



良

话



良

说



贺经
程力华
编著

军事医学科学出版社



食话食说

贺 经 程力华 编著

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

食话食说/贺经,程力华编著. - 北京:军事医学科学出版社,2003.5

ISBN 7-80121-486-2

I. 食… II. ①贺… ②程… III. 饮食-文化-通俗读物

IV. TS971-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 022738 号

军事医学科学出版社出版

(北京市太平路 27 号 邮政编码:100850)

新华书店总店北京发行所发行

潮河印装厂印刷 春园印装厂装订

★

开本 787mm×1092mm 1/32 印张: 11 字数: 234 千字

2003 年 5 月第 1 版 2003 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1-4000 册 定价: 15.00 元

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换)

内 容 简 介

“民以食为天”，食，离不开食物。本书以科学小品文的形式介绍了常见的米面瓜豆、蔬菜水果、姜蒜调料、油盐酱醋、烟酒糖茶和鱼禽肉蛋等 100 多种食物的来龙去脉，古今中外的看法，现代医学和祖国医学的认识，食用方法，医疗保健价值和具体用来治病的方法。本书每种食物皆独立成篇，或用古诗词开头，或以传闻逸事起笔，娓娓道来，融知识性、趣味性、实用性于一体，是家庭休闲必备的通俗读物。

前

言

“民以食为天”。食,离不开饮食,饮食和我们的生活紧密相连,饮食和我们的健康息息相关,饮食是具体物质,是一种文化,是一门科学,也是一种学问,其含义之深,范围之广,是任何物质所不能比拟的。

人,离不开饮食,每天都接触饮食。从原始时代采食野生植物和茹毛饮血为饮食,到现代精细加工的食物,都是围绕饮食进行的。从周代开始,封建社会开始萌芽,社会生产力发展了,文化水平也提高到了一个新的水平,那时就注意到饮食的研究,一部《周礼》,饮食内容就占了 1/10,从食源进献到加工烹调,直到食用,都有一整套的程序和严格的规定。《黄帝内经》更明确指出:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,五味合而服之,以补益精气”。古代还有“安身之术,必

资于食”，以及民间有“日食两合米，胜似服参芪”的谚语，都说明了饮食的重要性。近代以来，有关饮食的研究，有关饮食的书籍就更多了，有关饮食的文章更是常见之于报刊杂志，都从各个不同的角度阐述了饮食的重要性。人固然离不开饮食，天天都和饮食打交道，但并不是所有的人都了解饮食。比如说，这种食物来源于何处，有什么典故和传说，历代怎样演变，更重要的是吃了该种食物对人体有何益处，在什么情况下不能吃等，或是一知半解，或是道听途说，人云亦云，人吃我亦吃，或是知其然不知其所以然，稀里糊涂地把一些食物吃进肚子里。一项权威数字表明，现今 2/3 的疾病都是由不文明的生活方式造成的，有很多疾病都是不注意饮食吃出来的。各种饮食都有它的发展渊源，都有它的保健、营养和医疗疾病的作用，也都有应注意的问题，我们每天都和饮食打交道，难道不应该很好的了解吗？

饮食，保证人体的生理需要，供应人体营养和热能，是生命的物质基础。每种饮食也能调节人体功能，达到祛病延年的目的，而且饮食代替药物调节人体功能，远比化学合成的药物优越得多。科学家们早就提出“让人类回归大自然”，人类要想祛病消灾，益寿延年，不能只依靠药物，更不能依靠那些言过其实的“保健品”、“营养液”，而应想到饮食，从自己的饮食做起。要做到这点，就得先了解饮食，认识饮食。

我们都是从事临床医疗工作近半个世纪的部队医务工作者，不敢说对饮食文化是纵览古今，博采中外，但对饮食问题有所偏爱，情有独钟。我们根据自己的实践，结合读书笔记和收集到的有关资料，编著了这本书，介绍了从米面瓜豆、蔬菜水果、鱼禽肉蛋，到油盐酱醋、烟酒糖茶等 100 多种饮食。

