

中国保健食品系列丛书

第1辑

保健·食疗药膳 精典

中国保健食品杂志社 编



中国经济出版社
www.economyph.com

中国保健食品系列丛书

第1辑

保健·食疗药膳 精典

中国保健食品杂志社 编



中国经济出版社
www.economyph.com

图书在版编目(CIP)数据

保健·食疗药膳精典/中国保健食品杂志社编. —北京:中国经济出版社,
2004.1

ISBN 7—5017—6049—7

I. 保... II. 中... III. 食物疗法—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 078629 号

出版发行:中国经济出版社(100037·北京市西城区百万庄北街3号)

网 址:WWW.economyph.com

责任编辑:肖 津

责任印制:石星岳

封面设计:华子图文

经 销:各地新华书店

承 印:北京地矿印刷厂

开 本:787mm×690mm 1/16 印 张:35 字 数:620千字

版 次:2004年1月第1版 印 次:2004年1月第1次印刷

书 号:ISBN 7—5017—6049—7/Z·781 定 价:59.00元

版板所有 盗版必究 举报电话:68359418 68319282

服务热线:68344225 68353507 68341876 68341879 68353624

中国经济书店:66162744

地址:西四北大街233号

内 容 提 要

本书由中国保健食品杂志社根据近两年刊登的文章精选归类编辑而成。内容由保健、食疗药膳、食疗药膳祛疾病三大部分组成。我国在饮食保健和治疗方面一直有“药食同源”的说法,食疗药膳防病治病已成为当今人们普遍接受的事实。本书详细介绍了各种蔬菜、水果、茶、酒、奶、肉的自身属性和在日常生活中防病治病的作用以及禁忌症,同时专家以深入浅出的方式阐明了保健食品的知识和作用,本书还列举了一些通过自我保健、平衡营养膳食,由身患多种疾病到恢复身体健康的范例,广大读者定会从中受到很大的启示。



目录

保 健

可用于保健食品的物品名单	(1)
既是食品又是药品的物品名单	(1)
保健食品禁用物品名单	(2)
清宫御膳探奇	翁维健(2)
话说中国药膳	孔凡真(6)
老幼妇男进补有别	小 雨(8)
靠医药与靠自己	卞连举(10)
要想健康长寿,请把观念转变到自我保健方向上来	卞连举(11)
健身五妙招 胜过“不老药”	肖闻石(13)
清晨生理异常——疾病报警信号	肖闻石(14)
疲劳:现代人的第一号杀手	兰 医(15)
饮食、运动控制心脑血管疾病	杨 春(16)
心梗贵在先知先觉	邓金荣(18)
每天坚持五道防线 确保 40 年高血压没发生中风	卞连举(19)
哪些人易发生中风?	胡献国(20)
未雨绸缪防中风	刘仲则(21)
中风后何时做 CT	邓金荣(25)
预防中风重点在早晨	卞连举(26)
老年性痴呆症——不容忽视的问题	倪合一(27)
老年性痴呆的家庭防护与饮食调理	胡献国(29)
糖尿病,你知道多少	胡献国(32)
预防糖尿病的科学方法	卞连举(36)
肝炎患者的自我保健	胡献国(38)
胆石症患者应少吃酸性食物	胡献国(40)
慢性肾炎的膳食	诚 北(41)
前列腺病不是性病	骆景铭(43)
神经衰弱疗法	宁在兰(44)
跑步跑掉忧郁症	周秀琴(45)
谈补钙	诚 北(46)
老人腿抽筋,为啥补钙无效	玉 华(47)

