

道的膳食学

苗条与健美身体的秘诀

[美] 张绪通博士 著
王 虎 译

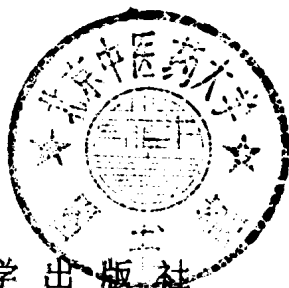


四川大学出版社

道的膳食学

苗条与健美身体的秘诀

[美] 张绪通博士 著
王 虎 译



四川 大学 出版 社

1993 年 · 成都

1233234

(川) 新登字 014 号

责任编辑: 张纪亮 陈建明

封面设计: 冯先洁

道的膳食学
——苗条与健美身体的秘诀
[美] 张绪通博士 著
王 虎 译

四川大学出版社出版发行

(成都市望江路 29 号)

四川省新华书店经销

郫县犀浦印刷厂印刷

850×1168mm

32 开本

5.5 印张

5 插页

100 千字

1993 年 7 月第 1 版

1993 年 7 月第 1 次印刷

印数: 0001—5000 册

ISBN7—5614—0912—5/R·19

定价: 7.00 元



【作者简介】 张绪通博士系华裔美籍国际知名学者。其外曾祖父崔国英氏曾任慈禧太后私人医生和中国首任赴英钦差大臣；其祖母也是著名中医。张博士本人学贯中西，精谙中、西医，曾获医学博士及法学、哲学和神学博士学位。他研究并深通道学，曾在世界各地讲学，为美国道学基金会创始人。他著有《针灸全书》、《自医全系》、《大道》、《道的性理学》、《道学的管理要旨》等著作，有些被译为十数种语文，畅销全球。其中《大道》和《道学的管理要旨》的中译本已由四川大学出版社出版发行，深受广大读者及有关专家学者的好评。

前 言

《保持匀称健美体形之秘诀》(本书节本)一书首次专门论及人类饮食问题,自1979年问世以来,引起了全世界对“膳食学理论”的兴趣。在欧洲,尤其在法国,人们用令人难以置信的热情欢迎它的出版;成千上万的信函来自四面八方,反响极为强烈,也带来了至为宝贵的信息。对这些来信人所提出的深刻见解,我必须借此机会向他们表示衷心的感谢和敬意。

现将收到的反应和信息公诸于后,其特点如下:

第一,来信表达了对平衡饮食法——五味论的赞赏和推崇。普遍认为:当今世界虽几乎月月都有新的膳食理论产生,但均未强调提出平衡饮食之重要意义,即使偶尔提及,也未说明其具体实行方法。平衡合理饮食之愿望从未实现;没有任何人真正知晓平衡饮食之秘诀,盖因饮食领域过广所致。为实现平衡饮食之目的,虽进行过诸多尝试,其结果并不理想,反而常常带来恐惧、疑惑和沮丧。然而,五味论一经提出,平衡饮食便不再是难以实现的梦想。由于五味论简明实用,实现平衡饮食已成为极易掌握的人生快事。该理论为人们确立了既方便又可行的饮食判断基础。仅凭肉眼直观,人们便可确定某种食物是否合理和有益健康。在该理论提出之前,人们只知道某种膳食

2/81/02

是否味美，而不知其有何作用；而掌握了此种判断饮食之强大工具之后，人们在进膳之时的第一个想法不再是食品是否味美可口，而是是否合理平衡和有益健康。譬如：当人们发现膳食大部业已酸腐，便拒绝食用；即使膳食味美可口，也不会过饮过食。简言之，人的整个饮食观念已经改变。由于饮食的合理观代替了饮食的满足观，因而便产生了与饮食有关的体重控制问题。即使饮食结构平衡，又能直接给人以极大满足，人们仍能防止过饮过食的现象。根据饮食平衡理论调节自己的膳食，不仅可以改善营养和增进健康，而且可以达到控制体重的目的。

第二，对书中提出的食谱进行了评价。其意见大致可归纳如下：书中提出的食谱不只是膳食方案，也是治病的药方。根据书中所列原则制做膳食恰如对身体进行治疗。每当客人食用此类膳食，脸上无不露出满意的神采。平衡合理之膳食较之名厨手中的美味佳肴更胜一筹。此种膳食被称为“治病的药剂”，经常食用，可使人感到精力充沛，青春永葆。每顿膳食恰如一副“美味药品”。

