

# 实用中医营养学

主 编

姜 超

参加编写人员

杨宝琴 周跃庭 李广钧

张长恩 高忠英

# 目 录

## 前 言

### 上 篇 总 论



## 第一章 中医营养学概说

### 第一节 中医对“营养”的概念

- 一、中医的“营养”有“精微”的概念 ..... ( 3 )
- 二、中医的“营养”又有“气”的概念 ..... ( 6 )

### 第二节 中医营养学的特点

- 一、以中医基础理论为指导，突出中医学辨证论治的特色 ..... ( 9 )
- 二、重视肺、脾、肾，强调保养脾胃之气... ( 12 )
- 三、从性味来分析食物的作用，重视食物性味与五脏的关系..... ( 17 )
- 四、注重饮食禁忌..... ( 27 )
  - 1. 食量的禁忌..... ( 27 )
  - 2. 对饮食偏嗜的禁忌..... ( 28 )
  - 3. 病中的忌口..... ( 31 )

## 第二章 中医营养学发展概况

### 第一节 食养与食疗的起源（先秦时期）

## 第二节 历代有关文献介绍（秦汉—清）

- 一、秦汉时期……………（ 38 ）
- 二、两晋南北朝时期……………（ 41 ）
- 三、隋唐时期……………（ 44 ）
- 四、宋、辽、金、元……………（ 48 ）
- 五、明、清时期……………（ 55 ）

## 下 篇 各 论

### 第一章 食物本草

#### 第一节 谷物

##### 一、谷类

- 粳米……………（ 60 ）
- 籼米……………（ 61 ）
- 糯米……………（ 61 ）
- 小麦……………（ 62 ）
- 大麦……………（ 63 ）
- 燕麦……………（ 64 ）
- 莜麦……………（ 64 ）
- 荞麦……………（ 65 ）
- 粟米……………（ 66 ）
- 附：黄粱米、白粱米、青粱米、陈廩米
- 黄米……………（ 69 ）
- 糜子米……………（ 70 ）
- 高粱……………（ 71 ）
- 玉米……………（ 72 ）

薏苡仁..... ( 72 )

## 二、豆类

黄豆..... ( 73 )

黑豆..... ( 74 )

赤小豆..... ( 75 )

绿豆..... ( 76 )

扁豆..... ( 77 )

豇豆..... ( 78 )

豌豆..... ( 79 )

蚕豆..... ( 80 )

刀豆..... ( 80 )

## 第二节 肉类

### 一、畜肉

猪肉..... ( 81 )

附：猪血、猪肝、猪肚、猪心、猪肠、猪肾、猪肺、猪脾、猪腭、猪皮、火腿、猪髓

牛肉..... ( 83 )

附：牛血、牛肝、牛肾、牛胆、牛肚、牛髓

羊肉..... ( 84 )

附：羊血、羊肝、羊肾、羊肺、羊胆、羊肚、羊髓

驴肉..... ( 86 )

附：驴头肉、驴血、驴脂、驴鞭

马肉..... ( 87 )

驼肉..... ( 87 )

附：驼脂、驼乳

兔肉	( 88 )
附：兔肝、兔血、兔脑、兔头肉	
狗肉	( 89 )
附：狗血、狗肝、狗心、狗肾、狗鞭、狗胆	
猫肉	( 91 )
附：猫头肉	
鼠肉	( 91 )
附：鼠胆、鼠肝、鼠肾	

## 二、禽肉

鸡肉	( 92 )
附：鸡血、鸡肝、鸡肠、鸡胆、鸡内金	
鸭肉	( 94 )
附：鸭头、鸭血	
鹅肉	( 95 )
附：鹅毛、鹅血、鹅内金	
野鸭肉	( 96 )
雁肉	( 96 )
鸽肉	( 97 )
雀肉	( 98 )
附：雀卵	
乌鸦	( 98 )
鹊	( 99 )
鹰头	( 100 )
鹧鸪	( 100 )
鹌鹑	( 101 )
燕窝	( 101 )

### 三、兽肉

- 黄羊肉····· ( 102 )  
附：黄羊角
- 野猪肉····· ( 103 )
- 鹿肉····· ( 103 )  
附：鹿血、鹿胶、鹿骨、鹿胎、鹿髓、鹿肾、  
鹿角、鹿茸
- 麋鹿肉····· ( 105 )
- 虎肉····· ( 106 )  
附：虎骨
- 豹肉····· ( 106 )  
附：豹骨
- 熊肉····· ( 107 )  
附：熊脂、熊胆、熊掌
- 象肉····· ( 108 )  
附：象牙、象骨、象胆、象皮
- 狼肉····· ( 109 )  
附：狼膏
- 獐肉····· ( 110 )  
附：獐骨、獐脂
- 狐肉····· ( 110 )  
附：狐肝、狐鞭
- 猕猴桃肉····· ( 111 )  
附：猴骨、猴枣
- 犀肉····· ( 112 )  
附：犀角

羚羊肉..... ( 113 )

附：羚羊角

水獭肉..... ( 113 )

附：獭肝

### 第三节 水产

#### 一、鱼类

鲤鱼..... ( 114 )

附：鲤鱼血、鲤鱼肠、鲤鱼齿、鲤鱼胆、鲤鱼脂、

鲤鱼脑、鲤鱼鳞

鲢鱼..... ( 115 )

附：鲢鱼鳞

鲫鱼..... ( 116 )

附：鲫鱼子、鲫鱼头、鲫鱼胆、鲫鱼脑

鳊鱼..... ( 117 )

白鲢..... ( 118 )

黑鲢..... ( 118 )

白鲩..... ( 119 )

草鱼..... ( 119 )

附：鲩鱼胆

青鱼..... ( 120 )

附：青鱼胆、青鱼枕

鲈鱼..... ( 121 )

鳊鱼..... ( 121 )

鲃鱼..... ( 122 )

竹鱼..... ( 123 )

鲚鱼	( 124 )
河豚	( 124 )
鲟鳇鱼	( 125 )
鱧鱼	( 126 )
鳢鱼	( 126 )
乌鳢	( 127 )
黄颡鱼	( 127 )
黄姑鱼	( 128 )
鳗鲡	( 129 )
附：鳗鱼血、鳗鱼骨、鳗鱼膏	
黄鳝	( 130 )
附：鳝鱼头、鳝鱼皮、鳝鱼血、鳝鱼骨	
泥鳅	( 131 )
鲇鱼	( 131 )
附：鲇鱼目、鲇鱼尾、鲇鱼涎	
黄花鱼	( 132 )
附：鱼脑石、鱼鳔	
鲳鱼	( 133 )
鲨鱼	( 134 )
附：鱼翅、鲛鱼鳔、鲛鱼皮、鲛鱼胆	
带鱼	( 134 )
海鳗	( 135 )
银鱼	( 135 )
比目鱼	( 136 )
鲱鱼	( 137 )
鳓鱼	( 137 )
鰕虎鱼	( 138 )



## 二、甲壳及软体

鳖.....	( 139 )
附：鳖血、鳖卵、鳖胆、鳖油	
水龟.....	( 140 )
对虾.....	( 141 )
河虾.....	( 141 )
附：毛虾	
河蟹.....	( 142 )
附：蟹爪、蟹壳、海蟹	
海参.....	( 143 )
附：海参肠	
海蜇.....	( 144 )
鲍鱼.....	( 145 )
干贝.....	( 146 )
淡菜.....	( 147 )
田螺.....	( 147 )
螺蛳.....	( 148 )
蚶.....	( 149 )
蛤蜊.....	( 150 )
蛏.....	( 150 )
蚬.....	( 151 )
蚌.....	( 152 )
牡蛎.....	( 152 )
乌贼.....	( 153 )
田鸡.....	( 154 )
蚕蛹.....	( 155 )

### 三、海藻类

- 海带..... ( 155 )  
    附：昆布、海藻
- 紫菜..... ( 156 )
- 龙须菜..... ( 157 )
- 鹿角菜..... ( 157 )

### 第四节 果品

- 西瓜..... ( 158 )  
    附：西瓜子、西瓜皮
- 甜瓜..... ( 159 )  
    附：甜瓜子、甜瓜蒂
- 苹果..... ( 160 )
- 梨..... ( 160 )  
    附：梨皮
- 橘..... ( 161 )  
    附：橘叶、橘皮、橘红、橘络、橘核、橘饼
- 柑..... ( 163 )  
    附：柑皮
- 甜橙..... ( 163 )  
    附：橙皮
- 柚..... ( 164 )
- 金桔..... ( 165 )
- 香蕉..... ( 165 )
- 葡萄..... ( 166 )
- 菠萝..... ( 167 )

菠萝蜜	( 168 )
杏	( 168 )
李子	( 169 )
附：李核仁	
樱桃	( 170 )
桃	( 171 )
柿	( 171 )
荔枝	( 172 )
附：荔枝核	
龙眼	( 173 )
柠檬	( 174 )
椰子	( 174 )
附：椰子瓢	
无花果	( 175 )
石榴	( 176 )
海棠	( 177 )
枇杷	( 177 )
猕猴桃	( 178 )
桑椹	( 178 )
杨梅	( 179 )
梅	( 180 )
橄榄	( 181 )
山楂	( 182 )
甜杏仁	( 182 )
核桃仁	( 183 )
栗子	( 184 )
榧子	( 185 )

