

饮食养生探源

YINSHI YANGSHENG

TANYUAN

黄 良 编著

人民军医出版社

1993·北京

内 容 提 要

本书较为全面，详细地介绍了古今中外通过合理的饮食，获得良好的科学养生、防病、保健，从而增强人们的身体健康，延年益寿的基本知识。主要内容有卫生、防病、珍馐、园蔬、果品、酒食、品茗等篇章。

本书取材广泛，内容丰富，文字通俗流畅，知识性、科学性、趣味性强。适于具有一般文化水平，关心饮食养生之道的所有读者参考。

责任编辑 罗子铭

饮食养生探源

黄 良 编著

•

人民军医出版社出版

(北京复兴路22号甲3号)

(邮政编码: 100842)

北京市孙中印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行

•

开本: 787×1092mm 1/32 · 印张: 13.625 · 字数: 297千字

1993年10月第1版 1993年10月(北京)第1次印刷

印数: 1~6000 定价: 9.80元

ISBN 7-80020-382-4/R · 324

〔科技新书目: 298—188〇〕

序

饮食是养生、防病、保健，至关重要的一环。在人类饮食文化史上，人们非常重视饮食调剂与营养搭配。

据史书记载，远在春秋战国时期，人们就从生产和生活实践中，逐渐了解和认识到许多食物既可食用又可入药，并形成了一种“药食同源”的观念。我国最早的一部医学经典著作《黄帝内经》，在《素问·脏器法时论》中明确指出：“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。”由此可见，早在几千年前，我国人民就认识到，调理饮食，能够补益身体，增进健康的道理。

食物，是人类赖以生存的物质基础之一，但要使食物对人体有益，增进健康，自古就有多方面的讲究。如“饮食有节”、“调和五味”、“酸碱平衡”、“营养搭配”等。但目前这方面的知识普及不够，仍有许多人凭自己的习惯和嗜好来对待饮食养生，以至影响健康水平的提高。俗话说：“吃饱点、吃好一点”，“吃饱点营养就够了；吃好一点，就是多吃点鱼肉”，这显然是不全面的。人们生活水平的不断提高，随着医学科学的不断发展，特别是“预防为主”的医学思想被人们普遍接受，鸡鸭鱼肉等荤菜已不再是人们的渴求之物，并渐渐为人们所疏远。人们经常要根据现代饮食养生的要求，合理制定食谱，做上几样称心的美馐，一家人围坐一起，一饱口福。这既是物质上的享受，又更是精神上的满足，从而有益于身心健康。美国科学家布洛克也说：“吃得好，能使人延年益寿。这个道理很简单，但是美国人就不这样做，他们正在忘却孩提时代在饭桌上就已学到的东西。”

大概是在接二连三的现代“富贵病”的威胁下，近年来，美国也开始兴起了饮食养生热。多吃点蔬菜和水果，在代替餐桌上的牛排、奶油。

《饮食养生探源》的作者黄良同志，从人们十分关心的饮食问题，尝试性地以轻松的文笔，采撷了当代科学技术的精粹，生动地阐述如何通过合理的饮食，得以怡养天年。无疑，将是对当今社会人们养生、防病、保健等方面一种有益的奉献。

黄良同志于50年代就在广州部队主编《战士卫生》杂志，并在人民卫生出版社出版过一本题为《为什么》的生理卫生小常识，于60年代初调采总后卫生部工作以后，他常在《解放军报》副刊中“医生的话”专栏发表科普短文，深受读者欢迎。这本《饮食养生探源》是他的养生三探：《健康长寿探秘》、《饮食养生探源》、《人体之谜探微》中的一探。他在卫生部工作期间，便计划写一本百万字的“养生三探”。从那时起，就着手收集有关养生三探方面的资料。后来，他在《岳阳石化报》当了总编辑，在收集、整理资料上得到该报编辑部许多同志的大力协助。现在《健康长寿探秘》、《饮食养生探源》两本书已经问世，《人体之谜探微》尚在撰写中。可以说这部书是黄良同志经三十余年的努力并在许多同志协助下辛勤笔耕的成果。希望这部书能在广大读者中产生一定的影响，能得到广大读者的欢喜，从中获益。

受作者的嘱托，谨写数言为书端，以为序。

中国人民解放军总后勤部卫生部

张立平

1993.4.

