



健脾活血

JIANPIHUOXUE

编著◎曾亦祥

SHILIAOBIANDIAN

食疗便典

我的健康
我做主

健康 天然食物+科学搭配

权威 临床实践+专家精选

有效 因人施治+整体调节



中国出版集团
世界图书出版公司



我的健康
我做主

健脾活血

JIANPIHUOXUE

SHILIAOBIANDIAN

食疗便典

编 著：曾亦祥



中国出版集团
世界图书出版公司

健脾活血

JIANPIHUOXUE

SHILIAOBIANDIAN

食疗便典

图书在版编目 (CIP) 数据

健脾活血食疗便典 / 曾亦祥编著. — 广州: 广东世界图书出版公司, 2008.7

ISBN 978-7-5062-9941-1

I. 健… II. 曾… III. ①健脾—食物疗法 ②补气 (中医)—食物疗法 ③活血—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 092419 号

Copyright©2009 Guangzhou TianDi Books Ltd.

本书版权属于广州天地图书有限公司

编 著 曾亦祥

责任编辑 汪 韵

装帧设计 黄炜瑜

排版制作 黄瑞英

出版发行 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话 020-84469182 84460408

<http://www.gdst.com.cn> E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销 各地新华书店

印 刷 深圳希望印务有限公司

(深圳坂田吉华路 505 号大丹工业园 2 楼 邮编: 518129)

规 格 889mm × 1194mm 24 开 200 千字 6.25 印张

版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5062-9941-1/R·0152

定 价 24.00 元

如发现印装质量问题, 请直接与印刷厂联系调换。

前言

中医认为，脾是人体的后天之本，是心、肺、肝、肾四脏生理活动的基础，脾有病就会影响到其他四脏的正常运转，所以说“脾土旺能生万物，衰生百病”。如果饮食不节或者思虑过度，导致脾气虚弱，就会使人产生食欲不振、胃胀腹满、大便溏薄、面黄肌瘦、软弱无力等症状；或者饮食过甚，脾脏负担过重，体内太多的营养无法及时排送而堆积于体内成为废物，这些人表面看起来膘肥体胖，殊不知他们绝大多数都是高血压、高血脂、肥胖等疾患的潜在患者。此外，如果生活紧张没有规律，特别是生物钟紊乱，往往会导致脾脏、心脏等器官日益衰弱，直至功能猝死，结果便是所谓的“过劳死”。

中医主张治未病。“治未病”的含义，一是说身体健康的人平时要注重预防疾病，防患于未然；二是指身体表面看起来没有明显病症，其实已经潜存着或多或少的问题的亚健康人群，按中医观点来看，这些人身体处于阴阳、气血、脏腑的不平衡状态，急需调养身体，特别是调养脾脏。经过中医长期实践证明，对于治未病，食疗不但操作简易，而且行之有效。对亚健康等疾患，通过食疗，确实能起到显著的疗效。据此，我们精心编写了《健脾活血食疗便典》一书，为“我的健康我做主”丛书之一。此前已出版《肝病食疗便典》、《糖尿病食疗便典》、《高血压病食疗便典》、《胃病食疗便典》、《风湿病食疗便典》、《常见病食物养生和宜忌》共六册，面市以来，深受读者好评，现应广大读者要求，我们在原有基础上，精益求精，又续出了《健脾活血食疗便典》、《润肺益气食疗便典》、《补肾食疗便典》三册书。

本书从功能效用、宜忌、配伍、食养类比等方面介绍了近150种食材，如薏苡仁、豆腐、山药、龙眼、栗子、猴头菇、鲈鱼、人参、玫瑰花等，它们起到健脾养胃、益智强身、益气活血、提高人体免疫力、降血脂、降血压、抗癌和减肥、美容等作用。经过专家精挑细选的养脾食疗方近300个，包括食膳、药膳、药茶、果汁等，它们对症而设，搭配科学，操作简便，安全有效。该书还提供了食疗、保健、预防等相关知识和诀窍，让大家在食疗的同时灵活掌握和运用，将食疗、按摩、针灸、足疗、药浴、运动、休养等方式结合起来，

