

健康生活指南

蒋永利 孙爱君◎主编

实用 SHIYONG YINSHI YANGSHENGJING 饮食养生经



{ 民以食为天：
从食物中找到养生、保健方法！ }

将食疗保健寓于日常饮食当中，让读者真正做到科学饮食四季养生。

延边大学出版社

健康生活指南

蒋永利 孙爱君◎主编

实用 SHIYONG YINSHI 饮食养生经 YANGSHENGJING



{ 民以食为天：
从食物中找到养生、保健方法！ }

将食疗保健寓于日常饮食当中，让读者真正做到科学饮食四季养生。

延边大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

实用饮食营养经: 汉文、朝鲜文/蒋永利, 孙爱君编.

—延吉: 延边大学出版社, 2012. 8

ISBN 978 - 7 - 5634 - 4986 - 6

I. ①实… II. ①蒋… ②孙… III. ①膳食营养 - 汉语、朝鲜语 (中国少数民族语言) IV. ①R15

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 210122 号

实用饮食养生经

主编: 蒋永利 孙爱君

责任编辑: 崔文香

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路 977 号 邮编: 133002

网址: <http://www.ydcbs.com>

E-mail: ydcbs@ydcbs.com

电话: 0433 - 2732435 传真: 0433 - 2732434

发行部电话: 0433 - 2133001 传真: 0433 - 2733266

印刷: 北京市集惠印刷有限责任公司

开本: 710 × 1000 毫米 1/16

印张: 26

字数: 450 千字

版次: 2013 年 1 月第 1 版

印次: 2013 年 1 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 5634 - 4986 - 6

定价: 28.00 元

饮食有讲究,会吃才健康

健康是人生最大的幸福,而饮食则是健康的保证。

饮食乃人之第一需要。吃能吃出健康,吃也能吃出疾病,因此饮食营养就显得非常重要。时下,如何科学饮食,把五谷杂粮及果蔬鱼肉等食品的精华融入家庭日常的生活,让健康的饮食经伴随人们享受高品质的健康生活,已成为人们日益关注的话题。

高品质的生活是以健康为基石的,拥有健康才会享有美好的人生,而饮食营养则是健康人生的关键。

怎样才能做一个健康人呢?目前,流行着一句让人耳目一新的健康新口号:叫做“争蜂吃醋不怕苦”。说白了,也就是多喝蜂蜜、醋,多吃苦瓜、芹菜等口感偏苦的却益处多多的果蔬,把健康“举”起来,让大家做个健康人。如今,越来越多的人最关心的是每天是否吃得好,吃得健康,喜欢“乐活”着生活。因为“乐活”意味着“健康饮食、快乐生活、人文环保、可持续性”,意味着人们追求健康,为幸福生活注入了新的活力。现在,我们看到了“乐活”在普及,“低碳”遍地开花。我们相信,饮食营养、健康生活的话题将成为人们追求的一道“民俗盛宴”。而我们编辑出版此书的目的就是要将饮食健康的“时尚新概念及食用妙招”捧给广大读者,从而缔造饮食健康的传奇!

如果您想健康,您就得让肌体、五脏六腑代谢旺盛;您想让肌体代谢旺盛,您就必须有一个非常好的饮食方法,拿出最好的食物给五脏六腑“进贡”。本书倡导健康饮食新概念,引领健康饮食新潮流。其内容与时俱进,科学实用。从读者需求出发,想读者之所想,写读者之所需。全书共二十章,从时尚饮食新视野、五谷杂粮养生经、五味食物养

生经、五色食物养生经、四季饮食养生经、男女老少饮食经、常见病症饮食经、不同人群病症饮食经、抗癌防癌饮食经、果蔬滋补经、常见食物实用经、美食养生经、野菜养生经、食物“鸳鸯”配、食物有“相克”、血型与饮食宜忌、情绪与饮食宜忌、中医的饮食宜忌、食用油养生经、时尚饮茶经等内容说开去，突出一个“新”字，为读者开拓了一个饮食养生、健康生活的新天地。本书语言通俗易懂，分类详尽，简单有效，方便实用，贴近大众生活，是广大读者和家庭生活的必备指南。

