

中医学院试用教材

# 中医食疗学

(供中医、针灸、骨伤、康复、高级护理专业用)

主编 杨永良

编委 (以姓氏笔画为序)

丁艳蕊 王绪前 杨永良 张正浩  
周祯祥 周琍珍 胡爱萍 俞小平  
郝建新

中国医药科技出版社

中医学院试用教材  
**中医食疗学**  
(供中医、针灸、骨伤、康复、高级护理专业用)  
主编 杨永良

\*  
中国医药科技出版社 出版  
(北京西直门外北礼士路甲 38 号)  
(邮政编码 100840)  
北京精诚装璜照排部 排版  
北京昌平第二印刷厂 印刷  
新华书店北京发行所 发行

\*  
开本 787×1092mm1/16 印张 10.25  
字数 240 千字 印数 1-5000  
1992 年 6 月第 1 版 1992 年 6 月第 1 次印刷  
**ISBN 7-5067-0589-3/R·0521**  

---

**登记证号: (京) 075 号 定价: 6.00 元**

## 前 言

中医食疗学源远流长，是一门古老而又新兴的学科。谓其古老，是自人类诞生以来，和人类的生存具有极为重要的联系，几乎与生息并存；谓其新兴，是指食疗发展到今天，它以崭新的面貌为人类的健康长寿作出了新的贡献。

食疗学和本草学同是祖国医学的重要组成部分，从古迄今，有关对食疗的论述、研究，均是按照本草学的体例进行编写的。我们编写的这本《中医食疗学》，在编写体例上、亦根据本草学的特点，将每味食物分别从来源、别名、性味归经、功效应用、用量用法、使用注意、古代文献、现代研究等方面进行阐述，其中“来源”主要介绍食物的品种来源、食用部位。“功效应用”介绍食物的主治、食用意义。全书以突出食物“功效应用”为重点。“古代文献”一般选用古代医家的精辟论述3~5段。“现代研究”侧重于食物的成分、药理，临床等。部分食物还附加了其同源一物，但又另具作用的品种，我们力求从本草学的角度进行分述，以便于学员学习、掌握、记忆，进而在临床、医疗实践和饮食方面有针对性、选择性应用。

本教材初稿，曾在湖北中医学院试用，学员们对教材编写反映良好。近年来、虽然我们对初稿不断增减修改，但由于我们水平有限、有些本来应该编写进教材的食物目前还未编入，对有些食物作用的阐述还不十分贴切，对一些有学术价值的资料还未收录。其错误在所难免，恳望同仁提出批评指正，以便进一步修改提高。

编 者

1991年8月

# 目 录

## 总 论

第一章 中医食疗学的发展沿革 .....	(2)
第二章 食物的性能特点 .....	(3)
一、性味 .....	(4)
二、功效 .....	(4)
第三章 食物的运用 .....	(5)
一、运用食疗的基本原则 .....	(5)
二、食物的应用方式 .....	(6)
三、食物禁忌 .....	(7)

## 各 论

### 第一章 果品类

荔枝 .....	(9)	番木瓜 .....	(22)
龙眼肉 .....	(10)	橄榄 .....	(23)
大枣 .....	(10)	菠萝 .....	(23)
山楂 .....	(11)	柠檬 .....	(24)
胡桃仁 .....	(12)	苹果 .....	(24)
栗子 .....	(12)	橘 .....	(25)
松子 .....	(13)	柑 .....	(26)
槟榔 .....	(13)	柚 .....	(26)
石榴 .....	(14)	梨 .....	(27)
番石榴 .....	(14)	柿子 .....	(27)
杨梅 .....	(15)	香蕉 .....	(28)
樱桃 .....	(16)	枇杷 .....	(29)
桃 .....	(16)	番茄 .....	(29)
杏 .....	(16)	阳桃 .....	(30)
梅 .....	(17)	猕猴桃 .....	(31)
李 .....	(18)	桑椹 .....	(31)
葡萄 .....	(18)	罗汉果 .....	(32)
枸杞子 .....	(19)	芒果 .....	(32)
葵花子 .....	(19)	西瓜 .....	(33)
椰子 .....	(20)	甜瓜 .....	(34)
无花果 .....	(20)	哈密瓜 .....	(34)
白果 .....	(21)	地瓜 .....	(35)
		花生 .....	(35)

荸荠.....	(36)	茄子.....	(60)
莲子.....	(36)	辣椒.....	(60)
芡实.....	(37)	萝卜.....	(62)
菱.....	(37)	胡萝卜.....	(63)
甘蔗.....	(38)	土豆.....	(64)

