



数据加载失败，请稍后重试！



数据加载失败，请稍后重试！

吃的科学

——漫话食养与食疗

CHI DE KEXUE
MANHUA SHIYANG YU SHILIAO

主 编：周 萍

副主编：郭大海 蒋美燕

编 委：（按姓氏笔画为序）

邢玉康 何正初 史安祖

何国书 周小波 周冬兰

吃的科学

——漫话食养与食疗

主 编：周 萍

副 主 编：郭大海 蒋美燕

责任编辑：张 珍

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市展览馆路 66 号

印 刷：湖南省新华印刷二厂

厂 址：邵阳市双坡岭

邮 编：422001

(印装质量问题请直接与本厂联系)

经 销：湖南省新华书店

出版日期：1998 年 4 月第 1 版第 1 次

开 本：787mm×1092mm 1/32

印 张：12

插 页：1

字 数：268000

印 数：1—9260

书 号：ISBN 7—5357—2342—X/R·464

定 价：17.00 元

(版权所有·翻印必究)

前 言

当人们告别饥饿，获得了温饱，讲求如何吃好的时刻，《吃的科学》跟大家见面了。

由于对营养科学的了解程度不同，因而人们对“吃饱”、“吃好”的概念各异。有人以天天大鱼大肉、酒足饭饱为满足，有人以山珍海味、洋酒外烟为时尚，还有的人则认为价格越高的食品营养价值就越高等等。因此，由于饮食不当导致的疾病时有发生。

吃好，就是一日三餐所摄取的各种营养素能满足人体生长发育和各种生理、劳动活动的需要，维护身体健康。由于不少食物具有药物的效用，有目的地调配的饮食还有防病治病的作用。在实现联合国世界卫生组织提出的到2000年人人享有保健的目标中，提倡合理膳食以提高人们自我保健能力，无疑有其十分重要的意义。作者积40余年临床和在营养专业教学中积累之经验，并参阅大量资料，写成本书。

本书内容，有下列特点：

1. 本书所介绍的饮食营养知识，都是针对人们日常生活中经常接触到但又认识不清、把握不准的问题，深入浅出地进行阐述，使有一些文化的人都能看懂。

2. 食物不仅要讲营养素，同时也要分清其寒、热属性。本书记载有疗效食物248种，每种均标明其主要成分、所属性味、食疗功效与选择食用的宜忌，家藏一册，随时查考，至为方便。

3. “药补不如食补”，食疗可以辅助或代替药疗。全书介绍

食养、食治内、儿、妇产、外科、五官科病症 180 余种，方剂 1300 余首，符合“辨证（病）施食”原则，确有疗效。

本书作者都是在卫生战线上工作多年的医务人员，其中副主编郭大海是广东省清远市人民医院营养师、营养科主任，蒋美燕是郴州市北湖区防疫站主管医师。书中插图由郴州市美协副主席雷嗣端高级工艺美术师绘制。

由于水平所限，书中缺点错误在所难免，敬请读者批评指正。

周 萍

1997 年 11 月于郴州医学高等专科学校

目 录

第一章 饮食营养基本知识

第一节	民以食为天	(1)
第二节	“病从口入”新义	(1)
第三节	营养的重要性	(3)
第四节	食物中的营养素	(4)
一、	最重要的蛋白质	(4)
二、	膳食脂肪	(7)
三、	糖类 (碳水化合物)	(8)
四、	维持生命的维生素	(9)
五、	无机盐与微量元素	(14)
六、	健康必需的膳食纤维	(19)
七、	水也是营养素	(20)
八、	合理营养是关键	(21)
第五节	食物的消化、吸收	(23)
一、	消化道的消化	(24)
二、	化学性消化	(25)
三、	消化道的吸收	(28)
第六节	脾为“后天之本”	(28)
第七节	吃喝的讲究	(30)
一、	一日三餐, 食谱多变	(30)
二、	糖果瓜子, 切勿贪吃	(33)
三、	细嚼慢咽好	(34)