目 录

饮食养生说起源	(1)
卫生篇	(8)
一、劝君杂食颐天年	(8)
二、统筹食谱调四性	(11)
三、五味调和深得益	(14)
四、食物酸碱宜平衡	(18)
五、饮食养生活酸奶	(22)
六、药食同源话药膳	(24)
七、饮食卫生解谜案	(27)
1. 浓茶解酒成过去	(27)
2. 糖精已被人疏远	(28)
3. 水果好吃不宜贪	(29)
4. 维C多少才有益	(30)
5. 油条且莫天天食	(31)
6. 口重口轻待定评	(32)
7. 素食延年休禁荤	(34)
8. 豆制品亦欠佳	(35)
9. 白糖好吃致病多	(36)
10. 菜油不利心脏病	(39)
11. 植物脂肪有争议	(40)
八、炎夏冷食须卫生	(41)
九、警惕冰箱变菌箱	(43)
十、食不过饱益寿年	(46)
十一、一日三餐甚合理	(48)
十二、饮食养生求鱼说	(51)

1. 心病求鱼鱼养心	(51)
2. 健脑求鱼鱼补脑	(52)
3. 长寿求鱼鱼益寿	(54)
十三、饮食健美不虚谈	(56)
1. 明亮眼神食中来	(57)
2. 调整饮食护青丝	(58)
3. 细嫩皮肤赖优食	(59)
4. 匀称体态不离食	(60)
5. 讲究饮食坚利齿	(61)
十四、补血食品何其多	(62)
1. 以血补血非讹谈	(62)
2. 吃肝补血广流传	(63)
3. 黄鳝补血增口福	(64)
4. 鱼肚补血称上品	(65)
5. 章鱼补血又和胃	(66)
6. 金针补血有奇效	(67)
7. 苋菜补血赛菠菜	(68)
十五、饮食卫生改劣习	(69)
十六、自古饮食讲烹调	(72)
1. 我国烹调渊源长	(72)
2. 烹调佳肴有汤菜	(74)
3. 醋为烹调添风采	(78)
4. 家常烹调宜讲究	(79)
5. 烹调先作数面色	(80)
6. 国外再现烹调热	(82)
防病篇	(84)
一、病从口入须把关	(84)
1. 肠道疾病多从口入	(84)
2. 瓜果飘香严把关	(87)
3. 餐具不洁是失关	(88)
4. 节日口福要把关	(16)
5. 食物致癌防弃关	(92)

6. 抽烟致病是敞关	(95)
7. 刷牙漱口守好关	(97)
二、肾尿结石源饮食	(98)
三、月饼好吃须防病	(101)
四、以食防治高血压	(103)
五、当心常吃食物病	(107)
六、降脂食品君莫忘	(114)
七、夏令吐泻食因多	(116)
八、心肌梗塞要食调	(120)
九、防病自有纤维素	(123)
十、微量元素食中来	(125)
十一、神功却病维生素	(130)
1. 维生素编号由来	(130)
2. 神妙的维生素 A	(131)
3. 微妙的维生素 B	(133)
4. 绝妙的维生素 C	(136)
5. 美妙的维生素 E	(137)
十二、食控食调糖尿病	(140)
十三、明察食欲知安危	(142)
十四、请君注意胆固醇	(144)
十五、食粥防病在民间	(147)
1. 食粥源从古代来	(147)
2. 炎炎夏日思凉粥	(148)
3. 数九寒天话补粥	(149)
4. 步入老年多食粥	(151)
十六、大米养人却病宝	(153)
十七、点水成金话矿泉	(154)
珍藏篇	(158)
一、天下珍馐不尽同	(158)
二、席上燕窝哪儿来	(161)

