

庄礼兴 孙 翌 编著

新编

食疗本草

对于病人来说，药物需要辨证论治；
对于健康人来说，食物同样需要辨证论吃。



食疗配食物以治病，
寓药物于食物之中，
既无服药之苦楚，
且营养丰富，
有助健康。

本书突出本草食疗的整体观，做到因人制宜，辨证施食，
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。



北京科学技术出版社





新
编

庄礼兴 孙
翌 编著



食疗本草

北京科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

新编食疗本草/庄礼兴,孙翌编著. —北京:北京科学技术出版社,
2006.7

ISBN 7-5304-3379-2

I. 新… II. ①庄…②孙… III. ①食物本草②食物疗法

IV. ①R281.5②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 067349 号

新编食疗本草

编 著: 庄礼兴 孙 翌

责任编辑: 马光宇

封面设计: 樊润琴

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951(总编室)

0086-10-66113227(发行部)

0086-10-66161952(发行部传真)

电子信箱: postmaster@bjkpress.com

网 址: www.bjkpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河国新印装有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 330 千字

印 张: 11.5

版 次: 2006 年 7 月第 1 版

印 次: 2006 年 7 月第 1 次印刷

ISBN7-5304-3379-2/R·899

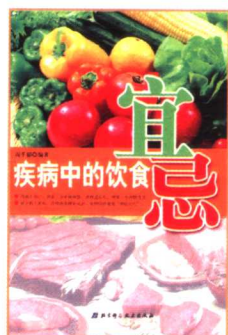
定 价: 25.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

对于病人来说，药物需要辨证论治；
对于健康人来说，食物同样需要辨证论吃。

责任编辑 马光宇
责任印制 韩美子
封面设计 樊润琴




前 言

常有病人问：“我患病数年，经常服药，该进食何食物，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，可进食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。”作者于1994年曾著《中医食疗》一书，连续再版四次，供不应求，诸多好友索要，故根据临床实际，对原有内容进行删补，取名《新编食疗本草》，以飨读者。

中医之食疗本草源远流长，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”，将辨证药治与食治有机地结合起来，实际上已经把辨证食疗纳入中医辨证论治的理论和实践体系之中，为食疗本草奠定了重要的基石。

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”、“用自然药物治疗”，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,药物需要辨证论治,食物同样需要辨证论食,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;按照疾病的辨证不同,给予不同的食疗方剂,使之更能收到理想的效果。

本书的编写,得到了赵明华、张静、李玉竹、李艳芬、陆彦青、陈振虎、贾超的热情帮助,在这里对他们表示由衷的感谢!

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。

编者

2006年5月

目 录

总 论

- 一、本草与食疗的起源与发展 (3)
 - (一) 食疗本草概说 (3)
 - (二) 食疗本草的起源与发展 (3)
- 二、食物的性味、归经与配伍 (6)
 - (一) 食物的性味 (6)
 - (二) 食物的归经 (7)
 - (三) 食物的配伍 (8)
- 三、平衡膳食与合理利用食物 (10)
 - (一) 平衡膳食 (10)
 - (二) 合理利用食物 (12)
- 四、饮食禁忌 (15)
- 五、食疗的整体观及辨证施食 (16)
 - (一) 食疗的整体观 (16)
 - (二) 辨证施食 (19)

六、食疗原则	(20)
(一) 补气益脾法	(20)
(二) 补血滋阴法	(21)
(三) 补肾益精法	(22)
(四) 益胃生津法	(23)

上篇 食 材

一、粮油类

粳米(27) 糯米(27) 小麦(28) 大麦(29) 荞麦(30) 粟米(30) 玉米(31) 马铃薯(32) 芋头(33) 番薯(33) 花生(34) 高粱(35)

二、豆类

黄豆(35) 黑豆(36) 绿豆(37) 赤小豆(38) 刀豆(39) 蚕豆(40)

