

張緒通 博士 / 著

王 虎 / 譯



健康DIY

主婦之友

道的膳食學

◎根據道家的哲學思想和飲食原則，提出了膳食平衡理論和具體的方法，並輔以必要的內功鍛鍊，促進人體的身心健康……

張緒通博士／著

王 虎／譯

道的膳食學

國家圖書館出版品預行編目資料

道的膳食學／張緒通著；王虎譯，一初版。

—臺北市：主婦之友，1998〔民87〕

面：公分，—(健康DIY；5)

ISBN 957-494-034-9 (平裝)

1. 飲食 2. 健康法

411.3

87003324

健康DIY ⑤ 道的膳食學

NT\$160

張緒通／著 王虎／譯

1998年5月／初版

總經銷：展智文化事業有限公司

台北縣板橋市松江路21號

訂書專線(02)2251-8345 * 傳真(02)2251-8350

出版者：主婦之友出版事業有限公司

發行人・陳翠霞 新聞局局版北市業字第1138號

台北市〈文山區〉忠順街二段74號1F

電話(02)2234-1275~7 * 傳真(02)2234-3777 * 郵撥19085985

總管理處／台北縣深坑鄉萬順寮106號4F (東南工專正對面)

電話(02)2664-2511 * FAX(02)2662-4655

◎法律顧問：蕭雄淋律師 〈版權所有・翻印必究〉

ISBN 957-494-034-9

Printed in TAIWAN

目 錄

前言	3
----------	---

第一部

第一章 道 學	20
---------------	----

第一節 道的哲學觀	22
-----------------	----

第二節 道的養生學	23
-----------------	----

第三節 道的平衡膳食學	24
-------------------	----

第四節 道的藥膳學	24
-----------------	----

第五節 道的醫療術	26
-----------------	----

第六節 道的性理學	27
-----------------	----

第七節 道的統御學	27
-----------------	----

第八節 道的成功學	29
-----------------	----

第二章 肥胖症	31
---------------	----

第一節 肥胖症的後果	31
------------------	----

第二節 造成體重問題的八個原因	34
-----------------------	----

第二部

第三章	道家七種減肥法	48
第一節	節制飲食	48
第二節	藥食輔助法	49
第三節	增進活力和健康 與保持勻稱體形的內功	53
第四節	排汗法	75
第五節	按摩法 針灸	77
第六節	看醫生	83
第七節	營養與飲食	83

第三部

第四章	道學的健康和生理學理論	86
第一節	五行論	87
第二節	五味論	87
第三節	食物的能量	94
第四節	食物的能量平衡	96
第五節	膳食的季節觀	97
第六節	被遺忘的食物	100
第七節	食物的酸鹼(pH)平衡	101
第八節	營養平衡	103

第四部

第五章	如何使用本書的知識	110
第六章	膳食的幾要幾不要	114
第一節	身體信號	114
第二節	膽固醇	115
第三節	菊 花	115
第四節	偏 食	116
第五節	食物多樣化	117
第六節	定時進餐	117
第七節	齋 戒	118
第八節	脂 肪	118
第九節	纖 維	119
第十節	食物的結合食用	121
第十一節	水 果	121
第十二節	疾 病	122
第十三節	水分攝取	122
第十四節	人造黃油	123
第十五節	肉 食	123
第十六節	天然食品	126
第十七節	貝類食物	126
第十八節	木 耳	127
第十九節	豆 腐	128

第二十節	有毒食品	128
第二十一節	蔬 菜	131
第二十二節	膳食中的水份	132
第二十三節	白米和糙米	132
第二十四節	原 食	133

第五部

第七章 控制體重 和保證營養的方法

第一節	營養膳食四原則	136
第二節	概 述	138
第三節	百日膳食譜	139
	三餐	139
	湯汁	140
	雞汁 骨頭汁 魚汁	
	菜湯	142
	海帶湯 魚湯 酸辣湯 玉粟雞湯 豆腐菠菜湯	
	沙拉油	147
	辣油檸檬 蒜油醬油醋合成油 辣醋油 黃瓜檸檬奶 藍奶酪 蛋油 酸辣奶	
	早餐蛋食譜	150
	炒蛋飯 蛋魚 蛋炒蘑菇 竹筍牛肉蛋 早點	

