

SHI WU YE ZHI BING
LIANG YOU PIAN

食物也治病

粮油篇

冯 运 韩 婷
冯殿恩 章 燕

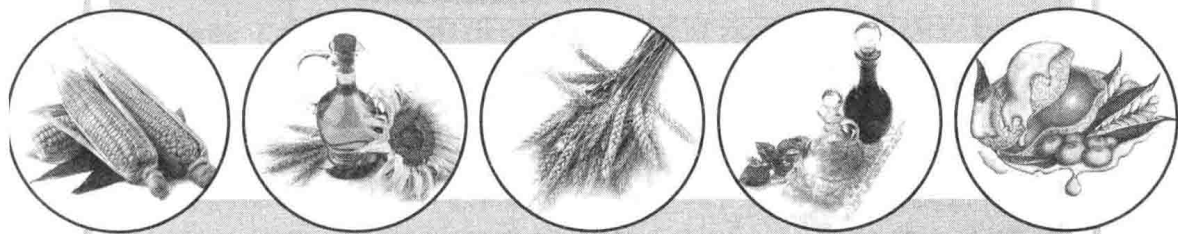
主编



人民卫生出版社

食物也治病

粮 油 篇



主 编 冯 运 韩 婷 冯殿恩 章 燕

副主编 靳令经 潘 涵 蔡颂文 臧晓燕

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 鹏 冯增年 刘 晗 孙晓祎 陆 雯

陈欣芳 施 燕 侯光宇 康非吾 覃健凤

蔡 寒 廖建兴

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物也治病. 粮油篇 / 冯运等主编. —北京: 人民卫生出版社, 2013

ISBN 978-7-117-17116-8

I. ①食… II. ①冯… III. ①食物疗法 - 基本知识
②食品营养 - 基本知识 IV. ①R247.1 ②R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 144387 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

食物也治病——粮油篇

主 编: 冯 运 韩 婷 冯殿恩 章 燕

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 7

字 数: 129 千字

版 次: 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-17116-8/R · 17117

定 价: 18.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



前

言



食物是人类赖以生存和发展的必需物质。自人类文明起源之初，人们即开始对食物进行认识和研究并不懈至今。人们在生活实践中发现，食物除了能给机体提供能量外，还可在机体出现病症时起到治疗、调理、补益的作用。如隋·杨上善所著《黄帝内经太素》中记载：“空腹食之为食物，患者食之为药物”，以最朴素浅显的语言阐述了“药食同源”的思想。《淮南子·修务训》记载：“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日而遇七十毒。”可见神农时代“药”与“食”尚难区分，无毒者可以食用，有毒者则避之。而后数千年，随着人们生活经验的积累，药、食才逐渐开始分化，但其之间仍有千丝万缕的密切关系。古埃及人在象形文字中有关于用蜂蜜治疗口腔溃疡的详细记录，而我国古代医书中更是将那些能用食物治病的医生称为“上工”。《太平圣惠方》云：“夫食能排邪而安脏腑，清神爽志以资气血，若能用食平疴，适情遣疾者，可谓上工矣。”这也是祖国医学防病治病的独特之处。

为了帮助广大读者正确认识经常食用的食物原料所具有的药用属性和价值，笔者对食物的属性、产地、药用价值、临床应用及食物的贮存等相关知识进行了较细致的归纳、整理和总结，并参考了大量的国内外相关资料和著作，编写了本书，以方便读者查阅。

书中涉及的食材主要包括五谷杂粮、食用油和调料。五谷杂粮是人类主要的粮食，提供了人类所需的绝大部分碳水化合物和蛋白质，也是维生素和矿物质的重要来源。近年来，杂粮所富含的纤维素更是引起营养学家的广泛重视。食用油在人类膳食中被广泛应用，随着世界经济文化的不断交流，世界各地的人们对食用油的选择趋于多样

