



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

中医 饮食保健学

路新国 主编

 中国纺织出版社



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

中医饮食保健学

路新国 主编

刘煜 郭海英 章海风 参编

编委会名单

主任：路新国 李陵申

成员（按姓氏笔画为序）：

丁应林	马健鹰	朱云龙
李陵申	李祥睿	陈忠明
周明扬	周晓燕	赵廉
路新国		

中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医饮食保健学/路新国主编. —北京:中国纺织出版社,2008.7

(普通高等教育“十一五”国家级规划教材)

ISBN 978-7-5064-4991-5

I. 中… II. 路… III. 食物疗法—高等学校—教材

IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 086209 号

主编 路新国

副主编 吴家齐 吴松涛 赵俊

主编 路新国 副主编 吴家齐 吴松涛 赵俊

(中医学专业教材) 吴家齐

吴家齐 吴松涛 赵俊

吴松涛 赵俊 吴家齐

赵俊 吴家齐 吴松涛

吴松涛

策 划:李炳华 傅 颖 责任编辑:郭 沫 版式设计:赵 宁

封面设计:Z2 书籍装帧工作室 责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社印刷厂印刷 三河市永成装订厂装订

各地新华书店经销

2008年7月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:26

字数:480千字 定价:32.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

出版者的话

全面推进素质教育,着力培养基础扎实、知识面宽、能力强、素质高的人才,已成为当今高等教育的主题。教材建设作为教学的重要组成部分,如何适应新形势下我国教学改革要求,与时俱进,编写出高质量的教材,在人才培养中发挥作用,成为院校和出版人共同努力的目标。2005年,教育部颁发了文件,明确指出我国普通高等教育教学工作要着眼于国家现代化建设和人的全面发展需要,着力提高学生的学习能力、实践能力和创新能力。要推进课程改革,不断优化学科专业结构,加强新设置专业建设和管理,把拓宽专业口径与灵活设置专业方向有机结合。要继续推进课程体系、教学内容、教学方法和手段的改革,构建新的课程结构,加大选修课程开设比例,积极推进弹性学习制度建设。要切实改变课堂讲授所占学时过多的状况,为学生提供更多的自主学习的时间和空间。大力加强实践教学,切实提高大学生的实践能力。区别不同学科对实践教学的要求,合理制定实践教学方案,完善实践教学体系,并强调要加强教材建设,大力锤炼精品教材,并把精品教材作为教材选用的主要目标。对发展迅速和应用性强的课程,要不断更新教材内容,积极开发新教材,并使高质量的新版教材成为教材选用的主体。

教育部组织制订了普通高等教育“十一五”国家级教材规划,并于2006年8月10日正式下发,确定了9716种“十一五”国家级教材规划选题,我社共有103种教材被纳入国家级教材规划。为在“十一五”期间切实做好教材出版工作,我社主动进行了教材创新型模式的深入策划,力求使教材出版与教学改革和课程建设发展相适应,充分体现教材的适用性、科学性、系统性和新颖性,使教材内容具有以下三个特点:

(1)围绕一个核心——育人目标。根据教育规律和课程设

置特点,从提高学生分析问题、解决问题的能力入手,教材附有课程设置指导,并于章首介绍本章知识点、重点、难点及专业技能,增加相关学科的最新研究理论、研究热点或历史背景,章后附形式多样的习题等,提高教材的可读性,增加学生学习兴趣和自学能力,提升学生科技素养和人文素养。

(2)突出一个环节——实践环节。教材出版突出应用性学科的特点,注重理论与生产实践的结合,有针对性地设置教材内容,增加实践、实验内容。

(3)实现一个立体——多媒体教材资源包。充分利用现代教育技术手段,将授课知识点制作成教学课件,以直观的形式、丰富的表达充分展现教学内容。

教材出版是教育发展中的重要组成部分,为出版高质量的教材,出版社严格甄选作者,组织专家评审,并对出版全过程进行过程跟踪,及时了解教材编写进度、编写质量,力求做到作者权威,编辑专业,审读严格,精品出版。我们愿与院校一起,共同探讨、完善教材出版,不断推出精品教材,以适应我国高等教育的发展要求。

