

不可不知的 中华饮食文化与健康

崔公让 主编



中原出版传媒集团
中原农民出版社

不可不知

的

中华饮食文化与健康

主 编 崔公让

副主编 崔 炎 郭炎州

崔 韬 马海涛

编 委 张 榜 孙莎莎 刘兴涛

刘宝辉 代洪娜 冯春叶

王永志 刘 阳 王 平

中原出版传媒集团

中原农民出版社

· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

不可不知的中华饮食文化与健康/崔公让主编. —郑州:中原出版传媒集团,中原农民出版社,2012.9
ISBN 978-7-80739-613-0

I. 不… II. ①崔… III. ①饮食—文化—中国 ②饮食营养学
IV. ①TS971 ②R151.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 168779 号

出版:中原出版传媒集团 中原农民出版社

地址:河南省郑州市经五路 66 号

邮政:450002

网址:<http://www.zynm.com>

电话:0371—65751257

发行单位:全国新华书店

承印单位:郑州文华印务有限公司

投稿邮箱:zynmpress@sina.com

医卫博客:<http://blog.sina.com.cn/zynmcbs>

策划编辑电话:0371—65788653

邮购热线:0371—65724566

开本:787mm×1092mm

1/16

印张:23.5

字数:400 千字

印数:1—3000 册

版次:2012 年 9 月第 1 版

印次:2012 年 9 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-80739-613-0

定价:38.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

序 言

打开人类历史的宝典，不难看出有一条贯穿人类历史的又粗又长的主线，即饮食。饮食是维持人类生存的基本要素之一，它推动了人类的发展，也谱写了人类灿烂的文化。

茹毛饮血的旧石器时代(距今 250 万年~1 万年)，人们不懂得用火烹制熟食，故不属于饮食文化时代。大约在 1 万年前的新石器时代，人们懂得了用火，从此由茹毛饮血时代进入熟食、食烹时代。最初主要的烹调方法有：“炮”，即钻木取火，裹肉而燔之；“煲”，用泥将食物包裹后放火上烧熟；或用石臼盛水，放入食物，用烧红的石子浸入石臼内将食物烫熟；或将石片烧热，再把食物放在热石片上烧熟。随着农耕时代的逐渐发展，我国在距今七八千年前进入伏羲氏时代。伏羲氏结网罟以教佃渔，养牺牲以充庖厨。在六七千年前我国进入炎黄时期。炎帝即神农氏——“耕而陶”，是中国农业的开创者，发明耒耜，教民稼穡，制陶土为坯，烧坯为陶，制成炊具或容器；尝百草，是开创中医的始祖。同时使人们懂得了食物发酵，发明了酒、醴、酪、醴等。黄帝教人作灶，始为灶神，使中华民族的饮食得以改善——“蒸谷为饭，烹谷为粥”，首创了烹调方法；制甑，发明了蒸煮器具；黄帝臣子宿沙氏蒸卤水为盐，说明人们不仅懂得了烹和调，同时还注意到了健康问题。

周秦是我国饮食文化发展与成形的时期。此时人们主要的饮食来源于谷物与蔬菜。常食用的谷物有稷、粟、菽(豆)、稻、麦、麻、菰米等。

汉代是我国国力达到异常强盛的时代。由于国家统一疆域，扩展疆土，国力充盛，汉代与西方(西域)的交流也空前活跃；张骞出使西域带回石榴、葡萄、核桃、黄瓜、大蒜等一大批中原地区从未种植过的植物及种子。这不仅丰富了中华民族的饮食，更丰富了中华民族的文化。淮南王刘安在炼制长生不老药时用大豆制成了豆腐，这使豆类的

营养得以更充分的吸收。在东汉之前,人们食用的油类是脂,即常温下呈固态的油。在脂中,带角的动物(如牛、羊)油叫脂,无角的动物(如猪)油叫膏。脂较硬,膏较稀软。汉代发明了植物油,即常温下呈液态的油。当时的油如杏仁油、柰实油、麻油,由于稀少,价格昂贵。到南北朝以后,植物油品种逐渐增多,价格相对便宜,已进入普通百姓家。

