

于尔辛 著

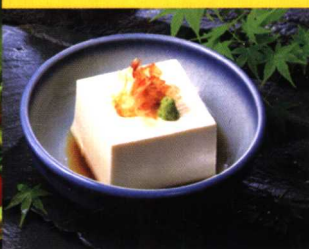
餐桌上的 养生食品



CANZHUOSHANG DE YANGSHENGSHIPIN



- 补气食品
- 养血食品
- 助睡眠食品
- 明目食品
- 开胃、助消化食品
- 清火类食品



上海科学技术出版社



餐桌上的

CAN ZHUO SHANG DE

养生食品

YANG SHENG SHI PIN

于尔辛 著

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

餐桌上的养生食品/于尔辛著. —上海:上海科学技术出版社, 2005. 1

(健康屋)

ISBN 7-5323-7751-2

I. 餐... II. 于... III. ①食物养生—基本知识
②疗效食品—基本知识 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 093733 号

世纪出版集团 出版发行
上海科学技术出版社

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

苏州望电印刷有限公司印刷 新华书店上海发行所经销

开本 850×1168 1/32 印张 8

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—8 000

定价:18.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

本书精选了 88 种日常生活中的常见食品,并应用传统的中医观点,重点介绍这些食品的异名科属、道地产地、选购贮存、保健功能、宜忌提示、食用方法、日常误区等内容,并对一些需要注意的问题以“按”的形式作了重点说明。在论述这些养生食品的时候,还引述了不少前代医药专家的真知灼见,这样不仅有益于广大读者深入了解这些食品,而且使全书显得有破有立,文笔流畅,令人信服。因此,本书既适于一般读者阅读参考,也可供广大社区、临床工作者和食疗爱好者参考选用。

前言

养生,是人们目前较为关心的一个话题。细究起来,养生,大致包含两重意思:其一是保护健康,促进健康;其二是健康地长寿。

这是一个牵扯面很广的话题。例如,它要求人们从小就能养成一个良好的卫生习惯;它要求人们能培养一个良好的、稳定的精神状态,能正确面对工作和生活中的各种不良因素;它要求人们能进行适合自己体质的体育锻炼,以增强体质;它要求人们要有合理的饮食和营养。

拿饮食和营养来说,饮食和营养只是保健中的一个方面,而这一方面也还包含着相当广泛的内容。例如,有抽烟、饮酒的问题,有饮食习惯问题,有各种营养要素的摄取问题,等等。本书所述及的“养生食品”,只是饮食和营养中的一个方面。

中医学历来认为,饮食是养生、保健、防病的重要环节,又是疾病治疗中不可缺少的组成部分,在病后康复期也起到重要作用。饮食治疗,或者称食疗,也是在中医理论指导下进行的,也就是在阴阳、五行、脏腑、经络等理论的指导下应用的,还要按照寒热温凉和酸苦甘辛咸等的不同辨证选用,并了解相关禁忌。

因此,本书的主要内容,就是应用传统的中医观点来阐述日常餐桌上常见的一些养生食品。在论述这些食品的时候,还引述了不少前代医药专家的真知灼见,不仅有益于深入了解该项食品,还有利于中医文化的普及。以下是这本书的内容安排。

养生食品中首先是滋补品,或者补益品。这是目前人们最为关心的,被认为最具养生保健价值的,其应用最广,也常被滥用。滋补品分两大部分,一是日常滋

补品,另一部分是滋补类药食两用品。日常滋补品中,以鸡鸭鱼肉为主,是传统的滋补食品。其中没有列入蔬菜和水果,不是它们不滋补,它们另有其滋补价值。滋补药食两用品部分,按照中医理论,需要区分气血阴阳,以及补益脏腑的不同,所以分成“补气”、“养血”、“温阳”、“滋阴”等不同篇目。

补益以后是抗疲劳。无论脑力劳动还是体力劳动,无论白领或蓝领,脑力不济和体力不足是常见的,希望这一篇对他们有所助益。

白发早生,也是不少人颇感苦恼的。其实,早生白发和早衰并不必然相关联,此篇叙述了中医传统的乌发食品。

失眠的人群,据说相当广泛。这里简单地列举了一些防治失眠的食品。但是失眠,还有不少心理方面的因素。“心病还需心药医”,自我调剂精神和心理状态,在防治失眠上还是十分重要的。

