

郭海英 蔡建伟 汪悦 胡葵 编著

丛书销量
50万册

第二版

中医百日通丛书·中医经典普及品牌

一百天学中医食疗



上海科学技术出版社

• 中医百日通丛书 •

一百天学中医食疗

(第二版)

郭海英 蔡健伟 编著
汪悦 胡葵

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

一百天学中医食疗 / 郭海英等编著. — 2 版.
— 上海: 上海科学技术出版社, 2008. 4
(中医百日通丛书)
ISBN 978-7-5323-9328-2

I. 一… II. 郭… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第024985号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路71号 邮政编码200235)
新华书店上海发行所经销
上海市美术印刷厂印刷
开本 787×960 1/32 印张 13.125
字数 230 千字
2002年1月第1版
2008年4月第2版 2008年4月第4次印刷
定价: 19.80元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换

再 版 说 明

《中医百日通丛书》从 1996 年第一本图书面世至今已 9 年之久,前后出版了 11 种。由于本丛书编排体例独特、内容深入浅出、学习掌握容易、临床实用易查,深受读者的欢迎。11 种图书都反复重印,其中印数最多的一种已达 10 万册。

自上世纪末至本世纪初,疾病谱出现了很大的变化,中医药在临床应用的范围和方法也发生了相应的改变。为了使读者能及时地了解 and 掌握中医药相关的信息和技术,我们邀请有关专家对本丛书进行了精心的修订,保留原有的体例和格式,删去陈旧和已不再常用的技术和内容,补充了新的相关病种和临床治疗方法。我们希望本丛书的再版,能为弘扬中华文化,宣传中国传统医学,普及相关医学知识起到一定的作用,这是我们出版者最大的心愿。

上海科学技术出版社

2008 年 2 月

编者寄语

编写意图

中医食疗学是运用食物进行防病治病的一门学科,具有悠久的历史。在崇尚自然、回归自然的呼声日益高涨的今天,作为自然疗法之一的中医食物疗法,以其简便易行、寓治于食、无毒副作用等独特的优势,越来越受到人们的青睐。但初学者面对繁多的食疗书籍,难以取舍。有感于此,笔者综合多年来的教学、科研以及临床经验,编写了《一百天学中医食疗》一书。本书内容丰富,言简意赅,由浅入深,深入浅出。非常适合初学者学习,也可供医务人员参考之用。

内容安排

全书由三部分组成,第一部分为中医食疗学的基本理论知识,主要介绍概念、食物疗法的发展情况、食疗的特点、食疗的基本原则,以及食物的性能和饮食禁忌等。第二部分介绍常用食物的治疗作用,每种食物均按食物来源、异名、成分、性味归经、功效、主治、用法、应用举例等进行介绍。第三部分是常见病的食物疗法,每个病证按概述、证型、食疗方顺序编写。另外,附有每日练习,以助读者复习掌握重点。

编者

2001年5月于南京

目 录

第一周

1	一、独具魅力的食物疗法	1
	渊源流长的过去	1
	方兴未艾的今天	5
2	二、食物疗法的特点	6
	食物疗法与药物治疗的关系	6
	食物疗法与药膳	8
	食疗食品与普通膳食	8
	三、食物性能	8
	四气五味	9
3	食物的升降浮沉	11
	食物的归经	11
	以脏补脏	12
	四、食物的配伍应用	13
	食物的配伍关系	13
	食物的配方原则	14
	五、食疗的基本原则	15
	辨证施膳	15
4	全面膳食	16
	饮食有节	18
	六、饮食禁忌	19
	患病期间的饮食禁忌	20
	服药饮食禁忌	21
	孕期和产后饮食禁忌	22
5	七、食物的常用烹调十法	23

炖 焖 煨 蒸 煮 熬 炒 卤

炸 烧 23

6 八、食疗食品常用的十种类型 30

米饭 粥 汤羹 菜肴 汤剂 饮料(鲜
汁) 酒剂 散剂 蜜膏(蜜饯)

