

中华养生百科

李满彦 编

壹

中华养生百科

■ 李潇彦 编

第一卷

吉 林 大 学 出 版 社



图书在版编目 (CIP) 数据

中华养生百科/李潇彦编, 一长春: 吉林大学出版社,
2009. 4

ISBN 978-7-5601-4235-7

I. 中… II. 李… III. 养生 (中医) — 基本知识 IV.
R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 041479 号

书 名: 中华养生百科

作 者: 李潇彦 编

责任编辑、责任校对: 黄凤新

吉林大学出版社出版、发行

开本: 787×1092 毫米 1/16

印张: 75 字数: 1050 千字

ISBN 978-7-5601-4235-7

封面设计: 赵云峰 世纪鼎

北京潮运印刷厂 印刷

2009 年 4 月 第 1 版

2009 年 4 月 第 1 次印刷

定价: 490.00 元

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路 421 号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-88499826

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

编委会

主	编：	李潇彦			
编	委：	李潇彦	夏于全	张桦	刘志红
		朱立春	李萌	杨波	孙承飞
		李维杰	李喜彪	丁文	乔赫水
		倪文	吕致文	曲洪琪	唐景安
		任珂	莫关亮	翟国斌	刘天桦
		江小帆	郭超	江一	程武
		谭波	常志冈	钟力辉	罗琳
		刘琪	尹农	陆冰	王新
		姚继志	董嘉坚	王军	牛立
		许向华	陈迎冰		
排	版：	徐杰	张红芳		

前言

中华历史源远流长，中华传统文化博大精深。在中华传统文化的历史长河中，有一股生生不息的汨汨洪流以其神奇的风姿呈现出一道独特的风景线，那就是传统的中华养生文化。从神农氏尝百草起，中华养生文化便深深植根在中华民族的血脉中，虽然在它诞生的最初阶段，还只是纯粹以治疗疾病为主，但随着人们对客观事物认知的不断加深，中华养生文化也开始了它辉煌灿烂的时代。首先是以春秋时老庄为代表的静默无为、清静自正的退养之说的产生。从此，中华养生文化便开始显现出它的独特性和高明处，即认为养生是一种文化，是一种思想。它强调身心的和谐健康，认为健康是建立在内心自省和与外在世界相和谐的境界基础上的。这是中华养生文化发展史上的第一座高峰，也奠定了中华传统养生学说的根基，此后历代的养生学说都大致以此为基础。体现这一阶段思想的代表作有《道德经》、《素女经》等。随后是汉魏两晋南北朝期间的道家养生说。这一时期由于受神仙鬼怪思想的影响，服用金石药饵以求长生不老的偏邪风气盛行一时，传统的养生文化逐步走向封闭性和神秘性，但这期间也出现了中华养生文化中的一支奇葩——导引术即气功术的产生。这一阶段的著述多以道家养生学说为主，如《黄庭经》、《清静经》、《胎息经》等。唐宋时期，随着佛教文化在中国的本土化，中华养生文化又出现了一个新的高峰，一种糅合儒、释、道三家文化之长，以琴、棋、书、画为载体来陶冶身心的士大夫养生文化得以产生。它直接承继老庄学说，在注重内心自省的同时，又试图借助外在事物的帮助，以达到身心和谐的目的。体现这一阶段养生思想的作品有《茶经》、《棋经》、《书谱》等。从这时起，传统养生文化的理念和体系已基本建立起来，但总的来说，此时的养生学说还主要服



务于贵族和官僚阶层，以一种形而上的精神生活为主，普通百姓则对此还缺乏认识。从元代开始，由于少数民族入主中原，传统的养生思想受到猛烈冲击，中华养生文化逐步趋于实用性和平民化，起而代之的是《饮膳正要》、《居家必用事类全集》之类的日常生活类保健书籍。从此，养生之说才算真正深入到了普通民众的思想意识之中。由于中华养生文化有数千年的历史，历代的典籍浩如烟海，其中既不乏至今仍为人们所遵循的健康准则，也有不少糟粕，如何正确区分和利用这一文化遗产成为当前养生文化研究中的一大课题，出于这一考虑，本书编委会本着在尽可能全景式反映中华养生文化脉络的基础上，精选了 17 部历代养生文化的代表之作，以集中反映中华养生文化的精髓。这些作品中既有反映养生哲学方面的书籍，也有介绍道家吐纳、导引术的书籍，以及集数千年医学精萃的日常保健类书籍。这套养生百科既可作为一部养生文化史来看，又不乏实用性和艺术性，无论阅读、馈赠，还是收藏，都极具价值。

