

段振离◎编著

养生谈

谷肉果菜

易经信繁翁上傳卷之五

一部易書通陰陽總是開明易圖之理而為之曰大極人得之為性則良曰

良能是已率性而行不惑而曰不學而知何者易者乃其開子克辟之軌中執

此也孟子道性善善此也道此為王中即道心之教也則謂之吉離此為險阻

即人心之危也則謂之凶所以夫子傳繫辭有章言天地間有自然之易而歸

之曰易簡而天下之理得矣天道之至簡也人事之得失往來皆此理之實

際廣矣夫矣乃曰易簡之善能至德何也得諸心為德率之則為克哉之則為

義故又曰成性存存道義之門成性為道義之門乾坤為易之門人人得而由

之至易也至簡也只在人德性中故求章句之曰然而成之存乎德行舍易自



華夏出版社

养生谈

谷肉果菜

[illegible]

華夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

谷肉果菜养生谈/段振离编著. —北京:华夏出版社,2006.11

ISBN 7-5080-3996-3

I. 谷… II. 段… III. 食物养生—基本知识

IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 041593 号

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

北京建筑工业印刷厂印刷

787×1092 1/16 开本 20 印张 338 千字 插页 1

2006 年 11 月北京第 1 版 2006 年 11 月北京第 1 次印刷

定价:35.00 元

本版图书凡印刷装订错误可及时向我社发行部调换



GURONGUOCAI

段振离 河南
中医学院教授、中
医系副主任，兼多
家报纸、杂志编
辑，中国科普作家
协会会员，河南省
科普作家协会理
事，河南省作家协
会会员。从事中西
医教学、医疗、科
研工作40余年，获
科研奖4项，出版
学术著作、科普作
品及教材30余种，
多次获奖。近期畅
销著作有《医说红
楼》、《医说三国》。



华夏出版社

近期医药保健类新书

《谷肉果菜养生谈》¥:35.00元

《外敷中药治百病》¥:39.00元

《手诊与手疗》¥:19.00元

《长寿有道——名老中医谈养生》¥:39.00元

《与乳房对话——乳腺疾病与乳房美容》¥:19.00元

《中药图典》¥:69.00元

编者的话

这是继《医说红楼》和《医说三国》之后，段振离教授奉献给追求健康者的又一力作，与前两部“医说”相比，本书更多地侧重于吃。

我国历来被称为“吃的国度”，这不仅因为中华美食享誉世界，也因为华夏民族的饮食与文化已经水乳相融。“吃”在中国，有着比其他文明更为丰富的内涵。

吃关乎国计民生。华夏民族对食物的崇敬由“民以食为天”可见一斑；历代统治者岁岁祭祀“社”、“稷”之神；丰衣足食则是世代民众对生活的美好愿望。

吃关乎民俗。春节吃饺子，正月十五吃元宵，端午节吃粽子，中秋节吃月饼，婚丧嫁娶吃酒席，生日寿诞吃寿面，布置新房还要用食物来取寓意。

吃关乎营养。《黄帝内经》中“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”的原则保障了民众数千年的健康。食物混吃营养互补，对人体多多益善；“五谷保平安”的民谚千年流传。

吃关乎养生。“药补不如食补”，“药食同源”，“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”。所谓“三分治病，七分养”，则需要“谷肉果菜，食养尽之”。

吃关乎风雅，关乎学问，更关乎精神。名士文人们，要考究食物的渊源，了解食物的特性，还把食物赋予文化的甚至诗意的内涵。品味美食一直是上流社会的优雅象征，有些人甚至在制作上也亲历亲为，颇有心得。前有苏东坡、李笠翁，后有郭沫若、张大千，令人翘首仰望，叹为观止。

本书涵盖了上述的各个层面：有食物的属性营养，有美食制法和药方功效，还有食物的趣事和掌故。咀嚼之后留有余香，阅读之时引发余想。茶余饭后，随手翻翻，一二知己，随便谈谈，既享受到中国式的乐趣又陶冶性情。

前言

健康的四大基石是合理营养、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。作为第一大基石的合理营养,就是营养素的全面与均衡,这又是基石中的基石。