糖果 30

第二周

1 九、食疗食品的性质和作用 35

粳米 糯米 小麦 大麦 薏米 玉米

荞麦 35

2 粟米 高粱 黄豆 黑豆 赤小豆

绿豆 40

3 蚕豆 豇豆 扁豆 豌豆 刀豆 豆腐

菠菜 大白菜 甘蓝 45

4 蕹菜 茼蒿 芹菜 韭菜 洋葱

大蒜 51

5 薤白 芫荽 辣椒 金针菜 马铃薯

芋艿 番薯 56

6 魔芋 茼蒿 茭白 芥菜 葱 生姜

百合 山药 62

第三周

1 藕 白萝卜 胡萝卜 番茄 冬瓜

丝瓜 68

2 黄瓜 南瓜 苦瓜 茄子 竹笋 芦笋

莼菜 73

3 蔬菜 马兰头 枸杞苗 苜蓿 芥菜 马齿苋

881 木耳 78

4 菌藻 银耳 香蕈 蘑菇 猴头菇 平菇

441 昆布 83

5 豆带 海藻 紫菜 梨 橘子 橙子 柚子

121 柑子 88

6 水果 金橘 香蕉 苹果 柿子 桃子 杏

721 李子 93

第四周

1 橄榄 葡萄 柠檬 枇杷 荔枝

龙眼肉 石榴 刺梨 100

2 猕猴桃 罗汉果 樱桃 无花果 菠萝

杨梅 山楂 106

3 西瓜 甘蔗 荸荠 白果 榧子

胡桃仁 111

4 杏仁 大枣 向日葵子 栗子 菱

莲子 芡实 116

5 花生 松子 脂麻 鸡肉 乌骨鸡

鸭肉 鹅肉 122

6 鹅血 鹌鹑 鸽肉 麻雀肉 鸡蛋

鸭蛋 鹌鹑蛋 128

第五周

1 鸽蛋 牛奶 羊奶 猪肉 猪肚

猪肝 134

2	猪心 猪肾 猪肤 猪肺 猪蹄 猪脑 猪肠 牛肉	138
3	羊肉 狗肉 兔肉 鲤鱼 鲢鱼 鳙鱼 鲫鱼 鲈鱼 鳊鱼	144
4	鲳鱼 鳊鱼 鳊鱼 鳊鱼 泥鳅 带鱼 乌贼鱼 螺蛳 蛤蜊	151
5	淡菜 鲍鱼 牡蛎肉 蟹 虾 海蜇 海参 龟肉 鳖肉	157
6	鲨鱼 乌梢蛇肉 红糖 饴糖 蜂蜜 醋 酒 花椒 胡椒 小茴香 桂皮	164

第六周

1	十、常见疾病的食疗	173
	感冒	173
2	慢性支气管炎	176
3	支气管哮喘	180
4	肺结核	185
5	高血压病	189
6	冠心病	194

第七周

1	糖尿病	199
2	失眠	202
3	慢性胃炎	206
4	消化性溃疡	210

5	胃下垂	213
6	肠功能紊乱	218

第八周

1	便秘	222
2	腹泻	226
3	痢疾	231
4	慢性胆囊炎、胆石症	235
5	慢性肝炎、肝硬化	239
6	头痛	244

第九周

1	血小板减少性紫癜	250
2	慢性肾炎	253
3	泌尿系感染	257
4	高脂血症	261
5	老年性痴呆	265
6	类风湿关节炎	269

第十周

1	动脉硬化症	274
2	肥胖症 痛风	277
3	甲状腺功能亢进症	283
4	干燥综合征	286

5	神经衰弱	291
6	低血压	296

第十一周

1	中风后遗症	300
2	骨质疏松症	302
3	白细胞减少症	305
4	再生障碍性贫血	308
5	缺铁性贫血	312
6	脱肛 痔疮	315

第十二周

1	前列腺增生 湿疹	321
2	皮肤瘙痒症 痤疮	326
3	带状疱疹 牛皮癣	332
4	神经性皮炎 颈椎病	338
5	冻疮 颈部淋巴结结核	342
6	痛经	347

