

夏季食补

■主编 黄建民
编著 项丽 张泽宇

养生保健是当今人们关注的话题，但是，并非进补就一定有益，必须因时、因人施以不同的食物，才能达到补养的目的。本书旨在通过介绍食养、食疗常识，告诉人们吃什么有营养，怎样吃最健康。

天津科学技术出版社





夏季食补

- 主编 黄建民
- 编著 项 力
张泽宇

食补

夏季

天津科学技术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

夏季食补/黄建民主编;项力,张泽宇编著. —天津:
天津科学技术出版社, 2002.11
ISBN 7-5308-3344-8

I.夏... II.①黄...②项...③张... 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 075681 号

责任编辑:吉 静

版式设计:雒桂芬

周令丽

责任印制:王 莹

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 85 000

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故。



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梗米粥治疗腹泻,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,又可视为药物。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 夏季养生保健食物补法

美容

椰子饭(6)/麦片奶(6)/灵芝蒸肉(7)/醇酒鸡蛋(7)/珍珠粉(7)/桃花茶(8)/红枣莲子粥(8)

佐肴佳话:灵芝的最早神话

美发

黑豆桑椹芹菜汤(9)/麻麦核桃散(9)/首乌鸡蛋(10)/百合芝麻煲猪心(10) 1

佐肴佳话:200岁的何首乌

护肤

南瓜番茄胡萝卜汤(11)/醋蜜饮(11)/猕猴桃奶(12)/玫瑰白菜丝瓜汤(12)

佐肴佳话:玫瑰象征“爱”与“酒”

明目

枸杞蛋花鸡肝汤(13)/菊花龙井明目茶(14)/枸杞蚌肉汤



(14)/决明子菜(14)/枸杞菊花茶(15)/菠菜瘦肉汤(15)/
当归羊肝汤(15)

佐肴佳话:神仙手杖枸杞根

聪耳

百合散(16)/猪耳朵汤(16)

佐肴佳话:维奥蒂亚猪耳朵

益智健脑

桂圆鸡片(17)/党参五味子茶(18)/红枣金针菇汤(18)/龟
肉百合汤(19)/玉米绿豆羹(19)/猪肚莲子(19)/甜煮金橘
(20)/桂圆红枣乳鸽汤(20)/核桃米粉糊(21)

佐肴佳话:玉米的传说

抗衰老

血糯米山药粥(21)/蚕豆炖牛肉(22)/莲藕栗子排骨汤(22)/
椰子银耳红枣鸡(22)/豆腐皮黑豆汤(23)/党参炖黄鳝
(23)/洋葱番茄饭(23)/大蒜酒(24)/绍酒甲鱼(25)/少林
长寿粥(25)/海带豆腐汤(26)

佐肴佳话:洋葱增强力量

儿童保健

2 香菇菠菜蛋卷(26)/青豆鸡肉面(27)/黑芝麻枣汤(27)/三
粉糕(28)/鲜橙汁(28)/莲子粥(28)

佐肴佳话:新会橙“世界第一”

女性保健

芋头粥(29)/赤豆鲤鱼汤(30)/虫草炖紫河车(30)/白果莲
子鸡(31)/鸭血鲫鱼粥(31)/鱼鳔猪蹄汤(31)/百合红枣粥
(32)/党参花生红枣汤(32)

知识链接:鱼鳔是“海洋人参”

老人保健

红枣炖兔肉(33)/白糖酸枣汤(33)/葡萄大枣糯米粥(34)/
大蒜炖猫肉(34)/茶叶水煮饭(34)/五行青菜汤(35)/银耳
百合粥(35)/附子炖羊肉(35)/黑豆牛肉汤(36)/绿豆、红
豆、薏米汤(37)

佐肴佳话：“世界之最”的特大葡萄

改善性能力

大蒜炒生姜(37)/花生芝麻炖猪肾(38)/鸡睾丸泡酒(38)/
松蛋汤(39)/猪脊髓甲鱼汤(39)/酒服苦瓜籽(40)/黄酒白
糖冲鸡蛋(40)