间歇性跛行与治疗	肖闻石(48)
慢性腰痛自治方法	文 石(49)
腰椎间盘突出症如何治疗	罗云波(50)
颈椎病的异常表现	小 石(51)
颈椎病的外敷治疗	肖闻石(52)
麻木——疾病的早期信号	胡献国(53)
放射痛——窥测疾病的一面镜子	文 实(54)
白内障的饮食预防与术前术后护理	胡献国(55)
弹跳,可改善视力	肖闻石(57)
老年眼疾患者睡前慎用降压药	肖闻石(57)
长期绝对素食会导致失明	张 骁(57)
牙齿保健操	肖闻石(58)
怪病:白塞氏综合症	罗云波(59)
血型减肥与饮食	谭西顺(60)
记住 33 条减肥原则	欧阳军(62)
男性功能饮食为本	梅 容(65)
营养失衡——癌症的导火线	谭家峰(66)
癌变可知可防	周秀琴(67)
残胃炎和残胃癌是怎么回事?	沈尔安(69)
不良饮食习惯与食道癌	罗云波(70)
流食可降低膀胱癌的危险性	张 骁(71)
为何颊癌钟情老人	肖闻石(71)
攻克癌魔需锻炼	邓金荣(72)
21 世纪万应灵药——阿司匹林	卞连举(73)
阿司匹林可防糖尿病患者失明	肖闻石(75)
哪些胶类中药老年慎服?	肖闻石(75)
中药的“有毒”与“无毒”剖析	刘仲则(76)
食物可助药效	王安兰(79)
饮食可以防治偏头痛	王安兰(79)
食物亦相克	谢胜才(80)
有害器官君莫食	王安兰(81)
妄食胎盘招灾惹祸	沈尔安(82)
蟾蜍岂能乱吃	沈尔安(83)

营养缺乏的症状及补充	赵德贵(84)
核酸在保健抗衰防病中的神奇作用	卞连举(85)
叶酸的新功用	胡献国(88)
哪些人该服维生素?	闻 石(89)
缺乏维生素也会骨质疏松	(90)
维生素加锌可抑制眼黄斑变性	张 骁(90)
过量服用维生素 A 有害健康	卞连举(91)
酗酒和维生素 B ₁ 缺乏易致痴呆	张 骁(91)
维生素 B 可减少血管再堵塞	张 骁(92)
维生素 C 防癌、抗癌作用	张 骁(92)
多食维生素 C 可预防中风	张 骁(93)
适量补充维生素 C 可防动脉硬化	张 骁(93)
过量服用维生素 C 有害	张 骁(93)
长期大量服用维生素 E 引起各种疾患	周秀琴(94)
缺少维生素 D 易患前列腺癌	卞连举(95)
“维他命”滥用危害大	王廷兆(95)
巧补微量元素	王春雨(97)
简述硒与健康的关系	孔凡真(98)
硒与长寿种种	盛国华(100)
食物中缺硒可诱发感冒	徐铮奎(101)
锌、铁元素与人体健康	马汉堡(102)
打造老年健康的“铜”墙“铁”壁	王安兰(103)
女人怕冷需补铁和碘	张 骁(104)
铜元素加维生素 C 是流感的克星	连 举(104)
缺铜是头发早白的原因	梅英 青平(105)

食疗药膳

传统养生保健食品常识	翁维健(106)
饮食新知 10 则	孔凡真(120)
国际新观点·新世纪 新饮食	谭西顺(121)
我的膳食营养平衡法	卞连举(124)
美国《时代》杂志选出十种最佳食品	(125)
科学饮食可以防病治病	张 骁(126)

几种食物的食疗作用	青 平(127)
几种水果的保健作用	青 平(128)
五种食物不妨天天吃	张 骁(129)
病人吃水果需“对症”	王廷超(129)
黑色浆果——最佳天然抗衰老食品	徐铮奎(131)
各种果汁的功效	张 骁(131)
鲜榨汁颜色与健康	张 骁(132)
蔬菜汁抑制黑色素	张 骁(132)
苦味菜治疗疾病有奇效	张 骁(132)
饮食排毒	张 骁(133)
能清除体内垃圾的食品	张 骁(134)
现代人增智食品指南	谭 肱(134)
养脑益智的膳食	容小翔(136)
提高记忆力的食品	张 骁(139)
老年保健养生 防病延年药膳	张金燕(139)
药膳菜肴	彭铭泉(143)
四色药膳多补益	容小翔(147)
春季补益药膳	胡献国(154)
夏季药膳饮料系列	彭铭泉(155)
自制消暑药茶	叶德松(158)
金秋谈食养	合 一(159)
冬春保健药膳荟萃	胡献国(160)
药食兼备的长生果——花生	袁 超(163)
养颜保健食品——核桃	孔凡真(166)
核桃食疗方数则	胡献国(167)
营养保健品——松籽	赵靖宇(169)
苹果保健的 8 种功效	周秀琴(170)
吸烟者应常吃苹果	徐铮奎(172)
梨为药 治秋燥	晓 容(172)
香蕉果汁保健功能新发现	周秀琴(173)
香蕉可治病 食用有讲究	张 骁(174)
香蕉皮治扁平疣	王春雨(174)
香蕉皮可治脚气	张 骁(175)
柑桔中的功能物质	张 骁(175)

