

膳 食 · 营 养 · 健 康

— 食 物 与 保 健

卢 长 庆 著

序

这本《膳食·营养·健康——食物与保健》，不能只把它当作一本书来读，而应把它当作一个人来看，即，要把它当作你的食医，你的营养师，你的饮食顾问。

“民以食为天”，谷肉菜果，是人的生命得以存活的必需品。在中华民族的历史上，长期以来，一般人大都是以吃得饱为满足，吃得好为享受。但是，随着现代科学文化的发展，随着人们物质生活水平的提高，已不只是要求吃饱吃好的问题了，而是在此基础上，把吃得科学、有益于健康长寿，作为一种新的追求了。

早在二千多年前的《周礼》中，就有食医的记载，那是专为封建帝王调配一年四季的膳食的，如什么谷类搭什么肉，配什么果菜等，都有具体的规定。因此，贵族士大夫阶层都加以仿效，相沿不绝。这实际上是“国饮食保健学的滥觞，是中国药膳学的起源。但是，“糠菜不上大夫”，“美味不下庶人”，广大人民是不能享用的。

卢长庆教授是当今研究营养学的专家，对于中西医营养学的研究都有很深的造诣。她在日本和国内，都帮助创办了不少药膳，很受社会的欢迎。这本《膳食·营养·健康》，是她近几年从事营养学研究的成果。书中论述了粮食类、豆类、蔬菜类、肉类、蛋类、水产类、水果类等190余种日用食物的营养保健价值，人们可根据自己的身体情况，选用适合自

己的谷肉果菜，定能收到健康防病、延年益寿之效。本书对于每个人饮食结构的科学化和饮食质量的提高，都具有科学的指导意义。这本书的问世，将给我们每个人送来一位食医、一位营养师、一位饮食顾问。

我读罢书稿，喜悦之余，奉嘱作如是记。

权为序。

宋书功

1993年11月25日

记于北京中医学院

前 言

食物是维持生命的物质基础和人体代谢的能量来源，也是机体与外界环境之间的最重要的联系。《黄帝内经》古医书中说：“得谷者昌，失谷者亡”；在唐代名著《备急千金要方》中指出：“安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以存身也。”一日三餐都离不开食物，食物的营养与健康的关系，自古以来就被医学界人士所重视，但未必被广大人民所共知。

人的一生，从胎儿开始，到降生以后，由婴儿逐渐长成少年、青年、成年及老年。不同的生理状况，不同的劳动强度，不同的病理状态，对各种营养的需求是有所不同的，而营养的来源主要从每日膳食中的食物里得到供给与补充。因此，正确地选用食物，对婴幼儿的生长，青少年的发育起着决定性作用；对于中老年人保持生命的活力，延缓衰老的过程，增强对疾病的抵抗力，亦有着特殊的影响。祖国医学一贯善于用辩证的方法，选择并配伍使用食物，以达到培补虚损，恢复元气，抵御疾病的侵袭之目的。汉代医家张仲景在《金匮要略》中谈到正确应用食物的重要性：“所食之味，有与病相宜，有与身为害。若得宜则益体，害则成疾。”所以选择食物，不能以珍、奇、名、贵出发，而应着眼于使用是否得当。

本书就是以中医的基本理论为原则，结合各种食物中所含的营养成分，加以分析；还收集了古今中外人们应用食物

的经验、故事来描述了各种食物的性能，并按中医药理论，概括、归纳出每种食物的气与味，以及它们在日常生活食用中所表现出的对于人体滋养、抗衰和防病治病的特殊作用及介绍各种食养，食疗配方，因而起到使读者正确地选用食物，使饮食生活更为丰富多采的作用。所以，本书是一本集食物的科学性和实用性为一体的读物。

在编写本书过程中，得到陈充献、冯小东、赵安民、李田、陈雷等同志协助，特以致谢。

著 者

1994. 9. 18

目 录

粮食类	1
有“净肠草”之称的荞麦	1
消积止泻的谷物——高粱	2
清热利水的谷物——大麦	3
益肾和中之谷——粟米	4
谷中甘淡平和之精品——粳米	6
温补脾胃的糯米	7
利尿排石、降脂降压的玉蜀黍	8
养心除热的小麦	10
利水渗湿美容颜的薏苡仁	11
豆类	13
食药皆优的大豆制品	13
消暑、利水、解毒的绿豆	16
清热解毒的绿豆芽	17
健脾、宽中、补气的黄大豆	18
利湿祛疣的黄豆芽	19
温中、益肾、补气的刀豆	21
健脾利湿的蚕豆	21
和中生津的豌豆	22
健脾、消暑、化湿的扁豆	23
补肾、健胃、止带的豇豆	24
活血、利水、解毒的黑大豆	25
利水、除湿、解毒的赤小豆	26

