

中華

養生

SHIWU YANGSHENG DAQUAN

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan

食物養生大全



食养 食宜 食忌

食物配伍 食物类比 因人配食 因病择食

ZHONGHUA SHIWU YANGSHENG DAQUAN

中医的食物养生有自己的特点，它从食物的性味、归经来认识食物的功效，并从整体上来认识每种食物的养生保健作用，还结合春暖夏热秋燥冬寒的四时变化，每个人的体质属性，患者自身的病情，五脏寒热虚实的失衡，食物之间的相须相使和相生相克，来把握食物养生的法则

●王焕华 编著



广东旅游出版社





SHIWU YANGSHENG DAQUAN

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan

ZHONGHUA

食养 食宜 食忌

食物配伍 食物类比 因人配食 因病择食

●王焕华 编著



广东旅游出版社

中華食物養生大全





图书在版编目(CIP)数据

中华食物养生大全 / 王焕华编著. - 广州: 广东旅游出版社,

2005.12

ISBN 7-80653-750-3

I. 中... II. 王... III. 食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第157065号

编 著: 王焕华

责任编辑: 梁 玮

特约编辑: 王 强

校 对: 吴为华

装帧设计: 夜猫子

制 作: 蔡 徽

出 版: 广东旅游出版社

地 址: 广州市中山一路30号之一

邮 编: 510600

广东旅游出版社图书网: www.travel.publishing.com

印 刷: 东莞市星河印刷有限公司

地 址: 广东省东莞市谢岗镇谢岗村新城工业区

960 × 1230 毫米 32 开 11.5 印张 410 千字

2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80653-750-3/TS-64

定 价: 56.00 元

中华食物养生大全

版权所有, 翻印必究

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。



ZHONGHUA SHIWU YANGSHENG DAQUAN

Zhonghua Shiwu Yangsheng Daquan

ZHONGHUA

继承祖国悠久独特的食物养生传统

弘扬中华民族优秀的食物养生文化

——王焕华





作者简介



王焕华，1946年7月生，别名王水，江苏省南京市人，中国农工民主党南京市第八、九、十届市委委员。

1970年毕业于南京中医学院后，投身杏林，潜心治学，从事中西医诊疗和研究工作三十多年。工作之余，笔耕不辍，勤于著述。

其代表性学术论著有：

《常见综合征中医治疗》（北京：人民卫生出版社，2003.）

《中医疗法指南》（香港：读者文摘远东有限公司，2003.）

《中国药话集》（台北：旺文社股份有限公司，1998.）

《中药趣话》（天津：百花文艺出版社，2004.）

《药粥疗法》（北京：人民卫生出版社，1983.）

对中医养生学，尤其是对中医食疗营养理论颇多研究，其代表性著作有：

《实用健儿药膳》（南京：江苏科学技术出版社，1990；台北：旺文社股份有限公司，1995.）

《长寿药粥谱》（天津：科学技术出版社，1982.）和《新编长寿药粥谱》（南京：江苏科学技术出版社，2004.）

《家庭保健饮料》（南京：江苏科技出版社，1989；台北：旺文社股份有限公司，1993.）

《中国传统饮食宜忌全书》（被评为“全国优秀畅销书”）（南京：江苏科学技术出版社，1998.）

《完全健康饮食手册》（台北：旺文社股份有限公司，1998.）

《教你活到100岁》（南京：江苏科学技术出版社，2005.）





【序】

二十多年的改革开放，可以说开创了中国的“吃喝”新纪元。这主要得益于两点：一是经济发展。生活富裕了，老百姓有了钱，这就为盛行的“吃喝”风奠定了坚实的经济基础；二是高科技为人民的物质生活带来了更为丰富的饮食资源。由于科学技术突飞猛进，从栽培养殖，到贮藏保鲜，以及现代化的交通工具都有巨大发展，所以，一年四季都可以吃到东南西北、天上地下、国内国外的各种食物，这又为当今的“吃喝”风提供了雄厚的物质基础。正是这种经济基础加上技术力量，才使得中国人达到了有史以来“吃喝”风的顶点。

