

食

物

的

营

养

与

药

用

主编 董厚德

杨完仙

农村读物出版社

食物的营养与药用

主 编：董厚德 杨完仙
副主编：傅耀荣 闫 芳 张培林
编 委：宋巨明 郑有录 杨玉堂

农村读物出版社

一九九三年·北京

(京)新登字169号

食物的营养与药用

主 编 董厚德 杨完仙

责任编辑 潘建光

农村读物出版社 出版

三河市印刷二分厂印刷

各地新华书店 经销

787×1092毫米1/32 5.875印张 131千字

1993年6月第1版 1993年6月三河第1次印刷

印数：0001—4000

ISBN 7-5048-2038-5/S·174 定价：4.70元

序

“民以食为天”，饮食及由饮食而来的食疗，在我国源远流长，《内经素问》里就讲道“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。我国人民的膳食结构逐步由饱食型向营养型、单一型向平衡型过渡。而一些国家却由于膳食中动物蛋白和脂肪比例过大，食糖过多，导致心血管疾病上升。此时重提食物的营养与药用，对于人们科学膳食和治疗疾病有积极的意义。日常生活中有许多食物不仅是充饥和增加营养的佳品，而且是防病去恙的良药，人们食用这些食物，有病者可以早日康复，无病者可以强身心、健体魄。所以，在民间流传着不少用食物各部位防病治病的方剂。了解食物的营养，就是要最大可能地达到食物全面营养平衡。根据食物的营养特点和性味功能，因人而异地选择和摄取食物。了解食物的药用，就是要根据食疗物品价格便宜，取材方便，掌握容易，使用安全的特点，治疗疾病，在日常生活中建立适合本人特点的养身之道。

中国的食疗是祖国医药学的重要组成部分，是人类极有价值的宝贵财富。但由于历史条件的限制，古代食疗著述不可能将食物疗法的科学根据讲清楚。又因为所涉学科广泛，内容繁杂，人们应用起来非常不便。本书从日常种植的粮食作物、蔬菜作物、干鲜果和调味作物谈起，阐述了这些作物的性味、营养、药理、药性，也例举了一些防病、治病方剂，可作参考。书中对一些作物的起源也有涉及，是一本适用性和科学性相结合的读物。为了使适用性和趣味性相结合，本书中还穿插了一些民间传说，增加了可读性。

1992年5月 编者

目 录

1. 玉米的营养与药用	(1)
2. 谷子的营养与药用	(4)
3. 水稻的营养与药用	(7)
4. 大豆的营养与药用	(10)
5. 豇豆的营养与药用	(13)
6. 高粱的营养与药用	(16)
7. 蚕豆的营养与药用	(19)
8. 小麦的营养与药用	(22)
9. 绿豆的营养与药用	(25)
10. 荞麦的营养与药用	(27)
11. 扁豆的营养与药用	(30)
12. 葵花的营养与药用	(33)
13. 芝麻的营养与药用	(35)
14. 黍子的营养与药用	(38)
15. 花生的营养与药用	(41)
16. 大蒜的营养与药用	(44)
17. 大葱的营养与药用	(46)
18. 萝卜的营养与药用	(49)
19. 黄瓜的营养与药用	(52)
20. 韭菜的营养与药用	(54)
21. 芹菜的营养与药用	(56)
22. 白菜的营养与药用	(59)

23. 西红柿的营养与药用	(61)
24. 辣椒的营养与药用	(63)
25. 茺荑的营养与药用	(66)
26. 菠菜的营养与药用	(67)
27. 茄子的营养与药用	(69)
28. 芥菜的营养与药用	(71)
29. 芥菜的营养与药用	(74)
30. 红薯的营养与药用	(76)
31. 黄花菜的营养与药用	(79)
32. 莲藕的营养与药用	(81)
33. 山药的营养与药用	(84)
34. 马铃薯的营养与药用	(87)
35. 胡萝卜的营养与药用	(89)
36. 菱的营养与药用	(92)
37. 枸杞的营养与药用	(94)
38. 荸荠的营养与药用	(97)
39. 百合的营养与药用	(99)
40. 西瓜的营养与药用	(102)
41. 甜瓜的营养与药用	(104)
42. 冬瓜的营养与药用	(107)
43. 南瓜的营养与药用	(110)
44. 丝瓜的营养与药用	(113)
45. 苦瓜的营养与药用	(115)
46. 杏的营养与药用	(118)
47. 桃的营养与药用	(121)
48. 葡萄的营养与药用	(123)

