

样 本 库

· 中 国 食 疗 学 ·

中 医 营 养 学

申却骄 姚鸣春 编著



中 医 古 籍 出 版 社

1212122

内 容 提 要

本书为《中国食疗学》丛书之一。全书对食疗中常用的食物和药物进行了逐一论述。除介绍每种材料的基原、别名、性味、归经及功用、主治外，结合现代科学的研究成果，着重从营养作用和疗效两方面进行了论述，并列举相关的食疗方剂及其应用为例，供读者研讨和应用。对食疗方剂的配伍、药物有效成份与营养成分的相互作用和变化也进行了分析，作为对食疗中营养治疗作用的探索。

· 中 国 食 疗 学 ·

中 医 营 养 学

申却骄 姚鸣春 编著

中医古籍出版社出版

新华书店北京发行所发行

华勘517队印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 11.125印张 249千字

1990年7月第1版 1990年7月第1次印刷

印数：0001—3000

ISBN 7-80013-081-9/R·081

定价：5.80元

编写说明

《中医营养学》是着重介绍中医食疗中常用“食物”与“药物”的营养和功效，以及它们组成食疗方剂后，营养与功效的作用和变化。并从现代营养学和药物治疗学方面探索中医食疗的价值及其所包涵的合理内核。本书从中医药的基本理论出发，介绍各种食物与药物的性味、归经、功用、主治，所含主要营养成分及有效化学成分，以及它们对人体生理、病理的作用，结合现代临床研究成果，介绍中医食疗方剂的应用。使读者既能根据中医药的理论应用来研究中医食疗，又能了解它们所含营养成分和有效化学成分在食疗中的作用，从而更科学地掌握食疗方剂，更有效地运用食疗治则，进一步提高食疗效果。

“中医食疗”是中国医药宝库中一份珍贵遗产，在整理发掘的同时，更应充实现代的科学成果和内容，使之不断得到发展和提高，更加有效地为增进人类的健康长寿服务。

“营养成分”和“有效成分”是现代科学的概念。但中国医药学对此也早有一定的认识，将营养成分概括为“精”、“气”，或称之为“水谷之精”、“后天之精”。认识到食物中存在的“精微”物质，是维系生命的一种源泉。中国医学论述饮食在人体中运化过程时，明确提到“饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精；上输于肺，通调水道，下输膀胱；水精四布，五经并行，合于四时五脏阴阳，揆度以为常也。”又说“……食之养人，其气流行于脏腑，变化精微而成脉也”。“成脉”，即指最终“化血”而营运

周身。这些叙述的含意，与现代营养学的概念是一致的。说明人类依赖食物维系生命，只是摄取了其中的营养成分，而非食物的全部。

由于中药与食物都源于天然产物，所以许多食物又是药物，其所含成分殊多异同，治疗作用与营养作用更难于截然划分，故凡有益于人体健康的成分均可视为一体，构成中医营养学的主要内容。但食物与药物毕竟有它们各自的特点，故本书对食物与药物分别予以逐一论述，并对在食疗方剂运用中，营养成分与有效成分之间的作用与变化作了些探索。由于这方面的内容十分复杂，且许多领域尚未深入研究，加之作者掌握的资料及学术水平有限，难免有牵强和挂一漏万之弊，希读者不吝批评指正。

前 言

《中国食疗学》是一套专著，它包括《百病饮食自疗》、《实用食疗方精选》、《中医营养学》、《养生食疗菜谱》四部书。这套丛书系统地整理、研究两千余年来中医食疗的理论与经验，在认真继承这份珍贵遗产的基础上，运用现代多学科结合的理论与方法，以中医食疗学为核心，进一步与现代营养学、生物化学、中药化学、中国烹饪技术等多学科相互渗透，以期逐步形成现代型的中国食疗学。

中医食疗的学术思想和实践经验，是中国医药学的重要组成部分，是中华民族宝贵的科学文化遗产。

中国医药学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，并逐步形成许多珍贵的关于食疗的学术思想与专著。《淮南子·修务训》记载：“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就”，反映了我国人民在远古时期，就不断通过大量的实践、特别是亲身的体验，逐渐认识食物和药物的性味，用以摄生和治病。在“医食同源”的基础上，中国医药学，包括辨证论治和辨证食疗，都相互联系地发展起来。

战国至秦汉时代，随着中医药理论体系开始奠立，有关食疗的学术思想和实践经验也逐渐积累。《内经》最早记载用药膳治病，全书共载13方，属药膳者居6首。《灵枢·五味篇》记载了五脏病变的食治方法。我国最早一部药物学专著《神农本草经》，收载药物365种，分为上、中、下三品，其中列为上品的，大部分都是食药通用的日常食物。东