每种饮食都独立成篇，有一部分还在报刊上发表过，每篇都有一个小题目，采用科学小品的形式，或引用文人墨客的诗词，或引述一些神话传说，轶闻趣话，对该种饮食的营养保健、医疗作用，中西医的认识，以及食用时注意的问题加以叙述，在叙述时注意了科学性、趣味性和实用性，寓科学性、实用性于趣味中，用通俗、流畅的语言娓娓道来，力争使大家从中获得饮食的科普知识，又能获得美的享受。

本书与作者 1995 年在人民军医出版社出版的《食物治病妙法》为姊妹篇，前书侧重于实用，似乎在板着脸说话，本书则注意了知识性和趣味性，有更多的可读性。但和前书一样，力求深入浅出，通俗易懂，面向广大家庭和普通老百姓。希望此书能为医学科普工作尽一点菲薄之力，也希望本书能成为大家的良师益友，成为每个家庭的“保健医师”。由于水平所限，不当之处定多，请读者见谅。

编著者

于保定市解放军 252 医院

2003. 1. 5



目

录



大米功不可没	(1)
保健抗癌玉蜀黍	(4)
粮中珍品——苦荞麦	(7)
益寿食品——红薯	(10)
糙米粗面保安康	(14)



汨汨绿珠沁心脾——谈绿豆	(17)
--------------------	------





植物肉——黄豆	(20)
白白红红扁豆花	(23)
磊磊绿珠嵌凤眼——话说蚕豆	(26)

蔬

菜

篇

绿色佳蔬韭菜香	(29)
菜肴中那一片生机——香菜	(32)
白菰类羔豚	(34)
饮煮青泥坊底芹	(36)
多食菠菜益健康	(39)
遍地黄花皆真金	(42)
岩礁娇子——紫菜	(45)
亦菜亦药话香椿	(47)
南方奇蔬——空心菜	(49)
浅谈菜花	(52)
怎一个辣字了得——漫话辣椒(上)	(54)
怎一个辣字了得——漫话辣椒(下)	(58)
美蔬佳药话茄子	(61)
从狼桃到爱情苹果——西红柿	(63)
萝卜奇功值品题	(67)
小人参——胡萝卜	(71)
救死扶伤洋葱头	(73)
从此八珍俱避舍——话说山药	(77)
马齿叶亦繁——马齿苋	(80)





佳肴良药仙人掌	(83)
营养保健话海带	(86)
东方佳肴——黑木耳	(90)
菌中之冠——银耳	(93)
富于魔力的魔芋	(95)
山药蛋是宝贝蛋	(98)
莫谓蹲踞少风味——话芋艿	(102)
健美食品——香菇	(105)

瓜 类 篇

丝瓜的药用	(109)
轻身保健是冬瓜	(112)
凉人衣襟骨有风——说西瓜	(114)
天生我材必有用——西瓜皮自述	(118)
利口佳蔬说苦瓜	(120)
南瓜的新价值	(123)
清香诱人的黄瓜	(126)

水 果 篇

记忆果——苹果	(130)
智慧之果——香蕉	(133)
明珠串串话葡萄	(136)



果中凌霜侯——柿子	(140)
人间仙果是荔枝	(142)
酸甜适口红山楂	(146)
一日食三枣,终身不显老	(149)
食杏自可追神仙	(153)
梨为百果之宗	(156)
果实多品、惟桃可嘉	(159)
正是橙黄橘绿时——话说柑橘	(162)
地下雪梨——荸荠	(165)
落花入地长生果	(167)
强身健脑说核桃	(171)
千果之王——栗子	(175)
热带果王——芒果	(178)
春末夏初草莓红	(181)
新兴果品猕猴桃	(183)
有果无花、药食皆宜——无花果	(185)
果中此物最治病——菱角漫话	(188)
趣话甘蔗	(190)

调 料 篇

菜中要物是大葱	(194)
切莫等闲看生姜	(197)
纵横话花椒	(201)
盐为五味之王味中之冠	(205)

