

营养美食与食疗保健丛书

教你选择适合自己的 体质食品的智慧

蔡 鸣 主编



《教你选择适合自己的体质食品的智慧》一书具体分析了果品、蔬菜、菌藻类食品、水产品、禽畜肉类食品、粮食、调味品，以及食药两用保健品的种种“神奇”功效，用现代科学研究成果印证了祖国医学之食药同源学说。

愿《营养美食与食疗保健丛书》与您的健康同在，祝各位读者开卷有益！



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

CHANGRENYINSHIXIGUANZHONGDEYINSHIWUQU

营 养 美 食 与 食 疗 保 健 丛 书

教你选择适合自己 体质食品的智慧

蔡 鸣 主 编



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

内容提要

保健食品有很多种,哪些是适合自己选食的呢?书中详细介绍了不同体质的人应该怎样科学、正确的选择适合自己体质食品的知识。

本书供对营养美食与食疗保健有兴趣和需求的读者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

教你选择适合自己体质食品的智慧/蔡鸣主编. —上海:同济大学出版社, 2010.1
(营养美食与食疗保健丛书)
ISBN 978-7-5608-4213-4

I. ①教… II. ①蔡… III. ①饮食营养学
IV. ①R155.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第239929号

营养美食与食疗保健丛书

教你选择适合自己体质食品的智慧

蔡 鸣 主编

责任编辑 辜 翔 责任校对 徐春莲 装帧设计 陈益平 插图 万亦君

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn
(地址:上海四平路1239号 邮编:200092 电话:021-65985622)
经 销 全国各地新华书店
印 刷 江苏句容排印厂
开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 9.75
印 数 1-5 100
字 数 265 000
版 次 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5608-4213-4

定 价 24.80元

本书若有印装质量问题, 请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

前 言

《中国居民膳食指南》中指出：食物多样、谷类为主，多吃蔬菜、水果和薯类，常吃奶类、豆类或其制品，经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉和荤油，宜清淡少盐，食量与体力活动要平衡，饮酒要适量，吃清洁卫生、不变质的食物。根据《中国居民膳食指南》而设计的中国居民膳食宝塔，可以指导我们的饮食，达到健康、长寿的目的。

人们每天最佳的饮食结构是：谷类300~500克，蔬菜类400~500克，水果类100~200克，畜、禽肉类50~100克，鱼、虾类50克，蛋类25~50克，奶类及奶制品100克，豆类及豆制品50克，油脂类25克。在宝塔中的每个部分都可以为我们提供一定的营养素，但要从全部食物中获得平衡的营养才最关键、最理想的。

由于人们的生活环境、饮食习惯、健康状况不同，对营养的需求也就不相同。在实际生活中，只有根据每个人的自身健康状况来合理安排好每天的膳食，才能真正达到家庭食品营养与健康的目的。21世纪的中国社会物质日渐丰富，中国人从满足吃饱到如今要吃好，主食要精细，副食要鲜活多样，人们开始注重食品的营养和健康了。

要均衡摄取营养，到底应该吃些什么、怎样吃才能保证我们的健康呢？这套《营养美食与食疗保健丛书》正是为了解决这些问题而编写的。本丛书包括：《营养平衡与科学配餐方法》、《因人因时按食物的寒热温凉选食补》、《食品安全与食品选购知识》、《常人饮食习惯中的饮食误区》、《对病对症选食疗的原则和方法》和《教你选择适合自己体质食品的智慧》六本。

