

杨秉辉 主编

营养丛书

中医专家谈营养

唐辰龙 编著

● 五谷为养，五果为助

● 五畜为益，五菜为充

● 乳贵有时，食贵有节

● 不重用补，以调为主

● 中医专家谈营养



上海医科大学出版社

唐辰龙 编著

17.1
33

出版社

营 养 丛 书

◆ 杨秉辉 主编

中医专家谈营养

唐辰龙 编著

上海医科大学出版社

(沪)新登字 207 号

责任编辑 高敬泉
封面设计 朱仰慈
责任校对 白水

营养丛书
中医专家谈营养
唐辰龙 编著

上海医科大学出版社出版发行

上海市医学院路 138 号

邮政编码 200032

新华书店上海发行所经销

上海浦江印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 3.875 字数 40 000

1995 年 12 月第 1 版 1995 年 12 月第 1 次印刷

印数 1-5 000

ISBN 7-5627-0304-3/R · 287

定价:7.60 元

前言

我国自古有“民以食为天”的说法。那时生产力不发达,要养活众多的人口,谈何容易。所以各级官员都把老百姓的吃饭问题看成是头等大事。吃,也确实不是小事。一个人不吃,就不能延续生命。大家都没吃,这个民族就要灭亡。

如今世界上虽然还有不少国家的人民仍处在饥饿与营养不良之中。然而值得庆幸的是我们这个十几亿人口的泱泱大国,却已初步解决了温饱问题。吃饱了就要研究如何吃好的问题了。“水能载舟,亦能覆舟”。营养不良会导致疾病丛生,营养失调或是营养过剩同样也会引起众多的疾病。一个人吃得不好会生病,一个民族不讲究营养,这个民族就不会强盛。

虽说“胃以喜为补”,但“胃喜”实际上是人喜。而人喜如果仅凭兴致而定,则喜食甘肥者势必营养过

剩；挑食、偏食者必致营养失调。所以这个“喜”字还必须科学的理论来加以指导，才能既饱口福，又能强健身体，甚至可能防病治病。

随着我国经济的发展，人民群众物质生活水平的提高，他们迫切需要了解营养学的知识。上海医科大学出版社有鉴于此，乃决定出版这套营养丛书，以飨读者。经本人联络于各位营养、保健及医疗方面的专家，皆无不称善。专家之中且有数位为本人之师长，他们不顾年事已高，并有繁重的医疗、教学、科研任务，仍努力笔耕。前后不过半年左右时间，10个分册皆已陆续完成。

本营养丛书，集理论、实践为一体，融中西医大成为一炉，既含当今先进科技、又容民间食疗方法。既从孕妇、婴幼儿、青少年直至老年人的营养需要着眼，又从肥胖、肿瘤、胃肠肝胆疾病乃至手术病人的营养处理入手，分为十册撰写。读者既可按需选择阅读，亦可逐一浏览，相信皆有收获。

当本丛书即将付梓之时，特赘数语，以强调普及营养知识之重要。亦感谢诸位著者之努力。10个分册本人曾逐一检阅，深感各位专家学术造诣之精深、写作技巧之高明。本人或稍作改动之处不外是求各

分册体例之统一,或使浅显而易为广大群众所接受。若因而有损原意,其责在我。至于本丛书之内容、形式、繁简、深浅,则源于对本丛书的最初设计。限于本人的学识水平,必多不妥之处,尚望各位读者不吝指正,俾在得缘再版时改正之。

上海医科大学中山医院院长、教授

杨秉辉谨识

1995 年 9 月

目 录

一、中医营养学是祖国医学的宝贵遗产 ...	[1]
二、民以食为天	[11]
(一) 饮食是生命的源泉	[11]
(二) 饮食是强身益寿的根本	[18]
三、食物的性质	[27]
(一) 食物的性味	[28]
(二) 食物的归经与升降浮沉	[36]
(三) 五谷、五菜、五果、五畜与五脏	[40]
四、辨证用膳	[42]
(一) 四时宜忌	[45]

(二) 因人制宜	[50]
五、饮食宜忌	[60]
(一) 药膳烹饪宜忌	[61]
(二) 进食的原则	[65]
(三) 饮食养生之宜	[69]
六、饮食调养	[72]
(一) 五种病理体质的饮食	[72]
(二) 常用食物的性味与功用	[87]

