

GAODENG ZHIYE JIAOYU JIAOCAI

· 高等职业教育教材 ·

中国饮食保健学

ZHONGGUO YINSHI BAOJIANXUE

· 路新国 刘煜 编著 ·



中国轻工业出版社

ZHONGGUO QINGGONGYE CHUBANSHE

图书在版编目(CIP)数据

中国饮食保健学/路新国,刘煜编著. —北京:中国轻工业出版社,2001.1

高等职业教育教材

ISBN 7-5019-2807-X

I. 中... II. ①路...②刘... III. 饮食-保健-高等教育:职业教育-教材 IV. R151

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第57597号

责任编辑:陈思燕 李炳华

策划编辑:马 静 陈耀祖 责任终审 滕爽福 封面设计 崔 云

版式设计:智苏亚 责任校对 燕 木 责任监印 崔 科

出版发行:中国轻工业出版社 (北京东长安街6号,邮编 100740)

网 址:<http://www.chlpp.com.cn>

联系电话:010-65241695

印 刷:中国人民警官大学印刷厂

经 销:各地新华书店

版 次:2001年1月第1版 2001年1月第1次印刷

开 本:850×1168 1/32 印张:15.375

字 数:372千字 印数:1—3000

书 号:ISBN 7-5019-2807-X/TS·1702 定价:30.00元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

高等职业教育烹饪专业教材编审委员会

主 任 赵 荣 光

副主任 季 鸿 崑

委 员 刘 广 伟 刘 北 林 闫 喜 霜

季 鸿 崑 赵 荣 光 崔 桂 友

路 新 国 谢 定 源 魏 峰

出版说明

改革开放以来,伴随着人民生活水平的提高和对餐饮业需求的急剧增长,我国的高等烹饪教育得到了快速的发展,高等烹饪教材建设也取得了一定的成果。

但是,由于我国的高等烹饪教育起步较晚,又长时间囿于各省区、各单位独立办学局限,自主设教、单兵作战的办学形式不可避免地造成了许多高等烹饪教材缺乏必要的规范和深入的科学论证。对此,广大烹饪教育工作者非常期望有关方面组织编写一套适合我国高等烹饪教育不同地区、不同层次需要的规范化、科学化的教材,以适应高等烹饪教育,特别是高等职业教育事业的发展。1997年7月于济南召开的首届中国烹饪高等教育学术研讨会上就此问题进行了深入讨论,并决定组织全国各办学单位编写面向21世纪中国烹饪高等职业教育系列教材。

我社基于烹饪专业属于大食品学科这一国内外学科归属的统一认识,认真听取了专家们的意见,决定聘请在全国有影响的高等烹饪教育专家学者,着手编辑出版高等烹饪专业系列教材。

为确保教材编写质量,我社在各烹饪高校推荐和广大烹饪教育专家认可的基础上,组成了由黑龙江商学院原烹饪系系主任、中国饮食文化研究所所长赵荣光教授、原扬州大学烹饪系系主任季鸿崑先生为负责人的教材编审委员会。参加教材编审策划工作的有扬州大学旅游烹饪学院、黑龙江商学院、广东商学院、天津商学院、武汉商业服务学院、北京联大旅游学院、黑龙江餐旅专修学院、华中农业大学、河北师大职业技术学院、广西南宁职业大学、东方美食学院、四川行政学院、四川烹饪高等专科学校、上海旅游专科学校等十余所院校的专家和教师。1998年7月和9月,

我社先后在北京和扬州召开教材编审会议。会议对各参编院校提交的 39 份编写大纲进行审议,规范了 20 种教材名称,制定了主编、主审人选的标准,并按此标准适当参考各校申报材料拟定了每种教材的主编、主审及参编人选。会议决定分期分批用两年左右时间,在 2000 年前将全套教材出齐。

受教材编审委员会的委托,我社曾派人两次到教育部高教司教材处汇报了有关烹饪教材编写运作情况,并呈交了书面汇报材料,得到了有关负责同志的充分肯定和热情指导。根据领导部门的指示精神,我社提出了对这套教材出版的总体思路,强调要在保证质量、编出特色上下功夫;要加大教材的科技含量,在科学性、规范性、系统性、广泛性和适用性上突出这套教材的特色。对其中部分教材还配制了音像光盘随书配套出版。

经过全体参编人员的努力,本套教材现已陆续出版,我们热忱欢迎广大专家学者和教师给予批评指正。

本书在编审出版过程中得到了广大烹饪教育工作者和有关部门的大力支持和鼎力相助,在此一并表示感谢!