三、名贵珍珠食亦佳	(164)
四、白山人参养生宝	(167)
1. 养生却病济世宝	(167)
2. 白山人参天下奇	(168)
3. 中参西参各千秋	(169)
4. 人工植参见成效	(170)
五、药食兼优话当归	(172)
六、蜗牛却原是珍馐	(174)
七、世间佳肴有蚯蚓	(176)
八、海味养人数海蜇	(178)
九、海带敢当长寿菜	(180)
十、羊城蛇馐天下传	(182)
十一、自古豆豉称美味	(185)
十二、人间美食有花卉	(187)
十三、春来香椿耐人尝	(189)
十四、南方人参绞股兰	(191)
十五、横行公子席上珍	(194)
十六、芝麻养生抗衰老	(196)
十七、中华可可海外来	(198)
十八、寒冬腊月羊肉贵	(200)
十九、狗肉悄悄上筵席	(202)
二十、肉皮制得美佳肴	(204)
二十一、天下奇珍数发菜	(206)
二十二、中华咖啡亦珍馐	(208)
二十三、席上珍品有银耳	(211)
二十四、食用昆虫前景美	(212)
园蔬篇	(219)
一、四时佳蔬任君尝	(219)
1. 蔬菜在国外	(220)
2. 蔬菜的节日	(222)

3. 蔬菜的种类·····	(223)
4. 蔬菜的新说·····	(225)
5. 蔬菜的未来·····	(227)
二、春来荠菜压百蔬·····	(229)
三、白菜堪称菜中王·····	(231)
四、天南地北道黄瓜·····	(233)
五、炎炎夏日思八蔬·····	(235)
1. 消烦解热的蕹菜·····	(236)
2. 菜中君子的苦瓜·····	(236)
3. 可果可蔬的蕃茄·····	(237)
4. 防病补血的苋菜·····	(238)
5. 味美滋补的茄子·····	(239)
6. 老人保健的洋葱·····	(239)
7. 消暑清热的冬瓜·····	(240)
8. 降压殊香的芹菜·····	(240)
六、茎类蔬菜何其多·····	(241)
七、劝君常食小人参·····	(246)
八、霜打雪压菠菜青·····	(248)
九、小说豆芽菜最佳·····	(250)
十、秋风送爽话百合·····	(252)
十一、饮食养生红薯好·····	(254)
十二、食药兼备木耳菜·····	(256)
十三、南瓜誉为素火腿·····	(258)
十四、茭白堪称席上珍·····	(260)
十五、保健佳蔬有洋葱·····	(261)
十六、大蒜防病有奇效·····	(263)
十七、植物油少胆固醇·····	(266)
十八、道是佳蔬也是药·····	(268)
十九、佳蔬之中更有择优·····	(269)
1. 种类不同, 养生有别·····	(270)

2. 部位不同, 营养各异	(270)
3. 时令不同, 菜质不一	(271)
4. 颜色不同, 药用不等	(271)
二十、韭菜补肾暖膝腰	(272)
二十一、自古佳蔬有蕨菜	(273)
二十二、园蔬珍品食用菌	(275)
二十三、食品新星话魔芋	(277)
二十四、调味佳品治病药	(278)
果品篇	(281)
一、果香四季天赐福	(281)
1. 国外都有水果热	(281)
2. 我国水果品种全	(283)
3. 水果好吃有讲究	(285)
4. 三代水果在崛起	(287)
二、樱桃熟占百果先	(285)
三、百果之宗话香梨	(291)
四、五月杨梅红漫枝	(293)
五、吉祥如意数柿子	(296)
六、岭南荔枝天下绝	(298)
七、枇杷对对香沁心	(300)
八、多有坚果养人健	(300)
1. 栗子熟时益肾先	(303)
2. 核桃美容保健佳	(305)
3. 花生堪称长生果	(306)
4. 松子润肺益寿年	(307)
5. 榛子香酥压百果	(308)
6. 榧子驱虫又镇痛	(309)
7. 莲子补益去夏烦	(309)
8. 银杏益气除咳嗽	(310)
九、水晶为粒玉为浆	(311)

