

序

《膳食保健指南》一书，乃是一本继承和发展我国数千年来形成的膳食保健的书籍。书中收集了大量历代医药学家、营养学家研究积累的食疗、食补方面的保健知识，同时也将多年来经过实践而行之有效的经验方、单方收编入册。

饮食保健问题是历来被人们所重视的大事情。古人云：“安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以存身也。”（《备急千金方》）这就告诉人们，饮食是人类赖以生存的根本条件。《金匱要略》中指出“饮食之味，有与病相宜，有与身为害。若得宜则益体，害则成疾。”这里又告诫人们要懂得如何调节好饮食。人类的饮食物种类繁多，对人体的作用也非常复杂，有的有益于治疗疾病，有的有利于强壮身体，但有的因调节不当则对身体有害，要进行慎重的选择。元代贾铭在其著《饮食须知》中说：“饮食藉以养生，而不知物性有相宜相忌，纵然杂进，轻则五内不和，重则立兴祸患，是养生者亦未尝不害生也。”

五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，乃是古人论养生之格言，其意明确指出营养与补益，饮食物的主次之间的关系。

本书就是在历代有关食疗、食补及养生学说、营养学、康复医学理论指导下编写的。所以本书一方面向读者介绍膳食保健知识；另一方面使读者掌握食疗、食补的养生原则。从

而更好地根据本人的具体情况对饮食进行科学的调节，才有利于健康，提高身体素质，更好地进行生活、学习和工作，是大有帮助的。

贺普仁

1990.5.11

目 录

序.....	(1)
概论.....	(1)
滋补性食物.....	(20)
水产海味及甲壳类.....	(24)
家畜类.....	(78)
家禽、禽蛋类.....	(107)
蔬菜类.....	(120)
豆类.....	(190)
调味品类.....	(202)
糖饮类.....	(218)
植物性滋补品及坚果类.....	(229)
碳水化合物的源泉.....	(251)
维生素的大仓库.....	(266)
滋补类药物.....	(303)
蛋白质——维持生命的物质基础.....	(353)
生命的燃料——碳水化合物.....	(356)
生命的辅助剂——脂肪.....	(359)
特殊营养素——维生素.....	(361)
无机营养素——矿物质.....	(364)
生命的源泉——水.....	(374)

生长发育期的膳食保健.....	(376)
孕、产妇的膳食保健.....	(391)
老年人的膳食保健.....	(401)
肥胖者的膳食保健.....	(407)
浮肿、消瘦者膳食保健.....	(412)
常见的几种慢性病、多发病的膳食.....	(414)
饮食与癌症的关系及抗癌的有关问题.....	(427)
膳食与皮肤保健及美容.....	(431)

概 论

（一）提倡膳食保健科学有重要的意义

膳食保健，顾名思义，就是以饮食的方式达到预防和治疗疾病，提高人们的健康水平、智力水平、延长寿命的目的。

我国的膳食保健具有悠久的历史和丰富的实践经验，并具有广泛的群众性。许多膳食保健方广泛流传于民间，经过长时间积累，形成了独特的民族风格，成为我国民族传统文化一个重要的组成部分。

我国的膳食保健传统，是在漫长的历史时期中，随着人类社会的发展，从茹毛饮血的自然饮食进化到用火加工的调制饮食后开始形成的。饮食目的，已经从单纯满足生存需要转为进一步考虑是否更好吃，是否更有利于健康长寿，是否更有利于体力和智力的发展。正如恩格斯所说：“人类的饮食消费是为了保证他们的智力和体力获得充分自由的发展。”（《马克思恩格斯选集》第3卷第322页）膳食保健正是在这种情况下开始出现的。一开始，膳食保健具有探索性、经验性，在中医科学、西医科学、营养学、防病学、免疫学和其他自然科学的理论指导下，逐步发展和完善起来，形成独具特色的体系。

