

汉方食物养生全书

06

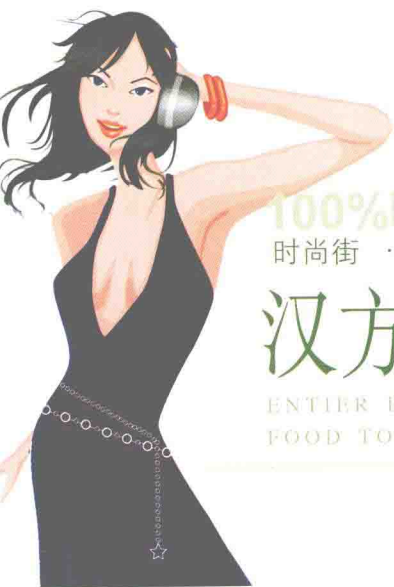
时尚街·健康号

食物是最好的健康医生

一本书，一个观念，一份体验，不一样的生活……认识身体和食物的特性，30种养生食物详细介绍。水嫩嫩，69种美容果蔬、美容菜品大公开。你不可不知的10个饮食提示，全方位美形佳肴16例，主妇瘦身6大非常法则，20款汉方简易芳香茶饮DIY。



南海出版公司



100%Beauty

时尚街 · 健康号06



汉方食物养生全书

ENTIRE BOOK OF CHINESE PRESCRIPTION
FOOD TO PRESERVE ONE'S HEALTH

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

汉方食物养生全书 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2006. 6

(时尚街. 第6辑, 健康号)

ISBN 7-5442-3359-6

I. 汉... II. 深... III. 食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第029809号

SHISHANGJIE

时尚街

JIANKANGHAO (06) —— HANFANG SHI WU YANGSHENG QUANSHU

健康号(06) —— 汉方食物养生全书

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 共 鸣

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) (0898) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司 (0755) 84190019

开 本 889mm×1194mm 1/32

印 张 42

版 次 2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3359-6

定 价 210.00元 (共6册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com



P 前言

preface

食物是我们日常生活中的必须品，我们每天都要接触到食物。如何合理安排膳食？如何膳食才能有益身体健康？采用何种饮食原则才能减少或预防疾病？如何在家中自己制作养生食物？何种食物有何种养生疗效？

随着人们对健康的关注，食物的营养越来越受重视。今天，人们生活水平显著提高，绝大多数人衣温食饱，营养不良状况有了很大改善，但是营养不平衡或营养搭配不良等种种问题却日益突出了。大部分人只关心一种食物有什么营养，比如“豆角有补肾的作用”“多吃苦瓜能降血糖”，却很少考虑到营养的均衡。据权威机构对中国营养调查的情况表明，在人们的饮食中，热量摄取虽然达到供给数量的标准，但是蛋白质、钙、核黄素、维生素A的人均日摄入量还处于供给标准的低水平甚至明显低于供给标准。

饮食是有大学问的，只有讲究营养合理搭配才能促进健康，不能只了解某种食物有哪种营养就可以了，而应该多多了解现代营养科学，比如营养的搭配：两种或两种以上的食物，如果搭配合理会起到营养互补、相辅相成的作用，发挥其对人体保健的最大效果。

本书向大家提供一套完整的食物养生法，让你在平常的吃吃喝喝当中青春美丽、减肥塑身以及保健身体，从而达到延年益寿养生保健的目的。你可以通过了解各种食物的特性，结合自身体质、自己的口味来选择合适自己养生的食物，轻轻松松吃出健康来。

