

中医食疗

庄礼兴 编著
广东旅游出版社



内 容 提 要

本书分为上、中、下三篇，上篇主要论述了中医食疗的基础知识，指导读者能根据自己的实际情况或病情选择食物或药物。中篇列举了常见的食物及药物的性味、应用、用量及注意事项。下篇介绍正常人的食膳要点及临床常见慢性病的临床症状及食疗方的应用。

本书不失为一本实用的中医食疗书籍，可供病者、非病者或对中医食疗有兴趣者阅读应用，也可供医务人员作为指导病人食疗的临床参考书。

序

配食物以治病，寓药物于食物之中，既无服药之苦楚，且营养丰盛，有助健康。中国古代医家早就发现医食同源的道理，《周礼天官》就指出：“五味、五谷、五药以养其病。”《黄帝内经》又指出：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而用之，以补益精气。”食物与药物虽不同类别，但可互为补充，相辅相成，若调配得当，不但膳到病除，还是美味佳肴，令人垂爱。

有关食疗的书藉不少，但能融汇中医传统理论者不多，本书突出食疗的整体观，做到因人制宜，辩证施食，既能调和阴阳脏腑，又能补养气血津液，门类颇多，品味齐备，集食疗之大全，令读者受益良多。

庄礼兴主治医师勤于古训，精于医术，体察病者疾苦，寻求济世良方，为解除人类疾苦，著成是书，仁心仁术，令人钦佩。

广州中医学院教授 杨文辉

1994年10月于广州

前 言

常有病人问：“我患病数年，经常服药，该进何食物，对我的病有帮助。”又有病人家属问：“亲属住院治疗，病情初愈，元气未复，可进何食物或药物以调补身体，帮助恢复。”也有非病者问：“平时工作繁忙，奔波劳碌，近来疲惫不堪，精神不佳，有何食物可调节精神，补益身体。”有感于此，编者萌发写一本有关食疗、食养方面的书藉之念，以供病者或非病者参考应用。

中医食疗源远流长，早在二千多年前的医学著作中就有有关药膳的记载，如《内经》最早记载用药膳治病，全书共载13方，属药膳者居6首。又如在汉代张仲景《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。”如一直延用至今的有名食疗方“猪肤汤”、“百合鸡子黄汤”、“当归生姜羊肉汤”，将辩证药治与食治有机地结合起来，实际上已经把辩证食疗纳入中医辩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。

现代饮食疗法越来越受到人们的重视，药膳保健已广泛流传，功能食物的开发、应用与日俱增，

“食疗热”正方兴未艾。近几年来，港澳、日本、美国等国家和地区受返朴归真思想的影响，提出“回归大自然”、“用自然药物治病”，十分注重天然药物、功能食物的保健防病作用，对传统有效的饮食疗法极为关注。药膳已在日本大行其道，广泛应用，并不断显示其优越性及科学性。在国内，随着人民生活水平的不断提高，食疗也逐渐得到了医学界的重视与研究，引起了人们的兴趣和关注，很多医院、卫生部门也相继开设了药膳的咨询、指导专科，可见食疗作为一门独立学科，具有广泛的发展前景。

许多食物本身就是中药材，食物和中药没有绝对的分界线。药物可以治病，食物选择得当同样可以治病，即所谓的“医食同源”、“寓医于食”。又譬如患了病之后，通过药物的治疗，再辅以对该病有治疗作用的食物进行调养，这样使食供药威，药助食性，药食同用，相辅相成，相得益彰，使药物在体内发挥更大的作用。

对于健康人来说，并非进食补益药物及食物便有益，必须因人制宜，因人体不同发育阶段，施以不同的药物，有所侧重，才能达到食养的目的。对于病人来说，药物需要辩证论治，食物同样需要辩证论食，这是中医食疗内容的精髓。因此，本书按照人体生长发育的不同阶段，提供不同的调养要点及食物；按照疾病的辩证不同，给予不同的食疗方剂，使之更能收到理想的效果。