本书为您提高生活质量，实现“健康饮食”提供科学指导，是您家庭饮食的营养宝典，生活健康幸福的必备读物。

目 录

第一章 时尚饮食新视野

三餐如何吃才合理与均衡	(1)
豆角先洗后摘有营养	(1)
对症吃些“心情餐”	(1)
火锅这样涮美味又营养	(2)
速冻食品、冰冻猪肉、冷藏蔬菜怎么吃才更有营养	(2)
反季节蔬菜怎么吃才安全	(3)
饮食营养最佳时间	(4)
三种家常菜做法要改变	(5)
饭后吃个梨排出致癌物	(5)
看菜放盐先后有别	(5)
做菜时这样放葱姜蒜才味美	(6)
烹饪中少盐增味的技巧	(6)
这样做冻豆腐更好吃	(6)
吃粗粮后要多喝点水	(7)
喝酸奶有讲究	(7)
做这三道菜最好加点醋	(7)
饭桌上别少了果醋	(8)
不要随便吃“营养盐”	(8)
吃水果要抓时间差	(9)
中午吃面条最适合	(9)
面越筋道越营养	(10)
鲜榨果汁“泡沫”最有营养	(10)
这些菜不宜放味精	(10)

米饭变个花样吃更营养	(11)
选对骨头熬好汤	(12)
排骨汤少放盐补钙效果更好	(12)
油炸食品越薄对健康越有害	(13)
初秋、仲秋、晚秋最宜进补的食物	(13)
六种蔬菜最好不要买	(14)
蜂蜜的十个新功效	(14)
十种食物不要空腹吃	(15)
延缓衰老的饮食原则	(15)
食用动物肝脏的六个原则	(16)
苹果的三个新功效	(17)

第二章 五谷杂粮养生经

粗细搭配	(18)
杂吃才营养	(19)
糙米最有营养	(19)
吃粳米滋补	(19)
吃黑米补肾	(19)
吃糯米排毒	(20)
吃薏米养颜	(20)
吃小米养胃	(20)
五谷杂粮的饮食宜忌	(20)
黑豆	(20)
绿豆	(21)
赤小豆	(22)

芸豆	(22)
蚕豆	(23)
扁豆	(24)
豌豆	(25)
黄豆	(25)
芝麻	(26)
薏米	(27)
荞麦	(27)
大麦	(28)
燕麦	(29)
小麦	(29)
黑米	(30)
西谷米	(31)
高粱	(31)
玉米	(31)
小米	(32)
糯米	(32)
粳米	(33)

第三章 五味食物营养经

酸味食物的营养功效与宜忌 ...	(35)
甜味食物的营养功效与宜忌 ...	(37)
苦味食物的营养功效与宜忌 ...	(41)
辣味食物的营养功效与宜忌 ...	(44)
咸味食物的营养功效与宜忌 ...	(45)

第四章 五色食物养生经

红色食物这样吃养生	(49)
苋菜	(49)
番茄	(49)
草莓	(50)
山楂	(50)
樱桃	(50)
西瓜	(51)
石榴	(51)

火龙果	(52)
柿子	(52)
红辣椒	(52)
胡萝卜	(53)
苹果	(53)
红枣	(53)
红豆	(54)
枸杞子	(54)
猪肉	(54)
牛肉	(55)
羊肉	(55)
狗肉	(55)
兔肉	(56)
猪蹄	(56)
猪肝	(57)
猪血	(57)
鸭肝	(57)
鸭血	(58)
鸡肝	(58)
鸡蛋	(58)
驴肉	(59)

