

妈妈没有教、营养师都在学的健康秘技
很实用的对症饮食法大公开
能够让你快速了解每种食材的营养与效用

不时不食

你不可不知的对症饮食养生经

吃对食物人不老，百病不来找
掌握越吃越健康的智慧



刘纳著

吃得好，不如吃得对！
吃错了，当然会生病！



刘纳

北京电视台、央视等
养生栏目专家

如何吃才能不生病？
如何吃才能营养又健康？
如何吃才能年轻又长寿？
如何吃才能摆脱亚健康？



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

不时不食

你不可不知的对症饮食养生经

刘纳

本书是曾在中央电视台、北京电视台等栏目作讲座的著名营养专家刘纳老师的最新力作，是非常实用的营养大全。

在这本书里，刘纳老师用真实的故事和浅显的道理告诉您如何吃才能不生病，如何吃才能营养又健康，如何吃才能年轻又长寿，如何吃才能摆脱身体亚健康。针对不同人群，分不同季节，刘纳老师用您身边常见的食材，帮助您掌握实用和朴实的养生智慧，教您吃得营养健康、活得舒心开心。

本书不仅告诉您吃什么，而且还告诉您如何吃。刘纳老师将有效的养生智慧通过小贴士等多种方式告诉您，使您不仅知其然还知其所以然。通过刘纳老师实用的小窍门，您在家、在办公室、在旅途中就能随时随地对自己进行忠诚的呵护和关爱了。

图书在版编目（CIP）数据

不时不食/刘纳著. —北京：机械工业出版社，
2013. 11

ISBN 978-7-111-44759-7

I. ①不… II. ①刘… III. ①饮食营养学
IV. ①R155. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 269237 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

责任编辑：坚喜斌 王 慧 版式设计：张文贵

责任印制：杨 曦

北京中兴印刷有限公司印刷

2014 年 1 月第 1 版·第 1 次印刷

169mm×239mm·19 印张·1 插页·199 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-44759-7

定价：38.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务 网络服务

社服务中心：(010)88361066 教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：(010)68326294 机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：(010)88379649 机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：(010)88379203 封面无防伪标均为盗版



序言

药食同源，不时不食

在南方，人们不必像北方人那样在冬天啃萝卜白菜，即便冬天都有青菜吃，但每样青菜也是有季节性的，不是它的生长旺季，讲究养生的人，就须“不时不食”，因为营养大大降低了。

现代人普遍喜欢自诩为“吃货”，以讲究美食为自豪，但其中真正懂得美食的人又有几何呢？大多是舌尖上的享受主义罢了，若要真正懂得美食，还得好好学学古人。

孔子在《论语·乡党》中提出“不时不食”，其实，即便没有反季节蔬菜大棚的干扰，我们中华民族早在两千多年前的周朝，已有了“四季食单”。大自然在一年四季上的菜都不重样儿，那是因动物在不同的生长时期，肉质会有不同。“小满河歪瘦鳖子，夏至鲫鱼空壳子，端午螃蟹虚架子”，说的便是违时之食。清明前，刀鱼刺软，河蚌浆足，夏用鲤、虾，秋鲈霜蟹，都是因为此时的鱼虾，体肥味美，养分充足。“西塞山前白鹭飞，桃花流水鳊鱼肥”“蒹蒿满地芦芽短，正是河豚欲上时”说的就是鳊鱼、河豚的最佳食用时机。

每年的夏季，我都会去找泥鳅和鳝鱼来吃，就是因平时不起眼的这两样水鲜此时就成了健脾祛湿的宝，吃上它们呢，不仅排了湿毒，还大补了身子，比担惊受怕地去买虫草，性价比不知高出多少。

动物有营养时间表，植物也有，为此西方人还发明了“生物动力学”养殖法，尤其是应用到葡萄酒庄园，因为人们发现：在不同的月亮周期时采摘的葡萄，味道有所不同；即使同一月亮周期摘下来的葡萄在酿酒的过程中，因为入桶发酵的时刻不同，酒的味道也会不一样。人们摸清了这些植物的规律，就总结出什么时间去收割植物的茎，什么时间去收割植物的叶，什么时间去刨它的根以获取植物的最佳营养。

一般来说，植物全株，食其茎叶者，应取其木质素最少时，比如春季的蕨菜；食其根茎者，宜在其淀粉含量充足，并易于糖化时，比如秋季的红薯；选食其花者，宜在含苞待放时，比如夏季的金针菜；选食其果者，当不食未熟之果，就是不熟的香蕉或木瓜，最好不要吃。“五月萝卜空心菜，六月韭菜老驴草”，是一点不假的。

