

张湖德 赵国林 主编

家庭饮食滋补

JiaTing YinShi ZiBu JiaTing YinShi ZiBu JiaTing YinShi ZiBu



JiaTing YinShi ZiBu



中国标准出版社

家庭饮食滋补

张湖德 主编
赵国林

中国标准出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭饮食滋补/张湖德等编. —北京:中国标准出版社, 2001. 12

ISBN 7-5066-2607-1

I. 家… II. 张… III. ①食物养生②保健 食谱
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 078857 号

中国标准出版社出版
北京复兴门外三里河北街 16 号

邮政编码:100045

电话:68523946 68517518

中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

开本 850×1168 1/32 印张 11 字数 306 千字

2002 年 3 月第一版 2002 年 3 月第一次印刷

*

印数 1 2 000 定价 25.00 元

网址 www.bzecs.com

*

科目 598·342

版权专有 侵权必究

举报电话:(010)68533533

编委会名单

主 编：张湖德 赵国林

副主编：周 俭 王 俊 曹启福

宋一川 王珣琦 杨世盐

孙 波 史建国 陈宝和

编 委：陈九忠 柳 影 张藤心

高延培 何 军 刘福奇

何丽芳 杨凤玲 张彩红

前 言

1995 年我和中国青年出版社签订了出版《中华饮食养生宝典》的协议,但遗憾的是,由于种种原因,书并未出版。但好在是通过写作这本宝典,使我对中医营养学、现代营养学都有了较深刻的认识,并积累了大批极有价值的宝贵资料。现经中国中医药出版社总编辑张年顺教授的推荐,我担当了编写《家庭百病食疗》、《家庭饮食滋补》两本有关饮食养生方面图书的工作。由于有写作《中华饮食养生宝典》的资料和经验,再由于赵国林博士的大力协助,本书稿以较快的速度完成了。我相信随着本书的问世,定会对人们的养生保健活动作出一定的贡献。21 世纪是养生与长寿将会得到人们极大关注的世纪,随着广大人民群众物质生活和精神生活水平的极大提高,《黄帝内经》所期待的“天年”必将很快到来。

中央人民广播电台医学顾问 张湖德

2001 年 6 月于北京中医药大学养生室

目 录

一、家庭常用的滋补食物与中药

1. 常用的能够滋养人体的食物	1
(1) 水果类食物的滋养作用	1
(2) 粮食类食物的滋补作用	14
(3) 蔬菜类食物的滋养作用	24
(4) 水产品类食物的滋补作用	42
(5) 畜肉类食物的滋养作用	51
(6) 奶蛋类食物的滋养作用	54
(7) 调味品类食物的滋养作用	57
2. 常用的有滋补作用的中药	64
(1) 人 参	64
(2) 黄 芪	65
(3) 冬虫夏草	65
(4) 茯 苓	66
(5) 山萸肉	66
(6) 紫河车	67
(7) 黄 精	67
(8) 何首乌	67
(9) 鹿 茸	68
(10) 熟地黄	68
(11) 枸 杞	69
(12) 西洋参	70
(13) 百 合	70

(14) 鳖甲	71
(15) 当归	71
(16) 天门冬	71
(17) 甘草	72
(18) 龟板	72
(19) 女贞子	72
(20) 灵芝	73
(21) 绞股蓝	74
(22) 蛤士蟆油	74
(23) 桂枝	74
(24) 菊花	75
(25) 牡蛎	75
(26) 远志	76
(27) 肉苁蓉	76
(28) 淫羊藿	76
(29) 玉竹	77
(30) 大黄	77
(31) 五味子	77
(32) 杜仲	78

二、改善体质、增强生理机能的 滋补保健食品与饮食方法

1. 能够补气的保健滋补食品与饮食方法	79
(1) 补气保健食品	80
(2) 能够补气的科学饮食方法	86
2. 能够补血的保健滋补食品与饮食方法	87
(1) 补血保健食品	88
(2) 补血的科学饮食方法	95
3. 能够补阴的保健滋补食品与饮食方法	100
(1) 补阴保健食品	100

