

# 食物

是  
最好的医药

★家庭好医生★生活好向导



【食物食疗与偏方】

雷子◎编著

治慢性咽炎验方 取玄参15克、麦冬15克、桔梗15

大于参30克、白术10克、楮实子10克、川草 20克、云苓10克、莱菔  
 克、甘草10克、大枣10克、鳖甲醋炙10克。功能：健脾护肝，化 软坚。主  
 法：土鳖虫烘干研成细末，水 煎，入鳖甲先煎半小时，纳诸药煎至一碗，冲服  
 渣再煎服。 冠心病 养心定志汤 太子参10克、茯神茯苓10克、菖蒲10克、远志10  
 丹参10克、桂枝 5克、炙甘草10克、麦门冬10克、川芎10克、五味子10克、延胡索10克、  
 10克。功能：益心气，补心阳，养心阴，定 志。冠心病用法：水煎服，每日  
 剂加减运用：胸闷憋气，胸阳痹阻较甚者，加瓜蒌、薤白；心痛剧烈，痛引  
 气，血瘀滞重者，加三七、金铃子；心烦易怒、心慌汗出、 失调者，加小麦、

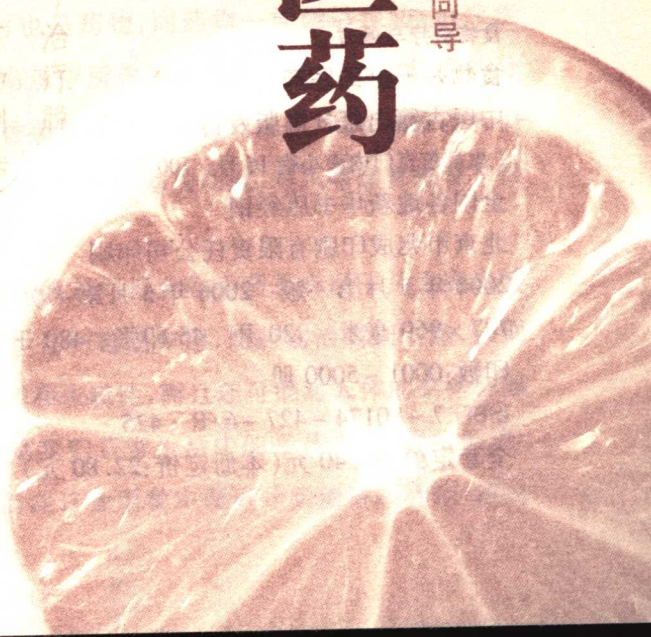
【食物食疗与偏方】

雷子◎编著

# 食物

## 是 最好的医药

★家庭好医生★生活好向导



责任编辑:朱定华  
封面设计:亿点印象

**图书在版编目(CIP)数据**

食物食疗与偏方/雷子编著. —北京:中医古籍出版社,2006.5

ISBN 7-80174-427-6

I. 食… II. 雷… III. 食物疗法—验方  
IV. R24.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 024922 号

**食物食疗与偏方**

**食物是最好的医药**

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京市兆成印刷有限责任公司印刷

2006 年 5 月第一版 2006 年 5 月第一次印刷

787×960 毫米 20 开 45 印张 480 千字

印数:0001~5000 册

ISBN 7-80174-427-6/R·425

全套定价:68.40 元(本册定价:22.80 元)



是  
最  
好  
的  
医  
药

## 前 言

“民以食为天”，食物中蕴含着各种人体需要的营养物质。一个人的饮食搭配是否合理，营养是否良好，不但关乎我们的健康，还影响着我们的生存质量。随着人们生活水平的日益提高，人们不仅对怎样吃感兴趣，而且对吃什么有营养，吃什么可以预防和治疗疾病更感兴趣。这充分说明了人们对饮食保健已有了深刻的认识，“吃出健康”已成为广大民众的饮食追求。那么，怎样才能吃出健康呢？鉴于这个目的，我们组织编写了这本《食物是最好的医药》，本书分别从不同的角度对日常食物的营养价值、保健功效，以及常见病的食疗方法做了充分的介绍。

