

ZHONGGUO LIDAI
SHILIAO JINBU
YANGSHENG DAGUAN

中国历代 食疗进补 养生大观

刘云峒主编



文 匯 出 版 社

前 言

随着我国人民生活水平的不断提高，防病养生、益寿延年，已成为每个人生活中的一件大事。古籍《黄帝内经》记载：“夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”确实如此，许多人从亲身感受中深深体验到“与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先。”因此，有关食疗、进补、养生方面的知识，每个人都很迫切地需要。为满足男女老幼社会各界的需求和方便读者查阅使用，我们将食疗、进补、养生知识集于一体编著成册，以此奉献给广大读者，愿大家心悦体健、长命百岁。

本书内容较为全面、系统，并突出实用性。全书共分三篇：食疗药膳篇、体虚进补篇、防病养生篇。食疗药膳篇，主要介绍食疗的有关知识，各种食疗食品的成分、功效、用途以及各种疾病的食疗方法；体虚进补篇，主要介绍进补的有关知识、滋补药物、营养滋补品和中成补药的成分、功效、用途，以及各种虚性疾病的补益方法；防病养生篇，主要介绍因时养生、因地养生、因人养生、劳动养生、运动养生、精神养生、生活起居养生、饮食养生、房事养生、气功养生、推拿养生、按摩养生、点穴养生、针灸养生、理疗养生、美容养生，以及各种常见疾病的养生方法。

本书在编写过程中，得到了上海医学高等专科学校领导的大力支持，参阅了一些书刊杂志资料，卫生部胡照明副部长

为本书作序，全国著名书法家一百一十一岁老人苏局仙先生写序，对以上诸同志的支持和帮助，在此一并致以深切感谢。

有一点要提及的是，每种食品的营养成分，因产地不同而有很大差异，如黄姑鱼，湖北产的每100克含蛋白质28克、含磷347毫克，而福建产的含蛋白质只有14.5克、含磷39毫克。本书中食物营养成分，多数以北京地区为标准。此外，食品中所含成分之一碳水化合物，又称为糖类。糖有单糖（如葡萄糖）、双糖（如蔗糖）、多糖（淀粉）之分，单糖、双糖有甜味，多糖无甜味。因此食品中所含的糖若以单糖双糖为主则有甜味，若以多糖为主则并不一定有甜味。

由于我们知识水平有限，书中难免存在缺点、错误，敬请读者指正。

编 者

一九九二年二月

目 录

序一.....	1
序二.....	2
前言.....	1

食疗药膳篇

第一章 概论	3
一、食疗的意义.....	3
二、食疗发展简史.....	4
三、食物的四气五味.....	7
四、辨证择膳.....	7
五、饮食调养.....	9
第二章 食疗食品	13
一、蔬菜类.....	13
(一) 瓜果	13
1. 黄瓜(13) 2. 冬瓜(13)	
3. 苦瓜(14) 4. 丝瓜(14)	
5. 南瓜(14) 6. 菜瓜(15)	
7. 葫芦(15) 8. 番茄(15)	
9. 茄子(16) 10. 辣椒(16)	
(二) 叶、茎、花	17
1. 芹菜(17) 2. 菠菜(17)	
3. 苋菜(18) 4. 荠菜(18)	
5. 蕹菜(18) 6. 草头(19)	
7. 甜菜(19) 8. 马兰头(19)	
9. 蓬蒿菜(19) 10. 枸杞头(20)	
11. 韭菜(20) 12. 香椿(20)	

目
录

13. 黄花菜(20) 14. 芥菜(21)
15. 茺荑(21) 16. 马齿苋(21)
17. 大白菜(22) 18. 卷心菜(22)
19. 花菜(22) 20. 茭白(23)
21. 紫菜(23) 22. 海带(24)
23. 莼菜(24) 24. 莴笋(24)

(三) 根茎 25

1. 萝卜(25) 2. 胡萝卜(25)
3. 马铃薯(26) 4. 番薯(26)
5. 芋艿(26) 6. 山药(27)
7. 莲藕(27) 8. 荸荠(27)
9. 百合(28) 10. 慈姑(28)
11. 竹笋(28) 12. 芦笋(28)
13. 洋葱(29)

二、菌菇类 29

1. 木耳(29) 2. 银耳(30)
3. 蘑菇(30) 4. 香菇(30)
5. 草菇(31) 6. 平菇(31)
7. 猴头菇(31)

三、水果、干果、果仁类 32

1. 葡萄(32) 2. 香蕉(32)
3. 苹果(33) 4. 梨(33)
5. 桃(34) 6. 杏(34)
7. 李(34) 8. 桔子(35)
9. 金桔(35) 10. 橙子(35)
11. 柑子(35) 12. 柚(36)
13. 柠檬(36) 14. 菠萝(36)

