



品质生活书系03

食物是最好的医

科学·全面·实用的食物营养



图书在版编目(CIP)数据

食物是最好的医药全集/刘畅编著. —北京:海潮出版社,2006
ISBN 7-80213-272-X

I. 食... II. 刘... III. ①食品营养②食物疗法
IV. ①R151.3②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 089265 号

食物是最好的医药全集

刘畅 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969736
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)
北京市荣海印刷厂印刷装订

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16 印张:26 字数:490 千字

2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-80213-272-X

定价:29.80 元



食物营养是维系我们身体健康的关键。我们知道,某些营养素的缺乏,容易造成某些特定疾病,如缺乏维生素 B₁ 容易引起脚气病,癌症的发生与硒缺乏有着重要关系。

食物都有自己特定的营养成分和药用功效,每种食物的魔力都是无限的。根据最新的调查研究表明,食物中富含的某些特定营养成分不仅能有效减肥,而且对抵御疾病也有明显的作用。因此,将这些健康的食物加入到饮食中去,在合适的时间吃合适的食物,就能收到实实在在的效果。

营养学家发现,一个人要想维持机体的健康,每周应该摄入 30 种以上不同的食物和饮品;在更长的时期内,还要不断地相对调整,更换食物群,种类越多且调和得越均衡越好。

但人体千差万别,每个人都有不同的营养需要。对于处在不同生理状态、患有各种不同疾病或从事各类工作的人来说。他们都有着不同的营养要求;同时,通过摄取不同的食物,还能对身体的种种不适和潜在疾病起到调节和辅助治疗的功效,这也就是我们常说的“食疗”。

药补不如食补。食物与药物相比,具有同样甚至更为神奇的魔力:它们时刻影响着我们的健康,它们在人体细胞内进行着小小的生物化学反应,尽管这种作用



治疗或者逆转由各种其他原因造成的有关疾病；我们年少无知时胡乱地饮食，到中年后就会饱尝恶果，那时多发性硬化症会降临到我们身上，而到老年，我们还会因此而患上各种疾病。食物还能促进正常细胞走向癌变，但也有食物能够清除这些异常变化，防癌治癌。

何去何从，抉择权就在我们自己的手中。本书编写的目的，正是为了让读者了解更多的食物营养与健康和疾病的关系，促使大家做出正确的选择，走上健康长寿之路，过上一个辉煌的人生百年。

饮食营养对健康影响巨大，但它并不是阻断或引发疾病的唯一环节，引发疾病的因素非常多，环境的因素、个体对疾病的易感性、精神状态都是左右健康的因素之一。所以，在预防或治疗某种疾病的时候，绝不能仅仅依赖饮食营养的调整，在没有医生许可的情况下，在重大疾病的医治过程中，且不可擅自停药。

同样，我们不能因为防病和保健的需要，而限制自己不食或只进食某类食物，因为不同的食物可以给我们提供各种必要的营养。需要特别声明的是，本书中所提到的食物营养治疗方法，并不能取代常规治疗，已经患病的患者，应积极寻求医生的意见。





