

新世纪
生活文库
[2]

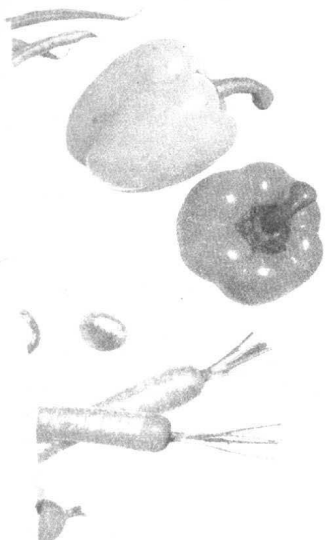
「营养厨房」

● 家庭常用保健食物手册 ●

台湾 郑振鸿 著

中国友谊出版公司

● 家庭常用保健食物手册



营养厨房

台湾 郑振鸿 著

 中国友谊出版公司

营养厨房

——家庭常用保健食物手册

(台湾) 郑振鸿 著

中国友谊出版公司

图书在版编目(CIP)数据

营养厨房: 家庭常用保健食品手册 / 郑振鸿著. —北京: 中国友谊出版公司, 2002. 10

ISBN 7-5057-1835-5

I. 营... II. 郑... III. 食品营养-基本知识
IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 061865 号

本书中文简体字版由联经出版事业公司授权出版

书名	营养厨房
著者	(台湾) 郑振鸿
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	河北省三河市文阁印刷厂
规格	880×1230 毫米 32 开本 14. 125 印张 280000 字
版次	2002 年 10 月第 1 版
印次	2002 年 10 月北京第 1 次印刷
印数	1-8000 册
书号	ISBN 7-5057-1835-5/R·24
定价	22.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028 电话 (010) 64668676
合同登记号	图字 01-2002-4099 号

自序

“医生，什么东西不能吃？”每当病人就诊看完中医后，总会附带这句话。中国人服用中药，依据个人的体质，皆有不同的禁忌：比方吃人参、黄芪，不能吃萝卜；有些中药不能吃空心菜；属热性疾病，不能吃辛燥刺激的食物，都各有其原因。由于时常为患者解释，同时在各地方演讲时，有些正常人之特异体质，提出因食用不当食物而招致不舒服的问题，使我有写一本关于常用食物的特性、营养价值及其效用的书籍的想法。

食物是人体生命活动的物质基础，生病是生命过程中所产生的障碍。实际上食物同药物都有治疗疾病的作用，只是为大家所忽略。历代医家都主张“药疗不如食疗”，说明了食疗的重要作用。食物不仅可以补充人体所需的营养物质，而且可以改善人的体质，提高抗病力，进而达到治病防病的目的。

食物的禁忌，是防止不当食物在人体内发生不良反应，传统中医学在这一方面已累积了不少经验，如寒性体质的人，禁用生冷寒凉的食物；属热性体质者，应忌葱、蒜、辣椒等辛温食品；

外科感染性疾病和过敏性疾病，慎吃辛辣刺激性食物，也不能吃鱼蟹等，因这些食物含有特异性蛋白，会产生过敏反应或加重病情。

随着社会文化发展，大众生活水准提高，愈来愈多的人，开始注意自己的体质与饮食方面的特性；因此本书的编写，以中医对食物的效用为主体，参阅相关的古今名著，融合现代研究于一炉。对中华常用食物的性味、成分分析、功效、主治、注意事项、推荐药膳、临床应用做了系统的介绍，以期对读者有所裨益。因为大都是大家所认识的食物，故未提供图片。最后，由于个人学识有限，不当之处，尚请批评指正。

郑振鸿

1998年8月17日

目 录

自 序

第一章 总论

第二章 适合一般人的食物（性平）

1. 小麦 / 11
2. 黄豆 / 14
3. 玉蜀黍 / 17
4. 黑豆 / 19
5. 红豆 / 22
6. 芝麻 / 25
7. 花生 / 28
8. 山药 / 31
9. 菜花 / 33
10. 金针菜 / 35

11. 胡萝卜 / 37
12. 番薯 (白薯) / 40
13. 甜椒 (青椒) / 43
14. 菜豆 (四季豆) / 44
15. 茼蒿菜 / 45
16. 高丽菜 / 47
17. 黑木耳 / 49
18. 香菇 / 52
19. 金针菇 / 55
20. 芋头 / 58
21. 白木耳 / 61
22. 橄榄 / 64
23. 李 / 66
24. 葡萄 / 68
25. 凤梨 / 70
26. 枇杷 / 73
27. 苹果 / 75
28. 杨桃 / 78
29. 木瓜 / 80
30. 柠檬 / 81
31. 桑椹 / 84
32. 甘蔗 / 86
33. 白果 / 88

