

寻常食材 至简烹饪 神奇功效 代代秘传

流传千年的 养生食方

陈惊蛰 著

有的食物有理有节，有的食物有情有义
无数医学工作者和营养学家一直致力破解的饮食奥秘
居家随时制作，美味与养生高度统一
长期按此食用，身心灵就会产生奇妙变化
既可全面清除疑难杂症，又可破解长期访医问药之困局
这样，我们的身体便具有了堡垒和飞鸟的双重属性
既可严密防御外敌入侵，又可让生命质量飞临至高境界

从此，你与以前大不一样

去芜存精
功在千秋
百余道世代流传的
原生态食疗方



流传千年的 养生食方

陈惊蛰 著

图书在版编目(CIP)数据

流传千年的养生食方/陈惊蛰著. — 南昌:江西科学技术出版社, 2012.6

ISBN 978-7-5390-4552-8

I. ①流… II. ①陈… III. ①食物养生 IV.

①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第105092号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2012030 图书代码: D12016-101

书 名 流传千年的养生食方

著 者 陈惊蛰

责任编辑 孙开颜

特约编辑 王丹娜

文字校对 郭慧红

封面图片 龙图网 <http://dl.china-eye.net>

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编: 330009 电话: 0791-86623491
传真: 0791-86639342

印 刷 三河市杨庄双菱印刷厂

经 销 各地新华书店

开 本 700mm×1000mm 1/16

印 张 15

字 数 177千字

版 次 2012年7月第1版 2012年9月第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-4552-8

定 价 35.00元

赣版权登字-03-2012-37 版权所有 侵权必究
(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)



健康，从原生态饮食开始

临床工作中，我经常遇到一些人，他们成天觉得身体不舒服，不是肠胃不适，就是头晕脑涨，但是化验检查结果都是正常的。我详细询问他们的生活习惯后，发现这些人的工作压力都很大，并且似乎很享受这种生活状态。

过快的生活节奏，使现代人没有时间锻炼身体，也没有时间好好吃饭，等真生了病，再把身体交给一堆药片，生活节奏才不得已“慢”了下来。其实，平时把生活节奏放慢、在健康上多花点时间，才是最爱惜自己的生活方式，才能拥有更高品质的生活。

本书中所讲的食疗，可以说是慢生活最好的实践方式。书中选取的百余道世代流传的原生态食方，可将身体需要的营养保持在均衡的水平，为我们修筑一座坚固的健康城池，让外邪没有可乘之机，生病的机会越来越少。

这本经过我多年研究并结合了现代医学知识的食疗书，主要有以下特点：

1. 纯食材，更安全。与之前出版的《老偏方》相比，这本书的食方更偏向普通食材，连常用的中药材都比较少。比如补血，用番茄炒猪肝就可以达到比较理想的效果，比起用阿胶，不仅味美价廉，还没有胃肠不适等副作用。

2. 疗效好，易操作。本书所列出的食方，是以流传千年、世代医家沿革使用至今的组方为基础，结合现代人的体质辨证选取的。比如南方人常做的苦瓜茶、龙眼酒，来自古医典的甘草绿豆汤等，都是流传已久的古法。这

些食方的效果早已为人们长期实践所证明，而且在制作上简便易行，非常适合白领一族。

需要指出的是，食疗并不能取代药物。如果已经生了病，食疗只能起到辅助性的治疗作用。比如喝柚子茶可以降低血脂，但对血脂已经高到一定程度的患者来说，不能用柚子茶取代日常的降脂药。

