

药非药 非常药

YAOFEIYAO FEICHANGYAO

ZHONGHUA YAOSHAN GUFANG JINGYAO

中华药膳古方精要

健康养生，科学读书

—— 一粥一饭，皆可益寿延年

—— 四气五味，尽入饮食文化

养生大智慧



唐华伟 主编



科学出版社

药非药 非常药

——中华药膳古方精要

唐华伟 主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

祖国医学历来博大精深,药膳文化也是源远流长。本书中摘录的药膳方均来自古代医家撰写的著作,这些配伍组合是古代医家长期临床经验的总结,对疾病的预防和辅助治疗具有很好的疗效。对于书中的药膳方,编者摘录时按照“名称,出处,原料,制法,功效,主治,用法用量,注意事项”一一标明,方后加上“按语”,对于其中文字适当予以解释和补充,以便普通大众理解和使用。

图书在版编目(CIP)数据

药非药 非常药-中华药膳古方精要 / 唐华伟主编
—北京: 科学出版社, 2011
养生大智慧
ISBN 978-7-03-029536-1

I. ①药… II. ①唐… III. ①食物疗法-食谱 IV.
①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 224182 号

责任编辑: 潘志坚 钱 鑫 / 责任校对: 刘珊珊
责任印制: 刘 学 / 封面设计: 殷 靓

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

江苏省句容市排印厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2011 年 1 月第 一 版 开本: B5(720×1000)

2011 年 1 月第一次印刷 印张: 12 3/4

印数: 1—5 200 字数: 204 000

定价: 22.00 元

药非药 非常药

——中华药膳古方精要

主 编 唐华伟

副主编 陈玉龙

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 东 王慧霞 牛林梅 古华倩

田珍榛 刘端勇 许孝飞 陈小双

赵海梅 曹宗伟

前 言

“药王”孙思邈在《备急千金要方》中指出：“夫为医者，当须先洞晓疾源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”，他将食疗列为医治疾病诸法之首。“食能排邪而安脏腑，悦脾爽志以资气血”，食养可调整脾胃功能，使气血生化有源，泉源不竭，精血充盈，人的机体功能自然健康不衰。这说明了药膳对疾病的预防和辅助治疗的优势地位。

随着社会的进步、生活水平的提高，人们逐渐开始在日常生活中注重对疾病的预防，注重在平时的“吃”中对自己身体的调理，这就是“吃”的文化。现代关于药膳的书籍数不胜数，但大多只是把具有某种功效的食物与药物拼凑在一起，没有中医对疾病的辨证理论的指导，因此服用之后真正能达到书中疗效的却很少。西方医学是“实验医学”，注重对疾病本身的治疗；而我国传统医学则是“经验医学”，更注重对人体整体的调理，这正是我国传统医学的优势。我们的祖先几千年来在与疾病的对抗中积累下来的经验，我们要学会继承与发扬，他们毕生研究的精粹都保留在所撰写的医书中，这是古代医家留给我们的宝贵财富。

本书中摘录的药膳方均来自古代医家撰写的著作，这些药膳方是古代医家长期临床中的经验总结，对疾病的预防和辅助治疗具有很好的疗效。摘录时按照“名称，出处，原料，制法，功效，主治，用法用量，注意事项”一一明确写出，如原书中有缺漏者则给予补充，并在每个方后加上按语，以加深大家对各方功用疗效的理解。

我们按照《中医内科学》中对疾病的分类方法，依据药膳方的功效、主治把药膳方分为肝胆病系，心病系，脾胃病系，肺病系，肾病系，气血津液病系和肢体经络病系七大系统。七大系统中肝胆病系、心病系、脾胃病系、肺病系各药膳方按

照虚证、实证、兼证分类；肾病系各药膳方按照虚证和本虚标实证分类；气血津液病系和肢体筋络病系由于所含药膳方很少故来做分类，这样更有利于读者针对自身疾病查找合适的药膳方。

