

【·周 俭·】

# 中国传统饮食保健方选

● 润肤美容

● 乌发养发

● 健脑益智

● 润喉清音

● 减肥轻身

● 健骨强腰

● 延年益智



中国轻工业出版社

饮食保健

(京)新登字 034 号

图书在版编目(CIP)数据

中国传统饮食保健方选/周俭编著. —北京:中国轻工业出版社,1995.8

ISBN 7-5019-1842-2

I. 中… II. 周… III. 食物养生-验方-汇编 IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 13730 号

中国传统饮食保健方选

周 俭

\*

中国轻工业出版社出版

(北京市东长安街 6 号)

河北省高碑店市印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

\*

850×1168 毫米 1/32 印张:6 字数:136 千字

1995 年 8 月 第 1 版第 1 次印刷

印数:1—3000 册 定价:8.80 元

ISBN 7-5019-1842-2/R·009

# 中医营养学的历史与现状

---

## (代序)

在漫长的原始社会里,原始人穴居野食,茹毛饮血,疾病和死亡随时都威胁着他们,相传至燧人氏时期,原始人才会钻木或击石取火。

火给人类带来光明和温暖,原始人学会使用火,变生食为熟食,提高了食品的质量,改变了营养状况,促进了大脑的发达,从而才由其他动物中分离出来。

从北京猿人用火大约有五十万年的考证记载来推算,中华民族饮食养生活动的历史,少说也要有五十万年以上。

另外,在漫长的原始社会里,原始人通过长时间的尝试,逐渐把一些天然物产区别为食物、药物和毒物。据《淮南子·修务训》记载:“神农尝百草之滋味,水泉之甘苦,令民之所避就。当此之时,一日而遇七十毒。”这里所指的“毒”就是包括食物、药物和毒物的天然品。“七十”则是泛指许多品种。

有意识对动物、植物和矿物等天然产品的品尝活动,乃是原始人的最普遍的赖以生存的活动,同时对饮食保健知识的积累,乃至对古代养生学、营养学等理论的形成和发展起了很

大的作用。这也正是我国古代文明的重要内容之一。

到奴隶社会以后,随着生产力的发展,烹饪技术逐渐形成。据史书记载,公元前16~15世纪,商代汤王时有一位大臣伊尹就改革了烹饪器具,并发明了羹和汤液等食品,把饮食养生技术向前推进了一大步,传说今天中医所用的汤药也是伊尹发明的。

夏商时期酿酒活动十分发达,这一点也可由出土的夏商时期的酒器得到证实。人们发现酒能溶解出水不能溶解的成分。用它制出各种各样含复合成分的食用酒和药用酒。古人认识到,酒能“活血脉”、“行药势”,可说是“百药之长”。从古文字的“医”字下半部有“酒”字的一部分来看,就不难理解酒对医学所起的作用了。

由于社会的发展和客观的需要,公元前5世纪的周代,出现了专职从事饮食调理工作的“食医”。当时这种职务是在“疾医”(内科医生),疡医(外科医生)等之上的。食医负责国家元首的饮食设计工作,制作各种美味佳肴与保健医疗饮食。以此来主持“养护之道”。也许周代的食医可算做世界上最早的营养师了。

到了周秦时代,饮食问题更受到人们的普遍重视。《周易》有“慎言语,节饮食”;《尚书》有“一曰食”等记载。《山海经》记载了几十种保健养生性质的饮料与食物。如有一种叫“何罗”的鱼能治疗“痈疮”,有一种叫“青耕”的鸟能预防疫病。

西汉时期,《盐铁论》一书曾有“枸豚”、“韭卵”的记载,枸杞子和嫩猪肉,韭菜和蛋品组成的保健菜肴,可能是当时流行的药膳。而《后汉书·烈女传》所载的东汉史即有“药膳”一词的记载(“母亲调药膳,恩情笃密”)。迄今为止,这是“药膳”概念最早的记载。

战国时期成书的医学理论名著《黄帝内经》对饮食养生和饮食治疗作了较为系统的论述。强调了饮食要有节制,五味应该调合等观点。指出了违背饮食宜和忌的原则,对人体造成的危害。主张“气味合而服之,以补益精气”。此外还提出了一些饮食调理和饮食卫生等方面的具体方法。从而为后世饮食养生理论与应用奠定了基础。

战国时期的医家都很注重应用饮食来防治疾病,当时的名医扁鹊就说:“为医者,当洞察病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药”。这种食疗药疗并重的思想,对后世的影响也是很大的。

1973年底,在长沙马王堆出土的《五十二病方》是汉代以前现存最早的医方书籍。其中收藏的用于食方或食补的食物,约占全部药物的三分之一,书中有不少食物与药共同组成的方剂。

汉代出现的我国第一部药物专著《神农本草经》共载 365 种药物。其中有不少食物,如枣、藕、山药、芡实、蜂蜜、薏苡米等,被列为具有强身保健,延年益寿的上品药。

汉代有位被后人尊称为“医圣”的大医学家张仲景，他的学术思想既注重“祛邪”，又注重“扶正”，在治疗中经常使用食物，以“存津液，保胃气”。如在他的治疗外感疾病的名著《伤寒论》中，第一个方剂桂枝汤就含有大枣、生姜、桂枝、甘草的食物成分。并要求病人在服此方后喝稀粥，以助药力。在他著作中的三百余方里，有1/3含有食物成分，他还主张在患病期间要忌食生冷、粘腻、辛辣等食物，他的治疗杂病名著《金匱要略》中还列有“禽兽鱼虫等忌篇”重点论述病人的饮食禁忌问题。

唐代是我国食疗学发展的重要阶段。公元7世纪，被后世尊为药王的唐代大医学家孙思邈撰写了《备急千金方》一书，书中专辟“食治篇”，是现存最早的营养学专论，其中详细介绍了食治理论和谷、肉、果、菜等154种食物的养生保健和防治疾病作用。他本人身体力行，养生有道，百岁以后还耳聪目明，著书立说。

后来，孙思邈的弟子孟诜又写成了《补养方》一书，后又经张鼎增补改写为《食疗本草》。这是我国第一部食疗专著。全书共收食物227种，分别介绍了食物的性能、效用、烹调方法，以及进食原则等。

宋、金、元时期，营养学理论与应用皆有较全面的发展。宋代《太平圣惠方》的“食治论”记载了28种疾病的食疗方法，如糖尿病患者宜饮牛奶，水肿疾患者吃鲤鱼粥或黑豆粥，久咳患

者吃杏仁粥等。该书并载有“法膳”一词(“煮炼取其精华,调品成其法膳”),看来,“法膳”即是当时医生所用的一种专用保健或治疗的特需食品。也是“药膳”词义的发展。与此同时,《寿亲养老新书》着重论述了老人饮食保健和治疗,提倡老年人“若有疾患,且先评食治之法,审其疾状以食疗之。”因为老年人“五脏衰弱,全仰饮食以资气血”。书中介绍了几十种适于老人食用的,以牛乳、羊肝、猪肝、羊肉、鱼、禽、蛋等为主体的保健膳食方。

元代饮膳大臣忽思慧《饮膳正要》一书,是自唐以来的一部较完整的营养学专著。其中介绍了 200 多种,特别是少数民族所常用的食物。该书除介绍食物的性味和主治外,还附以图像,此外还总结了食物烹调和饮食方面经验,并记述了元代皇帝贵族的饮食谱,对食补理论与应用和普通膳食中添加治疗性药物方面也有所发展。

明、清时期,对营养学的研究有了进一步发展。有关饮食保健的著作大量涌现。如《食物本草》、《随息居饮食谱》、《随园食单》、《饮食须知》等,都从不同的角度对食物的性能、功用与主治,以及膳食结构等作了有实用价值的阐述。另外,如还有些救荒和野菜类著作,如《救荒本草》、《野菜博录》等扩大了食物来源,这是对营养学的另一大贡献。明代的举世名著《本草纲目》所收载千余种药物,其中就有 200 余种保健医疗性质的食物。养生食疗方剂也有数百种之多。这个时期民间流行官

廷“御膳”、“寿膳”、“满汉全席”等类的保健食品。

自 1840 年鸦片战争以后,中国处于半封建、半殖民地状态,由于西方文化输入的影响,更由于当时政府对中医药事业的压制,包括营养学术在内的中医药学术整体处于低潮时期。

近年来,笔者曾在 80 年代初编著《药膳食谱集锦》一书。当时本人为率先在现代医药文献中应用“药膳”一词而诚惶诚恐。然而,不曾想,不到十年光景,这个怪词不胫而走,遍及海内外,为世人所瞩目。东邻日本先后成立了许多中国药膳学术团体,药膳餐馆遍及许多城市。1989 年在北京召开了首届中日药膳学术研讨会。

何谓“药膳”,许多学者给它下过定义。有的认为是“含药食品”(Medicated foods);有的认为是“保健食品”(Foods for health);有的还认为是“医疗食品”(Foods for therapy)等。总之,药膳可认为是为中医习用的一种具有保健和医疗性质的特需食品(The diet for health and therapy of T.C.M)。

“药膳”品种繁多,不限于菜肴。如饮料、糖果、糕点、粥食等也皆包括在此“膳”内。

当今世界,医学界哀叹药物治疗不景气现象。医生面对着由于滥用化学性或抗生素药物所引起的奇怪疾病束手无策。一针青霉素注射下去,也可能致人于死地;几片解热药片吃下去,也可能引起哮喘,甚至出血……真是应了中医“凡药三分毒”的警世名言。

目前在欧美兴起一门新学科,称之为“药源性疾病学”。它的任务就是探讨药物给人们带来的麻烦。与此同时,美国和日本政府以法律手段废除了数以百计的化学性和生物性药品。前些年,我国也淘汰了 100 多种这类药。

有病总是要治的,没病也要保持健康。不用药又怎么办?这是摆在医学界面前急待解决的问题。方法总是有的,这就是当今流行于欧美和东南亚的“天然疗法”。顾名思义,所谓“天然疗法”就是一种运用天然之物、天然之术来进行保健、治疗和康复的方法。欧美人风趣地把这种疗法称为“蓝色医学”、“非药疗法”、“非创伤疗法”等。如今,世界医学界已把中医的气功、按摩、导引(体育疗法)和食物疗法列入天然疗法范畴之中。看来,近年来在世界范围盛行“中医热”,恐怕与上面所说的原因是分不开的。

现代不少欧洲人不仅对中医营养学深信不已,而且身体力行,大量应用蚯蚓、蜗牛、蚂蚁、蜂王浆、海藻等作为天然保健食品。笔者不久前在罗马和巴黎街头看到天津风味十足的绿豆煎饼,当地称为“保健热狗”。外国食客也认为,吃了绿豆有健肤美容,利水解毒功效。

其实,中国传统保健食品的理论与生产技术传入欧美绝不自今日始。据考证现在仍流行在欧美的保健食品,是 700 多年以前由意大利马可·波罗由中国带到那里去的。如法国的“哈姆茶”就是中药紫苏叶沏的茶。紫苏叶和胃理气,并解食物

毒性，原配方载于晋代《肘后方》。又如流行在意大利的“大黄酒”，原配方见于唐代大医学家孙思邈，也就是后世人民供奉的“药王爷”所著的《千金方》上。这种由十多味中药调配的酒很贵，一杯就要数美元。土生土长的中国药酒而今却成为意大利的专利名食用酒。举凡到过欧洲的旅游者几乎都要品尝这种含大量泻药的苦酒，饭前开胃，饭后消食，次日通肠。经常饮用，推陈致新，益寿延年。这种酒很适合欧美那些处于生活无规律或夜生活者的需要。这正是此酒 700 年兴盛而不衰的奥秘所在。另外，现在流行于欧美的古老的“杜松子酒”也是由马可·波罗从中国带去的。该酒的成分并非是“松子”，实际上是中药柏子仁。原配方载于元代《世医得效方》。这种酒欧美人称之为“健酒”，因为它有很好的养心安神功效，也极适合欧美人饮用。除此之外，还有许多中国传统保健饮料和食品也大量充满欧美市场。当你漫步在巴黎、罗马和旧金山的一些食品店、保健品店、杂货店时，很容易发现有中国标记的这类食品，如菊花酒、竹叶酒、五加皮酒、人参酒、枸杞酒、木瓜酒、鸡蛋酒、蜂蜜酒、乌龙茶、紫苏茶、桔皮茶、茯苓饼、八珍糕、薄荷糖、松子糖、姜汁糖、陈皮糖、话梅以及药橄榄等。

1985 年夏天，在意大利维罗那召开的第 10 届国际草药博览会上展出的各国保健食品和营养品中，有数以百计的食品添加剂和强化剂，如人参、当归、白芍、茯苓、牛蒡子、蔓荆子、甘草等，就是中医常用的中药。真可谓是“食药同源”。

古今中外一理：儿童茁壮，青年健美，老年长寿。这恐怕是对保健食品的普遍要求。近几年来，富于中医特色的“保健膳”、“御膳”以及“寿膳”、“药膳”等，如雨后春笋一般相继出现在我国各大城市。与此同时，我国的台湾、香港、澳门地区，以及日本、新加坡等国家也开始建立这类性质的餐馆。1989年在日本筑波举行的世界科学博览会上，展出了中国传统保健膳食，受到了世界公众的好评。

这几年，有不少具有中医特色的健康饮料和食品涌入国际市场，开始与世界名牌汽水、补酒、罐头等争奇斗艳。

更引人瞩目的是，现在中医古老的营养学理论与技术在世界范围内，已进入医药、卫生、护理、疗养、保育、家政、体育、航海，乃至国防等专业方面，并不断取得不少科研成果。如美、英、法、苏、日等国科学界学术论文报道芦笋抗癌，肉皮和猪蹄抗衰老，豆浆治哮喘，香蕉治胃溃疡，魔芋美容，海带减肥，燕麦可防治冠心病等。

据有关报道，美国前总统里根当初用的抗癌食谱就含有菊花、薄荷、苜蓿、荞麦和未公布成分的“草药茶”等内容的“药膳”。国外体育运动员，宇航员，以及潜水、坦克等特种兵种的膳食，据说也有不少中医食养与食疗的名堂，只不过秘而不宣罢了。

中医食养、食疗术本身是炎黄子孙的发明创造，堪称世界之最。现如今，这方面已形成墙外结果的局势。我们在扬眉吐

气之余,恐怕还应有值得深思之处,这就是如何迎接世界对我们发起的挑战。

自八十年代初,我国中医营养学术与技术,随着医文化,饮食文化,食品业,保健业的迅速发展而得到相应的发展。

近十多年来,国内成立许多与中国饮食营养学术与技术有关的民众团体。如营养学会,保健食品协会,中国烹饪学会,中国美食家学会,中国保健科技学会等,对推动具有中国特色的医文化和饮食文化起到积极作用。

北京中医学院(现北京中医药大学)于1985年率先建立中医营养学课程,并主办了全国高级中医营养师培训班,还培养了中医营养专业的硕士研究生。在1987年正式建立“中医养生与康复专业”后,主编了“中医饮食营养学”全国中医院校统编教材。近年来,我国出版了包括“药膳”内容的营养学专著不下百余种,为传播普及具有中国特色的中国饮食营养学术与技术起到积极作用。

目前在中国各大城市均设有御膳、药膳、寿膳、保健膳之类餐馆或饭店。就北京而言就有龙华药膳餐厅、同仁堂御膳厅、仿膳饭庄、天桥宾馆、“时珍苑”、北京医药大楼“药膳厅”等药膳专营店。

当前,中国药膳已进入医疗机构,许多医院和疗养院用药膳配餐,参予保健、治疗与康复,取得成绩。1987年国家在食品法规中对“药膳”作了明文规定,给中医药膳下了定义,作了

内容规范,对具体应用和技术要求等方面皆作了具体法律性规定,促进了药膳的健康发展。

近年来在国内曾召开过两届国际性药膳学术研讨会,促进了中医营养学术与技术的发展与国际交流。

中医营养事业当前存在的主要问题有以下几方面:

1. 目前尚无固定的药膳专业教育培训部门,不能按期按数量培养中高级药膳专业人员。

2. 目前尚无中医营养师、中医药膳师,与药膳专业相应的职务与职称。

3. 药膳学术与技术技能尚未经过系统挖掘与整理,也未构成系统食谱。现行的药膳缺少质检质控和应用标准。

4. 药膳餐厅除少数外,多数尚未进行药膳专业的申报、鉴定和审批手续。

5. 目前饭店药膳的质量过于商业化、神秘化,不能确保预期的保健治疗和康复疗效。

6. 药膳的价格昂贵,尚缺少普及化和大众化条件。

7. 保健食品尚存在假冒伪劣现象,有损中医营养学术与技术形象。

总之,以上现象均有待于进一步改进。

中医营养学是中医药学重要内容之一。几千年来,它为中华民族的繁衍昌盛起到积极的作用,已构成了中国医文化和饮食文化不可缺少的组成部分。我们深信包括中医营养学在

内的中医学必将得到世界医学界的充分肯定,它将为世界人民的健康与长寿作出积极的贡献。

本书作者周俭女士是我的学生。她于1982年毕业于北京中医学院(现北京中医药大学)中医系,曾获硕士学位。她随我从事中医营养学教学、科研和临床工作十余年,勤奋攻读,事业有成。近年来,她在整理研究传统饮食保健文献过程中,编著成《中国传统饮食保健方选》一书。纵观全书文献性强,理论有据,中西结合,对现实开发与应用中医饮食养生法方面有一定参考价值。

北京中医药大学教授 翁维健

# 前 言

---

运用饮食来保健强身,预防疾病,促进机体康复在我国有着悠久的历史。早在两千多年前,战国时期成书的《黄帝内经》即对饮食保健问题作了精辟的论述。强调“饮食有节”,“五味调和”。主张常人应采用全面营养的平衡膳食,“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。”还提出了若干饮食调理方剂,从而为饮食养生理论与应用奠定了基础。以后,经过历代医家不断地充实和提高,积累了极其丰富的宝贵经验,逐渐形成一门独特的学科,成为中国医药学的重要组成部分。为了更好地发掘和继承祖国医药学中这一宝贵遗产,使其在保障人民健康方面发挥应有的作用,遂以方为基础,编写了这本《中国传统饮食保健方选》。

本书内容分为十四类,包括:减肥轻身、增胖健体、润肤美容、乌发养发、聪耳明目、润喉清音、健脑益智、安神助眠、健脾和胃、健骨强腰、壮阳益精、固孕安胎、防癌抗癌、延年益寿。每类方剂主要取材于历代本草、方书及民间验方,共辑方 192 个。由于中医强调整体观念,辨证施食,所以,这种分类的界限

是相对的。

作为一个营养工作者,不能仅仅局限于辑录古方,而希望运用中医药学和现代营养学原理尽可能地予以科学的注释,这是本书力求作到的。由于笔者学识浅薄,难免谬误,诚恳地盼望专家和读者们批评指教。

本书承蒙翁维健教授审订并作序,特此致谢。

周 俭

1994年6月写于北京中医药大学

## 编写说明

---

1. 本书所选方剂以文献为据,其出处均已注明。主要介绍了食物组成、功效、制法、服法,并对方义及一些现代研究资料作了按语说明。

2. 食物用量是由古代计量单位按照现代生活与临床实际情况折算和调整订立的,对于古方中个别剂量,用现代医学观点看来,不利于保健的部分,如使用大量的猪油等,作了相应的调整。有关制作工艺和形成的品种,亦根据现实情况有所化裁。

3. 饮食保健非一日之功,需长年坚持方可起效。本书选方以安全、有效、味美、制作方便为原则,多属补益平和之品,可常服,久服。如有较为峻烈之剂,已在按语中说明,供使用时参考。

4. 饮食保健与饮食治疗,二者既有区别,又有联系,很难截然分开。本书在介绍保健作用的同时,也涉及到一些食疗的内容,在选用时,应在正确诊断与治疗的基础上,辨证施食,才能更好地发挥食疗的作用。

作者