中国纺织出版社
教材出版中心

序

真正意义上的高等烹饪教育,始于1983年原江苏商业专科学校开办的中国烹饪专业。随着高等烹饪教育的发展,烹饪专业也由原来的专科层次上升到本科层次。进入21世纪以后,国内有的高校又通过相关专业的硕士点,如食品科学专业、营养与食品卫生学专业等开始招收烹饪专业本科生攻读硕士学位,从这个意义上来讲,高等烹饪教育又进一步上升到了硕士研究生的层次。

高等烹饪教育的创办,面临的首要任务之一就是教材建设。1990年前后,以原江苏商业专科学校中国烹饪专业为主,在上海科学技术出版社和中国商业出版社出版了面向专科层次的第一套烹饪专业的教材,基本上解决了创办高等烹饪教育所面临的教材问题,有力地推动了我国高等烹饪教育事业的发展。随着我国高等烹饪教育事业的发展,办学层次的提高,2000年前后,在中国轻工业出版社的大力支持下,以扬州大学旅游烹饪学院为主,联合全国设有烹饪专业的高等院校,编写出版了面向21世纪中国高等烹饪教育、供本科及专科选用的第二套教材,计20种,成为21世纪初国内高等烹饪专业普遍选用的教材。其中,部分教材还被其他相关专业所选用。近年来,随着学科研究的进展、专业建设和教学改革的不深入,对原有的教材进行修订和对新开设课程教材的编写又成为当前教材建设的重要任务。中国纺织出版社对高等烹饪教育的教材建设给予了高度的重视,出版社的主要领导先后数次到扬州讨论教材的修订和编写工作,组织申报了“十一五”国家级规划教材和“十一五”部委级规划教材,并作为“社本工程”来保证出版质量。

本次修订及新出版的教材共计17种。其中《烹饪学概论》、《烹饪原料学》、《烹调工艺学》、《面点工艺学》、《中医饮食保健学》、《烹饪工艺美术》、《中国冷盘工艺》、《西餐工艺》、《宴会设计与管理》等9种为“十一五”国家级规划教材,《中国名菜》、《中国风味面点》、《餐饮管理》、《烹饪营养学》、《饮食风俗》、《烹饪基本功训练教程》、《饮品与调酒》、《茶艺赏析》等8种为“十一五”部委级规划教材。本套教材实行主编负责制,担任本套教材主编的都是长期在教学一线从事教学、具有丰富教学经验的教授或主讲教师。为保证教材的编写质量,在先后数次召开教材主编编写会议的基础上,2007年10月,还在扬州大学旅游烹饪学院召开了有中国纺织出版社主要领导、教材主编及部分编写人员参加的教材编审会议,对教材的质量和教材格式等提出了进一步的要求,并明确了教材出版的时间。

本套教材突出了烹饪与营养教育专业的特色,体现了与时俱进的特点,并力求在科学性、规范性、先进性、系统性和适用性等方面达到一个新的高度。本套

教材可供普通高等院校四年制本科、继续教育本科段教学使用,也可供高等职业院校教学选用,部分教材还可供营养学、护理学、食品科学与工程、餐饮管理等相关专业使用。

经过全体教材参编人员的共同努力,本套教材已陆续出版,我们热忱祈望使用本套教材的师生、同行专家学者和广大读者对本套教材提出宝贵意见,以便在再版时能使之进一步完善。

本套教材在编写出版过程中得到了中国纺织出版社的大力支持,在此一并表示感谢!

路新国

前言

作为普通高等教育“十一五”国家级规划教材,本教材是为了适应烹饪、营养等高等教育事业的发展,由路新国担任主编负责编写的。

本教材可供烹饪与营养教育、营养学、中医学营养与食疗本科专业使用,也可供护理学、预防医学等相关专业使用。

本教材由路新国负责制订编写大纲。全书共分为上、中、下三篇。其中上篇(第一章至第三章)为总论,主要介绍中医饮食保健学的基本概念、与相关学科的关系、发展概况及特点等,由路新国编写;中篇(第四章至第十六章)为食物与保健,主要介绍食物性能、炮制与烹调、食物的应用、各类保健食品及常用食疗药膳中药材等,由路新国、章海凤编写;下篇(第十七章至第二十三章)为食养与食疗,主要介绍食养与食疗的基本法则、正常人的饮食养生及常见病的饮食治疗,由路新国、刘煜、郭海英编写。全书由路新国最后统稿。

限于作者的水平,本书的错误和缺点在所难免,热忱祈望使用本教材的教师和学生以及读者对本书提出宝贵意见,以便在再版时能使之逐步臻于完善。

本教材在编写过程中,参考了部分著作和文献资料,得到了中国纺织出版社的大力支持,在此一并表示感谢!

