

家庭药膳

养生集

中医

脏器食疗学

治病治本 家庭药膳

肉类食疗 保健养生



编 著

赵映前
胡爱萍
胡献国

湖北科学技术出版社

内 容 提 要

本书系统论述了具有食疗作用的各类动物脏器 50 余种。从其来源、性味归经、功效主治、配伍应用、用量用法、文献摘录等方面予以介绍,并侧重于临床配伍应用。为便于病者对症选方用食,还专列了内科、男科、妇科、肿瘤等常见疾病的脏器食疗方案。反映了当前国内脏器食疗的研究现状与进展。

本书融科学性与实用性于一体,既可作为自我保健、养生、预防、治疗之参考,还可作为从事中医食疗学教学及科研人员或广大中医脏器食疗爱好者的参考书。

前 言

中医脏器食疗学是一门古老而又新兴的学科,它重在探索利用动物脏器的食疗作用来保养身体、治疗疾病。追溯其历史,共同中医学一样,源远流长,代有发展。然而,因为历史的原因,脏器食疗学的内容均散见于历代本草学、食疗学及其它各科医籍中,尚无一本动物脏器疗法的专著,未能形成一门独立的学科。

当今,“肉食者”再不是高官、富豪的代称。寻常百姓均能享用肉食之美味。特别是近年来,由于广泛使用化学药物给人们健康带来的副作用及危害,已被越来越多的人所认识。因而,“返真归朴”,“回归自然”,从自然界寻找防病、治病、延年益寿的药物,便成为新时代世界医药发展的新趋势。各国医药界已把目光注意到没有副作用或副作用极少的食物疗法上。所以各地的食疗专科、食疗门诊、药膳餐厅等相继开设,各类食疗保健产品也陆续问世,将流传于民间的食疗实践推向了一个崭新的阶段。不少学者还先后著述了许多食疗学著作,给食疗学的研究工作开创了前所未有的新局面。有鉴于此,我们编写了这本《中医脏器食疗学》,将它奉献给广大同道和读者。旨在使更多的患者能以食防病,以食治病,不断提高健康水平。推动这一学科领域的发展。

本书分上、中、下篇三部分。

上篇总论共分六章介绍了中医脏器食疗学的历史沿革,动物脏器的性能特点,脏器食疗的基本原则,动物脏器的运用,脏器食疗补法概要和脏器食疗学的现代研究进展与展望。

中篇各论共六章分别介绍了 50 余种动物脏器的性味归经,功效主治,配伍应用,用量用法,现代研究,文献摘录等。尤侧重于脏器与药物之间、脏器与脏器之间的配伍应用。

下篇专题介绍了内科、男科、妇科、肿瘤等常见疾病的临床表现、证候分析、治疗原则、食疗选方、脏器的食疗应用。每个疾病之前冠以西医病名,以方便患者查找,并运用中医辨证施食选方,突出中医脏器食疗特色,以提高临床疗效。尤其是许多被认为属于不治之症的肿瘤,通过脏器食疗后,往往可辟蹊径,使之在山穷水尽时,又能柳暗花明,不失为又一良好的治疗方法。

书末附有动物脏器及病名索引,以便读者检索。

本书编写过程中得到了湖北科技出版社副社长何传盛编审的大力支持,在审读后并提出了许多宝贵意见。在此深表谢意。此外,还参考、引用了一些有关文献,限于篇幅,未能一一标明出处,特向有关作者深表谢忱。

限于编者水平,书中不完善及错讹之处在所难免,祈望同道和读者指正。

赵映前

一九九四年十月于武昌·湖北中医学院

目 录

上篇 总 论

第一章 中医脏器食疗学的历史沿革	(4)
一、远古时期	(4)
二、西周、春秋战国时期.....	(5)
三、秦汉、三国时期.....	(6)
四、两晋、南北朝时期.....	(7)
五、唐代	(7)
六、宋、金元时期.....	(8)
七、明、清时期	(10)
第二章 动物脏器的性能特点	(12)
一、动物脏器的性味.....	(12)
二、动物脏器的归经.....	(13)
三、动物脏器的功效.....	(14)
第三章 脏器食疗的基本原则	(16)
一、整体性原则.....	(16)
(一)调和阴阳	(16)
(二)调理脏腑	(17)
(三)因时制宜	(18)
(四)因地制宜	(18)
(五)因人制宜	(19)

