

许 鹏 鱼麦侠 编著

肿瘤中医食疗集萃

陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社



肿瘤中医食疗集萃

许 鹏 鱼麦侠 编著

陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

肿瘤中医食疗集萃 / 许鹏, 鱼麦侠编著. — 西安:
陕西科学技术出版社, 2016. 1

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6357 - 3

I. ①肿… II. ①许… ②鱼… III. ①肿瘤 - 食物疗法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 296911 号

肿瘤中医食疗集萃

出版者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话(029)87211894 传真(029)87218236

<http://www.snstp.com>

发行者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话(029)87212206 87260001

印刷 虎彩印艺股份有限公司

规格 720mm × 1000mm 16 开本

印张 17.75

字数 250 千字

版次 2016 年 1 月第 1 版

2016 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6357 - 3

定价 36.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

无论在发达国家还是发展中国家，癌症都是导致人们死亡的主要“杀手”之一。人们现在虽然可以通过早期诊断和治疗规划来实现治愈癌症或者大幅度延长患者生命的目标，然而，要想彻底赢得抗击癌症战役的胜利，仅仅依靠治疗远远不够。

食疗在我国有着悠久的历史，自古就有“医食同源”“药食同宗”之说。中医历代医家都十分强调饮食营养的重要性。《素问·脏气法时论》指出：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合服之，以补益精气。”在当前对恶性肿瘤的预防和治疗尚无特效手段的情况下，食疗、药疗以及手术等均是肿瘤综合治疗中的重要组成部分，缺一不可、不能偏废。食物疗法可以辅助、弥补药物或其他疗法的不足，提高抗病能力，达到提高癌肿患者生活质量的目的。

基于如上原因，我们参考已有文献及相关资料，结合中医理论，编写了本书，希望能够给肿瘤患者、家属及广大中医药工作者在肿瘤的治疗过程中提供帮助。

由于患者体质及病情不同，治疗及康复不可一概而论，需谨遵医嘱。由于时间仓促，加之水平所限，不足之处在所难免，敬请专家及读者指正。

编 者

2015年12月

目 录

中医食疗的历史渊源及在肿瘤防治中的意义·····	(1)
饮食的四气五味与脏腑的关系·····	(21)
饮食与肿瘤·····	(30)
具有抗癌作用的食物分类、功效、现代研究及使用宜忌·····	(63)
肿瘤患者术后的中医食疗·····	(102)
肿瘤放射治疗的中医食疗·····	(122)
肿瘤化学治疗的中医食疗·····	(138)
肿瘤靶向治疗的中医食疗·····	(156)
各系统肿瘤的辨证分型及相应的食疗方·····	(168)
第一章 消化系统肿瘤·····	(168)
第一节 食管癌·····	(168)
第二节 胃癌·····	(172)
第三节 肠癌·····	(177)
第四节 肝癌·····	(183)
第五节 胰腺癌·····	(188)
第六节 胆囊癌·····	(192)
第二章 呼吸系统肿瘤·····	(195)
第一节 肺癌·····	(195)
第二节 鼻咽癌·····	(202)
第三节 喉癌·····	(211)
第三章 泌尿系统肿瘤·····	(216)
第一节 肾肿瘤·····	(216)

第二节	膀胱肿瘤	(222)
第三节	前列腺肿瘤	(228)
第四章	妇科肿瘤	(232)
第一节	乳腺癌	(232)
第二节	宫颈癌	(239)
第三节	卵巢癌	(243)
第五章	头颈部肿瘤	(247)
第一节	脑瘤	(247)
第二节	甲状腺肿瘤	(254)
第六章	造血及淋巴系统肿瘤	(258)
第一节	白血病	(258)
第二节	恶性淋巴瘤	(266)
第七章	其他系统肿瘤	(270)
第一节	皮肤肿瘤	(270)
第二节	骨肿瘤	(272)
第三节	软组织肉瘤	(273)
第四节	恶性黑色素瘤	(276)