十、满湖肥菱任君尝	(313)
十一、日进三枣人不老	(314)
十二、婚嫁乔迁话桂圆	(316)
十三、人间仙果猕猴桃	(318)
十四、益寿延年桑椹果	(320)
十五、置身南国爱香蕉	(322)
十六、果中佳品沙田柚	(323)
十七、苹果熟时人康健	(325)
十八、葡萄味美好酿酒	(327)
十九、消暑解渴话甜瓜	(329)
二十、莫将瓜子当糟粕	(331)
二十一、柑桔养生有奇功	(334)
1. 柑桔的源由	(334)
2. 柑桔的名品	(335)
3. 柑桔的补益	(336)
4. 柑桔的药用	(337)
二十二、红杏枝头春更浓	(338)
二十三、水果之王西番莲	(340)
二十四、古来甘蔗耐人尝	(342)
酒食篇	(344)
一、人间有酒须防醉	(344)
二、酒类探源源远流长	(346)
三、酒类种种神州多	(349)
四、酒益同享遍五洲	(354)
五、酒与老人添福寿	(357)
六、酒多妙用在食中	(360)
七、饮酒服药须讲究	(363)
八、酒在国外受人宠	(365)
九、酒的趣闻遍世界	(369)
十、酒祸不浅祸几代	(371)

十一、酒量奥秘被揭破	(374)
十二、适可而止饮啤酒	(378)
品茗篇	(381)
一、古今共仰茶文化	(381)
二、神州茶香飘四海	(383)
三、自古名山出名茶	(386)
四、品茶吟诗古今同	(390)
五、饮茶风俗何其多	(394)
六、茶外品茗茶又茶	(402)
七、煮茶点茶及泡茶	(405)
八、饮茶保健天下知	(407)
九、亦有多人须忌茶	(412)
十、红茶绿茶任君尝	(414)
十一、神州品茶多情趣	(417)
十二、喝茶要喝中国茶	(420)

饮食养生说起源

地球上自从有了人类，就有了人类的饮食。俗话说：“人似铁，饭似钢，一餐不吃饿得慌”，确实如此。

中华民族的祖先，从猿进化为原始人时代中，人们靠猎取大自然中比自己弱小的野兽和草木上的果实为食，叫做茹毛饮血、生吞活嚼的原始生活。《礼记·礼运》篇说：“古者未有火化，食草木之实，鸟兽之肉，饮其血，茹其毛。”这种饮食，只能说是活命而已，根本谈不上饮食卫生、饮食防病、饮食抗衰等方面的问题。

每当森林遭受雷电的袭击而引起火灾，那些来不及躲避的野兽被火烧熟，又被人偶然尝吃以后，觉得这种烧熟的兽肉，比生的兽肉好吃得多，于是便开始在火灾过后留下火种，以便将猎到的野兽、禽鸟烧熟再吃。火种没有留住时，人们又在劳动实践中，发明了钻木取火和击石取火的方法。这时就正式吃熟食了。传说发明用火的是燧人氏。《周礼·含文嘉》载：“燧人始钻木取火，炮生为熟，令人无腹疾，代异于禽兽。”火的发明与运用，使人类文明进化发生了划时代的变化，从此结束了茹毛饮血的蒙昧时代，进入了人类文明的新时期。

火的发明，也是人类饮食文化史上最辉煌的创举，是饮食养生的开端。正如无产阶级革命的导师恩格斯指出的：“火的使用，第一次使人支配了一种自然力，从而最终把人同动物分开。”有了火，也就是人类饮食卫生的起源。因为火

