健康丛书7

常用食物食疗宝典

介绍132种常用食物的食疗特性与禁忌，
帮助您了解各种食物的养生概念。

世界图书出版公司

图书在版编目（CIP）数据

常用食物食疗宝典/郭玉梅主编. —北京：世界图书出版公司北京公司，2005.12
ISBN 7-5062-7022-6

Ⅰ.常… Ⅱ.郭… Ⅲ.食疗—食物养生—食谱
Ⅳ.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字（2004）第086085号

健康丛书7

常用食物食疗宝典

主　　编：郭玉梅
策　　划：金鼎博文工作室
责任编辑：汪　东　梁　霜　阳　子

出　　版：世界图书出版公司北京公司
发　　行：世界图书出版公司北京公司
（网址：http://www.shitu.com.cn　邮箱：tracyliang11@126.com　电话：010-84226926）
销　　售：各地新华书店
印　　刷：山东新华印刷厂德州厂

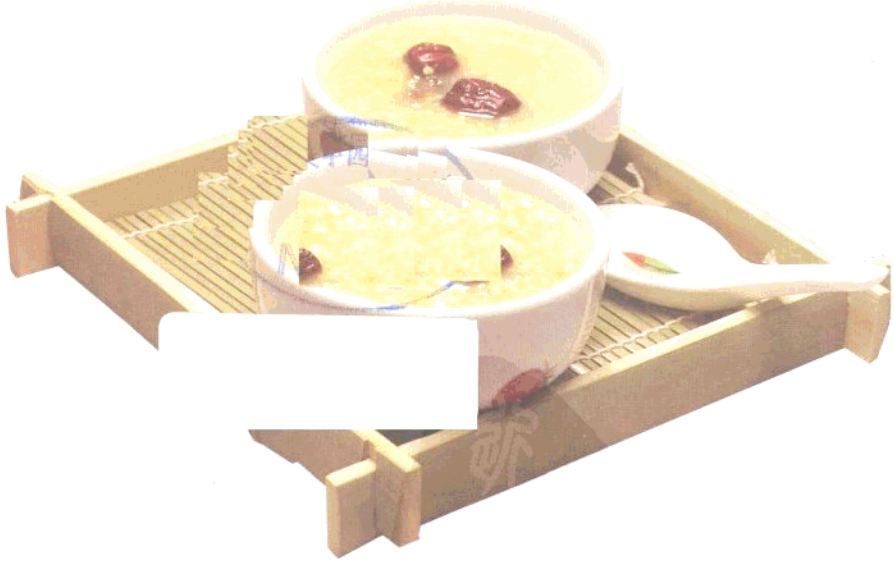
开　　本：787×1092毫米　1/16
印　　张：12
字　　数：100千
版　　次：2006年1月第1版　2006年1月第1次印刷
版权登记：图字　01-2004-5060

ISBN　7-5062-7022-6/Z·195　定价：50.00元（共二册，每册25.00元）

版权所有　翻印必究
凡有印装质量的问题，请向印刷厂调换

健康丛书7

常用食物食疗宝典



世界图书出版公司
北京·广州·上海·西安

目 录

Chapter 1

五谷杂粮 5

白大麦 6
燕麦 6
荞麦米 8
黑米 9
玉米 10
糙米 11
荞麦 12
绿豆 13
红豆 14
薏仁 15
黄豆 16
黑豆 17
松子 18
腰果 19
芝麻 20
花生仁 21
胡桃 22
莲子 23

