

民以食为天 食以安为先

中国人该怎么吃

How should chinese to eat?

赵霖 鲍善芬 编著



人民卫生出版社

时代中国出版集团 时代出版传媒股份有限公司

中国人权报告



时代中国出版集团 时代出版传媒股份有限公司

中国人该怎么吃

——民以食为天，食以安为先

编 著 赵 霖 鲍善芬

绘 图 杨贵舫



图书在版编目 (CIP) 数据

中国人该怎么吃：民以食为天，食以安为先 / 赵霖等
编著. —北京：人民卫生出版社，2012.12

ISBN 978-7-117-16486-3

I. ①中… II. ①赵… III. ①饮食营养学-基本知识
IV. ①R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第248595号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询，在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导，医学数 据库服务，医学教育资 源，大众健康资讯

版权所有，侵权必究！

中国人该怎么吃

——民以食为天，食以安为先

编 著：赵 霖 鲍善芬

出版发行：人民卫生出版社（中继线 010-59780011）

地 址：北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编：100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线：010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷：北京汇林印务有限公司

经 销：新华书店

开 本：710×1000 1/16 印张：19 插页：4

字 数：273千字

版 次：2012年12月第1版 2013年1月第1版第3次印刷

标准书号：ISBN 978-7-117-16486-3/R·16487

定 价：28.00元

打击盗版举报电话：010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

（凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换）



序

《中国慢性病防治工作规划（2012-2015年）》指出，影响我国人民群众身体健康的慢性病主要有心脑血管疾病、糖尿病、恶性肿瘤和慢性呼吸系统疾病等。慢性病的发生和流行与经济社会、生态环境、文化习俗和生活方式等因素密切相关。伴随工业化、城镇化、老龄化的进程加快，我国慢性病发病人数快速上升，现有确诊患者2.6亿人，已成为重大的公共卫生问题。慢性病病程长、流行广、医疗费用贵、致残致死率高。其导致的死亡已占我国总死亡率的85%，造成的经济负担已占总疾病负担的70%，成为群众因病致贫与返贫的重要原因，若不及时有效地控制，将带来严重的社会问题。

解放军总医院营养科的赵霖和鲍善芬教授，长期从事微量元素及有关营养生理学的研究，并作为访问学者多次赴欧洲从事科学研究，在国内开展了医院膳食和城市居民的膳食营养调查。多年来两位教授努力倡导“寓医于食”的学术思想，站在东西方两个文明结合的高度认识膳食营养学，以饮食调理等“食疗”方法应用于慢性病的防治，收到显著疗效，备受各方认同。

1998年赵霖和鲍善芬教授撰写出版了《中国人怎么吃》一书，系统介绍了饮食误区及其对健康的不良影响，传播健康膳食理念，曾获“全国优秀科普作品奖”二等

奖。多年来两位科学家怀着提高中华民族健康素质的强烈责任感，撰写出版了一系列有关膳食营养的科普书籍，发表了许多有关营养健康的科普文章和营养学的科学研究论文。2008年底，赵霖教授应邀出席央视“健康之路”栏目，以《民以食为天》为题发表了系列讲座，引起了广大民众强烈的反响。

在中国保健协会的支持下，赵霖和鲍善芬教授于2010年创建了中国保健协会“健康膳食研究室”，并以此为平台开展了科普讲座、专业学术论坛等健康教育活动，不仅普及了膳食营养知识，也提高了民众对食品安全的认识。

唐代大医学家孙思邈指出：“安身之本必资于食”，“不知食宜者，不足以存生。”食物是文化的载体，具有强烈的民族文化特征；几千年来中华民族的生活实践，雄辩地证明了传统膳食结构的科学内涵。接受平衡膳食，坚持食疗养生，其结果将是“润物细无声，王道无近功”。赵霖与鲍善芬教授出版的《中国人该怎么吃》一书，是奉献给全国人民的又一新作。该书弘扬了中华民族传统的饮食文化，呼吁人民群众接受平衡膳食的主张，传播“食物是最好的药物”的科学理念，引导全民族科学合理地进行食物消费，所以是非常值得一读的好书，谨此推荐给海内外广大读者。

中国保健协会会长
张凤楼

2012年10月

国医大师朱良春教授序

赵霖、鲍善芬贤伉俪教授，乃当代著名营养学大家，早已闻名，未能识荆；倾由挚友赵建成教授联系，得以把晤，渊博学养，妙语如珠，相见恨晚，互倾积愫。并以新著《中国人该怎么吃——民以食为天，食以安为先》见示。展诵之际，清新之气扑鼻而来，芳香之味，袭上舌蕾，宏博胸怀，关注民康，尊重中华民族饮食文化，引导全民族科学合理地进行食物消费主张，令人钦佩！强调中餐是中华文化之瑰宝，平衡的中餐是预防“慢病”的灵丹妙药，强国健民的重要基石。愚拜读之余，爰以俚句颂之。