所有这一切原本是件大好事，然而，任何事物都是一分为二的。正是由于这两个优越的先决条件，促使人们开始大吃大喝。一些有条件者吃喝公款，无条件者集资吃喝，即所谓“抬石头”，大家出钱吃吃喝喝。从城市吃到乡村，从海鲜吃到珍禽，其结果并没有因此而增强了中国人的体质，反倒是现代富贵病普及和流行起来，诸如高血压病、高脂血症、冠心病、动脉硬化症、脑中风、脂肪肝、胆囊炎胆结石、肥胖病、糖尿病、痛风、癌症等，成了当今社会的常见病多发病，这已是无可争辩的客观现实。

正是鉴于上述状况，人们开始认识到大吃大喝之风给人类自身健康带来的危害，并且更加迫切希望能得到科学食物养生的保健知识。也正因如此，各种有关食物养生的科普讲座、电视讲话、广播报道、图书画册、报刊杂志等，受到了老百姓的欢迎和喜爱。

就目前关于食物养生的内容来看，不外乎两大类，一是从现代西医营养学角度推广食物养生知识，二是从传统中医食疗养食角度来介绍食物养生方法。因两者基础理论体系不相一致，所以各有道理，各有优势。中西医对待食物养生的观点，有时甚至是截然相反的。比方说，对于牙龈出血病人，中医认为不该吃辛辣动火的辣椒，而西医则认为辣椒含有丰富的维生素C，有利于保护毛细血管，食之有益；炎热夏季，中医认为不应多吃性属温热的羊肉狗肉，西医



则认为羊肉狗肉营养丰富,照吃不误;对于癌症病人,中医认为茄子、蘑菇等均为“发物”食品,古代医家明确告诫:“发痼疾,多食发风动气,诸病人莫食。”而西医则认为茄子、蘑菇中都含有“抗癌成分”,食之无碍;中医认为肾虚腰痛者宜吃入肾强腰的栗子,心血虚失眠者应吃入心安神的桂圆,但西医营养学则认为栗子与桂圆主要含碳水化合物,所谓入肾、入心似属无稽之谈……这就令中国老百姓无所适从,不知如何是好。

说实在话,食物养生是一项复杂而深奥的课题,绝不只是单纯的六大营养素或七大营养素所能说清讲明的。而中国人的饮食文化,包括食物养生,是几千年来无数的中医学家(尤其是古代食医)、养生学家以及道家、佛家、儒家先贤们经历了长期的实践—认识—再实践—再认识后的科学结晶,有的甚至是用生命换取的宝贵经验。中医的食物养生有自己的特点,它从食物的性味、归经来认识食物的功效,并从整体上来认识每种食物的养生保健作用,还结合春暖夏热秋燥冬寒的四时变化,每个人的体质属性,患者自身的病情,五脏寒热虚实的失衡,食物之间的相须相使和相生相克,来把握食物养生的法则。

我们虽然不能说西医营养素不科学,因为这不是事实,但有时总觉得它似乎显得过于机械而不切实际。人们不可能每天根据每个人的不同情况与每日消耗,去测算每天应该吃多少克含七大营养素的各种食物,以满足每人每天不同情况下的需要量。事实上精确控制营养素摄入是很难办到的,甚至是根本办不到的。比如说那句难听的话:“狗改不了吃屎。”为什么呢?就是因为屎里也必然含有七大营养素。话虽说得有些偏激,但这也说明一个问题:单靠营养素是不可能解释食物养生全部内容的,也是很难明确指导人们食物养生的实践的。

造成现代病流行的因素,除了为增强营养而大吃大喝之外,还有一个饮食缺乏科学性指导的问题,更深一步地说则是饮食五味(辛、甘、酸、苦、咸)的调节问题。因为这是中医及养生学家的主要方法之一,如能调节得当,不使有偏,则可防止现代病而寿命有长。近代的人类生命科学,也重视对食物养生的研究。中医认为,



