

饮

食

内经

田东宇/编著



“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”这几个原则既阐明了合理饮食应该包括的食物种类，又阐明了各类食品在合理饮食中应占的比重。

京华出版社

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

饮食内经/田东宇编著. —北京:京华出版社, 2005. 4  
ISBN 7-80724-020-2

I. 饮… II. 田… III. 食品营养-基本知识 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 030001 号

## 饮食内经——中国家庭饮食顾问

---

作 者 田东宇

责任编辑 陈红梅

策 划 郑春蕾

出版发行 京华出版社(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层  
100011)

(010)64258473 64255036 64243832 (发行部)

(010)64251790 (编辑部)

E-mail: 80600pub@bookmail.gapp.gov.cn

印 刷 北京市梨园彩印厂

开 本 880 × 1230 毫米 1/32

字 数 290 千字

印 张 12

版 次 2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80724-020-2/R · 16

定 价 25.00 元

---

**版权所有 侵权必究**

**质量服务承诺:** 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可随  
时调换。服务电话: 010-81913488。

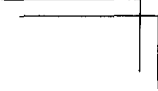
# 前言

据第四次中国居民营养与健康状况调查结果得知：与饮食密切相关的慢性非传染性疾病的患病率迅速上升。超重和肥胖人群分别为 2 个亿和 6000 多万人。大城市成人超重率与肥胖率分别高达 30% 和 12.3%，儿童肥胖率已达 8.1%。

其实，中国人的饮食结构，一直以来绝大多数都以植物性食物为主。解放后，随着生活水平的大幅提高，饮食结构发生了极大的变化，其中大城市的变化尤为明显。这些变化的特点是：粮谷类食品消费下降，动物性食品成倍增加。据 1992 年的调查数据显示，上海居民人均日消费植物性食物 792 克，其中谷类 388 克、薯类 17 克、豆制品 12 克、蔬菜和水果合计 357 克，比 1982 年减少了 124 克。

随着饮食结构的变化，营养组成也发生了明显变化。特点是：碳水化合物摄入量下降，脂肪摄入量上升。据 1992 年的调查结果显示，上海居民饮食中碳水化合物提供的热能比 1982 年下降了 10%；由脂肪提供的热能占总热能的 27.9% ~ 31.2%，与 1982 年相比已明显增加，接近或已经超过了 WHO 建议的 30% 的限值。

饮食结构和营养组成的这些变化是把双刃剑，既对我们的健康状况产生了好的影响，也带来了一些不利的影 响。好的方面是：儿童生长发育良好，人均寿命不断延长；不良方面主要表现在某些营养素依然摄入不足，如钙、铁、



维生素 A、维生素 B2 等，而“富贵病”却不断增加。因此，我国目前的饮食营养状况可以用一句话来概括，即“营养素摄入不足与过剩并存，营养缺乏病与富贵病同在”。

这样一来，“健康饮食”又逐渐成为消费时尚，非典、禽流感也促使人们调整饮食结构。从全国的情况看，饮食结构的变化趋势，无论是不足，还是过剩，都存在一个结构调整的问题。总的调整原则，可以参照我国古代医学的经典著作《黄帝内经》所述：“五谷为养，五畜为益，五果为助，五菜为充。”这四句话既阐明了合理饮食应当包括的食物种类，又阐明了各类食品在合理饮食中应占的比重。

如果按来源，食品种类可分为动物性食物和植物性食物两大类。而营养学家一般将其分成五大类：

第一类为谷类和薯类：谷类包括米、面、杂粮等，薯类包括马铃薯、甘薯、木薯等，主要提供碳水化合物、蛋白质、膳食纤维及 B 族维生素。

第二类为动物性食物：包括肉、禽、鱼、奶、蛋等，主要提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素 A 和维生素 B 族。

第三类为豆类及其制品：包括大豆及其他干豆类，主要提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和维生素 B 族。

第四类为蔬菜水果类：包括鲜豆、根茎、叶菜、茄果等，主要提供膳食纤维、矿物质、维生素 C 和胡萝卜素。

第五类为纯热能食物：包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类，主要提供能量。植物油还可提供维生素 E 和人体必需的脂肪酸。



本书基于中国家庭日常饮食的需要，以传统的中医药理和现代营养学为基础，结合中国特有的饮食文化和相关动植物知识，既通俗易懂，又很专业地分析了各种食品的营养保健功能，再辅以大量的实际操作方面的指导，使广大的读者朋友在轻松的阅读中，不知不觉就获得了健康饮食的知识和方法。