一般香椿，我是主张吃早不吃晚的，当然得是树香椿，而不是温室的苗香椿。香椿之所以微量元素丰富，且有“助孕素”的美誉，就是因为大树的根系吸饱了一冬天的土壤营养，然后在春天把营养送到枝头，所以，刚出来的春芽富含更多的营养。

除了营养，规避植物本身的毒素风险也是“不时不食”的一个重要理由。民间说谷雨不食香椿，其实不光是香椿芽在谷雨之后已经长成香椿叶，最关键的是因为老的香椿芽开始亚硝酸盐增多了，吃多了容易中毒，有生命危险。同样道理，西红柿在红透了才适合去吃，而绿色的西红柿，是不能吃的，里面含有较多龙葵碱，吃了容易中毒。植物的这个成熟潜规则，主要是为了避免在自己成熟繁殖之前被动物所食，无法

留存基因。

渔民的祖训是：网鱼的网眼儿不能太小，将未成熟的幼鱼一网打尽；鱼群繁殖的季节要休渔，让鱼休养生息。猎人的祖训是：猎到幼崽，要放回洞穴；猎到哺乳的母兽，要放归森林，让它去哺育后代。那耕田的农民呢？看天吃饭，地也要休养生息。过去都是土地轮耕甚至是歇一年再种的。如今，农民种庄稼，都是一年接一年，一季接一季，土壤来不及新陈代谢，就被强势的化肥给板结，变成“死土”，失去活力。因此，我们如今吃到的用板结的土壤、催肥的土壤种出来的蔬菜就淡然无味；我们中医用过去古方剂量的中草药给人治病，就药到，病不除。不该吃的，硬要贪婪地索取，势必受到自然的惩罚。

老天爷给的恩赐，要珍惜。像春天长出的一些野菜，都是取其嫩芽的。采蒲公英时，要备一把剪刀，剪去嫩芽和花苞即可，不必挖根。蒲公英是多年生草药，全株都可药用，但根是需秋天才采的。刺儿菜，在春天是凉血止血的好药材，还可以治疗风湿性膝关节炎。刺儿菜嫩的时候，刺儿是软的，可着劲儿让你采，焯焯就能吃。等夏天来了，就吃不成了，扎嘴得很。还有那春天里长出来绿茸茸的扫帚苗，就是药铺里赫赫有名可治膀胱炎和尿道炎的地肤子的嫩茎叶，也称地肤苗，具清热解毒、利尿的功效。春天呢，你拿它来裹了薄面蒸了，或是清炒、凉拌、做汤，都是美味；可过了春天，你就无福消受了，等到了秋天，你只能拿它晒干了做扫帚。艾草也是，清明时节，拿来做青团，可以预防瘟疫，而盛夏季节，只能熏蚊子，此一时彼一时也！所以，野菜就是春菜，过了这村儿没这店儿，抓住时机才是王道！

其实，大自然的应季食物是有它的规律的，每一个生灵都依从着“天意”来休养生息，配合生物链的循环往复运行。忤逆者，是会被整

个自然所抛弃的。

春天呢，万物向上生长，升发繁殖，所以，大自然给我们准备的也是从土里钻出来的荠菜、春笋、芦笋、韭菜、小葱、青蒜、菠菜；从树梢顶出来的香椿芽、木兰芽、花椒芽。这些都富含丰富的维生素、矿物质，具有清热解毒和升阳的作用。就连水里的虾，在桃花泛红时也是最肥美，虾助肾阳，对提升生育能力有益。所以，春天里人们常吃的几道菜——香椿炒鸡蛋、油闷春笋、小葱拌豆腐、菠菜蘸酱、韭菜炒大虾、绿豆芽春饼，其实都是大自然给配的饮食菜谱，清了冬天的湿热，助了升发的阳气。

夏天呢，也是一样，水里生的茭白、荷叶、莲子、莲藕、鸡头米、菱角米、泥鳅、黄鳝可以祛湿；番茄、西瓜含有番茄红素，可以养心；还有，豇豆、空心菜、豆角、毛豆、茄子都是可以去夏湿和养心血管的。夏季的应季菜就是适合在夏季里用，有益而无害。

