

Shiwu Shiyong Quanshu

食物实用全书

有饮食
道



吃

健康是

徐衍兵 编著

出来的...

Jiankang
Shi Chichulai De



航空工业出版社

食物实用全书

健康是吃出来的...

Food Practicality
Complete Book

徐衍兵 编著



航空工业出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

食物实用全书：健康是吃出来的/徐衍兵编著. —北京：航空工业出版社，2007. 1
ISBN 7-80183-866-1

I. 食... II. 徐... III. 营养卫生—关系—健康
IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 134050 号

食物实用全书：健康是吃出来的
Shiwu Shiyong Quanshu: Jiankang Shi Chichulai De

航空工业出版社出版发行

(北京市安定门外小关东里 14 号 100029)

发行部电话：010-64815606 010-64978486

北京广益印刷有限公司印刷

全国各地新华书店经售

2007 年 1 月第 1 版

2007 年 1 月第 1 次印刷

开本：880 × 1230 1/32

印张：8.75

字数：252 千字

印数：1—6000

定价：21.80 元



目 录

粮 食 谷 物

小麦	2	薏米	10
燕麦	3	山药	12
玉米	5	红薯	14
粳米	7	芝麻	16
小米	9		

蔬 菜 类

白菜	20	冬瓜	39
小白菜	22	丝瓜	40
萝卜	24	南瓜	42
油菜	27	苦瓜	44
菠菜	29	佛手瓜	45
菜花	31	番茄	47
茄子	33	韭菜	49
土豆	35	胡萝卜	51
黄瓜	37	茼蒿	53



藕	55	金针菜	77
香菜	57	芦笋	78
空心菜	59	百合	81
榨菜	61	雪菜	83
辣椒	63	香椿	84
茭白	65	芋头	86
蕨菜	66	魔芋	88
苋菜	68	荠菜	89
竹笋	70	甜菜	91
圆白菜	72	苜蓿	93
苦菜	73	瓠瓜	95
洋葱	75		

水 果 类

苹果	98	梅子	121
草莓	100	杨梅	122
杏子	101	樱桃	124
橘子	103	芒果	125
柚子	105	荔枝	126
甜橙	107	柑	128
椰子	108	李子	129
柿子	110	柠檬	131
猕猴桃	112	大枣	132
葡萄	113	海棠	134
石榴	115	枇杷	135
桃子	116	木瓜	136
香蕉	118	菠萝	138
金橘	120	山楂	139



橄榄	141	甜瓜	145
沙果	142	桑葚	147
西瓜	143		

干 果 类

核桃	150	松子	166
莲子	152	榛子	168
榧子	154	芡实	169
板栗	155	腰果	171
菱	157	无花果	172
杏仁	158	开心果	174
花生	160	葵花籽	175
桂圆	163	南瓜籽	178
白果	164	西瓜籽	179

豆 类

黄豆	182	蚕豆	189
绿豆	184	扁豆	191
赤小豆	186	豇豆	193
豌豆	188	黑豆	194

食 用 菌 类

黑木耳	198	平菇	205
银耳	200	猴头菇	206
石耳	202	草菇	208
香菇	203	蘑菇	210



金针菇	212	灵芝	216
慈菇	214		

副 食 类

牛奶	220	猪肉	230
鸡蛋	222	牛肉	233
鸡肉	224	鸭肉	235
狗肉	226	鹅肉	237
羊肉	228	兔肉	238

水 产 类

鲤鱼	242	淡菜	253
鲫鱼	243	干贝	255
黄鱼	245	海带	256
青鱼	246	海藻	258
螃蟹	248	紫菜	260
蛤蜊	250	牡蛎	261
甲鱼	251		

调 料 类

葱	264	生姜	268
大蒜	266	醋	269

Practicality Complete Book

粮食谷物





小麦

小麦，别名淮小麦，为禾本科植物小麦的种子。性凉味甘；入心、脾、肾经。



食物医生

让您了解食物的药用功效！

除烦安神 小麦磨面粉后剩余的麦麸（即麦皮）含有丰富的维生素B₁和蛋白质，有缓和神经的功效，能除烦、解热、润脏腑、安神经。

修复受损细胞 麦麸中含有大量维生素，有抗癌作用。小麦胚芽的核酸含量高达3%，食用后可有效补充体内核酸，有助于修复受损细胞和提高细胞再生能力，例如修补糖尿病患者的胰岛细胞、肝炎患者的肝细胞等。