第三，对书中所述之自由体重控制法提出了见解，其内容可概述如下：市场上几乎每种有关饮食的著作都是一本“禁书”。它们对饮食提出了那么多的禁忌，列举了那么多可怕的原因，以致使人们要想身体健康，同时也必须承担过多的担心和忧虑。节食变成了恐怖的代名词。由于节食成了一种强制性的行动，使节食者永远有一种受罪的感觉。这种节食法要求过多的锻炼，那种节食法则要求饮用大量的水份，第三种更是接近要忍饥挨饿。节食者

的受罪感过于强大，以致无法继续此种节食计划，很快便依然故我，恢复到原来的生活习惯。而节食计划一旦抛弃，旧有的饮食习惯便会卷土重来，甚至有过之而无不及，因为经过饥饿煎熬的肚腹食欲会成倍增加，体重也会随之失而复得，甚至会大大超前。身体情况也会变得比以前更糟，造成恶性循环，使节食人不得不又回头进行节食，再次去忍受那种节食的痛苦。如此循环往复，食量增而又减，减而又增，身体上和精神上的折磨没完没了，永无穷尽，后果不堪设想。每一听到节食二字便不寒而栗，恐惧油然而起。该书的出版问世结束了这种痛苦，使人们不用节食即可达到减肥的目的；既可满足食欲的要求，又可使体重不增分毫，保持其健美匀称。膳食之平衡，导致了人体本身之平衡；而人体本身之平衡，又使其自然形成一种饮食适度的自控力，不再重蹈过饮过食的覆辙。

第四，关于反对肉食的批评。一些素食者抱怨说我的书中没有提倡素食主义。我的理由是：素食主义是一种做法，有其本身的地理和资源背景。道学的中心理论是平衡，因此该书所论述的是用一种平衡公正的方法实现平衡营养之目的，而不是以损害任何一种组织器官为代价。

我认为，植物同动物一样，都不应该杀之为食。最新的科学研究证实：植物具有知觉，可以倾听音乐，对其他生物的死亡会感到悲伤，会流血，会制造我们呼吸的氧气；它们为自己的后代提供充足的食物和保护直至其完全独立生存为止。在受到微生物侵害之后也会生病（有些微生物对人类和植物都有侵害作用）。在移植过程中，植

物会受到根本动摇，经历各种生理变化，而可能导致死亡。植物无疑也是生物。既然如此，那么杀害植物难道就比杀害动物要人道一些吗？难道植物无声的哀鸣就比动物有声的鸣叫更可以置若罔闻吗？如果植物作为食物都被排除食用之后，我们今后所剩下的就只有空气了。但空气中也充满了生物，我们每时每刻都在不知不觉地吸入亿万个微生物，然后用我们的免疫系统把它们消灭吸收；我们每天在食用蔬菜和肉类时，同时也杀死了隐蔽其中的无数微生物。这些微生物都是我们肉眼看不见的微小动物。在显微镜下，它们看起来，有些甚至体大如象，其运动方式及身体结构复杂得令人难以置信，有的甚至有肌肉。它们有的能帮助我们消化，在制造和吸取营养方面起着至关重要的作用；有的可以合成激素（如胰岛素）供人类使用。它们有着令人惊异的复杂的食物摄取、消化和排泄系统；有的甚至有着近似人类的生殖系统。因此，在这种意义上我们可以说，世界上不存在任何纯粹的素食者。

如果我们的生命毫无意义，那么，为维持我们的生命而牺牲的一切生命则纯属浪费，我们也将成为十恶不赦的罪人。如果说我们的生命是有意义的，那么，为完成我们的人生使命，我们就需要其他生命（食物）来维持我们自己的生命。道学的理论认为，生命的意义之一就是如何为了生物的进化很好地利用上天赋予的资源。这一点可以扩大到包括人类在内的所有生物界（道家认为，每一生命都有其意义和目的）。道家相信再生，认为生命形式的

变化并不意味着生命的终止，而只是改变存在的形式而已。一旦生物很好地实现了自己的生活目的，它便积聚了继续生存或向更高级形式进化的条件。进化本身就具有某种意义。对进化目的的研究就是了解进化的特殊性和复杂性。这方面在我的另一部著作《大道》中有详尽的分析，本书将不作专门讨论。

本书旨在研究膳食的平衡问题，而不在对素食主义进行褒贬。我本人非常喜爱素食，但并不把自己的意见强加于人。有的人每天消耗大量热能，需要食用肉食加以补充。因此，本书开列了许多肉食菜谱和素食菜谱可供选用。在选择菜肴时，每个人都需根据自己的需要而定。譬如，一个从事繁重体力劳动的人，若仅食用蔬菜是不够的，反之，一个心脏病或糖尿病患者若食用大量肉类也是十分不明智的。通常的做法是：根据普遍的健康原则，凡食用肉类，必须辅之以蔬菜。

