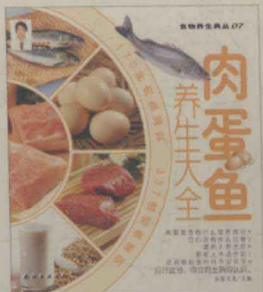
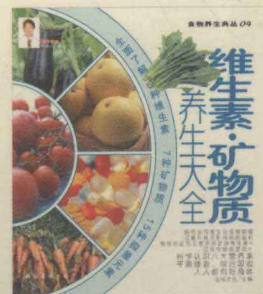




书中对七大类104种疾病的饮食要求作了
精辟讲解
每种疾病的讲解都包括致病原因、临床
表现、饮食宜忌等内容
书中收集近600种常见食材
包含营养功效、宜食人群、忌食人群、
适用量、烹饪方法等栏目
春食清淡、夏食甘凉、秋食生津、冬食
温热
四季饮食宜忌知识书中全包括
内容全面通俗，讲解深入浅出
尽显对读者饮食的细致关怀



总定价：208.60元（共7册）

图书在版编目(CIP)数据

饮食宜忌大全 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司,
2007. 2

(食物养生典丛)

ISBN 978-7-5442-3419-1

I. 饮... II. 深... III. 饮食—禁忌—基本知识 IV. R155

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第094394号

SHIWU YANGSHENG DIANCONG 02 —— YINSHI YIJI DAQUAN

食物养生典丛02——饮食宜忌大全

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 共鸣设计顾问

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦 5 楼 邮编 570206

电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

开 本 889mm×1194mm 1/24

印 张 98

版 次 2007年2月第1版 2007年2月第1次印刷

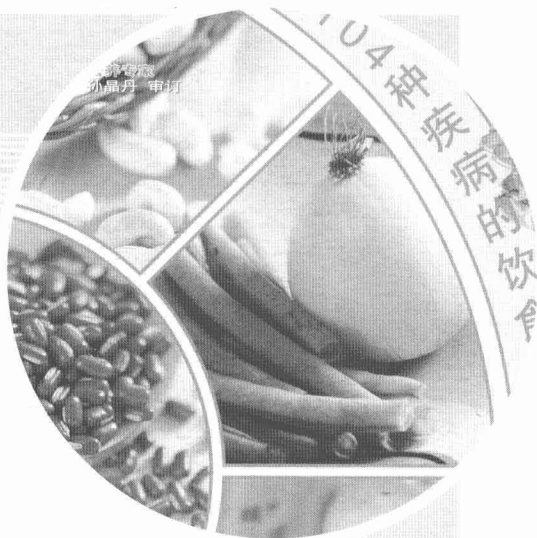
书 号 ISBN 978-7-5442-3419-1

定 价 208.60元 (共7册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com



孙晶丹

女，全国资深营养专家，北京大学深圳医院主管营养师，国际药膳师，深圳市保健科技学会常务理事兼副秘书长。从事临床营养工作10余年，主持深圳市公共营养健康教育近200场。

个人著作有《中老年人营养指导》《膳食与营养》《中小学生的饮食结构》等，文章有《营养与重症心脑血管》，其中6篇在全国核心刊物上发表，主持及参与4项省、市级科研课题。

作为营养专家，曾多次接受深圳电视台、深圳特区报、南方都市报等多家媒体的咨询和采访。

Y
I
N
S
H
I

Y
I
J
I

D
A
Q
U
A
N



南海出版公司



养生大全 饮食宜忌大全

“民以食为天”，如果饮食得当，就如同有了一个保健医生，时刻帮助你提高身体素质，抵御各种疾病。食物可以治病，但是如果运用不当，也可以致病或使病情加重。因此在食疗的过程中，注意并掌握饮食宜忌的原则就显得尤为重要。

本书以传统医药学、养生学为基础，从科学的角度分析了常见病例与食物之间的宜忌关系。针对不同人群、不同病症分析其致病原因、临床症状，并给出了科学的膳食调补宜忌方法。着重对常见的近600种食材的属性、营养功效、宜忌人群、适用量等进行了详细的阐述，并配以彩色的插图，让读者能够非常直观地了解每种食材的属性。