根据五味入脏，“气增而久，夭之由也”的道理，“五味”营养摄入过剩，其危害比一般营养摄入不足更为严重。

在我们日常生活中，有些人不爱吃酸味或苦味或辛味的食物，不懂得科学地搭配五味，而是只爱吃甘味，特别是蔗糖。而蔗糖易使人发胖，导致衰老加快，也与心脑血管疾病、肥胖病、糖尿病等有很大关系，正如《黄帝内经》中指出：“此人必数食甘美而多肥也，肥者令人内热，甘者令人中满，转为消渴。”也有人偏爱吃咸，又容易导致高血压、动脉硬化的发生，对养生极为不利，也正如《黄帝内经》所言：“咸走血，血病无多食咸，过食咸则脉凝泣而变色。”这就是导致心脑血管病的原因。近几年研究也发现，中老年人摄入过多的蛋白质，也会加速机体的衰老。由此可见，无论中医或是西医，都很注重日常饮食的科学搭配，多食清淡，不要贪食肥甘厚味，要尽量少吃甘与咸，也不要偏食辛辣，动火耗血。唯有这样，才能有效地杜绝现代病。

西医营养学与中医食养学，虽然基础理论不同，但也有不少相同之处，或者说也有共同语言。比如说，中医认为“肝开窍于目”，所以羊肝可治疗夜盲症。而西医也认为羊肝中含有丰富的维生素A，这对夜盲症十分有益；中医认为“肾主骨，骨生髓”，就主张常吃羊骨汤来治疗“虚劳羸瘦”，因为羊骨有“补肾虚，通督脉”的作用。而西医则认为骨能造血，也主张用羊胫骨配合红枣、糯米煮粥来治疗再生障碍性贫血（中医称之为虚劳病）和血小板减少性紫癜；再如中医所说的“发物”食品，西医也认为这类食物或因含有某些激素，或因含有异性蛋白（即过敏源），或因具有扩张毛细血管作用而引起病情复发或加剧，因而也不主张食用。尽管中西医说法不同，理论有别，但对许多食物养生的认识则是相似的。

在此，我还想引用伟人孙中山先生的一席话：“我国近代文明事事皆落人之后，唯饮食一道之进步，至今尚为文明各国所不及。”这是一句至理名言，在食物养生方面，恐怕永远都能站得住脚！

对于中国人来说，似乎应该更加容易接近和接受祖国传统食物养生理念，或者说食物养生也应当结合各自民族的不同国情民情，才是明智而可行的。正因如此，笔者才欣然接受蔡耀鸣先生之邀，



完成了这部《中华食物养生大全》。

本书结合了自己三十多年的临床医疗实践,同时也参考了部分西医营养学知识,重在传承中国传统医学的食物养生原理。《中华食物养生大全》收录了常见食物共十四类五百余种;并为七十余种常见病症提供了营养参考方案。

这里有几点必须加以说明:

1. 有些食物属性相近,故本书或选其一为主,其余附之,如“高粱(附:黍米、稷米)”;或只详列常见者,其余集中简述,如“鱼类”中的“其他鱼类”。

2. 为方便读者按需检索,本书另附“食物属性分类索引”及“食物别称笔画索引”。

3. 若读者涉及病症饮食调理,宜先遵医嘱。因病症机理繁复多变,个体情形参差不一,传统中医注重整体分析,讲究辨证论治,反对生搬硬套。读者不可不慎。

由于个人的经验毕竟有限,疏漏在所难免,竭诚希望读者们提出宝贵意见。

王焕华 于金陵不漏居

2005年7月25日





目录

中華食物
養生大全

第一篇 食物养生概述



SHIWUYANGSHENGGAISHU

第二篇 食物养生原理



SHIWUYANGSHENGYUANLI

第一节 “食药同源”之说	4
第二节 食物四气理论	5
第三节 食物五味学说	6
第四节 食物归经理论	7
第五节 “以脏补脏”之说	8
第六节 “发物”忌口论	9
第七节 药膳养生法	10
第八节 食物养生整体辨证观	11

