局长张耀军，《三门峡日报》社社长吉拴午，洛阳市绿尔农业科技有限公司副总经理苗静，浉池县环境保护局局长杨金永、副局长李书军，陕县环境保护局局长路桃妮、原局长高尚永，义马市环境保护局副局长张华民，以及其他有关领导和同志们热心指导及大力支持，在此一并致谢。

鉴于编著者水平有限，书中的谬误之处，敬请广大读者批评指正。

编著者

2006年1月于浉池

目 录

第一章 谷物类	(1)
一、稻米（大米）	(1)
二、小米（粟）	(3)
三、薏米（苡仁）	(4)
四、玉米（包谷）	(5)
五、高粱米	(6)
六、面粉（小麦）	(7)
七、大麦	(8)
八、荞麦（乌麦）	(9)
九、大豆（黑、黄、绿）	(10)
十、绿豆	(12)
十一、赤小豆	(13)
十二、芝麻	(14)
十三、红薯（甘薯）	(15)
第二章 蔬菜类	(17)
十四、白菜	(17)

十五、韭菜	(18)
十六、菠菜	(20)
十七、芹菜	(22)
十八、菜花 (花菜)	(23)
十九、茄子	(24)
二十、番茄 (西红柿)	(25)
二十一、黄瓜	(27)
二十二、洋葱	(28)
二十三、香菜 (芫荽)	(30)
二十四、萝卜	(31)
二十五、马铃薯 (土豆)	(33)
二十六、金针菜 (黄花菜)	(35)
二十七、马齿苋	(36)
二十八、百合	(39)
二十九、芦荟	(40)
三十、食用仙人掌	(42)
三十一、蒲公英 (黄花地丁)	(43)
三十二、茵陈	(44)
三十三、山药 (薯蓣)	(45)
三十四、冬瓜	(47)
三十五、南瓜	(49)
三十六、丝瓜	(51)
三十七、苦瓜	(52)
三十八、莲藕	(54)

三十九、莲子	(55)
四十、葱白	(57)
四十一、蒜	(59)
四十二、姜	(61)
四十三、豆腐	(63)
四十四、海带	(65)
四十五、蘑菇	(68)
四十六、黑木耳	(69)
第三章 果品类	(73)
四十七、大枣	(73)
四十八、酸枣	(76)
四十九、核桃 (胡桃)	(77)
五十、杏仁	(79)
五十一、桃仁	(81)
五十二、柿子 (柿饼)	(83)
五十三、苹果	(84)
五十四、梨	(86)
五十五、橘与橙	(88)
五十六、葡萄	(89)
五十七、甘蔗	(91)
五十八、荔枝	(93)
五十九、香蕉	(95)
六十、石榴	(97)
六十一、板栗	(98)

六十二、花生	(99)
六十三、草莓	(101)
六十四、西瓜	(103)
六十五、无花果	(105)
六十六、芒果	(107)
第四章 肉禽类	(109)
六十七、猪肉	(109)
六十八、牛肉	(112)
六十九、羊肉	(113)
七十、鸡肉	(116)
七十一、鸭肉	(119)
七十二、鸽子肉	(121)
第五章 禽蛋、昆虫、水产类	(123)
七十三、鸡蛋	(123)
七十四、蝎子	(124)
七十五、蜗牛	(126)
七十六、鲤鱼	(128)
七十七、虾（对虾、龙虾、青虾）	(129)
七十八、鳖	(131)
第六章 饮品类	(133)
七十九、茶叶	(133)
八十、豆浆	(135)
八十一、牛奶	(136)
八十二、米酒	(138)

第七章 其他类	(140)
八十三、食盐	(140)
八十四、米醋	(141)
八十五、人参	(142)
八十六、党参	(144)
八十七、西洋参（花旗参、洋参）	(146)
八十八、太子参（童参）	(147)
八十九、何首乌	(148)
九十、甘草	(150)
九十一、当归	(152)
九十二、薄荷	(153)
九十三、菊花	(154)
九十四、槐花（实）	(155)
九十五、枸杞子	(157)
九十六、蜂蜜	(159)
九十七、玫瑰花	(160)
九十八、金银花	(162)
九十九、丁香花	(163)
一〇〇、兰花	(164)
附录	(166)
一、饮食禁忌	(166)
二、相反诸药	(168)
三、服药食忌	(169)