《营养平衡与科学配餐方法》主要介绍了平衡膳食的好处、膳食平衡的多种形式、各类人群的膳食平衡方法，以及各科患者的科学配食方法。

《因人因时按食物的寒热温凉选食补》从祖国医学角度阐述了饮食平衡，以及食补的因时、因人、因症而异的问题，是一本指导大众科学进补的完全手册。

《食品安全与食品选购知识》从食品安全角度考虑，对饮食养生、食品选购、食品加工、美食烹调、食品贮藏、食物搭配，以及儿童、老人、女性、男性和各类患者的饮食安全问题进行了多方位探讨。当前，中国公众营养的状况是营养不良与营养过剩同在，贫困病与富贵病并存；经济发达地区膳食结构“西化”，“洋快餐”无孔不入。营养过剩诱发“富贵病”：两亿中国人体重超重，肥胖成为威胁儿童健康的严重问题，营养结构失衡导致糖尿病等慢性病高发。这些状况既是本书要关心的问题，也是公众急需要得到正确引导的热点焦点问题。

《常人饮食习惯中的饮食误区》分析了饮食习惯的好与坏，以及四季饮食调养、一日三餐中的饮食习惯，明确指出单纯吃素是一种不好的饮食习惯，并对不同年龄段的人所具有的饮食习惯给予了正确指导，以便能够远离饮食误区。

《对病对症选食疗的原则和方法》对常见内科病、儿科病、妇科病、男科病、外科病、皮肤病、五官科病和常见肿瘤的食疗方法给予了指导，精选食疗方数百首，可供读者对病、对症选用。

《教你选择适合自己体质食品的智慧》具体分析了果品、蔬菜、菌藻类食品、水产品、禽畜肉类食品、粮食、调味品以及食药两用保健品的种种“神奇”功效，用现代科学研究成果印证了祖国医学之食药同源学说。

愿《营养美食与食疗保健丛书》与您的健康同在，祝各位读者开卷有益！

编著者

2009年9月18日

前言

1 一、选择果品保健的智慧

化食消积的山楂 / 2

补心益气的苹果 / 5

生津止渴的杨梅 / 11

润肺定喘的杏子 / 13

生津润肠的桃子 / 15

生津止渴的柑子 / 18

健胃消食的柚子 / 19

清热止渴的柿子 / 21

敛肺止咳的梅子 / 23

润肺止咳的枇杷 / 25

补气益血的葡萄 / 28

养肝益心的荔枝 / 31

生津涩肠的石榴 / 34

健胃抗癌的刺梨 / 36

生津祛暑的柠檬 / 39

消暑解热的菱角 / 42

生津止渴的橄榄 / 45

清心润肺的梨子 / 4

润肠通便的香蕉 / 8

开胃润肠无花果 / 12

清肝涤热的李子 / 14

开胃理气的橘子 / 16

止渴和胃的橙子 / 18

理气补中的金橘 / 20

益气生津的椰子 / 22

益脾养胃的樱桃 / 24

清热凉血的草莓 / 26

防癌抗癌猕猴桃 / 30

益胃止呕的芒果 / 33

补益脾胃的菠萝 / 35

消食健胃的沙棘 / 38

养血滋阴的桑葚 / 40

清热解暑的西瓜 / 43

补肾强筋的栗子 / 47

49 二、选择蔬菜保健的智慧

- | | |
|---------------|---------------|
| 养胃利窍大白菜 / 50 | 清热解毒的青菜 / 52 |
| 醒脑降压的芹菜 / 53 | 通肠润燥的菠菜 / 55 |
| 温中行气的韭菜 / 57 | 清热止痛卷心菜 / 58 |
| 清热解毒的蕹菜 / 60 | 和脾消痰的茼蒿 / 61 |
| 温肺化痰的洋葱 / 62 | 温中消食的大蒜 / 64 |
| 清热消炎黄花菜 / 66 | 消食下气的茺菁 / 67 |
| 润肺止咳的慈姑 / 68 | 解毒消肿的芋艿 / 69 |
| 清热消痰的竹笋 / 71 | 防癌抗癌的芦笋 / 73 |
| 消食顺气的萝卜 / 74 | 健脾化滞胡萝卜 / 76 |
| 清热生津的荸荠 / 78 | 清热生津的莲藕 / 79 |
| 生津健胃的番茄 / 81 | 清热活血的茄子 / 83 |
| 温中散寒的辣椒 / 84 | 和脾利水的芥菜 / 86 |
| 防癌抗衰的菜花 / 88 | 清热化痰的茭白 / 90 |
| 清热解渴的黄瓜 / 91 | 凉血解毒的丝瓜 / 92 |
| 清热利水的冬瓜 / 94 | 降糖抗癌的南瓜 / 95 |
| 清热解毒的苦瓜 / 97 | 清热利尿的瓠瓜 / 100 |
| 降糖抗癌的扁豆 / 101 | 和中下气的豌豆 / 102 |
| 消食下气的茺荑 / 104 | 清热定喘的苜蓿 / 105 |
| 清热利水的莼菜 / 106 | 凉血解毒的苦菜 / 107 |
| 清热解毒的香椿 / 109 | |

