

中·等·职·业·教·育·教·材

ZHONGDENG ZHIYE JIAOYU JIAOCAI

食疗保健

◆ 陈晓晓 主编 ◆



中国轻工业出版社

ZHONGGUO QINGGONGYE CHUBANSHE

中等职业教育教材

食疗保健

陈晓晓 主编

谢 亮 张林超 编

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

食疗保健 / 陈晓晓主编. —北京:中国轻工业出版社, 2006. 2
中等职业教育教材
ISBN 7 - 5019 - 2639 - 5

I. 食… II. 陈… III. ①食物疗法 - 技术学校 - 教材 ②食物养生 - 技术学校 - 教材 IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 25666 号

责任编辑: 白洁 王立平 责任终审: 陈耀祖 封面设计: 崔云
版式设计: 丁夕 责任校对: 方敏 责任监印: 胡兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2006 年 2 月第 1 版第 2 次印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 5.625

字数: 146 千字

书号: ISBN 7 - 5019 - 2639 - 5/TS · 1615 定价: 13.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010 - 65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010 - 85119817 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: Club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60085J4C102ZBW

中等职业教育烹饪专业教材编审委员会

主 任	赵济清				
副 主 任	徐家林	胡燕燕			
技术顾问	周晓燕				
委 员	卢继明	董兆成	李隆法	张延年	
	郭福华	程 思	梁国利	熊家军	
	陈耀祖	李炳华			

编写说明

为满足中等烹饪职业教育需要，提高教学质量，推进素质教育的发展，特编写此教材。

本教材既可供中等职业学校（中专、技校、职业高中）烹饪专业使用，还可作为饭店员工培训教材、餐饮业职工自学读物。

本书第一章、第二章、第三章由陈晓晓编写，第四章由谢亮、钱程编写，第五章、第六章由张林超编写。扬州大学旅游烹饪学院薛党辰担任主审。本书在编写过程中得到吴志华、相进军、梁玉虹、李隆法等人的大力支持和帮助，在此一并表示感谢。

由于我们水平有限，加之时间仓促，书中难免存在各种缺点和错误，敬请广大读者指正。

编者

前 言

改革开放以来,我国中等烹饪教育伴随着人民生活水平的提高和对餐饮业需求的增长而得到了快速发展,烹饪教材建设也取得了一定的成果。曾被社会广泛选用的中专和技校烹饪教材有的已使用了近三十年,为我国中等职业教育和职业培训做出了不可磨灭的贡献。

但是,随着科技进步和餐饮业的蓬勃发展,现有的一些烹饪教材无论从内容到形式,都存在着种种局限和不足,如烹饪理论不够科学和规范、烹饪原料知识和烹饪器械设备知识不够全面、与烹饪相关的学科门类不够系统等等,特别是在培养学生实际动手能力方面也还缺乏特色。对此,许多从事中等烹饪教育的教师 and 学者纷纷呼吁有关方面能在现有的中等烹饪教材基础上,组织编写出一套能反映当前烹饪行业新技术、新工艺、新设备、新材料,突出职业教育特色的烹饪工艺系列教材,以适应中等烹饪教育的发展。

1998年9月,中国轻工业出版社在扬州主持召开了部分中专、技校和职业学校的有关领导、教师参加的中等职业教育烹饪工艺系列教材编修出版筹备会议。与会代表交流了现有的中等烹饪教材使用情况,提出了需要重新编写的教材名称及目录,商讨了教材编修、出版的有关事宜。当时正在扬州参加全国高等职业教育烹饪专业系列教材编审会议的原扬州大学商学院烹饪系季鸿崑先生和黑龙江商学院烹饪系赵荣光教授应邀到会,他们分别阐述了现有的中级烹饪教材的历史作用和重新编修一套中级烹饪系列教材的迫切性、艰巨性,对教材编写工作提出了许多指导性意见。

