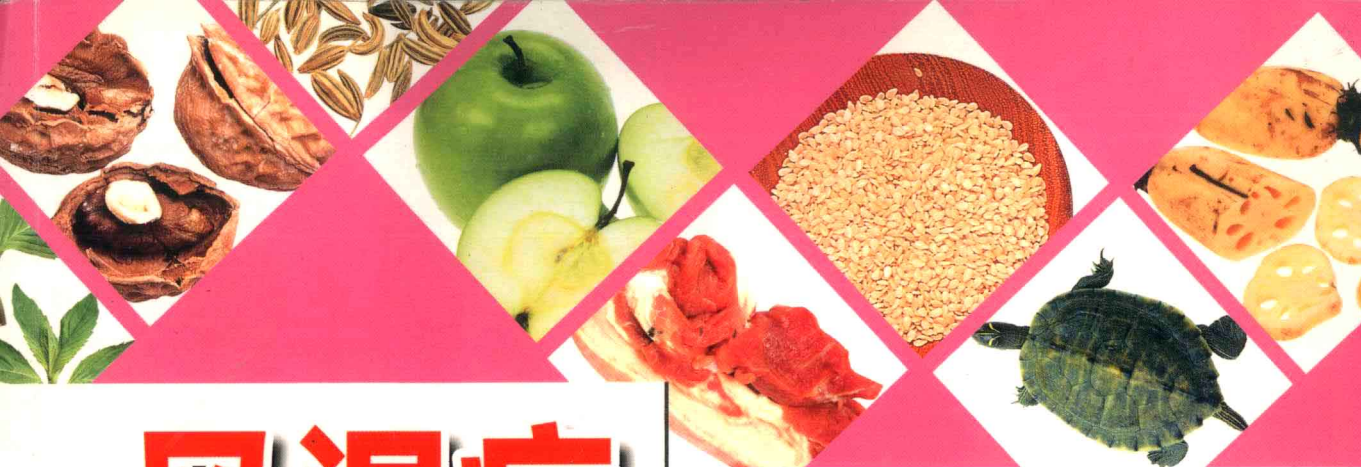




风湿病

FENGSHIBING

主编◎吴为华

SHILIAOBIANDIAN

食疗便典

我的健康
我做主

健康 天然食物+科学搭配
权威 临床实践+专家精选
有效 因人施治+整体调节



广州出版社



我的健康我做主

风湿病

FENGSHIBING

SHILIAOBIANDIAN

食疗便典

主 编：吴为华

编著者（按姓氏笔画排列）：

丁树伟 王 刚 冯 琳

田忠辉 吴为华 李 英



广州出版社

风湿病

FENGSHIBING

SHILIAOBIANDIAN

食疗便典

图书在版编目(CIP)数据

风湿病食疗便典 / 吴为华主编. — 广州: 广州出版社, 2007.4

(我的健康我做主)

ISBN 978-7-80731-490-5

I. 风… II. 吴… III. 风湿病—食物疗法—食谱 IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 044314 号

策 划 林 德 吴为华

主 编 吴为华

责任编辑 高旭正

装帧设计 黄炜瑜

排版制作 黄瑞英

出版发行 广州出版社

(地址: 广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码: 510121)

印 刷 广东九州阳光传媒股份有限公司印务分公司

(地址: 广州市增槎路 1113 号 邮政编码: 510435)

规 格 889mm × 1194mm 24 开 1370 千字 37.5 印张

版 次 2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80731-490-5

定 价 132.00 元 (全六册)

版权所有, 翻印必究

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言

风湿病发病因素既包括传统概念所指的受风、寒冷、潮湿等环境因素，也包括感染、免疫、代谢、内分泌、退行性变、遗传、肿瘤、地理等因素。其病变范围既可以是局部性的，也可以是全身性、系统性的；可以是器质性的，也可以是精神性的或功能性的。

