



中医养生全书

主编 邹敏

百花洲文艺出版社

宫廷益寿佳肴 百姓养生美味

养生

汤酒茶粥

在历史的长河中，我们的祖先积累了丰富的中医养生食疗经验，而养生汤、粥、茶、酒正是食疗的一支奇葩。本书的主要目的就是揭开中医养生食疗之奥秘。



本书对众多古典医著进行归纳整理，提炼出中医养生食疗的精华，辑录了数百个养生汤、粥、茶、酒的古方。它能使您轻松地学到许多实用的养生与食疗知识，感受到中医养生与食疗的精髓所在。

本书在介绍食疗的起源形成与发展、食疗的原则和应用的同时，重点阐述了养生汤、粥、茶、酒的起源形成与发展、如何选用其家庭制作方法与注意事项和常用方选等。

【全彩图文书典藏本】



中医养生全书

汤酒茶粥

主编 邹敏

百花洲文艺出版社

養生



图书在版编目 (CIP) 数据

养生汤酒茶粥 / 邹敏编著. —南昌: 百花洲文艺出版社,
2009. 5

(中医养生全书)

ISBN 978-7-80742-574-8

I. 养… II. 邹… III. ①保健-汤-菜谱②保健-茶谱③药酒-基
本知识④保健-粥-食谱 IV. TS972.1 TS262.91 TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 036910 号

重庆医科大学中医药学院养生丛书编委会

主 审: 曹文富

主 编: 邹 敏

副主编: 许秋霞 王 刚 黄思琴

参 编: 刘 娅 刘 莎 刘 培 李巧颖 张义兵 蒲晓东
杨代放 苏咏梅 洪 蕾 冼 华 罗华丽 谭玄松

出版者 百花洲文艺出版社
社 址 南昌市阳明路 310 号 邮 编 330006
电 话 0791-6894790
书 名 养生汤酒茶粥
作 者 邹 敏
经 销 全国新华书店
印 刷 重庆华林天美印务有限公司
厂 址 重庆市南岸区茶园新区迎春路 9 号
开 本 16
印 张 12
字 数 19.2 万
版 次 2009 年 5 月 1 版
印 次 2009 年 5 月 1 版 第 1 次印刷
定 价 32.00 元
ISBN 978-7-80742-574-8

图书若有印装错误可向承印厂调换

特别说明: 该书在编排时选用了一些当代的画作和照片, 因不知个别作者的联系方式, 未能与作者一联系。请画作和照片作者与我社联系, 我社将付丰厚稿费, 并致谢意。



前言



生命是父母赏赐给我们每一个人的，它的宝贵之处在于只有一次。人类的生、长、壮、老、已过程，既让我们体验到生命的茁壮、欢欣和奋斗，也让我们感受到了生命的无奈和脆弱。每一个人对社会、对家庭有一份责任，对亲人朋友有一种牵挂，那么，爱护自己，过得健康快乐，就是对他们最好的回报。但我们时常被学习和工作的压力困扰，也为病痛所折磨，那么，我们该怎样减少这些困扰和折磨呢？又如何才能保持健康长寿呢？其实，这并不难，学习一些中医养生的基本知识，多食用养生汤、粥、茶、酒，就能让自己享受健康，获得长寿！

『养生』一词，最早见于《庄子》，所谓养，就是保养、调养；所谓生，就是生命、生存。中医养生之道是一种文化，它起源于道教，经过漫长的发展，包含了丰富的内容，如医学、饮食、武术、民俗等。中国的传统医学与饮食文化结合起来，经过千百年来的沉淀和发展，产生了中医食疗，它是中华民族祖先



遗留下来的宝贵的文化遗产。中医食疗它『寓医于食』、『寓养于食』，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，使你在享受美味的同时，达到祛病疗疾、养生延年的作用。

食疗的剂型多种多样，使用最多的是汤、粥、茶、酒剂，具有简单、安全、应用广、便于制作、可以经常食用的特点。它根据人们不同的体质、不同的病情，选取不同的食物和药物，通过合理的烹调加工，制成色、香、味俱全，既可食用，又有药用的特殊食品，以保证饮食的科学性、合理性及安全性。几千年来，涉及到中医养生食疗的书籍繁多，对我们今天仍然具有指导意义。