相宜

合理搭配，功效加倍！

● **鸡血** 小麦淘净，加水适量煮粥，粥将熟时下鸡血、米酒、冰糖，熬至粥熟。能养心补血、益智健脑。适用于气血亏虚引起的头痛、头昏、失眠、精神恍惚等病症。

● **糯米** 小麦、糯米同煮粥，加适量白糖调味食用。有养心神、敛虚汗、厚肠胃、强气力作用。适用于平时汗多（自汗）、精神疲倦、小儿肠胃虚弱、妇女心神不宁、神经衰弱等症。

● **花生米** 小麦、花生米同煮粥食用，适用于营养性浮肿、营养不良、贫血等症。

● **羊肉** 小麦、羊肉、生姜同煮粥食用，适用于身体虚弱、风寒咳嗽、肺结核等症。

**相克**

给您提个醒！

小麦为常用主食，百无相克。

**禁忌**

今天您注意了吗？

小麦中含有少量天然二氩类物质。慢性肝病患者如过多食用这类食物，由于肝功能障碍，机体不能把食物中含有的天然镇静剂及时分解清除，造成食物性的二氩类化合物在体内积聚。当这类物质达到一定量时，即可引起病人嗜睡等症状。



燕麦



燕麦，别名野麦、雀麦、燕麦草。性温味甘。

**食物医生**

让您了解食物的药用功效！

延年益寿 燕麦中含有的多种酶类与不饱和脂肪酸等，可防衰老。燕麦中还含有全部人体“必需氨基酸”（特别是赖氨酸）。对体质虚弱者、中老年人来说，多吃燕麦制品可以增强体力、延年益寿。

消食减肥 燕麦所含丰富的纤维素有润肠通便的作用，能预防便秘的发生。燕麦能更好地清除体内的垃圾，减少肥胖症的发生。

降胆固醇 燕麦是谷物中唯一含有皂甙素的作物，它可以调节人体的肠胃功能，降低胆固醇。燕麦中的水溶性纤维β-聚葡萄糖，能降低血



液中总胆固醇与低密度脂蛋白胆固醇，亦可增加胆酸的排泄。

防治糖尿病 燕麦是高营养、高热量、低淀粉、低糖食品，食用燕麦制品，可达到少食而营养不减的功效，可大大减少糖尿病患者的淀粉摄入量，有效预防和治疗糖尿病。

壮骨补血 燕麦所含钙、磷、铁、锌、锰等矿物质和微量元素能预防骨质疏松症，促进伤口愈合，以及防止发生贫血病等。



相宜

合理搭配，功效加倍！

● **玉米** 燕麦含较多的维生素B₆及钙、磷、铁。玉米含维生素B₁、维生素B₆较多，二者熬粥共食，对女性丰乳有利，宜多吃。

● **牛奶** 将燕麦片放入锅内，加牛奶煮粥共食，有降脂、减肥作用。适用于肥胖、高血脂症、冠心病患者及健康者日常保健用。

● **小米** 将小米煮粥，然后加入燕麦草水煎汁，稍煮加红糖调和即可食用，有调经、催产之功效，适用于胎产不下。



相克

给您提个醒！

动物肝脏 燕麦中含有大量纤维素，纤维中的醛糖酸可与动物肝脏中的铁、铜、锌等微量元素形成混合物而降低人体对这些元素的吸收。



禁忌

今天您注意了吗？

燕麦虽然营养丰富，但一次不可吃得太多，否则有可能造成胃痉挛或者腹部胀气，故必须适量进食。



玉米

玉米，性平味甘，无毒；入胃、肾经。



食物医生

让您了解食物的药用功效！

通便排毒 玉米含有较多的膳食纤维，能促进肠蠕动，缩短食物残渣在肠中滞留的时间，减少人体对毒素的吸收，有通便和抑制肠癌的作用。

平压降醇 玉米含有丰富的钙质，而钙具有降血压的功效。此外，玉米中含有丰富的亚油酸、卵磷脂和维生素E等营养素，这些物质均具有降低胆固醇，防止高血压、冠心病、细胞衰老及脑功能退化等效用，并有抗血管硬化的作用。

防癌抗癌 玉米中含有的谷胱甘肽是一种抗癌因子，这种抗癌因子在体内能与多种外来的化学致癌物质结合而使其失去毒性，然后通过消化道排出体外。粗磨的玉米中还含有大量的赖氨酸，这种赖氨酸不但能抑制抗癌药物对身体产生的副作用，还能控制肿瘤生长。

