



上海老年教育推荐教材



“粥养”、“茶疗”等
被上海电视台拍成教育
录像片先后在上海
电视台、中央电视台
“夕阳红”栏目播放。

中老年人 养生保健 食疗药膳手册

顾问 孟仲法 朱小红 毕淑敏

上海药膳协会秘书长 吴鼎坤 编著
国际高级药膳食疗师



食养 食补 食疗
易懂 易学 易做

食疗功能食品为主
药食两用药膳为辅



上海科学普及出版社





封面设计 毛增南

养生保健和食疗药膳的理论基础

- 食疗药膳的主要理论基础
- 食疗药膳的中医基础理论
- 药物和食物的性能
- 中老年人的营养与食疗药膳饮食原则
- 食物的食养、食补和食疗作用
- 虚弱与进补

食疗药膳中常用药食物的性味功能与应用

- 食疗药膳中常用40种中药的性味功能与应用
- 食疗药膳中常用95种食物的性味功能与应用
- 280种常用食物的性味与主要食疗功效简表



中老年人养生保健食疗药膳

- 四季养生药膳
- 保健养生药膳
- 养生保健药茶、药酒、药粥、药饭和药点心
- 12种方便食疗药膳露的配制和应用
- 保健、养生、滋补、食疗药膳菜谱
- 33种中老年人常见病的饮食原则与食疗药膳

本书内容丰富，实用性、科学性、可操作性强，文字通俗易懂，表格式撰写便于记忆和查阅。

ISBN 7-5427-3069-X



9 787542 730695 >

定 价:

16.00 元

第一篇 养生保健和食疗 药膳的理论基础





第一章

食疗药膳的主要理论基础

食疗药膳是我国传统中医学的重要组成部分,已有三千多年悠久历史。史载,西周时已设有“食医”,专门为帝王配膳。古代名医扁鹊曾说:“君子有疾,期先命食以疗之,食疗不愈,然后命药。”唐代名医药王孙思邈也说:“凡欲治疗,先以食疗,既食疗不愈,后乃用药尔。”可见,食疗药膳早已为历代医家肯定。

食疗药膳学是研究中国传统中医学中有关食养、食补、食疗和药膳的理论和经验,加以整理、提高和应用,并把它与现代营养学相结合的一门养生保健、防病疗疾、健身强体的实用科学。

食疗是在中医学的理论指导下,根据“药食同源”、“医食同源”学说及辨证辨体施食等食治原则利用食物中所含营养成分和其他成分及所具有的某种食疗功能通过合理加工和烹调制成药膳食品来养生保健、防治疾病,达到强身健体、延年益寿的目的。

药膳是食疗的具体应用,是药食结合的典型。它是在中医学理论指导下,通过对服食者进行辨证辨体后,选用具有一定相应食疗功能的食物或和药物配制成美味食疗菜肴、药饭、药粥、药点、药酒、药菜等供服食或佐餐的祛病、保健、养生方式。药膳就是运用食物及药物配制成美味食品来调整阴阳、纠正不平衡,使机体恢复正常生理状态,使人们在饮食中获得防病疗疾,健身强体的效果。

古云:“民以食为天”,孟子曰:“食、色,性也”,可见饮食与人息息相关,人们在长期寻找养生保健最佳合理膳食的过程中发现中

国的食疗药膳符合世界卫生组织倡导的平衡膳食要求,此外,由于食疗药膳与人们日常饮食关系密切,贴近人们日常生活,食物丰富、制作简易、服食方便、养生疗疾、确有实效,故愈来愈受到国内外各界人士的欢迎与接受。食疗药膳是我国传统中医药中的瑰宝,是我国独特的医学饮食文化,它必将为促进人类健康水平的提高作出新贡献。