中医食疗的历史渊源及在肿瘤防治中的意义

食物最主要的是营养作用。其实不然，中医很早就认识到食物不仅能给机体提供营养，而且还能疗疾祛病。如近代医家张锡纯在《医学衷中参西录》中曾指出：食物“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”。可见，食物本身就具有“养”和“疗”两方面的作用。而中医则更重视食物在“养”和“治”方面的特性。中医食疗源远流长，自古受到人们的重视。《神农本草经》以后，历代食疗类本草医籍众多，内容丰富。食疗类本草文献，在中华民族的繁衍生息中一直发挥着不可替代的作用。近年来，伴随着食疗效果的日渐突出，人们对食疗越来越重视，同时对食疗的研究也投入了更多的精力。

什么是食疗，食疗是指在一定的医药学理论支持下，利用饮食食物或饮食方法来增进健康、防治疾病、延年益寿的方法和手段。中国传统食疗是在中医学和饮食文化的基础上，利用饮食食物及饮食方法来平衡、调和身体自身以及身体与环境之间的关系，来达到上述目的。而西方食疗是在西医学指导下，精确地分析使用饮食食物中的特定化学成分，以达到营养和治疗的目的。更经典的说法是：食物是人类治病最好的药品，食疗就是用食物代替药物而使疾病得到治疗、使细胞恢复功能、使人体恢复健康。高级均衡营养素能增强细胞营养代谢功能，使细胞获得了强大的能量；同时能激活细胞健康免疫基因，使细胞免疫活性增加、免疫细胞的数量成倍增加；能使免疫细胞有能力释放大量的特异性免疫球蛋白，并直接杀死侵入细胞的细菌病毒，直接中和清除被细胞吸收的物理化学物质；强壮的

免疫细胞可直接吞噬病死的细胞和废弃的代谢物，帮助功能低下的细胞恢复功能，以达到治疗疾病的目的。有医药之父之称的希波克拉底说过：药物治疗，不如食物治疗，食物是人类治病的最好药品。他相信人体天赋的自然免疫力是疾病真正的终结者。食疗是指在一定的医药学理论支持下，利用饮食物或饮食方法来增进健康、防治疾病、延年益寿的方法和手段。另外，中医学中尚有“食治”“食养”“药膳”等提法。食治、食疗虽是不同的称谓，意义却是相同的；食养是利用饮食物及饮食方法来养生的一种方式；药膳是一种专门的膳食形式，是以一定的中药材配合饮食物烹制成相对可口且具保健、防治、益寿作用的膳食；或为达到保健、防治、益寿的目的而将日常膳食加以专门的运用。在概念上，食疗（食治）、食养、药膳是有一定区别的，但从它们的内涵与相关性来说，均可谓属于广义的食疗，故本文的“食疗类”是食疗、食治、食养和药膳含义的综合。

随着对食物的深入了解，研究人员进一步发现一些食物也具有疗病的作用，便形成了最初的食疗；同时也逐渐积累了药物的相关知识。经过几千年的发展和认识，至今食疗无论在医学、养生学还是人们的日常生活中，都可谓占据着十分重要的地位。追溯食疗的最早文献记载，见于孙思邈《千金要方·卷二十六·食治》。其文曰：“知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”文中的“食疗”“食治”都表达了以饮食物来治疗疾病的意思。后世之所以常用“食疗”二字而不用“食治”，据考证是避当时李治皇帝名讳之故。食养、药膳也属于食疗的范畴，与食疗有着密切的联系。“食养”二字并用首见于《素问·五常政大论》之“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也”。《周礼·天官》中专设食医一职，“掌和王之六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐”。可见那时食医就是负责调配天子的日常饮食，从而防病养生的，正所谓食养是也。至于“药膳”二字连用，早在《后汉书·列女传》中就有：“及前妻长子遇疾困笃，母恻隐自然，亲调药膳，恩情笃密。”之

后，在历代很多史籍中都频频出现，如《北史卷八十·列传第六十八·外戚·胡国珍》曰：“（国珍）劳热增甚，因遂寝疾，灵太后亲侍药膳。”列再如《宋史·张观传》也有“蚤起奉药膳”等等。然而，从这些字段的文义来看，上述“药膳”之意，并非今之“药膳”的专门含义，而应该是“药”与“膳”之合称。而如今作为专门含义的“药膳”的正式使用，有学者考证最早出现于20世纪80年代的《药膳食疗菜谱集锦》一书中。

