

中医饮食疗法

主 编 杨连生 林德堂 阎可及
副主编 赵 莉 隋 红 姚德纯
周耀群 孙存贵 佟书贤
王雨梅

本书编写者（按姓氏笔划为序）

孙存贵	孙晓祥	陈 英	刘 达
杨连生	孙东星	李建行	汪亚伦
赵 莉	佟书贤	林德堂	周耀群
阎可及	姚德纯	隋 红	董勤旺
张坤杰			

编 者 的 话

古往今来，生与死这对矛盾，一直在困扰着人们。因此，探索长寿之谜，求得延年益寿，已成为人们梦寐以求的良好愿望。

人有生必有死，这是自然规律。然而，若能顺应四时，饮食有节，起居有常，不妄作劳，防病于未然，则能尽终其天年，度百岁乃去。长寿之术虽无，但饮食疗法确早已有之。自古以来，医食同源。相传，商代伊尹编著的《汤液经》就记载了用烹调的食物治病。西周时，我国已有专门的营养医生，当时称为“食医”。现存最早的食疗专著是唐·孟诜的《食疗本草》。著名唐代医家孙思邈曾说过：“食能祛邪而安脏腑，若能用食，平疴释情遗疾者，可谓良工，长年饵老之奇法，极养生之术也。”此外，元·宫廷御医忽思慧的《饮正要》、清·王孟英的《随息居饮食谱》，等等，都记录了历代古典医籍运用饮食疗法的经验。由此不难看出，中医饮食疗法是中华民族文化宝库中的奇葩，是祖国医药学的组成部分，经过几千年的流传，至今仍具有神奇的魅力。

笔者在考证、研究大量有关食疗、烹饪古籍的基础上，结合临床总结了运用饮食疗法防治疾病的经验，提出了切实可行的饮食疗法。使制做的食物既有营养，又有防病治病，健体强身，延年益寿之功能，这是研究祖国医学中饮食疗法的新尝试。本书收录食疗菜谱 200 余个，每个药膳分食物与

中药、制做方法、营养成分、功能与主治、宜忌几部分编写。其中食物与中药、功能与主治、宜忌部分由杨连生、赵莉等编写；制做方法由林德堂等编写；营养成分部分由阎可及、隋红等编写。本书由杨连生、赵莉定稿。

在这本《中医饮食疗法》完稿之际，1990年的日历只剩下薄薄的二三页了，笔者望着那厚厚的、散发着油墨芬芳的1991年新日历，不禁觉得已经站在了新的一年的门槛。飞舞的雪花沁透着绿意，凛冽的寒风牵引着春天。马年即将过去，羊年将要来临。新年伊始，我们把这本书做为礼物，奉献给读者诸君，如果朋友们从中得到裨益，那末，编者将会感到殊足幸甚，十分欣慰。

在本书编写过程中，承蒙吉林人民出版社大力支持，编辑沈明德对本书提出了宝贵修改意见；山东中医学院教授李克绍挥毫泼墨题写书名，借此机会，一并致谢。

掩卷窃思，由于编者经验和理论水平有限，疏漏谬误，不尽人意之处，在所难免。敬请同仁批评指正，不吝赐教。

编 者

1990年12月29日于沈阳

目 录

第一部分 总 论

一、饮食疗法的发展概况·····	1
二、饮食疗法的作用·····	3
三、食物的性味·····	6
四、因时、因地、因人施膳·····	8
五、虚证的饮食调护·····	11
六、膳食与营养·····	13
七、菜肴制做方法·····	24

第二部分 药膳饮食

一、补气饮食·····	34
人参鸡 人参鸡饼 炒沙半鸡 荷叶鸡 黄芪乳鸽 冬笋鹌鹑 黄芪牛肉 黄精鱼卷 红枣兔肉 清蒸泥鳅 人参麦冬饮 人参莲子 汤 红枣荷花	
二、补血饮食·····	48
熟地鹿肉 当归羊肉 当归乌鸡 白芍药羊肉 扁豆羊肉丝 当 归生地羊肉 丝瓜羊肉 石花猪肝 芝麻羊肝 酸辣猪血 地黄牛肉 桑椹乳鸽 玉竹乌鸡 桂圆猫肉 阿胶猪肤 阿胶糯米粥 阿胶羊肝	

