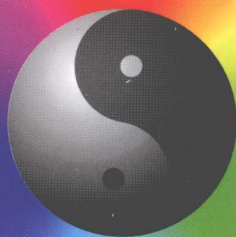


中华吃法

——中国人的饮食智慧

戴豪良 著



 复旦大学出版社
www.fudanpress.com.cn



戴豪良 著

中华吃法

——中国人的饮食智慧

复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华吃法——中国人的饮食智慧/戴豪良著. —上海:
复旦大学出版社, 2010. 1
ISBN 978-7-309-06922-8

I. 中… II. 戴… 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(2009)第184014号

中华吃法——中国人的饮食智慧

戴豪良 著

出版发行 复旦大学出版社 上海市国权路579号 邮编 200433
86-21-65642857(门市零售)
86-21-65100562(团体订购) 86-21-65109143(外埠邮购)
fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

责任编辑 王龙妹

出品人 贺圣遂

印刷 上海肖华印务有限公司

开本 850×1168 1/32

印张 10.75

字数 269千

版次 2010年1月第一版第一次印刷

印数 1—4 100

书号 ISBN 978-7-309-06922-8/R·1115

定价 23.00元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究

内容提要

中华文化瑰宝之一的中华“吃法”，集中国传统食养、食疗经验与现代营养学研究成果为一体，为大众健康、疾病防治作出了贡献。本书从如何掌握中华“吃法”的基本要素开始，系统介绍几千年来人们在生活、医疗保健等实践中积累起来的饮食策略和饮食方法，为全民健康养生、疾病康复提供“言之有理、执行有方、行之有效”的健康饮食方案。内容丰富、通俗易懂、切实可行，是一本适合于各种文化背景、文化层次人士阅读的家庭读物，也可供医务人员参考。

前言



从诞生的那一刻起，“呼吸”和“吃”就成了我们生活中不可缺少的两件大事。在几千年生产、生活和医疗保健的实践中，关系到“呼吸”和“吃”所积累的认识和经验，已经为全民健康、延年益寿、防病治病作出了贡献，它们已是中华文化瑰宝的重要组成部分。从“呼吸”发展而来的“气功”是大家所熟知的，它是一种以呼吸调整为主要手段的锻炼方法，包括调息（调控呼吸运动）、调心（调控心理活动）、调身（调控身体的姿势和动作）三大手段，已经受到广泛的重视。本书主要介绍的是有关“吃”所积累的经验 and 诀窍，也就是中华“吃法”的内容。中华儿女在几千年“吃”的实践中，总结并积累起来的认识、经验及诀窍是极其丰富的，它不但体现在日常生活中，还对疾病的防治发挥着作用。在中华优秀传统文化基础上总结、发展而来的“吃”的认识、经验和诀窍，可以简称为“吃法”。中华“吃法”不是中国人饮食方法的汇总，而是中国人健康饮食的教义，它规范了健康饮食的理念和行为准则、奠定了健康饮食的理论基础，并为各种健康饮食方式方法的诞生提供了可能。

民以食为天，饮食使生命得以存续。饮食的色、香、味为人们带来了无限的乐趣和享受，因此，很多人乐当“美食家”。但是，饮食不同于汽车加油（何况，汽车加油还得注意汽油的标号，加错了油，车子就可能动不了，甚至还会损坏汽车）那么简单。因此，“吃”更是一门科学。人们在吃的过程中逐渐发现，不是随便吃点

什么就可以的。吃得不对,非但不能享受到美食的乐趣,还有可能对健康造成不利影响。经验告诉我们,对于吃这件事,谁也疏忽不得。至于吃得好坏,那就要看各人的条件如何了。但有一点却是相同的,那就是:吃必须科学、合理,必须有利于健康,有利于疾病的恢复。

中国菜肴色、香、味俱全,早已名扬全球。几千年来,中国人在饮食养生、疗疾方面,不但积累了丰富的实践经验,还有一整套关于食养、食疗的理论,尤其在近百年期间,参考并吸收了现代科学,特别是现代营养学的精华内容,形成了具有中国特色的一门科学——中国食疗学。它进一步完善并提高了中国食养、食疗领域的理论水平,使其在饮食保健、饮食疗病方面发挥出更大的作用。中国人在饮食方面所积累的智慧已经为中国人的健康作出了贡献,今后,也将对世界人民的健康事业作出贡献,这就是中华“吃法”的重要之处。

