

中医养生药膳学

左铮云 刘志勇 主编



江西高校出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医养生药膳学/左铮云,刘志勇主编. —南昌:江西高校出版社,2013.9

ISBN 978-7-5493-2092-9

I. ①中... II. ①左... ②刘... III. ①食物养生
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 205169 号

出版发行	江西高校出版社
社 址	江西省南昌市洪都北大道 96 号
邮 政 编 码	330046
总编室电话	(0791)88504319
销 售 电 话	(0791)88511423
网 址	www.juacp.com
印 刷	江西教育印务实业有限公司
照 排	江西太元科技有限公司照排部
经 销	各地新华书店
开 本	787mm×1092mm 1/16
印 张	14
字 数	320 千字
版 次	2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5493-2092-9
定 价	29.80 元

赣版权登字—07—2013—453

版权所有 侵权必究

前 言

养生药膳学是中医学的重要组成部分,是中华民族历经数千年不断探索,逐渐发展形成的独具特色的一门中医养生实用学科。养生药膳是在中医理论指导下,研究中药与食物结合,以达到防病治病、康复保健、养生延年的目的。现存最早的医学典籍《黄帝内经》就已经奠定了药膳食疗学的基础。如食物五味特性与五脏生理功能的关系、对五脏病理变化的影响、五脏疾病的五味预防原则、五脏病证的五味辨证组方等等,已经具备了较完整的理论体系。随后历代医家对养生保健治未病皆泼以重墨,除医学专著中有不少药膳学内容外,药膳专著也自成体系,千余年来,积累了数以百计的药膳食疗专著,如《食疗本草》、《饮膳正要》、《本草纲目》等,其食疗、食养理论与实践,在中华民族的繁衍生息中,一直起着极重要的作用,是中医学“治未病”的精髓所在。

随着人民生活水平的日益提高,出于对自身健康的高度关注,对绿色食物和药物的普遍兴趣,出现了回归自然、偏爱自然疗法的群体趋向,中医养生、食疗的研究和运用顺应和推动这一潮流,药膳疗法已成为群众医疗保健康复的重要手段和普遍需要,也日益引起了中医学界的重视,并逐步发展成为中医学的一门分支学科。

为顺应社会这一需求,江西中医药大学会同中国药膳研究会组织力量编写了本书。本书的特点是以卫生部颁发的《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》(卫法监发[2002]51号)为依据,突出“药食同源”,在中医药基础理论的指导下,使中医养生药膳的理论与实践更为贴切实用,养生药膳的配制既有药物的防病治病的功效,又有中国菜肴的色、香、味、形、意、器和特点,并精选药膳烹饪菜品图片60余帧,力求做到图文并茂。

藉此期望本书顺利出版后,人们能通过本书的学习,获得更多保障健康、防治疾病的途径。因编者水平有限,书中难免有部分差错,敬请读者批评指正。

目 录

第一章 中医养生学	1
第一节 中医养生学的概念	1
第二节 中医养生学的特点	2
第三节 中医养生术	3
第四节 中医饮食养生	4
第二章 中医药膳学	9
第一节 中医药膳学概论	9
第二节 中医药膳的作用机理	21
第三节 中医药膳的分类	27
第四节 中医药膳的应用范围	31
第五节 中医药膳的宜忌	35
第六节 中医药膳的应用原则	38
第七节 中医药膳治病养生的方法	41
第三章 中医药膳中常用的中药材	44
第一节 补气类	44
第二节 养血类	50
第三节 养阴类	53
第四节 温阳类	61
第五节 发散风寒类	66
第六节 疏散风热类	68
第七节 清热泻火类	71
第八节 清热解毒类	73
第九节 清热利湿类	76
第十节 利尿渗湿类	78

第十一节	清退虚热类	80
第十二节	清火泻下类	80
第十三节	润肠通便类	82
第十四节	清肝明目类	84
第十五节	平肝息风类	85
第十六节	养心安神类	87
第十七节	清热化痰类	89
第十八节	温化寒痰类	91
第十九节	止咳平喘类	92
第二十节	化湿类	93
第二十一节	行气类	95
第二十二节	温里类	101
第二十三节	消食类	105
第二十四节	祛风湿类	107
第二十五节	活血化瘀类	109
第二十六节	止血类	113
第二十七节	软坚散结类	118
第二十八节	固涩类	118
第四章 中医药膳中常用的食材		122
第一节	补气类食物	122
第二节	养血类食物	126
第三节	补阴类食物	129
第四节	补阳类食物	133
第五节	解表散寒类食物	135
第六节	祛痰止咳类食物	136
第七节	清热解毒类食物	137
第八节	祛风散寒类食物	140
第九节	开胃消食类食物	141
第十节	温里散寒类食物	146
第十一节	理气止痛类食物	148
第十二节	活血化瘀类食物	149
第十三节	止血类食物	150
第十四节	安神类食物	151