一、药食同源学说

食疗药膳的主要理论基础之一为“药食同源”、“医食同源”学说,《淮南子》记载:“神农尝百草之滋味,水泉之甘苦,令民知所避就。”这一传说反映先民在寻食过程中分辨出可食之品和有毒之品,其之所“避”在避其毒,这一类便是“药”,其之所“就”即可食之品,即食物。所以“药”与“食”是分开来的,所谓“药食同源”应理解为源于同一发现过程,并不是食即是药、药即是食。作为药的特点是有“毒”之品,可知如果没有“毒性”是不能治疗疾病的,这也许是最初的“以毒攻毒”观念的体现,今天来理解所谓的“毒”,即是指药物的各种性能,由于食与药源于同一发现过程,所以食物与药物一样也均有其各自的性能,例如性、味(四气五味)、升降浮沉、归经、配伍、禁忌、食疗功效等,因此就有“医食同源”之说。

二、阴阳平衡学说

根据中医学阴阳学说,人体必须保持阴阳动态的相对平衡才能维持正常的生理状态,否则就会引起病变。食疗药膳就是应用食物的四气五味、归经和阴阳属性等食疗功效把机体从临床上表现出来的症状,辨别其阴阳属性后用来调整阴阳、纠正不平衡状态,使机体恢复正常生理状态。

三、饮食有节、五味调和学说

《黄帝内经》曰：“饮食有节，五味调和。”并谓：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”（注：“术数”即大自然和人体的变化规律的调节法则，也就是调养精气的方法。）指出人要达到健康长寿必须按人体阴阳平衡和客观自然规律去做，食与饮必须在数量与质量两方面进行节制，生活规律，劳逸结合。在日常膳食的结构上，《内经》又云：“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充、气味合而服之，以补精益气。”膳食搭配谷肉果菜都要具备，辛酸甘苦咸五味要调和，不偏嗜，这些论述，符合当今世界卫生组织提出的“平衡膳食”要求，有利于养生保健。



第二章

食疗药膳的中医基础理论

食疗药膳是中医药学中的重要组成部分之一,食疗药膳的配制和应用是完全建立在中医理论基础之上并受中医理论的指导和制约,因此,在配制和应用食疗药膳时必须了解和掌握中医药中最基本的基础理论知识,例如辨证论治、辨证辨体施食、八纲辨证等,在实施食养、食补和食疗的配制、应用等方面尤显重要。现分别简介如下:

一、辨证论治

辨证论治是中医认识疾病和治疗疾病的基本原则。在中医学中“证”、“症”、“病”三者是有严格区别的,“证”与“症”是两个完全不同的概念,“症”是一个一个的症状,而“证”是指机体在疾病发展过程中某一阶段的病理概括,“证”包括了病变的部位、原因、性质以及邪正关系,它反映出疾病发展过程中某一阶段的病理变化的本质。故“证”比“症”更全面、更深刻、更正确地揭示了疾病的本质,“证”是证候、是辨证所得的结果,例如《伤寒论》之“太阳证”、“少阴证”等。什么是“病”,清代医学家徐灵胎说:“病之总者为之病,而一病总有数证”,这就是说病可以概括证,例如《伤寒论》对伤寒病以六经分证,《温病论》对温热病以卫气营血分证或三焦分证,但要辨病名则必须先辨证,故中医诊断先从辨证。再进一步辨病,辨病后又再进一步辨证,前前后后重点仍不离辨证。

什么是辨证?所谓辨证,就是将四诊(望、闻、问、切)所收集到的资料,通过综合分析,辨清疾病的原因、性质、部位以及邪正之间的关系,判断为某种性质的“证”。什么是“论治”?所谓“论治”(亦称施治)则是根据辨证的结果,确定相应的治疗方法,辨证是决定治疗的前提和依据,论治是治疗疾病的手段和方法。辨证的方法亦有多种,都是在长期临床实践中形成的,如病因辨证、经络辨证、气血津液辨证、脏腑辨证、六经辨证、卫气营血辨证及三焦辨证等。

