

中国传统医学丛书

# 中医营养食疗学

党教 编著

科学出版社

1995

(京) 新登字 092 号

## 内 容 简 介

本书是《中国传统医学丛书》之一，它阐述了中医营养食疗学的概念、内容和发展史；中医营养食疗学的基本理论；中医营养食疗学与药膳；中医营养食疗学的应用和常用食物以及传统特色营养食疗膳食。

本书既适用于中医专业的大学生、研究生学习，也适用于临床医师用饮食疗法治疗疾病时参考；对营养保健感兴趣的广大读者都可阅读。

### 中国传统医学丛书 中医营养食疗学

党毅 编著

责任编辑 玉惠君

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

中国科学院印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

1995年5月第1版 开本：850×1168 1/32

1995年5月第一次印刷 印张：10 1/4

印数：1-2000 字数：260 000

ISBN 7-03-004521-1/R·230

定价：18.80元

# 中国传统医学丛书(中文版) 编辑委员会

<b>顾问</b>	(以姓氏笔画为序)				
	白永波	吕同杰	李克绍	李迪臣	张志远
	张灿理	张奇文	张青林	张鸣鹤	张珍玉
	陈可冀	陈维养	周凤梧	周次清	徐国仟
	崔明修				
<b>主编</b>	张恩勤	金维新	徐平		
<b>副主编</b>	(以姓氏笔画为序)				
	太树人	史兰华*	张志刚	奇玲	党毅
	奉永利	郭君双	郭瑞华	隗继武	
<b>委员</b>	(以姓氏笔画为序)				
	马照寰	王健	王敏	王陈应	王荣慈
	巴·吉格	木德	卢绪珍	史仁华	曲京峰
	吕文海	吕建平	齐兴兰	祁涛	庄泽澄
	刘鸣	刘仲源	刘更生	刘挺立	刘宪英
	刘培禄	江秀贞	孙华	孙广仁	苏明聚
	杨苏	杨俊杰	杨崇峰	李延	李巍
	李庆升	李晓丽	吴宇仁	迟永利	陈利国
	陈明举	张昱	张广祥	张少华	张宝华
	张柏华	张淑云	邹积隆	金汝华	郑延辰
	郑贵力	赵来玺	赵纯修	赵丽华	赵联和
	赵德语	姜兆俊	郭孝月	聂庆喜	高毅
	黄乃健	黄汉儒	黄瑾明	韩涛	韩燕
	强巴·赤列桑丹		解广法	管政	蔡景峰

\* 为常务副主编。

## 中国传统医学丛书序

山东中医学院进修部主任张恩勤，精中医药而通英文，博学而善著译；曾主笔《山东中医杂志》英文“海外咨询”专栏，主编《经方研究》和世界第一部《英汉对照实用中医文库》及其补充读物 14 册等巨著。其著作已传至 60 多个国家和地区，深受海内外同道赞赏。1991 年 1 月 26 日，国家教育委员会和国务院学位委员会表彰了 695 名在社会主义建设中做出突出贡献的中国博士、硕士学位获得者，张君为获奖者之一。

今张君又主编《中国传统医学丛书》宏著，首批计 32 分册由科学出版社以中文繁体字、简体字和英文三种版本出版。其内容除包括中医学的医学史、基础理论、中药、方剂、针灸、推拿、气功、食疗、养生、康复、诊断和临床各科外，还收入了中药学的药材学、炮制学、制剂学，以及少数民族医学中的藏医、蒙医、苗医、壮医、傣医、彝医等。丛书各册均保持了中国传统医学理论体系的系统性及完整性，突出了实用性和针对性，汲取了近代中医、中药和少数民族医药研究的最新科研成果，能反映当代中国传统医学学术水平。予读是书，认为不但以弘扬中华民族文化而见长，且对其他各国家的传统医学教学、医疗、科研和学术交流都有实用价值，故欣然为序，以告海内外诸专家、读者。

中国中医研究院内科教授  
中国科学院学部委员

陈可冀

1991 年岁首于北京

## 前 言

一个人可能一生不打针、不吃药，但是，每天都必须吃饭。科学、合理的膳食，不但可以补充人体所需要的各种营养素，而且还可以增强体质，防病治病。因此，饮食营养与人体健康有着非常密切的关系。

中医饮食疗法具有悠久的历史，长期以来被广泛地应用于预防、保健、治疗、康复等诸多领域。它在提高人体素质、健美减肥、护肤美容、益智健脑、乌发美发、增力耐劳、壮阳补肾、增视明目、延年益寿，以及治疗各种慢性病方面具有独到之处。

