

# 「话说食疗」



## 孙思邈重食疗 食疗不愈再用药

唐代卓越医药学家孙思邈十分重视食疗，强调：“安身之本，必资于食。”当医生“须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”。因为药虽治病，但“药性刚烈，犹若御兵，兵之猛暴，岂容妄发？”故非到万不得已，不应轻易用药。而饮食性平和顺，不偏不颇，“能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气”。如若医生“能用食平疴、释情、遣疾者，可谓良工长年饵老之奇法，极养生之求也”。可见，孙思邈不仅以饮食先于药物且视之为养生长寿手段，阐明了良医“治病救人，重防于治”的道理。

孙思邈重视食疗，又着重推出“食宜”这一命题，疾呼曰：“不知食宜者不足以存生！”所谓食宜，即饮食适度。他赞同“穰岁多病，饥年少疾”之说，而且以关中地区民众节俭，饮食简洁，故少病长寿；而江南人生活富足，山珍海味，无所不备，反多疾病早夭为例证明这一观点。他反对多食、力主食不过饱，饮不过多；如贪一时口腹之快，必招无穷祸患。所以，正常人应少食多餐：“食欲数而少，不欲顿而多，多则难消也。”应力求达到“常欲令如饱中饥，饥中饱”的境地为佳妙。

食宜原则，还体现在饮食宜清淡而不厚腻，感甜酸苦辣适度，寒热冷暖适中。

孙思邈认为膳食不应太丰盈，应少食肉、少食酸菜，不吃生冷、陈臭之物，不饮浊酒。他还特别劝人少吃盐。指出饮食过盛，于人有害。

根据孙思邈的观点和理论，现介绍几种食疗法：

可用常见食物治疗多种疾病。如用榧子杀虫去虫毒，鸡头米治湿痹腰膝疼痛，用葱白发汗解表，用韭菜子治梦泄遗尿，用胡麻仁益肾填髓，用薏苡仁治疗风寒湿痹等。

人乳可补五脏，令人肥白悦泽；马乳止烦渴，牛乳益心补血、长肌补虚，羊乳祛寒补羸，驴乳主治大热黄疸，猪乳疗小儿惊痫。

可用含碘丰富的动物甲状腺治甲状腺肿大，用动物肝脏治夜盲症，用赤小豆、乌豆、大豆治疗脚气病等。

在针对人老体虚，以求延年益寿的食疗方中，可使用蜜、酥、糖、胡麻油、牛羊之肝肾等。《千金方》中记载了为数众多的延年益寿、抗衰防老的食物，如枣、藕、松脂、胡麻、葡萄等。

## 防治疾病有妙法 饮食要有好习惯

美国联邦卫生署经过对 2500 名病人长达 4 年的跟踪研究后发现，饮食习惯好坏与人类的疾病诸如癌症、糖尿病、中风、心脏病等有着密切的关系。为此，美国营养专家提出下列饮食建议：

1. 少吃脂肪过高的食物：据调查，移居美国的日本人，由于改用肉类为主食，以取代传统式的食物，患癌症的比例超过普通日本人 8 倍。

2. 多吃纤维质：纤维质可以使人体内的器官（特别是肠）产生抗癌细胞，所以应多吃谷类、蔬菜、水果、豆类等含纤维的食物。

3. 多吃鱼类：调查证实，从鱼类摄取的养分不但可预防心脏病，还可防治癌症。

4. 多吃海藻类食物：日本妇女得乳癌的比率很低，原因就是日本人几乎每餐都吃海藻类的食物。

5. 多吃包心菜：每周吃一餐包心菜对任何疾病都有预防作用，更是使人延年益寿的“补药”。

6. 多吃豆子：所有豆类都含有一种酵素酶，它们是抗击肠癌与乳癌的最佳武器。

7. 多吃含钙量高的食物：根据医学上的研究结论，吸收钙质愈多的人，得癌症的机会愈少。

8. 多吃大蒜：大蒜含有与消炎药同样性质的抗生素，生吃大蒜可预防各类疾病。

9. 多吃深色蔬菜：颜色愈深的蔬菜，愈能增加人体的免疫系统能力。

10. 多吃酶乳类食品：酵乳可使消化系统功能增强，在人体内产生的微生物还能吃掉癌细胞。

## 补身体有诀窍 维生素不可少

眼睛：要补眼，多吃维生素 A；此外，维生素 A 还可以帮助孩子成长发育，所以应给孩子吃些鱼肝油，但切勿过量。

脸色红润：要让皮肤红润，多食胡萝卜素、水蜜桃、杏。这些食物中都含胡萝卜素。

头发：营养头发，维生素 B<sub>5</sub> 和维生素 E 不可缺少。

心脏：维生素 E 对心脏健康大有好处。

神经系统：维生素 B 类，如维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>6</sub>、维生素 B<sub>12</sub>，可以防止记忆力衰退、心情沮丧、疲倦，其中维生素 B<sub>6</sub> 对神经细胞形成非常重要，菠菜中含量最丰富。

骨头：维生素 D 补骨头最好，而阳光可以促使身体内维生素 D 的合成。

肌肉：维生素 B<sub>1</sub> 对肌肉的发达和增强弹性必不可少。

## 女性易患偏头痛 补镁食物多食用

偏头痛是具有遗传倾向、呈反复发作性常见病，女性较男性多见；首次发病年龄在儿童或少年期。其发病原因复杂，迄今尚未完全弄清楚。临床上常见疲劳、紧张、情绪激动、睡眠欠佳、月经期和特定季节发病，部分患者有短暂的前驱症状，如嗜眠、精神不振、视物模糊、畏光、眼球胀痛，或有肢体感觉异常、运动障碍等头痛大多位于额颞、眼眶部，局部于一侧，个别为两侧，呈强烈跳痛、钻痛、胀裂痛，持续数小时至 1~2 天，间歇数天或数月不等。有的患者发病时有如头上有紧箍咒，难以忍受。

美国的一项科研成果表明，多数偏头痛患者脑组织中镁的水平低于正常，这意味着可食用深绿色蔬菜、坚果、种子及水果等含镁丰富的食物以减轻偏头痛。威尔奇医师指出，镁是人体细胞内液中第二重要的阳离子，具有许多特殊生理功能，能激活体内多种酶，抑制神经兴奋，维持核酸结构的稳定，参与蛋白质合成、肌肉收缩和体温调节。更重要的是：镁还影响血管张力，研究表明缺镁与脑皮质层抑制加重、中枢神经介质释入以及血小板聚集过多相关，表现出情绪不安，容易激动，神经反射亢进等症状。而这些均与偏头痛发病密切相关。研究结果显示，有偏头痛的人脑镁含量明显低于正常人，而且偏头痛的发作期与缓解期的脑镁含量无明显差异。鉴于以上所述，有关专家认为采取自然疗法防治

偏头痛无疑具有重要意义。

一般防治法为：注意劳逸结合，避免过度紧张，学会恬淡虚无的养生法，避免情绪激动，遇事不怒，合理睡眠。

另外，膳食结构中宜适当增加含镁丰富且不会破坏体内矿物质代谢平衡的优质蔬菜、水果及其他食物，以提高脑组织含镁浓度。现代营养学家推荐的富含镁且其他营养素均较齐全的食物如：谷类有荞麦面、小米、玉米、高粱面等；豆类有黄豆、黑豆、青豆、豌豆、蚕豆、油豆腐、豆腐皮、腐竹等；蔬菜水果有雪里蕻、冬菜、枸杞、辣椒干、塌棵菜、苋菜、芥蓝、芥菜、干蘑菇、冬菇、紫菜、杨桃、桂圆、虾米及调味品中的黄酱、芝麻酱等，常可选择入膳，其中每 100 克紫菜含镁 460 毫克，居诸品之首，被誉为“微量元素的宝库”。

## 食物均有“四性”“五味” 科学忌口事半功倍

“忌口”就是患者的饮食禁忌。为什么要忌口呢？因为食物与药物一样，均具有“寒、热、温、凉”四性和“辛、甘、酸、苦、咸”五味，由于在治病用药时，某些食物会对药物的疗效和机体的健康产生不良影响，所以要忌口。但忌口必须要有科学根据，一般来说有以下几种情况：

- 1、根据所患病证的寒热属性、虚实状态，确定饮食禁忌：人体患病有寒热虚实的不同，忌口也就有别。火症热病、急性炎症、目赤、痔血、高热患者，忌食发火及有滋养、补益等有碍邪出的食物，如烟、酒、葱、姜、椒、蒜及肥腻的肉类等；寒症虚体、胃寒疼痛、腹泻、哮喘、肢冷患

者，忌食冷积发物，如某些瓜、果、豆类及清凉饮料。

一般来讲，在服药期间，凡属生冷、肥腻、腥臭等不利于消化及有特殊刺激作用的食物，均应避免。

2. 过敏体质者要忌口：有的人发病与接触某些物质、食物有关。一些皮肤病、哮喘病人，常因饮食不当，发生食物过敏而致病，故而发病后就应忌口。虽然有的哮喘病人平时无食物过敏的表现，而在哮喘发作期食羊肉、牛肉就会使哮喘加重；有些花粉症病人，在花粉过敏发作期更容易发生食物过敏。在这期间饮酒、吃辣食等可致皮肤过敏或花粉过敏症状加重。

所以，患有哮喘病、皮肤病、风湿病、肝胆病者，忌食鱼、虾、蛋、鲜奶、竹笋、豆芽、牛肉羊肉、葱、蒜等腥荤发物。

3. 根据所用药物的性质、特点，确定忌口：甘草、苍耳、乌梅、桔梗、黄连、吴萸忌猪肉；地黄、常山、首乌忌葱、蒜、萝卜；丹参、茯神、麻黄、桂枝等“解表药”均应忌醋；苍术、白术忌桃、李；土茯苓、使君子忌饮茶；薄荷、荆芥忌虾、蟹、海鲜；藜芦忌羊肉；厚朴忌煎炒豆类；党参、人参忌萝卜。

4. 根据疾病的临床表现特点，确定忌口：肾炎水肿忌食盐、香蕉及脂肪肥滞物；黄疸忌油腻辛香燥之品；胆道蛔虫患者忌糖；高血压、冠心病应忌高脂肪、高胆固醇（如动物内脏）和高盐饮食；失眠忌食烟、酒、茶、咖啡；腹泻忌食生冷、瓜果、脂肪等难以消化的食物；胃病反酸忌食酸味、甜腻食物；遗精者忌食辛辣等刺激性食品及酒类；感冒忌食肥脂滞腻的食物；饮食积滞者忌食豆类、薯芋类及瓜果等难以消化的食物。

## 普通食品别小瞧 拯危救急显奇效

有人说，中医食疗的特点是“治疗慢性病”可以，急症则胜任不了。这是对中医食疗特点的误解。实际上，善用大蒜、绿豆、食油、米醋等寻常食品来入药治病、拯危救急，这才是中医食疗的一大特色，而且也是中医急症疗法的优势。

据《本草纲目》记载，有一位妇人，衄血一昼夜不止，诸治无效，势颇危急，李时珍用大蒜研烂敷足底涌泉穴，血顿止。李氏有“真奇方也”之叹。在《医学正传》中虞传说，其侄便闭 25 日，肛门连大肠不胜其痛，号叫声达四邻外，诸医先后用皂角末及蜜煎导法，并给服大承气汤、枳实导滞丸以及备急丸，皆无效，势亦危急，计无所出。后用小竹筒 1 个插入肛门，吹入香油，逐下黑屎一二升，困睡而安。

又《夷坚志》说：“有人服附子酒多，头肿如斗，唇裂血流，急求绿豆、黑豆各数合，嚼食，并煎汤饮之，乃解也。”

此类案例，古籍中并不少见。有一个小孩腹痛、呕吐，腹部呈条索状，不大便，断为蛔虫性肠梗阻，嘱服香油 1 小杯，半日腹痛渐缓渐止，随用驱蛔灵糖浆，下蛔甚多，遂愈。又有一位妇人，患胆道蛔虫症，经打阿托品及针刺足三里、内关等穴，痛不能止，绞痛时发，痛发甚剧，寻思蛔穿胆不止，痛便不易止，而蛔得酸则伏。于是取醋 1 小杯（约 50 毫升左右），用开水化淡后 1 次服下，果痛渐止，随服他药而愈。又观父辈治产妇大出血，转院前每先嘱饮大量

盐汤救急。由此，深感“竹头木屑，曾利兵家”，寻常食品，如果用之得法，颇有拯危救急的功效。《本草汇言》说：“产后血胀、血晕及一切中恶邪气，卒时昏晕者，以大炭火入熨斗内以酳米醋之，酸气遍室中，血行气通痰下，而神目清矣。”《三因极一病症方论》说：“中暑如已昏迷乱闷，嚼大蒜一大瓣，冷水送下；如不能嚼，即用水研灌之，立醒。”《卫生简易方》说：“小腹急痛，肾（此指睾丸）缩面黑，气喘冷汗出，名为脱阳，有似发痧。用连须葱白 3 茎研烂，以酒 5 升，煮 2 升，作 3 服，仍用炒盐先熨脐下气海穴，勿令气冷。”有报导说，有人农药中毒，用绿豆解毒获得奇效。由此可见，寻常食品对治疗急症中毒确实可以发挥很大的作用。

## 食物可防病 减肥又杀菌

一些食物不仅具有营养成分，还具有药用价值，可预防疾病，有益于身心健康。

**食鱼能防心肌梗死：**英国医学专家通过研究发现，心肌梗死病人如果每周食用鲜鱼 2 次以上，就可使该病的复发率降低三分之一。这是因为鱼中含有大量名叫“EPA”的物质，这种物质可以促进人体内前列腺素的分泌，而前列腺素可以抑制血管中的血凝，从而预防心肌梗死的发生。

**大米能减肥：**美国医学专家沃尔特·甘普那采用大米减肥，现在已取得了很好的效果。因大米具有低能量、低脂肪的特点，含有人体所需的多种氨基酸、不饱和脂肪酸、B 族维生素、纤维素和钙、磷、镁、硒、铁等多种矿物质。它所含的复合碳水化合物能给人以饱腹感。所以，采用大米作为

主食，可治疗和预防肥胖症。

喝牛奶可防胆石症：国外有关医学研究发现，睡前喝 1 杯牛奶，可以有效地防止胆石症的形成，因为牛奶具有刺激胆囊排空的作用，这样经过一夜的时间，胆汁就不会在胆囊内郁积、浓缩，从而避免了胆囊内小晶体的形成，可以预防胆石症的发生。

蘑菇能降血脂：蘑菇中含有的腺嘌呤衍生物具有降血脂的功能。据测定，腺嘌呤衍生物的降血脂效果比降血脂药物安妥明强 10 多倍。

咖喱粉能杀菌：美国俄亥俄州立大学化学教授史里尼瓦桑最近研究发现，咖喱粉中所含的姜黄色素能够杀死多种细菌，特别是对常见的链球菌和大肠杆菌有较强的作用，对链球菌引起的咽炎、扁桃体炎、皮肤感染和大肠杆菌引起的肠道感染有一定防治效果。

## 食品颜色有四种 营养含量各不同

食品种类繁多，千差万别，但若以颜色来区别，大致可分成四类，即白色、黄色、红色和绿色。白色食品含有丰富的蛋白质等 10 多种营养素，但往往缺少人体必须的氨基酸；黄色食品是高蛋白、低脂肪的食中佳品，最适宜高血脂的中、老年人食用；红色食品是优质蛋白和许多无机盐、微量元素的来源，但缺少各种维生素；绿色食品能提供胡萝卜素和维生素，虽然人体对这种营养素需求量不高，但却不能缺少。

蔬菜颜色与营养的关系不但密切，而且还有某些科学的规律性。蔬菜营养的高低遵循着由深到浅的规律。在同类食

品中，如红薯的营养价值比白薯高，紫茄中的维生素是青茄的2倍，黑木耳的各种维生素都高于白木耳。同一植物，因各部位的颜色不同，营养价值也不同。如大葱绿色部分的维生素比葱白高4~10倍，芹菜的叶要比茎的胡萝卜素高6倍、维生素高4倍以上。

## 黑色食品可延年 白发变乌养容颜

黑色食品是指天然黑色的食物，如黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳等食品。

中医认为，黑主水，走肾。肾主藏精，为生命之源，与人体生长、发育、衰老密切相关。

南方产的黑米，历来被称为“药糯”，具有开胃益中、健脾暖肝、明目活血等功效。黑米中含有人体需要的18种氨基酸，还有含量很高的铁、钙、锰、锌等多种微量元素以及各种维生素，其营养成分高于普通稻米。

《本草纲目》论述吃黑豆可“加气力 补虚损”“又益阳道”。黑豆中所含的皂苷，有抑制脂肪吸收并促进其分解的作用，因此有预防肥胖和动脉硬化的功效。

黑芝麻中的脂肪多为不饱和脂肪酸，维生素E含量丰富，具有“养颜润肤、白发变乌、益脾补肝、强身益寿”等功能。

黑蘑菇对人体有补气健脾、和胃益肾的作用，其中麦角固醇在人体内可转变为维生素D，具有抗老年骨质疏松症作用。黑蘑菇还具有降血脂功能，适合高血压、冠心病、糖尿病等症患者食用。

黑木耳中的铁含量为猪肝的7倍多，并含有一种天然滋

补剂植物胶质，能减少血液凝块，防止动脉粥样硬化。

中国特产乌龙茶，不仅色、香、味俱佳，而且对高血压、血脂过高、冠心病具有一定的辅助疗效。被国际上称为“黑色的高级饮料”而深受青睐。青岛黑啤酒，内含多种维生素和氨基酸，是夏日消暑的健身饮料。

黑色食品具有补肾、明目、活血、抗衰老等功能，是医食合璧的佳品。经常食用黑色食品，无疑会延年益寿。

## 健康饮食讲科学 结构合理营养全

饮食科学有利于人体健康。所谓饮食科学是指饮食结构要合理、营养成分要科学、食用量要适当、使用调味品要适量。具体讲应注意以下 21 条：

1. 不可食用过多调味品：胡椒、桂皮、丁香、小茴香等天然调味品有一定的诱变性和毒性。

2. 按自己的速度进餐：不要随着人家速度的快慢吃饭，而应按自己的速度进餐，这样消化功能才能充分发挥作用。

3. 不要站立进食：站立进食，可抑制胃肠功能正常发挥。

4. 不可吃烫食：常吃烫食，食道和胃易受损伤。

5. 尽量避开噪音：强烈的噪音会使人神经兴奋，使胃肠功能衰减。

6. 尽可能吃较硬的食物：多吃较硬的食物能有效地锻炼牙龈及腭肌肉。

7. 体虚者：可多吃点肉。

8. 喝酒前：吃点东西。

9. 适量食用纤维食品：每天一定要吃 1 次纤维食品。

10. 钙质含量高的食物：最好和醋一起摄入。
11. 共食比独食好：多人共食品种多，每种吃一点易达到营养平衡。
12. 进餐时要控制情绪：忌发怒、紧张、哀伤、忧虑，这样会减弱肠胃消化吸收功能，也影响味觉。
13. 进食不宜：不宜边看报或电视边吃饭。
14. 饮食方式：要经常改变饮食方式。
15. 用音乐佐餐：就餐时可听听优雅的音乐。
16. 不可长期进食植物油：正确的用油应是一份植物油配 0.7 份动物油。
17. 孩子的食谱不应与大人一样：孩子的食谱应营养全面，特别要注意补充有利于长身体的营养素。
18. 多食深色蔬菜：要多吃些颜色深的蔬菜。
19. 多些创新口味：要敢于品尝新的食品，这样能增进食欲。
20. 多喝水：早晨起床后喝 2 杯温水，每天喝 2 升水，可以清除体内毒素。
21. 四少一多：少喝酒，少喝具有兴奋作用的饮料，少吃糖，少吃油腻、烟熏与辛辣的食品，多吃水果、蔬菜、杂粮。

## 健美肌肤维生素 饮食调理讲结构

哥伦比亚的《旁观者报》发表文章说，人们在生活习惯方面，饮食占首要地位。要注意膳食结构，争取达到营养均衡、吸收足量的维生素和碳水化合物。这样就可以健美人的肌肤。

下面介绍各种维生素不同的美容功效以及哪些食品含有这些维生素——

1. 维生素 A：亦称美容维生素，可以使人的眼睛明亮、皮肤柔润，减少皮脂溢出并保持皮肤的弹性，具有防止皮肤衰老的作用。胡萝卜、芹菜、大蒜、西红柿、菠菜、杏、柠檬、扁豆、土豆、麦胚、植物油和蛋黄等食品含有丰富的维生素 A。

2. 维生素 B<sub>2</sub>：维生素 B<sub>2</sub> 可以清除粉刺色斑，有助于指甲生长。富含维生素 B<sub>2</sub> 的食物有：酵母、杂粮、蔬菜与花粉。

维生素 B<sub>3</sub> 能够改善皮肤组织的排泄功能，促进血液循环。它可以从花生、扁豆、谷物、麦胚、蔬菜及新鲜水果中获取。

维生素 B<sub>5</sub> 有益于皮肤的神经系统。它可以从大米、豆类中获取。

维生素 B<sub>6</sub> 除了对保护皮肤有裨益之外，还有美发功效。它可以从香蕉、甜菜、蛋黄、蔬菜、谷物与豆类中获取。

3. 维生素 C：可以清除毒素，促进胶原蛋白的合成，降低黑色素的代谢与生成，因此具有保护皮肤洁白细嫩、防止衰老的功效。柑桔、葡萄、芹菜、葱头、西红柿、莴苣、柿子椒、干果和花粉富含维生素 C。

4. 维生素 E：具有保持皮肤弹性，抗氧化物侵蚀和防止皮肤细胞早衰的作用。它存在于麦胚、谷物、植物油、芹菜、花粉、核桃、豌豆、莴苣、人造黄油和豆类之中。

5. 维生素 H：可以促进皮肤细胞生长，保持皮肤光泽，防止皮炎。它可以从酵母、牛奶、鸡蛋和土豆中获取。

## 催人早衰因素多 饮水进食要注意

有的饮料、食物中含有对人体有害的物质，可使人早衰，烟雾、尘土、水垢等对人体也极为有害。

1. 微量元素中的铝：由于铝制品的大量使用，使人们过多地摄入铝元素，直接破坏神经内遗传物质脱氧核糖核酸的功能。这不但易使人患老年性痴呆症，而且会促使人过早地衰老。

2. 饮料中的烧酒：大量或经常饮酒，会使肝脏发生酒精中毒而致发炎、肿大，导致男性精子畸形、性功能减退、阳痿；女子则会出现月经不调、停止排卵、性欲衰退等早衰现象。

3. 蔬菜中的腌咸菜：腌咸菜中含有大量的硝酸盐，它在肠道细菌的作用下，会还原为有毒的“亚硝酸盐”，毒害人体，使人早衰。

4. 食品中的霉变物：食用霉烂变质食物后，会发生腹泻、肠炎等，使人衰老或致重病。

5. 饮水中的积垢：水具久用后会产生水垢，经常随水饮入，会引起消化、神经、泌尿和造血系统病变而使人早衰。

## 忽视早餐不应该 透支健康老得快

中国营养学会理事、郑州大学公共卫生学院营养与食品卫生学教研室主任韩萍副教授认为，早餐是早上起床后结束饥饿状态的第一次正式用餐，犹如汽车发动机发动之前要加

油一样，早餐不仅要吃，而且要吃好。不然，长此以往，必将引发胃溃疡、结肠炎、低血糖等一系列病症。这种透支身体健康的生活方式不可取。

年轻女性因为上班，起床又晚，往往来不及吃早餐。有些则是由于爱美怕胖，便干脆不吃早餐。台湾大学医院内科医师王正一说，为了美丽而不吃早餐，结果会适得其反。因为，不吃早餐不但伤肠胃，而且容易“显老”。

从医学观点来看，不吃早餐会使皮肤变得干燥、易皱，提早老化；而且早餐与前一天晚餐时间相距太长，胃壁很容易受腐蚀而造成溃疡。所以想减肥的女性宁可选择不吃中餐，早餐绝对省不得。

针对不同人群，韩教授还认为早餐应当注意膳食结构。老人的早餐应当以豆制品和奶制品为主，适当地吃些苹果和香蕉等水果；中年人一般工作量较大，应当多食些含能量较高的肉制品；儿童正在长身体，早餐应该以含钙较丰富的奶制品为主。

## 晚餐暴饮暴食 疾病乘机入

据调查，在半夜猝死的中年病人中，有 15% 是由于患了急性坏死性胰腺炎而致命的。晚餐暴饮暴食、酗酒和高脂肪饮食，都是诱发胰腺炎急性发作的常见原因。

有的胆石症病人，在夜间容易发生胆绞痛，这也和晚餐酒足饭饱有关。

中年人的发胖和晚餐吃得质好量多关系密切。因为人体的基础代谢下午高于上午，迷走神经的兴奋性晚上略高于白天。迷走神经兴奋可促使消化功能旺盛，吸收能力加强。晚

餐酒足饭饱，血中氨基酸、脂肪酸浓度增高，促使胰岛素大量分泌；加上晚上活动少，能量消耗低，多余的营养物质转化为脂肪，逐渐使人发胖。

医学专家指出，热量过于集中在晚餐摄入会加速糖耐量的降低，进而产生糖尿病。一些临床资料还表明，晚餐中摄入大量高脂肪、高蛋白食物会使血脂剧烈上升。睡觉时人体的血液流动速度减低，大量血脂就容易沉积在血管壁上，造成动脉硬化，从而引起冠心病等心血管疾病。

## 九种人应记牢 少食多餐不宜饱

对于一般人来说，一日三餐完全可以保证人体所需的营养，每餐多吃一些食物也不会有多大的副作用。可是，一些患有疾病的人则宜少食多餐：

(1) 胃下垂或胃黏膜脱垂的病人，进食过多易引起上腹饱胀不适和疼痛，应少食多餐，饭后上床应左侧卧睡。

(2) 冠心病病人饱餐后易出现胃膨胀，诱发心绞痛、心律失常。

(3) 患有胆囊炎、胆石症的病人一次进食过多，尤其是食用大量油腻食物，会刺激胆囊，引起胆绞痛。

(4) 患溃疡的病人少食多餐可中和胃酸，减轻胃窦部扩张，使胃酸分泌减少，有助于减轻疼痛的发作，促进溃疡的愈合。

(5) 胃大部切除手术后的病人应少食多餐，吃干食，少喝汤，使食物可充分消化吸收，否则易导致腹痛、腹胀、腹泻、恶心呕吐、大量出汗，甚至昏厥。

(6) 单纯性肥胖的人少食多餐有利减肥，因为一次进

食过多会刺激大量胰岛素分泌，使脂肪合成增多。

(7) 高烧病人也应少食多餐，并保证充足的水分。

(8) 老年肝糖原贮存不足，容易饥饿，但胃肠功能又有所减弱，故宜少食多餐，且食物应细软而富有营养。

(9) 小儿消化系统尚未发育完全，多吃易发生消化不良，也应少食多餐，正餐之间应补充些点心。

## 苦味食品性甘凉 夏季食用宜适量

中医营养学家认为，人体阴阳本应相对平衡，但由于人们饮食上嗜肥甘辛辣而恶苦味，往往导致人体阳有余、阴不足。从调整人体阴阳平衡和预防疾病角度来说，人们一年四季均应适当吃些苦味食品，特别是夏季尤其应多吃一些。因为夏季脾胃功能较差，人的食欲不振，吃苦味食品能恢复脾胃运动能力，增进食欲。苦味入于心经，可用苦味泄降心火，用苦味之阴调整夏季之阳热。

此外，科研人员研究发现，苦味食品多含氨基酸、维生素、生物碱、苷类、苦味质、微量元素等，具有抗菌消炎、解热去暑、帮助消除疲劳等作用。

1. 啤酒：有帮助消化、滋补身体的功效。从营养观点看，酒类中以啤酒的营养价值最高，含有丰富的氨基酸、蛋白质、糖、矿物质及其他有利于人体健康的成分，素有“液体面包”之称。喝啤酒不但不易醉人，适量喝些还可起到健胃、清目、散热、解渴、降血压、利尿、镇静、恢复精力等作用。

2. 苦瓜：苦瓜营养丰富，可用未熟嫩果作蔬菜，成熟果瓢可生食。既可凉拌，又可炒肉、烧鱼，清脆爽口，别有

风味，可增食欲、助消化、除热邪、清心明目。

3. 蒲公英：全国多有分布，既可作蔬菜充饥（多用嫩叶，凉拌、烹调均可），又可入药治病，蒲公英多吃不伤人，还可起到清热、解毒、缓泻、利胆、保肝、健胃、降血压、提神、抑菌、抗癌等作用。

4. 苦笋：味苦且甘，性凉而不寒，具有消暑解毒、减肥健身、健胃消积等功效。人们通常用苦笋、排骨，加上咸菜配制成苦笋煲，苦甘可口，味道鲜美。

此外，茶叶、咖啡、可可等带苦味的食品也可选用。但是，苦味食品不宜过量，过苦则易引起恶心、呕吐、败胃等不适，胃病患者及脾虚或大便秘结者宜慎用。

## 清肝明目用食疗 双眼明亮抗疲劳

一些食物具有清肝明目、消炎解毒的作用，经常食用可消除眼睛疲劳，治疗眼疾，起到保护眼睛的作用。

1. 动物肝脏：内含的蛋白质约为鸡蛋的 2 倍，所含的维生素 A 约为菠菜的 20 倍，并含有大量的维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub> 和铁等成分，是保护眼睛的重要食品。

2. 花生和大豆：能够给肌肤提供足够的蛋白质，对消除黑眼圈有一定的功效。白木耳和红枣能够活血化瘀、淡化色素。木耳中含有大量的钙，能消除眼睛过度紧张和疲劳。

3. 蔬菜、水果：维生素 C 是组成眼球晶状体的成分之一，缺乏维生素 C，容易患晶状体浑浊的白内障。因此，应该经常食用新鲜蔬菜和水果，及时补充维生素 C 同时这样做对消除黑眼圈也有一定的功效。

4. 芝麻：维生素 A 会引起角膜炎，并导致眼睛保健不

可缺少的营养物质匮乏。芝麻中富含足够的维生素 A，能提神醒脑，减轻眼睛疲劳。

## 脂肪人体不可少 选择食物有奥妙

大凡得了心脏病的人，医生都要告诫其少吃脂肪类食物。但少吃绝非不吃，因为脂肪是人体的重要营养物质之一，有着不可取代的作用。

就是心脏本身也不能完全离开脂肪，女性尤然。奥妙在于脂肪中的胆固醇乃是合成雌激素的原料之一，而雌激素享有“心脏保护神”的称号。

研究资料表明，选用以下食品，既可获得必需的脂肪，甚至还有助于心脏康复。

1. 鱼类：鱼肉脂肪中含有一种特殊脂肪成分，称做欧米加-3 脂肪酸，具有保护心脏的功能。德国心脏病专家米勒的临床试验表明：坚持每天吃鱼 30~50 克，可使你患心脏病的危险比不吃鱼者少一半。

2. 鸡蛋：蛋黄固然是脂肪的“富矿”，但其脂肪的主要成分为卵磷脂，它进入体内能使血液中的脂肪颗粒与胆固醇变小，并保持悬浮状态，不向血管壁上沉积。所以吃鸡蛋不仅不会加重病情，还可抑制病变。只要每天限吃在 1~2 个之内，对心脏有益无害。

3. 黄豆：黄豆中脂肪约占 18.2%，其中亚麻油酸、亚麻烯酸等不饱和脂肪酸很丰富，这些不饱和脂肪酸有降低胆固醇的作用。

4. 坚果：核桃、花生等坚果类食物，脂肪含量也不少，但是都以特殊的不饱和脂肪酸为主。以核桃为例，其油脂中

70% 是亚麻油酸和亚麻烯酸，可通过降低胆固醇而发挥“心脏卫士”的作用。英国医生报告，每天吃 3 个核桃，约 30 克，胆固醇下降 5%，罹患心脏病或心肌梗死的危险减少 10%。此外，花生亦有类似功效。美国加利福尼亚大学研究人员说：“每天吃一把花生，有益于心脏。”

## 含铅量高易致癌 驱铅食物人人爱

据分析，现在人体内的平均含铅量比古人高出 500 多倍。铅在人体内的含量增高，可导致人的记忆力减退，思维及判断能力降低，意志消沉，甚至丧失自控力，还容易发生癌症。现将能驱铅的食物介绍如下，可以适量多食。