佐肴佳话：孙悟空偷大蒜下凡

下编 夏季常见病、慢性病食物疗补

暑症

绿豆粥(43)/山药粥(44)/山楂粥(44)/豆汁粥(45)/银花
粥(45)/扁豆苡仁米粥(45)/荷叶冬瓜汤(46)/薄荷莲子汤
(46)/二鲜饮(46)/生津饮(47)/酸梅藕(47)/双豆麦片
(47)/糖渍白荷花(48)/五汁饮(48)

知识链接：“荷叶效应”

菌痢

马齿苋粥(50)/大蒜粥(50)/苋菜粥(51)/姜蜜葡萄汁
(51)/姜茶乌梅饮(52)/芥菜萝卜汁(52)/木耳金针菜
(52)/田螺肉(53)

佐肴佳话：螺女故事

感冒

白萝卜汤(54)/葱姜豆豉饮(54)/姜蒜煎液(55)/姜茶煎液
(55)/芫荽米汤(55)/葱姜醋粥(56)

佐肴佳话：古人爱生姜

◎ 肝 炎

玄参猪肝汤(57)/芹菜蜜汁(57)/荸荠煮金针菜(58)/酸枣汁(58)/醋浸雪梨(58)

佐肴佳话:醋——酸酒

肺结核病

藕蜜乳汁(60)/白芨猪肺汤(60)/洋葱炖猪肺(60)/炖鳗鱼段(61)/蒜瓣红苋菜鲫鱼(61)/炖老鸭(62)/炙乌龟(62)/醋韭汁(62)/木耳海带蛋汤(63)/蜜汁核桃(63)/花生煮藕粥(63)

知识链接:藕断为何丝连

高血压

莲子粥(65)/荷叶粥(65)/海带绿豆粥(66)/醋泡花生仁(66)/醋泡大蒜(66)/芹菜根须煎液(67)/马兰头汁(67)

佐肴佳话:海带——长寿菜

冠心病、高脂血症

大蒜粥(68)/薤白粥(69)/首乌红枣粥(69)/桑椹芝麻糊(70)/生山楂菊花茶(70)/木耳蜂蜜(70)/柠檬蜜(71)/玉米皮汁(71)

4

佐肴佳话:柠檬发电

慢性支气管炎

雪梨冰糖杏仁(72)/雪梨川贝(73)/冰糖柿饼(73)/百合莲子肉汤(73)/杏仁猪肺汤(74)/百合蜂蜜(74)/四仁冰糖糊(74)/红枣煮南瓜(75)/萝卜豆腐蜂蜜(75)

佐肴佳话:梨的寓意

肺炎

鲤鱼鸡汤(77)/雪梨膏(78)

佐肴佳话:九鲤湖的由来

慢性胃炎

菱枣粥(80)/扁豆木瓜汁(80)/卷心菜汁(80)/葱姜饮(81)/熟蜂蜜(81)

佐着佳话:无角菱

急性胃肠炎

砂仁粥(82)/车前子粥(83)/马齿苋绿豆粥(83)/藿香扁豆散(83)/土豆姜橘汁(84)/姜茶饮(84)

佐着佳话:土豆用做诊疗费

慢性腹泻

山药莲子粥(86)/糖盐姜茶(86)/楂麦饮(87)/骨炭锅粳(87)/江米藕(87)

佐着佳话:山药“宣传革命”

胃、十二指肠溃疡

土豆淀粉(89)/蛋壳粉(90)/卷心菜汁(90)/小白菜汁(91)/花生油(91)

佐着佳话:“菜中王子”卷心菜

贫血症

桂圆莲子汤(93)/木耳红枣汤(93)/皂矾炒大豆(93)

知识链接:木耳的名称

急性肾炎

鲤鱼赤豆(95)/鲫鱼大蒜头(95)/蚕豆花生仁(95)/车前草粥(96)/苡仁白菜粥(96)/瓜豆汤(97)/蔗藕汁(97)/金针菜根(97)

知识链接:变质甘蔗不可食

慢性肾炎

苡仁桑椹粥(98)/芡实白果粥(99)/鲫鱼灯芯粥(99)/芡实猪腰汤(100)/三皮饮(100)/银耳烩鸽蛋(100)/新鲜羊奶



(101)

