



全国医药院校教材

QUANGUO YIYAO YUANXIAO JIAOCAI



# 中医药营养学

## ZHONGYIYAO YINGYANG XUE

主编 郭姣



中国医药科技出版社

全国医药院校教材

# 中医药营养学

主 编 郭 姣  
副主编 姚 红 傅南琳  
编 委 赖远征 梁颖瑜 胡旭光  
郭 彤 黄红中

中国医药科技出版社

## 内 容 简 介

本书共分四个部分：即总论、上篇、中篇和下篇。上篇介绍有关中医药营养学的历史、学科形成、理论基础、常用的剂型和人们关心的忌口问题等。中篇从名称、性能、应用、用法等方面介绍常用的食物和药物。下篇介绍常用食养方和食疗方的组成、制法、功效和用法。

本书可供药学、中药学及其相关专业使用，也可供相关人员学习了解。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

中医药营养学/郭姣主编. —北京: 中国医药科技出版社,  
2007.4

全国医药院校教材

ISBN 978 - 7 - 5067 - 3663 - 3

I. 中… II. 郭… III. 中医学: 营养学—医学院校—教材 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 058149 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 程 明

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 010 - 62244206

网址 [www.cspyp.cn](http://www.cspyp.cn) [www.mpsky.com.cn](http://www.mpsky.com.cn)

规格 787 × 1092mm  $\frac{1}{16}$

印张 14  $\frac{1}{4}$

字数 332 千字

印数 1—3000

版次 2007 年 4 月第 1 版

印次 2007 年 4 月第 1 次印刷

印刷 北京市昌平区百善印刷厂

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 3663 - 3

定价 24.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

# 前 言

中医学是中国灿烂文化的重要组成部分，应用药物和食物（简称药食）营养身体、调理脏腑功能和协助治疗疾病，是中医学防病治病的一大特色，数千年来在维护人民的健康和同疾病的抗争中发挥着重大的作用。自古以来就有“药食同源”、“药补不如食补”、“药疗要配食疗”之说。让平常的饮食文化，给我们带来强壮的体魄，达到健康长寿的目的，并不是一个梦想。

随着改革开放的不断深入进行，中国的经济得到稳步发展，全民物质生活水平有了很大的提高，人们更加追求对生活质量的提高和对健康的关注，不仅要吃得饱，而且要吃得好，更要吃得健康，健康已成为新世纪人们的共同追求。民以食为天，然而病也可从口而入。如何调配饮食，尤其是如何应用药物配膳来维护健康、防病治病，这是中医药工作者不可推卸的责任。

为了让人们系统地了解中医学营养与治疗方面的知识，特编此书。

全书共分四个部分：即总论、上篇、中篇和下篇。其中上篇介绍有关中医营养学的历史发展过程，学科形成和临床应用的理论基础以及应用的原则、常用的剂型和人们关心的忌口问题等。中篇从名称、性能、应用、用法等方面介绍常用的食物和药物。下篇从临床应用的角度，以各科病症为纲，分别介绍常用食养方和食疗方的组成、制法、功效和用法，部分需特别注意使用的也列于其后。附录收载各类食品的营养价值和科学的加工烹调方法简表、营养素的功用、缺乏与过量引起的症状简表等。

编 者

2007年2月

# 目 录

## 总 论

第一章 概论	( 3 )
第二章 中医药营养学的历史沿革	( 5 )
一、春秋战国至秦汉时期	( 5 )
二、两晋南北朝至隋唐时期	( 6 )
三、宋金元时期	( 6 )
四、明清时期	( 7 )
五、建国以来	( 8 )

## 上篇 中医药营养学基本理论

第一章 天人相应	( 11 )
第二章 阴阳五行学说	( 12 )
第一节 阴阳学说	( 12 )
第二节 五行学说	( 13 )
第三章 五脏中心论	( 15 )
第四章 生命的基本物质——气、血、津液、精	( 16 )
第五章 体质学说	( 18 )
一、体质的形成和影响因素	( 18 )
二、体质的分类和意义	( 19 )
第六章 性味归经理论	( 21 )
一、四气	( 21 )
二、五味	( 21 )
三、归经	( 22 )
四、升降沉浮	( 22 )
第七章 中医药营养学的原则	( 23 )
一、预防为主	( 23 )
二、辨证施食	( 24 )
三、重视脾胃	( 24 )
四、因人制食	( 25 )
五、因时制食	( 25 )
六、因地制宜	( 26 )
七、饮食有节	( 26 )

