

• 中国食疗丛书 •

食品的营养与食疗

主 编	赵章忠		
副主编	徐永传	徐道东	吴敦序
编写者	赵章忠	徐永传	徐道东
	吴敦序	文小	
	杨载环	张	
	胡文权		

上海科学技术出版社

内 容 提 要

本书为《中国食疗丛书》之一。其中除介绍六类(主食、果品、蔬菜、水产、肉禽蛋、调味品)、238种食品的正名、异名、产地、质地外,详细介绍了每个品种的营养成分,营养作用,食疗功效,治疗宜忌,食疗配方、份量、制作及服法。书后附有各种食品的营养成分含量和常见病症食品治疗索引,可作为读者摄取合理营养之参考;患者可根据自己情况有针对性的选择有效食品,以利机体早日康复。

本书对从事食品和医务工作方面的人员也有参考价值。

中国食疗丛书 食品的营养与食疗

主编 赵章忠

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 上海新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 12.75 字数 287,000

1991年8月第1版 1991年8月第1次印刷

印数 1—20,000

ISBN 7-5323-2336-6/R·699

定价 4.80 元

序 言

中国食疗近年来日益受到普遍重视，食疗学专著也深受学者和群众的欢迎，食疗的研究已成为一门新兴的综合性实用科学，食疗为人类防治疾病和健康长寿将起到重要作用。

《中国食疗丛书》经过长期准备，集中海内对食疗学有深湛造诣的中西医学、药学、营养学、烹调学等各门学科的专家、教授分门编写。《丛书》取材新颖而实用；有理论，有实践；专业性与通俗性相结合；并结合作者各自的经验专长、特点，以及新的研究成果等，资料翔实，数据可靠，科学性较强，是一部丰富多采的大型综合性食疗全集。

这部丛书的主编沈家麒教授，早年毕业于上海圣约翰大学医学院。五十年代初，我随沈教授一道从事制造高血压动物模型，筛选多种具有降压作用的中草药。以后，沈教授在上海第二医学院专门从事高血压病的科研、临床与教学工作，同时还参加上海市西医学习中医研究班，深入钻研中医学。近十年来，沈教授潜心研究食疗、气功与行为医学。一九八六年三月，我和沈教授同赴美国旧金山，参加全美行为医学年会，同时，哈佛大学医学院又邀请我们去该校访问和商讨食疗、气功、针灸、中药等及有关行为医学的共同合作科研项目。我与沈教授相识已达四十年，在医学上他是我的良师益友，深知其人，博学多才，勤奋过人，踏实负责，诚朴可敬。沈教授年近古

稀，老骥伏枥，千里之志，难能可贵，今《丛书》即将刊行，沈教授属序于我，因赘数语以代序。

上海中医学院教授、名誉院长

王玉润

1990年1月于上海中医学院

序

中国传统的食疗具有悠久的历史，独特的理论和非常丰富的内容。

早在三千多年前，我国医学上就有疾医、疡医、兽医和食医之分。在我国传统医学最早的经典著作中有许多关于食疗的论述，例如《黄帝内经》中指出：“谷肉果菜，食养尽之，无使过之……”。《神农本草经》中记载的药用食物有 50 种左右。汉代，医圣张仲景所著《伤寒杂病论》中有关食疗的论述很多，如服桂枝汤后喝热稀粥以助药力。

我国历代许多著名医家对食疗在医学上的作用都非常重视，如唐代名医孙思邈在《千金要方》中有“食治”专篇，他认为“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。”在文献方面，历代在有关食疗的著作及论述更是浩如烟海，由此可见，我国传统的食疗是我国传统医学的重要组成部分。

食疗不仅在古代被重视，在近代亦已愈来愈引起国内外广大科学家及群众的兴趣。因为合理的饮食，不仅能保持身体健康、延年益寿，对病家来说，食疗也有防病治病的作用，特别是食疗还具有取材方便，简单易行，安全无毒等优点。因此，深受广大群众的喜爱。

《中国食疗丛书》是以中国传统食疗为主，并结合现代发

展,反映食疗研究的新成就。《丛书》不仅适合广大群众阅读,也能作为医务工作者参考。希望通过该丛书的出版,进一步普及食疗知识,推广食疗的应用,提高群众对饮食方面的自我保健能力,促进食疗事业的不断发展。

上海中医学院教授
中国中医学会上海分会副理事长

钱永益

1990.2.1

编者的话

《汉书·酈食其列传》说：“王者以民为天，民以食为天。”此语准确地揭示了社会的基础是人民，而人类的生存仰赖于食物的真理。民与食的关系蕴涵着多方面的含义，有赖政治、经济、天文、地理、农业等学科的共同研讨，仅就研究食品与人体生命活动的种种关系所赋予医学的任务就很繁重。我国医学自古就特别重视这方面的探索，历代以来就食品营养和食品治疗等内容积累了大量宝贵资料，汇编著作数百卷之多；近代兴起的营养学和食品治疗学对于认识食品与机体生理、病理变化的密切关系取得了可喜的成果和日趋长足的进展。况且随着时代发展，科技的进步，不仅先人的经验得以合理推广，不少机制被科学阐明，而且新的食品种类形式得以不断开发，食品的营养作用和医疗功能认识逐渐深化。因此及时总结和运用这些关系着人类存亡的知识是十分必要的。