汉末年张仲景在《伤寒杂病论》这部著名的经典医著中，阐述了饮食滋味诸如禽兽鱼虫之属在摄生预防和治疗疾病中的禁忌与功效，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”，同时创猪肤汤、百合鸡子汤、当归生姜羊肉汤等典型的食疗方剂，将辨证药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，为中医食疗学奠定了重要的基石。

秦汉以后，中医食疗有进一步的发展，食疗专著不断出现。魏武帝曹操曾立“食制”，亲自撰写《四时御食物》一书。南北朝时期，刘休著有《食经》；谢讽等著《淮南王食经》；东晋张湛撰《养生要集》。晋·葛洪在《肘后方》中最早使用海藻治瘰病，羊肝治雀盲。据隋书经籍志所载，在隋以前，有关食疗的专书有27种，但多已失传。隋以后，食疗和药膳很受社会、特别是医家的重视。唐代名医孙思邈在《千金方》中专列“食治篇”，分果实、菜蔬、谷米、鸟兽四门，载有许多关于食疗的学术思想和药膳方剂，尤其强调食疗对于老年病的防治具有重要意义。孙思邈的弟子孟詵，总结唐以前中医食疗的成果，创《食疗本草》，这是我国现存最早的食疗专著。南唐陈士良著《食性本草》，进一步将饮食和药物系统分类，创制药膳方剂，阐述四时饮食与调养的方法及其与医疗的重要关系。

宋代对中医食疗更加重视。《太平圣惠方》广泛收集前代方书和民间验方，内容丰富，其中有28种病证专门论述了食疗方剂和食治方法。宋徽宗的《圣济经》，全书十篇，包括“食颐”专篇。这一时期，用药膳治疗老年病的专著《养老奉亲书》问世，史载系宋·陈直所著，元·邹铉加以补

充，更名为《寿亲养老新书》。此书可谓迄宋代以来集老年病防治学说之大成，是我国现存最早的一部中医老年病学的专著。较西方Floger的《老年保健医药》早约六百余年。陈氏将食疗列为治疗老年病的首位，全书载方231首，其中食疗方达162首，占70%以上，说明中医食疗在中医药学中已经具有相当重要的地位。元代宫廷饮膳太医忽思慧编著的《饮膳正要》是一部著名的食疗专著，对养生、妊娠禁忌、营养疗法、饮食卫生、食物中毒等都有论述；卷三收载有关食物本草约200种；书中还载药膳方14种，汤类35种，抗衰老药膳方21种。此外，吴瑞的《日用本草》也是一部有价值的食疗著作。金元四大家之一的张从正所著《儒门事亲》中，对中医养生和食疗有许多重要的论述和发挥，具体记载了一系列食剂以及养生和治病的方法。这些医著都丰富了中医食疗的内容。

明代李时珍的药物学巨著《本草纲目》中收载了许多药膳方，其中药粥42种，药酒75种。高谦的《遵生八笺》，专列《饮馔服食笺》，载汤类32种，粥类35种，是一部中医养生学专著。鲍山所著《野菜博录》，对于广泛利用野生植物，扩大提高食治食养的应用范围和功效，颇有价值。还有托名李东垣编著、李时珍参订的《李东垣食物本草》一书，内容丰富，是系统研究药膳和食物性能、功用、主治、产地、用法等问题的专著。明清时期，对各种食疗方剂、药物和食物的性味功用的研究，有很大的发展，先后出现了朱橚的《救荒本草》，王颖、卢和分别编撰的《食物本草》，宁原的《食鉴本草》等著作。对药膳的烹调制作方法，也有许多新的创造。徐春甫的《古今医统大全》，是一部兼采各家

之长，分科汇编的全书，其中载有菜汤、酒、酱油、鲜果、酥饼、蜜饯等许多品种，并作了比较详细的论述。当时医家还十分重视搜集整理散载于历代医著、宫廷或民间流传的“食谱”、“粥谱”以及“博物志”中有关食疗和药膳的内容，撰写成不少专著。诸如，何克谏的《食物本草备考》、王士雄的《随息居饮食谱》，费伯雄的《食鉴本草》等，都堪称中医食疗的佳作。著名中医养生学者曹慈山著《老老恒言》一书，专为老年人编制了一百种粥谱，可谓集药粥之大成。清代在皇宫贵族中，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》等都有不少记载。