三、气血双补饮食.....68

珍珠鹿茸 芪杞乳鸽 党参牛肉 虫草圆鱼 扒鹿肉 人参羊肉
人参哈士蟆油 红枣羊肉 乌鸡海参 冰糖海参 鹿肉粥

四、补心安神饮食.....79

龙眼牛心 远志羊心 灵芝猪心 桂圆狗肉 莲子瘦肉 瑰花羊

心

五、补肝养血饮食.....86

胡萝卜羊肝 地黄羊肝 决明子鸡肝 枸杞肝尖 玄参羊肝 羊
肝粥 猪肝粥 猪肝大米粥

六、补脾饮食.....94

蜜汁山药 拔丝山药 炸田鸡腿 冰糖莲子 板栗瘦肉片 栗子
白菜 荠菜山鸡片 生煨荠菜 糖醋豌豆 扒红枣圆鱼 栗子鸡块
红枣圆鱼 砂仁肚条 花生红枣猪蹄 砂锅腐竹 甘麦枣汤 党参红
枣汤 山药米粥 栗子大米粥 栗子粥 莲子粥

七、补肺止咳饮食..... 115

黄精银肺 虫草鸭子 虫草仔鸡 银耳膏 银耳珍珠汤 菊花银
耳 银耳猪肺 燕窝粥 川贝麦冬 杏仁羊肺 蜜汁百合 百合粥
百合莲子瘦肉 麦冬米粥 沙参乳鸽 黄精瘦肉 天冬羊肺 麦冬瓜
条 杜鹃猪肺 葡萄姜汁

八、补肾饮食..... 138

海马牛尾 海马乌骨鸡 海马丸子 糖醋海参 鲜姜墨鱼 软炸
虾条 虫草圆鱼 铁雀枸杞 茴香腰花 茯苓虾饼 冰糖哈士蟆油
枸杞鹿肾 黄芪鹿筋 大芸牛肉 枸杞牛冲 党参牛尾 枸杞羊肉
杜仲羊肾 肉苁蓉羊肾 枸杞羊肾粥 巴戟狗肉 胡桃腰花 地黄面
粉 大芸鸡

九、肝肾双补饮食..... 166

首乌猪肝 首乌鸡块 枸杞羊丝 首乌皮丝 桑椹牛骨汤 莼肉
牛鞭 杞子鸡肝 枸杞羊头 河虾枸杞 水晶桑椹 杜仲牛肉

- 十、清热饮食..... 179
 决明羊肝 明砂猪肝 玄参猪肝 拔丝地瓜 海米丝瓜 雪花薄
 荷饮 五汁饮 菊花板蓝 虾子茭白 竹叶米粥 菊楂决明茶 麦冬
 乌梅
- 十一、祛暑饮食..... 191
 水晶西瓜 西瓜蕃茄汁 瓜皮肉片 西瓜皮海米 蜜汁杨梅 水
 晶菠萝 翠衣决明 葫芦冰糖 冰糖苹果 荷叶糯米粥 炒扁豆 绿
 豆粥 翠衣茅根饮
- 十二、止咳平喘饮食..... 202
 百合白梨 桑皮猪肺 乌梅膏 荸荠蜆头 拌海蜆 紫菜萝卜汤
 蟹黄芥菜
- 十三、温里饮食..... 210
 茴香羊肾 六味牛肉 茴香羊肉 果仁排骨 艾叶鸡蛋 葱姜汤
 鲜姜萝卜饮 紫桂乳鸽 鲜姜瘦肉 芥菜肚仁
- 十四、行气饮食..... 221
 茉莉鸡片 茉莉虾片 鲜橘皮肉 砂仁豆腐 砂仁蚶肉 虾子冬
 笋
- 十五、利湿消肿饮食..... 228
 丝瓜花鲫鱼 泽泻鲤鱼 羊胛骨炖鲫鱼 茯苓鲤鱼 赤豆鲤鱼
 薏苡鲤鱼 木瓜牛骨汤 炖海米冬瓜 干烧鲫鱼 冬瓜汁 芥菜肉丝
 茯苓鱼饼 蚕豆牛肉 蕃茄茯苓肉饼 薏苡大米粥 赤豆米粥 芥菜
 大米粥
- 十六、消食导滞饮食..... 245
 内金肚条 山楂肉丁 菊花鸡嗦 神曲瘦肉 山楂红糖
 饮
- 十七、理血饮食..... 251
 月花鸡脯 坤草童鸡 益母鸡块 月季花汤 三七猪心
 公鸡三七