本书参考的中医古籍主要有唐·孙思邈所著《千金要方》，唐·孟诜所著《食疗本草》，宋·王怀隐所著《太平圣惠方》，宋·赵佶所著《圣济总录》，元·忽思慧所著《饮膳正要》，宋·陈直所著《养老奉亲书》，元·李杲所著《食物本草》，明·高濂所著《遵生八笺》，明·宁源所著《食鉴本草》，清·王孟英《随居息饮食谱》，清·章穆所著《调疾饮食辨》等，摘录时按照原著所述，且略作修改，以便读者阅读、理解、使用。

古方药量考证*

古今用药分量,尤其是唐代以前的方剂,从数字看,和现在相差很大,这是因为古代度量衡制度在各个历史时期不同所致。古秤以黍、铢、两、斤计量,而无分名;到了晋代,则以十黍为一铢,六铢为一分,四分为一两,十六两为一斤;及至宋代,遂立两、钱、分、厘、毫之目,即十毫为一厘,十厘为一分,十分为一钱,十钱为一两,以十累计,积十六两为一斤;元代、明代以至清代,沿用宋制,很少变易,故宋、明、清之方,凡言分者,是分厘之分,不同于晋代二钱半为一分之分;清代之称量秤为库平,后来通用市秤。

古方容量,有斛、斗、升、合、勺之名,但其大小,历代亦多变异,考证亦有差异。例如汉代时采用十进制,1斛=10斗,1斗=10升,1升=10合,1合=10勺,1勺≈15克。李时珍认为“古之一两,今用一钱,古之一升,即今之二两半”。同时,明代张景岳认为“古之一两,为今之六钱,古之一升,为今之三合三勺”。兹引《药剂学》(南京药学院编,1960)历代衡量与秤的对照表(表1),作为参考。

表1 历代衡量与秤的对照表

时 代	古 代 用 量	折 合 市 制	古 代 容 量	折 合 市 制
秦 代	一两	0.516 5 市两	一升	0.34 市升
西 汉	一两	0.516 5 市两	一升	0.34 市升
新 莽	一两	0.445 5 市两	一升	0.20 市升
东 汉	一两	0.445 5 市两	一升	0.20 市升
魏 晋	一两	0.445 5 市两	一升	0.21 市升
北 周	一两	0.501 1 市两	一升	0.21 市升
隋 唐	一两	1.007 5 市两	一升	0.58 市升
宋 代	一两	1.193 6 市两	一升	0.66 市升
明 代	一两	1.193 6 市两	一升	1.07 市升
清 代	一两	1.194 市两	一升	1.035 5 市升

注:上表古今衡量和度量的比较,仅系近似值。

* 引自《方剂学》(新世纪全国高等中医药院校规划教材,2003)。

根据我国国务院的指示,从 1979 年 1 月 1 日起,全国中医处方用药的计量单位一律采用以“g”为单位的国家标准。兹附十六进制与国家标准计量单位换算率如下(换算尾数可以舍去):

$$1 \text{ 斤}(16 \text{ 两})=0.5 \text{ kg}=500 \text{ g}$$

$$1 \text{ 市两}=31.25 \text{ g}$$

$$1 \text{ 市钱}=3.125 \text{ g}$$

$$1 \text{ 市分}=0.3125 \text{ g}$$

$$1 \text{ 市厘}=0.03125 \text{ g}$$

生僻词语注释

(按拼音排序)

