

中医引导中国人饮食健康的第一方案。

王承龙◎著

每天学点

中医养生饮食

一部全面系统的国人饮食养生权威读本。
合理的膳食搭配，助您健康地活到天年。

老祖宗告诉我们，食材就是最好的药材，它有神奇的能力，可以治愈疾病、调养气血。按照中医的思想合理搭配四季的饮食，就是最为健康的养生方案，希望它可以世代流传下去。

中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

每天学点

中医养生饮食

中国书画出版社

CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

每天学点中医养生饮食/王承龙著. —北京: 中国画报出版社,
2009. 10

ISBN 978-7-80220-612-0

I. 每… II. 王… III. 食物养生—食谱
IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 176919 号

每天学点中医养生饮食

出 版 人: 田 辉

著 者: 王承龙

责任编辑: 池 倩

特约编辑: 侯伟宁

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100048)

电 话: 010—88417359 (总编室兼传真) 010—68469781 (发行部)

010—88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cppl1985@126.com

印 刷: 三河市航远印刷有限公司

监 印: 敖 晔

开 本: 16 开 (710mm×1000mm)

印 张: 19

字 数: 300 千字

版 次: 2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-612-0

定 价: 29.80 元



前言

FOREWORD

现代社会的发展，伴随着经济文化的日新月异，人们的生活品质也一并达到一个新的高度。我们在享受精神和物质生活的同时，首先应该保证有健康的身体，只有拥有健康，才能让生活充满希望与乐趣，让事业充满激情与梦想。

随着中医知识的广泛应用，人们对中医饮食调补已有了一定的了解。中医历来讲究“药食同源”，中医饮食调补学也是中华民族一份宝贵的科学文化遗产，是祖国医学重要组成部分。

随着人们文化生活和物质生活水平的提高，人们对饮食补身、饮食防病治病都十分重视。为了满足广大读者的需要，普及中医饮食调补知识，我们特别奉献了此书，希望广大读者对中医饮食调补有正确的认识，从而在饮食调补过程中正确选用，真正做到食而健康、食而补身、食而治病。

我们生活中常见的食物富含各种营养，不仅可提供维护健康所需的营养素，使身体随时保持在最佳状态，让体能达到巅峰，还可针对不同体质和健康状态进行对症食疗。由于每种蔬菜有不同的性味、功效和禁忌，对不同的体质会有不同的影响，想健康养生的你，务必要知道！

本书在结构上独辟蹊径，上章遵循四季养生的规律，将各类食物季节化，以养生需要、调养身体、应季食物为准则，选择合适的食物；下章遵循对症食疗的规律，将不同食物人群化，以特殊人群的身体特点、调养需要为准则，选择合适的食物。此结构脉络清晰，分类科学，弥补了以往健康饮食类读物内容庞大、分类不清、实用性差等不足之处。

本书在内容选择上视角新颖，在食物海洋中甄选出适



合大众及特殊人群食用的放心食物，包括荤食类、蔬菜、水果、水产海鲜、五谷杂粮、常用中药六大类，将每种食物的营养价值与食用方法等知识写得浅显易懂，贴近生活，贴近大众，使人一看就懂，一懂就用，成为大家日常饮食、调养身体的得力助手。

本书从中医角度介绍各种食物的营养功效、食用禁忌等，以及最实用的蔬菜知识、选购、清洗、烹调指南、保健食谱，是一本知识性和实用性兼具的好书，体现在以下方面：

顺应四季变化时的身体需要，科学选择食物

人体健康与四季气候变化紧密相连，四季交替的规律也是人体的代谢规律。春季对应五脏六腑的肝，人体肝气当令，所以饮食宜减酸益甘，以免肝气太过影响健康；夏季人体易因新陈代谢旺盛而伤津耗气，饮食也要以清淡生津食物为主；秋季风高气燥，饮食上也要相应地以滋阴润燥为主，冬季阴盛阳衰，是滋补的最佳季节，这一季节的饮食既要敛阳又要护阴。