第八章 食养禁忌	( 29 )
一、食时禁忌	( 29 )
二、食质禁忌	( 29 )
三、病证食忌	( 30 )
四、疾病食忌	( 31 )
五、食物配伍禁忌	( 32 )
六、服药食忌	( 32 )
七、妊娠产后食忌	( 32 )
第九章 食养方法和剂型	( 33 )
一、食养方法	( 33 )
二、食养剂型	( 33 )

## 中篇 食养常用食物和中药

第一章 常用食物	( 39 )
第一节 粮食类	( 39 )
小麦 ( 39 ) 大麦 ( 39 ) 荞麦 ( 39 ) 糯米 ( 40 ) 粳米 ( 40 ) 粟米 ( 40 ) 高粱 ( 40 ) 玉米 ( 41 )	
第二节 蔬菜类	( 41 )
韭菜 ( 41 ) 葱 ( 41 ) 洋葱 ( 41 ) 大蒜 ( 42 ) 辣椒 ( 42 ) 胡荽 ( 42 ) 白萝卜 ( 43 ) 胡萝卜 ( 43 ) 白菜 ( 43 ) 茼蒿 ( 43 ) 菠菜 ( 44 ) 蕪菜 ( 44 ) 苋菜 ( 44 ) 芥菜 ( 45 ) 旱芹 ( 45 ) 芥菜 ( 45 ) 毛笋 ( 46 ) 芦笋 ( 46 ) 枸杞苗 ( 46 ) 甘蓝 ( 46 ) 蕺菜 ( 47 ) 落葵 ( 47 ) 茴香苗 ( 47 ) 蕨菜 ( 48 ) 慈菇 ( 48 ) 百合 ( 48 ) 茭白 ( 48 ) 芋子 ( 48 ) 马铃薯 ( 49 ) 甘薯 ( 49 ) 藕 ( 49 ) 茄子 ( 49 ) 葫芦 ( 50 ) 冬瓜 ( 50 ) 黄瓜 ( 50 ) 丝瓜 ( 51 ) 苦瓜 ( 51 ) 南瓜 ( 51 ) 海带 ( 51 ) 紫菜 ( 52 )	
第三节 豆类	( 52 )
赤豆 ( 52 ) 豌豆 ( 52 ) 扁豆 ( 53 ) 绿豆 ( 53 ) 绿豆芽 ( 53 ) 黑大豆 ( 54 ) 黄大豆 ( 54 ) 豆腐 ( 54 ) 豆腐皮 ( 54 ) 豆浆 ( 55 ) 豆腐乳 ( 55 ) 豇豆 ( 55 ) 蚕豆 ( 55 ) 刀豆 ( 56 )	
第四节 水果类	( 56 )
梨子 ( 56 ) 柑子 ( 56 ) 金橘 ( 57 ) 橘子 ( 57 ) 橙子 ( 57 ) 柚 ( 57 ) 桃子 ( 58 ) 杏子 ( 58 ) 苹果 ( 58 ) 香蕉 ( 58 ) 菠萝 ( 59 ) 石榴 ( 59 ) 无花果 ( 59 ) 龙眼肉 ( 59 ) 荔枝 ( 60 ) 葡萄 ( 60 ) 樱桃 ( 60 ) 杨梅 ( 61 ) 西瓜 ( 61 ) 甘蔗 ( 61 ) 荸荠 ( 62 ) 猕猴桃 ( 62 ) 柠檬 ( 62 ) 刺梨 ( 63 ) 柿子 ( 63 ) 李子 ( 63 ) 桑椹 ( 64 ) 枇杷 ( 64 ) 椰子 ( 64 ) 菱 ( 65 )	
第五节 干果类	( 65 )