本教材在编写过程中,还得到了“扬州大学出版基金”的资助,特此说明。

路新国

2008年2月

《中医饮食保健学》教学内容及课时安排

章/课时	课程性质/课时	节	课 程 内 容
第一章 (4 课时)	上篇 总论 (8 课时)		• 中医饮食保健学概论
		一	中医饮食保健学的概念和内容
		二	中医饮食保健学与相关学科的关系
		三	中医饮食保健学的主要研究方法
第二章 (3 课时)			• 中医饮食保健学发展概况
		一	饮食保健的起源
		二	历代中医饮食保健学的发展概况
		三	中医饮食保健学的现代发展
第三章 (1 课时)			• 中医饮食保健学的特点
		一	整体饮食保健观
		二	辨体与辨证施膳饮食保健观
		三	脾胃为本饮食保健观
第四章 (6 课时)			• 食物与保健总论
		一	食物与保健概述
		二	食物的性能
		三	食物的产地与采集
		四	食物的炮制与烹调
	五	食物的应用	
第五章 (12 课时)	中篇 食物与保健 (44 课时)		• 补养类食物
		一	补气类食物
		二	补阳类食物
		三	补血类食物
		四	补阴类食物
第六章 (2 课时)			• 温里类食物
第七章 (2 课时)			• 理气类食物
第八章 (2 课时)			• 理血类食物
		一	止血类食物
		二	活血类食物

章/课时	课程性质/课时	节	课 程 内 容
第九章 (2 课时)	中篇 食物与保健 (44 课时)		· 消食类食物
第十章 (4 课时)			· 祛湿类食物
		一	利水渗湿类食物
		二	芳香化湿类食物
		三	祛风湿类食物
第十一章 (2 课时)			· 清热类食物
第十二章 (2 课时)			· 化痰止咳平喘类食物
		一	化痰类食物
		二	止咳平喘类食物
第十三章 (2 课时)			· 解表类食物
		一	辛温解表类食物
		二	辛凉解表类食物
第十四章 (2 课时)			· 收涩类食物
第十五章 (2 课时)			· 其他类食物
第十六章 (4 课时)		· 常用食疗药膳中药材	
第十七章 (2 课时)	下篇 食养与食疗 (26 课时)		· 食养与食疗基本法则
		一	扶正祛邪
		二	调整阴阳
		三	调整脏腑功能
		四	调理气血
五		三因制宜	
第十八章 (2 课时)			· 常人饮食养生
		一	常人体质分类
		二	体质与饮食养生
第十九章 (2 课时)			· 四时与区域饮食养生
	一	四时饮食养生	
	二	区域饮食养生	

章/课时	课程性质/课时	节	课 程 内 容
第二十章 (4 课时)	下篇 食养与食疗 (26 课时)		• 妇女饮食养生
		一	经期饮食养生
		二	孕期及临产饮食养生
		三	产后及哺乳期饮食养生
第二十一章 (2 课时)			• 小儿饮食养生
		一	小儿年龄分期
		二	小儿饮食养生
		三	小儿饮食宜忌
第二十二章 (2 课时)			• 老年饮食养生
		一	人类的天年
		二	延年益寿饮食
		三	老年饮食宜忌
第二十三章 (12 课时)			• 常见病饮食治疗
		一	普通常见病饮食治疗
		二	妇女常见病饮食治疗
		三	小儿常见病饮食治疗
	四	老年常见病饮食治疗	

