

营养美食与食疗保健丛书

# 因人因时按食物 的寒热温凉选食补

蔡 鸣 主编



《因人因时按食物的寒热温凉选食补》一书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。

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

# 因人因时按食物 的寒热温凉选食补

蔡 鸣 主 编



同济大学出版社  
TONGJI UNIVERSITY PRESS

## 内容提要

人的体质有偏阴偏阳,食物有寒热温凉之不同。书中介绍了不同体质的人,在不同的季节环境中、不同的身体状况下,如何正确的选择偏寒、偏热、偏温、偏凉食物的知识。

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

因人因时按食物的寒热温凉选食补/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 978-7-5608-4212-7

I. ①因… II. ①蔡… III. ①食物养生

IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第239877号

---

营养美食与食疗保健丛书

## 因人因时按食物的寒热温凉选食补

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](http://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 10

印 数 1-5 100

字 数 268 000

版 次 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5608-4212-7

---

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、五味饮食要平衡
- 2 如何科学安排一日三餐
- 3 如何提高膳食蛋白质营养价值
- 4 脂类在每日膳食的总能量中占多少比例
- 6 糖类营养失衡对健康的影响
- 6 为什么把纤维素称为第七营养素
- 9 维生素的食物来源与人体需要量
- 10 矿物质对健康有什么重要作用
- 10 水是营养素吗
- 12 怎样的营养才科学
- 13 什么是食物的“四性”与“五味”
- 14 如何做到五味平衡
- 15 为何五味皆不可过量
- 16 如何根据食物的“四性五味”调节饮食
- 18 中医如何饮食养生
- 19 中医饮食养生有何作用
- 22 什么是合理的平衡膳食
- 24 为什么必须注意饮食的酸碱性
- 25 中老年人如何吃主食

- 26 早餐如何有营养
- 27 午餐如何有营养
- 28 晚餐如何有营养
- 29 怎样认识食品与色素的关系
  
- 31 **二、因时而异选食补**
- 32 春季饮食的科学
- 33 春季应多吃养肝补脾食物
- 34 春季养生需食补
- 35 春季进补因人而异
- 36 春季小儿如何进补
- 36 春游野餐有讲究
- 37 如何巧用饮食解春困
- 38 春蔬对不同体质的人有什么宜忌
- 40 春吃野菜能抗癌
- 40 夏忌饮食不科学
- 42 夏天适宜喝什么
- 44 盛夏冷饮也有忌
- 45 夏季多吃四类菜
- 46 夏食海鲜宜注意卫生
- 48 夏食凉拌菜忌不卫生
- 48 夏季进补讲究多
- 49 炎夏虚证患者宜清补

- 50 夏宜食酸开胃
- 52 夏宜多吃凉性蔬菜
- 52 夏忌水中毒
- 53 夏日凉茶不宜随便喝
- 54 夏季吃姜有讲究
- 56 中暑后的饮食禁忌
- 57 秋季饮食应当少辛增酸
- 58 秋凉进补宜先调脾胃
- 59 秋季养肺宜食哪些果蔬
- 61 秋天不宜多吃辛辣烧烤食物
- 61 秋令御燥宜食粥
- 62 贴秋膘宜与时俱进
- 63 冬令进补贵相宜
- 64 冬令进补应有针对性
- 65 冬令进补勿忘“四戒”
- 66 冬季怕冷宜进补
- 67 体虚者冬令进补四忌
- 68 冬令饮药酒要注意禁忌
- 72 冬令吃火锅要注意禁忌
- 73 冬季晚餐要注意禁忌
- 74 冬令进补忌入误区
- 76 冬令进补忌滥用壮阳药

### 77 三、因人而异选食补

- 78 哪些食品可以延缓衰老
- 79 老年人饮食宜注意的要点
- 80 老年的食谱应当求“变”
- 81 老人饮食宜“三低”
- 82 牛奶最宜老年人
- 84 老年人宜常吃带馅食物
- 85 老年人宜多吃新鲜玉米
- 85 老年人宜喝紫菜汤
- 86 老人宜多吃虾皮
- 87 老人不宜多食葵花子
- 88 老年饮食上要重视补铁
- 88 老年人宜多吃含铜食物
- 89 老年饮酒不宜过量
- 90 老年人喝茶宜早、少、淡
- 91 老年人宜吃有助于耳聪目明的食物
- 92 有老年斑者宜吃什么
- 93 老年人患有骨质疏松症怎样吃
- 95 老年人患脑卒中时怎样吃
- 97 老年人患前列腺疾病时怎样吃
- 98 患有老年性痴呆时的饮食原则
- 99 老年性痴呆患者怎样吃
- 100 老年人患有偏头痛时怎样吃