本书将向大家展示中国人在饮食方面所积累的智慧结晶,使其能在健康维护或疾病恢复过程中发挥作用。本着简明、实用、操作性强的原则,将不对食疗学中涉及的中西医学理论及其特有的概念作过多而深入的阐述或探讨,也不对相关疾病或症状进行具体的介绍和分析(如有需要,读者可以自行参考相关的医学书籍)。读者将会在简明的中华“吃法”理论、概念的指引下,熟练地运用中国几千年来在饮食养生、疗疾方面所积累的经验和智慧,使人们的健康状况、生活质量得到明显改善。

本书内容涉及中西文化,既有传统经验,又有现代科学,要做到“发皇古义、融汇新知”确实有一定难度。在广泛收集资料的基础上,再结合作者多年的临床体验加以整理,尽可能使本书达到“内容既博且约、陈述深入浅出”,能够适合国内外各类读者(不论是否熟悉中华文化)阅读,并能够加以实际应用,成为一本“食历”(指导饮食的“黄历”)。书中可能有一些观点或提法不十分准确,诚恳地希望读者能提出意见或批评,以待再版时加以改正。

目 录



第一章 概述	1
一、中华“吃法”的发展简史	3
二、中华“食疗”的理论基础和主要学说	4
第二章 中华“吃法”的认知要素	8
一、认知方式的特点	8
二、食物的“食性”和功能	9
三、相关的名词和概念	13
四、选择食物应“因人、因病而异”	17
五、饮食策略	26
六、饮食战术	27
七、饮食宜忌	29
第三章 食物的“食性”和功能	31
一、谷物类	31
二、豆薯类	39
三、蔬菜类	46
四、果品类	76
五、畜、禽、鱼、海鲜类	110
六、蛋、乳、糖、油脂类	146

七、饮料	154
八、其他	159

第四章 正常人的饮食方略 163

一、正常人不同体质的饮食方略	164
二、婴儿	173
三、儿童	174
四、青少年	175
五、中年人	177
六、老年人	178
七、妇女月经期、妊娠期、哺乳期	179

第五章 不同症候的饮食方略 182

一、发热	182
二、咳嗽	183
三、哮喘	186
四、胃痛	188
五、便秘	191
六、腹泻	192
七、呕吐	196
八、黄疸	197
九、水肿	199
十、多汗	200
十一、失眠	202
十二、眩晕	204
十三、贫血	206
十四、出血	207

第六章 各类疾病的饮食方略	209
第一节 心血管疾病	210
一、原发性高血压	210
二、动脉硬化、冠心病	215
三、心肌炎	217
四、心律失常	218
五、心力衰竭	220
第二节 消化系统疾病	223
一、慢性胃炎	223
二、消化性溃疡	223
三、病毒性肝炎	224
四、肝硬化	227
五、胰腺炎	229
六、胆囊炎、胆结石	230
第三节 呼吸系统疾病	232
一、感冒	232
二、慢性支气管炎	234
三、支气管哮喘	234
第四节 血液系统疾病	234
一、缺铁性贫血	234
二、再生障碍性贫血	236
三、白细胞减少症	237
四、血小板减少性紫癜	238
第五节 神经系统疾病	240
一、脑中风	240
二、神经衰弱	241
三、老年性痴呆	242
第六节 内分泌系统、代谢性疾病	244
一、糖尿病	244

二、单纯性肥胖	248
三、高脂血症	249
四、低血糖症	252
五、痛风	253
六、甲状腺功能亢进症	255
七、甲状腺功能减退症	257
第七节 自身免疫性疾病	258
一、类风湿关节炎	258
二、系统性红斑狼疮	260
第八节 泌尿系统疾病	262
一、急性肾炎	262
二、慢性肾炎及肾功能不全	264
三、肾结石	267
第九节 外科疾病	269
一、疔、疖、痈、丹毒	269
二、骨折	271
三、痔疮	273
第十节 妇科疾病	275
一、痛经	275
二、白带异常	277
三、功能性子宫出血	279
四、缺乳	280
五、更年期综合征	282
第十一节 儿科疾病	283
一、小儿厌食	283
二、婴儿腹泻	285
三、小儿多汗	286
第十二节 皮肤科疾病	287
一、湿疹	287

