

# 中医食疗营养学

主编单位  
中国中医研究院

主 编  
施 莫 邦

人 民 卫 生 出 版 社

**中医食疗营养学**

主编单位 中国中医研究院

人民卫生出版社出版  
(北京市崇文区天坛西里10号)

天津市国营武清印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米16开本 12印张 276千字

1988年6月第1版 1988年6月第1版第1次印刷

印数: 00,001—13,900

ISBN 7-117-00635-8/R-636 定价: 2.65元

[科技新书目164—81]

## 编写说明

一、《中医食疗营养学》是继承我国历代以来的食疗理论和宝贵经验，并结合编著者的体会，加以整理而成。尽量做到理论联系实际。本书可供中医和中西医结合医院之营养室及医务人员临床配膳时作参考，并对广大患者在饮食调养方面，作学习和指导之用。

二、第一章中医食疗营养学发展概况，是概述我国三千多年来在食疗方面的发展历史，以使读者了解我国长期以来，在饮食对疗疾和养生方面已积累了丰富的经验。在此章内，同时介绍了历代以来关于食疗方面的重要著作，以备读者进一步学习时提供参考书籍的线索。

三、第二章中医食疗营养学的特点，重点叙述了(1) 中医预防为主的思想在饮食营养卫生方面的体现；(2) 辨证配膳是中医食疗的基本内容，根据疾病之寒热虚实等不同证候，而予以不同性味的食物，故有异于现代医学中一般营养学的概念；(3) 强调食疗营养因人、因地、因时的“三因制宜”之说，藉以说明中医食疗的丰富内容及其特点；(4) 概说不同食物有着不同的性味，因此必须在中医理论指导下，加以应用，才能达到食疗和营养的目的；(5) 食物需要配伍使用，互相调和，才能更好地发挥其作用，对于食物之间相互禁忌之说，也提出了编著者的看法。

四、第三章叙述各类食物的性味、功能及其主治。对每种食物均用拉丁文学名予以标明，以免各地同名异物或异名同物之误。对性味功能均引自历代有关本草医药书籍，或出自临床实践经验，尽量做到简明、易懂、实用。

五、第四章医院治疗膳食，对各科常见疾病，叙述了疾病的中医辨证概念，提出了膳食原则、食物宜忌和食疗方例，使读者能够根据中医理论进行辨证配餐。为了使医务人员及一般患者易于掌握，故对病名或采用中医病名或使用现代医学病名，使之通俗易懂。对于肿瘤食疗，本书只作了总的论述，提出了中医辨证配餐的食疗原则，对各种不同肿瘤，未作具体介绍，这是为了执简驭繁，避免重复。

六、第五章食疗方剂，共分为十二大类，主要参考和采纳古今食疗的经验方，做到书之有据。对每个方剂，虽选摘各家著作，但其方剂名称及其具体内容，或作更改，或作补充，以使更为易懂，更切实际，并使本书编写体例一致。凡第四章中所举方例，均收录在第五章中，可资查阅。

七、本书后附“常用食物成分表”，以供读者查阅常用食物现代营养素含量时之参考。

编者

1987年8月

# 目 录

第一章 中医食疗营养学发展概况 .....	1
第二章 中医食疗营养学的特点 .....	4
第一节 预防为主 .....	4
第二节 辨证配膳 .....	4
第三节 “三因”制宜 .....	6
第四节 性味辨解 .....	7
第五节 贵在调和 .....	8
第三章 食物性味、功能及其主治 .....	10
第一节 谷类 .....	10
第二节 豆类 .....	14
第三节 畜产类 .....	17
第四节 禽类 .....	21
第五节 水产动物 .....	23
第六节 食用油脂 .....	31
第七节 蔬菜类 .....	33
第八节 水果 .....	44
第九节 干果 .....	52
第十节 调味品 .....	58
第四章 医院治疗膳食 .....	64
第一节 内科常见病症治疗膳食 .....	64
一、发热 .....	64
二、感冒 .....	65
三、咳喘(附:哮喘) .....	66
四、胃脘痛 .....	67
五、腹泻 .....	68
六、呕吐 .....	69
七、腹胀 .....	70
八、便秘 .....	71
九、水肿及水臌 .....	72
十、黄疸 .....	73
十一、眩晕 .....	74
十二、痢疾 .....	75
十三、肝炎及肝硬化 .....	75
十四、肠伤寒 .....	76
十五、脑炎及脑膜炎 .....	76
十六、肾炎(附:尿毒症) .....	77
十七、高血压 .....	77
十八、冠心病 .....	78

