

<<家庭常用食物的功效与禁忌>>

图书基本信息

书名：<<家庭常用食物的功效与禁忌>>

13位ISBN编号：9787508245171

10位ISBN编号：7508245172

出版时间：2007-6

出版时间：中国人民解放军总后勤部金盾出版社

作者：王增

页数：254

字数：203000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<家庭常用食物的功效与禁忌>>

### 前言

关于饮食与健康的关系，中国有两句至理名言：一是叫做“药补不如食补”，二是叫做“病从口入”。

这两句话；从广义上理解，其中包含了食物的食疗功效和食物的食用禁忌问题。

从科学养生的要求讲，这两条在当今中国显得更为重要。

改革开放近三十年来，随着广大人民群众物质文化生活水平的不断提高，今天的人们已经不再仅仅满足于过去那种吃得饱、吃得香的起码享受了，而是越来越追求营养丰富、搭配合理、安全卫生、延年益寿的现代科学饮食方式。

尤其是，对于家庭常用食物的食疗功效与食用禁忌，更是倍加注意。

针对这种状况，近几年市场上有关食疗和饮食宜忌的图书出版不少，但是，全面系统地介绍各种常用食物的食疗功效与食用禁忌的大众科普读物，并不多见。

广大读者通过一些图书和报刊的零星介绍，虽然了解了一些有关常识，但对于家庭常用的各种食物究竟对防病治病有什么辅助治疗功效，究竟有哪些于健康长寿不利的禁忌，究竟采用什么做法比较科学，许多人并不十分清楚。

大家非常希望在这方面能有一本既科学又通俗的专著，来传授一下有关的知识 and 做法，对人们的日常饮食做一个科学的介绍和具体的指导。

正是根据广大读者的这一迫切需求，作者本着科学实用、方便、有效的原则，博采中医学古今书籍，在搜集整理并总结前人有关本草知识的基础上，去粗取精，精选精编，特意编写了这本《家庭常用食物的功效与禁忌》。

## <<家庭常用食物的功效与禁忌>>

### 内容概要

这是一本专门讲述家庭常用食物功效与禁忌的大众科普读物。

作者针对当今百姓日常饮食的实际，依据传统中医学、现代医学及营养学的有关基本原理，从科学养生的角度出发，分门别类地详细介绍了蔬菜瓜果、肉蛋奶、水产品、豆制品、米面油等13类165种家庭常用食物的食疗功效和食用禁忌，以及正确食用方法。

本书内容丰富，科学实用，对人们日常饮食具有很强的针对性和指导性，是实行科学饮食、科学养生的必备参考书。

## <<家庭常用食物的功效与禁忌>>

### 书籍目录

一、米面类 小麦 燕麦 荞麦 粳米 小米 糯米 黄米 黄玉米 高粱 薏苡仁二、豆类 黄豆 绿豆 红小豆 黑豆 扁豆 豇豆 豌豆 刀豆 绿豆芽 豆浆 豆腐三、瓜薯类 苦瓜 冬瓜 南瓜 黄瓜 丝瓜 茄子 芋头 山药 番薯 葛根四、蔬菜类 白菜 卷心菜 菠菜 油菜 竹笋 茭白 韭菜 香菜 香椿 芥菜 荠菜 苋菜 马齿苋 苦菜 茼蒿 白萝卜 胡萝卜 土豆 西红柿 莲藕 辣椒 蕹白 海带 紫菜五、食用菌类 香菇 黑木耳 金针菜 银耳 灵芝六、油脂类 花生油 芝麻油 玉米油 菜子油 豆油 棉子油 猪脂 羊脂七、肉食品类 鸡肉 乌骨鸡 鹅肉 鸽肉 鹌鹑 猪肉 猪肝 猪肾 猪肚 火腿 牛肉 羊肉 羊血 羊肝 驴肉 狗肉 兔肉八、水产品类 红鲤鱼 鲢鱼 鲫鱼 白鱼 螃蟹 虾 乌龟 黄鳝 白鳝 泥鳅 海马 海参 蚬肉 田螺 血蚶 蛤蜊 蚌肉 牡蛎九、水果类 苹果 梨 桃子 橘子 橙子 柑子 柚子 柠檬 香蕉 葡萄 西瓜 香瓜 杏 柿子 菠萝 荔枝 枇杷 甘蔗 椰子 石榴 山楂 杨梅 樱桃 桑葚 猕猴桃 荸荠 乌菱 龙眼十、干果类 花生 红枣 板栗 葵花子 南瓜子 丝瓜子 核桃仁 莲子 白果十一、蛋奶类 鸡蛋 皮蛋 羊乳 牛乳 蜂乳十二、饮品类 茶叶 白酒 咖啡 蜂蜜 燕窝十三、调味品类 食盐 陈醋 酱油 白醋 黑砂糖 味精 白矾 葱 生姜 良姜 大蒜 花椒 白胡椒 肉桂 八角茴香

## <<家庭常用食物的功效与禁忌>>

### 章节摘录

第五，忌食用冷水所煮的糯米饭。

这是因为：冷水含有大量氯气，在煮饭过程中，会破坏糯米中的维生素B，如果用烧开水煮饭，氯气可随水气蒸发，则可避免维生素的损失。

所以，忌食用冷水所煮的糯米饭。

第六，忌经常食用剩油炒糯米饭。

这是因为：在现代家庭中，有不少主妇喜欢将炒菜后所剩的油，含有味精、食盐、酱油等成分，再次经过加热，往往会发生焦化，产生亚硝酸铵，这种亚硝酸铵有较强的致癌作用，炸食物后所剩的食油，极容易生成多种形式的有毒聚合物，这些有毒物质摄入人体后，会导致肝脏损伤、肝功能退变、生长发育缓慢，甚至生育功能障碍。

所以，忌经常食用剩油炒糯米饭。

第七，大便秘结者忌食用糯米。

这是因为：从饮食调理的角度讲，大便秘结者应清热通便，才有利于调理体内各种器官的协调，不应温中补益，古医书《名医别录》中指出：糯米“温中，令人多热，大便坚。”

所以，大便秘结者忌食用糯米。

第八，素有痰热风病者忌食用糯米。

这是因为：传统中医学认为，糯米温热助热，易灼津生风，变生其他疾病，大药物学家李时珍在《本草纲目》中指出：“脾肺虚寒者宜之，若素有痰热风病，及脾病不能转输，食之最能发病成积。”

所以，素有痰热风病者忌食用糯米。

第九，感冒初期患者忌食用糯米。

这是因为：感冒初期，病邪正盛，治当攻邪祛病，不宜补之助邪，传统中医学认为，糯米温热补益，感冒初期食用，容易导致病邪化热入里，加重感冒患者的病情，影响身体的康复。

所以，感冒初期患者忌食用糯米。

## <<家庭常用食物的功效与禁忌>>

### 编辑推荐

《家庭常用食物的功效与禁忌》：日常饮食的指南科学养生的顾问

<<家庭常用食物的功效与禁忌>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>