

居家度日的生活秘笈



现代家庭的珍贵礼物

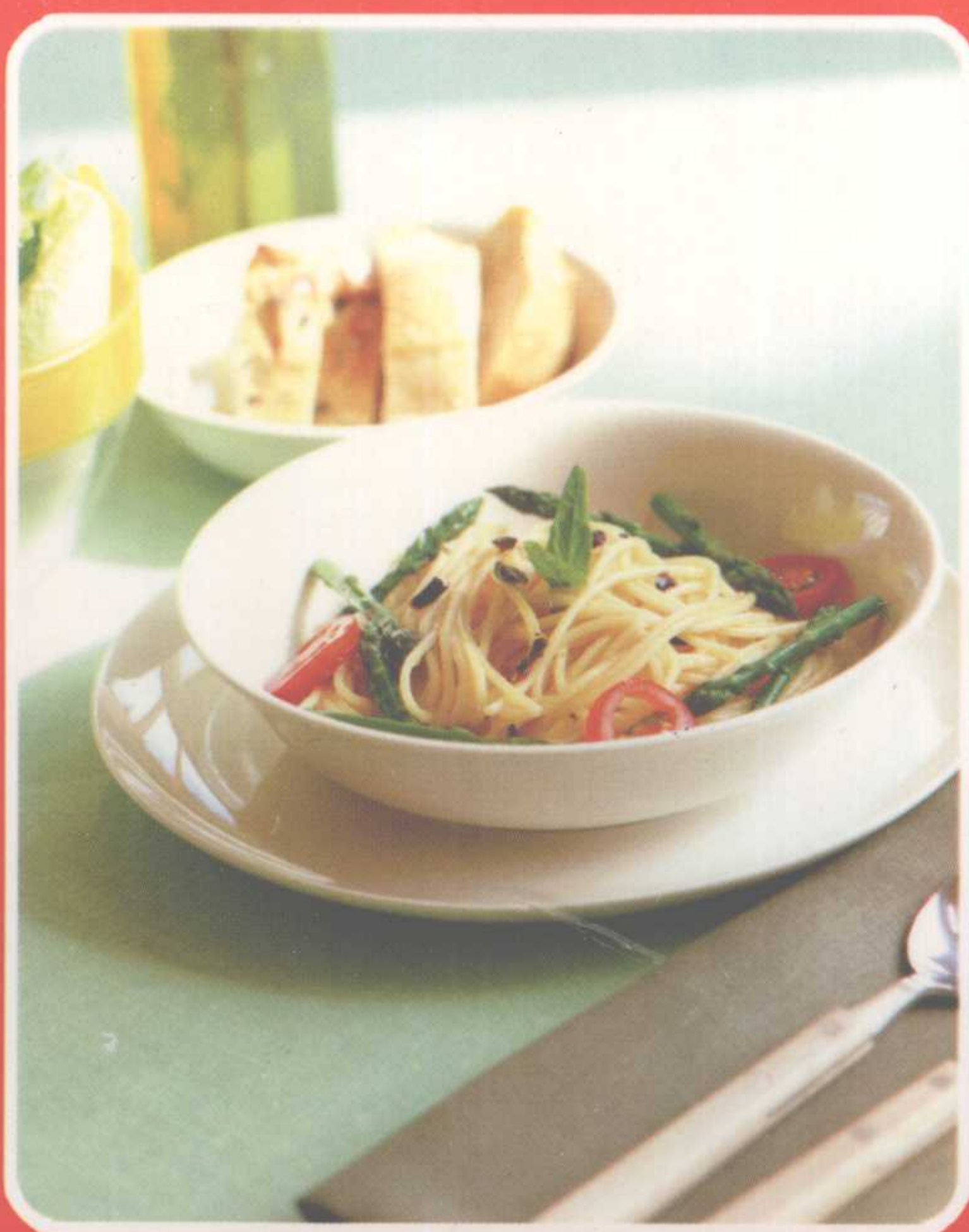
食疗宜忌全书

SHI LIAO YI JI QUAN SHU

家庭健康生活

放在枕边的实用生活全书

刘彬◎编著



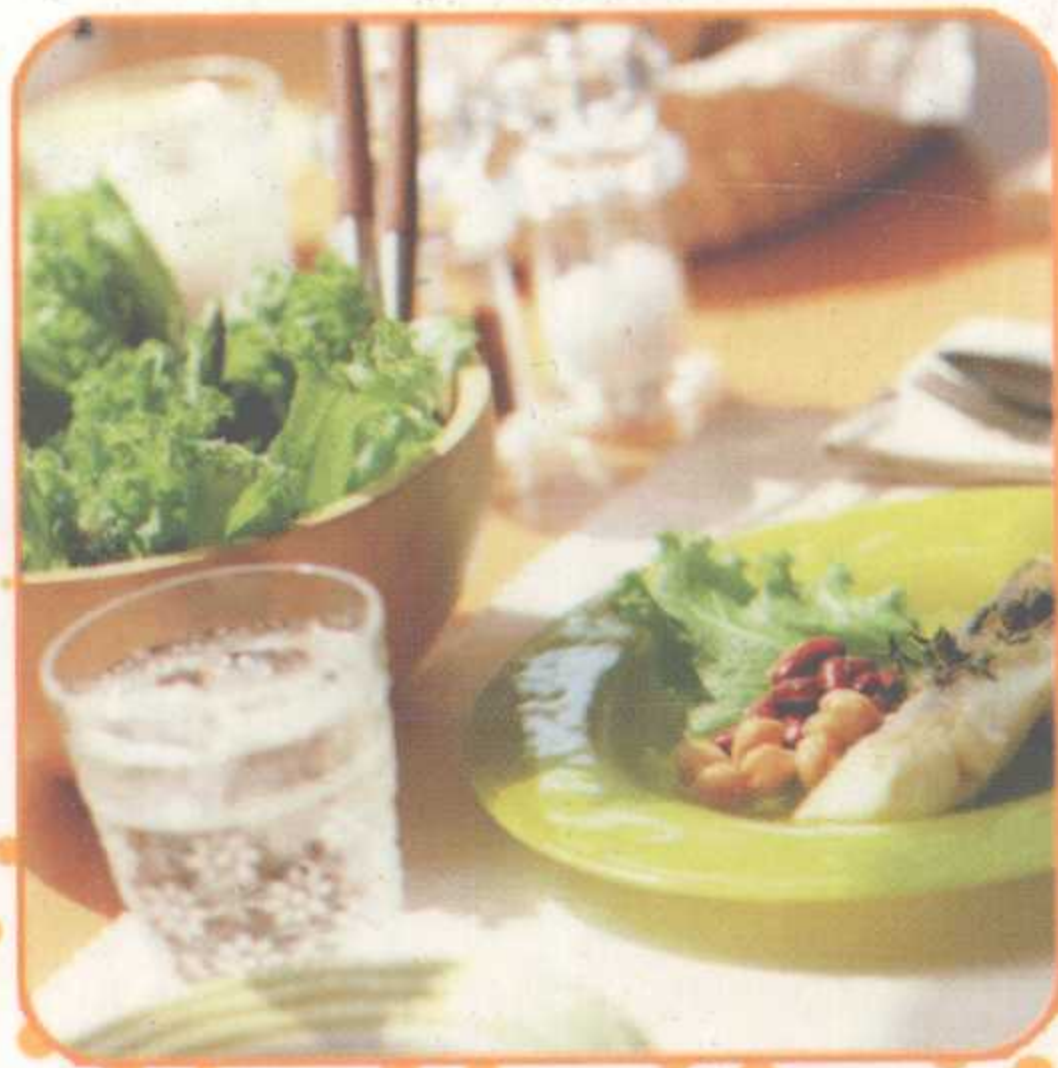
延边人民出版社

居家度日的生活秘笈



现代家庭的珍贵礼物

放在枕边的实用生活全书



本书针对普通家庭的日常生活，结合人们日常饮食的实际，借鉴并利用中国传统医学、养生学和现代医学、营养学的理论，用通俗易懂的语言，从食物的食用，食物间的最佳搭配，食物间的相克与不宜，食物的加工、储备、烹调，日常的饮食习惯，常见病症的饮食治疗，不同人群的饮食宜忌，全方位地进行详细的阐述，使人们在轻松的阅读中大获收益，从而达到将日常饮食起居寓于保健治病之中，起到防治疾病、提高生活质量的作用。