不仅解决了食物的好吃与不好吃的问题，还是免除许多病菌、毒虫借生食进入人体的关键。没有火，猎取的野兽与禽鸟有什么病，吃它们肉的人也就要染上什么病。可以说，那时候的人，只能听天由命的吃，听天由命的活。不染上疾病就可以多活几年，若染上了恶疾，身体抗御不了病菌的折磨，就只能任其夭亡。

火化熟食，不仅使人类减少了疾病，增强了体质，还扩大了食物的来源。但是，火化熟食只是解决食物“烹”的一面，还谈不上调味。只烹不调，只能尝到食物的本味，饮食依然是单调乏味的。也不知是经过多少年以后，人类的祖先有生活在海滨者，偶然把猎来的食物放在海滩上，海滩上的盐就被沾到了食物上，将这种沾了盐的食物烧熟了吃的时候，发现滋味非同一般，芳香可口，又无害处。于是开始收集盐加进食物中调味。通过长期的实践观察，人们知道了盐是海水晒干后的结晶，后来就发明了烧煮海水取盐的方法。作为烧食物时的调味品。据《淮南子·修务训》载：“诸侯中有宿沙氏，始煮海水作盐。”盐的发现，即是我国烹调技术的起源。

人类承恩火和盐在饮食养生上逐步完善与发展。从春秋战国时起，人们在生产和生活斗争中将食物弄到手以后，就要筹划如何把它吃好。到了秦代，吕不韦写了一部《吕氏春秋》的书，书中对饮食养生作过这样的论述：“凡食之道，无饥无饱，是之谓五脏之葆。口必甘味，和精端容，将之以神气，百节虞欢，咸进受气。饮必小咽，端直无厌。”这段论述拿今天的白话来说应是：人类饮食养生的讲究，应该是保持不饥不饱，或似饥似饱，这样就能使五脏舒适调和，不出毛病，葆其活力。食物必须甘美可口，人吃了就会精神

焕发，加上精气对机体的调养，则肢体舒畅，并都能受到饮食的滋养。但是吃东西的时候要端坐，细嚼慢咽，才能保护机体健康。

到了东汉时期，名医张仲景总结了前人饮食养生的经验，结合自己的实际调查，在《金匱要略》一书中论述了关于食物的禁忌问题，书中系统地阐明了“禽兽鱼虫禁忌并治”和“果实菜谷禁忌并治”两方面的内容。他在书中说：“肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肺病禁苦，肾病禁甘”。“春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食肾”；“凡病及肝，落地不着尘土者”，“白犬自死，不出舌者，食之害人”。“凡鸟自死，口不闭，翅不合者，不可食之”。“鱼头中无腮者，食之杀人”，“鱼目合者”，“鳖目凹陷者”，“虾无须及腹下通黑者”，“蟹目相向，足斑目赤者”，“木耳赤色及仰生者”，“菌仰卷及赤色者”，皆不可食。书中又说：“雉肉久食之，令人瘦”；“梅多食，坏人齿”；“李多食，令人肿胀”；“桔、柚多食，令人口爽不知五味”；“梨多食，令人寒中”；“樱桃杏多食伤筋骨”；“胡桃多食，令人动痰饮”；“小蒜多食，伤人心力”；“久食小豆，令人枯燥”；“大麦多食，令人作癬”；“荞麦面多食，令人发落”；“盐多食，伤人肺”。在这些日常食物中，他所论的禁忌，只是要求注意一个“多食”和“久食”的问题。不多食，不久食，就不存在问题。《金匱要略》这对患有某些疾病的人指出了饮食禁忌的问题，书中说：“羊肉，其有宿热者，不可食之”；“梨，金疮、产妇不宜食”；“生枣多食，令人热渴，气胀；寒热羸瘦者，弥不可食”；“时病愈未健，食生菜，手足必肿”；“饮白酒、食生韭，令人病增”；“病人不可食胡荽及黄花菜”；“扁豆，寒热

