



新世纪全国高等中医药院校创新教材

中医营养学

供中医药类、营养食品类专业用

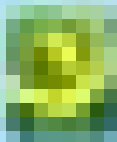
主编◎周 俭

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社



中国中医药出版社



中医营养学

（第二版）

中国中医药出版社



新世纪全国高等中医药院校创新教材

中医营养学

(供中医药类、营养食品类专业用)

主 编 周 俭 (北京中医药大学)
副主编 张正浩 (湖北中医药大学)
刘占文 (北京中医药大学东方学院)
刘焕兰 (广州中医药大学)
赵兴连 (山东中医药大学)

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中医营养学/周俭主编. —北京: 中国中医药出版社, 2012. 10
新世纪全国高等中医药院校创新教材
ISBN 978 - 7 - 5132 - 1080 - 5

I. ①中… II. ①周… III. ①中医学 - 营养学 - 中医药院校 - 教材
IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 172214 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京市卫顺印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 26.25 字数 588 千字
2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1080 - 5

*

定价 39.00 元
网址 www. cptcm. com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
购书热线 010 64065415 010 64065413
书店网址 csln. net/qksd/
新浪官方微博 [http: //e. weibo. com/cptcm](http://e.weibo.com/cptcm)

新世纪全国高等中医药院校创新教材

《中医营养学》编委会

- 主 编** 周 俭 (北京中医药大学)
- 副主编** 张正浩 (湖北中医药大学)
刘占文 (北京中医药大学东方学院)
刘焕兰 (广州中医药大学)
赵兴连 (山东中医药大学)
- 编 委** (以姓氏笔画为序)
王 彭 (天津中医药大学)
王 攀 (北京中医药大学东方学院)
王宝亭 (天津医科大学)
曲卫玲 (广州中医药大学)
吴夏秋 (中国中医科学院)
何军锋 (湖南中医药大学)
胡 鹏 (成都中医药大学)
聂 宏 (黑龙江中医药大学)
黄丹卉 (北京中医药大学)
隋月姣 (辽宁中医药大学)
- 协 编** 朱丽瑶 (北京中医药大学)
俞若熙 (北京中医药大学)
曹艳辉 (北京中医药大学)

前 言

中医营养学是研究中医饮食理论及其应用的一门学科。它在预防医学、临床医学、康复医学、老年医学方面占有重要的地位。中医营养学是一门既古老又新兴的学科，已纳入全国高等教育的体系。随着社会和生命科学的发展，越来越显示出它的意义和价值。为了适应社会发展的需要，顺应当代医学模式转换的需要，在全国高等中医药教材建设研究会的直接指导下，经过高等中医药院校专家的努力，完成了本书的编写。本教材供全国高等医学院校本科各专业使用，研究生也可选用。

本教材由三篇、十二章及附录构成。

1. 上篇为总论，包括绪论，中医营养学的理论基础，食物性能、作用及应用，中医营养学的原则，重点阐述食药同源、食药有别的理念。中医营养学始终倡导以食养生，以食疗病。在论述整体观念时，从营养的角度谈及人与社会的和谐统一。上篇理顺了食物各种作用的关系，补虚扶正、泻实祛邪、调和脏腑是食物的基本作用，维持生命、养生保健、防治疾病是食物作用的结果。

2. 中篇论述食物与食品，包括常用食物和传统养疗食品。食物和食品是中医营养学的工具，故用较大篇幅详细论述。

常用食物按自然属性分为谷薯类、豆类、蔬菜类、食用菌、果品类、畜肉类、禽肉类、奶蛋类、水产类、调味品及饮水类等11类，共计193种。每个食物列有出处、基原、性味、归经、功效、应用、研究等条目。在“应用”一栏中，不是简单地列举方子，而是将功效与应用联系起来，使学生能更好地理解食物的效用关系。将食物的附属品等以“附品”形式列出，体现出食物与附品的相关性。每个食物后面列有参考文献，供学生参考，加深理解。

传统养疗食品选取了90种有代表性的古方，按鲜汁、茶饮、酒剂、粥、羹、汤、菜肴、米面食品、蜜膏、其他食品分为10类，明确指出了各类食品的特点，使学生能更好地理解，以便运用。

