

中

医

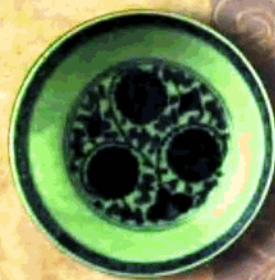
食

疗

秦明珠 编著

东南大学出版社

Dietotherapy with Traditional Chinese Medicine



藥食同源，寓治
於養，這是中藥
學治病的特色和
優勢。

為中醫食療題

周仲瑛



1996年5月

序 言

食疗,亦即饮食疗法,是中医药宝库中的瑰宝之一。中医治病,非常重视饮食治疗,《素问·五常政大论》说:“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,食美尽之。”《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,以补精益气。”指出药物的作用,一般宜于攻邪,而补益精气,应当依靠饮食。将食疗与药疗相提并论,成为治疗过程中不可缺的两个重要环节。随着物质生活的富裕、生活质量的提高,现代人们对饮食与强身健体、防病治病、延年益寿的密切关系有了新的认识,较以往更为关心和重视,为此中医食疗得到广泛的应用,有了较大的发展。

秦明珠副教授在长期的教学和科研工作中,潜心研究药理学,学广闻多,硕果累累,造诣良深。今又在中医食疗理论的研究和实践中,旁搜远绍,集思广益,反复修改,精心撰著《中医食疗》一书。余得先睹为快,深感其内容丰富,资料翔实,条理清楚,明白晓畅,深浅合度,雅俗共赏,对于常用的食疗食物,以及临床各科常见病、多发病的食疗方法,靡不悉备。故该书不仅适用于医药卫生工作者参考,而对年老体弱有病及年轻的父母家长们,也是一本有益的读物,值得推荐。爰以为序。

海门 李飞

丙子季春于南京中医药大学

编 者 的 话

中医食疗源自远古时代与医药同时萌芽和发生,至商周渐具雏形,经秦汉,其学科体系已经形成,至晋唐臻于成熟,而宋、元、明、清以至近、现代则各有充实和发展。悠悠 3000 余年,中国食疗已有了长足的发展,积累了丰富的经验,形成了较系统的理论,使食疗的应用长盛不衰,为我国民族的繁衍、昌盛,作出了不可估量的贡献,成为祖国医学的重要组成部分。在世界医林之中,中医食疗独具特色,光彩夺目,堪称东方瑰宝,是中华民族对人类饮食科学的一项重大贡献。近几年来,我国及港澳台、东南亚、美国等国家和地区,受返朴归真思想的影响,提出“回归大自然”,十分注重饮食疗法,“食疗热”正方兴未艾。中医食疗正广泛应用,不断显示其优越性及科学性。

食疗是在中医理论指导下,通过食物所含营养成分或其他成分作用于人体一定的脏腑,达到调和气血、平衡阴阳、防治疾病、健身延年的目的。中医食疗不仅对一些常见病、多发病有治疗作用,而且对一些疑难病证也有比较理想的疗效,像心血管疾病、癌症等,如采用食物进行调养和治疗,可以达到某种程度的治疗效果,或缓解一些症状,从而减轻病人的痛苦。近年来,中医食疗不少成果也逐渐被现代科学所证实,被众多的医学工作者所接受。如进食木耳防治眼底动脉出血症;进食绿豆可以消暑降脂;进食花生米衣不仅对各种出血性疾病有较好的止血作用,且对原发病也有一定的疗效。当然,食疗并不是所有疾病都首选,因食物之性较药物平和,且祛邪之力较弱,并无伤正之弊,故食疗往往是病情较轻、病邪较微或疾病后期正伤邪微时的主要治病方法。特别是一些慢性疾病的治疗,因其病程较长,患者长期服药难以坚持,而且用药过久易伤正气,若用食疗,病人乐于接受,故食疗亦常作为慢性病患者的主要治疗措施之一。但对于一些病情较急、病邪较重的疾病,如大多数急性感染性疾病或慢性病的急性发作期等,饮食疗法仅为辅助治疗手段。

笔者在多年的教学和科研实践中,特别钟爱食物治病,广泛搜集民间食疗方,并用现代方法加以整理提高。适逢 1994 年江苏省政府批准南京中医学院成立中药营养保健专业,正式开设“中医食疗学”课程,从而使传统的食疗得到延伸、传播和发展。笔者如鱼得水,承担了《中医食疗学》的编写工作。在教学实践中,对这

