

四季

食物补养法

伦新
荣莉

主编



人民卫生出版社

四季食物补养法

主 编	伦 新	荣 莉	
副主编	邵 瑛	龚东方	
编 委	伦 新	荣 莉	邵 瑛
	龚东方	王澍欣	冯碧芳
	姜成龙	岑玉文	陆智华
	徐 莉		

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

四季食物补养法/伦新等主编. —北京:
人民卫生出版社, 2001

ISBN 7-117-04528-0

I. 四… II. 伦… III. 食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 063209 号

四季食物补养法

主 编: 伦 新 荣 莉

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 北京市增富印刷有限责任公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 16

字 数: 392 千字

版 次: 2001 年 12 月第 1 版 2001 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印 数: 00 001—5 000

标准书号: ISBN 7-117-04528-0/R·4529

定 价: 26.50 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

前 言

四季食物补养，顾名思义，就是专门论述人们在春、夏、秋、冬四季如何进食、如何调养，使之对身体有所裨益，从而达到健康长寿的保健目的。吃，伴随着人类的产生、发展而产生和发展，是一个既古老又现实、既简单又高深的问题。而饮食则是人类后天之气得以不断补充的物质源泉，是水谷之气运化的基础，亦是人类生长、生存和发展的重要保障。作为中华养生的重要组成部分，食物补养问题历来是被人们所重视的大事情。我国饮食疗法源远流长，早在 4000 多年前，勤劳智慧的炎黄子孙，就已提出“土食人以五气，地食人以五味”，认为“安身之本，必资于食”，并有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充”的名言。因此，经过历代医家的研究、实践和筛选，积累了丰富的食物补养经验，成为中华文化的一块绚丽瑰宝。从现代医学的观点来看，食物补养确有补充人体营养物质、增强人体的体质，提高机体抗病、防病、治病的作用。

随着社会的发展和人们生活水平的提高，人们对自身保健的意识越来越强，尤其近几年返朴归真思想的影响，许多国家和地区更加关注合理饮食的防病治病作用，天然药物、功能食物的开发、研究和利用与日俱增，食疗热正方兴未艾，“寓医于食”、“医食同源”的呼声愈来愈强烈。一方面日常生活中的许多食物，本身就是中药材，两者之间没有绝对的分界线，药物可以治病，食物选择得当同样也可以达到防病治病的目的，若药食同用，则可食增药威、药助食性，两者相辅相成、相得益彰；另一方面，对于健康人来说，并非进食补益之食物及药

物便可获益，必须因时、因地、因人施以不同的食物，有所侧重，这样才能达到补养的目的。因此，系统地总结和介绍四季食物补养的理论研究和医疗实践，为人们的饮食养生提供可遵循的规律和方法，已经成为学术界的当务之急。由于历史和时代的限制，饮食疗法长期缺乏系统深入的整理和发掘，大量的宝贵经验正不断地散失，故很有必要进行继承和提高，使之去粗存精、删繁就简、弘扬发展。另外，由于我国幅员辽阔，地域水土、气候环境以及一年四季的差异，对各地区的人们影响很大，即使同一种病在北方和南方的治法就大不相同，在此种复杂情况下，人们应该如何进行调养，才能使身体尽快适应这些变化，才能适应季节特点进补呢？我们不揣冒昧、愚陋，依据多年的临床经验，本着方便、实用、有效的原则，博采众方，收集中外，熔铸古今，编写了《四季食物补养法》一书。

本书既向读者介绍四季食物补养的常识和原则，又可使读者掌握食补食疗的方法。书中首列中医食补，简要论述了中医饮食补养的常识，介绍了四季中的气候特点、人体的生理病理特征，以及食物进补的基本理论和技术知识。之后叙述四季进补，根据中医的“顺四时而适寒暑”的养生观，按春、夏、秋、冬季节的变化，例举了适应各个季节的实用或常用补品近2百种，各种补品依据其不同类型归纳为粥品、汤品、炖品、水果、蔬菜、家常菜肴、酒类七大类，每种食品均按（用料）、制作、适用范围、解说、禁忌等项分述，以帮助人们选择适合自己的补养食物和进补方法。最后介绍常见病症的饮食疗法，用中西医结合的观点，分别按概述、辨证分型和食疗、解说的体例，系统而全面地叙述内、外、妇、儿、五官等各科62种常见疾病的临床症状和食疗方（其用量以1~2人为准则，或随本人用量食用）的应用，为广大读者提供科学的疾病食疗常识及方法，以便读者能按照疾病的具体情况，给予不同的食疗方法，使之更能收到理想的效果。附篇则简单介绍常见的饮食