第十三周

1	闭经	351
2	功能性子宫出血	354
3	妊娠水肿 产后缺乳	358
4	带下病 更年期综合征	363

5	不孕症	367
6	阳萎 遗精	370

第十四周

1	小儿厌食症 小儿遗尿	376
2	流行性腮腺炎 百日咳	381
3	佝偻病 水痘	386
4	梅尼埃病	389
5	耳鸣、耳聋 慢性咽炎	392
6	慢性鼻炎 口腔溃疡 视力减退	397

疾病名索引	404
-------------	-----

第一周

1

一、独具魅力的食物疗法

食物疗法,简称食疗,是指有目的地选择某些食物作为主食或辅食,以达到保健强身、防病治病、延年益寿目的的方法,是中医学特有的自然疗法之一。它是在食疗本草学的基础上充实、发展起来的一门相对独立的学科。其基本内容主要见于有关食疗本草之类的书籍,也散见于某些医书或中医临床书籍中。中医食物疗法与其他疗法一样,在维持人类健康、防病治病方面,一直起着很重要的作用。

♣ 渊源流长的过去

“民以食为天”,食物是人类日常生活必不可少的东西,人体生命活动必须依靠摄取食物来维持。人类在寻找认识食物过程中,逐渐发现了某些食物的防病治病作用。从这一点说,食疗是在自觉或不自觉之中产生的,是伴随着人类社会的发展而逐渐成长起来的一种疗法。我国的食物疗法,历史悠久。据《周礼·天官》记载,远在公元前5世纪以前,我国已有“食医”的设置,食医专门掌管食疗之事,安排帝王的一日三餐和四时饮食。这就充分说明我国古代

已经非常重视饮食与疾病的关系了。西周至春秋战国时期,饮食疗法又有了一定发展。如当时的《黄帝内经》,是我国现存最早的一部医学理论和实践经验相结合的医书,对饮食的配伍,饮食对五脏的影响及其治疗禁忌等方面,都有很多论述。如《素问·五常政大论》中记载:“谷肉果菜,食养尽之,无使过之,伤其正也。”《素问·痹论》中还有“饮食自倍,肠胃乃伤”的记述。并在《素问·脏气法时论》中明确提出膳食配伍的原则,“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”。强调各类食物应互相调配、取长补短,这样才对身体有益。我国第一部本草学专著《神农本草经》中记载了许多有治疗作用的食物。《汉书·艺文志》载有《神农黄帝食禁》七卷。据考证属东汉时期的出土文献《五十二病方》和《医简》中记载的五十余种病,其中半数左右可以食疗或以食养之。《医简》还记载了饮食宜忌和食物作为药引与赋形剂。东汉杰出的医家张仲景在《伤寒杂病论》中采用不少食物进行治疗,如迄今为止仍在广泛使用的当归生姜羊肉汤是典型的食疗方。三国时期的名医华佗,用蒜泥加醋治疗严重的蛔虫性呕吐病,开了食疗用于急症的先例。

晋唐时期,中医食疗得到了较大的发展,无论在食疗的理论及其具体治疗方法上,都有新的发现和提高。仅在魏晋南北朝时期,就有四十多种有关食疗方面的书籍问世,东晋葛洪在《肘后方》中记载了用海藻酒治疗癭病,用猪胰治疗消渴病,用豆类、牛奶治疗脚气病等。唐代医学家孙思邈所著《千金要

方》，发展和丰富了食疗的内容。书中设有食疗专篇，专论各类食物的医疗作用。收载食物 150 多种，分果实、菜蔬、谷米、鸟兽虫鱼四门论述，提出用猪肝治疗夜盲症，用谷皮、米粥等预防脚气病。并指出“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。”孟诜著《食疗本草》，共载食物药 241 种，是我国第一部食物疗法专著，可惜原书已佚，其中部分内容在后世的本草书中被片断引用而保留下来。咎殷所著《食医心鉴》也是一部食疗专著，而且还是一部比较系统和完备的食物疗法专书，很有实用价值。杨晔撰写的《膳夫经手录》，载有植物 18 种、鱼 2 种、禽 5 种，主要记述了食物的性味和不同食法。唐代时期的食疗已形成了专科，并在食物的品种及治疗上均大大地拓宽了应用范围。

