

中华饮食养生丛书

夏季饮食养生

主编 马凤阁

编者 马凤阁 田德勋 阙惠芬 王芬芬

张东鸣 臧俊中 朱未来

高等教育出版社

(京)112 号

图书在版编目(CIP)数据

夏季饮食养生/马凤阁主编. —北京:高等教育出版社,
1998

(中华饮食养生丛书/张光宇主编)

ISBN 7-04-006265-8

I. 夏… II. 马… III. 食物养生-夏季 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 09434 号

*

高等教育出版社出版

北京沙滩后街 55 号

邮政编码:100009 传真:64014048 电话:64054588

新华书店总店北京发行所发行

中国青年出版社印刷厂印装

*

开本 850×1168 1/32 印张 10.5 字数 270 000

1998 年 5 月第 1 版 1998 年 5 月第 1 次印刷

印数 0 001 - 1 694

定价 17.20 元

凡购买高等教育出版社的图书,如有缺页、倒页、脱页等
质量问题者,请与当地图书销售部门联系调换

版权所有,不得翻印

内 容 提 要

本书从中国传统医学“天人相应”的基本认识出发,根据“顺四时而适寒暑”的养生观点,阐述了中医饮食养生的基础知识、夏季大自然阴阳二气的运动状态、气候变化的特征、人体生理的特点、发病的规律,并就此提出了夏季适宜选用的食物和膳谱,提供了夏三月早中晚常人所适宜的配餐方案,不同体质或不同病证的人所适宜的配餐方案,还辅以美容、长寿、益智、强壮、减肥等的膳谱。文字深入浅出,资料翔实丰富。

本书可供大众家庭日常生活配餐参考使用,又可作为专门从事饮食养生、餐饮行业工作者的应备资料,还会对中国传统医学以及传统养生方法爱好者有所裨益。

序 言

吃的问题,是一个既古老而又现实,既简单而又高深的问题。吃是伴随人类的产生而产生,又是伴随着人类的发展而发展的。中国几千年前就开始对这个问题进行研究与实践,并总结出丰富的理论与实践技术。随着人类文明的发展又得到不断的发展与拓宽。中国饮食在花样品种、制作工艺以及色、香、味等方面堪称世界之首。然而,饮食作为中华文化、中华养生的重要组成部分,其更深邃的内涵却远远不止这些。

《中华饮食养生》丛书的立意是新颖的,编写是符合时代要求的。它具有中华传统养生的特色,体现了中华文化深层次的精华。触及到中华饮食养生最本质的内涵。与同类书籍相比,它具有两大特点:

其一,该书体现了“天人相应”的整体观。这是中国传统哲学、传统医学、传统养生学,乃至中华文化、东方文明的核心。这也是东西方文化、东西方养生观的分野点。丛书较好地继承了中国传统文化理论体系和传统科学框架。为实现中华传统饮食文化的提高与普及打下了较好的理论基础,提供了传统科学依据。

其二,丛书体现了中国传统饮食养生的辨证方法。中国传统科学认为:生命和万物都处于时刻不停的运动变化之中,这个运动变化又和天地阴阳二气的运动变化相依相连的。古人讲:“人能应四时者,天地为之父母”、“人法自然”、“万物法自然”。天地自然的变化与人和万物的变化应该是同步进行的,此所谓“法于阴阳”。这和马克思主义哲学中关于世界是物质的,物质是运动的,世界上除了运动的物质和物质的运动,再没有任何其它东西的观点是完全一致的。丛书突出了因季、因时、因方、因人、因症辨证施餐的时空观。

将饮食养生提高到中华文化的高度去认识,再现了中华饮食的本质和哲学内涵,为人们的饮食养生提供了可遵循的规律和实践方法。

我祝贺本套丛书的出版发行,祝愿本套丛书能早日走进千家万户,愿本套丛书能成为人们饮食养生合理化、科学化的良师益友,为人类的健康长寿作出我们民族的新贡献!

