



用中华



养生理念



打好国人



身体基础

# 中医食疗

庄礼兴  
编著

广东旅游出版社

# 中医食疗

用中华

养生理念

打好国人

身体基础

庄礼兴 编著

广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医食疗 / 庄礼兴编著. — 广州: 广东旅游出版社, 2008. 2

ISBN 978-7-80653-949-1

I. 中… II. 庄… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 167526 号

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

深圳市普加彩印务有限公司印刷

(深圳龙华创艺路亿康工业园 B 座)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址: 广州市中山一路 30 号之一

联系电话: 020-87347994 邮编: 510600

720×990 毫米 16 开 19.5 印张 211 千字

2008 年第 1 版第 1 次印刷

印数: 1-6000 册

定价: 38.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

# 前言



曾接诊过一位患者，其患病将近一年，全身肌肉瘦削、四肢乏力，不能独立行走。患者家境颇殷，一年来看遍了国内各地名医，服中西药无数，症状却未见明显好转，而且越来越重，患者对服药治疗也失去信心，出现抗拒治疗心理。因此我给他开了一个食疗方，让他长期食用。方由鹿筋、龟裙、人参、枸杞子组成，隔水炖服，每周3次。三个月后奇迹出现了，患者不仅体重增加了十余斤，面色红润，可以独立慢慢步行几十米。

疗效如此之好，奥秘在哪里呢？上方来自《医方集解》，名曰“龟鹿二仙胶”，药物组成为鹿茸、龟板、人参、枸杞子，制作成胶，长年服用，为富贵人家益寿延年之方。今将鹿筋、龟裙替换鹿茸、龟板而成食疗方，既保留了方中大补阴阳、气血的功效，又可作为食疗方长期食用，病人也乐于接受，慢慢治好了疾病。

这就是食疗的魅力所在。作者长期接触、治疗一些慢性疾病，特别是随着现代人生活节奏的加快，精神压力变大，亚健康人群也随之出现。一方面正如上面所举例子，慢性迁延性疾病，各种药物对之治疗欠佳，如能选择一些适合的食疗方法予以调理，效果不差，病人也乐于接受；另一方面，对于亚健康人群，明显的疾病征象并不具备，往往也不会到医院就诊治疗，中医的“上工治未病”就最适合此种情况了，既是未病，或称疾病萌芽阶段，运用食疗方法来调养是再好不过的了。作者曾于1994年写过食疗书一本，若干年后，很多朋友、病友向我索要该书，苦于停版而未能得到。鉴于此，在出版社的邀约下，再次写一本有关食疗的书也就是自然而然的事了。

中医食疗源远流长，早在二千多年前的医学著作中就有有关药膳的记载，如我国最早的医学著作《内经》记载用药膳治病就有13方；又如在汉代张仲景《伤寒杂病论》这部著名的经典医著中，阐述了饮食滋味诸如禽兽鱼虫之属在摄生、预防和治疗疾病中的禁忌与功效，强调“所食之味，有与疾相宜，有与疾为害，若得宜则益体，害则成疾。”如一直沿用至今的有名食疗方“猪肤汤”、“百合鸡子黄汤”、“当归生姜牛肉汤”，将辨证药治与食疗有机地结合起来，实际上已经把辨证食疗纳入中医辨证论治的理论和实践体系之中，为中医食疗学奠定了重要的基石。

中医食疗有什么特点呢？上面已谈到，食疗主要是适用于各类慢性病或亚健康状态，此类人群厌恶单纯的药物治疗，惧怕药物的毒、副作用或经常规的药物治疗效果不佳，这些就是食疗的适应症。因为食疗有“寓医于食”的优势，使有治疗作用的药物、食物配合使用，变成了病人乐于接受的方剂，这样使食供药威，药助食性，药食同用，相辅相成，相得益彰。中医的食疗又有其独到之处，就是强调了中医辨证论食的优点，同样的疾病，因体质的差异，年龄的不同，寒热虚实的变化，选用的食疗方就不同了，这就是中医辨证施食的精髓。本书也着力于此方面，而有别于其他的食疗书籍，如果能辨证准确，对证施食，选择恰当的食疗方，就能获得理想的效果。

愿中华养生理念为国人打好身体基础！



# 目录

## 概说中医食疗

### 中医食疗学基础

中医食疗学概念	2
中医食疗学的起源与发展	3
食物的性味	5
食物的归经	6
食物的配伍	7
平衡膳食	8
合理利用食物	9
食品的类型	10
饮食禁忌	12
食疗的整体观	13
辨证施食	15

