

小米

小米可健脾、和胃、安眠，脾胃虚弱、反胃呕吐、体虚胃弱、食欲缺乏者宜食；气滞、素体虚汗、小便清长者少食。



花菜

花菜宜与醋同食，可健胃开脾；花菜宜与辣椒同食，可防癌抗癌；花菜忌与牛奶同食，会降低营养；花菜忌与猪肝同食，不利健康。



草莓

草莓可生津润肺、养血润燥，风热咳嗽、咽喉肿痛、声音嘶哑、冠心病等病症患者宜食，脾胃虚寒者、孕妇慎食。



287种常见食物养生宜忌速查速用，600道黄金搭配膳食让你吃出健康来

《本草纲目》中的食物养生

宜忌速查手册

汇集本草巨作中的食养之道
吃什么？禁什么？一目了然

萝卜

萝卜可化痰清热、消食化滞，常吃可降低血脂、软化血管、稳定血压，但脾胃虚寒以及胃溃疡患者应慎食。



著名中医药学者、主任医师 柴瑞震 主编

权威、科学、实用的食物养生宜忌速查宝典，精挑细选88种常见食材，详解每种食材的营养成分、养生功效、选购储存等养生知识，每种食材都为你推荐了「黄金营养组合」的美味佳肴，以及图解十余组搭配宜忌，让你和家人健康地吃，聪明地吃。



黄花草

黄花草有清热解毒、止渴生津的功效，对口干舌燥、大便带血、小便不利者有食疗功效，但皮肤瘙痒及哮喘患者忌食。



榛子

榛子宜与梗米同食，可健脾开胃；榛子宜与莲子同食，可调理身体；榛子可与核桃同食，可美颜抗衰；榛子忌与牛奶同食，影响吸收。



红豆

红豆宜与梗米同食，可健脾开胃；红豆宜与南瓜同食，可润肺止咳；红豆忌与鲤鱼同食，二者相克；红豆忌与盐同食，药效减。



鸭蛋

鸭蛋有滋阴清肺、止痢的功效，肺热咳嗽、咽痛、泻痢患者宜食；而高脂血症、高血压、肾病、脂肪肝等病患者应慎食。



椰子

椰子有清热、解暑、生津的功效，发热、口渴患者宜食；糖尿病、脾胃虚弱、腹痛腹泻、睡眠不佳者忌食。



《本草纲目》中的 食物养生宜忌速查手册

柴瑞震 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

《本草纲目》中的食物养生宜忌速查手册/柴瑞震
主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-5388-7643-7

I. ①本… II. ①柴… III. ①《本草纲目》—食物养
生—手册 IV. ①R281.3-62②R247.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第187804号

《本草纲目》中的食物养生宜忌速查手册

BENCAOGANGMU ZHONGDE SHIWU YANGSHENG YIJI SUCHA SHOUCHE

主 编 柴瑞震

责任编辑 焦 琰 马远洋

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcbs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711 mm × 1016 mm 1/16

印 张 10

字 数 100千字

版 次 2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7643-7/R · 2176

定 价 19.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

作者简介



柴瑞震,男,汉族,1963年4月18日生,山西省万荣县荣河镇人,著名中医药学者、主任医师,世界传统卫生组织(WTHO)内科专业委员会副主任专家委员,中华人民共和国卫生部主管的《中华名医论坛》杂志原总编辑,中华中医药教育在线主讲人。

柴瑞震主要从事中国古医籍整理、校释工作及中医四大经典著作的研究,对《黄帝内经》《伤寒杂病论》《金匱要略》及《温病条辨》学说有较大的创新和发展,形成了其独特的学术思想和风格。其先后编著出版了《中国中西医结合内科学》、《中国百年百名中医临床家丛书——柴浩然》《中国当代名医类案》《中医学》《黄帝内经·素问现代研究》《黄帝内经·灵枢现代研究》《伤寒论心悟》《金匱要略心悟》《温病条辨现代研究》《妇产科学》(全国中专教材)《中国现代保健药物食物大全》《内科诊疗学与进展》《现代心血管病的诊断及治疗》《临床心电图诊断与鉴别诊断》《内科学学习指南》《日常饮食的减肥妙用——科学减肥》《常见慢性病营养配餐与食疗——便秘》《糖尿病》《中国药品检验标准规范与药品质量控制工作法规全书》《全国医院分级与疾病分类标准及医院工作制度配备职责规范》《全国中医诊疗技术标准规范与中医院工作政策法规全书》《中华医学创新成果宝典》等30多本重点医学书籍。撰写了200篇医学学术论文,分别在国内外杂志报刊发表。曾在国内成功地策划、主持了8次重大的中医药学术会议,受到了卫生部及国内同道的高度评价。

