

高等医药院校试用教材

中医饮食营养学

(供中医养生康复专业用)

主 编 翁维健
副主编 卢长庆



上海科学技术出版社

样 本 库

高等医药院校试用教材

中医饮食营养学

(供中医养生康复专业使用)

主 编 翁维健

副主编 卢长庆

编 委 孟仲法 窦国祥 路新国

YH48/15



上海科学技术出版社

1213741

高等医药院校试用教材

中医饮食营养学

(供中医养生康复专业使用)

主编 翁维健

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路150号)

兵书书店上海发行所经销 祝桥新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 13.75 字数 318,000

1992年10月第1版 1992年10月第1次印刷

印数 1—2,700

ISBN 7-5323-2708-6/R·818(课)

定价: 3.65元

(沪)新登字 108号

前 言

为了适应高等中医院校开设中医养生康复学专业的需要和为中医药其他专业学生开设中医养生康复学选修课程提供教材，国家中医药管理局组织编写了中医养生康复学专业系列教材。

这套教材计有《中医饮食营养学》、《中医养生学》、《中医康复学》、《中医老年病学》、《中医养生康复学概论》。其中《中医养生康复学概论》主要是供高等中医院校非中医养生康复学专业开设选修课使用，其余均为中医本科教育中医养生康复学专业的专业课教材。各门教材均在广泛搜集资料的基础上，按照科学性、实用性、先进性和系统性的要求进行编写，既注意充分反映中医养生康复学的传统理论和实践经验，突出中医养生康复学的特点，又注意吸收国内外成熟的最新研究成果，以保证教材的先进性和时代感。各门教材编写出初稿后，均经本系列教材编审委员会及有关专家们根据教材的要求，分别给予了审定。

中医本科教育中医养生康复学专业的设置，对培养中医养生康复专门人才，提高中医药适应社会需要和当今医学模式转变的能力，促进中医药事业的发展，具有重要意义。编写中医养生康复学专业系列教材，实属探索性和开创性的工作，可供借鉴的经验较少，因而殷切希望各高等中医院校从事中医养生康复学的教学人员和广大读者在使用中进行检验，并提出宝贵意见，以便进一步修改完善，使之成为科学性更强、更切合实际的高等中医院校教材，为培养中医养生康复专门人才，提高中医药学术水平作出贡献。

中医养生康复学专业教材编审委员会

编写说明

《中医饮食营养学》是中医养生康复专业主干课程之一，为专业基础课。按照本专业教学计划和本课程教学大纲的要求，本课程主要向学生讲授中医饮食营养学的基本理论、知识与技能，为其他专业基础课和后期临床课奠定中医食养与食疗方面的理论以及应用基础。

本教材分为上、中、下三篇。上篇总论主要阐述中医饮食营养学的基本理论与知识，包括中医饮食营养学的概念、内容和特点；中医饮食营养学发展简史；食物的性能理论与应用；饮食的宜忌等。中篇为常用食物，主要介绍经常用于生活和临床中的食物211种。本篇参照中药学的结构，分项阐述有关食物的基原、异名、性味、归经、功效、应用、现代研究、按语和参考文献等。在食物分类方面，依照食物的自然属性与生活应用习惯分为水饮、粮食、蔬菜、野菜、食用菌、果品、畜肉、禽肉、水产品、蛇蛙、奶蛋、调味品及其他佐料等类。下篇为常用中医保健医疗食品，主要介绍生活与临床中常用的传统食养与食疗食品194种。本篇参照药理学结构，分项阐述有关食品的配方、制法、效用与按语等。在食品分类方面，按照食品传统工艺和生活应用习惯分为鲜汁、饮、露、汤液、酒、醴、醪、蜜膏、粥、羹、糖果、蜜饯、糖渍食品、米面食品和菜肴等类。

