



365天

健康長壽

の烹飪秘訣

韓紫荊著

Secrets of Cooking for Long Life



國家圖書館出版品預行編目資料

365 天健康長壽の烹飪秘訣／韓紫荊編著．——  
第一版．——臺北市：文斐書屋，2002[民 91]  
面； 公分（食療養生專家：1）  
ISBN 986-7930-13-4(平裝)  
1. 烹飪 2. 食物治療  
427.8 91013311

食療養生專家❶

## 365 天健康長壽の烹飪秘訣

編著：韓紫荊

出版者：文斐書屋出版有限公司

聯絡處：台北市仁愛路四段 68 號 14 樓之 10（1520 室）

電話：886-2-23250395（代表號）

傳真：886-2-23250396

劃撥：19447843（郵局帳號）

出版日：2002 年 8 月 26 日第一版第一刷

訂價：NT\$250 元

特價：NT\$199 元

香港售價：HK\$60 港元

香港總代理：世界出版社

地址：香港新界荃灣德士古道 220-248 號荃灣工業中心 14 樓

訂購熱線：29429214 / 29429360

ISBN 986-7930-13-4

\* 版權所有・翻印必究 \*

\* 凡遇故障、缺頁、倒裝書，請寄回本公司更換。

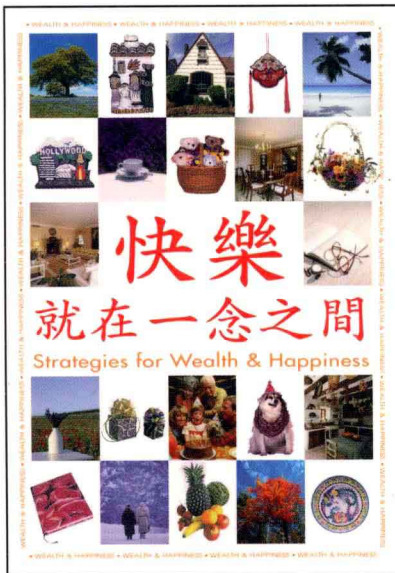
## 作者介紹

### 韓紫荊

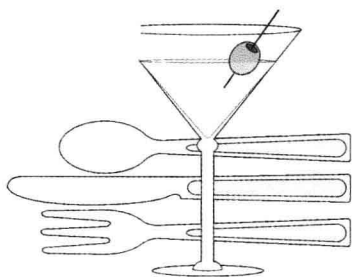
韓紫荊女士，是一位資深營養膳食專家，目前擔任國外數個醫療單位的專業營養顧問。

作者有鑑於飲食為健康之本，大多數人對於飲食沒有正確的觀念與認識，所以疾病叢生，因此特別以營養、健康的原則介紹各種健康長壽的烹飪秘訣：希望人人都能輕鬆擁有健康！

## 新書介紹



365 天



# 健康長壽の烹飪秘訣

Secrets of Cooking for Long Life



文斐書屋出版有限公司

*Knowledge House Publishers*



# 目 錄



## 第 1 章 你該吃什麼，不該吃什麼

- ❖ 1 在飲食上如何預防癌症 ..... 13
- ❖ 2 那些食物具有抗癌作用 ..... 16
- ❖ 3 治療癌症的蔬菜：蘆筍 ..... 18
- ❖ 4 雞蛋含有抗癌物質 ..... 20
- ❖ 5 豬血也是抗癌保健食品 ..... 20
- ❖ 6 抗癌食品：百合 ..... 21
- ❖ 7 喝茶可防癌抗癌 ..... 23
- ❖ 8 煎炸烤魚中含致癌物 ..... 24
- ❖ 9 乳製品和卵巢癌的關係 ..... 24
- ❖ 10 如何去除黃麴毒素 ..... 25
- ❖ 11 癌症病人的飲食調養 ..... 27
- ❖ 12 過度燒煮的肉食品會致癌 ..... 29

## 第2章 怎麼吃才能避免過早老化並能預防疾病

- 1 皺紋與飲食的關係…………… 33
- 2 辨別自己的體質類型…………… 36
- 3 如何依個人體質做美容食療…………… 44

## 第3章 怎樣烹煮才能使食物的營養不流失

- 1 烹調方式對食物營養有什麼影響…………… 57
- 2 怎樣烹調有利於保存營養素…………… 59
- 3 如何烹調有利於碘的吸收…………… 60
- 4 胡蘿蔔怎樣烹調營養價值更高…………… 60
- 5 怎樣烹調肥肉對身體有益…………… 61
- 6 炒菜怎樣掌握火候才能減少營養素的損失…………… 62
- 7 肉類怎樣烹調才能減少其營養素的損失…………… 63
- 8 蔬菜為什麼應先洗後切…………… 63
- 9 貯存青菜為什麼不要用水洗…………… 64
- 10 蔬菜製作時如何減少營養素損失…………… 64
- 11 豬油和沙拉油為什麼宜搭配食用…………… 64
- 12 怎樣烹調冷凍食品才有益於保存營養素…………… 65
- 13 乾貨如何泡發才能減少營養素的損失…………… 66