3. 下篇论述食养与食疗。长期以来，此类营养学教材的编写有重食疗、轻食养的倾向。营养的功能首先是维生、养生，其次才是治疗或辅助治疗，不能本末倒置。因此，本教材在编排时，食养为先，食疗在后，并选取最能代表中医营养特色的四季食养、人群食养、体质食养详细论述。在食疗方面设有内科常见病证、妇科病证、儿科及其他病证，以常见病证为主，并注意收录近年发病增多的病证，如瘰疬、奶麻、痤疮、音哑等。

4. 在每章之前均设有学习指导，包括学习目的和学习要求。每节之后设有复习题，有利于教学安排和学生学习。

5. 书后列有附录，为下篇方剂索引，以方便查找。

本教材编写分工：上篇中医营养学的概念和内容，中医营养学的理论基础，食物性能、作用及应用，中医营养学的原则由周俭编写；中医营养学的起源与发展由周俭、刘焕兰编写。中篇常用食物由赵兴连、周俭、王宝庭、胡鹏编写，传统养疗食品由周俭、吴夏秋、黄丹卉编写。下篇食养部分由刘焕兰、王彭、曲卫玲编写，食疗部分由张正浩、刘占文、聂宏、何军锋、隋月姣、王攀编写。朱丽瑶、俞若曦、曹艳辉三位同志在本教材的编写过程中，协助做了大量工作，并编制附录。主编周俭教授对教材进行统审，并对各章做了细致的修改。

感谢中国中医药出版社和北京中医药大学东方学院对本教材编写工作的大力支持，感谢各院校老师的辛勤工作。

编写教材是一项繁重的工作，尽管我们在编写中做了很大努力，但由于时间和水平所限，难免有错误之处，欢迎各校师生提出宝贵意见，以便进一步修订提高。

《中医营养学》编委会
2012年6月

目 录

上篇 总 论

第一章 绪论	1	第四节 脾胃为本	15
第一节 中医营养学的概念和内容	1	一、脾胃功能	15
一、营养与营养学	1	二、培补后天	16
二、中医营养学研究的内容	2	第三章 食物性能、作用及应用	17
三、学习中医营养学的方法	3	第一节 食物的性能	17
第二节 中医营养学的起源与发展	3	一、性	17
一、早期活动	3	二、味	18
二、秦汉时期	4	三、归经	19
三、唐宋元时期	5	四、升降浮沉	20
四、明清时期	7	第二节 食物的作用	20
五、近代和现代	8	一、补虚扶正	20
第二章 中医营养学的理论基础	10	二、泻实祛邪	21
第一节 整体观念	10	三、调和脏腑	22
一、人是一个有机整体	10	第三节 食物的应用	23
二、人与自然密切相关	11	一、生命所需	23
三、人与社会和谐统一	12	二、养生保健	23
第二节 阴阳平衡	12	三、防治疾病	24
一、阴阳学说	12	第四章 中医营养学的原则	27
二、阴平阳秘	13	第一节 全面膳食	27
第三节 食药同源	13	第二节 辨证施膳	28
一、食药同源	13	第三节 谨和五味	29
二、食药有别	14	第四节 饮食有节	30
		第五节 配伍得当	31
		第六节 饮食禁忌	32
		第七节 饮食卫生	33

中篇 食物与食品

第五章 常用食物	35	菠菜	54
第一节 谷薯类	35	苋菜	55
粳米	36	蕹菜	55
籼米	36	茼蒿	56
糯米	37	莴苣	57
粟米	37	韭菜	57
小麦	38	芥菜	58
大麦	39	芸苔	59
燕麦	39	莼菜	59
荞麦	40	竹笋	60
玉米	40	香椿	60
高粱	41	茴香菜	61
青稞	41	金针菜	61
薏苡仁	42	洋葱	62
甘薯	43	百合	63
山药	43	茭白	63
马铃薯	44	二、根茎类	64
第二节 豆类	45	萝卜	64
黄豆	45	胡萝卜	65
黑豆	46	莲藕	65
绿豆	47	芋艿	66
赤小豆	47	慈菇	66
白扁豆	48	荸荠	67
蚕豆	49	三、瓜茄类	68
豌豆	49	黄瓜	68
豇豆	50	冬瓜	68
刀豆	50	苦瓜	69
第三节 蔬菜类	51	丝瓜	70
一、叶茎苔	51	南瓜	70
白菜	51	葫芦	71
甘蓝	52	番茄	71
水芹	53	茄子	72
旱芹	53	辣椒	73
茺荽	54	四、野菜类	73

