

吴德民 主审
北京华阳工作室 编著

【现代人健康营养系列】

粗茶淡饭

最养生

材料的营养成分
材料的特点功效
材料的食用禁忌
材料的药用价值
材料的药用偏方
材料的常用搭配



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

现代人健康营养系列

“粗茶淡饭”最养生



吴德民 主审
北京华阳工作室 编著

人类的生命健康需要营养来维系，不论男女老幼，皆为生而食。为了延续生命现象，必须摄取有益于身体健康的食物。

 山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

“粗茶淡饭”最养生 / 华阳文化工作室编. — 济南: 山东科学技术出版社, 2008. 6
(现代人健康营养系列)
ISBN 978 - 7 - 5331 - 4889 - 8

I. 粗… II. 华… III. 食品营养—基本知识 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 193876 号

现代人健康营养系列

“粗茶淡饭”最养生

吴德民 主审

北京华阳工作室 编著

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号
邮编: 250002 电话: (0531) 82098088
网址: www.lkj.com.cn
电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号
邮编: 250002 电话: (0531) 82098071

印刷者: 山东新华印刷厂临沂厂

地址: 山东省临沂市高新技术产业开发区新华路东段
邮编: 276017 电话: (0539) 2925659

开本: 880mm × 1230mm 1/24

印张: 14

版次: 2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5331 - 4889 - 8

定价: 22.00 元

饮食养生不可或缺的

7大营养素

人类的生命健康需要营养来维系，不论男女老幼，皆为生而食。为了延续生命现象，必须摄取有益于身体健康的食物。

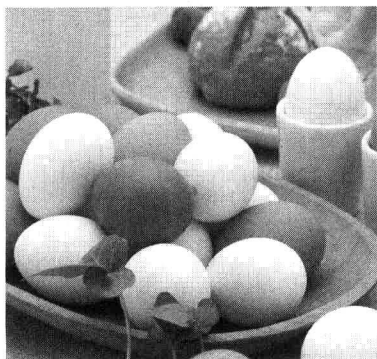
其实，人体所需的营养素不下百种，其中一些可以由我们的身体自己来合成、制造，但有40余种营养素是无法靠人体自身合成、制造的，必须从外界摄取。这40多种营养素可概括分成七类，也就是我们平常所说的蛋白质、脂类、碳水化合物、矿物质、维生素、膳食纤维和水。

这七大营养素在人们的生命活动进程中扮演着十分重要的角色，是构造健康人体不可或缺的元素。所以说，如果你在日常生活中的饮食结构不均衡，就会影响身体健康。

现在，我们都认识到了人体必需七大营养素的重要性，但这七种营养素对人体维持生命活动却各有分工，意义不同。下面我们就分别来认识一下这七大营养素吧。

蛋白质

蛋白质是构成人体组织和细胞的重要成分，其含量约占人体总固体量的45%。在人体生命活动



中，每天都有大量的细胞损坏、衰老和死亡，而蛋白质即主要用于更新和修补死亡和坏掉的组织细胞，并参与人体物质的新陈代谢，另

外，它还对人的一些生理功能进行调控。

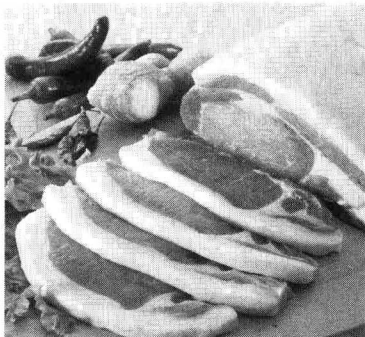
此外，人体每天所需热能有10%~15%来自蛋白质，其供给量应根据不同年龄、生活及劳动环境而定。通常情况下，成人每日每千克体重为0.8~1克。所以，每天用餐的时候一定要保证蛋白质的摄入量。

脂类

脂类是脂肪及类脂的总称，是人体的重要组成成分。脂肪是脂肪酸及甘油的化合物，富含脂肪的食物有动物油和植物油；类脂主要有磷脂、糖脂、胆固醇及胆固醇酯等。

由于很多现代病，如脂肪肝、高血脂症、肥

胖症等流行,很多时候人们提起脂肪都是一副惶恐的样子,把脂肪当成了富贵病的罪魁祸首。虽然这些疾病的成因与人体摄入过量脂肪不无关系,但是也不能完全抹杀脂肪对人体的重要性。



