



春季食补

- 主编 黄建民
- 编著 马文飞
马艾华
苏艳丽

食补

春季

天津科学技术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

春季食补 / 黄建民主编; 马文飞, 马艾华, 苏艳丽编
著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2003.1
ISBN 7-5308-3369-3

I. 春... II. ①黄... ②马... ③马... ④苏... III. ①食
物养生 ②季节病-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 087114 号

责任编辑: 吉 静

版式设计: 雒桂芬

周令丽

责任印制: 张军利

天津科学技术出版社出版

出版人: 王树泽

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020 电话 (022) 27306314

廊坊市科通印业有限公司印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 850×1168 1/32 印张 5.25 字数 87 000

2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1-5 000

定价: 6.00 元



每个家庭都应关注食补(代序)

“民以食为天”，这句高度概括的话，表明我国古人对饮食在生命和健康方面的巨大作用是十分清楚的。

然而，并非只是把食物塞进肚子里就行了，还要研究怎样才能吃得味更美、更有营养和更有益。于是，各式各样的名点佳肴搬上了餐桌，“食养”和“食疗”也逐渐兴起了。

将平平常常的果腹之品转变为“养”（保健）和“疗”（治病），是经过了长期探索的。燧人氏“炮生为熟”的过程，神农氏“尝百草”和“石上燔谷”的传说，轩辕黄帝教百姓“蒸谷为饭”、“烹谷为粥”的故事，就充分体现了我们祖先前赴后继地对食物的探索和研究精神。

食养与食疗都与“药食同源”、“医食同源”思想有关。古代宫廷里有“食医”，但我们切不可顾名思义，认为他是位食疗专家，其实他基本上只是一位专管饮食调配的营养师而已。而我们所提的食补，实际上就是食养，同时也包括了食疗的内涵。因为我国最古老的医典《黄帝内经》说得很清楚：“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”。可见，只要服用了“气味合”的谷、果、畜、菜等食物就能补精益气。若用现代的话语来解释补精益气，那就是提供新陈代





谢的能量,达到强身健体的目的。我们知道,古时候的科学知识不足,防病治病的手段有限,通常只能“就地取材”,应用唾手可得的食物,将食物当药用。例如,彝族同胞养鸡,就用鸡血治疗烧伤;他们猎豹,就用豹骨治疗关节炎。鄂伦春人常与鹿打交道,就用鹿血拌红糖防治心悸,用鹿心晒干研末后拌红糖治疗咳嗽。又例如,古人在好几千年前就已酿酒。人们在长期的饮酒过程中,认识到少量饮酒可以通经活血,兴奋精神,饮酒过量就会麻醉神经、影响思维。所以酒是最早的防病治病食物之一。有些研究人员认为繁体汉字的“醫”就来自于酒,表明酒是我们祖先的医病之药。1973年,长沙马王堆三号汉墓中出土了大批医药帛书,其中的《五十二病方》是我国现存最古老的一部医学方书。在书中记载的240多种药物中,大多也为食物药,其中有麦、秫米、姜、薤、枣、杏、羊肉、雄鸡、鱼、蛇等等。可见,药食同源、医食同源是被无数事实所证明的。药食同源的理論确有相当的科学道理。请看:“凡药,以酸养骨,以辛养筋,以咸养脉,以苦养气,以甘养肉,以滑利窍”——若用现代科学知识来分析,则是酸能帮助食物中钙质的溶解,以补充骨头所需的钙,所以能“养骨”;辛烈的食物能提高血压、兴奋精神,所以对体弱和低血压者有“养筋”之效;咸能补充因出汗等原因而消耗的盐分,失盐过多可使人虚脱和脉搏加快,补充咸(盐)可使脉搏平稳,此是所谓“养脉”;苦的东西多为清凉剂,可“去湿热,清肺气”,有些苦味之物(如杏仁、陈皮)能祛痰镇咳,所以苦可“养气”;甘就是甜类食品,多吃甜能使人胖起来,故能“养肉”;滑的东西如蜂蜜、果瓢能够润肠利尿,所以有“养窍”之功。总之,食物是精、气、神的源泉,是生存和健康的根本。