第三篇 食物养生秘诀



SHIWUYANGSHENGMIJUE

第一节 食养精义	14
一、三个“喝”——喝粥喝汤喝豆浆	14
二、两个“无”——无饥无饱	18
三、两个“少”——少蛋少脑	22
四、一个“通”——通便排毒	24
第二节 食养警示	27
一、“高粱之变，足生大丁”	27
二、“夜饱损一日之寿”	28
三、“嗜茶成癖，伤胃伤精”	28
四、“烧酒纯阳，毒物也”	29



ZHONGHUASHIWI
YANGSHENGDAQUAN
ZhongHuaShiWuYangShengDaQuan

第四篇 食物養生全譜



SHIWUYANGSHENGQUANPU

第一节 谷物类 33

粳米（附：黑米）.....	34	糯米（附：紫米）.....	35
粟米.....	35	玉米.....	36
西谷米.....	37	薏苡仁.....	37
高粱（附：黍米、稷米）.....	38	小麦（附：浮小麦、面筋）.....	39
大麦（附：大麦芽）.....	40	燕麦.....	41
青稞.....	41	荞麦.....	42
谷芽.....	43	米皮糠.....	43
锅巴.....	43	芝麻.....	44

第二节 蔬菜类 45

黄芽白菜.....	46	青菜.....	46
韭菜.....	47	芹菜.....	48
茭白.....	48	芥菜.....	49
苤蓝.....	49	茼蒿.....	50
藕菜.....	50	落葵.....	51
雪里红.....	51	苋菜.....	52
甘蓝.....	52	马齿苋.....	53
花椰菜.....	54	蕹白.....	54
马兰头.....	55	芸薹.....	55
莼菜.....	56	茼蒿.....	56
菠菜.....	57	金花菜.....	57
菊花脑.....	57	蕺菜.....	58
茺菁.....	58	金针菜.....	59
芦蒿.....	59	莢苳菜.....	59
茼蒿（附：生菜）.....	60	蕨菜（附：蕨粉）.....	60
大蒜.....	61	葱.....	62
慈姑.....	62	香椿头.....	63
枸杞头.....	63	仙人掌.....	64
竹笋.....	64	芦荟.....	65



青芦笋.....	65	茄子.....	66
长豆.....	66	番茄.....	67
四季豆.....	67	辣椒 (附: 青椒).....	68
饭豇豆.....	68	黄豆 (附: 毛豆).....	69
黄豆芽.....	70	豌豆 (附: 豌豆头).....	70
扁豆 (附: 扁豆荚、扁豆花).....	71	蚕豆.....	72
赤小豆.....	73	刀豆.....	73
绿豆 (附: 绿豆芽).....	74	黑豆.....	75
豆豉.....	75	豆腐 (附: 豆制品).....	76
马豆.....	77	藕.....	77
萝卜.....	78	胡萝卜.....	79
洋葱.....	80	牛蒡.....	80
魔芋.....	81	豆薯.....	81
番薯 (附: 番薯藤、番薯叶).....	82	甘薯.....	83
山药.....	83	马铃薯.....	84
芋头.....	84	菊芋.....	85
瓠子.....	85	葫芦.....	85
南瓜 (附: 金瓜).....	86	冬瓜 (附: 冬瓜皮、冬瓜子、节瓜).....	87
苦瓜.....	88	木瓜.....	89
丝瓜.....	89	菜瓜.....	90
黄瓜.....	90	番木瓜.....	91
笋瓜.....	91	金丝瓜.....	92
佛手瓜.....	92		

