

◀ 风靡日本的权威生活类书籍 ▶

# 食物有

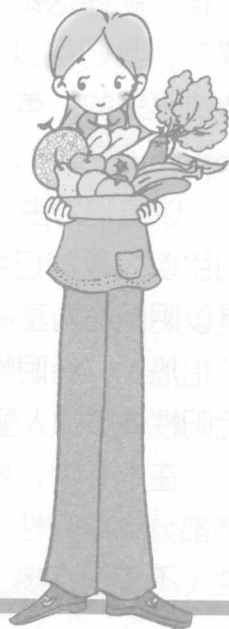
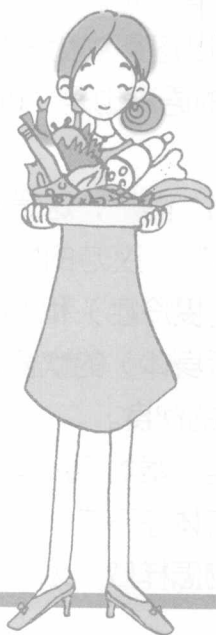
# 阴阳

SHIWUYOUYINYANG  
S 选择适合自己体质的食物

(日) 石原结实 著  
灵思泉 译

你知道吗？不仅仅是中药，食物也有阴性和阳性之分。阳性食物具有温阳散寒的作用；阴性食物具有清热泻火的作用。如何针对自己的体质选用自己适合的食物？翻看本书就知道答案啦！

# 食物有阴阳



(日) 石原结实 著  
灵思泉 译

中国书画出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

食物有阴阳 / (日) 石原结实著; 灵思泉译. —北京: 中国画报出版社, 2007.9

ISBN 978-7-80220-181-1

I. 食… II. ①石…②灵… III. 食品营养—基本知识 IV. R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第133959号

TITLE: [石原結實の食べ物健康事典]

BY: [石原結實]

Copyright © Yumi Ishihara

Original Japanese language edition designed and published by Nihon Bungeisha.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Nihon Bungeisha., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

北京市版权局著作权登记号 图字: 01-2007-2652



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 王楠楠

设计制作: 李新泉

封面设计: 大象设计

绘画作者: 喧轩

## 食物有阴阳

---

出版人: 田辉

著者: (日) 石原结实

翻译: 灵思泉

责任编辑: 池倩

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100044)

电话: 88417359 (总编室)、68469781 (发行部)

网址: www.zghbcbs.com

印刷: 北京地大彩印厂

经销: 新华书店

开本: 880mm × 1230mm 1/32

印张: 8

版次: 2008年01月第1版第1次印刷

书号: ISBN 978-7-80220-181-1

定价: 26.00元



## 序

“薬”（日文汉字，相当于中文汉字中的“药”）这个字，是由“草字头”和“楽”（日文汉字，相当于中文汉字中的“乐”）两部分构成的。身体情况不太好以及生病的时候，就像这个汉字所示的那样，吃某种草“就会得到缓解”，我们可以想象得到，这个汉字就是以这种经历为原型造出来的。英语中的“drug”这个单词的语源也是“dry herb”（干草）。

以植物为主，配以动物和矿物来制作出“药”，这是我们引以为豪的已经有4000年历史的“汉方”。汉方的特点是以阴阳论为基础，把人的体质分为阴性（畏冷症）和阳性（怕热），给阴性体质的人配以阳性（温暖身体）的饮食，给阳性体质的人配以阴性（使身体凉下来）的饮食。

在本书中，把蔬菜、水果、鱼类、肉类、蛋类等所有食物都分成或阳性（温暖身体）或阴性（使身体凉下来）或中性（不凉也不热），并详细说明了每类食物怎样做、怎样吃





才能进一步促进健康、预防和治疗疾病。

而且最近，由于服用了日本最常用的风湿药，5年内死了138人的新闻很受关注。长期使用化学药品就会有出现这样的严重副作用的危险。因此，我平日就常把“药食同源”、“医食同源”的道理铭记于心，并想要从每天的饮食生活中找出获得健康的方法。

## 石原结实



# 目录

## Part 1

### 解读阴阳！身体所需的食物和能量

- 通过调节阴阳的平衡来调整身体 2
- 阴性体质与阳性体质 ..... 4
- 阴阳体质小测试 ..... 5
- 阴性体质者的特征与喜好 ..... 6
- 阳性体质者的特征与喜好 ..... 8
- 食物的阴性与阳性 ..... 10
- 阴性食物与阳性食物的辨别方法 12
- 扭转食物阴阳性质的技巧 ..... 14

- 现代人多数是阴性体质 ..... 16
- 应季食材与阴性、阳性 ..... 18
- 过量食用肉类是导致身体不好的本源 ..... 20
- 本书的使用方法 ..... 22

