



美食

食疗与健康

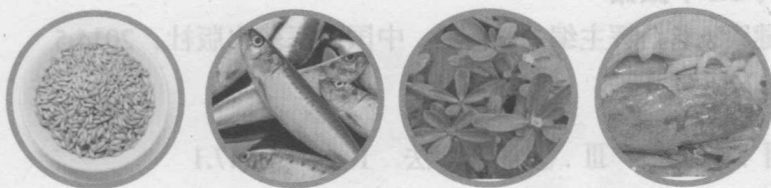
主 编 老昌辉

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

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



R247.1
976



《美食——食疗与健康》

美食

食疗与健康

主 编 老昌辉

开本 787×1093 1/16 印张 20.5 彩插 1 字数 452 千字

2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-313-18473-4

定价 49.00 元

网址 www.cptcm.com



中医学院 0668703

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

美食：食疗与健康 / 老昌辉主编 . — 北京：中国中医药出版社，2014.5
ISBN 978-7-5132-1847-4

I . ①美… II . ①老… III . ①食物疗法 IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 044577 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

廊坊市祥丰印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 20.25 彩插 1 字数 425 千字

2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-1847-4

*

定价 49.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

《美食——食疗与健康》

编委会

主 编 老昌辉

副主编 陈今尧

编 委 (以姓氏笔画为序)

陈裕彬 黄婉芬 谭新星

戴 勇 戴红芳



弘扬中华食疗文明

昌辉院长雅正

陈可冀



二〇一三年

北京西郊



前言



人生一饮一食，有养有疗，亦各有宜忌。五谷杂粮、瓜果蔬菜、六畜及水产等日常之物，或食以延年，或食以疗疾。食之不当，则可导致疾病。食物亦如药物，具有四气（寒热温凉）五味（辛甘酸苦咸）。寒凉者多具清热、解毒、泻火、凉血、滋阴等作用，温热者多具温中、散寒、助阳、补火等作用。五味的性能，简言之即：酸收涩、苦燥湿、甘缓急、辛发散、咸软坚。这就是所谓的“药食同源”或“医食同源”，并在此理论的基础上形成了“食疗”与“食养”学说。

中国食疗文化源远流长。在周代就出现了专门掌管饮食营养保健的“食医”。战国时期的《黄帝内经》高度评价了食疗养生的作用，主张“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也”。唐代孙思邈认为“为医者，当晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”，体现了“药治不如食治”的原则。

除了“食疗”“食养”学说之外，中国人对“吃”的讲究既追求“味美”，还注重色、香、味、形、器之“意境”。在中国的烹调术中，对美味的追求几乎达到极致。对比而言，西方人的饮食观念则是讲究营养均衡，讲究一天要摄取多少热量、维生素、蛋白质等等，不论食物的色、香、味、形如何，营养一定要得到保证。

我们编写《美食——食疗与健康》一书，着重介绍广东地区的一些常见物产、饮食习惯、烹调方法、民俗方法和观念等，将食疗、现代营养、味美三方面结合在一起，希望给读者提供以下几方面资讯：①结合现代营养学知识，提供健康均衡的饮食建议；②在日常餐饮中，用我们生活中的平凡之物，运用中医药食疗知识，通过搭配、烹调，加工成美味的食品，在享受美食的过程中达到养生治病的目的。本书同时把一些不卫生或搭配、烹调不科学的传统饮食习惯加以评价，使我们在享用美食的同时，又能保证营养摄入。

《黄帝内经》提出了“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”的膳食配伍原则。我们以此为纲，将日常食物按五谷杂粮类、蔬菜类、家养动物类、水产类排序进行编写，每种食物分别从中医保健功效、现代营养价值、饮食宜忌、食用方法、美食烹饪精选及食疗附方等方面进行介绍。

