

古今食疗保健精华

房学贤 余养居 主编
何宗德 审订

安徽科学技术出版社

封面设计：王国亮
封面题签：李传周
责任编辑：任弘毅

古今食疗保健精华

房学贤 余养居 主编

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市九州大厦8楼)

新华书店经销

阜阳印刷总厂排印

*

开本：787×1092 1/32 印张：9 字数：200,000

1991年3月第一版 1991年3月第一次印刷

印数：00,001—7,050

ISBN 7-5337-0638-3/R·108 定价：3.65元

序

生命的延续和存在，必须从日常饮食中摄取营养。饮食营养不仅提供人们生长的必需，并补充生活中的消耗。由于人们年龄、体质的不同，所居气候、地域的差异，以及因患有各种疾病或病后所产生特殊营养补充和治疗需要，在他们身上正确的饮食供应和调节更显示出它的防病、治病、促进康复等作用。由于饮食保健能提高人们生命活力，增强体质，防治疾病，抗衰老延年，关系健康至为密切，自古以来受到医家、养生家的重视和广大人民的信赖。几千年来，运用食物治疗和防病强身，发展形成的食物保健疗法，内涵极为丰富，是我国医药宝库中一宗璀璨的瑰宝。随着医学科学的发展和人民生活水平的提高，它在我国的卫生保健事业中，日益显示出其强大的生命力。

政协阜阳市文史委员会组织的《古今食疗保健精华》一书搜集并系统归纳了传统食疗保健经验中的精萃内容。这些经验有就地取材，廉、便、简、验的特点，病人乐于接受且易持之以恒，又无毒副作用，值得向广大读者普及推广。

全书内容共分九章。首先简述我国食疗保健的发展史，使人们理解医、食同源，饮食在防病治疗中的重要作用；并介绍了消化系统器官的解剖与生理，帮助人们正确认识人体消化食物摄取营养的机理；接着介绍食物的营养素，以及各类食物中所包含的营养素及疗效成分。全书的重点在于分别按年龄、职业、季节和各种慢性病及妇女经、孕、产期等特殊需要，具体

地指导他们合理安排食谱；还介绍食补与药补和补方的奥秘，为补养提供指南；最后，介绍菜肴的合理烹调。由于涉及社会各阶层人群的生活和自然界广泛的食物品类以及医学、史实等等领域，不可能面面深入周到。

尽管如此，象这样把营养学、食疗学、卫生学等多方面的知识综合起来进行实用性的介绍，尚属罕见。

由于编著者水平有限，又内容牵涉到许多学科、许多新课题，错误和疏漏之处在所难免。献曝之忱，意在抛砖引玉，希望海内专家、同道诸君和广大读者提出批评意见，以便今后修订再版。

巴坤杰

于安徽中医学院

序 二

人类的生命过程离不开饮食，良好的、合理的饮食使人健康长寿。许多疾病通过饮食上的科学调节，可使病情保持稳定或使病人获得痊愈（如众所周知的早期糖尿病，经过合理的饮食控制，可使病人长期保持健康状态）。几乎所有的疾病在治疗过程中为促进痊愈都需要辅以良好的饮食疗法。

正常的人体也必须讲究饮食和合理的营养，它应适应每个人的年龄、性别、职业、体质、怀孕或哺乳等生理特殊需要、劳动强度和生产条件等因素。特别在儿童生长发育的各阶段，提供科学的营养，将使孩子不但在体质上得到最优的成长，并能

帮助智力上的发育。

相反，由于饮食上的失调、不卫生、摄入不足、摄入过量或膳食不平衡等均可导致疾病。古人云：“病从口入”是很有道理的。

古今中外有大量研究食物与保健和治病关系的学问。有高级的科研机构研究成果，也有民间传统的经验和习惯。我国自开放改革以来，生产力得到高速发展，已解决十一亿人民的温饱，食物品种极度丰富，吃法及调配也越来越讲究。《古今食疗保健精华》收集了自古至今，从保健到治病的大量食疗经验。由于本书作者都是国内对本题材有丰富经验或深入研究的专家，因而保证了内容的科学性。她的出版将为当今食疗保健作出重要贡献，也必将受到广大读者的欢迎。

周质胜

1990年5月于阜阳市

序 三

“国以民为本，民以食为天”。健康长寿，自古以来为人们所追求和向往，人们有饭吃乃是治国安邦的根本。党和政府不论在战争年代还是社会主义建设时期，都十分关心人民群众的吃饭问题。在抗日战争的艰苦岁月里，毛泽东同志号召“自己动手，丰衣足食”；近年陈云同志说“一要吃饭，二要建设”，可见不论战时或平时，吃饭都是第一件大事。在浩瀚的延缓衰老的研究中、科学膳食与健康长寿的关系一直是人们长期研究的