## Part 2

### 蔬菜类、菌类、坚果类

- 阴阳基本知识 第1课 蔬菜类、菌类、坚果类是这样吃的！ ..... 24
- 八丈草 ..... 26

芦笋	27	洋葱	50
秋葵	28	冬瓜	52
贝割菜	29	玉米	53
茼蒿	30	番茄	54
南瓜	31	茄子	55
菜花	32	苦瓜	56
圆白菜	33	韭菜	57
黄瓜	34	胡萝卜	58
牛蒡	36	大蒜	60
油菜	38	葱	62
白薯	39	白菜	64
芋头	40	青椒	65
紫苏	42	花椰菜	66
马铃薯	44	菠菜	67
生姜	46	野油菜	68
芹菜	48	蕹苕	69
萝卜	49	豆芽	70

王草	71
山药	72
茼蒿	74
莲藕	75
山萮菜(芥末)	76
蕨菜	77
菌类	78
杏仁	80
银杏	81
栗子	82
核桃	83
芝麻	84
花生	85

### Part 3

#### 谷物、豆类

阴阳基本知识 第2课 谷物、豆类是这样吃的！

.....	88
黑面包	90

粗米	92
小麦	94
荞麦	96
红豆	98
毛豆	99
扁豆角	100
蚕豆	101
大豆	102

### Part 4

#### 海鲜类、蛋类、肉类

阴阳基本知识 第3课 海鲜类、蛋类是这样食用的！

.....	104
青鱼	106
星鳎	108
香鱼	110
老头鱼	111
沙丁鱼	112
鳗鱼	114



鲚鱼	116	虾	144
鲮	118	螃蟹	146
鲤鱼	119	章鱼	148
鲑鱼	120	蛤仔	150
青花鱼	122	鲍鱼	152
秋刀鱼	124	牡蛎	153
银鱼	126	海螺	154
鲈鱼	127	蚬贝	155
鲷鱼	128	海藻类	156
鳕鱼	130	鸡蛋	158
泥鳅	131		
鲱鱼	132	阴阳基本知识 第4课 肉类是这样吃的!	
海鳗	133		161
比目鱼	134	牛肉	162
河豚	135	鸡肉	163
鲷鱼	136	羊肉	164
金枪鱼	138	猪肉	165
乌贼	140		
海胆	142		

## Part 5

### 水果类

#### 阴阳基本知识 第5课 水果是这样吃的！

.....	168
鳄梨.....	170
杏.....	171
草莓(浆果类).....	172
无花果.....	174
柿子.....	175
猕猴桃.....	176
葡萄柚.....	177
樱桃.....	178
西瓜.....	179
李子(洋李).....	180
梨.....	182
酸橙.....	183
菠萝.....	184
香蕉.....	185

番木瓜.....	186
枇杷.....	187
葡萄.....	188
西梅.....	189
芒果.....	190
柑橘.....	191
白兰瓜.....	192
桃子.....	193
苹果.....	194
柠檬.....	196

## Part 6

### 饮料、调味品、加工食品

#### 阴阳基本知识 第6课 饮料、调味品、加工食品是这样食用的！

.....	200
威士忌酒.....	202
乌龙茶.....	203
牛奶.....	204

红茶 .....	205	咸鱼 .....	228
咖啡 .....	206	奶酪 .....	229
可可 .....	207	咸菜 .....	230
烧酒 .....	208	豆腐 .....	231
清凉饮料 .....	209	纳豆 .....	232
豆浆 .....	210	明太鱼子 .....	233
日本酒 .....	211	酸奶 .....	234
啤酒 .....	212		
绿茶 .....	213	食物功效索引 .....	236
葡萄酒(红) .....	214	食材名称索引 .....	241
红糖 .....	216		
盐 .....	218	结束语 .....	244
酱油 .....	220		
植物油 .....	221		
醋 .....	222		
辣椒 .....	223		
蜂蜜 .....	224		
蛋黄酱 .....	225		
黄酱 .....	226		
梅干 .....	227		

※ 本书中●大勺1=15ml●小勺1=5ml●1杯=200ml

※ “阴阳推荐处方”中，没有特别说明的就是4人份。

解读阴阳！

# 身体所需的 食物和能量

人是靠吸收食物中的  
能量来维持健康的  
保持其平衡的法则就是“阴阳”



## 通过调节阴阳的平衡来调整身体

阴性与阳性是所有物质都具备的性质  
通过了解食物的性质，能够更进一步地保持人体的平衡

### 中医定位食物“性质”的观点

假设你的眼前放着一个番茄。如果从“番茄含有丰富的维生素C和钾等多种营养物质”的角度来讲解番茄，我们就可以说这是在以“成分”来定位番茄。这是西方人的观点。

另一方面，如果像“这个番茄是夏天摘下来的，得到了阳光的充分照射，又大又红”这样，从其“性质”角度来讲解番茄，就是中医的观点。

自古以来，中医理论中就有“阴阳论”这样一种理论。所谓“阴阳论”，就是“把宇宙里所有的物质都分成阴性与阳性来思考”。这种理论认为所有的物质都可以按照性质分成阴性与阳性，并且都是在保持阴阳之间平衡的情况下形成的。

