

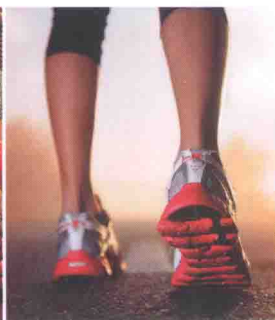
编著
王水龙

饮食中的 养生之道

饮食养生与四气五味

饮食养生与饮食营养

常见食物的饮食养生疗法



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

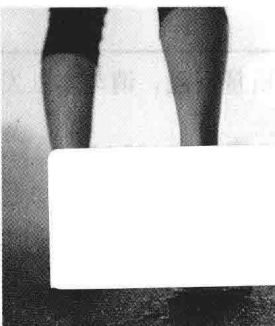
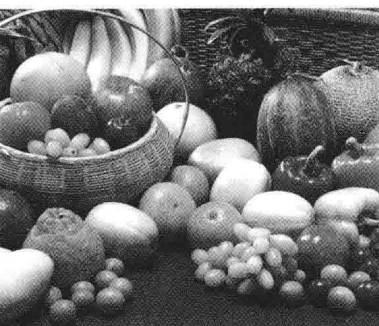
王水龙
编著

饮食养生与四气五味

饮食养生与饮食营养

常见食物的饮食养生疗法

饮食中的 养生之道



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食中的养生之道 / 王水龙编著. —西安:
西安交通大学出版社, 2014. 8
ISBN 978-7-5605-6560-6

I. ①饮… II. ①王… III. ①食物养生
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 180731 号

书 名 饮食中的养生之道
编 著 王水龙
责任编辑 问媛媛 邱高翔

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029) 82668357 82667874 (发行中心)
(029) 82668315 82669096 (总编办)

传 真 (029) 82668280
印 刷 西安明瑞印务有限公司

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 22.75 字数 296 千字
版次印次 2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-6560-6/R·561
定 价 34.00 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题, 请与本社发行中心联系、
调换。

订购热线: (029) 82665248 (029) 82665249

投稿热线: (029) 82668803 (029) 82668804

读者信箱: med_xjup@163.com

版权所有 侵权必究



俗话说“民以食为天。”在我们的日常饮食中，各类食物为我们提供了各种不同的营养，以满足我们维持生命健康及生长发育的需要。而正是由于我们对部分食物的科学摄取，使我们得到了健康，相反由于我们平时对食物知识的缺乏，使我们在平时生活中也不知不觉的付出了不应有的代价，这就是健康。所以说食物改变生活，这话一点也没有错啊！

在我们每个人的一生中有不计其数的食物“穿肠而过”，那么在这么多食物中，怎样才能保证我们选择的科学与合理，却是一门重要的学问，因为这些食物有的是彼此相克的，他们不宜同食的，有些性味是不完全相同的，比如有些是碱性食物，有些则是酸性食物；有些是热性食物，有些又是寒性食物，而这些食物的在某此食用方法上是有一定禁忌的。而这此知识的取得有赖于我们的不断学习。

事实上食物禁忌是中医里一个重要的概念，最早见于《黄帝内经》，此后，随着食物内容的不断扩展，禁忌内容在历代的本草著作中逐渐丰富。并成为流传于群众中的饮食指导原则，被称为禁口或忌口。随着现代医学对食物禁忌研究的不断加深，使我们更加认识到了食物禁忌在人们生活中的重要，可以说是食物禁忌是食物的应用法纪。违背了它有可能使我们在不知不觉中为健康埋单。例如有的食物在食用时搭配好了，可以功效倍增；搭配错了，则会降低食物的营养，严重的还会引起中毒反应。例如在吃海鲜的同时吃葡萄、山楂、石榴、柿子等水果，就会出现呕吐、

腹胀、腹痛、腹泻等症状。因为在这些水果中含有鞣酸，鞣酸遇到海鲜中的蛋白质，会凝固沉淀，形成不容易消化的物质。但由于不同的食物食性各异，人体各异，因而对食物的需求与禁忌也不完全相同。所以本书要编写过程中，研究了大量古今食物忌口，参考了大量最新研究结论。科学的提醒人们在食用食物时如何趋利避害，从而达到提高健康的目的。