以求收到更佳的保健和调养效果。

值得注意的是，脾虚主要表现为四种体质：一是气虚体质，主要表现为少气懒言、全身疲倦乏力、声音低沉，动则气短、易出汗，头晕心悸、面色萎黄、食欲不振，虚热，自汗等；二是血虚体质，多见于女性，主要表现为面色萎黄苍白，唇爪淡白，头晕乏力，眼花心悸，失眠多梦，大便干燥，妇女经水愆期、量少色淡等；三是阴虚体质，又称阴虚火旺，俗称虚火，主要表现为怕热，易怒，面颊升火，口干咽痛，大便干燥，小便短赤或黄，舌少津液，五心（二只手心、二只脚心与头顶心）烦热，盗汗，腰酸背痛，梦遗滑精等；四是阳虚体质，又称阳虚火衰，是气虚的进一步发展，除有气虚的表现外，还表现为怕冷，四肢不温，喜热饮，腰酸腿软，阳痿早泄，小腹冷痛，乏力，小便不利等。

据此，日常对身体的调养主要有四种食补方法：一是平补，不论健康人或病人都可以食用，如大多数谷物、水果和蔬菜等；二是温补（最主要的食补方法），凡是气虚血虚体质的人，都应该常吃一些具有益气活血作用的食物，如羊肉、红枣、龙眼、荔枝等，忌吃破气耗气、生冷性凉、油腻厚味、辛辣的食物；三是清补，阴虚之人，则应该常吃寒凉的食物，如茭白、枇杷、黄瓜等，有清火作用；四是温散，主要针对阳虚者，特别是在冬天，这类人应进补人参、鹿茸等，起温阳散寒的作用。读者应该根据自己的体质结合季节来选择最适当的养脾方法（比如女性以血为贵，故女性冬季进补的关键当然在调血），如果觉得病情严重，应该及时就医。

由于主客观原因的局限，本书难免有不足之处，恳请读者批评指正。

编者

2008年6月

于广州中医药大学

目录 Contents

谷物类

- 2 / 粳米
- 4 / 糯米
- 5 / 粟米
- 6 / 高粱
- 7 / 小麦
- 8 / 大麦
- 9 / 燕麦
- 10 / 薏苡仁



豆类

- 12 / 黄豆
- 13 / 黑豆
- 14 / 长豆
- 15 / 饭豇豆
- 16 / 四季豆
- 17 / 豌豆
- 18 / 扁豆
- 20 / 豆腐
- 22 / 蚕豆



蔬菜类

- 24 / 山药
- 25 / 番薯
- 26 / 茭白



- 27 / 莼菜
- 28 / 茭菱
- 29 / 芦蒿
- 30 / 马齿苋
- 31 / 苕荻菜
- 32 / 大蒜
- 34 / 青芦笋
- 35 / 葫芦
- 36 / 辣椒
- 38 / 茄子
- 40 / 胡萝卜
- 42 / 马铃薯
- 44 / 藕
- 45 / 黄瓜
- 46 / 南瓜
- 47 / 苦瓜
- 48 / 佛手瓜



水果类

- 50 / 荔枝
- 51 / 西番莲
- 52 / 枇杷
- 53 / 柑
- 54 / 龙眼
- 56 / 草莓



- 57 / 葡萄
- 58 / 山竹
- 59 / 香橼
- 60 / 莲雾
- 61 / 樱桃
- 62 / 红毛丹

干果类

- 64 / 栗子
- 65 / 芡实
- 66 / 莲子
- 67 / 榛子
- 68 / 山楂
- 70 / 大枣
- 72 / 槟榔
- 73 / 梅子
- 74 / 罗汉果
- 76 / 花生
- 78 / 柏子仁



