



汉竹
●
健康爱家系列

国家高级公共营养师权威奉献

刘桂荣 主编

1200种食物营养·搭配·宜忌大集合

会吃才健康
吃对才长寿

吃对食物 不生病

汉 竹 编著



图书在版编目(CIP)数据

吃对食物不生病 / 刘桂荣主编, 汉竹编著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2011.1

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5019-7892-2

I. 吃… II. ①刘… ②汉… III. ①食品营养—基本知识
IV. ①R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第205936号



汉竹图书

www.homho.com

全案策划

责任编辑: 付 佳 龙志丹 翟 燕 张 弘

责任终审: 唐是雯

封面设计: 胡永强

版式设计: 李 婧 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京京都六环印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2011年1月第1版 第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14

字 数: 160千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7892-2 定价: 32.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

100008S1X101ZBW

 国家高级公共营养师权威奉献 

吃对食物 CHIDUI 不生病 SHIWU BUSHENGBING

刘桂荣/主编
汉 竹/编著

 中国轻工业出版社



前言

本书以健康、营养为原则，以科学、实用、简单为指导，详细介绍了我们日常生活中，常见常吃的170余种食物的营养和食疗功效，更将千余种最佳的营养搭配和不宜搭配整理于书中：

15种米面杂粮——人体所需热量、碳水化合物、矿物质、植物性蛋白的基础来源，更是B族维生素的主要来源；

47种蔬菜菌菇、31种干鲜果品——维生素、矿物质、膳食纤维的宝库，补充人体所需的各种常量元素和微量元素，全面改善身体机能；

31种肉禽水产——人体必需氨基酸、矿物质的最好来源，更含有丰富的优质蛋白质和脂肪；

13种豆蛋奶——提供优质蛋白的同时，还是维生素、矿物质的良好来源；

13类调味品——提供人体必需的矿物质、碳水化合物、蛋白质和脂类，让我们的菜肴更加秀色可餐、营养美味；

20种中药和饮品——天然、营养，更含有丰富的蛋白质、矿物质、维生素。

此外，本书还以大篇幅的表格形式，介绍了100种常见病症的近300个权威、有效的饮食自疗验方和不宜食物，以及16大人群的健康膳食提示，为您和您的家人祛除疾病，带来健康。