通过科学饮食，像中医所强调的“治未病”那样从源头上想办法，尽量少去医院，减少医药带来的各种副作用，省钱省力，尽量减轻各种病痛，才是食疗的真正意义所在。

除了书中特别提示之处，本书的食方适合全家使用；因水土差异、正在服用某些药物或者属于过敏体质的人群，需要听取医生的建议，斟酌选用。

限于编者的水平和现代食品研究的发展状况，书中内容可能存在局限和不足，本人热忱希望读者给予指正，以便进一步修订完善，让我们的生活更加健康和美好。

陈惊蛰

2012年7月

目录

●序言 健康，从原生态饮食开始 ...001

●第一章 日常保健食疗方，这么吃就能保健康 ...001

- 五谷饭，延年益寿的老偏方 ...002
- 长寿黑米，滋阴活血保安康 ...006
- 番茄小炒，补铁又抗癌 ...010
- 金针菜，镇定安神的忘忧草 ...013
- 龙眼温补，养心安神还健脑 ...016
- 鳝鱼美味，搭配洋葱降血糖 ...019
- 花样鲤鱼汤，消肿补脑乐无忧 ...022
- 长寿菜海带，保护血管排铅毒 ...026
- 黑木耳，排脂减肥的“补血菜” ...029
- “水晶”葡萄，益智养眼抗辐射 ...032
- 菠菜护眼养眼，让您明眸善睐 ...035
- 西瓜浑身都是宝，解暑消炎有奇效 ...039
- 大麦去油解腻，清宿便助消化 ...043
- 薏米糖水薏米茶，祛湿抗癌的“天下第一米” ...047
- 田螺养肝抗衰老，不逊于鲍鱼灵芝冬虫夏草 ...051
- 多喝龟板粥，与老年痴呆绝缘 ...055
- 香蕉润肠通便，还是“快乐之果” ...059
- 鸭肉佐餐，消暑开胃除胀满 ...063
- 黑鱼炖着吃，美味又滋补 ...067

