

饮



食

(第二版)

居家宝典

JUJIA BAODIAN
YINSHI BAOJIAN QUANSHU

主编 窦国祥 窦勇



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



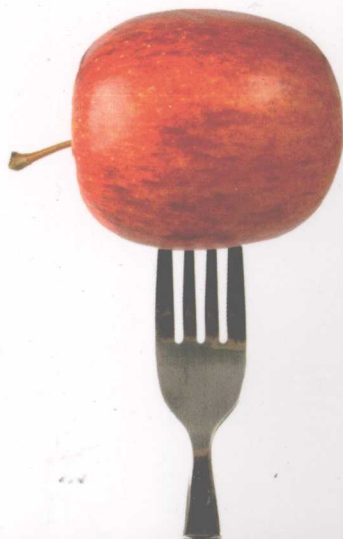
保



健



全



书

饮食保健全书

(第二版)

主编 窦国祥 窦 勇

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮食保健全书/窦国祥主编. —2版. —南京:江苏科学技术出版社, 2008. 2

ISBN 978—7—5345—5726—2

I. 饮... II. 窦... III. ①合理营养②营养卫生 IV. R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007) 第 170131 号

饮食保健全书(第二版)

主 编	窦国祥 窦 勇
责任编辑	李 纯
助理编辑	杜秋宁
责任校对	郝慧华
责任监制	张瑞云

出版发行	江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址	http://www.pspress.cn
集团地址	凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
经 销	江苏省新华发行集团有限公司
照 排	南京奥能制版有限公司
印 刷	丹阳兴华印刷厂

开 本	787 mm×1 092 mm 1/32
印 张	32. 25
字 数	540 000
版 次	2008 年 2 月第 2 版
印 次	2008 年 2 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978—7—5345—5726—2
定 价	43. 50 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

主 编	窦国祥	窦 勇			
副主编	申九兰	季 闽春			
编 委	沈 沂	沈 颖	钱 江	胡 津	丽
	胡素丽	居文正	杨 虹	钱美伶	
	陆 英	季 闽军	窦 虹	窦国琴	
编 审	窦锡畴	胡惠萍			

第二版前言

本书曾以《家庭饮食保健小百科》之名初版于 1998 年 2 月,到 2003 年 1 月,又以《饮食保健全书》再版,先后印刷 10 多次。读者争相传阅,给我们很大鼓励。

在不断吸取新的知识,不断听取新的意见,不断在生活、医疗中进行观察的基础上,为了满足读者与时俱进的学习需要,我们对原书进行了修改,充实新的内容,删去已经落后的说法,使之更贴近我国居民日常的饮食生活。

全书分为营养学基础知识篇、常用食物功效篇、饮食卫生知识篇、常用保健菜肴和药膳篇、男女各期饮食篇、常见病饮食保健篇等 6 个部分。

一日三餐是否合理、科学,是决定人体健康的主要因素。既可以“病从口入”,也可以“病从口出”。只要我们在日常饮食中认真学习饮食、营养、烹饪知识,做到趋利避害,我们的健康就有了良好的基础。

“人人都要饮食,人人都懂饮食”这是书写本书的宗旨。

尽管我们认真研究,反复斟酌,难免仍有不足之处。敬请中、西医学专家,营养学家,食疗学家,烹饪学家,以及广大读者朋友多提宝贵意见,我们表示由衷的感谢。

窦国祥 窦 勇

写于广春堂



目 录

营养学基础知识篇

基本知识

为何说“民以食为天”?	3
合理的营养要求有哪些?	3
什么叫热量?	3
人体每日需要多少热量?	4
怎样计算食物中的热量?	4

蛋白质

何为蛋白质? 有哪些种类?	5
氨基酸分哪两类?	5
正常人每天补充多少氨基酸为宜?	5
为什么氨基酸能增强记忆力?	6
高血压、心脏病病人服用氨基酸有什么好处?	6
为何说盲目补蛋白质粉没有必要?	6
如何提高食物蛋白质的营养价值?	6
高蛋白饮食可防脑溢血吗?	6
何谓条件性必需氨基酸?	7
哪些食物含有牛磺酸?	7
哪些食物不含牛磺酸?	8
富含精氨酸的食物有哪些?	8
核酸的食物来源有哪些?	8
过氧化氢酶、谷胱甘肽氧化酶的食物来源有哪些?	8

脂 肪

什么是脂肪?	9
--------	---

哪些食物含胆固醇量较高?	9
为何说植物油的营养价值较高?	9
吃植物油是否多多益善?	9
为何高脂肪膳食会导致听觉损害?	10
升高高密度脂蛋白胆固醇有哪些方法?	10
鱼油、鱼肝油、鲨鱼肝油有何不同?	11
服深海鱼油为何会心情愉快?	11
怎样鉴别鱼油的质量?	11
为何说高脂肪饮食会引发肠癌?	11
高脂饮食与乳腺癌发病有何关系?	12
哪些脂肪与前列腺肥大有关?	12
食用油放灶台边为何容易变质?	12
正常人一天用多少烹饪油较合适?	12
如何防止油炸劣变?	12
为何说鹅鸭脂肪有益心脏健康?	13
食用油分哪两大类?	13
如何通过合理饮食预防高脂血症?	13
服降脂类药物时宜选用何种食物油?	13
如何防止油脂酸败?	14
植物油出现哪些情况时不能再食用?	14
花生油有哪些营养价值?	14
黄豆油有哪些营养价值?	14
菜子油有哪些营养价值?	15
如何去除菜子油中的异味?	15
现在为何吃菜子油比较少?	15
芝麻油有哪些营养价值?	15
葵花子油有哪些营养价值?	15