本书图文并茂、深入浅出，尤其是食物宜忌内容一目了然，给您体贴入微的读书感受，是一本家庭必备的养生典籍。



Contents

目录



第一部分

【各类病症饮食宜忌】

16 · 内科病的饮食宜忌

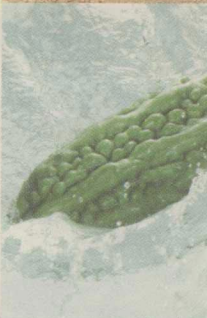
- 17 · 胃炎：急性胃炎、慢性胃炎
- 18 · 消化性溃疡
- 19 · 便秘
- 20 · 肝硬化
- 21 · 慢性胆囊炎和胆石症
- 22 · 高脂血症
- 23 · 高血压
- 24 · 冠心病
- 25 · 哮喘
- 26 · 糖尿病及其并发症
- 27 · 单纯性肥胖
- 28 · 甲状腺功能亢进症
- 29 · 尿崩症
- 30 · 感冒
- 31 · 咳嗽
- 32 · 健忘
- 33 · 泄泻

- 34 · 痢疾
- 35 · 淋证
- 36 · 吸收不良综合征
- 37 · 炎性肠道疾病
- 38 · 麦胶肠病
- 39 · 热带性口炎性腹泻
- 40 · 反流性食管炎
- 41 · 胃轻瘫综合征
- 42 · 肝炎
- 43 · 肝性脑病
- 44 · 急性胰腺炎
- 45 · 慢性胰腺炎
- 46 · 乳糜胸
- 47 · 急性肾衰竭
- 48 · 肾病综合征
- 49 · 慢性肾衰竭
- 50 · 甲状腺功能减退症
- 51 · 原发性骨质疏松症

- 52 · 功能性低血糖

53 · 外科、骨科病的饮食宜忌

- 54 · 骨折
- 55 · 继发性骨质疏松症
- 56 · 烧伤
- 57 · 痤疮
- 58 · 黄褐斑
- 59 · 皮肤瘙痒病
- 60 · 荨麻疹
- 61 · 湿疹
- 62 · 银屑病
- 63 · 痱子
- 64 · 类风湿性关节炎
- 65 · 痔疮
- 66 · 白癜风
- 67 · 痛风





目录



68 · 妇科疾病的 饮食宜忌

- 69 · 月经不调
- 70 · 痛经
- 71 · 带下病
- 72 · 不孕症
- 73 · 先兆流产
- 74 · 缺乳
- 75 · 产后出血
- 76 · 更年期综合征
- 77 · 女性性功能障碍
- 78 · 急性乳腺炎
- 79 · 盆腔炎
- 80 · 阴道炎

81 · 男性常见疾病 的饮食宜忌

- 82 · 阳痿
- 83 · 早泄
- 84 · 遗精
- 85 · 男性不育症



86 · 儿科病的 饮食宜忌

- 87 · 厌食
- 88 · 营养不良
- 89 · 流涎
- 90 · 小儿腹泻
- 91 · 小儿多汗
- 92 · 遗尿
- 93 · 麻疹
- 94 · 流行性腮腺炎
- 95 · 小儿肥胖症
- 96 · 水痘
- 97 · 百日咳
- 98 · 儿童多动症

99 · 五官科疾病 的饮食宜忌

- 100 · 夜盲
- 101 · 鼻窦炎
- 102 · 咽炎
- 103 · 中耳炎
- 104 · 耳鸣
- 105 · 齿衄

- 106 · 失音
- 107 · 口臭
- 108 · 鼻出血

109 · 癌症及肿瘤 的饮食宜忌

- 110 · 乳腺癌
- 111 · 宫颈癌
- 112 · 卵巢肿瘤
- 113 · 前列腺癌
- 114 · 肺癌
- 116 · 食管癌
- 117 · 胃癌
- 118 · 大肠癌
- 119 · 原发性肝癌
- 120 · 胰腺癌
- 121 · 白血病
- 122 · 恶性淋巴瘤
- 123 · 颅内肿瘤
- 124 · 脊髓肿瘤
- 125 · 甲状腺腺瘤
- 126 · 鼻咽癌
- 127 · 喉咽癌

