

中华养生文化大百科



珍藏版

ZHONGHUA YANGSHENG WENHUA DABAIKE

# 中华养生文化大百科

主编 童知秋

饮食文化与养生 上

远方出版社

中华  
PDF

## 图书在版目 (CIP) 数据

饮食文化与养生. 上/童知秋主编. —呼和浩特: 远方出版社, 2010. 4

(中华养生文化大百科)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 500 - 2

I. ①饮… II. ①童… III. ①食物养生 - 基本知识 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 056535 号

## 中华养生文化大百科

---

主 编: 童知秋

出版发行: 远方出版社

通讯地址: 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

印 刷: 北京振兴源印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 4000 千字

印 张: 476

版 次: 2010 年 6 月第 1 版

印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80723 - 500 - 2

定 价: 4695.00 元 (全 16 卷)

---

版权所有, 侵权必究

童知秋  
远方出版社  
PDG

# 目 录

第一章 饮食知识 .....	(1)
一、食性与食味 .....	(3)
○食物的“四气” .....	(3)
○食物的“五味” .....	(3)
○五味与五脏的关系 .....	(4)
二、食物与营养 .....	(5)
○饮食是生命的根本 .....	(5)
○食物营养与人体健康 .....	(6)
○赖以生存的蛋白质 .....	(9)
○最优能源——碳水化合物 .....	(10)
○全面营养提高机体免疫力 .....	(11)
○保证充足的必需脂肪酸 .....	(12)
○矿物质是生命的动力元素 .....	(13)
○钙是人体骨骼的支架 .....	(13)
○磷是生命体的组成部分 .....	(14)
○镁能防治心血管疾病 .....	(15)
○维持人体水平衡的钠与钾 .....	(16)
○铁可增加免疫功能 .....	(17)
○锌能促进儿童生长发育 .....	(17)
○碘是甲状腺素重要成分 .....	(18)
○长期缺硒能引起疾病 .....	(18)
○维持机体运行的其他矿物质 .....	(19)
○生命的天使——维生素 .....	(20)
○眼睛的保护神——维生素 A .....	(20)

○协同作用的 B 族维生素 .....	(21)
○阻止坏血病的维生素 C .....	(22)
○强身健骨的维生素 D .....	(22)
○抗衰老明星——维生素 E .....	(23)
○抗出血的维生素 K .....	(23)
○治疗贫血的——叶酸 .....	(24)
○纤维素:第七大营养素 .....	(25)
○水与健康 .....	(26)
○平衡膳食是长寿的基础 .....	(28)
○多吃有颜色的食品 .....	(29)
○蔬菜的营养成分 .....	(30)
○天然保健品:螺旋藻 .....	(31)
○肠道内的健康卫士——双歧杆菌 .....	(33)
○有益健康的乳酸菌 .....	(34)
○油脂与“富贵病” .....	(36)
○杂食、全食的营养更充分 .....	(36)
○不同烹饪方法对营养素的影响 .....	(38)
○水果营养价值高 .....	(38)
○肉类是矿物质最好来源 .....	(39)
○蛋类是理想的营养库 .....	(40)
○营养失衡易致亚健康 .....	(41)
三、健康饮食新理念 .....	(42)
○世界卫生组织提出的食品安全十律 .....	(42)
○世界卫生组织制定的老年人饮食营养新标准 .....	(43)
○美国专家提出的延缓衰老的食谱 .....	(43)
○美国癌症协会提出的《防癌饮食指南》 .....	(44)
○美国“冠状动脉保护会”提出的控制胆固醇的膳食措施 .....	(44)
○我国小康营养的标准 .....	(45)
○洪昭光教授提出的饮食口诀 .....	(45)