本书在编写方法上，本着内容决定形式，形式服从内容的原则，使之结构严谨，体例一致，力求条理清晰，说理通畅，内容深入浅出，通俗易懂。本书适合各个层次，各种职业，各年龄段的读者阅读，更适合做您的家庭顾问。本书无论在知识性，趣味性、科学性、实用性方面皆具特色。相信读者读完本书，能了解和注意生活中的食物禁忌，从而正确地调理饮食，取其利而避其害，保持科学的饮食生活，同时也相信本书能对广大读者朋友的生活质量有所帮助。

编者

2014年4月



第1章 饮食养生与四气五味

饮食养生的寒热温凉 / 3

科学认识饮食的五味功用 / 4

饮食养生重在五味调和 / 5

第2章 饮食养生与饮食营养

饮用水是价廉的营养素 / 9

维持生命的维生素 / 10

矿物质须从饮食中摄取 / 10

饮食中的糖类物质 / 11

了解饮食中的蛋白质 / 12

脂类是人的主要能源 / 13

第3章 蔬菜篇

胡萝卜 / 17

白菜 / 21

韭菜 / 23

白萝卜 / 19

圆白菜 / 22

莴苣 / 25



- | | |
|------------|------------|
| 油 菜 / 27 | 黄 瓜 / 28 |
| 西 红 柿 / 30 | 菜 花 / 32 |
| 青 椒 / 33 | 茄 子 / 34 |
| 扁 豆 / 37 | 豌 豆 / 38 |
| 茼 蒿 / 40 | 苦 瓜 / 41 |
| 木 耳 菜 / 43 | 芹 菜 / 44 |
| 菠 菜 / 46 | 香 椿 / 48 |
| 蔓 菁 / 49 | 马 齿 苋 / 51 |
| 空 心 菜 / 52 | 黄 花 菜 / 54 |
| 香 菜 / 55 | 莲 藕 / 56 |
| 蒜 苗 / 58 | 黄 豆 芽 / 59 |
| 绿 豆 芽 / 61 | 竹 笋 / 62 |
| 芦 笋 / 64 | 芋 芥 / 65 |
| 南 瓜 / 66 | 冬 瓜 / 68 |
| 洋 葱 / 69 | 大 葱 / 71 |
| 红 薯 / 73 | 山 药 / 75 |
| 魔 芋 / 77 | 马 铃 薯 / 78 |
| 佛 手 瓜 / 79 | 百 合 / 81 |
| 豆 薯 / 82 | 芥 菜 / 83 |



第4章 果实篇

- | | |
|-----------|-----------|
| 苹 果 / 87 | 梨 / 89 |
| 西 瓜 / 91 | 甜 瓜 / 93 |
| 桃 / 95 | 猕猴桃 / 96 |
| 芒 果 / 97 | 香 蕉 / 98 |
| 樱 桃 / 100 | 杨 梅 / 102 |
| 柠 檬 / 104 | 山 楂 / 105 |
| 橘 子 / 107 | 杏 子 / 109 |
| 白 果 / 111 | 栗 子 / 112 |
| 大 枣 / 113 | 石 榴 / 115 |
| 荔 枝 / 116 | 葡 萄 / 118 |
| 莲 子 / 120 | 李 子 / 121 |
| 梅 子 / 123 | 枸杞子 / 125 |
| 腰 果 / 127 | 开心果 / 128 |
| 南瓜子 / 129 | 柿 子 / 131 |
| 核 桃 / 133 | 枇 杷 / 134 |
| 无花果 / 136 | 罗汉果 / 138 |
| 草 莓 / 139 | 桑 葚 / 140 |
| 菠 萝 / 142 | 柚 子 / 143 |
| 葵花子 / 145 | 椰 子 / 146 |
| 松 子 / 148 | 沙棘果 / 149 |