(2) 补阴的科学饮食方法	110
4. 能够补阳的保健滋补食品与饮食方法	111
(1) 补阳保健食品	111
(2) 补阳的科学饮食方法	120
5. 能够补肺、养肺的保健滋补食品与饮食方法	123
(1) 补肺的保健食品	123
(2) 补肺的科学饮食方法	132
6. 能够养心、补心的保健滋补食品与饮食方法	133
(1) 补心的保健食品	133
(2) 补心的科学饮食方法	139
7. 能够健脾和胃的保健滋补食品与饮食方法	140
(1) 健脾和胃的保健食品	140
(2) 健脾和胃的科学饮食方法	151
8. 能够保肝、养肝的保健滋补食品与饮食方法	154
(1) 养肝的保健食品	155
(2) 养肝的科学饮食方法	160
9. 能够补肾、养肾的保健滋补食品与饮食方法	161
(1) 养肾的保健滋补食品	161
(2) 养肾的科学饮食方法	168
10. 能够增胖健体的保健滋补食品与饮食方法	169
(1) 增胖健体的保健食品	169
(2) 增胖健体的科学饮食方法	176
11. 能够养脑益智的保健滋补食品与饮食方法	178
(1) 补脑保健食品	181
(2) 补脑的科学饮食方法	191
12. 能够美颜润肤的保健滋补食品与饮食方法	194
(1) 美容保健食品	195
(2) 美颜润肤的科学饮食方法	202
13. 能够乌发、养发的保健滋补食品与饮食方法	217
(1) 乌发、养发的保健食品	218

(2) 乌发、养发的科学饮食方法	224
14. 能够润喉清音的保健滋补食品与饮食方法	226
(1) 润喉清音的保健食品	226
(2) 润喉清音的科学饮食方法	229
15. 能够固齿洁齿的保健滋补食品与饮食方法	229
(1) 固齿洁齿的保健食品	230
(2) 固齿洁齿的科学饮食方法	231
16. 能够聪耳明目的保健滋补食品与饮食方法	237
(1) 聪耳明目的保健食品	238
(2) 聪耳明目的科学饮食方法	241
17. 能够健骨强腰的保健滋补食品与饮食方法	246
(1) 健骨强腰的保健食品	247
(2) 健骨强腰的科学饮食方法	251
18. 能够固孕安胎的保健滋补食品与饮食方法	254
(1) 固孕安胎的保健食品	255
(2) 固孕安胎的科学饮食方法	257
19. 增强性机能的保健滋补食品与饮食方法	262
(1) 增强性机能的保健食品	263
(2) 增强性机能的科学饮食方法	270
20. 能够抗衰老的保健滋补食品与饮食方法	277
(1) 抗衰老的保健食品	278
(2) 抗衰老的科学饮食方法	283

三、饮食滋养的科学方法

1. 要因人、因时、因地、因病选择饮食	290
2. 要注意忌口的学问	292
3. 日本人长寿的饮食因素可供参考	294
4. 怎样合理搭配食物	295
5. 怎样保持食物的最佳营养	295
6. 怎样焯菜好	296

7. 谈谈佳肴美味中的味是从何而来	297
8. 当今走俏的谷物胚芽类食品	298
9. 何时补钙为好	298
10. 青年人尤要认识不吃早餐的坏处	299
11. 还是传统的“米麦相扶,干稀两便”好	300
12. 吃午餐肉的新妙法	300
13. 谈谈怎样保持冷冻食品的营养	301
14. 甲鱼虽好吃,但应防水蛭	301
15. 能抗感冒的红色食品	302
16. 关于服人参忌萝卜的问题	302
17. 健康也从口入	302
18. 什么是美国“饮食金字塔”	303
19. 中老年人宜定时喝杯水	304
20. 中年人喝奶能否加糖	305
21. 从爱斯基摩人食鱼中受到的启示	305
22. 不应吃的鱼	306
23. 外国专家谈使精力充沛的饮食法	307
24. 什么是我国《小康膳食标准》	308
25. 怎样看待洋食品	309
26. “食金热”不妥	311
27. 水果在喝牛奶时能吃吗	312
28. 用牛奶卧鸡蛋吃好吗	312
29. 常见食物成分表	312
30. 进补不得当,花钱买罪受	321
31. 饮酒影响青春发育	322
32. 饮酒影响微量元素的吸收	322
33. 啤酒调味法	323
34. 防醉之道	324
35. 饮酒的三个“最佳”	325
36. 鲜花——餐桌上的营养佳品	326

37. 美国盛行蔬菜餐	327
38. 请记住饮食的“一二三四五六”	327
39. 当前餐桌上的新时尚	328
40. 多吃蔬菜比多吃水果更有益	330
41. 食不厌杂好	331
42. 少食畜肉,多食禽肉	332
43. 劝君多吃些纤维素	333
44. 目前餐桌上的流行色	334
45. 不同人群的最佳食物	335
46. 怎样用食物调节情绪和精力	337
47. 儿童营养过剩不利健康	339
参考文献	340



家庭常用的滋补食物与中药

食物对于人体的滋补营养作用,早在 2000 多年前的《黄帝内经》里即有明确的记载:“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”。这里的补精益气,即是五谷、五果、五畜、五菜等各种常用食物对人体的营养作用。俗话说:人身二宝精气神。精是人生的根本,气是生命的动力,常用食物就是通过人们的合理加工、烹调、制作,从而变为营养人体的精微之气。那么,又有哪些常用的食物能对人体起到滋补作用呢?

