

<<一次完全读懂中医食疗手册>>

图书基本信息

书名：<<一次完全读懂中医食疗手册>>

13位ISBN编号：9787530868256

10位ISBN编号：753086825X

出版时间：2012-6

出版时间：天津科学技术出版社

作者：赵庆新

页数：279

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<一次完全读懂中医食疗手册>>

前言

“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补养精气”。

蔬果、谷物、豆类都有各种各样的颜色和味道。

传统中医根据五行学说，把人体划分为“五脏”，即心、肝、脾、肺、肾，同时根据颜色和味道把食物也划分为五类，因此产生了“五色入五脏”和“五味入五脏”的理论。

食物的颜色多种多样，这里所说的五色主要指黄、红、青、黑、白五种颜色，它们分别对应人体不同的器官，即黄色养脾、红色养心、青色养肝、黑色养肾、白色养肺。

黄色的食物主要作用于脾，能使人心情开朗，同时可以让人精神集中。

黄色食物富含大量植物蛋白和不饱和脂肪酸，属于高蛋白低脂肪食物，非常适宜高血脂、高血压人群食用。

代表性黄色食物有玉米、菠萝、香蕉、大豆、南瓜、柠檬、金针菜、橙子、木瓜等。

红色食物能给人以醒目、兴奋的感觉，可以增强食欲并能刺激神经系统的兴奋性，还能作用于心，有助于减轻疲劳。

代表性红色食物有番茄、苋菜、西瓜、山楂、樱桃、红小豆、草莓等。

青色食物可以帮助人体舒缓肝胆压力，调节肝胆功能，可预防白内障和色素性视网膜炎等眼部疾病。

代表性绿色食物有菠菜、韭菜、绿豆、芹菜、丝瓜、茼蒿、油菜、猕猴桃、黄瓜等。

黑色食物大多具有补肾的功效。

通常黑色食物富含氨基酸和矿物质，有补

肾、养血、润肤的作用。

代表性黑色食物有黑豆、李子、葡萄、黑木耳、香菇、黑芝麻等。

白色食物具有润肺的功效，如莲藕，这类食物虽可为人体提供热能，维持生命和活动，但却不含人体所必需的氨基酸。

代表性白色食物有茭白、莲藕、冬瓜、白菜、蒜、椰子、白萝卜、糯米、洋葱、莲子、银耳等。

食物的五味是指酸、苦、甘、辛、咸五种味道。

中医认为不同味道的食物分别作用于人体不同的器官，即酸入肝，苦入心，甘入脾，辛入肺，咸入肾。

五味食物虽各有作用，但食用过多或不当也会产生不良影响，如肝病忌辛味，肺病忌苦味，心肾病忌咸味，脾胃病忌甘酸。

只有全面了解食物的五味，才能合理饮食，更好地吸收营养物质。

本书采用图文并茂的形式和言简意赅的语言，让您在视觉享受的同时，轻松获取食物养生的知识，并重新认识各种食物在合理健康饮食中的意义。

另外，在本书的最后一章，针对日常疾病，我们也分别给出了对症的食疗方法，希望能给病者以提供治疗和调理的方案，给常人提供养生和保健的知识。

<<一次完全读懂中医食疗手册>>

内容概要

营养学专家指出，人体每日所需营养分为六大类：蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质（微量元素和常量元素）和水。

