

中医世家百年程氏养生系列丛书之一

餐桌上的

养生

程 凯◎著
不生病的饮食七律



程凯：出身于百年中医世家

◎祖父程莘农老先生，

中国工程院资深院士，首批国医大师，中国针灸界权威泰斗，行医70余年

◎父亲程红钟先生，

中国中医研究院针灸所副主任医师，行医40余年

◎程凯，

北京中医药大学副教授、硕士研究生导师，行医20余年

饮食与脾胃相和，需要您倾听，更需要您用心搭配！

百年中医世家七种饮食秘诀，
让您吃对食物不生病。

身体健康也是一份重要的事业！

要爱自己，要爱家人……

南京大学出版社

中医世家百年程氏养生系列丛书之一

餐桌上的

养生



程凯◎著
不生病的饮食七律



南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

餐桌上的养生:不生病的饮食七律 / 程凯著. —南京:南京大学出版社,2010.3

ISBN 978-7-305-06699-3

I. ①餐… II. ①程… III. ①食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 023611 号

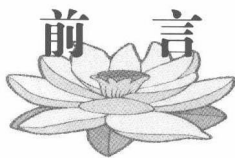
出 版 者 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093
网 址 <http://www.NjupCo.com>
出 版 人 左 健

书 名 餐桌上的养生:不生病的饮食七律
著 者 程 凯
策划编辑 叶 青(投稿邮箱:yeqing505@263.net)
责任编辑 曹晓玉
编辑热线 025-83232337

照 排 南京新华丰制版有限公司
印 刷 扬中市印刷有限公司
开 本 787×1092 1/16 印张 13.5 字数 148 千
版 次 2010 年 3 月第1 版 2010 年 3 月第1 次印刷
ISBN 978-7-305-06699-3
定 价 29.00 元

发行热线 025-83232319
电子邮箱 Press@NjupCo.com
Sales@NjupCo.com(市场部)

-
- 版权所有,侵权必究
 - 凡购买南大版图书,如有印装质量问题,请与所购图书销售部门联系调整



一直不知道怎样把“吃”这件事讲得头头是道。

直到有一次,《时尚健康》杂志采访祖父程莘农院士时,我听到了他讲饮食养生的“七律”,这才明白原来在自己生长的中医世家中,看似平常的饮食也蕴含着深奥的中医道理。

律,就是原则、规律。饮食七律,就是有益健康的七个饮食养生原则和规律。

虽然是七律,但可以用三个字来总括,那就是:食有节。

食有节,就是要五味杂食,并益于五脏,合于四时;

食有节,就是在保持适量油盐的时候,也保持清淡的心境;

食有节,就是热不灼唇、冷不冰齿,用温暖的食物去温暖食者的心;

食有节,就是先分清饿的是眼睛、舌头还是肚子,不要勉强进食;

食有节,就是用心饮食,合理搭配,专注于食物本身;

食有节,就是只吃七分饱,不仅为了体型,更为了健康;

食有节,就是顺应节气变化,在每一个平常日子里养生……

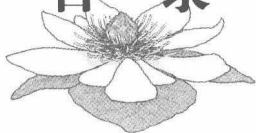
我在爷爷奶奶身边长大,对饮食最初的印象来自于奶奶每日端来的小锅。一晃三十多年过去了,奶奶去世也快十年了,谨以这本写饮食的书纪念她老人家吧。

另外,也感谢同事高滢在本书内容整理过程中所给予的帮助。

程 凯

2009.11

目 录



第一律 合五味

水能载舟,亦能覆舟;药能治人,也能害人。

食物何尝不是如此。用对了,五味益五脏;用得不对,五味亦可伤及五脏。

五谷、五畜、五菜、五果	2
五味入五脏	8
合五脏之性与四时变化	19
五行是核心	24
五味不当,亦可伤人	29

第二律 宜清淡

清,对应着油;淡,对应着咸和重。过食油腻或口味过咸过重之物,对脾胃都是伤害。而相对于清淡饮食来说,要使淡泊名利、清心寡欲的情志“清淡”就更加难了。的确,光有清淡的饮食,没有清淡的心境,又有何用?