吕炳奎



1995年9月10日 于北京

主 编 寄 语

我国自古以来就有“民以食为天”、“饮食，活人之本”的名言。自有人类以来，饮食就成了人类生存的第一需要，饮食是人体生命重要的能源保证和物质基础。

我们的祖先几千年前就开始了饮食养生的研究、探索与实践，并总结出了较科学、系统的理论。宋朝陈直在《寿亲养老新书·饮食调治》中讲：“主身者神，养神者精，益精者气，资气者食”。明朝高濂在《遵生八笺·饮饌服食笺》中指出：“饮食进则谷气充，谷气充则气血盛，气血盛则筋力强”、“饮食以资气，生气以益精，生精以养气，气足以生神，生神以全身，相须以为用也”。古代先哲们立足于天地人的大系统，详尽阐明了人类饮食养生与天地人的和谐统一。饮食养生作为中华优秀传统文化重要的组成部分，为人类的繁衍和中华民族的昌盛作出了不朽的贡献。

在物质生活丰富的西方，人们对饮食方面有专门的研究，称为营养学。营养学家们对人类所摄取的食物成分和营养价值作了详尽的分析，对人体发育的各阶段的进食营养比例作了大量细致的研究，对合理饮食在防病治病方面的作用给予了相当程度的重视。然而，现代营养学家们的研究成果中，忽视了或者还没有充分注意到中华传统饮食养生“天人合一”的整体观和“因季，因时，因方，因人、因症”饮食的饮食养生辨证方法。

中华饮食之道，是依照中国传统哲学和传统医学“法于阴阳，和于数术”、“食饮有节”、“饮食有择”的自然之道进行研究和实践的。《黄帝内经》认为：“人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人”，《参同直指》指出：“人秉天地阴阳五行之炁（气）而生身”，古代先哲老子说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。”《类经》讲：“天地之

道，以阴阳二气而生万物，人生之理，以阴阳二气而生百骸。”这和恩格斯所说的“生命是整个自然的结果”结论完全一致。总之，人和万物皆为天地之子。既然如此，那么人和万物的生长、生存以及整个生命运化过程就必然受到大自然母亲的影响和制约。中国传统哲学中讲的“人法地，地法天，天法道，道法自然”，即人法自然，万物法自然，这是不依人们意志为转移的客观规律。“顺之则生，逆之则亡”，“人能循天地之道以养其身”。中华养生之道，养生之法，涉及到人们的衣、食、住、行、行为、道德等诸方面，而饮食养生是最为重要的。饮食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，是人类生长、生存发展的重要保障。

丛书在立意和编写中着重注意到下列几个重要特点：

1. “天人相应”的整体观：宇宙之内，银河系中，太阳和地球的相对运动产生了阴阳二气有序化的五种运动规律。地球绕太阳运动一周为 365 天，历经 12 个月，形成春、夏、长夏、秋、冬 5 季（四时），24 个节气的变化。这样周而复始，形成了气的年周期运动节律。由冬至经立春到立夏，阳气上行，阴气下降，为气的阳性运动阶段。此时的饮食养生所选配的饮食应使体内气机变化顺应气的阳性运动，此谓“春夏养阳”；由夏至经立秋到立冬，阳气渐消，阴气增长，为气的阴性运动阶段。此时饮食养生所选配的饮食应使体内的气机变化顺应气的阴性运动，此谓“秋冬养阴”。在气的年周期变化节律中，人们的饮食养生应符合气的阳升阴降、阴长阳消的自然法则。

地球自转 1 周 24 小时，经历子、卯、午、酉等 12 个时辰，对应人体 12 条经脉，这就形成了气的日周期运动节律。其中同样存在着阴阳二气的升降、消长的变化规律。这是和人体内十二经脉的开合及体内气机变化相对应、相和谐的。故一日三餐的时间安排和饮食选配不仅要做到有节、有择，还要符合自然之道阴阳二气升降、消长的变化规律。这就是中华饮食养生“天人相应”的整体观。

