

协和医院
营养科主管营养师
李宁 倾力推荐

食物

养生妙方 速查

书香悦己 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物养生妙方速查 / 书香悦己编著. — 北京 :
中国轻工业出版社, 2011.8
ISBN 978-7-5019-8159-5

I. ①食… II. ①书… III. ①食物养生 IV.
①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第112298号

责任编辑: 付佳 王晓晨 策划编辑: 王晓晨
责任终审: 劳国强 封面设计: 逗号张文化创意
版式设计: 付建花 责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011年8月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 3

字 数: 80千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8159-5 定价: 10.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

110188S2X101ZBW

食物 养生妙方 速查

书香悦己 编著



中国轻工业出版社

目录



第一章 五谷主食类养生妙方06

白米	补中益气, 强身健体	07
糙米	补中益气, 健脑抗癌	08
玉米	健胃和中, 渗湿利水	09
小米	和胃安眠, 滋阴养血	10
糯米	补中益气, 健脾暖胃	11
黑米	滋阴补肾, 益气补血	12
燕麦	清脂降糖, 补益脾胃	13
荞麦	消积健胃, 清血降脂	14
黄豆	补脾益气, 清热解毒	15
绿豆	止渴利尿, 清热解毒	16
红豆	健脾利水, 消利湿热	17
黑豆	治水消肿, 养阴补气	18
芸豆	温中下气, 益肾补元	19
花生	润肺舒脾, 止血生乳	20
芝麻	补肝肾, 润五脏, 益精血	21

第二章 蔬菜水果类养生妙方22

大白菜	降脂清热, 祛病防癌	23
圆白菜	杀菌消炎, 清热止痛	24
菠菜	清热除烦, 养肝明目	25
生菜	镇痛催眠, 降脂降糖	26
茼蒿	调和脾胃, 化痰止咳	27
芹菜	平肝降压, 养血补虚	28
韭菜	行气活血, 补肾助阳	29
茄子	清热凉血, 去瘀止痛	30
西红柿	开胃消食, 养阴凉血	31
西兰花	清热润肺, 利尿明目	32
辣椒	温中散寒, 开胃消食	33
菜花	散血消肿, 和胃生津	34
芦笋	润肺止咳, 防癌抗癌	35
黄瓜	清热止渴, 利水利尿	36
冬瓜	清热生津, 解暑除烦	37
苦瓜	生津止渴, 消暑解热	38
南瓜	润肺益气, 益脾暖胃	39
红薯	健胃润肠, 和血补中	40
洋葱	发散风寒, 温中通阳	41
香菇	健脑益智, 抗病防癌	42
土豆	补脾益胃, 消炎解毒	43
莲藕	健脾开胃, 养血止血	44
山药	益气养阴, 耳聪目明	45
白萝卜	化痰止咳, 顺气消食	46
胡萝卜	润燥明目, 降压强心	47

黑木耳	益气润肺, 强志养颜	48
银耳	滋阴润肺, 美容养颜	49
苹果	润肺悦心, 生津开胃	50
柑橘	止咳平喘, 保肝利胆	51
香蕉	排忧解难, 清脾滑肠	52
葡萄	养血益气, 健脑养神	53
桃子	护肝利胆, 生血补心	54
梨	生津清热, 润肺止咳	55
西瓜	清热解暑, 利尿降压	56
草莓	润肺生津, 养血润燥	57
红枣	益气补血, 健脾和胃	58
山楂	开胃消食, 理气散淤	59
菠萝	补脾胃, 固元气, 益气血	60
樱桃	健脑益智, 养颜驻容	61
芒果	益胃止渴, 利尿止晕	62
石榴	涩肠止泻, 杀虫止痢	63
猕猴桃	调中下气, 滋补强身	64
木瓜	解毒消肿, 降压通乳	65
荔枝	生津止渴, 和胃平逆	66
桂圆	安神定志, 健体补血	67

第三章 肉禽蛋类养生妙方68

猪肉	滋阴润燥, 健脾益气	69
羊肉	补气滋阴, 暖中补虚	70
牛肉	滋养脾胃, 强筋健骨	71

猪肝	补肝明目, 养血安神	72
鸡肉	温中补脾, 益气养血	73
乌鸡	补肾益精, 滋阴养血	74
鸭肉	滋阴养胃, 利水消肿	75
鹅肉	益气补脾, 和胃养阴	76
鸡蛋	补中益气, 养肾益阴	77
鸭蛋	补虚益脏, 清肺解热	78
鹌鹑蛋	补气益血, 强筋壮骨	79