本书分别从食物的特性、保健食物、美容食物、轻脂食物几个方面全方位介绍了食物特性及其对人们的生活所起到的重要作用。

明代大医药学家李时珍曾说过：“饮食者，人之命脉也。”养生，必须首先从饮食做起，知道一点现代营养科学，真正懂得吃的科学和方法。

合理食膳健康篇

Part1 食物是我们最好的医生 ... 8

食物保健的起源与发展 8

认识自己的身体特性 10

热性体质 \ 寒性体质 \ 实性体质 \ 虚性体质

食物的属性 12

温热性食物 \ 寒凉性食物 \ 平性食物

滋补性食物 \ 泻性食物

四性、五味和归经 15

运用食物的属性来保健 16

正确的吃法才能保持身体健康 17

Part2 保健药膳的分类 19

按性状分类 20

菜肴类 \ 饮料类 \ 粥食类 \ 米面类 \ 糖果类

蜜饯类 \ 精汁类 \ 糕点类 \ 羹汤类

按作用分类 21

治疗疾病类 \ 美容养生类

Part3 正确烹饪药膳的要求 22

掌握药理和营养知识 22

遵循药膳食用原则，辨证择膳 23

选择原料遵循一定原则 24

原料切配服从烹饪要求 24

烹饪火候依据原料灵活掌握 25

尽可能使药膳美味可口 25

Part4 传统饮食养生宜忌 26

防治疾病的有益食物 26

\ 莲藕 \ 葡萄 \ 栗子 \ 茴香 \ 覆盆子 \ 甘蔗 \ 菱

角 \ 海带 \ 瓜子 \ 枸杞叶 \ 萝卜 \ 花生 \ 菊花

\ 杨桃 \ 橄榄 \ 梨 \ 柿子 \ 桑葚 \ 柚 \ 枇杷 \

芒果 \ 西瓜 \ 芥菜 \ 胡萝卜 \ 包心菜 \ 金针菜 \

生姜 \ 丝瓜 \ 胡瓜 \ 苦瓜 \ 红豆 \ 绿豆 \ 甘薯

\ 向日葵 \ 茶

不可食用的食物 28

和某种体质不匹配的食物 29

不宜搭配在一起的食物 30

不宜多吃的食物 30

常见食物属性列表 31

常见食物保健功效 36

常见疾病忌口食物参考表 37

汉方食物保健篇

Part1 强健身体，提升免疫力 ... 40

如何提高机体免疫力 41

免疫力概述 \ 专家教你提高免疫力

提升免疫力食品家族 45

竹荪 \ 香菇 \ 胡萝卜 \ 灵芝 \ 银耳

玉米 \ 西红柿 \ 红薯 \ 鳕鱼 \ 甲鱼

海带 \ 猕猴桃 \ 茶叶 \ 酸奶

Part2 滋补益气，延年益寿 61

如何滋补才科学 61



第一补人之物——粥..... 63

鲍鱼滑鸡粥 \ 生滚猪腰粥 \ 窝蛋牛肉粥

玉米红枣粥 \ 核桃仁粥 \ 生滚鲜虾粥

牛奶起士麦片粥 \ 竹笋玉米粥

参片乌鸡糯米粥 \ 红枣糯米粥 \ 提气养生粥

益寿保健——清晨第一杯水..... 70

芥蓝苦瓜汁 \ 胡萝卜苹果橘子汁 \ 薄荷冰柠檬

山楂洛神金橘汁 \ 樱桃红枣汁 \ 松子牛奶豆浆

芦荟蜜桃汁 \ 红糖老姜汁 \ 桑葚山药汁

桂圆樱桃葡萄柚汁 \ 鲜百合蜜桃优酪

