

中国药膳辨证治疗学

主 编

周文泉 沙凤桐 高 普 李宝华

主 编 单 位

中国药膳研究会

常务副主编

李 浩

副 主 编

张文高 刘正才 高思华 李建生

姚海洋 接传红 冯 俊



A0969505

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国药膳辨证治疗学/周文泉等主编. --北京:
人民卫生出版社, 2002

ISBN 7-117-04828-X

I. 中... II. 周... III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 021298 号

中国药膳辨证治疗学

主 编: 周文泉 等

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078) 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

印 刷: 北京市安泰印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 53

字 数: 1203 千字

版 次: 2002 年 6 月第 1 版 2002 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-04828-X/R·4829

定 价: 73.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

《中国药膳辨证治疗学》

编委会名单

主 编 周文泉 沙凤桐 高 普 李宝华

常务副主编 李 浩

副 主 编 张文高 刘正才 高思华 李建生
姚海洋 接传红 冯 俊

编 委 (以姓氏笔画为序)

于向东	亢泽峰	冯 俊	刘正才	李宝华	李 浩
李建生	肖守贵	张文高	张丽霞	张 昱	沙凤桐
罗旭升	罗增刚	周文泉	赵同义	姚海洋	高思华
接传红	常业平	崔 玲	高 普	程 龙	谭兴贵

编 写 人 员 (以姓氏笔画为序)

于洪芳	马大军	马晓北	王永霞	王 宇	王显刚
牛广斌	冯 俊	成永忠	曲生健	刘龙涛	孙 睦
李 鲲	杨 戈	吴 军	陆源源	张 杰	张敬峰
张 军	武继涛	欧阳兵	季聚良	胡连军	姚呈虹
姚魁武	姬素梅	尉 平	鹿鸣瑞	程 伟	谢庆成
童 丽	温艳东	阚振德	薛永亮	魏建华	

序

中国药膳学是中医药学的重要组成部分，是一个颇具特色的学科，具有源远流长、博大精深，影响深远的光荣传统。《周礼》即有食医的记载，并且居于医之首位。汉、唐以后的历代王朝，都设有负责膳食的医生。唐代伟大医学家孙思邈，在他所著的《备急千金要方》中有“食治”一卷，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”。可见古代医家重视食疗，积累了丰富的经验。以食养身，以食治病，已成为中医学中一个突出的特色。有关药膳的基本理论，一些常见疾病的病因病机、诊断、辨证施膳、配方及制作方法等内容，在本书中均作了比较系统的叙述，这里无须我再重复。我想着重谈两点：一是希望中医药界同仁结合自己专业在继承的基础上努力发展与创新，使中医学更加绚丽多彩；第二点，中国药膳研究会成立时间不长，但紧紧抓住本会的宗旨——团结广大会员，调动专家的积极性，弘扬药膳学术为己任，实在可喜可贺！

《中国药膳辨证治疗学》是由中国药膳研究会主任委员周文泉等同志主编的一本从基础理论到临床应用广泛的药膳学专著，值得一读。我讲以上这些话，作为对出版的祝贺，也表达我对继承发展中医药学，为人类造福之情。是为序。

田景福

2001年7月22日

北 京

前 言

中国药膳学是中国民族文化的瑰宝，是中医药学一个颇具特色的分科，有着悠久的历史和丰富的经验。药膳学的形成和发展与中医药学的形成和发展是同步的。几千年来，人们在中医药理论和实践的指导与启发下，根据养生保健、康复、治疗或辅助治疗的需要，将适当的有药用功效的食品和适当的中药与食品相配伍，运用各种烹调技术，制成具有一定色、香、味、形和特定功效的食品。这种有别于普通食品的药膳，除了具备普通食品的功能外，还具有一定的调整人体脏腑气血阴阳，健身祛病功效，深受民众欢迎。

建国以后，特别是近 20 多年来，药膳学术和应用得到前所未有的发展，出版了不少药膳著作，人民群众防治疾病和保健养生中越来越重视药膳食疗的应用，药膳餐厅成为餐饮业中颇受欢迎的特色，中国药膳学作为一个独立的学科已经形成。在此形势下，经国家主管部门批准、注册，1995 年 10 月正式成立了国家一级学术组织“中国药膳研究会”。中国药膳研究会是全国性学术团体，业务主管部门为国家中医药管理局，以弘扬中国传统药膳文化，促进药膳学科和事业的发展，服务于中华民族和全人类为宗旨。中国药膳研究会成立以来，在各方面的支持下，注重发掘、整理药膳学术和经验，认真开展药膳理论研究和药膳产品开发，协助提高药膳餐厅水平，积极开展国内外药膳学术交流，编辑出版药膳专著、教材和资料，进行国内外药膳人员培训，为中国药膳学的发展作出了积极的贡献。

