

中國
食療
學

實用食療方精選



· 中国食疗学 ·

实用食疗方精选

雷载权 张廷模 编著

中医古籍出版社

中国食疗学

实用食疗方精选

雷载权 张廷模 编著

中医古籍出版社出版

(北京东直门内北新仓18号)

本书香港版与龙源出版公司联合出版

新华书店北京发行所发行

华勘517队印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 10,688印张 240千字

1988年9月第1版 1988年9月第1次印刷

印数: 1—20,000

ISBN 7—80013—151—3/R·151

定价:3.05元

编写说明

本书为《中国食疗学》丛书之一。主要介绍能体现中医治疗法则的常用代表食疗方剂544首（其中正方183首），以供医药、食疗、保健、食品加工、烹饪等专业人员参考，亦可供广大群众对一般疾病进行食疗时参考。

在辨证审因并决定治法之后，按照严格的原则选择药物、斟酌用量、配伍成方，能够增强主要药物的治疗作用，减少不良反应，并全面照顾兼证。复方的运用，是单味用药的进一步发展，是临床用药的高级形式，亦是中药应用的显著特色。方剂学则是阐明和研究复方配伍及其临床应用的学科，是中医学理、法、方、药的重要组成部分。食疗方剂是方剂学的一个分枝，是前人长期用药经验的结晶，其内容极为丰富，科学价值极高。继承和发展这一宝贵遗产，使之更好地造福于人类，是编写本书的基本出发点。

本书依据中医方剂学的分类方法，结合食疗方剂自身特点，共分为十五类（章），于每类（章）中，首先说明其定义、立法依据、功效与适应证、使用注意等，重点介绍正方，其内容有组成、用法、功效与适应证、方义解说、使用注意等五项，力求纲目分明，重点突出。功用近似的方剂则作附方，附列于正方之后。

书中收录的食疗方剂，均经过临床实践检验，疗效确实，具有代表性，并有医药文献资料为依据。其中有的在原著中不具方名，此次由作者拟定，于此一并说明，以后各章节中不再赘述。

方义解说一项是全书的重点内容，在该部分中，试图以中医药基本理论和知识，说明该方的功能应用特点，及其防治疾病的机理。为帮助非专业人员理解，适当加入现代研究以补充和对照。为减少重复，在解释方中各药的药性作用时，一般对体现治法的主药稍详，其它辅助药则略；在同一章节的主药中，又以先出现者稍详，后出现者稍略。请读者前后参照，方能观其全貌。

方中各药的用量，凡未加特殊说明者，均为目前成人的一日服用量。因确定剂量的依据甚多，如年龄、体质、性别、病情、气候、剂型等，故使用时不必拘泥，可因人、因时、因病制宜。

历代食疗方剂虽多，但多为散载，其食疗方剂专著，长期缺如。故本书的编写，仅为一种尝试，目的在于抛砖引玉，推动食疗方剂的研究和运用。由于笔者学识所限，其舛谬之处，诚盼斧正。

编 者

一九八七年十二月

《中国食疗学》丛书

主 编

谢永新 雷载权

编 者 (按姓氏笔划为序)

王 敬 申却骄 李晓湘

张廷模 林黛秋 姚鸣春

彭 鹏

审 阅

傅景华

责任编辑

杜杰慧

封面设计

陆大奎

前 言

《中国食疗学》是一套专著，它包括《百病饮食自疗》、《实用食疗方精选》、《中医营养学》、《养生食疗菜谱》四部书。这套丛书系统地整理、研究两千余年来中医食疗的理论与经验，在认真继承这份珍贵遗产的基础上，运用现代多学科结合的理论与方法，以中医食疗学为核心，进一步与现代营养学、生物化学、中药化学、中国烹饪技术等多学科相互渗透，以期逐步形成现代型的中国食疗学。

中医食疗的学术思想和实践经验，是中国医药学的重要组成部分，是中华民族宝贵的科学文化遗产。

中国医药学在几千年来同疾病作斗争、追求身心健康的历史过程中，积累了非常丰富的食疗经验，并逐步形成许多珍贵的关于食疗的学术思想与专著。《淮南子·修务训》记载：“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就”，反映了我国人民在远古时期，就不断通过大量的实践、特别是亲身的体验，逐渐认识食物和药物的性味，用以摄生和治病。在“医食同源”的基础上，中国医药学，包括辨证论治和辨证食疗，都相互联系地发展起来。

