

(药 补 不 如 食 补)

吃对食物 调好体质

主编/柴铁劬
编者/吴勇 马碧霞



《黄帝内经》认为“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，
吃对食物，不但充饥，还可疗病

气虚体质、阳虚体质、阴虚体质、痰湿体质、湿热体质……

九种体质，各有偏颇，您属于哪一种？

应该选择什么样的食物？

翻开本书，就会找到答案

 中国纺织出版社

吃对食物 调好体质

主编／柴铁劬
编者／吴勇 马碧霞

图书在版编目 (CIP) 数据

吃对食物 调好体质 / 柴铁劬主编.

—北京: 中国纺织出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5180-1658-7

I. ①吃… II. ①柴… ②吴… ③马… III. ①食物养

生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第302056号

策划编辑: 樊雅莉

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

北京佳诚信缘彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年5月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 23.5

字数: 333千字 定价: 32.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

序



这本书的问世，完全是一种缘分。5年前，我应明伦书院之邀，在长沙学堂做《黄帝内经》养生的讲座。第一次是在杜甫江阁，一个屹立湘江之滨，诸多文人墨客登临，词赋流传千古的中华名楼。第二次是在天心阁，湘江学子为天地立心的所在。两次讲座，反响强烈，激起了诸多学员对中医学习的强烈欲望，他们不再满足于对中医只言片语、一招一式的了解，而是渴望系统了解中医的完整理论。学堂的负责人崔治中先生，以其职业记者的敏感和迅捷，使“大医班”应运而生。每月1次我赴长沙讲座2天，连续10个月，共计120小时，系统讲授中医本科专业的“中医学基础”教材。要学习中医就要学习地道的、系统的中医。孙思邈《大医精诚》的名篇名言，成为每次讲课前，全体学员集体诵读的经典，亦成为“大医班”之名的来源。更难能可贵，让我钦佩不已的是诸多学员学以致用、用之以恒的精神。简单的养生方法在他们的恒心感召下，出现了极大的效果。随着讲座的持续，诸多学员的体质和亚健康症状也真的在改善。湘楚学子，确有其才。

学以致用，是“大医班”讲座的精髓。“食为民之天”，是中医养生的基石。肉菜蔬果，物有偏性，一日三餐，积年累月塑造了每个人的体质。“凡人畏果，圣人畏因”。日常饮食，有太多太多我们几近疏忽的细节，成为日后患疾的因。以山药为例，产于河南怀庆府（今河南省焦作市、济源市一带）者名“铁棍山药”。铁棍者，言其重也，细如拇指却重





如铁棍，可见其质地之细密，皮近黑褐、毛密而长者佳。而常人多选粗如手腕，皮色淡黄、毛疏质轻者，实乃大误。诸多食物搭配，亦有其深刻的道理，常人多未深知。如三文鱼、北极贝、鱼生，多配以生姜片、芥末，以其寒性积滞，借姜、芥以散其寒性。凡此种种，我们的教育，从小学至大学，太偏重于科学家的锻造，太缺乏生活技能的传授，口耳相授、长传于幼的传统又因文化的断层、敬老的失位而消亡。年轻人不相信“不听老人言，吃亏在眼前”，自以为多读了几本科学的书，把老人老言当作落伍的标志。岂不知，大浪淘沙，历经岁月的洗涤，能屹立不倒，生命力强劲如中医者，一定有其合理的内核所在。中华民族能有中医，实为民族之瑰宝，世人之大幸。

本书广泛收集常用食材，分谷物、豆类篇，生蔬、菌菇篇，飞鸟禽肉篇，水产篇，水果、坚果篇，言其出产季节、优劣辨析、搭配宜忌，重在辨其温性凉性、适宜体质，这是诸多同类书籍所未重视者。近年游历北美，西人有名言：You are what you eat（人如其食）！可见，食材之重要为中外各族之共识。是为序！

柴铁劬



目录

总论

第一章 食疗的中医学理论基础 2

- 一、食疗的概念、起源与发展.....2
- 二、食材的四气五味与五色.....3
- 三、食疗的基本原则与中医辨证.....5
- 四、体质学说与食疗.....7