○最佳饮食集锦 .....	(45)
○吃喝新概念 .....	(47)
○食物“鸳鸯”配 .....	(47)
○益智食品 .....	(49)
○全世界最健康的菜单 .....	(49)
四、食物的相宜与相克 .....	(50)
○何为“食物相克” .....	(50)
○牛奶和巧克力不能同食 .....	(52)
○与蛋、奶相克的食物 .....	(52)
○烧牛肉不宜加碱 .....	(53)
○炖排骨不宜加醋 .....	(54)
○酸性菜肴中不宜加味精 .....	(54)
○醋不宜与牛奶、羊肉、海参同食 .....	(55)
○豆浆不能与蜂蜜、鸡蛋、红糖配食 .....	(55)
○炒菜时油温不宜太高 .....	(56)
○铁锅不宜加热酸性食物 .....	(57)
○吃水果真的百无禁忌吗 .....	(58)
五、饮食宜忌 .....	(58)
○感冒宜食清淡食品 .....	(58)
○咳嗽忌食辛辣食物 .....	(59)
○腹泻需要短暂禁食 .....	(59)
○高脂血症患者的饮食宜忌 .....	(60)
○高脂血症患者的饮食禁忌 .....	(61)
○肝炎患者的饮食宜忌 .....	(62)
○胆石症病人的饮食宜忌 .....	(64)
○胃肠病的饮食宜忌 .....	(65)
○肾病患者的饮食宜忌 .....	(67)
○尿路结石饮食宜忌 .....	(68)
○失眠膳食清淡为主 .....	(70)

- 头痛忌食刺激性食物 ..... (70)
- 贫血饮食忌缺铁质 ..... (71)
- 便秘少食高蛋白 ..... (71)
- 痔疮患者忌食辛辣 ..... (72)
- 哮喘忌冷饮冷食 ..... (73)
- 支气管炎应予软食 ..... (74)
- 慢性咽喉炎忌热性食品 ..... (74)
- 中风患者应少食多餐 ..... (75)
- 胃溃疡避免过饥过饱 ..... (75)
- 肾脏病患者低蛋白少盐 ..... (76)
- 肺结核患者忌甘肥油腻 ..... (77)
- 肝病者不宜高蛋白食物 ..... (78)
- 冠心病患者忌刺激性食物 ..... (78)
- 肥胖症患者应节食 ..... (79)
- 糖尿病患者应禁食糖 ..... (80)
- 高血压患者应少吃盐 ..... (81)
- 癌症患者多食蛋白质食品 ..... (82)
- 体力劳动者主食宜粗细搭配 ..... (83)
- 忌生吃海鲜 ..... (84)
- 忌食太白的食品 ..... (85)
- 忌随便食用强化食品 ..... (85)
- 忌食淀粉老化食品 ..... (86)
- 忌食有哈喇味 ..... (87)
- 忌多食橘子 ..... (87)
- 忌多食苦杏仁 ..... (88)
- 忌生食贝类 ..... (89)
- 忌煮粥加碱 ..... (89)
- 忌多吃糖精 ..... (90)
- 宜平衡膳食 ..... (90)

○宜多吃“粗粮”	(92)
○宜食有色食品	(92)
○进餐忌狼吞虎咽	(95)
○进餐忌过饱	(96)
○酸碱摄入要相宜	(96)
○忌吃盐过多	(97)
○忌食海带过量	(98)
○忌食发霉食物	(99)
○忌食夹生豆类	(100)
○忌进食生蛋	(101)
○忌食隔夜的蔬菜	(102)
○忌食烧焦的食物	(102)
○哪些人忌饮咖啡	(103)
○果蔬6忌	(104)
○不能食用的蔬菜	(104)
○忌食改变性状的食物	(105)
○忌食绿皮土豆、发芽土豆	(106)
○忌食未熟尚绿的西红柿	(107)
○忌食化肥催生的豆芽	(108)
○忌食畸形草莓	(108)
○忌食霉变食物	(108)
○忌食有煤油味的鱼虾	(109)
○忌食有哈喇味的食品	(109)
○忌食“米猪肉”	(110)
○忌食鸡屁股	(110)
○忌吞食鱼胆	(111)
○忌食鲜黄花菜	(111)
○忌过量食用味精	(112)
○忌过量吃豆腐	(113)