玉米油有哪些营养价值?	16
橄榄油有哪些营养价值?	16
橄榄油有哪些保健作用?	16
橄榄油有哪些食用方法?	16
猪油有哪些营养价值?	16
猪油有哪些医药功用?	17
鱼肝油有哪些营养价值?	17
高血压病人为何宜用芝麻油?	17
如何注意食用油的标识?	17

碳水化合物

何谓碳水化合物?	18
饴糖有何保健医疗作用?	18
为何过度吃甜食容易疲劳?	18
多吃糖会得糖尿病吗?	19
为何说合理吃糖是有益的?	19
为何说食糖过多易患胆结石?	19
儿童吃糖要注意什么?	20
长途汽车司机为何要适当吃点甜食?	20
学生午后吃点甜食有什么好处?	20
为何说保护眼睛也要少吃糖?	20
多吃甜食为何容易偏食?	20
多吃甜食为何易降低防御能力?	20
多吃甜食为何老得快?	21
为何中年妇女不宜多吃甜食?	21
食物纤维素包括哪几种,存在何种食物中?	21
为何过多进食纤维素也不合适?	21

无机盐与微量元素

无机盐和微量元素缺乏时会出现哪些症状?	22
含钙丰富的食物有哪些?	22
为何服用钙剂宜选择晚间?	22
为何说缺钙可导致耳聋?	22
为何说少吃盐相当于补钙?	23
含磷丰富的食物有哪些?	23
含铁丰富的食物有哪些?	23

为何说适当补铁可提高年轻女性智力?	24
含钾丰富的食物有哪些?	24
夏天出汗多,为何还要注意补钾?	24
含钠丰富的食物有哪些?	24
含镁丰富的食物有哪些?	24
为何缺镁记忆力会减退?	24
含铜丰富的食物有哪些?	25
为何铜中毒可导致“肝硬化”?	25
为何缺铜会造成贫血?	25
为何说适量补充含铜食物有助孩子长高?	25
含锌丰富的食物有哪些?	26
含锰丰富的食物有哪些?	26
含硒丰富的食物有哪些?	26
为何吃高钠盐会发生高血压?	27
含碘丰富的食物有哪些?	27
为何说儿童缺碘情况严重?	27
患甲亢能否吃加碘盐?	27
锌与男性不育有何关系?	27
夏季为何要注意给孩子补锌?	27
为何说铁与类风湿性关节炎发病有关?	28
为何说铁质有助御寒?	28
为何说多吃杂豆能有效补钾、补镁?	28
为何说冬季皮肤瘙痒与缺锰有关?	29
为何说饮茶补锰防瘙痒?	29
驱铅食物有哪些?	29

维生素

维生素的功用和食物来源有哪些?	30
维生素 A 为什么可以抗癌?	31
维生素 A 有哪些新功用?	31
缺乏维生素 A、维生素 D 的孩子为何易生病?	31
为何说多吃胡萝卜可能出现不孕现象?	32
维生素 C 抗癌的机理有哪些?	32
为何说维生素 C 缺乏者应慎吃黄瓜、南瓜、胡	



萝卜?	32
如何根据蔬菜颜色来判断维生素 C 的含量?	33
为何说服维生素 C 时不宜同时吃猪肝?	33
为什么说维生素 C 与虾不宜同时吃?	33
长期或过量服用维生素 C 易引起哪些疾病?	33
怎样减少维生素 C 的损失?	34
为什么说维生素 B ₆ 可预防脑血栓?	34
经前期紧张症为何可服维生素 B ₆ ?	34
维生素 B ₁ 为何可治痛经?	34
为何说过敏体质者应慎用复合维生素 B?	35
为何说叶酸可减少冠心病的发生?	35
哪些营养素和食物有益于听力?	35
为何维生素宜在饭后服?	35
如何用维生素 E 治手脚干裂?	36
口服避孕药的妇女为何要加服维生素 B ₆ ?	36
维生素 B ₁₂ 缺乏会出现哪些神经症状?	36
为何说维生素 D 缺乏易患前列腺癌?	36

水

喝凉开水有什么好处?	37
为何说“睡前饮杯水,可防脑梗死”?	37
为何说饮水也应适量?	37
为何忌用水龙头中的隔夜水?	38
太阳能热水器中的水能喝吗?	38
为何不能饮用蒸锅水?	38
为何说冷开水泡茶可治糖尿病?	38
为何多喝水有助预防膀胱癌?	39
为何菜汤隔夜不宜再喝?	39
为何晨饮凉开水有益健康?	39
为何清晨喝盐开水不妥?	39

晨练前为何先饮水较好?	40
喝凉开水要讲究什么?	40
每天喝几杯水较好?	40
哪些水不宜饮用?	41
为何自来水要烧开 3 分钟较好?	41
何谓“离子水”?	41
出汗多时为什么不宜大量饮水?	42
吃水泡饭为何不好?	42
为何不能吃天然冰?	42
为何多喝水可缓解肾绞痛?	43
为何不能生喝自来水?	43
为何口气混浊要多喝水?	43
为何多喝水可防体位性低血压?	43
烹饪食品时如何科学用水?	43
夏天为何要多饮水,少食油腻食物?	44
服药时如何饮水较科学?	44
运动前后如何饮水?	44
运动中口渴应如何科学饮水?	44
为何说雪水是天赐的保健饮料?	45
矿泉水对人体有何保健作用?	45
为何矿泉水不宜煮沸?	45
水质与心血管病有何种关系?	45
磁化水应用宜忌有哪些?	45
为何冬天也应多饮水?	46
家用饮水机如何消毒?	46

