

家庭医疗保健

丛书

JIATING
YILIAOBAOJIAN CONGSHU



中老年饮食宜忌

ZHONGLAONIANYINSHIYIJI

主编：吴梦强、钟灼 \ 广州出版社



家庭医疗保健

丛书

JIATING

YILIAOBAOJIAN

CONGSHU

中老年饮食宜忌

主 编：吴梦强、钟灼

编 委：李建炜、陈纯、李振琼、林涛

广州出版社



图书在版编目(CIP)数据

中老年饮食宜忌/吴梦强,钟灼主编. —广州:广州出版社,2003.5
(家庭医疗保健丛书.第3辑)
ISBN 7-80655-512-9

I. 中... II. ①吴...②钟... III. ①中年人—营养卫生②老年人—营养卫生 IV. R153.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第035863号

家庭医疗保健丛书(第三辑)·中老年饮食宜忌

广州出版社出版发行

(地址:广州市人民中路同乐路10号 邮政编码:510121)

广东茂名广发印刷有限公司印刷

(地址:茂名市计星路60号 邮政编码:525000)

开本:850×1168 1/32 总字数:2400千 总印张:123

印数:1—5000套

2003年5月第1版 2003年5月第1次印刷

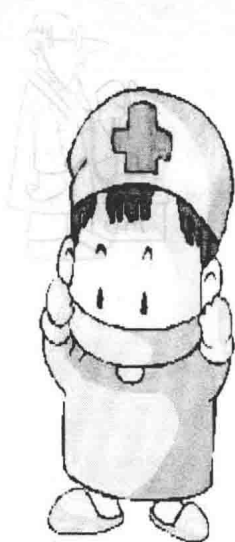
责任编辑:何发斌

责任校对:陈宾杰 封面设计:郭炜

发行专线:020-83793214 83780366

ISBN 7-80655-512-9/R·81

总定价:162.00元[全九册(软精装)]



中国医药出版社
JIAOYANG
YILIAOBAOJIAN
CONGSHU

饮食营养与疾病防治

出版前言

饮食是人类赖以生存的必要条件,饮食营养关系到人的身体健康。除了食物本身的营养价值外,饮食禁宜对营养有一定的影响。食物性能有寒凉、温热,味有辛、苦、酸、甘、咸,而人体有阴、阳、气血的偏盛偏衰,所以人对饮食也有一定的选择性。为了吃得好,吃得有营养,吃了对身体有好处,我们参考有关饮食宜忌的文献和著作,并结合中医临床工作的经验和体会,组织编写了《中老年饮食宜忌》这本书,供广大中老年朋友阅读,以期对他们的日常饮食有所帮助。

本书共四章:第一章饮食的基础知识;第二章常用饮食宜忌;第三章食物配伍、制作和贮存的禁忌;第四章常见病的饮食禁宜。力求内容丰富,层次清楚,文字流畅,通俗易懂,易于掌握,易于应用,使之成为一本有实用价值,又为中老年人所喜爱的家庭生活必读书。

本书编写过程中,承蒙广州中医药大学对饮食疗法有较深研究的专家教授给予指导,谨此致谢!

编者

2003年4月

家庭医疗保健丛书

JIATING
YILIAOBAOJIAN

CONGSHU

广州出版社出版发行



家庭医疗保健丛书是由广东省名中医、广州中医药大学、广东医学院、汕头医学院、湛江市人民医院等单位长期从事中医临床和中西医结合临床工作第一线的专家、教授、主任医师、副主任医师谢国材、钟一灼、张穗坚、冯愉态、潘佩光、李振琼、林涛等历经两年多时间编写而成。现由广州出版社出版发行。

总 编

吴 昊

目录

CONTENTS

第一章 饮食调补学基础

第一节 饮食的基本概念	1
第二节 饮食学的起源与发展	2
第三节 食物的一般性能	6
第四节 中老年人食疗的基本原则	12
第五节 中老年人主要饮食的法则	17

第二章 常用食物宜忌

第一节 食用蔬菜			
一、葱	21	六、菠菜	31
二、大蒜	24	七、白菜	32
三、韭菜	27	八、甘蓝	33
四、芫荽	29	九、空心菜	34
五、芹菜	30	十、荠菜	35

