

国家领导人专职保健医生胡维勤审订推荐



美食中国(04)
只买好的, 不买贵的!
100%超值

医生没教的

饮食宜忌

200例

120道推荐食谱+95种常见食材+27种常见病例饮食宜忌



南海出版公司

Meishi Zhongguo



美食中国(04) ●●●●

医生没教的 饮食宜忌



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

医生没教的饮食宜忌 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2007. 9

(美食中国)

ISBN 978-7-5442-3616-4

I. 医… II. 深… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第032942号

MEISHI ZHONGGUO (04) —— YISHENG MEIJIAO DE YINSHI YIJI

美食中国(04)——医生没教的饮食宜忌

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 程 蓉

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 40

版 次 2007年9月第1版 2007年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-3616-4

定 价 100.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.cb-jinban.com



前言



P R E F A C E

饮食与人体正常的生长发育、生理活动以及患病时的机体修复都有十分密切的关系，饮食宜忌是营养食疗的重要内容之一。

食物有四性五味之分，将不同性味的食物适当搭配食用，食疗作用可以加强，并可产生协同作用，更好地发挥治疗作用。如果食物搭配不当，不仅会抵消食疗作用，甚至会严重危害健康。

中华传统饮食养生理论和保健实践是人类历史上一块无比璀璨的瑰宝。本书分两大部分，第一部分以生活中最为常见的食物为例，具体剖析食用人群的宜忌，内容一目了然；第二部分以常见病例为例，具体解析其致病原因与饮食宜忌，为治病养病提供科学有效的方法。本书内容翔实、丰富，谋篇布局清晰细致，是居家必备的保健养生书籍。





Contents



目录

Contents
Contents
Contents

CONTENTS

Part 1

5 常见食材宜忌篇

水果类

6 苹果

7 梨

8 香蕉

9 西瓜

10 菠萝

11 甘蔗

12 橙

13 柑橘

14 柠檬

15 柚

16 桃子

17 李子

18 杏

19 枣

20 葡萄

21 哈密瓜

22 木瓜

23 荔枝

24 芒果

25 猕猴桃

26 草莓



27 柿子

28 龙眼

29 椰子

30 榴莲

31 开心果



蔬菜类

32 大白菜

33 小白菜

34 芹菜

35 菠菜

36 韭菜

37 油菜

38 菜花

39 生菜

40 西红柿

41 茄子

42 辣椒

43 黄瓜

44 冬瓜

45 南瓜

46 苦瓜

47 丝瓜



48 白萝卜

49 胡萝卜

50 四季豆

51 扁豆

52 蚕豆

53 豌豆

54 豇豆

55 莴笋

56 竹笋

57 荸荠

58 藕

59 海带

60 土豆

61 红薯

62 山药

63 芋头

64 蒜

65 葱

66 姜

67 香菇

68 金针菇

69 平菇

70 银耳

71 木耳



contents

肉蛋鱼类

- 72 猪肉
- 73 牛肉
- 74 羊肉
- 75 鸡肉
- 76 鸭肉
- 77 鹅肉
- 78 草鱼
- 79 鲢鱼
- 80 鲫鱼
- 81 鲤鱼
- 82 带鱼
- 83 鱿鱼
- 84 鳙鱼
- 85 黄鳝
- 86 泥鳅
- 87 虾
- 88 蟹
- 89 田螺
- 90 甲鱼
- 91 田鸡
- 92 鸡蛋
- 93 鸭蛋



