

传统中医药临床精华读本丛书（第五辑）

《食鉴本草》

总主编 ◆ 周德生 喻 嵘

（本册）主编 ◆ 苏丽清 胡华 丁瑞丛

（本册）原撰 ◆ 清·费伯雄

释义

集历代名医精华读本，

收百家名医经验之谈，涉
临床各科名医释译，选临
床实用为宗旨，收藏经
典，馈赠友人。

《传统中医药临床精华读本丛书（第五辑）》

《食鉴本草》释义

总主编 周德生 喻 嵘

（本册）原撰：清·费伯雄

（本册）编著：苏丽清 胡华 丁瑞丛

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《食鉴本草》释义/周德生, 喻嵘总主编. —太原: 山西科学技术出版社, 2014. 2

(传统中医药临床精华读本丛书. 第5辑)

ISBN 978 - 7 - 5377 - 4628 - 1

I. ①本… II. ①周…②喻… III. ①食物本草②《食鉴本草》—注释 IV. ①R281. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 273166 号

《食鉴本草》释义

总主编 周德生 喻 嵘

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社

(太原市建设南路 21 号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社

(电话: 0351 - 4922121)

经 销 全国新华书店

印 刷 太原彩亿印业有限公司

编辑室电话 0351 - 4922073

开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 8.5

字 数 213 千字

版 次 2014 年 1 月第 1 版

印 次 2014 年 1 月山西第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5377 - 4628 - 1

定 价 18.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

前言

中国传统医药学至明清时代已达到巅峰状态，历代医家积累了许许多多的医药学专著。新文化运动以后，现代科学迅猛发展导致社会资源的重新分配，客观上减慢了传统科学的发展速度。此后的传统医药学在与西医药学的并存、融合、争鸣、排斥中，或多或少地受西医药学的影 响，尽管也涌现了许多医药学专著，但不可避免地留下时代的烙印。而公认的观点是，历史上传统文化的大环境氛围对中医药理论的形成和发展产生了重大影响，其本身的某些理论常被医药学借鉴发展，形成了中医药理论的基本思维模式框架，诸如阴阳五行学说，而且传统文化的某些深层次思维特点，比如重整体、重类比等，都对传统中医药临床工作者思维模式的形成起到了重要作用。时过境迁，传统文化更像是一种符号被束之高阁，只可远观，传统文化的思维模式和话语系统在今日变得难以理解，就更谈不上是传统思维模式地培养了，此种窘态是传统中医药学，也是一切与传统文化密切相关的“老手艺”难以有效传承发展、处处碰壁的根本原因。从这层意义上讲，加大对传统文化的学习，并借以形成适合中医药的传统思维，是无奈中的必行之举。要培养一批在现代社会中有着深厚的中国传统文化积淀、真正意义上的传统中医药临床工作者，把中医药事业的基因传承下来，必须多读传统中医药临床名著。

今天，我们要学习纯正的传统医药学，发展现代中医药学，传统中医药临床名著特别是著名医药学家原创性专著，仍然是掘之不尽的金矿。为了使现代中医药的学习者、研究者和从业者们以最小的阅读量获得最大的阅读效果，宏观了解传统中医药学成就的概貌，和掌握传统中医药学的精华，我们汇集了8种传统中医药临床名著，作为《传统中医药临床精华读本丛书》第五辑，由山西科技出版社出版，奉献给同道。

本丛书的遴选宗旨是：尽量以临床实用为落脚点；尽量包括反映不同学术见解和临床经验的医药学著作；尽量选择临床医药学家原创性的小部头著作；尽量选择资料信息量大的汇编性的较大部头著作；尽量选择内容通俗可读性强的学术性著作。

分册（1）《养生杂疗方》包括《养生方》、《杂疗方》两部分，为养生方术以及房中、咒禁内容。二书同抄于一卷帛书，从字体上看当为秦时抄本；原文亦不见针法；其行文风格和用语与《五十二病方》基本上没有什么区别；从内容逻辑上看《养生方》、《杂疗方》、《胎产书》当为不可分割的一部书。此两种的成书年代应该与《五十二病方》大致相同。其中，《养生方》1卷。东汉·不著撰人。本书缺损相当严重，估计原书有6000字左右，现仅存3000余字。本书字体介于篆隶之间，抄写年代当在秦汉之际。全书字体、笔迹基本一致，但亦有某些增补的痕迹。本书为一部临床方药专书，皆为养生方，其中大多数为房室养生。书中明确提出，“圣人合男女必有则也”。则就是规律，细说起来就是“乐而有节，则和平寿考”，快乐而有节制地过性生活，可使人心平气