### 中医食疗治则

补气益脾法	16
补血滋阴法	17
补肾益精法	18
益胃生津法	18

## 常用食物和药物

### 常用食物

#### 粮油类

20

粳米	糯米	小麦	大麦
荞麦	玉米	马铃薯	芋子
番薯	花生	核桃	西米
芝麻	荸荠	小米	燕麦
高粱			

#### 豆类

28

黄豆 黑豆 绿豆 赤小豆  
蚕豆

#### 蔬菜类

31

芹菜 芥菜 菠菜 韭菜  
蕹菜 黄花菜 枸杞菜 茼蒿菜  
白菜 苋菜 茺荽 豆角  
大蒜 豆芽 葱 生姜  
白萝卜 红萝卜 洋葱 莲藕  
卷心菜 花菜 油菜 芥兰  
竹笋

#### 瓜果类

43

苦瓜 丝瓜 冬瓜 黄瓜  
南瓜 葫芦 番茄 茄子  
辣椒

#### 食用菌藻类

48

香菇 猴头菇 磨菇 紫菜  
银耳 木耳 茶树菇 海带

#### 水果类

52

苹果 李子 梨子 柑子  
香蕉 西瓜 荔枝 柿子  
金橘 柚子 柠檬 葡萄  
石榴 橄榄 菠萝 猕猴桃  
桃子 杨梅 甘蔗 榴莲  
杏子 枇杷 龙眼 木瓜  
哈密瓜 芒果 杨桃 橙子

#### 畜肉类

66

猪肉 猪皮 猪心 猪肺  
猪肝 猪肚 猪肠 猪肾

猪脑	猪脚	猪骨	猪血
牛肉	牛肝	牛肚	牛骨
狗肉	兔肉	羊肉	

## 禽肉类 75

鸡肝	鸡肉	鸭肉	乌骨鸡
鹅肉	鹌鹑肉		

## 奶蛋类 78

牛奶	鸡蛋	鸭蛋	羊奶
----	----	----	----

## 水产品及蛙类 80

鲤鱼	草鱼	鲫鱼	带鱼
黄鳝	白鳢	泥鳅	银鱼
乌鱼	黄花鱼	墨鱼	鲈鱼
鳖肉	龟肉	虾	螃蟹
田螺	牡蛎肉	海参	蛙
海蜇	淡菜	蛙	

## 调味品类 92

盐	酱	醋	冰糖
桂皮	白糖	红糖	茶叶
胡椒	酒		

## 常用中药 97

太子参	西洋参	人参	党参
黄芪	山药	大枣	当归
阿胶	何首乌	枸杞子	黄精
紫河车	杜仲	鹿茸	巴戟天
蛤蚧	沙参	百合	蜂蜜
玉竹	冬虫夏草	三七	艾叶
茅根	扁豆	薏苡仁	天麻
柏子仁	酸枣仁	麦芽	谷芽

鸡内金	芡实	莲子	使君子
砂仁	金银花	菊花	桑叶
蝉退	益母草	夏枯草	鸡血藤
白芷	川贝母	苦杏仁	陈皮

## 食养食疗

### 正常人的食养

食养要点	122
四季食养方	127

### 小儿食养食疗

概述	131
婴幼儿的调护和喂养	134
长年儿童的饮食养护	136
小儿疾病的中医食疗	139
小儿厌食症	139
小儿遗尿	141
小儿营养不良	143
婴幼儿腹泻	146
智能落后(脑发育不全)	149
百日咳	152
支气管哮喘	154
佝偻病	157
婴儿湿疹	160

