

健康
养生

中医 饮食养生

[一本为全家健康保驾护航的饮食百科]

尹德辉 杨援朝 郭教礼 / 编著

90 种食材

+

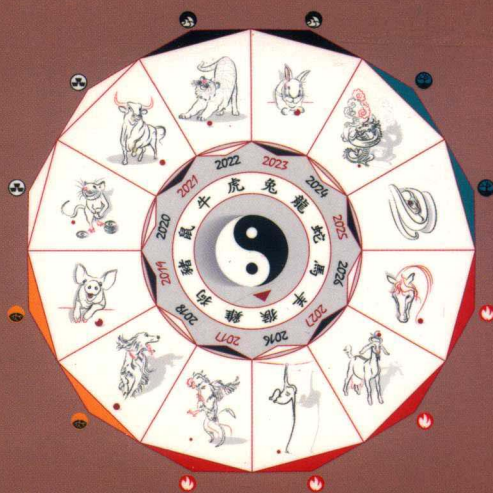
300 份食谱

+

精心的烹饪

=

全家人的健康



- ◆ 先饥而食，先渴而饮，先寒而衣，先热而解，勿令汗多……
- ◆ 安生之本，必资于食，不知食宜，不足以存生。用之充饥谓之食，用之疗疾谓之药……

中医 饮食养生

尹德辉 杨援朝 郭教礼 / 编著

版权所有 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

中医饮食养生/尹德辉,杨援朝,郭教礼编著. —海口:
海南出版社,2016.9

ISBN 978-7-5443-6792-9

I. ①中… II. ①尹… ②杨… ③郭… III. ①食物养
生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 234860 号

中医饮食养生

作 者:尹德辉 杨援朝 郭教礼

责任编辑:李向阳

执行编辑:凌亚南

装帧设计:黎花莉

印刷装订:长沙市精宏印务有限公司

读者服务:蔡爱霞

海南出版社 出版发行

地 址:海口市金盘开发区建设三横路2号

邮 编:570216

电 话:0898-66830929

E-mail: hnbook@263.net

经 销:全国新华书店经销

出版日期:2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

开 本:170mm×240mm 1/16

印 张:15.25

字 数:168千字

书 号:ISBN 978-7-5443-6792-9

定 价:29.80元

【版权所有 请勿翻印、转载,违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题,请寄回本社更换

前言

中医饮食养生是中医学伟大宝库中的一个重要组成部分。数千年来,中华民族在与疾病的顽强斗争过程中,不仅创立了颇具特色的中医学理论体系,而且还积累了极其丰富的饮食养生及治疗经验,并逐步将中医学理论融汇其中。饮食养生起源于我国远古时期,早在商周时期就已初具雏形;发展至秦汉时期,其学科体系已经基本形成;至晋唐时期臻于成熟;其后经过宋、元、明、清及近代的不断充实和完善,特别是在19世纪之后,得到了快速发展。

历代医药学家通过长期的临床实践、生活实践,逐渐明确地认识到食物疗法既有保健养生作用,又具有防病治病作用。因此,中医饮食养生一方面可以与医疗上的其他治疗方法,如药物治疗、针灸疗法、按摩疗法等结合在一起共同发挥治病作用;另一方面又能与其他日常生活方式结合在一起,通过增强人们的生活兴趣,从而达到养生保健的目的。

现代中医饮食养生在文献整理和经验积累的基础上,还与现代营养学、植物化学、生物化学及烹饪学等其他学科进行有机地结合,充分发挥其养生、保健、防病、治病作用,在预防医学、保健医学、治疗医学、康复医学和老年医学等学科领域中,占有非常重要的地位。

《中医饮食养生》一书,正是为了有效提升人民群众的健康水平而编写的,也是《中医健康素养促进系列丛书》中的一部分册,内容以中医学理论为指导,介绍中医饮食养生的基本原则和方法,重点介绍

不同食物的性能、配伍、食用方法、食疗应用、营养成分和选购常识,以及具体的使用注意事项。为了适应普通读者的基本需求,本书以直白浅显的语言为群众提供简便易行、易于操作、喜闻乐见的方法和措施,适宜大众阅读和学习。