绿色食物这样吃养生	(59)
大白菜	(59)
小白菜	(59)
菠菜	(60)
生菜	(60)
油菜	(61)
空心菜	(61)
甘蓝	(61)
韭菜	(62)
香菜	(62)
茼蒿	(62)
芹菜	(63)
香椿	(63)
荠菜	(63)

蒜苗	(64)	榛子	(76)
茼蒿	(64)	栗子	(76)
丝瓜	(64)	乌鸡	(77)
黄瓜	(65)	甲鱼	(77)
冬瓜	(65)	鳝鱼	(77)
苦瓜	(66)	泥鳅	(78)
青椒	(66)	海参	(78)
大葱	(66)	酱油	(78)
西葫芦	(67)	醋	(79)
豇豆	(67)	黑豆豉	(79)
绿豆	(67)	黄色食物这样吃养生	(79)
绿豆芽	(68)	小米	(79)
豌豆	(68)	玉米	(80)
四季豆	(68)	黄豆	(80)
蕨菜	(69)	韭黄	(81)
黑色食物这样吃养生	(69)	南瓜	(81)
黑米	(69)	土豆	(81)
紫米	(70)	蚕豆	(82)
荞麦	(70)	黄豆芽	(82)
黑豆	(70)	黄花菜	(82)
黑芝麻	(71)	金针菇	(83)
茄子	(71)	腐竹	(83)
魔芋	(71)	生姜	(83)
香菇	(72)	香蕉	(84)
黑木耳	(72)	菠萝	(84)
发菜	(72)	柠檬	(84)
紫菜	(73)	杏	(85)
海带	(73)	芒果	(85)
龙眼肉	(73)	橙子	(85)
黑葡萄	(74)	哈密瓜	(86)
黑枣	(74)	香瓜	(86)
甘蔗	(75)	木瓜	(86)
黑桑葚	(75)	榴莲	(87)
李子	(75)	杨桃	(87)
松子	(76)	金橘	(87)

枇杷	(88)
花生	(88)
核桃	(88)
蜂蜜	(89)
雪蛤	(89)
白色食物这样吃养生	(89)
大米	(90)
糯米	(90)
薏米	(90)
燕麦	(91)
白萝卜	(91)
莲藕	(91)
山药	(92)
花菜	(92)
洋葱	(92)
荸荠	(93)
银耳	(93)
芸豆	(94)
平菇	(94)
大蒜	(94)
豆腐	(95)
鸭肉	(95)
鸡肉	(95)
草鱼	(96)
鲫鱼	(96)
鲤鱼	(96)
鲢鱼	(97)
田鸡	(97)
虾肉	(97)
蟹肉	(98)
梨	(98)
椰子	(98)
杏仁	(99)
牛奶	(99)
酸奶	(100)

第五章 四季饮食营养经

春季饮食宜忌	(101)
夏季饮食宜忌	(104)
秋季饮食宜忌	(107)
冬季饮食宜忌	(110)

第六章 男女老少饮食经

少儿饮食宜忌	(114)
青少年饮食宜忌	(115)
青春期少女饮食宜忌	(117)
中年男性饮食宜忌	(118)
中年女性饮食宜忌	(121)
老人饮食宜忌	(122)

第七章 果蔬滋补经

排毒养颜吃什么?	(130)
苹果	(130)
梨	(130)
桃	(130)
猕猴桃	(131)
柿子	(131)
柠檬	(131)
火龙果	(131)
香蕉	(132)
芒果	(132)
枇杷	(132)
菠萝	(132)
柚子	(133)
木瓜	(133)
西瓜	(133)
葡萄	(134)
梅子	(134)
桑葚	(134)
山楂	(134)