- 101 老年人习惯性便秘时怎样吃
- 101 老人患有牙周病时怎样吃
- 102 心力衰竭患者怎样吃
- 103 冠脉搭桥术后避免营养不良
- 104 如何安排幼儿与学龄前儿童的膳食
- 105 如何安排学龄儿童的膳食
- 106 如何安排青少年的膳食
- 107 有助于小儿智力发育的食品
- 108 有助于孩子长高的食品
- 109 宜为孩子选择好食品
- 110 从小宜就点“苦”
- 110 青少年要注意多补充热量
- 111 青少年要多吃含维生素A的食物
- 112 青少年要多吃些含碘食品
- 113 青少年要多吃点含钙食品
- 114 爱运动青少年的饮食安排
- 115 体弱多病青少年的饮食如何安排
- 116 女性膳食宜搭配
- 117 少女宜合理饮食
- 118 女性宜饮食补血
- 118 孕期饮食宜合理安排
- 120 孕妇吃酸宜讲究
- 121 孕妇宜增加热能和营养素

- 123 孕妇应注意补充哪些维生素
- 124 孕妇宜保证一定的饮水量
- 125 孕妇妊娠反应过重时怎样吃
- 126 孕妇患了妊娠中毒症的平衡膳食
- 127 孕妇腿部痉挛时怎样吃
- 128 孕妇生理性贫血时怎样吃
- 129 产妇如何合理营养
- 130 产后膳食宜注意科学搭配
- 130 乳母的营养供给与平衡膳食
- 131 乳汁分泌稀少宜饮食调理
- 132 中年女性宜注意的营养需求
- 133 女人更年期宜适当进补
- 135 更年期女性宜合理饮食
- 136 更年期女性宜食豆浆
- 137 少男宜知的营养需要
- 138 中年男性时怎样吃
- 139 中年男性宜加强营养保健
- 141 成年男人宜食的强力食品
- 143 男人宜多摄取的十种食品
- 144 男人宜多吃优质蛋白质
- 145 男人宜摄入适量的脂肪
- 145 男人宜重视饮食调理性功能障碍
- 146 男人房事过度宜进补

- 147 男性不育宜科学进补
- 149 男人宜常吃鱼
- 149 男人壮阳宜吃虾
- 150 男人宜补充与性功能有关的微量元素
- 151 补肾壮阳宜补充与性功能有关的维生素
- 152 吸烟男人宜多服用维生素E
- 153 酒后的男人宜吃九种食物
- 154 在外应酬的男人饮食注意
- 155 白领人士怎么吃
- 156 白领最缺哪些营养素
- 157 白领的饮食危机在哪里
- 158 为何白领要关注营养健康
- 159 白领如何注意膳食平衡
- 160 白领如何均衡营养
- 161 白领品茶为何能瘦身
- 162 白领三餐后注意事项
- 164 白领需要哪些食物消毒高手
- 164 白领午餐要注意什么
- 165 常年使用电脑的白领要喝哪些健康饮料

#### 167 四、因症而异选食补

- 168 感冒患者适宜吃什么
- 169 支气管炎患者适宜吃什么

- 171 支气管哮喘患者适宜吃什么
- 172 支气管扩张患者适宜吃什么
- 173 肺炎患者适宜吃什么
- 174 肺结核患者适宜吃什么
- 176 胃肠病患者适宜吃什么
- 177 肝炎患者适宜吃什么
- 179 肝硬化患者适宜吃什么
- 182 脂肪肝的饮食原则
- 186 胆囊炎、胆石症患者适宜吃什么
- 190 高血压病患者适宜吃什么
- 192 低血压病患者适宜吃什么
- 193 心律失常患者适宜吃什么
- 194 冠心病患者适宜吃什么
- 195 风湿性心脏病患者适宜吃什么
- 197 肺原性心脏病患者适宜吃什么
- 198 脑卒中病患者适宜吃什么
- 201 心脏神经官能症患者适宜吃什么
- 202 动脉粥样硬化患者适宜吃什么
- 203 血栓闭塞性脉管炎患者适宜吃什么
- 204 内耳眩晕症患者适宜吃什么
- 204 偏头痛患者适宜吃什么
- 206 血管性痴呆病患者适宜吃什么
- 207 自发性多汗患者适宜吃什么