吃橙可防胆囊炎	张 晓(175)
柑桔黄酮可抗癌	张 晓(176)
吃桔子可防冠心病	周秀琴(176)
贪食柑桔致病多	谭家峰(176)
吃柿子可预防心脏病	(177)
甜甜的葡萄大补身体	诚 北(177)
食疗佳品——芒果	万慎曜(179)
芒果可以治病	张 晓(179)
芒果会引发皮炎	青 平(180)
杏仁抗癌药膳食疗集锦	沈尔安(180)
杏仁可降低肺癌发病率	张 晓(182)
防癌佳果猕猴桃	沈尔安(182)
补血安神 请吃龙眼	容小翔(184)
山楂药食保健方	邢湘臣(185)
柠檬的四大功效	沈尔安(187)
柚子可防心脏病	张 晓(188)
多吃菠萝益健脑	张 晓(188)
番石榴的生理功能与保健效果	(188)
石榴对健康有益	张 晓(189)
怪味水果榴莲	沈尔安(189)
甘蔗佳果还治病	梅 美(190)
菱角抗癌,功不可没	沈尔安(191)
荸荠食疗方	容小翔(192)
防癌浆果——秋橄榄	青 平(193)
保健奇果说“罗汉果”	沈尔安(193)
美容益寿的菊花膳	广 医(194)
荷花、莲藕药膳系列	彭铭泉(196)
水果荷花茶	彭铭泉(198)
食药兼优话莲子	王廷超(199)
芦荟——神奇的药用植物	(201)
食用仙人掌的价值	栾金水 赵 均(204)
抗癌佳品——无花果	胡献国(207)
芍药可缓解老年痴呆症	周秀琴(209)

寻常南瓜不寻常	南 北(210)
再谈南瓜	邢湘臣(211)
南瓜食疗方	容小翔(213)
面染脂香 丝瓜称奇	沈尔安(214)
长寿之果话番茄	徐铮奎(215)
西红柿的药用新说	胡献国(216)
西红柿食疗方	彭铭泉(217)
番茄能抗多种癌症	周秀琴(217)
西红柿能除狐臭	张 骁(218)
西红柿为什么会长“角”	张 骁(218)
蔬菜新贵——土豆	张 骁(219)
减肥食品——土豆	张 骁(219)
马铃薯泥可补脑	肖闻石(220)
茄子——老年常见病的克星	王安兰(220)
春蔬中的“红嘴绿鹦鹉”	王安兰(221)
杂食益身吃芋艿	甘梅容(221)
胡萝卜汁的研究	(222)
入秋萝卜胜过药	周秀琴(223)
生吃萝卜好	张 骁(224)
佳蔬良药“一束金”	万慎曜(224)
韭菜:家常蔬菜用处多	万慎曜(225)
香椿:可杀灭细菌的树生菜	张金燕(225)
时尚保健蔬菜牛蒡	青 平(225)
食疗俱佳的兰州百合	孔凡真(226)
抗癌养胃百合佳	沈尔安(227)
三月三荠菜当灵丹	胡献国(228)
春风微微采荠去	胡丙民(230)
物美价廉的“马齿苋”	沈尔安(231)
苋菜:清热又解毒	张金燕(232)
佳蔬良药话茺荽	高本章(233)
吃干洋葱抗骨质疏松	张 骁(234)
洋葱汁可防心血管病	(234)
腊月大葱当参补	张 骁(234)
大葱:发表解毒 健胃通乳	(234)
食大蒜益防癌	张曰鉴(235)