唐宋时期,人们种植的植物种类进一步增加,油脂的炼制水平进一步提高,饮食也更加考究。“素蒸声音部,罔川图小样”,此时与饮食有关的诗词特别丰富。

明清时期,随着东西方饮食文化的频繁交流,一些大洋彼岸的食物也逐渐进入我国,如马铃薯、红薯、玉米等。有些食物由于产量低或者味道差,被逐渐淘汰,如菰米、麻子。

近现代以来,世界文化交流愈加频繁,通讯高度发达,交通更加便捷,各国饮食文化也进一步交融。也可以这样讲,中国传统饮食随着华人的足迹走向世界的每一个角落,世界各地美食佳肴也进入我们普通家庭中。

饮食赋予了人类健康和活力,但不同的饮食习惯也给人类带来了无穷的灾难,如现在所讲的文明病——糖尿病、高脂血症、痛风及肿瘤的形成无不与饮食有关。世界卫生组织(WHO)1992年在“维多利亚宣言”中提出了人类健康“四大基石”:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。合理膳食被列为首位。

本书列举百余种中华民族从古至今常食用的食物,每种食物包含了饮食文化、中医认识、单方验方、营养价值、药用价值、养生美食、食用宜忌等内容,希望大家通过本书进一步了解中华饮食文化与健康知识,弘扬健康饮食文化。



2012年1月31日

目 录

四季养生箴言

- 春季养生——乍寒乍暖春季天 养阳护肝防外感……3
- 夏季养生——烈日炎炎似火烧 防晒防暑最重要……8
- 秋季养生——秋季天干气候燥 多吃鲜梨藕和枣……13
- 冬季养生——冬时三月天气冷 防御寒邪与贼风……18

节日饮食箴言

- 正月十五吃元宵——东风怒放花千树 龙灯雕车塞满路……25
- 五月端午吃粽子——龙舟竞渡汨罗川 菖蒲苦艾杏满园……29
- 八月十五吃月饼——中秋月明家团圆 五谷丰登瓜果甜……33
- 大年三十吃饺子——寒冬腊月漫天雪 酸辣水饺防冻裂……36

稻谷类

- 中华文化与五谷……41
- 稻——稻本出中华 世界贡献大……42
- 麦——麦禀四时气 补虚强气力……46
- 粟——黍粟种植最古老 半坡先民早知晓……47
- 菽——菽类蛋白营养高 健脾益气水肿消……50
- 稷——社稷指国家 领域稷代表……52
- 绿豆——祛暑良药绿豆水 解毒清心第一味……54
- 豌豆——豌豆黄香甜 豌豆花鲜艳……58
- 蚕豆——蚕眠胡豆黄 益胃利湿强……60
- 玉米——舶来玉米黄金豆 营养丰富又爽口……63

- 荞麦——荞麦花开白如雪 营养健康性优越……67
- 燕麦——燕麦性甘平 保健建奇功……70
- 芝麻——芝麻油质香 益寿抗衰老……72
- 花生——花生长寿果 营养比蛋高……76
- 葵花子——向日葵花心向阳 含油丰富益健康……81

水果类

- 苹果——天高云淡心气爽 颗颗苹果火样红……87
- 梨——秋梨津液多 润肺是好药……91
- 桃子——桃红花满头 桃果口水流……94
- 李子——李子栽种最久远 生津利水养容颜……97
- 杏子——三月杏花如朝霞 五月黄杏迎麦熟……100
- 梅子——孟德望梅止渴 润喉养肺止咳……102
- 枇杷——严寒酷霜杷叶翠 五月枇杷人心醉……105
- 葡萄——金秋十月葡萄红 粒粒硕果酒香浓……108
- 草莓——草莓营养价值高 科学食用最重要……111
- 樱桃——五月樱桃红似火 粒粒玛瑙挂枝头……114
- 山楂——十月秋风疾 山楂漫山红……118
- 大枣——枣园晚霞红 月明秋风爽……122
- 柿子——十月柿叶红似火 盏盏灯笼挂枝头……131
- 桑葚——植桑养蚕五千年 桑果味美比樱甜……135
- 石榴——石榴花开红似火 榴实味甘枝婀娜……137
- 荔枝——一骑红尘妃子笑 无人知是荔枝来……140
- 香蕉——智慧之果是香蕉 营养丰富味道好……143
- 菠萝——凤梨出巴西 菠萝医脾虚……147
- 桂圆——桂圆养脾补心 龙眼益智安神……151
- 柚子——大柚大有庇护吉祥 树树笼烟金玉满堂……153
- 橘子——橘子生南国 品赏两相宜……156
- 柠檬——口服柠檬仙丹 坏血不再沾边……161