中国轻工业出版社

2000 年 10 月

前 言

本教材是为了适应烹饪高等教育事业的发展,根据 1998 年高等职业教育烹饪专业教材编审委员会确定,由路新国担任主编,并负责组织编写工作。

本教材可供烹饪高等教育本、专科使用,也可供烹饪与营养专业、中医营养食疗专业、保健食品专业等相关的专业使用。

本教材由路新国负责制定编写大纲。全书共分为三个部分,即上、中、下三篇。其中上篇(第一章至第三章)为总论,主要介绍中国饮食保健学的概念、发展概况及特点,由路新国编写;中篇(第四章至第十六章)为食物与保健,主要介绍食物性能、炮制与烹调、食物的应用、各类保健食品及常用食疗药膳中药材,由路新国编写;下篇(第十七章至第二十三章)为食养与食疗,主要介绍食养与食疗基本法则、正常人的饮食养生及常见病的饮食治疗,由刘煜编写。全书由路新国最后统稿。

限于作者的水平,本书的错误和缺点在所难免,热忱祈望使用本教材的教师和学生以及读者对本书提出宝贵意见,以便在再版时能使之逐步臻于完善。

本教材在编写过程中,参考了部分著作和文献资料,得到了中国轻工业出版社的大力支持,在此一并表示感谢!

路新国

2000 年 10 月

目 录

上 篇 总 论

第一章 中国饮食保健学概述	(1)
第一节 中国饮食保健学的概念和内容	(1)
第二节 中国饮食保健学与相关学科的关系	(7)
第二章 中国饮食保健学发展概况	(15)
第一节 饮食保健的起源	(15)
第二节 历代饮食保健学的发展概况	(17)
第三节 饮食保健学的现代发展	(26)
第三章 中国饮食保健学的特点	(28)
第一节 整体饮食保健观	(28)
第二节 辨体与辨证施食饮食保健观	(30)
第三节 脾胃饮食保健观	(32)

中 篇 食物与保健

第四章 总论	(34)
第一节 概论	(34)
第二节 食物的性能	(36)
第三节 食物的产地及采集	(42)
第四节 食物的炮制与烹调	(44)
第五节 食物的应用	(47)
第五章 补养类食物	(52)
第一节 补气类食物	(52)
第二节 补阳类食物	(79)

第三节	补血类食物	(94)
第四节	补阴类食物	(112)
第六章	温里类食物	(146)
第七章	理气类食物	(159)
第八章	理血类食物	(171)
第一节	止血类食物	(171)
第二节	活血类食物	(181)
第九章	消食类食物	(189)
第十章	祛湿类食物	(199)
第一节	利水渗湿类食物	(199)
第二节	芳香化湿类食物	(215)
第三节	祛风湿类食物	(220)
第十一章	清热类食物	(224)
第十二章	化痰止咳平喘类食物	(249)
第一节	化痰类食物	(249)
第二节	止咳平喘类食物	(266)
第十三章	解表类食物	(274)
第一节	辛温解表类食物	(274)
第二节	辛凉解表类食物	(283)
第十四章	收涩类食物	(290)
第十五章	其他食物	(299)
第十六章	常用食疗药膳中药材	(313)

下 篇 食养与食疗

第十七章	食养与食疗基本法则	(326)
第一节	扶正祛邪	(326)
第二节	调整阴阳	(327)
第三节	调整脏腑功能	(328)