总之，我国历代有关中医食疗的著作很多，据初步统计，从汉代到清末，共有三百多部，而散见于诊籍、医案、医话及其它著述中有关食疗和药膳的内容，更不可胜数。这是中华民族在医学、科学文化的历史发展中长期积累起来的十分珍贵的财富，对于我国人民的繁衍昌盛，以至对人类健康事业的贡献，都具有重大的意义。但是，由于历史的原因和时代的局限性，中医食疗的丰富理论和经验，长期缺乏系统深入地整理、发掘、研究，尤其令人惋惜的是，其中大量珍品，在历代不断散失、失传，现今尚可查到的食疗书籍，已经不多了。

应当指出，虽然历代有关中医食疗的学术思想和实际经验十分丰富，但是同样由于上述原因，中医食疗始终缺乏系统化、理论化和规范化，没有在中医理论体系中形成相对独立的分支学科，没有形成比较系统的科学体系。因此，认真地、系统地继承中医食疗的理论经验，在全面整理、深入发

掘、系统研究的基础上，逐步加以提高和发展，形成当代中医食疗学新的理论与实践的体系，就成为一项非常迫切而艰巨的任务。

实践将日益证明，中国食疗学不仅具有重要的学术理论和临床应用的意义，而且富于技术经济的开发价值。因此，中国食疗学的研究包括学术理论研究，中医临床和康复医学应用研究以及技术经济开发研究三个方面。我们编著的《中国食疗学》这四本书，目前尚主要涉及学术理论和中医临床应用这两个方面，其它方面的研究正在进行，摆在我们面前还有许多崭新的课题。

长期以来，由于我国社会经济和科学技术落后，国人在日常饮食和卫生保健方面质量低、营养低、效率低以及随之带来的身体素质、健康水平不高的状况，至今尚比较突出。随着我国四化建设的迅速发展，人民生活水平不断提高，党和人民迫切要求改变上述落后状况的呼声日益增长。大力研究和推行中国食疗的技术与经济开发，在较短的时间内，以不多的投资，在全国主要城市、开放的主要旅游点，积极兴办不同类型的中国食疗或药膳餐厅，设计食疗药膳加工工艺，逐步发展成为工业化生产的、品种繁多的系列化商品，广泛供应市场需要，使患病者早日康复，健康者得到保健，老年人更加长寿，青少年增强体质，这对于我国四化大业和中华民族的兴旺，对于振兴中医学术和事业，无疑都具有重要意义。

国际上有关学术界和工商界，对中国食疗的发展相当关注。近年来，港澳、日本、美国、欧洲不少国家和地区的学术团体、公司，特别是海外华人，通过各种形式和渠道，前

来同我国联系，希望开展这方面的国际性的学术交流与技术经济合作。中国食疗的学术思想、技术成果和经济商品，具有中华民族传统科学文化的鲜明特色与风格，当它与现代科学技术结合以后，则反映着当代的特征。它绝不是封闭自守的，我们期待着它走向世界。

编著者

一九八七年一月

目 录

第一章 食物的营养

作用……………(1)

第一节 谷物类……………(1)

一、糯米……………(2)

二、粟米……………(3)

三、秫米……………(3)

四、小麦……………(4)

五、荞麦……………(5)

六、玉蜀黍……………(6)

七、高粱……………(7)

八、燕麦……………(7)

九、青稞……………(8)

第二节 豆类……………(8)

一、大豆……………(9)

二、黑豆……………(11)

三、红豆……………(12)

四、绿豆……………(13)

五、扁豆……………(14)

六、豇豆……………(15)

七、蚕豆……………(16)

八、豌豆……………(17)

九、刀豆……………(18)

十、芝麻……………(18)

十一花生……………(20)

第三节 畜禽类……………(21)

一、猪肉……………(23)

二、猪脑……………(24)

三、猪髓……………(25)

四、猪血……………(25)

五、猪心……………(26)

六、猪肝……………(26)

七、猪脾……………(27)

八、猪肺……………(28)

九、猪肾……………(28)

十、猪肚……………(29)

十一、猪脖……………(30)

十二、猪胆……………(31)

十三、猪皮与
猪蹄……………(31)

十四、牛肉……………(32)

十五、羊肉……………(33)

十六、狗肉……………(34)

十七、兔肉……………(35)

十八、鸡肉……………(35)

十九、鸭肉……………(37)