1. 常用的能够滋养人体的食物

(1) 水果类食物的滋养作用

包括鲜果类和硬果类,含有的营养素主要是抗坏血酸、无机盐(钾、钙、铁等)、纤维素(包括纤维素、半纤维素、水质素)、果胶、酶(蛋白酶)、有机酸(柠檬酸、苹果酸、酒石酸等)。硬果的果仁中脂肪、蛋白质、铁和钙等相当丰富,还含有较多的硫胺素和核黄素。

主要保健医疗作用:抗癌(如食物纤维防肠癌,抗坏血酸、柑橘类防胃癌等)、降血脂(果胶、抗坏血酸、纤维素作用)、降压(如山楂、香蕉、荸荠等)、防治冠心病(山楂、柚子、柠檬等)降糖(柚子)、抗胃溃疡(香蕉)、舒肝理气(橘、橙等)、止咳化痰(柚、桃、梨、枇杷等)、抗癆(白果)等。

① 草莓

据测定,每 100 克草莓果肉中含糖 5.2~8 克、蛋白质 0.8~1.2 克、脂肪 0.1~0.4 克、维生素 C 35~60 毫克、维生素 B₁ 0.01~0.02

毫克、维生素 B₂ 0.01~0.05 克、钙 15~35 毫克、磷 22~68 毫克、铁 5~22 毫克。

现代营养学认为,草莓是一种低糖果品,所含维生素 C 是梨的 9 倍,苹果的 7 倍,蛋白质的含量是梨的 10 倍,苹果的 2.5 倍。除此,它还含有钙、磷、铁等微量元素及多种氨基酸等。其营养成分易为人体所吸收,适宜婴儿、老人、体弱者食用,是较理想的健美果品。

② 苹果

意大利有句俗语:一日一苹果,一世不求医生。苹果不仅味美可口,还含有极其丰富的营养,因此,被誉为水果的“皇后”。

据测定,每 100 克鲜苹果中,含糖类 34 克、蛋白质 0.4 克、脂肪 0.5 克、碳水化合物 13 克、钙 11 毫克、磷 9 毫克、镁 8 毫克、铁 0.3 毫克,以及多种维生素等人体必需的营养物质。苹果除供鲜食外,还可制成苹果酱、苹果干、苹果汁、苹果脯及苹果罐头等多种加工食品。

英国牙科医师发现,每天吃苹果的儿童不发生口腔疾病。他认为,苹果中的纤维质,能够清洁牙龈中的污垢。同时,苹果富含果酸,可以刺激胃液分泌,增强机体的消化功能,间接地增加了人体的抗病能力。

苏联、法国、意大利、爱尔兰、芬兰等国家的专家近年来发现,吃苹果可以使血液中的胆固醇降低。原因在于:苹果本身不含胆固醇;吃苹果能促进胆固醇从胆汁中排出;苹果中含有大量果胶,果胶能防止肠内胆酸的重吸收,并能使之排出体外;苹果在肠道内分解出来的乙酸有利于胆固醇代谢。此外,苹果中还含有丰富的维生素 C、果糖、微量元素镁等,它们均有利于胆固醇的代谢。

③ 菠萝

本品是世界的著名佳果,又名凤梨,为凤梨科多年生草本植物凤梨的果实。此果实具有佳美的芬香,味道甜美,汁液丰富,富含营养物质,为人们所喜吃。据现代科学研究,菠萝含有丰富的水分、蔗糖、葡萄糖、果糖、苹果酱、柠檬酱、蛋白质、多种维生素等,在其果汁中,还含有朐酶,有帮助消化蛋白质的特殊功能。

④ 杏子

杏果成熟期早,仅次于樱桃。果肉酸甜多汁,风味独特;含有丰富的糖、蛋白质、胡萝卜素、维生素和较多的硫胺素、核黄素、尼克酸以及磷、钙等矿物质。果实除鲜食外,还可制杏脯、杏干、杏酱、杏汁、杏酒和罐藏加工品等。北京的杏脯,新疆库车的杏干都是我国驰名中外的特产。

杏的种子杏仁所含营养大大高于杏肉。其中,脂肪含量高达50%~60%,蛋白质高达23%。杏仁是重要的药材,有止咳平喘、润肠通便的疗效。杏仁除药用外,还是制作许多名贵糕点的原料,并可加工成杏仁霜、杏仁粉等等。

