

「食遍
天下」

中國膳 食方法

指南

朱西杰 牛阳 主编

宁夏人民出版社

Qian
前
言 Yan

1996年1月2日,美国政府发布《美国人膳食指南》,制定了“食物金字塔”,这种“食物金字塔”的粗样为“4-4-4-3-3制”,即每天食物摄入量为400克粮、400克菜、40克豆类、300克动物性食物和30克油。《美国人膳食指南》的内容主要包括食物要多样,饥饱要适当,油脂要适量,粗细要搭配,食盐要限量,甜食要少吃,饮酒要节制,三餐要合理。“食物金字塔”直接影响现代人类的饮食生活。随着西方饮食观念在世界的普及,人们逐渐发现如心脏病、糖尿病、肿瘤、高血压等现代“文明病”日益泛滥,证明致病的主要因素与饮食中摄取过多的肉类、脂肪、蛋白质有关。1990年美国康奈尔大学开始研究中国人的饮食生活,得出的结论是:中国人的饮食方式比西方人好。主要表现在中国饮食方法,不但重视人体健康,更重视精神上的安逸祥和,清宁自在,以及人与人之间的融洽美满的关系。所以挖掘古今中国饮食方法,不仅很有必要,且有现代指导意义。本书就是作者与同道在中西医结合治

疗与预防消化道疾病过程中,发现中国古今文化之中包含了很深厚的饮食文化、科学的饮食方法,值得深入研究,加以推广,指导中国及世界人民的饮食,具有深远的现实意义和历史意义。

本书主要介绍中国文化中“饮食”的具体含义;儒家饮食文化对现代中国饮食的指导意义;道家饮食思想的真谛;佛家素食制度对中国人饮食生活方式的影响;“清真”饮食精华之处;《黄帝内经》饮食观;最后介绍胃肠病最新饮食方法。希望通过我们的研究,使大家清楚什么是最正确的饮食方法,并能合理地安排自己的膳食,以提高每个中国人自身的素质,从而提高全民族的生活质量与生存质量。

本书的编写受到宁夏医学院院长孙涛教授和宁夏回族自治区卫生厅中医药管理局王忠和局长的热情鼓励 and 大力支持,宁夏人民出版社那大庆主任、吴月霞和景岚两位编辑在百忙中对本书稿多次审阅校订,在此一并表示感谢!

由于我们水平有限,在编写过程中可能有许多不足之处,恳请读者和同道给予批评指正。

编 者

2007年7月于宁夏·银川

目 录

1. 饮食的含义与演变	001
● 古代食的含义	001
● 与食有关的词语	003
● 古代饮的含义	004
● 饮食的演变	005
● 古今饮食养生的原则	007
● 饮食宜忌	012
● 饮食三因制宜	014
● 食后调护法	021
● 饮食烹调法	022
● 饮食四大补养法	023
● 饮食中的禁忌	024
2. 《周易》与药食文化	037

- 037 ●《周易》提供的饮食信息
- 038 ●象形饮食，同形相补
- 041 ●取类比象，爻类相连
- 042 ●盈虚消息，药食养生
- 048 ●七损八益
- 051 3.儒家饮食养生特色
- 052 ●固后天之本，及早食养，倡导食养
“中庸”
- 053 ●食养关键在于饮食有节
- 054 ●先食疗、后药饵，倡导食物合理搭配
- 055 ●倡导饮食的时令性
- 056 ●讲究早食常宜早，晚食不宜迟，夜食反
多损的原则，强调饮食“守礼”
- 058 ●饮食与情绪关系密切

目录

4. 道家饮食方法	060
● 以素养寿	061
● 食气	063
● 服食	064
● 食养	069
5. 佛教饮食方法	071
● 佛教的饮食文化及其特点	071
● 佛教饮食仪轨和戒律	073
6. 断食疗法与伊斯兰饮食文化	079
● 断食疗法的形成发展	079
● 断食三部曲	081
● 伊斯兰饮食文化的特点	085
● 认识回族封斋、开斋	087
● 断食疗法与伊斯兰饮食文化相互交融	088