药补不如食补

一个人如果能始终保持阴阳平衡或曰生理活动的正常，就能健康常驻，乐享天年。可是，由于七情六欲引发的内因变化，或者由于风、寒、暑、湿、燥、火等所致的外因侵扰，我们的机体常会出现这样那样不协调的情况。不协调有虚与实之分，医家处理这两类不同病变的原则是，虚则补之，实则泻之。虚是男女老少都会存在的现象，不是阴虚、阳虚，就是气虚、血虚，故而补法是自古以来最常用的一种强身健体、防病治病之道。

补法有药补与食补之别。但“是药三分毒”，药的副作用不可小视，补药应在医生的严密指导下服用。食补之物因为都是日常惯用之品，一般不存在毒性问题，所以连医生也主张：对于体虚和有小伤小病的人来说，宜先行“以食治之，食疗不愈，然后命药”。再说，食补既安全又不苦口，且简便易行，也为大众所乐于接受。这些，就是药补不如食补的缘由。



从古至今的长寿老人有几个是只靠药补得益的？世界上几大长寿地区的经验告诉我们，长寿主要与饮食的适时、适量、适宜有关。食补的要点就在于恰当地补充人体所需的蛋白质、糖类、脂肪、矿物质、维生素和水；就在于用食物调节之法来补其不足，去其有余；就在于用合适的食物来保持我们正常的生理活动。食补最方便，最可口，最实惠，每个家庭都应关注食补。

造福于中外人民

食养与食疗有“无病能保健，有病能防治”的特点，它不仅为我国人民所信赖，也为他国人民所欢迎。拿法国的“哈姆茶”

来说,就是源于我国晋代《肘后方》的“紫苏叶茶”,可防治伤风伤寒;意大利人常饮的“大黄酒”,配方见于隋唐名医孙思邈所撰的《千金方》,具有饭前开胃、饭后消食的功能;流行于欧美的“杜松子酒”,其主要成分是中药柏子仁,此方原载于元代的《世医得效方》。因柏子仁有养心安神功效,故欧美人称此酒为“健酒”。而像黑木耳能益心降脂、生姜能抗老延年等华夏儿女累积的经验,现在也已流传到了世界各地。

事实上,外国人和中国人一样,对食物的探索也兴趣盎然,我们现在的不少食补知识,还是借鉴了外国人的智慧哩。例如,常饮酸奶可长寿的观点,就是诺贝尔奖获得者麦奇尼可夫在 20 世纪初提出的。保加利亚的长寿老人较多,这是因为保加利亚人常在饭后饮一点酸奶,而酸奶所含成分具有排除体毒、推迟衰老的作用。又如,委内瑞拉科学家认为酒泡大蒜可防血栓病,美国专家认为香蕉能防治中风,泰国学者认为男子吃芹菜有利避孕,前苏联人研究认为胡萝卜可抗癌防老等等。这些看法,都逐渐为我们所接受。世界卫生组织曾推荐用粳米粥治疗腹泻,认为此粥既经济、方便,又比静脉滴注葡萄糖电解质溶液效果更好,现在已经为我国和其他各国众多患者应用了。可见,“食补”方法在相互交流中正造福于千千万万的中外人民。



食补的注意事项

相比之下,食补较药补更对人们的“胃口”,心理上也更易接受,这是一种老少咸宜的方法。

那么,食补时需要注意什么呢?