中国药膳研究会在进行学科建设和业务开拓的同时，也十分重视学术理论的深入研究和应用推广。鉴于迄今已出版的药膳著作多为普及或侧重养生保健，有深度的指导药膳治疗或辅助治疗疾病的大型专著不多，中国药膳研究会决定编写出版本书，并及时得到人民卫生出版社的支持。本书的重点在于指导读者运用中医药膳基本理论，对于临床各科常见病辨证地施用药膳，较之辨病用膳，更加符合中医整体调节的科学精神，疗效进一步提高故名之为《中国药膳辨证治疗学》。

本书分上、中、下三篇。上篇为总论，概括介绍药膳的基本理论。中篇以西医各系统疾病名为条目，结合中医药理论和药膳理论，分述各科常见疾病的病因病机、诊断、饮食宜忌、辨证施膳和药膳方分类精选等，重点介绍辨证施用的各药膳方的配方、制作方法、方义分析、功效及用法等。下篇系统介绍了常用配膳药物和常用配膳食物性味归经、功效主治、一般用量、禁忌、成分与药理等知识，可供配制药膳参考。

本书突出中医学整体观、辨证论治等学术思想指导下的辨证施膳，希冀做到既有很高的学术价值，又具内容丰富翔实、实用性强的特点。可供广大中西医务工作者指导患者进行药膳食疗，以及中医药、康复、养生、药膳等专业教学使用或参考，病人及家属也可参照本书的内容选用适当的药膳，也可供药膳餐厅或药膳食品研究、开发、生产单位参考。

应用药膳时，要强调辨证施膳和因人、因时、因地制宜的原则，药膳配方或其中之中药用量宜根据实际情况适当调整。另外，药膳对大多数患者来说只能起到辅助治疗或康复治疗作用，这也是需要注意的。

本书编写过程中，得到中国药膳研究会顾问陈可冀院士和中国药膳研究会田景福名誉会长的关心和支持，得到中国中医研究院西苑医院领导的热情支持和帮助，诚致谢忱和敬意。

本书由周文泉、沙凤桐、高普、李宝华主编，总论篇由李浩、周文泉、张文高负责，循环系统及呼吸系统疾病由刘正才负责，消化系统疾病由谭兴贵、张文高负责，泌尿系统疾病由张昱负责，血液系统疾病由罗增刚负责，内分泌及骨代谢性疾病、神经系统及精神疾病由李建生负责，常见外科疾病由高普负责，常见妇科疾病由张文高负责，常见眼科疾病由沙凤桐负责，常见耳鼻喉科疾病由高思华负责，常见皮肤科疾病由姚海洋负责，常见肿瘤疾病由向东负责，常用配膳药物与配膳食物由李浩负责。

本书最后由周文泉、高普、李宝华、刘正才、张文高、李建生、李浩、张昱、于向东、罗增刚、孙睦、姚魁武等同志进行统稿和相关工作。责任编辑张虹同志以高度的责任心和热情使得本书得以顺利完成。

虽经全体同仁共同努力，但难免有疏漏之处，尚乞不吝指正。

编著者 谨 识

目 录

总 论 篇	
第一章 中国药膳发展简史	3
第一节 中医药膳食疗保健源流	3
第二节 中医药膳食疗保健专著	7
第二章 药膳的概念、分类与特点	10
第一节 药膳的概念	10
第二节 药膳的分类	10
第三节 药膳的特点	14
第三章 药膳基础理论	15
第一节 中医基础理论与药膳	15
第二节 中药基本理论与药膳	18
第三节 药膳应用的原则与治法	20
第四章 药膳原料炮制	26
第一节 炮制的目的	26
第二节 炮制的方法	27
第三节 药液提取	30
第五章 药膳烹调	33
第六章 药膳的作用和注意事项	42
第一节 药膳作用	42
第二节 药膳宜忌	43
第三节 药膳注意事项	46
第七章 药膳的现代研究	49

