

中国家庭必备工具书

以食养生，越吃越健康

食物养生

“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”食物养生由来已久，是中国人的传统。每个人都应该根据自身的体质特点选择适合自己的食物来调配自己的饮食，这才是健康一生的明智之举。

一本全

◎ 全方位打造适合中国人体质的食物养生方案，告诉你吃什么，怎么吃的饮食智慧。

张明 编著

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

食物养生

一本全

张明 编著

五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为色。

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物养生一本全 / 张明编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2013.8
ISBN 978-7-5308-8291-7

I . ①食… II . ①张… III . ①食物养生—基本知识 IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 206384 号

责任编辑: 郑东红

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版
 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 000 1/16 印张 19 字数 352 000

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

前言

现代社会，人们越来越关注健康与养生，对生命及生存质量的要求日渐提高，而快速丰盛起来的餐桌，在满足人们一时口腹之欲的同时，也带来了一系列新的健康问题，日益高发的糖尿病、高血压、高血脂等疾病，无一不与饮食营养不当有关。于是，人们开始重新考虑食物与养生的内在联系。

事实上，食物与人类健康有着最基础、最直接的联系，在人类的生活中充当着极为重要的角色，它不仅向人体提供了味觉上的享受，满足人们的口腹之欲，还向人体提供了糖类、蛋白质、维生素、微量元素等营养成分，维持身体各个器官和系统的正常运行、人体的新陈代谢和生长发育，保证了身体的健康。更重要的是，食物有性、味、归经之分，有着良好的食养、食疗的效果，例如，牛肉能补脾胃、益气血。明代综合性医书、《韩氏医通》就把牛肉的功效与中药黄芪画上等号，称：“黄牛肉补气，与绵黄芪同功。”羊肉性温味甘、益气补虚，元代名医李东垣就将羊肉之功效与人参并列，认为：“补可去弱，人参、羊肉之属是也。”明代博物学著作《五杂俎》有云：“（海参）其性温补，足敌人参，故曰海参。”另外，我国民间历来俗称鹌鹑为“动物人参”，还将乌鸡的功效比作党参。在人体发生病变时，食物可发挥其药用功效，起到治疗疾病、养生保健的作用。

当然，食物的养生保健作用是一个持续进行的过程，这是因为人必须不断地从食物中获取各种各样的营养，才能保证生命活动正常进行和身体的健康。每种食物所含的营养物质的种类和数量都是不同的，对人们健康的影响程度也是不同的。而人们在不同时期、不同情况下，对营养需求也

有所区别，对食物的选择会对健康产生重要影响。只有合理地选择适合自己的食物，才能对健康、养生起到有效作用。

随着科学的进步，食物中所含的营养与保健养生功效得到进一步发掘，人们不再单纯局限于食物的美味特性，而是更注重发掘食物的营养与养生保健的功效。人们更加关注食物中所含的营养成分，对身体健康养生的益处、在预防和治疗疾病的功效上，也就是传统意义上的食疗。食疗是以药物和食物为原料，经过烹饪加工制成食品，人们食用以后，可以起到防病治病、保健强身、延年益寿的作用。食疗既不同于一般的中药治病方法，又有别于普通的饮食充饥，它以温和而无害于身体的特性被人们所推崇，是一种兼有药物功效和享受美味的特殊疗法。

虽然当今物质生活水平迅速提高，食物的种类极为丰富，但是由于对食物的认识不足和缺乏相关的营养知识，人们在选择食物时容易陷入误区，盲目地选择不恰当的食物都会导致饮食结构不合理和营养素摄入不平衡，吃什么、吃多少、怎么吃正变得越来越难抉择，食疗养生也就无从谈起。为帮助读者更好地了解食物，认识食物中的营养与养生保健的关系，更好地利用食物来保持身体健康，预防和治疗各种疾病，编者们综合中华传统养生理论与现代医学保健知识，编写了《食物养生一本全》一书。本书系统介绍了食物与养生保健的关系，详解各种常见食物的营养价值与健康功效，及利用食物来预防和治疗各种常见疾病的食疗药膳。

本书站在普通家庭日常生活的视角上，结合传统中医药理论和现代营养学两个方面，为读者介绍了近200种常用、常见的药食两用食物，不但包括对各种食物的营养成分、药用功效、食用宜忌的详细介绍，使读者充分了解和掌握其药用功能；还搜集了千余个与之相对应的实用治病偏方，奉献了数百道日常生活中经常使用的药膳，使读者通过合理的饮食配伍、安全方便的操作步骤，轻松地达到健体强身、延年益寿、防病治病的目的。