2. 辨证施餐：因季、因时、因方、因人、因症辨证施餐为本套丛

书所论述的基本观点，书中较详尽地阐明了在年周期节律中，四季天地之气的变化与人体气机变化所反映出来的生理特征的相对对应关系，以顺应四时气的变化调整饮食结构。按季节的变化，根据食物、饮品、酒类及果类的性、味、归经及功效实行进补，以达到饮食养生、饮食防病、饮食治病的目的；在日周期节律中，因时辰变化和人体经脉开合的规律，也就是人体五运六气和自然中五运六气的运行特点安排一日三餐的进食；根据所处的不同方位、四时变化及日周期的时辰变化，选配饮食以实现食养、食治；根据季节、时辰的变化，针对不同体质、不同性别、不同年龄合理选配饮食，实现养生。总之，因季、因时、因方、因人、因症制宜、辨证施餐，这是中华饮食养生的自然之道。

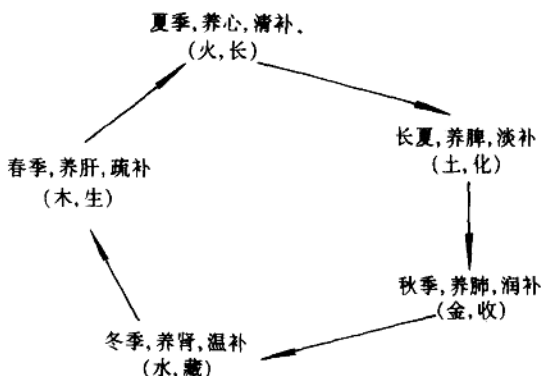
3. 科学性：丛书全体编者在统一思想的基础上，在中国传统哲学和中国传统医学理论的指导下，立足于形而上的气，编写中华饮食养生丛书，同时兼容了现代营养学的实践成果。

中华饮食之道，概括起来主要在于三个方面：①饮食有道；②饮食有节；③饮食有择。

所谓饮食有道，即“法于阴阳”，四时进补，就是讲人类进食，要符合天地四时（五季）阴阳二气的变化规律。也就是“法于阴阳”，合于自然之道。

春季，天地阳气始生，阴气始降，草木萌发，万物复苏，五脏肝气当令，适宜疏补，以养阳保肝为主；夏季，阳气升，阴气降，草木繁茂，万物兴旺，五脏心气当令，心阳易亢，心阴易亏，多用清补，重在保心；长夏，阴阳平和，湿气偏盛，草木结果，万物壅实，五脏脾气当令，适宜淡补，以保脾胃为主；秋季，阳气始消，阴气始长，气候干燥，草木落叶，万物始收，五脏肺气当令，适宜润补，以养阴保肺；冬季，天地阴气长，阳气消，寒气过盛，草木枯败，万物潜藏，五脏肾气当令，肾阳易伤，适宜温补，以养阴保肾为主。

所谓饮食有节，一是指饥饿程度有节，不过饥，不过饱，不暴饮暴食；二是指用餐时间有节，餐顿要有规律。其目的是为了保护人



的“后天之本”脾胃，使之不受损伤，能使其始终保持充沛的活力和旺盛的机能，以保证源源不断地为机体输送营养，补充能量。

所谓饮食有择，一是指按季节变化，根据应补的需要选择饮食；二是选择营养丰富，适合机体需要和易于消化吸收的饮食；三是指主副食、汤、羹、粥、饮料、酒、果类等相宜的组合及烹调的方式；四是指要注意食物、饮品、果类之间的生克关系、禁忌特点等，以保证饮食之间的合理互补，防止食物中毒。目的是既保证人体最大限度地获得营养、能量，又要避免食物可能造成的对人体的损伤和危害。

4. 实用性

(1) 本书内容主要以食养、食用为主，兼谈食疗、食治，既适用于正常人的四时饮食养生，又适用于体弱或患有某种疾病者的食疗、食治。

(2) 丛书各分册突出了各自不同的特点：《春季饮食养生》重点介绍了春季天地人的变化特征，常见疾病及以养肝为主的食养、食治；《夏季饮食养生》重点介绍了夏季天地人的变化特征，常见疾病及以养心为主的食养、食治，同时介绍了长夏以养脾为主的食

养、食治；《秋季饮食养生》着重介绍了秋季天地人的变化特征，常见疾病及以养肺为主的食养、食治；《冬季饮食养生》主要介绍了冬季天地人的变化特征，常见疾病及以养肾为主的食养、食治。