在悠久的中国传统文化中，“药食同源”理论源远流长。在我们的日常生活中，许多食物同时也是药物，同药物一样能够预防、治疗疾病。例如我们日常食用的南瓜中所含的成分可促进人体胰岛素的分泌，有治疗糖尿病的功效；香蕉具有滋阴润肠的功效，对便秘患者有很好的疗效；生姜具有辛散发汗、解表散寒的功效，对风寒感冒患者有很好的疗效，等等。

中医历来强调“药补不如食补”，以食物为药具有以下几大突出的优点：一、使用得当不会产生任何毒副作用，而药物治疗则不然，长期使用往往会产生各种副作用和依赖性，而且还可能对人体的某些健康造成影响；二、这些食物都是我们日常生活中的平凡之物，价格低廉，有的甚至不花分文，让我们在日常用餐中便可达到治病的目的，这又



## 前言

是  
最  
好  
的  
医  
药

是昂贵的医药费所无法比拟的；三、食物为药还具有无痛苦的优点，让人们在享受美食的过程中祛除病痛，避免了打针、吃药、甚至手术之苦。有此几大药物无法可比的优点，我们又怎能不以食物为药、以食疗治病呢？当然，我们说食物是最好的医药，只是强调食物确实有治病的功效，还有它的优点，但不能因此就有病不服药治疗，也不能完全用食物代替药物，如病情较急较重，用食疗方法后病情不减轻，您还是得看医生。

我们期待此书能够深入到每个家庭，成为一部寻常百姓家庭养生、防病、治病的必备读物。但由于作者水平有限，书中难免有纰漏和不足之处，敬祈广大读者指正。

编者

于北京中医药大学

# 目 录

<b>第一章 谷物类</b> .....	1
1. 大米 .....	1
2. 玉米 .....	3
3. 小麦 .....	5
4. 小米 .....	8
5. 燕麦 .....	10
6. 薏米 .....	12
<b>第二章 豆类</b> .....	14
1. 黄豆 .....	14
2. 绿豆 .....	16
3. 赤小豆 .....	18
4. 蚕豆 .....	20
5. 豇豆 .....	22
<b>第三章 蔬菜类</b> .....	25
<b>茎叶类</b> .....	25
1. 大白菜 .....	25
2. 菠菜 .....	27
3. 油菜 .....	29
4. 茼蒿 .....	31
5. 芹菜 .....	34
6. 生菜(油麦菜) .....	36
7. 空心菜 .....	38
8. 苋菜 .....	40
9. 芦笋 .....	42
10. 木耳菜 .....	44
11. 韭菜 .....	46
12. 竹笋 .....	48



# 目 录

是  
最  
好  
的  
医  
药

根 块 类 .....	50
1. 萝卜 .....	50
2. 胡萝卜 .....	53
3. 土豆 .....	55
4. 红薯 .....	57
5. 山药 .....	60
6. 藕 .....	61
7. 荸荠 .....	63
8. 芋头 .....	66
9. 百合 .....	67
10. 洋葱 .....	69
11. 茼蓝 .....	71
12. 魔芋 .....	73
13. 大头菜 .....	75
浆 果 类 .....	77
1. 茄子 .....	77
2. 青椒 .....	80
3. 菜花 .....	82
4. 西红柿 .....	84
5. 黄花菜 .....	86
瓜 菜 类 .....	88
1. 黄瓜 .....	88
2. 冬瓜 .....	90
3. 丝瓜 .....	93
4. 苦瓜 .....	95
5. 南瓜 .....	97
6. 西葫芦 .....	99
7. 佛手瓜 .....	101
菌 类 .....	103
1. 松蘑 .....	103
2. 草菇 .....	106
4. 金针菇 .....	108
5. 竹荪 .....	110
6. 黑木耳 .....	112