菌藻类

- 80 / 猴头菇
- 81 / 金针菇
- 82 / 草菇
- 83 / 平菇



84 / 海带

85 / 羊栖菜

86 / 竹荪

肉类



88 / 牛肉

89 / 羊肉

90 / 猪肉

91 / 蛇肉

92 / 雉肉

93 / 鸡肉

94 / 鹅肉

95 / 鸭肉

96 / 鹌鹑肉

97 / 鹌鹑肉

98 / 蛙肉

99 / 火腿

100 / 骆驼肉

蛋类



102 / 鸡蛋

104 / 鹅蛋

水产类



106 / 鲤鱼

107 / 鲢鱼

108 / 鲫鱼

109 / 鲈鱼

110 / 鲑鱼

111 / 鳊鱼

112 / 银鱼

113 / 章鱼

114 / 干贝

116 / 泥鳅

调味品类



118 / 生姜

120 / 花椒

121 / 大茴香

122 / 肉桂

123 / 橘皮

124 / 蜂蜜

125 / 蜂王浆

126 / 食糖

127 / 丁香

128 / 酱

中药类



130 / 人参

132 / 荷叶

133 / 当归

134 / 蜂胶

135 / 甘草

136 / 白术

137 / 使君子

138 / 佩兰

139 / 玫瑰花

140 / 木槿花

141 / 厚朴花



附录

142 / 经络穴位图

142 / 足太阴脾经歌诀

143 / 足太阴脾经穴位主治提要表

G U W U L E I

谷物类

- 《黄帝内经》认为：“谷气通于脾”。
- 所含的泛酸可释放食物能量，促进脂肪代谢。
- 丰富的膳食纤维，能促进消化液分泌和肠道蠕动，利于体内废物的排出。
- 所含的维生素E可帮助血液循环，提高排毒速度。
- 其中的蛋白质和人体必需的氨基酸，能提高大脑活力，增强记忆力。
- 主要给人类提供50%~80%的热能，40%~70%的蛋白质，60%以上的维生素B₁。