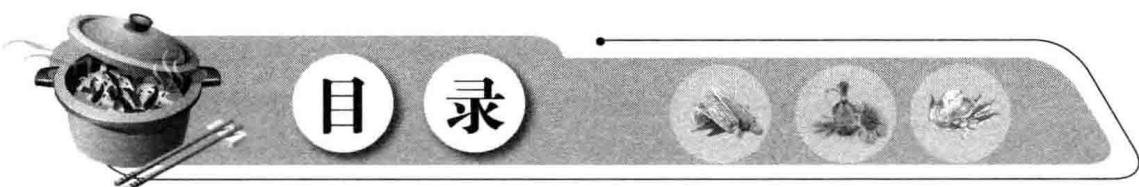


化，选择适合自己的食用油成为一个热点问题。而调料则是人类追求美食过程中不断尝试得来的“瑰宝”，由于它的存在，人类的饮食活动才成为一种美妙的享受。

编写此类图书是一项探索性的整理工作，笔者在编写过程中已意识到有相当的难度，由于水平有限，缺乏经验，不免出现错误及遗漏，权作抛砖引玉之举。欢迎读者指正，并恳请提出宝贵意见和建议。

编者

2013年6月



一、五谷杂粮..... 1

1. 大米	3
2. 小米	5
3. 糯米	7
4. 紫红糯米	8
5. 黑米	10
6. 大麦	12
7. 小麦	13
8. 玉米	14
9. 燕麦	17
10. 荞麦	18
11. 薏米	20
12. 黄豆	21
13. 赤小豆	24
14. 黑豆	25
15. 绿豆	27
16. 豌豆	29



17. 蚕豆	30
18. 芡实	32
19. 芝麻	34
20. 高粱	36

二、食用油..... 39

1. 豆油	41
2. 花生油	42
3. 菜籽油	43
4. 葵花籽油	44
5. 玉米油	45
6. 茶籽油	47
7. 橄榄油	49
8. 麻油	50
9. 棉籽油	52
10. 米糠油	53
11. 月见草油	53
12. 红花籽油	54
13. 火麻油	55
14. 核桃油	56
15. 棕榈油	57

16. 椰子油	58
17. 亚麻籽油	59
18. 色拉油	60
19. 猪油	61
20. 葡萄籽油	62

三、调味品..... 65

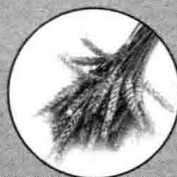
1. 白糖	67
2. 冰糖	68
3. 红糖	70
4. 盐	72
5. 醋	74
6. 酱油	76
7. 味精	78
8. 料酒	80
9. 咖喱	81
10. 茴香	82
11. 胡椒	83
12. 花椒	84
13. 孜然	85
14. 肉桂	86



15. 肉蔻	87
16. 芥末	88
17. 豆蔻	89
18. 丁香	89
19. 甘草	90
20. 白芷	92
21. 当归	93
22. 甘松	94
23. 木香	95
24. 山柰	96
25. 香叶	97
参考文献	99



一、五谷杂粮





1. 大米

 **【别名】** 米。

 **【营养成分】** 大米可分为籼米与粳米两类，二者的营养成分亦稍有差异。粳米含 75% 以上的淀粉，8% 左右的蛋白质，0.5%~1% 的脂肪与少量的维生素 B₂，脂肪部分含有酯型胆甾醇和自由胆甾、菜油胆甾醇、豆甾醇、谷甾醇，此外还含有乙酸、延胡索酸、琥珀酸、柠檬酸、苹果酸等多种有机酸和葡萄糖、果糖、麦芽糖等。籼米含大量淀粉、蛋白质和脂肪，脂肪以脂型胆甾醇、自由胆甾醇、菜油甾醇、豆甾醇、谷甾醇、磷脂、二十四酰基鞘氨葡萄糖、自由脂肪酸、三酰甘油为主，此外还含有磷、镁、钾、单糖、有机酸、维生素 B 等。籼米的营养价值和食疗功效与粳米差不多，不过籼米米粒细长、黏性差、胀性大、饭性偏硬、易饱，而且口感较差。