## 第二章 蔬菜类

南瓜.....	(40)	芋头.....	(65)
冬瓜.....	(41)	茼蒿.....	(65)
苦瓜.....	(41)	番薯.....	(66)
黄瓜.....	(42)	苜蓿.....	(66)
丝瓜.....	(42)	慈菇.....	(67)
越瓜.....	(43)	蕪头.....	(67)
瓠子.....	(44)	竹笋.....	(68)
葫芦.....	(44)	芦笋.....	(69)
菠菜.....	(45)	洋葱.....	(69)
芹菜.....	(45)	大蒜.....	(69)
韭菜.....	(46)	百合.....	(70)
包心菜.....	(47)	藕.....	(71)
蕪菜.....	(47)	香蕪.....	(71)
黄牙菜.....	(48)	磨菇.....	(72)
松菜.....	(49)	木耳.....	(72)
苋.....	(49)	银耳.....	(73)
茼蒿.....	(50)	茭白.....	(73)
落葵.....	(50)	豆豉.....	(74)
芸苔.....	(51)	豆腐.....	(74)
芥菜.....	(51)	黄豆芽.....	(75)
莴苣.....	(52)	绿豆芽.....	(76)
胡荽.....	(52)	石花菜.....	(76)
枸杞苗.....	(53)	龙须菜.....	(77)
椿叶.....	(53)	紫菜.....	(77)
黄花菜.....	(54)	海带.....	(78)
芥菜.....	(54)		
蕪菜.....	(55)		
马齿苋.....	(56)		
四季豆.....	(57)		
扁豆.....	(58)		
豇豆.....	(58)		
刀豆(附:刀豆子).....	(59)		

## 第三章 肉食类

猪肉 (附:猪肝 猪肾 猪血 猪肚 猪肺 猪肠 猪蹄 猪心).....	(79)
牛肉 (附:牛肝 牛肚 牛乳).....	(80)
羊肉 (附:羊肝 羊乳).....	(81)
狗肉 (附:黄狗鞭).....	(82)
兔肉.....	(83)

鸡肉 (附: 鸡肝 鸡胆 鸡血 鸡蛋) .....	(83)	海虾 .....	(109)
鸭肉 (附: 鸭血 鸭蛋) .....	(85)	螃蟹 .....	(109)
鹅肉 (附: 鹅血 鹅蛋) .....	(86)	海参 .....	(110)
鸽肉 (附: 鸽蛋) .....	(87)	海蜇 (附: 海蜇皮) .....	(111)
鹌鹑肉 (附: 鹌鹑蛋) .....	(88)	青蛙 .....	(112)
燕窝 .....	(88)	淡菜 .....	(113)

#### 第四章 水产类

鳝鱼 (附: 鳝鱼血) .....	(90)
草鱼 .....	(91)
鲢鱼 .....	(92)
鲑鱼 .....	(92)
鳙鱼 .....	(93)
凤尾鱼 .....	(93)
带鱼 .....	(94)
鲤鱼 (附: 鲤鱼胆) .....	(94)
鲫鱼 .....	(95)
鲷鱼 .....	(96)
鳗鱼 .....	(96)
青鱼 (附: 青鱼胆) .....	(97)
鲟鱼 .....	(98)
鳊鱼 .....	(98)
银鱼 .....	(99)
黄鱼 (附: 鱼脑石) .....	(99)
鲍鱼 .....	(100)
鲈鱼 .....	(101)
墨鱼 .....	(101)
鳊鱼 .....	(102)
鳊鱼 .....	(102)
龟肉 (附: 绿毛龟) .....	(103)
鳖肉 .....	(103)
蚶肉 .....	(104)
蚌肉 .....	(105)
蚬肉 .....	(105)
田螺 .....	(106)
螺蛳 .....	(106)
牡蛎 .....	(107)
泥鳅 .....	(107)
河虾 .....	(108)

#### 第五章 造酿类

白砂糖 (附: 冰糖) .....	(114)
赤砂糖 .....	(115)
饴糖 .....	(115)
蜂蜜 (附: 蜂乳) .....	(116)
茶叶 (附: 茶子油) .....	(117)
酒 (附: 啤酒 啤酒花) .....	(119)
咖啡 .....	(121)
食盐 .....	(121)
酱油 .....	(122)
醋 .....	(123)
味精 .....	(124)
生姜 .....	(125)
葱 .....	(125)
胡椒 .....	(126)
花椒 (附: 椒目) .....	(127)
桂皮 .....	(128)
八角茴香 .....	(129)
麻油 .....	(130)
豆油 .....	(130)
油菜籽油 .....	(131)
棉籽油 .....	(131)
猪油 .....	(132)

#### 第六章 谷物类

粳米 .....	(133)
糯米 .....	(134)
粟米 .....	(134)
黍米 .....	(135)
高粱 .....	(135)
薏苡仁 .....	(136)
荞麦 .....	(137)

大麦 .....	(138)	赤小豆 .....	(141)
小麦 .....	(138)	豌豆 .....	(142)
雀麦米 .....	(139)	蚕豆 .....	(143)
绿豆 .....	(139)	玉米 (附: 玉米须) .....	(143)
黄豆 .....	(140)	芝麻 .....	(144)
黑大豆 .....	(141)		
食物名索引 .....			(146)