食疗方

二豆粥

原料: 白扁豆50克, 绿豆50克, 粳米100克, 白糖少许。

制作: 取白扁豆、绿豆、粳米淘净同煮成粥, 加白糖调味。

效用: 清暑和中。适宜于小儿暑湿脾胃失和吐泻烦渴者。

按语: 白扁豆清暑化湿, 健脾和中, 与绿豆同用既能清暑除烦又生津解渴, 煮粥食用, 以增强滋润之性。清香适口, 常食无害。

百合粥

原料: 干百合50克, 白糖100克, 粳米100克。

制作: 先将百合干、粳米分别淘洗干净, 放入锅中, 加清水1000克置火上烧开, 熬煮成粥, 调入白糖即成。

效用: 养阴清热, 润肺调中, 镇静止咳, 抗癌。



曾医师温馨提示

红茶黄芪汤

体质虚弱者经常饮用红茶黄芪汤(黄芪25克煮水泡1克红茶), 具有补气、健脾、暖胃的作用。



粳米

|| 健脾活血食疗便典 ||

功能效用 | 补中益气, 健脾养胃, 益精强志, 和五脏, 通血脉, 聪耳明目, 止烦, 止渴, 止泻。

适宜对象 | 常人及体虚之人均可食用, 尤其脾胃气虚之人最为适宜; 凡久病初愈, 或妇女产后, 以及老年人和婴幼儿消化力较弱者, 煮成稀粥调养食用, 更为有益。

食用禁忌 | 凡糖尿病人血糖过高者不可多食; 干燥综合征及妇女更年期属阴虚火旺者不宜炒爆食用, 以免伤阴助火。

- 「别称一览」 大米、硬米、粮米、稻米、嘉蔬。
- 「性味归经」 性平，味甘。归脾经、胃经。
- 「主要成分」 约含 75% 以上的淀粉、8% 左右的蛋白质、0.5% ~ 1% 的脂肪，尚有少量 B 族维生素及多种有机酸。
- 「配伍指要」 炎夏宜与绿豆煮粥，可消暑益气；秋季宜同百合煮粥，可补脾润肺；老人体弱便秘者，粳米配合番薯煮粥，可补气通便。
- 「食养类比」 粳米与糯米功效相同，但粳米所忌为少。因为糯米性质黏糯滋腻，难以消化，又碍脾助湿，凡消化力弱及患有皮肤湿疹者，不可多吃常吃。
- 「生活指南」 米缸中放入海带，可使粳米中的各种菌类减少 60% ~ 80%，可吸收粳米中 3% 的水分，并且能起到防治蛀虫的作用。
- 「相关链接」 粳米粥汤又称米油、粥油，古代养生家认为浓米汤可代替参汤，滋阴长力，补液填精，老幼病弱皆宜。另有黑粳米（即黑米），是我国稻米中的珍品。用它煮的粥为深棕色，味道浓香，具有滋阴补肾、益气强身、明目活血的作用，对经常头昏目眩、贫血、白发、眼疾、腰腿酸软者，最为有益。此外，食用粳米应该粗细结合，不宜长期食用精米，以避免缺乏维生素 B₁ 而患上“脚气病”。



食疗方

桃花粥

原料：桃花 2 克（干品），粳米 100 克，红糖 30 克。

制作：将米淘净，桃花洗净，和红糖一起用文火煨熟，并拌匀。

效用：养血通便，常食能起到驻颜减肥的作用。桃花中含有山柰酚、香豆精、三叶豆甙等物质，它们能通过经活络，扩张末梢毛细血管，改善血液循环，从而滋润皮肤。

萝卜粥

原料：萝卜 100 克，粳米 100 克。

制作：鲜萝卜洗净切碎，粳米洗净，同放入锅中，加水适量煮至熟烂，调味即可。

效用：顺气开胃，帮助消化。

「功能效用」 补中益气，健脾养胃，善止虚汗。

「适宜对象」 凡体虚自汗、盗汗、多汗者宜食之；凡血虚头晕、神经衰弱、肺结核者宜食之；凡慢性久泻、脾胃虚弱者宜食之。

「食用禁忌」 凡平素湿热痰火偏旺者勿食；凡感冒发热、咳嗽多痰时勿食；患有慢性皮肤湿疹者勿食；糖尿病人血糖过高者忌食；婴幼儿及老年人和病后消化力弱者，勿食糯米糕饼。

Naomi

糯米

|| 健脾活血食疗便典 ||



「别称一览」 元米、江米。

「性味归经」 性温，味甘。归脾经、胃经、肺经。

「主要成分」 含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B₁和维生素B₂、烟酸及淀粉等。

「配伍指要」 虚汗多者，用糯米配伍小麦麸同炒食用；血虚头晕、神经衰弱者，糯米配伍红枣煮粥服食；肺结核病人，用糯米配伍百合煮粥食用；慢性久泻者，糯米配伍山药服食。

「食养类比」 糯米所含钙量较粳米多。其缺点是黏糯滋腻，不可多食久食。

「生活指南」 糯米味甘、性温，能够补养人体正气，吃了后会周身发热，起到御寒、滋补的作用，所以最适合在冬天食用。

「相关链接」 《医药六书药性总义》称糯米粥为温养胃气妙品。另有紫米，别名紫糯米、红血糯、紫珍珠，素有“米中极品”之称。其性味、归经、功效及营养成分都与糯米相近。

食疗方

山药粥

原料：干山药片 30 克，糯米 50 克。

制作：山药、糯米加适量白糖同煮粥。可供四季早晚餐食用。温热食。

效用：补脾胃，滋肺，补肾固精。适用于脾虚腹泻、肾虚遗精、慢性久痢、虚劳咳嗽、气血不足、纳食不香、口干喜饮、大便秘结。

红枣糯米粥

原料：红枣 8~12 枚，糯米 250 克，山药 30 克，薏苡仁 50 克，白糖适量。

制作：将山药洗净，研成山药末。先将薏苡仁煮至开花，再放糯米、红枣下锅，煮至米烂，撒入山药末，稍煮片刻，搅匀即成。

效用：补中益气，健脾除湿。适用于脾胃虚弱、食少便溏、乏力等症。





- 「别称一览」 小米、谷子、稷子。
- 「性味归经」 性凉，味甘咸。归脾经、肾经、胃经。
- 「主要成分」 含脂肪、蛋白质、淀粉、还原糖等。
- 「配伍指要」 根据古代医家经验，粟米不可与杏仁配伍食用，元代吴瑞《日用本草》中明确告诫：“与杏仁同食，令人吐泻。”粟米宜与黄豆或肉类食物混合食用，这