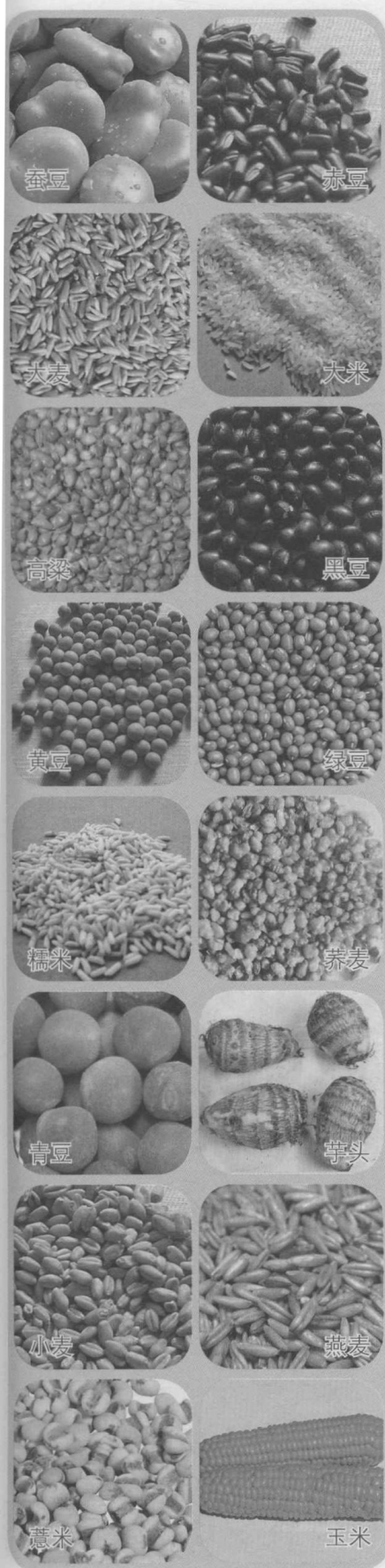
本书参考了众多中医药学文献，并结合现代营养学、医药学的研究新进展，对日常饮食中常用的食物进行了归纳整理，以期对我们的科学饮食、健康饮食有所助益。

本书作为知识普及性读物，所引用资料未能一一注明出处，请有关作者、出版者见谅。

目 录

contents

第一章 四气五味与食疗	1
第一节 四气五味	3
第二节 食 疗	5
第二章 食 养	7
第一节 天人相应的食养法则	9
第二节 调理阴阳的食养法则	10
第三节 因人制宜的食养法则	11
第四节 食养方法	12
第三章 营养与合理膳食的基本知识	15
第一节 营 养 素	17
第二节 能 量	26
第三节 合理膳食	27
第四节 怎样烹调才能保留食物的最佳营养	28
第五节 用好调味品，食物更鲜美	30
第六节 健康饮食的若干注意事项	33
第四章 五谷杂粮类	37
大 米	39
糯 米	40
小 米	42
小 麦	43
大 麦	45
玉 米	46
荞 麦	48
燕 麦	49
高 粱	51