7. 银耳 .....	114
<b>第四章 果品类</b> .....	117
<b>鲜果类</b> .....	117
1. 苹果 .....	117
2. 梨 .....	120
3. 桃 .....	122
4. 杏 .....	124
5. 李子 .....	126
6. 葡萄 .....	128
7. 香蕉 .....	130
8. 草莓 .....	133
9. 橙 .....	135
10. 橘子 .....	137
11. 柚子 .....	139
12. 西瓜 .....	142
13. 哈密瓜 .....	144
14. 桑椹 .....	146
15. 柿子 .....	148
16. 大枣 .....	150
17. 荔枝 .....	153
18. 龙眼 .....	155
19. 芒果 .....	157
20. 猕猴桃 .....	159
21. 菠萝 .....	162
22. 山楂 .....	164
23. 椰子 .....	167
24. 柠檬 .....	169
25. 枇杷 .....	171
26. 无花果 .....	173
27. 杨梅 .....	175
28. 樱桃 .....	177
29. 榴莲 .....	179
30. 金橘 .....	181
31. 石榴 .....	183





# 目 录

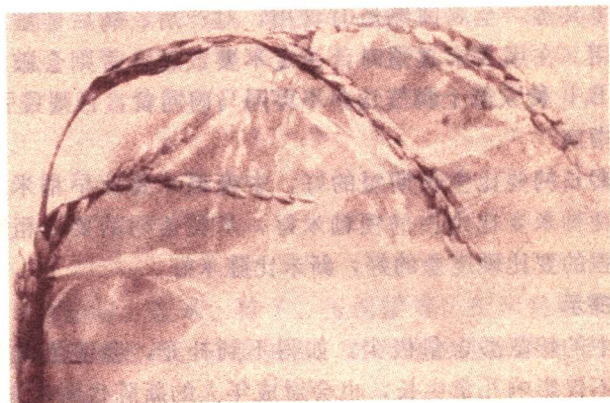
是 最 好 的 医 药	32. 枸杞	185
	33. 橄榄	188
	坚果类	190
	1. 核桃	190
	2. 栗子	192
	3. 松子	194
	4. 榛子	196
	5. 葵花子	198
	6. 白瓜子	201
7. 西瓜子	203	
8. 莲子	204	
9. 花生	207	
第五章 水产类		210
1. 鲤鱼	210	
2. 鲫鱼	212	
3. 草鱼	214	
4. 带鱼	216	
5. 泥鳅	219	
6. 甲鱼	221	
7. 虾	223	
8. 螃蟹	226	
9. 紫菜	228	
10. 海带	231	
11. 石花菜	233	
第六章 乳品类		235
1. 牛奶	235	
2. 冰淇淋	237	
第七章 肉蛋类		240
1. 猪血	240	
2. 猪肉	242	
3. 羊肉	245	
4. 牛肉	247	
5. 鸡肉	250	
6. 鸡蛋	252	

7. 鸭蛋 .....	255	是 最 好 的 医 药
<b>第八章 调料类</b> .....	258	
1. 葱 .....	258	
2. 姜 .....	260	
3. 大蒜 .....	262	
4. 辣椒 .....	264	
5. 盐 .....	267	
6. 食糖 .....	269	
7. 酱油 .....	271	
8. 料酒 .....	273	
9. 芝麻油 .....	276	
<b>第九章 饮品类</b> .....	279	
1. 茶叶 .....	279	
2. 豆浆 .....	281	
3. 咖啡 .....	284	
4. 啤酒 .....	286	
5. 葡萄酒 .....	288	
6. 白酒 .....	290	

# 第一章 谷物类

## 1. 大米

大米，又称白米、稻米，稻子的种仁，是中国人的主食之一。有白色的，也有乌白色、紫色和黑色的；有的较细长，有的呈短胖型。



糙米中的无机盐、B族维生素（特别是维生素 $B_1$ ）、膳食纤维含量都较精米中的高。

大米有糯米、粳米和籼米三种，从黏性程度上分，糯米黏性最强，籼米最弱，粳米居中。人们较喜欢吃黏性强一些的。

### 食物功效

大米中各种营养素的含量虽不是很高，但因其食用量大，也是具有很高营养功效的，是补充营养素的基础食物。大米含有丰富的B族维生素，能预防脚气病、消除口腔炎症。米粥具有补脾、和胃、清肺功效。米汤有益气、刺激胃液的分泌，有助于消化，并对脂肪的吸收有促进的作用。