### 青少年食养

食养要点	161
健康食养方	163

### 中年人食养食疗

中年人的生理变化	164
中年人的食养	165
中年疾病的中医食疗	168
慢性疲劳综合征	168
肠道易激综合征	171

### 妇科疾病的中医食疗

月经不调	173
痛经	177
闭经	180
功能性子宫出血	183
白带异常	186
不孕症	188
更年期综合征	191

### 孕产妇食养食疗

食养要点	194
常见症状中医食疗	196
妊娠剧吐	196
妊娠水肿	198
先兆流产	201
产后病	204
缺乳	204

### 男性疾病的中医食疗

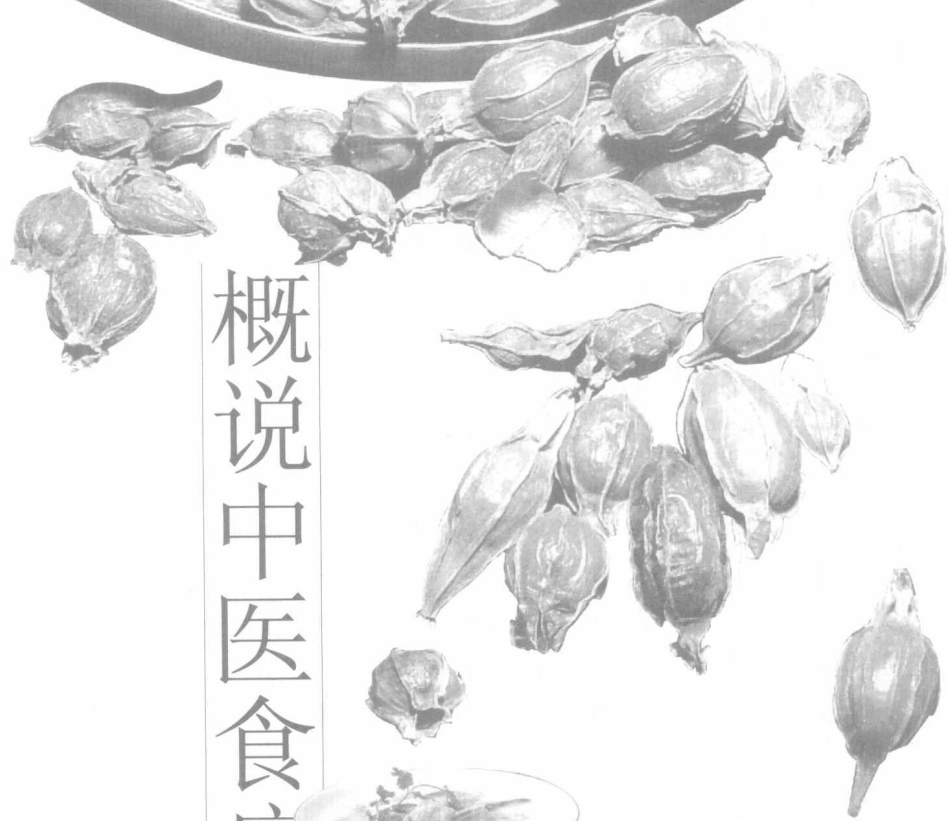
阳痿	209
遗精	211
早泄	214
精液异常	216
前列腺炎	218
不育症	221

### 老年人的食养食疗

老年人消化吸收功能的改变	224
老年人食养	228
老年疾病的中医食疗	231
慢性支气管炎	231
高血压病	234
冠心病	237
高脂血症	240
颈椎病	242
腰椎病	244
脑血管意外	247
糖尿病	250
风湿、类风湿性关节炎	253
慢性便秘	256
慢性结肠炎	258
脱肛	261
痔疮	264
前列腺肥大	266
白内障	269
肿瘤(癌症)	271

### 其他疾病的中医食疗

感冒	276
传染性肝炎	279
肝硬化	282
肺结核	284
慢性胃炎	287
胃、十二指肠溃疡	290
胆囊炎、胆石症	292
慢性肾炎	296
贫血(缺铁性贫血)	299
神经衰弱	301
慢性鼻炎	304



概说中医食疗





# 中医食疗学基础

中医食疗学是在中医药学领域中新创立的一门学科。因此，很有必要首先弄清它的概念。中医食疗学是建立在古代食疗本草学和有关“食疗”的理论知识、临床经验的基础之上，故仍有其悠久的历史。

## 中医食疗学概念

中医食疗学是在中医药理论指导下，研究食物的性能、食物与健康的关系，并利用食物维护健康、防治疾病的科学。

中医食疗学主要是在食疗本草学的基础上充实、发展起来的一门学科。它的基本内容可见于有关食疗本草之类的书籍，其次则散见于某些医书或中医临床书籍中。在古代，能体现中医食疗学这一概念的术语是“食疗”或“食治”。虽然有“疗”、“治”之称，但其内容并不主要指用饮食物来治疗疾病，而主要是指利用食物来维护健康，并辅助药物来防治疾病。可能由于《本草求真》所说的“食物入口，等于药之治病，同为一理”的原因，故不能从表面上去理解。

“食疗”离不开食物的性能和应用(包括食物的营养作用)，食疗本草学主要是研究各种食物的性能和应用的学科，并涉及有关食疗学知识。如唐代孙思邈《千金要方》“食治”一卷既分类介绍了果实、菜蔬、谷米、鸟兽及虫鱼的性能、应用，又在卷首序论中论述了食疗的意义、原则和饮食禁忌。它的主要内容属于食疗本草学范围。其后有关食疗本草学书籍所论述的范围基本与此相似。所以说它是中医食疗学形成的基础。而像《伤寒杂病论》、《肘后备急方》、《外台秘要》、《太平圣惠方》、《圣济总录》、《古今医统大全》等书籍的中医食疗学内容，全书只涉及其中一部分。无论怎样，这都说明中医食疗学具有十分悠久的历史。今天，食物在维护健康、防治疾病方面的作用越来越引起人们的重视，医药和营养学界也在逐步开始从多方面进行研究和利用。可以说，中医食疗学是一门古老而又崭新的科学。

