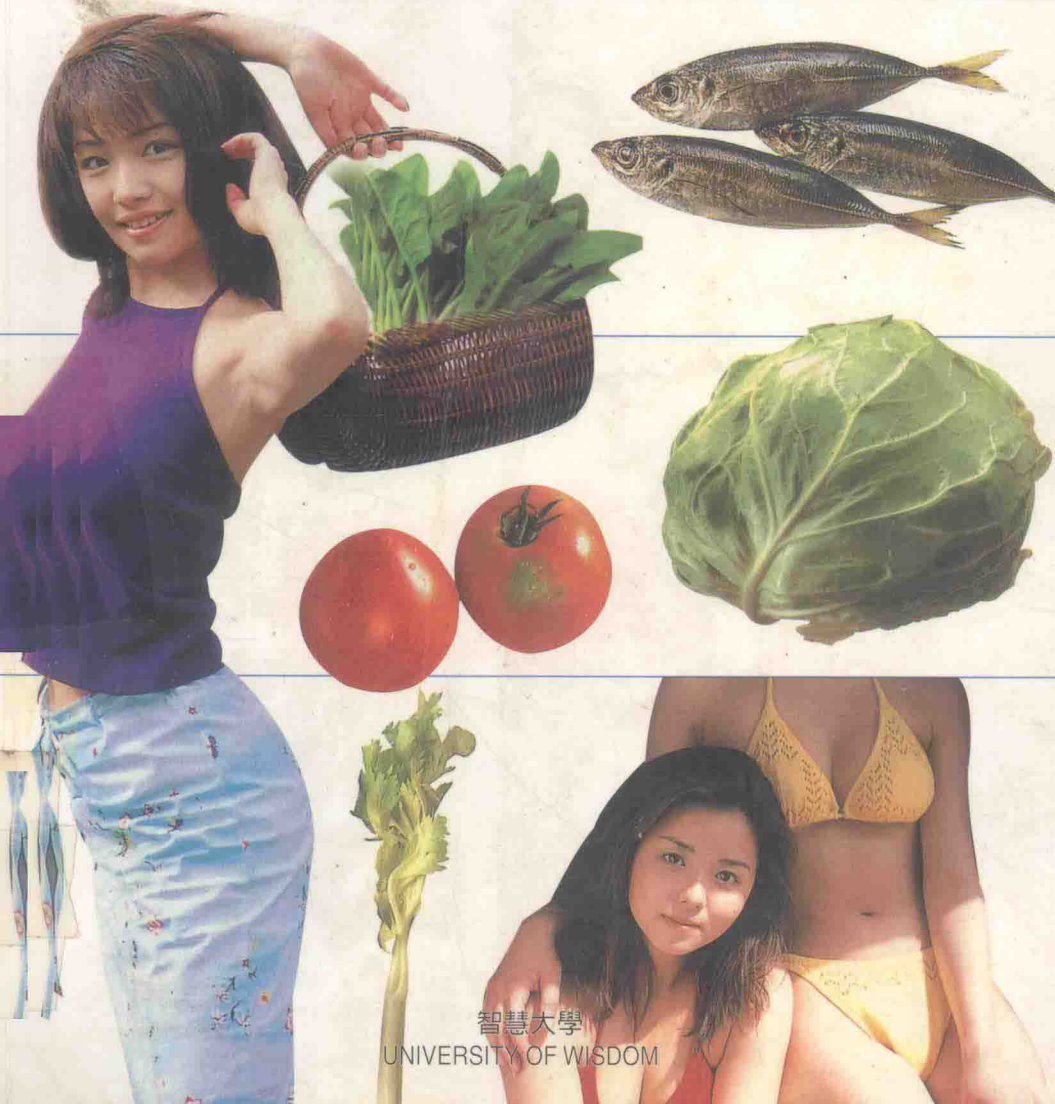


胡會林、李適安【著】

吃的科學與健康



智慧大學
UNIVERSITY OF WISDOM

吃的科學 與健康

胡會林 〔著〕
李適安

國家圖書館出版品預行編目資料

吃的科學與健康／胡會林、李適安著。
——初版。——臺北市：智慧大學，1999 [民88]
面； 公分。——(健康人生；14)
參考書目：面
ISBN 957-754-605-6 (平裝)

1. 食物 2. 營養 3. 健康法

411.3

88013079

健康人生 14 吃的科學與健康

NT\$240

胡會林、李適安／著

1999年11月／初版

總經銷：吳氏圖書有限公司

台北縣中和市中正路788-1號5F

訂書專線(02)3234-0036 * 傳真(02)3234-0037-8

出版者：智慧大學出版有限公司

發行人・翁筠緯 新聞局局版台業字第1537號

編輯部：台北市文山區萬安街21巷11號3F

總管理處：台北縣深坑鄉萬順寮106號4F (東南工專正對面)