再以下是极具中医特色的明目、防头晕食品。

筋骨不活络,胃口不好,消化不良,是成人中较为普遍的症状,不少食品有助于改善这类情况。

泄泻,或者便秘,又是日常生活常见的,常常经过医院多方面检查,没有发现什么疾病。中医有不少治疗的方法,假如检查有病,还应去医院治疗。

吸烟者颇多,吸烟者最常见的症状,就是所谓的“烟咳”。老年有所谓“老慢支”者,也不在少数。化痰止咳食品篇,希望能有助于改善症状。

在保健防病方面,中医十分强调“顺应四时”和避免四时的“虚邪贼风”。在冬春季,要“防风寒”,这是那个时令的重点。在夏秋季,又要“防暑热”。本书的这两篇,希望读者能对中医的顺应四时有一定的了解。

中医讲的“火”,成因颇多,也可作为一种“邪”。民间常讲“火气”,这里讲的“清火”,就是民间讲的“清火气”。当然,也只是列举一些例子。

最后一篇是“防时疫食品”。其中的某些防时疫的食品,希望能对今后的防时疫,也能提供一定的参考价值。

还有几个有关本书的问题,在这里提一下。

1. 有一些中药,民间常作食品用;另有一些食品,民间又常自行用于防治一些疾病,这也是我国中医药的一个特点。卫生部曾经公布了几批可以药食两用的中药,本书根据需要,选用了其中大约 60% 的药食两用品。所以,本书虽名为养生食品,其实也包含一些药食两用的药品在内。当然,养生食品,种类甚多,这里提到的不到 100 种,读者如对其他的一些药食两用食品感兴趣,可参阅有关书籍。

2. 在提到食品的保健应用时,不可能不提到营养要素的名称,如蛋白质等,也不可能不提及现代的一些病名,像高血压病、糖尿病等。同时,本书又以中医为主线加以论述,不可避免要用到中医的术语,如五脏的心、肝、脾、肺、肾等。要注意,中医学中的“心”、“肝”、“脾”、“肺”、“肾”和西医的相同名称,在概念上有很大的不同,不可混淆。笔者已尽可能在叙述时,加以区分。请读者注意,中西医在一些相同词语上的含义是不同的。

3. 本书为行文的方便,各篇内容和传统的中药书的分类略有不同,请注意。

复旦大学附属肿瘤医院中医科教授 于尔辛

2004 年 8 月 1 日

目 录

一、滋补食品

1

- 猪肉 / 2
- 猪内脏 / 4
- 火腿、猪蹄、猪骨、猪肤 / 7
- 鸡 / 9
- 鸡蛋 / 13
- 鸭 / 15
- 牛肉 / 18
- 羊肉 / 21
- 鳗鱼 / 23

