

中医药膳是在古代中医食疗的基础上发展起来的，为中华民族的养生保健做出了重要贡献。韩国电视连续剧《大长今》在我国热播，引起了极大的轰动，除了故事情节引人入胜外，其中所展示的中医药膳也给广大观众留下了极深刻的印象。

# 中医药膳学

Zhongyi Yaoshanxue

马继兴 著

本书挖掘我国丰富的食疗内容，由我国著名中医文献专家马继兴研究员集悉心积累编成此书。充分体现了本书的权威性、实用性和可操作性。对大众采用药膳方法达到养生保健有较大的参考价值，同时也为从事中医药膳研究和开发人员提供一部难得的案头必备书，对世界中医工作者也有参考价值。



人民卫生出版社  
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

# 中医药膳学

马继兴 著



人民卫生出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中医药膳学/马继兴著. —北京: 人民卫生出版社,  
2009. 2

ISBN 978-7-117-10707-5

I. 中… II. 马… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 157588 号

## 中 医 药 膳 学

著 者: 马继兴

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: [pmph@pmph.com](mailto:pmph@pmph.com)

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 32.75 插页: 2

字 数: 777 千字

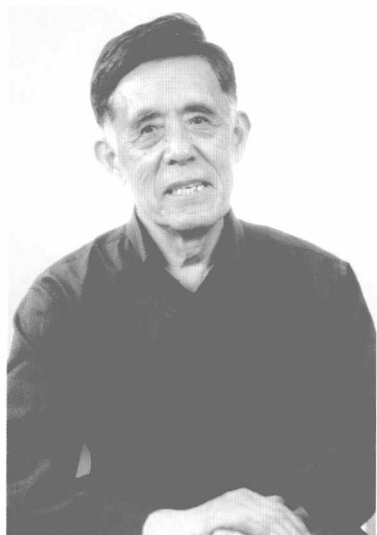
版 次: 2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-10707-5/R·10708

定 价: 66.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



## 作者简介

马继兴，中国中医科学院资深研究员。1945年毕业于华北国医学院。中医领域首批博士生导师。担任中国药学会常务理事、药学史专业委员会主任委员，首届中国中医药学会中医文献专业委员会主任委员。还担任北京中医药学会基础理论专业委员会的首届主任委员。

致力中医药历史与文献研究，完成《神农本草经辑注》、《中医文献学》、《马王堆古医书考释》、《敦煌古医籍考释》、《敦煌医药文献辑校》与《针灸铜人与铜人穴法》等一系列中医药古文献研究学术著作。

《中医文献学》是第一部中医文献学专业论著。全书系统阐述中医文献学研究范畴、研究对象与任务、研究方法等系列理论问题。获北京市科技进步二等奖、国家中医药管理局基础研究一等奖。

《神农本草经辑注》收集155种古代本草文献与非本草文献记载，针对《本经》佚文和古注资料，经多方研究、勘比，作出确当校注；分23个专题详论《本经》药数、药名、三品目录、《本经》辑本等学术问题；对古今诸家不同观点提出己见，俱以翔实文献记载作为依据。该书与有关这一课题研究成果分别获得国家中医药管理局中医药科技进步一等奖，立夫医药研究优秀著作奖、科技部“国家科技进步三等奖”。

20世纪70年代湖南长沙马王堆出土一大批简帛医籍，其成书时代较之现存古典医籍《黄帝内经》为早，马继兴研究员以精通古医籍研究的学者身份参加由国家文物局组织的马王堆汉墓帛书整理小组的研究工作，并著《马王堆古医书考释》，对其中的简帛医书进行全面研究，运用古音韵学原理与训诂学方法，考证其中存在的大量古代通假及俗讹文字，为帛书的修复与复原扫清许多障碍。获国家中医药管理局中医药基础研究奖一等奖。

