

健康
餐桌



豆谷的

美容·保健·药用

中国药膳研究会 组编

吃出美丽
吃出健康
吃出时尚

广西科学技术出版社

健康
餐桌

豆谷的

美容·保健·药用



本册主编：顾奎琴

编写人员：顾奎琴 赵付芝

张风芝 杨亚娟

何秀霞 何东伟

张海平 刘玉云

沈卫 王文利

广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

豆谷的美容·保健·药用/顾奎琴主编. —南宁:
广西科学技术出版社, 2004. 8

(健康餐桌丛书)

ISBN 7-80666-477-7

I. 豆... II. 顾... III. ①禾谷类作物—食品营养
②禾谷类作物—食物疗法③豆类作物—食品营养④豆类
作物—食物疗法 IV. ①R151.3②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 026521 号

豆谷的美容·保健·药用

顾奎琴 主编

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

广西地质印刷厂印刷

(南宁市建政东路 88 号 邮政编码 530023)

*

开本 787mm×1092mm 1/32 印张 5.625 插页 2 字数 104 000

2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—6 000 册

ISBN 7-80666-477-7

R·68

定价: 10.00 元

本书如有倒装缺页, 请与承印厂调换

《健康餐桌》

编委会

组编单位：中国药膳研究会

学术主审：周文泉（中国药膳研究会会长）

名誉主编：李宝华（中国药膳研究会副会长）

主 编：姚海扬

编 委：周文泉 李宝华 姚海扬

张文高 顾奎琴 刘昭纯

彭 波 王 冰

策 划/组 稿：于 宁

责 任 编 辑：于 宁

装 帧 设 计：林 蕊

责 任 印 制：熊美莲

责 任 校 对：商海莲

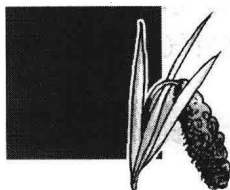




目 录

小米..... (1)	黄豆 (89)
大米..... (6)	黑豆 (100)
芡实米 (17)	红小豆 (113)
小麦 (19)	绿豆 (121)
大麦 (25)	蚕豆 (132)
荞麦 (28)	豌豆 (139)
燕麦 (34)	豇豆 (145)
玉米 (38)	刀豆 (148)
薏米 (44)	扁豆 (152)
高粱米 (63)	豆腐 (159)
黑米 (67)	豆浆 (167)
糯米 (72)	豆豉 (171)

小米



【别名】粟米。

【性味】味甘、咸，性微寒。

【功效】滋养肾气，健脾胃，清虚热。

【营养成分】每 100 克小米中含蛋白质 9.3~9.7 克，脂肪 3.5~4.6 克，碳水化合物 72.8~76.1 克，维生素 B₁ 0.57 毫克，维生素 B₂ 0.12 毫克，尼克酸 1.6 毫克，胡萝卜素 0.19 毫克，维生素 E 5.59~22.36 毫克，钙 29 毫克，磷 240 毫克，铁 4.7 毫克，以及镁、铜、锌、铬、硒等多种微量元素。

美容食谱

首乌鸡蛋小米粥

【组方】何首乌 30 克，鸡蛋 2 个，小米 50 克，白糖 20 克。



【制法】(1) 何首乌水煎 2 次，取药汁备用。

(2) 小米洗净，加首乌药汁及适量清水，旺火煮。打入鸡蛋，改文火煨粥。粥成时加入白糖，拌匀。每日 1 次，趁温热服，可长期服用。

【功效】补血益气，润燥美肤，乌发固齿，男女老少皆宜，尤其适宜气血两虚所致的子宫脱垂者。

保健食谱

1 小米枣仁粥

【组方】小米 100 克，枣仁末 15 克，蜂蜜 30 克。

【制法】小米煮粥，候熟，入枣仁末，拌匀。食用时，加蜂蜜，每日 2 次。

【功效】补脾润燥，宁心安神。适用于纳食不香、夜寐不宁、大便干燥等症。

2 双花决明小米粥

【组方】密蒙花、菊花各 30 克，谷精草 50 克，石决明 50 克，小米 100 克，蜂蜜、水适量。

【制法】(1) 密蒙花、菊花、谷精草、石决明洗净装入纱布袋中，口扎紧。

(2) 小米洗净。纱布药袋置锅中，加入适量水，用旺火煮沸后加入小米，再煮沸去药袋，并改用文火煨至米熟软，加入蜂蜜拌匀即成。每日 1 次，连服 10 日为 1 个疗程。