本教材广泛征求意见,反复修改,编著成《中医食疗》一书,奉献给海内外广大读者,定能造福千家万户和子孙后代。

本书分总论、常用食疗食物、常见病及多发病食疗、保健食疗方四部分。着重介绍常用食物 168 种的来源、异名、品质、成分、药理、食性、归经、功效、应用、选方、食法、宜忌及现代研究近况等,并介绍了内科、外科、妇科、儿科及老年疾病、肿瘤的食疗方,还介绍了保健(包括增寿、健脑、发须、美容、减肥、健美)食疗方的制作。附录中列有食物主治、常用食物营养成分表、人体重要营养素的作用和来源及缺乏时所致的疾病。全书内容丰富,文字通俗易懂。所载食疗方原料易得、经济实惠、制作简便、疗效可靠。

本书既适合全国中医学院及各类学校营养保健专业的学生用书,也可供医院、疗养院、各类饭馆、各类营养保健食品厂工作的营养师参考,更是一本离退休干部及千家万户阅读的实用性很强的读物。

著名老中医、全国新药评审委员、江苏省新药评审委员会副主任、南京中医药大学名誉校长、首席名中医周仲瑛教授为本书题词,著名老中医、南京中医药大学李飞教授为本书作序,南京中医药大学营养保健教研室蒋培华教授审阅本书。江苏省海安县中医院药剂科主任许金宏主任药师为内科、妇科、儿科疾病提供了不少资料。另外,我院各级领导及不少老师对本书的编写给予极大的鼓励和热情的支持。在此一并表示衷心感谢。

由于编者能力和水平有限,加之时间仓促,难免有不妥之处,热忱欢迎广大读者批评指正。

秦明珠

1996年5月于南京中医药大学中药学院

目 录

第一篇 总 论

第一章 中医食疗的内容	1
第二章 中医食疗的发展简史	3
第三章 中医食疗的特点	7
第一节 以阴阳学说为理论基础	7
第二节 以调理脾胃为主的饮食营养观	7
第三节 以辨证论治为食疗原则	7
第四节 以五脏为中心的整体观	8

第二篇 常用的食疗食物

第一章 总论	9
第一节 概述	9
第二节 食物的性能	9
第三节 食物的治疗作用	12
第四节 食物的产地和采集	13
第五节 食物的炮制与烹调	14
第六节 食物的应用	16
第二章 补益类食物	19
第一节 补气类食物	19
一、人参	19
二、山药	21
三、马铃薯	22
四、香蕈	23
五、大枣	24
六、栗子	25
七、鸡肉	25
八、猪肚	26
九、猪肾	26
十、牛肉	27
十一、鳝鱼	28
十二、泥鳅	28
十三、粳米	29
十四、糯米	29
十五、扁豆	30
十六、豇豆	31
十七、蜂蜜	31
第二节 补阳类食物	32
一、冬虫夏草	33
二、羊肉	33
三、胡桃仁	34
四、狗肉	35
五、虾	36
六、海参	37

第三节 补血类食物	38		
一、胡萝卜	38	八、猪心	44
二、龙眼肉	39	九、猪蹄	44
三、葡萄	40	十、何首乌	45
四、落花生	41	十一、阿胶	46
五、菠菜	42	十二、乌贼鱼	47
六、荔枝	43	十三、桑椹	47
七、猪肝	43		
第四节 补阴类食物	48		
一、木耳	48	十、牛乳	55
二、百合	49	十一、龟肉	56
三、枸杞子	49	十二、鳖肉	56
四、松子	50	十三、牡蛎	57
五、向日葵子	51	十四、蛭	57
六、乌骨鸡	52	十五、淡菜	58
七、鸡蛋	52	十六、江珧柱	59
八、鸭肉	53	十七、黑芝麻	59
九、猪肉	54	十八、黄精	60
第三章 温里类食物	62		
一、韭菜	62	六、干姜	65
二、辣椒	63	七、花椒	66
三、鲢鱼	64	八、茴香	67
四、鲑鱼	64	九、赤砂糖	67
五、肉桂	65		
第四章 理气类食物	69		
一、薤白	69	五、刀豆	71
二、芫荽	69	六、豌豆	72
三、橘	70	七、茉莉花	72
四、荞麦	70		
第五章 理血类食物	73		
第一节 止血类食物	73		
一、小蓟	73	五、茄子	76
二、藕	74	六、黑木耳	77
三、蕹菜	75	七、槐花	78
四、马兰头	76		
第二节 活血类食物	79		
一、菘菜根	79	四、桃仁	80
二、油菜	79	五、醋	81
三、慈菇	80		