全书集合中华传统养生智慧与现代健康营养理论，让人们了解食物营养与养生保健不可分的关系，指导人们认识食物的营养成分与健康功效，学会科学利用食物，达到强身健体和治疗疾病的目的，享受更美好的生活。



目录



糯米	008
黑米	009
燕麦	011
荞麦	012
薏米	013
芡实	015



大米	002
玉米	003
小麦	005
小米	006



猪肉	018
猪肝	019
猪蹄	021
猪血	022
牛肉	024
羊肉	025
兔肉	027
狗肉	028
驴肉	030

白萝卜	032
土豆	033
胡萝卜	034
红薯	036
山药	037
莲藕	039
荸荠	040
芋头	042
芥菜	043
油菜	044
百合	045
洋葱	047
魔芋	048
生菜(油麦菜)	049
菠菜	050
大白菜	052





小白菜	053
薤菜	054
芹菜	056
莴笋	057
苋菜	058
芦笋	060
木耳菜	061
韭菜(韭黄)	063
圆白菜	064
茭白	065
黄豆芽	066
绿豆芽	068
香菜	069
蒜薹(青蒜)	071
香椿	072
竹笋	074
豆瓣菜	075
蕨菜	076
茼蒿	077
芦荟	079
仙人掌	080
青椒	082
豌豆(荷兰豆、豆苗)	084
菜豆	085
茄子	086

菜花(西蓝花)	088
西红柿	089
黄花菜	091
冬瓜	092
苦瓜	093
黄瓜	095
南瓜	096
丝瓜	098



猴头菇	100
草菇	101
香菇	102
平菇	104
金针菇	106
黑木耳	108
竹荪	109



鲤鱼	112
草鱼	113

胖头鱼	114
鲫鱼	115
鳊鱼	117
鲈鱼	119
鲑鱼	121
黄鱼	122
三文鱼	124
鲨鱼(鱼翅)	125
带鱼	126
鳝鱼	127
蟹	129
虾	130
蛤	131
螺	133
鱿鱼	135
鲍鱼	136
海参	137
海蜇	139
甲鱼	140
紫菜	142
海带	143



豆类

黄豆	146
蚕豆	147
绿豆	149
赤豆	150
豇豆	151
豆腐(豆腐干)	152

禽蛋、虫杂

鸡肉	156
鸡蛋	157
鸭肉	159



鸭蛋(松花蛋)	160
鹌鹑肉(鹌鹑蛋)	161
乌鸡肉	163
鸽肉(鸽蛋)	165
蜗牛	166
牛蛙(人工养殖)	167
蚕蛹	168
燕窝	170

果品

苹果	172
桃	173
李子	174
梨	176
杏(杏仁)	177
葡萄	178
香蕉	180
橙子	181
草莓	183
橘子	184
柚子	186
哈密瓜	187
西瓜	188
桑葚	190
柿子	191
荔枝	192
桂圆	193
红枣	195
芒果	196
猕猴桃	197
菠萝	199
山楂	200
椰子	202
柠檬	203
木瓜	205
无花果	206
枇杷	208
杨梅	209
杨桃	210
樱桃	211
山竹	212
榴莲	213
金橘	214
石榴	216
橄榄	217
火龙果	219
栗子	220
核桃	222
松子	223





枸杞子	226
人参	227
党参	229
黄芪	231
当归	233
麦冬	235
黄精	237
杜仲	239
车前子	241
冬虫夏草	242
肉苁蓉	244
陈皮	246
附子	248
天麻	249
茯苓	251

红花	253	花椒	273
益母草	255	大、小茴香	274
五味子	256	桂皮	275
黄连	258	芥末	276
金银花	259	孜然	278
生地黄	260	胡椒	279
菊花	262	豆蔻	280
荷叶	264	醋	281
薄荷	266	酱油	283



大葱 (小葱)	268	茶	286
姜	269	米酒	287
蒜	270	葡萄酒	288
辣椒	271	豆浆	290
		牛奶	291



谷类



谷物

即人们通常所说的五谷杂粮，我国主要的谷物是小麦和稻子，此外还有玉米、谷子和高粱等杂粮。我们的祖先很早就认识到谷物的养生治病功效。《黄帝内经》中已有对“粳米、小豆、麦、大豆、黄黍”五谷的记载，李时珍在《本草纲目》中详细记载的谷物更达33种之多。