柴瑞震的从医业绩、学术思想及科研成果等,刊登在《中国中医药报》《健康报》《中国专利报》及《民主》杂志等上;他的资料还被收载入《世界名人录》《中国知识产权年鉴》《共和国功勋人物志》《中国劳模风采》《中国学术大百科全书》及《国家级科技成果研制功臣名录》等168部大型图书中。其曾多次在人民大会堂、中南海、钓鱼台国宾馆及国务院招待所,受到党和国家领导人的亲切接见及表彰。

序

明代李时珍所著《本草纲目》因其收药丰富，多达1892种，享有“东方药物巨典”之美誉。本书的编写注重经典和权威，借鉴《本草纲目》，根据人们的日常饮食特点，从植物药和动物药中选取相关信息作为本书部分内容，并做详细分析。

凡市井处，皆谈养生。如今，随着经济文化的提升和人们认识的进步，养生已发展成为一种通俗而又时尚的潮流。在饮食方面，人们已经从满足“吃饱就行”到享受“色香味俱全的满汉全席”，再发展为追求“健康长寿有活力”。但是，很多人仅是知道食物的名称，却不了解它们的营养成分和性质类型；很多人只是想吃某种食物，却并不知从中摄取何种营养，也不明白将会达到什么功效。人们选择和食用都带有一定的盲目性和从众性，甚至还觉得非稀少不补，非昂贵不吃。然而，渐渐的，人们在不断的饮食实践中发觉，吃了那么多，喝了那么多，不但“养不了生”，而且还给身体带来了负面影响。于是，人们寻求更健康合理的饮食方式。在此，为满足广大读者的需要，让每个人都能合理选材，健康饮食，我们特编写本书，旨在让读者了解自己一日三餐所吃的食物，有些什么营养、有些什么功效、食物有些什么使用须知。结合《本草纲目》精选出约三百种餐桌上常见的食材进行养生剖析，详细阐述其性味归经、养生功效、食用禁忌以及简便易行的食疗方。每种食材并说明其热量以及三大营养物质的含量，以特别方便三高读者选择合适的食物。

需要说明的是，书中每种食物各营养素（如蛋白质、脂肪、碳水化合物）的含量，统一指的是每100克食物中的含量，热量的单位统一使用：千卡/100克（1卡路里=4.19焦耳）。书中对每种食材的养生功效均有详细说明，读者可根据自身的营养需求选择功效各异的食物进行养生，对于有些食物列出的黄金搭配均是相对来说营养比较丰富的搭配，菜例做法符合大众口味，书中所列的搭配禁忌均是不利于身体健康的食物组合，仅供读者参考。

食疗养生是一个长期的过程，读者应根据自己和家人的体质科学合理地选择相应的食物，希望食物养生进入千家万户，每个家庭每个人都健康快乐地生活。

柴瑞震

目录 CONTENTS

第1章 常见谷物粮豆类食物养生宜忌速查

大米	008	燕麦	015	芝麻	022
小米	009	赤小豆	016	芸豆	023
糯米	010	绿豆	017	豆腐	024
黑米	011	毛豆	018	豆腐皮	025
薏米	012	蚕豆	018	豆腐干	025
粳米	012	豇豆	019	腐竹	026
糙米	013	黑豆	019	高粱	026
大麦	013	黄豆	020		
小麦	014	扁豆	021		

第2章 常见肉禽类食物养生宜忌速查

猪肉	028	牛肝	034	乌鸡	040
猪肚	029	牛肚	035	鸡肉	041
猪腰	030	羊肉	035	野鸡肉	042
猪肝	030	羊肾	036	鸡肝	042
猪肺	031	羊肝	036	鸭肉	043
猪肠	031	羊肚	037	狗肉	044
猪脑	032	马肉	037	鹅肉	045
猪骨	032	驴肉	038	鸽肉	045
猪蹄	033	兔肉	038	麻雀肉	046
猪血	033	鹿肉	039	鹌鹑	046
牛肉	034	火腿	039		