许多重大疾病的发生与微量营养素的缺乏有直接关系。

本书建立在营养学、健康学与食疗养生学的基础上，不仅是一本居家必备的食疗养生百科全书，更是一本健康营养美食大全。

书中系统介绍了食物营养与健康的关系，各种常见食物的营养价值与健康功效，利用食物来预防和治疗各种常见疾病的食疗药膳。

通过阅读本书你可以更全面地认识食物，方便实用，学会利用各种药膳来防病治病，为居家养生必备的食疗百科大全。

<<一次完全读懂中医食疗手册>>

作者简介

赵庆新

现任焦作市人民医院主任中医师，从事医疗、教学和科研工作近40年，积累了丰富的临床经验和深厚的理论基础，尤其擅长治疗疑难杂症，在医学领域有一定的造诣。

<<一次完全读懂中医食疗手册>>

书籍目录

第一章 每日五谷——让你健康又长寿

第一节 谷物类

- 1.大米有什么食疗作用？
- 2.大米的食疗品有哪些？
- 3.如何正确淘米？
- 4.如何选购大米？
- 5.糯米有什么食疗作用和食用宜忌？
- 6.糯米的食疗品有哪些？
- 7.小麦的营养成分有哪些？
- 8.小麦有什么食疗作用？
- 9.玉米的营养成分有哪些？
- 10.玉米有什么食疗作用？
- 11.玉米的食疗品有哪些？
- 12.玉米有什么食用宜忌？
- 13.玉米笋有什么食疗作用？
- 14.小米的营养成分有哪些？
- 15.小米有什么食疗作用？
- 16.小米的食疗品有哪些？
- 17.小米有什么食用宜忌？
- 18.芝麻的营养成分有哪些？
- 19.芝麻有什么食疗作用？

第二节 豆类

- 20.黄豆的营养成分有哪些？
- 21.黄豆有什么食疗作用？

<<一次完全读懂中医食疗手册>>

- 22.黄豆有什么食用宜忌？
- 23.黄豆的食疗品有哪些？
- 24.黄豆芽有什么食疗作用？
- 25.黄豆芽有什么食用宜忌？
- 26.黄豆芽的食疗品有哪些？
- 27.如何选购毛豆？
- 28.黑豆的营养成分有哪些？
- 29.黑豆有什么食疗作用？
- 30.黑豆有什么食用宜忌？
- 31.黑豆的食疗品有哪些？
- 32.红豆有什么食疗作用？
- 33.红豆有什么食用宜忌？
- 34.红豆的食疗品有哪些？
- 35.扁豆的营养成分有哪些？
- 36.扁豆有什么食疗作用和选购方法？
- 37.扁豆的食疗品有哪些？
- 38.扁豆有什么食用禁忌？
- 39.绿豆的营养成分有哪些？
- 40.绿豆有什么食疗作用？
- 41.绿豆有什么食用宜忌？
- 42.绿豆的食疗品有哪些？
- 43.蚕豆的营养成分有哪些？
- 44.蚕豆有什么食疗作用？
- 45.蚕豆的食疗品有哪些？

<<一次完全读懂中医食疗手册>>

- 46.蚕豆有什么食用宜忌？
- 47.豌豆的营养成分有哪些？
- 48.豌豆有什么食疗作用？
- 49.如何选购豌豆？
- 50.豌豆的食疗品有哪些？
- 51.豇豆的营养成分有哪些？
- 52.豇豆有哪些种类？
- 53.豇豆有什么食疗作用？
- 54.豇豆的食疗品有哪些？
- 55.豆浆有什么食疗作用？
- 56.豆浆的食疗品有哪些？
- 57.豆浆有什么饮用宜忌？
- 58.豆腐的营养成分有哪些？
- 59.豆腐有什么食疗作用？
- 60.豆腐有什么食用宜忌？
- 61.豆腐的食疗品有哪些？

第二章 获取更多营养——五蔬食疗

第一节 茎叶类

- 62.白菜有什么食疗作用？
- 63.白菜的食疗品有哪些？
- 64.白菜有什么食用宜忌？
- 65.菠菜的营养成分有哪些？
- 66.菠菜有什么食疗作用？
- 67.菠菜有什么食用宜忌？

<<一次完全读懂中医食疗手册>>

- 68.菠菜的食疗品有哪些？
- 69.生菜有什么食疗作用？
- 70.生菜的食疗品有哪些？
- 71.油菜的营养成分有哪些？
- 72.油菜有什么食疗作用？
- 73.空心菜的食疗品有哪些？
- 74.韭菜的营养成分有哪些？
- 75.韭菜有什么食疗作用？
- 76.韭菜的食疗品有哪些？
- 77.韭菜有什么食用宜忌及选购方法？
- 78.韭黄有什么营养价值？
- 79.卷心菜的营养成分有哪些？
- 80.卷心菜有什么食疗作用？
- 81.卷心菜的食疗品有哪些？
- 82.芹菜的营养成分有哪些？
- 83.芹菜有什么食疗作用？
- 84.芹菜的食疗品有哪些？
- 85.芹菜的食用宜忌有哪些？
- 86.如何选购芹菜？

