



最科学、最常见、最实用的饮食知识

明杉 / 编著

科学饮食保健



- 常见食物营养成分
- 日常食物宜与忌
- 家庭营养美味食谱
- 饮食治百病

中医古籍出版社





家庭保健知识丛书

JiaTingBaoJianZhiShiCongShu

最科学、最常见、最实用的饮食知识

明杉 / 编著

科学饮食保健



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

科学饮食保健/明杉编著. —北京:中医古籍出版社,2006.9

(家庭保健知识丛书)

ISBN 7-80174-465-9

I. 科… II. 明… III. 饮食—保健—普及读物
IV. R161.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 1114942 号

家庭保健知识丛书

科学饮食保健

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京市业和印务有限公司印刷

2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷

787×1092 16 开 126.375 印张 2100 千字

印数:0001~5000 册

ISBN 7-80174-465-9/R·461

全套定价:140.00 元(本册定价:35.00 元)



言

前 FOREWORD

民以食为天。食物是人体营养最主要、最重要的来源，是维持生命之树的物质基础。每天进食的食物，不但关乎我们的生活质量，而且决定着我们的健康。

人类既需要食物不断补充营养与能量，同时又需要药物防治疾病，保持健康。生活中，我们每个人都希望自己有一个健康的身体，每个人都懂得“健康是金”的道理，然而每个人一生之中，又难免有这样或那样的身体不适和病痛折磨。

调查研究数据表明，随着现代化生活节奏的加快，竞争激烈，人们心理和生理的长期超负荷运行，导致了身体矿藏的可怕衰竭，看上去虽无明显的器质疾病，却有 50% ~ 70% 的人常处于一种“亚健康状态”，以致让衰老提前到来。许多人刚刚步入中年，便出现了疲劳倦怠、腰酸腿痛、精力不济、反应迟钝等症状，有的甚至猝死。而导致人们体质下降、各种疾病多发的主要原因就是长期工作劳累过度、营养失衡、缺乏锻炼，疲劳不能及时缓解，于是积劳成疾，甚至终年不愈，以致英年早逝。

古人云：“寿命长短不在天，善处饮食得永年。”这说明饮食对养生、延年益寿有着至关重要的作用。从饮食调养的角度讲，讲究营养、合理调配食物，不仅可以维持生命，而且还能增强体质，防病抗病，延年益寿。

随着我国人民生活水平的提高，食品科学研究的迅速发展，各种营



养资源的开发和利用，人们将获得越来越丰富的食物。因此，食物养生，已日益受到人们的关注。

在日常生活中，如果人们不了解各种食物的性质和特点，不讲究饮食的科学，将有损健康，也达不到强身防病、延年益寿的目的。现代医学研究证明，常见的肥胖症、高血压、心血管病、结石症、糖尿病等疾病，均与营养过剩或营养失调有关。许多疾病的调理与康复，与合理选择食物有关。所以，为了使广大读者了解食物养生的知识，掌握合理饮食的科学方法，特意编著《科学饮食保健》一书。

本书站在普通家庭日常生活的视角上，收录了近 240 种常见的动植物食品、饮品及制品，通过传统中医药理论和现代营养学两个途径，以公正、亲切的态度，科学详尽地阐述各种食物的营养保健功能，并在实际运用方面给予操作性的指导，把人们最关注的健康知识融入日常饮食中，对现代家庭极具参考价值。

本书在编写过程中曾得到食物研究专家谭清泉教授多方面的指导，并担任主审，对原稿进行认真的审阅，提出了许多宝贵建议，在此表示诚挚的谢意。参加编写工作的还有郝宝花、何田静、王炎、李建军、柳成荫等同志，在此对他们也一并表示感谢。