芥菜	73	沙棘	94
苦菜	74	刺梨	95
苜蓿	74	猕猴桃	96
马齿苋	75	椰子浆	96
马兰头	76	西瓜	97
枸杞菜	76	甜瓜	97
第四节 食用菌	77	甘蔗	98
木耳	77	菱角	98
银耳	78	二、干果、坚果	99
蘑菇	79	大枣	99
香菇	79	栗子	100
第五节 果品类	80	芡实	100
一、鲜果	80	白果	101
梨	80	花生	101
桃	81	胡桃仁	102
杏	81	黑芝麻	103
橘	82	海松子	103
橙	83	向日葵子	104
柚	83	第六节 畜肉类	105
柑	84	猪肉	105
柠檬	84	牛肉	106
梅子	85	羊肉	107
李子	86	狗肉	108
苹果	86	驴肉	108
葡萄	87	鹿肉	109
樱桃	87	兔肉	109
草莓	88	第七节 禽肉类	110
柿子	88	鸡肉	110
桑椹	89	乌骨鸡肉	111
石榴	90	鸭肉	112
山楂	90	鹅肉	112
香蕉	91	鸽肉	113
荔枝	92	鹌鹑肉	113
龙眼肉	92	第八节 奶蛋类	114
枇杷	93	牛乳	114
橄榄	93	羊乳	115
杨梅	94	鸡蛋	116

鸭蛋	116	螺蛳	136
鸽蛋	117	淡菜	136
雀蛋	117	海参	137
鹌鹑蛋	118	海蜇	138
第九节 水产类	118	鳖肉	138
一、鱼类	119	龟肉	139
鲩鱼	119	牡蛎肉	139
鲢鱼	119	乌贼鱼肉	140
鲤鱼	120	紫菜	140
鲫鱼	120	海带	141
青鱼	121	石花菜	142
鳙鱼	122	龙须菜	142
鳊鱼	122	第十节 调味品、饮水类	143
鲚鱼	123	蜂蜜	143
带鱼	123	饴糖	144
鳊鱼	124	白糖	145
鲈鱼	124	冰糖	145
鲥鱼	125	红糖	146
泥鳅	125	食盐	146
鳢鱼	126	酱	147
鲳鱼	127	醋	147
银鱼	127	酒	148
白鱼	128	生姜	149
石首鱼	128	大葱	150
鳗鲡鱼	129	大蒜	150
二、虾蟹贝及其他	129	胡椒	151
河虾	129	花椒	152
对虾	130	小茴香	152
蟹	131	八角茴香	153
蚶	131	麻油	153
蚌	132	茶叶	154
干贝	132	井水	155
鲍鱼	133	泉水	155
蚬肉	134	第六章 传统养疗食品	157
蛭肉	134	第一节 鲜汁	157
蛤蜊	135	西瓜汁	158
田螺	135	芸苔汁	158

	芹菜汁	158		金玉羹	173
	白冬瓜汁	159		羊肉羹	173
	雪梨藕汁	159		青鸭羹	173
	苦菜姜汁	159		葱白猪肝羹	174
	山药甘蔗汁	160		萑菜鲫鱼羹	174
	鲜姜萝卜汁	160		石首鱼莼菜羹	175
	马齿苋蛋清汁	160	第六节	汤	175
第二节	茶饮	161		乌梅汤	175
	青果茶	161		大麦汤	176
	马兰茶	162		雪羹汤	176
	姜茶饮	162		五炒汤	177
	五合茶	162		碎玉汤	177
	桂花茶	163		葱白大枣汤	177
	独圣饮	163		黑豆生姜汤	178
	茉莉花茶	164		胡椒煨姜汤	178
第三节	酒剂	164		芥菜鸡蛋汤	178
	豆豉酒	165		萝卜鲫鱼汤	179
	川椒酒	165		百合鸡子黄汤	179
	芋子酒	165		鲤鱼赤小豆汤	180
	三仙酒	166	第七节	菜肴	180
	戊戌酒	166		素烧鹅	181
	甘薯酒	166		芙蓉鸡	181
	红糖酒	167		苦瓜塞肉	181
	荔枝煮酒	167		橄榄萝卜	182
第四节	粥	168		荷叶包鸡	182
	柿粥	168		茱萸头蹄	182
	鸭粥	168		葱炖鸭子	183
	口数粥	169		蒜醋鲤鱼	183
	腊八粥	169		酒炒螺蛳	183
	核桃葱白粥	170		莲子猪肚	184
	珠玉二宝粥	170		醋烧鲤鱼	184
	枸杞羊肾粥	170		莲房鱼包	184
第五节	羹	171		白莲乌骨鸡	185
	茴香羹	171		笋菇烧桂鱼	185
	烧菜羹	172		清炒绿豆芽	186
	葵菜羹	172		核桃仁炒韭菜	186
	海蜇羹	172	第八节	米面食品	186