“辨证论治”并不是说中医只辨证而不讲究辨病,其实中医认识并治疗疾病是既辨证又辨病,强调辨证是因为辨病已包括于其中,故传统习惯称“辨证论治”而不是辨病论治。例如对一个初起发热、恶寒、头痛、鼻塞、流涕、脉浮的病人,对上述症状、体征进行辨证后,初步印象为感冒病,病属在表,但由于致病因素和机体反应性等原因又常可表现为风寒感冒和风热感冒两种不同的证,只有进一步把感冒所表现的“证”是属于“风寒证”还是“风热证”及有无其他兼夹病和原有之病等辨别清楚后才能确定治疗方法,例如,风寒感冒:症见恶寒重、发热轻,无汗、鼻塞、声重、喷嚏,时流清涕,喉痒、咳嗽、痰多稀薄,大便溏薄、小便清长,口不渴或喜热饮,重者可见头痛,周身四肢疼痛,舌苔色白而湿润,脉迟(慢)。风热感冒:症见发热汗出、鼻塞、流少量稠涕或黄浊涕,口渴欲饮,咽喉红肿疼痛、咳嗽痰稠、大便干燥、小便短赤、舌苔色黄干燥、脉数(快)。对风寒感冒宜用辛温解表方法治疗、对风热感冒则需用辛凉解表方法治疗,可见辨证论治既区别于头痛医头、脚痛医脚的局部对症治疗,又区别于那种不分主次、不分阶段、一方一药对一病的治疗方法。由于辨证论治能辨证地看待“病”和“证”的关系,既可看到一种病可以包括几种不同的证,又能看到不同的病在其发展过程中可能出现同一种证,因此在临床治疗时也可以在辨证论治的原则指导下采取“同病异治”或“异病同治”的方法来处理,这种对疾病发展过程中不同矛盾用不同的方法去解决的法则,就是辨证论治的精神实质,食疗药膳实施的辨证辨体施食原则,就是在中医辨证

论治的理论指导下配制、应用和施食的。

二、八纲辨证

八纲,即阴、阳、表、里、寒、热、虚、实,是辨证论治的理论基础之一,也是中医诊断学中的重要组成部分。它是通过四诊,掌握辨证资料后,根据病位的深浅,病邪的性质及盛衰,人体正气的强弱等,加以综合分析,归纳为八类证候,称为八纲辨证。因为疾病的表现尽管极其复杂,但基本上都可用八纲加以归纳。如疾病的类别,可分阴证与阳证;病位的深浅,可分表证与里证;疾病的性质,可分寒证与热证;邪正的盛衰,邪盛为实证,正虚为虚证。这样,运用八纲辨证就能将错综复杂的临床表现,归纳为表里、寒热、虚实、阴阳四对纲领性证候,从而找出疾病的关键、掌握其要领,确定其类型,预决其趋势,为治疗指出方向。其中阴阳两纲又可以概括其他六纲,即表、热、实证为阳;里、寒、虚证为阴,故阴阳又是八纲中的总纲。八纲是分析疾病共性的辨证方法,是各种辨证的总纲,而各种辨证是在八纲辨证的基础上加以深化,八纲辨证并不意味着把各种证候截然分为八个区域,它们是互相联系而不可分割的,如表里同病、虚实夹杂、真寒假热、阴中有阳、阳中有阴等等,故八纲辨证还要注意它们之间的相兼、转化、夹杂、真假,才能正确而全面地认识疾病,诊断疾病。

表里、寒热、虚实、阴阳四对纲领性证候,为诊治疾病指出方向,简介如下:

(一) 表里

表里是辨别疾病病位内外和病势深浅的两个纲领。它是一个相对的概念,如躯壳相对脏腑而言,躯壳为表,脏腑为里;而脏对腑而言则腑属表,脏属里。从病势深浅论,外有病属表、内有病属里。外感病,病邪入里一层,病深一层;出表一层,病轻一层。表里辨

证,适用于外感病,其意义可察知病情的轻重深浅及病理变化的趋势,表证病浅而轻,里证病深而重,表邪入里为病进,里邪出表为病退,了解了疾病的轻重进退,就能掌握疾病的演变规律,为治疗上采用解表法还是攻里法提供治法依据。

*** 表证:**指六淫(风、寒、暑、湿、燥、火)邪气经皮毛、口鼻侵入时所产生的证候,表证多见于外感病的初期阶段,具有起病急,病程短的特点。临床表现可见发热恶寒(或恶风)、头身痛、舌苔薄白,脉浮。兼见鼻塞流涕,咽喉痒痛,咳嗽等症。

*** 里证:**里证是疾病深入于里(脏腑、气血、骨髓)的一类证候。它与表证相对而言,多见于外感病的中、后期或内伤病。里证病因复杂,病位广泛,症状繁多,临床表现可见壮热,烦躁神昏,口渴,腹痛,便秘或腹泻呕吐,小便短赤,舌苔黄或白厚腻,脉沉等。