大蒜可缓解感冒	张 晓(236)
大蒜捣碎才能杀菌	肖闻石(236)
眼病患者忌吃大蒜	梅英 青平(237)
用大蒜生姜治病的体验	卞连举(237)
夏吃生姜功效不凡	温成器(238)
生姜治疗风湿性关节炎有特效	周秀琴(239)
食生姜可抑制胆结石生成	张 晓(239)
洋葱能双向调节血糖	王春雨(239)
茴香能净化人体内的毒素	周秀琴(240)
有益于人体健康的五香食品	徐铮奎(240)
辣椒是女性的“补品”	梅英 青平(240)
辣椒叶的营养比辣椒高	青 平(241)
少吃盐可防感冒	广 医(241)
少吃盐 益补钙	张 晓(242)
米醋疗疾健美有实效	闫晓海 丁松香(242)
过量食醋也有害	张 晓(245)
豆腐医话	欧阳军(245)
21 世纪畅销品——中国豆腐	张 晓(246)
吃豆腐最好配海带	张 晓(246)
吃豆腐勿过量	张 晓(246)
常食大豆可预防老年痴呆症	徐铮奎(247)
吃豆类健康美丽	青 平(247)
多吃豆和肝有助睡眠	青 平(248)
解毒消暑疗疾说绿豆	闫晓海 丁松香(248)
保健食品——醋豆风靡日本	(250)
黑豆可以降血压	张 晓(251)
蚕豆可防肠癌	张 晓(251)
干炒黄豆别多吃	张 晓(251)
变废为宝的豆腐渣	沈尔安(252)
海带的食疗方	邢湘臣(253)
低脂食品——海藻	张 晓(257)
食用芝麻防肝癌效果显著	周秀琴(257)
营养保健的“黑马”——黑木耳	龙彭年(258)
食用菌药膳原则	彭铭泉(259)

益寿延年说枸杞	胡献国(262)
延年益寿话枸杞	赵德贵(266)
抗衰延年益寿话枸杞	卞连举(268)
今日席上肴——山药食疗方选	胡献国(268)
益寿佳品话茯苓	刘乃珩(271)
保健食品——何首乌	万慎曜(272)
补药之长——黄芪	胡献国(273)
滋补佳品——黄精	万慎曜(276)
药食皆宜话葛根	沈尔安(277)
砂仁	刘乃珩(278)
甘草有防病治病功效	周秀琴(278)
大黄和空心莲子草能抗病毒	(279)
大黄对肥胖有疗效	(279)
车前子可治顽固性便秘	徐铮奎(279)
红花可预防脑梗塞和老年痴呆	(280)
百草之王——人参	胡献国(280)
参类药膳选萃	胡献国(282)
人参是个宝、滥用可不好	刘仲则(292)
冬令进补说洋参	胡献国(294)
谨防“西洋参现象”	邢湘臣(295)
动脉硬化病人忌吃人参	梅英 青平(296)
灵芝及其食疗药膳方	胡献国(296)
灵芝美容说	(298)
温阳补血说鹿茸	胡献国(299)
螺旋藻——明日理想的保健食品	来金水 胡凯凌(301)
鱼油保健作用又有新发现	徐铮奎(302)
卵磷脂的八大功能	欧阳军(303)
花粉的各种保健功能	陈术华(304)
花粉的特殊营养保健功效	(306)
蜂花粉的食疗作用	高庆菊(307)
蜂蜜的营养与保健	高庆菊(308)
蜂蜜保健营养功能新发现	周秀琴(309)
蜂皇浆可降血糖	(310)
蜂王浆的生理活性与调节功能	高庆菊(310)