(3) 随时代发展和世人普遍需要，丛书在附录中增编了五节内容：第一节是专门针对各级各类学校学生及广大脑力劳动者的增智饮食；第二节是针对美容师、美容养生家及广大美容爱好者的美容饮食；第三节是专为广大肥胖者写的减肥饮食；第四节是面向中、老年人、体弱者编写的强壮饮食；第五节是长寿饮食。

(4) 本丛书编写中在进补饮食的原料选用上分为高、中、低三个档次，以供不同地区、不同经济状况读者选择使用。在原料的选配、组合方法和制作工艺、技术上进行了较详尽的介绍，使广大读者易学、易懂、易于掌握。

参加本套丛书编写工作的有四川、河南、安徽、北京和香港等地的传统医药学专家、传统养生专家、传统饮食专家、传统气功学者及现代营养学专家，大家共同完成这套以中华传统饮食养生为主体，以现代营养学理论与实践为佐证的《中华饮食养生》丛书。

本书出版的目的在于：①使人们的饮食养生科学化，有序化，逐渐做到“法于阴阳，和于术数”，合于天地自然之道；②改变人们不良的饮食习惯，调整人们饮食结构；③弘扬中华饮食文化，让中华饮食养生之道为人类的健康长寿作出贡献。

博大精深的中华文明，曾为推动人类文明的历史进程作出过巨大贡献。

作为中华文明一部分的中华饮食文化，兼有养生、保健、防病、治病的多种功效。在提倡实现“非药物治疗”、“2000年人人享有卫生保健”的未来世纪，它必将受到世人的青睐，肩负起更加光辉的历史使命。

我们衷心地期望海内外炎黄子孙和一切热心于中华文化的仁人志士，能以高度的责任心和历史使命感，和我们一起承继先业，开创未来，为弘扬中华文化，发展中华饮食养生事业，为人类的健

康长寿,为世界的繁荣昌盛,为推动新时代人类文明的历史进程做出我们中华民族的伟大奉献。

《中华饮食养生》丛书主编 张光宇

1995年8月28日于北京

目 录

序言

主编寄语

第一章 概论	1
第一节 中国传统四季饮食养生的起源和发展	1
第二节 弘扬传统饮食养生的意义	5
第三节 中国传统饮食养生的特色	7
第二章 中国传统饮食养生的理论基础	15
第一节 先从人与自然说起	15
第二节 阴阳学说简述	17
第三节 五行学说略论	25
第四节 脏腑经络和精气血津液	38
第五节 食物的食性与药物的药性	60
第六节 饮食的作用	67
第七节 食物与药物的相反和禁忌	71
第八节 四时四宜和五脏的五宜五补	75
第九节 四宜制宜和辨证施餐	77
第三章 夏季饮食养生原则	81
第一节 夏季天地变化特点	82
第二节 夏季人体生理病理变化特征	87
第三节 夏季饮食养生宜忌	93
第四章 夏季饮食养生食物	100
第一节 粮食类	101
第二节 蔬菜类	107
第三节 肉类	117
第四节 水产类	125
第五节 蛋乳类	133

第六节 果类	135
第七节 饮料类	142
第八节 酒类	151
第九节 中药类	155
第五章 夏季饮食养生膳谱	164
第一节 家常菜肴类	164
第二节 药膳类	212
第三节 御膳类	220
第四节 小吃类	225
第五节 粥食类	231
第六节 羹汤类	242
第六章 夏季饮食养生膳谱选配	253
第一节 孟夏天地人变化及饮食配餐	253
第二节 仲夏天地人变化及饮食配餐	267
第三节 长夏天地人变化及饮食配餐	271
第七章 夏季健美长寿饮食	284
第一节 增智饮食	284
第二节 健美饮食	287
第三节 减肥饮食	295
第四节 长寿饮食	302
第五节 强壮饮食	308
膳谱索引	312
后记	318