# 总 论

中医食疗学是中医学体系中的一个重要组成部分。几千年来，我国人民在与疾病的不断斗争过程中、不仅创立了独特的中医学体系，而且还积累了丰富的食疗经验，并逐步将其融汇于中医学，而发展成为中医食疗学。今天，随着社会的进步，人民生活水平的提高、人们对自身健康的维护和疾病的防治有了更高的要求。多数人都希望能获得一种既安全、又有效的保健强身措施、以避免受到药物毒的伤害，这就使得中医食疗再次受到青睐。

食疗（食物疗法），又称食治，即利用食物来影响机体各方面的功能，使其获得健康或愈疾防病的一种方法。通常认为，食物是为人体提供生长发育和健康生存所需各种营养素的可供食物质。也就是说，食物最主要的是营养作用。其实不然，中医很早就认识到食物不仅能营养，而且还能疗疾却病。如近代医家张锡纯在《医学衷中参西录》中曾指出：食物“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”。可见，食物本身就具有“养”和“疗”二方面的作用。而中医则更重视食物在“疗”“治”方面的特性。

中医食疗学是以中医学理论为指导，专门研究各种食物在人体医疗保健中的作用及应用规律的一门实用性学科。其主要研究内容包括食物的性能，功效和在保健强身，防病治病中的应用规律等理论与经验，以及食用价值、饮食卫生、加工配制等。在研究方法上，现代中医食疗学已不再局限于经验积累和文献整理，而是更多地利用现代科学技术手段和思路、并注意与现代营养学、植物化学、生物化学及烹饪加工技术等其它学科相结合，这就为食物的开发利用和食物疗法的运用开辟了更广阔的前景。

由于中医食疗学是以中医学理论为基础的，以“养”“疗”结合为主要内容的学科，因此，还具有以下几个显著特点：1. 经验丰富、行之有效：中医食疗有三千多年的发展历史，在这段漫长的时间中，人们积累了大量的实践经验，其中绝大多数都被收载于古典文献和著作中、至今仍具有很强的实用性价值。如现代保健食品，不少是在古人经验的基础上研制而成的。同时文献中记载的许多食疗方法亦被现代临床实例所证实。2. 方法独特，简便实用：中医食疗具有浓厚的民族风格和传统特色。其加工制作方法多采用我国传统的烹饪技术，加工出来的食品，都是我国人民熟悉喜爱的，“不但可口、且可疗疾”，如赤小豆煲鸡、蜜糖蒸百合等。因此，极易为人们所接受和掌握。3. 有节有度，调适合理：元代营养学家忽思慧在《饮膳正要》中指出：“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。”这就是说，人的饮食要有节制，既不能狂食滥饮，也不能偏食偏嗜。只有做到饮食有节，调适合理，才能起到保健强身，延年益寿的作用。可见强调饮食卫生是中医食疗学的重要特点。4. 辨证施食，个体调整：以中医学理论为指导的食疗实践，最突出的特点是辨证施食。即根据食疗对象的体质和病证特征，给予相应的食物。如素体阳虚的人，适宜多吃有温补作用的食物，而发热、烦躁的患者，则应多吃寒凉滋润的食品。以使其内环境恢复协调、保持健康、或起到防治疾病的作用。



目前，中医食疗，作为一种比较理想而有效的医疗保健方法，越来越受到我国医药学和营养学界的重视，并已成为现代人体医疗保健综合措施中的一个重要组成部分。

## 第一章 中医食疗学的发展沿革

中医食疗是我们的祖先遗留的宝贵文化遗产，同中药一样、为中华民族的繁衍昌盛和人民的身心健康作出了一定的贡献。药食同源一说，反映了食物的起源与药物的发现是密切联系的。从古人类开始发现食物到认识其有一定的治疗作用，全部的经验都是在自觉与不自觉的探索中得到的。如史前时期关于“神农尝百草，一日而遇七十毒”的传说，就证明了这一点。“百草”就包括了某些食物。商汤时期伊尹创汤液，可能是人们知道得最早的熟悉食物特性的医生了。药物汤剂的出现与食物烹调术的发展是密不可分的。

西周时期，宫廷中开始专设食医，主要管理帝王的饮食营养。其时，人们对饮食物宜忌已有了充分的认识，而且更注意到了不同食物在防治疾病，保健强身方面的不同作用。但其经验仍然是散在的、不成体系的，食物和药物的界限还不明显、呈朦胧状态。

战国时期，我国传统医药学理论体系初步形成，关于食疗学的内容已显端倪，从《汉书·艺文志》中著录有《神农黄帝食禁》七卷来看，先秦时期关于饮食禁忌的内容已经受到人们的极大重视并且总结出一些带规律性的东西。我国现存的最早的医学巨著《黄帝内经》就提出：“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，以补精益气”（《素问·脏气法时论》）以及“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”（《素问·五常政大论》）的合理饮食内容。强调了饮食物在疾病治疗和康复过程中的重要作用，这些论述为后世食疗学的建立奠定了基础。

东汉时期成书的我国现存最早的药学专著《神农本草经》中记载了不少食物，包括谷、米、果、木、草、鱼、禽兽等，并从药物学的角度对其性味、功效、主治等进行了论述。同时期的著名临床医学家张仲景在临床过程中，创造了如猪肤汤、苦酒汤、当归生姜羊肉汤等疗效卓著的食疗方。