荞麦面	187	柿子蜜膏	192
罗姜饼	187	葡萄蜜膏	192
核桃饼	188	杏仁蜜膏	192
藕粉糕	188	核桃蜜膏	193
栗子糕	188	莲肉蜜膏	193
重阳糕	189	四汁蜜膏	194
萝卜糕	189	牛髓蜜膏	194
羊肉馄饨	190	第十节 其他食品	195
椒面傅饪	190	白凤膏	195
山药茯苓包子	190	蜜饯百合	195
第九节 蜜膏	191	糖渍柠檬	196
秋梨蜜膏	191		

下篇 食养与食疗

第七章 因时食养	197	第十章 内科病证食疗	261
第一节 春季食养	197	第一节 感冒	261
第二节 夏季食养	202	第二节 咳嗽	265
第三节 秋季食养	206	第三节 喘证	269
第四节 冬季食养	212	第四节 内伤发热	272
第八章 因人食养	217	第五节 心悸	275
第一节 小儿食养	217	第六节 不寐	278
第二节 孕妇食养	222	第七节 胸痹	281
第三节 乳母食养	226	第八节 胃痛	284
第四节 老人食养	231	第九节 呕吐	289
第九章 体质食养	237	第十节 腹痛	293
第一节 平和质食养	237	第十一节 泄泻	297
第二节 气虚质食养	239	第十二节 便秘	302
第三节 阳虚质食养	242	第十三节 胁痛	306
第四节 血虚质食养	244	第十四节 黄疸	309
第五节 阴虚质食养	246	第十五节 积聚	312
第六节 痰湿质食养	248	第十六节 头痛	315
第七节 湿热质食养	251	第十七节 眩晕	318
第八节 气郁质食养	253	第十八节 郁证	320
第九节 血瘀质食养	255	第十九节 瘕气	323
第十节 阳盛质食养	256	第二十节 消渴	326
第十一节 特禀质食养	259	第二十一节 虚劳	330

第二十二节 痹证	336	第六节 带下病	373
第二十三节 腰痛	340	第七节 不孕证	376
第二十四节 水肿	344	第十二章 儿科及其他病证食疗	381
第二十五节 淋证	349	第一节 奶麻	381
第二十六节 阳痿	353	第二节 积滞	384
第十一章 妇科病证食疗	358	第三节 疳证	387
第一节 痛经	358	第四节 遗尿	390
第二节 月经过多	361	第五节 痤疮	393
第三节 月经过少	364	第六节 音哑	396
第四节 闭经	367	附录 下篇用方索引	400
第五节 经断前后诸证	371		

上篇 总论

第一章 绪论

【学习指导】

一、学习目的

通过本章学习,使学生理解营养和营养学,掌握中医营养学的概念,熟悉中医营养学研究的内容,熟悉中医营养学的起源和发展概况,了解中医营养学的学习方法,对中医营养学有一个基本的认识。

二、学习要求

1. 理解和掌握营养和营养学的概念。
2. 理解和掌握中医营养学的概念。
3. 熟悉营养学起源和发展概况。
4. 熟悉历代的代表性著作及贡献。
5. 熟悉中医营养学的基本内容。
6. 了解中医营养学的学习方法。

第一节 中医营养学的概念和内容

一、营养与营养学

“营养”一词,古已有之。据《普济方·一百八十八卷》记载“夫人之所以滋养其身者,唯气与血。血为营,气为卫。营行脉中,卫行脉外……血之周流于身,上透泥丸(注:百会穴),下至涌泉,灌溉诸经,营养百脉”。“营”,有经营、营造、谋取之意;“养”,有滋养、调养、养护之意。

营养不足或营养过度皆可发为疾病，如“肝气不足则血弱，肾气不足则精衰，血弱精衰，不能营养于目，渐致昏暗”（《圣济总录·卷一百八》）。又如“疔疮之生，膏粱人居其半，皆因营养过度，火毒外发所致”（《华佗神方·卷五》）。