○忌饥不择食 .....	(113)
○几种蔬菜的禁忌 .....	(114)
○食用牛奶的禁忌 .....	(115)
○忌红薯吃得太多 .....	(116)
○忌食烂了的生姜 .....	(116)
六、饮食习惯与养生 .....	(117)
○改掉吃的坏习惯 .....	(117)
○改掉“吃无禁忌”的习惯 .....	(118)
○要养成节食的习惯 .....	(119)
○要养成杂食的习惯 .....	(119)
○一日三餐最科学 .....	(121)
○早餐要吃好 .....	(121)
○午餐注意搭配 .....	(122)
○晚餐要吃少 .....	(122)
○该吃饭时就吃饭 .....	(123)
○每天该吃多少盐 .....	(123)
○如何吃糖 .....	(124)
○科学吃肉益健康 .....	(125)
○吃鱼要注意 .....	(125)
○“黑色食品”话保健 .....	(126)
○降血脂该吃什么 .....	(127)
○注意营养,吃出美容来 .....	(127)
○改改这些饮食习惯 .....	(129)
○烹饪十大不宜 .....	(130)
○早餐不宜只吃鸡蛋加牛奶 .....	(132)
○忌蔬菜汁饮用过多 .....	(132)
○烤羊肉串忌多吃 .....	(132)
○烹饪食物的禁忌 .....	(133)
○食用油忌反复高温 .....	(133)

○吃螃蟹忌用水煮 .....	(134)
○油条忌常吃 .....	(134)
○吃火锅的禁忌 .....	(135)
○产妇忌吃鸡蛋过多 .....	(136)
○剩菜打包须谨慎 .....	(136)
○分菜就餐习惯好 .....	(136)
○剩菜剩饭不能随便吃 .....	(137)
○主食太少危害多多 .....	(137)
○改掉饭后的坏习惯 .....	(138)
○养成喝水的习惯,饮水量要充足 .....	(140)
○清晨喝点水,冲洗一遍肠胃 .....	(142)
○为何要多喝白开水 .....	(142)
○谨防陷入饮用矿泉水和纯净水的误区 .....	(143)
○餐前空腹喝水 .....	(144)
○上班族喝水的时间表 .....	(144)
○刚丢碗筷别喝水 .....	(145)
○一次喝水过多会“中毒” .....	(145)
○服药时适量喝水 .....	(145)
○自来水烧开后要当天喝 .....	(146)
○四季喝茶保健康 .....	(147)
○饭后一杯茶未必好 .....	(148)
○8种人不宜饮茶 .....	(149)
○喝茶宜清淡 .....	(150)
○科学饮咖啡 .....	(150)
○牛奶要多喝,增强免疫力 .....	(152)
○饮用酸牛奶须注意几点 .....	(152)
○“上脸”的人尤其要少喝酒 .....	(153)
<b>第二章 食物的养生保健功能 .....</b>	<b>(155)</b>
<b>一、主食类养生保健功能 .....</b>	<b>(157)</b>