十一、芥菜	36	三十一、马铃薯	62
十二、茼蒿	37	三十二、芋头	63
十三、茄子	37	三十三、山药	64
十四、番茄	38	三十四、百合	66
十五、辣椒	39	三十五、慈菇	67
十六、萝卜	40	三十六、芡实	67
十七、胡萝卜	44	三十七、薤白	68
十八、黄花菜	45	三十八、苋菜	69
十九、茭白	46	三十九、生姜	70
二十、藕	47	四十、花椒	74
二十一、竹笋	50	四十一、胡椒	75
二十二、丝瓜	51	四十二、大茴香	76
二十三、冬瓜	54	四十三、黑木耳	77
二十四、南瓜	55	四十四、白木耳	78
二十五、苦瓜	57	四十五、香菇	78
二十六、黄瓜	58	四十六、平菇	79
二十七、葫芦瓜	59	四十七、蘑菇	80
二十八、海带	60	四十八、猴头菇	80
二十九、紫菜	61	四十九、灵芝	81
三十、大头菜	61	五十、马齿苋	82
第二节 食用水果与果品			
一、西瓜	84	五、苹果	92
二、甜瓜	86	六、香蕉	93
三、葡萄干	87	七、桔	94
四、梨子	88	八、柑子	95

九、橙子	96	三十五、菠萝蜜	137
十、柚子	96	三十六、罗汉果	137
十一、金桔	97	三十七、杨桃	138
十二、香橼	98	三十八、芒果	139
十三、佛手	98	三十九、无花果	140
十四、柠檬	99	四十、黄皮果	141
十五、枳壳	100	四十一、椰子	142
十六、大枣	100	四十二、桑椹子	143
十七、酸枣仁	105	四十三、槟榔	144
十八、杏子	106	四十四、余甘子	145
十九、李子	108	四十五、银杏	146
二十、桃子	109	四十六、菱	148
二十一、核桃仁	111	四十七、木瓜	149
二十二、樱桃	114	四十八、荸荠	150
二十三、栗子	115	四十九、甘蔗	151
二十四、猕猴桃	116	五十、金樱子	152
二十五、柿子	117	五十一、香榧子	153
二十六、枇杷	120	五十二、松子	153
二十七、荔枝	122	五十三、榛子	154
二十八、龙眼肉	123	五十四、枸杞子	155
二十九、石榴	126	五十五、落花生	156
三十、橄榄	128	五十六、黑芝麻	157
三十一、番石榴	130	五十七、火麻仁	158
三十二、山楂	131	五十八、使君子	159
三十三、杨梅	134	五十九、山茱萸	160
三十四、菠萝	136	六十、枳椇子	161

六十一、胡颓子	162	七十三、罌粟壳	173
六十二、郁李仁	163	七十四、草莓	173
六十三、柏子仁	163	七十五、覆盆子	174
六十四、棉花子	164	七十六、可可	175
六十五、梧桐子	165	七十七、咖啡	175
六十六、五味子	166	七十八、丁香	176
六十七、酸角	167	七十九、山竹果	177
六十八、刺梨	168	八十、薜荔果	178
六十九、芡实	169	八十一、红蓖麻	179
七十、砂仁	170	八十二、酸藤果	181
七十一、向日葵	171	八十三、益智仁	181
七十二、莲子	171		
第三节 食用动物			
一、海蜇	183	十三、海星	199
二、中国圆田螺	184	十四、海胆	200
三、海螺	186	十五、鳗鲡鱼	200
四、淡菜	186	十六、狼牙鳝	201
五、珍珠	188	十七、青鱼胆	202
六、牡蛎	189	十八、草鱼	203
七、乌贼鱼	191	十九、鳙鱼	204
八、章鱼	193	二十、大鲤鱼	205
九、对虾	194	二十一、鲫鱼	207
十、河虾	195	二十二、黄颡鱼	208
十一、中华束腰蟹	196	二十三、鲢鱼	209
十二、海参	198	二十四、泥鳅鱼	210
		二十五、海马	211

二十六、黄鳝鱼	212	五十一、家鸽	237
二十七、鲈鱼	214	五十二、斑鸠	239
二十八、带鱼	215	五十三、红毛鸡	240
二十九、黑鱼	215	五十四、麻雀	240
三十、比目鱼	217	五十五、禾花雀	241
三十一、鲢鱼	217	五十六、狗	242
三十二、鲛鱼	218	五十七、狗肉	242
三十三、胡子鲇	218	五十八、猫	243
三十四、鳖	219	五十九、野猪	244
三十五、蛤蚧	221	六十、家猪	246
三十六、灰鼠蛇	222	六十一、猪肾	247
三十七、乌梢蛇	223	六十二、猪肝	248
三十八、金环蛇	224	六十三、猪脾	249
三十九、银环蛇	225	六十四、猪胰	250
四十、眼镜蛇	225	六十五、猪肺	250
四十一、眼镜王蛇		六十六、猪肚	251
.....	226	六十七、猪膀胱	252
四十二、青蛙	227	六十八、鹿	253
四十三、鸬鹚	228	六十九、鹿肾	254
四十四、鹤鹑	229	七十、鹿胎	255
四十五、山鸡	230	七十一、鹿尾	256
四十六、家鸡	231	七十二、黄牛	256
四十七、鸡蛋	232	七十三、水牛	258
四十八、凤凰衣	234	七十四、黄羊	259
四十九、鸡肝	235	七十五、羚羊	260
五十、乌骨鸡	236	七十六、山驴	261