廿、鹅肉·····	(38)
廿一、鹌鹑·····	(39)
廿二、鸽肉·····	(39)
廿三、雀肉·····	(40)
廿四、鸡蛋·····	(41)
廿五、鸭蛋·····	(42)
廿六、鹌鹑蛋·····	(43)
廿七、牛奶·····	(43)
廿八、羊奶·····	(44)
第四节 水产类·····	(44)
一、鲤鱼·····	(45)
二、鲫鱼·····	(46)
三、草鱼·····	(47)
四、青鱼·····	(48)
五、鲥鱼·····	(48)
六、鳊鱼·····	(49)
七、白鲢·····	(49)
八、黑鱼·····	(49)
九、大黄鱼·····	(50)
十、鳕鱼·····	(51)
十一、墨鱼·····	(51)
十二、带鱼·····	(52)
十三、鳗鲡鱼·····	(53)
十四、鲈鱼·····	(54)
十五、银鱼·····	(54)
十六、鲱鱼·····	(55)

十七、鲨鱼·····	(55)
十八、鳖·····	(56)
十九、龟·····	(57)
廿、青蛙·····	(58)
廿一、虾·····	(59)
廿二、海蜇·····	(60)
廿三、蟹·····	(61)
廿四、蛤蜊·····	(62)
廿五、牡蛎·····	(63)
廿六、淡菜·····	(64)
廿七、田螺·····	(65)
廿八、螺蛳·····	(66)
廿九、蛭·····	(66)
卅、蚌·····	(67)
卅一、蚶·····	(68)
卅二、干贝·····	(69)
卅三、鲍鱼·····	(69)
卅四、海参·····	(70)
卅五、发菜·····	(71)
卅六、海带·····	(72)
卅七、紫菜·····	(73)
第五节 果品类·····	(74)
一、鲜品类·····	(74)
(一)桃·····	(74)
(二)猕猴桃·····	(75)
(三)櫻桃·····	(76)

- (四)李……(77)
- (五)杏……(77)
- (六)梨……(79)
- (七)梅……(80)
- (八)杨梅……(81)
- (九)香蕉……(81)
- (十)葡萄……(82)
- (十一)荔枝…(83)
- (十二)龙眼…(83)
- (十三)椰子…(84)
- (十四)菠萝…(85)
- (十五)枇杷…(86)
- (十六)柿子…(87)
- (十七)石榴…(88)
- (十八)山楂…(89)
- (十九)枣……(90)
- (廿)酸枣……(92)
- (廿一)苹果…(93)
- (廿二)芒果…(93)
- (廿三)橘子…(94)
- (廿四)柑子…(96)
- (廿五)金橘…(97)
- (廿六)橙子…(97)
- (廿七)柚子…(98)
- (廿八)柠檬…(99)
- (廿九)桑椹…(100)
- (卅)甘蔗……(101)
- (卅一)西瓜…(102)
- (卅二)甜瓜…(103)
- (卅三)菱角…(103)
- (卅四)荸荠…(104)
- (卅五)百合…(105)
- (卅六)橄榄…(106)
- 二、干果类……(107)
- (一)栗子……(107)
- (二)核桃……(108)
- (三)白果……(110)
- (四)松子……(111)
- (五)香榧……(112)
- (六)葵花子…(113)
- (七)无花果…(113)
- 第六节 蔬菜类……(114)
- 一、叶、茎、
花类……(115)
- (一)白菜……(115)
- (二)芹菜……(116)
- (三)菠菜……(117)
- (四)韭菜……(118)
- (五)苋菜……(119)
- (六)蕹菜……(120)
- (七)茼蒿菜…(121)
- (八)芥菜……(122)

(九)香椿……(123)
(十)茺荑……(123)
(十一)茭白……(124)
(十二)莴笋……(125)
二、根茎类……(125)
(一)大蒜……(125)
(二)大葱……(127)
(三)洋葱……(128)
(四)胡萝卜……(129)
(五)萝卜……(130)
(六)竹笋……(132)
(七)芋头……(132)
(八)甘薯……(133)
(九)茭兰……(134)
(十)慈姑……(135)
(十一)藕……(136)
(十二)姜……(137)
三、瓜果类……(139)
(一)冬瓜……(139)
(二)南瓜……(140)
(三)黄瓜……(140)
(四)丝瓜……(141)
(五)苦瓜……(142)
(六)番茄……(143)
(七)茄子……(144)
(八)辣椒……(145)

四、菌类……(146)
(一)木耳……(146)
(二)银耳……(147)
(三)香菇……(148)
(四)蘑菇……(149)

第二章 食疗中常用中

药的作用……(151)

第一节 解表药……(152)

一、升麻……(152)
二、牛蒡子(附牛蒡根)……(153)
三、白芷……(154)
四、防风……(155)
五、辛夷……(156)
六、荆芥……(157)
七、香薷……(157)
八、桂枝……(158)
九、桑叶……(159)
十、麻黄……(160)
十一、菊花……(161)
十二、紫苏……(162)
十三、葛根……(163)
十四、薄荷……(164)