者不可食之”。

由于张仲景生活在几千年前的东汉，那时是不具备食品成分和毒、菌的检测条件的，只能凭经验去观察，所以，难免有欠妥之处，但大部份在今天仍有一定的参考意义。

名医孙思邈是道家出身，他也认为“长寿之道，在于养生，养生之本，在于饮食”。在他的家乡——陕西省耀县孙家原的药王庙内，至今还保存着一块明代刻的“孙真人养生铭”的石碑，全文如下：“怒甚偏伤气，思多太伤神。神疲心易役，当今饮食均。再三防夜醉，第一戒晨嗔。亥寐鸣云鼓，晨兴漱玉津。神妖难犯乙，精气自全身。若要无诸病，常常节五辛。安神宜悦乐，借气保和纯。寿夭休论本，修行在本人。若能遵此理，平地可朝真”。在这篇短短的养生铭文中，重点讲的是“饮食养生”。他特别强调要防止夜间大吃大喝。所谓“常常节五辛”，就是古代其他养生专家所说的“不使五味偏伤”，即酸、甜、苦、辣、咸不要偏食一二，以免伤了身体。他在谈到饮食养生的同时，还强调“鸣云鼓”与“漱玉津”。“鸣云鼓”，即叩齿疗法，在晚上睡觉前叩齿三十六下，则有益入睡安眠；“漱玉津”，即早上起床时，以舌尖搅上下腭，待口中充满了口水，即咽下肚肠，将有益强身。

在唐代，医学家们都已清楚地看到，要“尽其天年，度百岁乃去”的经验之一，就是“饮食有节”。孙思邈的《千金要方》就专门论述了这种观点，他说：“不欲极饥而食，食不过饱；不欲极渴而饮，饮不可过多。饱食过多，则结积聚；渴饮过多，则成痰癖”。《养生避忌》中亦说：“善养生者，先饥而食，食勿令饱；先渴而饮，饮勿令过，食欲数而少，不欲顿而多”。由此可见，盛唐文化中也包含着饮食

文化的内容。特别是那时就注意到讲究食谱，调和五味，湿热寒凉四性统筹安排等，如今仍旧是饮食养生的重点内容。

李唐之后的赵宋，除了继承前人的饮食养生精粹之外，还有许多独道发展之处。象陆游、苏东坡等这样的大文豪，都有一套饮食养生的办法。活了80多岁的陆游，在他的《陆放翁文集》中，有不少诗是描写饮食养生的。“身在有余真妙语，怀羹何地欠秋菘”，“日日思归饱蕨薇，春来芥美忽忘归。”道出了他非常爱吃营养丰富、味美保康的新鲜蔬菜观。这与有些人当时追求的肉食养生观，有着鲜明的区别。

在医学不及今天发达的宋代，只活了64岁的苏东坡，也算跨进了“人生70古来稀”上寿之门闾了。苏东坡一向有“美食家”之称。他著有一篇《养生说》，虽然只在开头提了一下“已饥方食，未饱先止，散步逍遥，务令腹空”的饮食观，不能看出他在饮食养生方面的高见，但在《东坡志林》里的《记三养》文章中，就说得非常透彻了。文章说：“自今日以往，不过一嚼一肉，有尊客盛饌，则三之，可损不可增。有召我者，预以此先之，主人不从而过是者，乃止。一曰安分以养福，二曰宽胃以养气，三曰省费以养财。”此三养，道出了苏东坡在饮食养生方面不主张大吃大喝、暴饮暴食。这在当时确是胜人一筹的高见。

古人的饮食养生，为今人的饮食养生打下了坚实的基础。今天世界各国的医学专家，都在探求饮食养生益寿延年这个人类永恒的话题，均取得了非常可喜的进展。如美国许多有名望的医学家通过数十年的科学实验证明，我国古人曾提出的“饮食有节”的观点，正是今天人类延长寿命最有效的方法。他们发现，低热量进食，能调整多种生理功能，减少许多老年病的发生。美国著名生理学家麦凯，曾做过一个实