

《轻轻松松话食疗》

不相瞒

鲁德◎编著

食

成功从健康开始，健康从食疗开始，食疗从这里开始
品读健康，品味食疗

用最经济的食物，吃出最健康的你
用廉价的食物，吃出你的美丽与幸福

《养生食疗》

海潮出版社



食不相瞒

——轻轻松松话食疗

鲁 德 编著

海潮出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食不相瞒：轻轻松松话食疗 / 鲁德编著. —北京：
海潮出版社. 2005

ISBN 7-80213-114-6

I. 食… II. 鲁… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 153169 号

食不相瞒——轻轻松松话食疗

鲁 德 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话：(010) 66969736
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码 100841)

北京市朝教印刷厂印刷

开本：787mm × 980mm 1/16 印张：22 字数：260 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数：1-5000 册

ISBN 7-80213-114-6

定价：29.80 元

序 言

此书介绍的主要对象是日益风靡的“食疗”，它历史悠久，从商代开始一直延续至今。所谓“食疗”就是医疗与食养结合的典型，它将中药与膳食、药治与食治有机地结合起来，既可治病，也可强身健体。

目前，食疗已越来越多的为人们所接受，它既经济实惠，取材简易，又安全无毒，味美易吃。本书所收集的食疗菜谱，烹调过程简单，在家中就可制作，所烹调出的食物除了具有一般饮食烹调的色、香、味、美，能充分满足人们的口腹之欲外，还充分发挥了其中食物的营养作用以及药物的强身功效，正所谓“有病治病，无病强身”。

此外，本书还详尽的介绍了各种具体食物的营养价值，其中主要介绍的是其营养成分及其对人体的作用，以使您能够正确了解和选择食材，做到科学搭配，合理膳食。在一些章节里还附有爱心小贴士以及健康小贴士，有助于您了解一些常见但却不知道的饮食误区和营养的小常识。

一书在手，健康不愁，食出健康，食出长寿！

编著者

2005年10月

目 录

1 饮食成就健康美

- P3** 科学话“食疗”
- P6** 享“瘦”美味，让你更自信
- P16** 瘦人增重有妙招
- P21** 塑身美容之药膳进行时
- P30** 男人，你关注自己的健康吗
- P36** 饮食美容塑身的谬误与真相

2 四季养生益补之道

- P45** 春季的养生保健
- P62** 夏季的养生保健
- P84** 秋季的养生保健
- P104** 冬季的养生保健

3 日常生活的营养保健

- P133** 巧用食物助睡眠
- P138** 有益睡眠的营养美食

P144 健康长寿之“食”道

P150 延年益寿的简易药膳

P154 益智饮食新概念

P162 美味益智小食谱

P169 运动后的营养保健

4 常见疾病之系列药膳

P177 呼吸系统疾病与营养防治

P189 皮肤疾病与营养防治

P197 癌症疾病与营养防治

P208 口腔疾病与营养防治

P211 内分泌疾病与营养防治

P223 消化系统疾病与营养防治

P232 循环系统疾病与营养防治

P247 泌尿系统疾病与营养防治

P250 血液疾病与营养防治

P256 肌肉、骨骼、关节疾病与营养防治

5 科学搭配合理膳食

P265 常见饮食之禁忌

P274 科学食用水果

- P276** 餐桌上的不合理搭配
- P279** 科学补钙慎重选择
- P282** 补钙美食大家做
- P285** 素食族的营养搭配
- P287** 令人心动的美味素食

6 食疗将“性福”进行到底

- P293** 巧用食物，让你的生活“性福”起来
- P297** 吃出来的“男人味”
- P304** 女人，给自己多一点关心
- P308** 女人必吃的美味药膳
- P312** “情趣”料理 打造完美新生活

7 不可不知的饮食常识

- P317** 营养知识全接触
- P319** 膳食与营养
- P321** 平衡“饮”“食”宝塔
- P323** 这些饮食问题你在意吗
- P329** 常见食物之风云排行榜
- P336** 家庭营养中的常见误区
- P341** 食用粗粮，适可而止