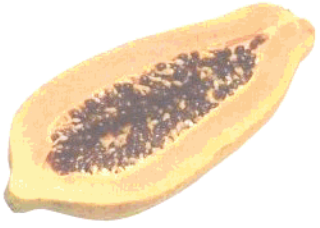
Chapter 2

蔬菜 21

大白菜 22
白菜苔 23
豌豆苗 23
小黄瓜 24
山药 25
黑木耳 26
苦瓜 26
南瓜 27
冬瓜 28
花菜 29
甜椒 29
胡萝卜 30
洋葱 30
苦瓜子 31
茄豆 32
红薯 33
马铃薯 33
芹菜 34
西洋芹 34
番茄 35
茅笋 36
竹笋 37
芦笋 37
丝瓜 38
苦瓜 39
青江菜 39
小白菜 40
空心菜 41
红凤菜 41
茭白 42
杏鲍菇 43
金针菇 43
茯苓 44
金针菇 44
洋葱 45
莲藕 45
苦瓜 46
地瓜叶 46
菠菜 47
黄豆芽 48
绿豆芽 48
苜蓿芽 49
茼蒿 50
地瓜 51

Chapter 3
水产海鲜....53

带鱼....54
鲨鱼....54
鳜鱼....55
鲫鱼....55
鲑鱼....56
鲈鱼....56
鳕鱼....57
黄鱼....58
鲅鱼....58
带鱼....59
鳗鱼....60
鲤鱼....61
草鱼....62
鲶鱼....62
鲫鱼....63
泥鳅....63
牡蛎....64
蛤蜊....64
鲳鱼....65
鳝....65
海蜇....66
海参....66
虾....67
紫菜....68
海带....68



Chapter 4
水果....69

木瓜....70
西瓜....70
猕猴桃....71
芒果....72
金桔....73
奇异果....73
李子....74
枇杷....74
金枣....75
铃子....75
柑橘....76
柳橙....76
甘蔗....77
香蕉....77
火龙果....78
椰子....78
酪梨....79
莲雾....79
草莓....80
番石榴....81
桃....81
梅子....82
柚子....82

梨....83
哈密瓜....84
葡萄柚....84
荔枝....85
杨桃....85
柠檬....86
苹果....86
樱桃....87
龙眼....87
菠萝....88
桑椹....88
山竹....89
榴莲....90
释迦....91
枣....91

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

前言

《黄帝内经》有一段话说："人以五谷为本，天食人以五气，地食人以五味，五味入口，藏于肠胃，毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充，气味合而服之，以补精益气。"由此可知，日常饮食应该均衡摄取营养，不可偏食，也不可只吃大鱼大肉，应该在日常三餐均衡摄取蔬菜、水果、肉类、海鲜与各种不同的食物，才能保持身体健康，避免各种文明病、成人病悄悄上身。

《常用食物食疗宝典》是一本兼具实用性、知识性的书籍，以简单易懂的版面，将日常常用食物分为【五谷杂粮】、【蔬菜】、【水产海鲜】、【水果】等四大章节，详细介绍了132种常用食物的性味、食疗效果、选购、烹饪的秘诀与注意事项，并特地列出食物的主要功效，帮助读者快速了解食物的特性。

活得健康又长寿是每个人追求的目标，《千金食治》也说："凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔"，完全点出重要的养生概念。希望藉由《常用食物食疗宝典》一书，可以帮助读者拥有一个健康的养生概念。

Chapter 1

五谷杂粮

白米

主要功效

预防脚气病与口腔炎，
改善病后脾胃虚弱，
提供维生素B群，
促进甲硫胺排出体外。

食疗效果

味甘、性平，有补中益气、健脾养胃、除烦渴、通血脉、止泻、补充五脏血脉精髓。白米的各种营养并不高，却是一般人的重要主食，也是维生素B群的重要来源，可预防脚气病、口腔炎；水溶性的膳食纤维可将肠内的胆酸排出体外，预防心血管疾病。米粥可作为调养身体用，具有益气、养阴、润燥的功效，有助于消化，也适宜作为幼儿、体力欠佳的老年人、病后脾胃虚弱者的辅助食品。

