



油菜
清热、解毒、消肿
适宜高血压及肥胖患者食用，对改善女性痛经也有良好作用。

生活必备

栗子
养胃健脾、补肾强筋
主治反胃不食、便血、筋骨骨折、疼痛等症。



西红柿
止血、降压、利尿
西红柿可健胃消食、生津止渴，富含维生素C，还有助于美容和治愈口疮。



虾
补肾、壮阳、通乳
虾为强壮补精食品，可治疗阳痿体倦、腰痛、产后乳少等症。



橘子
生津润肺止咳
橘子有开胃理气、化痰止咳之功效，还有美容和消除疲劳的作用。

蜂蜜
滋补美容
蜂蜜营养丰富，其中的果糖和葡萄糖很容易被人体吸收，是一种很好的滋补食品。



木耳
补气血、通便
富含蛋白质、磷、铁等营养物质，可防止血液凝固，有助减少动脉硬化。

白术
健脾益气



多年生草本，以根茎入药，具有健脾益气、止汗、安胎、燥湿利水等作用。

洋葱
抗菌、降脂、防癌
对高血压有帮助，能预防心肌梗死，保护心脏，适合夏季食用。



柿子椒
增进食欲助消化



柿子椒特有的味道和所含的辣椒素有刺激唾液和胃液分泌的作用，能促进肠胃蠕动，防治便秘。

鱼类
营养丰富、美味可口
鱼类富含蛋白质、有益脂肪、矿物质等，且易于消化吸收，对人体健康十分有益。



香菇
化痰理气
富含钙、磷、铁及维生素等营养物质，对食欲不振、小便失禁等有食疗作用。

海参
益精髓、摄小便

其味甘咸，补肾，可壮阳疗痿，其性温补，有延缓性腺衰老等功效。



牛肉
寒冬补益佳品
蛋白质含量高，而脂肪含量低，味道鲜美，营养丰富，有一肉中骄子的美称。



韭菜
健胃、提神、温暖

味甘辛、性温无毒，营养价值丰富，可增加人体脾胃之气，强化肝功能，是防春困的佳蔬。



红豆
利尿、清热、通乳
红豆味甘酸，性平，入心、小肠经，富含钙、镁、锌，适合夏季食用。



竹笋
主消渴、利水道
竹笋味甘，性寒，能化痰下气，清热除烦，通利二便，有较高的营养和药用价值。



科学实用的膳食保健指南
全家必备的饮食养生专家

孙志慧 编著

一本全

彩图版
内容丰富
贴近生活
图文并茂
随查随用

食物营养与养生



食物营养与养生

一本全

孙志慧 编著

天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据


食物营养与养生一本全 / 孙志慧编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5308-8243-6

I. ①食… II. ①孙… III. ①食品营养—基本知识②食物养生—基本知识 IV. ① R151.3 ② R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 192427 号

责任编辑: 袁向远

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团
 天津科学技术出版社 出版

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 1020 × 1 200 1/10 印张 44 字数 760 000

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 39.80 元



前言

现代社会，人们越来越关注健康与养生，对生命及生存质量的要求日渐提高，而快速丰盛起来的餐桌，在满足人们一时口腹之欲的同时，也带来了一系列新的健康问题，日益高发的糖尿病、高血压、高脂血症等疾病，无一不与饮食营养不当有关。于是，人们开始重新考虑饮食营养问题，即食物营养与养生的内在联系。

事实上，食物与人类健康有着最基础、最直接的联系，在人类的生活中充当着极为重要的角色，它不仅向人体提供了味觉上的享受，满足人们的口腹之欲，还向人体提供了糖类、蛋白质、维生素、微量元素等营养成分，维持身体各个器官和系统的正常运行、人体的新陈代谢和生长发育，保证了身体的健康。更重要的是，在人体发生病变时，食物可发挥其药用功效，起到治疗疾病、养生保健的作用。

当然，食物的养生保健作用是一个持续进行的过程，这是因为人必须不断地从食物中获取各种各样的营养，才能保证生命活动正常进行和身体的健康。每种食物所含的营养物质的种类和数量都是不同的，对人们健康的影响程度也是不同的。而人们在不同时期、不同情况下，对营养需求也有所区别，对食物的选择会对健康产生重要影响。只有合理地选择适合自己的食物，才能对健康、养生起到有效作用。

随着科学的进步，食物中所含的营养与保健养生功效得到进一步发掘，人们不再单纯局限于食物的美味特性，更大力发掘了食物的营养与保健功效。人们更加关注食物中所含的营养成分，食物对身体健康养生的益处、食物在预防和治疗疾病的功效，也就是传统意义上的食疗。食疗是以药物和食物为原料，经过烹饪加工制成食品，人们食用以后，可以起到防病治病、保健强身、延年益寿的作用。食疗既不同于一般的中药治病方法，又有别于普通的饮食充饥，它以温和而无害于身体的特性被人们所推崇，是一种兼有药物功效和食品美味的特殊疗法。

虽然当今物质生活水平迅速提高，食物的种类极为丰富，但是由于对食物的认识不足和缺乏相关的营养知识，人们在选择食物时容易陷入误区，盲目地吃或者选择不恰当的食物都会导致饮食结构不合理和营养素摄入不均衡，吃什么、吃多少、怎么吃正变得越来越难抉择，食疗养生也就无从谈起。为帮助读者更好地了解食物，认识食物中的营养与健康的关系，更好地利用食物来保持身体健康，预防和治疗各种疾病，我们综合中华传统养生理论与现代医学保健知识，编写了《食物营养与养生一本全》一书。本书系统介绍了食物

