



Zhong Gou Shi
Liao Yang Shen
Mi Jie

SHAN DAI
ZI WO
SHU XI

中国食疗养生秘诀

SHAN DAI ZI WO SHU XI

◆ 善待自我书系 ◆

中国出版

中国食疗养生秘诀

徐嘉生 王 贞 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

中国食疗养生秘诀/徐嘉生编著. - 北京: 中国社会出版社, 1999.9

(善待自我书系)

ISBN 7-80146-018-9

I. 中… II. 徐… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 36772 号

丛 书 名: 善待自我书系
书 名: 中国食疗养生秘诀

主 编: 徐嘉生 王 贞
责任编辑: 林晓靖

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032
通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦
电话: 66051698 电传: 66051713
经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京牛山世兴印刷厂
开本印张: 850×1168 毫米 1/32 印张: 14.75
字 数: 300 千字
版 次: 1999 年 9 月第一版
印 次: 1999 年 9 月第一次印刷
印 数: 1—5000 册

书 号: ISBN 7-80146-018-9/C · 13
定 价: 19.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

前言

本书的作者搜集古今中外有关文献资料,以深入浅出的笔触叙述了饮食、营养与养生、食疗的理论和实用的一般意义,其内容涉及到基础的生物化学、生理学,以及营养学的观点,临床食疗应用等领域,是一部纵横联系、通俗易懂的读物,因之,既是一般人养生的重要参考资料,又可供营养专业和临床医护饮食治疗的好帮手。而且对社会的饮食业及食品商业行当都是适用的良师益友。

书中内容共分五个部分,首篇为中国传统的食养、食治精华和最新膳食功能的学说,二篇为饮食在人体内的消化、吸收、代谢平衡等过程,三篇为食品方面质与量的定性定量数据,第四篇为营养过剩或缺乏的诊治手段,还有提高饮食卫生、以防食物中毒的保健要领。最后一篇为药膳实施篇,其内容具体实用,可普及家庭社会,而且似乎体现中国传统药膳的国粹。

虽然本书是属于知识性较强之高级科普性质的实用书籍,但是由于作者的理论和技术水平所限,书中的错误和缺点在所难免,所以本书的问世,殷切地希望各界读者和专家提出宝贵意见!以备再版时加以改正。

沈治平 于北京一九九九年春

目 录

第一篇 一般概述

1. 中国传统膳食养生与食疗所做出卓越的贡献 (1)
 - 1.1 养生膳食烹饪技艺的完善居世界之冠 (2)
 - 1.2 膳食由养生发展到治疗 (3)
 - 1.3 食物选择及其功能评价 (5)
 - 1.4 膳食卫生知识方面的规定 (9)
 - 1.5 膳食养生医哲理论的精华 (11)
 - 1.6 膳食养生与治疗制度的建立 (12)
2. 药膳适合于生物钟 (14)
 - 2.1 自然气象、医学理论与生物钟的哲理 (14)
 - 2.2 近代生物全息工程与中医理论相一致的观点 (16)
 - 2.3 人体的全息工程的客观证据和生物钟表现 (18)
 - 2.4 运气·生物全息·生物钟之间的联系 (19)
 - 2.5 宇宙·地球·生物的相适应性 (20)
 - 2.6 宏观的生物全息和生物钟的反映 (21)
 - 2.7 运气四季养生和未病的膳食原则 (23)

2.8 适应春季的药膳	(28)
2.9 适应夏季的药膳	(30)
2.10 适应秋季的药膳	(32)
2.11 适应冬季的药膳	(35)
3. 人类一生中的生物钟节律	(38)
3.1 人的一生生物钟节律分期	(38)
3.2 人一日生活中的生物钟节律	(40)
4. 继发营养不良与免疫反应	(42)
4.1 城市乡村发病率与病种有差别	(43)
4.2 营养、感染与免疫力的关系	(43)
4.3 由于感染造成的营养紊乱	(44)
4.4 传统医学的食养食治观点	(45)
5. 营养膳食结构的三元论	(51)
5.1 生物全息律与营养膳食的关系	(52)
5.2 生物钟节律与膳食	(55)
5.3 营养膳食结构的文化艺术性	(56)
6. 浅论素食功能的养生与抗老	(61)
6.1 中国传统素食的简史	(61)
6.2 中国传统素食的人群分类与推荐应用	(62)
6.3 生物全息的素食观点	(63)
6.4 膳食中的素中之荤、荤中之素说	(64)
6.5 对苦荞麦粉素食的研究与应用	(66)
7. 营养免疫与食物过敏反应	(69)
7.1 某种体质与某种食物相结合而产生 异常反应	(69)
7.2 关于食品变应原的临床常见疾患	(72)