第二节 根茎类

- 87.洋葱有什么食疗作用？
- 88.红薯有什么食用宜忌？
- 89.百合的营养成分有哪些？
- 90.百合有什么食疗作用？

<<一次完全读懂中医食疗手册>>

- 91.百合有什么食用宜忌？
- 92.百合的食疗品有哪些？
- 93.马铃薯的营养成分有哪些？
- 94.马铃薯有什么食疗作用？
- 95.马铃薯的食疗品有哪些？
- 96.马铃薯有什么食用宜忌？
- 97.莴笋有什么食疗作用？
- 98.莴笋的食疗品有哪些？
- 99.芋头的食疗品有哪些？
- 100.荸荠有什么食疗作用？
- 101.荸荠有什么选购方法和食用宜忌？
- 102.荸荠的食疗品有哪些？
- 103.莲藕的营养成分有哪些？
- 104.莲藕有什么食疗作用？
- 105.莲藕的食疗品有哪些？
- 106.姜的营养成分有哪些？
- 107.姜有什么食疗作用？
- 108.姜的食疗品有哪些？
- 109.姜有什么食用宜忌？
- 110.蒜的营养成分有哪些？
- 111.蒜有什么食疗作用？
- 112.蒜的食疗品有哪些？
- 113.蒜有什么食用宜忌？

第三节 瓜菜类

<<一次完全读懂中医食疗手册>>

- 114.葫芦有什么食疗作用？
- 115.南瓜有什么食疗作用？
- 116.南瓜有什么食用宜忌？
- 117.南瓜的食疗品有哪些？
- 118.冬瓜的营养成分有哪些？
- 119.冬瓜有什么食疗作用？
- 120.冬瓜的食疗品有哪些？
- 121.苦瓜的营养成分有哪些？
- 122.苦瓜有什么食疗作用？
- 123.苦瓜的食疗品有哪些？
- 124.黄瓜有什么食疗作用？
- 125.黄瓜的食疗品有哪些？
- 126.黄瓜有什么食用宜忌？
- 127.如何选购黄瓜？

第四节 花蕊果实类

- 128.西兰花有什么食疗作用？
- 129.西兰花的食疗品有哪些？
- 130.茄子的营养成分有哪些？
- 131.茄子有什么食疗作用？
- 132.茄子的食疗品有哪些？
- 133.四季豆有什么食疗作用？
- 134.四季豆有什么食用宜忌？
- 135.四季豆的食疗品有哪些？
- 136.番茄的营养成分有哪些？

<<一次完全读懂中医食疗手册>>

- 137.番茄有什么食疗作用？
- 138.番茄的食疗品有哪些？
- 139.番茄有什么食用宜忌？
- 140.黄花菜的营养成分有哪些？
- 141.黄花菜有什么食疗作用？
- 142.黄花菜有什么食用宜忌？
- 143.黄花菜的食疗品有哪些？
- 144.青椒的营养成分有哪些？
- 145.青椒有什么食疗作用？
- 146.青椒的食疗品有哪些？

第五节 菌类藻类

- 147.黑木耳的营养成分有哪些？
- 148.黑木耳的食疗品有哪些？
- 149.冬虫夏草的食疗品有哪些？
- 150.海带的营养成分有哪些？
- 151.海带有什么食疗作用？
- 152.海带的食疗品有哪些？
- 153.海带有什么食用宜忌？
- 154.紫菜有什么食疗作用？
- 155.紫菜的食疗品有哪些？

第三章 合理食肉，促生强健体魄

第一节 家畜类

- 156.荤素如何搭配？
- 157.猪肉有什么食疗作用？
- 158.猪肉有什么食用宜忌？

<<一次完全读懂中医食疗手册>>

- 159.猪肉的食疗品有哪些？
- 160.如何清洗猪肉？
- 161.肥猪肉可以食用吗？
- 162.猪肉与哪些食物相克？
- 163.烹制猪骨汤有什么宜忌？
- 164.牛肉为什么受到所有人喜爱？
- 165.牛肉有什么食疗作用？
- 166.牛肉的食疗品有哪些？
- 167.牛肉有什么食用宜忌？
- 168.烹调牛肉时有什么窍门？
- 169.羊肉的营养成分有哪些？
- 170.羊肉有什么食疗作用？
- 171.羊肉的食疗品有哪些？
- 172.羊肉有什么食用宜忌？
- 173.烹调羊肉主要有哪几种方法？