乳类

- 94 牛奶
- 95 豆浆



杂粮类

- 96 粳米
- 97 糯米
- 98 玉米
- 99 小米
- 100 燕麦



Part 2

101 饮食宜忌应用篇

内科病的饮食宜忌

- 102 感冒
- 103 咳嗽
- 104 便秘
- 105 肝硬化
- 106 胃炎
- 107 肝炎
- 108 高血压
- 109 冠心病

外科病的饮食宜忌

- 110 痤疮
- 111 黄褐斑
- 112 湿疹
- 113 疖子
- 114 痛风
- 115 荨麻疹

妇科病的饮食宜忌

- 116 月经不调
- 117 痛经
- 118 阴道炎
- 119 不孕症
- 120 缺乳
- 121 更年期综合征

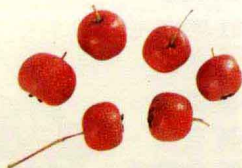


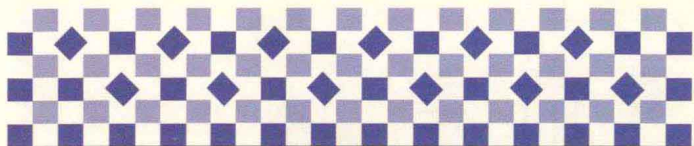
男性常见疾病的饮食宜忌

- 122 遗精
- 123 阳痿

儿科病的饮食宜忌

- 124 厌食
- 125 遗尿
- 126 小儿腹泻
- 127 小儿多汗
- 128 百日咳





Meishi Zhongguo



美食中国(04) ●●●●

医生没教的 饮食宜忌



南海出版公司



前言



P R E F A C E

饮食与人体正常的生长发育、生理活动以及患病时的机体修复都有十分密切的关系，饮食宜忌是营养食疗的重要内容之一。

食物有四性五味之分，将不同性味的食物适当搭配食用，食疗作用可以加强，并可产生协同作用，更好地发挥治疗作用。如果食物搭配不当，不仅会抵消食疗作用，甚至会严重危害健康。

中华传统饮食养生理论和保健实践是人类历史上一块无比璀璨的瑰宝。本书分两大部分，第一部分以生活中最为常见的食物为例，具体剖析食用人群的宜忌，内容一目了然；第二部分以常见病例为例，具体解析其致病原因与饮食宜忌，为治病养病提供科学有效的方法。本书内容翔实、丰富，谋篇布局清晰细致，是居家必备的保健养生书籍。





Contents



目录

Contents
Contents
Contents

CONTENTS

Part 1

5 常见食材宜忌篇

水果类

6 苹果

7 梨

8 香蕉

9 西瓜

10 菠萝

11 甘蔗

12 橙

13 柑橘

14 柠檬

15 柚

16 桃子

17 李子

18 杏

19 枣

20 葡萄

21 哈密瓜

22 木瓜

23 荔枝

24 芒果

25 猕猴桃

26 草莓



27 柿子

28 龙眼

29 椰子

30 榴莲

31 开心果



蔬菜类

32 大白菜

33 小白菜

34 芹菜

35 菠菜

36 韭菜

37 油菜

38 菜花

39 生菜

40 西红柿

41 茄子

42 辣椒

43 黄瓜

44 冬瓜

45 南瓜

46 苦瓜

47 丝瓜



48 白萝卜

49 胡萝卜

50 四季豆

51 扁豆

52 蚕豆

53 豌豆

54 豇豆

55 莴笋

56 竹笋

57 荸荠

58 藕

59 海带

60 土豆

61 红薯

62 山药

63 芋头

64 蒜

65 葱

66 姜

67 香菇

68 金针菇

69 平菇

70 银耳

71 木耳



contents

肉蛋鱼类

- 72 猪肉
- 73 牛肉
- 74 羊肉
- 75 鸡肉
- 76 鸭肉
- 77 鹅肉
- 78 草鱼
- 79 鲢鱼
- 80 鲫鱼
- 81 鲤鱼
- 82 带鱼
- 83 鱿鱼
- 84 鳙鱼
- 85 黄鳝
- 86 泥鳅
- 87 虾
- 88 蟹
- 89 田螺
- 90 甲鱼
- 91 田鸡
- 92 鸡蛋
- 93 鸭蛋