第六章 消食类食物	83		
一、萝卜	83	四、大麦	86
二、山楂	84	五、锅巴	86
三、鸡内金	85		
第七章 祛湿类食物	88		
第一节 利水渗湿类食物	88		
一、茯苓	88	七、冬瓜	92
二、茵陈蒿	89	八、鲤鱼	93
三、荠菜	90	九、鲫鱼	94
四、苜蓿	90	十、鳊鱼	95
五、金针菜	91	十一、赤小豆	95
六、莴苣	92	十二、薏苡仁	96
第二节 芳香化湿类食物	97	三、草豆蔻	99
一、砂仁	97	四、草果	99
二、白豆蔻	98		
第三节 祛风湿类食物	100	三、蟒蛇肉	100
一、木瓜	100		
二、五加皮酒	100		
第八章 清热类食物	102		
一、水芹	102	十四、蚌肉	111
二、椿叶	102	十五、粟米	111
三、白菜	103	十六、绿豆	112
四、莼	103	十七、豆腐	113
五、苋菜	104	十八、金银花	114
六、马齿苋	105	十九、茶叶	114
七、蒲公英	106	二十、菊花脑	115
八、茭白	107	二十一、苹果	116
九、苦瓜	107	二十二、番茄	116
十、黄瓜	108	二十三、螺蛳	117
十一、西瓜	109	二十四、菱	118
十二、香蕉	109	二十五、猕猴桃	118
十三、甘蔗	110		
第九章 化痰止咳平喘类食物	120		
第一节 化痰类食物	120		
一、桔梗	120	六、荸荠	123
二、紫菜	121	七、毛笋	124
三、海带	121	八、丝瓜	125
四、海蜇头	122	九、芥菜	125
五、荸荠	123	十、梨	126

十一、冬瓜子	127		
第二节 止咳平喘类食物	127		
一、甜杏仁	127	四、柿子	129
二、白果	128	五、枇杷	130
三、罗汉果	129	六、猪肺	130
第十章 解表类食物	132		
第一节 辛温解表类食物	132		
一、芫荽	132	三、葱白	133
二、生姜	132		
第二节 辛凉解表类食物	134		
一、菊花	134	四、葛根	136
二、薄荷	135	五、桑叶	137
三、淡豆豉	136		
第十一章 收涩类食物	138		
一、山茱萸	138	四、乌梅	140
二、莲子	139	五、浮小麦	141
三、芡实	139		
第十二章 其他类食物	142		
一、槟榔	142	五、酸枣仁	145
二、南瓜子	143	六、小麦	146
三、榧子	144	七、旱芹	147
四、大蒜	144		

第三篇 常用病及多发病食疗

第一章 食疗的基本法则	149		
第一节 扶正祛邪	149		
一、扶助正气	149	三、扶正与祛邪的运用	149
二、祛除邪气	149		
第二节 调正阴阳	150		
一、泻其偏盛	150	二、补其偏衰	150
第三节 调整脏腑功能	150		
一、调整脏腑自身的功能	150	二、调整脏腑间的相互功能	151
第四节 调理气血	151		
第五节 因异制宜	151		
一、因时制宜	151	三、因人制宜	151
二、因地制宜	151		
第二章 内科疾病的食疗	152		
第一节 感冒、流感	152		

