

现代 医食

曹克兰 编著



7.1

序 一

《现代医食》不仅是一个引人入胜的书名,而且是当代医学卫生事业发展的重要内涵。人类已经进入 20 世纪的 90 年代,我们正面向新世纪,迎接我们的将是人类第 3 个 1000 年的伟大的新纪元。当代医学发展的一个重要标志是医学模式正在发生革命性的改变,即由单纯的生物医学转变为生物—心理—社会医学模式,随之而来的是伴着临床医学、预防医学、康复医学的发展,第四医学即自我保健医学也诞生了。社会在发展,人们的经济水平和文化水平都在相应提高,人们进行自我保健的意识在增强,条件也在不断改善。“现代医食”已经是一个具有普遍意义的医学问题和大众关心的问题。饮食就其医学内涵而言是一个世界共性的问题,但在中国则有其特性,因为中国不仅有日益发展的现代医学,更有具有 5000 年历史的中医中药,而中医又是和中国文化息息相关的。因此,我认为曹克兰先生以“现代医食”为命题,向广大读者传播有关保健医学方面的饮食知识,有着十分重要的科学价值和现实意义,必将造福于民众。

中国是有着 5000 年华夏文化传统的文明古国,有关饮食及饮食文化的内容十分丰富,药食同源,医文同宗,

这就将中国的饮食和中国文化以及中国的医学在其萌芽之初就开始三者紧密相联系了。《孟子》曰：“食、色、性也。”将食欲和色欲作为人类之本能。其实饮食不仅关系到人的生存，还关系到人的进化。恩格斯指出：人由于既吃植物也吃肉，这就大大促进了人的体力和独立性。混食荤素又钻燧取火以化腥臊，大大推进了中华民族文明的进程。中国是目前世界上在考古人类学中发现最早有用火遗迹的国家，这从我国云南元谋人化石（距今170万年）遗址便可得到证实。西汉戴圣编《礼记》，其《礼运》中关于燔释曰：“中古未有釜甑，释米捭肉，加烤石之上而食之耳”。桓宽《盐铁论》（西汉）亦曰：“古者燔黍食稗而煨豚”。说明我国古代火的运用已经相当普及。自孔子关于“食不厌精，脍不厌细”一言之出，对饮食文化的发展颇多推动。宋时京师开封有一种食品曰“馓子”又名环饼（类似今之“油条”），苏东坡以诗戏云：“纤手搓来玉色匀，碧油煎出嫩黄深。夜来春睡知轻重，压匾美人缠臂金”。中国的饮食资源是十分丰富的。《周书》曰：“神农之时，天雨粟，神农遂耕而种之。作陶冶斧斤，为耒耜锄耨，以垦草莽。然后五谷兴助，百果藏实。”大约在8000年前黄河和辽河流域，小米栽培已普及，7000年前长江中下游和珠江流域已开始普及大米种植。植物学、语言学和考古学等多项研究的成果表明，中国对于稻谷的栽培是对世界文明史的一大贡献。正是在丰富的物质资源的基础上创造了许多世界之最的饮食制作技术。如6000年前的大汶口

文化时期我国已懂得酿酒，而无醇饮料——茶，以及饮食制作中不可缺少的盐、酱、醋等，均以我国的发明而领先世界，而许多制成品也不胫而走传播世界，如西汉淮南王刘安时期所制豆腐，历代相传现已誉满全球。

历史应当为现实服务，诚所谓古为今用也。我们应当珍惜祖国医学和饮食文化遗产。现实告诉我们具有特点的民族文化往往更具有世界性，同样具有特色的传统技艺也往往更具有现代性。改革开放以来我国与世界各国以中医药和中国饮食为主题的交流越来越广泛、频繁。我们今天也应当在努力弘扬祖国文化遗产的过程中，将饮食文化与传统医学和现代医学结合，进行创造性地开发，尤其要推进其成为当代中国家庭文化的重要组成部分。如斯不仅可以为亿万人的健康服务，亦可为提高亿万人的文化素养作出贡献。我以为曹克兰先生著《现代医食》一书正是怀着这种追求。曹先生有着多学科的渊博知识，他不仅是位医家、科普作家，更是一位难能可贵的实践家，从实践中他把医学理论和饮食科学结合起来，形成了自己的经验，也形成了自己学术观点。悠悠岁月，在艰难中他始终如一地奋进、追求，终于成功，书中所述乃是真知灼见，我深信该书问世可卜洛阳纸贵之日。曹克兰先生的成功当令我食疗同道庆贺，而先生的精神更令我食疗同道敬佩。先生书成示稿于余，捧读之感叹不已，遂有所叙于上，谨录宋王安石《孤相》诗以志敬意。诗曰：“天质自森森，孤高几百寻。凌霄不屈己，得地本虚心。岁老根弥