電話(02)2664-2511・傳真(02)2662-4655

網址：<http://www.linyu.com.tw>

E-mail：linyu@linyu.com.tw

◎法律顧問：蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-754-605-6

前言

人們天天都離不開吃。

怎樣吃最健康？

成千上萬的人可能沒有認真去想這個問題，對此知之甚少。

當我跨進醫學院的校門之前，也沒有認真思索這個人生中不可忽視的問題。

在醫學院學習了五年，學習了有關現代醫學營養學等知識之後，我自以為，我懂得「怎樣吃最健康」。

可是，我錯了；我過高地估價了我這個大學畢業生。

我跨進醫院的大門，成為一名醫生時，看到了一幕幕與吃有關的悲劇——

一位二十五歲的青年工人因患急性肝細胞壞死而急症入院，雖經我們的盡力搶救，但還是匆匆走完了他的人生之路。據追蹤調查，他一年前患肝炎，經治療而「痊癒」；發病前幾天，他與朋友一起喝酒、吃狗肉，並喝醉了。酒與狗肉誘發了他的舊病，引起急性肝壞死，使之過早地奔赴「黃泉之路」。

一位美麗的22歲女演員，因為陪朋友到「海鮮樓」「瀟灑了一回」，第三天即因全身浮腫、低熱，全身關節痛而入院治療。據查病史，她原患有系統性紅斑狼瘡性腎炎。在「海鮮樓」，一

位膽囊炎病人因貪食了三個香脆可口的油炸春捲，結果上腹部劇痛，導致疼痛性休克，差點丟掉了生命。

一位肺結核病人吃了一碗春筍炒牛肉片，導致大量咯血而魂歸黃泉。

一位住院的痢疾病人因吃了朋友來探視他時帶來的香蕉，病情轉重……

面對這些「吃的悲劇」，我深深地體會到，許多人還不懂得「怎樣吃最健康」，儘管他們天天都在吃；作為醫生，應該告訴人們：怎樣吃最健康。

為此，我廣泛收集有關吃的書本與民間傳說，並用現代醫學、營養學知識去驗證；二十多年的積累，有了今天的收穫。

當這些資料經我的妻子李鳴珏及我的大兒子李道安之手整理成書稿時，我特別想到：我應該感謝吳晉、孫思邈、孟洗、忽思慧、李東垣、李時珍、王士雄、吳儀洛等古代醫藥學家與葉橘泉、彭銘泉、翁維健、錢伯文等當代學者；因為我從他們的著作中汲取了許多養料，受到許多的啓迪；沒有他們的智慧，我們難以完成這部著作。

在這部著作出版之時，我也要感謝張秋林編輯與黃明、謝風、夏德男、康印志、李明池、謝覺之、馮碩、呂仁湘、廖世中、謝曉、胡維華、蕭硯之、熊盛楚、徐曉、鄭湘林、董光榮、章健、萬力、黃平平、蔡梅影、凌宏、王剛、郭國峰、葉理、周凌志等朋友；因為此書的寫作與出版，得到了他們的無私的幫助。