其 他

含嘌呤高的食物有哪些?	47
含嘌呤中等量的食物有哪些?	47
含嘌呤很少的食物有哪些?	47
食物营养与恶性肿瘤有哪些相关性?	47
食物常含的致癌物有哪些?	48
常用食物中西医营养学功能如何比较和联系?	48



常用食物功效篇

粮 食

粳米有哪些保健作用?	53
粳米、籼米、糯米有哪些异同?	53
粮食主要指什么?	53
谷类的组成和营养成分有哪些?	54
谷类的营养价值有哪些?	54
紫糯米有哪些保健作用?	54
为什么儿童不宜多吃爆米花?	54
米油是指什么? 有哪些保健作用?	55
吃煲仔饭要注意些什么?	55
如何熬好米粥?	55
如何防止大米霉变?	55
小麦、大麦的营养保健作用有哪些?	56
为何夏天宜吃凉拌面?	56
陈小麦粉可治疗哪些炎症?	56
为何说吃“精粉”不如吃“标粉”?	56
为何说肥胖者常喝大麦汤有益?	57
麦麸为何能治“纤维缺乏性”疾病?	57
荞麦为何叫净肠草?	57
苦荞麦有哪些营养保健作用?	57
高粱为何能健脾止泻?	58
玉米有哪些保健医疗作用?	58
玉米有哪些抗衰老防癌功效?	59
甘薯的保健医疗作用有哪些?	59
为何说甘薯抑制胆固醇生成的效果较好?	59
为什么要慎食街头烤山芋?	59
为何说甘薯熟吃比生吃好?	60
为何有黑斑病的甘薯不宜吃?	60

豆与豆制品

黄豆有哪些医疗保健作用?	61
醋豆如何配制, 有什么保健作用?	61
为何说黄豆可防乳腺癌?	61

黄豆防癌有哪些新发现?	62
黄豆中含有哪些抗营养物质?	62
为什么不宜吃干炒黄豆?	62
黄豆芽有哪些营养保健作用?	63
为何炒豆芽要加点醋?	63
为何说豆芽菜能缓解癫痫发作?	63
豆腐对人体有哪些保健作用?	63
为何豆腐宜与海带同吃?	64
为何油炸臭豆腐不宜吃?	64
如何鉴别充水油豆腐?	64
如何鉴别豆腐干掺豆渣、玉米粉?	64
为何多吃豆腐能预防老年性痴呆?	65
为何说冻豆腐是肥胖者的理想食品?	65
为何说菠菜炒豆腐能吃?	65
豆腐可催乳吗?	65
为何说吃豆腐可防酒精中毒?	65
豆腐渣的抗癌成分有哪些?	66
豆腐渣还有哪些功用?	66
豆腐与豆浆哪种营养价值高?	66
为何用卤水点豆腐好吃?	66
如何采用“豆浆饮食”治疗急性妊娠中毒症?	67
豆浆还有哪些营养保健作用?	67
为何不能用豆浆冲鸡蛋?	67
豆浆与牛奶相比有哪些长处?	67
如何自制黄豆豆浆? 有何功效?	67
如何自制五豆豆浆? 有何功效?	68
如何自制红枣五豆豆浆? 有何功效?	68
如何自制枸杞豆浆? 有何功效?	68
如何自制红枣枸杞豆浆? 有何功效?	68
如何自制红枣莲子豆浆? 有何功效?	68
如何自制花生豆浆? 有何功效?	69
如何自制黑豆芝麻浆? 有何功效?	69
如何自制百合莲子银耳绿豆浆? 有何功效?	69
如何自制冰糖银耳豆浆? 有何功效?	69