目 录

- | | |
|-------------|-------------|
| 15. 椰子(37) | 16. 西瓜(37) |
| 17. 甜瓜(38) | 18. 柿子(38) |
| 19. 樱桃(38) | 20. 枇杷(38) |
| 21. 石榴(39) | 22. 橄榄(39) |
| 23. 甘蔗(39) | 24. 阳桃(40) |
| 25. 猕猴桃(40) | 26. 梅子(40) |
| 27. 草莓(40) | 28. 芒果(41) |
| 29. 无花果(41) | 30. 沙果(41) |
| 31. 罗汉果(41) | 32. 桑椹(42) |
| 33. 菱角(42) | 34. 荔枝(42) |
| 35. 桂圆肉(43) | 36. 枣(43) |
| 37. 山楂(43) | 38. 栗(44) |
| 39. 白果(44) | 40. 槟榔(44) |
| 41. 核桃(45) | 42. 莲子(45) |
| 43. 芡实(46) | 44. 花生(46) |
| 45. 松子(46) | 46. 香榧子(47) |
| 47. 葵花子(47) | 48. 西瓜子(47) |
| 49. 南瓜子(47) | |

四、谷类.....48

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 籼米(48) | 2. 粳米(48) |
| 3. 糯米(48) | 4. 小麦(49) |
| 5. 大麦(49) | 6. 荞麦(49) |
| 7. 高粱(50) | 8. 小米(50) |
| 9. 秫米(50) | 10. 玉米(51) |
| 11. 薏苡仁(51) | 12. 黑芝麻(51) |

五、豆类及豆制品.....52

- | | |
|-----------|------------|
| 1. 黄豆(52) | 2. 黄豆芽(52) |
|-----------|------------|

目 录

3.豆腐浆(53) 4.豆腐(53)

5.豆腐皮(53) 6.腐乳(53)

7.豆豉(53) 8.绿豆(54)

9.绿豆芽(54) 10.赤豆(54)

11.蚕豆(55) 12.豌豆(55)

13.刀豆(55) 14.豇豆(56)

15.菜豆(56) 16.扁豆(56)

六、畜兽类.....57

1.猪肉(57) 2.猪肝(57)

3.猪心(57) 4.猪肾(58)

5.猪肚(58) 6.猪肠(58)

7.猪肺(58) 8.猪血(59)

9.猪皮及猪蹄(59)

10.猪脑(59) 11.猪胰(59)

12.猪膀胱(60) 13.牛肉(60)

14.牛肚(60) 15.牛肝(60)

16.牛乳(61) 17.羊肉(61)

18.羊肝(61) 19.羊肚(62)

20.羊肾(62) 21.羊血(62)

22.羊乳(62) 23.狗肉(63)

24.兔肉(63) 25.蟒蛇肉(63)

七、禽蛋类.....64

1.鸡肉(64) 2.鸡血(64)

3.鸡蛋(64) 4.鸭肉(65)

5.鸭蛋(65) 6.鹅肉(65)

7.鸽肉(66) 8.鸽蛋(66)

9.鹌鹑肉(66) 10.鹌鹑蛋(67)

目
录

11. 麻雀肉(67) 12. 鸡肉(67)

八、水产类.....67

1. 鲤鱼(67) 2. 鲫鱼(68)

3. 草鱼(68) 4. 青鱼(68)

5. 鲢鱼(69) 6. 鳙鱼(69)

7. 鳊鱼(69) 8. 鳊鱼(69)

9. 鲈鱼(70) 10. 黑鱼(70)

11. 鲃鱼(70) 12. 塘鳢鱼(70)

13. 鳊鱼(71) 14. 鲢鱼(71)

15. 鲟鱼(71) 16. 鳊鱼(71)

17. 银鱼(72) 18. 白鱼(72)

19. 比目鱼(72) 20. 鳊鱼(72)

21. 橡皮鱼(73) 22. 刀鱼(73)

23. 鳊鱼(73) 24. 黄姑鱼(74)

25. 黄鱼(74) 26. 带鱼(74)

27. 鲞鱼(75) 28. 黄鳝(75)

29. 泥鳅(75) 30. 乌贼(76)

31. 龟(76) 32. 鳖(76)

33. 青蛙(77) 34. 蟹(77)

35. 虾(77) 36. 海蜇(78)

37. 海参(78) 38. 菠菜(78)

39. 鲍鱼(79) 40. 田螺(79)

41. 螺蛳(79) 42. 蛤蜊(79)

43. 文蛤(80) 44. 牡蛎(80)

