

<<不可不知的中华饮食文化与健康>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的中华饮食文化与健康>>

13位ISBN编号：9787807396130

10位ISBN编号：780739613X

出版时间：2012-9

出版时间：中原农民出版社

作者：崔公让

页数：364

字数：400000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<不可不知的中华饮食文化与健康>>

前言

打开人类历史的宝典，不难看出有一条贯穿人类历史的又粗又长的主线，即饮食。

饮食是维持人类生存的基本要素之一，它推动了人类的发展，也谱写了人类灿烂的文化。

茹毛饮血的旧石器时代(距今250万年~1万年)，人们不懂得用火烹制熟食，故不属饮食文化时代。

大约在1万年前的新石器时代，人们懂得了用火，从此由茹毛饮血时代进入熟食、食烹时代。

最初主要的烹调方法有：“炮”，即钻木取火，裹肉而燔之；“煲”，用泥将食物包裹后放火上烧熟；或用石臼盛水，放入食物，用烧红的石子浸入石臼内将食物烫熟；或将石片烧热，再把食物放在热石片上烧熟。

随着农耕时代的逐渐发展，我国在距今七八千年前进入伏羲氏时代。

伏羲氏结网罟以教佃渔，养牺牲以充庖厨。

在六七千年前我国进入炎黄时期。

炎帝即神农氏——“耕而陶”，是中国农业的开创者，发明耒耜，教民稼穡，制陶土为坯，烧坯为陶，制成炊具或容器；尝百草，是开创中医的始祖。

同时使人们懂得了食物发酵，发明了酒、醢、酪、醴等。

黄帝教人作灶，始为灶神，使中华民族的饮食得以改善——“蒸谷为饭，烹谷为粥”，首创了烹调方法；制甑，发明了蒸煮器具；黄帝臣子宿沙氏蒸卤水为盐，说明人们不仅懂得了烹和调，同时还注意到了健康问题。

周秦是我国饮食文化发展与成形的时期。

此时人们主要的饮食来源于谷物与蔬菜。

常食用的谷物有稷、粟、菽(豆)、稻、麦、麻、菰米等。

汉代是我国国力达到异常强盛的时代。

由于国家统一疆域，扩展疆土，国力充盛，汉代与西方(西域)的交流也空前活跃：张骞出使西域带回石榴、葡萄、核桃、黄瓜、大蒜等一大批中原地区从未种植过的植物及种子。

这不仅丰富了中华民族的饮食，更丰富了中华民族的文化。

淮南王刘安在炼制长生不老药时用大豆制成了豆腐，这使豆类的营养得以更充分的吸收。

在东汉之前，人们食用的油类是脂，即常温下呈固态的油。

在脂中，带角的动物(如牛、羊)油叫脂，无角的动物(如猪)油叫膏。

脂较硬，膏较稀软。

汉代发明了植物油，即常温下呈液态的油。

当时的油如杏仁油、柰实油、麻油，由于稀少，价格昂贵。

到南北朝以后，植物油品种逐渐增多，价格相对便宜，已进入普通百姓家。

唐宋时期，人们种植的植物种类进一步增加，油脂的炼制水平进一步提高，饮食也更加考究。

“素蒸声音部，罔川图小样”，此时与饮食有关的诗词特别丰富。

明清时期，随着东西方饮食文化的频繁交流，一些大洋彼岸的食物也逐渐进入我国，如马铃薯、红薯、玉米等。

有些食物由于产量低或者味道差，被逐渐淘汰，如菰米、麻子。

近现代以来，世界文化交流愈加频繁，通讯高度发达，交通更加便捷，各国饮食文化也进一步交融。

也可以这样讲，中国传统饮食随着华人的足迹走向世界的每一个角落，世界各地美食佳肴也进入我们普通家庭中。

饮食赋予了人类健康和活力，但不同的饮食习惯也给人类带来了无穷的灾难，如现在所讲的文明病——糖尿病、高脂血症、痛风及肿瘤的形成无不与饮食有关。

世界卫生组织(WHO)1992年在“维多利亚宣言”中提出了人类健康“四大基石”：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