1

饮食成就健康美

众所周知，人体所需的各种营养素以及活动能量都来自于食物，因此，如果不注意饮食与营养的科学性，就会影响一个人的能力发挥，并且还会加速衰老的到来。因此，我们可以说，健康的饮食与美是相通的。对于那些摒弃了健康饮食的理念，就只单纯地追求美的人来说，他们的那种行为无异于缘木求鱼，水中捞月。因为只有科学的饮食才能成就健康的美丽。

科学话“食疗”

所谓“食疗”就是在中医理论的指导下，科学地把蔬菜、果品、肉蛋等食物及中药，根据个人的实际情况，经过合理搭配、烹调加工而成的。它即能满足人体生理活动的需要，也可为其他治疗创造必要条件，又可以改善人体的机能，以达到防病治病、延年益寿的目的。最重要的是它简单易行，安全有效。

在现代社会里，一些我们常见的慢性疾病，多是由于平时饮食不合理所致，因此，它一般经过食疗就可以自愈。且俗语说“是药三分毒”，可见药疗不如食疗。但是对于另外一些较为严重的疾病，食疗和药疗可以同时进行，此时的食疗不仅可以让学生体质增强，更可以提高药物疗效，加快病情的好转。

不过具有“食疗”功能的菜并非可以随意享用的，这必须建立在充分了解食物特性的基础上。否则的话，如若食物与药物性质相交，这样就会降低或者抵消药物作用，更有甚者，可能引起病情恶化。那么，食物有哪些特性呢？在古代就有关于食物特性的“四性”、“五味”之说，所谓“四性”，即指“寒、热、温、凉”四种不同的药性。食物的“四性”，虽不如药物分的那样清楚，但一般分为温热、寒凉两大类，介于两者之间的称为“平性”。食物的寒热属性，是我国历代医药学家在长期与疾病作斗争中，经过反复多次的实践观察，根据食物作用于人体之后，所发生的相同反应和治疗效果，归纳总结出来的。例如：能减轻和消除热症的食物，大多为“寒凉类”，如：猪肉、牡蛎肉、鸭肉、兔肉等；蔬菜水果类：白菜、芹菜、苋菜、竹笋、苦瓜、黄瓜、紫菜、菠菜、柿子、梨、西瓜等；其它：如小麦、小米、白砂糖、牛乳、绿豆等；能够治疗寒症的食物大都属于“温热类”，温热的食物如：肉类：狗肉、龟肉、羊肉、白花蛇肉、虾肉等，黄豆、胡萝卜、葱、蒜、辣椒、芥菜、香菜、胡椒、红糖、羊乳、面粉、糯米等。从这里我们也不难看出，食物的“四性”是与病情的寒热相对而言的。



而“五味”则是指辛、甘、酸、苦、咸五种不同的味道。根据食物的五味，恰到好处的使用，才能对防病治病起到事半功倍的效果。其中，食物的辛味能散能行，具有发散、行气、活血的作用。如辣椒、葱、姜能散寒解表，萝卜能行气，但过食辛辣则有助火升阳。故患有痔疮、肛裂、胃溃疡、便秘和神经衰弱的人都不宜食用；酸味能收能涩，有开胃、生津、收敛、固涩的作用。如山楂能健胃，生津，杨梅能生津止渴，芡实能涩精止泻，乌梅能敛肺止咳，柿饼能涩肠止泻。但是食酸过多会引起消化功能紊乱，尤其是筋痛病患者应少食酸味；甘味能和能缓，有补益解痛的作用。如山药、大枣能补气血，食白糖、蜂蜜能止痛，但食之过多会引起糖尿病、痛风、龋齿、动脉硬化、高血压等，并可使身体发胖，故肥胖者应少食甜品；苦味能泻能燥，具有泻火、清热、燥湿的作用。如苦瓜能泻火，绿茶能清热等。但是过分食苦可导致消化不良，尤其是胃病患者更不宜多吃；咸味能软能下，有软坚散结的作用。如海带，海藻，紫菜等能消痰、瘰疬，在剧烈呕吐、腹泻和大汗不止时，适当补充淡盐水，可防止体内电解质紊乱，但是心脏病、高血压患者不宜食盐过多。