食品都具有作为营养物质供养机体和作为药用物质治疗疾病的双重功能。我们的祖先对此早就有所认识。例如，《内经》清楚地论述了水谷一方面作为天地之精气灌溉五脏、充养元气“谷不入，半日则气衰，一日则气少矣”，“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。另一方面又以其五味、五气、五色之不同而用来疗病，如“心病宜食麦、羊肉、杏、薤”等。《金匱要略》也指出“凡饮食滋味，以养于

生”，具体地阐明了饮食与治病的密切关系，列举了畜兽、鱼虫、果实、菜谷之禁忌及救治法 228 条。现代营养学认为各种食品以其所含不同质和量的营养素通过生化程序以补充人体发育和身心活动的需要，而食品的疗病功能则与营养素或特殊物质的多种作用原理有关，如提高或调整免疫功能，纠正代谢失衡，调整血压，降低血脂，排除毒素，消炎抗菌，抑制肿瘤细胞等。但可以说，至今为止，大量的食品不论其营养价值或治疗功用都还未能全部被科学地阐明。人类的认识总是不断地深入和逐步地提高的，如食品中微量元素的营养作用和治疗功能就是新近才发现的。如何合理地发挥食品的营养和疗病功能仍有待于更广泛、更深入地研究。

从营养学角度来说，人体必须从食品中吸取适量的有益物质以谋求养生，故探讨食品的营养作用必须弄清食品所含的营养素品种和数量及其在人体中怎样产生作用的；从治疗学角度来说，人体可以从食品中择取有效物质以消除疾病、减少痛苦、促进功能恢复，故研究食品的治疗作用必须阐明食品所含的有效物质的特殊功能和药理作用。但食品的营养作用和疗病功能既有一定区别，也有不少联系。首先各种营养素的缺乏或过度均可发生病变，而作为营养物质的本身亦皆有治疗意义；其次由于食品既存在营养素，又存在特殊要素，故在病体中食品能同时发挥营养作用和疗病作用，或者健康时取其营养成分，而患病时可取其疗病要素；再次，有些病变，特别是顽固的慢性疾病采取一般性的疗法往往收效甚微，而通过食品的营养作用或增强免疫功能或改善内环境等则可取得独到的疗效。

饮食宜忌涉及面很广，有属于营养作用方面，也有属于疗

病功效方面；有从营养角度考虑常人的健康长寿，有从营养角度考虑病体康复的需要；有从疗病角度考虑治疗功效，有从疗病角度考虑制约功效。不同个体、不同脏腑宜用不同性味的食品来滋养或保护，而对具体食品又当注意避免过食、偏食。各种病患均有宜食、忌食某种或某些食品的讲究，服用某方某药亦当注意忌食某种或某些食品，而食品与食品之间也有相忌或相互制约的现象。所有这些都反映了饮食问题的内容确实非常丰富，若能一一细加研究，定会发现很多有价值的客观规律。近年的研究，使不少有关饮食宜忌问题已得到科学的论证，但大量的内容尚有待深入研究。

在上海食疗康复协会的支持和鼓励下，我们集中了上海中医学院、上海市农业局、上海市虹口区副食品公司的部分科技工作者通力协作，编写了《食品的营养与食疗》一书。编写中，除注意充分吸取合理的历代有关记载和来自民间的大量经验外，还尽力搜集了近年有关食品的营养成分、药理实验等方面的研究成果，力图简明地说明每一食品的一般性质、营养作用和治疗功能，并根据我们的实践经验，列举了多种食品制成品的应用实例，使读者对常用食品的营养和食疗功效有一较全面的认识，用来指导保健和患病时的饮食选择。

为了便于查考，我们还附录了食品的营养成分简表、食品营养素功用和缺乏症简表、食品的主要氨基酸含量表、主要食品胆固醇含量表、常见病症食品治疗索引。读者若能随时翻阅，付诸应用，定能从中得益。但因限于水平，搜集整理挂漏必多，还望各位专家和读者指正。本书编写中蒙丁幼琴、耿坚等同志的帮助，予此深表鸣谢。

目 录

第一篇 主食品类

一、粳米	2
二、籼米	4
三、糯米	4
四、玉蜀黍	6
五、高粱米	8
六、黍米	9
七、粟米	10
八、薏苡仁	12
九、小麦	13
十、大麦	15
十一、荞麦	16
十二、燕麦	18
十三、黄豆	18
十四、黑大豆	20
十五、绿豆	22
十六、赤小豆	24
十七、蚕豆	26
十八、向日葵子	27
十九、山芋	28
二十、花生	30
二十一、芝麻	31

