

营养饮食与食物疗法

人类每天离不开饮食
饮食每次都应讲科学
读罢此书 大彻大悟



目 录

一、食物的营养价值及医疗作用

- | | |
|-----------------------------|-----------------|
| (3)糖类的生理作用 | (10)富含营养素最多的食物 |
| (3)脂肪的生理作用 | (10)最佳食品的选择 |
| (4)蛋白质的生理作用 | (11)哪些水果要适量食用 |
| (4)维生素 A 的生理作用 | (12)不易多吃的“美味”食品 |
| (5)维生素 B ₁ 的生理作用 | (12)肉类的疗效 |
| (5)维生素 B ₂ 的生理作用 | (13)纤维食物有益健康 |
| (6)维生素 B ₆ 的生理作用 | (13)预防早衰的食品 |
| (6)维生素 C 的生理作用 | (14)抗癌治癌的保健食品 |
| (7)维生素 D 的生理作用 | (15)奶类食物的营养特点 |
| (7)维生素 E 的生理作用 | (15)谷类食物的营养特点 |
| (7)维生素 K 的生理作用 | (16)蔬菜类食物的营养特点 |
| (8)维生素 P 的生理作用 | (16)硬果类食物的营养特点 |
| (8)富含钙质的食物 | (16)豆类食物的营养特点 |
| (9)富含铁质的食物 | (17)食用油肥的营养特点 |
| (9)人体所需铬的来源 | (17)水产类食物的营养特点 |
| (9)人体所需铜的来源 | (18)蛋类食物的营养特点 |
| (9)人体所需锌的来源 | (18)肉类食物的营养特点 |
| (10)人体所需碘的来源 | (18)水果类的营养特点 |
| (10)人体所需矿物质的来源 | (19)鹅肉的营养价值 |

(19)狗的全身都是宝
 (19)梅花鹿的药用价值
 (20)猪下水的营养及药用价值
 (21)豆制品的营养价值
 (21)豆腐的营养
 (22)绿豆的营养及药用
 (22)黄豆芽的营养价值
 (23)山楂的营养及药用
 (24)红枣的营养及药用
 (24)葡萄的营养及药用
 (25)樱桃的营养及药用
 (25)梨的营养及药用
 (26)桔子的营养及不足
 (26)桃子的营养及食疗作用
 (26)柿子的营养及药用价值
 (27)核桃的营养与药用
 (28)甘蔗的营养及药用价值
 (28)野菜的营养价值
 (29)西红柿的营养及药用
 (29)甘薯的营养
 (30)香椿的营养及药用价值
 (31)黑木耳的药用
 (31)生姜的营养及药用
 (32)胡萝卜的营养及药用价值
 (32)鲜玉米的营养及药用价值

值
 (33)南瓜的营养及医疗作用
 (33)韭菜的营养及医疗作用
 (34)山药的营养及医疗作用
 (34)大葱的营养及药用
 (34)辣椒的功用
 (35)大蒜的营养价值与医疗作用
 (35)小根蒜的药用
 (36)芹菜的营养和药用
 (36)芦笋的营养及食疗效能
 (37)洋葱的营养及医疗作用
 (37)波菜的营养和药用
 (38)大白菜的营养价值
 (38)黄花菜的营养和药用价值
 (39)土豆的营养价值
 (39)黄瓜的营养价值及美容功能
 (39)胡萝卜的营养及功用
 (40)营养丰富的黑芝麻
 (40)瓜籽的功用
 (41)芝麻的营养价值
 (41)多吃香油好
 (42)木耳的营养及药用
 (42)蘑菇的营养
 (42)香菇的营养及药用

- (43)海带的营养及药用价值
- (44)海藻类的营养价值及食疗作用
- (44)田螺的营养及药用价值
- (45)海带的营养及药用价值
- (45)海味——老幼皆宜的保健食品
- (46)海产品的药用价值
- (47)凉拌菜的营养价值及保健功能