【功效】健脾开胃，清肝明目，疏散风热。此粥富含多种维生素，适用于目赤肿痛、夜盲及视力减退者食用。

3 小米鸡肝豇姜粥

【组方】鸡肝 1~2 具，小米 100 克，豆豇、生姜、精盐、味精适量。

【制法】(1) 鸡肝洗净，切片或块；先煮小米，加入豆豇及生姜。

(2) 后入鸡肝，将熟时放入精盐、味精等调味品，稍煮即成。每日 2 次，温热服。

【功效】补肝养血，和胃明目。适用于肝血不足所致的双目昏花、夜盲等症。

4 小米蒸糕

【组方】小米粉 400 克，玉米粉 100 克，食糖 100 克，发酵粉、食用碱适量。

【制法】小米粉、玉米粉、发酵粉放入盆内混合均匀后，倒入适量温水拌匀制成面团，盖上毛巾让其发酵后，加入食糖及食用碱用力和透，制成糕状。将小米糕放入蒸笼内，用大火蒸熟，即可取出切成小块，装盘食用。

【功效】营养丰富，清肠通便。

5 小米人参粥

【组方】人参 5~10 克，淮山 50 克，大枣 10 枚，



猪瘦肉 50 克，小米 50 克。

【制法】猪瘦肉切片，与淮山、大枣及小米共煮粥。粥熟，另煎人参水对人。空腹服食。

【功效】益气养血，滋阴补胃。适用于脾虚血弱、元气不足、神疲乏力、面黄肌瘦、自汗泄泻等症。

药用验方

1. 胃热、反胃作呕：小米适量，洗净晒干，加工磨粉，做丸如黄豆大，煮熟后加少量精盐吞服，每次 6~10 克。

2. 感冒：小米 60 克，大葱头 5 个。将小米捣碎，与大葱头煎汤频服，服后盖被发汗。

3. 产后口渴、肉空：小米适量，清水淘净，入锅加水适量，文火煮成粥，加红糖食用。

4. 脾胃虚弱所致的泄泻：小米 100 克，淮山 25 克，大枣 8 枚。加水适量，煮粥食之。

5. 消渴（糖尿病）：宜用陈小米蒸饭常食。

6. 小儿消化不良：小米、淮山适量，共研细末，煮糊加白糖适量喂之。

7. 老幼脾虚久泻：锅巴末、莲肉末、白糖各 120 克，和匀。每次食 3~5 匙，每日 3 次。

8. 小儿久泻：小米适量，文火炒黄，加水煮成粥，加红糖食之。

9. 妇女性腺黄白带：小米、黄芪各 30 克，水煎成粥，食之。



● 小米

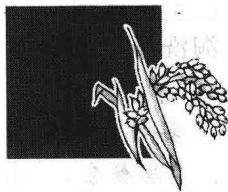
10. 虚劳、腰膝无力：羊骨适量（捣碎），陈皮 5 克，良姜、草果各 10 克，生姜 50 克。用水煎浓汁，去羊骨、药渣，加入洗净的小米适量，用文火煮成粥食用。

11. 脾胃虚弱、身体消瘦：小米 15 克，大米 50~100 克。清水淘洗净，入锅加水适量，同煮成粥，空腹食用。

12. 乳汁不足：多喝小米汤，可使乳汁通畅。

13. 病后体虚、不思饮食：小米油适量，每日饮之。

大米



【别名】稻米、粳米、小站米。

【性味】味甘，性平。

【功效】益智，止烦，止渴，止泻，补中，壮筋骨，益肠胃。

【营养成分】每 100 克大米中含蛋白质 7.7 克，脂肪 0.6 克，糖类 76.8 克，维生素 B₁ 0.16 毫克，维生素 B₂ 0.08 毫克，尼克酸 1.3 毫克，维生素 E 1.01 毫克，钙 11 毫克，铁 1.1 毫克，锌 1.45 毫克，磷 121 毫克，硒 2.5 毫克。