清与油	34
淡与咸	43
低级含义说饮食,高级含义说情志	45
七情可致病	49
怎样才能做到情志清淡呢	62

第三律 吃暖食

热不灼唇、冷不冰齿,不仅仅是饮食养生的原则,也是为人处世、待人接物的原则。温暖的食物所温暖的也不仅仅是脾胃,还有食者的心。

倒水的学问	68
夏季炎炎莫贪凉	73
滚烫入口伤内脏	79
食物的寒热温凉	84

第四律 饿才吃

养成饮食规律固然重要,但没有食欲时,勉强进食或过分强食,脾胃亦会受伤。

你饿了吗	88
几种特殊的饿	93
你吃了吗	95
饿瘦不如“补”瘦	100
美丽不是“饿”出来的	103

第五律 讲卫生

我们只顾着要求做饭菜的人要注意卫生,却忽略了自己吃饭时的心境。用心去体会,简单的食物也可以带给你美味、营养和享受,也许这正是食物要告诉你的。食物也有性格,需要你用心来倾听,也需要你用心来搭配。

专心于饮食本身	106
食物也要你用心	115
食物搭配的学问	117

第六律 七分饱

有句俗语说得好：欲得小儿安，需得三分饥与寒。其实成人也是一样，太饱伤胃、太饥伤脾，吃饭以“七分饱”为宜，不仅是为了保持美好的体型，更是为了健康。

三分饥	126
七分饱	133
控制食量有点难	141

第七律 食有节

选择与人体相宜的食物，合理搭配，适量而止，避情志所扰，远寒热刺激，这是饮食的节制；一日三餐，规律进食，顺应四时，饿了就吃，这是饮食的节律；少盐少油，饱而不食，食而不言，这是饮食的节约。

除了吃什么、怎么吃、什么时候吃、吃到什么程度外，饮食还要注意节气的规律。

春生	148
夏长	154
秋收	158
冬藏	161

附 篇

五谷类	166
五果类	171
五禽类	180
五菜类	189



第一律 合五味

水能载舟，亦能覆舟；药能治人，也能害人。

食物何尝不是如此。用对了，五味益五脏；用得不对，五味亦可伤及五脏。关键就在一个字上——“合”，也就是相宜。五味与五脏要相宜，五味与四时变化要相宜，五味之间也要相宜，五味在食量上还要相宜。“合五味”可不是简单的五味杂食。

1. 五谷、五畜、五菜、五果

我的爷爷程莘农院士是江苏淮阴(今淮安市)人。他 10 岁起随父研习中医,15 岁时拜著名老中医、温病专家陆慕韩为师,19 岁就独立挂牌行医。1957 年,为响应政府号召,支持北京的中医事业,他被国家选调进入了北京中医学院(现北京中医药大学)工作,至今已从医 70 余载,成为了一代中医大家。

我的父亲程红锋是爷爷的长子,从小就目睹中医的神奇并很快爱上了中医。父亲成年之后,毅然走上了行医之路,并坚持不辍。即使从中国中医研究院退休之后,他还一直坚持门诊,行医至今也有 40 余年了。

出生在这样一个中医世家,又在爷爷身边长大,耳濡目染,我怎能不受影响呢?的确,生活中的许多细节都闪烁着中医的影子。然而,当我步入北京中医药大学这所中医最高学府,再回首遥想童年的时候,最令我记忆深刻的,不是稚嫩童声里的汤头歌诀,也不是懵懵懂懂中的经脉病候,而是爷爷教给我的饮食道理。



记得小时候,每天中午放学回家,奶奶都按爷爷的嘱咐给我准备好了午饭。虽然那时的条件没现在这么好,但在我的记忆中,这餐饭却是十分的丰盛。

主食:或米或面。爷爷是江苏人,所以吃米饭的机会多一些。奶奶蒸米饭真有一手,用小小的铝锅(那个时代特有的器物)蒸出来,不硬不软,粒粒晶莹剔透,散发着一股米饭特有的清香。现在用电饭煲焖出来的香米饭,也很香甜可口,但却不是儿时的味道了。印象中奶奶还经常用大米、小米混合在一起的二米饭与红薯、玉米等粗粮调换口味,有时甚至还有一小碗盐煮花生或白蒸芋头……

绿叶蔬菜:一个被用得很旧的小盆里盛放着至少两种时令的绿叶蔬菜,每样的量都不是很多。这个菜量现在看来像是剩菜,其实却不然,那是奶奶每天中午特意为我做的,一般是一盘菠菜或卷心菜等的叶菜,一盘扁豆或青豆等的豆菜。后来我才知道,这是爷爷给我定的食谱……

肉菜:最常吃的是肉羹,就是将肉沫与鸡蛋一起蒸熟。本不觉得这肉羹有什么特别,直到上了大学,吃到食堂里一道著名且昂贵的“太阳肉”后,才比较出奶奶做菜的特色。所谓“太阳肉”,就是在调好味的肉馅里打一个鸡蛋,然后上火蒸熟即可。取名“太阳”,是因为肉是肉,蛋是蛋,界限分明,形如太阳。而奶奶却是将鸡蛋与肉沫充分混合,搅拌均匀,蒸熟后肉沫镶嵌在蛋间,使鸡蛋形成了蜂窝状的奇特结构,清浊融合,肉蛋再难分割,味道自然也就变得十分独特,回味无穷……