拔刀:切为片状的食物。

白沸汤煮强半盛:白开水煮大半盏。

白纳八:白砂糖。

白汤:白开水。

百沸汤:久沸的水。

别研:另外研碎。

傅饪:是古代汤饼类、现代面食类的一个独特品种。与现代的“疙瘩汤”类似。

澄饮:把酒放置一段时间,饮用上面的澄清的酒液。莼菜:睡莲科植物莼菜的全草,浙江、江苏地区习惯食用此菜。

点服:研末冲服。

恶实:牛蒡。

豮猪:阉割后的公猪。

鳧葵:莼菜。

箇:个。

滚烫中鞞:即在开水中焯。

哈昔泥:中药阿魏的别名。

红曲:禾本科植物稻之种仁使之感染红曲霉菌而致之红色大米。

臠:羹。

鸡肠菜:天胡荽的别名。

鸡头粉:芡实粉。

齑:切成粉末状。

浆水:用包菜、或芹菜、或苦蕒、或萝卜、或土豆、或黄豆芽等作原料,在沸水里烫过后,加酵母发酵而成,其中以芹菜浆水为上品。

粳米泔:为淘洗粳米时第二次滤出的米泔水。

咀:嚼碎、锉碎、切细等。

渴忒:血竭。

空心:空腹。

口面戾:即腮腺炎。

脍:切细、切薄的肉。

葵菜:又名冬葵,民间称冬苋菜或滑菜。属锦葵科植物。

萝菜:萝卜苗。

蔓菁菜:又名芜菁,俗称大头菜。

盘肠内钓:即肠痉挛。

乞马:切碎之意(切成肉丁、肉片)。

切做甲叶:切成菜叶形。

曲:酒曲。

食后:饭后。

硕:勺。

菘菜:大白菜。

漉:江水拌面。

酥:酥又称酥油、酪苏、马思哥油、丽酥油等,是牛乳或羊乳提炼而成。

宿痾:痾是形声兼会意字,发音同假,有假借人体脏、腑、血、液的含义。意思是邪气刚刚聚集,所以时聚时散,游走不定,形状可变。宿是长期的意思。

索饼:面条。

台子菜:苔菜,石莼科植物浒苔之全草。

铫子:煎药或烧水用的器具,形状像比较高的壶,口大有盖,旁边有柄,用沙土或金属制成。

秃秃麻食:据考证,如今在西安、杭州、北京、上海、兰州等大中城市餐馆里的烩小吃“猫耳朵”,就是由古代回回食品“秃秃麻食”演变而来的。不过在宁夏银南、甘肃固原、陕西关中、陕南商洛等地,现在仍然保留着“秃秃麻食”的尾音,称之为“麻食子”。

稀飴:飴,糖稀。糖块、面剂子等变软者。

卸成事件:切好备用。

雁脂:大雁的脂肪。

一脚子:一般指羊躯体的四分之一。

一领:一张。

用蜡揩铛:用黄蜡涂抹模具。

咱夫兰:番红花。

盏:小杯子。

目 录

前言
古方药量考证
生僻词语注释

绪 论

药膳之源	001
药膳之史	001
药膳之效	004
药膳之优	005

肝胆病系药膳

脏器常识	007
病证分型	008
虚证药膳	009

葛粉饭(009)/大枣粥(009)/羊肝生(009)/圆白汤(010)/补肝猪肝羹方(010)/
乌鸡肝粥方(010)/葱白薏苡仁粥(011)/葛根拔刀方(011)/牵急疼痛方(011)/
乌雌鸡羹(012)/鹿蹄肉羹(012)/蒸乌驴皮(012)/蒸羊头肉(013)/三妙
汤(013)/当归桂心芍药粉(013)

实证药膳	014
冬麻子粥(014)/荆芥粥(014)/薏苡仁粥(015)/莲实粥(015)/豆淋酒(015)/苦 竹叶粥(016)/乌雌鸡汤(016)/大豆紫汤(016)/大豆汤(017)/肝胆鲤鱼 汤(017)/菊花散(018)/宜食豉粥(018)/冬麻子粥(018)/薏苡仁粥(019)/葛粉 粥(019)/五缓六急方(019)/松叶酒(020)/猪心羹(020)/解醒汤(020)/绿豆	

汤(021)/橘叶熟水(021)/糯米阿胶粥(022)/柴胡茅根甘草粥(022)/莲蓬香附散(022)/葱白汤(022)