课题。“安谷则昌，绝谷则危”，一个人要想身强力壮，就必须从外界汲取身体所需的各种最佳营养物质，维持生长发育和生命活动的需要，为保持劳动能力和工作效益提供充足的能量，并进而提高健康水平，达到延年益寿的长远目的。因此，在向四个现代化宏伟目标迈进的今天，在基本解决了人民群众的温饱之后，如何提高我国人民的营养水平，是党和政府十分关切的问题。

食疗保健是营养学的组成部分，是生物科学的一个分支，是专门研究营养与机体健康的科学。食疗对增进人民体质，预防疾病，保护和提高健康水平，优生优育，提高人口素质等方面具有重要作用，是预防医学中的重要内容之一。它既研究现有食物资源的合理利用，又研究开发新的食物资源；既研究从初生儿到老年人不同年龄人的食疗，又研究各类病人的饮食；既研究各种职业人群的饮食，又研究在各种地理环境下生活和工作的人群的饮食。因此，它同农副业生产、食品加工及医药卫生都有密切关系。

参加政协阜阳市文史委员会组织的《古今食疗保健精华》的编写者，都是经验丰富的专家学者。立足现实，着眼发展；既有几千年来人们关于饮食方面的传统经验，又反映了当代国内外食疗新进展、新动向；既介绍了古今食疗保健的基础理论，又比较详细地根据我国国情，结合我国各种人员的特点，阐述了各种食疗食谱和实际应用。它对我国人民延年益寿提供了大量的极为丰富食疗保健经验。它的出版，将受广大读者欢迎。

杨 铮

1990. 4. 30

目 录

第一章 我国食疗保健发展简史	(1)
第一节 食疗的萌芽	(1)
第二节 历代食疗发展概况	(3)
第三节 近代食疗发展概况	(9)
第二章 消化道常识	(12)
第一节 消化道的解剖	(12)
第二节 消化腺	(15)
第三节 消化道的生理功能	(16)
第三章 营养素	(20)
第一节 蛋白质	(21)
第二节 糖	(26)
第三节 脂 肪	(29)
第四节 无机元素	(32)
第五节 维生素	(37)
第六节 水	(40)
第四章 食物的分类、性味及功能	(43)
第一节 植物类	(43)
葱 (43) 大蒜 (43) 胡荽 (44) 韭菜 (44) 油菜 (45) 菠 菜 (45) 茶叶 (45) 海带 (46) 紫菜 (47) 芹菜 (47) 香 蕁 (48) 木耳 (48) 生姜 (48) 百合 (49) 荸荠 (50) 山 药 (50) 萝卜 (51) 胡萝卜 (51) 甘蔗 (52) 糯稻 (52) 粳米 (52) 樱桃 (53) 花生 (53) 莲藕 (53) 玉米 (54) 胡椒 (54) 辣椒 (55) 高粱 (55) 芝麻 (55) 山楂 (56)	

冬瓜 (56) 甜瓜 (56) 西瓜 (56) 枣 (57) 苹果 (57)
梨 (57) 橘 (58) 石榴 (58) 白果 (59) 胡桃 (59) 桂
圆 (60) 香蕉 (61) 椰子 (61) 荔枝 (61) 枇杷 (62) 橄
榄 (62) 苦杏仁 (63) 薏苡仁 (63) 麦芽 (64) 人参 (65)
丁香 (65) 肉桂 (65) 小茴香 (66)

第二节 动物类 (66)

猪 (66) 羊 (71) 牛 (76) 狗 (79) 兔 (81) 鸡 (81)
鹅 (83) 鸭 (84) 雀 (84) 海参 (85) 鸽 (85) 燕窝
(86) 熊掌 (86) 龟 (87)

第三节 豆类 (87)

黄豆 (87) 黑大豆 (88) 大豆皮 (88) 豆芽 (89) 豆腐
(89) 豆油 (89) 绿豆 (90) 蚕豆 (90) 赤小豆 (91) 扁
豆 (91) 刀豆 (92)

第9节 贝壳类 (92)

蚌 (92) 田螺 (93) 蛤蜊肉 (93) 牡蛎肉 (94) 蚬肉 (94)
蛭肉 (94)

第五节 鱼虾类 (95)

