

饮食专家带回家 健康生活你我他

这样吃更健康

专家精讲饮食养生经

秦惠基 秦南雄 编著

畅销
2版



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

饮食专家带回家 健康生活你我他

这样吃更健康

专家精讲饮食养生经

秦惠基 秦南雄 编著

畅销
2版



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容简介

作者在本书中创新性地提出“食物-人-自然”和谐的饮食观,在强调食物“性”、“味”等固有特性的同时,也强调人“虚”、“实”、“寒”、“热”的不同体质,还强调气候变化与饮食的关系,择节气而选择食物的重要性。三者和谐,合理饮食,就能带来健康。全书融科学性、趣味性、实用性于一体,教您一年四季健康饮食。本书亦可作为厨师、餐馆工作人员的培训教材,或是馈赠亲友的时尚礼品。

图书在版编目(CIP)数据

这样吃更健康——专家精讲饮食养生经 / 秦惠基, 秦南雄编著. —2 版. —西安: 西安交通大学出版社, 2013. 12
ISBN 978-7-5605-5735-9

I. ①这… II. ①秦…②秦… III. ①食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 230803 号

书 名 这样吃更健康——专家精讲饮食养生经(第 2 版)
编 著 秦惠基 秦南雄
责任编辑 王华丽 问媛媛

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)

·传 真 (029)82668280
印 刷 陕西奇彩印务有限责任公司

开 本 727mm×960mm 1/16 印张 11.75 字数 139 千字
版次印次 2014 年 1 月第 2 版 2014 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-5735-9/R·363
定 价 28.00 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82668803 (029)82668804

读者信箱:med_xjup@163.com

版权所有 侵权必究

前言

春秋时代齐国的政治家、思想家管仲在《汉书·酈食其传》中提出“王者以民为本，而民以食为天”，指国家以人民为根本，人民大众以饮食为首要大事。论述老百姓的这一头等大事，就是本书的主题。本着“把医学还给大众”的宗旨，笔者把深奥的饮食相关的医药知识，用通俗易懂的语言讲述出来，帮助大众走出认识误区，正确、合理、科学地饮食，以达到强身健体、防疫抗病、延年益寿、提高生活质量的目的。药食本来就是同源的，医药发源于远古人民的生活以及与生、老、病、死作斗争的实践。神农则是我国传统医药的发明者，西汉《淮南子·修务训》中写道：“神农乃始教民，尝百草之滋味，识甘泉之甘苦，当此之时，一日而遇七十毒，由是医方兴焉。”由此可见，药食同源。药物和食物的分类，都是经过广大劳动人民千百年的大量尝试，逐渐积累起来的实践经验。人们选择那些最为安全、口感较好、味道易被人们接受的“百草”作为维持日常生活所必需的食物，并且总结出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”（《黄帝内经·素问》）的饮食原则；而另一些对疾病有明显治疗作用的“百草”则被当成药物。古代的药物与食物并没有严格的界限。

同父母那一代相比，我们的生活的确是好了千万倍，长辈们生活的那个物资匮乏的年代，在今天的年轻人看来无论如何也不能理解和想象，我们再也不用为一个月几两几斤的限量供应焦头烂额，我们再也不用巧妇难为无米之炊，我们可以站在琳琅满目的商品前，挑选任何自己喜爱的食物。但是并非什么食物都适合自己，有些食物尽管美味，但有害健康。所以饮食必须讲科学，力求合理。怎样才能做到合理饮

食？笔者在本书中创新性地提出“食物－人－自然”和谐饮食观，既强调食物“性”、“味”的固有特性，也强调人“虚”、“实”、“寒”、“热”的不同体质，还强调气候变化与饮食的关系，择节气而选择食物。三者和谐，就是合理饮食。这一理论体系的核心是“和谐”，是“辨证施膳”。

本书作者从事医学临床工作多年，已出版 10 余本关于“食”的著作，在图书市场上颇受欢迎，相信此书也同样会获得读者的青睐。全书共分 5 篇：第一篇“全面认识饮食”；第二篇“根据个人体质辨证施膳”；第三篇“适应气候变化因时施膳”；第四篇“特定人群饮食调养”；第五篇“常见多发病患者饮食调养”。本书融科学性、趣味性、实用性于一体，教您轻松掌握饮食中的健康智慧；亦可作为厨师、餐馆工作人员培训教材；或是馈赠亲友、老人的时尚礼品。因为不论男女老少、高矮胖瘦、职位高低、富裕贫穷，每个人天天都面临着“食”的问题。而只有科学饮食，才会吃得放心、吃出健康。世界上没有一样东西比健康更珍贵、更时尚、更值得每个人向往、孜孜以求的了。愿此书帮您在享受美食的同时，得到健康、快乐、舒适。