风湿病是带给人们诸多困扰和痛苦的常见病、多发病，不少病种病程冗长、病情迁延、反复发作，临床治疗十分棘手，严重危害病人的身心健康，影响患者的生活质量。目前除药物治疗外，饮食调养、精神调摄、加强锻炼也是配合治疗的重要措施。特别是经过多年实践，中医积累了系统、有效的食疗方案。

为了让更多的患者在日常生活中学会用膳食自我调理，减少病痛，我们精心编写了这本《风湿病食疗便典》（为“我的健康我做主”丛书之一，其余各册为《肝病食疗便典》、《糖尿病食疗便典》、《胃病食疗便典》、《高血压病食疗便典》、《常见病食物养生和宜忌》）。

本书从功能效用、宜忌、配伍、食养类比等方面推介了适合风湿病患者的食材 100 多种，如蛇肉、木瓜、黑豆、狗肉、猪骨、羊肉等，它们具有祛湿化淤、散寒止痛、温经通络、强筋壮骨等功效。由专家精挑细选的食疗方 200 多个，均对症而设，搭配科学，组合精当，可使风湿病患者正气充足，抵御风、寒、暑、湿的侵扰。另外奉献了风湿病治疗、保健、预防的相关小知识和小窍门，让读者在食疗的同时灵活掌握和运用，将食疗、保健、运动等方式结合起来，以求在控制和治疗时收到更好的效果。本书查阅方便，操作简便，患者居家可为，轻轻松松做自己健康的主人。

需要提醒患者的是，饮食调养一定要根据自身的体质特点和病症类型来实施。病邪在表者，则进食解表祛湿膳食，病邪在里者，则摄取活血祛淤膳食；宜食高蛋白、高热量、营养丰富而易于消化的食物，使得气血行、经络通；不

宜多食偏寒凉食物，以免助湿为患；痛风等风湿病的患者要“忌口”，以免因不当饮食加重病情；制作时宜多用炖、蒸、煮、烧等烹调方法。应用食疗时，主动多向专业医生咨询，确保疗效。

由于主客观的局限，书中难免有不足之处，恳请读者批评指正。

编者

2007年3月

于广州中医药大学

目录 Contents

谷物类



- 2 / 薏苡仁
- 3 / 小米
- 4 / 芝麻
- 5 / 玉米
- 6 / 粳米

豆类



- 8 / 赤小豆
- 9 / 黑豆
- 10 / 绿豆
- 11 / 黄豆
- 12 / 豆腐
- 13 / 扁豆
- 14 / 蚕豆

蔬菜类



- 16 / 木瓜
- 17 / 冬瓜
- 18 / 丝瓜
- 19 / 黄瓜
- 20 / 南瓜
- 21 / 枸杞头
- 22 / 芹菜
- 23 / 芥菜
- 24 / 韭菜



25 / 花椰菜

26 / 大白菜

27 / 甘蓝

28 / 萝卜

29 / 胡萝卜

30 / 马铃薯

31 / 番薯

32 / 山药

33 / 魔芋

34 / 茄子

35 / 黄花菜

36 / 藕

37 / 黄豆芽

38 / 番茄

39 / 竹笋

40 / 荸荠



干果类



- 50 / 花生
- 51 / 核桃
- 52 / 百合
- 53 / 栗子
- 54 / 芡实

菌藻类



- 56 / 香菇
- 57 / 蘑菇
- 58 / 银耳
- 59 / 黑木耳
- 60 / 紫菜

肉类



- 62 / 羊肉
- 63 / 狗肉
- 64 / 鸡肉
- 65 / 乌骨鸡
- 66 / 猫肉
- 67 / 牛肉
- 68 / 兔肉
- 69 / 猪瘦肉
- 70 / 鸭肉
- 71 / 鹅肉
- 72 / 蛇肉