第一节 实验研究	49
第二节 药膳的临床研究	58
第八章 药膳的管理及发展前景	60
各 论 篇	
第九章 常见循环系统疾病	67
第一节 高血压病	67
第二节 低血压	74
第三节 动脉粥样硬化	80
第四节 冠状动脉粥样硬化性心脏病	85
第五节 急性心肌梗死	92
第六节 常见心律失常	99
第七节 心肌病	107
第八节 病毒性心肌炎	114
第九节 充血性心力衰竭	123
第十节 高黏血症	129
第十章 常见呼吸系统疾病	135
第一节 急性气管-支气管炎	135
第二节 慢性支气管炎	140
第三节 支气管哮喘	149
第四节 慢性肺源性心脏病	154
第五节 支气管扩张	161
第六节 肺炎	166
第七节 肺结核	171
第十一章 常见消化系统疾病	177
第一节 慢性胃炎	177
第二节 消化性溃疡	189
第三节 肝硬化	205
第四节 慢性肝炎	220
第五节 病毒性肝炎	236
第六节 脂肪肝	243
第七节 溃疡性结肠炎	250
第八节 上消化道出血	259
第九节 胆石症	269
第十节 胆囊炎	275

第十一章	便秘	291
第十二章	常见泌尿系统疾病	305
第一节	慢性肾功能衰竭	305
第二节	泌尿系感染	310
第三节	慢性前列腺炎	315
第四节	慢性肾小球肾炎	321
第五节	前列腺增生症	328
第六节	慢性肾盂肾炎	334
第七节	泌尿系结石	339
第十三章	常见血液系统疾病	345
第一节	白血病	345
第二节	慢性系统性疾病贫血	351
第三节	缺铁性贫血	355
第四节	血小板减少性紫癜	359
第五节	白细胞减少症和粒细胞缺乏症	363
第六节	再生障碍性贫血	369
第十四章	常见内分泌及骨代谢性疾病	375
第一节	糖尿病	375
第二节	甲状腺功能亢进症	381
第三节	甲状腺功能减退症	387
第四节	高脂血症	391
第五节	肥胖症	397
第六节	痛风	403
第七节	更年期综合征	408
第八节	骨质疏松症	414
第十五章	常见神经系统及精神疾病	421
第一节	脑动脉硬化症	421
第二节	短暂性脑缺血发作	427
第三节	脑出血	432
第四节	脑梗死	441
第五节	老年期痴呆	450
第六节	帕金森病	458
第七节	运动神经元疾病	465
第八节	癫痫	471

第九节 抑郁症	478
第十节 神经衰弱	486
第十一节 偏头痛	491
第十六章 常见外科疾病	498
第一节 胰腺炎	498
第二节 直肠脱垂	507
第三节 颈椎病	514
第四节 肩关节周围炎	518
第五节 血栓闭塞性脉管炎	523
第六节 肠梗阻	528
第七节 阑尾炎	533
第八节 痔	536
第十七章 常见妇科疾病	542
第一节 痛经	542
第二节 闭经	547
第三节 功能失调性子宫出血	553
第四节 妊娠剧吐	558
第五节 先兆流产	562
第六节 产后缺乳	566
第七节 盆腔炎	570
第八节 子宫脱垂	574
第九节 不孕症	579
第十八章 常见眼科疾病	585
第一节 青光眼	585
第二节 老年性白内障	594
第三节 视神经萎缩	599
第四节 视网膜动脉硬化症	604
第十九章 常见耳鼻喉科疾病	612
第一节 慢性咽炎	612
第二节 鼻出血	615
第三节 耳聋	620
第二十章 常见皮肤科疾病	626
第一节 带状疱疹	626