兼证药膳 023

人参粥(023)/恶实根粥(023)/兔肝粥(024)/马齿实方(024)/独活紫汤(024)/羊肉汤(025)/枸杞菖蒲酒(025)/山药粥(026)/葛粉索饼(026)/梁米粥(026)/发汗豉粥(027)/蔓荆子粥(027)/牛蒡叶羹(027)/黑豆方(028)/酸枣仁粥(028)/蒸驴头肉(028)/天蓼木粥(029)/苦竹叶粥(029)

心病系药膳

脏器常识 030

病证分型 031

虚证药膳 032

竹沥粥(032)/脯鸡糝(032)/茯苓粥(032)/炙羊心(033)/参麦散(033)/猪心羹(033)/猪肉脍(034)/薯蓣拔粥(034)/诃黎勒粥(034)/人参当归猪心汤(035)/陈杏蜜丸(035)

实证药膳 035

竹叶粥(035)/橘皮醒醒汤(036)/白梅汤(036)/人参酒(037)/藕实羹(037)/石膏粥(037)/酸枣仁煎饼(038)/淡竹沥粥(038)/茯苓粥(038)/大枣粥(039)/煮梨汤(039)/木通粥(039)/鸡子羹(040)/淡竹叶粥(040)/黑豆羹(040)/寒水石粥(041)/木通散(041)/茯神粥(041)/菰菜羹(042)/桃仁粥(042)/牛蒡粥(043)

兼证药膳 043

五味子汤(043)/半夏拔刀(043)/玉屑饭(044)/黄雌鸡索饼(044)/乌雌鸡切面羹(044)

脾胃病系药膳

脏器常识 046

病证分型 047

虚证药膳 047

薤白面(047)/羊肉索饼(048)/豆蔻拔刀(048)/羊骨粥(048)/山芋拔刀(049)/菰羹(049)/猪肝粥(050)/姜汁索饼(050)/蒸猪肚(050)/鸡子索饼(051)/糯米饭(051)/猪脾方(051)/生姜粥(052)/人参粥(052)/生姜拔刀(052)/羊肉

生(053)/粳米粥(053)/食羊肚(054)/猪肚羹(054)/豆蔻面(054)/白面羹(055)/干姜饼(055)/羊肉食(055)/薤白饼(056)/鸡子饼(056)/补虚正气粥饮(056)/蜡薤饼(057)/姜面(057)/羊肾方(057)/木耳粥(058)/葱粥(058)/小麦曲粥(058)/马齿苋粥(058)/薤粥(059)/大蒜鸡子(059)/食羊肉(060)/猪子肝(060)/木瓜蜜粥(060)/麦门冬粥(061)/猪肚羹(061)/烧猪肝(062)/紫苋粥(062)/陈米汤(062)/粳米饮(063)/糯米汁方(063)/酿猪肚方(063)/曲末索饼子方(064)/粟米粥方(064)/黄母鸡馄饨方(064)/山药面(065)/人参粥(065)/鲫鱼熟脍方(065)/赤石脂傅饪方(066)/甘草汤方(066)/曲末粥方(066)/鲫鱼粥方(067)/当归生姜羊肉汤(067)/羊肉当归汤(067)/羊肉汤(068)/牛乳姜汤(068)/蓼酒(069)/四物梁米汤(069)/大麦片粉(069)/糯米粉(070)/河羹(070)/阿菜汤(071)/鸡头粉馄饨(071)/杂羹(072)/荤素羹(072)/珍珠粉(073)/黄汤(073)/三下锅(074)/四和汤(074)/茴香汤(074)/团鱼汤(075)/盍蒸(075)/台苗羹(076)/围像(076)/春盘面(077)/皂羹面(077)/挂面(078)/经带面(078)/羊皮面(078)/秃秃麻食(079)/细水滑(079)/水龙子(079)/乞马(080)/捌罗脱因(080)/乞马粥(081)/梁米淡粥(081)/河西米汤粥(081)/黍米粥(082)/浆水葱白粥(082)/酥煎(082)/藕实羹(083)/高良姜粥(083)/蜡粥(084)/似鳃噎方(084)/荜茇粥(084)/高良姜粥(085)/炙肝散(085)/醋煮猪肝(085)/鲫鱼粥(086)/粟米粥(086)/鲫鱼熟脍(086)/丁香熟水(087)/砂仁熟水(087)/柿酥蜜(087)/木瓜桑叶饮(088)/米曲粥(088)/枣榴丸(088)

