

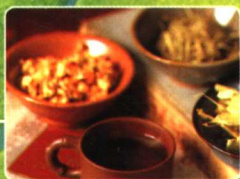
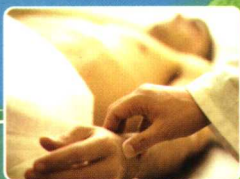


全国高等医药教材建设研究会·卫生部规划教材

全国高等职业教育护理专业领域技能型紧缺人才培养培训教材

供中西医结合护理专业用

中医饮食调护



主编 郭瑞华



人民卫生出版社

全国高等医药教材建设研究会·卫生部规划教材
全国高等职业教育护理专业领域技能型紧缺人才培养培训教材
供中西医结合护理专业用

中医饮食调护

主 编 郭瑞华

副主编 肖敬民

编 者 (按姓氏笔画为序)

李传快 (厦门医学高等专科学校)

杨富键 (江汉大学卫生职业技术学院)

肖敬民 (江西护理职业技术学院)

宋咏梅 (山东中医药大学文献研究所)

郭瑞华 (山东中医药大学文献研究所)

董晓红 (黑龙江中医药大学佳木斯学院)

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医饮食调护/郭瑞华主编. —北京:
人民卫生出版社, 2006. 7

ISBN 7-117-07768-9

I. 中… II. 郭… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 068754 号

本书本印次封底贴有防伪标。请注意识别。

中医饮食调护

主 编: 郭瑞华

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

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京市卫顺印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/16 印张: 12.25

字 数: 336 千字

版 次: 2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07768-9/R·7769

定 价: 19.00 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)

出版说明

根据《教育部办公厅 卫生部办公厅关于确定职业院校开展护理专业领域技能型紧缺人才培养培训工作的通知》(教职成厅〔2003〕3号)的精神,卫生部教材办公室在认真、严肃、全面调研的基础上,规划并组织编写了全国高等职业教育护理专业领域(涉外护理、中西医结合护理)技能型紧缺人才培养培训卫生部规划教材。

本套教材的指导思想为:以全面素质为基础,以能力为本位;以市场需求为基本依据,以就业为导向;适应护理行业发展,体现教学内容的适应性和先进性;以学生为主体,体现教学组织的科学性和灵活性。本套教材编写要求体现“整体护理的理念、护理程序的模式、突出人文关怀”,从而达到使学生掌握“必需、够用”的基础理论知识、较强的技术应用能力、知识面宽、综合素质高的培养目的。

为体现中西医结合护理的特点,经过全国护理学教材评审委员会二届二次会议的讨论,确定本次中西医结合护理教材编写中医护理特色课程4种,其他课程可用高职护理专业卫生部规划教材,不再重复编写。同时每本教材在书末附参考文献、教学大纲(参考),40学时以上的课程均编写了配套教材,以辅助教师教学和学生学学习。本次教材编写得到了北京中医药大学护理学院的指导和帮助,在此表示衷心感谢。

全部教材将由人民卫生出版社在2006年9月前出版,以供教学使用。

具体品种为:

书 名	主 编
1. 中医护理学基础	李 莉
2. 病证护理	王 琦
3. 中医学概要	陈文松
4. 中医饮食调护	郭瑞华

说明:《病证护理》为教育部职业教育与成人教育司推荐教材。

卫生部教材办公室

2006年4月

前 言

“中医饮食调护”是一门新开设的课程。说其新，是因为课程名称前所未有。然而，这门课程是专门介绍传统中医的营养、食疗、药膳理论在养生、防病、治病、康复过程中的应用。从这一方面来说，“中医饮食调护”又具有悠久的历史。

“中医饮食调护”是既有基础理论知识，又有临床实践技能的一门课程。根据卫生部教材办公室的教材编写要求，本教材的编写指导思想是：①贯彻“以人为本”的教育思想，重在教书育人。②突出“基础理论教学与技能培养并重”的特色。③注重高职高专层次的人才培养需求，本着“有用”、“够用”、“会用”的原则，精炼教学内容，深入浅出，循序渐进。

《中医饮食调护》共有五大部分的内容组成，兹将有关问题说明如下：

第一章 中医饮食调护的理论基础：该部分主要介绍中医理论中的阴阳五行学说、脏象学说、治则治法学说及中药的四气五味、升降沉浮、归经、功效主治学说等对饮食调护的指导意义。该部分的理论以古典文献如《黄帝内经》、《神农本草经》、《备急千金要方》、《本草纲目》等为主要理论依据。辨章学术，考镜源流。语出有本，言之有据。

第二章 饮食调护常用食物：将食物分为9大类（粮谷类、豆类、蔬菜类、果品类、水产品类、肉食类、乳蛋类、花类、调味品类），所选食物均为常用的、重要的、容易取得的。每一味食物分别介绍名称、异名、性味、归经、功效应用、用法用量、注意事项、现代研究等内容。眉目清晰，言简义赅。其中名称、异名、性味、归经、功效应用、用法用量、注意事项等资料大多参考历代诸家本草，现代研究资料则以现代营养学专著为主。

第三章 药膳的类型及制作方法：系统介绍了药膳的基础知识，包括药膳的类型及分类、药膳的制作方法、药膳中药食结合的方法、药膳的成形与调味、药膳烹调的特点与要求等。

第四章 饮膳方剂：主要介绍饮膳方剂的组方理论和常用的饮食调护方剂。所选方剂以古代方剂为主，以现代方剂为辅；方剂的分类以治法为主，目的是以法统方，以方示法，便于学生掌握；每一个方剂均注明出处，内容设有组成、用法、功效应用等项目。

第五章 常见病证的饮食调护方法：精选了一部分各科常见病证，简要介绍每个病证的概念、病机特点、饮食调护原则、饮食宜忌、辨证施食方法、饮食调护方剂等。目的是使学生能够通过本章内容的学习，将前面已经学习的内容融汇贯通，举一反三，将理论与临床实践有机地结合起来。