中医认为，粳米有治诸虚百损，强阴壮骨，生津、明目、长智



## 第一章 谷物类

是  
最  
好  
的  
医  
药

的功能。粳米煮粥可以补中益气，健脾养胃，益精强志，强壮筋骨，和五脏，通血脉，聪耳明目，止烦，止渴，止泄，是人间第一补物。

### 营养价值

每100克一级标米（粳）含能量约为1411千焦，蛋白质7.3克，脂肪0.3克，膳食纤维0.9克，碳水化合物76.3克，维生素B<sub>1</sub>0.35毫克，维生素B<sub>2</sub>0.05毫克，尼克酸（烟酸）2.6毫克，维生素E0.49毫克，钙7毫克，磷120毫克，铁1.1毫克。

### 食用宜忌

如将糯米、莲子、大枣、淮山药一同煮粥，熟后加适量白糖，适宜于脾虚泄泻者食用。如将糯米酒、鸡肉、红枣（去核）各适量，加几片生姜共蒸，至鸡肉熟烂时食用，对产后、病后体虚心慌者尤有补益作用。在用大米煮粥时，一定不要放碱，否则会破坏大米中的维生素B<sub>1</sub>，使人患上脚气病。不可同马肉同食，否则可引发痼疾。

#### 选购指南

生长期长的要比生长期短的好，中晚稻米要比早稻米好，略带青乌色的粳籼米要比纯白的粳籼米好，米亮透明的要比粗糙混浊的好，硬度强的要比硬度差的好，新米比陈米好。

#### 专家提示

大米中的赖氨酸含量极少，如得不到补充，会使蛋白质的利用率降低，不仅影响儿童生长，也会对成年人的新陈代谢带来不利。

在做米饭时，要采用蒸的方法而不要“捞”，这样可以最大限度地保存大米中的维生素不被破坏。

黑米的外部包裹着一层坚韧的种皮，不易煮烂，而未煮烂的黑米积留胃肠中会引起急性肠胃炎，应充分煮至非常黏稠时方可食用。

### 特色食谱

#### 八宝糯米粥

**【原料】** 糯米500克，苡仁30克，白扁豆50克，莲子50克，红枣20枚，核桃肉50克，龙眼肉50克，糖青梅20克，熟猪油50克，白糖50克。

**【做法】** ①将苡仁、白扁豆、莲子肉用温热水泡涨，莲子去

皮去心洗净，糯米淘洗干净，以上四样入笼蒸熟。红枣洗净，用温水发涨。

②大蒸碗1个，用猪油10克抹入碗内，用糖青梅、龙眼肉、红枣、桃仁、莲肉、白扁豆、苡仁捆成喜字形或寿字形，加入糯米饭，入笼蒸20分钟后，翻扣在大圆盘中间，再将熟猪油与白糖溶化后淋在八宝糯米饭上面即成。

