

一、粮 食 类

(一) 小 麦 粉

小麦分为冬小麦和春小麦两种，以冬小麦为主。古人说：“小麦秋种冬长 春秀夏实 具四时中和之气 故为五谷之贵。”其实，我国南方、北方均种小麦，但以北麦为良。北方小麦皮薄，出粉率高，性温，食之平和不燥；南方小麦皮厚，出粉率低，性热，食之上火。新麦性热，陈麦性平。存放一年后之小麦不但出粉率高，而且面粉细白、好吃。

1. 营养成分与性味

小麦粉性平，味甘。每 100 克小麦粉含蛋白质 9 克~12 克 糖类 73 克 脂肪 1.6 克 钙 43 毫克 磷 330 毫克 铁 5.9 毫克 粗纤维 0.6 克，维生素 B₁ 0.46 毫克。还含有淀粉酶。

2. 医疗保健作用

小麦粉具有养心安神、厚肠益脾的作用。孙思邈在《千金食治》中称小麦“养心气 心病者宜食”。《本草纲目》记载小麦“可止虚汗”。李时珍认为，各地产之面粉 其性略有不同。北面性温，食之不渴；南面性热，食之烦渴；西面性凉。这是气候与水土条件所造成的。有的医家认为，北方多霜雪，故面无毒；南方雪少，故面有小毒；北方麦花白天开，有阳气，故宜人；南方麦花夜里开，有阴气，不如北麦。所以，古人有“鱼稻宜江淮，羊面宜京洛”之说。如乳痛不消，可用白面适量炒黄，醋煮为糊，涂患处可消；咽喉肿痛，可用白面调醋，涂喉外肿痛处；脚上走路打泡，可用冷水调成面糊，涂患处；腹泻、胃酸过多，可

将馒头烤焦食用，有很好的效果。

3. 食用注意事项

(1)不宜食用过于精细的面粉 小麦粒由表皮、糊粉层、胚乳和胚四部分构成。各部分营养成分并非均匀分布，在麦粒外层的表皮、糊粉层和胚中含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素及多种无机盐，在麦粒的内部胚乳部分，主要成分是糖类，其他营养成分甚少，尤其是维生素 B₁ 含量更少。小麦加工时，外层富含的营养成分往往被破坏，加工越细，损失越多。精粉主要含的是胚乳层的成分。长期食精粉会导致食欲减退，四肢无力，皮肤干燥，甚至患脚气病等营养缺乏性疾病。

(2)不宜食用发霉小麦面粉：小麦遇阴雨天易遭受赤霉菌感染而发生赤霉病。赤霉菌产生的毒素毒性较强，而且通过加热及其他加工方法均难以被破坏，人如果大量食用带有赤霉菌感染的小麦粉可发生急性中毒，出现头昏、腹胀、呕吐等中毒症状。

(3)糖尿病患者不宜过量食用：小麦粉含有大量的双糖，糖尿病患者食用后可使血糖升高，加重病情。

(4)制作面食时不宜放碱过多：制作面食时放碱过多，维生素 B₁ 和维生素 C 易遭破坏，导致维生素的减少。

(5)不宜多食油炸面制品：油炸面制品在油锅中煎熬时间较长，温度较高，极易生成多种形式的有毒聚合物，这些聚合物对人体有一定的损害。炸油条时一般加明矾。明矾为硫酸钾铝，经常食用含有铝的油条，可致早衰。铝在脑中蓄积可引起脑神经退化，智力减退，甚至呈现老年性痴呆，还可导致胃肠道疾病。