其实,早在 2000 多年前,我国人民就对此有着精辟的见解。《黄帝内经》摄生之二《调食》曰:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以养精益气。”短短数语,概括了营养学的精髓。这段话有两层涵义:第一是将千百种食物进行分类,并且阐明每类食物对人体起到“养”、“助”、“益”、“充”的不同生理作用。第二是说单独的某种食物,不能满足人体的营养需求,应当摄入多种食物,以取长补短,只有“气味合而服之”,才能够“养精益气”。

按照中医理论,中药的药性有寒、热、温、凉、平,食物也有这些属性。热性与温性都属于“阳”,只是程度上的差别,可归纳为“温热性”食物;寒性与凉性都属于“阴”,也是程度上的差别,可归纳为“寒凉性”食物。“平性”是不寒不热、不温不凉,是一种中间的属性。所有食物都不外乎这三种属性。

中医认为,人们要根据自己的体质来选择食物的属性。因为人的体质也有寒、热、温、凉、平之不同。选食的大体原则是“寒者热之,热者寒之”,这样才可以调整人体的阴阳平衡,促进健康,延年益寿。

本书依据以上原则,将 100 种生活中最常用的食物按照谷、肉、果、菜四大系列进行阐述,而油脂、蜂蜜、酒、茶、酱油、醋等难以归类,另列为其他。

在本书的撰写过程中,韩思义主任,马丙祥教授,陶咏梅副教授,段晓颖副主任药师,翁荣兰、杨建波、李晓超等同志曾大力协助。华夏出版社医学事业部除责编李凤珍润色加工之外,其他几位编辑也提供了许多新颖的创意,尤其是王丽英女士,以其对掌故、诗词的特殊偏爱,认真考证,精雕细刻,终使这本洋溢着民俗与文化气息、渗透着传统医学精髓的小书为您送来美味与健康,也为您送来精神层面的愉悦与陶冶。

由于作者学识所限,虽极力考证寻究,也难免有错漏之处,敬请广大读者批评指正。

目 录



五谷为养

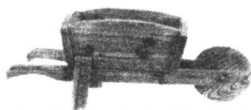
一、北人强健靠小麦	3
二、南人颐养用大米	7
三、珠圆玉润曰玉米	11
四、特色主食有高粱	15
五、公公正正论小米	18
六、健身祛病讲大麦	21
七、刮目相看对燕麦	24
八、月明荞花白如雪	27
九、富含蛋白数大豆	30
十、清热消暑话绿豆	34
十一、粮菜两用说豇豆	37
十二、亦食亦药红小豆	39
十三、豌豆豆黄各千秋	41
十四、绍兴名吃茴香豆	43
十五、嘉禾之实薏苡仁	46
十六、芝麻芳香冠百谷	50



五畜为益

一、六畜之首漫话猪	55
二、猪杂蹄膀营养佳	58
三、温中壮阳话羊肉	62
四、牛的营养与药用	65

五、壮民强国话牛奶	68
六、风味食品说驴肉	71
七、三九狗肉十里香	74
八、纯阳多寿神仙鹿	76
九、保健美容选兔肉	79
十、良药佳肴漫话鸡	82
十一、全价营养数鸡蛋	85
十二、春江水暖喜谈鸭	88
十三、动物人参有鹤鹑	90
十四、理想肉食是鱼类	92
十五、养生疗病皆用虾	95
十六、甲鱼味美又滋阴	98
十七、菊花黄时蟹儿肥	100
十八、海中人参是海参	103



五果为助

一、春来樱桃第一果	109
二、苹果蛇果智慧果	112
三、百果之宗有脆梨	115
四、五果之首尊鲜桃	118
五、满园春色话红杏	121
六、果中绝品推荔枝	124
七、无蜂之蜜乃甘蔗	128
八、葡萄令人心儿醉	132
九、佳果草莓称皇后	135
十、西瓜消暑又养颜	138
十一、榴开百子最吉祥	141
十二、最是橙黄橘绿时	144
十三、常吃香蕉悦人心	147
十四、基维果乃猕猴桃	150