二、辨证施食原则·····	(20)
三、辨病施食原则·····	(20)
四、平衡膳食原则·····	(21)
第四章 动物脏器的运用 ·····	(23)
一、配伍应用·····	(23)
二、合理调味·····	(24)
三、服食方法·····	(32)
四、制作方法·····	(33)
五、运用禁忌·····	(36)
(一)病中禁忌 ·····	(37)
(二)妊娠、产后禁忌·····	(37)
(三)卫生禁忌 ·····	(38)
(四)动物脏器的中毒与预防 ·····	(39)
第五章 脏器食疗补法概要 ·····	(41)
一、补五脏·····	(41)
(一)补脾益胃 ·····	(42)
(二)补肾填精 ·····	(42)
(三)补肺宣降 ·····	(43)
(四)养血疏肝 ·····	(43)
(五)延年益寿 ·····	(43)
二、不同体质的补法·····	(44)
(一)气虚体质的补法 ·····	(45)
(二)血虚体质的补法 ·····	(46)
(三)气血双亏体质的补法 ·····	(47)
(四)阴虚体质的补法 ·····	(47)
(五)阳虚体质的补法 ·····	(49)
(六)阴阳两虚的补法 ·····	(50)
第六章 脏器食疗学的现代研究进展与展望 ·····	(51)

一、理论研究更加深入.....	(51)
(一)食疗课程已纳入中医院校的教学计划	(51)
(二)文献整理、食疗学著作颇丰.....	(51)
(三)食疗科研成果层出不穷	(52)
二、临床研究切合实用.....	(52)
(一)食疗门诊逐步兴起	(53)
(二)食疗餐馆倍受青睐	(53)
(三)食疗保健产品方兴未艾	(53)

中篇 各 论

第一章 动物心、血、乳、脑	(55)
猪心	(56)
羊心	(57)
猪血	(58)
羊血	(59)
牛血	(60)
鹿血	(61)
鹅血	(62)
鸡血	(63)
鸭血	(63)
牛乳	(64)
羊乳	(67)
马乳	(68)
猪脑	(68)
羊脑	(70)
第二章 动物肝、胆、筋、掌	(71)
猪肝	(71)

羊肝	(74)
牛肝	(76)
兔肝	(78)
鸡肝	(79)
猪胆	(81)
羊胆	(82)
牛胆	(83)
狗胆	(85)
鸡胆	(85)
牛筋	(86)
熊掌	(87)
第三章 动物肺、肠、皮、鼻	(89)
猪肺	(89)
羊肺	(92)
牛肺	(94)
猪肠	(95)
鸡肠	(97)
猪肤	(98)
阿胶	(100)
黄明胶	(103)
牛鼻	(104)
刺猬皮	(105)
动物鬃	(107)
第四章 动物脾、胰、肚、蹄、脂	(109)
猪脾	(109)
牛脾	(110)
猪胰	(111)
羊胰	(113)

猪肚.....	(114)
羊肚.....	(118)
牛肚.....	(119)
猪蹄(附火腿).....	(120)
猪脂.....	(122)
羊脂.....	(124)
牛脂.....	(125)
第五章 动物肉类	(127)
猪肉.....	(127)
羊肉.....	(131)
牛肉.....	(134)
狗肉.....	(136)
兔肉.....	(137)
猫肉.....	(139)
驴肉.....	(139)
鸡肉.....	(140)
鸭肉.....	(142)
鹅肉.....	(143)
鸽肉.....	(144)
麻雀肉.....	(145)
鹌鹑肉.....	(146)
乌蛇肉.....	(147)
第六章 动物肾、胗、骨、鞭、胎盘、髓	(148)
猪肾.....	(148)
羊肾.....	(150)
牛肾.....	(152)
附黄狗鞭、猪鞭、羊外肾、牛鞭、驴鞭、鹿鞭.....	(152)
海狗肾.....	(157)

猪脬	(158)
羊脬	(159)
胎盘	(159)
猪骨	(161)
羊骨	(162)
牛骨	(164)
狗骨	(165)
虎骨	(166)
附豹骨	(167)
鳢骨	(167)
猪髓	(168)
牛髓	(169)
羊髓	(170)

下篇 常见病证的脏器食疗

第一章 内科常见病证的脏器食疗	(172)
第一节 呼吸系统常见病证脏器食疗	(173)
慢性支气管炎	(173)
支气管哮喘	(175)
肺结核	(178)
第二节 消化系统常见病证脏器食疗	(181)
慢性胃炎	(182)
胃与十二指肠溃疡病	(185)
胃下垂	(188)
慢性腹泻	(191)
慢性肝炎及早期肝硬化	(194)