第四节	调理气血	(330)
第五节	因异制宜	(330)
第十八章	常人食养	(332)
第一节	常人体质分类	(332)
第二节	体质与饮食养生	(334)
第十九章	四时、区域食养	(340)
第一节	四时饮食养生	(340)
第二节	区域饮食养生	(344)
第二十章	妇女食养	(347)
第一节	月经及经期饮食养生	(347)
第二节	孕期及临产饮食养生	(350)
第三节	产后及哺乳期饮食养生	(357)
第二十一章	小儿食养	(361)
第一节	小儿年龄分期	(361)
第二节	小儿饮食养生	(363)
第三节	小儿饮食宜忌	(365)
第二十二章	老年食养	(367)
第一节	人类的天年	(367)
第二节	抗衰老饮食	(369)
第三节	老年饮食宜忌	(372)
第四节	酒与茶	(374)
第二十三章	常见病食疗	(378)
第一节	普通常见病食疗	(378)
第二节	妇女常见病食疗	(428)
第三节	小儿常见病食疗	(454)
第四节	老年常见病食疗	(469)

上 篇 总 论

第一章 中国饮食保健学概述

中国饮食保健学是一门既古老又新兴的学科。说它“古老”，是指它在我国已具有数千年的悠久历史，积累有极其丰富的实践经验和理论认识，曾为增进中华民族的健康与繁衍昌盛做出了重要的贡献。说它“新兴”，是指把它作为相对独立的一门学科、建立系统的理论体系和进一步的完善研究工作却是从 20 世纪 80 年代才开始的。进入 80 年代以后，随着社会经济的发展，生活水平的提高以及中国烹饪学和中国传统医学的发展，特别是中国烹饪专业高等教育和中国传统医学养生康复专业高等教育的建立，为中国饮食保健学的学科分化提供了可能。

第一节 中国饮食保健学的概念和内容

一、概 念

保健，是指保养身体，增进健康，防治疾病以及为此所采取的综合性措施。按照所选用的方法可分为饮食保健、体育保健、精神保健、休闲保健、药物保健等；按照服务对象可分为妇女保健、幼儿保健、老年保健、劳动保健等。

中国饮食保健学是在中国传统医学（即中医学）理论的指导

下,从“医食同源”、“药食同用”的思想观念出发,研究饮食与保持和增进人体健康以及防治疾病关系的一门应用性学科。它产生于中国的古代,以中国传统的医学——中医学理论为指导,以数千年的实践经验和理论认识为基础,是我国优秀传统文化的一个重要组成部分,故又可称之为中国传统饮食保健学、中医饮食保健学。从以研究饮食与保持和增进人体健康这一营养科学的立场出发,中国饮食保健学又是具有中国特色的营养学,它充分反映了我国优秀传统文化的若干特点,极大地丰富了世界营养科学的内容和理论学说,并正在国际上产生日益扩大的影响,也是对世界营养科学的一大贡献。

中国饮食保健学十分强调“医食同源”、“药食同用”这一思想观念,这对推动学科的发展起到了非常重要的作用。正是在这一观念和意识的指导下,中国饮食保健学才在漫长的历史发展过程中,十分重视饮食与增进人体健康和疾病治疗的关系,强调饮食在增进人体健康和疾病治疗中的重要作用,并由此积累有十分丰富的实践经验和理论上的认识,保存有大量的有关文献资料,从而为今天中国饮食保健学的研究和发展提供了实践上和理论上的基础。

中国饮食保健学在医学理论体系上,以中国传统医学理论为指导,即它在阐明饮食与增进人体健康和疾病治疗的原理时,是以中国传统医学理论为基础的。因此,它同针灸学、推拿学等学科一样,都是中国传统医学的重要组成部分,无论是在养生学、临证学,还是在康复学领域中,都占有重要的地位。中国传统医学有别于西方近代医学(西医学),它具有独特的理论体系,在世界医学中具有独自的影响。因此,学习和研究中国饮食保健学首先应学习和掌握中国传统的医学理论体系。

中国饮食保健学还体现了中国传统医学主张“治未病”、重视预防为主的思想。需要特别指出的是,中国饮食保健学重视预防为主的思想,不是消极的预防,而是积极的预防,即通过饮食来积