选购与烹饪

选购米粒完整，没有虫蛀或霉斑者，并存放在阴凉干燥又通风的地方，以免发霉。洗米时只要轻轻淘洗1～2次，避免用双手搓洗，以免营养成分流失。

注意事项

白米属于精制米，在加工的过程中已经损失大量营养，所以，最好能以糙米替代白米，才能摄取到稻米原有的营养成分。

小麦

主要功效

改善心血不足引起的失眠，
养心益肾，调理脾胃，
改善更年期症候群。

食疗效果

味甘、性凉，具有养心、益肾、调理脾胃、除烦、止血、利尿、润肺燥；可以改善心血不足引起的失眠、心悸、心神不宁，并可缓解精神衰弱的症状。食用全麦食品可以改善更年期症候群。

选购与烹饪

小麦很适合和白米一起烹煮，例如熬小麦桂圆粥，非常美味，又富营养。

注意事项

最好食用全麦食品，才能摄取到最完整的营养。

小　米

别　名

粟米、黄粟

主要功效

滋阴养血，调养虚寒体质，改善产后体虚，反胃呕吐，清热解渴，促进安眠。

食疗效果

味甘咸、性寒，有清热解渴、和胃、健胃除湿的功效，对于产后体虚、容易反胃呕吐、脾胃虚热等症有疗效。明朝李时珍认为："粟米煮粥食益丹田、补虚损、开肠胃"。

小米富含维生素B_1、B_{12}，可以预防消化不良、口角炎，同时还有滋阴养血的功效，可以调养虚寒的体质，适合作为老年人、产妇、病人的滋补食品。

小米含有色氨酸的成分，可以使人产生睡意，所以具有安眠的功效。

选购与烹饪

选购外表为金黄色、米粒饱满、没有杂质者。清洗时轻轻淘洗，并倒出杂质即可。

注意事项

小米粥宜煮得浓稠，不宜太稀；而且小米的蛋白质成分并不完整，所以不能以小米当主食，必须谨慎搭配，才能摄取到足够完整的营养。

小偏方

●**产后调养身体**　小米加红糖熬粥，可作为产后调养身体的副食品。

●**安神又润燥**　小米加切碎的红枣一起熬粥，可以改善便秘、失眠、贫血、母乳不足。

●**补血安神**　小米与桂圆熬粥进食，可以补血、安神。

小米南瓜粥可以降血压、降血脂

南瓜200克洗净切块，小米50克洗净，加适量水熬粥，常吃可以降血压与血脂。

燕　麦

别　名

雀麦、野麦

主要功效

预防便秘，骨质疏松，
促进胆酸排出体外，
降低三酸甘油脂与胆固醇，
减肥、降血糖。

食疗效果

味甘，性平，具有补益脾胃、敛汗止血、润肠的功效；富含钙、磷、铁等矿物质，可以预防骨质疏松、贫血、促进伤口愈合等功效。

燕麦含有多量可溶性纤维，可促进排便、预防便秘，并可促进胆酸排出体外，进而降低体内的胆固醇与血脂肪，连带的可以预防中风、动脉硬化等成人疾病。

医学专家已经证实，每天吃50克燕麦，可以有效降低三酸甘油脂与胆固醇，预防罹患心血管疾病的机率；并可延缓老化，减少老人斑的产生。

经常食用燕麦对于肥胖或糖尿病患者也有良好的帮助，因为燕麦具有减肥、降血糖的功效。

注意事项

一次不宜吃太多燕麦，否则容易造成胀气或胃痉挛。

选购与烹饪

选择外表完整、漂亮的土黄色、有清香味道者为佳。可以煮粥，也可买现成的燕麦片冲泡热牛奶或豆浆食用。

小偏方

●**预防便秘**　燕麦、荞麦、糙米混合煮熟当主食进食，可以增加纤维量的摄取，预防便秘。

●**改善盗汗**　取燕麦和米糠加水煎煮服用，可以改善盗汗或出汗不止的症状。

●**改善病后体虚**　取燕麦和瘦猪肉一起炖煮食用，可以改善病后体虚、食欲不振。