其后，梁代陶弘景在著录《神农本草经集注》时，注意按饮食物的自然属性（谷、米、果、鱼、禽兽）单独成章与玉石、草木等并列，可见陶氏在编撰药物学时很重视食物的特殊性，这种分类法为后世食疗本草和中医食疗学的出现起到了极大的促进作用。尽管如此，这一时期食疗仍未成为一门独立的学科，不过随着食疗经验的丰富积累，当时的医药学家们已经基本完成了从经验到理论的过渡，无论在经验的总结和理论的准备上都为食疗学的产生打下了坚实的基础。

迨至唐代，随着社会生产力的发展，经济的繁荣，人民生活水平的提高，人们对饮食的要求有了很大变化。至此，食疗学独立发展的社会大环境已经具备。唐初著名医药学家孙思邈特在他所撰的《备急千金要方》中设立“食治”专章，其中共记载食物 154 种，分为果实、菜蔬、谷米、鸟兽（附虫、鱼）等四类，并强调：“安身之本必资于食，食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资气血，若能用食平疴、释情遣疾者、可谓良工”。可见孙氏已充分认识到食物具有营养、预防、治疗、保健等多方面的综合作用。这说明食疗的实践已升华

到了理论阶段。其后，孟诜撰成《补养方》3卷，共收食物138种。张鼎又在此基础上增补食物89种，其中收录了不少前代本草书中无记载的食物，著成了《食疗本草》3卷，该书较全面地从食物的营养、治疗等方面进行了论述，提出了妊娠，产妇的饮食禁忌，小儿对食品的要求及过食、久食某些食物的副作用。自《食疗本草》问世后，咎殷撰写的《食医心鉴》、陈士良所著《食性本草》亦相继问世，至此，食疗学作为一门独立发展的学科，已初具雏型。

宋元时期，在本草学迅速发展的基础上，食疗学的内容也得到极大的丰富，《太平圣惠方》，《圣济总录》及药物学专著《证类本草》中都专设有“食治”门，收录更多的食物。专门论述食物疗法，食物疗病的著作不断出现，如宋·陈直的《养老奉亲书》、元·贾铭的《饮食须知》、吴瑞的《日用本草》、忽思慧的《饮膳正要》、娄居中的《食治通说》等，其中尤其以《饮膳正要》价值较高，该书三卷收录单味食物230种，附图168幅，饮膳方238首，将食物分为米、谷、兽、禽、鱼、果、菜、料物等七类。并分别系统的介绍了食物的性味，功效、主治、宜忌等内容。书中还增收了当时外域食用或少数民族习用的食物，如烧酒（蒸馏酒）作为食品，亦首次被记载于食疗学专书中，由于是书注意从营养，烹饪技术、饮食卫生、饮食宜忌及治疗等方面加以论述，故被誉为是我国现存最早的营养学专著。

明清以来，食疗作为中医临床治疗中的重要方法之一，受到了当时医药学家的普遍重视，被收入本草专著中的食物大大增加，以食疗为主要研究对象的著作亦日益增多，如明代李时珍的《本草纲目》中收录食物达500余种，且多数附有验方，朱肱的《救荒本草》、卢和的《食物本草》，清代弗伯雄的《食鉴本草》、王世雄的《随息居饮食谱》、章穆的《调疾饮食辨》等都有较高的学术及实用价值，其中尤以刊行于公元1642年~1644年间的《食物本草》（作者不详，与卢和书同名）收录内容最多，该书22卷，载食物1679种、分为水谷、菜、果、鳞介、蛀虫、禽兽、草木、火、金、玉石，土等16部，堪称我国食物本草之最。

纵观古今，食疗源远流长，据统计从汉代到清代我国食疗著作约300部，但现在可见到的仅有16部。在历经了三千余年漫长的发展过程后，今天，中医食疗学又再次引起了国内外人士的重视，尤其是近十几年来，我国的食疗著作颇丰。此外，在大量食疗著作出现的同时，社会上的食疗实践方兴未艾，医学科研人员研制的新产品，保健食品不断问世，传统的药膳滋补品亦倍受人们青睐，食疗科或食疗门诊，药膳餐厅，餐馆的开设将流传于民间的食疗实践推向了一个更高的水平。市场上丰富多采的保健饮料广为人们喜爱，至此，中医食疗学在客观上已经成为中医药学领域中的一门独立学科，围绕食疗所进行的临床实践和科学研究也达到高潮。可以认为，食疗的再兴起，是人类物质文明和精神文明发展的需要，它将为人类企望的健康长寿展示新前景。

## 第二章 食物的性能特点

食物的性能包括性、味、归经、功效等内容。由于食疗学是中医药学的一个分支，其

理论同源异流，故在性能的表达和内涵上与中药无本质区别，因此自有食疗学专著以来，都是按本草学的特点，用性、味、归经、功效等来反映并指导应用的。不过食物的偏性（即性能）不如药物显著，具有可食可药的双重性，如山药、薏苡仁、生姜等。