73 / 蛙肉

74 / 鹌鹑

75 / 鸽肉

76 / 麻雀

蛋奶类

78 / 鸡蛋

79 / 鸽蛋

80 / 牛奶

水产类

82 / 鳝鱼

83 / 鲫鱼

84 / 鲤鱼

85 / 鲈鱼

86 / 龟

87 / 甲鱼

88 / 泥鳅

89 / 虾

90 / 海参

91 / 海蜇

92 / 海带

调味品类

94 / 丁香

95 / 姜

96 / 橘皮

97 / 葱

98 / 蜂蜜

99 / 小茴香

100 / 肉桂

中药类

102 / 枸杞子

103 / 葛根

104 / 当归

105 / 丹参

106 / 黄精

107 / 薄荷

108 / 田七

109 / 黄芪

110 / 杜仲

111 / 茯苓

112 / 玉米须

113 / 人参

114 / 何首乌

115 / 肉苁蓉

116 / 西洋参

117 / 菊花

118 / 女贞子

119 / 大枣

120 / 冬虫夏草

风湿病常用食疗方

122 / 风湿性关节炎

124 / 类风湿性关节炎

127 / 痛风

129 / 颈椎病

131 / 肩关节周围炎

132 / 腰椎间盘突出症

133 / 骨质疏松症

附录

134 / 一、风湿性关节炎饮食宜忌

134 / 二、风湿性心脏病饮食宜忌

135 / 三、类风湿性关节炎饮食宜忌

135 / 四、痛风饮食宜忌

135 / 五、颈椎病饮食宜忌

136 / 六、肩关节周围炎饮食宜忌

136 / 七、腰椎间盘突出症饮食宜忌

136 / 八、骨质疏松症饮食宜忌

137 / 九、增生型脊柱炎饮食宜忌

137 / 十、强直性脊柱炎饮食宜忌



G U W U L E I

谷物类

- 身体热能、维生素 B 群和矿物质的主要来源，维持生命的重要食物。
- 所含的泛酸可释放食物能量，促进脂肪代谢。
- 丰富的膳食纤维，能促进消化液分泌和肠道蠕动，利于体内废物的排出。
- 所含的维生素 E 可帮助血液循环，提高排毒速度。
- 其中的蛋白质和人体必需的氨基酸，能提高大脑活力，增强记忆力。



食疗方

薏苡仁粥

原料: 薏苡仁30克, 苍术10克, 淮牛膝15克, 生石膏24克(包煎)。

制作: 将薏苡仁、苍术、淮牛膝、生石膏处理后, 与适量粳米一同煮粥。

效用: 清热祛湿, 除痹止痛。

按语: 适用于湿热痹证, 关节红肿灼痛者。

苡仁糯米粥

原料: 薏苡仁50克, 糯米100克。

制作: 薏苡仁浸泡; 糯米淘净后用水泡30分钟。二者同入锅内, 加清水500毫升, 用大火烧开, 除去浮沫, 改成小火煮至米熟烂即成。

效用: 祛湿消肿, 通络止痛。

按语: 适用于风湿关节痹痛。

防风薏米粥

原料: 薏苡仁30克, 防风10克, 粳米100克。

制作: 防风水煎, 去渣取汁, 入薏苡仁、粳米, 加适量水共煮粥。1日1剂, 随量食用, 可连服1周。

效用: 祛风除湿, 清热去痹。

按语: 适用于湿热壅阻型痛风。

功能效用 清热化湿, 健脾补肺, 利尿消炎, 抗癌镇痛, 去疣美容。

适宜对象 各种风湿性关节炎病人, 急慢性肾炎水肿、癌性腹水、面浮肢肿、脚气浮肿者, 各种癌症病人, 各种疣赘及美容者如青年性扁平疣、寻常性赘疣、传染性软疣、青年粉刺疙瘩以及皮肤营养不良粗糙者, 肺痿、肺癰、肠痈患者, 皆可食用。



