

全国中等中医药学校教材

# 中医食疗学

(供中医护士、中医士专业用)

主编 刘继林

编者 刘言正 刘继林

张雪云 李耀光

主审 凌一揆

山东科学技术出版社

1988年·济南

**编审人员单位：**

成都中医学院 刘继林

成都中医学院附属医院针灸学校 刘言正

成都中医学院附属医院针灸学校 张雪云

成都中医学院 李耀光

成都中医学院 凌一揆

**责任编辑 夏魁周**

全国中等中医药学校教材

中医食疗学

刘继林 等

山东科学技术出版社出版

(济南市玉函路)

山东省新华书店发行

山东新华印刷厂临沂厂印刷

787×1092毫米16开本 12.25印张 268千字

1988年8月第1版 1988年8月第1次印刷

印数：1—15,000

ISBN7—5331—0260—6/R·68

定价：2.30元

## 前 言

卫生部曾于1960年组织北京、南京、上海、广州、成都等五所中医学院编写了一套中医中级教材，供全国中医学校和卫生学校中医班教学使用，1978年卫生部又组织编写了中等卫生学校有关中医课程的教材，为培养中等中医专业人才做出了贡献。

为适应中等中医药教育事业的发展，加强各专业系列教材的建设，卫生部于1985年8月在山东省莱阳县召开的全国中等中医教育工作座谈会期间，制定了中医士、针灸医士、中药士、中医护士四个专业的教学计划，并组织了中医士、中药士、中医护士专业教材的编写工作，成立了各门教材编审组，实行主编单位和主编负责制。同年11月及1988年5月，在安徽省芜湖市先后两次召开了本套教材教学大纲审定会议，审定了中医士、中药士、中医护士和针灸医士等专业38门中医药课程的教学大纲。为提高教学质量，在编写过程中，力求突出中医特色，体现中专特点；坚持理论联系实际的原则，以教学计划、教学大纲为依据，对本学科的基础理论、基本知识和基本技能进行较为全面的阐述，加强实践性教学内容的比重，并注意各门学科之间的联系，以提高教学的思想性、科学性、启发性、先进性和适用性。

本套教材包括《语文》、《中医基础学》、《中药学》、《方剂学》、《古典医籍选》、《中医内科学》、《中医外科学》、《中医妇科学》、《中医儿科学》、《中医五官科学》、《针灸学》、《推拿学》、《中医学概要》、《中药鉴定学》、《中药炮制学》、《中药药剂学》、《中药化学》、《内科学及护理》、《外科学及护理》、《妇科学及护理》、《儿科学及护理》、《中医食疗学》、《针灸推拿医籍选》、《经络学》、《腧穴学》、《刺灸学》、《针灸治疗学》、《中医伤科学》、《药用植物学》、《解剖学及组织胚胎学》、《生理学》、《病理学》、《微生物与寄生虫学》、《诊断学基础》、《药理学》、《内儿科学概要》、《外科学概要》、《生物化学》等38种。供中医药学校各专业使用。

教材是教师进行教学的主要依据，也是学生获得知识的重要工具。教材只有通过教学实践，并认真总结经验，加以修订，才能日臻完善与提高。为此，希望全国中等中医药学校师生和广大读者，在使用过程中提出宝贵意见，共同为我国中等中医药学校教材建设做贡献。

全国中等中医药学校教材编审委员会

1988年5月

# 目 录

## 上篇 中医食疗学基础

<b>第一章 中医食疗学的概念、起源与发展</b> ..... ( 1 )
第一节 中医食疗学的概念..... ( 1 )
第二节 中医食疗学的起源与发展..... ( 2 )
<b>第二章 食物的一般性能</b> ..... ( 4 )
第一节 食物的性味..... ( 4 )
第二节 食物的归经..... ( 5 )
<b>第三章 食物的应用</b> ..... ( 7 )
第一节 食物的配伍..... ( 7 )
第二节 平衡膳食..... ( 8 )
第三节 合理利用..... ( 9 )
第四节 食品的类型..... ( 10 )
第五节 饮食禁忌..... ( 11 )
<b>第四章 食疗的基本原则</b> ..... ( 13 )
第一节 食疗的整体观..... ( 13 )
第二节 辨证施食..... ( 14 )
<b>第五章 主要食疗法则</b> ..... ( 16 )
第一节 补气益脾法..... ( 16 )
第二节 补血滋阴法..... ( 17 )
第三节 补肾益精法..... ( 17 )
第四节 益胃生津法..... ( 18 )
<b>第六章 饮食卫生</b> ..... ( 19 )

## 中篇 食物的性能与应用

<b>第七章 水陆菜蔬</b> ..... ( 20 )
韭菜 ( 20 ) 葱 ( 21 ) 大蒜 ( 21 )
茺白 ( 22 ) 辣椒 ( 22 ) 胡荽 ( 23 )
芥菜 ( 23 ) 萝卜 ( 24 ) 胡萝卜 ( 24 )
白菜 ( 25 ) 甘蓝 ( 25 ) 茼蒿 ( 26 )
芹菜 ( 26 ) 菠菜 ( 27 ) 冬葵 ( 27 ) 附:
落葵 ( 27 ) 蕹菜 ( 28 ) 苋菜 ( 28 ) 附:
马齿苋 ( 28 ) 蕺菜 ( 29 ) 芥菜 ( 29 )