目录

C O N T E N T S

008 100种病症饮食自疗验方

026 各类人群健康膳食提示

030 五脏养生健康膳食提示

Part1 米面杂粮



032 小米

033 糯米

034 薏米

035 大米

036 黑米

037 大麦

038 小麦

039 荞麦

040 燕麦

041 玉米

042 面条

043 面包

044 红薯

045 芝麻

046 芋头

Part2 蔬菜菌菇



048 大白菜

049 小白菜

050 菠菜

051 油菜

052 茼蒿

053 茼蒿

054 生菜

055 圆白菜

056 菜花

057 芹菜

058 青蒜

059 韭菜

060 香椿

061 香菜

062 西红柿

063 茄子

064 青椒

065 洋葱

066 荠菜

067 空心菜

068 黄瓜

069 苦瓜

070 豆角

071 豇豆



072 豌豆

073 黄豆芽

074 绿豆芽

075 冬瓜

076 南瓜

077 丝瓜

078 竹笋

079 莴笋

080 芦笋

081 西葫芦

082 山药

083 土豆

084 白萝卜

085 胡萝卜

086 莲藕

087 百合

088 茭白

089 香菇

080 草菇

091 金针菇

092 平菇

093 木耳

094 银耳

Part3 干鲜果品



096 苹果

097 梨

098 香蕉

099 菠萝

100 红枣

101 荔枝

102 桃子

103 山楂

104 葡萄

105 樱桃



106 芒果
107 火龙果
108 猕猴桃
109 柠檬
110 柑橘
111 草莓
112 杨梅
113 西瓜
114 椰子

115 香瓜
116 木瓜
117 橄榄
118 甘蔗
119 核桃
120 腰果
121 花生
122 板栗
123 松子

124 杏仁
125 葵花子
126 桂圆



Part4 肉禽水产



128 猪肉
129 猪肝
130 牛肉
131 羊肉
132 狗肉
133 牛蛙
134 兔肉
135 驴肉
136 鸡肉
137 鸭肉

138 鹅肉
139 鸽子
140 乌鸡
141 鲤鱼
142 草鱼
143 鲫鱼
144 带鱼
145 泥鳅
146 黄鳝
147 鲈鱼

148 三文鱼
149 虾
150 螃蟹
151 田螺
152 蛤蜊
153 甲鱼
154 鱿鱼
155 海蜇
156 海参
157 海带
158 紫菜



Part5 豆蛋奶



- | | | |
|--------|--------|---------|
| 160 黄豆 | 164 豆腐 | 168 鸡蛋 |
| 161 绿豆 | 165 腐竹 | 169 松花蛋 |
| 162 黑豆 | 166 豆浆 | 170 鹌鹑蛋 |
| 163 红豆 | 167 鸭蛋 | 171 牛奶 |
| | | 172 酸奶 |

Part6 调味品



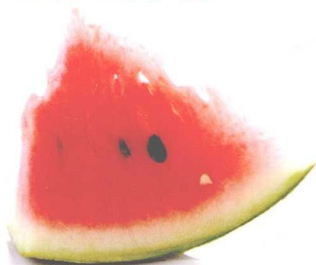
- | | | |
|--------|--------|--------|
| 174 葱 | 178 辣椒 | 182 咖喱 |
| 175 生姜 | 179 花椒 | 183 白糖 |
| 176 大蒜 | 180 胡椒 | 184 红糖 |
| 177 大料 | 181 芥末 | 185 醋 |
| | | 186 酱油 |

Part7 中药和饮品



- | | | |
|---------|--------|---------|
| 188 人参 | 195 陈皮 | 202 菊花茶 |
| 189 鹿茸 | 196 麦冬 | 203 金银花 |
| 190 灵芝 | 197 黄芪 | 204 蜂蜜 |
| 191 枸杞子 | 198 杜仲 | 205 红酒 |
| 192 阿胶 | 199 葛根 | 206 啤酒 |
| 193 丹参 | 200 红茶 | 207 白酒 |
| 194 薄荷 | 201 绿茶 | |

208 附录：常见食物热量营养成分表



100种病症饮食自疗验方

病症	推荐验方	不宜食物
高血压	- 菠菜 200 克，用水烫熟，挤出水分，加香油拌着吃，常食可平稳血压 - 鲜茼蒿一把，洗净切碎榨汁，每次 1 酒杯，温开水冲服，1 日 2 次 - 玉米须 60 克，煎水 3 碗，分 3 次服用	糯米、人参、阿胶、墨鱼、鱼子、蟹黄、辣椒、石榴、乌梅、鸭肉、羊肉、桂圆及甜点
糖尿病	- 用南瓜煮汤服食，每天早晚各 1 次，每次 500 克，连服一个月，效果良好 - 山药、冬瓜以 1:2 的重量比例，用水煎服，每日 1 次，当茶饮 - 取番石榴 110 克，捣烂取汁，每天 3 次，于饭前饮用	梨、桃子、山楂、蜜枣、柿饼、桂圆、柿子、糖、白酒、冰淇淋、动物内脏、肥肉、糕点、果汁、黄油、蜜饯、汽水、鸭蛋、羊髓、猪油
高血脂	- 将南瓜块和橙子块放入水中小火煮 5 分钟，再倒入适量纯牛奶，煮开即可 - 山竹 2 个，西红柿 1 个，苹果 1 个，生菜 1 棵，混合拼盘，淋上脱脂酸奶即可	白酒、白糖、动物内脏、肥肉、糕点、巧克力、糖果、虾、咸菜、蟹黄、鸭蛋、羊髓、鱼子、猪油
冠心病	- 桃子 2 个，熟芝麻碎 15 克，杏仁 2 颗，红枣 2 颗，一同生食 - 燕麦片 50 克放入锅内，加清水，待水开时，搅拌、煮至熟软，每日早餐服用	贝类、蛋黄、动物脑、动物骨髓、动物内脏、动物脂肪、酒精、巧克力、鱼子
动脉硬化	- 将柿子捣烂煮滚，再加入鲜牛奶，一起煮沸，经常服用 - 将核桃仁、大米和少许贡菊花小火煮成粥，经常食用	蛋黄、动物内脏、动物脂肪、白酒、甜食、饮料、油炸食品