也许有人认为，我的身体很健康，没有什么大病，不需要营养保健，其实，没有症状并不意味着体内没有不健康的因素和失调的情况。如果作一个营养盲，每天糊里糊涂地吃，不注意季节饮食养生和不同体质的饮食宜忌，时间久了，必然会影响健康。

也许您是位病人，正在治疗期间，那么，科学调理膳食，将会促进康复，尤其是对于某些慢性病，光靠吃药是远远不够的。临床上常见到这样的病人，一方面在吃药治病，另一方面却吃着与药物功效相反的饮食，这样必然会影响疗效。

也许您的体质比较弱，对疾病的抵抗力比较低，需要进补，中医营养食疗在滋补方面有独特的理论和方法。对于不同的人、不同的体质、不同的季节、不同的年龄，都有不同的进补措施。

也许您是位医生，如何在治疗疾病的同时，结合运用中医饮食疗法，以提高疗效，是时代给我们提出的新的要求。

笔者自1978年在北京中医药大学中医专业毕业后、留校，从事抗衰老中药的科研、中药学的教学工作。1985年考入北京中医药大学研究生，主要研究方向是中医营养食疗学。1988年毕业，获

硕士学位。《中医营养食疗学》的主要内容取材于笔者近十年来在中医营养食疗教学、科研工作中的心得，授课时的讲稿，以及在国内外讲学时的学术报告、论文等，其中部分内容与国内外有关专家交换过意见。

1989年笔者应美国夏威夷大学医学院的邀请，首次向西方人介绍中国传统医学饮食疗法。那时，东南亚一带正处于“药膳热”的高潮中，而西方人对“药膳”这个词却还很陌生。从那时起，我就萌发了将我们中医饮食疗法系统地介绍给世界各国的想法。

1991年8月，我第二次赴美国，在那里进行了为期一年多的中医饮食疗法的科研及教学工作，不但完成了“中医饮食疗法计算机专家系统”的研究课题，还担任了两所中医学院的课程，使更多的人了解了中医营养食疗学的内容及方法。西方人对我们东方传统医学饮食疗法非常感兴趣，学生们课后自己动手制作药膳，举办中国药膳聚餐活动，这一切更加激发了我弘扬中医饮食疗法的热情。1993年初回国后，我多次为北京中医药大学中国传统医学培训中心留学生，以及世界卫生组织传统医学合作中心、中国北京国际针灸培训中心的留学生讲授这方面的课程。在工作实践中不断积累经验。经过多年的努力，《中医营养食疗学》终于完稿了。目前，我正在着手将全部书稿译成英文。

《中医营养食疗学》共有4章。第一章概论，重点介绍了中医营养食疗学的概念和内容、中医营养食疗学发展史、中医营养食疗学基本理论以及中医营养食疗学与药膳等内容。第二章中医营养食疗学的应用，围绕预防、保健、治疗、康复4个主题，从意义、原则、方法三方面入手，作了比较详细的论述。第三章传统特色营养食疗膳食，以食用菌膳、花膳、茶膳、黄豆膳为例，做了具体介绍。第四章中医营养食疗常用食物，将食物分为粮食类、蔬菜类、果品类等11类，并分别进行了食物性能及功效分析。最后，附有中医营养食疗常用中药索引和中医营养食疗常用方剂索

引。

《中医营养食疗学》旨在普及中医食养理论，指导临床饮食疗法工作，促进国内外中医营养食疗的学术交流。

本书在编写过程中承蒙北京中医药大学中医营养食疗专家翁维健教授指教。部分内容与斯洛文尼亚营养学专家 DRAŽIGOST POKORN 教授共同探讨。全部书稿承蒙山东中医学院郭瑞华教授审阅，在此一并致谢。

由于笔者水平有限，不足之处敬请读者批评指正。

党 毅

1994年8月

# 目 录

## 中国传统医学丛书序

## 前言

<b>第一章 概论</b> .....	( 1 )
<b>第一节 中医营养食疗学的概念和内容</b> .....	( 1 )
<b>第二节 中医营养食疗学发展史</b> .....	( 2 )
一、先秦时期 .....	( 2 )
二、汉代、南北朝 .....	( 4 )
三、隋唐时期 .....	( 4 )
四、宋朝时期 .....	( 5 )
五、金元时期 .....	( 5 )
六、明朝时期 .....	( 5 )
七、清朝时期 .....	( 6 )
八、清末之后 .....	( 6 )
<b>第三节 中医营养食疗学基本理论</b> .....	( 8 )
一、顺应自然理论 .....	( 8 )
二、整体观念与辨证用膳相结合理论 .....	( 9 )
三、食物性能理论 .....	( 9 )
<b>第四节 中医营养食疗学与药膳</b> .....	( 12 )
一、中华药膳的流派及其特点 .....	( 12 )
二、药膳的分类 .....	( 26 )
三、药膳的制作工艺 .....	( 31 )
四、中国古代营养食疗方精选 .....	( 52 )
<b>第二章 中医营养食疗学的应用</b> .....	( 75 )
<b>第一节 中医营养食疗学在预防医学中的应用</b> .....	( 75 )
一、在预防医学中的意义 .....	( 75 )



