

中医食疗

诸杰 主编



中国商业出版社

国内贸易部部编中等技工学校烹饪系列教材

中医食疗

诸杰 主编

中国商业出版社

(京)新登字 073 号

图书在版编目(CIP)数据

中医食疗/诸杰主编. —北京:中国商业出版社,1995

. I

ISBN 7-5044-1342-9

I. 中… I. 诸… III. 中医疗法-食物疗法-教材 IV

. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 12009 号

中国商业出版社出版发行

(10053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

中国石油报社印刷厂印刷

1995年1月第1版 1999年2月第2次印刷

787×1092毫米 32开 8.25印张 170千字

定价:7.00元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

编 审 说 明

国内贸易部部编中等技工学校烹饪系列教材是为了更好地为我国社会主义市场经济建设服务,主动适应我国第三产业迅速发展需要和人民饮食结构的变化,大力提高烹饪职工队伍素质,由我司根据《中华人民共和国职业工种分类目录》和有关教学文件的要求,组织有关烹饪高级讲师、特级烹调师和长期在教学第一线任教的教师编写的。经审定,可作为国内贸易部系统中等技工学校教材,也可作为职业中学、中级技术等级培训教材和企业职工自学读物。

《中医食疗》是烹饪系列教材之一。本书由诸杰主编。参加编写的有:天津青年职业技术职工学院诸杰、李秀琴、孔淑娟。最后由有关专家教授集体审阅。

在编写过程中得到了许多学校领导和教师的大力支持,在此一并致谢。由于编写时间仓促,水平有限,缺点疏漏在所难免,请广大读者提出宝贵意见,以便进一步修订完善。

国内贸易部教育司
一九九四年十月

目 录

第一章 绪 论	(1)
第一节 中医食疗的发展简史	(2)
第二节 中医食疗的特点	(5)
第三节 食疗的内容与分类	(7)
第四节 学习食疗的目的和意义	(10)
第五节 学习中医食疗的方法	(11)
第二章 食疗原料的性能	(13)
第一节 食疗原料的性	(13)
第二节 食疗原料的味	(14)
第三节 食疗原料的归经	(15)
第三章 食疗原料的功用	(18)
第一节 食疗原料的滋养作用	(18)
第二节 食疗原料的预防作用	(21)
第三节 食疗原料的治疗作用	(24)
第四章 食疗宜忌	(47)
第一节 食疗对象宜忌	(47)
第二节 食疗原料的宜忌	(51)
第三节 食疗饮食品制作中的宜忌	(52)
第四节 食疗饮食品的服用宜忌	(53)
第五章 食疗原料	(54)
第一节 谷物类	(54)
第二节 豆类及其制品	(61)
第三节 果品类	(68)
第四节 蔬菜类	(87)

第五节	菌藻类	(106)
第六节	禽兽类	(112)
第七节	乳蛋类	(125)
第八节	水产类	(128)
第九节	调料类	(143)
第十节	花卉类	(152)
第十一节	其他类	(156)
第十二节	中药类	(159)
第六章	食疗方选	(190)
第一节	益气健肝类	(190)
第二节	补血养营类	(197)
第三节	滋阴生津类	(202)
第四节	助阳健身类	(208)
第五节	兼补气血阴阳类	(212)
第六节	安神益智类	(216)
第七节	开胃消食类	(221)
第八节	温里散寒类	(225)
第九节	理气止痛类	(229)
第十节	活血化痰类	(231)
第十一节	平肝熄风类	(234)
第十二节	解表散邪类	(237)
第十三节	祛痰止咳类	(239)
第十四节	清热解毒类	(244)
第十五节	祛风除湿类	(248)
第十六节	利水消肿类	(250)
第十七节	润肠通便类	(252)

第一章 绪 论

中医食疗简单地说就是根据食疗原料的药性，针对病人的虚实寒热，以之疗疾的方法。它又分为外用和内服二法。

外用法是以食疗原料直接作用于患处或某一穴位，而达到治疗目的的方法。例如，治疗热毒时，可用苦瓜切片，涂擦热毒积聚之处，过1~2天，热毒即行隐退；再如治疗小儿小便不畅时，可将莴苣的茎叶捣烂如泥，涂敷于肚脐之上，小便即可通畅。