营养与健康的关系，各种常见食物的营养价值与健康功效，及利用食物来预防和治疗各种常见疾病的食疗药膳。内容全面，方便实用，为居家养生必备的食疗养生百科全书。

本书共分四篇，第一篇“食物真相”，带领读者科学认识食物，讲述食物的种类与营养价值分类，食物中的营养与人体健康密不可分的关系，以及食疗的基本理论知识，并指导读者学会充分发挥食物中的营养，为人体健康服务。第二篇“食物营养与搭配全解”，将我们日常所见的各种食物进行分类介绍，分为蔬菜、肉禽类、菌菇类、水产类、水果类、干果类、蛋奶类、粮豆类和调料类，每种食物的介绍均包括性味归经、营养功效、适宜人群、不宜人群、食物相宜相克及烹饪提示等内容，详细介绍了每种食物的营养价值及如何利用食物来为健康服务。第三篇“不同人群的养生药膳”，将药膳按照其适宜人群和治病功效进行分类，分别介绍了最适合青少年、中年人、老年人及孕产妇的食疗药膳的详细制作方法与治病功效。第四篇“食物是最好的医药”，介绍了瓜果蔬菜、五谷杂粮、畜禽蛋水产等各种食物的保健、养生、防病作用，即食用功效，并针对不同病症提供对症食疗方，同时，在介绍每种食物时还辅以大量治病偏方，简单实用、安全有效。

本书内容丰富、体例简明、语言流畅，配以大量精美彩图，既便于对照又具有观赏性。同时还具有以下三大鲜明特点。

全面：本书建立在营养学、健康学与食疗养生学的基础上，不仅是一部食物健康营养与食疗养生的百科全书，更是一本健康营养美食大全，通过阅读本书你可以更全面地认识食物，学会利用各种药膳来防病治病，拥有更积极健康的生活。

便捷：本书分门别类介绍了我们日常所见的食物的营养价值，按照其药用功效分类介绍食补药膳和治疗偏方，使读者可以便捷地了解食物的营养功效、各种疾病的症状和食补方案。

实用：针对不同年龄、不同需求、不同病症的人群，分别提出食疗方案。详细的制作过程，明确的治疗功效，使读者可以运用各种药膳来满足自己的需求，操作简单，方法实用。

本书集合中华传统养生智慧与现代健康营养理论，让人们了解食物营养与健康密不可分的关系，指导人们认识食物的营养成分与健康功效，学会科学利用食物，达到强身健体和治疗疾病的目的，享受更美好的生活。



目录

第一篇 ● 食物真相

饮食宜总理论

“药食同源”之说·····	2
食物的四气五味·····	4
五色食物养五脏·····	7
食物归经和升降沉浮·····	8
“以脏补脏”说·····	10
四季饮食养生·····	11

食物中的七大营养素

人体最需要的营养素·····	15
蛋白质的生理功能·····	16
保证蛋白质的摄入·····	17
脂肪在人体内的作用·····	18
摄取健康脂肪·····	19
碳水化合物·····	20
碳水化合物的选择·····	23
中国人最容易缺少的矿物质·····	24
人体必需的其他矿物质·····	26
注意补充维生素·····	28
及时补充身体所需的水分·····	31
膳食纤维不可或缺·····	32



膳食纤维的食物来源·····	34
----------------	----

膳食平衡

什么是膳食平衡·····	36
怎样才能维持膳食平衡·····	37
九条重要的平衡膳食方式·····	38
中国居民平衡膳食宝塔·····	40
膳食宝塔的应用·····	41
膳食宝塔的食物互换表·····	42
主食与副食的平衡·····	44
杂与精的平衡·····	45
膳食中的五味平衡·····	45
饮食中的酸碱平衡·····	45
膳食中的冷热平衡·····	46
膳食中的干稀平衡·····	47
就餐速度快与慢的平衡·····	48



饮食宜总理论

“发物”·····	49
“忌口”·····	50
食物的科学配伍·····	52
饮食养生要顺应季节·····	56



第二篇 ● 食物营养与搭配全解

蔬菜类

白菜·····	60
菠菜·····	61
芹菜·····	62
西红柿·····	63
竹笋·····	64
西兰花·····	65



韭菜·····	65
芦笋·····	66
莴笋·····	66
土豆·····	67

肉禽类

猪肉·····	68
---------	----

猪蹄	69
猪肝	69
猪骨	70
猪肚	70
牛肉	71
羊肉	72
羊肝	73
兔肉	73

菌菇类

香菇	74
黑木耳	75
银耳	75
蘑菇	76
竹荪	76
茶树菇	77
金针菇	77

水产类

草鱼	78
鲢鱼	79
鲤鱼	79
鳙鱼	80
带鱼	81
青鱼	81
鱿鱼	82

水果类

苹果	83
橄榄	84
柑	84
葡萄	85
西瓜	85
甘蔗	86
草莓	86
梨	87
香蕉	88
榴莲	88

干果类

莲子	89
核桃	90
花生	90
杏仁	91
白果	92
板栗	92

葵花子	93
南瓜子	93
腰果	94
开心果	94
松子	95
榛子	95

蛋奶类

鸡蛋	96
鸭蛋	97
鹅蛋	97
鸽子蛋	98
鹌鹑蛋	98
牛奶	99
酸奶	100
奶酪	100

粮豆类

大米	101
小米	102
粳米	103
糙米	103
糯米	104
黑米	105
高粱	105
燕麦	106
小麦	107
大麦	108
薏米	108
赤小豆	109
绿豆	109

调料类

醋	110
冰糖	111
食盐	111
红糖	112
白糖	112
葱	113
蒜	113
芝麻酱	114
菜籽油	114
玉米油	115
猪油	115
茶油	116
香油	116

