

家庭

SHIYANG SHIBU
SHILIAO

食养·食补·食疗

夏翔 吴德才/主编

全书



Quan

辽宁科学技术出版社

LIAONINGKEXUEJISHUCHUBANSHE

家庭食养、食补、食疗全书

夏 翔 吴德才 主 编
周曾同 丁钰熊 副主编

辽宁科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭食养、食补、食疗全书/夏翔, 吴德才主编. - 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1999.10

ISBN 7-5381-2992-8

I. 家… II. ①夏… ②吴… III. ①家庭保健-食物疗法
②家庭保健-食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 12926 号

辽宁科学技术出版社出版

(沈阳市和平区北一马路 108 号 邮政编码 110001)

沈阳市第二印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

开本: 850×1168 毫米 1/32 字数: 940 千字 印张: 26 $\frac{3}{4}$
印数: 1—4 000

1999 年 10 月第 1 版

1999 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 倪晨涵

版式设计: 原 舒

封面设计: 邹君文

定价: 40.00 元

邮购咨询电话: (024)23263845

编写者

(以文中出现先后为序)

孟仲法	吴德才	张 沁
周阿高	何素英	王宇峰
史永奋	丁钰熊	周岑怡
丁文平	邵玉芬	彭咏梅
陆瑞芳	陈霞飞	姜宜荪
蒋永铭	黄飞华	夏 翔
黄士通	查良伦	黄 政
黄 敏	郭元彪	毛文铭
朱荣耿	徐敏华	王霞芳
赵长青	叶晨阳	张晓宇
罗志洪	周曾同	戚清权
杨鹏飞	洪 声	

腊食物;⑧常用姜、葱、辣椒、胡椒等调料做菜有杀菌消脂作用;⑨用筷子吃饭,手脑并用;⑩家庭聚餐多,亲人团聚,心情愉快。总之,他认为中餐能增进食欲,帮助消化,食物中化学添加物少,胆固醇含量低,对健康非常有利。赫尔曼先生可能还没有深入研究我们的饮食、食性理论和药膳,仅就我们几千年来的传统膳食模式和结构,就总结了那么多的好处。我们有什么理由来自卑自弃,去拾人唾余,而不珍惜我们民族优秀的饮食文化和合理的饮食生活方式。当然我不是说我们的饮食、食疗保健等都已经尽善尽美了,我们当然应该吐故纳新,吸收别人先进的、好的东西,为我所用。

我们参与编写的同仁们都是在百忙中抽出时间来写的。他们聚精会神、废寝忘食、放弃休息、绞尽脑汁写成本书,希望能为我们千百万户的家庭和个人在选食择餐中,获得一点指点,在身心失健时对饮食知所取舍。若能因此使他们有益身心,少病康健,延年益寿,就有慰于同仁们的辛劳和衷心所求了。

上海东方食疗营养研究所所长
上海药膳协会会长

孟仲法

序

食疗实际上就是中国的饮食营养学,但经常被附会为以食治病之学,而忽略它也是以食养生之学。还经常与药膳混为一谈,而不知其既有联系也有区别。读了本书就会明白中国的食疗有治有防,既能用食来治疗疾病,更重要的是以食预防疾病,养护身体,不单不生病而更可提高人们的健康素质。食疗是按中医的饮食、食性等理论选用食物,针对不同病证和体质而给以不同的饮食物,以达到防治疾病强身延年的目的。药膳是在中医理论指导下,以一定的配方将食与药结合起来,达到与食疗等同的目的。

改革开放后,我国人民逐渐富裕起来,人们的饮食营养水平有了很大的提高。但新的问题也随之出现并突出起来。西方模式的饮食在城市中渐渐流行,正在改变着我们原来的膳食结构和饮食方式。旧的营养不足尚未完全解决,而新的营养摄入的不均衡与营养过剩已经出现。造成了新的因饮食不合理而产生的健康问题和疾病,如肥胖、心血管病、糖尿病、癌症、痛风等的发病率迅速上升,不能不使人们感到忧虑或困惑。我们固有的饮食方式,尽管尚有不足之处,我们食疗保健尽管还需改进提高,但其基本优点是不能忽视的。我们不妨来听听外国人的评论。美国著名的营养学者赫尔曼在长期研究中国的膳食结构和饮食方式后,他客观地提出中国膳食有十大优点:①每天吃新鲜蔬菜多;②以谷类杂粮为主食;③吃植物油多;④喜吃豆类及其制品;⑤爱喝茶;⑥喜吃瓜果;⑦少吃罐头等加工食品和腌