合理膳食被列为首位。

本书列举百余种中华民族从古至今常食用的食物，每种食物包含了饮食文化、中医认识、单方验方

<<不可不知的中华饮食文化与健康>>

、营养价值、药用价值、养生美食、食用宜忌等内容，希望大家通过本书进一步了解中华饮食文化与健康知识，弘扬健康饮食文化。

崔公让 2012年1月31日

<<不可不知的中华饮食文化与健康>>

内容概要

《不可不知的中华饮食文化与健康》列举百余种中华民族从古至今常食用的食物，每种食物包含了饮食文化、中医认识、单方验方、营养价值、药用价值、养生美食、食用宜忌等内容，希望大家通过《不可不知的中华饮食文化与健康》进一步了解中华饮食文化与健康知识，弘扬健康饮食文化。

作者简介

崔公让（1938—）：男，河南省漯河市郾城人。
河南中医学院第一附属医院主任医师、教授，硕士生导师。
全国第二批及第四批老中医药专家学术经验继承工作指导老师，享受国务院政府特殊津贴。
兼任中国中西医结合学会周围血管疾病专业委员会名誉主任委员、河南省医师学会理事、河南省文史馆馆员等。
从事周围血管疾病临床与科学研究工作50余年，遵循以东方文化为轴线、以中医基本理论为基础，中医辨证论治与西医辨病相结合、中医宏观与西医微观相结合、内治与外治相结合的诊疗原则。
严格遵照“病在脉者调之血”、“病在血者调之络”的总则治疗周围血管疾病，取得了较好的临床疗效，为推进中医药防治周围血管疾病事业的发展，做了大量的工作。
他的学术思想处处体现法于自然、和于术数的宗旨。