在中国，人生大事诚如孔夫子所言，不过“饮食男女”。但论及“男女”之事，总是内外有别，说来不免吞吞吐吐。可说到“饮食”，则机锋典籍比比皆是，及至当代，关于美食的著作文章，更是洋洋大观不一而足。

编者在治病救人的同时，也关心所接诊患者的饮食，深感饮食对健康的重要性，每有成书的冲动。本书的写作原则是：“采摭经传，检索文献，爰及歌谣，询之老成，验之行事”。但是，吃的问题，看来简单，实乃一门博大精深的学问，决非一、两本书所能涵盖，编者将继续努力，并望有志同仁，不断补充，以臻完善。

编者

2013 年 8 月

于华中科技大学同济医学院

目录

第一篇 揭开食的面纱——全面认识饮食

- 一、饮食文化源远流长 / 003
 - (一) 火的发现 / 003
 - (二) 种植畜牧业的发展 / 003
 - (三) 食物盛器的发明 / 004
 - (四) 烹调技艺显现饮食文化风采 / 004
 - (五) 历朝美食异彩纷呈 / 004
- 二、民以食为天 / 008
 - (一) 供给人体活动所需的热能 / 008
 - (二) 提供人体所需的营养素 / 011
 - (三) 享受美食带来的乐趣 / 019
 - (四) 合理饮食养生保健 / 019

第二篇 我的食物我做主——根据个人体质辨证施膳

- 一、了解食物的“四气五味” / 023
 - (一) “四气”及其功效 / 023

寒 热 温 凉

(二) “五味”及其功效 / 024

酸 苦 甘 辛 咸

(三) 常用食物的性味和功效 / 027

粮食类 豆类 肉类

水产类 蛋乳类 蔬菜类

食用菌类 水果类 干果类

食用油脂 调味品类

二、合理饮食辨证施膳 / 038

(一) 食物的全面搭配 / 038

(二) 根据体质因人施膳 / 039

(三) 根据病情辨证施膳 / 042

第三篇 吃对食物吃对时

——适应气候变化因时施膳

一、认识因时施膳 / 047

二、一年四季健康饮食 / 048

(一) 春季饮食纲要 / 048

春季的饮食原则 春季养生膳食方

(二) 夏季饮食纲要 / 054

夏季的饮食原则 夏季养生膳食方

(三) 秋季饮食纲要 / 060

秋季的饮食原则 秋季养生膳食方

(四) 冬季饮食纲要 / 066

冬季的饮食原则 冬季养生膳食方

三、二十四节气养生饮食 / 072

(一) 了解二十四节气 / 073

(二) 二十四节气的气候特点和对人体的影响 / 075

(三) 二十四节气饮食纲要 / 077

立春	雨水	惊蛰	春分	清明	谷雨
立夏	小满	芒种	夏至	小暑	大暑
立秋	处暑	白露	秋分	寒露	霜降
立冬	小雪	大雪	冬至	小寒	大寒

第四篇 药补不如食补——特定人群饮食调养

一、女性饮食调养纲要 / 089

(一) 月经不调女性调养方 / 089

坤草童鸡	红花黑豆汤	豆腐红糖汤
胶艾汤	地骨皮汤	茺蔚老姜汤

(二) 带下疾患女性调养方 / 092

山药莲子汤	易黄汤	马齿蛋羹
-------	-----	------

(三) 孕妇饮食调养 / 094

鸡子羹	山药苡麻粥	糯米阿胶粥
清蒸鲤鱼	砂仁木香藕粉	青竹茹汤

(四) 产妇乳母饮食调养 / 100

当归生姜羊肉汤	下乳汤	产后无乳方
猪蹄粥	通乳丹	母鸡汤

二、小儿饮食调养纲要 / 104

(一) 小儿健脾消食方 / 105

茯苓粉粥	扁豆薏仁粥	益脾饼
------	-------	-----

红果姜汁 一味鸡金散 蒸鳝段

(二) 小儿外感宜食方 / 107

五神汤 葱姜红糖汤

(三) 婴儿饮食纲要 / 108

三、老年人饮食调养纲要 / 114

(一) 有助延年益寿的食物 / 114

(二) 老年人养生保健粥 / 117

山药粥	芡实粥	大枣粥	生姜粥
佛手粥	大米荔枝粥	红白豇豆粥	银耳粥
豆浆粥	薏苡仁粥	百合粥	
酸枣仁粥、小麦粥		芝麻粥	赤豆粥
桃仁粥、松仁粥		菠菜粥、芹菜粥	

(三) 老年人健康食谱 / 120

四、学生人群饮食纲要 / 122

(一) 大脑喜欢的营养素和食物 / 122

必需脂肪酸与类脂 维生素 C 维生素 B₁ 和尼克酸
钙 微量元素 成碱性食物

(二) 学生人群健脑饮食纲要 / 125

动物内脏 鱼虾类 蛋类 大豆及其制品
核桃 黄花菜 粗杂粮与杂豆 新鲜蔬菜水果

(三) 合理安排考生的一日三餐 / 129

(四) 健康饮品提神醒脑 / 133

白开水 复合杭菊花茶 决明子茶
柠檬绿茶 枸杞茶

第五篇 食物是医药最好的辅助

——常见多发病患者饮食调养

一、心脑血管疾病患者饮食调养 / 137

高血压 脑血管病 冠心病、心肌梗死
急性心力衰竭 心动过速、心律失常

二、呼吸系统疾病患者饮食调养 / 142

慢性支气管炎 哮喘

三、消化系统疾病患者饮食调养 / 144

消化性溃疡 慢性胃炎 胰腺炎
腹泻 慢性肝炎 肝硬化
胆结石、胆囊炎 痔疮

四、泌尿系统疾病患者饮食调养 / 151

急性肾小球肾炎 肾病综合征 慢性肾功能衰竭
泌尿系统结石 肾盂肾炎

五、内分泌疾病患者饮食调养 / 155

甲状腺功能亢进 地方性甲状腺肿大

六、代谢疾病和营养疾病患者饮食调养 / 157

血脂异常症 糖尿病 高尿酸血症
骨质疏松症 单纯性肥胖

七、血液系统疾病患者饮食调养 / 166

缺铁性贫血 血小板减少性紫癜

八、神经系统疾病患者饮食调养 / 167

帕金森病 癫痫

九、传染病患者饮食调养 / 168

流行性腮腺炎 水痘 肺结核 流行性感
麻疹 百日咳

十、其他疾病患者饮食调养 / 171

类风湿性关节炎 中暑 荨麻疹

十一、癌症患者饮食调养 / 172

支气管肺癌调养方 鼻咽癌调养方 胃癌调养方
食道癌调养方 肝癌调养方 膀胱癌调养方
乳腺癌调养方 宫颈癌调养方

编后感言 / 177

第一篇

揭开食的面纱

全面认识饮食

合理饮食是健康四大基石之首，它不仅是生命赖以生存的条件，还是人生乐趣的重要源泉，更是强身健体的必要手段。



一、饮食文化源远流长

食的每一次进步，都是人类文明的一个里程碑，也凸显了人与动物的区别。古代中国是最重视饮食的国家之一，也是对饮食贡献最大的国家之一，中国传统文化的许多要素都浓缩在饮食文化中。

（一）火的发现

火使人类告别了茹毛饮血的往昔，开始了熟食时代。50 万年以前，当第一堆火在北京周口店山洞燃起时，中国传统饮食文化便拉开了序幕。原始社会，人们果腹的食物有野猪、野牛、羚羊、狗、獾、狐狸、刺猬、野兔、水牛、犀牛、豪猪、鸵鸟、各种鹿类和鼠类，还有令人望而生畏的黑熊和云豹。被当今法国人视为美味的蜗牛，也是当时的日常佳肴。

（二）种植畜牧业的发展

约六千年以前，人类进入到原始农业时代，中国人的饮食出现了第二个大飞跃。南方中国人开始种植籼稻和粳稻，北方中国人则种植粟，因此南方以大米为主食，北方以小米为主食。中国饮食文化中主副食格局和南北餐食格局初步形成。种植业的发展大大丰富了人们的食物品种；畜牧业的发展，又使人们有可能食到较多的动物食品。

（三）食物盛器的发明

有了食物盛器后，人类的食进入了烹制时代。制陶业的诞生和发展，对饮食文化的长足进步起了重大作用。在五千年以前，中华民族的先民制作了陶鬲和陶罐，用来煮或蒸食物。鼎的出现，又为肉类烹制提供了“炖”和“涮”两种方式。

（四）烹调技艺显现饮食文化风采

随着时代的进步，烹调技艺的发展，人类开始享受食的滋味和快乐。中国的烹调技艺注入了美学和哲学的精神，色、形、味、香的有机配合构成其基本原则。《吕氏春秋》认为，烹调的道理在于甜、酸、苦、辣、咸搭配时的精妙，从而使食物熟而不烂、甜而不浓、酸而不重、咸而不涩。要使饮食“适口”，即口感好，还要重视对饮食性质和火候的认识。在水里游荡的鱼类腥味重，肉食动物臊气重，草食动物膻味重，对于这些食物，既要保持各种独具的美味，又要灭腥去臊除膻，调整时徐时疾的火候，可以使调味入食物，也有助于发挥出食物的本味。

（五）历朝美食异彩纷呈

1. 饮食烹饪的起始发展

夏朝初期，陶釜、陶罐等烹调器具的发明造就了一批精通烹调技艺的庖人。据史料记载，商朝的第一位宰相伊尹原是有莘氏的奴隶，汤王与有莘氏通婚，伊尹作为陪嫁奴隶给汤王做“庖人”（厨师）。伊尹

精通烹调，创制汤液，从庖人擢为国相，成为商王朝的贤宰辅。

在先秦时期，就有红烧甲鱼、挂炉羊羔、炸烹天鹅、卤汁油鸡、烹煮熊掌等宫廷美肴。

2. 吃在汉朝

汉朝皇帝拥有当时全国最为完备的食物管理系统。负责皇帝日常事务的少府所属职官中，与饮食活动有关的有太官、汤官和导官，他们分别“主膳食”、“主饼饵”和“主择米”。

《盐铁论·散不足篇》和枚乘的《七发》，分别留下了汉代民间和宫廷的食单。前者有烤羊羔、韭黄炒鸡蛋、红烧河豚鱼、焖炖甲鱼、煎鱼子酱、白切猪肝、甜豆腐脑等时尚菜肴。后者更是以诗人形象的笔触记载了丰盛的菜肴和多种烹饪方法。

3. 唐朝饮食文化的交流传播

唐代的长安是当时世界文化的中心，为各民族饮食文化的交流与融合提供了便利。胡族和汉族传统的饮食结构发生了重大变化，“食肉饮酪”开始成为汉唐时期整个北方和西北地区胡汉各族的共同饮食特色。

在汉唐时期，中原内地通过与西北少数民族交流，引入了许多蔬菜和水果品种，今天日常吃的百余种蔬菜中，汉地原产和从域外引入的大约各占一半。外城引入蔬菜如苜蓿、菠菜、芸苔、胡瓜等，水果有葡萄、扁桃、西瓜、安石榴等，调味品有胡椒、砂糖等。与此同时，西域的烹饪方法也传入中原。

当时的长安，胡人开的酒店也较多，并伴有花枝招展的胡姬相陪，唐诗中有不少诗篇提到这些酒店和胡姬。胡人酒家与胡姬已成为唐代饮食文化的一个重要特征。

4. 茶食在辽金

随着茶叶的交易，茶食也深入到辽金民族的日常生活中。金人在婚姻典礼中，都以摆上茶食为正规，即先进一种像汉族常食用的“寒具”，如炸麻花之类的食物，次进一盘蜜糕。只有待整个宴会结束，对待来参加婚礼的上客，才端上“建茗”。茶叶成了只有富者才能啜之的饮品，而贫者只能喝乳酪。

5. 元朝的独特饮食文化

到了元朝，帝国的疆域发展到前所未有的广大，也带来了饮食文化的进一步发展。这一时期，涮羊肉在忽必烈的推捧下诞生；月饼，已经成为中秋不可缺少的一道点心；元大都成为有史可考的第一家烤鸭店的发源地；产生了至今受人追捧的名菜——烤全羊。

而蒙古人西征以及元朝时期以各种身份从波斯、中亚细亚和阿拉伯等地大批签发或自愿东来的各族穆斯林，与当地民族融合成为了元朝的一个新的民族——回族，并与其他穆斯林民族创造和发展了中国的清真饮食文化。

6. 明代宫廷饮食的奢靡

明代的宫廷饮食品种非常丰富，奢靡无度。宫中的菜蔬有滇南的鸡枞，五台山的天花羊肚菜，东海的石花海白菜、龙须、海带、鹿角、紫菜，江南的蒿笋、糟笋，辽东的松子，蓟北的黄花、金针，中都的山药、土豆，南都的苔菜，武当的莺嘴笋、黄精、黑精，北山的核桃、枣、木兰菜、蔓青、蕨菜。其他各种菜蔬和干鲜果品也应有尽有。

7. 满汉全席反映了清朝菜肴的丰盛

明清时期，丰富的中国传统菜肴经过交流和融合，逐渐形成四个著