佐肴佳话:宙斯是吃羊奶长大的

肾孟肾炎

黑鱼冬瓜(102)/二皮饮(103)

佐肴佳话:冬瓜、西瓜与寒瓜

尿频

补骨脂煮鱼鳔(104)/鸡肠山药散(104)/猪肝黑豆粥(105)/韭菜炒蚕蛹(105)/冰糖菇枣(105)/炖乌龟(106)

佐肴佳话:河南的天然韭菜园

血尿

苋菜肉糜粥(107)/莲子藕汁(107)/柿饼灯芯草汁(107)/猪皮膏(108)/马齿苋藕汁(108)

佐肴佳话:马齿苋为什么又叫长命草

泌尿系感染

蔗藕汁(109)/木耳金针菜(109)/鲜韭豆汁(110)/绿豆芽汁(110)/丝瓜蜜汁(110)

佐肴佳话:丝瓜能吃?中国人聪明!

遗精

6

杜仲煮腰花(111)/金樱子鲫鱼汤(112)/百合莲子肉汤(112)/甲鱼猪髓汤(113)/虫草鸭子(113)/酒炒螺蛳(113)/韭菜炒虾仁(114)/何首乌煮蛋(114)

佐肴佳话:人工培养冬虫夏草

前列腺炎

莲实煲乌鸡(115)/通草豆麦粥(116)/海带凤尾汤(116)/白兰花肉汤(116)/附:其他简便方(117)

佐肴佳话:广州的白兰花

糖尿病



猪胰玉米须(118)/猪胰山药赤豆(118)/猪胰黄芪(118)/
猪胰淡菜(119)/玉竹炖肉鸽(119)/枸杞炖兔肉(119)/泥
鳅炭末(120)/芡实炖老鸭(120)/清蒸乌骨鸡(120)

佐肴佳话:美国总统饲养乌骨鸡

痔疮

无花果炖瘦肉(121)/炖鱼肚(122)/绿豆肠(122)/煨河蚌
(123)/丝瓜瘦肉汤(123)/薤菜蜂蜜(123)/焙茄粉(124)/
木耳柿饼(124)/金针菜汁(124)/附:其他简便方(124)

佐肴佳话:用无花果树的叶子遮羞

小儿热证

鲜芦根汁(125)/荸荠豆汁(126)/黄瓜豆腐汁(126)/西瓜
藕汁(127)/嫩丝瓜汁(127)

佐肴佳话:西瓜治暑厥

小儿腹泻

熟胡萝卜汁(128)/扁豆锅粬饮(128)/玉米芯炭末(128)/
附:其他简便方(129)

佐肴佳话:胡萝卜不宜生吃

妊娠呕吐

生姜粥(130)/生姜荸荠汁(130)/糖渍柠檬(130)/葡萄藕
汁(130)/姜汁猕猴桃(131)/丁香雪梨(131)/煮百合(131)

佐肴佳话:张仲景热衷用姜

产妇

莲枣桂圆粥(132)/醋酒乌鸡蛋(132)/芹菜根水煮蛋
(133)/二豆酒酿汁(133)/豆腐皮煮鸡蛋(133)/山楂糖茶
(134)/炖藕汁(134)/姜炭糖汁(134)/花生仁猪肚(135)/
糖拌南瓜子(135)/通草炖猪蹄(135)/黄豆芽鲫鱼汤
(136)/冬瓜皮鲢鱼汤(136)/甜酒冲黑芝麻(136)



佐肴佳话:没有外壳的南瓜子

痛经

金针菜煮鸭蛋(137)/生姜小茴香汁(137)/红糖韭菜汁(138)

佐肴佳话:红糖的营养更丰富

白内障

决明菊花茶(139)/银杞明目汤(139)/银杞菊花茶(140)/醋泡大蒜头(140)

知识链接:“决明”不是“茺萸”

口臭

藿香粥(141)/薄荷粥(141)/麦冬粥(142)

佐肴佳话:醋的妙用

食物过敏性皮肤病

糖醋生姜汁(143)/生韭菜汁(143)

佐肴佳话:洪秀全吃韭菜汁治呃逆

脑血管意外



胃切除

肾切除