



食物 疗法

饮食与健康

◆杨润琴/尹俊玉/于芳◎著



物

世食

疗法

中国医药出版社

食物 疗法

饮食与健康

中国友谊出版公司

◆杨润琴/尹俊玉/于芳◎著

食物疗法

——饮食与健康

杨润琴 尹俊玉 于 芳 编著

中国友谊出版公司

图书在版编目(CIP)数据

食物疗法:饮食与健康/杨润琴,尹俊玉,于芳著. -

北京:中国友谊出版公司,2002.6

ISBN 7-5057-1814-2/R·20

I. 饮… II. ①杨…②尹…③于… III. 食品营养—基本知识 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 032535 号

- | | |
|-----------|---|
| 书名 | 食物疗法——饮食与健康 |
| 编著 | 杨润琴 尹俊玉 于芳著 |
| 出版 | 中国友谊出版公司 |
| 发行 | 中国友谊出版公司 |
| 经销 | 新华书店 |
| 印刷 | 北京忠信诚印刷厂 |
| 规格 | 850×1168 毫米 32 开本
13.625 印张 317400 字 |
| 版次 | 2003 年 1 月第 2 版 |
| 印次 | 2003 年 1 月北京第 1 次印刷 |
| 书号 | ISBN 7-5057-1814-2/R·20 |
| 定价 | 26.00 元 |
| 地址 | 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼 |
| 邮编 | 100028 电话 (010)64668676 |

编写分工：

杨润琴 第二章与其他方面

尹俊玉 第一、四章

于 芳 第三章

主 审 李承道

前言

中医养生学历经千年不衰,在科学技术迅猛发展的今天,仍然闪耀着光辉。“饮食与健康”两者密切相关。饮食中的“食疗与食养”是中医养生学的重要组成部分。民以食为天,人以谷为本,正常的饮食是人体赖以生存的基本条件,对于如何选择食物,如何合理用膳,中华医学积累了丰富的经验。无论在养生,防病治病,都有一套中医特色的营养膳食理论。

中医对“食疗与食养”自古就很重视。例如,《黄帝内经》中不但指出了食物对养生健身的重要性,更明确指出了合理膳食对治病的意义。如《素问·五常政大论》中说:“病有久新,方有大小,有毒无毒,因宜常制矣。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;无使过也,伤其正也……”这里提到的食疗,一直是中医治病所遵循的重要原则,在治病过程中除严格掌握用药的法度外,就是要以“谷肉果菜,食养尽之。”正如俗话说“三分治病七分养”,“药补不如食补”,可见治病养生过程中食疗、食养的重要。中医养生理论认为,在饮食的调配上要合理,不得偏嗜。如《素问·藏气法时论》云:“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。”说

明粮食、肉类、蔬菜、果品等有主有从,适当地调味,才能补益精气津血,有益于人体健康。

中医食疗是在中医理论指导下,通过大量的生活和医疗实践逐渐积累而形成的,具有重要的理论和临床应用意义。如《素问·至真要大论》曰:“谨察阴阳所在而调之,以平为期。”中医食疗正是在这种以阴阳平衡为核心的整体观学说指导下,采用补其不足,损其有余的方法,使阴阳偏盛偏衰的失调现象复归于相对平衡协调的正常状态。“损其有余”,主要是针对阴或阳偏盛有余的病症而言。如阳热亢盛的实热症,食疗以“热者寒之”为法,症如高热、大汗、大渴、烦躁、尿痛以及喉痹、口疮、火毒、霍乱、泻痢等,可选用“天生白虎汤”——西瓜,清泻其阳。西瓜甘、寒,最善清热解暑,生津利尿,功同清热之白虎汤。还能治疗夏日中暑,发热心烦、口渴尿少等症。西瓜既可生吃瓜瓤,也可取瓜汁饮用,还可用西瓜皮(药名西瓜翠衣)煎水服用。阴寒内盛的寒实症,食疗则以“寒者热之”为法,应选用椒面粥、干姜粥等方温散其阴。而“补其不足”主要运用于阴或阳偏衰不足的病症。如阴虚阳元的虚热症,食疗应“壮水之主,以制阳光”,选用二冬膏、玉竹粥等方滋阴以制阳。阳虚阴盛的虚寒症,食疗则“益火之源,以消阴翳”,选用鹿角胶粥、附片炖狗肉等方补阳以制阴。如此药食同源,药借食味,食借药力,两者互补,相得益彰,乃是中医食疗中的一大特色。

根据中医理论,不同的食物其性味不同,归经不同,所含的营养成分以及所起的作用亦不同。本书在编写过程中把食疗中的食物(素食补养品、肉食补养品)根据中医理论“四气”、“五味”、“升降浮沉”、“归经”进行中药化。对每种食物的成