- 091 7. 《黄帝内经》饮食方法
- 092 ● 《黄帝内经》饮食疗法的基本概念
- 093 ● 《黄帝内经》论食养
- 099 ● 《黄帝内经》中的饮食观
- 101 ● 《黄帝内经》中的膳食文化
- 107 ● 《黄帝内经》论“辟谷”
- 109 ● 《黄帝内经》食疗的基本原则
- 110 ● 《黄帝内经》饮食禁忌
- 115 ● 《黄帝内经》论食补
- 116 ● 《黄帝内经》饮食五味说的基本内容
- 121 8. 胃肠病饮食方法
- 121 ● 吃出水平，吃出记忆
- 124 ● “半饥饿”状态是儿童饮食的基础
- 125 ● 提高食欲，祛邪为第一要务

目录

- 胃肠病人如何服中药 127
- 饮食好坏是胃肠功能状态及发病的重要标志 128
- 胃病的调护并非“胃喜”为补 131
- 节食是配合胃肠病治疗的金钥匙 133
- 改变饮食结构——彻底治愈胃肠疾病的关键 135
- “忌口”是减轻胃肠病复发的必由之路 136
- 建立胃肠病人食谱——配合治疗不可少 138
- “医圣”张仲景食疗法 140

1. 饮食的含义与演变

●古代食的含义

古代饮食多分而言之,对“食”字的含义也有多种解释,如:《玉篇》指:“饭食。”《增韵》认为:“肴饌也,又茹也。”茹即蔬菜的总称。《释名·释饮食》却指:“食,殖也,所以自生殖也。”就是说饮食是人类自我生存、繁衍生息的需要。总结古代有关食的论述,其含义有七:

◆**吃**。《国策·齐策》:“食无鱼。”《论语·学而》:“君子食无求饱,居无求安……,就有道而正焉,可谓好学也已。”就是说好学士在吃饭方面无过多的奢求,志在参学。

◆**食物**。一指饭食,丰衣足食。如《说文》指:“一米也。”《玉篇》:“饭食。”《左传·宣公二年》曰:“而为之箪食与肉,置诸橐以与之。”箪指古代用竹子或芦苇编成的圆形有盖用来盛饭食

的盛器。《尚书·益稷》曰：“暨稷播，奏庶艰食，鲜食。”《疏》：“与稷播种五谷，进于众人，难得食处，乃决水所得鱼鳖鲜肉为食也。”二指谷，农作物之总称也。《孟子·梁惠王上》：“不违农时，谷不可胜食也。”古时常以百谷、六谷、五谷等称之。《周礼·天官·疾病》：“以五味，五谷，五药养其病。”郑玄注：“五谷，麻，黍，稷，麦，豆也。”《素问》《灵枢》中所言五谷，亦属此类。谷犹指食物，《文选·宋玉·高唐赋》：“公乐聚谷。”李善注：“谷，食也。”三是泛指一切可食之物品及粮食等。如《史记·匈奴列传》：“得汉食物皆去之，以示不如湏酪之便美也。”指的是匈奴人将在作战中缴获的汉朝的食物全都抛弃，以表明不如自己民族的奶酪甜美。四指古代饮食种类之一。如《周礼·天官·膳夫》：“掌王之食饮膳羞，以养王及后、世子。凡王之馈，食用六谷，膳用六牲，饮用六清，羞用百有二十品，珍用八物，酱用百有二十瓮。”又《周礼·天官·食医》：“食医掌和王之六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐。”六食与饭同，指黍、稷、稻、粱、白黍、黄粱。

◆**俸禄**。《论语·卫灵公》曰：“君子谋道不谋食。”就是说有志向的人重在求真知，不在谋取金钱俸禄的多少。

◆**吞没**。如食言，谓言而无信，不履行诺言。《书·汤誓》：“尔无不信，朕不食言。”

◆**接受**。汉代桓宽在《盐铁论·相刺》中写道：“扁鹊不能治不受针药之疾，圣贤不能正不食谏诤之君。”食就是接受的意思。

◆**通“蚀”，亏损**。《易·丰》有：“月盈则食。”说的就是自然界中月亮圆缺变化的现象。

◆**通“饲”，指以食与人，给人吃**。《诗·小雅》：“饮之食之，教之诲之。”《史记》卷九十二《淮阴侯传》载：“汉王遇我甚厚，载我以其车，衣我以其衣，食我以其食。”《国策·齐策四》：“左右

