



舌尖上的科学

吃得更明白

丛书总主编◎张新渝

本册编著◎张新渝
樊玲
张凤玲



中国医药科技出版社



吃得更明白

丛书总主编/张新渝

本册编著◎张新渝 樊玲 张凤玲

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舌尖上的科学：吃得更明白 / 张新渝，樊玲，张凤玲
编著. — 北京：中国医药科技出版社，2016.7

ISBN 978-7-5067-8344-6

I . ①舌… II . ①张… ②樊… ③张… III . ①食物
疗法 IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 060877 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 锋尚制版

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm ¹/₁₆

印张 9³/₄

字数 172 千字

版次 2016 年 7 月第 1 版

印次 2016 年 10 月第 2 次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-8344-6

定价 29.80 元

版权所有 盗版必究

举报电话：010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

成都中医药大学营养师培训中心
编辑委员会

主任委员 张凤玲

丛书总主编 张新渝

委 员 (以姓氏笔画为序)

王 飞 王 涛 汤朝晖

张 儒 张凤玲 张新渝

高原菊

编务秘书 张 儒

Voice of the Author



“食疗”，一个古老的重大话题。

在中国文化史、尤其是中国医学史上，源远流长。早在西周时期，就已有了专门的“食医”，这在典籍《周礼》中有据可查。而在战国至西汉成书的、中医学现存第一部经典巨著——《黄帝内经》里，更有着全面、丰富、科学的论述。几千年来，对中华民族的健康保健，做出了不可磨灭的巨大贡献。

“食疗”，一个时尚的热门话题。

近几年，随着人们生活水平的不断提高、社会飞速发展所带来的各种身心压力的不断增加，人们对健康长寿、以及美容塑形的愿望与需求，也就日益迫切与增多。如何通过“食疗”来满足人们的愿望与需求，这是从事“食疗”事业者，义不容辞的责任与使命。

然而，前些年社会上某些所谓的养生、食疗大师们窥窃时机，虚假欺世，伪劣害人。不仅让无辜的人们付出了惨重的代价，也让科学的中医养生、中医食疗含冤蒙垢。好在国家及时拨乱反正，去伪存真，为全面、正确传播科学，创造了极好的氛围；也为还中医养生、中医食疗之清白，提供了及时的机会。



什么是真正的食疗?

一般认为，食疗就是在三餐的食物中，加入某些中药，如在包子中加入茯苓，鸭汤中加入虫草，鸡汤中加入黄芪、当归等等。这实在是莫大的误区，这不能叫食疗，只能叫药膳，它用于有病之时。

真正的食疗，它的食材应来自于菜市场、食品超市的粮食、蔬菜、水果、肉蛋等，虽然也包括某些药食共用的食材，如老姜、大枣、花椒、桂皮、山楂、鱼腥草等，但绝不是来自药房的专用药物，它主要用于无病之日的养生保健，当然也可用于有病之时的辅助治疗。

因此，真正的中医食疗应该是，根据养生保健、美容塑形、疾病治疗、健康恢复等的需要，季节、地域、体质、性别、年龄、职业等的不同，各种食物性味、功效等的特殊性，有针对性地选择多食或少食、甚至不食某些食物，从而达到养生防病、美容塑形、促病早愈、促早康复的目的。

必须申明，笔者一向坚决反对无病用药，尤其长期、大量滥用药物，其弊端至少有三：

首先

中医学认为无病期间，人体的阴阳、气血、脏腑功能是协调的，即使因气候、体质、状态等原因，暂时有些偏差，也在自我调节范围之内。而任何药物都具有某种、或多种性味上的偏性、甚至毒性，而且远比食物要强烈、厉害得多，无病用药就会干扰、甚至破坏原本协调的阴阳气血、正常的脏腑功能，造成药源性的失调，从而衍生多种本来不应该发生的疾病。没病找病害，拿钱买病生，自己坑自己，岂不弄巧成拙。