十五、佳果良药红山楂	153
十六、九月柿子红了皮	156
十七、芳香甘甜哈密瓜	159
十八、货卖当时桑葚鲜	162
十九、梅花开后梅子熟	165
二十、地下雪梨叫荸荠	169
二十一、甘甜爽口说李子	172
二十二、累累硕果论大枣	175
二十三、岭南佳果是桂圆	178
二十四、银杏树下道白果	181
二十五、常吃核桃抗衰老	185
二十六、素中之荤为花生	188
二十七、阳光美食葵花子	191
二十八、木本粮食有板栗	194
二十九、白马王子是腰果	197
三十、休闲食品开心果	200



五菜为充

一、百年好合吃百合	207
二、菜中人参胡萝卜	210
三、鹤发童颜功在姜	213
四、家常蔬菜大萝卜	216
五、花艳藕脆说莲荷	219
六、补脾健中有山药	223
七、佳笋连山味更香	226
八、刮目相看谈红薯	229
九、第二面包马铃薯	232
十、荤素皆宜煮芋头	234
十一、百菜不如白菜好	237

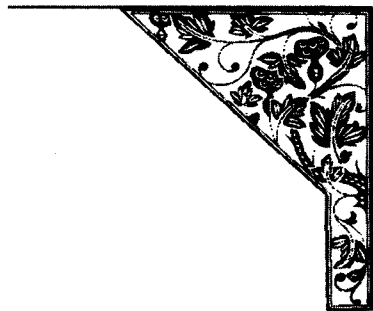


十二、菠菜红嘴绿鹦哥	240
十三、天赐美蔬有菜花	243
十四、菜中皇后是洋葱	245
十五、全球掀起大蒜热	248
十六、忘忧萱草黄花菜	252
十七、春来韭菜分外香	255
十八、芹菜全身都是宝	258
十九、碧绿香脆雪里蕻	261
二十、雨前椿芽嫩如丝	263
二十一、轻身瘦体用冬瓜	265
二十二、甘凉清香说黄瓜	268
二十三、菜中君子是苦瓜	270
二十四、畦边架下看南瓜	273
二十五、丝瓜美味又美容	276
二十六、番茄红素新功用	279
二十七、雅俗共赏品茄子	282
二十八、健胃祛寒啖辣椒	285
二十九、菇中之王乃香菇	288
三十、碱性食物数海带	290



其 他

一、公正客观话油脂	293
二、蜂蜜、蜂乳和蜂胶	296
三、一分为二辩饮酒	299
四、保健饮品漫话茶	302
五、调味佳品说酱油	306
六、醋是一个大家族	309
主要参考文献	312



五谷为养

五
谷
为
养

五谷即稻、黍、稷、麦、豆(菽),这些在两千年之前是我国的主要谷物。按现在的理解,所谓“五谷”,是泛指所有的粮食作物,包括谷类和豆类。

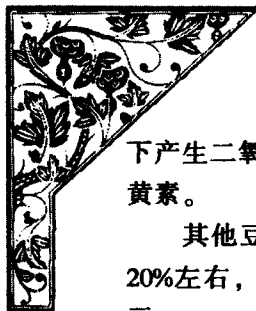
各种谷类种子除形态大小不一外,其结构基本相似,都是由谷皮、胚乳、胚芽三部分组成。谷皮是谷粒的外壳,由纤维素、半纤维素等组成,含较高灰分和脂肪。糊粉层介于谷皮和胚乳之间,含有较多的磷和丰富的B族维生素及矿物质,有重要的营养意义,但在研磨加工时,易与谷皮同时脱落而混入糠麸中。胚乳是谷物的主要部分,含大量淀粉和一定量蛋白质。胚芽位于谷粒的一端,富含脂肪、蛋白质、矿物质、B族维生素和维生素E,但在加工时易与胚乳分离而丢失。

谷类蛋白质含量一般在7.5%~15%,其必需氨基酸组成不平衡,赖氨酸含量少,苏氨酸、色氨酸、苯丙氨酸及蛋氨酸含量偏低,这样就使谷类蛋白质的营养价值低于动物性食品。为弥补这个不足,可用蛋白质互补和氨基酸强化的方法来提高其营养价值。谷类所含碳水化合物主要为淀粉,含量在70%以上。淀粉是人类最理想、最经济的能量来源,中国人50%~70%的能量来自谷类碳水化合物。谷类含脂肪低,大米、小麦为1%~2%,玉米和小米可达4%。主要集中在糊粉层和胚芽中,在谷类加工时,易转入副产品中。