(6)不宜食用长期存放的方便面：方便面为油炸后用塑料包装的食品 经长时期存放 油脂被氧化 酸败 使方便面产生

哈喇味，不仅改变其营养成分，而且产生对人体有害的物质，故不宜食用长期存放、带有哈喇异味的方便面。

4. 食疗方

方 1

【原料】小麦粉、糯米、大枣各 500 克。

【制作】小麦粉炒黄；糯米炒黄，研粉；大枣去核，干燥，研碎。三者混合均匀。

【用法】每次 25 克～50 克 开水调服 每日 2～3 次，连用 3～5 日。

【功效】适用于腹泻。

方 2

【原料】小麦粉 100 克 葱白 60 克 酒适量。

【制作】将小麦粉、葱白捣烂，用小麦粉和为丸，如梧桐子大。

【用法】每次服 1 克～3 克 温酒送下 每日 1 次 连用 2～3 日。

【功效】适用于胃痛。

方 3

【原料】羊肉 120 克 小麦粉 250 克 陈皮 0.3 克 生姜汁 80 毫升 豆豉适量

【制作】羊肉煮熟做成糊状的羹，晾凉。陈皮研末，放入生姜汁中，与小麦粉一起和面，做成饼，将饼入泡豆豉的水中煮熟，再加入羊肉羹即成。

【用法】每日 1 次。

【功效】适用于噎膈饮食不下，胸膈痞塞，瘦弱无力。

方 4

【原料】小麦粉 30 克~90 克，大米 60 克，大枣 5 枚。

【制作】将小麦粉同大枣、大米煮粥。

【用法】每日 1~2 次连食 5~7 日。

【功效】适用于神经衰弱。

方 5

【原料】小麦粉 50 克，冰片 25 克。

【制作】小麦粉烧灰，与冰片按 2:1 混合，研细。

【用法】将粉末吹于患部疮面，每日 2~3 次，3~5 日可愈。

【功效】适用于小儿口腔炎。

方 6

【原料】小麦粉 50 克，葱白、生姜各 30 克。

【制作】将小麦粉、葱白、生姜共捣烂如泥状，入锅内炒热。

【用法】外敷患处，纱布包扎固定。

【功效】适用于手、足闪跌。

方 7

【原料】小麦粉 50 克~100 克，豆油适量。

【制作】小麦粉炒黑，与豆油调匀。

【用法】局部外涂。

【功效】适用于烫伤未成疮者。

方 8

【原料】 小麦粉 100 克 葱白 45 克 红糖 30 克。

【制作】 将葱白捣烂，放锅内煨热，加入红糖、小麦粉共捣如泥。

【用法】 外敷患处，外用纱布包扎固定。

【功效】 适用于创伤出血。

(二) 大米

大米即为人们常吃的稻米。稻谷脱壳后为糙米，糙米保留胚芽和外膜，营养丰富。糙米进一步加工即精米。精米失去糠皮、胚芽和外膜 营养不如糙米。精米虽然口感好 但营养并不完全。

1. 营养成分与性味

大米味甘，性平。每 100 克大米含蛋白质 7.7 克 脂肪 0.6 克 糖类 76.8 克 维生素 B₁ 0.16 毫克 维生素 B₂ 0.08 毫克 尼克酸 1.3 毫克 维生素 E 1.01 毫克 钙 11 毫克 铁 1.1 毫克 锌 1.45 毫克 磷 121 毫克 硒 2.5 微克。

2. 医疗保健作用

历代医家对大米功用论述颇多 诸如益气 止烦 止渴 止泻 补中 壮筋骨 益肠胃 煮汁 主心痛 止渴 断热毒下痢 合芡实做粥食 益精强志 聪耳明目等。宋代寇宗奭曰：“粳以晚白米为第一，……平和五脏 补益胃气 其功莫逮。”明代汪颖说：“粳有早、中、晚三收 以晚白米为第一。……天生五谷，所以养人 得之则生 不得则死。惟此谷得天地中和之气 同造化生育之功 故非他物可比。”大米有补脾、养胃、强壮、滋养等功效。所以 病后肠胃功能较弱时 特别是对有烦热、口渴的热性