二、病前饮食预防的原则 .....	( 79 )
三、常见病症的饮食预防 .....	( 88 )
第二节 中医营养食疗学在保健医学中的应用 .....	( 99 )
一、在保健医学中的意义 .....	( 99 )
二、饮食保健的原则 .....	( 99 )
三、常用饮食保健法 .....	( 109 )
第三节 中医营养食疗学在治疗医学中的应用 .....	( 127 )
一、在治疗医学中的意义 .....	( 127 )
二、治疗疾病的原则 .....	( 128 )
三、常见病症的饮食疗法 .....	( 130 )
第四节 中医营养食疗学在康复医学中的应用 .....	( 177 )
一、在康复医学中的意义 .....	( 177 )
二、饮食康复的原则 .....	( 179 )
三、常用饮食康复法 .....	( 179 )
<b>第三章 传统特色营养食疗膳食 .....</b>	<b>( 184 )</b>
第一节 食用菌膳 .....	( 184 )
一、蘑菇 .....	( 184 )
二、香菇 .....	( 188 )
三、银耳 .....	( 191 )
四、黑木耳 .....	( 194 )
五、冬虫夏草 .....	( 197 )
六、茯苓 .....	( 199 )
七、天麻 .....	( 201 )
八、灵芝 .....	( 203 )
九、其他 .....	( 205 )
第二节 花膳 .....	( 207 )
一、梅花 .....	( 207 )
二、玉兰花 .....	( 210 )
三、桃花 .....	( 211 )
四、玫瑰花 .....	( 212 )
五、黄花菜 .....	( 214 )

七、茉莉花 .....	( 217 )
八、荷花 .....	( 219 )
九、菊花 .....	( 220 )
十、金雀花 .....	( 223 )
第三节 茶膳 .....	( 224 )
一、绿茶 .....	( 225 )
二、红茶 .....	( 230 )
三、保健茶 .....	( 231 )
第四节 黄豆膳 .....	( 235 )
<b>第四章 中医营养食疗常用食物</b> .....	( 248 )
第一节 粮食类 .....	( 248 )
一、谷类 .....	( 248 )
二、豆类 .....	( 249 )
第二节 蔬菜类 .....	( 251 )
一、叶、茎、苔类 .....	( 251 )
二、根茎类 .....	( 254 )
三、瓜茄类 .....	( 255 )
第三节 野菜类 .....	( 256 )
第四节 食用菌、藻类 .....	( 257 )
第五节 果品类 .....	( 258 )
一、鲜果类 .....	( 258 )
二、干果类 .....	( 262 )
三、瓜果类 .....	( 264 )
第六节 畜肉类 .....	( 265 )
第七节 禽肉类 .....	( 268 )
第八节 水产品类 .....	( 270 )
第九节 蛇蛙类 .....	( 275 )
第十节 奶、蛋类 .....	( 276 )
第十一节 调味品及其他佐料类 .....	( 278 )
<b>参考文献</b> .....	( 280 )

附录 I	中医营养食疗常用中药索引	.....	( 282 )
附录 II	中医营养食疗常用方剂索引	.....	( 301 )

# 第一章 概 论

## 第一节 中医营养食疗学的概念和内容

中医营养食疗学，是在中医理论指导下，集营养与饮食疗法为一体，应用食物或其他天然营养物质，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，是中医学的重要组成部分。在某种意义上讲，中医营养食疗学在预防医学、保健医学、治疗医学、康复医学和老年医学领域中，占有非常特殊的重要地位。

中医营养食疗学属于自然疗法范畴，自然疗法又被称之为“非药物治疗”，因此，中医营养食疗是一种安全、可靠的方法。从内容上看来中医营养食疗学大致可分为基础理论和临床应用两部分。基础理论部分即包括古籍中所阐述的中医营养食疗理论，还含有现代研究的新观点；临床应用部分主要是历代医家在预防、保健、治疗、康复等领域中长期实践的经验积累。