**【功效】** 健脾、养胃、滋肾、益阴。适用于一般体弱，而见少食，腹胀，消渴，便溏，浮肿等症者。

## 食疗偏方

### 葱白糯米粥

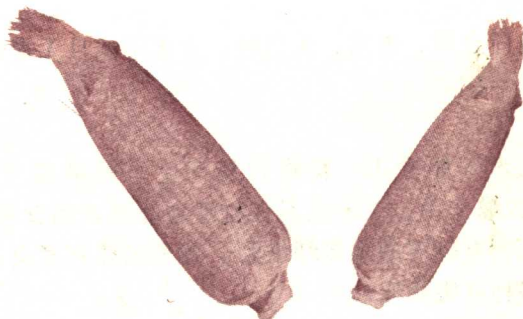
**【原料】** 糯米60克，葱白50克，生姜、米醋各适量。

**【做法】** 将葱白、糯米、生姜共煮粥，粥成后加米醋即成。

**【功效】** 宣肺散寒、止咳平喘。适用于糖尿病并发气管炎属风寒犯肺。

## 2. 玉米

玉米又称包谷、包米、棒子、玉蜀黍等，玉米是粗粮中的保健佳品。玉米性平味甘淡，多食玉米，对人体的健康颇为有利。



### 食物功效

维生素E可增强体力及耐抗力，中老年人常吃玉米可延缓衰老。玉米中的维生素B<sub>6</sub>、烟酸等成分，具有刺激胃肠蠕动、加速粪便排



## 第一章 谷物类

是 泄的特性，可防治便秘、肠炎等。玉米富含维生素 C 等，有长寿、  
最 美容作用。

好的 玉米胚中所含的物质有增强人体新陈代谢、调整神经系统功能，  
医 能起到使皮肤细嫩光滑，抑制、延缓皱纹产生的作用。

药 玉米有调中开胃、降低血液中的胆固醇含量，防止动脉硬化和  
冠心病的发生。

### 营养价值

每 100 克玉米中含蛋白质 8.5 克，脂肪 4.3 克，糖类 72.2 克，  
能量 1398.4 千焦，钙 22 毫克，磷 120 毫克，铁 1.6 毫克，还有维  
生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>，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%。

### 食用宜忌

玉米面有粗细之分，食用以粗玉米面为佳，这种面中含有较多  
的赖氨酸。把玉米煮熟食用更好，尽管玉米经过加热破坏了部分的  
维生素 C，但是却获得了营养价值更高的抗氧化剂活性。

吃玉米时，要把玉米粒的胚尖全部吃掉，因为玉米的许多营养  
都集中在这里。若玉米同大米、豆类、面粉同食，营养价值更大。

### 选购指南

玉米以色泽金黄、饱满、无虫蛀、含水率低且无霉变者为佳。

### 专家提示

发霉的玉米不能食用，发霉后易产生黄曲霉菌（又叫黄曲霉  
素），多食有致癌作用。玉米也不宜与富含纤维素的食物经常搭配食  
用，因为玉米含有较多的木质纤维素。青玉米棒宜煮食而不宜烤食，  
烤食易产生多种有害物质。

### 特色食谱

#### 玉米豆沙饼

【原 料】 玉米粉、面粉、豆沙各 250 克，白糖 50 克，猪油

适量。

**【做 法】** 将玉米粉、面粉拌匀，加入糖、水揉成面团后，分成数份包上豆沙馅，用猪油煎熟即可。

本饼色泽金黄，口味香甜可口，可作精美点心食用。又可调中开胃，利肾和脾。

## 食疗偏方

### 玉米须茶

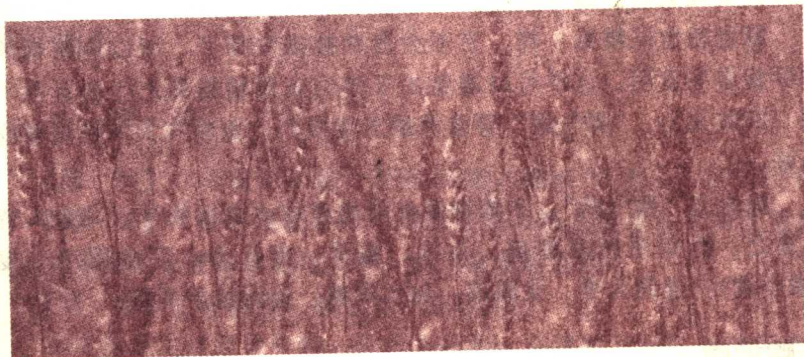
**【原 料】** 玉米须 30 克，茶叶 5 克，白茅根 20 克。

**【做 法】** 将玉米须、白茅根与茶叶同入杯中，用沸水冲泡即可。

**【功 效】** 清热，利尿，降压。适用于高血压患者食用。

## 3. 小麦

小麦是世界上分布最广的、栽培面积最大的粮食作物之一，也是我国北方人民的主食之一。小麦的子粒主要制作面粉，再加工成面食。小麦性平味甘，是人体重要的营养来源。小麦营养价值很高，所含的 B 族维生素和矿物质对人体健康很有益处。《本草拾遗》中提到：“小麦面，补虚，实人肤体，厚肠胃，强气力。”它所含的维生素 B 和 E，有保护人体血液、心脏和神经系统正常工作的功能。