极增进健康,改善体质,提高个体的生存质量,延长生存的时间,具有更加积极的意义。这比西方近代医学从以治疗疾病为中心,到以预防疾病为中心,再到目前以积极的增进人体健康为中心的转变要早数千年。

中国饮食保健学十分强调其应用性,即实践性。只有把饮食保健的理论同饮食保健的实践相结合,才能真正发挥其应有的作用。因此,学习和研究中国饮食保健学,仅有理论是不够的,还必须应用于实践,在实践中发挥作用。为此,在掌握一定的理论和方法的同时,还要有灵活运用这些知识与技能的技巧和诀窍,要加强实践应用的学习和培养。

中国饮食保健学源远流长,是实践和历史的产物,是对前人饮食保健实践、经验和饮食保健思想、理论的总结、扬弃和发展。

近年来,随着中国饮食保健学研究的兴起,在学科的名称上由于所处的立场不同,还存在着其他一些提法,如“中医营养学”、“中国食疗学”、“中医食疗学”、“中国药膳学”、“中医食疗营养学”、“中医饮食营养学”等,但其研究的内容基本相同。今后,随着学科研究的不断深入,对学科名称的认识问题将会逐步得到统一。

二、内 容

中国饮食保健学,从其最基本的意义来看,一是养生保健,二是食疗保健,即具有养生学和临证学的双重属性。因此,中国饮食保健学研究的主要内容可概括为食养和食疗两大部分,并可在此基础上进一步形成两门相对独立的分支学科,即中国饮食养生学和中国饮食治疗学。

食养,即饮食养生,它是以正常人体为研究对象,包括不同体质、不同年龄、不同性别、不同季节和区域以及人体在适应外界等方面所表现出来的不同生理反映、不同职业人群、不同疾病康复阶段等的饮食养生,进而达到防病、强身、健体、益寿的目的。具

体的来说,食养还包括了诸如聪耳、明目、乌发、养颜、益智、安神、壮阳等,内容十分丰富,应用性也很强,这对提高人体的健康素质和生存质量具有重要意义。其原理主要是通过调整人体的气血阴阳和脏腑功能来实现的。《素问·上古天真论》谓:“其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年。”认为在饮食、起居、劳作(包括房劳)等方面应符合一定的养生规律,强调了饮食、起居、劳作等在人体养生中的重要作用。其中,饮食养生在中国传统众多的养生方法中占有举足轻重的地位,是最根本、最重要的养生手段,是人体养生之本,其他诸如运动养生、精神调养、气功健身、休闲娱乐养生等各种养生方法都是建立在饮食养生这一基础之上的。正如《备急千金要方》所指出的:“安身之本,必资于食,……不知食宜者,不足以生存也。”

食疗,又称食治,即饮食治疗,它是以疾病为研究对象,包括不同疾病的饮食治疗,具有安全无毒、副作用小、简便易行、行之有效、易为人们认识和接受的特点。特别是在一些慢性疾病、孕妇和小儿及老年性疾病等方面更是具有不可替代的治疗作用。即使是那些以药物治疗为主的疾病,也需要食疗的配合和支持。食疗的内容也同样十分广泛,在历史上它更多的是融合在本草学、方剂学和临证各科之中,成为传统医学治疗疾病的重要手段和特色之一。其原理主要是通过扶正祛邪来实现的。受“医食同源”、“药食同用”观念的影响,食疗作为中国传统医学治疗疾病的重要手段,备受历代医家的推崇和重视,强调疾病的治疗应首选食疗,并把食疗水平的高低作为衡量一个医生的重要条件。《备急千金要方》指出:“凡欲治疗,先以食疗,既食疗不愈,后乃用药尔”,“食能排邪而安脏腑,……若能用食平病,释情遣疾者,可谓良工。……夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。”认为用食疗病,在于“食能排邪而安脏腑”,强调了食疗在疾病治疗中的重要地位。《医学衷中参西录》在阐述食疗的优点时则更进一步指出:“病人服之,不但疗病,并可充饥,