分、功能、主治、选方与宜忌进行了介绍。在选方中精选的一些古今验方,由于历代的计量单位不同,很难与当今计量单位进行统一,在实际应用中仅做参考,在此说明,应引起注意。此外还介绍食物治病的机理及其特点,辨症和体施食及食物的禁忌和搭配等。食物中的五味,如“酸入肝,苦入心,辛入肺、甘入脾、咸入肾”等,根据不同的病人与个体进行辨症和辨体施食。辨症食疗是中医食疗对疾病的一种特殊的研究和处理方法。它以所辨的“症”为前提和依据,按不同的“症”需要分别配制不同的膳食,是中医辨症施食在食疗中的具体应用。临床上由于同一种病可以表现不同的症,而不同的病又会表现出相同的症。故辨症食疗又相应地有“同病异食”和“异病同食”的两种不同方法。以痢疾病为例,由于发病的时间、地区及患者的体质不同,或疾病所处的发展阶段不同,故所表现的症不同。如属脾胃湿热者,应食马齿饮、马齿粥清热利湿;属寒湿困脾者,应食姜蒜红糖汤、藿香葛蒲粥温化寒湿;属脾胃虚弱者,应食白术猪肚粥、益脾饼益气健脾。值得注意的是辨症食疗与因人、因时、因地食疗密切相关,在辨症的基础上,还必须根据个人体质、年龄性别、季节气候、地理环境等不同情况,把人体与自然环境结合起来,综合分析,组方施膳,才能达到辨症食疗的目的。

值得注意的是:饮食过用即饮食过饱、五味偏嗜等亦会导致发病。《素问·痹论》曰:“饮食自倍,肠胃乃伤。”《素问·生气通天论》曰:“膏粱之变,足生大疔。”五味偏嗜对人体的危害性,正如《素问·至真要大论》所曰:“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。久而增气,物化之常也。气增而久,天之由也。”《素问·五藏生成》还

具体指出：“多食咸，则脉凝泣而色变；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，肉胝皱而唇揭；多食甘，则骨痛而发落；此五味之伤也。”此外，《素问·上古天真论》告诫人们“以酒为浆”是半百而衰的原因之一。《素问·厥论》还曰：“酒气与谷气相搏，热盛于中，故热变于身，内热而溺赤也。”说明饮酒过度可致病生。

本书在编写过程中，由于时间仓促，加上经验不足，水平有限，所收集的资料不很充分、内容不够全面，仅供抛砖引玉之用。

目 录

前言	(1)
----------	-----

第一章 食养与食疗	(1)
-----------------	-----

第一节 食养与食物中药化	(1)
--------------------	-----

一 古人饮食的均衡观	(1)
------------------	-----

(一) 五谷为养	(2)
----------------	-----

(二) 五果为助	(2)
----------------	-----

(三) 五畜为益	(2)
----------------	-----

(四) 五菜为充	(3)
----------------	-----

二 合理膳食有利健康	(4)
------------------	-----

(一) 注意食物的多样化	(4)
--------------------	-----

(二) 营养平衡	(4)
----------------	-----

三 不合理膳食易致病	(6)
------------------	-----

四 注意清除体内有害物质	(6)
--------------------	-----

第二节 食疗	(8)
--------------	-----

一 食物的性能与适应范围	(10)
--------------------	------

二	食物的药性“四气”	(10)
三	食物的药味“五味”	(11)
四	食物的“升降浮沉理”	(12)
五	确定食物的归经与药效	(13)
六	食物药化的意义	(14)
第三节	食物治病的机理及其特点	(15)
一	食物治病通过两种途径实现	
	治疗目的	(16)
(1)	(一)主动保健,预防疾病的作用	(16)
(1)	(二)驱除病邪,治疗疾病的作用	(18)
二	食物治疗疾病与特点	(18)
(1)	(一)口感舒适	(18)
(1)	(二)药源广泛,方便易行	(19)
(5)	(三)食物营养丰富	(19)
(5)	(四)机动性大	(19)
(5)	(五)价廉物美	(19)
(3)	三 辨证与辨体施食	(20)
(4)	(一)辨证施食	(20)
(4)	(二)辨体施食	(21)
(4)	四 食疗在临床治疗中的应用	(22)
(6)	(一)张氏食疗在临床中的应用	(22)
(6)	(二)食疗方之特点	(23)
(8)	五 饮食禁忌	(24)
(8)	(一)食量禁忌	(24)
(01)	(二)饮食偏嗜禁忌	(25)

(14)	(三)人体素质与饮食禁忌	(28)
(14)	(四)病中忌口	(28)
(14)	(五)食物与药物、食物与食物禁忌	(30)
	第四节 微量元素归经假说	(31)
(21)	一 微量元素归经假说	(31)
(21)	二 微量元素的种类与来源	(32)
(40)	(一)锌的主要生理功能	(33)
(40)	(二)锰的主要生理功能	(33)
(41)	(三)铜的主要生理功能	(34)
(41)	(四)铬的主要生理功能	(34)
(41)	(五)铁的主要生理功能	(35)
(48)	(六)钴的主要生理功能	(35)
(48)	(七)钼的主要生理功能	(36)
(48)	(八)氟的主要生理功能	(36)
(49)	(九)硒的主要生理功能	(37)
(49)	(十)碘的主要生理功能	(37)
(49)	(十一)硅的主要生理功能	(38)
(49)	(十二)钒的主要生理功能	(38)
(49)	(十三)锡的主要生理功能	(39)
(49)	(十四)镍的主要生理功能	(39)
	第五节 饮食中碱储备与酸碱平衡	(39)
(52)	一 食物酸碱性的鉴别	(40)
(52)	二 注意膳食的酸碱平衡	(41)
(52)	三 比赛和运动前应提高机体碱	
(52)	储备	(43)