中医饮食营养学的授课位置系在中西医基础与部分专业基础课程之后，临床课之前，故本教材在编写时注意到详与略，繁与简的关系，尽量避免与中医学基础、中药学、方剂学、中医养生学、食品卫生学以及临床各学科重复。

本教材中食物与食品部分的用量大部是由古代计量单位按照现代生活与临床实际情况折算和调整订立的，但对少部分文献内容仍保持原始古代用量，保持原计量单位。

食物的名称，正名系选取普遍习用的名称，出处以最早记载本名的有关文献为依据。食品名称大部分不易考证，对有出处与无出处者在按语中作必要的说明。

本教材编写分工：

上篇 总论：翁维健、孟仲法；中篇 常用食物：卢长庆、窦国祥；下篇 常用中医保健医疗食品：翁维健、路新国。全书协编人员：党毅、周俭、王玥琦、张东星、曹蓓、陈秀桂、姚颖、顾燕敏、申九兰。

本教材系首次编写，且时间仓促，不足之处难免，恳切希望广大师生在使用中提出宝贵意见。

编者

1991年10月

目 录

上篇 总 论

第一章 概述	1
第一节 中医饮食营养学的概念和内容	1
第二节 中医饮食营养学的基本观点	2
一、天人相应整体营养观	2
二、调理阴阳营养观	3
三、食药一体营养观	3
四、全面膳食与审因用膳相结合营养观	4
第三节 中医饮食营养学的学习要求与方法	4
第二章 中医饮食营养学发展简史	5
第三章 食物的性能和饮食的作用	11
第一节 食物的性能	11
第二节 饮食的作用	14
一、饮食的预防作用	14

二、饮食的滋养作用	15
三、食物的延缓衰老作用	16
四、饮食的治疗作用	17

第四章 饮食的应用	20
第一节 食物、传统食品和中医保健医疗食品的概念与分类	20
一、食物的概念与分类	20
二、传统食品的概念与分类	20
三、中医保健医疗食品的概念与分类	20
第二节 食物的配伍应用	22
第三节 饮食应用禁忌	23
一、患病期间饮食禁忌	24
二、服药饮食禁忌	25
三、孕期和产后饮食禁忌	25

中篇 常用食物

第五章 饮水类	27
冰	27
雪	27
井水	28
泉水	28
第六章 粮食类	29
第一节 谷类	29
梗米	29
糯米	30
小麦	31
大麦	31
荞麦	32
高粱	32
粟米	33
玉蜀黍	33
薏苡仁	34
第二节 豆类	34

绿豆	34
绿豆芽	35
赤豆	35
刀豆	36
蚕豆	36
豌豆	37
豇豆	37
扁豆	38
黑大豆	38
黄大豆	39
黄豆芽	39
豆腐	40
豆腐皮	40
豆腐浆	41
豆腐乳	41

第七章 蔬菜类	42
第一节 叶、茎、苔类	42

水芹	42
旱芹	43
苋菜	43
白菜	44
包心菜	44
蕹菜	44
菠菜	45
茼蒿	45
洋葱	46
韭菜	46
金针菜	47
椿叶	48
芥菜	48
莴苣	48
大蒜	49
茭白	49
茺荑	50
茴香菜	50
油菜	51
葱	51
毛笋	52
芦笋	52
莼菜	53
第二节 根茎类	53
白萝卜	53
胡萝卜	54
慈菇	54
芋艿	55
藕	55
百合	56
生姜	57
甘薯	57
马铃薯	58
山药	58
第三节 瓜茄类	59
冬瓜	59
丝瓜	60
黄瓜	60
南瓜	61
苦瓜	61
番茄	62
茄子	62