一、中医营养学是祖国医学的宝贵遗产

饮食是供给机体营养物质的源泉,是维持人体生长、发育、完成各种生理功能,保证生命生存的不可缺少的条件。《汉书·酈食其传》中说:“民以食为天”,就是这个意思。我们的祖先对饮食营养积累了丰富的知识和经验,古代养生家、医学家早就认识到了饮食与生命、疾病的重要关系。在浩瀚的古代医籍中,虽无营养学书名,但其中有很多食养、食疗的方法,不但提出了平衡膳食的营养原则,而且明确提出了治病中要“以食为养”,不能“惟药是治”的论点。有不少食疗专著和民间验方有着很高的科学价值。

人们在长期的实践中认识到,如能在日常生活中注意饮食方法及饮食宜忌的规

律,并根据自身的需要,选择适当的食物进行补养,不仅可以治疗某些疾病,还可以保证人体健康,提高人体新陈代谢能力,从而达到益寿延年的目的。

随着科学技术的发展,营养学应用的领域日益广阔。合理营养是综合医疗保健中不可缺少的重要环节,改善营养也成为防治某些疾病的有效途径。在现代营养学的基础上,按照中医传统理论,调整饮食规律,注意饮食宜忌,合理地摄取食物,必将更有利于增进健康,达到益寿延年的目的。

中医食疗亦称食养,是指以食物来防治疾病;药膳是用中药配伍食物作为饮食来治病,两者既有联系又不尽相同。前者因是食物,易为人们普遍接受;后者因有药物加入,故对防治疾病作用较强。实际上,不少食物均可归入中草药范畴,故医籍中“医食同源,药食同源”的论说甚多。

食疗与药膳源远流长。早在距今 3 000 多年前《周礼·天官》中的即把医生分为“食医”、“疾医”、“疡医”和“兽医”，其中“食医”就是专门负责管理饮食卫生，从事饮食设计，指导安排四时饮食，管理配膳，提出饮食宜忌等的人员。这也许是世界上最早的烹饪与营养方面的专家。《周礼》中还指出：“以五味、五谷、五药养其病。”把药物和食物放在治病的同等地位，这说明在当时已认识到饮食和治病的关系。

成书于春秋战国时期，我国第一部医学经典著作《黄帝内经》中，对饮食与疾病防治的关系作了比较系统的论述，如“饮食自倍，肠胃乃伤”；“饮食有节”；“谨和五味”；“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”。均告诉人们暴饮暴食会损伤脾胃的正常生理功能，饮食要有节制；须调和五味，注意饮食

营养的科学搭配；不要偏食，五谷杂粮、瓜果蔬菜、畜肉鱼虾等都要吃。这也就是现代营养学家指出的“杂食”观点与平衡膳食的要求。只有这样，才能获得全面的营养，满足机体的需要。《素问·五常政大论》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”。说明药物治疗不能太过，更强调了谷物、肉类、瓜果、蔬菜等食物营养在治疗调养疾病中的重要作用。《内经》中这些有关饮食调养的理论，为后世食养理论的发展奠定了基础。

我国最早的一本药学专著《神农本草经》中，共载药 365 种，分上、中、下三品，其中属食物类的达 46 种之多，如粟米、玉米等谷物类；大豆、赤豆、黄瓜、苦瓜等瓜果类；水芹、木耳、山药等蔬菜类；桂枝、干姜

等调味类；鸡、蛤、鱼、鳖等肉食类；葡萄、橘、柚、梅、杏等水果类；核桃、大枣、龙眼（桂圆）等干果类。

东晋葛洪的《肘后备急方》中记有用豆类、牛羊肉等治疗脚气病，有很高科学价值。据现代研究，这些食物中含有丰富的维生素 B₁，用以治疗维生素 B₁ 缺乏引起的脚气病，当有极好的疗效。

唐代孟诜的《食疗本草》介绍了食物的性能、效用、烹调方法与进食原则，说明了食物的营养价值和四时饮食等，惜已失传。宋代陈直所著《养老寿亲书》，着重讲述了老年人饮食保健与饮食调治等问题，认为老年人“五脏衰弱，全仰饮食以资气血。”所以，提倡用羊肝羹、羊肉、肝粥、鸡、鸡蛋、鱼等滋补品来延缓衰老。