Contents



目录

第二部分

【食材饮食宜忌】

130 · 猪肉

130 · 猪蹄

130 · 猪肚

131 · 猪肺

131 · 猪肝

131 · 猪脑

132 · 猪腰

132 · 猪肠

132 · 猪血

133 · 火腿

133 · 猪胰

133 · 猪心

134 · 牛肉

134 · 牛蹄筋

134 · 牛肝

135 · 羊肉

135 · 羊肝

135 · 狗肉

136 · 兔肉



136 · 驴肉

136 · 马肉

137 · 鹿肉

137 · 骆驼肉

137 · 鸡肉

138 · 乌鸡

138 · 鸡肝

138 · 鸡血

139 · 鸭肉

139 · 鹅肉

139 · 鸽子

140 · 鹌鹑

140 · 鹧鸪

140 · 斑鸠

141 · 鸡蛋

141 · 鸭蛋

141 · 鹅蛋

142 · 鹌鹑蛋

142 · 松花蛋



142 · 蛇肉

143 · 蚕蛹

143 · 蜂蛹

143 · 蜗牛

144 · 燕窝

144 · 龙虱

144 · 青鱼

145 · 草鱼

145 · 鲢鱼

145 · 鳙鱼

146 · 鲫鱼

146 · 鲤鱼

146 · 罗非鱼

147 · 桂鱼

147 · 团头鲂

147 · 乌鳢

148 · 鲮鱼

148 · 鲟鱼

148 · 斑鲮





目录



- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 149 · 鲑鱼 | 156 · 鲈鱼 | 164 · 海螺 |
| 149 · 虹鳟鱼 | 157 · 马鲛鱼 | 164 · 毛蚶 |
| 149 · 银鱼 | 157 · 金枪鱼 | 165 · 贻贝 |
| 150 · 鲃鱼 | 157 · 鲩鱼 | 165 · 干贝 |
| 150 · 鲷鱼 | 158 · 黄姑鱼 | 165 · 牡蛎 |
| 150 · 鲑鱼 | 158 · 飞鱼 | 166 · 蛤蜊 |
| 151 · 黄颡鱼 | 158 · 秋刀鱼 | 166 · 蛭子 |
| 151 · 鲈鱼 | 159 · 鬼鲇 | 166 · 河蚬 |
| 151 · 鲈鱼 | 159 · 大菱鲆 | 167 · 河蚌 |
| 152 · 黄鳍鲷 | 159 · 遮目鱼 | 167 · 鱿鱼 |
| 152 · 淡水鲷 | 160 · 金线鱼 | 167 · 章鱼 |
| 152 · 黄鳍 | 160 · 鲨鱼 | 168 · 墨鱼 |
| 153 · 鳗鲡 | 160 · 鲷鱼 | 168 · 甲鱼 |
| 153 · 泥鳅 | 161 · 马面鲀 | 168 · 乌龟 |
| 153 · 鲟鱼 | 161 · 鮫鰾 | 169 · 田鸡 |
| 154 · 河鲀 | 161 · 赤虹 | 169 · 哈什蚂 |
| 154 · 黄鱼 | 162 · 鳐鱼 | 169 · 海蜇 |
| 154 · 鲟鱼 | 162 · 河虾 | 170 · 海参 |
| 155 · 鲻鱼 | 162 · 对虾 | 170 · 海胆 |
| 155 · 石斑鱼 | 163 · 河蟹 | 170 · 沙虫 |
| 155 · 带鱼 | 163 · 梭子蟹 | 171 · 鳄鱼 |
| 156 · 鳕鱼 | 163 · 鲍鱼 | 171 · 鱼鳔 |
| 156 · 海鳗 | 164 · 田螺 | 171 · 鱼子 |