一、风寒型感冒·····	152	三、胃肠型感冒·····	152
二、风热型感冒·····	152	四、预防感冒、流感·····	152
第二节 咳嗽·····	153		
一、肺寒咳嗽·····	153	三、肺虚咳嗽·····	153
二、肺热咳嗽·····	153		
第三节 支气管哮喘·····	154		
一、冷喘·····	154	三、虚喘·····	154
二、热喘·····	154		
第四节 肺结核·····	155		
一、肺阴亏虚型肺结核·····	155	二、气阴两虚型肺结核·····	155
第五节 肝炎·····	156		
一、急性肝炎·····	156	三、肝硬化·····	157
二、慢性肝炎·····	156		
第六节 胃炎、消化性溃疡·····	157		
一、胃热痛·····	157	四、脾胃虚寒疼痛·····	158
二、胃寒痛·····	158	五、瘀血痛·····	158
三、气滞痛·····	158		
第七节 肠炎·····	159		
一、急性肠炎·····	159	二、慢性肠炎·····	159
第八节 肾盂肾炎、膀胱炎·····	160		
一、急性发作期·····	160	二、慢性期、缓解期·····	160
第九节 急、慢性肾炎、肾功能不全·····	161		
一、急性肾炎·····	161	三、肾功能不全·····	162
二、慢性肾炎·····	161		
第十节 胆囊炎、胆石症·····	162		
第十一节 尿结石·····	162		
第十二节 眩晕·····	163		
一、肝阳上亢型眩晕·····	163	三、肾精不足型眩晕·····	164
二、气血亏虚型眩晕·····	163	四、痰浊中阻型眩晕·····	164
第十三节 高血压病、高血脂症、动脉硬化、冠心病·····	164		
一、高血压病·····	164		
二、高血脂症、动脉硬化、冠心病·····	165		
第十四节 中风·····	166		
一、中经络·····	166	二、中脏腑·····	166
第十五节 心悸·····	167		
一、气血两虚·····	167	二、痰火上扰·····	167
第十六节 失眠(不寐)·····	168		
第十七节 呕吐·····	168		
一、胃寒呕吐·····	168	二、胃热呕吐·····	169

第十八节 臌胀	169		
一、气臌胀	170	三、水臌胀	170
二、血臌胀	170		
第十九节 水肿	170		
第二十节 便秘	171		
第二十一节 乳糜尿	172		
第二十二节 消渴(糖尿病)	172		
一、燥热炽盛	172	二、气阴两虚	173
第二十三节 痹证	173		
第二十四节 自汗、盗汗	174		
一、自汗	174	二、盗汗	174
第三章 外科疾病的食疗	175		
第一节 疔	175		
第二节 痈疽、流注	175		
第三节 疔疮	176		
第四节 丹毒	177		
第五节 皮肤病	177		
第六节 瘰疬(颈淋巴结核)	179		
第七节 痔疮	180		
第四章 妇科疾病的食疗	182		
第一节 月经病	182		
一、月经先期(月经提前)	182	五、月经过少	184
二、月经后期(月经延后)	183	六、痛经	185
三、月经先后无定期(经期紊乱)	183	七、闭经	186
四、月经过多	184	八、崩漏	186
第二节 带下病	187		
一、湿热下注	187	二、脾肾两虚	187
第三节 妊娠病	188		
一、妊娠恶阻	188		
二、胎漏、胎动不安(先兆流产)	189		
三、子肿(妊娠水肿)	189		
第四节 产后病	190		
一、产后大便秘结	190	二、产后乳少	190
第五节 妇科杂病	191		
一、乳痈(乳腺炎)	191	四、脏躁(癔病)	193
二、阴挺(子宫下垂)	192	五、更年期综合征	193
三、不孕症	192		
第五章 儿科疾病的食疗	195		
第一节 麻疹	195		

一、疹前期	195	三、疹回期	196
二、出疹期	196		
第二节 疔腮(腮腺炎)	196		
第三节 顿咳(百日咳)	197		
第四节 小儿消化不良性腹泻	198		
第五节 疳证	199		
第六节 夏季热	201		
第七节 遗尿	201		
第八节 夜啼	202		
第九节 肠寄生虫病	203		
一、蛔虫病	203	三、钩虫病	203
二、姜片虫病	203	四、绦虫病	203
第十节 口疮	204		
第十一节 小儿麻痹症	204		
第十二节 汗证	205		
第六章 老年疾病的食疗	206		
第一节 老年性痴呆	206		
第二节 震颤麻痹	206		
第三节 退行性脊椎炎	207		
第四节 皮肤搔痒症	208		
第五节 白内障	208		
第六节 前列腺增生	208		
第七节 性功能减退	209		
第八节 耳鸣、耳聋	210		
一、肾精亏虚	210	二、脾胃虚弱	210
第七章 肿瘤病的食疗	211		
第一节 肺癌	211		
第二节 食道癌、胃癌	212		
第三节 结肠癌和直肠癌	212		
第四节 宫颈(或子宫)癌	213		
第五节 乳腺癌	213		
第六节 肝癌	214		

