

妙用食物养生

邱金麟 王凤兰 编著

人民日报出版社

(京)新登字 103 号

责任编辑:陈伟光

封面设计:郑炳宏

妙用食物养生

邱金麟 王凤兰 编著

*

人民日报出版社出版发行

北京建华胶印印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092 毫米 32 开本 印张 7 字数 150 千字

1993 年 5 月北京第一次印刷 印数 1—10000 定价 4.00 元

ISBN 7-80002-539-X/G·135

目 录

前言.....	(1)
美发延年 首推芝麻.....	(3)
炎夏消暑话绿豆.....	(7)
养心安神、善治失眠之佳品——小麦	(9)
世间第一补人之物——稻米.....	(11)
富含营养的粗粮——玉米.....	(14)
明目安神数荞麦.....	(17)
要想延年益寿,每天吃点黑豆	(20)
常食黄豆好处多.....	(23)
冬令“小人参”——萝卜.....	(26)
寻常薏米功用多.....	(29)
天然保健食品——大蒜.....	(32)
常食姜,寿而康	(36)
韭菜——阳痿病人的良药.....	(40)
补血良药——菠菜.....	(43)
山药——延年益寿的滋补佳品.....	(45)
食药兼优的荠菜.....	(48)
夏季白虎汤——西瓜.....	(50)
炎炎夏日话苦瓜.....	(53)
消暑美容佳品——冬瓜.....	(54)

清热利水佳品——黄瓜·····	(57)
丝瓜全身都是宝·····	(60)
溃疡病人的理想食品——南瓜·····	(64)
强身益寿的藻类食物——海带·····	(67)
莲的全身都是药·····	(70)
补虚强身良药——大枣·····	(78)
养血润燥、驻颜益寿佳品——木耳·····	(84)
天然植物肉——蘑菇·····	(88)
乙肝病人的良药——香菇·····	(90)
常饮茶,可防老·····	(92)
数九寒天说辣椒·····	(96)
调味花椒治病多·····	(98)
菜中皇后——葱·····	(102)
常食菊花能防老·····	(105)
胃寒病人的良药——胡椒·····	(108)
百花之精——蜂蜜·····	(111)
高血压病人的理想保健食品——苹果·····	(114)
美发驻颜佳品——椰子·····	(117)
橘子全身都是药·····	(119)
果中神品——桂圆·····	(123)
道家延年不老药——松子·····	(127)
秋冬季咳嗽的食疗佳品——慈姑·····	(129)
新的抗癌食物——菱角·····	(131)
抗老妙药——枸杞子·····	(133)
最古老的水果——香蕉·····	(136)
天然药库——柿子·····	(138)

生津止渴佳品——番茄·····	(141)
百果之王——芒果·····	(143)
酸涩乌梅能止血·····	(145)
美味良药——鸡·····	(147)
妇科滋补良药——乌鸡·····	(151)
美味鸡蛋利弊谈·····	(154)
猪肉药食古今谈·····	(158)
增视明目的佳品——猪肝·····	(160)
猪肾——补肾填精的食疗佳品·····	(163)
多食猪肚补脾胃·····	(166)
羊肉补血壮阳,治产后病有奇效·····	(168)
强身壮骨的最佳食品——牛肉·····	(172)
牛髓——填髓补肾的妙药·····	(175)
冬令补阳佳品——狗肉·····	(176)
诸鱼之长——鲤鱼·····	(178)
鳙鱼——补脑治头风之佳品·····	(181)
鲫鱼——鱼中之隽品·····	(184)
健脑益智说鳝鱼·····	(187)
新型保健食品——蜗牛·····	(190)
地下精品——泥鳅·····	(193)
一种典型的高蛋白低脂肪肉食——鸽·····	(195)
海蜇治疗高血压·····	(197)
动物人参——鹌鹑·····	(199)
名贵海参治阳痿·····	(202)
鳗鲡鱼——补虚强身是一宝·····	(204)
美味甲鱼治病多·····	(206)

鸭肉能补虚润肺、利水消肿	(210)
益肾壮阳又一佳品——麻雀	(213)
最接近理想的食品——牛乳	(216)

前 言

“食能养生，也能伤生”。怎样合理地饮食，方能起到养生保健、祛病延年益寿，是目前关系到人类身心健康的一个重要课题。事实上，早在东汉《伤寒卒病论》中即有“所食之味，有与疾相宜，有与疾为害，若得益则益体，害则成疾”的精辟论述，并创制了当归生姜羊肉汤、百合鸡子汤等千古食疗名方，经现代医学研究表明，目前严重危害人类健康的心脑血管疾病、糖尿病、恶性肿瘤均与饮食不当有关。这再一次向人类敲响了警钟：必须重视食物养生保健这一古老的课题。