以君贱之也，食以草具”，说的是侍从们认为你很卑贱，就把草料给你吃。

●与食有关的词语

◆食与色相提并论——(1)食色，人之常情；食欲与性欲。《孟子·告子上》：“食色，性也”，是指食欲与性欲是人的自然本性。(2)饮食男女：《礼记·礼运》：“饮食男女，人之大欲存焉；死亡贫苦，人之大恶存焉。故欲恶者心之大端也。”饮食是指食欲，男女则指性欲，犹言人的本性。故《释名》曰：“食，殖也，所以自生殖也。”

◆食离不开火——火食，反映人类生活的进步和发展过程。《古史考》记载：“古者茹毛饮血，燧人钻火而人始裹肉而燔之曰炮，及神农时人，方食谷加米于烧石上而食之，及黄帝始有釜醯，火食之道成矣。”说的就是古代人在知道钻木取火之后，利用火将生的食物做成熟食的方法出现了。

◆食与货为人类生存之本——食货，食又可反映古代社会经济状况。《汉书·食货志》：“《洪范》八政，一曰食，二曰货。食，谓农殖嘉谷，可食之物；货，谓布帛可衣，及金刀龟贝，以分财布利，通有无者也。二者生之本。”

◆食与乐并行——食举：古代帝王用膳中有所时奏的乐曲，食又与人类精神生活息息相关。《王制》：“天子食，举以乐。”《易需卦》曰：“君子以饮食宴乐。”

◆自古饮食多清淡——强调食淡可杜绝万病之源。如《宋史·张根传》记载：“父病盅戒，根为食淡。”就是说其父在得病后酒也戒了，饮食方面比较清淡。

◆食还与衣食住行相联系：如馆—住、饰—装饰、饶—富裕

相关。

◆食的变化有：饥、饱、饿等。

从以上可见食反映了人类生活的方方面面。

●古代饮的含义

◆喝。《孟子·告子上》：“冬日则饮汤，夏日则饮水。”《玉篇》解释“饮”为“咽水也”。《释名》：“饮，奄也，以口奄而引咽之也。”又特指喝酒，如：对饮，宴饮。

◆饮用水。如《左传·成公二年》：“丑父使公下，如华泉取饮。”

◆酒类。如《左传·成公十六年》：“王闻之，召子反谋，谷阳竖献饮于子反，子反醉而不能见。”

◆泛指饮料、浆汤。如《素问》《灵枢》中所言汤液醪醴及酒浆等，皆属同类。又如《周礼·天官·酒正》：“办四饮之物，一曰清，二曰医，三曰浆，四曰醕。”《周礼·浆人》亦载：“浆人掌共王之六饮，水，浆，醴，凉，医，醕，入于酒府。”也用作饮子（汤药）的简称。

◆指以饮料给人或畜饮。如《诗·小雅·吊蛮》：“饮之食之，教之诲之。”《左传·襄公十七年》：“卫孙蒯田于曹隧，饮马于重丘。”

◆含忍。如饮恨。

◆隐没。如饮羽，言箭深入物体中没及箭尾羽翼。

◆使喝。《礼记·檀弓下》中有：“酌而饮寡人”。陈琳《饮马长城窟行》：“饮马长城窟，水寒伤马骨。”

● 饮食的演变

饮食两字合而称之,约始于春秋战国时期。如《礼记·礼运》中就有:“饮食男女,人之大欲存焉。”《孟子·告子上》曰:“饮食之人,则人贱之矣。”《诗·小雅·天保》:“民之质矣,日用饮食。”《墨子·辞过》:“古之民,未知为饮食时,素食而分处。”《黄帝内经》中亦有:“饮食以时,饥饱得中”等。

◆ 饮食是人类生存繁殖的需要

人与动物一样,都有一种求生存、求繁衍、求发展的自然属性。《礼记·礼运》:“饮食男女,人之大欲存焉。”《孟子·告子上》:“食色,性也。”《尚书·大传》卷二《周传·鸿范》有:“食者,万物之始,人事之本者也。”《淮南子·主术训》:“食者,民之本也。”《释名·释饮食》:“食,殖也,所以自生殖也。”《饮食须知》序曰:“饮食藉以养生。”《遵生八笺·饮饌服食笺》中说:“饮食,活人之本也。是以一身之中,阴阳运用,五行相生,莫不由于饮食。故饮食进则谷气充,谷气充则血气盛,血气盛则筋力强。脾胃者,五脏之宗,四脏之气则禀于脾,四时以胃气为本。由饮食以资气,生气以益精,生精以养气,气足以生神,神足以全身,相须以为用者也。”《归砚录》开篇便说:“人赖以食以生”。由此可见,饮食乃是人类本性的需要,是生存、繁衍、发展中首先必须考虑和解决的问题。