- (47)酒的医疗作用
- (48)食醋的医疗效能
- (48)蜂蜜的营养及药用
- (49)冰淇淋的营养及药用价值
- (49)适量喝啤酒有好处
- (50)酸奶的营养
- (51)元宵的保健作用
- (51)蚕蛹——高蛋白食品
- (51)吃鸡蛋五不宜

二、常见病患者的饮食

- (55)人体每天所需的营养
- (55)食物搭配的科学
- (56)有益健康的饮食方法
- (57)食粥保健歌诀
- (57)五味与人体五脏的关系
- (58)几种错误的营养观念
- (58)良好的营养饮食的健美
- (59)缺乏维生素时的症状
- (59)常用的食补食物
- (61)一些常用的食物补品
- (61)一些营养膳食所适应的病症
- (63)使婴儿获得足够的钙质
- (63)儿童发育期的营养饮食
- (64)青春期的饮食

- (65)大学生的膳食
- (66)青春期少女的饮食
- (66)痛经妇女的饮食
- (66)带环妇女的饮食
- (67)孕妇的营养饮食及食忌
- (68)产妇的科学饮食
- (69)更年期妇女的饮食
- (70)中年人的营养饮食
- (71)老年人的饮食
- (72)新郎的科学饮食
- (72)男子性功能障碍者的饮食
- (73)特殊职业者的饮食
- (73)保护视力的饮食
- (74)夜盲症患者的食宜、食

忌

- (74)常看电视人的饮食
- (75)近视眼患者的饮食
- (76)有损于牙齿的饮食
- (76)病人要有选择地食用水果

果

- (77)不同皮肤的人的饮食
- (77)夜班工人的营养饮食
- (78)怕冷的人吃什么好
- (79)一些疾病患者饮食上的禁忌

禁忌

- (80)口炎性腹泻患者的饮食
- (80)粉刺患者的食宜、食忌
- (81)麻疹患儿的饮食
- (82)发热患者的饮食
- (82)尿路结石病人的饮食要求

求

- (83)急性肾炎患者的食宜和食忌
- (83)慢性肾炎患者的食宜、食忌
- (83)尿毒症病人的饮食禁忌
- (84)痢疾患者的食宜、食忌
- (85)冠心病患者的饮食疗法
- (85)胆囊切除后病人的饮食
- (86)痔疮患者的食宜、食忌
- (86)高血压病人的食宜、食

忌

- (87)胆囊炎和胆石症患者的饮食

- (88)心血管病患者的食宜、食忌

- (88)急性胰腺炎患者的饮食

- (89)慢性胰腺炎患者的饮食

- (89)胆道病患者的食宜、食忌

- (89)贫血患者的食宜、食忌

- (90)头痛病人的食忌

- (90)脱发患者的食宜、食忌

- (90)百日咳患者的饮食

- (91)癫痫病人的饮食

- (91)肺结核患者的食宜、食忌

- (92)关节炎患者的食忌

- (92)腹泻病人的食宜、食忌

- (93)急性病毒性肝炎患者的饮食

- (93)胃溃疡病人的饮食

- (94)溃疡病人的食忌

- (94)肝炎患者的食宜、食忌

- (95)痛风病人的饮食

- (95)白癜风患者的饮食

- (96)服口药与忌口

- (96)服药(西药)与忌口

(97)补药中掺酒有害无益
(97)夏季的饮食
(98)冬季的饮食
(99)冬令活食补
(99)什么人不宜服用人参
(100)哪些人不宜服人参蜂
王浆

(101)哪些人不宜多食山楂
(101)哪些人不宜食用香蕉
(102)哪些人冬季不宜吃御
寒食物
(102)什么人不宜吃冷饮
(102)什么人不宜吃花生

三、食物的药用方法

(106)山楂的几种药用方法
(106)梅子的营养及药用价
值
(107)櫻桃的几种药用方法
(107)西瓜的食疗作用
(108)香瓜的食疗作用
(108)核桃的几种药用方法
(109)杏仁的几种药用
(109)柑桔类水果的药用方
法
(110)柿子的药用方法
(110)大枣的药用方法
(111)杨梅的几种药用方法
(111)葡萄的营养及食疗
(112)香蕉的药用二法
(112)大米的药用几法
(112)高粱的药用几法
(112)糯米的药用几法