白果	( 186 )
松子	( 186 )
榛子	( 187 )
酸枣	( 188 )
大枣	( 189 )
落花生	( 189 )
莲子	( 190 )
菱角	( 191 )
荸荠	( 192 )
百合	( 193 )
甘蔗	( 194 )
向日葵子	( 194 )

## 第五节 蔬菜

### 一、瓜果类

冬瓜	( 195 )
附：冬瓜子、冬瓜叶、冬瓜皮、冬瓜瓤	
南瓜	( 196 )
附：南瓜子、南瓜叶、南瓜蒂、南瓜瓤	
黄瓜	( 197 )
丝瓜	( 198 )
菜瓜	( 199 )
瓠瓜	( 199 )
苦瓜	( 200 )
番茄	( 201 )
茄子	( 201 )

辣椒..... ( 202 )

## 二、茎、叶、苔、花类

大白菜..... ( 203 )

小白菜..... ( 203 )

洋白菜..... ( 204 )

芹菜..... ( 205 )

菠菜..... ( 206 )

莴笋..... ( 206 )

韭菜..... ( 207 )

附：黄韭、韭菜子

茴香菜..... ( 208 )

附：茴香子、茴香根

茼蒿..... ( 209 )

苋菜..... ( 209 )

茭白..... ( 210 )

茺荜..... ( 211 )

大蒜..... ( 212 )

附：蒜苗、青蒜

大葱..... ( 213 )

附：葱根、葱子

洋葱..... ( 214 )

香椿..... ( 215 )

黄花菜..... ( 216 )

绿豆芽..... ( 216 )

干冬菜..... ( 217 )

薤菜..... ( 218 )

### 三、根茎类

山药..... ( 218 )

甘薯..... ( 219 )

芋头..... ( 220 )

胡萝卜..... ( 221 )

附：胡萝卜子

萝卜..... ( 222 )

附：萝卜子

竹笋..... ( 223 )

淡竹笋..... ( 224 )

芥菜..... ( 224 )

碧达菜..... ( 225 )

苕蓝..... ( 225 )

芜菁..... ( 226 )

鲜姜..... ( 227 )

附：干姜、姜皮

藕..... ( 228 )

附：藕节、藕粉

慈菇..... ( 229 )

### 四、菌类

木耳..... ( 230 )

银耳..... ( 231 )

香菇..... ( 232 )

蘑菇..... ( 233 )

## 五、野菜

刺儿菜·····	( 234 )
苦菜·····	( 234 )
马齿苋·····	( 235 )
紫苜蓿·····	( 236 )
荠菜·····	( 237 )
蒲菜·····	( 238 )
蒲公英·····	( 239 )
葵菜·····	( 240 )
槐花·····	( 240 )

## 第六节 蛋、乳、腐

鸡蛋·····	( 241 )
鸭蛋·····	( 242 )
鹅蛋·····	( 242 )
鸽蛋·····	( 243 )
乌鱼蛋·····	( 243 )
牛奶·····	( 244 )
羊奶·····	( 245 )
马奶·····	( 246 )
人奶·····	( 246 )
乳腐·····	( 247 )
豆腐·····	( 248 )
麻腐·····	( 249 )

## 第七节 调味品

茶叶	( 249 )
酒	( 250 )
食盐	( 251 )
酱	( 252 )
醋	( 253 )
白芝麻	( 254 )
黑芝麻	( 254 )
豆油	( 255 )
胡椒	( 256 )
花椒	( 257 )
白芥子	( 258 )
八角茴香	( 258 )
肉桂	( 259 )
白糖	( 260 )
蜂蜜	( 261 )
饴糖	( 261 )

## 第二章 食疗方剂

### 第一节 粥、饭类

粳米粥	( 264 )
小米粥	( 264 )
高粱米粥	( 264 )
糯米粥	( 265 )
大麦米粥	( 265 )



小麦粥.....	( 265 )
玉米粥.....	( 266 )
薏苡米粥.....	( 266 )
四米粥.....	( 267 )
赤小豆粥.....	( 267 )
绿豆粥.....	( 268 )
豌豆粥.....	( 268 )
青小豆粥.....	( 269 )
扁豆粟米粥.....	( 269 )
糯米阿胶粥.....	( 269 )
赤小豆鱼粥.....	( 270 )
莲子粥.....	( 270 )
莲子粉粥.....	( 271 )
芡实粥.....	( 271 )
鸡头粥.....	( 271 )
芡实粉粥.....	( 272 )
菱角粉粥.....	( 272 )
百合粥.....	( 273 )
栗子粥.....	( 273 )
芋头粥.....	( 273 )
茯苓粉粥.....	( 274 )
山药粥.....	( 274 )
薯蓣粥.....	( 275 )
山莲葡萄粥.....	( 275 )
山药桂元粥.....	( 276 )
藕粉粥.....	( 276 )
蕃薯粥.....	( 277 )