

B · X 系列丛书

刘君琳 编著

营养与进补

Ying Yang Yu Jin Bu



百花文艺出版社
BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

B · X 系列丛书

刘君琳 / 编著

营养与进补



百花文艺出版社

BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

营养与进补 / 刘君琳编著. — 天津: 百花文艺出版社,
2003

ISBN 7-5306-3699-5

I. 营… II. 刘… III. ①营养学—基本知识②补
法—基本知识 IV. ① R151 ② R243

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 057220 号

百花文艺出版社出版发行

地址: 天津市和平区张自忠路 189 号

邮编: 300020

e-mail: bhpubl@public.tpt.tj.cn

<http://www.bhpubl.com.cn>

发行部电话: (022) 27312757 邮购部电话: (022) 27116746

全国新华书店经销

河北省三河市宏达印刷有限公司印刷

※

开本 850×1168 毫米 1:32 印张 10.375 插页 2 字数 233 千字

2003 年 10 月第 1 版 2003 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1—8000 册 定价: 18.00 元



第一章 解读“医食同源”

一、食物也有“性”	003
1、凉性或寒性	003
2、温性或热性	004
3、平性	004
二、岂止“打翻五味瓶”？	006
1、酸味(包括涩味)	006
2、苦味	006
3、甘味	006
4、辛味	007
5、咸味(包括腥味)	008
6、淡味	008

7、香味	008
三、食物的“归经”	009
1、归心经食物	009
2、归肝经食物	009
3、归脾经食物	010
4、归肺经食物	010
5、归肾经食物	010
6、归胃经食物	011
7、归膀胱经食物	011
8、归大肠经食物	011
9、归小肠经食物	012
四、“发物”为何物?	013

第二章 “食得即是福”吗

一、果蔬类	019
1、胡萝卜莫凉拌生吃	019
2、水生植物莫生食	019
3、吃久存的老南瓜应防中毒	020
4、海带勿多吃	020
5、水果不能代替蔬菜	022
6、有些蔬菜勿与水果同食	022
7、病人吃水果的禁忌	024
8、哪些人忌吃花生	026

二、荤腥类	028
1、哪些食物忌混食	028
2、服维生素C时应忌食的食物	029
3、天麻与鸡勿同食	030
4、哪些人不宜多喝鸡汤	030
5、食鱼的宜与忌	032
6、哪些人不宜吃螃蟹	032
三、茶类	034
1、忌用茶解酒	034
2、勿饮“空心”茶	035
3、哪些人勿饮茶	035
四、妇科类	039
1、妇女“三期”忌饮浓茶	039
2、女性忌多食粗纤维食物	040
3、孕妇忌摄取过量维生素	040
五、儿科类	043
1、婴幼儿勿多吃蜂蜜	043
2、婴幼儿食物忌太咸	044
3、给宝宝吃动物肝肾忌过量	044
4、忌给小儿盲目进补	045
5、儿童多动症的饮食禁忌	046
6、小儿腹泻忌喝鸡汤	046
7、青少年忌素食	047
六、常见病类	050
1、支气管哮喘病人	050

2、肺结核病人	051
3、溃疡病病人	053
4、腹泻病人	054
5、胆囊炎、胆结石病人	056
6、胰腺炎病人	057
7、冠心病病人	058
8、尿路结石病人	059
9、糖尿病病人	061
10、癫痫病人	062
11、痛风病人	063
12、关节炎病人	065
13、红斑狼疮	066
14、皮肤病病人	068
15、眼病患者	069
16、顽固性口疮患者	071
17、低盐饮食病人勿吃松花蛋	071
18、风热感冒忌喝姜糖水	072
19、严重肝硬化病人忌食高蛋白	073
20、骨折患者勿大量饮酒活血	074

第三章 美食佳肴治百病

一、医治头痛的膳方	079
二、医治肺病的膳方	083

三、医治肝病的膳方	093
四、医治肾病的膳方	098
五、医治肠胃的膳方	122
六、医治高血压的膳方	156
七、医治糖尿病的膳方	165
八、医治贫血的膳方	169
九、医治咳嗽及伤风感冒的膳方	177
十、清热解毒的膳方	199
十一、医治儿科诸症的膳方	209
十二、医治妇科诸症的膳方	230
十三、医治五官科、外科、骨科诸症 的膳方	272
1、口腔科	272
2、鼻科	275
3、眼科	276
4、外科、骨科	281
十四、滋补保健的膳方	286