战国至秦汉时代，随着中医药理论体系开始莫立，有关食疗的学术思想和实践经验也逐渐积累。《内经》最早记载用药膳治病，全书共载13方，属药膳者居6首。《灵枢·五味篇》记载了五脏病变的食治方法。我国最早一部药物学专著《神农本草经》，收载药物365种，分为上、中、下三品，其中列为上品的，大部分都是食药通用的日常食物。东汉末

年张仲景在《伤寒杂病论》这部著名的经典医著中，阐述了饮食滋味诸如禽兽鱼虫之属在摄生预防和治疗疾病中的禁忌与功效，强调“所食之味，有与疾相宜，有与疾为害，若得宜则益体，害则成疾”，同时创猪肤汤、百合鸡子汤、当归生姜羊肉汤等典型的食疗方剂，将辨证药治与食治有机地结合起来，实际上已经把辨证食治纳入中医辨证论治的理论和实践体系之中，为中医食疗学奠定了重要的基石。

秦汉以后，中医食疗有进一步的发展，食疗专著不断出现。魏武帝曹操曾立“食制”，亲自撰写《四时御食物》一书。南北朝时期，刘休著有《食经》；谢讽等著《淮南王食经》；东晋张湛撰《养生要集》。晋·葛洪在《肘后方》中最早使用海藻治瘰病，羊肝治雀盲。据隋书经籍志所载，在隋以前，有关食疗的专书有27种，但多已失传。隋以后，食疗和药膳很受社会、特别是医家的重视。唐代名医孙思邈在《千金方》中专列“食治篇”，分果实、菜蔬、谷米、鸟兽四门，载有许多关于食疗的学术思想和药膳方剂，尤其强调食疗对于老年病的防治具有重要意义。孙思邈的弟子孟诜，总结唐以前中医食疗的成果，创《食疗本草》，这是我国现存最早的食疗专著。南唐陈士良著《食性本草》，进一步将饮食和药物系统分类，创制药膳方剂，阐述四时饮食与调养的方法及其与医疗的重要关系。

宋代对中医食疗更加重视。《太平圣惠方》广泛收集前代方书和民间验方，内容丰富，其中有28种病证专门论述了食疗方剂和食治方法。宋徽宗的《圣济经》，全书十篇，包括“食颐”专篇。这一时期，用药膳治疗老年病的专著《养老奉亲书》，问世。史载系宋·陈直所著，元·邹铉加以补充，更名为《寿亲养老新书》。此书可谓迄宋代以来集老年

年病防治学说之大成，是我国现存最早的一部中医老年病学的专著。较西方Floger的《老年保健医药》早约六百余年。陈氏将食疗列为治疗老年病的首位，全书载方231首，其中食疗方达162首，占70%以上，说明中医食疗在中医药学中已经具有相当重要的地位。元代宫廷饮膳太医忽思慧编著的《饮膳正要》，是一部著名的食疗专著，对养生、妊娠禁忌、营养疗法、饮食卫生、食物中毒等都有论述；卷三收载有关食物本草约200种，书中还载药膳方14种，汤类35种，抗衰老药膳方21种。此外，吴瑞的《日用本草》也是一部有价值的食疗著作。金元四大家之一的张从正所著《儒门事亲》中，对中医养生和食疗有许多重要的论述和发挥，具体记载了一系列食剂以养生和治病的方法。这些医著都丰富了中医食疗的内容。

明代李时珍的药物学巨著《本草纲目》中收载了许多药膳方，其中药粥42种，药酒75种。高谦的《遵生八笺》，专列《饮饌服食笺》，载汤类32种，粥类35种，是一部中医养生学专著。鲍山所著《野菜博录》，对于广泛利用野生植物，扩大提高食治食养的应用范围和功效，颇有价值。还有托名李东垣编著、李时珍参订的《李东垣食物本草》一书，内容丰富，是系统研究药膳和食物性能、功用、主治、产地、用法等问题的专著。明清时期，对各种食疗方剂、药物和食物的性味功用的研究，有很大的发展，先后出现了朱橚的《救荒本草》，王颖、卢和分别编撰的《食物本草》，宁原的《食鉴本草》等著作。对药膳的烹调制作方法，也有许多新的创造。徐春甫的《古今医统大全》，是一部兼采各家之长，分科汇编的全书，其中载有菜汤、酒、酱油、鲜果、酥饼、蜜饯等许多品种，并作了比较详细的论述。当时医家还