人类所需的蛋白质有50%~70%由谷物及其制品提供。谷物含有少量的必需脂肪酸、卵磷脂、植物固醇、维生素E和一些B族维生素，玉米中还含有类胡萝卜素。谷物还提供大量的矿物质，以维持机体的正常生理功能。

谷类食物及其制品中的其他成分主要取决于其加工方式和精制程度。谷类食物中的膳食纤维、脂肪、维生素、矿物质及其他生物活性物质主要浓集于谷粒的胚芽和表皮中，随着谷类及其产品更为精制，其营养素含量随之减少。粗加工未经去除谷皮的全谷食品保留较多的膳食纤维和维生素，不但可以调配食品的风味，而且其降低心血管疾病死亡率的作用早已引起人们的注意。后来人们又发现全谷食品还有降低血糖指数和增进胰岛素敏感性以减少胰岛素抗性对心血管系统的有利作用，从而对预防糖尿病和心血管疾病等有重要意义。

大米



大米，中国人的主食之一，由稻子的籽实脱壳而成。大米中的蛋白质主要是米精蛋白，氨基酸的组成比较完全，易于人体消化吸收。

营养成分

大米是补充营养的基础食物，除了富含碳水化合物外，还含有蛋白质、脂肪、维生素及11种矿物质，能为人体提供较全面的营养。虽然各种营养素的单个含量不是很高，但因其食用量大，总体上是具有很高营养功效的，所以被誉为“五谷之首”。

药用功效

大米是B族维生素的主要来源，是预防脚气病、消除口腔炎症的重要食疗资源。米粥具有补脾、和胃、清肺之功效。米汤有益气、养阴、润燥的功能。它能刺激胃液的分泌，有助于消化，并对脂肪的吸收有促进作用。用米汤冲奶粉能使奶粉中的酪蛋白形成疏松而又柔软的小凝块，易于婴儿消化吸收。

实用偏方

- ① 治风寒咳嗽：大米50克，姜10克，葱白10克。大米加水煮粥，粥熟后加入姜和葱白，略煮即可。
- ② 治视力下降：大米100克，榛子仁50克，枸杞子35克。将榛子仁捣碎，与枸杞子同煎取汁，后入大米煮为粥。空腹食。
- ③ 治血虚风燥型头皮屑增多：大米50克，菠菜50克。菠菜水焯，切段；大米加水熬至汤稠，放入菠菜段，熬熟。空腹食，每日1次。
- ④ 治遗精肾亏：大米50克，鹿角胶15克，加水与适量调料，煮粥食用。

食用宜忌

- ① 煮米粥时加碱米烂得快，但这样做会使粥里的维生素B₁大量损失。人体摄入维生素B₁不足，易患“脚气病”。
- ② 与蜂蜜同食会胃痛；与赤豆同煮，食之生口疮。
- ③ 精米在加工过程中会损失大量营养，长期食用易导致营养缺乏。应适当食用糙米，粗细结合，才能营养均衡。
- ④ 做米饭时淘洗次数不能太多，更不能用力搓洗，以免营养物质流失，只需简单冲洗两三次或泡洗数分钟即可。
- ⑤ 米饭要“蒸”，不要“捞”。捞饭会损失大量维生素。