为了方便读者制作美味可口的养生饮食，作者特在众多古典医著中选取了部分行之有效的养生食疗古方，希望对读者学习和掌握养生与食疗有所帮助。本书介绍了食疗的基本知识，辑录了一部分养生汤、粥、茶、酒古方，它可使您轻松地学到许多实用的养生与食疗知识，感受到中医养生与食疗的精髓所在。

尽管我们力求做到精益求精，但限于作者的水平，在写作中难免有不足，敬请读者批评指正。



高逸养性图 孙位 绢本设色 唐代

目录



前言

第一章 养生之道与食疗/001

- 第一节 食疗的起源形成与发展 002
- 第二节 四性五味 004
- 第三节 药食兼用中药 008

第二章 食疗原则 /011

- 第一节 辨体质食疗 012
- 第二节 顺四时食疗 015
- 第三节 分年龄食疗 020
- 第四节 针对疾病食疗 024

第三章 养生汤 /027

- 第一节 养生汤的起源形成和发展 028
- 第二节 养生汤的特点 030
- 第三节 养生汤的作用 031
- 第四节 养生汤的选用 032
- 第五节 养生汤的家庭制作方法与注意事项 033
- 第六节 常用养生汤方选 035



第四章 养生粥 /057

第一节	养生粥的起源形成与发展	058
第二节	养生粥的特点	060
第三节	养生粥的作用	061
第四节	养生粥的选用	062
第五节	养生粥的家庭制作方法与注意事项	064
第六节	常用养生粥方选	066



第五章 养生茶 /093

第一节	养生茶的起源形成与发展	094
第二节	养生茶的特点	096
第三节	养生茶的作用	098
第四节	养生茶的选用	099
第五节	养生茶的家庭制作方法与注意事项	101
第六节	常用养生茶方选	102



第六章 养生酒 /129

第一节	养生酒的起源形成与发展	130
第二节	养生酒的特点	133
第三节	养生酒的作用	135
第四节	养生酒的选用	136
第五节	养生酒的家庭制作方法	138
第六节	常用养生酒方选	141

目录



第七章 养生膏滋 /161

- 第一节 养生膏滋的起源形成与发展 162
- 第二节 养生膏滋的特点 163
- 第三节 养生膏滋的作用 164
- 第四节 养生膏滋的制作方法 165
- 第五节 养生膏滋的服用季节 166
- 第六节 养生膏滋的收藏 167
- 第七节 养生膏滋服用的注意事项 167
- 第八节 常用养生膏滋方选 168

第八章 食疗应用 /169

- 第一节 食疗延年益寿 170
- 第二节 食疗驻颜靓丽 172
- 第三节 食疗苗条身材 174
- 第四节 食疗帮助睡眠 176
- 第五节 食疗排毒通便 178
- 第六节 食疗增长个子 181



第一章 养生之道 与食疗



中医养生之道是一种文化，它起源于道教，经过漫长的发展，涵盖了哲学、医学、饮食、武术、民俗等丰富的内容。食疗法就是其中独具特色的内容之一。

中医食物疗法，简称食疗，是在中医基础理论指导下，应用食物及药物来防治疾病、保健强身、延年益寿以及促进机体康复的一门学科。





中医食物疗法,简称食疗,它是在中医基础理论指导下,应用食物及药物来防治疾病、保健强身、延年益寿以及促进机体康复的一门学科。它和药物治疗、针灸、推拿、气功、导引等学科一样,都是中医学的重要组成部分。中医食疗的剂型多种多样,有汤、粥、茶、酒、膏、羹、饼、面、散、饮等,其中,使用最多的是汤、粥、茶、酒剂。

第一节 食疗的起源形成与发展

食疗是中华民族历经数千年不断探索、积累而逐渐形成的独具特色的一门临床实用学科,是中华民族祖先遗留下来的宝贵的文化遗产。

● 蒙昧时期

远古是食疗学的蒙昧时期。《淮南子·修务训》说:“神农……尝百草之滋味,水泉之甘苦,令民知所避就,当此之时,一日而遇七十毒”,就生动地描述了先民在寻找食物时,避开有毒食物,摄取无毒食物的过程。于是,许多既可果腹,又能疗疾的食物被人们所重视,这就是中医学中“药食同源”的理论依据。“药食同源”就形成了原始的食疗。