对食物性能的认识，是通过长期反复食疗实践经验的总结，并与中医药基本理论相融合而形成的。中医对食物性能的认识，拓宽了饮食物的应用领域。可以说，我国现代营养学的产生和发展，与中医亦不无关系。

## 一、性 味

性是指食物具有的不同属性，包括寒、凉、温、热，（平）等，习称“四气”。食物性质的确定与药物相同，亦是从食物作用于机体后产生的反应中概括出来的，如西瓜、梨子等食用后有清凉的感觉，当身体有热象时有祛热的作用并有凉爽可口的滋味，而当身体有寒象时，食后会自觉不适，甚或有寒凉感，故认为这些食物是寒性或凉性。又如当盛夏时食用羊肉、狗肉会引起燥热烦渴，而严寒时食用则能增强抗寒能力，故认为这些食物是温性或热性。可见，食物的寒热之性是确实存在的，但表现显著的却不多见。多数食物的性不甚明显，故常概括为平性，如粳米、大枣等。

食物的属性一般可以通过其功效来反映，如具清热作用的食物其性寒凉，具散寒作用的食物其性温热，反之其寒凉特性的食物多具有清热润燥，生津等作用。具温热特性的食物多具有温里、散寒、助阳等作用。平性的食物一般表现为作用缓和、无明显副作用，应用范围较广。掌握食物的不同属性，对于临床辨证施食具有重要指导意义。

味，即滋味。在中药学里，味的实质包括口尝及理论推测两方面。口尝是通过人们的味觉器官直接感受到的、如生姜味辛、白糖味甘、海带味咸等。所谓理论推测，是指某一物质具有某种味道，临床上能治疗某种病证，但口尝却无这种感受。在食物中，通常所说的味，多以人们的味觉感知而确定其味道。

食物的味包括辛、甘、酸、苦、咸（涩、淡）五种，习称“五味”，其作用和中药学所介绍的相同。

辛味，具有能行能散的特点。即能行气，行血，散风寒、散风热的作用。如萝卜、洋葱行气；黑木耳行血；生姜散风寒；豆豉散风热。

甘味，具有能补能缓的特点。即补虚，缓和的作用。如补气的山药，补血的大枣，补阴的甘蔗，补阳的狗肉。

酸味，具有能收能涩的特点，即收敛固涩的作用，如乌梅涩肠止泻。

苦味，具有能泄能燥的特点、即泻下、燥湿的作用。如苦瓜清热。

咸味，具有能下能软的特点，即泻下、软坚作用，如海带软坚。

涩味和酸味虽口感不同，但作用基本相同。一般来说，食物中具涩味和酸味者还有生津的特点，如菠萝、蕃茄。

淡味，具有渗利水湿的作用，如薏苡仁利水渗湿。另外，食物中淡味还指一些清淡之品，即素菜食物多宜于病后体虚病者，与药性中的淡味概念不同。

## 二、功 效

食物的功效是对食物的预防、治疗、保健等作用 and 疗效的直接概括，是食物性能的重

要组成部分，是食物作为治疗疾病的主要依据。功效产生于食疗实践，是从食物的多种防治、保健作用与疗效中概括出来的，一个具体的功效。往往能综合反映一种食物性能的多个方面。每一种食物都具有中药学理论意义上的功效，这些功效大致可以概括为以下几类：协调阴阳，如河虾壮阳、银耳滋阴、葱白通阳；调理气血，如菠菜养血、黄豆益气、萝卜行气、醋活血；调整脏腑，如蜂蜜润肺、海参补肾、洋葱和胃、百合清心；祛邪除病，如菠萝消暑、酒散寒、鸽肉祛风解毒、海带消痰。

食疗是通过调整全身机能而起到治疗作用的，有针对性的选用具有不同功效的食物来祛除病邪，消除病因、纠正阴阳的偏盛偏衰、恢复脏腑功能的协调，即能促使病体恢复正常，增强机体的抗病能力和适应能力，保持身体健康，延长寿命。

此外，食物的特点还涉及到归经、升降浮沉、毒性理论等方面的问题，这些内容可参考一般中药学书籍。

### 第三章 食物的运用

#### 一、运用食疗的基本原则

食物作用于人体，需根据一定的原则而应用。食物虽然作用平和，仍有一定的偏性，故须根据不同食物的特点而灵活取舍，强调合理利用，根据个体需要，选用相应食物，或者合理搭配，以符合人体健康需要。有鉴如此，食疗的基本原则如下：