禁忌，食物补养的现代研究，营养平衡膳食的食物选择，以及推荐的每日膳食中营养素供给量，以供家庭或临床应用时参考。

本书编写中力图体现三个特点：一曰“新颖”，即较详尽地阐述了四季气候的变化与人体功能变化的生理特征的相对对应关系，以顺应四时气候的变化调整饮食结构，并根据季节的变化，按照各类食品的属性施行进补，以达饮食养生、饮食防病、饮食治病的目的。二曰“实用”，即内容以食养、食用、食疗为主线，既适用于常人的四季饮食保健，又适用于体弱者或病患者的饮食治疗；且所选用的食方，均取材方便、制作简单、疗效肯定，注意选择味道可口、配伍适宜的食物或药物。三曰“全面”，既详细介绍有关四季食物补养的知识，集古今进补之大成，又将近年来运用食物补养防治疾病的新经验、现代科学研究补品的成果、民间四季服食补品的方法，在书中给予了充分反映。另外，本书内容力求明确具体，文字力求通俗易懂，以便于阅读与应用。

本书在编写过程中，曾参考了大量的有关饮食补养书籍，在此一并向编著者表示感谢。尽管编者用心良苦，但限于水平，加之种种原因，书中遗漏和谬误之处，恳请同道及读者指正。

伦 新

2000年12月于广州

目 录

上 篇 四季食补常识

第一章 正常人的食物补养	1
第一节 中医食疗的概述	1
第二节 食物的合理利用和配伍	2
第三节 四季食补的法则	4
第四节 正常人的食养原则	8
第五节 孕妇食养原则	12
第六节 小儿食养原则	14
第七节 青少年食养原则	19
第八节 中年人食养原则	20
第九节 老年人食养原则	22
第二章 四季的气候特点和人体生理病理特点	28
第一节 春季的气候特点和人体生理病理特点	28
第二节 夏季的气候特点和人体生理病理特点	31
第三节 秋季的气候特点和人体生理病理特点	33
第四节 冬季的气候特点和人体生理病理特点	35
第三章 四季食补常识	37
第一节 四季都应进补	37
第二节 四季都有虚证	37
第三节 四季食补各有侧重	41
第四节 四季食补的注意事项	41

第五节	四季食补的基本特点	44
第六节	四季滋补品常用的烹调方法	49
第七节	如何选择滋补品	53
第四章	四季饮食调理养生	57
第一节	春季饮食调理养生	57
第二节	夏季饮食调理养生	59
第三节	秋季饮食调理养生	63
第四节	冬季饮食调理养生	64
 中 篇 四季的食补 		
第一章	春季补品	68
第一节	粥品	68
第二节	汤品	91
第三节	炖品	117
第四节	水果蔬菜	122
第五节	家常菜类	131
第六节	酒品	137
第七节	中药类	141
第二章	夏季补品	148
第一节	粥品	148
第二节	汤品	169
第三节	炖品	187
第四节	水果蔬菜	190
第五节	家常菜类	197
第六节	酒品	204
第七节	中药类	207

第三章 秋季补品	213
第一节 粥品.....	213
第二节 汤品.....	230
第三节 炖品.....	241
第四节 水果蔬菜.....	245
第五节 家常菜类.....	252
第六节 酒品.....	258
第七节 中药类.....	263

第四章 冬季补品	267
第一节 粥品.....	267
第二节 汤品.....	281
第三节 炖品.....	295
第四节 水果蔬菜.....	298
第五节 家常菜类.....	305
第六节 酒品.....	312
第七节 中药类.....	316

下 篇 常见病症的食物疗法

第一章 老年疾病	324
慢性支气管炎.....	324
高血压病.....	327
冠心病.....	333
高脂血症.....	336
颈椎病.....	337
腰椎病.....	339
脑血管意外.....	340
糖尿病.....	343

风湿性关节炎·····	345
慢性便秘·····	347
慢性结肠炎·····	349
脱肛·····	351
痔疮·····	353
前列腺肥大·····	355
白内障·····	357
第二章 小儿疾病·····	359
小儿遗尿·····	359
小儿腹泻·····	361
小儿夏季热·····	364
佝偻病·····	366
流行性腮腺炎·····	369
急性上呼吸道感染·····	371
小儿营养不良·····	374
麻疹·····	377
儿童多动综合征·····	379
百日咳·····	381
第三章 妇女疾病·····	384
痛经·····	384
闭经·····	387
月经过多·····	390
月经过少·····	392
月经后期·····	394
月经先后无定期·····	397
排卵期出血·····	399
经前紧张综合征·····	401

