

顾老师的

厨房养生经

著名营养食疗专家顾奎琴在 BTV 蓝港 主持《养生堂·养生厨房》现场



从领导人身边走来的资深营养师
为您讲述最实用的食疗养生知识

帮您打造 **新** 养生主义餐桌

顾奎琴 编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn



顾老师的

厨房 养生经

顾奎琴 编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内容提要

本书从养生角度对日常生活中的常用食材做了深入的介绍, 每种食材的保健作用和药用功效科学而详细; 顾老师的养生菜既营养又健康, 做法还可举一反三, 发挥创意; 食疗功效和温馨提示, 让菜点的搭配既营养又实用。书中汇集了家常菜例的养生精华, 图文并茂, 易学易懂。阅读和操作过程中, 让人感觉就像站在《养生厨房》的节目拍摄现场, 顾老师就在我身边, 指点你亲手做出美味可口的佳肴, 以饕众人。

食物才是最好的养生保健品, 本书是顾奎琴老师送给读者朋友最好的养生饮食书。

图书在版编目(CIP)数据

顾老师的厨房养生经 / 顾奎琴编著. — 北京: 中国水利水电出版社, 2010. 2
ISBN 978-7-5084-7155-6

I. ①顾… II. ①顾… III. ①食物养生②保健—食谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第010512号

策划编辑: 杨庆川 责任编辑: 陈艳蕊 加工编辑: 李炎 封面设计: 隈炜

书 名	顾老师的厨房养生经
作 者	顾奎琴 编著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 68367658 (营销中心)、82562819 (万水)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京市天竺颖华印刷厂
规 格	173mm×230mm 16开本 12印张 246千字
版 次	2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷
印 数	00001—10000册
定 价	25.00元

凡购买我社图书, 如有缺页、倒页、脱页的, 本社营销中心负责调换
版权所有 侵权必究



厨房养生经



前言

2009年10月，北京电视台科教频道的《养生堂·养生厨房》和观众见面了。很荣幸能作为第一任主讲人主持这个节目。虽然当时自己的工作非常繁忙，但我还是欣然接受了这个栏目导演的邀请，因为这也是我的一个心愿。虽然常年在全国各地做健康讲座，但电视媒体能更直接地向广大电视观众传播健康及饮食养生的理念和方法。近三个月来，虽然繁忙、劳累，但我一直是在观众朋友的鼓励和感动之中度过的。很多电视观众都告诉我：“每天都会提前几分钟下班，赶回家看《养生厨房》。”还有很多观众除了自己观看，还推荐给自己的家人和朋友观看，并给我很多鼓励和赞赏。这一切都令我感激、感动。感谢那些给予我支持的朋友；感谢那些热爱生活关注健康的人；更感谢那些辛勤工作的电视人……

食疗养生是当今最流行、最时髦的话题。养生和我们每一个人都密切相关。随着生活水平的提高，人们的健康意识增强了，都开始关注自己的健康和家人的健康。健康是一种责任。有了健康的身体，才能担当起对社会的责任和对亲人的爱与关怀。现代文明也增强了我们每个人的责任感。

饮食养生与身体的健康、生命的品质和寿命的延长都有密切的关系。

“长命百岁，尽享天年”是人类一直以来追求的目标。但人的“天年”到底是多少岁，自古以来，无数科学家探索着这个人类生命的“第一话题”，虽然考证方法不一，却大多把人类寿命的终点指针定格在了120岁左右。

但由于种种因素，如环境污染、精神压力、常用药物、饮食结构、生活方式等，导致人类的实际平均寿命只有七八十岁。

长期以来，人们认为遗传基因是长寿最主要的决定因素。但长寿科学研究专家发现，在形成长寿的因素中，遗传只占15%，85%要靠后天努力。因此说，人类健康的后天保养十分重要。其中与寿命关系最为密切的是饮食因素。