由于编著者水平所限，错误之处在所难免，祈请专家批评指正，以便进一步修改提高。

郭瑞华
2006年7月

目 录

绪论	1
一、中医饮食调护的概念及研究内容	1
二、中医饮食调护发展源流	1
第一章 中医饮食调护的理论基础	7
第一节 中医基础理论的指导	7
一、调整阴阳	7
二、协调脏腑	7
三、三因制宜	8
四、辨证施食	9
五、五味调和	11
第二节 中药基础理论的指导	12
一、食物的性味理论	12
二、归经	13
三、升降浮沉	13
四、功效	14
五、以脏补脏理论	14
第三节 饮食调护的常用法则	17
一、解表法	17
二、祛寒法	17
三、清热法	18
四、祛湿法	18
五、理气法	18
六、理血法	18
七、祛痰法	19
八、消导法	19
九、补益法	19
第四节 饮食调护的应用	21
一、在预防疾病时的应用	21
二、在治疗疾病时的应用	22
三、在疾病康复时的应用	22
第五节 饮食宜忌	22
一、食物配伍宜忌	22
二、节令宜忌	23
三、疾病宜忌	23
四、腐烂变质禁忌	24

第二章 饮食调护常用食物	25
第一节 粮谷类	25
大米 糯米 小米 大麦 小麦 玉米 薏苡仁	
第二节 豆类	27
黄豆 绿豆 赤小豆 黑大豆 豌豆 芝麻	
第三节 蔬菜类	29
南瓜 冬瓜 黄瓜 苦瓜 丝瓜 茄子 土豆 山药 芋头 苤蓝 慈菇 藟头	
番茄 芦笋 洋葱 番薯 百合 藕 茭白 菠菜 芹菜 韭菜 包心菜 黄芽	
菜 莴苣 苋菜 茼蒿 芸苔 芥菜 蕹菜 苤菜 胡荽 香椿芽 黄花菜 荠菜	
马齿苋 扁豆 四季豆 刀豆 辣椒 萝卜 胡萝卜 木耳 银耳 蘑菇 香蕈	
豆豉 豆腐 黄豆芽 绿豆芽 紫菜 海带 石花菜 龙须菜 竹笋 蕺菜	
第四节 果品类	44
荔枝 龙眼 大枣 山楂 胡桃仁 栗子 松子 槟榔 石榴 杨梅 樱桃 桃	
杏 梅 李 葡萄 枸杞子 无花果 白果 橄榄 番木瓜 菠萝 柠檬 苹果	
橘 柑 柚 梨 香蕉 柿子 阳桃 枇杷 猕猴桃 桑椹 芒果 西瓜 哈密	
瓜 地瓜 荸荠 花生 莲子 芡实 菱 甘蔗 罗汉果	
第五节 水产品类	55
鲫鱼 鲤鱼 草鱼 白鲢 鲢鱼 鳙鱼 泥鳅 青鱼 鳊鱼 银鱼 黄鱼 带鱼	
墨鱼 凤尾鱼 鳗鱼 鲈鱼 鳖肉 龟肉 螃蟹 虾 海虾 蚶肉 蜆肉 蛭肉	
蚌肉 淡菜 牡蛎肉 鲍鱼 海蜇 海参 燕窝 田螺 螺蛳	
第六节 肉食类	64
猪肉 羊肉 牛肉 狗肉 兔肉 驴肉 鸡肉 鸭肉 鹅肉 鸽肉 鹌鹑	
第七节 乳蛋类	68
牛乳 羊乳 马乳 酥油 鸡蛋 鸭蛋 鹅蛋 鹌鹑蛋 鸽蛋 蚕蛹	
第八节 花类	71
榆花 莲花 附莲须 月季花 蔷薇花 玫瑰花 槐花 旱莲花 桂花 菊花 梅	
花 白玉兰花 桃花 茉莉花 木芙蓉花 合欢花	
第九节 调味类	74
白砂糖 赤砂糖 饴糖 蜂蜜 茶 酒 食盐 酱油 醋 生姜 葱 大蒜 胡椒	
花椒 桂皮 八角茴香 小茴香 砂仁 麻油 豆油 油菜子油	
第三章 药膳的类型及制作方法	82
第一节 药膳的类型	82
一、按食品形态分类	82
二、按工艺特点分类	82
三、按药膳的功用分类	83
第二节 药膳的常用制作方法	84
一、鲜汁	84
二、饮	85
三、酒、醴、醪	85
四、蜜膏	85
五、粥	85
六、汤液	86

七、羹	86
八、米面食	86
九、菜肴	86
第三节 药膳中药食结合的方法	88
一、药食共烹	88
二、药食分制与组合	89
第四节 药膳的成形与调味	90
一、药膳的成形	90
二、药膳的调味	90
第五节 药膳烹调的特点与要求	90
一、药膳烹调的特点	90
二、药膳烹调的要求	91
 第四章 饮膳方剂	92
第一节 药膳的配方原则与方法	92
第二节 饮食调护饮膳示例	93
一、发表饮膳	93
二、清热饮膳	94
三、祛寒饮膳	97
四、祛湿饮膳	99
五、理气饮膳	101
六、理血饮膳	104
七、祛痰饮膳	107
八、消导饮膳	108
九、补益饮膳	109
 第五章 常见病证饮食调护方法	127
感冒 咳嗽 肺结核 胃脘痛 泄泻 便秘 肾炎 遗精 阳痿 失眠 冠心病	
眩晕 高血压 非胰岛素依赖型糖尿病 缺铁性贫血 高脂蛋白血症 单纯性肥	
胖 月经病饮食调护 妊娠病饮食调护 产后病饮食调护 小儿营养不良 婴幼儿	
湿疹 口疮、口糜 骨质疏松 痔疮	
 主要参考文献	178
 教学大纲 (参考)	179

