

乐活不生病

金针菇

杨淑媚蔡昆道◎著

# 专家陪您逛菜市

# 买对食材不生病

春夏秋冬四季养生食谱

老百姓的菜篮子

您今天应该吃什么  
轻松买菜  
聪明养生

118种食材  
尽在您掌握



蔬菜

鱼

肉



青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

买对食材不生病 / 杨淑媚, 蔡昆道著. — 青岛 : 青岛出版社, 2012  
ISBN 978-7-5436-8450-8

I. ①买… II. ①杨… ②蔡… III. ①食品营养—基本知识  
IV. ①R151.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第093752号

本书简体中文版本由时周文化事业股份有限公司, 经北京麦士达版权代理有限公司, 授予青岛出版社独家出版发行, 非经书面同意, 不得以任何形式任意复制转载。本书限于中国内地发行。

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2011-202

声明: 本书可作为日常保健和辅助医疗参考之用, 但书中的任何内容并不能代替医嘱, 必要时应咨询临床医师或专业从医人员。

|       |                                   |
|-------|-----------------------------------|
| 书 名   | 买对食材不生病——专家陪您逛菜市                  |
| 著 者   | 杨淑媚 蔡昆道                           |
| 丛 书 名 | 乐活不生病                             |
| 出版发行  | 青岛出版社                             |
| 社 址   | 青岛市海尔路182号 ( 266061 )             |
| 本社网址  | www.qdpub.com                     |
| 邮购电话  | 13335059110 0532-68068026 ( 兼传真 ) |
| 责任编辑  | 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com       |
| 校 对   | 周晓方                               |
| 责任装帧  | 青岛出版设计中心·祝玉华                      |
| 选题优化  | 凤凰传书 ( fhcs629@163.com )          |
| 照 排   | 青岛佳文文化传播有限公司                      |
| 印 刷   | 青岛新华印刷有限公司                        |
| 出版日期  | 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷           |
| 开 本   | 16开 ( 710mm × 1000mm )            |
| 印 张   | 13.75                             |
| 书 号   | ISBN 978-7-5436-8450-8            |
| 定 价   | 29.00元                            |

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话: 0532-68068629

建议陈列类别: 养生保健

专家陪你逛菜市

# 买对**食材**不生病



杨淑媚  
蔡昆道

推荐序

# 你今天应该吃什么？

想下厨，上市场买菜时，你都根据什么标准来采买呢？今天想吃什么？现在有哪些当令盛产的食材？还是，看上什么就买什么？

**小心，买错食材，可能会失去健康！**

春夏秋冬四季，在中医的学理上，人体的脏腑会随着节气的转换，进行不同的循环，想吃对食物，就必须配合各个关键时机，进行相应的调养。各类食材依其药理与形、色，也对人体有不同的功效与益处。当季盛产的蔬菜、水果、鱼、肉、贝类，又各有不同属性。细细研究起来，其中的学问非常大。

举凡是华人，无不略懂一些汤方药膳、以形补形的原理。天热时喝冬瓜茶、青草茶降火，天凉时就煮桂圆茶、杏仁茶补气润燥。要是淋了雨打了喷嚏，为了避免感冒，先煮个姜汤以祛风散寒。坊间还有各种养生秘方，人人家里也各有一套“祖传偏方”。有人主张“冬吃萝卜，夏吃姜”，有人坚持立秋开始

要煲甜汤，认为生食鸡蛋可以养声润肺。但是，若是说到详细的配方比例、食材药性，大多数人往往无能为力。因此，想要自己调配食补药膳，并不容易。

其实，中医的原则很简单，那就是凡大地所生者都有健康的疗效，前提是，只要懂得吃对时间、吃对东西，那么，菜市场里的丰富食物，就是我们最好的养生良方。

通过中医药学专家的协助，要吃对东西并吃对时间，现在可以很轻松就办到。精研“食补”与“时补”的知名中医师杨淑媚，与中西医整合医学专科医师蔡昆道博士，依四季当令食材为你精心设计出这一份养生食补宝典，按照四季更迭与节气变化，为你介绍当令新鲜食材，并调配了最自然的养生药膳。你只要按图索骥就能根据自己的需求，了解各种食材的功用、注意、选购要领与营养成分分析，然后轻松买菜、聪明养生，随手就能做出健康药膳。

