



东方自然养生法系列

李戎 编著

五脏养生食谱



四川人民出版社

北京市东城区图书馆



90301170

东方自然养生法系列

李戎

编著

五脏养生食谱



<http://www.booksss.com/>

E-mail: scrmcbf@mail.sc.cninfo.net

责任编辑: 蒋跃梅

封面设计: 文小牛

技术设计: 戴雨虹

东方自然养生法系列

五脏养生食谱

李 戎 编著

四川人民出版社出版发行 (成都盐道街3号)

新华书店经销

冶金部西南勘察局测绘制印厂印刷

开本 850mm×1168mm 1/32

印张 17.75

字数 320 千

2000年4月第1版

2000年4月第1次印刷

ISBN7-220-04682-0/Z·263

印数 1-5000

定价: 25.00 元



1991年4月，作者与王雪苔先生亲切交谈，向王老请教学术问题。

王雪苔先生简介：

王雪苔教授，75岁，享誉世界的著名中医文献学家、针灸学家，中国中医研究院医史文献研究室（今研究所）创始人。曾任：博士研究生导师，中国中医研究院副院长，世界针联秘书长、主席，中国民间中医药开发研究协会理事长，《中华大典·医学分典》论证会专家委员会主席等职。

题李戎同志编著
东方自然养生法丛书

道法自然，养
生之道亦法自然。
发扬东方自然养生
之道，俾万众同登
寿域，功莫大焉。

王雪菴



一九九九年十二月

余 序

在我国具有悠久历史的传统文化中，医药卫生学是一块璀璨夺目的瑰宝。而在医药卫生学丰富的内涵中，传统的养生法又是独具特色、值得加强研究并予推广的一门大学问。回顾漫长的岁月，我国的自然科学工作者、医药卫生人员及儒、释、道等社会各阶层人士（包括帝王、官吏与黎庶平民）都十分注重养生，不仅学派林立，而且在理论阐释和方法实践上，也不断取得进展，不断有所创新。中国作为东方的主要大国，其传统养生法已受到国内外医学科学界和世界人民的广泛重视。

所谓“养生”，系以防病、保健、强身、益寿、驻颜为主旨的学问和方法。我国五千年的优秀传统文化，是我国人民取之不尽、用之不竭的财富。历代典籍中蕴含的养生理论与方法，为我国古今养生学家所高度重视。不过这些著作涵盖的养生学派、养生法术既多又繁，且很零散，加上针灸、推拿、食疗、房中乃至经史百家等各学科、各专

业的文献，更可谓汗牛充栋，一般人难以遍览、寻觅。只有将其中的菁华尽裒一帙，读者方能从中获悉我国养生学的源流、发展、学说理论及其方法。

另外，现代科学的发展日新月异，利用现代科学的最新成果去研究、发展我国的传统养生学，是又一重要方面。将地域分散、广袤的各国科学家的研究成果和观点介绍给广大读者，无疑又是一件功德之事。

在总结、整理、研究古今中外成果的基础上，形成并提出自己的学说理论和方法、观点，则是一个科学工作者的职责与新的研究成果。

人到中年，身体状况发生急剧变化，历代医学家、养生学家对此均不乏告诫、阐说。四十岁左右的中年人又正处于工作、生活不堪重负的年龄段。可是在今天，有多少中年人乃至老年人真正重视养生、懂得养生？在这种现状下，作者仰承祖训，俯面世风，敏锐地指出“人年四十须养生”，并提出养生的最佳选择在于全面了解、掌握“东方自然养生法”的观点。

目前，“自然疗法”的叫法已风靡全球。然而，以“保健强身、益寿美容”重于“治疗”为宗旨的，以中国为代表的东方的传统养生方法，不仅内涵丰富，博大精深，且其“自然”属性也非常突出，遗憾的却是“自然养生法”的正式提出、研究、类分和比较全面、系统、深入的阐述至今仍缺如。今天，国务院大型文化项目《中华大典》试点工程《医药卫生典》学术秘书，该典《医学通论总部》主编，成都中医药大学的专家李戎先生经过十数年的悉心

研究，正式提出了“东方自然养生法”这一命题，申报《中医药养生保健理论与方法学体系“东方自然养生法”的构建研究》科研项目，并著系列丛书行世，这不能不说是一件大好事！