对症特殊人群的身体需要，摄取均衡营养

提高生命质量的第一步，是要善于根据身体的需要，科学摄取食物中的营养。本书所涉及的特殊人群大多是出于亚健康状态的人群，身体不适是健康隐患传达的一种信号，需要用积极的饮食调养予以回应。所谓“药食同源”即以日常食物作为治疗疾病的先驱武器，西医也认为食物与营养是健康的基石，可见食物对于缓解亚健康状态的重要性。

愿此书成为您健康饮食的最好参考，厨房实践的指导手册。好吃有道，才能成就健康。



营养篇 学习中医知识，了解食物营养

第一章 合理进补动物性食品 / 2

春季进补以养肝护肝为重 / 2

春季滋补养身，首选鸡肉 / 2

春季补铁养肝，鸭血最佳 / 4

春季补血养肝，动物肝脏来帮忙 / 6

夏季以清补为进补原则 / 8

夏季消暑清补，鸭肉为上 / 8

夏季滋阴润燥，多食猪瘦肉 / 9

夏季吃兔肉，口福、美丽和健康同享 / 11

夏季进补，一鸽胜九鸡 / 13

秋季进补以滋阴润肺为重 / 14

秋季滋阴润燥，美食良药吃乌鸡 / 14

秋季补虚健脾，猪肚功效颇佳 / 16

秋季补充胶原蛋白，必吃猪蹄 / 17

冬季进补以补肾抗寒为重 / 19

冬季防寒温补，首选羊肉 / 19

冬季“吃狗肉当棉被” / 21

在冬季餐桌上享受牛肉的滋补 / 22

冬季吃鹌鹑肉，用“动物人参”进补 / 24

冬季喝鹅汤，吃鹅肉，一年四季不咳嗽 / 25

驴肉补益气血，走俏冬季餐桌 / 27



第二章 蔬菜养生，四季挑着吃 / 29

春季应选择温补阳气的蔬菜 / 29

春季抗过敏，胡萝卜效果好 / 29

春食韭菜，养阳的佳蔬良药 / 31

春季吃油菜可防治口腔溃疡 / 33

春季，奏响菠菜进行曲 / 35

芹菜降压，菜中无敌 / 37

春食香椿，不染杂病 / 39

夏季应选择生津解暑的蔬菜 / 42

夏季吃冬瓜能解渴消暑 / 42

夏季巧吃南瓜美容又健康 / 43

夏季吃黄瓜，最爱那一口清凉 / 45

夏季与苦瓜为伴，减肥又降火 / 47

夏季尽享西红柿营养餐 / 49

夏季紫色佳蔬，茄子当道 / 52

夏季丝瓜，美丽“女人菜” / 54

秋季应选择滋阴润燥的蔬菜 / 55

秋季爱上防癌新秀西兰花 / 55

莴笋成秋季主打菜 / 57

妙食秋藕最补人 / 59

秋季吃豆芽可清热解毒 / 62

冬季应选择滋补和御寒的蔬菜 / 64

冬季当家菜——白萝卜“小人参” / 64

冬季护肤防癌，餐桌少不了大白菜 / 66

冬季暖身餐，洋葱唱主角 / 69

冬季吃圆白菜可杀菌消炎 / 72

平常土豆冬季不平凡 / 74

第三章 四季水果养生 / 77

春季宜选择健脾养肝的水果 / 77

春季防感冒，苹果当医生 / 77

春季吃木瓜可养肝通络 / 79

春果第一枝——樱桃可健脾开胃 / 81

春季吃香蕉，和失眠忧郁说 bye / 82

夏季宜选择清热解暑的水果 / 85

夏季清热解暑首选西瓜 / 85

与菠萝相约夏季，健脾又止渴 / 87

夏季吃猕猴桃，“维C之王”解毒又清凉 / 89

夏季吃荔枝可补脑健身 / 91

夏季吃葡萄有助于睡眠 / 93

夏季吃桃可补益气血 / 95

秋季宜选择生津润燥的水果 / 97