敦煌出土医学卷子系十分珍贵的古代医学文献，敦煌医学卷子的很大一部分保藏于海外。敦煌卷子现在已形成专门研究领域，《敦煌古医籍考释》《敦煌医药文献辑校》全面系统研究敦煌出土医籍，充分占有原始资料，旁征博引大量相关文献，复原其卷、

篇、段原文，顺序排列，确定名称、考证成书年代。又应用古代音韵、训诂学知识，校释字词。获北京市科技进步二等奖、中华医学会科技奖二等奖。

《针灸铜人与铜人穴法》对宋以后不同时期针灸铜人、铜人经、铜人图、铜人穴法予以全面深入研究。探明宋明清时期针灸铜人流传情况。铜人经、铜人图历经千年流传于今，变衍繁复，书中采用大量文献依据，将其一一梳理，同时考证铜人穴法规律与特点，经穴位置变迁与确定部位，形成一整套甚为全面的铜人腧穴数据。

《古佚医学丛书》将 12 世纪以前（包括先秦、汉魏、六朝、隋唐及北宋各代）失传古医学文献进行考证与复原，参阅大量古代医学文献与文史类古籍，通过按步骤地反复点记、标号、抄录、校勘、剪贴、分类、核查等诸多工序，辑成书稿。这是现代系统辑复古医书较早的重要成果。并主持完成国家社会科学院基金重点课题“发掘出土亡佚医药典籍文物的研究”。

1981 年赴美国国家医学图书馆鉴定其收藏的中医古籍版本，撰写《美国国家医学图书馆所藏中医药古籍目录》。多次访学日本，积累海外收藏中医古籍书目。又数次申请课题，展开这项研究。主持课题“国内失传中医善本古籍的抢救回归与发掘研究”获 2004 年度中华医学会科技二等奖，2004 年度北京市科学技术奖二等奖。

开辟出土中医药文献、佚失中医药文献辑复、中国针灸史与针灸文献、本草史与本草文献、海外收藏中医药文献等诸多研究新领域，其系列学术著作为古代中医文献研究的开拓性科研成果，为中医药文献学作为一门新学科的形成奠定厚实的学术基础。

从事专业研究工作近 60 年来，学术著述 160 余种（著作 16 种、论文 146 篇）。分别荣获国家与部局级、院级科研成果奖 19 项，1994 年被批准为国家首批有突出贡献专家，享受政府特殊津贴，并荣获全国民族团结进步模范称号。2000 年又荣获全国先进工作者称号。



药膳，就是食疗。药膳学即食疗学，是上千年来由我国独创的一门兼有保健与医疗的专门学科，并且由此传播影响到相邻的日本、朝鲜等国，同样产生了深远的影响，也为配合中医药学的发展事业作出了很大贡献。然而这门学科的历史文献遗产虽仍有很多流传迄今，但却尚未能得到举世学术界的高度重视，因此为了促进弘扬传统民族优秀文化遗产的需要，有必要初步总结历代传世药膳文献的渊源，演变轨迹及其学术成就，并且建议在今后中医科研与教育领域中适当加强与充实这方面的科研力度与课程内容。这也就是我不揣微薄能力撰写此书的初衷与目的。

此书在撰写过程中承蒙中卫御苑福膳的朱怀彬先生，新华社音像中心的葛芸生先生和王朝香女士的热心支持并多次协助打印全稿，我院李琴同志也打印了此书初稿，人民卫生出版社的张同君同志协助出版问世，谨在此一并致以衷心地感谢。

马继兴

2008年元旦



## 第一篇 中医药膳学综述

第一章 中医药膳学概论	3
一、药膳学的名义	3
二、药膳学的内容	4
(一) 食论	4
(二) 食养	5
(三) 食药	5
(四) 食治	5
(五) 食禁	6
(六) 食谱	6
(七) 食史	6
(八) 食制	6
三、辑复失传药膳古籍的重要性与初步成果	6
表 1 中国典籍所引药膳古籍佚文条数	9
表 2 日本典籍所引中国药膳古籍佚文条数	11
四、促进中医药膳学发展的宽阔领域	13
五、药膳学的世界化发展趋势	13
第二章 中国历史上的药膳官制与民俗	15
一、周代的药膳官制	15
二、晋代的药膳官制	15
三、唐代的药膳官制和民俗	16
四、宋代的药膳民俗	16
五、元、明、清各代的药膳官制	16