封面设计：(S) 揽胜视觉
LANSHENG VISION

建议上架：健康生活类

ISBN 978-7-80698-961-6



9 787806 989616 >

定价：760.00元

居家度日的生活秘笈



现代家庭的珍贵礼物

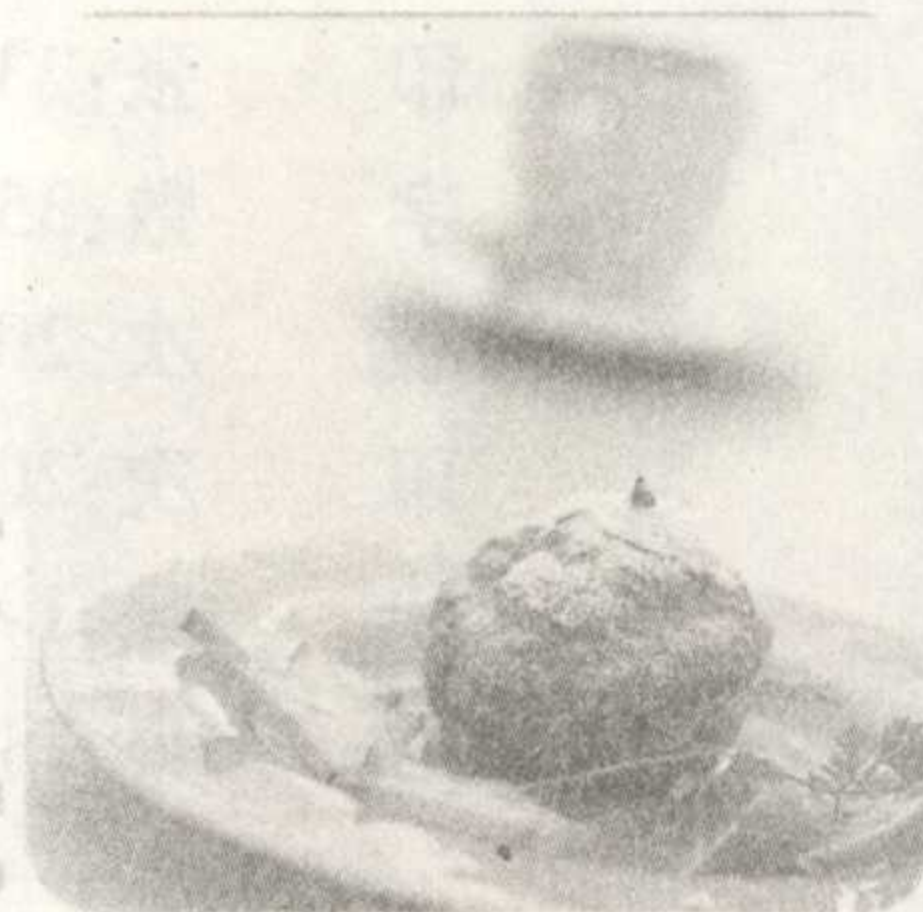
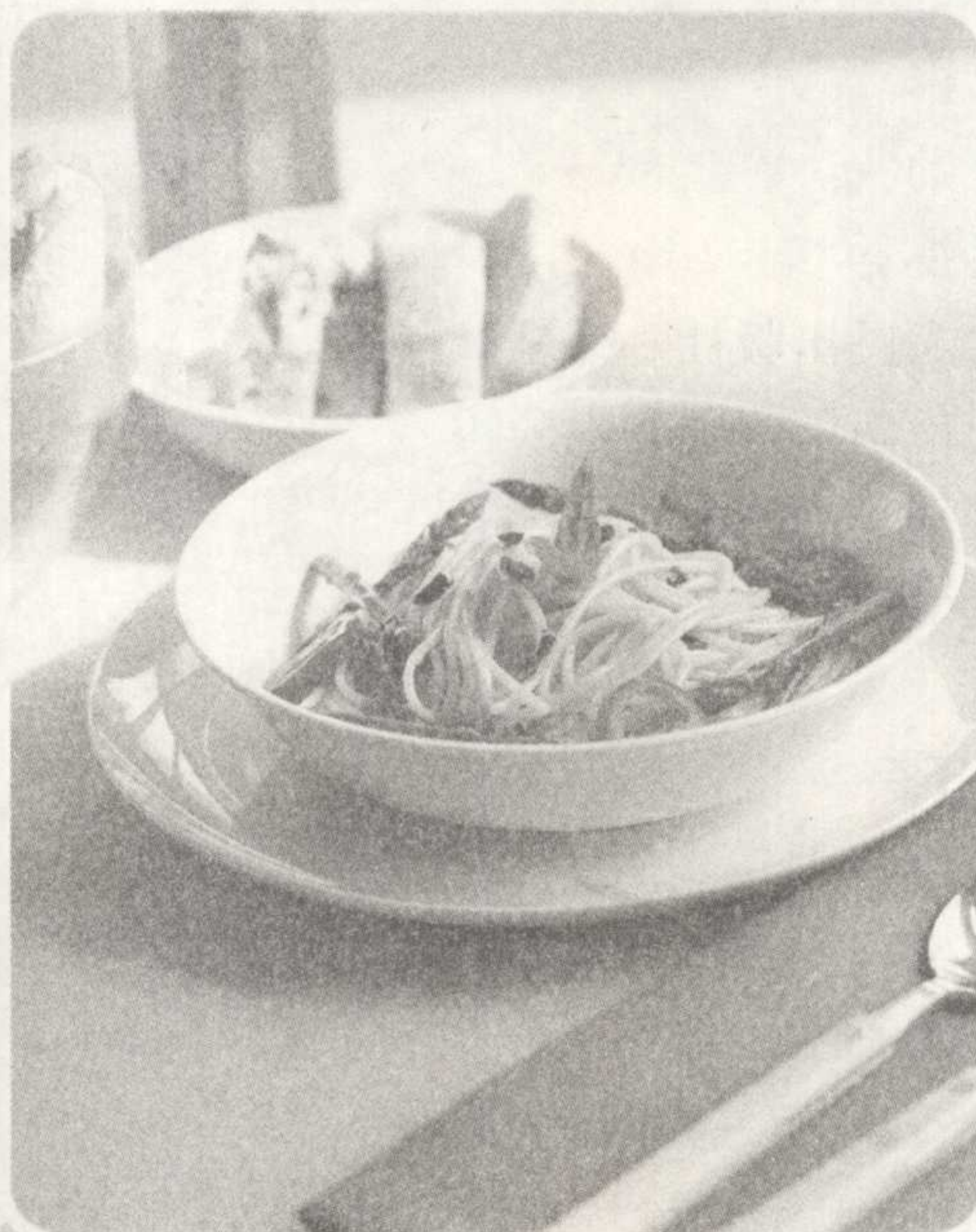
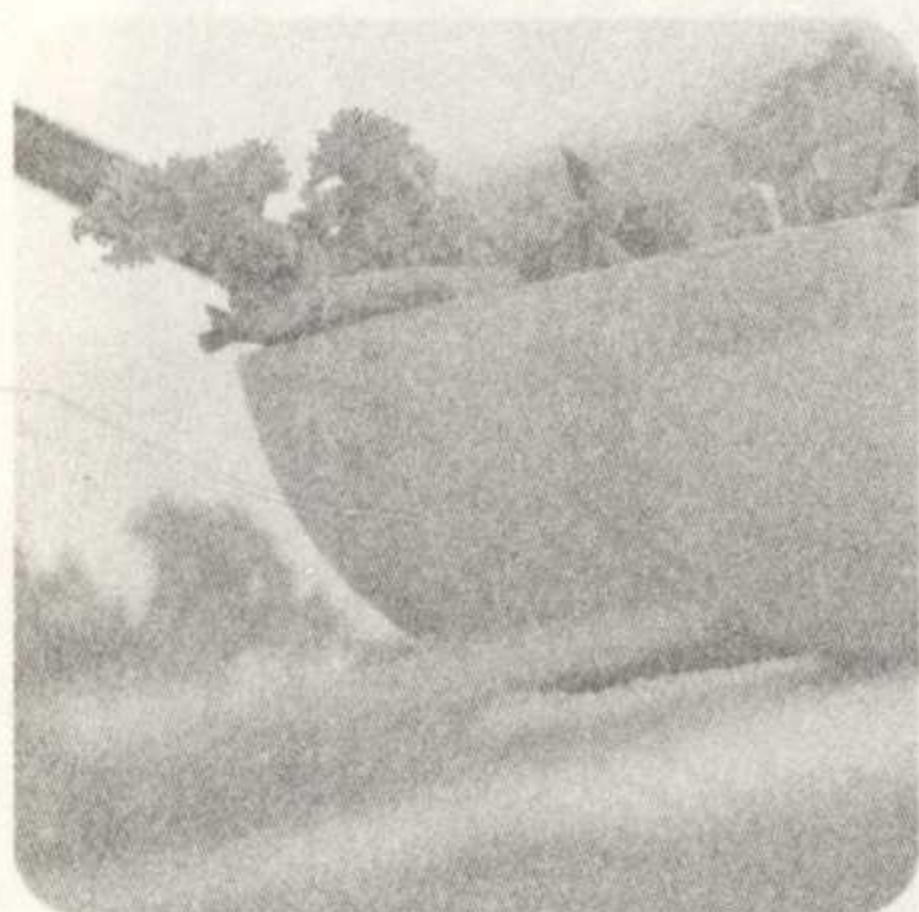
食疗宜忌全书