二、痤疮	289
三、荨麻疹	290
第十三节 五官科疾病	291
一、急性结膜炎	291
二、慢性咽喉炎	293
三、复发性口腔溃疡	294
第十四节 肿瘤	296
主要参考文献	315
附录	316
附录 1 食物的一般营养成分表	316
附录 2 食物按食性的分类一览表	330

第一章

概述



中国自古就有“民以食为天”的说法,对于人生来说,饮食是一项不可或缺的活动。它不但能饱腹延命,还可让人大快朵颐、享受美食文化之乐趣。但在吃的过程中逐渐发现:饮食调理得当,可以养人;贪食、过食、误食就会害人。不但健康人如此,在疾病过程中,选择合适的饮食有助于疾病的恢复;饮食不当,将不利于甚至会影响疾病的康复。在几千年的生活和医疗保健实践中,中华儿女总结出来有关“吃”的认识及经验极其丰富,它不但体现在日常生活中,还在疾病的防治过程中发挥着作用。这些在中华传统文化基础上进行总结并发展而来对“吃”的认识和经验(其中不乏许多妙诀),可以“吃法”这一概念加以概括,它是中国传统文化瑰宝之一,值得继承和进一步发扬。中华“吃法”与中华“气功”的不同之处在于,后者比较强调的是“练”,而前者更侧重于“用”,并且要用出效果来。

为了深入了解中华“吃法”,很有必要知道一些它的发展简史。另外,我们还要先对“食养”、“食疗”、“药膳”等一些基本概念作一个简单介绍,因为它们都是先人在研究“吃”的过程中所创立的概念。

“食养”就是饮食养身之意。饮食的主要目的是补充营养,但吃要适度。吃得不够或不全面就会造成营养不良,这固然不好,会对身体有害。但目前的主要问题却是吃得太多,营养过剩,反

而对健康不利,会引起肥胖或诱发各种疾病。因此要科学地调配饮食,以健身、养生为目的,防病于未然,这就是“食养”的概念。饮食还需要根据各人的体质特点、不同季节、不同地区等因素来制订方案。中国民间有许多风俗食品 and 传统小吃就已经体现了“食养”的精神。例如一般家庭在夏天经常会吃一些百合绿豆薄荷汤或绿豆米仁羹清解暑热;冬天喜欢用红枣、枸杞、花生、桂圆、白扁豆、赤豆等熬制腊八粥进行温补,这都可以起到保健养生的良好作用。

“食疗”就是利用各种食物对人体不同的作用特性来影响人体的生理或病理过程,使处于疾病状态的机体功能得以恢复的一种手段和措施。按照中医学的观点,就是利用食物的偏性来调整人体“阴阳”的偏胜,弥补或纠正病体的某些不足或发挥一定的治疗作用,起到培补“虚损”、恢复“元气”、维护健康,以抵御疾病的侵袭或有利于疾病的恢复,这就是“食疗”的概念。薄荷、米仁、红枣、桂圆、枸杞等常用食品,以及生姜、甘草、大枣等厨房用料,既是食品,也是中医处方中常用的中药,它们是“食疗”中最常用的品种。

“药膳”是从“食疗”概念发展而来的。对于“食疗”,有些人认为:食物的食性过于平和,为了增强效果,干脆选用一些中药材添加到食物中,这就出现了“药膳”这一新的“食疗”形式。所谓“药膳”,就是将中药与食物配合在一起进行烹调的一种菜肴,以期药借食味、食助药性,在进食的同时又能取得调养、滋补或治疗的效果。如秋天咳嗽时,家庭中常用川贝母与生梨、冰糖一起蒸服,有时确实会起到一定的效果。近年来,药膳已经从家庭逐步发展到社会,开始进入一些餐馆、酒店的菜谱中,成为商家用来吸引顾客的重要招数之一。尤其到了冬季,大街小巷会打出“药膳进补”的旗号。非但在中国,甚至在日本东京的街头巷尾也能看到张贴着汉方药膳广告的小店。不属于食品的中药材如人参、当归、川芎、黄芪等也大张旗鼓地进入药膳之中,成为滋补药膳的主力。有人