### 食物功效

《本草重新》把小麦的功能归纳为四种：养心，益肾，和血，健



是  
最  
好  
的  
医  
药

脾。《医林纂要》说它有：除烦，止血，利小便，润肺燥等四大用途。小麦含淀粉、蛋白质、脂肪、卵磷脂、尿蛋白、磷、铁等营养素，以及多种酶及维生素。因而有保护人体血液、心脏以及神经系统正常工作的功能。长吃小麦还可以增强记忆、养心安神。对于更年期妇女，食用未精制的小麦还能缓解更年期综合征。另外，小麦粉（面粉）还有很好的嫩肤、除皱、祛斑的功效。它的面粉和麸皮有除热、止燥渴咽干、利小便、养肝气的功能。面粉经加水揉成面团并放置一段时间后所形成的面筋，可以将食品在发酵过程中产生的气体封存在面团中，使面粉中的植酸被酵母菌分解，从而提高人体对矿物质的吸收率。

### 营养价值

每 100 克标准粉中含糖类 78 克，粗纤维 0.2 克，蛋白质 12 克，脂肪 1.5 克，钙 25 毫克，磷 153 毫克，铁 2.8 毫克，其他矿物质 1 克以内，维生素 B<sub>1</sub> 0.24 毫克，维生素 B<sub>2</sub> 0.06 毫克，烟酸 1.6 毫克，维生素 E 0.42~6.3 毫克，热量约 1444.4 千焦。所含蛋白质虽然高于其他谷物（大米、玉米、高粱和小米），但营养价值较低。

### 食用宜忌

常食面粉（或其它谷物），人体可以从中获得 60% 以上的热量和蛋白质，其中可溶性糖含量很少，这比以动物食品为主的膳食结构既经济又有益于健康，可以大大减少肥胖症、冠心病、糖尿病、末梢神经炎和某些肿瘤等疾病。

精制粉也同精米一样，有不少营养被损失掉了，所以应将精粉与标粉参半食用，这样可以避免由于单纯食用精粉而产生的食欲不振、四肢无力、“脚气病”等营养缺乏性疾病。面粉与大米搭配着吃最好。

除患有“脚气病”、末梢神经炎的患者应少食面粉外，其余人皆可食之。特别是患有体虚、自汗、盗汗、多汗者，宜食用浮小麦（嫩小麦），连同大枣、龙眼肉，加水煮熟，连汤饮下即可。

### 选购指南

小麦以粒大饱满为佳，存放时间适当长些的面粉比新磨面粉的品质好，民间有“麦吃陈，米吃新”的说法。



## 专家提示

食用小麦时应该注意少放碱或者不放碱，因为碱能使所有面食中的营养如维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 E 以及多种酶破坏掉 50%~100%。

## 特色食谱

### 疙瘩汤

**【原料】** 小麦面粉 200 克，白萝卜 100 克，紫菜 50 克，青菜、盐、鸡精、白胡椒粉各少许。

**【做法】** (1) 将白萝卜洗净切成细丝，在锅内先用油炒一下，加水、加盐。

(2) 将面粉放入碗中，加少许凉水，用筷子搅拌，让面粉结成小面疙瘩，这很重要，疙瘩要小，比较好入味，可以将比较大的面疙瘩撕成小块。

(3) 水开后，将面疙瘩加入锅内，用勺子搅拌疙瘩汤，防止糊底。

(4) 加入紫菜和青菜。快起锅时，加入盐、鸡精和一些白胡椒粉即可。

疙瘩汤既能当主食来吃，又能当汤来喝，是一种非常美妙的特色食品。

## 食疗偏方

### 小麦粥

**【原料】** 小麦 100 克，大枣 10 枚，粳米 50 克。

**【做法】** 将小麦洗净后，加水煮熟，再入粳米大枣同煮至稀粥；或先将生小麦捣碎后与大枣、粳米煮粥后食用。

**【功效】** 养阴血，益心气，安心神。

小麦虽是主要粮食作物，但作为药用，在我国已有悠久的历史。《内经》云“小病者，宜食麦”，即指出本品的药用价值。本品味甘微寒，善能调养心阴，缓急宁心，清心除烦。其功补而不峻，凉而不伤，对上述诸症颇为对症，故疗效甚佳。辅以大枣，一方面可以