膳食保健所要解决的，是在为身体提供营养的同时，进行医疗、预防和保健。我国人民很早就知道注意调节膳食的道理。古代有关专著《备急千金方》中说：“安生之本，必

资于食，不知食宜者，不足以存身也。”这就告诉人们，饮食是人类赖以生存的根本条件，同时又要懂得如何调节饮食，使之与人体相宜。《金匱要略》中也指出：“饮食之味，有与病相宜，有与身为害。若得宜则益体，害则成疾。”人类的食物是多种多样的，对人身体产生的作用也是非常复杂的，有的有益于治疗疾病，有的则对身体有害，要进行慎重的选择。从这里可以看出，膳食保健的目的，是用调节膳食的方法，培补虚损，增强人的抗病能力，维护身体健康。对于患有疾病的人，可通过膳食品种的选择，在一定程度上发挥治疗作用，使病人早日恢复健康。

家庭膳食保健，是着眼于家庭的膳食经济、采购及加工条件，注重研究烹调的适口、加工方法的科学，调节饮食、促进食欲、增加营养性和进补作用，以达到滋养身体的目的。家庭膳食保健从表面上看，不过是“吃什么、怎么吃”，不是什么大事，似乎可有可无。实际上，家庭膳食保健有着非常重要的社会意义。清代王士雄在《随息居饮食谱·序》中指出：“国以民为本，而民失其教，或以乱天下；人以食为养，而饮食失宜，或以害身命……故圣人疾与战并慎，而养与教并重也。”元代贾铭在其所著《饮食须知》中说：“饮食藉以养生，纵而不知物性有相宜相忌，丛然杂进，轻则五内不和，重则立兴祸患，是养生者亦未尝不害生也。”这说明饮食是一个重要的社会问题，应予以足够的重视。

1. 饮食具有风俗性和地域性。如沿海地区多食海产，长江中下游地区多食淡水鱼类，西北地区多食牛羊肉类，南方主食以稻米为主，北方以面食为主。还有所谓“南甜北咸，东辣西酸”。佛教重素食，道教重百果，回、维等民族忌食

猪肉。在各地形成的饮酒、饮茶风俗；冬日的腊八粥、元宵；春节的腊肉、端午的粽子等等。这同该地域的历史、地区资源、传统文化等有重大关系。

2. 传统的膳食文化中存在的一些不合理问题。如品种单一、营养成分不全，不能提供人身体需要的全部营养成分，不利于身体健康。

3. 不合理甚至有害的饮食方式对人体健康不利。如酗酒、过多食用腌熏炸食品、节假日暴饮暴食等。

4. 解放后特别是1976年以来，我国人民生活水平逐步提高。在饮食结构和方式上有一些新的变化，如主副食结构改变和主食的地域性差别缩小，粗粮逐渐减少，细粮比例逐渐增加，肉禽蛋类食品消费量增加等。也有一些不利的方面，如由于不正之风的影响，大吃大喝之风盛行。由于双职工家庭增加和年轻一代对烹饪的厌烦，或饮食加工粗糙，或依赖于方便食品，或依靠食堂饭馆，膳食结构不尽合理。饮食调节不周，带来了一些新的问题，如身体肥胖的人迅速增加，尤其以儿童为剧；高血脂、高血压、冠心病患者增加；饮食卫生、饮食节制问题也日益突出。

5. 我国实行计划生育政策，多数城市家庭和相当多的农村家庭趋于只有一个孩子，家长对孩子的身心健康非常关心。但是由于不懂得饮食科学，片面强调高消费、高营养，使营养结构失调，缺少钙、锌、纤维素等必需成分；过早发胖，造成高血压、冠心病等隐患。

6. 随着经济收入的增加，人民生活水平的提高，“补”风盛行。而由于缺乏科学的指导，使人片面以为补品越贵越好，于是追求人参、蜂王浆、海参、元鱼等高档补品。在补

的方法上也不尽科学，不管身体状况如何，一味进补，儿童过多食用补品等等，不仅造成经济上的浪费，而且产生了一些有害的后果。

7. 由于改革开放，引进了一些国外的饮食品种和消费方式，总的来看，是有利于调节我国饮食结构。吸收国外科学合理的饮食方式，从历史上看，东西方饮食消费是互相影响、互相交流和互相促进的，这是一个必然的趋势。但是在这中间，也有人不适当地提出要实行高蛋白和提高肉类消费比例，有的人片面地否定中国的传统饮食方式，在饮食方式上提倡“全盘西化”。崇“洋食”贬“土食”，不仅不利于使饮食结构合理化，而且使国家有限的外汇大量进口高档食品，不利于“四化”建设，也不利于社会风尚的好转。总结和提高我国传统饮食科学，保持其合理的成分，对其不合理的部分进行改进，是当前一个重要的课题，也是提倡膳食保健科学的重要意义。