樱桃	(134)	茼蒿	(144)
金橘	(135)	大白菜	(144)
李子	(135)	卷心菜	(144)
大枣	(135)	油菜	(144)
豆腐	(136)	木耳菜	(145)
豆浆	(136)	滋补养肝吃什么?	(145)
蜂蜜	(136)	菠菜	(145)
茶叶	(136)	油菜	(145)
玉米	(137)	芥菜	(146)
食醋	(137)	芹菜	(146)
绿豆	(137)	香椿	(146)
红豆	(137)	蒜苗	(146)
海带	(138)	莲藕	(147)
黑木耳	(138)	山药	(147)
豌豆	(138)	春笋	(147)
百合	(138)	黄瓜	(147)
茄子	(139)	番茄	(148)
角瓜	(139)	洋葱	(148)
丝瓜	(139)	扁豆	(148)
洋葱	(139)	香菇	(148)
红薯	(140)	银耳	(149)
山药	(140)	苹果	(149)
莲藕	(140)	梨	(149)
荸荠	(140)	桃	(149)
冬瓜	(141)	橙子	(150)
苦瓜	(141)	柠檬	(150)
黄瓜	(141)	葡萄	(150)
南瓜	(142)	荔枝	(150)
土豆	(142)	香蕉	(151)
芋头	(142)	桂圆	(151)
白萝卜	(142)	山楂	(151)
芹菜	(143)	乌梅	(151)
韭菜	(143)	大枣	(152)
香椿	(143)	枸杞子	(152)
芥蓝	(143)	核桃	(152)

栗子	(152)	木耳	(161)
西瓜子	(153)	平菇	(161)
猪肉	(153)	金针菇	(161)
猪肝	(153)	猴头菇	(161)
猪血	(153)	香菇	(162)
牛肉	(153)	扁豆	(162)
牛肝	(154)	黄豆芽	(162)
羊肉	(154)	土豆	(162)
羊肝	(154)	萝卜	(162)
鸡肉	(154)	洋葱	(163)
鸭肉	(155)	番茄	(163)
鸡蛋	(155)	西兰花	(163)
鲫鱼	(155)	茄子	(163)
白带鱼	(155)	蒜薹	(164)
黄鱼	(156)	芹菜	(164)
牡蛎	(156)	韭菜	(164)
海带	(156)	油菜	(164)
蚬子	(156)	油麦菜	(164)
糯米	(157)	白菜	(165)
黑米	(157)	菠菜	(165)
玉米	(157)	樱桃	(165)
燕麦	(157)	芒果	(165)
黑芝麻	(158)	猕猴桃	(166)
豆腐	(158)	木瓜	(166)
大蒜	(158)	橘子	(166)
绿茶	(158)	山楂	(166)
牛奶	(159)	柠檬	(166)
蜂蜜	(159)	葡萄	(167)
滋补养心吃什么?	(159)	石榴	(167)
草莓	(159)	人参果	(167)
梨	(160)	核桃	(167)
苹果	(160)	莲子	(168)
杏	(160)	腰果	(168)
香蕉	(160)	带鱼	(168)
海带	(160)	鲫鱼	(168)

燕麦	(168)	荸荠	(177)
荞麦	(169)	葡萄	(177)
糙米	(169)	甘蔗	(177)
薏米	(169)	无花果	(177)
玉米	(169)	荔枝	(178)
花生	(170)	山楂	(178)
黑芝麻	(170)	乌梅	(178)
橄榄油	(170)	橄榄	(178)
生姜	(170)	柿子	(179)
大葱	(171)	香蕉	(179)
大蒜	(171)	石榴	(179)
黄豆	(171)	橘子	(179)
豆腐	(171)	杨桃	(179)
干豆腐	(172)	桃子	(180)
茶叶	(172)	梨	(180)
牛奶	(172)	苹果	(180)
巧克力	(172)	鸭蛋	(180)
滋补养肺吃什么?	(172)	皮蛋	(181)
大米	(173)	鹌鹑肉	(181)
豆浆	(173)	鸡肉	(181)
羊奶	(173)	鸭肉	(181)
牛奶	(173)	羊排骨	(182)
蜂蜜	(174)	百合	(182)
生姜	(174)	猪肺	(182)
大蒜	(174)	木耳	(182)
燕窝	(174)	银耳	(183)
紫菜	(174)	南瓜	(183)
海带	(175)	洋葱	(183)
甲鱼	(175)	白萝卜	(183)
鳗鱼	(175)	雪里红	(183)
西瓜子	(175)	胡萝卜	(184)
松子	(176)	莲藕	(184)
杏仁	(176)	山药	(184)
核桃	(176)	豌豆	(184)
枇杷	(176)	丝瓜	(185)