第五，关于热量的计算问题。该书未涉及此问题，因为我觉得这方面的书籍已出版了很多，没有必要再写一本。然而，尽管市场上有许多有关热量计算的书籍出售，许多人仍向我提出了有关体重方面的问题。由此可见，热量计算并不能解决体重控制的问题。从长远来看，此法并不见效。我认为，热量统计会导致身体对更多热量的需求，从而需要食用更多的食物，或者出现更坏的情况，刺激身体把热量转化为脂肪。经常进行热量统计会降低热量的摄取，从而增加身体利用热量的效能。由于热量不足，身体会吸收或积聚起每一份可摄取的热量，而不是将

其排泄体外。久而久之，热量统计便会失效，体重随之增加。防止这种倒退现象的唯一途径是排除多余的热量。但有时，即使降低热量需求也难取得满意的效果。因为热量一降再降，最后会变得不吃任何东西。最近的研究表明，长期减食会导致身体为延长生命而牺牲现有的能量需求，以积蓄必要的能量以备后用。身体是靠把热量转化为脂肪来积存能量的，其结果是：身体盲目增肥变胖。另外，一旦实行热量统计，便很难停止。一旦停止热量统计，而身体吸取热能的功能提高，体重很快就会增加。热量统计还会损坏饮食平衡。实行热量统计的人不是首先考虑膳食的平衡合理性，而是在进食之前便使自己陷入对热量的计算之中，完全置饮食平衡于不顾。最后，由于不熟悉不同食品的热量价值，使其食物选择受到限制，不能吃到营养平衡的膳食。

第六，关于禁食糖和盐的问题。尽管各种有关营养和健康的书籍都警告说要少吃糖和盐，而且所有专家都主张禁食糖盐，但该书不赞成这样做，其理由仍然是饮食平衡问题。糖和盐都是平衡饮食不可缺少的成分，在人体健康和体重控制方面起着重要作用。上天给人类以糖和盐并无恶意。如果糖盐是坏东西，人类早就弃而不用了。正确地使用糖盐（即平衡食用）不会产生任何问题，但禁食糖盐或过多食用却有害无益。禁食糖盐不仅会导致器官功能退化，而且会使膳食索然无味；过量食用糖盐会造成偏食，影响健康。如果人觉得膳食无味，就会失去人生一大乐趣。此外，粮食和药品管理机构最近宣布说，经过认

真研究，证明食用糖类与肥胖症、糖尿病、高血压、过敏症或心脏病没有任何关系。如何正确食用糖和盐，请参阅本书有关章节。如果你不喜欢现代提炼糖类的方法，尽可食用原糖和蜂蜜。

第七，关于人造维他命和矿物辅助品的问题。该书不赞成食用人造维他命和矿物辅助品，因为这两种东西尚处于试验阶段，世人对其知识甚为缺乏。然而，只要我们食用营养合理平衡的食物，即大自然赋予我们的食品，我们无需担心营养不良的问题。另外，根据五味论和能量理论，食物的成分不只是维他命 A、B、C、D 等元素，它还包含有生命能量和治疗能量（有关维他命和矿物质的论述，详见后文）。

第八，关于只食用自己生活环境所提供的食物的问题。该书不提倡这样做，其理由仍然是饮食平衡问题，因为任何生活环境都不可能提供所有的蛋、肉、果、菜、粮等人类所需食物。只依靠自身所处生活环境肯定会导致食物的局限化和不平衡。因此，把自己的膳食局限于本地所产食物，恰似置饮食平衡原则于不顾。而且，此事也极难做到，尤其在全球性通讯交通极为发达的今天。整个世界是一个集体，全球分享着一个太阳，大家都离不开水和土地。世界上没有自然的界限，只有政治的界限。

第九，关于饮食的季节性问题。此种饮食观念是不切实际的。详情请见该书正文。

第十，关于开列各种食物和疗效问题。该书没有进行此项工作，因为一般食物均有四种人们可以依赖的品质，

即色、香、味和营养，而医疗性能则不在其列。由于一般食物只是用以维持基本生命，其医疗性能极其微小，我们不可能依靠它们作为医疗之用。一般食物的营养效能并不足以治疗疾病和再生细胞。只有药草，或称为被遗忘的食物，才含有充足的营养和医疗效用，可以治疗身体的疾病。有关各种药草的分类及其医疗作用，请参见《大道》一书。

为感谢广大读者的热情关心和祝贺他们在实现健康平衡方面所取得的成功，我愿奉上这本新作。本书对上述一书作了修订和补充，内容更为丰富。希望它能有助于广大读者健康长寿，生活得更幸福、更美满、更聪明睿智。