第3章 常见蛋奶类食物养生宜忌速查

鸡蛋	048	麻雀蛋	051	酸奶	055
鸭蛋	049	咸鸭蛋	052	奶酪	055
鹅蛋	050	松花蛋	053	牛奶	056
鸽子蛋	050	羊奶	054		
鹌鹑蛋	051	马乳	054		

第4章 常见水产类食物养生宜忌速查

鲤鱼	058	草鱼	059	鲢鱼	060
----------	-----	----------	-----	----------	-----

鲫鱼	061	武昌鱼	067	甲鱼	072
鳊鱼	062	三文鱼	067	龟	073
鳙鱼	063	白鱼	068	田螺	073
青鱼	063	鳊鱼	068	螃蟹	074
鲈鱼	064	章鱼	068	虾	075
鲑鱼	064	乌贼	068	牡蛎	076
泥鳅	065	鳗鱼	069	蛤蜊	076
带鱼	065	鱿鱼	069	干贝	077
平鱼	066	海参	070	蛏子	077
黄鱼	066	海蜇	070	紫菜	077
银鱼	067	墨鱼	071	海带	078
鳕鱼	067	鲍鱼	071		

第5章 | 常见蔬菜类食物养生宜忌速查

白菜	080	红薯	089	南瓜	100
小白菜	081	马蹄	089	玉米	101
包菜	081	洋葱	090	山药	102
菠菜	082	马齿苋	090	土豆	103
油菜	083	芥菜	091	茄子	104
苋菜	083	西蓝花	091	莲藕	104
芹菜	084	菜花	092	芋头	105
西红柿	085	绿豆芽	092	豌豆	105
竹笋	085	黄豆芽	093	蕨菜	106
芦笋	086	茼蒿	093	青椒	106
莴笋	086	香菜	094	蒜薹	107
茭白	087	香椿	094	木耳菜	107
韭菜	087	百合	095	黄花菜	107
空心菜	088	白萝卜	095	雪里蕻	107
生菜	088	胡萝卜	096	荷兰豆	108
芥蓝	088	丝瓜	096	芦荟	108
西葫芦	088	冬瓜	097	牛蒡	108
菜薹	089	苦瓜	098	紫苏	108
韭黄	089	黄瓜	099		

第6章 | 常见菌菇类食物养生宜忌速查

黑木耳	110	金针菇	114	鸡腿蘑	116
银耳	111	茶树菇	114	松蘑	116
草菇	111	红菇	115	口蘑	116
香菇	112	猴头菇	115	榛蘑	116
蘑菇	113	竹荪	115		
平菇	113	鸡枞	115		

第7章

常见水果类食物养生宜忌速查

香蕉	118	椰子	127	柚子	134
苹果	119	菠萝	127	葡萄柚	134
梨	120	山竹	128	蓝莓	135
柑	120	桂圆	128	榴莲	135
橘子	121	荔枝	129	无花果	135
金橘	121	枇杷	129	杨桃	135
橙子	122	石榴	130	柿子	136
柠檬	122	火龙果	130	山楂	137
草莓	123	芒果	131	红枣	138
葡萄	123	杏	131	榆钱	139
桑葚	124	李子	132	槟榔	139
西瓜	124	桃子	132	沙果	139
甜瓜	125	樱桃	133	薜荔果	140
木瓜	125	橄榄	133	酸角	140
甘蔗	126	杨梅	134	哈密瓜	140
猕猴桃	126	佛手柑	134	红毛丹	140

第8章

常见干果类食物养生宜忌速查

莲子	142	花生	145	开心果	147
核桃	143	腰果	146	榛子	148
板栗	144	松子	146	榧子	148
葵花子	144	杏仁	147	芡实	148
南瓜子	145	白果	147	乌梅	148

