

<<饮食宜忌全书（上、下卷）>>

图书基本信息

书名：<<饮食宜忌全书（上、下卷）>>

13位ISBN编号：9787538859782

10位ISBN编号：7538859780

出版时间：2009-4

出版时间：王浩 黑龙江科学技术出版社 (2009-04出版)

作者：王浩

页数：817

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>

## &lt;&lt;饮食宜忌全书（上、下卷）&gt;&gt;

## 前言

中国自古以来就有“饮食宜忌”的说法，所谓宜，就是合适、相称、匹配的意思，相反则谓之“忌”，即是不适合、有害而需要避开的意思，也称为“禁口”或“忌口”。

这一说法历来为人们所重视，因为它关乎健康，饮食宜忌与健康的关系，明代名医贾铭曾有精辟论述：“饮食藉以养生，而不知物性有相宜相忌，丛然杂进，轻则五内不和，重则立兴祸患……”这也就是说，如果不了解各种食物的性味及它们相生相克的关系，任意组合食用，轻则可能导致身体不适，重则便会引发严重疾病甚至危及生命。

此外，饮食宜忌对于治疗疾病也有重要意义，在患病期间，尤其要注意选择相宜的食物，避开禁忌的食物，汉代《金匱要略》中“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则补体，害则成疾”说的就是这个意思。

饮食宜忌中包含了复杂而丰富的内容，历代医家认为，食物本身有着四气五味之分，人有男女老少、强壮羸弱之别，病有寒热虚实、轻重急慢之异，时有春夏秋冬、严寒酷暑之殊。

因此，应了解食物的性味归经及功用，同时也要考虑自己身体素质、性别年龄、疾病属性，有针对性地选择饮食的宜忌。

比如，阴虚体质者，宜吃具有滋阴生津作用的清补食物，忌吃香燥温热的上火温补食品。

而阳虚体质者，适宜吃温热补火的温补食物，忌吃大寒生冷的损阳食品；炎夏之季，适宜服食清凉、生津止渴、除烦解暑的食物，忌吃温热上火、辛辣肥腻、香燥损阴食品。

到了寒冷的冬季，又宜多吃温补助阳之物，忌吃生冷大寒之品。这些饮食宜忌内容也体现了传统医学的整体观念和辨证论治的特点。

在历代医家、养生学家对饮食宜忌的不断总结和研究中，饮食宜忌逐渐形成了比较完整的理论。

同时，他们还将各种关于饮食宜忌的认识以及在日常生活中的实践经验编撰成专门的饮食宜忌著作，使之流传后世，这些饮食宜忌著作对历代人们的日常生活和饮食习惯产生了深远的影响。

随着时代的进步，食物营养学以及现代医学研究的发展，人们对于传统饮食养生文化中的饮食宜忌有了更深、更新的科学认识，同时也认识到这一传统文化中的精髓对于现代人的饮食生活和养生保健的重要意义。

## <<饮食宜忌全书（上、下卷）>>

### 内容概要

这是一部现代家庭必备的保健养生书籍，也是中华传统饮食宜忌文化的普及读物。

《饮食宜忌全书（套装上下卷）》适合普通读者在日常饮食生活中查阅，也适合医务人员参考使用。

《饮食宜忌全书（套装上下卷）》系统地总结了古今医家、养生学家以及民间广为流传的饮食宜忌的宝贵经验，根据祖国医药学的基础理论和历代医药文献资料，并注入了现代科学饮食的理念，详细介绍了“食物饮食宜忌”“常见病饮食宜忌”“药物饮食宜忌”“药膳、四季、特殊人群、器皿饮食宜忌”等知识。

《饮食宜忌全书（套装上下卷）》内容丰富，实用性强。

读者可以从中了解食物、疾病、药物的相互作用，参考书中的食疗方法，根据个人的性别、年龄、身体状况，以及四季因素，结合食物的性味归经，有选择性地分析食物的宜与忌，合理地饮食。



## &lt;&lt;饮食宜忌全书(上、下卷)&gt;&gt;

## 章节摘录

【别名】蕹菜、竹叶菜、无心菜、通心菜。

【注解】空心菜为旋花科番薯属一年生或多年生草本植物，开白色喇叭状花，因为茎中空，故名“空心菜”。

原产东亚，主要分布于亚洲温热带地区，对土壤要求不严，适应性广，无论旱地水田，沟边地角都可栽植，夏季炎热高温仍能生长，但不耐寒，遇霜茎叶枯死，高温无霜地区可终年栽培。空心菜按照繁殖方式分为子菜和藤蕹两类。

栽培方式依地势不同分为旱地栽培、水生栽培和浮生栽培（或称深水栽培）3种。

【营养成分】空心菜含有丰富的维生素A原、B族维生素、维生素C及烟酸和蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等。

其维生素B：含量是番茄的8倍，钙含量是番茄的12倍。【药性功效】空心菜具有促进肠蠕动、通便解毒之功效；食后可降低肠道的酸度，预防肠道内的细菌群失调，对防癌有益；还可洁齿防龋除口臭，健美皮肤，堪称美容佳品。