45. 蛭子(80) 46. 蛭(81)

47. 蚌(81) 48. 蚌(81)

九、油脂类.....82

目 录

1. 菜油(82)	2. 豆油(82)
3. 麻油(82)	4. 花生油(82)
5. 猪油(83)	
十、调料、饮品	83
1. 食盐(83)	2. 酱油(83)
3. 醋(84)	4. 白糖(84)
5. 赤砂糖(84)	6. 饴糖(85)
7. 蜂蜜(85)	8. 葱(85)
9. 姜(86)	10. 大蒜(86)
11. 花椒(86)	12. 胡椒(87)
13. 茴香(87)	14. 八角茴香(87)
15. 桂皮(87)	16. 味精(88)
17. 咖啡(88)	18. 茶叶(88)
19. 白酒(89)	
20. 黄酒、啤酒、葡萄酒(89)	
第三章 食疗方法	96
一、疾病食疗	90
(一) 内科疾病	90
1. 麻疹	90
2. 水痘	93
3. 百日咳	95
4. 流行性腮腺炎	98
5. 猩红热	100
6. 流行性脑脊髓膜炎	101
7. 细菌性痢疾	102
8. 伤寒	104
9. 病毒性肝炎	105

目 录

10. 肺结核.....	107
11. 蛲虫病.....	110
12. 蛔虫病.....	111
13. 慢性支气管炎.....	112
14. 支气管扩张.....	115
15. 肺炎.....	116
16. 肺气肿.....	118
17. 肺脓肿.....	119
18. 急性胃肠炎.....	120
19. 慢性肠炎.....	122
20. 慢性胃炎.....	123
21. 胃及十二指肠溃疡病.....	126
22. 肝硬化.....	128
23. 胆囊炎.....	131
24. 胆石症.....	132
25. 高血压病.....	134
26. 低血压症.....	137
27. 动脉粥样硬化.....	138
28. 高血脂症.....	140
29. 冠心病.....	142
30. 肺源性心脏病.....	145
31. 病毒性心肌炎.....	146
32. 急性肾小球肾炎.....	148
33. 慢性肾小球肾炎.....	150
34. 肾盂肾炎.....	153
35. 尿毒症.....	155
36. 肾结核.....	155

目
录

37. 缺铁性贫血·····	157
38. 营养性巨幼红细胞性贫血·····	159
39. 再生障碍性贫血·····	161
40. 过敏性紫癜·····	163
41. 血小板减少性紫癜·····	164
42. 白细胞减少症·····	167
43. 白血病·····	168
44. 单纯性甲状腺肿·····	170
45. 甲状腺机能亢进·····	171
46. 糖尿病·····	174
47. 单纯性肥胖症·····	177
48. 红斑性狼疮·····	179
49. 面神经瘫痪·····	179
50. 脑血管疾病后遗症·····	180
51. 美尼尔氏综合征·····	182
52. 癫痫·····	183
53. 鼻咽癌·····	184
54. 甲状腺癌·····	185
55. 肺癌·····	185
56. 食管癌·····	187
57. 胃癌·····	188
58. 肝癌·····	189
59. 乳腺癌·····	190
60. 宫颈癌·····	191
(二) 外科疾病·····	192
1. 浅表化脓性感染·····	192
2. 急性乳腺炎·····	194

目 录

3. 淋巴结核.....	196
4. 血栓闭塞性脉管炎.....	197
5. 痔疮.....	200
6. 烫伤.....	201
7. 冻疮.....	202
8. 虫类咬螫伤.....	203
9. 骨折.....	204
(三) 妇产科疾病	205
1. 月经不调.....	205
2. 痛经.....	208
3. 功能性子宫出血.....	211
4. 白带异常.....	213
5. 妊娠剧吐.....	215
6. 习惯性流产.....	216
7. 产后腹痛.....	218
8. 少乳.....	219
9. 回乳.....	221
10. 子宫脱垂.....	221
11. 不孕症.....	224
12. 更年期综合征.....	226
(四) 儿科疾病	228
1. 小儿厌食症.....	228
2. 流涎症.....	230
3. 婴幼儿腹泻.....	231
4. 小儿营养不良.....	235
5. 夜啼.....	237
6. 遗尿.....	240