当前，我国正处于国民经济飞速发展的历史时期，人们对于传统养生法的求知欲与日俱增。“东方自然养生法”这一命题的提出，以及其内涵的研究、界定、分类、阐述，一直到东方自然养生法系列丛书的筹划、编撰、刊行，是作者李戎先生十数年殚精竭虑、辛勤劳动的结果，是出版社编辑、发行的先生们辛勤劳动的结果，同时也是在养生学学术理论与实践应用双方面的一次突破性的发展（这一点与市面上普通的不成学说体系的养生书刊大有区别），这对于今后正式形成“东方自然养生法”这样一个学科体系，无疑会起到开创和铺路搭桥的奠基性作用。这套丛书的编撰、出版，也完全适应时代发展的现实需求。丛书共分数册，包含古今养生保健基本科学知识、饮食养生、唾液养生、导引养生、调气（气功）养生、房中养生、日常生活养生、中医药养生、针灸推拿养生诸多方面的撰论，可谓是迄今所见同类著作中涵盖面广、分类详明、内容翔实、切于实用，并能融汇现代医学和多学科知识的养生学力作。

至于如何对待我国传统医学的继承、发展和创新的问题，江泽民同志于1996年12月在《在全国卫生工作会议上的讲话》中指示我们：“要正确处理继承与创新的关系，既要认真继承中医药的特色和优势，又要勇于创新，积极利用现代科学技术，促进中医药理论和实践的发展。”这套丛

书从酝酿、筹划到编撰、刊行，实质上也是遵循上述讲话精神的。东方的自然养生体系，体现了中国传统医药卫生学科中鲜明的特色和优势，而在撰论方面，又是寓创新于学术继承之中。这是一套值得推荐的保健医学丛书，它倾注了撰著此书的专家深入研究的心血结晶。我认为“开卷而有益于身心”，将是此书读者最为直观的阅后感。

余瀛鳌

中国国家古籍整理出版规划小组成员，全国优秀科技图书评委会委员，中国中医研究院专家委员会委员、研究生部博士导师、医史文献研究所原所长

1998年元月

前 言

人生中最最重要的东西是什么？答案很多。不同的人会作出不同的回答。可我要是回答“是生命”、“是身体”，也许没人会反对。因为如果没有身体，没有生命，其他什么也就没有了。因此可以说，保健身体、延长生命是一件非常重要的事！

如何保健身体，延长生命呢？当然有多种方法和手段。但是其中最简便、最有效也最舒服的一种，就是饮食方法，就是“吃”。说它简便，是因为人人天天都得“吃喝”，在“吃喝”时顺便就把养生知识“加”进去，多么方便，多么简单。说它有效，是因为饮食食物直接进入人体，直接“起作用”，效果确实好。说它舒服，是因为“饮食、男女，人之大欲存焉”，享口福的事，人人都愿意，生理之本能嘛。

五脏养生食谱，就是因此而制作、精选、编写的。“养生”，不仅包括“防”病、“治”病与“养”病（而以“防”

以“养”为主），还包括强身健体、美容美身（减肥、增高之类）以及延年益寿等诸多方面。远离了疾病，强健了身体，这是强身健体作用；老化减慢，人就会显得相对年轻（女士会更加漂亮），这是美容作用；衰老减缓，寿命也会随之增加，这就是延年作用。在尽享口福中驱除疾病、强身健体、美容驻颜、延年益寿，何乐而不为？

当然，泱泱大国，五千年文化积淀，其饮食养生的经验、知识和方法是相当丰富的。笔者为此已有二十多年断断续续的学习、研究。作为一般读者，虽无必要掌握太多的东西，但是，尽可能多了解一些有关知识，无疑是十分有好处的。可以这样说，在同样的身体条件下食用同样的食谱，饮食养生知识更丰富的人肯定获益更多，效果更好。为此，建议读者不妨再读读笔者这套丛书中另外一本有关饮食养生知识的书——《饮食长生抗老术》。或者至少应该读读本书的前半部分：《必须了解的重要基本知识》（文字功底较好的还可读读书后作者的《自跋》，该跋实际上是一篇较有心得的养生论文）。这样，您将获得事半功倍的效果。

以上文字是就本书的实用性、科普性而言，是写给大众读者的。那么，是否注重实用性的书就没有学术价值、理论价值了呢？我看未必！

这本食谱以五脏论养，矧以其为纲领率群方，乃为此前历代食谱典籍之所鲜见。虽不能轻言“创新”、“填补空白”，然其探索的精神恐亦无需否认。另外，近来有学者提

出“现代进食新观念”，其核心内容是“体质食养”^①，具体地说，即：每个人的基因、血型、性格等体质因素不同，所选用的食品、食谱也应不同。换言之，即应根据自己的身体情况选择食谱。笔者前两三年倡说的五脏食谱养生（这本《五脏养生食谱》1996年初就开始动笔编写了），在实质上与上述学说是“不谋而合”的，只不过中国传统医学和养生学是用“五脏”来将人的体质分为多种类型——需要说明的是并不止五种类型，因为还有“心与肾”、“心与肝”、“心与肺”、“心与脾”、“肝与肾”、“肝与脾”甚至“某三脏虚”、“五脏皆虚”、“本虚标实”等等诸多类型——以“五脏”为纲来统领各种体质、各种食谱，既合于中国医学与养生学的理论，不致在教学、科学普及等方面造成大的混乱，同时也便于称说，便于记忆，有利于科学知识的普及。可见，注重实用性的书不能都说没有学术价值、理论价值，这一点应该是毋庸置疑的。

