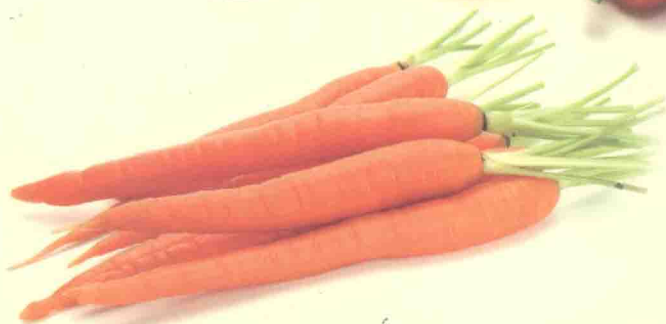


家庭食疗手册

JIALING SHILIAO
SHOUCE

主 编 中医药大学教授 博士生导师
北京同仁堂中医医院主任医师 肖延龄
马淑然



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

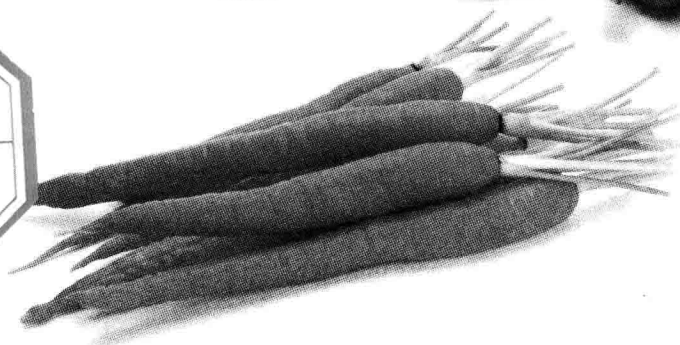
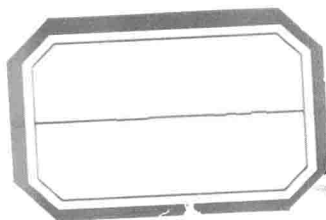
中医古籍出版社

主编 中医药大学教授 博士生导师 马淑然
北京同仁堂中医医院主任医师 肖延龄

家庭食疗

手册

JIALING SHILIAO
SHOUCE



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭食疗手册 / 马淑然, 肖延龄主编. --
北京: 中央编译出版社, 2012.10
ISBN 978-7-5117-0942-4

- I. ①家…
II. ①马… ②肖…
III. ①食物养生—手册 ②食物疗法—手册
IV. ①R247.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第141162号

家庭食疗手册

出版人: 和 樊

责任编辑: 孙志波 董 巍

责任印制: 尹 珺

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区车公庄大街乙5号鸿儒大厦B座(100044)

电 话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612339 (编辑室)
(010) 66130345 (发行部) (010) 52612332 (网络销售部)
(010) 66161011 (团购部) (010) 66509618 (读者服务部)

网 址: www.cctpbook.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京溢漾印刷有限公司

开 本: 787毫米×1092毫米 1/16

字 数: 391千字

印 张: 47

版 次: 2012年10月第1版第1次印刷

定 价: 68.00元

本社常年法律顾问: 北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话010-66509618

《家庭食疗手册》

主 编：马淑然 肖延龄

副主编：刘 澈 许筱颖 张 煜 陈玉萍 杨 阳
胡慧华 徐 新 禄 颖 崔向清 韩昆杰

编 委：（按姓氏笔画排序）

马淑然	王 宁	王炎龙（台湾）	申毅锋
苏 薇	李德魁	李彦军	陈玉萍
肖 遥	杨 阳	辛 意	余王琴
张明泉	郭东方	秦子舒	崔向清
龚 盟	韩晶杰	蒲晓田	禄 颖

序

千百年来，如何健康长寿一直是科学家研究的热门课题，也是人人关心的问题。自古就有用食物营养来保健身体和防治疾病的传统。《黄帝内经》中明确指出：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充，气味合而服之，以补益精气。”药王孙思邈云：“食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气，若能用食平病，释神遗疾者，可谓良工。”“食疗不愈，然后命药。”也就是说，食物治疗不愈后，再用药物治疗。可见古代科学家已经认识到饮食疗法可以长期应用，养生保健，延年益寿。

随着现代科学技术的发展，保健食疗日益受到人们的重视，食疗良方也日益丰富、完善。为了帮助广大民众提高家庭日常饮食健康水平，我们组织北京中医药大学、北京中医药大学附属东直门医院、北京同仁堂中医医院、台湾台北中医养生专家、学者，编辑了《家庭食疗保健手册》。本书是一部供家庭使用的科普读物，以实用性为原则，力求科学性、系统性与通俗性的完美结合，以适应不同层次读者的需要，并便于直接操作应用。