二、补气食品

26

- 黄芪 / 26
- 人参 / 29
- 西洋参 / 32
- 党参 / 35
- 太子参 / 37

三、养血食品

40

- 阿胶 / 40
- 益母草 / 43
- 仙鹤草 / 45

四、温阳食品

48

鹿茸 / 48

益智仁 / 51

龙眼肉 / 53

五、滋阴食品

56

石斛 / 56

玉竹 / 59

黄精 / 61

六、补益脏腑食品

63

哈士蟆 / 64

燕窝 / 66

冬虫夏草 / 68

白果 / 70

五味子 / 72

七、抗疲劳食品

75

番茄 / 76

葡萄 / 78

黄豆 / 80

牛奶 / 83

咖啡 / 87

茶 / 89

可可 / 92

酒 / 94

八、乌发食品

98

何首乌 / 99

桑葚 / 101

胡桃仁 / 103

芝麻 / 105

九、助睡眠食品

109

糯米 / 110

百合 / 112

莲子 / 115

酸枣仁 / 117

大枣 / 119

十、明目食品

123

决明子 / 124

菊花 / 125

枸杞子 / 128

十一、防头晕食品

132

天麻 / 132

葛根 / 134

十二、舒筋活络食品 137

木瓜 / 138

三七 / 140

十三、开胃、助消化食品 142

陈皮 / 143

佛手 / 146

鸡内金 / 148

萝卜子 / 150

山楂 / 153

谷芽、麦芽 / 156

十四、防泄泻食品 160

山药 / 161

扁豆 / 164

薏苡仁 / 166

芡实 / 168

赤豆 / 170

干姜 / 173

乌梅 / 175

十五、防便秘食品 179

蜂蜜 / 179

番薯 / 182

花生 / 184

玉米 / 186

火麻仁 / 188

十六、化痰止咳食品 191

鱼腥草 / 192

贝母 / 194

杏仁 / 196

胖大海 / 198

十七、防风寒食品 201

紫苏叶 / 202

豆豉 / 204

生姜 / 207

十八、清暑热食品 210

西瓜 / 210

绿豆 / 213

薄荷 / 216

荷叶 / 219

藿香 / 221

佩兰 / 223

十九、清火类食品 226

马齿苋 / 227

金银花 / 228

芦根 / 231

二十、防时疫食品

234

大蒜 / 235

葱、洋葱 / 237

一、滋补食品

在我国现存最早的中医典籍《黄帝内经》中,曾多次谈到饮食对人体的重要性。例如,在《素问·六节藏象论》中说:“草生五味,五味之美,不可胜极。”又说:“五味入口,藏于肠胃,味有所藏,以养五气,气和而生,津液相成,神乃自生。”因此,在保健养生方面,饮食是一个重要的方面。在本篇中,举了一些滋补食品的例子,其中有几点需要说明一下。

1. 这里举的滋补食品,是极其普通的常见食品,无非是鸡、鸭、鱼、肉、蛋之类,没有什么新奇的食品。其实,我们通常吃的这些食品,都极富有营养,极有养生价值。从几千年前老祖宗传下来的这些食品,是使我们民族繁衍、繁荣的重要饮食资源。

近年来,不少人嫌这些食品太普通,缺少刺激性,追求一些新奇的食品,追求食用新奇的野生动物,还认为可以健身,甚至长生,这是一种不正确的看法。现在知道,不少野生动物,可以给人类带来疾病。近年发现的一些严重危害人类健康的疾病,像艾滋病、埃博拉病,以及传染性非典型肺炎等,不少专家认为,都可能是经由野生动物传播的。

2. 除了本篇谈到的少数几种食品外,所有我们常吃的食品,都各有其养生价值。限于本书篇幅,不能一一列举,可参阅有关书籍。如上海科学技术出版社于2002年出版的,由笔者所著的《餐桌上的抗癌食品》。

3. 饮食要有节制,不宜偏食,不宜过量食用某些食品,不少现代病,就和某些饮食过量有关。但也不可不讲营养,否则又会导致营养不良等各类疾病。

元代忽思慧《饮膳正要》中说:“保养之法,莫若守中,守中则无过与不及之病。调顺四时,节慎饮食,起居不妄,使以五味调和五藏,五藏和平,则血气资荣,精神健爽,心志安定,诸邪自不能入。”因此,从这个意义上讲,节慎饮食就是滋补身体。

汉代张仲景的《金匮要略》中说:“凡饮食滋味,以养于身,食之有妨,反能为害。”总之,要讲究养生,要讲究营养。要防止营养不良,也要防止营养过度。

4. 这里没有提到蔬菜,不是因为蔬菜不滋补,蔬菜也是人体不可缺少的营养佳品。实际上,每人每日都应吃一定量的新鲜蔬菜和水果。

猪肉

异名科属 为猪科动物猪的肉。猪在古代的常用名还有豕、豚、彘等。

道地产地 全国各地大都有生产。过去不少地区都有其习惯食用的品种,毛色、肉质等略有不同。

选购贮存 以在正规店中购买为好。鲜肉以新鲜者为好。另有咸肉、火腿等腌制品。选购时要防“注水”、喂饲过“瘦肉精”等情况。

保健功能 猪在我国被称为“六畜之首”,是我国多数居民最常食用的食品。长期以来,猪肉是为我国多数居民提供蛋白质等营养物质的一个主要来源。

猪肉营养丰富,含有蛋白质和脂肪,以及维生素、矿物质等。

猪可谓一身是宝,除猪肉外,猪脑、猪肺、猪心、猪肚、猪肠、猪肝、猪血、猪蹄、猪尾、猪肾、猪皮、猪髓、猪油都可食用。而且,猪内脏的蛋白质含量,大都高于猪肉。这里我们先谈一谈猪肉。