十八、平肝息风饮食·····	258
天麻猪脑 酸辣牛脑 芹菜肉丝 天麻鸡	
十九、润肠通便饮食·····	262
芝麻猪大肠	
二十、通乳饮食·····	263
陆通猪手 山甲海参鸡丝 王不留肥肠	
二十一、软坚散结饮食·····	267
紫菜冬菇汤 紫菜西瓜皮汤	
二十二、驱虫饮食·····	269
乌梅肚丝 槟榔肉 南瓜汁 南瓜牛肉	
附录 ·····	274
人体重要营养素表·····	274
食物胆固醇含量表·····	276
常用食物营养成分表·····	277
各种食物主治病症索引·····	289
各类病症所用食用索引·····	305

第一部分 总 论

一、饮食疗法的发展概况

中医饮食疗法是祖国医学的重要组成部分，是中华民族宝贵文化遗产。我国是世界最早文明的民族之一。自古人以食养，“医食同源”。追溯药物的起源，食物乃是它的源泉。勤劳的我国人民在几千年来同疾病作斗争、追求身心健康的历史过程中，积累了非常丰富的食疗经验，并撰写了许多有关食物疗法的专著。

据《山海经·修务训》记载，神农“尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民所避就，当此之时，一日遇七十毒”。可见，当时药物与饮食还没有界限。《韩非子·五蠹》记载：“上古之世，民食果蓏蚌蛤，腥臊恶臭，而伤害腹胃，民多疾病，有圣人作，钻燧取火，以化腥臊，而民悦之，使王天下，号之曰燧人氏”。由此可见，自从有了人类，就有了饮食疗法。正如《韩非子》中所说：“以肠胃为根本，不食则不能活”。《周易大传》也说：“食者万物之始，人之所本也”。饮食疗法起源于原始人时期，并不断发展。据我国最早的一部药物专著《神农本草经》记载，当时已将“大枣、莲子、蜂蜜、山药、赤小豆、龙眼肉、食盐、葱白”等列为药物，用来治疗疾病。《周礼·天官》记载，当时已有专门负责饮食治疗的官职设制。设有“食医”、“疾医”、“疡

医”、“兽医”，但“食医”列诸医之上，可见我国很早就有了饮食疗法的专家。

《黄帝内经》是我国最早的经典医籍之一，书中已经记载了用药膳治病的方法，全书共载13方，属药膳者6首。

《灵枢·五味篇》记载了五脏病变的食治方法。著名医学家张仲景在《伤寒杂病论》中治疗风寒感冒的第一方“桂枝汤”中指出，服后要啜粥以助药力。他还把食物药，如生姜、大枣、羊肉、小麦等列入治病方剂，并对饮食禁忌作了较详细记述，强调“所食之味，有与疾相宜，有与疾为害，若得宜则益体，害则成疾”。晋代的医家葛洪、梁代医家陶弘景、唐代医家孙思邈都是当时很有名望的医学家。他们在饮食疗法的发展中均有重要贡献。孙思邈在《备急·千金要方》中说：“安生之本，必资于食，不知公宜者，不足以存生也”；还在《千金要方》中专辟“食治”一卷，专门阐述了饮食疗法的理论和谷、肉、果、菜等154种食物的医疗作用。如，昆布、海带、海藻、羊靛治瘰。并强调指出，“凡欲治病，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”又提出：“为医者当须通晓病源，知其所犯以食治之，食疗不愈，然后命药。”将辨证施治与食治有机地结合起来，实际上已经把辨证食治纳入中医辨证论治的理论和实践体系之中，为中医食疗学的发展奠定了基础。唐·孙思邈的弟子孟诜在总结唐以前中医食疗经验，编著《食疗本草》，这是我国现存最早的食疗专著。宋·《太平圣惠方》中记载：“……夫食能排邪而安脏腑，清神爽志，以资血气，若能食用平苛，适情遗病者，可谓上工矣”。并记述了28种疾病的食治方法，如消渴病饮牛奶；水肿病宜食暑豆粥、鲤鱼粥，咳嗽宜食杏仁粥等。至金元时的张从正，尤其重视饮食疗法。他说，“养生