第十五节	平肝类食物	152
第十六节	利水消肿类食物	152
第十七节	润肠通便类食物	155
第十八节	明目类食物	156
第十九节	收涩类食物	157
第五章	药膳的制作技术	158
第一节	药膳原材料的炮制	158
第二节	药膳的配制	162
第三节	药膳的烹制工艺	164
第四节	药膳的实践应用	168
第六章	养生保健类药膳谱	173
第一节	健美塑身类	173
第二节	美发乌发类	177
第三节	润肤养颜类	182
第四节	延年益寿类	188
第五节	清肝明目类	192
第六节	补肾聪耳类	196
第七节	健脑益智类	200
第八节	增力耐劳类	203
附录		208
	中国药膳制作及从业资质基本要求(ZGYS/T 001 2010)	208
	卫生部关于进一步规范保健食品原料管理的通知	212
	世界卫生组织(WHO)文件摘译	216

第一章

中医养生学

中医养生学是中华民族优秀文化的一个重要组成部分,它历史悠久,源远流长。在漫长的历史过程中,中国人民非常重视养生益寿,并在生活实践中积累了丰富的经验,创立了既有系统理论、多种流派、多种方法,又有民族特色的中医养生学,为中国人民的保健事业和中华民族的繁衍昌盛做出了杰出的贡献。

第一节 中医养生学的概念

养生就是根据生命发展的规律,采取能够保养身体、减少疾病、增进健康和延年益寿的手段,所进行的保健活动。

养生(又称摄生、道生)一词最早见于《庄子》内篇。所谓生,就是生命、生存、生长之意;所谓养,即保养、调养、培养、补养、护养之意。养生是通过养精神、调饮食、练形体、慎房事、适寒温等各种方法去实现的,是一种综合性的强身益寿活动。

中医养生学是在中医理论的指导下,探索和研究中国传统的颐养身心、增强体质、预防疾病和延年益寿的理论和方法,并用这种理论和方法指导人们保健活动的实用科学。中医养生学是以整体观为主导思想,以脏腑经络理论为核心,以辨证论治为诊疗特点的独特学术理论体系。

自古以来,人们把养生的理论和方法叫做“养生之道”。例如《素问·上古天真论》说:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,食饮有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”此处的“道”,就是养生之道。能否健康长寿,不仅在于能否懂得养生之道,更为重要的是能否把养生之道贯彻应用到日常生活中去。历代养生家由于各自的实践和体会不同,他们的养生之道在静神、动形、固精、调气、食养及药饵等方面各有侧重,各有所长。从学术流派来看,又有道家养生、儒家养生、医家养生、释家养生和武术家养生之分,他们从不同角度阐述养生理论和方法,丰富了养生学的内容。

在中医理论指导下,中医养生学吸取各学派之精华,提出了一系列养生原则。如形神共养、协调阴阳、顺应自然、饮食调养、谨慎起居、和调脏腑、通畅经络、节欲保精、益气调息、动静适宜等等,使养生活动有章可循、有法可依。例如,饮食养生强调食养、食节、食忌、食禁等;药物保健则注意药养、药治、药忌、药禁等;传统的运动养生更是功种类繁多,如动功有太极拳、八段锦、易筋经、五禽戏、保健功等,静功有放松功、内养功、强壮功、意气

功、真气运行法等,动静结合功有空劲功、形神桩等。无论选学哪种功法,只要练功得法,持之以恒,都可达到健身防病、益寿延年之效。针灸、按摩、推拿、拔火罐等,亦都方便易行,效果显著。诸如此类的方法不仅深受中国人民喜爱,而且远传世界各地,为全人类的保健事业做出了应有的贡献。

第二节 中医养生学的特点

中医养生学是从实践经验中总结出来的科学,是历代劳动人民智慧的结晶,它经历了五千年亿万次实践,由实践上升为理论,归纳出方法,又回到实践中去验证,如此循环往复不断丰富和发展,进而形成一门独立的学科。从内容上来看,中医养生学涉及现代科学中预防医学、心理医学、行为科学、医学保健、天文气象学、地理医学、社会医学等多学科领域,实际上它是多学科领域的综合,是当代生命科学中的实用学科。

中医养生学以其博大精深的理论和丰富多彩的方法而闻名于世。它的形成和发展与数千年光辉灿烂的传统文化密切相关,因此具有独特的东方色彩和民族风格。自古以来,东方人、西方人对养生保健都进行了长期大量的实践和探讨,但由于各自的文化背景不同,其养生的观点也有差异。中医养生学是在中华民族文化为主体背景下发生发展起来的,故此有它自身特点,现略述其概要。