1. 牛奶：牛奶所含的蛋白质，能与铅结合成一种不溶性化合物而阻止铅的吸收；牛奶中所含的钙可使已沉着于骨骼上的铅置换出来而随尿排掉。

2. 大蒜：大蒜有化解铅毒的作用。据《普济方》记载，将大蒜、鸡蛋与铅丹混合可治病，这是因为大蒜、鸡蛋的含硫量较高，能化解铅丹，使铅丹服后无毒性和不良反应。

3. 虾皮：虾皮含钙量最高，每 100 克食物中含钙 2000 毫克。常食虾皮可减轻铅中毒症状，且能加速铅的排泄。

4. 茶叶：茶叶含有鞣酸等物质，它能与侵入人体内的铅结合成可溶性物质随尿排出。

5. 胡萝卜：胡萝卜含有大量果胶，可减轻铅在人体内的毒性，减少铅的吸收，防止铅中毒引起的便秘。

6. 海带：海带所含的成分，能促进体内铅的排泄，还能防止大便秘结。

## 抗癌食品有六种 每种名称记心中

经科学家研究，有的食品含有抗癌物质，具有抗癌功效：

1. 米糖：米糖中含有抑癌增殖成分，该成分分子量为 500~1000，耐热。在对鼠试验中，鼠的纤维芽细胞和癌细胞各 100 万个，按 1 毫升 0.9 处理后，正常细胞存活 100%，而癌细胞死亡约 50%。

2. 大蒜：美国研究人员发现，癌症低发区居民有每月生吃 20 瓣左右大蒜的习惯，通过对鼠进行同时饲以致乳腺癌物质与大蒜试验，结果，鼠均未患上乳腺癌。

3. 墨鱼：墨鱼的墨液中含有抗癌物质，是糖、蛋白质和脂质结合成的复合糖质，其治愈癌症率达 60%。

4. 卷心菜：科学家从卷心菜中提取到强有力的抗癌物质——用硫黄成分刺激细胞内的临界酶，可形成对抗肿瘤的膜。

5. 大豆：大豆中含强抗氧化剂绿原酸，可减缓或切断人体蛋白受损伤的氧化反应，还含有抑制癌基因产物的导黄酮、防止正常细胞恶变的蛋白酶抑制剂。

6. 绿茶：绿茶可防肝、肺、皮肤和消化道癌，其抗癌成分主要是特殊的酚类——多酚、五羟黄酮、培原酸、绿原酸、表培儿茶素等。

## “生食疗法”治癌症起死回生受推崇

美国科学家安妮·威格莫尔患了癌症，在医生回天乏

术、处于绝望之际，他放弃一切医疗措施，采用“自然生食疗法”，每日三餐咀嚼、吞咽生菜、水果。过了一段时间后，癌症竟然“不翼而飞”，她又活了 20 多年。世界各国许多医学家运用这种方法，治愈了上千名癌症患者。

提倡“自然生食疗法”的专家们提出：就蔬菜而言，不论是炒、烧、溜，还是炖、炸、蒸等，都会使其中的维生素、矿物质纤维素的营养成分、具有抗癌作用的化合物  $\beta$  胡萝卜素等物质减少。这些物质因受高温处理而遭到不同程度损失，有的甚至被破坏殆尽。科学家还发现，当人吃了熟食后，体内的白血球很快增多，会使机体免疫系统的应变能力受到干扰和破坏。而生菜的生物活性和人体接近，摄入体内后无此弊端。

## 孩子缺碘智商低 补碘能使人聪慧

德国《彩色画报》报道，学习跟不上的学生，大多数可能是缺碘。根据杜塞尔多夫教授弗兰茨·阿道夫·霍尔斯特最新研究结果，严重缺碘的孩子的智商要比其他同学低 30%。

一个孩子是否获得足够的碘，医生就能进行测定。在孩子缺碘较为严重时，可从药房买到一种碘剂进行补救治疗。给孩子正确的营养物质，也能消除孩子缺碘的情况。霍尔斯特教授建议在烹调时用碘盐，每周至少吃 2 次海水鱼。

## 小儿腹泻是小疾 饮食调治功效奇

小儿腹泻是小儿常见病之一，饮食调治对本病有较好的

治疗作用。

1. 禁食：禁食能使生病的消化系统得到休息。生病的消化系统消化吸收功能已经紊乱，此时再进食则会越吃越拉，加重病情。一般可禁食一天。

2. 口服盐米汤：米汤 1 小碗，加盐适量饮用。禁食后可先饮盐米汤，亦有防脱水的作用。

3. 口服糖盐水：一般 100 毫升开水加白糖 10 克、盐 0.25 克，如有小苏打，可加 0.125 克。

4. 姜茶饮：生姜 3 克，切丝；绿茶 3 克，放入瓷杯中，以开水冲泡，加姜温浸 10 分钟，代茶饮用。生姜可健胃暖肠止泻，茶叶有消食、收敛、利尿等功效，两者合用，消食止泻。

5. 炒面糊：将面粉炒黄，煮成糊状食用。

6. 胡萝卜汤：鲜胡萝卜 250 克，加盐煎烂，去渣取汁，服用可消食止泻。

## 气管炎哮喘病 饮食调理重冬令

冬令是慢性支气管炎、哮喘病人容易发病季节，此时若能注意饮食卫生，进行饮食调理，对疾病缓解和复发有一定作用，有利于病人的健康。

慢性支气管炎、哮喘病人的食物宜清淡，多吃些新鲜蔬菜如大白菜、菠菜、胡萝卜、西红柿、牛奶、奶制品和豆制品等。呼吸道疾病特别是慢性支气管炎病人，支气管上皮细胞经常受细菌、病毒及寒冷或化学物理性刺激，使上皮细胞萎缩、变性、坏死，从食品中补充一些胡萝卜素，有利于上皮细胞恢复和生长，增加对外界的抵抗力。枇杷、橘子、

梨、莲子、百合、大枣、蜂蜜等都有祛疾、补肾、养肺的作用。应根据自己的病情，不吃或少吃鱼腥类和刺激性食物，如辣椒、海鱼、虾蟹等食品，因为这些病人多少伴有过敏体质，尤其是在不新鲜鱼类中有一种组氨酸，在某些细菌产生的一种脱羧酶作用下会形成组织胺，组织胺会引起一系列过敏症状如脸部浮肿，诱发荨麻疹和哮喘等。组织胺是碱性物质，若在烹调时加入一些醋，可使组织胺含量降低。

慢性支气管炎、哮喘、肺气肿病人需经常服用氨茶碱平喘，吸烟、饮茶、肥胖均会影响血流中茶碱浓度而使疗效降低。美国哥伦比亚大学一些教授认为，饮食亦能影响茶碱在血液中代谢。在研究中，他们把病人的饮食配比分成三组：

正常饮食组：蛋白质 1.2 克 / 公斤体重，糖类占膳食 60% ，脂肪占 35% 。

高蛋白饮食组：蛋白质 3 克 / 公斤体重，糖类占膳食 65% ，脂肪占 20% 。

高糖饮食组：蛋白质 0.5 克 / 公斤体重，糖类占膳食 78% ，脂肪 20% 。

高蛋白膳食包括：肉、鱼、奶酪、鸡蛋等；高糖膳食包括：面包、谷类、糖果、苹果、香蕉、马铃薯、饼干等。在三组病员中，茶碱剂量均按常规方法服用，结果发现高糖饮食组茶碱血浓度维持最佳，临床疗效亦佳；高蛋白饮食组茶碱血浓度维持较差，正常饮食组居中。上述资料表明，服用茶碱者如适当增加一些糖类饮食如各类水果、植物中含淀粉多一些的食品可提高疗效。

肥胖的老年人多摄入糖类不利于健康，特别患有心脑血管疾病、高血压、糖尿病者不宜摄入过多糖分。

## 性欲降低心中痛 饮食调养好处多

人到中年后，性功能会逐渐衰退，通过饮食疗法，可以改善这种状况。

锌是增强性功能的重要微量元素，人体内如果缺锌，会出现味觉障碍，使人发育滞缓，睾丸萎缩，从而导致性欲降低和性交能力减退。因此，缺锌患者应注意从日常进食中加以补充。在众多食物中，牡蛎的含锌量最高，每 100 克牡蛎含锌 100 毫克。此外，牛肉、鸡肝、花生、猪肉、鸡肉、鱼肉、蛤蜊肉、虾皮、全脂淡奶、黄豆、绿豆、蚕豆、芝麻、紫菜等含锌量也较高，缺锌者可以适当多吃一些。

饮酒过多的人往往缺锌。这是因为酒妨碍了人体对锌的吸收。另外，某些药物如降压利尿剂、青霉素、四环素等，也会引起体内缺锌，应注意慎用。

食用含有精氨酸的食物，对增强性功能也有一定的积极意义。精氨酸是精子形成的必要成分，多吃含有精氨酸的食物，有利于精子的生成。目前发现，冻豆腐的精氨酸含量最高，每 100 克冻豆腐含精氨酸 4.11 毫克。此外，豆腐皮、大豆、芝麻、豌豆、山药、银杏、鲭鱼、白果、海参、墨鱼、木松鱼、落花生菜、章鱼等食物的精氨酸含量也较高。

用动物内脏（含胆固醇高者除外）烹制的菜肴也有生精作用。这是因为动物内脏含有较多的肾上腺皮质激素和性激素；还含有能增加精子数量的胆固醇，而性交快感与精子数量成正比。

日常饮食中多吃上述食物，既可改善性功能，又无服药引起的不良反应。

## 晚年生活“三件宝”经常坚持身体好

一位患有心脏病、高血压病等疾病的人，不到 60 岁就获准退休。退休后，他坚持“以蜜代糖，以金银花代茶，餐餐有大蒜佐食”，自己体会对身体大有好处。现简介如下：

1. 以蜜代糖：老年人由于活动量少，消化缓慢，经常发生“便秘”，粪便在肠胃中停留时间过长，影响身体健康。以蜜代糖即可解决这个问题。蜂蜜是公认的营养食品，它含有多种微量元素，喝牛奶放些蜂蜜，润肠通便。

2. 金银花代茶：饮茶易兴奋，影响睡眠；而金银花可清热解毒，经常饮用对身体有益。

3. 大蒜佐餐：大蒜含有丰富的“硒”微量元素，能防止肿瘤的发生，并可杀灭口腔、肠胃消化系统内的细菌，也有益于防治高血压。但不能吃得太多，每次 1 瓣即可。

## 滋补食品胃喜欢 辨证进食佐三餐

“喜欢什么，就买什么。”这大概是许多主妇、男主人买菜时的想法。从某种意义上说，这种想法是正确的。因为体内若缺乏某种物质或出现某种变化，“有其内必形诸外”，总会在人们的喜好上有所反应。如高热后的病人，因热伤津亏，就会出现口渴反应；冬天气候寒冷，为御寒保暖，便想进食高脂肪食物和辛辣刺激品以增加体内热量。

清代大医学家、温病学派创始人叶天士据此提出了“胃喜为补”的观点，认为机体不同的生理病理状态会在喜

好上出现反应，人们若能根据这种变化进食相应的喜好之物，则能改善机体机能状态，从而起到补益作用。其实，这是人体的一种自我保护功能。没有这么一种自我保护功能，人类就很难适应变化多端、环境恶劣的生态环境。

“胃喜为补”的具体原则是：缺什么，补什么；缺多少，补多少。但要在辨证的前提下运用，并在准确判断病人所喜之物恰为所缺之物时，才能运用此法。如阴虚肺热病人喜食瓜果等甘寒之品；脾虚湿盛病人喜食辣椒、生姜等辛燥之品；胃酸缺乏者喜食山楂、乌梅、醋或产酸之品等。这时候病人表现出来的喜好，因反应的是病情的“真象”，故进食所喜之物大都能缓解症状、减轻病情。但是要注意辨证进食，只有在正确地掌握食物的食性、食味、食用、归经的基础上才可大胆使用。以甘寒水果为例，虽然食性与食味趋于一致，但归经不同，作用也并不一致。西瓜、梨子、香蕉、荸荠等俱为甘寒水果：西瓜清热解暑热烦渴；梨子清热润肺、生津止咳，用于肺热虚咳；香蕉清热利尿、通尿降压，能治便秘、高血压等；荸荠消热化痰、生津利尿，用于肺热咳嗽、咽喉疼痛等症。

喜好还与气候、地域等自然地理因素有关。我国著名的地域性爱好“南甜北咸，东辣西酸”便与人体处于不同的地域生理所作出的相应变化有关。即以“北咸”为例，据研究，人怕冷与无机盐缺乏有关，为了御寒，人们就趋于多食盐，久而久之，便形成了“口重”的习惯；相反，夏天人们就普遍吃得清淡一点，恐怕与之不无关系。至于西南地区人们嗜辣与其地处潮湿地带有关更是众人皆知的了。

根据“胃喜为补”这一原理，有些医学家常利用病人的特殊喜好来治疗疾病。叶天士曾说：“或其人素好之物，

亦可酌而投之，以醒胃气。”故他说，治滑泻“当以米饮日服2次，间以不膩滑之物，食些少勿多，以示胃之所喜之补，必得胃气渐醒，方有转危为安”。金元四大医家之一的张子和也认为，即使滑泻病人“或思荤如，虽与病相反，亦令少食，图引浆粥，此权变之道也。若专以淡粥责之，则病人不悦而食减，久则病增……”。真不愧是大医家，如此深谙病人心理，喜好之物因称病者心意，故能起到一般药物或食物所起不到的醒脾开胃作用。但要注意，这多是“权变之道”，暂用则可。近代名医蒲辅周老先生曾治一位年迈病人，热病后又生疮，长期服药，病虽退而胃气已败，吃饭吐饭，喝水吐水，服药吐药，已是一副行将就木之态，诸医皆为之束手。蒲老询问得知患者闻茶香即喜，知其平素嗜茶，就嘱其家人取“龙井茶”2钱泡服，少少饮之，不料次日竟索饮食，后经调治而愈。

当然，由于人嗜好之物较多，亦有与病相宜，有与病不相宜者，应择而食之。此外，有许多嗜好是“口喜”之好，并非胃之所喜，这种嗜好则不但补之无益，而且有害。众所周知，“甜、咸、酸、苦、香”五味中，甜味和香味物质是能量和蛋白质的代表，是人体不可缺少的，大多数人对之有本能的爱好，特别是甜味更为明显，儿童对之无论是精神上还是情绪上都具有良好的感受。相反，苦味和酸味是孩子们讨厌的味道，成年人是通过品尝逐渐习惯后才形成偏好的。因此，实际生活中嗜甜的人较为多见，尤其是儿童。过量食用白糖，是造成肥胖及肥胖所致疾病（如高血压、冠心病等疾病）的饮食因素之一。这种嗜好应力求戒之。

此外，我们经常见到这种情况，因对某种食物有特别爱好，因而膳食安排中经常地、反复地吃这种食物。实践证

明，饮食只有多样化才能养生，反之，单一的饮食往往有害身体。因为，任何一种食物都不是十全十美的，不可能具有完全的、比例合适的营养素，只有多样化饮食才能满足人体要求。当代著名数学家苏步青教授对饮食养生的见解是：“自己喜欢吃的，尽力少吃点；不喜欢吃的，要多吃点，荤素皆然。否则，极易偏食，偏食有损健康。”从另一个角度讲，此话非常正确。

## 饮食不宜过热吃 烫伤食道易患癌

热菜热饭的色、香、味都比较好，对人的食欲有一定的引诱力。另外，热饭热菜吃起来也比较舒服，尤其是在寒冷的冬季，人们喜欢吃热饭热菜。还有的人喜欢喝滚烫的开水泡的茶。但是，吃饭饮水都不宜太热，以不烫口为度。饮食过热会刺激食道，容易发生食道癌。比如我国北方人爱喝热玉米粥，日本奈良地区居民喜欢喝特别热的大米粥。这些地区的食道癌发病率高于其他地区。

为什么吃烫的食物易发生食道癌呢？经长期观察发现了其中的秘密：原来，人的食道壁由黏膜组成，非常娇嫩，只能耐受 50~60 的温度，超过这个温度范围，食道的黏膜就会被烫伤。过烫的食物温度往往在 70~80 左右，尤其是刚沏好的茶水，温度可达 80~90℃，新熬好的粥温度也很高。如果吃或喝这样的食物或茶水，会使食道壁发生烫伤。为了及时修补这些损伤，食道黏膜的上皮细胞就要加快增殖。已经养成吃烫食或喝烫茶的习惯，食道黏膜的损伤往往还没有完全修复又被烫伤，甚至形成浅表溃疡。反复的烫伤—修复，修复—烫伤，食道黏膜就会发生质的变化，从而

发展成癌瘤。

为预防因过烫食物引起食道癌，平时吃饭、饮水都应该注意，刚出锅的热饭菜一是要凉一凉再吃；刚沏好的茶也应放一放再喝。另外，热汤、热咖啡、热牛奶等也应凉到 40 左右饮用。

## 饮食美容花钱少 常吃常用效果好

有些食物不仅可以为人体提供丰富的营养成分，还可以起到美容的作用。

1. 苦瓜：苦瓜是一种苦中有“甜”的食品，它含有极丰富的维生素 C，经常食用能增强皮层活力，使面容变得细嫩。

2. 兔肉：在日本，它被称为“美容肉”，兔肉含蛋白高，脂肪低；含磷脂多，胆固醇少；含有人体必需的矿物质和多种微量元素。经常食用既能增强体质，又不发胖，使皮肤红润白嫩。

3. 黄瓜：黄瓜也是美容食品，经常食用，无论生、熟或用嫩黄瓜浆为主料调制面霜，可以使人皮肤细腻，身体苗条，显得更加姿容俏丽。

4. 白开水：每天喝 5~8 杯白开水，会使人的皮肤更加娇嫩无比。

5. 鱼籽：无论什么鱼籽，都不妨吃一吃，它不仅味道诱人，还会使人健康、美丽，并对健脑、乌发有一定的疗效。

6. 肥肉：每天适量地（50 克左右）吃一点肥肉，会使人的皮肤柔润、光滑、细腻、富有弹性，但绝不会使人发胖。

## 要想美发不用药 请别忘记选食疗

一些食品中含有丰富的营养成分，并对皮肤和毛根具有多种良性作用，起到美容美发的作用。

1. 常吃大蒜：大蒜含乙醚，能刺激皮肤，使毛根血流增加，使头发秀美。

2. 食用黑芝麻：将其洗净晒干，用文火炒熟，碾成粉，配入等量白糖贮入瓶中，每天早晚用温水调匀，取 1 羹匙喝下。

3. 多吃苹果、李子、韭菜、大葱、胡萝卜等：这些蔬菜、水果均有抑制头皮痒及多屑功效。

4. 多吃些新鲜蔬菜水果：如胡萝卜、洋葱、草莓、桑椹、梨、杏、西瓜、甜瓜、猕猴桃等。这些食物可保持额部头发稠密。

5. 食用核桃：每日空腹食用核桃数枚，定能见效。

6. 食用羊奶酪、脱脂酸乳酪及芹菜、胡萝卜、菠菜、山楂等新鲜蔬菜和红色水果：这些食物对头发的健美颇有益处。

7. 多吃鸡油：将生鸡置于碗中，加盖上锅蒸溶，把残渣滤掉即可食用。

8. 常吃桑麻丸：采摘适量桑椹（或叶），洗净晒干研末，与黑芝麻按 1:4 混合，贮于瓶中，用时将混合粉取出，加入适量蜂蜜，揉成团状，再分成重 10 克的小块，搓成“桑麻丸”，每日早、晚各食 1 枚。

## 营养不良伤大脑 善食补品有奇效

继减肥饮食学、心脏饮食学和运动饮食学之后，现在又出现了大脑饮食学。饮食对大脑活动的影响，多年来成了人们研究的课题。法国全国保健和医学研究所研究室主任、世界大脑生物学专家、《大脑饮食学》一书的作者玛丽·布尔博士完全证实，大脑需要“吃”某些食物才能尽其能力运转。

第一个难以置信的情况是：拥有 500 万个细胞而只有 1400 克重的大脑，每天竟要“消耗”人们吸取的热量的 20%！这说明人体必需营养的缺乏很快会在智力上引起反应。

许多实验证明，青春期的长期营养不良与智力测验的不良结果（记忆费劲、观察能力差）之间存在着联系。

我们还远远没有搞清楚全部食物对我们大脑所起的作用，尤其没有搞清楚健脑所需的食物量。但是研究人员已经搞了一个营养名单，它们是大脑生长发育、保持良好状态和有效“工作”所必不可少的。

1. 糖：是构成神经元的碳氢化合物。没有它，运动神经就不运转。大脑是喜欢吃糖的，因为它每小时要消耗 4 ~ 5 克糖，相当于 1 块糖、几个栗子或 10 克面包的糖量。但要当心，吃糖不可吃饱。最佳的糖是所谓慢性糖，可从含淀粉物、面包、土豆中获得；在消化过程中，它慢慢地释放出来，其优点是细水长流而非断断续续地供给大脑细胞。

2. 脂肪：可防止机体生锈。总之，它是用于给机体上油的。大脑是身体的器官，是脂类（脂肪）最集中之处。

因为神经细胞膜主要是由脂肪构成的，尤其是由人体不能自行制造的两种必需的脂肪酸——亚油酸脂肪酸和  $\alpha$ -亚油酸脂肪酸构成。

对动物的研究证明，这两种必需脂肪酸的缺乏会引起大脑功能紊乱。而且，即使只缺乏  $\alpha$ -亚油酸脂肪酸，人的智力和学习能力也明显减退。

这些脂肪的作用是什么呢？要使信息从一个细胞传到另一个细胞，就必须给细胞膜上油。否则，就卡住了。我们在各种油里都发现有亚油酸。相反，另一种酸即  $\alpha$ -亚油酸，只存在于豆油、菜油、胡桃油和麦芽油之中。每天都要消费这些油中的一种油，或者把它们搀和起来。对于油，要当心。绝对不能吃哈喇油脂，因为它能被大脑吸收，损害其良好的运转。

3. 动物蛋白：鱼、肉、蛋、杂碎、乳质品包含着丰富的蛋白质，吃这些东西也是极其重要的，因为它们的氨基酸是用来制造神经传递介质的，这些小分子把信息从一个细胞传递到另一个细胞。尤其要指出的是，牛脑、猪脑、羊脑特别值得吃（尤其对儿童），因为它们能提供恰当比例的氨基酸、脂类和脂肪酸，这是构成细胞膜所必需的。

4. 维生素：没有维生素，大脑就不能把食物变为能量。这说明它们是何等重要。今天人们还认为，儿童大脑的某些畸形是母亲怀孕初期维生素缺乏造成的。

神经系统对 B 类维生素缺乏特别敏感。因此，维生素 B<sub>1</sub>（尤其存在于猪肉中和常见于减肥食谱中）的缺乏，可造成严重虚弱。维生素 B<sub>6</sub>（啤酒酵母、火腿）的缺乏，可导致神经紊乱。维生素 E（麦芽、植物油、肝）能防止脑细胞衰老；如果缺乏它，脑细胞膜就会坏死。维生素 C（水

果和蔬菜)也具有不容怀疑的功效,因为它贮存于传递信息的神经传递介质之中,它的多寡能影响智商。维生素 C 的消耗量每增加 50%,智商就增加 4 个百分点。维生素 D 对于神经元反应速度来说,是必不可少的,金枪鱼、沙丁鱼和鲑鱼身上均有它。

5. 微量元素:对于人体来说,微量元素也是很重要的。英国的一份研究材料说,患诵读困难症的儿童往往缺锌。人们在动物身上已经证明,缺锌会降低学做某事的能力。这种微量元素存在于全营养谷物、肉、甲壳动物和贝壳动物之中。没有铁(猪血、香肠、可可、酵母),大脑的运转就要减慢速度。没有铜(牛犊肝、羊肝),人们就可能变得智力迟钝。

## 医治失眠有便方 食疗催眠睡得香

失眠一症,虽非大病,但却能给人带来很大的痛苦,采用一些简便的食疗便方来治疗,常可起到催眠作用。

1. 龙眼催眠:专治心脾血虚引起的失眠症。常用龙眼肉 10~15 克,晚上睡前煮熟服用,有良好的催眠效果。

2. 莲子催眠:用莲子 30 枚,晚上睡前煮熟服用,对高血压或心火过盛引起的心烦失眠具有较好的疗效。此外,用芭蕉根 50 克煮瘦猪肉 100 克,吃肉喝汤,亦可治高血压而导致的失眠。

3. 以藕催眠:用藕适量,小火煨烂,加入蜂蜜适量食用,对血虚所致的失眠有较好的效果。此外,睡前常吃藕粉亦可催眠。

4. 红枣催眠:用红枣 10 枚去核,龙眼肉 10 克,蒸鸡

蛋 1 个食用。每日 1 次，对血虚所致的失眠有良好效果。

5. 桑椹催眠：用桑椹 25 ~ 50 克加水煎服，每日 1 剂，治心血管疾病所引起的失眠。

6. 糖水催眠：倘若因烦躁、发怒而难以入睡时，可饮 1 杯温糖水。糖在体内可及时补充给大脑，使大脑皮层受到抑制而进入睡眠状态。

7. 食醋催眠：长途旅行后，夜夜难以安睡。此时用 1 汤匙食醋兑 1 杯温开水服下，有时效果很好。

## 有的食物适量用 吃得太多会致病

“咖啡能使人兴奋”，这个道理几乎每一个人都知道。咖啡可提神醒脑，使人兴奋，但是并不是每人喝了咖啡后都会出现上面的效果。如需长时间集中精力应付简单工作的人，喝咖啡可刺激大脑，提高工作效率。但对于应付复杂工作而需要短期记忆力者而言，喝咖啡却会使他们感到过度兴奋，随后便疲惫不堪，昏昏欲睡。由此可见，咖啡并非能使每一个人保持兴奋状态。

长期以来，油条一直是国人早餐桌上的主要食品。但是，在不知不觉中，人们也吃进了油条中的有害物质——明矾。明矾是一种铝化合物，人们长时间地吃进它以后，可沉积在人体骨骼中，使骨组织密度增高，骨质变得疏松；沉积于人的大脑中，可使脑组织发生器质性改变，出现记忆力衰退，甚至痴呆；沉积于皮肤，可使皮肤弹性降低，皮肤皱折增多。另外，炸油条往往要反复利用炸过的剩油，这种经过连续高温的食油含有十几种有毒的非挥发性物质，可能会诱发癌症。所以说，油条并不是好早餐。

美国堪萨斯医疗中心的营养学家指出，黄豆中的蛋白质能阻碍人体对铁元素的吸收。实验证明，过量摄入黄豆蛋白质可抑制正常铁吸收量的 90%，从而出现缺铁性贫血，表现出不同程度的疲倦、嗜睡等贫血症状。

## 食品巧用可治病 有病医治须忌口

所谓“发物”，包括高脂肪、高蛋白、刺激性食品以及代谢性疾病禁忌食品。

1. 羊肉性大热，有益气补虚的功效。《千金要方》载羊肉汤治产后虚喘、自汗、腹中绞痛。羊肉当归汤治产后腹痛，不能食，往来寒热（忽寒忽热）。《食医心镜》云：“羊肉可强阳道，益肾气。”属热者、热病初愈者均不宜食，否则可发热致危。

2. 鹅肉性甘平，有补中益气、养血补虚的功效。鹅血丸可医血吸虫病，增进食欲，改善症状，提高血色素。《本草品汇精要》：“气之厚阳也。”《本草纲目》云：“鹅，气味具厚，发风发疮。”皮肤病者忌服。

3. 鱼类性多甘平，有健脾益胃、益气养血的功效。可治慢性肾炎浮肿、肾病综合征（大量蛋白尿、贫血等气虚血亏症）。多食有引发助热之弊，疮毒、痈疽、部分自身免疫病、红斑狼疮、尿毒症宜忌。

4. 猪蹄性甘平，有通乳、托疮的功效。可治产后缺乳及痈疽、疮毒肿而不消者。疮疡初起者忌服。

5. 蟹类性多咸寒，有清热活血的功效。《濒临集简方》记载，内服治湿热黄疸。《肘后方》记载，外敷可治疥癣。《本经逢原》云：“蟹性专破血。”可医治血瘀结胸痛、胸中

热等症。腹泻便溏、中气虚寒者忌服。

6. 虾类性甘温，有补肾壮阳、通乳的功效。可治肾虚阳痿、产后缺乳。《食疗本草》云：“可动风，发疮疥。”皮肤病、部分自身免疫病宜忌。

7. 酒类性辛温，有活血疏筋通脉的功效。食疗方有《瓜蒌薤白白酒汤》，至今仍用其治疗冠心病，因方中白酒（即现时黄酒）佐药力上行，并温肺气，使胸中阴寒得除，阳气宣畅，而痹痛可止。外用活血、止痒更为普遍。

《养生要集》记载：“酒能益人，亦能损人，饮之失度，体气使弱，精神侵昏。”脾虚湿热加肝炎、疮疡、痔漏等患者应忌。

8. 动物内脏（肝、肾、脑等）有益气血、健脾胃、补肾气、养肝阴、益脑生髓等多种功能。《备急方》载羊肝丸治白内障、云翳、青盲等眼疾。《食医心境》云：“羊肾治肾虚劳损精竭，阳事不行（阳痿）。”猪脑可治神经衰弱、哮喘。《本草经疏》云：“猪肝为补脾胃之要品。治虚弱、泄泻、消渴、尿频、小疝积。”动物内脏嘌呤及胆固醇含量较高，痛风、高脂血症者忌食。

## 食物影响心肌梗死 少量饮酒有益无害

意大利药理研究所的研究人员在 30 家没有冠心病监护病房的医院中进行一项为期 5 年的病例对照研究，他们采集了 287 名罹患急性心肌梗死的妇女和 649 名同期因罹患与缺血性心脏病无关的急性病而住院的对照者的饮食史。

分析研究的结果表明，患急性心肌梗死与偏爱下列食物有关：肉类、火腿、香肠、动物脂肪、奶油和咖啡；而偏爱

下列食物则可降低心肌梗死的危险性：鱼、胡萝卜、绿叶蔬菜和新鲜水果。至于酒精，分析结果表明，少量饮酒可降低心肌梗死的危险性，而酗酒无度则可增高。

## 家庭主妇多缺铁 头痛耳鸣易疲倦

据调查，美国 13~45 岁的女性中有 2/5~3/5 的人患现代家庭主妇综合征，主要症状是四肢无力、疲劳、嗜睡、面色苍白、好发脾气、失眠和心慌心跳等。医学家认为，造成现代家庭主妇综合征的主要原因是她们体内缺乏微量元素铁。

铁在人体的生理生化过程中起着极其重要的作用。它是构成血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素和酶系统的主要成分。据测定，铁在人体内的含量为 0.004%，量虽少但与健康关系极大。引起妇女缺铁的原因很多，如月经过多、痔疮出血、哺乳消耗、钩虫病、胃酸缺乏、胃溃疡出血、胃切除、慢性腹泻、铁吸收障碍、铁摄入不足等，因而很容易患缺铁性贫血等。轻度贫血症状不明显，中度贫血就会出现四肢无力、易倦、头晕、头痛、眼花、耳鸣等症状。轻度劳动后易引起心慌、气急、恶心、呕吐、腹泻、食欲减退。个别妇女可出现闭经和月经过多等现象。严重贫血时可发生眩晕、昏厥和贫血性心脏病。

人体必需的微量元素是由食物供给的，而日常膳食摄入的铁元素必须较实际吸收量多 10 倍以上，因为人体对食品中铁元素的吸收率只有 5%~10%。为多吸收铁，营养学家建议家庭主妇多吃下列含铁食品：瘦猪肉、牛肉、兔肉、鸡肉、驴肉、动物肝脏、豆类、绿色蔬菜、海产品、干果、芝

麻、黑枣、红枣、葡萄、红糖、蛋黄、海带、紫菜、黑木耳、白木耳等。食品中含的铁为三价铁，必须经胃酸分解成二价铁才能被人体吸收。因此，在吃含铁丰富的食物时，宜吃含维生素 C 丰富的食物，如饭后吃个柑桔。因为维生素 C 能阻止二价铁被氧化成三价铁，有助于铁的吸收。

## 蜂蜜是种营养品 切记不宜开水冲

现代医学研究表明，蜂蜜中含有丰富的营养素，其中葡萄糖占 30%~35%，果糖占 40% 左右，此外还含有维生素 B<sub>2</sub>、维生素 B<sub>6</sub>、维生素 C、维生素 K 和胡萝卜素。蜂蜜中也含有多量的淀粉酶、脂酶、氧化酶等。这些维生素和酶参与人体的许多重要代谢过程，也与维持神经系统的兴奋和人体的免疫功能有关。因此，蜂蜜不失为一种高级营养品。

民间食用蜂蜜的方法有二：一是用冷开水冲服，这样食用主要是不会使蜂蜜中的维生素 C 和氧化酶遭到破坏，在夏天冲服可起消暑解毒的作用；另一个方法是用温开水冲服，主要起补中益气的作用。但是，不少人服用蜂蜜时，往往用热开水冲服。殊不知，这样一来蜂蜜中的酶类物质会遭到破坏，产生过量的羟甲基糖醛，使蜂蜜的营养成分大受破坏；另外，用热开水冲服还会改变蜂蜜甜美的味道，使其产生酸味。故此，服食蜂蜜时宜用温开水（水温低于 65℃）冲服。