第三篇 ● 不同人群的养生药膳

最适合青少年的养生药膳

提高记忆力的药膳	118
粥类药膳	118
汤类药膳	121
羹类药膳	123
汁类药膳	127
蜂产品药膳	128
缓解考试紧张情绪的药膳	130
粥类药膳	130
汤类药膳	133
羹类药膳	135
汁类药膳	139
茶类药膳	140
蜂产品药膳	141
提高视力的药膳	142
粥类药膳	142
汤类药膳	145
羹类药膳	148
汁类药膳	151
茶类药膳	152
蜂产品药膳	153
促进骨骼发育的药膳	154
粥类药膳	154
汤类药膳	157
羹类药膳	159
提高免疫力的药膳	161
粥类药膳	161
汤类药膳	163
茶类药膳	166
蜂产品药膳	166

最适合中年人的养生药膳

防治贫血的药膳	167
粥类药膳	167
汤类药膳	170
羹类药膳	175
汁类药膳	178
茶类药膳	179
酒类药膳	180
蜂产品药膳	180
调治肾虚的药膳	181
粥类药膳	181
汤类药膳	185
羹类药膳	190

茶类药膳	192
酒类药膳	193
蜂产品药膳	193
祛斑养颜的药膳	195
粥类药膳	195
汤类药膳	199
羹类药膳	205
汁类药膳	206
蜂产品药膳	207
改善睡眠的药膳	208
粥类药膳	208
汤类药膳	210
羹类药膳	212
汁类药膳	214
酒类药膳	215
蜂产品药膳	215

最适合老年人的养生药膳

防治骨质疏松的药膳	216
粥类药膳	216
汤类药膳	218
羹类药膳	221
酒类药膳	222
蜂产品药膳	223
促进消化的药膳	224
粥类药膳	224
汤类药膳	227
羹类药膳	230
汁类药膳	231
茶类药膳	233
蜂产品药膳	234
润肠通便的药膳	235
粥类药膳	235
汤类药膳	238
茶类药膳	243
蜂产品药膳	243
降压降脂的药膳	244
粥类药膳	244
汤类药膳	248
羹类药膳	252
汁类药膳	253
茶类药膳	254
蜂产品药膳	255
降低血糖的药膳	258
粥类药膳	258



食物真相



第一篇





饮食宜忌理论

◎ “药食同源”之说

1. 中国人的饮食养生之道

“民以食为天。”这句俗语足以说明饮食之于人类的重要意义以及人类对饮食的关注程度了。

不管是为了果腹，还是为了享受口腹之乐，人们把食物当作“天”，都是一种价值追求。追求的意义不同，所形成的饮食文化也就不同。中国人对食物的多层次的追求就形成了独具特色的中国饮食文化——不只停留在果腹，享受口腹之乐，体会玉盘珍馐、色香味全带来的快感，更看重食物的养生价值——通过饮食来调整人体内部的阴阳五行关系，通过饮食来补益人体之精气神，使人体达到系统和器官功能协调平衡，进而实现养生保健、延年益寿的愿望。这就是中国的饮食养生之道。

中国的饮食养生之道所遵循的原则是食饮有方，食饮有节。所谓的食饮有方，就是在饮食过程中要讲究饮食的合理配伍、五味调和、烹调得法、食宜清淡等。所谓的食饮有节，就是强调在饮食过程中要注意进食方法，并且进食还要有节制和节度，要做到因时以食、因时调节、饮食避忌、饮食所宜以及食后保养等。

中国人的饮食养生文化可谓源远流长，不但积累了极为丰富的内容和方法，还形成了一定的系统化的理论，堪称世界饮食文化中的瑰宝。

2. 中国饮食养生文化的历史追溯

中国古代先民已有养生意识。“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知其避就。”这是《淮南子·修务训》中的一句话。这句话表明，我国古代先民在饮食上通过主观能动性来注意避害就利，这种意识和行为显然已经超越了动物的择食本能，并包含了人类饮食养生文化的基本内涵。

商周时期的养生上升到理论化。传说商代宰相伊尹曾著《汤液经》，以论饮食调配烹饪养生之道。两周之时，饮食养生已经上升为一种以五行学说为构架的理论认识。

《黄帝内经》提出饮食养生的基本原则。《黄帝内经》作为中国古代养生学和医学理论思想的奠基者和集大成者，更将饮食文化置于一个极为重要的地位，总结并提出饮食养生的基本原则是“谨和五味”与“食饮有节”。

唐宋时期养生文化得到补充和完善。唐朝的张仲景、孙思邈以及崔浩、刘休等人，注意探究各种食物的养生遗疾价值，并特别讲究饮食卫生。宋元时期，陈直、忽思慧等人，强调食养食补食调之道。

元代开始重视饮食避忌问题。元代宫廷饮膳太医忽思慧，撰写了中国第一部饮食养生学和营养学专著《饮膳正要》，选收历代朝野食养食疗之精粹，重视饮食避忌问题。

明清时期养生名家层出不穷。明清时期，

饮食养生发展到了一个相当成熟的时期，饮食养生的名家层出不穷，明代李时珍、龚廷贤，清代的曹庭栋、顾仲则……都是其中比较有影响力的名家。

3. “药食同源”的根源

成书于东汉的《神农本草经》记载：“上品 120 种为君，主养命以应天，无毒，多服久服不伤人，欲轻身益气不老延年者，本上经。中品 125 种为臣，主养性以应人，无毒有毒，斟酌其宜，欲遏病补虚羸者，本中经。下品 125 种为佐使，主治病以应地，多毒不可久服，欲除寒热邪气，破积聚愈积者，本下经。”在上品之中，就有大枣、葡萄、酸枣、海蛤、瓜子等 22 种食品。中品内有干姜、海藻、赤小豆、龙眼肉、粟米、螃蟹等 19 种常食之物。下品中也有 9 种可食物品。