十九、中风	79
二十、淋证	79
二十一、消渴	80
二十二、出血	81
二十三、贫血	81
二十四、痹证	82
第二节 儿科常见病治疗膳食	82
一、麻疹	82
二、水痘	83
三、疝腮	84
四、百日咳	84
五、小儿肺炎	85
六、小儿吐泻	86
七、疳积	87
八、小儿遗尿	87
第三节 妇科常见病治疗膳食	88
一、痛经	88
二、闭经	89
三、崩漏	89
四、带下	90
五、妊娠恶阻	91
六、产后乳少	91
第四节 五官科常见病治疗膳食	92
一、急性结膜炎	92
二、翳障及青盲、雀目	92
三、鼻渊	94
四、喉痹	94
五、脓耳	95
六、耳聋、耳鸣	95
七、口糜	96
第五节 外科常见病治疗膳食	97
一、痔疮	97
二、痈疮(附:有头疽、丹毒)	98
三、阴疽(无头疽)	99
四、瘰疬	100
五、湿疹	101
六、痤疮	101
七、荨麻疹	102
八、银屑病(附:神经性皮炎、皮肤瘙痒症)	103
九、跌打损伤	104
第六节 常见肿瘤病的食疗	104
第五章 食疗方剂	106
第一节 补益之剂	106

第二节 祛寒之剂	114
第三节 发表之剂	117
第四节 清热之剂	119
第五节 润燥之剂	122
第六节 祛风之剂	125
第七节 利湿之剂	127
第八节 调理气血之剂	131
第九节 解毒之剂	134
第十节 痲痹之剂	135
第十一节 经产之剂	138
第十二节 其它食疗之剂	139
第六章 老年保健食疗	142
第一节 老年保健食疗原则	142
第二节 衰老诸证食治	143
附录	144
一、医院基本膳食	144
二、增减营养素膳食	153
三、内科膳食	156
四、儿科膳食	157
五、妇科膳食	166
六、眼科膳食	168
七、痔疮膳食	169
八、外科痲疽疔及皮肤病膳食	139
九、各种营养素功用、缺乏症与供给量简明表	169
十、常用食物成分表	172

## 第一章 中医食疗营养学发展概况

人类必须摄入食物，才能维持生命，进行劳动，生殖繁衍。摄入的食物如果不适合身体的需要，或有害于身体的生理机能和健康，必然会扰乱机体正常的功能，产生疾病。在患病时，有些食物的摄入，会对病体产生有益的影响；而另一些食物则会有害于病体，使病情加重。人类在长期的生活实践中，不断积累着在不同情况下选择食物的经验，逐渐从随意寻找食物、饥不择食的初级阶段，过渡到选择有益食物，摒弃有害食物的较高级阶段。这个过程也就是原始食疗思想的萌芽。因此，古代有“医食同源”的说法，这表明人类开始有医疗的时候，就已经有食疗了。正如《韩非子·五蠹》中所记载的：“上古之世……民食果蔬蚌蛤，腥臊恶臭，而伤害腹胃，民多疾病……”。在这种情况下，“燧人氏始钻木取火，炮生而熟，令人无腹疾。”（《礼纬·含文嘉》）这种从生食到熟食的过渡，就是最原始的食疗。

我国的食疗，可以追溯至三千多年前。相传商代的伊尹善于烹调，他烹调所用的某些原料，如姜、桂之类，既可以调味，又可以做药用，有时可以用他所烹调的食物来治病。由此创造了治病的汤液。据《周礼·天官》记载，远在公元前五世纪以前，已有“食医、疾医、疡医、兽医”的设置和分工，其中的“食医”就是专管食疗的医官。同书还指出，要“以五味、五谷、五药养其病”，把饮食与药物相提并论，这说明当时已充分注意到饮食与治病的关系了。