谷类含矿物质约为1.5%~3%,其中主要是磷和钙,由于多以植酸盐形式存在,消化吸收较差。谷类食物含铁少。谷类是维生素B族的重要来源,如硫胺素、核黄素、尼克酸、泛酸和吡多醇,主要分布在糊粉层和胚芽部。谷类加工的程度越高,保留的胚芽和糊粉层越少,维生素损失就越多。

豆类的特点是蛋白质含量居五谷之首,其中大豆含有35%~40%的蛋白质,是植物性食品中含蛋白质最多的。大豆蛋白质的氨基酸组成接近人体需要,具有较高的营养价值,而且富含谷类蛋白较为缺乏的赖氨酸,是与谷类蛋白质互补的天然理想品。大豆含脂肪约15%~20%,其中不饱和脂肪酸占85%,且以亚油酸最多;大豆油中还含有1.64%的磷脂和较多的维生素E。大豆含碳水化合物25%~30%,其中只有一半是可供利用的淀粉、阿拉伯糖等,而另一半是人体不能消化吸收的棉子糖和水苏糖,存在于大豆的细胞壁,在肠道细菌作用





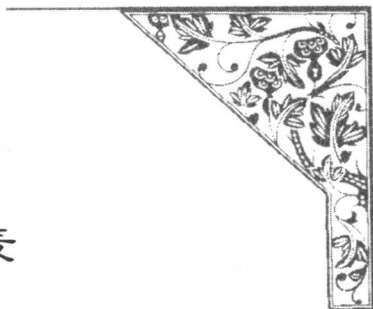
下产生二氧化碳和氨，可引起腹胀。此外，大豆还含有丰富的钙、硫胺素和核黄素。

其他豆类如豌豆、蚕豆、绿豆、红小豆、豇豆、芸豆等，蛋白质含量为20%左右，脂肪含量极少，碳水化合物含量占50%~60%，其他营养素近似大豆。

《黄帝内经》说：“大毒治病，十去其六，常毒治病，十去其七，小毒治病，十去其八，无毒治病，十去其九，谷肉果菜，食养尽之。”随着生活水平的提高，人们不但要求平衡饮食，而且希望从饮食中获得保健、美容、益智、防病、疗疾、增寿的效果。

中国营养学会颁布的《中国居民膳食指南》把平衡膳食的原则以宝塔形式列出。这个宝塔共分5层，各层位置和面积不同，反映出各类食物在膳食中的地位 and 应占的比重：谷类食物位于最底层，对于成年人来讲，每人每天应摄取300~500克。第二层是蔬菜、水果，蔬菜每天应摄入400~500克，水果是每天100~200克。鱼、禽畜肉、蛋等动物性食品位居第三层，每天应摄入125~200克，其中鱼虾类50克，畜禽肉50~100克，蛋类25~50克。第四层是乳类和豆类食物，每天应摄入乳类及乳制品100克，豆类及豆制品50克。最上一层是油脂类，每天不超过25克。

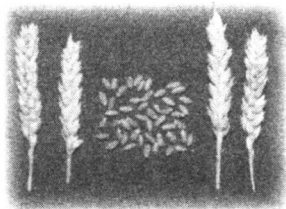




一、北人强健靠小麦

营养特点

中国营养学会制订的“中国居民平衡膳食宝塔”，提倡食物多样化，并将以淀粉为主的谷类粮食作为宝塔的最底层，这样，宝塔是稳固的，人的健康水平也是稳定的。如果谷类食物吃得少而脂肪类食物吃得多，这个宝塔就下窄上宽，头重脚轻，不稳固了，也就不能保持身体的健康。人从谷物中摄