白带异常·····	403
妊娠剧吐·····	405
妊娠水肿·····	407
先兆流产·····	409
晚期产后出血·····	411
产后缺乳·····	413
更年期综合征·····	415
 第四章 男性疾病 ·····	 418
前列腺炎·····	418
遗精·····	420
阳痿·····	422
男子不育症·····	424
不射精症·····	427
早泄·····	430
性欲亢进·····	432
 第五章 其他病症 ·····	 434
慢性鼻炎·····	434
神经衰弱·····	436
缺铁性贫血·····	439
腹泻·····	442
胃、十二指肠溃疡·····	446
慢性胃炎·····	448
胆囊炎、胆石症·····	451
慢性肾炎·····	453
感冒·····	456
传染性肝炎·····	459
肺结核·····	462

鼻咽癌.....	464
肺癌.....	467
胃癌.....	470
肝癌.....	473
附篇 I 饮食的禁忌.....	477
附篇 II 营养平衡膳食的食物选择.....	495

上 篇

四季 食 补 常 识

第一章 正常人的食物补养

第一节 中医食疗的概述

中医食疗学是在中医理论指导下，研究食物的性能、食物与健康的关系，并利用食物维护健康、防治疾病的科学。中医食疗学主要是在食疗本草学的基础上充实、发展起来的一门学科，它的基本内容主要见于有关食疗本草之类的书籍，其次散见于某些医书或中医临床书籍中。在古代，能体现中医食疗学这一概念的术语是“食疗”或“食治”，但其内容主要并不是指用饮食食物来治疗疾病，而主要是指利用食物来维护健康，并辅助药物防治疾病。

“食疗”离不开食物的性能和应用（包括食物的营养作用），食疗本草学则主要是研究各种食物的性能和应用的学科，并涉及有关食疗学知识。如唐代孙思邈《千金方》“食治”一卷中，既分类介绍了果实、蔬菜、谷米、鸟兽及虫鱼的性能、应用，又在卷首序论中论述了食疗的意义、原则和饮食宜忌，而它的主要内容则属于食疗本草学范围。其后有关食疗本草学书籍所论述

的范围基本与此相似。惟有食疗本草学在它主要研究对象以外，涉及中医食疗学知识较多而比较集中，所以说它是中医食疗学形成的基础。而《伤寒杂病论》、《肘后备急方》、《外台秘要》、《太平圣惠方》、《圣济总录》、《古今医统大全》等书籍，中医食疗学内容也只是全书所涉及的一部分。无论怎样，这都说明中医食疗学具有十分悠久的历史。今天，食物在维护健康、防治疾病方面的作用越来越引起人们的重视，医药和营养学界也在逐步开始从多方面对其进行研究和开发。可以说，中医食疗学是一门古老而又崭新的科学。

中医食疗学用以维护健康、防治疾病的方法叫食物疗法（也可称为食疗），它和药物疗法有很大的不同。前者，主要利用食物（谷肉果菜之类），并以饮食物的形式运用，随着日常饮食生活比较自然地被接受，适应范围较广泛，主要针对健康人群，其次才是用于患者，作为药物或其他治疗措施的辅助手段；后者，主要用药物，并以药剂的形式运用，适应范围较局限，主要针对病人，是治疗疾病和预防疾病的重要手段。应用食物疗法不仅能达到保健强身、防治疾病的目的，而且还能给人感官上、精神上以享受，这种自然疗法与服用苦口的药物迥然不同，因此易为人们接受。当然，由于食物疗法和药物疗法各有所长，故在防病治病的过程中，二者都是不可缺少的，应利用其所长，相互配合。

第二节 食物的合理利用和配伍

合理利用食物是食疗应用中的具体问题，主要是指合理选择食物、合理烹调加工、采用适当的食品类型等。首先，必须注意合理选择食物，如果食物种类选择得当，又具有相应的食疗性能，加之搭配合理，就能符合人体健康的需要，同时又能达到一定的治疗目的。反之就可能对人体健康不利或引起某些

疾病的发生。如心神不宁之人，应选择小麦、百合、莲子、大枣、猪心、鸡蛋等养心安神的食品。其次，合理烹调加工食品也很重要，它可以减少食品中水谷精微——营养素的损失，又可使食品增强其可食性而易于为人体消化吸收，如煮米饭时不宜淘米次数过多、不宜用力搓洗、水温不宜过高；如蔬菜类食品则应取材新鲜，宜先洗后切，切后不宜久置，做菜时加入适当的佐料以增加食品的色香味等。第三，采用适当的食品类型也是必不可少的。如防治感冒采用辛味或芳香食品时不宜煎煮过久，以免香气挥发，失去解表功效；又如脾胃病往往采用粥食，以利于调理脾胃。

在一般情况下，食品多采用单独食用，但为了增强食品的食疗效果和可食性，以及营养保健作用，也常常把不同的食品搭配起来应用，食品的这种搭配关系称食品的配伍。食品之间或食品与药物通过配伍，由于相互影响的结果，会使原有性能有所变化，因而可产生不同的效果。根据食疗的具体情况，可以概括为以下四个方面：