是由于粟米的氨基酸中缺乏赖氨酸，而黄豆和肉类富含赖氨酸，可以补充粟米的不足。

「食养类比」 从营养角度来说，粟米超过粳米，其中蛋白质和维生素 B₁ 与维生素 B₂ 的含量明显占优势。用新产出的粟米熬粥，是产妇和病人的理想食品；给婴幼儿喂些粟米粥，对孩子的生长发育大有帮助。

「生活指南」 用粟米煮粥，睡前服用，易使人安然入睡。

「相关链接」 多年糖尿病患者，长久不愈，多属肾虚下消。而粟米为杂粮，既能滋阴补肾，又能清虚热，因此，消渴者经常吃些粟米粥，以杂粮代替米面主食，最为有益。

Sumi

粟米

|| 健脾活血 食疗便典 ||

「功能效用」 益肾，补脾，养胃。

「适宜对象」 适合脾胃虚弱，消化吸收不良者反胃、呕吐、腹泻时食用；适合肾虚消渴口干患者和糖尿病人食用。

「食用禁忌」 粟米性偏凉，平素有胃寒病者，勿食为妥。

食疗方

粟米香菇粥

原料：粟米 50 克，香菇 50 克。

制作：先煮粟米粥，取其汤液，再与香菇同煮。

效用：大益胃气。适用于气虚食少，有开胃助食作用。

粟米羊肉粥

原料：新鲜羊肉 150 ~ 250 克，粟米 100 ~ 200 克，盐、姜少许。

制作：将羊肉切片，粟米洗净，加水煮粥，加少许盐、姜，待肉熟米烂后食用。

效用：羊肉、粟米同用可温补脾胃。适用于脾胃阳虚所致的呕吐、反胃、食欲不振、形体消瘦等症的治疗。

按语：食羊肉粥期间，忌服配有半夏或菖蒲的中药方。



食疗方

高粱米膏

原料: 糯米200克, 粳米300克, 高粱粉150克, 豆豉少许, 油及各式调料适量。

制作: 糯米、粳米淘洗干净, 浸泡2小时, 一同磨成米浆, 加入高粱粉搅拌均匀。豆豉炒香, 加适量水, 放入调料, 将米浆倒入锅中, 小火慢煮并一直搅拌, 呈浓稠状后熄火, 分盛于碗中, 一并放入蒸笼, 大火蒸约30分钟即可。

效用: 益气活血, 健胃祛虚。

高粱布丁

原料: 核桃仁50克, 布丁料20克, 高粱茶500克。

制作: 核桃仁炒香脆。高粱茶煮沸, 加入布丁料拌匀离火。趁热将上述准备好的材料一齐倒入果冻杯里, 然后放入冰箱冷冻, 凉后即成。

效用: 益寿明智, 健胃养颜。



一功能效用 一补脾气, 助消化, 固肠胃, 止腹泻。

一适宜对象 一适合脾胃气虚, 消化力弱者食用; 适合肠胃不固, 慢性肠炎久泻、大便溏薄者食用, 经常用高粱米煮粥服食, 有收敛止泻效果; 适合小儿消化不良者食用。

一食用禁忌 一患有糖尿病者不宜多食。由于高粱米性味温涩, 又含有鞣酸, 故大便干燥者忌食。

高粱

|| 健脾活血食疗便典 ||



「别称一览」 芦粟、高粱米。

「性味归经」 性温, 味甘涩。归脾经、肺经、大肠经、胃经。

「主要成分」 含蛋白质、脂肪、膳食纤维、维生素等。

「配伍指要」 根据前人经验, 高粱米不宜配伍葵菜(又称冬葵, 民间称冬苋或滑菜)食用, 如唐代食医孟诜认为: “高粱米合葵菜, 成痼疾。”若是小儿消化不良, 可用高粱米50克, 配伍大枣10个(去核), 同炒后研为细末服。