第一章 概 论

第一节 中国传统四季饮食养生的起源和发展

中国传统饮食养生是在中医药理论指导之下,研究中国传统食疗、食养经验的一门学问,是在不断吸取新知识和不断进行实践的基础上逐步形成的。

“民以食为天”,严格地说,在人类有意识地选择食物和加工食物的时候,就已经有了饮食养生的萌芽了。《韩非子·五蠹》篇中有这样的记载:“上古之世……民食果蓏蚌蛤,腥臊恶臭,而伤害腹胃,民多疾病……”,在这种情况下,“燧人氏始钻木取火,炮生而熟,令人无腹疾。”(《礼纬·含文嘉》)。我们可以看出,在上古时期,这种炮生而熟使人不患胃肠疾患的做法,无疑是饮食养生法的肇端。

到了周代,开始设置食医和官医以专司饮食养生保健其事。《周礼·天官》中记载:“食医掌和王之六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐。凡食齐视春时,羹齐视夏时,酱齐视秋时,饮齐视冬时。凡和,春多酸、夏多苦、秋多辛、冬多咸,调以滑甘。”王昭禹说:“齐者调和其味,使多寡厚薄,各适其节也。”意思是说,当时在宫廷中设有食医、疾医、疡医、兽医四种医生,食医专管调和食味,注意营养,防止疾病,确定四时饮食,提出饮食之宜忌,具有很高的地位,这说明人们当时不仅认识到饮食与健康的关系,还十分重视四季饮食的不同调配,使四季饮食养生法已具雏型。

一年之中有春、夏、秋、冬四个不同的季节。春温、夏热,秋凉、冬寒,周而复始,年复一年,于是随着四季气候的变换,地球上万物

才有了生长壮老已的生命节律。人类在天地间化生并生存,自然也会受到四季气候变化的影响,于是人的生理活动和病理变化与四季气候息息相关,因此,顺应四时气候的变化,对于祛病延年至关重要。对此,人类在长期的实践中,积累了丰富的知识,其中,在饮食养生和四季的关系上,尤多建树。

春秋战国时期,天文学、地理学、医药学、力学、光学等自然科学有了相当大的发展,西周时期,我们祖先进一步测出黄道附近120个恒星的位置,得知这些恒星距离北极的度数,用来观测木、火、土、金、水五大行星的运行,发现了五大行星的出、伏规律,同时也认识了自然界刮风、下雨和春、夏、秋、冬不同季节的自然规律。这些发现为中医学中阴阳五行学说和四季饮食养生学说奠定了一定基础。

成书于战国时期的《黄帝内经》,开医学之先河,融会了前代诸家之说,在初步认识了人体生命活动以及生长衰老规律的基础上,结合了历代的实践,第一次从医学角度系统总结归纳了一套较为完整的养生理论,创立了我国特有的养生学说,特别是其中因时养生的思想,将养生与生物时间节律融合为一体,为后人研究养生的时间特性起到了一个导向作用。《内经》养生方法除了强调饮食要有节制,五味要有合理的调配,以及饮食不要偏嗜,寒温要适宜外,还提出了四时饮食养生问题。如《素问·藏气法时论》就有“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气,四时五脏,病随五味所宜也”之记载,说明了《内经》饮食养生,具有根据季节以及五脏生理特性的不同而进行的特点。饮食养生时间特性的理论基础是:“四时五脏阴阳”以及“天人相应”观。《素问·四气调神大论》说:“夫四时阴阳者,万物之根本也,所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,故与万物沉浮于生长之门,逆其根,则伐其本,坏其真矣。故阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也,逆之则灾害生,从之则苛疾不起,是谓得道。”另外《素问》中又说:“人以天地之气生,四时之法成”、“天食人以五气,地食人以五

味”，都明确指出了人对自然界的依赖关系，以及人们养生的方法深受自然四季变化的制约。由于人体器官有随季节变化的生理活动节律，故而每个季节有其相应的脏，而该脏又有与之特定亲合的食物性味，在此季节用此类食物，将有助于该脏脏气的充盛。为此《灵枢·五味》、《素问·金匱真言论》和《藏气法时论》等篇归纳了四时宜用的不同食品。“肝主春……肝苦急，急食甘以缓之。心主夏……心苦缓，急食酸以收之。脾主长夏……脾苦湿，急食苦以燥之。肺主秋……肺苦气上逆，急食苦以泄之。肾主冬……肾苦燥，急食辛以润之。”，“肝色青，宜食甘，粳米牛肉枣葵皆甘。心色赤，宜食酸，小豆犬肉李韭皆酸。肺色白，宜食苦，麦羊肉杏薤皆苦。脾色黄，宜食咸，大豆豕肉栗藿皆咸。肾色黑，宜食辛，黄黍鸡肉桃葱皆辛。”这种依据脏腑辨证进行配餐的饮食治疗，并非杂乱搭配、毫无原则的，而是以五行生克为其理论基础的，是“天人相应”观的具体表现。