注 各院校可根据自身的教学特色和教学计划对课程时数进行调整。对于课时数较少的专业,也可将下篇列为自学内容。

目 录

上篇 总论

第一章 中医饮食保健学概论	1
第一节 中医饮食保健学的概念和内容	2
一、概念	2
二、内容	3
三、相关概念	5
第二节 中医饮食保健学与相关学科的关系	6
一、中医饮食保健学与中国烹饪学	6
二、中医饮食保健学与西方近代营养学	8
三、中医饮食保健学与药膳学	9
四、中医饮食保健学与中医学	10
第三节 中医饮食保健学的主要研究方法	11
一、文献研究	11
二、实验室研究	11
三、实践研究	11
第二章 中医饮食保健学发展概况	13
第一节 饮食保健的起源	14
一、自从有了人类,就有了饮食保健活动	14
二、用火熟食是人类饮食保健史上的一大飞跃	14
三、酒的发明是对饮食保健的一大贡献	15
第二节 历代中医饮食保健学的发展概况	15
一、西周至秦汉时期	15
二、晋唐时期	17
三、宋元时期	19
四、明清时期	19
第三节 中医饮食保健学的现代发展	21
一、中医饮食保健学研究和普及的兴起	21
二、高等教育中中医饮食保健学课程的确立	22
第三章 中医饮食保健学的特点	23
第一节 整体饮食保健观	24
一、人体是以五脏为中心的有机整体	24

二、人与自然界的统一性	24
第二节 辨体与辨证施膳饮食保健观	25
一、辨体施膳	25
二、辨证施膳	26
第三节 脾胃为本饮食保健观	26
一、脾胃为饮食营养之本	26
二、饮食保健应首先重视调理脾胃	27

中篇 食物与保健

第四章 食物与保健总论	29
第一节 食物与保健概述	30
一、食物与保健食物	30
二、食物的保健学分类	30
第二节 食物的性能	31
一、食物的四气与五味	31
二、食物的升降浮沉	32
三、食物的归经	33
四、以脏补脏	34
第三节 食物的产地与采集	34
一、食物的产地	35
二、食物的采集	35
第四节 食物的炮制与烹调	36
一、炮制与烹调的目的	36
二、常用炮制方法	36
三、烹调基本原则	37
第五节 食物的应用	38
一、食物的配伍关系	38
二、保健食谱的配方原则	38
三、饮食禁忌	39
第五章 补养类食物	41
第一节 补气类食物	42
一、山药(附:番薯)	42
二、大枣	44
三、栗子	45
四、鸡肉(附:雉)	46
五、猪肚(附:牛肚、羊肚)	47
六、猪肾(附:牛肾、羊肾)	49
七、牛肉(附:霞天膏)	50
八、鳊鱼	51

九、鳝鱼	52
十、泥鳅	53
十一、马铃薯	54
十二、香菇(附:蘑菇、猴头菌、松茸)	54
十三、粳米(附:陈仓米、粳米泔、籼米)	56
十四、糯米	57
十五、扁豆(附:扁豆衣、扁豆花)	58
十六、豇豆(附:豇豆壳)	59
十七、蜂蜜(附:蜂乳)	60
第二节 补阳类食物	61
一、冬虫夏草	61
二、海参	62
三、胡桃仁	64
四、麻雀肉(附:雀卵)	65
五、羊肉	66
六、狗肉	67
七、黄狗肾(附:鹿鞭、牛鞭、驴鞭、羊外肾、豚卵)	68
八、鹿尾(附:水牛尾、猪尾)	70
九、鲃鱼	71
十、河虾(附:海虾)	71
十一、韭子	72
第三节 补血类食物	73
一、龙眼肉	73
二、猪肝(附:羊肝、牛肝、鸡肝、兔肝)	74
三、猪心(附:羊心)	76
四、猪蹄(附:牛蹄、羊蹄肉)	77
五、阿胶(附:黄明胶)	78
六、何首乌(附:白首乌)	79
七、乌贼鱼	80
八、荔枝	81
九、葡萄	82
十、胡萝卜	83
十一、菠菜	84
十二、鹿筋(附:牛筋)	84
十三、花生(附:花生油)	85
第四节 补阴类食物	86
一、黄精	87
二、桑葚	88
三、枸杞子(附:枸杞叶)	88

