

北 京 体 育 大 学 出 版 社



营养

厨房里的

营养术

100种美食调养法

漆浩 主编



71

健康

厨房里的营养术

——100种美食调养法

主 编 漆 浩

编 著 漆 浩 刘 硕 吴宗龙 阿 芒 史 晟

丁 丁 季颖华 周 荣 胡玉玲 李 雁

北京体育大学出版社

策划编辑:佟 晖 责任编辑:佟 晖
审稿编辑:鲁 牧 责任校对:杨为民
责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

厨房里的营养术:100种美食调养法/漆浩主编. - 北京:北京体育大学出版社,1999.10

(爱与健康丛书)

ISBN 7-81051-408-3

I. 厨… II. 漆… III. ①食物养生②食品营养 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 19777 号

厨房里的营养术:100种美食调养法

漆 浩 主 编

北京体育大学出版社发行
(北京西郊圆明园东路 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
国防工业出版社印刷厂印刷

开本:787×1092毫米 1/32

印张:7.375

定价:10.00元

1999年10月第1版

1999年10月第1次印刷

印数:6000册

ISBN 7-81051-408-3/R·9

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

内 容 简 介

古语说:饮食男女,人之大欲存焉。饮食是人们日常生活中最重要也是最不可缺少的一件事。时下药膳食疗之法方兴未艾,这既适应了现代潮流,又是传统文化返朴归真的表现。翻开本书,各种异彩纷呈的美食调养方法将令您目不暇接,受益匪浅。您可以凭借此书在厨房的方寸之地使自己成为一位优秀的厨师,同时又是好的家庭“营养师”和好的家庭“食疗师”。如此你对上可孝敬父母,对中可保养爱人和自己,对下可以养护儿女,这种一举数得的好事,相信你不会错过。



第一章 四季宜养：春夏秋冬的食疗法

- 一、春季饮食养生 (1)
- 二、夏季饮食养生 (6)
- 三、秋季饮食养生 (11)
- 四、冬季饮食养生 (15)

第二章 食药同源：不同食物的食疗法

- 一、食物的性味和功效 (19)
 - (一) 清补类食物 (19)
 - (二) 温补类食物 (20)
 - (三) 平补类食物 (20)
 - (四) 辛散类食物 (20)
 - (五) 清热类食物 (20)
- 二、药粥食疗法 (20)
- 三、五谷食疗法 (24)
- 四、蔬菜食疗法 (29)
- 五、水果食疗法 (44)
- 六、花卉食疗法 (53)
- 七、肉食疗法 (69)

八、动物五脏食疗法	(77)
九、醋食疗法	(79)
十、醋豆食疗法	(81)
十一、药蛋食疗法	(84)
十二、药酒疗法	(85)
十三、滋补药膏疗法	(94)
十四、牛奶食疗法	(96)
十五、汤食疗法	(98)
十六、葱姜蒜食疗法	(100)
十七、海产品疗法	(102)
十八、糖蜜疗法	(105)
十九、水疗法	(107)
二十、食物维生素疗法	(108)
第三章 药膳入门：家庭中的美食调养	
一、辨证配膳	(111)
(一) 补血调经药膳	(111)
(二) 健脾益气药膳	(112)
(三) 温里散寒药膳	(113)
(四) 滋阴生津药膳	(113)
(五) 温经散寒药膳	(114)
(六) 去湿利水药膳	(115)
二、辨病施膳	(116)
(一) 高蛋白膳食	(116)
(二) 低蛋白膳食	(117)

(三) 高热量膳食·····	(117)
(四) 少油膳食·····	(117)
(五) 低胆固醇膳食·····	(118)
三、家庭药膳烹制法·····	(118)
四、家庭药膳配膳法·····	(123)
(一) 严格掌握药膳剂量·····	(123)
(二) 准确按照程序操作·····	(123)
(三) 注意色香味配合·····	(123)
(四) 注意药膳整体形象·····	(124)
(五) 实施药食配伍·····	(124)
(六) 保证清洁卫生·····	(124)