本书在编写过程中，应朋友们的建议，也搜集了不少特色美食的菜谱、食疗秘方、药膳等，大多是从权威的食谱和传统医药书籍中精挑细选出来的。对于那些有治疗作用的方子，读者如果想借鉴，实际使用，为保险起见，最好能征求一下医生的意见。



# 目 录

## 第一章 饮食多样化，以谷类为主

不管你处于哪个年龄段，处于哪个热量级别，每天至少要吃85克的粗粮、米饭或面食。保证每天吃的谷类中至少一半是粗粮，摄入足够的纤维素，以降低患各种慢性病的危险，将体重控制在健康的范围内。

### 粮谷类食物的营养价值 <————— 3

大米	4	小米	6	大麦	7
小麦	8	玉米	10	黑米	12
紫米	13	薏米	14	燕麦	16
苡麦	16	荞麦	17	高粱	19

## 第二章 常吃点薯类和坚果

薯类兼有谷类和蔬菜的双重好处。坚果可以说是零食中的首选，在《时代》杂志评出的十大健康食品中，坚果名列第三。

### 薯类的营养价值 <————— 23

红薯	24	土豆	25
----	----	----	----

### 坚果的营养价值 <————— 28

核桃	29	腰果	31	榛子	32
花生	33	杏仁	35	板栗	36
松子	38	瓜子	39	无花果	41

### 第三章 蔬菜和水果要充分

蔬菜和水果可以为人体提供大量的微量营养素和纤维素。那些每天食用多种水果、蔬菜的人，与不经常吃的人相比，患慢性病和癌症的风险低很多。

#### 蔬菜的营养价值 <————— 45

番茄 47	菠菜 49	大白菜 50
小白菜 51	花椰菜 52	油菜 54
空心菜 55	芹菜 56	圆白菜 57
韭菜 58	生菜 59	萝卜 60
胡萝卜 62	苦瓜 63	冬瓜 64
南瓜 66	茄子 67	黄瓜 68
扁豆 70	豇豆 71	荷兰豆 72
毛豆 73	黑木耳 74	蘑菇 75
莴笋 77	竹笋 78	冬笋 79
海带 80	芋头 81	葫芦 83
荸荠 84	茼蒿 85	洋葱 86
茭白 87	莲藕 88	莲子 89
菱角 90	紫菜 91	香椿 93
雪里蕻 95	黄花菜 96	芦荟 97
香菜 98	苋菜 99	芥菜 100
蕨菜 101	竹荪 102	银耳 103

#### 水果的营养价值 <————— 104

桃子 106	梨子 107	橘子 108
苹果 109	香蕉 111	葡萄 112
菠萝 114	西瓜 115	哈密瓜 117
木瓜 118	橙 119	柚 120

柑 121	荔枝 122	草莓 124
猕猴桃 125	芒果 127	甘蔗 128
桂圆 129	山楂 131	杨桃 132
樱桃 133	石榴 134	杏 135
李子 136	杨梅 137	柿子 138
枇杷 140	榴莲 141	火龙果 142

#### 第四章 多吃鱼、禽、蛋和瘦肉，少吃肥肉和调味品

鸡、兔等动物性食物含蛋白质较高，脂肪较低，产生的能量远低于猪肉。应大力提倡吃这些食物，适当减少红色肉类的消费比例。鱼、虾及其他水产品含脂肪很低，有条件可以多吃一些。

##### 水产类 <—————147

虾 147	桂鱼 149	带鱼 150
鲤鱼 151	鲫鱼 152	武昌鱼 153
草鱼 154	鲢鱼 155	青鱼 156
胖头鱼 157	平鱼 158	黄鱼 159
鲈鱼 160	鲍鱼 161	鲑鱼 162
三文鱼 164	凤尾鱼 164	金枪鱼 165
沙丁鱼 167	河鳗 168	鱿鱼 169
墨鱼 170	章鱼 170	河豚 171
非洲鲫鱼 172	黄鳝 173	泥鳅 174
龟 175	鳖 176	蛤蜊 176
蚌 178	海蜇 178	螃蟹 179
海马 181	海参 181	大马哈鱼 182