（二）我国膳食保健的起源与发展

根据考古发现，人类在数十万年前就已经开始用火烧烤食物。火的使用对于增强人类体质和社会发展都有很大的影响。火的使用使人类开始吃熟食，相应缩短了咀嚼和消化的时间，提高了食物质量，使食物中的营养成分更加易于被人体吸收，扩大了人类食物范围。同时，熟食也有利于人类大脑的发育，促进智力的发展。到了公元前5000年的新石器时代，生活在中原大地的原始社会部落已经能制造陶器，人类能够较为方便地煮熟食物。烹饪加上调味，使人类食物有了多

样化的必要条件，人类才真正进入了饮食文明的时期。古代文献《白虎通义》说：“古之人民皆食禽兽肉，至于神农，人民众多，禽兽不足，于是神农因天之时，分地之利，制耒(1èi)耜(sī)，教民以耕，神而化之，使民宜之，故谓之神农也。”《新语道基》也说：上古人“食肉饮血衣毛皮，至于神农，以为行虫走兽难以养民，乃求可食之物，尝百草之实，察酸苦之味，教民食五谷”。从原始畜牧业到农业的出现，扩大了人类食物来源。进入原始社会以后，中华民族的祖先就以粮食为主食了。随着生产力的发展，养殖业、种植业都有了很大的进步，进一步为人类提供了更多更可靠的食物资源。食物数量的增加，不仅可以满足人们的“吃饱”需要，并且开始有了剩余，进行酿造，有了酒、醋、酱等饮料和调味品，烹饪技术就开始受到重视。据《吕氏春秋·本味篇》记载，在公元前16世纪的商朝，汤王的宰相伊尹就是一个精于烹调的能手。西周时有专门负责帝王营养保健工作的“食医”。《周官》中载“凡王之馈，食用六谷，膳用六牲，饮用六清，羞用百有二十品，珍用八物，酱用百有二十醢①(hǎi)。”《礼记》中有关于西周天子食用的八种美味菜肴（号称“八珍”）的烹调方法。《史记·殷本纪》载：纣“以酒为池”，说明在夏代我国已经掌握了相当水平的酿酒技术。醑②(xī)，也叫苦酒，为《周礼》五味之一。《诗经》中有“藟茶如飴”，即麦芽制成的糖，至今为山东特产。公元前2世纪的《淮南子》中已经记载了豆腐的制作方法。到了唐代，我国饮食调制方法在南方三个地区已经形成了不同的体系，即长江上游的川

①醢：鱼、肉等做成的酱。

②醑：即醋。

味，长江中下游的淮扬味，珠江流域和闽江流域的粤闽味。加上黄河流域的鲁味，饮誉中外的我国四大地方风味已经基本形成。

药食同源。在远古时代，人类食物全部仰赖自然界供给。为了生存，当时的人类是饥不择食，什么都吃，因而对各种动、植物的品味、性质、毒性有了一定的了解。中国医药的三个组成部分针灸、本草、脉诀，其中本草传说起源于神农，《淮南子·修务》载：“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，一日而遇七十毒。”而神农又是农业之神，斫^①(zhuó)木为耜，揉木为耒，耒耨^②(nǒu)之利，以教天下。”《黄帝内经》中就有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味而服之，以补精气”的记载。可见药出于食，两者同源。

从一些食物品种来看，也证明药食同源。《礼记·周官》疾医“以五味、五谷、五药养其病”。疡医“以五味节之”。五味即酒、醴、饴、蜜、姜、桂、盐。“酒者，所以养老也，所以养病也。”（《射义》）姜、桂是至今常用的调味品，也是常用于治疗外感风寒的解毒药。生姜可以暖胃，用生姜、大葱、红糖可治疗腹痛腹泄。明朝李时珍所著《本草纲目》中收录了很多“亦药亦食”的食物种类。