如何自制蜜汁豆浆?有何功效?	69	豆豉葱白煎豆腐治何种感冒?	76
如何自制咸味豆浆?有何功效?	70	豆豉生姜烧羊肉治何种月经不调?	76
如何自制饴糖豆浆饮?有何功效?	70	为何豆制品的营养价值较黄豆更高?	77
如何自制绿豆浆?有何功效?	70	为何说豆制品能预防胃癌?	77
如何自制消暑二豆浆?有何功效?	70	为何说蚕豆是“抖抖病”的保健食品?	77
如何自制蜂蜜红绿豆浆?有何功效?	70	为何说吃蚕豆有利于预防肠癌?	78
如何自制红绿黑三豆饮?有何功效?	71	如何应用蚕豆治疗慢性肾炎?	78
如何自制青黄绿三豆饮?有何功效?	71	绿豆有哪些营养保健作用?	78
如何自制红枣绿豆浆?有何功效?	71	赤小豆有哪些医疗作用?	79
如何自制莲子绿豆浆?有何功效?	71	为何扁豆能治白带症?	79
如何自制糯米绿豆莲子浆?有何功效?	71	为何扁豆要煮透后再吃?	79
.....	71	为何肝性昏迷的病人可多吃刀豆?	80
如何自制百合绿豆浆?有何功效?	71	为何洋刀豆能抗癌?	80
如何自制银花绿豆浆?有何功效?	72		
如何自制蜂蜜绿豆黄豆浆?有何功效?	72	蔬 菜	
.....	72	为何多吃蔬菜可防肺癌?	81
如何自制菊花黄豆浆?有何功效?	72	为何说蔬菜纤维不等于食物纤维素?	81
如何自制桃仁芝麻黄豆浆?有何功效?	72	为何霜打的青菜好吃?	81
.....	72	如何鉴别泡水蔬菜?	81
如何自制芝麻黄豆浆?有何功效?	72	为何说多吃蔬菜能保护关节?	82
如何自制核桃黄豆浆?有何功效?	72	为何说大白菜是铝的克星?	82
如何自制核桃杏仁黄豆浆?有何功效?	73	为何多吃白菜能防乳腺癌?	82
.....	73	炒菜时是否油放得越多越好?	82
如何自制蜜汁芝麻豆浆?有何功效?	73	芥菜可治哪些疾病?	82
如何炒鸡蛋豆渣?有何功效?	73	为什么不能丢弃芹菜叶?	83
如何做豆渣丸子?有何功效?	73	芹菜有哪些医疗保健作用?	83
如何自制五豆窝窝头?有何功效?	73	芹菜具有避孕功能吗?	83
喝豆浆有哪些讲究?	73	盐腌菜卤汁有什么医疗作用?	83
为何常喝豆浆要补锌?	74	怎样减少腌菜中的亚硝酸盐?	83
腐乳含有哪些氨基酸?	74	包菜能医治哪些病症?	84
为何说腐乳的“菌皮”对人体无害?	74	金针菜有哪些保健作用?	84
豆腐乳含有哪些营养物质?	75	为何鲜金针菜不能吃?	84
豆腐乳有哪些调味方法?	75	水蕹菜有何保健作用?	84
为何腐乳有不同颜色?	75	苋菜有哪些保健作用?	85
为何吃豆豉能预防脑血栓的形成?	75	为何称韭菜为起阳草?	85
豆豉有哪些烹调用法?	75	韭菜籽含何种抗癌物质?	86
豆豉有哪些功效?	76	菠菜有哪些保健作用?	86
豆豉含哪些营养成分?	76	菠菜含有何种抗癌物质?	86
如何配制豆豉粥治感冒腹泻?	76	为何说多吃菠菜有益视力?	86



多吃菠菜为何心情愉快?	87
菠菜何时营养价值最高?	87
菠菜为何可预防记忆力减退?	87
香葱有哪些保健作用?	87
葱蒜为何有补脑作用?	87
马兰头可治哪些病症?	88
为何高血压者宜多吃菊花脑?	88
如何应用茭白制作催乳菜肴?	88
山药有哪些医疗保健作用?	89
为何常吃山药还可预防动脉硬化?	89
为什么说马铃薯的营养价值较高?	89
为何说马铃薯是“高钾蔬菜”?	90
为何多吃土豆可以减肥?	90
为何手术前不宜吃土豆、番茄和茄子?	90
姜对人体有哪些保健作用?	90
为何姜能治疗关节炎?	91
常食生萝卜有何保健作用?	91
为何红、白萝卜不宜合煮?	92
如何用鲜萝卜汁治糖尿病?	92
如何用萝卜汤治脚汗、脚臭?	92
如何服用萝卜汁治疗矽肺?	92
萝卜还有哪些医疗保健作用?	92
为何萝卜与水果不宜同食?	93
吃大蒜后如何快速去异味?	93
吃大蒜为何可对付秋蚊?	93
大蒜有哪些医疗保健作用?	93
为何大蒜最好捣碎吃?	94
如何用大蒜解鱼刺卡喉?	94
为何大蒜加热后效用低?	94
胡萝卜有哪些医疗保健功效?	95
为何不宜用胡萝卜做下酒菜?	95
茄子有什么主要保健作用?	95
为何吃茄子可减少老年斑?	96
为何饮茄子汁可降低胆固醇?	96
吃辣椒要注意些什么?	96
为何吃辣椒加醋就不太辣?	96
辣椒素如何起止痛作用?	97
为何说番茄红色素可防心肌梗死?	97
为何说番茄可防前列腺癌?	97

番茄如何吃抗癌作用大?	97
番茄何时含维生素最丰富?	98
为何青番茄不宜吃?	98
木耳菜有何营养保健作用?	98
芦芽有哪些保健作用?	98
宝塔菜有何营养保健作用?	99
魔芋有何保健医疗作用?	99
苤蓝有何保健医疗作用?	99
芦笋有何抗癌作用?	99
哪些人不宜吃竹笋?	100
为何鲜竹笋要煮后吃?	100
哪些野菜不宜多吃?	100
为何说马齿苋有防治心脏病作用?	101

菌

地耳有什么保健作用?	102
石耳有什么保健作用?	102
竹荪有哪些保健作用?	102
平菇有哪些保健医疗作用?	102
为何说猴头菌是一种良好的滋补食品?	102
为何说松蘑中含抗癌蛋白质?	103
为何说金针菇能益智、抗癌?	103
地衣含何种抗脑衰成分?	103
香菇、蘑菇等有哪些医疗保健作用?	104
为何说蘑菇是艾滋病病毒的克星?	104
为何多吃香菇可以预防感冒?	104
如何用醋泡香菇降胆固醇?	104
儿童为何不宜多吃蘑菇?	105
为何说晒干的香菇才含有维生素D?	105
为何干香菇用热水浸泡后才鲜美可口?	105
银耳有何抗癌作用?	105
银耳的滋补作用有哪些?	105
为何银耳汤要现做现吃?	106
黑木耳的保健作用有哪些?	106
为何出血者忌用木耳进补?	106