不但充饥,更可适口。用之对证,病自渐愈,即不对证,亦无他患,诚为至稳至善之方也。”《寿亲养老新书》则从老年人的生理特点出发,指出:“高年之人,真气耗竭,五脏衰弱,……若有疾患,且先详食医之法,审其症状,以食疗之,食疗未愈,然后命药,贵不伤其脏腑也”,“此养老人之法也。”强调了食疗在老年性疾病治疗中的重要意义。此外,即使是在当代,尽管西方近代医学进步很快,但也带来了许多其他问题,因而人们又提出了:“返回大自然,以天然品治疗疾病”的口号,对食疗的认识和研究也正在日益深入。

食养与食疗虽然其研究对象不同,但由于其在食物性能的基本认识上有很多方面是相同的,如食物的性味、归经及作用等,再加上在实际生活中人体的病与不病在很多情况下难以截然区别,因此,食养与食疗在实际应用过程中,在很多情况下又是紧密结合在一起的,故我们从食养与食疗的目的都是保持与增进人体健康这一立场出发,把传统的食养与食疗的内容结合在一起,统称为中国饮食保健学。

三、相关概念

在中国饮食保健学中,除了上述的“食养”与“食疗”两个主要的概念以外,还有“食补”与“食忌”两个基本概念。

所谓“食补”,是指利用饮食物补益人体的气血阴阳以及津液和肾精,主要用于正常人的日常饮食养生和虚弱病证的饮食治疗,是食养和食疗的重要内容之一。在食养上,主要是通过食补来扶助正气,进而达到增强体质、抗衰延年的目的。但在具体应用时还应考虑到每个人个体体质存在着的气、血、阴、阳以及津液和肾精偏虚的不同情况,采用相应的食补方法。如气虚体质的人在平衡膳食的基础上,主要选用补气的方法等,应避免食补在日常养生上的盲目和滥用。此外,食补的方法还有峻补、缓补、平补、清补、温补等的不同,应根据个体的具体情况加以确定。在食疗上,食补还应区别正虚与邪实的不同情况进行选用。

“食忌”，亦称饮食禁忌，俗称“忌口”、“禁口”、“食禁”，是指根据养生或食疗的需要，避免或禁止食用某些与养生或食疗不利的饮食物，是食养和食疗的一个重要内容。食忌是中国饮食保健学的一个特点，具有十分丰富的内容，是历代医家长期养生食疗保健实践经验的总结。它强调了对饮食物认识的两点论，即既重视各种饮食物对人体的养生保健作用，又注意到各种饮食物对人体养生或食疗不利的一面，也即饮食物的宜与忌。正如《金匱要略》所指出的那样：“所食之味，有与病相宜，有与身为害。若得宜则益体，害则成疾。”《备急千金要方》更进一步指出：“安生之本，必资于食。不知食宜者，不足以生存也。”由此，饮食保健学在评价食养或食疗的膳食质量时，还着眼于其使用对象是否适宜。中国传统饮食保健学这种对饮食物与增进人体健康关系的宜忌观充分反映了该学科的先进性与实践性，是对世界营养科学的一个重要贡献。其次，应该强调的是，食忌是有条件的。就一般而言，既是饮食物就具有可食性，它只是在一定的条件下才构成了食忌。如只有在阴虚内热体质或阳盛体质的条件下，羊肉等属于热性的饮食物才构成了阴虚内热体质或阳盛体质人的食忌。再如疮疡病人与发物禁忌等。中国饮食保健学中关于食忌的内容很多，概括起来主要有发物禁忌、体质禁忌、疾病禁忌、食物配伍禁忌、服药食忌、妊娠禁忌、时令禁忌等。

此外，关于食物的外用，如牛乳外敷能美容，醋洗能治疗烫火伤，含漱能治疗牙齿疼痛，鳝鱼血外敷能祛风活血，治疗口眼喎斜（颜面神经麻痹），蛋黄油外敷能治疗烧伤、皮肤湿疹、麻风溃疡等，虽然内容十分丰富，属于食物疗法的范畴，但不属于饮食保健学研究的内容。

还有，中国饮食保健学在历史的发展过程中，受其条件的限制，还存在着一些需要扬弃的东西。因此，我们在充分肯定中国饮食保健学的同时，还应认识到它时代的局限性，这对继承和发展中国传统的饮食保健学也同样是非常重要的。

