

福建中医学院试用教材

中 医 食 疗 学

(临床康复医学专业用)

林源东 邱颂平

一九九二年八月编印

一九九六年九月第2次印刷

选修课程简介

《中医食疗学》是研究我国传统食疗、食养理论和经验。内容包括饮食调养方法、常见食物的药用、保健食谱、临床药膳等，既善治病于养护，又寓调养以防治，是一门医疗保健方面的实用学科。

目 录

第一篇 总论 (1)	豆腐..... (20)
1. 我国食疗萌芽与发展概况..... (1)	6. 清热解暑类..... (21)
2. 食疗的基本理论..... (2)	西瓜..... (21)
3. 食疗的烹调方法..... (4)	绿豆..... (21)
第二篇 食疗本草 (6)	苦瓜..... (22)
1. 散风寒类..... (6)	丝瓜..... (23)
生姜..... (6)	番茄..... (24)
葱白..... (7)	7. 利尿类..... (24)
芫荽..... (7)	鲫鱼..... (24)
大蒜..... (8)	鲤鱼..... (25)
2. 疏风热类..... (9)	田螺..... (26)
淡豆豉..... (9)	葫芦..... (26)
茶叶..... (9)	冬瓜..... (27)
阳桃..... (11)	瓠瓜..... (28)
3. 清热解毒类..... (11)	薏苡仁..... (28)
油菜..... (11)	赤小豆..... (29)
蕺菜..... (14)	茭白..... (29)
食盐..... (14)	白菜..... (30)
橄榄..... (14)	青蛙..... (31)
泥鳅..... (14)	蚬肉..... (31)
芋艿..... (14)	8. 祛风湿类..... (32)
香椿..... (15)	蛇肉..... (32)
4. 清热凉血类..... (15)	鳗鱼..... (33)
黄花菜..... (16)	木瓜..... (33)
马齿苋..... (16)	黑豆..... (34)
蕹菜..... (17)	草鱼..... (35)
旱芹..... (19)	鳊鱼..... (35)
苋菜..... (19)	9. 健脾利湿类..... (36)
5. 清热生津类..... (19)	小米..... (36)
甘蔗..... (19)	豌豆..... (36)
菠萝..... (19)	豇豆..... (37)
桃子..... (20)	蚕豆..... (38)

黄大豆·····	(38)	荸荠·····	(60)
马铃薯·····	(39)	金橘·····	(61)
10.健胃消食类·····	(39)	芥菜·····	(61)
大麦·····	(39)	16.止咳平喘类·····	(62)
高粱·····	(40)	杏仁·····	(62)
玉米·····	(41)	枇杷叶·····	(63)
荞麦·····	(41)	白果·····	(63)
蘑菇·····	(42)	梨·····	(64)
胡萝卜·····	(43)	花生·····	(65)
山楂·····	(43)	苹果·····	(65)
11.温里类·····	(44)	柿饼·····	(66)
干姜·····	(44)	17.驱虫类·····	(67)
胡椒·····	(45)	花椒·····	(67)
辣椒·····	(46)	石榴·····	(68)
鲢鱼·····	(46)	榧子·····	(68)
羊乳·····	(47)	醋·····	(69)
狗肉·····	(48)	18.通便类·····	(70)
丁香·····	(48)	蜂蜜·····	(70)
荔枝·····	(49)	香蕉·····	(71)
小茴香·····	(50)	甘薯·····	(71)
八角茴香·····	(50)	竹笋·····	(72)
12.行气类·····	(51)	19.安神类·····	(73)
薤白·····	(51)	酸枣仁·····	(73)
佛手柑·····	(52)	龙眼肉·····	(73)
洋葱·····	(52)	百合·····	(74)
包菜·····	(53)	小麦·····	(75)
13.活血类·····	(53)	20.补气类·····	(76)
酒·····	(53)	糯米·····	(76)
河蟹·····	(54)	粳米·····	(77)
茄子·····	(55)	带鱼·····	(77)
14.止血类·····	(55)	鲈鱼·····	(78)
藕·····	(55)	鲳鱼·····	(79)
黑木耳·····	(56)	章鱼·····	(79)
15.化痰类·····	(57)	牛肉·····	(80)
莱菔·····	(57)	羊肉·····	(80)
海带·····	(58)	兔肉·····	(81)
紫菜·····	(59)	鸡肉·····	(82)
海蜇·····	(59)	鹅肉·····	(83)