第三节 心血管系统常见病证脏器食疗·····	(198)
高血压病·····	(199)
冠心病·····	(201)
心绞痛·····	(205)
第四节 造血系统常见病证脏器食疗·····	(208)
缺铁性贫血·····	(209)
巨幼细胞性贫血·····	(210)
再生障碍性贫血·····	(211)
血小板减少性紫癜·····	(213)
第二章 男科常见病证的脏器食疗·····	(217)
第一节 性功能障碍·····	(217)
阳痿·····	(218)
早泄·····	(224)
遗精·····	(228)
不射精症·····	(231)
第二节 男性不育症·····	(234)
无精子症·····	(235)
少精子症·····	(238)
畸形精子过多症·····	(242)
精子活力低下症·····	(246)
死精子症·····	(249)
精液不液化·····	(253)
免疫性不育症·····	(256)
第三章 妇科常见病证的脏器食疗·····	(260)
痛经·····	(260)
闭经·····	(263)
崩漏·····	(266)
带下病·····	(269)

子宫脱垂.....	(272)
胎漏与胎动不安.....	(275)
产后血晕.....	(277)
产后贫血.....	(279)
产后腹痛.....	(280)
缺乳.....	(282)
第四章 常见癌症的脏器食疗.....	(285)
肺癌.....	(289)
肝癌.....	(285)
食道癌.....	(292)
胃癌.....	(295)
肠癌.....	(298)
白血病.....	(301)
子宫癌.....	(304)
乳腺癌.....	(307)
索引.....	(311)

上篇 总 论

民以食为天,饮食与生命息息相关,利用动物脏器的食疗作用来治疗疾病,保养身体,是一门古老而又新兴的学科。中医脏器食疗学是中医学体系中的一个重要组成部分。几千年来,我国人民在与疾病作斗争的过程中,不仅创立了独特的中医学体系,而且还积累了丰富的动物脏器食疗经验,并逐步将其融汇于中医药学中,而发展成为中医脏器食疗学。中医脏器食疗学是专门研究动物脏器的食疗作用,及根据中医学辨证施治的理论,怎样合理选用动物脏器与适当的药物相配或单独使用或配入一定调料,用以预防、治疗疾病,获得健康的一门学科。

90年代的今天,由于社会的进步,科学的发展,人民生活水平的不断提高,人们对自身健康的维护和对疾病的防治有了更高的要求。都希望能获得一种既安全、又有效的保健强身之法,以避免

受到药物毒的伤害。而动物脏器食疗,就是利用动物脏器的食疗作用来影响机体各方面的功能,达到治疗疾病,保持健康的一种方法。这就是中医脏器食疗学之所以受到人们普遍欢迎的重要原因。

然而,某些人由于受“清淡素食,可延年益寿”思想的影响,则忽略了动物脏器对身体健康所起到的重要作用。特别是那些爱美之俊男倩女,听到动物脏器犹如谈虎色变,认为动物脏器食之只能令人肥胖,故不敢问津。其实,这是将动物脏器与脂肪等同论之。而动物脏器除含脂肪外,更主要的是含有大量人体所必须的优质蛋白质。美国考古学家在肯塔基州曾发掘出两处遗址,一是以肉食为主的游牧部落,一是以素食为主的农耕部落,通过考古营养学分析,发现游牧部落的幼儿和少年的死亡率比农耕部落低,因为农耕部落的幼儿在哺乳期后的饮食仅仅是玉米糊之类的东西,没有动物性蛋白质补充,因此,营养不良,容易患各种疾病,死亡率高。从尸骨中还发现,农耕部落的蛀牙和头骨骨质变化比例也很高。可见绝对禁食动物性食品,坚持吃素,并不是保持健康、延年益寿的必备条件。相反蛋白质及其它营养不足,也会影响健康,增高死亡率。故我们在饮食不可过度丰盛的前提下,应调整各种食物间的比例,保证一定数量的蛋白质、脂肪等物质。其主要来源即可取之于动物脏器。

当然,动物脏器的作用,又非单独在于营养。对此中医很早就认识到食物(动物脏器)不仅能营养,还能疗疾却病。如我国中西医结合早期倡导者张锡纯在其所著《医学衷中参西录》中曾指出:食物“病人服之,不但疗病,并可充饥。不但充饥,更可适口,用之对症,病自渐愈,即不对症,亦无他患”。可见具有可食作用的动物脏器本身就有“养”和“疗”二方面的作用。