当论食补，治病当论药攻”，“善用药者，使病者而进五谷者，其得补之道也”。元·饮膳太医忽思慧著有《饮膳正要》，乃是我国最早的一部营养专书。

中医饮食疗法，也受到历代温病学家的重视。同时，对饮食疗法又有了新的发展。如吴鞠通治疗温病口渴用五汁饮，王孟英预防时疫白喉病用青龙白虎汤，叶天士治疗癫痫病用甘麦大枣汤等。明·李时珍《本草纲目》中收载许多药膳方，其中药粥42种，药酒75种。高谦的《遵生八笺》，专列《饮饌服食笺》，载汤类32种，粥类35种，是一部中医食疗专著。清代在皇宫贵族中，对研究和应用食疗，受到很大重视，《清宫秘方》、《清宫食谱》、《清宫医案和医方》等都有许多记述。据不完全统计，从汉代到清末，近三百余部，散见的有关食疗论述，更是不可胜数。但是，由于历史上的原因，对中医食疗的丰富理论和经验，长期缺乏系统地发掘、研究。因此，认真地、系统地继承与研究中医饮食疗法，是一项迫切而有意义的工作。

二、饮食疗法的作用

中医饮食疗法是在中医理论指导下，科学地把蔬菜、果品、肉蛋等食物及中药，根据患者的病情需要，经过合理搭配，烹调加工而成的。它既能满足人体生理活动的需要，又可改善人体机能，以达到防病治病延年益寿的目的。

某些慢性病，多是平时饮食不合理所致，一般经过食疗可以自愈。俗话说：“三分治，七分养。”就是这个道理，它道出了食疗的重要意义。唐代名医孙思邈治病首先用食疗，他说：“食疗不愈，后用药尔。”即使在药物治疗的同

时，辅以食疗，也可提高药物疗效。促进病情好转。倘若食物与药物性质相反，就会降低或抵消药物的作用、甚至使病情恶化。如：在盛夏酷暑，人们常喜欢吃些西瓜、绿豆汤等，取其甘寒之性来清热解暑；寒冬腊月，常食狗肉、羊肉之类用其性温之气，达到御寒保暖的目的。如受凉而感冒，煎碗生姜红糖水，可立即收效。大蒜有如抗菌素抑菌作用，可防治肠炎、痢疾。倘若得了夜盲症，食用猪肝、羊肝可治愈。可见，利用饮食可以防病治病。由于食物品种繁多，又有寒热性之分，加之个人体质病症的不同，因此，食疗医病也要根据病情的寒、热、虚、实，进行适当的选择，如平素形寒肢冷，大便溏泄，小便清长，腰膝酸软，神疲乏力等，属阳虚之证，根据“虚则补之”，“寒则热之”的原则，可用温补食品。如羊肉、牛肉、狗肉、鸽肉、鸡肉、鹿肉、对虾、鲢鱼、淡菜、核桃、大枣、桂圆、板栗、胡萝卜、红糖、糯米等。如平素形体消瘦，口舌干燥，手足心热，失眠盗汗，大便秘结等，为阴虚之体或气阴两虚，可用清补之品。如圆鱼、鸭肉、牛奶、鸭蛋、蛤蜊、百合、藕、菱角、桑椹、绿豆、荸荠、香蕉等。

食疗简单易行，安全有效。若能正确运用食疗方法，不但能促进疾病痊愈，还可为其它治疗创造必要条件。对增强体质、调节机体阴阳平衡有着重要作用。

食物多为天然产品，除少部分可直接生食外，大部分需烹调加工，才有利机体吸收。我国独特的饮食品尤其是烹调，与中药材的炮制、剂型等，有许多相似之处。如盐腌品、糖渍品、蜜制品、酒、饮露、汤、糕点、菜肴，等等。风味奇特，国外亦有应用。

饮食物的应用，也存在配伍问题，按中药配伍的“七

情”理论，将饮食的配伍概括为协同、拮抗两个方面。

协同：即同类食物相互配伍使用，可增强功效。如百合炖秋梨，共奏养肺阴，清肺热之功。以一食物为主，另一食物为辅，可使为主食物增强功效，如五加皮酒，辛散活血之酒可加强五加皮祛风湿功效，糖姜饮，温中和胃之红糖，可加强生姜温中散寒之功。