壮，阳骄叶更阴。明时思解愠，愿斫五弦琴。”

上海市食疗研究会理事长
上海中医药大学校长、教授
施杞识于衡芦
丙子初夏

序 二

相传燧神氏钻木取火,导民熟食,人类便起步开创烹饪历程。照恩格斯在《自然辩证法》中的说法,熟食乃是人猿进化为原始人的重要条件。总之饮食烹饪为人类区别于动物本能取食的重要的、实质性的标志。饮食烹饪不仅为维持和发展人类自身躯体所必须,同时也是人类智慧文明积淀的载体,称之为“饮食文化”。

人类的饮食文化,与人类同时产生,同步发展,源远流长,川流不息。自有文字记载的历史,就有各族各派的饮食学说与实践的记载,构成我国文明宝库之一。药膳既是中国饮食文化的一个分支,又是中国医药学的一个分支,它把维持新陈代谢运动的饮食食谱与医学预防、治疗、保健、强身结合在一起,以深层次地发挥饮食功能,取得综合性饮食效用。无论是从思辨的角度,还是对生活与临床实践的考察,都可以确认药膳的科学性是毋庸置疑的。

我曾在医疗实践中,对某些慢性病、常见的地域性多发病,用药物治疗的同时,辅之以药膳,往往取得意想不到的显著疗效。从中领悟到中医药学博大精深与药膳的独特疗效。我有志于研究药膳久矣,但由于行政、教学与

科研方面的工作占去全部时间,再难分身为愿。尽管如此,还是经常翻阅时行的药膳论著,数量不能算少,然而在系统性、科学性与学术深度方面难能满足自己的渴求。

曹克兰先生继《药膳指南》(上海科学普及出版社·1991年)后,今又出版力作《现代医食》。这一专著是我所见的第一部自成体系的药膳论著,集古今药膳精华,积曹氏数十年执着采集、钻研、实践之成果,以中医医道、医论为基础,阐述医膳具体操作技艺及疗效。置药膳于中国医药学框架之中而又自成一家之说,为中国医药学的药膳科学研究完成了开拓性的奠基工程。有了这个基础,就为中国药膳科学研究提出了方向,提供了思路与方法,可供当今和以后的药膳研究参照,在这个意义上,《现代医食》是曹克兰先生对中国医药学研究做出的贡献。

时下中外补药、补品充斥市场,珍馐美食、宫廷菜肴的广告铺天盖地,与这种畸形的时风相反,《现代医食》则脚踏实地、朴实无华,开列的药膳食谱用料均为家常食用的蔬菜、肉类以及医家常用的普通草药,都能为工薪阶层与普通百姓承受,且制作方法简便。坚持医药学研究大众化、平民化的方向,为民、便民、利民是曹克兰先生一贯治学风范,为中医药学研究树立了人民性的范例。

曹克兰先生本是一名国家干部,经受政治坎坷,平反后做税务工作。然而他几十年如一日,执着对中医药的研究与实践,以他高深的造诣、精湛的医术、高尚医德医风,以解除百姓痛苦为乐,深受病家与群众尊敬,被誉为“税

务杏林人”、“杏林奇人”。而今曹克兰先生白发之年，退休之时，“老骥伏枥”，废寝忘食，呕心沥血，奉献《现代医食》，这等敬业精神，堪为后生师表，也激励吾辈不敢懈怠。

草拙作序，以示敬意。

中华医学会医学伦理学会理事
上海医学高等专科学校副校长、教授

施 榕于上海奉贤古华园

1996年5月5日

目 录

序一	施 杞
序二	施 榕
第一章 食物疗法的基本概念	1
第一节 食物疗法的理论基础及指导思想	2
第二节 食物疗法的特点	5
第三节 常用食物的性味功效	12
第四节 食物归属应用	27
第二章 药物疗法	34
第一节 药物食疗	34
第二节 常用制膳药料的性味功效	46
第三节 药料归属应用	55
第四节 怎样按照药理制膳	59
第三章 现代医食制作	61
第一节 现代医食烹制法	61
第二节 原料初加工	64
第三节 刀工技术	69
第四节 配料与烹调技术	70
第五节 医食法则	72
第四章 菜肴定名与菜组设置	82

第一节	菜肴定名	82
第二节	菜组设置	86
第三节	定立菜单	93
第五章	医食菜肴凡例	95
第一节	药茶	95
第二节	药粥	103
第三节	药羹	110
第四节	药菜	119
第六章	病例医食	169
第七章	糖尿病医食	182
后记	曹克兰	