「别称一览」 药玉米、苡米、六谷米、菩提珠、薏米、薏珠子等。

「性味归经」 性凉, 味甘淡。归脾经、肺经、肾经。

「主要成分」 含有脂肪、蛋白质、碳水化合物、维生素B₁、氨基酸、薏苡素、薏苡酯、三萜化合物等。

「食用禁忌」 便秘、尿多者, 滑精者及孕早期的妇女忌食, 尤其是有习惯性流产者受孕期间, 更不宜服食。

「配伍指要」 根据经验, 风湿筋骨痛患者, 可用薏米粉配伍曲米酿酒, 煮热服用。在煮食薏米粥时, 不可配用食碱同煮, 以免其中多种维生素遭到破坏。

「相关链接」 现代研究证实, 薏苡仁还可降低血压和血糖。薏苡酯对癌细胞有阻止生长和杀伤作用, 国内外常用薏苡仁作为防止胃癌、肠癌、宫颈癌的疗效食物, 经常服食薏苡仁, 能增强机体的抗病能力和提高白细胞的吞噬能力, 有利于病情的康复。1988年卫生部食品卫生监督检验所公布了第二批“既是食品又是药品”的名单中, 薏苡仁位居其中, 充分肯定了薏苡仁的营养保健和养生防病的药食两用价值。



食疗方

牛膝小米粥

原料:小米100克, 豆豉10克, 牛膝叶30克。

制作:豆豉加入少量水煮3~5分钟, 去渣取汁; 将牛膝叶、小米放入汁中煮粥, 加少量姜、葱调味即成。空腹食用。

效用:祛风燥湿, 强筋骨, 利关节。

按语:适用于风湿性关节炎, 症见腰膝乏力, 膝盖疼痛等。

小米龙眼粥

原料:小米100克, 龙眼肉30克。

制作:小米、龙眼肉同入锅内, 加水适量煮成粥, 粥熟时调入红糖即成。空腹食。

效用:祛湿补虚, 补血养心, 安神益智。

按语:适用于风湿性关节炎。

人参小米粥

原料:人参15克, 生姜15克, 小米60克。

制作:人参切片; 生姜捣取汁。将人参片、姜汁、小米同放锅内, 加水适量煮粥。

效用:补益心脾, 养心安神。

按语:适用于风湿性心脏病, 症见气血虚弱, 心悸, 脉虚者。



- 「别称一览」 粟米、谷子、硬粟、黄粟、秫米、稞子等。
- 「性味归经」 性凉, 味甘咸。归肾经、脾经、胃经。
- 「主要成分」 脂肪、蛋白质、灰分、淀粉、还原糖、钙、磷、铁和维生素A原(胡萝卜素)。
- 「食用禁忌」 胃寒病者忌食。
- 「配伍指要」 不可与杏仁同食, 否则会令人吐泻。
- 「相关链接」 中医把糖尿病分为上消、中消与下消三种。下消多因肾虚内热所致。多年糖尿病患者, 长久不愈, 多属肾虚下消。而小米既能滋阴补肾, 又能清虚热, 糖尿病患者应常喝小米粥。

Xiaomi

小米

|| 风湿病食疗便典 ||

功能效用 滋阴养血, 健胃除湿, 清热解毒。

适宜对象 脾胃虚弱, 消化吸收不良者反胃、呕吐、腹泻时, 肾虚消渴口干患者和糖尿病人, 皆可食用。



「别称一览」 乌麻、胡麻、油麻、脂麻、巨胜子等。

「性味归经」 性平，味甘。归肝经、肾经。

「主要成分」 含蛋白质、脂肪、油酸、亚油酸、蔗糖、卵磷脂、脂麻素、脂麻油酚及钙、铁、磷。

「食用禁忌」 慢性肠炎、腹泻便溏患者忌食；阳痿、遗精者勿食为妥，白带过多者亦忌。

「配伍指要」 年老体弱、五脏虚损者，芝麻配伍粳米煮粥；肾虚腰腿酸痛、头晕耳鸣者，芝麻配伍核桃仁；有出血倾向者，用芝麻配合连皮花生；用于发枯发落、早年白发，以黑芝麻配伍何首乌更佳。