● 萌芽时期

夏朝至春秋是食疗学的萌芽时期。

至商代,食疗的雏形形成。此时有伊尹制汤液,著有《汤液经》,以烹调之法治疗疾病。



■ 轩辕黄帝

公孙姓,因长于姬水,故又姓姬。因他发明了轩辕,故称之为轩辕。又因崇尚土德,而土又呈黄色,故称黄帝。

周代,人们对食疗已经有了较丰富的知识,出现了专门掌管饮食营养保健的“食医”。《周礼》中记载了“食医”。食医的职责主要是掌配周天子的“六食”、“六饮”、“六膳”、“百飧”、“百酱”的滋味、温凉和分量。

春秋时期的孔子,对饮食也很讲究。在《论语·乡党》中提到:“食不厌精,脍不厌细,食鱼馁而肉败不食,色恶不食”等。

● 奠基时期

战国至汉代是食疗学的奠基时期。成书于战国时期的《黄帝内经》,在前人长期



实践所积累的食疗经验上，提出了系统的食疗学理论，对我国的食疗产生了深远的影响。

成书于汉代的《神农本草经》是我国最早的一部药物学专著，共收录了365种药物，其中载药用食物50种左右，至今还常被用来作为食疗的原料。

被后人称为医圣的张仲景，在东汉时期写成了《伤寒杂病论》、《金匱要略》等，进一步发展了中医理论。在治疗上除了药物治疗外，还采用了大量的饮食调养方法来配合治疗。



药王山

在药王孙思邈的故乡陕西耀县，人们把他隐居过的山改名为“药王山”。

形成时期

晋唐时期为食疗学的形成阶段，出现了一些专门的著述。东晋葛洪的《肘后备急方》中载有很多食疗方剂。

南北朝时期，陶弘景著有《本草经集注》记载了大量的药用食物，并较深入地提出食物的禁忌和食品卫生。

唐代药王孙思邈所著的《千金方》中设有“食治”专篇，该书标志着食疗学成为一门独立的学科。其中共收录药用食物164种，详述了每种食物的性味、归经、毒性、治疗作用、宜忌、服法等。他所推崇的养生最高境界是经常食用适当的食物来防病治病，如羊肉黄芪汤，就是治疗虚弱的食疗要方。孙思邈活了101岁，也与他身体力行、重视养生和食疗有关。

我国现存最早的一部以食疗命名的药物学专著《食疗本草》，由唐代孟诜以《千金方》“食治”篇增订编成。该书早佚，但其内容被后代有关著作所引用。

全面发展时期

宋代至清代是食疗学全面发展时期。北宋官方修订的几部大型方书中，食疗学已经作为一门独立专科而存在。在《太平圣惠方》及《圣济总录》两部书中，都专设“食治门”。

元代的饮膳太医忽思慧著的《饮膳正要》，是我国最早的一部营养学专著，是中医食疗学发展史上的一个里程碑，它标志着中国食疗学的成熟和高度发展水平。它超越了食疗的旧观点，从营养的角度出发，提出了对食物营养的要求，强调正常人应加强饮食卫生，营养调摄以预防疾病。

明清时期中医食疗学进入更加完善的阶段。几乎所有关于本草的著作



《黄帝内经》

《黄帝内经》为中医学奠基之作，中华民族第一部养生宝典，第一部生命百科全书。

都注意到了中药与食疗学的密切关系。明代伟大的医药学家李时珍所写的《本草纲目》一书中，记载了数以百计的可供药用的食物，还有相当多的食疗方，其中“卷三、四百病主治药”中，对一百几十门病症的治疗，提供了数百个食疗方。