病者，大米粥是良好的食物。

3. 食用注意事项

(1)不宜食用霉变或不熟的米饭：霉变的大米或夹生的米饭可损害胃肠道，易引起胃肠道炎性病变，出现腹痛、恶心、腹泻等症状。

(2)婴儿不宜用牛奶加米汤喂养：牛奶、米汤掺和喂养婴幼儿，可损失食物中的维生素 A，婴儿长期缺乏维生素 A 可导致发育迟缓，体弱多病。

(3)痰饮内盛者不宜食用大米煮食偏寒，甘味，健脾之功而不足，多食能助湿生痰，痰饮内盛者不宜食用。故《随息居饮食谱》说：“患痰饮者不宜啜粥。”

(4)胃热者不宜食用炒米：《随息居饮食谱》说：“炒米虽香，性燥助火，非中寒便泻者忌之。”故胃热者不宜食用，食后会资助胃热，使病情加重。

(5)不宜食用加工过细的大米：大米由皮层、糊粉层、胚乳层和胚层组成，皮层与糊粉层中含有纤维素、维生素和无机盐，营养成分远较胚乳层和胚层为多，加工过于精细，营养成分大量损耗，会使大米的营养价值降低。

(6)不宜过于淘洗或食用煮捞弃汤的蒸饭：大米淘洗次数过多或用力搓洗及食用煮捞弃汤的蒸饭，均能导致谷皮与谷膜内的维生素及无机盐损失，降低大米的营养成分，长期食用则可发生营养缺乏病。

(7)煮食时不宜放碱：维生素 B₁ 与维生素 C 在碱性环境中不稳定，容易被破坏，煮食时放碱，会使其中的维生素 C 及维生素 B₁ 大量损失。

(8)糖尿病患者不宜过量食用：大米含有丰富的糖类，每 100 克大米中含有 76.8 克糖类，多食可升高血糖，加重糖尿

病。

(9)不宜做泡饭食用：咀嚼及舌的搅拌、唾液的掺和是消化的第一步。泡饭食用，第一步消化功能未完全发挥作用，而且泡饭的水可冲淡胃液，容易导致消化不良。

(10)不宜常食剩米饭：刚煮出的米饭，松软可口，放置后则口味大减，冷米饭加水再煮也煮不成粘稠的稀饭，这是大米中淀粉老化的结果，俗称还生。剩置米饭营养低，口感也差，故不宜常食。