我们也特别感谢“大润发”提供实惠的四季食材与基本药材，一应俱全的丰富选择，让人人都能轻松采购，健康养生。

**傅士玲**

**本书中文繁体版文字编辑**

自序

# 天然的食材，其实很不平凡

我很幸运，生长在中国台湾这片土地上，这里气候宜人，生长各式各样的食物，有一些食物四季皆有生长，如香蕉、花椰菜；而有一些食物则有特定的产季，如荔枝和龙眼只有在夏天我们才吃得到。因四季气候变化对人体生理、病理均可产生一定的影响，故应依据不同的季节，采取不同的养生方式。春应肝而养生，夏应心而养长，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。依据四季养生的原则，我们可以选择当季盛产又兼具养生作用的食材来食用，以天然的食物来养生，这是最划算又有效的自然养生法。

是不是吃昂贵的食物才具有养生的作用？其实这是错误的观念。人参、鹿茸、燕窝虽然是很珍贵的养生之品，但若不考虑体质，一味服用，反而无法达到养生的效果。其实，许多看似平凡却有着不平凡功效的食材，就你家附近的菜市场里，许多蔬菜、水果和鱼贝、肉类都有着不为人知的养生疗效。在这本书里，我们将平凡的菜市场养生食材做详细的介绍，让大

家在吃三餐的同时，可以兼具达到养生的效用。

本书分成四章，以四季盛产的菜市场养生食材来分类，第一章介绍春季养生食材，第二章介绍夏季养生食材，第三章介绍秋季养生食材，第四章介绍冬季养生食材。每一章都详细介绍当季最适合食用的养生食材，包括了蔬菜、水果和鱼贝肉类。每一种食材都详细描述了性味、功效、注意、营养成分表、新鲜选购法则、当季吃正好的理由及料理食谱，让大家可以对每一种食材有一定的了解，进而正确食用。

