

精致生活系列

四季饮食

THE FOUR SEASONS

养生妙方

精选近 300 例家常食品制作方法

廖泉红 著



春

夏

秋

冬



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

四季饮食

THE FOUR SEASONS

养生妙方

精选近 300 例家常食品制作方法

廖泉红 著



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号：图字：01-2004-3608号

图书在版编目 (CIP) 数据

四季饮食养生妙方/廖泉红著. —北京: 经济管理出版社, 2004

ISBN 7-80207-157-7

I. 四... II. 廖... III. 食物养生-基本知识
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 137436 号

出版发行：经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话：(010) 51915602 邮编：100038

印刷：北京银祥印刷厂

经销：新华书店

责任编辑：卢小生

技术编辑：晓成

责任校对：静心

880mm×1230mm/32

9.875 印张 149 千字

2005 年 2 月第 1 版

2005 年 2 月第 1 次印刷

印数：1—5000 册

定价：24.00 元

书号：ISBN 7-80207-157-7/G·11

·版权所有 翻印必究·

凡购本社图书，如有印装错误，由本社读者服务部
负责调换。联系地址：北京阜外月坛北小街 2 号

电话：(010) 68022974

邮编：100836

作者简介

廖泉红

医科大学营养膳食系毕业，
多年致力于营养膳食研究，
曾任多家医疗机构营养膳食顾问，
并于报刊、杂志发表论著、开设相关专栏。

出版作品：

《茶叶减肥法》

《吃出健康》

《营养膳食食谱》等。



前 言

“人以天地之气生，四时之法成。”“人与天地之气相参也，与日月相修也。”《黄帝内经》中的这两句话道出了人与自然密不可分的联系。“天人合一”这一人与自然完全统一协调和谐的境界，是古今宗教、科学、艺术共同追求的一大目标。现代科学的发展让人们更加重视人与自然的联系，回归自然成了流行时尚。

所谓“民以食为天”，人与自然联系最紧密的纽带便是食物。随着社会的不断进步，人们已经强烈地意识到，不仅要吃饱，还要吃得好。“好”则包含味美、营养、科学、合理等丰富内涵。

人们追求生活的多姿多采，追求完美与幸福。然而疾病与一些健康方面的烦恼却不请自来，时时困扰着人们。快节奏的生活让人们没有时间运动，也不愿花钱买罪受或服药打针做检查。但是，随着节令变化以及气候转换，人的身体难免出现各式各样的不适，该怎么办呢？

本书以科学的态度，精选了近 300 例家常食品



的创作方法，为您揭开食物的面纱，前去窥探它们神奇的药用价值。并以生动有趣的文笔向您娓娓道来，让您轻轻松松学会科学的烹调技艺。读完本书，再亲自实践一番，您会在大快朵颐、陶醉于食品色、香、味的同时，也达到防病治病、强身健体、护肤美容、延年益寿的目的。一举数得，何乐而不为？

本书所宣扬的是一种全新的饮食理念，让良药不再苦口，而成为健康美味的佳肴，令您耳目一新，请大家先试为快吧！



目 录

前言	1
第一章 掀起您的盖头来 普通食物	
不普通	1
1. 蔬菜类	3
2. 肉类	37
3. 粮食类	39
第二章 一年之季在于春 春季饮食	
养生妙方	41
1. 感冒	43
2. 清热	52
3. 帮助消化	60
4. 美容养生	70
5. 提神	79
6. 止泻	87
7. 降压	93
8. 春季补身	99



第三章 烈日下的绿阴 夏季饮食

养生妙方	105
1. 消暑	107
2. 去湿健脾	113
3. 健脑	118
4. 急性肠胃炎	123
5. 护肤	127
6. 流淡汗	134
7. 夏季养生	140

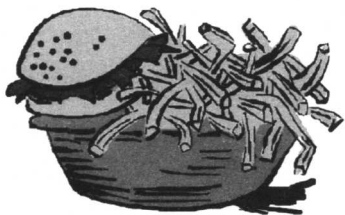
第四章 多事之秋也逍遥 秋季饮食

养生妙方	153
1. 明目	155
2. 肝炎	161
3. 痢疾	166
4. 肾炎	172
5. 清热润燥	176
6. 霍乱	182
7. 鼻血、便血、牙龈出血	187
8. 秋季养生	195