为确保教材的编写质量和如期出版，我社聘请了扬州大学旅游烹饪学院烹饪和应用系周晓燕副主任作为本系列教材的技术顾问，并成立了有出版社领导和主要参编学校领导、专业教师组成的教材编辑委员会。参与教材编审、策划工作的有江苏食品学校、浙江商业学校、广西烹饪学校、云南商贸旅游学校、安徽合肥商业学校、常州旅游学校、江苏淮阴商业学校、天津烹饪技术学校、北京劲松职业高中、北京新源里职业高中、江苏泗阳职教中心和江苏英才烹饪技校等十余所学校的领导和专业教师。扬州大学旅游烹饪学院、杭州商学院和北京联合大学旅游学院的部分老师也参与了教材的编写工作。1999年1月和5月，我社又先后在北京和杭州召开了教材编写会议，对各校提出的教材编写方案进行审议，规范了15种教材的名称，制定了主编、主审的认定标准，并根据这些标准进行自荐与互荐，初步确定了每种教材的主编、主审和参编单位及人选。会议决定分期分批用两年左右的时间，在2000年前将全套教材出齐。

根据教育部有关领导对职业技术教育的特点及职业教育教材主要特点的论述精神，本书编委会提出了对本套教材编写的总体思路，强调要在保证质量、编出特色上下功夫；要加大教材的科技含量，在科学性、规范性、系统性、广泛性和适用性上突出教材的特色。对其中部分教材还配制了音像光盘，随书配套发行，以利于指导学生提高实际动手能力。

经过全体参编人员的努力，本套教材现已陆续出版，我们诚恳欢迎广大烹饪教育工作者给予批评和指正。

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 中医食疗保健的发展概况	(1)
一、中医食疗保健的萌芽期	(1)
二、中医食疗保健的成熟期	(3)
三、中医食疗保健的发展期	(4)
第二节 中医食疗保健研究的内容及学习的意义	(5)
一、中医食疗保健研究的内容	(5)
二、学习中医食疗保健的意义	(5)
复习思考题	(6)
第二章 中医食疗保健基本原则	(7)
第一节 注重整体	(7)
一、注意人体自身的完整性	(7)
二、注重人与自然界的统一性	(7)
第二节 辨证(体)施食	(8)
第三节 调整阴阳	(9)
一、阴阳的概念	(9)
二、阴阳失调的表现	(10)
第四节 调整脏腑功能	(12)
一、五行与五脏	(12)
二、五脏六腑的生理功能	(13)
三、五脏六腑的相互关系	(14)
四、调整脏腑功能的方法	(16)
第五节 调理气血	(16)
一、气血的概念	(16)

二、气血失常	(17)
三、气血的调理	(18)
复习思考题	(18)
第三章 食疗保健原料的性能、采集与加工	(20)
第一节 食疗保健原料的性能	(20)
一、食疗保健原料的四气五味	(20)
二、食疗保健原料的升降浮沉	(22)
三、食疗保健原料的归经	(22)
第二节 食疗保健原料的产地与采集	(23)
一、原料的产地	(24)
二、原料的采集	(24)
第三节 食疗保健原料的加工	(25)
一、原料加工的作用	(25)
二、常用的加工方法	(26)
复习思考题	(28)
第四章 食疗保健原料	(29)
第一节 动物类原料	(29)
一、畜禽肉	(29)
二、水产品	(35)
三、蛋乳品	(48)
四、野味品	(51)
第二节 植物类原料	(54)
一、蔬菜	(54)
二、菌藻	(70)
三、果品	(73)
四、粮食	(86)
第三节 调味原料	(93)
第四节 中药类	(98)
一、补气类	(98)