认为中华药膳历史悠久、源远流长,它包含着中华民族优秀文化博大精深的国粹成分,应该发展成为一门中国传统医学实用营养方面的学科,它是中国文化的骄傲,也是对世界作出的贡献,1993年在北京还召开了亚洲首届药膳大会。但是,笔者对于中药材进入药膳,并通过餐馆推向社会甚为忧虑。中药作为一种药品应用于人体,必须经医生辨证论治、选择组方才比较安全、可靠,并有可能起到预期的效果;而餐饮部门的人员对中药知识知之甚少,很难掌握中药的药理及剂量。量小或许无害,但也不可能起效;量大,有时就可能出现问题的。即使有的餐馆聘请中医师坐堂咨询,那也只是一种摆设而已,因为一桌客人很多,要能配出适合每个人的药膳是不可能的。每年临近冬至,很多餐馆竞相推出的黄芪煨老母鸡,就有 1/3 的人不适宜进食,因为黄芪可以降低红细胞的变形能力、增加血液通过微小血管时的阻力,可能会使一部分人出现胸闷、血压升高等不适反应。人参对于一部分人,尤其是属于气滞血瘀体质的人不适合。前几年为了抗击“非典”,有的单位在午餐的菜汤内加入人参熬制,吃得一部分人胸闷、腹胀,有些原发性高血压病人的血压上升。其次,应用中药来进补或调养,只吃一二次是不能见到效果的,所以通过餐馆的药膳进补无法达到健身目的。到餐馆用餐主要是享用美味佳肴的,加入中药后一般都会增添中药材所特有的气味,这将使菜肴的色、香、味大打折扣。那么,去餐馆究竟是去吃饭还是去吃药呢?所以,我们比较推崇的是“食疗”,而非“药膳”。

一、中华“吃法”的发展简史

中华“食疗”源远流长,距今至少有 3 000 多年的历史。人类在寻找食物的过程中,就发现不少食物还具有治疗作用,既可食用,又可作为药来治病。通过进一步的实践,就将一些营养作用不大,但治疗作用明显的食物分了出来,不再作为食物,而成为专门用于治病的药物(中草药)。当然,还有不少是既可当食物食

用,又可作为药物来治病,这就是所谓的“药食两用”的食物。现在,按中国卫生行政部门的规定,在中药材中有 68 种是属于这类药食同源的品种,如生姜、甘草、大枣等厨房里常用的调味品,以及一般家庭经常食用的薄荷、米仁、桂圆、枸杞等。而在我国台湾地区,甚至还将人参、黄芪、生地、熟地、党参、白芍、当归、川芎等中药材都归属食品管理。这些“药食两用”的食物,现在较多地被使用在“食疗”之中。

古人从“生食”进步到“熟食”,就是“食疗”从萌芽发展到形成阶段的重要因素。在从原始社会进入奴隶社会的过程中,生产力有了发展,有余粮可以酿酒;而且还发现,用于酿酒的麴对消化不良有良好的治疗作用,所以酒和麴在当时就成了食和药的兼用品。

公元前 1066 年的周代就已经设立食医和食官专管王室的饮食,以“调和其味,使多寡厚薄,各适其节也”。从西周至春秋战国时期,对于饮食调养的认识已经在《山海经》、《论语》等经典中得到了反映,强调饮食的五味必须调和,不能偏胜,偏胜则会引起各种疾病。

历经秦汉前代直至唐宋,随着中医药的发展,不少医药名著中都有食疗的内容。如孙思邈的“千金方”及“太平圣惠方”中都有食疗专篇,还有孟诜的《食疗本草》专著等。“食疗”已经成为医家及普通百姓日常保健和治病的常用之法。