这说明，在上古时期，食物与药物之间是很难严格区分的。这其实就是“药食同源”一说的根由。

这是可以理解的。处于最原始生活状态的原始先民，是无法明确分辨药物和食物的，食物的药用功能和药物的实用功能都是在混沌不清的状态下被利用的。只不过时间长了，人们才有意识地关注哪种食物有什么药用功能，哪种食物不但能补养身体，填腹充饥，还能医治一些简单的病症。其实，很多中药最开始都是被人们当作食物来用的。

食物和药物是不分家的。事实上，就是在今天，仍有很多食物被医家当作中药来广



山楂

泛使用，如大枣、百合、莲子、芡实、山药、白扁豆、茯苓、山楂、葱白、肉桂等。同样，也有不少中药，如枸杞子、首乌粉、冬虫夏草、薏仁米、金银花、西洋参等，被当作食品来服用。

4. 古代医家的食物药用

古代医家也常把食物的功用主治与药物等同起来，甚至把一味食物当作一首名方来看待。

《韩氏医通》曾言：“黄牛肉补气，与绵黄芪同功。”意思就是牛肉作为食品，能补脾胃，益气血，所以可以将牛肉与中药黄芪画上等号。

古代医家认为：“补可去弱，人参、羊肉之属是也。”意思是羊肉甘温，益气补虚，所以，可以将羊肉与人参画等号。

近代的《五杂俎》论说：“其（狗肉）性温补，足敌人参，故曰海参。”也就是说，狗肉的功效完全可以和海参并列。

此外，甲鱼、鸭肉、燕窝也曾被喻为西洋参，鸡肉（或乌骨鸡）亦常被比作党参，鹌鹑还被俗称为“动物人参”。

把一味食品当作一剂良药，古人也有一致的说法，比如清代名医张璐在《本经逢原》中说：“西瓜能解太阳、阳明中喝及热病大渴，故有天生白虎汤之称。”意为西瓜可比作清热名方“白虎汤”。

清代名医王孟英曾说：“甘蔗，榨浆名为天生复脉汤。”意为甘蔗汁可比作益气滋阴的名方“复脉汤”。

《随息居饮食谱》云：“绞汁服，名天生甘露饮。”这里说的是梨。梨子甘寒生津，润燥止渴，堪称“天生甘露饮”。

5. 食物和药物的区别

虽说“药食同源”，但食物和药物还是有着严格的区别的。为什么民间只说“是药三分毒”，而从不提食物的毒性呢？就是因为古人对食物和药物的区分是比较严格的。其实，古代的药都叫作毒，而这种毒本身就是草。《说文解字》中是这样解释的：“毒，草往往而生。”我们现在所说的“是药三分毒”，这种毒指的实际上是药物的偏性。对于药物，我们是利用它的偏性去攻击邪气；对于食物，我们用的则是它的平和之气。所以说，药物在攻击邪气的同时对人的身体也是有害的，而食物则不会对身体造成伤害。

在《黄帝内经》中讲述了很多生病的原因，也提到了很多养生的方法，但却很少提及药物，其目的就是提醒我们要更多地关注自己的身体，而不要太过依赖药物。药物可以用来救急，但绝不能长期服用，而且药物不能补益元气。如果元气伤了，那么任何药物都是毫无办法的。奇经八脉是藏元气的地方，但没有一味药可以入奇经八脉。这就是说，没有一味药可以补益元气。能够补益元气的只有我们天天吃的食物，所以，只要我们通过食补将元气调养好，身体就不会生病，当然也就用不着药物了。

相对药补而言，食补具有很多优势。首先，食补所选用的食物取材方便，利于食用，而且价钱低廉，在轻松享用美味的同时就可以滋补身体，是简单而实用的滋补办法。其次，食补的补益范围比较广。一般的药补都具有其特定的针对性，作用比较单一，而食补则是多种营养成分同时作用的结果，可以广泛地摄取。此外，食补可以作为一种生活方式，长期进行。因为摄取食物是人生存的本能，也是维持生命的基本条件，而在摄取食物的同时，又能滋补身体，可谓一举两得。药补则不具备这样的优势，药物价钱昂贵，而且具有毒副作用，所以不宜长期进补。最后，食物可烹制出各种美味佳肴，而药物则大多难以下咽，所以在人的感官上，更容易接受食补。

食补固然有很多好处，但食物却并不能代替药物。事实上，食物在滋补身体以及治疗轻微的症状时确实是优于药物的，但是在对急病、重病的治疗上，只通过食物来治疗是达不到治病目的的。这时只能用食物当作辅助治疗手段，而以药物治疗为主。虽然很多食物都具有药性，但是它们的药效毕竟没有办法和药物相比；虽然食物没有毒副作用，但是它只能作为预防疾病和强身健体的主要手段，而不能用来治疗已经形成的疾病。所以说，食物是不能代替药物的。而且食疗见效比较慢，有些疾病也是等不及的。

◎ 食物的四气五味

1. 食物的“四气”

中药有四气五味之说，食物也有四气五味之说。熟知食物的性味，对掌握和运用好食物的养生功效有着重要意义。

日常生活中，大家可能都有这样的生活

体验：把一块薄荷糖放到嘴里，咽喉里就会有一种清凉的感觉；喝一口生姜茶，胃里面就有一种温热感。这说明薄荷具有清凉的作用，生姜具有温热的作用。这就是食物的“气”——食物本身所具有的寒、热、温、凉4种不同的性质，即四气，也可称为“四性”。其中寒、凉同性，温、热同性，但程度上却有差异，“凉”实为“微寒”，而“热”实为“大温”。