秋天，自不必多说，秋藏，藏的是果实、是营养，所以树上结的果实、地里长的庄稼都蕴藏丰富的营养物质，留给万物生灵过冬备用。

冬天，大自然一片寂静，白茫茫一片。能御寒又能清肠热的根茎类食物开始登场：萝卜、白菜、土豆、洋葱、红薯、雪莲果……够了，有本事搞到食物的都是强者，体弱多病的生灵，在这个轮回结束之季就该撤场道别了。而更有生命力的生灵将在冬天养精蓄锐，等待下一个繁殖季节的到来……

说白了，就是春天吃芽、夏天吃叶、秋天吃果、冬天吃茎，简单不？大自然本来就是简单而朴实的，把真理模糊的是人类的自以为是。

不时不食，不只是养生，也是一种信仰。人，不能不懂天意，要知道顺从天意，才是“道法自然”啊！

序 言 药食同源，不时不食

第1章 春生万物可食补 /// 1

- 春天要“吃苦”，今后不受苦 /// 1
- 莓果，外柔内刚的水果王 /// 4
- 草莓是心的能量 /// 9
- 车厘子，水果中的钻石 /// 12
- 春天吃嫩芽，养阳不染病 /// 14
- 女人如花，吃花补花 /// 17
- 好吃又养颜的玫瑰花 /// 20
- 春日槐花食疗佳 /// 22
- 玉兰花：祛风散寒，通气理肺 /// 23
- 榴莲与臭豆腐，臭得各有千秋 /// 25
- 清水煮春天，排毒又减肥 /// 29
- 祛火降压“三剑客” /// 30
- 润肺的美味，养肺的良“药” /// 34
- 野性未驯的野菜 /// 42

第2章 一年健康在于春 /// 46

- 过节吃干果，美丽又健康 /// 46
- 春节吃饭的智慧 /// 49
- 因爱而生的催情食物 /// 52
- 女性月经期间食补的 10 种食物 /// 57
- 春季男士办公室养生茶 /// 61
- 美味食疗方，吃出体香来 /// 63
- 抗癌十八般撒手铜，你用了吗 /// 70
- 身体需要清空，疾病则会消除 /// 77

第3章 吃出无忧夏日 /// 85

- 常食玉米好，抗癌又防老 /// 85
- 端午吃个杏，到老没有病 /// 86
- 蜂蜜食疗方：益气补中，止痛解毒 /// 89
- 荷花浑身都是宝，药食两用效果好 /// 92
- 捞面：冬病夏治，祛湿排毒 /// 95
- 凉茶需慎喝，去火各不同 /// 96
- 苜蓿含碱高，防癌补肝肾 /// 100
- 日啖青梅三五颗，不妨奔向长寿人 /// 102
- 松茸：抗癌、抗衰老的食疗佳品 /// 105
- 五青汁：瘦身排毒，对付三高 /// 109
- 夏日的泥鳅，水中的参 /// 111
- 夏天吃肉，不如吃豆 /// 113
- 四季吃豆，豆豆不同 /// 120
- 珍奇食用藤茶草，祛湿清热消炎好 /// 122

第4章 夏季养生需注意 /// 124

- 夏天养阳气，增强身体免疫力 /// 124
- 食物的温度决定健康程度 /// 128
- 食物温度决定孩子性格 /// 129
- 夏季凉食，不在温度，在内涵 /// 133
- 慎吃凉菜少生病，风险与美味并存 /// 136
- 喝冰水还是喝热水，需因人而异 /// 139
- 药补不如食补，食补不如水补 /// 143
- 夏季祛湿有技巧，勿让湿气困住了 /// 147
- 度夏吃食：祛湿健脾胃，营养又美味 /// 150
- 咀嚼：不花钱的解毒方式 /// 153
- 夏季护肝的关键词 /// 155

第5章 自古逢秋有收获 /// 158

- 百合治病亦养生，润肺安神抗衰老 /// 158
- 粗粮细吃：餐桌上的“食尚”回归 /// 163
- 吃粥养胃，泡饭伤胃 /// 166
- 糜子：和中益气、凉血解暑 /// 168
- 黄芪：养颜抗衰老 /// 170
- 芡实：水中的人参，女人的不老米 /// 174
- 青稞：身病源于心病，心安五脏安 /// 179
- 秋季吃海鲜，滋补又美味 /// 181
- 秋吃“白食”润肺、补肺 /// 183
- 秋天吃白果，美容又补身 /// 185

- 栗子：补肾降血压 /// 187
- 秋天吃水果也能贴秋膘 /// 189
- 柿子食疗方：健胃润肠、养肺补虚 /// 194
- 一日三枣，身不老 /// 196