延缓衰老 玉米含有一种长寿因子——谷胱甘肽，它在硒的参与下，生成谷胱甘肽氧化酶，这种成分具有恢复青春、延缓衰老的功能。

保护眼睛 玉米含有黄体素、玉米黄质，可以预防老年黄斑性病变的产生。



相宜

合理搭配，功效加倍！

- **粳米** 玉米研细粉与粳米适量同煮粥，用白糖调味食用。有宁心



和血、调中开胃作用，适用于冠心病、高血压、高血脂、心肌梗塞、动脉硬化等心血管疾病及癌症的防治。

● **大豆粉** 玉米面加大豆粉按3:1的比例混合食用。其蛋白质生物价可由60提高到76，这是世界卫生组织推荐的一种粗粮细吃、提高营养价值的方法。

● **奶油** 玉米笋与奶油共食，有营养、健身、健脑、通便的功效。

● **木瓜** 木瓜能帮助消化及清理肠胃，可以抗癌、防衰老和降血压。玉米笋含有多量的脂肪、维生素等，它的食物纤维更有助于胃肠蠕动。二者搭配食用，对防治慢性肾炎和冠心病、糖尿病也有一定疗效。

● **猪爪** 猪爪放锅内，加入玉米须、姜、葱、盐、清水，置武火烧沸，打去浮沫，用文火炖煮1小时即成。每天1次，吃猪爪半只，喝汤。有平肝阳补气血、降血压之功效，适宜高血压肝阳上亢型患者食用。

● **木耳** 玉米楂、木耳同煮为粥，加油、盐、味精调味食用，有补中健胃、祛湿利尿的作用，降血糖、降血脂、降血压更为明显，是糖尿病患者理想食物。此粥适用于糖尿病、高血脂症，有祛瘀浊、降血脂之功效。



相克

给您提个醒！

牡蛎 牡蛎等海生软体动物含锌非常丰富，不宜与玉米同食，因后者是高纤维食品，两者同吃能减少锌的吸收。



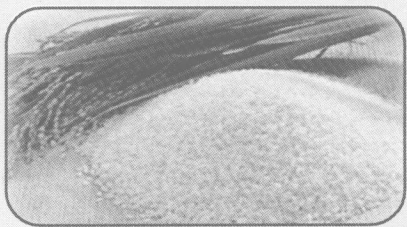
禁忌

今天您注意了吗？

玉米不可吃得太多，以防止消化不良。

变质玉米和玉米油易被黄曲霉菌污染，久食被污染的玉米易致肝癌。重症遗传尿症者，久食玉米会加重病情。

玉米中含有的尼克酸属于结合性类型，不易被吸收利用，故在熬制中可适量加食用碱烹调，以利于吸收。



糯米

糯米，即稻米、大米中一种。性平，味苦、甘，无毒；入脾、胃经。



食物医生

让您了解食物的药用功效！

增强免疫 糙米中米糠和胚芽部分含有丰富的维生素，能提高人体免疫功能，促进血液循环，还能帮助人们消除沮丧烦躁的情绪。

防心血管病 粳米中钾、镁、锌、铁、锰等微量元素含量较高，有利于预防心血管疾病和贫血症。

防癌降脂 粳米中有大量膳食纤维，可促进肠道有益菌增殖，加速肠道蠕动，软化粪便，预防便秘和肠癌；膳食纤维还能与胆汁中胆固醇结合，促进胆固醇的排出，从而帮助高血脂症患者降低血脂。



相宜

合理搭配，功效加倍！

● **鲤鱼** 鲜鲤鱼与粳米一起煮粥，粥内不放盐，淡食。有开胃健脾、消除寒气、催生乳汁之功效。

● **花生米** 花生米、粳米煮粥。日服两次，连服3天。对产妇产后血虚有一定疗效。

● **鲜牛奶** 鲜牛奶250毫升，粳米60克，白糖适量。先将粳米煮成半熟，去米汤，加入牛奶，文火煮成粥，加入白糖搅拌，充分溶解即成。早晚温热服食，可补虚损，健脾胃，润五脏。适用于虚弱劳损、气血不足、病后虚羸、年老体弱、营养不良等症。