JIEDU“YISHI TONGYUAN”

第一章

解读“医食同源”

在远古社会里,人们在寻找食物的同时,便发现了许许多多具有治疗作用的药物,论者便有“医食同源”之说。当时文字未兴,仅依口耳相传,把这些经验一代一代地介绍下来,后来逐渐地文字化了,这时就出现了各种各样的史书记载。上古时代药物与食物的界限是不清的,古人对食疗极为重视,食物的加工烹调方法与药物的加工炮制方法之间亦无明显界限。当时手艺高超的烹调师,往往也是经验丰富的药物大师。传说商汤时有一名叫伊尹的人,精通烹调技艺,同时熟谙药性,能够将烹调技艺用于药物的加工,著有《伊尹汤液经》。对此司马迁在《史记·殷本纪》中多有论述,《周礼·天官·冢宰》篇亦有“食医掌八珍之齐”的记载,可见食疗地位的重要。

食物之所以能防治疾病,是由它们本身具有若干的特性所决定的。这些特性就是中医所说的食物是什么“性”,是什么“味”,和归什么“经”,中医“发物”一说有科学道理吗?

一、食物也有“性”

食物的“性”是指食物具有的寒、凉、温、热等不同的性质，下面让我们来简单认识一下什么叫做食物的“性”。

1、凉性或寒性

凡适应于热性体质和病症的食物，就属于凉性或寒性食物。如适应于发热、口渴、烦躁、尿赤等症象的西瓜，适应于咳嗽、胸痛、吐黄痰等症象的梨，适用于口干、口疮、口渴等症象的柿霜糖，适应于肝阳上亢引起眩晕的芹菜等，还有淡豆豉、马齿苋、酱、苦瓜、苦菜、藕、蟹、食盐、甘蔗、番茄、柿子、茭白、蕨菜、荸荠、紫菜、海藻、海带、竹笋、慈菇、西瓜、甜瓜、香蕉、猪肠、桑葚、蛭肉、柚、冬瓜、田螺茄子、白萝卜、冬瓜子、冬瓜皮、丝瓜、油菜、菠菜、苋菜、芹菜、小米、大麦、绿豆、豆腐、小麦、柑、苹果、梨、枇杷、橙子、西瓜皮、芒果、橘、槐花、菱角、薏苡米、茶叶、蘑菇、猪皮、鸭蛋、荞麦等都属于寒凉性质的食物。



2、温性或热性

凡适应于寒性体质和病症的食物，就属于温性或热性食物。如适应于风寒感冒、发热、恶寒、鼻流清涕、头痛等症象的生姜、葱白、香菜，适应于腹痛、呕吐、喜热饮等症象的干姜、红茶，适应于肢冷、畏寒风湿性关节炎痛等症象的辣椒、酒等，芥子、鳙鱼、肉桂、花椒、胡椒等都是属于温热性质的食物。

而韭菜、小茴香、刀豆、生姜、葱、芥菜、香菜、油菜子、韭子、大蒜、南瓜、木瓜、高粱、糯米、酒、醋、龙眼肉、杏子、杏仁、桃、樱桃、石榴、乌梅、荔枝、栗子、大枣，胡桃仁、鹿肉、雀、鳝鱼、虾、淡菜、蚶、鳊鱼、鲢鱼、海参、熊掌、鸡肉、羊肉、羊乳、狗肉、猪肝、猪肚、火腿、猫肉、鹅蛋、薤白风则属于温性。

3、平性

这类食物的性质介于寒凉和温热性质食物之间，适应于一般体质，或寒凉，热性病症的人都可选用。平性食物多为一般营养保健之品，如米、面、黄豆、山芋、萝卜、苹果、洋葱、萝卜子、白薯、藕节、南瓜子、马铃薯、黄花菜、香蕈、荠菜、香椿、茼蒿、大头菜、洋白菜、芋头、扁豆、豌豆、胡萝卜、白菜、豇豆、黑大豆、赤小豆、蚕豆、黄豆、粳米、玉米、陈仓米、落花生、白果、百合、橄榄、白砂糖、桃仁、李仁、酸枣仁、莲子、黑芝麻、榛子、无花果、李子、葡