- 小麦——保健抗癌的食品 ..... (157)
- 大麦——调整胃肠功能的食品 ..... (157)
- 燕麦——优良的降血脂食物 ..... (158)
- 荞麦——强心降压食疗食品 ..... (159)
- 大米——健脑补虚之佳品 ..... (159)
- 小米——健胃补肾的良物 ..... (160)
- 米糠——平凡的抗癌食品 ..... (161)
- 玉米——抗癌防衰的粗粮佳品 ..... (162)
- 高粱——健脾止泻佳食 ..... (163)
- 甘薯——益寿减肥之佳品 ..... (164)
- 二、豆蔬类养生保健功能 ..... (164)
- 大豆——绿色的“牛乳” ..... (164)
- 绿豆——清凉解暑的佳食 ..... (166)
- 黑豆——黑发补血的佳品 ..... (167)
- 赤豆——多功能的补养品 ..... (168)
- 蚕豆——快胃祛湿利脏之佳品 ..... (168)
- 豇豆——补胃健肾的豆类上品 ..... (169)
- 白菜——清爽可口养生大众菜 ..... (170)
- 圆白菜——疗效广泛的家庭菜 ..... (171)
- 菠菜——润燥通便的常青菜 ..... (171)
- 芹菜——降压清热之佳品 ..... (173)
- 韭菜——温阳透窍的起阳草 ..... (173)
- 空心菜——降脂减肥的家常菜 ..... (175)
- 香菜——能祛腥膻的佳蔬 ..... (175)
- 荠菜——三月养生是灵丹 ..... (176)
- 苋菜——长寿菜 ..... (177)
- 茼蒿——养心安神之蔬 ..... (177)
- 黄花菜——健脑菜 ..... (178)
- 花菜——预防乳腺癌的食疗佳品 ..... (179)

- 芦笋——风靡全球的降血糖美蔬 ..... (180)
- 黄瓜——减肥美容的佳品 ..... (181)
- 冬瓜——减肥增健的佳菜 ..... (182)
- 苦瓜——消暑解热的君子菜 ..... (182)
- 丝瓜——祛暑清心的蔬菜 ..... (183)
- 南瓜——菜粮兼食的宝瓜 ..... (184)
- 番茄——维生素的仓库 ..... (185)
- 茄子——心血管病患者的佳品 ..... (186)
- 扁豆——补气妙品 ..... (187)
- 青豆——和中益气之佳品 ..... (188)
- 豆芽——天然健康食品 ..... (189)
- 萝卜——能降低血脂的家常菜 ..... (190)
- 胡萝卜——蔬菜中的“小人参” ..... (191)
- 芋头——宽肠散结的亦蔬亦粮食品 ..... (192)
- 土豆——十全十美的“第二面包” ..... (193)
- 山药——温和的补养品 ..... (194)
- 荸荠——除热消食的食品 ..... (195)
- 莴笋——苦凉利五脏之佳蔬 ..... (196)
- 竹笋——减肥降脂之佳蔬 ..... (197)
- 藕——止血良药 ..... (198)
- 茭白——蔬菜中的美味佳品 ..... (199)
- 蘑菇——上帝的食品 ..... (199)
- 香菇——补气活血的防癌菌品 ..... (200)
- 金针菇——干野菜之王 ..... (201)
- 猴头菇——助消化利五脏的珍品 ..... (202)
- 松蘑——食用菌之王 ..... (203)
- 黑木耳——素中之荤的佳品 ..... (203)
- 银耳——延年益寿之品 ..... (204)
- 紫菜——高级营养的海味汤料 ..... (205)

- 海带——补碘防癌海洋之蔬 ..... (206)
- 发菜——山珍海味之“瘦物” ..... (207)
- 石花菜——降压降脂的海产蔬 ..... (208)
- 三、肉禽蛋类养生保健功能 ..... (208)
- 猪肉——养肝益血的佳品 ..... (208)
- 猪血——止血补血的“液体肉” ..... (210)
- 猪肝——明目养血之品 ..... (210)
- 猪蹄——通乳补血的良药 ..... (211)
- 牛肉——益气养胃的食疗佳品 ..... (212)
- 羊肉——抗寒补肺的食品 ..... (214)
- 狗肉——壮阳补虚的佳品 ..... (215)
- 驴肉——补气虚的食疗畜品 ..... (216)
- 鹿肉——补虚益精肉 ..... (217)
- 兔肉——荤中之素的美味佳肴 ..... (217)
- 鸡肉——蛋白质的最佳来源 ..... (218)
- 鸭肉——善补虚劳的禽肉 ..... (219)
- 鹅肉——补虚抗癌的食品 ..... (220)
- 乌鸡肉——名贵食疗珍禽 ..... (221)
- 鸽肉——美味的高级补品 ..... (221)
- 鹌鹑肉——美味的“动物人参” ..... (222)
- 鸡蛋——理想的“营养库” ..... (223)
- 鸭蛋——滋阴清肺的食品 ..... (225)
- 鸽蛋——益气补肾的良品 ..... (226)
- 鹌鹑蛋——卵中佳品 ..... (227)
- 四、水产类养生保健功能 ..... (228)
- 鲤鱼——甘鲜肥美家鱼之首 ..... (228)
- 草鱼——祛风暖胃之食品 ..... (228)
- 鲫鱼——催乳滋补之品 ..... (229)
- 青鱼——秋冬细嫩的食补佳品 ..... (230)