十分重视搜集整理散载于历代医著、宫廷或民间流传的“食谱”、“粥谱”以及“博物志”中有关食疗和药膳的内容，撰写成不少专著。诸如：何克谏的《食物本草备考》、王士雄的《随息居饮食谱》，费伯雄的《食鉴本草》等，都堪称中医食疗的佳作。著名中医养生学者曹慈山著《老老恒言》一书，专为老年人编制了一百种粥谱，可谓集药粥之大成。清代在皇宫贵族中，研究和应用食疗，受到很大重视，《清宫秘方》、《清宫食谱》、《清宫医案和医方》等都有不少记载。

——总之，我国历代有关中医食疗的著作很多，据初步统计，从汉代到清末，共有三百多部，而散见于诊籍、医案、医话及其它著述中有关食疗和药膳的内容，更不可胜数。这是中华民族在医学、科学文化的历史发展中长期积累起来的十分珍贵的财富，对于我国人民的繁衍昌盛，以至对人类健康事业的贡献，都具有重大的意义。但是，由于历史的原因和时代的局限性，中医食疗的丰富理论和经验，长期缺乏系统深入地整理、发掘、研究，尤其令人惋惜的是，其中大量珍品，在历代不断散失、失传，现今尚可查到的食疗书籍，已经不多了。

应当指出，虽然历代有关中医食疗的学术思想和实际经验十分丰富，但是同样由于上述原因，中医食疗始终缺乏系统化、理论化和规范化，没有在中医理论体系中形成相对独立的分支学科，没有形成比较系统的科学体系。因此，认真地、系统地继承中医食疗的理论经验，在全面整理、深入发掘、系统研究的基础上，逐步加以提高和发展，形成当代中医食疗学新的理论与实践的体系，就成为一项非常迫切而艰巨的任务。

实践将日益证明：中国食疗学不仅具有重要的学术理论和临床应用的意义，而且富于技术经济的开发价值。因此，中国食疗学的研究包括学术理论研究、中医临床和康复医学应用研究以及技术经济开发研究三个方面。我们编著的《中医食疗学》这四本书，目前尚主要涉及学术理论和中医临床应用这两个方面，其它方面的研究正在进行，摆在我们面前还有许多崭新的课题。

长期以来，由于我国社会经济和科学技术落后，国人在日常饮食和卫生保健方面质量低、营养低、效率低以及随之带来的身体素质、健康水平不高的状况，至今尚比较突出。随着我国四化建设的迅速发展，人民生活水平不断提高，党和人民迫切要求改变上述落后状况的呼声日益增长。大力研究和推行中国食疗的技术与经济开发，在较短的时间内，以不多的投资，在全国主要城市、开放的主要旅游点，积极兴办不同类型的中国食疗或药膳餐厅，设计食疗药膳加工工艺，逐步发展成为工业化生产的、品种繁多的系列化商品，广泛供应市场需要，使患病者早日康复，健康者得到保健，老年人更加长寿，青少年增强体质，这对于我国四化大业和中华民族的兴旺，对于振兴中医学术和事业，无疑都具有重要意义。

国际上有关学术界和工商界，对中国食疗的发展相当关注。近年来，港澳、日本、美国、欧洲不少国家和地区的学术团体、公司，特别是海外华人，通过各种形式和渠道，前来同我国联系，希望开展这方面的国际性的学术交流与技术经济合作。中国食疗的学术思想、技术成果和经济商品，具有中华民族传统科学文化的鲜明特色与风格，当它与现代科学技术结合以后，则反映着当代的特征。它绝不是封闭自守

的，我们期待着它走向世界。

编 著 者

一九八七年一月

目 录

第一章 解表食疗剂

第一节 发散风寒食疗剂 (3)

发汗豉粥 (3)

附：葱白粥 (5)

葱豉粥 (5)

