

何新波

主编

湖南出版社

保健食疗精典



保健食疗精典

主编：何新波

编委： 王云斌 周 策
常仲明 王文心

湖南出版社

〔湘〕新登字 001 号

责任编辑：胡如虹

保健食疗精典

何新波 主编

*

湖南出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路 67 号)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷一厂印刷

1994 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

开本：787×1092 1/32 印张：13.125 插页：4

字数：397000 印数：1—8000

ISBN7-5438-0918-4

R·13 定价：14.00 元



鹧鸪图

我国食用鹧鸪已有两千多年的历史，早在春秋战国时期，就出现在官宴以及王公大臣的家宴上。其后历代王朝的国宴上，也少不了用鹧鸪制作的菜肴。当今，鹧鸪仍是一些高级筵席上的珍品。



华佗受揖图

《后汉书》载，名医华佗见一患怪症者，喉咙里哽塞，饭不能咽。华佗诊视后，要病家到饭铺购一把大蒜和瓶醋来，调和服之。病者服后不久，吐出一条蛇来，其病自解。病家向华佗叩谢不已。



山翁食栗图

相传古时有位老翁患腰脚痿弱病，坐在栗树下吃了数升栗子，就能站立行走了。北宋苏辙晚年吃栗治脚软得益，就吟诗赞叹：“老去自添腰脚病，山翁服栗旧传方，客来为说晨兴晚，三咽徐收白玉浆。”



玉藕除疾图

相传一年秋天，宋孝宗身染痢疾，众多御医束手无策，只好张榜求贤医。一老翁揭榜登宫入室。他把几节玉藕捣烂，调以热酒，喂给孝宗吃，几经诊治，孝宗元气大振，几天后痢疾全除。后孝宗传旨，将宫中捣药用的金杵赐赏给这位民间老医生。



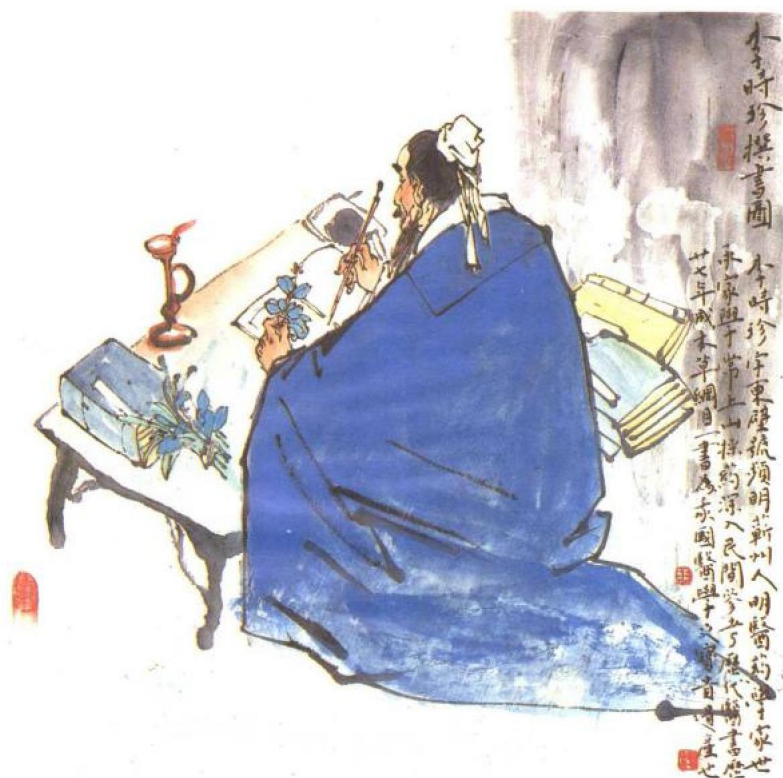
服山药甜羹图

宋诗人陆游晚年患脾胃虚弱症，时名医刘元宾传给他“山药粥”的食方，解除了他的痛苦，为此，陆游吟《服山药甜羹》诗：老住湖边一把茅，时沽村酒具山药；年来传得甜羹法，更为吴酸作解嘲。山厨薪桂软炊粳，旋洗香蔬手自烹，从此八珍俱避舍，天苏陀味属甜羹。