111 三、选择菌藻保健的智慧

菌中皇后说香菇 / 112
 补脾益气的草菇 / 116
 益智抗癌金针菇 / 118
 补气益智黑木耳 / 121
 健脾益胃的竹荪 / 125
 清热化痰的紫菜 / 129
 清热消滞的发菜 / 132

补脾益气的蘑菇 / 113
 滋养脾胃的平菇 / 117
 补脾益肾猴头菇 / 120
 润肺养胃的银耳 / 123
 软坚散结的海带 / 127
 软坚利尿的海藻 / 130

133 四、选择水产品保健的智慧

利湿消肿的鲫鱼 / 134
 温中健脾的草鱼 / 135
 补益气血的鳊鱼 / 137
 补脾利水的黑鱼 / 139
 补虚祛湿的鳗鱼 / 141
 滋阴养血的甲鱼 / 143
 清热滋阴的河蚌 / 145
 清热散结的河蟹 / 147
 补血养肝的带鱼 / 150
 补益肝肾的鲈鱼 / 152
 滋阴润肺的银鱼 / 154
 益气养血的章鱼 / 156
 清心安神的淡菜 / 158
 化痰软坚的海蜇 / 160

健脾利水的鲤鱼 / 134
 补胃养脾的鳙鱼 / 136
 补血养肝的青鱼 / 138
 滋阴开胃的鲢鱼 / 140
 温补强壮的鳝鱼 / 142
 滋阴壮阳的泥鳅 / 144
 补肾壮阳的河虾 / 146
 养血柔肝的鲍鱼 / 149
 开胃益气的黄鱼 / 151
 滋阴养血的墨鱼 / 153
 强身健骨的鱿鱼 / 155
 渗湿化痰的鲨鱼 / 157
 养血润燥的海参 / 159
 滋阴养血的牡蛎 / 161