花生 / 151

榴 莲 / 154

甘 蔗 / 157

薏苡仁 / 161

柑 子 / 153

桂 圆 / 156

芝 麻 / 159

第5章 菌藻篇

金针菇 / 165

银 耳 / 169

灵 芝 / 172

紫 菜 / 176

冬虫夏草 / 178

黑木耳 / 167

蘑 菇 / 170

香 菇 / 174

龙须菜 / 177

第6章 肉食篇

猪 肉 / 183

猪 蹄 / 187

猪 心 / 189

猪 腰 / 192

牛 肉 / 195

乌鸡肉 / 199

鸭 肉 / 203

鸽 肉 / 207

驴 肉 / 211

鹌鹑肉 / 213

猪 肝 / 185

猪 血 / 189

猪 肺 / 190

猪 肚 / 193

羊 肉 / 198

柴鸡肉 / 201

狗 肉 / 205

兔 肉 / 209

麻雀肉 / 212



第7章 水产篇

- | | |
|-------------|-----------|
| 鳝 鱼 / 217 | 鲤 鱼 / 218 |
| 草 鱼 / 220 | 鲫 鱼 / 221 |
| 青 鱼 / 222 | 鲢 鱼 / 223 |
| 带 鱼 / 224 | 黄 鱼 / 226 |
| 鳗 鲡 鱼 / 227 | 对 虾 / 229 |
| 海 米 / 230 | 螃 蟹 / 231 |
| 甲 鱼 / 233 | 乌 龟 / 234 |
| 田 螺 / 235 | 蛤 蜊 / 237 |
| 海 参 / 238 | 鱿 鱼 / 239 |
| 墨 鱼 / 240 | 海 蜇 / 242 |
| 海 带 / 243 | 泥 鳅 / 245 |
| 淡 菜 / 246 | 牡 蛎 / 248 |

第8章 调味品篇

- | | |
|-----------|-----------|
| 辣 椒 / 253 | 花 椒 / 255 |
| 胡 椒 / 257 | 桂 皮 / 258 |
| 小茴香 / 260 | 大茴香 / 261 |
| 生 姜 / 262 | 芥 末 / 264 |
| 食 盐 / 265 | 红 糖 / 267 |
| 白 糖 / 269 | 冰 糖 / 271 |



蜂 蜜 / 272

酱 油 / 276

味 精 / 279

香 醋 / 275

料 酒 / 277

大 蒜 / 280

第9章 粮油篇

粳 米 / 285

小 米 / 289

大 麦 / 291

玉 米 / 294

薏 米 / 297

黄 豆 / 300

绿 豆 / 302

蚕 豆 / 305

豇 豆 / 308

香 油 / 309

玉米油 / 312

牛 油 / 315

菜子油 / 318

豆 腐 / 321

糯 米 / 287

小 麦 / 290

荞 麦 / 293

黑 米 / 296

高 粱 / 298

赤 豆 / 301

黑 豆 / 303

扁 豆 / 306

色拉油 / 309

花生油 / 311

大 油 / 313

橄榄油 / 316

豆 油 / 319

豆 浆 / 323



第10章 奶蛋酒水篇

牛 奶 / 329

鸡 蛋 / 333

鹤 鹑 蛋 / 337

白 酒 / 340

葡萄酒 / 343

茶 / 347

羊 奶 / 331

鸭 蛋 / 335

鸽 蛋 / 338

啤 酒 / 341

咖 啡 / 346



第 1 章



饮食养生与四气五味

饮食养生的寒热温凉

科学认识饮食的五味功用

饮食养生重在五味调和



“人不就食，因人而食。药食同源，食即是药。”几千年来，在药食同源膳食观念的指导下，我们的祖先很早就用生活中常用的饮食养生疗疾，如生姜、桂皮、五味子、枸杞子、桔梗、木瓜、石榴、柚子、人参等广泛应用于饮食的烹调上，创制出了参鸡汤、水参蜜饯、凉拌菜等各种美味，还有生姜茶、人参茶、木瓜茶、柚子茶、枸杞子茶、决明子茶等多种饮品来防治疾病。盛夏时节用葛根、五味子、人参、麦冬等煮水，可消暑止渴；寒冬时节可用羊肉汤暖脾益胃等。现代人保健更是把饮食养生疗疾推演到了最高境界，其实饮食养生疗疾起源于4000多年以前，为历代养生家所重视，只不过不为一般人所常用罢了。而饮食之所以能够养生治病，与中医有不可分割的关系。