关于食疗的起源，自古就有“药食同源”之说。古人在寻求食物的过程中，不仅了解到了药物的功效，应该说对于食物的了解更为深入，进一步发现了一些食物也具有疗病的作用，便形成了最初的食疗。（从周朝开始，中国人的思想理念由重饮（酒）转变为重食。周人充分吸收了夏、商两朝亡国之训，调整了政治理念，在与周人重礼仪、祭祀和农耕等条件的互相影响和促进下，大力推动了食文化的发展。在周朝之初，周公旦就以成王名义颁布了著名的《酒诰》以严令禁酒，转正社会风气，同时统治者又把治理国家的首要任务转向了“食”，并从此奠定了中国人重食文化的基调，于是便有了“商人重饮，周人重食”的古说。这种重食的思想，也推动着食疗的发展。所以在《周礼·天官》中就记载了最早的食医，“掌和王之六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐”。此外，《礼记·月令》也有“孟春之月……食麦与羊”“孟秋之月……食麻与犬”之类的记载。类似这样有关食疗的论述，在其他的著作中也屡有所见。可见，那时人们不仅重视食疗，而且已经总结出一定的食疗理论了。）随着医药学、哲学与饮食文化的发展，在社会政治、经济、文化等条件的互动作用下，食疗本草专著萌芽于先秦，产生于唐代，初步发展于宋元时期。在内容上，这一阶段的多数著作以注重饮食宜忌，强调避免饮食不宜对身体健康造成危害，指导养生者合理饮食，从而防止疾病的发生为主要目的。在数量上，与后来的兴盛相比，这一阶段明显显得单薄。在成就与影响上，这一阶段又以唐代尤显突出。这一阶段的代表作有孙思邈的《千金食

治》和孟诜的《食疗本草》等，两书采用本草体例对饮食物加以论述，对于食物的宜忌、功治、采收加工等各个方面均有较全面的记载，为食疗学这门独立学科的形成奠定了基础。总结起来说，明以前的食疗本草著作可谓量少而经典。

一、 食疗的历史

原始社会人类在与自然界斗争的过程中，逐渐发现了有些动、植物既可充饥又可保健疗疾，积累了很多宝贵的经验。随着社会的进步，人们认识并开始利用火。《礼含文嘉》中记载：“燧人氏钻木取火，炮生为熟，令人无腹疾，有异于禽兽。”可见火的发现是人类饮食营养养生保健的一次进步，具有深远的意义。随着陶器的出现和使用，食物的炮制不仅限于“火匕燔肉”和“石上燔谷”，烹调方法日益多样化，食物的味道也更加可口。此时期还出现了酒，在《吕氏春秋》中就已有“仪狄作酒”的记载，但最初只限于粮食作物和果实自然发酵而成的酒，此后又出现了复合成分的食用酒和药用酒。

商代的大臣伊尹改革了烹饪器具，并发明了羹和汤液等食品，开创了煮食和去渣喝汤的饮食方法。公元前5世纪的周代，出现了专门掌管饮食营养保健的“食医”。此后，醋、酱、糖、豆腐等调料及食品也相继出现。战国时期的《黄帝内经》是我国第一部医学理论专著，《素问·五常政大论》主张：“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，无使过之，伤其正也。”书中高度评价了食疗养生的作用，也是食疗养生理论的重大进步。东汉名医张仲景治疗外感病时服桂枝汤后要“啜热稀粥一升余以助药力”，在服药期间还应禁忌生冷、黏腻、辛辣等食物，可见其对饮食养生及其辅助治疗作用的重视。（隋唐时期有很多食疗专著问世，如孙思邈的《千金要方》卷二十六专论食治，他主张“为医者，当晓病源，知其所犯，以食治治之，食疗不愈，然后命药”，体现了“药治不

如食治”的原则。此后《食疗本草》《食性本草》等专著都系统记载了一些食物药及药膳方。宋代的《圣济总录》中专设食治一门，介绍各种疾病的食疗方法。宋代陈直著有《养老奉亲书》，专门论述老年人的卫生保健问题，重点谈论了饮食营养保健的重要作用。元代饮膳太医忽思慧编撰的《饮膳正要》一书，继承食、养、医结合的传统，对健康人的饮食做了很多的论述，堪称我国第一部营养学专著。明代李时珍的《本草纲目》收载了谷物、蔬菜、水果类药物 300 余种，动物类药物 400 余种，皆可供食疗使用。此外，卢和的《食物本草》、王孟英的《随息居饮食谱》及费伯雄的《费氏食养三种》等著作的出现，使食疗养生学得到了全面的发展。）

在此阶段的早期，产生了中医学的第一部理论专著——《黄帝内经》。《黄帝内经》虽未设专篇以论食疗，但散在于各个篇章有关食疗之理论已经比较全面且系统，不仅包括饮食有节、五味与人体的关系、饮食温度、饮食宜忌、饮食调养等理论，还涉及一些具体的食疗方法。如《素问·脏气法时论》之“肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泻之。心欲冥，急食咸以冥之，用咸补之，甘泻之。脾欲缓，急食甘以缓之，用苦泻之，甘补之。肺欲收，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之。肾欲坚，急食苦以坚之，用苦补之，咸泻之”，是根据五脏各自的性能特点来分别论述五脏之补泻法的。根据这一理论，就可以指导后人如何以食物补泻五脏，更可以此衍生出各种食疗的方法。所以《黄帝内经》也可谓食疗理论的奠基之作。本草学方面，《神农本草经》是现存最早的药学专著，为后世本草著作之本。食疗类本草典籍的历史考察在《神农本草经》中记载的食品中有 25 种可见于目前卫生部发布的 75 种既是食品又是药品的天然产物名单中，说明当时人们对食品性能的认识和研究已经达到了一定的水平。《本草经集注》采用按药物自然属性分类的方法，将果部、菜部、米部分离出来，可谓食疗类本草著作分类方法之先河。

另外，此时期马王堆出土的《养生方》《五十二病方》《杂疗

方》中也有一些关于食物疗病以及饮食宜忌方面的内容。《金匱要略》中则有“禽兽鱼虫禁忌并治”“果实菜谷禁忌”等篇目。总之，随着医药学理论的发展，食疗在当时已经受到了足够的重视。《神农黄帝食禁》7卷，书目首见于《七略》及《汉书·艺文志》。唐代贾公彦《周礼义疏·医师疏》引作《神农黄帝食药》。据此，孙星衍的《问字堂集》“校定《神农本草》序”中也认为“禁”乃“药”之误，且以此书为《本草》。严可均也有相同的看法，其《全上古文编》认为《汉书·艺文志·经方家》有《神农黄帝食禁》7卷，引食禁作食药，即本草矣。现据马继兴老师推断，《神农黄帝食禁》一书系将《神农本草经》和《黄帝食禁》两书合编，而且比较完整的佚文保留于《千金要方》卷二十六和卷二十四两部分。其主要依据为：《千金要方》卷二十六“食治”所载154种食品中，有126种的文字与《神农本草经》和《名医别录》基本相同，而且此卷食品条文之后注明“黄帝云”的引文有48条，专门论述食物禁忌。综合各家之说，将此书视为食疗本草专书之萌芽是合理的。可以认为其内容应该是从《神农本草经》中辑录了部分食品，又附以《黄帝食禁》中相关的饮食禁忌而成，并为其后孙思邈的《千金食治》所参考。《千金食治》即孙思邈所撰《备急千金要方·卷二十六·食治》部分，《证类本草》称之为《孙真人食忌》，《本草纲目》引作《千金食治》，后人也多以《千金食治》称之，近代并有以此名单独成书者。作者孙思邈（公元581—682年），京兆华原（今陕西耀县）人，唐代名医。《备急千金要方》约撰于公元652年，作者认为“人体平和，惟须好将养，勿妄服药。药势偏有所助，令人脏气不平，易受外患。夫含气之类，未有不资食以存生，而不知食之有成败，百姓日用而不知，水火至近而难识”。故于书中撰“食治”一卷，以明五味之损益。本卷内容丰富，最早专门论述了食品养生和疗病之医用、药用价值。在此之前饮食著作”也有很多，但主要为食谱、饮食禁忌之类，而《千金食治》将医药学和饮食学结合起来，以本草的形式记载了饮食物的医药和养生作

用，虽非食疗类本草专著，但其学术价值和开启性作用是十分突出的。本卷原名《五味损益食治篇》，以《黄帝内经》“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”之说为理论指导，共收集了154种食品，分为果实29条、菜蔬58条、谷米27条、鸟兽40条。开篇为序论部分，总述食疗的原则、理论和方法，引用黄帝、张仲景、卫汛等有关食疗的理念。正文分述各食品之性味、良毒、功效、主治、宜忌，或有别名、食法、采集时间、产地形态等，内容与《神农本草经》和《名医别录》多有相似。卷中记载“黄帝云”之引文共48条，系注明关于食物禁忌之内容，如“茗叶”条末附有黄帝云：“不可共韭食，令人身重。”一般认为是引自《神农黄帝食禁》一书。另有引用“扁鹊云”“华佗云”“胡居士云”以及《五明经》等条文。以此保存了一些早期散佚的食疗文献。文中还涉及一些藻菌类食物，如“海藻”条曰：“主瘰疬结气，散颈下硬核痛者。”与现代科学道理相暗合。孙思邈于《千金食治》序论中提出“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之；食疗不愈，然后命药”的治病原则，并最先以文字形式提出了“食治”“食疗”的概念。这一理念一直为后人所推崇，因为“安身之本，必资于食；救疾之速，必凭于药。不知食宜者，不足以存生也；不明药忌者，不能以除病也。……是故食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气。若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工”。“饮食有节”，是作者所重视的饮食原则，故于序论中多次强调“食不欲杂”“凡常饮食，每令节俭”“夫在身所以多疾者，皆由春夏取冷太过，饮食不节故也”。《周易·乾卦》有“同声相应，同气相求”之说，孔颖达疏曰：“‘同气相求’者，若天欲雨，而础柱润是也。言天地之间，共相感应，各从其气类。”之后，这一观点亦被应用于中医学而产生“以脏补脏”之疗法并盛行于唐代。这种动物脏器疗法在本卷中也有体现，如“青羊胆汁”条下有：“肺：平，补肺治嗽；肝：补肝、明目；肾：补肾气虚弱，益精髓”等。作者注重五味与人体五脏的关系，

讲究合理的膳食搭配，提出一系列饮食宜忌理论，有“五脏所和法”“五脏不可食忌法”“五脏所宜食法”“五味动病法”“五味所配法”“五脏病五味对治法”等，并针对四时气候的变化，调节四季之五味所宜。是对《黄帝内经》理论的继承和发挥。文中关于饮食禁忌的内容已比较全面，包括饮食之季节、搭配、食法、多食、久食等，尤其提倡腐败、生冷之物不食等观点是十分合理的。这是因为，生食、冷食尤其是生肉，极难消化，严重损害脾胃、危害身体；再者，从人类进化的长远过程来看，熟食、热食，改变了人类的身材，使得胃腑大大缩小、腰部变细、下颌变小、双腿变得直立等等，促使古猿从爬行转变为直立行走。如今在很多国家依然保留着生食之风，并衍生出支持生食之说的种种依据，但是早在几千年前我们的先祖就告诫后人避免生冷之食，是顺应自然进化的选择，这种不食生冷之食的饮食思想早已深深地影响了中国人的饮食习惯，使后人受益无穷。

先秦诸子百家的哲学理论中不乏有关食疗、食养者。虽然诸家之学说不同，甚或有天壤之别，而在食疗思想中，却存在很多共同的观点，其中以提倡饮食有节之说最为突出和普遍。如《庄子·外篇·达生》曰：“人之所取畏者，衽席之上，饮食之间，而不知为之戒者，过也。”《墨子·经下》曰：“损饱者去余，适足不害。能害饱。若伤糜之无脾也。”《管子·形势》曰：“起居时，饮食节，寒暑适，则身利而寿命益。起居不时，饮食不节，寒暑不适，则形体累，而寿命损。”《吕氏春秋·尽数》曰：“凡食之道，无饥无饱，是之谓五脏之葆。”饮食不只在在于饥饱之适度，饮食卫生和荤素等合理的膳食搭配也是食疗需要重视的方面。善于养生者，多提倡饮食以清淡为主，少食肥甘厚味。如《韩非子·解老》曰：“天有大命，人有大命。夫香美脆味，厚酒肥肉，甘口而病形。”《吕氏春秋·本生》曰：“肥肉厚酒，务以自强，命之曰烂肠之食。”《论语·乡党》则曰：“食馐而渴，鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪，不食。不时，不食……肉虽多，不使胜食气。

惟酒无量，不及乱。沽酒市脯，不食。”至秦汉，《淮南子·精神训》说：“五味乱口，使口爽伤。”到了魏晋时期，（政治残酷，很多士大夫逃避现实，兴起清淡之风，追求放达的生活，同时也把精力寄托于养生，从而推动了养生学的发展，产生了很多养生学著作，如陶弘景的《养性延命录》、嵇康的《养生论》、张湛的《养生集要》等，他们都是强调节制饮食的）。此外，东汉时兴盛起来的道教非常重视养生之道，追求长生不老，他们崇尚“服饵”“辟谷”，这些观念虽然是极端的、不科学的，但也有符合饮食卫生的涵义在其中。重视养生、讲究饮食清淡、饮食有节等合理的思想，也在很大程度上影响了食疗、养生的发展，也都体现在了食疗著作之中。

从周朝开始，中国人重食的思想理念渐渐产生，之后逐渐形成的重食文化便成为推动食疗学发展的恒定驱动力。春秋战国时期的《黄帝内经》可谓食疗理论的奠基之作，该书虽未设专篇以论食疗，但散在各个篇章中有关食疗之理论已经比较全面且系统，不仅包括食饮有节、五味与人体的关系、饮食温度、饮食宜忌、饮食调养等理论，还涉及一些具体的食疗方法。先秦时期，诸子百家的哲学理论中不乏有关食疗、食养者，其中尤以提倡饮食有节之说最为突出和普遍。西汉时期，张骞出使西域，带回了很多异域的食物，第一次比较大规模地扩大了食谱和药谱。在这些因素的共同影响下，此时期虽未见食疗本草专著，但经本人研究，认为《神农黄帝食禁》一书作为食疗本草专书之萌芽是合理的。其内容应该是从《神农本草经》中辑录了部分食物，又附以《黄帝食禁》中相关的饮食禁忌而成。

唐朝是中国历史上最为兴盛的王朝，社会安定，经济繁荣，文化发达。经济是饮食的基础，只有当经济条件允许的情况下，饮食供应充足，人们才不再局限于追求吃饱、吃好的基本要求，才有足够的精力投入到对饮食物的研究之中。唐宋时期，已具备了这样的物质水平，也就是具备了食疗本草专著产生的经济条件。而到了元

朝，则又成为中国历史上版图最为开阔的时期。疆土的开拓以及开放的对外政策，必然为饮食文化的交流提供了良好的条件。

在隋唐五代，从西域传入的胡食广为流行。在《唐会要》中则记载了“西番胡国出石蜜，中国贵之。太宗遣使于摩伽佗国取其法，令扬州煎甘蔗汁，于中厨自造焉，色味愈于西域所出者西汉时期，张骞出使西域，带回了很多异域的食品。据文献记载，主要有：葡萄、苜蓿、石榴、胡桃、大蒜、胡麻、胡豆、胡荽、蓝菜、胡葱、芫、胡瓜、无花果以及葡萄酒的酿造技术等。第一次比较大规模地扩大了食谱和药谱。之后，这种出使外邦的机会，就成为中国人扩大食谱的一种方式。此时期的食品种类得以扩展，还因为魏晋南北朝时人口大规模的流动，使得草原地区的饮食和中原饮食以及南北方饮食之间互相融合，牛肉、羊肉、奶酪等食品从游牧民族传入中原，南方的珍异食品也被广泛认识。这些食品很快就被编入到本草之中，从而也就有可能丰富食疗本草的内容。如在孙思邈《千金食治》中即有蒲桃、安石榴、胡桃、胡瓜、苜蓿、胡荽子、蓝菜、胡麻等异域食物的记载，如“蓝菜”条曰：“胡居士云：河东陇西羌胡多种食之，汉地鲜有。”《食疗本草》中也有胡葱等。可见这些食品已成为历代食疗本草中不可缺少的内容。

宋元时期，中国与日本、高丽、东南亚、南亚、西亚等地区饮食交流活动频繁，并且与北非、东非国家也有直接往来。与此同时，中国的饮食文化以及食疗文献等也不断传入域外。如成书约一千年前的日本丹波康赖所撰《医心方》中就收录了中国的食疗食养类著作共13种，分别为：《神农食经》、《神农经》、马琬的《食经》、崔禹锡的《食经》、卢仁宗的《食经》、朱思简的《食经》、孟诜的《食疗本草》、杨晔的《膳夫经手录》以及不知撰者之《本草食禁》、《食科》等。饮食文化交流活动的空前活跃，一方面用于食疗之食药数量在逐渐增加，食谱得以扩大，丰富了食疗的内容；另一方面也促进了人们对食品的探讨，从而推动着食疗的发展，可见饮食文化在互相交流中得以提升和发展。食物种类和来源

的扩大，黄粒稻从新罗引进，原产于亚洲西南山地的荞麦也传入内地并得以广泛种植，故可见孙思邈的《千金要方》已将荞麦收入其中。据考证蔬菜类的莴苣，隋代从芮国传入，菠菜唐代由泥波罗国进献。到了唐代《食疗本草》即有记载莴苣，称之为“白苣”。孟诜的《食疗本草》最早将菠菜收入，名曰“菠薐”。果品类也有玉角香、重堂枣、御家长、龙牙子等从新罗引入。另外，此时期传入的还有新罗的金毛菜、北戎族地区的北戎莲、原产于西亚的海枣、阿月浑子，南亚的菠萝，地中海的齐墩果以及波斯的三勒浆酒及其酿造方法等。宋代，饮食文化的交流也有进一步的发展，在将中国的茶文化、饮食器具以及各种饮食物输出的同时，也积极引进了各种优质的饮食物。如越南的占城稻，由于质量好，在此时期得以推广；天竺菜豆在宋真宗时引进；阿拉伯地区的千年枣、白砂糖、扁桃等也屡次进贡宋代朝廷。辽代，契丹族成为统治民族，与汉族的饮食互相融合，饮食文化更为多彩。契丹所产一些具有民族风味的特产如蜜晒山果、蜜渍山果、面枣、楞梨等各种果类也被传播。

金元时期，少数民族进入中原，据《饮膳正要》记载，八担杏、必思答、马思答吉等从伊斯兰教民族地域传入。《本草纲目》记载胡萝卜也是此时传入的，曰：“元代始自胡地来，气味微似萝卜，故名。”关于西瓜传入中原的时间说法不一，但在食疗类本草中，元代吴瑞《日用本草》最早收录了西瓜，曰：“北地多有之，契丹破回纥得此种，以牛粪覆而种之，大圆如瓠。”西瓜先是先传入回纥地区，后来北方契丹破回纥，才得以广泛传播的。医药学的发展此时期，人们对医学的普遍重视，以及后来印刷术的发明等原因，共同促进了大量医药学著作的出版，如探讨病因方面的专著《诸病源候论》，方书类的《千金要方》《千金翼方》《外台秘要》《太平圣惠方》《太平惠民和剂局方》《圣济总录》《济生方》《普济本事方》等，药学类的《新修本草》《本草拾遗》《海药本草》《开宝本草》《嘉祐本草》《证类本草》《本草衍义》等。医药学知识在学术上、临床上都有了新的发展和突破，尤其是金元时期形成