秋季吃柚子可抵御秋燥 / 97

秋季吃芒果能解渴利尿 / 99

秋季吃山楂能健胃补钙 / 101

秋季吃石榴可养阴生津 / 103

秋吃甘蔗胜补参 / 105

冬季宜选择滋补补血的水果 / 106

冬季吃梨可清热镇静 / 106

冬季吃柿子清火养胃 / 108

冬季吃柑橘可润肺美容 / 109

冬季吃桂圆可补血安神 / 111

第四章 正确食用五谷杂粮最养人 / 113

春季宜选择有温补作用的五谷杂粮 / 113

春季多吃糙米防过敏 / 113

春季吃粳米可滋补身体 / 114

春季吃高粱米有助于消化 / 116



- 春季吃黄豆可防治糖尿病 / 117
- 夏季宜选择健脾利湿的五谷杂粮 / 119
- 夏季吃薏米可健脾祛湿 / 119
- 夏季吃糯米可健脾养胃 / 121
- 绿豆是夏季消暑解毒的最佳伴侣 / 122
- 夏季养心防病多吃赤小豆 / 124
- 秋季宜选择润燥滋阴的五谷杂粮 / 125
- 秋季吃玉米可抗衰老 / 125
- 秋季常吃红薯长寿少疾 / 127
- 秋季吃小米可滋阴养血 / 129
- 秋季吃青豆可润燥消水 / 130
- 冬季宜选择补肾益气的五谷杂粮 / 132
- 冬季吃黑米可滋肾益气血 / 132
- 冬季营养谷物，首选燕麦 / 133
- 冬季吃黑豆可补肾养颜 / 135
- 冬季吃荞麦可消炎平喘 / 137

第五章 水产海鲜的养生保健功效 / 139

- 适宜春季食用的水产海鲜 / 139
- 春季吃墨鱼可补脾养血 / 139
- 春季吃带鱼可养肝补血 / 141
- 春季吃牡蛎可强身健体 / 143
- 春季吃虾可益肾补钙 / 146
- 适宜夏季食用的水产海鲜 / 148
- 夏季吃小黄鱼可健脾养胃 / 148
- 夏季吃海蜇能补碘降压 / 150
- 夏季吃鱿鱼可补血降糖 / 151
- 小暑吃鳊鱼，胜过吃人参 / 154
- 适宜秋季食用的水产海鲜 / 156
- 秋季吃三文鱼可增强脑功能 / 156

秋季吃泥鳅可补气益肾	/ 158
秋季吃螃蟹可舒筋益气	/ 160
秋季吃鲈鱼可化痰止咳	/ 162
适宜冬季食用的水产海鲜	/ 164
冬季吃鲫鱼可益气健脾	/ 164
冬季吃草鱼可抗衰养颜	/ 166
冬季吃金枪鱼可健脑提神	/ 167
冬季吃鳕鱼可增强记忆力	/ 169
冬季吃甲鱼可滋阴补肾	/ 171

第六章 吃药 / 175

春季常见病的中药防治 / 175

黄麻术参汤可治疗春季荨麻疹	/ 175
白头翁汤可用于春季热毒痢疾	/ 176
小青龙汤可治疗春季过敏性鼻炎	/ 178
养阴清肺汤可治疗春季白喉	/ 180
银翘散可治疗春季风热型咳嗽	/ 181

夏季常见病的中药防治 / 183

藿香正气水可治疗夏季热伤风	/ 183
十滴水可治疗夏季中暑	/ 186
健胃消食片可治疗夏季消化不良	/ 187
三豆汤可以防治夏季痄子	/ 189
葛根芩连片可治夏季湿热腹泻	/ 190
玉枢丹可治疗夏季食物中毒	/ 192
四物汤可用于女性秋季行气补血	/ 194
蜜炼川贝枇杷膏可防治秋季咽干、咽痒	/ 195
麻杏甘石汤可治疗秋季肺热咳嗽	/ 197
麻仁丸可治疗秋季便秘	/ 198
玉女煎可治疗秋季胃热牙痛	/ 199