第一章 食物疗法的基本概念

食物疗法，简称“食疗”，是指应用具有药理作用的食物防治疾病的一种方法。

中国自古就有“医食同源”之说。在古代原始社会中，人们在寻找食物的过程中发现了各种食物和药物的性味和功效，认识到许多食物可以药用，许多药物也可食用，两者之间很难严格区分。这就是“医食同源”理论基础，也是食物疗法的基础。现存 2000 年前的药物专著《神农本草经》中，就已将许多食物作为药物记载，其中包括谷米、果、木、草、鱼、禽、兽和大枣、芝麻、葡萄、核桃、百合、莲子、蜂蜜、山药、赤小豆、龙眼肉、食盐、葱、白菜等。唐代的《千金要方》中收载食物约有 150 种之多，强调“食能排邪而安脏腑，悦情爽志，以资气血”。认为“能用食平疴，释情遣疾者”才堪称“良工”。又说“夫为医者，当需先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”历代流传的食物疗法专著有《食疗本草》、《食性本草》、《食医心镜》、《饮膳正要》、《食物本草》、《食鉴本草》、《随息居饮食谱》等 300 余部之多，现存的约有 16 部，可见古代医药界对食物疗法的重视。

食物疗法是中国医药学的重要组成部分，它不但历史悠久，且流传广泛，如以食物疗法为基础的药膳、药茶、药粥、药饮等，都是食物疗法的组成部分。近年来，食物疗法不断得到发扬光大，推陈出新，越来越受到医学界的重视和广大群众的欢迎。

第一节 食物疗法的理论基础及指导思想

一、 阴阳五行学说

阴阳五行学说是中医学的最基本的理论，同样也是食物疗法的最基本的理论及指导思想。以阴阳学说为指导，食物疗法食后将使人兴奋、发热的食物，如葱、姜、大蒜、辣椒、酒、羊肉等归纳为“阳性”食物，具有温阳散寒的功效；食后能降温，使人有清凉感觉的食物，如薄荷、西瓜、生梨、甲鱼等归纳为“阴性”食物，具有滋阴清热的功效。

以五行学说来说，不但将人体的五脏与“五行”相配，而且将谷物、果品等食物，以及食物的性味与五行、五脏相配。如白木耳色白，故善于补肺；黑木耳色黑，则善于补肾；糖是甜（甘）的，故属“土”补脾；醋是酸的，故属“木”归肝。这些都是五行学说有关的五色、五味、五臭、五畜、五谷、五果、五菜、五补，列表如下：

五行	五脏	五体	五官	五色	五味	五臭	五畜	五谷	五果	五菜	五补
木火土金水	肝心脾肺肾	筋脉肉毛骨	目舌口鼻耳	青赤黄白黑	酸苦甘辛咸	臊焦香腥腐	鸡羊牛马猪	麦黍稷稻豆	李杏枣桃栗	韭薤葵葱藿	升清补平补温补

由上表可知每一种食物的特性如色、味、臭、品种在五行学说的指导下都有所归属，食物疗法可以此为理论指导进行治疗。

二、脏象学说

脏象学说是中医研究内脏生理功能和病理现象的学说。食物疗法也受这一学说指导。如以水果为例，食物疗法认为生梨有清热润肺的功效，又因脏象学说认为与大肠相互为表里，关系密切，因此生梨也有润肠的功能；而苹果有健脾的功能，又因脏象学说认为脾与运化有关，因此苹果也有帮助运化，固肠的功效，能够治疗泄泻。

食物疗法中还有“以脏补脏”的治疗方法，这也与脏象学说有关。食物疗法认为肉类食物的内脏及组织与人体相应的内脏及组织有特殊的补益关系，属“血肉有情之品”，具有极大的滋补作用。如猪肾能补肾，鹿筋补筋，虎骨补骨等等。

三、病因学说

中医的病因学说认为，病因大致可归纳为“六淫”

(风、寒、暑、湿、燥、火)、“七情”(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)以及饮食、劳倦、痰饮、瘀血等致病因素,而食物疗法认为不同的食物能够祛除以上这些病因,而对疾病起到防治的作用。如菊花能够去风邪,生姜可以去寒邪,绿豆可以去热邪,西瓜可以去暑邪,米仁可以去湿邪,生梨可以去燥邪,萝卜可以消食滞,杏仁可以化痰邪,山楂可以去瘀血。因此,病因学说对食物疗法也具有指导意义。

四、药物性味学说

药物的性味学说主要是指四气五味、升降沉浮和归经学说,食物疗法同样是应用食物的药性治疗疾病的,也就是用食物的四气五味以及升降沉浮、归经类功能来治疗疾病的。

四气是指寒、热、温、凉四种不同的食物(药物)的性能,寒与凉、温与热是指程度上的差别,微寒就是凉,微热就是温,如姜是热性的,西瓜是寒性的,羊肉是温性的,甲鱼是凉性的,等等。