南朝齐梁间的陶宏景总结前人本草经验，写成《本草经集注》，首创把药物分成八类，其中有三类，即果、菜、米食属于食疗食物。

到了宋代，以饮食作为防病治病的方法已很普遍，并得到了进一步的发展。王怀隐等人主持编写的《太平圣惠方》载有 28 种疾病的食疗方法，书中介绍了不少营养丰富的药粥，直到现在仍在临床上广泛使用。陈达叟的《本心斋蔬食谱》中载蔬食二十谱，别具一格。林洪在《山家清供》中载各种食物 102 种，有荤有素，有茶点饮料、糕饼羹菜、粥饭果品等，琳琅满目，丰富多彩，单纯以食物为主进行治疗和养生，与前人的药食合用大不相同。陈直的《养老奉亲书》，是一本老年疾病治疗保健学专著，非常重

视老年人的食治与食养,载有食疗方剂 162 首,并详细介绍了这些食疗方的烹调方法、适用证候及注意事项,仍有较高的现实指导意义。

金元时代,李杲极力提倡补养脾胃的重要性,强调饮食调治在脾胃病治疗中的作用;张从正主张用食物补虚,倡导“养生当论食补”,“精血不足当补之以食”,在其所著《儒门事亲》一书中,记载了一些以食治病的病案。元代饮膳太医忽思慧著《饮膳正要》,其书三卷,载 200 余种食物,详述了每种食物的性味、功用、主治,还载有 61 个食疗方,并记述许多饮食宜忌,如妊娠食忌、饮酒避忌等。吴瑞编著的《日用本草》,全书分米、谷、菜、禽、兽、鱼、虫等八门,共载录食物 540 多种,也是元代一部有代表性的食疗专著。

明代卢和著《食物本草》,主张多吃素食蔬菜,少吃肉食,认为这样可以疏通肠胃,无窒滞之患。朱棣主持编写的《救荒本草》,载有 400 多种可食的野菜,不仅可备荒年食用,而且扩大了营养价值较高的野菜食用范围,是食疗营养上的一个发展。明代有影响的书籍,如李时珍著的《本草纲目》、高濂著的《遵生八笺》、徐春甫著的《古今医统》,宁原著的《食鉴本草》等,都对丰富食疗品种和治疗方法作出了重大的贡献。明代对食疗学的认识水平较其前代有很大提高,也较其前代有较大的发展。

清代,食疗受到医家的普遍重视,这个时期有关食疗的著作甚多。主要的有沈李龙编著的《食物本草会纂》、章杏云编著的《调疾饮食辨》、费伯雄编著

的《食养疗法》、王孟英编著的《随息居饮食谱》、陈修园编著的《食物秘书》、袁子才编著的《随园食单》等,均从不同角度丰富了食疗学的内容。

中医食疗学源远流长,从上古时期伴随着人类社会的产生而萌芽和发生,经过历代医家的补充发展,已形成了一定的理论体系,积累了丰富的运用日常饮食进行保健防病和治病的经验。

♣ 方兴未艾的今天

清代以后,尤其是近年来,随着中医学的发展,中医食疗学也得到了相应的发展,出现了许多食养食疗的专著和工具书,同时,大量的科学普及书也相继问世,如南京中医学院附属医院编著的《中医食养疗法》、叶橘泉编著的《食物中药与便方》、钱伯文等主编的《中国食疗学》、姚海洋的《中国食疗大典》、刘继林的《食疗本草学》、窦国祥的《中华食物疗法大全》等,都从不同角度,对前人的食疗经验进行了总结和阐发。食物疗法的应用范围越来越广,不仅用于疾病的预防、治疗,在疾病的康复方面也有广阔的前景。目前,在国内外回归自然呼声日益高涨的形势下,我国的食物疗法以其简便易行、寓治于食、无副作用等优点,必将为越来越多的人所接受和使用,相信不久将来,中医食疗这颗璀璨的东方明珠会发出更加耀眼的光芒。

【每日练习】

1. 什么是食物疗法?