## 第二篇 中医药膳学史略

第一章 先秦及汉魏时代的药膳学	21
一、出土先秦(公元前三世纪以前)古籍中的药膳方	21
二、传世的秦汉前后(公元前三世纪—公元三世纪)医书中药膳学内容	22

三、已佚的秦汉前后（公元前三世纪—公元三世纪）药膳著作 .....	22
<b>第二章 晋、南北朝的药膳著作 .....</b>	<b>25</b>
一、晋代的药膳著作 .....	25
二、南北朝的药膳著作 .....	26
三、六朝以前撰年及撰者均不详的药膳类著作 .....	28
<b>第三章 隋、唐、五代的药膳著作 .....</b>	<b>30</b>
一、隋朝的药膳著作 .....	30
二、唐朝的药膳著作 .....	31
三、五代的药膳著作 .....	35
四、隋、唐、五代时撰年及撰者均不详的药膳类著作 .....	35
<b>第四章 宋、元时期的药膳著作 .....</b>	<b>37</b>
一、宋代的药膳著作 .....	37
二、元代的药膳著作 .....	40
三、宋、元时期撰年及撰者均不详的药膳类著作 .....	41
<b>第五章 明代的药膳著作 .....</b>	<b>43</b>
一、十四、五世纪的药膳著作 .....	43
二、十六世纪的药膳著作 .....	44
三、十七世纪前、中期的药膳著作 .....	48
四、明代具体撰年不详的药膳著作 .....	50
五、明代撰年与撰者均不详的药膳著作 .....	50
<b>第六章 清代的药膳著作 .....</b>	<b>52</b>
一、十七世纪中、后期的药膳著作 .....	52
二、十八世纪的药膳著作 .....	53
三、十九—二十世纪初的药膳著作 .....	54
四、清代具体撰年不详的药膳著作 .....	56
<b>第七章 日本历史上的药膳类著作 .....</b>	<b>57</b>
一、公元十五世纪前传入日本的中国药膳著作 .....	57
二、十六、七世纪日本的药膳著作 .....	60
三、十八世纪日本的药膳著作 .....	62
四、十九—二十世纪初日本的药膳著作 .....	63
五、撰年未详的日本药膳类著作 .....	65
<b>第八章 朝鲜历史上的药膳类著作 .....</b>	<b>66</b>
一、朝鲜撰写的药膳类著作 .....	66
二、朝鲜人撰写的医书中有关药膳部分 .....	67
三、中国人撰写的药膳类著作 .....	67

## 第三篇 中医药膳著作辑佚

<b>第一章 先秦及汉魏时期药膳文献辑佚 .....</b>	<b>71</b>
--------------------------------	-----------



一、《神农（食）经》	71
二、《黄帝（食）禁》	72
三、《七卷食经》	78
四、《扁鹊（食禁）》	82
五、《华佗食论》	83
六、《养生要集》	84
七、《（嵇康）养生论》	98
八、《魏武四时食制》（《四时食制经》）	98
<b>第二章 晋、南北朝时期药膳文献辑佚</b>	100
一、《食经》	100
二、《食疗经》	106
三、《新撰食经》	107
四、《食科》	107
五、《崔禹锡食经》	107
六、《（汤）胡（壶）居士（食志）》	120
七、《（徐之才）逐月养胎方》	121
八、《产经》	125
九、《神仙服食经》	125
十、《养生志》	126
十一、《养生禁忌》	126
十二、《养生方导引法》	127
十三、《养生方》	127
十四、《黄帝养身经》	129
十五、《服气导引抄》	129
<b>第三章 隋、唐时期药膳文献辑佚</b>	130
一、《马琬食经》	130
二、《千金方（食治）》	131
三、《孙真人（食忌）》	133
四、《食疗（本草）》	142
五、《孟诜食经》	169
六、《唐玄奘张食经》	196
七、《食医心镜（鉴）》	197
八、《朱思简食经》	207
九、《卢（仁）宗食经》	208
十、《膳夫经手录》	209
十一、《茶经》	210
十二、《茶谱》	211
十三、《延寿赤书》	211
十四、《养生抄》	211