⑤ 荔枝

荔枝营养丰富,含糖多达20%,另外,还含有大量的维生素C、蛋白质、脂肪以及磷、钙、铁等微量元素。《本草纲目》载:“常食荔枝能补脑益身,治疗痲疗肿,开胃健脾,干制品能补元气,为产妇及老弱补品。”夏日食荔,可消暑、生津、解渴,荔枝壳煎水服可治食滞腹胀。但荔枝一次不可吃得太多,否则易得“荔枝病”。“荔枝病”的主要症状是:四肢乏力、恶心想吐、头晕头昏,严重时还会导致昏迷不醒。

⑥ 樱桃

樱桃营养丰富,据测定,含有蛋白质、糖类、脂肪、纤维素、多种维生素以及钙、磷、铁等矿物质。它味道鲜甜适口,果肉甘美多汁;它除了鲜食外,还可加工成罐头、果酒、果酱等。

⑦ 龙眼肉

为无患子科植物龙眼的假种皮,又名龙眼肉,龙眼中含碳水化合物45.3%,碳水化合物是人体必需补充的最大能源之一,它氧化后释放出大量的热量,机体中80%的热量由它供给。人体神经系统活动,要消耗大量葡萄糖,而龙眼中葡萄糖含量较多,具备足够的碳水化合物分解提供。龙眼中的脂肪、磷,是大脑细胞形成与活动的重要物质基础。

近年来,科学家对龙眼的有效成分进行深入研究,发现龙眼肉提取液,含有一种能有选择地抑制黄素蛋白酶——脑B型单胺氧化酶

的活性物质。这种活性物质是人体中的一种惰性因子，它广泛存在于肝、脾、淋巴系统，以及脑组织中，随着岁月的消逝，年龄的增高，这种惰性因子的活性增高，导致和促进机体组织、器官、细胞的衰老退化。用龙眼肉 15~20 克，粳米 60 克，煮粥，长期食用，有延缓机体衰老的进程之作用。此外，日本医学科学家发现，龙眼提取液对肿瘤细胞 (TTC-26) 有抑制作用，其抑制率达 90% 以上。因此，龙眼肉可作为癌症患者保健食品。

⑧ 香蕉

香蕉果肉软润细嫩，糯甜适口，芳香沁人，是富含多种营养、增进人体健康的美味果品。

据营养学家分析，每 100 克可食部分中，含糖 20 克，蛋白质 1.2 克，脂肪 0.6 克，果酸 0.19 克，粗纤维 0.9 克，钙 18 毫克，磷 28 毫克，铁 0.6 毫克，胡萝卜素 0.25 毫克，硫胺素 0.02 毫克，核黄素 0.05 毫克，尼克酸 0.7 毫克，抗坏血酸 6 毫克和维生素 E、P 以及果胶、酶等。香蕉中钾的含量居水果之首，每 100 克中高达 470 毫克。钾对维持人体细胞功能和体内酸碱平衡以及增进心肌功能等方面均有明显的促进作用。

此外，每 100 克香蕉中还含有 376.6 千焦的热量，高于大米、小麦和土豆。所以香蕉又是很好的草本粮食。直到现在，非洲、美洲和亚洲的一些热带居民还以香蕉作为主食。香蕉果实除供鲜食和提取香精外，可加工成蕉干、蕉粉，制成各种面食、糕点，酿制出果汁、果酒、汽水、糖浆等多种饮料。美洲的不少国家还一直保持着用香蕉做菜的习惯。

坚持每天吃 5 只香蕉，可治高血压眩晕和便秘。每晚睡前吃 2~3 只香蕉，对肠热、痔疮出血与大便干燥者的止血、润便大有好处。用 2 只香蕉加适量冰糖炖服，每日 2 次，连服 1 周，可止燥热、咳嗽。香蕉去皮后捣烂成汁涂敷患处，每日 2 次，可治肿痛、疖肿和烫伤。手足皸裂者可选软熟香蕉 1 只，剥皮后焙热，用热水洗净手足后取少量擦于患处并稍加按摩，效果明显。

此外，将香蕉根、茎、叶或花捣烂取汁涂敷疮疖患处，均有消炎镇

痛退肿之效。取香蕉根 120 克，捣烂取汁后熬温并加食盐少许，和服，患儿酌减，治肺炎有一定的疗效。

另据国外报道，有些热带地区的土著人喜欢用香蕉果梳梳头，用香蕉果肉擦脸，据说有乌发、润肤和消除瘢痕的功效。

⑨ 柠檬

尽管柠檬味道欠佳，但其营养价值却不逊色，因为柠檬果实含有糖类、钙、磷、铁及维生素 B₁、B₂，烟酸和维生素 C 等多种营养成分。此外，尚有丰富的有机酸和黄酮类，香豆精类，甾醇，挥发油以及橙皮甙等。