蔬菜类	28
润肺止咳、清心安神的百合	28
消食化痰、降气宽中的萝卜	29
润燥明目、健脾化滞的胡萝卜	30
活血通淋、润肺止咳的慈姑	32
化痰和胃、软坚散结的芋艿	32
凉血行瘀、益脾生肌的莲藕	33
益精固肾、健脾补肺的山药	35
补中益气、消炎解毒的土豆	36
利水生津、清热除烦的冬瓜	37
清热化痰、止咳通络的丝瓜	38
清胃热、利小便、减肥胖的黄瓜	39
温中益气的南瓜	40
清暑、涤热、明目的苦瓜	42
平肝热、消积食、生津液的番茄	43
活血消肿、健脾宽中的茄子	44
温中散寒、开胃除湿的辣椒	45
清热利水的芹菜	46
活血补血、利尿透疹的苋菜	47
通利肠胃、清热除烦的白菜	48
厚肠胃、散热结、通经络的包心菜	49
清热祛湿、凉血解毒的蕹菜	50
清热止渴、润燥通便的菠菜	51
化痰消食、降压补脑的茼蒿	53
祛痰开胃、降脂降糖的洋葱	53
有“起阳草”之称的韭菜	55
养血止血的金针菜	56
清热化湿、解毒消炎的椿叶	57
宣肺豁痰、温胃散寒的芥菜	57

清热、利尿、通乳的莴苣	59
清热、泻火、除烦的茭白	60
宽胸散结、行气止痛的薤白	60
温肾、行气、止痛的茴香菜	61
活血祛瘀、消肿解毒的油菜	62
散风寒、通血脉的葱	62
清热化痰、利尿消肿的竹笋	64
抗癌、抗病的芦笋	65
清热凉血的野菜——马兰头	66
利湿排石的野菜——苜蓿	67
止血利尿的荠菜	68
平肝热、止血痢的刺儿菜	69
清肝明目、补虚损的枸杞菜	70
清热败毒的苦菜	71
清湿热、止泻痢、消瘀肿的马齿苋	72
凉血止血、活血养荣的黑木耳	73
滋阴润肺的白木耳	74
益胃气、托痘疹、抗癌的香菇	76
益胃气、补虚损的蘑菇	77
水果类（包括干果）	79
清热、化痰、消积的荸荠	79
清热生津、和胃降逆的甘蔗	80
润肠解毒的香蕉	81
润肺止咳的金果——柿子	82
养肝涤热、生津利水的李子	83
生津止咳的梅子	84
润肺生津的杏子	85
生津止渴、消食和胃的杨梅	87
消食积、散瘀血的山楂	88

理气润肺、生津和胃的橘	90
宽胸利气、开胃化痰的橙子	91
理气平喘、消食化痰的柚	92
生津润燥、清肺化痰的梨	93
活血养肝、生津润肠的桃子	94
补肝益肾、滋阴养血的桑椹	96
生津止咳、降脂安胎的柠檬	97
生津开胃的苹果	98
清肺利咽、生津解毒的橄榄	99
益气生津之果——菠萝蜜	100
祛风化湿、益气透疹的樱桃	101
补气血、强筋骨的葡萄	102
生津止咳、润肺化痰的枇杷	103
益心脾、补气血、安心神的龙眼肉	105
温中理气、益血生津的荔枝	106
涩肠止泻的石榴	107
健胃清肠的无花果	108
消食防癌的刺梨	110
和胃降逆、清热止泻的猕猴桃	111
清肺止渴、润肠通便的罗汉果	112
强心利尿、和胃止呕的椰子	113
温肺益气、收敛定喘的白果	114
杀虫消积、止血润燥的榧子	115
补肾固精、温肺润肠的胡桃仁	116
补脾和胃、益气生津的大枣	117
补肾强筋的栗子	118
清暑解热、益气健脾的菱	120
补脾润肠的向日葵子	121
养心益肾、补脾涩肠的莲子	121
固肾涩精、补脾止带的芡实	122