二、补阳类	(100)
三、补血类	(101)
四、补阴类	(103)
五、理气类	(105)
六、止血类	(106)
七、活血类	(107)
八、利水渗湿类	(108)
九、芳香化湿类	(109)
十、清热类	(110)
十一、解表类	(111)
十二、化痰止咳平喘类	(112)
十三、收涩类	(113)
复习思考题	(114)
第五章 饮食宜忌	(116)
第一节 常人饮食宜忌	(116)
一、正常质	(116)
二、气虚质	(116)
三、阳虚质	(116)
四、血虚质	(117)
五、阴虚质	(117)
六、气郁质	(117)
七、瘀血质	(117)
八、痰湿质	(118)
九、阳盛质	(118)
第二节 四时、区域饮食宜忌	(118)
一、春季饮食宜忌	(118)
二、夏季饮食宜忌	(119)
三、秋季饮食宜忌	(119)
四、冬季饮食宜忌	(120)

五、北方饮食宜忌	(120)
六、南方饮食宜忌	(120)
第三节 妇女饮食宜忌	(121)
一、日常饮食宜忌	(121)
二、经期饮食宜忌	(121)
三、孕期饮食宜忌	(122)
四、临产饮食宜忌	(123)
五、产后饮食宜忌	(123)
六、哺乳期饮食宜忌	(123)
第四节 儿童和老人饮食宜忌	(124)
一、儿童饮食宜忌	(124)
二、老人饮食宜忌	(124)
第五节 原料搭配与烹调宜忌	(125)
一、原料搭配宜忌	(125)
二、原料烹调宜忌	(127)
复习思考题	(128)
第六章 常见病食疗	(129)
第一节 感冒的食疗	(129)
一、风寒感冒	(129)
二、风热感冒	(130)
三、暑热感冒	(130)
第二节 咳嗽的食疗	(131)
一、外感咳嗽	(131)
二、内伤咳嗽	(133)
第三节 哮喘的食疗	(135)
一、寒证哮喘	(135)
二、热证哮喘	(136)
三、肺虚哮喘	(136)
第四节 失眠的食疗	(137)

一、心脾两虚	(137)
二、阴虚火旺	(138)
三、痰热内扰	(138)
第五节 泄泻食疗	(139)
一、寒湿证	(139)
二、湿热证	(139)
三、伤食证	(140)
四、脾虚证	(141)
五、肾虚证	(141)
第六节 痢疾的食疗	(142)
一、急性痢疾	(142)
二、久痢	(143)
第七节 便秘的食疗	(143)
一、热秘	(144)
二、虚秘	(144)
三、冷秘	(145)
第八节 心悸	(145)
一、气血不足	(146)
二、阴虚火旺	(146)
三、心血瘀阻	(147)
四、心阳不足	(147)
第九节 头痛	(148)
一、血虚头痛	(148)
二、肝阳头痛	(148)
三、痰浊头痛	(149)
四、瘀血头痛	(149)
复习思考题	(150)
附：食疗保健食谱选录	(151)

第一章 绪 论

中医食疗保健学，是在中医基础理论的指导下，结合现代营养学、医学知识，研究食疗保健原料的性能，并针对人的身体状况，依据一定的应用原则，将食疗保健原料烹制成具有一定色、香、味、形的美味食品，使人食后能达到防病、治病、维护身体健康目的的一门学科。中医食疗保健学是一门实用性很强的学科，具有鲜明的民族文化特征，数千年来它为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大的贡献。

中医食疗保健学与西方营养学一样都是以食物与健康为研究中心并为健康服务的科学，但是中医食疗保健学更多的是生活经验的积累，与西方营养学相比，其历史十分悠久，在防病治病、滋补强身、抗老延年方面具有独到之处，是在反复实践基础上形成的朴素的科学理论体系，与现代营养学可以相互补充，为人类健康服务。

第一节 中医食疗保健的发展概况

中医食疗保健学的形成有一个漫长的历史过程，是在人类饮食生活实践中逐渐形成发展起来的。

一、中医食疗保健的萌芽期

人类的历史告诉我们，原始人类的饮食生活水平极其低下，他们穴居野食、茹毛饮血，食品不固定，对于众多的天然动植物并没有明确的可食与不可食的界限，疾病和死亡常伴随着他们。但是人类是有思维、有意识的，他们能将饮食生活的经验和认识代

代相传，并日积月累。当人们多次利用食物的特定作用时，药物的概念便逐渐产生。我国许多古籍中如《淮南子》、《史记补三皇本纪》、《通鉴外记》等，都有“神农尝百草、始有医药”的说法，可见药物是古代劳动人民在“尝”的过程中发现并分离出来的。药物最初来源于食物，来源于人类的饮食活动，“医食同源”之说由此而产生。

随着社会生产力的发展，人类开始知道用火，并将其用于对食物的处理，如：芋类生食有毒，熟食甘美；肉类生食腥臭，熟食甘美。食疗保健的作用也逐渐被发现。

至周代，出现了专门利用食物治病、养生防病的“食医”，食医的职责是“掌和王之食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐。”《周礼·天官·疾医》中也有“以五味、五谷、五药养其病，以五气、五色、五声眡其死生。”的记载。《黄帝内经》是战国时期的医学专著，该书提出：“凡欲病，必问饮食居处”，要求：“治病必求其本”，提出“药以祛之，食以随之”的治疗原则，强调以“五谷为本”，并对不同脏腑病患者宜食什么饮食也有较清楚的记述。如：“肝色青，宜食甘，粳米、牛肉、枣、葵皆甘。心色赤……”其中所倡导的“食饮有节，谨和五味”等观点，对现代营养学仍然具有指导意义。

秦汉时期，经济文化发展较快，从而加速了对食疗保健的研究。秦始皇、汉武帝都是贪求长生不老的帝王，他们要太医、方士去寻求长生不老药物和饮食，促进了食疗保健的发展。东汉名医张仲景首创桂枝汤、百合鸡汤、当归生姜羊肉汤等药膳方剂，用以治疗人体多种疾病。桂枝汤由桂枝、芍药、甘草、生姜、大枣五味药物制成，这些药物在当时是厨房里最常用的调味品。当归生姜羊肉汤的应用说明张仲景已经认识到药借食力、食助药威的道理。

东汉末年所出的我国现存最早的药书《神农本草经》共收录了 365 种药物，并根据药物的性能和使用目的而将药物分为上、

中、下三品，上品药中的大枣、人参、枸杞、五味子、地黄、薏仁米、茯苓、沙参，中品药中的生姜、葱白、当归、杏仁、乌梅、鹿茸、贝母等均常用于制作食疗保健膳食。

中医食疗保健经过先秦及秦汉时期医学家、养生家的整理总结以及诸子百家的补充，由生活经验的积累逐步向一门学科发展。

二、中医食疗保健的成熟期

据《隋书·经籍志》记载，魏晋南北朝时期，专门的《食经》已经大量出现，与食疗养生有关的书名不下40余种，对食疗、食养的发展起到了承前启后的作用。从现存的若干医籍中可以看出，这一时期医学家、养生家对由于饮食营养缺乏所导致的疾病，有了较具体的认识，并且找到了相应的饮食疗法。如晋代葛洪在他所著的《肘后方》中，首先记载了用海藻酒治瘰癧（甲状腺肿），用猪胰治消渴病（糖尿病），用大豆、小豆、牛奶等富含维生素B₁的食物治疗脚气病的食疗方法。这种方法在现代医学史中直至17世纪才被美国人发现。

唐代名医孙思邈在他所著的《千金方》中，专列了“食治篇”，分果实、菜蔬、谷米、鸟兽四门来叙述，并提出：“为医者，当晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈然后命药。”从而为“食疗保健学”成为一门学科作出巨大贡献。孙思邈的弟子孟诜在《千金方》、《千金翼方》的基础上搜集民间所传、医籍所载，加以己见，集食物、用药于一书撰写《补养方》，后经张鼎增补改名为《食疗本草》，共收食227种，较为系统地介绍了食物防病治病的作用以及食物的性能、功效、烹调方法等理论，是我国第一部“食疗”专著。