 **【中医观点】** 籼米性味甘温无毒，入手足太阴经。有温中、益气、养胃、和脾、除湿、止泄之功效。籼米可用于脾胃虚弱所致的反胃呃逆、虚烦口渴、水肿、小便不利、泄泻之症。《本草蒙筌》：“温中健脉，益卫养荣。仍长肌肤，尤调脏腑。”籼米以上熟、中熟者最佳，晚熟者次之。籼米的营养价值和食疗功效与粳米相似，不过米粒较细长、黏性差、胀性大、饭性偏硬、易饱而口感较差。

粳米性味甘平，入脾胃二经。有补中益气、健脾和胃、除烦渴、止泻痢、壮筋骨之功效，可用于脾虚、烦闷、消渴、小便不畅、尿频消瘦、泄泻、下痢便血、婴儿吐乳等症。《本草纲目》中说：“益气，止烦止渴止泄。”《备急千金要方》中提到：“平胃气，长肌肉。”粳米常被医学家用于食疗药膳，如粳米加绿豆煮粥可止烦渴、解热毒；加赤豆煮粥可利尿、消水肿；加牛奶煮粥可润肺、通肠、补虚、养血；加干姜煮粥可温中、祛寒、温经、止痛。《随息居饮食谱》中说：“甘平。宜煮粥食，功与籼同……粥饭为世间第一补人之物……故贫人患虚证，以浓米汤代参汤，每收奇绩。”故大米不仅容易消化，还滋养脾胃，新碾出的粳米更适合老年人和小孩的消化吸收。