第二节 家禽类

- 174.鸡肉有什么食疗作用？
- 175.鸡肉的食疗品有哪些？
- 176.鸭肉有什么食疗作用？
- 177.鸭肉有什么食用宜忌？
- 178.鸭肉的食疗品有哪些？
- 179.鹅肉的食疗品有哪些？
- 180.鲤鱼有什么食疗作用？
- 181.鲤鱼有什么食用宜忌？

<<一次完全读懂中医食疗手册>>

- 182. 鲤鱼的食疗品有哪些？
- 183. 草鱼的食疗品有哪些？
- 184. 鳙鱼的食疗品有哪些？
- 185. 鲫鱼的营养成分有哪些？
- 186. 鲫鱼有什么食疗作用？
- 187. 鲫鱼的食疗品有哪些？
- 188. 青鱼有什么食疗作用？
- 189. 青鱼的食疗品有哪些？
- 190. 鲈鱼的食疗品有哪些？
- 191. 鳊鱼的食疗品有哪些？
- 192. 带鱼的营养成分有哪些？
- 193. 带鱼有什么食疗作用？
- 194. 带鱼的食疗品有哪些？
- 195. 螃蟹有什么食疗作用？
- 196. 螃蟹为什么宜蒸不宜煮？
- 197. 螃蟹有什么食用宜忌？
- 198. 螃蟹的食疗品有哪些？
- 199. 虾有什么食疗作用？
- 200. 烹制虾类有什么窍门？
- 201. 虾的食疗品有哪些？
- 202. 鸡蛋有什么食疗作用？
- 203. 鸡蛋有什么食用宜忌？
- 204. 鸡蛋的食疗品有哪些？
- 205. 鸡蛋与哪些食物相克？

<<一次完全读懂中医食疗手册>>

- 206.鸭蛋有什么食疗作用？
- 207.鹅蛋有什么食疗作用？
- 208.鸽子蛋有什么食疗作用？
- 209.鸽子蛋的食疗品有哪些？
- 210.鹌鹑蛋有什么食疗作用？
- 211.鹌鹑蛋的食疗品有哪些？
- 212.牛奶有什么食疗作用？
- 213.牛奶有什么食用宜忌？
- 214.牛奶不宜与哪些食物同食？
- 215.如何选购鲜牛奶？
- 216.酸奶有什么食疗作用？
- 217.酸奶有什么饮用宜忌？
- 218.奶酪的营养成分有哪些？
- 219.奶酪有什么食疗作用？

第四章 好处不只是保健——五果食疗
第一节 水果类

- 220.水果食疗有什么宜忌？
- 221.苹果有什么食疗作用？
- 222.苹果有什么食用宜忌？
- 223.存放苹果有什么窍门？
- 224.梨的营养成分有哪些？
- 225.梨有什么食疗作用？
- 226.梨的食疗品有哪些？
- 227.西瓜的营养成分有哪些？

<<一次完全读懂中医食疗手册>>

- 228.西瓜有什么食疗作用？
- 229.杏的营养成分有哪些？
- 230.杏有什么食疗作用？
- 231.柑的营养成分有哪些？
- 232.柑有什么食疗作用？
- 233.柚子有什么食疗作用？
- 234.桃有什么食疗作用？
- 235.桃有什么食用宜忌？
- 236.樱桃有什么食疗作用？
- 237.杨桃有什么食疗作用？
- 238.猕猴桃的营养成分有哪些？
- 239.猕猴桃有什么食疗作用？
- 240.猕猴桃的食疗品有哪些？
- 241.葡萄的营养成分有哪些？
- 242.葡萄有什么食疗作用？
- 243.葡萄有什么食用宜忌？
- 244.葡萄酒的营养成分有哪些？
- 245.葡萄酒有什么食疗作用？
- 246.红酒是什么酒？
- 247.桂圆有什么食疗作用？
- 248.桂圆有什么食用宜忌？
- 249.桂圆的食疗品有哪些？
- 250.荔枝有什么食疗作用？
- 251.荔枝有什么食用宜忌？