不要鄙视脂肪,它可是人体合成各种激素的重要物质,尤其是性激素,这就是为什么很多女性减肥过度后会影 响性生 活和谐的原因。

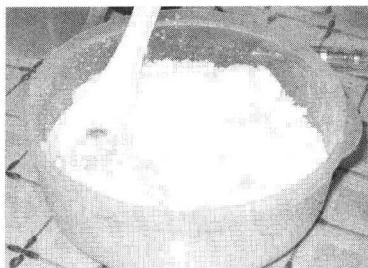
脂类的主要功能是供给热能。人体活动过程其实就是一个氧化过程,而脂肪便会为这一氧化过程提供能量。每克脂肪产热大约37.6千焦(9千卡),是产热最高的营养物质。脂肪的供给量可根据年龄、劳动强度、体重等情况的不同而异,一般成人每日摄入量0.8克/千克体重为宜。

碳水化合物

碳水化合物也叫糖类化合物,是自然界存在最多、分布最广的重要有机化合物。葡萄糖、蔗糖、淀粉和纤维素等都属于碳水化合物。糖类化合物是一切生物体维持生命活动所需能量的主要来源,它不仅是营养物质,而且有些还具有特殊

的生理活性,如肝脏中的肝素有抗凝血作用,血型中的糖与免疫活性有关。

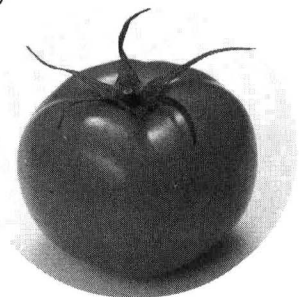
人体所需能量的70%左右由碳水化合物氧化分解供应。每克葡萄糖能产生16.7千焦(4千卡)的热量,人体摄入的碳水化合物在体内经消化变成葡萄糖或其他单糖参与机体代谢。营养专家认为,碳水化合物产热量占总热量的60%~65%为宜。



维生素

维生素是维持人体生命活动必需的有机物质,也是保持人体健康的重要活性物质。维生素分为水溶性和脂溶性两大类。维生素与碳水化合物、脂肪和蛋白质三大物质不同,在天然食物中仅占极少比例,但又为人体所必需的。

维生素是人体代谢中必不可少的。人体犹如一座极为复杂的化工厂,每时都在进行着各种生化反应,



其反应与酶的催化作用有密切关系。酶要产生活性,必须有辅酶参加。已知许多维生素是酶的辅酶或参与辅酶的组成。因此,维生素是维持和调节机体正常代谢的重要物质。

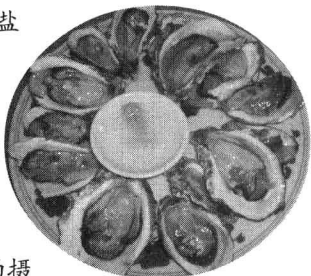
矿物质

矿物质又叫无机盐或灰分,是人体内无机物的总称。矿物质和维生素一样,是人体必需的元素。矿物质是无法自身产生、合成的,每天矿物质的摄入量也是基本确定的,但随年龄、性别、身体状况、环境、工作的变化会有轻微变化。人体内约有50多种矿物质,虽然它们在人体内仅占人体体重的4%,但却是生物体的必需组成部分。

无机盐的功能是参与构成骨骼、牙、肌肉、腺体、血液、酶类、毛发等组织,调节人体的生理功能,维持渗透压,保持酸碱平衡,维持心脏的正常搏动。

水

水是一切生命所必需的物质,是饮食中的基本成分。在生命活动中,水有重要的生理功能,人对水的需求仅次于氧气。人如果不摄入某种维生素或矿物质,还能活几周或带病活上若干年,但