7.3 如何诊断食物过敏性疾病?	(73)
7.4 普及性防治措施	(73)
8. 探讨膳食功能的新理论	(74)
8.1 膳食三大功能的新认识	(75)
8.2 药膳的五大作用	(75)
8.3 食物五味归经与养生食疗	(79)
第二篇 营养素的体内代谢	(82)
1. 人体对主要营养素消化、吸收、代谢	(82)
1.1 消化器官分泌的酶及其作用功能	(82)
1.2 主要营养素的吸收部位	(86)
1.3 一般营养素在体内如何代谢	(88)
1.4 糖的代谢(碳水化合物的代谢)	(91)
1.5 脂肪类的代谢	(95)
1.6 蛋白质代谢	(98)
1.7 水和无盐类的吸收、代谢及其功能	(105)
1.8 无机盐类(矿物质)生理组成、生化 代谢	(108)
1.9 宏量及微量元素在人体内的含量、 分布	(109)
1.10 水及宏量元素的吸收、代谢调节因素	(110)
1.11 肝脏的一般功能	(113)
1.12 钙和磷在体内的代谢	(117)
1.13 膳食中钾、钠的摄取和代谢	(120)
1.14 微量元素铁在体内的代谢与功能	(124)
1.15 微量元素锌在人体内的代谢与功能	(129)
2. 维持体内代谢的活性维生素	(133)

果状况	(174)
3. 营养物质的质量	(175)
3.1 谷类食物的营养价值	(175)
3.2 根茎类的营养价值	(178)
3.3 豆类和硬果类的营养价值	(178)
3.4 蔬菜和水果类的营养价值	(179)
3.5 肉食类的营养价值	(180)
3.6 奶类和蛋类的营养价值	(180)
3.7 强化食品	(182)
3.8 调味品及饮料	(182)
3.9 成酸性食物与成碱性食物	(184)
3.10 食品、非食品, 药品、非药品、毒品 与中毒	(185)
3.11 食品的分类与药物的区别	(186)
3.12 常用药物对营养物质吸收的影响	(188)
3.13 药物与酒精和某些食物的配伍禁忌	(189)
3.14 一般人生活的膳食与病人的饮食比较	(190)
第四篇 营养代谢失衡致病与防治	(192)
1. 在人群中蛋白质缺乏的原因分析	(192)
1.1 现代营养保健膳食治疗	(195)
1.2 传统养生食疗方法	(195)
2. 动植物蛋白质摄入体内过多的影响	(198)
3. 碳水化合物缺乏的表现	(199)
3.1 暂时性低血糖症	(199)
3.2 长期性碳水化合物不足	(199)
4. 碳水化合物供过于求	(200)

5. 体内脂肪类物质缺乏	(200)
5.1 生物体内的激素类物质合成受限	(201)
5.2 细胞膜功能的完整性	(201)
5.3 造成动脉硬化的因素	(201)
5.4 易患脂溶性维生素缺少症	(202)
5.5 传统的养生食疗方法	(202)
5.6 现代营养保健治疗	(203)
6. 高脂血症(体内脂肪代谢紊乱)	(204)
6.1 本病的病因	(204)
6.2 高脂血症的临床常见并发症	(205)
6.3 高脂血症患者的表现	(206)
6.4 现代营养膳食养生与治疗	(206)
6.5 传统的膳食养生和食疗方法	(207)
7. 水和盐的缺乏症	(208)
7.1 水分的缺乏症及其原因	(208)
7.2 缺盐性缺水(或称混合性脱水)	(209)
7.3 预防措施和治疗方法	(210)
8. 水中毒(体内水过多)与高血钠症	(211)
8.1 水中毒症	(211)
8.2 防治措施	(211)
8.3 高血钠症	(212)
8.4 防治措施	(212)
9. 低血钾症与高血钾症	(212)
9.1 低血钾症	(212)
9.2 防治措施	(213)
9.3 高血钾症	(213)

9.4 防治措施	(214)
10. 血钙过高与过低症	(215)
10.1 血钙过高症	(215)
10.2 防治措施	(215)
10.3 血钙过低症	(215)
10.4 防治措施	(216)
11. 佝偻病(骨软化症)及骨质疏松症	(216)
11.1 佝偻病(骨软化症)	(216)
11.2 防治措施	(217)
11.3 骨质疏松症	(217)
11.4 防治措施	(217)
12. 血清磷的增加和减少	(218)
12.1 血清中磷的增加	(218)
12.2 防治措施	(218)
12.3 血清中磷的减少	(219)
12.4 防治措施	(219)
13. 锌的缺乏和过多	(219)
13.1 锌的缺乏症	(219)
13.2 防治措施	(220)
13.3 锌的过多症(中毒)	(221)
13.4 防治措施	(221)
14. 缺铁性贫血与铁中毒	(221)
14.1 缺铁性贫血	(221)
14.2 防治措施	(222)
14.3 铁中毒(铁元素过多症)	(222)
14.4 防治措施	(223)