古老神奇的大蒜	(209)
醋的传说和药用	(214)
酱油漫谈	(218)
科学用油有益健康	(220)

烟 酒 糖 茶 篇

烟草与健康	(224)
美酒饮到微醺时	(229)
健康之神——葡萄酒	(232)
啤酒利害谈	(235)
甜甜蜜蜜话食糖	(239)
仙草灵丹中国茶	(243)

鱼 禽 肉 蛋 篇

健脑强身常食鱼	(249)
黄鳝赛人参	(252)
食药俱佳鳖为首	(255)
不食螃蟹辜负腹	(258)
曲身公子营养多——说虾	(262)
水中人参——泥鳅	(264)



鸡肉之补效如何	(266)
鸡蛋漫谈	(270)
鸭肉补虚第一功	(274)
牛肉的食用和药用	(276)
牛奶中的科学	(279)
不必畏肥肉如虎	(284)
猪皮猪蹄也是宝	(287)
温中壮阳说羊肉	(289)

其 他 篇

如玉如云美豆腐	(293)
采得百花酿成蜜	(299)
一饭胡麻几度春	(303)
食品鲜味的精华——味精	(306)
第七营养素——食物纤维	(309)
腊八粥的传说和保健作用	(311)
话说饺子	(314)
漫谈月饼	(316)
幸福美满话汤圆	(319)
找点“苦”吃	(322)
饮食第一招——学会吃	(323)
饮食、情绪、性格	(326)
请注意您的饮食	(329)
巧用厨房五味保平安	(332)



粮薯篇

大米功不可没

俗话说：“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”，确实如此，人不吃饭不行。我们中华民族在 7 000 年前就选择并栽培了水稻，并以大米做饭为主食，这点，在浙江余姚河姆渡遗址可以证实。大米养育了我们，我们的血液精髓得以充盈，筋骨、皮肤、肌肉因之而强健，后代得以繁衍，民族得以兴盛，大米功不可没。明·李时珍在《本草纲目》中说：“天生五谷，所以养人，得之则生，不得则死。惟此谷得天地中和之气，同造化物之功，故非他物可比”，这是一点也不错的。

大米，又名粳米、粳米、秈米，我国各地均有栽培。世界上大米种类很多，仅从颜色上分，就可谓五颜六色。云南石屏产

一种紫色米，有“接骨糯”的美称，其米质细腻，紫色素易溶于水，用此类米制成粥晶莹透亮，它的赖氨酸含量比一般大米高 40%，是理想的滋补佳品。贵州玉屏和陕西产一种黑色米，此米有滋阴补肾、暖胃健脾、养血明目、开胃和中、活血补肝的功效，其蛋白质含量比一般大米高 6.8%，含有 15 种氨基酸及锰、锌、铁、钙等微量元素和多种维生素。江苏常熟产一种红色米，也叫“血糯米”，这种米因含铁质而色似胭脂之红，营养丰富，含有生物吡咯素和 13.6% 的粗蛋白，过去是专供上层贵族享用的，由于产量太低，不好推广。还有的地区产绿色的大米，称为“碧米”。除了这些特色大米之外，还有东兰墨米、湖北珍米、纪山龙米、云南瑞丽的滇瑞 408 米等。这些不同的大米，作用是差不多的，正如李时珍在《本草纲目》中说的那样：“各处所产，种类甚多，气味不能少异，而亦不大相远也”。

人所共知，大米营养丰富，是人类赖以养命生存的一种重要物质，是为机体提供蛋白质和热能的重要来源。据测定，每 100 克大米中，含蛋白质 6.7 克，脂肪 0.9 克，糖类 77.6 克，钙 7 毫克，磷 136 毫克，铁 1.5 毫克，少量维生素，多种有机酸和氨基酸。大米蛋白质的生理价值比其他谷物都高，所含氨基酸也比较完全。大米中以糙米的营养价值最高，因为糙米含有胚芽，胚芽虽然只占大米的 3%，但大米的一半有益成分都存在于胚芽之中，如能美容的锌，降低胆固醇、减轻体重、能通便的不饱和脂肪酸、纤维素，以及 B 族维生素都很丰富。近年来，国内外对大米的研究有新的发现，如美国研究发现吃大米做成的饭，不但保证了营养，而且还能减肥。美国科学家伯克利还在他所著的《营养抗癌》一书中说：“只要看一