容纳食物精华——汤..... 79

人参糯米鸡汤 \ 金锁固精鸭汤 \ 脊髓山药枸杞汤

十全大补鸡汤 \ 参芪泥鳅汤 \ 天麻汽锅鸡

虫草炖雄鸭 \ 人参蒸鸡汤 \ 海带汤

木耳桂圆汤 \ 麦冬猪肚汤 \ 小鲍鱼汤

黑豆煲赤肉

Part3 四时进补，分季调养..... 90

四季饮食合理安排..... 91

四季五补的理论基础 \ 如何合理安排四季饮食

四季健康食谱由你做主..... 99

大枣 \ 锅巴 \ 山药 \ 三鲜饮 \ 香薷饮

三仙饮 \ 五豆汤饮料 \ 三花饮 \ 赤豆牛奶粥

荷叶粥 \ 冬瓜粥 \ 银耳粥 \ 西瓜汁 \ 苦瓜汁

草莓珍珠奶茶 \ 番茄焖冬瓜 \ 绿豆粥

椰子银耳鸡汤 \ 百合炖雪梨 \ 核桃仁芝麻糊

苹果炖野生鱼 \ 芒果哈密瓜汁 \ 霸王花猪肺汤

猴头菇螺片汤 \ 番茄乌鸡汤 \ 党参北芪炖甲鱼

土豆炖羊肉 \ 狗肉黑豆汤 \ 鹅肉炖萝卜

萝卜炖排骨 \ 核桃枸杞蒸糕 \ 栗子排骨汤

汉方食物美容篇

Part1 水水嫩嫩，美容果蔬..... 120

绝对美容蔬果大公开..... 121

柠檬 \ 木瓜 \ 刺梨 \ 苹果 \ 奇异果 \ 芒果

香蕉 \ 香橙 \ 提子 \ 西瓜 \ 葡萄 \ 草莓

柚子 \ 榴莲 \ 豌豆 \ 胡萝卜 \ 芦笋 \ 甘薯

蘑菇 \ 豆芽 \ 丝瓜 \ 黄瓜 \ 冬瓜 \ 花生

大枣 \ 白萝卜 \ 芝麻 \ 番茄

甜美可口的蔬果大餐..... 140

凉拌芦荟西红柿 \ 枸杞哈士蟆甜汤 \ 香油苦瓜

鲜桃炒山药 \ 榄菜肉炒小黄瓜 \ 山药五宝甜汤

胡桃芝麻糊 \ 梨子肉丁

Part2 清清爽爽，养颜饮品..... 148

美白花样饮..... 148

润白雪奶红茶 \ 慈禧珍珠茶 \ 去斑红面茶

柠檬蜂蜜汁 \ 去斑番茄汁

润肤活力饮..... 151

美肤绿茶 \ 润肤养颜茶 \ 清热美颜饮

桂花润肤茶 \ 八仙润肤茶 \ 姜枣红润茶

乌发美容茶 \ 紫苏梅子绿茶 \ 酸枣仁酒

养颜酒 \ 红颜酒 \ 祛老酒

降脂美颜饮..... 158

葡萄美容茶 \ 杞菊决明子茶

三味美颜汁 \ 苦瓜祛火饮

Part3 滋滋润润，护肤汤羹粥..... 160

补血润色汤羹..... 160

萝卜奶油羹 \ 燕窝蜜枣汤 \ 杏花露

银耳枸杞羹 \ 补血美颜羹

白皙肤色香浓汤..... 163

雪蛤粉光大枣汤 \ 冰糖燕窝

金莺雪羹 \ 莲实美容羹

滴滴滋润汤品 165

果红汤 \ 灵芝美容汤 \ 银耳樱桃羹

玉脂凝肤美容粥 167

防皱养生粥 \ 美白黄瓜粥 \ 红枣菊花粥

八宝除湿粥 \ 双莲粥

汉方食物美形篇

Part1 降脂必修课程 172

合理膳食是保持健康与苗条的基础 172

我要窈窕，更要健康 174

进餐方式也可以决定体形 175

吃饭放慢节奏 \ 午餐提前两小时 \ 进餐多吃流食