先秦时期的文献《山海经》中，也提到一些食物与治疗疾病的关系。如提出咸鱼、呦鸟、三足龟，食之可以防疫疾及治病。

《黄帝内经》是我国现存最早的有系统地记录医学理论和实践经验的一部医书，其中对饮食的配伍、饮食对五脏的影响及其治疗作用等方面，都有很多论述。如《素问·五常政大论》：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”即指出使用药物不要过量，要适可而止，应注意用谷肉果菜等食物来调养疾病。《素问·痹论》记载：“饮食自倍，肠胃乃伤。”说明过多的饮食，可以形成食积停滞，使胃肠受伤而致病。《素问·脏气法时论》中“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的论点，明确地提出一个相当科学的配膳原则，即各类食物应调配得当，互相取长补短，才能对身体发挥有益的作用。

我国现存最早的一部药学专著《神农本草经》共载药365种，分上、中、下三品，其中就将薏苡仁、大枣、薯蕷等列为上品。东汉张景仲所撰的《伤寒论》中有服桂枝汤后以热稀粥助药力的记载，并主张服药后应忌生冷、粘腻、肉、面、五辛、酒、恶物等。该书还十分注意饮食卫生及食物相克的问题。这些都是将有关食物的知识用于治病的实例。

我国在唐代以前，即已陆续出现一些食疗的著作。如《汉书·艺文志》中载有《神农黄帝食禁》七卷。梁《七录》及《隋书·经籍志》、《旧唐书·经籍志》等书目中所载的有关食疗的著作，多达20种左右，200多卷。除一般泛论饮食治疗、禁忌以外，还有专论食物制

作、食法等方面的内容。其中很大一部分是有关酒的记述,这是因为酒不仅是一种饮料,它本身也是一种药物,而且还具有明显的治疗作用,特别是麻醉和加强其它药物疗效的作用。古代“醫”字的下半部为“酉”,即“酒”,说明酒与医疗的关系十分密切。直到现代,酒或酒精在制药工业中都还占有十分重要的地位。我国古代的麻醉术很高超,带动了外科手术的发展,这与当时对酒这种饮料的治疗作用的深入了解密切相关。可惜上述食疗著作至今已大部分佚亡。

晋唐时期,随着我国国力的加强,对外交流的增进,带来了社会的繁荣及文化的发达,其中医学包括食疗也得到了较大的发展。反映在当时的医学著作中,无论在食疗的理论及具体治疗方法上,都有新的发现或提高,为中医食疗营养学奠定了较好的基础。

例如,东晋时期葛洪的《肘后备急方》中记载,可以用豆类、牛羊奶等来治疗脚气病。现在知道,这些食物都含有丰富的维生素B,因此,用于治疗由维生素B缺乏所引起的脚气病,当有满意的疗效。

唐代孙思邈所著的《千金方》发展和丰富了“食疗”的内容。书中收载食物约150多种,并提出动物肝脏能治夜盲;海藻、昆布能治瘰疬;猪肝、赤小豆、薏苡仁、白谷皮等能治脚气病。并且指出:“夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。”(《千金要方·食治》)明确指出治病应尽量首先采用饮食治疗,而不要轻易诉诸药疗。基于这样的认识,作者在本书中设卷二十六为食治专章,论述各类食物的医疗用途。这可以说是我国现存较早的食疗专篇。

唐代孟诜是最早著成食疗学的一位医药学家。他编写了《食疗本草》一书,经其门徒张鼎增补,全书三卷二百二十七条,共收载食物药241种。可惜原书已失,除敦煌石窟中发现的残卷外,其部分内容曾在后世的本草书中被片断引用而保留下来。

此外,唐代王焘的《外台秘要》中也有关于食治的材料。如曾提到消渴病忌食“热面饼、干脯、一切熟肉、粳米饭、李子等”,说明对糖尿病的饮食宜忌已有较深入的认识。昝殷的《食医心鉴》是又一部食疗专著,该书所载有关内、妇、儿各科的食治材料共有13条论述,食治药方209首。其中如用高粱姜粥治疗心腹冷痛,用牛乳治疗消渴,用鲤鱼、冬瓜子、赤小豆煮熟空心服治水肿等,都在临床上广泛应用。总之,《食医心鉴》是一部比较重要的、系统的、较完备的食疗专著。