佐汤:每餐必有汤,以瘦肉丁儿、蒸熟的鸡蛋丁儿、山药丁儿为主并稍加青蒜的山药汤;将土豆切丁并加蛋花儿的土豆汤;还有把青豆、蚕豆混合而煮的蚕豆汤……这些汤都有一个共同的特点——口味清淡。



水果：时令水果是每餐饭后安静小憩时的奖励。半个苹果、一个桔子、一瓣西瓜，每每让我沉醉在午后悠闲的童年时光……

上大学后，我才开始住校吃食堂的经历。记得第一年放假去看爷爷，本以为爷爷会考我许多学业问题，于是特意准备了一番。在我心目中，爷爷的肯定似乎比老师的更重要，所以准备得比期末考试还认真些。但奇怪的是，爷爷却问了一个与学业不相干的问题：每天都在食堂吃什么？

于是，我列举了一大堆具有学校特色的菜式，虽没有现在丰富，但也比家里的四菜一汤的选择面宽多了。

“每次只吃一个菜吗？”

“是啊，一个菜的量就很大，打两个菜吃不完，就浪费了。”我回答道。

“没有汤和水果吗？”

“有汤，但食堂里没有水果卖……”

“你觉得你吃得对吗？”

“……”我有些摸不着头脑了。

“你了解脏腑中脾胃的作用是消化食物，并转化为人体可以利用的营养精微物质，也就是我们常说的‘脾胃乃后天之本，气血生化之源’。这可是人体健康生存的根本，也是人体从疾病状态迅速康复的基础，正所谓：饮食者，人之命脉也。人体需要各种各样的营养，因此我们需要给脾胃提供多种食物，并合理调配，才能让脾胃功能正常发挥，才能为人体源源不断地提供优质、充足的气血。养生，首先要从饮食开始，而中国传统医学素有‘药食同源、寓医于食’的食疗观，所以说，治病也离不开饮食的帮助。《内经》中讲，‘毒药攻邪，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’,这是十分有道理的。结合奶奶平时给你做的饭菜,回去好好研究一下吧,看你能悟到多少。”

看来我没有通过爷爷的考试,还是回去继续研读《内经》吧。

《黄帝内经》——中医学的经典著作,分《素问》、《灵枢》上下两卷各八十一篇,成书于战国时代。但它既非一时之作,也非出自一人之手,而是当时对许多医家理论、医学著作的总结。了解中医,学习中医,不可不研读《黄帝内经》,其蕴含的大智慧和丰富的多学科知识,吸引着越来越多的追随者。而以此书为基础逐渐发展丰富起来的中医学,更因其神奇的疗效,不仅博得了普通民众的喜爱,更在世界医药史上留下了不朽的印记。

爷爷提到的这段关于饮食养生的经典论述记载于《素问·藏气法时论》,既是医学方面不可忽视的至理名言,更是指导人们健康饮食的重要原则。

五谷宜为养,失豆则不良

五谷,指粳米、小豆、麦子、大豆、黄黍(音同鼠,即糯小米,北方叫做黄米,又叫黍子)等为代表的粮食作物。“五谷为养”,即以五谷为维持生命机体的基本食物或基本营养。何以见得“五谷”是基本的营养呢?文中对不同的食品分别用了“养”、“益”、“助”、“充”四个不同的字眼,这不全是为了避免行文上的重复,而且还有深刻的用意。它不仅讲了各类食品对人体的养益功能,而且还有主次之分。“养”是主要的,“益”、“充”、“助”是辅助的,不能喧宾夺主。

这里需特别说明一下,谷物中所含的营养成分主要是碳水化合物,其次是植物蛋白质,脂肪含量并不高。而古人把豆类作为五谷的重要组成部分是符合现代营养学观点的,因为谷类蛋白质缺乏赖氨酸,豆类蛋白质缺少蛋氨酸,谷类、豆类一起食用能起到蛋白质相互补益的作用。



五果当为助,力求少而数

五果,指桃子、李子、杏、栗子、大枣等为代表的水果、坚果类食物。“五果为助”,即以五果为生命机体营养的补助。水果富含维生素、纤维素、糖类和有机酸等物质,营养丰富,还有助消化。虽不求多,但却是平衡饮食中不可缺少的辅助食物。