分食某类食物 \ 多食蔬菜水果

你不可不知的10个饮食提示 176

Part2 瘦身食谱尽情体验 178

超人气瘦身食品 178

全麦包 \ 燕麦片 \ 玉米 \ 芝麻 \ 红豆 \ 海带

墨鱼 \ 花生 \ 鸡肉 \ 虾 \ 金枪鱼 \ 葡萄

紫菜 \ 苹果 \ 菠萝 \ 香蕉 \ 梨 \ 木瓜

西瓜 \ 西柚 \ 奇异果 \ 橙 \ 西红柿 \ 大蒜

韭菜 \ 洋葱 \ 冬瓜 \ 胡萝卜 \ 香菇 \ 木耳

甜瓜 \ 菠菜 \ 西芹

减重菜谱，全方位美形 187

翠塘虾仁豆腐 \ 龙井乌鱼片 \ 西芹炒百合

黄芪烧鲫鱼 \ 凉拌苹果花豆 \ 脆嫩双笋

胡萝卜炒蛋 \ 青红椒拌冬瓜 \ 赤小豆粥 \ 玉米粉粥

Part3 轻体茶饮，芬香中降脂 193

汉方茶饮12例 194

简易芳香茶饮DIY 198

菊花山楂茶 \ 乌龙茶 \ 薏仁茶 \ 荷叶茶 \ 大麦芽茶

柠檬茶 \ 普洱茶 \ 玫瑰花茶 \ 菊花茶 \ 陈皮茶

酸溜根茶 \ 客家擂茶 \ 活力绿茶 \ 清新减重绿茶

葫芦降脂茶 \ 桑叶茶

Part4 丰胸食品，纯天然美胸 205

丰乳健胸与饮食的关系 205

丰胸食品大检阅 206

酒酿蛋 \ 木瓜牛奶 \ 蜂皇浆 \ 玉女补奶酥

润肤果仁 \ 双豆炖鸡翅 \ 丰胸羊肉煲

Part5 细节调整，针对性塑身 210

坐班族细节调整法 210

主妇瘦身6大非常法则 212

加班族的低热量小点心 214

根据体质特点科学减肥 214

寒热体质大测验 \ 热性体质减肥要点

寒性体质减肥要点

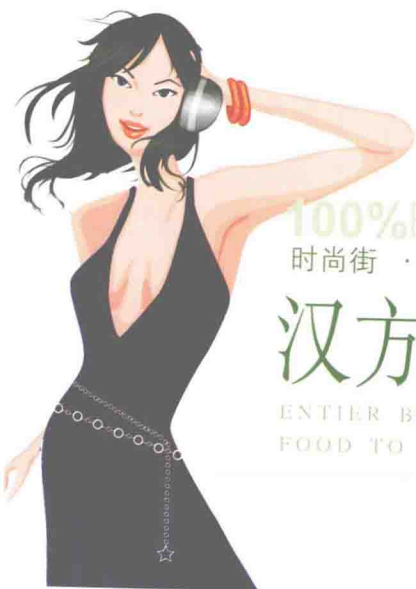
生理期轻松瘦身 216

产后减重之必知要素 217

饮食 \ 运动 \ 心理

附录

保健治疗八段锦 219



100%Beauty

时尚街 · 健康号06



汉方食物养生全书

ENTIER BOOK OF CHINESE PRESCRIPTION
FOOD TO PRESERVE ONE'S HEALTH

南海出版公司



P 前言

preface

食物是我们日常生活中的必需品，我们每天都要接触到食物。如何合理安排膳食？如何膳食才能有益身体健康？采用何种饮食原则才能减少或预防疾病？如何在家中自己制作养生食物？何种食物有何种养生疗效？

随着人们对健康的关注，食物的营养越来越受重视。今天，人们生活水平显著提高，绝大多数人衣温食饱，营养不良状况有了很大改善，但是营养不平衡或营养搭配不良等种种问题却日益突出了。大部分人只关心一种食物有什么营养，比如“豆角有补肾的作用”“多吃苦瓜能降血糖”，却很少考虑到营养的均衡。据权威机构对中国营养调查的情况表明，在人们的饮食中，热量摄取虽然达到供给数量的标准，但是蛋白质、钙、核黄素、维生素A的人均日摄入量还处于供给标准的低水平甚至明显低于供给标准。