第三节 水果类..... 93

梨.....	94	刺梨.....	94
桃子.....	95	枇杷.....	95
苹果.....	96	花红.....	96
西瓜 (附: 西瓜皮、西瓜子仁).....	97	橘子 (附: 橘皮、橘核、橘络、橘饼).....	98
杏 (附: 甜杏仁、扁桃).....	99	柑.....	99
李子.....	100	柚子.....	100
柿子 (附: 柿饼、柿霜).....	101	释迦.....	101
荔枝.....	102	佛手柑 (附: 佛手花).....	102
甜瓜 (附: 哈密瓜).....	103	柠檬.....	103
葡萄.....	104	金橘.....	104



目录

Contents

中華食物
養生大全



杨梅	105	石榴	105
番石榴	106	香蕉	106
桑椹	107	羊桃	107
櫻桃	108	椰子漿	108
菠萝	109	波羅蜜	109
龙眼	110	覆盆子	110
橙子	111	草莓	111
无花果	112	芒果	112
猕猴桃	113	凉粉果	113
西番莲	113	甘蔗	114
香櫞 (附: 香櫞皮)	114	荸薺	115
火龙果	115	山竹	116
红毛丹	116	莲霧	116
榴蓮	117		

第四节 干果类

山楂	120	橄欖 (附: 藏青果)	121
沙枣	121	大 枣	122
海枣	123	菩提子	123
梅子	123	葵花子	124
罗汉果	124	檳榔	125
栗子	125	榧子	126
榛子	126	使君子	127
白果	127	南瓜子	128
菱角	128	芡实	129
开心果	129	蓮子	130
百合	130	柏子仁	131
海松子	131	胡桃	132
花生 (附: 腰果)	133		



第五节 菌藻类

银耳	136	黑木耳	136
灵芝	137	地耳	137
石耳	138	香菇	138
蘑菇 (附: 松蘑、鸡枞、口蘑等) ...	139	猴头菇	139



金针菇	140	草菇	140
平菇	141	竹荪	141
裙带菜	141	鹌鹑菜	142
海带	142	紫菜	143
羊栖菜	143	石花菜 (附: 麒麟菜)	144
江蓠 (附: 发菜、石莼)	144		

第六节 茶花类

菊花 (附: 洋甘菊)	146	茉莉花	145
金银花	147	桂花	147
玫瑰花	148	千日红	148
金莲花	148	月季花	149
啤酒花	149	山茶花	149
槐花	150	佩兰 (附: 藿香)	150
辛夷花	151	白兰花	151
木蝴蝶	151	人参叶 (附: 人参花)	152
杜鹃花 (附: 山丹)	152	木槿花	153
绿萼梅	153	合欢花	153
百合花	154	凌霄花	154
桃花	155	番泻叶	155
蔷薇花	155	罗布麻	156
苦丁茶	156	金盏花	157
莲蕊须 (附: 莲花)	157	厚朴花	158
密蒙花	158	绞股蓝	159
迷迭香	159	百里香	160

第七节 肉类

牛肉 (附: 牛内脏)	162	猪肉 (附: 猪内脏)	163
狗肉	164	马肉	164
羊肉 (附: 羊内脏)	165	驴肉	166
骆驼肉 (附: 骆驼脂)	166	兔肉 (附: 兔脑、兔肝)	167
野猪肉	167	猫肉 (附: 猫胆衣)	168
獭肉 (附: 獭肝)	168	刺猬肉 (附: 刺猬皮)	168
鹿肉 (附: 鹿肾、鹿胎)	169	熊掌	169
獐肉 (附: 獐骨髓)	170	鼠肉 (附: 袋鼠肉)	170



猪獐肉 (附: 狗獐肉).....	171	蛇肉	171
蛙肉 (附: 哈士蟆油).....	172	火腿	172
鸡肉 (附: 火鸡、鸡肝、鸡肠).....	173	乌骨鸡	174
鸭肉 (附: 鸭血).....	175	鹅肉	176
鹌鹑肉	176	麻雀肉	177
鸽肉	177	鹧鸪肉	178
雉肉	178		