82	四、百合	90
82	五、银耳(附:黄木耳)	91
82	六、松子	92
82	七、乌骨鸡	92
82	八、鸡蛋(附:鸡蛋白、鸡蛋黄、鸡仔蛋、凤凰衣、鸭蛋)	93
72	九、鸭肉(附:洋鸭、绿头鸭肉、鹅肉)	96
82	十、猪肉(附:火腿)	97
82	十一、猪脑(附:牛脑、羊脑、兔脑)	99
80	十二、牛乳(附:羊乳)	99
70	十三、鳖肉(附:鳖卵、鳖血、鳖甲胶)	101
70	十四、龟肉(附:龟血、龟板胶)	102
58	十五、鲍鱼	103
80	十六、鳗鲡鱼	104
80	十七、鱼鳔(附:鲛鱼翅)	105
80	十八、牡蛎肉	106
70	十九、蛭肉	107
80	二十、淡菜	108
70	二十一、江珧柱	109
77	二十二、哈蟆油	109
77	二十三、黑芝麻(附:白芝麻、麻油)	110
57	二十四、燕窝	112
57	二十五、向日葵子	112
	第六章 温里类食物	115
57	一、韭菜(附:韭根)	116
57	二、肉桂	117
77	三、干姜(附:炮姜)	118
87	四、花椒(附:椒目)	119
97	五、茴香(附:茴香叶、八角茴香)	120
88	六、鲢鱼	121
78	七、鳙鱼	122
58	八、草鱼	122
88	九、辣椒	123
88	十、赤砂糖	123
	第七章 理气类食物	125
88	一、薤白	126
68	二、橘皮(附:青皮、橘、橘饼、橘络、橘核)	127
78	三、玫瑰花(附:玫瑰花露)	128
88	四、茉莉花(附:茉莉花露)	129
86	五、荞麦	130

六、刀豆(附:刀豆壳)	131
七、豌豆	132
八、芜菁	132
九、木香	133
十、白梅花	133
第八章 理血类食物	135
第一节 止血类食物	136
一、小蓟	136
二、槐花	137
三、猪肠	137
四、黑木耳	138
五、马兰	139
六、藕(附:藕粉、藕节)	139
七、蕹菜	141
八、茄子(附:茄蒂)	142
第二节 活血类食物	143
一、菥蓂根(附:菥蓂菜)	143
二、慈姑	144
三、芸薹(附:油菜子油)	145
四、桃仁	146
五、河蟹(附:蟹爪)	146
六、醋	147
七、红花(附:红花子油)	148
第九章 消食类食物	151
一、萝卜(附:萝卜子、萝卜叶)	152
二、山楂	153
三、鸡内金(附:鸭肫衣)	154
四、猪脾(附:牛脾)	155
五、麦芽(附:大麦)	156
六、谷芽	157
七、锅焦	157
第十章 祛湿类食物	159
第一节 利水渗湿类食物	160
一、茯苓	160
二、鲤鱼	161
三、赤小豆(附:赤小豆芽、赤小豆花)	162
四、薏苡仁	163
五、冬瓜(附:冬瓜皮)	164
六、冬葵叶	165

161	七、荠菜(附:荠菜花)	166
161	八、南苜蓿	167
161	九、金针菜	168
161	十、莴苣	169
161	十一、茵陈蒿	169
161	十二、鲫鱼	170
161	十三、鳊鱼	171
161	第二节 芳香化湿类食物	172
161	一、砂仁(附:砂仁壳、砂仁花)	172
161	二、白豆蔻(附:豆蔻壳、豆蔻花)	173
161	三、草豆蔻	174
161	四、草果	175
161	第三节 祛风湿类食物	175
161	一、海棠	176
161	二、五加皮酒	176
161	三、鹿蹄肉	177
161	四、金环蛇	177
161	五、蟒蛇肉(附:黄梢蛇)	177
161	第十一章 清热类食物	179
161	一、马齿苋	180
161	二、金银花(附:银花露)	181
161	三、西瓜(附:西瓜皮、西瓜子仁)	182
161	四、椿叶	183
161	五、莼菜	184
161	六、苋菜	184
161	七、菘菜(附:干冬菜)	185
161	八、茭白(附:菰米)	186
161	九、苦瓜	187
161	十、黄瓜(附:生瓜、越瓜、地瓜)	188
161	十一、水芹	189
161	十二、蒲公英	190
161	十三、香蕉	191
161	十四、甘蔗	191
161	十五、橄榄(附:橄榄仁)	192
161	十六、蚌肉	193
161	十七、粟米(附:陈粟米、粟米泔汁、粟芽)	194
161	十八、绿豆(附:绿豆芽、绿豆皮、绿豆粉)	195
161	十九、豆腐(附:豆腐浆、豆腐皮)	197
161	二十、茶叶	198