鲤鱼 (95) 鲫鱼 (95) 乌贼鱼 (96) 鳅鱼 (96) 黄鳝 (97)
鳊鱼 (97) 河蟹 (97) 鱼鳔 (98) 虾 (98) 青鱼 (99) 鳖
(99) 鳙鱼 (101) 鳊鱼 (101) 鳊鱼 (101) 鳊鱼 (101)
鲢鱼 (102) 鲢鱼 (102) 鲢鱼 (102) 鲢鱼 (102) 鲢鱼
(103) 鲢鱼 (103)

第六节 昆虫类 (103)

蜂蜜 (103) 蜻蜓 (104) 螳螂 (104) 蟋蟀 (105) 虻虫
(105) 蝎 (106) 蚕蛹 (106) 炸蛹 (107)

第五章 食物的合理利用 (108)

第一节 不同年龄的食物利用 (108)

一、乳婴儿饮食 (109)

(一) 新生儿饮食	(112)
(二) 乳儿饮食	(113)
(三) 乳婴儿饮食	(116)
(四) 药膳	(118)
(五) 婴幼儿食谱举例	(118)
二、幼儿饮食	(119)
三、学生饮食	(122)
四、壮年人饮食	(124)
五、老年人饮食	(127)
第二节 按季节的合理利用	(130)
(一) 春季饮食宜忌	(130)
(二) 夏季饮食宜忌	(132)
(三) 秋季饮食宜忌	(135)
(四) 冬季饮食宜忌	(136)
第三节 妇女经、孕、产期饮食	(138)
一、月经期饮食	(138)
(一) 经前期饮食	(139)
(二) 经后期饮食	(139)
(三) 经无定期饮食	(140)
二、孕期饮食	(140)
(一) 正常妊娠饮食	(141)
(二) 异常妊娠饮食	(142)
三、产后饮食	(145)
(一) 正常产后饮食	(145)
(二) 产后异常饮食	(146)
第四节 不同职业的合理饮食	(151)
一、教师的饮食	(151)
二、高温作业人员饮食	(153)

三、汽车司机的饮食	(155)
四、运动员饮食	(157)
五、飞行人员饮食	(159)
六、航海人员饮食	(162)
七、噪音及言语工作者饮食宜忌	(163)
八、舞蹈及模特儿工作人员饮食	(165)
第六章 病人的饮食调养	(170)
第一节 心血管疾病饮食	(170)
(一) 含胆固醇食品的选择	(171)
(二) 含脂肪食品的选择	(172)
(三) 含碳水化合物食品的选择	(175)
(四) 含蛋白质食品的选择	(176)
(五) 含维生素食品的选择	(177)
(六) 含微量元素食品的选择	(177)
(七) 其他膳食的选择	(179)
第二节 贫血病人饮食	(180)
(一) 缺铁性贫血	(180)
(二) 巨幼细胞性贫血	(182)
(三) 再生障碍性贫血	(182)
(四) 小儿营养性贫血	(184)
第三节 消化系疾病饮食	(186)
(一) 胃、十二指肠溃疡饮食	(186)
(二) 胆囊炎与胆石症饮食	(189)
(三) 胆囊系统检诊食谱	(191)
(四) 肝病饮食疗法 (附病毒性肝炎病人饮食治疗)	(193)
第四节 代谢性疾病饮食	(195)
一、糖尿病饮食	(195)
(一) 糖尿病人控制饮食的计算方法	(196)

(二) 糖尿病人家常用餐的注意事项	(197)
二、甲状腺功能异常饮食	(199)
(一) 功能亢进者	(199)
(二) 功能减退者	(200)
三、佝偻病饮食	(200)
第五节 妇科病饮食	(204)
(一) 月经过多者的饮食	(204)
(二) 月经过少者的饮食	(204)
(三) 痛经者的饮食	(205)
(四) 闭经者的饮食	(205)
(五) 功能性子宫出血者的饮食	(206)
(六) 更年期综合征者的饮食	(207)
第六节 泌尿系疾病饮食	(207)
一、慢性肾炎者的饮食	(207)
二、尿路结石者的饮食	(211)
三、前列腺肥大者的饮食	(212)
第七节 五官及呼吸系疾病饮食	(213)
(一) 牙痛验方	(213)
(二) 近视眼者的饮食	(214)
(三) 老年性白内障者的饮食	(214)
(四) 角膜软化症者的饮食	(215)
(五) 耳鸣者的饮食	(216)
(六) 耳聋者的饮食	(217)
(七) 中耳炎者的饮食	(219)
(八) 慢性鼻炎者的饮食	(220)
(九) 鼻出血者的饮食	(222)
(十) 慢性咽炎者的饮食	(223)
(十一) 肺结核病人的膳食	(225)