## 消暑冷食花样多 简便易制又新鲜

每当盛夏到来时，由于气温太高，人们普遍感到口渴难

耐、身体不适，便喜欢喝冷饮、吃冷食。现介绍几种冷饮、冷食的制作方法：

1. 冰镇糖蕃茄：新鲜蘑菇 500 克，白糖 2 匙。

将洗净蕃茄开水泡 2 分钟后捞出，去皮，切片，撒上白糖，糖腌半小时后，置入冰箱冻冷即可食用。此种冷食应现吃现做，不宜久存，以减少维生素 C 的损失。

2. 奶油菠萝：罐头菠萝 1 瓶（带汁）、鲜奶油 30 克，砂糖 15 克，樱桃 1 个。

将鲜奶油加砂糖用筷子搅拌均匀，倒入打开的菠萝上面，而后将樱桃放在奶油上，入冰箱冷冻即可食用。

3. 苹果沙司：新鲜苹果 1 公斤，白糖适量。

将洗净的苹果削皮，去核，再加少量水煮软，捣烂成泥后加糖，煮开，趁热装瓶，盖好，置冰箱冷藏室。这种冷食可作为冷饮及冰冻点心食用。

4. 香蕉冰淇淋：成熟香蕉 500 克，柠檬半个，砂糖 300 克，奶油 300 克。

将柠檬洗净、挤汁待用；砂糖加入 0.5 公斤水中，加热溶解，煮沸过滤；再将剥皮的香蕉捣烂成泥，加入糖浆与柠檬果汁调和均匀；待冷却后拌入奶油，注入冰冻容器中冰结即可食用。

5. 可可雪糕：砂糖 250 克，鲜牛奶 500 克，可可粉 25 克，奶油 100 克。

将砂糖、牛奶、可可粉、奶油和水（0.5 公斤）一起放锅内，加热煮沸，充分搅拌后置凉，然后注入模具中入冰箱冷冻。

6. 冰冻红枣泥：干红枣 500 克，白糖适量。

将红枣用清水漂净后，再用水浸泡 1 小时；捞出入锅，

加水煮软，过筛去皮核捣烂，枣泥及汁待用。煮稠后冷却，入冰箱冷藏即成。

7. 冰镇嫩蛋羹：蛋黄 3 个，白糖 6 匙，牛奶 1 公斤，麦淀粉 1 匙，食盐少许，香草香精数滴。

打散蛋黄，加入白糖、食盐及淀粉，再将牛奶缓缓调入，放于蒸锅内蒸熟，在加热过程中应经常搅动。蒸罢冷却后，加香精置冰箱内冰冻即可食用。

上面介绍的这些冷饮、冷食，不仅可以消暑降温、使人感到心旷神怡，而且营养物质比较丰富，适量饮用和食用对健康十分有益。

## 保健佳品蛋白糖“富贵病”患者可品尝

蛋白糖是 20 世纪 80 年代问世的低热量、高强度、美味营养型甜味剂，与天然存在的蛋白质一样，是由氨基酸构成的，在人体内代谢不需胰岛素参与，糖尿病患者可以尽情享用。

蛋白糖由联合国世界卫生组织归类为营养型甜味剂，按需要量摄取对人体有益的。蛋白糖是呈洁白针状晶体，其甜度大约是食糖的 200 倍。获得同等甜度，蛋白糖的需要量及其在体内放出的热量都大约只有食糖的二百分之一。因此，食用蛋白糖可以避免因摄取过量的食糖而引起的营养过剩、肥胖臃肿和代谢紊乱等所谓“富贵病”，以及由此而引起的肥胖、高血压、心脏病、糖尿病等疾病。

蛋白糖的味道极佳，与天然精制食糖难分伯仲。用蛋白糖代替食糖可以大大降低（特别是少年儿童）龋齿的发病率，有利于控制其病情。

蛋白糖还具有增味、矫味等独特性能，并能与其他糖类或非糖类甜味剂混合使用。因而，蛋白糖可为中老年人及糖尿病、肥胖、心血管病、龋齿患者带来福音。

## 起床先喝凉开水 预防疾病效果奇

凉开水就是由新鲜开水自然冷却到 20~25℃ 的白开水。据测定，白开水在冷却后氯气比一般自然水减少 1/2 左右，而对人体有益的微量元素却未减少，同时容易被身体吸收而发挥作用。美国生理学博士约翰逊经过研究认为，人们如果习惯喝开水，那么他的内脏器官脱氢酶活性便会提高，肌肉组织中的乳酸积累降低，使人不容易感到疲劳。

尤其是清晨起床喝 1 杯凉开水，其积极作用和功效已引起医学界的重视。人体生理知识告诉我们，人体经过一夜的睡眠，由于滴水未进，加上呼吸、尿液的形成以及出汗等生理性失水，使体内处于相对的生理性缺水状态，使血液浓缩，血管变细，血流减慢，体内代谢废物堆积。如果起床后立即喝上 1 杯凉开水，就可降低血液浓度，使血管扩张，血液循环恢复正常。此外，人体在睡眠过程中，胃和小肠中储存的食物、食糜及废渣等，经过消化吸收，几乎都被送到了大肠、胃和小肠基本上都已排空，此时喝了水以后，在胃内约停留二三分钟就进入小肠，被血液吸收，1 小时左右就可补充给全身和组织细胞，使体内水分平衡。这样，人在进食时就可以分泌出充足的消化液来增进食欲，帮助消化。经临床观察，清晨饮水对于预防高血压、脑溢血、脑血栓、心肌梗死、尿路感染、尿路结石、鼻炎等均有一定的效果。难怪有人称凉开水为“复活神水”。

另外，清晨空腹喝下 1 杯蜂蜜水（1 汤匙优质蜂蜜兑上水即成），具有润喉、清肺、暖胃、滑肠的功能，可防止老年人经常性的便秘。

## 解酒偏方有多种 饮酒过量可选用

在日常生活中，酒是不可或缺的助兴主帅，而一不留神，就有可能醉倒。醉酒不仅失态，也会伤身，用些偏方、食疗法解酒，是很有效的。

1. 食醋解酒：食醋能解酒，主要是由于酒中的乙醇与食醋中的有机酸在人体的胃肠内相遇而起反应，降低乙醇浓度，从而减轻了酒精的毒性。

食醋解酒法有：用食醋烧 1 碗酸汤，服下。食醋 1 小杯（20~25 毫升），徐徐服下。食醋与白糖浸渍过的大白菜心（1 大碗）食用。食醋浸渍过的松花蛋 2 个，食用。食醋 50 克，红糖 25 克，生姜 3 片，煎水服。

2. 豆腐解酒：饮酒时宜多以豆腐类菜肴作下酒菜。因为豆腐中的半胱氨酸是一种主要的氨基酸，它能解乙醇毒性，食后能使之迅速排出体外。

3. 酸枣葛花根解酒：酸枣、葛花根各 10~15 克，一同煎服，具有很好的醒酒、清凉、利尿作用。

4. 绿豆、红小豆、黑豆解酒：3 种豆各 50 克，加甘草 15 克，煮烂，豆汤一起服下，能提神解酒，减轻酒精中毒。

5. 生蛋清、鲜牛奶、霜柿饼解酒：将三者煎汤服，可消渴、清热、解醉。

6. 葛花解酒：葛花 10 克，水煎服，解酒效果甚佳。

7. 芹菜解酒：芹菜挤汁服下，可去醉后头痛、脑胀和

颜面潮红。

8. 绿豆解酒：绿豆适量，用温开水洗净，捣烂，开水冲服或煮汤服。

9. 甘蔗解酒：甘蔗 1 根，去皮，榨汁服。

10. 食盐解酒：饮酒过量，胸闷难受，可在白开水里加少许食盐，喝下去，立刻就能醒酒。

11. 柑桔皮解酒：将柑桔皮焙干，研末，加食盐 1.5 克，煮汤服。

12. 白萝卜解酒：白萝卜 1 公斤，捣成泥取汁，分 2 次服。也可在白萝卜汁中加红糖适量饮服，也可食生萝卜。

13. 鲜橙解酒：鲜橙（鲜桔亦可）3~5 个，榨汁饮服，或直接食用。

14. 橄榄（青果）解酒：橄榄 10 枚，取肉煎服。

15. 生梨解酒：吃梨或挤梨汁饮服。

16. 苏打水：饮烈性洋酒醉的，饮苏打水可解。

对酩酊大醉者，如果用上述方法仍不能使其解酒醒转，则应就医诊治。

# 「佐料類」



## 部分调味品有毒性 炒菜煮饭请慎用

在日常生活中，很多人喜欢应用食品佐料来烹调加工食品，以增添食品的色、香、味。然而，某些食品佐料有损健康，应引起人们的警惕。

不久前美国食品药品监督管理局公布了一次调查报告，指出胡椒、桂皮、茴香、丁香和生姜等天然调味品，均含有一定的诱变性和毒性，其诱变性可改变人体正常组织细胞中的基因码，使遗传功能发生突变，从而诱发细胞畸变，形成癌肿，同时食用这些调味品还可使人口干、咽喉痛、精神不振、失眠等，并易诱发痔疮、高血压等。因此，应慎用某些食用佐料。

## 鲜姜不仅是调味品 而且还可治疾病

家庭烹饪少不了放几片鲜姜调味。殊不知，姜还是一味用途广泛的中药材，能治多种疾病。这里介绍几种用生姜治疗常见病的方法和验方。

1. 咳嗽不止：可用生姜 1 块，桔皮 1 具，加水 500 毫升，武火煮开，凉后频饮；亦可沸水冲泡代茶饮。
2. 呕吐不止：用生姜 1 块，拍碎剁烂，以少量食醋浸泡，再用微火煮几分钟，连渣温服。
3. 呃逆不止：用生姜加 1 块萝卜，捣烂，沸水沏之，代茶饮用。
4. 腹中冷痛：把生姜煨干，加大枣数枚，文火久煎，温服。若数次不愈，可加 2 枚八角（大料），煎服。

5. 腹泻不止：把生姜煨干，加薏米 50 克共煮成粥，常服；如再加山楂适量，效果更好。

6. 血痢不止：把生姜烧黑存性，研末，每日服用 3 克，粳米粥送服。

7. 口舌生疮：古方书载：“生姜自然汁，频频漱吐，亦可为末擦之，甚效。”

8. 狐臭：古方书载：“姜汁频涂，绝根。”

9. 老年性病：用冬瓜皮 30 克加生姜皮 10 克，沸水冲泡，代茶饮。此方对老年性肾病、泌尿系感染及前列腺肥大等引起的浮肿、尿少，均有很好的效果。

10. 关节肿痛：可取生姜 30 克煨干，用 1 斤黄酒浸泡，1 周后服用。睡前温服 1 盅，并用少量药酒涂擦肿痛的关节，效果很好。

11. 赤白癩风：《易简方》：“生姜频擦之，良。”

12. 外阴瘙痒：用少量生姜拍碎，加 10 枚花椒，煮水熏洗。

13. 老年人心绞痛发作、心胸疼痛不解：如一时找不到救急药物，可先取鲜生姜 1 片，舌下含之；但应注意，平素血压较高的人不宜用此法。

## 大葱性温补丹田 活血杀菌通小便

清人笔记《坚瓠集》中有个故事：宋时，理学家朱熹去看女婿蔡沈。蔡沈不在，外孙女用葱汤、麦饭款待他，觉得太简慢了而不安。朱熹因而留下一首诗曰：“葱汤麦饭两相宜，葱补丹田麦疗饥。莫谓此中滋味薄，前村还有未炊时。”

中国周代以前已用葱，并积累了丰富经验，知道葱可作药物，而且葱叶、葱白、葱汁、葱花、葱子、葱根须各有其独特性能。以葱白为例，味辛性温，入肺、胃经，具有发表、通阳、解毒等功效。古人认为，葱“生用则外行，泡汤则表散，熟之则守中”。如治感冒，因葱蒜辣素能由呼吸道、汗腺排出，具有一定的刺激作用，故能解表发汗；又因它可由泌尿道排出，故能通小便；且因这一成分的作用，可以通利身体诸多部分，通则达，包括通奶、通关节、通喉痹、通大小肠以至通阳气等等。《本草纲目》曰：“葱，所治之症……皆取其发散通气之功，通气故能解毒及理血病。气者，血之帅也。气通则血活矣。”

现代药理研究发现，葱可降血脂、降血压、降血糖、降胆固醇，从而防止血栓形成，正是大葱具有“活血”功能的验证。葱蒜辣素又具有较强的杀菌力，可杀灭多种真菌。因此，李杲所云“治阳明下痢下血”也有了解释。此外，葱还具有一定的抑癌作用，其功能亦在“通”。葱所含的挥发油、苹果酸等成分，对消化系统能够起到通达、通畅的作用。

倘能经常吃些葱，保持身体疏利通达，代谢平衡，其补益之功岂止夫子所说的“补丹田”哉！有人说冬天之葱是补品，未尝不可。

挪威心理学家奥拉非·尼兹雷姆教授说，葱能促进人们的逻辑思维。因为葱含有某些微量金属元素等营养成分，对人脑具有滋补、调理的功能。

## 大葱内含有有机硫 多吃常用可减肥

据日本筑波大学铃木先生研究证明，大葱中的有机硫除了发出辛辣的刺激味外，还能刺激肾上腺素的分泌，促进脂肪的分解，发出热量。人的胖瘦与人体积存的脂肪多少有关，胖人脂肪多，瘦人脂肪少。吃大葱后，人体放热时就要消耗更多的脂肪。因此，多吃大葱可减肥。

## 常食葱蒜降血压 防晕补脑益健康

法国科学家最近提醒人们，应该多吃些葱和蒜，以使大脑保持灵活，知识分子尤为如此。

他们研究发现，常吃葱蒜，能降低血脂、血糖和血压，而且具有补脑作用。许多人都知道，人的大脑活动所需的能量，是由葡萄糖所提供，而葡萄糖转变为大脑活动所需的能量，根本就离不开维生素的作用。法国科学家业已查明，只要把葱蒜和少许维生素 B<sub>1</sub> 放在一起，便会产生一种叫蒜胺的物质，这种物质能增强维生素 B<sub>1</sub> 的作用。葱蒜还含有一种叫前列腺 A 的成分，常食葱蒜，累积的前列腺 A 就会起到舒展小血管、促进血液循环的功效，因而能防治血压升高所引起的头晕。

## 服食三日葱糖泥 胃酸过多可治疗

大葱头 4 个 ( 120 ~ 200 克 ) , 红糖 125 克。

葱头洗净，捣烂如泥，加红糖拌匀，置容器中蒸熟。每

次服 9 克，每日 3 次，3 日为 1 个疗程。适用于虚寒胃痛、胃酸过多、消化不良等症。

## 大蒜堪称宝中宝 药用价值实在高

现代科学证明，大蒜中的二烯丙基二硫化物和含硫氨基酸等具有减慢心率、增加心脏收缩力、降低血压和胆固醇的作用，并具有抗动脉硬化等功能。

我国研究人员发现，大蒜除通过抑制微生物从而阻断内源性亚硝铵的合成外，大蒜所含的硫基化合物是消除体内亚硝酸盐的有效成分。还有实验表明，每天吃 10 克生大蒜，可降低胃内亚硝酸盐的含量，并对制造亚硝铵的细菌产生一定的抑制作用，这是大蒜可防胃癌的原因之一。研究表明，生鲜蒜的防癌效果最好，煮蒜和脱水大蒜片次之，醋蒜较差，但仍有一定的防癌作用。此外，大蒜中的硒、锗元素和  $\gamma$ -谷氨酰肽可在人体内促进谷胱甘肽的生成和转化为谷胱甘肽，而谷胱甘肽成分增多，癌的发生几率就减少，常食大蒜，能预防胃癌、食道癌的发生。

大蒜可促进机体对维生素 B 族的吸收，从而起到保护神经系统和冠状动脉的功能。

大蒜具有刺激脑垂体，从而控制内分泌腺的功能，并可调节人体脂肪和碳水化合物的消化和吸收。

现代科学分析证明，大蒜含有蛋白质、脂肪、糖、维生素 B 和维生素 C 以及钙、磷、铁等矿物质。大蒜的药用功能，主要是大蒜精油，其中含硫化合物的混合物，对血脂过高症有明显的防治作用。大蒜精油植物杀菌素，对流感病毒、葡萄球菌、链球菌、脑炎双球菌、伤寒、副伤寒、痢疾

等杆菌及霍乱、白喉等病菌均有杀灭作用。如果把蒜瓣放在口里咀嚼 5 分钟，就能杀灭口腔内潜藏的各种细菌。大蒜中还含有激发人体巨噬细胞吞噬力的有效成分。

大蒜还有妙用：用优质食醋浸 2 年，食数颗可治心腹部冷痛。新鲜大蒜捣烂后挥发出的气体，对肺结核有疗效。常吃大蒜还可改善慢性铅中毒的症状，也可排除体内某些重金属。④选独头紫皮大蒜 1 枚，放火上烧熟，每次吃 1 枚，每日早、中、晚吃 3 次，随吃随烧，不可预先烧好备食，可治腹泻、痢疾。大蒜煨鲫鱼，鲫鱼 1 条，独蒜 1 枚，将鲫鱼剖腹去脏肠，然后装入独头蒜，放入谷糠内烧熟，吃鱼肉及蒜头，每次 1 条，可连用数次。大蒜与鲫鱼同用，温胃扶正，化气行水，对慢性肾炎、脾肾虚寒、浮肿体弱者适宜。

## 大蒜食品种类多 防病治病可选用

由于大蒜具有诸多的药用功能，它除了被用作主要调味品外，国内外已开发研究出多种新型大蒜食品：

大蒜精油：大蒜精油不仅是一种疗效食品，也是一种重要的辛香料。其提取工艺是，将蒜瓣捣成蒜末，置于能溶解大蒜精油的有机溶剂如乙醇之中，然后进行真空蒸馏，除去溶剂，得到的萃取物即为大蒜精油。

无臭大蒜酒：这酒即可满足人们对酒的嗜好，又能促进血液循环。它是先将新鲜米糖焙炒成褐色香糖，然后与大蒜混合，汽蒸 30 分钟，使蒜变软，再加一定量的茶叶末和烧酒，密闭贮藏 2 个月左右，过滤去渣即为具有香味的大蒜酒。

大蒜保健酒：这类酒可增强人体血液循环，有益于迅速解除疲劳，还可使人的血压维持在标准范围以内。它也是采用大蒜糊、蛋黄、芝麻粉、纯蜂蜜等配制，陈酿半年，过滤后得到淡黄色透明的大蒜保健酒。

大蒜枸杞饮料：采用大蒜汽蒸后去除恶臭和辛味、然后加入酒精、枸杞、柠檬汁等浸渍，然后进行蒸馏，所得滤液中加入果糖、柠檬香精、苹果酸、水等配制而成。

古罗马学者蒲林尼曾以大蒜为主，拟出了数十种处方，用以治疗蛇伤、溃疡、气喘、惊厥、痉挛及感冒等。公元 5 世纪时，印度人以大蒜来改善嗓音和智力，波斯人以大蒜来促进血液循环、治疗和预防霍乱等传染病。

## 香油祛病有妙处 止咳润嗓除口臭

香油是很好的调味品，用来防病治病，也能收到满意的效果。香油是能引起动脉硬化的高密度脂蛋白的大敌，香油是不饱和脂肪酸，在体内极易分解，因此称它为血管壁的“清道夫”。患有慢性支气管炎、肺气肿的病人，临睡前喝口香油，第二天起床再喝一口，当天咳嗽次数就可明显减少。香油有祛病生肌的功能。患牙周炎、口臭、龋齿、地图舌、扁桃体炎、牙龈出血等病症的人，口含香油会有意想不到的治疗效果。

香油能增强声带弹性，使声门张合灵活有力，对恢复声带疲劳、治疗声音嘶哑、嗓子痛、慢性喉炎等有良效。演员登台前喝口香油，能使嗓音更加清亮。

香油是理想的食道黏膜保护剂。小孩子不慎吞下鱼刺、枣核、鸡骨等异物，喝口香油能使异物顺利滑过食道，防止

和减少锐性损伤。

## 后起之秀玉米油 治疗疾病可口服

玉米，从来是作为粮食食用，其营养价值很高，近年来，由于玉米油的提制，使玉米的身价有所提高。玉米油，系用玉米的种子榨取的脂肪油，其色泽淡黄、透明，有芳香之味，因其燃点较低，宜作快速食用油，可以保持蔬菜和食品色泽和香味。

玉米油性味甘平，无毒，有利尿的功能。玉米油的脂肪酸中主要有棕榈酸、硬脂酸、亚油酸，还含有磷脂、玉蜀黍嘌呤等成分。更重要的是，玉米油是一味良好的药物，其所含的亚油酸具有防治人体血液中胆固醇增高的作用。也可防治因胆固醇增加而引起的心血管疾病的发生。其中亚油酸含量高达 60%，还含有卵磷脂、维生素 A、维生素 E、谷维素、植物固醇等。这些物质本身都具有降低血清胆固醇的作用，它们聚集在一起、协同配合更能充分发挥这种作用。所以，玉米油是动脉硬化症、冠心病、高血压、脂肪肝、肥胖病、神经衰弱等病症的辅助治疗剂，也是老年人的理想食用油脂。

食用玉米油时，对于旺火急炒的菜肴，较能保持其色泽和香味；药用时，治疗疾病可以口服，一般在饭前服，每次半汤匙，黏度小，极易被人体所吸收。

## 食醋食用不可少 防治疾病功效高

醋，是日常生活中不可缺少的调味品，它既能去腥解

腻，增加菜的色、香、味，又可增加胃酸，促进食欲，帮助消化，而且还有抑菌杀菌的作用。

当我们烧糖醋鱼或者肉骨头时也适当放些醋，会使食物中所含的钙、铁、磷等有机物溶解出来，使骨头容易烧酥，提高食物的营养价值，有利于老年人的消化吸收。同时，醋还具有降低脂肪类物质的油腻感和保持维生素 C 不被破坏的作用。

其次，食醋可以预防一些疾病。人到老年，由于消化器官发生衰退性变化，胃肠运动减弱及各种消化酶和消化液的分泌减少，容易导致消化不良。而经常吃些醋则可使消化不良和缺乏胃酸的人生津开胃、增进食欲、加强消化系统的功能、和胃生津、消食化积。食醋对肠道内的致病菌如痢疾杆菌具有明显的抑制和杀灭作用，对其他多种有害菌类的生长繁殖同样具有抑制作用。如在食用鱼、蟹、虾、毛蚶一类的食物时蘸点醋吃，还可以抑制肠毒素对人体的影响，起到显著的预防急性胃肠炎的作用，并间接地起到延缓老化的过程。

醋在医学上还可用于多种病症的治疗：

1. 蛋积（吃蛋过多，胸闷腹胀）：饮适量好醋即消。
2. 肥皂中毒：米醋适量，灌下。
3. 喝卤水中毒：取醋适量，喝下。
4. 高血压：将花生浸于醋中 1 周后，每日嚼服 2~4 粒。
5. 鱼骨卡喉：醋 120 克，缓缓喝下去，把馒头或米饭嚼碎大口咽下。
6. 止嘔：用 2 汤匙醋加 1 汤匙白糖，搅匀，对频繁打嘔者食之可止嘔。

7. 醒酒：取松花蛋 1 个，蘸醋缓缓吃下，或取醋 2 两，徐徐饮下，便可消解醉意。

8. 轻度的咽喉病：以醋调和水漱口。

9. 祛痰止咳：将蒜头切碎片或捣烂，浸于 3 分醋中，半日后将蒜头取出，加白糖 6 分，饮后能解热祛痰、止咳，小孩每次只用半杯，老年人以 1 杯为度。

10. 定喘：取上等好白醋 500 毫升，放入 3 个鸡蛋，鸡蛋最好选个大浑圆的，洗净外皮脏污血迹，泡进白醋内。必须完整无损地将全蛋放入，无需剥皮，静置 1 周，不必摇晃震荡。7 天后其蛋白呈絮状游离状态，与白醋搅匀，每日早服 2 勺（约 25 毫克），每日服 1 次，一般 20 天服完，为 1 个疗程。患者病轻时 2~3 个疗程即可治愈，病重日久者可连续服用，不可间断，直至症状消失，病情好转。本方除个别人服后有腹胀的感觉外，余无不适。坚持服用，其不适感自会渐渐消失。

## 食糖过多危害大“甜蜜杀手”令人怕

随着医学科学的进步，人们发现：食糖过多对人体的危害是一种比环境污染更为隐蔽的新的“生活公害”，与烟酒同样地危害人类健康。

因为吃糖过多引起肥胖，易导致动脉硬化、冠心病、高血压病、糖尿病、胆结石症及肾病等。

过多食用糖可引起铬、钙元素的缺乏。铬缺乏使胆固醇升高，增加心血管病发病机会；钙缺乏导致老年人骨质疏松易发生骨折；高糖饮食使脑神经负担过重，影响人的精神、情绪和行为，引起嗜睡和懒惰，还易导致儿童多动症。

## 白糖久存生螨虫 最好加热再食用

如果白糖存放过久，颜色就会有一定的改变。用 30 倍放大镜便可见到久存的白糖上面有许多全身长满毛刺的小虫子，它们在白糖上爬来爬去，使白糖污染。这种小虫子叫螨虫，属“食甜螨蚪”，它们喜食白糖，并在白糖上生长、繁殖，当一些人吃下这种变质的白糖后，螨虫就会随之进入人体的消化道，并在消化道内寄生，引起程度不同的消化道症状。如果螨虫进入尿道，还可引起尿道的不良症状。螨虫及其分泌物、排泄物所构成的特异性变应原，还能使人产生过敏反应，引起支气管炎和哮喘。

所以，食用存放 1 年左右的白糖时，最好经加热处理，水温在 70℃ 时，螨虫在 3 分钟内便会死亡。

## 万病元凶白砂糖 损害脑筋伤口腔

英国营养学家犹德金曾说：“白砂糖是万病的元凶。”食用过多的精制白砂糖会导致体内维生素 B<sub>1</sub> 不足，会使脑神经负担过重，因而容易引起身心的疾病。白砂糖渗透力强，给口腔、食道、胃肠方面都会造成障碍。进入体内的白砂糖达到相当数量时，经过消化吸收的糖分进入血液仍会引起障碍。白砂糖还可破坏体内各种微生物的平衡状态。婴儿饮用白砂糖容易发生腹泻和呕吐。白砂糖吃得过多，容易疲劳。

人体所需要的糖类，主要靠粮食供给，在一般情况下已经足够了，不一定要吃大量的白砂糖。

## 红糖性温入肝脾 适量食用很有益

红糖是甘蔗、甜菜等的茎汁经炼制而成的赤褐色结晶体。

中医认为，红糖性温味甘，入肝、脾、胃经，具有补中暖肝，活血化瘀，舒筋止痛等功能。可用于产后恶露不尽，口干呕吐，虚羸血痢，肝郁气滞等症。

以红糖为主的小药方也不少。例如，红糖、姜汁等分，慢火煎 20 沸，每咽半匙可治气喘烦热，食即吐的吐逆症；生姜剁碎，放入红糖用开水冲服，可驱寒暖身，也可治疗伤风感冒等症。此外红糖还可做调剂膳食之妙用。

## 以蜜代糖好处多 防病治病又通便

患有高血压症的老人能每日早晚饮 1 杯蜂蜜水，则是非常有益。因为蜂蜜中含有大量的钾，钾离子进入人体后有排钠的功效，故而能起到维持血液中电解质平衡的作用。对于患有高血压性心脏病或动脉硬化性心脏病的老人，常吃蜂蜜能起到保护血管、通便、降压的功用。另外，患慢性肝病、肝功能不良的老人，常吃蜂蜜能改善肝功能。对患有肺结核、虚劳久咳的老人，蜂蜜是良好的天然营养品，能增强体质。患有胃、十二指肠溃疡的老人，常食较大剂量蜂蜜效果更佳 每日 3 次，每次空腹食 80~100 克。常患心口痛的老人，发作时可临时用开水冲蜂蜜 30 克，滴入几滴生姜汁服用，能缓解症状。患急性咽炎者，可在茶水中加适量蜂蜜频饮。

## 菜籽油芥酸含量高 心脏病患者不吃好

现代医学认为，心脏病患者过多食用菜籽油对健康弊多利少。这是因为，菜籽油中含有 40% 的芥酸。

芥酸是一种长链脂肪酸，它的碳链要比普通脂肪酸多四个碳原子。

对于正常的人体来说，芥酸并不可怕，人体中均含有一种能分解消化芥酸的酶存在，它能使摄取的芥酸破坏，消化后被人体吸收进入血液，在心血管功能正常情况下，不会造成在人体中的“脂肪沉积”，但心脏病患者的情况就并非如此了。

国内外不少心血管专家曾对心脏病患者调查表明，由于食用菜籽油而造成的“心肌脂肪沉积”的现象，占整个心脏病患者调查总数的千分之五，美国曾从解剖的 100 例心脏病患者尸体中发现：“心肌脂肪”中的确有芥酸存在，含量达 5.6% 以上。由于心脏病患者在每日接受少量被酶消化后的芥酸进入血液时，本来不正常的心血管功能就会超负荷，这样更容易诱发“血管壁增厚”及“心肌脂肪沉积”，它会直接危害人的健康。

目前，联合国粮农组织及世界卫生组织已对菜籽油中芥酸的含量作过限量规定，即菜籽油芥酸的含量一律应低于 5%。

所以，各类心脏病患者，尤其是高血压、心脏病、冠心病者，在日常食用植物油脂类时，应尽量少吃或不吃菜籽油；可食用一些其他植物油，如豆油、芝麻油、花生油、糠油等，这样可避免芥酸的危害。

## 关节炎患者要记牢 少吃胡椒和辣椒

国外一些医学和营养学家说，吃橙子和柠檬能减轻关节疼痛。高级营养学专家指出，这两种水果除含有丰富的维生素 C 外，它们是极好的血液纯净剂，因此，对关节炎的治疗能起到重要作用。同时，据美国新泽西州一位名叫帕加诺医生的意见，关节炎患者可注意多进食些多叶蔬菜如生菜、芹菜、水芹和胡萝卜、青葱、南瓜、甜菜、新鲜和煮过的水果（如苹果），每天喝水 6~8 杯；鱼类（贝壳除外）；禽类小鸡、火鸡和野味。还有牛羊羔肉，但这些应炖熟或烧熟，切不可油炸。

帕加诺医生在推荐上述食品的同时，他提出关节炎患者必须回避下列食品：一是需禁忌的食品，即高脂肪食物（牛肉、猪肉等），甜味食品如糖果、甜饼、冰淇淋、巧克力、苏打水等，还有油炸食品，西红柿、茄子、土豆（白薯除外）、胡椒和辣椒。烈性酒和碳酸性饮料，但进餐时可饮少量无甜味红酒；二是不可吃贝壳鱼类如蛤蜊、干贝、蛙等，也不可吃干果（杏仁除外）、添加味精和防腐剂的食品。

另外，据英国《健康》载文说，英、美科学家最近进行一项联合研究表明：某些食品与关节炎的形成“息息相关”。根据对新加坡、澳大利亚等具有不同饮食习惯的地区调查，他们证实各种海鲜食品（包括贝类）、动物内脏、龙须菜、香菇等在酒精的作用下会产生过多的尿酸渗入血液，并因此而在关节和软组织沉淀为尿酸盐结晶体，于是关节功能大受影响，容易造成关节炎。根据此论，专家们劝

关节炎患者少吃上述食品或在摄入上述食品时尽量控制饮酒量。

## 常食辣椒有好处 可以预防气管炎

在美国洛杉矶的一部分居民中，支气管炎的发病率非常低，这一现象，引起了加利福尼亚州医生的重视，经调查研究发现，那一部分居民是出生在墨西哥的美国人，他们的饮食具有墨西哥的地方风味，在各种菜肴中辣椒是不可缺少的调料。

在几十种各种各样的辣椒中，营养价值都很高，无论是小辣椒还是柿子椒，都是维生素 C 的重要来源，比一般蔬菜多几倍。辣椒中还含有丰富的维生素 P 和胡萝卜素。此外还含有钙、磷、铁元素。



# 「蔬菜类」



## 食蔬菜有禁忌 误食可使人中毒

蔬菜是人须臾不可离开的一类食物，食后可提供人体健康所需的多种营养物质。但是，并不是说所有的蔬菜在任何时候食用对人体都有好处，也不是越新鲜越好，有的新鲜蔬菜就不能直接食用。

1. 忌食发芽马铃薯：发芽马铃薯会产生大量的龙葵毒素，人食了以后会发生中毒症状。

2. 忌食青番茄：未成熟的青色番茄含有生物碱，可被酸溶解生成番茄次碱，人食了以后口腔会感到苦涩，严重的可导致中毒。所含毒素和所引起的病症与发了芽的土豆相似，生吃危险性大。