有人会说，食物中不仅有寒、热、温、凉4种特性，还有平和之性，介乎寒与热之间，即传统食养学所说的“平性”食物。的确有平和性质的食物，但却不是绝对的不寒不热，也就是说，要么稍稍偏温，要么稍稍偏凉。所以，中医对食物特性的描述，只有“四气”或“四性”，而不是“五气”或“五性”。

不懂得食物之性很难明白饮食宜忌的道理。比如，绿豆、芹菜、菊花脑、马兰头、枸杞头、柿子、梨子、香蕉、冬瓜、丝瓜、西瓜、鸭肉、螺蛳、金银花、胖大海等，为寒性或凉性食物，有清热、生津、解暑、止渴的作用，就不适合虚寒体质、阳气不足之人，而热性病证或者阳气旺盛、内火偏重者则可以多吃，且吃了还会对身体有益。

再如，同样的道理，食品中的羊肉、狗肉、雀肉、辣椒、生姜、茴香、砂仁、肉桂、红参、白酒等，皆为热性或温性食物，有温中、散寒、补阳、暖胃等功效，则适合阳虚怕冷，虚寒病症，而热性病及阴虚火旺者就不能食用。



丝瓜

2. 食物“四气”与养生

食物的四气是可以用来治病的。中医认为，能够治疗热证的药物，属于寒性凉性的药物；能够治疗寒证的药物，就是热



苦瓜

性温性的药物。同样道理，凡属热性或温性的食物，对寒证或阳气不足的人十分有益，属于“疗寒以热药”；凡属寒性或凉性的食物，对热证和阳气过旺之人十分有利，属于“疗热以寒药”。或者说，寒证病者和阳气不足之人，不可多吃常吃性属寒凉的食物，因为寒凉性食物具有清凉、泻火、伤阳之弊；而热证和阳气过旺者，切勿多食常吃温热性质的食物，因为温热性食物有温补、壮阳、助火之力。

一般而言，寒凉食物具有清热泻火、凉血解毒、滋阴生津、平肝安神、通利二便等作用，如粟米、小麦、大麦、谷芽、薏苡仁、苹果、柿子、萝卜、梨、紫菜、茶、绿豆、草莓、罗汉果、茭白、冬瓜、丝瓜、茶油、蜂蜜、莴苣、芹菜、西瓜、苦瓜、黄瓜、羊肝、鸭肉、兔肉、蟹、黑鱼等，这类食物主要适用于临床表现为发热、口渴心烦、头晕头痛、小便黄赤、大便秘结等热性病症。此类食物也是素体阳热亢盛、肝火偏旺者首选的保健膳食。

温热食物具备温中散寒、助阳益气、通经活血等功效，如姜、葱、韭、蒜、糯米、西谷米、高粱、燕麦、白豆、甘薯、辣椒、酒、油菜、胡椒、南瓜、梅子、山楂、大枣、杨梅、生姜、鸡、黄鳝、带鱼、羊肉、海鳗等，适用于临床表现为喜暖怕冷、肢体不温、口不渴、小便清长、大便稀薄等寒性病症。此类食物还是平时怕冷、虚寒体质者适宜的保健膳食。

平性食物具备平补气血、健脾和胃、补肾等功效，无论寒证、热证均可使用，也可供脾胃虚弱者保健之用，如籼米、大豆、玉米、粳米、芝麻、豆油、面制酱、青菜、芥菜、卷心菜、茄子、冬瓜、橘子、人乳、猪肉、牛肉、鸽子、鲤鱼、鲫鱼等。

这就是为什么我们咽喉灼热疼痛时吃薄

荷（清凉作用），胃部冷痛时喝生姜水（温热作用）能够缓解不适的原因。还有，夏季炎热，高热难熬，我们可以用绿豆汤、冬瓜汤、西瓜汁、甘蔗汁、菊花茶、金银花露等具有寒凉特性的食物清热泻火，祛暑解渴；冬季寒冷，我们可以吃羊肉、狗肉，喝补酒，以温补阳气，抵御外寒。这些都是利用食物的四气调养身体的例子。

再以呼吸系统的慢性病支气管扩张和支气管炎为例。

慢性支气管炎属寒性咳喘病，大多数是因受凉感冒后久久不愈，造成寒痰伏肺，遇寒即发，所以，饮食上就要多吃些生姜、干姜、金橘、佛手柑、羊肉、狗肉等温热性质的食物。而柿子、香蕉、荸荠、薄荷、蚌肉、螺蛳等大凉之物则绝对不可多吃。

支气管扩张多属阴虚火旺，或痰热蕴肺，所以，患支气管扩张疾病的人就应该常吃些荸荠、海蜇、萝卜、冬瓜等性凉清肺食物。而桂圆肉、荔枝、葱、姜、辣椒等性温热能助热上火加重病情的食物，则不可多吃。

从中医角度看，人体疾病大概可以分为两大类，即热证和寒证。正常情况下，人体需要通过产热和散热之间的平衡调节来保持体温的恒定。可是，当受到某些内外界因素影响后，人体内部就会产生产热和散热的不平衡，进而导致疾病的发生。产热多于散热，即为热证，则会出现发热、功能亢进等症状；散热多于产热，即为寒证，则会出现畏寒、功能衰退等症状。食物的四气可以调养身体就是以此为依据的。用寒凉性质的食物抑制人体的新陈代谢，减慢脏腑器官的活动和血液循环，进而可以调整热证；用温热性质食物增强人体的新陈代谢，加快脏腑器官的活动和血液循环，进而可以治疗寒证。

用食物的四气调养身体其实就是为了纠正疾病状态下人体的寒热失衡情况。

3. 食物的“五味”