病症	推荐验方	不宜食物
更年期综合征	1. 莲子50克, 桂圆肉30克, 每日煎1剂, 食用时加糖少许 2. 鲜枸杞子250克, 洗净后用纱布包裹, 取汁液, 每次10~20毫升, 每日2次	动物脂肪、咖喱、胡椒、芥末、酒、咖啡、辣椒、蜜饯、浓茶、碳酸饮料、咸菜、咸鱼
骨质疏松	1. 腰果5粒, 沸水泡15分钟, 与1/2个木瓜, 1根香蕉和无糖豆浆200毫升一起打成汁, 趁鲜饮用 2. 木耳菜洗净, 用沸水焯一下, 加入适量芝麻酱、盐、鸡精调味食用	浓茶、咖啡、辣椒、肥肉、猪油、油炸食品
脑卒中	1. 大蒜2瓣, 去皮, 捣烂成泥, 涂于牙根部, 可宣窍通闭, 辅助治疗脑卒中不语 2. 芝麻外壳25克, 黄酒适量, 煎后趁热服, 微微发汗即可, 辅助治疗脑卒中半身不遂	猪油、牛油、奶油等动物脂肪, 酒、浓茶、咖啡、辛辣调料
慢性支气管炎	1. 将带皮的橙子洗净, 切成4份, 放入锅内, 加水并放入适量的冰糖, 用小火熬汤, 每日3次 2. 新鲜甘蔗汁200毫升, 山药60克, 一同蒸熟, 每日2剂	海鱼、虾、螃蟹、肥肉、猪油、油炸食品、红薯、土豆、韭菜、未加工的黄豆制品、辣椒、胡椒、大料、芥末、过甜食品、冷饮、汽水、酒
支气管哮喘	1. 白萝卜汁200毫升, 生姜汁3毫升, 蜂蜜30毫升, 拌匀, 煮沸饮用 2. 桃仁、杏仁、白胡椒、生糯米一同研末, 用蛋清调匀, 内服	动物内脏、豆类、肥肉、海鱼、汽水、辣椒、冷饮、奶制品、薯类、虾、芝麻、猪油、酒

病症	推荐验方	不宜食物
头痛	1. 草鱼 500 克, 青葱 50 克, 香菜 50 克, 一起煮熟食用, 可治风寒头痛 2. 带肉草鱼头 1 个, 柴胡 2 克, 加香菇、冬笋 50 克, 炖浓汤饮服	啤酒、葡萄酒、香槟、白酒、咖啡、浓茶、可乐、牛奶、奶酪、酸奶、羊奶、优酪乳、味精、盐、辛辣刺激性调料
感冒	1. 白菜根 120 克, 生姜、葱各 10 克, 加水煮汤, 稍加调味即可食用 2. 葱白、香菜各 15 克, 萝卜 500 克, 用水煎服, 每日 1 次	糯米、人参、阿胶、海鱼、虾、螃蟹、桂圆、石榴、乌梅、甜点、鸭肉、羊肉、枸杞子
发烧	1. 紫苏叶、生姜各 10 克, 陈皮 12 克, 红糖 20 克, 加水煎服 2. 生姜 10 克, 葱白 15 克, 白萝卜 150 克, 红糖 20 克, 加水适量煎服	白酒、浓茶、动物内脏、肥肉、蜂蜜、大蒜、辣椒、冷饮、凉拌菜、人参、虾、咸菜、猪油
咳嗽	1. 大白菜适量, 以清水滚煮, 加少量冰糖煮食, 适合有热咳、多痰症状的人 2. 将梨捣汁, 加生姜汁、蜂蜜; 或将梨熬成膏加生姜汁、蜂蜜食用	蚌肉、薄荷、狗肉、桂皮、胡椒、螃蟹、李子、柿子、石榴、桃子、乌梅、樱桃
咽炎	1. 梨用醋浸渍, 捣烂、榨汁, 慢慢咽服, 早晚各 1 次 2. 茶叶适量, 用纱布袋包好, 沸水冲泡, 凉凉后加适量蜂蜜搅匀, 每半小时用此液漱喉咙并咽下, 效果颇佳	爆米花、葱、大蒜、鹅肉、桂皮、狗肉、胡椒、黄鱼、韭菜、辣椒、桂圆、螃蟹、人参、砂仁、虾、羊肉