常用药膳



石决明大米粥

【原料】大米100克，石决明30克。

【制作】① 将石决明打碎，入砂锅内，加清水500毫升，用武火煎。

② 煎1小时后，去渣取汁，入大米，再加清水400毫升，用文火煮成稀粥。

【用法】早晚温热食用，7日为1个疗程。

【功效】适用于高血压。

荷叶蒸米沙肉片

【原料】大米250克，荷叶5张（如用干荷叶需用水泡软），猪瘦肉200克，适量酱油、盐、淀粉、植物油。

【制作】① 荷叶洗净，共切10块；大米压磨成粗沙大小；猪肉洗净，切成厚片，加适量酱油、盐、淀粉、植物油拌匀。

② 将拌好的肉片和米沙混合，用荷叶包成长块形，入蒸笼蒸30分钟即可食用。

【用法】代主食。

【功效】适用于高脂血症。

梅花粥

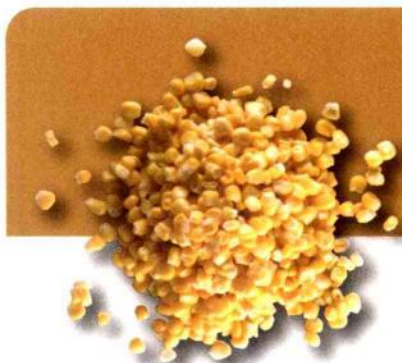
【原料】大米50~100克，白梅花3~5朵。

【制作】① 大米洗净，加水，煮粥。

② 待粥将成，加入洗净的白梅花同煮片刻即可。

【用法】每日2次。

【功效】疏肝理气，适用于肝郁气滞型急性肝炎。



玉米

玉米，又名包谷、棒子、玉蜀黍，有些地区以它做主食。营养价值与医疗保健价值均较高，是粗粮中的保健佳品，被誉为“黄金谷物”。

营养成分

玉米含有脂肪、卵磷脂、谷物醇、维生素E、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂等多种营养物质，并且其所含的脂肪中50%以上是亚油酸。玉米中的维生素含量非常高，是稻米、小麦的5~10倍。玉米中含有的核黄素等高营养物质，对人体十分有益。

药用功效

玉米中的膳食纤维含量很高，能刺激胃肠蠕动、加速粪便排泄，可防治便秘、肠炎、肠癌等。玉米胚尖中所含的营养物质能增强人体新陈代谢、调整神经系统、降低血脂，常食使人长寿；还可使皮肤细嫩光滑，抑制、延缓皱纹产生，有美容作用。玉米须有利尿降压、止血止泻、帮助消化的作用。玉米还能降低血清胆固醇，预防高血压和冠心病。

实用偏方

① 治肥胖：玉米粉50克，橘皮粉20克，面粉150克。三者揉匀、发好后加苏打水和成稀软面团倒在屉布上拍平，武火蒸熟。当主食，适量食用。

② 治痤疮：鲜玉米粒100克。加水煮粥，每日服食。

③ 治幼儿湿疹：细玉米面20~30克。煮成粥，加适量菜泥、冰糖，分数次喂养。

④ 治消化不良：玉米30克，刺梨15克。加水煎汤服或代茶饮。

⑤ 治慢性肾炎：玉米30克，玉米须15克。加水适量，煎汤代茶饮服。

⑥ 治高血压、高脂血症、冠心病：玉米粉30~60克。先把锅中水烧开，再撒入玉米粉，搅匀成稀糊状，待煮熟时加入香油、姜末、盐调味食用。

食用宜忌

- 1 发霉的玉米中含致癌物质，忌食。
- 2 玉米蛋白质中缺乏色氨酸，单一食用易发生癞皮病，以玉米为主食的地区应多吃豆类食品。
- 3 玉米熟吃更佳，烹调尽管使玉米损失了部分维生素C，却获得了更有营养价值的更高的抗氧化剂活性。

常用药膳

玉米豆枣粥

- 【原料】**玉米50克，白扁豆25克，红枣50克。
- 【制作】**①玉米、白扁豆、红枣洗净，入锅，加适量水同煮。
- ②粥沸后，改文火，再煮10分钟即成。
- 【用法】**每日1次。
- 【功效】**利水消肿，适用于营养不良性水肿。

赤豆玉米饭

- 【原料】**赤豆50克，玉米50克，大米100克。
- 【制作】**①把赤豆、玉米、大米淘洗干净，去掉泥沙。
- ②先把赤豆、玉米放入锅内，加水400毫升，煮沸，再用文火煮30分钟，待用。
- ③把大米和上述已煮好的赤豆、玉米同放电饭煲内，加水适量，如常规煲饭，将饭煲熟即成。
- 【用法】**每日1次，每次吃60~80克。
- 【功效】**利水除湿、降低血压，可作为高血压患者常食之主食，四季皆宜。

鹌鹑烩玉米

- 【原料】**鹌鹑3只，玉米仁150克，松子仁50克，熟猪肥膘50克，鸡蛋清1个，料酒、盐、味精、香油、胡椒粉、鸡汤、淀粉、大油、植物油各适量。
- 【制作】**①先将鹌鹑宰杀，去毛、内脏，洗净；将鹌鹑肉、猪肉切成玉米粒大小，盛入碗中，加入鸡蛋清、味精、料酒、淀粉拌匀。
- ②松子仁下沸水锅煮熟捞出，沥干水分，锅中

