



菜篮子与健康

AILANZI YU JIANKANG

总主编 / 宋天彬 刘占文



益肺套餐

Yi Fei Tao Can

主编 高绿汶



SHANGHAI UNIVERSITY OF T.C.M. PRESS

上海中医药大学出版社

菜篮子与健康

益肺套餐

主编 高涿汶

上海中医药大学出版社

责任编辑 王德良
技术编辑 徐国民
责任校对 刘艳群
封面设计 王 磊
出 版 人 陈秋生

图书在版编目(CIP)数据

益肺套餐 / 高渌汶主编. —上海: 上海中医药大学出版社, 2005

(菜篮子与健康/刘占文, 宋天彬主编)

ISBN 7-81010-896-4

I. 益... II. 高... III. 肺疾病—食物疗法—食谱
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 057727 号

菜篮子与健康·益肺套餐

主 编 高渌汶

上海中医药大学出版社发行

(<http://www.tcmonline.com.cn>)

(上海浦东新区蔡伦路 1200 号

邮政编码 201203)

新华书店上海发行所经销 南京展望文化发展有限公司排版 上海申松立信印刷厂印刷

开本 787mm×1092mm 1/32 印张 10.125 字数 220 千字 印数 1—4 100 册

版次 2005 年 11 月第 1 版

印次 2005 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-896-4/R. 846

定价 18.00 元

(本书如有印刷、装订问题,请寄回本社出版科,或电话 021-51322545 联系)

序

21 世纪是以人为本的世纪,而人以健康为本。有了健康就可能拥有一切,失去了健康,就必然失去一切。那么怎样才能维护健康呢?当今全人类已形成共识,这就是世界卫生组织提倡的健康四大基石:合理饮食、适量运动、心理平衡、戒烟限酒。可见饮食是放在第一位的,其实我们祖先早就说过:民以食为天。最近美国加州新起点健康中心提出“新起点健康生活计划”,又把这四大基石具体化为健康生活八大原则:营养、运动、休息、节制、心态平和、阳光、空气、水。也是把饮食营养摆在第一位,真是“英雄所见略同”啊!

中医药是中华民族的主要养生保健手段,追溯其悠久的历史,大家都认同“医食同源”说,所以最早就有“食医”这种医学分科。几千年来,在食疗、食养方面,积累了丰富的经验。俗话说药补不如食补,唐代名医孙思邈,被后人尊为“药王”,他在《千金翼方》中就强调:“若能用食平疴(疾病),释情遣疾者(心理治疗),可谓良工(好医生),长年饵生之奇法(生食),极养生之术也(是很好的养生术)。夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之,食之不愈,然后命药。”他还引用古代神医扁鹊的话说:“不知食宜者,不足以存生也,不明药忌者,不能以除病也……”由此可见中医对食疗食养的重视。

中医食疗营养学的特色,在于对人体机能状态进行宏观调控。人的机能状态过强为阳,过低为阴,在中医看来,任何食品都能对调节人体阴阳平衡发挥作用。而人能保持阴阳相对平衡的状态,就能健康长寿。这与西医生理学的人体内环

境稳定学说不谋而合。西医的长处在于微观分析,其营养学讲究分析食品营养成分,研究各种营养成分在新陈代谢过程中所发挥的微观调控作用。但是在日常生活中,我们总不能每天都抽血化验,看看什么成分多了,什么成分少了,以此来指导饮食安排。所以还是得用中医整体调控阴阳平衡的理论来指导日常生活,凡事“勿太过与不及”,饮食要多样化,给身体以自动调节,自由选择的余地,好吃的也要适可而止,以免营养失衡。对于人体这样复杂的系统,中医的调控艺术是充分利用人体本能的自动调节,这就是抓住影响全局的关键部分,首先从整体上调整好,即“虚则补之,实则泻之,寒则热之,热则寒之”。至于微观层次的生物化学反应,则由人体自动调节机能来完成。当然,如果在病理情况下,人体的自动调节机能难以完成任务,现代医学通过化验分析,进行微观调控也是十分必要的。此外,现代医学使我们对于自身的了解细致入微,也有利于减少宏观调控的盲目性。因此我们主张中西医结合,取长补短,以利于指导养生实践。

《菜篮子与健康》系列丛书,就是在上述理念指导下,广泛收集中华民族千百年来饮食保健的宝贵经验,并结合现代研究的验证,以确保其内容的科学性。尽管从主观愿望上,想以古今实践和现代研究为基础,深入浅出地介绍一些必要的中医学知识,做到通俗易懂,方便实用,以便利用菜篮子来维护身心健康。但是学识水平所限,难免有不尽人意甚至谬误之处,诚恳希望同道和读者批评指正。

