

百姓生活健康书系 家庭保健速查手册



小食疗

妙治百病

XIAOSHILIAO
MIAOZHI BAIBING

张 伟 李 婷 / 编 著

● 不花钱 不吃药 一学就会 一用就灵

● 一家一人会 省下医疗费

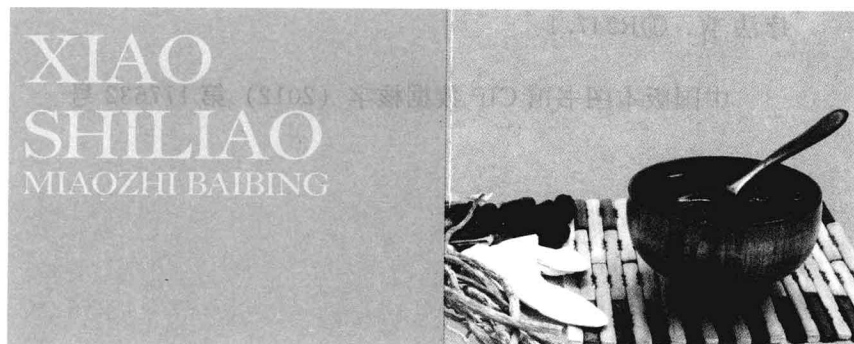
图解+实用 } = 经典珍藏
速查+悦读+精美

超值版
19.80



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

百姓生活健康书系 家庭保健速查手册



小食疗 妙治百病

张伟 李婷 / 编著

超值版

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

小食疗妙治百病/ 张伟, 李婷编著. —石家庄 :
河北科学技术出版社, 2012. 8

ISBN 978 - 7 - 5375 - 5331 - 5

I. ①小… II. ①张…②李… III. ①常见病—食物
疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 177632 号

小食疗妙治百病

张伟 李婷 编著

出版发行: 河北科学技术出版社

地 址: 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 15

字 数: 200 千字

版 次: 2012 年 9 月第 1 版

2012 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 19.80 元

前言

常言道“食补胜于天”。对于人体来说，饮食是提供营养物质、是维持人体生长发育必不可少的条件。营养不良或者失衡均会导致身体的“抗议”而引起各种各样的疾病。那么，应该怎样吃，如何吃才能吃走疾病，吃出健康、吃出长寿、吃出美丽呢？中医学认为，五脏阴阳平衡是气血充足、人体健康长寿的关键。因此，我们应该根据自己的体质状况，或补阴或补阳；或通络或活血来科学地利用食物调理身体，赶走疾病，维持健康，从而达到健康长寿的目的。

在《小食疗妙治百病》这本书里，我们首先就平常所吃的部分食物，对其营养以及药用功效做了说明；还配备了部分相应的养生食谱，便于读者依材施用。其次，我们还根据人体的不同体质，针对不同疾病、疾病的不同阶段，采用了不同的食疗，对症立方用膳，辨证用膳。例如，同为补肾，补肾阴虚应该食养滋阴补肾方，针对此的食疗方有猪肾黑豆汤、野鸭大蒜汤、白果全鸭、枸杞肉丝等；而补肾阳虚则应食养温补肾阳方，针对此的食疗方为羊肉补阳汤、壮阳狗肉汤、鳊虾汤等。

《小食疗妙治百病》从饮食治病的角度精心编排那些取料方便，便于烹饪加工的食疗偏方，对每一种食疗方的配方、用法及其功效进行了详细的说明。其中大多属于易找、易买、易用、易治等“四易”方剂。

《小食疗妙治百病》还将我们常见的病症按头颈疾病、胸部疾病、腰腹疾病、生殖疾病、皮肤疾病、小儿疾病和全身疾病进行了全面细致

的分类，针对每一种病症设计了几种不同的食疗方案，便于读者就地、就时取材，或熬煮或爆炒，以便达到药到病除、防病治病、滋养身体的目的，使施用者既免除了吃药打针之不良反应，还享受了美食，何乐而不为呢？

