

【仲景源中医食方食品丛书】



中医食方食品概论

王亨达 李清记 主编



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

《仲景源中医食方食品丛书》

中医食方食品概论

主编 王亨达 李清记



上海科学技术文献出版社
Shanghai Scientific and Technological Literature Press

图书在版编目 (CIP) 数据

中医食方食品概论 / 王亨达, 李清记主编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2016.6

(仲景源中医食方食品丛书)

ISBN 978-7-5439-7009-0

I. ① 中… II. ①王…②李… III. ①食物疗法—基本知识 IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 070507 号

责任编辑: 张 军

封面设计: 赵 军

丛书名: 仲景源中医食方食品丛书

书 名: 中医食方食品概论

主编 王亨达 李清记

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市长乐路 746 号

邮政编码: 200040

经 销: 全国新华书店

印 刷: 常熟市华顺印刷有限公司

开 本: 720×1000 1/16

印 张: 29.75

字 数: 441 000

版 次: 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5439-7009-0

定 价: 68.00 元

<http://www.sstlp.com>

《仲景源中医食方食品丛书》编委会

主 任	高立超					
副 主 任	王亨达	毛秉豫	桂延耀	张封龄	赵青春	李清记
成 员	马 杰	马朝军	王小青	王飞霞	王化京	王亨达
	王 娟	牛宛珂	毛秉豫	尹德胤	白富彬	乔松彦
	刘文斗	刘 海	闫钟蒲	江宏革	杜红慧	杜 芳
	李永贵	李林运	李金妞	李建国	李清记	李 然
	李新德	杨天堂	杨 晓	杨留志	张国亭	张 炜
	张封龄	张超云	张照学	林海兵	赵青春	胡广建
	胡防言	桂延耀	贾小丽	高立超	海 洋	黄志华
	黄显章	符华阳	黑秀明	蔡 文	蔺 璐	

(以上成员按姓氏笔画排序)

《中医食方食品概论》编委会

主 编	王亨达					
执行主编	李清记					
编 者	王小青	王化京	王 娟	牛宛珂	白富彬	乔松彦
	刘文斗	刘 海	闫钟蒲	杨 晓	李林运	李金妞
	李 然	李新德	胡防言	贾小丽	海 洋	黄志华
	黑秀明	蔺 璐				

(以上成员按姓氏笔画排序)

《仲景源中医食方食品丛书》自序

中医学自古以来就有“药食同源”(又称为“医食同源”)理论。这一理论认为:中医用于治病的最主要手段——中药,多属天然药物,包括植物、动物和矿物质。而可供人类食用的食物,同样也来源于自然界的动物、植物及部分矿物质。因此,中药和食物的来源是相同的。许多食物既是食物也是药物,食物和药物同样能够防治疾病,不能截然分开。

现行的“药食同源”规定,专指于2002年3月4日由我国原卫生部发布的《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》(卫法监发[2002]51号)既是食品又是药品的物质名单,和于2014年11月6日由我国卫生和计划生育委员会发布的关于征求《按照传统既是食品又是中药材物质目录管理办法》意见的函(国卫办食品函[2014]975号)发布并增补的既是食品又是药品的物质名单。

古代“药食同源”理论主要从远古人类对药、食发现过程出发,以毒性或副作用大小区分自然界所有可食物质范围内的药物或食物,突出药食的共同养生治疗作用。而现行的“药食同源”规定主要从国家法律法规角度出发,以毒性或副作用的动态标准,法定了中药材范围并在法定中药材范围内区分可长期食用的食物或保健物,更突出的是可长期食用中药材的安全性。这样以来,现行的“药食同源”规定就把古代“药食同源”理论中大量非中药材的有养生治疗作用的可食用物质分离了出去,如:乌鸡、鸭子、羊肉、豆腐、黑木耳、芹菜等。

随着我国经济的发展,人民物质文化生活的不断提高,现代生活模式导致亚健康人群的不断扩大,以及对现代化学药物副作用的认识越来越充分,人们养生保健的健康意识逐渐提高,返朴归真,回归自然,以食为药,以食代

药的健康需求已经成为新的时尚和主体。因此,坚持古代“药食同源”的广泛性,充分发挥包括非中药材所谓“普通食物”在内的药食同源物质的食养食疗功能,我们有必要扩大“药食同源”物质的概念范围,既包括国家发布的中药材中能作食品的物质,也包括具有食养食疗作用的“普通食物”。

但通常来说,食用包括药膳在内的中医食方食品,不会短时间就能见效,必须经过相当长一段时间的食用才能够改善体质和病情而达到健康的目的,而且药膳虽好,但其烹调制作的麻烦和经济条件的限制使社会各类人群很难做到长期不间断地坚持食用,因此需要对药膳食品大面积生产及成品化,使其既方便食用,又有利于保存和流通。这就需要改善剂型,便于携带,使之可以不受条件、环境的限制,长期不间断地服用。随着现代科技的进步,中药饮片加工新技术——中药超微细胞破壁粉碎技术的问世和逐渐成熟,我们完全可以搭乘中药超微粉加工技术的快车,把药食同源物品加工成微粉颗粒。我们把标志中医食方食品理论的各药食同源物品单品的超微粉产品,命名一个更贴切更形象的名字——**中医药食同源食方本草素! 食方本草素**以其生产原料的天然性和药效性,生产工艺的科学性和先进性,服食的方便快捷和形式多样性,增加了服食的依从性,以及更能突出中医食疗的辨证论食特色等优点,解决了传统药膳的食用难题。

以上这些内容在本丛书《中医食方食品概论》分册的上篇中得到了详细的论述。该分册下篇还对国家规定的 102 种“药食同源”物品和有食养食疗作用的“普通饮食物”的性能、功效、食疗应用、主要成分、药理研究、用量用法、宜忌、现代应用等进行了归纳整理。

运用 102 种药食同源食方本草素的寒热偏性和扶正祛邪功能,在包括体质辨识在内的中医辨证施治理论指导下,按照中医食疗组方配伍原则,调剂成能改善体质,预防、治疗或辅助治疗疾病,促进机体康复,可以长期服用,便于携带的**中医药食同源本草素食方食品**。本丛书《药食同源本草素食方库》分册的重点内容是建立了集河南南阳张仲景国医院中医专家群临床经验及食疗体会于一体的“中医药食同源本草素食方库”。该食方库包括中医药食同源本草素的八种偏颇体质养生食方,中西医内、外、妇、儿、眼、耳鼻喉、口腔、皮肤、精神、神经各科常见病食疗食方,时尚养生防病食方和分季

节节气调理养生食方共 643 首,堪称药食同源本草素食方大全。

这些食方不但可作为中医食方食品的冲剂饮品方便地运用于食疗营养,还可与“普通饮食物”或其他中药材配伍应用,调制出超越中医传统药膳的,具有色、香、味、形的中医食方食品如:果汁,面,菜肴、粥、汤、羹,蜜膏,酒等。所有这些中医食方食品将在丛书的后继分册《中医食方食品——食方本草素果汁》《中医食方食品——食方本草素面》《中医食方食品——食方本草素菜》《中医食方食品——食方本草素酒》中得到论述。

本丛书适用于食疗养生、营养保健、“治未病”、中医临床及科研工作者研究参考和中医药院校学生选修之用,也可作为指导食品保健品行业研究开发和社会人群自我食疗养生之用。

值本丛书付梓之际,我们诚挚地感谢医圣张仲景故里——南阳市所搭建的张仲景中医药文化节交流平台的支持;感谢南阳张仲景研究院理事长、医圣张仲景第 53 代后人张书报同志的指导;感谢张仲景国医院领导和各位中医专家的无私奉献;同时也感谢上海科文麦格里实业有限公司的大力资助和上海科学技术文献出版社付出的辛勤劳动。

由于中医食方食品是伴随着历史悠久、源远流长的中医药学形成和不断发展起来的,现代社会又赋予了相应法律法规和规范标准,崇尚并实践中医食方食品的社会人群、研究和开发以中医食方食品为重点的中医预防保健养生机构及人员的大幅度增加,相互之间的观点肯定会有重复和不同之处,再加之作者才疏学浅,疏漏之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

《仲景源中医食方食品丛书》编委会

2016 年 2 月 1 日

前 言

本册上篇详细论述了古代“药食同源”的理论,结合现代“药食同源”的名称,区分了古、现代“药食同源”概念和范围的异同。现代社会人群返朴归真、回归自然、以食为药、以食代药的健康养生保健需求成为新的时尚和主题,应该把**药食同源物质的范围扩大,除国家发布的中药材中能作食品的物质外,也应该包括具有食养食疗作用的“普通食物”**。

为了解决中医食方食疗见效缓慢,服食不便及需长期服食的依从性限制,我们搭乘现代中药超微粉加工技术的快车,**把中药材药食同源物品单品加工成微粉颗粒——中医药食同源食方本草素**,并借以实现中医食方食品的大规模生产及成品化。

运用药食同源食方本草素的寒热偏性和扶正祛邪功能,在包括体质辨识在内的中医辨证施治理论指导下,通过一定的食方化配伍,调剂成能改善体质,预防、治疗或辅助治疗疾病,促进机体康复,可以长期服用,便于携带的中医本草素食方食品。与“普通饮食物”或其他中药材配伍应用,更可调制出超越中医传统药膳如菜肴、粥、汤、羹、饮品、蜜膏、酒、果品等剂型的,具有色、香、味、形的食品,我们统称为**中医食方食品**。

另外,上篇还就中医食方食品与现代营养免疫学的关系进行了讨论。

本册下篇的各论部分,对 2002 年国家原卫生部发布的 87 种既是食品又是药品的物品,114 种可用于保健食品的药食同源物品,2014 年国家卫计委发布 15 种新增按照传统既是食品又是中药材物质,以及分为五谷杂粮、畜禽蛋乳、水产鱼、蔬菜菌藻类的具有药食同源属性的常用“普通饮食”,以【性味归经】【功效应用】【主要成分】【药理研究】【用量用法】【用药忌宜】【现代应用】为体例,进行了归纳整理。

本册适用于食疗养生、营养保健、“治未病”及中医临床科研工作者研究参考和中医药院校学生选修之用,也可作为指导食品保健品行业研究开发和社会人群自我食疗养生之用。

对本册中存在错误和疏漏之处,恳请广大读者及同道批评指正。

目 录

上 篇 总 论

第一章 药食同源的概念和药食同源物质 / 003

一、药食同源的概念 / 003

(一) 什么是食物 / 003

(二) 什么是药物 / 003

(三) 药物与食物的关系 / 004

(四) 药食同源理论 / 004

1. 广义药食同源的概念 / 004

2. 狭义药食同源的概念 / 005

3. 广狭义药食同源概念的区别 / 008

4. 对药食同源理论的新认识 / 008

5. 结论 / 008

二、药食同源物质(食物)的性能 / 008

(一) 药食同源物质(食物)的性能概念 / 008

(二) 药食同源物质(食物)的性能理论 / 009

1. 食物的“性” / 009

2. 食物的“味” / 009

3. 食物的归经 / 010

4. 食物的升降浮沉 / 010

5. 食物的补泻 / 010

第二章 中医食方食品的概念 / 012

一、什么是食品 / 012

二、什么是药食同源食品 / 012

(一) 药食同源食品的范围 / 012

(二) 按药食同源食品加工配料分类 / 012

(三) 按药食同源食品的制作剂型分类 / 012

(四) 药食同源食品的应用举例 / 013

1. 鸭肉+山药+中医本草素(茯苓、薏苡仁) / 013

2. 牛肉+番茄+中医本草素(覆盆子、芡实) / 013

3. 猪肉+大蒜+中医本草素(白扁豆、大枣) / 014

4. 羊肉+黑豆+中医本草素(甘草、生姜) / 014

5. 鸡肉+板栗+中医本草素(沙棘、大枣) / 014

6. 豆腐+萝卜+中医本草素(山茱萸、肉桂) / 014

7. 鲤鱼+米醋+中医本草素(肉桂、干姜) / 014

8. 羊肉+生姜+中医本草素 / 015

9. 牛肉+土豆+中医本草素(花椒、干姜) / 015

10. 猪肝+菠菜+中医本草素(黑胡椒、干姜) / 015

11. 腊八粥+中医本草素(葛根、决明子) / 015

12. 猪肝+大青椒+中医本草素(栀子、蒲公英) / 015

13. 胡萝卜+肉+中医本草素(金银花、栀子) / 015

14. 鱼+豆腐+中医本草素(干姜、花椒) / 016

15. 西兰花+芥末+中医本草素(淡豆豉、淡竹叶) / 016

16. 豆类+绿叶蔬菜+中医本草素(旅绿豆、莲心) / 016

17. 芝麻+海带+中医本草素(芡实、扁豆花) / 016

18. 瘦肉+大蒜+中医本草素(桔皮、甘草) / 016

三、中医食方食品的概念 / 017

(一) 中医食方食品的涵义 / 017

(二) 中医食方食品与普通膳食 / 017

(三) 中医食方食品的范围和分类 / 017

四、中医食方食品与现代营养免疫学 / 017

(一) 中医食方食品营养理论的现代营养学
解读 / 017

1. “可一日无肉、不可一日无豆”——蛋白质、多
肽、氨基酸是人体最主要的宏量元素 / 017

2. “女子不可百日无糖”——碳水化合物是人体最
佳能源 / 018

3. “厨中百味油为贵”——脂肪是人体最重要的产
能营养素 / 019

4. “五味之中,唯此不可缺”——矿物质与微量元
素是人体结构的重要成分 / 019

5. “食,不可无绿”——维生素是人体新陈代谢的
催化剂 / 020

(二) 中医食方食品“正气存内,邪不可干”理
论的现代免疫学认识 / 021

1. 现代免疫学理论 / 021

2. 中医对“免疫”学的认识 / 022

3. 中医食方食品免疫理论的现代免疫学解读 / 022

(三) 中医食方食品与多肽营养学 / 024

1. 多肽营养学 / 024

2. 中医食方食品多肽提取物对免疫的调节
作用 / 025

第三章 食材加工技术与中医药食同源食方本草素 / 026

一、食品加工新技术 / 026

(一) 食品生物技术 / 026

- (二) 食品辐照技术 / 027
- (三) 食品超临界流体萃取技术 / 028
- (四) 食品微胶囊技术 / 028
- (五) 食品膜分离技术 / 029
- (六) 食品超高压技术 / 030
- (七) 食品分子蒸馏技术 / 031

二、中药饮片加工技术 / 031

- (一) 中药饮片的概念 / 031
 - 1. 广义的中药饮片 / 031
 - 2. 狭义的中药饮片 / 032
- (二) 常见中药饮片的加工方法 / 032
 - 1. 古代古书记载的加工方法 / 032
 - 2. 现代中药饮片的发展及成果 / 032
 - 3. 目前中医界常用的中药饮片 / 033

(三) 中药饮片加工新技术——中药超微细胞 破壁粉碎技术 / 034

- 1. 中药超微粉碎的相关概念 / 034
- 2. 超微粉碎技术简介 / 035
- 3. 中药超微粉的主要优势 / 035
- 4. 中药超微粉碎在生产中的应用 / 036
- 5. 中药超微粉碎的应用前景 / 037

三、现代中医食方食品——中医药食同源食 方本草素 / 038

- (一) 中医食方食品搭乘了中药超微粉加工技
术快车 / 038
 - 1. 药食同源物质与中药材 / 038
 - 2. 选用超微粉碎技术,对于中医食方食品的理论
与实践有重大的推动作用 / 039

(二) 中医药食同源食方本草素概述 / 039

1. 食方本草素的概念 / 039

2. 食方本草素当量值 / 040

(三) 药食同源食方本草素的特点 / 040

1. 生产原料的天然性和药效性 / 040

2. 生产工艺的科学性和先进性 / 041

3. 更能突出中医食疗的辨证论食特色 / 041

4. 服食方便快捷,服食形式多样,增加了服食的依从性 / 041

(四) 药食同源食方本草素在食疗中的应用

举例 / 042

例一:药食同源本草素体质调理食方 / 042

例二:药食同源食方本草素常见病调理食方 / 043

例三:药食同源食方本草素美容食方 / 044

例四:化瘀通脉抗衰老方 / 044

例五:排雾霾毒食方 / 045

例六:白领族久视护眼调理方 / 046

例七:“烟民”调理养生食方 / 046

下 篇 各 论

第四章 药食同源食方本草素的性能功效和食疗应用 / 051

一、2002 年国家原卫生部发布的 87 种既是食品又是药品的物品(食方本草素)性能功效和食疗应用 / 051

1. 阿胶 / 051

2. 八角茴香 / 052

3. 白扁豆 / 053

4. 白扁豆花 / 054

5. 白果 / 055
6. 白菊花 / 057
7. 白芷 / 058
8. 百合 / 060
9. 薄荷 / 062
10. 赤小豆 / 063
11. 大枣 / 063
12. 代代花 / 064
13. 淡豆豉 / 066
14. 淡竹叶 / 066
15. 刀豆 / 067
16. 丁香 / 068
17. 榧子 / 069
18. 蜂蜜 / 070
19. 佛手 / 072
20. 茯苓 / 072
21. 蝮蛇 / 074
22. 覆盆子 / 075
23. 甘草 / 076
24. 高良姜 / 077
25. 葛根 / 078
26. 枸杞子 / 080
27. 荷叶 / 081
28. 黑胡椒 / 082
29. 黑芝麻 / 083
30. 花椒 / 084
31. 槐花 / 085
32. 槐米 / 087

33. 黄芥子 / 088
34. 黄精 / 089
35. 火麻仁 / 090
36. 藿香 / 091
37. 鸡内金 / 092
38. 金银花 / 094
39. 桔梗 / 095
40. 菊苣 / 096
41. 橘红 / 097
42. 橘皮 / 097
43. 决明子 / 099
44. 昆布 / 101
45. 莱菔子 / 102
46. 莲子 / 103
47. 龙眼肉 / 104
48. 罗汉果 / 106
49. 马齿苋 / 107
50. 麦芽 / 109
51. 牡蛎 / 110
52. 木瓜 / 112
53. 胖大海 / 113
54. 蒲公英 / 114
55. 芡实 / 115
56. 青果 / 116
57. 肉豆蔻 / 117
58. 肉桂 / 118
59. 桑葚 / 120
60. 桑叶 / 121

61. 沙棘 / 122
62. 砂仁 / 124
63. 山药 / 125
64. 山楂 / 126
65. 生姜 / 127
66. 酸枣仁 / 129
67. 桃仁 / 130
68. 乌梅 / 131
69. 乌梢蛇 / 132
70. 鲜白茅根 / 134
71. 鲜芦根 / 135
72. 香薷 / 136
73. 香橼 / 137
74. 小茴香 / 138
75. 小蓟 / 139
76. 薤白 / 140
77. 杏仁 / 142
78. 益智仁 / 143
79. 薏苡仁 / 144
80. 余甘子 / 145
81. 鱼腥草 / 146
82. 玉竹 / 147
83. 郁李仁 / 149
84. 栀子 / 151
85. 枳椇子 / 152
86. 紫苏叶 / 153
87. 紫苏籽 / 154

二、2014 年国家卫计委发布新增按照传统既