辣椒	63
第八章 野菜类	64
马齿苋	64
枸杞菜	64
马兰头	65
苜蓿	65
荠菜	66
刺儿菜	66
第九章 食用菌	68
木耳	68
白木耳	69
香蕈	69
蘑菇	70
第十章 果品类	71
第一节 鲜果类	71
荸荠	71
甘蔗	72
香蕉	72
柿子	73
李子	73
梅子	74
杏	74
杨梅	75
山楂	75
橘	76
橙子	76
柚	77
梨	77
桃子	78
桑椹	78
柠檬	79
苹果	79
橄榄	80
櫻桃	80
葡萄	81
枇杷	81
龙眼肉	82
荔枝	82
石榴	83
刺梨	83
猕猴桃	84
罗汉果	84

椰子	84	第十三章 水产品类	106
第二节 干果类	85	海参	106
白果	85	海蜇	107
榧子	86	虾	107
胡桃仁	86	对虾	108
大枣	87	蟹	108
栗子	87	鲍鱼	109
菱	88	螺蛳	109
向日葵子	89	蚶	110
莲子	89	蛏	110
芡实	90	淡菜	111
松子	90	蛤蜊	111
落花生	91	田螺	111
南瓜子	91	乌贼鱼	112
甜杏仁	92	带鱼	112
第三节 瓜果类	93	石首鱼	113
西瓜	93	银鱼	113
甜瓜	93	鲳鱼	114
第十一章 畜肉类	94	鲫鱼	114
猪肉	94	鲤鱼	115
猪蹄	94	鲑鱼	115
猪肚	95	鳊鱼	115
猪肝	95	鲥鱼	116
猪心	96	鲢鱼	116
猪肾	96	鳊鱼	116
猪肤	96	鳊鱼	117
猪肠	97	鳖	117
猪肺	97	龟肉	118
猪髓	97	泥鳅	118
火腿	98	鲚鱼	119
牛肉	98	鳊鱼	119
羊肉	99	青鱼	120
狗肉	99	白鱼	120
兔肉	100	鳊鱼	120
鹿肉	100	紫菜	121
驴肉	100	海带	121
第十二章 禽肉类	102	干贝	122
鸡肉	102	牡蛎肉	122
鸭肉	102	第十四章 奶蛋类	123
鹅肉	103	牛乳	123
鹌鹑	103	羊乳	124
鸽肉	104	鸡蛋	124
雀肉	104	鸭蛋	125

雀蛋.....	125	醋.....	132
鹌鹑蛋.....	126	酒.....	132
鸽蛋.....	126	八角茴香.....	133
第十五章 蛇蛙类	127	花椒.....	133
蛇肉.....	127	胡椒.....	134
青蛙.....	127	茶叶.....	134
蛤士蟆.....	128	蜂蜜.....	135
蛤蟆油.....	128	黑芝麻.....	136
第十六章 调味品及其他佐料类	129	麻油.....	136
白糖.....	129	菜子油.....	137
红糖.....	130	花生油.....	137
冰糖.....	130	玫瑰花.....	138
食盐.....	131	桂花.....	138
酱油.....	131	茉莉花.....	139

下篇 常用中医保健医疗食品

第十七章 鲜汁、饮、露	141	蛭肉刺瓜汤.....	149
西瓜汁.....	141	浓藕汤.....	149
鲜李汁.....	141	鲤鱼赤小豆汤.....	149
苦菜姜汁.....	142	驴肉汤.....	149
恰萝卜汁.....	142	虾米酒汤.....	150
五汁饮.....	142	冬瓜瓢汤.....	150
姜茶饮.....	142	藕菜汤.....	150
姜糖苏叶饮.....	143	玫瑰花汤.....	150
醋浸生姜饮.....	143	参枣汤.....	151
姜茶乌梅饮.....	143	人参胡桃汤.....	151
丝瓜花蜜饮.....	143	雪羹汤.....	151
五味枸杞饮.....	144	荸荠汤.....	152
桑菊薄荷饮.....	144	山楂汤.....	152
小大蓟饮.....	144	山楂红糖汤.....	152
柑桔饮.....	144	花生冰糖汤.....	152
益寿饮.....	144	桂圆生姜汤.....	153
米露.....	145	第十九章 酒、醴、醪	154
姜露.....	145	枸杞子酒.....	154
金银花露.....	145	红花酒.....	154
茉莉花露.....	145	丁香煮酒.....	155
鸡露.....	146	栝楼醴.....	155
第十八章 汤	147	地黄煮酒.....	155
当归生姜羊肉汤.....	147	桂圆醴.....	155
乌贼桃仁汤.....	148	香椽醴.....	156
人参莲肉汤.....	148	茯苓酒.....	156
百合鸡子黄汤.....	148	绿豆酒.....	156