一、独特的理论体系

中医养生理论,都是以“天人相应”、“形神合一”的整体观念为出发点,去认识人体生命活动及其与自然、社会的关系。特别强调人与自然环境与社会环境的协调,讲究体内气化升降,以及心理与生理的协调一致。并用阴阳形气学说、脏腑经络理论来阐述人体生老病死的规律。尤其把精、气、神作为人体之三宝,作为养生保健的核心,进而确定了指导养生实践的种种原则,提出养生之道必须“法于阴阳,和于术数”、“起居有常”,即顺应自然,保护生机遵循自然变化的规律,使生命过程的节奏随着时间、空间的移易和四时气候的改变而进行调整。

二、和谐适度的宗旨

养生保健必须整体协调,寓养生于日常生活之中,贯穿在衣、食、住、行、坐、卧之间,事事处处都有讲究。其中一个突出特点,就是和谐适度。若能使体内阴阳平衡,守其中正,保其冲和,则可健康长寿。例如,情绪保健要求不卑不亢,不偏不倚,中和适度。又如,节制饮食、节欲保精、睡眠适度、形劳而不倦等,都体现了这种思想。晋代养生家葛洪提出“养生以不伤为本”的观点,“不伤”的关键即在于遵循自然及生命过程的变化规律,掌握适度,注意调节。

三、综合、辩证的调摄

人类健康长寿并非靠一朝一夕、一功一法的摄养就能实现的,而是要针对人体的各个方面,采取多种调养方法,持之以恒地进行审因施养,才能达到目的。因此,中医养生学一方面强调从自然环境到衣食住行,从生活爱好到精神卫生,从药饵强身到运动保健等,进行较为全面的、综合的防病保健。另一方面又十分重视按照不同情况区别对待,反对千篇一律、一个模式,而是针对各自的不同特点有的放矢,体现中医养生的动态整体平衡和审因施养的思想。历代养生家都主张养生要因人、因时、因地制宜,全面配合。例如,因年龄而异,注意分阶段养生;顺乎自然变化,四时养生;重视环境与健康长寿的关系,注意环境养生等。又如传统健身术的运用原则,提倡根据各自的需要,可分别选用动功、静功或动静结合之功,又可配合导引、按摩等法。这样,不但可补偏救弊、导气归经,有益寿延年之效,又有开发潜能和智慧之功,从而收到最佳摄生保健效果。

四、适应范围广泛

养生保健实可与每个人的一生相伴始终。人生自妊娠于母体之始,直至耄耋老年,每个年龄阶段都存在着养生的内容。人在未病之时,患病之际,病愈之后,都有养生的必要。不仅如此,对不同体质、不同性别、不同地区的人也都有相应的养生措施。因此,养生学的适应范围是非常广泛的。它应引起人们的高度重视,进行全面普及,提高养生保健的自觉性,把养生保健活动看做是人生活动的一个重要组成部分。

第三节 中医养生术

中医的养生之道,基本涵盖了几千年来医药、饮食、宗教、民俗、武术等文化方面的养生理论。其内容不外以下四点:

1. 顺其自然:体现了“天人合一”的思想。强调在养生的过程中,既不可违背自然规律,同时也要重视人与社会的统一协调性。正如《内经》主张:“上知天文,下知地理,中知人事,可以长久。”

2. 形神兼养:在养生过程中既要注重形体养护,更要重视精神心理方面的调摄,正所谓“形神兼养”、“守神全形”和“保形全神”。

3. 动静结合:现代医学主张“生命在于运动”,中医也主张“动则生阳”,但也主张“动中取静”、“不妄作劳”。

4. 审因施养:养生不拘一法、一式,应形、神、动、静、食、药……多种途径、多种方式进行养生活动。此外,也要因人、因地、因时之不同用不同的养生方法,正所谓“审因施养”和“辨证施养”。

中医养生之术,则要求在养生之道的指导下实施。其内容包括以下七方面:

1. 神养:包括精神心理调养、情趣爱好调养和道德品质调养等方面。多涉及中医文

化、宗教文化和民俗文化等内容。

2. 行为养:包括衣、食、住、行和性生活等生活起居行为调养。

3. 气养:主要为医用健身气功的“内养功”,多涉及中医文化、宗教文化和武术文化等内容。

4. 形养:主要包括形体锻炼及体育健身活动,多融合医学文化和武术文化等内容。

5. 食养:为中医养生之术的主要内容之一,其应用范围较广,适应人群也较多。主要内容为养生食品的选配调制与应用,以及饮食方法与节制等。内容包括医、药、食、茶、酒以及民俗等文化。