燕麦绿豆粥可清暑解毒、降血脂

1 燕麦100克、绿豆50克加适量水煮到熟软。

2 加少许冰糖调匀。常吃可以清热解暑、降血糖、降血压。

玉　米

别　名

苞谷、玉蜀黍

主要功效

促进肠胃蠕动、预防便秘、
降低血液中的胆固醇、
保持肌肤细腻、减少皱纹与老人斑。

食疗效果

味甘、性平，具有调中和胃、利尿、排结石、降血压、降血脂、降血糖的功效，并可促进肠胃蠕动、预防便秘、止泻、止血、帮助消化。

玉米还具有美容、长寿的功用，胚尖所含的营养成分更能促进新陈代谢、调整神经系统，使肌肤保持光滑细嫩、减少皱纹与老人斑的产生。

玉米最值得重视的是可以有效降低血液中的胆固醇与血脂肪，预防动脉硬化、中风、心血管疾病。据说美洲的印第安人之所以很少罹患高血压，与他们的主食是玉米有很大的关系。

注意事项

发霉的玉米含有致癌物质，所以绝对不能吃。一次吃过多玉米容易胀气、胃闷。

选购与烹饪

选择外型完整、米粒饱满、有清香味道者。整条玉米煮汤，或是只取玉米粒炒食或煮汤。

小偏方

●降血脂、脂肪肝　玉米须50克、红豆15克、薏仁30克炖煮至熟软食用，可以降血脂，改善脂肪肝。

●改善体虚引起的食欲不振　玉米与白米一起熬粥进食，可以改善体虚引起的食欲不振。

玉米山楂粥可以降血脂、胆固醇

玉米粒50克、红枣8个、山楂10克、小米100克，洗净，加适量水煮成粥，常吃可以降血脂、胆固醇、预防动脉硬化。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

糯　米

别　名

江米

主要功效

改善脾胃虚寒、腹胀、食欲不振、
改善频尿、自汗、
养胃气、补充营养。

食疗效果

味甘、性温，具有补中益气、温暖脾胃、安神益心，对于脾胃虚寒、腹胀、腹泻、食欲不佳等症具有缓解的功效；身体虚弱引起的头晕目眩、盗汗等症，也很适合吃糯米。

糯米还有收涩的效用，所以对于频尿、自汗也有疗效。

神经衰弱、孕妇产后都很适合食用糯米粥，可以养胃气、补充营养。

选购与烹饪

选购米粒白皙、饱满、没有杂质和虫蛀痕迹者，并保存在阴凉、通风干燥处，尽快煮完，以免发霉或长虫。煮前只要轻轻淘洗，以免营养流失。

紫糯米酒酿

糯米酒酿

注意事项

糯米不易消化，肠胃欠佳、老人或儿童一次不宜食用过多，腹胀、发烧、咳嗽者最好不吃糯米或糯米制品，以免造成不良影响。糯米和莲子、百合同煮的话，可以减少糯米难消化的缺点。

小偏方

●滋阴补血　糯米半碗、阿胶35克一起煮粥，加红糖调匀食用，可以调养身体。

●改善气虚自汗　糯米塞入猪肚内炖煮食用，可以改善气虚、自汗等症状。

糯米酒酿是女性最理想的补养食品

煮沸一碗水打入蛋花，加入1大匙酒酿，拌匀就熄火，趁热食用。吃完立刻感到全身暖和起来，是寒冬时节女性最佳的补养食品。

荞　麦

别　名

三角麦、花荞

主要功效

补充维生素E与膳食纤维，降低胆固醇与血脂，软化血管，预防中风。

食疗效果

荞麦味甘、性凉，具有下气消积、清热除湿、解毒杀虫、改善妇女白带等功效。荞麦含有丰富的维生素E和可溶性膳食纤维，可以降低血脂、胆固醇，并可软化血管、预防中风、保护视力的功能。荞麦富含镁，可以促进人体纤维蛋白溶解，扩张血管，具有抗血栓的作用，也有利于降低血中胆固醇。