食物 是最好的医药

◎全集

目
录

序言/1

上篇 各类疾病的食物疗法

第一章 营养与饮食常识

蛋白质 /2

蛋白质的类型	2
蛋白质的作用	2
蛋白质的生理价值	3
蛋白质的主要食物来源	3

脂类 /4

脂肪对人体的生理作用	4
类脂对人体的生理作用	5
脂类的食物来源	5

碳水化合物 /6

维生素 /9

维生素的种类	9
维生素的生理作用	9
维生素的食物来源	11

食物纤维 /12

食物纤维的生理作用	12
食物纤维的食物来源	13

水 /13

水对人体的生理功能	13
水的主要食物来源	14

饮食原则与饮食类型 /14

基本饮食原则	14
保健护理基本饮食类型	14

管



胰腺炎	22
糖尿病	23
高脂血症	26
痛风	28
脚气病	29

第三章 一般性疾病

感冒	32
慢性支气管炎	33
肺炎	33
肺结核	34
支气管哮喘	35
贫血	37
低血压	38
恶心	39
食欲不振	39
功能性消化不良	40
慢性腹泻	40
胃炎	41
消化性溃疡	43
胃酸过多症	44
阑尾炎	45
痔	45
病毒性肝炎	46
肝硬化	47
胆石症	48
胆囊炎	49
肾炎	50
肾病综合征	51
肾功能不全和尿毒症	51
泌尿系统结石	52
眩晕症	53
偏头痛	54
神经官能症	55
躁郁症	56
失眠	57

类风湿关节炎	57
牛皮癣	59
褥疮	59
耳部炎症	60
口腔炎和口角炎	61
牙周炎	62
口臭	63
扁桃体炎	64
味觉障碍	64
过敏性结膜炎	65
睑腺炎	65
过敏性鼻炎	66
慢性化脓性鼻窦炎	67
发热	67
多汗症	68

第四章 儿童常见疾病

腹痛	70
小儿肥胖	70
摄食障碍	71
热性痉挛与哭泣性痉挛	72
夜尿症	73
夜啼	73
小儿佝偻病	73
癫痫	74
多动症	75
情绪不稳定	76
湿疹与荨麻疹	76
过敏性皮炎	77
假性近视	78
鼻出血	79

第五章 女性常见疾病

尿路感染	82
------------	----





更年期障碍	82
甲状腺功能亢进症	83
痛经	84
月经紊乱	85
经前期综合征	86
子宫肌瘤	87
不孕症	87
白带异常	88
妊娠	89
妊娠中毒症	93
产后少乳	94

第六章 老年病

动脉硬化	96
缺血性心脏病	97
排尿困难	100
尿频和尿失禁	100
骨质疏松症	101
脑血管障碍	102
老年痴呆症	105
帕金森综合征	106
神经痛	107
肩周炎	107
退行性关节炎	108
腰痛	109
前列腺肥大和前列腺炎	110
耳聋	111
耳鸣	111
老花眼和黄斑变性症	112
白内障	112
青光眼	113

第七章 肿瘤癌症

肺癌	116
胃癌	116

食管癌	118
原发性肝癌	118
胰腺癌	119
大肠癌	120
血癌	120
脑瘤	121
乳腺癌	121
子宫癌	123
皮肤癌	123
前列腺癌	124

第八章 美容保健

青春痘	126
酒渣鼻	127
干性皮肤	127
老年斑	128
减肥	129
护肤	130
白发症	132
脱发症	132
肌肉痛	133
肌腱和韧带拉伤	134
眼睛疲劳	134
疲倦	135
阳痿	136
畏寒	137

下篇 食物营养及食疗功效

第九章 五谷篇

粳米	140
籼米	140
糯米	141
紫红糯米	141
糙米	142





黑米	142
香米	143
小米	143
薏米	144
玉米	145
高粱	145
小麦	146
小麦胚芽	147
大麦	148
青稞	148
燕麦	149
荞麦	150
芝麻	151

第十章 豆篇

黄豆	154
黑豆	155
红豆	156
扁豆	156
绿豆	158
青豆	159
芸豆	159
蚕豆	160
豌豆	161
豇豆	162
豆沙	163
豆角	163
黄豆芽	164
绿豆芽	165
豆腐	165

第十一章 蔬菜篇

山药	168
红薯	168
土豆	170

萝卜	171
胡萝卜	172
莲藕	173
荸荠	175
芹菜	175
芋头	176
洋葱	177
百合	179
茭白	180
菱角	181
芦荟	182
莴笋	182
茼蒿	183
蒜薹	185
青蒜	185
仙人掌	185
鱼腥草	186
芦笋	187
竹笋	188
地瓜	189
牛蒡	190
魔芋	190
苤蓝	191
大头菜	192
慈姑	192
芥蓝	193
菜花	193
西兰花	194
白菜	195
小白菜	197
韭菜	198
韭黄	199
菠菜	199
油菜	201
生菜	201
雪里蕻	202
空心菜	203