绪 论

“民以食为天”。食物是人类摄取营养、维持生命活动的必需品。人体健康的维持，日常依靠合理的膳食，一旦生病，则要依靠药物治疗。人类在开始有医疗活动时，就随之产生了食疗活动。民间有“医食同源”的说法。我国自古就有“以食当药”和“以药当食”的传统。这就是所谓的食疗和药膳。随着中医药学术的发展，食疗活动又发展到了运用食物养生保健、防治疾病，促进康复的阶段，并形成独特的食疗理论和药膳理论。

“中医饮食调护”教材的编撰和课程设置，其目的是以中医药学理论为指导，将食疗理论和药膳理论与临床治疗及护理理论有机地结合在一起，形成中医饮食调护理论。并使其在人类的养生保健、防治疾病，促进康复过程中发挥积极的作用。

一、中医饮食调护的概念及研究内容

（一）中医饮食调护的概念

中医饮食调护是在中医药理论指导下，研究各种饮食物的性味、功效、主治及配伍规律，以膳食和药膳为工具，以食养和食疗为手段，对人类进行养生、保健、防病治病、促进康复的一门科学。

中医饮食调护是一个新的概念。在此之前，有“中医食疗学”、“中医营养食疗学”、“中药药膳学”、“中医药膳食疗学”、“中医饮食调补学”等概念。该书名为《中医饮食调护》，旨在将中医中药学理论、养生学理论、营养学理论、药膳学理论、食疗学理论、烹饪学理论有机地揉和在一起，恰当地运用于护理过程之中。

（二）中医饮食调护研究的主要内容

1. 研究中医饮食调护的基本理论 这一部分内容包括：以中医中药学理论、养生学理论、营养学理论、药膳学理论、食疗学理论、烹饪学理论为基础，创立中医饮食调护的基本理论。如：中医饮食调护的概念、中医饮食调护的内容、中医饮食调护的基本原则、中医饮食调护的常用法则、中医饮食调护的作用和应用范围。

2. 研究各种饮食物的性味、归经、功效、主治 这一部分内容包括：以传统的中药学理论为指导，深入研究食物的性（寒凉温热平）味（酸苦甘辛咸淡）、归经和功效及主治病症。要求医护人员能够熟知各类常用食物的特性。

3. 研究各种饮食物的常用配伍规律及食谱、药膳 这一部分内容包括：以传统的中医方剂学理论为指导，深入研究食谱和药膳的配伍规律及烹制方法。要求医护人员能够掌握各类常用食谱、药膳的配伍规律和功效及主治病症。

4. 研究各科疾病的中医饮食调护方法 这一部分内容包括：以中医临床理论为指导，深入研究各科常见疾病的病因病机、证候表现、辨证施护的原则和具体方法。要求医护人员能够根据中医饮食调护的具体对象的特定需求，辨证施膳，制定食谱，熟练选择食物和药膳。更进一步，能够做到熟练选择食物和制作药膳。

二、中医饮食调护发展源流

中国是一个文明古国，有数千年的文明史。与药物疗法一样，饮食调护同样具有悠久的历史

史、丰富的内容,并发展成为一门独特的学科。饮食调护的历史经历了一个由无到有,由简到繁的发展过程。根据史实及资料分析,饮食调护的源流可以分成以下几个阶段。

(一) 蒙昧时期(远古)

人类自产生以来,就有了饮食活动。中国有句古话,叫“民以食为天”。人类为了生存、繁衍后代,就必须摄取食物,以维持身体代谢的需要。原始人最重要的一件事就是觅食以裹腹充饥,常常是“饥不择食”。吃的食物种类可能很多,免不了误食不合适的东西,“一日而遇七十毒”。生食动物性的食物即“茹毛饮血”的结果,是不易消化,伤害肠胃,民多疾病。《淮南子·修务训》说:“古者民,茹草饮水,采树木之实,食羸蜂之肉,时多疾病毒伤之害。”这说明,在远古时期,人们确实曾受到有害饮食所致疾病的折磨和困扰。

经过长期的生活实践,人们逐渐了解了哪些食物有益,可以进食,哪些有害,不宜进食。《淮南子·修务训》所说的“神农……尝百草之滋味,水泉之甘苦,令民知所避就,当此之时,一日而遇七十毒”,生动地说明了先民们在寻找食物过程中避开有毒食物,摄取无毒食物的情况。后来,传说中的燧人氏又教会了人们利用火,它使生食变为熟食,一方面使食物的营养成分便于人类的肠胃吸收,得到更丰富的营养;一方面减少了对肠胃的伤害,提高了人体的素质和对疾病的抵抗能力;它还使食品更符合卫生的要求。所有这些,对于人体都具有积极的保健意义。《礼记·礼运》所说的“燧人氏钻木取火,炮生而熟,令人无腹疾”,正是这一情景的生动写照。

对饮食的选择和加工,从而保证身体健康的一些措施,都是原始人类在生活过程中不自觉的行动,基本上还没有饮食调护的概念,所以可以称作蒙昧时期。

(二) 萌芽时期(夏~春秋)

中医素有“医食同源”之说,表明医药与饮食属同一个起源。

先民在寻找食物过程中,避开有毒食物、摄取无毒食物的同时,还发现有很多种类的食物可以解除疾病所带来的痛苦,有些食物吃后具有强身健体的作用。于是,许多既可裹腹,又可疗疾的食物被人们所重视,这就是中医学中“药食同源”的理论依据,这是一个历史实践的过程和结论。据文献记载,我国饮食调护起源可以追溯到夏禹时代。相传仪狄曾作酒献给夏禹品尝以健体。《诗经·风·七月》所谓“为此春酒,以介寿眉”,是说酒有延缓衰老、益寿强身的作用。至商代(公元前16世纪),宰相伊尹精于烹调,著《汤液经法》,以烹调之法疗疾。《吕氏春秋·本味篇》记载伊尹与商汤谈论烹调技术:“调和之事,必以甘酸苦辛咸,先后多少,其齐甚微,皆有自起”。说明了此时人们已经熟知饮食物的性味,也初步掌握了烹调技术。烹调而成的汤液,既可为食品,又可是汤药,这已经具有食疗药膳的雏型了。