乳类

- 94 牛奶
- 95 豆浆



杂粮类

- 96 粳米
- 97 糯米
- 98 玉米
- 99 小米
- 100 燕麦



Part 2

101 饮食宜忌应用篇

内科病的饮食宜忌

- 102 感冒
- 103 咳嗽
- 104 便秘
- 105 肝硬化
- 106 胃炎
- 107 肝炎
- 108 高血压
- 109 冠心病

外科病的饮食宜忌

- 110 痤疮
- 111 黄褐斑
- 112 湿疹
- 113 疖子
- 114 痛风
- 115 荨麻疹

妇科病的饮食宜忌

- 116 月经不调
- 117 痛经
- 118 阴道炎
- 119 不孕症
- 120 缺乳
- 121 更年期综合征

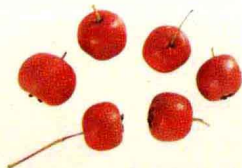


男性常见疾病的饮食宜忌

- 122 遗精
- 123 阳痿

儿科病的饮食宜忌

- 124 厌食
- 125 遗尿
- 126 小儿腹泻
- 127 小儿多汗
- 128 百日咳



Part 1



常见食材宜忌篇

Changjian Shicai Yiji Pian ●●●●●



面对万千食材，你知道怎样吃才健康？什么时候吃才最好？哪些人不能吃？本章节从了解常见的食物的特点开始，着重对常见食材的属性、营养功效、宜忌人群等进行了详细地阐述，让你全面了解常见食物的特性，从容面对各种食材，轻松学会食物合理搭配，掌握食材的饮食宜忌。其实你也可以成为出色的营养师。



苹果

Apple


功效：降低血胆固醇 降血压 消食化积 安眠养神 解酒毒

苹果含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、膳食纤维、多种矿物质、维生素和微量元素，可补充人体足够的营养。

营养素	营养评价	100g的含量
维生素C	★☆☆☆☆☆☆☆☆	3mg
钾	★★★★★★★★★★	110mg
胡萝卜素	★★★★★★★★★★	600mg
食物纤维	★☆☆☆☆☆☆☆☆	1.3g

简介

苹果为印度梵文频婆果的简称，是我国最常见的水果品种之一。常见供应市场的主要品种有30多种。按其成熟早晚可分为：早熟品种、中熟品种及晚熟品种三种，其著名的品种有：国光、红元帅、黄元帅、黄魁及红富士等。

选购



选购苹果时，以色泽浓艳、外皮苍老、果皮外有一层薄霜的为好。

食用宜忌



宜——适宜消化不良、气壅不通患者食用；适宜便秘、神经性结肠炎者食用；适宜高血压、高血脂之人食用；适宜冠心病、癌症患者食用。

忌——平素胃寒者忌食生冷苹果。

推荐食谱

香苹虾球

原材料：草虾仁60克、苹果50克、枸杞10克、油适量、太白粉30克、蛋白10克



调味料：沙拉酱5克

制作过程：

1. 枸杞洗净，入锅加水焖煮，滤取汤汁；草虾仁去肠泥，洗净，加入蛋白、太白粉拌匀备用；锅烧热油，放入草虾仁，炸成虾球；
2. 苹果削皮洗净，切小丁放入碗中，加入虾球拌匀，装盘；枸杞汤汁及沙拉酱拌匀，倒入小碟子，供蘸用。



梨

Pear



功效：生津止渴 止咳化痰 润肺去燥 降低血压 清热镇痛

梨富含多种维生素、矿物质和微量元素，能够帮助器官排毒、净化，还能软化血管、促进血液循环。

营养素	营养评价	100g的含量
维生素B ₁	★☆☆☆☆☆☆☆☆	0.03mg
维生素B ₂	★☆☆☆☆☆☆☆☆	0.03mg
钾	★★★★★☆☆☆☆	1.40mg
食物纤维	★☆☆☆☆☆☆☆☆	0.09g