第一章

谷物类

一、稻米（大米）

（一）营养成分和保健功能

稻米营养五谷首，日日相伴度春秋。

米精蛋白^①、氨基酸，碳水化合物是热源。

纤维、矿物、多维生素^②，营养均衡来天然。

微量元素^③亦多含，饮食根基滋养泉。

补中益气健脾胃^④，消灾除病保康健。

（二）注释

①米中蛋白质主要为米精蛋白，易于消化吸收。

②指纤维素、矿物质、多种维生素。

③指米中所含微量元素，主要有硒、锰、铁、锌等。

④传统医学以为米性甘平，有补中益气的功效，可以止渴，健脾胃。

中医认为米能滋阴补气，宁神活血及祛肝火。

现代科研表明，米中含有若干消化酵素，有助于缓解

急慢性肠胃炎或便秘等症。

（三）食用宜忌

糯米是老少皆宜的粮食，但因糯米黏性强，性温，多吃容易生痰，故有发热、咳嗽、痰黄（稠）现象的人，或者有黄疸、泌尿系统感染以及胸闷、腹胀等症状的人不宜多食。

（四）食疗偏方

1. 治疗风寒感冒粥

【原料】 糯米 50 克，葱白 7 根，生姜 6 克。

【制法】 将葱白、生姜洗净切碎，备用。锅内加水适量，放入洗净的糯米煮粥，将熟时投入葱、姜末，再煮沸即成。

【食法】 每日 1 剂。服后应盖被静卧，避免当风，以出微汗为度。

【功效】 温中散寒，解表发汗。适用于风寒感冒。

2. 大米花生粥

【原料】 大米 100 克，花生米 50 克，蜂蜜 30 克。

【制法】 将花生米去杂洗净，大米淘洗干净，备用。锅内加水适量，放入大米、花生煮粥，熟后待冷凉至 50℃ 以下再调入蜂蜜即成。

【食法】 每日 2 次，可长期食用。

【功效】 健脾养胃，润肺祛痰，清喉补气，清热解毒，润燥止痛等。适用于慢性支气管炎之咳嗽痰喘。

3. 大米枸杞粥

【原料】 大米 100 克，枸杞子 30 克，大枣 5 个，红糖 25 克。

【制法】 将前 3 味洗净入锅，加水煮粥，熟后投入红糖调服。

【食法】 每日 1 剂，2 次分服。

【功效】 长期服用可以益气养血，补益肝肾，润肠通便，益精明目。

4. 大米香蕉粥

【原料】 大米 100 克，香蕉 30 克。

【制法】 将大米洗净，香蕉去皮后一起煮粥。

【食法】 每日 1 剂，2 次分服。

【功效】 清热解毒，滋阴降糖，长期服用，对糖尿病有较好疗效。

二、小米（粟）

（一）营养成分和保健功能

小米性味微寒香，营养丰富多脂肪。

富含淀粉、氨基酸，蛋白、维生^①质优良。

酒醋酿造用途广，食疗保健功奇强。

降压、降脂^②亦安眠，健胃健脾很理想。

（二）注释

①指蛋白质、维生素。

②近代科研证明，久食小米粥对高血压、高血脂等疾

病具有一定的预防和抑制作用。

（三）食用宜忌

小米清香可口，营养丰富，是产妇、婴幼儿、中老年人皆宜的食补佳品。

（四）食疗偏方

小米龙眼粥

【原料】 小米 100 克，龙眼肉 50 克，红糖 10 克。

【制法】 将小米、龙眼肉洗净后同煮成粥，加入红糖即成。

【食法】 空腹食用，可久食。

【功效】 补血养心，安神益智。适用于心脾虚损、气血不足、失眠健忘、惊悸等症。

三、薏米（苡仁）

（一）营养成分和保健功能

薏米性味甘微寒，“健康之友”美名传^①。