3. 忌食用化肥发的豆芽：因发豆芽的化肥含有大量的铵，在细菌的作用下，会生成亚硝酸铵。亚硝酸铵是强致癌物，食后轻者可引起头昏、呕吐，严重者可引起肝癌、胃癌等病症。

4. 忌食新鲜木耳：因含有一种对光线特别敏感的卟啉类物质，食后经太阳照射可引起日光性皮炎，严重者可导致咽喉水肿，影响呼吸。

5. 忌食新鲜蚕豆：有的人食用新鲜蚕豆或蚕豆花粉后会引引起过敏性溶血综合征，出现全身乏力、贫血、黄疸、肝肿大、呕吐、发热等，若不及时抢救，会因极度贫血而死亡。

6. 忌食烂生姜：生姜腐烂时可产生一种叫黄樟素的致癌物质，人食了以后可诱发肝癌和食道癌等疾病。

7. 忌食未煮熟的豆角：豆角中含有毒物质血球凝集素，

有凝血作用。未煮熟的豆角，人食后可发生中毒。

## 烹调菜肴要科学 注意保护维生素

维生素是生命活动必不可少的营养素，在烹调中怎样减少维生素的损失呢？这里仅为家庭主妇们提供几种保护维生素的烹调办法：

1. 洗米时要尽量少搓洗。因为每淘洗一次，米中的维生素  $B_1$  就可损失 31% ~ 60%。
2. 用开水烧饭，要减少焖饭的时间。因为维生素  $B_1$  当温度达到 100 以上温度时，就会逐渐被破坏。
3. 用鲜酵母做馒头，不要用老面加碱做馒头。因为维生素  $B_1$  在碱性溶液中最易被破坏。
4. 尽量减少菜皮的丢弃。菜心固然味美，但菜皮中维生素和微量元素含量要比菜心多得多，所以拣菜时应尽量减少菜皮的丢弃。
5. 菜应先洗后切。因为切好后再洗，可使维生素 C 溶于水中，要损失 2% ~ 8%。
6. 不要把切好的菜放在空气中长时间不烧。这样放置时间一长，维生素 C 可被氧化而破坏。
7. 炒菜时间不要过长。时间过长会造成维生素 C 的损失增加。
8. 酸可以防止维生素的氧化破坏，并能增强抗热性。如用 70 ~ 75 的温度炖菜汤 3 小时，维生素仅能保存 20%；如果在菜汤中加醋，就可保存 50%。
9. 别提前煮好菜，放置较长时间才用。有的饭店把菜心煮好后泡在水中，待配菜时使用，这样做使维生素和微量

元素损失达 90% 以上，最好是先配生菜，待烹调时再煮。

## 老人便秘有良方 多吃蔬菜和粗粮

老年人的便秘多数属于单纯功能性便秘。通过利用饮食中所含营养成分，刺激肠道蠕动，预防便秘或促进排便。

饮食防治便秘的 7 大原则：

1. 多进食蔬菜、水果、粗粮等含纤维素多的食物：如芹菜、韭菜、圆白菜、油菜、小白菜、菜花、小米、麦片等食品。

2. 多选用产气的食物：如豆类、薯类、马铃薯、萝卜、洋葱、豆芽菜等食品，以增强肠管蠕动，缩短食物通过肠道的时间，促进排便。

3. 多选用润肠通便的食物：如蜂蜜、芝麻、核桃、酸牛奶等食品，使粪便变软，易于排泄。

4. 多选用富含维生素 B<sub>1</sub> 的食物：如谷类、谷胚、豆类、花生、坚果、猪瘦肉、内脏和酵母等帮助排便。

5. 多食植物油：如芝麻油、花生油、玉米油、菜籽油、豆油等。这些植物油不仅有润肠的作用，还可分解产生脂肪酸，有刺激肠胃蠕动的作用，有利于排便。

6. 多喝水：每天早晨起床后喝 1 杯淡盐水，这样水分增多，能刺激肠胃蠕动增加，起到软化粪便的作用。

7. 忌用烈性调味品及饮料：如辣椒、芥末、胡椒、浓茶、咖啡等。

除按上述饮食防治原则进行调配饮食外，还应养成定时大便习惯，加强腹肌和提肛肌收缩力的练习；消除精神紧张，根据身体情况，适当进行体力活动，以促进肠胃蠕动，

有助于大便通畅。老年人便秘严重者，采用上述措施后无效时，可酌情用缓泻剂，如麻仁滋脾丸、番泻叶等，亦可于肛门内放甘油栓、开塞露，以促进排便。

## 牙石腐蚀牙齿快 注意清刷多吃菜

牙石是引起口腔牙病的常见原因之一。

牙石是如何形成的呢？这是唾液中含有的碳酸钙、磷酸钙等无机盐沉积于含有食物残渣、细菌和腐败物质的牙垢上而形成的。牙垢和牙石形成很快，食物残渣在牙齿颈部堆积 24 小时就可以形成牙垢，如果牙垢不及时除去，3 天后就可钙化形成牙石。

牙石除了刷牙不正确和牙齿排列不齐及机体代谢原因外，一种很重要的原因是吃蔬菜少。蔬菜中水分占 90%，其他如钙、维生素 A 以及其他一些维生素物质都具有预防牙齿腐蚀的作用，对儿童牙齿的发育起着重要的作用。咀嚼中，蔬菜中的大量水分能稀释口腔中的糖质和减少乳酸杆菌生长；蔬菜中的纤维物质对牙齿能起到清刷作用，从而保持口腔清洁。

蔬菜能促进唾液的分泌，对口腔的乳酸起到缓冲作用，能防止酸蚀牙齿。对已经形成的牙石，应进行彻底清洁。总之，保持口腔卫生，多吃蔬菜，就能减少牙痛牙病的发生。

## 初春宜吃嫩竹笋 清肺通便治胸闷

现代医学研究分析证明，鲜竹笋的营养价值很高，除含充足的水分和蛋白质、脂肪、糖类之外，还含有胡萝卜素、

维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 C 等多种维生素，以及钙、磷、铁、镁、锌等多种无机盐类。竹笋中含有蛋白质和氨基酸 18 种，竹笋具有低脂肪、低糖、多粗纤维的特点，能帮助消化、促进肠道蠕动、防止便秘，而且还有调节体内蛋白质代谢和减肥的作用，是高血脂、肥胖症的食疗佳品。

民间常用的竹笋食疗方有：

1. 肺热咳嗽、胸闷：竹笋 250 克捣烂去渣，加猪胆汁数滴浓缩加冰糖少许调服。
2. 小儿麻疹早透：嫩竹笋碎末适量同粳米烧粥。
3. 利尿消肿：鲜竹笋 100 克水煎服。
4. 皮疹红肿瘙痒：斑竹笋壳水煎去渣服汤。
5. 小儿百日咳、气管炎：鲜竹笋煮熟切片，以麻油、盐、姜、醋调味拌食，有辅助治疗作用。
6. 醒酒：鲜竹笋水煎服当茶饮。
7. 减肥、通便：竹笋炒菜吃。

需要注意的是：竹笋中含难溶性草酸钙偏多，尿道和肾结石患者不宜多食；且竹笋性寒，脾虚肠滑者或严重胃溃疡出血、肝硬化者应忌食。

## 阳春竹笋鲜 食用化痰涎

竹笋首载于汉末《名医别录》，又称竹萌或白竹胎。以肉厚质嫩色白为佳，其味清香鲜美，自古至今人皆爱食。唐朝白居易诗云：“每日遂加餐，经时不思肉。”清人李笠翁誉竹笋为“蔬食中第一品”，谓其可同嫩猪肥羊媲美。竹笋炒、煮、煨、炖，风味各异，皆成佳肴。

有人认为竹笋尝鲜可取，但缺乏营养，甚至认为“吃

“一餐竹笋刮三日油”，实为误解。据科学分析：竹笋含蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、多种维生素及钙、磷、铁等人体所需营养成分尤以人体必需的赖氨酸、色氨酸、丙氨酸以及在蛋白质代谢过程中占有重要地位的谷氨酸和有维持蛋白质构型作用的胱氨酸。竹笋具有高蛋白、多纤维、低脂肪、低淀粉的特点，故食之助消化、防便秘，具有减肥作用。

竹笋既是营养佳蔬，又为药中良品。

中医学认为其性寒味甘，可治病保健。《本草纲目拾遗》载竹笋“利九窍，通血脉，化痰涎，消食胀”。《本草纲目》称之“主治消渴、利水道、益气，可久食。利膈下气，化热消痰爽胃”。若痰引起胸中烦闷，取鲜竹笋与橘红、杏仁、贝母配伍，水煎服可愈。《本草求原》记“竹笋同肉多煮，益阴血。痘疹血热毒盛，不起发者，笋尖煮汤及入药，俱佳”。鲜竹笋同粳米煮粥，调入适当佐料，食之助小儿麻疹早透，治便结难通，对久泻久痢和脱肛患者有效。鲜竹笋煮熟切片，以麻油、盐、姜、醋拌食，辅助治疗热痰咳嗽。饮酒过多或酒醉者，可取鲜竹笋水煎当茶饮。民间亦用笋衣晒干烧灰，搽鹅口疮溃烂处，数日即愈。

虫笋，即经虫蛀过的笋干，洗净切段入药，主治腹水肿胀和小便不利。据此，临床治疗晚期血吸虫病腹水，取虫笋、葫芦各 9 克，每天 3 次煎服，20 剂为 1 个疗程。治疗期间忌盐，酌情给予维生素 B、维生素 C 和葡萄糖、铁剂等，服药后大部分患者腹水消失或显著减少。又如治肾炎水肿，每日用虫笋、葫芦各 9 克，水煎，日服 3 次。利尿消肿，有效率甚高，病程愈短，起效愈快。虫笋对其他因素引起的腹水或浮肿均有不同程度疗效，还能治脚气病。当竹笋

日渐长大，成为青竹，去节劈开，火烤时取其竹液，名“竹沥”。《本草衍义》亦将竹沥列为“痰家之圣剂也”。

竹笋固然药蔬兼优，但含较多的草酸钙影响人体钙质的吸收，故儿童少食为宜。草酸钙属难溶性物质，肾炎或尿路结石者不应多食；竹笋性寒冷利，脾虚肠滑者最好忌食。

## 春来遍地野菜香“绿色食品”有营养

野菜，虽然筵席上没有它们的位置，菜谱上没有它们的名字，却是不受化肥、农药污染的“绿色食品”，含有多种对人体有益的营养成分，可以防病祛病。这里介绍几种常见的野菜：

1. 蕨菜：又名龙头菜、吉祥菜。蕨菜吃起来不仅鲜嫩滑爽，而且营养价值很高。每 100 克鲜品中含蛋白质 0.43 克、脂肪 0.36 克、糖类 3.6 克、有机酸 0.45 克，并含有多种维生素和矿物质，是一般栽培蔬菜的几倍至十几倍，享有“山菜之王”的美誉。蕨菜的食法很多，卤、爆、炒、烧、煨、焖都可（宜先用热水焯一下）。在现在菜谱中，用蕨菜烧制出的名菜有大须蕨菜、海米蕨菜、炒肉蕨菜、脆皮蕨菜卷等多种。这些菜肴素以色泽红润、质地软嫩、清香味浓而深受中外食客的青睐。

2. 荠菜：又名菱角菜，生于田地山野之间，是野菜中的上品。荠菜营养丰富，清香诱人，含有丰富的蛋白质、糖类、胡萝卜素、维生素 C 以及人体所需的各种氨基酸和矿物质。荠菜的食法有多种多样，炒食、做汤均可。如果配点肉丝、香菇、木耳等则别有风味。“荠菜肉丝豆腐汤”、“荠菜冬笋山鸡片”，均为款待贵宾的佳肴。人们还常用荠菜做

包子、春卷、饺子馅儿，鲜嫩爽口，清香扑鼻，其味无与伦比。

3. 马兰头：又称马郎头、路边菊，因摘其嫩茎头作为蔬菜，故名。马兰头含有丰富的无机盐，每 100 克中含钙 145 毫克、磷 69 毫克、钾 530 毫克，均超过菠菜的含量。马兰头还有丰富的维生素，其中维生素 A 的含量超过番茄，维生素 C 的含量超过柑桔类水果。马兰头色泽碧绿，茎肥叶嫩，清香可口，既可炒食或凉拌，也可晒成干菜备用。用嫩马兰头与嫩笋片同炒，其味清香；马兰头焯后切末，与熟鸡肉末、熟火腿末，加入精盐、白糖，浇上麻油拌匀，其味更佳；做红烧肉或红烧丸子时，将熟马兰头垫底，有荤有素，色香味佳。

4. 马齿苋：又叫长寿菜，含有维生素 A、维生素 B、维生素 C，还含有胡萝卜素、蛋白质、粗纤维及钙、铁、磷等。民间常用来做汤、做粥或凉拌。马齿苋在沸水中稍煮后晒干，吃时泡开，与肉同炒或素炒，吃起来菜香味浓。马齿苋对子宫有明显兴奋作用，所以孕妇不要吃，脾胃虚寒的人也要少食。

## 春来荠美偏饶味 和脾利水又健胃

《上海县志》上说，上海一带民俗认为立夏日吃“荠菜馄饨”，可以预防疰夏。民俗不受经传约束，有时却往往是支“奇兵”，犹如“偏方气死名医”一样。道理很简单，因为它们也是尚未被注意的饮食养生经验的积累。

《本草纲目》上记载，荠菜，味甘性平，入于少阴、太阴，足厥阴经，有和脾、利水、止血、明目的功能，可治痢

疾、水肿、淋病、乳糜尿、吐血、便血、血崩、月经过多、目赤疼痛等症。此外，尚有利肝、和中、健胃、杀诸毒之说，似无禁忌。现代药理实验和临床报道说明，它确有收缩子宫与肠管、止血、降血压、镇静、愈合溃疡、利尿、退热、预防麻疹等作用。据古籍上讲，它还可辟虫。武汉民谣有“三月三，荠菜当灵丹”，是指其可预防小儿麻疹。虽然还无法弄清它是否有预防疝夏之功，也不敢贸然否定它有这种作用。因其可降血压，北京郊区的百姓干脆将其称为“血压草”。

荠菜属十字花科，至今在大部分地方仍属野生。人们于开春之际采食野菜，首选的目标往往是它。陆游曾有名句：“春来荠美勿忘归。”有些地方冬天亦有，如长江中下游。陆游又有“残雪初消荠满园”之咏；郑板桥亦谓“三冬荠菜偏饶味”。吃的方法以作羹最佳，将其用沸水余过，切碎，与豆腐丁同煮，下些熟猪油，汤稍宽些，将成，勾稀芡，味道鲜美简直妙不可言。再一个好吃法是作馅，“荠菜馄饨”为之一，“荠菜春卷”也很有名，均于余后剁碎，拌以肉泥包入即可。如此，则荠菜包子、荠菜饺子、荠菜馅饼等等也就可如法炮制了。

## 春日正宜食柳芽 色香味美人人夸

柳，是春天的信号，柳枝萌芽，说明春天来到了。杨柳春风，一年好景，诗人吟诵，歌手咏唱。吃柳，人们似尚生疏；对食柳的养生功效则更知之更少了。

然而，柳是可以吃的。民间有些地方没有忘记它，如江苏，有人采柳芽浸洗后熬茶喝，别有清香。此亦系古制。明

代《五杂俎》谓“北方柳芽初茁者，采之入汤，云其味胜茶”；清代《湖雅》有“柳芽茶”：“案柳芽亦采以代茗，嫩碧可爱，有色而无香味。”末句话无香，可能是泡而未熬的缘故。《本草纲目》也说过“其嫩芽可以作汤饮”。用柳芽作菜肴、饼食，古亦有之，南宋《山家清供》有“柳叶韭”：“采嫩叶少许，同（春韭）煤，佳，故曰柳叶韭”。清代《帝京岁时记胜》中“三月时品”节记有“香椿芽拌面筋、嫩柳叶拌豆腐，乃寒食之佳品”。今南通有种“柳芽翠烙”的饼，取嫩柳芽与面粉、味精、精盐调成稀糊，倒入涂油热锅内，烙成薄饼，至两面微黄便可供食。柳叶清香，诚可赞为春之味！扬州又有软炸柳芽、干炸一枝春等应时菜，均取挂糊炸制法。此外，山东、安徽等省有些农村，各有采食柳芽的习惯。

柳芽，又称柳眼、柳头。《神农本草经》已收载。综合药籍，认为它味苦，性凉或寒，人心脾二经，具有清热、解毒、散风、祛湿、利尿、透疹、镇痛、止血等功效。用来治疗痧疹透发不畅、疗疮疖肿、丹毒、烫伤、牙痛、心腹瘀血、天行热病、白浊以及乳腺炎、甲状腺肿等症。现代临床报道，有降血压的作用，并可治细菌性痢疾和慢性腹泻。此外，古医籍还曾谈到用它主治“风水黄症、湿痹挛急、膝痛”等。现代药理研究发现，柳芽含鞣质 4.93%，每公斤含碘 10 毫克，还含有柳酸和天然阿司匹林——水杨苷。正是它们，可以发挥收敛、止血、清热、解痛以至消除甲状腺肿的效用。

适时适当吃一些柳芽，具有养生之功是可以肯定的。所谓适时，仅指柳芽。长大成叶后，不仅老韧而难以咀嚼，而且本来的苦味更加浓郁，使人难以下咽了。

我国的柳属植物约有 200 种以上，包括垂柳、杞柳、旱柳等。其芽大都可食，采集并不困难。它的苦味可以通过浸泡、漂洗去除一部分。作菜肴等食品时，以芽叶刚破芽苞，长至 1~3 厘米为宜。要洗净，并拣净杂质和浅褐色的芽苞皮。为矫其苦味，做菜食可适当加点糖以调和之；做饼食如取咸口，只好留取苦味了。不过其苦中含有柳香，别有味道；而且正是水杨苷的味道，如果去尽，非但了无风味，而且会影响其养生的功效。

## 春季食香椿 不易染杂病

香椿古名杔、樛，别名香椿头和椿芽等。春季，香椿的芽和嫩叶是上等蔬菜。它香气浓郁，风味鲜美，含有丰富的营养物质，颇受人们的青睐。

据测定，鲜椿芽中含糖 3.68% ~ 4.32%，蛋白质 6.26% ~ 8.3%，脂肪 7.65% ~ 9.5%，粗纤维 1.3% ~ 2.5%；每 100 克香椿芽中含胡萝卜素 0.93 ~ 1.36 毫克、维生素 B<sub>1</sub> 0.05 ~ 0.21 毫克、维生素 B<sub>2</sub> 0.13 毫克、维生素 C 56 ~ 115 毫克。

香椿的叶、芽、根、皮和果实均可入药。香椿叶泡茶调治水土不服；皮和根能清热解毒，可治疗痔疮、便血和肠炎等症；香椿芽和嫩叶捣汁涂敷，可治小儿头秃不生发。用香椿鲜芽和等量大蒜，加少许食盐捣汁外敷，可治疗疥疮；香椿籽主治胃病，用它炖猪肉、羊肉可治风湿性关节炎。我国民间有“食用香椿，不染杂病”的说法。

香椿除鲜食外，还可制成各种加工品，延长供应期。腌香椿和脱水香

椿四季可用，便于携带，开水冲泡即可食用，是旅行的佳肴。香椿的各种加工品种畅销东南亚和港澳地区。

## 洋葱做菜能美容 防治疾病有作用

洋葱能美容，不仅是因为其含有大量的维生素 C，而且它还含有一种能抗癞皮病的维生素，它能促进表皮细胞对血液中氧的吸收，利于细胞间质的形成，增强修复损伤细胞的能力，从而使皮肤保持光洁、细润。

洋葱所含洋葱精油可降低高血脂病人的血胆固醇，改善动脉硬化，优于降血脂药物安妥明。它还含有前列腺素 A，有降低血压作用，因此对高血压伴血脂过高的人尤为适宜，食用量每天 100~150 克。用于通便，每天可吃 3 棵。把它切成丝，先用素油炒，再加水煎煮，或软或硬，根据个人的口味而定。洋葱可软化大便，促进肠蠕动，使大便排出。为保持大便通畅，可经常用洋葱做菜吃。

## 秋燥食疗有良方 藕片荸荠腊梅汤

“秋燥”病人的主要表现是鼻干、舌燥、口渴、裂唇、皮肤干燥、小便短少、大便秘结，还有一些人出现干咳少痰、目赤、牙痛、咽痛等。根据不同症状，可选用下列食物防治——

糖拌藕片：把生藕洗净，切成薄片，拌上白糖食用，可治干咳、痰中带血。

蜜渍荸荠：荸荠洗净去皮，浸入蜂蜜中二三日后可食用，可治痰热咳嗽、肠燥便秘。

青果腊梅汤：青果 3~5 枚，腊梅花 10 克，泡开水加白糖饮食，可治咽喉肿痛。

冰糖黑木耳：冰糖 30 克，黑木耳 10 克，加水炖服，可治口鼻干燥。

萝卜雪梨汁：将萝卜和雪梨捣烂，布包取汁饮服，治声音嘶哑、失音不语。

地骨皮炖猪蹄：地骨皮 30 克（布包），猪蹄 2 个，加冰糖炖服，治牙龈肿痛。

黑芝麻调蜂蜜：将黑芝麻炒后研末，调蜂蜜服用，治皮肤粗糙，大便秘结。

## 冬季佳蔬黄豆芽 分解致癌物作用大

黄豆芽质地脆嫩，营养丰富，是一种很好的新鲜蔬菜。1 公斤黄豆可制作 5 公斤左右的豆芽菜，它除有黄豆的营养成分外，还含有丰富的维生素 C，通常每 100 克黄豆芽中维生素 C 可达 16 毫克以上。这对于本来不含维生素 C 的黄豆芽来说，简直近于奇迹性的变化。在绿叶蔬菜和水果缺乏的寒冬季节，正好用黄豆芽菜来弥补维生素 C 的空缺。

黄豆芽经水浸发芽后，在酶系的作用下，部分营养成分降解或被利用。例如蛋白质水解为氨基酸或多肽，某些糖类转化成单糖和低聚糖。因此，蛋白质含量虽有所下降，但蛋白质的生物效价和利用率却显著提高了，糖类也变得更易于消化吸收。

黄豆蛋白质含量虽高，但由于它存在着胰蛋白酶阻碍因子，使它的营养价值受到限制，所以人们提倡食用豆制品。黄豆在发芽过程中，这类有害物质大部分被降解破坏，黄豆

芽的蛋白质利用率较黄豆提高了 10% 左右。另外，黄豆中还含有不能为人体吸收、又易引起腹胀的棉籽糖、鼠李糖、水苏糖等，但在发芽过程中可急剧下降乃至全部消失，这就避免了吃黄豆后腹胀现象的发生。黄豆发芽时，由于酶的作用，更多的钙、磷、铁、锌等无机盐类被释放出来，这又增加了黄豆中无机盐类多物质的人体利用率。黄豆发芽后，维生素的变化更大，除维生素 C 外，胡萝卜素可增加 2~3 倍，维生素 B<sub>2</sub> 增加 2 倍多，叶酸成倍增加，毗多醇也有增加。

黄豆芽还具有一定的药用价值。现代医学认为，黄豆芽中含有一种酶，能分解食品中的致癌物质，有预防消化系统癌症的作用。中医认为，黄豆芽具有利湿清热、降脂破瘀、除胃气郁结及降低怀孕期高血压等功能。

## 绿豆芽是佳品 维生素成倍增

绿豆（以及各种豆类、谷、麦、玉米等）经发芽处理后，其中某些营养素成分的含量可成倍提高，不仅能合成原来绿豆中不含有的维生素，而且原绿豆中含量较少的维生素也会大幅度增长。研究表明，绿豆中蛋白质所含的氨基酸在发芽过程中可重新组合，致使绿豆中某些较为缺乏的氨基酸大幅度提高，使氨基酸的比例更加适合人体所需要的平衡，从而极大地提高了绿豆芽对人体的营养价值。

维生素 C 是人体细胞间质组成所必需的营养物质，这种物质在人体内不能合成，只能从食品中直接摄取。绿豆通常不含有维生素 C，绿豆芽却含有十分丰富的维生素 C。少者每 100 克绿豆发芽后可产生数十毫克，多者可达数百毫克。尤其是在绿豆发芽 4~7 天之间，不仅维生素 C 含量最

多，而且食用价值最高，口味最佳（发芽 10 天以上，绿豆芽的食用价值包括维生素 C 的含量反而降低）。如发芽时有条件的每天再经日光照射，其维生素 C 含量要比一般蔬菜多得多。更为显著的是，绿豆芽中所含有的维生素 PP、维生素 B<sub>2</sub>、胡萝卜素、维生素 B<sub>1</sub> 也分别比原绿豆要高百分之几十乃至几百倍。

研究表明，绿豆芽长 3 厘米左右含维生素 C 最多，1 公斤含 360 毫克；如果芽长达 10 厘米，1 公斤只含 80 毫克，减少 77% 左右。此外，绿豆芽愈长，其所含的营养物质就越低。所以，绿豆芽一般长 3~4 厘米为佳。

药理学认为，绿豆芽性味甘、凉、无毒，经常食用绿豆芽可清热解毒、利尿除湿、消肿除痹、特别是对湿热郁滞、食少体倦及饮酒过度等颇具食疗功效。

## 荠菜蜜枣藕节汤 鼻齿出血可无恙

鲜荠菜 60 克，鲜藕节 20 克，蜜枣 5 枚。

加水 2 碗煎至 1 碗，吃枣喝汤。每日 2 次，连服数日。适用于血虚生热引起的鼻衄、齿衄。

## 食疗佳蔬山蕨菜 清火健胃可抗癌

吃野菜属于“天然疗法”中之一，即“饮食回归自然”。何谓“饮食回归自然”？就是要人们吃野生植物。这些植物由于特殊的生存环境又没有污染，吃了以后，能增强人体的活力、免疫力。

位于我国著名的旅游区——黑龙江省宁安县风景秀丽的

镜泊湖畔生长着许多山蕨菜，由于它含有多种维生素、麦角甾醇、胆碱、鞣质、苷类，是一种可以抗癌、降血压、清火健胃、营养丰富的野生蔬菜。

山蕨菜只是野菜中的一种，我国野菜品种繁多，初步估计约 300 种左右手。其中分布广、产量大、营养成分含量高的野菜品种就有 100 种之多。野菜不仅营养丰富，而且味美可口，为一般蔬菜所不及。有的野菜除了食用供给人体营养素外，还可以作为药物治疗某些疾病，如山蕨菜早在明代我国大医学家李时珍所著的《本草纲目》中就已有明确的记载，山蕨菜“去暴热、利水道、令入睡、补五脏不足”。人们还是多吃一点像“山蕨菜”这样的野菜有益于健康长寿。

## 多种食物食效好 辅助防止高血压

高血压是老年人的常见疾病，而饮食治疗对于老年人来说会有很大的帮助。

高血压病的膳食原则主要是限制热量，低脂肪、低胆固醇、低盐等。以下食物对防止高血压有一定疗效：

1. 蜂蜜。每日 2 次，温开水冲服，每次半杯，效果好。
2. 海蜇。高血压病人头昏、脑胀、躁热、口渴、便秘时，可用海蜇头 2~3 两，洗去咸味，取同等量的荸荠煮汤服用。
3. 茭白。既治高血压，又利尿、止渴、解酒毒。用鲜茭白 1~2 两、旱芹菜 1 两，水煎服。
4. 芹菜。以旱芹菜为佳，适应于高血压、头晕、头痛、精神易兴奋、小便灼热等。可用鲜芹菜半斤，洗净，用沸水

烫约 2 分钟，捣碎成绞汁，每次服 1 小杯，每日 2 次。

5. 用醋浸花生米。每次用 10 粒左右，放入适量醋，当每天晚上浸，第二天连醋一起吃，连续 10~15 天。

6. 高血压病人的饮料以茶为宜，禁喝浓咖啡。茶有利尿、助消化的功效。但不宜喝浓茶，因为浓茶中含有过多的咖啡碱，它对心脏有刺激，可使心跳加快，特别是心肌不好的人，更不宜喝浓茶。

7. 高血压患者平常应多吃蔬菜、水果、粗粮。这样可以增加大便排量，降低血脂，调整体液，使体内酸碱平衡，促进代谢，并对血管硬化、肥胖症等均有好处。

## 清心通脉数茄子 健脑明目疗效佳

茄子是清心通脉、保护血管的美珍。生吃、凉拌、烹煮、盐渍各有风味，腴柔可口，因似酥酪，故有“酷酥”的别名。对治疗老慢支、乳腺炎、热疮、痔疮、血尿、心脏病等有一定的帮助。据科学分析，茄子含蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、胡萝卜素及维生素 B、维生素 C、维生素 P 等营养成分，且能降低血中的胆固醇，保护毛细血管。用茄子做的菜极多，现介绍几种：

**蘑菇酪酥**：此菜也名紫玉盘，可作为心脏病、高血压、心动过速、低热者的疗效食品。

茄子、蘑菇各半斤，葱花、豆粉、盐、水豆粉、熟菜油、素汤适量。

将茄子去皮，切成 2 公分见方的小块，放入豆粉糊中拌和，再将茄子放入油锅炸至金黄色后捞起，然后在油锅中加入姜、葱爆香，加入蘑菇、开洋煸炒，即掺汤、加盐、茄子

略煮，最后加入味精，勾芡收汁，加入葱花即成。

金玉满堂：此菜能“养血养容，健脑明目”。

茄子半斤，香菇、木耳、玉兰片各 50 克，鸡蛋 1 个，面粉、葱、姜、蒜、酱油、盐、豆瓣、虾子、醋、水豆粉、菜油、味精适量。

将香菇、木耳、玉兰片切细剁茸，用盐及味精拌和；将茄子去蒂，切成 2 分厚的夹心片，装入菜馅，用鸡蛋、面粉糊封口，然后将茄子入油锅炸 1 分钟，捞出沥油装盘，最后在余油中下豆瓣、虾子略煸，加汤及其余调料煮开，色稀薄芡、淋明油，起锅浇入盘内。

## 海带富含营养素 常吃美容又益寿

海带，又名昆布，是一种深褐色的海藻类植物，在我国沿海地区广有种植。海带是一种风味独特、吃法多样、营养丰富的食品，老少皆宜，尤其对老年人有健身祛病、延年益寿的效果，因而又有“长寿菜”的美称。

海带中含有人体必需的蛋白质、糖类、钙、铁、碘、钴、维生素 PP、褐藻胶、维生素及多种氨基酸，还含有消化系统不可缺少的物质——纤维素。

海带中含有大量的碘，被称为“碘的仓库”。所以，吃海带能够供给身体大量的碘，对治疗和预防因缺碘引起的甲状腺肿具有良好的作用。此外，海带还有降血压、治疗脚气、消化不良、排尿不畅和老年人因缺钙引起的“老年骨质疏松症”及乌发美容美颜等作用。海带吃法较多，炒、炖、蒸、煮均可，与肉类、豆类、白菜、萝卜、土豆等混食，也很适合老年人胃口。

## 蜜拌黄瓜味道美 中毒性血痢可医治

蜂蜜适量，嫩黄瓜 10 条。

将嫩黄瓜用水刷洗干净，切成粗丝放入盘内，浇上蜂蜜拌匀即可。每日 2 次，连服 3 日。

适用于中毒性血痢。

## 丝瓜汁加红糖 痢疾痊愈体舒畅

鲜丝瓜 2 条，红糖（或白糖）适量。

将丝瓜切成 10 厘米长，用竹笋叶或厚纸包裹，放红灰里煨热，用纱布包好绞汁，加糖搅匀。每日 1 剂，连服 3 日。

适用于细菌性痢疾、腹痛便脓血、里急后重、肛门灼热等症。

## 黄瓜食前开水烫 润肤美容治烧伤

黄瓜清香多汁，营养丰富，每 100 克黄瓜中含有蛋白质 0.6 克、脂肪 0.1 克、糖 2.6 克、热量 14 千卡、钙 52 毫克、磷 44 毫克、铁 0.6 毫克、维生素 C 8.4 毫克、维生素 B<sub>1</sub> 0.04 毫克、维生素 B<sub>2</sub> 0.04 毫克、维生素 B<sub>5</sub> 0.3 毫克、维生素 C 14 毫克以及纤维素、丙醇二酸，而且还含有钾、钠、钙、镁、铜、锰、磷等元素。黄瓜的果实、根、茎、叶均可入药，具有一定的治疗作用。

