

家庭食疗秘方

900例

孔繁芝



北京科学技术出版社

R247.1

139

3

家庭食疗秘方900例

孔繁芝

1665/23

北京科学技术出版社



B 726604

家庭食疗秘方900例

孔繁芝

*

北京科学技术出版社出版

北京西直门南顺城街12号

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京昌平建华印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 9印张 192千字

1990年9月第一版 1990年9月北京第一次印刷

印数00001—13500册

ISBN7-5304-0823-2/Z·396 定价：4.50元

序

中华民族有着悠久的文明历史，丰富的传统文化遗产，继承和研究古老的文化遗产，不仅能弘扬民族文化，还能造福于人民，振兴伟大的中华。

《家庭食疗秘方900例》一书的作者，广泛地搜集了几千年来祖国医疗的大量资料和行之有效的传统方法，编著了内容十分丰富、条款清楚、方法简便、文字精练、容易选用的共十大类，约150余种自然食疗食品。它是我国目前种类比较齐全、使用方便的食物医疗书籍之一。

本书的编写是依据人们日常生活中食用的各种食物为顺序，对每一种食品配有必要的药材，治疗不同的疾病。人们可根据自己的身体状况选用不同的食疗内容和品种，饮食既解决了营养问题，又治疗了不同的疾病，使患者毫无痛苦之感就预防和治疗病痛，真可以说是一举两得的好办法。

作者在编写过程中，注意了我国人民的生活习惯，进行科学分类，在不同类别中又具体地注明老年人、儿童饮食应注意的特点，便于使用时选择。经常选用《家庭食疗秘方900例》的食品种类，合理地、长期地食用必有利于身体健康。此书的出版定会受到读者的欢迎。

《家庭食疗秘方900例》的编写内容受到传统方法的限制，在科学性的分析上有不足之处，如能结合现代科学成果，效果会更好。

董久昌

1990.5.1

目 录

序

第一章 概述1

第一节 中国食疗的概况2

一、我国食疗的历史渊源2

二、传统食疗与现代营养疗法的区别3

三、传统饮食习惯与现代营养学的新认识4

第二节 营养与健康和致癌物质与人体免疫的关系 ...5

一、营养与健康的关系5

二、致癌物质与人体免疫的关系6

三、“五味”的食疗科学6

四、从“马凯伊效应”看饮食与长寿的关系8

第二章 肉类食品的食疗.....10

第一节 猪肉及副产品的食疗.....10

一、猪肉.....10

二、猪蹄.....11

三、猪心.....12

四、猪肚.....12

五、猪肝——贫血克星.....13

六、猪肾.....13

七、猪肺.....13

八、猪脑.....14

九、猪血.....14

十、猪胆.....15

十一、肉骨头汤·····	15
第二节 牛肉及副产品的食疗·····	17
一、牛肉·····	17
二、牛筋·····	18
三、牛肝·····	18
四、牛肚·····	18
五、牛血·····	18
六、牛黄·····	19
七、牛角·····	19
第三节 羊肉及副产品的食疗·····	19
一、羊肉·····	19
二、羊血·····	20
三、羊肝·····	21
四、羊肾·····	21
五、羊肚·····	21
六、羊黄·····	22
第四节 鹿肉及副产品的食疗·····	22
一、鹿肉·····	22
二、鹿鞭·····	23
三、鹿茸·····	23
四、鹿角胶·····	24
五、鹿角霜·····	24
第五节 兔肉及副产品的食疗·····	25
一、兔肉(美容肉)·····	25
二、兔肝·····	26
三、兔血·····	26
第六节 蟒蛇肉及副产品的食疗·····	26

一、蟒蛇肉·····	26
二、蛇胆·····	27
三、蛇毒·····	27
四、蛇骨·····	27
五、蛇皮·····	27
六、蛇内脏·····	28
第七节 狗肉及副产品的食疗·····	28
一、狗肉·····	28
二、黄狗肾(狗鞭)·····	29
三、狗骨·····	29
四、狗宝·····	29
五、狗血·····	29
第八节 鸡肉及副产品的食疗·····	30
一、鸡肉·····	30
二、鸡肝·····	31
三、鸡血·····	31
四、鸡胆·····	31
五、鸡内金·····	31
第九节 鸭肉及副产品的食疗·····	32
一、鸭肉·····	32
二、鸭血·····	32
附 食疗三字经·····	33
第三章 禽蛋食品的食疗·····	35
第一节 鸡蛋的食疗·····	35
一、鲜鸡蛋·····	35
二、五花八门的药蛋·····	38
第二节 鸭蛋·····	39