简介

梨是人类最早栽培的果树之一，有“果树祖宗”之称。中国是梨的最大起源中心，至少有3000多年的栽培历史。梨树为落叶乔木，我国分布很广，作为经济作物栽培。主要产区有辽宁、山东、河北、山西、陕西、安徽、甘肃等省。

选购

应选表皮光滑、无孔洞虫蛀、无碰撞的果实，并要能闻到果香。



食用宜忌

宜——适宜冬春季节发热和有内热的病人食用；适宜肺热咳嗽、小儿风热、咽干喉痛、大便燥结病人食用；适宜肝炎、肝硬化患者食用。

忌——脾虚便溏、肺寒咳嗽及产妇忌食。

推荐食谱

银杞雪梨汤

原材料：金银花20克、枸杞5克、雪梨120克

调味料：白糖15克



制作过程：

1. 雪梨洗净，去皮、核，切成块；
2. 金银花、枸杞洗净；
3. 将雪梨放入炖盅内，加入枸杞、金银花、白糖，置锅中隔水炖1小时即可。



香蕉

Banana



功效：清热 解毒 生津 润肠

香蕉含有丰富的维生素和矿物质，从香蕉中可以很容易地摄取各式各样的营养素。其中钾能防止血压上升。

营养素	营养评价	100g的含量
维生素C	☆☆☆☆☆☆☆☆	4mg
钾	★★★★★★★★	124mg
镁	★★★★☆☆☆☆	6mg
食物纤维	☆☆☆☆☆☆☆☆	1.1g

简介

香蕉原产于亚洲东南部，我国香蕉栽培有2000多年的历史，是世界上香蕉栽培历史最悠久的国家之一。香蕉为常绿草本植物，全年逐月产果，以8~10月间品质最好。分为生食和熟食两种。熟食品种有涩味，多用来煮食或作糕饼原料。我国生食香蕉主要品种有广东、福建的香芽蕉、粉蕉，台湾的北蕉、仙人蕉等。

选购

应选没有黑斑的香蕉食用。肥大饱满的品质较好。



食用宜忌

宜——适宜热病烦渴、肺燥咳嗽、便秘、痔疮食用；适宜高血压、血管硬化者食用。

忌——脾胃虚寒、肾功能不全者忌食。

推荐食谱

香蕉船



原材料：香蕉1根，雪糕球3个，苹果、西瓜粒各少许

调味料：麦芽糖5克、蜂蜜5克

制作过程：

1. 将香蕉对剖开，剥去外皮待用；
2. 雪糕球放置船形器皿内，香蕉置于船的两边；
3. 再在其上撒上苹果、西瓜粒，插上装饰物即可。



西瓜

Watermelon



功效：利尿 解渴生津 开胃口 滋补身体 助消化

西瓜含大量的蔗糖、果糖、葡萄糖，丰富的维生素A、C和PP，多量的有机酸、氨基酸、磷、钙、铁等矿物质。

营养素	营养评价	100g的含量
维生素 A	★☆☆☆☆☆☆☆☆	210IU
维生素C	★☆☆☆☆☆☆☆☆	6mg
钙	★★★☆☆☆☆☆☆	120mg
食物纤维	★☆☆☆☆☆☆☆☆	0.2g

简介

西瓜又名夏瓜、水瓜，有夏季“瓜果之王”的美誉。西瓜原产于非洲南部的沙漠地区，为一年生草本植物，蔓生卷须，叶裂，花黄，形圆或椭圆，皮有深绿、浅绿、白皮并有条纹，子黑、白、红、黄等。原产非洲，西汉时已从西域传入我国。