1. 应当对症。食补有强身保健、病前预防和辅助治疗几方面的功能,要根据各自情况确定补物,并不是鸡、鱼、肉、蛋吃得越多越好。食补与药补一样,都应当遵循“不虚不补”、“缺

什么补什么”的原则。在正常情况下，只要注意“样样都吃一点”，平衡膳食就行了。

2. 多少适量。尽管是因虚进补，可进补之物也不能多多益善，而要恰到好处。开始时宜由少到多逐步增加所需用量，目的是观察一下有无不适感。进补一个阶段后，如果已经达到了要求，就应减少用量或适时“叫停”，防止补过了头。例如，孩子缺锌不利于身体和智力的发育，但补锌过多会抑制铁的吸收利用，造成孩子的缺铁性贫血；虾皮是很好的补钙食品，可虾皮所含胆固醇要比鸡、鸭、肉、鱼高得多，因此，老年人吃虾皮补钙就要有所限制，以防补此损彼。从预防保健的角度看，有人研究后提出，每日吃150克番茄，或两只柑橘，或300毫升豆浆即可达到预防肺癌和肠癌的有效量，而不是越多越好。

3. 知道禁忌。不少人，尤其是中老年人，难免会有那样那样的毛病；有些食补之品也可能与疾病或所服药物不相合，则应先服药治病，而暂时放弃与之“冲撞”的食补法。例如，伤风感冒初起，恶寒发热、舌苔白腻者，不宜吃生冷水果及油腻补品；咳嗽、痰多时不宜吃甜黏油腻过咸之味；过敏体质和哮喘病人宜慎用鹅肉、虾蟹等“发物”；吐血、咯血、尿血时不宜用辛辣类食品与补物；服人参时不宜与茶叶同用，等等。

4. 不可依赖。一个人的健康源于综合配套措施，不可只依赖于食补。对疾病而言，食补在“养”不在治，至多只是起辅助治疗作用。因此，该看病还得看病，更不可单纯地依赖食补、食疗，以免延误病情。

买本书有备无患

“药食同源”这句话提示我们，药物与食物有时是难以区分的。如淋雨后喝碗驱风寒的生姜红糖水、大热天喝碗祛暑气



的绿豆汤,生姜、红糖、绿豆则既是食物,又可视作药物。大家都知道吃萝卜能消毒顺气,吃核桃可补肾强腰,橘子能化痰平喘,茶叶可利尿降火……,这些食物显然有补益和防治疾病的双重功能。而“三分治,七分养”的说法,更表明食补在保障健康方面所具有的独特作用了。所以,药品可能就是食品,进食也许就是吃药。因此,我们不把食养、食疗做严格的区分,而把保健类和治病类的食物补法都归于本丛书之中。考虑到一年四季的食物和疾病会有所不同,为方便查阅,本丛书分为《春季食补》、《夏季食补》、《秋季食补》、《冬季食补》4册。当然,疾病的季节性和食物的季节性都难以截然划分,例如,感冒是一年四季都可能发生的,慢性病也不存在季节性问题;温室栽培、品种改良和保鲜技术的提高,加之南北气候的差异,食物的季节性也不明显了。因此,我们尊重各位编写者的选材,亦望读者理解。



应该说,这4本《食补》决非尽善尽美之品,但它们都是医学教授和专家学者所编写,收录的补方都是前人、今人实践经验的总结,且能注意选择一些疗效较好、价格不贵、加工方便而又通常不会产生副作用的食补法,所以,如果“对号进补”,应该是有益而无害的。将此书收藏家中,则有备无患,需要时随时翻检,那更是于己方便、于人方便的好事。

又:为丰富书中内容,主编还在每一章节后选录了“佐肴佳话”或“知识链接”,期望能有益于开阔视野和增加阅读的兴趣。

祝福我们的读者!