由于中医营养食疗学的研究涉及到中药、方剂、现代营养、食品、烹调以及对人体的作用等诸多方面，所以，它与有关学科有着密切的关系。

中药学是研究中药的来源、产地、采集、炮制、性能、功效及临床应用等基本理论知识的专门学科，它为食疗运用中药提供了理论和知识；方剂学是研究方剂的组成、功用、主治、剂型的基本知识和临床运用的一门学科，它为研究食疗配方提供了理论依据；现代营养学是在现代医学理论指导下，研究饮食与人类生存、繁衍及健康的关系的学科，食品营养学是营养价值的一个分支，是研究食品成分对人体的营养价值的一门学科。营养学与食品营养学为中医营养食疗学提供了现代营养和现代食品营养方面

的理论和知识，为中医营养食疗学的现代研究和发展提供了理论依据；此外，烹调学为药膳的制作加工提供了理论和经验。

上述各学科的发展都将促进中医营养食疗学的发展和完善，中医营养食疗学的发展必须吸取这些学科的成果和经验。但是，由于它们各自研究的角度不同，出发点不同，所以这些学科的发展不能代替中医营养食疗学，这里还应指出，在科学技术飞跃发展的今天，学科越分越细，学科之间的界限也就很难绝对分清，企图给一门学科划一个不可逾越的界限是不大容易实现的，而否认各学科之间的区别，也是不对的，这一观点对研究、应用和发展中医营养食疗学将起到积极的推动作用。

## 第二节 中医营养食疗学发展史

### 一、先秦时期

中医营养食疗学和中医学的发展史紧密相关，无法截然分开。所不同的是，它又与饮食水乳交融，而人类的发展何时又离得开饮食呢，因此，可以说，从北京猿人用火大约有 50 万年的考证记载来推算，中华民族饮食养生活的历史，少说也有 50 年以上。

作为一门学科，中医营养食疗学经历了漫长的岁月，才得到不断的发展和完善。每一种理论、每一个营养食疗配方，都是历代医家和劳动人民为谋求生存，在与大自然和疾病的斗争中产生的，是无数人智慧的结晶。

原始人由吃生食，发展至能够认识到“钻木取火”，“炮生而熟，人无腹疾”，是伟大的一步。同时，在有意识地对动物、植物和矿物等天然产品的品尝活动中，原始人积累了许多饮食保健知识。这一切对古代养生学、营养学、本草学以及其他学科等理论的形成和发展起了很大的作用。这也是我国古代文明的重要内容之一。据此，在中国医学史中，素有“医食同源”的说法。

到奴隶社会后，随着生产力的发展，烹饪技术逐渐形成。据

史书记载，公元前16—15世纪，商代大臣伊尹就改革了烹饪器具，并发明了羹和汤液等食品，把饮食养生技术向前推进了一大步。传说今天中医所用的汤药也是伊尹发明的。

“酒为百药之长”，公元前3世纪成书的《吕氏春秋》中就有“仪狄作酒”的记载。汉代初年的《战国策》也说：“仪狄作酒而美，进之禹，禹饮而甘之。”这说明在公元前21世纪禹的时代，就有酿酒活动了。

人们逐渐懂得，酒是良好的溶媒，它能把水不能溶解的成分溶解出来。酒问世后，继而又有复合成分的食用酒和药用酒出现。

据《周礼·天官》记载，由于医疗实践的客观需要，公元前5世纪的周代，中国就出现了专职从事饮食调理工作的“食医”。当时食医的工作为“掌和王之六食、六饮、六膳、百馐、百酱、八珍之齐”。由此看出，周代的专门负责国家元首饮食调剂工作的“食医”是世界上最早的专职营养师。

中国最早的民间诗歌总集《诗经》，大约是公元前11—6世纪，即周初到春秋中叶的作品，其中收录了100多种植物药和食物，如葛根、芍药、瓜蒌、枸杞子、甘草、乌梅等。

中国最早的百科全书《山海经》记载动植物食品共有116种，其中不少是食疗性质的。除了夏禹时已可制酒外，人们还发现酒变酸即成醋，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”。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理化变化的食品，对提高食品营养成分的利用和丰富食物的品种来说，是营养学上一个很大的发展和飞跃。

战国时代出现了中国第一部医学理论专书《黄帝内经》。书中提出了许多有关中医营养食疗方面的理论准则。

## 二、汉代、南北朝

汉代出现的中国第一部药物专著《神农本草经》共收载 365 种药物。并分为上、中、下三品。其中有不少食物，如大枣、山药、藕、芡实、薏苡仁、蜂蜜等被列为上等药，推崇它们有补养健身、延年益寿作用。