第四篇 保健食疗方

第一章 增寿方	215
第二章 健脑方	222
第三章 发须方	226
第四章 美容方	231

第五章 减肥方.....	241
第六章 健美方.....	245

附录

附录一 食物主治.....	250
附录二 常用食物营养成分表.....	253
附录三 人体重要营养素的作用、来源及缺乏时所致的疾病.....	267
主要参考书目.....	268

第一篇 总 论

第一章 中医食疗的内容

中医食疗是运用中医理论,通过食物的营养成分或其他成分作用于机体,从而达到调和气血、平衡阴阳、防治疾病、健身延年的目的。近年来,中医食疗不少成果也逐渐被现代科学所证实,被众多的医学工作者所接受。如进食芹菜可防治高血压病;进食红枣可防治贫血症;进食木耳可防治眼底动脉出血症;进食绿豆可消暑降脂;进食花生衣不仅对各种出血性疾病有较好的止血作用,而且对原发病也有一定疗效。

中医食疗历来是中医治病的手段,深受广大群众的欢迎,在群众中享有较高的威信,所以深受历代医家的重视。唐代名医孙思邈在他的名著“千金方”中专列“食治”篇。他认为“食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气。若能用食平病,释情遣疾者,可谓良工”,并将治病行医中运用食疗法,提到“为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之;食疗不愈,而后命药。”的高度,他这种“为医当先用食平病……不愈而后命药”的主张,对后世食疗的运用和发展起了不可磨灭的巨大作用。当然,食疗并不是所有疾病都首选,因食物之性较药物平和,且祛邪之力较弱,并无伤正之弊,故食疗往往是病情较轻、病邪较微或疾病后期正伤邪微时的主要治病方法,特别是一些慢性疾病的治疗,因其病程较长,患者长期服药难以坚持,而且用药过久易伤正气,若用食疗,患者乐于接受,故食疗亦常作为慢性病患者的主要治疗措施之一。如糖尿病,古称“消渴”,其病程较长,在病情较轻时,古代医家往往采用食物疗法,而此病又是慢性病,即使疾病后期也往往是药疗与食疗相结合,此亦为现代医学所采用。但对于一些病情较急、病邪较重的疾病,如大多数的急性感染性疾病或慢性病的急性发作期等,食物疗法仅为辅助治疗的手段。

另外,“食补”和“食忌”也是属于中医食疗的内容。所谓“食补”,是指食物对人体的补益作用,一般用于人体的虚证,包括正常人的体质虚弱、特殊生理阶段对营养物质的某种特殊需要,病后的正气不足或虚弱的疾病等,此时所选食物主要在于补虚扶正,而不是考虑食物的祛邪治病的作用,这时的食补,实际上就是食疗。所谓“食忌”,亦称饮食禁忌,俗称“忌口”,中医食疗十分讲究“禁忌”。“禁忌”经过历代医家的总结发展,分类甚多,如病因禁忌(多指某种食物成为直接的病因或诱因,如俗称的“发物”)、病理禁忌(指病中能加重病理状态的食物)、服药禁忌(指能降低药效或加重药物副作用,以及引起其他不良反应的食物)、食物禁忌(指食物与食物之间相配伍产生副作用的禁忌)、体质禁忌(指能加重某种虚弱体质或过敏体质的食物禁忌)、妊娠禁忌、时令禁忌等等。以上种种禁忌,并不仅仅是凭经验所得,而是有一定的科学道理。

如阴虚者忌助阳劫阴之食物,阳虚者忌寒凉生冷、助阴损阳之食物。中医食疗讲究“禁忌”,确实收到良好的效果。

中医食疗与中医药膳既有区别,又有联系。中医食疗是以食物为主,用于治疗是食物的作用。中医药膳则在传统食疗的基础上,将药物加入到日常饮食中,用于治疗是靠药物的作用。当然,两者也有较为密切的联系,它们都是以中医的基本理论为指导,以防病治病、强身健体为目的,以辨证论治为应用的基本法则,以中国烹饪方法为手段做成膳食的形式。

