

廖康强 ▸ 编著



# 食物 健康手册

——N种常见食物的  
最健康吃法



气象出版社  
China Meteorological Press

健康饮食 · 指南

# 食物 健康手册

——24种常见食物的  
最健康吃法

中国轻工业出版社

# 食物健康手册

——N 种常见食物的最健康吃法

廖康强 编著

## 图书在版编目(CIP)数据

食物健康手册:N种常见食物的最健康吃法/廖康强编著.

北京:气象出版社,2009.12

ISBN 978-7-5029-4889-4

I.食… II.廖… III.食物营养-关系-健康-手册

IV.R151.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 220304 号

## 食物健康手册——N种常见食物的最健康吃法

Shiwu Jiankang Shouce——N Zhong Changjian Shiwu de Zuijiankang Chifa

出版发行:气象出版社

地 址:北京市海淀区中关村南大街46号

总 编 室:010-68407112

网 址:<http://www.cmp.cma.gov.cn>

责任编辑:方益民 姚 棣

封面设计:博雅思企划

责任校对:赵 媛

印 刷:北京奥鑫印刷厂

开 本:710 mm×960 mm 1/16

字 数:430千字

版 次:2009年12月第1版

印 数:1—6000册

邮政编码:100081

发 行 部:010-68409198

E-mail: [qxcbs@263.net](mailto:qxcbs@263.net)

终 审:成秀虎

责任技编:吴庭芳

印 张:25.75

印 次:2009年12月第1次印刷

定 价:40.00元

## 前 言

民以食为天。食物是人体营养物质最主要、最重要的来源,是维持生命之树的物质基础。古人云:“寿命长短不在天,善处饮食得永年。”每天进食的食物,不但关乎我们的生活质量,而且决定着我们的健康。

每种食物的魔力都是无限的,例如,大蒜可以杀灭体内的癌细胞,菠菜可以抑制子宫颈癌病毒的生长,芦笋中的某些成分可以阻断当今世界上最令人恐惧的艾滋病病毒的增殖……就连人类才有的特征——情绪、记忆、警惕性等,也无一例外地受到食物的影响,食物的某些成分可以进入大脑,促进神经元之间的资讯传递。

但食物并不总是“天使”,有时也可能是“魔鬼”:食物既能使我们才思敏捷,精神焕发,也能使我们变得抑郁;食物能够治疗或逆转由各种其他原因造成的有关疾病,也可能在我们悄然无知的情况下,损害我们的关节,阻塞我们的血管……要想通过饮食来达到强身防病、延年益寿的目的,最重要的是要根据每个人自身的体质特点,在合适的时间吃合适的食物,才能收到好的效果。如果人们在年少无知时胡乱地饮食,到中老年后就会饱尝恶果,患上各种疾病。

很多人在刚刚步入中年时,便出现了疲劳倦怠、腰酸腿痛、精力不济、反应迟钝等早衰症状,或患上肥胖症、高血压、结石症、糖尿病等疾病。这并不是吃得不好,也不是吃得不精,而是吃得不对,结果造成“花钱买不来健康”的恶果。

我们编写这本《食物健康手册》的目的,正是为了让读者了解食物的最健康吃法,促使大家在追求食物美味的同时,也注重食物的合理选择和搭配,从而远离疾病,拥有健康长寿的一生。本书选取了日常生活中比较常见的食物,按照食物的种类分为谷物类、豆类、果实类、蔬菜类、食用菌类、畜禽肉蛋类、水产类等七个部分。书中用简洁的文字,分别从中医和营养学的角度介绍了200余种常见食物的性味、养生功能、营养成分、饮食宜忌等常识性知识,并且为每一种食物提供了可以借鉴的食谱,给读者提供了合理的、现实可行的帮助。对于所有追求健康的人们来说,这本书无疑是一份珍贵的礼物。

愿每位有缘读到本书的人都健康长寿!