我国很早即开始注意饮食对于身体保健的作用，注意饮食卫生和饮食调节。《论语·乡党》记录了孔子对饮食的看法“食不厌精，脍不厌细。食饕而餲，鱼馁而肉败，不食；色恶，不食；臭恶，不食；失饪，不食；不时，不食；割不正，不食；不得其酱，不食。肉虽多，不使胜食气。唯酒无

①斫：砍、削。

②耨：锄草的工具。

量不及乱。沽酒市脯，不食；不撤姜食，不多食。祭于公，不宿肉，祭肉不出三日，出三日，不食之矣。食不语，寝不言。菜羹瓜祭，必剂如也。”其对食品的选择、加工、品质、卫生等都有很高的要求。《内经·生气通天论》指出：“阴之所生，本在五味；阳之五官，伤在五味，是故味于酸，肝之以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑；味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密。如是则骨气以精，谨道如法，长有天命。”说明五味必须调和。饮食必须适宜，才能保障健康，延长寿命。如果五味偏性，就可能引起种种疾病。又说：“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，以补益精气。”说明药物和食物要互相配合，尤其在应用峻烈药物时，更要注意饮食的调养配合。在公元1~2世纪编成的《神农本草》中，有关于桔皮消湿理气、利水谷的功用，还记载了大枣、蜂蜜、山药、莲子、赤小豆、龙眼肉、葱白、生姜等多种食品能补虚、驱风、散寒。我国第一部食疗专著《食疗本草》中说“黑豆、甘草煮汤饮，去一切毒热气”，汉代有“仲景蜂蜜治便秘，华佗蒜泥驱蛔虫”的记载。随着古代医学和食品科学的发展，人们在日常饮食中越来越注意保健、益寿的问题。金代张从正所著《儒门事亲》中说：“养生当论食补”，“精血不足当补之以食”。元代是我国疆域最辽阔的时代，物产十分丰富，与当时各国的交往也很活跃，营养科学也有新的发展。当时的饮膳太医忽思慧（蒙古人）所著《饮膳正要》，是我国最早的关于饮食营养学的专著。全书共三卷，

记载了几乎全部有关保健的食品，且对每一种食品都详细记述了性味、养生和医疗效果、制作方法等知识，其中有不少食品是从西域和少数民族地区传入的。该书对我国膳食保健的研究和探讨作出了贡献，至今仍有较高的参考和应用价值。同时代关于膳食保健的著作还有吴瑞的《日用本草》。明代，出现了伟大的医药学家李时珍。他所著《本草纲目》一书，是对明代以前医药知识的系统总结，在中国和世界医药科学史上都有很高的地位，全书52卷，所载药物1892种，对每种药物都进行释名、记载产地、形态、栽培、采集及制作方法，分析性味，说明功用，并附11000多方剂。其中许多药物是亦医亦食的。朱肱《救荒本草》一书，记载了许多前人所没有记载的可食植物，使人类可以利用的植物范围扩大。

吴有性所著《温病论·论饮食》中，对某些疾病的治疗和痊愈后的饮食调节进行了论述。指出：“时疫有首尾逆食者，此邪不传胃，切不可绝其饮食，但不宜过食耳。有愈后数日微热不思食者，此热邪在胃，正气衰弱，强与之即为食复。有下后一日，甚思食，食之有味，当与之，先与米饮一小杯，加至茶瓯，渐进稀粥，不可尽意，饥则再与。”说明饮食调节对于病后身体康复有着重要意义。

到了清代，关于饮食治疗和膳食保健受到医家和各阶层人士的重视，关于这方面的著作更多。较早的有康熙年间杭州人沈李龙所著《食物本草会纂》，全书12卷，有附图，是一部广泛搜集前人膳食保健知识的著作。沈李龙在自序中说：“一切知病从口入，是故于日用饮食间，殊切戒严。但若纲目太繁，而他本太简，用广辑群书，除近时仿刻十余种外，博录