SHI LIAOYI JI QUAN SHU

家庭健康生活

放在枕边的实用生活全书

刘彬◎编著



延边人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

食疗宜忌全书/刘彬 编著. - 延吉:延边人民出版社,
2007.6

(家庭健康生活;10)

ISBN 978 - 7 - 80698 - 961 - 6

I. 食… II. 刘… III. 食物疗法 - 基本知识 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 096320 号

家庭健康生活(食疗宜忌全书)

编 著:刘 彬

责任编辑:许正勋

封面设计:揽胜视觉

出版发行:延边人民出版社

印 刷:三河市南阳印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:700 × 1000 1/16 开

印 张:23

字 数:357 千字

版 次:2007 年 8 月第 1 版

印 次:2007 年 8 月第 1 次印刷

印 数:1 - 3000 册

书 号:ISBN 978 - 7 - 80698 - 961 - 6

定价:760.00元

前 言

一本居家必备的饮食指导用书

本书针对普通家庭的日常生活,结合人们日常饮食的实际,借鉴并利用中国传统医学、养生学和现代医学、营养学的理论,用通俗生动的语言,从食物的食用,食物间的最佳搭配,食物间的相克与不宜,食物的加工、储备存、烹调,日常的饮食习惯,常见病症的饮食治疗,不同人群的饮食宜忌,全方位地进行详细的阐述,使人们在轻松的阅读中大获收益,从而达到将日常饮食起居寓于保健治病之中,起到防治疾病、提高生活质量的作用。

本书科学生动,方便实用,文字通俗易懂,形式新颖,内容全面,突出知识性,注重普及性,普通家庭准备这样一本书,基本可以解决日常生活遇到的所有养生问题,是家庭常备图书,对人们应时适季地养生保健指导确有意义。符合人们对健康生活的目标追求。



目 录

第一章 饮食须知

人体不可缺少的食物营养素.....	(1)
宏量营养素有哪些?	(1)
有哪些微营养素是人体必需的?	(3)
其他膳食成分有哪些?	(5)
营养失调易导致疾病.....	(6)
营养失衡会生病吗?	(6)
营养不良就会减弱免疫力吗?	(7)
营养缺乏病有哪些身体表现?	(8)
中国人容易缺乏哪几种微量元素?	(9)
中国人容易缺乏哪几种维生素?	(10)
合理饮食才是养生之道	(12)
何为中国人的饮食养生之道?	(12)
食物的升降浮沉是怎么回事?	(16)
食物的性味归经是怎么回事?	(16)
以脏补脏科学吗?	(17)
食物配伍其实有讲究	(17)
食物配伍与禁忌有哪些?	(17)
食物的配伍原则是什么?	(18)
平衡膳食有益健康吗?	(19)
违反食物搭配禁忌易得癌吗?	(21)

第二章 适宜吃的食物

富含矿物质食物	(22)
咖啡奶可补钙质	(22)
吃黑木耳可补铁	(22)
桃可治缺铁性贫血	(22)



樱桃,补铁的上佳食品	(22)
食芝麻酱补钙铁	(23)
养生补充营养吃大枣	(23)
海带,含碘冠军和抗癌食品	(23)
碘缺乏可吃柿子	(23)
番荔枝补维生素 C	(23)
维生素 C 王:猕猴桃	(24)
菜花补维生素 K	(24)
补钙首选是奶酪	(24)
补钙常食仙人掌	(24)
食用苋菜可补钙	(24)
吃鸭蛋可补钙铁	(24)
饮用口蘑汤可补硒	(25)
常食莼菜最补锌	(25)
佛手瓜补锌效果好	(25)
秋冬鲈鱼补铜好	(25)
补锌防癌食蚝油	(25)
裙带菜补矿物质	(25)
排毒解毒食物	(26)
绿豆解毒是佳品	(26)
豌豆可益气解毒	(26)
扁豆可补脾解毒	(26)
吃赤豆利水解毒	(27)
祛风解毒吃黑豆	(27)
莠翁菜利咽解毒	(27)
莼菜可消肿解毒	(27)
刺儿菜止血去毒	(27)
空心菜凉血去毒	(28)
止痢解毒吃苦菜	(28)
苦瓜可消暑解毒	(28)
马齿苋消肿解毒	(28)
马兰头止血解毒	(28)
蒲公英消肿解毒	(29)
千屈菜凉血解毒	(29)
橄榄解毒消积食	(29)
黑木耳养血排毒	(29)
冬菇可润燥排毒	(30)
洗肠之草韭菜	(30)



吃大蒜降脂排毒	(30)
海带可预防放射性疾病	(30)
裙带菜防尼古丁的吸收	(31)
食用秋梨可解毒	(31)
饮鲜果汁可排毒	(31)
食猪血可吸粉尘	(31)
清肠胃宜吃海蜇	(31)
防铅中毒的7类食物	(31)
减压提神食物	(32)
食小白菜可静心	(32)
洋葱治精神萎靡	(32)
患忧郁症食猕猴桃	(32)
食用香蕉快乐多	(32)
橙子,减压的最佳食品	(33)
苹果减压效果好	(33)
喝咖啡消除疲劳	(33)
巧克力振奋精神	(33)
薄荷冰爽精神好	(33)
提高免疫力食物	(33)
吃香菇可增强免疫力	(33)
吃山楂可增强免疫力	(34)
吃沙棘可增强免疫力	(34)
食花粉可增强免疫力	(34)
食大蒜可提高免疫力	(34)
食生姜可增强免疫力	(34)
食蜂蜜可提高免疫力	(34)
牛奶黄豆能增强免疫力	(34)
天然美容食物	(35)
美容首选是番茄	(35)
美容减肥吃冬瓜	(35)
黄瓜美容除皱纹	(35)
多食洋葱可美容	(35)
吃海带皮肤红润	(36)
吃地瓜皮肤细嫩	(36)
坚果防皮肤干燥	(36)
猕猴桃可减雀斑	(36)
柠檬美容最适宜	(36)
樱桃可补血红颜	(37)