四、“汤泡饭，嚼不烂”	(35)
五、季节有春夏秋冬之分，人体有“寒体”、“火体” 之别	(36)
六、进补的学问	(37)
七、“脏器疗法”的由来与应用	(42)
八、天麻并非补药	(43)
九、补气佳品——黄耆	(44)
十、补血圣药——阿胶	(45)
十一、怎样吃参	(46)
十二、微型的动物营养宝库——拟黑多刺蚁	(49)
十三、自然界赋予人类的奇异礼物——蜂蜜	(53)
十四、天然的补剂——蜂王浆	(58)
十五、浓缩的微型天然药剂——蜂花粉	(58)
十六、“还知一勺可延龄”——枸杞	(59)
十七、鱼头敬贵客	(61)
十八、黑色食品好	(62)
十九、“只将食粥致神仙”	(62)
二十、碱性食物益健康	(66)
三十一、物美价廉话黄瓜	(67)
二十二、解暑佳饮——绿豆汤	(67)
二十三、大蒜的魅力	(68)
二十四、“饮食自倍，肠胃乃伤”	(69)
二十五、喝汤好，但要少喝火锅汤	(70)
二十六、进食十四忌	(71)
二十七、甜食——龋齿的病根	(72)
二十八、心脑血管病不应忌鸡蛋	(73)
二十九、勿过食豆制品	(74)

三十、当心唆螺藏“瘟神”	(74)
三十一、牛奶怎样喝为好	(75)
三十二、疲倦与饮食	(75)
三十三、粽子与月饼	(76)
三十四、泡泡糖与巧克力	(77)
三十五、吃水果的讲究	(78)
三十六、莫将沸水冲蜂蜜	(79)
三十七、他为何未老先衰	(79)
三十八、百味之王不宜多	(80)
三十九、还是白开水好	(81)
四十、天然饮料好	(82)
四十一、科学饮水防结石	(82)
四十二、冷饮利弊谈	(82)
四十三、清晨喝水，有益健康	(83)
四十四、食物致癌与防癌	(83)
四十五、吸烟——有百害而无一利	(85)
四十六、做酒的主人	(87)
四十七、茶——健康饮料	(89)
四十八、咖啡	(90)
四十九、食油的选择	(90)
五十、糖的选择和甜味剂	(91)
五十一、不宜同食的几组食物	(93)
五十二、饭后六不宜	(93)
五十三、关于饮食禁忌的争论	(94)
五十四、用什么筷子好	(99)
五十五、不要用化纤布洗碗	(100)
五十六、各自规范自己的饮食行为	(100)

第八节 烹调的知识.....	(100)
一、铜铲铁锅炒菜佳.....	(100)
二、清除蔬菜中的残存农药.....	(101)
三、大米防蛀四法.....	(101)
四、味精虽好不可多.....	(101)
五、不可缺少的调料——醋.....	(102)
六、烹饪用的料酒.....	(102)
七、菠菜与豆腐如何合煮.....	(102)
八、生鸡蛋吃不得.....	(103)
九、不熟的豆浆不能喝.....	(103)

第二章 食物的属性与营养

第一节 药食同理.....	(104)
第二节 食物的寒热属性.....	(104)
第三节 食物的味道与作用.....	(105)
第四节 影响食物营养成分及疗效的因素.....	(106)
一、药用食物因素.....	(106)
二、机体和环境因素.....	(108)
第五节 常用有疗效的食物.....	(109)
一、温性食物.....	(109)

糯米(109)	高粱(110)	黑大豆(111)
刀豆(112)	饴糖(113)	鸡(附:鸡蛋)(113)
野鸡(118)	鹌鹑(119)	鸽(附:鸽蛋)(119)
鹿肉(120)	麂肉(121)	羊肉(121)
牛肉(124)	猫肉(126)	鼠肉(127)
熊肉(127)	紫河车(128)	雀肉(128)
鳝鱼(129)	鲤鱼(130)	鲫鱼(131)
鳙鱼(132)	黄鱼(133)	带鱼(134)

鳊鱼(134)	鳊鱼(135)	鲢鱼(136)
乌贼鱼(136)	海参(137)	虾(137)
对虾(138)	淡菜(139)	龟肉(139)
海龙(140)	海马(141)	白花蛇(141)
蛤蚧(142)	玄驹(143)	蚕蛹(144)
龙眼肉(144)	荔枝(145)	槟榔皮(147)
胡桃仁(147)	栗子(148)	杨梅(149)
桃子(150)	金橘(150)	石榴(151)
杏子(151)	松子(152)	葱白(152)
韭菜(153)	芥菜(154)	薤白(154)
南瓜(155)	花椒(156)	生姜(156)
山柰(157)	芫荽(158)	八角茴香(159)
小茴香(159)	紫苏叶(160)	冬虫夏草(161)
月季花(162)	玫瑰花(162)	茉莉花(163)
醋(164)	红曲(164)	酒酿(165)
红糖(165)		
附:常用食疗配方温性中药简表		(166)
二、热性食物		(167)
狗肉(168)	辣椒(169)	大蒜(169)
胡椒(170)	桂皮(171)	酒(171)
附:常用食疗配方热性中药简表		(172)
三、凉性食物		(172)
大麦(173)	小麦(173)	青稞(174)
粟米(附:粟芽)(174)	蚌肉(175)	
兔肉(176)	羊肝(176)	橘(附:橘皮、橘饼)(177)
草莓(178)	枇杷(178)	李子(179)
山楂(179)	罗汉果(180)	芒果(181)

