

sheng huo wai shi yi ben tong

生活外世一本通

李建华◎主编

家庭食疗

一本通



传统医学的瑰宝·食疗
「食药同源」并非「药食无别」
食疗的原则和注意事项

健脾益胃食疗
滋阴润肺食疗
降压补血食疗
壮阳补肾食疗



珠海出版社

生活处世一本通

李建华 主编

家庭食疗一本通



珠海出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活处世一本通/李建华主编. —珠海:珠海出版社,
2002.1

ISBN 7-80607-874-6

I. 生… II. 李… III. 生活-知识-普及读物 IV.
TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 087522 号

生活处世一本通——

家庭食疗一本通

◎作者 李建华

策 划:罗立群

责任编辑:罗立群 帅 云

装帧设计:陈军民

出版发行:珠海出版社

社 址:香洲区银桦新村 47 幢 A 座二层

联系电话:0756-2515348

邮政编码:519001

印 刷:广州市番禺新华印刷有限公司

开 本:850×1168 1/32

印 张:85 字数:1700 千字

版 次:2002 年 2 月第一版

2002 年 2 月第一次印刷

印 数:1-5000 册

ISBN 7-80607-874-6/TS·7

定 价:150.00 元(全十册)

版权所有·翻印必究

如有印装质量问题,可与承印厂联系

前言

食疗,顾名思义就是以食物或食用药物强身健体治疗疾病的方法。食疗也称中医食疗,是中国饮食文化的重要组成部分,是祖国传统医学的瑰宝。

食疗具有悠久的历史。纵观历代的食疗内容十分丰富,中国古代著名文化经典《周礼》、《诗经》、《楚辞》、《山海经》等都载有许多有关食疗的内容。战国时期出现的中国第一部医学典籍《黄帝内经》则第一次系统地以阴阳五行学说奠定了食疗学的理论基础。《黄帝内经》之后的重要医药学典籍《神农本草经》、《伤寒论》、《金匱要略》、《肘后方》、《本草经集法》、《备急千金要方》、《新修本草》、《本草图经》、《经史证类备急本草》、《太平圣惠方》、《圣济总录》、《普济方》、《景岳全书》、《本草纲目》、《本草纲目拾遗》等,或载有食疗原料与方剂,或论食疗健身疗病之原理,把中医药学的发展与食疗发展紧紧连接在一起。历代名医及芸芸众生都十分注重研究饮食疗法在防病治病中的作用,并积累了丰富的实践经验,使食疗的应用长盛不衰,为我国民族的繁衍、昌盛作出了不可估量的贡献,是中华文化的一块绚丽瑰宝。食疗专著有《食疗本草》、《食医心鉴》、《饮膳正要》、《饮食须知》、《日用本草》、《调疾饮食辨》、《食物本草会纂》、《食鉴本草》等。

我们编写《家庭食疗一本通》的目的是:让广大读者充

分运用我国宝贵的传统医学的理论与经验,正确发挥中医学“药食同源”的思想,结合现代医学有关知识,本着多用食物(以食代药),少加药物的原则来发展我国传统的医学瑰宝:食疗。要将食疗知识普及并深入到我们的日常生活中去,从而达到滋补强身、防病、治病、延寿的作用。

本书强调实用、力求全面、保持精良、讲究特色、文字通俗,内容包括食疗基本知识、春夏秋冬食疗、家庭食疗精选、常见疾病食疗四章。我们由衷地希望,本书能为广大读者提供“药到病除”的帮助,成为家庭“医生”的好助手。

编 者
2001 年 12 月

目 录

第一章 食疗基本知识

第一节 食疗概述	3
一、传统医学的瑰宝:食疗	3
二、“食药同源”之说	4
三、“药食同源”并非“药食无别”	6
四、食疗有什么特点	9
五、食物的性与味	10
六、肉类的性味与疗效	12
七、食物的寒热温凉属性与食疗有何关系	13
八、食物的五味与食疗的关系	15

第二节 食疗原料的常识 18

- 一、食疗的原料来源 18
- 二、食疗原料的性能 19
- 三、食疗的配伍 23
- 四、食疗膳食的类型 26
- 五、食疗的原则和注意事项 30

第三节 食物的保健与食疗 37

- 一、谷类和豆类 37
- 二、蔬菜类 41
- 三、畜产类和禽类 45
- 四、鱼类 48
- 五、水产类 50
- 六、食用油脂 52
- 七、薯类 53
- 八、蘑菇、香蕈、瓜果类 54
- 九、水果 58
- 十、干果 64
- 十一、调味品 67