五畜适为宜,过则害非浅

五畜,指牛肉、羊肉、猪肉、狗肉、鸡肉等禽畜肉食,广义上则包括了畜、禽、鱼、蛋、奶之类的动物性食物。“五畜为益”,即以五畜为生命机体营养的补益。肉类食物含有丰富的氨基酸,可以弥补植物蛋白质的吸收不足。但既然是补益,就不能成为每餐食物中的主角,应以适宜、适度为原则,食用过多则会伤及人体。

五菜常为充,新鲜绿黄红

五菜,指冬葵(湖南叫葵菜,也叫冬寒菜,江西叫蕲菜)、豆叶、薤、葱、韭菜等蔬菜。吃菜讲究新鲜,各种颜色的新鲜的蔬菜含有多种微量元素、维生素、纤维素等营养物质,有增食欲、充饥腹、助消化、补营养、防便秘、降血脂、降血糖、防肠癌等作用,能营养人体、充实脏气,使体内各种营养素更完善、更充实。

五谷、五果、五畜、五菜这四个方面几乎把迄今为止人们饮食中的所有原料全部概括了。仔细回想儿时奶奶做的饭菜,每餐无一不是谷、果、畜、菜俱全啊!原来爷爷告诉我的饮食养生道理就是——杂食。五谷、五果、五畜、五菜,每类食物中都用了“五”字,就是告诉我们要吃杂一点,即使是主食粮食,也不能只吃某一种细粮而不吃杂粮。不同的食品,其营养成分的含量有所不同,吃杂一点是有好处的。肉类、蔬菜、果品也是一样。



明白了这个道理后，回到学校，我立刻与同宿舍同学商定，每餐每人负责从食堂打回一样饭菜，或蔬菜，或肉菜，或水果，或主食，且每天必不相同。然后几个人聚餐食用，以求杂食，使营养均衡，这是我们那个时代在中医饮食养生原则的指导下自创的营养配餐吧！

但是，为什么要说“毒药攻邪”呢？是强调在用有毒药物攻除邪气、治疗疾病时，特别需要五谷、五果、五畜、五菜的辅助吗？我还是心存疑问，想找爷爷问一问。

TIPS：关于杂粮

朋友的儿子小森6岁了，正是上小学的年纪。为了补充营养，奶奶、爷爷每天都给他做很多好吃的精白米饭，三鲜馅儿的包子、饺子，红烧肉，糖醋鱼，油焖大虾，顿顿离不开肉。小森特别喜欢吃肉，一盘红烧肉一顿能吃掉一半。奶奶看着孙子这么能吃，非常高兴，觉得这个孩子身体差不了。可是一年级上完，期末拿到成绩单，在蓝色的期末成绩表里，赫然有一抹红色——体育不及格。是呀，这一年来小森确实看起来壮实了不少，但是他也越发不爱运动了……眼看这样下去成了个小胖墩，这可急坏了小森的父母。

情急之下，小森父母的朋友带小森去检查，原来是营养不均衡导致的。营养师建议家长在准备饭菜时给小森多增加点杂粮、蔬果，减少肉类的摄取。

杂粮是传统食物中的重要组成部分，现代人吃得细吃得精，但并不意味着就吃得健康。从营养上来说，总吃精白米、精白面其实并不好，慢性病发病率非常高就与此有关。调查发现，主食、杂粮、粗粮吃得越少，高血脂、高血压、肥胖的发生率就越高。

现在杂粮已经摇身一变，成了饮食中必不可少的健康食品之一，



“糙米”、“鸡头米”、“燕麦”等过去上不得饭桌的杂粮，如今也“堂而皇之”地被摆上了各大超市的柜台，且价格还是普通大米的几倍（有些甚至十几倍），人们仍然踊跃购买，生怕自己“营养缺失”。

营养学家告诉我们：杂粮确实营养丰富，含大量B族维生素，钙、铁的含量也很高；丰富的膳食纤维是杂粮的一大特色，可以降血脂、降血糖。普通食物转化成葡萄糖进入人体内，血糖指数会很快地升高，而后又随之很快地下降，而食用杂粮后，血糖指数相对比较平稳。这对于糖尿病患者控制血糖有好处，血糖得到控制后也有利于血脂的代谢。此外，吃杂粮耐饥，有利减肥，也可以改善便秘。

对一般人来说，杂粮占主食的比例可以是1/5~1/3，每天保证吃一次杂粮。随着消费者对杂粮食品的重视，现在可挑选的杂粮制品越来越丰富，除了糙米、鸡头米、棒子面、豆面这样的单一米面制品之外，像全麦面包、玉米馒头、荞麦面、燕麦片等，都不失为很好的选择。