1. 相须相使 即性能基本相同或某一方面性能相似的食品互相配合，能够不同程度地增强原有食疗功效和可食性。如当归生姜羊肉汤中，温补气血的羊肉和补血止痛的当归配伍，可增强补虚散寒止痛功效；与生姜配伍可增强温中散寒效果，同时还可去除羊肉的腥膻味。又如菠菜猪肝汤，菠菜与猪肝均能养肝明目，两者相互配伍可增强补肝明目之功效，长于治疗肝虚目昏、夜盲症等。

2. 相畏相杀 即当两种食品同用时，一种食品的不利作用能被另一种食品降低或消除，在这种相互作用的关系中，前者对后者来说是相畏，而后者对前者来说是相杀。如经验认为大蒜可防治蘑菇中毒，橄榄能解河豚、鱼、蟹引起的轻微中毒，蜂蜜、绿豆解乌头、附子毒等均属于这种配伍关系。

3. 相恶 即两种食品同用后，由于相互牵制，而使原有

的功能降低甚至丧失（产生这种配伍关系的食物其性能基本上是相反的）。如食银耳、百合、梨等养阴生津润燥的食物，又加食辣椒、生姜、胡椒等，就会减弱前者的功能；又如食羊肉、牛肉、狗肉之类温补气血的食物后，又食绿豆、鲜萝卜、西瓜等，则前者的温补功能也会相应减弱。在日常饮食中，这类不协调的食物同时出现在食谱里的情况很少，但是各地习惯不同，而且人们有时可能进食多种食物，所以有时也可能遇到这种情况。

4. 相反 即两种食物同用时，能产生毒性反应或明显的副作用。据记载有蜂蜜反生葱、反蟹，海藻反甘草，鲫鱼反厚朴等，但这类情况均有待进一步证实，从人们长期饮食经验看，食物相反的配伍关系极为少见。

在多数情况下，食物通过配伍后，不仅可以增强原有的功效，而且还可以产生新的功效。因此，配伍使用食物较之单一的食物有更大的食疗价值和较广的适应范围。此外也可改善食物的色、香、味、形，增强其可食性，提高人们的食欲。这就是配伍的优越性，也是食物应用过程中的较高形式。根据以上食物配伍的不同关系，在实际应用中，就可以决定食物的配伍宜忌。此外，还应当指出，一些地区喜欢在做菜时加生姜、葱、胡椒、花椒、辣椒等佐料，如果佐料与食物的性能相反，不能一概认为是相恶的配伍。如凉拌蔬菜时加入姜、葱或花椒、辣椒一类佐料，因实际上用量较少，主要仅起到开胃、美食、增进食欲的作用。

第三节 四季食补的法则

选择具有不同功能的食物，或通过食物与中药配伍，经加工，可以制成体现中医汗、下、温、清等不同法则的饮食，主要有补气益脾法、补血滋阴法、补肾益精法和益胃生津法等。

一 补气益脾法

补气益脾法是补气法与健脾法的总称。补气法具有补肺气、益脾气、增强脏腑功能、强壮体质等作用，适用于气虚体质和气虚证病人；益脾法具有健脾除湿、益气升陷等功能，适用于脾虚体弱或表现为脾虚证的病人。

1. 补益肺气法 选用补益肺气的食物，或补益肺气的中药与食物配伍，经烹调加工制成饮食，用以治疗肺气虚证的方法。如选用大枣、饴糖、蜂蜜、鸡肉和人参、党参、黄芪等，分别制作而成。常用于肺虚气弱，喘息短气，语声低怯，易感冒或汗出等症。

2. 补益脾气法 选用补益脾气的食物，或补益脾气的中药与食物配伍，经烹调加工制成饮食，用以治疗脾虚证的方法。如选用糯米、大枣、猪肚、鸡肉、鹌鹑和党参、白术、山药等，分别制作而成。常用于脾虚，精神困顿，四肢乏力，食少便溏等症。

3. 健脾除湿法 选用健脾除湿的食物，或健脾除湿的中药与食物配伍，经烹调加工制成饮食，治疗脾虚湿困证的方法。如选用莲子、芡实、薏苡仁、赤小豆、扁豆、茯苓、白术和鲫鱼、鳝鱼等，分别制作而成，常用于脾虚水湿不运，面浮身重，四肢肿胀，肠鸣、腹泻等症。

4. 益气升陷法 选用补益元气的食物，或补气升阳的中药与食物配伍，经烹调加工制成饮食，治疗气虚下陷证的方法。如选用鸡肉、羊肉、鸽肉、鲫鱼、大枣制成饮食，治疗气不摄血证的方法，称为益气摄血法。如选用花生、大枣、龙眼肉、鳝鱼、墨鱼和黄芪、三七等，分别制作而成。常用于气不摄血的吐血、便血、齿衄、肌衄、崩漏等证。