❁ 14	為什麼汆燙蔬菜時不宜在水冷時下鍋……………	66
❁ 15	為什麼忌用冷水浸泡乾醃菜……………	67
❁ 16	為什麼忌用熱水浸洗豬肉……………	67
❁ 17	為什麼不可用熱水沖洗冷凍魚……………	67
❁ 18	冷凍食品解凍後為什麼不宜再存放……………	68
❁ 19	為什麼生、熟食品不宜混放……………	69
❁ 20	為什麼浸泡海帶宜加醋……………	69
❁ 21	為什麼綠葉蔬菜忌爛煮……………	70
❁ 22	菠菜豆腐一起吃怎樣烹調好……………	70
❁ 23	菜餚過鹹有什麼壞處……………	71
❁ 24	炒菜時為何宜先放入鹽……………	71
❁ 25	葷食怎樣與蔬菜配……………	72

## 第 4 章 善用食物來促進健康長壽

❁ 1	膳食怎樣搭配才能營養平衡……………	77
❁ 2	主食怎樣做科學的搭配……………	78
❁ 3	主食怎樣互相搭配……………	79
❁ 4	米為什麼不宜淘洗太久與久泡……………	80
❁ 5	為什麼吃米飯搭配素菜為宜……………	80
❁ 6	米麵都吃有什麼好處……………	81
❁ 7	怎樣彌補精米營養的不足……………	82



8	副食該怎樣搭配	82
9	酸性食物和鹼性食物怎樣搭配	84
10	蔬菜怎樣搭配才科學	85
11	菜餚搭配的五大原則	86
12	常用於配菜的水果	87
13	內臟食物怎樣搭配	88
14	家常菜應怎樣搭配	88
15	怎樣搭配才能提高菜餚的營養價值	89
16	早餐該怎樣搭配	90
17	一天三餐應該如何搭配	91
18	一年四季的飲食應如何搭配	92
19	豆腐怎樣搭配蛋白質的利用率會更高	94
20	牛羊肉如何烹調更能提高其營養價值	94
21	食物怎樣搭配才能解除人體疲勞	95
22	怎樣搭配食物能解二手煙毒	96
23	為什麼豆腐和魚一起吃好	97
24	馬鈴薯為什麼和牛肉一起吃好	98
25	為什麼肉類、內臟與蔥、蒜、韭菜一起吃好	98
26	為什麼海參、木耳、大腸一起吃好	99
27	為什麼大豆和穀類一起食用最好	100
28	為什麼豆腐、海帶一起吃好	100

◆ 29	為什麼用茶水煮飯好	100
◆ 30	用涼開水煮飯有什麼好處	101
◆ 31	炒豆芽為什麼宜放醋	101
◆ 32	燒豬腳為什麼加醋好	101
◆ 33	蘿蔔為什麼適合與烤肉、烤魚一起吃	102
◆ 34	下酒的菜怎樣配才好	102
◆ 35	鱈魚為什麼適合與藕一起吃	103
◆ 36	為什麼肉與蔬菜同吃對身體有益	104
◆ 37	為什麼銀耳適合與鵪鶉蛋一起食用	104
◆ 38	為什麼菠菜適合與鹼性食物一起吃	105
◆ 39	鹹與甜混合食用有什麼好處	105

## 第 5 章 你必須避免的錯誤烹飪方法

◆ 1	為什麼炒牛肉不適合加鹼	109
◆ 2	為什麼蘿蔔不宜與橘子一起食用	110
◆ 3	為什麼雞蛋不適合與白糖一起煮	110
◆ 4	為什麼熬綠豆湯忌放鹼	111
◆ 5	為什麼忌用熱水浸年糕	111
◆ 6	為什麼不宜用沸水沖服蜂蜜	111
◆ 7	為什麼忌用鍋內餘油炒飯	112
◆ 8	為什麼柿子不宜與紅薯、螃蟹一起食用	112