另外，荞麦含有对人体有益的油酸和亚油酸，也有降低胆固醇和血脂的功效。所以，对于心血管患者而言，荞麦可说是非常理想的保健食品。

选购与烹饪

选择颗粒完整、散发清淡香味者。清洗时只要稍微搅动淘洗即可，不必用力搅动，以免营养流失。

注意事项

荞麦不可一次吃过量，容易引起消化不良。脾胃虚寒、肿瘤患者都应慎食。荞麦含有致敏成分，对荞麦过敏者应禁食。

荞麦桂圆粥可以预防心血管疾病

荞麦100克、桂圆50克、红糖1大匙煮粥食用，可以预防心血管疾病、补血补气。

小偏方

●治妇女白带　荞麦炒香研成粉末，冲沸水服用，可以治妇女白带。

●改善消化不良引起的腹胀　荞麦和萝卜一起水煎服用，可以改善消化不良引起的腹胀。

●清热除湿　荞麦炒香研成粉末，冲泡热牛奶，可以清热除湿。

绿　豆

别　名

青小豆、青豆子

主要功效

清热解毒、消暑除烦、
明目降压、润喉止渴、
改善失眠、安神、治虚烦。

食疗效果

味甘、性凉，具有清热解毒、利尿消肿、消暑除烦、明目降压、润喉止渴的功效，并且还有润泽肌肤、滋润五脏、脾胃的功能。

常吃绿豆可以增强体力、补充营养；经常在有毒环境工作的人，最好常吃绿豆作为解毒保健之用。

绿豆也有改善失眠、安神、治虚烦的功效，也可以清除血管内胆固醇、脂肪的堆积，预防心血管病变。

绿豆研成粉末涂抹脸上，据说有美白、养颜美容的功效。

注意事项

脾胃虚寒、容易腹泻者最好少吃绿豆，服温补药剂时别吃绿豆，以免影响药效。

选购与烹饪

选择鲜绿色、豆粒小而完整为佳，如果色泽暗浊表示已经不新鲜。绿豆可煮、可炖、也可制作糕点。

小偏方

●治小儿水痘　取黑豆、红豆、绿豆各10克、甘草3克，煎煮至豆子完全熟软，一天分2～3次服用，可以改善小儿水痘。

●治腮腺炎　绿豆60克加水煮到熟软，放入200克白菜心续煮20分钟，分数次食用，连续吃数天，可治腮腺炎。

绿豆薏仁汤可以清热解毒

夏天流汗过多，体内电解质缺乏平衡时，吃绿豆薏仁汤可以利尿止渴、补充水分，又能维持电解质平衡。

红　豆

别　名

赤小豆、红小豆

主要功效

消肿解毒、润肠通便、
降血脂与血压、
补血、催乳汁、解酒、止渴。

食疗效果

味甘、性平，属于高蛋白、低脂肪、高营养的谷类食品。具有消肿解毒、利尿除湿、健脾止泻、行水散瘀、解酒、止渴的功效。

红豆对于肾脏病、心脏病、水肿都有一定的疗效；又因红豆富含膳食纤维，可以润肠通便、降血脂、血压，并可解毒抗癌、调节血糖、减肥瘦身的功效。

红豆还有补血、催乳的功效，经期或产后都可用红豆养身保健。

红豆可去湿益气，但是如果食用过量反而会适得其反，更容易燥热，所以吃红豆养生以适量为宜，不宜多吃。

选购与烹饪

选择豆粒完整、深红色为佳，可煮、可炖汤，也可泡热开水当茶饮。

注意事项

红豆利尿，频尿者应注意少吃。

小偏方

●改善痔疮　红豆加醋水煎服，可以改善痔疮、大便带血。

●治脾虚水肿、脚气病　红豆和鲤鱼炖煮食用，可以改善脾虚引起的水肿、脚气病。

