

自/然/疗/法/丛/书

食物疗法

总主编/陈可冀

编 著/许树强 白兰香

湖 南 科 学 技 术 出 版 社

7.1

自然疗法丛书

食物疗法

总 主 编：陈可冀

编 著：许树强 白兰香

责任编辑：沙一飞

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市展览馆路 11 号

印 刷：湖南省新华印刷一厂

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：长沙市芙蓉北路 564 号

邮 码：410008

经 销：湖南省新华书店

出版日期：1996 年 8 月第 1 版第 1 次

开 本：787×1092 毫米 1/32

印 张：8

插 页：2

字 数：167,000

印 数：1—5300

ISBN 7—5357—1851—5/R·358

定 价：11.20 元

(版权所有·翻印必究)

陈可冀，中国科学院院士。1930年生。福建省福州市人。1954年毕业于福建医学院医疗系。我国第一代西医学习中医的中西医结合医学家。现任中国中医研究院西苑医院及老年医学研究所教授，国家中医药管理局心血管病重点研究室主任，国务院学位委员会中西医结合评议组长，卫生部新药审评委员，国家科委生命科学技术发展中心委员，并任全国政协委员，中国科协常委，中国中西医结合学会会长，中华医学会老年医学学会副会长；《中华心血管病杂志》副总编。应聘并任世界卫生组织（WHO）传统医学顾问，Int. J. of Phytotherapy Research (U. K.) 顾问；曾应聘担任洛杉矶加州大学和台湾阳明医学院客座教授，中国药科大学、北京中医药大学、天津中医学院及福建中医学院客座教授或名誉教授，北京医科大学中西医结合临床医疗中心顾问，中国医学科学院学术委员会委员等职。

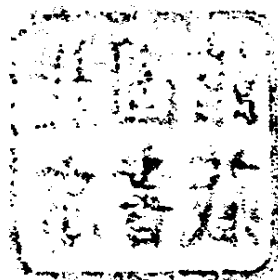
陈可冀长期从事心脑血管病、老年病治疗研究，对活血化瘀理论及清宫医药档案研究有成。在研究活血化瘀复方冠心2号及血府逐瘀汤防治冠心病方面，分别就其对血小板功能和抑制血管平滑肌细胞增生及相关基因表达的影响方面，和同事们一起进行了系统的研究，为前者用于心绞痛治疗，后者用于冠脉腔内成形术后再狭窄的预防，提

供了科学依据。研究发展了川芎嗪在缺血性脑血管病中的应用。研究了芳香温通复方宽胸气雾剂、温补中药附子一号（去甲乌药碱）及活血药中的玄胡碱及赤芍甙在心血管病中的应用。倡议并系统整理研究清代宫廷原始医药档案三万余件，填补了中医药学术继承领域中的一段空白。出版中文专著《心脑血管疾病研究》及《清宫医案研究》等四种，英文专著《Clinical Case Studies》一种。发表学术论文近百篇。创办《中国中西医结合杂志》（中、



陈可冀

英、日文版), 该杂志论著为《Index Medicus》系统收录, 促进了国外对中医药学术的交流 and 理解。曾获国家及卫生部科技进步奖 9 项, 1989 年获世界文化理事会的爱因斯坦世界科学奖。



97
R247.1
368
2

总
序

XA031/08

自然疗法，是指与化学药物疗法相对而言的、以激发人体强身抗病能力为主导的各种防病、治病及康复保健的手段和方法。

自然疗法的基本原则似可归纳为“道法自然”和“取法自然”，也就是顺乎自然、效法自然和达于自然。自然疗法具有与现代西方医学治疗方法截然不同的两大特点，一是完全摒弃化学合成药物，充分利用自然环境的各种因素、物质和信息防病治病，如森林、阳光、泥沙、空气、水及汤泉，以及草木花果、酒茶饮品的内服、外用（如药敷、熨敷、熏浴）和磁、蜡、热能等等，都是利用自然环境和资源为主的疗法；二是效法大自然的规律，以调理恢复人的自然之性、激发人体抗御疾病的能力为主要应用目的，如针灸、推拿、健身术、气功和心理、音乐与娱乐等等。这些方法与以对抗治疗为主要模式的现代西方医学不同，它重在激发人体自身自然抗御机体的失衡。

