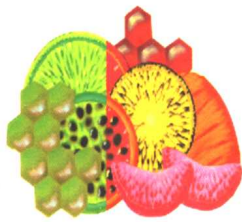


S I J I K E X U E Y I N S H I

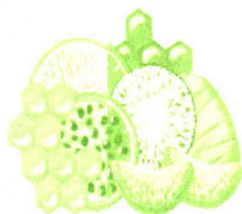


四季科学饮食

刘青·主编

山东人民出版社

S I J I K E X U E Y I N S H I



四季科学饮食

刘青·主编

山东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

四季科学饮食/刘青主编. —济南:山东人民出版社,2002.2

ISBN 7-209-02882-X

I. 四... II. 刘... III. 食品营养—基本知识
IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 092082 号

四季科学饮食

刘 青 主编

*

山东人民出版社出版发行

(社址: 济南经九路胜利大街 39 号 邮政编码: 250001)

<http://www.sd-book.com.cn>

新华书店经销 东营市新华印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 9.375 印张 2 插页 210 千字

2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

印数 1—3000

ISBN 7-209-02882-X
Z·202 定价: 18.00 元

主 编：刘 青

参加编写人员：刘 林 李韶青 王艳萍
王 薇 郝惠田 鲁红云
李 凯 陈 心 杨 凯
刘 文

目 录

饮食趣话

话说客家保健饮料——擂茶·····	[1]
海南有种“苦丁茶”·····	[2]
中美饮食习惯各有利弊·····	[3]
男子新婚饮食有讲究·····	[5]
各具特色的“早餐文化”·····	[6]
花色炒饭,风靡欧洲·····	[7]
云南泡菜罐和醋·····	[8]
形形色色的食品浴·····	[10]
元宵佳节食俗知多少·····	[11]
传统饮食习俗漫谈·····	[12]
有趣的国外待客习俗·····	[13]
日本流行“蔬菜水”·····	[14]
国外粽子面面观·····	[15]
古代的“重阳糕”·····	[16]
中国饮食讲究声·····	[17]
春节第一餐吃什么·····	[18]

中外吃趣	[18]
古今寿星食趣	[19]
慈禧爱吃糖窝头	[20]
乾隆皇帝吃红薯	[21]
名人长寿, 饮食普通	[22]
孙中山推崇素食	[23]
彩色食品, 受人青睐	[24]
“柴米油盐酱醋茶”	[25]
大蒜趣谈	[26]
洋葱趣谈	[27]
特色月饼迷人眼	[28]
月饼的吃法花样多	[30]
食用月饼有禁区	[31]
白色食品的副作用不可忽视	[32]
改变进餐能减肥	[33]
吃饭之时莫讲话	[34]
青春期的养“声”之道	[35]
贪吃野味, 有害健康	[36]
白薯小传	[37]
常饮蔬果汁的好处	[38]
常饮蔬果汁 美丽又健康	[40]
姹紫嫣红品花蜜	[42]
食物中的“伟哥”	[44]
美食中的“伟哥”	[45]
新型蔬菜制品受人青睐	[46]
现代都市流行吃花	[47]
鲜花与饮食	[48]

吃出体香,并非说梦.....	[49]
还鸡蛋一个清白	[49]
食物巧配	[51]
绿色食品并非多多益善	[51]
驾驶员吃甜食可减少车祸	[52]
餐后感觉能测病	[52]
小儿放屁不可轻视	[53]
女人一生中的七个阶段	[54]
女人要轻松 食物有讲究	[54]
新世纪我们吃什么	[55]
秋季旅游饮食小常识	[57]

疾病与饮食

新生儿饮用牛奶易患糖尿病	[59]
大蒜的药用	[60]
巧克力可治心脏病	[61]
食酱油可防癌	[62]
小小芝麻入药来	[63]
常吃大豆可防癌	[64]
饮蜂蜜菜汁可治病健身	[64]
普通食物治大病	[65]
各类食油的药用	[66]
口香糖防治抽动症	[67]
藕节治病	[68]
糖尿病患者宜进高纤维饮食	[69]
茶叶的十大功效	[69]

食物中的灵丹妙药	[71]
红葡萄酒中化合物可抑制单纯性疱疹病毒	[72]
箬叶的药用	[73]
胎盘妙用	[73]
食菊治大病	[74]
餐后谨防低血压	[75]
常吃夜宵易患胃癌	[76]
贪吃零食易患癌症	[77]
过服鱼肝油 易患尿结石	[78]
白糖不宜多吃	[78]
喝苹果汁易引起婴儿腹泻	[79]
大量食蒜影响视力	[80]
酒后防痛风	[80]
喝酒谨防“酒精肝”	[81]
野生动物不宜食	[82]
饮食致癌物质知多少	[83]
食补摄取微量元素	[84]
晚餐不宜多吃	[86]
吃饭看电视有损健康	[86]
合理偏食有益健康	[87]
降脂良药食中找	[88]
葱蒜能益脑	[89]
10种食物可助眠	[90]
部分食物可清除体内垃圾	[90]
预防感冒六法	[91]
遗精病的食疗法	[91]
寒冬食疗治咳喘	[92]