编者

2009年10月

# 目 录

## 前 言

### 一、谷物类

1. 粳米 ..... ( 1 )
2. 糯米 ..... ( 3 )
3. 籼米 ..... ( 5 )
4. 糙米 ..... ( 8 )
5. 黑米 ..... ( 10 )
6. 小米 ..... ( 12 )
7. 小麦 ..... ( 14 )
8. 大麦 ..... ( 17 )
9. 燕麦 ..... ( 19 )
10. 莜麦 ..... ( 21 )
11. 荞麦 ..... ( 23 )
12. 玉米 ..... ( 25 )
13. 薏米 ..... ( 27 )
14. 芡实 ..... ( 30 )
15. 高粱 ..... ( 32 )
16. 青稞 ..... ( 34 )
17. 花生 ..... ( 35 )
18. 红薯 ..... ( 38 )

### 二、豆类

1. 大豆 ..... ( 41 )

2. 红小豆 ..... ( 43 )
3. 黑豆 ..... ( 45 )
4. 蚕豆 ..... ( 47 )
5. 绿豆 ..... ( 49 )
6. 芸豆 ..... ( 51 )
7. 扁豆 ..... ( 53 )
8. 豌豆 ..... ( 56 )
9. 豇豆 ..... ( 57 )
10. 豆腐 ..... ( 59 )
11. 豆浆 ..... ( 62 )

### 三、果实类

1. 苹果 ..... ( 65 )
2. 梨 ..... ( 67 )
3. 桃 ..... ( 69 )
4. 杏 ..... ( 71 )
5. 柚子 ..... ( 73 )
6. 香蕉 ..... ( 75 )
7. 草莓 ..... ( 76 )
8. 橙子 ..... ( 78 )
9. 葡萄 ..... ( 80 )
10. 大枣 ..... ( 82 )

|         |       |
|---------|-------|
| 11. 哈密瓜 | (84)  |
| 12. 桑葚  | (86)  |
| 13. 柿子  | (88)  |
| 14. 西瓜  | (90)  |
| 15. 荔枝  | (92)  |
| 16. 桂圆  | (94)  |
| 17. 佛手  | (96)  |
| 18. 芒果  | (98)  |
| 19. 猕猴桃 | (100) |
| 20. 菠萝  | (102) |
| 21. 柑   | (104) |
| 22. 橘子  | (106) |
| 23. 山楂  | (108) |
| 24. 椰子  | (110) |
| 25. 甘蔗  | (112) |
| 26. 柠檬  | (114) |
| 27. 木瓜  | (116) |
| 28. 无花果 | (118) |
| 29. 杨梅  | (120) |
| 30. 榴莲  | (122) |
| 31. 沙棘  | (123) |
| 32. 波罗蜜 | (125) |
| 33. 石榴  | (127) |
| 34. 橄榄  | (129) |
| 35. 榧子  | (131) |
| 36. 核桃  | (132) |
| 37. 板栗  | (134) |
| 38. 松子  | (137) |
| 39. 榛子  | (139) |

|        |       |
|--------|-------|
| 40. 白果 | (140) |
| 41. 莲子 | (142) |
| 42. 枸杞 | (145) |

#### 四、蔬菜类

|        |       |
|--------|-------|
| 1. 豆薯  | (148) |
| 2. 土豆  | (149) |
| 3. 山药  | (152) |
| 4. 牛蒡  | (154) |
| 5. 萝卜  | (156) |
| 6. 胡萝卜 | (159) |
| 7. 芜菁  | (161) |
| 8. 莲藕  | (162) |
| 9. 芥菜  | (165) |
| 10. 芋头 | (167) |
| 11. 荸荠 | (170) |
| 12. 洋葱 | (172) |
| 13. 魔芋 | (174) |
| 14. 芥菜 | (176) |
| 15. 菱角 | (178) |
| 16. 慈姑 | (180) |
| 17. 白菜 | (183) |
| 18. 油菜 | (185) |
| 19. 百合 | (187) |
| 20. 菠菜 | (189) |
| 21. 芹菜 | (191) |
| 22. 生菜 | (193) |
| 23. 蕹菜 | (194) |
| 24. 莴笋 | (196) |

