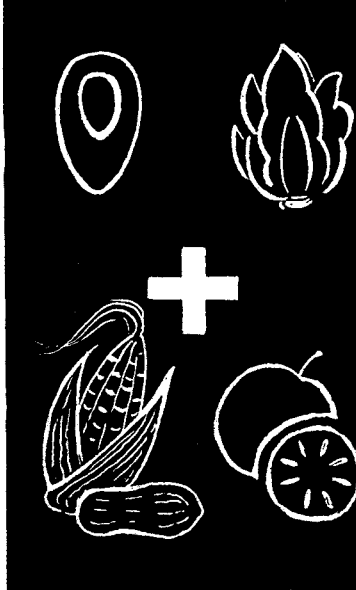


家庭饮食科学知识丛书

家庭常用食物药用 便方

林孟良 编



知 识 出 版 社



R247.1

120

3

家庭饮食科学知识丛书

家庭常用食物药用便方

林孟良 编

1211

知识出版社

D

07921

丛书名题字：于若木
封面设计：戴程松
责任编辑：李小虹

家庭饮食科学知识丛书
家庭常用食物药用便方

林孟良 编

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街17号)

新华书店总店北京发行所经销 文字六〇三厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 6.875 字数 117 千字

1989年7月第1版 1989年7月第1次印刷

印数：1—13800

ISBN 7-5015-0224-2/Z·5

定价：2.35 元

内 容 提 要

祖国医学认为药食同源。根据这一原理,结合千百年来的实践经验,本书将350余种家庭常用的食物分门别类地进行了归纳,并简述了它们的性味、成分、功效、应用及禁忌,每种食物推荐便方2~5个,供读者参考选用。

家庭饮食科学知识 丛书

于若木 龙年
之秋

主 编 谢帼明 王秀荣
编写人员 谢帼明 邢振龄 杜福祥
 王秀荣 鲁克才 林孟良
 董一伟 刘景文 胡蕴坚

前 言

家庭是社会的细胞。在这里，人们休养生息，藉以恢复精力；在这里，人们繁衍子孙后代。一个家庭的首要问题是吃饭问题，过去说的开门七件事，柴米油盐酱醋茶，就指的是吃饭问题。吃饭问题解决得如何常常关系到家庭生活的美满幸福。今天时代虽然变了，但吃饭在家庭中的重要地位依旧，因为这是人类生存的需要，古今中外概莫能外。

吃饭就有一个吃什么和怎样吃法的问题。吃什么当然受市场供应和家庭收入的制约，但每个家庭仍有很大的选择余地。不同的职业和文化素养对吃的选择有差异；有没有营养知识，在吃的选择上也会显出高低。有了钱，如果对吃的选择不当，往往出现“花钱买病”的情况。逢年过节因为大吃大喝，发生急性肠胃病的情况时有所闻。发达国家的所谓“文明病”，或“富贵病”，为高血压、肥胖病、冠心病、糖尿病等，在我国也多起来了，而且有逐年上升的趋势，这是部分人富裕起来之后出现的新问题。为了避免发达国家走过的弯路，营养知识的宣传应当与经济的增长同步进行。饮食文化是民族文化的组成部分，而饮食文化不能不注入现代营养科学的内容。

这套丛书共十册，大凡一个家庭中常遇到的有

关吃饭的问题差不多都谈到了，如科学配制膳食问题；各种食物所含的营养成分；饮食与疾病的关系；老幼合理的膳食以及食补、食疗等；此外，对烹调技术、风味小食品的加工等也有所论述。总之，是既有营养方面的理论知识，又有实践意义的烹调技术，对一个家庭来说是具有实用价值的一套丛书。每个家庭可以从中学到科学配膳的原则，使家庭饮食做到既营养完全，又做到营养平衡。使儿童得以正常发育；老年人老而不衰，老而不残，保持生命应有的活力和生活自理的能力，以颐养天年；使成年人精神饱满地去工作。

过去常说的“病从口入”多半指吃了不干净的食物而得病，现在应扩大其含义，即将因食物结构不合理而引起的疾病也包括在内。这种食源性疾病的进程是缓慢的，短时不易觉察，但其后果则是深远的、严重的，许多情况甚至是难以挽回的。宣传营养知识，宣传平衡膳食，可以预防许多食源性疾病的发生，家庭膳食有无营养指导，其结果是大不相同的。

近年国外的经验值得我们借鉴。在美国，针对营养过剩的现象，采取了多种营养指导措施，使许多食源性疾病的发生率和死亡率大幅度地下降了：心脏病下降25%、呼吸道感染下降20%、肿瘤下降20%，糖尿病下降50%。在芬兰，其高血压、心血管意外，脑血管意外的患病率及死亡率曾居世界第一位。由于政府采取了一系列的有效措施，经过十五年的努力，已降至第四位。为改进食物结构，政府提倡吃低