湖南马王堆出土的《五十二病方》一书，以大量的食物入药，占全部药品数的 1/4。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。

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。《伤寒论》112 方中，含有食物成分的有 60 多个；《金匱要略》262 方中，含有食物成分的就 50 多个。在外感病方面，张仲景采用服药后再喝热稀粥之法，以助药力，并主张在患病服药期间，要禁忌某些生冷、粘腻、辛辣等食物。此外，还有秦时的安期生，汉时的李少君，至晋代的葛洪，他们对饮食营养保健、卫生、化学都有相当阐发，对中医营养食疗学做出了一定的贡献。例如，葛洪在其所著的《肘后方》中，首先记载用海藻酒治瘰疬（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 B<sub>1</sub> 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 B<sub>1</sub>。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》记载了用羊膈治甲状腺肿，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。

## 三、隋唐时期

隋唐时期，中医营养食疗进入了一个崭新的阶段。专篇、专著陆续问世。如孙思邈《千金方》中的食治篇，是现存最早的营养

养食疗专篇。孟诜所著《食疗本草》，为中国第一部营养食疗专著。杨晔撰《膳夫经手录》一书，除记载食物的性味食法外，还记载了一些食疗方。特别对茶的不同产地、品种特色描述甚详。总之，隋唐时期，食疗已形成专科，中医营养食疗学得到了进一步的完善。

#### 四、宋朝时期

宋代以饮食防病、治病已很普遍，且有进一步发展。皇家编纂的医学巨著，如《太平圣惠方》中，记载 28 种疾病都有食治方法。《圣济总录》专设食治一门，共 30 条，详述各病的食治方法。林洪著《山家清供》载各种食品 102 种，用于治病和养身，是名副其实的营养食疗学。神宗时，陈直撰《养老奉亲书》，载食疗方剂 162 首。是一部老年疾病治疗保健学专著。

#### 五、金元时期

金元时期医家李杲，极力提倡营养食疗的重要，主张用甘温一类药如人参、黄芪等补养脾胃，培养元气，著有《脾胃论》一书。金人张从正著《儒门事亲》一书，主张食养补虚，谓：“养生当论食补”，“精血不足当补之以食”。元代饮膳太医忽思慧著《饮膳正要》一书，开始从健康人的饮食方面立论。这是中国第一部著名的营养学专著。同代贾铭著《饮食须知》一书，共 8 卷。此外，吴瑞著有《日用本草》，也是中国营养学的名著。

#### 六、明朝时期

明代李时珍的伟大著作《本草纲目》，共载药 1892 种，增加新药 347 种，其中不少是食物。有许多是要经过生物变化才能制成的，如酥、乳腐、鱼鲑等，大大丰富了食疗的食品。朱橚所撰的



《救荒本草》，大都为前人未经记载的可食植物。汪颖著有《食物本草》，宁源著有《食鉴本草》等，都对中医营养食疗学的发展和完善，作出了重要和有益的贡献。此外，对热性病的食疗，亦有了一定的重视，如吴有性所著《温疫论》即有“论食”一节。

## 七、清朝时期

清代的营养食疗著作很多，这一学科受到了医家的普遍重视。较早的著作，如康熙时杭州人沈李龙所编的《食物本草会纂》，全书共12卷，且有附图；袁子才的《随园食单》别具风格，且注意烹调技术。张英著《饮食十二合论》，章杏云著《调疾饮食辩》，陈修园著《食物秘书》。较后而有名的食疗著作，有王士雄（孟英）的《随息居饮食谱》，费伯雄撰有《费氏食养》三种，即《食鉴本草》、《本草饮食谱》及《食养疗法》。尤以“食养疗法”一词为费氏首先明确提出者，黄鹁辑的《粥谱·附广粥谱》共载药粥方200多个，成为现存的第一本药粥专著。赵学敏的《串雅内编》及《本草纲目拾遗》也有很多营养食疗方面的记载。特别值得一提的是，清代温病学说创立，对热性病的食治积累了不少经验。如叶天士《温热论》中养胃阴以善后的“五汁饮”，就是典型的食治方子。

## 八、清末之后

清代末年之后，中医营养食疗学仍有所发展，如张拯滋著《食物治病新书》，杨志一等编《食物疗病常识》、《补品研究》等书，杨志一还主编了《食物疗病月刊》，提倡中国传统食疗方法。此外，朱仁康著《家庭食物疗法》，程国树编《疾病饮食指南》。他们继承前人经验，各有阐发。至80年代末期，国内中医药学者编纂的中医营养食疗学方面的书籍已超过100部。

食医与食疗的命运与中国的社会变革息息相关，长期以来，只