第五章 创造“冬日暖阳” 冬季饮食	
养生妙方	205
1. 哮喘	207
2. 低血压	216
3. 皮肤干燥、冻疮	223
4. 风湿及筋骨痠痹	231
5. 鼻炎、感冒风寒	238
6. 遗尿、小便频密	242
7. 冬季养生	247
第六章 甲级家庭诊断室 了解自己的	
健康状况	255
1. 健康魔镜	257
2. 健康大侦探	271
第七章 锅碗瓢盆狂响曲 烹调艺术	
与技能	287
1. 烹调艺术家	289
2. 烹调技能速成班	291
附录 食谱名词术语解释	304

第一章
掀起您的盖头来
普通食物不普通





人，总是从流逝的岁月发现自己的浅薄和无知，又总是翻然醒悟地记起老祖宗为我们留下的众多至理名言。在饮食文化这方天地里，“民以食为天”；“吃五谷，生百病”被我们一并吸收进来。于是，一个大大的问号浮现于脑海——“食”与“病”是自相矛盾的概念吗？非也。

随着科技的日新月异和对传统医学的研究证明，食物的作用远非只是人体的能量源泉。它们各自具有不同的药用价值，因而对各类食物的了解成为保健养生的首要基本知识。

1. 蔬菜类

(1) 根茎类蔬菜

○萝卜

“萝卜上街，药铺不开”；“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，早已是我们耳熟能详的谚语。萝卜俗称菜头，有“胜水果”的美名。

萝卜具有健胃消食、除燥生津、止咳化痰、通气行气、宽胸舒膈、利尿止渴、解毒散瘀的作用，能治吐血、痢疾、鼻衄（鼻孔出血）、偏头痛等。萝卜汁液则有防止胆石的形成和降压作用。



常食萝卜可增强人体的免疫力和抗癌力。

萝卜性凉，故脾胃虚寒而积食不化者不宜食用。

○胡萝卜

这也算是造物主的独具匠心吧，胡萝卜“天生丽质”，因而常常成为许多料理搭配的“颜料”。其实除了外在美之外，胡萝卜的内涵也相当丰富。

胡萝卜又名红萝卜、黄萝卜等，含有十几种矿物质和多种氨基酸、维生素、胡萝卜素等物质。具有利胸膈、健胃肠、调肠胃、下气补中、助消化，以及防治由于缺乏维生素 A 所引起的疾病。其中含有的胡萝卜素对于保护视力及治疗夜盲症有效，也能使人体免遭病毒、细菌感染，赖氨酸能促进青少年的生长发育，而干扰素诱生剂具有抵抗病毒及抗肿瘤的作用；懈皮素、山茶酚对高血脂、高血压和冠心病有疗效；木质素是感冒的天敌，并且对肠胃黏膜具有保护作用和促进消化的作用。

胡萝卜中所含有的大量果胶，能和汞元素结合，因而长期接触汞制剂的人，应常食胡萝卜。

○马铃薯

从漂亮整洁的西餐厅，到街头颇具特色的饭



馆，从女孩子手上的零食，到风味烧烤聚餐会，马铃薯可谓是一位广受欢迎的“朋友”。

马铃薯是一种极有风味，营养成分颇为全面的健康食品。传统中医学认为马铃薯具有益气健脾、和胃调中、消炎、强身益肾、活血消肿等功效。对习惯性便秘、食欲不振、消化不良、筋骨损伤、神疲乏力、关节疼痛、腮腺炎及慢性胃痛、十二指肠溃疡和皮肤湿疹等病症均有一定疗效。

现代医学实践证明，马铃薯对消化系统功能不良及利尿等有特效，是心血管疾病和胃病患者的良药。其中所含的泛酸是“降压高手”乙酰胆碱的主要原料，因而常食马铃薯可以达到稳压、防止动脉硬化化的作用。此外，马铃薯还可用于防治神经性脱发，其中所含的粗纤维可加强肠胃蠕动，有通便和降低胆固醇的作用。