##### 肉类 <—————183

鸡肉 183	乌鸡 186	兔肉 187
--------	--------	--------



猪肉	188	羊肉	191	牛肉	194
鹿肉	196	驴肉	197	鸭肉	198
鹅肉	201	马肉	202	狗肉	203
蛇肉	205	鹌鹑肉	208	野鸡肉	209
鸵鸟肉	210	麻雀肉	211	鸽子肉	212
骆驼肉	213	袋鼠肉	214	蚕蛹	215
蚂蚁	216	蜗牛	218	蝎子	219

**蛋类** <-----221

鸡蛋	221	鸭蛋	223
----	-----	----	-----

**调味品** <-----224

葱	224	姜	225	大蒜	226
辣椒	228	食糖	229	食盐	230
味精	231	酱油	233	食醋	234

## 第五章 奶、豆类及其制品每天都不能少

每天都应该喝3杯低脂或脱脂牛奶，或等量的低脂酸奶。如果你不喝或者不能喝牛奶，那就变化一下对蛋白质食物的选择，吃更多的豆类和种子类蛋白质食物，或选择不含乳糖的奶制品。

**奶类及其制品** <-----239

牛奶	239	羊奶	242	奶粉	242
炼乳	243				

**豆类及其制品** <-----243

大豆	245	绿豆	246	蚕豆	247
豌豆	249	赤豆	249	芸豆	250
豆芽	251	豆腐	252	豆浆	254
发酵豆制品	256				

## 第六章 少量饮酒，适量饮茶

如果你喝酒，一定要少量。这里将少量定义为：女性每天最多一杯，男性每天最多两杯。一杯的含量为340克普通啤酒，142克葡萄酒，或者43克80度的威士忌。强调一点，这个量不是指几天的平均量，是任何一天所能喝的量。

葡萄酒	259	黄酒	261	啤酒	263
白酒	265	威士忌	266	白兰地	267
药酒	269	白水	271	花茶	272
红茶	273	绿茶	274	苦丁茶	275
乌龙茶	276	咖啡	278	柠檬	279
椰子	280	茉莉花	281	金莲花	282
桂花	283	槐花	285	梅花	286
兰花	286	玫瑰花	287		

## 第七章 食疗重于药疗

合理的食疗，不仅所含的营养成分齐全，配方恰当，色、香、味、形美观，能增进病人食欲。而且，那些针对不同疾病的病理变化制定的食疗配方，在健康恢复阶段还能起到药物不可替代的作用。

食疗的主要功效 <————— 294

食疗要注意的3个方面 <————— 295

既是食品又是药品的食物 <————— 296

枣子	297	甘草	298	百合	299
芝麻	300	山药	302	马齿苋	303
罗汉果	304	白果	305	蜂蜜	306
菊花	307	金银花	308	胡椒	309
花椒	309	八角茴香	310		

食疗秘方中经常用到的中药 <————— 311

黄芪	311	当归	312	何首乌	313
枸杞	315	茯苓	316	鹿茸	317
人参	318	党参	320	花旗参	321
燕窝	323				

10 种常见病的食疗秘方 <————— 324

糖尿病	324	肿瘤疾病	325	脂肪肝	328
胆囊炎、胆结石	329			三高人群	329
骨质疏松	330	支气管哮喘	331	慢性胃炎	332
消化性溃疡	332	慢性肠炎	333		

## 第八章 科学搭配，合理营养

一日三餐，我们强调品种多样。这就需要科学搭配食物，以取长补短、营养互补、效力增强。如果胡乱搭配，不仅营养价值会降低，甚至会引起一些不良反应而导致生病，也就是俗语说的食物“相克”的现象。