唐代还有一些医学家及养生家对食疗保健理论作出过贡献，如昝殷著的《食医心鉴》、杨晔撰写的《膳夫经手录》、王焘著的《外台秘要》等著作中有关食疗饮食禁忌的内容都十分丰富。从此

食疗保健成为一门学科，指导人们的食疗养生活动。

三、中医食疗保健的发展期

宋元时期食疗保健理论有了较为全面的发展，出现了食疗保健专著。《太平圣惠方》是宋皇家编纂的医学巨著，书中载有 28 种疾病的食治方法，其中 96、97 两卷则为食治专篇。《饮膳正要》在食疗保健史上更是占有很重要的地位，该书为元朝太医忽思慧所著，共三卷，注重理论和实际相结合，广收食疗经验，并且记有较详细的烹饪方法。书中介绍了药膳菜肴 90 余种、汤类 30 多种、抗衰老药膳方剂 29 例，并论述了许多有关饮食营养与健康的关系，极大地推动了食疗保健学的发展。

明清时期名医辈出，加上印刷造纸业的发展，更促进了食疗保健的全面发展。明代李时珍巨著《本草纲目》一书总结了明代以前的医药学成就。该书收载内容十分广泛，全书共 52 卷，载药 1892 种，直接收入许多食品，如“谷部”就收录了大豆、豆豉、粥、粽、饴糖、茺萸、酱、烧酒、饭、豆腐、糕、蒸饼等，另外还有许多食疗方剂并阐明功用，在第三和第四卷的主治中，几乎每一病症都列出了食治方法。明清时期较有影响的有关食疗保健的著作还有：明周定王朱棣所撰的《救荒本草》；清王孟英的《随息居饮食谱》，章穆的《调疾饮食辩》，袁枚的《随园食单》等。

中华人民共和国成立后出版了《中华人民共和国药典》、《中药志》等书籍，均收载了许多药膳原料。近现代中医食疗保健由于受到西方营养学的影响，曾一度被忽视过，但是中医食疗保健理论更容易被我国人民所接受，具有很强的实用性。改革开放后，各种刊物的出版、各类保健饮食品的开发、各地药膳馆的兴起，使食疗保健的发展形成了一个前所未有的高潮。

第二节 中医食疗保健研究的内容及学习的意义

一、中医食疗保健研究的内容

(一) 了解中医学基本原理

为了学好中医食疗保健知识，首先必须要对中医学原理，如中医学的整体观，中医学的虚实、阴阳、气血、脏腑等学说，以及它们失常的病理现象、治疗原则有一个系统的认识，才能更有效地指导食疗养生实践。

(二) 研究食物性能的基本理论知识

明确各种食物部分药物的性能，掌握其对人体的养生强身、防病治病的作用，能够在养生和治病的实践中规范化地使用。

(三) 研究食物的应用原则

主要包括食物的选择、加工、配膳、烹调乃至进食的方法、数量、时间等，根据辨证施食的原则，制定相应的食疗养生方法，烹制出人们乐于接受的食疗保健饮食。

二、学习中医食疗保健的意义

(一) 继承发扬祖国中医食疗保健的宝贵遗产

中医食疗保健具有悠久的历史、丰富的内容，但在过去使用范围较为局限，仅限于宫廷贵族享用以及民间流传。把那些行之有效的药膳名方、验方进行发掘整理，去粗取精、去伪存真地继承下来，为人民群众的健康长寿服务并发扬光大是历史赋予我们烹饪工作者的使命。

(二) 适应社会发展的需要

随着我国国民经济的发展和人民生活水平的不断提高，每个人都希望自己有一个强健的身体，青春永驻。现代营养学，尽管