第七章 补法的奥秘	(227)
第一节 调平阴阳	(228)
第二节 调补五脏	(230)
(一) 补益脾胃	(230)
(二) 补益肾脏	(231)
(三) 补气生血	(232)
(四) 扶正祛邪	(233)
(五) “延年增寿”	(234)
第八章 食补与药补	(237)
第一节 食补与药补的含义	(237)
第二节 补阴及其常服食品	(237)
第三节 补阳及其常服食品	(241)
第四节 补气及其常服食品	(244)
第五节 补血及其常服食品	(247)
第六节 进补的注意事项	(249)
第九章 菜肴烹调与营养	(251)
第一节 配菜与营养	(251)
第二节 符合保健要求的烹调方法举例	(255)
(一) 素冷菜	(256)
(二) 炒炸菜	(258)
(三) 蒸炖菜	(265)
(四) 素热菜	(268)
(五) 汤类	(272)

第一章 我国食疗保健 发展简史

饮食与生命息息相关，利用食物治疗疾病，保养健康，是一门古老而又新兴的学科。我国的食疗，历史悠久，源远流长，从现有资料估计，距今至少已有三千多年的历史。人类在长期的生活实践中，不断积累着在不同情况下选择食物的经验，逐渐从随意寻找食物、饥不择食的初级阶段，过渡到选择有益食物、摒弃有害食物的较高级阶段，这一过程就是原始食疗保健的实践与食疗理论的萌芽阶段。现具体将我国古代的早期食疗和历代的发展以及近代食疗概况，分别介绍如下：

第一节 食疗的萌芽

我国的食疗，来源于远古，从来就有“医食同源”的说法，因此，食疗的起源与医药的起源被认为是同一起点的。原始人类在寻找食物过程中发现了有治疗作用的食物，它们既可作为日常食用，也可作为药用。通过进一步实践，才将哪些是专用治病的药、哪些是充饥营养的食物区分开来，因此药物实来源于食物。《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。当此之时，一日而遇七十毒”。这是农业社会初期远古人们觅食实践的生动史实，也是觅食过程中发现药物的记载。

上古时代的人们由吃生食进步到吃熟食，是食疗由萌芽到成熟的一个重要因素。淮南《古史考》中谓：“太古之初，人吮露精，食草木实，穴居野处。山居则食鸟兽，衣其羽皮，饮血茹毛；近水则食鱼鳖螺蛤，未有火化，腥臊多害肠胃。于是圣人造作钻燧出火，教民熟食，民人大悦，号曰燧人。”上古人类从吃生食到熟食这一历史过程，就是最原始的食疗。

农业的发展，火的应用，熟食增进了古代人民的体质。加之部落间的战争和联盟，扩大了人们的交往，被人们利用的食疗品种亦随之增多，烹调技术受到重视，食疗得到显著的进步。汤液始于伊尹的传说就产生于这个时期。据《甲乙经》序言说：

“伊尹以亚圣之才，撰用神农本草以为汤液。”相传伊尹是我国商汤的宰相，他精于烹调，发明了羹和汤液等食物制作方法，传说今天中医所用的汤药也是伊尹所发明。《吕氏春秋》中有一段伊尹与商汤的对话，伊尹说：“调和之事，必以甘酸苦辛咸，先后多少，共齐甚微，皆有自起。凡味之辛，水最为始，五味之材，九沸为度。”烹调中所用的某些原料如姜、桂之类，既可调味，又可为药用。有人认为“桂枝汤”是从烹调里分出来的最古处方之一，因“桂枝汤”中五味药如桂枝、白芍、甘草、生姜、大枣都是厨房里的调味品。相传《汤液经》为伊尹所作，可惜现已失传，如若属实，即为我国最早的食疗著作了。

《战国策》记载，有个叫仪狄的人会酿制美酒，并把酒献给夏禹。经考证，夏商时期酿酒已很发达，从出土的夏商时期酒器可得到证实。酒既是防病治病之品，同时也是日常饮料。曾有记载，酿酒用的曲可用于治疗胃病，酒与曲都是食药兼用之品，这也是食疗的一个例证。总之，食疗由萌芽发展至夏商时期已初具雏形。

第二节 历代食疗发展概况

（一）周、春秋战国时期

周代，开始设置“食医”、“食官”以专司其事。当时是专为王室服务的。《周礼·天官》载：“医师上士二人，下士……聚毒药以供医事”，“食医中士二人，掌和王之六食、六饮、六膳、六羞、百酱、八珍之齐”；并有“食医、疾医、疡医、兽医”的设置和分工，其中的“食医”就是专管食疗的医官。夏禹时人们已掌握制酒，酒变酸即成醋，古时叫醯或酢或苦酒，为《周礼》五味之一。《周礼》中还记载了酱的制法，当时已能造多种酱，故称“百酱”。人们还发现其治疗作用，如制成豆豉可以健胃解毒。《诗经》中有“堇荼如飴”的记载，飴即麦芽制成的糖。酱、酒、醋、糖等食品的制成，说明当时已从简单直接食用的动植物食品，发展到制成经过化学变化的食品，这在食疗营养学上是一个很大的发展和飞跃。《周礼》还记载：“以五味、五谷、五药养其病”把食物与药物相提并论，说明当时已充分注意到饮食与治病的关系了。