- |               |       |                |       |
|---------------|-------|----------------|-------|
| 25. 莧菜 .....  | (198) | 3. 香菇 .....    | (252) |
| 26. 芦笋 .....  | (200) | 4. 平菇 .....    | (254) |
| 27. 圆白菜 ..... | (202) | 5. 金针菇 .....   | (256) |
| 28. 韭菜 .....  | (204) | 6. 松蘑 .....    | (258) |
| 29. 茭白 .....  | (206) | 7. 猴头菇 .....   | (260) |
| 30. 绿豆芽 ..... | (208) | 8. 口蘑 .....    | (262) |
| 31. 黄豆芽 ..... | (210) | 9. 黑木耳 .....   | (265) |
| 32. 竹笋 .....  | (212) | 10. 银耳 .....   | (267) |
| 33. 香椿 .....  | (214) | 11. 竹荪 .....   | (269) |
| 34. 莼菜 .....  | (216) | 12. 灵芝 .....   | (271) |
| 35. 蕨菜 .....  | (218) | 13. 冬虫夏草 ..... | (273) |
| 36. 茼蒿 .....  | (220) | 14. 茯苓 .....   | (275) |
| 37. 青椒 .....  | (222) |                |       |
| 38. 花椰菜 ..... | (224) |                |       |
| 39. 香菜 .....  | (225) |                |       |
| 40. 茄子 .....  | (227) |                |       |
| 41. 番茄 .....  | (229) |                |       |
| 42. 黄花菜 ..... | (231) |                |       |
| 43. 黄瓜 .....  | (233) |                |       |
| 44. 冬瓜 .....  | (235) |                |       |
| 45. 丝瓜 .....  | (237) |                |       |
| 46. 苦瓜 .....  | (239) |                |       |
| 47. 南瓜 .....  | (241) |                |       |
| 48. 葫芦 .....  | (242) |                |       |
| 49. 西葫芦 ..... | (244) |                |       |

## 五、食用菌类

1. 蘑菇 ..... (247)
2. 草菇 ..... (249)

## 六、畜禽肉蛋类

1. 猪肉 ..... (278)
2. 猪腰子 ..... (280)
3. 猪心 ..... (282)
4. 猪肚 ..... (283)
5. 猪蹄 ..... (285)
6. 猪肝 ..... (287)
7. 猪肺 ..... (289)
8. 肥肠 ..... (291)
9. 猪血 ..... (292)
10. 牛肉 ..... (294)
11. 牛奶 ..... (296)
12. 牛蹄筋 ..... (298)
13. 牛肚 ..... (300)
14. 羊肉 ..... (302)
15. 羊肝 ..... (304)

- |               |       |               |       |
|---------------|-------|---------------|-------|
| 16. 兔肉 .....  | (305) | 9. 鲈鱼 .....   | (354) |
| 17. 狗肉 .....  | (307) | 10. 武昌鱼 ..... | (355) |
| 18. 驴肉 .....  | (309) | 11. 甲鱼 .....  | (357) |
| 19. 马肉 .....  | (311) | 12. 黄鱼 .....  | (359) |
| 20. 鹿肉 .....  | (313) | 13. 黑鱼 .....  | (361) |
| 21. 鸡肉 .....  | (315) | 14. 平鱼 .....  | (362) |
| 22. 鸡蛋 .....  | (317) | 15. 银鱼 .....  | (364) |
| 23. 乌鸡 .....  | (319) | 16. 鲨鱼 .....  | (365) |
| 24. 鸭肉 .....  | (321) | 17. 泥鳅 .....  | (367) |
| 25. 鸭蛋 .....  | (323) | 18. 鳙鱼 .....  | (369) |
| 26. 鹅肉 .....  | (325) | 19. 鳊鱼 .....  | (371) |
| 27. 鹅蛋 .....  | (327) | 20. 蟹 .....   | (373) |
| 28. 鹌鹑肉 ..... | (328) | 21. 虾 .....   | (375) |
| 29. 鹌鹑蛋 ..... | (330) | 22. 河蚌 .....  | (377) |
| 30. 鸽肉 .....  | (331) | 23. 蛤蜊 .....  | (378) |
| 31. 鸽蛋 .....  | (333) | 24. 田螺 .....  | (380) |
| 32. 麻雀肉 ..... | (335) | 25. 牡蛎 .....  | (381) |
| 33. 蛇肉 .....  | (337) | 26. 鲍鱼 .....  | (383) |