薯蓣酒	156	牛乳粥	170
海藻酒	157	鸡肝粥	170
圆春酒	157	第二十二章 羹	171
桑椹露	157	羊肾苁蓉羹	171
薏苡仁露	157	羊肚羹	171
巨胜酒	158	野鸡羹	172
虎鹿二仙酒	158	鹤突羹	172
对虾酒	158	鱧鱼羹	172
红糖露	158	青鸭羹	173
青蒿露	159	葵菜羹	173
五加皮露	159	鸡子羹	173
第二十章 蜜膏	160	羊脊骨羹	173
乌鸡蜜膏	160	荸荠猪肚羹	174
桑椹蜜膏	160	羊乳羹	174
葡萄蜜膏	160	鼠肉羹	174
葡萄藕蜜膏	161	狗肉羹	175
五汁蜜膏	161	黄鱼羹	175
秋梨蜜膏	161	火腿羹	175
桂圆参蜜膏	162	猪蹄通乳羹	175
羊脂蜜膏	162	海参鸭羹	176
猪油蜜膏	162	猪肝羹	176
猪油酒蜜膏	162	三七藕蛋羹	176
乌发蜜膏	163	磁石肾羹	176
黑牛髓膏	163	第二十三章 糖果、蜜饯、糖渍食品	177
第二十一章 粥	164	丁香姜糖	177
薏苡仁粥	164	柿霜糖	177
黑脂麻粥	165	薄荷糖	178
胡桃仁粥	165	山楂软糖	178
黄精粥	165	香砂糖	178
橘皮粥	166	桑椹糖	179
薤白粥	166	橘红糖	179
马齿苋粥	166	马勃糖	179
松子粥	167	姜胶饴糖	180
芋头粥	167	花生糖蘸	180
枸杞叶粥	167	蜜饯山楂	180
薯蓣粉粥	167	蜜饯雪梨	180
梨粥	168	蜜饯百合	181
莲子粉粥	168	加味蜜饯黑枣	181
粟米粥	168	蜜饯黄精	181
猪肝绿豆粥	169	冰糖话梅	182
猪肝粥	169	糖橘饼	182
雀肉粥	169	糖渍金橘	182
鹿肾粥	170	糖渍橘皮	182

糖渍柠檬	183
第二十四章 米面食品	184
扁豆花馄饨	184
鸡子饼	184
锅焦饼	185
茭白饼	185
荆芥馄饨	185
鸡肠饼	185
期颐饼	186
益脾饼	186
栝楼饼	186
山药茯苓包子	187
山药汤圆	187
山药面	187
莲肉糕	187
蚕豆糕	188
藕粉糕	188
小麦麸饼	188
肉麸汤圆	189
炒黄面	189
川椒面	189
炒荞麦粉	189
第二十五章 菜肴	190
韭菜炒胡桃仁	190
凉拌莴苣	191
素烧面筋	191
饭蒸火腿	191
玄参拌猪肝	191
莲子猪肚	192
参归山药猪腰	192
豆豉猪心	193
壳菱溜肥肠	193
葱炖猪蹄	193