香椿	203
黄花菜	204
莼菜	205
马兰	206
马齿苋	206
蕨菜	207
芥菜	207
苋菜	208
薇菜	209
木耳菜	209
卷心菜	210
黄瓜	211
南瓜	212
冬瓜	213
苦瓜	214
丝瓜	215
佛手瓜	216
茄子	217
西红柿	218
青椒	219
葫芦	220

第十二章 食用菌篇

黑木耳	222
银耳	223
竹荪	223
草菇	225
香菇	225
金针菇	226
鸡腿菇	227
平菇	228
猴头菇	229
灵芝	229
冬虫夏草	230
红菇	231
松蘑	232

口蘑	232
----------	-----

第十三章 水果篇

苹果	234
梨	235
西瓜	236
甜瓜	237
杏	238
柑子	238
橘子	239
橙子	240
柚子	241
桃子	242
水蜜桃	242
猕猴桃	243
樱桃	244
杨桃	244
葡萄	245
桂圆	246
荔枝	247
菠萝	247
香蕉	248
石榴	249
柿子	250
芒果	251
李子	252
草莓	252
哈密瓜	253
桑椹	254
木瓜	254
无花果	256
杨梅	256
罗汉果	257
椰子	257
橄榄	258
火龙果	259



榴莲 259
枇杷 260
柠檬 260
大枣 262
山楂 263
甘蔗 264

第十四章 坚果篇

花生 266
葵花子 267
核桃 267
栗子 268
杏仁 269
南瓜子 270
西瓜子 270
榛子 270
腰果 271
松子 271
开心果 272
白果 273
莲子 274

第十五章 肉食篇

猪肉 276
猪肝 277
猪蹄 278
猪血 279
牛肉 279
羊肉 281
驴肉 283
马肉 284
狗肉 285
兔肉 286
家猫肉 288
骆驼肉 289

鹿肉 290
鸡肉 290
乌鸡肉 291
火鸡肉 293
鸭肉 293
鹅肉 294
鹌鹑肉 295
鸽子肉 296
麻雀肉 296
野鸡肉 297
蛇肉 297
刺猬肉 298
袋鼠肉 298
蜗牛肉 299
蝉肉 300

第十六章 禽蛋乳品篇

鸡蛋 302
鸭蛋 303
鸽子蛋 303
鹌鹑蛋 304
咸鸭蛋 305
松花蛋 306
牛奶 307
酸牛奶 308
羊奶 309
奶酪 310
牛初乳 311
奶粉 311
奶油 312
黄油 312
炼乳 313
奶片 313



第十七章 水产篇

鲤鱼	316
青鱼	317
草鱼	317
鲢鱼	318
鳙鱼	319
鲫鱼	320
武昌鱼	321
鲈鱼	322
桂鱼	322
带鱼	323
沙丁鱼	324
金枪鱼	325
鲨鱼	326
鳗鱼	327
河豚	328
鳐鱼	328
鲑鱼	330
罗非鱼	330
黄花鱼	330
黑鱼	331
鲥鱼	331
泥鳅	332
蛤蜊	333
鲍鱼	333
螺	334
蚌	335
扇贝	336
海带	336
紫菜	338
螺旋藻	339
海马	339
海蜇	340
海参	341
章鱼	342
鱿鱼	342

第十八章 调味品篇

乌贼	343
螃蟹	344
虾	345
鳖	346
龟	347
豆油	350
菜子油	350
花生油	350
色拉油	351
橄榄油	351
茶油	352
玉米油	353
香油	353
蚝油	354
醋	354
糖	355
果酱	356
甜面酱	356
花生酱	357
芝麻酱	357
姜	357
蒜	359
辣椒	360
胡椒	361
葱	362
咖喱	363
芥末	363
盐	364
酱油	365
豆豉	366
豆瓣酱	366
黄酱	367
腐乳	367
味精	368