「生活指南」 在夏季, 可将做好的高粱米饭用清水过一遍, 再放入清水中泡, 吃时捞出, 盛入碗内, 清凉解暑。

「相关链接」 另有黍米和稷米, 黍米俗称“黄米”, 稷米也名“高粱”, 均为禾本科植物黍的种子, 其性味、归经、功效均与高粱米相同。但其种子黏者为“黍”, 种子不黏者为“稷”, 正如明代李时珍所说: “稷与黍一类二种也, 黏者为黍, 不黏者为稷。稷可作饭, 黍可酿酒。”唐代药王孙思邈还认为: “黍米肺之谷也, 肺病宜食之。稷为脾之谷也, 脾病宜食之。”

食疗方

小麦鸡血粥

原料：小麦 150 克，鲜鸡血 1 碗，米酒 100 毫升。

制作：小麦加水适量煮粥，鲜鸡血用米酒拌匀，放入小麦粥内煮熟。

效用：养心补气。

双豆麦粥

原料：赤小豆 50 克，绿豆 50 克，小麦 100 克。

制作：烧开水，加入洗干净的赤小豆、绿豆、小麦煮开，再转中火煮半小时即可。

效用：养心益脾，除烦止咳，利水消肿，解毒排脓，消暑驱热。

「别称一览」 麦子、淮小麦。

「性味归经」 性凉，味甘。归脾经、肾经、心经。

「主要成分」 含淀粉 50% ~ 70%、蛋白质约 11%、糖类 2% ~ 7%、糊精 2% ~ 10%、脂肪约 1.6%、膳食纤维约 2%。还含少量维生素 B、维生素 E。

「配伍指要」 妇人脏躁者，以小麦配伍大枣、甘草同食为妙；体虚多汗者，小麦配伍红枣、黄芪为优。因为小麦所含的蛋白质中赖氨酸的成分很少，故小麦应与黄豆或动物性食物配伍食用为好。日常生活中，以小麦面搭配粳米食用最好。根据元代贾铭《饮食须知》介绍：“小麦勿同粟米、枇杷食。”

「食养类比」 小麦的蛋白质含量比粳米要高得多，故常用麦麸或面粉提取面筋。明朝李时珍指出：“新麦性热，陈麦平和，小麦面甘温。”宋代《图经本草》还说：“小麦性寒，作面则温而有毒，其皮为麸，性复寒，调中去热。”同为小麦，其性不同，其用有别。

「相关链接」 面筋为小麦面和麸皮入水揉洗后所获得的胶黏状物质，历史上以江苏无锡所产面筋为优。其性凉，味甘，有和中、解热、止烦渴的功效，常和蔬菜或荤菜一同煮食。

浮小麦为干瘪轻浮的小麦。其性凉，味甘咸，善于收敛虚汗，有益气除热、止自汗盗汗之功，为中医常用止汗之品。单独煎水代茶，其效亦著；若与碧桃干、糯稻根须同用，效果更佳。

Xiaomai

小麦

|| 健脾 活血 食疗便典 ||

「功能效用」 养心神，敛虚汗。

「适宜对象」 适合心血不足，心神失养的失眠多梦、心悸不安、多呵欠、喜悲伤欲哭，即中医称“妇人脏躁”，西医称癔病或神经官能症者食用；适合患有脚气病、末梢神经炎者食用；适合体虚自汗、盗汗或多汗者食用。