花生炖猪蹄	194
归地烧羊肉	194
玫瑰烤羊心	194
地骨爆两样	194
生炒羊肝	195
茱萸头蹄	195
参归炖母鸡	195
虫草蒸老鸭	196
泥鳅炖豆腐	196
酒炖鳗鱼	196
清蒸茶鲫鱼	197
姜醋煮鲤鱼	197
白烧鳊鱼	197
红烧龟肉	197
余魴黄	198
杜仲猪腰	198
炒对虾	198
酒炒螺蛳	198
火腿烧海参	199
蜜蒸百合	199
枸杞头炒鸡蛋	199
白果莲子炖乌鸡	200
豆蔻草果炖乌鸡	200
醋煮蛋	201
大蒜煮蛭肉	201
辣椒拌腐皮	201
绿豆藕	201
冰糖炖月季	202
蜜炙萝卜	202
米酒煮鲤鱼	202
炒肺片	202
糯米猪胞炖猪肚	203

食物名索引

上 篇 总 论

第一章 概 述

第一节 中医饮食营养学的概念和内容

中医饮食营养学,是在中医理论指导下,应用食物来保健强身,预防和治疗疾病,或促进机体康复以及延缓衰老的一门学科。它和药物疗法、针灸、推拿、气功、导引等学科一样,都是中医学的重要组成部分。在某种意义上讲,中医饮食营养学在预防医学、康复医学和老年医学领域中占有重要地位。

中医饮食营养学的内容,从历代有关文献记载和临床实际情况分析,基本包括四个方面,即饮食养生、饮食治疗、饮食节制和饮食宜忌。前二者是指饮食在生活与临床中的应用范围;而后二者是指在生活与临床中应用饮食的方式方法。四者密切相关,不可分离和孤立。

中医饮食养生,习称“食养”、“食补”,是泛指利用饮食来达到营养机体、保持健康或增进健康的活动。《素问·五常政大论》所说的:“谷肉果菜,食养尽之”。这是“食养”概念较早的记载。

营养,系指机体摄取、消化、吸收和利用食物或养料,以维持正常生命活动的过程。早在两千年前,中国医家就认识到饮食对人的作用。认为饮食是人必不可缺的营养物质。《素问·平人氣象论》指出:“人以水谷为本,故人绝水谷则死”。

食养的内容按历代中医中药有关文献统计。常用的近百种食物的补益养生作用,计有聪耳、明目、乌发、生发、增力、益智、安神、健肤、美容、轻身、固齿、肥人、强筋、壮阳、种子(助孕)、益寿……等二十余种。这些作用在提高人体健康素质和预防保健方面有着重要意义,构成了中医养生学的一个组成部分。

中医饮食治疗,习称“食疗”、“食治”,是泛指利用饮食来治疗或辅助治疗疾病的活动。中医饮食疗法的理论和实际应用方法十分丰富,是为中医天然疗法的一个重要方面。早在一千四百多年前,《千金要方》一书就辟有“食治篇”。之后有《食疗本草》等饮食疗法专著相继问世。

饮食疗法的作用和药物疗法基本一致,主要体现在祛邪与扶正两方面。正如孙思邈在《千金要方·食治篇》中所说:“食能祛邪而安脏腑,悦神,爽志,以资气血”。他同时还指出药疗与食疗不同之处:“药性刚烈,犹若御兵”,“若能用食平疴,适性遣疾者,可谓良工。”他并引用扁鹊语:“为医者当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。”

中医食疗内容广泛渗透在中药学、方剂学和临床各学科之中。食疗方法和食疗方剂丰富多采,为中医治疗学增添了内容和特色。近年来,中医食疗不少成果也逐渐被现代科学所证实,被众多的当代医学工作者所接受。如临床应用芹菜防治高血压病;应用燕麦防治高血脂症;应用红枣防治贫血症;应用木耳防治眼底动脉出血症以及用百合、马齿苋、苦瓜等防治病毒和细菌性感染疾患等,取得了一定的成绩。