1. 整体性原则：人体作为一个有机整体与自然界息息相通，人体内环境与自然环境间呈动态平衡，若因内外环境的改变或致病因素的干扰，破坏了平衡，即可能导致疾病的发生，如气候突然变化，骤受寒冷，导致脏腑功能失调，应及时用驱寒食物以维持和促使人体内外环境相对稳定和平衡。因时制宜，食物的摄入本身就是自然界对人体内环境的一种直接干预，是保持人体内外环境相对统一的重要因素。正确运用不同性能的食物可以使人体顺应气候变化，保持内环境的稳定，如夏季应多食西瓜、绿豆等。冬季应多食羊肉、狗肉等。秋季应多食梨子等。因地制宜，我国地域广阔、物产丰富，但人们生活的地理位置和生态环境差别较大，故其生活习惯和饮食结构不尽相同，突出反映食物的地域性，是提高食物疗效的重要方面，亦是使人体顺应不同地理环境的重要条件，如东南沿海地区潮湿温暖、宜食清淡、长于除湿的食物；西北高原地区寒冷干燥，宜食性温热、长于散寒、生津，润燥的食物。因人制宜，人体的生理病理状况，随着年龄的变化和体质的不同而有明显区别，若根据个人的不同体质，有选择性的摄入食物，即可能起到防病治病，保持健康的作用。如，儿童身体娇嫩，为稚阴稚阳，宜选用性质平和，易于消化、又能健脾开胃的食物，而应慎食滋腻峻补之品。老年人气血阴阳渐趋虚弱，身体各部机能亦较低下，故宜选用有补益作用的食物，凡过于寒凉和温热及难于消化的食物均应慎用。个体上的差异，食物的选择亦有不同，如男性在生理上因消耗体力过多，常以阳气偏衰为主，宜多食补气助阳的食物，而女性则有经孕产乳等特殊生理时期，容易伤血，故宜食清凉阴柔之品。阳虚者，宜食温热补益之品；阴血不足者，宜食养阴补血之品；易患感冒者，宜食补气之品；湿热较甚者，宜食清淡渗利之品。总之，充分利用食物的各种性能，调节和稳定

人体的内环境，使之与自然环境相适应，方能保持健康，祛病延年。

2. 辨证施食原则：辨证论治（包括施治，施药，施食）是中医治疗学上的一大特征。中医学认为，疾病发生发展的全过程是呈动态变化的，一种疾病可随病因，体质，年龄，气候、地域或发展阶段等因素的变化，表现为不同的证，所谓辨证施食，即指根据不同的病证来选配食物。因此，在疾病治疗过程中，食物的选配应在辨证施食的原则下进行，如虚证宜用补益之品，实证宜用祛邪之品，表证宜用发散之品，里实宜用通泄之品，里寒证宜用温里之品，里热证宜用清泄之品。针对一种疾病，在临床上表现出的多种不同的证，在选择食物时亦有差别。如患泄泻，属湿热内蕴证，宜食马齿苋；属食积中焦证，宜食山楂、萝卜；脾胃虚弱证，宜食莲子、藕。气滞胃脘痛宜食橘子、但不宜食柿子；胃阴不足应食含水量较多的水果，不宜食干果。辨证施食，能调节机体的脏腑功能，促进内环境趋向平衡、稳定，它是中医食疗学的重要特点。

3. 辨病施食原则：一种疾病的发生发展变化，在病理生理上具有其独特的内在规律，尽管在不同人体和不同阶段，其证的表现有异，但它固有的实质还是存在，在治疗中必须注意到病的特殊性，故食疗也讲究辨病施治，如遗精病，无论呈现何证均宜用莲子；消渴病，宜食用南瓜，山药；瘰疬病，宜食用海带。食物所含有的物质成分、决定一种食物往往对某一种或几种疾病具有特异性作用，以辨病施食来指导实践，亦具有一定意义。在食疗实践中，辨证与辨病施食是提高食疗效果的两个重要原则，也就是说，在食物选配时，既要注意证的特殊性，又要重视病的内在实质，在病的诊断确立后，辨明其证是正确选用食物的前提，掌握每一食物的性能特点，有针对性施用，是保证治疗效果的重要基础。辨证与辨病，两者相辅相成、不可顾此失彼。

4. 平衡膳食原则：即在可能的情况下，尽可能食用多种食物，而使种类齐全，数量充足，比例适当，避免偏食。嗜食某种食物可致使体内某些物质缺乏。谷物、动物、蔬菜、水果，在膳食中均尽可能占有适当比例、以保证机体的需求。在日常生活中，经常可见到因为偏嗜而引发的疾病，如过辛辣温热性食物，即可产生口渴咽干，腹痛便秘等。我国古代医家早就认识到这一点，如《素问·五脏生成篇》中曾指出：“多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦则皮槁而毛拔；多食辛则脉急而爪枯；多食酸则肉胝脂而唇揭；多食甘则骨痛而发落。”故，尽管食物都有营养机体的作用，但因其性能不同，偏嗜不仅起不到营养作用，反而会导致脏腑功能失调，阴阳乖戾，危害健康，滋生疾病。因此，平衡膳食即成为食疗中的一个重要应用原则。