<<不可不知的中华饮食文化与健康>>

书籍目录

四季养生箴言

春季养生——乍寒乍暖春季天 养阳护肝防外感

夏季养生——烈日炎炎似火烧 防晒防暑最重要

秋季养生——秋季天干气候燥 多吃鲜梨藕和枣

冬季养生——冬时三月天气冷 防御寒邪与贼风

节日饮食箴言

正月十五吃元宵——东风怒放花千树 龙灯雕车塞满路

五月端午吃粽子——龙舟竞渡汨罗川 菖蒲苦艾杏满园

八月十五吃月饼——中秋月明家团圆 五谷丰登瓜果甜

大年三十吃饺子——寒冬腊月漫天雪 酸辣水饺防冻裂

稻谷类

中华文化与五谷

稻——稻本出中华 世界贡献大

麦——麦稟四时气 补虚强气力

粟——黍粟种植最古老 半坡先民早知晓

菽——菽类蛋白营养高 健脾益气水肿消

稷——社稷指国家 领域稷代表

绿豆——祛暑良药绿豆水 解毒清心第一味

豌豆——豌豆黄香甜 豌豆花鲜艳

蚕豆——蚕眠胡豆黄 益胃利湿强

玉米——舶来玉米黄金豆 营养丰富又爽口

荞麦——荞麦花开白如雪 营养健康性优越

燕麦——燕麦性甘平 保健建奇功

芝麻——芝麻油质香 益寿抗衰老

花生——花生长寿果 营养比蛋高

葵花子——向日葵花心向阳 含油丰富益健康

水果类

苹果——天高云淡心气爽 颗颗苹果火样红

梨——秋梨津液多 润肺是好药

桃子——桃红花满头 桃果口水流

李子——李子栽种最久远 生津利水养容颜

杏子——三月杏花如朝霞 五月黄杏迎麦熟

梅子——孟德望梅止渴 润喉养肺止咳

枇杷——严寒酷霜杷叶 翠五月枇杷人心醉

葡萄——金秋十月葡萄红 粒粒硕果酒香浓

草莓——草莓营养价值高 科学食用最重要

樱桃——五月樱桃红似火 粒粒玛瑙挂枝头

山楂——十月秋风疾 山楂漫山红

大枣——枣园晚霞红 月明秋风爽

柿子——十月柿叶红似火 盏盏灯笼挂枝头

桑葚——植桑养蚕五千年 桑果味美比樱甜

石榴——石榴花开红似火 榴实味甘枝婀娜

荔枝——一骑红尘妃子笑 无人知是荔枝来

香蕉——智慧之果是香蕉 营养丰富味道好

菠萝——凤梨出巴西 菠萝医脾虚

<<不可不知的中华饮食文化与健康>>

桂圆——桂圆养脾补心 龙眼益智安神
 柚子——大柚大有庇护吉祥 树树笼烟金玉满堂
 橘子——橘子生南国 品赏两相宜
 柠檬——口服柠檬仙丹 坏血不再沾边
 芒果——芒果出印度 益气止晕吐
 榴莲——榴莲金枕头 水果之王侯
 阳桃——阳桃性寒酸 解毒利小便
 青果——青果味苦涩 细嚼香幽幽
 西瓜——西瓜大而甜 补津增液解暑烦
 甜瓜——清香袭人脾 甜瓜解心烦
 哈密瓜——哈密出甜瓜 味甘赛蜂蜜
 猕猴桃——猕猴桃一筐 好药一大箱
 无花果——无花果原籍地中海 益智润肺防瘤癌
 蔬菜类
 黄瓜——黄瓜本姓胡 千年一字误
 冬瓜——冬瓜四海为家 护肾降糖降压
 南瓜——十月中秋金瓜黄 健胃防癌降血糖
 丝瓜——丝瓜全身都是宝 生津止渴解暑好
 白菜——白菜百菜人见人爱
 萝卜——萝卜大众菜 人见人喜爱
 胡萝卜——蔬中珍品胡萝卜 营养丰富小人参
 茄子——青紫皮肤陇上茄 清热消肿又凉血
 菠菜——菠菜出波斯 红嘴绿鹦哥
 番茄——酸甜爽口红番茄 清热止渴营养丰
 大葱——葱绿洁白融一体 发汗解表疗风寒
 大蒜——大蒜辛辣抗血凝 消炎解毒抗生素
 洋葱——洋葱一层层 甲胃勇士兵
 生姜——生姜性温热 暖胃疗寒疾
 竹笋——客中常有八珍尝 那及山家野笋香
 芦笋——芦笋世界名菜 降脂降压又防癌
 茼蒿——茼蒿性甘平 健脾又和中
 菜花——菜花若圆球 性凉生津液
 甘蓝——甘蓝产南欧 蔬中属佳品
 西兰花——西兰花本是舶来品 和胃填精又补肾
 芸豆——芸豆俗称四季豆 营养丰富赛鸡肉
 眉豆——眉豆性甘平 祛湿消水肿
 芥菜——芥菜性温热 疗寒能利膈
 芹菜——芹菜止烦渴 药食两相宜
 香菜——香菜即芫荽 透疹止痛并解毒
 韭菜——韭菜出中华 温阳补脾肾
 苋菜——苋菜种植广 清热解毒益健康
 荆芥——荆芥性温平 发汗解表医头痛
 黄花菜——金针黄花菜 健脑忘忧思
 莲藕——圣洁芙蓉红似火 节节莲藕止烦渴
 葫芦——葫芦种植近万年 神秘莫测代代传
 茭白——茭白古菜蔬 清热能下乳
 马齿苋——马齿苋性寒凉 清热解毒入大肠

