

前 言

健康长寿是每个人的美好愿望，但衰老又是不可抗拒的自然规律，疾病也可以加速衰老的过程。那么如何能延缓衰老呢？千百年来，这个问题一直是科学家研究的热门课题，也是人人关心的问题。我国古代，就有用食物营养来保健身体和治疗疾病的传统。《黄帝内经》中明确指出：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充，气味合而服之，以补益精气”。显然，这明确了食物的营养吸收是人体生化之源；同时饮食疗法又是一种防病治病的重要手段，正像孙思邈所说：“食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气，若能用食平病，释神遗疾者，可谓良工”。“食疗不愈，然后命药”。也就是说，食物治疗不愈后，再用药物治疗。可见古代科学家已经认识到饮食疗法可以长期应用，而无副作用。

现代营养学家认为：注意膳食的营养平衡是延缓衰老，预防和减少疾病的关键。那么什么是平衡膳食呢？如何进行合理的膳食调配？这要因人而异。婴幼儿、学龄前儿童、青少年、老年人及乳母和孕妇，因其生理特点不同，对各种营养素的需要量也不同，平衡膳食的原则也不一样。因此，掌握各类人群的生理特点及各种营养素需要量，各类食物的营养素含量，以及科学的调配膳食，有利于保持健康的身体，延年益寿。

本书共分两篇，营养篇和食疗篇。营养篇包括基础营养，各类人群营养及膳食，营养与疾病，利用食物交换份法计算平衡膳食，含不同营养素的食谱；食疗篇包括食疗的发展，食疗的特点及优点，食疗方剂507种。

本书在编写过程中得到哈尔滨医科大学公共卫生学院教授、营养学专家秦慧生老师的大力支持，在此表示衷心的感谢。

哈尔滨医科大学公共卫生学院教授李蓉老师在百忙中给予审阅，并提出许多宝贵意见，使本书能够达到一定的出版水平，得以问世，在此特表谢意。

本书内容实用性强，语言简洁明了，通俗易懂，实为广大热爱养生之道的读者的良师益友。由于时间仓促，水平有限，不妥之处，请读者提出宝贵意见。

编者

1995年9月

目 录

第一编 营养篇

第一章 基础营养	(1)
1.人为什么要吃饭	(1)
2.吃饭要讲营养科学	(1)
3.人体所需要的营养素有哪些,其来源如何	(2)
4.什么是蛋白质和必需氨基酸	(2)
5.蛋白质有何营养作用	(3)
6.何谓碳水化合物,来源于何处	(4)
7.碳水化合物的营养作用	(5)
8.脂肪与必需氨基酸	(6)
9.脂肪对人体的营养作用	(7)
10.什么是热能来,源于何处	(8)
11.什么是无机盐,微量元素是什么	(8)
12.无机盐的营养作用是什么	(8)
13.钙的生理营养作用与缺乏症	(9)
14.铁与缺铁性贫血	(10)
15.缺铁性贫血发生的因素有哪些	(10)
16.怎样预防与治疗缺铁性贫血	(12)
17.锌与缺锌症	(13)
18.锌缺乏的原因和预防	(14)
19.维生素是什么样的物质	(15)

20. 维生素摄入不足或缺乏时对机体会产生什么影响..... (16)
21. 维生素缺乏的原因有哪些..... (16)
22. 维生素A和维生素A缺乏症及其预防 (17)
23. 维生素D和维生素D缺乏症及其预防 (18)
24. 维生素A、D摄入过多会引起中毒吗..... (19)
25. 维生素B₁..... (20)
26. 维生素B₂..... (21)
27. 煮粥为什么不能加碱..... (21)
28. 尼克酸 (维生素p.p) (22)
29. 维生素B₆..... (22)
30. 维生素C..... (23)
31. 什么样的食品营养价值最高..... (24)
32. 谷类食品的营养特点..... (25)
33. 粮食加工对谷类的营养价值有何影响..... (26)
34. 烹调加工对谷类营养价值的影响..... (27)
35. 豆类、油料及坚果类的营养价值..... (28)
36. 食用大豆制品时应注意哪些不利于健康的抗营养因素及其它类似物..... (29)
37. 蔬菜水果的营养价值..... (30)
38. 烹调加工对蔬菜、水果营养价值有何影响..... (30)
39. 畜禽肉及鱼类的营养特点..... (31)
40. 奶及奶制品的营养特点..... (32)
41. 蛋类食品的营养特点..... (33)
42. 平衡膳食..... (33)