第二章 春夏秋冬食疗

第一节 春季食疗 75

目 录

第二节 夏季食疗	84
第三节 秋季食疗	92
第四节 冬季食疗	100

第三章 家庭食疗精选

第一节 健脾益胃食疗	111
第二节 滋阴润肺食疗	123
第三节 降压补血食疗	128
第四节 壮阳补肾食疗	132
第五节 明目食疗	138

第四章 常见疾病食疗

第一节 内科病症治疗膳食	145
一、感冒	145

家庭食疗一本通

二、支气管炎	149
三、咳嗽	153
四、哮喘	155
五、发热	157
六、中暑	160
七、头痛	163
八、呕吐	167
九、泄泻	168
十、胃脘痛	171
十一、便秘	174
十二、便血	177
十三、眩晕	179
十四、健忘	181
十五、高血压	184
十六、冠心病	187
十七、贫血	189

第二节 外科病症治疗膳食

一、痔疮	192
二、脱肛	194
三、疖	196
四、痈	198
五、瘰疬	199
六、牛皮癣	202
七、湿疹	204

目 录

八、神经性皮炎	206
九、皮肤瘙痒症	207
十、乳腺炎	208

第三节 儿科病症治疗膳食

211

一、麻疹	211
二、水痘	214
三、疥腮	216
四、百日咳	218
五、小儿暑热症	222
六、蛔虫病	224
七、蛲虫病	226
八、钩虫病	227
九、小儿感冒	228
十、小儿自汗、盗汗	229
十一、小儿贫血	230
十二、小儿肝炎	232
十三、小儿皮肤病	233

第四节 妇科病症治疗膳食

235

一、月经先期	235
二、月经后期	237
三、月经先后无定期	238
四、月经量少	239
五、月经量多	241

家庭食疗一本通

六、痛经	242
七、闭经	244
八、倒经	245
九、崩漏(功能性子宫出血)	246
十、湿热带下	248
十一、虚寒带下	250
十二、子宫脱垂	251
十三、先兆性流产	252
十四、产后贫血	253
十五、产后发热	255
十六、产后恶露不绝	255
十七、产后缺乳	257
十八、绝经前后诸症(更年期诸症)	258
十九、慢性盆腔炎	259
二十、妊娠呕吐	260
二十一、妊娠水肿	261

第一章

食疗基本知识

第一节 食疗概述

一、传统医学的瑰宝：食疗

食疗，顾名思义就是以食物或食用药物强身健体、治疗疾病的方法。它是祖国传统医学的一个组成部分，在我国有悠久的历史，素有“食药同源”之说。古人所谓“安身之本必资于食，救疾之速必凭于药”，将药物与食物并论。战国时的名医扁鹊就提出了食疗的理论。他说：“为医当细察病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”由此可见，利用食物治病（食疗）在古代早就受到重视。

中医认为，药物有四气五味，食物也是如此。食物的四气五味，就是食性。食疗和食养就是利用食物的食性来调整人体阴阳的不平衡，而使之恢复健康的。食疗有许多优点。一是人的生命活动，需要从饮食中摄取营养。把饮食与营养、饮食与治病结合起来，科学配膳，即可一举而收健康与长寿之双利。二是食疗较之药疗，性味平和，缓而不峻，副作用小。三是食疗之取材容易，服用方便，经济有效。

食疗既然是一种治病方法，就要求使用适当，也应先“细察病情，知其所犯”，然后使用。《内经》指出：“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”《金匱要略》也指出：“所食之味，有与病相宜，有与身为害。若得益则益体，害则

成疾。”食疗之用,多为滋补之品,但滋补食物食之过多,也可能引起消化不良。清热食物若食之过多,可能过于寒凉。所以饮食要有节、饮食要适宜,方能祛病延年,兼收滋养与医疗之效。

我国食疗由来已久,历代食疗著述也很丰富。除《黄帝内经》外,晋代葛洪的《神仙服食方》,北魏崔浩的《食经》,唐代孙思邈的《食忌》、《千金食治》,孟诜的《食疗本草》,元代忽思慧的《饮膳正要》,明代卢和的《食疗本草》,朱橚的《救荒本草》,清代王士雄的《随息居饮食谱》等,都是著名的食疗专著。有人统计,历代的食疗文献计有 113 种,586 卷,内容之丰富,居世界首位。