杀虫破积、降气行滞的槟榔	123
益肺润肠的松子	125
润肺止咳、和胃下乳的落花生	126
驱虫下乳的南瓜子	127
润肺平喘的甜杏仁	128
清心除烦、利尿止渴的西瓜	129
涤暑热、利小便的甜瓜	130
水产类	132
软坚化痰、平肝解毒的海蜇	132
补肾壮阳的虾	133
补肾益精、养血润燥的海参	134
益阴补髓、清热散血的蟹	135
养血柔肝、滋阴明目的鲍鱼	136
清热、利水、止淋的鳢鱼	137
补血、温中、壮阳的鲋	138
清热除烦、利湿通乳的鲢	139
补肝肾、益精血的淡菜	140
滋阴、利水、退黄的蛤蜊	141
清热养肝的田螺	141
滋阴养血的乌贼鱼	142
养肝补血、和中开胃的带鱼	143
健胃消积、益气补虚的银鱼	144
益气养血、填精壮阳的鲳鱼	145
利尿消肿、下气通乳的鲤鱼	146
温中益气的鲑鱼	147
暖胃补虚的鳊鱼	147
益气补虚的鲚鱼	148
祛风暖胃的草鱼	149
补虚羸、祛风湿的鳊鲰鱼	149

强筋骨、祛虚损、除风湿的鳝鱼	150
滋阴降火、补益肝肾的鳖和龟	151
祛湿热、壮阳气的泥鳅	153
补气活血、泻火解毒的鲢鱼	157
利尿镇惊的鳊鱼	154
益气化湿的青鱼	155
补气血、益脾胃的鳊鱼	156
补气壮阳、健脾开胃的鲑鱼	157
健脾胃、止消渴的鲫鱼	158
软坚散结、清热利尿的紫菜	159
软坚消瘿、行气化湿的海带	160
禽肉蛋类	162
益气温中、补精填髓的鸡肉	162
滋阴养胃、利水消肿的鸭肉	163
益气补虚、暖胃生津的鹅肉	161
滋补肝肾、益气健脾的鹌鹑肉	165
滋肾益气、祛风解毒的鸽肉	166
壮阳益精的雀肉	167
润燥补虚的牛羊奶	168
滋阴润燥、养心安神的鸡蛋	169
养阴清肺的鸭蛋	170
补肾阳、益精血的雀蛋	170
补中益气、强筋骨的鹌鹑蛋	171
补肾益气的鸽蛋	172
畜肉类	173
滋阴润燥的猪肉	173
补血通乳的猪蹄	174
健脾胃、补虚损的猪肚	175
补血、养肝、明目的猪肝	175

养心安神、补虚定惊的猪心	176
补肾强腰的猪肾	177
益气血、强筋骨、补脾胃的牛肉	178
温中益气的羊肉	179
温肾助阳、补中益气的狗肉	180
清热止渴、益气补中的兔肉	181
调味品类	181
润肺生津的白糖	184
活血化瘀、补中暖肝的红糖	185
和胃润肺、止咳化痰的冰糖	186
清热、凉血、解毒的食盐	187
清热、除烦、解毒的调味品——酱油	188
活血散瘀、消食化积的醋	189
通血脉、行药势的酒	191
理气止痛、温阳散寒的八角茴香	192
温中散寒、除湿止痛的花椒	194
温中下气、消痰解毒的胡椒	195
生津止渴、清心提神、祛湿利尿的茶叶	196
补中润燥、缓急解毒的蜂蜜	197
滋养肝肾、润燥滑肠的芝麻	199
润肠通便、解毒生肌的植物油	200
散寒解表、温中止呕的生姜	202
解毒杀虫、宣窍通闭的大蒜	203

粮 食 类

有“净肠草”之称的荞麦

荞麦，又名乌麦、花荞、甜荞、荞子。为蓼科植物荞麦的种子。我国各地均有栽培。

祖国医药对荞麦的药用价值早有认识，如《本草纲目》：“降气宽肠，磨积滞，消热肿风痛，除白浊白带，脾积泄泻。”荞麦性味甘凉。入脾、胃、大肠三经。具开胃宽肠，下气消积之功效。治绞肠痧、肠胃积滞、慢性泄泻、噤口痢疾、丹毒、痈疽、瘰癧等症。祖国医学和民间用荞麦治病的单、验方甚多。如《本草纲目》中治男子白浊或女子赤白带下：荞麦炒焦为末，鸡子白和丸梧子大。每服 50 丸，盐汤下，日 3 服。《简便方》中治慢性泄泻、肠胃积滞：荞麦面作饭，连食 3—4 次。荞麦外用可解毒，如《兵部手集方》中治小儿油丹赤肿：荞麦面醋和敷之。《仁斋直指方》中治痈疽发背，一切肿毒：荞麦面、硫黄各 100 克，为末，并华水和做饼晒收。每用一饼磨水敷之。