黑芝麻 (65) 松子 (65) 落花生 (66) 榧子 (66) 白果 (66) 胡桃仁 (67) 栗子 (67) 向日葵子 (67) 莲子 (68) 芡实 (68) 南瓜子 (68)	
第六节 食用菌类.....	(69)
木耳 (69) 银耳 (69) 香菇 (70) 平菇 (70) 蘑菇 (70) 猴头菇 (70)	
第七节 食用花类.....	(71)
玫瑰花 (71) 桂花 (71) 茉莉花 (71) 剑花 (72)	
第八节 水产类.....	(72)
鲤鱼 (72) 鲢鱼 (72) 鳙鱼 (73) 草鱼 (73) 鲫鱼 (73) 黄 花鱼 (73) 鲈鱼 (74) 银鱼 (74) 鲚鱼 (74) 石首鱼 (74) 鲥鱼 (75) 鳊鱼 (75) 黄鳝 (75) 泥鳅 (75) 带鱼 (76) 鲨 鱼 (76) 鲨鱼翅 (76) 墨鱼 (76) 海参 (77) 海蜇 (77) 河 虾 (77) 海虾 (78) 对虾 (78) 螃蟹 (78) 牡蛎肉 (79) 蚌 肉 (79) 淡菜 (79) 鲍鱼 (79) 蚶 (80) 蛏 (80) 蛤蜊 (80) 干贝 (80) 田螺 (81) 龟肉 (81) 鳖肉 (81)	
第九节 禽畜类.....	(82)
鸡肉 (82) 乌骨鸡 (82) 鹌鹑肉 (82) 鸭肉 (83) 鹅肉 (83) 鸽肉 (83) 燕窝 (83) 猪肉 (84) 猪脑 (84) 猪肺 (84) 猪 心 (84) 猪肚 (84) 猪肝 (85) 猪肠 (85) 猪肾 (85) 猪皮 (85) 猪蹄 (86) 猪髓 (86) 羊肉 (86) 羊乳 (86) 狗肉 (87) 黄狗鞭 (87) 牛肉 (87) 牛肚 (87) 牛乳 (88) 兔肉 (88) 鹿肉 (88) 驴肉 (88)	
第十节 食蛋类.....	(89)
鸡蛋 (89) 鸭蛋 (89) 鹌鹑蛋 (89) 鸽蛋 (90)	
第十一节 饮水类.....	(90)
井水 (90) 泉水 (90)	
第十二节 食用油类.....	(91)
麻油 (91) 菜籽油 (91) 花生油 (91)	
第十三节 调料及其他.....	(92)
红糖 (92) 白糖 (92) 饴糖 (92) 醋 (92) 酱 (93) 酱油 (93) 盐 (93) 酒 (93) 冰糖 (94) 八角茴香 (94) 花椒 (94) 胡椒 (94) 茶叶 (95) 蜂蜜 (95)	
第二章 常用中药.....	(96)
第一节 解表药.....	(96)
一、发散风寒药.....	(96)
紫苏叶 (96) 生姜 (97) 荆芥 (97) 防风 (97) 白芷 (98) 香薷 (98) 辛夷 (99)	
二、发散风热药.....	(99)

牛蒡子 (99) 淡豆豉 (99) 蔓荆子 (100) 薄荷 (100) 蝉蜕  
(100) 桑叶 (101) 菊花 (101) 柴胡 (101) 葛根 (102)