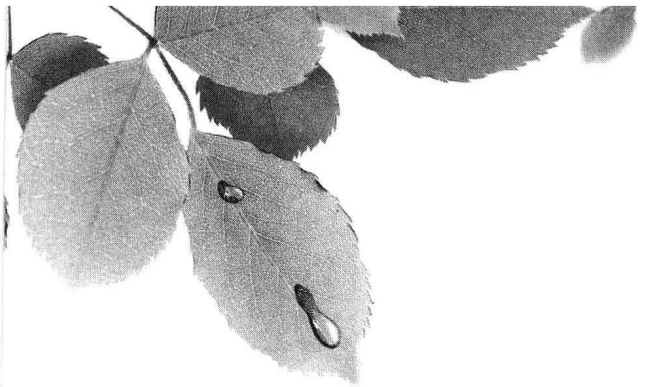
营养金鑑	食疗专著
健康基石	万众所企
精闡周详	按图索驷
传统食谱	科学合理
洋餐垃圾	危害无比
寓医于食	防患未然
华夏文化	蔬果为先
营养经济	强身健体

九六叟朱良春拜识
壬辰秋月于南通

 赵霖，鲍善芳，贺佑敏教授，乃当代著名营养学大家，早已闻名，未始浸制，欣由挚友搭建成为授业，得以把握，渊博学识，妙理明珠，机见根柢，互倾积蕴，并以新著《国人该吃什么——民以食为天，食以智为先》示，质询之弊，传习之弊，扑鼻而来，豁然开朗，豁然开朗，宏博胸怀，美轮美奂，为中华民族饮食文化，引导全民族科学合理地进行食物消费主张，令人钦佩！强调中食是中华文化之瑰宝，平衡的中食是预防“慢病”的灵丹妙药，强国健民的金马基石。愚所读之余，爰以短句次之。

营养全鑑	良病与著
健康基石	万众所公
精闢周详	按圖索驥
傳統良譜	科学合理
详步坎坎	危害对比
富匡于食	防未未然
集文文化	蔬果为先
营养经济	强身健体

九六 朱正白 白读
 王秋月 通



前言

改革开放30年来，国民饮食状况从“吃饱求生存”逐步向“好吃求口味”转变，但是由于饮食误区的存在，造成国民健康状况呈现“营养不良与营养过剩同在，贫困病与富裕文明病并存”的现象。15年前，我们曾撰写出版了《中国人怎么吃》一书，针对以“洋快餐”为代表的西方饮食文化的渗透，膳食结构“西化”造成的健康问题，提出了坚持中华民族传统饮食结构，引导全民族科学合理地进行食物消费的战略主张，并推荐了11套医院老年病房普通营养餐膳食食谱。此书受到广大读者的认同，并荣获“全国优秀科普作品奖”二等奖。

伴随国民经济的高速发展，膳食结构“西化”的状况不断蔓延，国民健康素质出现了类似西方发达国家的局面。1985~2005年，中国少年儿童肥胖患者的比例增加了28倍。当前，国民糖尿病与心脑血管病患者低龄化的趋势也很严重，“慢性非传染性疾病”的治疗费用已占全国医疗卫生总支出的68%。由于现代医学越来越多地受到医药和仪器公司的控制，医疗商业化倾向泛滥：抗生素与血管支架滥用，肿瘤化疗的所谓标准化治疗方案，各种终生服药的治疗方式等，给患者本人、患者的家庭和国家造成了沉重的经济负担，当前我国约50%的贫困人口是因病致贫，或因病返贫。因此，每个中国公民都无法回避的问题是：完全效仿西方的饮食结构和医疗模式，我们将如何维护民族的生存？



为此，我们又撰写了名为《中国人该怎么吃——民以食为天，食以安为先》的新书。全书以“民以食为天，食以安为先”为引，介绍了世界各地经典的餐饮文化、剖析了“洋快餐”等垃圾食品的危害，重点介绍了中华民族传统膳食结构的特点和优势，阐述了“寓医于食”的道理。通过讲解中餐的“十大平衡”，介绍各种天然食物的保健功能和食用方法，倡导“凡膳皆药”、“食物是最好的药物”的健康理念，使群众能理解和掌握简、便、廉、验的中医“食疗”方法，增强自主防病、抗病的能力。书中还介绍了食品安全的有关知识，以及如何进行防范的方法。全书贯穿着“预防胜于治疗”，“防患于未然”的思想，体现着“科学配餐是不用资金投入，就可以提高和改善健康状况”的科学理念。