享受美食是人生一大乐事，在味蕾享受之余，若顺便可以达到养生调养的功效，可谓一举两得，何乐而不为？

杨淑媚医师

中国医药大学（中国台湾）

北港附设医院中医部

## 春季买对食材不生病

### 011 春季养生总论 ——阳气初发，调畅肝气

农历一至三月，包括立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六个节气。

### 012 春季养生：不让疾病乘虚而入

012 ●春季要好好养肝

015 ●春季养生备忘录

### 018 春季饮食：吃什么最养生

018 ●春季最容易生的病

019 ●春季养肝：宜生长萌发美食

### 020 春季蔬菜

选用青绿色蔬菜养肝

020 ●菠菜

022 ●芹菜

024 ●香菇

026 ●大蒜

028 ●花椰菜

030 ●葱

032 ●茼蒿

034 ●油菜

035 ●茼蒿

036 ●小白菜

038 ●金针菜

039 ●金针菇

040 ●茄子

042 ●黄豆芽

043 ●绿豆芽

044 ●竹笋

045 ●芦笋

### 046 春季水果

当季盛产的水果，  
预防皮肤疾病

046 ●草莓

048 ●枇杷

049 ●莲雾

050 ●番茄

052 ●番石榴

053 ●桑葚

054 ●木瓜

055 ●杨桃

056 ●香蕉

058 ●梅子

### 060 春季鱼贝肉类及其他

以形补形，鸡、鸭、猪肝养肝

060 ●鸡肝

061 ●鸭血

062 ●蚬

063 ●花生

## 夏季买对食材不生毛病

065 夏季养生总论  
——暑湿伤津，宜养心脾

农历四至六月，包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑等六个节气。

## 066 夏季养生：神清气爽最重要

066 ●夏季要好好养心

068 ●长夏宜养脾

070 ●夏季养生备忘录

## 073 夏季饮食：吃什么最养生

073 ●夏季最容易生的病

073 ●夏季养心脾：宜除湿保津美食

## 076 夏季蔬菜

清暑除湿，改善食欲

076 ●苦瓜

078 ●包心菜

080 ●胡萝卜

082 ●洋葱

083 ●山药

084 ●马铃薯

086 ●空心菜

087 ●苋菜

088 ●冬瓜

090 ●黄瓜

092 ●茼蒿

093 ●葫芦瓜

094 ●丝瓜

096 ●地瓜

097 ●蘑菇

098 ●杏鲍菇

## 100 夏季水果

甜美多汁，预防钾离子流失

100 ●西瓜

102 ●哈密瓜

103 ●芒果

104 ●龙眼

106 ●荔枝

107 ●火龙果

108 ●菠萝

110 ●李子

111 ●葡萄

112 ●桃子

113 ●山竹

114 ●椰子

115 ●樱桃

## 116 夏季鱼贝肉类及其他

健脾开胃，食补心脑

116 ●牛肉

118 ●猪肉

120 ●猪肚

121 ●猪心

122 ●鲳鱼

123 ●鲈鱼

124 ●白带鱼

125 ●文蛤

126 ●红豆

127 ●绿豆

128 ●黄豆



## 秋季买对食材不生病

- 129 **秋季养生总论**  
——**秋燥伤肺，滋阴润燥**  
农历七至九月，包括立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降六个节气
- 130 **秋季养生：遵循“养收”原则**
- 131 ●秋季要好好养肺
- 132 ●秋季养生备忘录
- 135 **秋季饮食：吃什么最养生**
- 135 ●秋季最容易生的病
- 137 ●秋季养肺：宜柔润滋阴美食
- 138 **秋季蔬菜**  
补充维生素与矿物质，中和酸性体质
- 138 ●白萝卜
- 140 ●银耳
- 142 ●莲子
- 143 ●四季豆
- 144 ●竹筴
- 145 ●百合
- 146 ●莲藕
- 147 ●豌豆
- 148 **秋季水果**  
养肺滋润，维持水代谢平衡
- 148 ●柿子
- 150 ●柚子
- 151 ●奇异果
- 152 ●梨
- 153 ●柠檬
- 154 ●酪梨
- 155 ●苹果
- 156 **秋季鱼贝肉类及其他**  
润肺防燥，秋蟹正肥美
- 156 ●蟹
- 158 ●鸡蛋
- 159 ●鹅肉
- 160 ●芋头

## 冬季买对食材不生病

## 163 冬季养生总论

## ——万物敛藏，冬宜养肾

农历十至十二月，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒六个节气

## 164 冬季养生：润五脏养肾

●冬季要好好养肾

●冬季养生备忘录

## 170 冬季饮食：吃什么最养生

●冬季最容易生的病

●冬季养肾：宜温阳御寒美食

## 174 冬季蔬菜

以黑养肾，温热食材滋阴补阳

●黑木耳

●紫菜

●海带

●南瓜

●姜

●韭菜

●大头菜

●芥菜

●草菇

●辣椒

●九层塔

## 190 冬季水果

富含维生素C，预防皮肤干燥

●红枣

●释迦

●柳橙

●橘子

●甘蔗

## 196 冬季鱼贝肉类及其他

增加热能供给，五畜为益

●乌骨鸡

●羊肉

●腰子

●排骨

●鸭肉

●鳝鱼

●鲍鱼

●海参

●虾

●牡蛎

●黑芝麻

●黑豆

## 209 总复习——

## 依四季买对食材Q&amp;A

## 213 超市选购食材注意事项





# 春季养生： 不让疾病乘虚而入

冷暖气候过渡时期的春季，  
多风，忽冷忽热，日夜温差大，  
不定的气候经常使疾病乘虚而入，让人生病，  
如气喘、感冒、咳嗽、鼻塞、喉痛、过敏性疾病、肝炎等，  
都好发在春季。

春季是万物萌生的季节，人体也随之活跃起来，在这个美好的春季，对身体进行调养是非常有利的。依照传统医学养生之道，春季养生以“养肝”最重要。肝脏是人体内最复杂的器官，具有代谢、转化、解毒、合成蛋白质、排泄功能，以及调节其他内分泌器官制造荷尔蒙的任务。而中医认为肝主疏泄，利用春季阳气上升，是对肝气的调畅、强化肝脏生理机能最有利的季节。



## 春季 要好好养肝

### 中医的肝指的是什么？

#### 一、肝的主要生理功能

1.肝主疏泄：疏是疏通的意思；泄是发泄、升发的意思。

● 肝主疏泄与调畅气机有关：肝可调畅气机与身体的新陈代谢机制有关系，物质进入人体后，可以输送到全身，其中的调控机制是与肝有关的。而且肝调畅气机也可以促进气血的运行。