食物也讲究门当户对 <————— 337

可以一起吃的食物 <————— 337

不能一起吃的食物 <————— 339

烹调加工对食物营养素含量的影响 <————— 341

粮谷类 341 蔬菜类 342

动物类 342

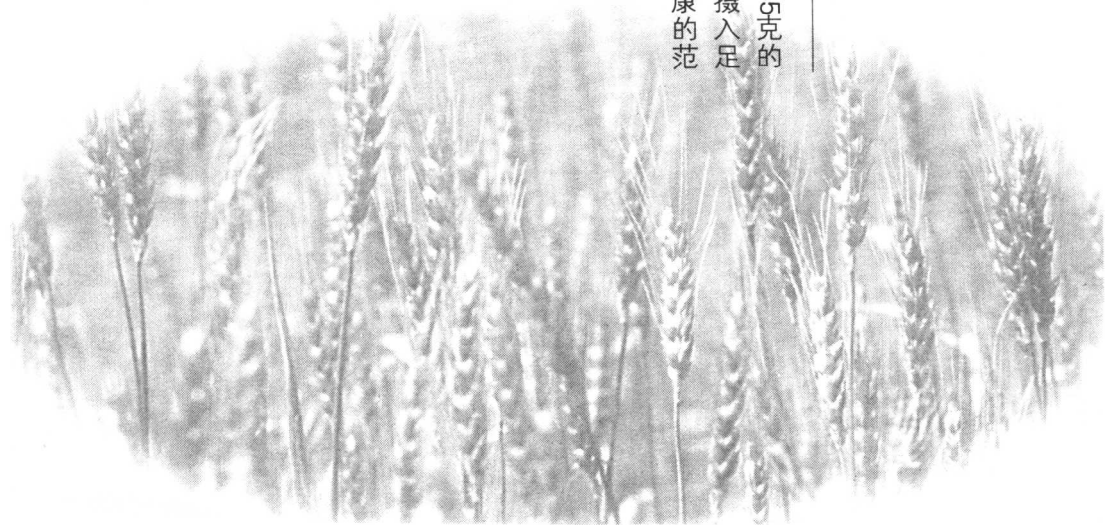
附录 1：现代家庭十大健康食品 <————— 345

附录 2：可以延长 20 年寿命的食疗秘方 <————— 347

## 第一章

### 饮食多样化，以谷类为主

不管你处于哪个年龄段，处于哪个热量级别，每天至少要吃80克的粗粮、米饭或面食。保证每天吃的谷类中至少一半是粗粮，摄入足够的纤维素，以降低患各种慢性病的危险，将体重控制在健康的范围内。





人类的食品多种多样。各种食物所含的营养成分不会完全相同。除母乳外，任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。所以，我们每天所吃食物的种类当然是越多越好。

中国传统饮食的主体是谷类食物，包括稻米、小麦以及玉米、高粱、大麦、燕麦、小米、荞麦和青稞等等。在每日的饮食中占有重要地位，是蛋白质、热能以及一些矿物质和 B 族维生素的重要来源。

因此，不管你是处于哪个年龄段，处于哪个热量级别，每天至少要吃 85 克的粗粮、米饭或面食（一碗煮熟的米饭或面条，两片面包或者两杯早餐麦片粥大约有 60 克）。每天都应保证吃的谷类中至少一半是粗粮，以摄入足够的纤维素。粗粮是指大麦、荞麦、燕麦或高粱等。由于全谷类（粗粮）食品中缺乏叶酸，因此笔者建议食用一些添加过叶酸的全谷类食品。

## 粮谷类食物的营养价值

1. **蛋白质**：谷类食品中蛋白质含量一般在 7% ~ 16% 之间，谷蛋白与醇溶蛋白的氨基酸组成极不平衡，赖氨酸含量均较低，而亮氨酸含量又较高，因此其蛋白质营养价值相对较低。为了改善谷类蛋白质的营养价值，需要对营养素进行强化，或采取与其他食物，如豆类混食，通过蛋白质互补作用来提高其利用程度。

2. **维生素**：主要为 B 族维生素，因为集中在糊粉层和胚

芽，所以，过分加工会使这些维生素大量丢失。玉米中的烟酸主要是结合型，必须经加工处理转为游离型，才能被人体吸收利用。粮谷类是人体所需硫胺素与烟酸的主要食物来源。

3. **脂肪**：谷类食物中脂肪含量较少，只占谷粒重量的1%~2%，而且多为不饱和脂肪酸。只有少量植物固醇（谷固醇）与卵磷脂。

4. **碳水化合物**：谷类食品中营养成分含量比例最大的是淀粉，约70%。不同品种的粮谷所含的淀粉形式也不同，比如，糯米中以支链淀粉为主，支链淀粉糊化后较粘，不容易消化。除淀粉外，还含有少量糊精、戊聚糖、葡萄糖与果糖等成分。

5. **矿物质**：粮谷类食物中矿物质总量约为1.5%~5.5%，但在谷粒各部分的比例极不平衡。其中磷的含量最多，约为矿物质总量的一半，以植酸钙镁复盐形式为主。谷类中钙含量不高，每100克约为40毫克~80毫克，铁含量为1.5毫克~3.0毫克。