五味，即分布在舌头上的味蕾对食物的感觉，包括酸味、苦味、甘味、辛味、咸味。

除了这五味，中医学上还把淡味，比如说白开水等没有特殊味道的食物，以及涩味，如芡实、莲子等，总有些涩嘴的感觉，包含在五味之中。无味在中医上叫作淡味，因为味道不显，而被并附于甘味。涩味在中医学上被认为与酸并存而类似，所以被并附于酸

味之中。

从饮食养生角度看，食物不同的味道有着不同的作用和功效。请看下表：

味道	作用和功效
辛味	辛味能行气，通血脉，能宣散；有促进胃肠蠕动，增强消化液分泌，促进血液循环和新陈代谢的作用；有祛散风寒，疏通经络的功能。对受凉后胃胀腹胀，气滞不畅的人，或感受风寒的人，最为有益
甘味	甘味补益强壮、补充气血；能消除肌肉紧张和解毒；有和缓、舒缓的作用，可以缓和拘急疼痛，消除肌肉紧张痉挛。凡气虚、血虚、阴虚、阳虚，以及五脏虚羸者，皆可食用味甘之物。但若过吃甘甜食物则易发胖，是很多血管疾病如动脉硬化症的诱因
酸味	酸味有收敛、固涩作用，还能增进食欲、健脾开胃、增强肝脏功能，提高钙、磷吸收率。适宜久泻、久痢、久咳、久喘、多汗、虚汗、尿频、遗精、滑精等泄患者食用。但若过多食用酸味食物，又会导致消化功能紊乱
苦味	苦味有泻火、燥湿等功效，内有实火、湿热之人，应当多食。有泻火、燥湿等功效，内有实火、湿热之人，应当多食
咸味	能软坚，能散结，也能润下，结核、痞块、便秘等患者食之有益

上表已经对食物五味的作用和功能列举得很清楚，为了加深了解，我们具体说一说辛味、咸味和苦味。

很多人都有这样的经验：一股辣气迎面扑来时，我们会连打几个喷嚏；当我们受了风寒，鼻塞流涕时，喝上一碗生姜汤，再盖上被子出一身汗，就会感觉舒服多了。这些都说明了辛味的开通、发散的作用。

鉴于辛味的这些作用，外感风寒者，寒凝气滞的腹痛、胃痛、痛经患者以及风寒湿痹患者，就应该多吃辣味食品，如葱、姜、紫苏、茴香、砂仁、辣椒、荜拨、桂皮、白酒或药酒等，以宣散外寒、散寒止痛、温通血脉。

咸味食物，多为海产品及某些肉类，如海蜇、海带、猪肉等。海蜇有清热、化痰、



青椒

消积、润肠的作用，对痰热咳嗽、痰咳、痞积胀满、小儿积滞、大便燥结者，食之最宜；海带有软坚化痰作用，适宜瘦瘤瘰疬、痰火结核者服食；猪肉除能滋阴外，也能润燥，同样适宜热病津伤、燥咳、便秘之人食用。我们都知道大脖子病，现代医学叫甲状腺肿大，中医学称之为瘰疬，是由于缺碘造成的，多吃海带、紫菜之类味咸的食物，有利于病情好转，甚至痊愈……这些说的都是咸能润下软坚的效果。

苦味食物中苦瓜是最有代表性的。苦瓜味苦性寒，用苦瓜炒菜，佐餐食用，有利于热病烦渴、中暑、目赤、疮疡疔肿者清泻、明目、解毒、泻火等。再如茶叶，也有清泻的功效，夏日饮用，能使人清利头目、除烦止渴、消食化痰。

4. 五味与五脏联系紧密

《素问·五脏生成篇》说：“是故多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦则皮槁而毛拔；多食辛则筋急而爪枯；多食酸则肉胝皱而唇揭；多食甘则骨痛而发落，此五味之所伤也。”可见，食物五味直接关系到人体的健康长寿。

酸味可以入肝，苦味可以入心，甘味可以入脾，辛味可以入肺，咸味可以入肾。（《素问·宣明五气篇》）

酸走筋，多食之令人癢；咸走血，多食之令人渴；辛走气，多食之令人洞心；苦走骨，多食之令人变呕；甘走肉，多食之令人悦心。（《灵枢·五味论》）

辛走气，气病无多食辛；咸走血，血病无多食咸；苦走骨，骨病无多食苦；甘走肉，肉病无多食甘；酸走筋，筋病无多食酸。（《素问·宣明五气篇》）

上面几句说明了五味和五脏的密切关

系。这也是中医的一大发明。

据《太平惠民和剂局方》(宋代)记载,中医有个叫作“青娥丸”的补肾方,治疗肾虚腰痛很有效果,由胡桃仁、补骨脂、杜仲三味补肾药组成。原书中特别注明该药的服法是“盐汤下”,这其实就是借用咸味可以入肾的原理,以增强补肾药物的作用。由此有人推论出一个简便的治疗肾亏腰酸腰痛药方:胡桃肉,用淡盐水煮后,每天取食3~5颗,连续服用1个月。这是不是比吃中药方便多了?