- 芒果——芒果出印度 益气止晕吐……164
- 榴莲——榴莲金枕头 水果之王侯……167
- 阳桃——阳桃性寒酸 解毒利小便……169
- 青果——青果味苦涩 细嚼香幽幽……171
- 西瓜——西瓜大而甜 补津增液解暑烦……173
- 甜瓜——清香袭人脾 甜瓜解心烦……177
- 哈密瓜——哈密出甜瓜 味甘赛蜂蜜……179
- 猕猴桃——猕猴桃一筐 好药一大箱……183
- 无花果——无花果原籍地中海 益智润肺防肿瘤……187

蔬菜类

- 黄瓜——黄瓜本姓胡 千年一字误……193
- 冬瓜——冬瓜四海为家 护肾降糖降压……196
- 南瓜——十月中秋金瓜黄 健胃防癌降血糖……202
- 丝瓜——丝瓜全身都是宝 生津止渴解暑好……207
- 白菜——白菜百菜 人见人爱……211
- 萝卜——萝卜大众菜 人见人喜爱……217
- 胡萝卜——蔬中珍品胡萝卜 营养丰富小人参……222
- 茄子——青紫皮肤陇上茄 清热消肿又凉血……226
- 菠菜——菠菜出波斯 红嘴绿鹦哥……229
- 番茄——酸甜爽口红番茄 清热止渴营养丰……234
- 大葱——葱绿洁白融一体 发汗解表疗风寒……237
- 大蒜——大蒜辛辣抗血凝 消炎解毒抗生素……240
- 洋葱——洋葱一层层 甲冑勇士兵……244
- 生姜——生姜性温热 暖胃疗寒疾……247
- 竹笋——客中常有八珍尝 那及山家野笋香……250
- 芦笋——芦笋世界名菜 降脂降压又防癌……254
- 茼蒿——茼蒿性甘平 健脾又和中……256
- 菜花——菜花若圆球 性凉生津液……259

- 甘蓝——甘蓝产南欧 蔬中属佳品……262
- 西兰花——西兰花本是舶来品 和胃填精又补肾……263
- 芸豆——芸豆俗称四季豆 营养丰富赛鸡肉……266
- 眉豆——眉豆性甘平 祛湿消水肿……268
- 芥菜——芥菜性温热 疗寒能利膈……269
- 芹菜——芹菜止烦渴 药食两相宜……271
- 香菜——香菜即芫荽 透疹止痛并解毒……276
- 韭菜——韭菜出中华 温阳补脾肾……279
- 苋菜——苋菜种植广 清热解毒益健康……282
- 荆芥——荆芥性温平 发汗解表医头痛……285
- 黄花菜——金针黄花菜 健脑忘忧思……287
- 莲藕——圣洁芙蓉红似火 节节莲藕止烦渴……290
- 葫芦——葫芦种植近万年 神秘莫测代代传……294
- 茭白——茭白古菜蔬 清热能下乳……297
- 马齿苋——马齿苋性寒凉 清热解毒入大肠……300
- 辣椒——辣椒性燥热 御寒祛风湿……303
- 木耳——木耳山中珍品 降脂抗凝防血栓……305
- 菊花——寒霜凝傲骨 疾风黄金甲……309
- 蜡梅——悬崖百丈漫天雪 东风舞动蜡梅黄……314
- 椿芽——早春椿芽香 谷雨采摘忙……316
- 芋头——芋头益脾胃 散结消肿痛……318
- 红薯——要想寿命长 红薯作辅粮……321
- 山药——薯蓣补脾虚 山药益精神……324
- 银杏——公孙寿万年 白果医顽疾……328
- 核桃——日食两粒万岁子 强似长生不老丹……331
- 板栗——板栗出中华 补肾又健骨……336
- 豆腐——豆腐始出汉刘安 营养丰富味道鲜……338