内服法即通常所说的“饮食疗法”。具体地说就是通过使人体摄入在中医辩证施食的理论指导下，根据各种食疗原料的性能、功用及其宜忌，依法组方，并采用一定的制作工艺制作的饮食品，用来防病治病，强身益寿的一种方法。它是中医食疗学中内容最为丰富的部分，是本书讲述的重点所在。

中医食疗学是系统阐述中医食疗的基本知识和实际应用的一门科学。它与西医营养学一样，都是以食物与健康为中心，并为健康服务的科学。西医营养讲的是通过摄入各种适量有益的成分，而达到身体和精神的完满状态；中医食疗则强调通过适量有恒地摄入特定食物或食物组，损其偏盛，补其偏衰等措施，以达到“精、气、神”的统一协调。所以二者在目的上可说是殊途同归，不过是着眼点不同，差别仅在微观与宏观之间。同时，在应用中，根据其各自的优势，二者还可相互补充，为了一个共同的目标——人类健康服务。

第一节 中医食疗的发展简史

中医食疗学是中医学的重要内容之一，具有悠久的历史，历经数千年，随着人类同大自然的斗争，经过不断的探索、积累和总结而产生和发展起来的。

一、萌芽期

漫长的原始社会，原始人对动物、植物和矿物等天然产品的品尝活动，乃是原始人最普遍的赖以生存的活动，“神农尝百草”的动人传说早已为人们所熟悉。正是这种活动，使人们逐步认识了一些动、植物既可饱腹充饥，又能治疗疾病。这些都对古代养生学、营养学、本草学等理论的形成和发展起了很大作用，同时也开辟了食疗药膳之先河。据此，在祖国医学中素有“医食同源”之说。

随着社会生产力的发展，遂人氏的钻木取火，伊尹创制汤液，夏禹时代开始酿酒等活动，都为食疗药膳学的发展打下了基础。

至周代，出现了专职从事食疗工作的“食医”，主要工作为“掌和王之六食、六饮、六膳、六肴、百酱、八珍之斋”，以此来主持养护之道。这就是世界上最早的专职营养师。

据商代以后的史料记载，当时用于生活和临床方面的食物和食品极其丰富，如《山海经》中记载药品 116 种，其中植物 52 种，动物 61 种，矿物 3 种。

西周至春秋战国时期，医药已比较发达，同时也注意到了饮食的调养和饮食卫生。如《周礼·天官·疾医》便载有“以五味、五谷、五药养其病。”的观点。

《黄帝内经》是战国时代出现的第一部医学理论专著。其中对食疗方面的论述颇多，如“凡欲诊病，必先问饮食居处”，要求治病时，“药以祛之，食以随之。”而其中所倡导的“食饮有节，谨和五味”等等观点，对现代营养学仍然具有指导意义。

秦汉时期已有不少食疗菜肴的记载，如枸杞炖小猪、韭菜炒蛋等都是当时的名菜。

汉代本草学巨著《神农本草经》共收录了 365 种药物，并将之分为上中下三品。其中上品和中品有很多都是日常所吃的食物，如大枣、山药、藕、薏米仁、蜂蜜、生姜、乌梅等等。

东汉名医张仲景在他的《金匱要略》中也采用了不少食疗方剂，如“猪皮汤”、“当归生姜羊肉汤”等都为典型的食疗验方。

上述所有这些，都为食疗的形成奠定了基础。食疗学随着人们的养生、医疗实践在逐步走向成熟，逐步成为一种专门的学问。

二、形成期

唐代名医孙思邈可谓“食疗学”发展中承上启下的人物。在其名著《千金方》中，专门开辟了“食治篇”，其中详细介绍了食养与食疗理论和谷、肉、果、蔬等 154 种食物的养生保健以及防治疾病的作用。并指出“为医者，当晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”从而为使“食疗学”成为一门专门的学问作出了巨大的贡献。