「食养类比」 芝麻是高钙、高铁、高蛋白食物。其中钙的含量比豆腐高，铁的含量比猪肝高，蛋白质含量比牛肉和鸡蛋高。芝麻有黑白之分，黑芝麻治病功效比白芝麻更大。但若用于制取麻油，则以白者为佳。

「相关链接」 据现代研究，芝麻中的确含有防病抗老的物质，能有效地阻止动脉硬化，防止心血管疾病。特别是芝麻含有丰富的抗衰老物质维生素E，是人体中能发挥作用的抗氧化剂，可以阻止体内产生过氧化脂质，从而维持细胞膜的完整和正常功能，延缓细胞的衰老过程。还能够润肤美容，促进人体保持和恢复青春的活力。



Zhima

芝麻

|| 风湿病食疗便典 ||

「功能效用」 填精，益髓，补血补肝，润肠燥，通乳汁，乌须发，耐风湿，通便秘，抗衰老。

「适宜对象」 高血压病、高血脂症、老年哮喘、肺结核患者，身体虚弱、贫血、习惯性便秘者，中老年人肝肾不足所致的眩晕、眼花、视物不清、腰酸腿软、耳鸣耳聋、发枯发落、头发早白者，妇女产后乳汁缺乏者，糖尿病、血小板减少性紫癜、末梢神经麻痹、荨麻疹以及有出血倾向者，都可食用。

食疗方

蜂蜜芝麻糊

原料：黑芝麻100克，蜂蜜50克，米粉100克。

制作：黑芝麻洗净，用小火焙干，研成细粉。将清水200毫升倒入锅中，烧沸后放入黑芝麻粉、米粉，小火煮至成糊，再下蜂蜜，搅拌均匀即成。

效用：补肝肾，安五脏，补中益气。

按语：适用于风湿腰痛、下肢乏力。

芝麻桂膝散

原料：桂枝20克，怀牛膝20克，黑芝麻120克，面粉400克。

制作：桂枝、怀牛膝共研细末，与黑芝麻、面粉搅匀，做成丸状，上笼蒸熟，焙干，研成面即成。每日3次，1次服20克，用温开水冲服。

效用：祛风湿，壮筋骨。

按语：适用于痛风，一个或多个关节肿痛，屈伸不利，或足跟肿痛拒按。

- 「别称一览」 棒子、包谷、包米、玉蜀黍、珍珠米、玉麦。
- 「性味归经」 性平，味甘淡。归胃经、大肠经。
- 「主要成分」 含蛋白质、淀粉、脂肪、维生素、钙、铁、磷、钾、和微量元素镁、硒，以及丰富的谷氨酸、赖氨酸、木质素。
- 「食用禁忌」 消化功能欠佳者慎食；糖尿病、妇女更年期、干燥综合征、或阴虚火旺者忌食爆玉米花。
- 「配伍指要」 与豆类、米或面等混合食用，营养价值更高。
- 「相关链接」 亚油酸的含量很高，长期食用玉米可降低血中胆固醇，并软化动脉血管，减少和消除老年斑和色素沉着斑，是高血脂、脂肪肝、动脉硬化症、冠心病、肥胖症患者和老年人的首选养生保健食物。据国外医学资料介绍，玉米中所含较多的谷氨酸能帮助和促进脑细胞进行呼吸，在生理活动过程中，能清除体内废物，帮助脑组织里氨的排除，常食可以健脑；玉米还含有一种长寿因子谷胱甘肽，抗氧化作用比抗衰老物质维生素E高500倍，具有恢复青春、延缓衰老的功能，并能抗癌。

Yumi

玉米

风湿病食疗便典

一功能效用一 调理中气，益肺宁心，抗癌防癌，通便健脑，健脾开胃，降血糖，降胆固醇。乌须发，耐风湿，通便秘，抗衰老。

一适宜对象一 糖尿病、肥胖症、脂肪肝者，癌症患者以及中老年人，脾胃气虚，气血不足，营养不良者，动脉硬化、高血压、高脂血症、冠心病等慢性心血管病患者，记忆力减退者，慢性便秘者，维生素A缺乏者及脚气病人，都可食用。