中医食疗学用以维护健康、防治疾病的方法是食物疗法(也可称为食疗)，它和



药物疗法有很大的不同。前者主要利用食物(谷肉果菜之类),并以饮食物的形式运用;后者主要用药物,并以药剂的形式运用。前者适应范围较广泛,主要针对非健康人群,其次才是用于患者,作为药物或其他治疗措施的辅助手段;后者适应范围较局限,主要针对病人,其次才用于不健康的人群,是治疗疾病和预防疾病的重要手段。前者是随着日常饮食生活比较自然地被接受;后者则不是这样。应用食物疗法不仅能达到保健强身、防治疾病的目的,而且还能给人感官上、精神上的享受。这种自然疗法与服用苦口的药物相比迥然不同,因此易为人们接受。当然,由于食物疗法和药物疗法各有所长,故在防病治病的过程中二者都是不可缺少的,应利用其所长,相互配合。

## 中医食疗学的起源与发展

古人说:“民以食为天。”也就是说,食物是人们生活必不可少的东西。人体生命活动必须依靠摄取食物来维持。人类为了生活与健康,必须寻找食物,并进一步认识食物,探索食物维护健康以及防治疾病的作用。从这一点说,自从有了人类,“食疗”就在自觉或不自觉的探索之中了。史前时期,“神农尝百草”的传说便有这一内容。

自夏朝(公元前21~前16世纪)发明了发酵酿酒后,殷商时代酒的酿造与应用已较普遍。酒除供饮用外,还广泛用于医药,医用汤液在当时也从烹调中产生出来,可见,此时中医食疗已经萌芽。西周时(前11世纪~前771年)宫廷里就有了“食医”的官职人员,专做帝王的饮食保健工作,膳食的制作已多样化。

随着食疗经验和知识的积累,食疗理论也产生了。战国时期(前2世纪)我国第一部医理论著《黄帝内经》(包括《素问》、《灵枢》两部分)中,对此就有不少正确的论述。如《素问·脏气法时论》说:“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,以补血益气。”《素问·五常政大论》又说:“谷肉果菜,食养尽之。”它既说明了用药的同时辅以食疗的重要性,又说明了各类食物都需要摄取。这和现代平衡膳食的观点基本上是一致的。此外,还论述了脏腑生理特性和食物性味的关系,以及对饮食性味的选择与配合等,为食疗确定了基本原则。

东汉(25~220年)产生了我国第一部药物专著《神农本草经》。书中十分注意收载能补益强身、防老抗衰的食物,如薏苡仁、枸杞子、大枣、茯苓、鸡、雁肪、蜜、藕、莲子、胡麻、葡萄等。由于许多食物和药物一样具有某种功效(称为可食性药



物), 所以此后仍有把食物载于普通本草书中的。当时著名的医家张仲景更把食物很好地用于医方, 他创造的桂枝汤、当归生姜羊肉汤、猪肤汤等, 都可以说是很好的食疗性方剂。其治外感风寒, 表虚自汗, 服用桂枝汤后啖热稀粥助药力的方法, 则是很好的饮食护理。此外, 他还明确地提出了饮食卫生的观点, 这些都是难能可贵的。

两晋南北朝时期(265~589年)关于饮食物防治疾病的知识有明显的增长。如晋代葛洪《肘后备急方》所记载的许多简、便、验方中, 属于食疗性质的不少, 对饮食卫生与禁忌的记载也较详细。南朝陶弘景著《本草经集注》, 充分注意了食物的特殊性。在分类上, 他把果、菜、米等类食物与草、木等并列。在该书“诸病通用药”中列举食物的也不少见, 如在“大腹水肿”项下就列举了海藻、昆布、小豆、大豆、苦瓜、鲤鱼、鳢鱼等; 在“消渴”项下列举了白茅根、冬瓜、牛乳、马乳、小麦等。这对中医食疗学有重大的贡献。

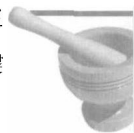
唐代(618~907年)食疗保健有很大的发展, 并形成了独立的学问。如孙思邈的《千金要方》首先将“食治”立为专篇, 指出“安身之本, 必资于食……食能排邪而安脏腑, 悦神爽志以资气血。若能用食平疴, 释情遣疾者, 可谓良工。”强调在一般情况下, 应把食疗放在首位。书中还对各种食物作了分类介绍。其后又有孟诜的《食疗本草》和咎殷的《食医必鉴》等专著问世。