第四章 百病忌口：常见病的饮食宜忌

一、一般疾病饮食宜忌的基本要求·····	(125)
(一) 宜饮食有节，忌饥饱失调·····	(125)
(二) 宜饮食随和舒适，忌寒热辛辣过激·····	(125)
(三) 宜重饮食卫生，忌饱食腐秽·····	(126)
(四) 宜重脾胃之消化，忌滥补滋腻·····	(126)
(五) 宜辨饮食之味，忌反寒热之气·····	(126)
(六) 宜顺四时之性，忌反四时之气·····	(127)
(七) 宜因人而宜，忌千篇一律·····	(127)
二、呼吸系统疾病的饮食宜忌·····	(128)
(一) 外感高热症·····	(128)
(二) 老年慢性支气管炎·····	(128)
(三) 肺气肿·····	(128)

(四) 四季哮喘·····	(129)
三、循环系统疾病的饮食宜忌·····	(129)
(一) 高血压·····	(130)
(二) 肝阳上亢·····	(131)
(三) 冠心病·····	(131)
(四) 中 风·····	(132)
(五) 脑溢血·····	(132)
(六) 高脂血症 (包括高胆固醇) ·····	(132)
(七) 低血压·····	(133)
(八) 贫 血·····	(133)
四、泌尿生殖系统疾病的饮食宜忌·····	(134)
(一) 尿路结石·····	(134)
(二) 肾 炎·····	(134)
(三) 水 肿·····	(135)
五、消化系统疾病的饮食宜忌·····	(136)
(一) 黄疸性肝炎·····	(136)
(二) 胆囊炎和胆石症·····	(137)
(三) 急、慢性胃炎·····	(138)
(四) 胃下垂·····	(138)
(五) 脾胃虚弱·····	(138)
(六) 胃 痛·····	(139)
(七) 呕 吐·····	(139)
(八) 腹 泻·····	(140)
(九) 胃及十二指肠溃疡·····	(140)

(十) 慢性胰腺炎	(141)
(十一) 慢性肠炎	(142)
(十二) 痔 疮	(142)
(十三) 大便秘结	(142)
(十四) 肝硬化	(143)
六、神经内分泌系统疾病的饮食宜忌	(143)
(一) 甲状腺功能亢进	(143)
(二) 糖尿病	(144)
(三) 痛 风	(146)
(四) 肥 胖	(146)
七、传染性疾病的饮食宜忌	(147)
(一) 流 感	(148)
(二) 肝 炎	(148)
(三) 肺结核病	(149)
(四) 小儿麻疹期	(149)
八、其它疾病的饮食宜忌	(150)
(一) 外科手术前后	(150)
(二) 癌 症	(150)
(三) 妇女怀孕期	(150)
(四) 口腔溃疡	(151)
(五) 性功能减退	(151)
(六) 妊娠营养失调	(151)
第五章 诸病可用的美食保健疗法	
一、呼吸系统疾病的食疗法	(153)

(一) 感 冒	(153)
(二) 流 感	(154)
(三) 风寒咳嗽	(155)
(四) 风热咳嗽	(155)
(五) 陈年老咳	(156)
(六) 秋季燥咳	(156)
(七) 冬季寒咳	(157)
(八) 外感发热	(158)
(九) 过敏性哮喘	(158)
(十) 老年哮喘	(159)
(十一) 急性支气管炎	(159)
(十二) 慢性支气管炎	(160)
(十三) 肺气肿	(161)
(十四) 肺结核	(161)
(十五) 老慢支	(162)
二、循环系统疾病的食疗法	(163)
(一) 高血压	(163)
(二) 高血脂	(164)
(三) 高血压眩晕	(165)
(四) 脑血管痉挛	(165)
(五) 冠心病	(166)
(六) 心 悸	(167)
(七) 心绞痛	(167)
(八) 低血压	(168)

(九) 再生障碍性贫血·····	(169)
(十) 贫 血·····	(169)
(十一) 脑血栓·····	(170)
(十二) 中 风·····	(171)
三、消化系统疾病的食疗法·····	(171)
(一) 脾胃虚弱·····	(171)
(二) 消化不良·····	(172)
(三) 腹中冷痛·····	(172)
(四) 急性胃肠炎·····	(172)
(五) 胃寒痛·····	(173)
(六) 慢性胃炎·····	(173)
(七) 胃溃疡·····	(174)
(八) 慢性泄泻·····	(174)
(九) 便 秘·····	(175)
(十) 腹 胀·····	(176)
(十一) 大便干燥·····	(176)
(十二) 胃 癌·····	(177)
(十三) 肝 癌·····	(177)
(十四) 便 血·····	(178)
(十五) 痔 疮·····	(178)
(十六) 乙型肝炎·····	(179)
(十七) 甲型肝炎·····	(179)
(十八) 慢性肝炎·····	(180)
(十九) 脂肪肝·····	(180)