## 七、水产类

- |              |       |              |       |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 1. 鲤鱼 .....  | (340) | 27. 鱿鱼 ..... | (385) |
| 2. 草鱼 .....  | (342) | 28. 乌贼 ..... | (387) |
| 3. 胖头鱼 ..... | (344) | 29. 章鱼 ..... | (388) |
| 4. 鲢鱼 .....  | (345) | 30. 海参 ..... | (390) |
| 5. 青鱼 .....  | (346) | 31. 蛏子 ..... | (392) |
| 6. 鲇鱼 .....  | (348) | 32. 乌龟 ..... | (394) |
| 7. 鲫鱼 .....  | (350) | 33. 海蜇 ..... | (395) |
| 8. 鳊鱼 .....  | (352) | 34. 紫菜 ..... | (397) |
|              |       | 35. 海带 ..... | (399) |
|              |       | 36. 海藻 ..... | (401) |

## 一、谷物类

### 1. 粳米

粳米是由稻谷的子实脱壳而成,是中国人的主食之一。无论是家庭用餐还是去餐馆,米饭都是必不可少的。粳米米粒短而粗,为椭圆形,透明度高,表面光亮,看上去似有“油性”。煮熟后,口感柔和,香气浓郁。

#### ◆ 中医养生

粳米性平,味甘,入脾、胃经。有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的功效,多食能令“强身好颜色”。

米粥有补脾、和胃、清肺的功效;米汤有益气、养阴、润燥的功效,能刺激胃液的分泌,有助于消化;米饭锅巴有消食积、止泄泻、治脾胃虚寒的作用;稀米粥对治疗小儿腹泻效果较好,尤其是在止泻和缓脱水方面有较好的作用。

#### ◆ 营养档案

粳米是一种低能量低脂肪的食品,含有人体必需的多种氨基酸、不饱和脂肪酸、B族维生素、膳食纤维、钙、磷、铁等。

米中的蛋白质主要是米精蛋白,氨基酸的组成比较完全,人体容易消化吸收,但赖氨酸含量较少。

粳米中富含的维生素E有消融胆固醇的神奇功效。其含有的优质蛋白,可使血管保持柔软,降低血压,经常食用可预防动脉硬化。

#### ◆ 健康吃法

粳米是老弱妇孺皆宜的饮食,病后脾胃虚弱或有烦热口渴的病人更为适

宜。母乳不足时,妈妈也可用米汤来辅助喂养婴儿,每餐 60 克。

粳米做成粥更易于消化吸收。

粳米和胡萝卜同食,能有效改善胃肠功能,对胃肠功能薄弱者有好处。

### ◆ 饮食禁忌

用粳米煮粥时,不要放碱。因为米是人体维生素  $B_1$  的重要来源,碱能破坏米中的维生素  $B_1$ ,会导致维生素  $B_1$  缺乏,出现“脚气病”。