往古，如淮南王崔浩之《食经》、孙思邈之《古今食治》等一一穷搜，摘其精要，益以见闻，著为是篇。”此外，袁才所著《随园食草》、张英所著《饮食十二合论》、陈修园所著《食物秘书》等，均有明确论述。王士雄所著《随息居饮食谱》，是一部比较有名的食疗方面的著作，书中收载食物300余种，详细记录了其性味、主治及烹制方法。清代创立了热病学理论，在热病的食疗方面也积累了不少经验。如叶天士在《温热论》中记录有“五汁饮”，所用原料为荸荠、甘蔗、鲜芦根、鲜藕、鸭梨，共捣成汁，用于治疗热病后的阴津大伤，用以滋养胃阴，是较为典型的食疗药方。孟河、曹伯雄撰有《费氏食养》三种，即《食鉴本草》、《本草饮食谱》、《食养疗法》。“食养疗法”的提法是费氏首先提出的。黄鹈蚪撰有《粥谱·附广粥谱》，记有药粥方达200多种，为现存药粥第一部专门著作。

总之，我国关于膳食保健的文献十分丰富，民间积累的经验也非常多。在古籍经、史、子、集中均有有关的记载，很多著作是专门研究食疗食养的，形成了较为完整的膳食保健学说，积累了丰富的经验。总结这些经验，利用现代科学理论和技术加以提高、推广，是今天的膳食保健学家的任务。

在中国历史上，膳食保健主要是为上层统治阶级服务的。但是，广大劳动人民在贫穷的条件下，为了和疾病作斗争，也积累了丰富的食疗经验，特别是取材于普通食品的治疗方法，对于治疗某些疾病具有相当的效果，即所谓“偏方治大病”。长期以来，由于某些医药学家歧视这方面的经验，难以得到总结和提高。今天的膳食保健科学工作者应当重视这方面的挖掘、整理和提高。

解放以来，特别是1978年后，党和政府重视提高人民的生活水平和健康水平，医药、卫生事业、保健医学得到了迅速发展。在膳食保健方面的研究也出现了新的生机，出版了许多新的著作。如江苏名医叶桔泉的《食物中药与便方》（1973年）、窦国祥的《饮食治疗指南》等，关于这方面的文章更是数不胜数，在许多报刊杂志上都可以看到。医药、食品工业也研制出一批批新的保健食品如蜂王浆、人参精等，还有专门为婴儿、儿童、老年人研制的保健食品，如强化食品、补钙、补锌、补微量元素和补血的食品；陆续开发了一些新的保健食品如中华猕猴桃、沙棘、魔芋、麦饭石等。保健食品工业已经成为食品工业中一个非常有发展前途的部门。关于饮食结构、饮食方式的研究也有新的进展，改变我国人民的食品结构已经作为一项战略提出。这些成就为发展膳食保健事业，提高人民的健康水平，增强人民的身体素质提供了有利条件。

（三）我国传统的膳食保健知识概述

我国传统的膳食保健科学，有以下特点：

1. 重视饮食的调节。我国最早的也是较为完善的医学著作《黄帝内经》中，提出“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”，成为后人公认的养生长寿准则，也是膳食保健的指导原则。

2. 提倡食、养、疗相结合，既注意食品的养、疗作用，又注意药品的食用价值。

3. 我国膳食保健以中医科学为理论指导，特别是中医药学方面的理论对膳食保健的影响最大。

4. 保健食品的来源广泛，几乎所有食用植物和动物都可以入选，容易获取，大多数比较便宜，经济实惠，效果亦佳。

5. 具有广泛的民间性、群众性。某些膳食保健知识相当普及、特别是一些食用历史久，栽培和养殖比较普遍的食物，其性味、功用、加工方法在民间广为流传，历久不衰。

中国传统膳食保健的理论基础是中医药学，其要点是：

1. 以阴阳平衡为核心的整体调整观点。阴阳的概念，在中国传统文化中有重大的影响，如《易经》中把阴阳视为万物的两种属性，阴阳的对立统一、相互作用推动了世界万物的变化。在中医理论中阴阳平衡是一个重要内容，《内经》中说：“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。”阴阳代表人体结构和功能矛盾的双方，如脏为阴，腑为阳；里为阴，表为阳。只有保持阴阳的相对平衡，人体才能维持正常的生理状态，保持健康，而“阴胜则阳病，阳胜则阴病”（《素问》）。