黄建民

2002年8月



编者的话

上编 春季养生保健食物补法

美容

大枣花生炖猪蹄(6)/荔枝烧肉(7)/核桃香菇炖母鸡(8)/红薯小米粥(10)/鸡皮鸡骨美容汤(11)/荠菜苜蓿鸡蛋汤(11)/牛奶糯米粥(12)/红白萝卜炖羊肉(13)

佐肴佳话:(1)歌星林忆莲的护肤美容方

(2)慈禧太后养颜方

美发

首蓿、茵陈蒸菜(16)/芝麻枸杞糯米粥(17)/首乌泥鳅汤(17)/首乌烧羊肉(19)/花生核桃炖猪肝(19)/红枣首乌鸡蛋(20)/三黑乌发糊(20)/银耳豆腐(21)

佐肴佳话:能使人返老还童的何首乌

明目

春韭炒羊肝(22)/槐花野菊茶(23)/决明山楂茶(24)/鸡肝银耳枸杞汤(26)/荠菜豆腐蚌肉汤(27)/苋菜豆腐鱼头汤(27)/





苦瓜槐花鲫鱼汤(28)/兔肝乌鸡汤(29)

佐肴佳话:奇异的决明茶

聪耳

羊肾鸡肾汤(31)/柿饼核桃粟米粥(32)/海带紫菜木耳汤(33)/莲子葡萄大枣粥(34)/玉米槐叶汤(35)/猪肉金针豆腐汤(35)

佐肴佳话:慈禧太后与玉米的故事

健齿

绿茶菊花饮(37)/黑豆大葱汤(37)/桂圆枸杞黑豆汤(38)/荠菜菠菜柳芽汤(39)/红烧甲鱼(39)

佐肴佳话:(1)希波格拉底与柳树疗法

(2)乾隆皇帝与菠菜

健美保健

樱桃银耳汤(41)/荸荠炒木耳(42)/菜花烧香菇(43)/香椿炒鸡蛋(44)/山药烧兔肉(44)/羊奶粳米粥(46)

佐肴佳话:樱桃不可多食



健脑益智

黑豆小麦莲子汤(47)/百合桂圆葡萄粥(48)/核桃栗子粳米粥(49)/鱼头豆腐汤(49)/山药枸杞炖猪脑(50)/三骨汤(51)

佐肴佳话:核桃与大脑

防老抗衰

松子人参粟米粥(52)/狗肉薏米粥(53)/芹菜糯米粥(54)/山药杏仁黑米粥(54)/莲藕萝卜玉米粥(55)

佐肴佳话:《神仙传》中说松子

儿童保健

金针鹌蛋汤(56)/虾仁核桃炒豌豆(57)/苦菜鸽蛋汤(58)/金针乌鸡红参汤(59)/芹菜香菇炒墨鱼(60)/五香黄豆花生米

(60)

佐肴佳话:黄豆、烤豆与醋豆

女性保健

艾叶鹌蛋汤(62)/乌梅红糖生姜水(63)/首乌鲤鱼汤(63)/山楂红糖水(64)/栗子枸杞炖乌鸡(64)/牛奶糯米粥(65)

佐肴佳话:“望梅止渴”

老人保健

黑木耳蒸鲫鱼(67)/蘑菇豆腐冬瓜汤(67)/海带炖母鸡(68)/微菜草鱼汤(69)/清明菜炒羊肝(70)/蕨菜炒肉片(70)

佐肴佳话:(1)伯夷和叔齐与微菜

(2)蕨菜的史实

壮阳强精

羊肝炒韭菜(73)/海参木耳炒鱼片(73)/人参蒸雀肉(74)/鲜虾蒸豆腐(75)/红烧鹿肉(75)/雀肉小麦仁粥(76)

佐肴佳话:海参的再生能力

防癌抗癌

香菇炖木耳(78)/银耳大枣汤(79)/猴头紫菜海米汤(80)/菜花炒玉米(81)/荠菜炒冬笋(82)/薏米菱粉粥(83)

