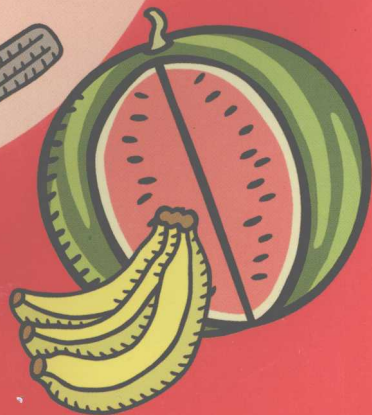
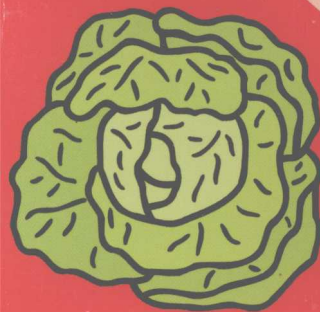


家庭常用食物 的功效与禁忌

王 增 编著



金盾出版社

家庭常用食物的 功效与禁忌

王 增 编著

金盾出版社

内 容 提 要

这是一本专门讲述家庭常用食物功效与禁忌的大众科普读物。作者针对当今百姓日常饮食的实际,依据传统中医学、现代医学及营养学的有关基本原理,从科学养生的角度出发,分门别类地详细介绍了蔬菜瓜果、肉蛋奶、水产品、豆制品、米面油等 13 类 165 种家庭常用食物的食疗功效和食用禁忌,以及正确食用方法。本书内容丰富,科学实用,对人们日常饮食具有很强的针对性和指导性,是实行科学饮食、科学养生的必备参考书。

图书在版编目(CIP)数据

家庭常用食物的功效与禁忌/王增编著. —北京:金盾出版社, 2007. 6

ISBN 978-7-5082-4517-1

I. 家… II. 王… III. ①食品营养-基本知识②饮食禁忌-基本知识 IV. R151.3 R155

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 041088 号

≡

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精彩雅恒印刷有限公司

正文印刷:北京大天乐印刷有限公司

装订:海波装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8.25 字数:203 千字

2007 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—10000 册 定价:13.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

关于饮食与健康的关系,中国有两句至理名言:一是叫做“药补不如食补”,二是叫做“病从口入”。这两句话,从广义上理解,其中包含了食物的食疗功效和食物的食用禁忌问题。从科学养生的要求讲,这两条在当今中国显得更为重要。

改革开放近三十年来,随着广大人民群众物质文化生活水平的不断提高,今天的人们已经不再仅仅满足于过去那种吃得饱、吃得香的起码享受了,而是越来越追求营养丰富、搭配合理、安全卫生、延年益寿的现代科学饮食方式。尤其是,对于家庭常用食物的食疗功效与食用禁忌,更是倍加注意。针对这种状况,近几年市场上有关食疗和饮食宜忌的图书出版不少,但是,全面系统地介绍各种常用食物的食疗功效与食用禁忌的大众科普读物,并不多见。广大读者通过一些图书和报刊的零星介绍,虽然了解了一些有关常识,但对于家庭常用的各种食物究竟对防病治病有什么辅助治疗功效,究竟有哪些于健康长寿不利的禁忌,究竟采用什么做法比较科学,许多人并不十分清楚。大家非常希望在这方面能有一本既科学又通俗的专著,来传授一下有关的知识 and 做法,对人们的日常饮食做一个科学的介绍和具体的指导。正是根据广大读者的这一迫切需求,作者本着科学实用、方便、有效的原则,博采中医学古今书籍,在搜集整理并总结前人有关本草知识的基础上,去粗取精,精选精编,特意编写了这本《家庭常用食物的功效与禁忌》。

本书内容丰富,门类齐全。全书分为十三部分,包括米面类、

豆类、瓜薯类、蔬菜类、食用菌类、油脂类、肉食品类、水产品类、水果类、干果类、蛋奶类、饮品类、调味品类。主要向读者介绍食物的功效、用法和食用禁忌。

本书科学实用,查阅方便。书中每种食物均根据传统中医学、现代医学及营养学新的理论进行科学分析,用通俗的文字,介绍其中的养生知识,阐明食物既能防病治病延年益寿,也能引发疾病危害健康,只有坚持科学饮食才能做到科学养生的深刻道理。