随着医学科学的发展,动物脏器的研究与应用,不再局限于经验积累和文献整理,而是更多地利用现代科学技术手段和思路,注重与现代营养学、植物化学、生物化学及其他烹饪加工技术等学科

相结合,为动物脏器的开发利用和治疗作用开创了更为广阔的应用领域,提出了更为科学的理论依据。所以采用天然食物养身治病,已在世界上形成了一种必然发展趋势。。

追溯历史,中医脏器食疗学的发展,与中医学的发展一样,也有着悠久历史。是我国人民在长期的生产生活实践中,逐渐从随意寻找食物,饥不择食的初级阶段,过渡到选择有益食物,摒弃有害食物的较高阶段,这一过程就是原始食疗保健的实践与食疗理论的萌芽和发展。其在中华民族漫长的历史过程中,写下了重要的一页。

第一章 中医脏器食疗的历史沿革

中医脏器食疗学是我国人民宝贵文化遗产的一部分,同中药学一样,她为中华民族的繁衍昌盛和人民的身心健康作出了不可磨灭的贡献。药食同源,充分反映了食物的起源与药物的发现是密不可分的。从人类认识食物到发现其具有一定的治疗作用,都是人民群众在长期的生产生活实践中的经验总结。

一、远古时期

远古时期,食物、药物未能分开,人类为了裹腹充饥,在寻找食物的过程中不可避免地误食了一些有害的食物,这样经过无数次的尝试,人们逐步发现某些食物只可作药用,不可长久服食。而某些食物既可作为食用,也可作为药用。从而将可充饥营养的食物与治疗疾病的药物区分开来,因此,从远古时代肇始药物实来源于食物。如《淮南子·修务训》曾记载:“神农尝百草之滋味,水泉之甘苦,令民之避就。当此之时,一日而遇七十毒”。此即为人们早期觅食实践的生动史实。传说中的“百草”就包括了某些食物。

远古时期的人们由吃生食逐步过渡到吃熟食,这是人们饮食过程的一大进步,也是食疗学由萌芽到成熟的一个重要阶段。《古史考》中记载:“太古之初,人吮露精,食草木实,穴居野处。山居则食鸟兽,衣其羽皮,饮血茹毛;近水则食鱼鳖螺蛤,未有火化,腥臊多害肠胃。于是圣人造作钻燧出火,教民熟食,民人大悦,号曰燧人。”人类从吃生食进化到吃熟食这一历史过程,即为人类原始的食疗学。

随着社会的进步,生产力的发展,火的应用,人们逐步以熟食作为主要生活方式,极大的增强了人民的体质。加之部落之间的战争和联盟,扩大了人们的交往,被人们所利用的食疗品种亦随之增多,烹调技术受到重视,汤液始于伊尹的传说大约始于这个时期。据《甲乙经》序言中说:“伊尹以亚圣之才,撰用神农本草以为汤液。”相传伊尹为我国商汤时期的宰相,他精于烹调,发明了羹和汤液等食物制作方法,传说今天中医所用之汤药也是伊尹发明的。《吕氏春秋》中有一段伊尹与商汤的对话。伊尹说:“调和之事,必以甘酸苦辛咸,先后多少,共齐甚微,皆有自起。凡味之辛,水最为始,五味之材,九沸为度”。烹调中所用的某些原料如姜、桂之类,既可调味,又可药用。据传《汤液经》为伊尹所作,即为我国早期的食疗学著作。惜其已经失传,内容已不可知。

据《战国策》记载,有个叫仪狄的人会酿制美酒,并把酒献给夏禹。经考证,夏商时期的酿酒已经很发达,从出土的夏商时期酒器可得到证实。酒既可作为防病治病之品,也为日常饮料之一。据文献记载,酿酒用的曲可用于治疗胃病,酒与曲均为食药兼用之品,这也是食疗的一个重要例证。可见,中医食疗学的发展,从远古至夏商时期已初具雏形。

二、西周、春秋战国时期

西周时期,宫廷中开始专设食医,主要负责管理帝王的饮食营养。《周礼·天官》载:“医师上士二人,下士……聚毒药以供医事”,“食医中士二人,掌和王之六食、六饮、六膳、六羞、百酱、八珍之齐”;并有“食医、疾医、疡医、兽医”的设置与分工,其中的“食医”即为专管食疗的医官。《周礼》中还记载了酱的制作方法,当时已能造出多种酱,故称“百酱”。人们还发现其有治疗作用,如制成豆豉可健胃解毒。《诗经》中“藟茶如飴”的记载,飴即麦芽制成的糖。酱、