鹌鹑	(83)	1. 解表食疗剂	(106)
山药	(84)	1.1 辛温解表	(106)
香菇	(84)	姜糖饮 (附: 姜糖苏叶饮;	
南瓜	(85)	五神汤)	(106)
21. 补血类	(86)	姜葱枣汤	(107)
大枣	(86)	防风粥	(107)
桑椹子	(87)	发汗豉粥	(108)
葡萄	(87)	紫陈酒	(108)
芝麻	(88)	1.2 辛凉解表	(109)
菠菜	(89)	桑菊薄荷竹饮 (附: 银花薄荷	
乌贼鱼	(90)	饮)	(109)
22. 补阴类	(90)	菊花粥 (附: 菊膏散)	(109)
龟肉	(90)	薄荷糖	(110)
鸭肉	(91)	薊根蒸蛋羹	(111)
蛭肉	(91)	1.3 发表透疹	(111)
牡蛎	(92)	三丝汤	(111)
鳖肉	(93)	鲜笋鲫鱼汤 (附: 鲫鱼豆腐	
淡菜	(93)	汤)	(112)
枸杞子	(94)	2. 清热食疗剂	(112)
猪肉	(95)	石膏粥 (附: 石膏竹叶粥;	
燕窝	(95)	清胃兔冻	(112)
银耳	(96)	洋参粳米粥	(113)
23. 补阳类	(97)	黄瓜豆腐汤	(114)
韭菜	(97)	生地黄粥	(114)
虾	(97)	淡竹叶粥 (附: 圣惠方淡竹	
鲩鱼	(98)	叶粥; 竹叶粥)	(115)
石首鱼	(98)	桑白皮粥	(116)
雀肉	(99)	芦根粥	(116)
鸽蛋	(100)	鲜马齿苋饮 (附: 马齿苋炖	
核桃仁	(100)	猪瘦肉; 马齿苋蛋羹; 马齿	
海参	(101)	苋车前草煎)	(117)
4. 收涩类	(102)	青箱子炖鸡肝 (附: 木贼蒸	
乌梅	(102)	羊肝; 谷精草炖鸭肝; 三砂	
杨梅	(102)	苍术猪肝汤)	(118)
莲子	(103)	青龙白虎汤 (附: 胖大海冰	
芡实	(104)	糖茶; 藏青果饮)	(118)
栗子	(104)	板蓝根二花甘草饮 (附: 蚯	
第三篇 食疗方剂	(106)	蚓白糖浸液; 龙衣炒鸡蛋;	

- 鲫鱼陈皮枸杞菜)……………(119)
- 白薇饮(附:地骨皮饮)…(120)
- 3.祛暑食疗剂……………(120)
- 藿香粥(附:新加香薷饮;
……………(120)
- 清暑益气饮(附:西瓜汁,
西瓜番茄汁)……………(121)
- 扁豆薏仁粥(附:荷叶绿豆
汤)……………(122)
- 兔肉佩兰煮鸡蛋……………(123)
- 4.祛寒食疗剂……………(123)
- 干姜粥(附:干姜酒方,良
姜炖鸡块;椒黄菜;胡椒猪
肚;草拔羊头蹄)……………(123)
- 吴茱萸粥(附:紫苏子粥)
……………(124)
- 桂心酒……………(125)
- 附子粥……………(125)
- 乌头粥……………(126)
- 艾叶生姜煮鸡蛋……………(127)
- 5.补益食疗剂……………(127)
- 5.1.补气……………(127)
- 补虚正气粥……………(127)
- 脾虚泄泻方……………(128)
- 升麻黄芪炖瘦肉……………(128)
- 芪烧活鱼……………(129)
- 白术猪肚粥……………(129)
- 白水猪肺(附:银鱼粥)…(130)
- 参归白水猪心……………(131)
- 5.2.补血……………(131)
- 当归羊肉羹(附:归参炖母
鸡)……………(131)
- 乌鸡乌贼当归汤……………(132)
- 糯米阿胶粥……………(132)
- 当归苁蓉猪血羹……………(133)
- 龙眼肉粥(附:蜜饯姜枣龙
眼;猪心炖大枣)……………(133)
- 菠菜猪肝汤……………(134)
- 5.3.气血双补……………(135)
- 参芪炖鲜胎盘(附:归参鳝
鱼羹、神仙鸭;牛肉冻)…(135)
- 十全大补汤……………(136)
- 乌鸡白凤汤……………(136)
- 54.补阳……………(137)
- 鹿茸炖羊肾……………(137)
- 双鞭壮阳汤(附:牛肾粥)
……………(138)
- 羊肾杜仲五味汤(附:羊脊
骨汤;巴戟牛膝酒)……………(139)
- 清炖虫草鸭(附:独圣饼;
补骨脂胡核膏)……………(139)
- 益智桑蛸炖猪脬……………(140)
- 5.5.补阴……………(141)
- 鳖鱼滋肾汤(附:补髓汤;
地黄鸡)……………(141)
- 乌鸡元鱼汤……………(142)
- 银燕汤(附:银燕哈士蟆油
蒸)……………(142)
- 6.养生食疗剂……………(143)
- 6.1.延年益寿……………(143)
- 桃酥豆泥……………(143)
- 黄精炖瘦肉……………(144)
- 人参蜂皇乳……………(144)
- 珠玉二宝粥……………(145)
- 海参粥……………(146)
- 灵芝河蚌汤……………(146)
- 周公百岁酒……………(147)
- 6.2.减肥轻身……………(147)
- 消脂汤(附:玉液膏;莲藕
驻颜方)……………(147)
- 冬瓜鲤鱼汤(附:茯苓粥)
……………(148)
- 莱菔子粥……………(149)
- 6.3.聪耳明目……………(150)
- 首乌菊花春……………(150)
- 天麻猪脑粥……………(150)

- 清脑羹…………… (151)
- 养肝明目汤 (附: 元参猪肝汤)…………… (152)
- 磁石粥…………… (152)
- 6.4 固齿乌发…………… (153)
- 乌发豆 (附: 首乌肝片)… (153)
- 羊胫骨粥 (附: 红烧龟肉)…………… (154)
- 熙春酒…………… (155)
- 6.5 壮阳回春…………… (155)
- 鹿鞭壮阳汤 (附: 龙马童子鸡, 雄蚕蛾酒, 虫草黄雀, 海狗肾人参酒)…………… (155)
7. 安神食疗剂…………… (156)
- 酸枣仁粥 (附: 龙眼枣仁饮; 浮麦炖猪心; 远志枣仁煎)…………… (157)
- 柏子仁粥 (附: 柏子仁炖猪心)…………… (158)
- 百合脯 (附: 百合枣仁冻; 龟肉百合红枣汤)…………… (158)
- 猪心拌朱砂 (附: 猪心蘸珍珠粉)…………… (159)
8. 固涩食疗剂…………… (159)
- 浮小麦饮 (附: 复方浮小麦饮)…………… (160)
- 乌梅粥…………… (160)
- 益智仁粥 (附: 水陆二味粥; 摄涎饼; 鸡肫皮猪尿脬散)…………… (161)
- 山茱萸粥…………… (162)
- 银杏乌骨鸡汤 (附: 石榴皮炖鸡肉; 鳗鲡鱼莲子粥)… (162)
9. 调理气血食疗剂…………… (163)
- 9.1 理气…………… (163)
- 九制陈皮…………… (163)
- 砂仁肚条…………… (163)
- 槟榔粥…………… (164)
- 梅橘汤…………… (165)
- 茴香粥…………… (165)
- 粳米杏仁粥方…………… (166)
- 瓢丁香梨…………… (166)
- 9.2 调血…………… (167)
- 桃仁粥…………… (167)
- 川芎茶…………… (168)
- 牛膝酒酿…………… (168)
- 鸡血藤膏…………… (169)
- 三七蒸鸡…………… (169)
- 白芨肺…………… (170)
- 白茅根饮…………… (170)
- 槐花酿猪大肠 (附: 茜草猪蹄汤)…………… (171)
- 血余藕片饮…………… (171)
- 花生衣红枣汁…………… (172)
10. 祛风食疗剂…………… (172)
- 薄荷蝉蜕散…………… (172)
- 芎芷酒酿…………… (173)
- 菊花酒 (附: 天麻鱼头; 定风酒方; 草决明海带汤)… (173)
- 小定风珠…………… (174)
11. 润燥食疗剂…………… (175)
- 11.1 润燥生津…………… (175)
- 瓜蒌羹方 (附: 神效煮兔方; 五汁饮)…………… (175)
- 菠菜内山药汤 (附: 枸杞根饮)…………… (176)
- 11.2 润肺止咳…………… (176)
- 二冬膏 (附: 宁嗽定喘饮)…………… (176)
- 真君粥…………… (177)
- 白芨燕窝汤 (附: 罗汉果炖猪肺)…………… (177)
- 11.3 润燥通便…………… (178)
- 杏仁酪 (附: 紫苏麻仁粥)…………… (178)
- 冰糖炖香蕉 (附: 沙参玉竹

炖老鸭)..... (178)	昆布海藻煮黄豆(附:牛膈
炖参汤)..... (179)	粥;荔枝炖海带)..... (190)
桑椹蜜膏)..... (179)	14. 消食积食疗剂)..... (191)
12. 祛湿食疗剂)..... (180)	消食饼(附:大山楂丸)··· (191)
12.1 祛风湿)..... (180)	五香槟榔)..... (192)
独活乌豆汤)..... (180)	健脾消食蛋羹(附:蟑螂
豨根炖猪蹄(附:梧桐根炖	方;使君子夜明蒸羊肝)··· (192)
猪蹄;穿山龙炒鸡蛋;牛膝	15. 痢疾食疗剂)..... (193)
苓叶粥)..... (180)	银蒲饮(附:核桃肉粉)··· (193)
三蛇酒(附:狗骨酒;乌鸡	鱼腥草饮(附:南瓜牛肉
汤;北芪南蛇肉)..... (181)	汤)..... (194)
12.2 利水渗湿)..... (182)	红藤地丁汤)..... (194)
白茯苓粥)..... (182)	银菊煮鸡蛋(附:生地煮猪
赤小豆鲤鱼汤(附:鲫鱼花	肉)..... (195)
生汤;鳢鱼冬瓜汤;青鸭	鲜虾汤)..... (196)
羹;谷皮糠粥)..... (183)	16. 经产食疗剂)..... (196)
蛭干粥)..... (184)	红花饮(附:姜枣花椒汤;
12.3 利水通淋)..... (184)	鸡汁粥)..... (196)
六一散冲豆腐浆)..... (184)	芪杞乳鸽汤(附:甲鱼炖猪
石韦饮)..... (185)	瘦肉;山楂内金桃仁散)··· (197)
大金钱草粥)..... (185)	糯米山药粥(附:鸡子羹;
萹藤饮(附:荠菜鸡蛋汤;	参芪保胎膏;苏梗砂仁莲子
葵菜羹)..... (186)	汤;安胎鲤鱼粥)..... (197)
12.4 利湿退黄)..... (186)	当归生姜羊肉汤(附:莲草
茵陈粥(附:泥鳅炖豆腐;	茅根猪肉汤;参术芪粥)··· (198)
田基黄鸡蛋汤;鸡骨草田螺	猪蹄粥(附:穿山甲肉炖芎
汤)..... (186)	归;麦芽煮红糖)..... (199)
13. 祛痰食疗剂)..... (187)	第四篇 治病膳食)..... (200)
半夏山药粥(附:橘红糕;	1. 内科常见病症)..... (200)
柚子鸡)..... (187)	感冒)..... (200)
生姜饴糖饮)..... (188)	咳嗽)..... (201)
雪羹汤(附:瓜蒌饼;枇杷	喘证)..... (202)
叶粥)..... (188)	哮证)..... (203)
贝母秋梨(附:饴糖萝卜	失音)..... (204)
汁;款冬花百合糖水)..... (189)	肺癆)..... (205)
石菖蒲猪心(附:石菖蒲猪	胃痛)..... (206)
肾粥;甘遂猪心;明矾拌橄	噎膈)..... (207)
榄)..... (190)	呕吐)..... (208)

腹痛	(209)
泄泻	(210)
痢疾	(211)
便秘	(212)
眩晕	(213)
黄疸	(214)
膨胀	(215)
中风	(216)
不寐	(217)
心痛	(218)
水肿	(219)
淋证	(220)
消渴	(221)
遗精	(222)
阳痿	(223)
吐血	(224)
衄血	(225)
咳血	(226)
尿血	(227)
便血	(228)
头痛	(229)
痹证	(230)

痿证	(231)
2. 妇科常见病	(232)
痛经	(232)
闭经	(233)
崩漏	(234)
带下	(236)
恶阻	(237)
滑胎	(238)
子肿	(239)
缺乳	(239)
产后发热	(241)
3. 儿科常见病证	(241)
麻疹	(241)
水痘	(243)
疳腮	(244)
顿咳	(245)
疳积	(246)
夜啼	(247)
湿疹	(248)
遗尿	(249)
后记	(251)

第一篇 总 论

中医食疗学是研究我国传统食疗、食养的理论和经验,通过整理,加以提高,使之与现代营养治疗学和营养卫生学相结合的一门医疗保健方面的实用学科。它的内容包括食疗和食养两方面,前者指饮食与疾病治疗的关系,后者指饮食与健康养护的关系。然此二者又存在不可分割的内在联系:既寄治病于养护,又寓养护以防病。不过从历代食疗著作来看,以饮食来治病的内容居多,但也不乏以饮食来养生之论述。因此,中医食疗学将以介绍食疗本草、食疗方剂和治病膳食为主要内容,使之成为一门防治兼备的科学。

1. 我国食疗萌芽与发展概况

我国的食疗,起源甚早,在人类社会的初期,人们在寻找食物过程中,发现众多食物有果腹充饥、营养身体、治疗疾病或使人产生毒害等各种作用。因此,也就发现某些食物既有养生作用,又有疗疾功能,通过进一步而漫长的实践,人们将一些食物中营养价值不大,而治疗作用明显的部分区别开来,作为专门治病的物品——药物,由此看来,药物着实是来源于食物,因此,古代就有“医食同源”的提法。

我国食疗据有文字记载,可以追溯至三千多年前。相传商汤宰相伊尹,精于烹调技术,烹调中所用的姜、桂之类,既可以调味,又可以治病。相传中的《汤液经》即为伊尹所作,这可能是我国最早的食疗著作。

西周时不仅已有“聚毒药以供医事”的医师,还出现专管食疗的“食医”。又如《周礼》记载“以五味、五谷、五药养其病”,将谷、味与药相提并论,这都说明当时人们已十分重视饮食与治病的关系。

我国现存最早的一部医学论著《黄帝内经》提出“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”的食物调配理论,从现代食疗角度来看,也是一个相当科学的配膳原则。《内经》还提出:“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”。可见在战国至秦汉时期,人们已注意到用谷肉果菜等食物来调养疾病,通过食疗来促进康复。

从成书于汉代的我国现存最早的一部药学专著《神农本草经》中所记载的药物来看,其中就将薏仁、大枣、薯蓣等列为有补益作用,无毒,可以久服的“上品”类。

从马王堆出土的《五十二病方》,据考证它属于东汉时代作品,方中所载的药品计247种,其中食物就有61种,占全部药品的四分之一。

汉代医圣张仲景在食疗方面的论述,主要有《金匱要略方论》中的两个专篇:《禽兽鱼虫禁忌并治》和《果实菜谷禁忌并治》,主要讨论“食禁”问题。如提出“猪肉落水浮者,不可食”,“肉中有朱点者,不可食之”,“果子落地,经宿,虫蚊食之者,人大忌食之”等等。

东晋时期葛洪的《肘后备急方》,记载用豆类、牛羊肉等来治疗脚气病,从现代医学角

度看，所用的食物都含有大量维生素乙。为治疗脚气病的有效物质。此外还有其他食疗内容，如治嗽用梨去核捣汁加其他药内服；下乳以鳖甲炙后为散服，服后再喝蜜水；治大腹水病，可常吃小豆饭，饮小豆汁，食鱧鱼等等。总之，《肘后备急方》在饮食与疾病关系上的认识及对食疗的研究，都较以往深刻而广泛。

南北朝时期陶弘景的《本草经集注》，按药物的自然属性分草木、虫、兽、果、菜、米食及有名未用药共七大类。其中归属于虫、兽、果、菜、米食类的有195种，如大麦、大枣、蟹、乳汁、昆布、海藻等等，较《神农本草经》所载的日常食品，有不少增加。

唐代名医孙思邈所著《千金方》中有《食治》一卷，分果实、菜蔬、谷米、鸟兽虫鱼四门，收载食物有150多种，其中有使用动物肝脏治夜盲症；海藻、昆布治瘰疬；赤小豆、薏苡仁、白谷皮治脚气病等等是很有科学道理。他说：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”强调食疗先于药治。他还说：“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。”可见他重视食疗的医学观点已莫过于此。唐代的另一位医药学家孟诜，师事孙思邈，曾著有食疗药物一书《补养方》后经其门下张鼎增补，易名为《食疗本草》，可说是我国第一部食疗专著，但现仅存其残卷，所以欲窥该书的全貌已不可得了。

宋代唐慎微编著的《证类本草》，其中收集《食疗本草》、《食性本草》、《食医心镜》《孙真人食忌》等有关食疗内容，不仅对上述数种已亡佚的著作进行辑复提供了宝贵的资料，也为研究古代食疗提供了丰富的经验。

元代饮膳太医忽思慧所著的《饮膳正要》，是集以往饮食营养与药膳之大成，收载常用食物203种，按米谷品、兽品、禽品、果品、菜品及料物七种进行分门别类，此外还提出饮食与疾病的关系，对饮食卫生也提出许多饮食宜忌的内容，是古代一部有较高价值的食疗营养与药膳的专著。

明代李时珍所编著的《本草纲目》是总结了明以前的药物学成就，其中保存了不少古代食疗资料。如将孟诜的《食疗本草》、陈士良的《食性本草》、吴瑞的《日用本草》、朱橚的《救荒本草》、汪颖的《食物本草》、宁原的《食鉴本草》、咎殷的《食医心镜》等等，都蒐集无遗。此外如明代《食品集》（吴禄）则是一部内容精练，切合实用的食疗专书，分上下两卷，上卷列有谷部、果部、菜部、兽部，下卷列为禽部、虫鱼部及水部，附录部分有专论数篇：五脏所补、五脏所伤、五脏所禁、五味所宜、五谷以养五脏，以及食物相反、妊娠忌食等饮食宜忌专题。

清代如温病学家王孟英撰的《随息居饮食谱》、袁子才撰的《随园食谱》、叶盛繁辑的《古今治验食物单方》、文晟辑的《本草饮食谱》等等，都是有参考价值的食疗专著。

综上所述，饮食疗法在上古时代即与医药同时萌芽和发展，至商周已渐成雏型，经秦汉两晋南北朝，渐见充实，至唐代便集其经验理论之大成，使食疗在医林中形成一门分支学科，再历经宋、元、明、清，使食疗发展更臻完善。

总之，食疗是中医学宝库中的重要组成部分，是祖国医学的宝贵遗产，我们应当努力挖掘，加以整理，使之更加充实、完备，为世界医学的发展和人类的保健事业，作出特殊的贡献。

2. 食疗的基本理论

（1）食物的偏性

药物能治病是因为药物具有偏性的，而食物也存在偏性，因此对人体脏腑或疾病也存在适宜与否的问题。如黄宫繻《本草求真》说：“食物虽为养人之具，然亦于入脏腑有宜。不宜。”还说：“食物入口，等于药之治病同为一理，合则于入脏腑有宜，而可却病卫生，不合则于入脏腑有损，而即增病促死。”可见入口之物，不论药物或食物都需要根据人体脏腑或疾病进行选择，然其选择应用的理论是四气五味、升降浮沉及归经等等。

食疗中所应用的食物，不象药物那样严格区分寒热温凉四性，它只大致按寒凉和温热两属性进行分别，如属寒凉性质的食物，食后能起到清热、泻火，甚至解毒的作用；属温热性质的食物，食后能起到温中祛寒、壮阳等作用，但在理论上仍有寒热温凉等不同属性的提法。食物的寒热温凉是根据对机体所产生的效应来决定的。如吃了西瓜，喝了绿豆汤，能清热止渴，解暑，就说明这些食物即属寒凉性；吃了羊肉，喝了生姜汤，能温中、散寒，就说明这些食物即具温热性。

食物也和药物一样具有辛、甘、酸、苦、咸五种滋味，此外还有淡味和涩味。传统药性理论认为，“淡附于甘”，“涩乃酸之变味”，因此，习惯上还是称“五味”。它的含义与作用，如同药物中的五味：辛能散、能行；甘能缓、能和、能补；酸能收、能涩；苦能燥、能坚；咸能下、能软。如生姜、葱白、萝卜等具有辛味，与他药或食物调配饮食，可有发散寒邪作用，能治风寒感冒、咽痛，胃寒痛呕，即取其发散、行气功能；又如蜂蜜、饴糖味甘，能和中缓急，补虚，与他药或食物调配饮食，可治拘急疼痛或虚弱病证；再如乌梅、山楂，其味酸有收敛和固涩功效，若单品或与他药调配饮食、可治虚汗、泄泻、遗精等病证。具苦味的食物较少，一般说来，甘味居多，但如苦瓜、茶叶等具苦味，有清泄邪热作用，前者炒食有清热、明目、解毒等功效，可治暑热烦渴，肝火目赤，痈肿恶疮等病证，后者用沸水冲泡频饮，有清利头目，除烦止渴，消食化痰，利尿等功效，可治头痛目赤，心烦口渴，油腻食积及嗜好烟酒者痰多咳嗽等。具有咸味食物的如海带、海蜇、海藻等。具软坚散结作用，可用治痰气郁结之瘰疬瘰癧。

（2）饮食宜忌

饮食宜忌是祖国医学理论中重要组成部分，早在《黄帝内经》就提出“五味所禁”，汉代张仲景的《金匱要略》中也指出：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则补体、害则成疾。”以后医家在实践中不断总结、不断完善，逐渐形成一套饮食宜忌的理论。

饮食宜忌包括常人的饮食宜忌和患者的饮食宜忌。对常人来说，饮食贵在有节，对任何所喜好的食物都不能饱腹无度，以损伤脾胃，这就是《内经》所说：“勿使过之，伤其正也。”另外在一时间内不要进食过多品种的食物，因为“杂则或有所犯，有所犯者，或有所伤，或当时虽无灾害，积久为人作患。”（《备急千金方》）。此外，一年四季气温变化对机体有一定影响。在饮食方面要顺应气温变化而采取适宜的食养。如《饮食膳要》提出“春气温宜食麦以凉之，夏气热宜食菽以凉之，秋气燥宜食麻以润其燥，冬气寒宜食枣以治其寒。”总之，“饮食籍以养生，而不知物性有相宜相忌，丛然杂进，轻则五内不和，重则立兴祸患（元·贾铭著《饮食须知》）这和现代营养卫生学的观点是一致的。

患者饮食宜忌，主要是根据病证的寒热虚实，阴阳偏颇，结合食物的偏性来加以确定的。如寒证，忌食寒凉、生冷食物，宜食温热性食物；热证，忌食温燥、油腻食物，宜食寒

凉平性食物。虚证：阴虚患者，忌食温热性、辛辣刺激食物，如姜、葱、大蒜、辣椒、酒等等，宜食滋补、清淡之品；阳虚患者，忌食生冷性瓜果及寒凉偏性的菜淆，宜食温补性食物。一般说来，虚证者多数兼有脾胃功能虚弱，故凡油腻、煎炙、质地粗硬的食物不宜吃，而宜食清淡又富有营养的食品。实证，系指邪实而言。其邪又有寒、热之不同，饮食可给予相对属性的食品；若虚中有实者，则根据辨证情况，采取标本兼治，或是急则治其标，缓则治其本，进行食疗。

一般说来，患者食忌（忌口）的饮食，主要有温燥食品、生冷食品、发物（指食某些食物后能引起旧疾复发）、荤腥、烟茶酒等数类，因为温燥食品可以助热伤津，生冷食品会碍胃伤脾，油腻荤腥会发病动风，辛辣、烟、酒会助火生痰。但如水肿患者忌盐，消渴患者忌糖，肺癆患者忌辛辣等，则是属于针对性很强的食忌。

此外，某些食物与某些药物调配时有“相恶”或“相反”的作用。如清·章杏云《调疾饮食辨》所说的那样：“饮食得宜足与药餌为助，失宜则反与药餌为仇。”因此，病人在服药时，有些食物对所服的药物有不良的影响时，就必须忌口，这种服药食忌，在历代医药文献中多有记载，如服人参忌萝卜，茯苓忌醋，土茯苓忌茶，薄荷忌鳖肉，荆芥忌鱼蟹，天门冬肉鲤鱼，白朮忌大蒜、桃、李子，商陆忌犬肉，牛膝忌牛肉，鳖甲忌苋菜，黄连乌梅忌猪忌，等等。

3. 食疗的烹调方法

食疗的烹调方法，即指药膳的制作方法。它是将药物与食物配伍经加工制作而成膳食的工艺过程。其制作工艺与菜肴的烹制技术大致相仿，但食疗的烹调方法还负有医学方面的特殊任务，即从疾病、药性方面考虑到对药膳烹制方法提出各种要求和对药膳中药物部分进行特殊的加工处理。所以，食疗烹调工作者既要懂得医药基本常识和药物的加工方法，又要精于烹调技艺，这样才能变苦口的良药为可口的佳肴。

（1）烹调技术：食疗膳食的烹制主要有炖、焖、煨、蒸、煮、熬、炒、卤、炸、烧等方法。

炖：是将食物或药物同时入砂锅，加入清水，置于武火上烧沸，撇去浮沫，改用文火烧至熟烂的烹制方法。一般炖的时间掌握在2～3小时左右。本法是制作滋补药膳最常用，最简单的一种方法，可使食物软烂，最适老年人吃的药膳。

焖：是在热锅内加入适量菜油，烧至六成热时，将食物或和药物入锅炒至半熟时，再加入姜、葱、食盐等调味品和少量汤汁，加锅盖，用文火焖熟的烹制方法。本法可使药膳酥烂，汁浓，味厚。

煨：是将食物或与药物放入砂锅中，加入调味品和适量的水，用文火或有余热的柴草灰进行长时间的煨制，一般约经12小时，之间需要添加新的余热柴火灰。另有一种是按中药炮的煨法进行煨制。

蒸：将食物或和药物拌好调料，直接的，或于食料外表附着米粉，或者用阔菜叶、荷叶包裹后，装入盘、碗中，置于蒸笼蒸熟的烹制方法。

煮：是将食物或和药物放入锅内，加入多量汤汁或清水，先用武火煮沸，后改用文火煮至熟的烹制方法。

熬：将食物或和药物同入锅内，加入调料和适量的水，置于武火上烧沸，再用文火烧至汁稠味浓、食物烂熟为止的烹调方法，一般熬的时间在3小时以上。

炒：用武火先将锅烧热，用油滑锅后，再注入适量的油烧至六成热，即依次下食物或药物，用手勺或锅铲不断翻动，断生即起锅的烹制方法。

卤：是将初步加工过的食物，先与药物结合处理，后放入卤汁中加热至熟，使其渗透卤汁的烹制方法。

炸：是将与药物处理过的食物备好，先在锅内注入多量菜油，待油热后，将备好的食物放入锅内，用武火烹炸至熟的烹制方法。

烧：是先将食物经煸、炸烹制处理后待用，再在炒锅中放入调味品、清水和处理过的食物，烧沸后，移文火上焖至味入、食熟的烹制方法。

(2) 药膳类型：药物作成膳食形式主要有药粥、入药菜肴、药酒、药膏、药茶、保健饮料等类型。

药粥：一般将选用的药物煎煮取汁，去渣。将药汁与米谷之物煮作粥而成的。也有先将米谷煮作粥，然后掺入煎取的药汁而成的。还有的是将药物打成粉，合米谷类煮作粥服用。

入药菜肴：将药物和食品用上述的炖、焖、煨、蒸、煮等烹制方法而制成的可口菜肴。

药酒：是将药物浸泡黄酒或白酒内，经过一段时间，去渣而得，或将药物浸入酒内，隔水煎煮，然后去渣而得。

药膏：又称膏滋，即将选用的药物反复煎煮（一般要煎煮3~4次，然后合并数次药液），先用武火煎熬，后改文火使药液浓缩，同时不断搅动，防止焦化，直至炼成稠膏；或者当药液熬至浓稠时，边搅动边掺入溶化、滤过的冰糖（或白糖）汁，使之浓缩成膏。

药茶：是以质地轻薄，或含芳香挥发性成分的食物或药材为原料（有含茶叶或不含茶叶），碾成粗末而制得，使用时，用沸水冲泡而得的饮用茶水。服用一般不定量、不定时，如喝茶频饮那样服用。

保健饮料：是将选用的药物粉碎之后，用清水煎煮或沸水冲泡而得的药液，经澄清滤，再加入冰糖或蜂蜜调味而制得。

第二篇 食疗本草

1. 散风寒类

生 姜

为姜科植物姜 *Zingiber officinale* (willd) Rosc 的新鲜根茎。全国大部分地区有栽培，主产于四川、广东、湖北、浙江等地。

成份 含挥发油、姜辣素及树脂、淀粉等。挥发油中含姜醇、樟烯、水芹烯、龙脑、枸橼醛及桉油醚等。

性味、归经 辛、微温。归肺、脾、胃经。

功效、主治 解表散寒，温中止呕，化痰止咳，解毒。用于风寒感冒，胃寒呕吐，寒痰咳嗽。

食疗应用

1. 外感风寒，头痛发热，或淋雨，寒冷腹痛等 生姜30克（切细）、红糖少许，以开其冲泡，或煮一沸，趁热饮后盖被卧床，出汗即愈。如加葱白则效果更佳。

2. 慢性胃炎、胃痛，呕吐粘液或吐清水 生姜12克、橘皮12克，水煎，1日2~3次分服。

3. 老人慢性咳嗽 生姜捣汁半匙，饴匙1匙，沸开水冲服，1日2~3次。

4. 食物中毒（如吃鱼蟹中毒引起的腹痛、呕吐、下痢等） 生姜20克、紫苏叶30克，水煎，加红糖适量，1日2次分服。

5. 蛔虫性肠梗阻 生姜60克，捣烂绞汁，加蜂蜜至60毫升。1~4岁服30~40毫升；5~6岁服50毫升；7~13岁服50~60毫升，分2~3次口服。

食忌 不可多食。有热象、有眼疾者慎用。喉痛、喉干、大便干燥者，不宜食。凡阴虚内热，表虚汗出，因热失血者忌用。

文献摘要《别录》：“主伤寒头痛鼻塞，咳逆上气。”

《本经集注》：“归五脏，祛痰下气，止呕吐，除风湿寒热。”

《纲目》：“生用发散，熟用和中，解食野禽中毒或喉痹；浸汁点赤眼；捣汁和黄明胶熬，贴风湿痛。”“食姜久，积热患目，凡病瘵人多食兼酒，立发甚速。痼疮人多食则生恶肉。”

药理研究 生姜可阻断胃反射到大脑呕吐的中枢信息，故可避免发生反射性呕吐。对消化系统有促进消化功能。对血管运动中枢和呼吸中枢有兴奋作用，能升高血压。挥发油具有增强和加速血液循环、刺激胃液分泌，兴奋肠管，促进消化等作用。