本书共分为七篇，分别介绍了食疗的基本知识，健康与膳食结构，食物治病的依据，常用食疗食物类证、性能与功用，常见病证食疗，常见症状食疗和保健养生食疗等七个部分。通过这些内容的介绍，可以使读者获得有指导意义的家庭食疗保健知识。

本书主要特色在于运用中西医结合理念，将现代食物营养素与中医食材性、味、归经、升降沉浮理论相结合，体现了因时、因地、因人、因病辨证食疗思想。这在目前的食疗专著中是个首创。本书所介绍的食谱，是中国食疗良方中的精品。按照这些食谱制作饭食、菜肴，原料不难觅，操作亦简便。若能长期食用健身饭菜，定会收防病疗疾、强身健体之效。

本书编写过程中，得到了相关专家与同道的指点与帮助。在书稿起草、编纂和统稿过程中，我的研究生刘澈同学做了大量工作，在此表示衷心感谢！

由于时间仓促，水平有限，书中错误与不足在所难免，敬请读者批评指正。

马淑然 教授 博士研究生导师
于北京中医药大学 秋实斋

2011年10月



第一章 常见症状的营养治疗/001

- 食疗的原料来源/001
- 食疗原料的性能/008
- 食疗原料的配伍/010
- 食疗膳食的类证/011
- 食疗的基本原则/014
- 食疗的注意事项/016
- 食材的选购/017
- 食材的烹调方法/024

第二章 健康与膳食结构/029

- 合理营养与膳食/029
- 营养与疾病/029
- 平衡膳食结构/031
- 平衡膳食的饮食习惯/033
- 特殊生理条件下的营养和膳食/033
- 特殊工种工人的保护性膳食/041

第三章 食物治病的依据/046

- 辨证施食/046
- 调养脾胃/048
- 兼护诸脏/051



目录

四气相宜/056

五味正归/057

食物归经/060

升降浮沉妙用/061

宜忌得当/063

第四章 常用食疗食物类证、性能与功用/065

谷物类/065

豆类/072

蔬菜类/078

水产品类/100

家禽家畜昆虫类/110

水果类/116

干果类/134

第五章 常见病证食疗/140

第一节 内科/140

系统一 传染病/140

辨证食疗小贴士/142

辨证食疗小贴士/147

辨证食疗小贴士/153

细菌性痢疾/158

目录

- 系统二 循环系统疾病/164
- 系统三 消化系统疾病/199
- 系统四 内分泌系统疾病/222
- 系统五 血液病/253
- 系统六 神经系统疾病/275
- 系统七 泌尿生殖系统疾病/294
- 系统八 呼吸系统疾病/316
- 系统九 癌症疾病/352
- 第二节 妇产科/432**
- 第三节 男科/462**
- 第四节 儿科/480**
- 第五节 五官科/507**
- 第六节 皮肤病/527**
- 第七节 外科/549**

第六章 常见症状食疗/567

- 失眠/567
- 头晕头痛/572
- 中暑/578
- 贫血/584



水肿/589

疲乏/595

便秘/598

腹泻/604

白发/610

腰痛/616

咳嗽/621

记忆力减退/627

第七章 保健养生食疗/632

第一节 女性/632

美容养颜/632

丰体瘦身/638

孕期及临产保健/642

产后保养/645

更年期保健/649

第二节 男性/653

强体增力/653

保肾护肝/658

减压抗疲劳/661



减肥排毒/663

第三节 宝宝/667

婴幼儿发育/667

增高助长（12~18岁——青春期）/676

第四节 老年/679

益智健脑/679

聪耳明目/683

强身健体/686

抗衰老/690

第五节 不良嗜好的保健/697

吸烟/697

酗酒/700

熬夜/703

第六节 四季与地域养生食疗方/705

春季/705

夏季/708

秋季/712



冬季饮食养生/715

北方/719

南方/721

第七节 体质养生食疗方/723

第一章
Part 1

常见症状的营养治疗

“饮食者，人之命脉也”，食物是人体营养的重要源泉，是维持人体生命活动的物质基础。同时，食物也是药物，能够起到防治疾病的作用。中国古代早就有“药食同源”的理论，并且提倡“是药三分毒，药补不如食补”，因为食物的不良反应小，药物的不良反应大，所以在生病以后，先用食疗的方法治疗，如果食疗不能治愈的，再选择药物治疗。和医学治疗相比，食疗是最为安全和便宜的，科学合理地运用食疗的知识，可以起到防病治病、延年益寿的作用。



食疗的原料来源



谷物类

中国是农耕饮食文化的延续，有主副食之分。主食，即谷物类。谷物作为主食向人体提供的能量占70%，蛋白质占40%~50%，同时也是钙、磷、铁等矿物质以及B族维生素的重要来源。因此，中国古代就有“得谷者昌，失谷者亡，食五谷治百病”的认识。