蜂蜜泡茶巧治病	[93]
黑豆小验方	[94]
喝药粥治哮喘	[95]
西红柿可治病	[96]
吃蚕豆可治肾炎	[97]
“慢支”食疗法	[97]
药膳调治肾虚腰痛病	[98]
肿瘤病人食欲不振调节法	[99]
有些疾病需限盐	[100]
杂食——健身又防癌	[100]
现代饮食中的误区	[101]

健康与饮食

食玉米养身又益寿	[104]
食物中的杂质有利健康	[105]
偏吃酸食影响记忆力	[106]
饱食易“吃傻”	[106]
偏爱甜食或咸食都有害	[107]
苦参煎剂止瘙痒	[107]
食用私盐害处大	[108]
常食糙米损害身体	[109]
肉蛋不宜洗 果蔬必洗净	[110]
白纸不宜包食品	[111]
方便面对人体健康有影响	[111]
食品可以调性情	[112]
海带可御寒	[113]

正确食菠菜,健身又养颜	[113]
醋的美容功能	[115]
向您推荐五种解毒食物	[116]
饮食中的催眠药	[117]
发酵调味品有益健康	[118]
心血管的保护神——蜂胶	[119]
甜药:蜂蜜	[120]
干嚼食物益健康	[121]
膳食纤维的九大作用	[121]
喝香油的妙处	[123]
劝君吃点豆腐渣	[124]
科学吃醋有益健康	[125]
健脑的山珍——松子	[126]
家常食物强身法	[127]
肠胃病饮食十忌	[128]
“补菌”不如“造菌”	[129]
防倦须补钾	[130]
剩饭剩菜不宜吃	[131]
调整饮食治失眠	[132]
饮食可以改善免疫力	[133]
吃大米饭的学问	[134]
晚餐过饱易致病	[135]
二十一世纪的最佳保健品	[136]
营养不足怎样办	[138]
食物中和有讲究	[138]
金字塔式的膳食结构最合理	[139]
食得其法才得健	[141]

食物影响肤色、美丽和性格	[142]
六种健康误区	[143]
长寿饮食三注意	[144]
吃早餐益长寿	[145]
限食可长寿	[146]
延年益寿靠饮食	[147]
要长寿 多吃豆	[148]
延缓衰老的“妙药”	[149]
药膳养生一举两得	[151]
食“五色”益健康	[152]
食生姜 益寿添容保健康	[153]
保健养生饭前最重要	[154]
中老年人应吃什么好	[154]
有益老人健康的饮食法则	[156]
老人常吃臭豆腐 防病保健又长寿	[157]
老年饮食不可求厚味	[158]
老人宜吃的食油	[159]
改善老年人记忆功能的食疗方	[160]
老人不宜吃冷饮	[161]
老人膳食有讲究	[162]
青壮年妇女吃补血食物	[163]
儿童饮食十不宜	[164]
婴儿牛奶过敏及防止法	[165]
含铁食物,孩子长高不可少	[166]
孕妇不可乱吃酸	[167]
孕妇饮食与婴儿牙齿	[168]
产妇保健饮食良方	[169]

四季与饮食

- | | |
|-----------------|-------|
| 春季饮食养生····· | [171] |
| 早春保健饮食法····· | [172] |
| 春季养肝疗法····· | [173] |
| 初春进补二原则····· | [175] |
| 春季老人吃什么····· | [176] |
| 暑季请食醋黄瓜····· | [177] |
| 盛夏酷暑话绿豆····· | [178] |
| 夏补得当亦健身····· | [179] |
| 夏季话食补····· | [181] |
| 夏食进补漫话····· | [182] |
| 夏季“食苦”益健康····· | [183] |
| “苦夏”多食“苦”····· | [184] |
| 婴儿夏季喂养需知····· | [185] |
| 产妇度夏话食调····· | [186] |
| 炎夏饮食注意消化····· | [187] |
| 暑天如何增食欲····· | [188] |
| 夏令饮食宜“三清”····· | [189] |
| 夏天:食品保存有讲究····· | [190] |
| 夏季健康小常识····· | [190] |
| 秋季进补有讲究····· | [191] |
| 秋季正是进补时····· | [193] |
| 秋季食补有哪些····· | [195] |
| 秋季饮食三步曲····· | [196] |
| 秋食四味····· | [198] |