15. 人体维生素类的缺乏和过多	(224)
15.1 总的维生素缺乏症的原因	(224)
15.2 常见的维生素过多症的原因	(225)
15.3 十二种维生素过多或过少症的防治	(225)
16. 常见的营养代谢紊乱	(232)
16.1 营养保健与疾病	(232)
16.2 常见营养代谢疾病与食疗	(235)
16.3 食物中毒	(242)
第五篇 药膳实施篇	(251)
1. 消化系统膳食法	(251)
2. 肝胆系统膳食法	(269)
3. 新陈代谢内分泌系膳食法	(283)
4. 心血管系膳食法	(299)
5. 呼吸系膳食法	(312)
6. 泌尿生殖系膳食法	(330)
7. 血液系膳食法	(351)
8. 骨骼、关节、肌肉系统膳食法	(370)
9. 免疫、皮肤、淋巴腺系统膳食法	(384)
10. 精神神经系统膳食法	(405)
11. 乌发美容膳食法	(427)
参考文献	(450)
后记	(457)

第一篇 一般概述

1. 中国传统膳食养生 与食疗所做出卓越的贡献

中国的悠久历史和灿烂文化，是值得我们骄傲的，中国是世界的四大文明古国之一，在这个宝贵的文化宝库中不但蕴育了人们世代相传的生活内容，并且也积累了丰富的以膳食保健经验，使我国各民族繁衍而昌盛，运用饮食于疾病的防治，从而减少灾难或免于绝种危险，而且进一步运用膳食（或药膳）能达到抗衰老，延年益寿的境地。

溯源太古时代，我们祖先为了生存和发展，尝百草，吃野果，靠捕鱼，狩猎为生；那时人们过的是茹毛饮血的原始生活。从考古中发现周口店“北京人”时期，已经出现了“烹饪”的简单技术，这与人们从自然界获得“火”而能烧烤食物，则进化免去生食，于是熟吃的方法也得到不断发展。曾有人评论“由生食变熟食”是人类膳食史上的第一次伟大的革命。是人类文明的标志。

1.1 养生膳食烹饪技艺的完美居世界之冠

大约在距今一万年左右，中国社会我们的祖先已进入了石器时代，那时已经出现了农业生产和食品加工业，学会了制做石刀、石斧等工具；大约在距今七千年左右，发明了陶釜、陶锅等炊具，烹饪技艺也从而提高了一步。

据《甲乙经》记载：“伊尹……撰本草，以为汤液”，据此可以推测伊尹是中国烹饪的鼻祖，换言之从他制做汤液开始，也可认为是烹调技术才得到逐渐的演进。此外在先秦诸子的著作中曾记载了最早的“烹饪”历史。例如《吕氏春秋·本味篇》内“阳朴之姜，招摇之桂”的句子，这是较早有关调味的记载。在《素问·汤液醪醴论》中也论述了“必以稻米，炊之稻薪，稻生者完，稻薪者坚”，“邪气时至、服之万全”。这些内容说明用稻米为粮食可以稻草楷杆为薪柴燃料的最初的炊事过程，这些文献资料为考证中国的饌肴提供了翔实的史实。

人类在创造烹饪膳食的文明史中，曾经历了漫长的岁月，在中国的烹饪史上，从原始简单的方法发展为现代兼顾养生疗病烹饪的技艺，经过艰难曲折的道路，“烹饪”二字最早见于《易·昇》“以木巽火，烹饪也”。《床·小雅》中说：“有兔斯首，燔之炙之”，这是用野味于烹制成为熟食的记录。

由于中国古代哲学的兴起，对于膳食烹饪（饮食疗法）起了积极推动的作用。古语云：“饮食男女人之大欲存焉”，“食色性也”。这就是人们对吃的哲理观点和吃的向往。因为烹饪不仅关系人生境界的扩展，也是人类文明成就的一种象

征。应用膳食养生和治疗目的有以下三点：其一延续生命，如此活动行为是自己的追求，否则人的生命不会延续；其二满足享受的欲望，不但通过烹饪摄食以养生息，甚至追求吃的满意而高尚的受用；其三强健体魄，不仅是文明的享受，吃到美味佳肴，而且是保健治疗增强体质的手段，何乐而不为。