在本书的编撰、出版过程中,承蒙著名中医学家、博士生导师杨世忠教授,海南医学院中医学院冯钊书记的悉心指导,海南省中医药管理局、海南医学院和海南出版社有关领导及编辑的大力支持和指导,在此一并表示真诚的感谢!由于我们的水平有限,书中不尽人意之处,尚请读者不吝指正,以便再版时加以完善。

编 者

2016年3月于海口

上篇

中医饮食养生的基本知识

饮食养生是中医四大基础养生之一，自古以来就受到人们的高度重视。通过长期的实践，逐渐形成了我国特有的饮食养生方法和文化，直接影响和促进了人们的身体健康。中国的饮食养生文化是中华民族宝贵遗产之一，它的许多理论都渗透着我国古代天人相应、五行生克的哲学思想，因此我们在践行饮食养生时，首先要知道中医饮食养生的基本知识，遵循它的应用原则、掌握食物的性能、熟悉食疗的配伍理论。

第一节 中医饮食养生的应用原则 / 03

第二节 中医饮食养生的食性理论 / 14

第三节 中医饮食养生的配伍理论 / 18



下篇 常见食材的应用

我国古代医药学家在食疗养生方面积累了非常丰富的宝贵经验，近现代医学专家特别是中医药专家和学者又进行了诸多深入细致的研究，取得了可喜的成果，为人们的身体健康做出了应有的贡献，所有这些，正如唐代大医学家孙思邈所说：“安身之本，必资于食……不知食宜者，不足以存生。”“若能用食平疴、释情遣疾者，可谓良工，长年饵老之奇法，极养生之本也。”

第一节 果 品

苹果 / 25	山楂 / 49
梨 / 27	柚子 / 50
橘子 / 29	枇杷 / 51
柿子 / 32	阳桃 / 53
核桃 / 35	猕猴桃 / 54
香蕉 / 38	桑葚 / 55
石榴 / 40	龙眼 / 57
葡萄 / 42	西瓜 / 58
梅子 / 43	甘蔗 / 61
荔枝 / 45	椰子 / 63
荸荠 / 47	



第二节 蔬菜类

第六节

白菜 / 65	黑木耳 / 98
芹菜 / 67	银耳 / 100
菠菜 / 70	山药 / 102
韭菜 / 72	扁豆 / 103
萝卜 / 75	大蒜 / 105
茄子 / 79	生姜 / 108
莲藕 / 82	土豆 / 112
竹笋 / 85	西红柿 / 114
仙人掌 / 88	南瓜 / 116
荠菜 / 90	冬瓜 / 119
苦菜 / 93	黄瓜 / 122
枸杞苗 / 95	丝瓜 / 125
马齿苋 / 96	苦瓜 / 128



第三节 肉食类

猪肉 / 132	鹅肉 / 151
羊肉 / 135	鸽肉 / 153
牛肉 / 137	鹌鹑肉 / 154
鸡肉 / 140	蛇肉 / 155
狗肉 / 143	壁虎 / 158
鸭肉 / 146	燕窝 / 160
兔肉 / 149	



第四节 水产类

- 001 \ 鳊鱼 / 162
- 001 \ 草鱼 / 163
- 001 \ 鲢鱼 / 164
- 001 \ 鲤鱼 / 165
- 001 \ 鲫鱼 / 167
- 001 \ 银鱼 / 168
- 001 \ 黄鱼 / 169
- 001 \ 鲈鱼 / 171

22 \ 菜白

- 001 \ 龟肉 / 172
- 001 \ 鳖肉 / 173
- 001 \ 牡蛎 / 175
- 001 \ 虾 / 176
- 001 \ 海参 / 178
- 001 \ 紫菜 / 180
- 001 \ 海带 / 181

第五节 调料类

- 001 \ 白砂糖 / 184
- 001 \ 赤砂糖 / 185
- 001 \ 饴糖 / 187
- 001 \ 蜂蜜 / 188
- 001 \ 食盐 / 191