三、蔬菜类

芹菜(41) 白菜(42) 菠菜(42) 韭菜(43) 萝卜(44) 黄花菜(45) 枸杞菜(46) 芥菜(46) 苋菜(47) 茼蒿菜(48) 茼蒿(48) 大蒜(49) 葱(50) 生姜(51) 白萝卜(52) 胡萝卜(53) 茼白(54) 莲藕(54) 甘蓝(55) 竹笋(56)

四、瓜果类

苦瓜(57) 丝瓜(57) 冬瓜(58) 黄瓜(59) 南瓜(59) 葫芦(60) 番茄(61) 茄子(62) 辣椒(62)

五、食用菌类藻类

香菇(63) 蘑菇(64) 银耳(65) 木耳(66) 猴头菇(66) 紫菜(67)

海带(68)

六、水果类

苹果(69)梨子(70)香蕉(70)西瓜(71)荔枝(72)柿子(73)柑子(73)金橘(74)橙子(75)柚子(75)柠檬(76)葡萄(77)石榴(77)罗汉果(78)橄榄(79)菠萝(79)猕猴桃(80)李子(81)桃子(81)杨梅(82)青梅(82)荸荠(83)甘蔗(84)杏子(85)枇杷(86)无花果(86)山楂(87)菱(88)樱桃(88)芒果(89)

七、干果类

甜杏仁(90)白果(90)莲子(91)榛子(92)松子(92)栗子(93)

八、畜肉类

猪肉(94)猪皮(94)猪心(95)猪肺(95)猪肝(95)猪脾(96)猪肚(96)猪肾(97)猪肠(97)猪脑(97)猪脚(98)牛肉(98)牛肝(99)牛肚(99)羊肉(100)羊肝(101)狗肉(101)兔肉(102)

九、禽肉类

鸡肉(102)鸡血(103)鸡肝(104)乌骨鸡(104)鸭肉(105)鹅肉(105)鹌鹑肉(106)麻雀肉(107)

十、奶蛋类

牛奶(107)羊奶(108)鸡蛋(108)

十一、水产品及蛇蛙类

鲤鱼(109)草鱼(110)鲫鱼(110)带鱼(111)黄鳝(112)白鲢(112)泥鳅(113)银鱼(114)乌鱼(114)黄花鱼(115)墨鱼(115)鲨鱼(116)鲈鱼(116)鳖肉(117)龟肉(117)虾(118)螃蟹(119)田螺(119)牡蛎肉(120)海参(121)燕窝(121)蛙(122)蚌(123)海蜇(123)淡菜(124)

十二、调味品类

食盐(125)醋(126)酒(127)酱(127)白糖(128)红糖(129)饴

糖(129)茶叶(130)胡椒(131)桂皮(132)

十三、常用中药类

人参(133)党参(133)黄芪(134)山药(135)大枣(135)西洋参(136)当归(136)阿胶(137)何首乌(138)枸杞子(138)黄精(139)紫河车(139)杜仲(140)鹿茸(140)巴戟天(141)蛤蚧(141)沙参(142)百合(142)蜂蜜(143)玉竹(143)冬虫夏草(144)三七(144)艾叶(145)茅根(145)扁豆(146)薏苡仁(146)天麻(147)柏子仁(147)酸枣仁(148)麦芽(148)谷芽(148)鸡内金(149)芡实(149)莲子(150)使君子(150)砂仁(151)金银花(151)菊花(152)桑叶(152)蝉衣(152)益母草(153)夏枯草(154)鸡血藤(154)白芷(154)川贝母(155)熟地(155)白芍(156)知母(157)牛膝(157)茯苓(158)蜂乳(159)陈皮(159)桃仁(160)佛手(160)菟丝子(161)川芎(162)龙骨(162)山茱萸(163)太子参(163)肉苁蓉(164)升麻(164)龙眼肉(165)

中篇 食 养

- 一、正常人的营养 (169)
- (一) 正常人的营养需求 (169)
- (二) 中医饮食要点 (171)
- (三) 饮食适宜 (172)
- (四) 饮食禁忌 (174)

