

中西医保健专家 营养食疗专家推荐

四季

Siji Shilinoyu Yangsheng

刘承启◎主编

食疗与养生

顺应四时阴阳消长，
合理调配饮食方案。



向您介绍**175**种三餐常吃的好食物
帮您掌握**68**种简便易行的食养方法、**93**种好学爱用的滋补方法、
90种效果绝佳的食物疗法

中国市场出版社

SIJI SHILIAO YU YANGSHENG



食疗与养生



刘承启
主编

中国市场出版社

图书在版编目(CIP)数据

四季食疗与养生 / 刘承启主编. —北京: 中国市场出版社,
2005.12

ISBN 7-80155-983-5

I. 四… II. 刘… III. ①食物疗法②食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 144783 号

书 名: 四季食疗与养生

作 者: 刘承启

责任编辑: 王 群

出版发行: 中国市场出版社

地 址: 北京市西城区月坛北小街2号院3号楼(100837)

电 话: 编辑部 (010) 68034118 读者服务部 (010) 68022950

发行部 (010) 68021338 68020340

68024335 68033577

经 销: 新华书店

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

规 格: 672 × 870 毫米 1/16 15 印张 220 千字

版 本: 2006 年 1 月第 1 版

印 次: 2006 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80155-983-5/R · 8

定 价: 25.00 元

作者介绍

主编/刘承启

高级工程师，中国科普作家。先后获得了《保健万年历转盘》、《健身·旅游·娱乐多用活动日历》等五项国家专利。入编《中国发明家大辞典》，被国家经委、中国科协评为全国“讲理想、比贡献”先进个人。

一直坚持科普创作工作，先后发表了数百篇科普文章，编著出版了多部著作，被评为建国以来，特别是科普协会成立以来成绩突出的中国科普作家，入编《中国科普作家辞典》。

多年来一直潜心于饮食养生的研究，发表了数十篇有关食养方面的文章。继热销图书《怎样吃最营养》后，再次与医学工作者、保健专家、高级厨师、营养调配师联手推出本书，为四季饮食提供了有理、有据、可信、可用的食养方法，是大家防病抗衰、延年益寿的良师益友。

编委名单：

杨春荣（中医）

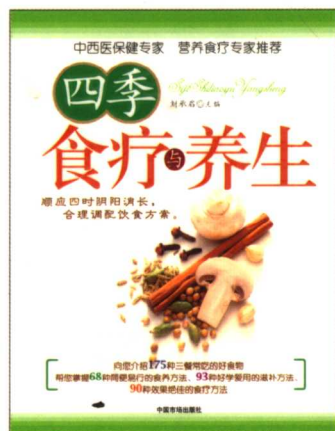
谢占清（西医）

赵秀兰（高级厨师）

高志军（营养调配师）



www.tianzebook.com.cn



责任编辑/王 群

内文设计/闫丽华

封面设计/纸衣裳 书装：孙希前
13911236075

前言



饮食是精气神的物质基础，也是驱除疾病的有效物质。但并非怎么吃都健康，只有顺应四时阴阳消长，科学合理地调配饮食品种，才能补益人体的精气，纠正脏腑阴阳之偏，达到调治疾病、强身健体、长寿安康之目的。

根据春、夏、秋、冬四季的气候特点与人体顺应四时阴阳消长、气机升降、五脏盛衰的不同状态，我们组织了中医、西医、保健专家、高级厨师、营养调配师、科普作家等集体编写了这本《四季食疗与养生》，以食养、食补、食疗为内容，对什么季节应该食用什么食物，怎样食用这些食物，食用这些食物之后对祛病强身、抗衰延寿又有什么作用等作了全面系统的论述。全书详细介绍了人们在日常生活中经常食用的175种食物或食品的名称、别称俗名、性味归脏、功能效用、食养价值、禁忌内容、食养方



前言

法或滋补方法等内容，并对68个食养方法及食养作用、93个滋补方法及滋补作用、90个食疗方法及食疗作用、21种常见病的食补与食疗、6种阴阳失调、体质虚弱之人的饮食滋补等内容也作了颇为简洁易懂的阐述。

因此，本书可为人们适时适宜地选择食物、根据个人阴阳偏颇调配食物献计献策，是广大民众四时饮食养生的良师益友，也是中老年人防病抗衰、益寿延年的保健医师。

本书由杨春荣、谢占清、赵秀兰、高志军、刘承启等同志集体编写，由刘承启任主编。

目录

春季食养法

一 春季应养阳、养肝·2

- 1 温肾壮阳，活血散淤，健胃提神的韭菜·3
- 2 健胃止痛，发汗散寒，祛痰杀菌的葱·4
- 3 解毒杀菌，健胃散寒的大蒜·6
- 4 发汗散寒，温胃止呕，杀菌解毒的姜·7
- 5 宣肺豁痰，开胃理气的芥菜·8