选购

要选瓜身结实、外皮纹路清楚、颜色深淡分明的西瓜。用手拍西瓜发出咚咚的清脆声音，同时可感觉到瓜身的颤抖，就是成熟度刚刚好的西瓜。



食用宜忌

宜——适宜暑热烦渴、热盛津伤者食用；适宜小便不利、喉痹、口疮之人食用。

忌——中寒湿盛者忌食。

推荐食谱

西瓜盅

原材料：西瓜1个

调味料：糖少许

制作过程：

1. 西瓜洗净，从中间一分为二；
2. 将一半西瓜皮边上刻上精美图案，瓜肉取出用挖球器制成圆球形；
3. 将瓜肉调入少许糖，放入瓜盅内即可。



菠萝

Pineapple


功效：解暑止渴 消食止泻

菠萝中含有菠萝酵素，常被用来治疗心脏疾病、烧伤、脓疮和溃疡等，有着很好的效果。

营养素	营养评价	100g的含量
维生素B ₁	★★★★☆☆☆☆☆	0.04mg
维生素C	★★★★☆☆☆☆☆	18mg
钾	★★★★★★★★☆☆	113mg
食物纤维	★★★★★☆☆☆☆	1.3g

简介

菠萝原产巴西，15世纪引进我国。主要产区在台湾、广东、广西、福建等省。鲜食营养丰富，并有香味。又是加工罐头、果汁的优良原料。加工剩余的渣、皮、心等，可提炼维生素和柠檬酸等，还可以纺绳、织布鞋、造纸。



选购

要选择饱满、着色均匀、闻起来有清香的果实。可用手指弹击果实，回声重的品质较佳。

食用宜忌

宜——适宜心脏疾病、烧伤、脓疮和溃疡患者食用；适宜肾炎、高血压、支气管炎者食用。

忌——消化道溃疡、严重的肝或肾疾病、血液凝固功能不全等患者忌食。

推荐食谱

菠萝海鲜炒饭

原材料：菠萝1个、虾仁3粒、带子20克、鸡蛋1个、米饭200克、猪肉松10克、炸腰果10克

调味料：泰国咖喱粉5克、盐3克

制作过程：

1. 将菠萝剖开取肉，切粒备用；将海鲜洗净切粒过油；
2. 热锅放油，把米饭倒入锅中炒香，加入海鲜粒、菠萝粒，大火炒干后，加入调味料炒匀；
3. 装入菠萝壳内，再放入猪肉松及炸腰果即可。



甘蔗

Sugar cane



功效：清热 生津 下气 润燥 解酒

甘蔗主治热病津伤、心烦口渴、反胃呕吐、肺燥咳嗽、大便燥结、醉酒等病症，实为夏暑秋燥之良药。

营养素	营养评价	100g的含量
维生素 A	☆☆☆☆☆☆☆☆	2ug
钾	★★★★★★★☆☆	95mg
铁	★★★★★★★☆☆	0.4mg
碳水化合物	★★★★★★★☆☆	16g

简介

中国是世界上古老的植蔗国之一。甘蔗栽培具有悠久的历史，早在公元前4世纪，我国就有种植甘蔗的历史记载，至唐朝大历年间已有制冰糖的记载。近年来，



许多研究表明，甘蔗有几个起源中心，而中国就是其中之一。

选购

要选择外皮颜色深、杆体粗壮的甘蔗。

食用宜忌

宜——适宜热病津伤、心烦口渴、反胃呕吐、肺燥咳嗽、大便燥结之人食用。

忌——脾胃虚寒者忌食；忌与酒同食。

推荐食谱

胡萝卜甘蔗汤

原材料：胡萝卜250克、荸荠250克、甘蔗1段

制作过程：

1. 将胡萝卜洗净，去皮，切厚片；荸荠去皮，洗净，切两半；甘蔗削皮，斩段后剖开；
2. 将全部原料放入锅内，加水煮沸，文火炖1~2小时；
3. 炖好后，盛盘即可。

功效：滋润解热，生津止渴。此汤用于各种癌症放疗期间或放疗后热盛伤津，出现咽喉肿痛等症者。