西周时期,宫廷中已经建立了与饮食有关的制度与官职,开始设置专职的食医。《周礼·天官》所载的四种医之中,食医居于疾医、疡医、兽医之首。食医的职责是“掌和王之六食、六饮、六膳、百馐、百酱、八珍之齐。”“以五味、五谷、五药养其病”,把饮食五味、五谷和药物结合起来。可见,当时已经十分重视饮食与健康的密切关系。通过讲求饮食,从而防治疾病。饮食调护的目的是比较明确而自觉的心理和行为。这说明此时的饮食调护已经进入到萌芽阶段。

(三) 奠基时期(战国~汉)

经过长期实践经验的积累,到了战国时期,《黄帝内经》不仅提出了系统的医疗理论,也是饮食调护理论的奠基之作,对中国的食养、食疗和药膳实践产生了深远的影响,使饮食调护的知识逐渐向理论的阶段过渡。

1. 充分认识到饮食对于人体健康的重要意义 《灵枢·营卫生会》说:“人受气于谷,谷入于胃,以传与肺,五脏六腑皆以受气。”《素问·六节脏象论》说:“天食人以五气,地食人以五味。……五味入口,藏于肠胃,味有所藏,以养五气。气和而生,津液相成,神乃自生。”《灵枢·五味》说:“天地之精气,其大数常出三入一,故谷不入,半日则气衰,一日则气少矣。”阐明饮食对人体正常生理及健康的关键作用。

2. 对饮食物进行了大致归类, 指出饮食物的性味与作用趋势 《灵枢·五味》说: “五谷: 粳米甘, 麻酸, 大豆咸, 麦苦, 黄黍辛。五果: 枣甘, 李酸, 栗咸, 杏苦, 桃辛。五畜: 牛甘, 犬酸, 猪咸, 羊苦, 鸡辛。五菜: 葵甘, 韭酸, 藿咸, 薤苦, 葱辛。”食物具有不同的性味, 对人体的作用自然会有所偏胜。《素问·至真要大论》说: “夫五味入胃, 各归所喜, 故酸先入肝, 苦先入心, 甘先入脾, 辛先入肺, 咸先入肾”。指出不同性味的食物对不同内脏的特殊作用。

3. 指出饮食物的性味有阴阳分别 《黄帝内经》认为食物也有四性、五味。四性即寒、热、温、凉, 五味是甘、酸、咸、苦、辛。根据疾病的不同性质, 采用不同性质的食物, 有针对性地进行调养治疗。《素问·至真要大论》说: “辛甘发散为阳, 酸苦涌泄为阴, 咸味涌泄为阴, 淡味渗泄为阳”。这样, 食物也被分成阴阳两大类。按治病的要求, 应选择不同性味的食物, 或散, 或收, 或缓, 或急, 或坚, 或软。

4. 指出饮食物的性味既可营养五脏, 又可伤害五脏, 要通晓食物宜忌 《素问·生气通天论》说: “阴之所生, 本在五味; 阴之五宫, 伤在五味。是故味过于酸, 肝气以津, 脾气乃绝; 味过于咸, 大骨气劳, 短肌, 心气抑; 味过于甘, 心气喘满, 色黑, 肾气不衡; 味过于苦, 脾气不濡, 胃气乃厚; 味过于辛, 筋脉沮弛, 精神乃央。是故谨和五味, 骨正筋柔, 气血以流, 腠理以密, 如是则骨气以精, 谨道如法, 长有天命。”

《素问·脏气法时论》明确地提出五脏患病时所宜进食的谷肉果菜, 认为“肝色青, 宜食甘, 粳米、牛肉、枣、葵皆甘。心色赤, 宜食酸, 小豆、犬肉、李、韭皆酸。肺色白, 宜食苦, 麦、羊肉、杏、薤皆苦。脾色黄, 宜食咸, 大豆、豕肉、栗、藿皆咸。肾色黑, 宜食辛, 黄黍、鸡肉、桃、葱皆辛。”

食物禁忌也是这一时期提出的重大食疗原则之一。《黄帝内经》已经明确地指出多种病证时的禁忌。如《灵枢·五味》指出“五味入于口也, 各有所走, 各有所病”, 并认为“酸走筋, 多食之令人癯; 咸走血, 多食之令人渴; 辛走气, 多食之令人洞心; 苦走骨, 多食之令人变呕; 甘走肉, 多食之令人悦心。”《素问·五脏生成篇》亦指出过食五味之害为“多食咸, 则脉凝泣而变色; 多食苦, 则皮槁而毛拔; 多食辛, 则筋急而爪枯; 多食酸, 则肉胝胗而唇揭; 多食甘, 则骨痛而发落。”尽管这些说法有机械套用五行生克学说之嫌, 但原则上指出任何食物都有气味的偏胜, 如过食偏嗜, 都不利于身体健康的哲理, 这确是一条应该遵循的饮食调护原则。

5. 指出可以利用不同性味调护的复杂性 《素问·脏气法时论》说道: “肝苦急, 急食甘以缓之……心苦缓, 急食酸以收之……脾苦湿, 急食苦以燥之……肺苦气上逆, 急食苦以泄之……肾苦燥, 急食辛以润之。”又说: “肝欲散, 急食辛以散之, 用辛补之, 酸泄之……心欲软, 急食咸以软之, 用咸补之, 甘泻之……脾欲缓, 急食甘以缓之, 用苦泻之, 甘补之……肺欲收, 急食酸以收之, 用酸补之, 辛泻之……肾欲坚, 急食苦以坚之, 用苦补之, 咸泻之。”