令人遗憾的是，许多食物独特的医疗保健作用，或被人们所忽视，或还不为人们所了解。如鸡蛋本是物美价廉，营养丰富的食品，可有人认为其胆固醇含量高，便拒而不食。实际上，鸡蛋只要吃的适量并与其它食物合理搭配，并不会使体内的胆固醇升高。又如，许多人为了减肥健美，往往采取单纯节食，效果并不理想，孰不知有好多食物，如冬瓜、黄瓜等本身就是最好的减肥剂。还如人们在苦苦寻找抗老延年的灵丹妙药，却忽视了食物抗衰老这一传统简捷的方法，像芝麻、山药、菊花自古以来就是益寿佳品。

有鉴于此，我们依据历代医籍关于食物功用的记载，并结合现代营养学、药理学的最新研究成果，整理编辑了近 80 种常用食物的食用和药用价值，名之曰《妙用食物养生》。目的在

于使人们进一步了解常用食物的功效,从而进一步有效地利用食物以养生治病,同时也是我们为推广和扩大食物的医疗保健作用,所做的一次尝试性的探索。

本书对每一种食物的介绍,包括主要营养成分、功效、历代医学论述、最新药理研究进展及食疗方举例几项内容。每一首食疗方均详细介绍其适应症、配方、制作等方法。选用的食疗方选料容易,工艺简单,颇适合一般家庭进行制作。人们可按图索骥,根据自己的口味和不同疾病的要求,配制成不同的食品食用,真正地服务于人们的日常生活。

鉴于时间仓促,难免挂一漏万,错误之处,敬望广大读者指正。

编 者

1992 年 10 月于北京

美发延年 首推芝麻

芝麻，亦称脂麻、胡麻、巨胜。食用部分为芝麻的种子。用其炸出的油，名香油，有特殊的香味，为人们日常生活不可缺少的调味品。芝麻自古以来，就被当作延年益寿、乌发美发的佳品，而备受人们的推崇。《神农本草经》言其主治：“……伤中虚羸，补五脏，益气力，长股肉，填髓脑，久服，轻身不老。”《日华诸家本草》言其“补中益气，润养五脏，补肺气……耐寒暑，逐风湿气……细研，涂发令长，自蜜蒸饵，治百病”。许多养生家，单用胡麻一味炒食，或煮粥食，能使身面光泽不饥，白发返黑，齿落更生。据神仙记载：古代山东有一妇女，生食胡麻以充饥，绝其它食物八十余年，仍步履稳健，色如少女，日行三百里，当然，其中不免有浮夸之词。但芝麻确可延年益寿，驻颜美容，是为历代医家所验证的。据现代研究，每 100 克黑芝麻，含蛋白质 21.9 克，脂肪 67.7 克，钙 564 毫克，磷 368 毫克，铁 50 毫克，此外，还含有维生素 A、D、E 以及卵磷脂等多种成分，这些都是人体必需的营养素。特别是其中所含丰富的维生素 E，可以延缓衰老。此外，芝麻还具有清热解毒，益肾填精等多种功用，可用于治疗腰膝疼痛、茎中灼热疼痛、烫伤等病症。

〔食疗方〕

1. 养发乌发。

〔配方〕黑芝麻 250 克 核桃仁 250 克 红糖 500 克

〔制作与用法〕将黑芝麻、核桃仁炒热。另将红糖入锅中，加清水适量，用文火熬至糖液渐稠，用筷子挑起呈丝状时，停火。将黑芝麻、核桃仁倒入糖锅内，拌匀，再倒入浮有植物油的搪瓷盘内，稍冷，用刀切成六块，每日3次，每次2块。

2. 延年益寿，驻颜美发。

〔配方〕黑芝麻500克 白蜜(或红枣)适量。

〔制作与用法〕将胡麻淘洗干净，蒸干，用水脱去皮，炒香研末，用白蜜或枣膏作成丸，用黄酒送服，每日三次。

3. 益气力，壮筋骨，治五脏虚损。

〔配方〕胡麻50克 大米150克

〔制作与用法〕先将胡麻洗干净，加水煎汤取汁，再用胡麻汁煮大米粥食用。

4. 美发乌发。

〔配方〕家兔一只 黑芝麻30克 卤汁适量

〔制作与用法〕将黑芝麻淘洗干净，放锅中炒香备用。宰杀家兔，去净皮、爪，洗净内脏。将兔肉放入锅内，氽去血水，撇沫后，投入葱、姜、花椒，将兔肉煮熟，捞出晾凉，再放入卤汁锅内，用文火煮约一小时，捞出晾凉，剥成六分见方的块，装盘，碗内放味精，香油调匀，边搅边将黑芝麻放入，然后浇在兔肉上即成。