蕨菜 ( 30 ) 黄花菜 ( 30 ) 竹笋 ( 31 )
茺白 ( 31 ) 芋子 ( 31 ) 马铃薯 ( 32 )
番薯 ( 32 ) 藕 ( 33 ) 茴香苗 ( 33 )
马兰 ( 34 ) 枸杞苗 ( 34 ) 茄子 ( 35 )
葫芦 ( 35 ) 冬瓜 ( 35 ) 黄瓜 ( 36 )
丝瓜 ( 36 ) 苦瓜 ( 37 ) 南瓜 ( 37 )
木耳 ( 38 ) 银耳 ( 38 ) 香菇 ( 39 )
平菇 ( 39 ) 蘑菇 ( 40 ) 猴头菇 ( 40 )
海带 ( 41 ) 附: 昆布 ( 41 ) 紫菜 ( 41 )
石花菜 ( 42 ) 龙须菜 ( 42 )

## 第八章 水果鲜果

梨子 ( 44 ) 柑子 ( 45 ) 金橘 ( 45 )
橘子 ( 45 ) 橙子 ( 46 ) 柚子 ( 46 )
柿子 ( 47 ) 桃子 ( 47 ) 李子 ( 47 )
杏子 ( 48 ) 枇杷 ( 48 ) 苹果 ( 49 )
香蕉 ( 49 ) 菠萝 ( 50 ) 罗汉果 ( 50 )
石榴 ( 50 ) 无花果 ( 51 ) 荔枝 ( 51 )
葡萄 ( 52 ) 櫻桃 ( 52 ) 杨梅 ( 52 )
西瓜 ( 53 ) 甘蔗 ( 53 ) 荸荠 ( 54 )
猕猴桃 ( 54 ) 番茄 ( 55 ) 枳椇子 ( 55 )
酸角 ( 55 ) 柠檬 ( 56 ) 刺梨 ( 56 )
橄榄 ( 57 ) 梅实 ( 57 )

## 第九章 谷物干果

小麦 ( 59 ) 大麦 ( 59 ) 荞麦 ( 60 )
糯米 ( 60 ) 粳米 ( 61 ) 粟米 ( 61 )
高粱 ( 61 ) 玉米 ( 62 ) 黑豆 ( 62 )
黄豆 ( 63 ) 赤小豆 ( 63 ) 绿豆 ( 63 )
豇豆 ( 64 ) 豌豆 ( 64 ) 蚕豆 ( 65 )
刀豆 ( 65 ) 芝麻 ( 66 ) 松子仁 ( 66 )
栗子 ( 67 ) 莲子 ( 67 ) 白果 ( 68 )
落花生 ( 68 ) 甜杏仁 ( 69 ) 榧子 ( 69 )

## 第十章 禽兽虫蛇

鸡肉 ( 70 ) 附: 鸡血 鸡肝 鸡蛋 ( 71 )
乌骨鸡 ( 71 ) 鹌鹑肉 ( 71 ) 附:
鹌鹑蛋 ( 72 ) 鸭肉 ( 72 ) 附: 鸭血

鸭蛋(72) 鹅肉(72) 附: 鹅血(73)  
 鸽肉(73) 附: 鸽蛋(73) 麻雀肉(73)  
 附: 麻雀蛋(74) 燕窝(74) 猪肉(74)  
 附: 猪脑 猪脊髓 猪肺 猪心 猪肝 猪脾  
 猪肚 猪肠 猪肾 猪腓 猪肤 猪蹄(75)  
 羊肉(76) 附: 羊肝 羊肾 羊石子  
 羊乳(76) 狗肉(77) 附: 黄狗鞭(77)  
 牛肉(77) 附: 牛肚 牛肝 牛乳(78)  
 兔肉(78) 青蛙肉(78)  
 哈士蟆(79) 乌蛇肉(79) 九香虫(79)  
 蚕蛹(80)

**第十一章 鱼类龟鳖蚌蛤………(81)**

鲤鱼(81) 鲢鱼(81) 附: 鳊鱼 草鱼  
 青鱼(82) 鲫鱼(82) 黄花鱼(83)  
 鲳鱼(83) 鲈鱼(83) 鳜鱼(84)  
 银鱼(84) 鲚鱼(84) 鳊鱼(85)  
 鳗鲡(85) 黄鳝(85) 泥鳅(86)  
 鳊鱼(86) 鲇鱼(86) 带鱼(87)  
 鲨鱼(87) 附: 鲨鱼翅 鲨鱼肝(87)  
 墨鱼(88) 海参(88) 海蜇(88)  
 河虾(89) 附: 海虾(89) 龟肉(89)  
 鳖肉(90) 螃蟹(90) 牡蛎肉(90)  
 蚌肉(91) 淡菜(91) 螺蛳(92)

**第十二章 调料及其它………(93)**

红糖(93) 白糖(93) 饴糖(94)  
 醋(94) 酱(95) 附: 酱油(95)  
 盐(95) 酒(96) 生姜(96)  
 桂皮(97) 胡椒(97) 茉莉花(98)  
 玫瑰花(98) 代代花(99) 栀子花(99)  
 茶叶(99)

**下篇 常见病证的食疗与食忌**

**第十三章 内科病证的食疗与食忌**

………(101)

感冒(101) 温热(102) 湿热(103)  
 咳嗽(105) 喘证(106) 肺癆(107)  
 肺癆(108) 咳血(109) 失音(109)  
 心悸(110) 心痛(111) 失眠(112)  
 多汗(113) 食积(114) 呕吐(114)  
 呃逆(115) 噎膈(116) 湿阻(117)

胃脘痛(118) 腹痛(119) 泄泻(120)  
 痢疾(121) 便秘(122) 吐血(123)  
 便血(123) 黄疸(124) 胁痛(124)  
 眩晕(125) 中风(126) 头痛(127)  
 淋证(128) 尿血(129) 癃闭(130)  
 水肿(131) 遗尿(132) 遗精(133)  
 阳痿(133) 虚劳(134) 消渴(136)  
 痹证(137) 痿证(138) 郁证(139)  
 瘰疬(140)