(113)黄豆的药用几法
(114)黑豆的药用几法
(115)豆腐的药用几法
(115)绿豆的药用几法
(116)红小豆的药用几法
(116)芝麻的几种药用方法
(117)花生的药用几法
(117)木耳的药用几法
(118)野鸭的几种药用方法
(118)乌贼鱼的药用几法
(119)田螺的几种药用妙方
(119)鸡内金的药用几法
(120)热水的功用
(120)茶叶的几种药用方法
(120)啤酒的疗法
(121)食醋的药用几法
(121)冬瓜的几种药用方法
(122)南瓜的几种药用方法

- (122)大白菜的药用方法
- (123)韭菜的药用偏方
- (123)茄子的药用方法
- (124)竹笋的药用方法
- (124)红薯的几种药用方法
- (124)莴苣的药用方法
- (125)山药的药用方法几种
- (125)胡萝卜的药用几法
- (126)葱的几种药用方法
- (126)香菜的药用几法
- (127)芹菜的药用几法
- (127)苋菜的药用几法
- (127)马齿苋的药用几法
- (128)菠菜的药用几法
- (128)油菜的药用几法
- (129)芥菜的药用几法
- (129)大头菜的药用方法
- (129)辣椒的几种药用方法
- (130)莲藕的几种药用方法
- (131)洋葱的几种药用方法
- (131)马铃薯的几种药用方法
- (131)黄瓜的几种药用方法
- (132)荸荠的药用方法
- (132)海带的几种药用方法
- (132)萝卜的药用方法
- (134)大蒜的药用几法
- (135)花生米的药用

四、广为流传的食疗验方

- (138)什么食物解酒好
- (138)早泄食疗法
- (139)精少不育食补方
- (139)消化不良食疗方
- (140)不育症的食疗便方
- (141)牙痛的简易疗法
- (142)小儿盗汗饮食疗法
- (142)蛋白尿的食物疗法
- (143)矽肺病人的饮食疗法
- (144)治腹泻的民间验方
- (144)骨质疏松病人的食疗
- (145)口腔溃疡者食物疗法
- (146)慢性气管炎食物疗法
- (146)高血压病的食物疗法
- (147)感冒患者的食疗
- (148)咳嗽的食物疗法
- (149)胃痛的食物疗法
- (150)高血压患者的保健饮料
- (150)治疗老年人便秘的几法
- (150)老年心血管病的食物、

疗法

- (151)治疗失眠的几种食物
- (151)“上火”的几种食疗法
- (151)小儿百日咳的食疗
- (152)遗尿食疗法
- (153)小儿积食与疳积的食物疗法
- (153)小儿遗尿的食物疗法
- (154)民间治咳的几种方法
- (154)莴苣的药用一方
- (154)抗癌偏方一例
- (155)青光眼食疗一方
- (155)化脓性骨髓炎的食疗一方
- (155)痛经的自行治疗法
- (156)皮肤皲裂的治法
- (156)毒虫螫伤的自治法
- (156)烧烫伤的简便疗法
- (157)牛皮癣的民间疗法
- (157)民间催乳几法
- (159)肛门搔痒的几种自疗法
- (159)治狐臭一方
- (159)手足多汗的几种简易疗法
- (160)鱼刺梗喉的救治法
- (160)指甲下有血肿的处置

法

- (160)民间去除幼儿脐茸的方法
- (160)倒牙的治疗便方
- (161)核桃肉治疗老人尿频
- (161)冻伤的几种民间疗法
- (162)妊娠期民间镇吐法
- (162)婴儿腹泻的疗法
- (163)治疗皮肤瘙痒几方
- (163)急性乳腺炎效方
- (164)柠檬汁治疗风湿病
- (164)预防细菌性痢疾的办法
- (164)治风湿性关节炎的小方法
- (165)治疗跟骨骨刺的好办法
- (165)跌打损伤的简易疗法
- (166)使鼻子通气舒畅的办法
- (166)防止晕车晕船的方法
- (166)护肤美容有良方
- (167)止鼻血的几种方法
- (167)自行停止打嗝的好办法
- (167)身体虚弱者的良药
- (168)关节肿痛者食疗一方