辨别表证和里证,主要是审察病证寒热、舌象、脉象等变化。如发热恶寒、头痛鼻塞,舌上无苔(或苔薄白)、脉浮,属表证。如果潮热恶热,腹痛口燥,舌苔黄黑,脉沉,属里证。

(二) 寒热

寒热是辨别疾病性质的两个纲领。寒证与热证反映机体阴阳的偏盛与偏衰,阴盛或阳虚的表现为寒证;阳盛或阴虚的表现为热证。阳盛则热,阴盛则寒,阳虚则外寒,阴虚则内热。寒热辨证,在治疗上有重要意义,《素问·至真要大论》说:“寒者热之”、“热者寒之”,这就是说,寒证要用热剂,热证要用寒剂,两者的治法不同。

*** 寒证:**寒证是感受寒邪,或阴盛阳虚所表现的证候。多因外感阴寒邪气,或因内伤久病,阳气耗伤,或过服生冷寒凉,阴寒内盛所致。寒证包括表寒、里寒、虚寒、实寒等。各类寒证证候表现不一,但临床表现常见的有:恶寒真暖,面色苍白,肢冷蜷卧,口淡不渴,痰、涎、涕清稀,小便清长,大便稀溏,舌淡苔白而润滑,脉迟或紧等。

*** 热证:**热证是感受热邪或阳盛阴虚,人体的机能活动亢进

所表现的证候。多因外感火热之邪,或寒邪化热入里,七情过激,饮食不节,积蓄为热,阴虚阳亢等所致。热证包括表热、里热、虚热、实热等。各类热证的证候表现也不尽一致,但临床表现常见的有:恶热喜冷、口渴喜冷饮、面红目赤、烦躁不宁、痰、涕黄稠、吐血衄血,小便短赤、大便干结、舌红苔黄而干燥、脉数等。

寒热证的鉴别要点

症 状 体 征 证 型	项 目	寒 热	口 渴	面 色	四 肢	大 便	小 便	舌 象	脉 象
寒 证		恶寒喜热	不渴	白	冷	稀溏	清长	舌淡、 苔白腻	迟或紧
热 证		恶热喜冷	渴、喜 冷饮	红、赤	热	干结	短赤	舌红 苔黄	数

(三) 虚实

虚实是辨别邪正盛衰的两个纲领。虚指正气不足,实指邪气盛实。邪气盛则实,精气夺则虚。病证有虚实之分,而虚实又与表里寒热相联系,故其证候的出现亦较复杂,在疾病的过程中,虚实既可互相转化,又可出现虚实错杂的证候。通过虚实辨证,可以掌握病者邪正盛衰的情况,为治疗提供依据,实证宜攻,虚证宜补,故只有虚实辨证准确才能攻补适宜或采用“虚则补之,实则泻之”的治法。

*** 虚证:** 虚证是对人体正气虚弱各种临床表现的病理概括。虚证的形成有先天不足和后天失调两个方面,但以后天失调为主,如饮食失调,后天之本不固、劳倦,或久病失治误治,损伤正气等,均可成为虚证。虚证包括阴、阳、气、血、精、津以及脏腑各种不同的虚损。中医还把体质的虚弱称体虚,不一定有疾病,将慢性疾病的虚弱称虚证。各种虚证的表现极不一致,很难全面概括,临床表

现常见的有:面色淡白或萎黄、精神萎靡、身疲乏力、心悸气短、形寒肢冷、自汗、大便滑脱、小便失禁、舌淡胖嫩、脉虚沉迟或为五心烦热、消瘦颧红、口咽干燥、盗汗潮热、舌红少苔、脉虚细数。

*** 实证:**实证是对人体感受外邪,或体内病理产物蓄积而产生的各种临床表现的病理概括。实证的成因有两个方面:一是外邪侵入人体,二是由于内脏功能失调,以致痰饮、水湿、瘀血等病理产物停留在体内所致。由于致病邪气的性质及所在部位的不同,实证的临床表现亦极不一致,常见的主要有:发热、腹胀痛拒按、胸闷烦躁、甚至神昏谵语、呼吸气粗、痰涎壅塞、大便秘结、小便不利、舌苔厚腻、脉实有力。