由于本人编撰水平有限，不妥之处在所难免，恳请从事饮食保健工作的专家同行给予纠正指导，不胜感激。

编 者

于北京中医药大学

科学



饮食保健

目录

上篇 日常食物营养与保健

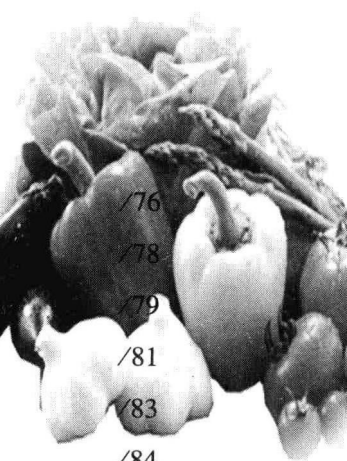
主食类	/3
大米	/3
小米	/4
黑米	/5
玉米	/6
高粱	/8
大麦	/9
小麦	/10
燕麦	/11
青稞	/12
荞麦	/13

薏米	/15
蔬菜类	/17
白菜	/17
小白菜	/19
空心菜	/20
菠菜	/21
油菜	/24
韭菜	/25
芹菜	/27
生菜	/29
茄子	/29

辣椒	/31
香菜	/33
萝卜	/35
胡萝卜	/37
茼蒿	/39
洋葱	/40
西红柿	/42
黄瓜	/44
竹笋	/45
黑木耳	/47
银耳	/49
土豆	/51
莲藕	/52
黄花菜	/54
蘑菇	/55
香菇	/57
金针菇	/59
平菇	/60
猴头菇	/62
草菇	/63
香椿	/64
海带	/65
海藻	/67
冬瓜	/68
南瓜	/70
丝瓜	/72
苦瓜	/73
葫芦	/75

百合	/76
芋头	/78
地瓜	/79
芥菜	/81
苋菜	/83
菜花	/84
山药	/86
芦荟	/88
食用仙人掌	/89
紫菜	/90
荸荠	/91
蕨菜	/93
菱角	/94
茭白	/95

豆类	/98
黄豆	/98
黑豆	/100
绿豆	/102
赤豆	/104
蚕豆	/105
豌豆	/106
扁豆	/108
刀豆	/110
芸豆	/110
豇豆	/111
豆芽	/113
豆腐	/114
豆浆	/115



科学

饮食保健



果实类	/118
苹果	/118
梨	/120
葡萄	/122
荔枝	/124
橘子	/125
橙子	/127
柚子	/129
柑子	/130
桃子	/132
杨桃	/133
猕猴桃	/134

樱桃	/136
龙眼	/137
香蕉	/139
菠萝	/141
山楂	/142
石榴	/144
榴莲	/145
柿子	/147
芒果	/149
李子	/150
草莓	/152
哈密瓜	/153

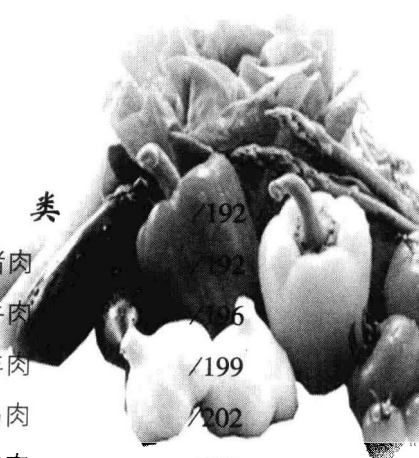
杨梅	/154
椰子	/156
橄榄	/157
大枣	/159
西瓜	/161
木瓜	/163
甜瓜	/165
无花果	/166
火龙果	/168
杏	/169
柠檬	/170
罗汉果	/172
甘蔗	/173
桑椹	/174
板栗	/176
核桃	/178
枇杷	/180
松子	/181
花生	/182
葵花子	/184
南瓜子	/185
西瓜子	/186
榛子	/187
腰果	/188
槟榔	/189
莲子	/190

肉 类

猪肉	/192
牛肉	/196
羊肉	/199
马肉	/202
驴肉	/203
兔肉	/205
狗肉	/206
鸡肉	/209
乌骨鸡	/211
鸭肉	/213
鹅肉	/215
鸽子肉	/216
鹌鹑肉	/218
麻雀肉	/219
蛇肉	/221
蜗牛	/223
鹿肉	/225
青蛙肉	/227
刺猬肉	/228
骆驼肉	/228