张绪通识

目 录

前 言	(1)
-----	-------

第 一 部

第一章 道学	(1)
第一节 道的哲学观	(2)
第二节 道的养生学	(3)
第三节 道的平衡膳食学	(4)
第四节 道的药膳学	(4)
第五节 道的医疗术	(6)
第六节 道的性理学	(7)
第七节 道的统御学	(7)
第八节 道的成功学	(8)
第二章 肥胖症	(10)
第一节 肥胖症的后果	(10)
第二节 造成体重问题的八个原因	(12)

第 二 部

第三章 道家七种减肥法	(24)
第一节 节制饮食	(24)
第二节 药食辅助法	(25)
第三节 增进活力和健康与保持匀称体形的内功	(29)
第四节 排汗法	(49)

第五节	按摩法 针灸	(51)
第六节	看医生	(56)
第七节	营养与饮食	(56)

第 三 部

第四章	道学的健康和生理学理论	(58)
第一节	五行论	(59)
第二节	五味论	(59)
第三节	食物的能量	(65)
第四节	食物的能量平衡	(67)
第五节	膳食的季节观	(68)
第六节	被遗忘的食物	(70)
第七节	食物的酸碱 (pH) 平衡	(71)
第八节	营养平衡	(74)

第 四 部

第五章	如何使用本书的知识	(78)
第六章	膳食的几要几不要	(82)
第一节	身体信号	(82)
第二节	胆固醇	(82)
第三节	菊花	(83)
第四节	偏食	(84)
第五节	食物多样性	(84)
第六节	定时进餐	(85)
第七节	斋戒	(85)
第八节	脂肪	(86)
第九节	纤维	(87)
第十节	食物的结合食用	(88)

第十一节	水果	(89)
第十二节	疾病	(90)
第十三节	水分摄取	(90)
第十四节	人造黄油	(91)
第十五节	肉食	(91)
第十六节	天然食品	(93)
第十七节	贝类食物	(94)
第十八节	木耳	(94)
第十九节	豆腐	(95)
第二十节	有毒食品	(96)
第二十一节	蔬菜	(98)
第二十二节	膳食中的水份	(99)
第二十三节	白米和糙米	(99)
第二十四节	原食	(100)

第 五 部

第七章	控制体重和保证营养的方法	(101)
第一节	营养膳食四原则	(101)
第二节	概述	(103)
第三节	百日膳食谱	(104)
	汤汁	(105)
	鸡汁 (105) 骨头汁 (106) 鱼汁 (106)	
	菜汤	(107)
	海带汤 (107) 鱼汤 (108) 酸辣汤 (108)	
	玉粟鸡汤 (110) 豆腐菠菜汤 (111)	
	沙拉油	(112)
	辣油柠檬 (112) 蒜油酱油醋合成油 (112)	
	辣醋油 (112) 黄瓜柠檬奶 (113) 蓝奶酪 (113)	

蛋油 (114)	酸辣奶 (114)	
早餐蛋食谱		(115)
炒蛋饭 (115)	蛋鱼 (116)	蛋炒蘑菇 (116)
竹笋牛肉蛋 (117)	早点鸡 (118)	土司奶酪 (119)
菠菜蛋饼 (119)	肉蛋饼 (120)	蛋鱼卷 (120)
午餐食谱		(121)
叉烧肉 (122)	肉饭 (122)	意大利面条 (123)
咖喱饼 (124)	活沙拉 (126)	
晚餐肉食谱		(126)
烧牛腿 (126)	辣鸡 (127)	糖醋猪肉 (128)
清蒸鲑鱼 (129)	椰子鸡 (130)	糖醋虾 (132)
豆腐牡蛎 (133)	家常豆腐 (133)	酒醋鸡 (134)
花生酱烤肉 (135)	牛肚 (136)	烧牛舌 (137)
晚餐菜食谱		(138)
烧菜豆 (138)	煮黄豆 (138)	木耳烧茄子 (139)
凉拌豆腐 (141)	凉拌黄瓜 (141)	牛奶菜花 (141)
牛奶芦笋 (143)	金银蘑菇 (144)	白米饭 (145)
大米稀饭 (146)		
甜食		(146)
杏仁桃子 (146)	桔子布丁 (146)	香蕉奶布丁 (147)
杏仁布丁 (148)	红豆布丁 (149)	银耳汤 (149)
苹果密羹 (150)		

第 六 部

第八章 减肥证词	(152)
译后记	(157)

第一部

第一章 道 学

道的平衡膳食学系道家生活哲学的一部分，是道学思想和实践的八大支柱（或八大分支）之一。这八大支柱可用道家的象征八卦图中的八卦来表示。



图 1 八卦（道家的象征）