取的碳水化合物是人体不可缺少的能量，其中葡萄糖是大脑能量的来源，是人体一些重要物质的原料。另外，作为抗体、酶、激素组成成分的糖蛋白，作为核酸成分的核糖及脱氧核糖，都含有碳水化合物的成分。人如果摄入的碳水化合物不足，脂肪氧化不全，还会产生过量酮体，造成代谢紊乱，导致“酮症酸中毒”。俗话说，“主食太少，身体不好”，就是这个道理。

五
谷
为
养

标粉精粉比营养

在我国，北方人的主食就是小麦，小麦的加工品是面粉。面粉有标准粉和精白粉之别。

标准粉也叫标粉，即100斤小麦磨出85斤面粉，又称八五粉；精粉是精白粉的简称，100斤小麦磨出70斤左右的面粉。出粉率越低，就越精致，颜色也就越白。近年来，我国北方居民，特别是城镇居民食用小麦精粉的比例逐年增高，有的人甚至只吃精粉，不吃标粉，认为精粉色白质细，食之可口，还美其名曰：这是生活水平提高的标志。其实从保健的角度看，这是一个错误。

小麦籽粒由麦皮、胚乳、胚芽构成，各种营养成分在各个构成部分中是不相同的。淀粉集中在胚乳，蛋白质集中在表皮的糊粉层和胚芽中，外部的表皮和胚芽含有丰富的维生素和矿物质。在小麦加工过程中，表皮和胚芽作为麦麸被丢掉了。面粉的加工精度越高，其营养损失就越严重，损失的主要是蛋白质、纤维素、维生素和矿物质。

现在我们将精粉与标粉做一对比，资料来源于中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所编著的《食物成分表》。

每 100 克精粉与标粉营养素含量比较表 (全国代表值)

	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	膳食纤维 (g)	碳水化物 (g)	灰分 (g)	硫胺素 (mg)	核黄素 (mg)	尼克酸 (mg)	维生素 E (mg)	
精粉	10.3	1.1	0.6	74.6	0.7	0.17	0.06	2.0	0.73	
标粉	11.2	1.5	2.1	71.5	1.0	0.28	0.08	2.0	1.80	
	钾 (mg)	钠 (mg)	钙 (mg)	镁 (mg)	铁 (mg)	锰 (mg)	锌 (mg)	铜 (mg)	磷 (mg)	硒 (μg)
精粉	128	2.7	27	32	2.7	0.77	0.97	0.26	114	6.88
标粉	190	3.1	31	50	3.5	1.56	1.64	0.42	188	5.36

由上表可知,除了碳水化合物和硒是精粉高于标粉、尼克酸持平外,其他各项,精粉都不如标粉含量高。这些营养物质在身体内有重要的生理功用,缺乏必然影响健康。可见,吃标粉比吃精粉好。美国生物化学家施罗德先生说:“现代人已因缺乏科学知识犯了不少错误,如果懂得了知识再继续明知故犯,那就无法原谅。”

小心超白超筋粉

面粉加工精度越高颜色越白,但因面粉中含有类胡萝卜素等物质,故正常色泽多呈乳白。然而,一些不法商贩在面粉中加入了过多的增白剂。常用的增白剂是过氧化苯甲酸,这种增白剂具有显著的效果。联合国粮农组织规定,过氧化苯甲酸用量不得大于 75PPM (PPM 是百万分之一),然而我国某些厂家的使用量已超过了 100PPM。

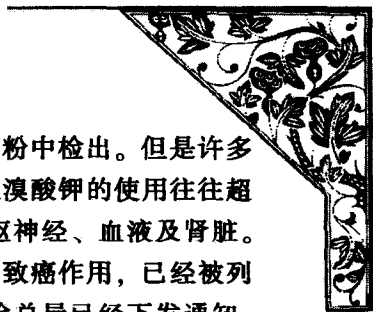
增白剂解密

过氧化苯甲酸水解后生成苯甲酸,在体内通过肝脏进行解毒,过量摄入对肝脏有害,严重者可引起牙龈出血、皮肤紫斑等。增白剂还会破坏面粉中的营养成分,减少人体对维生素的吸收,因而导致口角炎、神经炎、角膜炎等疾病。