元代的饮膳太医忽思慧所著《饮膳正要》，介绍了食物烹调方面的经验，记载了

200多种食物的性味、效用、有毒无毒等,说明饮食营养与健康的关系,提出了许多饮食卫生的具体措施,内容非常丰富,是一部比较完善的饮食营养专著。

唐代著名的医药学家孙思邈在《备急千金方》中指出:“安生之本,必资于食,不知食宜者,不足以生存也”。说明要保持身体的健康和长寿,必赖于饮食的资助,如不懂得饮食的宜忌,就难以保持健康,更谈不上长寿。在“食治篇”中,他还叙述了饮食卫生、食物的四气五味所主,以及饮食禁忌等。更强调了“食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气。若能用食释情遣病者,可谓良工”。良工即指高明的医生。如槟榔治寸白虫(蛲虫),海藻、昆布治瘰瘤(单纯性甲状腺肿大、颈淋巴结肿大),动物肝治夜盲症等,至今仍有很高的科学价值。

明清以来,在饮食营养方面有了更大

的发展,如朱橚主持编写的《救荒本草》载有 400 多种可食野草,以备荒年之用,大大扩展了营养价值较高的野菜食用范围,是饮食营养学的一大发展。高濂的《遵生八笺》记有各种食物的制作方法,其中有汤类 32 种、粥类 38 种。徐春甫《古今医统》有茶、汤、酒、醋、酱油、菜蔬、肉类、鲜果、酪酥、蜜饯诸果的制作方法。李时珍在《本草纲目》中列有谷部 73 种、菜部 105 种、果部 127 种、鳞部(鱼)117 种、鳞部(介)46 种、禽部 76 种、兽部 84 种,对每一种食物的来源、释名、诸家学说、气味、功效、主治、发明、正误、附方等,均述之极详,可谓集食疗之大成。故凡研究中医营养学者,必读《本草纲目》。

清代有关著作较多,特别从食物的治疗作用方面进行了深入的研究与论述。如沈李龙的《食物本草会纂》,章穆的《调疾饮

食辨》把饮食治疗作用加以分类,计有发表方、温中方、行气方等 56 种。费伯雄的《费氏食养三种》,按风、寒、暑、湿、燥、气、血、痰、虚等进行分类,有利临床寻检。此外,龙乘的《食治秘方》,朱本中的《饮食需知》,王孟英的《随泉居饮食谱》,徐文弼的《寿世传真》等,均为清代饮食营养学方面的代表作。

在饮食卫生方面,历代医家均相当重视。早在东汉末年,著名医学家张仲景所著《金匱要略》中有“禽兽鱼虫禁忌并治”和“果实菜谷禁忌并治”,认为“所食之味,有与病相宜,有与身为害,若得宜则益体,害则成疾”,并提出“猪肉落水浮者不可食”;“肉中如有朱点者,不可食之”,也就是说腐败的猪肉、病猪肉及含有寄生虫的猪肉,不可食用。朱点者,即红色的斑点之意。还有“秽饮、馁肉、臭肉,食之皆伤人”、“食肥肉

及热煮不得饮冷水”、“生米停留多日，有损处，食之伤人”、“梅多食坏人齿”等。这些饮食养生的注意事项，都是非常科学的，至今仍有参考价值。

饮食营养是长寿的基础，3 000 余年来的中医古籍中记载了丰富的饮食营养理论与饮食调治疾病的方法，为人们的健康长寿作出了巨大的贡献，是中医学宝库中的重要组成部分。如今，随着社会的发展，人们生活水平的不断提高，不仅要求吃得饱，而且要求吃得好，吃得合乎营养科学，以求强身益寿。为此，根据各人不同的情况，按中医传统理论及现代饮食营养原则，合理调配和选择食物，将更有益于健康长寿。

中医学对于食物营养的认识与西医学不同。由于历史条件的限制，中医学未能从“营养素”方面来分析食物的营养价值。但从宏观上深刻认识到每一种食物中都含有