饮品类

- 蜂蜜——千军万马日日忙 采花酿蜜制饴糖……343

茶——清心淡欲品香茶 陆羽《茶经》誉中华……346

苦丁茶——苦丁性寒凉 清热除烦渴……350

酒——对酒当歌 且莫多喝……353

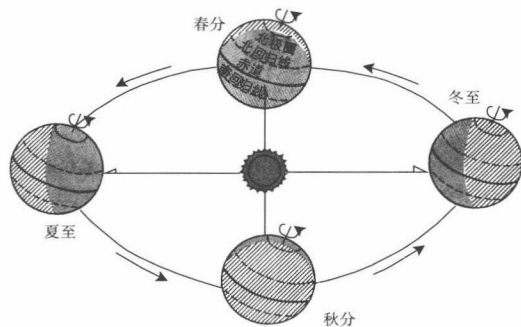
水——上善若水生命源 滋润万物味甘甜……357

附:养生美食索引……361

四季養生箴言

春季养生——乍寒乍暖春季天 养阳护肝防外感

在中国,春季的开始是在立春(2月3日、4日或5日),结束在立夏(5月5日、6日或7日)。在春季,地球的北半球开始倾向太阳,受到越来越多的太阳光直射,因而气温开始升高,冰雪消融,植物发芽,鲜花开放,冬眠动物苏醒,春季又是播种农作物的季节,因此,春季被称为“万物复苏”的季节。春季内有立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六个节气。



由于我国古代是农耕社会,人们在长期实践中积累了许多与气候有关的农谚,有关春季的如:立春落雨至清明;立春打雷,十处猪栏九处空;雨浇上元灯,日晒清明日;立春天气晴,百事好收成;立春晴一日,耕田不费力;腊月立春春水早,正月立春春水迟;年逢双春雨水多,年逢双春好种田;春寒雨若泉,冬寒雨四散;天寒,春不寒,春雨,春不雨。

春季是美好的季节,因而也有许多与之相关的寓意美好的成语:春光明媚,春华秋实,春暖花开,春光灿烂,春风和气,春晖寸草,春回大地,春色满园,等等。

历代文人墨客对美好春天也书写了许多赞颂之词:

春日迟迟,卉木萋萋。仓庚喈喈,采芣祁祁。——《诗经·小雅·出车》

时在中春,阳和方起。——汉·司马迁《史记·秦始皇本纪》

池塘生春草,园柳变鸣禽。——南朝宋·谢灵运《登池上楼》

不知细叶谁裁出，二月春风似剪刀。——唐·贺知章《咏柳》

二月湖水清，家家春鸟鸣。——唐·孟浩然《春中喜王九相寻》

闻道春还未相识，走傍寒梅访消息。——唐·李白《早春寄王汉阳》

肃肃花絮晚，菲菲红素轻。日长唯鸟雀，春远独柴荆。——唐·杜甫《春运》

草木知春不久归，百般红紫斗芳菲。——唐·韩愈《晚春》

好雨知时节，当春乃发生。随风潜入夜，润物细无声。——唐·杜甫《春夜喜雨》

春色满园关不住，一枝红杏出墙来。——宋·叶绍翁《游园不值》

等等，真是不胜枚举。

由于春季是一年之首，是气候更变最激烈的季节，此时养生至关重要，所以，下面将春季如何运动健身、如何饮食、如何添减衣物、常见病的预防及春季生活中的注意事项分别作以介绍。

春季如何运动健身

“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生……”以上《黄帝内经》中的条文是春季养生中如何运动的指导原则。春季，晚上不要睡得太迟，早上要早起，养成早睡早起的习惯，以适应自然界的生发之气。起床后宜披散着头发，使衣着宽松，舒展形体，在庭院中信步慢行，这样易使思维迅速活跃起来。