此外，《素问·五常政大论》中还有依据五运太过、不及安排一年四季食物的记载。以木运之年为例，凡木运平气的年分，谷类为麻，果类为李，肉类为犬；木运不及的年分，谷类为稷稻，果类为枣李，肉类为犬鸡；木运太过的年分，谷类为麻稻，果类为李桃，肉类为鸡犬。

以上根据五脏应四时，以及五运太过、不及安排所应用的食物看法，尽管其科学意义及实践价值还有待进一步研究，但它所反映出的根据不同季节采用不同食物的思想无疑是正确的。

饮食是人体取自外界不可缺少的能量来源，根据人体不同季节的生理功能活动需要，应有相应的食物供食用。因此按照季节特点，寻求相适应的食品以养生保健，是《内经》饮食养生的一大贡献，它为后世研究发展饮食时间养生指明了方向，奠定了基础。

汉代时期，著名医家张仲景在季节饮食养生方面有所创见和发展，他在《金匱要略·禽兽鱼虫禁忌并治》篇中论述：“……春不食肝……，夏不食心……，秋不食肺……，冬不食肾……”并就“春

不食肝”解释道：“春不食肝者，为肝气旺，脾气败，若食肝，则又补肝，脾气败尤甚，不可救。”所谓“脾气败”，并非脾气已绝，而是指脾居畏位，是一年中脏气值最低之季，亦即“脾死三月”之谓，由此我们看出张仲景不仅秉前人论述季节宜忌，并在理论上有所发展，较《内经》更加深入一步。

三国时期的魏武帝曹操虽一辈子戎马倥偬，但对食养也颇有研究，曾亲自撰写《四时御制》，对季节饮食养生有独到见解，可惜大部分内容也已失传。

南朝陶弘景所著《养性延命录》中对四季饮食养生的论述也不少，并且在四季中食用不同性味的食物有创见之处。“春宜食辛，夏宜食酸，秋宜食苦，冬宜食咸，此皆助五脏，益气血，辟诸病。”由此我们可以看出，他与《内经》中的观点截然不同。

唐代著名医家孙思邈所著《孙真人摄养论》在时间饮食养生的论述上更加细致深入，他不仅在季节饮食养生上有所论述，而且还把许多做法具体到12个月，创立了“月令饮食养生方法”，俨如一份养生月历。如“正月肾气受病，肺脏气微，宜减咸酸增辛味，助肾补肺，安养胃气。……勿食生葱，损人津血，勿食生蓼，必为症瘕，面起游风。勿食蛰藏之物，减折人寿，勿食虎豹狸肉，令人神魂不安……。”后来唐·胡愔撰写《黄庭内景五脏六腑补泻图》，继承并推衍了这一养生方法。

以后历代还有不少关于四时饮食养生的书籍，如唐代施肩吾《西山群仙会真记》，宋代姚称的《摄生月令图》、宋代刘词《混俗颐生录》、宋代陈直《养老奉亲书》、元代李鹏飞《三元延寿参赞书》、元代忽思慧《饮膳正要·四时所宜篇》、明代冷谦《修龄要旨》、明代高濂《尊生八笺》、清代尤乘《寿世青编》、清代徐文弼《寿世传真》等所述四时饮食养生理论，几乎没有超过《内经》及《孙真人养生论》的范畴，他们所写的内容涉及四季饮食宜忌、四季对人体生理影响、四季进食原则，另外在所记载食物品种数量上有所增加。这时期，在四时饮食养生方面较有影响的要算元代邱处机，他所著的《摄生