● **核桃** 核桃仁50克，捣碎，粳米100克，煮粥食之，能温补精髓、养血健脑、强壮筋骨，用于年老体衰，病后虚弱。

● **萝卜** 萝卜与大米或粳米的比例为2:1。在大米或粳米熬煮至八成熟时，下入萝卜丝熬煮15分钟左右即成。萝卜粥含有较多钙、磷、维生素C等营养成分，对于人体胸膈满闷、食积饱胀、支气管炎有食疗作用。

● **韭菜** 粳米适量煮熟，韭菜适量切碎投入，稍煮片刻即可食用，熟韭菜甘而补中，助阳暖下，通络散寒。对腰膝冷痛者，常服有益。



相克

给您提个醒！

碱 做粥用的大米、小米、高粱等都含有较多的维生素。维生素B₁、B₂、尼克酸和维生素C在酸性中很稳定，而在碱性环境中很容易被分解。

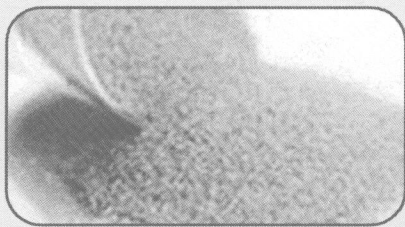


禁忌

今天您注意了吗？

粳米含淀粉、蛋白质、脂肪及少量B族维生素，其成分与糯米相近，唯含磷略多，而钙较少。

糙米的营养价值比精米高。大米中60%~70%的维生素、矿物质和大量必需氨基酸都聚积在外层组织中，而我们平时吃的大米虽然洁白细腻，但营养价值已经在加工过程中有所损失。而糙米却拥有许多维生素及高食用纤维等。



小米

小米，别名粟米、谷子。性凉，味甘、咸；入脾、胃、肾经。



食物医生

让您了解食物的药用功效！

安神助眠 小米中含有丰富的色氨酸。色氨酸能促进大脑细胞分泌出一种使人欲睡的神经递质——五羟色氨，使大脑活动受到暂时的抑制，使人产生困倦感。

健胃消食 发芽的小米含维生素B₁、B₂及大量酶，有健胃消食的作用。

滋阴养血 小米具有滋阴养血的功能，可以使产妇虚寒的体质得到调养，帮助她们恢复体力。



相宜

合理搭配，功效加倍！

● **龙眼肉** 将小米与龙眼肉同煮成粥。待粥熟，调入红糖，空腹食，有补血养心、安神益智之功效，适用于心脾虚损、气血不足、失眠健忘、惊悸等症。

● **大米** 小米15克，大米100克，同煮粥，空腹食用，可治脾胃虚弱、身体消瘦。



相克

给您提个醒！

碱 小米含有较多的维生素。维生素B₁、B₂、尼克酸和维生素C，它



们在碱性环境中很容易被分解，从而破坏了小米的营养价值。

杏 杏一般不能够与小米同食，否则可能会令人呕吐。

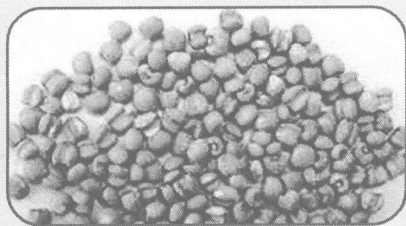


禁忌

今天您注意了吗？

小米为酸性食品，久用常食，会让人感到身体疲乏、记忆力衰退、注意力不集中、腰酸腿痛等。

另外，产后不能完全以小米为主食，应注意搭配，以免缺乏其他营养。



薏米



薏米，性微寒，味甘，无毒；入脾、胃、肺、大肠经。



食物医生

让您了解食物的药用功效！

增强免疫 薏米是非常有营养的食物，其中蛋白质的含量比米、面高出很多，还含有人体必需的8种氨基酸。因此，多吃薏米可以及时补充夏季高温下的体力消耗，起到增强免疫力的作用。

减肥美容 少量的薏米粥就能给人以饱腹感，可以说是一种最好的减肥食品。薏米还是一种美容食品，薏米中的薏苡素可以抑制横纹肌，是天然的养颜祛皱佳品。

防癌抗癌 薏米治病的成分薏苡仁酯，不仅具有滋补作用，而且还是一种抗癌剂，能抑制艾氏腹水癌细胞，可用于胃癌及子宫颈癌。薏米的根中所含的薏米醇，除具有上述的薏苡仁酯的作用外，还有降压、利尿、解热和驱蛔虫的效果，适用于高血压、尿路结石、尿路感染、蛔虫