43.平衡膳食的实施·····	(34)
第二章 各类人群营养 ·····	(36)
1.营养与优生优育·····	(36)
2.婴幼儿营养与膳食·····	(36)
(一) 婴幼儿的营养特点·····	(36)
(二) 婴儿喂养·····	(39)
3.儿童、青少年营养与膳食·····	(53)
(一) 什么是平衡膳食·····	(53)
(二) 怎样制订平衡膳食·····	(54)
(三) 常用儿童营养知识·····	(62)
4.孕妇、乳母营养与膳食·····	(72)
5.中、老年人营养与膳食·····	(76)
(一) 热能及碳水化合物的摄入量应减少·····	(77)
(二) 蛋白质对中、老年人非常重要·····	(78)
(三) 中、老年人不适于食用高脂肪饮食·····	(79)
(四) 膳食中必须含有丰富的维生素·····	(80)
(五) 膳食中必须含有丰富的铁和水分·····	(81)
(六) 合理膳食可延缓骨质疏松的发生·····	(81)
(七) 中、老年人的平衡膳食·····	(82)
6.运动员营养与膳食·····	(85)
(一) 对热源营养素有特殊需求·····	(85)
(二) 对蛋白质的需求·····	(85)
(三) 对无机盐的需求·····	(85)
(四) 运动员大量出汗时应注意补充水分·····	(85)

(五) 运动员的平衡膳食·····	(86)
第三章 营养与疾病 ·····	(88)
1. 冠心病患者的营养与膳食·····	(88)
(一) 膳食分配原则·····	(88)
(二) 食物选择及注意事项·····	(89)
2. 高血压患者的营养与膳食·····	(90)
(一) 膳食分配原则·····	(90)
(二) 食物的选择及注意事项·····	(91)
3. 糖尿病人的营养与膳食·····	(91)
(一) 膳食分配原则·····	(91)
(二) 食物的选择及注意事项·····	(92)
4. 营养与肿瘤·····	(93)
(一) 维生素与肿瘤·····	(93)
(二) 热量与肿瘤·····	(94)
(三) 脂肪与肿瘤·····	(94)
(四) 纤维素与肿瘤·····	(94)
第四章 利用食物交换份法安排食谱 ·····	(95)
第五章 含不同营养的食谱 ·····	(100)
1. 含蛋白质较多的食谱·····	(100)
2. 含维生素A较多的食谱·····	(138)
3. 含维生素B ₁ 较多的食谱·····	(149)
4. 含维生素B ₂ 较多的食谱·····	(152)
5. 含维生素C较多的食谱·····	(157)
6. 含钙较多的食谱·····	(164)
7. 含铁较多的食谱·····	(169)

第二编 食疗的基础知识及应用

第一章 概 述

- 一、食疗的产生与发展…………… (173)
- 二、食疗的特点与优点…………… (175)
- 三、食疗的注意事项…………… (176)

第二章 食疗的应用

- 一、粮豆类…………… (178)
 - 1. 小麦食疗应用…………… (178)
 - 2. 糯米食疗应用…………… (179)
 - 3. 粳米食疗应用…………… (180)
 - 4. 荞麦食疗应用…………… (180)
 - 5. 大麦食疗应用…………… (181)
 - 6. 玉米食疗应用…………… (181)
 - 7. 薏米食疗应用…………… (182)
 - 8. 高粱食疗应用…………… (182)
 - 9. 黄豆食疗应用…………… (182)
 - 10. 黑豆食疗应用…………… (183)
 - 11. 蚕豆食疗应用…………… (184)
 - 12. 绿豆食疗应用…………… (184)
 - 13. 红小豆食疗应用…………… (185)
 - 14. 花生食疗应用…………… (186)
 - 15. 刀豆食疗应用…………… (187)
 - 16. 大麻子食疗应用…………… (187)