49. 荔枝的营养与药用	(126)
50. 桔子的营养与药用	(129)
51. 石榴的营养与药用	(132)
52. 樱桃的营养与药用	(135)
53. 梨的营养与药用	(137)
54. 山楂的营养与药用	(141)
55. 枇杷的营养与药用	(144)
56. 香蕉的营养与药用	(146)
57. 红枣的营养与药用	(149)
58. 板栗的营养与药用	(152)
59. 核桃的营养与药用	(155)
60. 桑的营养与药用	(158)
61. 生姜的营养与药用	(161)
62. 花椒的营养与药用	(164)
63. 小茴香的营养与药用	(167)
64. 胡椒的营养与药用	(169)
65. 甘蔗的营养与药用	(172)
66. 茶的营养与药用	(174)
67. 柿子的营养与药用	(177)

玉米的营养与药用

玉米又名玉蜀黍，各地有苞谷、苞米、六谷、棒子、珍珠米等名称。禾本科玉米属一年生作物，玉米原产于中南美洲的墨西哥和秘鲁，至今已有4500~5000年的历史。玉米约在16世纪初由海路先传入我国沿海各省，渐向西南、西北传播。我国玉米栽培历史，据考证研究，最先见于明正德《颍州志》（1511年），至今已有480多年历史。在1573年田艺衡著《留青日札》及1578年李时珍著《本草纲目》中对玉米都有较详细的记载。我国北自北纬53度的黑龙江黑河起，南至北纬18度的海南岛都有种植。玉米籽粒不仅是重要的粮食作物，还是多种轻工业产品的原料。玉米淀粉既可直接食用，还可经深加工成各种糖类，如葡萄糖、高粱糖酱以及醋酸、丙酮等多种化工产品。还可用于纺织、医药、造纸等工业。玉米的茎、叶、穗和籽粒又是畜牧业不可缺少的优质饲料。特殊类型的玉米各有不同的用处，甜玉米的青嫩果穗可鲜食，也可加工成罐头食品；爆粒玉米可加工成玉米方便食品。

玉米营养丰富，含蛋白质、淀粉、葡萄糖、烟酸、泛酸、生物素、胡萝卜素、维生素E、维生素B₁、维生素B₂，以及钙、镁、铁等矿物质。还有帮助消化的纤维素。据分析，每100克玉米含蛋白质9克，脂肪4.3克，碳水化合物72克，热量363克，钙22毫克，磷310毫克，铁3.4毫克，胡萝卜素0.13毫克，硫胺素0.45毫克，核黄素0.11毫克，烟碱酸1.7毫克。玉米含蛋白质主要为玉米醇溶蛋白，脂肪含量主要为不饱和

脂肪酸。黄玉米的脂肪中含有较多的胡萝卜素。玉米在国外称为“珍珠米”，是人们日常生活中不可缺少的食品，人们发现，将玉米、大豆粉、小麦粉以各1/3比例配制成混合食品，其营养价值可提高8倍。

