



第三章

常用食物

第一节 五谷类



- “五谷”是谷物、豆类等粮食作物的总称。谷物包括粳米、糯米、小麦等，是我国居民的主食，**作为热量和蛋白质的主要来源**，供应人体50%~70%的热量，50%~55%的蛋白质，还富含维生素、矿物质等。豆类包括大豆类，如黄豆、黑豆、绿豆等；其他类，如豌豆、蚕豆等。其中大豆类是植物性食物中蛋白质含量最多的，且氨基酸组成接近人体需求，可作为优质蛋白质的来源，并且是一类与谷类蛋白质形成互补的天然理想食物。谷物是补充人体营养的佳品，是饮食养生的根本。
- 《灵枢·五味》曰：“五味各走其所喜，谷味酸，先走肝；谷味苦，先走心；谷味甘，先走脾；谷味辛，先走肺；谷味咸，先走肾。”谷物类食物大多数性味甘平，少数性偏寒（如荞麦）或偏温（如糯米、高粱），均具有健脾益胃、扶助正气之功效。大多数豆类性平味甘，具补益气血、利水解毒之功效。



粳米



- **【来源】** 本品为禾本科植物粳稻的成熟去壳种仁。
- **【别名】** 大米、白米、稻米、粳米、硬米。
- **【性味归经】** 性**平**，味甘。归脾、胃、肺经。
- **【功效】** 健脾益气，和胃除烦，渗湿止泻。
- **【应用】** 用于脾胃气虚，食少纳呆，心烦口渴，泄泻痢疾。
- **【食用注意】** 粳米的加工不宜过于精细，使用前不宜淘洗过多，以免其胚乳、糊粉层中的维生素和矿物质流失，降低营养价值；此外，煮粥时不宜放碱，避免破坏维生素B1。

粳米



- 【用法】煮饭，熬粥，煎汤，糕点，锅巴等。
- 【食物成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、B族维生素、矿物质（钙、磷、铁等），另含葡萄糖、果糖、麦芽糖等。
- 【应用举例】
 - 1.大米 100克，人参3克。将大米、人参加清水共煮为稠粥，日1~2次，温服。**适用于病后体弱，食少纳差。**（《食鉴本草》人参粥）
 - 2.白粳米 100克。将粳米炒焦，加水煮作粥食用。**适用于脾虚泄泻，纳差食少。**（《粥谱》）

糯米

- 【来源】本品为禾本科植物稻(糯稻)去壳种仁。
- 【别名】稻米、江米、元米、酒米。
- 【性味归经】性**温**，味甘。归脾、胃、肺经。
- 【功效】**健脾益气，温中止泻，益肺固表。**
- 【应用】用于脾胃虚寒所致的反胃呕恶，食欲减退，泄泻口臭，气短乏力，自汗懒言，面色无华，消渴尿频等。
- 【食用注意】本品性黏腻、难以消化，湿热痰火及脾滞者禁食；发热、咳嗽痰黄、腹胀者慎食；脾胃虚者、老年人、婴幼儿及消化力弱者不宜多食。



糯米



- 【用法】煮粥，煎汤，酿酒，或作丸、散。亦可外用，研末调敷。
- 【食物成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、B族维生素(B1、B2、烟酸等)、矿物质(钙、磷、铁等)。
- 【应用举例】
 - 1.糯米60g，曲末15g。先将糯米蒸至熟，入曲末拌和，瓷器盛，经宿，每食半盏，空腹时服食。**适用于脾胃虚弱，纳呆食少。**(《圣济总录》)
 - 2.陈糯米、麦麸适量。将陈糯米、麦麸同炒令黄色，研为细末，米饮调下15g，或熟猪肉蘸末食之亦可。**适用于脾虚自汗不止。**(《古今医统》)