●肝主疏泄与脾胃的运化功能有关：肝的疏泄功能表现在肠胃功能方面则是与消化吸收能力有关，肝的疏泄功能健全，可以让肠胃功能发挥好的作用。

●肝主疏泄与情志的调畅有关：肝可以调畅气机，同时也可以调畅我们的情志，也就是会影响到我们的情绪。

2.肝主藏血：肝有储藏血液和调节血量的功能。中医认为肝可藏血，而心可以推动血液。当人活动的时候血液会运行到血脉，当人休息的时候血液会流回肝脏储藏。若肝血不足，则表示血的库存量不够，当需求量加大时则不足使用。

## 二、身体和肝有关的反应

●五志：五种情志的表现（怒、喜、思、忧或悲、恐或惊），和肝最有关系的是怒，所以发怒是和肝最有关系。

●五液：五种分泌液（泪、汗、涎、涕、唾），和肝最有关系的是泪，眼泪和肝最有关系。

●在体：人体的组织构造（筋、脉、肉、皮、骨），和肝最有关系的是筋，筋包括肌腱、腱鞘、韧带等结构。

●其华：外表荣华的表现（爪、面、唇、毛、发），和肝最有关系的是爪，爪指的是爪甲，也就是指甲，指甲长得好坏、有无光泽，都可用来观察肝的好坏。

●五窍：人体五窍指目、舌、口、鼻、耳，目指的是眼睛，眼睛在中医来讲和肝最有关系了，肝的经脉与目系相连，视力有赖于肝气的疏泄和肝血的濡养来维持。

●五色：五种颜色：青、赤、黄、白、黑，和肝最有关系的是青色，也就是绿色。

### 三、中医的肝VS.西医的肝

| 肝      | 中医                                                                         | 西医                                                                                                          |
|--------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主要生理功能 | ( 1 ) 主疏泄<br>a 调畅气机<br>b 促进脾胃运化<br>c 调畅情志<br>( 2 ) 主藏血<br>a 贮存血液<br>b 调节血量 | ( 1 ) 新陈代谢作用 ( 6 ) 分泌胆汁酸<br>( 2 ) 解毒作用 ( 7 ) 调节荷尔蒙<br>( 3 ) 排泄作用 ( 8 ) 促进免疫作用<br>( 4 ) 储存物质作用<br>( 5 ) 分泌胆汁 |
| 相异之处   | 西医说的肝指的是肝胆系统中的肝脏<br>中医说的肝除了西医肝脏的作用外，尚与精神情志状态有关                             |                                                                                                             |

### 四、小心预防肝脏疾病

如果你以下的症状，就要小心是否肝出了问题：

- 身体一侧或两侧胁肋部位胀痛不适
- 乳房胀痛
- 小腹的两侧（少腹）胀痛
- 头一侧或两侧胀痛
- 头晕目眩
- 心情低落
- 情志抑郁
- 脾气急躁
- 容易发怒
- 四肢容易麻
- 手容易颤动
- 四肢抽搐
- 眼睛干涩
- 月经周期不正常
- 痛经



## 春季养生备忘录

春季的养生首先要掌握春令之气升发舒畅的特点，宣达春阳之气，从精神生活、日常起居、衣服穿着、适宜饮食、健身运动、穴位按摩等各方面加以调理。

### 一、开心最养生

历代养生家认为，在春光明媚，风和日丽的春天，应出外踏青，游山玩水，陶冶身心，以利春阳之气。春天来临时，应怀着愉快的心情，使一身之阳气适应春气萌生、勃发的自然规律，所以春天宜尽量保持精神愉快，尤其要避免发怒生气。

春季宜少发怒，这是因为中国传统养生之道，对于七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊），认为若不善于调摄，会伤及五脏，如“怒伤肝”。现代研究也证实“发怒”确实会伤及肝脏，并使神经系统及内分泌系统受到伤害。因此，养肝之道，必须注意情绪的控制与调节，保持乐观开朗、心情舒畅。另外，研究亦发现，快乐可以增加肝脏血流量，并活化肝细胞。

### 二、睡眠要充足

不宜过度劳累、过度安逸。中国传统医学认为“肝劳血损”，过用肝脏，会使肝脏调节和贮藏血液的功能失调，使肝血损害，导致肝病。因此无论是劳力或劳心，都要适度。古人说，“人卧则血流于肝”，“常欲小劳，务勿使不能堪也”，说明充足的睡眠，适当的休息，有助于保肝及增进肝脏功能。

春季万物复苏，再加上温暖多风，气温尚不稳定，因此，春天外感热病较多，尤其是容易罹患感冒和流行性感冒，必须特别小心。同时，为了预防春季传染病流行，环境要讲求卫生，清除