健脾防癌利肠胃，消肿抗癌治拘挛^②。

（二）注释

①薏米富含亮氨酸、精氨酸、赖氨酸、酪氨酸等氨基酸类和脂肪油、糖类等，是防病治病，确保人体健康的“生命健康之友”。

②薏米因富含多种氨基酸，能抑制艾氏腹水癌细胞增殖，增强肾上腺皮质功能，提升白细胞和血小板，是一种理想的抗癌保健佳品。

(三) 食用宜忌

薏米以煮粥为佳。薏米在熬煮之前，可先洗净，浸泡3~4小时，煮时先用武火烧开，再用文火熬熟，而后加白糖食用。

(四) 食疗偏方

冬瓜薏米煲鸭

【原料】 薏米100克，鸭肉500克，连皮冬瓜1000克，姜蓉10克，米酒10克，精盐6克，味精5克，陈皮1克，植物油200克。

【制法】 姜蓉浸泡入米酒中成姜汁酒。中火烧热炒锅，加适量油，放入鸭肉略煎，烹姜汁酒后把鸭盛起。取大瓷煲一个，放入冬瓜、薏米、陈皮，加清水2500毫升，置武火上烧沸，再放鸭，改用文火煲至汤浓缩约1500克便成。上菜时，把冬瓜盛在碟底，将鸭切块排在瓜面上，汤调入精盐、味精上桌即可。

【功效】 清热去湿、健脾，是夏季的滋补药膳。

四、玉米（包谷）

(一) 营养成分和保健功能

玉米堪称“黄金物”，防病治病功能全^①。
利尿降压且降糖，“五脏”功能益改善^②。
有效清除自由基^③，延年益寿美容颜。

(二) 注释

①玉米、水稻、小麦是世界公认的“黄金作物”。

②玉米所含的脂肪中半数为亚油酸，并含有卵磷脂、谷物醇、维生素 E 及丰富的 B 族维生素，能有效地改善肝、心、脾、胃等“五脏”功能，使之实现良性循环，十分有益于人体健康。

③玉米油中含有丰富的不饱和脂肪酸，进入人体内可有效清除自由基，减少脂肪堆积，平衡机体，同时防止动脉粥样硬化。

(三) 食用宜忌

肝、脑综合征及皮肤病患者忌食玉米。

(四) 食用方法

煮食或蒸食，也可用来做菜做汤。

五、高粱米

(一) 营养成分和保健功能

高粱盛誉“五谷精”，酿酒制糖用途广^①。

和胃健脾亦凉血，解毒止泻功效强^②。

(二) 注释

①高粱是酿酒的重要原料，我国特产的茅台酒、泸州特曲、竹叶青等名酒都是以高粱米为原料所酿造。

②高粱性温，有和胃、健脾、凉血、解毒、止泻等功效，可用来防治积食、消化不良、湿热下痢和小便不利等多种疾病。

(三) 食用方法

它不仅可用来蒸饭、煮粥，磨面蒸食、烙饼子，还可

用来制糖、酿酒等。

（四）食用宜忌

患慢性腹泻的患者常食高粱米粥有明显疗效，但大便燥结者应少食或不食。

（五）食疗偏方

高粱米加葱、盐用羊肉汤煮粥食用，能治疗阳虚盗汗。

六、面粉（小麦）

（一）营养成分和保健功能

面粉营养价值高，淀粉蛋白^①品质好。

维生B族氨基酸，养心益肾除烦躁。

养肝益气止咯血，壮骨强筋抗衰老^②。

米面搭配效更妙，“长命百岁”食中宝^③。

（二）注释

①指蛋白质。

②李时珍说：小麦养心气、除烦、止血、收汗及养肝气、止漏血咯血，令女人易受孕。

③现代科研表明：食用全麦可以降低血液中雌激素的含量，对防止乳腺癌有疗效。

（三）食用宜忌

①刚出炉的面包还在发酵，马上吃对身体有害无益，易患胃病，至少放2小时后再吃为佳。肠胃不好的人不宜多吃，因为其中含有酵母，易于产生胃酸。

②馒头烤着吃有益于肠胃，因为烤馒头能产生大量的