编 者

目 录

第一章 五谷杂粮保健康

- 燕麦——保健食品新贵族 / 004
- 荞麦——开胃宽肠好帮手 / 008
- 小麦——五谷之长可安神 / 012
- 大麦——心脏病良药 / 016
- 糯米——健脾养胃滋养品 / 020
- 黑米——米中之王黑珍珠 / 023
- 红米——体虚滋补之极品 / 026
- 粳米——老少皆宜的食物 / 029
- 小米——安神健胃小帮手 / 032
- 薏苡仁——美白美颜之高手 / 035
- 玉米——“黄金作物”珍珠米 / 039
- 高粱——补气清胃之高手 / 043
- 黄豆——豆中之王植物肉 / 046
- 黑豆——补肾乌发又明目 / 051
- 绿豆——清热解毒之良药 / 055
- 蚕豆——防癌抗癌健康品 / 058
- 豌豆——养颜抗癌之专家 / 061
- 红豆——红颜知己最贴心 / 064
- 扁豆——清肝解毒小帮手 / 068

芝麻——美容润肠之圣品 / 071

花生——高蛋白之长生果 / 075

甘薯——抗癌之王薯第一 / 079

土豆——地下人参少不了 / 083

魔芋——神奇食品助减肥 / 087

第二章 滋阴补阳，五脏食养方

心阴虚——食养补心养阴方 / 092

心阳虚——食养温补心阳方 / 094

肝阴虚——食养滋补肝阴方 / 096

肝阳虚——食养温补肝阳方 / 098

脾阴虚——食养滋阴补脾方 / 100

脾阳虚——食养温脾补阳方 / 102

肺阴虚——食养滋阴补肺方 / 104

肺阳虚——食养温补肺阳方 / 106

肾阴虚——食养滋阴补肾方 / 108

肾阳虚——食养温补肾阳方 / 110

第三章 头颈疾病食疗方

头痛 / 114

眩晕 / 116

慢性鼻炎 / 118

咽炎 / 120

牙痛 / 122

红眼病 / 124

中耳炎 / 126

鼻出血 / 128

扁桃体炎 / 130

第四章 胸部疾病食疗方

咳嗽 / 134

哮喘 / 136

冠心病 / 138

动脉硬化 / 140

第五章 腰腹疾病食疗方

慢性胃炎 / 144

胃痛 / 146

消化不良 / 148

肾炎 / 150

便秘 / 152

腰痛 / 154

妊娠呕吐 / 156

疝气 / 158

痔疮 / 160

脱肛 / 162

第六章 生殖疾病食疗方

阳痿 / 166

遗精 / 168

早泄 / 170

痛经 / 172

月经不调 / 174

闭经 / 176
子宫脱垂 / 178
带下病 / 180

第七章 皮肤疾病食疗方

冻疮 / 184
痤疮 / 186
湿疹 / 188
荨麻疹 / 190
斑秃 / 192
脚气 / 194

第八章 小儿疾病食疗方

小儿厌食症 / 198
小儿遗尿症 / 200
儿童多动症 / 202
小儿感冒 / 204
小儿肺炎 / 206
小儿夜啼 / 208
小儿腹泻 / 210

第九章 全身疾病食疗方

感冒 / 214
高血压 / 216
低血压 / 218
糖尿病 / 220

高脂血症 / 222

肥胖症 / 224

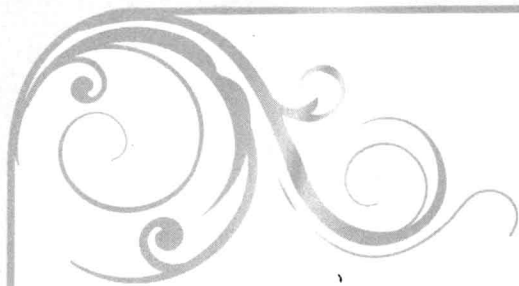
失眠 / 226

贫血 / 228

第一章



XIAOSHILIAO
MIAOZHI BAIBING



第一章

五谷杂粮保健康

五谷杂粮作为中华民族的传统主食，养育了一代代中华儿女。世界上的许多营养学家都认为，与西方发达国家的过多动物性食物的饮食结构相比，中国人把日常食物区别为主食和副食，以主食为主以副食为辅的饮食结构模式是优越的，是中国传统饮食的一大优点。