金秋时节话蜂蜜·····	[199]
中秋时节说月饼·····	[200]
调养防秋燥·····	[201]
秋季茶疗三方·····	[202]
冬季进补话人参·····	[203]
冬季宜补核桃仁·····	[204]
冬吃柿子有“六忌”·····	[204]
冬季宜补阴·····	[206]
冬季饮食“三加一”·····	[207]
冬季养生话饮食·····	[208]
冬令话进补·····	[209]
冬季晨练话饮食·····	[210]
入冬话药补·····	[211]
冬季进补的两原则·····	[212]
冬季进补也需因人对症·····	[213]
冬令进补谨记“六戒”·····	[214]
吃火锅有“五忌”·····	[215]
四季养生话五味·····	[216]
四时养生原则·····	[217]
四季饮茶各有讲究·····	[218]

饮食宜忌

维生素与心灵“美”·····	[220]
麻油要常吃·····	[221]
旅途中的饮食有讲究·····	[222]
特殊职业者应当“偏食”·····	[223]

- 哪些食品老人不宜吃····· [224]
- 五种食物可以天天吃····· [225]
- 饮食搭配有禁忌····· [225]
- 饭后三误区····· [227]
- 快餐慢吃助长寿····· [228]
- 简便消食法····· [228]
- 空腹饮食十二忌····· [229]
- 皮肤健美之大忌····· [230]
- 用餐十忌····· [231]
- 哪些食物催人老····· [232]
- 服用维生素C六注意····· [233]
- 避免午后昏沉饮食调节法····· [234]
- 饮食养生方法知多少····· [235]
- 饮食的最佳选择····· [236]
- 补而“患”，找根源····· [237]
- 四种病人不宜吃鱼····· [238]
- 风味奇特的“独山盐酸”····· [239]
- 五谷杂粮皆可入药····· [241]
- 口香糖能防龋····· [241]
- 糖的妙用十三例····· [242]
- 醋的妙用····· [243]
- 饮料添加剂添加的是什么····· [244]
- 辨茶、品茶小常识····· [245]
- 灵芝吃法知多少····· [246]
- 饮食中的心脏“卫士”····· [246]
- 不宜食用的果蔬皮····· [247]
- 有些鸡蛋不能吃····· [247]

大蒜的妙用·····	[249]
高考期间的饮食起居·····	[250]
特殊孩子的饮食有讲究·····	[251]
健康儿童慎吃“含药食品”·····	[253]
婴儿断奶后的饮食调理·····	[253]
儿童多吃零食易患近视·····	[255]
影响儿童智力发育的食品·····	[255]
令人聪颖的“智能食品”·····	[257]
婴儿人工喂养要科学·····	[258]
母乳喂养好处多·····	[260]
孕妇慎用化妆品·····	[262]
优生需要孕前特殊补养·····	[263]
产后喝催乳汤有学问·····	[264]
孕妇应补充哪些营养素·····	[265]
育龄青年饮食禁忌·····	[266]
饮食结构影响女性健康·····	[267]
女性生理期吃什么·····	[268]
进餐十忌·····	[269]
乘飞机前注意饮食·····	[270]
合理饮食 8 例·····	[271]
米饭变香五法·····	[272]
吃出美丽的食品·····	[273]
淘米水用途广·····	[274]
买豆芽时须留心·····	[274]
餐饮小窍门·····	[275]
生日蛋糕上点蜡烛弊端多·····	[276]
用餐五忌·····	[276]

冰箱保鲜品谨防“电冰箱性肠炎”·····	[277]
请让婴幼儿远离花草·····	[278]
茶垢的危害·····	[279]
鲜菜莫久存·····	[279]
使用铝制炊具的注意事项·····	[280]
哪些塑料袋可包装食品·····	[281]
食用味精安全有益·····	[282]
日食三个五·····	[283]

①②③ 饮食趣话

话说客家保健饮料——擂茶

相传,三国时期,刘备领兵驻扎江南,时正酷暑炎热天,将士们一个个不服水土,又吐又泻,军营顿时成了病房。这可急煞了刘备,到处求医寻药乃不济事。有客家老婆婆闻知此事,大发善心,走家串户动员众客家乡亲制成大量擂茶,使刘备的将士们饮后病情大减。

客家人的擂茶功夫,以妇女见长。其擂茶有一套称为“擂茶三宝”的工具:一是口径 50 厘米且内壁有粗密沟纹的陶制擂钵;二是用上等山楂木或油茶树干加工制成的约 85 厘米长的擂棍;三是用竹篾制成的捞滤碎渣的“捞子”。制作擂茶,用一把好茶叶,适量芝麻,几片甘草等,置入擂钵,手握擂棍沿钵内壁顺沟纹走向有规律旋磨,间或向钵中间擂击,将茶叶等研成碎泥,即用捞子滤出碎