- 9 為什麼喝咖啡不宜放糖過多…………… 113
- 10 為什麼紅、白蘿蔔切忌一起煮…………… 113
- 11 為什麼蘿蔔、人參切忌同時吃…………… 114
- 12 為什麼不要用豬油烹調肉食品…………… 114
- 13 為什麼吃黃鱔切忌爆炒…………… 115
- 14 為什麼燉骨頭湯不宜加醋…………… 115
- 15 為什麼烹調酸、鹼食品不宜加味精…………… 115
- 16 為什麼炒菜用油不宜過多…………… 116
- 17 為什麼炒胡蘿蔔不宜放醋…………… 116
- 18 為什麼炒菜心忌放鹼…………… 117
- 19 為什麼吃螃蟹不要用水煮…………… 117
- 20 煮熟的雞蛋為何不宜用冷水浸泡…………… 117
- 21 為什麼忌用金屬器皿存放蜂蜜…………… 118
- 22 為什麼喝啤酒忌兌入汽水…………… 118
- 23 為什麼啤酒、白酒切忌混著喝…………… 119
- 24 為什麼忌用牛奶送服藥物…………… 119
- 25 為什麼牛奶忌與橘子同食…………… 120
- 26 牛奶和豆漿同煮有什麼不好…………… 120
- 27 為什麼不宜用生沙拉油拌餃子餡…………… 121
- 28 牛奶為什麼忌加紅糖…………… 121
- 29 為什麼喝牛奶不宜加糖過多…………… 121

❁ 30	為什麼牛奶中忌加鈣粉·····	122
❁ 31	為什麼牛奶不宜與巧克力同時食用·····	122
❁ 32	為什麼鋁鍋不宜久放飯菜·····	122
❁ 33	進食海鮮後不宜吃哪些水果·····	123
❁ 34	為什麼飽餐後不宜喝太多汽水·····	123
❁ 35	為什麼用久煮或多次煮的涼開水煮飯無益·····	124
❁ 36	為什麼用豆漿沖泡雞蛋不好·····	124
❁ 37	為什麼不宜用濃茶解酒·····	125
❁ 38	燉骨頭湯為什麼不宜添加生冷水·····	125

## 第 6 章 怎麼吃才健康

❁ 1	飲食安全的黃金定律·····	129
❁ 2	冰箱儲藏食物的期限·····	130
❁ 3	清洗蔬菜水果的簡易方法·····	131
❁ 4	烹飪的最佳時間·····	132
❁ 5	烹飪技巧與營養·····	133
❁ 6	炊具、餐具的安全衛生·····	134
❁ 7	少量多餐最好·····	136
❁ 8	餐前保健·····	137
❁ 9	公筷母匙不可少·····	138
❁ 10	正確的進餐速度·····	138

- ◆ 11 七八分飽可長壽..... 139
- ◆ 12 餐後禁忌..... 140
- ◆ 13 聰明的吃..... 141

## 第 7 章 抗老益壽的補療方

- ◆ 1 補益方..... 147
- ◆ 2 疾病選方..... 158



# Chapter 7

---

你該吃什麼，  
不該吃什麼





# Chapter



## 你該吃什麼，不該吃什麼

### 1. 在飲食上如何預防癌症



對於癌症發生的原因，目前雖已有不少研究成果，但醫學界至今仍然還未完全弄清楚發病的根本病因。不過，許多研究已證明，引起癌症的原因與食物有關，人們的飲食習慣往往就是致癌的主要原因。因此，注意我們的飲食衛生，是預防「癌從口入」的有效措施。

概括說來，在飲食上要從以下六方面做起，才能有效預防癌症「病從口入」。

#### (1) 注意食物的選擇



食品不僅要符合營養、衛生要求，更應做到絕對不吃發霉、發餿的食物，如發霉、發餿的花生、大米、玉米、黃豆等，因為這些食物發霉時會產生黃麴毒素，而黃麴毒素會導致肝癌的發生。



### (2) 不要長期進食醃製食品



在日本，胃癌、食道癌、鼻咽癌的發病率極高，研究發現這和日本地區人們的飲食習慣有直接關係，與日本人日常喜食酸菜、鹹菜、鹹魚、乾蘿蔔菜醃製品有關。從醃漬菜的成分分析中發現，在醃製過程中，醃漬的菜極易發生霉變和產生二甲基、亞硝胺等致癌物。我們長時間吃這些食物，就會增加致癌的機會。

### (3) 少吃煙燻、燒焦的食物



因為煙燻、燒焦的食物內含有一種強烈的致癌物質，經過研究發現，燻製食物與胃癌有關。例如冰島人胃癌發病率極高，據調查，該島居民經常吃燻製食品，經實驗發現當冰島人減少吃燻製食品後，胃癌發病率明顯降低。

### (4) 少吃高脂肪飲食



研究發現，高脂肪飲食會提高結腸癌及乳腺癌的發生機率。據統計，結腸癌在西歐、北美發病率較高，而在亞洲、非洲發病率較低。住在美國的黑人比住在非洲的黑人發病率高，這些發病率的差別與膳食中脂肪的攝取量有關，其主要原因與動物脂肪攝取量關係密切，而與植物油攝取量無明顯關係。

### (5) 不吃過熱、過硬食物



據統計，喜歡吃過熱過硬食物的地區的人們，食道癌、胃癌發病率較高。

### (6) 不暴飲暴食



調查發現，飲食過量和體重過重的人容易患癌症，特別在中年以後死於癌症的人中以體重過重者為多。動物實驗證明，