七十七、青羊	262	八十、羊肾	265
七十八、羊骨	263	八十一、羊肉	266
七十九、羊肝	264	八十二、羊胃	267

第三章 食物配伍、制作和贮存的禁忌

一、煮牛奶忌用文火	268
二、喝牛奶不宜加糖过多	268
三、牛奶不宜与巧克力同时食用	269
四、不宜长时间用保温瓶装牛奶、豆浆	269
五、夏季忌饮冷牛奶	270
六、忌用牛奶煮奶糕	270
七、牛奶忌与豆浆同煮	271
八、忌用牛奶送服药品	271
九、酸奶忌加热后食用	272
十、啤酒忌与汽水同喝	272
十一、啤酒白酒忌同饮	273
十二、葡萄酒忌久存	273
十三、忌饮啤酒过量	274
十四、铝锅不宜长久放饭菜	274
十五、吃柑橘前后不要喝牛奶	275
十六、不可活吃鲤鱼	275
十七、吃螃蟹不要用水煮	276
十八、吃螃蟹四不要	276
十九、炒菜心忌放碱	277
二十、炒胡萝卜不宜放醋	277
二十一、炒菜用油不宜过多	277

二十二、蔬菜焯水不要在水冷时下锅	278
二十三、存放鱼不要保留鳃和内脏	278
二十四、冷冻食品解冻后不宜再存放	279
二十五、不宜多吃午餐肉	280
二十六、不宜盲目吃狗肉	280
二十七、食猪肝不宜炒得太嫩	281
二十八、忌用热水浸洗猪肉	281
二十九、不宜多吃青蛙肉	282
三十、不宜多吃烤羊肉串	282
三十一、不宜偏食猪肉	283
三十二、吃火锅时间不宜过长	284
三十三、夏季不要直接食用从市场上买的熟食制品	284
三十四、火腿忌放冰箱内存放	285
三十五、做饺子馅不要挤水	285
三十六、不要用生豆油拌饺子馅	286
三十七、忌用冷水浸泡干腌菜	286
三十八、鸡蛋不宜与白糖同煮	286
三十九、熬绿豆汤忌放碱	287
四十、不要经常食用砂锅菜	287
四十一、忌用普通搪瓷制品煎煮食物	288
四十二、忌用铜炊具加工蔬菜水果	288
四十三、忌直接使用生锈的铜火锅	288
四十四、忌食有哈喇味的油	289
四十五、忌食长芽花生	289
四十六、忌用热水浸年糕	290
四十七、忌食用直接采集的花粉	290

四十八、酸性饮料不宜多饮	291
四十九、不要喝过热的饮料	291
五十、不要直接饮用自来水	292
五十一、不宜用饮料取代白开水	292
五十二、不宜喝过量的汽水	293
五十三、忌用滚开水冲服蜂蜜	293
五十四、忌用温锅水煮饭	294
五十五、忌喝反复烧开的水	294
五十六、不宜常吃汤泡饭	295
五十七、忌用锅内余油炒饭	295
五十八、忌食青色番茄	296
五十九、忌在炉火上直接烘烤食物	296
六十、皮色鲜艳的水果忌吃皮	297
六十一、忌用彩瓷餐具盛酸性食物	297
六十二、忌吃生鸡蛋	298
六十三、忌吃孵鸡蛋	298
六十四、忌生吃胡萝卜	299
六十五、忌吃煮后颜色变红的元宵	299
六十六、忌吃烂姜	300
六十七、忌吃变质的银耳	300
六十八、忌吃未成熟的水果	301
六十九、忌吃有黑斑的红薯	301
七十、忌生食贝类	302
七十一、煮粥、烧菜忌放碱	302
七十二、忌吃未腌透的咸菜	303
七十三、不宜多吃黑枣和柿饼	304

七十四、不宜饮用长时间泡的茶	304
七十五、忌用茶水送服药物	305
七十六、吃狗肉后忌喝茶	305
七十七、吃高蛋白食物后不要立即饮茶	306
七十八、服酶制剂时忌吃猪肝、喝浓茶	306
七十九、吃粽子四忌	307
八十、酱油忌生吃	308
八十一、不宜过多食用豆制品	308
八十二、不宜多吃鲨鱼肝	309
八十三、不宜多吃香肠	309
八十四、不宜过量吃荔枝	310
八十五、煮咖啡忌时间过长	310
八十六、喝咖啡忌浓度过高	311
八十七、忌空腹吃西红柿	311
八十八、忌空腹吃柿子	312
八十九、柿子不宜与红薯、螃蟹同食	312
九十、海味忌与含鞣酸多的食物同食	313
九十一、红、白萝卜忌合煮	313
九十二、吃土豆忌吃皮	314
九十三、萝卜不能同人参一起食	314
九十四、萝卜忌与橘子同食	314
九十五、油炸食品不宜经常食用	315
九十六、炒菜时忌油温过高	315
九十七、食用油忌反复高温	316
九十八、食用油忌高温加热后贮存	317
九十九、忌好食生棉籽油	317