吃核桃黑发润肤	(37)
芦荟,天然的美容师	(37)
草莓,名不虚传的果中皇后	(37)
多食苹果可润肤	(37)
西瓜润泽皮肤好	(37)
木瓜丰胸属第一	(37)
猪蹄丰胸也不错	(38)
吃无花果可润肤	(38)
食桑葚可黑发明目	(38)
猪皮,方便有效的美容食品	(38)
畜禽肝脏可润肤	(38)
吃羊肾面色红润	(38)
吃牡蛎防早白发	(39)
吃三文鱼皮肤好	(39)
薏米能美白祛斑	(39)
黑芝麻可延缓衰老	(39)
吃西兰花皮肤好	(39)
白萝卜养颜益血	(39)
豌豆可润肤美容	(40)
豆芽可美化皮肤	(40)
大豆防皮肤衰老	(40)
水是天然美容剂	(40)
豆浆,一生相随的美容伴侣	(40)
晚喝牛奶皮肤好	(40)
食植物油可保湿	(41)
食醋可美容嫩肤	(41)
吃蜂蜜面容红润	(41)
抗衰老的食物	(41)
芝麻多食缓衰老	(41)
食开心果强体质	(42)
食桑葚能延缓衰老	(42)
菠菜多食抗衰老	(42)
多食花生防衰老	(42)
桂圆可驻颜抗衰	(43)
食酸梅可抗衰老	(43)
吃山楂延年益寿	(43)
保健防衰吃老鸭	(43)
多食鱼可防衰老	(43)



喝绿茶可抗衰老	(44)
益智健脑食物	(44)
小米可健脑益智	(44)
进补佳品数黑米	(44)
糙米健脑更养人	(44)
健脑可吃金针菇	(45)
大豆健脑是佳品	(45)
食蚕豆记忆力强	(45)
健脑吃动物肝肾	(45)
鹤鹑,名副其实的动物人参	(45)
核桃可补脑益智	(45)
松子防老年痴呆	(46)
虾皮提高记忆力	(46)
性保健食品	(46)
芹菜使人性兴奋	(46)
韭菜美名“起阳草”	(46)
秋葵补肾效果好	(47)
佛手瓜可治不孕	(47)
香椿,富有疗效的助孕素	(47)
缓解痛经吃豆瓣菜	(47)
南瓜子防前列腺炎	(47)
海藻治性欲降低	(48)
吃葱可壮阳补阴	(48)
食板栗可治肾虚	(48)
狗肉壮阳效果好	(48)
猪肾提高性功能	(48)
吃羊肉益气壮阳	(49)
补肾首选是鹿肉	(49)
养身补虚食乌鸡	(49)
子母鸡滋阴润燥	(49)
吃鸡蛋恢复元气	(49)
吃鸽肉提高性欲	(49)
鸽蛋可补肾益精	(50)
吃泥鳅养肾生精	(50)
食海产品可催性	(50)
巧克力,幽雅的性福礼物	(50)
吃燕窝壮阳益气	(51)
性保健宜多辛少辣	(51)



性保健多食植物蛋白	(51)
性保健宜食高锌食物	(51)
性保健宜食含维生素 E 食物	(51)
滋补养生食物	(52)
黑色食品价值高	(52)
保健佳品食红色食物	(52)
食素能延年益寿	(52)
食粗粮防病又减肥	(53)
食野菜野果可祛病健身	(53)
生食蔬果可养生防病	(53)
吃杂食营养均衡	(53)
吃鸡腿菇有助于疾病恢复	(53)
吃番茄增进食欲	(54)
多食大豆利健康	(54)
芋头可宽肠散结	(54)
银耳营养胜参茸	(54)
苦瓜水清心明目	(55)
花生滋补又养生	(55)
橄榄冬食可润喉	(55)
扁豆可药食两用	(55)
多食萝卜增食欲	(55)
菜花,穷人的医生	(55)
滋补解毒的红小豆	(56)
病后体虚吃松子仁	(56)
营养全面数榛子	(56)
螺旋藻,理想的保健佳品	(56)
吃哈密瓜能解暑	(57)
板栗滋补胜于粮	(57)
多食红枣可健身	(57)
夏季宜多食西瓜	(57)
鸡肉能强身健体	(57)
吃鱼可防病健体	(58)
食用黑鱼利于疾病恢复	(58)
夏食黄鳝胜人参	(58)
虾皮多食增食欲	(58)
食虾可除时差症	(58)
红茶冬喝利脾胃	(58)
绿茶夏饮补津液	(59)