小米



- **【来源】** 本品为禾本科植物粱或粟的成熟种仁。
- **【别名】** 粟米、白粱粟、粟谷、黏米、粢米。
- **【性味归经】** 性凉，味甘咸；陈粟米：性寒，味苦。归脾、胃、肾。
- **【功效】** 健脾和中，补肾安神，解毒除热。
- **【应用】** 用于脾胃虚弱，反胃呕逆，肠鸣泄泻，消渴烦热。
- **【食用注意】** 食用前不宜反复淘洗，避免外层营养素的流失。《日用本草》载：“与杏仁同食，令人吐泻。”

小米



- 【用法】煎汤，煮粥等。亦可外用，研末敷，或熬汁涂。
- 【食物成分】本品脱壳种子和带壳种子的干品均含蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、矿物质(钙、钾、铁、钼等)，另含有 α -粟素和 β -粟素、甘油单葡萄糖酯、甘油二葡萄糖酯、蔗糖、葡萄糖、果糖和半乳糖等。
- 【应用举例】
 - 1.小米500g，杵如粉，水和丸如梧子大，煮令熟，点少盐，空心和汁吞下。适用于**脾胃气弱，呕逆反胃**。（《食医心镜》）
 - 2.小米炒焦，投水，澄取汁，煎稠如糖，频涂之，能止痛，灭瘢痕。一方半生半熟，研末，酒调敷之，外用于**水火烫伤**。（《崔氏纂要方》）

小麦



- **【来源】** 本品为禾本科植物小麦的种子。
- **【别名】** 麸、浮麦、浮小麦、淮小麦。
- **【性味归经】** 性凉，味甘。归心、脾、肾经。
- **【功效】** 养心安神，益肾除热，健脾止泻。
- **【应用】** 用于心悸、脏躁、烦热、消渴、泄泻、肿痛、烫伤。
- **【食用注意】** 小麦性黏滞，多食易气滞口渴，故年老、体虚、气滞、口渴、湿热者宜少食，小儿食积者慎食。
- **【用法】** 煮粥，煎汤；磨成面粉后可制作面包、馒头、饼干、面条等；发酵后可酿酒。亦可外用，炒黑研末调敷。

小麦



- **【食物成分】** 富含淀粉、蛋白质、脂肪、碳水化合物、B族维生素(B1、B2、烟酸等)、维生素E、矿物质(钙、磷、铁等); 尚含少量谷甾醇、卵磷脂、精氨酸、淀粉酶、麦芽糖酶等。麦胚含植物凝集素。
- **【应用举例】**
- 1.小麦500g, 甘草30g, 大枣5枚。将小麦、甘草、大枣以水4L, 煮取2L, 分3次温服。**适用于妇人脏躁, 喜悲伤欲哭。**(《金匱要略》甘麦大枣汤)
- 2.小麦30~60g, 粳米90g, 大枣5枚。将小麦洗净煮熟, 捞出小麦取汁, 再放粳米、大枣同煮; 或先将小麦捣碎, 同枣、米煮粥食用, 3~5天为一疗程, 每天温服2~3次。**适用于心悸, 怔忡不安, 失眠, 自汗盗汗。**(《饮食辨录》)

玉米



- 【来源】本品为禾本科植物玉蜀黍属玉米的种仁。
- 【别名】玉蜀黍、玉高粱、玉麦、珍珠米、苞谷。
- 【性味归经】性平，味甘、淡。归胃、膀胱经。
- 【功效】调中开胃，利水消肿。
- 【应用】用于食欲不振、小便不利、水肿。
- 【食用注意】脾胃虚弱、易泄泻者，食后易腹泻，故应慎食。不宜食用霉坏进而产生致癌物质黄曲霉毒的玉米。

玉米



- **【用法】** 煮食，烤食，或磨成细粉做饼。
- **【食物成分】** 含蛋白质、脂肪、碳水化合物、较为丰富的B族维生素(B1、B2、B6、烟酸、泛酸等)、维生素K，另含有玉蜀黍黄质等类胡萝卜素、槲皮素、果胶、玉蜀黍嘌呤等。
- **【应用举例】** 玉米粉90g，山药60g。玉米粉、山药加水煮粥，可**用于小便不利、水肿**。（《食疗粥谱》）