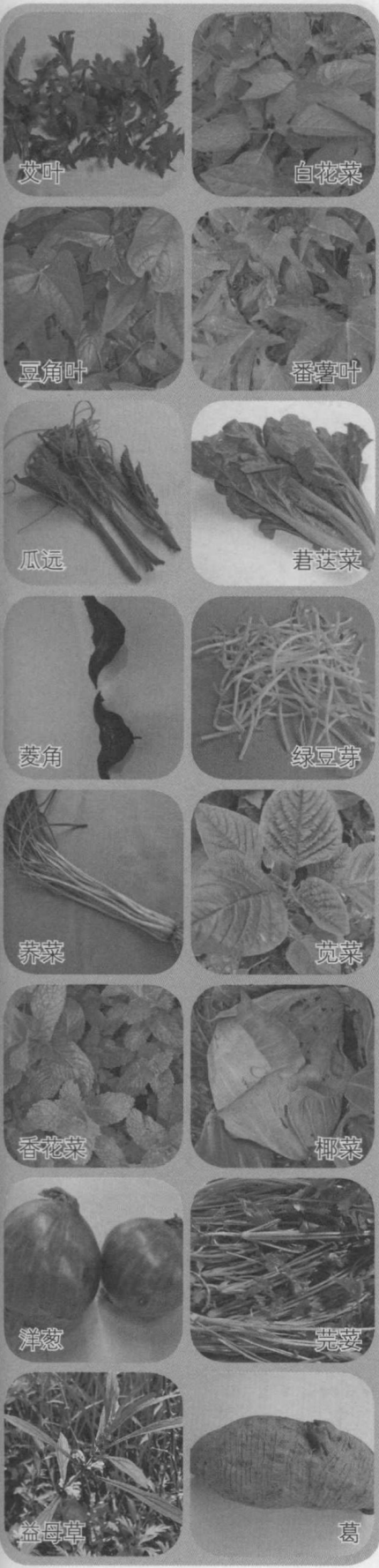


薏米	52
黄豆	54
黑豆	55
青豆	57
绿豆	58
赤豆	60
鹰嘴豆	61
蚕豆	62
番薯	63
芋头	65
花生	66

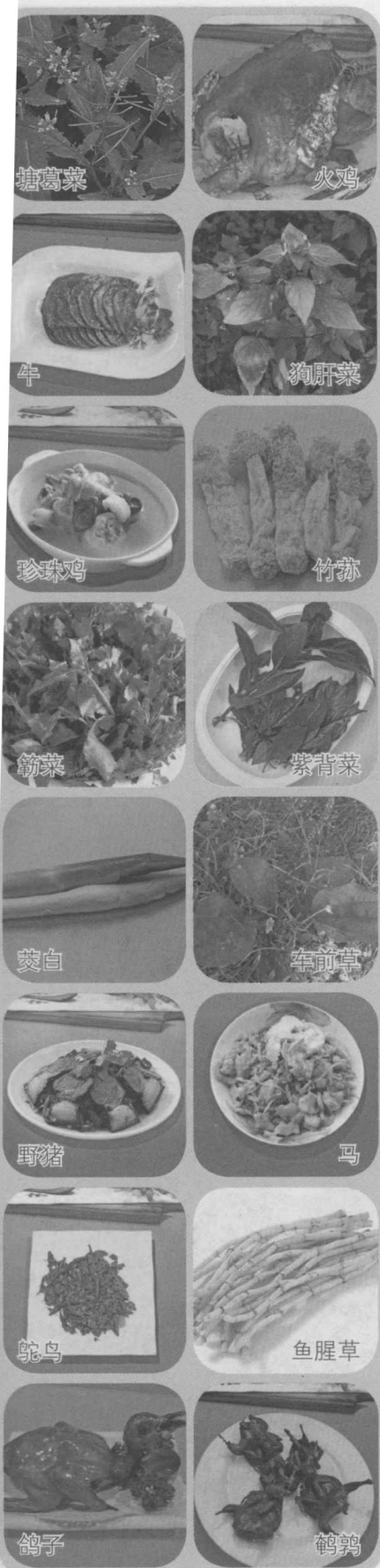
第五章 蔬菜类 69

菜心	72
大白菜	73
小白菜	74
芥菜	75
菠菜	77
苦麦菜	78
油麦菜	79
生菜	80
西洋菜	82
枸杞叶	83
茼蒿菜	85
芹菜	86
藤菜	87
蕹菜	88
豌豆苗	90
韭菜(附:韭菜花)	91
葱	94
姜	95





大蒜	97
芫荽	98
苋菜	100
香花菜	101
芥蓝	102
艾叶	103
蕹菜	105
益母草	106
番薯叶	107
豆角叶	108
瓜远	109
芥菜	111
竹笋	112
绿豆芽	113
黄豆芽	114
椰菜	115
芦笋	116
白花菜	117
葛	118
莲藕	120
白萝卜	121
胡萝卜	123
马铃薯	124
百合	126
菱角	127
山药	128
洋葱	129
毛薯	131
沙葛	132
慈姑	133
土茯苓	134



茭白	176
椰菜花	177
西兰花	178
金针菜	179
霸王花	180
塘葛菜	181
瓜子菜	182
蕻菜	183
狗肝菜	185
鱼腥草	186
蕨菜	187
紫背菜	188
车前草	189

第六章 家养动物类..... 191

鸡	193
珍珠鸡	196
火鸡	197
鸭	198
鹅	200
鸽子	202
鹌鹑	203
鹧鸪	205
鸵鸟	207
猪	207
野猪	211
马	212
牛	213
牦牛	216
羊	218
兔	220

狗	222
猫	223
驴	225
骆驼	226
鹿	228
蚕 蛹	230
蜂	231

第七章 水产类.....235

(一) 鱼类.....237

淡水鱼类	237
草 鱼	238
鲢 鱼	240
鲮 鱼	241
鳙 鱼	243
鲤 鱼 (附: 鱼白)	244
鲫 鱼	246
边 鱼	248
鳊 鱼	249
青鱼 (黑鲩)	250
鲈 鱼	251
乌 鱼	253
鲶鱼 (西江钳鱼)	254
鳗 鱼	255
黄 鳢	257
泥 鳅	259
银 鱼 (附: 白饭鱼)	260
黄骨鱼	262
笋壳鱼	263
和顺鱼	264
海洋鱼类	265





