



# 吃得明白 活得健康

——不可不吃的 **200** 种  
家常食物

主编 殷 鸿 张惠萍

*Eat understand  
live health*

CS K 湖南科学技术出版社

# 吃得明白 活得健康

——不可不吃的 **200** 种  
家常食物



**主编** 殷 鸿 张惠萍

**副主编** 王若飞 苏佩清 张 星

郑晓辉 殷 杰

**编委** 范 鹏 徐 健 陈开儒

何承志 吴春斌 王玉凤

杨振斌 李晟玮

**摄影** 李 晗

## 图书在版编目 (C I P) 数据

吃得明白 活得健康/ 殷鸿, 张惠萍 主编. — 长沙:  
湖南科学技术出版社, 2012. 9

(不可不吃的 200 种家常食物)

ISBN 978-7-5357-7357-9

I. ①吃… II. ①殷… ②张… III. ①食品营养—基  
本知识 IV. ①R151. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 194878 号

## 吃得明白 活得健康 —— 不可不吃的 200 种家常食物

主 编: 殷 鸿 张惠萍

责任编辑: 王跃军

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731 - 84375808

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 宁乡县金洲新区泉洲北路 100 号

邮 编: 410600

出版日期: 2012 年 9 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 17.5

书 号: ISBN 978-7-5357-7357-9

定 价: 35.00 元

( 版权所有 · 翻印必究 )



## 前言

“民以食为天”。食物是人类的营养源泉，人类所需的蛋白质、糖类（碳水化合物）、脂类、矿物质、维生素、水以及膳食纤维都需要从饮食中获得。各大营养素维持着人体的生长、发育、生殖及新陈代谢等生命活动，任何一种营养物质都不可缺少。

随着科学的进步，人们更逐步明确，饮食与人的身体健康有非常密切的关系。饮食得宜，可以摄取各种养分，延年益寿；饮食失当，又是致病折寿的原因。鉴于此，特编写《吃得明白，活得健康——不可不吃的 200 种家常食物》一书，这既是一本普及实用的家庭读物，又是一本广大医护人员的临床参考书。

全书由两部分组成，第一部分为概述，主要介绍食物的性能、作用、配伍禁忌等。第二部分介绍常用食物的功效，每种食物均按异名、营养成分、功效、适用人群、适用量、食用注意等进行介绍。另附常用食物所含热量表及热量相关知识，供参考使用。

由于编写时间仓促，加之编写人员知识水平有限，书中错误或不妥之处，诚望读者批评指正。另外，编写过程中得到了医院和主管领导的支持和帮助，在此一并致谢。

编者  
2012 年仲夏

## PART 1 概述

第一节	食物的性能 .....	003
第二节	饮食的作用 .....	006
第三节	食物的配伍禁忌 .....	013

## PART 2 家庭常用食物的功效及食用注意

第一节	谷类 .....	020		
大米/021	小米/022	糯米/023	黑米/024	薏米/025
玉米/026	小麦/027	荞麦/028	燕麦/029	芡实/030
第二节	蔬菜类 .....	031		
大白菜/032	菠菜/033	芥菜/034	菜花/035	莼菜/036
芹菜/037	圆白菜/038	油菜/039	香菜/040	苋菜/041
空心菜/042	韭菜/043	黄花菜/044	木耳菜/045	蕨菜/046
豆瓣菜/047	香椿/048	苜蓝/049	茼蒿/050	蒜苗/051
青椒/052	茄子/053	西红柿/054	莴笋/055	平菇/056
香菇/057	草菇/058	猴头菇/059	松蘑/060	金针菇/061
鸡腿蘑/062	口蘑/063	豌豆/064	扁豆/065	四棱豆/066
秋葵/067	芥蓝/068	胡萝卜/069	洋葱/070	萝卜/071
茭白/072	红薯/073	山药/074	土豆/075	冬瓜/076
黄瓜/077	丝瓜/078	苦瓜/079	佛手瓜/080	南瓜/081
西葫芦/082	魔芋/083	芋头/084	黄豆芽/085	绿豆芽/086
竹笋/087	芦笋/088	荸荠/089	菱/090	木耳/091