本书将帮助大家全面了解家庭日常饮食各种常用食物的食疗功效,正确掌握各种常用食物的使用方法,随时避免各种常用食物的食用禁忌,从而提高科学饮食的水平。愿本书能够成为广大读者健康饮食的好顾问,科学养生的好参谋。

作 者

2007 年 2 月

目 录

一、米 面 类

小麦.....	(1)	糯米	(10)
燕麦.....	(4)	黄米	(12)
荞麦.....	(5)	黄玉米	(12)
粳米.....	(6)	高粱	(14)
小米.....	(8)	薏苡仁	(15)

二、豆 类

黄豆	(17)	豌豆	(27)
绿豆	(20)	刀豆	(28)
红小豆	(22)	绿豆芽	(29)
黑豆	(23)	豆浆	(30)
扁豆	(25)	豆腐	(31)
豇豆	(26)		

三、瓜 薯 类

苦瓜	(34)	黄瓜	(37)
冬瓜	(35)	丝瓜	(39)
南瓜	(36)	茄子	(40)

家庭常用食物的功效与禁忌

芋头	(41)	番薯	(44)
山药	(43)	葛根	(46)

四、蔬 菜 类

白菜	(47)	马齿苋	(65)
卷心菜	(49)	苦菜	(66)
菠菜	(51)	茼蒿	(67)
油菜	(52)	白萝卜	(68)
竹笋	(54)	胡萝卜	(70)
茭白	(55)	土豆	(72)
韭菜	(56)	西红柿	(74)
香菜	(58)	莲藕	(75)
香椿	(60)	辣椒	(76)
芥菜	(62)	薤白	(77)
荠菜	(63)	海带	(78)
苋菜	(64)	紫菜	(80)

五、食用菌类

香菇	(82)	银耳	(86)
黑木耳	(83)	灵芝	(87)
金针菜	(85)		

六、油 脂 类

花生油	(89)	玉米油	(91)
芝麻油	(90)	菜子油	(92)

目 录

豆油 (94)	猪脂 (96)
棉子油 (95)	羊脂 (98)

七、肉食品类

鸡肉 (100)	火腿 (114)
乌骨鸡 (102)	牛肉 (116)
鹅肉 (103)	羊肉 (118)
鸽肉 (105)	羊血 (122)
鹌鹑 (106)	羊肝 (123)
猪肉 (107)	驴肉 (125)
猪肝 (111)	狗肉 (126)
猪肾 (113)	兔肉 (128)
猪肚 (113)	

八、水产品类

红鲤鱼 (130)	泥鳅 (143)
鲢鱼 (132)	海马 (144)
鲫鱼 (133)	海参 (145)
白鱼 (134)	蜆肉 (147)
螃蟹 (135)	田螺 (148)
虾 (137)	血蚶 (149)
乌龟 (139)	蛤蜊 (151)
黄鳝 (140)	蚌肉 (152)
白鳝 (142)	牡蛎 (153)

九、水 果 类

苹果.....	(154)	菠萝.....	(176)
梨.....	(155)	荔枝.....	(177)
桃子.....	(157)	枇杷.....	(179)
橘子.....	(159)	甘蔗.....	(180)
橙子.....	(162)	椰子.....	(182)
柑子.....	(163)	石榴.....	(183)
柚子.....	(164)	山楂.....	(185)
柠檬.....	(165)	杨梅.....	(186)
香蕉.....	(167)	樱桃.....	(188)
葡萄.....	(168)	桑葚.....	(189)
西瓜.....	(170)	猕猴桃.....	(190)
香瓜.....	(171)	荸荠.....	(191)
杏.....	(172)	乌菱.....	(193)
柿子.....	(174)	龙眼.....	(194)

十、干 果 类

花生.....	(196)	丝瓜子.....	(203)
红枣.....	(198)	核桃仁.....	(204)
板栗.....	(200)	莲子.....	(205)
葵花子.....	(201)	白果.....	(206)
南瓜子.....	(202)		