001 \ 醋 / 192

- 001 \ 胡椒 / 194
- 001 \ 花椒 / 195
- 001 \ 茴香 / 196
- 001 \ 八角茴香 / 197

第六节 谷物类



粳米 / 199

糯米 / 201

小米 / 202

大麦 / 204

小麦 / 206

荞麦 / 208

黑豆 / 210

黄豆 / 213

绿豆 / 214

赤小豆 / 217

薏苡仁 / 218

玉米 / 220

附：玉米须 / 222

芝麻 / 224

红薯 / 226

附篇

主要食物营养成分表 / 230



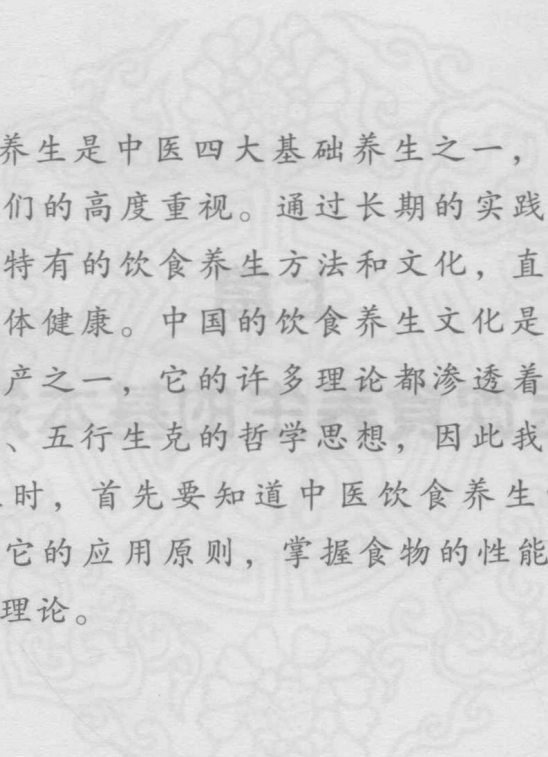
第一节 中医饮食养生的应用原则

上篇

中医饮食养生的基本知识

中医饮食养生的应用原则，即整体观念、辨证论治、治病求本、预防为主、因人制宜、因地制宜、因时制宜、饮食有节、起居有常、精神内守、真气从之、病安自来。古代医家认为，饮食是维持生命活动的基础，也是预防疾病的重要手段。《黄帝内经》指出：“饮食者，人之根本也。根者，枝叶之本也。根本固则枝叶茂，根本摇则枝叶落。”因此，饮食养生是中医养生学的重要组成部分。在饮食养生中，应遵循以下原则：一、饮食有节，即饮食要有节制，不可暴饮暴食，也不可饥饱无常。二、起居有常，即生活要有规律，不可熬夜，也不可过度劳累。三、精神内守，即保持心情舒畅，不可忧思过度，也不可喜怒无常。四、真气从之，即通过饮食、起居、精神等方面的调养，使人体内的真气充足，从而达到健康长寿的目的。五、病安自来，即通过饮食养生的调养，使疾病自然消除。在饮食养生的应用中，还应结合辨证论治的原则，根据不同的体质和病情，选择不同的饮食方案。例如，阴虚体质者应多吃滋阴润燥的食物，如银耳、百合、梨等；阳虚体质者应多吃温阳散寒的食物，如羊肉、韭菜、核桃等。此外，还应结合治病求本的原则，针对疾病的根本原因进行饮食调养。例如，对于糖尿病患者，应控制碳水化合物的摄入量，以稳定血糖。对于高血压患者，应减少食盐的摄入量，以控制血压。最后，还应结合预防为主的原则，通过饮食养生的调养，增强人体的免疫力，预防疾病的发生。总之，中医饮食养生的应用原则是整体观念、辨证论治、治病求本、预防为主、因人制宜、因地制宜、因时制宜、饮食有节、起居有常、精神内守、真气从之、病安自来。在饮食养生的应用中，应遵循这些原则，才能达到养生的目的。