《本草纲目》记载，黄瓜“气味甘寒，清热解渴，利小

便”。黄瓜中的纤维素对促进人体腐败物质的排泄和降低胆固醇有一定作用。黄瓜中含有丙醇二酸，可抑制糖类物质转变为脂肪，所以多吃黄瓜可以减肥。嫩黄瓜加蜂蜜内服可治小儿热痢。老黄瓜煎汤内服可治浮肿，外用可治烧伤和蜂蜇伤。黄瓜瓢中含有较丰富的维生素 E。黄瓜蒂部很苦，经研究得知它的苦味由葫芦科植物特有的一种名为“葫芦素”的物质所引起。这种物质具有提高人体免疫力的功效，可治疗慢性肝炎和迁延性肝炎，对原发性肝癌也有消除病痛及延长生存期的作用。

值得注意的是：黄瓜无论是生吃还是凉拌，一定要洗干净用开水烫一下再吃。忌与水果同食，因黄瓜中含有维生素 C 分解酶，可分解和破坏水果中的维生素 C。忌与菠菜、圆辣椒、油菜等含维生素较多的蔬菜混炒，以免蔬菜中的维生素 C 受损失。

## 沸水冲服薤菜汁 便血尿血可医治

薤菜（空心菜）数根，白糖适量。

将薤菜洗净切碎，加糖捣烂，用沸水冲服。

适用于鼻衄不止、淋浊、便血、尿血等。

## 紫菜生来有营养 善治便秘和溃疡

冬天气温干燥、寒冷，老人和孩子中的便秘者也较多。为了克服便秘的痛苦，他们经常是“果导”泻药不离手，鲜果蜜水不离口，虽也有效，但不持久，药后便秘依然。为了让大家了解便秘的真面目，下面谈谈便秘的原因和治法。

老人和孩子虽都可能患便秘，症因却不一样。就以老人来说，60 岁左右的人肠道蠕动缓慢，直肠肌肉萎缩，张力减退，排便无力，加上暖气开放，室内干燥，这是造成老人便秘的主要原因；孩子们的便秘就不同了，随着生活水平的提高，孩子们的食物过于精细，又爱吃零食，高级饼干不离手，喝水又少，这是造成孩子们便秘的主要原因。可以说，老人便秘属生理上的，孩子们便秘属生活上的，这就是所谓的症因不同。值得深思的是，他们的便秘多在直肠下端，肠内并不干，这就说明，这种便秘的症状，无论大人和孩子，只可润治，不可泻治。润治最好的食物是紫菜。它是很好的营养性食物，除含有大量的钙、磷、铁、碘和各种维生素外，还含有异常柔软的粗纤维，以其做菜做汤，不但味道鲜美，还能清理肠腔积留的黏液、积气和腐败物。如能每日晚饭前让大人和孩子喝一碗紫菜汤，随着肠胃的蠕动，它就可以成为治疗便秘、清理肠腔出色的“卫生员”。同时，紫菜还具有抗癌作用，老人如能长期服用，它还是很有价值的预防肠癌的营养药。

紫菜调理便秘妙方：紫菜 10 克，香油 2 小勺，酱油数滴，味精 0.5 克。以上四味，每日晚饭前半小时，用开水冲泡 1 碗，温服。翌日大便能软软而下。如和晚饭代汤同吃，效果略差，还是以饭前单喝为妙。

因为紫菜所含的维生素 U 相当于卷心菜的 70 倍，常吃利于胃溃疡的康复，是治疗胃溃疡的最佳食物。

## 夏季汤料数紫菜 医治脚气可防癌

紫菜属红藻类植物，生长在浅海岩石上。别看它在水里

薄如蝉翼软绵绵的，人吃到肚里却能化痰软坚、清热利水。医圣李时珍在《本草纲目》中说，紫菜“病瘦瘤、脚气者宜食之”。说得明白一点，就是肿瘤、脚气病患者宜食用。

此外，常食紫菜对甲状腺肿、淋巴核肿、气管炎、咳嗽痰稠、烦热不安、小便黄赤不利等都有治疗作用。这是因为紫菜含有人体必需的多种营养成分的缘故。

## “劳保食品”黑木耳 治病胜过中草药

许多人患了高血压、动脉粥样硬化、冠心病等心血管方面的疾病，只在吃药、打针上下功夫，殊不知黑木耳是治疗上述疾病的专家呢。

黑木耳是优良的胶质食用菌。别看黑木耳外表丑陋，但其内含丰富。据测定，每 500 克黑木耳含蛋白质 53 克、脂肪 1 克、糖 32.5 克、粗纤维 35 克、钙 175 毫克、铁 925 毫克、胡萝卜素 0.15 毫克、维生素 B<sub>2</sub> 2.75 毫克、烟酸 135 毫克。由于常吃它可驱除吸入肠胃的毛茸，所以它是必备的劳保食品。但更重要的是，经现代医学证实，黑木耳含有降脂、抗癌物质，尤以对心血管方面的疾病，如高血压、冠心病、动脉粥样硬化、肥胖症等有良好疗效，同时具有抑制血小板凝集的作用。因此，多食黑木耳有减轻减缓动脉粥样硬化形成的效果。此外，有人发现常食黑木耳还能抗癌，尤其对预防食道癌、胃癌及肠癌等有明显效果，因而更受人们的青睐。

黑木耳的食法多种多样，作为菜肴食用，可以炒菜、做汤、做炖肉时的配料，还可做成甜食配以冰糖、红枣等用文火炖成稀粥样，便于人体吸收。

凡患动脉硬化、高血压、冠心病等患者，每周食用 3 次，每次 10 克左右，食用 2~3 个月即可收到服药难以达到的效果。

## 黑市耳煲红枣 便血痔疮可治好

黑木耳 15~30 克，红枣 20~30 枚。

煎汤服食。每日 1 次，连服数日。

适用于湿热便血、痔疮出血等。

## 食用红糖木耳汤 痢疾便血可健康

木耳 15 克，红糖 60 克。

将木耳用水泡发后洗净，放入锅内，加红糖煮熟，吃木耳喝汤。每日 1 次，10 天为 1 个疗程。

适用于痢疾便血。

## 蕨菜市耳炒肉片 补津益血可通便

蕨菜 15 克，木耳 6 克，猪瘦肉 100 克，调料适量。

蕨菜水浸漂后切段；木耳水泡发胀，洗净；猪肉洗净切片，湿淀粉拌匀，待锅中食油烧热后放入，炒至变色，入蕨菜、木耳及盐、酱油、醋、白糖、泡姜、泡辣椒，翻炒均匀。每日 1 次，可间断常食。

适用于老人津血不足、肠燥便秘。

## 食用麻油拌菠菜 治疗便秘起效快

鲜菠菜 250 克，麻油适量。

菠菜洗净；锅中水烧沸，加入适量食盐调味后，下菠菜烫约 3 分钟，取出，加麻油拌匀食。每日 1 次，可常食。

适用于高血压、便秘、头痛、面红、目眩等症。

## 姜汁菠菜服数日 老年便秘可医治

菠菜 250 克，生姜 25 克，调料适量。

菠菜去须根留红头，洗净后切长段，置开水锅内略焯后捞出，沥水，装盘抖散晾凉，加入绞成之姜汁及食盐、酱油、麻油、味精、醋、花椒油各适量。调拌入味。每日 1 次，连服数日。

适用于肠燥便秘、老年便秘、习惯性便秘。

## 颜面潮红血压高 鲜芹菜汁疗效好

鲜芹菜 250 克。

洗净，用沸水烫 2 分钟，切碎绞汁。每次服 1 小杯，每日 2 次，连服数日。

适用于治疗眩晕头痛、颜面潮红、精神易兴奋的高血压患者。

## 治疗心绞痛有良方 连喝芹菜刺菜汤

芹菜 350 克，黄酱 6 克，刺菜 100 克。

加水适量煮汤调味服食。每日 1 次，连服 15~20 日。

适用于治疗心绞痛、高血压。

## 红薯抗癌作用大 还有芹菜绿菜花

日本科学家对绿黄色植物的抗癌作用进行研究，发现红薯的抗癌作用超过了人参，其抑制率为 98%（熟）和 94%（生）；芹菜叶的抑制率为 73%，芹菜茎的抑制率为 64%，并有益于心脏。每天吃 1 棵绿菜花有利于防止乳腺肿瘤发生。绿菜花和它的同科蔬菜含有  $\beta$ -胡萝卜素，有助于防止肺癌、喉癌和膀胱癌。这种化合物还可以减少心脏病突发的危险；柑桔肉外面的皮和白色黏膜中所含的胶质，可以降低胆固醇。

## 常喝海蜇荸荠汤 高血压病有疗效

海蜇皮 50 克，荸荠 100 克。

荸荠去皮切片，与海蜇皮共煮汤。每日喝 2 次，可常喝。

适用于治疗热盛伤阴引起的高血压。

## 落葵是好菜 多食治炎症

落葵又叫胭脂菜、藤菜、潺菜、木耳菜，日本人称作蔓紫。

落葵，人们早就开始食用，始见记载于《尔雅》，称作落葵，又叫繁露、承露，苏轼咏过“丰湖有藤菜，似可敌莼羹”。落葵稍带肉质的翠色绿叶，吃来柔、嫩、滑、脆，且带清香，很受上海、苏州一带来客的赞扬，并成了两地市场上的俏货，还一跃而成为亚运会的指定蔬菜。

关于它的可食性，颇近乎菠菜、苋菜，多一份悦口的滑润，如何烹制待另作介绍，这里着重说说它的养生功效。我们的祖先从吃落葵的经验中积累下来的知识，最早大概是《博物志》上记载：“人食落葵，为狗啮则疮不差，甚或致死。”《名医别录》定其味酸性寒，主滑中散热。其后，《蜀本草》、《食鉴本草》、《本草纲目》等均有记述。连同近代本草所记，归纳起来，其味甘酸，性寒，入心、肝、脾、大小肠经，具有清热、滑肠、凉血、解毒的功效，也有治病、止血、润燥、生肌以及用于胸膈积热郁闷的记录。而验方应用，以之煮食治小便短涩、大便秘结、阑尾炎、湿热痢、膀胱炎等症；配猪蹄或老母鸡炖汤，治手脚关节风湿疼痛；配瘦肉片或鱼片作汤饮服，治热毒疮，据《全国中草药汇编》注，云南省个别地区的医药人员认为落葵有滋补强壮的功效，全草可用于久病体虚、头晕。此外，外用，还可捣敷治疗骨折、跌打损伤、外伤出血、烧烫伤、痈疮。

总之，落葵是一种好蔬菜。凡是具燥热、炎症者，吃落葵有调节身体机能的作用，平时自然会对上述诸种不利因素

起到消除、预防效果。这便是以落葵作为蔬菜的积极目的，何况它还美味适口，是上好的下饭菜呢。

由于长期以来冷落了它，中医对它尚无更深刻的了解，现代科学也仅弄清它含有葡聚糖、黏多糖、皂苷、铁等，作用机制也还说不清楚，然而对它在人体保健方面的功效已有了一定认识。我们应当大力推广种植落葵，作为常用蔬菜装入百姓的菜篮子。

## 猴头味美称山珍 养胃补血抗癌症

自古以来，人们就有“山珍猴头，海味燕窝”之说。

猴头菇又叫猴头菌、刺猬菌等名，是一种腐生真菌，常生长在阔叶树的枯枝、树干上。猴头菇是贵重的特质资源，自古以来就被人们作为健身补品。猴头菇性平、味甘，入肝、胃二经，有助消化、利五脏的功能。现代医学研究证明，它是治疗消化系统疾病和抑制胃痛的良药。猴头菇含有丰富的营养物质，如蛋白质、脂肪、铁、磷、钙、胡萝卜素、碳水化合物、热量等，还含有 16 种天然氨基酸，其中有 7 种是为人体所必需。临床上用猴头菇片剂来治疗胃炎和胃溃疡，治疗慢性胃炎有效率达 85.2%。

另有一项研究证实，猴头菇还有防癌抗癌作用，尤其对消化系统肿瘤的抑制和治疗作用明显。

目前，市场上已出现猴头菇口服液，主要依据中医“三分治、七分养”的理论，针对患肠病患者入不敷出致身体虚弱的状况，从调养胃肠道消化吸收功能着手，令肌体组织有一定的营养基础，从而产生抗病力。其特点补而不燥，既能调节肌体，又能补充营养，达到益气、养胃、健脾、补

血多效能，适合一般胃肠道疾患，尤其是对胃溃疡、十二指肠球部溃疡、胃炎等具有辅助治疗和调养的作用。

## 常吃香菇菜肴好抗癌物质含量高

香菇属菌类蔬菜，经测定，在 100 克干香菇中，蛋白质含量 0.5 克、糖类含量 60 克、脂肪含量 6.4 克，此外还含有较多的麦角固醇。含于香菇中的蛋白质和氨基酸多达 18 种，人体必须的 8 种，香菇就含 7 种。它的赖氨酸、精氨酸含量很高，脂肪中含大量的亚麻油酸，其中有大量的钙、铁、铜等造血物质。经科学家研究证明，香菇能抑制血液中胆固醇的增加，香菇浸出液有较强的抗癌作用，并可以从中提取降血压的有效成分。

## 菌菇富含硒元素 老人常食可增寿

我国老年人每日膳食中硒的最佳摄入量为 100 微克，经常食用富硒菌菇和一些富硒果仁可解决老年人硒营养不足的问题。这是上海铁道医学院在国内首次提出的研究结果。

据有关资料证实，人体内微量元素硒低下，使某些肿瘤、冠心病、白内障等疾病发生的危险性显著增加。老年人又好发肿瘤、冠心病和白内障等疾病。以往有关研究将我国成人每日膳食硒供给量定为 50 微克，但对老年人每日膳食硒最佳摄入量缺乏研究。1987 年以来，上海铁道医学院医学营养专家蔡梅雪教授等，对上海 118 名老人和 31 名青壮年每日膳食硒摄入量进行调查和对比研究，发现上海的老年人每日膳食硒摄入量男女分别为 58 微克和 44 微克上下，尚

不能满足每日硒营养需要，提出老年人每日硒生理需要以 100 微克为宜。

这项研究还通过动物实验，以血硒、肝硒及红细胞谷胱甘肽过氧化物酶为指标，对富硒平菇等进行了研究，证实其硒生物利用率较高，不同于国外学者对天然菌菇硒生物利用率低的报道。此外，这一研究还发现，老年人经常食用一些花生、山核桃、葵花子、栗子、麻栎等食品，对弥补每日膳食硒摄入量不足有一定作用。

## “地下苹果”马铃薯 养生保健人长寿

马铃薯又叫山药、土豆、洋芋，历来被誉为内蒙古的“三宝”之一。但是，长期以来，人们虽然常吃马铃薯，却没有弄清楚这个“宝”的真正含义，把马铃薯当作一种粗粮劣菜对待，这实在是错误的。

单从马铃薯的营养和药用价值来讲，它的好处就数也数不过来，营养成分极其丰富，曾被欧洲人誉为“地下苹果”。

马铃薯作为粮食，每 100 克鲜薯中含有蛋白质 1.85 克、脂肪 0.285 克、碳水化合物 18.23 克、能产生 82.5 大卡热量。这些营养成分如按 5:1 的标准折成主粮计算，与大米和白面的营养价值相近；而且蛋白质的质量和可利用价值是很高的，其利用价值为 71%，比其他粮食作物高 21%，可以和鸡蛋的蛋白相媲美，它富含人体不能自制的 8 种氨基酸，如果每天食用 100 克鲜薯，则能满足成年人对含氮食物日需要量的 7% 以上 儿童的 13% 以上。

马铃薯作为蔬菜，主要营养成分为各种矿物质和维生

素，每 100 克鲜薯中有粗纤维 0.48 克、灰分 1.05 毫克、钙 22 毫克、磷 50.75 毫克、铁 1.65 毫克、维生素 B<sub>1</sub> 20.072 毫克、维生素 B<sub>2</sub> 0.475 毫克、维生素 B<sub>5</sub> 0.72 毫克、维生素 C 19.28 毫克、维生素 A 0.033 毫克；此外，还有维生素 B<sub>6</sub>、维生素 B<sub>3</sub>、生物素 H 及柠檬酸、乳酸等多种有机酸。这些营养成分与 16 种蔬菜的平均值比较，蛋白质、脂肪和碳水化合物都远远超过它们，其中维生素 C、A 是各种蔬菜和小麦、大米无以伦比的。

马铃薯的营养成分与葡萄、苹果、鸭梨、杏的平均营养成分相比较，除了脂肪、粗纤维和维生素 A 低于它们之外，其他营养成分都遥遥领先于上述 4 种水果，特别是维生素 C 的含量是 4 种水果的 7 倍，这也是称其为“地下苹果”的原因。维生素 C 是维持生命的重要物质，它的主要功能是防止人体毛细血管变脆形成皮下出血；维持骨骼、血管、肌肉和正常生理功能，增加免疫力，对老年人有延年益寿的功效。

马铃薯不仅能食用，还可外敷治湿疹：将鲜薯捣碎成泥，敷于患处，每日换 4~6 次，2~3 天即可消退。如果每天早晨喝 2 匙鲜薯汁，还可以缓解十二指肠溃疡疼痛。

怪不得连幼儿园的小朋友都会念：“马铃薯确是宝，家家餐桌离不了，营养保健它最好。”

## 吃土豆防中风 经常食用有益处

专家指出，每日吃 1 个马铃薯（土豆），能大大地减少中风的机会。

印度医学院教授戈克哈尔博士认为，马铃薯含有丰富的

钾，每周吃五六个，可令患中风的机会下降 40%。

美国的一份研究报告也指出，不少实验证明，马铃薯与其他含丰富钾元素的食物如香蕉、杏、桃一样，既能减少中风危险，而且没有任何不良反应。

专家认为，身体缺乏钾的人往往容易患上危险性的精神紧张，而精神过度紧张能导致脑血管破裂、中风等疾病。他们还指出，马铃薯的重要性不该忽视，每日食用可减少中风危险，适度运动及均衡饮食，是健康长寿之道。

## 土豆蜜膏有奇效 胃痛溃疡可治好

鲜土豆 100 克，蜂蜜适量。

土豆洗净捣烂绞汁，先大火后文火煎熬浓缩，加入蜂蜜适量再煎，直至稠黏如蜜时，冷却装瓶。每日服 2 次，每次 2 匙，可常食。

适用于胃痛、十二指肠溃疡、习惯性便秘等。

## 连续服用土豆汁 可治胃痛和便秘

鲜土豆适量。

洗净榨汁，饭前每次服 2 汤匙。可连续常服。

适用于胃及十二指肠溃疡性疼痛、慢性胃痛、习惯性便秘、皮肤湿疹等症。

## 温服姜橘土豆汁 呕吐恶心可医治

鲜土豆 100 克，生姜 10 克，鲜橘汁 30 毫升。

土豆、生姜榨汁，加鲜橘汁调匀，将杯子放入开水中烫温。每日温服 30 毫升，可常食。

适用于神经官能性胃痛、呕吐、恶心。

## 土豆捣烂做粉汁 烤焦食用治溃疡

将 2 公斤土豆洗净，去除芽眼，切碎捣烂如泥，装入布袋内，浸入 1000 毫升清水中，反复揉搓，使其产生出一种白色的粉质，然后把含有淀粉的粉质浆水倒入铁锅里，先用武火熬，至水将干时，改用文火慢慢烤焦，使浆汁最终变成一种黑色的膜状物，取出研末，用容器贮存好，每日服 3 次，每次饭前用温开水送服 1 克。很多胃溃疡很重的病人连续服用几周后，溃疡面消失，病情痊愈。

## 大便秘结吃白菜 伤风感冒好得快

俗话说“百菜不如白菜”，是因为白菜含纤维素比较多，不但可以促进肠蠕动，帮助消化，防止大便干燥，而且可以防治结肠癌。白菜中的维生素 C 对防治坏血病和增强身体抗病能力非常有益。

除了食用，白菜还可供药用。《本草纲目》中说，白菜“甘温无毒，利肠胃，除胸烦，解渴。利大小便，和中止咳，冬汁尤佳”。如用大白菜根治伤风感冒，药简效宏；用白菜、辣椒煎汤洗脚，可防治冻疮；用白菜、大葱、生姜汤温服，不但可以治感冒，对气管炎也有疗效；用白菜捣烂敷患处，可治过敏性皮炎；大便秘结，连吃白菜可通。但是，必须注意已经腐烂变质的白菜不能吃，因为在烂白菜中含有

有毒的亚硝酸盐。

## 食用白菜有两忌 一忌隔夜二忌未腌透

大白菜是北方城乡人口的冬令主菜，食用方便，味美可口，不仅含有丰富的维生素，而且具有药用价值。但在食用中却有两忌：一是隔夜的熟白菜，即使加热后也吃不得；二是未腌制透的白菜吃不得。

新鲜白菜含有大量无毒的硝酸盐，白菜未腌透时或者熟后放置时间较长，由于细菌的作用，使硝酸盐还原成毒性很强的亚硝酸盐。亚硝酸盐被食入胃肠道后可迅速进入血液，使血液中的低铁血红蛋白氧化，变成高铁血红蛋白，从而丧失携带氧的能力，致使机体缺氧而中毒。

人们食用了未腌透的白菜或放置时间较长的熟白菜后，一般半小时后就开始出现中毒症状，轻者头晕头痛、恶心呕吐、腹痛腹胀，重者皮肤黏膜发绀、青紫，甚至昏迷、抽风，严重危害人体健康。

## 黄花菜晒干能治病 鲜食导致中毒症

黄花菜又名金针菜，原名萱草，古名忘忧。可供食用，色鲜味美，营养价值丰富。金针菜干品，100克中含蛋白质14.1克、脂肪0.4克、糖类60.1克、钙463毫克、磷173毫克、铁16.5毫克，还有维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>等。它含维生素B<sub>1</sub>较多，能刺激胃肠蠕动，促使食物排空，增加食欲。另外，它还具有安神的作用，被称为“健脑菜”，黄花菜含钾高（钾316毫克）钠低（钠38.2毫克）具有利尿

作用，高血压、肾炎病人常吃黄花菜有益。黄花菜含丰富的钙、铁，软骨病、贫血的人经常吃黄花菜有利。

中医学认为，黄花菜性味甘平，有清热止血、利尿消肿、解毒治痢的功效。黄花菜熟食有清肝、凉血止血作用，凡肝脏血热症，见头晕、耳鸣、心悸、烦忧、吐血、血衄、大便下血者宜食；清热利水，凡湿热、壅滞、水道不利，有水肿、小便涩痛及咽痛、乳痛可作辅助食疗；还具有养血补虚的作用，与肉炖食可补虚下奶，治贫血、胎动不安。

有不少人吃鲜黄花菜 30 分钟至 4 小时后出现中毒症状，轻者恶心，重者腹痛、腹胀、腹泻等。这是因为黄花菜含秋水仙碱的原故。这种毒质可溶于水，遇热能分解，因此食用以经过加工的干品为好，不要食用鲜黄花菜。

金针菜根亦名萱草根，是一种强壮滋补药，也具有清热、解毒、利尿、消肿的作用。治黄疸性肝炎，以金针菜根 30 克，水煎服；患乳腺炎，以金针菜根捣烂外敷。

1. 治内痔出血：金针菜 30 克，水煎，加红糖适量，煎 1 小时，晨服，连服 3~4 天。
2. 治小便赤涩：金针菜煎汤代茶频饮。
3. 治咯血吐血：鲜黄花菜 60 克，鲜藕节 30 克，捣汁冲服。
4. 治声音嘶哑：黄花菜、蜂蜜各 30 克，黄花菜加水 1 碗煮烂，调蜂蜜，慢嚼咽，每日 3 次分服。

## 治疗脚气用韭菜 皮肤皴裂好得快

染上脚气又痒又臭，而且不易治愈，还会传染。用韭菜医治脚气可以收到满意的效果。方法如下：取新鲜干净的韭

菜 50 克放入开水中煮一二分钟，然后盛入脚盆晾至 45℃ 左右。用它泡洗双脚 20 分钟即可。泡洗 1 次即能见效，而且可保持个把月不痒不臭，皲裂的皮肤也能恢复如初。

## 春食韭菜香 调味杀菌又壮阳

在谈到春天如何养生时，中医经典著作《黄帝内经》认为：“春夏养阳。”意思是，在春天、夏天，人们应注意对自己阳气的保养。何谓阳气？也就是通常人们所说的“火力”。若“火力”不足，即会出现畏寒、肢冷等症状。春天保养阳气的方法很多，其中之一是应多吃点韭菜。

1 斤韭菜含蛋白质 5~10 克、糖 5~30 克、维生素 A 20 毫克、维生素 C 89 毫克、钙 263 毫克、磷 212 毫克，以及挥发油等。它具有调味、杀菌的功效。除此以外，韭菜的突出优点是含粗纤维较多，而纤维素现在已被人们称为第七大营养素，是人体不可缺少的物质。

韭菜，虽然四季常青，可终年供人食用，但以春食为最好。正如俗话说：“韭菜春食则香，夏食则臭。”春天气候冷暖不一，需要人养阳气，而韭菜性温，最宜人体壮阳。正如《本草拾遗》里所说：“在菜中，此物最温而益人，宜常食之。”明代大医学家李时珍说：“韭叶热根温，功用相同，生则辛而散血，熟则甘而补中，乃肝之菜也。”所谓肝之菜，是说吃韭菜对肝的功能有益。中医学认为，春季与人体五脏之一的肝脏相应。春天，人体肝气最易偏旺，从而侵犯脾胃的消化吸收功能。而春天多食韭菜，可增强人体脾胃之气，从这个角度来说，也宜多食韭菜。但由于韭菜不宜消化，故一次不应吃得太多。一般来说，胃虚热、下部有火和

消化不良者，皆不宜食用。

民间用韭菜治病的方法很多，如恶心、呕吐时，在半杯奶中加入韭菜汁 2 匙，姜汁少许，温服；若是阳痿、早泄，可用新鲜生韭菜洗净绞汁饮用，每次半斤，每日 2 次，连续饮用 1 星期。韭菜炒虾米，对健肾利尿助阳也有帮助。

## 韭菜汁功效奇 夏冷冬温治鼻衄

韭菜适量。

捣汁。每次服 1 杯，夏天冷服，冬天温服，15 天为 1 个疗程。

适用于鼻衄不止。

## 西红柿用途多 日常生活不可缺

西红柿富含多种营养物质，食用后对人体健康极为有益，用来治疗多种疾病。

退热：将西红柿和西瓜汁各半杯混合服用，有解热退烧的功效。

治溃疡：将西红柿汁、土豆汁各半杯混合服下，早晚各 1 次。

降血压：高血压患者每日早晨空腹生吃西红柿 1~2 只，一段时间后，能起到降压的作用。

防暑：取西红柿 2 只，洗净切片，煎汤代茶，可以解热去暑。

治胃热口苦：将西红柿汁、甘蔗汁各半杯混匀服下，每日 1~3 次。

## 多吃西红柿 癌症可防治

英国一名科学家发现，番茄中的番茄红素可以保护人们不受香烟和汽车废气中致癌毒素的侵害，从而防止癌症发生。英国基尔大学化学系主任楚史考特教授指出，番茄红素是属于类胡萝卜素的一种化学物质，它的益处包括提供维生素A。

楚史考特教授表示，人们日常吃的番茄分量不多，若是一天能吃下 2 磅番茄，情况就会大不相同。他说：“即使在煮熟之后，番茄红素仍在番茄里面，还是同样有效的防癌物质。”他正在考虑研制能够提供同样分量番茄红素的浓缩番茄丸。

这位教授指出，目前发现的惟一缺点是：食用番茄过多会使皮肤变黑。他说：“不过我相信人们不会介意，因为这比进行日光浴要安全得多。”

## 西红柿花生大枣粥 癌症患者术后吃

成熟西红柿 2 只，花生 20 克，大枣 20 克，大米（或小米）50 克。

西红柿切块，大枣去核同花生及米入锅煮粥，粥成拌入西红柿。每日食用一二次。

适用于虚弱的癌症患者，如消化系统（食道、胃、肠、肝、胰、胆）癌症手术之后的病人。

## 西红柿不宜空腹吃 吃后与胃酸起反应

西红柿味道鲜美，营养丰富，含有大量的维生素 C 及钙、铁、磷等矿物质，是一种人们爱吃的蔬菜。但是，西红柿也含有大量的胶质、果质、棉胶酚等成分，这些物质很容易与胃酸发生化学反应，凝结成不溶解的块状物质。这些硬块可能会把胃的出口堵住，使胃里的压力升高，引起胃扩张，甚至产生剧烈的疼痛。因此，西红柿不宜空腹时吃。

## 萝卜食用主吞酸 化痰解热可平喘

“熟登甘似芋，生荐脆如梨。老病消凝滞，奇功值品题”，这是元代许有壬咏萝卜的诗句。萝卜营养丰富，既可作菜肴熟食，又可当水果生吃，还可以腌、酱、泡、晒，制成各种名肴。

萝卜不仅含有大量的多种维生素、碳水化合物和糖类，还含有蛋白质、脂肪、粗纤维、木质素、芥子油等物质，其药用价值很高。《本草纲目》说，“生吃可以止渴消胀气，熟食可以化痰助消化”，“主吞酸，化积滞，解酒毒，散瘀血，甚效”。叶名莱服纓，《中国药理学》说，能“治喉痛痢疾，鲜者煎服有发汗、解热之效”。子名莱菔子，主治食积腹胀、咳嗽痰喘等症。萝卜汁入酒少许热服，或注鼻中，可治鼻出血；萝卜汁加冰糖炖服，能治支气管炎哮喘发作；萝卜汁加蜂蜜内服，可治高血压和动脉粥样硬化；萝卜汁加白糖搅匀饮服，可解煤气中毒。

## 血压升高别心急 胡萝卜粥可治愈

鲜胡萝卜适量，粳米 60 克。

胡萝卜洗净切块，同粳米煮粥吃。每日 1 次，可常吃。  
适用于治疗脾虚肝火旺型高血压。

## 胡萝卜要熟吃 生吃多了闹肚子

农村有生吃胡萝卜的习惯，吃少了还可以，多了就会伤害身体。这里给大家讲一个真实的故事。

有一个 3 岁的孩子，从小无母乳喂养，体质瘦弱，患了眼病，这种眼病经常眨眼，畏阳光，哭时眼泪少，每到黄昏后就视物模糊甚至看不见东西。医生诊断后认为，是缺乏维生素 A 所致，当地称鸡毛眼、干眼病或雀雾眼。要多吃胡萝卜等含维生素 A 的食物。孩子的父母就让他每天生吃三五个胡萝卜，半年后病情恶化，肚子也闹起毛病来。

医生问明情况后，解释说，人们以为胡萝卜炒熟煮熟后，它所含的胡萝卜素会被破坏，其实这是一种误解。正确的办法是：熟胡萝卜才能被人吸收，在体内转化成维生素 A。生胡萝卜不易被人体吸收。而且吃得多了久了，还会使肠胃着凉发生腹痛腹泻。

人体补充胡萝卜素不仅仅是食用胡萝卜，许多植物性食物都含有胡萝卜素，如南瓜、西红柿、香蕉、柿子、桃以及绿叶蔬菜，还有动物性食物如心、肝、牛奶、蛋黄。采用饮食疗法治疗维生素 A 缺乏症，要调剂着吃，胡萝卜最好熟吃。

## 萝卜治病有妙方 止咳疗哑止鼻血

萝卜生食熟食皆宜，营养成分丰富，还可用来治疗疾病。

1. 久咳不愈、肺结核咳血：用红皮白肉萝卜 100 克，加水 300 毫升左右，煎浓汁，待煎至 100 毫升时，除渣留汁，再加明矾 10 克、蜂蜜 100 克，拌匀后每天服 3 次，每次 50 毫升。

2. 气管炎咳嗽：将红皮白肉萝卜适量洗净，带皮切碎后放在碗里，上面放 2~3 汤匙麦芽糖，经一夜后，以溶成的萝卜糖汁频饮服，可治急、慢性气管炎引发的咳嗽。

3. 喉炎引起的声音嘶哑：萝卜 200 克，鲜生姜 40~50 克，洗净后一起捣碎取汁，每天服 3 次，每次 1~2 汤匙。

4. 鼻出血不止：萝卜捣碎取汁滴鼻，再用 20 毫升萝卜汁，加少许黄酒炖热，1 次服用，可止血。

## 常服白糖萝卜汁 矽肺患者得医治

鲜萝卜 500 克，白糖适量。

将萝卜洗净切碎，用洁净纱布绞取汁液，加白糖调服。每日 1 次，常服。

适用于矽肺。

## 白萝卜汁可常食 鼻衄不止数日治

白萝卜、冰糖各适量。

白萝卜洗净，榨汁，加冰糖。每次饮 100 毫升，每日 3 次，常食。

适用于鼻衄不止。

## 白萝卜干做茶饮 老年性哮喘适量用

白萝卜适量。

用竹刀将萝卜切片，挂于屋檐下吹晒干，水煎做茶饮服适量。

适用于老年性哮喘、喘息痰鸣、动则气急等症。

## 一些食物可顺气 经常食用益脾胃

生气，是人生中常有的事。常言道：“气大伤神，怒盛伤肝。”许多疾病的产生都与生气有关，故中医有“有病皆生于气”之说。因生气而致病，固然要重视心理治疗，但若科学地选择某些顺气食物，对消除或减轻生气引起的气闷亦有不可忽视的作用。中医学认为，下列食物有顺气作用：