饮食养生的寒热温凉

中医看病，免不了要告诉患者病人，必须注意饮食，可吃什么，不要吃什么，告诉患者病人对饮食的宜忌，这对治疗疾病和预防防御疾病十分有益。中药与食物同出一源，中药分寒热温凉，食物也有寒凉温热之分，但由于食物中的温与热、凉与寒只是程度上的不同，很多难以截然分开，为简便起见，通常仅归纳为寒热两类，将寒凉属性的统称为寒，温热属性的统称为热。但在寒热之间还增加了平性一说，也就有了寒、热、平三类的划分。

温热食物都有温阳、散寒作用，有益于治疗寒证，凡表现为面色苍白、口中发淡、喜饮热水、怕冷、手足四肢清冷、小便清长、大便溏泻、舌质淡、脉沉迟等病症，可以选用此类食物。寒凉食物具有清热、泻火、解毒的作用，有益于治疗热证，凡表现为面红目赤、口干

口苦、喜欢冷饮、小便短黄、大便干结、舌红苔黄燥、脉数等病症，可以选用这类食物。平性食物通常具有健胃、开胃、补益的作用，而由于其性平和，故一般热证和寒证都可配合食用，尤其对身体虚弱、久病阴阳亏损、寒热错杂、内有湿热邪气等较为适宜。

科学认识食物的五味功用

所谓“五味”，是指食物的本来性味，即辛、甘、酸、苦、咸，这些性味可由舌感辨别。中医认为，味感不同，作用不同。


(1) 中医认为“酸入肝” 意为酸味食物有增强消化功能和保护肝脏的作用。常吃不仅可以助消化，抑制胃肠道内病菌的繁殖，还有预防感冒、降血压、软化血管之功效。以酸味为主的西红柿、山楂、橙子，均富含维生素C，可防癌，抗衰老，防治动脉硬化。

(2) 中医认为“苦入心” 苦味食物具有除湿和利尿的作用。如苦瓜，常吃能辅助治疗水肿病。

(3) 中医认为“甜(甘)入脾” 适量食甜可补养气血，补充热量，解除疲劳，调胃解毒。但糖尿病、肥胖病、心血管病等疾病患者宜少食。

(4) 中医认为“咸入肾” 咸味食物有调节人体细胞和血液渗透、保持正常代谢的功效，所以呕吐、腹泻、大汗之后宜喝适量淡盐水，以保持体液正常的电解质代谢。

(5) 中医认为“辣(辛)入肺” 食辣有发汗、理气之功效。人们常吃的葱、蒜、姜、辣椒、胡椒，均是以辣为主的食物，这些食物中所含的“辣素”既能保护血管，又可调理气血、疏通经络。科学食用，可预防风寒感冒，但患有痔疮、便秘及神经衰弱者不宜食用。



饮食养生重在五味调和

在选择食物时，必须五味调和，这样才有利于健康，若五味过偏，会引起疾病。如咸味的食物吃多了，会使血流不畅；苦味的食物吃多了，可使皮肤枯槁、毛发脱落；辣味的食物吃多了，会引起筋脉拘挛、爪甲干枯不荣；酸味的食物吃多了，会使皮肉硬厚皱缩，甚至口唇翻起；甜味的食物吃多了，会使骨骼疼痛、头发脱落。以上就是中医所说的因五味失和而影响机体健康的情况，从反面强调了五味调和的重要性。

现代营养学也要求人们摄取食物时应营养互补。如果生活中长期对食物有所偏嗜，就会使人体的营养失去平衡，导致疾病发生。二是要规范配食，即调配饮食时，要按规矩进行，无偏过，方可有益身心。配膳中，应当注意主粮与杂粮的搭配、荤食与素食的搭配、寒性与热性食物的搭配，五味恰当的搭配达到营养平衡，而且还要注意烹调方法，否则就有可能降低食物的营养价值。总之，各种食物都有其自身固有的营养成分和口感，只有饮食多样化，经常调换花样，荤素混食、粮菜混食、粗细混食，合理调配，才能促进身体健康。