宋天彬 刘占文 谨识

乙酉年 孟春 于静心斋

前 言

人人都会吃,但要吃得合理,有益于人体健康,并非简单的事。当今社会,随着环境污染和营养过剩等原因造成的疾病日益增多,人们对饮食卫生的要求也与以往有所不同,新的观点主要有以下几个方面:

一、全力驱除有害物质

以往,人们往往只是追求口感好,对饮食的要求主要是色、香、味。此外,喜欢美观的人再要求食物的外观,追求吉利的人讲求命名的蕴意(如过节吃“合家欢”,婚礼用“鸳鸯戏水”),具有卫生常识的人(特别是患者)对食品清洗彻底、消毒灭菌,有现代医学常识的人还注意到饮食搭配的合理性及营养均衡,并遵循疾病的营养学要求来选择食物。现在人们已进一步注意到烹饪时限制油温和动物脂肪,用味精后不再高温煎炒;了解了加工食品(如烧烤、肉松、腊肉、香肠、话梅蜜饯等)大多含亚硝酸盐、防腐剂,前者有可能致癌,后者对肝脏有害;膨化食品含糖、脂肪量过高,能破坏营养均衡,导致高脂血症、肥胖症;腌制品盐分过高,对肾脏病、高血压有害;饼干、果冻类含有香精、色素,能损伤肝脏;发达国家已将麦当劳、炸薯条、肯德基、三明治、比萨饼、咖啡、可口可乐、果冻、人造黄油、方便面等速食或保鲜食品列为垃圾甚至致癌食品。

鉴于食品是可能会受到黄曲霉素、化肥、抗生素、农药等有害物质污染的食物,许多人主张对大米反复搓洗,蔬菜用水泡 40 分钟以上甚至加少量食盐,水果削皮后再吃,这

些做法与以往的卫生学观点已大不相同。随之,各种新型的洗涤用品及臭氧机、纯净水等,也应运而生,其功过尚有待世人评说。

二、多食蔬果,均衡膳食

我国最古老的医学著作《黄帝内经》曾指出:“膏粱之变,足生大疔。”意思是说:过食肥甘厚味的食品,可以使人患严重的疮疡。提倡素食是我国养生家的一贯主张。人类的生理结构,决定了应当以吃素为主。例如:人的牙基本上是白齿,一般有28~32个,其中只有4个适宜吃肉的犬齿,且形状不典型。哥伦比亚韩博士的研究表明:人类的小肠短,大肠不平滑,而且重叠在一起,不适合以食肉为主(肉食动物小肠长、大肠直而平滑)。

现代医学研究证实,以肉食为主的饮食习惯有以下弊病:
① 能产生大量的胆固醇、尿酸、尿素氮等有害物质。
② 使人的血液呈酸性、黏稠度增高,导致多种疾病。
③ 肉类的残渣少,在肠内过度停留(便秘)产生许多毒素,人吸收后会加速衰老、生病,甚至死亡。先进国家的高脂肪、高热量、高蛋白的饮食结构的弊病已日益被公认,但是,由于近年来西方食品的普及,在我国不止成人,就连中、小学生中,都出现了大量的肥胖症、高血压、高脂血症,甚至冠心病患者。还有人认为,动物被处死时,体内会分泌出对人体有害的物质,人吃了这些肉类,会影响健康。虽为一家之说,仍可供参考。

目前,先进国家开始限制脂肪、热量、蛋白质的摄入量,大力提倡采用以粗纤维粮食和新鲜蔬菜、水果为主的饮食结构,认为素食不仅有益于健康,还如同我国古语所说,“素食者,慧而巧”,能提高智商。美国对素食者的大量研究表明:他们比

肉食者更为强壮、敏捷、耐力持久,在肥胖症、糖尿病、结肠癌、高血压等心血管疾病方面的死亡率确实低于肉食者。因此,美国饮食协会指出:吃素有益健康。除了因为信仰而吃素的宗教界人士,越来越多的民众了解到食肉的种种弊端,不愿意为口腹之快而伤身!当今世界已掀起以蔬菜、水果、豆类、谷类、种子、坚果等植物类食物为主的素食风!由于考虑到许多人习惯素食,本书保留了肉类食谱。

在此奉劝大家,不仅急性感染、高脂血症、心脑血管病、痛风、肾功不全等疾病应限制肉类的摄入,对于可用素食替代进行调养、治疗的,均应以素食为首选!