鷄 土司奶酪 菠菜蛋餅 肉蛋餅 蛋魚卷	
午餐食譜	157
叉燒肉 肉飯 義大利麵條 咖哩餅 新鮮沙拉	
晚餐肉食譜	162
燒牛腿 辣鷄 糖醋豬肉 清蒸鮭魚 椰子鷄	
糖醋蝦 豆腐牡蠣 家常豆腐 酒醋鷄 花生醬烤肉 牛肚 燒牛舌	
晚餐菜食譜	173
燒菜豆 煮黃豆 木耳燒茄子 涼拌豆腐 涼拌黃瓜 牛奶菜花 牛奶蘆筍 金銀蘑菇 白米飯 大米稀飯	
甜食	180
杏仁桃子 橘子布丁 香蕉奶布丁 杏仁布丁 紅豆布丁 銀耳湯 蘋果蜜羹	

第八章 減肥證詞..... 185

張緒通博士／著

王 虎／譯

道的膳食學

前 言

《保持勻稱健美體形之秘訣》（本書節本）一書首次專門論及人類飲食問題，自 1979 年問世以來，引起了全世界對「膳食學理論」的興趣。在歐洲，尤其在法國，人們用令人難以置信的熱情歡迎它的出版；成千上萬的信函來自四面八方，反應極為熱烈，也帶來了至為寶貴的意見。對這些來信人所提出的深刻見解，我必須借此機會向他們表示衷心的感謝和敬意。

現將收到的反應和信息公諸於後，其特點如下：

第一、來信表達了對平衡飲食法——五味論的讚賞和推崇。普遍認為：當今世界雖幾乎月月都有新的膳食理論產生，但均未強調提出平衡飲食之重要意義，即使偶爾提及，也未說明其具體實行方法。平衡合理飲食之願望從未實現；沒有任何人真正知曉平衡飲食之秘訣，蓋因飲食領域過廣所致。為實現平衡飲食之目的，雖進行過諸多嘗試，但結果並不理想，反而常常帶來恐懼、

疑惑和沮喪。然而，五味論一經提出，平衡飲食便不再是難以實現的夢想。由於五味論簡明實用，實現平衡飲食已成為極易掌握的人生快事。該理論為人們確立了既方便又可行的飲食判斷基礎。僅憑肉眼直觀，人們便可確定某種食物是否合理和有益健康。在該理論提出之前，人們只知道某種膳食是否味美，而不知其有何作用；而掌握了此種判斷飲食之正確資訊之後，人們在進膳之時的第一個想法不再是食品是否美味可口，而是是否合理平衡和有益健康。譬如：當人們發現膳食大部分業已酸腐，便拒絕食用；即使膳食味美可口，也不會過飲過食。簡言之，人的整個飲食觀念已經改變。由於飲食的合理觀代替了飲食的滿足觀，因而便產生了與飲食有關的體重控制問題。即使飲食結構平衡，又能直接給人以極大滿足，人們仍能防止過飲過食的現象。根據飲食平衡理論調節自己的膳食，不僅可以改善營養和增進健康，而且可以達到控制體重的目的。

第二、對書中提出的食譜進行了評價。其意見大致可歸納如下：書中提出的食譜不只是膳食方案，也是治病的藥方。根據書中所列原則製做膳食恰如對身體進行治療。每當客人食用此類膳食，臉上無不露出滿意的神采。平衡合理之膳食較之名廚手中的美味佳餚更勝一籌。此種膳食被稱為「治病的藥劑」，經常食用，可使人感到精力充沛，青春永駐。每頓膳食恰如一副「美味藥品」。