现代药理研究：荞麦种子中含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、维生素 B₁、B₂、尼克酸等。荞麦全草中，尤其在秧叶中含多量芦丁，若将秧叶做食或煮水，常服可预防高血压引起脑溢血。

荞麦是我国农村的传统食品之一，因其有特殊风味，人

们爱吃，一般是制成荞麦面食用，荞麦皮洗净凉干后可用作枕芯材料，起到“药枕”的效果，可清脑、安神、降压等，是人们传统的枕芯材料。

荞麦因消积功效显著，故俗称净肠草，但若多食，尤其是脾胃虚寒者食后难消化；有人食后产生过敏，根据近代研究知道，荞麦整个植物（尤其花中）含红色荧光色素，动物食后在缺乏色素的部位，可产生对光敏感症（叫荞麦病），所以对荞麦有过敏反应者应忌食。

消积止泻的谷物——高粱

高粱为禾本科植物蜀黍的种仁。又名木稷、蜀秫、藿粱、芦稷、芦粟、荻粱。我国各地均有栽培。以东北等省产量居多。高粱因茎高丈许，故得此名。米性坚实，呈黄赤色。高粱按其性状分为粘与不粘二大品种。

高粱自古以来作为粮食之一，又有药用价值，据《食物本草》记载：“蜀黍，北地种之，以备缺粮，余及牛马。谷之最长者。”《本草纲目》对高粱的药用评价：“温中、涩肠胃，止霍乱。粘者与黍米功同。”中医认为高粱性味甘涩温。具有健脾和胃、消积止泻之功效。可治消化不良、霍乱、下痢及湿热、小便不利等症。选方和应用例：如治小儿消化不良：红高粱50克，大枣10个。大枣去核炒焦，高粱炒黄，共研细末。2岁小孩每服10克；3—5岁小孩每服15克，日服2次。治腹泻：取高粱米第二遍糠50克，放锅内炒至黄赤色，有香味为度，除去上面多余粗壳，每次食5克，每日3次。

粘性高粱可和糯米以酿酒，其味醇香，是酒中之上品，不粘者可做饭、糕、煮粥等，有健脾益中，充饥养生的作用，高粱粥对脾虚水湿者尤为食用。

近代医学研究发现高粱的幼芽和果实所含的 P-羟基扁桃腈-葡萄糖甙水解产生 P-羟基苯甲醛、HCN 和葡萄糖。高粱的糠皮内含大量鞣酸与鞣酸蛋白，具有收敛止泻作用。据临床报道，用碾高粱的第二遍糠，治疗 104 例小儿消化不良患者，其中 100 例治愈，仅 4 例无效。

高粱的谷壳浸水呈红色，是酿制红色酒的良好天然色素。必须指出，高粱苗含有毒性物质——苦杏仁甙，因此不能生吃，应加热后吃，加热后可将苦杏仁甙破坏，起到解毒作用。

清热利水的谷物——大麦

大麦为禾本科植物大麦的果实，又名裸麦、莜麦、牟麦、饭麦、赤膊麦。我国各地均有栽培。

大麦作为食疗和医用价值已在祖国医药典著中报道，如《本草经疏》：“大麦，功用与小麦相似，而其性更平凉滑腻，故人以之佐粳米同食，或歉岁全食之，而益气补中，实五脏，厚肠胃之功，不亚于粳米矣”。中医认为大麦性味甘咸凉，入脾胃二经。具清热利水，和胃宽肠之功效。可治食滞泄泻、小便淋痛、水肿、消化不良，汤火伤，以及产后大便秘结等症。祖国医学及民间用大麦治病的单验方甚多，如《肘后方》中治过食饱胀：大麦面熬微香，每日汤服。《圣惠方》中治急性小便淋沥涩痛：大麦 150 克，以水二大盏煎取一盏三分去滓，人生姜汁 50 毫升，蜜 50 毫升，相和，食前分三次服之。民间常用大麦煮粥，既可充饥，又可治水肿，有些地方人们在暑天常用炒焦大麦泡水代茶，有消暑解渴的作用。大麦还可作外敷，有消炎作用，如《本草纲目》中治汤火灼伤：大麦炒黑，研末、油调搽之。《伤寒类要》中治老人尿疮：大麦研末调敷，每日 3 次。