蓮粥圖

旧时，书生子儒路过湖北黄梅地带，因盘缠丢失，路途劳累，病倒路途，后逢父女二人相救回家。爱莲姑娘用采下的鲜莲米熬粥给子儒服食，不久痊愈。后子儒与爱莲结为百年之好，其子取名莲子。



李时珍撰书图

李时珍（1518年～1593年）明代杰出医药学家。字东璧，号濒湖，蕲州人，世业医。继承家学，更着重研究药物，重视临床实践，主张革新。他经常上山采药，深入民间，向农民、渔民、樵夫、药农请教，参考历代医书，对药物加以鉴别考证，收集了宋元以来民间发现的许多药物，经27年的艰苦劳作，著成《本草纲目》。

陳毅巧設豆腐宴

甲戌夏月
心於米沙營園
孫之清稿



陈毅宴请外宾图

豆腐是一种极富营养的菜肴。陈毅元帅最爱吃豆腐做的菜。1961年他去参加日内瓦会议，出发时请厨师带小石磨和盐卤，专做豆腐以及用豆腐加工烹制成的各种冷热菜肴。这些别具风味的豆腐佳肴，被东南亚各国外长誉为“有生以来吃过的最好的菜”。

说明

一 本典选目时限，上自夏商周，下迄近现代，共收词目 2500 余条。

二 所列词目以内容分类。分主食、菜肴、糕饼、粥品、蜜果、汤羹、饮料七大类。各类词目以第一字笔画为序，笔画数相同者，按笔形一、丨、丿、丶、㇀顺序排列；第一字笔画相同者，按第二字笔画计算，以下类推。

三 凡古今食疗名著的食补、食疗方，均为本典收录对象。释文中概述用料、制法、功效、适用病症。食疗方中所列药物为补益平和之品，以安全、有效、价廉、味美为宗旨。所选诸方都经过人们长期食用，实践证明是有疗效的，经现代药理学分析，符合营养学和药理学要求，食用安全，无副作用，适用于男女老幼。一般无使用禁忌。如有禁忌，条目内则加以注明。

四 《中国茶酒辞典》(张哲永、陈金林、顾炳权主编，湖南出版社 1991 年版)已专门辟章介绍了药茶药酒，本书不再赘述。对确有特色、内容不同的药茶药酒，则酌量收入。

五 本书各类食品容易制作，对烹调工艺要求不高，一般家庭都可应用。读者对个别食疗方难于操作时，可参考有关烹调类菜谱书籍。

六 本书是针对一般常见病、多发病而选编的。各类食补食疗方的适用病症，沿用中医病名，并适当应用当代病名。

七 按中医理论进补对象均为体虚证者。根据虚证的不同特点，分为气虚、血虚、阴虚、阳虚四种。凡先天不足，后天失调，久病虚弱，劳累过度，劳心伤神，孕期产后，红伤术毕，年老体衰等，不论春夏秋冬，皆可进补。为确保疗效，读者可在医生指导下或参照有关医学典籍，辩证选方，进而采取温补、清补、平补等不同的形式。

八 本书前有各种食补食疗方目录。为适应读者的不同要求，书后附有按病找方的索引。

九 日常食用的粮食、蔬菜、水果、有丰富的营养物质，有较多的多种维生素和微量元素，这是天然的补品，是身体进补的主要形式。肉鱼禽蛋亦是补充营养的重要来源，不可偏废。为方便读者，本书还附录了中国医学科学院 1962 年发表的《食物成分表》，从中选录了常用食物营养成分表、每人每日膳食中营养素需要量、部分食物中胆固醇含量等三项内容，以拓宽知识面，增加本书的实用价值。

十 本书选录各方对用料分量，都有详细备载。但对有的食补菜肴，因不需过分注重用量多少的，则只列食物品名，其分量可由读者酌情增减，不必过于拘泥。

十一 为了保证身体健康，诸君切莫忘了体育锻炼，须知任何食疗、食补都不能完全代替体育活动。

前 言

每个国家、民族都拥有独具特色的饮食文化。中国饮食文化不仅以其源远流长著称于世，而且也以一种别具一格的文化特色独立于世界文明之林。就传统中医的食疗理论和食疗验方来说，它们既是我国医学理论的熠熠生辉的宝石，亦为有浓郁民族特色的饮食文化的璀璨明珠，显示了东方文明的智慧，是我们的宝贵文化遗产。