6. 指出药物治疗与食物调护的结合的重要性 《素问·五常政大论》曾指出: “大毒治病, 十去其六, 常毒治病, 十去其七, 小毒治病, 十去其八, 无毒治病, 十去其九。谷肉果菜, 食养尽之, 无使过之, 伤其正也”。这里的“毒”, 是指药物的药理作用的剧烈程度而言, 即峻烈的药物治疗, 十分病证, 减去其六分、七分、八分病情, 不可再用。即便是所谓无毒之品, 也要适可而止, 不可过分, 以免身体受损, 其余邪可用饮食的方法来调理使之痊愈。这里已经指出要用谷肉果菜等食物进行调理。

7. 提出五味调和, 平衡膳食的科学饮食观 《素问·脏气法时论》指出了“五谷为养, 五果为助, 五畜为益, 五菜为充, 气味合而服之, 以补精益气。”五味调和, 平衡膳食的科学饮食观, 就是将各种食物互相配合, 取长补短, 从而达到发挥饮食对人体的积极作用, 最终达到治愈疾病、保障身体健康的目的。

《黄帝内经》中仅存的 12 个方剂中, 以饮食来疗病的味道已经很浓, 其中有 8 个方剂应用稻米、蜀椒、桂、酒、猪脂、马膏、秫米、雀卵、鲍鱼等食物, 并且有汤剂、丸剂、酒剂、丹膏等

不同剂型。治疗的病症主要是内科病,也包括妇科、外科等,可见这一时期食疗在临证中已经广泛应用了。《黄帝内经》的理论在实际临床中具有很重要的现实意义,对于饮食调护的发展起着重要的指导和推动作用。

汉代以前的食疗的普遍应用,还可以从张仲景的《伤寒论》、《金匱要略》两书中得到验证。如《伤寒论》中用得最多的桂枝汤,其中桂枝、大枣、粳米和姜四味,全是日常的食物,当汤剂煎成后,与粳米熬成的热粥同服,这已经是一个很典型的食疗药膳方剂了。《金匱要略》还立有“禽兽鱼虫禁忌并治”、“果实菜谷禁忌并治”两篇,非常具体地提出禁食的各种食物,包括饮食卫生在内还有“食物相克”的一些内容。正如张仲景所说:“所食之味,有与病相宜,有与身为害,若得宜则益体,害则成疾”(《金匱要略·禽兽鱼虫禁忌并治》),他对饮食调护在治疗过程中的重要作用,已经说得相当明确了。

据书目记载,这一时期有关食疗药膳的专著已经开始出现。《汉书·艺文志》、梁《七录》等所记载的这一类著作不少,如《神农黄帝食禁》、《黄帝杂饮食忌》、《食方》、《食经》、《太官食经》、《太官食法》等,可见这一时期的食疗及药膳学已经得到相当的重视,可惜这些专著都已亡佚。

总之,汉代以前的饮食调护,是理论奠基时期,对于我国饮食调护理论的发展,具有重大的影响与积极的促进作用。

(四) 形成时期(晋~唐)

魏晋以后,食疗学进一步积累了经验,理论与实践结合,逐渐形成为一门独特的学科。这在一些医药著作中有充分的反映。

南北朝时期,陶弘景所著的《本草经集注》中记载了大量的药用食物,包括动物、植物在内,诸如蟹、鱼、猪、麦、枣、豆、海藻、昆布、苦瓜、葱、姜等日常食物及较罕用的食物,总共达100多种。这一时期,还比较深入地提出食物禁忌和食品卫生,如提出“鳖目凹者不可食”,“生鱼目赤不可作脍”,以及食物相克的实例等。

隋唐时期,食疗学发展成为一门独立的学科。在公元7世纪以前,有关食疗方面的知识,从理论到实践,都取得较大的成就。唐代药王孙思邈的《备急千金要方》专立一卷“食治”,标志着食疗学已经是一门独立的学问。该卷分5节。“序论”是理论部分,除集中叙述《内经》已经明确的五脏喜恶宜忌、食物气味、生克、归经等问题以外,还着重论述食疗在医药学中的地位,指出其重要性。在“序论”中,他首先提出:“不知食宜者,不足以存生也……是故食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气。若能用食平疴,释情遣疾者,可谓良工。”提出能否正确应用食疗药膳治病作为衡量医者技术良劣的重要标准之一。他还强调指出:“夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之。食疗不愈,然后命药。”把食疗药膳作为治疗疾病的首选对策,把饮食调护提到相当高的地位。“食治”中列述了可供药用的食物共154种,其中果实类29种,菜蔬类58种,谷米类27种,鸟兽类40种。每一种均详述其性味、毒性、治疗作用、归经、宜忌、服法等等,与一般本草学的要求完全相符。可见孙思邈已经充分认识到食物具有营养、预防、保健、治疗等多方面的综合作用。

其后,孟诜(约生活于621~713年,汝州梁人)撰成《补养方》3卷,共记载食物138种。他的门生张鼎又在此基础上,增补食物89种,著成了《食疗本草》。《食疗本草》是我国最早的一部以食疗命名的药物学专著。自《食疗本草》问世后,还有一些食疗专著相继出现。如卢仁宗的《食经》、竺暄的《食经》、严龟《食法》、咎殷的《食医心鉴》、陈士良的《食性本草》,这些著作皆已亡佚。

唐代另一重要著作《外台秘要》共录方6千余首,其中也不乏食疗药膳的方剂。如用杏仁煎疗咳喘久嗽,方中有杏仁、椒、蜜、糖、姜汁、猪肾等等,用干姜和杂面做烧饼,姜汁调蜜治寒痢,用小豆汁治卒下血等等,都是典型的食疗。书中对于食物禁忌,叙述尤其详细。大多数病症