病症	推荐验方	不宜食物
腹 泻	1. 番石榴 2 个捣烂，以水煎服，每天喝 3 次，效果非常好 2. 面粉 30 克炒黑，小米糠 30 克炒黄，用红糖水冲服，每日 3 次	菠萝、鸡蛋、果冻、火腿、韭菜、苦瓜、辣椒、梨、茄子、芹菜、生菜、丝瓜、石榴、香肠、玉米、芋头、豆腐、大蒜、桑葚、花生
便 秘	1. 菠菜用沸水烫 3~5 分钟，捞出后以香油拌食 2. 土豆 1 个洗净、榨汁，加入适量白糖，每日早饭前和午饭前服用，连服 2 周	板栗、咖喱、高粱、狗肉、胡椒、酒、咖啡、辣椒、荔枝、莲子、牛奶、牛肉、糯米、羊肉、葱、大蒜、肉桂、鹿茸、浓茶
贫 血	1. 水发木耳 30 克，红枣 15 颗，冰糖 10 克，加水蒸 1 小时，1 次或分次食用 2. 菠菜焯水后与猪血各取 60 克煮汤，对缺铁性贫血有一定的治疗作用	浓茶、大蒜、肥肉、核桃、花生、韭菜、荞麦、蒜薹、虾、杏仁、洋葱、猪油
低 血 糖	1. 鸡蛋 2 个，牛奶、白糖各适量，搅拌均匀后入锅蒸 10 分钟即可食用 2. 腐竹 250 克，虾皮 20 克，煮汤调味，可经常食用	啤酒、白酒、咖啡、精加工的速食米、土豆、白面粉、盐、汽水、玉米片、通心粉、肉汁
胃 炎	1. 木瓜 100 克，生姜 10 克，加水煮成汤，饮服 2. 山药、牛奶、面粉各适量，一起煮粥服用	豆类、肥肉、咖啡、苦瓜、辣椒、糯米、螃蟹、柿子、薯类、西瓜、鸭蛋、洋葱、酒、醋
鼻 炎	1. 菊花 10 克，薄荷、葱白各 3 克，用沸水冲泡，取汁加蜂蜜调匀，代茶频饮 2. 生姜、红枣各 9 克，红糖 70 克，加水煎汤取汁，代茶饮，每日 1 剂	山楂、杨梅、话梅、醋、柑橘、杏、羊肉、肥肉、动物油、鱼子、白酒、萝卜、辣椒、大蒜、洋葱

病症	推荐验方	不宜食物
慢性肝炎	1. 胡萝卜 60 克, 香菜 30 克, 加水煎汤, 每日一两次 2. 鲜香菇、猪瘦肉各 100 克, 香菇撕片, 瘦肉切片, 共煮, 加盐调味即可	葱、蛋糕、动物内脏、肥肉、咖喱、罐头、胡椒、芥末、酒、辣椒、虾、咸鱼、咸菜、猪油、羊肉、狗肉、生姜
脂肪肝	1. 兔肉 500 克与山药 50 克共煮, 开锅后改小火煨熟, 调味后饮汤吃肉 2. 菠菜 200 克, 焯水, 盛出, 加盐调味, 佐餐食用	鸡蛋、肥肉、咖喱、胡椒、鸡汤、酒、辣椒、巧克力、肉汤、糖、甜点、油条、鱼汤、鱼子、炸花生、炸鸡
失眠	1. 核桃仁 10 枚, 花生米 30 粒, 百合 15 克, 煮熟后加蜂蜜适量食之 2. 猪心、茯神、桂圆、陈皮, 一起煮汤后食用, 有宁心安神的作用, 有助睡眠	豆类、肥肉、芥末、咖啡、辣椒、年糕、浓茶、巧克力、大蒜、洋葱、油炸食品、玉米
神经衰弱	1. 虾壳 15 克, 酸枣仁 9 克, 远志 9 克, 水煎服, 每日 1 次 2. 核桃仁、黑芝麻、桑叶各 30 克, 捣烂成泥, 做丸, 1 日 2 次, 每次 10 克	生姜、辣椒、胡椒、芥末、咖喱、花椒、葱、白酒、咖啡、浓茶、巧克力、葡萄酒、肥肉、动物油、动物内脏
痛风	1. 鱼腥草 200 克, 大火煮滚, 小火再煮 20 分钟, 加薄荷 10 克, 关火闷 10 分钟, 滤渣饮用 2. 鲜莲藕 600 克切片, 玉米须 25 克装入布袋, 一起大火煮滚, 小火续煮 45 分钟, 滤渣代茶饮	动物内脏、鹅肉、鲱鱼、凤尾鱼、酒、三文鱼、肉汤、沙丁鱼、鱼子、菜花、芦笋、香菇、酒