玉米还是一味良药。明代李时珍所著《本草纲目》称它“气味甘平，无毒，调中开味”。祖国医学认为玉米味甘性平，有利尿、止血、利胆、降压之功效。可治疗食欲不振，水肿，肝炎，尿路感染等疾病。玉米须有泄热利尿，平肝利胆之功效，可治疗肾炎水肿、黄疸肝炎、高血压、糖尿病、胆结石等病症。玉米芯有健脾利湿之功效，可治疗小便不利、水肿腹泻等症。玉米所含的卵磷脂，维生素B族，维生素E，可以降低胆固醇，软化动脉血管，可以作为动脉硬化症，冠心病，高血压，脂肪肝患者的首选“食疗药品”。根据匈牙利学者林波斯近年研究发现，玉米内的赖氨酸、光胱甘肽等几种成分还有良好的抗癌作用。胡萝卜素具有抑制化学致癌物引起肿瘤形成的功能。人们还发现，玉米富含微量元素硒，硒是一种强有力的抗氧化剂，能加速体内过氧化物或自由基的分解，致使肿瘤细胞得不到分子氧的充分供应。玉米中的镁也是一种保护人体免受癌肿侵袭的重要因素。玉米须也值得一提。玉米须含大量硝酸钾、维生素K、B—谷固醇、豆固醇和玉蜀黍酸，它有良好的利尿消肿，平肝利胆作用。对于各种原因的水肿，以鲜玉米须50克，煎汤代茶喝，有显著效果。对于肝胆疾病，如胆囊炎、胆管炎、黄胆型肝炎，用玉米须做成流浸膏，每次30~40滴，每日3~4次，有明显疗效。对于高血压病，每日单用玉米须15克泡开水代茶喝，持续服用2个月，可使血压明显下降。玉米

油有溶解胆固醇的作用，被称为“健康营养油”。

1.用玉米煮水，掺入白糖、红糖，每日当茶饮用，可治中风和防止中风及维生素缺乏症。

2.用玉米根90~150克，加玉米煎水服，每日2~3次饮用，可防治尿路结石。

3.用玉米须30~60克，煎水掺白糖服，3次/日，可利尿消肿，可治尿道感染，对于急、慢性肾炎疗效甚好。当茶饮，可治小儿遗尿。

4.用玉米须烧灰和芝麻油调和，每日涂擦患处多次，治妇女乳头破裂，效果甚好。

5.高血压病人，如伴有鼻出血、吐血，以玉米须、香蕉皮、黄栀子各9克，水煎冷却后服，收效甚佳。如出现头昏脑胀，用玉米须18克、决明子8克、甘菊花6克，开水冲泡代茶，持续饮用，能稳定血压。

6.用玉米、白扁豆各60克，木瓜15克，水煎服，2次/日，可治胃炎。

7.每日炒菜用玉米油50克，食用半月，有降压作用。

8.玉米须、橘子皮适量，水煎内服，2次/日，可治咳嗽及急慢性支气管炎。

9.玉米须60克，冰糖适量，水煎内服，3次/日，可治肺结核。

10.玉米仁500克、石榴皮120克，共焙黄，研面过箩，装瓶备用，3次/日，一岁以内，每服1.5克，2~4岁服3克，5~8岁服5克，16岁以上服10克，可治消化性不良引起的腹泻。如呕吐可用竹茹、生姜水煎送服。