<<一次完全读懂中医食疗手册>>

- 252.荔枝的食疗品有哪些？
- 253.番荔枝有什么食疗作用？
- 254.菠萝有什么食疗作用？
- 255.菠萝的食疗品有哪些？
- 256.菠萝有什么食用宜忌？
- 257.香蕉有什么食疗作用？
- 258.香蕉的食疗品有哪些？
- 259.香蕉有什么食用宜忌？
- 260.石榴的营养成分有哪些？
- 261.石榴有什么食疗作用？
- 262.柿子有什么食疗作用？
- 263.柿子与哪些食物相克？
- 264.柿子有什么食用宜忌？
- 265.芒果有什么食疗作用？
- 266.芒果的食疗品有哪些？
- 267.芒果有什么食用宜忌？
- 268.李子有什么食疗作用？
- 269.李子与哪些食物相克？
- 270.红枣的营养成分有哪些？
- 271.红枣有什么食疗作用？
- 272.红枣的食疗品有哪些？
- 273.甘蔗的营养成分有哪些？
- 274.甘蔗有什么食疗作用？

<<一次完全读懂中医食疗手册>>

275.草莓的营养成分有哪些？

276.草莓有什么食疗作用？

277.山楂的营养成分有哪些？

278.山楂有什么食疗作用？

279.山楂的食疗品有哪些？

280.山楂有什么食用禁忌？

281.与山楂相克的食物有哪些？

282.哈密瓜的营养成分有哪些？

283.哈密瓜有什么食疗作用？

284.枇杷有什么食疗作用？

285.枇杷有什么食用宜忌？

286.柠檬的营养成分有哪些？

287.柠檬有什么食疗作用？

第二节 坚果类

288.花生的营养成分有哪些？

289.花生有什么食疗作用？

290.花生有什么食用宜忌？

291.花生的食疗品有哪些？

292.葵花子的营养成分有哪些？

293.葵花子有什么食疗作用？

294.南瓜子有什么食疗作用？

295.西瓜子有什么食疗作用？

296.核桃分为哪些品种？

297.核桃有什么食疗作用？

<<一次完全读懂中医食疗手册>>

298.核桃的食疗品有哪些？

299.板栗的营养成分有哪些？

300.板栗有什么食疗作用？

301.板栗的食疗品有哪些？

302.杏仁的食疗品有哪些？

303.桃仁的食疗品有哪些？

304.榛子有什么食疗作用？

305.腰果有什么食疗作用？

306.腰果的食疗品有哪些？

307.松子有什么食疗作用？

308.开心果有什么食疗作用？

309.白果有什么食疗作用？

310.白果有什么食用宜忌？

第五章 常见疾病，食物疗法有奇效

第一节 内科

311.哮喘病患者应该怎样进行食疗？

312.肺炎患者应该怎样进行食疗？

313.慢性胃炎患者应该怎样进行食疗？

314.肝硬化患者应该怎样进行食疗？

315.高血压患者应该怎样进行食疗？

316.风湿性心脏病患者应该怎样进行食疗

317.心率失常患者应该怎样进行食疗？

318.慢性肾炎患者应该怎样进行食疗？

319.肾结石患者应该怎样进行食疗？

320.贫血患者应该怎样进行食疗？

<<一次完全读懂中医食疗手册>>

- 321.紫癜患者应该怎样进行食疗？
- 322.痢疾患者应该怎样进行食疗？
- 323. 风寒感冒患者应该怎样进行食疗？
- 324.肺结核患者应该怎样进行食疗？
- 325. 病毒性肝炎患者应该怎样进行食疗？
- 326. 风寒咳嗽患者应该怎样进行食疗？
- 327. 风热咳嗽患者应该怎样进行食疗？
- 328.胃下垂患者应该怎样进行食疗？
- 329.胃溃疡患者应该怎样进行食疗？
- 330.胃寒患者应该怎样进行食疗？
- 331. 胃酸过多的患者在饮食上有什么宜忌？
- 332. 胃酸过多的患者应该怎样进行食疗？
- 333.黄疸患者应该怎样进行食疗？
- 334.呕吐患者应该怎样进行食疗？
- 335.便秘患者应该怎样进行食疗？
- 336.失眠患者应该进行怎样食疗？
- 337.哮喘患者应该怎样进行食疗？
- 338.中暑患者应该怎样进行食疗？
- 339.食管癌患者应该怎样进行食疗？
- 340.肝癌患者应该怎样进行食疗？
- 341.胰腺癌患者应该怎样进行食疗？
- 342.鼻咽癌患者应该怎样进行食疗？
- 343.肺癌患者应该怎样进行食疗？
- 344.大肠癌患者应该怎样进行食疗？