163 五、选择禽畜保健的智慧

补精添髓的鸡肉 / 164

滋阴养胃的鸭肉 / 168

滋阴补肾的鹅肉 / 171

补益五脏鹌鹑肉 / 173

安神定惊的猪心 / 176

补虚健脾的猪肚 / 178

补肾益髓猪腰子 / 180

强身健体的猪血 / 182

补虚益气的牛乳 / 185

补气养血的驴肉 / 189

滋阴美容的兔肉 / 192

滋阴养血的鸡蛋 / 166

清热滋阴的鸭蛋 / 169

滋养肝肾乳鸽肉 / 172

滋阴润燥的猪肉 / 174

补肝明目的猪肝 / 177

补肺止咳的猪肺 / 179

补血催乳的猪蹄 / 181

健脾益气的牛肉 / 183

益气补虚的羊肉 / 187

温肾助阳的狗肉 / 191

195 六、选择五谷杂粮保健的智慧

益胃强肌的粳米 / 196

降压消脂的玉米 / 198

保护血管吃黑米 / 201

清热除烦的小麦 / 203

开胃宽肠的荞麦 / 205

益肝和脾的莜麦 / 208

健脾利水赤小豆 / 211

和胃润肺的花生 / 213

平肝降压葵花子 / 216

滋补健身的糯米 / 197

养肾健脾的粟米 / 200

温补脾胃高粱米 / 203

益气和胃的大麦 / 204

补益脾胃的燕麦 / 207

益气养血的黄豆 / 208

祛热解暑的绿豆 / 212

滋养肝肾的芝麻 / 215

补中和血的红薯 / 217

和中调胃马铃薯 / 220

221 七、选择调料保健的智慧

温中散寒的生姜 / 222

调味佳品说味精 / 225

增强食欲的酱油 / 228

养肝散淤的食醋 / 230

和中益脾的白糖 / 232

行气止痛小茴香 / 236

暖胃活血的桂皮 / 239

解表清热的豆豉 / 241

散寒健胃的胡椒 / 244

通脉御寒的黄酒 / 253

解毒消肿调味葱 / 224

清热解毒的食盐 / 226

生津止渴番茄酱 / 229

健脾暖胃的红糖 / 232

补中润燥的蜂蜜 / 233

温中散寒大茴香 / 237

温中散寒的芥末 / 240

散寒下气的花椒 / 242

清热除烦的茶叶 / 245

257 八、选择食药两用保健品的智慧

润肺平喘的杏仁 / 258

化湿消痞的豆蔻 / 260

养胃健脾的红枣 / 261

养血安神的桂圆 / 264

补肾润肺枸杞子 / 266

滋补强壮蜂王浆 / 269

蜂胶增强免疫力 / 277

养心安神的灵芝 / 282

化湿行气的砂仁 / 259

理气调中的陈皮 / 260

补脾养心的莲子 / 262

敛肺止咳的白果 / 265

补肾固精核桃仁 / 267

益肾养心蜂花粉 / 273

补肾壮骨的鹿茸 / 281

健脾消肿的茯苓 / 284

益肾助阳的虫草 / 285

润肺止咳的百合 / 289

健脾去湿的芡实 / 293

化痰散积的魔芋 / 297

利水渗湿薏苡仁 / 288

清热解毒马齿苋 / 292

固精益肾的山药 / 295



一、选择果品保健的智慧



化食消积的山楂

山楂为蔷薇科植物山楂和野山楂的果实，又名山里红、红果、映山红果、胭脂果、酸枣山梨、棠棣子、海红等。

营养研究表明，山楂每100克可食部分中含有水分73克、蛋白质0.5克、脂肪0.6克、膳食纤维3.1克，碳水化合物（糖类）22克，钙52毫克，磷24毫克，铁0.9毫克，锌0.28毫克，还含有胡萝卜素0.1毫克，维生素B₁0.02毫克、维生素B₂0.02毫克、尼克酸0.4毫克、维生素C53毫克，以及山楂酸、酒石酸、柠檬酸、黄酮类物质等。

中医学认为，山楂不仅酸甜味美，能促进消化液的分泌，增进食欲，帮助消化，早在明代我国医药学家李时珍就用山楂来“化饮食、消肉积”，治疗因食用肉类过多而引起的疾病。此外它还有多种医疗功能，例如，食用山楂果能化积消食、破淤血、止泻痢、解毒化痰、散结消胀，可治疗小儿疝气及妇女产后血漏不尽。山楂还有一定的镇静作用，对妇女产后腹痛、月经痛有止痛作用。利用山楂果实治疗疾病，在中国已有悠久的历史。《唐本草》记：（山楂）汁服用止水痢；《本草纲目》记：山楂化饮食，消肉滞等。凡脾胃虚弱、食物不消化、胸腹酸胀闷者，于膳后嚼二三枚绝佳。山楂更具有生津止渴，活血化淤等功能。