谷物类食物有粳米、籼米、糯米、紫红糯米、糙米、黑米、香米、小米、薏米、黄米、玉米、高粱、小麦、小麦胚芽、大麦、青稞、燕麦、莜麦、荞麦、芡实、芝麻、糜子。

2

豆类

“五谷宜为养，失豆则不良”，在植物性食品中，只有豆类能与动物性食品相媲美，它是一种高蛋白、低脂肪营养全面的健康食品。

豆类可以提供优良的蛋白质，特别是其所含的8种必需氨基酸，是人体特别需要的物质。

豆类含有植物性脂肪，其中不饱和脂肪酸含量丰富，有助于降低血液中的胆固醇。豆类的胆固醇含量很低，而且含有植物固醇，它可以抑制胆固醇的吸收；豆类还含有磷脂，磷脂是组成生物膜的重要部分，并且具有健脑的功能，可以改善记忆力、提高反应力。此外，磷脂还可以改善机体对脂肪的吸收，降低血液黏稠度，改善血液循环，因此豆类具有防治心血管疾病及脂肪肝的功效。

豆类含有丰富的矿物质和维生素，糖类含量很低，是很好的减肥食品。豆类中还含有植物雌激素，经常食用可以减轻女性更年期症状，预防骨质疏松。豆类含有如此全面的营养，难怪民间流行“可一日无肉，不可一日无豆”的说法。

豆类食物包括：黄豆、黑豆、红豆、扁豆、绿豆、青豆、芸豆、蚕豆、豌豆、豇豆、鹰嘴豆、豌豆苗、黄豆芽、绿豆芽。

3

蔬菜

“五菜常为充，新鲜绿黄红”，蔬菜含有丰富的维生素、膳食纤维和多种矿物质，是一日三餐中不可缺少的食物。现代研究表明，蔬菜的颜色与营养含量关系密切。绿色的蔬菜里含有丰富的叶绿素和叶酸，叶绿素有很好的消炎作用，叶酸除了孕妇需要外，造血功能也需要它；黄色蔬菜的代表是胡萝卜，含有大量的胡萝卜素；红色蔬菜的代表西红柿、辣椒中含有番茄红素，是非常优秀的抗氧化剂。

在各种蔬菜中，绿叶蔬菜是首选。叶子是植物的合成器官，每天都要进行合成反应，所以叶子中的营养素的含量是各类器官中最多的。所以营养学

家们建议人们每天必须吃300~500g绿色蔬菜。

蔬菜的品种很多，包括山药、红薯、土豆、萝卜、胡萝卜、莲藕、荸荠、芹菜、芋头、洋葱、百合、茭白、菱角、荷叶、芦荟、莴笋、茼蒿、青蒜、仙人掌、鱼腥草、芦笋、竹笋、蒲公英、牛蒡、魔芋、苤蓝、菜花、西兰花、白菜、小白菜、韭菜、韭黄、菠菜、油菜、生菜、雪里蕻、空心菜、香椿、黄花菜、蕹菜、马兰、蕨菜、荠菜、苋菜、木耳菜、卷心菜、紫甘蓝、黄瓜、南瓜、冬瓜、苦瓜、丝瓜、佛手、茄子、西红柿、莲子、青椒、葫芦、西葫芦等。

4

食用菌类

野生食用菌肉质细嫩、味道鲜美，是大自然赐予人类的食用佳品。蘑菇是菌类中的贵族，种类繁多，是国际公认的保健食品和增智良品。现代研究证明，蘑菇是高蛋白、低脂肪、低热量、高纤维的食物，既适合儿童生长发育期，又适合患有糖尿病、高血压、高血脂的人群食用，并且它含有一种抑制肿瘤生长的物质，是很好的抗癌佳品。

食用菌包括：黑木耳、银耳、竹荪、草菇、香菇、金针菇、鸡腿菇、平菇、猴头菇、冬虫夏草、红菇、松蘑、口蘑、牛肝菌、羊肚菌等。

5

水果类

水果中含有多种营养成分，可以调节人体代谢，预防疾病。新鲜水果中含有大量的维生素，尤其是维生素C，它可以增强人体的抵抗力，防止感冒、坏血病，促进伤口愈合，保证骨骼、肌肉和血管的正常功能，增加血管壁的弹性，山楂、柑橘、橙柚、草莓的维生素C含量较多，一般每500g含量在100~300mg。含量最高的是鲜枣，每斤含量高达2000mg。蜜橘、海棠、杏、山楂、枇杷和芒果等含有较多胡萝卜素，它在体内通过酶的作用可以生成维生素A，增强对传染病的抵抗力，防治夜盲症，促进生长发育，保证上皮细胞