和、健康长寿。饮食能滋补身体，而纵欲则损伤年寿，所以圣人主张男女交合必须遵循一定的法度，性交要有节制。性交时动作要舒缓，切忌粗暴急躁，要模仿许多动物的姿态作为性交方式，并要坚持做房中气功导引。此外，还要了解女子的阴道结构，对性交动作的高、下、深、浅、左、右等都有讲究。书中记载了33种疾病或事项的90余个养生方，其中有食疗、食养方，有内治方，有外用、外治方。主要部分是房中养生方，即通过药物的摄养或治疗，以消除某些性功能障碍的方法；也有少量房中导引养生理论的内容附于全卷之末。《杂疗方》1卷。东汉·不著撰人。帛书残损严重，很多地方整片缺失，现存文字约有45个方剂，包括4个方面其一主要记载增强男女性机能的方法。在这一部分中运用了内服和外敷药物、药布摩擦、药物内塞阴道等方法，多以外用药物、药布为主。其二为产后埋胞衣之法，以求小儿一生健康长寿。本段产后埋胞法包涵了《胎产书》的主要内容。其三记载“益内利中”法，以内服药为主。主要涉及强身益内、抗老延年的养生法。其四主要记载蛇伤等的预防和治疗。(2)《修事指南》炮炙专书，1卷。清·张叡撰。撰年不详。本书分论除前言外，其他各药几乎全部出自于《本草纲目》的“修治”等项下内容。也就是说《修事指南》将《本草纲目》的内容聚集于一本，因此，其炮制方法为《本草纲目》及以前历代炮制方法（上至最早的《神农本草经》与《雷公炮炙论》）等内容的归纳、总结与李时珍本人心得体会。广泛吸取了各家本草著作中有关炮制的文献资料，是非常切于实用的炮炙专书。首为炮炙论，总论制药之法；其次分论

232 种药物具体的炮炙方法。中药材在应用或制成剂型前，进行必要加工处理的过程，又称炮炙、修事、修治等。其中炮炙也专指用火加工处理药材的方法。由于中药材大都是生药，多附有泥土和其他异物，或有异味，或有毒性，或潮湿不宜于保存等，经过一定的炮制处理，可以达到使药材纯净、矫味、降低毒性和干燥而不变质的目的。另外，炮制还有增强药物疗效，改变药物性能，便于调剂制剂等作用。中药炮制方法通常分为修制、水制、火制、水火共制、其他制法 5 大类。李时珍的《本草纲目》虽是综合性本草著作，但其中多设有“修治”一项，先述前人记载，再记当时炮制经验，最后谈及个人见解，就炮制内容而言，远远超过以前的炮制专著，全面反映了明代炮制技术水平，与雷斅的《雷公炮炙论》和缪希雍的《炮炙大法》一起，是中药炮制的三部专著。张氏指出：“炮制不明，药性不确，而汤方无准，病症不验也”。反映了炮制与药性、医疗活动、临床疗效的关系。书中论述各种炮制方法的功能，“煨者去坚性，煨者取燥性，炒者取芳香之性，泡者去辛辣之性，蒸者取味足。”在中药炮制理论方面多有发挥。1928 年以后，本书又先后被改名为《制药指南》或《国医制药学》印行，内容未变。（3）《医学问对》又名《医学课儿策》，不分卷。清·高鼎汾撰，其门人王旭高加注评点。成书于公元 1843 年。后经周小农编辑刊行。高鼎汾系外科名医高锦庭之子，周小农称其“承其家传，研究治术，内外业精。”高氏以策学条例，随问随答，以得教学相长之益，故名之曰课儿策。是书以问答形式，共 15 题。内容详细，切合实用，便于记诵，利于入门，论述 13 种病