第三、對書中所述之自由體重控制法提出了見解，其內容可概述如下：市場上幾乎每種有關飲食的著作都是一本「禁書」。它們對飲食提出了那麼多的禁忌，列舉了那麼多可怕的原因，以致使人們要想身體健康，同時也必須承擔過多的擔心和憂慮。節食變成了恐怖的代名詞。由於節食成了一種強制性的行動，使節食者永遠有一種受罪的感覺。這種節食法要求過多的鍛鍊，那種節食法則要求飲用大量的水份，第三種更是接近要忍饑挨餓。節食者的受罪感過於強大，以致無法繼續此種節食計劃，很快便依然故我，恢復到原來的生活習慣。而節食計劃一旦被拋棄，舊有的飲食習慣便會捲土重來，甚至有過之而無不及，因為經過飢餓煎熬的肚腹，食欲會成倍增加，體重也會隨之失而復得，甚至會大大超前；身體情況會變得比以前更糟，造成惡性循環，使節食人不得不又回頭進行節食，再次去忍受那種節食的痛苦。如此循環往復，食量增而又減，減而又增，身體上和精神上的折磨沒完沒了，永無窮盡，後果不堪設想，每一聽到節食二字便不寒而慄，恐懼感油然而起。該書的出版問世結束了這種痛苦，使人們不用節食即可達到減肥的目的；既可滿足食欲的要求，又可使體重不增分毫，保持其健美勻稱。膳食之平衡，導致了人體本身之平衡；而人體本身之平衡，又使其自然形成一種飲食適度的自控力，不再重蹈過飲過食的覆轍。

第四、關於反對肉食的批評。一些素食者抱怨說我

的書中沒有提倡素食主義。我的理由是：素食主義是一種做法，有其本身的地理和資源背景。道學的中心理論是平衡，因此該書所論述的是用一種平衡公正的方法實現平衡營養之目的，而不是以損害任何一種組織器官為代價。

我認為，植物同動物一樣，都不應該殺之為食。最新的科學研究證實：植物具有知覺，可以傾聽音樂，對其他生物的死亡會感到悲傷，會流血，會製造我們呼吸的氧氣；它們為自己的後代提供充足的食物和保護直至其完全獨立生存為止。在受到微生物侵害之後也會生病（有些微生物對人類和植物都有侵害作用）。在移植過程中，植物會受到根本動搖，經歷各種生理變化，而可能導致死亡。植物無疑也是生物。既然如此，那麼殺害植物難道就比殺害動物要人道一些嗎？難道植物無聲的哀鳴就比動物有聲的鳴叫更可以置若罔聞嗎？如果植物作為食物都被排除食用之後，我們今後所剩下的就只有空氣了。但空氣中也充滿了生物，我們每時每刻都在不知不覺地吸入億萬個微生物，然後用我們的免疫系統把它們消滅吸收；我們每天在食用蔬菜和肉類時，同時也殺死了隱蔽其中的無數微生物。這些微生物都是我們肉眼看不見的微小動物。在顯微鏡下，它們看起來，有些甚至體大如象，其運動方式及身體結構複雜得令人難以置信，有的甚至有肌肉。它們有的能幫助我們消化，在製造和吸取營養方面起着至關重要的作用；有的可以合

成激素（如胰島素）供人類使用。它們有着令人驚異的複雜的食物攝取、消化和排泄系統；有的甚至有着近似人類的生殖系統。因此，在這種意義上我們可以說，世界上不存在任何純粹的素食者。

如果我們的生命毫無意義，那麼，為維持我們的生命而犧牲的一切生命則純屬浪費，我們也將成為十惡不赦的罪人。如果說我們的生命是有意義的，那麼，為完成我們的人生使命，我們就需要其他生命（食物）來維持我們自己的生命。道學的理论認為，生命的意義之一就是如何為了生物的進化好好地利用上天賦予的資源。這一點可以擴大到包括人類在內的所有生物界（道家認為，每一生命都有其意義和目的）。道家相信再生，認為生命形式的變化並不意味生命的終止，而只是改變存在的形式而已。一旦生物好好地實現了自己的生活目的，它便積聚了繼續生存或向更高級形式進化的條件。進化本身就具有某種意義。對進化目的的研究就是了解進化的特殊性和複雜性。這方面在我的另一部著作《大道》中有詳盡的分析，本書將不作專門討論。