 **【验方】**

(1) 籼米 60 克，少量糯米，煮粥，趁热服，能养胃止呕，用于胃气上逆



的反胃呃逆，虚烦口渴。

(2) 粳米 50 克炒焦，水煎服，能开胃止吐，适用于婴儿吐奶。

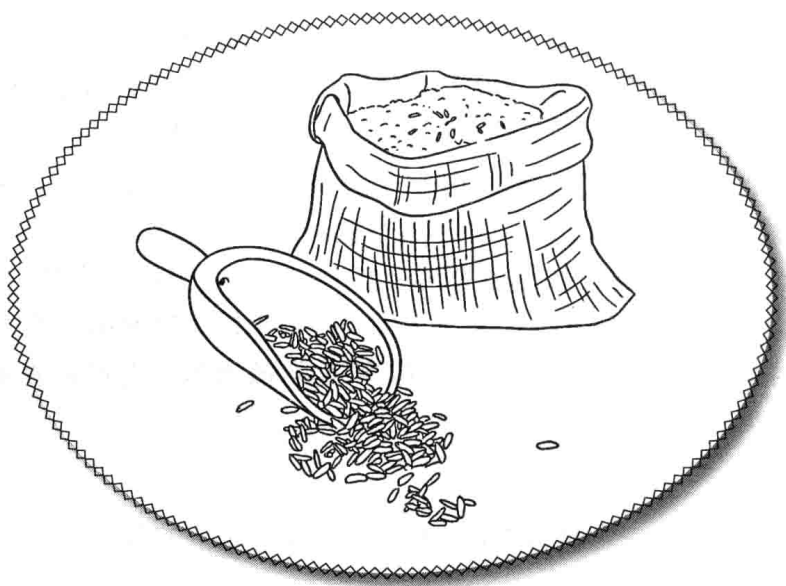
(3) 黄瓜与大米煮粥，食用后能消除雀斑，增白皮肤。

(4) 用米饭能去油渍：拿一小团米饭在油渍处不停地按、压、揉、捏，靠米的黏性把油渍粘出来，然后再用洗涤剂清洗干净。

【选购与贮存】 选购大米时应“一看，二摸，三闻”。首先看，好的大米米粒完整，透亮清洁、不碎、无杂质；二摸，米粒干爽不粘手；三闻，米粒清香无异味。

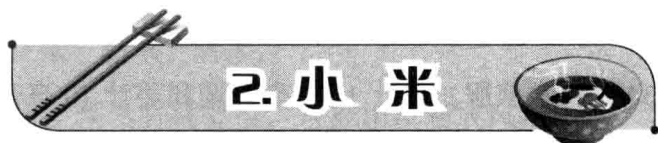
贮存方法：温度在 15℃ 以下，相对湿度在 75%，大米含水率 14.5% 为储藏大米的最佳条件。①一般家庭应注意减少贮存时间，保持阴凉干燥，必要时可采取日晒或放置花椒等方法防虫、驱虫、防霉变。②平时要把存米的缸或桶清扫干净，以防止过冬的虫蛹隐藏在里面，在放米的米袋中间或两头各放几瓣大蒜或者用布或纸包些花椒放在盛米的容器内。夏天大米极易生虫，将海带放入大米中即可防蛀虫，一般 100 千克大米中放入 1 千克海带。③一旦发现米生虫，可将米放在阴凉处晾干，让虫子飞走或爬出，生虫的米除虫后还可食用，切忌将米放在阳光下暴晒。

【温馨提示】 ①籼米黏性差、胀性大、饭性偏硬、易饱，而且口感较差；②凡常患口疳、口腔溃疡，内热较甚者，不宜多服炒粳米和粳米粉；③不要长期食用精米而对糙米不闻不问，因为精米在加工时会损失大量养分，长期食用会导致营养缺乏，所以应粗细结合，才能营养均衡；④花生中的蛋白质需要酸





性环境来消化，但粳米中的淀粉一遇强酸就难以消化，故二者搭配易诱发肠胃疾病；⑤大米与红豆二者同食，时间久了容易引起口疮；⑥食用碱可以破坏米汤中的维生素 B₁；⑦很多人喜欢将米煮到半熟，然后捞出来放入锅中蒸熟而食用，此法蒸出来的米饭虽然好吃，但大米中所含有的维生素多是水溶性的，扔掉米汤会损失约 40% 的维生素，因此做米饭时应尽量采用“蒸”和“熬”的方法。



 **【别名】** 粱、谷子、粟。

 **【营养成分】** 分脱壳的和带壳的两种。小米含脂肪 1.41%~1.68%、总氮 2.48%~2.79%、蛋白氮 2.41%~2.72%，还含有大量谷氨酸、脯氨酸、丙氨酸、蛋氨酸等。蛋白质中有谷蛋白、醇溶蛋白、球蛋白等。此外，小米含 β-丙氨酸、γ-丁氨酸、少量 β-胡萝卜素、叶黄素、维生素 B₂、灰粉、淀粉还原糖和钙、磷、铁、镁、铜、锰、锌、硒、碘以及类雌激素等。维生素 B₂ 能防止男性阴囊皮肤出现渗液、糜烂、脱屑等现象，防止女性会阴瘙痒、阴唇皮炎和白带过多。妊娠期妇女补充维生素 B₂ 能避免胎儿骨骼畸形。保持人体所需的维生素 B₂，还能维持生长和生殖力正常。锌和锰有助于维护性腺健康，维持性功能。硒有利于谷胱甘肽的生成，后者有保护肝脏的作用。铜有助于维持正常的生殖功能和生长发育，孕妇摄入足够的铜能避免早产。碘是合成甲状腺激素不可缺少的元素，能维持性器官的正常发育及性功能正常。妊娠期妇女摄取足够的碘，有助于维持甲状腺功能正常，避免胎儿痴呆或智力低下，或骨骼发育延缓或成为侏儒症患者。小米富含维生素 B₁、维生素 B₂ 等，有防止消化不良、反胃呕吐及口角生疮的功效。小米含铁量高，可助产妇恢复体力，还具有减轻皱纹、色斑、色素沉着的功效，因此中国北方许多妇女都有在生育后用小米加红糖来调养身体的传统。小米含有大量的碳水化合物，对缓解精神压力，减轻紧张、乏力等有作用。发芽的小米含有大量酶，有健胃消食的作用，食欲不振的人不妨多吃。小米是含色氨酸最多的谷类，有助于改善睡眠，因此睡眠不好的人可在睡前喝一碗小米粥。