鸡精	369
虾皮	369
花椒	370
茴香	371
香菜	371
桂皮	372
丁香	372

第十九章 饮品篇

水	374
咖啡	375
碳酸饮料	376
茶	377
红茶	378
绿茶	378
花茶	379
茉莉花茶	380
红葡萄酒	380
白葡萄酒	381
啤酒	381
白酒	382
鸡尾酒	383
黄酒	384
冰激凌	385
豆浆	386

第二十章 中药材篇

人参	388
西洋参	389
何首乌	389
鹿茸	390
甘草	391
田七	392
当归	392
葛根	393

枸杞	393
茯苓	394
板蓝根	394
荷叶	395
燕窝	395
药酒	396
蜂蜜	397
蜂乳	398
花粉	399
菊花	399
桂花	400
金银花	401
兰花	401
丁香花	402
槐花	402
玫瑰花	403

第十一章

❀ 黑木耳

黑木耳又称耳子、木蛾、树鸡、云耳、黑菜,是生长在朽木上的一种食用菌,因其颜色淡褐、形似人耳而得名。

黑木耳色泽黑褐,质地柔软,味道鲜美,营养丰富,可素可荤,不但为中国菜肴大添风采,而且能养血驻颜,祛病延年。

黑木耳营养丰富,有“素中之荤”、“菌中之花”的美誉,其营养价值可与动物性食物相媲美,与菇类并称“最佳菌类”。多年来人们积累了保存木耳的有效方法,把它干制后长年保存。

早在汉朝《神农本草经》中,就已有关于黑木耳药用的记载。

❀ 营养价值

黑木耳的营养价值较高,每百克黑木耳中含蛋白质 10.6 克,脂肪 0.2 克,碳水化合物 65.5 克,粗纤维 7 克,还含有维生素 B₁、维生素 B₂、胡萝卜素、烟酸等

殊功能,对无意中吃下的难以消化的头发、谷壳、木渣、沙子、金属屑等异物有溶解与溶化作用。因此,它是矿山、化工和纺织工人不可缺少的保健食品。

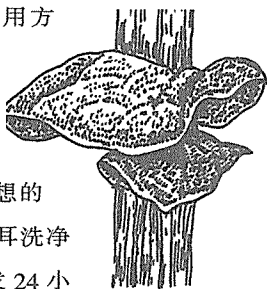
黑木耳对胆结石、肾结石等内源性异物也有比较显著的化解功能。它含有抗肿瘤活性物质,能增强肌体免疫力,经常食用可防癌抗癌。

❀ 饮食宜忌

每餐 15 克。鲜木耳含有毒素(卟啉物质),不可食用。当鲜木耳加工干制后,所含毒素便会被破坏消失。

黑木耳食用方

法很有讲究,一般炒食不易被人体消化吸收。最理想的吃法是将黑木耳洗净后,用温水泡发 24 小



时,去除杂质。先用旺火煮沸,再改用文



◆ 双耳汤

黑木耳 15 克,白木耳 15 克,调味煮汤食。用于肺癆咯血、衄血、高血压病。

◆ 黑木耳炖大肠

黑木耳 15 克,猪大肠 100 克,调味炖食每日 1 次,连食 1 周。用于大便下血、痔疮出血。

✦ 银 耳

银耳,别名白木耳、银耳子,质量上乘者称为“雪耳”。半透明,柔软有弹性,形似菊花形、牡丹形或绣球形,是一种含粗纤维的减肥食品,营养价值非常高,被人们誉为“菌中明珠”。