6. 药养:主要内容为养生药剂的选配调制,其制剂多为纯天然食性植物药,制法多为粗加工调剂,剂型也多与食品相融合。因此,中医常有“药膳”之说。

7. 术养:是一种非食非药的养生方法,即利用按摩、推拿、针灸、沐浴、熨烫、磁吸、器物刺激等疗法进行养生。

总之,养生的特点就是强调在养生之道和养生之术基础上的“因人施养”,在群体中并不强求统一性。

第四节 中医饮食养生

饮食养生,就是按照中医理论,调整饮食,注意饮食宜忌,合理地摄取食物,以增进健康、益寿延年的养生方法。

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》所说“民以食为天”就是这个意思。古人早就认识到了饮食与生命的重要关系。他们在长期实践中积累了丰富的知识和宝贵的经验,逐渐形成了一套具有中华民族特色的饮食养生理论,在保障人民健康方面发挥了巨大作用。

饮食养生的目的在于通过合理而适度地补充营养,以补益精气,并通过饮食调配,纠正脏腑阴阳之偏颇,从而增进机体健康、抗衰延寿。由于饮食为人所必需,而饮食不当,又最易影响健康,故食养是中医养生学中的重要组成部分。

一、饮食养生的作用

饮食的目的是补充营养,这是人所共知的常识,但具体说来还有许多讲究。首先,人体最重要的物质基础是精、气、神,统称“三宝”。机体营养充盛,则精、气充足,神自健旺。《寿亲养老新书》说“主身者神,养气者精,益精者气,资气者食。食者生民之大,活人之本也”,明确指出了饮食是“精、气、神”的营养基础。其次,由于食物的味道各有不同,对脏腑的营养作用也有所侧重。《素问·至真要大论》中说:“五味入胃,各归所喜,故酸先入肝,苦先入心,甘先入脾,辛先入肺,咸先入肾,久而增气,物化之常也。”此外,食物对人体的营养作用,还表现在其对人体脏腑、经络、部位的选择性上,即通常所说的“归经”问题。如茶

入肝经,梨入肺经,粳米入脾、胃经,黑豆入肾经等等,有针对性地选择适宜的饮食,对人体的营养作用更为明显。饮食养生的作用大要有以下两个方面。

(一)强身、防病

食物对人体的滋养作用是身体健康的重要保证。合理地安排饮食,保证机体有充足的营养供给,可以使气血充足,五脏六腑功能旺盛。因而,新陈代谢功能活跃,生命力强,适应自然界变化的应变能力大,抵御致病因素的力量就强。

饮食又可以调整人体的阴阳平衡。《素问·阴阳应象大论》说:“形不足者,温之以气,精不足者,补之以味。”根据食物的气、味特点,及人体阴阳盛衰的情况,予以适宜的饮食营养,或以养精,或以补形,既是补充营养,又可调整阴阳平衡。不但保证机体健康,也是防止发生疾病的重要措施。例如:食用动物肝脏,既可养肝,又能预防夜盲症;食用海带,既可补充碘及维生素,又可预防甲状腺肿;食用水果和新鲜蔬菜,既可补充营养又可预防坏血病等等,均属此类。

此外,发挥某些食物的特异作用,可直接用于某些疾病的预防。例如:用大蒜预防外感和腹泻;用绿豆汤预防中暑;用葱白生姜预防伤风感冒等等,都是利用饮食来达到预防疾病的目的。

(二)益寿、防衰

饮食调摄是长寿之道的重要环节,利用饮食营养达到抗衰防老、益寿延年的目的,是历代医家十分重视的问题。中医认为:精生于先天,而养于后天,精藏于肾而养于五脏,精气足则胃气盛,肾气充则体健神旺,此乃益寿、抗衰的关键。因此,在进食时宜选用具有补精益气、滋肾强身作用的食物。同时,注意饮食的调配及保养,对防老抗衰是十分有意义的。特别是对于老年人,充分发挥饮食的防老抗衰作用尤其重要。《养老奉亲书》说:“高年之人真气耗竭,五脏衰弱,全仰饮食以资气血。”清代养生家曹廷栋认为以粥调治颐养老人,可使其长寿。他指出:“老年有竟日食粥,不计顿,饥即食,亦能体强健,享大寿。”因之编制粥谱百余种,以示人食饮。

很多食物都具有防老抗衰作用,例如芝麻、桑葚、枸杞子、龙眼肉、胡桃、蜂皇浆、山药、人乳、牛奶、甲鱼等,都含有抗衰老物质成分,都有一定的抗衰延寿作用。经常选择适当食品服用,有利于健康、长寿。

在传统的中医饮食养生法中,有丰富的调养经验和方法:在食品选择上,有谷类、肉类、蔬菜、果品等几大类;在饮食调配上,则又有软食、硬食、饮料、菜肴、点心等。只要调配有方,用之得当,不仅有养生健身功效,而且可以收到治疗效果。