实证药膳····· 089

仙术汤(089)/枣姜汤(089)/橙香饼儿(090)/延年散(090)/绿豆汤(091)/芦根粥(091)/川椒面拌粥(091)/蜡煎饼(092)/橙汤(092)/洞庭汤(092)/紫苏叶熟水(093)/豆蔻熟水(093)/香橼汤(093)/花香熟水(094)/椒面粥(094)/姜蚌粉(095)/丁香柿蒂散(095)/香雪梨(095)/姜茶治痢方(096)/莲肉丁香粉(096)

兼证药膳····· 096

赤石脂傅饪方(096)/白煮鲤鱼方(097)/五加皮酒(097)/鸡头粉擦面(097)/鸡头粉粉(098)/鸡头粉雀舌子(098)/鸡头粉血粉(099)/破气汤(099)/汤粥(100)/白粳米粥(100)/莲子粉粥(101)/雌鸡粥方(101)/薯蓣酒(102)/猪蹄羹(102)/梨渴粥(102)/沉香熟水(103)

肺病系药膳

脏器常识····· 104

病证分型	104
虚证药膳	105
酥蜜膏酒(105)/山药汤(106)/官桂渴忒饼儿(107)/药枣(107)/蜜天门冬(107)/桃仁粥(108)/猪脂方(108)/甘蔗粥(108)/清热蒟翁汁(109)/杏汤(109)/木瓜汤(109)/羊肺羹(110)/麝姜莱菔滴鼻汁(110)/二白枣丸(110)	
实证药膳	111
二仁膏(生姜汤)(111)/竹叶粥(111)/桑椹膏(111)/菊花散(112)/猪胆汤(112)/答必纳饼儿(112)/葱米粥(113)/苏子粥(113)/杏霜汤(114)/渴忒饼儿(114)/生姜汤(115)/药肝(115)/豉心粥(115)/葱豉汤(116)/麻子粥(116)/豉粥(116)/凝水石粥(117)/石膏粥(117)/栀子仁粥(118)/竹叶粥(118)/姜糖煎方(118)/桃仁煎方(119)/粳米桃仁粥(119)/藿叶羹(119)/菊膏芍散(120)/瓜枣散(120)/葱姜汤(120)/山草秫米汤(120)/梨椒(121)	
兼证药膳	121
食猪肾(121)/酥米粥(121)/半夏拔刀(122)/猪肾粥(122)/灌藕方(123)/杏仁粥(123)/凤髓汤(123)/桂花汤(124)/松桃蜜膏(124)	

肾病系药膳

脏器常识	125
病证分型	125
虚证药膳	126
地黄酒(126)/羊肉汤(126)/猪肾汤(127)/羊肉黄芪汤(127)/鹿肉汤(127)/乳蜜汤(128)/鲤鱼汤(128)/麻子酒(129)/附子酒(129)/杜仲酒(129)/肾沥汤(130)/五加酒(130)/巴戟天酒(131)/地黄小煎(131)/陆抗膏(131)/治五劳七伤方(132)/猪肚补虚方(132)/天门冬酒(133)/禁精汤(133)/牛髓膏子(133)/葵菜羹(134)/山药面(134)/撒速汤(135)/炙羊腰(135)/五味子汤(136)/羊肉臄(136)/白鸡汤(136)/牛膝粥(137)/紫苏子粥(137)/猪肾粥(138)/羊髓粥(138)/磁石羊肾粥(138)/羊肉羹(139)/猪肾羹(139)/菖蒲羹(139)/人参粥(140)/羊肉羹(140)/山芋酒(140)/山芋羹(141)/鸡肠菜羹(141)/葱白粥(141)/粟酥粥(142)/猪肚糜(142)/人参煮羊肉(142)/羊肝煎(143)/苁蓉羊肾粥(143)/食麻子法(144)/泽泻羹(144)/薏苡仁(144)/薏苡羹(145)/补肾羹(145)/苁蓉粥(145)/枸杞羹(146)/猪肾羹(146)/地黄酒(146)/黑豆	