1. 萝卜：长于顺气健胃，对气郁上火生痰者还有清热化痰作用，以清萝卜疗效最佳，最好生吃。

2. 莲藕：不仅能通气除烦，并能健脾和胃，安心安神，亦属顺气佳品。以水煮食或稀饭煮藕疗效较佳。

3. 茴香：果实可作药用，名小茴香，嫩叶可食用，子和叶都有顺气作用。可用叶做菜馅或炒菜食用，对生气造成的胸腹胀满、疼痛有较好疗效。

4. 桔子：顺气化痰，桔子皮的疗效更佳，药名陈皮，

可泡水代茶饮用。

5. 山楂：长于顺气止痛、消食化积，对由于气裹食造成的胸腹胀满疼痛有较好的疗效，对于生气引起的心动过速、心律不齐也有一定疗效。生吃、熟吃、做酱，各种食用法皆可。

6. 柚子：据《本草纲目》等药书记载，将柚子皮绞汁吃，能“消食、快膈、散愤懑之气”，还能“消食、去胃肠气”。

7. 槟榔：每次用 5~10 克煎汤喝，或与等量姜同煎饮服，能“调中、健脾、除烦、下气”。

8. 啤酒：啤酒中所含的二氧化碳和啤酒花素有顺气、开胃的作用。

## 茄子营养价值高 亦可防治多种病

茄子属茄科植物，有白茄、紫茄等品种。茄子的营养成分十分丰富，含有人体生命活动必需的蛋白质、脂肪、碳水化合物、多种维生素及钙、磷、铁等微量元素。其中维生素 P 的含量为其他一般蔬菜所不及，每市斤紫茄含维生素 P 高达 3600 毫克以上。

近代医学认为，维生素 P 能增强毛细血管韧性，对高血压、动脉硬化、脑溢血有一定作用，对过敏性紫癜、咯血等疾病亦有较好疗效。

另外，妇女白带如崩，可取白茄花 15g，加土茯苓 30g，水煎服。

## 莴苣叶茎都可食 镇痛催眠莴苣素

莴苣，原产地中海沿岸，是一种能形成叶球或嫩茎的草本植物。每 100 克食用部分含水分 94 ~ 95 克，蛋白质 1 ~ 1.4 克，碳水化合物 1.8 ~ 3.2 克，维生素 C 4 ~ 15 毫克及一些矿物质。茎中含有莴苣素，味略苦，有镇痛催眠作用。

莴苣分为叶用莴苣和茎用莴苣。而茎用莴苣，即莴笋，这早已为我国人民熟悉，并能烹制出各种美味菜肴。叶用莴苣，又叫生菜，是莴苣的一个变种，有结球、半结球、散叶之分，颜色有紫色和绿色之分，叶子有脆叶和软叶之分。其营养价值很高，维生素 A、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub> 及钙、铁含量高于某些瓜果蔬菜。它的叶片脆嫩爽口，可生食、凉拌或用叶蘸酱，是生食菜中的上品；也可炒食，西餐用作沙拉。热菜中也配作盖或垫底，做汤加青等。

## 西芹质脆纤维少 降压健脑味道好

芹菜在我国属于大众菜，它纤维多，吃起来不好嚼，做菜时若抽掉纤维又很麻烦。近年来，我国新培育的西芹，以其纤维少、质脆味甜颇受消费者欢迎。

西芹又叫西洋芹菜，是从美国引进的大型品种。它种植简便，产量高，栽培方式多，对满足供应、调节市场花色品种起着重要作用。西芹食用部分主要是肥厚的叶柄，含有丰富的营养，每 100 克鲜菜含水分 94 克、碳水化合物 2 克、蛋白质 2.2 克和矿物盐及维生素等。西芹含芹菜油，具有芳

香气味，有降血压、健脑和清肠通便的作用。

西芹吃法颇多，如肉片炒西芹、素炒西芹、凉拌西芹，还可用来腌制，味道都极好，西餐配菜也很好。

# 「瓜 果 类」



## 常食核桃好 强肾又补脑

俗话说：“药补不如食补。”中医认为：核桃是滋补强壮剂，其性具有温补、健肾、补血、润肺、益胃等多种功能。

核桃含蛋白质 15.4%、碳水化合物 10.7%、脂肪 63%，其中主要是亚油酸和甘油酯。100 克核桃仁含钙 108 毫克、磷 329 毫克、铁 3.2 毫克，分别为瘦猪肉含量的 9 倍、近 2 倍和 1 倍多。另外，核桃还含有丰富的粗纤维、胡萝卜素、维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub> 以及维生素 E 等，是一种营养价值很高的滋补食品，特别是对大脑神经有益，具有良好的补脑作用，是治疗神经衰弱的一味良药。

神经衰弱是一种高级神经活动动力失调的神经功能性疾病。患者常有头昏、头痛脑胀、失眠多梦、记忆衰退、烦躁易怒、疲乏无力、耳鸣眼花等症状。每日早晚吃几个核桃可起到良好的治疗作用。

我国古代著名医药学家李时珍说：核桃具有“补气养血、润燥化痰、益命门、利三焦、温肺润肠、治虚寒喘嗽、腰足重痛、心腹疝疼、血痢肠风”等功能，能治多种疾病。多年来，我国中医临床经验证明，核桃对神经衰弱、病后虚弱、肾亏腰疼、肺虚久咳、气喘等症有疗效。

常食核桃，可强肾补脑、增强体魄。

## 脑力劳动易疲劳 多种食物常吃好

营养学家认为，脑力劳动者最需要的是以下几种食品：

1. 大豆及其制品：大豆含有大脑所需的优质蛋白质和 8 种必需的氨基酸，能增强脑血管的机能。
2. 蜂蜜和蜂王浆：蜂蜜含有脑细胞所需的葡萄糖及果糖，其含量达 70% 左右。蜂王浆是人体滋补品，对胃、十二指肠溃疡等均有疗效。
3. 芝麻和核桃：有补五脏、益气血、强筋骨、健脑髓的作用。
4. 动物的脑髓：各种动物的脑髓含有大量脑磷脂和卵磷脂。
5. 龙眼和红枣：龙眼含有磷脂和胆碱，有助于神经的传导功能。红枣能安神，排除忧郁。

## 红枣富含维生素 日食三枣人不老

民谚曰：“日食三枣人不老。”常食红枣可补五脏、治虚损、润心肺、健脾胃、益气安神。红枣是延年益寿的佳品。

红枣含有丰富的蛋白质、糖类、钙、磷、铁和多种维生素，其中干枣含果糖 76%，每 500 克鲜枣含 2000~3000 毫克维生素 C，维生素 C 的含量比苹果高出近百倍，这在果品中是出类拔萃的。因此，红枣又有“活维生素 C 丸”之称。

维生素 C，又叫抗坏血酸，它参与体内氧化还原过程，能使组织产生胶原质，影响毛细血管的通透性，促进血液凝固。红枣对防治坏血病和辅助治疗高血压、动脉硬化症、冠心病等均有益处。英国一位医学家在 163 名虚弱患者中试验：连续吃枣的病人，其健康恢复的速度比单纯服药的病人快 3 倍以上。

祖国的医药学家应用红枣治病甚早甚广。我国第一部中药专著《神农本草经》把枣引为“上品”，说它“味甘平，安中养脾胃，平胃气，通窍……”。明代大医学家李时珍的《本草纲目》云，“枣为脾之果，脾病宜食之，枣为脾经血分药也”；“一切虚损无不宜之”。

民间一些验方单方，也多用枣入药。用大枣、花生、冰糖各 50 克，煎水温服，可治疗慢性肝炎。大枣、茵陈各半，煎水温服，可降低血清谷丙转氨酶。表虚自汗，可用大枣 10 枚、乌梅 3 枚、桑叶 12 克、浮小麦 15 克，煎水服之。独用大枣 1 枚，可治疗非血小板减少性紫癜，至紫癜全部消退为止，一般食用 2 斤即可。

在食疗应用时，可熬“大枣粥”。取 15 枚大枣，加 100 克粳米熬粥，可补气血，健脾胃。用黑木耳 25 克、大枣 15 枚煎“大枣木耳汤”饮用，有凉血养血之功；煎“大枣党参桂圆汤”，对气血两虚型贫血有益。

“日食三枣人不老”劝君多食枣。

## 补中益气数大枣 护肝和胃家中宝

大枣，即红枣，用青枣晒制而成。大枣营养丰富，每 100 克干枣肉中，蛋白质、脂肪和糖类的含量达 80%，还含有维生素 C 360~600 毫克、维生素 P（路丁）3000 毫克以上，另含丰富的无机盐、铁、钙、磷等，是一种高级补品。

经药理研究表明，大枣有增强免疫功能的作用，可提高巨噬细胞的吞噬功能，促进淋巴细胞转化。大枣还有明显的抗氧化和抗衰老作用。从动物实验观察，大枣能抗胃癌，并可增强体质。在家庭中，用大枣配合一些食品，作为一些疾

病的辅助治疗，能加速疾病的痊愈。

1. 高胆固醇血症：大枣 10 枚，芹菜须根 25 克，水煎服，日服 3 次，连服 15 天。
2. 妇女精神忧郁、虚烦不眠：大枣 30 克，甘草 10 克，浮小麦 10 克水煎服，每日 1 剂。
3. 脱肛：大枣 120 克，陈醋 250 克，同煮至醋干，任意食枣，连食 7 天以上。
4. 贫血：大枣 100 克，黑豆 100 克，加水煎熬，食枣，饮汁，经常吃。
5. 老年及病后体弱：大枣 10 枚，粳米 100 克，常法加水煮成枣粥，连吃 15 天以上，可稍加冰糖适量，加水炖服，经常服食。
6. 高血压、动脉粥样硬化：大枣 15 枚，黑木耳 15 克，加冰糖适量，加水炖服，经常服食。
7. 血小板减少性紫癜：大枣 50 克，绿豆 50 克，红糖适量，加水煎煮成红枣绿豆汤，天天吃，连吃 15 天以上。  
红枣 50 克，花生米皮 20 克，白糖适量。红枣、花生米皮加水适量，文火将枣炖烂，酌加白糖，吃枣喝汤。每日 1 次，连服数日。

## 冬日吃红枣 一生不显老

冬天进补，宜多吃红枣。红枣不仅营养价值很高，而且具有很高的医疗价值。

红枣发热量大，被誉为“铁秆庄稼”，为木本粮食作物之一。

红枣含有丰富的糖类、蛋白质、脂肪、多种维生素、有

机酸和钙、磷、铁等微量元素以及胡萝卜素、维生素 PP 等。

中医学认为，红枣味甘、性温，具有补脾和胃、益气生津、解药毒，治胃虚食少、脾弱便溏、气血津液不足、心悸、怔忡、妇人脏燥等功效。《本草纲目》说：“枣为脾之果，脾病宜食之。”中医常以红枣调和药性，减少毒性和刺激性，用来保护脾胃。现代医学研究证明，红枣对贫血、高血压病、急慢性肝炎和肝硬化患者的血清转氨酶增高均有较好的疗效，还可提高肌体免疫力。

红枣还含有山楂酸，山楂酸具有较强的抑制癌细胞的作用，经常食用红枣，具有抗胃肠道恶性肿瘤的作用。

红枣的食法多样。冬季多以熟食，多在煮粥时加入适量红枣食用，也可根据身体情况进行食疗。如脾胃虚寒、消化不良、受凉后胃部胀满疼痛不舒服者，可用大枣 100 克、生姜 20 克（切丝）煮熟，1 日 3 次，常食有祛寒健脾胃的作用。调和胃气，将干枣放置火炉边烧焦，去核，研成末，用姜汤送服；治虚烦不眠，用大枣 14 枚、葱白 7 根、白糖适量，放锅内煮汤，每晚服 1 次。枣多食易损齿、助湿热，故对症应用。

## 鼻衄不止别心忧 调服栗子糯米粥

生食栗子，或取栗子壳 250 克，烧炭存性，研末，每服 6 克，糯米粥调服。

适用于鼻衄不止。

## 晨吃麻仁栗子糕 津枯便秘有疗效

栗子粉、玉米粉各 30 克，芝麻仁、火麻仁、红糖各适量。

芝麻仁淘净，沥去水分，炒香；火麻仁研末，共放入盆内拌匀，再加入栗子粉、玉米粉、红糖，用水和匀，做成糕坯，上笼武火蒸 15~20 分钟。每日 1 次，早餐食。

适用于津枯血燥、大便秘结、肾虚、眩晕乏力等。

## “健身珍果”誉板栗 耐饥补肾又益脾

栗子，别名毛栗、珍珠栗、板栗，古有大本粮食之称，杜甫就有“山家蒸栗暖”的诗句。栗子原产于我国，《诗经》中就有“树之榛栗”、“东门之栗”等记载。

栗子营养丰富，甘美香糯。现代医学研究发现，它含有不饱和脂肪酸及较多的镁、维生素 C，能延缓组织细胞老化过程，对高血压、冠心病、动脉硬化等有食疗作用，中老年人常食，能抗衰益寿，故被誉为果中珍物。它不论生、炒、煮、炖或入馔，均有特色。清朝慈禧太后喜欢吃的栗子粉窝窝头，对脾虚腹泻颇有裨益。若配荤则能做成各种珍馐，如栗子鸡、栗子甲鱼、栗子烧肉、栗子鸭等。其中又以栗子鸡最负盛名，享誉海内外。

栗子既有“健身珍果”之称，也有“干果之王”的美誉。中医学认为，栗性味甘、温，入脾、胃、肾经，能补肾强筋、养胃健脾、活血止血，作为食疗佳果，老少咸宜，而尤适于肾虚、腰膝无力、夜尿多或脾虚久泻，以及小儿先

天不足加之后天失养的营养不良、反胃、吐、衄、便血和折伤肿痛等症。据《随息居饮食谱》载：“栗甘平补肾，益气厚肠，止泻耐饥，最利腰脚。”《玉揪药解》亦称栗“补中益气，充虚益馁，培土实脾，诸物莫逮”。《唐本草》说：“嚼生者涂病上，疗筋骨碎断，疼痛、肿瘀。”《日华子本草》中录：“生吃止吐血、衄血、便血，一切血症俱可用。”明朝李时珍认为，取栗 10~15 枚，粳米 100 克，煮粥早餐，有补肾益脾的作用。民间验方中，治肾虚腰脚软弱，每日空心细嚼生栗 7 枚；小儿脚弱无力、三四岁仍不能行走者，日食生栗 8 枚；患气管炎久嗽者，取栗 250 克配瘦肉炖食；有跌打损伤、筋骨肿痛者，将赤豆、栗肉等研为末调敷患处；胃肠功能紊乱、腹泻稀水大便不止者，令食煨栗二三十枚，常有奇效。不过，栗子生食难消化，熟品多食亦易滞脾恋膈，小儿和老人尤不可贪食过度。

## 心情抑郁别害怕 香蕉疗疾作用大

香蕉中含有淀粉、蛋白质、脂肪、灰粉、维生素 A、维生素 B、维生素 C、维生素 E 和 5-羟色胺、去甲肾上腺素以及二羟基苯乙胺等物质，味甘甜、性寒，具有清热止渴、凉血解毒、润肠通便的奇功异效。目前有关香蕉的食疗研究又有了新发展。

治疗忧郁症：香蕉在人体内能帮助大脑创造一种化学成分——血清素，对神经系统产生刺激作用，给人带来欢乐、平静和瞌睡等讯号，甚至还有镇痛的效应。因此，香蕉被称为“快乐食品”。古丁根大学的一位教授说，一个人的情绪受饮食的影响很大，血清素与忧郁症有很大的关系，忧郁症

患者之所以感到忧郁，就是因为大脑缺乏血清素。

防治胃溃疡：有些病人必须服用西药保泰松来治胃溃疡，但服用此药后会诱发胃溃疡出血。倘若在服药后吃些香蕉，就可以起到保护胃的作用。这是因为香蕉中含有一种化学物质，能刺激胃黏膜细胞生长繁殖，产生更多的黏液来维护“胃黏膜屏障”的厚度，使溃疡面不受胃酸侵蚀。

降低胆固醇：香蕉的果柄具有降低血清胆固醇的作用。

## 连服冰糖炖香蕉 各种便秘均有效

香蕉 2 只，冰糖适量。

香蕉去皮，加冰糖隔水蒸。每日 2 次，连服数日。

适用于便秘。

## 清炖香蕉连皮吃 痔疮便血数日治

香蕉 2 只。

洗净，带皮炖熟，连皮食。每日 1 次，连食数日。

适用于痔疮便血、大便下血等症。

## 治疗痔疮出血病 食用冰糖蒸柿饼

柿饼 3 个，冰糖适量。

柿饼洗净，加少量清水及冰糖，放碗中，隔水蒸至柿饼软绵。每日 2 次，连服 10~20 日。

适用于慢性支气管炎、高血压、痔疮出血等。

## 炒柿饼治便血 年久不愈吃数天

柿饼若干。

将柿饼用绵纸包好，放入炒热的灶心土内烤至绵纸发黄，将纸取出去掉即成。每日1次，连服数日。

适用于便血年久不愈。

## 柿子不仅味道美 清热润肺又健脾

柿子原产我国，已有 3000 多年的栽培历史。最早传入日本，19 世纪传入欧美各国，1889 年传入前苏联。现在，许多国家都栽培有我国的柿子品种。

柿子的品种，据统计有上千种，分甜柿和涩柿两大类。我国比较著名的有北京的大盖柿、河北的莲花柿、安徽的铃灯柿、陕西的鸡心柿、浙江的铜盆柿、河南的红柿等。

柿子是一种物美价廉的水果。它含有蛋白质、脂肪、糖、淀粉、果胶、多种维生素和矿物质等。其中丙种维生素和糖分比一般水果高 1~2 倍以上。柿子不仅味道甘美，而且可加工制成柿饼、柿酒、柿醋、柿粉、柿漆、柿霜等产品。

柿子具有一定的医疗作用。据《本草纲目》载，柿子味甘、性寒，有清热、祛烦、止渴、生津、润肺、化痰、健脾、涩肠、治痢、止血以及治疗因肺热而引起的咳嗽等功用。同时，它还能降血压，缓和痔疮的肿痛。成熟的红柿是一种平和的滋养品，能补虚、健胃、润肠、利肺。柿饼可治大便下血和吐血；柿霜可治喉痛、口疮、口角炎；柿蒂可治

呃逆及夜尿症；柿漆可治高血压等。

柿子虽有上述优点，但一次不可多吃，也不要空腹时吃，吃多了会降低消化能力，使肚子不舒服。这是因为柿子中含有较多的单宁酸（其涩味就是单宁酸），使肠壁收敛，从而产生不适。此外，柿子性寒，体弱多病及产后、病后和患外感风寒等病症的人也不宜食用。

## 空腹不宜吃橘子 日吃橘子莫过三

最近有关专家研究指出：1天之内吃橘子不宜超过3个，因为每人每天所需的维生素C吃3个橘子就已足够，吃多了反而对口腔、牙齿有害。同时，橘子含有叶红素，如果摄入过多，血中含量骤增，并大量存积在皮肤内，角质层较厚、皮下脂肪丰富部位的皮肤就会出现黄染，恰似“黄疸肝炎”。

吃橘子前后1小时内千万不要喝牛奶，因为牛奶的蛋白质一遇橘子的果酸即会凝固沉淀，影响消化吸收。饭前或空腹时不要吃橘子，因为橘子汁的有机酸会刺激胃壁的黏膜，对胃部健康不利。

## 西瓜妙吃极有趣 清火利便治痢疾

西瓜用来做菜，可利尿消炎：生西瓜1个（未熟），鸡蛋1个，面粉125克，素油500克（耗100克），糖100克。生西瓜切开去皮，取出瓜瓢和瓜籽，切成滚刀块，撒上面粉拌匀，鸡蛋加面粉调成面糊，将撒好面粉的西瓜放进去滚一滚。油锅烧开，油温七成降四成，将沾好面糊的西瓜逐块下

锅炸至呈金黄色捞出，吃时撒上糖。

在我国甘肃河西走廊地区，“西瓜泡馍”称得上是西瓜食中之奇，当地人常以此菜招待远方来客，很受欢迎。它的制法是，将熟透的西瓜一切两半，用勺子将瓜瓤瓜皮分离开，并捣烂，拣出瓜籽，再将馒头掰成小块，泡入其中，以瓜皮为器皿，连吃带喝，极其有趣。

妙吃西瓜，还能防病治病：用西瓜加适量红糖冲服，可治急性痢疾。每日食西瓜原汁 2 杯可治肾炎浮肿。西瓜汁加适量白糖饮服，可清心火，利小便，治口疮。大蒜 100~150 克、西瓜 1 个。西瓜洗净，挖 1 个三角形洞，放入去皮大蒜，再以挖下瓜皮盖好，盛盘中，隔水蒸熟，趁热饮汁。具有利水、消肿、解毒的功效，可供水肿、急慢性肾炎、肝硬化腹水患者食用。

## 西瓜皮也是宝 清热解暑可爆炒

西瓜皮含有多种营养物质，具有清热解暑的保健功效。现介绍瓜皮的几种吃法：

1. 凉拌：西瓜皮切丝，浇上适量的麻油、盐、糖、醋，拌匀即可，也可与海蜇、海带、黄瓜等同拌。
2. 炒菜：瓜皮切片，与肉或鸡蛋同炒。
3. 烧肉：瓜皮切块，待肉烧熟后放入西瓜皮同烧。
4. 烧汤：在排骨汤或蹄膀汤内放入适量的西瓜皮块。
5. 泡菜：西瓜皮切片，泡成酸菜。

最佳的吃法是与辣椒爆炒。制作方法：油锅烧热，依次放入辣椒、葱花、姜末、瓜皮，炒至出水后，放入适量的酱油、糖、味精，翻匀出锅。特点：酸、辣、咸、甜、脆，是

夏季时令小菜。

## 夏食冬瓜精神爽 清热消暑保健康

冬瓜是人们喜食的佳蔬，营养丰富，每 100 克含蛋白质 0.3 克、糖 1.6 克、钙 4.4 毫克、磷 0.9 毫克、铁 0.2 毫克，还含有胡萝卜素、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub> 及维生素 C 等。冬瓜味清细嫩，肉厚软滑，吃法多样，水煮清烧、焖炖蒸炒均可，用来做汤味美解渴。因此，它既是广泛食用的大众蔬菜，又能登上大雅宴席。

冬瓜又是一味良药，全身都有药用价值。现代中医认为，冬瓜性味甘淡而凉，其肉、皮、子、瓤、藤、叶均具有清热解毒、利水化痰、消暑止咳的功效，能够辅助治疗水肿、发热、肝炎、肾炎、气管炎、阑尾炎、疔肿等病症。经临床证实，冬瓜对动脉硬化、冠心病、高血压、糖尿病均有良好的治疗作用。若用冬瓜与鲫鱼一起煮成冬瓜鲫鱼汤，是一味很好的药膳，具有催乳的功效。

冬瓜做菜品种极多，味道极美。冬瓜加羊肉或猪排骨炖作汤，鲜美爽口。冬瓜也可作馅，用来包饺子、蒸包子。把整个冬瓜掏尽瓤，里面装上鸡肉、排骨、海鲜等清蒸，荤而不腻。也可以用肉片炒冬瓜，还可以做冬瓜蜜饯。

## 南瓜含有尿素酶 强身治病价不贵

南瓜含葫芦巴碱、南瓜子碱、腺嘌呤、精氨酸、天门冬氨酸、尿素酶、胡萝卜素、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub> 和维生素 E、果胶、脂肪、葡萄糖、蔗糖、戊聚糖、甘露醇、钙、

镁、铁、磷、硅和锗等多种元素。南瓜营养价值的多样性，是许多水果和蔬菜甚至许多动物蛋白不能与之媲美的。它所

所含的不少有机物质成分，还是医治疾病的有效良药。

南瓜所含的尿素酶，能催化分解致癌物质亚硝酸铵。南瓜的汁液，能加快肾结石和膀胱结石的溶解。南瓜果胶能帮助清除人体多余的胆固醇，预防治疗动脉粥样硬化。南瓜果胶含量高达 7%~17%，有很强的吸附性，能粘结排除人体内的细菌霉性、放射性元素和铅、汞等重金属，给工作在有毒有害污染环境的人们带来福音。那些患有便秘的病人，每天吃 300~500 克鲜南瓜粉，可促进胆汁分泌，加强肠胃蠕动，很快就可消除病症。

近年来，国内外医学界研究发现，南瓜对慢性糖尿病、高血压、肝炎、肝硬化和胃病等疾病也有治疗作用。据我国出版的《中国药膳学》记载，用南瓜煮牛肉，加服“六味地黄汤”，能治肺病。用南瓜花煮猪肝，能治夜盲症。

用南瓜蒂烧成炭，研末与炒米粉服用，能治妇女习惯性流产。生吃南瓜子，可驱逐蛔虫和蛲虫，这是由于南瓜子内含有丰富的南瓜子氨酸，能抑制蛔虫和蛲虫生长发育，使蛔虫和蛲虫的雌雄幼体萎缩的缘故。妇女在哺乳期缺奶，可用内存生南瓜子 15~20 克，去壳取仁，捣成泥状，早晚空腹加开水各服 1 次，连续 3~5 天，即可催乳。⑥患有营养不良的人，常以南瓜子仁与花生、胡桃仁同服，可强身壮体，精神充沛。

## 菜药兼用话苦瓜 清火解热开胃口

苦瓜是人们喜食的一种蔬菜，营养价值比较高，含有碳

水化合物、微量脂肪、蛋白质、无机盐、维生素、果胶、苦瓜苷和多种氨基酸。

中医认为，苦瓜性味苦寒，其功用是：生食，清暑涤热、明目、解毒；熟食，则养血滋肝、润脾补肾。临床上可用于中暑、痢疾、赤眼疼痛、痛肿丹毒、恶疮诸症。苦瓜常可作单方治疗，如防治中暑，苦瓜 250 克洗净去瓤，切成细丝，荤油爆炒，加入少许葱姜调料，佐餐食用，有清热润脾、养肝明目的作用。湿疹、痱子患者，可用嫩苦瓜或其鲜汁揉擦患处。痢疾患者，可用鲜苦瓜捣烂、绞汁，再用开水冲服。

服用苦瓜时略有清苦味，但开胃爽口。正是这种苦味具有清火解热的功能。苦瓜的苦味中含有大量奎宁，所以能解热。苦瓜还具有防癌作用。国外科学家将苦瓜中的某些物质提取出来后，注入已患淋巴癌的老鼠体内，可使老鼠的存活期延长，表明这类物质能提高老鼠的免疫功能，有助于杀伤癌细胞。因此，他们预言苦瓜有可能成为治癌新药。

我国的科学家发现，苦瓜中含有类似胰岛素的物质，可以降低血糖。因此，糖尿病患者日常多吃苦瓜有一定的疗效。食用苦瓜的好处虽多，但脾胃虚寒者宜忌，因为食后会致吐泻腹痛。

## 龙眼效良益心脾 桂圆滋补抗衰老

龙眼，又名桂圆、比目、骊珠、雀卵等，是亚热带水果中之珍品。

龙眼含碳水化合物，其中主要是葡萄糖、蔗糖、维生素 A、维生素 B、维生素 C、蛋白质、脂肪、胆碱、酒石酸，

以及钙、磷、铁等矿物质。龙眼中所含碳水化合物，是人体必需补充的最大能源之一，它氧化后释放出大量的热量，机体中 80% 的热量由它供给。人体神经系统活动要消耗大量葡萄糖，而龙眼中葡萄糖含量较多，具备足够的碳水化合物分解提供。龙眼中的脂肪、磷是大脑细胞形成与活动的重要物质基础。铁是制造人体血红蛋白的“物质工厂”，是提供治疗缺铁性贫血的有效营养成分，龙眼中富含的这些营养物质为人体必须摄入的营养成分提供了有效的物质基础。因此，在滋补功效上，我国杰出的药物学家李时珍说：“食品以荔枝为贵，而资益则龙眼为良。”龙眼，既是名贵的滋补佳果，又是一味治病疗疾的良药。中医学认为，龙眼，味甘质润，性平温和，为补血养心之佳果，为补脾长智的要药。适用于贫血、神经衰弱以及病后、产后身体虚弱、肠风下血等症。龙眼和大枣均可治脾病，但龙眼治脾病功能胜大枣，且无大枣壅气之弊，在滋补中兼有补血作用。归脾汤中用龙眼肉治思伤过虑、劳伤心脾、健忘怔忡、虚烦不眠、自汗惊悸之症，充分地体现了龙眼治脾病的效用。

近年来，医药学家对龙眼的有效成分进行了深入研究，发现龙眼肉提取液含有一种能有选择地抑制黄素蛋白酶——脑 B 型单胺氧化酶（MAO-B）的活性物质。MAO-B 是人体中的一种惰性因子，它广泛存在于肝、脾、淋巴系统以及脑组织中，随着岁月的消逝，年龄的增高，MAO-B 这种惰性因子的活性增高，导致和促进机体组织、器官、细胞的衰老退化。用龙眼肉 15~20 克、粳米 60 克，煮粥，长期食用，有延缓机体衰老进程的作用。此外，日本医药学家发现，龙眼提取液对肿瘤细胞（TTC-26）有抑制作用，其抑制率达 90% 以上。因此，龙眼肉可作为癌症患者保健食品。

## 橙子煎汁去酸味 呕吐频饮可痊愈

橙子 2 个，蜂蜜适量。

取新鲜橙子剥皮，用温开水浸泡，去除酸味，加适量蜂蜜煎汤，频饮。

适用于痰饮内停引起的呕吐。

## 日食一苹果 疾病远离我

有的水果不仅具有丰富的营养价值，而且具有很高的药用价值，有的还可以防治癌症。苹果就是这样一种品质优良的水果。

“日食一苹果，医生远离我。”被古希腊人誉为“永葆青春的食品”的苹果，是世界“四大水果”之一。因为营养颇为丰富，能抑制部分致癌物质，所以对人体不仅有保健功能，而且还具有防癌、抗癌的作用。

据最新测定，苹果的抗癌作用，主要来自它所含的纤维素、果胶和维生素 C 等成分。

在快节奏生活的今天，人们食入高蛋白、糖类、脂肪等食物较多。这类食物的特点之一是含胆固醇比较高，从而引起胆固醇、厌氧菌的增多。尤其是在厌氧菌代谢作用下，可产生致癌因素的胆盐类物质。如果粪便在肠内停留时间较久，使肠黏膜接触胆盐类致癌物的时间延长，就会增加患大肠癌的机会。因此，常吃适量的苹果（一般每日 1~2 只），不但可以增加肠内的纤维素，使肠内的胆固醇降低、抑制致癌物的产生；而且还能使大便易于排出，减少大肠癌的形成。

成。苹果中的纤维素，还可增加肠内容物的体积，减少有害物质的浓度和在肠内停留的时间，改变胆酸的代谢和排泄，对防癌也有明显的作用。

在工业迅速发展的今天，放射性气体污染严重，这类气体也是致癌物。苹果中含有较多可溶性纤维果胶，是属于不能被人体内的酶所消化的膳食纤维之一，不光是能与这些气体中的放射性元素结合，而且还能促使这种结合物从人体内排出，减少某些癌症的发生。尤为难能可贵的是，果胶对其他致癌的污染物也有类似的作用。

研究表明，苹果中的维生素 C，不但能阻断致癌物亚硝酸盐的生成和亚硝铵的形成，而且还能阻止某些化学致癌物的危害。它还可以抵抗卷烟和大麻烟引起的肺癌；对胃癌和肝癌也有较好的防治效应。

## 苹果药用价值高 益寿美容解烦恼

“文林郎果”就是人们最喜爱的水果之一——苹果。在我国已有 2000 年的栽培史。古时称苹果为“柰”，又名“频婆”、“林檎”。

苹果中含有维生素 B<sub>1</sub>、维生素 C、胡萝卜素、铁、镁等多种对人体有益的营养物质。

中国传统医学认为，苹果性凉，味甘，微酸，入脾、胃经，具有补心益气、健脾开胃、生津除烦、润肺解暑、消食醒酒等多种功效。长期以来，在苹果的应用上，充分体现了中国传统医学饮食疗法“药食同源、药食同理、药食同用”的理论。

苹果的保健作用集中地表现在益寿、美容两个方面：

苹果能益寿，是因为苹果可以使人悦心解乏，预防和消除疲劳。同时还可开胃消食，促进肠蠕动及代谢。苹果中的果胶、纤维素有吸收细菌和毒素的作用。苹果中的钾能与人体内过剩的钠结合，并使之排出体外，对于预防高血压、冠心病、肾脏疾病等中老年常见病具有重要意义。老年人牙齿不好的可将其绞碎挤汁，每日食 3 次，每次食 100 克饮用。