4. 食疗方

方 1

【原料】大米 60 克 大枣 2 枚 鲜姜 6 克～9 克。

【制作】姜切末，与大米、大枣同煮粥。

【用法】每日 2 次，趁热食用，连食 3～5 日。

【功效】适用于风寒感冒，头痛鼻塞流涕，脾胃虚寒呕吐清水，腹泻腹痛。

方 2

【原料】大米 50 克 紫苏叶 9 克。

【制作】大米加水煮粥，粥将熟时加紫苏叶稍煮。

【用法】趁热食用，每日 1 剂。

【功效】适用于风寒感冒。

方 3

【原料】大米 50 克～100 克，桑白皮 20 克～30 克，冰糖少许。

【制作】桑白皮洗净，水煎取汁。大米、药汁、清水煮

粥，粥将成时入冰糖，稍煮溶化即成。

【用法】每日 1 剂 分 2 次食用 可连用 3~5 日。

【功效】适用于肺炎急性期。

方 4

【原料】大米 60 克 白及粉 5 克 紫皮大蒜 30 克。

【制作】大蒜去皮，放沸水中煮 1 分钟捞出。将大米、白及粉入水中煮熟，再入大蒜共煮成粥。

【用法】早、晚餐食用，连食 15 日。

【功效】适用于肺结核，急、慢性痢疾，高血压病，动脉硬化症。

方 5

【原料】大米 100 克，姜汁适量。

【制作】大米用水浸泡后，用麻纸 5~6 层包好，烧成灰 研细末。

【用法】饭前用姜汁冲服。轻者 1 剂，重者连服 3 剂，服药 1 周内以流食为主，勿食生冷食物。

【功效】适用于慢性胃炎（胃痛属虚寒者）。

方 6

【原料】大米 30 克 姜末 6 克。

【制作】大米加水如常法煮粥，米烂粥稠时，加入姜末。

【用法】趁热温食。

【功效】适用于呃逆。

方 7

【原料】大米、狗肉各 500 克。

【制作】狗肉切小块，和大米同煮粥。

【用法】每日分 3~4 次食完。

【功效】适用于腹胀。

方 8

【原料】大米、猪肚各 100 克，葱、姜、五香粉各适量。

【制作】猪肚加水适量，煮至七成熟，捞出，改刀切成细丝。大米加入猪肚汤适量，与猪肚丝同煮成粥，粥成时加葱、姜、五香粉。

【用法】作早餐或晚餐食用。

【功效】适用于食欲不振，消化不良，消渴，小便频数以及消瘦等症。

方 9

【原料】大米 150 克 芡实、山药、茯苓、莲肉、薏苡仁、白扁豆、党参、白术各 6 克。

【制作】芡实、山药、茯苓、莲肉、薏苡仁、白扁豆、党参、白术加水适量煎煮 40 分钟，捞出药渣，再加入淘净的大米，继续煮至米烂成粥。

【用法】分顿调糖食用，连吃数日。

【功效】适用于体虚乏力，虚肿，腹泻等症。

方 10

【原料】大米 60 克，沙参、麦冬各 20 克，鲜葛根 10

克。

【制作】沙参、麦冬、葛根、大米洗净后一同置入沙锅中，加适量清水煮成粥。

【用法】每日食用1次。

【功效】适用于高血压病。

方 11

【原料】大米30克，黑芝麻、桑葚各60克，白糖10克。

【制作】黑芝麻、桑葚、大米洗净后，同放入罐中捣烂。沙锅内放清水1500毫升，煮沸后加入白糖，待糖溶化、水再沸后，徐徐加入捣烂的3味食物，煮成粥状。

【用法】每日食用1次。

【功效】适用于冠心病。

方 12

【原料】大米50克，鲫鱼1~2条，灯心草7~8根。

【制作】鲫鱼去鳞、内脏，与灯心草加水煮熟，过滤去渣，下大米煮成粥。

【用法】常食用。

【功效】适用于慢性肾炎。

方 13

【原料】大米60克，黑豆、浮小麦各30克，莲子10个，黑枣10枚，白糖少许。

【制作】先把黑豆和浮小麦加水煎煮，弃渣取汁，再用此汁与莲子、黑枣及大米同煮成粥，粥熟时加白糖少许。

【用法】可常食。

【功效】适用于神经衰弱。

方 14

【原料】大米 60 克~100 克,小麦 30 克,酸枣仁、茯苓、五味子各 15 克,甘草 6 克,大枣 10 枚,白糖少许。