**第十四章 妇科病证的食疗与食忌**

………(141)

痛经(141) 经闭(142) 崩漏(143)  
 带下(144) 阴挺(144) 妊娠恶阻(145)  
 胎漏与胎动不安(145) 产后血晕(146)  
 缺乳(147) 脏躁(147)

**第十五章 儿科病证的食疗与食忌**

………(149)

麻疹(149) 水痘(150) 惊风(150)  
 顿咳(151) 疳证(152) 五迟(152)

**第十六章 外科伤科病证的食疗与食忌**

………(154)

疔疖与疔疮(154) 阴疽(154) 乳痈(155)  
 肠痈(156) 瘰疬(156) 丹毒(157)  
 疥癣(158) 油风(158) 湿疹(159)  
 热痹(159) 黄水疮(160) 汤火伤(160)  
 痔漏(161) 损伤(161) 骨折(162)

**第十七章 五官科病证的食疗与食忌**

………(163)

雀盲(163) 目赤(163) 咽喉痛(164)  
 口疮(165) 齿衄(165) 鼻渊(166)

**附篇 饮食营养与健康**

- 一、食物的营养素
- 二、饮食与健康

**附 录**

食疗处方索引

全国中等中医药学校《中医食疗学》教学大纲  
 (草案)

## 上篇 中医食疗学基础

### 第一章 中医食疗学的概念、起源与发展

中医食疗学是在中医学领域中新创立的一门学科。因此，很有必要首先弄清它的概念。由于它是建立在古代食疗本草学和有关“食疗”的理论知识、临床经验基础之上的，故仍有其悠久的历史。通过本章的学习，可以对本门学科获得初步的认识。

#### 第一节 中医食疗学的概念

中医食疗学是在中医药理论指导下，研究食物的性能、食物与健康的关系，并利用食物维护健康、防治疾病的科学。

中医食疗学主要是在食疗本草学的基础上充实、发展起来的一门学科。它的基本内容可见于有关食疗本草之类的书籍，其次则散见于某些医书或中医临床书籍中。在古代，能体现中医食疗学这一概念的术语是“食疗”或“食治”。虽然有“疗”、“治”之称，但其内容并不主要指用饮食物来治疗疾病，而主要是指利用食物来维护健康，并辅助药物防治疾病。之所以有“疗”、“治”之称，可能由于《本草求真》所说的“食物入口，等于药之治病，同为一理”的原因，故不能从表面上去理解。

“食疗”离不开食物的性能和应用（包括食物的营养作用），食疗本草学则主要是研究各种食物的性能和应用的学科，并涉及有关食疗学知识。如唐代孙思邈《千金要方》“食治”一卷既分类介绍了果实、菜蔬、谷米、鸟兽及虫鱼的性能、应用，又在卷首序论中论述了食疗的意义、原则和饮食宜忌。而它的主要内容属于食疗本草学范围。其后有关食疗本草学书籍所论述的范围基本与此相似。唯有食疗本草学在它主要研究对象以外，涉及中医食疗学知识较多而比较集中。所以说它是中医食疗学形成的基础。而象《伤寒杂病论》、《肘后备急方》、《外台秘要》、《太平圣惠方》、《圣济总录》、《古今医统大全》等书籍，中医食疗学内容，只是全书所涉及的一部分。无论怎样，这都说明中医食疗学具有十分悠久的历史。今天，食物在维护健康、防治疾病方面的作用越来越引起人们的重视，医药和营养学界也正在逐步开始从多方面进行研究和利用。可以说，中医食疗学是一门古老而崭新的科学。

中医食疗学用以维护健康、防治疾病的方法是食物疗法（也可称为食疗），它和药物疗法有很大的不同。前者，主要利用食物（谷肉果菜之类），并以饮食物的形式运用的；后者，主要用药物，并以药剂的形式运用的。前者，适应范围较广泛，主要针对非健康人群，其次才是用于患者，作为药物或其它治疗措施的辅助手段；后者，适应范围较局限，主要针对病人，其次才用于不健康的人群，是治疗疾病和预防疾病的重要手

段。前者是随着日常饮食生活比较自然地接受的；后者则不是这样。应用食物疗法不仅能达到保健强身、防病治病的目的，而且还能给人感官上、精神上以享受。这种自然疗法与服用苦口的药物相比迥然不同。因此，易为人们乐于接受。当然，由于食物疗法和药物疗法各有偏长，故在防病治病的过程中二者都是不可缺少的。应利用其所长，相互配合。

## 第二节 中医食疗学的起源与发展

古人说：“民以食为天。”也就是说，食物是人们生活必不可少的东西。人体生命活动必须依靠摄取食物来维持。人类为了生活与健康，必须寻找食物，并进一步认识食物，探索食物维护健康以及防治疾病的作用。从这一点说，自从有了人类，“食疗”就在自觉或不自觉地探索之中了。史前时期，“神农尝百草”的传说便含有这一内容。

自夏朝（公元前21~前16世纪）发明了发酵酿酒后，殷商时代酒的酿造与应用已较普遍。酒除供饮用外，还广泛用于医药。医用汤液在当时也从烹调中产生出来。可见，此时中医食疗已经萌芽。西周时（前11世纪~前771年）官庭里就有了“食医”的官职人员，专做帝王的饮食保健工作，膳食的制作已多样化。

随着食疗经验和知识的积累，食疗理论也产生了。战国时期（前2世纪）我国第一部医理论著《黄帝内经》（包括《素问》、《灵枢》两部分）中，对此就有不少正确的论述。如《素问·脏气法时论》说：“毒药攻邪，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。”《素问·五常政大论》又说：“谷肉果菜，食养尽之。”它既说明了用药的同时辅以食疗的重要性，又说明了各类食物都需要摄取。和现代平衡膳食的观点基本上是一致的。此外，还论述了脏腑生理特性和食物性味的关系，以及对饮食性味的选择与配合等。为食疗确定了基本原则。