宋代王怀隐等人主持编写的《太平圣惠方》中也有食治专篇。载有28种疾病的食治方法,其中很多都是很有价值的。书中介绍了不少将各种营养丰富的食物调制成药粥,用以治病的方法,如水肿病人吃黑鱼粥或黑豆粥,咳嗽病人吃杏仁粥等,直到现在,“药粥”还是中医食疗的一个重要方法。书中并介绍了产妇宜进的饮食,如蛋类或鸡、鱼等。此外,还记载了相当多的虚劳症的食治方法。宋代的陈直著有《养老奉亲书》,元代邹铉续增之名《寿亲养老新书》,这书也是老年人卫生保健的专著。书中除提倡精神修养及适当的身体锻炼外,也非常重视饮食营养,认为保证老年人的健康,以饮食调治为第一。如说:“若有疾患,且先详食医之法,审其疾状,以食疗之,食疗未愈,然后命药,贵不伤其脏腑也。”(《寿亲养老新书·饮食调治第一》)这些主张与唐代的食疗思想是一脉相承的。该书还记载了老人所需的富于营养的各种食品,如肝羹、乳粥、羊肉、鸡、鸡蛋、鱼类等。

元代延祐年间的饮膳太医忽思慧,“将累朝亲侍进用奇珍异饌,汤膏煎造,及诸家



本草，名医方术，并日所必用谷肉果菜，取其味性补益者，集成一书”，名为《饮膳正要》。其书共三卷。第一卷讲“养生避忌”、“妊娠食忌”、“饮酒避忌”等，列举了一般的卫生习惯及饮食宜忌。其下有“聚珍异馔”节，共载有99种滋补食品，每种食品均记载了原料用量，制作方法及功用等，颇似今日之菜谱。第二卷讲“诸般汤煎”及“食疗诸病”等。后者即食物疗法，共载食疗方61个。第三卷叙述米谷品、兽品、禽品、鱼品、果品、菜品、料物等共计200余种食物的性味、功用、主治，并均绘有图谱，此书内容相当全面、丰富，是一部比较完善的饮食营养学专著。

元代吴瑞于1329年编著的《日用本草》，全书分米、谷、菜、果、禽、兽、鱼、虫等八门，共记录食物540多种。也是元代一部有代表性的食疗专著。

明代卢和著有《食物本草》二卷，卷上载有水、谷、菜、果四类，卷下载有禽、兽、鱼、味四类，他主张多吃素食蔬菜，少吃肉食，认为这样可疏通肠胃，于身体有益。并认为“五谷乃天生养人之物”，“诸菜皆地产阴物，所以养阴，固宜食之，……蔬有疏通之义焉，食之，则肠胃宣畅无壅滞之患。”这些都是对古代素食养生的思想的发展。

明代朱橚主持编写了《救荒本草》，书中载有400多种可食野菜，以备荒年之用。这本书不仅从营养学的角度论述了食物的食用价值，更重要的是它扩大了营养价值较高的野菜的食用范围，是营养学上的一个发展。

明代的食疗学，在原有的基础上有了更进一步的发展。除注意各种食物的医疗作用外，还很重视各种食品的制作方法及其营养价值。其中值得提出的有养生学专著——高濂的《遵生八笺》，书中记载了各种食物的制作方法，其中有汤类32种，粥类38种。徐春甫的《古今医统》中有专卷记载茶、汤、酒、醋、酱油、菜蔬、肉类、鲜果、酪酥、蜜煎诸果的制作。这些都是从养生学的观点来论述的。伟大的医药学家李时珍十分重视食物营养在维持人体健康方面的重要作用，他于《本草纲目》中记载了各种日常营养食物（如豆腐、米糕等）的制作和颐养作用。他还特别强调水在人体营养中的重要意义，把水部列在药物之首。书中载食用水共43种，可供食用之谷物73种，菜105种，果品126种，各种动物数百种。《本草纲目》虽非营养学或食疗专著，但其中有关内容，也能反映出我国的食疗学在这一时期的认识水平已大大提高，较其前代有较大的发展。

