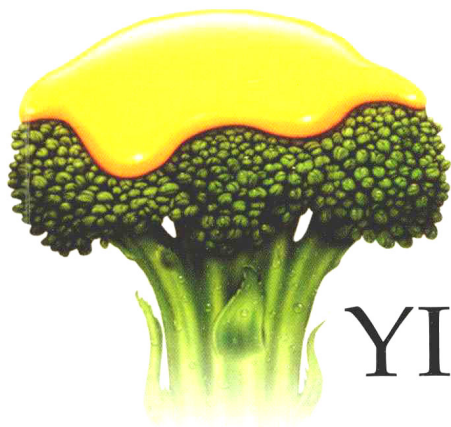


饮食宜忌一本通

图文
百科
家藏馆

现代家庭必备的饮食养生读本

一本教你会吃的书，一本自然、健康、贴近中国家庭的饮食生活宝典！本书不仅能让您了解食物的特性和饮食宜忌知识，掌握科学的食物搭配，还能帮您纠正错误的饮食习惯，让家庭餐桌兼顾营养与美味，在吃出美味的同时，吃出一生好健康！



刘绍宇◎编著

YINSHI
YIJI
YIBENTONG

食物营养

食物搭配

食疗养生

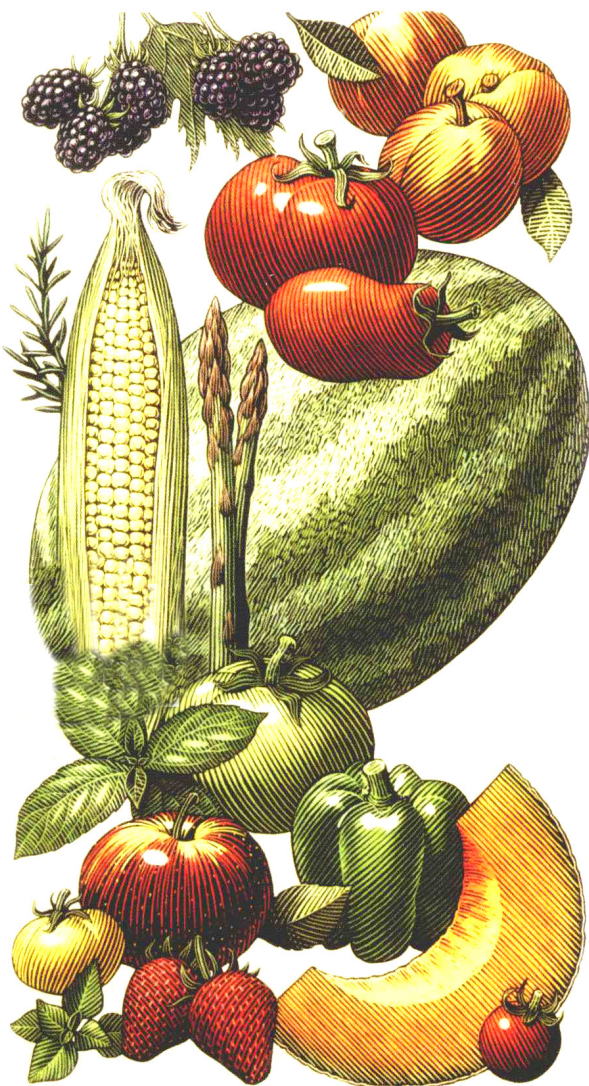


食食宜忌

食药宜忌

食疾宜忌

食器宜忌



中国纺织出版社

食物搭配的宜克辩证法 存宜去忌的配餐红宝书



饮食宜忌一本通

图文
百科
家藏馆

现代家庭必备的饮食养生读本

一本教你会吃的书，一本自然、健康、贴近中国家庭的饮食生活宝典！本书不仅能让您了解食物的特性和饮食宜忌知识，掌握科学的食物搭配，还能帮您纠正错误的饮食习惯，让家庭餐桌兼顾营养与美味，在吃出美味的同时，吃出一生好健康！

YINSHI

刘绍宇◎编著

YIBENTONG



中国纺织出版社

内 容 提 要

许多人在日常饮食方面,长期存在着某些偏见和误区,更有一些人,由于单纯从个人的口味和爱好出发,缺少必要的指导,从而养成了很多不良的饮食习惯,以致在不知不觉中侵害着自身的健康。

因此,学习一些饮食知识十分必要。特别是日常饮食中的宜忌,应该成为老百姓人人了解熟悉的常识,这对于提高生活质量无疑十分有益。

本书借鉴并利用中国传统医学、现代医学、营养学的理论,从食物的食用、搭配、相克与不宜,食物的加工、储藏、烹调,日常饮食习惯,常见病症的饮食治疗,不同人群的饮食宜忌,全方位地进行详细的阐述,从而达到将日常饮食起居寓于治病之中,起到防治疾病、提高生活质量的作用。

本书科学生动,方便实用,是目前内容较丰富的饮食宜忌读本,它不但符合家庭主妇们对日常饮食的科学要求,也非常符合人们对健康生活目标的追求,是一本居家必备的饮食指导用书。

图书在版编目(CIP)数据

饮食宜忌一本通 / 刘绍宇编著. —北京:中国纺织出版社, 2011.2

(快乐生活; 03)

ISBN 978-7-5064-7027-8

I. ①饮… II. ①刘… III. ①饮食-禁忌-基本知识

IV. ①R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 225921 号

策划编辑:曲小月

责任编辑:阮慧宁

责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing @ c-textilep.com

三河市南阳印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:30.5

字数:722 千字 定价:39.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

岁月像是一道风景线,日起叩响黎明破晓,日落点亮万家灯火,删繁就简地勾勒出漫漫人生之路的简单、纷杂。人们在捡拾经验阅历之时,总是遗落不了健康。因为人们都懂得且行且珍惜的不光只是阳光雨露,更要将身体捧在掌心中细心呵护,与健康同行,是每个人生命旅途中不可忽视的重要环节。

所以,从古时起,一些人就注重养生,尤其是饮食与健康。因为民以食为天,饮食关乎健康。自然而然,一瓢一饮、一盘一肴对于每天进食的人们来说就显得更为重要。

“讲究科学的饮食,注重饮食的合理性”虽只是一句简单的话,但其中确有许多学问和讲究。什么东西适宜吃,什么东西不适宜吃,什么东西可以多吃,什么东西只宜少吃,什么东西吃了对人体有益,什么东西吃了不但无益,反而有害,对于每天进食的人们来说非常重要。特别是,为了增强食物的食疗效果和营养保健作用,需要把不同的食物搭配食用,通过食物之间的相互影响,使其原有的性能发生变化,从而对人体产生不同的疗效时,就更需要掌握饮食宜忌的知识。

因为,饮食搭配得当,常吃相宜的食物,能够使它们相得益彰,相互促进,为身体增加营养,健体强身;饮食不当,常吃相克的食物,不但不能吸收食物中的营养成分,反而会出现矛盾,还会对人体产生不良的后果。正如明代名医贾铭所述:“饮食藉以养生,而不知物性有相宜相忌,丛然杂进,轻则五内不和,重则立兴祸患……”

这也就是说,如果我们不懂得各种食物的性味及它们相生相克的关系,不采取科学的食物搭配手法,随便进食,轻则会导致身体不适,重则会使身体滋生疾病,甚至危及生命。

饮食对健康的人尚且如此,对不同的患病人群就更加需要注意了。因为有些饮食对康复有益,有的饮食对病体有害。汉代医学家张仲景所著的《金匮要略》中“食之味,有与病相宜,有与身为害,若得宜则益体,害则成疾,以致厄,例皆难疗”说的就是这个意思。

在漫长的生活实践中,人们积累总结了许多宝贵的饮食经验,如食物有四性五味之分,人有男女老少、强壮羸弱之别,病有寒热虚实、轻重急缓之异,时有春夏秋冬、严寒酷暑之殊。可见,在告别了饥肠辘辘的生活,开始追求更为健康科学饮食的今天,我们不仅要注意食物的性味归经及功用,还要考虑到自己的身体素质、性别、年龄、疾病属性,有针对性地搭配饮食。这也体现了传统医学的整体观

念和辨证论治的特点。

比如,阴虚体质的人,比较适合吃具有滋阴生津作用的清补食物,而那些香燥温热的上火温补食品则要少吃,甚至不能吃。相反,阳虚体质的人,则比较适合吃温热补火的温补食物,忌吃大寒生冷的损阳食品。

再比如,冬季寒冷,适合多吃温补助阳之物,生冷大寒之品就要少吃。而到了炎热的夏季,则需要多吃清凉、生津止渴、除烦解暑的食物,而那些温热上火、辛辣肥腻、香燥损阴的食品就不要吃了。

总之,只有注意食物的食用、搭配、加工、储存、烹调宜忌,养成良好的饮食习惯,掌握各种患病人群的饮食宜忌规律,才能充分发挥食物在养生保健、防病治病方面的重要作用。

然而,在人们的头脑里,有关饮食的知识不但存在着空白地带,而且长期存在着某些认识上的偏见和误区。更有一些人,由于单纯从个人的口味和爱好出发,而缺少必要的指导,已经养成了很多不良的饮食习惯,从而在不知不觉中侵害着自身的健康。

因此,学习一些饮食宜与忌的知识十分必要,应该成为老百姓了解熟悉的常识,这对于提高生活质量十分有益。

有关饮食宜忌的内容包罗万象,十分繁浩,有的传承于古代药学典籍,有的源自现代营养学的科学研究,有的来自民间杂书野记,有的出于日常生活的经验积累,有的则纯属毫无根据的里巷传说,可谓众说纷纭,良莠不齐。

为了帮助人们了解和正确掌握各种饮食宜忌知识,从而合理选择膳食,享受健康生活,我们针对普通家庭的日常生活,结合人们日常饮食的实际,借鉴并利用中国传统医学、养生学和现代医学、营养学的理论,用通俗生动的语言,从食物的食用,食物间的最佳搭配,食物间的相克,食物的加工、储存、烹调,日常饮食习惯,常见病症的饮食治疗,不同人群的饮食宜忌,全方位地进行详细的阐述,使人们在轻松的阅读中大获裨益,从而达到将日常饮食起居寓于保健治病之中的目的,起到提高生活质量的目的。

本书科学生动,方便实用,是目前内容较为丰富的饮食宜忌读本之一,它不但符合家庭主妇们对日常饮食的科学要求,也非常符合人们对健康生活的目标追求,是一本居家必备的饮食工具书和生活中不可缺少的好帮手。

需要说明的是,饮食的宜与忌,只是相对而言。宜食之物要做到宜而有节,忌食之物则应忌而有当,不可盲目忌口。过分强调宜忌,可能会引起营养摄入的不平衡,对健康不利。因此,读者在参照本书的同时,也要注意营养的平衡摄入。

目 录

上篇 食物饮食宜忌

五谷类

粳米	2
籼米	3
糙米	3
糯米	4
紫红糯米	4
紫米	5
黑米	5
香米	6
小米	6
薏米	7
玉米	8
黄米	9
高粱	9
小麦	10
小麦胚芽	10
谷芽	11
大麦	11
青稞	12
玉米笋	13
燕麦	13
荞麦	14
芝麻	15
米皮糠	16
面筋	16

豆类

黄豆	17
黑豆	19
红豆	19
毛豆	20
扁豆	20

绿豆	22
青豆	22
芸豆	23
蚕豆	24
豌豆	24
豇豆	25
豆角	26
豆沙	27
豆腐	27
豆腐干	28
腐竹	29

蔬菜类

山药	30
红薯	31
土豆	32
萝卜	33
胡萝卜	34
莲藕	35
藜香	36
荸荠	36
芋头	37
茭菱	38
洋葱	39
百合	40
茭白	41
菱角	42
芦荳	42
莴笋	43
蒿苳	44
苳苳	45
蒜薹	46

青蒜	46
仙人掌	47
鱼腥草	48
竹笋	49
地瓜	50
牛蒡	50
魔芋	51
苳蓝	51
芹菜	52
大头菜	53
慈姑	53
芥蓝	54
菜花	54
西兰花	55
大白菜	56
小白菜	58
韭菜	59
韭黄	60
苦菜	60
菠菜	61
油菜	62
生菜	62
空心菜	63
黄花菜	64
雪里蕻	64
香椿	65
莼菜	66
马兰	67
马齿苋	67
豌豆苗	68
蕨菜	68
荠菜	69
苳菜	70

秋 葵	70	菠 萝	100	白 果	126
薇 菜	71	香 蕉	100	莲 子	127
卷心菜	72	石 榴	101		
茄 子	73	酸 角	102	菌 类	
青 椒	74	柿 子	103		
黄 瓜	74	芒 果	103	黑木耳	128
南 瓜	76	李 子	104	银 耳	129
菜 瓜	76	草 莓	105	地 耳	130
冬 瓜	77	哈密瓜	105	竹 荪	130
苦 瓜	78	桑 葚	106	榛 蘑	131
丝 瓜	79	木 瓜	107	草 菇	132
佛手瓜	79	无花果	108	香 菇	133
黄豆芽	80	杨 梅	108	金针菇	134
绿豆芽	81	罗汉果	109	鸡腿菇	135
西红柿	82	椰 子	109	平 菇	135
西葫芦	83	橄 榄	110	猴头菇	136
葫 芦	83	火龙果	111	灵 芝	137
		榴 莲	112	冬虫夏草	137
		山 竹	112	红 菇	138
水果类		枇 杷	113	松 蘑	139
苹 果	85	柠 檬	113	口 蘑	139
梨	86	莲 雾	114	牛肝菌	140
槟 榔	87	大 枣	115	羊肚菌	141
西 瓜	88	山 楂	116		
甜 瓜	89	西番莲	117	肉食类	
杏	89	甘 蔗	117		
柑子	90	蓝 莓	118	猪 肉	142
沙 棘	90			猪 心	143
佛手柑	91	坚果类		猪 肝	144
橘 子	91			猪 肺	144
橙 子	92	花 生	119	猪 蹄	145
柚 子	93	葵花子	120	猪 肾	146
桃	94	核 桃	120	猪 血	146
水蜜桃	94	栗 子	121	猪 肚	147
猕猴桃	95	杏 仁	122	猪 肠	147
櫻 桃	96	南瓜子	123	猪 骨	148
杨 桃	96	西瓜子	123	野猪肉	149
葡 萄	97	榛 子	124	牛 肉	149
黄皮果	98	腰 果	124	牛 肾	150
桂 圆	99	松 子	125	牛 肚	151
荔 枝	99	开心果	126	牛 肝	151

牛蹄筋	152	奶 酪	180	扇 贝	206
羊 肉	153	牛初乳	181	海 兔	206
羊 肾	154	奶 粉	181	海 带	207
羊 肚	154	奶 油	182	紫 菜	208
羊 骨	155	黄 油	183	螺旋藻	209
羊 肝	155	炼 乳	183	海 马	209
驴 肉	156			海 蜇	210
马 肉	157	水产类		海 参	211
狗 肉	157	鲤 鱼	184	牡蛎肉	212
兔 肉	158	鳕 鱼	185	章 鱼	212
家猫肉	160	青 鱼	185	鱿 鱼	213
骆驼肉	160	鲷 鱼	186	鱼 鳔	214
鹿 肉	161	草 鱼	187	乌 贼	214
鸡 肉	162	鲢 鱼	187	螃 蟹	215
鸡 肝	163	鳙 鱼	188	虾	216
乌 鸡	163	银 鱼	189	鳖	217
火鸡肉	164	鲫 鱼	189	龟	218
鸭 肉	165	武昌鱼	190		
鹅 肉	166	鲈 鱼	191	调味品类	
鹌鹑肉	167	鳊 鱼	192	大豆油	219
鸽子肉	167	鳊 鱼	192	菜子油	220
蝗虫肉	168	带 鱼	193	花生油	220
麻雀肉	169	沙丁鱼	194	色拉油	221
蚕 蛹	169	金枪鱼	195	橄榄油	221
蛇 肉	170	鲨 鱼	196	茶 油	222
野鸡肉	170	鳗 鱼	197	玉米油	223
蚂蚁肉	171	河 豚	197	香 油	223
蜗牛肉	171	蛙 鱼	198	蚝 油	224
蝉 肉	172	鳢 鱼	199	猪 油	224
		鲈 鱼	199	醋	225
蛋奶类		罗非鱼	200	糖	226
鸡 蛋	173	石斑鱼	200	蜂 蜜	227
鸭 蛋	174	黄花鱼	201	果 酱	227
鸽子蛋	175	旗 鱼	201	甜面酱	228
鹌鹑蛋	175	黑 鱼	202	巧克力	228
咸鸭蛋	176	鲳 鱼	202	花生酱	229
松花蛋	177	泥 鳅	203	芝麻酱	229
牛 奶	177	蛤 蜊	204	豆瓣酱	230
酸牛奶	179	鲍 鱼	205	番茄酱	230
羊 奶	180	螺	205	黄 酱	230
		蚌			

酵 母	231	红 茶	254	枸 杞	275
姜	232	金银花茶	254	麦 冬	276
蒜	233	绿 茶	255	茯 苓	276
葱	234	玫瑰花茶	255	牛 膝	277
盐	235	花 茶	256	板蓝根	277
辣 椒	236	桂花茶	257	荷 叶	278
胡 椒	237	茉莉花茶	257	燕 窝	278
咖 喱	237	红葡萄酒	257	地 黄	279
芥 末	238	白葡萄酒	258	药 酒	280
酱 油	239	啤 酒	259	杜 仲	280
豆 豉	240	白 酒	260	蜂 乳	281
椰 蓉	241	鸡尾酒	261	蜂王浆	281
腐 乳	241	江米酒	261	花 粉	282
榨 菜	242	黄 酒	262	桂 花	282
味 精	242	冰激凌	263	槐 花	283
鱼 露	243	豆 浆	263	兰 花	284
鸡 精	243			丁香花	284
孜 然	244	中 药 类		玫瑰花	285
虾 皮	244	人 参	265	菊 花	285
八 角	245	西洋参	266	金莲花	287
花 椒	245	白 术	267	金银花	287
茴 香	246	何首乌	268	白茅根	288
香 菜	247	大 黄	268	芦 根	288
五香粉	247	鹿 茸	269	黄 精	289
豆 蔻	248	胖大海	270	肉 桂	289
丁 香	249	甘 草	270	半 夏	290
		田 七	271	厚 朴	290
饮品类		天 麻	271	橘 红	291
水	250	当 归	272	砂 仁	291
柠檬汁	251	白 芍	273	玉米须	292
咖 啡	252	葛 根	273	决明子	292
橙 汁	253	黄 芪	274	薄 荷	293
甘蔗汁	253	川贝母	274	巴 豆	293

中篇 常见病及特殊人群饮食宜忌

一般性疾病		急性支气管炎	297	支气管哮喘	299
感 冒	296	慢性支气管炎	298	结膜炎	301

青光眼	302	胸膜炎	338	病毒性肝炎	376
近视眼	303	咳嗽	339	肝硬化	377
麦粒肿	304	阴 虚	341		
干眼病	305	胃下垂	342	男性常见病	
夜盲症	305	胃、十二指肠溃疡	343	阳 痿	379
中耳炎	306	消化不良	344	遗 精	379
扁桃体炎	307	急性肠胃炎	345	早 泄	380
咽喉炎	308	慢性胃炎	345	不射精症	381
慢性鼻炎	309	阑尾炎	347	男子不育症	381
口腔炎	309	腹 胀	347	男性更年期综合征	382
牙周炎	310	腹 泻	348	精液异常症	383
龋 齿	311	痢 疾	350		
发 热	312	呃 逆	351	女性常见病	
疣	313	呕 吐	352	月经不调	385
湿 疹	314	便 血	352	子宫出血	386
荨麻疹	316	淋 病	353	子宫脱垂	386
皮肤瘙痒	317	甲 亢	354	慢性宫颈炎	387
牛皮癣	318	癲 病	355	带下病	388
斑 秃	319	神经衰弱	356	闭 经	389
白癜风	319	失 眠	357	痛 经	390
紫 癜	320	颜面神经麻痹	358	红斑狼疮	391
痤疮	320	坐骨神经痛	358	急性乳腺炎	393
雀 斑	321	伤 寒	359	盆腔炎	393
低血压	322	中 暑	360	流 产	394
眩 晕	323	风湿性关节炎	361	妊娠水肿	395
心肌梗死	323	类风湿性关节炎	361	妊娠贫血	395
冠心病	324	烧 伤	362	妊娠高血压	396
肺心病	325	胆囊炎	363	妊娠呕吐	397
心 悸	326	尿路结石	364	产后缺乳	398
心绞痛	327	肾 炎	366	产后恶露不净	398
脑血栓	328	肾 虚	367	女子不孕症	399
贫 血	329	膀胱炎	367	女性更年期综合征	400
健 忘	330	骨 折	368		
中风后遗症	330	痔 疮	369		
白细胞减少症	331	冻 疮	370	儿童常见病	
浮 肿	332	血 尿	370	小儿感冒	401
支气管扩张	332	疝 气	371	小儿癫痫	401
肺 炎	334	甲状腺肿大	372	小儿腹泻	402
肺脓肿	335	丹 毒	373	小儿湿疹	403
肺结核	336	淋巴结核	373	小儿支气管哮喘	403
肺气肿	337	阳 虚	375		

小儿肺炎	404	脑血管障碍	423	前列腺癌	441
小儿疳积	405	老年痴呆症	424	皮肤癌	441
小儿贫血	406	帕金森综合征	425	胰腺癌	442
小儿肥胖症	407	肩周炎	426		
小儿遗尿症	408	退行性关节炎	427	生活习惯病	
假性近视	409	腰痛	428	酒糟鼻	443
小儿佝偻病	409	前列腺肥大	429	老年斑	443
小儿夜啼	410	前列腺炎	429	护肤	444
小儿水痘	410	耳鸣、耳聋	430	白发病	446
小儿厌食症	412	白内障	431	脱发症	446
小儿多动症	413			眼睛疲劳	447
小儿便秘	413	肿瘤癌症		疲倦	448
小儿猩红热	414	鼻咽癌	432	便秘	449
小儿麻疹	415	胃癌	432	高血压	450
小儿流行性腮腺炎	416	肝癌	433	牙痛	451
小儿盗汗自汗	418	肠癌	434	醉酒	451
小儿呕吐	418	食道癌	434	脂肪肝	452
小儿百日咳	419	肺癌	435	胰腺炎	453
		膀胱癌	436	糖尿病	454
老年病		宫颈癌	437	高脂血症	455
动脉硬化	421	乳腺癌	438	痛风	457
排尿困难	422	恶性淋巴瘤	438	脚气病	458
尿频和尿失禁	422	脑肿瘤	439		
骨质疏松症	423	白血病	440		

下篇 饮食习惯宜忌

四季饮食		午餐	468	塑料制品	473
春季	462	晚餐	469	搪瓷器皿	474
夏季	463	夜宵	470	陶瓷器皿	475
秋季	464	零食	471	铁质器皿	475
冬季	465			铝质器皿	476
		食器炊具		镀锌容器	476
一日饮食		不锈钢容器	473	不粘锅	476
早餐	467	铜制器皿	473	微波炉	477

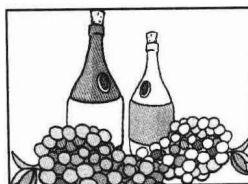
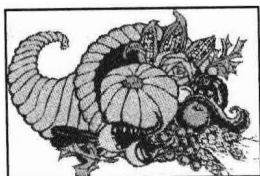
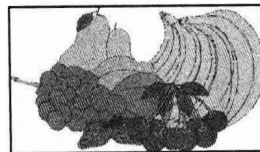
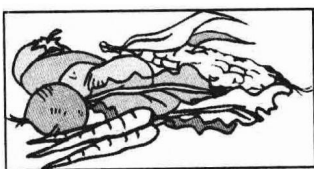
参考文献 / 478

上篇

- ◆ 五谷类
- ◆ 豆类
- ◆ 蔬菜类
- ◆ 水果类
- ◆ 坚果类
- ◆ 菌类
- ◆ 肉食类
- ◆ 蛋奶类
- ◆ 水产类
- ◆ 调味品类
- ◆ 饮品类
- ◆ 中药类



食物饮食宜忌



五谷类

五谷一词,在我国战国时期就已经出现了。《论语·微子》中就有“四体不勤,五谷不分”的说法。人们认为,五谷是黍、稷、麦、菽、稻,无论是古代还是现代,谷物都成为人们必不可少的食物。

根据中国传统饮食习惯,食物被分成两大类,一类是主食,一类是副食。主食指的就是五谷,副食指鱼、肉、蛋、奶、蔬果等。世界上很多国家的营养学家都认为,中国人这种以植物性食物为主、动物性食物为辅的饮食结构模式相当优越,不但有利于健康,而且能够节省能源,保护环境。

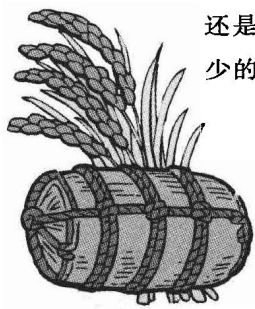
“人是铁,饭是钢,一顿不吃就心慌。”谷物作为主食,向人体提供的能量占70%,提供的蛋白质占40%~50%,在饮食中的作用极其重要。同时,谷类也是钙、磷、铁等矿物质以及B族维生素的重要来源。

但是,以谷物为主食的膳食结构的营养并不全面,蛋白质含量较低,缺乏赖氨酸、色氨酸和苏氨酸,虽然含有高质量的不饱和脂肪酸、膳食纤维和维生素E,却缺少维生素C、D、A,以及对人体有益的胡萝卜素,所含的磷、铁不容易被人体吸收,钙含量也很少。所以人们吃饭时,应当主副食搭配食用。

从人体新陈代谢的特点来看,以谷物向人体提供主要能量是很合适的。谷类中的淀粉、糖有简单的结构,能够被人体迅速氧化分解,在短时间内制造出大量热能。氧化分解的最终产物二氧化碳和水,会很容易被排出体外。

梗 米

梗米是大米的一种。大米由稻子的子实脱壳而成,是中国人的主食之一。无论是家庭用餐还是去餐馆,米饭都是必不可少的。



梗米的颗粒粗而短,为椭圆形,透明度高,表面光亮,看上去似有油性。梗米吸水性差,胀性小,也就是人们常说的“不出饭”,

但煮熟后,口感柔和,香气浓郁。

【营养成分】

梗米中含有丰富的淀粉、苹果酸、柠檬酸、葡萄糖、脂肪、乙酸、琥珀酸、甘醇酸、果糖、麦芽糖、磷等营养成分,但含钙量比较少。

【食疗功效】

米粥具有补脾、和胃、清肺的功效,米汤有益气、养阴、润燥的功能,性平,味甘,有益于婴儿的发育和健康。并且能刺激胃液的分泌,有助于消化,对脂肪的吸收有促进作用,亦能促使奶粉中

的酪蛋白形成疏松而又柔软的小凝块,使之容易消化吸收。因此用米汤冲奶粉,或以米汤作为婴儿的辅助饮食,都是比较理想的。

【饮食宜与忌】

梗米是老弱妇幼皆宜的食物,对病后脾胃虚弱或有烦热口渴的病人更为适宜。

梗米做成粥更易于消化吸收,但做梗米粥时,千万不要放碱,因为梗米是人体维生素B₁的重要来源,碱能破坏梗米中的维生素B₁,会导致维生素B₁缺乏,出现“脚气病”。

用梗米做米饭时一定要“蒸”而不要“捞”,因为捞饭会损失掉大量维生素。

不能长期食用精米,而对糙米不闻不问。因为精米在加工时会损失大量营养,长期食用会导致营养缺乏。所以应粗细结合,才能保持营养均衡。

【食疗方】

◆花生粥

花生米45克,淮山药30克,梗米100克,冰糖适量。分别将花生米及山药捣碎,再与梗米相和,同煮为粥,候熟入冰糖调匀即可。

功效:此粥黏稠香鲜,营养全面。

◆莲子粳米粥

粳米 100 克,莲子或莲子粉适量,煮粥食。

功效:用于辅治脾虚泄泻。

◆龙眼肉粥

龙眼肉 100 克,粳米 100 克,将二味同煮做粥,红白相间,粥香味美。

粳 米

粳米也是大米的一种。米粒为长椭圆形或细长形,较白,透明度较差。粳米烹调时,吸水性较强,胀性大,出饭率高。粳米煮熟后,饭粒间松散,口感粗硬。但这种米易被消化吸收。

【营养成分】

粳米富含蛋白质、脂肪、各种维生素和矿物质以及少量的糖等成分。

【食疗功效】

粳米由于黏性相对较低,更易于消化吸收。粳米糖分含量低,特别适宜糖尿病患者食用,对预防糖尿病也有一定的功效。

【饮食宜与忌】

一般人都可食用。

粳米口感干松,适合做米粉、萝卜糕或炒饭。

用粳米煮饭,可在水中加一点盐和几滴花生油,然后搅拌均匀,煮出的饭就同粳米一样好吃。粳米常被用来制作米粉、河粉等食物。

【食疗方】

◆空心菜瘦肉粥

粳米 100 克,空心菜 150 克,荸荠 50 克,猪肉(瘦)50 克,猪油(炼制)10 克,盐 2 克,味精 1 克。



粳米淘洗干净,用冷水浸泡片刻;空心菜择洗干净,拍破菜梗,切成蓉;猪瘦肉洗净,剁成肉末;

荸荠去皮洗净,切成碎粒。

锅内加入约 1200 毫升冷水,放入粳米,先用旺火烧开。

待米粒快开花时加入肉末、荸荠粒、空心菜,并调入猪油、盐及味精调味,继续煮至米粒烂肉熟即可。

功效:易于消化,适用于糖尿病人。

◆枣菇粳米粥

红枣 50 克,水发香菇 100 克,粳米 100 克。

一同煮成粥后加入葱姜末和油、盐、味精、胡椒适量食之。

功效:此粥性平和,养血安神,美容养颜,可辅助治疗荨麻疹等。

糙 米

糙米是相对于精米而言的。稻谷脱壳后仍保留着一些外层组织(如皮层、糊粉层和胚芽)的米叫作糙米。

近年来,亚洲一些以大米为主食的国家掀起了食用糙米食品的热潮,国内一些大中城市的消费者也把吃糙米食品视为时尚。

【营养成分】

糙米的主要成分是维生素 E 和 B 族维生素。另外,糙米中还含有锌、铁、钾、镁、锰等矿物质。

【食疗功效】

糙米中的米糠和胚芽部分含有丰富的 B 族维生素和维生素 E,能提高人体免疫功能,促进血液循环,还能帮助人们消除沮丧烦躁的情绪,使人充满活力。

糙米中钾、镁、锌、铁、锰等矿物质含量较高,有利于预防心血管疾病和贫血症。

糙米还保留了大量膳食纤维,可促进肠道有益菌增殖、加速肠道蠕动、软化粪便,预防便秘和肠癌;膳食纤维还能与胆汁中的胆固醇结合,促进胆固醇的排出,从而帮助高脂血症患者降低血脂。吃糙米对于糖尿病患者和肥胖者特别有益。

【饮食宜与忌】

一般人皆可食用。煮前,可以将糙米淘洗后用冷水浸泡过夜,然后连浸泡的水一起煮。

糙米虽然具有很高的营养价值,但因为它的口感较粗,质地紧密,煮起来也比较费时。而且营养成分会因加热而损失,因此,提倡吃纯糙米饭是不切合实际的。

【食疗方】

◆百合薏米绿豆粥

糙米、薏米、大米、绿豆洗净,泡水2小时备用;将所有材料放入锅中,加入适量水煮开;转小火边搅拌边熬煮半小时至熟烂;粥浓,加入白糖调味即可。

功效:清热减肥、润肠通便。

糯 米

糯米又叫江米,大米的一种,米质呈蜡白色不透明或半透明状,吸水性和膨胀性小,煮熟后黏性大,口感滑腻,较难消化吸收,是大米中黏性最强的。

【营养成分】

糯米的主要成分是蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、烟酸等。

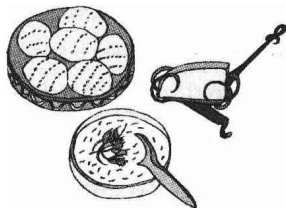
【食疗功效】

糯米性味甘平,能温暖脾胃,补益中气,对脾胃虚寒、食欲不振、腹胀腹泻有一定缓解作用。故古语有“糯米粥为温养胃气妙品”之称。糯米有收涩作用,对尿频、盗汗有较好的食疗效果。

【饮食宜与忌】

一般人都可食用,尤其适合脾胃虚寒、面色萎黄或苍白者食用。老人、儿童、病人等胃肠消化功能弱者不宜食用。糖尿病、肥胖、高血脂、肾脏病患者尽量少吃或不吃。

糯米因其口感香



糯黏滑,常常被做成年糕、汤圆、粽子等风味小吃,亦可酿酒。

糯米年糕无论甜咸,其碳水化合物和钠的含量都很高,对于身体过重、有糖尿病或其他慢性病如肾脏病、高血脂的人要适可而止。

糯米食品宜加热后食用,冷糯米食品不但很硬,影响口感,更不易消化。

【食疗方】

◆糯米饮

糯米煮汤代茶饮。

功效:用于消渴渡多。

◆糯米山药散

糯米用水浸一宿后沥干,慢炒熟,磨筛,淮山药研末,糯米与山药拌匀,调以砂糖、胡椒粉。

功效:每日清晨以滚汤调食。用于久泄食减,并大有滋补。久服令人精暖,有子。

◆姜汁糯米散

糯米炒香,用姜汁拌湿,再炒熟研末,每次1匙,米汤调食,每日3次。

功效:用于辅治下痢噤口。

紫红糯米

紫红糯米又称紫红米、香红莲、血糯、桃花糯等,营养价值比精制米、糙米都高。因其含有铁质,所以颜色呈紫红色。

【营养成分】

紫红糯米富含蛋白质、B族维生素、碳水化合物、钙、铁、钾、镁等营养成分。

【食疗功效】

紫红糯米营养丰富,多食具有开胃益中、明目活血、健脾暖肝、滑涩补精之功,对于妇女产后虚弱、病后体虚以及贫血、少年白发、肾虚均有很好的补养作用。

【饮食宜与忌】

一般人皆可食用,民间向来把紫红糯米用作产妇、体弱多病者的营养保健品,每餐50克,

煮粥食用,能更好地发挥紫红糯米的营养功效。

【食疗方】

◆紫红糯米莲子麦片粥

在清水中加入紫红糯米、莲子、麦片或与白米一起混煮。

功效:可以避免肠胃不适。

紫 米

紫米是特种稻米的一种,紫米粒细长,且表皮呈紫色,素有“米中极品”之称。紫米分皮内白非糯性和表里皆紫糯性两种。人们喜欢在逢年过节时做成八宝饭食用,味香微甜,黏而不腻。

【营养成分】

紫米主要含有赖氨酸、维生素 B₁、维生素 B₂、叶酸、蛋白质、色氨酸、脂肪等多种营养物质,以及铁、锌、钙、磷等人体所需矿物元素。

【食疗功效】

紫米有补血益气、暖脾胃的功效,对于胃寒痛、消渴、夜尿频密等症有一定疗效。此外,糯性紫米粒大饱满,黏性强,蒸熟后食用能使断骨复续。而且紫米饭清香、油亮、软糯可口,营养价值和药用价值都比较高,具有补血、健脾、理中及治疗神经衰弱等功效。

【饮食宜与忌】

紫米是一种老少皆宜的食品,可以煮粥食用,也可加工成副食品。

【食疗方】

◆紫米补血粥

紫米用冷水先浸泡1小时。

将紫米放入水中大火煮开,再转小火煮30分钟,加入其他材料续煮20分钟。最后加入红糖调味即可。

功效:补血益气、暖肠胃。

黑 米

黑米是稻米中的珍贵品种,属于糯米类。用黑米熬制的米粥清香油亮,软糯适口,具有很好的滋补作用。黑米因此被称



为“补血米”、“长寿米”。我国民间就有“逢黑必补”之说,黑米外表墨黑,营养丰富,有“黑珍珠”和世界米中之王的美誉。

【营养成分】

黑米的主要成分是蛋白质、脂肪、钙、B族维生素、磷、铁、锌等。

【食疗功效】

多食黑米具有开胃益中、健脾暖肝、明目活血、益气强身、滑涩补精之功,是抗衰美容、防病强身的滋补佳品,同时,黑米所含的B族维生素、蛋白质等,对于少年白发、女性产后虚弱、病后体虚以及贫血、肾虚均有很好的补养作用。

而且,经常食用黑米,对慢性病人、康复期病人及幼儿有较好的滋补作用,能明显提高人体血色素和血红蛋白的含量,有利于心血管系统的保健,有利于儿童骨骼和大脑的发育。

【饮食宜与忌】

一般人都可以食用。可先吃些紫红糯米,再食用黑米。

黑米的米粒外部有坚韧的种皮包裹,不易煮烂,故黑米应先浸泡一夜再煮。黑米粥若不煮烂,不仅大多数营养成分未溶出。而且多食后易引起急性肠胃炎,对消化功能较弱的儿童和老弱病者坏处更大。

【食疗方】

◆黑米粥

黑米100克,红糖适量。

先将黑米洗净,放入锅内加清水煮粥,待粥者至浓稠时,再放入红糖稍煮片刻即可食用。

◆黑米莲子粥

黑米 100 克, 莲子 20 克, 共同煮粥, 熟后加冰糖调味食之。

功效: 能滋阴养心, 补肾健脾, 适合孕妇、老人、病后体虚者食用, 健康人食之也可防病。

香 米

香米有很多种, 如天然茉莉香米、竹香米、枣香米等。总的来说, 香米颗粒细长, 晶莹透明如玉, 米香飘逸, 营养丰富。

【营养成分】

含有丰富的维生素 B 和 C、蛋白质、铁等营养素。

【食疗功效】

香米在煮饭时能散发出诱人的香味, 米质柔软, 煮熟之后仍然粒粒分明。而且口感较硬, 与菜肴一起熬煮时, 不但可以吸收汤汁入味, 也不用担心会过于熟烂。香米具有养心补虚、益气强身、健脾开胃等功效。

【饮食宜与忌】

所有人都可以食用。香米饭香味浓郁, 适合煮食。不宜过度淘洗, 蒸煮前如能泡上半小时左右则营养和口感更佳。

【食疗方】

◆香米蒸五花肉

五花肉 200 克, 香米 300 克, 盐、味精、香油、五香粉适量。

将香米洗净, 沥干水分, 蒸熟切碎, 放入盐、味精、香油、五香粉拌好。

将五花肉洗净, 切成长条片, 备用。

将切好的五花肉片摆在大碗边上, 加入拌好的香米, 放入蒸锅用小火蒸 10 分钟即可。

功效: 滋阴补血。

小 米

小米又称粟米, 古称粟, 又叫粱, 是我国古

代的“五谷”之一, 也是我国北方人最喜爱的主要粮食之一。小米分为粳性小米、糯性小米和混合小米。小米可以酿醋、酿酒, 山西陈醋的主要原料就是小米, 五粮液、汾酒以及南方人喜欢喝的小米黄酒主要原料也是小米。

小米的种植面积在我国居首要地位, 常言道, “五谷杂粮, 谷子为首”。据考证, 小米在我国已有 7000 多年的种植历史, 由于它的适应能力强, 在干旱贫瘠的土地上也可顽强生长, 所以自古以来就是我国北方干旱和半干旱地区种植的主要粮食作物之一, 也被称之为大旱之年老百姓的“救命粮”。

【营养成分】

和大米比较, 小米的营养优势十分突出, 其含有丰富的脂肪, 为大米的 7.8 倍, 且主要为不饱和脂肪酸; 并且含有大量的维生素 E, 为大米的 4.8 倍; 膳食纤维含量丰富, 为大米的 4 倍; 含钾高钠低, 钾钠比大米为 9:1, 而小米为 66:1, 经常吃些小米, 对高血压患者有益; 含铁量高, 为大米的 4.8 倍; 含磷也丰富, 为大米的 2.3 倍。这就是小米能补血、健脑的原因。

【食疗功效】

小米性味甘咸, 微寒, 有滋养肾气、和胃安眠、清虚热之功效。

小米含有大量的碳水化合物, 对缓解精神压力、紧张、乏力等有很大的功效。

因富含维生素 B₁、B₁₂ 等, 具有防止消化不良及口角生疮的功效。

小米和麦芽一样, 含有大量酶, 是一味中药, 有健胃消食的作用, 食欲不振的人可以多吃。

具有滋阴养血的功效, 可以使产妇虚寒的体质得到调养, 帮助她们恢复体力。

可以有效地防止血管硬化。

常食小米的人一般不易患失眠症。

【饮食宜与忌】

小米是老人、病人、产妇宜用的滋补品, 也适宜面色潮红者, 脂溢性皮炎、黄褐斑患者食用。民间还流行给产妇吃红糖小米粥、给婴儿喂