第二篇 果品类

一、杏子	36
二、李子	38
三、桃子	39
四、梅子	40
五、橄榄	42
六、樱桃	43
七、杨梅	45
八、桂圆	46
九、荔枝	48
十、枣子	50
十一、枇杷	52
十二、梨	53
十三、苹果	56
十四、山楂	57
十五、葡萄	59
十六、猕猴桃	61
十七、香蕉	63
十八、核桃仁	64
十九、板栗	66
二十、白果	67
二十一、榛子	69
二十二、榧子	70
二十三、松子	72
二十四、石榴	73
二十五、菠萝	74
二十六、柿子	76
二十七、无花果	78

二十八、草莓	79
二十九、阳桃	80
三十、芒果	82
三十一、桑椹	83
三十二、莲子	84
三十三、芡实	86
三十四、椰子	87
三十五、甘蔗	89
三十六、橙子	90
三十七、橘子	92
三十八、柠檬	93
三十九、柚子	95
四十、金橘	96
四十一、甜瓜	97
四十二、西瓜	99
四十三、菱	100

第三篇 蔬菜类

一、青菜	104
二、白菜	105
三、韭菜	106
四、芹菜	108
五、萝卜	110
六、苋菜	111
七、菠菜	112
八、油菜	114
九、芥菜	115
十、茼蒿	116
十一、卷心菜	118

十二、茼蒿	119
十三、茺荽	120
十四、马兰	122
十五、苜蓿	123
十六、葱	124
十七、胡葱	125
十八、洋葱	126
十九、大蒜	128
二十、黄花菜	131
二十一、莴苣	132
二十二、生姜	133
二十三、大头菜	135
二十四、慈姑	136
二十五、芋头	137
二十六、山药	139
二十七、魔芋	140
二十八、竹笋	142
二十九、芦笋	143
三十、百合	145
三十一、茭白	146
三十二、萝卜	147
三十三、胡萝卜	149
三十四、马铃薯	151
三十五、荸荠	152
三十六、藕	154
三十七、枸杞	156
三十八、番茄	157
三十九、茄子	159
四十、辣椒	161

四十一、黄瓜	162
四十二、冬瓜	164
四十三、南瓜	165
四十四、丝瓜	167
四十五、葫芦	168
四十六、金瓜	169
四十七、苦瓜	170
四十八、北瓜	171
四十九、蘑菇	172
五十、香菇	173
五十一、黑木耳	175
五十二、地耳	177
五十三、银耳	177
五十四、扁豆	179
五十五、刀豆	180
五十六、豌豆	182
五十七、豇豆	183

第四篇 水产类

一、黄鱼	186
二、带鱼	187
三、鲳鱼	189
四、鳎鱼	190
五、鲈鱼	191
六、海鳗	192
七、马面鱼	194
八、鲑鱼	195
九、刀鱼	196
十、银鱼	197

十一、鲤鱼	198
十二、鲫鱼	201
十三、青鱼	203
十四、草鱼	205
十五、鲢鱼	206
十六、鳙鱼	207
十七、桂鱼	208
十八、黑鱼	209
十九、鲟鱼	211
二十、鳊鱼	212
二十一、黄鳝	214
二十二、泥鳅	216
二十三、河蟹	218
二十四、梭子蟹	220
二十五、虾	221
二十六、甲鱼	223
二十七、乌龟	225
二十八、乌贼鱼	227
二十九、章鱼	229
三十、田螺	230
三十一、螺蛳	232
三十二、鲍鱼	233
三十三、牡蛎肉	234
三十四、淡菜	236
三十五、蛭肉	238
三十六、蚌肉	239
三十七、蛤蜊	240
三十八、文蛤	242
三十九、猪肉	243

四十、海蜇	244
四十一、海带	246
四十二、紫菜	248
四十三、海参	250
四十四、燕窝	253
四十五、青蛙	255
四十六、蜗牛	257
四十七、蚯蚓	258
四十八、发菜	260

第五篇 肉禽蛋类

一、猪肉	264
二、猪心	266
三、猪肝	267
四、猪肺	269
五、猪肚	269
六、猪肠	270
七、猪蹄	271
八、猪骨	272
九、猪肤	273
十、猪脑	274
十一、猪血	275
十二、火腿	276
十三、牛肉	277
十四、牛肚	278
十五、牛乳	279
十六、牛骨髓	280
十七、羊肉	281
十八、羊肝	282

十九、羊肚	283
二十、羊脑	234
二十一、羊血	285
二十二、羊乳	286
二十三、马肉	287
二十四、马乳	287
二十五、狗肉	288
二十六、猫肉	289
二十七、兔肉	290
二十八、兔肝	291
二十九、鹿肉	292
三十、熊掌	293
三十一、乌蛇肉	294
三十二、蛤士蟆	295
三十三、鸡肉	296
三十四、鸡蛋	297
三十五、鸡肝	299
三十六、鸡血	300
三十七、鸭肉	300
三十八、鸭血	302
三十九、鸭蛋	302
四十、鹅肉	303
四十一、鹅血	304
四十二、鹅蛋	305
四十三、鸽肉	305
四十四、鸽蛋	306
四十五、鹌鹑肉	307
四十六、鹌鹑蛋	308
四十七、野鸡肉	309