二、蔬菜类

1. 大蒜食疗应用····· (188)
2. 葱食疗应用····· (189)
3. 韭菜食疗应用····· (190)
4. 苋菜食疗应用····· (191)
5. 冬瓜食疗应用····· (191)
6. 丝瓜食疗应用····· (192)
7. 木耳食疗应用····· (193)
8. 萝卜食疗应用····· (194)
9. 胡萝卜食疗应用····· (195)
10. 油菜食疗应用····· (196)
11. 荠菜食疗应用····· (196)
12. 苦菜食疗应用····· (197)
13. 苘实食疗应用····· (197)
14. 茄子食疗应用····· (198)
15. 黄瓜食疗应用····· (198)
16. 苦瓜食疗应用····· (199)
17. 南瓜食疗应用····· (199)
18. 山药食疗应用····· (200)
19. 荸荠食疗应用····· (202)
20. 香椿食疗应用····· (203)
21. 苜蓿菜食疗应用····· (203)
22. 苘蒿食疗应用····· (204)
23. 百合食疗应用····· (204)
24. 菊花食疗应用····· (204)
25. 藕食疗应用····· (205)

三、猪肉类

1. 枸杞炖猪脑····· (207)
2. 煨猪心治心血亏损····· (207)
3. 食盐焖猪心····· (207)
4. 柏子仁炖猪心····· (207)
5. 补骨膏····· (208)
6. 健步猪蹄治骨质疏松····· (208)
7. 炸猪皮····· (208)
8. 猪蹄通乳汤····· (209)
9. 猪肝鸡蛋治慢性肝炎····· (209)
10. 麻油炒猪肺治气管炎····· (209)
11. 猪肚羹补虚益气····· (210)
12. 壮腰猪髓汤强健腰腿····· (210)
13. 白芨猪肺治咳血····· (210)
14. 猪蹄芝麻通乳····· (210)
15. 胡椒猪肚治胃痛····· (211)
16. 巴戟猪大肠····· (211)
17. 猪髓龙眼治贫血····· (211)
18. 炖猪腰补肾阳····· (211)
19. 首乌猪肝补肝肾····· (212)
20. 杜仲炖猪尾····· (212)
21. 猪肚莲子健脾胃····· (212)
22. 猪肝鸡蛋防大脑萎缩····· (213)
23. 银耳猪肝养肝明目····· (213)
24. 猪腰豆腐青菜····· (213)
25. 人参猪蹄补中益气····· (214)

26. 猪肾粳米粥…………… (214)
27. 杜仲煨猪腰…………… (214)
28. 虫草炖猪保肺益气…………… (214)
29. 猪皮红枣滋阴补虚…………… (215)
30. 烩什锦…………… (215)
31. 猪肉丝炒洋葱头…………… (215)
32. 猪蹄丝瓜催乳…………… (216)
33. 猪髓牡蛎丸…………… (216)
34. 猪髓蜂蜜饼…………… (216)
35. 猪肉海带丝…………… (217)
36. 砂仁肚条治胃炎…………… (217)
37. 猪脾人参饭…………… (217)
38. 胡椒猪心…………… (217)
39. 猪蹄鲫鱼通乳…………… (218)
40. 猪骨汤补钙质…………… (218)
41. 养心腰子…………… (218)
42. 固脱猪大肠…………… (218)
43. 糖醋猪骨…………… (219)
44. 猪胫当归汤…………… (219)
45. 肉炒金针…………… (219)
46. 葱炖猪蹄…………… (219)
47. 河车猪肉馄饨…………… (220)
48. 肉片炒木耳…………… (220)
49. 肉丝枸杞炒鸡蛋…………… (220)
50. 猪血豆腐汤…………… (221)
51. 槐花酿大肠…………… (221)

四、牛羊肉类

1. 羊肠柿霜汤..... (221)
2. 羊肾核桃膏..... (222)
3. 羊肉鸡蛋清..... (222)
4. 山药羊肉粥..... (222)
5. 羊肉鸡头粉..... (223)
6. 参归羊肉补阳虚..... (223)
7. 羊头烩萝卜..... (223)
8. 木瓜羊肉汤..... (224)
9. 杜仲羊腰补肾强腰..... (224)
10. 羊肉麻豆腐..... (224)
11. 羊杂面条..... (225)
12. 苡蓉羊肾羹..... (225)
13. 羊肉炖胡萝卜..... (225)
14. 羊肾粳米粥..... (226)
15. 当归炖羊肉..... (226)
16. 羊肚包糯米..... (226)
17. 羊肉大麦汤..... (227)
18. 芡实馄饨..... (227)
19. 羊肉面条..... (227)
20. 羊肉甲鱼汤..... (228)
21. 羊肉官桂汤..... (228)
22. 羊肉豆腐汤..... (228)
23. 羊肉粳米粥..... (228)
24. 羊肉挂面..... (229)
25. 当归羊肉汤..... (229)