由于编者水平有限及经验不足，书中疏漏、不妥之处在所难免，恳请读者给予批评、指正。

本书在撰写过程中，得到杨文辉教授的大力支持与指导，并为本书作了“序”，在此表示衷心感谢。

编者

1994年10月于广州中医学院

目 录

序	杨文辉 (1)
前言	(2)

上篇 总论

中医食疗学基础	(3)
一、中医食疗学概念	(3)
二、中医食疗学的起源与发展	(5)
三、食物的性味	(8)
四、食物的归经	(9)
五、食物的配伍	(11)
六、平衡膳食	(13)
七、合理利用食物	(15)
八、食品的类型	(16)
九、饮食禁忌	(19)
十、食疗的整体观	(20)
十一、辨证施食	(24)
中医食疗治则	(26)
一、补气益脾法	(26)
二、补血滋阴法	(27)
三、补肾益精法	(29)
四、益胃生津法	(30)

中篇 常用食物和药物

- 常用食物 (33)
- 一、粮油类 (33)
- 粳米、糯米、小麦、大麦、荞麦、粟米、玉米、马铃薯、芋子、番薯、花生、高粱
- 二、豆类 (41)
- 黄豆、黑豆、绿豆、赤小豆、刀豆、蚕豆
- 三、蔬菜类 (45)
- 芹菜、白菜、菠菜、韭菜、蕹菜、黄花菜、枸杞菜、芥菜、苋菜、茼蒿菜、芫荽、大蒜、葱、生姜、白萝卜、红萝卜、茼白、莲藕、甘蓝、竹笋
- 四、瓜果类 (61)
- 苦瓜、丝瓜、冬瓜、黄瓜、南瓜、葫芦、番茄、茄子、辣椒
- 五、食用菌类 藻类 (67)
- 香菇、蘑菇、银耳、木耳、猴头菇、紫菜、海带
- 六、水果类 (73)
- 苹果、梨子、香蕉、西瓜、荔枝、柿子、柑子、金桔、橙子、柚子、柠檬、葡萄、石榴、罗汉果、橄榄、菠萝、猕猴桃、李子、桃子、杨梅、青梅、荸荠、甘蔗、杏子、枇杷、无花果
- 七、干果类 (92)
- 甜杏仁、白果、莲子
- 八、畜肉类 (94)
- 猪肉、猪皮、猪心、猪肺、猪肝、猪脾、猪肚、猪肾、猪

肠、猪脑、猪脚、牛肉、牛肝、牛肚、羊肉、羊肝、狗肉、兔肉

九、禽肉类..... (102)

鸡肉、鸡血、鸡肝、乌骨鸡、鸭肉、鹅肉、鸽肉、鹌鹑肉、麻雀肉

十、奶蛋类..... (108)

牛奶、羊奶、鸡蛋

十一、水产品及蛇蛙类..... (109)

鲤鱼、草鱼、鲫鱼、带鱼、黄鳝、白鳝、泥鳅、银鱼、乌鱼、黄花鱼、墨鱼、鲨鱼、鲈鱼、鳖肉、龟肉、虾、螃蟹、田螺、牡蛎肉、海参、燕窝、蛙、蚌、海蜇、淡菜

十二、调味品类..... (125)

食盐、醋、酒、酱、白糖、红糖、饴糖、茶叶、胡椒、桂皮

常用中药..... (133)

人参、党参、黄芪、山药、大枣、西洋参、当归、阿胶、何首乌、枸杞子、黄精、紫河车、杜仲、鹿茸、巴戟天、蛤蚧、沙参、百合、蜂蜜、玉竹、冬虫夏草、三七、艾叶、茅根、扁豆、薏苡仁、天麻、柏子仁、酸枣仁、麦芽、谷芽、鸡内金、芡实、莲子、使君子、砂仁、金银花、菊花、桑叶、蝉退、益母草、夏枯草、鸡血藤、白芷、川贝母