调查发现，长寿之乡巴马的老人的膳食结构基本上是“四低一高”：低盐、低糖、低脂肪、低动物蛋白、高纤维。他们吃的是自己种的无污染蔬菜和粗粮，主食是玉米、大米，并配以蔬菜、红薯等，只吃少量肉。有



厨房养生经



资料表明，饮食结构不合理，会使寿命缩短5~7年。

关于饮食与长寿的关系，古今中外一致的结论是：提倡节食和杂食。

早在春秋战国时期，孔子就讲“少吃多寿”。宋代大诗人陆游有一句话，“长寿只缘餐食少。”因此，要想长寿，就要注意节食，注意饮食结构。节食与长寿关系密切，这是古今中外科学家一致的认识。科学家们还发出警告：“人类因多食而早死。”美国科学家推论，人类如果采用“少吃”这种饮食模式，期望寿命可望延长20~30年。

杂食有益于健康。杂食，就是指食物的多样化，可以获得人体所需要的全面营养。饮食要荤素搭配、比例适当才有利于健康长寿。

人类合理的饮食结构就是谷类、豆类、蔬菜水果与肉食之比为5:2:1，即植物性食物与动物性食物最佳比值为7:1。这种素荤食物之比的饮食结构是人类长期生活积累的实践经验，符合现代饮食科学的营养平衡原则。

目前，日本是世界上人均寿命最长的国家。他们有许多良好的习惯值得我们学习借鉴。通常日本人每顿饭都会生吃新鲜的蔬菜，一碗带豆腐的酱汤，几片肉或鱼，一小碗饭，饭量也就是中国人的一半。女孩子连一半可能也达不到。这就是人家长寿的秘诀。

目前，国际流行的生机饮食是快速改善酸性体质和亚健康状态最有效的饮食方法。生机饮食是指“生食”与“有机”的饮食方式。“生食”是指不加热、直接生吃的果蔬。“有机”是指新鲜的、不使用农药化肥的天然有机食材。

生机饮食是指能够提供生命能量、促进人体身心健康的一种饮食形态和生活方式，是让人体充满生机活力的饮食。生机饮食倡导食用新鲜的天然食材，减少加工程序。在烹饪方法上讲究健康与环保。提倡蔬菜能生吃就尽量生吃，以最大程度保留蔬菜中的营养成分。

生机饮食（如芽苗、新鲜水果类）多含有丰富的酵素、维生素及多种生物活性物质，进入人体后可以提高血液含氧量，让人体的酸碱值偏向弱碱性。当人体pH值处于7.35~7.45之间，即血液、尿液呈弱碱性时，免疫

力会达到最强。

因此，当你觉得身体不适、健康状况欠佳时，可以通过生机饮食（多吃生食、喝生机果蔬汁）等，将体质调整为弱碱性，可有效提高身体的免疫功能和自愈力。

生鲜蔬菜、水果汁、芽苗最大程度地保留了蔬菜水果中的维生素和微量元素。水果蔬菜汁中的活性物质与人体接近，能有效地调节机体免疫力，激活巨噬细胞吞噬功能，激发人体与生俱来的对抗癌细胞的防卫机能。

生机饮食提倡“素多荤少，多果蔬、少肉”的原则。注意多摄取五谷杂粮、薯类和各类新鲜蔬菜水果。生机饮食能激发人体强大的身体净化和自愈能力。用最天然、最安全的方式把身体内沉淀的毒素、废料排出体外，并重建身体内环境，是目前最快速、最有效、最无害的饮食方式。

改变饮食习惯需有一定的毅力，当生机饮食成为你生活的一部分时，你会感到精神焕发、精力充沛，充满青春活力。长期坚持的人，会比同龄人年轻，且精神饱满，心情快乐；皮肤富有光泽和弹性；体态也会显现出年轻人的矫健、轻盈……