美容食谱

1 灵芝大米粥

【组方】灵芝 20 克，大米 100 克，核桃仁 20 克，精盐 2 克。



● 大米

【制法】灵芝用清水洗净切成3块；大米淘洗干净；核桃仁用开水浸泡10分钟，剥去种衣。沙锅置火上，加入清水1000毫升，下大米、灵芝块、核桃仁中火烧开，改用文火慢煮至米烂汤稠，表面浮有粥油时，下精盐调味即成。

【功效】补益肺肾。常食用可使精力充沛、容光焕发，延缓皮肤衰老。

2 柴草大米粥

【组方】柴胡10克，紫草12克，大米50克。

【制法】柴胡、紫草用纱布袋包，加水适量，与大米同煮，待米将熟时，捞出药袋，再煮至米熟成粥。每日1次。

【功效】疏肝解郁。治肝郁气滞所致的面部蝴蝶斑。

保健食谱

1 韭菜籽大米粥

【组方】韭菜籽8克，大米60克，精盐适量。

【制法】韭菜籽研成细末。大米洗净，加适量清水煮粥，待粥沸后，加入韭菜籽末及精盐，同煮为稀粥食用。

【功效】补益肝肾，壮阳固精。适用于贫血、月经不调、尿路感染、阳痿、早泄等症。



2 砂仁大米粥

【组方】大米 100 克，红糖 20 克，砂仁 5 克。

【制法】砂仁研成细末；大米洗净，与红糖一同放入沙锅内，加水适量，煮至米开花、汤将稠时，将砂仁末调入粥中，用文火稍煮几沸，待粥稠即可。

【功效】行气调中，和胃醒脾。适用于胃下垂、慢性胃炎、胃肠神经官能症、脘腹胀满、气逆呕吐、胎动不安等症。

3 贝母大米冰糖粥

【组方】贝母 20 克，大米 100 克，冰糖 20 克。

【制法】贝母去心，研末备用；大米洗净，与冰糖一同放入锅中，煮至米开花、汤将稠时，将贝母末调入粥中，改文火稍煮片刻，粥稠即可。

【功效】清热化痰，散结解毒。适用于慢性气管炎、慢性咽喉炎、扁桃体脓肿、乳腺炎、支气管哮喘、颈淋巴结肿大、淋巴结核、肺结核等症。

4 蒲公英桃仁大米粥

【组方】蒲公英 30 克（或鲜品 60 克），大米 100 克，桃仁 10 克，芦根 30 克。

【制法】蒲公英洗净，切碎，与芦根、桃仁一起用水煎，去渣取汁备用。大米洗净，放入沙锅中，加入煎好的药汁，添适量清水，置大火上煮，水沸后改文火继续煮至米开花，粥稠即成。



【功效】清热解毒，活血化淤。适用于呼吸道感染、急性扁桃体炎、扁桃体脓肿、慢性气管炎、肺脓肿、尿路感染等症。

5 白茯苓大米粥

【组方】白茯苓粉 15 克，大米 100 克，味精、精盐、胡椒粉适量。

【制法】大米洗净，加白茯苓粉，放入锅中加水适量，先用大火烧开，再改用文火煮至米烂即成。食用时放入味精、精盐、胡椒粉拌匀。

【功效】健脾利湿，宁心安神。适用于慢性胃炎、神经衰弱、胃肠神经官能症、营养不良性水肿、单纯性肥胖等症。

6 枸杞子大米粥

【组方】枸杞子 50 克，大米 100 克。

【制法】枸杞子、大米洗净，先将米煮至半熟，再加入枸杞子一同煮成粥即可。

【功效】滋补肝肾，益精明目。适用于眩晕症、神经衰弱、腰膝酸软、胃肠神经官能症、更年期综合征等症。

7 沙参大米粥

【组方】北沙参 30 克，大米 100 克，冰糖适量。

【制法】北沙参捣碎，与洗净的大米、冰糖一同放入沙锅中，加水适量，煮至参烂、米开花、汤稠、



粥面有油即成。

【功效】滋阴清热，润肺养胃，祛痰止咳。适用于慢性气管炎、慢性咽喉炎、支气管哮喘、淋巴结核、肺结核等症。

8 参芪大米粥

【组方】黄芪、党参各 30 克，大米 100 克，白糖适量。

【制法】黄芪、党参切成薄片，用冷水浸泡半小时，放入沙锅煎沸后，改用文火煎成浓汁；取汁后，渣再用冷水如上法煎取二次汁，去渣，将一、二次所煎药汁合并，同洗净的大米及适量清水共煮成粥，粥成后加入白糖，拌匀即成。