<<不可不知的中华饮食文化与健康>>

辣椒——辣椒性燥热 御寒祛风湿
木耳——木耳山中珍品 降脂抗凝防血栓
菊花——寒霜凝傲骨 疾风黄金甲
蜡梅——悬崖百丈漫天雪 东风舞动蜡梅黄
椿芽——早春椿芽香 谷雨采摘忙
芋头——芋头益脾胃 散结消肿痛
红薯——要想寿命长 红薯作辅粮
山药——薯蕷补脾虚 山药益精神
银杏——公孙寿万年 白果医顽疾
核桃——日食两粒万岁子 强似长生不老丹
板栗——板栗出中华 补肾又健骨
豆腐——豆腐始出汉刘安 营养丰富味道鲜

饮品类

蜂蜜——千军万马日日忙 采花酿蜜制饴糖
茶——清心淡欲品香茶 陆羽《茶经》誉中华
苦丁茶——苦丁性寒凉 清热除烦渴
酒——对酒当歌 且莫多喝
水——上善若水生命源 滋润万物味甘甜

附：养生美食索引

<<不可不知的中华饮食文化与健康>>

章节摘录

版权页：插图：冬季处于秋春之间，天文学上认为是从12月至第二年3月。

此时太阳直射点向南移动到南回归线，再折回向北。

中国习惯指立冬（11月7日或8日）到立春（2月3日、4日或5日）的三个月时间，也指农历十月、十一月、十二月三个月。

从节气讲有立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。

从气候学上讲，平均气温连续5天低于10℃算作冬季。

冬季在很多地区都意味着沉寂和冷清。

生物在寒冷来袭的时候会减少生命活动，很多植物会落叶，动物会选择休眠，有的称作冬眠。

候鸟会飞到较为温暖的地方越冬。

“冬”本来意思是“终了”的“终”，其甲骨文“八”就像是一根绳子，两头都打了结，表示终结。冬季又是一年中最末一个季节，所以借用“冬”来表示“未了”之意，这时节人要早睡晚起，以便顺应大自然的冬“藏”之机。

我国古代文人墨客对冬季写下了许多诗词，如：朱光驰北陆，浮景忽西沉。

——西晋·张载《七哀诗二首》蛰龙三冬卧，老鹤万里心。

——唐·杜甫《遣兴五首》严冬大河枯，嫫姚去深击。

——唐·僧贯休《塞下曲》关河初落日，霜雪下穷冬。

——唐·黄滔《送友人游边》向晚苍苍南北望，穷阴旅思两无边。

——唐·白居易《岁晚旅望》下面将冬季如何运动健身、如何饮食、如何添减衣物、常见病的预防及冬季生活中的误区分别作以介绍。

冬季如何运动健身 一句话，冬季晨练宜迟不宜早。

其一，祖国医学认为，冬季主藏，运动要“必待日光”，“藏精气而不外泄”。

虽然说生命在于运动，但运动除了讲究方式和量，还要讲究时间，要因时而易。

《黄帝内经》云：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光。”