本書旨在研究膳食的平衡問題，而不在對素食主義進行褒貶。我本人非常喜愛素食，但並不把自己的意見強加於人。有的人每天消耗大量熱能，需要食用肉食加以補充。因此，本書開列了許多肉食菜譜和素食菜譜可供選用。在選擇菜餚時，每個人都需根據自己的需要而定。譬如，一個從事繁重體力勞動的人，若僅食用蔬菜

是不夠的；反之，一個心臟病或糖尿病患者若食用大量肉類也是十分不明智的。通常的做法是：根據普遍的健康原則，凡食用肉類，必須輔之以蔬菜。

第五、關於熱量的計算問題。該書未涉及此問題，因為我覺得這方面的書籍已出版了很多，沒有必要再寫一本。然而，儘管市場上有許多有關熱量計算的書籍出售，許多人仍向我提出了有關體重方面的問題。由此可見，熱量計算並不能解決體重控制的問題。從長遠來看，此法並不見效。我認為，熱量統計會導致身體對更多熱量的需求，從而需要食用更多的食物，或者出現更壞的情況，刺激身體把熱量轉化為脂肪。經常進行熱量統計會降低熱量的攝取，從而增加身體利用熱量的效能。由於熱量不足，身體會吸收或積聚起每一份可攝取的熱量，而不是將其排泄體外。久而久之，熱量統計便會失效，體重隨之增加。防止這種倒退現象的唯一途徑是排除多餘的熱量。但有時，即使降低熱量需求也難取得滿意的效果。因為熱量一降再降，最後會變得不吃任何東西。最近的研究表明，長期減食會導致身體為延長生命而犧牲現有的能量需求，以積蓄必要的能量以備後用。身體是靠把熱量轉化為脂肪來積存能量的，其結果是：身體盲目增肥變胖。另外，一旦實行熱量統計，便很難停止。一旦停止熱量統計，而身體吸取熱能的功能提高，體重很快就會增加。熱量統計還會損壞飲食平衡。實行熱量統計的人不是首先考慮膳食的平衡合理性，而是在

進食之前便使自己陷入對熱量的計算之中，完全置飲食平衡於不顧。最後，由於不熟悉不同食品的熱量價值，使其食物選擇受到限制，不能吃到營養平衡的膳食。

第六、關於禁食糖和鹽的問題。儘管各種有關營養和健康的書籍都警告說要少吃糖和鹽，而且所有專家都主張禁食糖鹽，但該書不贊成這樣做，其理由仍然是飲食平衡問題。糖和鹽都是平衡飲食不可缺少的成分，在人體健康和體重控制方面起着重要作用。上天給人類以糖和鹽並無惡意。如果糖鹽是壞東西，人類早就棄而不用了。正確地使用糖鹽（即平衡飲食）不會產生任何問題，但禁食糖鹽或過多食用卻有害無益。禁食糖鹽不僅會導致器官功能退化，而且會使膳食索然無味；過量食用糖鹽會造成偏食，影響健康。如果人覺得膳食無味，就會失去人生一大樂趣。此外，糧食和藥品管理機構最近宣布說，經過認真研究，證明食用糖類與肥胖症、糖尿病、高血壓、過敏症或心臟病沒有任何關係。如何正確食用糖和鹽，請參閱本書有關章節。如果你不喜歡現代提煉糖類的方法，盡可食用原糖和蜂蜜。

第七、關於人造維他命和礦物輔助品的問題。該書不贊成食用人造維他命和礦物輔助品，因為這兩種東西尚處於試驗階段，世人對其知識甚為缺乏。然而，只要我們食用營養合理平衡的食物，即大自然賦予我們的食品，我們無需擔心營養不良的問題。另外，根據五味論和能量理論，食物的成分不只是維他命A、B、C、D等