苹果能美容，是因为苹果含具有美容作用的胡萝卜素、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 C、铁等营养物质，特别是它还含有较多的微量元素镁，而镁则是能使人皮肤健美、红润、光泽的元素。对于那些患有黄褐斑病的人来说，苹果更能为其解除烦恼，带来福音。因为，维生素 C 又能抑制黑色素的形成，防止黑色素在皮肤内慢慢沉着。如果您因劳累或其他原因引起黑眼圈时，不妨将苹果切成薄片敷在眼部下，这样有助于消除黑眼圈。

那么怎样食用最为合理呢？一般来说，在饭后 1 小时左右食用最为适宜。

## 苹果健脾胃巧食止腹泻

苹果中含有鞣酸、果胶等成分，具有抑制和消除细菌毒素的作用，故能止泻。临床也曾使用苹果对慢性腹泻患者进行治疗。在控制饮食的同时，让患者每次饭后吃一定量的苹果泥，几天后腹泻明显好转。据报道，苹果适用于治疗单纯腹泻、神经性结肠炎、肠结核初期，对治疗小儿腹泻效果最为明显。其食疗单方使用方法如下：

1. 小儿腹泻：先将苹果用开水洗净，削皮，用勺刮成泥，每日 4 次，每次 100 克，1 岁以下婴儿每次 50 克，日

服 3~4 次。此时不宜吃其他食物，待症状好转后，可减少吃苹果泥，适量增加牛奶、面条。

2. 慢性腹泻、神经性结肠炎：用苹果干粉 15 克空腹温水调服 每日 2~3 次。

3. 水痢腹泻：可将苹果去皮与洗净的胡萝卜切碎共煮成泥 每日约 300~500 毫升，共分 3~4 次服食。

## “百果之宗”誉鸭梨 止咳止痛治便秘

梨为百果之宗，故有“果宗”之别称。如果烤火取暖之后，咽喉部感到干燥难受时，削上 1 个梨吃，不但咽中干痒可立即消失，而且精神也为之一爽。民间用梨挖去核，内放冰糖，蒸熟治疗咳嗽，但一般只适用于干咳无痰者，并非对所有的咳嗽都有效。

梨性味甘微凉，那些平素体质阴虚火旺，或吃肥腻补益食品多，有五心烦热、头痛头昏的人，食之也很有效。有的人虽有上述症状，但肠胃不好，吃了梨会引起大便溏薄，可将梨榨取汁，蒸熟后服用，就不会有此弊了。

梨汁，为老幼咸宜的清凉饮料。《随息居饮食谱》称它为“天生甘露饮”。如果患了热性病后，口舌干燥，饮用尤为适宜。若喝开水后要吐，这时取梨汁，加上几滴生姜汁饮用，既可以止吐，又能使口干好转。

梨还有解酒的功效。那些肠有积滞而又便秘的人，每天吃几个梨，不但可使大便通畅，还可使积滞祛除。

梨的品种很多，有鸭梨、在梨、巴梨、茄梨、香水梨、雪花梨、黄梨、青梨等，一般来说，以白色的质细汁多、味道淡甜的为好。

若将梨汁熬成膏，置冰箱里，在没有梨的时候，用开水冲服；或将梨皮晒干，临时用水煎汁饮用，虽比鲜梨稍逊，也可达到基本相同的功效。

## 乌梅活性物质多 欲想不老请常食

日本人很相信吃乌梅。他们认为常食乌梅能令人健康长寿。

青梅经火熏后色泽发黑，称之为乌梅，早在汉代已是一种药材，用来治疗呕吐和口干。日本早就有汉医，他们用乌梅来治腹胀、安定心脏、止腹泻、医口干以及皮肤萎缩等症。乌梅含柠檬酸，能使口腔生津液，可消除腹胀。口腔内耳下腺会分泌腮腺素是一种内分泌激素，又名“返老还童素”，因为它有抗衰老的活性，可以使全身组织趋向年轻化，使老人面色红润，皮肤娇嫩，无怪乎日本人说乌梅能治皮肤萎缩。

乌梅能补益人气血，内含大量有机酸，经肠壁吸收能转化为碱性物质，所以说它是碱性食品。目前有一种说法“血液碱性者长寿”，因此，在选择抗衰老食品时可选用乌梅。

此外，它还有这样的治疗功能：人在劳动后肌肉内堆积过量的酸性物质，若吃点乌梅所含的化学物质能分解肌肉中的乳酸。

## “水果皇后”誉草莓 美容健身益肠胃

草莓是一种多年生草本水果，属于蔷薇科草莓属植物。它的果实艳丽美观，柔软多汁，酸甜适口，具有特别的芳香

和风味，被誉为“水果皇后”。草莓除生食外，还可制成果酱、草莓汁、草莓酒、罐头及冷食。

据测定：鲜草莓含糖量一般为 7% ~ 12% ，还含有多种氨基酸、维生素，并含有丰富的铁盐、磷盐和矿物质。在国外，草莓备受妇女的欢迎，有“每天吃 1 颗草莓可美容健身，每天吃 10 颗草莓可延缓衰老、青春永驻”的说法。同时，草莓对肠胃病和贫血病具有一定的医疗效果。

## 山楂营养价值高 健胃消积是良药

山楂，又叫“山里红”、“胭脂果”。它不但颗颗滚圆红似玛瑙，令人喜爱，而且有很高的营养和药用价值。

在 100 克鲜山楂果肉中维生素 C 含量高达 89 毫克，在水果中仅次于红枣、猕猴桃，居第 3 位。胡萝卜素含量也相当可观。更令人瞩目的是其含钙量高达 85 毫克，也名列果蔬前茅，最适合小儿、孕妇及老年人对钙质的需求。还含有铁、维生素 PP 以及蛋白质、脂肪、碳水化合物等营养成分。

山楂不仅酸甜味美，能促进消化液的分泌，增进食欲，帮助消化，还有着多种药用价值。山楂最重要的功效就是健胃、消积，中药中有名的焦三仙，是助消化、治腹泻的常用方剂，山楂即是其中的“一仙”。中药中的消食健脾药各有特点，有的消面食，有的消肉食，山楂就是专于消肉食积滞的上品，食肉不消，腹胀痞满，可用山楂 100 ~ 150 克，煎水饮汁。

据研究发现，山楂还有良好的防治心血管疾病的功效。它含有的三帖类和黄酮类成分，具有加强和调节心肌收缩

力、增大心室心房运动振幅调节和冠状动脉血流量，防止由于电解质不平衡而引起心律紊乱，降低血清胆固醇、降低血压、利尿镇静等作用。山楂对痢疾杆菌、绿脓杆菌等多种病菌具有显著的抑制作用。现常用山楂治疗细菌性痢疾、肠炎及小儿腹泻。痢疾初起时，可用山楂、红糖各 30 克煎汤饮用。

山楂还是一味治疗妇科病的要药。山楂 60 克煎汤，冲红糖 30 克，治妇女经闭有效；山楂有促使子宫收缩的作用，故是治疗产后恶露不下，促进子宫复原的首选药物。

此外，山楂中的黄酮类化合物，据研究有较强的抗癌作用；鲜山楂中的槲皮黄苷、金丝桃苷等，有扩张血管、促进气管排痰平喘的功效，故对治疗气管炎有一定的辅助作用。

山楂虽然是佳果良药，但是食用并非多多益善。因为山楂助消化是通过“破气”去消积滞的，如果食之过多，就会伤人中气。因此，平素脾胃虚弱者不宜食用山楂，即使是健康的人，食用山楂也应有所节制，尤其是儿童，正处于牙齿更替时期，长时间贪食山楂或山楂片、山楂糕点，对牙齿生长不利。食完山楂后还要注意及时漱口，以防对牙齿之害。

## 夏初樱桃红 补气又祛风

春末夏初，新鲜水果中先百果而熟的樱桃以其色泽鲜红晶莹，味道甜酸可口，又能治疗多种疾病等优点，深受人们的青睐。

樱桃的营养十分丰富，既含蛋白质、碳水化合物，也含有钙、磷、铁和多种维生素，尤其是铁的含量居群果之首，

每 100 克含量高达 5.9 毫克，比苹果、橘子、梨的含铁量高 20 多倍，是治疗缺铁性贫血的天然良药；樱桃中维生素 A 的含量也比苹果、桔子、葡萄高 4~5 倍。

中医学认为，樱桃性味甘温，具有大补元气、滋润皮肤、补血补肾、祛风除湿之功，可用于治疗一切虚证，如气血亏虚导致的四肢麻木、瘫痪、风湿腰腿疼痛、冻疮等。治久病气血虚弱、心悸气短、倦怠厌食、咽干少寐，可用樱桃 150~200 克，煎汤内服或分数次生食。治疹发不出，樱桃 100 克，水煎后加红糖 30 克，乘热温服。治风湿痹痛、瘫痪、四肢麻木不仁，取樱桃 500 克，加白酒 100 克，浸泡 1 周后服用。治缺铁性贫血，取樱桃 2000 克，水煎后加白糖 1000 克，放置 3 天后随时服用。樱桃核亦能入药，有透疹、解毒等功效。用樱桃核磨汁涂或煎汤洗患处，能消疔瘤、净疮、灭瘢痕。樱桃核醋炒后研成细末，每日用温开水送服 10 克，可治疗疝气疼痛。

## 鲜李汁味道美 骨蒸痲热可常服

新鲜熟李子适量。

去核，切碎，纱布绞汁。每次服 15 毫升，每日 3 次，可常服。

适用于骨蒸痲热。

## 常吃花生能养生 健脑抗衰治水肿

花生是一种风味极佳、营养丰富的食品，在营养学中被誉为“长生果”或“植物肉”。它的果肉热能含量高，富含

蛋白质、脂肪、无机盐类和维生素等营养成分，是适于老年人食用的较佳的保健食品。还含有人体必需的 8 种氨基酸，其中以谷氨酸和天门冬氨酸为最多。这两种酸对促进人脑细胞的发育、增强记忆力有良好的作用。花生的营养成分中有 50% 是脂肪，其中有 80% 以上是不饱和脂肪酸，这种酸与油中的甾醇一样具有降低胆固醇、滋补皮肤的良好作用。还有卵磷脂和脑磷脂，是神经系统所需要的重要物质，可延缓脑功能衰退、抑制血小板聚集、防止血栓形成、保护血管壁、降低胆固醇。在其所含丰富的维生素中有较多的维生素 E 和 K，前者有阻止细胞老化的作用，后者是一种凝血素。此外，花生富含的钙、铁及 20 余种微量元素，对身体都有一定的保护作用。

中医认为，花生性味甘平无毒，具有醒脾开胃、理气补血、润肺利水、健脑抗衰等功效。

1. 花生米、红糖各适量，煎水代茶饮，连服 7 日，治水肿。
2. 花生米、大枣、蜂蜜各 30 克，水煎，食花生和枣，饮汤，1 日 2 次，可治肺虚久喘、慢性肾炎等。
3. 花生米（去红衣），水煎饮汤，治声哑、失音。
4. 花生米捣烂，加入大米煮粥，治产后乳少。
5. 花生叶适量，水煎服或晒干研末内服，治疗失眠、神经衰弱。

## 花生仁治胃酸 一至三周可缓解

临床实验证明，生花生仁对治疗胃炎和轻度消化性溃疡有奇效。方法是：每日 3 次，于饭前空腹嚼食生花生仁 12

~15 粒；轻、中、重度患者，分别于 1、2、3 周后胃酸显著减少，临床症状减轻。

花生仁为何有此奇效呢？这是因为食用花生仁后，经胃蠕动搅拌，将糊状油渍的花生乳附着在胃黏膜上，防止了胃黏膜炎症的扩散，使胃酸分泌减少，保护了胃黏膜及溃疡面，从而促进溃疡愈合、炎症消失。它是胃炎、消化性溃疡的辅助疗法，对胃酸过多者有奇效。

## 花生是美食 炖食益处多

花生是大家喜爱的食品，花生仁色白，有一层红色的外衣。中医理论认为，花生“色白人肺，色红入血”，故花生具有润肺、养血、补虚等作用。

但是，如何食用花生效果好呢？有人认为，炒食会破坏花生中的黄曲霉素，故主张应炒食。殊不知炒食会损坏花生中的许多有效成分，中医更认为会失去滋补的作用。为达到滋补目的，最好像福建人那样炖吃花生。

把花生（连衣在内）洗净，置于盛器内，加适量清水后放在锅里炖，以花生炖熟炖烂为度，炖得越烂越好。为使花生汤浓些，还可把花生杵碎捣烂后再炖；也可把捣烂的花生直接加水煮，不过煮时须十分当心，因为花生汤极易溢出。食用时再加食糖或冰糖。久病体虚者、有胃溃疡的病人，还有小儿，因消化能力较弱，还可做成花生浆食用。做法是：将花生浸泡 4~8 小时，然后放在小石臼里捣烂，倒在碗里，加水搅拌后用消过毒的纱布过滤，绞出浆汁，再把纱布包裹着的花生渣用水边洗边绞汁，如果花生渣的颗粒还是较大，就再杵，再洗浆，直到花生渣不能再挤出浆汁为

止。最后，将数次洗滤出来的浆汁混合在一起，煮沸或是炖熟，加糖，就成为味道香甜、醇美的花生浆了。

每天炖吃 1 次花生（按个人食量取食），对于肺结核、贫血、胃溃疡、高血压、高胆固醇患者都很有益。

福建人还喜欢用花生炖鸡蛋，或是猪肚炖花生，对贫血、久病体虚、胃溃疡等病人十分适宜。在暑令季节，又可冰糖炖花生，或花生和绿豆炖吃。

## 花生衣功效奇 贫血出血常食愈

用花生衣与红枣炖吃，对于治疗贫血、血小板性紫癜亦有良效。花生衣 12 克，研碎，分 2 次冲服。可间断常食。适用于再生障碍性贫血和出血的患者。

## 花生米煲大蒜 连服可治紫癜斑

花生米、大蒜各 100 克。

放砂锅内煲熟。隔日 1 次，连服 4~6 次。

适用于治疗因细菌、寄生虫引起的过敏性紫癜。

# 「粮豆奶制品类」



## 鼻塞咳嗽别发愁 请君食用“神仙粥”

从清代流传下来的神仙粥，主治风寒感冒、暑湿头痛以及胃寒呕吐等病症。做法很简单：糯米 100 克淘净放入砂锅煮沸后，加生姜 5~7 片（约 6~9 克），连须葱白 5~7 根（约 6~9 克）。待粥熬熟时加醋 10~15 克。乘热食粥，后盖被睡卧以出微汗为佳，并避风寒。

我国已故著名中医岳美中生前对此方倍加推宠。他说，此方“盖以糯米补养为君，姜葱发散为臣，而又以酸醋饮之，屡用有效。此方在于加醋，寓散于收，其力较大，殊有深意”。

本方适用于恶寒发热、鼻塞流涕、咳嗽喷嚏、头痛身疼等风寒感冒病症。对于高热烦渴、恶热不恶寒或不甚恶寒的不宜选用。

神仙粥的用法，功能可总结“一把糯米熬成粥，7 根葱白 7 片姜，熬熟兑入半杯醋，伤风感冒保平安。”

## 适量食用糯米饭 可治肺癆与多汗

糯米 100 克，冰糖少许。

洗净糯米焖饭，或上笼蒸熟。另将冰糖熬汁，浇在饭上，每日午餐温热服食，不可过量。

适用于肺结核恢复期的身热多汗。

## 黑米营养价值高 必须煮烂吃才好

黑米是我国传统的稻米珍品，古为“贡品”。它外表墨黑，质地细密，煮出的饭黝黑晶莹，味道醇厚，是近年来国际国内盛行的黑色食品之一，具有较高的营养价值和一定的保健功效。

据测定，黑米含蛋白质比一般白米高 7%，含脂肪比一般白米高 20%，8 种人体必需的氨基酸含量平均比一般白米高 16%，其中赖氨酸高 3.5 倍。此外，还含有多种维生素和锌、铁、钼、硒等人体必需的微量元素，是理想的滋补营养食品。黑米还具有显著的药用功能，可滋阴益肾、补胃暖肝、明目活血、抗病抗衰老等作用。

但是，黑米的组成与一般大米有所不同，米粒外部有一层较坚韧的种皮包裹，使得黑米极不易煮烂，而吃下未煮烂的黑米会积留在肠胃中，大量食用后就会引起消化不良和急性肠胃炎，尤其是对消化能力较差的幼儿和老弱病者更是如此。多数消费者，甚至一些生产经营部门都不甚了解黑米的这些特性，仅照说明书上介绍的那样，浸泡 3 小时，多煮些时间即食用。事实上，这样煮出来的黑米粥只能使黑米变软，并未破坏其结构。正确的做法是：黑米至少要浸泡 1 夜，煮成的粥一定要使黑米完全变烂，汤汁非常黏稠才可食用。如果用高压锅煮 30 分钟以上，才能使黑米煮烂。

## 黑芝麻上锅蒸 早晚空腹治便血

黑芝麻 500 克。

将黑芝麻蒸熟，每次吃 50 克，早晚空腹吃 2 次。  
可治便血。

## 玉米食疗用途广 益寿健胃又降糖

玉米具有“珍珠米”的美称。因为玉米具有抗老防癌的功用，已引起科学家们对其研究的强烈兴趣。

玉米中含有较多的纤维素，具有吸水膨胀、刺激肠胃蠕动、缩短粪便在胃肠道停留的时间、防止肠内微生物产生致癌物质、引起结肠癌的功能。

玉米中含有高于精米、精面的脂肪，玉米油含豆油酸高达 50% 以上，还含有谷固醇、卵磷脂、维生素 E 等高级营养素，具有抗动脉硬化、降低血清胆固醇、防止高血脂及细胞老化的作用。

玉米中含有多种维生素。维生素 C（鲜玉米）维生素 E 等具有抗氧化功能，可以促进细胞分裂、延缓衰老，被专家视为老人长寿良药。

玉米中富含维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、烟酸、胡萝卜素等，能抑制化学致癌物质的形成；因为玉米中含有抗癌因子谷胱甘肽，所以具有预防和治疗癌症的作用。

玉米内含维生素 B<sub>6</sub>，是人体细胞生长所必需的成分，能促进氨基酸的吸收和蛋白质的形成，改善肝炎病人的食欲和症状，促进脂肪代谢，降低血中胆固醇。

玉米作为强身益寿食品，可谓物美价廉。现介绍 2 种吃法：

1. 玉米剥皮、取须，将皮、须洗净扎成把，同米齐煮，急火煮开，文火煮熟透，吃玉米和喝汤，汤里可加适量糖。

糖尿病人不加糖，可加少许盐调味。功能：健胃补脾，清肠利尿，减肥、降压、降糖、消肿。适用于高血压，糖尿病，胃炎水肿，肥胖症或神经衰弱患者。

2. 玉米粉 200 克，红枣 20 个，核桃仁 20 克，炒芝麻炒花生米各 20 克，葡萄干 15 克，白糖 25 克。将葡萄干、红枣去核，加水适量煮沸，玉米粉浸湿，慢慢用勺撒进热水中，边撒边搅动，煮成粥状。将核桃仁、芝麻、花生米碾碎，撒入粥内，加糖（糖尿病不加）调匀即成。功能：补脾、养血、健脑、安神、降压、降糖，具有强身益寿防癌的作用。

## 玉米糊营养多 防癌健脑是一绝

由于生活水平的提高，人们吃玉米面糊糊越来越少了。但是，从“食要讲营养”的角度来看，它却不应该被冷落。

玉米具有较高的营养价值，它含有蛋白质、脂肪、淀粉、钙、镁、磷、铁、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 B<sub>6</sub>、生物素和胡萝卜素等多种成分，其中淀粉约占三分之一，脂肪的含量仅次于大豆，蛋白质的含量高于大米。所以，多吃些玉米做成的食物，包括多喝点玉米面糊糊，对保证身体有足够的营养，无疑是有益的。

据有关资料介绍，用玉米面熬制成的粥还有较多的医疗价值。首先，可以补益身体，利尿通便。有一本介绍食物疗法的书籍指出：“玉米粉粥补虚损，利小便。”坚持长期食用即可补益身体，益寿延年。有趣的是，我国长寿之乡广西巴马县当地人民食用的主粮就是玉米。看来经常喝点玉米面糊糊，对人的长寿会有某种积极作用。

其次，食用玉米面糊糊可以在一定程度上防止癌症的发生。现代医学研究发现，玉米中含有一种镁元素，可以抑制癌细胞的形成和发展。据国外某些科技资料证实，在非洲一些国家癌症发病率较低，与他们以玉米为主食有直接关系。所以，坚持经常喝点玉米面糊糊，对防止癌症的发生也有一定的作用。

第三，食用玉米面糊糊可以防治心血管系统的疾病。玉米面中含有丰富的玉米油，而玉米油中又含有不饱和脂肪酸，这种不饱和脂肪酸对人体吸收胆固醇有抑制作用，能使人体内脂肪和胆固醇正常代谢。所以，长期坚持食用玉米面糊糊，对动脉硬化、冠心病、心肌梗死及血液循环障碍等病症具有不可忽视的防治作用。

第四，长期食用玉米粥还有健脑功效。玉米中含有较多的谷氨酸，而谷氨酸对人的大脑细胞的呼吸具有积极作用，可以帮助人脑组织对氨的解除，这有利于人脑的健康。

熬制玉米面糊糊简便易做，省时省力。如果你一日三餐中，早餐或晚餐加 1 碗玉米面糊糊喝，并经常坚持，一定会对你的健康有更多的益处。所以，劝你在安排家庭食谱时也把玉米面糊糊考虑进去。

## 小麦药用价值大 治疗疾病不虚夸

小麦，除了供人们食用外，也可药用治病，民间常用小麦治疗以下病症：

1. 腹泻：用面粉 1 斤，在锅中炒熟炒黄，拌红糖用开水每日早晨冲食；也可将馒头烤焦压末加红糖开水冲服，每日 3 次。

2. 血痢：用面粉适量，炒成糊面，同马齿苋蒸着吃，有清热解毒、杀菌散血的作用，也可治热毒引起的视物不清或生翳膜肿痛。

3. 口、耳、鼻出血：小麦面 10 克，食盐 1 克。冷开水调服，每日 1 次，15 日为一个疗程。

4. 盗汗：用浮小麦粒 30 克，莲子 7 粒，黑枣 7 个，煎汤服，连服 3 天，盗汗自消。

5. 烦躁不眠：用浮小麦粒 30 ~ 120 克，大枣 15 ~ 30 克，甘草 6 ~ 15 克，水煎 40 分钟温服。此方又可治疗神经衰弱。

6. 食积：用鸡内金 5 只焙干研成细末，与适量面粉、盐、水掺合，擀成薄饼烙着吃，可助消化打食积。

7. 多汗：用麦麸皮 30 克（煎时用布包），金雀根 30 克，野毛豆 30 克，煎汁去渣煮瘦肉，连汤带肉吃。

8. 产后出虚汗：用浮小麦 15 ~ 30 克，黄芪 10 ~ 15 克，红枣 8 ~ 10 克，煨牡蛎 15 ~ 30 克，煎汤饮服。

9. 消除黄疸：小麦苗适量，加水共捣成汁，每次服 20 ~ 30 毫升，每日 3 次。

10. 回乳和催乳：生麦芽有抑制乳腺分泌作用，常用于回奶；炒麦芽有催乳作用，常用于妇女产后缺乳。

## “长命包子”格外香 益肝补肾又壮阳

马齿苋（又名长命菜）、韭菜各等量，生姜、葱油、酱菜、精盐、鸡蛋适量。

将长命菜、韭菜分开洗净，阴干 2 ~ 3 小时，切碎。把鸡蛋炒熟弄碎，然后将 3 样拌在一起，加上上述调料，制成

馅、做成包子，放在笼里蒸熟即成。

解毒凉血，补益肝肾，壮阳固精，祛恙延年。常食能使老人延年益寿，而且对心血管疾病有较好的疗效。

## 冻豆腐炖酸菜 食用减肥来得快

肥胖对健康和美容都有相当大的损害，务需及早治疗。减肥有多种方法，如果冬天保持一段时期食用冻豆腐熬腌菜，效果极佳。

豆腐经冷冻，形态呈蜂窝状，其脂肪、糖及淀粉被分解，而蛋白质、维生素、矿物质破坏较少。肥胖者经常吃冻豆腐，不但无脂肪进入体内，而且冻豆腐还能吸收胃肠及全身的组织的脂肪，有利脂肪的排泄，通过不断消减体内蓄积的脂肪，达到减肥目的。

经过腌制的蔬菜，植物脂肪也同样被分解，而蛋白质、维生素、矿物质却仍能保持一定的量。常吃腌菜，既能吸收消化道的脂肪，又可润肠通便，加速排泄，其产生的酸性物质还能溶解破坏体内组织中积蓄的脂肪，增加脂肪的消耗，因而也能起到明显的减肥效果。

如果冻豆腐与腌菜同烧，不仅其双方的减肥作用可以相互协同，而且两者所含的蛋白质、维生素、矿物质等营养成分还可取长补短，充分供给机体需要。因此，冻豆腐熬腌菜是一种快速高效的减肥佳食。

## 常吃豆腐配海带 营养互补起效快

日本盛行豆腐与海带配吃，他们认为这是“长生不老

的妙药”。研究发现，大豆含有 5 种皂角苷。皂角苷能阻止容易引起动脉硬化的过氧化性脂质的产生，抑制脂肪的吸收，促进脂肪的分解。大豆还含有卵磷脂和亚油酸等蛋白质、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 E 以及铁、钙等物质，营养含量丰富多彩。但皂角苷能促进排碘，碘是甲状腺的成分之一，碘缺乏了，甲状腺激素的生成就相应减少，使人易患甲状腺机能减退病。配吃海带就可补充碘即不足。

豆腐配海带，常吃能防止肥胖、心血管硬化、高血压、心脏病等多种疾病；对急性肾功能衰退、乙型脑炎、急性青光眼也有疗效。所以科学家说，豆腐与海带合吃是完善无缺的佳肴。

## 豆腐从古享美誉 宽中益气健脾胃

豆腐色白质嫩，味美可口，营养丰富，被誉为“国菜”。豆腐不仅是美食中的佳品，也是治疗许多疾病的有效药物。中医学认为豆腐性平味甘，入脾、胃、大肠三经。因此，我们的祖先就把豆腐用于人体保健和对多种疾病的治疗。《本草求真》曰：“治胃火冲击，内热郁蒸，症见消渴。”《医林纂要》：“清肺热止咳，消痰。”《食鉴本草》：“宽中益气，和脾胃，下大肠浊气，消胀满。”《随息居饮食谱》：“清热润燥生津，解毒补中，宽肠降浊。”《普济方》：“治痢醋煎白豆腐食之。”《证治要诀》亦云：“治赤眼肿痛，夜用盐收豆腐片贴之。”可见豆腐治疗疾病效用颇为显著。

现代医学研究发现，豆腐含有大量的维生素、氨基酸及多种矿物质，含维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub> 最多，营养价值甚高，能补中益气，是产妇孕妇的理想食品，能补益儿童，增进健康，

促进儿童生长发育。特别是豆腐所含的半胱氨酸和维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>，能使酒精中的乙醇分解，迅速排泄，亦是酒精代谢的必要物质，能减轻心脏、肝脏的负担，故平常饮酒过量，多食豆腐则可解之。若饮酒过敏，遍身紫红，昏迷不醒，将热豆腐切片胸部贴之，可救治酗酒昏醉酒精中毒之症。豆腐还能祛腻、解硫黄毒和盐卤毒。若咳嗽不止，用豆腐加生萝卜汁、饴糖煮食，有显著疗效。若有小肠火，小便短赤，可炖服清豆腐汤，疗效颇佳。吃鲜豆腐渣加红糖，可医治大便秘血。

## 常食黄豆可健脑 活血防癌抗衰老

现代研究发现，黄豆营养丰富，含蛋白质 40% 左右，被称为“植物肉”、“绿色的乳牛”；含脂肪 20% 左右，其中饱和脂肪占 13%，油酸占 29%，亚油酸占 52%，有降低胆固醇等作用。黄豆中含维生素 A、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 D、维生素 E 等，含矿物质钙、磷、铁，每 500 克黄豆含铁 55 毫克、磷 2855 毫克、钙 841 毫克。据科研部门研究和测定：人们食用 0.5 公斤黄豆，相当于吃了 1 公斤瘦肉、1.5 公斤鸡蛋和 6 公斤牛奶。此外，黄豆中的含油量也是首屈一指的，其出油率高达 20% 左右。

黄豆不仅是人们喜欢食用的最佳食品，而且它的药用价值也是很高。我国中医药学者研究认为“黄豆具有宽中下气、利大肠、消肿毒、捣烂治疮”等功能。长期以来，人们用黄豆防病治病的验方很多，如吃黄豆炖猪肝，可医治贫血。同时，黄豆可降低胆固醇、软化血管，患铁缺乏性贫血、动脉硬化、高血压、心脏病、大便燥结和神经衰弱的患

者，如能经常吃一些黄豆及其豆制品，对患者迅速解除病痛和早日恢复健康是极为有益的。

## 绿豆防暑功效奇 清热解毒散目翳

绿豆，是炎热天气防暑祛病的佳品。据测定，绿豆含蛋白质 20.8%、钙 8%、磷 36%、铁 0.68%，而且含有维生素 A、维生素 B<sub>1</sub>、维生素 C 等。特别是蛋白质的含量为稻米的 3 倍，在五谷中名列前茅。

绿豆祛病的作用也不可低估，它有很高的药用价值。绿豆味甘、性寒，具有清热解毒、消肿下气、利便强身、和五脏、润皮肤、散目翳等作用。中医学认为，绿豆花解酒毒，绿豆叶捣烂加醋少许治呕吐下泻，绿豆皮具有抗菌作用，绿豆壳治久痢不止，绿豆则善解诸热、兼疗烫伤。与其他药物配伍，还可以治丹毒、热痢、小便不畅、小腹胀满、和诸药之毒、心烦躁闷等症。譬如误食了有毒药物，可用生绿豆粉加水调服，使毒物吐泻而出。

1. 肠炎、痢疾：绿豆粉加猪胆汁调匀、晾干，以温火焙黄、研成细粉，以温开水冲服。

2. 小便不畅：饮绿豆或豆衣汤，有效。

3. 尿道灼疼：可用绿豆芽 500 克捣汁加白糖食之，能收到良好效果。

4. 高血压：生绿豆 1~2 千克，白糖 1.5~3 千克。将绿豆晒干，磨为极细末，装瓶备用。每次食 15~20 克，每日服 3 次，饭前用温开水送下。服时加白糖，比例为 1:1 或 1:2。根据不同病情，坚持连食 2 个月后，停药观察一段时间。如果血压还不正常，可按上法再食 1~2 个月，但不能

间断，否则会影响疗效。注意：绿豆要表皮呈绿色疗效较好，表皮呈黄色的疗效较差。千万不能炒熟吃，炒熟了没有疗效。豆皮也不能丢掉，功在豆皮。

绿豆药用虽多，但应注意煮汤时不宜煮得过烂，煎煮时间不宜过长（用高压锅只需 15 分钟即烂），否则会使大量的有机酸、维生素遭到破坏，降低清热解毒的功效。另外，绿豆性凉，脾胃虚弱的人也不宜多食。

## 饮用豆浆法不当 由益变害损健康

豆浆是富有营养的饮用品，食用方便，对人体有营养保健作用。但是豆浆如果喝得不科学，也会由益变害。具体说，应该做到以下“五忌”：

1. 豆浆忌冲鸡蛋。鸡蛋中的黏液性蛋白容易和豆浆中的胰蛋白酶结合，产生一种不被人体吸收的物质，从而失去它的营养价值。

2. 豆浆忌冲红糖。因红糖中的有机酸能和豆浆中的蛋白质结合，产生“变性沉淀物”，对人体极为有害。

3. 豆浆忌煮不熟。豆浆对胰蛋白酶还有抑制作用，如果煮不熟，人喝了就会发生恶心、呕吐和腹泻等症状。

4. 豆浆忌装保温瓶。因为豆浆能除掉保温瓶里的水垢，时间长了溶有水垢的豆浆便会由于细菌繁殖而使其变质，对人体产生不良的影响。

5. 豆浆忌喝过量。豆浆一次喝得过多，容易引起“过食性蛋白质消化不良”，出现腹胀、腹泻等不良症状。

6. 豆浆忌与药品同食：奶中含有许多钙、铁等离子，与四环素等某些药物能生成稳定的络合物或难溶性的盐，难

以被胃肠吸收。因此，药品不能用牛奶送服，食用奶及奶制品后，应在 1 个半小时后再服药。

## 温服豆浆饴糖饮 肺虚哮喘终得平

豆浆 1 碗，饴糖 100 克。

豆浆煮沸后加饴糖煮化。早晚温服。

适用于肺虚哮喘。

## 常食豆浆粳米粥 阴阳两虚可疗补

鲜豆浆适量，粳米 60 克，冰糖适量。

以豆浆代水与粳米煮粥，粥成后人冰糖煮 1~2 沸即可。经常食用。

适用于治疗阴阳两虚型高血压。

## 牛奶可抑制胆固醇 心血管病人放心用

心血管病人可放心饮用牛奶。据研究，牛奶中含有一种能耐热的低分子化合物，可抑制胆固醇的形成，还含有影响脂肪代谢的乳清酸及大量钙质，能起到降低血脂的作用；此外牛奶还含有一种抗御外界细菌感染的抗体，对增进人体健康很有益。