二、孕妇食养	(175)
(一) 孕妇的营养需求	(175)
(二) 妊娠的不同阶段的饮食要点	(176)
三、小儿食养	(178)
(一) 中医对小儿食养的认识	(178)
(二) 现代医学对小儿食养需求的认识	(181)
(三) 婴幼儿的调护和喂养	(182)
(四) 少年儿童的饮食养护	(185)
四、青少年食养	(188)
五、中年人食养	(190)
(一) 中年人的生理变化	(190)
(二) 中年人的食养	(192)
(三) 与抗衰老有关的食物与食疗方	(192)
六、老年人食养	(195)
(一) 老年人的食养特点	(195)
(二) 老年人饮食宜忌	(198)
(三) 老年人食养适宜食物	(201)

下篇 食疗

一、常见循环、神经系统疾病

高血压病(207) 冠心病(211) 高脂血症(214) 脑血管意外

(216) 神经衰弱(220)

二、常见消化系统疾病

传染性肝炎(224) 肝硬化(228) 慢性胃炎(231) 消化性溃疡(234) 胆囊炎、胆石症(237) 慢性便秘(241) 肠道易激综合征(243)

三、常见呼吸系统疾病

感冒(246) 慢性支气管炎(249) 支气管哮喘(253) 慢性鼻炎(256) 慢性咽炎(258)

四、常见内分泌系统、结缔组织疾病

糖尿病(261) 骨质疏松(264) 更年期综合征(266) 风湿、类风湿性关节炎(268)

五、常见骨科、外科疾病

颈椎病(272) 腰椎病(275) 前列腺肥大(278) 痔疮(281)

六、常见儿科疾病

小儿畏食症(285) 小儿遗尿(287) 婴幼儿腹泻(290) 智能落后(脑发育不全)(293)

七、常见男科疾病

阳痿(296) 遗精(298) 早泄(300) 前列腺炎(303) 不育症(306)

八、常见妇科疾病

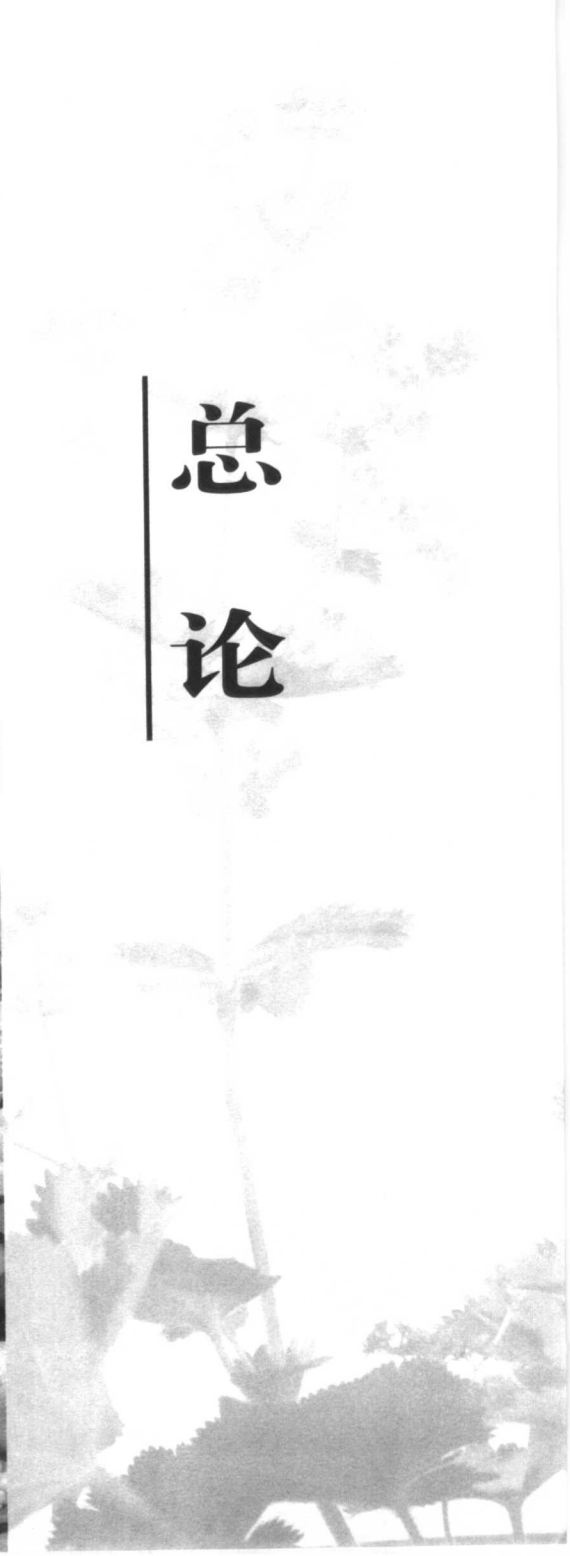
月经不调(310) 痛经(314) 功能性子宫出血(317) 白带异常(320) 先兆流产(323) 产后病(326) 缺乳(330) 不孕症(332)