柠檬酸是各种水果中所含有机酸的一种，以柠檬中含量最多而命名，各种柠檬型饮料如柠檬茶、柠檬汽水、柠檬露、柠檬果汁以及一些风味食品，均须借助柠檬酸才能获得柠檬的特殊芳香和甘酸气味。

⑩ 荸荠

荸荠既可当蔬菜，又可作水果，生吃熟食皆宜，所含营养丰富。分析得知，荸荠果实含淀粉 21.8%，蛋白质 1.5%，糖类 21%，还含有钙、磷、铁、维生素 B、C 以及尼克酸，胆碱，胰蛋白酶抑制素等。

荸荠吃法多样，生吃肉质嫩脆，清香味甜。配菜烹炒则能做众多美味佳肴。将荸荠去皮剥碎，挂浆油炸，制成地栗丸子，鲜美爽口。去皮后挂糖汁，称挂霜地栗，是宴会上一道名菜。清炒虾仁，配上点荸荠片，红白相映，其味迥异。红烧狮子头，加上点荸荠末，能使狮子头锦上添花。烹烧肉类，放入荸荠既能去腥，更可提高滋补作用，使菜色悦目，不妨一试。

⑪ 桑椹

1990 年第 4 次人口普查时，新疆皮山县 28 万人口中，有 70 岁以上老人 5113 名，占全县总人口的 2.84%，其中百岁老人 20 名，占全县人口总数的 0.011%，年龄最高者 120 岁，长寿老人的比例远远高于其他地区。科克铁热克乡多浪买里村 111 岁的卡迪尔伊明老人 1993 年仍参加夏收，桑株乡波斯坎村 116 岁的老人白亚阿洪还经常到田里劳动。

皮山县是贫困县，属少、边、穷地区，而这里的人为什么能长寿

呢?新疆科学院和新疆医学院联合组成的研究组经多年研究,发现了其中的奥妙。原来,与这一地区人们的生活习俗有关,特别是与这一地区种植桑椹更为有关

皮山县地处塔克拉玛干大沙漠南缘、昆仑北麓,是古丝绸之路南道上的历史重镇。植桑养蚕历史悠久,这里的桑树中有黑桑、白桑、药桑三大品类,广布于冲积扇平原和浅山两大区域,如今新老桑树近千万株。田畴路侧,房前房后,家家户户,桑树成林,鲜桑椹年产量可达数千吨。

四川华西医科大学对桑椹进行了科学化验,桑椹含有 18 种氨基酸,特别是含有人体必需的 8 种氨基酸,同时还含有多种维生素,如维生素 B₁、B₂、C、A、D,胡萝卜素、葡萄糖、果糖、苹果酸以及钙质、铁质等,营养十分丰富。

在前苏联爱琴海和黑海之间的山区里,有个长寿村,村民的平均年龄为 120 岁,最高者为 160 岁。这一山区的村民为什么能长寿呢?前苏联沙迪诺夫博士认为:长寿村的奥秘不是别的,正是村民们早晚食用桑椹果的缘故。

桑椹是成熟最早的果品之一。其黑者先熟,白者中熟,药桑晚熟。由于海拔高度的差异,又以平原区先熟,浅山区后熟,成熟期天然错开,鲜果食用期可长达一个半月之久。由于皮山县气候独特,昼夜温差悬殊,桑椹糖分含量极高。皮山人在食用鲜果的同时,还把桑椹或晒成干,或制成膏,或做成酒储存起来,以供经常食用。由于长期使用,桑椹中的物质逐渐对人体起到良性作用,使皮山人健康长寿。

⑫ 柑橘

柑为芸香科植物柑的果实,其果实一般较橘大,但比柚小,因形而稍扁,在柑橘类的水果中,柑味最甜,所以独名为柑子,其含大量维生素 C,及维生素 AB、B₁、B₂、P,烟酸、葡萄糖、果糖、有机酸等。

橘为芸香科柑橘属植物,富含维生素 A、维生素 B₁、维生素 C、维生素 P 及隐黄素等营养物质。因其喜温湿,故在长江以南各省有广泛栽培。比较著名的橘子品种有早橘、红橘、南丰蜜橘等,其中南丰蜜橘以果实汁多浓甜,内瓤皮薄,带有香味而为橘中上品。