第二节 神经性皮炎	630
第三节 皮肤瘙痒症	634
第四节 白癜风	639
第五节 荨麻疹	642
第六节 痤疮	649
第七节 脂溢性脱发	655
第八节 白发	660
第九节 雀斑	667
第十节 黄褐斑	670
第二十一章 常见小儿科疾病	676
第一节 小儿腹泻	676
第二节 小儿贫血	681
第三节 佝偻病	686
第四节 小儿遗尿	689
第五节 小儿多动症	693
第六节 小儿营养不良	697
第二十二章 常见肿瘤	702
第一节 肺癌	702
第二节 胃癌	709
第三节 食管癌	716
第四节 前列腺癌	724
第五节 直肠癌	729
第六节 鼻咽癌	734
药物与食物篇	
第二十三章 药膳治疗常用中药	747
第一节 解表类	747
第二节 清热泻火类	749
第三节 清热解毒类	753
第四节 化痰类	757
第五节 软坚散结类	759
第六节 止咳平喘类	760
第七节 健脾和胃类	762
第八节 芳香化湿类	764
第九节 驱虫类	766
第十节 消食类	767

第十一节 温里及祛风湿类	769
第十二节 利水渗湿类	771
第十三节 通便类	774
第十四节 安神及理气类	776
第十五节 活血止血类	778
第十六节 收涩类	780
第十七节 补气类	781
第十八节 补血类	784
第十九节 助阳类	786
第二十节 滋阴类	787
 第二十四章 药膳治疗常用食物	791
第一节 解表类	791
第二节 清热生津类	792
第三节 清热凉血类	796
第四节 清热解毒类	797
第五节 清热利咽类	798
第六节 清热解暑类	799
第七节 化痰类	800
第八节 止咳平喘类	803
第九节 健脾和胃类	803
第十节 消导类	806
第十一节 温里类	806
第十二节 祛风湿类	807
第十三节 清热利尿类	807
第十四节 通便类	809
第十五节 安神及行气类	811
第十六节 活血止血类	812
第十七节 收涩类	813
第十八节 平肝类	814
第十九节 补气类	815
第二十节 补血类	818
第二十一节 助阳类	819
第二十二节 滋阴类	821
 第二十五章 食物中毒及其预防	826
第一节 食物中毒原因	826
第二节 食物中毒特点	827

第一节 绪论 7
第二节 食物中毒的概念 7
第三节 食物中毒的分类与表现 827
第四节 食物中毒的预防 828
第五节 食物中毒的处理原则 829

总
论
篇

中国药膳发展简史

药膳是中医学的一个重要组成部分，是中华民族历经数千年不断探索、积累而逐渐形成的独具特色的一门临床实用学科，是中华民族的祖先遗留下来的宝贵文化遗产。

几千年来，中国传统医学十分重视饮食药膳调理与健康长寿的辩证关系，它在长期的医疗实践中积累了宝贵的药膳食疗保健经验，形成了独特的理论体系，因而成为中医学的重要组成部分。积极推行中医药膳食疗保健，不仅为我国人民的健康长寿能做出重要贡献，而且对于促进世界卫生保健医学的发展，也具有深远意义。

第一节 中医药膳食疗保健源流

《孟子》曰：“食、色，性也”，指出饮食是人类的本能行为。而“民以食为天”这句古话则指出人类为了生存、繁衍后代，就必须进食充饥，这是维持人体生存的根本需要。《韩非子·五蠹》说过：“上古之世……民食果瓜蚌蛤，腥臊恶臭，而伤害腹胃，民多疾病。”《淮南子·修务训》也说：“古者民，茹草饮水，采树木之实，食羸之肉，时多疾病毒伤之害。”说明了远古时期的先民，会遭受到有害饮食所带来的疾病的折磨和困扰。有的误食某些食物，会引起中毒，如呕吐、腹泻等；但同时进食了某些食物后，又可使呕吐腹泻减轻，甚至消除。由此可见，经过长期的生活实践，人们逐渐认识到哪些食物有益可以进食，哪些有害而不宜食用。同时《淮南子·修务训》中载，神农“尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就”，生动地说明了先民在寻找食物过程中，避开有毒、摄取无毒食物的情况。同时，人们还发现有很多种类的食物可以解除疾病所带来的痛苦，有些食物吃后具有强身健体的作用。于是，许多既可果腹，又可疗疾的食物被人们所重视，这就是中医学中“药食同源”的理论依据，这是一个历史实践的过程和结论。质言之，人类在发现食物的同时，也就包含了食疗药膳保健的出现。

据文献记载，我国药膳食疗保健起源可以追溯到夏禹时代。相传仪狄曾作酒献结夏禹品尝以健体。《诗经·风·七月》所谓“为此春酒，以介寿眉”，是说酒有延缓衰老、益寿强身的作用。至商代（公元前16世纪），宰相伊尹精于烹调，著《汤液经》，以烹调之法疗疾。《吕氏春秋·本味篇》记载伊尹与商汤谈论烹调技术：“调和之事，必以甘酸苦辛咸，先后多少，其齐甚微，皆有自起”，“阳朴之姜，招摇之桂”，姜和桂都是辛