现代研究发现，山楂中含有三萜类和黄酮类的药物成分，具有扩张冠状动脉、增加心肌收缩力、减慢心率和改善血液循环的功能，并具有降低血清胆固醇、降低血压、利尿、镇静作用。牡荆素是山楂所含有的黄酮类化合物，这是一种具有抗癌作用的药物成分。山楂中的槲皮黄苷具有扩张气管、促进气管纤毛运动、排痰平喘之效，有利于气管炎患者的治疗。经常食用山楂，如山楂膏、山

楂条、山楂丸、山楂晶或用生山楂以开水冲泡代茶饮用，对高血压、高血脂或动脉粥样硬化的患者是有益的，对健康人也是有益的。并且由于山楂的扩血管作用，能扩张冠状动脉，舒张血管，增加冠状动脉血流量，改善心脏活力，兴奋中枢神经系统，因而还具有降血脂、降血压、强心、抗心律不齐等作用。焦山楂及生山楂均有很强的抑制痢疾杆菌、变形杆菌、大肠杆菌（大肠埃希菌）、绿脓杆菌（铜绿假单胞菌）、金黄色葡萄球菌的作用。

山楂采摘后应尽快加工，如采用砂藏法、坑藏法，并控制温度、湿度和通气条件，以减少山楂营养成分的损失。山楂可制成各种食品，如山楂糕、山楂酒、山楂酱，还可以制成罐头、蜜饯、菜肴等风味食品。

大部分妇女怀孕后有妊娠反应，而且爱吃酸甜之类的东西，但山楂果及其制品孕妇并不宜吃。现代医学临床证实，山楂对妇女子宫有收缩作用，如果孕妇大量食用山楂食品，就会刺激子宫收缩，甚至导致流产。但是产妇不同，因为山楂中含有丰富的维生素和矿物质，对产妇有一定的营养作用。山楂中还含有大量的山楂酸、柠檬酸，能够生津止渴、散淤活血。妇女生孩子后过度劳累，往往食欲不振、口干舌燥、饭量减少，如果适当吃些山楂，能够增进食欲、帮助消化、加大饭量，有利于身体康复和哺喂婴儿。另外，山楂还有散淤活血的作用。能帮助排出子宫内的淤血，减轻腹痛。

由于山楂是酸性物质，长期食用，会出现返酸、胃部不适或胃痛、恶心和轻度腹泻等不良反应，所以山楂最好在饭后吃，而不要在空腹时吃。胃和十二指肠球部溃疡的患者，长期食用山楂可使溃疡加重，应引起注意。

清心润肺的梨子

梨属蔷薇科植物，又名玉乳、蜜父、快果等，素有“百果之宗”的雅称。梨子原产我国，栽培史在2000年以上。选购梨时以果实大、果形圆整、果面呈光滑感者为佳。

营养学研究表明，梨子鲜嫩多汁酸甜可口，营养价值也很高。每100克可食部分中含有水分90克、蛋白质0.4克、脂肪0.1克、膳食纤维2克，碳水化合物7.3克，钙11毫克，磷12毫克，还含有维生素B₁0.01毫克、维生素B₂0.04毫克、尼克酸0.1毫克、维生素C1毫克，以及柠檬酸和苹果酸等有机酸。

中医学认为，梨子性凉，味甘微酸，具有清心润肺、利大小肠、止咳消痰、清喉降火、除烦解渴、润燥消风、醒酒解毒等功效。适用于慢性支气管炎、感冒咳嗽、高血压病、便秘、消化不良等。

现代研究发现，梨子的食疗保健价值在于：

(1) 润燥。秋高气爽，气候转燥，人们经常感到口渴咽干，目涩鼻燥。而梨“生者清六腑之阳，熟者滋五脏之阴”，是秋季干燥时最理想的保健果品。梨除生吃，还可制成梨汁、膏、酱、果茶、果脯、果酒、罐头、膏糖、蜜饯等。在酒宴桌上摆上鲜梨片冷盘，酒后食用，甘甜香馨、玉浆鲜美、舌本生津、酒醉全消。