银耳/092 莲藕/093 百合/094 芦荟/095 仙人掌/096  
马兰头/097 马齿苋/098 枸杞苗/099

**第三节 水果坚果类** ..... 100

菠萝/101 草莓/102 橙子/103 大枣/104 橄榄/105  
哈密瓜/106 金橘/107 橘子/108 梨/109 李子/110  
荔枝/111 榴莲/112 龙眼/113 芒果/114 猕猴桃/115  
木瓜/116 柠檬/117 枇杷/118 苹果/119 葡萄/120  
桑葚/121 山楂/122 山竹/123 石榴/124 柿子/125  
桃/126 无花果/127 西瓜/128 香蕉/129 杏/130  
杨梅/131 杨桃/132 椰子/133 樱桃/134 柚子/135  
甘蔗/136 榛子/137 榧子/138 核桃/139 花生/140  
葵花子/141 松子/142 白瓜子/143 腰果/144 开心果/145  
栗子/146 莲子/147

**第四节 豆浆及乳品类** ..... 148

黄豆/149 绿豆/150 红豆/151 黑豆/152 蚕豆/153  
豇豆/154 芸豆/155 豆腐/156 豆浆/157 牛奶/158  
酸奶/159 奶酪/160 冰激凌/161

**第五节 肉禽蛋类** ..... 162

鸡肉/163 乌鸡/164 野鸡/165 鸭/166 鹅/167  
牛肉/168 羊肉/169 狗肉/170 兔肉/171 驴肉/172  
鹿肉/173 鸽子/174 雀/175 鹌鹑/176 猪肉/177  
动物血/178 猪蹄/179 牛蹄筋/180 鸡蛋/181 鸭蛋/182  
鹌鹑蛋/183 田鸡/184 蛇肉/185 燕窝/186 蚕蛹/187  
蜗牛/188

**第六节 水产品类** ..... 189

鲫鱼/190 鲤鱼/191 草鱼/192 带鱼/193 平鱼/194  
鲢鱼/195 黄鱼/196 鳊鱼/197 鲈鱼/198 鲑鱼/199  
鳝鱼/200 鳗鱼/201 泥鳅/202 鱿鱼/203 三文鱼/204  
鲨鱼/205 甲鱼/206 乌龟/207 螃蟹/208 虾/209  
田螺/210 蛤/211 海参/212 海蜇/213 石花菜/214  
海带/215 紫菜/216

**第七节 调味品类** ..... 217

糖/218 菜籽油/219 花生油/220 色拉油/221 动物油/222  
食醋/223 葱/224 大蒜/225 大小茴香/226 豆蔻/227

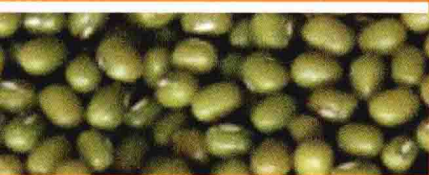
蜂蜜/228	橄榄油/229	桂皮/230	胡椒/231	花椒/232
姜/233	酱油/234	芥末/235	咖喱/236	辣椒/237
料酒/238	巧克力/239	味精/240	盐/241	芝麻/242
孜然/243				

## PART 3 附篇

附一 常用食物所含热量表 .....	246
附二 热量相关知识 .....	266
索引(按食物名称首字汉语拼音排序) .....	268



## PART 1



# 概述

人类的食物是多种多样的。各种食物所含的营养成分不完全相同，每种食物至少可提供一种营养物质。但任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素，因而提倡人们广泛食用多种食物，以满足人体各种营养需求，达到合理营养、促进健康的目的。

《黄帝内经·素问》载：“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。此五者，有辛酸甘苦咸，各有所利，或散或收，或缓或急，或坚或软，四时五脏，病随五味所宜也”。“五谷为养”之“五谷”，泛指米、谷、麦、豆等多种粮食，即人们常说的“主食”，这些主食的营养成分主要是糖类（碳水化合物）、植物蛋白质及B族维生素，脂肪含量极少。按照中医理论，五谷能养五脏之真气，故称为“养”。





## 第一节

# 食物的性能

食物的性能，古代简称为“食性”、“食气”、“食味”等，和药物性能一致，也包括气（性）味归经、升降浮沉、补泻等内容。

### 一、食物的性

食物“气”或“性”与药性“四气”或“四性”说相一致。古人按寒、凉、温、热基本上把食物分为三大类气质或性质。历代中医食疗书籍所载的食性很多，如大热、热、大温、温、微温、平、凉、微寒、大寒等，只是表明食物性能方面的差异程度，而无明显界限。以常见 300 多种食物统计数字来看，平性食物居多，温热性次之，寒凉性更次之。从生活与临床应用食物经验看，寒凉性质食物多属于阴性，具有滋阴、清热、泻火、凉血、解毒作用。温热性质食物属于阳性，具有温经、助阳、活血、通络、散寒等作用。