我也將感謝此書的所有讀者，因為他們使它有了價值。

最後，我希望這部書能帶給讀者及其全家健康與美。

主要參考文獻

- (1) (秦漢)：《黃帝內經》。
- (2) 張仲景 (漢)：《傷寒雜病論》。
- (3) 吳 晉 (魏晉)：《神農本草經》。
- (4) 孫思邈 (唐)：《千金翼方》。
- (5) 孫思邈 (唐)：《備急千金要方》。
- (6) 孟 洗 (唐)：《食療本草》。
- (7) 蘇 敬 (唐)：《新修本草》。
- (8) 陳達叟 (宋)：《本心齋蔬菜譜》。
- (9) 寇宗奭 (宋)：《本草衍義》。
- (10) 忽思慧 (元)：《飲膳正要》。
- (11) 李東垣 (元)：《食物本草》。
- (12) 吳 瑞 (元)：《日用本草》。
- (13) 李時珍 (明)：《本草綱目》。
- (14) 寧 源 (明)：《食鑒本草》。
- (15) 繆希雍 (明)：《本草經疏》。
- (16) 朱 橚 (明)：《普濟方》。
- (17) 倪志謨 (明)：《本草彙言》。
- (18) 蘭 茂 (明)：《滇南本草》。
- (19) 沈李龍 (清)：《食物本草會纂》。
- (20) 宋公正 (清)：《飲食書》。
- (21) 何克諫 (清)：《食物本草備考》。
- (22) 何克諫 (清)：《養生食鑒》。
- (23) 章 穆 (清)：《飲食辨》。
- (24) 文 晟 (清)：《本草飲食譜》。
- (25) 王士雄 (清)：《隨息居飲食譜》。
- (26) 嚴西亭 (清)：《得配本草》。
- (27) 趙學敏 (清)：《本草綱目拾遺》。
- (28) 陳修園 (清)：《神農本草經讀》。
- (29) 吳儀洛 (清)：《本草從新》。
- (30) 凌 奐 (清)：《本草利害》。
- (31) 汪 昂 (清)：《本草備要》。
- (32) 張 璐 (清)：《本草逢原》。
- (33) 屠道和 (清)：《本草匯纂》。
- (34) 黃 鈺 (清)：《名醫別錄》。
- (35) 陳復正 (清)：《幼幼集成》。
- (36) 葉橘泉：《食物中藥與便方》。
- (37) 彭銘泉等：《中國藥膳學》。
- (38) 翁維健等：《藥膳食譜集錦》。
- (39) 陳學存：《應用營養學》。
- (40) 彭銘泉等：《大眾藥膳》。
- (41) 傅時鑒等：《常見慢性病食物療養法》。
- (42) 孫文奇等：《藥酒驗方選》。
- (43) 劉 波：《中國藥用真菌》。
- (44) 錢伯文：《中國食療學》。
- (45) 中華人民共和國衛生部藥典委員會：
《中華人民共和國藥典》。
- (46) 姜超等：《實用中醫營養學》。
- (47) 林孟良等：《實物與性保健》。
- (48) 敏濤等：《水果蔬菜的保健價值與食用禁忌》。
- (49) 程熙等：《食物補療大典》。
- (50) 石非一等：《中華帝王養身術》。
- (51) 胡會林等：《現代女性飲食保健》。

目 錄

前 言 / 3

第一章・吃的「入門經」 / 11

A 「上帝」的時間安排與吃 / 11

- (1) 春夏秋冬與吃 / 11
- (2) 月經週期與女性的「特殊吃法」 / 15

B 人的體型、體質、疾病與吃 / 19

- (1) 體型與吃 / 19
- (2) 人的體質與吃 / 20
- (3) 疾病與吃 / 21

C 中國醫學對常用食品的屬性分類 / 30

- (1) 溫熱性食品 / 30
- (2) 寒涼性食品 / 31
- (3) 平性（不溫不涼）食品 / 32

第二章・怎樣吃葷食最健康 / 35

- | | |
|-------------|-------------|
| (1) 羊肉 / 35 | (2) 豬肉 / 38 |
| (3) 牛肉 / 42 | (4) 狗肉 / 45 |
| (5) 兔肉 / 48 | (6) 蛇肉 / 50 |

- | | |
|-------------|-------------|
| (7) 雞肉／52 | (8) 鴨肉／58 |
| (9) 鵝肉／61 | (10) 鶇鶇肉／63 |
| (11) 鴿子肉／65 | (12) 麻雀肉／67 |
| (13) 鰻魚／70 | (14) 桂魚／72 |
| (15) 黑魚／73 | (16) 鯉魚／75 |
| (17) 鯉魚／76 | (18) 鯽魚／78 |
| (19) 草魚／80 | (20) 鱖魚／81 |
| (21) 鱸魚／83 | (22) 鮠魚／84 |
| (23) 黃魚／86 | (24) 鮑魚／88 |
| (25) 帶魚／91 | (26) 黃鱔／92 |
| (27) 鰱魚／94 | (28) 墨魚／96 |
| (29) 甲魚／98 | (30) 烏龜／100 |
| (31) 對蝦／103 | (32) 河蟹／104 |

第三章・怎樣吃素食最健康／107

- | | |
|--------------|--------------|
| (1) 胡蘿蔔／107 | (2) 蘿蔔／110 |
| (3) 蓮藕／113 | (4) 芋艿／115 |
| (5) 紅薯／117 | (6) 茭白／120 |
| (7) 大頭菜／123 | (8) 芥菜／124 |
| (9) 百合／128 | (10) 蘆筍／129 |
| (11) 茼蒿／131 | (12) 竹筍／133 |
| (13) 甜菜／136 | (14) 芥藍／138 |
| (15) 捲心菜／139 | (16) 小白菜／141 |
| (17) 大白菜／144 | (18) 薺菜／146 |
| (19) 莧菜／148 | (20) 芹菜／150 |