瓜 果

西瓜的医疗作用有哪些?	108
-------------------	-----



如何采用西瓜拌蜜来戒烟?	108	为何说苹果有降脂和抗放射性作用? ...	120
吃西瓜要注意什么?	108	如何吃苹果可清胃热?	120
冬瓜治疗水肿的具体方法有哪些?	109	吃苹果还要注意什么?	120
冬瓜子有何医疗保健作用?	109	为何说吃苹果可防过敏?	120
如何积取丝瓜藤汁治疗气管炎?	109	何谓前列腺炎的苹果疗法?	120
为什么持续吃南瓜皮肤会发黄?	109	为何吃苹果可减少肺癌?	121
南瓜子抗日本血吸虫病的机理何在?	109	古代如何用李子防疰夏?	121
吃南瓜子驱蛔虫有几种服法?	110	桑葚有哪些保健治疗作用?	121
为何南瓜可治糖尿病及降低血脂?	110	为何桑叶也可作保健茶?	121
如何用南瓜子减轻前列腺肥大及尿频?	110	葡萄有哪些保健医疗作用?	121
如何用南瓜子催乳?	110	采摘的葡萄何时吃较好?	122
黄瓜有哪些医疗保健作用?	111	为何吃葡萄宜连皮吃?	122
为何说黄瓜腌汁可防癌?	111	罗汉果的主要保健作用是什么?	122
食用黄瓜时要注意什么?	111	柠檬有何保健医疗作用?	122
苦瓜有哪些新发现的医疗保健作用? ...	111	如何用柠檬来润肤美容?	123
为何苦瓠子吃不得?	112	烹饪时如何妙用柠檬汁?	123
红枣为什么有抗过敏的作用?	112	樱桃为何有消炎作用?	123
大枣有哪些保健医疗功效?	112	樱桃食用的宜忌有哪些?	124
如何自制姜枣,可治疗哪几种老年病?	113	桃子的保健作用有哪些?	124
黑枣(熏枣)有哪些品种较好?	114	为何吃点鲜桃可以防暑?	124
山楂有哪些保健作用?	114	橘子有何保健作用?	124
什么情况下不宜多吃山楂?	115	为何说橘子烤着能吃治病?	125
枇杷有什么保健作用?	115	为何日本人吃橘子不剥皮?	125
酸梅有哪些保健作用?	115	为何发苦的柑橘不要再吃?	125
酸梅膏有什么功用,如何自制?	116	为何说柑橘有抗癌作用?	126
为何胆囊炎病人适宜饮用酸梅汤?	116	为何说橘子越甜越抗癌?	126
白果有哪些医疗保健作用?	116	为何常喝橘皮水可改善血管功能?	126
何谓白果中毒,如何医治?	117	为何可用橘络泡饮代茶?	126
为何晕船者宜吃芒果?	117	青盐陈皮有何保健作用?	127
为何有人吃芒果后会出皮疹?	117	金橘有何保健作用?	127
为何称无花果是抗癌食物?	118	柚子为何适合糖尿病病人食用?	127
无花果还有哪些医疗保健作用?	118	为何不宜用暖水瓶盛装果汁?	127
如何自制“雪梨膏”治疗咳嗽多痰?	118	果汁为何不宜存放太久?	127
中医为何用梨治疗消渴症?	118	服哪些药物时不宜吃柚子?	128
为何说多吃梨防便秘?	119	柿子有哪些保健医疗作用?	128
为什么说杏能抗癌?	119	何谓胃柿石症?	129
杏仁在美容方面有哪些应用?	119	柿蒂有何医疗作用?	129
		为什么冷冻柿子不涩?	129
		柿子还有哪些治病验方?	129



为何柿子有解酒效果?	130
香蕉有哪些保健医疗作用?	130
为何说香蕉越熟越能抗癌?	131
哪些人不宜吃香蕉?	131
运动后为何吃点香蕉好?	131
如何区别香蕉和芭蕉?	131
菠萝为何要用盐水浸泡后再吃?	131
椰子汁有何特殊功效?	132
为何说椰子油有抗骨癌作用?	132
如何食用榧子来驱虫?	132
松子的主要功效有什么?	132
胡桃仁有哪些保健医疗作用?	132
为何说甘蔗有抗癌作用?	133
何谓“霉甘蔗脑病”?	133
小核桃有哪些保健作用?	134
睡前喝桂圆汤有什么作用?	134
玉灵膏是什么,有何种功效?	134
栗子有何保健作用?	134
荔枝有哪些保健医疗作用?	134
荔枝如何保鲜?	135
橄榄有哪些保健医疗作用?	135
石榴有哪些保健医疗作用?	135
为什么说猕猴桃是抗癌珍品?	135
杨桃有何保健作用?	136
沙枣有何保健作用?	136
沙梨有何保健作用?	137
草莓有何保健作用?	137
榛子有何保健作用?	137
为何说吃腰果要注意过敏反应?	138
木瓜的抗癌机制有哪些?	138
木瓜有避孕作用吗?	138
为何酸性水果不宜多食?	138
花粉过敏者为何要慎吃水果?	139
为何上午吃水果较好?	139
为何接触放射性物质的人要多吃水果?	139
薏苡仁有哪些保健医疗作用?	139
为何说葵花子油有抗癌作用?	140
葵花子有何种保健作用?	140