宋代(960~1129年)以食物防治疾病已很普遍。如官修大型方书《太平圣惠方》、《圣济总录》均专门设有“食治”门, 所载食疗方均在百首以上。此期陈直《养老奉亲书》则专门记载了老年疾病的食物疗法, 以及大多比较简便的食疗方。

元代(1206~1368年)的食疗有了新的发展。除吴瑞的《日用本草》、贾铭的《饮食须知》专著外, 尤以朝廷饮膳太医忽思慧的《饮膳正要》最有价值。该书十分注意日常食物的合理调配和添加适当的药物, 以达到健康强身、防病治病的目的。对于饮食的烹调制作也有较详细的记载, 比较切合实用。

明代(1368~1644年)由于药学和食疗的发展, 载入“本草”中的食物也大为增加。如《本草纲目》所载谷、菜、果、鳞、介、禽、兽等食物就有约500种, 各种食物的应用多数附有验方。有关食疗著作的种类也较多, 如卢和的《食物本草》、宁源的《食鉴本草》和吴禄的《食品集》、高濂的《饮馔服食笈》等, 均有一定的代表性。

清代(1616~1911年)食疗已得到医家的普遍重视, 著述亦多。如沈李龙的《食物本草会纂》、王上雄的《随息居饮食谱》、章穆的《调疾饮食辨》、袁枚的《随园食单》等, 都很有价值, 其内容涉及面广, 既有基础知识方面的, 也有应用方面的; 既有用于疾病的, 也有用于日常生活的。



中医食疗学从古至今已有3000年以上的历史，内容十分丰富。除见于有关文献外，还广泛流传于民间。近年来，随着我国人民生活水平的不断提高和中医药事业的发展，食疗也逐渐兴旺起来，并已在国际上引起了重视。而中医食疗学随着客观形势发展的需要，也亟待发掘、整理和提高。目前，中医药学的领域中已基本上确立了中医食疗学这一学科，并在科研、临床、教学等方面取得了一定成绩。在建设社会主义现代化、振兴中医药的进程中，中医食疗学将会有很大的发展，更好地为人类健康、长寿作出应有的贡献。

## 食物的性味

性、味是食物性能最重要的部分

**性**，也称四性，即寒、凉、温、热。实际上是寒、热两个方面的性质。确定食物“性”的依据和药物是相似的，只是对象不同而已。也就是说，食物的性是从食物作用于机体所发生的反应中概括出来的，与食物的食用效果是一致的。这种效果主要反映在功效(作用)上，但也可反应在副作用方面。一般而言，有清热泻火、解毒和平肝安神等作用，或能抑制、损害人体阳气(如脾胃的阳气、心肾的阳气)的食物，其性质是寒凉的，如西瓜、苦瓜、萝、梨、紫菜、蚌蛤等。反之，有温中散寒、助阳补火和益气等作用，或能助热燥火、损耗人体阴液(如胃阴、肝阴、肺阴)的食物是温热的，如姜、葱、韭、蒜、辣椒、羊肉等。食物中过于寒凉或温热的较少。一些食物寒热性质很不明显，可称为平性。

**味**，根据食疗本草学的归纳方法，它也和药物一样，主要有酸、辛、苦、甘、咸五味。这五味主要来自味觉器官对饮食物的感受，但也含有理性的推测，这和中医认为不同的食物分别有不同作用的观点是一致的。例如，具有滋养补益作用的肉类、内脏，实际并无甜味，但仍可标为甘味；海带、紫菜、蛤蜊、海蜇等，本身也并无咸味，但它们有软坚散结作用，故仍标为咸味。由此可知，味的标示，可提示食物有某种作用。一般说来，酸味，包括酸涩味，有敛汗、止泻、涩精等作用，如梅子、胡颓子。酸味或甘酸味，也往往有生津止渴、助消化的作用，如梅子、酸角、刺梨、醋等。苦味，有清热泻火、止咳平喘、泻下等作用，如苦瓜、青果、枸杞苗、瓜蒌菜、蒲公英等。甘味，有补虚、和中、缓急止痛等作用，如栗子、甜杏仁、南瓜、葡萄、大枣、饴糖等，以及多种动物的肉、内脏。甘淡味有利尿除湿作用，如薏苡仁、荠菜、冬瓜等。辛味，包括芳香、辛辣味，有发汗解表、行气、活血、化湿、开