### 二、食物的味

食物的“味”，即指食物的主要味道，仍概括为“五味”，即：酸（涩）、苦、甘（淡）、辛、咸。五味的作用与药物“味”的作用相一致。为酸收、苦降、甘补、辛散、咸软等。以常见 300 多种食物统计数字来看，甘味食物最多，咸味与酸味次之，辛辣味再次之，苦味较少。

此外，还有淡味，中医将之归于甘味范围，有渗利小便、祛除湿气等作用，如西瓜、冬瓜、茯苓、黄花菜、薏苡仁（或薏米）等。

五味之外尚有“芳香”概念，系指食物的特殊气味，芳香性食物以水果、蔬菜居多，如橘、柑、佛手、芫荽、香椿、茴香等食物，芳香性食物一般具有醒脾开胃、行气化湿、化浊辟秽、爽神开窍、走窜等作用。

不同于药物“味”的作用方面，尚有：辛味食物（如辣椒、胡椒），苦味食物（如苦瓜），尚有健脾作用；咸味食物（如鱼、虾、蟹），尚有补肾，养血分作用。各种食物所具有的味可以是一种，也可以兼有几种，这表明了食物作用的多样性。至于五味的阴阳属性，则辛甘属阳，酸苦咸属阴。

### 三、食物的归经

食物的“归经”也是食物性能的一个主要方面，归经显示某种食物对人体某些脏腑、经络、部位等的突出作用，它表明食物的重点选择性。实际上这是古人对食物作用选择性的认识，是食物作用的内在规律。中医还认为，食物的归经与“味”有一定的联系。一般情况下：

辛味食物归肺经，用辛味发散性食物（如葱、姜、芫荽等）治疗表证、肺气不宣咳嗽症状；

甘味食物归脾经，用甘味补虚性食物（如红枣、蜂王浆、山药等）治疗贫血、体弱症状；

酸味食物归肝经，用酸味食物（如乌梅、山楂等）治疗肝胆脏腑等方面疾患；

苦味食物归心经，用苦味食物（如苦瓜、绿茶等）治疗心火上炎或移热小肠证；

咸味食物归肾经，用咸味食物（如甲鱼、昆布、海藻等）治疗肝肾不足，消耗性疾患（如甲状腺功能亢进症、糖尿病等疾患）。

### 四、食物的升降浮沉

食物的升降浮沉性能概念与食物的气与味有密切关系。食物的气味性质与其阴阳属性决定食物作用趋向。一般来说，质地轻薄、食性温热、食味辛甘淡的食物，其属性为阳，多具有升浮的作用趋向（如姜、蒜、花椒等），具有发散、宣通开窍等功效，如香菜、薄荷能解表而治疗感冒，菊花、绿茶

能清利头目而治疗头痛；反之，质地沉实，食性寒凉，食味酸苦咸的食物，其属性为阴，多具有沉降的作用趋向（如杏仁、梅子、莲子、冬瓜等），具有清热、平喘、止咳、利尿、敛汗、止泻、补益等功效，如西瓜清热而治热病烦渴，冬瓜利尿而治小便不通，乌梅收敛而止泻痢等。根据三百多种常用食物统计数字表明，具沉降趋向的食物多于升浮趋向的食物。

## 五、食物的补泻

食物性能的“补”与“泻”概念，一般是泛指食物的补虚与泻实两方面作用，这也是食物的两大特性。补性食物一般分别具有补气、助阳、滋阴、养血、生津、填精等功效；泻性食物一般分别具有解表、散热、开窍、辟秽（防疫）、清热、泻火、燥湿、利尿、祛痰、祛风湿、泻下、解毒、行气、散风、活血化瘀、凉血等功效。根据常用的三百多种食物统计数字分析泻性食物多于补性食物，由此看来，中医营养手段不仅为补虚扶正，更大程度是为了泻实祛邪。

## 第二节

# 饮食的作用

饮食的作用是由它自身固有偏性（性能）如“性”、“味”、“归经”、“升降浮沉”以及“补泻”等特性决定的。它体现在以下四个方面。

### 一、饮食的预防作用

身体早衰和疾病发生的根本原因就在于人体自身：人体正气旺盛，而又能避免邪气的侵袭，就会保持健康状态，反之则发生疾病。一切有利于维护正气、抗御邪气的措施都能预防疾病；一切损害正气、助长邪气的因素都能引起疾病，从而导致早衰和死亡。预防思想是中医理论体系中的重要内容之一。