脂牛奶,少吃黄油,多吃蔬菜、水果,进行不吸烟,不酗酒等宣传教育。除了在学校内进行宣传教育外,更把这一运动深入到每个家庭里去。芬兰的某个省,其非传染性疾病的发病率在国内最高,国家作为重点防治的试点省,五年内用于宣传和防治措施的经费是一百万元。其后,因心肌梗死、脑血栓、脑溢血而偏瘫的患者大大减少了,据统计,该省因此节省了医药费的支出六百万元。

从美国和芬兰等国的经验中我们可以看到预防工作的重要性,预防工作不仅产生了良好的社会效益,而且也产生了可观的经济效益。

知识就是财富,知识就是力量。营养知识是造福人类的一门学问,应当使之普及到每个家庭每个人,使人人学习营养知识,并用它进行自我保健。人民身体素质的提高必然有益于社会的安定,有助于四个现代化的建设,这是无疑的。

愿《家庭饮食科学知识丛书》成为每个家庭的良师益友!

于若木
1989.6.23

目 录

一、谷、豆类.....(1)

(一) 谷类.....(1)

粳米 糯米 薏米 玉米 小麦
大麦 荞麦 燕麦 莠麦 黄米
高粱

(二) 豆类.....(10)

黄豆 黑豆 红豆 绿豆 扁豆
豇豆 刀豆 豌豆 蚕豆

二、肉类.....(20)

(一) 畜肉.....(20)

兔肉 狗肉 羊肉 猪肉 马肉
驴肉 牛肉

(二) 禽肉.....(28)

鸡肉 鸭肉 鹅肉 鸽肉 鹌鹑
肉 雀肉

(三) 兽肉.....(35)

野猪肉 黄羊肉 穿山甲 鹿肉
猫肉 蛤蚧 蛇肉 田鼠肉

三、水产.....(42)

(一) 鱼类.....(42)

鲤鱼	鲫鱼	青鱼	鲢鱼	泥鳅
黄鳝	鳊鱼	黑鱼	鲇鱼	银鱼
带鱼	黄花鱼	草鱼	鲈鱼	鲮鱼
鳊鱼	鲥鱼	鳙鱼	章鱼	海鳗
鲨鱼				

(二) 甲壳、软体动物.....(58)

鳖肉	龟肉	虾	乌贼	蟹
海参	海蜇	淡菜	鲍鱼	牡蛎
蚌	蛏	田螺	文蛤	蛤蜊
泥东				
风螺				

(三) 海藻类.....(71)

海带	紫菜	鹿角菜	海藻
麒麟菜	石莼	浒苔	

四、果品.....(77)

西瓜	甜瓜	苹果	梨	桔
柑	橙	柚	香蕉	葡萄
菠萝	杏	樱桃	桃	柿
荔枝				
枝	柠檬	龙眼	椰子	无花果
石榴	枇杷	猕猴桃	桑椹	刺
梨	海棠	草莓	番木瓜	罗汉
果	芒果	菠萝蜜	覆盆子	李
杨桃	沙棘	杨梅	橄榄	山楂
大枣	核桃	板栗	白果	花生
莲子	向日葵子	芝麻	榧子	
松子仁	榛子	柏籽仁	郁李仁	

五、蔬菜.....(121)

(一) 瓜果类.....(121)

冬瓜 南瓜 黄瓜 丝瓜 白瓜

葫芦 番木瓜 北瓜 苦瓜 番

茄 茄子 辣椒

(二) 叶、苔、花类.....(130)

大白菜 圆白菜 菠菜 油菜 苕达

菜 薹菜 韭菜 苋菜 芹菜 苘

蒿 芥菜 黄花菜

(三) 根茎类.....(140)

山药 甘薯 芋头 胡萝卜 萝

卜 藕 莴笋 洋葱 竹笋

芦笋 百合 魔芋 荸荠 茭白

菱角 慈姑

(四) 菌类.....(154)

木耳 银耳 香菇 草菇 平菇

猴菇 松茸 鸡枞 蘑菇

六、饮料、调味品.....(161)

(一) 饮料.....(161)

牛奶 羊奶 茶 酒

(二) 调味品.....(165)

盐 醋 胡椒 大葱 蒜 姜

香菜 花椒 胡椒 小茴香 大

茴香 桂皮 桂花 紫苏 香油

油菜籽油 豆油 花生油 红糖

白糖 冰糖 饴糖 蜂蜜

附录一 常用食物营养成分表

(一) 谷、豆类·····	(186)
(二) 肉类·····	(188)
(三) 蛋类·····	(190)
(四) 鱼和其他水产动物类·····	(191)
(五) 瓜类·····	(194)
(六) 茄果类·····	(195)
(七) 叶菜类·····	(196)
(八) 咸菜类·····	(198)
(九) 菌藻类·····	(199)
(十) 干、鲜、硬果类·····	(200)
(十一) 调味品及其他·····	(203)