同时

无病用药，还会增加身体耐药性的可能，一旦生病，疗效何以求，生命何以救，岂不冤枉之极。

此外

无病用药，势必加大对有限的医药资源的浪费与掠夺，对真正需药治病救命的病员，如果因此而缺药，于情何以堪，于心何以忍，损人不利己，岂不残忍之至。

当然，在有病之时，根据病情需要，不仅可用相宜的食疗，也可以用适合的药膳。

食疗的作用有哪些？

【养生防病】

生命的宝贵，就在于它的短暂性、唯一性，因此健康长寿是人类从古至今最美好的愿望、最实在的追求。

正确、及时地运用食疗，可以维护人体正气的旺盛，减少各种邪气的破坏，保障气血阴阳的协调，降低疾病发生的风险，从而使生命的活力更旺、生活的质量更高、生存的时间更长。

【减少食害】

饮食，是生命活动的源泉与保障。

可是，近年来我们的饮食状况，令人担忧。因为不知而饮食搭配不当，所带来的影响还姑且不谈；人为的添加所造成的伤害，如浸泡干海鲜用福尔马林、牛奶中超标的三聚氰胺、盐卤制品中的苏丹红、皮蛋中的铅，以及注水猪肉、地沟油、生长激素、残存的农药等屡见报道，让人惶恐。然而，一日三餐离不开，欲吃不敢，欲罢不可。虽然政府不断地大力打击，也难保今后不再发生。

其实，只要掌握了科学的食疗，合理运用，对以上人为所导致的危害，是可以降低、减轻、甚至消除的，也就不再为饮食的安全而担心。



【美容塑形】

天使般的面容、魔鬼般的身材，谁人不喜欢、谁人不期望，尤其女性对此的追求、更是孜孜不倦。

坚持、科学的运用食疗，可以在某种程度上达到美容、美发、塑形的效果，从而让你的容颜更靓丽、秀发更飘逸、形体更匀称，由此也让你的心情更愉悦，疾病也会少发生。

【促病早愈】

生病有痛苦，甚至会丧命。相信没有一人愿意生病、乐意生病、争取生病。一旦生病，及时到正规医院，找专业医生，及时检查，正确治疗，这是对生命的负责，最为明智的选择。

然而，食物的主要作用虽然是提供生命活动所需的各种营养，但也含有某些能够治疗疾病的物质，尽管不如药物专一、显著，但确能起到一定的作用。

因此，在疾病的治疗过程中，及时、适宜地运用食疗，可以起到辅助治疗的作用，从而达到扶正祛邪、减轻痛苦、缩短病程，促进疾病及早痊愈的目的。让人们早日远离病痛折磨，早日摆脱死亡的威胁。

【促早康复】

疾病的结束，并不意味着身体的康复，身体的气血阴阳等正气因受邪气的伤害、疾病的摧残，其恢复往日的旺盛，还须要一个过程。

这时若能尽快、合理运用食疗，可以加快人体正气的恢复过程，帮助气血阴阳的重建协调，促进脏腑功能的尽快正常，使病后的身体早早康复，再展昔日的雄风与魅力。

科学的食疗有如此多的好处，何乐而不为！

丛书的内容与宗旨：

也正是出于以上的目的，并让广大民众能够分享到食疗的独特作用，成都中医药大学营养师培训中心组织编写了本套中医大众食疗丛书。

成都中医药大学营养师培训中心，聚集了众多营养学、养生学、食疗学的高级专家，十年来培养出了大批从业人员，如今活跃在各条战线上，为广大民众的健康保驾护航。这套丛书正是这些专家们长期研究、教学、并躬行实践的结晶。

编写过程中，首先编辑委员会集体讨论了内容体系，然后由参编人员分工编写，再由各册第一作者负责修改，最后由本丛书总主编统稿、审订。

全套共分为四册。

《舌尖上的科学——吃得更明白》

首先介绍了中医食疗所必须根据四气、五味、季节、地域、体质、脏腑功能等不同需要，正确运用的基本方法，也就是“辨证论食”的科学原理；其次，将人们最常用的食材各自的性味、功效、运用做了详细的介绍，以满足所有人们养生保健、祛病延年的广泛需要。