虚证与实证之证候已介绍如上。但从症状来看,同样的症状,可能是实证,亦可能是虚证,例如腹痛这一症状,喜按者为虚,拒按者为实;又如阳虚者有畏寒症状,而表实证亦有恶寒,由于疾病是一个复杂的过程,加上可由于体质、治疗、护理等诸因素的影响及疾病的过程往往是邪正斗争的过程。邪正斗争在证候上的反映,主要表现为虚实的变化,使虚证与实证发生虚实错杂、虚实转化、虚实真假等证候表现,故辨别虚证实证必须加以细察,避免误诊。

(四) 阴阳

阴阳是八纲辨证的总纲,在诊断上,又根据临床证候所表现的病理性质,将一切疾病分为阴阳两个主要方面,即可以统括其余表里寒热虚实六个方面,并把表证、热证、实证统括为阳证,把里证、寒证、虚证统括为阴证,故有人称八纲为“二纲六要”,由此可见阴阳辨证在疾病辨证中的重要地位,阴证与阳证的成因及其表现各有不同,阴胜则阳病、阳胜则阴病、阳虚则外寒、阴虚则内热、阳盛则外热、阴盛则内寒。在阴阳辨证清楚后即可按照中医药学阴阳平衡学说用药物及食物等各种治法纠正阴阳偏胜,使机体达到阴阳平衡而康复。

*** 阴证:**凡符合“阴”的一般属性的证候,称为阴证。如里证、

寒证、虚证均又属于阴证的范围。不同的疾病,所表现的阴性证候不尽相同,各有侧重,临床表现一般常见为:面色暗淡、精神萎靡、身重踈卧、形寒肢冷、倦怠无力、语声低怯、纳差、口淡不渴、大便腥臭、小便清长、舌淡胖嫩、脉沉迟或弱或细涩。

*** 阳证:**凡符合“阳”的一般属性的证候,称为阳证。如表证、热证、实证均属于阳证的范围。不同的疾病,所表现的阳性证候也不尽相同,临床表现一般常见的有:面色偏红、发热、肌肤灼热、神烦、躁动不安、语声粗浊、呼吸气粗、喘促痰鸣、口干渴饮、大便秘结或有奇臭、小便短赤、舌质红绛、苔黄黑生芒刺、脉象浮数、洪大、滑实。

阴证和阳证是病证综合的概括,阴阳有消长离合等关系,阴阳消长是相对的,阳盛则阴衰、阴盛则阳衰、阴阳辨证清楚有助于探究疾病的属性和变化等问题,其治法在于使阴阳得到平衡。

八纲是辨证论治的纲领。对疾病全面了解要四诊合参,分析疾病而掌握其要领,必须运用八纲辨证,四诊与八纲是紧密相连的。

三、辨证辨体施食

辨证辨体施食是食疗药膳应用于食养、食补和食疗的理论精髓,它是在中医辨证论治的医疗原则指导下实施配制药膳和施食的原则,它是按照中医学说的整体观和阴阳平衡学说等通过观察人体的阴阳消长、盛衰及整体生理、病理变化后作为施食的依据,在对不同病证和不同体质的辨证辨体后选择相关的药食物,对服食者做到有针对性的施食,用以调整其阴阳、脏腑和经络的功能,达到阴阳平衡,恢复健康的食治方法。

(一) 辨证施食

辨证施食是运用中医“辨证论治”的理论与方法来审别服食者

的“证”，在确立“证”的基础上根据“药食同源”，将每味食物视同中药一样，把治疗改“药”为“食”，以食物之性味、归经所属和食疗功能，适合各种“证”的食治需要，来调整服食者机体的阴阳偏盛偏衰，用“五味相调，性味相胜”，“寒者热之，热者寒之”等食治方法进行药治的辅治或食疗，以达到治愈病证，恢复健康的目的。