饮食是有大学问的，只有讲究营养合理搭配才能促进健康，不能只了解某种食物有哪种营养就可以了，而应该多多了解现代营养科学，比如营养的搭配：两种或两种以上的食物，如果搭配合理会起到营养互补、相辅相成的作用，发挥其对人体保健的最大效果。

本书向大家提供一套完整的食物养生法，让你在平常的吃喝当中青春美丽、减肥塑身以及保健身体，从而达到延年益寿养生保健的目的。你可以通过了解各种食物的特性，结合自身体质、自己的口味来选择合适自己养生的食物，轻轻松松吃出健康来。

本书分别从食物的特性、保健食物、美容食物、轻脂食物几个方面全方位介绍了食物特性及其对人们的生活所起到的重要作用。

明代大医药学家李时珍曾说过：“饮食者，人之命脉也。”养生，必须首先从饮食做起，知道一点现代营养科学，真正懂得吃的科学和方法。

Contents Contents

合理食膳健康篇

Part1 食物是我们最好的医生 ...8

食物保健的起源与发展8

认识自己的身体特性 10

热性体质 \ 寒性体质 \ 实性体质 \ 虚性体质

食物的属性 12

温热性食物 \ 寒凉性食物 \ 平性食物

滋补性食物 \ 泻性食物

四性、五味和归经 15

运用食物的属性来保健 16

正确的吃法才能保持身体健康 17

Part2 保健药膳的分类 19

按性状分类 20

菜肴类 \ 饮料类 \ 粥食类 \ 米面类 \ 糖果类

蜜饯类 \ 精汁类 \ 糕点类 \ 羹汤类

按作用分类 21

治疗疾病类 \ 美容养生类

Part3 正确烹饪药膳的要求 22

掌握药理和营养知识 22

遵循药膳食用原则，辨证择膳 23

选择原料遵循一定原则 24

原料切配服从烹饪要求 24

烹饪火候依据原料灵活掌握 25

尽可能使药膳美味可口 25

Part4 传统饮食养生宜忌 26

防治疾病的有益食物 26

\ 莲藕 \ 葡萄 \ 栗子 \ 茴香 \ 覆盆子 \ 甘蔗 \ 菱

角 \ 海带 \ 瓜子 \ 枸杞叶 \ 萝卜 \ 花生 \ 菊花

\ 杨桃 \ 橄榄 \ 梨 \ 柿子 \ 桑葚 \ 柚 \ 枇杷 \

芒果 \ 西瓜 \ 芥菜 \ 胡萝卜 \ 包心菜 \ 金针菜 \

生姜 \ 丝瓜 \ 胡瓜 \ 苦瓜 \ 红豆 \ 绿豆 \ 甘薯

\ 向日葵 \ 茶

不可食用的食物 28

和某种体质不匹配的食物 29

不宜搭配在一起的食物 30

不宜多吃的食物 30

常见食物属性列表 31

常见食物保健功效 36

常见疾病忌口食物参考表 37

汉方食物保健篇

Part1 强健身体，提升免疫力 ...40

如何提高机体免疫力 41

免疫力概述 \ 专家教你提高免疫力

提升免疫力食品家族 45

竹荪 \ 香菇 \ 胡萝卜 \ 灵芝 \ 银耳

玉米 \ 西红柿 \ 红薯 \ 鲱鱼 \ 甲鱼

海带 \ 猕猴桃 \ 茶叶 \ 酸奶

Part2 滋补益气，延年益寿 61

如何滋补才科学 61



第一补人之物——粥·····63

鲍鱼滑鸡粥 \ 生滚猪腰粥 \ 窝蛋牛肉粥

玉米红枣粥 \ 核桃仁粥 \ 生滚鲜虾粥

牛奶起士麦片粥 \ 竹笋玉米粥

参片乌鸡糯米粥 \ 红枣糯米粥 \ 提气养生粥