食物疗法



C



39 3 0140 5912 9

织及功能损伤，祛除病患侵袭的目的。

自然疗法的起源可以追溯到远古时代。在千百年生存、生活、生产及医疗、保健实践中，我们的祖先早已总结出“法于自然”的养生原则，并创造出许多行之有效的医疗保健方法，其中包括怡情养性、练形摄生、食养食疗、针灸、推拿以及天然动植物药品内服、外用等，这些传统的方法和手段，为中华民族的繁衍和昌盛作出了重要贡献，同时也成为世界自然疗法中的主要内涵。在自然疗法中，还有印度的草药、瑜伽术，美国的筋骨按摩术，日本的足反射疗法，以及近年颇受注意的森林疗法、泥沙疗法、心理疗法、香味疗法、催眠疗法、色彩疗法、音乐疗法、舞蹈疗法、磁疗、蜡疗等。这些疗法与传统的疗法相映成趣，引起愈来愈多人们的关注。

我们生活在一个现代科学技术高度发达的时代，现代医学的突飞猛进，曾从根本上改变了医学发展的进程。抗生素、疫苗等的广泛使用，使各种传染病和感染性疾病得到了有效的控制就是有力的例证；特别是1978年，世界卫生组织宣布人类彻底消灭了天花这一烈性传染病，现代医学和药物学的发展已达到了一个新的高峰。但是，伴随着新的化学药品层出不穷，其副反应的危害亦随之大幅度增加，引起了人们强烈的反响，大家都认为应探讨对策。有资料表明，全世界每年因用药不当所造成的病患约占有发病数的14%以上，同时，化学合成药品远远不足以应付日益增多的现代社会病，如心血管病、肿瘤，以及与免疫、遗传、代谢、社会环境及与心理因素相关的各类病症。人们开始意识到，“对生命的体验与理解，是身体、理智、精神和灵魂的联合，

积极的健康，是身体、精神、社会、道德和心灵繁荣的融合”；人们开始渴求摆脱对化学合成药物的依赖，“回归自然”已是当代文明社会人类返朴归真的强烈追求。

当前，自然疗法正风靡全世界。美国国立卫生研究院(NIH)近年成立了替代医学办公室(OAH)，“替代医学”(alternative medicine)，也可译作“选择医学”或“他类医学”，其内容相当部分是指上述一类自然疗法，这些均得到国际上极大的重视，我已两次被邀请参加该办公室组织召开的学术研讨会，很有感触。近年来，我国在南京、北京、成都等地也分别召开了自然疗法、非药物疗法讨论会，出版了各类有关书刊、杂志。由于自然疗法取材方便，操作简单，效果显著，且无痛苦，不少方法在人们的衣食住行、生活娱乐中即可实施，因而受到病患者及家属的普遍欢迎。一些国家和地区探索建立了“自然疗法医学院”和“自然疗法医学会”，创办了《人种药物学杂志》、《整体观杂志》、《补充医学与替代医学杂志》及《自然疗法杂志》等，可见自然疗法已受到愈来愈多人们的重视。尽管许多自然疗法的作用机制还有待于应用现代科学技术方法进一步予以揭示，但其光辉的前景是可以预见的。

为了顺应我们这一时代医学模式的转变和发展，为了顺应广大人民群众的需要和追求，湖南科学技术出版社倡议并组织全国的专家、学者编写了这套《自然疗法丛书》，丛书本着“取自大自然、用于全人类”的宗旨，遵循“寓健康于日常生活”的自然规律而分册出版，力求简洁明了，通俗实用。每一分册独立介绍一种疗法，在所刊载的疗法中，有的比较简单，有的则较复杂，对于较难掌握的内容一

般均配有图片，所介绍知识大多可以在家庭环境中使用，成为自我保健的手段，必要时亦可在医生指导下实施。我深信本丛书的出版，将会给懂得增加自我保健意识的人们增加信心、措施和乐趣。是为序。

陈可冀

1996年元月于北京

中国是一个重视饮食文化的国度，尤其注重饮食的养生保健作用。随着社会发展和人们生活水平的逐渐提高，健康长寿已成为人们最关注的问题之一。当今世界医学、营养学的发展趋势是“重返大自然”，而来源于大自然的、无毒的、具有营养价值和医疗作用的食物，越来越引起营养学家和普通百姓的重视。人们都期望通过科学的饮食，防病治病，达到延年益寿的目的。

我们编写《食物疗法》一书，正是为了向广大读者提供一本通俗易懂、方便实用的介绍食物营养学常识的读物。在这本书中既有食物营养的基本知识，又有各种食物的食疗功效及防病治病的方法。还列举了 100 多种切实可行、行之有效的药膳。如果读者能从中有所启发，学会了科学合理的安排饮食，从而获得健康的体魄，这将是我们的莫大荣幸。