广义地说，所有关于饮食的保健措施都是以预防疾病、延年益寿为目的的。饮食对人体的滋养作用，本身就是一项重要的保健预防措施。合理安排饮食可保证机体的营养，使五脏功能旺盛、气血充实，恰如《黄帝内经》所说：“正气存内，邪不可干。”现代研究证明，人体如缺乏某些食物成分，就会导致疾病。如缺少蛋白质和糖类（碳水化合物）就会引起肝功能障碍；缺乏某种维生素就会引起夜盲症、脚气病、口腔炎、维生素 C 缺乏病（坏血病）、软骨症等；缺乏某些微量元素，如缺少钙质会引起佝偻病，缺乏磷质会引起神经衰弱；缺乏碘会引起甲状腺肿；缺乏铁会引起贫血；缺少锌和钼引起身体发育不良等。而通过食物的全面配合，或有针对性的增加上述食物成分就会预防和治疗这些疾病。中医学早在 1000 多年以前，就有用动物肝脏预防夜盲症，用海带预防甲状腺肿，用谷皮、麦麸预防脚气病，用水果和蔬菜预防坏血病等记载。

除了从整体观出发的饮食全面调理和有针对性的加强某些营养食物来预

防疾病外，中医还发挥某些食物的特异性作用，直接用于某些疾病的预防。如用葱白、生姜、豆豉、芫荽等可预防感冒；用甜菜汁或樱桃汁可预防麻疹；用绿豆汤预防中暑；用大蒜可预防癌症；用鲜萝卜、鲜橄榄煎服可预防白喉；用荔枝可预防口腔炎、胃炎引起的口臭症状；用红萝卜粥可预防头晕等。

现代研究表明，中医所述的某些食物的预防保健作用确有科学道理。除了食物对人体整体的影响外，有的食物如大蒜能杀菌和抑制病毒，故可防治呼吸道感染和肠道传染病等。生山楂、红茶、燕麦能够降低血脂，故可预防动脉硬化。近年来，人们还主张用玉米粉粥预防心血管病，用薏苡粥预防癌症等。

食物对疾病的预防作用，也越来越受到国际医学界的重视。科学家们已经发现有很多食物能够预防各种疾病。如发现苦瓜、芦笋、马齿苋等有防癌抗癌作用。另外，对于饮食习惯和饮食方法在疾病预防中的作用，也日益引起科学家们的关注。

## 二、食物的滋养作用

《难经》说：“人赖饮食以生，五谷之味，熏肤（滋养肌肤），充身，泽毛。”说明我国在两千多年以前，已十分重视饮食的营养作用。

饮食的滋养是人体赖以生存的基础。一个人一生中摄入的食物要超过自己体重的1000~1500倍，这些食物中的营养素（中医称为“水谷精微”）几乎全部转化成人体的组织和能量，以满足生命运动的需要。

中医学认识饮食对人体的滋养作用是从整体观出发的。它认为各种不同的食品分别可以入某脏某经，从而滋养脏腑、经脉、气血，乃至四肢、骨骼、皮毛等。饮食进入人体，通过胃的吸收，脾的运化，然后输布全身，成为水谷精微，而滋养人体。这种后天的水谷精微和先天的真气结合，形成人体的正气，从而维护正常的生命活动和抗御邪气（致病因素）。此外还形成维

持机体生命的基本物质“精”。“精”藏于五脏，是脏腑功能活动和思维、意识活动，即“神”的基础。“气、精、神”为人体之三宝，生命之所系。而它们都离不开饮食的滋养。所以，战国时期的名医扁鹊曾经说：“安身之本必资于饮食。不知食宜者，不足以存生。”

常用的食补方法，有平补法、清补法、温补法、峻补法4种。

### ①平补法

平补法有两种意义：一种是应用不热不寒，性质平和的食物，如粳米、玉米、扁豆、白菜、鹌鹑、猪肉、牛奶等。一种是既能补气，又能补阴，或既能补阳，又能补阴的食物，如山药、蜂蜜既补脾肺之气，又补脾肺之阴；如枸杞子既补肾阴，又补肾阳等。这些食物适用于普通人群。

### ②清补法

清补法是应用补而不滋腻碍胃，性质平和或偏寒凉的食物，有时也可以泻实祛除实证，如清胃热，通利二便，加强消化吸收，推陈而出新，以泻中求补。常用的清补食物有萝卜、冬瓜、西瓜、小米、苹果、梨、黄花菜等。以水果、蔬菜居多。

### ③温补法

温补法是应用温热性食物进行补益的方法。适用于阳虚或气阳亏损，如肢冷、畏寒、便溏、小便清长而频或水肿等症病人，也常作为普通人的冬令进补食物。如核桃仁、大枣、龙眼肉、猪肝、狗肉、鸡肉、鳝鱼、海虾等。