### 所有物质都可以分成阴性与阳性

阴性物质有阴冷、黑暗的特性，阳性物质有明亮、温暖的特性。而且，阴性物质有延伸、扩展、弱小的特性，阳性物质有紧凑、强壮的特性。如果用颜色来比喻的话，蓝色、绿色、白色是冷色调，具有扩展性；而黑色、红色、橙色则是暖色调，具有紧凑性。

人的体质也能够分成“阴性”与“阳性”。最平衡的是既不倾向于阴性也不倾向于阳性的“中性”。不管是阴性体质的人，还是阳性体质的

# 解读阴阳！人体所需要的食物与能量

阴

阳

人，越接近“中性”，就越是健康。

简单地说，肚脐以下凉、体温低的人就是阴性体质；相反的，肚脐以下比较温暖、体温高的人就是阳性体质。而且，当时“觉得特别可口的东西”、“觉得最想吃的东西”正是身体所需要的食物的性质。

比如说，夏天吃到冰凉的西瓜会觉得非常可口。这是因为西瓜是应季的食物。也就是说，人在不知不觉中会调解阴性与阳性的平衡。因为中国有四季之分，所以不论是体质还是食物，都会随着季节的变化保持着阴性与阳性的平衡，这一点是非常重要的。这样的话，人就可以随时保持身体的健康。



## 阴性体质与阳性体质

无论谁都具有阴性与阳性这两种性质  
根据其倾向，可以分成或阴性体质或阳性体质  
首先，我们从了解自己的体质开始吧

通过适合自己的饮食来保持健康

我们经常会听到“盐对身体不好，醋有益于身体”这样的话，但是这句话基本上只适用于阳性体质的人。对于阴性体质的人来说，“盐有益于身体，醋对身体不好”这句话才是正确的。

要保持健康，就必须调节食物的阴性与阳性的平衡，使体质接近中性。首先，让我们通过“阴阳体质小测试”来确认一下自己是什么体质。

不过，无论是阴性体质还是阳性体质，都会由于你的年龄、吃过的东西、季节、身体条件、是否作运动等多种原因而不断地变化着。因此，通常情况下，不仅要意识到自己现在的体质，还要将阴性、阳性、中性食物搭配起来，以保持一个健康的身体，这是非常重要的。

阴

阳

## 阴阳体质小测试

### ● 阴性体质 ●

- 肉松弛、虚胖的人
- 容易驼背
- 脸比较长
- 头发很多、一上年纪头发就会变白的类型
- 皮肤颜色比较白，或苍白
- 声音小而嘶哑
- 说话慢条斯理
- 行动比较慢，身体很弱
- 性格比较消极、悲观
- 体温比较低
- 尿液颜色浅而透明

### ● 阳性体质 ●

- 肉比较瓷实、胖而结实的人
- 背脊很直
- 脸比较圆
- 头发比较少、一上年纪就会脱发的类型
- 皮肤颜色发红，或褐色
- 声音大而洪亮
- 说话速度快而且具有攻击性
- 行动快而矫健
- 性格比较积极、乐观
- 体温比较高
- 尿液颜色深

- 在□中画上“√”，“√”多的就是你的体质。
- 无论是谁，都兼具阴性与阳性这两种性质。你现在比较倾向于哪一种呢，让我们来了解一下这个倾向吧。
- 阴性体质的人多吃阳性食物，阳性体质的人多吃阴性食物，就能够更加接近健康的身体状态，即中性体质。





## 阴性体质者的特征与喜好

阴性体质的人，身体比较凉（畏冷症）  
女性中得畏冷症的人比较多，因为女性本身就是阴性体质  
使身体温暖一些，身体状况就会转好，并保持健康状态

### ●外表

女性中有很多人或是苍白而瘦弱，或是丰满、虚胖。阴性体质的人，一发胖就容易成为“虚胖型肥胖”。圆脸的人基本上是阳性，但是对于那些因为吸取了过多的水分或糖分而肥胖的人来说，即使是圆脸，也属于阴性。另外，这类人具有眼睛大而水灵，眉毛很细，头发很多，但是年龄一大头发很快就会变白等特征。

### ●身体状况

由于体内脂肪与水分过多，容易得畏冷症且非常怕冷。很多人都会觉得肩酸、腰痛，或者哪里不舒服。而且，很多人消化吸收能力差，食量小。80%以上的日本人都属于这个类型。首先要常散步，多做运动，以锻炼肌肉，并多洗澡或蒸桑拿浴，以此来温暖身体。另外，多吃盐、黄酱、酱油、明太鱼子、咸煮海味、咸菜、鱼贝类、奶酪等阳性食物，身体状况就会转好。

### ●易患的病

多易患神经痛、风湿、感冒、腹泻、肠胃病、鼻炎、哮喘、湿疹等过敏性疾病，以及头晕、耳鸣、偏头痛、妇科病、月经不调、植物性神