本书在编写过程中，引用了有关文献中的一些有价值的资料，限于篇幅，不能一一注明，在此一并表示感谢。

编著者

1996 年于北京中日友好医院

1 食物的营养学基本知识

1.1	食物中的营养成分·····	2
1.1.1	蛋白质·····	2
1.1.2	脂类·····	4
1.1.3	碳水化合物·····	5
1.1.4	维生素·····	7
1.1.5	无机盐·····	13
1.1.6	水·····	18
1.2	合理的饮食结构·····	19
1.2.1	饮食与保健·····	19
1.2.2	合理的膳食内容·····	21
1.2.3	合理的饮食配制·····	23
1.2.4	良好的饮食卫生习惯·····	24

1.2.5 饮食宜忌·····	26
1.2.6 特殊生理条件下的营养与膳食·····	28

2 食疗功效的具体应用

2.1 谷物篇

玉米 (39)	粳米 (40)	糯米 (41)
小米 (42)	小麦 (43)	荞麦 (44)
高粱 (46)	黄豆 (47)	黑豆 (49)
赤小豆 (50)	绿豆 (51)	花生 (52)
芝麻 (54)	蚕豆 (56)	甘薯 (58)

2.2 蔬菜篇

白菜 (60)	菠菜 (61)	韭菜 (62)
芹菜 (64)	芥菜 (65)	苋菜 (67)
油菜 (68)	香菜 (69)	葱 (69)
大蒜 (71)	生姜 (73)	辣椒 (76)
萝卜 (77)	胡萝卜 (79)	西红柿 (80)
茄子 (81)	冬瓜 (83)	黄瓜 (84)
莲藕 (85)	南瓜 (87)	丝瓜 (88)
苦瓜 (90)	马铃薯 (91)	扁豆 (92)
马齿苋 (93)	山药 (95)	紫菜 (96)
海带 (97)	黄花菜 (98)	洋葱 (100)
芦笋 (101)	百合 (102)	茼蒿 (103)
芋头 (104)	蕹菜 (105)	
结球甘蓝 (106)	竹笋 (107)	

2.3 肉禽篇

猪 (108)	羊 (114)	牛 (117)
鸡 (120)	鸭 (125)	狗 (127)
兔 (128)	鹌鹑 (130)	鹅 (131)
鸽 (132)	麻雀 (133)	

2.4 海鲜篇

鲫鱼 (134)	鲤鱼 (136)	青鱼 (139)
----------	----------	----------

黄鱼 (140)	鲥鱼 (141)	黑鱼 (142)
鳗鲡鱼 (142)	黄鳊 (143)	乌贼鱼 (144)
鳖 (146)	龟 (147)	泥鳅 (149)
虾 (150)	蟹 (151)	海蜇 (152)
青蛙 (153)		

2.5 珍味篇

蛤士蟆 (154)	黑木耳 (155)	燕窝 (156)
冬虫夏草 (157)	海参 (157)	熊掌 (158)
猴头 (159)	竹荪 (160)	银耳 (161)
香菇 (162)	蘑菇 (162)	

2.6 调味篇

醋 (163)	酱 (165)	食盐 (166)
糖 (168)	蜂蜜 (170)	茶叶 (172)
花椒 (174)	茴香 (175)	胡椒 (176)

2.7 药膳篇

2.7.1 菜肴类

白果鸡丁 (177)	丁香鸭 (177)
砂仁肚条 (178)	翠皮香蕉 (178)
玉竹猪心 (179)	菊花肉丝 (179)
鱼腥草拌莴笋 (180)	首乌肝片 (180)
茴香腰子 (181)	独蒜炖鸭 (181)
川贝酿梨 (182)	黄精炖猪瘦肉 (182)
萝卜煲鲍鱼 (182)	党参鹌鹑 (183)
板栗烧鸡 (183)	杏仁蒸肉 (184)
天麻烧牛尾 (184)	杜仲腰花 (185)
爆人参鸡片 (185)	夜明砂蒸猪肝 (186)
海蛤杏仁平喘鸭 (186)	

2.7.2 粥饭类

葱豉粥 (187)	四仁粥 (187)
猪肺粥 (187)	百合粥 (187)
山药粥 (188)	藿香粥 (188)
土豆粥 (188)	麻仁苏子粥 (189)