冬季常见病的中药防治 / 201

二陈汤可化痰止咳	/ 201
----------	-------



苓桂术甘汤可治疗冬季慢性支气管炎 / 202

麻黄汤可治疗冬季风寒感冒 / 204

小活络丹可用于治疗风湿性关节炎 / 205

三子养亲汤可治疗冬季哮喘 / 207

调养篇 不同人群不同的饮食方略

第七章 电脑族的饮食方略 / 210

电脑族应多吃抗辐射的食物 / 210

菜花是人体内的“清洁剂” / 210

草莓身兼防辐射的“重职” / 211

海带是放射性物质的“克星” / 211

黑木耳可抵御辐射 / 212

电脑族应多吃健眼的食物 / 213

豌豆苗富含健眼的维生素及胡萝卜素 / 213

红枣能预防视力衰退 / 214

蛋黄是护眼佳品 / 214

芝麻能防止眼睛干涩 / 215

电脑族应多吃健骨的食物 / 216

牛奶是最好的天然钙源 / 216

豆腐是补钙的好食品 / 217

海米是钙的较好来源 / 217

紫菜对骨骼有保健作用 / 218

电脑族应多吃健脑的食物 / 218

核桃是传统的健脑益智食品 / 219

芥菜可提神醒脑 / 219

香菇可消除疲劳 / 220

银鱼富含健脑的卵磷脂 / 220

电脑族应多喝健康饮品 / 221

抗辐射的饮品 / 221

减轻眼睛干涩疲劳的饮品 / 222

强壮筋骨的饮品 / 223

电脑族的饮食禁忌 / 223

饮食忌过饱 / 223

饮食忌多吃甜食 / 224

饮食忌多食油炸食品 / 224

忌主食过精 / 225

第八章 失眠人群的饮食方略 / 226

失眠人群应多吃富含色氨酸的食物 / 226

小米的色氨酸含量最高 / 226

葵花子可促进睡眠 / 227

酸枣仁可养心安神 / 227

百合可清心安神 / 227

火鸡肉可缓解紧张情绪 / 228

失眠人群应多吃富含铜的食物 / 228

腰果可提高睡眠质量 / 229

蛤蜊可助睡眠 / 229

蛭子可补虚助眠 / 230

蚕豆可改善神经系统 / 230

失眠者应多吃富含烟酸的食物 / 231

麦芽可健脾助眠 / 231

羊心可补心益血 / 231

猪心可补心安神 / 232

牛肾可补肾促进睡眠 / 232

失眠人群可用药膳和药茶改善睡眠质量 / 233

具有滋补、安神功效的药膳 / 233

具有安神、催眠功效的药茶 / 235



失眠人群的饮食禁忌 / 236

失眠人群晚餐忌食用辛辣刺激性食物 / 236

失眠人群晚餐忌过饱 / 236

失眠人群晚餐忌食含干酪胺的食物 / 237

失眠人群晚餐忌食不易消化的食物 / 237

失眠人群睡前忌喝刺激性饮料 / 237

第九章 肥胖症困扰者的饮食攻略 / 238

应适当增加瘦肉、鱼、蛋、乳等蛋白质食物 / 238

选择瘦肉补充蛋白质 / 238

选择鱼肉补充蛋白质 / 239

选择蛋类补充蛋白质 / 239

选择乳制品补充蛋白质 / 239

应多吃低热量的蔬菜、豆制品及水果 / 240

选择含碳水化合物低的蔬菜 / 240

选择豆类及豆制品 / 241

选择可以瘦身的水果 / 241

应选择可去脂减肥的药茶与药膳 / 242

可自己动手制作的减肥药茶 / 242

可自己动手烹饪的减肥药膳 / 242

肥胖症困扰者的饮食禁忌 / 244