可见,不同味道的食物,对人体具有不同功效。

牢记五味与五脏的关系,对调理疾病是有帮助的。比方说苦味能泻火,苦味又入心,所以,心火偏旺之人,心烦失眠,舌尖红或舌尖破碎疼痛,就可借用莲子心味苦入心、泻心火的作用来泡茶饮用。

鉴于食物五味的不同功效,以及五味与五脏的密切相关,我们在选择食物时务必要做到均衡,既不能因特别喜欢而多吃甘味食物,也不能偏爱多吃酸味或辛(辣)、咸味食物。过分偏嗜一味,会导致五脏机能受损,机能失调,甚至引起疾病,加重病情,难以康复。只有五味调和,脏腑得益,身体才能健康。

5. 五味失调的表现

当饮食偏于某一味时,身体就会出现不适。那么,五味失调究竟各有什么表现呢?《灵枢·五味论》中是这样说的:“五味入于口也,各有所走,各有所病。酸走筋,多食之,令人癢;咸走血,多食之,令人渴;辛走气,多食之,令人洞心;苦走骨,多食之,令人变呕;甘走肉,多食之,令人悦心。”也就是说,偏食酸味可使人小便不利;偏食咸味令人口渴;偏食辛味可使人内心空虚;偏食苦味可使人呕吐;偏食甘味可使人心中烦闷。

要做到五味调和,就一定要注意食物的搭配。现代人的饮食大多是以咸味和甜味为主,辛味和酸味次之。也就是说,在现代人的饮食中,最缺少的一味就是苦味。所以,为了改变五味失衡的状况,我们都应该多吃一些苦味食品。事实上,人体对五味的需求是大致相等的,我们应该均衡地摄入五味,注意各种味道的合理搭配,以保证五味调和。此外,五味一定要浓淡适宜,不可偏亢,以

免伤及五脏。一般来说,清淡的饮食是比较有利于健康的,但如果身体处在某种特殊的状态下,则可以适当加重某一味。

◎ 五色食物养五脏

1. 红色食物养心

红色食物包括胡萝卜、红辣椒、番茄、西瓜、山楂、红枣、草莓、红薯、红苹果等。按照中医的五行学说,红色为火,为阳,故红色食物进入人体后可入心、入血,大多具有益气补血和促进血液、淋巴液生成的作用。

研究表明,红色食物一般具有极强的抗氧化性,它们富含番茄红素、丹宁酸、维生素A、维生素C等,可以保护细胞,具有抗炎作用,能增强人的体力和缓解因工作压力造成的疲劳。尤其是番茄红素,对心血管具有保护作用,有独特的氧化能力,保护体内细胞,使脱氧核糖核酸及免疫基因免遭破坏,减少癌变危害,降低胆固醇。



胡萝卜

有些人易受感冒病毒的侵害,多食红色食物可增强机体免疫力,增强人体抗御感冒的能力。如胡萝卜所含的胡萝卜素,可以在体内转化为维生素A,保护人体上皮组织,预防感冒。

此外,红色食物还能为人体提供丰富的优质蛋白质和许多无机盐、维生素以及微量元素,能大大增强人的心脏和造血功能。因此,经常食用一些红色食物,对增强心脑血管活力、提高淋巴免疫功能颇有益处。

2. 黄色食物养脾

五行中黄色为土,因此,黄色食物摄入后,其营养物质主要集中在中医所说的“中土”(脾胃)区域。

黄色的食物,如南瓜、玉米、花生、大豆、土豆、杏等,可提供优质蛋白、脂肪、维生素和微量元素等营养物质,常食对脾胃大有裨益。此外,在黄色食物中,维生素A、维生素D的含量均比较丰富。维生素A能保

护肠道、呼吸道黏膜，可以减少胃炎、胃溃疡等疾病的发生；维生素D能促进身体对钙、磷元素的吸收，进而起到壮骨强筋之功效。

3. 绿色食物养肝

近年来，绿色食物始终扮演着生命健康“清道夫”和“守护神”的角色，因而备受人们青睐。

绿色食物主要指芹菜、西蓝花、菠菜等，这类食物水分含量高达90%~94%，而且热量较低。中医认为，绿色（含青色和蓝色）入肝，多食绿色食品具有疏肝强肝的功效，是良好的人体“排毒剂”。另外，五行中“青绿”克“黄”（木克土，肝制脾），所以绿色食物还能起到调节脾胃消化吸收功能的作用。绿色蔬菜中含有丰富的叶酸成分，而叶酸已被证实是人体新陈代谢过程中最为重要的维生素之一，可有效地消除血液中过多的同型半胱氨酸，从而保护心脏的健康。绿色食物还是钙元素的最佳来源，绿色蔬菜无疑是补钙佳品。



菜心

4. 白色食物养肺

白色食物主要指山药、燕麦片等。白色在五行中属金，入肺，偏重于益气行气。据科学分析，

大多数白色食物，如牛奶、大米、面粉和鸡、鱼类等，蛋白质成分都比较丰富，经常食用既能消除身体的疲劳，又可促进疾病的痊愈。此外，白色食物还是属于一种安全性相对较高的营养食物，因为它的脂肪含量比红色食物低得多，十分符合科学的饮食方式。特别是高血压、心脏病、高血脂、脂肪肝等患者，多食用白色食物会更好。



鲫鱼

5. 黑色食物养肾

黑色食物是指颜色呈黑色、紫色、深褐色的各种天然植物或动物，如黑木耳、黑茄子等。五行中黑色主水，入肾，因此，常食黑色食物更益补肾。研究发现，黑米、黑芝麻、黑豆、黑木耳、海带、紫菜等的营养保健和药用价值都很高，它们可明显减少动脉硬化、冠心病、脑中风等疾病的发生率，对流感、气管炎、咳嗽、慢性肝炎、肾病、贫血、脱发、早白头等病症均有很好的辅助治疗效果。

◎ 食物归经和升降沉浮

1. 什么是食物归经

“食物是最好的药”是中医观点。中医对食物的认识比近代医学、营养学对食物的认识要早得多，而且不像营养学中对食物的认识那么片面和肤浅。除了食物的四气、五味与养生的关系，食物归经理论也同样表明了中医对食物调理养生的认识更加深入而科学。

所谓食物归经，指的是食物可以通过经络对人体不同部位产生不同的特殊功效，换句话说就是，食物的性能和功效对人体某些脏腑及其经络有明显选择性的特异作用，而对其他经络或脏腑作用较小或没有作用。