第二章 皮肤护理食疗方，吃出你的自然美 ...071

常服芝麻，润肤乌发，身轻如燕 ...072

冬瓜煲汤，祛斑减脂去水膘 ...075

生吃芹菜，痤疮消除精神好 ...078

柠檬，美白、抗衰老的美容圣品 ...081

巧用绿豆汤，告别敏感肌肤 ...084

泥鳅益气养肝，巧治皮肤瘙痒 ...088

黄豆煲汤，让您的皮肤水汪汪 ...092

兔肉入膳，人面桃花相映红 ...096

驴肉气血双补，美颜润肤 ...099

银耳赛燕窝，清心除皱养童颜 ...102

胡萝卜，美肤防癌的“小人参” ...107

丝瓜外敷内调，给女人好气色 ...110

黑豆补肾壮体，美容嫩肤 ...113

第三章 内科调理食疗方，吃出体内好环境 ...117

高粱补气养胃，巧治腹泻腹胀 ...118

赤小豆虽小，却是水肿患者的福豆 ...122

大蒜杀菌功能强大，肠胃病不用愁 ...126

不起眼的香椿，了不起的驱虫止泻药 ...130

心脑血管病患者，应视橘子为福果 ...133

紫菜补镁，养心止痛神仙菜 ...137

苦瓜味苦，解暑降糖很给力 ...141

牛蒡抗菌抗衰老，降脂降糖又防癌 ...145

神奇柚子茶，理气化痰降血脂 ...148

香菇银耳汤，呼吸道疾病的克星 ...153

巧吃菠萝不过敏，消炎止咳抗血栓 ...157

喝鹅汤，吃鹅肉，补肾益气不咳嗽 ...160

玉米浑身都是宝，保肝明目降血脂 ...163

第四章 外科调理食疗方，吃对自然复原快 ... 167

酒与蟹搭档，跌打损伤不用慌 ... 168

牛肉果蔬巧搭配，养血开胃强筋骨 ... 172

乌梢蛇煲汤，祛风祛湿缓解疼痛 ... 176

葛根汤消炎止痛，防治心脑血管疾病 ... 180

黄瓜美容护肝，更有接骨神效 ... 184

“百益果王”木瓜，消食祛湿双管齐下 ... 187

第五章 妇科男科食疗方，慢吃慢养阴阳调 ... 191

橙子润肤通乳，还消肿止痛 ... 192

痛经不用怕，吃红酒煮苹果 ... 195

常喝鲫鱼汤，和胃安胎兼下乳 ... 198

有了红糖，经期产期不用愁 ... 202

红枣养肝又护心，帮您安度更年期 ... 206

常吃鸡肉，女人养颜，男人壮阳 ... 209

大葱发汗治感冒，能通一身之阳气 ... 213

夜雨吃春韭，壮阳又润肠 ... 217

海虾对付少精症，补肾壮阳显神效 ... 221

羊肉炖汤，补虚养生第一流 ... 225

天然抗菌药向日葵，轻松根除前列腺炎 ... 229

第一章



日常保健食疗方， 这么吃就能保健康

五谷饭，延年益寿的老偏方

大米又称稻米，位居“五谷”之首，它性甘味平，古书记载它具有健脾养胃、益精强志、聪耳明目之功效。如果懂得大米搭配的奥妙，还能达到修身减肥、延年益寿之效呢！

对于大米，相信大家是再熟悉不过了，它是中国人乃至全体亚洲人民的主要食粮。大米，我们从小吃到老，但有几个人认真想过，它到底有些什么营养价值呢？为什么几千年了，我们都吃不厌呢？

大米的价值不仅被低估，还常常被人误解。现在的女孩都受时尚潮流的影响，认为瘦才是美。我认识的一些女孩都把大米看成敌人，她们平时吃饭时，会把肉、菜吃得很干净，米饭和粥却尽量不碰。奇怪的是，面包、饼干、蛋糕、酥点之类的食品，她们却常常拿来当零食。我曾问过原因，她们的想法就是：米饭和粥都是发胖食品，为了减肥，保持身材苗条，能不吃就不吃！

米饭和粥是发胖食品？这个说法真不知是从哪里传来的。其实，大米的主要成分是淀粉，本身热量就不高，加水煮成米饭之后，每 100 克熟米饭的热量只有 120 千卡左右，仅相当于一个半苹果所含的热量。至于粥更

是低能量食品，如果把大米煮成稠粥，则一份米要加5~6份的水，所含的热量更低。相比之下，同样以100克为单位，馒头的热量大概是210千卡，面包是280千卡，瘦猪肉是330千卡，都远远高于米饭和粥。因此，在正常食量下，米饭绝对不是令人发胖的食品。

在以面包和肉类作为主食的发达国家，不少女性会特意放弃面包和肉类，改吃米饭和粥，就是为了既能吃得饱、获得饱腹感，摄入的热量又不高，从而达到减肥和维持体型的效果。

米饭和粥并不比其他的食物更让人肥胖，而且作为人类的主要的粮食，它的淀粉成分被人体吸收后就转化成葡萄糖，给大脑、肌肉等组织直接提供能量。所以如果米饭吃得少，又没有相应的替代方法，能量供应就会不足，人很容易出现疲乏无力、记忆力下降、失眠、低血糖等病症，新陈代谢也会失衡。减肥不成反倒未老先衰，就太不值了。

虽然米饭和粥的热量不高，但是现在市面上卖的一般都是精米，很容易被肠胃消化，口感也比糙米要好，人吃下去不容易有“饱”感。倘若桌上的菜肴美味，不知不觉就可能多吃了几碗米饭，摄入的热量还是有可能过量的。更重要的是，精米在加工的过程中，外膜被去掉了，营养成分大打折扣。

为了防止这种情况，有个在日本流传了1000多年的“五谷饭”食谱值得我们借鉴。它是由大米、小米、红豆、麦子和大豆混合煮成的，粗粮和细粮搭配得很好，营养价值也比单一的米饭丰富。这个食谱里除了大米，都是富含膳食纤维的粗粮，人吃了容易产生“饱”感，从而容易控制饭量，防止摄入过多热量，达到减肥修身的效果。