果汁之王西番莲	(59)
喝椰汁驱虫利尿	(59)
蜂王浆保健效果佳	(59)
喝牛奶强精健骨	(59)
食用蜂蜜好处多	(60)
适宜的吃法	(60)
玉米营养在胚尖	(60)
碾碎芝麻吸收好	(60)
夏吃冬瓜效果佳	(60)
不可丢弃黄瓜头	(60)
香菇泡发水勿丢	(61)
芹菜叶子不可扔	(61)
雨前香椿质量佳	(61)
茭白好在春夏间	(61)
黄豆芽不宜过长	(61)
护肝多食春韭菜	(61)
不宜丢弃莴笋叶	(61)
秋季更宜食百合	(62)
炖吃花生营养佳	(62)
多食菠萝好处多	(62)
丢弃核桃瓢皮营养低	(62)
葡萄适宜连皮吃	(62)
冬季吃梨妙处多	(62)
去留枣皮分时候	(63)
羊肉冬食促健康	(63)
鸡蛋逊于鹌鹑蛋	(63)
鸭蛋营养逊皮蛋	(63)
兔肉夏食味更美	(63)
鳊鱼春食味道佳	(63)
果蔬榨汁助消化	(63)
鸡汤营养逊鸡肉	(64)
牛奶最宜晚上喝	(64)

第三章 不宜吃的食物

不宜生食的食物	(65)
糯米凉食难消化	(65)
甘薯生吃难消化	(65)



红薯冷食会致腹胀	(65)
胡萝卜不宜生食	(65)
鲜藕生食消化难	(66)
木薯生食会中毒	(66)
番茄不宜生食	(66)
生吃竹笋易中毒	(66)
芋头生食咽喉痒	(66)
花生不熟难消化	(67)
四棱豆生吃有毒	(67)
未熟的扁豆不宜吃	(67)
未炒熟的四季豆忌食	(67)
吃黄豆芽须熟透	(67)
生吃黄豆损健康	(68)
生食银杏易致昏迷	(68)
食苦杏仁易中毒	(68)
鸡蛋生吃损健康	(68)
生吃虾类易中毒	(69)
鱼肉生食易致病	(69)
生食毛蚶易染病	(69)
螃蟹生食易致病	(69)
食死幼甲鱼会中毒	(70)
贝类产品忌生食	(70)
酱油生吃易患病	(70)
豆浆生喝易中毒	(70)
喝生水容易生病	(70)
生食蛇胆易患病	(71)
黄酒冷饮损健康	(71)
不宜多食的食物	(71)
多食精粮损健康	(71)
过食红薯会腹胀	(71)
油条过食致铝中毒	(72)
过食粉丝影响智力	(72)
爆米花忌食过多	(72)
过食豆蔻伤肺目	(72)
韭菜多食难消化	(72)
蔬菜汁不宜多饮	(73)
过食腰果易发胖	(73)
过食洋姜致腹泻	(73)



苦瓜多食损健康	(73)
老茄子多食伤身	(73)
菠菜多食损锌钙	(74)
黄豆多食难消化	(74)
炸炒黄豆勿多食	(74)
多食春笋易致病	(74)
过食莴苣会中毒	(74)
多食芦荟会腹泻	(75)
多食辣椒损健康	(75)
过食香椿发病疾	(75)
臭豆腐不宜多食	(75)
脱水蔬菜忌常食	(75)
过食月饼损健康	(75)
牛肉过食损健康	(76)
贪食猪肉损健康	(76)
猪肝营养勿过量	(76)
多食肥肉会肥胖	(76)
过食瘦肉损健康	(77)
香肠多食易致癌	(77)
午餐肉不宜多食	(77)
皮蛋多食铅中毒	(77)
多食鸡蛋易中毒	(77)
过食咸鱼易致癌	(78)
鱼肉过食血酸化	(78)
甲鱼多食难消化	(78)
鱼头鱼子忌过食	(78)
过食鳝鱼难消化	(79)
海产品不宜多食	(79)
扇贝多食难消化	(79)
沙锅菜不宜常食	(79)
腌制食品忌多食	(79)
油炸食品忌多食	(80)
加工类肉食忌多食	(80)
烧烤食品勿多食	(80)
果脯蜜饯忌多食	(80)
过量食橙皮肤黄	(81)
贪食西瓜损胃肠	(81)
食杏过量损健康	(81)