 **【中医观点】** 小米性微寒味甘无毒，入胃经。有补中益气、健脾和胃、清热解渴、除湿益肾、滋阴退热、解毒止痢、安眠之功效。可用于脾胃气弱、



食不消化、反胃呕吐、消渴口干、腰膝酸软、小便不利、腹痛泻痢、水火烫伤、小儿肝虫等症。《名医别录》中提到：“主养肾气，去胃脾中热，益气。陈粟米主胃热、消渴，利小便。”《本草拾遗》中说：“粟米粉解诸毒，水搅服之；亦主热腹痛、鼻衄，并水煮服之。”《本草纲目》中提到：“治反胃热痢。煮粥食，益丹田，补虚损，开肠胃。”

【验方】

(1) 粟米 250 克，制半夏 10 克，水煎服，可和胃安神，用于消化不良引起的失眠。

(2) 粟米 30 克，水煎服，取汁 1000 毫升调和姜汁 10 毫升，温服，每日一次，连饮 2~3 日，可降逆止呕，适用于胃虚呕吐。

(3) 粟米 50 克，炒焦黄，研细末，用蜜调外敷，可敛伤止痛，适用于水火烫伤。



【选购与贮存】 选购小米时要注意米粒大小，颜色是否均匀，并挑选乳白色、黄色或金黄色，有光泽，碎米少，无虫，无杂质，具有清香味、无异味的小米。严重变质的小米手捻容易成粉状或易碎，碎米多，且有异味。尝起来味佳、微甜，无任何异味的是好米，变质米则相反。

通常应将小米放在阴凉干燥、通风良好的地方贮存。新鲜小米储藏前水分过多时，不能暴晒，可阴干。储藏前应去除糠杂，储藏后若发现吸湿、脱糠、发热，要及时出风过筛、除糠降温，以防霉变。小米易遭幼蝶的侵害，发现后可将生虫拣出，并在放小米的容器内放一小袋新花椒，即可防治。



【温馨提示】 ①粟米不应与杏仁同食，否则可引起腹泻，气滞者尤其要忌食。②小米粥不宜太稀薄，淘米时不要用手搓，忌长时间浸泡或用热水淘米。③小米的氨基酸组成并不理想，赖氨酸含量过低而亮氨酸含量又过高，故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。④在农贸市场曾出现过染色小米，对人体健康危害很大，在辨别染色小米时首先看色泽，新鲜小米色泽均匀，呈金黄色，富有光泽，染色后的小米色泽深黄，缺乏光泽，不均匀；其次嗅气味，新鲜小米一般有小米的清新气味，染色后的小米闻之有染色素的气味，如姜黄素就有姜黄气味。食用前还可以通过水洗来区别，新鲜小米用温水清洗时水色不黄，染色后的小米用温水清洗时水色发黄。⑤淘小米时切忌过分搓洗，以免损伤小米表层的营养，煮时切忌加碱以避免破坏营养。⑥醋中含有机酸会破坏小米中的类胡萝卜素，降低营养价值，故二者不宜同食。⑦小蛋类所含的蛋白质需酸性环境来消化，但小米中的淀粉遇到强酸则难以消化，若二者同食可导致肠胃病。⑧小米虽然营养丰富，但由于赖氨



酸含量很低，不能作为主食，所以小米适宜与富含赖氨酸的食物搭配食用，如大豆等。



【别名】 江米、黏米、酒米。

【营养成分】 糯米香糯黏滑，常被用以制成风味小吃，如元宵节吃的汤圆、端午节吃的粽子都是用糯米做成的。它不仅味道香美，而且沉淀了丰厚的文化底蕴，深受人们的喜爱。糯米含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、钙、铁、磷、维生素（维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₃）等。据分析，每 100 克糯米可产 1505 千焦热量，相当于 150 克以上标准粉馒头的热量。用糯米煮成稀薄的粥，营养滋补，且易消化吸收。