以后又经宋、金、元、明、清各代的发展,食疗食养的理论学说更臻完善,并且积累了极其丰富、有效的保健和治病的经验。

近代对中医研究的深入及中西医结合发展的结果,系统而又全面总结了传统“食疗”的理论和经验,在充分应用现代科学研究成果的基础上,中华“食疗”事业得到了蓬勃发展。

二、中华“食疗”的理论基础和主要学说

中华“食疗”实质上是中医学的一个部分,也可以说是中医学

的一个分支学科。因此,中华“食疗”的理论基础就是中医学理论。阴阳学说、脏腑理论、药物的升降沉浮理论等,经常作为食疗实践的指导思想。如果能够了解这些理论并加以运用,就能更好地掌握中华“食疗”的精髓。可是,接受过现代科学、现代医学教育的人,一般都不太习惯于中国传统医学的理论(特别是它的说理方式)。尤其是外国人,因为在文化、习俗等方面存在差异,就更不容易理解和接受这些理论和概念了。本书对于中华“吃法”的理论和一些概念阐述,将用现代科学、现代医学的语言来表达和解释,但是不可避免地要使用一些与中华文化有关的特有名称。为了让大家对中华“吃法”中一些特有的概念有更好了解,很有必要对与中华“食疗”有关的阴阳学说和中医学的脏腑学说作一个简单介绍,供不太熟悉中国文化的人士参考。尤其是阴阳学说,因为我们将会较多地应用“阴”、“阳”、“寒”、“热”等概念,虽然它们还带有一点东方文化的神秘感,但这些具有中国特色的概念还是非常容易理解和掌握的,希望大家能尽快地熟悉这方面内容。既然要学中国特色的“吃法”,那么,你说的言语也要带些“中国味”喔!

1. 阴阳学说 在古代认识手段非常有限的情况下,来源于中国古代哲学思想的阴阳学说被中医学作为认识人类生命活动规律的一个重要理论和工具,指导着中医临床实践。阴阳学说还对中国人的生活方式、语言习惯及思想认识等方面有着较深刻的影响。譬如说,体育方面女排的成绩强于男排,就有阴盛阳衰的说法;对于住房的选择,推崇朝南方向,认为这是阳气足的场所,而不喜欢面向北方、阴暗潮湿的环境,认为这是阴气重的地方。

阴阳学说认为一切事物的发生、发展、消长、存亡,都遵循阴阳变化的规律。任何事物都可以一分为二,即“阴”和“阳”两个方面。它们是对立的,性质完全不同。如天地、上下、内外、男女、善恶、昼夜、进出、浮沉、升降等。对于人体和生命现象,也可以用阴阳属性来区别。如身体的前面或腹面为阳,身体的后面或背部为

阴；身体的表面为阳，身体的内部为阴；生理功能亢奋为阳，衰弱为阴。对疾病时的症状可以分为“热”和“寒”两大类，如哮喘就可以分为“热喘”和“寒喘”两类，除共有咳嗽、哮喘外，口渴唇红、痰黏不爽、舌苔黄而燥者为“热喘”；痰鸣气急、口干而不欲多饮、舌苔薄腻者为“寒喘”。对于病情，可以综合性地分为“虚”和“实”两大类，有面红、高热、烦躁、腹胀等的病情属“实”；而表现为心慌、气喘、头昏、乏力、眼花、出冷汗等的病情为“虚”。阴阳的属性还可以无限再分，如“虚”还可以进一步分为“阳虚”和“阴虚”两大类。

阴和阳是相对的，却又是统一的，它们互相依存、相互转化。

2. 脏腑理论 脏腑是中医对人体内脏的总称，脏腑理论是中医学对于人体解剖和生理学认识的内容，在中华“吃法”中将不牵涉这些概念，仅供希望进一步了解中医养生、食疗观点的读者参考。脏腑包括五脏（心、肝、脾、肺、肾）和六腑（胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦）。五脏以外还有心包络，因此实际上是六脏六腑。但因心包络是心的外围，有保护心脏作用，病理变化大体与心一致，所以习惯上称五脏。此外，还有脑、髓、骨、脉、女子胞（即子宫）、胆，称为奇恒之腑。胆乃六腑之一，又属奇恒（即特殊的）之腑，这是从它的功能特点而单独提出来的。

五脏六腑、奇恒之腑是构成人体 3 种不同的组织结构，也是一些生理活动的功能系统，它是以精、气血、津液等为物质基础的。这些物质由于脏腑生理功能的活动而不断消耗，同时又不断得到补充和滋生。

五脏六腑的功能各有不同的特点，又各有共同之处，即五脏是贮藏精气的，六腑是主管消化、吸收、排泄的。脏是“藏”的意思，腑有“府舍”即有人有出的意思，奇恒之腑是因它形状同腑而功能同于脏。中医学理论中，每一脏腑各有它的功能系统，代表了一系列的作用，有的还概括现代生理学中两个以上不同的生理系统功能在内。