Contents



目录

172 · 苹果

172 · 梨

172 · 山楂

173 · 海棠果

173 · 油柑

173 · 桃

174 · 李子

174 · 枣

174 · 樱桃

175 · 梅子

175 · 葡萄

175 · 石榴

176 · 桑葚

176 · 沙棘

176 · 无花果

177 · 猕猴桃

177 · 草莓

177 · 柿子

178 · 覆盆子

178 · 酸浆

178 · 橙

179 · 柑橘

179 · 柚



179 · 柠檬

180 · 芭蕉

180 · 菠萝

180 · 波罗蜜

181 · 番石榴

181 · 桂圆

181 · 黄皮果

182 · 荔枝

182 · 芒果

182 · 木瓜

183 · 香蕉

183 · 杨梅

183 · 杨桃

184 · 椰子

184 · 枇杷

184 · 橄榄

185 · 山竹

185 · 火龙果

185 · 杏

186 · 榴莲

186 · 莲雾

186 · 甘蔗

187 · 番荔枝



187 · 槟榔

187 · 西瓜

188 · 百香果

188 · 甜瓜

188 · 哈密瓜

189 · 白兰瓜

189 · 核桃

189 · 花生

190 · 栗子

190 · 葵花子

190 · 腰果

191 · 南瓜子

191 · 松子

191 · 榧子

192 · 榛子

192 · 西瓜子

192 · 杏仁

193 · 黑芝麻

193 · 白芝麻

193 · 白果

194 · 牛奶

194 · 酸奶

194 · 豆浆





目录



195 · 红糖

195 · 白糖

195 · 冰糖

196 · 蜂蜜

196 · 八角茴香

196 · 醋

197 · 萝卜

197 · 胡萝卜

197 · 球茎甘蓝

198 · 茼蒿

198 · 牛蒡

198 · 大头菜

199 · 西红柿

199 · 茄子

199 · 辣椒

200 · 秋葵

200 · 西葫芦

200 · 黄瓜

201 · 苦瓜

201 · 南瓜

201 · 冬瓜

202 · 越瓜

202 · 丝瓜



202 · 节瓜

203 · 瓠瓜

203 · 扁豆

203 · 蚕豆

204 · 荷兰豆

204 · 豌豆

204 · 四棱豆

205 · 豇豆

205 · 刀豆

205 · 黄豆芽

206 · 绿豆芽

206 · 豌豆苗

206 · 毛豆

207 · 蒜

207 · 葱

207 · 洋葱

208 · 韭菜

208 · 薤白

208 · 大白菜

209 · 小白菜

209 · 菜薹

209 · 乌塌菜

210 · 油菜



210 · 结球甘蓝

210 · 菜花

211 · 雪里蕻

211 · 芥菜

211 · 菠菜

212 · 冬寒菜

212 · 萝卜缨

212 · 木耳菜

213 · 芹菜

213 · 生菜

213 · 香菜

214 · 苋菜

214 · 茼蒿

214 · 茴香

215 · 荠菜

215 · 莴笋

215 · 薤菜

216 · 竹笋

216 · 百合

216 · 黄花菜

217 · 菊苣

217 · 芦笋

217 · 量天尺

Contents



目录

- | | | |
|--|-----------|------------|
| 218 · 京水菜 | 225 · 菱蒿 | 233 · 苦苣 |
| 218 · 羽衣甘蓝 | 226 · 土豆 | 233 · 富贵菜 |
| 218 · 抱子甘蓝 | 226 · 红薯 | 234 · 臭草 |
| 219 · 茗荷  | 226 · 凉薯 | 234 · 紫背天葵 |
| 219 · 叶蓢菜  | 227 · 粉葛 | 234 · 发菜 |
| 219 · 南瓜藤 | 227 · 山药 | 235 · 桔梗 |
| 220 · 番杏 | 227 · 芋头 | 235 · 草头 |
| 220 · 番茜 | 228 · 魔芋 | 235 · 龙葵 |
| 220 · 结球茴香  | 228 · 姜 | 236 · 紫苏 |
| 221 · 龙须菜 | 228 · 地瓜叶 | 236 · 枸杞叶 |
| 221 · 荸荠 | 229 · 朝鲜蓟 | 236 · 香菇 |
| 221 · 慈姑 | 229 · 香麻叶 | 237 · 金针菇 |
| 222 · 豆瓣菜 | 229 · 马齿苋 | 237 · 平菇 |
| 222 · 藕  | 230 · 马兰头 | 237 · 鸡腿菇 |
| 222 · 水芹菜 | 230 · 蒲公英 | 238 · 口蘑 |
| 223 · 茭白 | 230 · 香椿 | 238 · 松蘑 |
| 223 · 罗勒 | 231 · 蕨菜 | 238 · 竹荪 |
| 223 · 莼菜 | 231 · 菊花脑 | 239 · 草菇 |
| 224 · 海带 | 231 · 土人参 | 239 · 牛肝菌 |
| 224 · 紫菜  | 232 · 薄荷 | 239 · 猴头菇 |
| 224 · 石花菜 | 232 · 益母草 | 240 · 真姬菇 |
| 225 · 江蓠 | 232 · 天绿香 | 240 · 羊肚菌 |
| 225 · 条浒苔 | 233 · 一点血 | 240 · 银耳 |