中医“食疗”养生理论是沿着中华传统文化延伸而来的，今天的生存智慧与古代先贤留下的文化遗产密切相关。毛泽东同志曾教导我们：“一个没有文化的军队是愚蠢的军队，而愚蠢的军队是不能战胜敌人的。”只有充分尊重中华民族传统饮食文化，站在东西方两个文明结合的高度，用生态文明改造工业文明。坚持以植物性食物为主，食品来源多样化的中国传统膳食结构，才能以最低的代价，有效地提高全民的健康素质，实现中华民族的伟大复兴。

兹将此书献给伟大的祖国，
献给养育了我们的伟大的中国人民！

赵 霖 鲍善芬
2012年10月



目 录

第一部分

饮食文化——人类餐桌上的文明

一、餐桌上的“民族精神”	2
1. 中餐饮食文化的哲学内涵	2
2. “寓医于食”——中餐的精髓所在	3
3. “众口难调”——舌尖上的中餐	4
4. 中餐的四大风味与八大菜系	5
5. 集全国厨艺大成的台湾饮食	8
二、世界各国的膳食与餐饮	9
1. “用鼻子吃饭”的法国人	9
2. 简单、自然、质朴的意大利烹饪	10
3. 《饥饿食谱》帮希腊人忆苦思甜	11
4. 豪爽美味的德国餐饮	12
5. 平淡的英国饮食文化	12
6. 豪放粗犷的“俄式大菜”	13
7. 澳大利亚饮食离不开酵母酱	13

8. 简单实用、粗线条的阿拉伯饮食 14
9. 与泡菜结缘的韩餐 15
10. “用眼睛吃饭”的日本人 15
11. 印度饮食离不开咖喱粉 16
12. 颇具特色的泰国菜肴 16
13. 近代美国流行的快餐文化 17
14. 北美洲土著人的饮食 17

第二部分

中餐是中华文明的瑰宝

一、“百世相传三代艺”——中餐的传承与发展20

1. 中华文明是伟大的农耕文明 20
2. 丰富的食材奠定了中餐烹饪的基础 21
3. 精巧的青铜餐具造就了“钟鸣鼎食” 22
4. “周代八珍”凸显烹饪高水平 22
5. 夏商周饮食制度的建树与传承 24
6. 将百姓饮食与国家政治相联系 25
7. 中餐为中国打造“软实力” 25

二、中餐烹调术——中华饮食文化的结晶26

1. 中餐烹饪的特点与优势 26
2. 中餐的广杂性、主从性和匹配性 27
3. 热食和熟食是中餐的一大特点 28
4. 豆腐的发明绝对不亚于震惊世界的“四大发明” 28

5. 中餐发酵食品的“食疗”功能丰富	29
6. 贮藏食物的传统方法为中餐增添风味	31
7. “鲜”味何来——“咸中有味淡中鲜”	31
8. 中餐烹饪的调和之术——“鼎中之变”	33
9. 中餐坚持低温烹饪的传统	33
10. 中餐烹饪美学深厚的文化底蕴	35
三、发明筷子是中国古人的重大贡献	36
1. 中餐与西餐不同的进食方式	36
2. 用筷子吃饭是中餐的特色	36
3. 使用筷子能促进儿童大脑发育	37
4. 日本的舶来品“一次性筷子”可以休矣	37
四、“饮食有节，身必无灾”——中餐的平衡膳食理论	39
1. “得谷者昌，失谷者亡”，中餐主副食的平衡	39
2. 荤素搭配，膳食的酸碱平衡	40
3. “杂食者，美食也”，食物杂与精的平衡	41
4. 膳食寒、热、温、凉四性的平衡	42
5. “五味调和，不可偏嗜”，膳食五味的平衡	43
6. “食宜细缓，不可粗速”，就餐速度快与慢的 平衡	45
7. “饮食以时”，就餐时间和饥与饱的平衡	45
8. “胃好恬愉”，进食前后的情绪平衡	46
9. “食宜暖”，膳食的冷热平衡	47
10. “食前忌动，食后忌静”，进食量与体力活动的 平衡	47

五、平衡的中餐是防治“慢病”的灵丹妙药.....50

1. 《救命饮食》——中国健康调查报告 50
2. 有关中国传统膳食结构的生动描述 52
3. 广西巴马地区长寿现象的启示 53
4. 2004 年北京市居民膳食调查的体会 54
5. 科学配餐，提高中华民族健康素质 59