后来，其弟子孟洗又写成了《补养方》，又经张鼎增补改写为《食疗本草》。这是我国第一部食疗学专著，共收食物 227

种，分别介绍了食物的性能、效用、烹调方法以及食疗原则。

从此“食疗学”终于成为一专门的学问，用以指导人们的养生实践。

三、发展期

宋、金、元时期，食疗与食养理论与应用皆有较全面的发展。宋代《太平圣惠方》载有 28 种食疗之法；《寿老奉亲书》介绍了几十种适于老年人食用的食物；元代海宁医士吴瑞的《日用本草》开始探讨从日常食物中寻求治疗疾病的方法，收集记述了 540 种既是食物又是药物的品种，重点论述了它们的性味和功用。

《饮膳正要》则是一部较为完整的中医营养学专著，它继承了食、养、医相结合的传统，重视药物与食物的滋补和治疗价值，极大地推动了食疗学的发展。其作者为元代饮膳大臣忽思慧。

明清时代，食疗学更进一步发展，众多专著的问世，丰富了人类的食疗原料资源。这一时期的重要著作有《食物本草》、《随息居饮食谱》、《随园食单》、《救荒本草》等；而明代李时珍的举世名著《本草纲目》更是总结了十六世纪以前我国医药学知识，在收载了千余种药物的同时，收载了 200 余种具有保健医疗作用的食物，其中的养生食疗方剂也有数百种之多。

中华人民共和国成立后，公开出版《中华人民共和国药典》《中药志》等书籍，均收载了许多食用植物药和动物药。十一届三中全会以后，食疗学的发展更是形成了一个前所未有的高潮。广大食疗工作者不断控掘、整理古代食疗名方，出版了大量食疗书籍。与此同时，把现代医学领域中的统计学、

毒理学等科学实验手段应用到食疗学的研究和食疗饮食品的开发当中去，为把食疗学引导上科学的轨道作出了贡献，并推动了食疗学的蓬勃发展。

第二节 中医食疗的特点

中医食疗学作为一门科学，它有着丰富的内容，但总的来看具有如下特点。

一、注重整体，辨证施食

由于中医食疗学是祖国医学的重要组成部分，因而中医食疗的各个环节均是以中医药学的基本理论为指导的，在这些基本理论中，注重整体是它的核心内容之一，辨证论治则是它的主要特点之一。（它体现在中医食疗学上则是辨证施食）。

所谓注重整体，就是要认真全面的分析食疗对象的具体情况，比如食疗对象的体质、健康状况、患病的性质、季节时令、地理环境等多方面因素，为以后的辨证施食服务。

所谓辨证施食，即根据对食疗对象的全面综合的分析，判断其为某种性质的证候（这是辨证）；进而根据中医学的治疗原则，确定食疗方法（这就是施食，在中医学上叫论治）。

在辨证施食的过程中，应该注意的是，相同的证，可用基本相同的治疗方法，不同的证，应用不同的治疗方法。一个疾病的不同阶段，可以出现不同的证候，而应采用不同的食疗措施；相反，不同的疾病也可在不同的发展过程中出现相同的证候，因而可以采用相同的食疗原则。所谓“证同治同，证异治异”正是如此。例如，咳嗽这一病证，可以是肺

燥所致，也可以是痰湿引起，故而食疗原则有异，前者应润肺止咳，用百玉二冬粥疗之；后者则应祛痰止咳，用二陈二仁粥服食。再如感冒与急性肺炎，是二种不同的病，但如果都是由于感受风热所致，则可选用相同的食疗方剂如菊花芦根茶来治疗。

二、防治兼宜，抗老延年

正象现代医学所认为的维生素 C 可以保护血管而防治坏血病，黄瓜中的丙醇二酸可以治疗肥胖等等作用一样，自古以来，中医就很重视饮食对人体的作用。

唐代名医孙思邈在《千金方》中就指出：“安生之本必资于食，……，不知食宜者不足以存生也，……故食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血缺。若能用食平病，释情遣疾者可谓良工。长年饵老之奈法，极养生之术也。”

宋代名医陈直在《养老奉亲书》中也指出：“主身者神，养神者精，益精者气，资气者食。食者生民之天，活人之本。故饮食进则谷气充，谷气充则气血盛，气血盛则筋力强。……。若有疾患，且先食医之法，审其疾状，以食疗之，食疗未愈，然后命药，贵不伤其脏腑也。”

象以上这样类似的论述还有很多，可见历代医家对饮食食物防病治病，抗老延年的作用及重要性已有很清楚的认识，这一点在今后的章节中要作详细的介绍。

三、制法独特，良药可口

由于食疗方剂在组成上、要求上的独特性，有的还要加入部分药物，因而使其在制作方面，甚至火候掌握方面，都具有独特的方法和要求，它必须依照中医理论和用药要求，根据食疗原料的性能、宜忌，应用食品烹制和部分药物炮制加

工技术而形成的一套特殊制作方法。通过这一方法，使治疗配方具有了食品的色、香、味等特性，弥补了中药方剂的“良药苦口”而不易被接受的缺陷，使良药不再苦口。

四、适量有恒，效果显著

“**“食饮有节”**是中医学关于养生保健的重要原则。食疗同样应服从这一原则，适量有节制地服用，切忌1次、1日服食过多，急于求成，应根据自身状况，经常小量服食，坚持不懈，久之定能见效，而且效果相当显著。例如，山东中医学院根据古代食疗和清宫保健经验研制而成的“八珍食品”，含有山药、莲子、山楂等8种食疗原料，幼儿食用30天后食欲增加者达97%，生长发育也有所改变。

另外，有些古代食疗验方在治疗疾病方面还具有很明显的而且快速的治疗效果。例如《食疗本草》便记载有治疗水肿的醋煮黄瓜方，即黄瓜破作两片，醋煮一半，水煮一半，至烂熟时空服俱食，可须臾水下。

第三节 食疗的内容与分类

食疗的内容丰富，分类方法很多。有的是按研究内容分类，有的按作用分类，有的按食疗饮食品的性状分类等等，各有各的道理，本书为了方便起见将其分为食疗原料及食疗饮食品两大类。

一、食疗原料

食疗原料指可食用性以及直接或间接可饮用性的，具有防治疾病或保健康多作用的，用以组成食疗方剂的原料。包括谷类、豆类及其制品、果品类、蔬菜类、菌藻类、禽兽类、

水产类、调料类、花卉类以及部分添加药。本书将在第五章对它们逐一加以选择性介绍。

二、食疗饮食品

食疗饮食品是由食疗原料按照一定的组方，加工、烹制而成。它又可根据食疗饮食品的性状和作用分别进行如下分类。

(一) 根据食疗饮食品的性状分类

1. 鲜汁：多选用汁液丰富的植物果实、茎、叶和块根，经切碎、捣烂后压榨取得。这种天然性饮品具有方便、味美、效速、以及用法、用量、次数灵活等特点。如芹菜汁、猕猴桃汁等。

2. 精：以药料或食料干品或鲜品汁液，经煎煮、去渣、浓缩，再加入干燥糖分制成的颗粒，最后经过干燥制成的备用原料。

“精”除了具有鲜品的特点和疗效外，还具有可长时间贮存的优势，故而近代较为盛行。如清明柳叶速溶饮等。

3. 饮：将食疗原料，以开水冲泡，温浸而成。它具有制作简便、配方灵活、饮用随意等特点。如姜糖饮，玉米须饮等。

4. 汤：以食疗原料煎煮或蒸炖而得。它具有适用范围广泛，疗效高，不伤胃等特点，尤适于强壮滋补品的制作。如益寿鸽蛋汤、当归生姜羊肉汤等。

5. 茶：就是中草药与茶叶配用，或以中草药经粉碎、混合而成的粗末制品代茶冲泡、煎煮，然后象喝茶一样饮用。它可降低药物的挥发成分的损失，并且具有便捷、显效、针对性强等特点。如减肥茶、杏仁奶茶等。

6. 粥：以粮食与药物或食物（或药物与食物的汁液）同煮而成。具有制作、服用方便，有利于治疗，有利于消化，适合长期服食等特点。如黄精粥、荷叶粥等。

7. 酒：以食疗原料与酒相结合的一种液体剂型，有浸泡法和酿造法二种。其中酒即可增强温阳散结，活血化淤等原料的疗效，又可缓和苦寒原料的药性，同时还可浸取出原料的有效成分，因而具有便捷、疗效显著、针对性强等特点。如桑椹酒、延寿酒等。