二、饮食调养的原则

饮食养生,并非是无限度地补充营养,而是必须遵循一定的原则和法度。概括地说,大要有四:一要“和五味”,即食不可偏,要合理配膳,全面营养;二要“有节制”,即不可过饱,亦不可过饥,食量适中,方能收到养生的效果;三要注意饮食卫生,防止病从口入;四要因时因人而宜,根据不同情况、不同体质,采取不同的配膳营养。这些原则对于指导饮食营养是十分重要的。

(一)合理调配

食物的种类繁多多样,所含营养成分各不相同,只有做到合理搭配,才能使人得到各种不同的营养,以满足生命活动的需要。因此,全面的饮食,适量的营养,乃是保证生长发育和健康长寿的必要条件。早在两千多年前,《素问·藏气法时论》中就指出:“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。”《素问·五常政大论》也说“谷、肉、果、菜,食养尽之”,全面概述了饮食的主要组成内容。其中,以谷类为主食品,肉类为副食品,用蔬菜来充实,以水果为辅助。人们必须根据需要,兼而取之。这样调配饮食,才会供给人体需求的大部分营养,有益于人体健康。

从现代科学研究来看,谷类食品含有糖类和一定数量的蛋白质;肉类食品中含有蛋白质和脂肪;蔬菜、水果中含有丰富的维生素和矿物质。在实际生活中,根据合理调配这一原则,结合具体情况,有针对性地安排饮食,对身体健康是十分有益的。

中医将食物的味道归纳为酸、苦、甘、辛、咸五种,统称“五味”。五味不同,对人体的作用也各有不同。五味调和,有利于健康。《素问·生气通天论》指出:“阴之所生,本在五味,阴之五官,伤在五味”,“是故谨和五味,骨正筋柔,气血以流,腠理以密,如是则骨气以精,谨道如法,长有天命”。说明饮食调配得当,五味和谐,则有助于机体消化吸收,滋养脏腑、筋骨、气血,因而有利于健康长寿。《素问·五藏生成》指出:“多食咸,则脉凝泣而变色;多食苦,则皮槁而毛拔;多食辛,则筋急而爪枯;多食酸,则肉胝^①而唇揭;多食甘,则骨痛而发落,此五味之所伤也。”从食味太偏有损健康的角度,强调了五味调和的重要性。

(二)定量、定时

饮食有节,就是饮食要有节制。这里所说的节制,包含两层意思,一是指进食的量,一是指进食的时间。所谓饮食有节,即进食要定量、定时。《吕氏春秋·季春纪》“食能以时,身必无灾。凡食之道,无饥无饱,是之谓五藏之葆”,说的就是这个意思。

1. 定量

定量是指进食宜饥饱适中。人体对饮食的消化、吸收、输布,主要靠脾胃来完成。进食定量,饥饱适中,恰到好处,则脾胃足以承受。消化、吸收功能运转正常,人便可及时得到营养供应,以保证各种生理功能活动。反之,过饥或过饱,都对人体健康不利。

过分饥饿,则机体营养来源不足,无以保证营养供给。消耗大于补充,就会使机体逐渐衰弱,势必影响健康。反之,饮食过量,在短时间内突然进食大量食物,势必加重胃肠负担,食物停滞于肠胃,不能及时消化,就影响营养的吸收和输布;脾胃功能因承受过重,亦会受到损伤。其结果,都难以供给人体生命所需要的足够营养。气血化生之源不足,必然导致疾病的发生,无益于健康。《管子》说:“饮食节……则身利而寿命益”,“饮食不节……则形累而寿命损”。《千金要方·养性序》进而指出:“不欲极饥而食,食不可过饱;不欲极渴而饮,饮不可过多。饱食过多,则结积聚;渴饮过多,则成痰癖。”人在大饥大渴时,最容易过饮过食,急食暴饮。所以在饥渴难耐之时,亦应缓缓进食,避免身体受到伤害。当然,在没有食欲时,也不应勉强进食,过分强食,脾胃也会受伤。《吕氏春秋·孟春纪》说:“肥肉厚酒,务以自强,命之曰烂肠之食。”《素问·痹论》说:“饮食自倍,肠胃乃伤。”梁代陶弘景在《养性延命录》中也指出“不渴强饮则胃胀,不饥强食则脾劳”,这些论述都说明了饮食

节制定量的重要养生意义。

2. 定时

定时是指进食宜有较为固定的时间,早在《尚书》中就有“食哉惟时”之论。有规律的定时进食,可以保证消化、吸收机能节奏地进行活动,脾胃则可协调配合,有张有弛。所饮食物则可在机体内有条不紊地被消化、吸收,并输布全身。如果食无定时,或零食不离口,或忍饥不食,打乱胃肠消化的正常规律,都会使脾胃失调,消化能力减弱,食欲逐渐减退,有损健康。