如果没有水,却只能活几天。

人的各种生理活动都需要水。水可溶解各种营养物质,脂肪和蛋白质等要成为悬浮于水中的胶体状态才能被吸收;水通过血管把氧气和营养物质运送到组织细胞,再把代谢废物排出体外。水可以通过人体呼吸和排汗来调解体温,还可以当成人体的润滑剂,使体内器官之间免于摩擦受损,且能转动灵活。

膳食纤维

膳食纤维不易被人体小肠消化吸收,而在大肠内却能部分或全部发酵成可食用的植物性成分、碳水化合物及其相类似物质,包括多糖、寡糖、木质素以及相关的植物物质。膳食纤维具有润肠通便、调节控制血糖浓度、降血脂等一种或多种生理功能。

保持人体健康,七大营养素缺一不可,但要记住古语“过犹不及”,营养虽好,过剩同样有害!



目 录



CONTENTS

五谷杂粮

1

大米·····	2	燕麦·····	13
小米·····	3	荞麦·····	15
玉米(面)·····	5	薏米·····	16
江米·····	7	芝麻·····	18
大麦·····	9	红薯·····	20
小麦·····	11		

豆类及豆制品

22

大豆·····	23	扁豆·····	34
红豆·····	24	豆腐·····	35
绿豆·····	26	豆浆·····	37
豌豆·····	28	腐竹·····	39
蚕豆·····	29	豆腐干·····	40
黑豆·····	31	豆腐皮·····	41
青豆·····	33	豆腐脑·····	43

蔬 菜

44

白菜·····	45	油菜·····	79
小白菜·····	46	芹菜·····	80
菠菜·····	47	洋葱·····	82
生菜·····	49	土豆·····	84
油麦菜·····	51	黑木耳(干)·····	85
茄子·····	52	银耳(干)·····	87
黄瓜·····	53	绿豆芽·····	89
冬瓜·····	55	山药·····	91
丝瓜·····	56	魔芋·····	92
南瓜·····	58	芋头·····	93
韭菜·····	59	莴笋·····	95
香菜·····	61	萝卜·····	96
茼蒿·····	62	胡萝卜·····	98
卷心菜·····	64	莲藕·····	99
空心菜·····	66	西兰花·····	101
西红柿·····	67	百合(干)·····	102
苦瓜·····	69	蕨菜·····	104
黄花菜(干)·····	70	竹笋·····	105
菜花·····	72	香椿·····	107
青椒·····	73	茭白·····	109
辣椒·····	74	荸荠·····	110
豇豆·····	76	苋菜·····	112
蒜薹·····	77	苜蓿·····	114

葫芦·····	115	平菇·····	122
刀豆·····	117	香菇(鲜)·····	123
菱角·····	119	黄豆芽·····	125
芥菜·····	120		

水果

127

苹果·····	128	西瓜·····	159
枇杷·····	130	木瓜·····	161
橙子·····	132	甜瓜·····	163
柠檬·····	133	香蕉·····	165
猕猴桃·····	135	樱桃·····	167
葡萄·····	137	草莓·····	169
桃·····	139	菠萝·····	170
李子·····	140	柚子·····	172
杏·····	142	芒果·····	173
枣(鲜)·····	144	沙果·····	175
石榴·····	145	无花果·····	176
番石榴·····	147	杨梅·····	178
罗汉果·····	149	椰子·····	179
橄榄·····	150	梅子·····	181
甘蔗·····	152	柿子·····	183
波罗蜜·····	153	荔枝·····	184
酸枣·····	155	金橘·····	186
山楂·····	156	梨·····	188
橘·····	158	桑葚·····	190

肉、蛋

192

猪肉·····	193	驴肉·····	210
猪肝·····	194	鸡肉·····	211
猪心·····	196	鸡肝·····	213
猪血·····	197	乌鸡·····	214
猪肚·····	198	鸭肉·····	216
猪皮·····	200	鹌鹑·····	217
牛肉·····	201	鹅肉·····	219
牛肚·····	203	鸽子肉·····	220
羊肉·····	204	鸡蛋·····	221
羊肚·····	206	鸭蛋·····	223
兔肉·····	207	鹌鹑蛋·····	224
狗肉·····	208		