明清时期对老年人的食疗尤为重视。其中较有名的高濂的《遵生八笺》，详尽记载了适合老年人的饮食。清代曹慈山的《老老恒言》中，尤其注意老年人应用食疗

来防病养生，主张老人食粥最宜。

明清时期食疗著作达30种以上，从不同的侧面论述了食疗中药、食疗制作、饮食调理等。

近代医家认为食物本身就有“养”和“治”两方面的作用，且具相对安全性。张锡纯在《医学衷中参西录》中曾指出：食物“病人服之，不但疗病，并可充饥；不但充饥，更可适口。用之对症，病自渐愈；即不对症，亦无他患”。

综上所述，中医食疗内容丰富，源远流长。现在，随着社会经济的发展 and 人民物质生活水平的提高，人们越来越意识到健康的饮食结构不仅能维持人体正常的生理功能，合理的使用更能祛病强身、延年益寿。

第二节 四性五味

四性

中药的四性，又称四气，是指药物的寒、凉、温、热四种药性。四性之外还有一类平性药。

寒凉与温热是相互对立的两种药性，寒凉药材属阴，具有清热、泻火、凉血、解毒的作用，适用于热症、阳症，如高热烦渴、面红目赤、咽喉肿痛、中暑、便秘等。寒凉药材的代表有黄连、黄芩、石膏、金银花、菊花、桑叶、知母、石决明、西洋参、薏仁、罗汉果等。温热药材属阳，具有温里、散寒、助阳的作用，适用于寒症、阴症，如四肢厥冷、面色苍白、腹中冷痛、



桂枝

桂枝性味辛甘，有发汗解表，温经止痛，助阳化气的作用。



阳气不足。温热药材的代表有红枣、核桃、当归、川芎、陈皮、龙眼、肉桂、附子、干姜、小茴香等。

平性药，是指寒热偏向不明显、药性平和、作用较缓的一类药。平性药对于寒症、热症都可应用，能健脾开胃、强壮补虚，如枸杞、甘草、芡实、白木耳等药物。

中医认为，食物与中药相似，也有寒、凉、温、热四性，如以各种畜肉为例，羊肉、狗肉性温，兔肉性凉，马肉性寒，猪肉、牛肉、驴肉性平。

五味

1. 五味

每种食物都有自己独特的味道，但用中医理论来归纳，药物和食物却只有五种“味”——酸、甘（甜）、苦、辛（辣）、咸。此外还有不太常提到的淡味、涩味，习惯上淡附于甘，酸与涩功效相似。

五味的产生，首先是通过口尝，即用人的感觉器官辨别出来的，它既是药物真实味道的反应，更是对药物作用的高度概括。中医把五味的作用特点总结为：“酸收、苦坚、甘补、辛散、咸软”。这五种味，不光决定了食物的味道，更和健康是息息相关的。

（1）辛味 口尝有麻辣或清凉感，有的具香气，能发散解表、行气活血、温肾壮阳，适用于外感表征、气滞血瘀症、风寒痹症、肾虚亏症等。中药如荆芥、桂枝、紫苏、陈皮、木香、当归、韭菜子、蛇床子、菟丝子等。食物有生姜、胡椒、辣椒、葱、蒜、韭菜、花椒等。

（2）苦味 能清热解毒、燥湿、泻火、降气、通便，适用于热症、湿热症、痈肿疮疡、喘咳等症。中药如黄连、山栀、大黄、黄芩、白芍、杏仁、白果、金银花、青果等。食物有苦菜、苦瓜、大头菜、百合、白果等。

（3）酸（涩）味 具收敛、固涩作用，适用于自汗、盗汗、久泻脱肛、尿频失禁、遗精带下、崩漏下血等症。中药如乌梅、莲子、芡实、五味子、五倍子、山茱萸、山楂、酸枣仁。食物有橙子、橘子、橄榄、柠檬、枇杷、葡萄、石榴、调味品醋等。

（4）甘味 口尝味甜，能调和脾胃、补益气血、缓急止痛，适用于机体虚弱，功能不足之症，及某些拘急挛痛，并能调和药性。中药如人参、党参、红枣、甘草、山药、饴糖、薏仁、熟地、枸杞子。食物有蘑菇、茄子、胡萝卜、土豆、黄瓜、冬瓜、西红柿、南瓜、藕、梨、桃、苹果、香蕉、