当然，限于我们的水平，本书在编撰过程中难免有挂一漏万、不尽人意之处，还请广大读者和专家予以批评指正。

本书编委会

2009 年 4 月

总 目 录

第一卷

美 食
佳 茗

养生益寿
家庭医疗

第二卷

家庭医疗
素女经
摄生总要

广嗣纪要
茶 经
饮膳正要

第三卷

饮膳正要
居家必用事类全集
黄庭经

太乙金华真经
全真秘要
书 谱

第一卷 目录

美 食

食物的营养与功效

蔬菜	(1)
韭菜	(1)
茄子	(2)
竹笋	(2)
甘薯	(2)
苦瓜	(3)
丝瓜	(3)
南瓜	(3)
黄瓜	(4)
番茄	(4)
胡萝卜	(4)
芹菜	(5)
畜肉	(5)
猪肉	(6)
猪肝	(6)
猪血	(7)
猪蹄	(7)
猪肾	(8)
羊肉	(8)
牛肉	(9)
狗肉	(9)



禽肉	(10)
鸡肉	(10)
乌骨鸡	(11)
雀肉	(11)
鹌鹑	(12)
豆类	(12)
绿豆	(12)
水产	(13)
鲤鱼	(13)
鲫鱼	(14)
虾	(15)
鳖	(15)
蟹	(15)
泥鳅	(16)
乌贼鱼	(16)
黄鳝	(17)
花生	(17)
栗子	(17)
莲子	(18)
大枣	(18)
生姜	(18)
盐	(18)
葱	(19)
醋	(19)
饴糖	(19)
蜂蜜蜂乳	(20)
白砂糖	(20)
香菇	(20)
黑木耳	(21)
白木耳	(21)
蛋类	(21)
谷类	(21)
乳品	(22)

烹调技法

煮	(22)
焖	(23)
炖	(23)
煎	(23)
炒	(24)
烹	(24)
炸	(25)
溜	(25)
烧	(26)
贴	(26)
炆	(26)
烤	(26)
煨烤	(27)
熏	(27)
烩	(27)
焗	(27)
扒	(28)
爆	(28)
涮	(28)
氽	(29)
卤	(29)
酱	(29)
拌	(29)
腌	(29)
盐焗	(30)
挂霜	(30)
拔丝	(30)

地方菜色风味简介

黑龙江	(30)
吉林	(31)
辽宁	(31)
内蒙古	(31)



河北	(32)
北京	(32)
天津	(32)
西藏	(32)
新疆	(33)
贵州	(33)
广西	(33)
甘肃	(34)
青海	(34)
宁夏	(34)
云南	(35)
海南	(35)
台湾	(35)
福建	(35)
山西	(36)
山东	(36)
河南	(36)
陕西	(37)
安徽	(37)
江苏	(37)
浙江	(38)
上海	(38)
湖南	(38)
湖北	(39)
江西	(39)
四川	(39)
广东	(39)
孔府菜	(40)
清真菜	(40)
宫廷菜	(41)
家庭菜谱	
糖醋鲤鱼	(41)
西湖醋鱼	(42)



贵妃鸡翅	(43)
东坡肉	(43)
清炸大肠	(44)
白斩鸡	(44)
梅菜扣肉	(45)
白云猪手	(45)
宫保鸡丁	(46)
鱼香肉丝	(46)
回锅肉	(47)
辣子肉丁	(48)
水煮牛肉	(48)
栗子炒子鸡	(49)
金陵盐水鸭	(49)
宋嫂鱼羹	(50)
盐水虾	(51)
干菜焖肉	(51)
芙蓉蜇皮	(52)
清炖肥鸭	(52)
米粉蒸鸡块	(53)
怀抱鲤	(53)
清汤牛尾	(54)
烤全羊	(54)
烤乳猪	(55)
神仙鸭子	(56)
酸辣羊肚	(57)
清蒸鸭子	(57)
砂锅狮子头	(57)
金陵丸子	(58)
樱桃肉	(59)
清汤鱼圆	(59)
白切文昌鸡	(60)
铁板牛柳	(60)
豆瓣鲫鱼	(61)



蚝油龙虾肉	(61)
黄焖鸡块	(62)
德州扒鸡	(62)
清蒸仔鸡	(63)
红扒肘子	(63)
鸳鸯蛋	(64)
龙凤吉祥	(65)
一品豆腐	(65)
麻婆豆腐	(66)
干贝冬瓜	(67)
扬州蛋炒饭	(67)
珍珠汤	(68)
珍珠翡翠白玉汤	(68)