现代医学对大麦的成分及其药理研究证明，大麦营养丰富，主要含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸、尿囊素等。经临床应用，大麦中的提取物——尿囊素对治疗溃疡病有疗效，如用0.4%—4%的尿囊素溶液局部应用，能促进化脓性创伤及顽固性溃疡愈合，还可用于慢性骨髓炎。尿囊素0.03—0.13克可治胃溃疡。

大麦芽亦具有治疗作用，其性味甘凉，助消化，疏肝行气，回乳。据《中医杂志》介绍，将炒麦芽120克煎汤口服，可治妇女断奶不澈，乳胀痛。

大麦久食容易使人发胖，故肥胖者忌食。

益肾和中之谷——粟米

粟米系禾本科植物粟的种仁。俗称小米，也称硬粟，粳粟、谷子、粱米、粟谷等。其储存陈久者名陈粟米。粟米因其营养与药用功能显著，堪称“五谷之王”。

粟米主要产于我国北方省份，其中以山东省产量最高，自古以来，民间视粟米为五谷中的珍品，北方很多省份早有产妇必食粟米的习惯。祖国医著对粟米的食疗有详细报道，如《本草衍义补遗》：“粟，陈者难化。所谓补肾者，以其味咸之故也。”《随息居饮食谱》：“粟米功用与粳、秠二米略同，而性较凉，病人食之为宜。”粟米味甘咸性凉，入肾、脾、胃三经，具有和中，益肾，除热，解毒功效，适于治脾胃虚热、反胃呕吐、消渴、泄泻等。有关粟米食疗方剂在中医专著和民间均有报道，如《食医心镜》治脾胃虚弱，反胃吐食：“粟米磨粉，水泛为丸如梧桐子大，每服10克，加盐煮熟，空腹和汁吞服。”我国民间普遍用粟米煮粥及粟米锅巴食疗，粟米粥易于被人体消化吸收，所以是产妇、老、弱、病、婴儿的良

好滋补食品。粟米粥煮沸后，上面浮有一层醇滑的膏油，称为米油，也称粥油，米汤。其营养价值及食疗功效均佳，有滋阴长力之功效，《随息居饮食谱》中有“米油可代参汤”之说。《柴林方》：“米油加炼过的食盐少许，空腹调服，可治男性精清不育，久服其精自浓。”粟米粥除益气补虚、润肠健胃外，还有养心安神之效。现代医学认为，粟米营养丰富，其蛋白质、脂肪、维生素都很高，尤其是氨基酸中的亮氨酸、色氨酸，苏氨酸含量也高。粟米养心安神的功效是苏氨酸起作用，医学家发现，饭后的困倦程度往往与人的食物蛋白中的色氨酸含量有关，因为色氨酸能促使大脑神经细胞分泌出一种使人昏昏欲睡的血清素——五羟色胺，对大脑有抑制，使人有困倦感。粟米富含色氨酸，并富含淀粉，可在进食后促进人体胰岛素的分泌，可提高进入脑内色氨酸的数量，所以有神经衰弱者在睡前半小时适量吃粟米粥，能有催眠作用。粟米锅巴又名焦饭、黄金粉。性味干平，能补气运脾，消积止泻。民间食疗方剂很多，如治老幼脾虚久泻：锅巴120克为末，莲肉末120克，白糖120克，和匀。每服3—5匙，日服3次；治小儿消化不良：锅巴炒黄1.5千克，炒神曲120克，炒砂仁60克，山楂120克，蒸莲肉（去心）120克，鸡内金（炒）30克，共研为末，加白糖，米粉作饼食之（方名“锅焦丸”）。

此外，粟米茎含白瑞香甙类，甙元有抗菌作用，可抑制金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、绿脓杆菌等。发芽粟粒（称粟芽），富含淀粉酶、淀粉、维生素B、蛋白质等，有良好的助消化功能。可晒干或在60℃左右烘干后研末以备服用。