胃等作用，如葱、生姜、薤白、玫瑰花、茉莉花、胡椒等。咸味，主要有软坚散结作用，如海带、紫菜等。

除此之外，醋的酸、糖的甘、香料的辛、盐的咸，也是不可缺少的调味品，有调味、增进食欲的作用。

## 食物的归经

食物的性能也表现在归经上。食物的归经是指食物主要对人体某经（脏腑及其经络）或某几经产生明显的作用，而对其他经作用较小或没有作用。它是根据食物被食用后反应出来的效果，并结合人体脏腑经络的生理病理特点概括得来的。如生姜、桂枝能增进食欲，萝卜、西瓜能生津止渴，而胃主受纳，又喜润恶燥，食欲减退、津少口渴之症属于胃，故以上四物归属胃经；柿子和蜂蜜能养阴润燥、缓和咳嗽，芥菜、荸荠能化痰，而肺为娇脏，司呼吸，又为贮痰之器。咽喉干燥、咳嗽咯痰之症属于肺，故以上四物归属肺经；枸杞子、猪肝能治夜盲、目昏，芥菜、茺蒿能缓解目赤肿痛，而肝开窍于目，目得血而视明，肝热上升则目赤肿痛，诸症皆属于肝。故以上四物归属肝经……而如核桃仁、甜杏仁、香蕉之类，既能润燥止咳，又能通利大便，且所治之肺燥咳嗽、肠燥便秘之症属于肺与大肠，故以上三物归属肺与大肠二经。

由于食物首先是可食的，它们大多含有一定的充养机体的精微物质（营养素），为人体气血生化之源，而很多食物又对饮食物的消化、吸收及转送等有直接的作用（如萝卜、马兰、刺梨、山楂、山药、莲子、芡实、薏苡仁、菠菜、落葵、芝麻、麻杏仁等），故归脾、胃、大肠经的较为常见。

归经和性、味一样，只是食物性能的一个侧面，必须把它们互相结合起来看，才能比较完整地表示一种食物的性能。如韭菜，味甘、辛，性温，归肾、胃、肝经，分而言之难以说明它的功能，如把它们结合起来看，则基本上可以表示出本品如下的功能：味甘而辛温，归肾经，表示能补肾助阳；辛温，归胃经，表示能温中开胃；辛温，归肝经，表示能散瘀血。若只知食物的性、味，则难以判断它究竟作用于何经而发挥某种功能。如辛温的韭菜就不归肺经而是发汗散寒解表，故须与其归经结合起来看。反之，若只知食物的归经，也难以判断它在某经究竟发挥何种功能，如韭菜归肾经而不滋肾阴，归胃经而不益胃生津，故须与其性、味结合起来。

要说明的是，食物既有性、味、归经及其功能，也就有升降浮沉的作用趋向，但由于这种趋向不如药物显著，与某种趋向相对应的功能也缺乏（如与升浮相对应的涌



吐、开窍，与沉降相对应的攻泻、熄风止痉等功能)，故不专门介绍。极少的食物也有一定毒性（包括副作用），这种食物是应当避免食用的，食用时须经适当加工处理或适量摄入（如白果、芋子、大蒜、辣椒等），而不是像中药那样，有的还可用来“以毒攻毒”，故此处不作为食物的性能来介绍，一并从略。

## 食物的配伍

在一般情况下，食物多采用单独食用，但为了增强食物的食疗效果和可食性，以及营养保健作用，也常常把不同的食物搭配起来应用。食物的这种搭配关系，称食物的**配伍**。食物之间或食物与药物通过配伍，由于相互影响的结果，使原有性能有所变化，因而可产生不同的效果，即有不同的配伍关系，如同本草学中所说相须、相使、相畏、相杀、相恶、相反的配伍关系。根据食疗的具体情况，可以概括为以下四个方面

1. **相须相使**即性能基本相同或某一方面性能相似的食物互相配合，能够不同程度地增强原有食疗功效和可食性。如当归生姜羊肉汤中，温补气血的羊肉和补血止痛的当归配伍，可增强补虚散寒止痛之功；与生姜配伍可增强温中散寒效果，同时还可去羊肉的腥膻味，以增强其可食性。又如二解饮中，鲜藕与白茅根均能凉血止血，相互配伍可增强清热凉血、止血的功效，亦较可口。又如菠菜猪肝汤，菠菜与猪肝均能养明目，相互配伍可增强补肝明目之功效，长于治疗肝虚目昏，或夜盲症等。

2. **相畏相杀**即当两种食物同用时，一种食物副作用能被另一种食物降低或消除。在这种相互作用的关系中，前者对后者来说是相畏，而后者对前者来说是相杀。如经验认为大蒜可防治蘑菇中毒，橄榄解河豚、鱼、蟹引起的轻微中毒，蜂蜜、绿豆解乌头、附子毒等均属于这种配伍关系。此外，本草记载及民间流传中，这方面的例子还有很多，但均有待研究证实。