「食用禁忌」 患有糖尿病者，应适当控制食用。



「别称一览」 裸麦、饭麦、糯麦。

「性味归经」 性凉，味甘咸。归脾经、胃经。

「主要成分」 含淀粉、蛋白质、钙、磷等。

「配伍指要」 大麦平凉滑腻，适合配伍粳米煮粥作饭。

「食养类比」 大麦的成分与小麦相似，但其纤维素含量较多而且质地粗，不如小麦好吃。不过，根据《调燮类编》介绍：“大麦性平凉，助胃气，为面胜小麦，而无燥热。”大麦与粳米相比，《本草经疏》中指出：“(大麦)益气补中，实五脏，厚肠胃之功，不亚于粳米。”

「生活指南」 大麦熟食有益，带生则冷而损人；大麦适量炒熟，沸水冲泡代茶喝，清暑消食，可作为夏季家庭的防暑饮料。

「相关链接」 大麦芽能消食，和中，下气，回乳。适合食积不消，食欲不振，乳胀不消，以及哺乳妇回奶时煎水代茶食用。但怀孕妇女不宜多服，因“善催生落胎”。用大麦芽回乳者必须注意：用量过小或萌芽过短者，均可影响疗效；未长出芽之大麦，服后不但无回乳作用，反而会增加乳汁。



食疗方

大麦汤

原料：草果 5 个，羊肉 1 500 克，大麦 500 克，食盐适量。

制作：将大麦仁用开水淘洗净，先用武火烧沸，再用文火煮熟。将羊肉洗净切块，与草果一同熬煮，然后将草果捞起，倒入大麦仁粥，再用文火炖熬熟透。加盐少许，调匀，即可食用。

效用：温中下气，暖脾胃，破冷气，去腹胀。适用于脾胃虚寒之腹胀、腹痛等症。

大麦粥

原料：大麦 50 克，红糖或蜂蜜适量。

制作：先将大麦碾碎，加水煮粥，熟后放入红糖。

效用：宽中下气，利小便。

「功能效用」 益气，养胃，宽肠，消食。

「适宜对象」 适合胃气虚弱，消化不良者食用；适合患有溃疡病者服食，因为大麦所含的尿囊素有促进溃疡愈合的作用；凡肝病、食欲不振、胃满腹胀以及妇女回奶时乳房胀痛者，适合服食大麦芽茶。

「食用禁忌」 妇女在怀孕期及哺乳期，不可多吃大麦芽。

Damai

大麦

|| 健脾活血食疗便典 ||





「功能效用」补脾益气，止虚汗，降低血脂。

「适宜对象」适合慢性病人、脂肪肝、肥胖症、糖尿病、浮肿、习惯性便秘者食用；适合体虚自汗、多汗、易汗、盗汗者食用；适合高血压病、高脂血症、高胆固醇血症、动脉硬化者食用。

「食用禁忌」燕麦性平，诸无所忌，但有习惯性流产者，食之宜慎。

Yanmai

燕麦

|| 健脾活血 食疗便典 ||

食疗方

虾皮香芹燕麦粥

原料：燕麦片150克，虾皮20克，芹菜50克。

制作：将燕麦、芹菜洗干净，芹菜切小丁。煮开燕麦后，放入虾皮，小火煮软烂，加盐调味，撒上芹菜丁，淋上香油即可。

效用：通血脉，调肠胃。

双麦浆饮

原料：小麦芽、燕麦各50克。

制作：将小麦芽、燕麦一起加水搅打成浆，倒入锅中煮沸，加糖调匀即可。

效用：润肠止汗，养心益脾。

「别称一览」雀麦、野麦。

「性味归经」性平，味甘。归脾经、肝经。

「主要成分」含有淀粉、脂肪、蛋白质、维生素B₁和维生素B₂，还含有多种酶类。

「配伍指要」自汗、盗汗、虚汗不止者，以燕麦配合浮小麦煮食，最为有益。

「食养类比」燕麦的营养价值很高，不低于小麦和大麦。其蛋白质、脂肪的含量和释放的热量，在粳米、小米、白面、高粱粉、玉米粉等九种粮食中居首位，尤其是脂肪的含量，竟是白面、大米的4倍~5倍，人体必需的八种氨基酸和维生素E的含量也高于白面和粳米。