- (168)治偏头痛一方
- (168)治疗单纯性阑尾炎的良方
- (168)治白头发一方
- (168)治便秘二方
- (169)青香蕉可治好胃溃疡
- (169)葱治疗急性气管炎
- (169)蒸汽可以化痰
- (169)鼻臭、口臭根治法
- (170)白糖可以加速伤口愈合
- (170)治疗老人失眠的几种方法
- (170)治疗慢性支气管炎小偏方
- (171)治疗下肢溃疡的良方
- (171)治拉肚子一方
- (171)生姜可消除水泡
- (171)治瘰子一方
- (172)韭菜的特殊用途
- (172)治疗耳炎的小方法
- (172)治噎食有验方
- (173)产后乳胀、乳痛、硬结的消散法
- (173)糖尿病的食物疗法
- (173)治腿抽筋一方
- (173)花椒除蛲虫
- (174)槟榔戒香烟
- (174)民间驱蛔虫方
- (174)生姜抗感冒
- (174)葱白治吐奶
- (174)土豆排湿疹
- (175)治哮喘几方
- (175)消肌注后硬结的好方法
- (176)治疗咽痛声哑的几种小方法
- (176)治鼻炎一方
- (177)民间治瘰子验方
- (177)治乳头皲裂方
- (177)治习惯性便秘方
- (177)治膀胱炎法
- (178)治肾盂肾炎方
- (178)黄瓜霜的医疗作用
- (178)治疗白癜风的內用偏方
- (179)治神经性耳聋小偏方
- (179)预防和治疗感冒的新方法
- (179)脱肛外治小方法
- (179)护发的最佳饮食方
- (180)治老年哮喘方
- (180)治少白头方
- (181)腹痛的食物疗法

- (181)治脱肛三方
- (181)姜胶膏治肢体疼痛
- (181)治痔疮的民间方法
- (182)痔疮止血的几种方法
- (182)民间回奶的良方
- (183)乌梅酊治疗白癜风
- (183)猪心治关节炎
- (183)巧治疮疖
- (183)米醋去扁平疣
- (184)治黄水疮方
- (184)白糖治创伤
- (184)治腰膝酸痛一方
- (184)治疥疮、癣症一方
- (184)治尿路结石方
- (185)治支气管哮喘
- (185)红薯治大便干燥
- (185)治肠炎方
- (185)手足癣擦洗方
- (185)治风湿性关节炎外敷方
- (186)治脚“鸡眼”方
- (186)治气管炎方
- (186)治疗脚气的几种方法

五、祛病延年的饮食菜谱

- (190)腐竹冰糖水
- (190)玉米须冬瓜皮赤小豆水
- (190)红萝卜红枣水
- (191)冰糖银耳
- (191)柏叶茶
- (191)杏酪水
- (192)西瓜番茄汁
- (192)水莲菜
- (192)白萝卜汁
- (193)香橼饮料
- (193)鲜藕汁
- (193)青梅汤
- (194)红枣扁豆汤
- (194)川贝炖蜜糖
- (194)夏季的几种药物清凉饮料
- (195)药物清凉饮料
- (195)家制保健饮料
- (196)乌梅绿豆西瓜水
- (196)盐水蜂蜜
- (196)胡萝卜红糖水
- (197)红萝卜茅根竹蔗水
- (197)雪耳炖冰糖
- (197)西洋菜炖冰糖
- (198)罗汉果夏枯草茶