3. **相恶**即两种食物同用后，由于相互牵制，而使原有的功能降低甚至丧失。产生这种配伍关系的食物其性能基本上是相反的。如食银耳、百合、梨三类养阴生津润燥的食物，又食辣椒、生姜、胡椒等，则前者的功能会被减弱；又如食羊肉、牛肉、狗肉之类温补气血的食物，又食绿豆、鲜萝卜、西瓜等，前者的温补功能也会相应减弱。在日常饮食中，这类典型不协调的食物同时出现在食谱里的情况是很少的。但是各地习俗不同，而且人们有时可能进食多种食物，所以有时也可能遇到这种情况。

4. **相反**即两种食物同用时，能产生毒性反应或明显的副作用。据前人记载有蜂蜜



反生葱、柿反蟹等。如药食合用，则有海藻反甘草，鲫鱼反厚朴等。但这类问题均有待进一步证实。从人们长期饮食经验看，食物相反的配伍关系极为少见。

总之，在多数情况下，食物通过配伍后，不仅可以增强原有的功效，而且还可以产生新的功效。因此，配伍使用食物较之单一的食物有更大的食疗价值和较广的适用范围。此外也可改善食物的色、香、味、形来增强其可食性，从而提高人们的食欲。这是配伍的优越性，也是食物应用的较高形式。

根据以上食物配伍的不同关系，在实际应用中，可以决定食物配伍宜忌。相须、相使的配伍关系，能够增强食物的功效，又可增强其可食性，这正是食疗所希望达到的效果，是食物相宜配伍中最常用的一种，应当充分加以利用。相畏、相杀的配伍关系，对于使用少数有毒性或副作用的食物是有意义的，这也是相宜的配伍，但不如相须相使常用。相恶、相反的配伍关系，因能削弱食物的功效或可能产生毒副作用，都是于食疗不利的，故应当注意避免使用。

此外，还应当指出，一些地区喜欢在做菜时加生姜、葱、胡椒、花椒、辣椒等佐料。如果佐料与食物的性能相反，不能一概认为是相恶的配伍。如凉拌凉性蔬菜时加入姜、葱或花椒、辣椒一类佐料，因实际上用量较少，主要可起到开胃、美观、增进食欲的作用。

## 平衡膳食

主要可从平衡膳食和偏食有害这两方面来说明。

**1. 平衡膳食** 所谓平衡膳食是指膳食的种类及其所含的水谷精微，要种类齐全、数量充足、比例适当，使其膳食中所供给的营养与机体的需要能保持平衡。

日常膳食是由多种食物组成的。平衡膳食要求各种食物在膳食中种类、数量都应有适当的比重。早在《内经》中就对平衡膳食有了较完整而科学的论述。如《素问·脏气法时论》说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”这一论述不仅指出了平衡膳食所应包括的食物种类，还阐明了各类食物在平衡膳食中所占的地位。根据唐代王冰所注，五谷为粳米、小豆、麦、大豆及黄黍；五果为桃、李、杏、栗、枣；五畜为牛、羊、猪、犬、鸡；五菜为葵、藿、薤、葱、韭等。这说明我国很早以前人们摄取食物就是多种多样的。粮食谷物、动物类及蔬菜、水果等类食物在膳食中都应有适当的比重。只有通过平衡膳食，人体才可以获得全面的营养，使其水谷精微充足，气血旺盛，脏腑安和，人体保持充沛的精力。



**2. 偏食有害** 饮食要多样化,要使其饮食的五味得当,荤素食协调,饮食的寒、热、温、凉适度。若饮食有所偏嗜则可能导致人体脏腑功能失调,阴阳偏盛偏衰。如果某些营养物质摄入过多,也会影响人体健康。

五味与五脏,各有其亲和性。如果长期偏食某种食物,久之可以损伤内脏,发生病变。《素问·生气通天论》就说:“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。”《素问·五藏生成论》又说“多食咸,则脉凝泣而变色;多食苦,则皮槁而毛拔;多食辛,则脉急而爪枯;多食酸,则肉胝胎而唇揭;多食甘,是则痛而发落。”这些论述都说明了五味偏嗜会给人体健康带来不良后果。