中医饮食节制,习称“食节”、“食用”,是泛指饮食的方法、方式,包括饮食的合理习俗、饮食卫生制度等。《素问·生气通天论》所说的“食饮有节,谨和五味”是有关提倡“食节”的较早记载。

中医的食节内容极为丰富,它体现了中华民族的饮食文明和古代卫生学水平。是中国饮食文化和医药文化的结晶,如中医所提倡的全面膳食,而不偏食;不暴食暴饮,食量有限度;讲究食物卫生清洁;食前食后要有良好卫生习惯;进茶进酒要适量,把茶活动、酒活动纳入饮食文化范围之中,以达到情志养生的效果。食节内容除在医药著作中有所记载外,尚记载于养生学,居家、民俗、民情等学科之中。

中医饮食宜忌内容,言“忌”较多,“宜”为常而在不言之中。对饮食禁忌方面,习称“食忌”或“食禁”。

任何事物都有正反两面。中医饮食营养学认为,食物的应用也有宜与忌(禁)两个方面。在食忌方面,中医认为常人或病人的饮食内容不应该也不可能是一个固定的模式。这里有因人、因地、因时、因病而有所不同的问题。饮食的宜与忌的实质是强调饮食的针对性。得当则为宜,而失当则为忌,因此,要求在生活和临床中能做到“审因用膳”。古人的饮食营养观念是建立在得当与否方面。正如汉代医家张仲景在《金匱要略》中所说的那样:“所食之味,有与病相宜,有与身为害。若得宜则益体,害则成疾。”后世医家对此观点极为拥护,甚至有所发挥。如孙思邈说:“安生之本,必资于食。不知食宜者,不足以存生也。”因此,中医营养理论认为,在生活和临床中品评饮食的营养价值,不论是用于食补,还是食疗都不应以珍、奇、名、贵出发,而应着眼于其使用是否得当。应注意饮食的宜与忌。

在中医饮食营养学中,饮食禁忌内容在生活和临床应用方面有一些具体要求,如饮食与季节、与体质、与地域不同在应用方面的禁忌;如食物与食物,食物与药物之间的配伍禁忌;饮食调制备方面禁忌,以及患病期间的饮食禁忌等。这些内容丰富了中医饮食营养学,具有一定科学意义。

第二节 中医饮食营养学的基本观点

中医饮食营养学和其他中医学科一样,它的发生与发展,因受历史条件的影响,其理论与中国古代朴素的哲学理论紧密地结合在一起。其特点体现于宏观与整体观方面。

一、天人相应整体营养观

中医认为,人处在天地之间,生活于自然环境之中,作为自然界的一部分。因此,人和自然具有相通相应的关系,共同受阴阳法则的制约,并遵循同样的运动变化规律。这种人和自然息息相关的关系也体现在饮食营养方面。早在两千年前,古代医者就认识到饮食的性质对机体的生理和病理方面的影响。例如,《素问·宣明五气篇》所载的“五味所入”和《素问·阴阳应象大论》所指出的“五味所生”等皆说明作为自然界产物的“味”对机体脏腑的特

定联系和选择作用。除此,食物对脏腑尚有“所克”,“所制”,“所化”等作用。

中医也常据天人合一的整体营养观运用食物来达到补虚、泻实,调整阴阳目的。自古以来,以养生益寿,防治疾病的古代道、佛、儒、医、武各家学说,无不用人体内部与自然界的协调统一的理论来阐述人体的生、老、病、死规律,同时也无不应用天人相应的法则来制订各种劳逸劳作,饮食起居措施,对须臾不可离的饮食内容,以及进食方式方法提倡既要注意全面膳食“合而服之”,同时又主张因时、因地、因人、因病之不同,饮食内容也应有所变化,做到“审因用膳”和“辨证用膳”。

二、调理阴阳营养观

分析历代食养与食疗著作不难看出,掌握阴阳变化规律,围绕调理阴阳进行食事活动,使机体保持“阴平阳秘”,乃是传统营养学理论核心所在。正如《素问·至真要大论》所说:“谨察阴阳之所在,以平为期”。