◆ 饮食是人类文明发展的需要

《管子》中写道:“仓廩实而知礼节,衣食足则知荣辱。”就是说饮食是实现人类教化、文明发展的基础。这也就是我们国家所提出的只有解决温饱问题,才能实现步入小康、社会文明发展和国民素质的提高。

◆ 饮食是养生的基础

饮食是人类获得营养的必由途径。人体最重要的物质基础是精、气、神，称“人身三宝。”机体营养充盛，则精、气充足，神自健旺。《寿亲养老新书》说：“主身者神，养气者精，益精者气，资气者食。食者，生民之天，活人之本也”，明确指出了饮食是“精、气、神”的营养基础，与人体养生密切相关。但由于食物的味道各有不同，对脏腑的营养作用也有所侧重，饮食养生的作用大致有以下两个方面。

(1) 饮食是强身、防病的基础

食物的滋养作用是身体健康的重要保证。合理地安排饮食，保证机体有充足的营养供给，可以使气血充足，五脏六腑功能旺盛。因而，新陈代谢功能活跃，生命力强，适应自然界变化的应变能力大，抵御致病因素的力量就强。

饮食又可以调整人体的阴阳平衡，即《素问·阴阳应象大论》所说：“形不足者，温之以气，精不足者，补之以味。”根据食物的气、味特点及人体阴阳盛衰的情况，予以适宜的饮食营养或以养精，或以补形，同时，发挥某些食物的特异作用，可直接用于某些疾病的预防和治疗，达到调整阴阳平衡、强身健体的目的。例如：食用动物肝脏，既可养肝，又能预防夜盲症；食用海带，既可补充碘及维生素，又可预防甲状腺肿；食用水果和新鲜蔬菜，既可补充营养又可预防坏血病等等，均属此类。治疗方面如：用大蒜预防外感和腹泻；用绿豆汤预防中暑；用葱白、生姜预防伤风感冒等。

(2) 饮食是益寿、防衰的基础

饮食调摄是长寿之道的重要环节，利用饮食营养达到抗衰老、益寿延年的目的，是历代医家十分重视的问题。中医认为：精生于先天，而养于后天，精藏于肾而养于五脏，精气足则胃气盛，肾气充则体健神旺，此乃益寿、抗衰的关键。因此，在进食

时宜选用具有补精益气、滋肾强身作用的食物。同时,注意饮食的调配及保养,对防老抗衰是十分有意义的。特别是对于老年人,充分发挥饮食的防老抗衰作用尤其重要。《寿亲养老新书》说:“高年之人真气耗竭,五脏衰弱,全仰饮食以资气血。”

很多食物都具有防老抗衰作用,如芝麻、桑椹、枸杞子、龙眼肉、胡桃、蜂王浆、山药、人乳、牛奶、甲鱼等都含有抗衰老物质成分,有一定的抗衰延寿作用。经常选择适当食品服用,有利于健康、长寿。

●古今饮食养生的原则

饮食为健身之本。饮食养生,是指对饮食中的营养进行合理搭配,以增进健康,强壮身体,预防疾病,达到延年益寿的目的。孙思邈《千金要方·食治·序论》曾经说过:“安身之本,必资于食”,“不知食宜者,不足以存生也”,“是故食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气。”早在两千多年前,《黄帝内经》就为人们设计了一张合理的食谱。《素问·脏气法时论》云:“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。”这个食谱有主食,有副食,各种食品齐全,且主次搭配合理,人体维持生命活动所需要的各种营养物质都有,是一张科学的食谱。1993年,我国营养学家根据美国“食物金字塔”,结合我国国情,提出了中国居民食物金字塔雏形,内容大致有8条:食物多样,谷类为主;多吃蔬菜、水果和薯类;每天吃奶类、豆类或其制品;经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油;食量与体力活动相适应,保持适宜体重;吃清淡少盐的膳食;饮酒应适量;吃清洁卫生、不变质的食物。此建议的原则与《黄帝内经》中饮食调适精神是一致的。