用粳米做米饭时一定要“蒸”而不要“捞”,因为“捞饭”会损失掉大量维生素。

粳米中含有维生素  $B_1$ ,而蕨菜中含有维生素  $B_1$  分解酶,二者同食,不利于人体消化吸收维生素  $B_1$ 。

### ◆ 美味佳肴

#### (1) 姜枣粥

材料:粳米 100 克,大枣 10 枚。

调料:生姜适量。

做法:将粳米淘洗干净,加水煮熟,再加入生姜、大枣,文火煮约 10 分钟即可食用。

特色:有止咳平喘的功效,用于胸闷不适、气急、痰多质稀色白者,流行性感冒、上呼吸道感染等的辅助治疗。

注意:此粥不宜与黄瓜、萝卜、维生素 K、动物肝脏同食。

#### (2) 消食粥

材料:大米 100 克,焦山楂、焦麦芽、焦谷芽各 30 克。

做法:①将焦山楂、焦麦芽、焦谷芽入锅,加水适量,煎煮 40 分钟,去渣取药液。②将药液倒入锅中,放入淘洗好的大米,煮 40 分钟即可。

特色:适用于消化不良等症。

#### (3) 芝麻粳米粥

材料:芝麻 30 克,粳米 100 克,白糖适量。

做法:①将芝麻、粳米淘洗干净,芝麻炒熟备用。②粳米入锅加水旺火煮开,文火煮至烂熟,加入芝麻、白糖即可食用。

特色:香甜可口,滋补肝肾、养阴美容。适用于贫血、疲劳综合征、高血脂、

高血压等症。

#### (4) 大蒜粥

材料：大蒜 30 克，粳米 100 克。

做法：①大蒜剥去皮，放在沸水中稍煮片刻捞出。②粳米洗净放入锅中，加适量水，旺火煮沸。③加入蒜，换文火继续煮至烂熟。

特色：杀菌止痢，适用于虚寒型痢疾。

### ◆ 一招鲜

不能长期食用“精米”，对糙米不闻不问。因为米在加工时会损失大量营养，长期食用会导致营养缺乏，所以应粗细结合，才能营养均衡。

## 2. 糯米

糯米又称江米。香糯黏滑，常被制成各种风味小吃，深受人们喜爱的传统食品年糕、元宵和粽子都是由糯米或糯米面做成的。

### ◆ 中医养生

糯米性温，味甘，入脾、胃、肺经。有补中益气、温脾暖胃的功效，对脾胃虚弱、食欲不佳、腹胀腹泻有缓解作用。糯米有一定的收涩作用，对糖尿病的口渴尿频和气虚多汗有一定的辅助治疗作用。

### ◆ 营养档案

糯米在所有的谷类中，是含糖类最多的，能迅速被机体氧化分解，很快为身体提供大量的能量。但糯米的营养不够全面，这是由于糯米含的蛋白质较少，并缺乏人体必需的赖氨酸和色氨酸，维生素 C、维生素 D 和维生素 A 含量也不足。

糯米淀粉中含支链淀粉多，几乎不含直链淀粉，故最易变性而糊化，煮熟后黏性很强。

### ◆ 健康吃法

糯米吸水率低，胀性小，一般不用作主食，常用于制作糕点、小吃等。此外，糯米还可用于酿酒、制酒酿等。

糯米宜与各种谷类搭配食用,可使营养更加全面、均衡。

### ◆ 饮食禁忌

糯米黏滞难消化,病人、小孩和老年人及消化功能不良者慎食。

阴虚内热者不宜食用。

### ◆ 美味佳肴

#### (1) 杏仁糯米粥

材料:糯米 100 克,杏仁 10 克,金糕 10 克。

调料:冰糖 10 克。

做法:①将杏仁用豆浆机制成杏仁浆。②山楂糕切成丁。③糯米淘洗干净,提前用冷水浸泡 3 小时,沥干水分备用。④锅中加入约 1200 毫升冷水,烧沸后将糯米、杏仁浆放入。⑤煮半小时后加入冰糖,盛起食用时撒入山楂糕丁即可。

特色:酸甜味。有健脾开胃、益智补脑的功效。

#### (2) 糯米麦粥

材料:糯米 60 克,小麦 60 克。

调料:红糖或白糖 10 克。

做法:①将糯米、小麦洗净,放入锅内。②加清水适量,旺火煮沸后,文火煮至粥熟。③加红糖或白糖再煮沸即可。

特色:有滋肾益阴、养心安神的功效。适用于失眠、神经衰弱等症。

#### (3) 黄粑

材料:糯米 500 克,稻米 500 克。

调料:红糖 200 克。

做法:①将糯米、大米淘洗干净。②放入清水中泡透后,磨成米浆汁,装入白布口袋中吊干水分。③将吊浆粉倒在案板上搓散,揉匀,分成小坨,入笼蒸熟。④红糖切碎加入蒸熟的糯米粉团内反复揉匀,再搓成长条。⑤冷后切成厚 1 厘米的片即可。⑥食时锅置微火上,用菜油刷锅将黄粑片入锅烙成两面黄,起锅入盘。