拮抗：即一种食物的副作用能被另一种食物减轻或消除，如扁豆的副作用能被大蒜减轻或消除；某些鱼腥类的副作用（如皮疹，呕吐），能被生姜、紫苏减轻或消除。

一种食物还能减弱另一种食物的功效，如萝卜能减弱补气类食物山鸡、山药的功效。

两种食物的合用，有的可产生不良反应，即食物配伍的禁忌，如葱忌蜜，柿子忌茶，白薯忌鸡蛋，波菜与豆腐不能混吃等。这些食物禁忌经验，乃古人之训，有待今后研究证实。

在饮食疗法上攻补兼施更为常见，即祛邪性食物和补虚扶正性食物并用，以达到扶正不恋邪，祛邪不伤正的目的。如薏米中加红枣，可防止薏米清热利湿过偏之性等。还有升降并举，寒热并调，表里同治等配伍方法。

中医在医疗保健中，讲究的饮食禁忌，是中医营养学之一大特点，如阴虚阳亢的人，应慎用和禁用羊肉、狗肉、无鳞海鱼等；阳虚阴盛，如脾肾虚寒病人，应慎用禁用冷饮冷食，寒凉性生蔬菜和水果，如西瓜、梨等；脾胃湿阻和肝胆湿热证，应禁忌油腻碍胃食品，如肥肉，油炸食品及乳制品等。

食物之所以能防治疾病，主要是因为它能够祛除病邪，消除病因，补虚扶正，调整脏腑气机，纠正机体阴阳偏盛偏

衰之病理状态。为此，中医单纯使用食物或药物以及饮食与药物相结合，进行医疗保健，是普遍存在的。早在《内经》中记载的十三个方剂中，有食物成份的药膳方如：汤液醪醴、左角发酒、乌鲗骨丸、豕膏、半夏秫米汤等。而我们在生活中一直应用的，如：葱可发汗解表散寒；姜可开胃温中止呕；绿豆解毒消暑；薏苡米消肿利湿（治阑尾炎未溃），但孕妇忌服；红小豆治水肿疮毒等；橘子皮治胃腹胀痛、湿痰，但多服耗气，吐血者禁服；小头菜治胸痛下痢，但气虚不宜服；海带可消瘰软坚，清热利水，但脾胃虚泻者不宜服；大红枣有补气养血安神之功，但胃胀、食积、龋齿不宜服；蜂蜜能补虚润肺滑肠，但胸闷泄泻者忌服；大蒜能解毒消肿杀虫（治痢疾，对流脑、肺结核有预防作用），但目、喉、舌、口齿属火热之疾不宜服；山楂可消食，扩张血管，对高血压，冠心病有一定疗效，炖牛肉加几个山楂则肉烂醇香，桔梗，可宣肺祛痰，能治疗多种咳嗽，但对阴虚久咳，咳血病人不宜服；醋能消肿毒，调味，但胃酸过多不宜服；酒通血脉，壮筋骨，但过量有害肝肾，高血压、肝炎、胆囊炎等禁用。上述可见，食物可防病治病，但必须做到“辨证用膳”。

所以，在日常生活中，注重研究饮食的药用价值，做到“辨证用膳”，合理进食，就能够达到防治疾病，保健延寿的目的。

三、食物的性味

（一）食物的四性

四性，即指寒、热、温、凉四种不同的药性。食物的四

性虽不如药物分的那样清楚，但一般分为温热和寒凉两大类，界于两类之间的称为平性。食物的寒热属性，是我国历代医药学家在长期与疾病作斗争中，经过反复多次的实践观察，根据食物作用于人体之后，所发生的不同反应和治疗效果而归纳总结出来的。如能减轻和消除热症的食物，大多属寒凉类。寒凉的食物如下：肉类：猪肉、牡蛎肉、鸭肉、兔肉等；蔬菜水果类：白菜、芹菜、苋菜、竹笋、苦瓜、黄瓜、紫菜、菠菜；柿子、梨、西瓜、柑等；其它：小麦、小米、白砂糖、牛乳、绿豆等。能够治疗寒症的食物，大多属于温热类，温热的食物如：肉类：狗肉、龟肉、羊肉、白花蛇肉、乌梢蛇肉、虾肉等；蔬菜水果类：黄豆、刀豆、胡萝卜、葱、蒜、辣椒、芥菜、香菜、胡椒等；其它：红糖、羊乳、面粉、糯米等。食物的四性是与病情的寒热相对而言的。