5. 治手、腰、脚疼痛。

〔配方〕胡麻150克 黄酒、蜂蜜、姜汁各适量

〔制作与用法〕将胡麻炒香，研末，每日服30克，用黄酒或蜂蜜、姜汁送服。

6. 治风寒感冒。

将芝麻炒焦，乘热用黄酒或白酒送服10—20克，盖被睡

卧，取汗为度。

7. 治中暑

新胡麻炒香研末，用水调成糊服用，也可制成丸剂送服。

8. 治茎中灼热疼痛(急性泌尿系感染)。

〔配方〕芝麻、蔓菁子各 50 克。

〔制作与用法〕将芝麻、蔓菁子炒黄，用水浸泡，每日饭前喝水适量。

9. 治牙疼。

芝麻 50 克，加水 500 克，煮汁，含嗽吐之，不过二剂即愈。

10. 治烫伤。

将生胡麻研烂如泥，涂在烫伤的部位。或将香油涂在烫伤部位也可。

11. 治各种疮疡。

芝麻炒香研末，用米醋调涂患处。

12. 下乳。

芝麻炒熟研末，加少量食盐，食之。

13. 治小儿发热。

将葱捣碎取汁，和入香油中，用手指蘸油摩擦小儿手心、脚心、胸前、头面、颈项等处，最能解毒凉肌。

14. 治咽喉疼痛。

生芝麻油少量，慢慢咽下，即愈。

15. 治脱发。

芝麻油涂患处。

16. 治毒蜂螫伤。

生芝麻油涂螫伤处即愈。

17. 治妇女气虚不固的崩漏。

取芝麻叶 100 克，开水泡，饮前加白糖适量。

18. 治肝肾不足，时发目疾，皮肤燥涩，大便闭坚。

取桑叶（经霜者，去梗筋，晒枯）、黑芝麻适量，研末，用糯米饭捣丸。每日服 10—15 克，勿间断，渐见效。

19. 巨胜油。治老人四肢无力、腰膝疼痛。

取黑芝麻、薏苡仁、干地黄各 30 克，放白酒中浸泡 5—6 天，空腹每日服 1—2 两。

炎夏消暑话绿豆

绿豆属于豆科植物，我国农村普遍栽培。可作豆粥、豆饭、豆酒、炒食，磨而为面，澄滤取粉，可以作饵顿糕，荡皮搓索，为食中要物。绿豆不仅可以食用，且药用价值也很高，古代医籍早就有记载。如《本草备要》说：“绿豆甘寒，清热解毒，利小便，止消渴，治泻痢”。明代李时珍则说，绿豆“解金石砒霜草木一切诸毒，宜连皮生研水服”，“解热毒、除烦渴、利小便、厚肠胃、消肿胀、散风火，……解一切药草牛马金石诸毒”。

绿豆有解毒清心的作用，夏日炎热时节饮用绿豆汤，能消暑止渴。此外，利尿下气功效也很显著，尿道炎患者适宜食之。据现代药理研究，绿豆含有蛋白质、脂肪、碳水化合物，钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼克酸等成分。