第二节 清热药	(102)
一、清热泻火药	(103)
芦根 (103) 淡竹叶 (103) 栀子 (103) 草决明 (决明子) (104)	
夏枯草 (104) 独脚金 (105)	
二、清热燥湿药	(105)
白鲜皮 (105) 木棉花 (105) 鸡蛋花 (106) 鸡骨草 (106) 溪黄草	
(106) 火炭母 (106) 布渣叶 (107)	
三、清热解毒药	(107)
土茯苓 (107) 板蓝根 (107) 贯众 (108) 金银花 (108) 野菊花	
(109) 大青叶 (109) 连翘 (109) 鱼腥草 (110) 败酱草 (110)	
白花蛇舌草 (110) 紫花地丁 (111) 蒲公英 (111) 穿心莲 (111)	
猫爪草 (112) 岗梅根 (112) 水翁花 (112) 密蒙花 (113) 腊梅花	
(113) 大飞扬草 (113) 马齿苋 (113) 田基黄 (114) 马勃 (114)	
四、清热凉血药	(114)
生地 (114) 玄参 (115) 牡丹皮 (115) 赤芍 (115) 水牛角 (116)	
救必应 (116) 青天葵 (116) 草珊瑚 (116)	
五、清虚热药	(117)
青蒿 (117)	
第三节 泻下药	(117)
一、攻下药	(117)
番泻叶 (117) 芦荟 (118)	
二、润下药	(118)
火麻仁 (118) 郁李仁 (119)	
第四节 温里药	(119)
干姜 (119) 高良姜 (120) 丁香 (120) 肉桂 (120) 小茴香 (121)	
第五节 化湿药	(121)
厚朴 (121) 砂仁 (121) 白豆蔻 (122) 佩兰 (122) 藿香 (122)	
第六节 止血药	(123)
一、凉血止血药	(123)
白茅根 (123) 槐花 (123) 侧柏叶 (124) 大蓟 (124)	
二、收敛止血药	(124)
藕节 (124) 仙鹤草 (125)	
三、化瘀止血药	(125)
田七 (125)	
四、温经止血药	(125)
艾叶 (126)	
第七节 活血化瘀药	(126)



川芎 (126) 郁金 (127) 丹参 (127) 牛膝 (127) 鸡血藤 (128)	
红花 (128) 桃仁 (129) 刘寄奴 (129) 益母草 (129)	
第八节 理气药.....	(130)
薤白 (130) 沉香 (130) 青皮 (130) 川楝子 (131) 荔枝核 (131)	
佛手 (131) 黄皮核 (132) 陈皮 (132) 枳实 (132) 木香 (133)	
第九节 平肝熄风药.....	(133)
一、熄风止痉药.....	(133)
天麻 (133) 钩藤 (134) 咸竹蜂 (134) 象牙丝 (134) 蝉花 (135)	
二、平抑肝阳药.....	(135)
珍珠母 (135)	
第十节 收涩药.....	(135)
浮小麦 (136) 五味子 (136) 乌梅 (136) 诃子 (137) 肉豆蔻	
(137) 覆盆子 (137) 山萸肉 (138) 桑螵蛸 (138) 鱼古 (138)	
第十一节 安神药.....	(139)
柏子仁 (139)	
第十二节 化痰止咳平喘药.....	(139)
川贝母 (139) 桔梗 (140) 款冬花 (140) 枇杷叶 (140) 龙脑叶	
(141) 银杏叶 (141) 胖大海 (141) 苦杏仁 (142) 瓜蒌 (142)	
冬瓜子 (142) 罗汉果 (142) 千层纸 (143) 雪梨干 (143) 海藻	
(143) 昆布 (144)	
第十三节 补虚药.....	(144)
一、补气药.....	(144)
人参 (144) 西洋参 (145) 党参 (145) 太子参 (146) 黄芪 (146)	
山药 (146) 甘草 (147) 白术 (147) 扁豆 (148) 大枣 (148)	
二、补阳药.....	(148)
巴戟天 (148) 肉苁蓉 (149) 淫羊藿 (149) 益智仁 (149) 菟丝子	
(150) 补骨脂 (150) 鹿茸 (150) 冬虫夏草 (151) 紫河车 (151)	
三、补血药.....	(152)
当归 (152) 何首乌 (152) 白芍 (153) 熟地黄 (153) 阿胶 (153)	
四、补阴药.....	(154)
沙参 (154) 麦冬 (154) 石斛 (154) 玉竹 (155) 百合 (155) 天	
冬 (155) 黄精 (156) 枸杞子 (156) 女贞子 (156)	
第十四节 消食药.....	(157)
山楂 (157) 谷芽 (157) 麦芽 (157) 莱菔子 (158) 鸡内金 (158)	
神曲 (158)	