春季是许多年轻人喜欢锻炼的季节，但春季锻炼要注意以下六点：

1. 锻炼不宜骤然进行：锻炼前应先做些简单的四肢运动，以防韧带和肌肉扭伤。
2. 雾天不宜进行锻炼：雾珠中含有大量的尘埃、病原微生物等有害物质，锻炼时由于呼吸量增加，肺内势必会吸进更多的有害物质。
3. 锻炼时不宜用嘴呼吸：锻炼时应养成用鼻子呼吸的习惯，因鼻孔内鼻毛能滤清空气，使气管和肺部减少受尘埃、病菌的侵害。
4. 锻炼时不宜忽视保暖：开始锻炼时不应立即脱掉外衣，应等身体微热后再逐渐减衣。锻炼结束时，应擦净身上的汗液，立即穿上衣服，以防着凉。
5. 不宜空腹进行锻炼：清晨时人体血糖偏低，且血液黏滞，加上气温低、血管收缩等

因素,若空腹锻炼就可能使人因低血糖和心脏疾病而猝死。

6. 不宜早起外出锻炼:清晨空气并不新鲜,只有下午4点左右的空气才富含氧气负离子,那种“闻鸡起舞”的观念应予更新。

在运动方式上,散步是一种值得推广的养生保健方法。散步不拘形式,因人而异,但应注意找空气新鲜、环境安静之处;散步要选择合适的时间,不宜在饭后立即进行;老年人不宜空腹散步;坚持每周散步3次,每次45~60分钟;散步时衣着要宽松;根据自身情况决定步行速度。此外,还可以打拳、做操、打球、放风筝、踏青,让机体吐故纳新,使筋骨得到舒展,为一年的工作学习打下良好的基础。实践证明,春季经常参加锻炼的人,抗病能力强、思维敏捷、不易疲劳。

春季如何饮食

1. 营养平衡:这是饮食保健的首要原则。从科学饮食的观点来看,春季强调蛋白质、碳水化合物、维生素、矿物质要保持相对比例,防止饮食过量及暴饮暴食,避免引起肝功能障碍和胆汁分泌异常。

2. 养“阳”补“阳”:按中医观点,春季养“阳”重在养肝。在五行学说中,肝属木,与春相应,主升发,在春季萌发、生长。养“阳”是指补充人体“阳气”,中医认为“阳气者,卫外而为”,即指阳气对人体起着保卫作用,可使人体正气充足,抵抗力增强,免受自然界六淫之气的侵袭。宜遵照《黄帝内经》里提出的“春夏补阳”的原则,多吃些温补阳气的食物,以使人体阳气充实。李时珍在《本草纲目》里亦主张春季以葱、蒜、韭、蓼、蒿、芥等辛嫩之菜,杂和而食。

3. 宜甘减酸:唐代名医孙思邈在《备急千金要方》里说:“春日宜省酸,增甘,以养脾气。”意思是当春天来临之时,人们要少吃点酸味的食品,多吃些甜味的饮食,这样做的好处是能补益人体脾胃之气。中医认为,人体五脏与五味相对应,酸入肝,甘入脾。脾胃是后天之本,人体气血化生之源,脾胃之气健壮,人可延年益寿。而春天是肝旺之时,多食酸性食物会使肝火偏亢,损伤脾胃。而甜味的食物入脾,能补益脾气,故可多吃一点,如大枣、山药、薯类等。

也可多吃一些性味甘平,且富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如瘦肉、禽蛋、牛奶、蜂蜜、豆制品、新鲜蔬菜、水果等,有利于发散寒邪,扶助阳气。此外,饮食也要清淡,

平时要多喝水,多食蔬菜与时令水果,忌吃辛辣食物。正所谓“春天里来日渐暖,厚味饮食应转淡,时鲜蔬菜要多食,酒肉辛辣要少吃”。

春季如何添减衣物

春季乍暖还寒,气候多变,要保暖防寒,不使阳气受遏。“春捂秋冻”就是顺应气候的养生保健经验。因为春季气候变化无常,忽冷忽热,加上人们穿着冬衣捂了一冬,代谢功能、抗病能力较弱,不能迅速调节体温,而在冬季闭合的汗腺逐渐开放,如果衣着单薄,稍有疏忽就易感染疾病,危及健康。强调“春捂”正是为了使人在体内产热下降后免遭春寒侵袭。“捂”的学问在于适度春捂,是保养人体阳气的科学方法。患有高血压、心脏病的中老年人,更应注意防寒保暖,以预防中风、心肌梗死等病的发生。