柠檬(181)	菱(182)	木槿花(183)
莧菜(183)	莱菔(184)	落葵(185)
油菜(185)	丝瓜(186)	菠菜(186)
旱芹(187)	黄花菜(188)	剑花(189)
枸杞叶(189)	菊花叶(附:菊花)(190)	积雪草(190)
犁头草(191)	蒲公英(192)	小蓟(192)
蕹菜(193)	豆腐(193)	茶叶(194)

附:常用食疗配方凉性中药简表 (195)

四、寒性食物 (195)

绿豆(195)	豌豆(197)	鳢鱼(197)
螃蟹(198)	螺蛳(199)	龙虱(199)
铜石龙子(200)	豪猪(200)	梨(201)
柿子(202)	柚子(203)	柑子(204)
橙子(204)	香蕉(205)	番木瓜(205)
桑椹(206)	甘蔗(207)	西瓜(207)
甜瓜(208)	荸荠(208)	黄瓜(209)
冬瓜(210)	苦瓜(211)	淡竹笋(211)
藕(212)	苕苕菜(212)	蕨菜(213)

蘑菇(附:草菇)(213) 莴苣(214)

薤菜(214)	冬葵叶(215)	马齿苋(216)
蕃茄(217)	茄子(217)	慈姑(218)
薏苡仁(218)	海带(219)	紫菜(220)
仙人掌(221)	猕猴桃(221)	茭白(222)
魔芋(223)	木馒头(223)	败酱(224)
槐花(225)	鱼腥草(226)	绞股蓝(227)

牛蒡根、叶(227) 豆浆(228)

附:常用食疗配方寒性中药简表 (229)

五、平性食物 (229)

赤小豆(230)	蚕豆(231)	
黄大豆(附:黄豆芽)(231)	扁豆(232)	
菜豆(233)	豇豆(234)	荞麦(234)
燕麦(235)	玉米(235)	番薯(236)
粳米(236)	粳米(237)	黑米(237)
猪肉(237)	鸭(附:鸭蛋)(238)	鹅(239)
马肉(240)	牛奶(240)	乌鸦(241)
斑鸠(241)	鹌鹑(附:鹌鹑蛋)(242)	鳗鲡(242)
鳊鱼(243)	鲈鱼(244)	青鱼(245)
胡子鲇(245)	泥鳅(246)	牡蛎(247)
鲍鱼(247)	蚶(248)	海蜇(248)
鳖肉(249)	棘胸蛙(249)	泥蛙(250)
蚱蜢(250)	燕窝(251)	乌蛇(251)
蜂蜜(252)	大枣(252)	沙棘(253)
白果(254)	无花果(255)	葡萄(255)
苹果(256)	青梅(附:乌梅)(257)	橄榄(258)
枳椇(258)	榛子(259)	腰果(259)
椰子瓢(259)	菠萝(260)	黑芝麻(260)
落花生(261)	莲子(262)	芡实(263)
百合(264)	山药(265)	香薷(266)
白木耳(267)	黑木耳(268)	石耳(268)
芋头(269)	胡萝卜(269)	茼蒿(270)
甘蓝(271)	白菜(271)	大白菜(272)
洋芋(272)	芥菜(273)	向日葵子(274)
香椿(274)	鼠曲草(275)	白糖(276)
芦笋(276)		

