

中华

珍藏本

SHIWU YANGSHENG DAQUAN

SHIYANG SHIYI SHIJI

食物养生大全

ZHONGHUA SHIWU YANGSHENG DAQUAN
 食养 食宜 食忌

食物配伍 食物类比 因人配食 因病择食

中医的食物养生有自己的特点

它 从食物的性 味归经

来认 识食物 的功效

并从整体上 来认识

每种食物的 养生保健作用

还结合春暖夏热秋燥冬寒的四时变化

每个人的 体质属性

患 者自身的病情

五脏 寒热虚实的失衡

食物之间的相须相使和相生相克

来把握食物养生的法则



编著 ● 王焕华



广东旅游出版社

珍藏本

SHIWU YANGSHENG DAQUAN

SHIYANG SHIYI SHIJI

中医

卷一

ZHONGHUA SHIWU YANGSHENG DAQUAN

食物养生大全

食养 食宜 食忌

食物配伍 食物类比 因人配食 因病择食

中医的食物养生有自己的特点

它从食物的性味归经

来认识食物的功效

并从整体上来认识每种食物的养生保健作用

还结合春暖夏热秋燥冬寒的四时变化

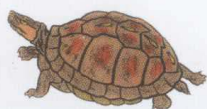
每个人的体质属性

患者自身的病情

五脏寒热虚实的失衡

食物之间的相须相使和相生相克

来把握食物养生的法则



编著 □ 王焕华

广东旅游出版社



图书在版编目(CIP)数据

中华食物养生大全 / 王焕华编著. — 广州: 广东旅游出版社,
2005.12 (2010 重印)
ISBN 978-7-80653-750-3

I. 中... II. 王... III. 食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 157065 号

编 著: 王焕华
责任编辑: 梁 玮
特约编辑: 王 强
校 对: 丁树伟
装帧设计: 夜猫子 黄炜瑜
制 作: 徐锦梅 蔡 徽
出 版: 广东旅游出版社
地 址: 广州市中山一路 30 号之一
邮 编: 510600
印 刷: 深圳市福威智印刷有限公司
地 址: 深圳市宝安区龙华联华工业园
960 × 1230 毫米 32 开 16 印张 500 千字
2006 年第 1 版 2010 年第 2 版第 4 次印刷
书 号: ISBN 978-7-80653-750-3/TS·64
定 价: 75.00 元

中华
食物养生大全
「珍藏本」

版权所有, 翻印必究

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。



ZHONGHUA SHIWU YANGSHENG DAQUAN

CHINESE

继承祖国悠久独特的
食物养生传统
弘扬中华民族优秀的
食物养生文化

王燠华





作者简介



王焕华，1946年7月生，别名王水，江苏省南京市人，中国农工民主党南京市第八、九、十届市委委员。

1970年毕业于南京中医学院后，投身杏林，潜心治学，从事中西医诊疗和研究工作三十多年。工作之余，笔耕不辍，勤于著述。

其代表性学术论著有：

《常见综合征中医治疗》（北京：人民卫生出版社，2003.）

《中医疗法指南》（香港：读者文摘远东有限公司，2003.）

《中国药话集》（台北：旺文社股份有限公司，1998.）

《中药趣话》（天津：百花文艺出版社，2004.）

《药粥疗法》（北京：人民卫生出版社，1983.）

对中医养生学，尤其是对中医食疗食养理论颇多研究，其代表性著作有：

《实用健儿药膳》（南京：江苏科学技术出版社，1990；台北：旺文社股份有限公司，1995.）

《长寿药粥谱》（天津：科学技术出版社，1982.）和《新编长寿药粥谱》（南京：江苏科学技术出版社，2004.）

《家庭保健饮料》（南京：江苏科技出版社，1989；台北：旺文社股份有限公司，1993.）

《中国传统饮食宜忌全书》（被评为“全国优秀畅销书”）（南京：江苏科学技术出版社，1998.）

《完全健康饮食手册》（台北：旺文社股份有限公司，1998.）

《教你活到100岁》（南京：江苏科学技术出版社，2005.）





【序】

二十多年的改革开放，可以说开创了中国的“吃喝”新纪元。这主要得益于两点：一是经济发展。生活富裕了，老百姓有了钱，这就为盛行的“吃喝”风奠定了坚实的经济基础。二是高科技为人民的物质生活带来了更为丰富的饮食资源。由于科学技术突飞猛进，从栽培养殖，到贮藏保鲜，以及现代化的交通工具都有巨大发展，所以，一年四季都可以吃到东南西北、天上地下、国内国外的各种食物，这又为当今的“吃喝”风提供了雄厚的物质基础。正是这种经济基础上加上技术力量，才使得中国人达到了有史以来“吃喝”风的顶点。