十一、蛋 奶 类

鸡蛋.....	(208)	牛乳.....	(213)
皮蛋.....	(211)	蜂乳.....	(217)
羊乳.....	(212)		

十二、饮 品 类

茶叶.....	(219)	蜂蜜.....	(231)
白酒.....	(223)	燕窝.....	(233)
咖啡.....	(227)		

十三、调味品类

食盐.....	(235)	生姜.....	(245)
陈醋.....	(237)	良姜.....	(247)
酱油.....	(238)	大蒜.....	(248)
白醋.....	(239)	花椒.....	(249)
黑砂糖.....	(240)	白胡椒.....	(250)
味精.....	(241)	肉桂.....	(252)
白矾.....	(243)	八角茴香.....	(253)
葱.....	(244)		

一、米 面 类

小 麦

【功效】

小麦,具有养心益肾、清热止渴的作用。浮小麦,具有镇静,止盗汗、虚汗,生津液,养心气的作用。小麦面粉,具有补虚损、厚肠胃、强气力、止水痢的作用。

在临床上,传统中医经常使用小麦主治脏躁烦热、消渴、痈肿、外伤出血、烫伤、虚汗过多等病症,使用浮小麦主治虚弱多汗、睡眠盗汗、口干舌燥、心烦失眠等病症,使用小麦面粉主治脚气病、末梢神经炎、虚汗、盗汗等病症。

【用法】

小麦可煎汤,或煮粥服用。小麦面用冷开水调服,或炒黄后用温开水调服。

【食用禁忌】

第一,忌食用过于精细的面粉。这是因为:据研究,小麦粒由表皮、糊粉层、胚乳层和胚层四部分构成,各部分营养成分并非均匀分布。一是在麦粒外层的表皮、糊粉层和胚层中含有丰富的蛋白质、脂肪、维生素及多种无机盐;二是在麦粒的内部胚乳层部分,

家庭常用食物的功效与禁忌

主要成分是淀粉,其他营养成分甚少,尤其是B族维生素含量最少;三是在加工时,外层富含营养的成分,往往被破坏掉,加工越细,损失越多。精细的面粉主要含的是胚乳层的成分,长期食用精细的面粉,会导致食欲减退、四肢无力,甚至皮肤干燥、脚气等营养缺乏性疾病。所以,忌食用过于精细的面粉。

第二,忌食用发霉小麦面粉。这是因为:小麦遇阴雨天遭受赤霉菌的感染,容易引发赤霉病,赤霉病菌产生的毒素较强,通过加热及其他加工方法,均不能破坏这种赤霉病毒,如果食用6%左右的带病小麦,就会发生急性中毒,出现头昏、腹胀、呕吐等中毒症状。所以,忌食用发霉小麦面粉。

第三,糖尿病患者忌过量食用小麦面粉。这是因为:小麦含有大量的双糖,食用以后,会使体内的血糖升高,加重糖尿病患者的病情,影响身体的康复。所以,糖尿病患者忌过量食用小麦面粉。

第四,忌做泡饭食用。这是因为:一方面馒头泡食,将会使还没来得及咀嚼,便形成的食糜团进入胃中,对食物的消化不利;另一方面泡饭的汤水,冲淡了胃液,会影响食物的消化吸收,危害身体健康。所以,忌做泡饭食用。

第五,在制做面食时,忌放碱过多。这是因为:家庭在制作面食时,放碱过多,维生素B₁和维生素C等营养成分,容易遭受破坏,导致维生素的营养价值降低,影响身体健康。所以,家庭在制作面食时,忌放碱过多。

第六,夏季面粉忌存放在布口袋里。这是因为:夏季是一年中保存面粉最困难的时期,尤其是不宜用布口袋装面。夏季的雨水多,气温高、湿度大,面粉装在布口袋里,很容易吸潮结块,进而被微生物污染发生霉变,更容易生虫。所以,夏季面粉忌存放在布口袋里。

第七,忌使用铝制品存放面粉。在现实生活中,有不少家庭主妇习惯用铝制品长期存放面粉。殊不知,这种做法很容易使面粉

变质。这是因为：一方面面粉的主要成分是淀粉和蛋白质，淀粉是一种碳水化合物，在发酵以后，会产生有机酸，这种酸对铝有腐蚀作用；另一方面面粉吸收空气中的水分，也会产生二氧化碳气体，铝制品在它们的侵蚀下，表层的氧化铝被破坏，使铝制品遭到锈蚀，盛放在里面的面粉，很容易霉烂变质，食用以后，对身体健康会造成很大的危害。所以，忌使用铝制品存放面粉。