益寿保健——清晨第一杯水·····70

芥蓝苦瓜汁 \ 胡萝卜苹果橘子汁 \ 薄荷冰柠檬

山楂洛神金橘汁 \ 樱桃红枣汁 \ 松子牛奶豆浆

芦荟蜜桃汁 \ 红糖老姜汁 \ 桑葚山药汁

桂圆樱桃葡萄柚汁 \ 鲜百合蜜桃优酪

容纳食物精华——汤·····79

人参糯米鸡汤 \ 金锁固精鸭汤 \ 脊髓山药枸杞汤

十全大补鸡汤 \ 参芪泥鳅汤 \ 天麻汽锅鸡

虫草炖雄鸭 \ 人参蒸鸡汤 \ 海带汤

木耳桂圆汤 \ 麦冬猪肚汤 \ 小鲍鱼汤

黑豆煲赤肉

Part3 四时进补、分季调养·····90

四季饮食合理安排·····91

四季五补的理论基础 \ 如何合理安排四季饮食

四季健康食谱由你做主·····99

大枣 \ 锅巴 \ 山药 \ 三鲜饮 \ 香薷饮

三仙饮 \ 五豆汤饮料 \ 三花饮 \ 赤豆牛奶粥

荷叶粥 \ 冬瓜粥 \ 银耳粥 \ 西瓜汁 \ 苦瓜汁

草莓珍珠奶茶 \ 番茄焖冬瓜 \ 绿豆粥

椰子银耳鸡汤 \ 百合炖雪梨 \ 核桃仁芝麻糊

苹果炖野生鱼 \ 芒果哈密瓜汁 \ 霸王花猪肺汤

猴头菇螺片汤 \ 番茄乌鸡汤 \ 党参北芪炖甲鱼

土豆炖羊肉 \ 狗肉黑豆汤 \ 鹅肉炖萝卜

萝卜炖排骨 \ 核桃枸杞蒸糕 \ 栗子排骨汤

汉方食物美容篇

Part1 水水嫩嫩，美容果蔬·····120

绝对美容蔬果大公开·····121

柠檬 \ 木瓜 \ 刺梨 \ 苹果 \ 奇异果 \ 芒果

香蕉 \ 香橙 \ 提子 \ 西瓜 \ 葡萄 \ 草莓

柚子 \ 榴莲 \ 豌豆 \ 胡萝卜 \ 芦笋 \ 甘薯

蘑菇 \ 豆芽 \ 丝瓜 \ 黄瓜 \ 冬瓜 \ 花生

大枣 \ 白萝卜 \ 芝麻 \ 番茄

甜美可口的蔬果大餐·····140

凉拌芦荟西红柿 \ 枸杞哈士蟆甜汤 \ 香油苦瓜

鲜桃炒山药 \ 榄菜肉炒小黄瓜 \ 山药五宝甜汤

胡桃芝麻糊 \ 梨子肉丁

Part2 清清爽爽，养颜饮品·····148

美白花样饮·····148

润白雪奶红茶 \ 慈禧珍珠茶 \ 去斑红菌茶

柠檬蜂蜜汁 \ 去斑番茄汁

润肤活力饮·····151

美颜绿茶 \ 润肤养颜茶 \ 清热美颜饮

桂花润肤茶 \ 八仙润肤茶 \ 姜枣红润茶

乌发美容茶 \ 紫苏梅子绿茶 \ 酸枣仁酒

养颜酒 \ 红颜酒 \ 祛老酒

降脂美颜饮·····158

葡萄美容茶 \ 杞菊决明子茶

三味美颜汁 \ 苦瓜祛火饮

Part3 滋滋润润，护肤汤羹粥 160

补血润色汤羹·····160

萝卜奶油羹 \ 燕窝蜜枣汤 \ 杏花露

银耳枸杞羹 \ 补血美颜羹

白皙肤色香浓汤·····163

雪蛤粉光大枣汤 \ 冰糖燕窝

金莺雪羹 \ 莲实美容羹

滴溜滋润汤品 165

果红汤 \ 灵芝美容汤 \ 银耳樱桃羹

玉脂凝肤美容粥 167

防皱养生粥 \ 美白黄瓜粥 \ 红枣菊花粥

八宝除湿粥 \ 双莲粥

汉方食物美形篇

Part1 降脂必修课程 172

合理膳食是保持健康与苗条的基础 172

我要窈窕，更要健康 174

进餐方式也可以决定体形 175

吃饭放慢节奏 \ 午餐提前两小时 \ 进餐多吃流食