放生油，烧至五成热，将松子仁下锅内炸至金黄色捞出。

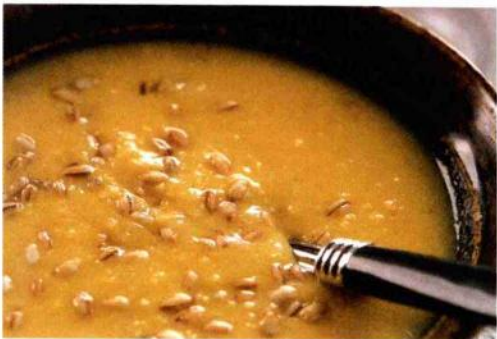
- ③将玉米仁用水煮熟捞出，沥干水分。用鸡汤、味精、盐、香油、胡椒粉、淀粉调成芡汁待用。
- ④炒锅上火，放油烧至四成热，投入拌好的鹌鹑肉粒、猪肉粒，用勺划开，约2分钟后，捞出沥干油。
- ⑤原锅倒入玉米仁，并将鹌鹑肉粒、猪肉放入炒锅，烹入料酒，倾入调匀的芡汁，烧开后加入大油（即猪油）推匀，撒上松子仁即成。

【用法】3~5日食1次。

【功效】补益五脏、壮阳补肾。

玉米粉粥

- 【原料】**玉米粉50克，粳米60克，小麦20克。
- 【制作】**①将粳米和小麦淘洗干净，放入锅内；玉米粉放入大碗中，加冷水溶和调稀，倒入盛有粳米和小麦的锅内，再加水适量。
- ②将盛有原料的锅置武火上熬煮，边煮边搅动，防止糊锅，至熟即成。
- 【功效】**益肺宁心、调中和胃、防治癌症，适用于高脂血症、冠心病、心血管系统疾病、各种癌症。



冰糖五彩玉米羹

- 【原料】**嫩玉米粒100克，豌豆30克，枸杞子、菠萝丁各20克，鸡蛋1个，冰糖10克，淀粉5克，冷水适量。
- 【制作】**①枸杞子用温水泡至回软，洗净捞出，沥干水分备用；豌豆焯水烫透备用。
- ②将嫩玉米粒洗净，用干净纱布包起来，用擀

面杖压烂，放入沸水锅中煮至熟烂。

③再往锅中加入菠萝丁、豌豆、枸杞子、冰糖，煮5分钟；将淀粉用适量冷水调匀，缓缓倒入锅中勾稀芡。

④鸡蛋打入碗中，用筷子搅匀，倒入锅内，烧

沸后即可盛起食用。

【用法】每日1~2次，连食数日。

【功效】滋阴润燥、补益肝肾、美容驻颜，适用于阴虚火旺、口干、肝肾虚损、视物不清、面色无华等症。



小麦

小麦，是我国北方人民的主食，自古就是滋养人体的重要食物。小麦营养价值很高，是补充热量和植物蛋白的重要来源。

营养成分

小麦的主要成分是碳水化合物、蛋白质、氨基酸（面筋）和B族维生素，它的营养价值很高，所含碳水化合物约占75%、蛋白质约占10%，是补充热量和植物蛋白的重要来源。

药用功效

进食全麦可以降低血液中雌激素的含量，防治乳腺癌。小麦粉（面粉）有很好的嫩肤、除皱、祛斑功效。《本草拾遗》：“小麦面，补虚，实人肤体，厚肠胃，强气力。”《医林纂要》概括它的四大用途为：除烦、止血、利小便、润肺燥。

实用偏方

- ①治腹泻：将面粉炒黑、米糠炒黄各取30克，混合。用红糖水冲服，每日3次。
- ②治全身浮肿：小麦麸30克炒黄。加适量红糖拌和，用红枣煮汤冲服，每日2次。
- ③治失眠、神志不安：小麦100克（去壳），甘草30克，红枣15颗。三味与水同煎汤饮。
- ④治小便淋漓：小麦30克，通草10克。二味加水煎汤服。

- ⑤治腰膝无力：面粉150克，茶叶5克，米醋适量。将面粉用醋拌做弹丸大小，隔水蒸熟；用时以沸水冲泡茶叶，以茶汤送服醋麦面丸。每日2次，每次1丸，未止再服。

食用宜忌

- ①所有人都可食用，更年期妇女食用未精制小麦还能缓解更年期综合征。
- ②存放时间适当长些的面粉比新磨面粉品质好，民间有“麦吃陈，米吃新”之说。
- ③面粉与大米搭配着吃最好。