第八，忌长期存放方便面。在现实生活中，有些人为了图方便，一次性购买好多方便面，有的甚至成箱地购买，长期存放在家里，以备不时之需。其实，这种做法，却忽视了食品卫生。这是因为：方便面是一种经过油炸以后，采用塑料包装的食品，经长时间存放，油脂会发生化学反应，分解出游离脂肪酸，不仅改变了方便面的营养成分，还会产生哈喇味，这是一种对人体有害的物质，食用以后，会危害身体健康。所以，忌长期存放方便面。

第九，忌多食油炸食品及油条。这是因为：一方面油炸食品所用的食用油，在油锅中煎熬时间较久，温度较高，极容易生成多种形式的有毒聚合物，这些有毒聚合物对人体有一定的损害；另一方面在炸油条时，加入了明矾，这样食用，也会摄入大量的铝，铝元素会导致人早衰，铝在脑中长期蓄积，可引起脑神经的退化，智力减退甚至呈现老年性痴呆，还可导致胃肠道疾病。所以，忌多食油炸食品及油条。

第十，忌食用煤炉火烤的食物。这是因为：在煤中含有煤焦油、酚类等多种化学物质，其中的3,4-苯并芘是一种很强的致癌物。如果食品放在煤火上烘烤，食品受到烟熏的影响，烟中的有害物质吸附在食品上，常食此类食物，容易患癌症。所以，忌食用煤炉火烤的食物。

燕 麦

【功效】

燕麦,具有补益脾胃、滑肠催产、止血等作用。

在临床上,传统中医经常使用燕麦主治病后体弱、食欲不振、大便不调、难产等病症。

【用法】

煎汤,研末,煮粥,蒸食。

【食用禁忌】

第一,肠炎、腹泻患者忌食用燕麦。这是因为:传统中医学认为,燕麦滑泻通肠,适宜便秘腹胀者食用。但是,值得指出的是,肠炎、腹泻患者食用燕麦,会加重病情,影响身体健康。所以,肠炎、腹泻患者忌食用燕麦。

第二,有先兆流产者忌食用燕麦。这是因为:传统中医学认为,燕麦滑利下趋,有明显的催产作用,有先兆流产者食用后容易导致流产。所以,有先兆流产者忌食用燕麦。

第三,糖尿病患者忌过量食用燕麦。这是因为:在每 100 克的燕麦中,富含碳水化合物 61.6 克,糖尿病患者在饮食方面,不讲究忌口,食用燕麦后,会明显地升高血糖,加重病情,影响身体健康。所以,糖尿病患者忌过量食用燕麦。

荞 麦

【功效】

荞麦,具有消积下气、健脾除湿的作用。

在临床上,传统中医经常使用荞麦主治肠炎痢疾、积滞腹胀、尿浊、女子白带增多等病症。

【用法】

内服可研末,煎汤,或做丸剂;外用可研末或调敷于患处。

【食用禁忌】

第一,脾胃虚寒者忌食用荞麦。这是因为:传统中医学认为,荞麦寒凉,易损伤脾阳,不宜多食之,脾胃虚寒者尤当注意。我国古代大药物学家李时珍在《本草纲目》中指出:荞麦“若脾胃虚寒人食之,则大脱元气而落须眉,非所宜矣。”古医书《本草求真》也认为:荞麦“若使脾胃虚弱,不堪服食,食则令人头晕。”所以,脾胃虚寒者忌食用荞麦。

第二,肿瘤患者忌食用荞麦。这是因为:实验研究表明,在荞麦中所含的芦丁及烟酸等成分,具有促进肿瘤的扩散和生长的作用。所以,肿瘤患者忌食用荞麦。

第三,饮食过敏者忌食用荞麦。这是因为:食品研究表明,荞麦含有蛋白质和其他一些致敏物质,过敏患者食用,则会引起或加重过敏者的过敏反应,影响身体健康。所以,饮食过敏者忌食用荞麦。