萄、白木耳、木耳、海蜇、荷叶、黄鱼、泥鳅、鲳鱼、青鱼、鲫鱼、鳊鱼、鲤鱼、猪肺、猪心、猪肉、猪肾、鹅肉、龟肉、鳖肉、猪蹄、白鸭肉、鸡蛋、鸽蛋、燕窝、鹌鹑、鹌蛋、蜂蜜、蜂乳、榧子、芡实、牛肉、牛奶等。

历代中医食疗书籍所介绍的食性，如大热、热、大温、温、微温、平、凉、微寒、大寒等概念，只是表明食物性能方面的差异程度，而无明显界线。据统计数字的分析，三百多种常用食物中，平性食物居多，温热性次之，寒凉性更次之。

一般来说，各种食物的性质除都具有营养保健作用之外，寒凉性食物属于阴性，具有清热泻火、凉血、解毒等作用。温热性食物属于阳性，而有散寒、温经、通络、助阳等作用。

005

第一章

解读「医食同源」





二、岂止“打翻五味瓶”？

我国中医认为，“味”是指食物中的主要味道，“五味”即酸、苦、甘、辛、咸。但实际上，除此之外还有淡味、香味等。与食物的“性”一样，由于食物有不同的“味”，便有不同的功效。

1、酸味(包括涩味)

有敛汗、止喘、止泻、涩精、缩收小便等作用。如乌梅、山楂、山萸肉、石榴、柿子番茄、木瓜、马齿苋、醋、赤小豆、蜂乳、柑、橄榄、柠檬、杏、梨、枇杷、橙子、山楂、桃、椰子瓢、石榴、乌梅、荔枝、橘、柚、芒果、李子、葡萄、鳊鱼、猫肉等。

2、苦味

有清热、泻火、燥湿、降气、解毒等作用。如苦瓜、苦杏仁、橘皮、百合、苦菜、大头菜、香椿、淡豆豉、慈菇、酒、醋、荷叶、茶叶、百合、白果、桃仁、李仁、海藻、猪肝等。

3、甘味

有补益和缓解疼痛，痉挛等作用。如蜂蜜、饴

5、咸味(包括腥味)

有泻下、软坚、散结和补益阴血等作用。如盐、海带、紫菜、海虾、海蟹、海蜇、龟肉、苋菜、大酱、食盐、小米、麦、海藻、蟹、海参、田螺、猪肉、猪髓、猪肾、鳊鱼、猪蹄、猪血、猪心、淡菜、火腿、熊掌、蛭肉、白鸭肉、狗肉、鸽蛋等。

6、淡味

中医把它归属于甘味范围,有渗利小便、祛除湿气等作用。如西瓜、冬瓜、茯苓、玉米芯、黄花菜、薏苡米等。

7、香味

对食物而言,五味之外尚有“芳香”概念。芳香性食物以水果,蔬菜居多,如橘、柑、佛手香橼、香菜、香椿、茴香等。芳香性食物一般具有醒脾、开胃、行气、化湿、化浊、辟秽、爽神、开窍、走窜等作用。

三、食物的“归经”

归经是一种中医学理论。

所谓“归经”是指某种食物对人体某些脏腑、经络、部位等的突出作用。我国中医早已注意到食物是有选择这一特性的。如杏仁平喘止咳归肺经，菊花治疗目赤，眩晕而归肝经，桂圆安神而归心经等。有的食物能归数经，说明其药用范围大，选择性广。如核桃平喘、养血、健脑而归肺、肝、肾经。下面简单介绍一些食物的“归经”：

1、归心经食物

芥菜、莲藕、藕节、辣椒、绿豆、赤小豆、陈仓米、小麦、慈菇、酒、荷叶、柿子、百合、桃仁、西瓜、甜瓜、龙眼肉、酸枣仁、莲子、猪皮、海参。

2、归肝经食物

马齿苋、茄子、丝瓜、油菜、油菜子、荠菜、香椿、茼蒿、木瓜、韭子、菜、酒、醋、枇杷、桃仁、山楂、杏仁、樱桃、乌梅、桑葚、荔枝、黑芝麻、芒果、无花果、李子、酸枣仁、海蜇、青鱼、鲢鱼、虾、淡菜、蛭