157	十五、《养生秘要》	211
157	十六、《养性志》	212
157	十七、《养性要抄》	212
158	十八、《养性要集》	212
158	十九、《养性要录》	212
<b>第四章 五代、宋、元时期药膳文献辑佚</b>		213
159	一、《食性本草》	213
160	二、《南唐食医方》	215
160	三、《本草食疗》	216
160	四、《本草食禁》	216
160	五、《本草食禁杂法》	216
161	六、《本草杂禁》	217
161	七、《食疗经》	217
161	八、《食疗方》	218
161	九、《神仙芝草经》	218
161	十、《神仙服饵方》	218
161	十一、《食禁方》	218
161	十二、《食治通说》	219

## 第四篇 药膳古籍选校

<b>第一章 马王堆出土医书</b>		223
161	一、帛书《五十二病方》中的药膳方	223
161	二、帛书《养生方》中的药膳方	224
161	三、帛书《杂疗方》中的药膳方	225
161	四、帛书《胎产书》中的药膳论	226
<b>第二章 《黄帝内经》</b>		227
161	一、《素问》中有关的药膳理论与药膳方	227
161	二、《灵枢》中有关的药膳理论与药膳方	229
<b>第三章 《神农本草经》</b>		232
161	一、序录	232
161	二、上品药，草部	233
162	三、上品药，木部	236
162	四、上品药，谷部	237
162	五、上品药，虫部	238
162	六、中品药，草部	239
162	七、中品药，木部	242
162	八、中品药，谷部	243
162	九、中品药，虫部	244

十、下品药，草部	245
十一、下品药，木部	247
十二、下品药，谷部	248
十三、下品药，虫部	248
<b>第四章 《金匱要略方论》</b>	251
一、腹满寒疝宿食病脉证治第十	251
二、呕吐哕下利病脉证治第十七	251
三、禽兽鱼虫禁忌并治第二十四	252
四、果实菜谷禁忌并治第二十五	255
<b>第五章 《养性延命录》</b>	259
<b>第六章 《备急千金要方》</b>	262
一、序论第一	262
二、果实第二	264
三、菜蔬第三	265
四、谷米第四	269
五、鸟兽第五	271
<b>第七章 《太平圣惠方》</b>	277
一、卷上（原卷九十六）	277
二、卷下（原卷九十七）	292
<b>第八章 《奉亲养老书》</b>	311
一、食治养老益气方	311
二、食治老人眼目方	312
三、食治老人耳聋方	313
四、食治老人五劳七伤诸方	314
五、食治老人虚损羸瘦诸方	314
六、食治老人脾胃气弱方	315
七、食治老人泻痢诸方	316
八、食治老人烦渴热诸方	317
九、食治老人水气诸方	318
十、食治老人喘嗽诸方	319
十一、食治老人脚气诸方	320
十二、食治老人诸淋方	321
十三、食治老人噎塞诸方	322
十四、食治老人冷气诸方	323
十五、食治老人诸痔方	324
十六、食治老人诸风方	325
十七、简妙老人备急方	326
<b>第九章 《圣济总录》</b>	329
一、卷上（原卷一百八十八）	329