第二节 清热解毒

药……(166)
一、土茯苓……(166)
二、山豆根……(167)
三、天花粉……(168)
四、木贼……(169)
五、马齿苋……(169)
六、白薇……(170)
七、玄参……(171)
八、决明子……(172)
九、地骨皮……(173)
十、芦根……(174)
十一、连翘……(175)
十二、谷精草……(175)
十三、牡丹皮……(176)
十四、知母……(177)
十五、青蒿……(178)
十六、板兰根……(178)
十七、鱼腥草……(179)
十八、虎耳草……(181)
十九、青葙子……(181)
廿、金银花……(182)
廿一、夏枯草……(183)
廿二、栀子……(185)
廿三、淡竹叶……(186)
廿四、银柴胡……(187)
廿五、葶草……(188)

廿六、蒲公英……(189)

廿七、漏芦根……(190)

第三节 止咳化痰

药……(191)

一、川贝母……(191)

二、马兜铃……(192)

三、瓦楞子……(193)

四、半夏……(194)

五、白毛夏枯
草……(195)

六、百部……(196)

七、杏仁……(197)

八、枇杷叶……(199)

九、前胡……(200)

十、桔梗……(201)

十一、栝蒌……(202)

十二、款冬花……(203)

十三、紫菀……(204)

十四、葶苈子……(205)

第四节 消食健

胃药……(206)

一、丁香……(206)

二、木香……(207)

三、石菖蒲……(208)

四、肉豆蔻……(209)

五、肉桂……(210)

- 六、鸡屎藤……(212)
七、苍术……(213)
八、吴茱萸……(214)
九、枳实(附枳壳)……(215)
十、厚朴……(216)
十一、香附……(217)
十二、砂仁……(218)
十三、草寇……(219)
十四、草果……(220)
十五、高良姜……(221)
十六、萹芩……(223)
十七、槟榔……(224)
十八、薤白……(225)
十九、藿香……(226)

第五节 利水除

- 湿药……(227)
一、天胡荽……(227)
二、车前草……(228)
三、石韦……(229)
四、地耳草……(231)
五、金钱草……(232)
六、泽泻……(233)
七、虎杖……(234)
八、茯苓……(235)
九、茵陈……(236)

- 十、桑白皮……(238)
十一、葶藶……(239)
十二、猪鬃草……(239)
十三、瞿麦……(240)

第六节 活血化痰

药和祛风

湿药……(242)

- 一、三七……(242)
二、川芎……(243)
三、牛膝……(244)
四、五加皮……(246)
五、丹参……(247)
六、艾叶……(248)
七、红花……(250)
八、鸡血藤……(251)
九、附片……(252)
十、狗脊……(253)
十一、威灵仙……(254)
十二、独活……(256)
十三、益母草……(257)
十四、桃仁……(259)
十五、续断……(260)

第七节 滋补强壮

药……(261)

- 一、人参……(261)
二、女贞子……(263)

- 三、山茱萸……(264)
 - 四、山药……(265)
 - 五、天门冬……(267)
 - 六、巴戟天……(268)
 - 七、五味子……(269)
 - 八、玉竹……(270)
 - 九、冬虫夏草……(271)
 - 十、白术……(273)
 - 十一、北沙参……(274)
 - 十二、当归……(275)
 - 十三、地黄……(277)
 - 十四、肉苁蓉……(278)
 - 十五、麦冬……(279)
 - 十六、杜仲……(280)
 - 十七、补骨脂……(282)
 - 十八、何首乌……(283)
 - 十九、枸杞子……(285)
 - 廿、党参……(287)
 - 廿一、黄芪……(289)
 - 廿二、黄精……(291)
 - 廿三、菟丝子……(293)
- 第八节 其它……(294)
- 一、大戟……(294)
 - 二、天麻……(295)
 - 三、甘遂……(296)
 - 四、白芍药……(297)
 - 五、远志……(298)
 - 六、郁李仁……(299)
 - 七、柏子仁……(300)
 - 八、钩藤……(301)
 - 九、商陆……(302)
 - 十、槐花……(303)

第三章 中医食疗的功效……(305)

第一节 中医食疗方剂的特点……(305)

- 一、中医药理论指导下的组方原则……(305)
- 二、体现中医整体观的学术思想……(306)
- 三、注重保养脾胃之气……(307)
- 四、符合现代营养学观点……(307)

第二节 食疗方剂中营养与功效的变化……(308)

- 一、营养成分及有效成分的溶解性增强……(308)
- 二、药物成分与食物的作用……(310)