(二十) 肝硬化·····	(180)
(二十一) 慢性胆囊炎及胆石症·····	(181)
四、神经内分泌系统疾病的食疗法·····	(181)
(一) 糖尿病·····	(181)
(二) 甲状腺功能低下·····	(182)
(三) 神经衰弱·····	(183)
(四) 失 眠·····	(183)
(五) 肥胖症·····	(184)
(六) 神经官能症·····	(184)
五、妇科疾病的食疗法·····	(185)
(一) 更年期综合症·····	(185)
(二) 产后便秘·····	(186)
(三) 妇女产后不调·····	(186)
(四) 妇女月经不调·····	(187)
(五) 妇女劳损·····	(188)
六、泌尿生殖系统疾病的食疗法·····	(188)
(一) 慢性肾炎·····	(188)
(二) 肾病综合症·····	(189)
(三) 肾虚水肿·····	(191)
(四) 肾炎蛋白尿·····	(192)
(五) 尿路感染·····	(193)
(六) 肾盂肾炎·····	(193)
(七) 早 泄·····	(194)
(八) 滑 精·····	(195)

(九) 肾虚遗精·····	(196)
(十) 肾虚阳萎·····	(196)
(十一) 性功能低下·····	(197)
七、其它疾病食疗方·····	(198)
(一) 病后体弱·····	(198)
(二) 久病体虚·····	(198)
(三) 放疗后血虚·····	(199)

第六章 食物即是药物：日常美食中的食疗法

一、不同膳食结构的食疗特色·····	(201)
(一) 粗 粮·····	(202)
(二) 副 食·····	(202)
(三) 蔬 菜·····	(202)
二、不同性味的食疗特色·····	(203)
(一) 甜 味·····	(203)
(二) 酸 味·····	(203)
(三) 辛 味·····	(204)
(四) 苦 味·····	(204)
(五) 鲜 味·····	(205)
三、不同菜系的食疗特色·····	(205)
(一) 北京菜系·····	(206)
(二) 山东菜系·····	(206)
(三) 淮扬菜系·····	(207)
(四) 江浙菜系·····	(208)
(五) 福建菜系·····	(208)

(六) 广东菜系·····	(209)
(七) 四川菜系·····	(210)
(八) 湖北菜系·····	(212)
四、不同时间的保健食谱·····	(212)
(一) 早餐保健食谱·····	(213)
(二) 午餐保健食谱·····	(213)
(三) 晚餐保健食谱·····	(213)
(四) 宵夜保健食谱·····	(214)
第七章 食养胜于药养：饮食习惯中的食疗法	
一、吃饭前先喝汤·····	(215)
二、吃饭说话有利健康·····	(215)
三、饭后不宜百步走·····	(216)
四、不要与胃病患者共餐·····	(216)
五、多食黑色食品延缓衰老·····	(217)
六、多食海产品和菌类食物抗癌·····	(217)
七、多吃芝麻能长寿美容·····	(218)
八、洋葱多食降血压·····	(218)
九、每周吃鱼减少心脏病发生率·····	(219)
十、猪皮多食可抗衰老·····	(220)

第一章 四季宜养： 春夏秋冬的食疗法

自然界一年四季的变化与人体生物钟的变化是密切相联的，所以，饮食调养首先要从四季的变化着手。早在几千年前，中国古代第一部医学著作《内经》中就指出：饮食调理需要做到春夏养阳，秋冬养阴，以适应一年四季的阴阳变化。本章从春、夏、秋、冬四季的气候特点，人体的生理、病理状态，应季的蔬菜、瓜果种类以及四季适合的中药调养方着手，介绍了适合人们运用的家庭调养法。