天然抗生素——蜂胶	高庆菊(311)
茶叶保健功能的应用	(312)
茶叶能降血脂除口臭	张 骁(313)
喝茶可防止老年人骨折	张 骁(313)
什么人喝什么茶	张 骁(314)
绿茶的保健功能	张 骁(314)
绿茶可防治浅表性胃炎	徐铮奎(315)
绿茶中的化学物质可预防脑损伤	张 骁(315)
红茶可减少血栓的形成	张 骁(315)
爱喝茶者请注意	张 骁(316)
茶水多喝,茶叶少吃	张 骁(316)
漫话咖啡	张 骁(316)
喝咖啡 抗痴呆	(317)
咖啡可防帕金森氏病	徐铮奎(318)
淡咖啡可防胃癌	(318)
奶——健康的源泉	常敏毅(318)
力争一生不断奶	倪合一(320)
运动后应多喝牛奶	张 骁(321)
酸奶:21 世纪的食品	张 骁(322)
常喝酸奶可预防过敏性疾病	徐铮奎(322)
酸奶加蜂蜜防生物侵害	张 骁(322)
益生菌类食品的初探	徐铮奎(323)
羊奶——最接近母乳的绿色奶品	(324)
葡萄美酒夜光杯	沈尔安(325)
红酒美女总相宜	梅 美(326)
葡萄酒香气使人心情宽舒、松弛	周秀琴(327)
红葡萄酒可治疗单纯性疱疹	张 骁(328)
红酒加大蒜可防冠心病	张 骁(328)
黄酒——国酒中的瑰宝	胡献国(328)
美容药酒使你青春再现	欧阳军(329)
药 酒	叶德松(332)
健身酒浴	张 骁(333)
酒后饮茶易生肾病	王春雨(333)
解酒保健食品	齐继成(333)

妙法解酒醉	胡献国(335)
谨防“酒精性幻觉症”	谭家峰(335)
酗酒导致精神病	张 骁(336)
试试这几款药蛋保健方	牛国平(336)
肉食与大蒜和三种维生素同食好处多	卞连举(338)
羊年进补说羊肉	胡献国(338)
羊年话羊的药用	叶德松(342)
美肤疗疾猪皮香	友 爱(344)
液体肉——猪血	胡献国(345)
经常吃猪血,补铁补血又抗癌	青 平(347)
抗癌“良药”说鹅血	沈尔安(347)
美食良药话乌鸡	欧阳军(348)
鸡汤营养好,并非人人宜	张 骁(353)
食鸡汤防流感	张 骁(353)
牛奶炖鸡可治病	张 骁(353)
补虚正气鸭	国平 国强(354)
鹌鹑——动物人参	袁 超(355)
多食鱼 添康寿	甘梅容(357)
多吃鲜鱼可防癌	张 骁(358)
多吃鱼可预防老年痴呆症	(358)
鱼虾有助于降血压	徐铮奎(359)
鱼翅汤对人体有害	张 骁(359)
龟趣拾零	沈尔安(359)
龟鳖佳肴是良药	(360)
甲鱼的营养及功能	周秀琴(362)
药食保健佳品——黄鳝	温成器(362)
保健疗疾鳝鱼香	阎晓海(363)
黄鳝没烧熟吃不得	张 骁(364)
角鲨烯与癌症	邢湘臣(364)
抗癌食品墨鱼	沈尔安(365)
乌贼墨汁中含高效抗癌物	张 骁(366)
“海中人参”——海参	南 晖(366)
泥鳅全身皆是宝	胡丙民(367)
泥鳅粉治肝炎效果佳	周秀琴(369)

水产品是钙的宝库	容小翔(369)
粗杂粮帮你抵抗心血管病	南方(369)
美容保健的薏苡仁	刘乃珩(370)
益身话糙米	友爱(374)
多吃糙米、蔬菜可预防过敏性疾病	梅英 青平(375)
红薯的药用价值与防癌功能	孔凡真(375)
抗癌食品,首选红薯	张 骁(377)
保健食品黑玉米	王本泉(377)
济世之粮说荞麦	沈尔安(378)
多吃荞麦食品对健康有益	(379)
燕麦治病 食用限量	梅英 青平(379)
特色米饭药膳	华 安(380)
汤——最佳的保健口服液	胡丙民(381)
布依族的保健酸汤	甘梅容(382)

食疗药膳祛疾病

不同疾病的一日食谱	金 燕(384)
这些食品可预防高血压	徐铸奎(387)
食物亦能降血压	梅英 青平(388)
高血脂症的饮食与药膳防治法	胡献国(388)
餐桌上的降脂良药	宾光宇(391)
高血脂的饮食疗方	杜健英(392)
动脉硬化与食品	付晓荣(394)
冠心病的药膳与饮食疗法	宁在兰(395)
药膳调治冠心病	梁基英(397)
充血性心力衰竭的药膳食疗法	胡献国(398)
心肌炎的药膳与食疗法	胡献国(400)
心律失常的药膳疗法	胡献国(401)
心律失常的食疗辅治	容小翔(402)
呃逆不止 警惕心梗	王春雨(404)
心血管病人忌吃螃蟹	梅英 青平(404)
眩晕食疗方	闻 石(405)
可预防中风的食物	张 骁(405)