中医理论认为,机体失健或罹患疾病,究其原因,无一不是阴阳失调之故。如阴阳之偏盛,或阴阳之偏衰。因此,饮食养生,治疗与康复手段,和药物治疗、针灸、气功、按摩、导引等一样,无一不是在调理阴阳这一基本原则指导下确立的。《素问·骨空论》说:“调其阴阳,不足则补,有余则泻”。传统饮食养生与治疗可概括为补虚与泻实两大方面。例如益气、养血、滋阴、助阳、填精、生津诸方面可视为补虚,而解表、清热、利水、泻下、祛寒、祛风、燥湿等方面则可视为泻实。或补或泻,无一不是在调整阴阳,以平为期。

对饮食的宜与忌,中医也是从阴阳平衡方面作为出发点的,有利于阴平阳秘则为宜,反之为忌。例如痰湿质人应忌食油腻;木火质人应忌食辛辣;对阴不足,而阳有余的老年人,则应忌食大热峻补之品;对发育中的儿童,如无特殊原因也不宜过分进补;对某些患者,如皮肤病、哮喘病人应忌食虾、蟹等海产品发物;对胃寒患者忌食生冷食物等。其实质均从防止造成“实其实”、“虚其虚”而致阴阳失调的弊病为目的。总之,在平人或病人饮食调理方面要体现“虚则补之”,“实则泻之”,“寒者热之”,“热者寒之”等原则。做到如《素问·上古天真论》所说的:“其知道者,法于阴阳,和于术数,食饮有节”。

另外,在食物搭配和饮食调剂制备方面,中医也是注重调和阴阳的,使所用膳食无偏寒、偏热、偏升、偏降等缺陷。例如烹调鱼、虾、蟹等寒性食物时总要佐以姜葱酒醋类温性的调料,以防止本菜肴性偏寒凉,食后有损脾胃而引起脘腹不舒之弊。又如食用韭菜助阳类菜肴常配以蛋类滋阴之品,也是为了达到阴阳互补之目的。

三、食药一体营养观

中医学历史表明,食物与药物同一起来源,二者皆属于天然产品。食物与药物的性能相通,具有同一的形、色、气、味、质等特性。因此,中医单纯使用食物或药物,或食物与药物相结合来进行营养保健,或治疗康复的情况是极其普遍的。

食与药同用,除基于二者系同一起来源的原因外,主要基于食物和药物的应用皆由同一理论指导,也就是食药同理。正如金代《寿亲养老书》所说:“水陆之物为饮食者不管千百品,其五气五味冷热补泻之性,亦皆禀于阴阳五行,与药无殊……人若知其食性,调而用之,则倍胜于药也……善治药者不如善治食。”数千年来,在中医发生与发展过程中,食药同源,食药同理,食药同用已经成为不可否认的现实,成为中医饮食营养学的一大特点。

同属天然产物的中药和食物,某些气质,特别是补益或调整人体的阴阳气血之功能本来相通,有着水乳交融,密不可分的关系。从众多的本草、方剂典籍中不难发现食药同用的例

证,古代医者博采禽、畜、蛋、蔬,如乌鸡、羊肉、驴皮、猪肤、鸟卵、葱、姜、枣等为补益阴、阳、气、血之用,或调补胃气之用,以达到防治疾病之功效。而从大量古代食谱、菜谱、茶谱中又不难发现其中也有不少药物,如枸杞、淮山、北芪、茯苓、丁香、豆蔻、桂皮之类,从而提高食品保健强身和防治疾病的功效。今日中华民族的传统保健医疗食品在海内外得到不断发展,受到广大民众之欢迎,便是明证。这是中医饮食营养学今后值得重视发展的一个方面。