同时也提醒大家：杂粮虽好，但也不是所有的人都需要多吃杂粮的。有些人就不太合适吃杂粮，如肠胃不好的人，比如有溃疡病、肠炎、胃肠道手术后等情况的病人，因为杂粮比较粗糙，要多加注意。

2. 五味入五脏

“爷爷，上次您提到的《素问·藏气法时论》中那段话‘毒药攻邪，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’，我弄明白了，讲的是杂食的原则，就是说平素饮食不要过于单一，不要过于偏好，要五谷、五果、五畜、五菜多种食物混而食之，这样才能营养均衡，才能为脾胃提供充足的能量来源，才能补精益气。不过，前面那句‘毒药攻邪’我还不明白，为什么要说‘毒药’呢？”



爷爷自幼研习中医经典，出口即诵，无人不佩服他对中医经典的熟稔，只听他轻声吟道：“《素问·汤液醪醴论》云：‘帝曰：今之世不必已，何也？岐伯曰：当今之世，必齐毒药攻其中，铍石、针艾治其外也。’这里的‘毒药’泛指所有药物，翻译一下就是说‘当今之世，人们患病以后必须用汤药来治疗他们的内部病症，用砭石、针灸治疗他们的外部病症，这样才能使他们恢复健康’。正如明代大医家张介宾所言‘毒药者，总括药餌而言。凡能除病者，皆可称为毒药’。与今之毒药的意义不同，药物之性味各有所偏，这种性味的偏胜，古人称之为毒性。从这个角度上讲，食疗有其特殊意义。战国时扁鹊曾说：‘君子有病，期先食以疗之，食疗不愈，然后用药。’唐代孙思邈也指出：‘安身之本，必须于食，不知食疗者，不足以全生。’作为医生一定要记住，用药攻除体内邪气，邪衰则当用五谷、五果、五畜、五菜来调补脏腑的精气。”

“怪不得说‘是药三分毒’呢！”我若有所悟。

“《五常政大论》中载：‘大毒治病，十去其六，常毒治病，十去其七，小毒治病，十去其八，无毒治病，十去其九，谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。’医生治病应当以此为训诫，用大毒的药物治病，病去 6/10 即停药；以一般毒性的药物治病，病去 7/10 即停药；以小毒的药物治病，病去 8/10 即停药；以没有毒性的药物治病，病去 9/10 即停药。然后再以五谷、五果、五畜、五菜之类饮食调养，使正气逐渐恢复，邪气去尽。过用毒物会损伤人体正气，治病不应该偏爱药物而忘了饮食调养啊！”

“你还有不明白的吗？”爷爷轻捋花白的胡须，微笑着看着我。

“没有了。”

“真没有了吗？”

“没有了……”



“我看你离明白还差得远呢！”爷爷哈哈笑起来，“这‘气味合而服之’可不仅仅说的是杂食的道理，五谷、五果、五畜、五菜，取‘五’之数也不仅仅是个虚数，都有更深的含义，再回去好好研究一下吧。”

爷爷并没有直接讲解，而是再一次把问题提了出来，让我自己去寻找答案，这种方式可以锻炼我独立解决问题的能力，使我获益匪浅。后来我站在大学讲台上给我的学生授课时，才理解爷爷是多么高明的一位老师，所以我也经常鼓励我的学生独立去分析解决问题。

还是回到《黄帝内经》。在《素问·五脏生成篇》中我找到了这样一段描述：“故心欲苦，肺欲辛，肝欲酸，脾欲甘，肾欲咸，此五味之所合也。”这段文字的意思是说，五脏之中，心需要苦味之物滋养，肺需要辛味之物滋养，肝需要酸味之物滋养，脾需要甘味之物滋养，肾需要咸味之物滋养，这是由于苦、辛、酸、甘、咸五味分别与心、肺、肝、脾、肾五脏彼此相宜的缘故。

明白了，我的问题出在对“合”字的理解上。合，相宜也。“气味合而服之”并不是把各种性味的食物混合食用，而是强调要注意将性味相宜的食物放在一起食用。食物的味有酸、苦、甘、辛、咸五味，与什么相宜呢？与人体的五脏！这就是为什么五谷、五果、五畜、五菜都取“五”之数的道理。

明白了这个道理，就很自然地画出了下面的表格：

常见食物的五脏归属表

五脏	五味	五谷	五果	五畜	五菜
肝	酸	小豆	李	犬肉	韭
心	苦	麦	杏	羊肉	薤
脾	甘	粳米	枣	牛肉	葵
肺	辛	黄黍	桃	鸡肉	葱
肾	咸	大豆	栗	豕肉(猪肉)	藿