清代有关食疗的著作甚多。其中从食物的治疗作用方面进行深入的研究和论述者较多。主要的有沈李龙编的《食物本草会纂》，卷一为本草图谱，卷二为水部、火部、共32种；卷三为谷部，共73种；卷四为蔬菜部，共72种。章穆（杏云）的《调疾饮食辨》把饮食的治疗作用加以分类，计有发表方、温中方、行气方等共56种，记述较详。费伯雄的《费氏食养三种》，按治风、寒、暑、湿、燥、气、血、痰、虚进行了分类，便于临床应用寻检。此外，如尤乘的《食治秘方》，朱本中的《饮食需知》，王孟英的《随息居饮食谱》以及徐文弼的《寿世传真》等等，也都是清代食疗学的代表作。

从以上所述，可以看到，中医食疗源远流长，历代中医书籍中记载了丰富的食疗理论和方法，这是中医学宝库中的重要组成部分，值得我们予以珍视，并认真地加以探求、发掘，从而为世界医学的发展和人类的保健事业，作出我国特殊的贡献。

## 第二章 中医食疗营养学的特点

中医食疗营养学不同于现代医学中的“营养学”和“饮食学”。它是在中医基础理论指导下，总结了历代食疗营养的宝贵经验而形成的，具有中医学的鲜明特点。归纳起来，可有以下几点。

### 第一节 预防为主

预防为主的思想，是祖国医学的重要特点之一。《素问·四气调神大论》指出：“圣人

不治已病，治未病，不治已乱治未乱。”这种防患于未然的预防思想不仅贯彻在运用一般医疗方法（如药物、针灸等）防治疾病、消除各种致病因素方面，也充分体现在食疗营养方面。如《素问·痹论》中就指出“饮食自倍，肠胃乃伤”。《千金要方·食治》中说：“不知食宜者，不足以存生也。”又说：“夫在身所以多疾此皆由……饮食不节故也。”都指出不注意饮食营养卫生，是多种疾病发生的直接原因。说明注意营养饮食卫生对保持健康具有重要意义。因而日常生活中必须要“食能以时”，“味不重珍，衣不燂热”，“凡食，无强厚味，无以烈味重酒”，（《吕氏春秋·尽数》），这样才能身无灾，保持健康。

中医的“预防”包括无病防病和有病防变两重意义，食疗也是如此。人体在患病之后，更需要注意营养卫生，并以饮食作为调治疾病、防止病情加重或并发其他严重疾病的重要手段，只有在饮食疗法效果不够满意或失效时，才诉诸药物治疗。

《素问·五常政大论》指出：在治疗疾病的过程中，必须注意“大毒治病，十去其六”，“谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也”。这就是要人们注意不要一味用药物攻伐病症，而应该在应用药物除去大部分疾病以后，随即用饮食调养正气，祛尽余邪，否则药物将会在治病的同时，损及人体正气，不能不慎。《素问·刺法论》还阐明了在应用针刺等方法治疗之后，继之以食疗调治的具体方法，如：“……又勿饱食，勿食生物，欲令脾实，气无滞饱，无久坐，食无太酸，无食一切生物，宜甘宜淡。”所有这些，都是为了保存患者的抵抗力和胃气，防止不适宜的食物伤及脾胃而使病情反复或恶化。这是疾病的治疗过程中，必须十分重视的问题。《千金要方·食治》相当明确地指出：“食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气。若能用食平痼释情遣疾者，可谓良工。”说明只有善于应用饮食营养来治疗疾病，调理病情，以保护人体健康的医生，才称得上是高明的医生。

总之，注意饮食营养卫生，无病防病，有病防止疾病恶化加重，是中医的食疗营养的基本原则之一。

### 第二节 辨证配膳

辨证论治是中医治疗学的一条基本原则。它是中医的精髓之一。辨证论治就是在临床治疗时要根据不同的病情，结合病人的精神、体质以及环境等各种因素，全面综合、分析，从而正确地辨认出不同的“证”，然后针对不同的“证”，施以恰当的治疗，以达到治愈疾病的目的。这一原则贯彻于中医多种疗法的应用之中，同样也体现在饮食治

疗中。

多种疾病，都有其饮食宜忌，正如《金匱要略·禽兽鱼虫禁忌并治》所说：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。”讲求饮食宜忌，是疾病能否早日痊愈，抑或趋于恶化的重要关键。必须十分注意，切不可漠然视之。

中医食疗特别重视脾胃功能。胃为水谷之海，具有腐熟水谷的功能，脾能运化水谷精微，把食物的精华输送到全身，是后天给养的来源。因此脾胃功能的强弱，对于战胜病邪，协调人体阴阳，强壮机体，扶正祛邪，恢复机体功能等，具有十分重要的作用。一般地说，大多数疾病的病程中，胃肠功能是减弱的，食欲大多呆滞，对此必须特别注意。即使是与病症相宜的饮食，也应适当控制，切忌进食过多，反而增加脾胃负担，以致不能消化而使疾病加重，或愈而复发即所谓“食复”，或引起其他病症。特别是虚弱的病人，虽很需要在饮食上给以调补，但由于其脾胃机能衰减，食欲不振，运化失调，因而不能以滋腻厚味来滋补，而应给予清淡且易消化的补养食物，以促进食欲，逐渐增强脾胃功能。总之，应根据病人脾胃的消化吸收和运化功能状态而给予不同的膳食。这是辨证配膳中首先要考虑的问题。《内经》中提出了“虚者补之”、“实者泻之”、“寒者热之”、“热者寒之”等治疗原则，这些不仅是中药治疗的重要原则，也是食疗营养学的原则。辨证配膳时，要根据病“证”的阴阳、虚实、寒热，分别给予不同的饮食治疗。对虚证，应给予补养的食品。对实证，则要辨别是哪一种实邪，如病由热邪引起，要给予清凉的饮食如西瓜、鲜藕等，如病由寒邪引起，就要用温热的饮食。如干姜、羊肉、红糖等。对虚证虽然都应该补益，但还要注意区别是阴虚还是阳虚。《内经》中有“形不足者，温之以气；精不足者，补之以味”的训迪。这就是说，阳虚虚弱的病证，应该甘温益气，以使阳气旺盛；而对于阴精亏损的患者，则要用厚味之品补益精血，以使阴精充足。对于阴虚火旺者与阳虚不足者，虽然都要用补法，但前者宜用甘凉清补，后者宜用辛甘温补，在选择滋补性食品时就要有所区别，不能混淆。

属清补的食品主要有山药、莲子、百合、冰糖、桑椹、藕、豆腐、蜂蜜、赤小豆、绿豆、鸭、甲鱼、蚌肉、鸭蛋、面筋、牛乳、薏苡仁、粳米、小麦芽。属温补的食品主要有羊肉、牛肉、狗肉、鸡、鸽、鳝鱼、海参、淡菜、荔枝、桂圆、核桃、板栗、红糖、胡萝卜、糯米等。在应用补益的饮食时，必须加以区别。

其次，还要辨明疾病属于哪一脏腑，根据病症所在的脏腑，采用不同的饮食营养疗法。如《灵枢·五味》指出：“脾病者，宜食粳米饭牛肉、枣、葵；心病者，宜食麦、羊肉、杏、薤；肾病者，宜食大豆黄卷、猪肉、栗、藿；肝病者，宜食麻、犬肉、李、韭；肺病者，宜食黄黍、鸡肉、桃、葱。”又说：“肝色青，宜食甘，粳米饭、牛肉、枣、葵皆甘；心色赤，宜食酸，犬肉、麻、李、韭皆酸；脾气黄，宜吃咸，大豆、豕肉、栗、藿皆咸；肺色白，宜食苦，麦、羊肉、杏、薤皆苦；肾色黑，宜食辛，黄黍、鸡肉、桃、葱皆辛。”这种依据脏腑辨证进行配餐的饮食治疗，并非杂乱搭配，毫无原则的，而是以五行生克为其理论基础的。例如粳米饭、牛肉、枣、葵用于脾病又用于肝病，这是由于甘可入脾补脾，而甘味又可以缓肝之苦急，不致使肝木偏旺而克脾土，从而使脾病得以康复。虽然经过长期的实践，对于脏腑的宜忌饮食的认识、品种都有新的发展和提高，但是对《内经》中所规定的以五行生克理论为基础的脏腑饮食宜忌的原则，在我们的食疗中还应给予重视。