第四,荞麦忌与猪肉、白矾同时食用。这是因为:古人对这个问题的认识,早有认识,古医书《食鉴本草》指出:荞麦“同猪肉同食,落眉发,同白矾食杀人。”所以,荞麦忌与猪肉、白矾同时食用。

家庭常用食物的功效与禁忌

第五,糖尿病患者忌过量食用荞麦。这是因为:在 100 克的荞麦中,含有碳水化合物 66.5 克,糖尿病患者食用后,会加重病情,影响身体康复。所以,糖尿病患者忌过量食用荞麦。

第六,忌多食荞麦。这是因为:荞麦虽然营养丰富,曾为日本御膳佳品。但是,我国传统中医学认为,不宜多食。在古医书《千金·食治》中指出:“荞麦食之难消,动大热风。”宋·苏颂在《本草图经》中也认为:“荞麦不宜多食,亦能动风气,令人昏眩。”所以,忌多食荞麦。



【功效】

粳米,具有补中益气、健脾和胃、除烦渴、止泻痢的作用。

在临床上,传统中医经常使用粳米主治热病烦渴、泻痢腹痛、虚损劳伤等病症。

【用法】

煎汤,或煮粥食,或水研取汁,服用。

【食用禁忌】

第一,忌食用霉变或未经蒸煮熟透的米饭。这是因为:霉变的粳米或夹生的饭食用以后,会毒害胃肠,引起胃肠道炎性病变,出现腹痛、恶心、腹泻等症状。所以,忌食用霉变或未经蒸煮熟透的米饭。

第二,婴幼儿忌用牛奶加米汤喂养。这是因为:牛奶和米汤掺和喂养婴幼儿,会造成食物中维生素 A 的损失,使维生素 A 缺乏,婴幼儿长期摄取维生素 A 不足,可导致发育迟缓,体弱多病。所以,婴幼儿忌用牛奶加米汤喂养。

第三,痰饮内盛者忌食用粳米。这是因为:我国传统中医学认为,粳米煮食偏寒,甘味健脾之功而不足,多食能助湿生痰,痰饮内盛者不宜食用,故古籍《随息居饮食谱》中指出:“患痰饮者不宜啜粥。”所以,痰饮内盛者忌食用粳米。

第四,胃热患者忌食用炒米。这是因为:古籍《随息居饮食谱》中指出:“炒米虽香,性爆助火,非中寒便泻者忍之。”从患者饮食调理的原则上讲,胃热患者不宜食用炒米,如果食用,则会资助胃热,使病情加重,影响身体健康。所以,胃热患者忌食用炒米。

第五,忌食用加工过细的粳米。这是因为:粳米由皮层、糊粉层、胚乳层和胚层组成,皮层与糊粉层中含有纤维素、维生素和无机盐,营养成分远较胚乳层和胚层多,加工过于精细,营养成分大量损耗,会使粳米的营养价值降低,不利于身体健康。所以,忌食用加工过细的粳米。

第六,在食用粳米前,忌淘洗次数过多。这是因为:在食用粳米之前,淘洗次数过多,会导致谷皮与谷膜内的维生素及无机盐损失,使粳米的营养价值降低,久食则可导致营养缺乏。所以,在食用粳米前,忌淘洗次数过多。

第七,淘洗粳米忌用手搓。这是因为:谷类的外层营养比里层的要多,米粒所含的B族维生素和无机盐,大多在外层薄膜上,而且溶化在水里,在淘米的时候,如果用手搓,会破坏谷类的外层营养。所以,淘洗粳米忌用手搓。

第八,忌使用电饭锅淘米。在日常生活中,有些主妇为图方便直接使用电饭锅淘米。殊不知,这样做会损坏电饭锅。这是因为:电饭锅内锅与电热板表面是互相吻合的球面状,在使用时,两者必须紧密接触,才能确保良好的导热性。如果用内锅直接淘米,会使内锅与电热板接触不好,使用起来不仅费电,而且还会损坏电热板。所以,忌使用电饭锅淘米。

第九,忌用热水淘米。在日常生活中,有些主妇淘米喜欢用热