另外，在饮食中要注意粗细搭配，经常吃一些粗、杂粮等。稻米、小麦不要碾磨太精，否则谷粒表层所含的维生素、矿物质等营养成分和膳食纤维大部分要流失到糠麸之中了。

## 【大米】

大米是东方人饮食中绝对不可或缺的食物，其主要成分是碳水化合物、蛋白质、脂肪、纤维素，也富含人体所需的其他微量元素，往往因产地地质条件的差异而有所不同。

### 〔药理药效〕

一方面，大米性质温和，有补中益气的功效，可以止消

渴、止烦、止泄、健脾胃。另一方面,普通稻米缺乏维生素A、维生素C和碘等人体必需的营养素,需要通过搭配蔬菜及其他食物来平衡营养。

### [ 食用方法 ]

大米的主要食用方法是蒸食或熬粥,蒸熟后也可以炒饭吃,用大米为主要原料熬制的八宝粥,是广受欢迎的特色美食。

煮粥是大米最简单的吃法,6000多年以来,米粥一直是人们赖以果腹充饥、保证营养的最佳食物之一。而今,粥已经从过去主要充当果腹充饥的角色转变为集营养、保健、养生、滋补、美味等多种功能为一体的新型流食。

白米粥是人们生活中最常见的食品,具有米香浓郁、易于消化、制作简单等特点。再在粥里加些菜、肉等,不仅可以补充营养成分、调剂口味,还可增加白米粥外观上的美感。

### [ 特色美食: 什锦炒饭 ]

**原料:** 上等白粳米,煮之前用水淘洗干净,略浸后,下锅煮熟,要求是无硬心,粒粒松散。煮熟的火腿、蛋,蔬菜粒。

**制作方法:** 在炒锅中放油烧热,把饭倒入锅中。将辅料炒成带卤汁的浇头,卤汁中加些酱油称之为牙色炒,不加酱油称之为白炒。

### [ 哪些人不宜多食 ]

大米是老少皆宜的粮食。但因为糯米黏性强、性温,多吃容易生痰,所以有发热、咳嗽、痰黄稠现象的人,或者有黄疸、泌尿系统感染以及胸闷、腹胀等症状的人不宜多食。

### [ 食疗秘方 ]

1. 将粳米、枸杞子和适量白糖放入锅内,加水,用武火烧到沸腾,再用文火烧到粥变稠后,停火焖5分钟即可食用。



长期服用可以滋补肝肾，益精明目。适用于糖尿病以及肝肾阴虚所致的头晕目眩、视力减退、腰膝酸软、阳痿、遗精等。

2. 大米煮粥时，上面有一层浓滑如膏的米油，是补益精的上品，病人、产妇、老人及体弱者最宜食用，如单取此米油，加上少许食盐空腹服下，效果更好。

## 【小米】

古人常用小米饭来招待贵客。小米学名粟，是谷子去皮后的颗粒状粮食，米粒小、卵圆形，色泽呈乳白或淡黄，分为粳性小米、糯性小米和混合小米。含有丰富的淀粉、色氨酸、蛋白质、脂肪、粗纤维、维生素等。

在我国原始农业中，小米的种植居首要地位，历来就有“五谷杂粮，谷子为首”的说法。由于小米的适应能力强，一直以来就是我国北方干旱和半干旱地区种植的主要粮食作物之一，也是大旱之年老百姓的“救命粮”。

**隆化小米：**主要产在山西翼城海拔800~1500米的丘陵山区。相传尧王东渡时，在隆化一宿，贡膳就是小米粥，尧王吃后赞不绝口，之后便成为历代王朝的贡品，声誉久盛不衰。隆化小米色泽金黄，香味纯正，口感绵软，蒸、煮皆宜，以小米粥为最佳。

**沁州黄：**产于山西省沁县（古称沁州）的小米，外观粒粒圆润，金黄明亮，食用清香松散，非常可口，由于具有较高营养价值，被誉为“小米之王”。沁县檀山村，地处太行山区，空气、土壤、环境对小米的生长非常适宜。

**龙山小米：**产于山东章丘市龙山镇周围，为清代四大贡品之一。龙山小米粒圆个大，色泽金黄晶亮，出米率高。用其煮成的稀饭，呈金黄色，汤汁黏稠，表面露一层米油，香味浓郁，营养丰富。

**泽州香：**也叫泽州黄，产自山西晋城。据史料记载，《康