食疗方

苡蓉羊肉玉米粥

原料：羊肉150克，肉苡蓉30克，玉米200克。

制作：肉苡蓉洗净浸透后切粒；羊肉切块，在开水中焯一下；姜切丝，香菜切碎。羊肉块、肉苡蓉、玉米同入锅中，加清水1000毫升，加入姜丝、料酒，用大火烧开后，改成中火炖1小时，调入盐、味精、胡椒粉，最后出锅前撒上香菜末即成。

效用：祛湿止痛，温肾壮阳。

按语：适用于风湿腰痛、脚软骨冷、四肢僵冷。

羊骨玉米粥

原料：羊脊骨（连尾）1根，玉米60克，补骨脂粉12克，茯苓粉20克。

制作：羊脊骨剁碎捣烂，与玉米一同入锅煮粥，至五成熟时，加入补骨脂粉、茯苓粉搅拌均匀，继续煮至米熟烂，加入葱、生姜、盐调味即成。分次食用，佐餐。

效用：补肾壮阳，强筋壮骨。

按语：适用于肾气虚弱型骨质疏松症，症见筋骨不利。

食 疗 方

冬菇黄鳝焖饭

原料:黄鳝1条(约60克),冬菇30克,粳米200克。

制作:冬菇泡软,去蒂,切丝;黄鳝去内脏,用盐腌洗干净,放入沸水中拖去血水,切段,用生姜、酒、盐等腌制。粳米淘洗干净后,放到锅内,加入清水适量,煮至饭初熟时,加入黄鳝段和冬菇丝,焖熟即成。

效用:补虚祛湿。

按语:适用于腰椎间盘突出症。



黄芪大枣粥

原料:黄芪20克,大枣20克,粳米50克。

制作:黄芪、大枣、粳米洗后同入锅,加水适量共煮粥,熟时调入少量白糖调味即成。1日1剂,可作早餐。

效用:益气补虚。

按语:适用于中气不足,清阳不升型颈椎病,症见眩晕,肢麻等。

功能效用 补中益气,健脾养胃。

适宜对象 常人及体虚者均可食用,脾胃气虚者最为适宜;凡久病初愈,或妇女产后,以及老年人和婴幼儿消化力较弱者,煮粥食用更为有益。



Jingmi

粳 米

|| 风 湿 病 食 疗 便 典 ||

「别称一览」 大米、硬米等。

「性味归经」 性平,味甘。归脾经、胃经。

「主要成分」 约含75%以上的淀粉,8%左右的蛋白质,0.5%~1.0%的脂肪,尚有少量B族维生素及多种有机酸,无机盐以磷较多而钙较少。

「食用禁忌」 糖尿病人血糖过高者不可多食;干燥综合征及妇女更年期属阴虚火旺者,不宜炒爆食用。

「配伍指要」 炎夏宜与绿豆煮粥;秋季宜同百合煮粥,可补脾润肺;老人体弱便秘者,可用粳米配合番薯煮粥。

「食养类比」 粳米与糯米功效相同,但糯米性质黏糯滋腻,难以消化,又碍脾助湿,而糯米黏滞,凡消化力弱及患有皮肤湿疹者,不可多吃常吃。

「相关链接」 粳米粥汤又称米油、粥油,古代养生家倍加推崇,认为浓米汤可代替参汤,滋阴长力,补液填精,老幼病弱皆宜。

另有一种黑米,又称黑粳米,外观墨黑,质地细密,是我国稻米中的珍品,尤其是陕西洋县种植的黑稻米,已有2000多年历史,用它煮的粥为深棕色,味道浓香,具有滋阴补肾、益气强身、明目活血的作用,对经常头昏目眩、贫血、白发、眼疾、腰腿酸软者,最为有益。