组织的健康。

水果中含有的纤维素、半纤维素可以促进肠蠕动，防止便秘，是自然的缓泻剂。水果中含有果胶是制作果酱不可缺少的胶冻，以山楂、苹果、海棠的含量为多。

水果含有大量的酶和有机酸，例如萝卜含有淀粉酶、菠萝和无花果含有蛋白酶，水果中含有柠檬酸、苹果酸和酒石酸等有机酸可以促进消化液的分泌，有利于食物的消化吸收。水果中含有大量的葡萄糖、果糖、蔗糖，可以被人体直接吸收，产生热能。此外水果含有较多的钠、钾、镁等元素是碱性食物，可以纠正酸性体质。水果所具有的天然的芳香气味，鲜艳的颜色可以提高食欲。

水果类食物包括：苹果、梨、西瓜、甜瓜、杏、柑橘、橙子、金橘、柚子、水蜜桃、猕猴桃、樱桃、杨桃、葡萄、提子、桂圆、荔枝、菠萝、香蕉、石榴、柿子、芒果、李子、草莓、哈密瓜、木瓜、桑椹、无花果、杨梅、罗汉果、椰子、橄榄、火龙果、榴莲、山竹、枇杷、柠檬、大枣、山楂、蓝莓、甘蔗等。

6

坚果、种子类

坚果包括杏仁、腰果、榛子、核桃、松子、板栗、白果等。其中核桃、松子、杏仁、榛子含有丰富的脂肪和蛋白质，脂肪含量约为50%~70%，蛋白质含量约为12%~22%，属于植物性蛋白质。

种子包括花生、葵花子、南瓜子和西瓜子，它们含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物和矿物质。

“一切为了后代”植物的精华都在坚果和种子里。它们的种仁虽小，却融蛋白质、脂肪和碳水化合物于一体，含有多种营养成分，包括烟酸、维生素B、叶酸、镁、锌、铜和钾，以及多种抗氧化剂，并含有大量纤维和多种氨基酸。对于素食者来说，常吃坚果有助于摄取到许多只有从动物性食物中才能摄取到的营养元素，从而获得均衡的营养。坚果、种子类食物营养丰富，

香脆可口，可适当使用。但由于这类食品含有较多的脂肪，所以肥胖、高脂血症及糖尿病的患者不宜过多食用。

常见的坚果、种子类食物包括：花生、葵花子、核桃、山核桃、栗子、杏仁、南瓜子、西瓜子、榛子、腰果、松子、开心果、白果、莲子等。

7 肉类

肉类是人们获得蛋白质和能量的主要来源。动物蛋白质属于优质蛋白质，因为所含的8种氨基酸的含量和比例与人体需要非常接近，而且吸收率较高。肉类食物能提高人体每天必需的60~70g脂肪，而同样多的脂肪则需要5kg的植物性食物才能获得。营养学家指出，吃肉时应遵循一条很重要的原则：畜肉不如禽肉，禽肉不如鱼肉。按照合理的饮食标准，每日每天最好摄入200g肉食，并且最好在中午吃。肉类食物中还含有嘌呤碱，嘌呤碱在人体代谢过程中可生成尿酸。尿酸大量积聚，可以引发痛风、骨发育不良等疾病。因此肉类食物虽好，但不要贪吃。

肉类品种包括：猪肉、猪肝、猪蹄、猪血、牛肉、牛蹄筋、羊肉、驴肉、马肉、狗肉、兔肉、骆驼肉、鹿肉、鸡肉、乌鸡肉、火鸡肉、鸭肉、鹅肉、鹌鹑肉、鸽子肉、麻雀肉、野鸡肉、蛇肉、蜗牛肉、蝉肉、青蛙肉。

8 禽蛋类

禽蛋的营养价值很高，是理想的天然食品。我国市场上常见的禽蛋类包括鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋和鹌鹑蛋，其中人们消费最多的是鸡蛋。蛋类含有蛋白质约12.8%，其中鸡蛋白含蛋白质11.6%、鸡蛋黄含蛋白质15.2%，可见蛋黄中蛋白质的含量较蛋清为高。蛋类含脂肪约9.0%~15.6%，主要集中在蛋黄内，鸡蛋白含脂肪0.1%，鸡蛋黄含脂肪28.2%，其中大部分是中性脂肪，并含有一定量的卵磷脂和胆固醇。蛋类几乎不含有碳水化合物。蛋黄中含有铁、磷、钙等矿物质和维生素A、D、B₁、B₂。

蛋类包括：鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋、鹌鹑蛋、麻雀蛋、鸽子蛋等。