◆合理调配

由于食物的种类多种多样,所含营养成分各不相同,只有做到合理调配,才能保证人体正常生命活动所需要的各种营养。

五味调和则能滋养五脏。《素问·至真要大论》说:“五味入胃,各归所喜。故酸先入肝,苦先入心,甘先入脾,辛先入肺,咸先入肾。”五味,指辛、甘、酸、苦、咸五种味道。五味与五脏的生理功能有着密切的关系,对人体的作用各不相同,说明五味对五脏有其特定的亲和性,五味调和则能滋养五脏,补益五脏之气,强壮身体。正如《素问·生气通天论》所说:“谨和五味,骨正筋柔,气血以流,腠理以密,如是则骨气以精。谨道如法,长有天命。”

五味偏嗜甚至太过则伤人五脏。如《素问·五脏生成篇》说:“多食咸,则脉凝泣而变色;多食苦,则皮槁而毛拔;多食辛,则筋急而爪枯;多食酸,则肉胝胎而唇揭;多食甘,则骨痛而发落。此五味之所伤也。”五味对五脏具有双重作用,不可偏颇,五味调和有节,才有助于脏腑功能的正常发挥。如适当吃些酸食,可健脾开胃,促进食欲,并可增强肝脏的功能,提高钙、磷元素的吸收。过食酸食可引起胃肠道痉挛及消化功能紊乱,故脾胃有病者宜少食。过食苦将会引起腹泻、消化不良等症。过食甜腻则会壅塞滞气、助湿生痰,甚至诱发消渴病。过食辛味会刺激胃黏膜,故患有痔疮、肛裂、消化道溃疡、便秘以及神经衰弱的患者不食为好。咸味能软坚润下,有调节人体细胞和血液的渗透压平衡以及正常的水钠钾代谢作用。在呕吐、腹泻及大汗后,适量喝点淡盐水,可防止体内微量元素的缺乏,但成人每天吃5克左右已足够,过食咸味可诱发水肿、高血压病、动脉硬化等。

◆粗细结合

粗细结合是说人们每天的主食,不可单一化,应粗粮与细粮相结合,才能符合人体的营养结构,满足人身气、血、津液等物质

生成的需要。

在五谷中，一般认为上等的粳米、面粉为精细品，而高粱、玉米、大麦之类为粗粮。近年来，随着人们生活水平的不断提高，不少人只把营养视为肉、鱼、奶、蛋、精米、白面，忽视了营养丰富、保健力强的粗粮。其实，从营养学观点来看，所谓精品，其营养价值反而不如粗粮高。

据现代营养学测定(以 1kg 计算):供给蛋白质含量较高、热能较多的食物中，莜麦面、糜子面蛋白质、热能含量较高;其次为小米、玉米和高粱，而大米、白面的含量最低。

注重有机物及维生素含量。小米、玉米中的钙相当于精细米的 2 倍，铁为 3~4 倍。维生素及纤维素的含量，精品更比粗粮少。不少粗粮还有防病治病的特殊功效。如玉米富含木质素，可使体内巨噬细胞的吞噬功能增强 2~3 倍，所含谷胱甘肽，其抗氧化能力比维生素 E 还强 500 倍，能有效清除自由基。甘薯含有去氧表酮，其抗癌功力，远比茶叶为强。至于米糠、南瓜、马铃薯等，均能分别提供大量的胡萝卜素、多种维生素以及硒、镁等矿物质和微量元素，是防病防病的重要物质。因此，无论从营养学角度，还是从防病延年的角度来看，都应五谷相杂，粗细结合，否则不仅不能满足人体营养的需要，严重的还会产生脚气病等营养缺乏症。

◆ 荤素搭配

一般而言，比较合理的菜肴搭配是蔬菜的总量要超过荤菜的一倍。中医养生学历来是讲究素食的，如《遵生八笺·延年却病笺·饮食当知所忌论》说：“蔬食菜羹，欢然一饱，可以延年。”但讲究素食，并不等于不吃荤菜，因肉类对人体尤其是青少年的生长发育，有着重要的作用。清代医家章穆《调疾饮食辨·鸟兽类·豕》曾说：“大抵肉能补肉，故丰肌体、泽皮肤，又能润肠胃、生津液”，“内滋外腴，子孙繁衍”，指出肉类对内滋养脏腑，对外