<<一次完全读懂中医食疗手册>>

- 345. 子宫癌患者应该怎样进行食疗？
- 346. 卵巢癌患者应该怎样进行食疗？
- 347. 喉癌患者应该怎样进行食疗？
- 348. 肾癌患者应该怎样进行食疗？
- 349. 流行性乙型脑炎患者应该怎样进行食疗？
- 350. 伤寒患者应该怎样进行食疗？
- 351. 糖尿病患者应该怎样进行食疗？
- 352. 缺钙患者应该怎样进行食疗？
- 353. 老年性痴呆患者应该怎样进行食疗？
- 354. 疖痈患者进行食补要注意些什么？
- 355. 急性淋巴结炎患者进行食补要注意些什么？
- 356. 支气管炎患者进行食补要注意些什么？
- 357. 心肌炎患者进行食补要注意些什么？
- 358. 急性肠梗阻患者进行食补要注意些什么？

第二节 外科

- 359. 白发患者应该怎样进行食疗？
- 360. 痔疮患者进行食补要注意些什么？
- 361. 湿疹患者进行食补要注意些什么？
- 362. 肛裂患者进行食补要注意些什么？
- 363. 扁平疣患者进行食补要注意些什么？
- 364. 脂溢性皮炎患者进行食补要注意些什么？
- 365. 痤疮患者进行食补要注意些什么？
- 366. 神经性皮炎患者进行食补要注意些什么？
- 367. 白癜风患者进行食补要注意些什么？

<<一次完全读懂中医食疗手册>>

- 368. 黄褐斑患者进行食补要注意些什么？
- 369. 红斑狼疮患者进行食补要注意些什么？
- 370. 骨折患者应该怎样进行食疗？
- 371. 脱臼患者应该怎样进行食疗？
- 372. 伤筋患者应该怎样进行食疗？
- 373. 颈椎病患者应该怎样进行食疗？
- 374. 腰椎间盘突出症患者应该怎样进行食疗？
- 375. 骨质疏松患者应该怎样进行食疗？
- 376. 风湿性关节炎患者应该怎样进行食疗？
- 377. 骨髓炎患者应该怎样进行食疗？
- 378. 猩红热患者进行食补要注意些什么？
- 379. 水痘患者进行食补要注意些什么？