《舌尖上的科学——吃出健康来》

根据春夏秋冬不同季节的特点，介绍了不同季节所适宜的食疗，以满足广大人们四季养生、防病增寿的具体需要。

《舌尖上的科学——吃出高颜值》

以发、容、胸、形为重点，介绍了如何使之更“美”，所适宜的食疗，以满足爱美人们的个体需要。



《舌尖上的科学——助病更早愈》

以常见症、病为重点，介绍了适宜于促进该病早日痊愈、身体早日康复的食疗，以满足患病人们的特殊需要。

由于本套丛书是为广大民众养生延年、美容塑形、防病治病的需要而编写，因此全书内容在保证有效、安全的原则下，还尽可能做到以下要求：

【看得懂】

本套丛书的文字叙述，尽量用浅显、通俗的语言来表达，尽量避免中医西医深奥的理论与艰涩的术语，力求读者一看就明白、一看就懂得。

【用得上】

本套丛书所介绍的养生保健、辅助治疗、美容塑形等方面的具体内容，都是人们日常所需、经常所见、时常所想，力求读者一看就想用，一用就有用。

【买得到】

本套丛书所介绍的食材，均是菜市场、食品超市随时都能购到的最常见食物，决不追求稀有、稀奇，避免踏破铁鞋无觅处，力求得来全不费工夫。

【买得起】

本套丛书所介绍的食材，其价格都很便宜，都是普通民众经济能力承受范围内的普通食物，决不追求名贵、价昂，以免普通百姓欲买不能、欲罢不忍。

【做得来】

本套丛书所介绍的食疗方法，简单易做，广大民众只要按书中所说都能操作实施，不费太大的功夫，就能品尝到自己亲手制作的食疗，进而体会到它所带来的妙用。

【吃得下】

虽说良药苦口有利于病，其实生病吃药实属无奈。如果同样有效，口感很好的药物，更易于被接受，尤其是对儿童来说；也只有吃得下，效大也好、效小也罢，才能起到作用。食物的口感要比药物好得多，如果能考虑到这一实际，则更利于民众的接受与坚持，更好地发挥食疗应有的作用。

千古有真言，“民以食为天”。一日三餐，离不得，断不了，这是生命的需要。

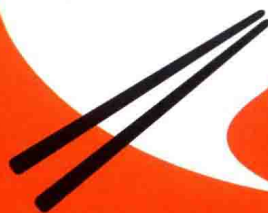
广大读者如果能从本丛书领略到真正的中医食疗之精髓，吃得更明白、更安全、更放心，得到一些有益的启示、帮助与实惠，我们也就心满意足了！

张新渝

2016年3月

目录

CONTENTS



方法
篇

001

- 一、按食物四性施食 002
- 二、按食物五味施食 005
- 三、按阴阳属性施食 010
- 四、按五行属性施食 011
- 五、按人体体质施食 012
- 六、按季节地域施食 013
- 七、按病证表现施食 015

食材
篇

025

- 一、粮食类 026
- 二、蔬菜类 033
- 三、水果类 066
- 四、坚果类 090
- 五、藻菌类 095
- 六、畜禽类 099
- 七、蛋乳类 110
- 八、水产类 113
- 九、食油类 125
- 十、调料饮料类 128