东汉（25~220年）产生了我国第一部药物专著《神农本草经》。书中十分注意收载能补益强身、防老抗衰的食物，如薏苡仁、枸杞、大枣、茯苓、鸡、雁肪、蜜、藕、莲子、胡麻、葡萄等。由于许多食物和药物一样，具有某种功效（称为可食性药物），所以此后仍有把食物载于普通本草书中的。当时著名的医家张仲景更把食物很好地用于医方，他创造的桂枝汤、当归生姜羊肉汤、猪肤汤等，都可以说是很好的食疗性方剂。其治外感风寒，表虚自汗，服桂枝汤后啜热稀粥助药力的方法，则是很好的饮食护理。此外，他还明确地提出了饮食卫生的观点。这些都是难能可贵的。

两晋南北朝时期（265~589年）关于饮食物防治疾病的知识有明显的增长。如晋代葛洪《肘后备急方》所记载的许多简、便、验方中，属于食疗性质的不少，对饮食卫生与禁忌的记载也较详细。南朝陶弘景著《本草经集注》，充分注意了食物的特殊性。在分类上，他把果、菜、米等类食物与草、木等并列。在该书“诸病通用药”中列有食物的也不少见。如在“大腹水肿”项下就列举了海藻、昆布、小豆、大豆、苦瓜、鲤鱼、鳢鱼等；在“消渴”项下列举了白茅根、冬瓜、牛乳、马乳、小麦等。对中医食疗学都有重大的贡献。

唐代(618~907年)食疗保健有很大的发展,并形成了独立的学问。如医药学家孙思邈的《千金要方》首先将“食治”立为专篇,指出:“安身之本,必资于食……食能排邪而安脏腑,悦神爽志以资气血。若能用食平病,释情遣疾者,可谓良工。”强调在一般情况下,应把食疗放在首位。书中还对各种食物作了分类介绍。其后又有专著孟诜的《食疗本草》和昝殷的《食医心鉴》等问世。

宋代(960~1129年)以食物防治疾病已很普遍。如官修大型方书《太平圣惠方》、《圣济总录》均专门设有“食治”门,所载食疗方均在百首以上。此期陈直的《养老奉亲书》则专门记述了老年疾病的食物疗法,以及大多比较简便的食疗方。

元代(1206~1368年)的食疗有了新的发展。专著除吴瑞的《日用本草》、贾铭的《饮食须知》外,尤以朝廷饮膳太医忽思慧的《饮膳正要》最有价值。该书十分注意日常食物的合理调配和添加适当的药物,以达到健康强身、防病治病的目的。对于饮食的烹调制作也有较详细的记载,比较切合实用。

明代(1368~1644年)由于药学和食疗的发展,载入“本草”中的食物也大为增加。如《本草纲目》所载谷、菜、果、鳞、介、禽、兽等食物就有500种左右。各种食物的应用,多数附有验方。有关食疗著作的种类也较多,如卢和的《食物本草》、宁源的《食鉴本草》和吴禄的《食品集》、高濂的《饮馔服食笺》等,均有其代表性。

清代(1616~1911年)食疗已得到医家的普遍重视,著述亦多。如沈李龙的《食物本草会纂》、王士雄的《随息居饮食谱》、章穆的《调疾饮食辨》、袁枚的《随园食单》等,都很有价值。内容涉及面广,既有基础知识方面的,也有应用方面的;既有用于疾病的,也有用于日常生活的。

中医食疗学从古至今已有三千年以上的历史,内容十分丰富。除见于有关文献外,还广泛流传于民间。近年来,随着我国人民生活水平的不断提高和中医药事业的发展,食疗也逐渐兴旺起来,并已在国际上引起了重视。而中医食疗学随着客观形势发展的需要,也亟待发掘、整理和提高。目前,在中医药学的领域中已基本上确立了中医食疗学这一学科,并在科研、临床、教学等方面取得了一定成绩。在建设社会主义现代化、振兴中医药的进程中,中医食疗学将会有很大的发展,更好地为人类健康、长寿做出应有的贡献。

(刘继林)



## 第二章 食物的一般性能

根据食物疗法的原则，必要时在食疗的处方中可添加适当的药物，但它的基本材料是食物，而绝不是药物。如果离开了食物，食疗也就不可能存在了。这里所说的食物，是指广义的、可供食用或饮用的天然物，如糯米、黄豆、萝卜、羊肉和菊花、茶叶、茉莉花等。

食物，除人们都熟悉的普通饮食物外，有许多则是药、食相兼的，即既是食物又是传统的中药，如生姜、大枣、龙眼肉、枸杞子、桑椹、猪肤、羊肉等。二者之间并无严格的区别。食物的性质大多比较平和，但它们均有一定保护健康、防治疾病的效果。凡是这样，就必然具有某种偏性，只是与药物相比，一般不甚明显罢了。

食物的偏性，也就是食物的性能——主要是性、味、归经及其功能，是食疗的基础。

从现代营养学的观点看来，食物的营养素及其生理功能，当然也是食疗的基础之一。故本书对食物所含营养素等成分亦加以列举，供作参考。但一般说来，中医从人类摄取饮食物的效果中总结出来的性能，往往包含这一内容。如动物肝脏、胡萝卜的补肝明目，与所含维生素A或A原有关；薏苡仁、落花生、黄豆的补脾消肿，与所含维生素B<sub>1</sub>有关；番茄、萝卜、荠菜的凉血止血，与所含维生素C有关，等等。