另外,春天尽管天气转暖,但是气温变化大,尤其是早晚与中午的温差还相当大,因此,衣着宜“下厚上薄”,可穿方便添减的“两件套”。体质虚弱的人要特别注意背部保暖。

春季常见病的预防

春天到来,天气转暖,致病的细菌、病毒等也繁殖迅速,因而流行性感、红眼病、扁桃体炎、白喉、流行性腮腺炎、水痘、风疹、麻疹、流行性脑脊髓膜炎、猩红热、流行性出血热、肺炎、甲型肝炎、结核病等传染病最容易发生,溃疡病、过敏性疾病、心血管疾病等也易引发。

1. 风疹:属病毒传播,此病多表现为发热,体温不太高,1~2天后面部、颈部皮肤出现淡红色疹子,在24小时内迅速蔓延至全身,但手掌、足底大多无疹子。确诊的患者应隔离治疗。

2. 流行性脑脊髓膜炎:是春季传染性疾病之一,若发现突然高热、头痛、喷射状呕吐、惊厥和皮肤黏膜有出血点症状,应及时去医院诊治。

3. 流行性出血热:也是春季常见病,若突然畏寒,继之高热、面红、胸肩部红,伴有头痛、眼眶痛、腰痛和皮肤出血点,应及时去医院诊治,以免贻误病情,痛失抢救良机。

4. 甲型肝炎:春天是甲型肝炎高发季节,凡出现发热、吃不下饭、恶心、呕吐、乏力、

面黄、小便像浓茶等症状时,应及时去医院诊治,检查是不是患了甲肝。

5. 结核病:随着春季阳气上升,体内阴阳失衡,机体免疫力下降,结核菌可能乘虚而入。

6. 溃疡病:春季里机体代谢增强,胃液增加,会引起胃酸分泌增加,从而引起或诱发溃疡病。溃疡病病人应合理膳食,劳逸结合,保证睡眠,防寒保暖,稳定情绪。

7. 过敏性疾病:春暖花开,杨柳吐絮,微生物、花粉等致敏原容易使过敏性体质者产生变态反应,由此诱发过敏性哮喘、荨麻疹、过敏性紫癜等。

8. 心血管疾病:春季里,人的情绪处于旺盛状态,加之春寒使血管收缩、血压升高,血液黏稠,易引起心血管疾病。应注意保暖、补水,稳定情绪。

针对以上疾病,预防方法首先是坚持锻炼身体,提高机体抗病能力。其次要讲究卫生,消毒灭菌,以杜绝病源,要多开窗户,以保持室内空气新鲜。再者,“春夏养阳,秋冬养阴”。五行学说中,肝属木,与春相应,主升发,喜畅达疏泄而恶抑郁。所以,养肝首要一条是调理情志。现代医学研究表明,不良的情绪易导致肝气郁滞不畅,使神经内分泌系统功能紊乱,免疫功能下降,容易引发精神病、肝病、心脑血管疾病、感染性疾病。因此,春天应注意情志养生,保持乐观开朗的情绪。

春季生活中注意事项

1. 远离过敏原:春季里百花开放,最易花粉过敏,预防的方法,首要一条是远离过敏原——尽量不到花草树木繁茂的地方游玩;居室内少放或不放花木;若对居所周围的树木花粉过敏,最好在这一时期内移居它处。

2. 未病先防:冬春季季节转换和气候变化容易引起体弱老人某些旧病复发,出现头晕、脑胀、目眩、耳鸣、精神疲倦等;内热体质的人,春季易患目赤、咽喉痛;肝火偏旺的人,春季容易血压增高,心情烦躁,睡眠不足。这类人群应当在冬季就加强调理,保持体内阴阳平衡。到春季一旦出现症状,不能只顾局部治疗,而应针对时气、体质和病症作整体治疗。

3. 预防“春困”：“春困”是常见现象,已患“春困”者,可以多做深呼吸和能增加肺活量的有氧运动,多喝水,少吃油腻及热性食物,尤其是火锅。多吃些胡萝卜、白菜、柑橘等含有大量维生素的食品,摄取足够的蛋白质,有助于保持人的精力旺盛。办公室白领