与中医饮食养生关系密切的中医整体观念的内容，主要包括人体自身的整体性和人与环境的统一性。



饮食养生是中医四大基础养生之一，自古以来就受到人们的高度重视。通过长期的实践，逐渐形成了我国特有的饮食养生方法和文化，直接促进了人们的身体健康。中国的饮食养生文化是中华民族宝贵遗产之一，它的许多理论都渗透着我国古代天人相应、五行生克的哲学思想，因此我们在践行饮食养生时，首先要知道中医饮食养生的基本知识，遵循它的应用原则，掌握食物的性能，熟悉食疗的配伍理论。



第一节 中医饮食养生的应用原则

中医饮食养生的应用原则主要包括整体性原则，辨体、辨证、辨病相结合原则和平衡膳食原则。

一、整体性原则

整体性原则，是中医学关于人体自身的完整性、人与自然环境统一性的整体性认识。中医学从这一基本原则出发，认为人体是相对独立的有机整体。人体的结构互相联系，不可分割；人体的功能互相协调；在发生疾病时，体内的各个部分亦相互影响。同时，中医认为人生活在自然和社会环境中，人与环境之间相互影响，是不可分割的有机整体。

整体观念是古代唯物论和辩证法思想在中医学中的具体体现，它要求人们在观察、分析、认识和处理有关生命、健康和疾病问题时，必须注重人体自身的整体性，以及人与自然、社会环境之间的统一性和关联性。整体观念贯穿于中医学的生理、病理、诊法、辨证、养生、防治等整个理论体系之中，是中医学的一种思想方法，对中医膳食食疗具有重要的指导意义。中医学的整体观念体现在对患者进行膳食食疗时，不仅要考虑纠正病理状态所需的主要营养素和主要食物，还要从生理、病理、防治并发症及自然环境的角度来考虑机体此时的需要，以确定每日的餐次和每餐饮食的基本结构。

与中医饮食养生关系密切的中医整体观念的内容，主要包括人体自身的整体性和人与环境的统一性。



1. 人体是一个有机的整体

结构上的整体性

人体由肝、心、脾、肺、肾等五脏，胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦等六腑，筋、脉、肉、皮、骨等五体，目、舌、口、鼻、耳、前阴和后阴等官窍构成。这些脏腑组织器官通过经络系统而相互沟通、彼此衔接，这种沟通和衔接具有独特的规律性。即一脏与一腑、一体、一窍共同构成一个系统，从而构成了人体的心系统（心、小肠、脉、舌）、肝系统（肝、胆、筋、目）、脾系统（脾、胃、肉、口）、肺系统（肺、大肠、皮、鼻）和肾系统（肾、膀胱、骨、耳及二阴）这五大系统。每个系统都以脏为首领，故五大系统以五脏为中心。五脏当中又以心为最高统帅，故心为人体之主宰。

生理上的整体性

人体以心为主宰，是由脏腑、形体、官窍共同组成的结构严密、表里相连、上下沟通、协调共济的统一整体，通过精、气、血、津液等生命物质的作用，井然有序地进行正常的生理活动。在生理活动过程中，心是“五脏六腑之大主”，起着主宰整个生命活动的重要作用。

病理上的整体性

中医学在具体分析疾病时，首先着眼于整体。任何局部的病变都是人体整体病理的局部反应，整体功能失调可以直接反映于局部，因此要把局部病理变化与整体病理反映统一起来。如肝的疏泄功能失常时，不仅肝脏本身会出现病变，而且常常会影响到脾的运化功能，以至于出现腹胀食少、便溏等症，也可影响肺气



的宣降而见咳喘，还可影响心的功能而见胸部疼痛、烦躁不安等。

诊断上的整体性

中医诊断疾病的重要思想方法是从整体出发、察外知内，常通过观察五官、形体、色脉等的外在变化，了解和判断内在病变，从而做出正确诊断，进而为治疗提供可靠依据。

防治上的整体性

在治疗疾病方面，中医学强调在整体层面上对疾病进行多方面调节，使之恢复常态。如临床上对于口舌生疮常常采用清泻小肠火热的方法加以治疗，这是因为心开窍于舌，心与小肠经脉互相络属，有表里相合的关系，口舌生疮多由心与小肠火盛所致；再配合清淡又富含维生素的蔬菜调养，能够发挥辅助药物的作用。