荆芥粥 (5)

神仙粥 (5)

姜糖苏叶饮 (5)

附：生姜红糖茶 (7)

紫苏粥 (7)

防风粥 (7)

川芎白芷炖鱼头 (8)

第二节 发散风热食疗剂 (9)

桑菊薄荷饮 (9)

附：菊花茶 (10)

薄荷糖 (11)

葛根粥 (11)

芫荽发疹饮 (11)

第二章 清热食疗剂 (13)

第一节 主要用于温热病的清热食疗剂 (16)

石膏粳米汤	(16)
附：石膏粥	(17)
石膏乌梅饮	(18)
竹叶粥	(18)
附：竹叶饮	(19)
淡竹叶粥	(19)
竹沥饮	(19)
五汁饮	(20)
附：益胃汤	(21)
生芦根粥	(21)
芦笋饮	(21)
生地黄粥	(21)
第二节 主要用于脏腑热证的清热食疗剂	(22)
天花粉粥	(23)
附：瓜蒌根饮	(23)
葛根粉粥	(24)
竹茹饮	(24)
附：竹二青饮	(25)
菊苗粥	(25)
附：银菊饮	(25)
青蒿子炖鸡肝	(26)
附：木贼蒸羊肝	(26)
谷精草炖鸭肝	(27)
谷精草炖羊肝	(27)
枸杞叶猪肝汤	(27)
决明子饮	(27)
附：夏枯草饮	(28)

夏枯草猪肉汤.....	(28)
夜明砂蒸猪肝.....	(28)
灯心饮.....	(29)
第三节 主要用于热毒病证的清热食疗剂.....	(29)
银翘二根饮.....	(29)
附：忍冬藤饮.....	(30)
连翘饮.....	(31)
银蒲饮.....	(31)
附：忍冬酒.....	(32)
菊花饮.....	(32)
菝葜饮.....	(32)
菝葜猪蹄汤.....	(32)
牛蒡猪大肠汤.....	(32)
牛蒡饮.....	(33)
蒲公英粥.....	(33)
无花果炖肉.....	(33)
鱼腥草饮.....	(33)
附：鱼楂饮.....	(34)
鱼腥草炖猪肚.....	(34)
蛇舌草饮.....	(35)
苦蕒菜饮.....	(35)
马齿粥.....	(35)
附：马齿饮.....	(36)
马齿包子.....	(36)
马齿馄饨.....	(36)
马齿白糖饮.....	(36)
苦瓜饮.....	(36)

大蒜银茶饮	(37)
紫菀粥	(37)
红油菜饮	(37)
青龙白虎汤	(37)
附：余甘子饮	(38)
藏青果饮	(38)
第四节 主要用于暑热病证的清热食疗剂	(38)
清络饮	(38)
附：西瓜汁	(40)
西瓜蕃茄汁	(40)
金银花露	(40)
苦瓜茶叶饮	(40)
绿豆汤	(40)
红糖绿豆沙	(41)
青蒿饮	(41)
新加香薷饮	(41)
附：六一散	(42)
鸡苏散	(42)
第五节 主要用于阴虚内热病证的清热食疗剂	(42)
枸杞粥	(43)
附：枸杞煎	(43)
枸杞饮	(43)
白薇饮	(44)
附：苡豆汤	(45)
苡草根猪瘦肉汤	(45)
苡草花饮	(45)
豆腐皮汤	(45)

甜浆粥	(45)
豆浆鸡蛋羹	(45)
枸骨红枣汤	(46)
枸骨茶	(46)
二母元鱼	(46)

第三章 泻下食疗剂

第一节 润下食疗剂

苏子麻仁粥	(49)
附：麻仁粥	(51)
郁李仁粥	(51)
决明子蜂蜜饮	(52)
附：藕蜜膏	(53)

第二节 攻下食疗剂

芒硝莱菔汤	(53)
桃花馄饨	(54)
番泻叶茶	(55)

第三节 峻下食疗剂

商陆豆方	(57)
附：商陆粥	(58)
牵牛子粥	(58)
甘遂猪腰	(58)
煨甘遂猪肾	(59)
红枣煮大戟	(59)
泽漆煮鸡蛋	(59)

第四章 温里食疗剂