## 二、食物的应用方式

1. 服用方式：食物服用主要分为两大类，即食用和饮用，按照中国人的饮食习惯，食用是主要的，如粳米饭，粉蒸排骨。饮用是次要的，如喝酒、饮茶。

2. 应用类型：食物既可单用，如炒菠菜，亦可联用，如三仙饮、八宝饭。也有药膳相兼者、如生姜、红糖以沸水浸泡代茶饮。

3. 食品类型：食品种类很多，食用方法也很多，按照中国人传统的饮食习惯，大致有如下几种：（1）米饭：一般以粳米，糯米为主，蒸食用，具有补气益脾，养血作用。（2）粥食：多以粳米，糯米，玉米，小米为主，加水煮或半流质状，适用于病后，身体虚弱进行调补。（3）汤羹：多以肉、蛋、奶、鱼、银耳为主，主要起补益滋养作用。（4）菜

肴，多以蔬菜、肉类、禽蛋、鱼虾进行凉拌、蒸、闷、炒、卤、烧、炖、余等。(5) 汤料：是以某种物质加入多量的水进行煨、炖而成，如排骨汤、银耳汤。(6) 饮料：是将某种原料合干燥糖粉制成干燥颗粒状散剂，如橘汁精，菠萝精。(7) 酒：一般以粮食或葡萄经发酵制成。酒具有散寒、活血、温胃、利尿、助药力的作用。(8) 散(粉)：是将食物研末晒干，临时加水冲服，如糯米粉，荸荠粉。(9) 蜜膏：将食物切碎、熬取汁液、浓煎、加入蜂蜜或白糖收膏，如雪梨膏。多具有生津止咳，滋养的功效。(10) 蜜饯，以水果加水煎煮、快煮开时，加入蜂蜜，小火煮透取即成、多具滋养和胃，润燥生津的作用。(11) 糖果：以糖为主，加水熬炼至稠状，再渗入其它食物的汁液，浸膏或粗粉，搅匀、熬至不粘手为止，冷却后成块。(12) 饼干：用面粉、糖、油、乳品、香料、疏松剂等原料加水调和成面团，经过辊压成薄片，成形烧烤而成的一种疏松干制食品，便于携带，随用随取。以上食品中，米饭、粥食、汤羹，菜肴，汤剂为主食，即每日必须进食者，其中又以米饭，菜肴为最主要，饮料、酒剂、散剂，蜜饯饼干为副食。

### 三、食物禁忌

食物禁忌，习称食忌，忌口。指在某种情况下某些食物不能食用，否则会导致身体出现偏差，甚至引起病变。食疗学认为不同食物性能(偏性)有差异，尽管都有可食性和营养功能，但在防治疾病时，是有一定范围的。如果滥用即可产生不良反应和副作用，如《金匱·禽兽鱼虫禁忌并治篇》曾指出：“所食之味，有与病相宜，有与身有害，若得宜则益体，害则成疾，以此致危，例皆难疗。”食物禁忌有如下几项：

(1) 病中禁忌 指患有某种疾病，某些食物在此期间不宜食用，如久患疮疡、皮肤疾患者不宜食发物，如公鸡，鲤鱼及辛辣之品，阴虚热盛者应忌辛辣动火之品，虚寒泄泻生冷、寒凉之品。一般来说，患病期间凡属生冷，粘腻腥臭及不易消化之物均应避免食用。

(2) 配伍禁忌 一般情况下，食物都可以单独使用，有时为了矫味或提高某方面的作用，常常将不同食物搭配起来食用，其中有些食物不宜在一起配合应用，即所谓配伍禁忌，据文献记载，柿子忌螃蟹，葱忌蜂蜜，鳖鱼忌苋菜。关于食物配伍禁忌，《金匱要略》以及历代本草著作中都有不少记载，但古人对某些食物禁忌经验性成分较多，应辨证分析看待，也有必要运用现代科学技术作进一步研究。

(3) 胎产禁忌 妇女胎前产后饮食应有不同。妊娠期由于胎儿生长发育的需要，机体的阴血相对不足，而阳气则偏盛，因此凡辛热温燥之物不宜食用，即所谓“产前宜凉”。若有妊娠恶阻者，则更应忌用油腻，腥臭及不易消化的食物。产后随着胎儿的娩出，气血均受到不同程度的损伤，机体常呈虚寒状态，同时多兼见瘀血内停，此时凡属寒凉、酸收、辛酸、发散之品均宜禁食，故有“产后宜温”之说。

(4) 时令禁忌 四季气候交替，人类必须顺应自然规律而不可悖，春夏阳气旺盛，万物生机盎然，应尽量少食温燥发物，如春夏之际忌食狗肉，少食羊肉；秋季气候干燥，万物肃杀，人们常常出现口干舌燥、鼻出血，此时应尽量少食辛热食物，多食含水分较多的水果。冬季严寒应少食甘寒伤胃的食物，宜进食温热性食物。

(5) 质变腐烂禁忌 食物必须干净卫生，无霉变腐烂，否则不堪入食。有些食物还必须新鲜，如土豆发芽不能食。更有些食物必须是活的，如鱈鱼，河虾，螃蟹等，否则即发生质变，应忌食。

(6) 偏食当忌 五味各有所偏，适时适量搭配食物益于身体，过食易致弊，如经常食用猪肉易发胖、多痰。偏食鱼易出现火旺证，所以有“肉生痰，鱼生火”之说。食物品种应多样化，也就是前面所说的平衡膳食的原则。