特色:有补中益气的功效。

#### (4) 糯米山药羹

材料:山药 300 克,糯米 50 克,枸杞少许。

调料:白糖 30 克。

做法:①山药去皮洗净,切成小块;糯米洗净,浸泡 4 小时;枸杞洗净。②锅置火上,加水,水沸后放糯米、山药块、枸杞煮成羹,放糖即可。

特色:有滋补、减肥健美的功效,可增强免疫功能,延缓细胞衰老,延年益寿。

#### (5) 桂圆糯米粥

材料:糯米 100 克,桂圆肉 15 克。

调料:冰糖适量。

做法:①将糯米淘洗干净,入锅,加水 1000 毫升,先用旺火烧开,再转用文火熬煮。②待粥半熟时加入桂圆肉,搅匀,继续煮至粥熟。③加入适量冰糖调味即可。

特色:有补益心脾、安神的功效。适用于贫血等症,健康人服用有助于提高记忆力,增强体质。

### ◆ 一招鲜

糯米可用于美容。方法是:用水淘米,取淘米水,沉淀,取下层沉淀层涂于脸部,有美白、祛斑的功效。也可将淘米水的下层沉淀层置于茶杯中存放至有酸味,像用洗发膏一样用于头发,有使头发黑亮、顺滑的功效,长期使用,可以使白发变黑。

## 3. 籼 米

籼米又称南米、机米,以广东、湖南、四川等省为主要产区。籼米呈灰白色,半透明,黏性小,但胀发性大,出饭率高。与粳米相比较,籼米子粒一般比粳米更长更细,煮熟后通常情况下结合不紧密,较为松散,并且水分较低。

### ◆ 中医养生

籼米性微温,味甘,入脾、胃、心经。有养胃和脾、温中止泄功效,可作为脾虚久泻、虚烦口渴、反胃呃逆、小便不利等病症的辅助食疗。亦可作为病者或身

体虚弱者的主食。

### ◆ 营养档案

籼米含蛋白质、脂肪、糖类、膳食纤维、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、尼克酸、维生素 E 及钙、磷、铁、锌等矿物质。

籼米的蛋白质含量比粳米高一些,超过 8%,粳米只有 7%。

籼米淀粉中含直链淀粉多,米饭胀性大而黏性小,较易被人体消化吸收。

### ◆ 健康吃法

蒸食、煮粥均可,也可用于磨粉制糕食用。

### ◆ 饮食禁忌

霉变或受化学污染的籼米不能食用。

### ◆ 美味佳肴

#### (1) 干贝鸡肉粥

材料:籼米 100 克,干贝 25 克,鸡肉 50 克,荸荠 50 克,香菇(鲜)50 克。

调料:猪油 5 毫升,料酒 10 毫升,盐 2 克,大葱 3 克,姜 2 克,胡椒粉 1 克。

做法:①将干贝洗净,撕碎;鸡肉洗净切丝,两者一起放入盘内;加入料酒,上蒸锅蒸至烂熟。②籼米洗净,用冷水浸泡 1 小时,捞出,沥干水分。③香菇泡发回软,去蒂,洗净,切小丁。④荸荠剥皮洗净,也切成小丁;葱、姜洗净分别切末备用。⑤锅中加入约 1500 毫升冷水,把籼米放入,先用旺火烧沸,然后放入香菇丁、荸荠丁、干贝和鸡肉丝,改用文火熬煮。⑥粥将熟时放入盐、猪油、葱末、姜末、胡椒粉,再稍煮片刻,即可盛起食用。