黄瓜	(185)
菠菜	(185)
芹菜	(185)
韭菜	(186)
白菜	(186)
白果	(186)

第八章 食物“鸳鸯”配

搭配合理, 营养超值	(187)
豆腐这样搭配更有营养	(187)
火锅巧搭饮品杀菌助消化	(187)
牛肉和胡萝卜配对增强免疫力	(187)
萝卜和烤肉减少致癌物	(188)
萝卜配羊肉滋补不上火	(188)
鸡肉配胡萝卜或枸杞保护心血管	(188)
青蒜苗和豆腐干益气利脾胃	(188)
胡萝卜与菠菜降低中风危险	(188)
洋葱加肉类降低血液黏稠	(188)
百合加鸡蛋润肺又安神	(188)
牛肉加土豆酸碱平衡更营养	(188)
莴笋和青蒜防治高血压	(188)
菠菜配猪肝治疗贫血好	(189)
菠菜与鸡血养肝又护肝	(189)
韭菜加鸡蛋补肾行气止胃痛	(189)
蕨菜配肉类或鸡蛋营养均衡	(189)
黄瓜配大蒜减肥有效果	(189)
竹笋与鸡肉滋养不怕胖	(189)

丝瓜配菊花养颜除雀斑	(189)
油菜和豆腐清肺又止咳	(189)
油菜加蘑菇防止便秘	(189)
蘑菇与豆腐营养好吸收	(189)
猪肉与苦菜滋阴润燥	(190)
猪肝与苦菜防治癌症	(190)
果蔬速配, 营养 1 + 1 > 2	(190)
山楂 + 胡萝卜 = 开胃	(190)
芹菜 + 荸荠 = 降压	(190)
香蕉 + 奇异果 + 蜂蜜 = 通便	(190)
西红柿 + 柠檬 + 西瓜 = 防晒	(190)
西红柿 + 樱桃 = 美白	(191)
甜椒 + 苹果 + 菠萝 = 瘦身	(191)
芦荟 + 山楂 = 爱护乳房	(191)
芒果 + 葡萄 + 红石榴 = 抗衰老	(191)

第九章 食物有“相克”

蔬菜类	(192)
菠菜不宜与豆腐同吃	(192)
菠菜与黄瓜破坏维生素	(192)
菠菜与猪瘦肉减少铜吸收	(192)
白萝卜不宜与胡萝卜混吃	(192)
萝卜与水果相克	(192)
萝卜与人参破坏药效	(192)
鲤鱼与咸菜相克	(193)
吃韭菜喝酒易患胃肠疾病	(193)
韭菜、韭黄与蜂蜜导致腹泻	(193)
大蒜与蜂蜜不宜同食	(193)
黄瓜与花菜相克	(193)