下篇 正常人的食养和常见病的食疗

正常人的食养..... (159)

一、正常人的食养要点..... (159)

(一) 合理..... (159)

(二) 有利无害	(163)
(三) 饮食有节	(164)
(四) 其它	(165)
二、孕妇食养	(166)
三、小儿食养	(169)
(一) 概述	(169)
(二) 婴幼儿的调护和喂养	(174)
(三) 长年儿童的饮食养护	(178)
四、青少年食养	(181)
五、中年人食养	(184)
(一) 中年人的生理变化	(184)
(二) 中年人的食养	(186)
六、老年人食养	(190)
(一) 老年人的营养需要	(190)
(二) 老年人消化吸收功能的改变	(190)
(三) 老年人的营养需要特点	(191)
(四) 老年人饮食宜忌	(194)
(五) 老年人食养	(197)
1. 有益老年健康的植物类食物	(198)
2. 有利老年健康的动物类食物	(199)
常见病的中医食疗	(202)
一、老年疾病的中医食疗	(202)
(一) 慢性支气管炎	(202)
(二) 高血压病	(206)
(三) 冠心病	(210)
(四) 高脂血症	(214)
(五) 颈椎病	(217)

(六) 腰椎病	(220)
(七) 脑血管意外	(224)
(八) 糖尿病	(228)
(九) 风湿、类风湿性关节炎	(232)
(十) 慢性便秘	(237)
(十一) 慢性结肠炎	(240)
(十二) 脱肛	(244)
(十三) 痔疮	(247)
(十四) 前列腺肥大	(251)
(十五) 白内障	(255)
(十六) 肿瘤 (癌症)	(257)
二、小儿疾病的中医食疗	(265)
(一) 小儿厌食症	(265)
(二) 小儿遗尿	(268)
(三) 小儿营养不良	(271)
(四) 婴幼儿腹泻	(275)
(五) 智能落后 (脑发育不全)	(279)
(六) 百日咳	(282)
(七) 支气管哮喘	(286)
(八) 佝偻病	(290)
三、妇科疾病的中医食疗	(293)
(一) 月经不调	(293)
(二) 痛经	(299)
(三) 闭经	(303)
(四) 功能性子宫出血	(307)
(五) 白带异常	(311)
(六) 妊娠剧吐	(314)

(七) 妊娠水肿	(318)
(八) 先兆流产	(321)
(九) 产后病	(325)
(十) 缺乳	(329)
(十一) 不孕症	(332)
(十二) 更年期综合症	(335)
四、男性疾病的中医食疗	(338)
(一) 阳痿	(338)
(二) 遗精	(341)
(三) 早泄	(344)
(四) 精液异常	(347)
(五) 前列腺炎	(350)
(六) 不育症	(354)
五、其它疾病的中医食疗	(358)
(一) 感冒	(358)
(二) 传染性肝炎	(361)
(三) 肝硬化	(366)
(四) 肺结核	(369)
(五) 慢性胃炎	(373)
(六) 胃、十二指肠溃疡	(377)
(七) 胆囊炎、胆石症	(380)
(八) 慢性肾炎	(386)
(九) 贫血(缺铁性贫血)	(390)
(十) 神经衰弱	(393)
(十一) 慢性鼻炎	(397)
附：主要参考书藉	(401)

上篇



总
论



中医食疗学基础

中医食疗学是在中医药学领域中新创立的一门学科。因此，很有必要首先弄清它的概念。由于它是建立在古代食疗本草学和有关“食疗”的理论知识、临床经验基础之上的，故仍有其悠久的历史。