四、全面膳食与审因用膳相结合营养观

数千年来的饮食文化历史表明,中华民族的饮食习惯从整体来看,是在素食的基础上,力求荤素搭配,全面膳食的。其营养观正如《素问·五常政大论》所说的:“谷肉果菜,食养尽之”和《素问·藏器法时论》所说的“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”。

所谓全面膳食,就是要求长期,或经常的在饮食内容上应尽可能做到多样化,要讲究荤素食、主副食、正餐和零散小吃,以及食与饮等之间的合理搭配。对常人来讲,不主张偏食,更不提倡过量与废食。对一味追求山珍海味、鸡鸭鱼肉、美酒名茶、大吃大喝,或过分茹苦清素,乃至为追求体型苗条而厌食、长期减食或辟谷绝食等做法,都是中医所反对的。但另一方面,对特殊人与患者,也不主张采用与常人一样的饮食模式。可根据其不同的体质、职业、信仰与病情,做到审因用膳和辨证用膳。做到饮食内容的合情、合理。

第三节 中医饮食营养学的学习要求与方法

中医饮食营养学为中医养生与康复专业的专业基础课程。其任务是通过本课程的学习,使学生掌握、熟悉或了解中医饮食营养学的基本理论、知识和应用技能,为中医养生学、中医康复学、老年病学、以及内、妇、儿、外等临床课程奠定基础。

本课内容丰富,涉及面广。有的内容已在中医学基础、中药学、方剂学、内经、伤寒论、金匱要略、营养与食品卫生学等课程中出现过。因此在学习本课时应与上述课程内容有机联系起来,以加深理解。

中医饮食营养学与现代营养学是属于两个不同的医学体系。相同之处都是研究饮食在机体中的摄取、吸收和利用等过程,着重讨论饮食对机体的保健和防治疾病作用。所不同之处,前者是以中医的阴阳、五行、脏腑、经络、气、血、精、津等宏观理论进行论述;而后者则是着眼于食物的内在成分,如营养素、热量、维生素、常量与微量元素等微观理论进行论述。在学习过程中应以中医内容为主体,适当参考现代医学内容,但绝不可牵强附会,生搬硬套,以保持中医饮食营养学特色。

对食物与保健医疗食品部分,根据教学大纲要求,学生重点掌握一部分,要求领会要点,举一反三。对次要内容则要求做到熟悉或了解,以备将来在临床应用中加以参考,逐渐掌握。

在应用能力方面,要求学生在生活和临床中,对常用食物和保健医疗食品的性能、宜忌与应用方面,区别其异同点,做到鉴别应用。对保健医疗食品的制做工艺,重点了解其原则、主要程序和产品设计方法。对直观性和操作性较强的内容,如食物、食品的形态和制做工艺等,可通过图片、幻灯、录像以及实习等教学环节来进行学习。对此也要求学生在日常生活中多接触食事活动,身体力行,尽可能做到用眼观察、动手操作、动口品尝和动脑思考。借此对食物和食品的色、香、味、形、质、效等方面加深印象,增强食事活动方面的实际能力。

第二章 中医饮食营养学发展简史

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。

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”的说法。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。酿酒用的曲,已记载有用于治病的。如鲁宣公12年(公元前59年)曾记载用麦曲治胃病,后来因其治消化不良有神效,故名神曲。酒与曲都是食药兼用之品,也是食药同源之例。

上古时代的人由吃生食(寒食)进步到吃熟食(饗食)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。于是圣人造作钻燧出火,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摩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,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办法，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。

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。可见当时已将食治提到很高的地位，且逐渐成为专业。除了夏禹时已可制酒外，酒变酸即成醋，古时叫醴或酢，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“藟藟如飴”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，提高了食品营养成分的利用，丰富了食物的品种，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。食饔（音衣）而饘（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。在食治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，精神乃殃。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，则健康能获得保证，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。”这就是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，《神农本草经》的编辑成书约在汉代。西汉