二 应少吃酸，多食甜·9

- 1 健脾胃，助消化，止泄泻的锅巴·10
- 2 健脾益胃，滋肺养阴，补肾固精的山药·11
- 3 健脾和胃，益气养血的大枣·12
- 4 健脾和胃，滋阴润燥，清热解毒的甘蔗·13
- 5 补中益气，润肺止咳，清心安神的百合·14
- 6 开胃消食，清热解毒，生津化痰的荸荠·15

三 应多吃蔬菜·16

- 1 通利肠胃，解热除烦，下气消食的白菜·17



- 2 清热解毒，散血消肿的芸薹 · 18
- 3 通利肠胃，止渴润燥，下气调中的菠菜 · 19
- 4 平肝健胃，清热利水，降脂降压的芹菜 · 20
- 5 通乳汁，助发育，消水肿的莴苣 · 21
- 6 利肝明目，健脾利水，止血降压的荠菜 · 22
- 7 除烦渴，解酒毒，通乳汁的茭白 · 23
- 8 清热解毒，收敛止泻，滑胎易产的苋菜 · 24
- 9 清热解毒，止痢止泻的马齿苋 · 25
- 10 健脾开胃，止血消炎的香椿头 · 26

四 春季常见病的饮食滋补与饮食疗法 · 27

(一) 鼻衄的饮食滋补与饮食疗法 · 27

- 1 清肺火，化痰热，健胃消食的萝卜 · 28
- 2 止血凉血，健脾开胃的鲜藕 · 29
- 3 止血，解暑热，清头目的鲜荷叶 · 30
- 4 止血凉血，清热利尿的白茅根 · 31
- 5 鼻衄的饮食疗法 · 32

(二) 咽喉肿痛饮食滋补与饮食疗法 · 32

- 1 清肺热，利咽喉的胖大海 · 33
- 2 疏散风热，清利头目，芳香辟秽的薄荷 · 34
- 3 清肺，润喉，止咳，解暑的罗汉果 · 34
- 4 清肺热，消肿痛，解热毒的无花果 · 35
- 5 咽喉肿痛的饮食疗法 · 36



(三) 目赤肿痛 的饮食滋补与饮食疗法 · 36

- 1 清热解毒, 利水消肿, 消暑止渴的绿豆 · 37
- 2 清热明目, 滋阴养肝的蚌肉 · 38
- 3 清热明目, 利水醒酒的田螺 · 39
- 4 目赤肿痛的饮食疗法 · 40

(四) 感冒 的饮食滋补与饮食疗法 · 40

- 1 去寒热, 和胃, 除烦, 解鱼毒的豆豉 · 41
- 2 发汗, 消食, 下气, 透疹的芫荽 · 42
- 3 散寒解毒, 和中开胃, 消炎化食的紫苏 · 43
- 4 疏风清热, 养肝明目的白菊花 · 43
- 5 健脾益气, 化湿消暑的扁豆 · 44
- 6 感冒的饮食疗法 · 45

(五) 慢性肝炎及肝硬化的饮食滋补与饮食疗法 · 46

- 1 健脾止泻, 利水消肿的赤小豆 · 46
- 2 补虚益精, 养肺滋肾的青蛙肉 · 47
- 3 补虚, 祛湿, 暖脾胃, 止虚汗的泥鳅 · 48
- 4 慢性肝炎及肝硬化的饮食疗法 · 49

(六) 冠心病及动脉粥样硬化症的饮食滋补与饮食疗法 · 50

- 1 益肺宁心, 健脾开胃, 健脑防癌的玉米 · 51
- 2 健脾, 补血, 利水的黄豆 · 52
- 3 补中益气, 凉血活血的兔肉 · 52
- 4 补中益气的雉肉 · 53
- 5 滋阴, 化痰, 软坚的蛤蜊 · 54
- 6 补虚开胃, 润肠通便, 降脂抗癌的酸奶 · 55



夏季食养法

一 夏季应养阳、养心 · 58

- 1 开胃消食，活血化淤，降脂降压的山楂 · 59
- 2 滋阴，补虚，凉血，软坚，抗癌的鳖 · 60
- 3 补虚，抗癌的平菇 · 61
- 4 清热解毒，减肥健美，强心抗癌的茶 · 62