证，包括温热、痢疾、中风、虚劳、痉病、暑病、湿病、燥病、疟疾、喉痧、妇人病、肺病、胎前。对温、湿二症，以及痉、痰、痢、厥四症的辨治，更有可取之处。每种病证均详细论述其病因、病机、诊断、治疗处方等。特别在疑似之间类同之处尤见功力。全书以论为主，以证论方，论方数十首。所论方剂均系名方，引经据典，简明扼要。如“湿症之所以忌清润也。治之之法，宜三仁汤，用杏、蔻、朴、夏等先开上焦肺气。肺主一身之气，气化则湿亦化。用滑石、通草等分利下焦，此治湿之正方也。”每个病症之后详述其治法，并列其方药，加以阐释，使人一目了然。如论中风“若内风入肠胃者，《金匱》有风引汤及侯氏黑散，取诸石属金、金能平本之义。”论燥证“初感必在肺卫，清气分者桑杏汤，用桑、杏、象贝、香豉以化其表，用沙参、梨皮、栀子以清其本，咳者桑菊饮”。(4)《幼科指南》又名《幼科医学指南》，4卷。清·周震撰，成书于1661年。以小儿形质柔脆，易虚易实，调治少乖，则毫厘之差，遂至千里之愆。“盖妇孺有病，恒不能自道其所苦，即言之而有所不能尽。”因此惟女子与小人为难医。儿医号为哑科，自古再为难事。周氏在行政之余，“究心医门，尝就所心得，成妇科幼科指南两编；盖从其难者入手，则易者自迎刃而解”（蔬香居士序）。卷一儿科歌赋及议论；卷二为小儿杂症；卷三、四分别论述小儿心、肝、肺、脾、肾诸经病证并附医案。书中有治疗小儿夜啼奇方，不由哑然一笑：“天皇皇，地皇皇，我家有个夜哭郎，过路君子念三遍，一觉睡到大天亮。”(5)《外科十法》，清·程钟龄撰。程钟龄晚年，把在普陀寺诊治外科病的经验，结

合参考《外科旨要》，约以十法，写成《外科十法》1卷；后人将此附于《医学心悟》书末，刊刻于雍正十年（公元1732年）。程钟龄序说：“言简而赅，方约而效，以之问世，庶几其有小补乎。将见《十法》一书，与《医学心悟》并行于天壤间也。”十法曰：内消法一、艾灸法二、神火照法三、刀针砭石法四、围药法五、开口除脓法六、收口法七、总论服药法八、详论五善七恶救援法九、将息法十。“以上十法，乃治痈疽发背之大纲。大者可为，小者可知已。余生平善治外证，其心法全在于此。约而能赅，确而可守也。”包括外科、皮肤科等45种病的辨证施治。（6）《外治寿世方》，清·邹存淦所著。邹氏认为年老体衰，“阅历既多，性情自异，每遇疾痛，往往执不药中医之说，置之不理”；幼年体嫩，“畏於药味，十九未能下咽”，皆不宜服药；痘疹、产科生死攸关，惟外治较为稳妥；故广收博采各科外治法之名方，无一杜撰，仿吴师机《理渝骈文》体例，编辑成帙；分《外治寿世方初编》和《外治寿世方续编》两部分。初编4卷，刊于1877年，按病种、人体部位以及妇、儿、急救、杂治分为68门，载方2400余首；续编2卷，刊于1887年，则以膏丹立目，收外治膏丹87种。其治法有外洗、外敷、熏洗、擦法、塞法等多种。所治诸症统括内、外、妇、儿等各类疾病，并兼及养生。（7）《食鉴本草》1卷。清·费伯雄撰，约刊于1883年。道光年间，费伯雄曾两度应召入宫廷治病，先后治疗皇太后肺痈和道光皇帝失音证，均取得显效。为此获赐匾额和联幅，称道其“是活国手”。民以食为天，或一日不食，则饥饿难度；药食同源，合而服之，以补精益气；饮食不