- | | |
|---------------|--------------|
| (198)山楂苹果炖冰糖 | (212)葱油山芋 |
| (199)山楂荷叶茶 | (212)黄焖海鳗 |
| (199)雷公根炖冰糖 | (213)清炖甲鱼 |
| (199)山楂红糖水 | (213)密汁百合 |
| (200)蒸川贝雪梨 | (214)韭黄肉丝 |
| (200)煮霜王花猪肺 | (215)红烧鳗鲡 |
| (201)枸杞肉片 | (215)板栗烧猪肉 |
| (201)桃仁鸡丁 | (216)芹菜炒肉丝 |
| (202)杏仁蒸肉 | (216)水氽肉圆 |
| (203)牛肉当归 | (217)满园春色 |
| (203)煮猪腰杜仲 | (218)芹菜猪肝 |
| (204)川芎白藏炖鱼头 | (218)炒三不沾 |
| (204)煮莲子百合瘦猪肉 | (219)芝麻小白菜 |
| (205)桑寄生煮鸡蛋 | (219)素烧冬瓜 |
| (205)当归炖羊肉 | (220)清蒸黄姑鱼 |
| (205)炖赤小豆鲤鱼 | (220)葱油莴苣 |
| (206)墨鱼骨炖鸡 | (221)糯米炖鲤鱼 |
| (206)枸杞炖羊脑 | (221)韭菜炒鸡蛋 |
| (206)醋溜海带 | (222)番茄牛肉 |
| (207)拌青椒海带丝 | (222)葱白鸡蛋炖猪肝 |
| (208)奶油包心菜 | (222)赤小豆炖鲫鱼 |
| (208)荠菜包子 | (223)虫草全鸭 |
| (209)蘑菇烩笋 | (223)龙马童子鸡 |
| (209)猪蹄冻 | (224)黄豆煮牛肉 |
| (210)牡蛎烧肉 | (224)艾叶生姜煮鸡蛋 |
| (211)蘑菇炒鸡蛋 | (225)煮黑豆鸡脚 |
| (211)菠菜芝麻 | (225)北芪炖生鱼 |

- | | |
|----------------|----------------|
| (225) 驴皮冻 | (236) 红萝卜大米粥 |
| (226) 自制药物豆腐 | (237) 大米栗子粥 |
| (226) 青椒炒豆芽 | (237) 鹌鹑粥 |
| (227) 糖醋萝卜 | (238) 莲子锅巴粥 |
| (227) 拔丝核桃肉 | (238) 淡菜皮蛋煮粥 |
| (227) 车前草煮猪小肚 | (238) 膨鱼鳃大米粥 |
| (228) 当归炖白鸽 | (239) 芹菜粥 |
| (228) 使君子蒸肉 | (239) 大米山药粥 |
| (229) 狗肝菜煎黄豆 | (239) 灯心草蜜枣粥 |
| (229) 大蒜炖生鱼 | (240) 木棉花陈皮粥 |
| (229) 木耳大枣煮鸡蛋 | (240) 生菜鲛鱼粥 |
| (230) 黑豆陈皮炖狗肉 | (240) 木棉花扁豆薏米粥 |
| (230) 淡菜、发菜煲瘦肉 | (241) 大米蔗粥 |
| (231) 圆肉百合煮鸡蛋 | (241) 白米菠菜粥 |
| (231) 绿豆芽炒黄花菜 | (241) 羊肺羹 |
| (231) 松子核桃糊 | (242) 鲫鱼豆腐汤 |
| (232) 白糖芝麻糊 | (242) 花生红枣赤小豆汤 |
| (232) 豆泥桃酥 | (243) 十全大补汤 |
| (232) 山药芝麻糊 | (243) 何首乌鸡蛋汤 |
| (233) 萝卜丝饼 | (243) 河蚌汤 |
| (234) 荸荠糕 | (244) 荸荠海蜇汤 |
| (234) 核桃黑枣粥 | (244) 番茄蛋花汤 |
| (234) 梗米红枣粥 | (245) 猪肝菠菜汤 |
| (235) 菊花粥 | (245) 茴香腰花汤 |
| (235) 扁豆花粥 | (246) 肚丝汤 |
| (236) 荷花粥 | (247) 三丝银鱼汤 |
| (236) 何首乌粥 | (247) 丝瓜鲫鱼汤 |