【功效】补中益气，健脾生津。适用于食欲不振、疲劳综合征、慢性胃肠炎、慢性气管炎、消化性溃疡、营养不良性水肿、月经不调等症。

9 咸腊八粥

【组方】大米 500 克，青菜 500 克，芋艿、黄豆、白果、马蹄、蚕豆、栗子、精盐、熟猪油、味精、桂皮、茴香适量。

【制法】黄豆、蚕豆洗净，用清水浸泡 10 小时，让其涨足；芋艿、马蹄去皮；栗子去壳和外衣，切成小方丁；白果去壳，去心；青菜去老叶，洗净后切段。大米洗净，倒入锅内，加黄豆、蚕豆、芋艿、马蹄、栗子、白果、熟猪油、桂皮、茴香及足量清水。



●大米

先用大火烧沸，再用文火焖煮 1 小时左右，加青菜丝、味精，再煮至米粒全部开花、米汤稠浓后，加精盐即成。

【功效】补益肝肾，健脾利湿，促进食欲。适用于脾胃虚弱、食欲不振、吸收不良综合征、单纯性消瘦症、营养不良性水肿、厌食症、更年期综合征等症。

10 枸杞鸽肉大米粥

【组方】枸杞子 30 克，北芪 30 克，白鸽肉 100 克，大米 100 克，精盐、味精、香油适量。

【制法】(1) 北芪洗净，加水煎 2 次，取药汁备用。

(2) 白鸽肉洗净，剁成肉泥，枸杞子、大米洗净，放入沙锅中，加北芪药汁、鸽肉泥、枸杞子及适量清水，文火煨粥，粥成时加入精盐、味精、香油，拌匀。每日早晚食用，5~8 日为 1 个疗程。

【功效】祛毒排邪，养阴润肤，消痈退肿。适用于皮肤感染、脸生粉刺、皮肤有痈疖者。

【禁忌】有外感发热者忌服。

11 苍耳大米粥

【组方】苍耳子 25 克，大米 150 克。

【制法】用文火煮苍耳子 30 分钟，去渣留汁，加入洗净的大米，用旺火烧开，改用文火煮至熟烂即可。



【功效】发汗，止痛，通鼻窍，祛风湿。此粥对风湿疼痛有一定的辅助治疗作用。

药用验方

1. 风寒感冒：大米 60 克，大枣 2 枚，鲜姜 6～9 克。姜切末，与大米、大枣同煮粥。每日 2 次，趁热食用，连食 3～5 日。

2. 肺炎急性期：大米 50～100 克，桑白皮 20～30 克，冰糖少许。桑白皮洗净，水煎取汁；大米、药汁、清水煮粥，粥将成时下冰糖，稍煮溶化即成。

3. 慢性胃炎：大米 100 克，姜汁适量。大米用水浸泡后，用麻纸 5～6 层包好，烧成炭，研细末，饭前用姜汁冲服。轻者 1 剂，重者连服 3 剂，服药 1 周内以流食为主，勿食生冷食物。

4. 呃逆：大米 30 克，姜末 6 克。大米加水煮粥，米烂粥稠时，加入姜末即成。

5. 腹胀：大米、狗肉各 500 克，狗肉切小块，和大米同煮粥。每日分 3～4 次食完。

6. 食欲不振：大米、猪肚各 100 克，葱、姜、五香粉适量。猪肚加水适量，煮至七成熟，捞出，用刀切成细丝；大米加入猪肚汤适量，与猪肚丝同煮成粥，粥成时加葱、姜、五香粉。可做早餐或晚餐食用。

7. 体虚乏力、虚肿：大米 150 克，芡实、淮山、茯苓、莲肉、薏米、白扁豆、党参、白术各 6