食疗,真可谓祖国传统医学中的瑰宝。

二、“食药同源”之说

在上古时代,食物与药物是分不开的。当时人们处于一种以觅食为生的最原始的生活方式,人们在寻找食物的过程中,也发现了一些药物。不仅如此,他们也认识到许多食物既可以食用,还可以作为药用,这类食物不但能补养身体,填腹充饥,还能医治一些简单的病症。也有一些能治病的中药,同时具有食养作用,至今仍被视为药食兼用之品。这些完全可以从我国最早的中药学专著《神农本草经》中得出结论。成书于东汉的《神农本草经》记载:“上品 120 种为君,主养命以应天,无毒,多服久服不伤人,欲轻身益气不老延年者,本上经。中品 125 种为臣,主养性以应人,无毒有

第一章 食疗基本知识

毒,斟酌其宜,欲遏病补虚羸者,本中经。下品 125 种,为佐使,主治病以应地,多毒不可久服,欲除寒热邪气,破积聚愈积者,本下经。”在上品之中,就有大枣、葡萄、酸枣、海蛤、瓜子等 22 种食品。中品内有干姜、海藻、赤小豆、龙眼肉、粟米、螃蟹等 19 种常食之物。下品中也有 9 种可食物品。由此不难看出,在上古时期,食物与药物之间有时很难严格区分。这就是“食药同源”的缘故。所以,从广义的角度来说,食物也是药物,它不仅与药物一样,来源于大自然,同时很多食物也具有四气五味的特性,也能治疗疾病。直到今天,仍有很多食物被医家当作中药来广泛使用,如大枣、百合、莲子、芡实、山药、白扁豆、茯苓、山楂、桑葚、生姜、葱白、桂等。同样,也有不少中药,人们也常当作食品来服用,如枸杞子、首乌粉、冬虫夏草、薏仁米、金银花、西洋参等。也正因为如此,台湾省卫生主管部门还根据民众习俗,特地将人们经常食用的 45 味中药列为食品管理范畴。

正是由于食物也是药物,药物也作食物,食物也有性味归经之分,有着良好的食养食疗的效果,所以,古代医家也常把食物的功用主治与药物等同起来,甚至一味食物当作一首名方来看待。例如,牛肉作为食品,能补脾胃,益气血,古代医家就把牛肉功效与中药黄芪划上等号。《韩氏医通》就曾直言:“黄牛肉补气,与绵黄芪同功。”羊肉甘温,益气补虚,名医李东垣认为:“补可去弱,人参、羊肉之属是也。”将羊肉之功与人参并列。近代也有学者将海参、狗肉的功用比作红参。对于海参,《五杂俎》云:“其性温补,足敌人参,故曰海参。”把甲鱼、鸭肉、燕窝的作用喻为西洋参,将鸡肉

(或乌骨鸡)的功效比作党参等。民间还俗称鹌鹑为“动物人参”。一味食品喻为一首名方,古人也多有评论。如清代医家张璐在《本经逢原》中说:“西瓜能解太阳、阳明中暍及热病大渴,故有天生白虎汤之称。”这是将一味西瓜比作清热名方“白虎汤”。清代名医王孟英曾说:“甘蔗,榨浆名为天生复脉汤。”这又是将一味甘蔗汁的功用比作益气滋阴的名方“复脉汤”。梨子甘寒生津,润燥止渴,《随息居饮食谱》云:“绞汁服,名天生甘露饮。”明白了“食药同源”的道理,就可以使人们加深对食性的进一步理解,对中国的传统食疗观有了深一层次的认识。

三、“药食同源”并非“药食无别”

传说先民尝味草木,开拓食物来源并发明医药,故有“药食同源”之说。昔人谓安身之本必资于食,救疾之速必凭于药,将饮食与药物并论,认为可供饮食的动、植物及加工制品,虽种类繁多,但其五色、五味以及寒热、补泻之性,亦皆禀于阴阳五行,从这个意义上讲,实与药物应用的道理并无二致。所以医家对于饮食的宜、忌、调制方法亦颇费心,用饮食治病积累了许多可贵的知识,在古医籍中亦多有论及且有专门著述。早在公元前《黄帝内经》就提出“五谷为养,五果为助,五畜为益,五蔬为充,气味合而服之,以补益精气”。这不仅指出食物要全面,营养要平衡,合理服用谷、果、肉、菜的基本原则,还为祖国医学食疗提供了理论依据。汉代张仲景很重视滋养食品入药的应用,他在《金匮要