（二）辨体施食

辨体施食，关键是要辨清服食者的体质属性，根据中医理论对正常人分成几种不同的体质类型，然后根据各人不同体质的特点选择合适的药食物来调整其体质在阴阳方面的偏盛偏衰，有利于养生、保健和疗疾。正常人机体的阴阳处于平衡状态，无偏盛偏衰，但常常可因各种内外因素表现出不同的体质属性，最多的是偏寒（寒性体质）、偏热（热性体质）或介于两者间属正常的无偏寒偏热的平性体质，辨体施食就是通过辨“体”在确立了服食者的体质属性后选用相应食物的性味、归经和食疗功能，按食治原则来调整其体质偏寒偏热，以达到治愈病证，恢复健康为目的。下面把三种主要体质类型的施食原则分别简介如下：

*** 寒性体质：**常表现为畏寒、四肢不温、面色黄白、乏力、无汗、食欲差、性功能偏低、大便溏、尿清长、舌淡、薄白、苔白腻或白润、脉沉迟。施食原则宜给予温中、健脾、补肾、益气血的食物。忌食寒性、凉性、生冷及泻下性食品。可常吃粳米、糯米、荞麦、豆类、鸡、鱼、猪肉、牛肉、羊肉、韭菜、葱、姜等食物。

*** 热性体质：**常表现为畏热、面色红润、易兴奋、食欲佳、性功能正常、大便干硬、尿赤、舌质红、苔黄、偶见花剥、脉滑数。施食原则宜给予清热养阴、凉血泻火的食物。忌食性热偏燥、肥腻、助火生痰及甜食。可供常食或交替服食的食品有：白菜、萝卜、卷心菜、茭白、笋、丝瓜、冬瓜、黄瓜、菠菜、芹菜、蕹菜、瘦猪肉、鸭肉、甲鱼、青鱼、白鱼、鲫鱼、黑鱼、螺肉、蚌肉、河虾、西瓜、梨、桃子、苹果、杨梅、草莓等。

*** 平性体质：**表现为面色光润有华、白里透红、四肢温度正常、食欲正常、性功能正常、无怕热怕寒现象、大小便正常、舌淡红、苔薄白、脉平。施食原则可给予健脾补肾、开胃助运的平衡膳食，食物品种宜多样、勿偏食、荤素搭配、粗细搭配。无特殊禁忌。

（三）“虚则补之，实则泻之，热则寒之，寒则热之”食治原则

《黄帝内经·素问》云：“虚则补之，实则泻之，热则寒之，寒则热之”，是中医辨证论治的原则，它也是在运用食疗药膳方法对服食者通过辨证辨体后进行施食的食治原则，为此在实施食疗时应做到当补则补，当泻就泻，对寒证则宜给予温中益气食物，对热证则需给予清热养阴食物，要注意的是对不虚而补或补之过多均对服食者反而有害健康。尤其是对中医称“虚不受补”者，即指体质虚弱、抵抗力差，脾胃功能差，吸收营养差者，给予进补，特别是进行强效补剂，由于虚不受补，如果强行补，反而有害无益。



第三章

药物和食物的性能

药物和食物的性能主要有性(四气)、味(五味)、归经、升降浮沉、配伍、禁忌及有毒无毒等方面。

一、药物的四气

中药具有寒热温凉四种药性,称药物的四气,它是从药物作用于机体后所发生的反应和根据实际疗效、反复验证然后概括归纳起来的药物性能,此外还有一些寒、热不甚显著,作用比较缓慢,称为平性药物,但仍统称四气(性),了解药性对治疗疾患具有重要意义,《神农本草》云:“疗寒以热药、疗热以寒药”,《黄帝内经·素问(至真要大论篇)》谓:“治诸胜复、寒者热之、热者寒之、温者清之、清者温之……此治之大体也。”这是基本的用药规律。温热与寒凉是指程度上的不同而已,下面把药物四气的药性作用和举例列简表如下:

药物四气的药性作用和举例简表

药性	药物名称	性 味		归 经	主要功效与适应证	用法用量 煎服(克)	作 用
		性	味				
温	黄芪	微温	甘	脾、肺	补气升阳,固表止汗(自汗),利水退肿(气虚水肿)	3~15	祛寒,助阳,生热,温中,通络
	当归	温	甘、辛	肝、心、脾	补血,调经,活血止痛	3~9	