第9章

常见调料饮品类食物养生宜忌速查

醋	150	八角	153	菊花茶	157
酱油	150	桂皮	154	桂花茶	157
红糖	150	孜然	154	茉莉花茶	158
白糖	150	茴香	154	金银花茶	158
冰糖	151	番茄酱	154	玫瑰花茶	158
食盐	151	芝麻酱	155	麦乳精	158
味精	151	花生酱	155	冰激凌	159
葱	151	菜籽油	155	咖啡	159
姜	152	香油	155	豆浆	159
蒜	152	猪油	156	黄酒	159
辣椒	152	茶油	156	糯米酒	160
花椒	152	玉米油	156	白酒	160
胡椒	153	红茶	156	红葡萄酒	160
芥末	153	绿茶	157	白葡萄酒	160
咖喱	153	花茶	157		

《本草纲目》中的 食物养生宜忌速查手册

柴瑞震 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

作者简介



柴瑞震,男,汉族,1963年4月18日生,山西省万荣县荣河镇人,著名中医药学者、主任医师,世界卫生组织(WTHO)内科专业委员会副主任专家委员,中华人民共和国卫生部主管的《中华名医论坛》杂志原总编辑,中华中医药教育在线主讲人。

柴瑞震主要从事中国古医籍整理、校释工作及中医四大经典著作的研究,对《黄帝内经》《伤寒杂病论》《金匱要略》及《温病条辨》学说有较大的创新和发展,形成了其独特的学术思想和风格。其先后编著出版了《中国中西医结合内科学》、《中国百年百名中医临床家丛书——柴浩然》《中国当代名医类案》《中医学》《黄帝内经·素问现代研究》《黄帝内经·灵枢现代研究》《伤寒论心悟》《金匱要略心悟》《温病条辨现代研究》《妇产科学》(全国中专教材)《中国现代保健药物食物大全》《内科诊疗学与进展》《现代心血管病的诊断及治疗》《临床心电图诊断与鉴别诊断》《内科学学习指南》《日常饮食的减肥妙用——科学减肥》《常见慢性病营养配餐与食疗——便秘》《糖尿病》《中国药品检验标准规范与药品质量控制工作法规全书》《全国医院分级与疾病分类标准及医院工作制度配备职责规范》《全国中医诊疗技术标准规范与中医院工作政策法规全书》《中华医学创新成果宝典》等30多本重点医学书籍。撰写了200篇医学学术论文,分别在国内外杂志报刊发表。曾在国内成功地策划、主持了8次重大的中医药学术会议,受到了卫生部及国内同道的高度评价。

柴瑞震的从医业绩、学术思想及科研成果等,刊登在《中国中医药报》《健康报》《中国专利报》及《民主》杂志等上;他的资料还被收录入《世界名人录》《中国知识产权年鉴》《共和国功勋人物志》《中国劳模风采》《中国学术大百科全书》及《国家级科技成果研制功臣名录》等168部大型图书中。其曾多次在人民大会堂、中南海、钓鱼台国宾馆及国务院招待所,受到党和国家领导人的亲切接见及表彰。

序

明代李时珍所著《本草纲目》因其收药丰富，多达1892种，享有“东方药物巨典”之美誉。本书的编写注重经典和权威，借鉴《本草纲目》，根据人们的日常饮食特点，从植物药和动物药中选取相关信息作为本书部分内容，并做详细分析。

凡市井处，皆谈养生。如今，随着经济文化的提升和人们认识的进步，养生已发展成为一种通俗而又时尚的潮流。在饮食方面，人们已经从满足“吃饱就行”到享受“色香味俱全的满汉全席”，再发展为追求“健康长寿有活力”。但是，很多人仅是知道食物的名称，却不了解它们的营养成分和性质类型；很多人只是想吃某种食物，却并不知从中摄取何种营养，也不明白将会达到什么功效。人们选择和食用都带有一定的盲目性和从众性，甚至还觉得非稀少不补，非昂贵不吃。然而，渐渐的，人们在不断的饮食实践中发觉，吃了那么多，喝了那么多，不但“养不了生”，而且还给身体带来了负面影响。于是，人们寻求更健康合理的饮食方式。在此，为满足广大读者的需要，让每个人都能合理选材，健康饮食，我们特编写本书，旨在让读者了解自己一日三餐所吃的食物，有些什么营养、有些什么功效、食物有些什么使用须知。结合《本草纲目》精选出约三百种餐桌上常见的食材进行养生剖析，详细阐述其性味归经、养生功效、食用禁忌以及简便易行的食疗方。每种食材并说明其热量以及三大营养物质的含量，以特别方便三高读者选择合适的食物。

需要说明的是，书中每种食物各营养素（如蛋白质、脂肪、碳水化合物）的含量，统一指的是每100克食物中的含量，热量的单位统一使用：千卡/100克（1卡路里=4.19焦耳）。书中对每种食材的养生功效均有详细说明，读者可根据自身的营养需求选择功效各异的食物进行养生，对于有些食物列出的黄金搭配均是相对来说营养比较丰富的搭配，菜例做法符合大众口味，书中所列的搭配禁忌均是不利于身体健康的食物组合，仅供读者参考。

食疗养生是一个长期的过程，读者应根据自己和家人的体质科学合理地选择相应的食物，希望食物养生进入千家万户，每个家庭每个人都健康快乐地生活。

柴瑞震

目录 CONTENTS

第1章 常见谷物粮豆类食物养生宜忌速查

大米	008	燕麦	015	芝麻	022
小米	009	赤小豆	016	芸豆	023
糯米	010	绿豆	017	豆腐	024
黑米	011	毛豆	018	豆腐皮	025
薏米	012	蚕豆	018	豆腐干	025
粳米	012	豇豆	019	腐竹	026
糙米	013	黑豆	019	高粱	026
大麦	013	黄豆	020		
小麦	014	扁豆	021		

第2章 常见肉禽类食物养生宜忌速查

猪肉	028	牛肝	034	乌鸡	040
猪肚	029	牛肚	035	鸡肉	041
猪腰	030	羊肉	035	野鸡肉	042
猪肝	030	羊肾	036	鸡肝	042
猪肺	031	羊肝	036	鸭肉	043
猪肠	031	羊肚	037	狗肉	044
猪脑	032	马肉	037	鹅肉	045
猪骨	032	驴肉	038	鸽肉	045
猪蹄	033	兔肉	038	麻雀肉	046
猪血	033	鹿肉	039	鹌鹑	046
牛肉	034	火腿	039		

第3章 常见蛋奶类食物养生宜忌速查

鸡蛋	048	麻雀蛋	051	酸奶	055
鸭蛋	049	咸鸭蛋	052	奶酪	055
鹅蛋	050	松花蛋	053	牛奶	056
鸽子蛋	050	羊奶	054		
鹌鹑蛋	051	马乳	054		

第4章 常见水产类食物养生宜忌速查

鲤鱼	058	草鱼	059	鲢鱼	060
----------	-----	----------	-----	----------	-----

鲫鱼	061	武昌鱼	067	甲鱼	072
鳊鱼	062	三文鱼	067	龟	073
鲮鱼	063	白鱼	068	田螺	073
青鱼	063	鳊鱼	068	螃蟹	074
鲈鱼	064	章鱼	068	虾	075
鲑鱼	064	乌贼	068	牡蛎	076
泥鳅	065	鳗鱼	069	蛤蜊	076
带鱼	065	鱿鱼	069	干贝	077
平鱼	066	海参	070	蛏子	077
黄鱼	066	海蜇	070	紫菜	077
银鱼	067	墨鱼	071	海带	078
鳕鱼	067	鲍鱼	071		

第5章 | 常见蔬菜类食物养生宜忌速查

白菜	080	红薯	089	南瓜	100
小白菜	081	马蹄	089	玉米	101
包菜	081	洋葱	090	山药	102
菠菜	082	马齿苋	090	土豆	103
油菜	083	芥菜	091	茄子	104
苋菜	083	西蓝花	091	莲藕	104
芹菜	084	菜花	092	芋头	105
西红柿	085	绿豆芽	092	豌豆	105
竹笋	085	黄豆芽	093	蕨菜	106
芦笋	086	茼蒿	093	青椒	106
莴笋	086	香菜	094	蒜薹	107
茭白	087	香椿	094	木耳菜	107
韭菜	087	百合	095	黄花菜	107
空心菜	088	白萝卜	095	雪里蕻	107
生菜	088	胡萝卜	096	荷兰豆	108
芥蓝	088	丝瓜	096	芦荟	108
西葫芦	088	冬瓜	097	牛蒡	108
菜薹	089	苦瓜	098	紫苏	108
韭黄	089	黄瓜	099		