## 下篇 常用食养方

第一章 补益方.....	(163)
--------------	-------

第一节 补气方	(163)
大枣莲子百合粥 (163) 荤素相宜羹 (163) 牛肉炖党参 (163) 春盘面 (164) 黄芪汽锅鸡 (164)	
第二节 补血方	(164)
胡萝卜猪肝汤 (164) 兰花鸭肝羹 (165) 黄芪鱈鱼汤 (165) 生地黄精海参猪胰汤 (165) 海参大枣猪骨汤 (165) 延龄酒 (165) 木耳红枣瘦肉汤 (166) 葱炖猪蹄 (166)	
第三节 补阴方	(166)
双冬炖鸭 (166) 桑参团鱼 (166) 女贞仙龟 (167) 金樱莲子粥 (167) 玄女嫩鸽 (167) 竹荪腐衣 (167) 松子豆腐 (167) 扒猪蹄 (168)	
第四节 补阳方	(168)
巴戟海马牛肉汤 (168) 二仙香鳗 (168) 桂地鹿肉 (168) 韭菜鳝丝 (169) 黄香鹌鹑 (169) 龙马水鱼 (169) 蛤蚧汤 (169)	
第五节 健脾益胃方	(169)
鸡汁粥 (169) 粟米粥 (170) 万寿药酒 (170) 莲子猪肚 (170) 八宝饭 (170) 山药汤圆 (171) 开元寿面 (171) 茯苓包子 (171) 鲜蘑菇烧扁豆 (171) 板栗茯苓炖鲤鱼 (172)	
第二章 抗衰防老方	(173)
黄精枸杞炖甲鱼 (173) 黄精当归乌鸡汤 (174) 人参三七炖海参 (174) 蜂蜜芝麻膏 (174) 天冬牡蛎汤 (174) 消脂茶 (175) 黄芪猴头汤 (175)	
第三章 美容方	(176)
第一节 养颜方	(176)
一、面容粗糙型 银耳枸杞羹 滋润红颜酒	(176)
二、面多皱纹型 香蕉奶糊 什锦山药泥 养颜抗皱膏 当归猪皮汤 木瓜鲜奶	(177)
三、面色苍白型 蜜汁花生枣 芝麻胡桃膏	(178)
四、面容黯黑型 栗子炖白菜 胡桃芝麻饮 首乌酒 灵芝驻颜酒	(178)
第二节 祛斑方	(179)
美容祛斑汤 (179) 苹果生鱼汤 (179) 洋参豆芽汤 (180) 枸杞猪肝汤 (180) 桑椹牛奶饮 (180) 三豆消斑饮 (180) 八宝祛斑粥 (180) 厚朴煨肘 (181) 桑椹牛奶液 (181)	
第三节 美白方	(181)
冬瓜仁橘皮桃花粥 (181) 西瓜仁桂花橘皮粥 (181) 美颜蒸虾 (182) 枸杞茶 (酒) (182) 美白去斑汤 (182) 冰糖燕窝 (182)	
第四章 美发方	(183)
首乌粥 (183) 首乌黑豆汤 (183) 何首乌炒鸡丁 (183) 何首乌炒猪肝 (183) 黄精陈皮汤 (184) 桑椹粥 (184) 旱莲草五子粥 (184)	