此外，可预防感染、防暑解热、凉血排毒、防治痢疾。

【宜食】高血压、头痛、糖尿病、鼻血、便秘、淋浊、痔疮、痈肿患者宜食；宜旺火快炒，避免营养流失。

【忌食】空心菜性寒滑利，故体质虚弱、脾胃虚寒、大便溏泄者不宜多食。

腐乳空心菜原料：鲜嫩空心菜800克，腐乳40克，盐1克，糖3克，油30克。

制法：将空心菜择好，洗净。炒锅内放油，加入腐乳煸炒，把腐乳炒碎，再加入盐、糖，略炒后放入空心菜翻炒，使腐乳汁完全被空心菜吸收后，即可装盘。

功效：补虚养胃。

适宜虚弱之人食用。

蒜香空心菜原料：空心菜、水发粉丝、盐、蒜泥、生抽、腐乳汁、鸡精、辣椒油、香油、白糖、熟芝麻末、食用油。

制法：将空心菜洗净，粉丝用温水泡一下，再将空心菜和粉丝分别用开水焯一下捞出过凉，沥干水分，分别切成寸段，放入器皿中，将蒜去皮洗净切成末放入碗中，加入盐、生抽、白糖、鸡精、辣椒油、香油调制均匀待用；将调制好的蒜茸加入腐乳汁倒入装有空心菜和粉丝的器皿中搅拌均匀即食。

功效：清热解毒，减肥。

适宜发烧及肥胖之人食用。双蛋拌空心菜原料：空心菜、咸鸭蛋、松花蛋、熟芝麻、姜、蒜、盐、鸡精、醋、香油。

制法：坐锅点火倒入水，将空心菜放入锅中烫熟后捞出控干水分，将咸鸭蛋、松花蛋分别切成丁，放入器皿中，加入姜末、蒜末、醋、盐、鸡精、香油搅拌均匀，浇在空心菜上即可。

准备一些腐乳和青红尖椒，取少许腐乳和汁，加入盐、白糖、香油、葱姜末调成汁，坐锅点火倒入油、油热后放入空心菜、青红尖椒大火翻炒，浇入调好的汁调味，翻炒出锅即可。

功效：减肥。适宜肥胖之人食用。

空心菜粥原料：空心菜200克，粳米100克，精盐少许，清水适量。

制法：将空心菜择洗干净，切细，粳米淘洗干净。

锅置火上，放适量清水、粳米，煮至粥将成时，加入空心菜、精盐，再续煮至粥成。

功效：清胃、健脾。

适宜消化不良之人食用。

空心菜玉米须水原料：空心菜60克，玉米须30克。

制法：取空心菜、玉米须，水煎。用法：饮服。

功效：清热降血糖。

适宜糖尿病患者食用。

空心菜马蹄汤原料：空心菜120克，马蹄7个。

制法：空心菜洗净，马蹄切片，共煮汤。

<<饮食宜忌全书(上、下卷)>>

用法：一日3次服，连续7天。

功效：清热解毒。

适宜小儿夏季热、口渴、尿黄食用。

车前空心菜汤原料：车前子15克，空心菜400克，蒜、生姜各适量。

制法：车前子用纱布包，清水煎取汁200~300毫升，备用，空心菜摘取叶，清水洗净控干，蒜拍松，姜切片，炒锅倒油烧热，姜片煸过，爆蒜，下盐，倒入药汤，再加水至700毫升，烧沸，放入空心菜，汤沸，菜略断生，调入味精即可。

功效：清热利尿。对于小便不利，尿少水肿患者有良好的治疗作用。

空心菜三菇原料：空心菜150克，柏子仁30克，姜片3克，蘑菇、金针菇各100克，草菇10粒。制法：柏子仁捣碎用纱布包好，煎取汁100毫升；蘑菇、金针菇、草菇控干，空心菜洗净，切段；炒锅倒入花生油烧热，下三菇过油捞起；空心菜炒熟，沥干，加酱油、醋、香油、味精拌过，腌后排盘底，炒锅加油烧热，下生姜煸过，加酱油、柏子仁汤、醋、糖，倒入三菇，烧5分钟后加味精拨炒，盛于盘中；锅中酌加水，调水淀粉、香油成稀芡，淋于菜上即成。功效：养心补虚。

对于体弱厌食者有辅助治疗作用。

空心菜辣椒丝原料：空心菜250克，红辣椒50克，大蒜头1个。

制法：空心菜去叶留杆，洗净切段，红辣椒洗净，去蒂籽，切细丝，大蒜头拍碎，炒锅置旺火上，加油烧热，倒入辣椒丝、空心菜杆，快速翻炒，将熟时下食盐、大蒜、味精，勾芡起锅。功效：健脾益胃，增进食欲。

是夏秋季节开胃助食的佳品。

空心菜鸡蛋汤原料：空心菜150克，鸡蛋2枚，葱花适量。

制法：将空心菜去杂洗净切段；鸡蛋磕入碗内搅匀；油锅烧热，下葱花煸香。

投入空心菜煸炒，加入精盐炒至入味，出锅待用，锅内放适量清水烧沸，徐徐倒入鸡蛋，煮成鸡蛋花时，倒入炒好的空心菜，点入味精，调好口味，出锅即成。

功效：滋阴养心，润肠通便。

适用于咳嗽、心烦失眠、便秘、便血、痔疮、痈肿等病症。

## <<饮食宜忌全书(上、下卷)>>

### 编辑推荐

《饮食宜忌全书(套装上下卷)》是每个中国家庭必备的健康知识读物，关于饮食宜忌的最全面、最系统的百科全书，融合中华传统饮食养生理论精华与现代医学、营养学的最新研究成果。

饮食宜忌影响健康。

饮食有宜忌，如果不辨食物性味、不分体质和健康状况、不分季节时令地选择食物，可能会损害健康。

比如海鲜与水果同食会造成腹泻，术后患者忌食猪头肉等发物会增加伤口感染概率等。

知道必要的饮食宜忌，合理选择饮食，保持健康。

了解食物的性味归经及功用，并考虑个人的身体素质、性别年龄、疾病属性，有针对性地分析和选择饮食的宜与忌，合理饮食，这样才能永葆健康。

<<饮食宜忌全书（上、下卷）>>

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>