当就是致病之源，而食物有酸苦甘辛咸五味，又有寒热温凉四气，不辨病之寒热虚实，不可妄投。费氏医学思想以“醇正”、“缓和”为特色，因此注重饮食养生。本书首论各种食物的功用、主治、宜忌；其次按风、寒、暑、湿、燥、气、血、痰、虚、实10种病因分别论述各种治疗方法所需的若干食品。兰庭逸史序：“披阅一通，乃知人生之一饮一食，莫不各有宜忌存焉。若五谷菜蔬，以及瓜果六畜等类，靡不毕具。或食以延年，或食以致疾，或食发寒热，或食消积滞，或补腰补肾、益脾滋阴，或动气动风、损精耗血，种种详明，条条是道。此费氏之一片婆心以济世者也。吾愿摄生者，以有益者就之，无益者违之，庶养生却病两有裨焉。”现存《珍本医书集成》本。(8)《饮食须知》，元·贾铭撰。据说，明太祖召问当时已过百岁的贾铭（自号华山老人，卒年106岁）养生的方法，贾铭对曰：“要在慎饮食。”随后他就撰写了《饮食须知》一书呈进御览。自序：“饮食借以养生，而不知物性有相反相忌，丛然杂进，轻则五内不和，重则立兴祸患，是养生者亦未尝不害生也。历观诸家本草疏注，各物皆损益相半，令人莫可适从。兹专选其反忌，汇成一编，俾尊生者日用饮食中便于检点耳。”贾氏从“饮食精以养生”，“物性有相反相忌”出发，详述这些食物的性味、相宜、相忌、相反、相杀的关系，过食（某种食物）导致的病症与危害，有毒食物的形态特征与解毒的方法等等；全书分水火、谷类、菜类、果类、味类、鱼类、禽类、兽类8卷，对359种食物的性味、反忌、毒性、收藏等进行了编选介绍，提出了“养生者未尝不害生”的观点，告诫人们在日常饮食中要合理膳食，

注意饮食卫生，不可多食，避免因饮食不当而损害健康。但书中也有少量不符合现代科学甚至带有迷信色彩的内容，读者在阅读时应予以辨别。

每分册原文均选用相应的善本为基础，并较以近世出版的点校本，导读由相关领域的专家编撰。力求使必读之书成为可读之书，有用之书成为能用之书。

导 读

一、费伯雄其人

费伯雄（1800～1879），字晋卿。江苏省武进县孟河镇人。孟河医派的主要代表人物。费伯雄生长在世医家庭，家学渊源，先祖于明末迁居武进孟河。其家族世代以医为业，高祖云阁，常与镇江名医王九峰切磋医学，是晚清以来孟河四大家之一。费伯雄少时习举子业，会写诗作文，擅长下棋弹琴，弱冠即有文名。后来弃儒学医，承传家学，潜心研究《灵枢》、《素问》以及张仲景以后诸多名医大家的医学著述。悬壶执业不久，即以擅长治疗虚劳驰誉江南。费伯雄行医名传大江南北，一生治人以万计。所著医书，尤于杂病最详，略于伤寒。费伯雄觉得当时医界不善于继承前人学术成就，于是他呕心沥血，尽平生之力，将自己的医学见解和临床经验著成书，名为《医醇》，共24卷，未及刊印，就被兵乱焚毁。晚年追忆原书内容，重新撰写，但“不及十之二三”（《医醇义·自序》），并改变书名，计4卷。其余有《医方论》（4卷）、《怪疾奇方》（10卷）、《费批医学心语》、《费氏食养三种》、《本草饮食谱》、《食养疗法》）、《食鉴本草》（1册）、和《留云山馆文诗钞》等。费伯雄少年成名，20余岁已经医名远播，道光年间（1821～1851）曾两度应召入宫廷治病。咸丰十年（1860）太平军二破江南大营，费伯雄避居扬州期间，一时请他看病的达官贵人络绎不绝。据史料记载，费伯雄曾先后治愈清道光帝的失音

症，皇太后的肺癰。道光十二年（1832）与印墅吴南耀同受知于江苏巡抚林则徐时为其治过病，也为左宗棠医治过。咸丰八年（1858）清军江南大营主帅向荣咯血于丹阳，其帮办、江南提督张国梁（又名嘉祥）来孟请其去丹阳医治，向荣愈后赠匾额，誉其谓“费氏神方”。凡经他切脉，便能“晰脉知微，察如丝缕”，掌握病情。他用药以“培养灵气”为宗。论医戒偏戒杂。谓古医以“和缓”命名，可通其意。他认为习医在学术上要强调师古法古方，然而制方用药关键在义理之当，不可拘泥，不在药味之新奇。他反对用不变之方去套千变万化之疾。诊病时必须明经络，知病由，能立法，会变通。即针对各种不同病因，灵机应变，方能显效。他认为“天下无神奇之法，只有平淡之法，平淡之极，方能神奇”。因此，他开的处方，用药总以“协调阴阳，顾护正气”为前提。先后治疗皇太后肺癰和道光皇帝失音证，均取得显效。为此获赐匾额和联幅，称道其“是活国手”。至咸丰（1851~1861）时，费氏医名大振，远近求医者慕名而至，门前时常舟楫相接，孟河水乡小镇此时也以医药业发达而成为一个繁盛地区。费氏博学通儒，医术精湛，人称其以名士为名医，蔚然为医界众望。