酒(147)/莲子粥(147)/芡实粥(148)/鲤鱼脑髓方(148)/羊肾苳蓉羹方(148)/
暖腰壮阳道饼子方(149)/鸡肝粥方(149)/雀儿粥方(150)/骨汁煮饼方(150)/
羊肉粥方(150)/芝麻粳米粥(151)/黄精酒(151)/白蜜煎丸(152)/枸杞
煎(152)/煮羊头蹄(152)/煎猪肪(153)/油面饨(153)/鸡头实粥(154)/磁石肾
羹(154)/鹿肾粥(154)/乌鸡脂粥(155)/鲤鱼脑髓粥(155)/干柿粥(155)/地黄
粥(155)/枸杞叶羹(156)/酒煮鳗鲡鱼(156)/酥浆水粥(156)/羊肾苳蓉
羹(157)/肉苳蓉粥(157)/萝菜粥(158)/鸡肝粥(158)/天门冬酒(158)/石斛
酒(159)/柏叶酒(159)/丹参酒(159)/枸杞煎(160)/鹿角胶煎(160)/生薯药
羹(160)/豉汤服鹿角末方(161)/羊腰枸杞粥(161)/羊肾豉汁白米粥(162)/茴
香枳壳末调酒(162)/羊肉山药粥(162)/附子煨猪肾(163)/橘核杜仲末(163)

本虚标实证药膳..... 163

枸杞饮方(163)/枸杞粥方(164)/鲤鱼汤(164)/枸杞煎方(164)/油面傅饣
方(165)/羊肾汤(165)/商陆粥(166)/麻子粥(166)/烧冬瓜(166)/海蛤索
饼(167)/紫苏粥(167)/鲤鱼羹(167)/马齿苋(168)/郁仁饼子(168)/车前子叶
羹(168)/鳧葵粥(169)/葵菜粥(169)/真酥粥(169)/榆皮索饼(170)/酥粥
(170)/粳酥粥(170)/冬麻子粥(171)/紫苏粥(171)/冬瓜羹(171)/白鹅膏粥方
(172)/郁李仁粥方(172)/黑豆粥(172)/莲实粥(173)/郁李仁粥(173)/郁李仁
粥(174)/牵牛子粥(174)/冬麻子粥(174)/益母草汁粥(175)/榆白皮索饼
(175)/车前子叶作羹(175)/冬瓜羹(176)/青头鸭羹(176)/青小豆方(177)/小
豆叶羹(177)/三生方(177)

气血津液病系药膳

羊骨汤(179)/粱米粥(179)/麦豆饮(180)/藕实羹(180)/藕蜜浆(180)/大麦汤
方(181)/青豆汤方(181)/冬瓜羹方(181)/芦根饮子(182)/田螺饮(182)/葛粉
饭(182)/梅子丸(183)/荔枝膏(183)/桂浆(184)/桂沉浆(184)/滑石粥(185)

肢体经络病系药膳

松叶酒(186)/枳茹酒(186)/木瓜汤(187)/麻杏薏甘汤(187)/薏米粥(188)/茵
陈地黄酒(188)

绪 论

药膳之源

药膳发源于我国传统的饮食和中医食疗文化,它是在中医学、烹饪学和营养学理论指导下,严格按药膳配方,将中药与某些具有药用价值的食物相配伍,采用我国独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成的具有一定色、香、味、形的美味食品。简言之,药膳即药材与食材相配伍而做成的美食。它“寓医于食”,是中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物。它既将药物作为食物,又将食物赋以药用,药借食力,食助药威,二者相辅相成,相得益彰;既具有较高的营养价值,又可防病治病、保健强身、延年益寿。