1. 猪肉 性味甘咸平,以补益气阴为主。过去,凡是身体虚弱,或者病后体弱,在康复期,一般都是以猪肉作为最好的补品。

近年来,不少人出于对肥胖的恐惧心理,不敢吃猪肉。其实,这是拒绝了一种美味的营养品。

猪肉可以分割成不少品种,如大肥肉、瘦肉、肋条、大排、夹心等多种名称,其脂肪含量大致排列以下:肥肉的脂肪含量最高,据估计,占90%左右。怕肥的人,可以不吃肥肉;其次为夹心,含30%左右;再次为肋条,含25%左右;大排不到20%,瘦肉仅稍高于10%。因此,可以大排和瘦肉为首选。既补充了蛋白质,又避免了过多的脂肪。牙齿不好的人,瘦肉、大排有时难于咀嚼,可少量食用肋条,肥瘦适当,便于食用。

吃猪肉还有一个优点,就是它的维生素B₁的含量高于鸡肉、鸭肉、牛肉、羊肉。清代汪昂在《本草备要》上说:“猪肉,其味隽永,食之润肠胃,生精液,丰肌体,泽皮肤。”其中,“丰肌体”一项,可能不少人不同意。但其实,只要适当食用,“丰肌体”恰恰表示了形体的完美,是“美容”的最好境界。“泽皮肤”,表明可以使皮肤润泽而不干燥,类似于护肤品的作用。

有人怕吃猪肉会诱发心血管病,其实,只要不过分食用,也是不妨的。有一些长寿老人介绍长寿经验,经常吃肉,倒也是时常可见的。

2. 猪头肉 猪头肉的营养成分和猪肉相似。过去,猪肉价贵而猪头肉价廉,因此,在那个时候,猪头肉是贫苦居民的最好营养品。再者,猪头肉有精有肥,可补益气阴,食用颇为合适。

宜忌提示 凡体弱消瘦,气虚不足,或者气阴两虚者,都可用猪肉来补益。凡有“外邪”,感冒发热,或者有痰湿诸证,以及消化不良、腹泻等情况时,不宜吃猪肉。

食用方法 猪肉的食用方法最多。家常菜中的荤菜,大都以猪肉为主。如炒肉丝,雪菜炒肉丝、冬笋炒肉丝、榨菜炒肉丝等,荤素结合,增加营养和美味,又利于消化;炒肉片,如冬笋肉片、荸

荠炒肉片等;炒肉丁,如酱爆肉丁、辣子肉丁等;喜吃大排者,则有炸大排。上面已经说过,大排的脂肪含量并不太高。喜吃肋条者,可家中自制霉干菜蒸肉,也是荤素结合,而且食之不肥。

日常误区 猪肉食用,在我国已有几千年的历史。在春秋时期,孔子已有三月不知肉味的感叹。

近年,猪肉不贵,但食用者在减少,主要原因是怕胖。其实,猪肉的脂肪含量,除大肥肉外,并不比鸡、鸭、牛、羊肉更高。因此,不去食用,实在是没有必要的。

而且,猪肉的各类制品甚多,有红肠、方肉、叉烧、午餐肉、肉松等,滋味美而各异,既提高食欲,且其营养价值也相似,不去吃它,确甚可惜。

再者,吃猪肉在多数居民中已有长久的历史,煎炒蒸煮,制法甚多,家庭都易自做。迄今为止,仍可作为我们营养要素来源的一个主要环节。

按 在我国,虽然猪肉的食用时间甚久,但不少医书上,对它的评价不高。例如,在《神农本草经》中,“豚卵”被列为“下品”。在明代韩懋的《韩氏医通》中,又称“黄牛肉补气,与绵黄芪同功。羊肉补血,与熟地黄同功。猪肉无补,而人习之,化也”,认为猪肉不补。

但实际上,猪肉并非不补,猪肉补气补阴,已成为多数医药家的共识。清代汪昂在《本草备要》中说:“诸家之说,稽之于占则无征,试之于人则不验,徒令食忌,不足取信于后世。”所以体虚消瘦,需要补气补阴者,猪肉可以作为首选之品。

猪 内 脏

异名科属 猪的内脏,一般都以脏腑名称直接称呼。其中猪肾,俗称猪腰子。猪肠,俗称“圈子”。

道地产地 全国各地大都有供应。

选购贮存 一般都在菜场上购买,以新鲜者为好。某些脏器如经腌制,以不臭、不霉烂为好。