四	食品的酸碱度	(44)
(一)	酸性食品的酸度	(44)
(二)	碱性食品的碱度	(44)
第六节	食物的搭配	(45)
一	餐桌上的最佳“搭档”	(45)
(一)	毛豆、花生、啤酒;米饭、鸡蛋、纳豆 ..	(45)
(二)	红葡萄酒、花生米	(46)
(三)	蔬菜、鸡蛋	(46)
(四)	芝麻、海带	(47)
(五)	油脂类、蔬菜、豆类	(47)
(六)	豆腐、海带	(47)
(七)	猪肉、大蒜	(48)
(八)	菠菜、豆腐	(48)
(九)	糙米、咖啡、牛奶	(48)
(十)	百合、鸡蛋	(49)
(十一)	蜜糖、甲鱼	(49)
(十二)	韭菜、鸡蛋	(49)
(十三)	枸杞叶、羊肝	(49)
(十四)	百合煮鸡蛋	(49)
(十五)	V _c 、铜元素	(50)
(十六)	核酸, V _c	(50)
(十七)	叶酸、硒酵母	(50)
(十八)	猪肝、菠菜	(51)
(十九)	羊肉、生姜	(51)
(二十)	鸡肉、栗子	(51)

(20)	(二十一)鸭肉、山药	(51)
(20)	(二十二)鲤鱼、米醋	(51)
(20)	(二十三)豆腐、萝卜	(52)
(22)	(二十四)牛肉、土豆	(52)
(22)	二 食物搭配禁忌	(52)
(22)	(一)胡萝卜、山楂	(52)
(22)	(二)核桃、白酒	(52)
(22)	(三)汽水、白酒	(53)
(22)	(四)萝卜、橘子	(53)
(22)	(五)橘子、牛奶	(53)
(22)	(六)牛奶、果汁	(53)
(22)	(七)牛奶糖加热	(54)
(22)	(八)牛奶、巧克力	(54)
(22)	(九)豆浆冲鸡蛋	(54)
(28)	(十)豆浆、红糖	(54)
(28)	(十一)豆芽、猪肝	(54)
(28)	(十二)水果、海味	(55)
(28)	(十三)狗肉、茶	(55)
(28)	(十四)红薯、柿子	(55)
(30)	(十五)水生甲壳类食物与 V_c	(55)
(31)	(十六)茶叶煮鸡蛋	(56)
(32)	(十七)炒鸡蛋放味精	(56)
(32)	(十八)酒、胡萝卜	(56)
(32)	(十九)小葱拌豆腐	(56)
(32)	(二十)海鲜与啤酒	(56)
(32)	(二十一)牛肉与栗子	(56)

(12)	(二十二)兔肉与芹菜	(56)
(12)	(二十三)大米与蜂蜜	(56)
(12)	(二十四)萝卜与木耳	(56)
(12)	(二十五)香蕉与芋头	(57)
(12)	(二十六)羊肉与西瓜	(57)
(12)	(二十七)洋葱与蜂蜜	(57)
(12)	(二十八)豆腐与蜂蜜	(57)
(12)	(二十九)鸭肉与栗子	(57)
(12)	(三十)大蒜与大葱	(57)
(12)	(三十一)鸡蛋与糖精	(57)
(12)	(三十二)黄瓜与西红柿	(57)
(12)	(三十三)红枣与虾皮	(57)
(12)	(三十四)红薯与鸡蛋	(57)
(12)	(三十五)菊花与芹菜	(57)

第二章 素食补养品..... (58)

第一节 粮食类..... (58)

(12)	一 小米	(58)
(12)	二 小麦	(60)
(12)	三 大米	(61)
(12)	四 大麦	(62)
(12)	五 玉米(附玉蜀黍叶、根、玉米须)	
(12)		(63)
(12)	六 白粱米	(66)
(12)	七 江米	(66)

(09)	八 甘薯	(68)
(09)	九 红米	(69)
(10)	十 陈仓米	(70)
(10)	十一 芡实	(71)
(50)	十二 薏米	(73)
(30)	十三 青粱米	(74)
(03)	十四 浮小麦	(75)
(00)	十五 黑芝麻	(75)
(00)	十六 荞麦	(77)
(80)	十七 灿米	(79)
(00)	十八 高粱	(79)
(00)	十九 莠麦	(80)
(03)	二十 黍米	(81)
(03)	二十一 黄粱米	(81)
(04)	二十二 黑米	(82)
(00)	二十三 燕麦	(83)
(01)	二十四 糜子米	(85)
	第二节 豆类与豆制品	(85)
(08)	一 刀豆	(85)
(08)	二 大豆黄卷	(86)
(10)	三 马科豆	(87)
(10)	四 白豆	(88)
(11)	五 芝麻	(89)