此外，历代的医药学家及劳动人民，还在实践中总结了不少对某些疾病具有特殊效果的食疗方法，如葱白、豆豉驱散风寒，马齿苋治痢疾，鲤鱼、赤小豆利水等，都可以在临床上根据病情适当选用。以上所举饮食治疗的例子说明，在实际工作中如能掌握辨证配膳这个食疗原则，就能灵活变化，应付自如。

### 第三节 “三因”制宜

“三因”，即因人、因地、因时。三因制宜，就是要根据病人、地域及天时的不同，而灵活运用不同的治疗方法。这是中医治疗学的重要原则，也是食疗的原则。

不同人体的素质秉赋、体质强弱、性格类型各不相同，各人之嗜欲也不一样，即使在同一人体，于一生中各个时期，其体质及气血盛衰也有所变化。进行食疗时，必须充分考虑到这些的情况，区别对待，采取最适宜的食疗方案。如《寿亲养老新书》中指出：“老人之食，大抵宜其温热熟饮，忌其粘硬生冷，每日晨宜以醇酒，先进平补下元药一服。女人则平补血海药一服。无燥热者良。”这些论述就提示我们，不同性别、不同年龄的人，其饮食宜忌有所不同。不同形体的人，其饮食宜忌也有差异。例如体胖的人多痰湿，适宜多吃清淡化痰的食物；体瘦的人多阴虚，血亏津少，所以宜多吃滋阴生津的食物。此外在妊娠、哺乳等特殊生理情况下，也有不同的饮食宜忌。忽思慧的《饮膳正要》中提出的妊娠食忌共有 11 条，乳母禁忌更多达 19 条，其中虽不免有少数出于封建迷信，但多数是有益于乳婴与孕妇的健康的，有着一定的意义。

人的生理功能随着四季气候的变化而有所改变，食疗也必须考虑到这一点，根据天时的变化而作出相应的改变。

关于不同季节、气候下的饮食宜忌，中医古籍中有关的论述很多，例如清·沈李龙《食物本草会纂·日用家钞》中引用的“孙真人按月调养事宜”，就是一例。现录其内容如下：

“正月肾气受病，肺气弱，宜减酸增辛，助肾补肺，养胃气。二月肾微肝旺，宜戒酸增辛，助肾补肝……三月肾气已息，心气渐，水气正旺，宜减甘增辛，补精益气……四月肝脏已病，心脏渐壮，宜增酸减苦，补肾助肝，调养胃气。五月肝脏气休，心火旺相，宜减酸增苦，益肝补肾，固精气。六月肝微脾旺，宜节饮食，远声色，此时阴气内伏，暑毒外蒸，纵意当风食冷，故人多暴泄之患，须饮食温软，不合太饱，时饮粟米温汤，豆蔻热水最宜。七月肾心少气，肺金初旺，宜安静性情，增咸减辛助气补筋，以养脾胃。八月心脏气微，肺金正旺，宜减苦增辛，助筋补血养心肝脾胃，勿犯邪风，庶不生疮，作疫痢。九月阳气衰，阴气盛，暴风时起，忌孔隙贼风伤人，无恣醉饱，宜减苦增甘，补肝益肾，助脾胃，养元和。十月心肺气弱，肾气强盛，宜减辛增苦，养肾气以助筋力。十一月肾气正旺，心肺衰微，宜增苦绝咸，静摄以迎初阳。十二月土气旺相，水气不行，宜减甘增苦，补心助肺，调理肾脏。”又如《千金要方·食治》中指出：“正月不得食生葱”、“二月三月宜食韭，大益人心”，“八月九月勿食姜”等都说明古人对于天时与饮食营养及食疗的密切关系，已经十分注意，且具有丰富的经验，值得我们继承和发扬。

