



JIAN KANG SHI LIAO CONG SHU

《健康食疗》丛书

四季养生食疗

SI JI YANG SHENG SHI LIAO

雷永乐 著



广东人民出版社

SI JI YANG SHENG SHI LIAO

JIAN KANG SHI LIAO CONG SHU

《健康食疗》丛书

四季养生食疗

SI JI YANG SHENG SHI LIAO

雷永乐 著



广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

四季养生食疗 / 雷永乐著. — 广州: 广东人民出版社, 2001.8

(健康食疗丛书)

ISBN 7-218-03624-4

I. 四... II. 雷... III. 食物养生... IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 34214 号

责任编辑	冯秋辉
责任技编	黎碧霞
封面设计	刘嘉俊
出版发行	广东人民出版社
经 销	广东新华发行集团股份有限公司
印 刷	肇庆市科建印刷有限公司
开 本	880 毫米×1230 毫米 1/32
印 张	7.75
插 页	1
字 数	160 千字
版 次	2001 年 8 月第 1 版 2002 年 6 月第 2 次印刷
书 号	ISBN 7-218-03624-4/R·109
定 价	13.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

序

自古医食同源、药食同源。《黄帝内经》谓：“药以祛之，食以随之”、“谷肉果菜，食养尽之。”张仲景在《伤寒论》、《金匱要略》中，采用了姜、葱、枣、蜜、醋、饴糖、豆豉、猪肤、羊肉、鸡子黄等食物治疗养身。孙思邈指出：“食能排邪而安脏腑”，并在《千金方》中，用猪、羊肝治雀目(夜盲症)。

在几千年的历史长河中，人类在与疾病作斗争的医疗实践活动中创立了食物疗法，至今世界上仍有很多人在依靠这些自然之物作为药物。合理的饮食可使人抗病防衰，健身壮体，其保健功效远胜过滋补药，食补和缓，既可保护胃气，又避免了滋补药品产生副作用的弊端。食疗可满足人体营养，提高人体防病的能力，是固本之道。

我在《羊城晚报》的编辑过程中，发现一些读者对食疗的知识感兴趣，因此两年前约见了肝炎专家、科普作家雷永乐同志，请他为《羊城晚报》“药食同源”专栏撰写一些食疗稿，介绍了每个食疗方的材料、制法、功用及功用解说四项内容。



《四季养生食疗》一书中的部分内容均已在报上刊登过。著者多年来辛勤在科普园地笔耕，发表了大量食疗文章，书中也收入了这些文章的精品，以奉献给广大读者共享，希望对喜爱食疗养生的读者有所帮助，使您踏上健康之路。

在《四季养生食疗》脱稿之际，先生嘱余作序，余乐为之，是为序。

郭广华

2001年6月18日



前言

食疗是古代医生们治疗疾病的主要手段。古印度认为大蒜有神奇的药效，被奉为有魔力的食品；在古罗马，小扁豆被用来对付腹泻。这就说明食疗不单是我国的“专利”产品。至今世界上仍有 75% 的人在使用这些自然之食物作为药物，同时，至少 25% 的现代药物其来源仍是自然界中的动、植物。

我们的祖先为了生存和繁衍，在寻觅食物的过程中，不断品尝各种动、植物的滋味，逐渐认识到一些动植物既可以充饥又能防治疾病，在时间长河的锤炼中，逐步积累了丰富的饮食治病养生的经验，认识到“食能排邪而安脏腑”的道理。

我国现存医学文献中，最早的《黄帝内经》提出了“饮食有节”的重要原则，书中记载：“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。”食物具有药物相似的性能，国外的研究亦证实食物的药疗作用，许多食物具有可食可药的双重性能，也就是“药食同源”，如红枣、山药、薏苡仁等。食疗配合药疗可以“药借食威，食助药力”。

本书分类介绍了一些国内外研究较有疗效的食疗食物，并



精选了 118 个常用保健食疗方，这些食疗方大部分在《羊城晚报》上刊登过，而食疗食物则在《营养与食品卫生杂志》、《南方日报》、《广州日报》、《广东卫生报》、《信息时报》、《广州卫生》及《美食导报》上发表过。本书是群众养生保健的良师益友，也可供营养师、医护人员、美食家、厨师参考使用。书后附有病症用方索引，使读者根据不同情况选用食疗方。