第四章 水产类养生妙方.....80

草鱼	暖胃和中, 平降肝阳	81
鲤鱼	补脾健胃, 利水消肿	82
鳊鱼	疏肝解郁, 暖胃强身	83
鲫鱼	健脾利湿, 活血通络	84
黄鱼	和胃止血, 益肾补虚	85
鲈鱼	健脾益肾, 补气安胎	86
鳕鱼	活血祛淤, 补虚益脏	87
鱿鱼	益气强志, 滋阴养胃	88
带鱼	暖胃补虚, 泽肤通乳	89
虾	补肾壮阳, 通乳托毒	90
蚬	清热利湿, 解毒消痈	91
螃蟹	养筋益气, 解结散血	92
牡蛎	滋阴益血, 收敛固涩	93
海带	利水消肿, 清热散结	94
紫菜	清热化痰, 补肾养心	95



第一章 | 五谷主食类养生妙方

“五谷宜为养，短则不良”，五谷杂粮是我们每日饮食不可或缺的角色，掌握五谷杂粮的特性，会让我们的餐桌变得更养生。



白米

——补中益气，强身健体



性 味：性平，味甘（中国北方产的白米属温性）。

归 经：入脾、胃经。

适用人群：一般人适用。

食用建议：依照个人食量，一周2~3次。

功效解说

大米具有养阴润燥、和五脏、通血脉、补中益气的功效，常吃可强身健体。

大米胚芽中含有丰富的B族维生素，可帮助预防脚气病、消除口腔炎症。

大米熬制的米汤可刺激胃液的分泌，有助于消化；大米熬制的粥有补脾、清肺的功效。

专家建议

1.精制米中缺乏维生素B₁，不宜长期食用。

2.熬制大米粥时，不要加碱。

3.大米不宜和蜂蜜一同食用，对胃不好。

4.消化不良的人可以用大米搭配山楂熬粥食用。

养生妙方

绿豆粥

将大米、绿豆各20克淘洗干净，放入锅中，加入适量清水，大火煮沸后转小火熬煮成粥。绿豆米粥具清热利水的功效。

荷叶粥

荷叶洗净撕碎，放入锅中，加适量清水，煮约15分钟，去渣取汁。将大米、薏米各10克淘洗干净，放入锅中，加入荷叶汁和适量清水，加入陈皮10克，大火煮沸后转小火熬煮成粥。具有宽中补气、化湿去脂的功效。



——补中益气，健脑抗癌



性 味：性平，味甘。

归 经：入脾、胃经。

适用人群：一般人适用。

食用建议：依照个人食量，一周2~3次。

功效解说

糙米中含有丰富的B族维生素和矿物质磷，可有效促进细胞新陈代谢，增强记忆力。

糙米中含解毒物质，有利于安神和净化血液，使得血液更接近弱碱性，有效预防动脉硬化和高血压。

专家建议

1.糙米难于消化，消化能力弱的人应适量食用。

2.米类是容易变质的食品，最好先少量购买，吃完之后再买新的。

养生妙方

糙米饭

糙米适量，在凉水中浸泡8小时左右，加入适量的水，蒸制时，前15分钟用小火，中间25分钟用中火，后15分钟小火，待饭焖熟后，继续焖10分钟即可。常吃糙米饭可安神补脑，清热解毒。

丝瓜虾仁糙米粥

糙米适量洗净，和1小匙虾仁放入锅中，加入2碗水，用中火煮15分钟成粥状，最后放入少量切成末的丝瓜，稍煮一会儿，加入适量盐调味即可。可增强记忆力。



玉米

——健胃和中，渗湿利水



性 味：性平，味甘。

归 经：入脾、胃、膀胱经。

适用人群：一般人适用。

食用建议：依照个人食量，与白米、白面搭配食用。

功效解说

玉米有降低胆固醇、益智健脑、防癌抗癌的功效，尤其适宜脾胃气虚、气血不足、心血管疾病人群以及中老年人食用。

玉米胚尖所含的营养物质有增强人体新陈代谢、调整神经系统的功能，使皮肤细嫩光滑，能抑制、延缓皱纹产生。

玉米须熬水喝，有利尿、降血压、促进胆汁分泌的作用。

专家建议

将玉米面与豆类、面粉等混合食用，可以提高其营养价值，有利于蛋白质的吸收。

养生妙方

鲜奶窝窝头

将玉米粉100克、糯米粉100克、面粉80克、糖50克、奶粉20克、酵母与适量水混合，充分揉开和成光滑面团后，盖上纱布常温发酵1小时，然后分成25克一小剂，每小剂套在指头上捏成窝窝头，上锅蒸20分钟即可。可增强新陈代谢、和胃安眠。