第6章 秋季吃食有规律 /// 198

- 以“皮”补皮，护肤有理 /// 198
- 蒸蔬菜：吃热菜不怕破坏营养、增加脂肪 /// 201
- 另类泰国菜：酸辣低热量，营养又健康 /// 203
- 巧用天然香料，养生防病身体好 /// 205
- 吃盐有规律，用盐有技巧 /// 208
- 告别高盐，降低血压 /// 210
- 吃糖过多会上瘾，对人伤害可不小 /// 212
- 最实用的秋季养生法 /// 216

第7章 冬藏万物有进补 /// 229

- 柑橘：补糖又美容，消除疲劳防贫血 /// 229
- 冬虫夏草补虚，要因人因病而异 /// 231
- 豆腐：地里长出来的肉 /// 233
- 健康吃咸菜，美味又食疗 /// 235
- 浪漫百香果，天然逍遥丸 /// 237
- 秋冬常食雪莲果，利尿通便又抗癌 /// 241
- 要长寿，经常吃吃红烧肉 /// 244
- 养身补气好滋养，人参堪称百草王 /// 251
- 吃对肝才能补肝 /// 253

第8章 人体大修在冬季 /// 256

- 睾丸常见病，护理有妙招 /// 256
- 大餐当前，未雨绸缪 /// 263
- 经常喝酒堪忧，护肝食疗有方 /// 265
- 给胆固醇正正名 /// 267
- 多吃抗压食物，少吃高压食物 /// 270
- 吃着锅气，护着胃气 /// 272
- “发物”分六类，千万要慎用 /// 273
- 中年男人的抗衰食谱 /// 275
- 解开人类肥胖密码，致胖菌群为肥胖元凶 /// 278
- 女人之养，在乎顺其自然 /// 282
- 你所不知的 10 个经典秘方 /// 285
- 冬季养生加减法 /// 291

春生万物可食补

· 春天要“吃苦”，今后不受苦

上周末，晨练时我顺便逛了逛金钩河边的早市。

早市上的菜琳琅满目，热热闹闹，让主妇们眼花缭乱，心里兴奋得想尖叫。蔬菜品种要比超市里保鲜膜裹着的“高贵菜”多得多，反季节蔬菜虽然占了绝大多数，但也不乏很畅销的时令菜。慧眼识珠的我，一下子发现了淹没其中的“瑰宝”——穿心莲！

穿心莲

这种有着厚墩墩、油亮亮绿叶子的菜在这个季节吃再合适不过了。上餐桌的穿心莲是菜用穿心莲，虽然都有清火的功效，可它和药用穿心莲还是不同的，药用穿心莲不能食用，而菜用穿心莲是人工培植的野菜。穿心莲吃法很多样，无外乎麻油凉拌、蒜蓉清炒或

者涮火锅，口感也没有什么特殊，甚至有些苦味儿，但喜欢吃的人还是不少，就是因为它的药食两用。

穿心莲的叶子和花捣烂可以用来治疗青春痘和压力导致的粉刺，对于幼儿因为消化不良引起的湿疹也有疗效。它味苦、性寒，有清热解毒、凉血、消肿、祛燥湿的功效。此外，它还含有穿心莲酯等天然消炎和抗病毒成分，在春天食用它，对流行性感冒、肺炎，爱发作的咽喉炎、口角炎、高血压、胆囊炎都有预防和治疗作用。

苦菜

除了穿心莲，在菜摊上还有鱼腥草、豌豆苗、荸荠、春笋之类的高档蔬菜，都是适合春天吃的清火菜，尽管价格稍高，但由于懂得养生、食疗的百姓现在是愈来愈多了，这类菜一会儿就卖光了。

菜，看来不是非要好吃才受欢迎，因为到了春天，人们的身体需要这些带有“苦味儿”的清内热的蔬菜，所以，就到处寻来吃。

而此时，大地上早就长出了许多带着“苦味儿”的芽芽，预备给你“吃苦”了。

蒲公英

蒲公英，在4月里紧跟着荠菜就冒出来了，开着黄花，然后很快地就举着小伞飞了。

蒲公英也是微微苦的，凉拌着很好吃。我最推崇它了，因为它有很好的清肝解毒功能，用它治疗扁桃体炎和乳腺炎，还有急性黄疸型肝炎都是马到成功的。我的一个朋友，在药店里用几乎说不出话的嗓子给我打来电话，问买什么消炎药。我告诉他，不要受药店促销员的干扰，只管走到中药匣子前，花上一元二角钱，买二两蒲公英，回办公室，让秘书煮水，一直喝，到晚上就可以开会了。他将信将疑，说如果到了晚上还不见好，就找我算账，我说晚上我给你打电话，如果好了，你要请我吃“净雅”。结果，我让他治嗓子只花了一元钱，他因为怀疑我的医术，而付出了“净雅”双人海鲜自助大餐的心痛代价！