黑枣多食减食欲	(81)
过食梨子消化难	(81)
荔枝多食减食欲	(82)
橘子多食会上火	(82)
多食山楂减食欲	(82)
芒果多食皮肤黄	(82)
过食枇杷发痰热	(82)
过食桃子致腹泻	(83)
樱桃过食易中毒	(83)
柿子多食生结石	(83)
李子多食最伤身	(83)
过食杨梅损牙齿	(83)
甘蔗多食难消化	(83)
多味瓜子忌常食	(84)
多食酸菜生结石	(84)
过量食盐易感冒	(84)
醋应少量间隔饮	(84)
多食糖精会致癌	(84)
食糖过量损健康	(85)
食油过量易致病	(85)
多食鱼油易出血	(85)
香菜多食损精神	(85)
味精多食损健康	(86)
过食花椒致便秘	(86)
腐乳过食损健康	(86)
过量饮水会中毒	(86)
饮纯净水忌过量	(86)
啤酒过量损肝脏	(87)
红葡萄酒忌多饮	(87)
过食咖啡易患病	(87)
过量饮茶使神经衰弱	(87)
时新茶不宜多饮	(88)
冷冻甜品勿过食	(88)
过饮汽水减食欲	(88)
奶酪多食会发胖	(88)
奶片过食会脱水	(89)
饼干食品勿多食	(89)
不宜空腹吃的食物	(89)



不宜空腹吃番茄	(89)
辛辣食物不宜空腹食用	(89)
空腹不宜吃香蕉	(90)
不要空腹吃荔枝	(90)
空腹不宜食橙子	(90)
空腹不宜吃橘子	(90)
空腹不宜吃柿子	(90)
空腹不宜吃榧子	(90)
空腹忌吃巧克力	(91)
不宜空腹饮浓茶	(91)
空腹不宜饮豆浆	(91)
牛奶不宜空腹喝	(91)
不宜空腹时吃糖	(91)
空腹不宜喝白酒	(92)
食后易中毒的食物	(92)
吃发黄大米易中毒	(92)
吃馊米饭会中毒	(92)
吃霉变麦子会中毒	(92)
食长毛馒头易中毒	(93)
吃黑斑红薯会中毒	(93)
霉变黄花菜有毒	(93)
酒精味南瓜有毒	(93)
吃青色番茄易中毒	(94)
土豆发芽不宜吃	(94)
吃烂白菜使人缺氧中毒	(94)
吃蚕豆易致蚕豆病	(94)
吃变质银耳易中毒	(95)
食新摘木耳易中毒	(95)
野生仙人掌有毒	(95)
木瓜有毒谨慎食用	(95)
食霉变甘蔗会中毒	(95)
桃仁有毒不宜食用	(95)
烂枣中毒危及性命	(96)
食霉变柿饼易中毒	(96)
吃臭败肉会中毒	(96)
食黄膘肉易中毒	(96)
吃红膘肉易中毒	(97)
鲜肉变黑不宜食	(97)



牲畜三腺不可食	(97)
家畜肉枣不可食	(97)
病死牛有毒忌食	(98)
食羊悬筋易中毒	(98)
不宜食用兔臭腺	(98)
吃老鸡头易中毒	(98)
病鸡食后会中毒	(98)
鸡死不伸足勿食	(99)
勿食有肿物禽肉	(99)
吃臭鸡蛋会中毒	(99)
散黄鸡蛋不宜食	(99)
吃孵鸡蛋易中毒	(99)
吃发霉蛋会中毒	(100)
药死野禽不宜食	(100)
发光食品不宜食	(100)
吃死鳝鱼易中毒	(100)
死蟹死甲鱼有毒	(101)
不新鲜的鱼有毒	(101)
青皮红肉鱼有毒	(101)
鱼腹黑膜须除净	(101)
吃鱼胆易致中毒	(102)
鲤鱼食前须除筋	(102)
食变色虾蟹中毒	(102)
河豚鱼须谨慎食用	(102)
带斑糕点不宜吃	(102)
食过期奶粉中毒	(103)
腐烂生姜易中毒	(103)
隔夜银耳汤有毒	(103)
自死疫死打死的禽畜不可食	(103)
虫蚁不寄之物有毒不可食	(104)
狗不食鸟不啄之肉不可食	(104)
食后易致癌的食物	(104)
食长芽花生易致癌	(104)
吃带皮水果易致癌	(104)
烧焦肉类易致癌	(105)
嚼食槟榔易致癌	(105)
锅巴、油渣易致癌	(105)
增白食品易致癌	(105)