水产

226

虾·····	227	带鱼·····	245
蟹·····	228	鲈鱼·····	247
鳖·····	230	鳗鱼·····	248
鲤鱼·····	232	黄鱼·····	249
鲫鱼·····	233	泥鳅·····	251
鳊鱼·····	235	青鱼·····	253
章鱼·····	237	田螺·····	254
鲑鱼·····	238	牡蛎·····	256
草鱼·····	239	蛤蜊·····	257
黑鱼·····	240	海蜇(皮)·····	259
墨鱼·····	242	海带(鲜)·····	260
鳊鱼·····	244	紫菜(干)·····	261

干果

263

花生(带壳)·····	264	栗子·····	272
葵花子(生)·····	265	杏仁·····	273
腰果·····	267	白果(干)·····	275
南瓜子(仁)·····	268	榛子·····	276
西瓜子(仁)·····	269	松子·····	278
核桃·····	270	莲子·····	279

饮料

282

牛奶·····	283	红茶(茶叶)·····	289
酸奶·····	285	红酒·····	291
蜂蜜·····	286	白酒·····	293
绿茶(茶叶)·····	288	啤酒·····	294

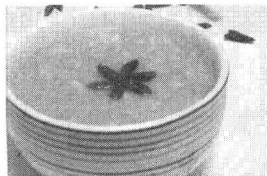
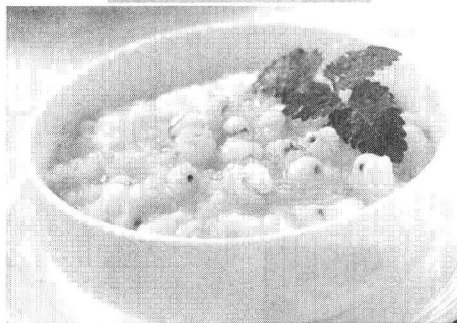
调味品

296

豆油·····	297	姜·····	318
花生油·····	298	蒜·····	319
橄榄油·····	299	八角·····	321
香油·····	301	花椒·····	322
盐·····	302	胡椒·····	324
黄酱·····	304	陈皮·····	325
醋·····	305		
黄酒·····	307		
味精·····	309		
红糖·····	310		
白糖·····	312		
冰糖·····	313		
麦芽糖·····	315		
葱·····	316		



五谷杂粮



大米

大米的特点及功效

大米是中国人最常吃的主食之一，其中的氨基酸组成比较完全，蛋白质主要是米精蛋白，易于消化吸收。大米可以为人体提供丰富的维生素，除此之外，大米还具有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的功效，经常食用米粥还可以有补脾、和胃、清肺的作用。



营养成分

100克大米含营养物质

能量(千焦)	蛋白质(克)	脂肪(克)	碳水化合物(克)
1446	7.4	0.8	77.9
膳食纤维(克)	硫胺素(毫克)	维生素 A(微克)	胡萝卜素(微克)
0.7	0.11	—	—
维生素 B ₁ (毫克)	维生素 B ₂ (毫克)	烟酸(毫克)	维生素 C(毫克)
0.33	0.08	1.9	8
维生素 E(毫克)	钙(毫克)	磷(毫克)	钾(毫克)
0.46	13	110	103
钠(毫克)	镁(毫克)	铁(毫克)	锌(毫克)
3.8	34	2.3	1.7
硒(微克)	铜(毫克)	锰(毫克)	—
2.23	0.3	1.29	—

适用

一般人群都可以食用，尤其对体虚、高热、久病初愈、妇女产后、老幼、婴幼儿、消化力减弱的人，煮成稀粥调养食用更佳。每餐 60 克为宜。

禁忌

由于大米含糖较多，糖尿病患者不宜多食，因为多食会使尿糖增高。

养生方法

药用价值

1. 中医认为,大米性味甘平,有补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、止泻的功效,多食能“强身健肤”。