D O U L E I

豆类

- 提供优良的蛋白质，其营养价值与肉类相差无几。
- 尤其重要的是提供了人体必需的8种氨基酸。
- 含有植物性脂肪，有助于降低血液中的胆固醇，是动脉硬化患者的保健食品。
- 丰富的矿物质和维生素，可促进新陈代谢，增加食欲，保持健康。
- 所含的磷脂，具有健脑益智、降低血清胆固醇的功能，有助于改善记忆力、提高反应力，预防心血管疾病及脂肪肝。



「别称一览」 红小豆、赤豆、红饭豆、米赤豆等。

「性味归经」 性平，味甘酸。归心经、小肠经。

「主要成分」 含蛋白质、碳水化合物、脂肪、膳食纤维、灰分、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸，以及无机盐钙、铁、钾、镁、磷、铜、锌、硒等。

「食用禁忌」 小便频多者不宜多食；不宜久食或一次食用过多。

「配伍指要」 赤小豆与鲤鱼或乌鱼同食，可治水肿；产妇气血不足，乳汁过少或不下者，赤小豆配伍粳米煮粥，或赤小豆配伍猪蹄煨汤；夏季腹泻者，赤小豆配伍白扁豆、薏苡仁同食；痔疮和大便出血者，赤小豆配伍马齿苋加醋煎汤服；用赤小豆配伍冬瓜煨食，可治疗肥胖。

「食养类比」 赤小豆的营养价值不如大豆，其优势在于利水和减肥，日本也将赤小豆列为长寿食品。



食 疗 方

赤豆黑鱼汤

原料：赤小豆 20 克，山药 10 克，莲子 10 克，薏苡仁 20 克，黑鱼 1 条。

制作：黑鱼洗净，去内脏，加入料酒、精盐、葱、姜腌制 30 分钟；赤小豆、薏苡仁、山药洗净；莲子洗净，去心。赤小豆、薏苡仁、山药、莲子同放炖锅内，加入清水，用大火烧沸，改小火煮 50 分钟，下入黑鱼，煮 20 分钟，调入精盐、味精、胡椒粉即成。

效用：健脾养胃，除湿消肿。

赤豆防己桑枝汤

原料：赤小豆 30 克，川木瓜 12 克，防己 12 克，桑枝 30 克。

制作：赤小豆、川木瓜、防己、桑枝洗净后，加少量粳米煮粥。

效用：清利湿热，宣通经络。

按语：适用于风湿性关节炎，症见关节红肿，屈伸不利者。

红豆薏米粥

原料：赤小豆、薏苡仁各适量。

制作：二者洗净入锅，加清水适量煮粥。

效用：利湿，解毒。



Chixiaodou

赤小豆

|| 风 湿 病 食 疗 便 典 ||

功能效用 利水消肿，清热解毒，健脾止泻，消瘦减肥，止渴解酒，补血活血，增进体力。

适宜对象 心血管疾病患者，肥胖者，各种类型的水肿之人包括心脏性水肿、肾炎水肿、肝硬化腹水、营养不良性水肿或脚气病浮肿者，产妇缺奶或产后浮肿者，皆可食用。





「功能效用」祛风除热，活血，解毒，利尿，止汗，健脾，明目，乌须发，养颜美容。

「适宜对象」体虚者及小儿自汗盗汗，脾虚水肿，脚气浮肿，肾病水肿者，肾虚耳聩，小儿夜尿遗尿者，妊娠腰痛或腰膝酸软，白带频多者，各种药物中毒或食物中毒者，皆可食用。

Heidou

黑豆

|| 风湿病食疗便典 ||

- 「别称一览」 黑大豆、乌豆、马料豆等。
- 「性味归经」 性平，味甘。归脾经、肾经。
- 「主要成分」 含丰富的脂肪、糖类、蛋白质、膳食纤维，黑色素，以及胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、烟酸等。
- 「食用禁忌」 小儿不宜多食；炒熟的黑大豆宜少食。
- 「配伍指要」 不可与厚朴、蓖麻子配伍同食；用于解毒，黑大豆配伍甘草；用于止虚汗，黑大豆配伍浮小麦、黄芪。
- 「相关链接」 黑豆与黄豆均含有丰富的蛋白质，其含量高于肉、蛋、奶。植物蛋白和动物蛋白在结构上和被人体吸收利用上是不同的，因而对人体的影响也是不一样的。西方饮食文化过分注重动物性食物结构，结果引起肥胖症、心肌梗死、冠心病的发病率大大提高。这提醒人们，应当重视植物蛋白食物。