8. 蜜膏：是由鲜汁、鲜药汁或药物的水煎液经煎熬浓缩，再加蜂蜜制成的稠膏。其中的蜂蜜可增加滋润、补益的作用，也可使该食疗食品的疗效柔和，易于贮存。如黄精鸡膏等。

9. 糕、饼：是由具有治疗和保健作用的食疗原料研成细粉，再与米粉、麦粉或豆粉相混合，或加适量白糖、枣泥、食油等做成的糕或饼，再经蒸、烘、烙等方法而制成的主食。它具有药性缓和，服食方便，适合长期治疗等特点。如八珍糕、茯苓饼等。

10. 菜肴：它在食疗饮食品中占有很大比例。是由食疗原料经炖、焖、蒸、煮、熬、炒、烧、烩、炸等方法烹制而成。具有色鲜、味美，既能激发食欲，又能发挥治疗、保健作用的特点。其中又以蒸、炖、煮、煨等最具有中医食疗的传统特点，是常常采用的技法。如参蒸鳝段、虫草鸭子等。

（二）根据食疗饮食品的作用分类

这种分类方法可将食水饮食品分为益气健脾类、补血营养类、滋阴生津类、助阳健身类、兼调阴阳气血类、安神益智类、开胃消食类、温里散寒类、理气止痛类、活血化淤类、平肝熄风类、解表散邪类、祛痰止咳类、清热解毒类、祛风

除湿类、利水消肿类、润肠通便类等等。这些都将在第六章里一一举例说明。

第四节 学习食疗的目的和意义

一、挖掘和继承中医食疗的宝贵遗产

前已述及中医食疗具有悠久的历史，丰富的内容，但由于种种原因其使用范围较为局限，仅限于宫廷内部或民间流传。将这些流传的以及散布于各地的药膳名方、验方、秘方进行发掘整理，去粗取精，去伪存真地继承下来，成为大众性的食疗制品，才能为更多人的健康服务。

二、发扬和完善中医食疗以适应社会需要

随着我国国民经济的发展和人民生活水平的不断提高，每个人都希望自己吃得更为合理，从而拥有强健的体魄，适应方方面面的需要。中医食疗所具有的防病治病，强身延年的功效和无毒副作用的特点，正好迎合人们的健康心理。

但是某些传统食疗，在制作工艺和方法上还很不完善，有的甚至会损失一些有效成分，降低疗效。另外，传统食疗小锅小灶式的制作形式，不适应大生产、长时间贮存及携带运输的需要。因而只有在传统的基础上大胆创新，才能使中医食疗得以发扬光大，才能更适应时代的需要。

做为一名烹饪工作者，则应该运用所掌握的中国烹饪技法，继承中医食疗的传统，烹制出更为广大人民所接受的食疗饮食品，从而为推动食疗的发展做出应有的贡献。

三、掌握食疗方法，为世界人民的健康服务

中国烹饪在国外享有较高声誉，中医食疗也早已声名远

播。实际上早在 700 年前，意大利人马可·波罗便把中国的一些食疗保健方法带到了西方，形成了具有欧美风格的保健饮食。象“杜松子酒”、“哈姆茶”等等名饮都有着中医食疗的痕迹。

如今中医食疗饮食品正好适应西方追求天然保健的需要，许多验方已在国外，特别是东南亚一带广为流传，并且取得了一定的效果。如四川成都同仁堂滋补餐厅的山楂肉干，以其消食化积、降压、降脂的作用而深受海外人士的喜爱。

因此，做为一名烹饪工作者应该掌握中医食疗的知识和技法，加强对外交流，使中医食疗这一祖国的瑰宝，为世界人民的健康服务。

第五节 学习中医食疗的方法

一、了解中医学原理，掌握食疗原料的功用

为了学好中医食疗，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实践。

在此基础上，更应该掌握食疗原料的性能、功用及其宜忌，才能有效地对不同的食疗对象，根据辩证论治的原则，依法组方，达到“视情遣疾”的目的。

二、掌握传统食疗的烹饪技法，融会贯通，灵活运用

中医食疗是祖国医学的宝贵遗产，因而对于其带有传统特色的烹调技法和制作工艺都要有一个全面的掌握。但必境许多传统食疗，突出“疗”字，而忽略了可食性，特别是有