2. 米粥具有补脾、和胃、清肺的功效。米汤有益气、养阴、润燥的功效,能刺激胃液的分泌,有助于消化,并对脂肪的吸收有促进作用。

3. 米汤能够促使奶粉中的酪蛋白形成疏松而又柔软的小凝块,易于人体消化吸收。因此,米汤适用于冲奶粉或给婴儿作辅助饮食,有益于婴儿的发育和健康。

药用偏方

1. 生姜10克,葱白茎10克,大米50克。将生姜切末,葱白切末备用。大米煮粥,粥熟以后加入生姜和葱白,略煮。适宜治疗风寒引起的咳嗽。

2. 将鹿角胶15克、大米50克一同煮粥。适宜治疗遗精肾阳亏损症。

3. 枸杞子15克,大米50克,洗净,放砂锅中煮成粥。对脱发症有疗效。

常用搭配

大米中的赖氨酸含量较低,与富含赖氨酸而

缺少蛋氨酸的荞麦同煮可以起到很好的互补效果。赖氨酸在玉米中含量也很丰富,可将大米与玉米搭配共食。另外,大米和绿豆搭配营养价值也很高,之间的各类有机营养和矿物质元素可以起到很好的互补作用。

搭配禁忌

大米不能与马肉、苍耳同食,因为同食会诱发心绞痛。

小 米

XIAO MI

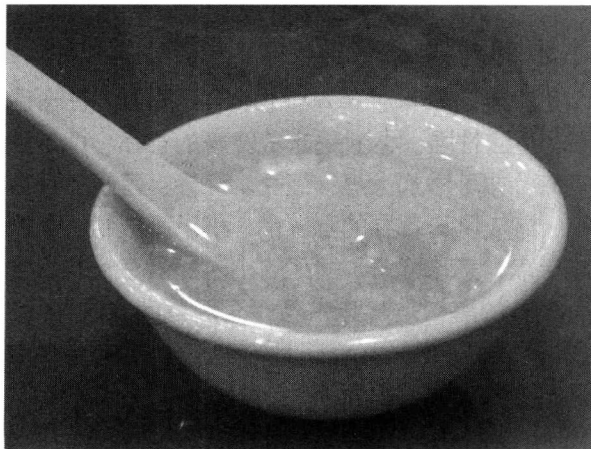
小米的特点及功效

小米是一年生草本植物,属禾本科,性喜温暖,适应性强。小米是非常健康的食品,可单独煮熬,亦可添加大枣、红豆、红薯、莲子、百合等,熬成风味各异的营养品。小米磨成粉,可制成糕点,美味可口。发芽的小米和麦芽一样,含有大量的酶,是一味中药,有健胃消食的作用。《本草纲目》说,小米“治反胃热痢,煮粥食,益丹田,补虚损,开肠胃。”

营养成分

100克小米含营养物质

能量(千焦)	蛋白质(克)	脂肪(克)	碳水化合物(克)
1484	9.7	3	77.7
膳食纤维(克)	胆固醇(毫克)	叶酸(微克)	胡萝卜素(微克)
4.6	—	48.7	100
维生素 B ₁ (毫克)	维生素 B ₂ (毫克)	烟酸(毫克)	维生素 C(毫克)
0.32	0.06	1.04	—
维生素 E(毫克)	钙(毫克)	磷(毫克)	钾(毫克)
1.62	8	158	335
钠(毫克)	镁(毫克)	铁(毫克)	锌(毫克)
0.6	50	1.6	2.81
硒(微克)	铜(毫克)	锰(毫克)	—
2.72	0.41	0.38	—



适用

一般人均可食用，每次不要超过60克，并且不宜久食。小米是老人、病人和产妇的滋补佳品。

禁忌

糖尿病患者不宜多吃小米；气滞者不宜食用；素体虚寒、小便清长者要少吃小米。

养生方法

药用价值

1. 小米可以治疗反胃热痢，煮粥食用可益丹田、补虚损、开肠胃。中医认为，小米味甘咸，有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等功效，更适合内热者及脾胃虚弱者食用。