2. 人与自然环境的统一性

人生活在自然环境之中，是整个物质世界的一部分，也就是说，人和自然环境是一个有机的整体。所以，当自然环境发生变化时，人体也会发生与之相应的变化，这属于生理范围，即生理的适应性；超越了这个范围，就是病理性反应。故《灵枢·邪客》中说“人与天地相应也”，这种“天人一体观”就是人与自然环境的统一性。

季节气候对人体的影响

春温、夏热、秋凉、冬寒，春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律，人亦与之相应。如人体的气血、津液、脉象均呈季节性变化。春夏之季，阳气发越，气血趋表，人体多汗少尿，脉多浮



大；秋冬之季，阳气内敛，气血趋里，人体多尿少汗，脉多沉细，这充分体现了人体生理活动与季节相应的变化。

天人相应，顺应自然，是中国传统养生的基本观点之一。饮食养生也要遵循顺应起居习惯和自然规律的原则。由于四季气候存在着春温、夏热、暑湿、秋凉及冬寒的特点，而人的生理、病理过程又受气候变化的影响，故要注意在食物的选择上与之相适应。《礼记·内则》上说：“凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘。”明代医家张景岳说：“春应肝而养生，夏应心而养长，长夏应脾而养化，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。”

昼夜晨昏对人体的影响

《黄帝内经·灵枢》第四十四篇说：“以一日分为四时，朝则为春，日中为夏，日入为秋，夜半为冬。”虽然昼夜气温的升降变化不如四季变化那么明显，但人体也会随着昼夜气温的升降产生相应的阴阳消长变化，正如《素问·生气通天论》所说：“故阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。”正因为人体有这种阳气的昼夜变化，所以人体的作息与饮食必须与它相适应。

自古以来，人们就有“早饭宜好，午饭宜饱，晚饭宜少”的养生之说。早晨是胃经当令的时间，气血在这时已经完全生发起来，需要补充更多的能量以供人体所需，尤以稀、干搭配进食为佳，不仅摄取了营养，也感觉舒适。午饭是人体为下午的活动之需储备能量，因而午餐主食分量要大一些，副食花样要多一些，而且可以在午餐后多吃一些水果，有利于消化。晚饭进食要适当少些，否则会直接影响睡眠，造成营养过剩。另外，也不能食后就睡，《千金要方·道林养性》说：“饱食即卧，乃生



百病。”

地域环境对人体的影响

如东南地区，气候温暖而湿润，故人体的腠理多稀疏；西北地区，气候寒冷而干燥，故人体的腠理多致密。人们一旦易地而居，生活环境突然发生改变，起初多感不太适应，但经过一段时间以后，就会逐渐适应。

社会环境的影响

人是整个社会的组成分子，社会环境因素无时无刻不在影响人体的生理病理，因此，在疾病的预防和治疗上，必须充分考虑社会因素。我们要尽量避免不利的社会因素对人的身心健康造成影响，积极创造有利的社会环境，并通过精神调摄提高自身对社会环境的适应能力，以维持人体健康，预防疾病发生，促进疾病康复。

二、辨体、辨证、辨病相结合原则

“辨体”“辨证”“辨病”相结合，有利于对疾病本质的全面认识。“体质”“证型”“疾病”分别从人体与疾病这两个不同角度反映机体的生理功能或病理状态，其对个体所患疾病本质反映的侧重面有所不同。体质主要阐述自身个体区别于他人的形态结构、生理机能和心理状态，以及具有相同体质类型的人对某些疾病的易感性和疾病发展的倾向性等方面的共同特点；而证型主要阐述某一疾病在发展变化过程中，在某一阶段的病因、病位、病性、邪正关系等方面的机体反应状态区别于其他疾病的特点；疾病则侧重从贯穿疾病始终的根本矛盾上认识病情。辨体所指向的目标主要是“人”，将人作为研究的主体；而辨证的指向目标是