一〇〇、忌用大油烹调肉食品	318
一〇一、忌吃油渣	319
一〇二、吃黄鳝忌爆炒	319
一〇三、忌吃生鱼粥、生鱼片	320
一〇四、忌吃烧焦了的鱼和肉	320
一〇五、忌直接食用鲜海蜇	320
一〇六、不宜过量食咸鱼	321
一〇七、忌吃未煮熟的黄豆	322
一〇八、忌吃未煮熟的四季豆	322
一〇九、忌吃发了芽的马铃薯	322
一一〇、忌用镀锌的白铁桶盛放饮料	323
一一一、水果罐头开启后不宜存放	324
一一二、存放鸡蛋不宜用水洗	324
一一三、忌用金属器皿存放蜂蜜	324
一一四、忌长期用可乐瓶盛装食油和酒类	325
一一五、忌反复使用塑料食品袋	326
一一六、不宜长时间地浸泡海带	326
一一七、忌用化纤布擦洗餐具	327
一一八、忌长期用塑料桶盛油	327
一一九、忌用金属容器盛装酸性饮料	328
一二〇、忌用热水发木耳	328
一二一、忌用生冷自来水煮饭	329
一二二、忌吃久放的红糖	329
一二三、不宜直接吃从冰箱拿出的饭菜	330
一二四、制干菜忌暴晒	330
一二五、绿叶蔬菜忌焖煮	331

一二六、忌鲜食黄花菜	331
一二七、忌吃隔夜的熟白菜	332
一二八、忌喝隔夜的银耳汤	332
一二九、烧骨头不宜加醋	333
一三〇、淀粉食物不宜凉了再吃	333
一三一、忌生食银杏	334
一三二、不宜多吃冷藏过久的西瓜	334
一三三、不宜吃烫食	335
一三四、油条不宜常吃、多吃	335
一三五、哪些人忌饮人参蜂王浆	336
一三六、生熟食品不要混放	337
一三七、猪肝勿与维生素 C 同吃	337
一三八、服用维生素 C 时忌食虾类	338
一三九、天麻与鸡勿同食	338
一四〇、糖精和醋精忌同用	339
一四一、野禽兽肉忌久存	339
一四二、醉蟹忌久藏	340
一四三、香蕉黄瓜不宜久放冰箱	341

第四章 常见病饮食禁忌

一、感冒饮食禁忌是什么	342
二、急性支气管炎饮食禁忌是什么	343
三、慢性支气管炎饮食禁忌如何	343
四、大叶性肺炎饮食禁忌如何	344
五、支气管哮喘饮食禁忌怎么样	345
六、胃、十二指肠溃疡饮食禁忌如何	345

七、慢性胃炎饮食禁宜怎么样	346
八、溃疡性结肠炎饮食禁宜是什么	347
九、肝硬化饮食禁宜怎么样	348
十、急性胆囊炎与胆石症饮食禁宜如何	349
十一、高血压病饮食禁宜怎么样	349
十二、冠心病饮食禁宜是什么	350
十三、尿路感染饮食禁宜是什么	351
十四、泌尿系统结石饮食禁宜如何	352
十五、急性肾炎饮食禁宜如何	353
十六、慢性肾炎饮食禁宜怎么样	353
十七、缺铁性贫血饮食禁宜如何	354
十八、血小板减少性紫癜饮食禁宜如何	355
十九、糖尿病饮食禁宜如何	356
二十、甲状腺机能亢进症饮食禁宜如何	356
二十一、神经衰弱饮食禁宜怎么样	357
二十二、内耳眩晕病饮食禁宜如何	358
二十三、病毒性肝炎饮食禁宜如何	359
二十四、细菌性痢疾饮食禁宜怎么样	360
二十五、肺结核饮食禁宜怎么样	360
二十六、支气管肺癌饮食禁宜如何	361
二十七、食管癌饮食禁宜如何	362
二十八、胃癌饮食禁宜怎么样	363
二十九、原发性肝癌饮食禁宜是什么	363
三十、结肠癌饮食禁宜如何	364
三十一、月经先期饮食禁宜怎么样	365
三十二、月经后期饮食禁宜如何	365