中医食疗即饮食疗法,具有古老的传统和悠久的历史,经过千百年的培育,中医食疗之花早已形成一枝独秀,受到世界各国人民的青睐,将会更加绚丽多彩。

第二章 中医食疗的发展简要

我国的食疗,来源极古,距今已有 3000 多年的历史。

“民以食为先”,是从远古到今,人类在与自然界作斗争过程中总结出来的。一切真知都来源于实践,从原始社会开始,人类在寻找食物的过程中,发现了自然界中有些食物,可作为食,也可作为药。又经过漫长的时间,人们渐渐将性纯而味美和性偏而不适口的食物分开,前者为食,后者为药。《书经·说命篇》有“若药弗瞑眩,厥疾弗瘳”的记载。可见初期发现和应用的药,是作用比较强烈的所谓“毒药”。因此,医与食、药与食,俱同源而共伊。在由原始社会向奴隶社会发展的过程中,生产力有了发展,特别是酿酒业的发展,酒既是防治疾病之品,同时又是日常的饮料。酿酒用的曲,已记载用于治病。如鲁宣公 12 年(公元前 59 年)曾记载用麦曲治胃病,后来因其治消化不良有神效,故名神曲。所以,酒与曲都是食药兼用之品,也是食药同源之例。

谯周《古史考》中谓:“太古之初,人吮露精,食草木实,穴居野处,山居则食鸟兽,衣其羽皮,饮血茹毛;近水则食鱼鳖螺蛤,未有火化,腥臊多害胃肠。于是圣人造作钻燧出火,教民熟食,民人大悦,号曰燧人。”《韩非子·五蠹篇》云:“民食果菹蚌蛤,腥臊恶臭,而伤害胃肠,民多疾病。有圣人作钻燧取火,以化腥臊,而民悦之,使王天下,号之曰燧人氏”。燧人氏时期发明钻木取火后便结束了“饮血茹毛”的原始生活,采取烤生为熟的方法,烹调技术由此萌发。恩格斯说过:“蒸汽机的发明,毫无疑问地决没有像摩擦生火发明那样大的解放意义”。农业的发展,火的应用,人们开始能吃熟食,这不仅避免了胃肠病,也使食物中的蛋白质易于吸收,这就大大保证了古代人民身体健康和强壮。

总之,食疗的萌芽是在古代原始人类寻找食物的过程中出现的。人类对火的利用,食物的烹煮,促进了它的形成。生产的发展,食物品种的增多,人们与疾病斗争经验的积累,同源的药食逐渐分化,食疗与药疗渐渐分开,为以后食疗的发展奠定了基础。

到达周代就已有专职的食医。据《周礼·天官》记载,当时的医事制度,明确有“食医”的官职和专科设置。医师之下有“食医、疾医、疡医、兽医”四种。“食医”就是专管食疗食养的医官,食医居诸医之首,显示出以食物调配,维护健康,预防和治疗疾病的重要地位。另外,当时不仅食医重视食疗保健,而且其他医生在治病时也注重食疗的作用。譬如“疾医”,即是通常所说的内科医生,食疗、药疗相提并用,“以五味、五谷、五药养其病。”五味、五谷就是食物疗法,五药则为草、木、虫、石、谷。《素问·脏气法时论》一书中说:“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,以补益精气。”这就是说药治要与食疗结合起来。民间也流行这样一句话:“三分吃药,七分调理。”这充分说明食疗的重要性。中医食疗经过原始社会和奴隶社会至商周,由萌芽而渐趋形成雏形。

秦汉之际,方士蠹起,为顺应统治阶级帝王们的愿望,寻求长生登仙之道。如秦时的安期生,汉时的李少君,晋代的葛洪等,他们对饮食营养、卫生、化学都有相当阐述,对食疗食养的作用都在实践中进行了探索,对由于饮食营养缺乏所导致的疾病都有了较具体的认识。如甲状腺肿、脚气病等营养缺乏病都已经有了相应的食物疗法。这一时间与饮食养生有关的书不下