〔食疗方〕

1. 解暑。

〔配方〕绿豆 50 克 粳米 200 克

〔制作与用法〕将绿豆先煮，至熟烂时，加入粳米煮粥食，也可直接用绿豆煮汁饮。

2. 绿豆茶。

此茶具有：解暑清热，除烦止渴，消肿胀，散风火，祛热毒，利小便之功效。用于中暑，小儿疮疖等。

〔制作与用法〕取绿豆 60 克，装入茶瓶内，用滚开水浸泡

至豆开花。饮用时加入适宜红糖。

3. 治痢疾便血。

〔配方〕大麻子 绿豆

〔制作与用法〕先将大麻水研滤汁，用大麻汁煮绿豆食。或加入粳米，煮粥食也效。

4. 治老年人小便涩痛。

〔配方〕绿豆 500 克 橘皮 60 克 火麻仁 250 克

〔制作与用法〕将绿豆、橘皮入锅中加水，煮至豆烂，加火麻仁汁一升，空腹食之，并饮汤。

5. 治痢症，以免毒气内攻（方名护心散）。

〔配方〕绿豆粉 30 克 乳香 15 克 灯芯若干 生甘草若干

〔制作与用法〕将绿豆粉、乳香、灯芯同研和匀，将生甘草煎汤送服，时时呷之。

6. 治暑日痱疮。

〔配方〕绿豆粉 60 克 滑石粉 30 克

〔制作与用法〕将绿豆粉与滑石粉和匀，扑痱疮处即可。

养心安神、善治失眠之佳品——小麦

小麦是我国主要粮食作物之一，为五谷之贵，尤其是在北方，更是每日不可缺少的食物。此外，中医认为，本品是养心安神，治疗失眠，脏躁（癔病）之良药。早在汉代的大医学家张仲景即用以小麦为主组成的甘麦大枣汤（小麦 50 克，甘草 15 克，大枣 10 枚）治疗妇人心神不宁，悲伤欲器之脏躁病。《本草纲目》则进一步指出：“陈者煎汤饮，止虚汗；烧存性，油调涂诸疮，汤火灼伤。”《本草拾遗》又说：“小麦面，补虚，实人肤体，厚肠胃，强气力。”因本品性味甘凉，甘能益气，凉可除热，故具调脾胃、厚肠胃、止烦渴、生津液、利小便、除腹泻等多种功用。据现代临床医家报道，小麦除用于养心安神外，对治疗自汗不止、疮疡、小儿口腔炎等多种病均有良效。

〔食疗方〕

1. 清心火，除烦热。

小麦粉作饭食，或作糊食。

2. 治失眠、脏燥。

〔配方〕小麦 60 克 大枣 25 枚 甘草 15 克

〔制作与用法〕将以上三味洗净，一同加水 500—600 毫升，煎至 250 毫升，每日饮二次。

3. 治自汗、盗汗。

浮小麦（小麦米成熟的颖果）用急慢火炒焦研成细末，用

水送服；或用浮小麦煮汁，代茶饮。

4. 老年人小便淋沥涩痛。

〔配方〕小麦 60 克 通草 10 克 水 500 毫升

〔制作与用法〕将小麦、通草洗净，加水煮至 200 毫升，分二次服。

5. 治腹泻。

用慢火将小麦面炒至焦黄，每服 50 克，日服三次；或用小麦面、小米粉等量混匀，炒成焦黄，红糖水送服。

6. 治甲状腺肿大。

〔配方〕小麦 100 克 醋 250 毫升 海藻 50 克

〔制作与用法〕先将小麦用醋浸透，捞出，晒干，研为细末，再将海藻洗净，晒干，研末，将二者混匀，每日三次，每次 5—10 克，用黄酒送服，或用温开水送服也可。

7. 治疗初起未破的各种疮疖以及烫伤。

用陈年小麦粉（愈陈愈妙），慢火炒至黄黑色，晾冷后，再研极细末，用陈米醋调成糊，熬成黑漆状，外涂患处，每日二次，已溃者敷疮口四周，少顷觉痒，干亦不要揭下，久则肿毒自消，烫伤自愈。

8. 治疗小儿口腔炎。

〔配方〕小麦面 20 克 冰片 10 克

〔制作与用法〕将小麦面炒焦黑，冰片研末，混匀，吹在患儿口疮面，每天 2—3 次。

世间第一补人之物——稻米

稻米，又名大米、粳米，为国人主要食物之一。稻米性味甘平，有补中益气，除烦渴，止泻痢、抗癌等多种功用。《食鉴本草》说其可“补脾，益五脏，壮气力，止泻痢。”用稻米为原料制作的粥饭被称为世间第一补人之物。《本草纲目》载：张来《粥记》云：“每日起，食粥一大碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之妙诀”。《随息居饮食谱》则说：“贫人患虚证，以浓米饮代参汤。病人，产妇粥养最宜。”在稻米粥中加入各种药物制成的药粥，则具有多种多样的功用，是老幼皆宜、食药俱兼的佳品。如荷叶粥可醒脾和胃，绿豆粥可清热解暑，菊花粥可疏风明目，山药粥可健脾益气等。

据现代研究，稻米除含淀粉(75%)、蛋白质(8%)、脂肪(0.5—1%)以及少量的B族维生素，还含有铁、镁、钾、钙等多种微量元素以及乙酸，延胡索酸、琥珀酸、甘醇酸、柠檬酸等多种有机酸。实验证实，稻米对腹水型肝癌小鼠的腹水生成有一定的抑制作用。

另外，稻经发芽干燥后的谷芽也作药用，有消食和中，健脾开胃之功，与山楂、麦芽合用，有异曲同工之妙。人们焖饭时在锅底部的焦黄饭粬，吃起来焦脆而且香酥，同样也有助消化，厚肠胃，止泄泻的作用，常用来治疗消化不良，食滞难消以及久泻不愈。