本书的完成是与各报刊编辑的辛勤审稿及帮助分不开的，郭广华编辑又乐意为本书作序，在此，对郭编辑及各报刊编辑表示感谢！

愿本书能使您拥有健康，使生命之树常青！

雷永乐

2001 年 5 月 20 日



目 录

序	郭广华	1
---------	-----	---

前言		1
----------	--	---

瓜菜类		1
-----------	--	---

养生莫忘吃蔬菜		1
---------------	--	---

吃苦瓜也养生		2
--------------	--	---

木瓜何以称“万寿果”		3
------------------	--	---

春韭菜食味最胜		4
---------------	--	---

养生佳品番茄好		6
---------------	--	---

“瓜果药材”——丝瓜		7
------------------	--	---

茺荂的妙用		8
-------------	--	---

南瓜妙防“文明病”		9
-----------------	--	---

十月养生芥菜汤		11
---------------	--	----

芹菜功用多		12
-------------	--	----

红萝卜的保健新用途		14
-----------------	--	----

从狂吃红萝卜少妇产“橙”儿谈起		15
-----------------------	--	----

菜花防癌又养生		17
---------------	--	----



大蒜防病有新功	18
---------------	----

鱼肉类

养生宜少吃肉	20
兔年话兔肉养生	21
马年赞马	23
猪的食疗养生作用	24
保健益寿佳品——猪血	25
牛奶——“返老还童天地久”	27
酸奶养生好处多	28
多吃鸡蛋有益健康	30
从吴王僚爱吃鱼谈起	32
甲鱼，“染指”古到今	34
蛇的医食作用	35
蛇胆是宝，生食不好	36
新春养生吃牡蛎	37
白玉盘中一青螺	39
科学吃肥肉	40

副食品类

保健王——黑木耳	42
豆腐营养益健康	43
豆浆保健新妙用	44



不满一岁婴儿不宜服用蜂蜜	45
银耳：延年益寿的佳品	46
节日饮酒勿过量	47
巧用金针菜，祛疾又防病	48
劝君多喝茶	49
花生油与棕榈油琐谈	51
香菇菌蘑肿瘤消	52
粮食类	54
米越精白营养越少	54
番薯益寿好处多	55
养生益寿食物——玉米	57
防暑祛病绿豆好	58
黄豆新用途	60
刀豆防癌身价高	61
米汤米粥治疗腹泻脱水好处多	62
调味品类	64
吃辣椒也养生	64
克邪高手——生姜	65
生姜妙防肝胆病	66
从华佗用蒜泥醋治病谈起	66



水果类 68

香蕉也养生	68
中秋时节话葡萄	69
中秋菱角益寿康	70
金橘既可观赏也可吃	71
龙眼飘香是佳果，桂圆果熟为良药	72
话说西瓜及其食疗价值	73
赏月团圆果——柚子	74
食用柑橘有益健康	76

既是食品又是药品类 78

营养保健罗汉果	78
服用蜂王浆益处多	80
蜂蜜之神妙	81
“上品功能甘露味，还知一勺可延龄”	82
芝麻益寿功用多	83
红枣可轻身延年	85

民间习俗与食疗 87

端午粽香人健康	87
汤圆的营养价值与保健作用	88
春日春盘细生菜	89



团年饭的保健菜式	91
过节宜食萝卜糕	92
年初一食斋新解	93
饮食养生	95
常带三分饥与寒的启示	95
低脂饮食与健康	96
“膏粱厚味”过量不利	97
素食好处，您知多少	98
食物纤维与健康	101
饮料与健康	103
喝汤有益健康	104
饮水健身防病好处多	104
维生素 A 的新用途	106
“试剑石”传说	107
平凡而又功劳非小的“钙”	108
不应忽视儿童铜缺乏	109
缺铁性贫血对儿童的威胁	110
记忆力与锌	111
身手不凡的车前草	112
重视青少年饮食营养	113
您是否患锌缺乏症	115
食物影响免疫力	116
怎样防治肥胖	117
高血脂症和高血压病人要注意饮食	118