附:常见食疗配方平性中药简表	(277)
----------------------	-------

第三章 食养与食疗

第一节 孕妇、乳母的饮食调养	(279)
----------------------	-------

一、孕妇营养是关键	(279)
-----------------	-------

二、孕妇营养贵乎合理	(279)
------------------	-------

三、妊娠呕吐的饮食调理	(280)
-------------------	-------

四、重视有特殊功效的食物	(280)
--------------------	-------

五、孕妇要禁忌的食物	(281)
------------------	-------

六、产后的食疗	(281)
---------------	-------

七、乳母的饮食营养	(281)
-----------------	-------

八、产后、哺乳妇女要禁忌的食物	(282)
-----------------------	-------

第二节 婴幼儿、儿童、少年的营养保证	(282)
--------------------------	-------

一、母乳是无价之宝	(282)
-----------------	-------

二、不可忽视添加辅助食品	(283)
--------------------	-------

三、小儿断奶期的饮食	(284)
------------------	-------

四、培养孩子好的饮食习惯	(284)
--------------------	-------

第三节 中、青年的饮食要点	(285)
---------------------	-------

第四节 老年人的营养调配	(287)
--------------------	-------

一、老年人消化系统解剖、生理学上的变化	(287)
---------------------------	-------

二、老年人所需的营养素	(287)
-------------------	-------

三、老年人的饮食特点	(289)
------------------	-------

第五节 临床营养及病后调理	(289)
---------------------	-------

一、内科病证	(290)
--------------	-------

感冒(290)	咳嗽(附:慢性支气管炎)(291)
---------	-------------------

阻塞性肺气肿(294)	支气管哮喘(295)
-------------	------------

肺结核(297)	消化性溃疡 慢性胃炎(299)
----------	-----------------

便秘(301)	泄泻(303)
---------	---------

胃下垂(304)	胆囊炎 胆石症(305)
乙型肝炎 肝硬化(305)	甲型肝炎(307)
高脂血症 动脉粥样硬化症(308)	
高血压病(309)	
冠状动脉粥样硬化性心脏病(310)	
低血压(312)	缺铁性贫血(313)
血小板减少性紫癜(313)	白细胞减少症(314)
老年性痴呆(315)	神经衰弱(315)
急性肾小球肾炎(316)	
慢性肾小球肾炎 肾病综合征(318)	
泌尿道感染(321)	泌尿系结石(322)
遗尿 小便不禁(323)	糖尿病(324)
退行性关节炎(327)	更年期综合症(327)
肥胖(328)	病后虚弱诸证(329)
二、儿科病证	(331)
积滞(331)	厌食 疳积(332) 缺锌症(334)
佝偻病(334)	婴幼儿腹泻(335) 夏季热(335)
婴儿湿疹(336)	痱子(337)
三、妇产科病证	(337)
月经不调(337)	痛经(338) 胎动不安(339)
妊娠水肿(340)	缺乳(341) 带下(342)
蝴蝶斑(343)	
四、外科、皮肤科病证	(344)
疮疡(344)	痤疮(345) 黄褐斑(346)
荨麻疹(346)	毛发早白(348) 脱发(349)
肿瘤(350)	皮肤瘙痒症(351)
五、五官科病证	(352)

急性结合膜炎(352) 麦粒肿(353) 夜盲(353)
副鼻窦炎(354) 耳鸣 耳聋(355) 牙痛(355)
失音(356)

附录一 病(症)食疗方索引..... (358)

附录二 主要参考书目..... (368)

第一章 饮食营养基本知识

第一节 民以食为天

中国有句古话：“民以食为天”。食物，是人们生命之根本，是人们赖以生存的基本物质。没有食物人们就无法生活，更谈不上健康和繁衍后代了。

我们的祖先从吃树皮、草根，茹毛饮血，到种植五谷，饲养禽畜，为了生存，同大自然进行了长期、艰苦的斗争；几千年来，不断发生的攻城掠地，你争我夺，大大小小的战争，大多是为了占有生活的物质资源而引起的。当天灾人祸降临，人们缺粮缺水的时候，还不时听得到“民以食为天”的惊叹。

杂交水稻（玉米、小麦）的研究成功，单位面积产量成倍地增加。于是粮食多了，鸡、鸭、猪、牛、羊多了，禽蛋水产品多了，各种副食品多了。人们告别了饥饿，获得温饱，迈小康之际，不再饥不择食，而是追求如何吃好。

吃得好，就是要吃得色、香、味、形俱佳，吃得营养丰富，吃得科学，吃得身体健壮。这就是一个人人关心、天天接触、从理论到实践的结合上都要解决的普遍存在的实际问题。解决吃好的问题，也是“民以食为天”涵义的引申吧！

第二节 “病从口入”新义

“病从口入，祸从口出”，是旧时人们引以为处世的格言。认为疾病是由于饮食不慎（包括不洁、不节）引起的。吃了不干