- 208 泌尿系感染患者适宜吃什么
- 209 急性肾炎患者适宜吃什么
- 213 慢性肾炎患者适宜吃什么
- 216 肾病综合征患者适宜吃什么
- 218 糖尿病肾病患者适宜吃什么
- 219 肾性高血压患者适宜吃什么
- 219 肾性贫血患者适宜吃什么
- 220 泌尿系结石患者适宜吃什么
- 223 糖尿病患者患者适宜吃什么
- 226 单纯性甲状腺肿患者适宜吃什么
- 227 甲状腺功能亢进症患者适宜吃什么
- 228 甲状腺功能减退症患者适宜吃什么
- 230 更年期综合征患者适宜吃什么
- 232 高脂血症患者适宜吃什么
- 235 痛风患者适宜吃什么
- 237 骨质疏松症患者适宜吃什么
- 242 特发性浮肿患者适宜吃什么
- 242 单纯性肥胖症患者适宜吃什么
- 244 百日咳患者适宜吃什么
- 244 水痘患者适宜吃什么
- 245 小儿风疹患者适宜吃什么
- 246 小儿麻疹患者适宜吃什么
- 246 流行性腮腺炎患者适宜吃什么

- 246 小儿夏季热患者适宜吃什么
- 247 小儿感冒患者适宜吃什么
- 248 小儿咳嗽患者适宜吃什么
- 249 小儿哮喘患者适宜吃什么
- 252 小儿肺炎患者适宜吃什么
- 253 小儿肺结核患者适宜吃什么
- 254 小儿呕吐患者适宜吃什么
- 255 小儿痢疾患者适宜吃什么
- 256 小儿腹泻患者适宜吃什么
- 256 小儿腹痛患者适宜吃什么
- 257 小儿寄生虫病患者适宜吃什么
- 257 小儿病毒性肝炎患者适宜吃什么
- 258 小儿厌食症患者适宜吃什么
- 259 小儿便秘患者适宜吃什么
- 260 小儿贫血患者适宜吃什么
- 261 小儿营养不良患者适宜吃什么
- 263 小儿肥胖病患者适宜吃什么
- 265 小儿肾炎患者适宜吃什么
- 267 小儿夜啼患者适宜吃什么
- 268 小儿遗尿患者适宜吃什么
- 269 小儿脱肛患者适宜吃什么
- 270 佝偻病患者适宜吃什么
- 272 小儿自汗、盗汗患者适宜吃什么

- 273 儿童多动症患者适宜吃什么
- 274 小儿荨麻疹患者适宜吃什么
- 275 小儿口腔溃疡患者适宜吃什么
- 276 小儿扁桃体炎患者适宜吃什么
- 277 小儿咽炎患者适宜吃什么
- 278 小儿鼻出血患者适宜吃什么
- 278 月经不调患者适宜吃什么
- 279 痛经患者适宜吃什么
- 281 闭经患者适宜吃什么
- 281 带下病患者适宜吃什么
- 282 功能性子宫出血患者适宜吃什么
- 282 妊娠期患者适宜吃什么
- 286 围产期患者适宜吃什么
- 287 乳腺病患者适宜吃什么
- 287 前列腺炎患者适宜吃什么
- 288 前列腺增生患者适宜吃什么
- 289 癌症患者的营养与饮食治疗如何安排
- 291 癌症患者怎样做到高营养平衡饮食
- 292 癌症患者的饮食调养有哪些途径
- 294 饮食调养在抗肿瘤治疗中有哪些作用
- 295 抗肿瘤治疗对患者营养状况有什么影响
- 296 癌症患者放疗期间怎样注意饮食调理
- 297 癌症患者化疗期间如何进行饮食调养
- 298 癌症患者康复期怎样进行饮食调理



## 一、五味饮食要平衡