26. 红枣炖羊心…………… (229)
27. 山药奶肉羹…………… (229)
28. 羊骨粥…………… (230)
29. 羊肉食疗便方…………… (230)
30. 牛肾粳米粥…………… (231)
31. 党参炖牛肉…………… (231)
32. 牛髓芝麻粉…………… (231)
33. 牛鞭胡桃膏…………… (232)
34. 百叶补汤…………… (232)
35. 制附片炖狗肉…………… (233)
36. 炖三鞭补肾壮阳…………… (233)
37. 五香炖狗肉…………… (233)
38. 附片狗肉汤…………… (234)
39. 鹿肉食疗应用…………… (234)
40. 鹿肉玉兰片…………… (234)
41. 五仁鹿肉脯…………… (235)
42. 兔肉健胃汤…………… (235)
43. 兔肝杞贞煎…………… (235)
44. 兔肉党参汤…………… (235)
45. 荷叶兔肉…………… (235)
46. 蚯蚓药用…………… (236)

五、禽鸟肉类

1. 鸡肉丝豆腐皮防治高脂血症…………… (236)
2. 鸡肉油菜防治糖尿病…………… (236)
3. 黄豆母鸡肉健脾胃补中气…………… (237)
4. 黄芪母鸡防治白细胞减少…………… (237)

5. 杏仁鸡防治气管炎····· (237)
6. 母鸡炖海带治虚损症····· (238)
7. 壮腰鸡····· (238)
8. 鸡内金枣肉治久泄不止····· (238)
9. 黄芪蒸益气升阳养血补虚····· (239)
10. 当归烧雏鸡滋补强壮····· (239)
11. 滋补珍禽乌骨鸡····· (239)
12. 乌鸡补血膏····· (240)
13. 健脾糕····· (240)
14. 八宝汤····· (240)
15. 生地乌鸡治高血压····· (241)
16. 人参鸡片补元气····· (241)
17. 五丝燕窝滋补强身····· (241)
18. 酒制母鸡益气补血····· (242)
19. 香菇炖鸡····· (242)
20. 海马蒸雏鸡强身延年····· (242)
21. 莲子蒸鸡消暑止渴····· (242)
22. 乌鸡板栗治脾肾虚衰····· (243)
23. 鸡肉党参补元气····· (243)
24. 桔红炖鸡止咳化痰····· (243)
25. 八宝鸡人参汤····· (243)
26. 赤豆青头鸭····· (244)
27. 冬虫夏草炖老鸭····· (244)
28. 党参炖鹌鹑健脾胃····· (244)
29. 虫草鹌鹑润肺益肾····· (244)
30. 玉竹炖老鸭滋养胃阴····· (245)

31. 鵝肉益氣補虛····· (245)
32. 野雞肉補中益氣····· (245)
33. 薏米蒸雞····· (246)
34. 良姜雞塊補虛健身····· (246)
35. 清炖冬蟲夏草雞····· (247)
36. 清炖淮山藥枸杞雞····· (247)
37. 巴戟雞腸凍治兒童遺尿····· (247)
38. 淡菜炖湖鴨滋補五臟····· (248)
39. 肥鴿糯米飯····· (248)
40. 肉桂炖肥鴿····· (248)
41. 麻雀粥治陽萎症····· (248)
42. 鵪鶉青椒治動脈硬化····· (249)
43. 龍馬童子雞大補精氣····· (249)
44. 金龜童子雞治老年尿頻····· (249)
45. 雞脊鹿筋補五臟····· (250)
46. 黃芪烏骨雞····· (250)
47. 參杞炖老鴨····· (251)
48. 烏雞酒····· (251)

六、禽鳥蛋類

1. 蘇葉雞蛋防治感冒····· (251)
2. 豆漿雞蛋治肺結核····· (251)
3. 雞蛋梨解表理心肺····· (252)
4. 附子雞蛋清治虛寒····· (252)
5. 綠豆蛋清治感冒高熱····· (252)
6. 養元雞蛋治腎虛····· (252)
7. 胡椒雞蛋治寒瀉····· (253)