附录二 重要维生素的食物来源、功用和

缺乏症·····	(204)
----------	-------

一、谷、豆类

(一) 谷 类

粳 米(硬米、陈仓谷米)

性味 甘，平。

成分 含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、维生素PP等。

功效 补脾和胃，益精强志。

应用 可蒸食，尤以煮粥最养人，老幼皆宜。

食疗便方

1. 粳米1匙，炒黑，用水一杯煎服，治婴儿吐乳。
2. 陈久之粳米适量，作粥食，用于止泻健胃，除烦止渴。
3. 粳米50克，柿蒂7个，加水同煮熟，去柿蒂服食，治肠风下血。
4. 糯米磨成粉，炒焦，每服5~10克，每日3次，治腹泻。

糯 米(江米、元米)

性味 甘，温。

成分 含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B₁、维生素B₂、维生素PP等。

功效 补中益气，和胃止泻。

加工应用 可蒸糕、煮粽、酿酒或煮粥。以作粥食养人。还可磨粉作糍粑、元宵食用。

食疗便方

1. 糯米爆成的米花30克、桑根白皮30克，水煎内服，对糖尿病的烦渴不止有效。

2. 糯米、薏米各适量煮粥，加红枣数枚，每日食，治神经衰弱，贫血等虚弱症。

3. 糯米100克，煮粥食，每日4次，忌食生冷硬食，治妊娠恶心呕吐、胸闷不舒。

4. 糯米糍粑，用火烤软熟食，用温开水或温酒送服，治夜尿频数。

5. 糯米、红枣适量，用水煮粥食，治胃气虚或阴虚所致的胃脘隐痛。

6. 糯米、莲子、大枣、淮山药共煮粥，加糖调食，治脾虚泄泻。

7. 糯米100克、浮小麦50克炒黄熟共研末，每次15克，用开水或用瘦肉汤送服，治气虚自汗。

注意 发热、咳嗽、痰黄粘的肺热患者以及黄疸、淋证、胃脘胀满，午后发热的湿热症忌用。消化不良、老幼者宜少用。

薏米(菩提子、薏米仁)

性味 甘，微寒，无毒。

成分 种仁含糖类、脂肪油、蛋白质。种子含亮氨酸、赖氨酸、精氨酸、酪氨酸等。还含有薏苡素及薏苡酯、三萜化合物。

功效 主湿痹，利肠胃，消水肿。还有抗癌、美容的作用。治疗扁平疣的效果极佳。

加工应用 药、食兼用。多作粥饮食。有滋补之效。日本将其做成系列美容产品投放市场。

食疗便方

1. 薏米150克、郁李仁100克，同煮饭食，每月两次，治水肿喘急。

2. 薏米适量，研为细末，同粳米煮粥食，每日服用，治风湿痹症。

3. 薏米适量，水煎热饮，以通为度，治沙石热淋。

4. 薏米适量，煮粥食，不拘时，渴即食用，对消渴有一定作用。

5. 薏米粥煮食用，治肺痈。

6. 薏米100克（或根300克），水煎服，每月两次，治黄疸。

7. 生薏米仁30克、水煎，每日两次，10天一疗程，治青年性扁平疣，寻常性赘疣。

8. 薏米、淮山药、莲子、大枣各50克，百合、沙参、芡实、玉竹各25克，共煮汤，加糖服用，是炎热夏季和体虚火旺不受温补之人的补品饮料。

注意 大便燥结、滑精、孕妇及津液不足、小便多者，不宜服用。

玉 米(玉蜀黍、包谷、苞米)

性味 甘，平。

成分 富含钙、镁、硒等矿物质，以及脂肪(为不饱和脂肪酸)、蛋白质。维生素E的含量远远超过大米、小麦。

功效 补中健胃、除湿利尿。硒在体内能与各种物理、化学的致癌物质结合，通过消化道排出体外，故能防癌。钙有利于防治高血压病。镁具有舒张血管的作用，能减少高血压的发生。亚油酸、维生素E可降低血液中胆固醇水平，有助预防动脉硬化、冠心病。

加工应用 蒸食有充饥健身作用，碾楂煮粥养人，煎汤饮，则有清湿热，利小便的功用。在欧美等许多国家，玉米成为一种热门的保健食品，越来越多的出现在餐桌上。

食疗便方

1. 玉米、白扁豆各60克，木瓜15克，水煎饮汁，治胃炎。
2. 玉米30克，鹅蛋1个，同炖熟，每晨空腹食，治头晕。
3. 玉米1份，水3份，煎汤早晚代茶饮，常服治慢性肾炎水肿。
4. 玉米油炒菜常食，治高脂血症。