### 第一节 食物的性味

性、味是食物性能中最重要的部分。

性，也称四性，即寒、凉、温、热。实际上是寒、热两个方面的性质。确定食物“性”的依据和药物是相似的，只是对象不同而已。也就是说，食物的性是从食物作用于机体所发生的反应中概括出来的，与食物的食用效果是一致的。这种效果主要反应在功效（作用）上，但也可反应在副作用方面。一般而言，有清热泻火、解毒和平肝安神等作用，或能抑制、损害人体阳气（如脾胃的阳气、心肾的阳气）的食物，其性质是寒凉的，如西瓜、苦瓜、萝卜、梨子、紫菜、蚌蛤等。反之，有温中散寒、助阳补火和益气等作用，或能助热燥火、损耗人体阴液（如胃阴、肝阴、肺阴）的食物是温热的，如姜、葱、韭、蒜、辣椒、羊肉等。食物中过于寒凉或温热的较少。一些食物寒热性质很不明显，可称为平性。

味，根据食疗本草学的归纳方法，它也和药物一样，主要有酸、苦、甘、辛、咸五味。主要来自味觉器官对饮食物的感受，但也含有理性的推测。这和中医认为不同的食物分别有不同作用的观点是一致的。例如，具有滋养补益作用的肉类、内脏，实际并无

甜味，但仍可标为甘味；海带、紫菜、蛤蜊、海蜇等，本身也并无咸味，但因它们有软坚散结作用，故仍标为咸味。由此可知，味的标示，可提示食物有某种作用。一般说来，酸味，包括酸涩味，有敛汗、止泻、涩精等作用，如梅子、胡颓子。酸味或甘酸味，也往往有生津止渴、助消化的作用，如梅子、酸角、刺梨、醋等。苦味，有清热泻火、止咳平喘、泻下等作用，如苦瓜、青果、枸杞苗、蔊菜、蒲公英等。甘味，有补虚、和中、缓急止痛等作用，如栗子、甜杏仁、南瓜、葡萄、大枣、饴糖等，以及多种动物的肉、内脏。甘淡味有利尿除湿作用，如薏苡仁、芥菜、冬瓜等。辛味，包括芳香、辛辣味，有发汗解表、行气、活血、化湿、开胃等作用，如葱、生姜、薤白、玫瑰花、茉莉花、胡椒等。咸味，主要有软坚散结作用，如海带、紫菜等。

除此之外，醋的酸、糖的甘、香料的辛、盐的咸，又是不可缺少的调味品，有调味、增进食欲的作用。

## 第二节 食物的归经

食物的性能也表现在归经上。食物的归经是指食物主要对人体某经（脏腑及其经络）或某几经产生明显的作用，而对其它经作用较小或没有作用。它是根据食物被食用后反应出来的效果，并结合人体脏腑经络的生理病理特点概括得来的。如生姜、桂皮能增进食欲，萝卜、西瓜能生津止渴，而胃主受纳，又喜润恶燥，食欲减退、津少口渴之症属于胃，故以上四物归属胃经；柿子、蜂蜜能养阴润燥、缓和咳嗽，芥菜、荸荠能化痰，而肺为娇脏，司呼吸，又为贮痰之器，咽喉干燥、咳嗽咯痰之症属于肺，故以上四物归属肺经；枸杞子、猪肝能治夜盲、目昏，芥菜、茼蒿能缓解目赤肿痛，而肝开窍于目，目得血而视明，肝热上升则目赤肿痛，诸症皆属于肝，故以上四物归属肝经……而如胡桃仁、甜杏仁、香蕉之类，既能润燥止咳，又能通利大便，且所治之肺燥咳嗽、肠燥便秘之症属于肺与大肠，故以上三物归属肺与大肠二经。

由于食物首先是可食的，它们大多含有一定的充养机体的精微物质（营养素），为人体气血生化之源，而许多食物又对饮食物的消化、吸收及糟粕转送等有直接的作用（如萝卜、马兰、刺梨、山楂、山药、莲子、芡实、薏苡仁、菠菜、落葵、芝麻、甜杏仁等），故归脾、胃、大肠经的较为常见。

归经和性、味一样，只是食物性能的一个侧面，必须把它们互相结合起来看，才能比较完整地表示一种食物的性能。如韭菜，味甘、辛，性温，归肾、胃、肝经，分而言之难于说明它的功能，如把它们结合起来看，则基本上可以表示出本品如下的功能：味甘而辛温，归肾经，表示能补肾助阳；辛温，归胃经，表示能温中开胃；辛温，归肝经，表示能散瘀血。若只知食物的性、味，则难于判断它究竟作用于何经而发挥某种功能，如辛温的韭菜就不归肺经而发汗散寒解表，故须与其归经结合起来看；反之，若只知食物的归经，也难于判断它在某经究竟发挥何种功能，如韭菜归肾经而不滋肾阳，归胃经而不益胃生津，故须与其性、味结合起来。

要说明的是，食物既有性、味、归经及其功能，也就有升降浮沉的作用趋向，但由

于这种趋向不如药物显著，与某种趋向相对应的功能也缺乏（如与升浮相对应的涌吐、开窍，与沉降相对应的攻泻、熄风止痉等功能），故不专门介绍。极少的食物也有一定毒性（包括副作用），但这种毒性是应当避免的，食用时须经适当加工处理或适量摄入（如白果、芋子、大蒜、辣椒等），而不是象中药那样，有的还可用来“以毒攻毒”，故此处不作食物的性能来介绍，一并从略。

（刘继林）

## 第三章 食物的应用

早在《黄帝内经》就曾指出食物对养生健体的重要性，并明确提出食物要全面，饮食要平衡，以及正确使用食物是治疗疾病中不可缺少的环节等问题。为了能正确应用食物，下面将从食物的配伍、平衡膳食、合理利用、食品的类型、饮食禁忌五个方面来说明。

### 第一节 食物的配伍

在一般情况下，食物多采用单独食用，但为了增强食物的食疗效果和可食性，以及营养保健作用，也常常把不同的食物搭配起来应用。食物的这种搭配关系，称食物的配伍。食物之间或食物与药物通过配伍，由于相互影响的结果，使原有性能有所变化，因而可产生不同的效果，即有不同的配伍关系。如同本草学中所说的相须、相使、相畏、相杀、相恶、相反配伍关系。根据食疗的具体情况，可以概括为以下四个方面：

**一、相须相使** 即性能基本相同或某一方面性能相似的食物互相配合，能够不同程度地增强原有食疗功效和可食性。如当归生姜羊肉汤中，温补气血的羊肉与补血止痛的当归配伍，可增强补虚散寒止痛之功；与生姜配伍可增强温中散寒效果，同时还可去羊肉的腥膻味以增强其可食性。又如二鲜饮中，鲜藕与白茅根均能凉血止血，相互配伍可增强清热凉血、止血的功效，亦较可口。又如菠菜猪肝汤，菠菜与猪肝均能养肝明目，相互配伍可增强补肝明目之功效，长于治疗肝虚目昏，或夜盲症等。

**二、相畏相杀** 即当两种食物同用时，一种食物的毒性或副作用能被另一种食物降低或消除。在这种相互作用的关系中，前者对后者来说是相畏，而后者对前者来说是相杀。如经验认为大蒜可防治蘑菇中毒，橄榄解河豚、鱼、蟹引起的轻微中毒，蜂蜜、绿豆解乌头、附子毒等均属于这种配伍关系。此外，本草记载及民间流传中，这方面的例子尚多，但均有待研究证实。

**三、相恶** 即两种食物同用后，由于相互牵制，而使原有的功能降低甚至丧失。产生这种配伍关系的食物其性能基本上是相反的，如食银耳、百合、梨之类养阴生津润燥的食物，又食辣椒、生姜、胡椒等，则前者的功能会被减弱；又如食羊肉、牛肉、狗肉之类温补气血的食物，又食绿豆、鲜萝卜、西瓜等，前者的温补功能也会相应减弱。在日常饮食中，这类典型不协调的食物，同时出现在食谱里的情况很少。但是各地习俗不同，而且人们有时可能进食多种食物，所以有时也可能遇到这种情况。

**四、相反** 即两种食物同用时，能产生毒性反应或明显的副作用。据前人记载有蜂蜜反生葱，柿反蟹等。如药食合用，则有海藻反甘草，鲫鱼反厚朴等。但这类问题均有待进一步证实。从人们长期饮食经验来看，食物相反的配伍关系极为少见。

总之，在多数情况下，食物通过配伍后，不仅可以增强原有的功效，而且还可以产生新的功效。因此，配伍使用食物较之单一的食物有更大的食疗价值和较广的适应范围。此外也可改善食物的色、香、味、形，增强其可食性，提高人们的食欲。这是配伍的优越性，也是食物应用的较高形式。

根据以上食物配伍的不同关系，在实际应用中，可以决定食物配伍宜忌。相须、相使的配伍关系，能够增强食物的功效，又可增强其可食性，这正是食疗所希望达到的效果。因此，是食物相宜配伍中最常用的一种，应当充分加以利用。相畏、相杀的配伍关系，对于使用少数有毒性或副作用的食物是有意义的，这也是相宜的配伍，但不如相须相使者常用。相恶、相反的配伍关系，因能削弱食物的功效或可能产生毒副作用，都是于食疗不利的，故应当注意避免使用。

此外，还应当指出，一些地区喜欢在做菜时加生姜、葱、胡椒、花椒、辣椒等佐料，如果佐料与食物的性能相反，不能一概认为是相恶的配伍。如凉拌凉性蔬菜时加入姜、葱或花椒、辣椒一类佐料，因实际上用量较少，主要可起到开胃、美食，增进食欲的作用。

## 第二节 平衡膳食

主要可从平衡膳食和偏食有害两方面来说明。

**一、平衡膳食** 所谓平衡膳食是指膳食的种类及其所含的水谷精微，要种类齐全、数量充足、比例适当。使其膳食中所供给的营养与机体的需要能保持平衡。

日常膳食是由多种食物组成的。平衡膳食要求各种食物在膳食中种类、数量都应有适当的比重。早在《内经》就对平衡膳食有了较完整而科学的论述。如《素问·脏器法时论》说：“五谷为养、五果为助，五畜为益，五菜为充。”这一论述不仅指出了平衡膳食所应包括的食物种类，还阐明了各类食物在平衡膳食中所占的地位。根据唐代王冰所注，五谷为粳米、小豆、麦、大豆及黄黍；五果为桃、李、杏、栗、枣；五畜为牛、羊、猪、犬、鸡；五菜为葵、藿、薤、葱、韭等。这说明在我国很早以前，人们摄取食物就是多种多样的。粮食谷物、动物类及蔬菜、水果等类食物在膳食中应有适当的比重。只有通过平衡膳食，人体才可以获得全面的营养，使其水谷精微充足，气血旺盛，脏腑安和，人体保持充沛的精力。

**二、偏食有害** 饮食要多样化，要使其饮食的五味得当，荤素食协调，饮食的寒、热、温、凉适度。若饮食有所偏嗜则可能导致人体脏腑功能失调，阴阳偏盛偏衰。某些营养物质摄入过多，也会影响人体健康。

五味与五脏，各有其亲和性，如果长期偏食某种食物，久之可以损伤内脏，发生病变。《素问·生气通天论》就说：“味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑；味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央。”《素问·五藏生成》又说：“多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则脉急而爪枯；多食酸，则肉胝胎