8. 河车炖鸡蛋治肺结核…………… (253)
9. 白酒白糖鸡蛋治湿泻…………… (253)
10. 黄瓜叶米醋鸡蛋治热泻…………… (253)
11. 首乌鸡蛋抗衰老…………… (254)
12. 龙衣炒鸡蛋…………… (254)
13. 凤尾草鸡蛋清治赤白痢…………… (254)
14. 苦参鸡蛋治肝炎…………… (254)
15. 大蒜鸡蛋治痢疾…………… (255)
16. 黄附常龙鸡蛋治疟疾…………… (255)
17. 常山鸡蛋化痰治疟…………… (255)
18. 地龙鸡蛋治眩晕…………… (255)
19. 芝麻蜂蜜鸡蛋清…………… (256)
20. 香油生姜鸡蛋治胃脘痛…………… (256)
21. 乳没鸡蛋治胃痛…………… (256)
22. 鸡蛋巴豆治耳聋…………… (256)
23. 冰片鸡蛋油…………… (257)
24. 白矾鸡蛋治指头疮…………… (257)
25. 巴豆鸡蛋治乳痈肿胀…………… (257)
26. 明矾鸡蛋治脱肛…………… (257)
27. 血余香油鸡蛋治脱肛…………… (257)
28. 狼毒鸡蛋治瘰疬…………… (257)
29. 土茯苓斑蝥鸡蛋治瘰疬…………… (258)
30. 苦树皮末调蛋黄油治秃疮…………… (258)
31. 香油鸡蛋饼治秃疮…………… (258)
32. 硼砂鸡蛋清治骨折…………… (258)
33. 苦酒鸡蛋清治咽喉疾患…………… (259)

34. 壁虎鸡蛋治小儿疳积…………… (259)
35. 巴豆鸡蛋治小儿疳积…………… (259)
36. 紫麻膜衣治百日咳…………… (259)
37. 甜酒酿猪油鸡蛋治缺乳…………… (260)
38. 良姜鸡蛋治产后血晕…………… (260)
39. 桃奴鸡蛋行血安胎…………… (260)
40. 阿胶鸡蛋安胎…………… (260)
41. 硫磺鸡蛋补虚通经…………… (261)
42. 姜黄鸡蛋治寒凝经闭…………… (261)
43. 卷柏芹菜鸡蛋治崩漏…………… (261)
44. 藤梨根鸡蛋抗癌…………… (261)
45. 胡桃枝鸡蛋…………… (262)
46. 古月桃仁鸡蛋温肺止咳…………… (262)
47. 丹参鸡蛋治积聚结块…………… (262)
48. 泽泻鸡蛋治腹胀…………… (262)
49. 五味子鸡蛋补壮定喘…………… (263)
50. 鸡蛋天冬治肺癆…………… (263)
51. 白酒阿胶鸡蛋治失眠健忘…………… (263)
52. 健脑喜蛋治体虚神衰…………… (263)
53. 茯苓鸡蛋治健忘症…………… (264)
54. 面姜鸡蛋治脾胃虚弱…………… (264)
55. 豆豉鸡蛋饼…………… (264)
56. 田七鸡蛋羹治溃疡…………… (264)
57. 阿胶鸡蛋治胎动不安…………… (265)
58. 米醋炒鸡蛋解毒散淤…………… (265)
59. 百合鸡蛋黄…………… (265)

- 60. 壮阳鸽蛋..... (266)
- 61. 奶油鹌鹑蛋..... (266)
- 62. 鸽蛋紫菜..... (266)
- 63. 鸭蛋滋阴清肺平肝..... (266)
- 64. 鹌鹑蛋补中益气..... (267)
- 65. 麻雀蛋壮阳补肾..... (267)
- 66. 麻雀蛋苹果羹..... (267)
- 67. 莲花鸽蛋..... (268)
- 68. 鸭蛋冰糖羹..... (268)
- 69. 鸡蛋壳治胸腹胀闷..... (268)

七、水产类

- 1. 参芪炖鲜鱼..... (268)
- 2. 葱白煮鲤鱼..... (269)
- 3. 鲤鱼简便食疗方..... (269)
- 4. 醋酒活鲤鱼..... (270)
- 5. 鲫鱼食疗方..... (270)
- 6. 泥鳅简便方..... (271)
- 7. 黄花鱼简便方..... (272)
- 8. 墨斗鱼食疗应用..... (272)
- 9. 鲩鱼食疗应用..... (273)
- 10. 青鱼食疗应用..... (274)
- 11. 鳊鱼食疗应用..... (274)
- 12. 黄鳍食疗应用..... (274)
- 13. 鲃鱼食疗应用..... (275)
- 14. 银鱼食疗应用..... (276)
- 15. 鲢鱼食疗应用..... (276)