同时，中医又认为人体是一个完整的有机的整体，分为心、肝、脾、肺、肾五个脏器，还有六腑，都有独立的生理功能。人体的各种生理活动都依靠脏腑组织之间协调分工合作来完成。一个脏腑有病，常涉及另一个脏腑，也影响全身的功能协调，因此根据病因、病理、病机、病情发展、病人个体特征（年龄、性别、职业、身体素质）等各种因素辨证施治，从整体出发协调阴阳脏腑关系，才能使人体恢复平衡

状态。

中医又把人体看作是一个开放的系统，它与自然、社会环境发生密切的联系，有物质和能量的交换，即所谓“天人合一”。外界环境的变化，会影响人体内部的平衡关系，如果内外不协调，必会引起疾病。为此，要扶正固本，通过调整人体机能来增强对外界环境变化的适应能力。

2. 性味归经学说。中医把能够食用的动植物和无机物等按性味分为辛、苦、甘、咸、酸五味，加上淡味，实为六味。《本草备要》指出：“凡酸者能涩能收，苦者能泄能燥能坚，甘者能补能缓，辛者能散能横行，咸者能下能软坚，淡者能利窍，能渗泄，此五味之用也。”饮食五味与五脏之间有宜有忌，《灵枢》说：“酸入肝，辛入肺，苦入心，甘入脾，咸入肾，淡入胃”，又说：“肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肾病禁甘，肺病禁苦。”五味调和，脏腑得益，人体健康；五味偏嗜或不遵宜忌，将导致五脏失衡，是疾病之源。

根据五味归经学说，又有饮食的理论。汉《金匱要略》云：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则补体，害则成疾。”中医食忌分为温燥、生冷、油腻、发物、荤腥、盐糖调料、烟酒茶等七类。有疮疡肿毒外伤者，忌食发物；过食荤腥可发病动风；烟酒浓茶可助火生痰，致脾湿热；寒证忌生冷，热证忌温燥；阴虚忌温热，阳虚忌寒凉。宜忌是指人体在不同状况下应掌握的饮食性味原则，由于个体不同和人体状况经常处于变化之中，宜忌不是绝对的，必须根据具体情况灵活掌握。

（四）膳食保健的主要原则

1. 节制饮食，与身相宜。饮食要适量。王士雄所著《随息居饮食谱》指出：“人以食为养，而饮食失宜或以害身命”，“颐生无元妙，节其饮食而已”。人体对于食物的需求在量上有一定的限度，过与不及都不好。食量过多，超过人体的需要，或不被消化而排出，或吸收后造成营养过剩，使身体肥胖，或引起消化不良，甚至积滞肠道，有时可造成对胃的物理性伤害。食物摄入量过少，短期内造成饥饿，使身体不能得到足够的营养，体力减弱；长期进食过少可造成营养不良，并可能引起营养不良性疾病，如贫血、水肿、心脏病等，对儿童可造成发育障碍。《内经》指出：“饮食自倍，脾胃乃伤”，“卒然多食饮，则肠满”。孙思邈《千金方》认为：“饮食过多则积聚，渴饮过多则成痰。”晋代葛洪也认为：“善养生者，食不过饱，饮不过多。”元代营养学家忽思慧《饮膳正要》、《养生避忌》指出：“善养生者，先饥而食，食勿令饱，先渴而饮，饮勿令过。食饮数而少，不欲顿而多。”元代李东垣在《脾胃论》中说：“饮食自倍，则脾胃之气既伤，而元气亦不能充，而诸疾之由生。”《蠢子医》中说：“纵然适口莫乱食，只食八分便已足。”而食量多少，与每个人的身体状况、饮食结构、长期习惯等有关，不能强求一律。

饮食中的各种营养成分摄入量也须适当，不宜偏多。如脂肪摄入量过多会引起肥胖症或冠心病，大剂量维生素A可引起头痛、恶心，维生素C摄入量过多会增加泌尿系结石机