的治疗都列出明确的禁忌,包括忌食生冷、油腻、荤腥、酒等等。这些都是通过长期实践所取得的宝贵经验。

综上所述,魏晋至唐代这一阶段,出现了众多的食疗药膳著作,通过大量经验积累,终于使食疗成为一门独立的学科。出现了既有理论,又有实践的食疗药膳专著,为下一阶段食疗的全面发展打下了更为坚实的基础。

(五) 全面发展时期(宋~清)

北宋王朝建立后,由于社会有一段相对安定的时期,尤其是北宋王朝几个统治者对医学颇感兴趣,采取了一些积极的发展医学的措施,如成立整理医著的“校正医书局”,以及药学机构包括“太平惠民和剂局”等,使中医学继续有了较大的发展。食疗药膳学做为中医学的一门基础学科,同样得到长足的进展,进入了一个全面发展时期。

从北宋官修的几部大型方书中可知,食疗学作为一门独立学科,得到了足够的重视。如《太平圣惠方》及《圣济总录》这两部书中,都专设“食治门”,是食疗学的专篇。前书100卷,其中第96、97两卷专论食疗,载方160首,占全书1万多首的1%,大约用来治疗28种病证。值得注意的是,在食治门中,以药膳形式出现的方剂明显增多,而药膳以粥品、羹、饼、茶等剂型出现。其中尤以粥品用得最多,如百鼓粥、粳米桃仁粥、杏仁粥、黑豆粥、鲤鱼粥、薏苡仁粥等等,表明粥品在宋以后的药膳中,已占据主要地位。宋·陈直《养老奉亲书》中把食疗作为防治老年病的重要方法。

元代,我国食疗学出现了一部重要的专著《饮膳正要》。这部书是由当时在宫庭担任饮膳太医的忽思慧所著。本书是中国最早的一部营养学专著,它超越了药膳食疗的旧概念,从营养的观点出发,强调正常人加强饮食卫生、营养调摄以预防疾病。作者强调“夫安乐之道,在乎保养……故善养性者,先饥而食,食勿令饱,先渴而饮,饮勿令过,食欲数而少,不欲顿而多。”在全书三卷的内容中,首列聚珍异馔,作为正常人调摄、强健身体的滋补食品。在“聚珍异馔”这一节中,作者介绍了多种日常饮食的制作,包括汤类16种、粉类6种、面类8种、羹类4种、粥类4种,对馒头、包子、烧饼、粉蒸、果酱、点心以及诸般饮食的制作技巧,都有涉猎。末卷还把203种食品按米谷、兽、禽、鱼、果、菜和料物7类分类,介绍其性味及疗效。《饮膳正要》可以说是中医食疗药膳学发展史上的一块里程碑,它不仅标志着这门学科在中国的成熟和高度发展水平,同时,它还有两个突出的特点:一是它主要反映北方地区的饮食习惯,比较符合北方居民的需要;另一个特点是民族特色十分突出。它基本上反映了当时我国食疗药膳学总的水平。元代吴瑞的《日用本草》,娄居中的《食治通说》,郑樵的《食鉴》等,都从不同侧面论述食疗与药膳,并且把它们提高到相当的高度来对待。如娄居中就认为食治十分重要,指出这是“上工医未病之一术也”,把食疗列为预防疾病的重要措施之一。

明清时期是中医食疗药膳学进入更加全面发展的阶段。几乎所有有关本草的著作都注意到了本草与食疗学的密切关系。例如,李时珍的《本草纲目》书中,除了包含有数以百计的可供药用的食物外,还提出了相当多的食疗药膳方剂。如在卷三、四“百病主治药”中,对一百几十门病证的治疗,提供了数百个药膳食疗方剂。明·朱棣的《救荒本草》,书中载植物药414种,它是把各种野生植物在花园内培植,待长成后再根据其根、茎、皮、叶、花、果绘成图,并记载其产地、名称、性质及烹调方法。这些植物大多虽非日常的菜蔬水果,但却可供荒年救饥拯灾之用,有很高的实用价值。同一类性质的著作还有鲍山的《野菜博录》,此书共载植物435种。这些都表明当时的食疗营养学发展到了一个崭新阶段。

对食疗药膳的调剂,在这一时期也有新的发展。如徐春甫的《古今医统大全》,在该书第98卷中,记载了各种各样的饮食如茶、酒、汤、醋、酱油、酱、菜蔬、肉、鲜果、酪酥、蜜饯诸果等等的制作法,大多符合营养学的要求。

明清时期对诸多疾病及年老者的食疗药膳特别注意。其中较有名的如高濂的《遵生八笺》记

载适合老年人的饮食极为详尽，如粥类 38 种，汤类共 32 种。清代曹慈山的《老老恒言》尤其注意老年人的药膳防病养生，对老年人的食粥论述最详，曾提出“粥能益人，老年尤宜。”把药粥分为三品，上品“气味轻清，香美适口”，中品“少逊”，下品“重浊”，并且认为“老年有竟日食粥，不计顿，饥即食，亦能体强健，享大寿。”书中共记载上品粥 36 种：如莲米粥、芡实粥、藕粥、杏仁粥、胡桃粥、菊花粥、枸杞叶粥、薄荷粥等；中品粥 27 种：如茯苓粥、赤小豆粥、大枣粥、龙眼肉粥、牛奶粥等；下品粥 37 种：如地黄粥、葱白粥、羊肝粥、鲤鱼粥等。对老年的饮食调护有重要意义。明清时期的食疗药膳学著作十分丰富。除以上所述外，还有沈李龙的《食物本草会纂》、卢和的《食物本草》、宁源的《食鉴本草》、李时珍的《食物本草》、吴文炳的《食医本草》、费伯雄的《食鉴本草》等，都是比较著名的。还有从饮食调理、药膳制作的观点出发撰成的食谱营养学专著，其中较为著名的如贾铭的《饮食须知》、宋公玉的《饮食书》、袁枚的《随园食单》、章穆的《调疾饮食辨》和王孟英的《随息居饮食谱》等。有的至今在饮食调护中仍有较大的实用价值，是中医宝贵遗产中的珍品。