紫花地丁

还有，紫花地丁，那种貌似高贵的鸢尾花的紫色小野花，在春天是随处可见的，其性寒味微苦，也可清热解毒、凉血消肿，和蒲公英是一样的高手。焯了，凉拌吃，是美味。

开着小黄花的苦菜，我们在电影《苦菜花》里看见过它的芳影，它在春天经常出现于农家菜的食谱之上。春天，这些带着苦味的菜可以帮助我们清除一冬天积攒的内热、肠毒，对春天的生发和夏天的生长都很有好处。

其实，在春天，不光是野菜带着苦味儿，就连花儿也是苦的哩！很多人不知道，春天里第一个带头迎春的花，就是奇苦无比的连翘啊！

在这个“吃苦”的季节里，你准备好吃苦了吗？

· 莓果，外柔内刚的水果王

蓝莓、红莓、黑莓、树莓、草莓、蔓越莓……这些不起眼的浆果，既像奢华礼服上的蕾丝花边，又像夜空里璀璨的小星星，其实，它们也是非常精彩的上天之礼，赐给人们浪漫与健康。

《Circulation》一篇追踪 93 600 名 25 ~ 42 岁妇女 18 年生活习惯的研究发现，每周吃超过 3 份（1.5 杯）草莓和蓝莓的妇女，心梗发病风险比吃较少的妇女低，蔬果中天然存在的红/蓝色物质，可以减少 32% 妇女的心梗发病风险。及早吃富含花青素的水果和蔬菜，日后心梗发病风险随年龄上升时会获得回报。

其实，这一研究并不使人惊奇，蓝莓和其他浆果，大多有着艳丽的外表，富含丰富的花青素，此外，果肉里面的营养成分也非常了得，下面就让我一一展现它们各自的风采吧！

黑莓，水果中的“黑钻石”

黑莓功能十分强大，在“911 事件”中，美国通信设备几乎全线瘫痪，但美国副总统切尼的手机有黑莓功能，成功地进行了无线互联，能够随时随地接收关于灾难现场的实时信息。之后，在美国掀起了一阵黑莓热潮。美国国会为此配给每位议员一部“Blackberry”，让议员们用它来处理国事。

手机黑莓，很强大，而真正的黑莓，也叫露莓，它具有同样强大的营养功能，堪称水果中的“黑钻石”。

黑莓鲜果中有机酸、粗蛋白、维生素 K 和氨基酸含量高于其他

水果，维生素 E 含量是所有栽培和野生、半野生果树所产水果中最高的，且硒含量在水果中罕见。它还含有极为丰富的 SOD 等抗衰老物质，常食有延年益寿、轻身驻颜的神奇功效，因而风靡全球，在国外被称为“生命之果”！

黑莓中 γ -氨基丁酸含量很高，这是一种神经传导物质，具有促进脑代谢、降压、降血脂和抗心律失常的作用。因而，黑莓当仁不让地成为预防老年痴呆风险和心血管疾病风险的最佳食物之一。

哪里能吃到黑莓

在我国，恐怕只有在种植产地才能吃到新鲜的黑莓，而更多的时候，我们是与它的果酱和果汁在超市或是西餐厅里相遇。

在水果的花青素中，颜色越深的，效应越强，要说色深，谁也比不过黑色，黑莓当然就是老大了？

不，事实并不是这样！有人拿出蓝莓、黑莓和草莓做过研究，结论是：蓝莓全果的总酚、总黄酮、原花青素含量在全果中最高，其总抗氧化能力也最强。草莓的总酚、总黄酮、原花青素含量则最低，抗氧化能力也最弱。

如此看来，深黑紫色的蓝莓才是抗氧化、抗衰老的老大啊！

蓝莓，最浪漫的视力果

对于蓝莓，我很有感情，20年前在哈尔滨念书时，蓝莓酒和蓝莓果汁是秋林公司一景。在中国北方，东北的长白山及大兴安岭一带自然生长着许多野生蓝莓，是非常好的蓝莓。每逢夏季，八月中