第三节	鹌鹑蛋	41
第四章	水产品的食疗	42
第一节	水产品的食疗价值	42
第二节	海蜇的食疗	43
第三节	虾的食疗	44
第四节	蟹	45
第五节	淡菜(东海夫人)	47
第六节	银鱼	47
第七节	鲫鱼	48
第八节	乌鱼	50
第五章	脂类食品的食疗	51
第一节	脂类的功能及其有害成份	51
一、	脂类的功能	51
二、	油脂中的有害成份	53
第二节	植物油脂的食疗价值	55
一、	豆油	55
二、	菜籽油	56
三、	葵花子油	57
四、	芝麻油	58
五、	资料报导	60
第六章	豆谷类食品的食疗	62
第一节	豆谷类食品的营养成份	62
一、	谷类食品中的营养成份	62
二、	豆类食品中的营养成份	65
第二节	豆类食品的食疗	66
一、	黄豆(绿色牛奶)	66
二、	豆腐(国菜)	67

三、黄豆芽菜·····	68
四、黑豆·····	69
五、绿豆·····	70
六、红小豆·····	72
第三节 谷类食品的食疗·····	73
一、粳米(五谷之长)·····	73
二、糯米·····	74
三、大麦·····	76
四、小麦·····	77
五、甘薯·····	79
第四节 粥疗——食疗之冠·····	81
一、粥疗的历史渊源·····	82
二、粥疗的特点·····	82
三、粥疗的应用范围·····	83
四、粥疗的分类·····	84
五、煮粥的科学·····	85
六、粥疗禁忌·····	85
七、粥疗的应用·····	85
第七章 水果类食品的食疗·····	91
第一节 水果中主要的营养成份·····	91
一、糖类·····	91
二、淀粉·····	92
三、有机酸·····	92
四、单宁(鞣质)·····	92
五、纤维素·····	93
六、挥发油·····	93
七、糖甙类·····	94

八、果胶·····	95
九、色素·····	96
第二节 水果与人体健康·····	97
第三节 常用干果类食品的食疗·····	98
一、花生·····	99
二、核桃·····	100
三、枣·····	102
第四节 常食鲜果类食品的食疗·····	104
一、苹果(果中西施)·····	104
二、香蕉·····	105
三、山楂·····	107
四、梨(百果之宗)·····	108
五、柑桔·····	110
六、西瓜·····	113
七、葡萄·····	116
八、荔枝(果中之王)·····	117
九、草莓·····	118
十、梅果·····	119
十一、龙眼·····	121
十二、杏·····	122
十三、桃·····	124
十四、橄榄·····	126
十五、柿子·····	128
十六、桑椹·····	130
十七、李子·····	132
第八章 蔬菜类食品的食疗·····	134
第一节 概述·····	134

一、蔬菜与人体健康	134
二、蔬菜的营养价值和颜色的关系	136
三、蔬菜的抗癌作用	137
四、蔬菜的食用部分应扩大	138
第二节 蔬菜中的主要营养成分	138
一、蔬菜是维生素的宝库	138
二、蔬菜中含有丰富的矿物质和微量元素	138
三、蔬菜中的纤维素	139
四、蔬菜中的色素	139
五、蔬菜中的芳香物质	140
六、果酸	140
七、果胶质	140
八、蔬菜中三大营养素的含量	140
第三节 几种常食蔬菜的食疗	141
一、大白菜	141
二、菠菜	142
三、茄子	144
四、萝卜(小人参)	148
五、胡萝卜	150
六、芹菜	152
七、辣椒	154
八、大蒜	156
九、冬瓜	160
十、丝瓜	163
十一、南瓜	165
十二、黄瓜	167
十三、葱	169

十四、生姜	174
十五、苦瓜	178
十六、葱头	179
十七、韭菜	180
十八、蕃茄	182
十九、香椿	184
二十、马铃薯	185
二十一、荠菜	187
二十二、莴苣	188
二十三、木耳	189
附录 世界各国的果蔬节	191
第九章 茶叶的食疗功效	193
第一节 茶叶的食疗功效	193
一、提神益思、消除疲劳	193
二、止渴生津、消食除腻	194
三、杀菌消炎、利尿解毒	194
四、补充营养、增强体质	195
五、健美减肥、抗辐射防癌	196
第二节 哪些人不宜饮茶或饮浓茶	196
第三节 茶叶的食疗	198
第四节 茶叶中的有害物质	203
第五节 残茶的妙用	204
附录 中国的十大名茶	204
第十章 维生素的食疗	208
第一节 维生素缺乏症的表现	208
第二节 维生素A (视黄醇)	210
一、性质	210

二、维生素A的生理功能	210
三、维生素A食物的来源	212
四、各种人对VA的需求量	212
五、维生素A的中毒	213
第三节 维生素B族	214
一、维生素B ₁ (硫胺素)	214
二、维生素B ₂ (核黄素)	216
三、维生素B ₆ (吡哆酸)	217
四、维生素B ₁₂ (钴胺素)	218
五、维生素B ₁₇ (赖泰尔)	219
六、维生素PP (尼克酸和尼克酸胺)	219
七、叶酸	220
八、泛酸 (遍多酸)	221
第四节 维生素D (抗佝偻病维生素)	221
一、维生素D的性质	221
二、维生素D的生理功能及缺乏症状	221
三、VD的食物来源	222
四、人体对VD的需要量	222
第五节 维生素C (抗坏血酸)	223
一、性质	223
二、维生素C的生理功能	223
三、维生素C缺乏症状和过量中毒	225
四、维生素C的食物来源	225
五、人体对维生素C的需要量	226
第六节 维生素E (生育酶)	226
一、性质	226
二、维生素E的生理机能	226