第三部分

“先进厨房，后进药房”， 不要忽视食物的力量

一、相信您的自愈力——人体自稳定平衡调节机制.....62

二、水是人体最重要的营养物质63

1. 少年儿童的饮料首选白开水 63
2. 坚持适量饮水才能保持健康 64
3. 警惕儿童“果汁饮料综合征” 65
4. 饮料绝对不能当水喝 65
5. 含咖啡因的饮料不能过量饮用 66
6. 人造甜味剂阿斯巴甜与“海湾战争综合征” 67
7. 饮料中的“果葡糖浆”是什么东西 67
8. 喝软饮料过量诱发痛风比酒精更严重 68
9. 把牛奶当水喝带来的恶果 68

三、“五谷宜为养”，食五谷治百病70

1. “得谷者昌，失谷者亡” 70
2. “欲得长生，肠中常清” 72
3. 吃粗粮和五谷杂粮能防病 73
4. 坚持食粥有利养生 74
5. 健康的生态食品——燕麦 75
6. 芝麻“冠百谷而不过” 75
7. 俗称“长生果”的花生 76
8. “红薯食之令人长寿少疾” 76
9. 脂肪只能在碳水化合物的“火焰”中燃烧 77

四、“可一日无肉，不可一日无豆”79

1. 豆浆和豆腐强壮了一个民族 80
2. 每天吃一两豆腐，可预防冠心病 80
3. 豆腐渣与“粗制核黄素” 81
4. 英国妇女靠吃豆制品战胜乳腺癌的故事 81
5. 各种豆类的食疗功能卓著 82
6. 绿豆 84
7. 为什么转基因大豆存在食品安全问题 84

五、“五畜适为益，过则害非浅”87

1. “羊肉效同人参” 87
2. 润燥生津的猪肉，益气养胃的牛肉 88
3. “天上的龙肉，地上的驴肉” 88
4. 美容的兔肉与补虚壮阳的狗肉 89
5. 大补元气的鸡，滋阴补虚的鸭 89

6. 有抗癌功能的鹅肉 90
7. 大肠癌发病与吃肉食过多有关 90
8. 饮食中膳食纤维缺乏易患大肠憩室病 91
9. 肉食过多易得“慢病” 91

六、吃四条腿和两条腿的，不如吃一条腿的 93

1. 格陵兰岛爱斯基摩人健康之谜 93
2. 多吃海鱼可防治抑郁症，保护视力 94
3. 如何正确选择食用海鲜 95
4. 菌菇类食物可以抗癌 96
5. 颠覆传统观念的“里昂心脏病膳食研究” 96

七、“五菜常为充，新鲜绿黄红” 97

1. 新鲜蔬菜使中国船员免遭“坏血病”威胁 98
2. 中国蔬菜之王——白菜 99
3. 古老而健康的芽类蔬菜 99
4. “春食荠菜赛仙丹” 100
5. 俗称“起阳草”的韭菜 100
6. “厨房里的药物”——芹菜 101
7. 暖“元阳”的茴香 101
8. 抗癌蔬菜圣品——芦笋 101
9. 能解毒凉血，消肿化瘀的油菜 102
10. 活血通便、保护视力的菠菜 102
11. 补血佳蔬——苋菜 103
12. “行肝气”，药食兼优的茼蒿 103
13. “补脾健胃”的蒿子秆 103
14. 生食清脆爽口的生菜 104

15. 名叫“千金菜”的蔬菜——莴笋	104
16. 被称为“凤尾”的油麦菜	104
17. “南方奇蔬”——空心菜	105
18. 道家五荤之一，可排出体内重金属的香菜	105
19. “治寒热、温疾、五脏劳”的茄子	105
20. 前列腺癌的克星——西红柿	106
21. 世界短跑冠军的主食——山药	107
22. 能够降脂减肥的竹笋	107
23. 防治乳腺增生的食疗佳品——芋头	108
24. “最佳美容食品”——西葫芦	108
25. 养神，益气力，除百病的莲藕	108
26. “江南三大名菜之一”——茭白	109
27. “萝卜上市，郎中下乡”	109
28. 能祛除面部黄斑的胡萝卜	110
29. 植物之王——马铃薯	111
30. 有“解忧草”之称的黄花菜	111
31. “厨房里的美容剂”——固体饮料黄瓜	112
32. “君子菜”苦瓜与“植物胰岛素”	113
33. 普通而又神奇的南瓜	113
34. 蔬菜减肥佳品——冬瓜	114
35. “通经络、行血脉”的丝瓜	114
36. “佳蔬良药”数百合	114
37. “药食兼优”话茨菇	115
38. 有减肥、防癌功能的魔芋	115
39. “清水马蹄”话荸荠	116
40. 中国的水生蔬菜——菱角	116
41. “久服轻身耐老”的牛蒡	116