分食某类食物 \ 多食蔬菜水果餐

你不可不知的10个饮食提示 176

Part2 瘦身食谱尽情体验 178

超人气瘦身食品 178

全麦包 \ 燕麦片 \ 玉米 \ 芝麻 \ 红豆 \ 海带

墨鱼 \ 花生 \ 鸡肉 \ 虾 \ 金枪鱼 \ 葡萄

紫菜 \ 苹果 \ 菠萝 \ 香蕉 \ 梨 \ 木瓜

西瓜 \ 西柚 \ 奇异果 \ 橙 \ 西红柿 \ 大蒜

韭菜 \ 洋葱 \ 冬瓜 \ 胡萝卜 \ 香菇 \ 木耳

甜瓜 \ 菠菜 \ 西芹

减重菜谱，全方位美形 187

翠塘虾仁豆腐 \ 龙井乌鱼片 \ 西芹炒百合

黄芪烧鲫鱼 \ 凉拌苹果花豆 \ 脆嫩双笋

胡萝卜炒蛋 \ 青红椒拌冬瓜 \ 赤小豆粥 \ 玉米粉粥

Part3 轻体茶饮，芬香中降脂 193

汉方茶饮12例 194

简易芳香茶饮DIY 198

菊花山楂茶 \ 乌龙茶 \ 薏仁茶 \ 荷叶茶 \ 大麦芽茶

柠檬茶 \ 普洱茶 \ 玫瑰花茶 \ 菊花茶 \ 陈皮茶

酸溜根茶 \ 客家擂茶 \ 活力绿茶 \ 清新减重绿茶

葫芦降脂茶 \ 桑叶茶

Part4 丰胸食品，纯天然美胸 205

丰乳健胸与饮食的关系 205

丰胸食品大检阅 206

酒酿蛋 \ 木瓜牛奶 \ 蜂皇浆 \ 玉女补奶酥

润肤果仁 \ 双豆炖鸡翅 \ 丰胸羊肉煲

Part5 细节调整，针对性塑身 210

坐班族细节调整法 210

主妇瘦身6大非常法则 212

加班族的低热量小点心 214

根据体质特点科学减肥 214

寒热体质大测验 \ 热性体质减肥要点

寒性体质减肥要点

生理期轻松瘦身 216

产后减重之必知要素 217

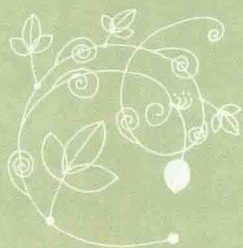
饮食 \ 运动 \ 心理

附录：

保健治疗八段锦 219



合理食膳 健康篇



♥ Meal in Reason for Health

Meal in Reason for Health

Part 1 食物是我们最好的医生

食物保健的起源与发展

认识自己的身体特性

食物的属性

四性、五味和归经

运用食物的属性来保健

正确的吃法才能保持身体健康

选择原料遵循一定原则

原料切配服从烹饪要求

烹饪火候依据原料灵活掌握

尽可能使药膳美味可口

Part 2 保健药膳的分类

按性状分类

按作用分类

Part 3 正确烹饪药膳的要求

掌握药理和营养知识

遵循药膳食用原则，辨证择膳

Part 4 传统饮食养生宜忌

防治疾病的有益食物

不可食用的食物

和某种体质不匹配的食物

不宜搭配在一起的食物

不宜多吃的食物

常见食物属性列表

常见食物保健功效

常见疾病忌口食物参考表

Meal in Reason for Health

1 Part

Meal in Reason for Health

食物是我们最好的医生

食物同药物一样，也具有治疗疾病的作用，历代医家都主张“药疗不如食疗”，就说明了食疗的重要性。食物不仅可以补充人体所需的营养物质，而且可以改善人的体质，提高抗病力，从而达到防病治病的目的。