费伯雄医德高尚，其对医生的医德亦特别重视。当时，针对当时医风不良的情况，他对学医人的要求：“欲救人学医则可，欲谋利而学医则不可，则利心自淡矣！利心淡则良心现，良心现则畏心生。”认为学医的人不能抱有太多私心，只有淡泊名利医术才能精进，所以为医者首重医德。又说，“医虽小道系甚重，略一举手，人之生死，因之可不敬惧乎！”他平时临症施治，不敢掉以轻心，常以局外之身引而进之局内之痛痒相关。由此可见他对病人的负责态度，这些都是后贤应该学习的地方。

祖国医学素来是药食同源，费伯雄十分重视饮食疗法，在其著作中有《费氏食养三种》、《本草饮食谱》、《食养疗法》、《食鉴本草》，与饮食密切相关，也可看出他对饮食及食物的研究是颇有成就的，在《食鉴本草》序中提到“人生之一饮一食，莫不各有宜忌存焉。若五谷菜蔬，以及瓜果六畜等类，靡不毕具。或食以延年，或食以致疾，或食发寒热，或食消积滞，或补腰补肾、益脾滋阴，或动气动风、损精耗血……”饮食是大家日常生活的重要部分，与人体健康密切相关，了解饮食文化，也是一种很快的事情。

二、饮食文化与生活

中国饮食文化博大精深，源远流长，子曰：食不厌精，脍不厌细。华夏民族的饮食生活体现了传统文化的特性尽管有些特性对于现代人来说是不可理解、或者说不太科学但饮食生活难道仅仅是“科学”二字所能说尽的吗？如果我们再关注一下“文化”那么研究中国人的饮食生活不仅是研究中国文化的必要的组成部分，甚至可以成为研究中国文化的一把钥匙。有着五千年文明古国美誉的中国，在几千年的历史长河中，已成为中国传统文化的一个重要组成部分，素有“烹饪王国”之称。中国饮食不仅仅是技术，同时也是一种艺术，是文化，是我国各族人民辛勤的劳动成果和智慧的结晶，是中华民族传统文化的一个重要组成部分。远古时代，我们的祖先采集野果，捕捉野兽，过着茹毛饮血的生活。《礼记·礼运》篇记载：古者未有火，食草木之实，马兽之肉，饮其血，茹其毛。从生食向熟食的转化是人与动物相区别的标志之一，是人类发展史上一个重要的里程碑。而用火进行食物加工更是人类进化的一个重要标志，也可以说是人类饮食文化的起点。火的运用和控制促使了陶器的产

生。陶器发明以后，就被用作炊具和食具，釜、鼎、鬲、甑是最早出现的陶制炊具，陶器的发明标志着烹饪技术的第一次飞跃，人类真正进入了烹饪时代。公元前 21 世纪，原始社会解体，中国进入奴隶社会阶段。

从夏到秦，我国先民的烹饪技术得到了迅速发展。《吕氏春秋·本味篇》记载了商代名臣伊尹以至味说汤的故事，叙述了商汤之时的烹饪状况，提出了烹饪理论的一些基本论点。《吕氏春秋·本味篇》是我国历史上最早的一篇烹饪理论文章。而黄河流域最早的名菜——周代八珍则标志着先秦烹饪技术达到一定水平。“八珍”是周代宫廷名菜，对后代影响深远，成为烹饪中特定的名词。周代还盛行饮食疗法，我国第一部医书《黄帝内经》就叙述了古人常说的“医食同源”。秦汉到隋唐，是我国封建社会的发展时期。汉代是我国历史上一个承前启后的重要阶段，这一时期的烹饪技术日趋成熟。张骞出使西域，开通了一条丝绸之路，发展了与西域各国的关系，既引进了西方食品，同时也将中国的饮食文化推向了世界。魏、晋、南北朝时期是中国各族人民文化、生产技术的大交流、大融合时期，同时也促进了我国饮食文化的发展。这一时期与饮食相关的重要历史文献是北魏贾思勰的《齐民要术》。隋唐五代在食疗方面有突出成就，主要体现在唐代名医孙思邈撰写的《备急千金要方》，这是现存最早的食疗专论。宋代是我国饮食史上的一个昌盛时期，最突出的特点是都市饮食市场的形成与发展空前繁荣，这可以从北宋宫廷画家张择端的《清明上河图》中得到印证。从两宋到明清，我国烹饪理论达到相当的水平，从元代忽思慧的《饮膳正要》到清代袁枚的《随园食单》，特别是袁枚的《随园食单》，更是将中国烹饪理论推向了一个成熟阶段，现阶段交通运输发达、保鲜技术完备成熟，使得不同