- | | |
|-------------|-------------|
| (21)菠菜／152 | (22)馬鈴薯／155 |
| (23)茼菜／157 | (24)茼蒿菜／160 |
| (25)空心菜／161 | (26)蘆薈／163 |
| (27)韭菜／165 | (28)香菜／168 |
| (29)葱／170 | (30)洋葱／173 |
| (31)大蒜／176 | (32)生薑／179 |
| (33)辣椒／184 | (34)茄子／186 |
| (35)西紅柿／189 | (36)冬瓜／192 |
| (37)絲瓜／194 | (38)黃瓜／197 |
| (39)苦瓜／200 | (40)南瓜／202 |
| (41)綠豆／206 | (42)赤豆／208 |
| (43)刀豆／210 | (44)蠶豆／212 |
| (45)豌豆／214 | (46)豇豆／216 |
| (47)扁豆／217 | (48)四季豆／219 |
| (49)黑豆／221 | (50)黃豆／223 |
| (51)黑木耳／226 | (52)白木耳／229 |
| (53)香菇／231 | (54)蘑菇／233 |
| (55)海帶／236 | |

第四章・怎樣吃水果最健康／239

- | | |
|-----------|------------|
| (1)香蕉／239 | (2)桃子／240 |
| (3)李子／242 | (4)梨／243 |
| (5)蘋果／245 | (6)橘子／247 |
| (7)柚子／249 | (8)枇杷／250 |
| (9)西瓜／252 | (10)芒果／255 |

- | | |
|-------------|-------------|
| (11)葡萄／257 | (12)番木瓜／258 |
| (13)甘蔗／260 | (14)荔枝／262 |
| (15)龍眼／265 | (16)橄欖／267 |
| (17)菠蘿／269 | (18)刺梨／271 |
| (19)櫻桃／273 | (20)石榴／275 |
| (21)草莓／277 | (22)椰子／279 |
| (23)金橘／281 | (24)銀杏／283 |
| (25)桑椹／286 | (26)楊梅／288 |
| (27)梅子／291 | (28)菱角／292 |
| (29)羅漢果／294 | (30)獼猴桃／296 |
| (31)大棗／298 | (32)柿子／300 |
| (33)核桃仁／303 | (34)檳榔／305 |
| (35)無花果／308 | (36)荸薺／309 |

第五章・美容、美髮與美食／313

A 皮膚美容與美食／313

(1)皮膚的生物學特性及營養對皮膚的影響／313

- ①皮膚的生物學特性／313
- ②食品對皮膚的影響／315
- ③女性皮膚與男性皮膚的不同點／316

(2)有美膚、護膚作用的食物與藥膳舉例／318

- ①美膚、護膚食品舉例／318
- ②美膚、護膚藥膳舉例／323

B 美髮與美食／328

(1)男性美、女性美與美髮／328

①頭髮的髮質類型／328

②病態頭髮的表現／329

③頭髮與疾病、營養的關係／330

(2)有美髮、護髮作用的食物與藥膳舉例／331

①美髮、護髮食物舉例／331

②美髮、護髮藥膳舉例／333

第六章・性功能與吃／341

(1)性和諧與吃／341

(2)常見的對性慾有影響的食物舉例／342

①提高性興奮水平的食物舉例／342

②減低性興奮水平的食物舉例／355

(3)性保健食譜舉例／358

①忌性生活者及無性對象者的食譜舉例／358

②性生活前一天食譜舉例／358

③性生活後一天食譜舉例／360

附錄：常用食物的營養成分介紹／361

主要參考文獻／367

吃的科學 與健康

胡會林 〔著〕
李適安

前言

人們天天都離不開吃。

怎樣吃最健康？

成千上萬的人可能沒有認真去想這個問題，對此知之甚少。

當我跨進醫學院的校門之前，也沒有認真思索這個人生中不可忽視的問題。

在醫學院學習了五年，學習了有關現代醫學營養學等知識之後，我自以為，我懂得「怎樣吃最健康」。

可是，我錯了；我過高地估價了我這個大學畢業生。

我跨進醫院的大門，成為一名醫生時，看到了一幕幕與吃有關的悲劇——

一位二十五歲的青年工人因患急性肝細胞壞死而急症入院，雖經我們的盡力搶救，但還是匆匆走完了他的人生之路。據追蹤調查，他一年前患肝炎，經治療而「痊癒」；發病前幾天，他與朋友一起喝酒、吃狗肉，並喝醉了。酒與狗肉誘發了他的舊病，引起急性肝壞死，使之過早地奔赴「黃泉之路」。