食疗方

独活乌豆酒

原料：独活 30 克，黑豆 60 克，米酒 500 毫升。

制作：独活、黑豆入锅加清水适量煎汤，去渣存液 500 毫升，兑入米酒，调匀。1 日 2 次，温服。

效用：祛风除湿。

按语：适用于风湿性关节炎。

川乌黑豆鸡肉汤

原料：川乌 6 克，黑豆 60 克，鸡肉 90 克，大枣少许。

制作：将上述材料一同放入瓦锅内，加清水适量，小火煮 2~3 小时，至口尝无麻辣感为度。随量饮用。

效用：祛风逐湿，散寒止痛。

按语：适用于痛风性关节炎属于风寒湿痹阻经络者，症见关节剧痛，痛有定处，痛如针刺，屈伸困难，舌苔白滑，脉弦紧。



食 疗 方

绿豆桑枝鸡

原料: 绿豆30克, 老桑枝60克, 鸡肉250克。

制作: 鸡肉切块, 绿豆、桑枝洗净; 将三者一同放入沙锅, 加适量水清炖至肉烂, 用盐、姜调味即成。饮汤食肉。

效用: 清热通痹, 益气补血。

按语: 适用于湿热痹证型类风湿性关节炎, 症见热不甚而正已虚。



绿豆清热饮

原料: 生石膏、绿豆各50克, 白茅根30克, 淡竹叶20克, 杏仁10克。

制作: 将上述材料一同入锅, 加水适量共煮至豆熟烂, 入冰糖适量调味即成。吃豆喝汤, 1日1剂, 可连服7~10日。

效用: 清热解毒, 利湿通痹。

按语: 适用于湿热壅阻三焦型而热较甚之痛风。

功能效用 消暑止渴, 清热解毒, 利水消肿。

适宜对象 高血压病, 高脂血症和高胆固醇血症者, 暑热天气或中暑时烦躁闷乱, 咽干口渴者, 患有疮疖痈肿, 丹毒等热毒所致的皮肤感染时, 红眼病者, 食物、药草、金石、农药、煤气等中毒, 都可食用。

Lüdou

绿豆

|| 风湿病食疗便典 ||

「别称一览」 青小豆等。

「性味归经」 性凉, 味甘。归心经、胃经。

「主要成分」 含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、烟酸。

「食用禁忌」 脾胃虚寒, 便溏久泻者忌食。

「配伍指要」 用于预防麻疹和腮腺炎, 绿豆配伍金银花熬水代茶饮; 用于农药中毒, 绿豆粉配合鸡蛋清调服; 绿豆与小米配伍煮粥, 可提高营养价值。绿豆不应配合榧子或鲤鱼食用。

「食养类比」 绿豆的营养价值比鸡肉高, 例如蛋白质比鸡肉含量还高, 热量是鸡肉的3倍, 钙是鸡肉的7倍, 铁是鸡肉的4.5倍, 维生素B₁为17倍, 维生素B₂和磷的含量也比鸡肉多。

「相关链接」 历代医家都认为绿豆能解百毒。现代报道也说绿豆能解农药中毒、铅中毒、煤气中毒、磷化锌中毒等。有学者指出这是“暗示绿豆能抗肿瘤”, 可借用“绿豆解百毒”的作用来预防各类癌症。绿豆经浸发后发出的嫩芽, 为绿豆芽, 亦为佳蔬, 味极清美, 性寒味甘, 亦可清热。绿豆发芽时, 维生素量大大地增加, 胡萝卜素可增加2~3倍, 核黄素可增加2~4倍, 烟酸增加2倍以上, 叶酸也成倍增加。