11.玉米面饼（烧成焦黑色）500克，每服15克，3次/

阳，可治胃酸过多，嘈杂。

12.玉米须、白茅根各30克，水煎内服，2次/日，连服7天，可治急性肾炎，症状减轻后再服一周。

13.玉米须（或芯）100克，水煎加糖，代茶饮，可治淋症。

14.玉米干茎内芯不拘量，水煎内服，加糖当茶饮，可治盗汗和产后虚汗。

15.玉米须（烧存性）30克，研末，香油调匀，敷于患处，早晚各一次，可治急性湿症。

谷子的营养与药用

谷子，又名粟、黄粟，禾本科黍族狗尾草属中的栽培种，一年生草本植物。谷子起源于我国，栽培历史悠久，公元前2700年用祭祀品的五谷中已包括粟在内。西安半坡村仰韶文化遗址里，发现加盖的陶罐装满了谷粒，还有许多窖藏的许多谷粒，表明至少在距今5000年以前，黄河流域广大地区已经大量种植谷子了。《诗经》上就有“天雨粟”的句子。在史前很久以前，谷子就传播到中亚和南亚，以后引种到欧洲、北美洲以及世界各地。现在世界上很多谷子的名称。基本上保留着我国“谷”和“粟”的原音。在长期生产、生活实践中，留传着许多谷子的传说。在3百多年前，山西沁州檀山一带有一座松柏隐掩的古庙。庙里住着一位赤脚和尚和他的几个小徒弟，他们看到山坡上的土地荒芜，觉得可惜。于是就将附近的贫瘠土地开垦出来，种了“糙谷”。经过几千年驯化，糙谷的品性发生了神奇的变化。变得米色蜡

黄，颗粒圆润而晶莹明亮，吃起来香甜松软，十分可口，逆取名“爬山糙”。当时在清朝做官的吴瑞听说家乡的“爬山糙”佳如金珠，熬稀粥锅边不挂米粒，蒸饭、闷饭不就汤菜也越嚼味道越香。他为了证实传言，亲自到檀山庙品尝一顿，方知果然名不虚传。从此，他便将“爬山糙”改名为“沁州黄”，进贡给康熙皇帝，康熙皇帝很爱吃。这样，“沁州黄”便以年年进贡皇帝而闻名天下。直至现在，沁县一带仍留传着“沁县三大宝，鸡蛋、瓜子，吴阁老”（指吴瑞）的美谈。另外，山东金米、龙山米，河北桃花米，食味好，营养高，是小米中的精品。谷子食用主要是脱粒成小米，可熬粥，制成糕点。谷子耐储藏，历史上常作为储备粮。谷子秸秆是牲畜的优质饲草。

谷子营养丰富，每100克小米含蛋白质9.7克，热量362千卡，脂肪1.7克，碳水化合物77克，钙21毫克，磷240毫克，铁2.4毫克，胡萝卜素0.19毫克，硫胺素0.59毫克，核黄素0.09毫克，烟碱酸1.6毫克。小米的蛋白质、脂肪及铁的含量均比稻米多，其消化率也比稻米高，是人们日常生活中不可缺少的食物。北方妇女生小孩后，常以小米饭为主食，为产妇的主要补食。如中药浆水，就是将粟米煮熟，投入冷水中，浸泡五六天，味酸生白花，故名浆水。浆水味甘，性微寒，有清热、除烦、解渴的作用，并能消食积，在热极时可以当茶喝，对热性的泻痢疗效是很好的。粟谷芽功能与稻谷芽和麦谷芽相似，是良好的消导药。《本草纲目》载“粟米味咸，微寒，无毒”，“养肾气，去脾胃中热，益气”。“治胃热消渴，利小便。止痢，压丹石热”。“水煮服，治热腹痛及鼻衄。为粉，和水滤汁，解诸毒”。“煮粥食，益丹

田，补虚损，开肠胃”。小米粥上面凉着的米油，性味甘平，营养丰富，滋阴长力，可以代替人参汤。空腹喝米油有强精壮阳的作用，可以治疗男性精液不孕症。喂婴儿一些“米油”，可以调理胃肠。