第八节 蛋类

鸡蛋	180	鸭蛋 (附: 皮蛋).....	181
鹅蛋	181	鸽蛋	182
麻雀蛋	182	鹌鹑蛋	182

第九节 奶类

人乳	184	牛奶	184
羊奶	185	马奶	185
酸奶	186	醍醐 (附: 奶制品).....	186

第十节 鱼类

乌鱼	188	鲢鱼	188
鲫鱼 (附: 罗非鱼).....	189	青鱼	189
石首鱼 (附: 白鲢).....	190	鲈鱼	190
带鱼	191	白鱼	191
鲤鱼	192	鲂鱼	192
乌贼鱼 (附: 鱿鱼).....	193	鲚鱼	193
鲛鱼 (附: 鱼翅).....	194	鲶鱼	194
鲩鱼	195	银鱼	195
鲟鱼	195	鲋鱼	196
鲟鱼	196	油鱼	196
鲟鱼	197	鲩鱼	197
黄颡鱼	197	章鱼	198
鳊鱼	198	鳊鱼	199
鲢鱼	199	鳊鱼	200
鳊鱼 (附: 大马哈鱼).....	200	鳊鱼	201
鳊鱼	201	鳊鱼	202



沙丁鱼	202	泥鳅	203
金枪鱼	203	河豚	204
鲑鱼 (附: 三文鱼)	204	鲟鱼	205
鳎鱼	205	鳊鱼	205
其他鱼类	206		



第十一节 其他水产类

蟹	208	虾 (附: 海虾)	209
海马 (附: 海龙)	210	海燕 (附: 海星)	210
甲鱼	211	龟	212
鱼鳔	212	海参	213
海粉 (附: 海胆)	214	海蜇	214
干贝	215	蚌	215
淡菜	216	蚬	216
蛤蜊 (附: 西施舌)	217	蚶	217
田螺 (附: 螺蛳)	218	蛏	218
泥螺	219	牡蛎 (附: 蚝油)	219

第十二节 昆虫类

全蝎	222	蚂蚁	222
蚱蜢	222	蜻蜓	223
蝗虫	223	蜗牛	223
蚕蛹	224		

第十三节 调味品类

生姜 (附: 干姜)	226	胡椒 (附: 咖喱粉)	227
花椒	227	砂仁	228
肉桂	228	豆蔻	229
丁香 (附: 五香粉)	229	小茴香 (附: 茴香菜、孜然、茴萝)	230
大茴香	230	酱 (附: 鱼露)	231
味精	231	醋	232
食盐	232	茶	233
咖啡	234	蜂蜜	234
酒 (附: 香糟)	235	植物油	236
食糖 (附: 冰糖、饴糖)	236	蜂王浆	237



乌饭树叶	237	食茱萸	238
草果	238	華澄茄	238
芫荽	239	紫苏	239
吴茱萸	240	山柰	240
橘皮 (附: 橘红、橘白)	241	芥末	241

第十四节 保健中药类

人参	244	西洋参	245
胖大海	245	天麻	246
玉米须	246	杜仲	247
荷叶	247	黄芪	248
决明子	248	黄精	249
枸杞子	249	白茯苓	250
酸枣仁	250	何首乌 (附: 白首乌)	251
薄荷	252	金樱子	252
燕窝	253	蛤蚧	253
冬虫夏草	254	蜂胶	254
阿胶	255	参三七 (附: 三七花)	255
红花 (附: 藏红花)	256	鸡冠花	257
栀子 (附: 栀子花)	257	金钱草	258
紫河车	258	松花粉 (附: 混合花粉)	259
地黄	259	川芎	260
白芍	260	沙参	261
当归	261	肉苁蓉 (附: 锁阳)	262
鸡内金	262	五加皮	263
白术	263	石斛	264
甘草	264	白茅根	265
芦根	265	麦门冬	266
天门冬	266	玉竹	267
女贞子	268	大黄	268
珍珠	269	羚羊角	269
夏枯草	270	山茱萸	270