黄瓜与西红柿破坏维生素 … (193)	猪血与黄豆易气滞 …… (197)
黄瓜与辣椒同食降低营养成分 …… (193)	鹌鹑与蘑菇同食引发痔疮 … (197)
黄瓜与花生吃了腹泻 …… (193)	水产类 …… (197)
辣椒与南瓜破坏维生素 C … (193)	鲫鱼与猪肝伤神 …… (197)
芹菜加黄瓜分解维生素 C … (193)	鲤鱼与红豆排尿过多 …… (197)
豆芽与猪肝破坏营养成分 … (194)	黄鱼与荞麦相克 …… (197)
茄子和黑鱼损肠胃 …… (194)	螃蟹与蜂蜜可中毒 …… (197)
茄子与螃蟹相克 …… (194)	螃蟹与冷饮导致腹泻 …… (197)
萝卜与柿子易致甲状腺肿 … (194)	田螺与木耳不利消化 …… (197)
果品类 …… (194)	海蜇与白糖易变质 …… (197)
柿子与章鱼上吐下泻 …… (194)	海带与酸涩水果胃肠不适 … (197)
柿子与酒易得结石 …… (194)	虾与猪肉损精 …… (198)
梨与螃蟹伤肠胃 …… (194)	海藻与甘草功效相反 …… (198)
橙子与牛奶影响消化 …… (194)	饮品类 …… (198)
苹果不可与水产品混吃 …… (194)	茶与酒损害心脏和肾脏 …… (198)
香瓜与油饼易腹泻 …… (195)	茶与肉导致便秘 …… (198)
橘子与豆浆影响消化 …… (195)	茶与人参影响药效 …… (198)
猕猴桃与乳品相克 …… (195)	啤酒与腌熏食物致癌 …… (198)
西瓜与羊肉易中毒 …… (195)	啤酒与白酒刺激内脏 …… (198)
芒果与大蒜皮肤会发黄 …… (195)	红葡萄酒与海鲜破坏海鲜味 …… (198)
畜禽类 …… (195)	咖啡与酒有害健康 …… (198)
猪肉与茶易便秘 …… (195)	咖啡与烟草易致癌 …… (199)
猪肉与牛肉功效抵触 …… (195)	豆浆与红糖相克 …… (199)
猪肉与鱼肉伤神 …… (195)	牛奶与酒诱发脂肪肝 …… (199)
羊肉与荞麦功效相反 …… (195)	
羊肉与醋急火攻心 …… (196)	第十章 常见食物实用经
狗肉与葱助热上火 …… (196)	猪肉 …… (200)
狗肉与茶有损健康 …… (196)	牛肉 …… (200)
鸡肉与芥末伤元气 …… (196)	羊肉 …… (200)
鸡蛋与茶影响蛋白质吸收 … (196)	鸡肉 …… (200)
鸡蛋与豆浆相克 …… (196)	鱼 …… (201)
鸡蛋与味精破坏鲜味 …… (196)	虾 …… (201)
鹿肉与鱼、虾反应不良 …… (196)	蟹 …… (201)
火腿与乳酸饮料易致癌 …… (196)	动物肝脏 …… (201)

鸡蛋	(201)	桃子	(210)
鸭蛋	(202)	荔枝	(210)
菜花	(202)	西瓜	(210)
番茄	(202)	草莓	(210)
辣椒	(202)	猕猴桃	(211)
冬瓜	(203)	石榴	(211)
南瓜	(203)	菠萝	(211)
黄瓜	(203)	大枣	(211)
苦瓜	(203)	柑橘	(212)
空心菜	(204)	核桃	(212)
菠菜	(204)	大米	(212)
油菜	(204)	小米	(212)
卷心菜	(204)	芝麻	(212)
茼蒿	(205)	花生	(213)
芹菜	(205)	绿豆	(213)
胡萝卜	(205)	大葱	(213)
土豆	(205)	生姜	(213)
生菜	(206)	大蒜	(213)
萝卜	(206)		
莴笋	(206)		
红薯	(206)		
茄子	(207)		
洋葱	(207)		
金针菇	(207)		
黑木耳	(207)		
海带	(208)		
香菇	(208)		
平菇	(208)		
莲藕	(208)		
紫菜	(209)		
豆腐	(209)		
苹果	(209)		
梨	(209)		
香蕉	(209)		
葡萄	(210)		