• 五谷饭

方法：将大米、小米、红豆、麦子和大豆混合淘洗，加水煮熟即可。

功效：减肥修身，延年益寿，有助控制血糖，增强老年人营养供给。

..... * * *

五谷饭能修身的奥妙在于它含有高膳食纤维。明白了这一点，您就可以举一反三，比如在米饭里添一些木耳、蘑菇、笋丁、金针菇、海带、蕨菜等高纤维蔬菜，既能丰富花样，增加米饭的口感，又容易增强“饱”感，控制食量。像日本人爱吃的寿司，其实就是米饭加紫菜的搭配，其中的紫菜就富含膳食纤维，和米饭搭配着吃，一样有修身减肥的效果。在美国，快餐可以说是主流饮食，虽然满足了快节奏的都市生活对热量的需求，也造就了大量的胖子横行街头。而在以寿司为“国食”的日本，胖子就没有这么多。

近年来，欧美快餐在我国大行其道，尤其是很多青少年的饮食习惯也被这些洋快餐所误导，让人不能不忧心。我邻居家的小孩，还在上小学，平时最爱吃的就是炸鸡腿。邻居刚开始比较纵容孩子，直到看他比普通的孩子重二三十斤，才开始着急。我给他们推荐了这道五谷饭，刚开始孩子有点儿吃不惯，艰难地坚持了一段时间，体重终于明显下降了。

五谷饭不但有减肥效果，对讲究保健，担心得高血脂、高血糖的老年人同样有益。吃米饭是我们中国人几千年的传统习惯，但大米的主要成分是淀粉，一消化吸收后就马上变成葡萄糖，对于老年人，尤其是患糖尿病的老年人来说是个隐忧。而五谷饭富含的膳食纤维在肠道内可形成凝胶，延缓和降低糖类的吸收，并吸附、结合肠道里的胆汁酸，增加脂肪的排出，从而达到平稳血糖、控制血脂的保健效果，对于老年人最适合不过了。

此外，不少老年人喜欢吃很烂很烂的粥，觉得这种粥容易消化，不会给胃肠增加负担。但从科学的角度看，这种煮得很烂的粥对于老年人，尤其是有糖尿病的老年人是不适合的。因为米煮得越久、越烂，淀粉就会被分解得越细小，食用后很容易被人体迅速吸收，引起血糖增高。

既然老人爱吃粥，我们就想个两全其美的方法，在粥里加入富含膳食纤维的食物。比如将大米、小米、红豆、麦子和大豆一起煮粥，或者在粥里加入蔬菜等食材，做成广州食店里常供应的“菜干粥”、“栗子百合粥”等，老年人就可以放心喝啦。

长寿黑米，滋阴活血保安康

黑米虽然外表墨黑，但是清香可口，而且营养丰富，有很好的滋补作用，有助于明目、减肥、降血脂、防治动脉硬化、控制血糖等。黑米的保健效果如此神奇，怪不得有人称之为“长寿米”、“世界米中之王”。

黑米是一种营养价值与药用价值都很高的米，产量也比大米少。黑米能滋阴补肾、明目养眼、活血化淤，可入药入膳，对头晕目眩、贫血白发、腰膝酸软、夜盲耳鸣症者均有一定治疗功效。

长期食用黑米可延年益寿，所以在古代，黑米有“药米”、“长寿米”之称；孕妇、产妇、经期妇女也适合食用黑米，因为它可以补血，“月米”、“补血米”的称呼就是这样来的；历代帝王还把黑米作为宫廷养生珍品，所以黑米又被称为“贡米”。

以上列举了黑米的种种好处，您是不是觉得它太完美了？现代研究的结果证实，古人夸奖黑米是有科学依据的。黑米中特有的“黑米花色苷”具有多项保健作用。

黑米花色苷因具备抗氧化能力，不仅可以明目养眼，还可清除体内其

他部位的自由基，达到抗衰老的效果。另外，黑米花色苷还有降低血脂水平、抑制动脉粥样硬化之功效。我有一位患冠心病的朋友，由于冠状动脉的斑块不稳定，有一段时间经常发作心绞痛。后来有人教给他这个吃黑米的偏方，于是他不仅早上吃黑米粥，中午和晚上也吃黑米粥。吃了几个月后，病情还真稳定下来了，很久都没有再发作过。不仅如此，老人家觉得视力也好了很多，以前经常感觉到的眼花都不明显了。