春秋战国时期，是我国由奴隶社会向封建社会过渡的时期，生产力较大的发展，出现了“诸子蜂起”、“百家争鸣”的文化活跃局面，医药已较发达，有了不少关于食疗的论述。《山海经》中记载药品116种，计植物品52种，动物品61种，矿物品3种，其中不少是食疗性质的，如提出咸鱼，鸛鸟、三足鱼，食之可防疫疾及治病。《论语》中说：“食不厌精，脍不厌细。食饒而餲，鱼饒而肉败不食，色恶不食，臭恶不食，失饪不食，不时不食，割不正不食，不得其酱不食。肉虽多，不使胜食气。惟

酒无量，不及乱，沽酒市脯不食，不撤姜食不多食。”从此，我们可以看出作者当时的饮食卫生观，几乎与现在相差无几，是比较严格的。

我国现存最早的医学论著《黄帝内经》中亦有很多关于饮食调养和饮食治疗方面的记载。《素问·脏气法时论》中“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的论点，明确地提出了一个相当科学的配膳原则，即各类食物应调配得当，互相取长补短，才能对身体发挥有益作用。《素问·痹论》载：“饮食自倍，肠胃乃伤”。说明饮食过多对肠胃的影响，教人注意饮食有节。《素问·五常政大论》中还提出：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”即指出使用药物不要过量，要适可而止，应注意用谷肉果菜等食物来调养，使用食疗来促进康复。

（二）秦汉、三国时期

成书于汉代的我国现存最早的药学专著《神农本草经》中共载药365种，分上、中、下三品，其中就将薏苡仁、大枣、薯蓣等列为上品。《汉书·艺文志》载经方11家，其中除内、外、妇、儿科等内容外，也可看到食疗科的内容，如《神农黄帝食禁》七卷的书目。

湖南马王堆出土的《五十二病方》中以大量的食物入药，方载药品247种，其中食物就有61种，占全部药品的四分之一。且书中所载的51种病，半数左右的疾病可以食治之，或以食养之。在甘肃武县出土的《医简》中记载了治疗时的饮食宜忌，以及以食物为药引和赋形剂。据考证，《五十二病方》和《医简》都属东汉时代作品。东汉张仲景的《伤寒论》记载了不少食物的

饮食宜忌。如服桂枝汤后以热稀粥助药力，并主张服药后应忌生、冷、粘、腻、肉、面、五辛、酒、恶物等。书中还提出了“猪肤汤”和“当归生姜羊肉汤”等典型的食物处方。

三国时期魏武帝曹操对食疗亦颇有研究，他亲自撰写了《四时御食制》，可惜此书大部已佚。当时著名的神医华佗，用蒜泥加醋治疗严重蛔虫病例获愈，开创了将食疗用于急症的先例。

（三）两晋、南北朝时期

两晋、南北朝时期，曾有《食经》一书，系统地阐述了食疗的功效。该书虽已散佚，但对食疗的发展起了承上启下的作用。后来梁《七录》及《隋书·经籍志》，《旧唐书·经籍志》等书目中存列有不少这个时期关于食疗的著作，种类多达20种左右，篇幅约有200多卷。这些著作除一般泛论饮食治疗、禁忌之外，还专论食物的制作、食法等方面的内容。其中很大一部分是有关酒的记述，因为酒不仅是一种饮料，它本身也是一种药物，而且有明显治疗作用，特别是麻醉作用和加强其他药物疗效的作用。直到现代，酒或酒精在制药工业中都还占有十分重要地位。可惜上述食疗著作至今已大部分佚亡。

两晋末年，政府南迁，我国文化中心由黄河流域移往长江流域，文化医药亦有新发展。人们对若干营养缺乏所致的疾病，如甲状腺肿、脚气病、夜盲症都能认识，并用有关食物来进行治疗。如晋葛洪在《肘后方》中首先提出了用海藻治瘰病（甲状腺肿），以豆类、牛羊奶治脚气病等。

（四）唐代

食疗经过前代的发展，到了唐代集其大成而出现了专著。孙思邈《千金方》中有食治专篇，列于第二十六卷。书中