需要注意的是，发芽的马铃薯中含有大量龙葵毒素，食用后会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头晕等症状。因此，须忌食发芽的马铃薯。

○山药

山药属滋补食品，又名薯蓣、山芋等。山药性平味甘，中医学认为其入脾、肺、胃经，具有补中益气、强健脾胃、治消渴、滋肾固精、止泻等功



效。对食欲不振、精神倦怠、身体虚弱、慢性腹泻、肺结核、虚劳咳嗽、妇女白带、盗汗遗精、夜多小便及糖尿病患者有疗效。

山药中所含的粘蛋白能防止心血管系统的脂肪沉积，从而防止血管硬化，同时可使皮脂减少，起到减肥健身的作用。此外，所含粘多糖物质与无机盐结合形成肾质，使软骨更具弹性。作为滋补食品的山药，同时还具有抗衰老的作用。

由于山药属滋补食品，患感冒及肠胃积滞者忌用。

○芋头

少年时，笔者曾幻想芋头是有生命的，否则，它如何知道用令人手痒的毛将自己裹紧呢？这有点像人。但它还是成了聪明人的盘中餐，因为发痒的手只要放到火上烤一烤便可缓解。

芋头又名毛芋、芋艿等。其性平味辛，入胃、大肠经，具有通便、益胃、宽肠、散结解毒、补肝肾、添精益髓、止热渴的功效，对肠中痢块、肿毒、乳腺炎、关节炎等均有疗效。

由于芋头含有丰富的粘皂素和淀粉，其质较马铃薯为软，易于消化。无龙葵毒素，是肠道病、胃弱、结核病恢复期患者的理想食品，可以调中补



虚，适量食用可化痰积、助消化、解毒醒酒。其中含有较多量的氟，还具有预防龋齿之效。

由于芋头含有较多的淀粉，多食易引起胀气，因而对脾虚、便溏者不宜。

○竹笋

“吃一餐竹笋可刮三日油”，相信渴望健美身材的人士会顿感眼前一亮。的确，竹笋是一种理想的减肥健身剂。

竹笋是毛竹等的幼苗，分为春笋、冬笋、鞭笋等。其性寒味甘，入肺、胃经，具有消食下气、清热化痰、利尿利膈、透疹解毒的功效。对水肿、腹水、糖尿病、咳嗽、积食、便秘、麻疹透发不畅者皆有疗效。

由于竹笋的不易消化性及良好的吸水性，因而对促进肠道蠕动和排便有利，同时可加速胆固醇的代谢，降低人体胆固醇，防治便秘和结肠癌。其中所含的多糖类物质荣登防、抗癌食物之列。竹笋中含有丰富的供给肌体的造血成分，因而可以作为治疗贫血的辅助食品。

竹笋性寒，脾虚肠滑者应慎用。此外，尿路结石及胆道结石患者也不宜多吃，因为竹笋中的丰富钙质多以难泻性的草酸钙形式存在，食用过多有害



而无益。

○芦笋

芦笋是石刁柏的嫩叶，其中含有多种维生素及蛋白质和十几种矿物质、氨基酸等。

芦笋具有生津止渴、健脾益气、滋阴润燥、抗癌解毒的功用，对急慢性肝炎、肝硬化、食欲不振、全身无力、动脉硬化、关节痛、神经痛及皮肤炎等病症具有一定疗效。

在现代医学实践中，芦笋对心脏病、视力减退、血管硬化、高血压、哮喘、糖尿病、水肿、肾结石、慢性肝炎、肝硬化等的治疗作用已被一一证实。此外，芦笋还有助于增强体质、解除疲劳，并且对防治心血管疾病有不错的疗效。

由于芦笋中含有抗癌的微量元素硒，及增强细胞间质的维生素C和纤维素（间质是防止癌细胞生长的第一道屏障），因此可以作为乳腺癌、鼻咽癌、肺癌、淋巴肉瘤、膀胱癌、皮肤癌等患者的康复保健食品。

○地瓜

随着人们反对精米细粮的呼声越来越高，地瓜又以健康食品的身份再度踏上领奖台，受到广泛的