1.米汤半碗加茺蓂15克，饴糖（麦芽糖）15克，蒸至糖溶化后即服，治伤风头痛。

2.谷糠（谷壳）一把放于半盆清水中，烧开后滤其液，待不烫手时洗皮肤，可治冬季皮肤干燥粗糙不适和干裂。

3.谷子30克、小茴30克、木香30克水煎连服3剂，可治慢性胃炎，胃脘冷痛，喜热饮食，呕吐清水者。

4.将粟谷浸水发芽，利用日光晒干或低温烘干（温度不超过60℃），研成细末服用，可治消化不良。

5.细米糠100克、核桃仁50克、苦杏仁50克、生姜50克、苦杏仁去皮共捣烂，加蜜和成丸，每粒一钱重，睡前服，每次服两粒，治久患哮喘，身体较弱者。

6.小米20克，加开水浸泡5小时，成人每日3~4次用浸泡水嗽口，儿童用干净布沾水擦洗口腔，可治鹅口疮。

7.用小米做成甜酒糟，每日一碗酒加上鲫鱼一条，王不留行25克、通草20克，加水用火煮烂喝汤，可以发奶。

8.用小米150克，红枣适量同煮，或小米同白萝卜煮粥，加适量红糖食用，具有开胸、顺气，健胃之功效。

9.取适量谷糠加水两碗煮至一碗时，去掉谷糠渣加入二个鸡蛋拌50克蜂蜜，再煮热，2次/日，可治黄疸病。

10.将陈米糠烧灰存性，黄酒、童便送下可治肺结核咯血。

11.小米煮稀饭内加高良姜 15 克，陈皮 3 克，可治寒冷腹痛或饮食生冷、受风寒、腹部冷。

12.小米 15 克，制半夏 6 克水煎服，治胃弱或消化不良引起的失眠。

13.用小米 100 克，核桃两个（去皮切块）煮粥，可治肾气不足，腰痛酸懒。

水稻的营养与药用

水稻，禾本科初属一年生草本植物，是一种古老的栽培作物，我国是世界上水稻栽培历史最悠久的国家。1974年我国科学工作者。在浙江省余姚县河姆渡发现一个新石器时代的遗址，在500平方米的挖掘范围内，发掘出大量的稻谷、稻壳、稻叶、稻壳、稻叶不失原形，有的稻叶色泽如新，有的稻谷连稻毛也清晰可辨。经鉴定，这些稻谷属于晚粳稻，距今已有6700~6900年历史，是世界上现存的最早的稻谷。说明在很久以前我国长江流域以南的广大地区以及黄河流域的灌溉区，水稻已是极普遍的粮食作物，而且当地的原始居民已经掌握了水稻的种植技术。从3000年前的殷商甲骨文中发现，甲骨文上刻有卜丰年的“稻”字，这比印度“阿闍婆吠陀”赞美诗中见到的稻字要早几百年。《诗经》和其它古代文献中也有许多关于稻的记载，也说明我国水稻栽培历史悠久。水稻是由野生稻驯化而来，有人认为，在安徽巢湖沿岸的一种野生“浮稻”，即为古代文献中记载的“稊生稻”，是“中国粳稻”的野生祖先。我国水稻向外传播据推测大约在3000年前的殷周时代，这期间我国和朝鲜、越南交流频

繁，水稻由此而传出。

水稻营养丰富，每100克大米含蛋白质7.8克、脂肪1.2克、碳水化合物77克、热量350千卡，钙8毫克、磷172毫克、铁1.5毫克、硫胺素0.15毫克、核黄素0.05毫克、烟碱酸1.4毫克。稻米最突出的特点是粗纤维少，各种营养成分的可消化率和吸收率均较高。大米是人们日常生活中不可少的粮食品种。水稻的副产品有较广泛的用途。稻草是编织和造纸的原料，稻壳可烧酒，制作糠醛。米糠可制味精、酱油等，还可提取维生素。除此之外，大米还可治疗疾病。《本草求真》中记载，大米味甘、性平，人非此物不能养生，故性端主脾胃，而兼及他脏。凡五脏血脉，靡不因此而灌溉，五脏积液，靡不因此而充溢，他如周身筋骨肌肉皮肤，靡不因此而强壮。在实践中，糯米和粳米应用不同。糯米味甘性温，

“益气止泻”，“补脾胃，益肺气之谷”。“脾胃得补，则中自温，大便齐坚实”。而粳米则益气，止烦，止渴，止泻，补中，壮筋骨，益肠胃，主汁主心痛，止渴，断热毒下痢。张仲景在《伤寒论》中多处提到粳米，如桃花汤用粳米之甘以补正气，竹叶石膏汤用粳米以助胃气，白虎汤中甘草粳米，可调和于中宫，能土中泻火，稼墙作甘，寒剂得之缓其寒，苦剂得之平其苦，使二味为佐。另外，陈久的仓米也是一味中药，叫陈仓米，即老米。它有补脾养胃，除烦止渴的作用，可治病后脾胃虚弱，消化不良，食后胀满，烦渴或泻痢疾等症。用稻谷生的谷芽，也是一味中药，可消食去胀，仅用大米配制的单方就能治很多疾病。