- 带鱼——养肝补血之食品 ..... (230)
- 鲢鱼——补气虚的食疗佳品 ..... (231)
- 胖头鱼——可改善记忆力的食疗补品 ..... (231)
- 鳊鱼——鱼中上品 ..... (232)
- 鲈鱼——益体安康的佳品 ..... (232)
- 黄鱼——营养丰富的“家鱼” ..... (233)
- 平鱼——名贵的海产经济鱼 ..... (234)
- 鳝鱼——“水中人参” ..... (234)
- 三文鱼——“水中珍品” ..... (235)
- 鳗鱼——冬天进补的最好食品 ..... (236)
- 泥鳅——益气壮阳的水生佳品 ..... (236)
- 甲鱼——抗癌珍膳的大补之物 ..... (237)
- 鲨鱼——补虚壮腰的海珍 ..... (238)
- 虾——营养丰富的佳品 ..... (239)
- 蟹——清热味美的席上珍品 ..... (240)
- 蛤蜊——天下第一鲜 ..... (241)
- 海螺——医食兼备的“盘中明珠” ..... (242)
- 牡蛎——营养丰富的“海洋牛奶” ..... (242)
- 海参——防老抗癌的海里人参 ..... (243)
- 海蜇——降压镇咳的凉拌菜 ..... (244)
- 鱿鱼——补虚润肤的海产品 ..... (245)
- 鲍鱼——海味珍品之冠 ..... (246)
- 蜗牛——味鲜可口的世界名菜 ..... (246)
- 五、果实类养生保健功能 ..... (247)
- 苹果——全方位的健康水果 ..... (247)
- 梨——天然的矿泉水 ..... (248)
- 桃——天下第一果 ..... (249)
- 杏——开胃生津的佳果 ..... (249)
- 李子——肝病保养的佳果 ..... (251)

- 山楂——延年益寿的长寿果 ..... (251)
- 枇杷——肺热咳嗽的“良药” ..... (253)
- 樱桃——补虚元的果品 ..... (253)
- 葡萄——补血益气的佳果 ..... (254)
- 草莓——果中皇后 ..... (255)
- 猕猴桃——滋补强身的水果金矿 ..... (256)
- 杨梅——初疑一颗值千金 ..... (257)
- 石榴——营养丰富的喜庆水果 ..... (258)
- 柿子——物美价廉的降压果 ..... (259)
- 桑椹——21世纪的最佳保健果品 ..... (259)
- 橘子——补阴益气的佳果 ..... (260)
- 柚子——最具食疗效益的水果 ..... (262)
- 香蕉——能够减肥的“快乐水果” ..... (263)
- 菠萝——促进消化的水果 ..... (264)
- 荔枝——益智健气果中佳品 ..... (265)
- 龙眼——补血益心的神果 ..... (266)
- 椰子——天然清凉的饮料 ..... (267)
- 芒果——抑制胆固醇的天然佳果 ..... (268)
- 橄榄——肺胃之果 ..... (269)
- 甘蔗——天生复脉汤 ..... (269)
- 柠檬——柠檬酸的仓库 ..... (270)
- 西瓜——清热去暑的佳品 ..... (271)
- 哈密瓜——夏季解暑的佳品 ..... (272)
- 木瓜——减压镇痛之食疗佳品 ..... (273)
- 无花果——健胃润肠的佳品 ..... (274)
- 核桃——健脑益智的“长寿果” ..... (275)
- 栗子——益肾健美的果实 ..... (276)
- 松子——延年益寿的果中鲜品 ..... (277)
- 开心果——健康的仙果 ..... (278)