## 常喝蜂蜜加牛奶 治病健身离不开

蜂蜜中所含综合性维生素，可以调节新陈代谢，食用后

对生殖机能有很大益处。蜂蜜中含有多种维生素，还含有激素、泛酸、尼古丁酸、钙、铁、磷、钾、锰、硫、矽、镁等。对贫血、心脏病、神经系统疾病、消化不良、皮肤病、脚气病等均有治疗作用。

如果蜂蜜与牛奶混合食用，可以强化牛奶的营养成分，是防病治病、强身健体、延年益寿的优质饮料。

## 健身佳饮酸牛奶 饮用记牢三不要

近年来，酸牛奶日益受到人们的喜爱。它的品种不断更新，有含糖酸牛奶、草莓酸牛奶以及其他乳酸菌系列饮品。

酸牛奶是用鲜牛奶经过乳酸杆菌发酵制成的，具有颜色乳白、酸甜适口、清香宜人等特点。酸牛奶含有大量维生素C，营养价值要比牛奶高得多，不仅保留了鲜牛奶中蛋白质、脂肪和糖等营养成分，而且还能刺激胃酸的分泌，增进食欲，促进人体新陈代谢，使营养物质易于被人体吸收。酸牛奶在防病治病中亦有特殊功效，能有效地治疗消化不良、腹胀和因饮食不当所引起的腹泻。常饮用酸牛奶能使肠内酸度升高，抑制病原体繁殖，防止蛋白质发酵，减少肠内产气，促进体内糖、脂肪和蛋白质三大物质代谢，具有降低胆固醇、防止动脉粥样硬化、促进机能代谢的作用，特别有益于老人和儿童饮用。

酸牛奶已进入千家万户，但是人们对它并不熟悉，有的在饮用前煮沸加热，有的空腹饮用，这些饮用方法是不妥当的。如何科学合理地饮用酸牛奶呢？

首先，不要煮沸饮用。由乳酸杆菌做成的酸牛奶，均为活的杆菌，一经煮沸乳酸杆菌就会被杀死，失去其特有

作用。

其次，不要空腹饮用。因为活乳酸杆菌在胃液中容易被杀死，而在肠道中则能迅速生长繁殖，如在空腹时饮用酸牛奶，由于胃酸浓度高，乳酸杆菌杀灭后，酸牛奶的保健作用大大削弱。因此，应合理安排饮用时间，如在饭后 2 小时饮用，乳酸杆菌就能进入肠道迅速繁殖，发挥其独特的保健作用。

第三，不要与药物同时服用。饮用酸牛奶后服用抗生素类药物，如氯霉素、红霉素、磺胺药或头孢等，都能杀死牛奶中的乳酸杆菌。如用酸牛奶治疗腹泻，不仅不要服用上述药物，而且不能饮用收敛剂。如必须服用也应错开 2~3 小时。

另外，对酸牛奶要注意保鲜。暂时吃不完的酸牛奶应存放在 2℃ 左右的低温中，以免失效变质。

# 「禽蛋鱼类」



## 以脏补脏功效好 补肝益肾可健脑

在药膳中，“以脏补脏”的方法常被医家作为治疗疾病的综合措施之一。

猪肝：“夜明砂蒸猪肝”有补肝、养血、明目的功效。现代医学实验发现，猪肝含有丰富的维生素 A 和维生素 B<sub>2</sub>，其他食品无可比拟，可治疗夜盲、角膜炎等病症。

猪肾：“刀豆煲猪腰”有治肾虚、耳聋、遗精的功效。猪肾含有微量元素锌和胆固醇，后者是构成神经细胞和合成激素的重要原料，故有益肾的作用。

猪脑：“天麻炖猪脑”有治头痛、眩晕、神经衰弱和动脉硬化等病症的功效。猪脑含磷甚高，每 100 克含磷高达 315 毫克，对因缺乏磷脂使脑组织渗透性改变而引起神经衰弱、记忆力减退等病症具有一定的治疗作用。

## 人体缺锌易衰老 常食肉类禽蛋好

锌是人体必需的 14 种微量元素之一，对人体蛋白质合成、生长发育和免疫功能具有举足轻重的作用。

近年来，老年人补锌已引起医学专家的重视，因为缺锌是导致衰老的一个重要因素。

老年人多喜欢清淡饮食，动物性食品吃得较少，加之消化、吸收功能较差，因而特别容易缺锌。对我国老人的调查发现，虽然营养状况较过去提高，但是吃含锌食品很少，特别是吃动物食品不够，导致体内锌元素不足。在老年人群中，大约 75% 以上的人体内缺锌。

科学研究证实，缺锌可导致胸腺萎缩，使细胞免疫功能减退。免疫功能减退是引起衰老的主要原因。

锌主要从食物中补充。动植物食品中均含有锌，但由于谷类含有较多植酸，植酸与锌能形成络合物，从而阻碍锌的吸收。所以，以谷类食物为主的人群容易发生锌缺乏症。动物性食品中的锌含量多且易吸收，牡蛎、猪肉、牛肉、羊肉、家禽、蛋类、奶制品、动物肝脏等，食之有益。

## 鹌鹑蛋虽小味鲜美 强身健脑又降脂

鹌鹑蛋虽小，但味鲜美，为禽蛋中的珍品，有“动物人参”的美誉。它营养价值高，所含赖氨酸、胱氨酸均比鸡蛋高，特别是含有丰富的脑磷脂、卵磷脂等，具有补五脏、益气血、壮筋骨的功效，另外还有强身健脑、降脂等功能，对于高血压、贫血、神经衰弱、糖尿病、结核病都有滋补调治作用。

1. 虚火干咳、便血：鹌鹑蛋 10 个、银耳 20 克、冰糖 100 克。银耳泡发，装入蒸碗内，放入适量清水上笼蒸。另用洗净的锅，放清水和冰糖，烧开后待冰糖完全溶化时，下银耳、鹌鹑蛋，撇去浮沫，装碗即成。本品补五脏、滋阴，适用于身体虚弱、精液亏耗、阴虚所致的干咳少痰、喉干喉痒、虚火便血等症。

2. 小儿营养不良：鹌鹑蛋 1 只，打入米汤内煮熟，每日早、晚服 1 剂，连用 3 个月。

3. 慢性胃炎：鹌鹑蛋 1 只，打入 125 克煮沸的牛奶中，每日早晨服 1 次，连服半年。

## 食用柚子炖鸡肉 可治哮喘与咳嗽

柚子 1 个去皮，雄鸡 1 只。

鸡去毛、内脏，洗净，将柚子肉放入鸡肚内，加水适量，隔水炖熟，饮汤吃鸡。每周 2~3 次，连服 30 日。

适用于慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性咳嗽、痰多气喘等症。

## 鸡蛋花有营养 多食治疗胃溃疡

国内外医学专家通过反复研究、实验后证实，鸡蛋花除含有人体必需的丰富营养物质如蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁等外，还含有大量的磷脂——卵磷脂和脑磷脂。这种磷脂可以在胃黏膜表面形成一层很薄的疏水层，对肌体胃黏膜具有很强的保护和抵抗有害因子入侵的防御作用，可使胃内的攻击因子与保护因子始终处于平衡状态。鸡蛋花又是软质流食，极易于被人体消化、吸收，可大大减轻胃的负担，有利于胃的休息和溃疡病灶的愈合。

鸡蛋花的制法，是将滚烫的开水冲入已搅匀的鸡蛋中即成。一般以 1 只鸡蛋调成 1 小碗，以质地较稠为宜。

## 鸡蛋药用功能强 巧食治病益健康

鸡蛋营养成分全面而均衡，人体需要的营养素几乎都含有，是理想的天然食品。其脂肪和维生素主要集中在蛋黄内，其中维生素 A、D 和 B<sub>2</sub> 含量很丰富。中医认为，鸡蛋

性味甘平，有滋阴润燥、养生安神的功能。鸡蛋不仅营养丰富，而且还有药用价值，可治疗疾病。

1. 动脉硬化症：陈醋 100 克，放入带盖茶杯，放入 1 个新鲜鸡蛋，盖上盖密封 4 天后取出鸡蛋壳，将鸡蛋和醋搅匀，再盖上盖密封 3 天即可食用。1 剂可服 7 天，1 次口服 5 毫升，1 日 3 次。

2. 支气管哮喘：取蛋黄 10 个、冰糖 100 克，混合打散使蛋黄和冰糖溶合，再用米酒 500 克冲入混合，放置 10 天即可食用，每晚服 1 次，每次服 30 毫升。

3. 小儿惊痫：鸡蛋黄和乳汁调匀，按婴儿的大小酌量服用。

4. 妇女血虚、月经不调：当归 15 克煎水，打入鸡蛋 2 只，加适量冰糖食用。

5. 妊娠胎动、胎漏出血：黄酒 500 毫升、鸡蛋黄 4 个，置锅内小火炖煮至稠黏时即可。冷后存瓶罐中。滋阴润燥、养血安胎。

6. 慢性肠炎、痢疾：鸡蛋 5~10 只，食醋适量。用针将鸡蛋的小头端刺数个小孔，随即浸于老陈醋中泡 7~10 天，即可取蛋煮熟食。每日吃醋蛋 1 只，连续食用。豆腐锅粑 60 克、豆腐皮 1 张放水中煮，水开后将鸡蛋打进锅内整沃，蛋熟后加白糖，可作为痢疾（体虚久痢及产后下痢）患者的辅食。

7. 阴虚肺燥、咳嗽、痰少咽干：先煮银耳 15 克，然后打入鸡蛋 1 只，加适量冰糖食用。

8. 糖尿病：生鸡蛋 5 个打碎放置在碗中，加入食醋 150 毫升调和，泡 36 小时再用醋、蜂蜜各 250 毫升与原有的蛋醋液混合搅匀。用法：每天早晚口服 15 毫升。此法可

改善机体的酸碱平衡，使各腺体分泌正常。

9. 遗尿：取生龙骨 30 克水煎，然后用此药汁煮荷包蛋 2 个；第 2 次也用生龙骨 30 克，同前 1 次煎后之龙骨同煎，用此药汁煎荷包蛋 2 个；第 3 次煎也同法，逐日加入。约 200 克龙骨煮 12 个鸡蛋为 1 个疗程剂量。3 岁以下幼儿每日吃 1 个龙骨药汁煮的荷包蛋，8 岁以下儿童每日吃 2 个龙骨煮鸡蛋。

10. 感冒：将适量酒倒入锅内煮沸后打入 1 个鸡蛋，搅散后加 1 匙白糖，后兑开水冲淡而饮。之后，患者盖被休息，次日鼻塞、流涕、咽喉痛等症状大部分可消失。

11. 腹泻：酸笋汁 1 小碗、鸡蛋 2 个。先把鸡蛋煎成荷包蛋，后放入酸笋汁同煮，加盐调味。吃蛋饮汤，每日食 1 次，连食 3 日。

## 番茄炒蛋老少宜 补血消食增智力

番茄含有丰富的维生素 A、维生素 C、维生素 P、有机酸及磷、铁等矿物质。其酸性较强，维生素 C 在酸性条件下较稳定，烹调时损失少。而禽蛋富含蛋白质、脂肪、卵磷脂、维生素 B<sub>2</sub>、维生素 D，只是维生素 C 含量极低。

番茄炒蛋，不仅营养素较为全面，而且能互补各自营养成分的不足，提高营养价值。据研究，番茄炒蛋有养阴补血、养心安神、消食醒胃的功能。此外，维生素 P 对防治高血压有一定的作用；卵磷脂不仅具有乳化胆固醇的作用，而且经人体代谢后即可分解出胆碱，胆碱在人体内乙酰酶的作用下合成乙酰胆碱，乙酰胆碱是大脑神经传递信息的一种最主要的神经传递质，能提高人的思维功能和记忆力。对儿

童来说，它还能促进智力发育。可见，番茄炒蛋或番茄蛋汤是老少皆宜的佳肴。

## 佳肴韭菜炒鸡蛋 可治阳痿和胃寒

韭菜炒鸡蛋，不仅是老年人的美味佳肴，而且还是一剂治病的良药。经临床观察发现，这种菜肴对老年人肾虚腰痛、虚寒咳喘、肾虚阳痿、夜尿频多、胃脘冷痛、四肢发凉等均有良好的治疗作用。因为韭菜能温中助阳、补虚益胃，鸡蛋可补益脾胃，两者相得益彰。另外，韭菜含有较多的纤维素，食后可促进排便，习惯性便秘的老年人，常食韭菜炒鸡蛋能获得良好的疗效。

## 鸡汤燕窝可常食 肺癆少痰能医治

燕窝 75 克，鸡汤 1000 毫升，精盐 5 克，味精适量。

燕窝用 50℃ 温水浸泡至松软，用镊子摘去绒毛、杂质，洗净沥水后放入炖盅内，倾入沸水，待其胀发，放入汤碗内，加鸡汤，精盐、味精，上屉蒸 1 小时。每日 1 次，可常食。

适用于肺癆干咳少痰、潮热盗汗。

## 鸡汤是种营养品 三种病人别食用

鸡汤是高级营养品，人们常用鸡汤滋补身体，但鸡汤并不是所有的人都能进补的。鸡汤的营养主要在于是鸡肉、鸡油和鸡骨内的蛋白质、矿物质。鸡汤中的鸡油是溶于水的小

分子蛋白质，属于过饱和脂肪酸，喝了鸡汤就会增加运动脂肪。因此，患血管硬化的病人不宜喝鸡汤。鸡汤中还有一种水溶性矿物质，肾功能较差的人喝了这种水溶性矿物质，不但没有益处，反而会加重病情。鸡汤能促进胃酸的分泌，患有胃出血和胃酸过多的人应少喝鸡汤。

## 酒蒸鸭血饭后服 贫血患者食疗补

鸭血 200 毫升，黄酒 20 毫升。

鸭血加水、食盐适量，隔水蒸熟，加黄酒稍蒸片刻。饭后服，每日 1 次，连服 5 日为 1 个疗程。

适用于治疗一般缺铁性贫血，胸胁瘀血等。

## 食用冰糖炖麻雀 治疗哮喘与面青

麻雀 2 只，冰糖 15~20 克。

每次用麻雀 2 只，去毛和内脏，冰糖加清水适量，置碗中，放入蒸锅内隔水炖熟。每日 1 次，连服数日。

适用于呼吸急促、咳痰清稀、面青肢冷、恶寒发热等寒症哮喘。

## 每周吃鱼一公斤 健脑益智人聪明

英国脑营养化学研究所的麦克·克罗夫特教授在东京召开的第一届“国际 DHA 研讨会”上提出了一个令人震惊的观点：“吃鱼可使头脑聪明，鱼体内含有的 DHA 有增强大脑的功能。”

DHA 的化学名称是双碳烯酸，在人体的大脑和视网膜中含量最高。一个婴儿出生后，脑细胞已达140 亿个，以后脑细胞数和体积都不再增加，但脑重量会由出生时的 400 克增加到成年人的 1400 克。所增加的重量主要是联络神经细胞的突触，这是一种极细的纤维，由脂肪构成，其中大部分为 DHA。DHA 对突触的生长、发育有极重要的作用，突触愈长，接受信息就愈多，思维能力就灵活、敏捷。若婴儿不能从母乳中获得足够的 DHA，则脑细胞发育过程会延迟或受阻，智力发育将停留在较低的水平。

世界上日本人的平均智商最高，为 115（普通人为 80 ~ 120），每 10 年平均提高 3.7%。医学家认为，这是与吃鱼多有关，而以肉为主的欧美人平均智商每 10 年只提高 1.7%，这不得不归功于 DHA 的功能。

克罗夫特教授的进一步研究证实了缺乏 DHA 智商都较差。补充了 DHA 的小鼠，记忆力和判断力明显高于不加 DHA 的小鼠。日本的研究还证实，DHA 在一定程度上可以提高脑的柔软性，抑制脑的老化。所以，孕妇常吃鱼，可以促进胎儿脑神经细胞突触的生长，可增强记忆力和理解力；老年人常吃鱼，可以改善大脑功能、防止大脑衰老退化，并可预防老年性痴呆的发生。含有 DHA 丰富的食物主要是海鱼。在海鱼中，金枪鱼、沙丁鱼及鱼卵中含 DHA 最多，每 100 克含 DHA 达 1 克以上；红鲱鱼、竹鱼、鳗鱼、带鱼等每 100 克有 DHA 几百毫克至 1 克。鱼油、鱼头及鱼眼中 DHA 含量可高达 40% ~ 70%，其他猪肉、牛油、奶油、薯类、谷类、蔬菜等食物都不含有 DHA。但大豆、玉米胚油等一些植物油中含有一种亚麻酸，在人体内可合成少量 DHA。因此，要想得到更多的 DHA，就要多吃鱼。如果每

个人每月能吃 1 公斤海鱼，即 1 周能吃 2~3 次鱼，则对健脑和增强智力是非常有益的。

另外，鲱鱼、鲭鱼、鳗鱼、大比目鱼、墨鱼、鲑鱼、金枪鱼、鳕鱼、红鲱鱼等含的欧米-3 脂肪酸可防止心脏向病变发展。

## 肉类性味各不同 防病治病请慎用

不同的肉食品性味不同，对于人体的作用也就不同。现介绍如下：

1. 牛肉：性甘温。补脾益气，生血强壮，治虚损羸瘦。痈疽和热病者忌食。
2. 羊肉：性甘热。益气补虚，温中暖下，治虚损羸瘦。腰膝酸软、热盛阴虚者忌食。
3. 猪肉：性咸寒。润肠胃，生津液，治热病伤津，多食生痰助湿。外感风寒者忌食。
4. 狗肉：性酸咸温。暖脾胃，补虚劳，助肾阳。阴虚火盛者忌食。
5. 鸡肉：性甘温。补虚温中，滋阴助阳，养血生津。但温燥动风，热症和小儿惊风忌食。
6. 鸭肉：性甘寒。滋阴补虚，利水润肺，生津。脾胃虚寒者忌食。
7. 鹅肉：性甘温。燥火暖脾，化痰利水，除劳止咳，治气血两亏。皮肤疮毒、瘙痒及有痼疾者忌食。
8. 兔肉：性甘寒。解毒，凉血，补中益气，健脾胃，祛湿热化痰。体虚气弱者忌食。
9. 蟹肉：性咸寒。祛滞热，消热结。虚寒证及孕妇忌

食。

10. 猫肉：性温甘酸咸。补肾，补血，润燥，滑肠。

11. 蛇肉：性甘咸平。除温，定惊，治半身不遂、麻痹。

12. 鳖肉：性寒。滋阴，凉血，祛热润燥。热证食之最宜。

13. 鸽肉：性咸平。调精益气，治恶疮疥癣，久患虚羸。

14. 雁肉：性甘平。通利气血，助气壮筋骨。

## 请君常吃羊肉粥 阳气不足可以补

新鲜精瘦羊肉 250 克，粳米 250 克。

羊肉切小块先煮烂，再合粳米同煮粥。每日吃 2 次，可间断常服。

适用于虚寒胃痛、中老年气虚亏损、阳气不足、恶寒怕冷、胃脘疼痛等。

## 红枣羊胫糯米粥 医治贫血效果优

羊胫骨 1~2 根，红枣 30 枚，糯米 100 克。

羊骨敲碎，与红枣、糯米共煮成粥，调味服食。每日 1 次，连食数日。适用于治疗脾肾阳虚之贫血。

## 枸杞羊骨黑豆汤 障碍性贫血长期服

羊骨 250 克，枸杞子 15 克，黑豆 30 克，大枣 20 枚。

同放砂锅内加水炖至烂熟，调味服食。隔日 1 次，可长期服用。

适用于治疗再生障碍性贫血。

## 熬骨头汤把师拜 水要多放加紫菜

据营养学家的研究，骨头汤的最佳烧法是：取新鲜猪骨数斤洗净，将管骨敲裂，（锅切忌用铝锅，如有条件最好用“保健套锅”或“白糖瓷锅”）内加水煮或蒸，水要多放。先不放盐（待出锅后再放），适当地放入食醋。再放上一包紫菜，就可开始蒸或煮了。一直蒸或煮至管骨骨端的骨质能咬碎时为止。

为什么熬一碗骨头汤还有那么多讲究呢？原因有 6 点：

1. 猪骨的有机钙十分丰富，易被人体吸收利用，且猪骨中的钙与磷的比例是自然平衡的，吃时不需要另外补磷。

2. 由于醋中的醋酸有软化骨头的作用，加醋后能使骨中的钙、磷易于溶解在汤中，容易被人体吸收消化。后放盐是要保持其原有的渗透压，使钙、磷在酸性环境下易于在汤中溶解，不让盐去破坏其渗透平衡。

3. 所用的锅要有所选择，要能防铝补铁。如用铝制锅蒸煮，加醋后会大量的铝溶入汤中，严重污染汤的质量，甚至会造成铝中毒。而使用铁铸造的锅来加醋蒸煮，则能使对人体十分有益的铁进入汤中，这对在全国占 40% 的几亿缺铁者来说，既能补铁又可补钙补磷，当然是好上加好。

4. 由于加醋蒸煮，汤的鲜味多少受到影响，故醋要适量，在出锅时再加点味精和姜末、葱花等佐料即可弥补。

5. 这种汤最好在晚餐时食用，因人体吸收钙的生物钟

6.

100      250  
50  
1      5 ~ 6

19%  
B<sub>1</sub>      B<sub>2</sub>      C  
158      2      100

用柏子仁 9~15 克、猪心 1 个，将柏子仁放入猪心内，隔水炖熟服食，3 日可服 1 次。

血虚心悸可用猪心 1 个、大枣 10 枚，将猪心去筋切片，大枣去核，煮汤，加盐及调料，熟后食用。对于血虚心悸、面色无华者有一定的食疗功效。

## 经常食用猪肺粥 医治头昏止咳嗽

猪肺 500 克，大米 100 克，葱、姜、食盐、味精各适量。

猪肺洗净，加适量水，煮七成熟，捞出，切成丁块；再以大米、猪肺丁各 100 克，加猪肺汤适量煮成粥，加葱、姜、盐等调味即成。酌量经常食用。适用于阳虚咳嗽，反复发作，迁延难愈，痰涎清稀、头昏、心悸、肢体沉重、四肢逆冷等。

## 齿鼻出血紫癜病 常服猪皮红枣羹

鲜猪皮 500 克，红枣 250 克，冰糖适量。

猪皮加水适量，炖成稠黏羹汤，红枣用慢火煮透，以表面无皱纹为度，然后在猪皮汤中加冰糖调食。每日 1 次，半年为 1 个疗程。适用于因血小板减少或血友病引起的齿衄、鼻衄、紫癜等。

## 猪血含铁非常高 补血净化抗衰老

猪血，向来未被人们所重视。经国内外有关专家研究发

现，猪血营养价值高，对人的防病健康具有极其重要的作用。

据测定，猪血所含的蛋白质比猪肉高 4 倍，比鸡蛋高 5 倍，血浆蛋白质含氨基酸 18 种之多，并含有铁、铜、锌、钙、磷、钾等人体所必需的微量元素。其中铁的含量最高，100 克猪血中含 45 毫克，比肉类高出 100 倍。因此，猪血可作为缺铁性贫血患者最理想的补血药物之一。

猪血中的血浆蛋白被人的胃酸分解后，对滞留于人体内的粉尘、金属微粒等有害物质能起到净化的作用。因此，对于那些长期接触尘埃及从事化工、印染、煤矿等工种的工人来说，经常食用猪血是大有好处的。

## 服食生姜狗肉汤 脾胃阳虚数日康

狗肉 120 克，生姜 30 克。

共放锅内加水炖至熟烂，调味服食。每日 1 剂，连服数日。

适用于脾胃阳虚型呃逆。

## 清蒸姜片鲢鱼肉 脾胃虚寒疗效优

鲢鱼 1 尾（约 500 克）生姜或干姜 6 克。

鲢鱼去鳃、鳞、内脏，洗净，加生姜、食盐蒸熟食。每日 1 次，可间断常食。

适用于脾胃虚寒、食少纳呆、胃脘有冷感以及营养不良、脾虚气弱等症。

## 甲鱼头炉上烤 治疗痔疮有特效

痔疮是老年人的常见病，经常复发，非常痛苦。现介绍一个土办法，请患有此病的老年人不妨一试。取甲鱼头 20 个，用瓦片放在炉火上焙干（稍微烤焦）后，捣碎研末，用半斤蜂蜜调和，每天早、晚各服 1 羹匙，用黄酒送下，有特效。

## 内 容 提 要

编者利用 10 余年时间收集了大量的关于食疗的一手资料，经过反复查证核实，精心编成此书。本书按佐料、蔬菜、瓜果等食材分类，详实地介绍了古今医家、养生学家防病祛病、养生保健的食疗方和有趣的食疗知识，并将小标题编成顺口溜，可读性强，易懂易记。本书既是实用的普及健康知识的家庭读物，可作为礼品送给父母；又是各类饭店厨师、广大医务人员、从事养生保健研究的专业人员的参考书。

## 前 言

随着社会的进步和生活水平的提高，人们越来越重视健康，自我健康管理已经成为人们在日常生活中的第一需要，而健康实用知识、实用方法的推广尚不能很好地满足人们的这一迫切需要。这套丛书就是为了满足读者对身心健康实用知识、实用方法的需要而编著的。

编著者利用 10 余年时间收集了近千万字的第一手资料，经过反复查证核实，请教了数十位医药学专家、学者，精心编著成了这套丛书。丛书系统详实地总结和介绍了古今医家、养生学家的养生之道和防病祛病良方等，囊括了药膳、食疗、运动健身、心理调适等四个方面的内容；编著者还将健康理念传达给了读者，并且力求做到“言之有理，言之有据，言之可信，言之可行”。这是一套科学性、针对性、实用性、可读性很强的丛书，特别注重了理论性与实用性相结合；并将小标题编成顺口溜，易懂易记，适合读者对此类图书的阅读要求。既是实用的普及健康知识的家庭读物，可作为礼品送给父母；又是各类饭店厨师、广大医务人员和从事养生保健研究的专业人员的参考书。

食疗即食物疗法或饮食疗法。根据个人不同的体质或不同的病情，选取具有一定保健作用或治疗作用的食物，通过合理的烹调加工，制成具有一定的色、香、味、形的美味食品。这种食品既是美味佳肴，又可养身保健、防病治病，能

吃出健康，益寿延年。

中国的饮食文化博大精深，其中食疗的历史更是源远流长。我国自古就有“寓医于食”、“医食同源”之说。从“神农尝百草”的传说到现代营养学的兴起，从原始社会的茹毛饮血，到新石器时代酿酒技术的出现，食疗技术经历了漫长的发展过程。我们的祖先把“美食养身”和“防病治病”两者相互结合，融为一体，能补能治，创造了“中国食疗学”。食疗可称举世无双，是中华民族科学文化遗产中的一颗明珠。古代医药学家将中药的“四性”、“五味”理论运用到食物之中，认为每种食物也具有“四性”、“五味”。

“四性”又称为四气，即寒、热、温、凉。寒和凉的食物能起清热泻火解毒的作用，如在炎热的夏季选用菊花茶、绿豆汤、西瓜汤、荷叶粥等，可清热解暑、生津止渴。热和温的食物能起到温中除寒的作用，如严冬季节选用姜、葱、蒜之类食物，以及狗肉、羊肉等，能除寒助阳、健脾和胃、补虚养肾。食物除“四性”外，还有性质平和的“平性”食物，如谷类的米、麦、豆类等。

“五味”：即辛、甘、酸、苦、咸。食物的性味不同，对人体的作用也不同。辛味食物可祛风散寒、舒筋活血、行气止痛。如生姜可发汗解表、健胃进食，胡椒可暖肠胃、除寒湿，韭菜可行瘀散滞、温中利气，大葱可发表散寒。甘味食物可补养身体、缓和痉挛、调和性味。如白糖可助脾、润肺、生津，红糖可活血化瘀，冰糖可化痰止咳，蜂蜜可和脾养胃、消热解毒，大枣可补脾益阴。酸味食物可收敛固涩、增进食欲、健脾开胃。如米醋可消积解毒，乌梅可生津止

渴、敛肺止咳，山楂可健胃消食，木瓜可平肝和胃等。苦味食物可燥湿、清热、泻实。如苦瓜可清热、解毒明目，杏仁可止咳平喘、润肠通便，枇杷叶可清肺和胃、降气解暑，茶叶可强心、利尿、清神志。咸味食物可软坚散结、滋润潜降。如食盐可清热解毒、涌吐、凉血，海参可补肾益精、养血润燥，海带可软坚化痰、利水泄热，海蜇可清热润肠。

每种食物都有不同的“性味”，应把“性”和“味”结合起来，才能准确分析食物的功效。同为甘味，有甘寒、甘凉、甘温之分，如白糖、红糖等；同为温性，有辛温、甘温、苦温之分，如姜、葱、蒜等。因此不能将食物的性与味孤立起来，否则食之不当就会产生不良作用。如莲子味甘微苦，具有健脾、养心、安神作用。苦瓜性寒味苦，可清心火，是热性病患者的理想食品。一般说，辛入肺，甘入脾，酸入肝，苦入心，咸入肾。肝病忌辛味，肺病忌苦味；心肾病忌咸味，脾胃病忌甘酸。

中国食疗的原则如下：

根据体质选食：健康的人阴平阳秘，气血调和，饮食起居正常。男子多宜滋补肝肾，女子常宜补气血。老年人脏腑功能逐渐虚衰，内在阴阳多已呈现不平衡状态，宜食温热熟食，忌食黏硬生冷食物。体质偏寒的人宜食温热食物，如姜、葱、蒜、桂圆肉、低度酒等，少食生冷偏寒食物。体质偏热的人宜食寒凉食物，如绿豆、西瓜、芹菜、橘子、梨等，少食辛燥温热食物。体胖的人食欲亢进，多痰湿，宜吃清淡化痰的食物、纤维素较多的蔬菜，如芹菜、韭菜、笋子等。体瘦的人血亏津少，宜吃滋阴生津的食物，若脾胃功能欠佳者，可常吃山药莲子粥等。

根据病情选食：根据病情的寒、热、虚、实、表里、阴阳的属性来选择食物，才能调整阴阳，使其相对平衡，恢复健康。临床常用的疗法是：“寒者温之，热者凉之，虚者补之，滞者消之。”有温法、清法、消法、补法，温法如食用姜、酒、羊肉、狗肉等，清法如食用荸荠、生梨、生藕、香蕉、芹菜、西瓜等，消法如食用麦芽、山楂、鸡内金等，补法如食用牛奶、鸡汤、鲫鱼等。

因时因地灵活选食：一年四季，春夏秋冬，气候不断变化，对人的机体有一定的影响，因此必须灵活选食。春季气候温暖，万物萌发，人们精神焕发，情绪高昂，宜吃疏泄清散食物，如蔬菜、豆类及豆制品等。夏季气候炎热，多雨，脾胃受困，人体喜凉，宜吃清凉去暑少油食物，如西瓜、冬瓜、绿豆汤、荷叶粥等。秋季气候渐凉，天高气爽，霜露乍降，宜吃甘寒养阴生津食物，如萝卜、藕粥、薏仁粥等。冬季天寒地冻，万物封藏，寒邪侵入易伤胃，宜吃祛寒温里滋补食物，如桂圆枣子粥、牛肉、羊肉等。我国幅员辽阔，东西南北水土气候差异很大。南方炎热、多雨、潮湿，北方严寒、少雨、干燥，因此南方宜吃寒凉食物，北方宜吃温热食物。

食疗和药膳的概念常被人们混淆，其实二者既有区别，又有联系。食疗与药膳虽然同是研究养身保健、防病治病、延年益寿的一门学科，但是食疗不加药物，药膳则是在食疗的基础上，进一步将食物与药物相结合，运用传统的饮食烹调技术和现代加工方法，制成色、香、味、形俱佳的食物，使其养身防病、治疗康复和益寿延年的功效进一步强化。药膳包括药菜、药粥、药酒、药茶等。

健康就是幸福。没有健康就没有幸福。让我们在日常生活中经常坚持运用食疗防病治病、强身健体，用健康构建幸福的大厦，用健康激活幸福的源泉，用健康支撑幸福的蓝天！

编 者

2005 年 5 月于北京