「生活指南」夏季天气炎热，运动量大，体能消耗多，而燕麦在保证健康的同时更能提供持久能量，所以夏季的早餐最好吃燕麦，这样能让你精力充沛，学习、工作表现出色。

「相关链接」据现代研究，将燕麦磨碎泡水洗澡，能够有效清除深层皮肤中的污垢，能够起到滋润皮肤的显著作用，还能治疗各种皮肤刺痒，非常适用于婴儿及有长期皮肤问题的人。燕麦中含有极其丰富的亚油酸，可占全部不饱和脂肪酸的35%~52%。30克精燕麦面中的亚油酸量，相当于10粒降血脂药物益寿灵或脉通，所以，燕麦不仅是预防动脉粥样硬化、冠心病的理想食物，对脂肪肝、糖尿病、肥胖症、便秘、浮肿者也有辅助效果。燕麦制品能抑制老年斑的形成，并能延缓细胞的衰老，增强老年人的体力。有些地区还把燕麦面汤作为产妇、婴幼儿、慢性病患者以及空勤、海勤人员的食疗营养补品。

食疗方

莲米薏苡仁排骨

原料: 莲米30克, 薏苡仁50克, 排骨2500克, 冰糖500克, 姜、蒜、花椒、盐、黄酒、麻油各适量。

制作: 莲米浸后去皮、心, 与薏苡仁同炒香捣碎, 水煎取汁; 排骨洗净, 和生姜、蒜、花椒一起放入药液中, 煮至七成熟时, 去泡沫, 捞出排骨。将汤倒另一锅内, 加冰糖、盐, 文火上煮浓汁, 再倾入排骨, 烹黄酒, 翻炒后淋上麻油。

效用: 补气健脾。适用于脾虚气弱诸症。

薏苡仁绿豆粥

原料: 绿豆、薏苡仁各30克, 粳米100克。

制作: 薏苡仁、绿豆、粳米淘洗干净, 加清水共煮为粥。

效用: 清暑化湿。

「别称一览」 苡米、薏米、药玉米、六谷米。

「性味归经」 性凉, 味甘淡。归脾经、肺经、肾经。

「主要成分」 含丰富的碳水化合物, 其主要成分为淀粉和糖类, 并含有脂肪、蛋白质、少量维生素B₁等。

「配伍指要」 去疣美容服食者或癌症病人, 取薏苡仁100克, 配伍粳米混合煮饭或熬粥服用。风湿筋骨痛患者, 可用薏苡仁粉配伍曲米酿成薏苡仁酒, 此酒煮熟服用更妙。在煮食薏苡仁粥时, 不可配用食碱同煮, 以免其中多种维生素遭到破坏。

「生活指南」 薏苡仁有使皮肤光滑, 减少皱纹, 消除色素斑点的功效, 长期饮用, 能治疗褐斑、雀斑、面疱, 使斑点消失并滋润肌肤。

「相关链接」 据研究, 薏苡仁还可降低血压和血糖。此外, 薏苡仁中的薏苡酯对癌细胞有阻止生长和杀伤作用, 故国内外常用薏苡仁作为防止胃癌、肠癌、宫颈癌的疗效食物, 若经常服食薏苡仁, 能增强机体的抗病能力和提高白细胞的吞噬能力, 有利于病情的康复。



曾医师温馨提示

脾主食欲

口主摄食, 脾主消化。脾健则知饥欲食, 食能知味; 脾病则食欲不振, 口味反常。



「功能效用」 健脾, 补肺, 化湿, 抗癌, 去疣, 美容。

「适宜对象」 适合各种癌症病人食用; 适合各种风湿性关节炎病人食用; 适合急性慢性肾炎水肿、癌性腹水、面浮肢肿、脚气病浮肿者食用; 适合各种疣赘及美容者食用; 适合肺痿、肺病、肠病患者食用。

「食用禁忌」 根据古代养生家及医家经验, 怀孕妇女不可食用, 尤其是有习惯性流产者受孕期间, 更不宜服食。

Yiyeon

薏苡仁

|| 健脾活血食疗便典 ||