第二节 中国饮食保健学与相关学科的关系

探讨中国饮食保健学与相关学科的关系,可进一步加深对
中国饮食保健学的理解,为学习和研究中国饮食保健学提供帮助。

一、中国饮食保健学与中国烹饪学

中国饮食保健学与中国烹饪学同属中国传统饮食文化的重要
组成部分,在传统的“医食同源”、“药食同用”的思想观念指导
下,在各自长期的发展过程中,又相互交叉、相互渗透,从而形成
了一种十分密切的关系。

(一)中国饮食保健学是中国烹饪理论的基础和重要组成部分

1. 烹饪以养生保健为基础

中国烹饪以养生为基础,以味为核心。因此,它必须研究作
为其发展基础的饮食养生保健的理论。烹饪是为人类饮食活动
服务的,而饮食则是人类赖以生存的物质基础。人们往往用“民
以食为天”来概括饮食对于人类生存的重要意义。如果说,在人
类诞生之初的饮食活动还仅仅是为了维持生存的需要的話,那
么,随着社会的发展,烹饪的产生,在饮食养生这一根本目的基
础上,派生出了“美食”,又赋予饮食活动以新的意义,从而使人们
通过饮食活动,在达到养生保健目的的同时,又获取“美食”的享
受。应该说,这是历史的进步和发展。尽管如此,饮食活动中的
美食仍然是建立在饮食养生保健基础之上的。换言之,烹饪(饮
食)的根本目的在于养生保健,其次才是美食的享受。而且美食
也必须是建立在养生保健基础上的美食。因此,在日本等一些国
家,烹饪教育及其厨师资格证书等业务的管理是归属于卫生行政
部门的。

2. 中国饮食保健学是中国烹饪理论的基础和重要组成部分

如前所述,既然烹饪(饮食)以养生为基础,那么,中国烹饪理

论也必须是建立在养生保健理论基础之上。近年来,随着生活水平不断提高,人们的饮食生活在从“温饱型”向“保健型”转变以后,传统的饮食保健理论作为中国烹饪理论的基础和重要组成部分,显得越来越突出。各种养生膳、保健膳、长寿膳、食疗药膳、功能性保健食品等已在中国烹饪中占有越来越重要的地位。有关烹饪理论的研究,也越来越注重传统饮食保健理论的研究,注重从“医食同源”、“药食同用”的观念出发,用传统的养生保健理论去研究中国烹饪。有关传统饮食养生保健的文献,诸如《黄帝内经》、《食疗本草》、《饮膳正要》、《食物本草》、《随息居饮食谱》、《调疾饮食辩》等,已构成中国烹饪文献的重要组成部分,甚至连《中药大辞典》也被越来越多的烹饪工作者加以利用。他们在研究烹饪原料、设计菜单等的时候往往首先要参考该辞典中有关食物性能、养生保健作用等的内容。传统饮食保健理论与烹饪理论的紧密结合,在很多情况下,已很难明确划分其饮食保健学或烹饪学的属性,如各种养生保健食谱、食疗药膳食谱等。不仅国内如此,国外有关研究中国烹饪理论的工作者,也越来越关注中国烹饪中养生保健理论的研究。可以说,不了解和掌握中国烹饪中传统饮食保健的理论,就很难成为一名合格的中国烹饪工作者。

3. 中国饮食保健理论反映了中国烹饪最根本的特点

中国烹饪的特征或特点是什么?除了传统上的饮食文化、民俗礼仪外,应该说最具特色的也就是中国传统的饮食保健理论。如前所述,烹饪(饮食)的根本目的在于养生保健。而有关养生保健的理论,从目前来看,概括起来,主要有传统饮食养生保健学(中国传统医学)与西方近代营养学(西医学)两大体系。两个体系虽然研究的内容和目的是一致的,但各有其各自的理论体系和长处。西方近代营养学传入我国也只有近百年的历史,与中国数千年的烹饪发展史相比,它不是我国烹饪固有的特色和研究的强项。而我国传统的饮食保健理论已经过了数千年的发展,并在