### ④峻补法

峻补法是应用补益作用较强，显效较快的食物来达到急需补益的目的。此法的应用应注意体质、季节、病情等条件，需做到既达到补益目的，而又无偏差。常用的食物有羊肉、鹿肉、鹿尾、熊掌等。

## 三、食物的延缓衰老作用

中医理论认为，生、长、壮、老、死，是人类生命的自然规律。生命的

最终衰亡是不可避免的。但是，如注重养生保健，及时消除病因，使机体功能协调，而使衰老延缓，所谓“延年益寿”还是可能的。

中医在应用饮食调理进行抗衰防老方面，除因时、因地、因人、因病之不同，做到辨证用膳，虚则补之，实则泻之外，还常注意对肺、脾、肾三脏的调理。因为这三脏在生命过程中，特别在机体与自然界的物质交换、新陈代谢过程中，起着极为重要的作用。早在 2000 年前，古人就认识到，肺“司呼吸”、“天气通于肺”，脾为“水谷之海”、“气血生化之源”，肾为机体的“先天之本”，因为“肾藏精”，“受五脏六腑之精而藏之”。临床实际表明，肺、脾、肾三脏的实质性亏损，以及其功能的衰退，常导致若干老年性疾病。例如：肺虚或肺肾两虚所致的咳喘，脾肺两虚的痰饮喘咳，脾虚或脾肺两虚的气短、倦怠、消化不良、营养障碍等。

从中医养生抗衰防老所确立的治则治法来看，也多从补益肺、脾、肾方面入手，对历代保健医疗食谱中所含食物成分进行统计，发现其功效也以调补肺、脾、肾三方面为多。

#### 四、饮食的治疗作用

食物与药物都有治疗疾病的作用。但食物每人每天都要吃，较药物与人们的关系更为密切，所以历代医家都主张“药疗”不如“食疗”。古时人们称道能用食物治病的医生为“上工”。饮食治疗作用有 3 个方面：

##### ① 补——补益脏腑

人体各种组织、器官和整体的功能低下是导致疾病的重要原因。中医把这种病理状态称为“正气虚”，其所引起的病证称为“虚证”。根据虚证所反映的症状和病机的不同，还可分为肝虚、心虚、脾虚、肺虚、肾虚以及气虚、血虚等。主要表现如心悸气短，全身乏力，食欲不振，食入不化，咳嗽虚喘，腰膝酸软等。

中医主张体质虚弱或慢性虚证病人可用血肉有情之品来滋补。例如：鸡



汤可用于虚劳，当归羊肉汤可用于产后血虚，猪骨髓用于补脑益智，动物脏器用于滋补相应的脏腑等。

米面果菜等也有改善人体功能，补益脏腑气血的作用。例如：如粳米可补脾、和胃、清肺，荔枝甘温能益血，身体虚弱、病后津伤都可用它来滋养调摄；花生能健脾和胃，滋养调气，营养不良、乳汁缺乏皆可用以补虚益气；黑芝麻有补血、生津、润肠、乌发的作用；银耳有益气生津的作用，可用于脾肺两虚、津亏阴虚体弱之人。

## ②泻——泻实祛邪

外部致病因素侵袭人体，或内部功能的紊乱和亢进，皆可使人发生疾病。如果病邪较盛，中医称为“邪气实”，其证候则称为“实证”。同时又有正气虚弱的表现，则是“虚实错杂”。此时既要针对病情进行全面的调理，又要直接去除病因，即所谓“祛邪安脏”。例如：山楂消食积；鳗鱼治肺癆；赤小豆治水肿；猪胰治消渴等。

有些食物有多方面的治疗作用，如鸡蛋除营养作用外，还有调节脏腑功能、清热解毒等作用。李时珍说：“鸡子黄补阴血，解热毒，治下痢甚验。”

## ③调——调整阴阳

人体的生理功能只有在和谐协调的情况下，才能得以维持，从而处于健康状态，免受病邪的侵袭。生活中，饮食得当则可起到维持阴阳调和的作用。另外，对因为阴阳失调所导致的疾病状态，利用饮食的性味也可进行调节。根据阴阳失调的不同情况，可有扶阳抑阴、育阴潜阳、阴阳双补等很多方法。例如：阳虚的人用温补，阴虚的人用清补。

在日常生活中，偏热的体质或热性疾病，可选用性质属寒的食品。偏寒的体质或寒性疾病，可选用性质属热的食品。

历代本草文献所载具有保健作用的食物归纳如下。

聪耳（指增强或改善听力）类食物：莲子、山药、荸荠、蒲菜、芥菜、蜂蜜。