【中医观点】 糯米性温味甘，入脾、胃、肺三经。有补中益气、健脾暖胃、养肺、止虚汗之功效。适用于脾胃虚寒、食欲不振、虚劳脱力、胃脘痛、消渴、自汗、泄溏、妊娠恶阻等症。妇女在产后食红糖糯米粥，有祛瘀生血、安神、温养胃气的功效。唐代名医孙思邈称之为“脾之谷”。《本草纲目》中提到：“暖脾胃，止虚寒泄痢，缩小便，收自汗，发痘疮。”《食性本草》中说：“能行营卫中血积，解芫菁毒。”《本经逢原》中提及：“糯米，益气补脾肺，但磨粉作稀糜，庶不黏滞，且利小便，以滋肺而气下行矣。”缪希雍《本草经疏》云：“补脾胃、益肺气之谷，脾胃得补则中自温，大便亦坚实。温能养气，气充则身自多热，大抵脾肺虚寒者宜之。”

【验方】

（1）爆糯米花 100 克，桑白皮 100 克，水煎服，每日 2 次，能养阴清热，适用于糖尿病、口渴、小便频数。

（2）糯米 100 克，小麦麸 100 克同炒，研细末，每次 10 克，每日 3 次，能固表止汗，适用于表虚自汗。

（3）糯米、葡萄干适量，加水煮粥，每日早晚各一次，可治大便干结。

（4）糯米 100 克，加水，放入砂锅内煮沸后，加入生姜 5~7 克、葱白带须 5~7 根，待粥熬熟时再放入醋约 10 克，即是所谓的“神仙粥”（清代名医吴翌凤）。该处方以糯米为主，葱姜发散为辅，又佐以醋来疏散，主治风寒感



冒、胃寒呕吐等症。

(5) 乌米饭：糯米 500 克，南烛叶 50 克。将糯米淘净备用，南烛叶洗净，加水 500 毫升，煮半小时，去叶渣取汁水煮糯米，用文火煮 2 小时左右，待米色变黑，熟烂后即可食用。功效：补益脾肾、止咳、安神、明目、乌发。

 **【选购与贮存】** 糯米以米粒较大、颗粒均匀、颜色白皙、有米香、无杂质者为佳。选购糯米以放置三四个月的为好，因为新鲜糯米不太容易煮烂，也较难吸收佐料的香味。贮存：宜放在干燥、阴凉、通风、可密封的容器内，在存放过程中注意防潮。糯米容易生虫，可在盛米的容器内放几个大蒜瓣，起到杀虫的功效。

 **【温馨提示】** ①糯米性黏滞，难以消化，不宜一次食用过多（一般每次 50 克左右），老年人、小孩或肠胃不好的人更要慎食，可搭配芹菜、菠菜等蔬菜，以促进消化。②湿热、痰火偏盛、发热咳嗽、痰黄、黄疸、腹胀者忌食。③体重过重或患有慢性病如糖尿病、肾脏病、高血压等的人慎食。④妇女妊娠期不宜将糯米与鸡肉同食。糯米为黏滞之物，不易消化，与鸡肉同食更不利于消化吸收。⑤糯米不宜与酒同食，《饮食须知》：“同酒食之，令醉难醒。”⑥糯米中的磷等矿物质与苹果中的果酸结合会产生不易消化的物质，易导致恶心、呕吐、腹痛等症状。⑦用糯米烹制的食物在热的时候吃更美味，在空气中搁置一段时间后会变硬，这是因为食物中的淀粉老化。⑧糯米不宜冷藏，否则会加速淀粉老化。可把新鲜的糯米食物放进冷冻室，让其中的淀粉保持在“青春时期”，再次加热食用时食物会香软如初。

4. 紫红糯米

 **【别名】** 紫红米、香红莲、桃花糯。

 **【营养成分】** 据分析，每 100 克紫红糯米含有蛋白质 8.3 克，脂肪 1.7 克，碳水化合物 75.1 克，膳食纤维 1.4 克，钙 13 毫克，镁 16 毫克，铁 3.9 毫克，锰 2.39 毫克，锌 2.16 毫克，铜 0.29 毫克，钾 219 毫克，磷 183 毫克，钠 4.0 毫克，硒 2.88 微克，维生素 B₁ 0.31 毫克，维生素 B₂ 0.12 毫克，维生素 B₃ 4.2 毫克，维生素 E 1.36 毫克，能量 343 千卡。它含铁较为丰富，故有补血与