高粱



- **【来源】** 本品为禾本科植物高粱的种仁。
- **【别名】** 蜀黍、木稷、芦粟、黍、秫米。
- **【性味归经】** 性**温**，味甘涩。归脾、胃、肺经。
- **【功效】** 健脾**温中**，**涩肠止泻**。
- **【应用】** 用于**脾虚泄泻、消化不良、食积腹胀**。
- **【食用注意】** 烹调过程尽量少加盐，避免维生素B1遭到破坏。大便燥结应少食或不食，糖尿病患者忌食。

高粱



- 【用法】煮粥，做米糕等。
- 【食物成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、B族维生素(B1、B6等)、矿物质(磷、铁、钙等)；高粱幼芽、果实含对-羟基扁桃腈-葡萄糖苷。
- 【应用举例】高粱米100g，桑螵蛸20g。先用水煮桑螵蛸3次，取汁混合，再入高粱米煮成粥食。适用于小儿遗尿、多尿。（《中国药膳学》）

薏苡仁



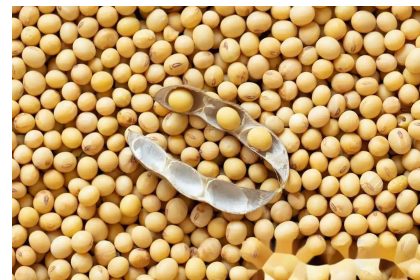
- **【来源】** 本品为禾本科植物薏苡的干燥成熟种仁。
- **【别名】** 苡米、薏仁、六谷米、慧米、菩提子。
- **【性味归经】** 味甘、淡，性微寒。归脾、胃、肺经。
- **【功效】** 健脾渗湿，利水消肿，清热除痹。
- **【应用】** 用于脾虚湿盛所致之水肿、泄泻、痰饮、湿痹、肢体拘挛疼痛、脚气肿痛、淋浊、带下等。
- **【食用注意】** 虚寒精滑、津亏阴虚者忌服，虚寒体质、女性生理期慎服。

薏苡仁



- 【用法】健脾宜炒用；利水消肿，清热除痹，均宜生用。
- 【食物成分】含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素B1、维生素E等，还含薏苡仁酯、薏苡仁内酯、脂肪油、粗蛋白、薏苡多糖(A、B、C)、氨基酸等。
- 【应用举例】
 - 1.薏苡仁30g，粳米60g。洗净，共煮粥，每日食之，适用于**泄泻，不思饮食**。（《老老恒言》）
 - 2.薏苡仁、白扁豆各30g，粳米100g。共煮成粥。每日分2次服用，适用于**暑湿外感，头身困重**。（《中国药膳大全》）

黄豆



- **【来源】** 本品为豆科植物大豆的黄色种仁。
- **【别名】** 黄大豆、大豆。
- **【性味归经】** 性平，味甘。归脾、胃、大肠经。
- **【功效】** 健脾利水，养血润燥，解毒消肿。
- **【应用】** 用于脾虚水肿、气血不足、皮肤干燥、疮痈肿毒。
- **【食用注意】** 黄豆不宜消化，过食易胀气，故不宜过食。黄豆嘌呤含量较高，不适合痛风者食用。生黄豆中含有抑制蛋白质消化的胰蛋白酶酵素抑制剂，另含皂角素，刺激胃肠道后引起呕吐腹泻，故须煮熟透后食用。

黄豆



- 【用法】煮食，炖汤，制作酱油，豆奶和豆腐；亦可外用，捣或炒焦研末调敷。
- 【应用举例】
- 1.黄大豆30g，粳米60g。先将黄大豆用清水浸泡过夜，淘洗干净，再与洗净的粳米一同下锅，加水煮粥。**适用于脾气虚弱者。**（《食疗粥谱》）
- 2.黄豆30g，制何首乌15g，猪肝150g，黄酒、盐、糖适量。将制何首乌加沸水煮20分钟，滤汁去渣。起油锅，待油热后下黄豆煸炒至出香味，加首乌汁，煮沸后下猪肝，并用文火煮至豆酥烂，调味起锅。**适用于肝肾精血亏虚引起的须发早白等。**（《膳食保健》）