中医食疗，自古有着一套系统、独特的理论与运用体系，也只有在其指导下正确运用，才能发挥食疗的妙用，为你的健康保驾护航；否则无效，甚至有害。



根据中医食疗理论，正确运用的方法有：

一 按食物四性施食

中医学理论认为，任何一种食物与药物一样，都有凉、寒、温、热四种性质上的不同，名叫四性或四气。

所谓性质，是指食物的作用而言。

不同性质的食物，其作用不同，所适用的具体情况不同，只有因此而异，才能收到应有的效果。

1 寒凉类

什么是寒凉食物？

凡是能够清除热邪、消除热证的食物，就具有凉寒性质，被称之为凉性或寒性食物。

凉与寒只是作用弱与强，程度上的差别。

共同功效是什么？

凡是凉、寒类的食物，一般都具有清热、降火，许多又具有生津、滋阴的共同功效。

适应范围有哪些？

用来养生保健，多用于晚春、夏季、初秋季节，炎热地区，以及中医学所说属于阳脏人的体质人群。

用来辅助治病，多用于热证、火证，以及津液不足、阴虚阳亢证。

常用食材有哪些？

粮食类：绿豆、黄豆、赤小豆

蔬菜类：苦瓜、黄瓜、丝瓜、西红柿、白萝卜、芹菜、空心菜、花菜、油菜、莴笋、大白菜、茄子、鱼腥草、冬瓜、苋菜、冬苋菜、四季豆、藕、豇豆、竹笋、青菜

水果类：西瓜、梨、香蕉、菠萝、猕猴桃、桃、柠檬、苹果、柚子、枇杷、李子、荸荠、柿子、橙子、杨梅、桑椹、甘蔗、橄榄

菌藻类：海带、紫菜

畜禽类：鸭、鹅

蛋乳类：鸭蛋、鹅蛋

水产类：螃蟹、海参、龟、鳖、海蜇

食油类：猪油、芝麻油

调料饮料类：盐、冰糖、绿茶、花茶

2 温热类

什么是温热食物？

凡是能够清除寒邪、消除寒证的食物，就具有温热性质，被称之为温性或热性食物。

温与热只是作用弱与强，程度上的差别。

共同功效是什么？

凡是温、热类的食物，一般都具有散寒、温阳，许多又具有补虚的共同功效。

适应范围有哪些？

用来养生保健，多用于初春、深秋、冬天季节，寒凉地区，以及中医学所说属于阴脏人的体质人群。

用来辅助治病，多用于寒证、虚证，尤其血虚、气虚、阳虚证。

常用食材有哪些？

粮食类：小麦、玉米、红薯、黑豆

蔬菜类：辣椒、韭菜、胡萝卜、菠菜、南瓜、洋葱、大葱、生姜、大蒜、茺荬

水果类：桂圆、荔枝、大枣、橘子、樱桃、山楂、石榴

坚果类：板栗、核桃

畜禽类：牛、羊、鹌鹑

蛋乳类：鹌鹑蛋、牛奶

水产类：鲢鱼、草鱼、黄鳝、虾、带鱼、墨鱼、鱿鱼、淡菜

食油类：牛油



调料饮料类：酱油、红糖、茴香、花椒、胡椒、桂皮、酒、红茶、黑茶

3 平性类

什么是平性食物？

食物的性质，在凉寒温热四性之外，有些食物没有明显的凉寒性或温热性，其作用也比较温和，这些食物被称之为平性。

需要说明的是，所谓的平性，实际上也有偏凉、偏温的倾向，依然没有超出四气的范畴，这就是中医学为什么只称“四气”的原因。

共同功效是什么？

平性食物一般都具有健脾、益胃、补益的共同功效。

适应范围有哪些？

用于养生保健，一年四季，各个地区，以及中医学所说的阳脏人、阴脏人、平脏人的体质人群均可使用。

用于辅助治病，寒证、热证、虚证、实证一般皆可使用，尤其适用于脾胃不足者。

常用食材有哪些？

粮食类：大米

蔬菜类：土豆、芋头

水果类：杏、葡萄

坚果类：花生、黑芝麻、白果

菌藻类：木耳、蘑菇

畜禽类：猪、鸡、兔

蛋乳类：鸡蛋

水产类：鲤鱼、鲫鱼、黄花鱼、泥鳅

食油类：菜油、花生油、

调料饮料类：白糖、蜂蜜、醋