二 应少吃苦，多食辛 · 63

- 1 开胃，消食，下气的芫荽 · 64
- 2 开胃消食，温中散寒的辣椒 · 65
- 3 健脾化滞，下气补中，助发育的胡萝卜 · 66
- 4 益气宽中，生津润燥，清热解毒的豆腐 · 67

三 应清淡平和 · 68

- 1 清热生津，止咳化痰，润燥解酒的梨 · 69
- 2 生津解渴，活血补心，润肠消积的桃 · 70
- 3 清热，生津，止渴，利水的李子 · 71
- 4 益气补血，健脾开胃，强筋壮骨的葡萄 · 71
- 5 清热解毒，生津止渴，健胃消食的番茄 · 72
- 6 清热解毒，消暑止渴，润肤美容的黄瓜 · 73
- 7 清热化痰，凉血解毒，通乳安胎的丝瓜 · 74



- 8 活血散淤，消食化积，解毒消肿的醋 · 75

四 应清热利湿 · 76

- 1 清热解暑，生津止渴，利尿降压的西瓜 · 77
- 2 解暑热，除烦渴，利小便的甜瓜 · 78
- 3 清暑涤热，明目清心的苦瓜 · 78
- 4 清热消暑，化痰解毒，利水减肥的冬瓜 · 79
- 5 清热解暑，生津止渴，利尿止泻的草莓 · 80
- 6 清暑解渴，消食止泻的菠萝 · 81
- 7 清热止渴，补虚润肺，健胃解酒的柿子 · 81
- 8 清热消暑，生津止渴，消炎止痢的乌梅 · 82

五 长夏应养脾 · 83

- 1 健脾养胃，补中益气的粳米 · 84
- 2 健脾益胃，补气养血，强筋壮骨的牛肉 · 85
- 3 健脾益心，补肾固精，安神的莲子 · 86

六 长夏应少吃甜，多食咸 · 87

- 1 滋阴补虚，养血润燥的猪肉 · 88
- 2 健脾养胃，补肾壮腰，活血养血的栗子 · 89
- 3 健脾益肾，调中益气的豇豆 · 90

七 夏季常见病的饮食滋补与饮食疗法 · 91

(一) 泄泻的饮食滋补与饮食疗法 · 92

- 1 补中益气，健脾养胃，止汗止泻的糯米 · 93



- 2 补肝益肾，健脾止泻，调月经的乌骨鸡 · 93
- 3 健脾开胃，生津益血，滋肾填精的火腿 · 94
- 4 泄泻的饮食疗法 · 95

(二) 急性菌痢的饮食滋补与饮食疗法 · 97

- 1 生津解渴，和胃消食，止痢的杨梅 · 97
- 2 清热解毒，凉血补血的苜蓿菜 · 98
- 3 急性菌痢的饮食疗法 · 98

(三) 慢性菌痢的饮食滋补与饮食疗法 · 99

- 1 涩肠止泻，固精缩尿的金樱子 · 100
- 2 补虚损，健脾胃的猪肚 · 100
- 3 补肾虚，强筋骨的羊骨 · 101
- 4 慢性菌痢的饮食疗法 · 102

(四) 神经衰弱的饮食滋补与饮食疗法 · 103

- 1 补虚，养心，安神的猪心 · 103
- 2 滋阴，养血，活血，补五脏的牡蛎肉 · 104
- 3 神经衰弱的饮食疗法 · 105

(五) 糖尿病的饮食滋补与饮食疗法 · 107

- 1 补中益气，降血脂，降血糖的南瓜 · 108
- 2 补虚损，益肺胃，生津润肠的牛乳 · 109
- 3 益气补虚，养血润燥，润肺止咳的羊乳 · 109
- 4 利尿，利胆，清热，降血糖的玉米须 · 110
- 5 糖尿病的饮食疗法 · 111



秋季食养法

一 秋季应养阴、养肺·114

- 1 补虚损，润肠燥，清肺火的豆浆·115
- 2 补虚清肺，润燥滑肠，清热解毒的蜂蜜·116
- 3 滋阴润肺，养胃益气，健脑强心的银耳·117
- 4 补肺虚，止咳嗽的猪肺·118
- 5 补虚损，健脾胃，润肺化咳的饴糖·119

二 应少吃辛，多食酸·119

- 1 生津止渴，涩肠止泻的石榴·120
- 2 润肺健胃，生津止渴，和脾止泻的苹果·121
- 3 生津止渴，开胃消食，祛暑安胎的柠檬·122
- 4 下气，消食，化痰，醒酒的柚子·122
- 5 润肺理气，止咳化痰，开胃止渴的橘子·123
- 6 生津止渴，解酒利尿的柑子·124
- 7 清热，生津，止咳，利水，解酒的羊桃·125
- 8 益胃，止呕，解渴，利尿，止晕的芒果·125