黄花鱼	267
三文鱼	268
金枪鱼	269
石斑鱼	270
鳕 鱼 (附: 柴鱼)	271
马鲛鱼	274
带 鱼	275
多宝鱼	276
鲳 鱼	277
红三鱼	278
鲭 鱼	279
鱼 翅	279
花 胶	282
(二) 水鱼	284
(三) 龟	285
(四) 虾	286
(五) 蟹	289
(六) 贝类	291
鲍 鱼	291
牡 蛎	294
蚬	297
蚌	298
象拔蚌	299
螺	301
扇 贝	303
蚶 子	304
贻 贝	306
蛤 蜊	307
(七) 软体类	309
海 参	309
海 胆	312

207	乌 贼	313
208	章 鱼	315
209	海 蜇	316
210	鱿 鱼	317
211	(八) 植物类	319
212	海带(昆布、裙带菜)	319
213	紫 菜	321
214	螺旋藻	322
215	海 参	323
216	海 胆	324
217	海 蜇	325
218	海 参	326
219	海 胆	327
220	海 蜇	328
221	海 参	329
222	海 胆	330
223	海 蜇	331
224	海 参	332
225	海 胆	333
226	海 蜇	334
227	海 参	335
228	海 胆	336
229	海 蜇	337
230	海 参	338
231	海 胆	339
232	海 蜇	340
233	海 参	341
234	海 胆	342
235	海 蜇	343
236	海 参	344
237	海 胆	345
238	海 蜇	346
239	海 参	347
240	海 胆	348
241	海 蜇	349
242	海 参	350
243	海 胆	351
244	海 蜇	352
245	海 参	353
246	海 胆	354
247	海 蜇	355
248	海 参	356
249	海 胆	357
250	海 蜇	358
251	海 参	359
252	海 胆	360
253	海 蜇	361
254	海 参	362
255	海 胆	363
256	海 蜇	364
257	海 参	365
258	海 胆	366
259	海 蜇	367
260	海 参	368
261	海 胆	369
262	海 蜇	370
263	海 参	371
264	海 胆	372
265	海 蜇	373

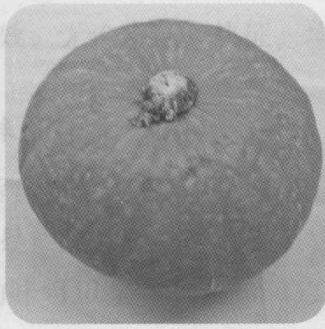
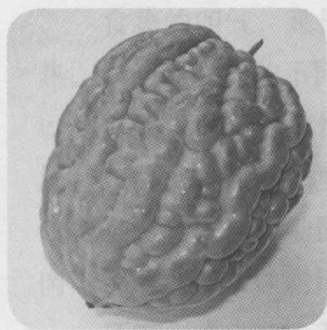


第一节 四气五味

一、食物的四气

第一章

四气五味与食疗



异。一般而言：

1. 酸味（含涩味）有收敛、止涩功效。具有敛汗、止泻、涩精等作用。如梅子、胡桃仁等。合理食用，可用于多汗、久泻、遗精滑精等病证。多食则引起筋脉挛缩。此外，酸味与甘味合用，又能生津止渴，可用于津伤口渴。

2. 苦味有燥湿、泄降功效。具有清热泻火、止咳平喘、泻下等作用。如苦菜、枳椇等。临床用于热性病发热、烦渴、气逆咳嗽、气喘、呃逆诸症。多食则损伤脾胃阳气，导致泄泻。

3. 甘味（含蜜味）有缓和、调补功效。具有补虚、和中、缓急止痛等作用。如栗子、甜杏仁、南瓜、荔枝、大枣、饴糖等。临床用于脾胃虚弱、气虚不足引起的神疲乏力、饮食减少、脘腹疼痛等症。多食则壅滞、胀气、使人肥胖等症。

此外，淡味归于甘味。常甘淡并称。有利尿渗湿作用。如薏米、芹菜、冬瓜等，常用于水湿内停水肿、小便不利等症。

4. 辛味（含芳香、辛辣味）有发汗、理气、散结功效。具有发汗解表、行气、活血、化湿、开胃等作用。如葱、生姜、蒜白、玫瑰花、茉莉花、胡椒等。辛味食物对于感冒之恶寒、发热、鼻塞流涕、咳嗽，以及肝胃气滞引起的饮食不香、胃脘不