由“四性”“五味”之说我们亦可见，食物之所以能够强身健体、防病治病，皆是由于它们能够消除病因，补虚扶正，调正脏腑气机，纠正机体。因此，食疗作用不可小觑。

不过，要想真正发挥“食疗”之功效，除了要发挥食物的特性之外，还要针对不同的情况对症下药。所谓“情况”就是指时间、地域以及有针对性的个体，因此就需要做到因时、因地、因人施膳。

所谓因时施膳就是由于受四季气候变化的影响，人体生理、病理也会有所变化，因此，在饮食的组方上就必须给与充分的考虑。

一般来说春季阳气生发，风为春季之主气。而风多袭肝，《素问·至真要大论》说：“诸风掉眩，皆属于肝”。故饮食应以平肝熄风，滋养肝阴为主，应忌食助阳、发性食物如：鸡头、猪头、老鹅、公鸡、海鲜鱼类、虾、蟹及葱、姜、蒜和酒类，以免生火助阳，诱发病情。宜食清淡之食品，如：新鲜蔬菜、豆腐、绿豆芽等。

夏季气候炎热而多雨，暑热挟湿，热能伤阴、耗气，故饮食应以补气养阴，清热祛暑为主。可多吃西瓜、绿豆、甘蔗、瘦猪肉，冬瓜、黄瓜等。应忌食辛辣、热性食品，以防耗伤阴液而生内热。但要注意春夏养阳，不过于贪凉，以免阳损太过，而引起疾病。

秋季气温逐渐转凉，而燥气袭人，此时口、咽、皮肤等均感干燥，燥能伤津，而引起口渴鼻干皮肤干燥，故饮食应以滋阴润燥为原则。给予甘淡化阴或酸甘养阴法。具有敛阴、益阴、生津作用的酸味食品，如山楂、乌梅于饭后食用，又可助消化。平时患者可多食梨、西瓜、甘蔗、鲜藕、银耳、黑木耳等食物，也可用药膳，如鲜生地粥、薏苡仁粥、黑芝麻粥等。既可滋阴润燥，又可健脾益身。同时还要忌食炒、炸、辛辣之品，以免再耗津伤阴。

冬季气候严寒，寒气太甚可伤之阳气，故应以食用高热量、高蛋白的温性食品为主，如牛奶、羊肉、狗肉、桂圆等，以适应外面气候，减少疾病发生。对于寒凉之物，如梨、甘蔗以及各种冷饮均少用或忌用。

除了注意季节的变换外，由于我国幅员辽阔，各地的饮食习惯及物产不尽相同，因此只有因地制宜，充分利用当地资源，才能做到饮食平衡。例如牧区奶类资源丰富，可适当提高奶类摄取量；渔区可适当提高鱼及其他水产品摄取量；农村山区则可利用山羊奶以及花生、瓜子、核桃、榛子等资源。在某些情况下，由于地域、经济或物产所限无法采用同类互换时，也可以暂用豆类替代乳类、肉类；或用蛋类替代鱼、肉；不得已时也可用花生、瓜子、榛子、核桃等干坚果替代肉、鱼、奶等动物性食物。

此外，由于人体素质各不相同，故饮食也应因人而异，如肥胖之人，活动量少，劳动多则心悸气短，汗出，倦怠，多痰等，皆为气虚痰湿内蕴之表现。应多吃健脾宣气的食物，如：山药、扁豆、栗子、大枣、薏苡仁、莲子等。少食含碳水化合物多的食物，如土豆、地瓜、粉丝、米饭等，还要忌食油炸、肥甘、薰烤之物，以便减轻体重，改变症状。

而消瘦之人，如因脾胃功能差，脾失健运者，应多食猪肚、羊肚、以脏补脏，平时多吃些易消化且营养丰富的食物。如瘦肉粥、鸡汤、羊汤等。忌食过冷过热，辛辣，油煎食物，并养成定时进餐。如阴虚血亏津少而致的消瘦，则应以滋阴清热生津为主。可多用黑木耳，白木耳、鸭肉、蛤蜊、牛奶、百合、藕等，以改善其症状，从而达到治疗的目的。