忌食高热量饮食 / 244

忌食过咸的食物 / 245

忌食含动物脂肪高的食物 / 245

忌不良的饮食习惯 / 245

第十章 “三高” 人群的饮食方略 / 246

“三高” 人群适宜食用的水果及果实 / 246

降血压的水果及果实 / 246

降血脂的果实 / 247

降血糖的果实	/ 247
降血压降血脂的水果	/ 248
“三高”人群适宜食用的蔬菜	/ 248
降血压的蔬菜	/ 248
降血脂的蔬菜	/ 249
降血糖的蔬菜	/ 250
降脂降糖的蔬菜	/ 250
“三高”人群适宜食用的药茶	/ 251
淡茶降血压	/ 251
一般茶水均可降脂	/ 252
绿茶降血糖	/ 252
“三高”人群宜食用的药膳	/ 253
适宜高血压人群服用的药膳	/ 253
适宜高血脂人群服用的药膳	/ 254
适宜高血糖人群服用的药膳	/ 255
“三高”人群的饮食禁忌	/ 256
高血压人群的饮食禁忌	/ 256
高血脂患者的饮食禁忌	/ 257
高血糖人群的饮食禁忌	/ 257

第十一章 气虚体质人群的饮食攻略 / 259

气虚体质的人饮食宜益气健脾	/ 259
黄米, 营养补气的粗粮	/ 259
山药, 物美价廉的补虚佳品	/ 260
气虚体质人群的药膳良方	/ 261
肺气虚的药膳良方	/ 261
脾气虚的药膳良方	/ 262
心气虚的药膳良方	/ 263
肾气虚的药膳良方	/ 264
气虚体质人群的饮食禁忌	/ 265
气虚体质忌吃性冷食凉食品	/ 265



气虚体质少吃过于滋腻的食品 / 265

第十二章 血虚体质人群的饮食攻略 / 266

血虚体质人群宜吃可补血的食物 / 266

花生，滋养补益的“长生果” / 266

红糖可补血活血 / 267

红枣可益气补血 / 267

血虚体质人群宜吃含铁量较高的食物 / 268

芝麻酱可补中益气 / 268

鸡肝可补血养生 / 269

杨梅可理气活血 / 269

血虚体质人群可选择高蛋白食物 / 270

鱿鱼可入肝补血 / 270

牛奶可安神养颜 / 271

西瓜子可健胃润肺 / 271

血虚体质人群的药膳良方 / 272

心血虚的药膳良方 / 273

肝血虚的药膳良方 / 273

血虚体质人群的饮食禁忌 / 275

血虚体质宜少吃辛辣热性食物 / 275

第十三章 阴虚体质人群的饮食攻略 / 276

阴虚体质人群饮食宜滋补、清淡 / 276

蜂蜜，治疗阴虚津亏的“良方” / 276

桑葚，滋阴补血的“民间圣果” / 277

鸭蛋可滋阴养血、润肺美肤 / 277

阴虚体质人群可适度摄取寒凉性或平性食物 / 278

豆腐，营养丰富的“植物肉” / 278

甲鱼，疗效显著的滋补品 / 279

被称为“席上珍品”的金针菜 / 280

阴虚体质人群药膳养生良方	/ 280
肺阴虚证的药膳良方	/ 281
心阴虚证的药膳良方	/ 282
胃阴虚证的药膳良方	/ 283
肝阴虚证的药膳良方	/ 284
肾阴虚证的药膳良方	/ 285
阴虚体质人群的饮食禁忌	/ 286
阴虚体质忌食辛辣刺激性食物	/ 286
阴虚体质的人忌食辛燥之品	/ 286
阴虚体质的人少吃肥腻味重的食物	/ 286
阴虚体质的人少吃性热上火食物	/ 287

善意提示：本书中涉及方剂、药物，读者参考使用时请遵照医嘱。



营养篇

学习中医知识 了解食物营养