花生有哪些保健医疗作用?	141
治病时为何要求连花生衣一起吃?	141
为何说花生米煮吃比炒吃好?	141
花生壳为何能降血压,具体用法如何?	142
花生油治疗消化性溃疡具体服法如何?	142
哪些情况适合食用芝麻?	142
麻油为何有抗衰老作用?	142
荸荠有哪些医疗作用?	143
百合有哪些保健医疗作用?	143
百合有何抗癌作用?	144

水产

莲子有哪些医疗保健作用?	145
莲子心有何保健医疗作用?	145
藕有哪些保健医疗作用?	146
藕粉有何保健医疗作用?	146
为何煮藕切忌用铁锅?	146
海洋蔬菜有哪些保健作用? 有效成分有哪些?	146
海带有哪些医疗保健作用?	147
为何说海带是补钙、补碘佳品?	147
海带可治肝硬化的机理何在?	147
为什么接触放射线的人员宜食海带?	148
为何吃海鲜时不宜同时食水果?	148
为何生食水产品要补充维生素 B ₁ ?	148
为何不宜吃生荸荠和生菱角?	148
菱有何种抗癌作用?	148
芡实有何保健医疗作用?	149
紫菜有何保健作用?	149
为什么蓝紫色的紫菜不宜食用?	149
海参为何有抗癌作用?	149
鱼肚的滋补功能有哪些?	150
为何吃鱼可改善心情?	150
为什么鱼油可治原发性雷诺氏病?	150
为何说性情暴躁者宜多吃鱼?	151
为何说嗜食咸鱼易患鼻咽癌?	151
为何说鱼鳞的营养价值较高?	151



鱼眼有何营养保健作用?	152
没有鳞的鱼是否胆固醇都高?	152
什么叫鱼鳔胶珠,该如何应用?	152
鱼为何具有预防血栓的保健作用?	152
为何银鱼有长寿食品之称?	153
为什么吃银鱼不宜干炸?	153
带鱼有何保健医疗作用?	153
为何说带鱼是乌发、抗癌佳品?	153
为何表皮发黄的带鱼味道差?	154
怎样烧鱼不碎?	154
烧鱼为啥要用黄酒?	154
鲈鱼有何保健作用?	154
黑鱼有何保健医疗作用?	155
乌贼鱼有何保健医疗作用?	155
鲤鱼有哪些医疗保健作用?	155
鲫鱼有何医疗保健作用?	156
鳊鱼有何保健医疗作用?	157
为何说鳊鱼可治疗夜盲症?	157
鲮鱼之美在头,有何科学道理?	157
黄鳝有何保健医疗作用?	158
为何不能吃死黄鳝?	158
如何用鳝鱼粉治脚癣?	158
为何说鳝鱼可补脑?	159
为何说肺结核病人宜食鳊鱼?	159
鲛鱼有何保健作用?	159
泥鳅有何保健作用?	159
大马哈鱼有何保健医疗作用?	160
青蛙有何保健医疗作用?	160
虾有何医疗保健作用?	160
炒虾有何诀窍?	161
为何吃虾皮也要适量?	161
为何不宜用虾米直接煮汤喝?	161
对鱼虾过敏者为何宜用大葱?	161
为什么龙虾一定要多煮一会?	161
“清明螺,赛过鹅”是什么意思?	162
食蟹要注意些什么?	162
为何吃金钱蟹容易发生急性肝炎?	162
为何忌吃死蟹?	163
为何忌吃存放过久的熟蟹?	163

为何蟹与柿子不宜同吃?	163
患哪些病不宜吃蟹?	163
为何蟹胃、蟹肠、蟹鳃、蟹心不宜吃?	163
吃海蟹为何宜蒸不宜煮?	163
甲鱼有何保健医疗作用?	163
哪些人不宜吃甲鱼?	164
为什么吃河豚鱼会中毒死亡?	165
龟肉有何保健医疗作用?	165
海蜇有何保健医疗作用?	165
为何食海鲜不宜同时饮啤酒?	165
海鲜忌与哪些水果同食?	166
食海鲜佐以辣酱有什么好处?	166
淡菜有何保健医疗作用?	166
蛤蜊肉有何保健医疗作用?	166
蚌肉有何保健医疗作用?	167
蛤、贝类食品为何能降低血清胆固醇?	167
田螺有何保健医疗作用?	167
水蛇有何保健作用?	167
蜆有何特殊的保健作用?	168
为何吃牡蛎必须煮透?	168
鱼身上常见的有毒部位有哪些?	168
如何识别甲醛浸泡的水产品?	169

禽、蛋

鸭肉有何保健医疗作用?	170
鸭肫有何保健作用?	170
为什么说鸭蛋营养不比鸡蛋差?	170
为何经过僵化的鸡煨汤鲜?	171
鸡肉有哪些补益作用?	171
鸡蛋为何不能生吃?	171
红壳鸡蛋好还是白壳鸡蛋好?	171
哪6种鸡蛋不能吃?	172
为何半熟鸡蛋也不能吃?	172
冠心病者如何吃鸡蛋合适?	172
如何自取鸡蛋黄油?	173
为何说茶叶蛋不宜多吃?	173
为何炒鸡蛋时不用再放味精?	173
如何用鸡蛋清消寿斑?	173