配菜的禁忌

配菜的原则	(69)
鸡蛋与豆浆	(69)
韭菜与白酒	(70)
猪肉与大豆、茺荳、虾	(70)
蟹与柿、梨	(71)
蟹与冰饮	(71)
黄瓜与辣椒、菠菜、小白菜、西红柿	(71)
葱与狗肉、公鸡肉	(72)
萝卜与胡萝卜	(72)
狗肉与茶	(72)
牛肉与栗子	(72)
兔肉与鸡肉	(73)
猪肉与牛肉	(73)

烹调常识

副食烹调须知	(73)
煮饭须知	(74)
蔬菜的营养	(75)
蔬菜中维生素的保持	(75)
味精的使用	(76)



食物去腥法	(77)
起油锅不宜过热	(78)
食的宜忌	
洋快餐的利弊	(79)
餐桌之忌	(79)
早晨忌干食	(80)
饭后不宜	(81)
晚餐不宜迟	(82)
蛋不宜生吃	(82)
火锅“五忌”	(83)
水果“六忌”	(83)
烹任用水“三忌”	(84)
忌吃鱼肚内黑膜	(84)
铜壶不宜烧水	(85)
塑料桶不宜久存食油	(85)
铜、锌容器不宜存酸性饮料	(86)
不宜用热水浸泡猪肉	(86)
荤素之争	(86)
用筷的禁忌	(87)
胆固醇的益处	(88)
柿子“三忌”	(88)
不宜冷水浸煮鸡蛋	(89)
未成年期膳食调配	
婴幼儿饮食	(89)
儿童膳食调配	(90)
儿童生长离不开脂肪	(91)
给孩子做好早餐	(91)
孩子宜喝白开水	(92)
中小学生学习饮食搭配	(93)
高考前学生的膳食	(94)
长高的饮食秘密	(95)
成年期膳食调配	
多样化膳食	(96)



怎样安排一日三餐	(97)
脑力劳动者膳食须知	(98)
体力劳动者膳食须知	(98)
夜班工作者饮食营养须知	(99)
电脑操作者膳食须知	(99)
孕早期膳食须知	(99)
孕中期膳食须知	(100)
更年期膳食调理	(102)
保持适宜的体重	(103)
避免过量脂肪	(104)
避免过量烟酒	(105)
避免过量钠	(105)
老年人膳食“十忌”	(105)

水果宝典

凤梨	(106)
葡萄	(107)
芒果	(108)
枇杷	(109)
梅子	(110)
脆梅	(111)
西瓜	(111)
甜瓜	(112)
桃子	(113)
樱桃	(114)
柠檬	(114)
草莓	(115)
李子	(116)
荔枝	(116)
红甘蔗	(117)
柳橙	(118)
奇异果	(119)
苹果	(120)
柑	(120)



水果功效简介

龙眼	(121)
甘蔗	(122)
荔枝	(122)
橘子	(122)
葡萄	(123)
梨	(123)
山楂	(124)
香蕉	(124)
西瓜	(124)
樱桃	(125)
健美小常识(一)	(125)
健美小常识(二)	(125)
健美小常识(三)	(126)

佳茗

茶的品类

绿茶	(127)
碧螺春茶	(127)
黄山毛峰	(128)
信阳毛尖	(129)
龙井茶	(129)
红茶	(130)
祁门红茶	(131)
闽红功夫茶	(131)
乌龙茶	(131)
安溪铁观音	(132)
武夷岩茶	(133)
白茶	(133)
白毫银针	(134)
窖花茶	(134)
茉莉花茶	(135)



紧压茶	(136)
云南普洱茶	(136)
茶道	
煮具	(137)
盛具	(138)
饮具	(138)
沏茶	(139)
投茶叶的先后	(139)
沏茶的次数	(140)
茶水比	(140)
沏茶的水温	(141)
品茶	(141)
茶诗	(143)
日本茶道	(144)
日本茶道仪式	(145)
茶的选购	
选茶要诀	(146)
选形	(147)
选色	(148)
选味	(148)
茶的鉴审	
观形	(148)
察色	(149)
鉴香	(150)
品味	(151)
冲泡法鉴茶	(151)
新陈茶鉴别	(152)
次品、劣质变质茶鉴别	(153)
茶的存贮	
贮茶须知	(153)
茶饮料	
茶酒	(154)
冰茶	(155)