银耳既是名贵的滋补佳品,又是扶正强壮之补药。历代皇家贵族将银耳看

作是“延年益寿之品”“补中不老白药”。

肿瘤患者对放疗、化疗的耐受力。

银耳富有天然植物性胶质,加上它的滋阴作用,长期服用可以润肤,并有祛除脸部黄褐斑、雀斑的功效。银耳能提高肝脏解毒能力,保护肝脏功能。

✦ 饮食宜忌

每餐 15 克。银耳食用前必须浸泡

3~4 个小时,

要勤换水,这

样才能把

残留的二

氧化硫清

除掉。将银耳

熬成羹汤,滋补效果最佳。

银耳宜用开水泡发,泡发后应去掉未发开的部分,特别是那些呈淡黄色的东西。食用变质银耳会发生中毒反应,严





种食用菌,名列“四珍”(竹荪、猴头、香菇、银耳)之首。竹荪以身形俊美动人而闻名,其鲜品形态犹如一个穿纱裙的姑娘,堪称“雪裙仙子”。

竹荪是世界上最珍贵的食用菌之一,被人们誉为“真菌皇后”、“真菌之花”。竹荪系古代南方官吏对皇帝的贡品,官商士绅的重大筵席上也不多见。

竹荪菌种类世界上已知有 10 种,我国已知的有 6 种,通常供食用的仅 3 种:长裙竹荪、短裙竹荪、红托竹荪。

竹荪脆嫩爽口,食味佳美,香气浓郁,别具风味。竹荪具有一种独特的清鲜风味,能够使菜、汤味道愈发鲜美。竹荪具有延长汤羹等食品存放时间,保持菜肴鲜味不腐不馊的奇特功能。竹荪一向被帝王列为御膳,现在则是国宴中不可缺少的食物。

竹荪原为野生植物,产量稀少,近年来已有人工栽培。主要产地在四川、云南、广东、广西、湖北等省份。

竹荪属生理碱性食品,能调整中老年人的血酸和脂肪酸,长期食用有降低高血压的作用。竹荪是护肺的高手,常吃可以清嗓、治咳嗽。竹荪具有解腻助消化的作用,对于增强脾胃消化功能有很大的裨益。

竹荪蔬菜汤可以降低血压、血脂,对高胆固醇患者有一定疗效。竹荪的有效成分可补充人体必需的营养物质,提高机体的免疫抗病能力。

竹荪能够保护肝脏,减少腹壁脂肪的积存,有“刮油”的作用,从而产生降血压、降血脂和减肥的效果。

✳ 饮食宜忌

想减肥的人可以常食。干竹荪每餐 10 克。

竹荪的食用部位是菌柄,其肉质洁白细嫩。竹荪的烹饪方法很多,我国的八大



竹荪,也叫杂色荪,只是菌裙的颜色为橘黄色或柠檬黄色,这种黄裙竹荪有毒,不可食用。

腹泻者不宜食竹荪。竹荪性凉,脾胃虚寒之人不要吃得太多。

* 保健食谱

◆ 竹荪萝卜汤

竹荪 50 克,切片;胡萝卜、白萝卜各适量,均切片。再加入适量姜片,熬汤。用于肥胖症的治疗。

◆ 竹荪豌豆苗汤

取竹荪 25 克,豌豆苗 100 克,加入清水 100 克共煮,喝汤,每日 1 次,7 天为一疗程。用于糖尿病的治疗。

◆ 竹荪二菇煎

取竹荪 50 克,冬菇 25 克,蘑菇 25 克,清洗干净,加清水 300 克,煎汤喝。用于糖尿病的治疗。

* 食疗功效

草菇有助于降低胆固醇,提高肌体免疫能力。

传统医学认为,草菇性凉、味甘、无毒,能益脾补气,清热解暑,对夏季暑热烦躁、体虚气弱及高血压患者均比较适合。草菇还能消食祛热,滋阴壮阳,增加乳汁,促进创伤愈合,护肝健胃。

因为草菇含有大量维生素 C,能促进人体新陈代谢,提高机体免疫力,有效对抗坏血病。另外,多吃草菇还有改善脑功能、提高智力的作用。

草菇具有解毒作用,如铅、砷、苯进入人体,可与其结合,形成抗坏血元,随小便排出。草菇能减慢人体对碳水化合物吸收,是糖尿病患者的良好食品。

* 饮食宜忌