而唇揭；多食甘，则骨痛而发落。”这些论述都说明了五味偏嗜，会给人体健康带来不良后果。

饮食的冷热也不宜有偏嗜，如《灵枢·师传》说：“饮食者，热无灼灼，寒无沧沧。”《金匱要略》也指出：“服食节其冷热……不遗形体有衰。”都说明了饮食不能偏嗜冷或热。如果过食寒凉，贪食生冷瓜果，日久则损伤脾胃阳气，导致脾胃虚弱，寒湿内生，而发生腹痛、泄泻等病。若妇女偏食生冷，则可造成寒湿滞于胞宫，引起痛经、月经不调等病。若过食辛温燥热，则可使胃肠积热，出现口渴、腹满胀痛、便秘等症。同时，进食不宜温度过高。据现代医学认为进食温度过高，可能诱发食道癌。

总之，饮食偏嗜会造成人体阴阳失去平衡，脏腑功能受损，或某些营养不足，或某些营养过剩等不良后果。所以应当纠正偏食的不良习惯。

### 第三节 合理利用

合理利用食物是食物应用中的一个具体问题。在日常膳食或食疗中，合理利用食物主要有合理选择食物、合理烹调加工、采用适当的食品类型等方面。

合理选择食物是合理利用中的首要问题。如果食物种类选择得当，又具有相应的食疗性能，加之搭配合理，就能符合人体健康的需要，同时又能达到一定的治疗目的。反之，就可能对人体健康不利或引起某些疾病的发生，而达不到食疗的目的。例如心神不安之人，应选择养心安神的食物，如小麦、黄花菜、百合、莲子、大枣、猪心、鸡蛋、牡蛎肉等食物。

合理烹调加工食物也很重要。它可以减少食物中水谷精微——营养素的损失；同时通过合理烹调使食物增强其可食性，又易于为人体所消化吸收。如煮米饭时不宜淘米次数过多，不宜用力搓洗，水温不宜过高；煮饭时如有米汤，亦应食用。如蔬菜类食物则应取材新鲜，宜先洗后切，不宜用水浸泡，切后不宜久置，做菜时加入适当的佐料以增加食物的色香味，为减少维生物C的损失，炒菜时宜急火快炒。能带皮吃的瓜果及蔬菜可不去皮。又如动物性食物一般难于消化，因此烹调时应烧熟。如老人、儿童食用时，宜煮烂，以利于消化吸收。如做面食应少用油炸，不加或少加碱、小苏打，尽量用酵母发面等。

此外，采用适当的食品类型也是必不可少的。如防治感冒宜采用辛味或芳香食物作浸泡剂，用沸水浸泡即可；若煎汤，不宜煎煮过久，以免香气挥发，失去解表功效。又如脾胃病往往采用粥食，以利于调理脾胃。若虚证宜补益，可采用补益类食物炖汤、蒸食、熬膏、或浸酒等。总之，应根据生活习惯及疾病的具体情况采用相应的食品类型。

## 第四节 食品的类型

食物中除干鲜果品和较少的蔬菜可以直接食用外，一般都必须根据膳食或食疗的需要，确定食品的用法，制成不同的食品类型以供食用。食品的类型繁多，作为食疗主要有米饭、粥食、汤羹、菜肴、汤剂、饮料、酒剂、散剂、蜜膏、蜜饯、糖果等。现对有关食品类型的概念与制作方法及食疗意义简介如下。

**一、米饭** 以粳米、糯米为主，加入其他食物或药物，如大枣、龙眼肉、山药、党参等，经蒸煮而成。一般主要具有补气益脾或养血的作用，如《醒园录》中的参枣米饭。

**二、粥食** 一般以粳米、糯米、粟米等粮食为主，或酌加其它食物或药物，加水煮成半流质状（稀粥）。若加入的食物或药物不宜同煮（如有渣），可先煎取汁或绞取汁液，再与粮食同煮。粥可加入糖或盐、油脂、味精等调味。粥食的适应范围较广，内外妇儿各科均宜。例如暑天人们常食绿豆粥或荷叶粥防暑，病后及妇女产后可食粥进行调理。

**三、汤羹** 以肉、蛋、奶、鱼、银耳等食物为主，或适当配入其它药物，经煎煮或煨炖等方法烹制而成。在制作时可根据食物的滋味、性能加入适量的糖或盐、酱油、姜、椒等佐料。在食疗中汤羹主要起补益滋养作用，如银耳羹可养阴润肺，《饮膳正要》的山药羊肉汤能补益脾肾。汤羹也是菜肴的一种形式。

**四、菜肴** 所用食物十分广泛，如蔬菜、肉类、禽蛋、鱼虾等。品种繁多，制作方法多样，如凉拌、蒸、焖、炒、卤、炖、烧、汆汤等方法。制作菜肴时一般都要加入适量的调味品，如姜、葱、蒜、辣椒、花椒、胡椒、芥末、盐、酱、醋、酒、糖等。作为食疗菜肴，除一般作正餐外，还应针对不同的食疗目的合理选择与搭配食物（包括调味品），使其菜肴不仅色香味俱佳，而且功能协调统一。一般肉类、鱼类、禽蛋类菜肴偏于补益，蔬菜类菜肴具有多种功效。