二、卷中 (原卷一百八十九)	338
三、卷下 (原卷一百九十)	347
<b>第十章 《三元参赞延寿书》</b>	360
一、食论部分	360
二、食药部分	363
<b>第十一章 《饮膳正要》</b>	376
一、卷一 (即卷上)	376
二、卷二 (即卷中)	388
三、卷三 (即卷下)	400
<b>第十二章 《养生类要》</b>	410
一、前集	410
二、后集	426
<b>第十三章 《本草约言》</b>	466
一、卷上 (原卷三)	466
二、卷下 (原卷四)	484
<b>第十四章 《食治养老方》</b>	499
一、卷一 (原卷五)	499
二、卷二 (原卷六)	503
三、卷三 (原卷七)	511
四、卷四 (原卷八)	511
五、卷五 (原卷九)	513
六、卷六 (原卷十)	513
七、卷七 (原卷十一)	514
八、卷八 (原卷十二)	514
九、卷九 (原卷十三)	515
十、卷十 (原卷十四)	515
十一、卷十一 (原卷十五)	516
十二、卷十二 (原卷十六)	516
十三、卷十三 (原卷十七)	517
十四、卷十四 (原卷十八)	517
十五、卷十五 (原卷十九)	518
十六、卷十六 (原卷二十)	518
十七、卷十七 (原卷二十一)	519
十八、卷十八 (原卷二十二)	520
十九、卷十九 (原卷二十三)	521
二十、卷二十 (原卷二十四)	523
二十一、卷二十一 (原卷二十五)	523
二十二、卷二十二 (原卷二十六)	524
二十三、卷二十三 (原卷二十七)	525
二十四、卷二十四 (原卷二十八)	525
二十五、卷二十五 (原卷二十九)	526
二十六、卷二十六 (原卷三十)	526
二十七、卷二十七 (原卷三十一)	527
二十八、卷二十八 (原卷三十二)	527
二十九、卷二十九 (原卷三十三)	528
三十、卷三十 (原卷三十四)	528
三十一、卷三十一 (原卷三十五)	529
三十二、卷三十二 (原卷三十六)	529
三十三、卷三十三 (原卷三十七)	530
三十四、卷三十四 (原卷三十八)	530
三十五、卷三十五 (原卷三十九)	531
三十六、卷三十六 (原卷四十)	531
三十七、卷三十七 (原卷四十一)	532
三十八、卷三十八 (原卷四十二)	532
三十九、卷三十九 (原卷四十三)	533
四十、卷四十 (原卷四十四)	533
四十一、卷四十一 (原卷四十五)	534
四十二、卷四十二 (原卷四十六)	534
四十三、卷四十三 (原卷四十七)	535
四十四、卷四十四 (原卷四十八)	535
四十五、卷四十五 (原卷四十九)	536
四十六、卷四十六 (原卷五十)	536
四十七、卷四十七 (原卷五十一)	537
四十八、卷四十八 (原卷五十二)	537
四十九、卷四十九 (原卷五十三)	538
五十、卷五十 (原卷五十四)	538

# 中医药膳学综述

第一篇  
diyipian



# 中医药膳学概论

## 一、“药膳学”的名义

“药膳学”是中医药学中的一个重要组成部分，也是在世界医药学历史上由中国人民首先独创的一门学科。上千年来它不仅在国内受到广大人民的重视，而且还传播到国外，对于日本、朝鲜等国都有很大影响。为了进一步阐明药膳学的学术内涵，回顾其演变源流，总括其科学价值，发扬其实践效益，因而需要进一步整理并建立其独特的体系，更加明确地定名为“中医药膳学”。这也就是本书所要撰著的目的。