九、其他常见疾病

肿瘤(癌症)(336) 贫血(缺铁性贫血)(342) 慢性肾炎(345) 慢性疲劳综合征(348) 单纯性肥胖症(351) 痤疮(青春痘)(353)



总论





一、本草与食疗的起源与发展

本草与食疗有悠久的历史,今日的本草食疗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。因此,我们有必要简单了解以下内容。

(一) 食疗本草概说

食疗本草是以食物或药物来预防或治疗疾病的一门学问。本书在以往介绍本草防治疾病的基础上,增加了介绍食疗本草学基础和现代有关研究进展的新内容,使之成为一本既有传统中医辨证理论和本草基础知识,又有本草研究新进展的食疗书籍。

许多食物本身就是中药材,选用具有预防保健治疗作用的食物或药物,根据中医辨证的不同证型,或者不同体质类型,配制成适当的食疗剂型,以纠正身心的不适或者治疗疾病是食疗本草的特色。一般来说,“药以治病”指的是患了疾病才用药来治疗,本草食疗则不同,既可用于治疗疾病,即所谓的“医食同源”“寓医于药”,也可用于正常健康人或亚健康状态人群,这就是本草食疗与药物治疗的根本区别。

(二) 食疗本草的起源与发展

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”的传说便有这一内涵。

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,食疗本草理论也产生了。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·脏气法时论篇》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·五常政大论篇》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,为食疗本草确定了基本原则。

东汉(25~220年)产生了我国第一部药物专著《神农本草经》。书中十分注意收载能补益强身、防老抗衰的食物,如薏苡仁、枸杞、大枣、茯苓、鸡、雁肪、蜜、藕、莲子、胡麻、葡萄等。由于许多食物和药物一样,具有某种功效(称为可食性药物),所以此后仍有把食物载于普通本草书中的。当时著名的医家张仲景更把食物很好地用于医方,他创造的桂枝汤、当归生姜羊肉汤、猪肤汤等,都可以说是很好的食疗性方剂。其治外感风寒,表虚自汗,服用桂枝汤后啜热稀粥助药力的方法,则是很好的饮食护理。此外,他还明确地提出了饮食卫生的观点,这些都是难能可贵的。

两晋南北朝时期(265~589年)关于饮食物防治疾病的知识有明显的增长。如晋代葛洪《肘后备急方》所记载的许多简、便、验方中,属于食疗性质的不少,对饮食卫生与禁忌的记载也较详细。南朝陶弘景著《本草经集注》,充分注意了食物的特殊性。在分类上,他把果、菜、米等类食物与草、本等并列。在该书“诸病通用药”中列有食物的也不少见,如在“大腹水肿”项下就列举了海藻、昆布、小豆、大豆、苦瓜、鲤鱼、鳢鱼等;在“消渴”项下列举了白茅根、冬