黄连

黄连苦寒，有清热燥湿，泻火解毒的作用。



西瓜、鸡肉、蜂蜜等。

淡味，能渗湿利水，治疗水肿、泄泻、淋浊、癃闭、小便不利等症，药物如茯苓、猪苓、泽泻。

(5) 咸味 能软坚散结、泻下通便、平肝潜阳，适用于大便秘结、瘰癧痰核、癭瘤、肝阳头痛眩晕。中药如海藻、昆布、芒硝、肉苁蓉、芒硝、鳖甲、牡蛎、龙骨、石决明、玉米须。食物有苋菜、紫菜、海带、海参、螃蟹、火腿等。

2. 五味与五脏的关系

在古典医著《黄帝内经》中就介绍了五味与五脏的对应关系，认为五味对五脏各有所偏，即：酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾。治疗疾病时，可以根据不同脏腑的病变，选用不同性味的药物。只有根据五味合理选用药物和食物，才能达到滋补身体、防治疾病的目的。

(1) 辛入肺 即辛味养肺。当肺虚有寒时，表现为感冒等表征以及气血阻滞等情况的人适合食用辛味。

(2) 苦入心 即苦味清心。心火较重者宜食苦。

(3) 甘入脾 即甘味补脾。脾虚者宜食甘味。

(4) 酸入肝 即酸味补肝。肝虚血枯者宜食酸味。

(5) 咸入肾 即咸味滋肾。肾虚者宜食咸味。

由于五味入五脏，因此，我们可以选用适当的味道来养五脏。如脾虚四肢无力、精神倦怠者，可用甘味的党参、红枣、蜂蜜养脾；夏季心烦、口渴、心火旺盛时，选用苦味的金银花泡茶可清心除烦。

通过对各种药物的现代研究，发现药物对人体不同的作用，是与药物所含的有效成分相关的，如辛味药含挥发油、皂甙，甘味药含糖类及一些营养物质，酸味药含有机酸等，苦味药含生物碱、黄酮类物质，咸味药含有一些无机盐类物质。



五味子

五味子能滋肾涩精。适用于身体虚弱、失眠、多梦。

3. 五味宜调和

人们的口味千差万别，酸、甜、苦、辣、咸，各不相同。适宜的五味，可以促进食欲，帮助消化，提供人体不可缺少的营养物质。五味的太过与不及，均不利于养生。为了健康，各种口味的食物都应该均衡进食。

(1) 五味宜适度 由于五味分归于五脏，故五味能养五脏，但五味太过，反伤五脏。



五味宜搭配

五味协调搭配，使食物具有多样性，均衡补充营养。

辛味补肺，但味过于辛，反而能伤肺，出现筋脉迟缓不利(金克木，肝属木，肝主筋)，又因为肺主气，伤气可引起伤神而发生的精神衰弱。

苦味补心，但味过于苦，反而能伤心，导致心肺功能障碍(火克金)。

甘味补脾，但味过于甘，反而能伤脾，引起胃胀不适，还会克伐肾水(土克水)，出现面黑。

酸味补肝，但过食辛味，反而伤肝，引起肝气偏盛，出现克伐脾胃(木克土)，导致脾胃消化功能障碍。

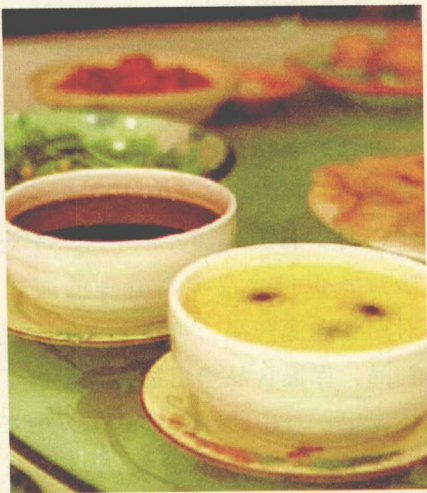
咸味补肾，但过食咸味，反而能伤肾，损坏骨头(肾主骨生髓)，肾气偏盛，还会导致抑心气(水克火)，引起心悸、气短。