所谓“药膳”，是指对人体既有保健功能和营养价值，又能具有医疗效果以达到预防和治疗疾病的药用食品。

从“药膳”的文字学意义上考察。首先“药”字可以有两种含义。

其一，即药品（或药物）。如《说文解字》：“药，治病草”。《急就篇》唐·颜师古注：“堪愈疾者总名为药”。

其二，即治疗。如《诗经·大雅·板》：“不可救药”。《庄子·天地篇》：“有虞氏之药疡也。”在这里不妨引用唐人王冰氏的解释更为全面，即：《素问·藏气法时论》：“毒药攻邪”一句的王冰注文：“药，谓金、玉、土、石、草、木、菜、果、虫、鱼、鸟、兽之类，皆可以祛邪、养正者也。”上面所说的“祛邪”，就是治疗疾病。“养正”，就是保健身体。

其次，“膳”字又可写作“饘”，其字义也有二解，即：

其一，即食物（或食品、饮食）。如《礼记·王制》：“七十贰膳。”唐·孔颖达疏：“膳，食也。”《礼记·文王世子》：“文王之世子。食上，必在视寒暖之节；食下，问所膳。”后汉·郑玄注：“问所食者。”《大广益会玉篇》：“膳，食也。与饘同。”又如潘安仁《闲居赋》：“以供朝夕之膳”。唐·吕向注：“鬻卖蔬菜膳食也”（见《六臣文选注》卷十六）。

其二，指美好的食物。如：《周礼·天官·序官》：“膳夫”一词的郑玄注：“膳之言善也。今时美物曰珍膳。”《左传·闵公二年》传注“膳厨”一词的孔颖达疏：“膳者，

美食之名。”

因此，人们也称“药膳”为“食治”（如《千金要方》卷二十六的篇名即“食治”）、“食疗”（如唐代孟诜的药膳著作书名的《食疗本草》）和“食药”（如《汉书·艺文志》记有《神农黄帝食药》的书名）。故药膳学又可称为食疗学。在本文中为方便起见以下均统称为“药膳”。

“药膳”一称最早见于《后汉书·列女传第七十四》“汉中程文矩妻”条。原文即：“汉中程文矩妻者，同郡李法之姊也。及前妻长子兴遇疾困笃。母侧隐自然，亲调药膳，恩情笃密。”

此后在古籍中记有“药膳”一词者还有：

《北史·列传外戚胡国珍传第六十八》：“〔神龟元年（公元518年）四月八日胡国珍〕（按，胡氏当时为后魏朝廷外戚显官。其女为孝明帝之母，即灵太后）劳热增甚，因遂寝疾。灵太后亲侍药膳。十二日薨。年八十。”

《宋史·张观列传第五十一》（在“张观”列传中记其父名居业）：“观性至孝……居业尝过洛。嘉其风物。曰：‘吾得老于此，足矣。’观于是置田宅，营林榭，以适其意，早起奉药膳，然后出视事，未尝一日废也。”

此外在古籍中还有与“膳”字字义近似并在药膳文献称谓中常用的两个字，在这里也顺便提一下。

一个是“羞”字。此字又可写作“膳”、“饘”与“膳”。其字义即：《玉篇》：“羞，滋味也，熟食也。”

另一个是“饌”字。

《玉篇》：“饌，饭食也。”

## 二、药膳学的内容

中医药膳学之所以能够成为一门专门学科不外乎有以下几种因素。

首先，是药膳的历史悠久，在中医药学体系的指导下学术渊源一脉相承。

其次，是千余年来不断出现了各种专门的药膳类学术著作。

其三，是秉承中医药学基础具有独特的食治理论。

其四，是通过民间实践掌握了大量的食疗药物。

其五，是历代不断总结并制定出丰富的食疗医方。

其六，是长期累积了各种食疗禁忌事宜。

总的来说，中医药膳学的内容，可以分为八个方面。

（一）食论——即食疗的理论，这也是中医学基础理论的一部分。举如在《素问·玉版论要》一篇中根据病情程度浅深分别以“汤液”、“齐”及“醪酒”〔原文即：“（病者）其色见浅者，汤液主治，十日已（即痊愈）。其见深者，必齐（剂）主治，二十一日已。其见大深者，醪酒主治，百日已。色夭而脱，不治，百日尽已。”〕几个阶段用法则的论述。对于各种食物与药物互有不同作用的分析则提出了“性”与“味”的理论。所谓“性”，又称为“气”，或“四气”，即寒、热、温、凉。如《素问·至真要大论》中也说：“辛、甘发散为阳。酸、苦涌泄为阴。咸味涌泄为阳。淡味渗泄为阴。”均