一、春季饮食养生

春天是一年之始。此时，春风送暖，百草发青，春回大地。中医认为，春季是生发的季节，天气由寒转暖，东风解冻，春阳上升，自然界各种生物萌生发育，弃故从新。春季人们应该晚睡早起，在院子里多散步，以发布“生”气，注意举动和缓轻柔以应春气，并要使身心感到舒畅、活泼，以适应春生之气；切忌恼怒、杀夺弄罚之念，从而使肝气保持正常的生发、调畅。中医理论认为，春在自然界主东方属木主风，在人体主肝，而肝气自然旺于春季，春季养生不好，易伤肝气，肝伤则不能生心火，到了夏季火就不足，火不足

而寒水便来侮之，这样就会发生寒性病变。阳春三月，春回地暖，万物发长，欣欣向荣。在这黄金季节里，自然使人们心情舒畅，应该早点起来，到户外去锻炼，活动身体，吸收新鲜空气，呼出体内的二氧化碳，这对提高身体素质，延年益寿，极有好处。从春季饮食调理方面来看，总应以清淡饮食、补气和血、补充营养、提高抗病能力为原则。具体来说包括如下几点：

（一）从饮食上上调补阴阳

春季风气当令，气候变化较大，尤其早春，气候变化更大，常有寒潮来袭，多出现时暖时寒的情况。再加上人体的皮肤已经开始变得疏泄，对寒邪抵御能力有所减弱，当此之时，气温骤变无常，应及时做到：“虚邪贼风，避之有时。”俗话说“春捂秋冻”，是很有道理的。在春季里，人们极易上火，表现为：小便发黄，便秘，头晕，舌苔黄。内火可以引来外感，春温最常见患感冒、肺炎、流脑的增多。而且，由于人们的肝气升发，会引起旧病复发。脾胃病、肝炎和心肌梗塞等病人，在此季节最易发病。春天的肝火上升使虚弱的肺阴更虚，故肺结核病会乘虚而入。人体神经调节激素的变化，也会引起精神病的复发，体弱儿童经不住肝气的侵发，而引起腹泻。古人在认识到机体内环境与外环境统一的基础上，对四时的养生方法，提出了“春夏养阳，秋冬养阴”，亦即“法于阴阳”的具体方法，对我们很有启发。在饮食方面，春季应注意少食辛辣，多用青菜、水果等清凉滋润之类的食物，以抵消身体内外的不平衡。煮桔皮水喝可以化痰止渴，理气和胃；茅根、芦根沏水，或鸭梨、荸荠去皮煮水喝，可清热、润肺。风热型的感冒多用芦根水。胃肠消

化差的，可多吃萝卜，以理气、化痰、和胃。在药物方面，防风通圣丸是春天之良药，可用来祛火和预防感冒。此药可表理双解、减肥，还可治疗荨麻疹。体质强壮的人服用黄连上清丸，内可清里水，外可抵风邪。

（二）清淡之中偏于甘凉

春为万物生发之始，阳气发越，阳光普照，气候温暖，人体腠理疏松开泄。所以此季饮食应以清淡为主，应多食新鲜蔬菜，如春笋、菠菜、芹菜等，这对于因冬天偏食滋补食品而致的偏热体质者，可起到清热解毒，凉血明目，清肿利尿的作用。不宜过食油腻烹煎动火之物，以免积热在里。同时要少吃辛辣等刺激性的食品，不饮烈性酒。另外宜选择性味偏于甘凉的食物，以清热润里，防止积热在内。此类食物有：新鲜水果（鸭梨、荸荠、橘子、甘蔗等），蔬菜（青菜、白菜、芹菜、菠菜、莴笋、嫩藕、绿豆芽、荠菜、慈菇以及海菜、木耳、紫菜之类）和豆类及豆制品。另一方面应注意勿食油腻、烹煎、辛辣动火之物，以免助阳外泄。在温暖的春季还宜常喝菜粥如荠菜粥、菠菜粥等，喝绿豆汤、赤豆汤。饮茶以绿茶为好，且茶水宜淡。这些都有清热、和胃、生津之功，对身体具有保健作用。

（三）清淡之中偏于平补

春天处处生气勃勃、春意盎然，作为万物之灵的人，也与自然界一样，充满生机。这时人体各组织器官功能活跃，所以饮食除注意清淡外，还需补充大量的营养物质，以供机体活动、生长发育之需要。所以春天应根据季节的特点，适当选用一些扶助正气、生发补益元气的补品，以开发人体之阳，强壮精力。尤其是对久病刚愈或年老体虚、手术后失血