<<一次完全读懂中医食疗手册>>

章节摘录

版权页：1.大米有什么食疗作用？

大米是人体摄取碳水化合物的主要来源。

碳水化合物是细胞膜及肌体组织的组成部分，和许多营养素一样参与人体的生命活动，维持正常的代谢功能。

除此之外，大米还有以下功能：(1)有补中益气的功效，可以止渴清肺、健脾养胃。

(2)大米中富含的蛋白质对肌肤有美白作用，常吃米饭可以使人皮肤白皙。

(3)大米富含碳水化合物，对缓解女性月经前心情抑郁、焦虑、紧张、情感脆弱、易怒、乏力、贪食、胸痛和头痛等“经前期综合征”有一定的疗效。

(4)米汤中含有若干消化酶，有助于缓解急慢性肠胃炎或便秘等状况。

(5)大米中富含B族维生素，常食能起到预防脚气病、消除口腔炎症的作用。

(6)大米含有B族维生素、钙、铁、脂肪等多种营养素，有益于婴幼儿的发育和健康。

2.大米的食疗品有哪些？

一般人群均可食用大米，可谓老少妇孺皆宜。

大米是我们日常生活的主食之一，有很多种食用方法，可以制成米粥、米饭、米粉等，加入其他药物或食物即成为药饭或药粥。

下面介绍几种大米的食疗品：【枸杞肉丝盖浇饭】原料：枸杞1把，青笋150克，瘦肉250克，米饭1碗，调料适量。

制法：如常法炒制肉丝和笋丝，炒至八成熟，加枸杞，翻炒数次，加少许味精，淋上香油，浇在米饭上即成。

食疗作用：此饭补肝益肾，适用于肝肾亏虚所致的腰膝酸软、头目昏晕、视物模糊、手足心热、遗精、尿黄等。

【羊肉菜饭】原料：羊肉400克，蒜苗1棵，洋葱适量，米饭1碗，调料适量。

制法：(1)将羊肉洗净，沥干水分，切小块，放盐、料酒、酱油腌制半小时；(2)蒜苗择洗干净，切碎，洋葱切丁；(3)将适量的油倒入锅中，爆香花椒和八角。

放羊肉，淋入适量水，煮至沸腾，加盐、料酒、酱油，小火炖煮至羊肉酥烂，加洋葱，下入米饭，加盐和蒜苗搅匀即可。

食疗作用：此饭是滋补饭，可以祛冷补虚、温补气血。

对于气郁气滞引起的血气不畅、女子乳汁不下、白带不正常、产后腹痛等症有较好的调理作用。

【菊花粥】原料：杭白菊15克，粳米100克，红枣、赤砂糖适量。

制法：将红枣、菊花洗净，浸泡1小时，与粳米一同放入锅内，加水适量，大火烧开后，转小火煮至粥浓稠时，放入适量赤砂糖调味即可。

食疗作用：此粥不仅具有清肝明目之效，还可健脾补血，长期食用可使面部肤色红润，消除皱纹，起到保健防病、驻颜美容的作用。

【绿豆黄糖粥】原料：绿豆50克，大米、小米各10克，黄糖25克。

制法：(1)将小米和绿豆洗净泡发半小时；(2)将大米、小米和绿豆一起上火煲；(3)煲至粥浓时，再放入黄糖，继续煲至糖溶即可。

食疗作用：清热解毒+消暑利水。

如何正确淘米？

大米不宜多淘，因为米中含有一些溶于水的维生素和无机盐，而且很大一部分在米粒的外层，多淘或用力搓洗、过度搅拌，会使米粒表层的营养素大量随水流失掉。

米不宜久泡。

如果淘洗之前久泡，米粒中的无机盐和可溶性维生素会有一部分溶于水中，再经淘洗，损失更大。

在淘米过程中，硫胺素损失率可达40%~60%，核黄素和尼克酸损失率可达23%~25%，蛋白质、脂肪、糖等也会有不同程度的损失。

除此之外，米久泡之后还会粉碎。

<<一次完全读懂中医食疗手册>>

因此，淘米时应注意如下几点：(1)用凉水淘洗，不要用流水或热水淘洗。
(2)用水量、淘洗次数要尽量减少，以去除泥沙为度，即使淘米水白浊也无妨碍。
(3)不要用力搓洗或过度搅拌。
(4)淘米前后均不应浸泡，淘米后如果已经浸泡，应将浸泡的米水和米一同下锅煮饭。

如何选购大米？

(1)如买袋装大米，只要细看袋子上的生产日期、保质期、质量等级、合格标签等即可。
(2)如买散装大米，就要仔细辨别。

具体方法如下：先笼统地观察，优质米颜色白而有光泽，米粒整齐，大小均匀，碎米及其他颜色的米极少。

然后再捧起一把米观察，看米中是否含有未熟米(如不饱满、无光泽的米)、损伤米(虫蛀米、病斑米和碎米)、生霉米粒(米表面生霉，但没完全霉变，还可食用的米粒)等。

同时还应注意米中杂质，优质米糠粉少，不带壳稗粒、稻谷粒、砂石、煤渣等杂质。

另外，还要分清新陈大米。

陈米通常情况下颜色会较深或呈咖啡色，碎粒较多，而且有米糠味，谈不上清香味。

新米和陈米吃起来的味道更不一样，新米由于含水量较高，吃起来会比较松软，齿间还会留有余香，而陈米吃起来比较硬。

<<一次完全读懂中医食疗手册>>

编辑推荐

《一次完全读懂中医食疗手册(健康大学堂升级版)》囊括具有食疗功效的谷物、畜肉、禽蛋、水产、蔬果等百余种食材！

强调饮食与健康密切关系，将食物与中药合理搭配及编组！

百余种特效食材，精心调配出250多道药膳食疗方！

综合中华传统食物养生理论与现代营养知识，引入最先进的健康理念，符合中国人的日常饮食习惯！

《一次完全读懂中医食疗手册(健康大学堂升级版)》采用图文并茂的形式和言简意赅的语言，让您在视觉享受的同时，轻松获取食物养生的知识，并重新认识各种食物在合理健康饮食中的意义。

<<一次完全读懂中医食疗手册>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>