下中国人就知道了，他们的饮食以大米为主，通常保持了身体的苗条”，“褐色的稻米是一种有价值的抗癌食物。”1988年，美、英、中三国营养学家在中国做了饮食与疾病的关系调查之后，也得出了同样的结论，中国人比美国人多摄入20%的糖类，但中国人并不比美国人肥胖。新加坡国立大学儿科系研究证实，稀米粥治疗小儿腹泻十分有效，特别是止泻和解除失水方面，比世界卫生组织推荐的电解质口服液还有效。日本长崎大学皮肤科调查研究发现，大米的发酵提取液对湿疹等特异性皮炎有良好的疗效。除此以外，大米还潜藏着洁肤、美容、除皱、防衰老、保鲜，促进生长和防止溃疡等多种神奇的效力。他们认为，日本妇女皮肤细腻、容貌美丽，与她们2000多年来以大米为主食有关。现代医学经动物试验还发现大米有抗癌之功效。

大米，可饭可粥，民间以药物入粥饭而起治病作用。如《药性裁成》中说：“粳米造饭，用荷叶煮汤者宽中，芥叶者豁痰，紫苏叶者行气解肌，淡竹叶者避暑，造粥则自粥之外，入茯苓酪者清上实下，薯蓣粉者理胃，花椒叶者避风瘴，葱、姜、豉汁者发汗。”其实远不止这些，用大米煮粥作饭加入药物或其他食物而保健治病者可达1000余种。这些，都是因大米保护胃肠而又借助药力罢了。

祖国医学认为，大米性味甘平，能补中益气，健脾和胃、止泻痢、平胃气、益五脏、长肌肉，内服可清凉滋阴，强壮，有益于诸虚百损，明目益智；外用则消炎解毒，散肿。《本草纲目》中就有“粳米甘凉，得天地中和之气，和胃补中”的记载，很多中医书籍都提到大米的功用，当病后肠胃功能比较弱时，以米粥补养，对烦热口渴的热性病更为适宜。具体用大米



治病的方法有：如烦渴，吐泻无度：大米 30~50 克，淡竹叶 5 克，水煎取浓汁服之；感冒初起：大米 75 克，生石膏 60 克，水煎取汁饮之；身体虚弱：煮大米饭时，取上层浓米汤饮之；脾胃虚弱：大米饭锅巴适量，莲子 50 克，煮粥食之；失眠健忘，性功能衰弱：大米 60 克，人参末 3 克，冰糖少许，一同放入砂锅，煮粥食之等都有很好的治疗效果。

大米虽为人间第一补人之食物，但过量与偏食也不适宜。

保健抗癌玉蜀黍

玉蜀黍就是玉米，又名玉高粱、王茭、包谷、棒子、御麦，素有珍珠米之称。过去对玉米一直是被视为粗粮而不屑一顾，近年来，发现玉米有很好的保健抗癌作用，是营养佳品而备受青睐。

说到玉米，在国外还有很多优美动人的传说。传说之一是上帝缔造万物时，用陶土捏了个人，结果泥人裂了，又用木头做了个木头人，木头人也被火烧坏了，最后上帝决定用玉米做，才经住了颠簸而有了人类。传说之二是草木神爱上了一位美丽的姑娘，并把她抢走了，为了摆脱追赶，他把自己变成了一只大鸟，把姑娘变成一穗玉米衔在嘴里，飞向天空，在草木神飞过的地方，一粒粒金黄色的玉米，伴着春雨从天而降，在肥沃的土地上生根发芽，茁壮成长，给人们提供了食粮。