三 应生津润燥·126

- 1 生津养血，理气止痛的荔枝·126
- 2 补中益气，健脾养胃，益肾固精的芡实·127
- 3 清热止渴，益气健脾的菱角·128



4 清热化痰，软坚，降压的海带 · 129

5 清热化痰，消积通便的海蜇 · 130

四 秋季常见病的饮食滋补与饮食疗法 · 131

(一) 支气管哮喘的饮食滋补与饮食疗法 · 132

1 温肺止咳，益气养血，补肾固精的核桃 · 133

2 敛肺气，定咳喘，止带浊，缩小便的白果 · 134

3 暖胃助阳，补养强壮的蝗虫 · 135

4 支气管哮喘的饮食疗法 · 136

(二) 肺痿的饮食滋补与饮食疗法 · 137

1 补肺化痰，健脾养胃的西谷米 · 138

2 润肺，补肾，填髓的牛髓 · 139

3 益阴补髓，润肺泽肌的羊髓 · 139

4 补肺气，益精血，助阳道，止咳喘的蛤蚧 · 140

5 肺痿的饮食疗法 · 141

(三) 肺结核的饮食滋补与饮食疗法 · 143

1 补虚，养血，抗癌的鳗鲡 · 143

2 补气血，益脾胃的鳊鱼 · 144

3 滋阴养血，补肾益精的海参 · 145

4 补虚损，壮阳事，降脂降糖的蚕蛹 · 146

5 肺结核的饮食疗法 · 147

(四) 便秘的饮食滋补与饮食疗法 · 148

1 健脾胃，补中气，通便秘的番薯 · 149

2 清热，通便，降压，抗癌的香蕉 · 150



- 3 润肺滑肠，补气充肌，养液息风的松子仁 · 150
- 4 通便，降压的蕤菜 · 151
- 5 便秘的饮食疗法 · 152

(五) 胃痛的饮食滋补与饮食疗法 · 154

- 1 温胃散寒，开胃进食，善止呕逆的丁香 · 156
- 2 理气开胃，解鱼肉毒的小茴香 · 157
- 3 温中散寒，下气止痛，醒脾开胃的荜拔 · 157
- 4 醒脾开胃，行气化滞，消食的砂仁 · 158
- 5 胃痛的饮食疗法 · 159

(六) 高脂血症的饮食滋补与饮食疗法 · 160

- 1 降血脂，降血压，降血糖，抗癌的洋葱 · 161
- 2 清热解暑，滋阴生津，降压降脂的草菇 · 162
- 3 补虚损，强筋骨，祛风湿的鳝鱼 · 163
- 4 益气，补虚，降脂，抗癌的金针菇 · 164
- 5 补虚损，降血脂，抗癌的葵花子 · 165
- 6 高脂血症的饮食疗法 · 166

冬季食养法

一 冬季应养阴、养肾 · 170

- 1 补中益气，温肾助阳，滋养强壮的狗肉 · 171
- 2 补虚温中，益肾壮阳，滋养强壮的羊肉 · 172
- 3 补虚损，健脾胃的羊肚 · 173



- 4 滋阴，补虚，养胃，利尿的鸭肉 · 174
- 5 益气补虚，和胃止渴，止咳化痰的鹅肉 · 175
- 6 补气强身，滋养益胃，补血止血的黑木耳 · 175

二 应少吃咸，多食苦 · 176

- 1 养血，补肝，明目的猪肝 · 177
- 2 补血，养肝，明目，清虚热的羊肝 · 178
- 3 补肝，养血，明目的鸡肝 · 179

三 阴阳失调者冬季的饮食滋补 · 180

(一) 气虚的饮食滋补 · 181

- 1 补虚健胃，强筋壮骨，活血通络的鸡肉 · 181
- 2 补气，健脾，养胃，化湿，祛风的青鱼 · 183
- 3 补气血，降血脂，抗肿瘤的香菇 · 184

(二) 血虚的饮食滋补 · 184

- 1 养血，补肝，明目的牛肝 · 185
- 2 益气养血，补益五脏的鹌鹑 · 186
- 3 益气补血，健脾暖胃，和血化淤的红糖 · 187

(三) 阳虚的饮食滋补 · 187

- 1 壮阳气，强筋骨，补五脏，调血脉的鹿肉 · 188
- 2 壮阳，益精，暖腰膝，缩小便的麻雀 · 189

(四) 阴虚的饮食滋补 · 190

- 1 滋阴，润燥，养血，安胎的鸡蛋 · 191
- 2 补血，止痛，敛汗的白芍 · 192