简而言之，食物归经就是把食物的功效与脏腑经络联系起来，以达到治疗作用。如生姜、桂皮能增进食欲，萝卜、西瓜能生津止渴，是因为这些食物的功效能入胃经；枸杞、猪肝能治夜盲、目昏，海蜇、茺蒿能治头晕目眩，是因为这些食物的功效能归属肝经；柿子、蜂蜜能养阴润燥、缓和咳嗽，就是因为它们能够作用到肺经；核桃仁、甜杏仁、香蕉等，既能润燥止咳，又能通利大便，则是因为这些食物可以归属肺与大肠二经。

2. 食物归经的中医解释

经络学说是中医的一大创造，神奇的食物归经理论就是经络学说的一项具体应用。我们先说经络的作用。人体的生命原生物——元阴与元阳，相互作用产生了气，气通过经络将生命原物质相互作用而产生的效能传递到脏腑，于是就有了脏腑的各种生理活动。也是缘于这一功效，经络还能起到通人体内外表里的作用——体表的疾病可以通过经络影响到内脏，内脏的病变也可以通过经络反映到体表，如肺经病变，每见气喘、



枸杞子

咳嗽；肝经病变，每见胁痛、抽搐；心经病变，每见神昏、心悸等。因此，如果我们对经络加以细心观察，就会及时发现病变症候，并对身体健康有一个整体和宏观的把握。

我们再说食物归经。如果食物能增强或减弱气在某个路径上的传递，它就能实现对某个脏腑功能的改变，这也就是“归经”了。把五味与五脏的关系和归经理论相结合，那么五味能入五脏就意味着五味可以对气在不同的路径上的传导产生影响，如酸味入肝，是因为酸味可以影响气所携带的效能向肝脏传递；苦味入心，是因为苦味可以影响气所携带的效能向心脏传递；甘味入脾，是因为甘味可以影响气所携带的效能向脾传递；辛味入肺，是因为辛味可以影响气所携带的效能向肺传递；咸味入肾，是因为咸味可以影响气所携带的效能向肾传递。

这就是为什么肺虚咳喘者宜吃百合、山药、白果、燕窝、银耳、猪肺、蛤蚧或冬虫夏草等补品，而桂圆肉、栗子、芡实、莲子、大枣等就不宜吃的原因，因为前者皆入肺经，能养肺补肺润肺，后者皆不入肺经，食之于肺无补。同样，肾虚腰痛腰酸者宜吃栗子、胡桃、芝麻、山药、桑葚、猪腰、枸杞子、杜仲等，不宜吃百合、龙眼肉、大枣、银耳、人参等，也是因为前者能入肾经而补肾壮腰，后者皆不入肾经，食之于腰酸腰痛无补。这遵循的正是食物归经理论。

食物归经理论是前人在长期的医疗保健实践中，根据食物作用于机体脏腑经络的反应而总结出来的。如梨能止咳，故归肺经；核桃仁、芝麻有健腰作用，故归肾经；酸枣仁有安神作用，故归心经；芹菜、莴苣有降血压、平肝阳作用，故归肝经；山药能止泻，故归脾经。由此可见，食物归经理论是具体指出食物对人体的效用所在，是人们对食物选择性作用的认识。

3. 什么是食物的升降沉浮

除四气、五味和归经的自然特性外，食物还有一个特性，那就是升降沉浮。

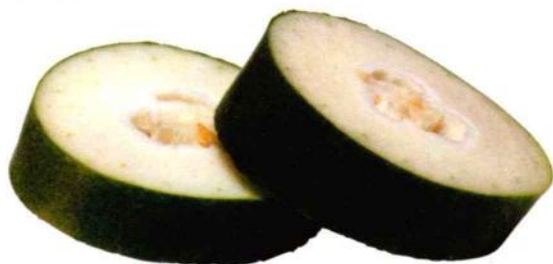
食物的升、降、浮、沉是指食物的4种作用趋向。在正常情况下，人体的功能活动有升有降，有浮有沉。升与降、浮与沉的相互协调平衡就构成了机体的生理过程。反之，升与降、浮与沉相互失调和不平衡又导致了机体的病理变化。如当升不升，则表现为子宫下垂、久泻脱肛、胃下垂等下陷的病证；当降不降，则可表现为呕吐、喘咳等气逆的病证；当沉不沉，则可表现为在下、在里的病证；当浮不浮，则可表现为肌闭无汗等在表的病证。而能够协调机体升降浮沉的生理活动，或具有改善、消除升降浮沉失调病证的食物，就相对地分别具有升、降、浮、沉的作用。不仅如此，利用食物升降浮沉的作用，还可以因势利导，有利于祛邪。

4. 升降沉浮与四气五味

一般来说，食物的升降浮沉与食物的四气和五味有密切的关系，即食物的气味性质与其阴阳属性决定食物的作用趋向。

升，就是上升；降，就是下降；浮，就是外浮、发散；沉，就是下沉、潜纳，由于升和浮、降和沉这两类趋向性有一定的相似性，很难完全区分开，所以常合称为“升浮”与“沉降”。凡具有升浮特性的食物，都主上行而向外，有发汗、散寒、解表等作用；具有沉降特性的食物，都主下行而向内，有降逆、收敛、渗利、泻下等作用。

具体说，凡食性温热、食味辛甘淡的食物，其属性为阳，其作用趋向多为升浮，如姜、蒜、花椒、桃、樱桃、荜拔、肉桂等；凡食性寒凉、食味酸苦咸的食物，其属性为阴，其作用趋向多为沉降，如杏仁、梅子、莲子、冬瓜、绿豆、梨、茄子、丝瓜、黄瓜、茭白等。在常用食物中，沉降趋向的食物多于升浮趋向的食物。这是食物的四气与升降沉浮的关系。



冬瓜