1.糯米150克、山药90克、川椒7粒。先将糯米浸一宿，微火炒极热，合山药、川椒共为细末，匀分4次，每次

加白糖开水冲服，早晚各一次，可治泄泻。

2.早稻秆 60 克，烧灰。开水冲服，上层澄清液 120 毫升，顿服，可治便秘。

3.糯稻秆 100 克，水煎内服，3 次/日，可治黄疸。

4.用碾碎的新大米 50 克，浸泡在 0.25 千克冷开水中，每日嗽口多次，可治疗口臭或口腔溃疡。

5.糯稻根须 90 克，水煎内服，3 次/日，可治疗尿频、尿急等症。

6.用大米 50 克，白萝卜 5 片，胡萝卜 1 只，把白萝卜、胡萝卜切成小丁，同大米一起熬成稀粥，每早一次，连服 3 月，可治维生素缺乏病症。

7.糯稻根 60 克，莲肉 30 克，水煎内服，3 次/日，可治盗汗、自汗。

8.用粳米、炙桑皮，地骨皮 10 克，生甘草 3 克，黄豆 20 粒，共煎汤服，可治过敏性哮喘。

9.糯米 25 克，阿胶珠 15 克，杏仁、马兜铃、牛蒡子各 10 克，炙甘草 5 克煎服，可养阴补肺，宁嗽止血，治肺结核。

10.粳米 30 克（炒黑），水煎内服 4～5 次/日，可治小儿吐乳，小儿积滞。

11.将米粒炒黄，取 30～50 克，用冷水调开，再用适量水冲制，经过加热煮沸，炒焦的米粒变成易于消化的焦米汤，可治婴儿腹泻。

12.糯米 60 克，水煎内服，3 次/日，可治恶心呕吐。

13.糙米、大蒜各 30 克。将糙米洗净，大蒜去皮，加水炖熟代饭食，忌盐，连服 7 天，可治营养不良性水肿。

14.糙米 100 克，红枣10个，用水煮粥吃，3次/日，可治脚气。

15.糯米饭、生大蒜各适量，捣烂拌匀，敷于手、足、甲癣患处，早晚各一次。

大豆的营养与药用

大豆又叫黄豆，豆科大豆属一年生草本植物，大豆起源于我国，是豆类之王。在我国新石器时代的遗址中曾经发现过大豆的痕迹。在山西省侯马还出土过古代大豆，虽距今已2300多年，仍金色滚圆，为我国迄今发现的最早的大豆，现有10粒在北京自然博物馆珍藏。1953年在河南洛阳烧沟汉墓里，发掘出距今2000年的陶仓上，用朱砂写着“大豆万石”，同时出土的陶制壶上有“国豆一钟”字样。最古的文献如《竹书记年》、《周书》、《诗经》等都有关于大豆的记载。如《诗经·大雅》中说：“艺立荏菹，荏菹旆旆”，荏菹即大豆，是说种植的大豆，长得很茂盛。现今的拉丁文、英文、法文、德文和俄文读音，都近似于“菹”的音，说明大豆起源于中国，也说明很久以前，国外已经知道了中国的大豆。公元1873年，在奥地利的首都维也纳，曾举行过一次世界性的万国博览会，首次展出了籽粒滚圆的大豆，当时很多外国人从未见到过如此大的金黄色的大豆，于是轰动一时。从此中国大豆的名声誉满全球，中国成为“大豆王国”。以后1875年大豆传入奥地利和匈牙利，1881年传入德国，直到1901年，大豆才传入俄国种植。

大豆是群众喜欢食用的粮食品种，又是重要的经济作