佐肴佳话:(1)乾隆皇帝与无角菱

(2)“哭竹生笋”的传说

下编 春季常见病、慢性病的食物疗补

伤风感冒

姜糖饮(87)/白菜萝卜汤(88)/大葱生姜粳米粥(88)/葱白豆豉汤(89)/香菇茺苢汤(89)/菊花梨姜汤(90)

佐肴佳话:古今名人爱白菜

慢性气管炎





萝卜杏仁牛肺汤(91)/核桃百合粳米粥(92)/藕梨汤(93)/冰糖陈醋饮(93)/蜂蜜冰糖核桃仁(94)/“五仁”汤(94)

佐肴佳话:梨与梨膏

哮喘症

猪肺杏仁汤(96)/胎盘山药汤(97)/绿茶煮鹌鹑蛋(98)/槐叶柿叶茶(98)/羊肉薏米粥(99)/燕窝糯米粥(100)

佐肴佳话:(1)柿叶茶的来历

(2)名贵的燕窝

高血压

槐花菊花茶(102)/荷叶莲心茶(103)/山楂橘皮茶(104)/醋泡花生米(104)/糖醋大蒜(105)/绿豆海带粳米粥(105)

佐肴佳话:(1)大蒜在国外

(2)生命力最强的种子——莲子

低血压病

黑豆炖狗肉(108)/莲子蒸红参(109)/莲子炖猪肚(110)/葡萄酒浸泡桂圆肉(110)/山参薏米大枣粥(111)/阿胶糯米粥(112)

知识链接:毛驴与阿胶

4 冠心病

蜂蜜米醋饮(113)/黑白木耳炖红枣(114)/山楂菊花梗米粥(115)/海藻煮黄豆(116)/洋葱炒黄豆芽(116)/海蜇荸荠汤(117)

佐肴佳话:豆芽救人

脑血管意外

鲜啤酒加晒片(119)/花生紫菜瘦肉汤(120)/椿芽芜荬炒鹌鹑蛋(121)/益脑豆浆(121)

佐肴佳话:啤酒的奇迹





胃病

马兰猪肚汤(123)/小米绿豆榛子粥(124)/炒大、小米粥(125)/南瓜山药粥(125)/菜花包菜汁(126)/土豆汁冲鸡蛋(127)

佐着佳话:土豆保健传奇

肝脏疾病

茵陈药豆(128)/泥鳅豆腐汤(129)/芹菜萝卜车前汁(130)/赤豆炖鲤鱼(130)/大蒜炖黑鱼(131)

知识链接:手术后服用黑鱼汤

胆道疾病

蒲公英茵陈茶(133)/三瓜汤(133)/核桃芝麻糖(134)/薏米山药粳米粥(135)/乌梅内金膏(135)/玉米须蛤蚧汤(136)

佐着佳话:蒲公英的传说

肾脏疾病

冬瓜车前粥(137)/玉米蝉衣汤(138)/葫芦双皮汤(138)/绿豆山药粥(139)/荠菜鸽蛋汤(139)/四物汤(140)

佐着佳话:葫芦与中医

糖尿病

山药粥(142)/芹菜粥(142)/洋葱炒柿椒(143)/苦瓜炒肉丝(143)/鳝鱼汤(144)

知识链接:糖尿病是怎样发现的

妇女更年期综合征

荔枝粳米粥(146)/麦仁大枣粥(146)/莲子莼肉糯米粥(147)/桑椹首乌糯米粥(148)/清蒸杞甲鱼(148)/桑菊饮(149)

佐着佳话:和尚与鳖裙

编者 的话



1. 春季为何要补

春天,春风送暖,乍暖还寒,但此时群蛰皆苏,生机盎然。人体和自然界一样充满了生机,各组织器官的功能非常活跃,新陈代谢旺盛,生活规律也会发生一些变化。因此,古人很注意春季养生,并认为春季养生以“补阳”为要。《摄生消息论》说:“当春之时,食味宜减酸益甘,以养脾气。饮酒不可过多,米面团饼不可多食,致伤脾胃,难以消化。”饮食不当不但会加重春困,而且也会诱发疾病。春天阳气生发,辛甘制品有助于春阳,温食有利于护阳;寒凉、油腻、黏滞之物易伤脾胃,则应少食。