在了解了“食疗”之后，我们就可以去寻找正确的“食疗”方法，来解决眼前的诸如减肥与增肥、美容养颜、健脑益智、延年益寿、治疗疾病等等的养生保健问题了。

享瘦美味

让你更自信

假如您想要通过节食或者其他有损正常饮食途径的方式来达到减肥目的的话，就只能以牺牲自己的健康作为赌注了。那么有没有既可以保证正常饮食、满足口腹之欲，又能同时拥有骄人身材的方法呢？答案很简单——那就是调节饮食，多多摄取一些既能够提供人体所必需的热量及营养，又具有很好的排毒养颜以及分解脂肪功能的食物。我们在这里为您列出了符合这个标准的水果类、谷类、海产品等的食物，肯定有一种是你爱吃的呦：

水果类

葡萄

葡萄汁与葡萄酒都含有白黎芦醇，是降低胆固醇的天然物质。动物实验也证明，它能使胆固醇降低，抑制血小板聚集，所以葡萄是高血脂症者最好的食品之一。

苹果

它因富含果胶、纤维素和维生素C，有非常好的降脂作用。苹果可以降低人血液中的低密度胆固醇，并使对心血管有益的高密度胆固醇水平升高。

西瓜

生果中的利尿专家，多吃可减少留在身体中的多余水分，含糖分也不多，多吃也不会致肥胖。

香蕉

含有丰富钾，又饱肚又低脂，可减少脂肪在下身积聚。

木瓜

它有独特的蛋白分解酵素，可以清除因吃肉类而积聚在下身的脂肪，并

且木瓜肉中所含的果胶更是优良的洗肠剂，可减少废物在下身积聚。

桔子

性味甘，酸，平，温。含有大量维生素C，具有止渴生津，通利小便之功效。适宜于面部干涩，口干口渴或面部虚浮者食用。

桃

性味甘，酸，微温，微毒，具有活血化瘀之功效。适宜于气血瘀阻，面色紫暗，口唇紫绀，或面生蜘蛛痣，毛细血管扩张者食用。

甜瓜

性味甘，寒。具有清热解毒，生津止渴之功效。适宜于毒热内盛，面生疔肿，须疮，黄水疮者食用。

梨

性味甘，微酸，寒。具有清心润肺之功效。适宜于肺热面赤，眼目赤痛，皮肤干涩者食用

荸荠

性味甘，微寒，滑。具有清热生津，补中益气之功效。适宜于中气不足，口渴喜饮，面色无华，颜面虚浮者食用。

西柚

西柚卡路里极低，亦含丰富钾质，有助减少下半身的脂肪和水分积聚。

蔬菜类

大蒜

它有硫所形成的巯基化合物，可以减少血液中胆固醇和防止血栓的形成，有助于增加高密度胆固醇，对减肥十分有利。

韭菜

它除含有钙、磷、铁、糖和蛋白质、维生素A、维生素C外，还含有胡萝卜素和大量纤维素，能增强胃肠蠕动，有很好的通便作用，能帮助排除肠道中多余的脂肪。



食不相瞒

食疗

洋葱

它含前列腺素 A，此成分有扩张血管、降低血压的作用；还含有机硫化物及少量含硫氨基酸，这类物质可降血脂，预防动脉硬化。

冬瓜

它含有蛋白质和多种 B 族维生素，能去除身体内多余的脂肪和水分，起到减肥作用。

胡萝卜

富含果胶酸钙，它能与胆汁酸结合从大便中排出。身体要产生胆汁酸势必会动用血液中的胆固醇，从而促使血液中胆固醇的水平降低。

魔芋

魔芋含有大量的食物纤维和水分，还有一种叫做葡萄糖甘露聚糖食物纤维的矿物质。葡萄糖甘露聚糖不能被消化酶分解，不能作为热量被利用。也就是说，魔芋几乎不含热量。魔芋是怎么吃都不会胖的，而且食用魔芋后会有很强的满腹感，自然就会抑制对其他食品的摄取，但魔芋中的营养不全面，不可以靠吃魔芋过日子。