附药 生姜皮

为姜根茎之表皮。性味辛，凉。功能行水消肿。用于水肿胀满。

1. 浮肿胀满 生姜皮、红枣，水煎服。

2. 急性肾炎浮肿，尿少 生姜皮6克、冬瓜皮、车前草各15克，水煎服。

葱 白

为百合科植物葱 *Allium fistulosum* L 的新鲜鳞茎。全国各地均有栽培。

成份 含蒜素、二烯丙基硫醚，维生素C、B₁、B₂、烟酸，脂肪油和粘液质。

性味、归经 辛，温。归肺、胃经。

功效、主治 发表，通阳，解毒。用于伤寒寒热头痛，阴寒腹痛，虫积内阻，二便不通，痢疾，痈肿。

食疗应用

1. 风寒感冒 葱白三根、紫苏叶9克，水煎服。

2. 小儿蛔虫腹痛 葱白一握，洗净切碎，捣烂绞汁，调入麻油或菜油1~2匙，空腹服下，1日2次，连服3天。

3. 小便不通 葱白三寸、白胡椒7粒，共捣如泥，填敷脐部，盖以塑料薄膜，用胶布固定。

4. 寒性腹痛 葱白3根，羌活、生姜各30克，和麦麸250克炒热，熨脐上，冷即更换。

5. 痈疮肿毒 葱（全株）适量，捣烂，以醋拌之，炒热敷于患处。

6. 鼻衄 带须大葱10根，捣如泥，左鼻出血敷右足心，右鼻出血敷左足心，两鼻出血贴两足心。

食忌 表虚多汗、阴虚有热者不宜服，狐臭患者忌食用。患有各种眼病者不宜食用。对于急性病感染期、妇女带下黄臭，月经过多，各种出血等症的患者，应禁食葱。忌与蜜同食。

文献摘要 《本经》：“主伤寒寒热，出汗中风，面目肿。”

《纲目》：“除风湿，身痛麻痹，虫积心痛，止大人阳脱，阴毒腹痛，小儿盘肠内钓，妇人妊娠溺血，通奶汁，散乳痛，利耳鸣……”

《本草经疏》：“葱，辛能发散，能解肌，能通上下阳气，故外来怫郁诸症，悉皆主。”

药理研究 葱白挥发性成分对结核杆菌、白喉杆菌、痢疾杆菌、葡萄球菌及链球菌有抑菌作用；水浸剂（1：1）对多种皮肤真菌有抑制作用；25%葱的滤液能杀灭阴道滴虫。因其含有挥发性葱蒜素，由呼吸道、汗腺、泌尿道排出时。能轻微刺激这些管道壁的分泌，而奏发汗、祛痰、利尿的作用。葱蒜素能兴奋神经、刺激血液循环，促进发汗，并可增加消化液的分泌，增加食欲。

芫 荽

为伞形科植物芫荽 *Coriandrum sativum* L 的全株。全国各地均有栽培。

成份 含挥发油，右旋甘露醇，黄酮甙，钙、磷、铁，胡萝卜素、维生素C、硫胺素、核黄素、尼克酸等。

性味、归经 辛，平。归脾、肺经。

功效、主治 发汗透疹，消食下气。用于麻疹透发不快，食物积滞。

食疗应用

1. 小儿麻疹初期，透发不快 鲜芫荽适量煮汤，趁热置患儿鼻旁熏，或蘸热汤拭颜面及颈项。

2. 流感 黄豆10克、芫荽30克（干的6克），水煎服。

3. 胃寒痛 香菜叶1000克、葡萄酒500毫升，将香菜浸水，3天后，去叶饮酒，疼时服15毫升。

4. 伤风感冒 香菜30克、饴糖15克，加米汤半碗，糖蒸溶化后服。

食忌 不能过食。凡服白朮、丹皮者，以及脚气、金疮、阴虚火旺者，均忌食。

文献摘要《嘉祐本草》：“消谷，治五脏，补不足，利大小肠，通小腹气，拔四肢热，止头痛，疗痧疹，豌豆疮不出，作酒喷之立出，通心窍。”

《罗氏会约医镜》：“辟一切不正之气，散风寒，发热头痛，消谷食停滞，顺二便，去目翳，益发痘疹。”

药理研究 其所含的沉香油酸、苹果酸钾等，能促进血液循环；所含有香精油能促进唾液的分泌，加速肠胃的蠕动，增加胆汁的分泌。香菜还具有利尿作用及改善心肌的收缩能力。

大 蒜

为百合科植物大蒜 *Allium sativum* L 的鳞茎。全国各地均有栽培。

成分 含挥发油（主要为大蒜辣素）、脂肪、蛋白质、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸、抗坏血酸。

性味、归经 辛，温。归脾、胃、肺经。 *治肝脾表上诸病*

功效、主治 行滞气，暖脾胃，消症积，解毒，杀虫。用于饮食积滞、脘腹冷痛、水肿胀满、泄泻、痢疾、疟疾、百日咳、痈疽肿毒、白秃癣疮、蛇虫咬伤。

食疗应用

1. 风寒感冒 大蒜、葱白、生姜适量等分，煎汤温服，汗出即愈。

2. 上感咳嗽、急慢性支气管炎 紫皮大蒜1个，去皮切碎，橘饼1个，切碎，加水1碗，煮1~2沸，过滤去渣，再加白糖适量，1日分2~3次服。

3. 百日咳、夜间剧咳 大蒜适量（去蒜皮），捣烂如泥，均匀摊于纱布上，厚3~4分，于睡前敷于两足底（须先涂抹凡士林或猪油，以防起泡），上盖塑料膜，穿上袜子，翌晨除去，如无痛楚，可连敷3~5晚，或隔天敷一次。

4. 肠炎、痢疾 大蒜10~15克（捣烂）、马齿苋30~60克，煎煮1碗，冲入蒜泥，过滤得汁，也可加糖，1日2次分服；或大蒜烧存性，研末，每服1.5~3克，1日2~3次。

5. 疖肿 大蒜捣烂绞汁，把等量醋同时放入锅内，用文火煎成膏状，外敷患处，每日换药1次。

6. 深部脓肿 大蒜头125克、芒硝60克、大黄30克、醋60毫升，蒜去皮与芒硝同捣成糊状，敷患处（敷前先涂点油），药要稍大于患处，高出皮肤约3分厚，周围用纱布围成一