更有甚者,有些商贩竟在面粉及面制品中添加国家禁止使用的“吊白块”。吊白块的化学名称为甲醛次硫酸氢钠,是工业用的漂白剂,人只要摄入 10 克,就会死亡。还有的人用滑石粉、工业用磷酸钙作为增白剂的载体;甚至有人添加甲醛,这些都会给人体造成危害。

再要提及的是溴酸钾,这是一种面粉处理剂,可以起到增筋、增韧和急胀作用。我国原来发布的《食品添加剂使用卫生标准》中,规定面粉中溴酸钾不





得超过千分之零点零三，同时要求使用溴酸钾后不得在面粉中检出。但是许多面粉生产厂家并没有按此执行，在近年来的监测中，发现溴酸钾的使用往往超标。有关研究机构发现，过量食用溴酸钾会损害人的中枢神经、血液及肾脏。近日，国际癌症研究机构又发现，溴酸钾具有某种程度的致癌作用，已经被列入致癌物质，这更应引起人们的普遍关注。我国国家质检总局已经下发通知，从2005年7月1日起，禁止溴酸钾用于面粉生产。

由此可见，面粉存在的隐患多多。消费者在选择面粉及其制品的时候必须清楚，面粉、馒头并非越白越好，当面粉雪白或惨白时，应该提起警惕。那么，怎样鉴别面粉的质量呢？

教你识别优劣粉

看色泽。正常面粉或馒头色泽呈乳白或淡黄色，而加增白剂的面粉和面制品呈雪白色或惨白色，面粉发霉后颜色迅速变暗、变黑。

闻气味。正常面粉略带香味，蒸出的馒头有麦香气，咀嚼后有淡淡的甜味，而加入过量增白剂的面粉淡而无味，或有化学药品味，蒸出的馒头有时会发苦发涩。

药食同源

小麦还有医疗作用。小麦性味甘、凉，入心、脾、肾经，主要作用为养心、益肾、除热、止渴，可以治疗脏躁、烦热消渴、泄利、外伤出血、烫伤等症。

《本草纲目》载：“陈者煎汤饮，止虚汗；烧存性，油调涂诸疮，汤火灼伤。”“小麦面敷痈肿损伤，散血止痛，生食利大肠，水调服止鼻衄、吐血。”具体的使用方法有内服与外用两种。在内服时，可取小麦30~60克煎汤或煮粥，也可以将小麦面用冷水调后煮熟服，或者炒黄后用温水调服。在外用时，将小麦炒黑研末调敷，也可以将小麦面炒黄调敷，或者用小麦面直接干撒。

药用小方

·《金匱要略》记载了一个著名的方剂“甘麦大枣汤”，即用小麦1升（约1500克），甘草3两（折合90克），大枣10枚。将以上3味一同入锅，加水6升，煮取3升，分3次服下。用以治疗妇人脏躁，频频打呵欠，欲哭悲伤，喜笑无常，相当于现代医学的“癔病”（歇斯底里）。目前临床用以治疗女性更年期综合征，对缓解症状很有效。



·治疗急性乳腺炎。可取小麦面 250 克，炒成黄色，用醋煮为糊状，涂于乳房上，有一定疗效。

·治烧伤。可取适量面粉（根据烧伤面积大小）炒黄，加入栀子仁末，用香油调和，涂于烧伤创面。

·治疗疮疖、丹毒等外科感染。用陈小麦 1000 克，加水 1500 毫升，浸泡 3 天后捣烂，过滤，去渣，滤液沉淀后，取沉淀物晒干，然后用小火炒至焦黄，研细，备用。用时将药粉加醋适量，调成糊状，外敷于创面；若疮口已经溃破，则应敷于疮口四周。

·民间用烤焦的馒头片治疗消化性溃疡、胃酸过多、腹泻，均有良好的疗效。

·麦麸中含有大量的维生素 B₁，可用于治疗脚气病和末梢神经炎，因此，食粗加工的标准粉有预防上述疾病的作用。

小麦家族另一员

嫩麦又称浮小麦，性味甘凉，有镇静、止自汗盗汗、生津液、养心气等功效，可以治疗虚热多汗、盗汗、口干舌燥、心烦失眠等症。