(2) 清热镇静降血压。梨有清热、镇静等功效。对高血压、心脏病人的头晕目眩、心悸耳鸣，食梨大有益处。高血压患者出现心胸烦闷，口渴便秘、头目昏晕等症，心脏患者出现悸怔忡、失眠多梦等症状，梨都可作为良好的辅助治疗果品。此外，对高血脂、高胆固醇、动脉硬化亦有很好的食疗作用。

(3) 保肝。梨含有丰富的糖类及多种维生素，肝炎肝硬化患者

吃梨大有益处。肝病患者吃梨能起到保肝、帮助消化、促进食欲的作用，是肝炎患者辅助治疗的食物。

(4) 防癌。由于有通便的作用，梨间接起到预防结肠癌和直肠癌的作用。

(5) 纠正肠功能紊乱。梨汁含有氯原酸，可以预防许多肾和肝的疾病，能使毛细血管壁的穿透力保持正常。在肠功能紊乱时梨汁可帮助它恢复正常。

(6) 解酒。酒醉之人口渴舌燥、心烦胃热，梨可清热降火、除烦止渴。现代科学研究证明梨含有糖、苹果酸、柠檬酸等有机酸类、维生素C、维生素B₁、维生素B₂和烟酸、胡萝卜素及矿物质等。这些物质能降低乙醇在血液中的浓度，促进乙醇在肝脏内转化代谢。这就说明梨确实有解酒毒功能。

梨除了可供生食外，尚可加工成梨干、梨脯、梨酱、梨膏、梨汁、梨罐头，也可酿成梨酒、梨醋。此外，梨子也可煮蒸，或加冰糖炖食。也可作为配料，制成多种菜肴。

梨子性寒，过食则助湿伤脾。因此，胃寒、脾虚泄泻及肺寒咳嗽者忌食，外伤、产后、小儿痘后均不宜多食。

补心益气的苹果

苹果为蔷薇科苹果属植物苹果树的果实，又名柰、频婆、柰子、平波、超凡子、天然子等。

营养学研究表明，苹果为世界四大水果之一，有“幸福果”的美称，它营养丰富，每100克可食部分中含有水分85.9克、蛋白质0.3克、脂肪0.3克、膳食纤维0.8克，碳水化合物12.5克，钙15毫克，磷

7毫克，铁0.3毫克，
锌0.06毫克，还含有
胡萝卜素0.6毫克，
维生素B₁0.01毫克、
维生素B₂0.02毫克、
尼克酸0.1毫克、维
生素C4毫克，以及
苹果酸、奎宁酸、酒
石酸、芳香醇、鞣酸、果胶等。



中医学认为，苹果性平味甘酸，具有补心益气、增强记忆、生津止渴、止泻润肺、健胃和脾、除烦、解暑、醒酒等功效。适用于便秘、贫血、失眠、高血压病、高脂血症、慢性支气管炎、胃炎等。

现代研究发现，苹果含有15%的碳水化合物及果胶，维生素A、维生素C、维生素E，钾和抗氧化剂等含量亦很丰富。苹果所含的多酚及黄酮类物质对预防心脑血管疾病尤为重要。苹果的可溶性纤维——果胶可有效地降低胆固醇。

苹果酸能降低胆固醇，具有对抗动脉硬化的作用。冠心病患者应多吃苹果。

苹果也是防治高血压病的理想食品。高血压病的发生，往往与人体内钠盐的积累有关，人体摄取过量的钠，是脑卒中和高血压病的主要成因，而苹果含有大量的钾盐，可将人体血液中的钠盐置换出来，有利于降低血压。此外，严重水肿的患者，在服利尿药的同时，多吃些苹果也有利于补充钾，增强疗效。

孕妇在出现妊娠反应时宜适量吃些苹果，一则可以补充维生素等营养物质，再则可以调节水盐平衡，防止妊娠呕吐所致的酸中毒症状。