中国的烹饪发展至宋代已形成了比较完善的药膳体系；厨师精湛的技艺，烹饪方法大约 25 种左右，常用的煎、炒、烹、炸可以概括其一般。于是做成了起初只讲“粥、羹、饼、茶”四大品系，而后推而广之为“粥、羹、索饼、浆、膏、酒、散、饮、汁、煎、油、茶、烧饼、包子、馒头、面等”繁多的种类；由于各民族文化的融通、烹饪膳食的技术互相借鉴，使烹饪膳食技术不断发展，诸如茶汤，酱油醪酥等制作，更能满足不同地域，不同习惯的口味所需求，从而也导致了膳食养生的方法由简到繁，于是食疗与烹饪二者结下了不解之缘，及至近代更上一层楼。曾有人评价说，药膳的形成发展是中国国粹的精华之一，是世界上首屈一指的大成就。堪称世界之冠。

1.2 膳食由养生发展到治疗

中国传统的医学是“医食同源、药食同用”的观点。因此我们认为饮食是属于养生和保健（预防）的范畴，也是未病而防病，增强人们的体质，甚至可以运用膳食以抗老、长寿。以此而论，一般人群，不论其职业如何，所处环境优劣，均可运用此理论指导日常生活，引导人类使身体素质不断提高，减少疾病而体健，达到延年益寿的目的。

我们认为食疗是中医传统的临床基础及临床必不可少的手段之一，有时人们染疾，虽不用药物或其它医疗，却可维持其代谢功能，或称之为自身的代偿功能——自调自卫功能；然而，若不进饮食，则致使机体短期内便趋于代谢系统衰竭状况，如此发展往往导致疾病未因病死，而身先亡的恶果，可见有病时饮食营养的重要性。

在《素问·藏气法时论》：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。用今天的眼光来看，这古典的论点，“养、助、益、充”四个方面是何等的全面养分的物质基础，也可以概括为六大营养素的精髓，对现代的文明膳食也有现实意义。

我们中国的古籍中可以见到《甲乙经》中“伊尹……撰本草、以为汤液”。这就是最早的将饮食治疗运用于病人的记载，唐代名医孙思邈所著《千金要方》曾说：“夫为医者当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”。从这段文字中，可以体会到古人对膳食治疗的重视；人类进化发展到今天，食疗仍是临床各科不可缺少的基本疗法之一，仍有其康复兼治疗的价值。宋代，曹慎微著书立说，譬如用竹笋主治咳逆消渴疾饮喉痹，鬼瘕恶气，杀小虫，除烦热，利水道，下气，理风热脚气；服法是蒸煮炒后均可摄食。

元代饮膳太医，忽思慧对膳食方面作出了杰出的贡献，他的膳食理论成就有：“饮食百味要其精粹，审其有益补益助养之宜，新陈之宜，温凉寒热之性、五味偏走之病。若滋味偏嗜，新陈不择，制作失度，俱皆致病”。“可者行之、不可者忌之，如妊娠不慎行，乳母不忌口，则子受惠，若贪爽

口而不避忌，则疾病潜生而中，不悟百年之身，而忘于一时之味，其可惜哉”。这些言论一方面叙述了膳食对人体的益处，另一方面也描写了膳食不当对人体的害处。是符合唯物辩证的哲理的。

明代伟大的医学家和博物学家李时珍，他所著的《本草纲目》一书，可以说是世界上最早的“博物志”，其中包括了植物、动物、矿物等有纲具目的系统科学分类方法，堪称自然科学的缩影，东方自然科学的巨人。他的杰作不但在国内迄今仍有实用意义，而且在国外，也有好几个国家作了翻译，那末他的光辉巨著既是中国人民的骄傲，又是自然科学里值得永远纪念的成功之作。譬如他对虚寒痢疾可用秫米、丹黍米、梗米、白扁豆、山药、大蒜、生姜、浮麦、胡椒、鲤鱼、牛乳、羊肝、猪肠等进行食疗；其中只大蒜一味，我们藉现代科学方法证明，对各种微生物（病毒、细菌、霉菌，寄生虫等）均系有一定疗效的食品。

清代王孟英氏曾著《随息居饮食谱》一部，其内容论及养生及食疗等方面食品较多，例如书中写道：“煮食补脾胃，益气力，御风寒，益颜色。凡渡海注船者，不论生熟，食少许即安”。对河蟹“补骨髓、滋肝肾、充胃液、养筋活血、治疽愈核”。这就证明膳食由养生到治疗取得了一定的成就。

1.3 食物选择及其功能评价

我们回顾中国医学历史，早在公元前 200 余年之际，先秦时期有一部著名的《神农百草经》著作文献，其中记载了三百多种食品或药品，并且包括范围较广，曾涉及到的有：植物类、动物类、矿物类三大方面，而且又将这些东西加以