使生命之树常青	118
吃了半生不熟的猪肉会得什么病	119
吃鱼生会得什么病	120
腹泻病人的简易口服补液法	121
便秘是长寿的大敌	122

春季食疗

赤豆鲤鱼	124
淮山杞子炖牛肉	125
鲫鱼木耳	125
肺结核食疗二方	126
莲子百合煲瘦肉	126
胎盘冬虫草	127
大蒜豆腐鱼头汤	127
蘑菇豆腐汤	128
黑豆塘虱鱼汤	129
香菇烧冬瓜	129
冬瓜鲩鱼汤	130
猪腰鱼胶杞子汤	131
薏米莲子鸭汤	131
北芪炖鲈鱼	132
韭菜炒鸡蛋	133
芹菜红枣汤	134
草菇豆腐羹	135
泥鳅鸡蛋	136



生地鸭蛋汤	137
猪红鲩鱼汤	138
无花果瘦肉汤	138
冬菇木耳瘦肉汤	139
莲子珧柱瘦肉汤	140
花生米赤豆粥	141
薏米冬瓜猪胰汤	141
鲮鱼鸡蛋汤	142
小麦大枣汤	143
夏季食疗	144
苦瓜炖蛤	144
节瓜珧柱排骨汤	145
绿豆百合粥	145
丝瓜瘦肉汤	146
海带薏仁蛋汤	147
何首乌鲤鱼汤	148
马蹄木耳	148
南瓜绿豆汤	149
西瓜豆腐煲猪肉	150
蒜泥黄瓜	151
粉葛煲鲫鱼	152
冬菇猪肉炆菱角	152
白木耳无花果冰糖水	153
冬瓜鲤鱼汤	154



笋扒冬瓜	155
冬菇鸡脚马蹄汤	156
冬瓜苡仁瘦肉汤	157
节瓜鲫鱼汤	157
鲜莲蘑菇鸭羹	158
黄花鱼苋菜羹	159
银耳豆腐	160
香菇干贝豆腐	161
芥菜生姜汤	162
芥菜牛肉汤	162
大芥菜咸鱼头蜜枣汤	163
节瓜猪瘦肉汤	164
节瓜黄鳝汤	164
凉瓜排骨汤	165
苦瓜瘦肉汤	166
荷叶冬瓜汤	167

秋季食疗

南杏桑白煲猪肺	168
益寿鸽蛋汤	169
马蹄海蜇汤	169
章鱼莲藕汤	170
红枣花生猪脚汤	171
芥菜番薯汤	172
太子参百合瘦肉汤	173



黑豆红枣黄鳝汤	173
芥菜咸蛋汤	174
腐竹炒苋菜	175
菠菜猪血汤	176
鱼滑酿茄瓜	177
柚子炖鸡	178
菠萝鸡片汤	179
猪肝菠菜汤	179
花生鱼头汤	180
南瓜红豆排骨汤	181
罗汉果猪肺汤	182
白茅根雪梨猪肺汤	183
鲫鱼豆腐汤	184
生蚝猪瘦肉汤	185
西洋菜蜜枣汤	185
木瓜煲带鱼	186
朵朵祥云益寿汤	187
泥鳅木耳汤	188
菜干鸭肾蜜枣汤	189
圆肉花生红枣汤	190
雪梨南杏瘦肉汤	191
川贝苹果饮	191
沙参玉竹瘦肉汤	192
西洋菜蜜枣生鱼汤	193
芥菜生姜汤	193



冬季食疗	195
番茄豆腐鱼丸	195
红萝卜马蹄饮	195
红枣粥	196
冰糖木瓜汤	197
当归杞子炖羊肉	197
淮山龙眼炖水鱼	198
香菇鸡蛋鸡汤	199
银耳炖鸭	199
白菜豆腐腐竹煲	200
枸杞洋葱牛肉汤	201
黄精炖瘦猪肉	202
党参黄芪炖鸡	202
萝卜羊肉汤	203
番茄鸡肉汤	204
淮山杞子炖乳鸽	205
淮山红萝卜羊肉汤	205
豆浆鸡蛋	206
木耳烩鱼片	207
杞子淮山炖狗肉	208
黄豆珧柱兔肉汤	209
粉葛鲛鱼汤	210
福寿齐眉汤	210
番薯炖狗肉	211