病症	推荐验方	不宜食物
食欲不振	1. 鲜葡萄 500 克，榨汁后用小火熬至膏状，加入适量蜂蜜，每次服 1 汤匙 2. 枇杷叶 20 克，陈皮 25 克，甘草 15 克，生姜 3 片，水煎服用，每日 2 次	肥肉、动物油、动物内脏、蛋黄、油炸食品、糖果、冰淇淋、巧克力、奶油蛋糕、饼干、果汁
消化不良	1. 猕猴桃果肉 60 克，加水 1000 毫升煎煮至 1 小碗，每日 1 剂 2. 小米研成细粉，加水制成 10~15 克的小丸子，以水煮熟，加盐，空腹连汤服用	海鲜、肥肉、甲鱼、高粱、红薯、燕麦、蚕豆、青豆、芹菜、韭菜、毛豆、芋头、糯米，以及饮料、凉拌菜
肥胖症	1. 海带粉 2 克，话梅 1 粒，开水浸泡饮用，每日 2 次 2. 燕麦 50 克放入锅内，加清水煮开，搅拌、煮至熟软，每日早餐服用	肥肉、动物油、油炸食品、糖果、糕点、各种含酒精饮料，巧克力、奶油饼干、油炸花生仁、腰果、葵花子
口腔溃疡	1. 每次用干紫菜 5~10 克洗净，加适量水做成 2 碗汤，趁热喝下，每日一两次 2. 西瓜皮晒干，炒焦，加冰片少许，研末，用蜂蜜调匀，涂于患处	猪排、牛排、薯片、油炸花生仁、杏仁、葵花子、炒黄豆、冰淇淋、冰冻饮料、辣椒、白酒、醋、韭菜、生姜、葱、大蒜
牙周病	1. 西红柿洗净，当水果吃，连吃 5~7 天即可减轻症状 2. 患此类病症时，每日含半匙香油可减轻症状	白酒、咖啡、浓茶、辣椒、洋葱、生姜、大蒜、芥末、大料、胡椒、麻椒、葱、咖喱
牙痛	1. 选择适量鲜芦笋的嫩茎煎汤，每日当茶饮用 2. 老丝瓜 1 根，茶叶 3 克，加水煎汤，每日一两次	猪排、牛排、薯条、薯片、糙米、花生、葵花子、杏仁、腰果、开心果、榛子、辣椒、大蒜、葱、生姜、花椒、胡椒、咖喱、酒、咖啡、浓茶