**五、汤剂** 以食物或药物加水一同煎煮，滤取煎液而成。加水要适量，除气味薄、不堪煎煮的食物外，一般要煎煮2~3次，将分别滤取的煎液混匀，分2~3次饮用。汤剂一般主要是为治疗而设的。但是作为食疗物品仍然要考虑其可食性。

**六、饮料** 一般用酸甜或清香、微苦之类的食物、茶料，或添加药物，加用清水薄煎或沸水浸泡、蒸馏等法制成。供饮用或代茶饮。

新鲜、多汁、可口的植物果实、茎叶或块根，亦可切碎或捣烂，用洁净纱布包裹，用力绞取汁液。趁新鲜饮用。有时可加适量蜜、糖或酒。除冷饮外，也可温服。

另有速溶饮料，一般是以食物（或加入药物）经煎煮、去渣、浓缩，加入干燥糖粉制成干燥颗粒状散剂。临用时用沸水冲化饮用。

饮料主要有清热除烦、生津止渴、利尿等功效。

**七、酒剂** 一般是将食物或药物用白酒或黄酒冷浸或加热浸渍，制成澄明液体。也有用糯米等与其它食物或药物同煮，加酒曲经发酵制成，称为米酒（古称醴、醪）。食

疗性饮用酒，以含乙醇量在5~10度左右为好。酒本身是药食两得之品，可散寒、活血、温胃、助药力。因加用食物或药物的不同，其作用更是多方面的，如加枸杞可补肝肾，加虎骨、木瓜可强筋壮骨、追风除湿等。

**八、散剂** 是将食物晒干或烘干、炒脆后，研磨成细粉末。一般选用谷物、干果之类的食物，也可加入适宜的药物。用沸水冲调成糊状，加糖或盐等调味食用。不适口者，以温开水或米饮（米汤）送服。散剂食用方便，大多富含营养，能健脾开胃。

**九、蜜膏** 一般选取滋养性食物加水煎煮，取汁液浓缩至一定稠度，然后加入炼制过的蜂蜜或白糖、冰糖，再浓缩至呈半固体状。临食用时用沸水化服。蜜膏主要具有滋养润燥作用，如桑椹蜜膏可滋补肝肾；秋梨蜜膏可润肺清肺、生津止咳等。

**十、蜜饯** 一般选用水果或瓜菜等，加水或药液适量煎煮，待水或药液将煮干时，加入多量蜂蜜或砂糖，以小火煮透，收汁即成。蜜饯味道甜美，可直接食用，也可切片作浸泡剂饮用。因配伍的不同作用各异，但一般具有滋养、和胃、润燥生津的功效。

**十一、糖果** 是以白糖、红糖、冰糖、饴糖等为主要原料，经过加水熬炼至较稠厚时，再掺入其它食物的汁液、浸膏或粗粉，搅拌均匀，再继续熬至挑起呈丝状而不粘手为止，待冷将糖分割成块状。也可用制熟的食物与熬炼好的糖混合加工而成。糖果可嚼食或含化。其作用也较广泛，如止咳梨膏糖可清热润肺止咳；薄荷糖、马勃糖可清热润燥利咽；桑椹糖、芝麻糖可补益肝肾。

此外，以米、面为主要原料的食物尚有多种，如糕点、面条、粉丝、包子等；菜肴也非单一类型。这些不再一一介绍。

## 第五节 饮食禁忌

饮食禁忌简称食忌，也就是通常所说的忌口。主要有疾病中的饮食禁忌和妊娠、产后饮食禁忌。

**一、病中饮食禁忌** 在疾病过程中因进食某些食物会影响药效和疾病的治愈，所以应特别加以注意避免食用。一般说来，在服药期间，凡属生冷、粘腻、腥臭等不易消化的食物均应避免食用。不同的疾病又有不同的饮食禁忌，如脾胃虚寒、泄泻腹痛者，服温中散寒药时当忌食生冷瓜果和寒凉、腥臭、粘滑的食物；失眠病人服安神药时，应避免喝浓茶、咖啡之类兴奋刺激性饮食；阳虚寒盛者忌生冷、寒凉的食物；阴虚、热盛者忌辛燥动火之品；水肿病人忌咸食；消渴病人忌糖；阳证、疮疡、风疹、癣疥等忌食辛辣香燥等食物。

此外，在疾病初愈“胃气未复”，不宜进食油腻厚味食物，而宜以粥食调养。《黄帝内经》还特别指出：“病热少愈，食肉则复，多食则遗，此其禁也。”均应加以注意。

总之，病中所进食物须有助于药效的发挥，有利于疾病早日治愈；忌食与药物性能相反、与疾病不相宜的食物。正如《金匱要略》中说：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则宜体，害则成疾，以此致危，便是此理。”



## 二、妊娠、产后饮食禁忌

妊娠、产后因为孕育胎儿或哺乳等特殊生理情况，因此饮食禁忌有着特殊意义。

妊娠期因脏腑经络之血，皆注于冲任以养胎，故此时全身处于阴血偏虚，阳气偏盛的状态。因此妊娠期应避免食用酒、干姜、桂皮、胡椒、辣椒、狗肉等辛温燥火的食物，以免伤阴耗液和影响胎孕。妊娠恶阻还应避免食用有腥臭味和油腻、不易消化的食物。此外，还可根据孕妇的饮食嗜好选择食物。同时要注意饮食营养。妊娠后期，由于胎儿逐渐长大，影响气机升降，易成气滞，故应少食胀气及收涩食物，如芋艿、番薯、石榴等。

产后常常亡血伤阴、瘀血内停，多虚多瘀，同时还要化生乳汁以养婴儿。因此，产后饮食应饥饱均匀，宜进食营养丰富，易于消化食物，慎食辛燥伤阴、寒凉酸收的食物。生凉瓜果之类亦不相宜。正如《饮膳正要》说：“母勿太饱乳之，母勿太饥乳之，母勿太寒乳之，母无太热乳之……乳母忌食寒凉发病之物。”

(张雪云)