常用药膳



麦糖汤

【原料】小麦300克，红糖50克。

【制作】①将小麦放入铁锅中摊匀（不翻动），用火炙小麦至下半部分变黑色。

②加水800毫升，煎沸。

③将红糖放入碗内，把煎沸之水倒入碗内搅匀即成。

【用法】温热食用，至病愈。

【功效】适用于慢性腹泻。

山药薏米面饼

【原料】面粉150克，薏米粉100克，山药粉100克，发酵粉适量。

【制作】①将上述原料混合，加入发酵粉，用水调成稀糊。

②用稀糊烙饼，每个重50~60克。

【用法】每日2张，连食5日。

【功效】健脾除湿、清热利尿，适用于湿疹。

麦枣甘草饮

【原料】小麦30克，红枣、甘草各15克。

【制作】①将小麦去皮，三者入锅，加水600毫升，用文火煎。

②煎至水尚剩200毫升即可。

【用法】睡前1次服完。

【功效】养血、镇静、安神，适用于失眠。

小麦生地百合羹

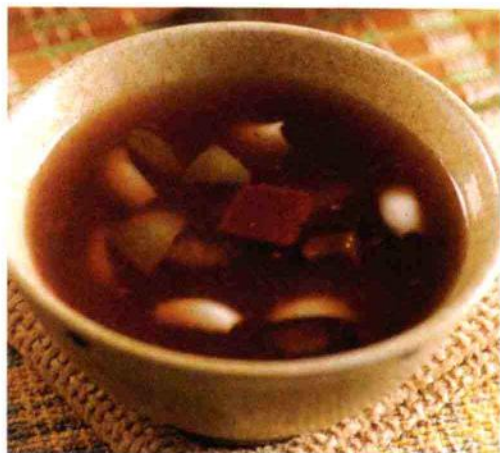
【原料】小麦40克，鲜百合200克，生地15克，桂圆、青梅、山楂糕各10克，冰糖100克，冷水适量。

【制作】①将小麦、生地去浮灰，装入纱布袋内，扎紧袋口，放入锅内，加适量冷水烧沸，改用小火煎煮，取汁去药袋。

②鲜百合掰开，去掉筋，用冷水洗净，放入沸水锅内煮熟捞出；青梅掰成块；山楂糕切成小片。

③冰糖研碎，放入锅内加药汁、冷水，用小火溶化，撇去浮沫，加入百合、青梅块、山楂糕片、桂圆肉搅匀，即可盛起食用。

【功效】本方有固精、助阳、补肾、治带的功能。用于因压力过大导致的阳痿、早泄、遗精、多尿等症。



小米



小米，又称粟，古称粟谷，又叫粱，是中国古代的“五谷”之一，也是中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。

营养成分

小米的营养优势十分突出，主要表现在含有丰富的脂肪，为大米的7.8倍，且主要为不

饱和脂肪酸；含有大量的维生素E，为大米的4.8倍；膳食纤维含量高，为大米的2~7倍；含高钾低钠，钾钠比大米为9:1，而小米为

66:1; 含铁量高, 为大米的2倍; 含磷也多, 为大米的2.3倍。

药用功效

小米因富含维生素B₁、维生素B₂等, 具有防治消化不良、反胃呕吐、口角生疮的功效, 还可有效地防止血管硬化。小米还具有滋阴养血的功效, 可使产妇虚寒体质得到调养, 帮助她们恢复体力。中医认为小米性甘, 微寒。有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等功效。

实用偏方

- 1 治失眠: 小米15克, 制半夏6克。二味用水煎服, 每日1次。
- 2 治血虚诸证: 小米100克, 花生50克。二味同煮粥, 每日1次。
- 3 治小儿腹泻: 小米100克, 山药80克, 红枣15颗。三味同煮粥, 每日2次。

食用宜忌

- 1 宜与大豆或肉类食物混合食用。
- 2 小米粥不宜太稀薄, 与粳米同煮可提高其营养价值。
- 3 小米的蛋白质营养价值并不比大米更好, 因为小米蛋白质的氨基酸组成并不理想, 赖氨酸过低而亮氨酸又过高。所以妇女产后不能完全以小米为主食, 应注意搭配, 以免缺乏其他营养。