34. 枸杞子	/ 90
35. 大枣	/ 93
36. 鹅肉	/ 96
37. 鹅血	/ 98
38. 鸽肉	/ 99
39. 鹌鹑肉	/ 101
40. 鳖肉	/ 103
41. 鸡蛋	/ 105
42. 鹌鹑蛋	/ 108
43. 猪肉	/ 111
44. 猪心	/ 113
45. 猪肺	/ 115
46. 猪肠	/ 117
47. 猪肾 (猪腰)	/ 119
48. 猪蹄	/ 121
49. 猪皮	/ 123
50. 猪髓	/ 125
51. 猪血	/ 126
52. 猪胰脏	/ 127
53. 猪脬 (猪小肚)	/ 129
54. 猪排骨	/ 131
55. 牛肝	/ 133
56. 牛筋	/ 134

- 57. 牛肚 / 136
- 58. 牛肺 / 138
- 59. 羊肝 / 139
- 60. 羊肚 / 141
- 61. 干贝 / 143
- 62. 牡蛎 / 145
- 63. 鲳鱼 / 147
- 64. 黄鱼 / 149
- 65. 鲫鱼 / 151
- 66. 鲤鱼 / 153
- 67. 鲈鱼 / 155
- 68. 泥鳅 / 157
- 69. 鲨鱼 / 160
- 70. 鲍鱼 / 162
- 71. 乌贼 (墨鱼) / 164
- 72. 鱿鱼 / 166
- 73. 章鱼 / 168
- 74. 比目鱼 / 170
- 75. 豆瓣酱 / 171
- 76. 牛奶 / 172
- 77. 蜂蜜 / 174
- 78. 白糖 / 177
- 79. 菠萝蜜 / 179

第三章 适合热性体质的食物

1. 绿豆 / 183
2. 绿豆芽 / 185
3. 豆腐 / 187
4. 豆浆 / 190
5. 黄豆芽 / 192
6. 苦瓜 / 195
7. 黄瓜 / 198
8. 藕 / 201
9. 荸荠 / 204
10. 西洋菜 (豆瓣菜) / 207
11. 竹笋 / 208
12. 芦笋 / 211
13. 空心菜 / 213
14. 茭白 / 216
15. 香瓜 / 218
16. 西瓜 / 220
17. 柚子 / 222
18. 柿子 / 224
19. 水梨 / 227
20. 香蕉 / 230
21. 奇异果 / 233

- 22. 番茄 (西红柿) / 236
- 23. 鸭肉 / 239
- 24. 猪脑 / 241
- 25. 海带 / 243
- 26. 紫菜 / 246
- 27. 蟹 / 248
- 28. 蛤蜊 / 250
- 29. 酱油 / 252
- 30. 食盐 / 254

第四章 适合寒性体质的食物

- 1. 辣椒 / 259
- 2. 酒 / 262
- 3. 山葵 (芥末) / 265

第五章 适合偏寒体质的食物

- 1. 糯米 / 269
- 2. 韭菜 / 272
- 3. 洋葱 / 274
- 4. 松子 / 277
- 5. 南瓜 / 279
- 6. 芥菜 / 282
- 7. 香菜 / 284

目 录

- 8. 大蒜 / 286
- 9. 葱 / 289
- 10. 姜 / 292
- 11. 茺蔚 (魔芋) / 295
- 12. 山楂 / 296
- 13. 荔枝 / 298
- 14. 龙眼 / 301
- 15. 番石榴 / 304
- 16. 樱桃 / 305
- 17. 乌梅 / 308
- 18. 椰子 / 310
- 19. 杨梅 / 312
- 20. 核桃 / 314
- 21. 栗子 / 317
- 22. 金桔 / 320
- 23. 鸡 / 322
- 24. 鸡肝 / 326
- 25. 猪肝 / 328
- 26. 猪肚 / 330
- 27. 牛肉 / 332
- 28. 羊肉 / 335
- 29. 羊奶 / 338
- 30. 草鱼 / 340

- 31. 鲢鱼 / 342
- 32. 鳙鱼 / 344
- 33. 带鱼 / 346
- 34. 淡菜 / 348
- 35. 虾 / 351
- 36. 龙虾 / 354
- 37. 海参 / 355
- 38. 麦芽糖 / 357
- 39. 红砂糖 / 359
- 40. 醋 / 361

第六章 适合偏热体质的食物

- 1. 粟米 / 365
- 2. 菱角 / 367
- 3. 苋菜 / 369
- 4. 菠菜 / 371
- 5. 红凤菜 / 374
- 6. 冬瓜 / 375
- 7. 洋菇 / 378
- 8. 九层塔 / 380
- 9. 茼蒿 (茼笋) / 382
- 10. 丝瓜 / 385
- 11. 扁蒲 / 387

- 12. 萝卜 / 388
- 13. 大头菜 (苕蓝) / 391
- 14. 茄子 / 394
- 15. 发菜 / 396
- 16. 枇杷 / 399
- 17. 芒果 / 402
- 18. 草莓 / 404
- 19. 橘子 / 406
- 20. 石榴 / 409
- 21. 柳丁 (橙) / 410
- 22. 鸭蛋 / 412
- 23. 紫苏 / 414
- 24. 田鸡 / 416
- 25. 茶叶 / 418
- 26. 香油 / 421

附录:

- (一) 各类疾病食疗适用食物一览表 / 425
- (二) 推荐中医药膳食谱一览表 / 433

第一章

总 论