第6章 | 常见菌菇类食物养生宜忌速查

黑木耳	110	金针菇	114	鸡腿蘑	116
银耳	111	茶树菇	114	松蘑	116
草菇	111	红菇	115	口蘑	116
香菇	112	猴头菇	115	榛蘑	116
蘑菇	113	竹荪	115		
平菇	113	鸡枞	115		

第7章 | 常见水果类食物养生宜忌速查

香蕉	118	椰子	127	柚子	134
苹果	119	菠萝	127	葡萄柚	134
梨	120	山竹	128	蓝莓	135
柑	120	桂圆	128	榴莲	135
橘子	121	荔枝	129	无花果	135
金橘	121	枇杷	129	杨桃	135
橙子	122	石榴	130	柿子	136
柠檬	122	火龙果	130	山楂	137
草莓	123	芒果	131	红枣	138
葡萄	123	杏	131	榆钱	139
桑葚	124	李子	132	槟榔	139
西瓜	124	桃子	132	沙果	139
甜瓜	125	樱桃	133	薜荔果	140
木瓜	125	橄榄	133	酸角	140
甘蔗	126	杨梅	134	哈密瓜	140
猕猴桃	126	佛手柑	134	红毛丹	140

第8章 | 常见干果类食物养生宜忌速查

莲子	142	花生	145	开心果	147
核桃	143	腰果	146	榛子	148
板栗	144	松子	146	榧子	148
葵花子	144	杏仁	147	芡实	148
南瓜子	145	白果	147	乌梅	148

第9章 | 常见调料饮品类食物养生宜忌速查

醋	150	八角	153	菊花茶	157
酱油	150	桂皮	154	桂花茶	157
红糖	150	孜然	154	茉莉花茶	158
白糖	150	茴香	154	金银花茶	158
冰糖	151	番茄酱	154	玫瑰花茶	158
食盐	151	芝麻酱	155	麦乳精	158
味精	151	花生酱	155	冰激凌	159
葱	151	菜籽油	155	咖啡	159
姜	152	香油	155	豆浆	159
蒜	152	猪油	156	黄酒	159
辣椒	152	茶油	156	糯米酒	160
花椒	152	玉米油	156	白酒	160
胡椒	153	红茶	156	红葡萄酒	160
芥末	153	绿茶	157	白葡萄酒	160
咖喱	153	花茶	157		

| 第1章 |

常见谷物粮豆类食物 养生宜忌速查



● 谷物粮豆类是我国餐桌上几千年来不可或缺的食物，人们可以戒酒禁荤，却不能不吃米饭不吃面条。谷类富含碳水化合物，其主要成分是淀粉，消化利用率高；其次是蛋白质，可有效地滋补人体；且脂肪含量低，多吃不肥。豆类的蛋白质含量丰富，又含氨基酸和维生素，可以说是人体的营养库。古训曰“五谷宜为养，失豆则不良”，少吃豆类则会营养失衡，可见豆类在饮食中的重要地位。多吃谷物粮豆，可改善便秘，又因其耐饥，故利于减肥；谷物粮豆富含膳食纤维，可降血脂等等。但因谷物粮豆较粗糙，不大适合溃疡病、肠炎或胃肠道手术后的病人食用。

大米

热量：346千卡/100克 蛋白质：7.4克
脂肪：0.8克 碳水化合物：77.2克

[性味归经] 性味甘、平。归脾、胃经。

[主要产季] 主要是夏季。

[适宜人群] 适合任何体质。

[养生功效] 大米具有补中益气、健脾养胃、益精强志、聪耳明目、和五脏、通血脉、解烦止渴、止泻的功效。此外，大米所含营养成分丰富，其中大米富含的维生素有消融胆固醇的功效；富含的优质蛋白质可使血管保持柔软，降低血压。