（二）食物的五味

五味，就是辛、甘、酸、苦、咸五种不同的味道。《五味篇》指出：“谷有五味……各有所宜……以溉五脏”。祖国医学认为，酸味入肝，苦味入心，甘味入脾，辛味入肺，咸味入肾。若食之过多，则反伤其所在之脏。《内经》指出酸走筋，多食令人癯，小便不利；咸走血，多食令人渴；辛走气，多食令人洞心（心痛）；苦走骨，多食令人变呕；甘走肉，多食令人心闷。所以根据食物的五味，恰到好处地使用，对防病治病都有积极的作用。

1. 辛味：能散能行，具有发散、行气、活血的作用。如：辣椒、葱、姜能散寒解表，萝卜能行气，但过食辛辣则易助火升阳。故患有痔疮、肛裂、胃溃疡、便秘和神经衰弱的人

都不宜食。

2. 甘味：能和能缓，有补益、解痛的作用，如山药、大枣能补气血，饴糖、蜂蜜能止痛。但食之过多会引起糖尿病，痛风，龋齿病，动脉硬化，高血压等。并可使身体发胖，故肥胖者应少食甜品。

3. 酸味：能收能涩。有开胃、生津、收敛、固涩的作用。如山楂能健胃、生津，杨梅能生津止渴，芡实能涩精止泻，乌梅能敛肺止咳，柿饼能涩肠止泻。但是食酸过多会引起消化功能紊乱，尤其是筋病患者应少吃酸味。

4. 苦味：能泻能燥，具有泻火、清热、燥湿的作用。如苦瓜、莴笋叶能泻火，绿茶能清热等。但是过食苦易导致消化不良，尤其是骨病患者更不宜多吃。

5. 咸味：能软能下，有软坚散结的作用。如海带、海藻、紫菜等能消痰核、瘰疬，在剧烈呕吐、腹泻和大汗不止时适当补充淡盐水可防止体内电解质紊乱，但是心脏病、高血压患者却不宜食盐过多。

由于食物也具有性和味，所以食物性味、品种的选择是十分重要的。因烹调技术的不同，有的可保持其性味，有的则改变其性味。

四、因时、因地、因人施膳

（一）因时施膳

四季气候变化，对人体生理、病理均产生一定的影响，在饮食组方上必须充分地考虑。

春季阳气生发，风为春季主气，而风多袭肝。《素问·至真

要大论》说：“诸风掉眩，皆属于肝。”故饮食应以平肝熄风、滋养肝阴为主，应忌食助阳，发性食物，如：鸡头、猪头、老鹅、公鸡、海鲜鱼类，虾蟹及葱、姜、韭、蒜及酒类以免生火助阳，诱发病情。宜食清淡之食品。如：新鲜蔬菜、豆腐、绿豆芽、黄豆芽、青豆、等。

夏季气候炎热而多雨，暑热挟湿，热能伤阴、耗气，故饮食应以补气养阴，清热祛暑为主。可多吃西瓜、绿豆、荸荠、甘蔗、瘦猪肉、冬瓜、黄瓜等。应忌食辛辣、热性食品，以防耗伤阴液而生内热。但要注意春夏养阳，不过于贪凉，以免阳损太过，而引起疾病。

秋季气温逐渐转凉，而燥气袭人，此时口、咽、皮肤等均感干燥，燥能伤津易引起口渴鼻干皮肤干燥，故饮食应以滋阴润燥为原则，给予甘淡化阴或酸甘养阴法。具有敛阴、益阴、生津作用的酸味食品，如山楂、乌梅，于饭后食用，又可助消化。平时患者可多食梨、西瓜、甘蔗、鲜藕、银耳、黑木耳，亦可用药膳，如鲜生地粥、薏苡仁粥、黑芝麻粥等。即可滋阴润燥，又可健脾益身。同时还要忌食炒、炸、辛辣之品，以免再耗津伤阴。

冬季气候严寒，寒气太甚可伤之阳气，故应予以高热量，高蛋白的温性食品，如牛肉、羊肉、狗肉、桂圆等，以适应外界气候，减少疾病发生。对于寒凉之物，如梨、荸荠、甘蔗以及各种冷饮均应少用或忌用。

（二）因地施膳

地理环境不同，饮食也随之有异。应选择不同的食物以增加人体对环境的适应能力。如我国南方气候炎热，且潮湿，热能伤津，湿能伤脾，故饮食应以健脾生津为主。可选