二至桑乌粥 (184) 黑芝麻牛奶糊 (184) 熟地枸杞沉香酒 (185) 羊骨粥 (185) 山药芝麻糊 (185)	
第五章 美体方	(186)
第一节 减肥方	(186)
萝卜饼 (186) 山楂茯苓饼 (186) 己芪粥 (187) 山楂杞子黄肉饼 (187) 泽泻茶 (187) 乌龙茶 (187) 薏米番茄粥 (188) 冬瓜粥 (188) 鲤鱼汤 (188) 糖醋萝卜 (188) 醋泡黄豆 (189)	
第二节 增肥方	(189)
山药粥 (189)	
第六章 小儿健脾开胃方	(190)
麦芽山楂饮 (190) 黄芪莲子田鸡汤 (190) 白萝卜炖猪排骨 (190) 锅焦饼 (191) 萝卜饼 (191) 鸡内金粥 (191) 蜜炙藕梨 (191) 山药鸡肫 (191) 山楂粥 (192) 凉拌三片 (192) 海蜇煮荸荠 (192) 山金胡萝卜汤 (192)	
第七章 解表方	(193)
第一节 辛凉解表方	(193)
薄荷芦根饮 (193) 桑菊薄荷饮 (193) 银花菊花茶 (193)	
第二节 辛温解表方	(194)
葱豉粥 (194) 姜糖苏叶饮 (194) 芫荽汤 (194)	
第三节 化湿解表方	(194)
百合绿豆汤 (194) 荷叶冬瓜汤 (194) 苦瓜瘦肉汤 (195) 猪肚马蹄汤 (195) 绿豆南瓜汤 (195) 冰糖梅苏饮 (195)	
第八章 祛湿清热方	(196)
银苓车前饮 (196) 扁豆苡仁藿香汤 (196) 薏苡仁红枣粥 (196) 荷叶饭 (197)	
第九章 调经方	(198)
第一节 行气活血方	(198)
桃仁粥 (198) 荔枝香附饮 (198)	
第二节 温经活血方	(198)
艾叶生姜煮鸡蛋 (198) 姜枣红糖汤 (199)	
第三节 清热祛湿方	(199)
茯苓车前粥 (199) 木棉花苡米粥 (199)	
第四节 补益气血方	(199)
参芪蒸鸡 (199) 当归生姜羊肉汤 (200)	
第五节 补益肝肾方	(200)
虫草炖鹌鹑 (200) 杞子炖乳鸽 (200)	
第十章 扶正通便方	(201)
第一节 益气通便方	(201)
黄芪玉竹煲兔肉 (201) 人参黑芝麻饮 (201)	



# 总 论



# 第一章 概论

中医古籍文献中无“营养学”一词有“食养”之称。“食养”即饮食养身之意，就是要求人们以合理的饮食，达到均衡营养、维护健康、防止疾病、促进康复、延年益寿的目的。这与现代“营养学”的研究目的是一致的。中医有“药食同源”的理论，即认为某些食物既有食用性又有药用性，以这个理论作为指导，既扩大了中医食养的选材范围，也丰富了中医“食养”的内容。在后来的“医食同源”理论指导下，又将作用温和的药物也纳入食养选材的范围。

中医药营养学是研究以食物和药用性食物或药物为原料，根据其性味、归经、功用和应用的目的进行配伍，并通过合理的加工和烹调，制成各种形式的滋补药膳，来调理脏腑的功能、治疗疾病，是在中医理论的指导下，将食物与食物或食物与药物相配合，以达到强身健体，防病治病，促进病体康复和延缓衰老的目的。

人类要生存、维持生命、繁衍后代，就必须摄入食物。在寻求食物的同时，发现了药物。能够果腹，维持脏腑功能平衡者为食，能够矫正失调的脏腑功能，可以治疗疾病者为药。食物和食物的配合、食物和药物的配合应用，对人体起着无病可养，有病可治，防治并举的作用。因此，中医的营养方法成为临床上防病和辅助治病的一大特色。

“食养”的特点之一是可以就地取材，简单易行，安全可靠，它不像药物容易使病人厌于服用、难以坚持，而容易被患者接受、不被拒绝，还可根据病人的口味和饮食习惯选择药食、加工方法和剂型，调制成适合不同个体食用的各种可口的饭食点心和美味的菜肴，这样既能增进人的食欲，又有利于食物的消化、营养和药物的吸收；既强壮身体，又促进病体的康复。正如张锡纯在《医学衷中参西录》所说：“病人服之，不但疗病，并可充饥，不但充饥，更可适口。用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患”。

中医药营养学所用之物，可以说是一种特殊的饮食物，它取药物之性，用食物之味，“食借药力，药助食威”，二者相辅相成，相得益彰。它既不同于纯粹的中药，又有别于普通的饮食，是一种具有食物美味而又富食营养的多功能“特殊食品”。它对小儿、老年体弱者、病体虚损者以及对某些慢性疾病和常见多发病的保健治疗尤为适宜。

中医应用食药营养辅助治疗，以扶正固本为指导思想，强调正气的抗病康复作用，同时结合整体观念、病因病机学说，注重补气血，调阴阳，增强正气，预防为主，据此选配食物和药物，辨证施食，采用恰当的加工制作方法和形式，如炒、焖、煎、炸、蒸、煮、熬、卤、烧等，制成汤、羹、茶、酒、饮、膏、粥、面、糕、饼以及菜肴等，适用于各种不同的情况，故具有广泛的适用性，既适合于家庭食品的制作，又可作为餐馆配膳的美食佳肴。