因此，发扬中华传统饮食的优点，克服现代饮食的一些弊端，是与我们每一个人的身体健康相关的重要课题。



- ◎ 燕麦——保健食品新贵族
- ◎ 荞麦——开胃宽肠好帮手
- ◎ 小麦——五谷之长可安神
- ◎ 大麦——心脏病良药
- ◎ 糯米——健脾养胃滋养品
- ◎ 黑米——米中之王黑珍珠
- ◎ 红米——体虚滋补之极品
- ◎ 粳米——老少皆宜的食物
- ◎ 小米——安神健胃小帮手
- ◎ 薏苡仁——美白美颜之高手
- ◎ 玉米——“黄金作物”珍珠米

.....



燕麦——保健食品新贵族

燕麦又名雀麦、野麦、玉麦，是一种低糖、高蛋白质、高脂肪、高能量食品，而且非常容易消化。燕麦中还含有一种类似激素（荷尔蒙）的物质，带有兴奋和麻醉的作用，可以称得上是一种天然的“兴奋食品”。

由于燕麦质地较硬，口感不好，所以过去长期不为人们注意。到了现代，燕麦的好处渐为人知，成为现代人欢迎的食物之一。燕麦经过精细加工制成燕麦片，使其食用更加方便，口感也得到改善，成为深受欢迎的保健食品。在美国《时代》杂志评出的十大健康食品中，燕麦名列第五。燕麦因其独特的保健功能而被作为保健品原料。



别名 雀麦、野麦

性味 味甘，性平

功效 补益脾肾、润肠止汗、止血

● 营养与功效

燕麦的主要成分是淀粉、蛋白质、脂肪、氨基酸，并含有大量的植物纤维、维生素 B₁、维生素 B₁₂，少量的维生素 E、钙、磷、铁、维生素 B₂，以及谷类作物中独有的皂苷。

我国以裸粒燕麦为主。裸粒燕麦的蛋白质含量是谷类中最高的，高出一般谷类 50% 以上。而且含有人体所需全部氨基酸，其赖氨酸的含

量是一般谷类的1~2倍。燕麦中脂肪含量也是所有谷类中最多的，是粳米的6~7倍，且脂肪中含有大量亚油酸，容易被人体消化吸收，因此又被称为“耐饥抗寒食品”。

中医学认为，燕麦有补益脾肾、润肠止汗、止血的作用。现代医学研究发现，燕麦含有多种酶类，即使还在干粒时也有很强的活力（其他谷物则须在发芽时才有此现象），不但能抑制人体老年斑的形成，而且具有延缓人体细胞衰老的作用，是老年心脑血管患者的最佳保健食品。特别值得一提的是，燕麦丰富的可溶性纤维可促使胆酸排出体外，降低血液中的胆固醇含量，减少高脂肪食物的摄取。另外，因可溶性纤维会吸收大量水分，容易有饱足感，也是瘦身者节食的极佳选择。



燕麦中含有的钙、磷、铁、锌等矿物质，有预防骨质疏松、促进伤口愈合、预防贫血的功效，是补钙佳品，尤其适合于中老年人经常食用。

燕麦中含有的维生素E能够改善血液循环，缓解生活和工作压力；含有丰富的B族维生素和锌，对糖类和脂肪类的代谢具有调节作用；燕麦中 β -葡聚糖含量远高于其他谷类作物，达3%~6%，对糖尿病患者有很好的降糖、减肥作用；燕麦中丰富的膳食纤维可帮助肠胃蠕动，使排便顺畅，减少便秘的发生。

燕麦中含有的钙、磷、铁、锌等矿物质，有预防骨质疏松、促进伤口愈合、预防贫血的功效，是补钙佳品，尤其适合于中老年人经常食用。



燕麦籽粒中含有大量的亚油酸，对动脉粥样硬化与冠心病、高血压等均有很好的疗效。燕麦麸中含有大量纤维素，对维持血糖正常平衡和抑制胆固醇的吸收有明显效果。所以，经常食用燕麦能对高脂血症和心脑血管病起到一定的预防作用。

燕麦还含有丰富的果胶，可以有效地降低人体中的胆固醇。含有一定量的皂苷，有降低血清胆固醇、三酰甘油、p-脂蛋白等功能。据专家研究证实，只要每日食 50 克燕麦片，就可使每 100 毫升血中的胆固醇平均下降 39 毫克，三酰甘油下降 76 毫克。

◎ ----- || 养 生 食 谱 || ----- ◎

燕麦片、燕麦粥都是很好的早餐食品，燕麦粉也可制作高级饼干、糕点、儿童食品等。利用即食的燕麦片，完全可以满足人们早上补充营养的需要，而且可以节省时间。



全麦红枣饭

【原料】大麦、荞麦、燕麦、小麦、粳米、红枣适量。

【用法】大麦、荞麦、燕麦、小麦洗净，浸泡 2 小时，沥干；粳米洗净、沥干；红枣洗净、去核。然后将所有材料放入锅中，加适量水煮成饭即可。可根据个人口味加入白糖或盐。

【功效】具有降糖、减肥和美容养颜的功效。

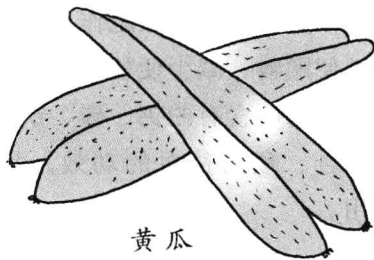


燕麦面条

【原料】香菜末 50 克，黄瓜丝、白萝卜丝各 100 克，蒜蓉 10

克，燕麦面 500 克，酱油、精盐、醋、香油皆适量。

【用法】把燕麦面倒进盆里，拿开水烫面，制成面团，揪小一点的剂子，搓成细条，码在笼屉中，蒸熟。把蒜蓉、酱油、精盐、醋、香油倒在小碗里，调成卤汁。把面条取出，拌散，放在碗里，放黄瓜丝、香菜末、白萝卜丝，淋上卤汁，拌匀即可。



黄瓜

【功效】补虚健脾、祛淤降脂、降糖降压；对慢性肝炎、高血压病、糖尿病、视网膜病、脂肪肝、高脂血症、动脉硬化症均有疗效。



燕麦五香饼

【原料】燕麦粒 500 克，植物油、味精、五香粉、精盐皆适量。

【用法】把燕麦粒放入铁锅炒到香熟，磨成细粉，放在盆中，撒精盐、味精、五香粉拌匀，用沸水和成面团，切成小块，做成圆饼。把平底锅烧热后刷上植物油，放入圆饼，烙熟即可。

当点心食用。

【功效】补益肝脾、降糖降脂；对慢性肝炎、高血压病、冠心病、糖尿病、肝硬化、脂肪肝、高脂血症、动脉硬化症均有疗效。

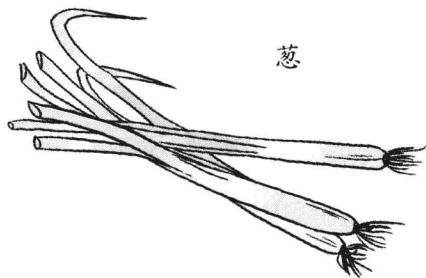


燕麦苦力

【原料】炒熟的燕麦粉 500

克，胡萝卜 150 克，猪肉 150 克，油 70 毫升，葱末、酱油、味精、精盐、清鲜汤各适量。

【用法】将胡萝卜洗净，切丁；猪肉洗净，切成丝。锅置火上，倒入油，烧至四成热，放入葱末，炝出香味时倒入肉丝、胡萝卜丁，煸炒片刻，然后添入清鲜汤，将燕麦粉均匀地撒在汤汁上，盖上锅盖，煮 20 分钟。待汤汁收尽，燕麦面熟时，揭盖再翻炒，搅拌均匀即可。



葱

【功效】具有补益脾胃、下气宽中、壮筋益力、除湿发汗之功效。