前言

我国食疗不但历史悠久,且在民间广泛流传,在人民保健上起到了非常重要的作用。我国自古就有“药食同源”之说,也就是说食物与药物一样也有防病治病的作用,且食物是维护健康的重要物质基础,特别是食疗还具有取材方便、简单易行、价格低廉、安全无毒等优点。因此,深受广大群众的喜爱。

随着食疗开发和研究,食疗保健方面的书籍虽说已出版一些,但是人们更希望家庭中备有一本可以查阅到营养学与食疗学优势互补内容的保健食疗方面的图书。有鉴于此,我们受辽宁科学技术出版社委托,在沪组织有关专家编写了这本《家庭食养、食补、食疗全书》。本书系统全面地介绍了各种疾病的食疗和家庭饮食保健知识,内容丰富,取材新颖,注重理论联系实际,专业性与通俗性相结合,并结合作者各自的经验、专长特点以及新的成果等;文章深入浅出,条理分明,读后既明了道理,又懂得如何操作应用,因此,它必将成为每个家庭的良师益友。

编 者

总 目 录

第一篇 总论	(1)
第一章 中国食疗学的内容和意义	(3)
第二章 中国食疗学的特点	(4)
第三章 中国食疗学的基本观点及理论基础	(6)
第四章 食物的性味和饮食宜忌	(8)
第五章 药膳食疗食品的名称和分类	(11)
第六章 食疗的基本法则	(13)
第七章 成人的辨体(质)施食	(15)
第八章 儿童的食养保健和辨体施食	(18)
第九章 药膳及药膳露的制作、烹调及应用	(20)
第二篇 单位食物食养食补	(27)
第一章 粮油类	(33)
第二章 豆类	(43)
第三章 蔬菜类	(53)
第四章 水果类	(86)
第五章 干果类	(140)
第六章 水产类	(155)
第七章 禽兽类	(188)
第八章 调味品及饮料类	(215)

第九章 常用中药	(238)
第三篇 正常人食养食补	(291)
第一章 孕妇的饮食保健	(293)
第二章 婴幼儿的饮食保健	(310)
第三章 儿童与青少年的饮食保健	(322)
第四章 老年人的饮食保健	(332)
第五章 不良家庭生活环境的饮食保健	(337)
第四篇 病人食疗	(363)
第一章 常见症状	(371)
第二章 内科疾病	(397)
第三章 外科疾病	(546)
第四章 妇科疾病	(594)
第五章 儿科疾病	(651)
第六章 骨伤科疾病	(694)
第七章 五官科疾病	(737)
第八章 肿瘤	(802)

第一篇



第一章 中国食疗学的内容和**意义 (3)****第二章 中国食疗学的特点 (4)**

- 一、历史悠久,文献丰富,有大量行之有效的经验 (5)
- 二、独特的食养卫生学说 (5)
- 三、以中医理论为基础指导食疗实践 (5)
- 四、具有民族和地方特色 (5)

第三章 中国食疗学的基本观**点及理论基础 (6)**

- 一、以阴阳平衡为核心的整体观学说 (6)
- 二、以调整阴阳为中心的治则治法 (6)
- 三、味、形、气、精、五脏相关学说 (7)
- 四、饮食有节、五味调和学说 (7)
- 五、医疗食养结合学说 (8)

第四章 食物的性味和饮食宜忌**(8)**

- 一、食物的性味 (8)
- 二、饮食宜忌 (9)

第五章 药膳食疗食品的名称**和分类 (11)**

一、传统药膳食疗食品 (11)

二、现代药膳食疗保健食品 (12)

第六章 食疗的基本法则 (13)

- 一、辨证辨体施治,食气必须相投 (14)
- 二、贯彻“五味相调、性味相胜”的原则 (14)
- 三、食贵有节,食不欲杂,胃喜为补 (14)
- 四、食治四法 (15)

第七章 成人的辨体(质)施食**(15)**

- 一、温补餐 (16)
- 二、清补餐 (16)
- 三、平补餐 (17)

第八章 儿童的食养保健和辨**体施食 (18)**

- 一、调乳母、慎医药、节饮食 (18)
- 二、儿童的辨体施食 (18)

第九章 药膳及药膳露的制作、**烹调及应用 (20)**

- 一、药膳的制作和烹调方法 (20)
- 二、方便药膳露的制备和应用 (21)