为何常吃生鸡蛋头发会变白?	173
为何腹泻病人不宜多吃鸡蛋?	174
为何发烧病人不宜多吃鸡蛋?	174
如何炒好鸡蛋?	174
为何不宜用冷水冷却熟鸡蛋?	174
鸡蛋保质期有多长?	174
为什么鲜蛋要竖放保存?	174
为什么鸡软骨可治关节痛?	175
为何说喝鸡汤有助牛皮癣治疗?	175
鹅血治癌有何科学道理?	175
如何用鹅蛋来降血压?	176

家 畜

冻肉营养比鲜肉差吗?	177
冷冻食物为什么不能用热水化冻?	177
如何炒好猪肉菜肴?	177
选择哪种肉最好?	178
如何分辨坏猪肉?	178
为何不吃肉会导致性欲低?	178
如何烹制咸肉好?	178
为何说多食瘦肉未必有益?	179
为何说女性吃点肉可以抗疲劳?	179
为何说瘦猪肉不等于低脂肪?	179
猪肾有何医疗作用?	180
猪心如何烹调有补心作用?	180
猪脚治脚抽筋,应如何烹制?	180
猪肚有何医疗作用?	180
猪皮汤有何医疗作用?	180
猪皮还有哪些功效?	180
如何用猪胆汁治脱发?	180
为何猪肝不宜炒得过嫩?	181
为何炖肉宜加糖?	181
为何说骨头汤可治骨质疏松症?	181
为何说骨头的营养也很丰富?	182
多吃骨头汤为何有减缓衰老的作用?	182
为何炖骨头汤不用加醋?	182
猪血补血养颜的道理何在?	182
冠心病病人为何宜吃兔肉?	183
为何狗肉必须煮透后吃?	183

狗肉有何保健医疗作用?	183
为何说动物肝脏不宜吃太多?	183
雀肉有何保健医疗作用?	184

奶

羊奶有哪些营养价值?	185
如何脱除鲜羊奶的膻味?	185
如何看待牛初乳?	185
为何说牛奶有降低血清胆固醇的作用?	186
用米汤稀释牛奶有什么优缺点?	186
鲜奶为何不能存放太久?	186
为何牛奶要避光保存?	186
牛奶为何不宜与橘子同食?	187
为何煮牛奶时间不应过长?	187
煮牛奶时何时加糖好?	187
为何牛奶不宜加红糖调味?	187
为何经常接触铅的人宜多吃牛奶、大蒜?	187
为何说人奶可治糖尿病?	188
为何牛奶和巧克力不宜同食?	188
怎样喝牛奶较科学?	188
哪些人不宜饮牛奶?	188
为什么有的人喝牛奶会腹泻?	189
有乳糖不耐症的人如何喝牛奶?	189
为何牛奶的颜色冬夏有别?	189
为何说睡前喝牛奶可防胆石症?	189
为何吃含奶酪食物可保护牙齿?	190
牛奶有何抗癌作用?	190
牛奶加蜂蜜可治儿童贫血的依据何在?	190
喝完牛奶后为何要喝点白开水?	190
为何奶粉不宜久存?	191
为何不宜用开水冲奶粉?	191
牛奶为何不宜冰冻?	191
为何不宜用无色透明容器存放牛奶?	191
为何不宜用牛奶服药?	191
为何多喝牛奶少患支气管炎?	191
如何预防牛奶性贫血?	192



为何说喝牛奶可防中风?	192
老年人多喝牛奶会导致白内障吗?	192
中老年人如何选择奶制品?	192
鲜奶质量的鉴别方法有哪些?	193
为什么说酸牛奶是理想的奶制品?	193
酸奶能加热后食用吗?	193
为何喝酸奶有利降血压?	194
为何说酸奶的保健作用较牛奶好?	194
如何自己动手制作酸牛奶?	195
为何酸奶可消解抗生素副作用?	195

蜂 产 品

蜂蜜含有哪些营养成分?	196
常饮蜂蜜有哪些好处?	196
如何区分蜂蜜的等级?	197
何谓生蜜和熟蜜?	197
蜂蜜结晶实质是葡萄糖结晶吗?	198
为何说婴幼儿吃蜂蜜比吃白糖好?	198
为何起“泡沫”蜂蜜不宜再食用?	198
蜂蜜为何不宜用铁罐装?	199
为何不宜用茶水兑蜂蜜?	199
为何说蜂蜜是廉价抗生素?	199
蜂蜜还有何种保健医疗作用?	199
蜂蜜有时为什么会引起中毒?	200
为何说不满一周岁的婴儿不宜食蜂蜜?	200
蜂乳的营养成分有哪些?	201
为何说多服蜂王浆可减轻关节痛?	201
王浆酸是否含量越高越好?	201
如何储存好蜂王浆?	202
如何鉴别蜂王浆的好差?	202
如何选食鲜蜂王浆?	202
鲜王浆为何要冻干?	203
哪些人不宜服人参蜂王浆?	203
为何说健康人不宜长期服蜂胶?	204
蜂胎有哪些营养保健作用?	204
蜂乳有何保健医疗作用?	205
为何说蜂王浆有降糖作用?	205
什么是花粉? 有何营养价值?	205