食疗，从狭义上来说，仅指食物疗法。药膳既然将药物烹制成为膳食，当然也应当属于食疗的范畴。食疗有两个目的：一是保健增寿，一是治疗疾病，故古人将保健作用的食疗称为“食养”。实践证明，食疗在保健治疗上起着药物不可替代的作用。治病相结合的效用，日益为越来越多的世界各国（尤其是东南亚国家）人民所喜爱和推崇。

中华食疗学，今天已成为研究我国传统食疗、食养保健经验的一门科学。它的发展经历了漫长的历史时期，吸取了历代医学家、药学家、名食家研究的成果，并得到了现代科学技术的佐证。

据《淮南子·修务训》载：“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知其避就。”神农时代，也就是中国远古从采集渔猎期向农耕期过渡的时代。原始社会，我们祖先过着“茹毛饮血”的生活，在与大自然的斗争中，寻找各种野生植物、果品借以裹腹充饥，慢慢发现某些动植物吃后有益于身体健康，而且能治疗一些疾病。这就是食疗起源的缘故吧。随着人类文明的进步，农业的发展，火的应用，人们脱离了“生食”，转而注重于有营养的“熟食”。不断的劳作和实践，使得我们祖先对野生植物资源有着丰富的知识，因而食疗理论

和实践都得到进一步完善和丰富。传说商代宰相伊尹曾著《汤液经》，它记录了采取烹调方法，制药疗疾的经验；战国时名医学家扁鹊说：“君子有疾，期先命食以疗之，食疗不愈，然后命药。”看来，药疗是从食疗的基础上发展起来的。秦《吕氏春秋·季春纪》，马王堆汉墓出土的帛医书《五十二病方》都记有可作食疗或食养的物品。成书于两千多年前的《黄帝内经》中有“谷肉果菜，食养尽之”和“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”的记载。这说明饮食疗法早为古代医家所重视，在早期医学领域中，占有重要的地位。

东汉的《神农本草经》，是我国第一部药物学专著，记载了既是药物又是食物的诸多物品，如大枣、芝麻、蜂蜜、莲子等。杰出的医学家张仲景也以食物治病用于医务实践，他的《伤寒论》、《金匱要略》记载有一些食疗名方，如猪肤汤、百合鸡子汤、当归生姜羊肉汤等，至今仍在应用。《随书·经籍志》上载有与饮食养生有关的书达四十余种。东晋医学家葛洪的《肘后方》，也记有一些食疗名方。

唐代出现了我国第一部食疗专著《食疗本草》，由孟诜撰写，共三卷。此外，咎殷的《食医心鉴》、杨晔的《膳夫经手录》、陈士良的《食性本草》、药王孙思邈的《千金要方》、王焘的《外台秘要》，均从不同方面对食物治病作了精当介绍或专章总述。宋代官办的“校正医书局”，编制了《太平圣惠方》、《证类本草》等书，丰富了中医食疗的内容，而陈直的《养老奉亲书》，则提出了用食物来防治老年病和抗老益寿，把食疗、食治发展到更高的食补阶段。元饮膳太医忽思慧的《饮膳正要》，当为我国第一部有名的营养学专著，它重视饮食营养与健康的关系，注重卫生防病，继续提倡食、养、医相结合的养生之道。明代杰出医学家李时珍的《本草纲目》，总结了16世纪以前我国劳动人民丰富的药物经验，收录了不少有效验的药膳名方，开拓了人类利用食物的范围，对后世药理学的发展作了重大贡献。此外，明名医徐春圃的《古