特色:适宜脾胃虚弱、气血不足、营养不良、久病体虚、五脏亏损、脾肾阳虚、食欲不振、消化不良者食用。

#### (2) 空心菜瘦肉粥

材料:籼米 100 克,空心菜 150 克,荸荠 50 克,猪瘦肉 50 克。

调料:猪油(炼制)10 毫升,盐、味精各适量。

做法:①籼米淘洗干净,用冷水浸泡片刻。②空心菜择洗干净,拍破菜梗,

切成蓉。③猪瘦肉洗净,剁成肉末。④荸荠去皮洗净,切成碎粒。⑤锅内加入约 1200 毫升冷水,放入粳米,先用旺火烧开,待米粒快开花时加入肉末、荸荠粒、空心菜,并调入猪油、盐及味精调味。⑥继续煮至米烂肉熟即可。

特色:有清热解毒、利尿的功效。适用于春季养生、糖尿病的调理。

### (3) 木耳粥

材料:木耳(水发)100 克,粳米 100 克,白菜 50 克,猪瘦肉 50 克,虾米 25 克。

调料:盐、味精、香油各适量。

做法:①将猪肉洗净切末;白菜洗净取心。②将黑木耳、白菜心洗净,切细丝;虾米洗净。③炒锅上火,下香油,入白菜心、猪肉末、黑木耳煸炒,调入盐和味精,盛入碗中。④粳米淘洗干净,入锅,加水煮粥,粥熟后加入碗中的各料,调和即可。

特色:有凉血、止血的功效。适用于冠心病、高血压病、血管硬化、便秘、崩中漏下、赤白带下、痔疮出血、眼底出血、诸疮溃烂、子宫颈癌、阴道癌等。

注意:大便不实者不宜服用。

### (4) 生姜粳米粥

材料:粳米 100 克,生姜 25 克。

调料:饴糖 150 克。

做法:①将生姜洗净切末。②粳米洗净。③把粳米、姜末、饴糖同时放入锅内,再加 1 升清水煮烂成粥即可。

特色:有温补和胃健脾的功效。

### (5) 腊味白蜂糕

材料:粳米粉(干,细)800 克,生腊肉 300 克,泡打粉 15 克,酵母 5 克。

调料:白糖 30 克,蜂蜜 50 克。

做法:①将粳米粉放在盆内,加入泡打粉、干酵母、适量清水和匀成干稀度的料浆,再盖上干洁布,发酵 8 小时左右。②加入蜂蜜、腊肉颗粒和匀,放入锅内上笼蒸熟即可。

特色:有补中、润肺、润肠、通便的功效。适用于脾胃虚弱、倦怠乏力、肺虚久咳的病人食用。

### ◆ 一招鲜

如果衣服上沾了油渍,可拿一小团米饭在油渍处不停地按压揉捏,依靠米的黏性把油渍粘出来,然后再用洗涤剂清洗干净。

## 4. 糙 米

糙米是除了外壳之外都保留的全谷粒,即含有皮层、糊粉层和胚芽的米。糙米继续加工碾磨去掉外层后就得到精米,即我们常吃的白色大米。

### ◆ 中医养生

糙米性平,味甘,入脾、胃、肺经。有补中益气、健脾和胃、止烦止泻、生津明目的功效,能提高人体的免疫功能,促进血液循环,消除沮丧烦躁的情绪,防治心血管疾病、贫血症、便秘、肠癌等。

### ◆ 营养档案

与精米相比较,糙米含有更多的维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学成分,如糙米中钙的含量是白米的 1.7 倍,含铁量是白米的 2.75 倍,烟碱素是白米的 3.2 倍,维生素 B<sub>1</sub> 是白米的 12 倍,维生素 E 是白米的 10 倍,纤维素高达白米的 14 倍。常食糙米,对肥胖和胃肠功能障碍的患者有很好的疗效,能有效地调节体内新陈代谢、内分泌异常等,对预防心脑血管疾病、糖尿病和肿瘤等亦有帮助。

### ◆ 健康吃法

糙米口感较粗,质地紧密,煮起来也比较费时,煮前可以将它淘洗后用冷水浸泡过夜,然后连浸泡水一起投入高压锅,煮半小时以上。

### ◆ 饮食禁忌

做饭时要“蒸”而不要“捞”,因为“捞饭”会损失掉大量的维生素。

### ◆ 美味佳肴

#### (1) 海米糙米粥

材料:海米 1 大匙,小排骨 240 克,糙米 1 杯。