●消肿解毒　取适量红豆和冬瓜一起炖汤食用，可以消肿解毒。

红豆鲫鱼汤可以改善高血脂

红豆先泡软煮到五分熟，放入鲫鱼和蒜煮一小时左右，加盐调味。常吃可以改善高血脂。

薏仁

别名

薏米、薏苡仁

主要功效

清热利尿、增强肾脏功能、
减少肿瘤产生的机会、
消除粉刺、色斑与雀斑。

食疗效果

味甘，性微寒，具有健脾胃、强壮筋骨、清热去湿的功效，并因薏仁可以增强肾脏功能，可以清热、利尿、消浮肿，所以对肾脏病患有消肿利尿的作用。

现代药理医学也证实薏仁有抗癌的作用，其所含的薏苡仁脂可以有效抑制癌细胞的增殖，可用于胃癌、子宫颈癌的辅助疗法；健康人常吃薏仁可使身体强健，减少肿瘤产生的机会。

薏仁还有消炎、镇痛的功效，更被视为有益美容的食品，常吃薏仁可以保持肌肤光滑细嫩、美白、改善肤色，并可消除粉刺、雀斑、色斑；对于病毒感染的赘疣也可产生疗效。

注意事项

生理期间、便秘、频尿、消化功能欠佳者都不宜吃薏仁。

选购与烹饪

选择杂质少、颗粒完整结实、有香气者，可当主食，也可炖汤、入菜或做副食品。

小偏方

●健脾养血　薏仁100克、红枣10个、白米50克一起煮粥食用，可以健脾养血、解毒、利尿。

●清热解毒　薏仁100克煮到八分熟软，放入连皮冬瓜400克炖煮到冬瓜熟软，加盐调味，早晚食用，可以清热解毒、改善高血压、高血脂、动脉硬化。

薏仁玉米粥可以降低血脂

薏仁50克煮到快要熟软，放入玉米粒50克一起煮。常吃薏仁玉米汤可以降低血脂肪、排脓抗癌。

黄　豆

别　名

大豆、黄大豆

主要功效

降低血脂与胆固醇、促进脂肪代谢、
预防心血管疾病、延缓老化、
预防老人痴呆、改善更年期症状。

食疗效果

味甘、性平，有豆中之王的美名，具有健脾宽中、润燥、消水肿、解毒、排脓、益气的功效。

黄豆所含的蛋白质与豆固醇可以降低血脂和胆固醇，促进脂肪代谢，故可预防心血管疾病。

常吃黄豆可以预防胃癌、肠癌，又因黄豆富含胡萝卜素、维生素E，可以延缓老化、增强记忆力、预防老人痴呆与老人斑，更是更年期妇女的理想食品，可以改善更年期症状。

黄豆纤维可以加速食物快速通过肠道的时间，可以预防便秘，进而可以达到减肥的效用。

注意事项

患有严重肝病、痛风、肾脏病、消化性溃疡者不宜吃黄豆。吃黄豆容易胀气，所以消化功能不良者尽量少吃。

选购与烹饪

选购豆粒完整、硕大、颜色为金黄色。黄豆不易煮熟软，最好事先浸泡3～4小时。

醋黄豆可以瘦身减肥

黄豆300克、天然醋600cc、冰糖适量浸泡一个月左右，每天吃15颗左右，可促进排便、瘦身减肥。

小偏方

●改善营养不良引起的水肿　黄豆200克加水1000cc煎煮，加适量甜酒食用，一天分3次服用。

●治脚气水肿　黄豆100克、细米糠50克，加水煎煮至熟软，一天分2次食用。

●治小儿丹毒　黄豆加水煎煮，取液体涂抹患处，可治小儿丹毒。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com