属食疗理论。

此外，在其他古籍中有关食疗的记述还有：

《食治方》云：“凡饮，养阳气也，凡食，养阴气也。天产动物，地产植物。阴阳稟质，气味浑全。饮和食德，节适而无过。则入于口，达于脾胃。入于鼻，藏于心肺。气味相成，阴阳和调，神乃自生。盖精顺五气以为灵，若食气相恶，则伤其精。形受五味以成体，若食味不调则伤其形。阴胜则阳病，阳盛则阴病。所以谓安身之本必资于食，不知食宜，不足以存生。古之别五肉、五果、五菜必先之五谷。以夫生生不穷，莫如五谷为种之类也。苟明此道，安脏腑，资血气，悦神爽志，平痼去疾，何待于外求哉！孙真人谓：‘医者先晓病源，知其所犯以食治之。食疗不愈然后命药’……老人平居服食，可以养寿而无病，可以消患于未然。临患用之，可以济生而速效也。”（据明·何良俊《四友斋丛说》卷三十二转引）

至于在某些药膳古籍的书名方面冠有“食论”二字的则有《华佗食论》一书，后面还要提到。

（二）食养——这是一类主要记载药物或方剂，提供养生保健预防疾病方面的内容。有关这类著作的名称每多冠有“养生”二字。古医籍中如《养生要集》、《养生志》、《养生抄》、《黄帝养生经》等均是。食养的另一方面也涵盖了茶、酒类的日常饮料，在这方面也有不少著作。此外，作为保障最基本的生活必需，从广义的食养范畴上必然还包括了在饥饿年度时必需的救荒食品。因而也产生了如《救荒本草》之类的专书。

在古籍中有关食养的记述方面可以举如宋代郑樵氏的“调养以救饮食三失说”供参考。即：

“调养以救饮食三失说。一者，腹以馁，方进口，正美即止。用补胃脘所养冲和之气，以救饮食过度满胀之失也。

二者，吃软暖食物，加热嚼细吞，用补胃脘所受元阳之气，以救生冷硬食伤于腐熟之失也。

三者，省鱼肉美味，服淳淡素食，用补胃脘所赋廩禄之气，以救享用过丰越以常分之失也。”（据明·李诩《戒庵老人漫笔》卷二转引郑樵《食鉴》文）。

（三）食药——食药是各种既可作日常生活的食品又可兼有医疗效果的药品，其品种绝大部分与一般本草学中的药物相同。但个别极毒的药物不能列入食药范围之内。这类药膳的古籍内容均分别记述每种食药的性、味、毒性及主治。其中主要的著作如《食疗本草》、《食性本草》等均是。

（四）食治——这是针对各种不同的疾病分别采用食疗的医疗方剂进行治疗的手段。在古医籍中如《太平圣惠方》卷九十六及卷九十七均作为“食治论”专卷。其中在卷九十六列有“食治中风诸方”、“食治风邪癫痫诸方”等，共十四篇。在卷九十七列有“食治妊娠诸方”、“食治产后诸方”……等共十三篇。又如《圣济总录》卷一百八十八至一百八十九两卷的“食治门”中也列有“食治中风”、“食治伤寒后诸病”……等共二十九篇。在上述二书的每篇中均记有多种食疗药方均属“食治”之类。

古人有关食治的论述，如何良俊氏有“食医当先说”一文，即：

“凡人疾病，未有不因八邪而感。所谓八邪者，风、寒、暑、湿、饥、饱、劳、逸业。为人子者得不慎之，若有疾患，且先详食医之法。审其疾状，以食疗之，食疗未