中国松花粉有哪些特点?	206
松花粉为何对前列腺增生有疗效?	206
松花粉为何能治疗便秘?	206
松花粉的营养保健作用如何?	207
花粉能治哪些疾病?	207

酒

何谓白酒?	208
曾获国家名酒称号或国家金质奖的白酒有哪 17种?	208
何谓黄酒?	208
黄酒有哪些营养成分?	208
黄酒如何饮用较好? 有哪些功效?	208
黄酒分哪几类? 有哪些名酒?	209
何谓果酒?	209
中国果酒中属国家名酒(金质奖)的有哪些 品种?	209
山药酒有哪些保健作用?	209
葱根酒有哪些保健作用?	209
葱酒饮有哪些保健作用?	210
姜酒有哪些保健作用?	210
生姜酒膏有哪些保健作用?	210
胰枣酒有哪些保健作用?	210
西洋参酒有哪些保健作用?	210
葡萄酒有哪些保健作用?	210
红颜酒有哪些保健作用?	211
蒜姜酒有哪些保健作用?	211
橘皮酒有哪些保健作用?	211
山楂草果酒有哪些保健作用?	211
花椒酒有哪些保健作用?	211
生姜米酒饮有哪些保健作用?	212
荷花酒有哪些保健作用?	212
枸杞子酒有无补精壮阳作用?	212
雀肉酒有哪些保健作用?	212
明虾酒有哪些保健作用?	212
荸荠酒有哪些保健作用?	213
姜汁啤酒有哪些保健作用?	213
绿茶酒有哪些保健作用?	213
藕节酒有哪些保健作用?	213



木瓜煎酒有哪些保健作用?	213	赤豆黄酒调服有哪些保健作用?	221
鳖甲酒有哪些保健作用?	213	桂花酒有哪些保健作用?	221
生姜汁酒有哪些保健作用?	214	三仙延寿酒有哪些保健作用?	221
桑葚桂圆酒有哪些保健作用?	214	补益杞圆酒有哪些保健作用?	221
大蒜酒有哪些保健作用?	214	人参姜蜜酒有哪些保健作用?	221
白参酒有哪些保健作用?	214	胡桃参杏酒有哪些保健作用?	221
田螺酒有哪些保健作用?	214	茯苓酒有哪些保健作用?	222
鱼鳔酒有哪些保健作用?	215	桂圆醪有哪些保健作用?	222
红糖黄酒有哪些保健作用?	215	桑葚柠檬酒有哪些保健作用?	222
大枣酒有哪些保健作用?	215	宁心酒有哪些保健作用?	222
苦瓜子酒有哪些保健作用?	215	聪耳酒有哪些保健作用?	222
对虾酒有哪些保健作用?	215	双耳酒有哪些保健作用?	222
魏国公红颜酒有哪些保健作用?	215	玫瑰花酒有哪些保健作用?	223
猕猴桃酒有哪些保健作用?	216	玫瑰露酒有哪些保健作用?	223
樱桃酒有哪些保健作用?	216	金橘酒有哪些保健作用?	223
参葡酒有哪些保健作用?	216	橙酒有哪些保健作用?	223
扶衰仙凤酒有哪些保健作用?	216	梨酒有哪些保健作用?	223
黑枣甜酒有哪些保健作用?	216	苹果酒有哪些保健作用?	224
多子酒方有哪些保健作用?	217	青梅酒有哪些保健作用?	224
蚕蛹酒有哪些保健作用?	217	青梅煮酒有哪些保健作用?	224
延寿酒有哪些保健作用?	217	杨梅酒有哪些保健作用?	224
灵芝酒有哪些保健作用?	217	山楂酒有哪些保健作用?	224
猬皮酒有哪些保健作用?	217	莲子酒有哪些保健作用?	224
黑豆酒有哪些保健作用?	218	黑芝麻酒有哪些保健作用?	225
甘菊糯米酒有哪些保健作用?	218	薏苡仁酒有哪些保健作用?	225
黄豆酒有哪些保健作用?	218	核桃酒有哪些保健作用?	225
金橘枸杞酒有哪些保健作用?	218	板栗酒有哪些保健作用?	225
猪膏酒有哪些保健作用?	218	荸荠米酒有哪些保健作用?	225
乌鸡酒有哪些保健作用?	218	绿豆酒有哪些保健作用?	225
松花酒有哪些保健作用?	219	羊胫骨酒有哪些保健作用?	225
鹅血酒有哪些保健作用?	219	鸡蛋酒有哪些保健作用?	226
豆豉酒有哪些保健作用?	219	鸡肝酒有哪些保健作用?	226
月季花糖酒有哪些保健作用?	219	鸡血酒有哪些保健作用?	226
痛经酒方有哪些保健作用?	220	鸭血酒有哪些保健作用?	226
韭菜子酒方有哪些保健作用?	220	雀蛋酒有哪些保健作用?	226
鲤鱼葱白酒有哪些保健作用?	220	山楂桂圆酒有哪些保健作用?	226
鱼鳔大枣酒有哪些保健作用?	220	芝麻核桃酒有哪些保健作用?	227
川椒白酒有哪些保健作用?	220	香菇柠檬酒有哪些保健作用?	227
薏米大枣糖酒有哪些保健作用?	220	莲子山药酒有哪些保健作用?	227