中风后遗症的食疗药膳方	胡献国(407)
中风后遗症的药膳食疗方 6 则	胡献国(408)
脑血管病人忌吃狗肉	梅英 青平(409)
半夜一杯水 可防血管病	梅英 青平(409)
老年性痴呆的食疗药膳方	胡献国(409)
阿尔茨海默氏病人的饮食治疗	张 骁(410)
震颤麻痹食疗法	王安兰(411)
震颤麻痹症的饮食疗法	胡献国(411)
冬令感冒粥疗有方	胡献国(412)
感冒食疗	(413)
感冒药膳	邢湘臣(414)
非典型性肺炎的防与治	阎晓海 丁松香(416)
佳蔬有助抗“非典”	友 爱(417)
“非典”时期 非常饮食	(418)
防治“非典”的粥疗、药膳	胡献国(419)
适于“肺病”的药茶	越人子(421)
慢性支气管炎与支气管哮喘的食疗药膳	胡献国(424)
哮喘的食疗方法	容小翔(427)
哮喘的果蔬食疗方	王春雨(429)
气管炎病人忌睡前饮酒	梅英 青平(430)
肺结核患者饮食与忌口	王春雨(430)
肺结核病人不宜多吃菠菜	梅英 青平(431)
药膳调治胃下垂	石 头(431)
胃溃疡的饮食防治	周秀琴(432)
补脾健胃药膳数款	广 医(433)
消食化滞小偏方	胡献国(435)
“伤食”的食疗	青 平(435)
便秘怎么办?	胡献国(436)
脱肛的外治·药膳与食用脏器疗法	胡献国(437)
痔疮自疗有术	常敏毅(440)
肝硬变的饮食疗法	胡献国(442)
肝脏病人的饮食调理	广 医(443)
急性肾炎的饮食疗法	胡献国(445)
慢性肾炎的水产品食疗方	邢湘臣(446)

肾盂肾炎的饮食疗法	胡献国(447)
肾虚食疗药膳方	水 青(448)
尿毒症患者害怕富钾食品	罗云波(450)
前列腺增生的饮食疗法	闻 石(450)
老年患尿频 药膳解烦忧	梁 栋(451)
尿结石的饮食调治	水 青(452)
防治糖尿病的关键在饮食	容小翔(453)
我与糖尿病	谢海洲(455)
能降血糖与防糖尿病并发症的食物	周秀琴(456)
餐桌上的“降糖药”	胡献国(458)
糖尿病的水产食疗方	邢湘臣(459)
糖尿病的饮食验方 10 款	小 石(462)
甲状腺机能亢进的饮食疗法	胡献国(463)
以吃为主,向神经衰弱宣战!	宁在兰(464)
失眠贫血的饮食调整	甘梅容(470)
补血药粥款款来	诚 北(471)
缺铁贫血食补好	闫晓海 丁松香(472)
白细胞减少症的饮食疗法	胡献国(472)
虚损型关节炎食疗方	诚 北(474)
类风湿性关节炎食疗 8 方	胡献国(475)
风湿热饮食疗法	胡献国(476)
坐骨神经痛的饮食疗法	胡献国(478)
老寒腿过冬怎么吃?	王安兰(479)
冬令药粥防冻疮	胡献国(480)
“怕冷”吃什么	王安兰(481)
御寒食物	张 骁(482)
保护视力的食疗方	广 医(482)
防治荧屏症的食品	倪合一(483)
老年性白内障的饮食预防	王安兰(484)
慢性咽喉炎的食疗	叶德松(485)
老年耳聋的口上功夫	容小翔(486)
巧用饮食调治腮腺炎	闫晓海 丁松香(488)
鼻衄患者饮食调理	万慎曜(489)
药膳养颜妙方	牛国平(490)