温之品，有抵御风寒的作用，又是烹调中常用的调味品。以此烹调成汤液，既是食品，又可是汤药，说明商代已有朴素的饮食疗法，这已经具有食疗药膳的雏形。到周朝时，人们对饮食已经相当讲究，尤其在统治阶级中已经建立与饮食有关的制度，并设有“食医”官职。《周礼·天官》所载的四医中，食医居于疾医、疮医、兽医之首，司管“王之六食、六饮、六膳、百馐、百酱、八珍之齐”，“以五味、五谷、五药养其病”，把饮食五味、五谷和药物结合起来。1973年湖南长沙马王堆三号汉墓出土的古医学帛书，相传是战国前的医学著作，书中谈到了饮疗保健的方法，特别强调了酒和韭的延年益寿和滋补强身作用，其中云：“酒者，五谷之精气也，其入中散流，其入理也，彻而周”，韭“春三月食之，痾疾不昌”（《十问》）。

成书于战国时期的《黄帝内经》是我国现存的中医学第一部典籍，其在食疗药膳保健方面也有新的观点。认为饮食的五味必须调和，不能偏胜，偏胜则会引起疾病。“味过于酸，肝气以津，脾气乃绝，味过于咸，大骨气伤，短肌，心气抑。味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，筋脉沮弛，精神乃殃”（《素问·生气通天论》）；若饮食合宜，则可健康，“是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则筋骨以精。谨道如法，长有天命”（引处同上）。在该书中，还特别强调了药治与食治相结合的重要。“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，以益精气”（《素问·脏气法时论》），显见那时有关药膳食疗保健的重要原则已经基本明确。书中指出食物也有四性、五味。四性即寒、热、温、凉；五味是酸、苦、甘、辛、咸。在五味中，“辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴，咸味涌泄为阴，淡味渗泄为阳”。根据不同性质的疾病，选用不同性质的食物，有针对性地进行调养治疗。成书于汉代的《神农本草经》是我国最早的一部药物学专著，共收载药物365种，其中载药用食物50种左右，如酸枣、橘柚、葡萄、大枣、海蛤、干姜、赤小豆、粟米、龙眼、蟹、杏仁、桃仁等，包括有米谷、菜蔬、虫鱼、禽、肉等“食药”，并记录了这些药物有“轻身延年”的功效。说明当时对于一些食物的药用价值已经给予重视和肯定。至于药膳之提出大抵在东汉时期已有记载，如《后汉书·列女传》中有“母亲调药膳……”的记载，可谓药膳一词之肇端，下之以往，多有沿用。

东汉著名大医学家张仲景，“勤求古训，博采众方”，著有《伤寒杂病论》这一临床医学经典，其中不乏食疗药膳的有关内容。《金匱要略》中有“禽兽鱼虫禁忌并治”和“果实菜谷禁忌并治”两篇，专门论述了“食禁”内容，认为掌握饮食五味之宜忌，对于健康和防病都十分重要，指出：“凡饮食滋味以养于生，食之有妨，仅能为害。”在食疗药膳方选用方面，列举了治少阴咽痛的猪肤汤和治产后腹痛的当归生姜羊肉汤，以及桂枝汤、百合鸡子黄汤等，这些食疗方至今还被临床所常用。晋代葛洪《肘后救卒方》一书中，也有食疗药膳保健内容，对于食物禁忌的记述颇详，如“羊肝不可合乌梅及椒食”、“天冬忌鲤鱼”等，更重要的是该书记载的用海藻酒治疗瘰病（甲状腺肿大）、用羊肝治雀盲（夜盲）、用猪胰治疗消渴病（糖尿病）等，已完全属于食疗的内容了。著名炼丹家陶宏景著有《本草经集注》一书，将药物按自然属性进行了分类，如玉石、草木、虫、兽、果、菜等，在食疗方面，记载有葱白、生姜、海藻、昆布、苦瓜等等。相传在此期间，对药膳有贡献的食疗著作尚有《食经》一书，系统论述了食疗药膳保健问