五味是指辛、甘、酸、苦、咸五种不同的食物(药物)的味道。此外还有一种“淡味”,一般将淡味附于“甘”味之中,故仍为五味。“味”与食物的功能也有很大关系,味不同,作用就不同,如辛味的辣椒具有发散寒邪的作用,甘味的麦芽糖具有补益、和中、缓急的作用,酸味的乌梅具有收敛、生津作用,苦味的苦瓜具有清热凉血的作用,咸味的海蜇具有软坚散结的作用,淡味的米仁具有渗利水

湿的作用。

升降沉浮是指食物(药物)在治疗过程中的作用趋向。“升浮”的食物有向上、向外的药效趋势,一般说具有发汗、解表、散寒、祛风、升阳的作用,如生姜、薄荷、菊花等。而“沉降”的食物有向下向内的药(物)效趋势,一般说具有降气、潜阳、敛汗、清热、泻下等作用,如萝卜、山楂、甲鱼(鳖)等。

食物(药物)的归经是以脏腑经络学说为基础的,是指食物的选择性作用,食物的归经同治疗作用有密切的关系。如杏仁、生梨可归肺经,其治疗肺部疾病就有直入肺经的作用;莲心、百合可入心经,其治疗心悸、失眠等心脏疾病就能更好地发挥;菊花、杞子可入肝经,以其治疗头晕目赤等肝经疾病具有较好的疗效。

第二节 食物疗法的特点

一、整体观念与辨证施治

人体是一个统一的整体。人与自然界也是相统一的。饮食五味是人与自然界最为密切的联系,人体靠饮食来取得整体的统一及人体内部阴阳、气血、五脏之间的平衡与统一,同样依靠饮食使人体与自然取得统一。《内经》中说到“五味入口……以养五气,气和而生,津液相成,神乃自生”,“谨和五味……长有天命”。在整体观念的思想

指引下,食物疗法强调饮食有节,五味调和,包括饮食数量和质量的调节,要求食物组成合理性、完整性,如《内经》中就提出“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”,在辨证施治思想的指导下,食物疗法强调了辨证施“食”,认为要使食物更好地起到防治疾病的作用,一定要因人、因症、因地、因时施食。如阳虚畏寒者,宜食羊肉等壮阳滋补的食物;阴虚火旺者,则宜食木耳等滋阴食物;如风寒外感者,可食用生姜等温散的食物;热盛者则宜食用西瓜等清凉食物。如南方湿热较盛,宜经常食用米仁等利湿的食物;北方寒冷,宜经常食用鹿肉等温补的食物。如在夏季宜食用绿豆等清热消暑;在冬季宜食用龙眼肉、荔枝肉等温补的食物。元代《饮膳正要》中指出:“春气温,宜食麦,以凉之;夏气热,宜食菽,以凉之;秋气燥,宜食麻以润其燥;冬气寒,宜食枣以热性治其寒。”古代的这种四时食养经验就是食物疗法的辨证论治思想及整体观念的反映。

二、重视脾胃为后天之本

人的脾胃在五脏的功能中起着重要的作用。食物疗法认为,脾胃是人体消化饮食及生化气血的最为重要的组织,脾胃的功能健全则消化正常,益气生血,五脏功能健全,人体就健康长寿,故脾胃为后天之本。食物疗法必须通过脾胃的消化及生化功能才能起到防病治病的作用,因此,健全脾胃的生理功能最为重要。

三、重视药物治疗与食物疗法相结合

食物疗法是药物治疗的一个重要的辅助疗法。古代医学家在肯定药物治疗为主的基础上,充分强调了食物疗法的重要性。《内经》中就说“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,”“虚则补之,药以祛之,食以随之。”说明防治疾病不能单纯依靠药物,更应重视食物在防治疾病方面的功效,药物治疗和食物疗法相结合,在临床上有很高的实际价值。

古人言:“药补不如食补”。这在我国传统养生发展的历史长河中,几乎成了一条铁的规律。食补,也就是饮食养生,不仅仅包括饮食疗法以及病后的补益精气,就养生的本意来说,更重要的还是在于平时的饮食调摄。唐代大医药家孙思邈说:“安生之本,必知于食。”“不知食宜者,不足以生存也。”可见饮食及其调摄对于人类生存的重要性。

天底下的食物尽管多种多样,但归结起来,人类赖以生存所需要的营养物质,不外乎蛋白质、脂肪、糖、维生素、无机盐和水等六种。由于各种食物所含营养物质不尽相同,因此平时进食不宜偏嗜,而应泛尝。偏嗜则失各种营养物质彼此互补的机会,泛尝则博收广采,为我所用。然而在泛尝的荤荤素素中,我国传统的养生家们,似乎更集中在清淡的素食上面。《黄帝内经》说: