

中国食疗学

主 编

钱伯文 孟仲法 陆汉明 沈家麒

上海科学技术出版社

内 容 提 要

本书分总论、单味食物、疾病食疗、症候食疗、正常人食养五部分。着重介绍各种疾病治疗的食物及其应用方法。内容丰富,文字通俗易懂,制品方法容易掌握,对营养师、临床医生、病人及其家属、以及各层次群众在饮食规范方面均有实用参考价值。

中国食疗学

主编 钱伯文 孟仲法 陆汉明 沈家麟

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 上海新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 28.75 字数 680,000

1987年6月第1版 1987年6月第1次印刷

印数: 1—85500

统一书号: 14119·1914 定价: 5.80元

前 言

食物是治疗疾病、恢复健康的重要物质基础,它不仅对罹病器官发挥治疗作用,且对整个个体有着多方面的综合影响。《黄帝内经》中提出“药以祛之,食以随之”的观点完全符合现代医学和营养学的原则。我国食疗不但历史悠久,且在民间广泛流传。若能根据我国历史特点,深入挖掘和发扬古代食疗精华,应用现代营养学理论,进一步完善食治食养等综合性措施,使两者溶为一体,无疑会在医学领域中创造出具有中国特色、疗效更著的综合疗法来,而造福于人类。食疗的优点是取材方便,无副作用或很少副作用,易为人们所接受。有时食借药威,药助食性,药食同用,相辅相成,相得益彰,食物往往成为某些药物的载体,可使药物在体内发挥更大的作用。

《中国食疗学》一书的编写是有鉴于我国对饮食摄身防病和以食疗疾方面,不但有丰富的实践经验,而且有大量的著作和文献,并且还提出了一套食治理论。但这样一个属于祖国医学中的宝藏,至今尚未进行系统的发掘和整理。现代营养学发展迅速,早已成为一门独立的学科。而我国的食疗虽然起源很早,但发展缓慢,尚未纳入科学之林,致未能与现代营养学并驾齐驱。祖国医学一贯重视饮食宜忌,强调食饵调养,历来有“医食同源”、“寓医于食”之说。许多食物本身就是中药材,食物和中药没有绝对的分界线。而且我国的食疗与现代营养学相比较,还具有下述的一些特点。

第一、以中医理论为指导,中医认为每一种食物如同中药一样具有不同的性味,因此可以根据患者的病证和人们的体质进行辨证施食和辨体(质)施食。

第二、食物药、食方,种类多,面广,内容丰富多采,不但好吃,而且有较好的疗效。由于我国地域广大,各地食疗都有不同特色,许多膳食和食谱、食方都从强身防病出发,可防可治,能起到防治结合的作用。

第三、都应用天然食物为原料,且与我国独特的烹调技术结合起来,如我国著名药膳就是如此,它不但具有一定的疗效,且色香味俱佳。各地都有自己传统的食疗方法和药膳,形成了独特的地方风味,为群众所喜爱和欢迎。由于应用天然食物,有较少污染和基本上不加化学添加剂等优点。

第四、强调医、食、养结合,如同现代的综合疗法,注意个体差异,不强求一律,易为患者和人们所接受,较药疗更受人们欢迎,易被推广。

若能充分利用上述特点,对我国的食疗宝库加以发掘整理,研究提高,无疑会大大充实现代营养学的内容。如进行食治理论科学本质的探索,对丰富的传统食疗食物及食方、食谱的成分、作用的研究,也许会大大丰富和扩大以食物来强身、防病、治疾的新领域。

本书的编写始由原上海食疗科研协作组发起,于1983年3月成立《中国食疗学》编写筹备小组。以后由钱伯文、孟仲法、陆汉明、沈家麒等三十余位有多年临床经验的同志组成了编写委员会。拟就编写计划大纲后,由各人分工撰稿。编委会意图围绕疾病以介绍中国传统食疗的理论和经验作为主要内容,同时要求尽可能应用现代科学阐明和通俗合理的解释,

做到理论与实践相结合,传统与科学相结合,提高和普及相结合,使本书既博且约,深入浅出,发皇古义,融合新知,推陈出新,古为今用。但是,由于我们缺乏经验,又由于各位作者都是业余撰写的,时间仓促,在材料的收集、取舍方面不够全面、确切,内容上可能有矛盾或不够精炼之处,有些观点和看法也只能代表作者个人的见解,肯定存在着很多不足,甚至错误,诚恳地希望广大读者提出意见,予以指正,以待再版时加以修改补充,日益完善和提高。

本书编写过程中得到了不少单位和有关同志的支持和协助。如上海市卫生局中医处、上海市中医医院、上海中医学院、新华医院、上海食品食疗研究所、上海市中医学会、上海市食疗研究会、上海市杨浦区科技协会等,在此表示衷心感谢。

编 委 会

目 录

第一篇 总论	1
第一章 食疗学的定义、内容和特点	4
第二章 我国食疗的发展史	8
第三章 我国古代食疗专著和有关文献介绍	15
第四章 我国食疗学的理论基础和主要学说	34
第五章 食物的性味和作用	45
第六章 饮食宜忌	50
第七章 食治原则	55
第八章 食品分类和食疗食品	58
第九章 古代食疗法简介	63
第二篇 单味食物	67
第一章 粮油类	70
第二章 豆类	84
第三章 蔬菜类	94
第四章 水果及干果类	119
第五章 瓜 类	140
第六章 调料、饮料类	144
第七章 禽兽蛇虫类	169
第八章 水产类	188
第九章 中草药类	210
第三篇 疾病食疗	215
第一章 营养缺乏性疾病	219
第二章 代谢性疾病	224
第三章 呼吸系统疾病	229
第四章 消化系统疾病	235
第五章 心血管系统疾病	245
第六章 泌尿系统疾病	255
第七章 血液系统疾病	261
第八章 内分泌系统疾病	266
第九章 胶原性疾病	270
第十章 神经系统疾病	274
第十一章 传染病	277
第十二章 克山病	289

第十三章 职业性疾病	291
第十四章 外科疾病	302
第十五章 妇产科疾病	311
第十六章 儿科疾病	321
第十七章 眼科疾病	335
第十八章 耳鼻喉科疾病	340
第十九章 皮肤科疾病	343
第二十章 肿瘤	349
第四篇 征候食疗	355
食欲减退	358
呃逆	358
噎膈	359
恶心呕吐	360
腹胀	361
腹水	361
腹痛	362
黄疸	362
呕血、黑粪及便血	363
便秘	364
多尿	365
少尿	365
乳糜尿	366
血尿	367
咳嗽、咳痰	368
喘促	368
咯血	368
心悸	369
低血压	370
水肿	370
贫血	371
甲状腺肿大	372
发热	372
多汗	373
肌肉关节痛	374
失眠	375
眩晕	376
头痛	376
第五篇 正常人食养	379
第一章 概论	382
第二章 孕妇食养	387
第三章 小儿食养	389

第 四 章 青少年食养	399
第 五 章 中年人食养	401
第 六 章 老年人食养	405
第 七 章 运动员食养	411
参考文献	418
附 录	423

第一篇

总论

第一章 食疗学的定义、内容和特点·····4	第三节 我国食疗学主要学说的现代科学意义·····42
第一节 食疗学的定义和内容·····4	第五章 食物的性味和作用·····45
第二节 我国食疗的特点·····5	第一节 食物的性味·····45
第二章 我国食疗的发展史·····8	第二节 食物性味作用的现代观·····48
第一节 食疗的萌芽·····8	第六章 饮食宜忌·····50
第二节 各朝代食疗发展概况·····9	第一节 常见病证的饮食宜忌·····50
第三节 近代食疗发展概况·····13	第二节 服药食忌·····51
第三章 我国古代食疗专著和有关文献介绍·····15	第三节 饮食宜忌的现代观·····52
第一节 唐代的食疗著作·····15	第七章 食治原则·····55
第二节 宋代的食疗著作·····19	第八章 食品分类和食疗食品·····58
第三节 金元时代的食疗著作·····22	第一节 一般食品的分类·····58
第四节 明代的食疗著作·····25	第二节 传统食疗食品·····59
第五节 清代的食疗著作·····29	第三节 现代食疗食品·····61
第四章 我国食疗学的理论基础和主要学说·····34	第九章 古代食疗法简介·····63
第一节 我国食疗学的理论基础·····34	第一节 桂枝汤及其他食疗方·····63
第二节 我国食疗学的主要学说·····37	第二节 处理诸方的有关食疗方法·····64

第一章 食疗学的定义、内容和特点

第一节 食疗学的定义和内容

中国食疗学是研究中国传统食疗、食养的理论 and 经验,并加以整理和提高,使之与现代营养治疗学和营养卫生学相结合的一门医疗保健方面的实用科学。它的内容既包括食疗食养的理论 and 经验,也包括了食疗食养的贯彻和运用。对古代著作中所记载的理论和经验要加以系统整理,认真总结,做到发皇古义,融合新知,继承其合理的内容,扬弃其不合理的部分。对民间的食疗食养经验,也应加以收集整理。经过系统整理后的食疗食养经验,将有利于进一步的研究和提高。在经过去芜存精,去伪存真的改造制作后,做到推陈出新,古为今用。更重要的是,应用现代医学和营养学,以及有关的自然科学知识来加以全面研究,进行科学验证,尽可能弄清一些食物的主要成分,配伍烹调时发生的理化变化,和阐明其获得疗效的机制和作用。此外,还应在上述工作的基础上,进一步探索新的治疗保健食品的制造;高效食疗方剂和保健食谱的制订;进行重点疾病的食疗预防和治疗的研究;进行在中医医院等建立食疗科的探索等。

《备急千金方》中说:“安生之本,必资于食,不知食宜者,不足以存身也。”饮食是维持生命的物质基础和人体代谢的能量来源。机体与外界环境之间最重要的联系就是食物。机体必须经常不断地用已吸收的非特异性的简单材料来构成特异性和结构复杂的机体组分。另外还须合成机体功能上必不可少的生物活性物质,如激素、酶、免疫体等,来影响和维持机体的生命活动。机体组分的合成,绝不是仅限于正在发育的机体。有生命的机体,各部分都处于一种不断分解的状态,并且必须用简单的材料以进行持续不断的重新合成。因此,分解与合成之间,一直处于动态平衡之中。食物通过机体的消化、吸收和代谢来影响整个机体的功能,不同的食物则可产生不同的影响。食疗就是利用不同的食物来影响机体的功能,使其获得健康或治愈疾病的一种手段和措施。也就是研究膳食物质和其要素作用于人体时,能起防治疾病和保持健康强壮作用的一门新兴边缘学科。《金匱要略》中说得好:“所食之味,有与病相宜,有与身为害。若得宜则益体,害则成疾。”用食物来培补虚损,恢复元气,以抵御疾病的侵袭,维护健康,这就是食疗所要达到的目的,也就是食疗学所要研究的内容。

狭义的食疗学与营养治疗学有很密切的关系,它是研究利用食物中所含的营养成分或其他成分,通过合理的加工烹调等来治疗疾病的一门科学。在医疗中它是对病人进行综合治疗时的一个组成部分。合理的营养膳食,不但营养成分好,而且烹调适口,色泽美观,气味宜人,可以增进病人的食欲,对于病人由病态转入健康,有着极其重要的意义。因此,食疗在提高治疗效果上,与其它医疗、护理、药物起着同等重要的作用。饮食治疗是现代综合疗法中不可缺少的一部分,对病人来说,特殊营养配合的食物尤为重要,这是因为经过特殊营养配合的饮食,有的能直接影响疾病的机转;有的可为机体进行其他治疗(如手术、毒副反应较强的药物治疗)创造必要的条件;此外还能使病人体质由虚弱转为强壮,以预防疾病过程的

不良发展。总之,通过食物的特殊配合应用,可促进病理过程的早日终止,生理过程的早日恢复,以及症状的提前消失。这是食疗在单独或综合治疗中可以发挥的重要作用。此外,应用食物通过非胃肠道的途径来治疗各种疾病,也是食疗的内容之一。

广义的食疗学还包括了营养卫生方面的内容,也叫做食养。食养就是饮食养身之意。清代《随息居饮食谱》的序中曾谈到:“国以民为本,而民失其教,或以乱天下,人以食为养,而饮食失宜或以害身命……故圣人疾与战并慎,而养与教并重也。”充分强调了食养的重要性。美国参议院营养与健康特别委员会在 1975 年的报告中曾提出:现在,营养问题,或者说营养不良、营养过剩、营养质量的问题已成为关系到我国人民健康的首要问题。今天的危险不是脚气病、糙皮病或坏血病。我们面临的现实情况要比这微妙、可怕得多。千百万美国人塞进肚子里的东西很可能使他患肥胖病、高血压、心脏病、糖尿病、癌症。一句话,会慢慢地致命。”报告中所述及的情况,对我国来说,也许还没有到达这样严重的程度,但已开始具有一定的现实意义,值得引起我们的重视。元代贾铭在其所撰《饮食须知》一书中说:“饮食藉以养生,而不知物性有相宜相忌,丛然杂进,轻则五内不和,重则立兴祸患,是养生者亦未尚不害生也。”我国历来提倡饮食有节,对食养是非常重视的。食养就是要求人们以合理的营养,来促进健康长寿,防止疾病,是贯彻预防为主。总之,食疗学是饮食疗养的简称,是一门防治兼备的学问。

食疗的特点是可以就地取材,简单易行。正如《医学衷中参西录》的作者张锡纯所说的那样:“病人服之,不但疗病,并可充饥,不但充饥,更可适口。用之对症,病自渐愈,即不对症,亦无他患。”食疗对慢性病尤为适宜,它不象药物易于使病人厌服而难以坚持。对于儿童和老年更易被接受而不致受到拒绝。而且还可根据病人或应用者的习惯和口味选择或调制各种可口的饭食点心和美味的菜肴。这样就能增进患者食欲,有利于消化吸收,有利于疾病的恢复和防治。因此,食疗是一种比较理想和有效的医疗保健措施之一。目前,食疗学已越来越受到人们重视,并成了一门被广泛和深入研究的学问。

第二节 我国食疗的特点

饮食疗养实际上在我国古代就已形成为一门专门的学问,它强调合理饮食和节制饮食,同时也认识到饮食卫生本身就是一种治疗措施,而且还总结了妨碍疾病治疗的食物禁忌。这就从理论到实践赋予了饮食这门学问以丰富的内容。研究我国的食疗具有什么特点,对继承发扬我国的传统食疗,充实和丰富营养治疗学与营养卫生学来说,无疑是非常重要的,明白了这些特点就可扬长避短,使我国食疗学这朵古老的奇葩重放异彩。

我国食疗学有下述特点:

1. 历史悠久,文献丰富,有大量行之有效的实践经验;我国食疗已有三千多年的悠久历史,在这漫长的时间中,食疗的发展没有间断,因此有不少有关食疗的文献和著作。这些文献中有不少是专门论述食疗食养的著作,对食疗食养的发展起了极为重要的作用。其中不少著作,直到目前仍有实用参考价值。根据不完全统计,自商周到明清,专门或重点涉及食疗内容的书籍约为 75 册,其中 26 册已佚失。现在可见的约有 50 本左右。至于散在于各种书籍中的有关食疗食养的记载,更是难以计数。现存的 50 本左右的著作,其中特别重要的,对食疗食养至今仍有重大参考和应用价值的约有 20 本。这样丰富的饮食卫生治疗文献,在

世界各国也是少见的。

食疗食养的文献著作记载了很多行之有效的食疗食养经验。早在公元一、二世纪时编成的《神农本草》中,就记载着橘皮可治消化不良,有“利水谷”作用,茶也叫苦菜,认为“久服安心益气,聪察少卧。”该书还记载了用大枣、莲子、蜂蜜、山药、赤小豆、龙眼肉、食盐、葱白等多种食物治病。我国第一本食疗专著,孟诜的《食疗本草》也记载“黑豆、甘草煮汤饮,去一切热毒气。”汉代有“仲景蜂蜜治便秘,华佗蒜泥驱蛔虫”的记载。我国对许多营养素缺乏病的认识和应用相应食物治疗以补充某些营养素的正确知识,远较欧洲等地区为早。如地方性甲状腺肿,在公元前四世纪已经认识,至四世纪时已知用含碘食物治疗。而欧洲方面到十世纪才有对阿尔卑斯山区甲状腺肿大等的记载,直到近代才认识用碘治疗。

食疗治病的验例,不但在古代有所记载,近代也有不少报道。1983年中医杂志第二期曾报道,应用明代《疡医大全》中的经验,以粘米(糯米)粥加炭末喂病儿并服蓖麻油抢救一例10个月的婴儿误吞螺丝帽获得成功的实例。散在于古代著作中和民间的食疗经验更是不胜枚举。

2. 独特的食养卫生学说:我国古代在食养方面的主要学说和观点为“饮食有节”。《内经》中“法于阴阳,和于术数,饮食有节”为后世养生长寿公认的准则。这一观点在古代很多著作和学者的论述中都有反映。

元代营养学家忽思慧所著的《饮膳正要》,继承了我国古代食、养、医结合的传统,对每一种食品都同时注意到它的养生和医疗效果。作者指出:“善养性者,先饥而食,食勿令饱,先渴而饮,饮勿令过。食欲数而少,不欲顿而多。”各家论述归纳到一点,即为“饮食有节”,它包括了节制与调节的两重意义,其内容涉及四时饮食的调节,食量的节制,食品温度(寒热)的适中,食品性味的配调以及节制某些生冷有害不洁饮食物等内容。这种“饮食有节”的养生学说,千百年来为我国广大人民所拥护和遵循,对我国民族的健康起了巨大的作用。总结这些通过长期历史实践而证明有效的食养学说,予以提高和发扬,无疑会在今后我国的卫生保健事业中作出卓越的贡献。其详细之点,将在以后各章节中进一步加以论述。

3. 以中医理论为基础来指导食疗的实施:食疗是祖国医学的一部分,它完全建立在中医理论的基础上,其实施也是按祖国医学的基本理论作为指导原则而进行的。古代医家通过实践,对每一味食物看作如同中药一样具有咸、酸、苦、甘、辛五种不同的性味,因此也同每味中药一样,具有对机体的功能或某种疾病进行调整和治疗的作用。这五种不同的味道,并不单纯地指的是五种味道,更为重要的是指食物因不同的性味而具有的不同医疗作用。

食物除味外还有气,气就是指“寒、热、温、平”四气。每种食物都有四气中的一种气。在了解了各种食物的五味四气属性后,就可以按照各自身体的情况和不同病证来选择适体和疗疾的食物。食物的性味必须与人或疾病的属性相适应,否则会引起反作用而影响健康和疗效。如体质温热者多选用性寒的食物;体质虚寒者,则多选用温热的食物。患热症时应忌食辛辣、醇酒等热性食物而多给凉性饮食。患寒症的就可食温性食物,而避免寒冷饮食。即“热者寒之,寒者热之”,阳病用阴药,阴病用阳药的原则。在上述中医理论的指导下,食物在疾病时的宜忌就产生了。与病相宜则食,与身为害则禁。前者即食疗或食养,后者谓之“禁口”或“忌口”。临证证明,某些病的突然变化,恢复期的延长,以及愈后复发等,大都与口腹不慎,恣意饮食有关。这种赋予食物以性味和气质,并在保健和临床上按中医的四诊八纲、理法方药等进行防治,既有一整套系统的理论,又有根据个人体质、不同疾患而给以不同的食

养和食疗，这在世界上是很少见的。

4. 具有民族和地方特色：我国幅员广阔，物产丰富，各地的食疗具有独特的民族风格和地方特色。可以利用自己的土产食物和地方的烹调配制特色制成单味食物、复合食治方和养生食谱，或与药制在一起的药膳。早如汉代《金匱要略》中就有“当归生姜炖羊肉”“百合鸡蛋黄糖水”；宋代《太平圣惠方》中的“葡萄煎”“阳起石牛肾粥”“蜜糖蒸百合”；《圣济总录》中的“阿胶鸡蛋汤”“赤小豆煲鸡”“猪脾猪肚粥”等。宋代的《山家清供》载有 102 种食品，其中有点心饭食，也有菜肴果品，茶酒饮料等。如所载“青精饭、碧涧羹、豆粥、素蒸鸭、通神饼、蜜渍梅花、胡林酒、樱桃煎”等等确是琳琅满目，美不胜收。《本心斋蔬食谱》有蔬食二十品。元代《饮膳正要》中的“聚珍异饌”所载食谱，具有强烈的蒙古民族特色。清代的《医学衷中参西录》有珠玉二宝粥“水晶桃”等食疗方，确实如作者所说：“不但可口，且可疗疾。”总之，食疗的食品品种丰富多彩，荤素皆备，收罗甚广，既有平常的饮食，如佐餐的菜肴，果腹的饭食，又有精美的点心、可口的饮料，以及消闲的零食等，都是我国人民喜闻乐见、熟悉爱好的东西。这些都是我们中华民族祖先创造的成果，为世界各国所瞩目。

(孟 仲 法)

第二章 我国食疗的发展史

我国的食疗,源远流长,从现有资料估计,距今至少已有三千年以上历史。现将我国古代食疗的萌芽;各朝代食疗的发展;以及近代食疗概况,分别介绍于后。

第一节 食疗的萌芽

饮食治疗是整个医学的一部分,从历史唯物主义的观点来看,一切科学的产生,都来自人类的社会实践和物质生产的需要。恩格斯说过:“科学的发生和发展从开始起便是由生产所决定的。”医学也是如此。我国的饮食治疗,来源极古,从来有“医食同源”的传说。因此,食疗的起源也被认为与医药的起源是一致的。我们认为“医食同源”一说是可信的。原始人类在寻找食物的过程中,发现了有治疗作用的食物,可作为食,也可作为药。同时,通过进一步的实践(这个过程是很长的),将一些食物中营养价值不大,但治疗作用明显的分了出来,而成为专门治病的药。因此,药实来源于食。《书经·说命篇》有:“若药弗瞑眩,厥疾弗瘳”的记载。可见初期发现和应用的药,是作用比较强烈的所谓“毒药”。在由原始社会进入奴隶社会的过程中,生产力有了发展,特别是农业的发展,人们有了余粮可以酿酒。《战国策》记载夏禹时(公元前 2205~2198 年)仪狄开始作酒。《书经》记载商代人嗜酒。殷墟发掘出来的青铜器,大多为酒器,祭祀用酒,治病也用酒。酒既是防病治病之品,同时也是日常的饮料。酿酒用的麴,已记载有用于治病的。如鲁宣公 12 年(公元前 59 年)曾记载用麦麴治胃病,后来因其治消化不良有神效,故名神麴。酒与麴都是食药兼用之品,也是食药同源之一例。

上古时代的人由吃生食(寒食)进步到吃熟食(饔食)是食疗由萌芽到形成雏型的一个重要因素。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,腥臊多害胃肠。于是圣人作钻燧出火,教民熟食,民人大悦,号曰燧人。”《韩非子·五蠹篇》:“民食果蓏蚌蛤,腥臊恶臭,而伤害胃肠,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。”这些记载,说明了上古时代人类从吃生食进步到吃熟食这一历史过程。在农畜牧业发展的基础上,人类开始能利用火以烧煮食物,从而有了烹调技术的发展,这与后来食疗的发展具有密切关系。恩格斯说过:“蒸汽机的发明,毫无疑问地决没有象磨擦生火发明那样大的解放意义。”农业的发展,火的应用,人们开始能吃熟食,这不仅避免了胃肠病,也使食物中的蛋白质易于吸收。这就大大保证了古代人民身体的健康和强壮。部落间的战争和联盟,扩大了人们的交往,促使了交通的日益发展,和能被人利用的食物品种的日益增多,烹调技术便受到重视。汤液始于伊尹的传说就是在这样的历史条件下产生的。《通鉴》云:“伊尹佐汤伐桀,放太甲于桐宫,悯生民之疾苦,作汤液本草,明寒热温凉之性,苦辛甘咸淡之味,轻清重浊,阴阳升降,走十二经络表里之宜,今医言药性,皆祖伊尹。”《甲乙经》序上说:“伊尹亚圣之才,撰用神农本草以为汤液。”有了较为丰富的食物和火,就可能加以烹调,配制为各种汤液。考伊尹为商汤的宰相,

精于烹调。在《吕氏春秋·本味篇》中,引伊尹和商汤的谈话时,就讲了许多烹调问题,其中就有“阳朴之姜,招摇之桂”的话。姜桂既是肴饌中的调味品,也是发汗解表的常用药物。所以有人认为“桂枝汤”是从烹调里分出来的最古处方之一。因“桂枝汤”中的五味药如桂枝、白芍、甘草、生姜、大枣都是厨房里的调味品。相传《汤液论》为伊尹所作,可惜失传,若属实,则为我国最早最古的食疗著作了。

总之,食疗的萌芽是在古代原始人类寻找食物的过程中出现的。人类对火的利用,熟食的烹煮,促进了它的形成。人类在长期与自然和疾病的斗争中,采取了各种各样的方式和方法,食疗和药疗是与疾病作斗争中常用和比较重要的方法。生产的发展,食物品种的增多,与疾病作斗争经验的积累,同源的医食逐渐分化,食疗与药疗渐渐分开。早期的食疗,虽然内容简单,略具雏型,对各种现象和不同食物作用的认识,还很幼稚,常不可避免地发生错误,但基本上还是根据纯朴的唯物世界观,不附加任何外来的成分,按照自然界本来面目来加以认识和反映的。因此,我国古代食疗的开端,为以后食疗的发展奠定了良好的基础。

第二节 各朝代食疗发展概况

从上可知,饮食治疗经过原始社会和奴隶社会的漫长岁月,由萌芽而渐趋形成雏型。到达周代,当时统治阶级为了保护他们的健康和调制适宜的饮食,开始设置食医和食官以专司其事。《周礼·天官》记有:“医师上士二人,下士二人,府二人,史二人,徒二人,掌医之政令,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。”王昭禹说:“齐者调和其味,使多寡厚薄,各适其节也。”此事约在公元前1066年间,当时食医专管调和食味,注意营养,防止疾病,确定四时的饮食,是专为王家服务的。可见当时已将食疗提到很高的地位,且逐渐成为专业。除了夏禹时已可制酒外,酒变酸即成醋,古时叫醯或酢,或苦酒,为《周礼》五味之一。酒和醋除作为饮料和调味外,也广泛用于医药中。酱也是一种发酵制品。在《周礼》中也有记载。当时已能造多种的酱,故称为“百酱”。由于酱的食用和制成豆酱、豆豉、酱油等制品,也发现了它的治疗作用,如用豆豉作健胃解毒剂等。《诗经》有“藟茶如飴”的记载,飴为《周礼》的五味之一,亦即麦芽制成的糖。公元前二世纪刘安所著的《淮南子》已有制造豆腐的记载。酱、酒、糖、豆腐等食品的制成,说明当时已从简单直接食用动植物食品,发展到制成多种经过化学变化的食品,对提高食品营养成分的利用和丰富食物的品种,是营养学上一个很大的发展和飞跃。

西周至春秋战国时期,医药已比较发达,同时也注意到饮食调养和饮食卫生。《周礼·天官·疾医》载:“以五味、五谷、五药养其病。”五味五谷就是饮食疗法,五药则为草、木、虫、石、谷是也。在当时成书的《山海经》记载药品116种,其中植物品52种,动物品61种,矿物品3种。其中不少是食疗性质的。在《论语》一书中,我们可知当时学者的饮食卫生观。如:“食不厌精,脍不厌细。食饘(音衣)而餲(音遏),鱼馁而肉败不食,色恶不食,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。”看来其饮食卫生要求几乎与现代相差无几,是比较严格的。在食疗食养方面确定了明确的原则和实施的方法。如:“阴之所生,本在五味,阴之五官,伤在五味。是故味过于酸,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。是故谨和五味,骨

正筋柔,气血以流,腠理以密。如是则骨气以精,谨道如法,长有天命。”这是说饮食的五味必须调和,不能偏胜,偏胜则能引起种种疾患。若能五味调和,饮食合宜,则健康能获保证,寿命就长。又说:“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,以补益精气。”这是说药治要与食治结合起来。尤其在应用猛药时,要注意饮食成分的全面完整。这和现代营养学的观点是完全吻合的。

随着医学的发展,本草学也有了发展。据考证,《神农本草》的编辑成书约在汉代。西汉时本草学中所载药物日见增广。这是由于汉武帝(公元前140~87年)南征北讨,扩展版图,南方的热带植物药和北方的寒带植物药在战争中都有所交流所致。公元122年前后,张骞出使西域,带回石榴、胡桃、胡瓜、苜蓿、蒜苗、葫荽、西瓜、无花果等多种种子。后汉马援又从交趾带回苡薏种子。这样就大大增加了食物和入药的品种。《汉书·艺文志》载经方共十一家,其中除内科、外科、妇儿科等内容外,也可看到食疗科的内容。湖南马王堆出土的《五十二病方》一书,以大量的食物入药,方载药品247种。其中谷类15种,菜类10种,果类5种,禽类6种,兽类23种,鱼类3种,共计61种,占全部药品数的四分之一。且其中绝大部分是日常食品。其他如矿物药类中的食盐,人部药类中的乳汁,器物,物品类药中的蜜、猪脂、牛脂等又都是食物。而书中所载50余种病,半数左右疾病可以食治之,或以食养之。如载“以水一斗煮胶一参,米一升,熟而啜之”即以食疗瘵疾(癰闭);“煮鹿肉,野彘肉……”以食调养蛇疾(蛇咬伤)等,即是其例。在甘肃武威县出土的“医简”,记载治疗时的饮食忌宜,和以食物为药引与赋形剂。服药的药引有酒饮、米汁饮、酢浆饮、豉汁饮、含咽汁、淳酒和饮等。泡制方法如用淳酒渍之、鸡子中黄“挠之三百”咬咀等。如用白蜜、脂肪、乳汁、骆酥等作赋形剂,同时还指出服药时的禁忌。如忌鱼肉、荤菜、酒辛等。《五十二病方》和《医简》据考证都属东汉时代作品。东汉杰出医家张仲景在《伤寒论》和《金匱要略》中采用不少食物,用以治病,如书中提出的“猪肤汤”和“当归生姜羊肉汤”都是典型的食疗处方。三国时期魏武帝曹操,对“食疗”也颇有研究,他亲自撰写了《四时御食制》,可惜此书大部已佚散。当时著名神医华佗,用蒜泥加醋治疗严重蛔虫呕吐病例获愈,开了食疗用于急症的先例。

秦汉之际,方士蠡起,顺应统治阶级帝王们的愿望,寻求长生登仙之道。如秦时的安期生,汉时的李少君,至晋代的葛洪,他们对饮食营养、卫生、化学都有相当阐发,其中虽有不合理的成分,但对食治食养都有或多或少的贡献。魏晋南北朝时期,曾有《食经》等书,系统地阐述了食疗的功效。该书虽已失传,但对食疗的发展起到承先启后的作用。在《隋书·经籍志》上,所收载《食经》有刘休《食方》一卷,《太官食经》五卷,《太官食法》十二卷,《黄帝杂饮食忌》二卷,《崔氏食经》四卷,《膳羞养疗》二十卷,《马琬食经》三卷等,与饮食养生有关书名不下四十余种,现已全部佚失。其中某些书的片断资料尚可从《医心方》(日本丹波康赖于公元984年著)中找到所引内容。西晋末年政府南迁,从此时起,我国的文化中心由黄河流域移往长江流域,文化医药也有了发展。若干由营养素缺乏所致的疾病,如甲状腺肿、脚气病、夜盲症等都能认识,并用有关食物来进行治疗,晋葛洪在其所著《肘后方》中,首先记载用海藻酒治瘰病(甲状腺肿)以及用猪胰治消渴病(糖尿病)。东晋医家支法存对脚气病(维生素B₁缺乏病)很有研究,拟医方多条治疗。方中药物颇多含有维生素B₁。以后孙思邈在支氏的基础上进一步认识脚气病为食米区疾病,并提出食用谷皮和米熬粥来预防。后来,《诸病源候论》记载了用羊靨治甲状腺肿,蟾酥治创伤,羚羊角治中风。《千金方》首用猪肝治夜盲症。“以脏补脏”的原则也就产生了。总之,当时食疗已被医家们充分重视,孙思邈在《千金翼方》