○榛子——抗衰养颜的“坚果之王” .....	(278)
○葵花子——维生素 E 的良好来源 .....	(279)
○白瓜子——前列腺炎的食疗佳品 .....	(280)
○西瓜子——高血压患者的小吃 .....	(281)
○莲子——益肾养心安神食品 .....	(281)
○花生——名副其实的长生果 .....	(282)
○芝麻——补肝益肾之佳品 .....	(283)
<b>第三章 饮品类养生保健功能 .....</b>	<b>(285)</b>
一、白酒——舒筋活血的饮品 .....	(287)
二、啤酒——“液体面包” .....	(288)
三、黄酒——烹饪调味最佳料酒 .....	(290)
四、葡萄酒——抗癌美容的高雅饮料 .....	(291)
五、牛奶——益胃养肺的饮品 .....	(292)
六、豆浆——老少皆宜的“植物奶” .....	(294)
七、茶——疗效显著的“万病之药” .....	(296)
八、咖啡——提神健脑的饮品 .....	(299)
九、碳酸饮料——消暑解热之佳品 .....	(300)
十、蜂蜜——天然保健营养佳品 .....	(301)
<b>第四章 调味类养生保健功能 .....</b>	<b>(303)</b>
一、姜——“医家圣药” .....	(305)
二、大葱——驱邪的疾病克星 .....	(306)
三、大蒜——天然的抗生素 .....	(307)
四、辣椒——维生素 C 丰富的“红色牛排” .....	(309)
五、花椒——芳香健胃的“中国调料” .....	(310)
六、酱油——营养美味的大众调料 .....	(311)
七、醋——保健灭菌的最佳调料 .....	(312)
八、盐——壮筋强力的味中王 .....	(313)
九、味精——鲜美益智调味剂 .....	(315)
十、红糖——和脾缓肝的调味品 .....	(316)



第五章 传统养生药膳 .....	(319)
一、补益气血药膳 .....	(321)
二、滋阴壮阳药膳 .....	(331)
三、开胃消食药膳 .....	(337)
四、降压降脂药膳 .....	(345)
五、益智安神药膳 .....	(360)
六、延年益寿药膳 .....	(369)
七、祛皱养颜药膳 .....	(379)
八、丰胸健体药膳 .....	(389)
九、减肥瘦身药膳 .....	(401)
十、益肝补肾药膳 .....	(412)
十一、抵抗疲劳药膳 .....	(415)
十二、感冒食疗药膳 .....	(420)
十三、咳嗽食疗药膳 .....	(427)
十四、哮喘食疗药膳 .....	(430)
十五、胃病食疗药膳 .....	(435)
十六、泄泻食疗药膳 .....	(475)
十七、便秘食疗药膳 .....	(481)
十八、黄疸食疗药膳 .....	(509)
十九、糖尿病食疗药膳 .....	(511)
二十、失眠食疗药膳 .....	(515)
二十一、头痛食疗药膳 .....	(523)
二十二、自汗、盗汗食疗药膳 .....	(527)
二十三、关节炎食疗药膳 .....	(530)
二十四、肝病食疗药膳 .....	(537)
二十五、肺病食疗药膳 .....	(568)
二十六、肾病食疗药膳 .....	(600)
二十七、贫血食疗药膳 .....	(630)
二十八、腰肌劳损食疗药膳 .....	(649)