综上所述，中国饮食调护的内容丰富，源远流长。如果能加以继承发扬，这门科学必然会发展到一个新的高度，更好地为中国人民和世界人民健康服务，并且有望在医疗保健事业领域里做出更大的贡献。

(郭瑞华)

第一章 中医饮食调护的理论基础

第一节 中医基础理论的指导

中医饮食调护理论是在中医基础理论指导下，总结了历代营养、食疗、药膳的宝贵经验而形成的，具有中医学的鲜明特点。

虽然饮食物的作用比较平和，但仍然有一定的偏颇之性，对人体有益或有害。所以以饮食物为工具进行调护，需要遵循一定的中医基础理论的原则。必须根据不同的个体体质与疾病特点，选用相应的食物，进行灵活取舍，合理搭配，以符合人体健康需求。运用饮食调护时，要注意以下几个方面的问题。

一、调整阴阳

机体阴阳双方的协调统一，维系着人体的生理活动。疾病的发生和演变，归根结蒂是阴阳的相对平衡受到破坏。“阴盛则阳病，阳盛则阴病”，“阴虚则热”，“阳虚则寒”是疾病的基本病机。既然人体的病理变化是阴阳失调，施治的原则亦应以调整阴阳，使之趋于动态平衡为目的。饮食调护总要围绕调整阴阳，维系阴阳平衡而合理配制膳食。

1. 阳盛则阴病，饮食调护宜滋阴 如阳热亢盛易于耗伤阴液的病证，饮食调护采用清热滋阴生津法，选食生藕汁、梨汁、荸荠汁、甘蔗汁、芦根汁等食物，达到泻阳以和阴之目的。

2. 阴盛则阳病，饮食调护宜助阳 如阳虚不能制阴，阴寒偏盛的病证，饮食调护采用温经散寒法，选食羊肉、生姜、砂仁、葱白等，达到补阳以制阴之目的。

饮食调护采用补偏救弊，损有余补不足的方法，目的在于调整阴阳，恢复机体阴阳的动态平衡。

二、协调脏腑

脏腑之间，脏腑与躯体之间是一个统一的整体。脏腑病变可以反映到躯体某一局部，局部病变可以体现某一脏腑病变。一个脏腑发生病变，会影响其他脏腑的功能。饮食调护时应注意协调脏腑之间、整体与局部之间的关系，恢复机体相互间的生理平衡。膳食是通过协调人体自身的完整性和统一性而起作用的。

（一）五味养五脏，饮食调护须精选

食物的精微物质通过消化吸收，化生为人体的气血津液，为人体各脏腑组织器官功能活动提供物质基础。饮膳对人体作用是以五脏为中心，并通过五脏影响全身组织器官的。在饮食调护时，可以利用五味对五脏的特殊的营养作用，制定相应的膳食计划。

1. 五味对五脏的针对性作用 《灵枢·五味篇》载有：“五味各走其所喜，谷味酸，先走肝；谷味苦，先走心；谷味甘，先走脾；谷味辛，先走肺；谷味咸，先走肾。”说明了五味与五脏的关系。

2. 五味对五体的针对性作用 《灵枢·九针论》说：“五走：酸走筋，辛走气，苦走血，咸走骨，甘走肉。”阐明了五味通过五脏，对其本脏所属的组织器官（五体）也产生相应的特殊的

营养作用。

3. 五脏的五味所宜《素问·脏气法时论》列举的五味保健原则是：“肝色青，宜食甘，粳米、牛肉、枣、葵皆甘；心色赤，宜食酸，小豆、犬肉、李、韭皆酸；肺色白，宜食苦，麦、羊肉、杏、薤皆苦；脾色黄，宜食咸，大豆、豕肉、栗、藿皆咸；肾色黑，宜食辛，黄黍、鸡肉、桃、葱皆辛”。辛散、酸收、甘缓、苦坚、咸软。制定饮食调护方案时，应注意饮食对五脏的针对性，选择相应的饮食。如视物昏花的病证，为肝血不足，目窍失养。饮食调护采用滋补肝肾法，选食枸杞粥、猪肝羹等。口舌生疮的病证，为心火炽盛反映于口舌，饮食调护采用清心泻火法，选食灯心粥、竹叶芦根茶等。

（二）五味伤五脏，饮食调护须控制

1. 五味伤五脏 过食五味，也会损伤五脏之气与五体，如《素问·生气通天论》说：“阴之所生，本在五味；阴之五官，伤在五味。是故味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑；味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。”这段文字指出偏食五味对五脏的损害。

2. 五味伤五体 《素问·五脏生成篇》所说：“是故多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝胎而唇揭；多食甘，则骨痛而发落，此五味之所伤也。”这段文字指出偏食五味对五体的损害。

3. 五脏的五味禁忌 在饮食调护时，可以通过对饮食五味的控制，达到调护目的。如《灵枢·九针论》有：“病在筋，无食酸；病在气，无食辛；病在骨，无食咸；病在血，无食苦；病在肉，无食甘”。并进一步指出：“口嗜而欲食之”亦“不可多也，必自裁也”。

（三）脏腑之间有生克制化联系，饮食调护须平衡

脏腑之间有密切联系，在生理上相互协调，在病理上相互影响。如肺的病变，可能是本脏受邪发病，亦可能是它脏病变所致。肺本脏为病，饮食调护应宣肺降逆，选食姜糖饮等；因肝火亢盛，木火刑金者，应泻肝火为主，选食菊花茼蒿饮等；因脾虚生痰，痰湿壅肺者，应健脾燥湿为主，选食枳术饭等；肾阴虚不能滋肺者，应滋肾润肺为主，选食百合枸杞羹等。头痛耳鸣，面红目赤，烦躁易怒等肝阳上亢的病证，既可食菊花饮、芹菜粥等以清肝潜阳；也可食山药粥、益脾饼等预护中土，以免木旺克脾；又可食桑椹膏、猪肾羹等滋肾水以涵肝木；或食竹叶粥、灯心饮等泻心火，以达实则泻其子的目的。同样，其他脏腑的病变，也可根据脏腑间的相互关系，选择适当的食物以协调它们之间的平衡，以收到不同程度的饮食调护效果。