鲜榨玉米汁

甜玉米2根剥去外皮及玉米须，用刀从一端切至另一端，将甜玉米粒全部切下，锅中放入适量清水，将甜玉米粒放入，大火烧沸后转小火煮制15分钟后，关火放凉，以3:4的比例将甜玉米粒和汤水倒入搅拌机中，搅打成玉米汁。可防病抗癌，延缓衰老。



——和胃安眠，滋阴养血



性 味：味甘咸，性凉。

归 经：入肾、脾、胃经。

适用人群：一般人适用。

食用建议：每次50克，一周3~5次。

功效解说

小米煮粥具有益丹田、补虚损、开肠胃的功效。

小米富含B族维生素，可有效防止反胃、呕吐。

小米可以调养虚寒的体质，滋阴养血，适合产妇食用。

专家建议

小米中蛋白质的氨基酸组成不理想，烹饪时最好搭配其他食材，增加营养摄入。

养生妙方

鸡蛋小米粥

小米50克、鸡蛋1个。小米洗净放入锅中煮成粥，鸡蛋充分搅拌，待粥将成后倒入鸡蛋液，稍煮即可。具有养心安神、补血养阴、清热解毒的功效。

豆浆小米粥

黄豆100克，泡好，加水磨成豆浆，用纱布过滤去渣；小米200克，淘洗后，用水泡过，磨成糊状，用纱布过滤去渣。在锅中放水，烧沸后加入豆浆，再沸时撇去浮沫，边下小米糊边用勺向一个方向搅匀至熟即可。具有健脾和中、益肾气、补虚损等功效。



——补中益气，健脾暖胃



性 味：味甘，性温。

归 经：入脾、胃、肺经。

适用人群：一般人适用。

食用建议：每次 50 克，一周 2 ~ 3 次。

功效解说

糯米性温，可补养人体正气，起到御寒、滋补的作用，适合在冬天食用。

糯米能固表止汗，缓解气虚所导致的盗汗、妊娠后腰腹坠胀、劳动损伤后气短乏力等症状。

专家建议

注意适量食用。不能食用冷糯米食品。老年人、儿童及消化功能弱者，肥胖、糖尿病、高脂血症等慢性病患者应少吃或者不吃。

养生妙方

糯米酒

糯米 500 克淘洗干净，冷水浸泡 3~5 小时，滤干后放入锅中蒸熟。糯米饭取出晾至 30℃ 左右，放进经过消毒的陶瓷器皿中，放入酒曲，加 250 克冷开水后搅拌均匀，加盖保鲜膜压平压紧，中间开一个小孔，密封发酵。发酵温度以 25℃ 为好。一般夏季 1~2 天后，冬季 3~4 天（注意保温）后，见中间孔中出水，嗅之如有醇香味，且糯米可在容

器中转动时，即可食用。具有提神解乏、促进血液循环、润肤养颜的功效。

桂圆糯米粥

将糯米 50 克、莲子 30 克洗净放入锅中，加入适量清水，煮烂；鸡蛋 1 个磕入碗中，搅打成液。桂圆干 50 克去壳与冰糖、鸡蛋一起放入煮开的糯米粥中搅拌均匀，再煮 5 分钟即可。可以温补身体，增强抵抗力。



——滋阴补肾，益气补血



性 味：味甘、性温。

归 经：入心、脾、胃经。

适用人群：一般人适用。

食用建议：每次 50 克，一周 2 ~ 3 次。

功效解说

黑米属于糯米类，除具有糯米的功效外，还具有益气补血、滋补肝肾、缩小便、止咳喘等作用，特别适合脾胃虚弱、体虚乏力、贫血失血、心悸气短、咳嗽喘逆、早泄、滑精、小便频仍等人群食用。

专家建议

黑米的米粒外部有一坚韧的种皮包裹，不易煮烂，而没煮烂的黑米易导致消化不良，多食后还容易引起急性肠胃炎，因此黑米应浸泡一夜再煮。

养生妙方

八宝黑米粥

黑米30克，花生15克，糙米70克，分别洗净后浸泡12小时左右，放入锅内加清水适量，大火烧开后，转小火，放入泡软择洗干净的银耳15克，红枣干20克，芝麻10克，炖煮2小时。煮时注意不时用勺搅动，以免糊锅，待汁浓糯米软烂时放入压碎的冰糖，糖溶化后装碗即可。具有滋阴补肾、健脾暖肝、明目活血的功效。