# 各 论

## 第一章 果 品 类

果品类包括水果和干果。其中，含水份较多的植物果实为水果，如梨、桃等。外有硬壳而水份较少者为干果，如栗、核桃等。另外，晒干了的果实（如柿饼）也为干果，或名果干。

果品类多质柔而润，富含液汁，多具有补虚，养阴、生津、除烦、消食开胃、醒酒、润肠通便等功能。适应于病后体弱，津伤烦渴、食欲不振、肠燥便秘等证。

现代研究认为，果品类的营养成分与蔬菜相似，主要含维生素 C，其次含无机盐、有机酸及糖类。经常少量食用可以增强人的力量及耐力，也能防治高血压，动脉硬化、冠心病等多种疾病。由于果品类食物中的果胶具有吸收细菌毒素的功能，防止身体抗病力减弱，故又能预防癌肿的发生。

果品类食物有寒温之性的区别。寒性疾病不宜食用寒凉性果品，热性疾病不宜食用温性果品。亦不能暴食或过量食用。

### 荔 枝 《本草拾遗》

为无患子科植物荔枝的成熟果实。产于福建、广东、广西、四川等地。6~7月采收。

【别名】离支、丹荔。

【性味归经】甘、酸，温。归心、脾、肝经。

【功效应用】

1. 补脾：用于脾虚久泻。取荔枝干果 7 个，大枣 5 枚，水煎服。
2. 益肝补血：用于妇女虚弱，血虚崩漏等证。用荔枝干果 30 克，水煎服。亦可用于血虚心悸、头昏，同大枣煎汤服。
3. 理气止痛：用于气虚胃寒腹痛及气滞呃逆不止。本品理气之中又可温散寒邪。治气虚胃寒腹痛，取荔枝肉 5 枚，煮酒 1 小杯，屡服有效。治呃逆不止。取荔枝 7 个，连皮核烧存性，为末，白汤调服。
4. 补心安神：用于思虑过度，劳伤心脾之心悸、怔忡、失眠、健忘等证。

【用量用法】5~10 枚，或 10~30 克。生食、煎汤、烧存性研末或浸酒。

【使用注意】不可多食，阴虚火旺者慎用。

【文献摘要】

《食疗本草》：益智，健气。



《本草纲目》：治瘰疬、疔肿，发小儿痘疮。

《本草从新》：解烦渴，止呃逆。

《玉揪药解》：暖补脾精，温滋肝血。

#### 【现代研究】

成分：含葡萄糖、蔗糖、蛋白质、脂肪、叶酸、柠檬酸、苹果酸，以及维生素 C、A、B，尚含多量游离的精氨酸和色氨酸等。

#### 【附注】

荔枝虽香气清远、甘甜适口，但不可多食，否则，可引起发炎上火和“荔枝病”。荔枝病实际上是低血糖引起的一种急性疾病，轻则恶心、四肢无力；重则头晕、心悸、出冷汗等。解救方法，用荔枝壳煎汤饮服，或大量静脉注射葡萄糖溶液，可取得显著疗效。

### 龙眼肉 《本经》

为无患子科植物龙眼的成熟果肉。主产于广西、广东、福建、台湾、四川等地。于初秋果实成熟时采摘，烘干或晒干，剥开果肉，取肉去核，晒至干爽不粘，贮存备用。

【别名】桂圆肉。

【性味归经】甘，温。归心、脾经。

#### 【功效应用】

补心安神，养血益脾：用于心血不足，心悸怔忡，失眠健忘等证。本品补益之中既不滋腻，又不壅气，为滋补良药。用治心血不足之心悸等证，取龙眼肉 15~30 克，加水煎汤，于睡前饮服。亦可用治脾虚泄泻、虚肿。取龙眼干 14 粒，生姜 3 片，煎汤服。

此外，现临床多用治贫血、神经衰弱的患者。

【用量用法】10~15 克，大剂量 30 克。煎汤、熬膏、浸酒或入丸剂。

【使用注意】湿阻中满或有停饮、痰火者忌服。

#### 【文献摘要】

《神农本草经》：主安志，厌食，久服强魂魄，聪明。

《滇南本草》：益血安神，长智敛汗，开胃益脾。

《得配本草》：益脾胃，葆心血，润五脏，治怔忡。

#### 【现代研究】

成分：含葡萄糖、蔗糖、酒石酸、胆碱、腺嘌呤、蛋白质、维生素 B 等。

药理：龙眼水浸剂（1：2）在试管内对奥杜盎氏小芽胞癣菌有抑制作用。

### 大 枣 《本经》

为鼠李科植物枣的果实。主产于河南、河北、山东、陕西等地。初秋果实成熟时采收。晒干生用。

【别名】红枣、枣子。

【性味归经】甘，温。归脾、胃经。

#### 【功效应用】

1. 补中益气：用于脾胃虚弱，倦怠乏力、血虚萎黄、神志不安。本品甘温益气，入脾胃而调补中焦，常作为补益脾胃的辅助药。可以大枣 10~20 枚，煎汤常服。