三、三因制宜

（一）因时制宜（因时施膳）

中医学的整体观认为人与天地相应，四时气候变化对人体的生理、病理变化都有着直接或间接的影响。因此，应用饮食调护时，为了减少自然界的变化对人体的影响，必须注意气候特点，采用相适宜的方法，选择相适应的食物和药膳。

食疗和药膳具有协调人体与自然界相统一的作用。《素问·六元正纪大论》根据四时气候的变化指出“用热远热”、“用温远温”、“用凉远凉”、“用寒远寒”的治疗原则，是说在气候寒凉的季节，应避免食用寒凉的药物或饮食；在温热的季节，要避免食用温热的药物或饮食。如冬季用附片羊肉汤、夏季用茉莉花茶，就是实例。《周礼》中的“食医”则根据四时机体所需五味的特点，主张饮食调味应“春多酸、夏多苦、秋多辛、冬多咸，调以滑甘”。

1. 饮食养生，四时有别 ①春季气候转温，大地苏醒，万物萌发，人们精神饱满，情绪焕发，机体以肝主疏泄为特征，施膳宜升补，宜疏泄清散之类，使肝气调和，可选食韭菜炒猪肝等。②夏季气候炎热酷暑，万物蒸荣，人体腠理开泄，机体以心主火热为特征，宜清补，饮食应以消暑生津为主，可选食绿豆粥、荷叶粥、西瓜等。③秋季气候逐渐凉爽干燥，万物肃杀，机体

以肺主收敛为特征,宜平补。饮食应平补润肺,宜饮甘寒养阴生津之汤剂,可选食柿饼、银耳羹等。④冬季气候寒冷,万物收藏,机体以肾脏阳气内藏为特征,饮食应补肾温阳,宜选驱寒温里滋补汤剂。如选食羊肉羹、狗肉汤等。

2. 饮食治病,四时有别 对于疾病辨证施食时,也应注意季节气候特点。以感冒为例:如春夏感冒,应选食桑菊薄荷饮、荷叶粥等辛凉食品;秋冬感冒,又应选食生姜红糖茶、葱豉粥等辛温解表食品。如长夏之季,阳热下降,水气上腾,湿气充斥,故在此季节感受湿邪者较多。湿为阴邪,其性趋下,重浊粘滞,容易阻遏气机,损伤阳气,药膳宜用解暑汤。

(二) 因地制宜 (因地施膳)

我国地域辽阔,东西南北中不同地区由于地势高低、气候条件及生活习惯不同,饮食习惯差异很大。由于气候条件及生活习惯各异,人的生理活动和病变特点也不尽相同,所以进行饮食调护时,应根据不同的地域分别配制膳食。如我国东南沿海地区,气候温暖潮湿,居民易感湿热,宜选清化之品,宜食清淡除湿的食物;西北高原地区,气候寒冷干燥,居民易受寒伤燥,宜用辛润,宜食温阳散寒或生津润燥的食物。又如感冒病,在西北宜用葱豉粥、姜糖苏叶饮等解表,在东南地区宜选食干葛粥、桑菊薄荷饮等解表。各地区口味习惯不同,如山西、陕西多喜食酸;云贵川等喜食辛辣;江浙等地则喜食甜咸味;东北、华北各地又喜食咸与辛辣;沿海居民喜食海味;西北居民喜食乳酪等。在选择食物配料和调味时应予以兼顾。

另外,北方人肌腠致密,体质强盛,较耐药力;南方人肌腠疏松,体质柔弱,不耐药力。所以,同样施以温里回阳的药膳,在西北严寒地区,药量宜重,而在东南温热地带,药量就要轻些。

(三) 因人制宜 (因人施膳)

由于人的性别、年龄、体质、生活习惯的不同,有不同的体质特点,所以饮食调护应因人而异。

1. 小儿

1) 生理特征:稚阴稚阳,脏腑娇嫩,气血未充,生机旺盛,应以调养脾胃为主,促进生长发育。

2) 病理特征:易伤食吐泻,易缺钙。

3) 饮食调护原则:应健脾消食,选食淮山粥、八仙糕、蜜饯山楂等。慎食温热峻补食物。

2. 老人

1) 生理特征:生机减退。

2) 病理特征:气血渐虚,阴阳渐衰,多患虚证。

3) 饮食调护原则:饮食选择易消化而富有营养的食物,慎食难于消化及寒凉等食物;宜平补久服;须顾护胃气,如人参粥、益脾饼等。

3. 女子

1) 生理特征:妇女有经孕产乳之生理现象,屡伤于血。

2) 病理特征:血偏不足而气偏有余。

3) 饮食调护原则:常宜补气血,平时应选择补血为主的膳食。

①月经期:宜常以八珍汤、四物汤等配膳;慎食过寒,以防气血凝滞而致痛经;慎食辛辣过热,以防热迫血妄行而致经量过多。②妊娠期:宜食鸡子羹、阿胶糯米粥等养血补肾安胎食物。慎食滑利、破气、破血动胎食物如冬葵子、马齿苋、生山楂等。③产褥期:应考虑气血亏虚及乳汁不足等情况,宜选食鲫鱼汤、归参鳝鱼羹、归参炖母鸡、葱炖猪蹄等益气血、通乳汁的食物。如因脾虚白带过多,宜食山药、白果、益脾饼等健脾除湿的食物。

四、辨证施食

中医学在诊断和治疗疾病时的主要方法是辨证论治。辨证论治是由辨证和论治两个相互联系