病症	推荐验方	不宜食物
肺 结 核	1. 莲藕压碎，加入盐、白糖调味服用，每日两三次 2. 豆腐 200 克，冰糖、鲜泽泻（连根）各适量，加水煎煮，去渣留液服用	洋葱、葱、辣椒、生姜、花椒、大料、茴香、白酒、浓茶、咖啡、狗肉、榨菜、桂圆、桂皮、青柿、花粉制品、茄子
肝 硬 化	1. 李子 100 克用水煎煮，加适量绿茶、蜂蜜，内服 2. 红豆 50 克，用水煮沸，放入鲤鱼 500 克，炖熟食用，辅助治疗肝硬化腹水	芥末、咖喱、葱、生姜、大蒜、辣椒、白酒、沙丁鱼、高粱、红薯、燕麦、蚕豆、青豆、芹菜、韭菜、毛豆、竹笋、芋头、油炸食品
肾 结 石	1. 绿豆芽 1000 克绞汁，加入白糖 100 克，分 2 次饮服 2. 取生藕节 500 克，冬瓜 1000 克，洗净切片，加水适量煮汤服用，1 天服完	菠菜、燕麦片、巧克力、油菜、空心菜、葱、酸菜、竹笋、草莓、茭白、肥肉、动物内脏、啤酒、黄油、羊肉、狗肉、鳝鱼、鳗鱼、黄鱼、金枪鱼、沙丁鱼、虾、螃蟹、蚌肉
关 节 炎	1. 小茴香子 250 克，与大青盐 500 克共炒熟，敷在患处，每晚 15 分钟 2. 蘑菇 200 克，菠菜 50 克，炒熟食用，可辅助治疗风湿性关节炎	鱿鱼、鱼子、蛋黄、肥肉、动物油、动物内脏、油炸食品、奶酪、奶糖、牛奶、羊奶、干酪、小米、巧克力、海带、紫菜、各种鱼类、贝类、虾、螃蟹
胃 及 十 二 指 肠 溃 瘍	1. 小白菜洗净绞汁，加少量白糖，每天 1 杯，可辅助治疗胃及十二指肠溃疡 2. 香椿芽 250 克，搓碎后与适量红枣泥揉成 3 克重的丸子，每次 2 粒，每日 2 次	酸菜、巧克力、蜜饯、醋、白酒、浓茶、咖啡、葱、生姜、大蒜、牛奶、蛋黄、芹菜、韭菜、萝卜、红薯、豆类、柠檬、青果

病症	推荐验方	不宜食物
痔疮	1. 猪瘦肉 100 克, 煮半小时, 加入葱、生姜、槐花各 100 克, 炖半小时即可 2. 木耳 50 克, 温水泡开洗净, 饭前 1 小时吃下, 每天 3 次, 连吃 10 天可减轻症状	辣椒、胡椒、花椒、大蒜、白酒、肥肉、羊肉、狗肉、芥末、咖喱、烟熏香肠、熏肉、烤肉、芒果、榴莲、荔枝、桂圆
痤疮	1. 黑豆 100 克, 鸡爪 250 克, 大火煮沸, 小火煮至肉熟豆烂, 调味即可 2. 苦瓜 500 克, 加盐、料酒调味炒熟即可	肥肉、羊肉、狗肉、蛋黄、海鱼、虾、螃蟹、海带、紫菜、海参、辣椒、韭菜、生姜、洋葱、大蒜、花椒、胡椒、芥末、大料
脱发	1. 用生姜片揉擦头皮, 可增加局部血液循环和刺激毛囊, 能促进毛发再生 2. 菠菜 150 克, 黑芝麻 20 克, 一起炒熟食用, 每日 1 次, 可缓解脱发	肥肉、羊肉、狗肉、牛肉、动物内脏、动物油、蛋黄、鱼子、蟹黄、油炸食品、巧克力、冰淇淋、糖果、白酒、辛辣调料
脚气	1. 豇豆子 50 克, 大米 100 克, 同煮饭, 用盐调味食用 2. 啤酒 500 毫升倒入盆中, 双脚放入啤酒中浸泡 20 分钟, 每周泡一两次	螃蟹、虾、鸭肉、蚕蛹、鸡蛋、鸭蛋、南瓜、荸荠、甜瓜、大蒜、白酒
黄疸	1. 红豆、苦丁香、雀肉各 3 克, 共焙干, 研为末, 用鼻子闻味 2. 茵陈 15 克, 生姜、桂枝各 10 克, 煎汁, 与大米 50 克煮粥, 早、晚分服	鹅肉、羊肉、鸡肉、鸡蛋、南瓜、辣椒、榨菜、大蒜、糯米、荔枝、土豆、动物油、肥肉、狗肉、海鱼、虾、螃蟹、柿子、香蕉、红薯、苦瓜