现代药理研究证明，中医药营养学所应用的大部分滋补药膳，确具有增强机体的生理功能，改善细胞的代谢和营养的作用，并能增强免疫功能，改善心、肺和造血系统功能，促进血液循环的作用，所含的营养成分能有效地为人体补充能量，改善机体的营养状态，调节机体内物质代谢的平衡，具有滋补强身，防病治病，延年益寿的功效。

食养方剂的剂型虽有汤、羹、茶、酒、饮、膏、粥、面、饼、糕等多种形式，但为数





## 第二章 中医药营养学的历史沿革

劳动创造一切，中医药营养学的形成和发展也不例外。在远古时代，人们为了生活，通过狩猎、寻找和尝试野生植物，发现了许多可以充饥果腹的食物。在生活中、劳动中以及在与野兽搏斗的过程中，给人带来了创伤和疾病，人本能地寻求解决的办法，从而逐渐认识了可以疗伤治病的药物和一些既能为食又可疗病的食物。如《淮南子·修务训》记载：“古者之民，茹毛饮血，采树木之实，食羸虻之余，时多疾病痛苦之害，于是神农乃教民播种五谷，相土地之宜，燥湿、肥饶、高下，尝百草滋味，水泉之甘苦，令民知所避就，当此之时，一日而遇七十毒”。自然现象产生了火，人们在生活和劳动中发现了火，并知道了用火烧烤或煮食物可以减少疾病。人类对食物的认识，酒的酿造，火的发现与利用以及对“药食同源”的认识等，给中医“食养”的形成奠定了基础。

### 一、春秋战国至秦汉时期

1975年长沙马王堆三号汉墓出土的医书《养生方》、《杂疗方》、《五十二病方》及《阴阳十一脉灸经》中都有关于食疗的记述，如服食青粱米粥治疗蛇咬伤等。这些古代医籍的发现证明，中国人民在公元前五世纪已经把食疗当作一种治疗疾病的方法，并注意收集食疗方剂。

西周时期，各行各业分化，形成专门的学科，在初具规模的医事制度中专门设置了食医和食官，并明确其责任，在《周礼·天官冢宰》中记载：“食医掌和王之六食、六饮、六膳、百饔、百酱、八珍之齐。凡会膳食之宜，牛宜稌，羊宜黍，豕宜稷，犬宜粱，雁宜麦，鱼宜苽，凡君子之食恒放焉”。可见，那时人们已经重视食养和食疗，认识到应用饮食五味的调配来维护人体的健康。古人通过观察发现的木、火、土、金、水五大行星的运行规律，风、雨、寒、暑与春、夏、秋、冬四季等自然规律，为中医的阴阳五行学说及食疗四季五补学说奠定了基础。

随着中医学理论体系的形成，中医药营养学的理论思想也逐渐萌生，临床实践经验不断得到积累和丰富。《内经》是一部较全面地总结了春秋战国时期及以前医学成就的巨著，书中阐述了食物对防治疾病和促进健康的作用，为应用食物营养人体奠定了一定的理论基础。如“人以水谷为本”、“阴之所生，本在五味，阴之五官，伤在五味”、“饮食自倍，肠胃乃伤”等，揭示了饮食是人体生长发育的源泉，但若饮食失调亦能伤害身体，是疾病产生的原因。“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”、“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”。等，指出了食物对疾病的营养治疗和促进康复作用，在疾病的治疗过程中“食养”与“药疗”具有同等重要的地位。书中还阐述了五脏病变的饮食宜忌：“脾病者，宜食米饭、牛肉、枣、葵；心病者，宜食麦、羊肉、杏、薤；肾病者，宜食大豆黄卷、猪肉、栗、藿；肝病者，宜食麻、犬肉、李、韭；肺病者，宜食黄黍、鸡肉、桃、葱”、“肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肾病禁甘，肺病禁苦”。《内经》所载方剂共13首，其中食疗方6首，可见古人对食疗重视的程度。