地域的人们的饮食发生融合，饮食文化正在走向汇通，是饮食文化的又一发展。

三、饮食疗法

饮食疗法，简称食疗，是指应用具有药理作用的食物防治疾病、保健强身的一种方法。按照中医理论认为“医食同源”、“药食同源”，很多中草药，既可作为治疗疾病的药物，同时也是很好的食品，就是我们日常生活中的很多蔬菜、水果常常也都具有食与药两方面的性能。因此，这些食品既可为食又可为药，就成为了饮食疗法丰厚的物质基础。我国传统食养、疗的经验积累了大量宝贵的财产，再经过中医理论的指导，不断吸取新的知识，不断进行临床实践，不断总结、不断提高，逐步形成饮食疗法一门专门的科学。食物中含有维护机体健康以及提供生长发育和劳动所需要的一切营养素；这些营养素包括碳水化合物、脂肪、蛋白质、无机盐、维生素和水六类。人类就是一“五谷为阳”、“五果为助”、“五畜为益”、“五蔬为充”以维持其生生不息的生命活动的个体。正确、合理的饮食调养，不仅能提供人体必不可少的营养物质，而且还能起到补益养生，强身健体、延年益寿的作用。“养生当论食补，治疗当考药攻”。自古以来，就有一种介于“食补”与“药攻”之间，既能补益又可治病，教人们从美味中吃出健康，除去疾病的饮食治疗方法。我国古代劳动人民在创造中医中药的同时，对饮食治疗留下了许多宝贵遗产，早在公元前597年就已发现酒曲对胃肠道疾病的治疗作用；晋时葛洪著《肘后方》首先记载了海藻治疗瘰方（即甲状腺肿）；唐代著名医学家孙思邈曾在《千金翼方》中说“凡病先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔”。由此可见，饮食疗法是自古就为医家所推崇的一种治

疗方法。近几年来，随着工业现代化的高速发展，导致了日益严重的自然界生态失衡，某些药物的毒副作用，已给不少病患者带来了极大的痛苦，人们发出了“回归大自然”的强烈呼唤。利用食物来治疗疾病的方法越来越受到人们的重视，专门研究食物养生治病方法的“食疗学”也随之应运而生。许多医药人员致力于从浩如烟海的饮食医学著作中发掘整理食疗文献，从民间寻觅确有疗效的饮食偏方，利用饮食治疗疾病，不但为历代医药学家所肯定，而且也为现代医学所证实。饮食疗法已堂堂正正地走进了千家万户。

饮食疗法的三个原则：饮食疗法，是指根据不同的病证，选择既可食用，又可防病治病的食物来防治疾病的治疗方法。此种疗法，对于人体的生长发育、治疗防病和健康延年有着显著的作用，所以临床应用甚广。由于人有男女老少之别，病有阴阳盛衰之异，所患的疾病寒热虚实不一样，因此饮食疗法的基本原则有三：

（一）因人因病，辨证施食：人体由于个体素质的差异，生活习惯的不同，感受的病邪常有风、寒、暑、湿、燥、火和其他多种继发致病因子之别，一旦机体受病，临床上表现的证候常常不尽相同，因而运用食疗时应因人因病辨证施食。如对成年体质壮实的外感风寒患者，可选用姜糖饮、姜糖苏叶饮、葱白粥等食疗方以治之；对老年体质虚弱而患有外感风寒病者，常选用人参桂枝粥、木耳粥等以调治之。

（二）因时因地，灵活选食：在选择适宜的饮食之中，还要根据春夏秋冬不同节气之寒热温凉的不同特性，以及高山、平原、丘陵、岛屿之地理环境之差异，因时因地，灵活选择不同性质、不同功用的饮食治疗方予以调治。如春季应选用牛蒡粥、菊花粥、葱豉粥等以预防疫毒之邪入侵体内；