三、中医营养学日益受到有识之士青睐

自古以来,我国人民在实践中运用饮食防治疾病、延年益寿,积累了丰富的经验。唐代名医孙思邈在《千金要方》中指出:“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。”意思是说:作为医生,首先应当弄清楚病因,再根据辨证应用饮食疗法,治不好时再用中药。早在2000多年前,《黄帝内经》就有记载:“毒药(在这里泛指中药)攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气。”指出了用中药治病,应当配用气味适合病情的食物(五谷、五果、五畜、五菜等)来补益精气。

中药,特别是药性猛烈的中药,往往收效快而且效果好,但其毒副作用不容忽视,由于味道不佳往往难以坚持服用。若根据辨证挑选对自己体质或病证有保健、治疗作用的某些食品,变换花样烹制,持之以恒地服用;同时避免进食可能诱发或加重自己疾病的食品,长期坚持食用或与中药合用,则由于容易接受且效果更佳。单纯饮食或中药与食品合用,通常

称为中医食疗食养或药膳,属于中医营养学范畴。为了更高的健康目标,有识之士已开始青睐中医食疗。

同样的食品,对某种生理或病理状态的人,具有保健甚至治疗作用,而对另外的生理或病理状态的人,却会引起不适、甚至致病;前者为宜食食品,应该经常吃;后者是忌食食品,应该避免;例如:味辛性温热的食品,对先天或因病导致的阳虚体质患者有益甚至有治疗作用;而先天或因病导致的阴虚体质患者吃了就会引起不适,甚至加重原有的病情;辛燥的食品在霉雨季节对大多数人有益,而秋季干燥,很多人吃了会上火。

尽管中医有句俗话:“胃喜为补。”意思是说人在生病或某个时期喜欢吃、吃下去感觉舒服的食物往往对身体有好处,中医营养学并不那样简单;它既不同于民间流传的食物养生和忌口,也不同于根据病症和食物营养成分计算来安排饮食的现代医学,而是像用药、施针一样,需要在中医理论的指导下,根据辨证来选择食品,甚至还要因人、因地、因时、因年龄、生理或病理状况的差异,做出相应的改变。

还应指出的是:中医所说的肺与西医的肺是有差异的,通常中医所说的肺病,除包括西医呼吸系统疾病之外,还包含了因肺的功能失调所导致的其他疾病,如皮肤病、心血管病、消化和泌尿系统疾病等。为了减少读者的迷惑,本书主要介绍西医的常见呼吸系统疾病,其余相关疾病则从略。因篇幅所限,对于中医学基础知识,特别是营养学、烹饪学等多方面的知识,未能详细介绍,需进一步了解时请参照相应书籍。希望本书能对读者用菜篮子维护肺的健康,调养肺的疾病有所裨益!

本书的总体设计、大纲、样稿、内容提要、前言为净阳所撰,上篇为李海玉、黄中红共同完成,中篇为刘兴美、净阳、李海玉、李宇林共同完成,下篇为李海玉、刘兴美、金萍、刘治中共同完成,全书由宋天彬、张志刚、净阳审校。限于作者水平及客观条件,错漏之处在所难免,敬请读者批评指正!

高绿汶 谨识

乙酉年 孟春 于集贤斋

目 录

上篇：认识肺

肺的“长相”、“居处”与结构	2
1. 肺的“长相”与“居处”(2)	2
2. 肺的细微结构(3)	3
肺——人的气体“交换站”	4
1. 气体交换的“流水作业”(4)	4
2. 肺通气(5)	5
3. 肺泡与血液之间的气体交换(5)	5
中医对肺的形象比喻	6
1. 肺为华盖——治国宰相(6)	6
2. 肺为娇脏——清白娇嫩(6)	6
3. 相傅之官——辅助君主治国的宰相(7)	7
4. 喜清润,恶燥热——水灵通透(7)	7
中医论肺之功能	8
1. 肺主一身之气(8)	8
2. 肺主呼吸(9)	9
3. 肺气的升与降(9)	9
4. 人体内的“水利枢纽”(10)	10
中医论肺与它脏的关系	11
1. 肺主皮毛——护肤先护肺(11)	11
2. 肺合大肠——便秘可治肺(12)	12
3. 鼻为肺窍——肺的门户(13)	13
气体交换出现“故障”的主要表现	15
1. 咳嗽(15)	15
2. 咯痰(16)	16
3. 咯血(16)	16
4. 呼吸困难(16)	16
5. 胸痛(17)	17
肺系疾病“家族谱”	18

1. 感冒(18)	2. 支气管哮喘(19)	3. 支气管扩张(20)	4. 慢性支气管炎(21)	5. 阻塞性肺气肿(23)	6. 肺炎(24)	7. 肺结核(26)	8. 矽肺(27)	9. 鼻炎(29)	10. 慢性咽炎(30)	11. 鼻出血(31)
肺系疾病的预防与调护										32
1. 预防(32)										2. 护理(34)
肺系疾病的饮食调养										36
1. 食疗食养原则(36)										2. 肺系疾病的饮食要求(38)
3. 肺系疾病的食疗药膳(42)										4. 食物的四气五味与禁忌(43)
食疗相关知识(一)										49

中篇：“吃掉”肺病

米面杂粮——五谷为养 52

1. 小麦(包括浮小麦)(52) 2. 玉米(附: 玉米须)(53) 3. 薏苡仁(55) 4. 粳米(57) 5. 籼米(59) 6. 糯米(59) 7. 黑米(61) 8. 绿豆(61)

9. 芝麻(附: 芝麻叶)(62) 10. 大麦(64) 11. 麦芽(64) 12. 西谷米(65) 13. 莲子(66)

四时蔬菜——五菜为充 68

1. 番茄(68) 2. 茄子(附: 茄子皮、茄子花)(69)

3. 萝卜(69) 4. 胡萝卜(71) 5. 红薯(73)

6. 山药(74) 7. 银耳(76) 8. 木耳(77)

9. 蘑菇(77) 10. 百合(78) 11. 荠菜(79)

12. 芫荽(80) 13. 葱(81) 14. 干姜(82)

15. 生姜(附: 生姜皮、煨姜、炮姜)(83)	16. 大蒜(85)	17. 桔梗(87)	18. 洋葱(88)	19. 鱼腥草(89)	20. 丝瓜(90)	21. 冬瓜(91)	22. 芹菜(91)	23. 白菜(92)	24. 茭白(93)	25. 南瓜(94)	26. 仙人掌(95)	27. 芦笋(95)	28. 竹笋(96)	29. 豆腐(97)	30. 空心菜(98)	31. 韭菜(98)	32. 藕(99)	33. 油菜(100)	34. 莴苣(101)	35. 马铃薯(102)	36. 菠菜(102)	37. 黄瓜(103)	38. 茼蒿(104)	39. 牛蒡子(106)	40. 芥菜(107)	41. 刀豆(108)	42. 豌豆(109)														
水果坚果——五果为助..... 111																																									
1. 橘子(附: 橘皮)(111)	2. 柚(113)	3. 香橙(113)	4. 苹果(114)	5. 桃子(115)	6. 花生(116)	7. 核桃仁(附: 分心木)(117)	8. 橄榄(118)	9. 枇杷(附: 枇杷叶)(120)	10. 荸荠(121)	11. 梨(122)	12. 柿子(124)	13. 西瓜(125)	14. 锦灯笼(126)	15. 杏(126)	16. 杏仁(127)	17. 龙眼肉(128)	18. 罗汉果(130)	19. 甘蔗(131)	20. 红枣(132)	21. 山楂(134)	22. 香蕉(134)	23. 猕猴桃(135)	24. 葡萄(135)	25. 柠檬(136)	26. 石榴(137)	27. 无花果(137)	28. 羊桃(139)	29. 草莓(139)	30. 乌梅(140)	31. 李子(141)	32. 柑(142)	33. 樱桃(142)	34. 杨梅(143)	35. 芒果(144)	36. 桑椹(145)	37. 椰子(145)	38. 沙枣(146)	39. 葵花子(146)	40. 菱角(147)	41. 菠萝(147)	42. 番木瓜(148)

43. 荔枝(149) 44. 栗子(150) 45. 松子(151)
46. 槟榔(151)

鱼肉蛋类——五畜为益..... 153

1. 猪肉(153) 2. 牛肉(155) 3. 牛奶(156)
4. 羊肉(157) 5. 鸡肉(158) 6. 鸡蛋(159)
7. 鸭肉(160) 8. 鸭蛋(161) 9. 鹌鹑(161)
10. 鹌鹑蛋(162) 11. 麻雀(163) 12. 燕窝(163)
13. 鸽肉(164) 14. 银鱼(166) 15. 鲤鱼(166)
16. 鲫鱼(167) 17. 鲢鱼(168) 18. 海蜇(168)
19. 紫菜(169) 20. 兔肉(170)

常用益肺中药..... 171

1. 芡实(171) 2. 白果(172) 3. 蜂蜜(174)
4. 荷叶(175) 5. 金银花(176) 6. 菊花(177)
7. 茶叶(178) 8. 桑叶(179) 9. 白茅根(180)
10. 薄荷(181) 11. 紫苏叶(182) 12. 冬虫夏草(183)
13. 川贝母(184) 14. 麦门冬(185)
15. 天门冬(186) 16. 豆豉(186) 17. 人参(187)
18. 枸杞子(188) 19. 竹沥(189) 20. 沙参(190)
21. 黄精(191) 22. 阿胶(192) 23. 竹叶(193)
24. 瓜蒌(193) 25. 白及(194) 26. 红糖(194)

食疗相关知识(二)..... 195

下篇：益肺大套餐

肺与气管疾病

感冒

饮食宜忌..... 198

食谱举隅..... 199**主食**

1. 生姜炒米粥(199)
2. 葱白糯米粥(200)
3. 牛蒡根粥(200)
4. 薄荷粥(200)
5. 荷叶粥(201)
6. 苡仁赤小豆粥(201)
7. 白胡椒热汤面(201)
8. 紫苏粥(202)
9. 葱白粥(202)

菜肴

1. 豆腐鲩鱼头汤(202)
2. 苦瓜猪瘦肉汤(203)
3. 青椒炒豆豉(203)

饮料

1. 葱白生姜红糖汤(203)
2. 姜糖苏叶饮(204)
3. 葱豉黄酒汤(204)
4. 五神汤(204)
5. 西瓜番茄汁(205)
6. 萝卜丝瓜藤汤(205)
7. 白菜绿豆饮(205)
8. 银花茶叶饮(206)
9. 菊花桑叶茶(206)
10. 双花饮(206)

一日套餐举隅..... 206

1. 早餐(206)
2. 午餐(207)
3. 晚餐(207)

急性气管-支气管炎**饮食宜忌**..... 207**食谱举隅**..... 208**主食**

1. 防风杏仁粥(208)
2. 紫苏粥(208)
3. 枇杷叶粥(208)
4. 百合杏仁粥(209)
5. 白果丸子羹(209)

菜肴

1. 橄榄白萝卜汤(210) 2. 罗汉猪肺汤(210)

3. 橄榄萝卜(210) 4. 番茄西瓜蛋汤(210)

饮料

1. 姜糖苏叶饮(211) 2. 藕梅羹(211) 3. 萝卜蜜膏(212)

水果

川贝蒸梨..... 212

一日套餐举隅..... 212

1. 早餐(212) 2. 午餐(212) 3. 晚餐(213)

支气管哮喘

饮食宜忌..... 213

食谱举隅..... 216

主食

1. 加味干姜粥(216) 2. 杏仁粥(216) 3. 苏子粥(216)
4. 竹沥粥(217) 5. 萝卜粥(217)
6. 核桃仁大米粥(217) 7. 山药苡仁羹(217)

菜肴

1. 薏米煮猪肺(218) 2. 荸荠炖猪肺(218) 3. 百合炖猪肺(218)
4. 萝卜炖猪肺(219) 5. 核桃猪肺(219) 6. 蒜醋鲤鱼(219)
7. 陈皮牛肉丝(220) 8. 柚子肉炖鸡(220) 9. 虫草炖胎盘(221)
10. 糖豆腐(221) 11. 柚皮炖牛胎盘(221)
12. 冰糖炖麻雀(221) 13. 千年桑果煨发菜(222)
14. 麻黄牛肉葱姜汤(222) 15. 人参核桃蛤蚧汤(223)
16. 陈醋煮乌鸡(223)

饮料

1. 姜梨蜜橘饮(223)
2. 麦芽姜汁南瓜膏(223)
3. 仙人掌蜜煎(224)
4. 宣肺饮(224)
5. 罗汉果柿饼饮(224)

点心

1. 蜜饯双仁(225)
2. 猪脂蜜糖膏(225)
3. 蜂蜜南瓜(225)
4. 杏仁蜜膏(226)
5. 核桃仁豌豆泥(226)
6. 芝麻姜糖(226)

一日套餐举隅..... 227

寒哮..... 227

1. 早餐(227)
2. 午餐(227)
3. 晚餐(227)

热哮..... 227

1. 早餐(227)
2. 午餐(227)
3. 晚餐(227)

支气管扩张

饮食宜忌..... 227

食谱举隅..... 228

主食

1. 川贝杏仁粥(228)
2. 白及粥(229)
3. 猪肺薏米粥(229)
4. 天门冬粥(229)
5. 阿胶粳米粥(230)

菜肴

1. 杏仁炖猪肺(230)
2. 罗汉果猪肺汤(230)

饮料

1. 梨藕饮(231)
2. 燕窝白及汤(231)

水果