禽蛋类

鸡蛋	/230
鸭蛋	/232
鸽蛋	/233
鹌鹑蛋	/234



科学

饮食保健



水产类

鲤鱼	/236	武昌鱼	/253
草鱼	/238	沙丁鱼	/254
青鱼	/240	河豚	/255
鲫鱼	/241	甲鱼	/256
带鱼	/242	海蜇	/258
黄花鱼	/244	虾	/260
鱿鱼	/245	牡蛎	/262
鲢鱼	/246	海参	/263
鳙鱼	/248	蛤蜊	/266
鲑鱼	/250	螃蟹	/267
泥鳅	/251	螺	/269
		蚌	/271

乌龟	/272
章鱼	/273
乌贼	/274
海马	/276
鲍鱼	/277
鲑鱼	/279
鳗鱼	/280
鳝鱼	/282
鲈鱼	/284
鳊鱼	/285
平鱼	/288
凤尾鱼	/290
乌鱼	/291
鲨鱼	/292
金枪鱼	/293
调料类	/295
盐	/295
酱油	/297
醋	/298
姜	/300
葱	/301
蒜	/303
糖	/304
茴香	/306
花椒	/306
胡椒	/308
味精	/309
五香粉	/311

芝麻	/311
豆豉	/313
芥末	/314
油	/315
饮料类	/318

牛奶	/318
羊奶	/320
酸奶	/321
水	/323
咖啡	/324
蜂蜜	/326
葡萄酒	/328
啤酒	/329
白酒	/331
黄酒	/333
绿茶	/334
红茶	/335
乌龙茶	/336
金银花茶	/337
菊花茶	/338
桂花	/340
玫瑰花	/341
茉莉花	/342
槐花	/343
中药材类	/344
人参	/344
党参	/346
太子参	/347

科学

饮食保健



西洋参	/348
何首乌	/349
甘草	/350
当归	/352
田七	/353
燕窝	/354
枸杞子	/356
黄芪	/357

灵芝	/358
鹿茸	/359
白术	/360
白芍	/361
白果	/362
玉米须	/363
茯苓	/364
药酒	/364



下篇 常见病饮食与保健

一、呼吸系统 /369

感冒 /369

支气管炎 /370

哮喘 /372

肺炎 /373

肺结核 /375

咳嗽 /377

二、消化系统 /379

消化不良 /379

厌食症 /380

胃炎 /381

痢疾 /383

呃逆 /384

胃、十二指肠溃疡 /386

便秘 /387

痔疮 /388

结肠炎 /390

三、内分泌系统与腺体

疾病 /392

肝炎 /392

肝硬化 /393

胆囊炎 /395

胆结石 /396

胰腺炎 /397

甲状腺肿大 /398

糖尿病 /400

四、泌尿系统 /402

肾炎 /402

尿路感染 /403

尿毒症 /404

肾结石 /405

前列腺炎 /406

阳痿、早泄 /408

五、心血管系统

/412

高血压 /412

低血压 /414

贫血 /415

冠心病 /417

心绞痛 /419

动脉硬化 /419

科学

饮食保健



六、神经系统 /421

神经衰弱 /421

失 眠 /422

中 风 /424

老年痴呆症 /425

癲 病 /426

精神分裂症 /428

七、骨骼系统 /430

颈椎病 /430

关节炎 /431

风湿性关节炎 /432

类风湿性关节炎 /433

骨质疏松 /435

椎间盘突出 /436

八、五官科 /437

结膜炎 /437

老年性白内障 /438

近视眼 /439

口 疮 /441

牙 痛 /442

鼻 炎 /443

咽 炎 /445

中耳炎 /446

九、妇 科 /448

痛 经	/448
月经不调	/449
子宫颈炎	/450
更年期综合症	/451
阴道炎	/453
盆腔炎	/454

妊娠恶阻	/455
妊娠水肿	/456
产后恶露不净	/458
产后乳汁	/459
不孕症	/461
习惯性流产	/462

科学



饮食保健

上 篇

日常食物营养与保健