第二章 食疗的现代营养学基础 11

- 一、七大营养素与生老病死.....11
- 二、转基因食品带来的健康顾虑.....14
- 三、素食主义与健康.....15

第三章 春夏秋冬四季养生 17

- 一、春养肝.....17
- 二、夏养心.....17
- 三、秋养肺.....18
- 四、冬养肾.....18



五、长夏养脾胃	18
---------	----

第四章 不同年龄阶段的食疗养生 19

一、婴幼儿	19
二、儿童与青少年	20
三、中青年男性、女性	20
四、孕产妇、哺乳期妇女	21
五、更年期女性	21
六、老年人	22

各论

第一章 谷物、豆类篇 24

大米	24
玉米	31
小麦	35
大麦	38
燕麦	40
荞麦	43
小米	45
高粱米	48



赤小豆	49
黄豆	52
黑豆	55
绿豆	57
蚕豆	60
芝麻	62
薏米	65

第二章 生蔬、菌菇篇 67

白菜	67
圆白菜	70
菜花	72
辣椒	75
西红柿	79
黄瓜	81
南瓜	84
苦瓜	87
丝瓜	89
冬瓜	91
茄子	94
豌豆	96
扁豆	99
豇豆	101
菜豆	104



胡萝卜	105
萝卜	108
山药	110
番薯	112
土豆	115
芋头	117
莲藕	119
竹笋	122
西洋菜	125
芥菜	127
空心菜	129
菠菜	132
韭菜	134
苋菜	137
荠菜	140
莴笋	142
茼蒿	146
香菜	148
蕨菜	150
芹菜	152
生姜	155
葱	158
蒜	161
洋葱	164



蘑菇	167
香菇	169
平菇	172
草菇	174
金针菇	176
银耳	179
木耳	181
竹荪	183

第三章 飞鸟禽肉篇 186

猪肉	186
牛肉	193
羊肉	197
狗肉	199
驴肉	201
鸡肉	203
鸭肉	205
鹅肉	207
兔肉	209
蛇肉	211
鸽肉	212
雀肉	214
野鸡	215
鹌鹑	217



第四章 水产篇

218

鲫鱼	218
鲤鱼	221
草鱼	223
青鱼	225
鲢鱼	226
鳙鱼	227
鲶鱼	229
鲈鱼	230
鳊鱼	232
鳗鱼	234
泥鳅	235
螃蟹	237
虾	239
河蚌	240
田螺	242
田鸡	244
甲鱼	245
八爪鱼	247
鱿鱼	249
带鱼	250
鲍鱼	251
牡蛎	253



扇贝	255
海参	256
海蜇	258
海带	260
紫菜	261

第五章 水果、坚果篇

263

橘子	263
香蕉	267
苹果	269
梨	272
李	275
杨梅	277
葡萄	280
桃	283
橙	286
柚子	289
梅子	292
枇杷	294
桑葚	296
杏	298
枣	301
柿子	304
石榴	306



番木瓜	309
柠檬	311
草莓	314
荔枝	316
龙眼	319
山楂	322
椰子	325
甘蔗	327
荸荠	329
杨桃	332
猕猴桃	334
芒果	337
樱桃	340
西瓜	342
甜瓜	345
菠萝	347
火龙果	350
榴莲	351
花生	353
板栗	355
核桃	357
葵花籽	359
腰果	360
白果	362



总 论



第一章

食疗的中医学理论基础

一、食疗的概念、起源与发展

食疗即饮食疗法，又称食治，是在中医理论指导下利用食物的特性来调节机体功能，防治疾病，促进人体健康的一种方法。食疗包括中医理论、中国传统营养学、食物本草、饮食养生、饮食治疗、饮食宜忌等多个方面。

食物不仅为人体提供生长发育和健康生存所需的各种营养素，同时也是人类防治疾病的天然“药品”。西方医学之父希波克拉底曾经提出“药治不如食治”，近代医家张锡纯在《医学衷中参西录》中也指出，食物“病人服之，不但疗病，并可充饥”。合理的食物搭配能提供高级均衡的营养组合，促进细胞营养代谢，为细胞提供强大的能量，帮助功能低下的细胞恢复功能，同时激活细胞免疫基因，提高机体免疫能力，从而有效清除外邪及体内代谢产物，达到治愈疾病、促进健康的目的。