我国传统的进食方法是一日三餐。若能经常按时进餐,养成良好的饮食习惯,则消化功能健旺,于身体是大有好处的。

定量、定时是保护消化功能的调养方法,也是饮食养生的一个重要原则,历代养生家都十分重视。例如孙思邈在《千金要方》中指出“食欲数而少,不欲顿而多”,即是要求进食适度的意思。一日之内,人体阴阳气血因昼夜变化而盛衰各有不同。白天阳气盛,故新陈代谢旺盛,需要的营养供给也必然多,故饮食量可略大;夜晚阳衰而阴盛,多为静息人寝,故需要的营养供给也相对少些,因而,饮食量可略少,这也有利于胃肠的消化功能。所以,自古以来,就有“早饭宜好,午饭宜饱,晚饭宜少”之说。

早饭宜好:经过一夜睡眠,人体得到了充分休息,精神振奋,但胃肠经一夜时间,业已空虚,此时若能及时进食,则体内营养可得到补充,精力方可充沛。所谓早饭宜好,是指早餐的质量,营养价值宜高一些、精一些,便于机体吸收,提供充足的能量。尤以稀、干搭配进食为佳,不仅摄取了营养,也感觉舒适。

午饭宜饱:中午饭具有承上启下的作用。上午的活动告一段落,下午仍需继续进行。白天能量消耗较大,应当及时得到补充。所以,午饭要吃饱,所谓“饱”是指要保证一定的进食量。当然,不宜过饱,过饱则胃肠负担过重,也影响机体的正常活动和健康。

晚饭要少:晚上接近睡眠,活动量小,故不宜多食。如进食过饱,易使饮食停滞,增加胃肠负担,会引起消化不良,影响睡眠。所以,晚饭进食要少一些。也不可食后即睡,宜小有活动之后入寝。《千金要方·道林养性》说:“须知一日之忌,暮无饱食”,“饱食即卧乃生百病”。

三、饮食卫生

自古以来,人们一直都十分重视饮食卫生,把注意饮食卫生看成是养生防病的重要内容之一。归纳起来,大要有四:

(一) 饮食宜新鲜

新鲜、清洁的食品,可以补充机体所需的营养。饮食新鲜而不变质,其营养成分很容易被消化、吸收,对人体有益无害。食品清洁,可以防止病从口入,避免被细菌或毒素污染的食物进入机体而发病。因此,食物要保证新鲜、清洁。《论语·乡党》中就有“鱼馁而肉败,不食。色恶,不食”之论。汉代医家张仲景在《金匱要略》中进一步指出“秽饭,馁肉,臭鱼,食之皆伤人”,告诫人们,腐败不洁的食物和变质的食物不宜食用,食之有害,新鲜、清洁的食品才是人体所需要的。

(二)宜以熟食为主

大部分食品不宜生吃,需要经过烹调加热后变成熟食,方可食用。其目的在于使食物更容易被机体消化吸收。同时,也使食物在加工变热的过程中,得到清洁、消毒,除掉一些致病因素。实际上,在人类取得火种以后,吃熟食便成为人类的饮食习惯,以致发展为烹调学。孔子的“脍不厌细”,也是着眼于熟食而言。故饮食以熟食为主是饮食卫生的重要内容之一,肉类尤须煮烂。《千金要方·养性序》说“勿食生肉,伤胃,一切肉惟须煮烂”,这对老年人尤为重要。

(三)注意饮食禁忌

在人类长期的实践过程中,人们逐渐认识到,有些动植物对人体有害,吃入后会发生食物中毒。如发芽的土豆等,对人体有毒,误食会影响健康,危及生命。因而,在饮食中,应多加小心,仔细辨认。早在两千多年前,张仲景就提出了有关食品禁忌的问题。在《金匱要略》中,分有“禽兽鱼虫禁忌并治”和“果实菜谷禁忌并治”两类,指出:“肉中有朱点者,不可食之”,“六畜自死,皆疫死,则有毒,不可食之”,“诸肉及鱼,若狗不食,鸟不啄者,不可食之”,“生果停留多日,有损处,食之伤人”,“果子落地经宿,虫蚁食之者,人大忌食之”。这些饮食禁忌,至今仍有现实意义,在饮食卫生中,应予以足够重视。

(四)因时因人制宜

随四时气候的变化而调节饮食,是饮食养生的原则之一,对于保证机体健康是有很好作用的。元代忽思慧所著的《饮膳正要》一书中说:“春气温,宜食麦以凉之;夏气热,宜食菽以寒之;秋气燥,宜食麻以润其燥;冬气寒,宜食黍以热性治其寒。”概括地指明了饮食四时宜忌的原则(详见下篇“因时养生”)。