第一章 中国食疗学的内容和意义

中国食疗学是研究中国传统食疗、食养的理论 and 经验,并加以整理和提高,使之与现代营养治疗学和营养卫生学相结合的一门医疗保健方面的实用科学。它的内容既包括食疗食养的理论 and 经验,也包括了食疗、食养的贯彻和运用。在食疗学的研究和应用过程中对古代著作中所记载的理论 and 经验要加以系统整理,认真总结,做到发皇古义、融合新知,继承其合理的内容,扬弃其不合理的部分;对民间的食疗食养经验,也应加以收集整理。经过系统整理后的食疗食养经验,将有利于进一步地研究和提高。在经过去芜存精、去伪存真之后,做到推陈出新、古为今用。而更重要的是要对经过系统整理、综合分析的食疗食养理论和经验进行科学验证,应用现代医学和营养学以及有关的自然科学知识来加以全面研究,尽可能弄清一些食物的主要成分,配伍烹调时发生的理化变化,阐明其获得疗效的机制和作用。此外,还应在上述工作的基础上,进一步探索生产新的保健食品;制订高效食疗方剂和保健食谱;对重点疾病的食疗预防和治疗进行研究;在中医医院等建立食疗科的探索等。

狭义的食疗学与营养治疗学有很密切的关系,它是研究利用食物中所含的营养成分或其他成分,通过合理的加工烹调等来治疗疾病。在医疗中它是对病人进行综合治疗时的一个组成部分。合理的营养膳食,不但营养成分好,而且烹调适口,色泽美观,气味宜人,可以增进病人的食欲,对于病人的康复有着极其重要的意义。因此,食疗在提高治疗效果上,与其他医疗、护理、药物起着同等重要

的作用。饮食治疗是现代综合疗法中不可缺少的一部分,对病人来说,特殊营养配合的食物,尤为重要,这是因为经过特殊营养配合的饮食,有的能直接影响疾病的转归;有的可为机体进行其他治疗(如手术、毒副反应较强的药物治疗)创造必要的条件;此外还能使病人体质由虚弱转为强壮,以预防疾病过程的不良发展。

广义的食疗学还包括了营养卫生方面的内容,也叫作食养。食养就是饮食养身之意。美国参议院营养与健康特别委员会在 1975 年的报告中曾提出:“现在,营养问题,或者说营养不良、营养过剩、营养质量的问题已成为关系到我国人民健康的首要问题。今天的危险不是脚气病、糙皮病或坏血病。我们面临的现实情况要比这微妙、可怕得多。千百万美国人塞进肚子里的东西很可能使他患肥胖病、高血压、心脏病、糖尿病、癌症。一句话,会慢慢地致命。”报告中所述及的情况,对我国来说,也许还没有达到这样严重的程度,但已开始具有一定的现实意义,值得引起我们的重视。我国历来提倡饮食有节,可见对食养是非常重视的。食养要求人们以合理的营养,来促进健康长寿,食疗学是饮食疗养学的简称,是一门防治兼备的学问。

食疗的特点是可以就地取材,简单易行。食疗对慢性病尤为适宜,它不像药物易于使病人厌服而难以坚持。对于儿童和老年更易被接受而不致受到拒绝。而且还可以根据病人或应用者的习惯和口味选择或调制成各种可口的饭食点心和美味的菜肴。这样就能增进患者食欲,有利于消化吸收,有利于疾病的恢复和防治。因此,食疗是一种比较理想和有效的医疗保健措施,并且日益受到人们的重视。

第二章 中国食疗学的特点

中华民族在漫长的繁衍过程中,认识到与人生息息相关的饮食疗养是健身防病的基础。而饮食疗养实际上在古代就已形成为一门专门的学问,它强调合理饮食和节制饮食,同时也认识到饮食卫生本身就是一种治疗措施,而且还总结了妨碍疾病的食物禁忌。这就从理论到实践赋予了饮食这门学问以丰富的内容。研究我国的食疗具有什么特点,对继承发扬我国的传统食疗,充实和丰富营养治疗学与营养卫生学来说,是非常重要的,明白了这些特点就可扬长避短,使

我国食疗学这朵古老的奇葩重放异彩。

我国食疗保健有以下四方面的特点。

一、历史悠久,文献丰富,有大量行之有效的经验 我国食疗已有 3000 多年的悠久历史。在这样漫长的时间中,食疗的发展没有间断,因此有不少有关食疗的文献和著作。这些文献中有不少是专门论述食疗食养的著作,对食疗食养的发展起了极为重要的作用。