今医统大全》、汪颖的《食物本草》、宁源的《食鉴本草》、钟惺的《饮馔服食谱》、周履清的《茹草篇》、鲍山的《野草博录》都对食疗资料的积累作了卓有成效的工作。清代医家重视对民间药膳的搜集整理，沈李龙的《食物本草会纂》、袁子才《随园食单》、张英的《饮食十二合论》、章杏云《调疾饮食辨录》、陈修园的《食物秘方》、黄鹄的《粥谱·附广粥谱》、薛宝辰的《素食说略》、曹慈山的《老老恒言》等等，都是有价值的食疗著作。近代医家丁福保的译作《食物新本草》、张拯滋的《食物治病新书》、杨志一的《食物疗病常识》、《补品研究》，大力提倡推行我国的传统食疗。朱仁沛的《家庭食物疗法》、程国树的《疾病饮食指南》，都进一步阐发了食疗保健的理论。

解放后，食疗读物更是比比皆是，其中有影响的有《中医食疗养法》（南京中医学院著）、《常见疾病民间饮食疗法》（南宁郑启明著）、《饮食疗法指南》（江苏科技出版社1981年版）、《药膳食谱集锦》（翁维健编著）、《饮食疗法》（胡海天、梁剑辉编著）、《食物疗法精粹》（王桢著）、《患者保健食谱》（张然著）、《中国食疗学》（孟仲法著）、《中国食物疗法大全》（窦国祥主编）、《家庭保健膳食精选》（刘瑞彩等编）、《家庭食补与药补手册》（张然、金荣主编）等等，从而使食疗学这座大花园里出现了百花齐放、万紫千红的景象。

近代有不少学者在研究医学史、药物史后指出：中国传统的“维生文化”特征应是药食同源或医食同源。传统的中医学认为，人的生命体内充满着阴阳对立统一的辩证关系，所以说：“人生有形，不离阴阳。”（《素问·宝命全形论》）而“阴阳乖戾疾病生”，因此，饮食首先必须做到阴阳配伍。如对每一顿正餐来说，必须主食（饭），副食（菜）搭配适当，主食为阳，副食为阴，主副食泾渭分明。

这种中国独有的饮食方式的阴阳观还进一步体现在对食物的合乎医学对生命体的认同上。这就是人的生命体合乎阴阳原则，众多的食物也各具阴阳禀性，同时，只有两者相

配得当，才能维持生命体的平衡，保证人的健康。如果过多地饮用了一种性质的食物，就会使这一性质的力量过盛而压抑另一种性质的力量，导致疾病的产生。如拿食物的凉、热特性来说，在中国人的传统认识中普遍认为，在日常的家常便饭中，油腻和油炸的食物，辛辣、油脂植物（芝麻、花生）属于热性，而大部分含水植物、贝壳类动物（螃蟹为最）属于凉性；在水果中，桔子、柿子、杏子、桂圆属热性，而西瓜、柑桔、梨、桃就为凉性。如多食生冷之寒凉食物，可伤损脾胃阳气，导致寒湿内生，产生腹痛、泄泻之症；而多食油煎火烤、肥甘厚味之物，就容易造成胃肠结热、出现口渴、腹满胀痛、便秘或酿成痈疽、疮毒等病症。

其次，中医学还将人体脏腑组织与阴阳五行理论进行了有机的联系，形成“四时五脏阴阳”的“藏象学说”。认为人体的精神气血都由五味（酸、苦、甘、辛、咸）所滋生，五味与五脏，各有其亲合性，所以说五味入口不欲多偏，多则攻其脏腑，各有所损，即咸多伤心，甘多伤肾，辛多伤肝，苦多伤肺，酸多伤脾。这说明，饮食应注意其食物的性味，并要做到五味适宜，平时饮食不要偏嗜，病时更应注意饮食宜忌。

正是源于中医学的“藏象理论”，中国人不但将饮食看作一种养身保健预防疾病的行为，而且还利用五行相生相克的原理通过人的饮食达到治疗疾病的目的，这就是中国传统的以食代药的食疗法。中医要著《金匱要略》就集中了许多以食代药的治疗方法，讲究食物的五味特性，充分体现了集中医大成的《内经》中“毒经攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的治疗原则。即既注意饮食的滋补营养作用，又巧用食物阴阳五行的配伍特性，达到药石所不能奏效的治疗目的。

综上所述，食物和药物一样，具有四气（寒热温凉）、五味（甘辛酸苦咸）等藉以治病的基本性能，同样可以用来防病治病。中国有句古语叫“药补不如食补”，道的就是“以食