食物保健的起源与发展

我们的祖先为了生存和繁衍，在寻觅食物的过程中，不断品尝食物的滋味，辨别草药的温凉，逐渐认识到一些动植物既可以充饥又能防治疾病，逐步积累了丰富的饮食治病养生的经验，因而，我国的饮食疗法源远流长。公元前5世纪前后的周代就已设置了四种不同医官：食医、疾医、兽医、疡医。据《周礼·天官》中记载，食医的职责是“掌和王六食、六饮、六膳、百馐、百酱、八珍之齐”。用今天的话来说，食医就是专门管理宫廷饮食的医生，负责为皇帝配膳，做营养保健工作。从此以后，各个朝代

就有了专门管理“食疗”的太医。

我国现存医学文献中最早的一部较为系统的理论著作是《黄帝内经》，它是春秋战国时医学家总结劳动人民同疾病作斗争的经验，托名黄帝编成的，比较系统地阐述了中医学学术理论，因而被誉为“医学之宗”。在饮食与健康的关系上，提出了“饮食有节”的重要原则，还就饮食的饥饱之度、冷热之性、偏嗜之习、宜忌之规、配餐之则提出了一系列的法则，告诫人们要注意饮食，重视卫生，以食疗疾。在有关膳食平稳方面，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”，这一配膳原则与现代营养学的主张遥相呼应。

汉魏六朝承袭了先秦医食互补的古风，在膳补食疗方面又有了新的开拓，这一时期出现了张仲景、淳于意、华佗、王叔和等名医，推出了《神农本草经》《伤寒病杂论》《脉经》等著作，总结了脏腑经络学说，奠定了辨证施治的理论基础。传统医学体系初步形成，并试图用阴阳五行学说来解释饮食与健康的关系，既有食品入药，又有药物治疗，使医食同源理念进一步得到了验证。汉代名医张仲景的《伤寒病杂论》中还记载了许多药膳方，例如，猪肤汤、当归生姜羊肉汤、桃花汤、白虎汤、百合鸡子汤等。

隋唐五代时期，隋代名医巢元方等编著的《诸病源候论》中不少地方说到了食与医的关系，东晋葛洪《肘后备急方》中已经提到了若干营养性疾病，如脚气病，当时虽然并不知道它是因缺乏维生素B₁所致，但却知道用富含维生素B₁的食物，如牛羊乳和豆类来治疗。

唐代是我国饮食疗法大发展的重要时期。药王孙思邈的《千金要方》中专辟“食治篇”收录了药用食物150种，分作果实、菜蔬、谷食、鸟兽四类逐一详加阐述，这是世界食疗史上的一大创举。据此书记载，用于治疗妇人产后虚弱的方药中，多备有食物，如羊肉汤、猪肾汤、杏仁汤等。孙思邈的另一本著作《养老食疗》，设计了长寿食方17组，开老年医学中食物疗法的先河。孙思邈的学生孟诜在前人的基础上写出《补养方》，这是最早的一部专门讲述饮食疗法的著作，共收录了药用食物241种，后经其学生增补成三卷本的《食疗本

草》，其内容丰富。集唐代以前的饮食疗法之大成。

明清时期，膳疗食补的成就突出，以李时珍的《本草纲目》为标志，传统医学跃上新的高峰。医、药、食、饮水乳交融，交互见功。此外，各种饮食疗法的书不断涌现，不断翻印，促使人们更普遍地重视养生之道。

近年来，随着人民生活水平的不断提高，食疗、食养也越来越受到人们的重视，而且食物保健必将在为人类健康服务方面发挥出更大的作用。



认识自己的身体特性