饮食调摄,还要根据不同的年龄、体质、个性、习惯等方面的差异,分别予以安排,不可一概而论。例如:胃酸偏多的人,宜适当多食碱性食物;而胃酸缺乏的人宜适当选择偏于酸性的食品,以保证食物的酸碱适度。体胖之人,多有痰湿,故饮食宜清淡,而肥甘油腻则不宜多食;体瘦之人,多阴虚内热,故在饮食上宜多吃甘润生津的食品,而辛辣燥烈之品则不宜多食。

第二章

中医药膳学

第一节 中医药膳学概论

一、中医养生与中医药膳

药膳养生是中医药学的一个重要组成部分,是中华民族在九州大地上,历经数千年不断探索、积累而成的应用科学技术,是中国特有的并具有养生保健、防病治病和延年益寿的功能药膳,是祖国宝贵文化遗产中的一颗灿烂的明珠。

中国药膳食疗的特点,是根据药食同源、养医同理的原则,充分发挥各类食物与药物的功效,达到防治疾病、养生康复更延长寿命的目的。

药膳学是在中医理论指导下,运用营养学、营养治疗学、营养卫生学和烹饪学等有关知识,研究药物和膳食结合,用于保健强身、防治疾病和延年益寿的一门临床应用医学学科。严格地说,药膳与食疗两者存在不同,单纯研究和应用饮食物进行保健强身,防治疾病,称为食疗。实际上药膳学已包含了食疗的内容,仅在应用和制作上有所不同。

二、中医药膳的发展简史

药膳食疗在中华民族数千年文明史的文化背景下不断发展,渐进而成,不仅具有悠久的历史而且内容丰富,是一门独特的、既古老而又新兴的临床实用学科。根据有关史实资料记载,药膳的源流可分成以下五个阶段。

(一)蒙昧时期(远古)

《孟子·告子上》说“食色,性也”,是说人类的本能。而“民以食为天”这是一句古语,则指人类为了生存、繁衍后代,就必须填饱肚子以维持身体新陈代谢的需要。原始人最重要的一件事就是觅食。当时的食物,完全依赖于大自然赐予。吃的食物种类很多,不可避免地会因误食不合适的食物而引起不良反应。《韩非子·五蠹》说:“上古之世……民食果蔬蚌蛤,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,食羸蚌之肉,时多疾病毒伤之害……”说明了远古时期的先民,确实曾受到不当饮食所致疾病的折磨和困扰。

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。《淮南子·修务训》说是“神农……尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所辟就，当此之时，一日而遇七十毒”，生动地说明了先民在寻找食物过程中，避开有毒的而摄取无毒食物的情况。后来，原始人利用自然野火到人工制造火（燧人钻木取火），“火上燔肉，石上燔谷”，可获得更丰富的营养，使食品的加工更符合卫生要求，提高了人体素质和增强了抗病能力，对人类生存具有积极的保健意义。

以上人们对食物的选择和加工以及保证身体健康的一些措施，都是生活中不自觉的行动，根本没有食疗药膳的概念，所以称为蒙昧时期。尽管处于蒙昧状态，却是艰难而漫长的一步，是人类发展史上重要的一步。

（二）萌芽时期（夏～春秋）

中医学素有“医食同源”、“药食同用”之说。这一时期，药与食是分隶的，神农尝百草中的“辟”、“就”，其中的“辟”就是避其毒，这一类就是药；其中的“就”是可食之品。所谓“药食同源”，应理解为源于同一发现过程，并不是食即是药，药即是食。

人们是在饮食烹调技术不断提高过程中逐渐发现适当的饮食对身体健康、治疗疾病有积极的意义。此时已出现多种烹调方法，如在商代，商汤王的御厨伊尹，精通烹调，同时善于配制各种汤液治病。他尝试把功能相同或相近的药物放在一起煎煮，由此诞生了中药复方，即方剂。因此古有“伊尹制汤液而始有方剂”一说。《吕氏春秋·本味篇》载有“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。

从甲骨文记载看，有禾、麦、黍、稷、稻等多种粮食作物，并有“其酒”的字样，这个时期已能大量酿酒。在商汤之前新石器时代龙山文化遗址中，已发现有陶制的酒器。酒是饮料并具有明显的医疗作用，后人认为它有“邪气时至，服之万全”的作用。由于它是有机溶剂，能溶解出更多的有效成分，所以做成药酒，后来又发展成麻醉剂。在食疗烹调中也经常用酒。