三、VE的来源	227
四、一般人的日常用量	228
第七节 维生素K (凝血醌)	228
一、维生素K的性质	228
二、维生素K的缺乏症状	228
三、维生素K的食物来源	228
第十一章 矿物质与微量元素	229
第一节 概述	229
第二节 矿物质 (无机盐)	229
一、钙 (Ca)	230
二、磷 (P)	231
三、铁 (Fe)	231
第三节 微量元素	233
一、微量元素与人类的健康	233
二、微量元素镁 (Mg)	235
三、微量元素锌 (Zn)	237
四、微量元素铜 (Cu)	238
五、微量元素碘 (I)	240
六、微量元素硒 (Se)	241
七、微量元素铬 (Cr) 和镍 (Ni)	244
八、微量元素氟 (F)	244
九、微量元素钼 (Mo)	244
附表 维持健康的元素及需要量	246
第十二章 食品与毒素	247
第一节 食物中毒分哪几类	247
一、微生物引起的食物中毒	247
二、有毒动、植物食物中毒	247

三、化学物质引起的食物中毒	248
四、重金属引起的食物中毒	248
第二节 食物“相克”的概念及其它	248
一、食物“相克”的概念	248
二、食物之间“相克”的关系是客观存在的	249
第三节 微生物引起的食物中毒	252
一、黄曲霉毒素中毒	252
二、肉毒杆菌中毒	254
三、嗜盐菌中毒	254
第四节 有毒动、植物引起的食物中毒	254
一、动物性食物引起的中毒	254
二、植物性食物引起的中毒	257
第五节 化学物质和重金属引起的中毒	261
一、化学物质引起的食物中毒	261
二、重金属引起的食物中毒	262
三、金属器皿和陶、瓷器皿所致的中毒	267
附录一 食疗歌	269
附录二 食品的美称	269
附录三 华夏食品名称“五”字开头多	270
附录四 我国食品的四大发明	271
后记	272

第一章 概 述

食物是治疗疾病、恢复健康、延年益寿的物质基础，也是生命的保障。

近年来国际上掀起的“健康食品”或“保健食品”热，最早出现于联邦德国，也只有近百年的历史。而我国以天然食品为主，治疗各种疾病，寓医于食，修养天年，美容美发的“食疗”历史已有几千年了。

“健康食品”在发达国家极为盛行，尤其在欧美及日本等国发展较快。这主要是因为：经济发达，营养过剩，各种“文明病”随之而来；高龄化社会，人们对健康的关心增强了；近代化学工业的发展，社会公害严重，人们对一些饮食产生了不信任感，故出现了向往自然，返回大自然的心理状态。

我国研究的食疗是根据我国传统食疗、食养的理论 and 经验加以整理总结和提高，使之与现代营养治疗和营养卫生相结合的一门医疗保健方面的实用科学，较西方的“保健食品”有更实际的意义。

食疗学与营养治疗学有密切的关系，食疗是以天然动、植物为主来研究利用食物中所含营养成分或其它成份通过合理的加工、烹调来治疗疾病的一门科学；食疗包括了营养卫生的内容也叫食养。总之，食疗学是饮食疗养学的简称，是一门防治兼备的学问。

第一节 中国食疗的概况

一、我国食疗的历史渊源

人类疾病的70%以上与饮食不当有关，饮食保健自有人类始就已带来了。饮食保健应该说是最早和最重要的防病治病措施。人从出生到死亡的整个生命活动过程中，都必须有饮食营养物质来维持，也就是古人云：民以食为天。

“药食同源”属我国最古老和最悠久，最早的药物实质就是人们日常的食物，后来的药物实际上是从食物中逐渐分化出来的。在长期的饮食生活实践中，人们发现了许多食物不仅能够充饥，而且能防治疾病。

我国在商周时期就已出现了饮食保健的专职“食医”，在《周礼》中就对各类饮食的寒、热、温、凉及四季的五味所宜有明确的规定。“疾病”和“疡医”也经常运用食物治病。

湖南马王堆汉墓出土的五十二病方中有一半以上治病的药材全是食品如：食盐、乳汁、猪脂、蜂蜜等。

战国时期的《黄帝内经》则继承了远古以来的饮食保健知识和经验，加以整理和提高，在理论和方法上进行了较为全面的阐述。此时，中医饮食保健学已初步形成。为现代中医学理论奠定了基础。

饮食保健和中医学是互相渗透、互相影响，密切结合的。这两门学科都受到了当时盛行的阴阳五行（金、木、水、火、土）精气学说的影响，在理论体系上都接受了朴素的唯物论和辩证法的思想。

《内经》中有许多内容是论述饮食保健学的，如第一篇