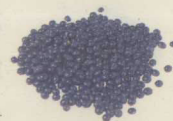




目录



- | | | |
|-----------|------------|-----------|
| 241 · 木耳 | 248 · 黄豆 | 256 · 红枣 |
| 241 · 葛仙米 | 249 · 绿豆 | 256 · 淫羊藿 |
| 241 · 姬松茸 | 249 · 米豆 | 257 · 杜仲 |
| 242 · 白灵菇 | 249 · 赤小豆 | 257 · 巴戟天 |
| 242 · 仙人掌 | 250 · 黑豆 | 257 · 补骨脂 |
| 242 · 芦荟 | 250 · 白扁豆 | 258 · 紫河车 |
| 243 · 玫瑰茄 | 250 · 花豆 | 258 · 海马 |
| 243 · 夜香花 | 251 · 菱角 | 258 · 肉苁蓉 |
| 243 · 贡菜 | 251 · 芡实 | 259 · 益智仁 |
| 244 · 粳米 | 251 · 莲子 | 259 · 韭菜子 |
| 244 · 糯米 | 252 · 咖啡 | 259 · 何首乌 |
| 244 · 小米 | 252 · 人参 | 260 · 阿胶 |
| 245 · 玉米 | 252 · 西洋参 | 260 · 熟地黄 |
| 245 · 黑米 | 253 · 党参 | 260 · 南沙参 |
| 245 · 红米 | 253 · 鹿茸 | 261 · 龟甲 |
| 246 · 开心果 | 253 · 甘草 | 261 · 海狗肾 |
| 246 · 小麦 | 254 · 白芍 | 261 · 女贞子 |
| 246 · 大麦 | 254 · 黄芪 | 262 · 石斛 |
| 247 · 燕麦 | 254 · 当归 | 262 · 蛤蚧 |
| 247 · 荞麦 | 255 · 北沙参 | 262 · 菟丝子 |
| 247 · 青稞 | 255 · 太子参 | 263 · 续断 |
| 248 · 高粱 | 255 · 白术 | 263 · 玉竹 |
| 248 · 西米 | 256 · 冬虫夏草 | 263 · 鳖甲 |