- | | |
|---------------|-------------|
| (248) 荠菜鸡蛋汤 | (255) 砂仁鲫鱼 |
| (248) 香花菜鸡蛋汤 | (256) 柚子炖鸡 |
| (248) 荷叶冬瓜汤 | (256) 使君子蒸肉 |
| (249) 槐花猪肠汤 | (256) 香砂牛肉 |
| (249) 节瓜瘦肉汤 | (256) 扁豆炖肘 |
| (249) 疳积草瘦肉汤 | (256) 茸肾羊肉汤 |
| (250) 猪肝枸杞汤 | (257) 茯苓包子 |
| (250) 淡豆豉豆腐汤 | (257) 胡椒煨猪肚 |
| (251) 桑叶黄豆汤 | (257) 豆蔻馒头 |
| (251) 黄花菜瓜子菜汤 | (257) 苡仁蹄花 |
| (251) 猪血菠菜汤 | (257) 附子羊肉汤 |
| (252) 苦瓜瘦肉汤 | (258) 附子乌鸡 |
| (252) 白鸽绿豆汤 | (258) 当归羊肉汤 |
| (252) 生姜芥菜汤 | (258) 冰糖哈士蟆 |
| (253) 沙参玉竹猪肺汤 | (258) 芝麻兔 |
| (253) 赤豆鲍鱼 | (258) 海龙乌仔鸡 |
| (253) 狗肾羊肉汤 | (259) 乌梅柠檬汁 |
| (253) 茴香鲫鱼 | (259) 乌龟羊肉汤 |
| (254) 二甲营养汤 | (259) 大蒜烧猪肚 |
| (254) 人参鸡油汤圆 | (259) 天麻鱼头 |
| (254) 断龟珍珠圆子 | (259) 贝梨煨猪肺 |
| (254) 鹿肾长龟汤 | (260) 参麦团鱼 |
| (254) 蜜糖萝卜 | (260) 川贝炖兔 |
| (255) 莲杏乌鸡 | (260) 山楂肉干 |
| (255) 海味营养面 | (260) 人参菠菜饺 |
| (255) 桂香猪蹄 | (260) 参归心腰汤 |
| (255) 砂仁猪肚 | (261) 参风饭 |

(261)二仁全鸡
(261)营养汤
(261)丁香鸡
(261)茯苓包子
(262)野雉馄饨
(262)大蒜酒
(263)姜枣汤
(263)枸杞桂圆酒
(263)人参酒
(264)红枣酒
(264)虫草补酒
(264)黄芪、太子参煨红枣
(265)银耳、山药煨枣汤

(265)蘑菇、山药豆腐汤
(265)煮扁豆山药肉末鲫鱼
(266)附子、肉桂煨羊肉
(266)蜂蜜炖梨
(266)煎沙参梨皮汤
(266)枸杞子煨龟肉
(266)海带酒
(267)白胡椒煨猪肚
(267)核桃酒
(267)自制各种绿豆汤
(268)薏米枸杞炖猪肚
(268)附子猪肚汤
(269)莲子猪肚汤

食物的营养价值及 医疗作用

糖类的生理作用

糖类,也叫碳水化合物。对人体的主要作用是供给人体热能。每一克糖能发 4000 卡热量。人体所需的热量 6/10 到 7/10 是糖类供给的。

糖分要适量,成人每天 16 克左右,儿童每天 5 至 7 克。糖分吃得过多最显著的害处是发生龋齿和使筋骨变得脆弱。另外,体内糖分过多,血液倾向于酸性,容易引起急性肠炎和急性肾炎。但这种害处可以依靠增加维生素 B 来防止。

脂肪的生理作用

脂肪可分动物脂肪和植物脂肪。动物脂肪有猪油、牛油、羊油、鸡油等;植物脂肪有花生油、茶油、豆油、菜油、芝麻油等。脂肪对人体的主要作用是供给人体热能。一克脂肪分解所放出的热量相当于两克糖所放出的热量,脂肪还可以保护器官,润泽皮肤,促进维生素 A、D、E、K 的吸收。

富含脂肪的食物有:

油脂类:牛油、羊油、猪油、花生油、菜子油、豆油。

肉类:猪肉、羊肉、火腿。

硬果类:花生、核桃、南瓜籽、葵花籽。

豆类:黄豆。

蛋类:各种蛋黄。