萝卜

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜，一年四季保安康”，中医把萝卜当药已有千年以上的历史了，萝卜能使肠管紧张度增高、肠蠕动能力增强，以缩短食物在肠道的存留时间，利于食物代谢及废物的排出，不用节食而达到节食的功效。萝卜所含热量较少，一公斤也只含 200 卡热量，含丰富的水溶性纤维，能降低胆固醇和血糖。吃后易产生饱胀感。

芹菜

芹菜大部份为水分及纤维素，含维他命 A 及 C，性味清凉，可降血压、血脂，更可清内热。芹菜有两种，一种是西芹，一种是唐芹。如果你偏爱味道浓烈的食物，可选吃唐芹，用它来炒肉片，味道较强，减肥效果也更好。

豆芽

豆芽含脂肪及热量低，含水分和纤维素多，黄豆生成豆芽后，胡萝卜素增加 3 倍、维生素 B₁₂ 增加 4 倍、维生素 C 增加 4.5 倍。常吃豆芽不仅可以减肥，而且对健康也非常有益。炒时加入一点醋，既可以防止维他命 B 的流

失，又可以加强减肥的作用。

黄瓜

医学实验证明，黄瓜中含有一种可抑制糖类转化为脂肪的丙醇二酸物质，肥胖的人常食黄瓜有减肥之效。黄瓜还含有细纤维素，对促进肠道的排泄和降低胆固醇也有一定的作用。

土豆

土豆的脂肪含量仅为0.1%，是目前所有充饥食物中脂肪含量最低的，而肥胖主要是体内脂肪过多所致，每天吃土豆可以减少脂肪的摄入，使多余的脂肪逐渐代谢出去，从而达到减肥之效。

五谷杂粮类

燕麦

含有极丰富的亚油酸和皂甙素，可防治动脉粥样硬化。

玉米

含有丰富的钙、磷、硒和卵磷脂、维生素E等，均具有降低胆固醇的作用。印第安人几乎没有高血压、冠心病，这主要是得益于他们以玉米为主食。

红豆

含有石碱酸成分，可以增加大肠的蠕动，促进排尿及减少便秘，从而清除下身脂肪。

花生

含有极丰富的维他命B₂和烟碱酸，可带来优质蛋白质，长肉不长脂。

黄豆

在豆类中营养价值最高，是豆中之王。蛋白质含量极为丰富，有“植物肉”之美誉，黄豆及其制品能够增加血管弹性，降低血清胆固醇浓度，增强记忆力，延缓脑细胞衰老，并含有抗癌物质。

黑芝麻

性味甘，平，具有补益肝肾之功效。《玉楸药解》谓其“疗皮燥发枯，

食不相瞒 食疗

肉减乳少，医一切疮疡，败毒清肿”。

黑豆

又名乌豆。性味甘，平。具有清热解表，滋养健脾之功效，适宜于体弱、产后，身面浮肿者食用。

粟米

又名小米，性味甘，咸，微寒。具有滋养肾气，健脾胃，清虚热之功效。适宜面色潮红，或脂溢性皮炎、黄褐斑患者食用。

粳米

就是人们食用的大米，性味甘，平。具有健脾养胃的功效，适宜于胃肠不和，脾气不足，面色倦怠，萎黄不泽者食用。

荞麦

又名花麦、三角麦。性味甘、平。具有清热解毒，调理胃肠之功效，适宜于面生暗疮、须疮、油风、白屑风及酒糟鼻者食用。

扁豆

又名南豆，性味甘平，具有健脾和胃，淡渗利湿之功效，适宜于脾虚湿盛、口周皮炎、唇风、血管神经性水肿者食用。

水产品

牡蛎

富含微量元素锌及牛磺酸，牛磺酸可以促进胆固醇的分解，有助于降低血脂水平。

鳕鱼

性味甘，温。具有补脾益气，除湿理血之功效。适宜于气血不足，或产后失血，面色无华，晦暗不泽者食用。

海带

富含牛磺酸、食物纤维藻酸，可降低血脂及胆汁中的胆固醇。