”冬天睡觉最好不要迟于晚上11点。

11点是子时，已经是第二天的开始，此时阳气入于阴，为了阴阳相济，最好上床睡觉。

冬季晨练宜迟不宜早，因为每天的最低气温一般出现在早上5点左右，而人体的阳气还未旺盛，抵抗力相对较弱，此时外出锻炼，易受风邪侵害。

“虚邪贼风，避之有时”，根据《黄帝内经》的养生法则，冬天人体需要吸收阳光补充自己的阳气。

在太阳出来之前运动会损伤阳气，容易伤风感冒，也易引发关节疼痛、胃痛等病症。

一般太阳出来半个小时后，晨寒才开始缓解，这就是《黄帝内经》说“必待日光”的原因。

其二，运动出汗脱衣最容易感冒，运动过后人体的毛孔张得很大，寒气此时最容易趁机侵袭人体。

冬天怕冷穿很多衣服，把自己捂出一身汗之后就把衣服脱掉，这样也很容易感冒。

现代医学同样认为冬季过早晨练易感冒和患心脑血管疾病。

其三，过早晨练空气不好。

因为植物只有在阳光的参与下才能进行光合作用，在阳光照射到之前，植物也是吸氧放碳，因此早上空气并不新鲜。

冬季后半夜经常会出现近地面逆温层，使得空气污染物在早晨6点前后最不易扩散。

而当太阳出来一段时间，地表温度升高后，近地层污染物才向高空扩散。

因此，冬天晨练最好等到早上9点以后再开始。

运动之前最好喝150~200毫升水或牛奶，可以增加血容量，减少血液的黏稠度。

最好不要空腹运动，因为睡了一个晚上，能量储备不足，尤其是老年人的肝糖原储备能力比较差，容易低血糖，在运动中出现头昏、乏力。

老年人完全可以吃完早餐再运动，早餐不要吃得太饱，运动不要太剧烈。

上班族七八点钟甚至更早就要出门，不可能等到很迟再运动，但运动开始之前最好先在室内活动活动，热热身，等有暖意时再外出运动。

<<不可不知的中华饮食文化与健康>>

冬季如何饮食 冬季，气候寒冷，阴盛阳衰。

祖国医学认为，冬令进补与平衡阴阳、疏通经络、调和气血有密切关系。

冬季进补应顺应自然，注意养阳，以滋补为主。

第一，应保证热能的供给。

冬天的寒冷气候影响人体的内分泌系统，使人体的甲状腺素、肾上腺素等分泌增加，从而促进和加速蛋白质、脂肪、碳水化合物三大类热源营养素的分解，以增加机体的御寒能力，这样就造成人体热量散失过多。

因此，冬天营养应以增加热能为主，可适当多摄入富含碳水化合物和脂肪的食物。

对于老年人来说，脂肪摄入量不能过多，以免诱发其他疾病，但应摄入充足的蛋白质。

蛋白质的供给量以占总热量的15%~17%为好，所供给的蛋白质应以优质蛋白质为主，如瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类、豆类及其制品等。

第二，补充维生素摄入。

冬季又是蔬菜产出的淡季，蔬菜的数量既少，品种也较单调，尤其是在我国北方，这一现象更为突出。

因此，往往一个冬季过后，人体易出现维生素不足，如缺乏维生素C，导致不少老年人发生口腔溃疡、牙龈肿痛或出血、大便秘结等症状。

其防治方法，首先应扩大食物来源。

冬天绿叶菜相对减少，可适当吃些薯类，如红薯、马铃薯等。

它们均富含维生素C、维生素B及维生素A，尤其是红心红薯，还含较多的胡萝卜素（维生素A原）。

多吃薯类，不仅可补充维生素，还有清内热、去瘟毒作用。

此外，在冬季上市的普通蔬菜中，除大白菜外，还应选择圆白菜、心里美萝卜、白萝卜、胡萝卜、黄豆芽、绿豆芽、油菜等，这些蔬菜中维生素含量均较丰富。

只要经常调换品种，合理搭配，还是可以补充人体维生素需要的。

冬季的寒冷天气还可影响人体的营养代谢，使各种营养素的消耗量均有不同程度的增加。

尤其是老年人，由于消化吸收和体内代谢因素的影响，往往容易缺乏钾、钙、钠、铁等元素，再加上冬季人体尿量增多，使上述无机盐随尿液排出的量也增多，因此，应及时予以补充。

可多吃些含钙、铁、钠、钾等丰富的食物，如虾米、虾皮、芝麻酱、猪肝、香蕉等。

如有血中钠含量偏低者，做菜时使味道稍偏咸，即可补充。

狗肉和羊肉是冬季滋补佳品。

老年人每天晨起服人参酒或黄芪酒一小杯，可防风御寒活血。

体质虚弱者冬季常食炖母鸡、精肉、蹄筋，常饮牛奶、豆浆等，可增强体质。

现代医学认为，冬令进补能提高人体的免疫功能，促进新陈代谢，使畏寒的现象得到改善。

冬令进补还能使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内，有助于体内阳气的升发，为来年的身体健康打好基础。

俗话说“三九补一冬，来年无病痛”，就是这个道理。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>