Contents



目录

264 · 麦冬

264 · 天冬

264 · 黄精

265 · 枸杞子

265 · 菊花

265 · 知母

266 · 石黄皮

266 · 天花粉

266 · 黄连

267 · 金银花

267 · 野菊花

267 · 鱼腥草

268 · 土茯苓

268 · 生地

268 · 玄参

269 · 芦根

269 · 牡丹皮

269 · 水牛角

270 · 地骨皮

270 · 五味子

270 · 山茱萸

271 · 桑螵蛸

271 · 海螵蛸



271 · 淡豆豉

272 · 桑叶

272 · 葛根

272 · 生姜

273 · 麻黄

273 · 辛夷

273 · 葱白

274 · 白芷

274 · 防风

274 · 羌活

275 · 郁李仁

275 · 番泻叶

275 · 独活

276 · 川乌

276 · 蕲蛇

276 · 蚕沙

277 · 防己

277 · 桑枝

277 · 五加皮

278 · 桑寄生

278 · 藿香

278 · 佩兰

279 · 苍术



279 · 厚朴

279 · 砂仁

280 · 白豆蔻

280 · 草豆蔻

280 · 草果

281 · 茯苓

281 · 薏苡仁

281 · 泽泻

282 · 冬瓜皮

282 · 玉米须

282 · 车前子

283 · 通草

283 · 瞿麦

283 · 篇蓄

284 · 石韦

284 · 灯心草

284 · 茵陈蒿

285 · 金钱草

285 · 虎杖

285 · 垂盆草

286 · 乌梅

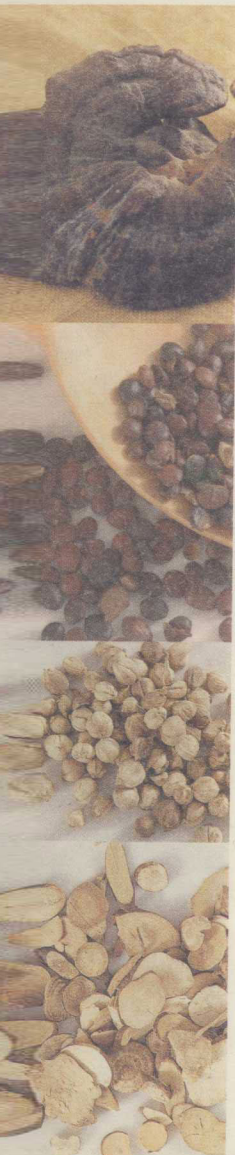
286 · 附子

286 · 仙茅





目录



- | | | |
|-----------|------------|-----------|
| 287 · 干姜 | 294 · 槟榔 | 301 · 骨碎补 |
| 287 · 肉桂 | 294 · 柿饼 | 302 · 莪术 |
| 287 · 小茴香 | 295 · 侧柏叶 | 302 · 三棱 |
| 288 · 花椒 | 295 · 白茅根 | 302 · 姜黄 |
| 288 · 胡椒 | 295 · 三七 | 303 · 泽兰 |
| 288 · 橘皮 | 296 · 白及 | 303 · 水蛭 |
| 289 · 青皮 | 296 · 槐花 | 303 · 川牛膝 |
| 289 · 枳实 | 296 · 大蓟 | 304 · 穿山甲 |
| 289 · 木香 | 297 · 血余炭 | 304 · 半夏 |
| 290 · 沉香 | 297 · 藕节 | 304 · 罗汉果 |
| 290 · 香附 | 297 · 炮姜 | 305 · 天南星 |
| 290 · 川楝子 | 298 · 川芎 | 305 · 旋覆花 |
| 291 · 乌药 | 298 · 鸡血藤 | 305 · 白前 |
| 291 · 荔枝核 | 298 · 延胡索 | 306 · 前胡 |
| 291 · 佛手柑 | 299 · 郁金 | 306 · 海雀 |
| 292 · 玫瑰花 | 299 · 五灵脂 | 306 · 川贝母 |
| 292 · 神曲 | 299 · 丹参 | 307 · 浙贝母 |
| 292 · 麦芽 | 300 · 红花 | 307 · 瓜蒌仁 |
| 293 · 谷芽 | 300 · 牛膝 | 307 · 竹茹 |
| 293 · 莱菔子 | 300 · 益母草 | 308 · 海藻 |
| 293 · 鸡内金 | 301 · 王不留行 | 308 · 桑白皮 |
| 294 · 使君子 | 301 · 苏木 | 308 · 胖大海 |

Contents



目录

- 309 · 百部
- 309 · 紫菀
- 309 · 款冬花
- 310 · 枇杷叶
- 310 · 合欢皮
- 310 · 酸枣仁
- 311 · 柏子仁
- 311 · 羚羊角
- 311 · 天麻
- 312 · 地龙
- 312 · 全蝎
- 312 · 石菖蒲
- 313 · 绞股蓝
- 313 · 溪黄草
- 313 · 海底椰
- 314 · 牛大力
- 314 · 丁香
- 314 · 锁阳
- 315 · 珍珠
- 315 · 荷叶
- 315 · 夏枯草
- 316 · 柴胡



- 316 · 浮小麦
- 316 · 连翘
- 317 · 艾叶
- 317 · 刺蒺藜
- 317 · 白鲜皮
- 318 · 板蓝根
- 318 · 半枝莲
- 318 · 苍耳
- 319 · 蝉蜕
- 319 · 大黄
- 319 · 独脚金
- 320 · 茯神
- 320 · 钩藤
- 320 · 狗脊
- 321 · 火炭母
- 321 · 鸡骨草
- 321 · 金樱子
- 322 · 荆芥
- 322 · 龙齿
- 322 · 蛇舌草
- 323 · 伸筋草
- 323 · 升麻

- 323 · 细辛



第三部分

【四季饮食宜忌】

- 326 · 春季饮食总则
- 327 · 春季饮食特点
- 329 · 夏季饮食总则
- 330 · 夏季饮食特点
- 332 · 秋季饮食总则
- 333 · 刚立秋不宜大补
- 335 · 冬季饮食总则
- 335 · 冬季食物选择
- 336 · 冬季营养需求