周代，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与官职。《周礼·天官》所载的四种医中，食医居于疾医、疮医、兽医之首。食医的职责是“掌和王之六食、六欲、六膳、百羞、百酱、八珍之齐”，可见当时已经明确了饮食与健康的关系。春秋末期的教育家孔子，对饮食卫生习惯也有具体要求，如《论语·乡党》中写到“食不厌精，脍不厌细。食饔而餲，鱼馁而肉败，不食。色恶，不食”等提法，都是从保健的目的出发的。通过讲究饮食，以防止疾病的发生，健食疗的目的是明确而自觉的心理和行为。说明食疗药膳的早期发展，已经进入到萌芽阶段。

“药膳”一词之提出，大抵在东汉时期，如《后汉书·列女传》中有“母亲调药膳……思情笃密”等关于家庭药膳的记载，可谓药膳一词之肇端。

（三）奠基时期（战国～汉）

长期实践所积累的经验使食疗药膳的知识逐渐向理论阶段过渡，最早出现于《黄帝内经》的有关章节。书中提出了系统的食疗学理论，对我国的食养、食疗和药膳的实践产生了深远的影响。

1. 饮食营养的重要作用:《灵枢·五味》首先提出饮食对于人体健康的重要意义:“谷始入于胃,其精微者,先出于胃之两焦,以溉五脏,别出两行,营卫之道。”《灵枢·营卫生会》说:“人受气于谷,谷入于胃,以传于肺,五脏六腑皆以受气。”说明饮食营养对人体健康的重要意义。在病理情况下,即使借助药物治疗时,也要注重饮食以调治疾病,这是这一时期提出的食疗原则。

2. 使用药物治疗疾病,要适可而止,使用药物不可过分,以免身体受损。当用饮食方法调理使之痊愈。正如《素问·藏气法时论》所说:“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。”就是要求将多种动、植物食物互相配合,综合运用,取长补短,从而充分发挥饮食营养对人体的积极作用,最终达到治愈的目的。

3. 食物的性味:《内经》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。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。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”。食物也分为阴阳两大类,按治病的要求,选择不同味道的食物。把食物作为药物对待,中药的性味理论对于食疗药膳有着重要的指导作用。

4. 五味对五脏各有所偏:在五行学说的积极引导下,古人发现食物与药物一样,对人体内脏各有所偏。《素问·至真要大论》说:“夫五味入胃,各归所喜,故酸先入肝,苦先入心,甘先入脾,辛先入肺,咸先入肾。”这说明不同性味的食物对不同内脏的亲合力,在调治内脏疾病时应有所区别。《内经》根据五行生克的理论,分析内脏疾患时,利用不同性味饮食调治的复杂性。

根据上述的食疗理论,人们把食物的宜忌进行了分类。如《素问·藏气法时论》所说:“肝色青,宜食甘,粳米、牛肉、枣、葵皆甘。心色赤,宜食酸,小豆、犬肉、李、韭皆酸。肺色白,宜食苦,麦、羊肉、杏、薤皆苦。脾色黄,宜食咸,大豆、豕肉、栗、藿皆咸。肾色黑,宜食辛,黄黍、鸡肉、桃、葱皆辛。”这是五脏患病时所宜进食的谷肉果蔬。同时《内经》又明确指出多种病证的食物禁忌。如《灵枢·五味》指出:“五味入于口也,各有所走,各有所病”,“酸走筋,多食之,令人癢;咸走血,多食之,令人渴;辛走气,多食之,令人洞心;苦走骨,多食之,令人变呕;甘走肉,多食之,令人悦心”。《素问·五藏生成篇》并指出过食五味之害为:“多食咸,则脉凝泣而变色;多食苦,则皮槁而毛拔;多食辛,则筋急而爪枯;多食酸,则肉胝胝而唇揭;多食甘,则骨痛而发落。”尽管这些说法难免机械套用五行生克学说之嫌,但原则上指出了任何食物都有气味的偏胜,若过食偏嗜不利于身体健康,这的确是应该遵循的食疗原则。正如张仲景所说:“所食之味,有与病相宜,有与身为害,若得宜则益体,害则成疾。”他对食物疗法在治疗过程中的重要作用,已经说得相当明确了。

这一时期有关食疗药膳的专著相继面世,据《汉书·艺文志》、梁代《七录》记载,有《神农黄帝食禁》、《黄帝杂饮食忌》、《食方》、《食经》、《太官食经》、《太官食法》等,可见这一时期的食疗与药膳已得到相当重视,可惜这些专著都已佚失。

汉代以前的食疗,是理论奠基期,对于食疗药膳学的发展,具有重要影响与指导作用。

(四)形成时期(晋~唐)

魏晋以来,食疗在一些医药著作中有充分反映。东晋著名医家葛洪著有《肘后备急