第十一章 常见病症饮食经

慢性乙肝	(214)
脂肪肝	(215)
肝硬化	(216)
高血压	(217)
糖尿病	(218)
骨质疏松	(220)
高脂血症	(221)
动脉硬化与冠心病	(222)
慢性咽炎	(224)
肥胖症	(224)
急、慢性胃炎	(225)
痛风	(227)
痔疮	(228)
风湿性、类风湿性关节炎	(229)
神经衰弱、失眠	(230)

肾炎	(231)
胆囊炎、胆石症	(233)
缺铁性贫血	(234)
肺结核	(235)
尿路感染	(237)
尿路结石	(238)
复发性口腔溃疡	(239)
甲状腺功能亢进	(240)
血小板减少性紫癜	(241)
荨麻疹	(243)
白癜风	(244)
红斑性狼疮	(244)
阑尾炎	(245)
青光眼	(246)

第十二章 抗癌防癌饮食经

抗癌防癌吃什么?	(248)
白菜	(248)
卷心菜	(248)
油菜	(249)
生菜	(249)
韭菜	(249)
芹菜	(249)
苦瓜	(250)
黄瓜	(250)
冬瓜	(250)
丝瓜	(250)
葫芦瓜	(251)
南瓜	(251)
洋葱	(251)
辣椒	(251)
番茄	(252)
茄子	(252)
百合	(252)
芦笋	(252)

胡萝卜	(253)
萝卜	(253)
藕	(253)
扁豆	(253)
豌豆	(254)
金针菇	(254)
蘑菇	(254)
香菇	(254)
苹果	(255)
梨	(255)
桃	(255)
猕猴桃	(255)
柑橘	(256)
香蕉	(256)
芒果	(256)
哈密瓜	(256)
木瓜	(257)
菠萝	(257)
草莓	(257)
樱桃	(257)
大枣	(258)
山楂	(258)
杏	(258)
葡萄	(258)
龙眼	(259)
菱角	(259)
无花果	(259)
葵花子	(259)
核桃	(260)
蛇肉	(260)
甲鱼	(260)
海参	(260)
紫菜	(261)
海带	(261)
荞麦	(261)

玉米	(261)
黄豆	(262)
豆腐	(262)
豆浆	(262)
燕窝	(262)
每天一道防癌菜	(263)
海蜇桂鱼柳	(263)
菊花豆腐	(263)
蜜汁红薯	(263)
香油芦笋	(263)
鸡汁翠绿竹荪	(264)
鲷鱼狮子头	(264)

第十三章 不同人群病症饮食经

男性病	(265)
阳痿	(265)
早泄	(266)
遗精	(268)
男性不育症	(269)
前列腺癌	(270)
女性病	(271)
月经不调	(271)
痛经	(273)
闭经	(274)
崩漏	(276)
经间期出血	(277)
经前乳房胀痛	(278)
妊娠腹痛	(279)
妊娠恶阻	(280)
产后缺乳	(280)
产后恶露不尽	(281)
乳腺炎	(282)
盆腔炎	(283)
阴道炎	(284)
乳腺癌	(285)

宫颈癌	(285)
卵巢肿瘤	(286)
更年期综合征	(287)
不孕症	(288)
老年病	(289)
老年性痴呆症	(289)
老年性白内障	(290)
少儿病	(291)
麻疹	(291)
水痘	(292)
百日咳	(293)
流行性腮腺炎	(294)
小儿厌食症	(295)
小儿遗尿	(296)
小儿佝偻病	(297)
小儿支气管炎	(297)
小儿支气管哮喘	(298)
儿童多动症	(301)

第十四章 中医的饮食禁忌

中医忌食的食物种类	(303)
中医常见病症的饮食宜忌	(303)
风湿病	(303)
暑湿病	(304)
湿温病	(304)
感冒	(304)
吐泻	(304)
疟疾	(304)
痢疾	(304)
疟疾	(304)
痧症	(305)
中风	(305)
痹证	(305)
破伤风	(305)
痿症	(305)
癫狂	(306)