2. 胃口不好的人食小米后，能开胃并养胃，具有健胃消食、防止反胃、呕吐的功效。

3. 小米富含维生素B₁、B₂等，具有防治口角生疮的功效。

药用偏方

1. 小米15克，制半夏6克，水煎服。此方适宜治疗胃弱或消化不良引起的失眠。

2. 小米、黄芪各30克，水煎服。此方适宜治疗妇女妊娠黄白带。

3. 小米15克, 大米50~100克, 同煮粥, 空腹食用。此方适宜治疗脾胃虚弱、身体消瘦。

常用搭配

小米宜与大豆或肉类食物混合食用, 这是由于小米内的氨基酸中缺乏赖氨酸, 而大豆的氨基酸中富含赖氨酸, 正好可以补充小米的不足。

搭配禁忌

小米不可与杏一同食用, 否则易使人发生呕吐、腹泻。



营养成分

100克玉米面含营养物质

能量(千焦)	蛋白质(克)	脂肪(克)	碳水化合物(克)
1417	8.5	1.5	78.4
膳食纤维(克)	胆固醇(毫克)	维生素 A(微克)	胡萝卜素(微克)
5.5	—	7	40
维生素 B ₁ (毫克)	维生素 B ₂ (毫克)	维生素 B ₆ (毫克)	烟酸(毫克)
0.07	0.04	0.08	0.08
维生素 C(毫克)	维生素 E(毫克)	钙(毫克)	磷(毫克)
—	0.98	22	196
钾(毫克)	钠(毫克)	镁(毫克)	铁(毫克)
249	2.3	84	0.4
锌(毫克)	硒(微克)	铜(毫克)	锰(毫克)
0.08	2.68	0.01	0.02

玉米(面)

YU MI

玉米的特点及功效

玉米是人们餐桌上常见的主食之一, 是禾本科植物玉蜀黍的种子。玉米原产于中美洲墨西哥和秘鲁, 16世纪传入我国, 至今已有400余年的栽培历史。玉米是粗粮中的保健佳品, 其中的纤维素含量很高, 具有刺激胃肠蠕动、加速粪便排泄的功效, 可防治便秘、肠炎、肠癌等, 对人体的健康颇为有利。

适用

一般人都适合食用，每次以50~100克为宜。

1. 对脾胃气虚、气血不足、营养不夏的人来说，玉米是非常优质的滋补食品。

2. 患有动脉硬化、高血压、高脂血症、冠心病等心血管疾病的人应多食用玉米。

3. 患有肥胖症、脂肪肝、习惯性便秘及慢性肾炎水肿的人适合食用玉米。

4. 玉米适宜癌症患者、中老年人、记忆力减退之人食用。

禁忌

玉米受潮霉坏变质后会产生黄曲霉素，有致癌作用，不可食用。另外，患有干燥综合征、糖尿病、更年期综合征者属阴虚火旺的人，不要吃爆玉米花，否则易助火伤阴。

养生方法

药用价值

1. 玉米中所含营养物质能降低血液中的胆固醇含量，防止动脉硬化和冠心病的发生。尤其是其中的天然维生素E，可增强体力及耐力。中老年人常吃玉米及玉米制品可延缓衰老。

2. 玉米面中有丰富的抗癌因子——谷胱甘肽，这种物质在人体内能与多种外来的化学致癌物质相结合，使其失去毒性，然后通过消化道排出体外。

3. 玉米面富含膳食纤维，能促进肠道蠕动，缩短食物通过消化的时间，减少有毒物质的吸收和致癌物质对结肠的刺激，从而减少结肠癌的发生。

药用偏方

1. 玉米30克，刺梨15克，加水煎汤服或代茶饮。此方适宜治疗脾胃不健、消化不良等症。

2. 玉米30克、玉米须15克，加水适量，煎汤代茶饮服。此方适宜治疗慢性肾炎、水肿、小便不利。

3. 将水在锅内烧开，后撒入玉米面30~60克并搅匀成稀糊状，待煮熟时加入芝麻油、葱、姜、食盐调味服食。此方适宜治疗高脂血症、高血压、冠心病等症。



常用搭配

玉米蛋白质中缺乏色氨酸，单一食用玉米易发生痢病，所以以玉米为主食的地区应多吃豆

类食品，或将豆类与玉米搭配在一起做主食。世界卫生组织推荐：将玉米与青豆按3:1的比例混合，倒入没过它们一半的清水，加入几勺黄油、半勺食盐和少许胡椒，小火慢煮至水分熬干。专家评价说，这种搭配可提高人体对蛋白质的利用率。由于玉米和青豆中的氨基酸种类不同，二者搭配，正好可以起到互补作用，让蛋白质中的氨基酸种类更加丰富，从而提高食物的营养价值。