红豆黑米粥

红豆、黑米各50克提前浸泡一晚，与核桃5粒一起加适量清水，大火烧开后，转小火熬制30~40分钟，待汁浓糯米软烂时加入红糖即可。具有滋阴补肾、益气补血的功效。



——清脂降糖，补益脾胃



性 味：性平，味甘。

归 经：入肝、脾、胃经。

适用人群：一般人适用。

食用建议：每次 40 克，一周 3 ~ 5 次。

功效解说

燕麦中含有的不饱和脂肪酸、可溶性纤维和皂苷素等物质，能降低血液中胆固醇与甘油三酯的含量，有很好的降糖、减肥功效。

燕麦中丰富的膳食纤维有润肠通便的作用，能预防肠燥便秘。所含的维生素B₁、维生素B₂、维生素E及叶酸等，能改

善血液循环，消除疲劳。

专家建议

1. 吃燕麦一次不宜太多，否则会造成胃痉挛或是胀气。

2. 燕麦含钙丰富，不宜和菠菜搭配食用，否则和菠菜中的草酸结合形成不易被人体吸收的草酸钙。

养生妙方

花生燕麦粥

燕麦、大米各50克，花生15克，洗净，一同放锅内，加清水适量煮粥，煮至粥熟后，加入适量白糖调味即可。具有益肝和胃、消食化积的功效。

燕麦绿豆粥

绿豆50克，浸泡2小时；燕麦片50克，小米50克，分别洗净，浸泡20分钟；将绿豆连水一起放入锅中，蒸2小时后，与小米和燕麦片一起放入砂锅中，大火烧开后转小火熬煮45分钟即可。具有清热解毒、润肠通便的功效。



荞麦

——消积健胃，清血降脂



性 味：性凉，味甘。

归 经：入肠、胃经。

适用人群：一般人适用。

食用建议：每次 30~50 克，一周 1 ~ 3 次。

功效解说

荞麦含有丰富的镁，可使血管扩张，促进人体纤维蛋白溶解，抑制凝血块的形成，从而起到抗血栓的作用，同时也利于降低血清胆固醇。

荞麦中含有的黄酮类成分，有抗菌、消炎、止咳、平喘、祛痰和降血糖的功效。

专家建议

1. 荞麦不易消化，不宜一次食用荞麦过多，否则容易导致消化不良。

2. 脾胃虚寒、经常腹泻和消化功能不好的人不宜食用荞麦。

养生妙方

荞麦面

荞麦面1束入开水锅中氽烫熟，捞出，放入烧热的高汤中。将新鲜黄瓜、海苔和蛋皮，均匀切成丝状，铺放在面条上，撒上芝麻，加盐调味即可。可以祛暑除湿，增强免疫力。

杂粮粥

荞麦、糙米、小米、燕麦、黑糯米各50克，分别洗净，荞麦浸泡4小时，黑糯米浸泡2小时，糙米、小米、燕麦各浸泡30分钟，全部放入锅中，加适量清水，用大火烧开后改小火煮至松软，加入几粒枸杞即可。可以清脂降糖、补益脾胃。



——补脾益气，清热解毒



性 味：性平，味甘。

归 经：入脾、大肠经。

适用人群：一般人适用。

食用建议：每次30克，一周3~5次。

功效解说

黄豆中的卵磷脂可防止血管硬化，所含的皂苷成分有明显的降血脂作用，可预防心血管疾病，并能有效地缓解因肥胖而引起的脂肪肝。黄豆含有一种抑制胰酶的物质，对糖尿病有辅助治疗作用。

黄豆中的大豆异黄酮是一种植物性雌激素，能够减轻女

性更年期综合征症状、延迟女性细胞衰老。

专家建议

1. 黄豆不宜食用过多，会因消化而致腹胀。

2. 患有严重肝病、肾病、痛风、消化性溃疡者应禁食黄豆。

3. 患疮痘期间不宜吃黄豆及其制品。

养生妙方

黄豆浆

将黄豆浸泡后，加水打碎，煮沸后制成豆浆，也可用市面上的豆浆机加工。可补虚润燥、清肺化痰，适合女性每天饮用。

家常豆腐

豆腐切片，在锅中倒少许油，将豆腐煎至两面发黄盛出；水发香菇、冬笋各25克，洗净切

片，泡辣椒切小段，青蒜切片；起锅热油，下香菇、笋片煸炒，放入豆瓣酱、酱油、白糖、料酒、姜汁、黄豆菜汤和煎好的豆腐，烧开后盖上盖，用小火烧5分钟，用大火收浓汤汁，加入青蒜片、味精、水淀粉勾芡即可。可补充人体所需的多种维生素，提高免疫力。