【制作】酸枣仁、茯苓、小麦、五味子、甘草入沙锅加清水煎煮,弃渣取汁。大米、大枣洗净与药汁同煮成粥,粥熟时放入白糖少许。

【用法】可常食。

【功效】适用于心脾不足而引起的精神恍惚、不能自主、心烦失眠等症。

方 15

【原料】大米、藕粉各 25 克,白糖适量。

【制作】大米入锅,加清水如常法煮粥,待粥成之后加入藕粉与白糖,调匀后即可。

【用法】可常食。

【功效】适用于心脾不适而引起的失眠、多梦、心烦、口渴、食少、乏力等症。

方 16

【原料】大米 100 克,姜汁 20 毫升,黄鳝 150 克,花生油、食盐各少许。

【制作】黄鳝去骨,洗净,切丝,用姜汁、花生油、食盐拌匀,待米饭蒸焖至水干时,放鱼丝于饭表面,盖严,小火焖熟即成。

【用法】每日 1 剂 连食 5~7 剂。

【功效】适用于病后虚损，贫血，消瘦，乏力者。

方 17

【原料】大米 60 克，牛乳或羊乳适量（幼儿也可用人乳），白糖少许。

【制作】大米加水煮粥，待煮至半熟时去米汤，加乳汁、白糖，用文火同煮成粥。

【用法】每日 1 剂 连食 7~10 日。

【功效】适用于一切虚弱劳损，气血不足，病后、产后羸瘦，年老体弱，婴幼儿营养、发育不良者。

方 18

【原料】大米 100 克，黑木耳 30 克，大枣 5 枚，冰糖适量。

【制作】黑木耳用温水浸泡约 1 小时 备用。大米、大枣加水煮粥，粥成后加木耳、冰糖，稍煮一二沸即可

【用法】可常食。

【功效】适用于脾虚气弱，胃热亢盛，脾不统血，血热妄行所致一切出血之辅助疗法。

方 19

【原料】大米 50 克，紫苏叶 15 克，红糖少许。

【制作】大米、紫苏叶加水煮稀粥，粥成加红糖调匀。

【用法】趁热饮服。每日 1 剂 连食 3~5 日。

【功效】适用于眩晕。

方 20

【原料】大米 150 克，紫茄子 1 000 克。

【制作】茄子洗净，切碎，同大米煮粥。

【用法】连食数日。

【功效】适用于急性肝炎。

方 21

【原料】大米 150 克 鲜茅根 200 克(干品 50 克)。

【制作】茅根加适量水煎煮，水沸半小时后捞去药渣，再加洗净的大米煮成粥。

【用法】每日分 2 次食用 连食 1~2 周。

【功效】适用于肝硬化。

方 22

【原料】大米 100 克，桃树根、杏叶、防风、生姜各 50 克，老母鸡一只。

【制作】老母鸡宰杀后去内脏，洗净，把诸药及大米放入鸡腹内，用线缝好，入水中煮熟。

【用法】汤、肉、药同吃，2 日内吃完，间隔 7 日吃 1 次。

【功效】适用于风湿性关节炎。

方 23

【原料】大米 250 克，食盐少许。

【制作】大米加水煮粥，待粥煮至上面浮起粘滑的膏油(膏油即米油，也称粥油)加食盐少许。

【用法】空腹服下，每日1次，1个月为1个疗程。

【功效】适用于精子缺乏症。

方 24

【原料】大米100克，肉苁蓉30克，精羊肉90克，葱茎2根，姜2片，食盐少许。

【制作】肉苁蓉煮熟后切成薄片；羊肉剁末。大米洗净，入锅加水，放羊肉、肉苁蓉同煮粥，粥将熟时加葱、姜、食盐，再煮两沸即成。

【用法】可常食，

【功效】适用于肾阳虚衰所致的阳痿、遗精、早泄。

方 25

【原料】大米100克，生姜10克，鹿角胶15克～20克。

【制作】大米加水煮粥，待水沸后入鹿角胶、生姜同煮为稀粥。

【用法】早、晚餐各1次，连食15～20日。

【功效】适用于肾阳虚衰，阳痿不举，精薄清冷，头晕目眩，腰膝酸软或遗精频繁。

方 26

【原料】大米25克，生姜10克。

【制作】生姜洗净，切成薄片。大米洗淘后放入铁锅内，文火炒黄。生姜片与炒米一起放入铁锅内，加水适量煮粥。