搭配禁忌

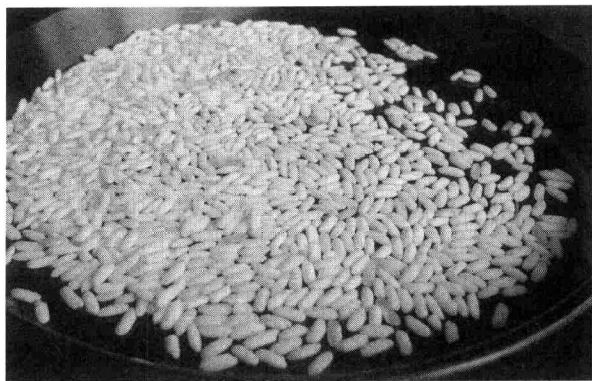
1. 玉米忌和田螺同食，否则会中毒。
2. 尽量避免玉米与牡蛎同食，否则会阻碍人体对锌的吸收。

江 米

JIANG MI

江米的特点及功效

江米，又叫糯米，是禾本科植物的种仁。江米质地柔软，是百姓经常食用的粮食之一，因其香糯黏滑，常被制成风味小吃。江米中含有丰富的营养物质，具有温补强壮的作用，并且有补中益气、健脾养胃、止虚汗之功效。江米对食欲不



佳、腹胀腹泻有一定缓解作用，并且对尿频、盗汗也有很好的食疗效果。

营养成分

100克江米含营养物质

能量(千焦)	蛋白质(克)	脂肪(克)	碳水化合物(克)
1455	7.3	1	78.3
膳食纤维(克)	胆固醇(毫克)	叶酸(微克)	胡萝卜素(微克)
0.8	—	18.7	—
维生素 B ₁ (毫克)	维生素 B ₂ (毫克)	烟酸(毫克)	维生素 E(毫克)
0.19	0.03	2.3	1.29
钙(毫克)	磷(毫克)	钾(毫克)	钠(毫克)
26	113	137	1.5
镁(毫克)	铁(毫克)	锌(毫克)	硒(微克)
49	1.4	1.54	2.71
铜(毫克)	锰(毫克)	—	—
0.25	1.54	—	—

适用

一般人群都舫食用江米，每餐50克为宜，不舫食用过多。江米很适合体虚自汗、盗汗、多汗、血虚、头晕眼花、脾虚腹泻的人食用，而且对肺结核、神经衰弱、病后产后的人也有益处。

禁忌

湿热、痰火偏盛、发热、咳嗽痰黄、黄疸、腹胀的人忌食江米，糖尿病患者应不食或少食江米。另外，由于江米本身柔黏，难以消化，脾胃虚弱的人、老人以及小孩都不宜多食。

养生方法

药用价值

1. 中医认为，江米味甘、性温，能够补养正气，吃了后会周身发热，会起到御寒、滋补的作用，最适合人们冬天食用。

2. 脾胃气虚、常常腹泻的人吃江米，能起到很好的治疗效果。

3. 江米能够缓解气虚所导致的盗汗、妊娠后腰腹坠胀、劳动损伤后气短乏力等症状。

药用偏方

1. 用江米、红枣适量煮粥食用。适宜治疗

由阳虚导致的胃部隐痛。

2. 用江米、莲子、大枣、山药一起煮粥，熟后加适量白糖食用。适宜治疗脾胃虚弱、腹胀、倦怠、乏力。

3. 江米酒煮沸后加鸡蛋煮熟食用。适宜治疗由脾胃虚导致的腹泻、消化不良等症。

常用搭配

1. 江米含钙量较高，有强骨健齿的作用。可将江米浸泡后装入布袋，用线扎紧，然后与猪骨等一起炖煮，熟后喝汤，再将袋中江米取出，分数次煮粥吃。此粥还有养胃的作用。

2. 黑江米煮枸杞，可治疗由肝肾虚引起的头晕耳鸣、腰膝酸软等症。黑江米还可以使头发乌黑发亮，与桑葚、黑芝麻同煮效果更好。



搭配禁忌

鸡肉与江米同食会引起周身不适。