常用药膳

小米鸡蛋粥

【原料】小米100克, 鸡蛋2个, 红糖100克, 清水适量。

【制作】①小米淘洗干净。

②将锅置火上, 倒入适量清水, 放入小米, 先用武火煮沸后, 再改用文火熬煮至粥浓, 打入鸡蛋, 略煮即成。

【用法】以红糖调味后进食。

【功效】补脾胃、益气血、活血脉, 适用于产后虚弱、口干口渴、虚泻血痢、恶露不净等。



小米枣仁粥

【原料】小米100克, 枣仁末15克, 蜂蜜30毫升。

【制作】①小米加水, 用文火慢熬。

②待粥熟, 入枣仁末, 搅匀即成。

【用法】食用时, 加蜂蜜, 每日2次。

【功效】补脾润燥、宁心安神, 适用于纳食不香、夜寐不宁、大便干燥。

小米山楂粥

【原料】小米150克, 山楂15克。

【制作】①将山楂去杂质, 洗净; 小米去杂质, 淘洗干净, 去泥沙。

②将山楂、小米放入锅内, 加水800毫升, 置武火烧沸, 再用文火煮35分钟即成。

【用法】每日1次, 佐餐食用。

【功效】行气消导、活血化瘀、调节血脂, 适用于瘀血、胃虚失眠、妇女白带等症。

小米桂圆粥

【原料】小米50~100克, 桂圆肉30克, 红糖适量。

【制作】①将小米与桂圆肉放入锅内, 加水同煮。

②粥熟时, 调入红糖即可。

【用法】空腹食用, 每日2次。

【功效】补血养心、安神益智, 适用于心脾虚损、气血不足、失眠健忘、惊悸等症。

糯米



糯米，又叫江米，中国家常食粮之一。因口感香糯黏滑，常用来制成风味小吃，深受大家喜爱。逢年过节，很多地方都有吃年糕的习俗，正月十五的汤圆也是用糯米粉制成的。

营养成分

糯米含有丰富的碳水化合物，其含量在所有谷物当中是最高的，能够被机体迅速氧化分解，在短时间内释放大热量，是供给机体热量的主要来源。糯米还含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、B族维生素等，为温补强壮、延年益寿之品，有人将其称为“长寿米”。

药用功效

糯米富含B族维生素，可温暖脾胃、补益中气，对脾胃虚寒、食欲不振、腹胀腹泻有一定缓解作用；糯米还具有收涩作用，对慢性胃炎、尿频、盗汗有较好的食疗效果。

实用偏方

- ① 治胃寒痛和胃及十二指肠溃疡：糯米、红枣各适量。煮粥食用。
- ② 治气虚自汗：糯米、小麦麸等量。同炒，研细末，每次取9克，用米汤送服。
- ③ 治高血压：糯米5克，胡椒粉1.5克，桃仁、杏仁、山梔各3克，鸡蛋清适量。前五料研为细末，用鸡蛋清调成糊状，临睡前敷于两脚心涌泉穴（足底前三分之一的凹陷处），次日洗掉，晚上再敷。
- ④ 治妊娠恶阻：糯米250克，姜汁15克。将炒锅放在文火上倒入糯米、姜汁同炒，炒到糯米爆破，研粉即成。每次8克，每日2次，开水调服。

⑤ 治肺结核：糯米50克，百合粉30克，冰糖10克。三者入锅加水500毫升，文火煮粥。早晚各服食1次。

食用宜忌

- ① 凡湿热痰火偏盛之人及发热、咳嗽痰黄、黄疸、腹胀之人应忌食。
- ② 糯米性黏腻，难消化，故婴幼儿、老年人和病后消化力弱者应慎食，常人一次也不宜食用过多。
- ③ 糯米中碳水化合物和钠含量都较高，故糖尿病、高血压、高血脂、肾脏病等患者也应适当少食。

常用药膳

茯苓糯米粥

【原料】糯米100克，薏米60克，白茯苓50克。

【制作】① 白茯苓打碎入砂锅，加水300毫升，煎至100~150毫升，去渣取汁。

② 薏米、糯米淘洗干净放锅内，加水500毫升，用武火煮成粥，兑入茯苓汁，煮开2~3沸即成。

【用法】每日早晚各食1次。

【功效】健脾、化痰、止咳，适用于支气管炎。