40余种,对食疗食养的发展起到了承先启后的作用。如刘休《食方》一卷、《太官食经》五卷、《太官食法》十二卷、《黄帝杂饮食忌》二卷、《崔氏食经》四卷、《膳羞养疗》二十卷、《马琬食经》三卷等。又如,晋代葛洪在其所著的《肘后方》中,首先记载了用海藻酒治瘰疬(即甲状腺肿),用猪胰治消渴病(即糖尿病),用大豆、小豆、牛奶、羊奶、鲫鱼等富含维生素B₁的食物组成治疗脚气病的食疗方。他还指出:“脚气之病,先起岭南,稍来江东,得之无渐,或微觉疼痛,或两胫小满,或行起忽弱,或小腹不仁,或时冷时热,皆其候也。”又指出其预后:“不即治,转上入腹,便发气,则杀人。”这种认识至今仍是符合科学的,他所提出的该病多发于“岭南”、“江东”,即广东、江南一带,确与人们的饮食因素有关,因为这些地区以“米”为主食,易缺乏维生素B₁。这种认识一直到17世纪才被美国人发现。还有葛洪对水肿或腹水病人提出了饮食上“忌盐”这样极有见解的饮食禁忌内容,不能不说是中医食疗的一大贡献。所以,中医食疗经秦汉,学科体系已经形成。

梁代陶弘景对夜盲症在《名医别录》中提出了用“牛肝补肝明目”的脏器食疗法。陶弘景并总结前人本草,写成《本草经集注》,首创按自然来源将药物或食物进行分类,其中果、菜、米实属食疗食物。

到了唐代,由于贞观之治,经济、科技、文化出现新的繁荣景象,中医食疗在这一时期也有新的发展。唐初卓越医药学家孙思邈,不仅对营养缺乏病有了更具体的认识,而且有了更有效的饮食治疗法,如明确认识到脚气病为食米区疾病,并提出食用谷皮和米熬粥来预防,对夜盲症提出了用猪肝等动物肝脏治疗。在他所著《千金方》中首列“食治”专篇。他在“食治”专篇中将154种食物分为“果实、菜蔬、谷米、鸟兽虫鱼”四门,而孙氏在其古稀之年以后所著的《千金翼方》中另有“本草”篇四卷,目的是为了把食疗本草与综合性本草区别开来,以便使人们重视食疗食养,实际上也为其弟子孟诜著《食疗本草》专著奠定了基础。唐显庆年间,孟诜专事医药及食物补益的研究,他搜集民间所传,医籍所载,加以己见,集食物、药于一书,即《食疗本草》。此书为我国第一部现存最早的食物食养本草学著作。同代昝殷所著的《食医心鉴》亦是唐代的一部重要食疗著作,约成书于公元853年,今已佚失,现今存本为日本人从《高丽医方类聚》中摘辑的辑本,虽不能复原本之旧观,然已得其大半。1901年(光绪辛丑)罗振玉从东京卷耑有青山求精堂藏书中得之携归,由东方学会印行(1924)。本书以载食治方为主,共列有15类食方,约200首。唐大中十年,杨晔撰《膳夫经手录》,载有植物食物18种,鱼2种,兽2种,禽5种,除记载其性味食法外,特别对茶的不同产地的品种特色进行了较详细的记述。另外,唐代医家王焘著《外台秘要》,除载有多种食治疾病的方法外,还在大多数疾病的方药治疗之后列有食禁内容。唐人对食物与药物的区分已有明确认识,“食治”专篇的出现和“食疗本草”专著的产生不仅是对中医食疗的贡献,也是中医食疗在这一时期走向成熟的标志。

宋代以饮食治病防病已进入发展时期。出现了大量的食疗、食养专著,同时在综合性的医学著作中都都十分重视食疗。在医疗临床中,寓食疗于医疗之中,比较普遍地使用食物治病,如宋代医官王怀隐著的《太平圣惠方》中有28种疾病载有食疗方法,九十六、九十七卷则为食疗专篇,载有食疗方、药膳方160余首,其剂型犹如饮食,多种多样,有粥、羹、饼、茶、肴等,多数是加入药物的药膳,当然也有不少是纯食物组成的食疗方。另一部官修医著《圣济总录》是在《太平圣惠方》基础上扩展编纂而成的,对食疗理论、适应病证、食疗方剂以及剂型都有一定发展。食疗专篇有三卷,治疗病证29种,计有285首食疗方。食疗方的剂型也因食施用,各种各样,除粥、羹、索饼、茶等外,还有酒、散、饮、汁、煎、饼、面等。对每个病证的食疗,不仅病、证、