不过，黑米毕竟是糙米，吃起来口感比较粗。经过反复的摸索，人们发现煮黑米粥时投入银耳、百合和冰糖等食材可明显改善口感，吃起来令人欲罢不能。下面我们就来看一下黑米银耳大枣粥的做法。

• 黑米银耳大枣粥

方法：将 100 克黑米、10 克银耳、10 枚大枣一同放入锅中，加水

熬成粥，熟后加冰糖调味。

功效：降血脂，滋阴补肾，明目养眼，补血活血，延年益寿。

..... * * *

这款粥以黑米做主料，加入了滋阴润肺的银耳以及补血功效显著的红枣，对于中老年人来说是个很好的保健食品。不过黑米不太好消化，煮前一般要先放在水里浸泡一段时间，熬煮时也应该煮至烂熟方可食用，不然容易引起消化不良。

除了滋补作用，黑米还有助于减肥。这个功效主要是由黑米的几个特性决定的。首先，黑米的膳食纤维较多，吃下去容易令人有“饱”感，不容易吃过量，也不容易饿；其次，黑米富含矿物质和维生素，以它作为减肥期间的主食，不像采用其他节食方式那样容易出现营养不良的问题。

当然，无论哪种食物，如果天天吃、顿顿吃，也会使人食欲下降，而且任何一种食物都不可能提供人体所需要的全部营养。所以，吃黑米减肥的同时，要注意补充多种蔬菜和水果，下面这道南瓜黑米粥就很适合减肥期间使用。

• 南瓜黑米粥

方法：1. 将 200 克南瓜洗净去柄切开，取出种子，切片；

2. 将 150 克黑米、60 克大枣洗净，和南瓜片一起放入锅内，加 1000 毫升的水；

3. 先用猛火煮沸，后改用文火，煮至米烂即可。

功效：去脂减肥，修身美体。

..... * * *

有位女士曾向我请教减肥之法，当时我推荐给她的就是这道南瓜黑米粥。她减肥心切，恨不得一天三顿都吃它，没出一个月，她瘦了 8 斤，惊呼神奇，说比吃专门的减肥食品有效多了。其实这一点也不奇怪。

黑米花色苷能够在脂肪代谢的过程中促进脂肪分解，减少脂肪累积，控制脂肪细胞肥大与增生。另外，这个食谱中的南瓜是一种低热量（每 100 克含 22 千卡热量）、高纤维素的食物，就“血糖负荷”这个指标来看，要吃上 750 克的南瓜才等于吃 100 克大米。而且南瓜还含有多种维生素、矿物质，营养丰富，与黑米搭配起来，再配合上适量运动，完全可以达到既不饿肚子又能减肥的效果。

除了减肥，这道南瓜黑米粥还可以作为糖尿病患者的日常主食。黑米粥的血糖生成指数比较低，您不用担心食用黑米后血糖会急剧升高。另外，

黑米花色苷还有一个意想不到的作用。患糖尿病时间久了，患者往往会出现“胰岛素抵抗”现象，即外周组织对胰岛素的敏感性会下降，导致患者对降糖药的使用量不断增大，以保证血糖的稳定。药理研究显示，黑米花色苷有提高胰岛素敏感性的功效，有助于改善胰岛素抵抗的问题。

值得一提的是，黑米往往不会像大米那样经过精加工，而是多半在脱壳之后以“糙米”的形式出现在市场上。这种口感较粗的米最适合用来煮粥，而不是做成米饭。煮粥时，为了使它较快地变软，最好预先浸泡一下，让它充分吸收水分。夏季可浸泡一夜（如果天气太热，也可放在冰箱中浸泡，以免变酸），第二天煮粥；冬季则要浸泡得更久一些。