(2) 五味宜搭配 五味的协调搭配，可使食物具有多样性，各有不同的特色，可以提高食欲，达到食养的作用。《黄帝内经》就已明确指出：“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。”这说明五味调和得当是身体健康、延年益寿的重要条件。

四性五味是药物性能的两个方面，两者密切联系，共存于一体之中，决定着药物不同的功能和主治，因此，必须把气和味两者结合起来分析，才能做到对药物的全面认识 and 正确使用。例如，同属于清热泻火的中药及食物，一般都具有寒凉的偏性，但其作用，有偏于清肺的，有偏于清心的，也有偏于清胃的。如梨、香蕉、桑葚、柿子、猕猴桃等水果，它们的性味都是甘寒的，但梨偏于清肺热，香蕉偏于清大肠热(如肠热便秘)，桑葚偏于清肝之虚热，猕猴桃偏于清膀胱热。中药的石膏、知母清肺、胃热，淡竹叶、栀子消心火，决明子、夏枯草泻肝火。

4. 五味的禁忌

酸味不宜多食，多食会损伤筋骨，酸味收敛，感冒者不宜服用，以免敛邪。苦味多食易导致消化不良、口干舌燥、干咳，因此，体虚者慎服，肺脏有病的人应少食。甘味多食易发胖、伤齿、腹胀，故肥胖、上腹胀痛、



五味宜调和

适宜的五味，可以促进食欲，帮助消化。



糖尿病及龋齿患者应少食。辛味走窜，肝血不足者宜少食，阴虚火旺者忌用。咸味多食引起水钠潴留，可升高血压，并使血液流速变缓，因而心血管疾病及中风患者忌多食咸味。

第三节 药食兼用中药

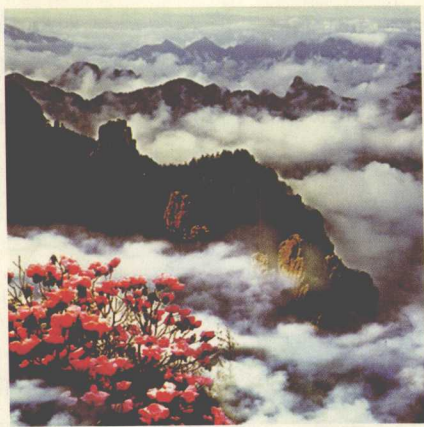
药食兼用中药的概念

药食兼用中药是指既是药物，又可作食物之用的中药。它体现了“寓医于食”。在我国的历史医书中，药物与食物有着千丝万缕的联系，不但药物与食物的作用难以区分，甚至就一些品种来说（如薏苡仁、白扁豆等）其到底归于药物还是食物，医家也往往各有所论。成书于春秋战国时期的《黄帝内经》提出了食养的概念，认为“药补不如食补”，并论述了药物与食物对人体相得益彰、互相补益的配合关系。我国第一部药物学专著——东汉时期的《神农本草经》载药365种，按药性特征将其分上、中、下三品，上品120种为药中之君，主养命，以应天，无毒，多服久服不伤人，可轻身益气，不老延年；中品120种为药中之臣，主养性，以应人，有毒无毒斟酌为宜，可遏病补虚羸者；下品125种，为佐使，主治病，以应地，有毒，不可久服。自唐以后，食疗专著大量涌现，《千金方》、《食医心鉴》、《食疗本草》、《本草纲目》等都对后世的食疗发展产生了很大的影响。《本草纲目》载药1892种，其中有相当一部分是既作食物又作药物“药食兼用”的中药。

药食兼用中药

目前我国，药品与保健食品是有严格的界定的。随着《保健食品管理办法》等法规性文件的出台，使保健食品的研制和生产有法可依。2002年3月1日卫生部公布了《关于进一步规范保健食品原料管理的通知》，对药食同源药品、可用于保健食品的物品、保健食品禁用物品，给出了具体规定，是中药保健食品组方中必须遵守的法规。

为了让读者全面了解此规定，现将三类物品名单介绍如下：



神农架

神农架地处鄂西北。相传上古时代神农氏（炎帝）曾在此遍尝百草，采集药草，为民除病。