一位美麗的22歲女演員，因為陪朋友到「海鮮樓」「瀟洒了一回」，第三天即因全身浮腫、低熱，全身關節痛而入院治療。據查病史，她原患有系統性紅斑狼瘡性腎炎。在「海鮮樓」，一

位膽囊炎病人因貪食了三個香脆可口的油炸春捲，結果上腹部劇痛，導致疼痛性休克，差點丟掉了生命。

一位肺結核病人吃了一碗春筍炒牛肉片，導致大量咯血而魂歸黃泉。

一位住院的痢疾病人因吃了朋友來探視他時帶來的香蕉，病情轉重……

面對這些「吃的悲劇」，我深深地體會到，許多人還不懂得「怎樣吃最健康」，儘管他們天天都在吃；作為醫生，應該告訴人們：怎樣吃最健康。

為此，我廣泛收集有關吃的書本與民間傳說，並用現代醫學、營養學知識去驗證；二十多年的積累，有了今天的收穫。

當這些資料經我的妻子李鳴珏及我的大兒子李適安之手整理成書稿時，我特別想到：我應該感謝吳晉、孫思邈、孟洗、忽思慧、李東垣、李時珍、王士雄、吳儀洛等古代醫藥學家與葉橘泉、彭銘泉、翁維健、錢伯文等當代學者；因為我從他們的著作中汲取了許多養料，受到許多的啓迪；沒有他們的智慧，我們難以完成這部著作。

在這部著作出版之時，我也要感謝張秋林編輯與黃明、謝風、夏德男、康印志、李明池、謝覺之、馮碩、呂仁湘、廖世中、謝曉、胡維華、蕭硯之、熊盛楚、徐曉、鄭湘林、董光榮、章健、萬力、黃平平、蔡梅影、凌宏、王剛、郭國峰、葉理、周凌志等朋友；因為此書的寫作與出版，得到了他們的無私的幫助。

我也將感謝此書的所有讀者，因為他們使它有了價值。

最後，我希望這部書能帶給讀者及其全家健康與美。

目 錄

前 言／3

第一章・吃的「入門經」／11

A 「上帝」的時間安排與吃／11

- (1)春夏秋冬與吃／11
- (2)月經週期與女性的「特殊吃法」／15

B 人的體型、體質、疾病與吃／19

- (1)體型與吃／19
- (2)人的體質與吃／20
- (3)疾病與吃／21

C 中國醫學對常用食品的屬性分類／30

- (1)溫熱性食品／30
- (2)寒涼性食品／31
- (3)平性（不溫不涼）食品／32

第二章・怎樣吃葷食最健康／35

- | | |
|----------|----------|
| (1)羊肉／35 | (2)豬肉／38 |
| (3)牛肉／42 | (4)狗肉／45 |
| (5)兔肉／48 | (6)蛇肉／50 |

- | | |
|---------------|---------------|
| (7) 雞肉 / 52 | (8) 鴨肉 / 58 |
| (9) 鵝肉 / 61 | (10) 鵪鶉肉 / 63 |
| (11) 鴿子肉 / 65 | (12) 麻雀肉 / 67 |
| (13) 鰻魚 / 70 | (14) 桂魚 / 72 |
| (15) 黑魚 / 73 | (16) 鱸魚 / 75 |
| (17) 鯉魚 / 76 | (18) 鯽魚 / 78 |
| (19) 草魚 / 80 | (20) 鱖魚 / 81 |
| (21) 鱸魚 / 83 | (22) 鮠魚 / 84 |
| (23) 黃魚 / 86 | (24) 鮑魚 / 88 |
| (25) 帶魚 / 91 | (26) 黃鱔 / 92 |
| (27) 魷魚 / 94 | (28) 墨魚 / 96 |
| (29) 甲魚 / 98 | (30) 烏龜 / 100 |
| (31) 對蝦 / 103 | (32) 河蟹 / 104 |

第三章 · 怎樣吃素食最健康 / 107

- | | |
|----------------|----------------|
| (1) 胡蘿蔔 / 107 | (2) 蘿蔔 / 110 |
| (3) 蓮藕 / 113 | (4) 芋艿 / 115 |
| (5) 紅薯 / 117 | (6) 茭白 / 120 |
| (7) 大頭菜 / 123 | (8) 芥菜 / 124 |
| (9) 百合 / 128 | (10) 蘆筍 / 129 |
| (11) 蒿苳 / 131 | (12) 竹筍 / 133 |
| (13) 甜菜 / 136 | (14) 芥藍 / 138 |
| (15) 捲心菜 / 139 | (16) 小白菜 / 141 |
| (17) 大白菜 / 144 | (18) 薺菜 / 146 |
| (19) 莧菜 / 148 | (20) 芹菜 / 150 |