李 戎

1996年12月初稿于成都中医药大学

1999年8月16日修改定稿于读雾居

① 如张秋霖在1999年7月16日《中国体育报》撰文。

目 录

第一章 必须了解的重要基本知识	(1)
一、“三大根本”	(1)
1. 人年四十须养生	(1)
2. 神奇的人身大宝	(8)
3. 东方自然养生法	(30)
二、应用养生食谱须知	(33)
1. 应用养生食谱必须了解的传统医学基础知识	(37)
(1) 气血精津学说	(38)
(2) 阴阳学说	(42)
(3) 脏腑学说	(49)
2. 养生食谱的分类及其制作与应用概述	(71)
3. 养生食谱使用注意事项	(82)
第二章 五脏养生食谱	(87)

一、以养心为主的食谱	(88)
1. 主食类 (粥、饭、面)	(89)
2. 零食类 (饼、膏等)	(97)
3. 菜肴类	(99)
4. 汤饮类 (汤、浆)	(103)
5. 酒类	(107)
二、以养肝为主的食谱	(109)
1. 主食类 (粥、面)	(110)
2. 零食类 (煎、饼、糕、脯)	(116)
3. 菜肴类	(121)
4. 汤饮类 (羹、饮、汤)	(141)
5. 酒类	(151)
三、以养脾 (胃) 为主的食谱	(159)
1. 主食类 (粥、饭、面、馒头等)	(161)
2. 零食类 (饼、糕、饴、膏、粉、霜)	(193)
3. 菜肴类	(210)
4. 汤饮类 (汤、汁、羹、饮、浆)	(247)
5. 酒类	(270)
四、以益肺为主的食谱	(273)
1. 主食类 (粥)	(274)
2. 零食类 (蒸、膏等)	(280)
3. 菜肴类	(287)
4. 汤饮类 (煎、饮、汤、羹)	(298)
五、以补肾为主的食谱	(307)
1. 主食类 (粥、面、馄饨)	(308)

2. 零食类 (面皮、饼、糕、煎、膏、汤圆)	(315)
3. 菜肴类	(321)
4. 汤饮类 (汤、羹)	(347)
5. 酒类	(357)
六、多脏兼养或阴阳气血俱补的食谱	(363)
1. 主食类 (粥、面、饺)	(364)
2. 零食类 (饼、煎、膏、糕、粉、糊、酥、糖)	(384)
3. 菜肴类	(405)
4. 汤饮类 (汤、水、羹、饮料)	(427)
5. 酒类	(441)
第三章 美容健身食谱	(455)
一、养颜食谱	(455)
1. 主食类	(455)
2. 零食类 (糕、烧麦、散)	(460)
3. 菜肴类	(464)
4. 汤饮类 (羹、汤、汁、饮料、茶、煎)	(481)
5. 酒类	(495)
二、美发增容食谱 (既生长、乌黑头发, 又红 润、滋嫩面容、皮肤)	(496)
1. 零食类 (糊、汤圆、糕、果冻)	(496)
2. 菜肴类	(504)
3. 汤饮类 (汤、饮料)	(506)

三、减肥健身食谱 (美身)	(508)
1. 主食类 (粥)	(508)
2. 零食类 (丸)	(509)
3. 菜肴类	(510)
4. 汤饮类	(515)
四、瘦人增肌健身食谱 (美身, 亦可用于儿童)	
.....	(516)
1. 主食类	(517)
2. 零食类 (糊、奶粉)	(518)
3. 菜肴类	(519)
五、增力健体食谱 (尤宜于老年和儿童)	(527)
1. 主食类 (粥、面条)	(527)
2. 零食类 (饼、糕、膏)	(528)
3. 菜肴类	(533)
4. 汤饮类 (汤、饮料、汁)	(539)
自 跋	(550)

必须了解的重要基本知识

一、“三大根本”

1. 人年四十须养生

现代科学研究结果显示，人类的自然寿限应为 125 ~ 175 岁左右，活到或者尽可能接近这一自然寿限，无疑是从古到今、从帝王将相到普通百姓都梦寐以求的境界。平时，常常可以听到一些“悟解了人生”的“大彻大悟”者说：“什么都不重要，只有身体最重要。”此话应该说有一点道理。一个拥有 100000000 元钱的亿万富翁，那一大串 0 代表着他的财富，而前面那个 1 代表着他的身体健康，可要是一旦没了身体健康，没了前面那个 1，后面那一大串 0 就确实都等于零。在医院里，每每可以看到一些病人膏肓无药