二、独特的食养卫生学说 我国古代在食养方面的主要学说和观点为“食饮有节”。《内经》中“法于阴阳,和于术数,食饮有节”为后世养生长寿公认的准则。以后医家承袭了这些合理的思想而且有了进一步的发挥。他认为过食肉类是损寿的。对老人主张宜常吃清淡之物。孙思邈继承前人经验,一再强调:“君父有疾,期先命食以疗之,食疗不愈,然后命药”“药食两用,则病无逃矣。”对食治是非常重视的。饮食卫生方面他还提出“不欲极饥而食,食不可绝,不欲极渴而饮,饮不可多。”总之,各家论述归纳到一点,即为“食饮有节”,它包括了节制与调节的两重意义,其内容涉及四时饮食的调节,食量的节制,食品温度(寒热)的适中,食品性味的调配以及节制某些生冷有害不洁饮食食物等内容。这种“食饮有节”的养生学说,千百年来为我国广大人民所拥护和遵循,对我国民族的健康起了巨大的作用。

三、以中医理论为基础指导食疗实践 食疗是祖国医学的一部分,它完全建立在中医理论的基础上,其实施也是按祖国医学的基本理论作为指导原则而进行的。除了五味有归经作用外,后人通过实践又有“辛能散能行,甘能补能和,苦能燥能坚,酸能收能涩,咸能软能下”的补充和发展。

食除味外还有气,气就是指“寒、热、温、平”四气。每种食物都有四气中的一种气。在了解各种食物的五味四气属性后,就可以按照各自身体的情况和不同病症来选择适体和疗疾的食物。在中医理论的指导下,食物在疾病时的宜忌就产生了。与病相宜则食,与身为害则禁。前者即食疗或食养,后者谓之“禁口”或“忌口”。临证证明,某些病的突然变化,恢复期的延长以及预后复发等,大都与口腹不慎,恣意饮食有关。饮食宜忌的掌握也不是机械的,要根据病人的具体情况来考虑。在古人的医案和论述中,都强调了因人制宜和因病制宜的原则。

四、具有民族和地方特色 我国的食疗具有独特的民族风格和各地的地方特色。治疗食品丰富多采,大量利用天然食品,不单有单味食物,而且也有制成

复合食治方和养生食谱或与药合在一起的药膳。不但研究食物防病治病的作用,也讲究服食时的烹调合宜、色香味可口,而且食物的品种形式多样。各地都有自己的土产食物和地方的烹调配制特色。因此,格外为人民群众所喜爱。总之,食疗品种丰富多采,荤素皆备,收罗甚广,既有平常的饮食,如佐餐的菜肴,果腹的饭食,又有精美的点心,可口的饮料以及消闲的零食或有特殊作用的药膳,为我国人民所喜闻乐见、熟悉和爱好。它是我们中华民族祖先创造的成果,为世界各国所瞩目。

第三章 中国食疗学的基本观点及理论基础

我国食疗学是祖国医学中不可分割的组成部分。它的理论基础就是中医学理论。食疗学以完全运用中医学的基本理论作为指导思想和进行实践为原则的。现仅介绍其最根本和主要的理论。

一、以阴阳平衡为核心的整体观学说 根据阴阳学说,人体必须保持阴阳动态的相对平衡,才能维持正常的生理状态,否则就要引起病变,甚至死亡。从临床上表现出来的症状,可以辨别其阴阳属性。所谓阳症就是急性、进行性、功能亢进性的疾病;在临床上表现为高热、烦躁、口渴、喜冷饮、大便秘结、小便涩痛;所谓阴症,就是慢性、进行性、功能衰退性疾病;在临床上表现为畏冷、手足厥逆、下利清谷、小便失禁、健忘等。就人体的体质来说,体力健壮,精神旺盛,能耐寒暑,劳动不易疲乏的为阳;反之,体力衰弱,精神萎靡,不耐寒暑,劳动易感疲乏的为阴。在疾病的过程中,抵抗力强的,治愈机转旺盛的为阳;抵抗力弱的,治愈机转迟微的为阴。总之,以阴阳相对的原则来说明病的性质、机转和转归。审证求因是中医诊断疾病的重要方法,因此八纲辨证以阴阳为其总纲。

二、以调整阴阳为中心的治则治法 中医学中以阴阳平衡为核心的整体观学说,必然导致在治疗上以调整阴阳为中心的整体考虑的治疗方法论的产生。人体有了阴阳失调,必然会表现出来,医者要善于观察和寻求。

中医以调整阴阳为中心的治疗方法,其基本出发点有下列三方面:

1. **着眼于患病的机体** 立足点放在机体对各种致病和不良因素的反应性上,观察了解其在阴阳平衡中所产生的异常和变化。

2. 着眼于扶植正气 使机体的整体功能有所加强,增强其抵御各种压力的能力,包括疾病、过劳和精神负荷等情况,立足于扶正固本。

3. 着眼于使机体处于和谐的体系之中 使机体保持在一个活动的、相互影响、彼此谐和的整体中。

三、味、形、气、精、五脏相关学说 这一学说的基本内容是饮食(味)与形体、元气、精微或精气之间的密切依存关系;饮食五味与五脏之间的亲和性和排斥性以及饮食是人与大自然密切联系,互相影响不可分割的一个重要方面等。人取自然界的饮食来营养自己的身体,以维持生命。也组成人体的组分,人在消化、吸收、代谢、排泄等方面的各个过程中又与大自然密切关联起来。自然界由动植物所构成的五味五色饮食,其变化是不可胜数的,人体的五脏六腑对五味五色也各具有不同的亲和性和排斥性。食入不同的食物会产生不同生理病理情况,自然地域及其特殊的食物品种都会对人产生影响,或改变其生理特性,或引起特殊的病变。

四、饮食养生、五味调和学说

1. 祖国医学一贯主张饮食在数量方面的节制 更将饮食不节看作是脾胃消化功能受损及引起不少疾病的主要原因。

2. 饮食质量的调节也就是五味的调和 祖国医学一贯主张饮食以清淡为宜,而反对膏粱厚味,并强调五味调和而禁止其偏胜。

3. 饮食质的调节也包括了膳食组成的合理性和完整性 《素问·藏气法时论》提出的“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”的膳食原则是非常完整合理的饮食原则。这些原则说明我国古代就对完整合理的营养膳食提出了明白无误的观点,它是以米谷类为主食,各种肉类蔬菜作为副食,同时补充一些水果瓜类食品。这与现代营养学的观点已基本上相一致。

4. 重视饮食时节、寒温的调节 古人非常重视饮食与时间季节的协调,认为这是食养食治也包括药治必须遵循的原则。如冬季人们喜欢吃辛辣的调味品以促进食欲和刺激体温而感暖和。夏季则喜欢吃些阴凉消暑之品,使人感到清凉适口以增进食欲。

说明饮食的过寒或过热,都可以影响脾胃的运化功能,导致六腑的传导失司,以及其他各种对人体的不良影响。古代人的这种四时食养经验,在我国早已深入人心,各季节不同的气温和自然条件,人们往往利用饮食物来加以调节,使

能适体可口,有利于消暑御寒而保健康。

五、医疗食养结合学说 药膳的出现是医疗食养结合的典型,它将中药和中餐有机地结合起来,将药治和食治结合起来,既可疗病,也可使患者获得需要的食养。这也是我国独特的医疗防病方式之一。食治与药治是不可分割的两个方面,是必须结合起来进行的。

第四章 食物的性味和饮食宜忌

一、食物的性味 食物是生命的维持和活动必不可少的物质,食物的功能作用是按其所含的营养素和某些其他成分来决定的。其所表现出来的特殊性(性味)也就是“食性”。“食性”理论的内容涉及很多方面,其中以四气五味,升降浮沉、归经、配伍、禁忌等为核心内容。

1. 四气 也称四性,即温、热、寒、凉四种“食物”,此外还有平性食物(表1-1)。

表1-1 温、热、寒、凉、平的食性作用及其有关食物

食 性	作 用	食 物 举 例
温、热	祛寒、助阳、生热、温中、通络	酒,糯米,白豆,油菜,韭菜,大蒜,胡椒,南瓜,梅子,羊肉,黄鳝,鸡,海鳗
寒、凉	清热,泻火解毒,滋阴,生津	茶,粟,绿豆,茶油,蜜,萝卜,莴苣,芹菜,李子,黄瓜,鸭肉,兔肉,蟹,黑鱼
平	健脾,开胃,补肾,补益身体	人乳,籼米,大豆,芝麻,豆油,面制酱,青菜,芥菜,卷心菜,茄子,冬瓜,橘子,猪肉,鸽子,鲤鱼,鲫鱼

2. 五味 是指酸、辛、甘、苦、咸五种不同的味道。五味在开始时是以食物真实的味来阐明食物的性质,但以后由于真实的味所代表的某种功能和作用往往不足以反映该食物的功能和作用,甚至有不相一致的。在此情况下,慢慢发展成某味即代表某种功能和作用,并不与其实际的味相一致,这种味就成为抽象的味,仅是某一食物性能作用的代表符号而已。食物的五味是从药物的五味转化借用而来的。食物因具有不同的味道而各具不同的作用。因性味不同,阴阳属性也不同。如辛甘发散为阳,酸咸涌泄为阴等。五味是中药用以归纳解释药用