药膳既不同于一般的中药方剂,又有别于普通的饮食,是一种兼有药物功效和食品美味的特殊膳食。它可以使食用者得到美食享受,又使其在这种享受中让身体得到滋补、疾病得到治疗。因而,中国传统药膳的制作和应用,不但是一门科学,更可以说是一门艺术。

药膳食品,不是一般的营养食品,是现代所称的功能性食品。中药与食物相配,经过特殊的“食品化炮制”就能做到药借食味,食助药性,变“良药苦口”为“良药可口”。所以说药膳是充分发挥中药效能的美味佳肴,特别能满足人们“厌于药,喜于食”的天性。药膳既是一种功能性食品,也可以说它是中药的一种特殊的、受人们喜爱的剂型。宋代的陈直在《养老奉亲书》中说:“缘老人之性,皆厌于药,而喜于食。贵不伤其脏腑也。”其实,不单是老人厌于药,中青年、儿童也都厌于药。但药膳却能使人们在享受美食的同时起到对自身疾病的预防和辅助治疗的作用。

药膳之史

在我国,自文字出现以后,甲骨文与金文中就已经有了“药”字与“膳”字。

“药膳”之词,最早见于《后汉书·列女传》。《诗经·风·七月》曰:“为此春酒,以介寿眉。”《周礼·天官》记载,周朝宫廷医生分为食医、疾医、疡医、兽医四科,“食医”专司饮食营养卫生。

战国至秦汉时代,随着中医理论体系的奠基书籍《黄帝内经》的出现,有关中医食疗的学术思想和实践经验也逐渐增加。《内经》最早记载了用药膳治病,《素问·脏气法时论》特别强调了药治与食治相结合的重要性,“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以益精气”,该书还记载了半夏粳米汤等6个药膳方。汉代名医张仲景所著的《金匮要略》中有“禽兽虫鱼禁忌并治”和“果实菜谷禁忌并治”两篇,专门论述了“食禁”内容,指出:“凡饮食滋味以养于生,食之有妨,仅能为害”,并有当归生姜羊肉汤的药膳记载。另外,《神农本草经》中收载药物365种,其中药用食物就有50种左右,包括有米谷、菜蔬、虫鱼、禽、肉等“食药物”,并记录了这些药物有“轻身延年”的功效。

秦汉以后,更多的食疗专著不断问世。晋代葛洪的《肘后救卒方》用海藻酒治疗癭病、用羊肝治雀夜盲、用猪胰治疗消渴病等。孟诜的《食疗本草》中共收载食物药261种(包括动物、植物和矿物)。孙思邈的《千金方》“夫为医者,当须先洞病源,知其所犯,以食治之,食疗不痊,然后命药”,并设“食治”专篇,指出:“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。”王焘的《外台秘要》在膳食的治疗保健方面有十分宝贵的记述,除在食物禁忌方面有叙述外,还有药膳食疗保健方,如气嗽用杏仁煎,下痢用生姜汁加白蜜方、干姜加杂面为烧饼熟食方等,具有较好的实用价值。

宋代对中医食疗更加重视。《太平圣惠方》总结了药膳的作用,并列举了多种食疗药膳保健食品,如软食之粥、羹,硬食之索饼,饮料之酒、浆、茶、乳等。该书所载之食疗用方和膳食类型对后代食疗影响很大。《圣济总录》包含有食治方285个,膳食类型又增加了散、饮、汁、煎、饼、面等。

宋金时期著名医家李杲的《脾胃论》十分强调营养饮食药膳保健的重要。张子和所著的《儒门事亲》中,对中医养生和食疗有许多重要的论述和发挥,如他主张“养生当论食补,治病当论药攻”,“补者,以谷肉菜养品体者也”,并具体记载了一系列以食剂养生和治病的方法。元代宫廷饮膳太医忽思慧编著的《饮膳正要》收载了常用的食物203种,并逐一介绍食物的性味、毒性及效用,甚为实用。在膳食方面也很讲究配膳,详尽记载了各种烧饼、馒头、包子及其他食物的制作方法。