别名：水稻、早稻、稻米。



搭配禁忌

❌ 大米 + 蕨菜

▶ 降低维生素的吸收

❌ 大米 + 牛奶

▶ 破坏维生素

❌ 大米 + 蜂蜜

▶ 引起胃痛

小贴士

优质大米富有光泽，干燥无虫，无沙粒，米灰、碎米极少，闻之有股清香味，无霉味。储存大米时，要把存米的容器清扫干净，以防止生虫。若发现米生虫，将米放阴凉处晾干。

◎ 相宜搭配 ◎

✅ 大米 + 花生仁

做法 先将大米洗净，泡水3小时后沥干水分；花生仁放入烤箱以至表面呈金黄色。然后将大米、花生仁和水一起放入果汁机中搅打。最后用纱布滤出米汁，将米汁用火煮，边煮边将浮沫捞除，煮约10分钟后熄火，加入糖浆拌匀即可食用。

功效 可治疗食少、消化不良、预防便秘和肠癌等症。

✅ 大米 + 水发海带

做法 先将大米洗净，海带放入水盆中洗净并将其切成小块。然后锅置火上，放入海带块和水，大火烧开，煮沸5分钟左右，随即放入大米和精盐，烧开后，不断翻搅，煮8~10分钟。最后待米粒胀发、水快干时，用小火焖10~15分钟即可。

功效 可治单纯性甲状腺肿大、高血脂、动脉硬化等病症。

✅ 大米 + 小南瓜

做法 先将大米洗净，加5倍的水，大火烧开后，转小火熬半个小时。同时将小南瓜去籽，去皮，切成小丁，放入大米粥中煮10分钟，使南瓜丁变软大米南瓜粥晾凉。然后加入冰块，放入搅拌机搅拌使之均匀即可饮用。

功效 大米与小南瓜搭配食用，能防止糖尿病，降低血糖；还可保护胃黏膜，帮助消化。

小米

别名：粟米、谷子。



热量：358千卡/100克 蛋白质：9克
脂肪：3.1克 碳水化合物：73.5克

[性味归经] 味甘、咸、性凉。归肾、脾、胃经。

[主要产季] 主要产于夏季。

[适宜人群] 适合任何体质。

[养生功效] 小米具有防止泛胃、消化不良、呕吐的功效；具有滋阴养血的功能，可以使产妇虚寒的体质得到调养，帮助恢复体力，另外还具有减轻皱纹、色斑、色素沉着的功效。小米是体弱多病者的滋补保健品，其中的碳水化合物对缓解精神压力、紧张、乏力等有一定作用。

◎ 搭配禁忌 ◎

⊗ 小米 + 杏仁

▶ 呕吐、泄泻

◎ 小贴士 ◎

小米适宜脾胃虚弱、反胃呕吐、体虚胃弱、精血受损、食欲缺乏等患者以及病人、孕妇、失眠者、体虚者、低热者、脾胃虚弱者、食不消化者、反胃呕吐者、泄泻者食用。

◎ 相宜搭配 ◎

✓ 小米 + 龙眼肉 + 红糖

做法 先将小米淘洗干净，入锅内放入比小米多出4到5倍的水，烧开后，熬半个钟头。然后放入龙眼肉一起熬，待龙眼肉熟透后，放入红糖搅拌均匀，冷却即可。

功效 此品具有补血养心、安神益智的功效，还可治疗心脾虚损、气血不足、失眠健忘、惊悸等病症，对体虚者有很好的食疗功效，可常食。

✓ 小米 + 大米 + 山药

做法 先将小米、大米淘洗干净，山药去皮切成小块洗净。然后与洗净的红枣一起放入高压锅内，盖上锅盖，煮约20分钟，等其自然消气后，冷却即可。

功效 小米、大米、山药三者搭配食用，具有健脾益胃、益气养血的功效，可改善脾胃虚弱之泄泻及气血不足体质，是调理脾胃的佳品。

✓ 小米 + 黄芪 + 红枣

做法 先将黄芪洗净，加水煎汁，用滤布除去药渣，留其药液，再如果煮沸。然后将洗净的小米和红枣一起入锅煮，熬成粥样熄火，放入适量的红糖，搅拌均匀，冷却即可食用。

功效 此品适用于产后体虚，妇女白带过多，年老体弱，自汗等病症，是调理气血的佳品。