食疗文化源远流长，最早可追溯到上古时代。《礼含文嘉》记载：“燧人氏钻木取火，炮生为熟，令人无腹疾，有异于禽兽。”可见火的发现是人类饮食养生的一大进步。随着陶器的出现和使用，食物的炮制不再局限于“火上炙肉”和“石上燔谷”，烹调方法日益多样化，食物的味道也多种多样。这一时期还出现了酒，但最初的酒多为粮食或果实自然发酵而成。殷商大臣伊尹创制了多种烹饪器具，并发明了“汤液”和“羹”，开创了煮食和去渣喝汤的饮食方法。至公元前5世纪的周代，则出现了专门掌管饮食营养保健的“食医”，此后相继出现了酱、醋、糖、豆腐等调料及食品。成书于战国时期的《黄帝内经》是我国第一部医学理论专著，其中《素问·五常政大论》记载：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去



其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”不仅提出药物治疗的原则，而且强调谷肉果菜的食疗养生作用。东汉名医张仲景治疗外感病时服桂枝汤后要“啜热稀粥一升余，以助药力”，并“禁生冷、黏滑、肉面、五辛、酒酪、恶臭等物”，可见其对饮食养生及其辅助治疗作用的重视。

自隋唐至今，有多本食疗专著陆续问世，如药王孙思邈的《备急千金要方》卷二十四专论食治，主张“为医者，当晓病源，知其所犯，以食治治之，食疗不愈，然后命药”，体现了“以人为本”的原则。此后《食疗本草》《食性本草》等著作均系统记载了食物药及药膳方。宋代《圣济总录》专设“食治”一门，介绍了各种疾病的食疗方法，陈直所著《养老奉亲书》，则专门论述了老年人的卫生保健问题，重点讨论了饮食营养的重要保健作用。元代饮膳太医忽思慧著《饮膳正要》堪称我国第一部营养学专著，该书继承食、养、医结合的传统，对健康人的饮食做了较为全面的论述。明代医家李时珍的《本草纲目》收纳了谷物、蔬菜、水果类药物300余种，动物类药物400余种，这些药物既可食用也可药用，充分体现了“药食同源”的道理。此外，王孟英的《随息居饮食谱》、费伯雄的《费氏食养三种》等著作的出现，使食疗养生这一门学问得到了全面的发展。如今，食疗作为日常养生行为，早已成为中国人的一种习惯。

二、食材的四气五味与五色

四气指寒、热、温、凉4种属性，五味指酸、苦、甘、辛、咸5种味道，五色指青、赤、黄、白、黑5种颜色。中医认为不同属性、味道、颜色的食物具有不同的作用，如《素问·金匱真言论》说“东方青色，入通于肝”“南方赤色，入通于心”“中央黄色，入通于脾”“西方白色，入通于肺”“北方黑色，入通于肾”，因此在调补脏腑之时，应选择相应颜色的食物为宜。酸入肝、苦入心、甘入脾、辛入肺、咸入肾，《素问·生气通天论》指出：“味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气



劳，短肌，心气抑；味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命。”平衡膳食，偏食有害，五味调和才是健康长寿的保证。此外，寒凉伤脾、过热伤津耗气，也不可过食。

（一）四气规律

在人们经常食用的食物中以平性者居多，可久服常服，基本不会对人体的体质产生影响，如苹果、葡萄、木瓜、甘蔗、枣、桑葚、芋头、黑豆、红豆、白菜、胡萝卜、山药、大米、猪肉等。

温热食物，如葱、姜、蒜、韭菜、辣椒、胡椒、荔枝、龙眼、榴莲、羊肉、驴肉等，适合恶风怕冷、容易疲倦、食欲不振、完谷不化等实寒或虚寒证者。

寒凉食物，如西瓜、柿子、番茄、香瓜、萝卜、苦瓜、黄瓜、冬瓜、绿豆、海带、虾、蟹、鱼等，适合发热汗出、干燥怕热、小便短赤、大便秘结等实热或虚热证者。

（二）五味规律

酸味食物，如山楂、乌梅、石榴、李子、杨梅、芒果等，具有收敛固涩、开胃止汗等作用。

苦味食物，如苦瓜、莴苣、苦菜、百合等，具有清热燥湿、宣泄除烦等作用。

甘味食物，如蜂蜜、饴糖、薏米、南瓜、甘蔗、西瓜等，具有缓急和中、补虚扶正等作用。

辛味食物，如辣椒、葱、姜、紫苏、茴香、砂仁、酒等，具有辛香发散、行气理血等作用。

咸味食物，如大麦、紫菜、海带、蟹、鸭、盐等，具有滋阴润燥、软坚散结等作用。