在古代，“营养”与“荣养”相通。《华佗神方·卷一》记载：“肺生肾，肾生肝，肝生心，心生脾，脾生肺，上下荣养，无有休息。”又如《雷公炮制药性解·卷一》记载：“酒厚肠胃，驻颜色，通行血脉，荣养肌肤。”

营养，实际上就是机体摄取、消化、吸收和利用食物或养料，以维持正常生命活动的过程。人们摄取食物，经过胃的受纳腐熟、脾的运化，将食物中的精微物质输送到全身，以营养五脏六腑、四肢百骸及皮毛筋骨等组织器官，生命得以生生不息。

西医营养学是研究机体营养规律以及改善措施的一门学科，它是生化、生理学为基础发展起来的，奠基于18世纪中叶，20世纪初传入我国。而实际上，我国固有的中医营养学已有两千多年的历史，自成体系，为中华民族的繁衍与健康作出了巨大的贡献。

中医营养学是研究中医饮食理论及其应用的一门学科。它和养生、中药、针灸、推拿、气功等学科一样，都是中医学的重要组成部分，并在预防医学、临床医学、康复医学、老年医学各领域中占有重要地位。

中医营养学不同于中医药膳学，中医营养学研究的是饮食问题，中医药膳学研究的是食药同用问题，二者不应混淆。

二、中医营养学研究的内容

1. 理论

研究中医营养学的理论体系、思维方法、基本原则等。

2. 食物

食物系指供人食用的天然物质，如谷薯类、豆类、蔬菜、水果、菌类、肉类、奶蛋、水产品、调味品、饮水类等。它们提供人体必需的营养精微物质。食物是中医营养应用的基础。

3. 传统养疗食品

食品是食物的升华。古代有许多传统食品，具有一定的养生疗病功效，常以鲜汁、茶饮、酒剂、羹汤、粥食、菜肴、米面食品、蜜膏等形式出现。它们散在于历代方书、本草著作和烹饪书籍中。

4. 饮食养生

饮食养生，简称“食养”，是指利用饮食以营养机体、维持健康、保健强身、延年益寿的活动。“食养”一词，较早见于《黄帝内经》。《素问·五常政大论》说：“谷肉果菜，食养尽之。”四时养生、各类人群的饮食养生是食养的重要部分，古代文献均有涉及；还记载了许多食物具有养生保健的功效，如润肤、美颜色、乌发、生发、聪耳、明目、益智、增力、轻身、肥健、固齿、延年、强筋、壮阳、种子（助孕）等，种类繁多。

5. 饮食治疗

饮食治疗，古代多以“食治”相称，现代多以“食疗”相称，是指利用饮食以防治疾病的活动。中医饮食疗法的理论和方法十分丰富。历代方书和本草著作记载了大量的食疗方，民间也有不少行之有效的经验方。

6. 饮食节制

饮食节制，泛指饮食的方法、方式，包括饮食制度等。《素问·生气通天论》中所说“食饮有节”是饮食有节的较早记载。

7. 饮食禁忌

饮食禁忌，简称“食忌”，就是有关食之“非所宜”的诸般情况。如水肿者饮食不宜咸，肥胖、消渴者不宜吃肥甘之物，有痰湿者饮食不宜滋腻等。饮食禁忌除需在临床治疗中注意外，在日常生活中也应注意，并随着季节、地域、机体的变化而有所调整。

食物、传统养疗食品、饮食节制、饮食禁忌贯穿于饮食应用之中，在饮食养生、饮食治疗中起着重要作用。

三、学习中医营养学的方法

中医营养学内容丰富，涉及面广，是一门综合学科，与中医基础理论、中药性能理论、养生学及临床各科关系密切。因此，本学科的学习应与上述课程内容有机地联系在一起，前后互参，以加深理解。

中医营养学是一门应用性很强的学科，学生在日常生活中应尽可能地多接触食事活动，身体力行，多动手、多品尝、多动脑，借此对食物、食品的色泽、香气、味道、形状、质地、功效等增加感性认识。

在学习的过程中，要注意理论联系实际，运用所学知识，通过观察进行综合分析以辨证施膳。

复习题

1. 什么是营养？
2. 什么是中医营养学？
3. 试述中医营养学研究的内容。

第二节 中医营养学的起源与发展

中医营养学是千百年来中华民族运用饮食维护健康、防治疾病的智慧结晶和文化瑰宝，历史悠久，源远流长。

一、早期活动

饮食与人类休戚相关。在远古时代，人们为了生存去寻找食物，通过反复实践、品