春季食补应注意气候渐暖、人体阳气逐渐上扬的特点,以清补、平补为原则,选用扶助正气或补元气的食物,如人参、银耳、大枣、鸡肉、山药、何首乌、枸杞子等。身体虚弱者,鸡蛋、牛奶、豆浆、蜂蜜、核桃等宜每日坚持食用。有些体弱者,入春后往往感到困倦,表现为疲乏嗜睡、精神不振、胃纳欠佳等,此时可用健脾和

胃的食物,如金橘、山楂、芦柑、大枣、白萝卜、番茄、草莓等。祖国医学还认为,春季宜养肝,养肝不但益脾胃,而且可以明目。养肝食物有大枣、桂圆、香蕉、菊花、莲子、胡萝卜、红薯、甲鱼等。

此外,我国春季气候变化大,江南、北国差异明显,因此,选择食补还应参考当地气候特点和饮食习惯,不可生搬硬套。

2. 春季食补的原则

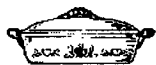
春天食补的原则,主要是根据季节气候变化的特点进补。有的地方春雨连绵,气候寒湿,有的地方多风少雨,气候干燥。因此,人们的生活起居必须御风寒之邪或风热之邪。若衣被无度,饮食失节,起居不避外邪,往往会感受风寒之邪或风热之邪而致病,最多的是感冒与上呼吸道感染等症,或者是引起旧病复发。也就是说,在春天,人体毛孔顺应气温逐渐升高的环境逐步舒开,但春寒未退,乍暖还寒,就使得风寒有可乘之机,容易侵入人体肌骨,发生各种疾病。所以自古有“草芽发,百病发”之说。

中医很重视四季养生与食补,春季则重于“养阳”。认为只有养阳,才能顺应春季的变化,少生病或不发病。有阳虚症的患者,如能从春天起就注意多补养阳的食物,就可以减少在冬季的发病。春季为肝功能旺盛之时,肝气旺就会影响到脾,所以春季易出现脾胃虚弱之证。如多食酸味食品,会使肝功能偏亢,故宜选辛甘食物以养肝。而且,以选择平补、清补的食物为原则。具

有这种作用的食物有荞麦、燕麦、小米、薏仁、赤豆、芝麻、黑豆、核桃、苹果、橘子、大枣等。老年人如有阴虚内热者，可选用清补类食物，如梨、甘蔗、莲藕、荠菜、百合等。

现代医学发现，春天气候多变，容易使人血压升高，出现头晕、头痛、失眠等症状；另外，老年慢性气管炎、哮喘，也易在春天发作；心、脑血管疾病，也都是在春季容易发作，所以，春天应重点防范这些病症。针对这些容易发作的病症，食补也就有所侧重，如高血压患者，可以适时地吃些香蕉、橘子、梨、苹果、芹菜、胡萝卜、花生、山楂、绿豆等有防治高血压作用的食物。慢性气管炎、哮喘易发作者，应多食一些有润肺、镇咳、祛痰、止喘、补肺的食物，如核桃、杏仁、莲子、枇杷、柑橘、红梨、百合、胡萝卜、白萝卜、山药、银耳、蜂蜜、羊肉、羊肺、羊奶、芝麻等。胃炎、胃溃疡患者应多食养阴益胃的食品，如蜂蜜、菜花、包菜、荠菜、莴笋、猴头蘑、平菇、香菇、海带、芝麻等食物。老年人在春天的食补宜以清补为原则，一般可选用糯米粥、薏米粥、赤豆粥、莲子粥、山药粥、胡萝卜粥和青菜、牛奶、豆浆等。

上 编



春季养生保健食物补法