【用法】1次或分次食用，食用时可加入少许食盐调味。吃粥不吃姜。

【功效】适用于小儿风寒感冒。

方 27

【原料】大米 100克 核桃仁 30克。

【制作】大米、核桃仁加水煮粥。

【用法】每日 1剂，分早、晚 2次食用，可常食。

【功效】适用于小儿肾虚型哮喘。

方 28

【原料】大米 40克 葱白 2根 豆豉 10克。

【制作】大米按常法煮粥，粥熟前下葱白和豆豉调匀，稍煮片刻即成。

【用法】每日 1剂 连食 2~3日。

【功效】适用于小儿风热感冒之发热、头痛、咳嗽、咽痛、眼球红赤、鼻流黄涕。

方 29

【原料】大米 100克，制首乌、茯苓各 30克 当归、枸杞、菟丝子、牛膝、补骨脂、黑芝麻各 15克，白糖适量。

【制作】制首乌、茯苓、当归、枸杞、菟丝子、牛膝、补骨脂用沙锅加水煎煮，弃渣取汁。将黑芝麻、大米洗净与煎取的药汁同煮成粥，加适量白糖即可。

【用法】可常食。

【功效】适用于白发，脱发。

方 30

【原料】大米 100克 羊肝 60克 大葱 3根。

【制作】羊肝去膜，切片，入锅同大葱炒片刻倒入盘内。锅盛水煮沸，加入大米煮至开花，再放入羊肝煮熟即成。

【用法】吃粥，食肝。

【功效】适用于肝肾阳损，双目昏花。

方 31

【原料】大米 50 克 葱子 250 克。

【制作】葱子捣碎，放入沙锅内，加水煮取汁。大米用清水淘洗干净，放入另一锅内，倒入煎好的葱汁煮半小时左右，至米烂粥粘即成。

【用法】每 2 日 1 剂，连食 2~4 周。

【功效】适用于远视、乏力属肝脏虚弱者。

(三) 糯米

糯米俗称江米、元米。其质柔粘，李时珍说：“糯稻，其性粘，可以酿酒，可以为粢，可以蒸糕，可熬饧，可以炒食。”

1. 营养成分与性味

糯米其质柔粘，味甘，性温，含有丰富的营养素。每 100 克糯米中含蛋白质 6.7 克，脂肪 1.4 克，糖类 76.3 克，钙 19 毫克，磷 155 毫克，铁 6.7 毫克。此外，尚含维生素 B₁、维生素 B₂、尼克酸等。

2. 医疗保健作用

糯米的药用功能早有记载，孙思邈谓，糯米“益气止泻”，并称之为“脾之谷”。缪希雍《本草经疏》论道糯米“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。大抵脾肺虚寒者忌之”。

祖国医学认为糯米有补肺、健脾、暖胃、止汗等功效。

3. 食用注意事项

(1)消化不良者不宜长期食用：糯米含有多量的糊精，粘性较强，膨胀性小，不容易消化。消化不良者长期食用，将会加重病情。

(2)小儿不宜多食：糯米性温热，容易化热生火，且粘滞不容易消化，小儿多食可出现烦热、大便粘浊或干燥，甚至导致疳积。

(3)服用糖皮质激素后不宜食用：糖皮质激素抑制糖分解，促使糖原异生，使血糖迅速升高，故服用激素后禁食含糖量高的食物，糯米含糖量较高，食后可诱发糖尿病。

(4)糖尿病患者不宜过量食用：糯米每100克中含有76.3克糖类，食后可导致血糖增高，加重糖尿病病情。

(5)大便秘结者不宜食用：大便秘结者应清热通便，不应温中补益。《别录》记载糯米“温中，令人多热，大便坚”。

(6)素有痰热风病者不宜食用：糯米温热助火，易灼津生风，变生其他疾病。《本草纲目》记载：“脾肺虚寒者宜之。若素有痰热风病，及脾病不能转输，食之最能发病成积。”

(7)感冒初期患者不宜食用：感冒初期病邪正盛，治当攻邪祛病，不宜补益助邪。糯米温热补益，食后容易导致病邪化热入里，加重感冒。

4. 食疗方

方 1

【原料】糯米20克，生姜7片，葱白7根，醋少许。

【制作】糯米、生姜放入沙锅内，加水适量煮一二沸，加入葱白，煮至米烂成粥，再加入醋小半盅，搅匀。

【用法】趁热吃粥，然后盖被取微汗，连用1~2剂。