所有这一切原本是件大好事，然而，任何事物都是一分为二的。正是由于这两个优越的先决条件，促使人们开始大吃大喝。一些有条件者吃喝公款，无条件者集资吃喝，即所谓“抬石头”，大家出钱吃吃喝喝。从城市吃到乡村，从海鲜吃到珍禽，其结果并没有因此而增强了中国人的体质，反倒是现代富贵病普及和流行起来，诸如高血压病、高脂血症、冠心病、动脉硬化症、脑中风、脂肪肝、胆囊炎胆结石、肥胖病、糖尿病、痛风、癌症等，成了当今社会的常见病多发病，这已是无可争辩的客观现实。

正是鉴于上述状况，人们开始认识到大吃大喝之风给人类自身健康带来的危害，并且更加迫切希望能得到科学食物养生的保健知识。也正因如此，各种有关食物养生的科普讲座、电视讲话、广播报道、图书画册、报刊杂志等，受到了老百姓的欢迎和喜爱。

就目前关于食物养生的内容来看，不外乎两大类，一是从现代西医营养学角度推广食物养生知识，二是从传统中医食疗食养角度来介绍食物养生方法。因两者基础理论体系不相一致，所以各有道理，各有优势。中西医对待食物养生的





观点，有时甚至是截然相反的。比方说，对于牙龈出血病人，中医认为不该吃辛辣动火的辣椒，而西医则认为辣椒含有丰富的维生素C，有利于保护毛细血管，食之有益；炎热夏季，中医认为不应多吃性属温热的羊肉狗肉，西医则认为羊肉狗肉营养丰富，照吃不误；对于癌症病人，中医认为茄子、蘑菇等均为“发物”食品，古代医家明确告诫：“发痼疾，多食发风动气，诸病人莫食。”而西医则认为茄子、蘑菇中都含有“抗癌成分”，食之无碍；中医认为肾虚腰痛者宜吃入肾强腰的栗子，心血虚失眠者应吃入心安神的桂圆，但西医营养学则认为栗子与桂圆主要含碳水化合物，所谓入肾、入心似属无稽之谈……这就令中国老百姓无所适从，不知如何是好。

说实在话，食物养生是一项复杂而深奥的课题，绝不是单纯的六大营养素或七大营养素所能说清讲明的。而中国人的饮食文化，包括食物养生，是几千年来无数的中医学大家（尤其是古代食医）、养生学家以及道家、佛家、儒家先贤们经历了长期的实践—认识—再实践—再认识后的科学结晶，有的甚至是用生命换取的宝贵经验。中医的食物养生有自己的特点，它从食物的性味、归经来认识食物的功效，并从整体上来认识每种食物的养生保健作用，还结合春暖夏热秋燥冬寒的四时变化、每个人的体质属性、患者自身的病情、五脏寒热虚实的失衡、食物之间的相须相使和相生相克，来把握食物养生的法则。

我们虽然不能说西医营养素理论不科学，因为这不是事实，但有时总觉得它似乎显得过于机械而不切实际。人们不可能每天根据每个人的不同情况与每日消耗，去测算每天应该吃多少克含七大营养素的各种食物，以满足每人每天不同情况下的需要量。事实上精确控制营养素摄入是很难办到的，甚至是根本办不到的。比如说那句难听的话：“狗改不了吃屎。”为什么呢？就是因为屎里也必然含有七大营养素。话虽说得有些偏激，但这也说明一个问题：单靠营养



素是不可能解释食物养生全部内容的，也是很难明确指导人们食物养生实践的。

正如上文提到的现代病流行的问题，究其根源，除了为增强营养而大吃大喝之外，还有一个正是饮食缺乏科学性指导的问题，更深一步地说则是饮食五味（辛、甘、酸、苦、咸）的调节问题。因为这是中医及养生学家的主要方法之一，如能调节得当，不使有偏，则可防止现代病而寿命有长。中医认为，根据五味入脏，“气增而久，夭之由也”的道理，“五味”营养摄入过剩，其危害比一般营养摄入不足更为严重。

在我们日常生活中，有些人不爱吃酸味或苦味或辛味的食物，不懂得科学地搭配五味，而是只爱吃甘味，特别是蔗糖。而蔗糖易使人发胖，导致衰老加快，也与心脑血管疾病、肥胖病、糖尿病等有很大关系，正如《黄帝内经》中指出：“此人必数食甘美而多肥也，肥者令人内热，甘者令人中满，转为消渴。”也有人偏爱吃咸，又容易导致高血压、动脉硬化的发生，对养生极为不利，也正如《黄帝内经》所言：“咸走血，血病无多食咸，过食咸则脉凝泣而变色。”这就是导致心脑血管病的原因。近几年研究也发现，中老年人摄入过多的蛋白质，也会加速机体的衰老。由此可见，无论中医或是西医，都很注重日常饮食的科学搭配，多食清淡，不要贪食肥甘厚味，要尽量少吃甘与咸，也不要偏食辛辣，动火耗血。唯有这样，才能有效地杜绝现代病。

西医营养学与中医食养学，虽然基础理论不同，但也有不少相同之处，或者说也有共同语言。比如说，中医认为“肝开窍于目”，所以羊肝可治疗夜盲症。而西医也认为羊肝中含有丰富的维生素A，这对夜盲症十分有益；中医认为“肾主骨，骨生髓”，就主张常吃羊骨汤来治疗“虚劳羸瘦”，因为羊骨有“补肾虚，通督脉”的作用。而西医则认为骨能造血，也主张用羊胫骨配合红枣、糯米煮粥来治疗再生障碍性贫血（中医称之为虚劳病）和血小板减少性紫癜；再如中医所说的





“发物”食品，西医也认为这类食物或因含有某些激素，或因含有异性蛋白（即过敏源），或因具有扩张毛细血管作用而引起病情复发或加剧，因而也不主张食用。尽管中西医说法不同，理论有别，但对许多食物养生的认识则是相似的。

在此，我还想引用伟人孙中山先生的一席话：“我国近代文明事事皆落人之后，唯饮食一道之进步，至今尚为文明各国所不及。”这是一句至理名言，在食物养生方面，恐怕永远都能站得住脚！

对于中国人来说，似乎应该更加容易接近和接受祖国传统食物养生理念，或者说食物养生也应当结合各自民族的不同国情民情，才是明智而可行的。正因如此，笔者才欣然接受蔡耀鸣先生之邀，完成了这部《中华食物养生大全》。

本书结合了自己三十多年的临床医疗实践，同时也参考了部分西医营养学知识，重在传承中国传统医学的食物养生原理。《中华食物养生大全》收录了常见食物共十六类近七百余种；并为七十余种常见病症提供了食养参考方案。

这里有几点必须加以说明：

1. 有些食物属性相近，故本书或选其一为主，其余附之，如“高粱（附：黍米、稷米）”；或只详列常见者，其余集中简述，如“鱼类”中的“其他鱼类”。

2. 为方便读者按需检索，本书另附“食物属性分类索引”及“食物别称笔画索引”。

3. 若读者涉及病症食养调理，宜先遵医嘱。因病症机理繁复多变，个体情形参差不一，传统中医注重整体分析，讲究辨证论治，反对生搬硬套。读者不可不慎。

由于个人的经验毕竟有限，疏漏在所难免，竭诚希望读者们提出宝贵意见。

王焕华 于金陵不漏居

2005年7月25日



目录

中華食物
養生大全

第一篇 食物养生概述

SHIWUYANGSHENGGAISHU



第二篇 食物养生原理

SHIWUYANGSHENGYUANLI



第一节 现代营养学的困惑	4
一、六大营养素	4
二、实践者困惑之一：狭隘的营养学	6
三、实践者困惑之二：荒唐的营养学	7
四、实践者困惑之三：机械的营养学	13
第二节 传统食养学的奥妙	16
一、食物的自然特性	16
二、独特的四气理论	17
三、有趣的五味学说	21
四、神奇的食物归经	23
五、食性的升降浮沉	25
六、形象的以脏补脏	26
七、民间的发物忌口	27
八、科学的食物配伍	29
九、食养食疗辩证法	32
十、天人合一饮食观	33

第三篇 食物养生秘诀

SHIWUYANGSHENGMIJUE



第一节 食养精义	36
一、三个“喝”——喝粥喝汤喝豆浆	36



ZHONGHUASHIWU
YANGSHENGDAQUAN
ZhongHuaShiWuYangShengDaQuan

二、两个“无”——无饥无饱	42
三、两个“少”——少蛋少脑	46
四、一个“通”——通便排毒	49
 第二节 食养警示	52
一、“高粱之变，足生大丁”	52
二、“夜饱损一日之寿”	54
三、“嗜茶成癖，伤营伤精”	54
四、“烧酒纯阳，毒物也”	55

第四篇

食物养生全谱



SHIWUYANGSHENGQUANPU

第一节 谷物类

粳米(附：黑米)	60	大麦(附：大麦芽)	67
糯米(附：紫米)	61	燕麦	68
粟米	62	青稞	69
锅巴	62	米皮糠	69
薏苡仁	63	荞麦	70
玉米	64	谷芽	71
高粱(附：黍米、稷米)	65	西谷米	71
小麦(附：浮小麦、面筋)	66	芝麻	72

第二节 蔬菜类

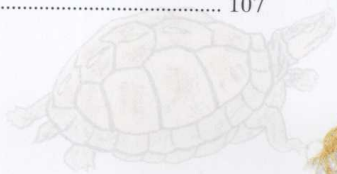
黄芽白菜	74	落葵	80
青菜	75	雪里红	81
茭白	75	芜菁	81
韭菜	76	苋菜	82
芹菜	77	茼蒿	82
芥菜	78	菊花脑	83
茼蒿	79	甘蓝	83
芸薹	79	马齿苋	84
蕹菜	80	花椰菜	85

目录

Contents

中华食物
养生大全

金花菜	85	瓠子	107
薤白	86	绿豆(附: 绿豆芽)	108
茼蒿	86	黑豆	109
马兰头	87	笋瓜	109
莼菜	88	豆豉	110
莕达菜	88	马豆	110
菠菜	89	豆腐(附: 豆制品)	111
慈姑	89	藕	112
蕺菜	90	金丝瓜	112
芦蒿	90	萝卜	113
金针菜	91	胡萝卜	114
蕨菜(附: 蕨粉)	91	洋葱	115
葱	92	牛蒡	115
香椿头	93	魔芋	116
枸杞头	94	豆薯	116
芦荟	94	番薯(附: 番薯藤、番薯叶)	117
竹笋	95	山药	118
仙人掌	96	马铃薯	119
青芦笋	96	芋头	120
茄子	97	甘薯	120
番茄	98	南瓜(附: 金瓜)	121
长豆	99	冬瓜(附: 冬瓜皮、冬瓜子、节瓜)	122
饭豇豆	99	苦瓜	123
辣椒(附: 青椒)	100	木瓜	124
黄豆(附: 毛豆)	101	丝瓜	125
豌豆(附: 豌豆头)	102	菜瓜	125
四季豆	102	黄瓜	126
黄豆芽	103	番木瓜	127
葫芦	103	荷兰芹	127
扁豆(附: 扁豆荚、扁豆花)	104	莴苣(附: 生菜)	128
蚕豆	105	大蒜	129
赤小豆	106	香薷	130
菊芋	106	佛手瓜	130
刀豆	107		



ZHONGHUASHIWU
YANGSHENGDAQUAN
ZhongHuaShiWuYangShengDaQuan

第三节 野菜类

黄鹌菜	132	番杏	147
睡菜	132	罗勒	148
碎米荠	133	香荆菜	148
苔菜	133	灰条菜	149
苦菜	134	车前	149
香茶菜	134	宝塔菜	150
榆钱	135	蕨麻	150
睡莲菜	135	萍蓬草	151
墨菜	136	山韭	151
葵菜	136	酢浆草	152
葎菜(附: 风花菜)	137	楸头菜	152
蕺荷	137	葛根(附: 葛花、葛粉)	153
竹叶菜	138	苣荬	154
刺儿菜	138	鸡眼菜	154
清明菜	139	巨胜苗	154
笏莧菜	139	铁苋菜	155
蒟酱叶	140	地笋	155
繁缕	140	明党参	156
猪殃殃	141	蒲笋	156
千屈菜	141	水骨菜(附: 假拳菜)	157
委陵菜	142	婆婆纳	157
野白菜	142	酸汤菜	158
费菜	143	元修菜	158
茵陈蒿	143	水菠菜	159
薇菜	144	苕麻头	159
翻白草	144	猪毛菜	160
败酱	145	猪牙菜	160
郎耶菜	145	芥苳	161
地肤苗	146	胡葱	161
腐婢	146	蜂斗菜	162
茅莓	146	小蒜	162
蒲公英	147		



第四节 水果类

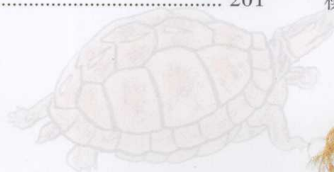
梨	164
刺梨	165
枇杷	165
桃子	166
苹果	167
花红	168
柑	168
西瓜(附: 西瓜皮、西瓜子仁)	169
橘子(附: 橘皮、橘核、橘络、橘饼)	170
杏(附: 甜杏仁、扁桃)	171
李子	172
释迦	172
柚子	173
凉粉果	173
柿子(附: 柿饼、柿霜)	174
荔枝	175
佛手柑(附: 佛手花)	176
柠檬	176
甜瓜(附: 哈密瓜)	177
西番莲	177
葡萄	178
金橘	179
杨梅	179
石榴	180
番石榴	180

第五节 干果类

山楂	198
橄榄(附: 藏青果)	199
大枣	200
梅子	201
榛子	201

香蕉	181
桑椹	182
羊桃	183
覆盆子	183
樱桃	184
香橼(附: 香橼皮)	184
椰子浆	185
莲雾	185
菠萝	186
红毛丹	186
波罗蜜	187
芒果	187
龙眼	188
橙子	189
草莓	189
无花果	190
南酸枣	190
山竹	191
猕猴桃	191
甘蔗	192
荸荠	193
榴莲	194
火龙果	194
荚蒾子	195
海红	195

葵花子	202
海枣	202
菩提子	203
罗汉果	203
槟榔	204



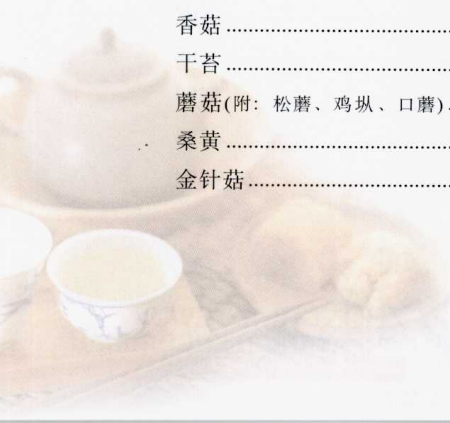
枳椇子	204	南瓜子	209
栗子	205	芡实	210
沙枣	205	百合	211
榧子	206	莲子	212
茅栗(附: 锥栗)	206	橡实	212
蓬蘽	207	海松子	213
使君子	207	胡桃	214
白果	208	花生(附: 腰果)	215
开心果	208	柏子仁	216
菱角	209	梧桐子	216

第六节 野果类

余甘子	218	野櫻桃	222
卡密	218	山核桃	223
山梨	219	胡颓子	223
枸橘	219	酸角	224
杜梨	220	郁李仁	224
八月瓜	220	火棘	225
黄皮果	221	刺玫果	225
索罗果	221	野苹果	226
山櫻桃	222	其他野果	226

第七节 菌藻类

银耳	228	紫菜	233
地耳	228	猴头菇	234
黑木耳	229	草菇	234
石耳	229	竹荪	235
灵芝	230	裙带菜	235
马勃	230	平菇	235
香菇	231	海带	236
干苔	231	石花菜(附: 麒麟菜)	237
蘑菇(附: 松蘑、鸡枞、口蘑)	232	羊栖菜	237
桑黄	232	江蓠(附: 发菜、石莼)	238
金针菇	233	鹌鹑菜	238



第八节 茶花类

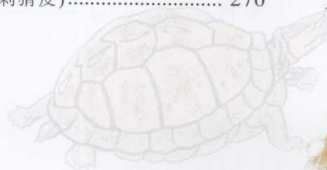
菊花(附: 洋甘菊).....	240
千日红.....	240
茉莉花.....	241
桂花.....	241
金银花.....	242
金莲花.....	242
玫瑰花.....	243
月季花.....	243
槐花.....	244
山茶花.....	244
佩兰(附: 藿香).....	245
啤酒花.....	245
人参叶(附: 人参花).....	246
木槿花.....	246
苦丁茶.....	247
辛夷花.....	247
白兰花.....	248
合欢花.....	248
厚朴花.....	248
木蝴蝶.....	249
百合花.....	249
桃花.....	250

绿萼梅.....	250
杜鹃花(附: 山丹).....	251
兰香草.....	251
莲蕊须(附: 莲花).....	252
迷迭香.....	252
金盏花.....	253
凌霄花.....	253
番泻叶.....	254
密蒙花.....	254
绞股蓝.....	255
罗布麻.....	255
黄练芽.....	256
蔷薇花.....	256
百里香.....	257
紫藤花.....	257
木棉花.....	258
玳玳花.....	258
箬叶.....	259
留兰香.....	259
雪莲花.....	260
万寿菊.....	260

第九节 肉类

牛肉(附: 牛内脏).....	262
狗肉.....	263
猪肉(附: 猪内脏).....	264
兔肉(附: 兔脑、兔肝).....	266
马肉.....	267
野猪肉.....	267
羊肉(附: 羊内脏).....	268
獭肉(附: 獭肝).....	269
驴肉.....	270
刺猬肉(附: 刺猬皮).....	270

骆驼肉(附: 骆驼脂).....	271
猫肉(附: 猫胞衣).....	271
鹿肉(附: 鹿肾、鹿胎).....	272
鼠肉(附: 袋鼠肉).....	273
熊掌.....	273
蛇肉.....	274
海狗肾.....	274
獐肉(附: 獐骨髓).....	275
猪獾肉(附: 狗獾肉).....	275
火腿.....	276



狼肉(附: 狼膏)	276	鸬鹚肉	283
蛙肉(附: 哈士蟆油)	277	雉肉	284
杜鹃肉	277	猫头鹰	284
鸡肉(附: 火鸡、鸡肝、鸡肠)	278	鸽肉	285
乌骨鸡	280	鹌鹑肉	285
鸭肉(附: 鸭血)	281	鹧鸪肉	286
鹅肉	282	雁肉(附: 天鹅肉)	286
麻雀肉	283	其他肉类	287

第十节 蛋类

鸡蛋	290	鹌鹑蛋	293
鸭蛋(附: 皮蛋)	292	鸽蛋	294
鹅蛋	293	麻雀蛋	294

第十一节 奶类

人乳	296	羊奶	297
酸奶	296	醍醐(附: 奶制品)	298
牛奶	297	马奶	298

第十二节 鱼类

乌鱼	300	带鱼	309
鲸鱼	300	鲛鱼	309
鲢鱼	301	鲚鱼	310
鲂鱼	301	鲳鱼	310
鲫鱼(附: 罗非鱼)	302	鲛鱼(附: 鱼翅)	311
青鱼	303	黄颡鱼	311
鲶鱼	303	鳊鱼	312
鲤鱼	304	鲮鱼	312
乌贼鱼(附: 鱿鱼)	305	鳊鱼	313
油鱼	305	鳊鱼	314
石首鱼(附: 白鲢)	306	鲢鱼	314
银鱼	307	鳊鱼	315
鳊鱼	307	鳊鱼	315
鲈鱼	308	鳊鱼	316
白鱼	308	章鱼	317