目 录

7. 佝偻病.....	242
(五) 皮肤科疾病	244
1. 带状疱疹.....	244
2. 寻常疣.....	245
3. 扁平疣.....	245
4. 癣症.....	246
5. 湿疹.....	247
6. 接触性皮炎.....	248
7. 皮肤瘙痒症.....	248
8. 神经性皮炎.....	249
9. 酒渣鼻.....	250
10. 银屑病.....	252
11. 白癜风.....	253
12. 脱发.....	254
13. 白发.....	255
14. 痱子.....	257
15. 痤疮.....	258
16. 手足皲裂.....	259
(六) 五官科疾病	260
1. 夜盲症.....	260
2. 中耳炎.....	261
3. 鼻出血.....	261
4. 慢性鼻炎、鼻窦炎	262
5. 慢性咽喉炎.....	263
6. 骨刺鲠喉.....	265
7. 牙痛.....	266
8. 口腔炎.....	267

目 录

9. 鹅口疮.....	268
二、证候食疗.....	269
1. 感冒.....	269
2. 咳嗽.....	271
3. 喘证.....	275
4. 食欲不振.....	276
5. 消化不良.....	277
6. 胃痛.....	278
7. 胃酸过多.....	281
8. 呃逆.....	281
9. 呕吐.....	283
10. 便血.....	285
11. 便秘.....	287
12. 泄泻.....	289
13. 黄疸.....	292
14. 腹胀.....	293
15. 腹痛.....	294
16. 心悸.....	296
17. 胸闷.....	299
18. 淋证.....	300
19. 小便频数.....	303
20. 夜间多尿.....	303
21. 尿血.....	305
22. 蛋白尿.....	306
23. 水肿.....	307
24. 痹证.....	309
25. 发热.....	313

目 录

26. 暑热证.....	315
27. 汗证.....	316
28. 失眠.....	318
29. 健忘.....	320
30. 头痛.....	321
31. 眩晕.....	325
32. 性功能减退.....	328
33. 遗精.....	329
34. 阳痿.....	330
35. 早泄.....	332
36. 精子异常.....	333
37. 肾虚腰痛.....	334

体虚进补篇

第一章 概论.....	339
一、进补的意义.....	339
二、进补的原则.....	340
三、滋补药物的剂型.....	342
(一) 汤剂	343
(二) 膏滋剂	343
(三) 补酒	344
(四) 丸剂	345
(五) 散剂	345
(六) 冲剂	345
(七) 口服液	345
第二章 补药与功用.....	346

目
录

一、中草药类.....	346
(一) 补气药	346
1. 人参(347)	2. 西洋参(348)
3. 党参(348)	4. 孩儿参(349)
5. 黄芪(350)	6. 白术(350)
7. 山药(351)	8. 扁豆(352)
9. 甘草(352)	10. 大枣(353)
11. 饴糖(354)	12. 蜂蜜(354)
13. 蜂皇浆(355)	14. 仙鹤草(355)
15. 茯苓(356)	16. 刺五加(357)
(二) 补血药	357
1. 当归(358)	2. 熟地黄(358)
3. 阿胶(359)	4. 何首乌(360)
5. 鸡血藤(360)	6. 三七(361)
7. 龙眼肉(362)	8. 桑椹子(362)
9. 白芍(363)	
(三) 补阳药	363
1. 鹿茸(364)	2. 鹿角(365)
3. 鹿角胶(365)	4. 海狗肾(366)
5. 海马(366)	6. 海龙(367)
7. 黄狗肾(367)	8. 蛤蚧(368)
9. 冬虫夏草(368)	
10. 巴戟天(369)	11. 淫羊藿(369)
12. 仙茅(370)	13. 葫芦巴(370)
14. 肉苁蓉(371)	15. 补骨脂(371)
16. 益智仁(372)	17. 杜仲(372)
18. 狗脊(373)	19. 续断(373)

目
录

20. 骨碎补(374)	21. 锁阳(374)
22. 菟丝子(375)	23. 沙苑子(375)
24. 韭子(376)	25. 紫河车(376)
(四) 补阴药 377	
1. 沙参(378)	2. 麦门冬(378)
3. 天门冬(379)	4. 玉竹(379)
5. 石斛(380)	6. 百合(381)
7. 女贞子(381)	8. 墨旱莲(382)
9. 枸杞子(382)	10. 黄精(383)
11. 龟版(383)	12. 鳖甲(384)
13. 哈士蟆油(385)	
14. 银耳(385)	15. 灵芝(386)
二、中成药类..... 387	
(一) 补气中成药 387	
1. 四君子丸(387)	
2. 参苓白术丸(387)	
3. 人参健脾丸(387)	
4. 补中益气丸(388)	
5. 开胃健脾丸(388)	
6. 十全大补丸(389)	
7. 薯蓣丸(389)	
8. 刺五加片(389)	
9. 参芪片(390)	
10. 党参膏(390)	
11. 黄精膏(390)	
12. 八珍膏(391)	
13. 健脑补肾丸(391)	
14. 补肾益脑片(391)	
15. 参杞片(392)	