因此说，提倡节食、杂食、生食有益于健康长寿。但最重要的是要保证体内的营养均衡。因为，平衡膳食是人类最佳的饮食结构，是维护健康、抵抗疾病发生、延缓衰老的重要途径。

衷心感谢广大读者朋友对我本人及《养生堂·养生厨房》节目的支持鼓励。感谢出版社的领导和编辑为本书的付出。在本书的编写和《养生厨房》的拍摄过程中，程玉林、许进、艾苗、王龙、王强、邹新华、丁小倩、张宁月、杨建军、李春生、杨秀娟等给予了很多帮助，在此一并表示衷心的感谢。希望此书能为读者朋友送去一份健康快乐、一份温馨祝福！

顾奎琴

2010年1月25日



厨房养生经



目 录

前言

从领导人身边走来的资深营养师

“老人珍果”说栗子	2	智慧之果——香蕉	56
白菜不如“白菜”	4	秋后萝卜赛“人参”	60
清心安神话百合	6	长寿之果——山楂	64
止咳祛痰非梨莫属	10	水果中的美女——葡萄	66
秋藕最宜人	12	芬芳的补药——芝麻	70
五谷之王——薏米	14	牧草之王——苜蓿芽	72
一日食三枣，终生不显老	16	血之妙品——南瓜	74
抗癌之果——杏仁	20	小人参——胡萝卜	76
补肾固精话山药	22	土人参——红薯	78
情意浓浓话芹菜	26	食用菌皇后——香菇	80
神奇的浆果之王——蓝莓	28	能量最平衡的粮食——糙米	82
生命的保鲜剂——海参	32	食药俱佳话秋柿	84
孔府巷里的珍珠——绿豆芽	34	万寿果——木瓜	86
蔬菜皇后——洋葱	36	水果之王——苹果	90
蔬菜之王——芦笋	38	“昆仑紫瓜”——茄子	94
人体的“清道夫”——魔芋	40	东洋人参——牛蒡	98
滋阴补血话玉竹	42	爱情果——番茄	100
豆中之王——黑豆	44	长生果——花生	102
菌中之冠——银耳	46	长寿菜——海带	106
妇科圣药——乌鸡	48	地下苹果——马铃薯	108
长寿果——核桃	52	植物肉——豆腐	110



厨房养生经



降脂佳品——燕麦	112	清肺润燥——霸王花	152
抗癌佳蔬——黄豆芽	114	世界上唯一不会腐败变质的食品	
美容蔬菜——油菜	116	——蜂蜜	154
排毒佳果——火龙果	118	素中之荤——黑木耳	158
高级天然滋补品——白果	120	抗癌佳品——香芋	162
菜中之甘草——虾	122	五谷之首——小米	164
返老还童话芡实	124	益智菇——金针菇	166
长寿药——何首乌	128	菜中之王——圆白菜	168
黄金谷物——玉米	130	君子菜——苦瓜	170
冬季补品——鲫鱼	134	天然水果罐头——柚子	174
润肺补虚话莲子	136	四季吃生姜，百病一扫光	176
灵丹妙药——黄精	140	重阳节吃发糕	177
海底牛奶——牡蛎	144	小雪话养生	178
糯米传奇	148	立冬吃饺子	180
净肠草——荞麦	150	大雪话进补	182

从领导人身边走来的资深营养师

顾奎琴，国内知名营养食疗专家、科普作家、食疗美容专家，中国食疗产业化概念的倡导者和奠基人。1980~2000年任解放军总医院主管营养师。2000创办中国食疗网（www.shiliao.com.cn）。现任中华自然疗法基金会主席、中国资产经营管理公司·合生德慧健康科技有限公司董事长、北京润泽堂食疗医学研究院院长、国际东方食疗药膳研究会常务理事、中国药膳研究会理事、中国营养学会会员、中国药文化研究会专家、健康中国大讲台专家委员会首席专家、新浪伊人风采·阳光天下女人特邀专家、北京电视台科教频道《养生堂·养生厨房》专家主持、辽宁电视台《健康一身轻》主讲人等。



从事临床营养与食疗研究工作30多年，曾多年为国家领导人和党、政、军领导进行营养保健和饮食治疗。

主编出版了《现代营养全书》（1~4卷）、《中华家庭药膳全书》、《食疗美容手册》、《吃出美丽与健康》、《毛泽东的保健饮食生活》、《名人饮食大点播》、《食疗传奇》等100多部营养食疗方面的专著。其中多部书籍获奖，并有十余部作品在香港、台湾出版发行。原国家主席江泽民曾为她编写的《现代女子营养与健美》一书签名题字。

编导、主持电视片多部并多次应邀在中央电视台《健康之路·健康星》、《为您服务》、《半边天》、《科技生活》、《生活》、《历程》等栏目做营养健康方面的系列访谈节目。在《中国食品报》、《中国妇女》、《华商》、《好管家》、《现代保健》、《北京记事》等杂志做过人物专访，并在《健康之友》、《时尚健康》、《饮食科学》等杂志做专栏。

从事营养食疗研究与实践30年来，她一直通过各种途径向社会各界传播科学饮食的健康生活理念。近年来，在全国各地为众多企业和企业家俱乐部做营养健康讲座百余期。是国内多家企业的健康顾问，也是众多企业家、名人的私人营养师，并有“饮食魔术师”、“健康大使”等美誉。

“老人珍果”说栗子

“栗，可治肾虚，倘腰脚乏力，日食十余粒，久必强健”。

李时珍 《本草纲目》

传说清末慈禧太后在每餐一百多道的高级名菜中最喜欢吃栗子，还特旨御膳房以优等栗子加工供膳。御膳房有经验的老师傅将精选栗子加入优级冰糖清炖，供给慈禧太后当小点。有人说：慈禧太后到年老时，仍容颜焕发，是常吃栗子之故。因之，栗子有“老人珍果”的美誉。



医家从古到今推崇其为补肾之宝。认为栗子有补肾益气、健脾调胃之功效，是体虚者理想的补品。唐代医学家孙思邈说：“栗，肾之果也，肾病宜食之。”

栗子中不仅含有大量淀粉，而且含有丰富的蛋白质、脂肪、B族维生素等多种营养成分，热量也很高。每100克含有维生素C24毫克，这是粮食所不能比拟的。鲜板栗所含的维生素C比公认含维生素C丰富的西红柿还要多，更是苹果的十多倍！栗子所含的矿物质也很全面，有钾、镁、铁、锌、锰等，尤其是含钾突出，比号称富含钾的苹果还高4倍。栗子所含的不饱和脂肪酸和各种维生素，有抗高血压、冠心病和动脉硬化的功效。能够维持牙齿、骨骼、血管肌肉的正常功用，可以预防和治疗骨质疏松、腰腿酸软、筋骨疼痛、乏力等，延缓人体衰老，是老年人理想的保健果品。

传统医学认为，栗子味甘性温，有“益气补脾、厚肠胃、补肾强筋、活血止血”的作用。

生食或熟食栗子都有治疗腰腿软弱无力、小便频数、反胃、便血、慢性淋巴结炎以及因脾胃虚寒引起的慢性腹泻或因肾虚引起的久婚不育等疾病。





栗子烧白菜

原料：生栗子300克，大白菜250克，枸杞子、湿淀粉、花生油各适量。

做法：栗子煮至半熟，捞出，剥去外壳，对半切开；大白菜洗净，切长条块；锅内放入花生油烧热，下栗子略炸后，捞出沥油；锅内留少许底油烧热，下白菜略炒，放入栗子、枸杞子，加清水、酱油、精盐，用旺火烧沸，再改用小火烧至熟透，用湿淀粉勾芡，起锅装盘即成。



食疗功效

本菜具有补脾、益肾、止血的功效，适用于脾胃虚弱、食少便血、体倦乏力、肾虚腰膝无力、大便带血及坏血病等病症。

温馨提示

- (1) 栗子不能一次大量吃，吃多了容易胀肚，每天只需吃6~7粒，坚持下去就能达到很好的滋补效果。
- (2) 栗子最好在两餐之间当零食吃，或做在饭菜里吃，而不要饭后大量吃。因为栗子含淀粉较多，饭后吃容易摄入过多的热量，不利于保持体重。
- (3) 脾胃虚寒者，不宜生吃栗子，应该煨食、炒食，也可用栗子、大枣、茯苓、大米煮粥喝。
- (4) 产妇、小儿便秘者不宜多吃栗子。
- (5) 栗子因含碳水化合物较多，糖尿病人不宜过多食用栗子；如果吃了一一定量的栗子后，一定要减少当天的粮食摄入量，以免影响血糖的稳定。
- (6) 用栗子治病，需要生吃。吃时要细细嚼碎，口感无渣，成为浆液，一点一点咽下去，才能起到效果。

百菜不如“白菜”

《本草纲目》称其具有益气生津、除烦解渴、清热解毒、消除疮疖、通便利尿、护肤养颜的功效。



白菜也是老百姓的“当家菜”。据说，慈禧晚年时，得了一场重病：一直高烧不退，且口干舌燥、咳嗽痰多、心慌怕冷，以致呼吸困难、上气不接下气。而且不想吃饭，吃什么吐什么，大小便困难，四肢无力，身上疮疖不断，宫内御医治疗无效。其症状与现代医学的老年性支气管炎、并发呼吸衰竭十分相似。

这时有一御医从远道而来的和尚那里讨了一偏方，偏方写有八个字“少吃肉鱼，多吃白菜”，这时慈禧为了保命，在治疗期间，不再吃那些大鱼大肉了，改为吃大白菜为主的白菜宴，御厨把白菜做成各种式样，味道鲜美，清爽可口，慈禧用后慢慢增进了食欲，身体也逐渐康复，她对此赞不绝口，称大白菜为“天下第一菜”。

大白菜，又称菘菜、白菘、地菘，中医认为，其性味甘平，有化痰止咳、退烧解毒的功效。大白菜质嫩味鲜，营养丰富。苏东坡曾赞叹说“白菘类羔豚”。据检测：每100克白菜中含有维生素C37毫克、钙140毫克、磷50毫克。这些维生素和矿物元素可渗入人体代谢，维持心脏、神经、消化系统的正常功能。此外，白菜中所富含的大量纤维素，又能通导大便，使体内、特别是肠道的毒素随粪便排出体外，有助退烧并改善高热患者的全身状态。

大白菜也有“菜中之王”的美名，还有“冬日白菜美如笋”、“百菜不如白菜”之说，以及“鱼生火，肉生痰，白菜豆腐保平安”的谚语等等。

现代医学研究表明：大白菜中钙的含量很高，一杯大白菜汁的钙含量，相当于一杯牛奶的钙含量，而它的钙磷比例非常适合人体吸收。大白菜中含有的硒、铬等微量元素，有杀菌消炎、清热解毒、润肤养颜的功效，还有一定的抗癌作用。中医学认为，大白菜味甘，性平，有养胃利水、解热除烦之功效，可用于治疗咳嗽多、咽喉肿痛等症。

大白菜有很多药用功效。大白菜根加冰糖煎服，可治百日咳；白菜捣烂、绞汁，加温内服，可治消化道溃疡；新鲜白菜心切段，加醋、盐、香油、大蒜等调料，搅匀生食，可解酒精中毒；大白菜煎浓汤，洗患处，可治冻疮。

大白菜有清热解毒作用，能排毒养颜。脸上长痘痘的青年人可多吃大白菜。

大白菜还有防癌抗癌作用。大白菜中含有一种叫做吲哚-3-甲醛的化合物，它能促进人体产生一种重要的酶，这种酶能够有效抑制癌细胞的生长和扩散。大白菜含有的微量元素钼，能阻断亚硝胺等致癌物质在人体内的生成，达到预防癌症的目的。大白菜含有丰富的维生素C，具有很强的抗氧化性，能够阻止致癌物质的生成和抑制癌细胞的繁殖。



白菜根拌桃仁

原料：大白菜根100克，核桃仁50克，芹菜根100克，盐，鸡精，麻油适量。

做法：

- (1) 大白菜洗净，菜根切长条块，芹菜根洗净，切成小段，将白菜根与芹菜用水焯一下，沥干。
- (2) 锅内放入花生油烧热，下核桃仁略炸后捞出沥油。
- (3) 将白菜根、芹菜根、核桃仁加盐、鸡精拌匀，淋上香油即可。

食疗
功效

清热凉血，补肾健脑。芹菜根、白菜根、芹菜根均具有清热解毒，清火凉血、解渴利尿、通利肠胃、降压降糖的功效。白菜根含纤维较多，不仅可以促进肠蠕动，帮助消化，防止大便干燥，而且可以用来防止结肠癌。核桃仁有润燥化痰，温肺止咳喘的作用。

温馨提示

- (1) 值得引起大家注意的是，腐烂的大白菜含有大量的亚硝酸盐，因此，购买时切不可贪图一时便宜。
- (2) 不吃隔夜的大白菜。用大白菜做的菜肴，最好现做现吃。这是因为，白菜炒煮后放置时间过久，容易滋生细菌，还会在细菌的作用下，使白菜细胞中的硝酸盐还原成亚硝酸盐。亚硝酸盐一旦被摄入人体，就能迅速进入血液，使血液里的血红蛋白氧化为高铁血红蛋白，从而丧失携氧能力，引起机体缺氧中毒，出现头晕、头痛、恶心、呕吐、心慌等中毒症状，重者还会发生神志不清，甚至死亡。
- (3) 白菜滑肠，不可过多冷食；气虚胃寒的人不宜多生食。

清心安神话百合

《本草求真》言其“功有利于心肺，而能敛气养心，安神定魄”。

民间故事：在美国印第安人聚居的犹他州，曾出现过一次大饥荒，印第安人的玉米颗粒无收，饿殍遍野，逃荒的人四处寻找野百合充饥，才避免了种族的灭绝。因此犹他州有一个有趣的立法：无论在什么时候，都严禁在生长有百合的土地上打仗。

在民间，百合是吉祥的象征。由于百合的鳞茎由众多的侧生鳞片组成，所以喻意和睦、团聚。且“百合”二字含有“百事合意”、“百年好合”之意，喜庆节日人们常以百合作为馈赠礼品，百合遂成为中华民族的吉祥之物。人们往往把它比做团结友好和睦相处的象征。

营养分析表明，每百克百合鲜品含蛋白质4克，脂肪0.18克，碳水化合物28.7克，果胶5.61克，钙、磷、铁及多种维生素，还含有水解秋水仙碱等多种生物碱。百合有很好的营养滋补之功，对病后体弱、神经衰弱等症大有裨益。

中医认为，百合性味甘、微寒，入肺、心经，有润肺止咳，清心安神之功，是老幼咸宜的药食佳品。《本草纲目》言其“利大小便，补中益气”。《本草纲目拾遗》言其“清痰火，补虚损”。《日华子本草》言其“安心，定胆，益智，养五脏”。临床观察发现，百合清心安神，对热病后余热未尽，神思恍惚，烦躁失眠，莫名所苦疗效甚佳。百合中含有百合苷，有镇静催眠作用，可提高睡眠质量。



百合有很多**药用**功效：

(1) 百合有抗癌作用：百合含秋水仙碱等多种生物碱，对免疫抑制剂环磷酰胺引起的白细胞减少症有预防作用，能升高血细胞，对化疗及放射性治疗后细胞减少症有治疗作用。百合在体内还能促进和增强单核细胞系统的吞噬功能，提高机体的体液免疫能力，因此百合对多种癌症均有较好的防治效果。

(2) 增强机体免疫功能：百合中的蛋白质、氨基酸和多糖可提高人体的免疫力。服用百合水提取液，每日两次，连续10天，能显著增强机体活力、抑制2,4-二硝基氯苯所致迟发型过敏反应，同时外周血液白细胞数明显增加。将百合多糖

250微克/毫升与淋巴细胞共同培养，可显著促进DNA和RNA的合成，同时淋巴细胞存活率也增加。

(3) 有镇静催眠作用：百合中含有百合苷，有镇静和催眠的作用。实验证明，每晚睡前服用百合汤，有明显改善睡眠作用，可提高睡眠质量。

(4) 对痛风发作有辅助治疗作用：百合含有丰富的秋水仙碱，可用于痛风发作关节痛的辅助治疗。秋水仙碱不影响尿酸的排泄，而是通过抑制白细胞的活动及吞噬细胞的作用，减少尿酸形成的尿酸盐沉积，起到迅速减轻炎症，有效止痛的作用，对痛风发作所致的急性关节炎症有辅助治疗作用。

(5) 抗疲劳、抗应激作用：百合中含有多种营养物质，如矿物质、维生素等，这些物质能促进机体营养代谢，使机体抗疲劳、耐缺氧能力增强，同时能清除体内的有害物质，延缓衰老。

(6) 保护胃黏膜：百合中含有果胶及磷脂类物质，服用后可保护胃黏膜，治疗胃病。百合质地肥厚，醇甜清香，甘美爽口。兼具美食与中药的双重身份。有润肺止咳、清心安神之功效，有清热宁心作用。所以，秋日适当食用百合可以解除秋燥。

(7) 润肺止咳：百合鲜品富含粘液质，其具有润燥清热作用，中医用之治疗肺燥或肺热咳嗽等症常能奏效。

(8) 宁心安神：百合入心经，性微寒，能清心除烦，宁心安神，用于热病后余热未消，神思恍惚，失眠多梦，心情抑郁，喜悲伤欲哭等病症。

(9) 美容养颜：百合洁白娇艳，鲜品富含粘液质及多种维生素，对皮肤细胞新陈代谢有益，常食百合，有一定美容养颜作用。

百合花具有养阴润肺，清心除烦，益气养血，安神解忧功效。研究发现，在百合花的提取物中，含有一种可以令肌肤舒缓镇静的天然成分，而这种成分如添加在护肤品中，则会对敏感、疲劳及老化肌肤有着很好的舒缓功效，可以有效改善肌肤因为外界刺激而产生的各种不适。





百合葡萄干雪梨粥

原料：糯米500克、鲜百合250克、葡萄干20克、雪梨2个、冰糖（以甜为宜）。

做法：

（1）鲜百合摘瓣洗净；雪梨削皮切小丁备用。

（2）将糯米淘洗净，锅内放入5000毫升冷水，煮开后改文火熬20分钟后，将鲜百合、葡萄干、冰糖、雪梨放入，熬5分钟即可。

食疗
功效

清热生津，滋阴润燥，润肺止咳，养心护胃。百合有养阴润燥，安神解忧作用。雪梨有生津止渴，止咳化痰，清热降火，养血生肌，润肺去燥以及降低血压、清热镇静等功能，最适宜于秋冬季发热和内热的病人食用，尤其对肺热咳嗽、小儿风热、咽干喉疼，大便燥结症较为适宜。梨含有丰富的糖分和维生素，有保肝和帮助消化的作用。葡萄干含有丰富的维生素和矿物质。国外的研究证明，新鲜的葡萄、葡萄叶、葡萄干都具有抵抗病毒的能力。葡萄中含有丰富的葡萄糖及多种维生素，对保护肝脏、减轻腹水和下肢浮肿的效果非常明显，还有提高血浆白蛋白，降低转氨酶，防癌、抗癌等作用。此粥适宜于秋冬季节服用。

温馨提示

葡萄干含糖分较高，患有糖尿病的人不宜食用，肥胖之人也不宜多食。