- | | |
|---------------|---------------|
| 核桃粥 (189) | 大蒜粥 (189) |
| 仙人粥 (190) | 皮蛋粥 (190) |
| 海带粥 (190) | 薤白粥 (191) |
| 蒲公英粥 (191) | 黄芪粥 (191) |
| 莲藕粥 (192) | 竹叶菜粥 (192) |
| 葛根粉粥 (192) | 玫瑰粥 (192) |
| 芝麻粥 (193) | 桂圆莲子粥 (193) |
| 阿胶粥 (193) | 人参粥 (194) |
| 鸡肝粥 (194) | 枸杞子粥 (194) |
| 荷叶粥 (195) | 安胎鲤鱼粥 (195) |
| 胡萝卜粥 (195) | 菠菜粥 (195) |
| 益脾饼 (196) | 茯苓包子 (196) |
| 山药面 (197) | 红枣益脾糕 (197) |
| 开元寿面 (197) | 参枣米饭 (198) |
| 豆蔻馒头 (198) | 簪竹叶包绿豆粽 (199) |
| 砂仁藕粉 (199) | 麻仁栗子糕 (199) |
| 2.7.3 汤 饮 类 | |
| 姜苏饮 (200) | 双花饮 (200) |
| 桑叶薄荷饮 (200) | 香薷饮 (200) |
| 清咽饮 (201) | 糖蜜红茶饮 (201) |
| 姜茶饮 (201) | 玉米须饮 (202) |
| 丝瓜饮 (202) | 羊乳饮 (202) |
| 黄花菜马齿苋饮 (202) | 二鲜饮 (203) |
| 宁嗽定喘饮 (203) | 清络饮 (203) |
| 白菜绿豆饮 (204) | 羊肺汤 (204) |
| 蜂蜜香油汤 (204) | 葫芦双皮汤 (205) |
| 骨头酥汤 (205) | 五神汤 (205) |
| 山楂决明荷叶汤 (206) | 百合淮山猪胰汤 (206) |
| 土茯苓猪骨汤 (206) | 鳖龟牡蛎汤 (206) |
| 乌鸡汤 (207) | 黄芪甲鱼汤 (207) |
| 当归生姜羊肉汤 (207) | 甘麦大枣汤 (208) |
| 雪红汤 (208) | 姜汁杏仁猪肺汤 (208) |

壮阳狗肉汤 (209)

杏霜汤 (209)

2.7.4 膏 羹 类

羊肉羹 (210)

清脑羹 (211)

麦芽山楂蛋羹 (211)

黄酒蛋黄羹 (212)

柿饼木耳羹 (213)

白果梨柿膏 (213)

乌发膏 (214)

釜底抽薪蜜膏 (214)

五味子膏 (215)

2.7.5 茶 酒 类

丹参酒 (216)

佛手酒 (217)

延寿酒 (217)

人参枸杞酒 (218)

红花酒 (219)

三蛇酒 (219)

海马酒 (220)

降压茶 (220)

泽兰茶 (221)

花生叶茶 (221)

杭菊糖茶 (222)

橘皮玳玳花茶 (222)

柿叶山楂茶 (223)

麻黄根茶 (223)

天麻钩藤茶 (224)

豆腐红糖汤 (209)

鲫鱼羹 (210)

猪肤红枣羹 (211)

龙眼莲子羹 (212)

葛粉羹 (212)

马齿蛋羹 (213)

天门冬膏 (214)

核桃膏 (214)

羊蜜膏 (215)

金樱子膏 (216)

龟蛇酒 (216)

首乌酒 (217)

枸杞子酒 (218)

雪莲花酒 (218)

灵芝甜酒 (219)

鹿茸酒 (219)

桑椹酒 (220)

菊花山楂茶 (221)

莲子心茶 (221)

夏金茶 (221)

苦瓜茶 (222)

罗布麻茶 (222)

玫瑰花茶 (223)

丁香柿蒂茶 (223)

附 录

中国营养学会新推荐的每日膳食中营养素

供给量表 (225)

常用食物营养成分表 (229)

常见病症治疗药膳索引

现代营养科学向人们揭示：人们进食的真正目的并不是为了单纯地填饱肚子，而是为了从外界摄取人体正常生理活动所需要的营养素。人体在正常的生长发育和生存活动中，大致需要 50 多种营养物质，可归纳为蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和无机盐等 5 大类营养素。每一种食物都含有人体所需要的营养素，但其数量和种类有很大差别，因而必须根据人体需要进行膳食的营养物质平衡。而且食物在烹饪加工过程中，因方法不同，其营养素的含量也会发生很大变化。现代医学证明，饮食营养是影响人体健康长寿的重要因素之一。因此，对每一个人来说，要想保持健康，延年益寿，必须懂得营养学知识，进行科学饮食，主动地、自觉地控制和调节进食的质量和数量，以满足身体对各种营养物质的需求。