一、中医食疗学概念

中医食疗学是在中医药理论指导下，研究食物的性能、食物与健康的关系，并利用食物维护健康、防治疾病的科学。

中医食疗学主要是在食疗本草学的基础上充实、发展起来的一门学科。它的基本内容可见于有关食疗本草之类的书籍，其次则散见于某些医书或中医临床书籍中。在古代，能体现中医食疗学这一概念的术语是“食疗”或“食治”。虽然有“疗”、“治”之称，但其内容并不主要指用饮食物来治疗疾病，而主要是指利用食物来维护健康，并辅助药物防治疾病。可能由于《本草求真》所说的“食物入口，等于药之治病，同为一理”的原因，故不能从表面上去理解。

“食疗”离不开食物的性能和应用（包括食物的营养作用），食疗本草学则主要是研究各种食物的性能和应用的学科，并涉及有关食疗学知识。如唐代孙思邈《千金要方》“食

治”一卷既分类介绍了果实、菜蔬、谷米、鸟兽及虫鱼的性能、应用，又在卷首序论中论述了食疗的意义、原则和饮食宜忌。而它的主要内容属于食疗本草学范围。其后有关食疗本草学书籍所论述的范围基本与此相似。唯有食疗本草学在它主要研究对象以外，涉及中医食疗学知识较多而比较集中。所以说它是中医食疗学形成的基础。而象《伤寒杂病论》、《肘后备急方》、《外台秘要》、《太平圣惠方》、《圣济总录》、《古今医统大全》等书籍，中医食疗学内容，只是全书所涉及的一部分。无论怎样，这都说明中医食疗学具有十分悠久的历史。今天，食物在维护健康、防治疾病方面的作用越来越引起人们的重视，医药和营养学界也在逐步开始从多方面进行研究和利用。可以说，中医食疗学是一门古老而崭新的科学。

中医食疗学用以维护健康、防治疾病的方法是食物疗法（也可称为食疗），它和药物疗法有很大的不同。前者，主要利用食物（谷肉果菜之类），并以饮食物的形式运用的；后者，主要用药物，并以药剂的形式运用的。前者，适应范围较广泛，主要针对非健康人群，其次才是用于患者，作为药物或其它治疗措施的辅助手段；后者，适应范围较局限，主要针对病人，其次才用于不健康的人群，是治疗疾病和预防疾病的重要手段。前者是随着日常饮食生活比较自然地接受的；后者则不是这样。应用食物疗法不仅能达到保健强身、防治疾病的目的，而且还能给人感官上、精神上以享受。这种自然疗法与服用苦口的药物相比迥然不同。因此，易为人们接受。当然，由于食物疗法和药物疗法各有偏长，故在防病治病的过程中二者都是不可缺少的。应利用其所长，相互配合。

二、中医食疗学的起源与发展

古人说：“民以食为天。”也就是说，食物是人们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。人类为了生活与健康，必须寻找食物，并进一步认识食物，探索食物维护健康以及防治疾病的作用。从这一点说，自从有了人类，“食疗”就在自觉或不自觉地探索之中了。史前时期，“神农尝百草”的传说便有这一内容。

自夏朝（公元前 21—前 16 世纪）发明了发酵酿酒后，殷商时代酒的酿造与应用已较普遍。酒除供饮用外，还广泛用于医药。医用汤液在当时也从烹调中产生出来。可见，此时中医食疗已经萌芽。西周时（前 11 世纪—前 771 年）宫廷里就有了“食医”的官职人员，专做帝王的饮食保健工作，膳食的制作已多样化。

随着食疗经验和知识的积累，食疗理论也产生了。战国时期（前 2 世纪）我国第一部医理论著《黄帝内经》（包括《素问》、《灵枢》两部分）中，对此就有不少正确的论述。如《素问·脏气法时论》说：“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，以补血益气。”《素问·五常政大论》又说：“谷肉果菜，食养尽之。”它既说明了用药的同时辅以食疗的重要性，又说明了各类食物都需要摄取。和现代平衡膳食的观点基本上是一致的。此外，论述了脏腑生理特性和食物性味的关系，以及对饮食性味的选择与配合等。为食疗确定了基本原则。