饮食的冷热也不宜有偏嗜,如《灵枢·师传》说:“饮食者,热无灼灼,寒无沧沧。”《金匱要略》也指出:“服食节其冷热……不遗形体有衰。”都说明了饮食不能偏嗜冷或热。如果过食寒凉,贪食生冷瓜果,日久则损伤脾胃阳气,导致脾胃虚弱,寒湿内生,而发生腹痛、泄泻等病。若妇女偏食生冷,则可造成寒湿滞于胞宫,引起痛经、月经不调等病。若过食辛温燥热,则可使胃肠积热,出现口渴、腹满胀痛、便秘等症。同时,进食不宜温度过高,据现代医学认为进食温度过高可能诱发食道癌。

总之,饮食偏嗜会造成人体阴阳失衡,脏腑功能受损,或某些营养不足,或某些营养过剩等不良后果。所以应当纠正偏食的不良习惯。

## 合理利用食物

合理利用食物是食物应用中的一个具体问题。在日常膳食或食疗中,合理利用食物主要有合理选择食物、合理烹调加工、采用适当的食品类型等方面。

合理选择食物是合理利用中的首要问题。如果食物种类选择得当,又具有相应的食疗性能,加之搭配合理,就能符合人体健康的需要,同时又能达到一定的治疗目的。反之,就可能对人体健康不利或引起某些疾病的发生,而达不到食疗的目的。例如心神不安之人,应选择养心安神的食物,如小麦、黄花菜、百合、莲子、大枣、猪心、鸡蛋、牡蛎肉等食物。

合理烹调加工食物也很重要,它可以减少食物中水谷精微——营养素的损失,增强食物可食性,且易于人体消化吸收。如煮米饭时不宜淘米次数过多,不宜用力搓洗,水温不宜过高;煮饭时如有米汤亦应食用。如蔬菜类食物则应取材新鲜,宜先洗后切,



不宜用水浸泡，切后不宜久置，做菜时加入适当的佐料以增加食物的色香味，为减少维生素C的损失，炒菜时宜急火快炒。能带皮吃的瓜及蔬菜可不去皮。又如动物性食物一般难以消化，因此烹饪时应烧熟，如老人、儿童食用时宜煮烂，以利于消化吸收。如做面食应少用油炸，不加或少加碱、小苏打，尽量用酵母发面等。

此外，采用适当的食品类型也是必不可少的。如防治感冒宜采用辛味或芳香食物作浸泡剂，用沸水浸泡即可，若煎汤，不宜煎煮过久，以免香气挥发，失去解表功效。又如脾胃病往往采用粥食，以利于调理脾胃。若虚证宜补益，可采用补益类食物炖汤、蒸食、熬膏或浸酒等。总之，应根据生活习惯及疾病的具体情况采用相应的食品类型。

## 食品的类型

食物中除新鲜果品和较少的蔬菜可以直接食用外，一般必须根据膳食或食疗的需要来确定食品的用法，制成不同的食品类型以供食用。食品的类型繁多，作为食疗主要有米饭、粥食、汤羹、菜肴、汤剂、饮料、酒剂、散剂、蜜膏、钱、糖果等。现对有关食品类型的概念与制作方法及食疗意义简介如下。

1. 米饭以粳米、糯米为主，加入其他食物或药物，如大枣、龙眼肉、山药、党参等，经蒸煮而成。一般主要具补气益脾或养血的作用，如《醒园录》中的参枣米饭。

2. 粥食一般以粳米、糯米、粟米等粮食为主，或酌加其他食物或药物，加水煮成半流质状(稀粥)。若加入的食物或药物不宜同煮(如有渣)，可先煎取汁或绞取汁液，再与粮食同煮。粥可加入糖或盐、油、味精等调味。粥食的应用范围较广，内外妇儿各科均宜。例如暑天人们常食绿豆粥或荷叶粥防暑，病后及妇女产后可食粥进行调理。

3. 汤羹以肉、蛋、奶、鱼、银耳等食物为主，或适当配入其他药物，经煎煮或煨炖等方法烹制而成。在制作时可根据食物的滋味、性能加入适量的糖或盐、酱油、姜、椒等佐料。在食疗中汤羹主要起补益滋养作用，如银耳羹可养阴润肺，《饮膳正要》的山药羊肉汤能补益脾肾。

4. 菜肴所用食物十分广泛，如蔬菜、肉类、禽蛋、鱼、虾等，品种繁多，制作方法多样，如凉拌、蒸、焖、炒、卤、炖、烧、余汤等。制作菜肴时一般都要加入适量的调味品，如姜、葱、蒜、辣椒、花椒、胡椒、芥末、盐、酱、醋、酒、糖等作为食疗菜肴。除一般作正餐外，还应针对不同食疗目的合理选择与搭配食物(包括调味品)，使菜肴不仅色香味俱佳，而且功能协调统一。一般肉类、鱼类、禽蛋菜肴偏于