绿豆



- **【来源】** 本品为豆科植物绿豆的成熟种子。
- **【别名】** 青小豆、文豆、菡豆。
- **【性味归经】** 性寒，味甘。归心、肝、胃经。
- **【功效】** 清热解毒，消暑利尿。
- **【应用】** 用于暑热烦渴，头痛目赤，口舌生疮，湿热下痢，疮疡痈肿，药食中毒。
- **【食用注意】** 药用不可去皮。绿豆性寒凉，脾胃虚寒泄泻者应慎食。绿豆忌用铁锅煮。

绿豆



- 【用法】煮粥，做面条，或作糕。亦可外用，研末调敷。
- 【应用举例】
- 1.绿豆25g，粳米100g，冰糖适量。将绿豆和粳米一同放入砂锅内，加水适量煮成粥，将冰糖兑入粥内，搅拌均匀即成。**适用于暑热烦渴。**（《普济方》）
- 2.绿豆250g，麻子仁300g，陈橘皮100g。将麻子仁捣碎，以水2L，绞取汁，再以汁煮橘皮及豆令熟食之。**适用于淋证，小便涩痛。**（《太平圣惠方》）

黑豆



- **【来源】** 本品为豆科植物大豆的黑色种仁。
- **【别名】** 乌豆、黑大豆、菽、冬豆子。
- **【性味归经】** 性平，味甘。归脾、肾经。
- **【功效】** 健脾利湿，补肾益精，活血利水，祛风解毒。
- **【应用】** 用于脾肾亏虚，水肿胀满，黄疸脚气，痈肿疮毒，药食中毒。
- **【食用注意】** 脾虚腹胀、肠滑泄泻者慎服。小儿不宜多食。

黑豆



- 【用法】煮食，炒食，捣粉做糕；或入丸、散。亦可外用，研末外敷，或煮汁涂。
- 【食物成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、B族维生素等，并含异黄酮类、皂苷类、黑豆色素等。
- 【应用举例】
 - 1.黑大豆60~95g，鲫鱼125~155g。黑大豆、鲫鱼加清水共炖后服用，**可用于急、慢性肾炎。**（《福建药物志》）
 - 2.黑大豆100g，猪小肚1副。将黑大豆洗净置猪小肚内炖服，**适用于肾虚腰痛，夜尿次数多。**（《湖南药物志》）

豆腐



- **【来源】** 本品为豆科植物大豆的种仁加工成品。
- **【别名】** 水豆腐、寒浆、菽乳、豆乳。
- **【性味归经】** 性凉，味甘。归脾、胃、大肠经。
- **【功效】** 泻火解毒，生津润燥，美白养颜。
- **【应用】** 用于肺热咳嗽，目赤肿痛，口舌生疮，消渴，小便不利，大便秘结，面部色斑，休息痢等。
- **【食用注意】** 豆腐性寒凉，脾胃虚寒、腹泻便溏者忌食。豆腐含较多嘌呤，痛风病人和血尿酸浓度增高者忌食。

豆腐



- 【用法】煮汤，炒食，或凉拌。
亦可外用切片敷贴。
- 【食物成分】含蛋白质、脂肪、碳水化合物、B族维生素(B1、B2、烟酸)、矿物质(钙、磷、铁、镁、钾等)，另含大豆异黄酮、甾固醇、赖氨酸等。
- 【应用举例】
 - 1.醋煎白豆腐食之，可**治疗休息痢**。（《普济方》）
 - 2.豆腐1碗，饴糖60g，生萝卜汁半酒杯。将豆腐、饴糖、生萝卜汁混合煮一沸，每日2次分服。适用于**咸哮，痰火吼喘(包括急性支气管哮喘等)**。（《食物中药与便方》）