总之，四时的饮食宜忌，大致可以概括为：春为万物生发之始，春天阳气发越，所以此时不宜再食油腻辛辣之物，以免助阳外泄，应多食清淡之菜蔬、豆类及豆制品。夏季气候炎热而又多雨，由于暑热夹湿，脾胃受困，食欲不振，如贪食生冷或食物不洁，

易患痢疾、泄泻。此时饮食以甘寒、清淡、少油为宜，如绿豆汤、荷叶粥等解暑清热，西瓜为清暑解热之佳品，可常进食。

秋季万物收敛，凉风初长，燥气袭人，霜露乍降，早晚受凉易引起咳嗽或痰喘复发，此时可多食萝卜、杏仁、薏仁米粥等，以清肺降气化痰。冬季天寒地冻，万物伏藏，此时最宜感受寒邪，晨起宜服热粥，选食牛羊肉等温热性食品，有御寒之功，但也不要恣意过食肥甘厚味，以免助湿生痰。

我国地域广阔，各地的自然条件、人文情况均不一样，因而人们的饮食习惯、体质以至所患疾病亦各有异。食疗中，也必须注意到地域的不同，相应地采取不同的手段。如《素问·异法方宜论》说：“东方之域，天地之所始生也。鱼盐之地，海滨傍水，其民食鱼而嗜咸，皆安其处，美其食。鱼者使人热中，盐者胜血……其治宜砭石……”，“西方者，金玉之域，沙石之处，……其民华实而脂肥，故邪不能伤其形体，其病生于内，其治宜毒药”，“北方者，天地所闭藏之域也……其民乐野处而乳食。脏寒生满病，其治宜灸焫……”，“南方者，天地所长养，阳之所盛处也。其地下水土弱……其民嗜酸而食胾，故其民皆致理而赤色，其病挛痹，其治宜微针……”，“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众。其民杂食而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。”这就说明地域对人的体质、饮食习惯、疾病、治疗都有一定的影响。

不同地域所产的饮料食品也有各异。例如最普通的食物——粳米，《本草纲目》中就指出“北粳凉，南粳温，赤粳热，白粳凉”。元·忽思慧在进《饮膳正要》奏表中曾提到：“伏覩国朝，奄有四海，遐迩罔不宾贡。珍味奇品，咸萃内府，或风土有所未宜，或燥湿不能相济，倘司庖厨者，不能察其性味而概于进献，则食之恐不免于致疾。”说明当时已充分认识到不同地域生产之食品，可以对不同地域的人体产生不同的作用。

总之，在选择应用食品时，必须充分考虑到其产地之不同，注意到由于产地之互异对食物性味之影响等多方面的问题。

#### 第四节 性味辨解

食物之所以具有治疗作用，主要是因为它们与药物一样，本身有性味的偏胜，我们可以利用食物的不同性味针对疾病的性质，采用正治、反治等等方法，以调整人体气血阴阳，祛邪扶正，使阴平阳秘，恢复健康。

药有药性，食物有食性。食性和药性一样，分为四气（或四性）五味，也就是寒热温凉、辛甘酸咸苦。

“寒者热之，热者寒之，温者清之，凉者温之”等治疗原则同样也适用于食疗。不过，食物的四性，不如药物的四性分得那么清楚，一般只分成温热性和寒凉性两大类，而介乎两大类之间者则归入平性，亦即不冷不热之类。食物之温热寒凉，是根据它们对身体所产生的影响来决定的。能减轻或消除热证的食物属寒凉性。如发热时食用西瓜、梨或荸荠等，可清热解渴，这类食物即属于寒凉性。能减轻或消除寒证的食物，一般属于温热性。例如阳虚怕冷的人，多食羊肉等食物，可温中补虚，抵御寒冷；而腹中冷痛者，饮生姜红糖水可温中散寒，于是就将羊肉、生姜归入温热性食品之中。

食物之性味必须与疾病的属性相适应。不同的证，有其不同的饮食禁忌。如寒证应忌生冷、瓜果等寒冷性食物，而宜食温性、热性食物；热证宜食寒、凉、平性食物，忌

食温、热性食物，应忌辛辣、姜、葱、蒜、烟、酒及油炸之类；阳虚宜温补，忌食寒凉；阴虚者宜清补，忌食温热性食物。如肺结核患者，大多数属于阴虚体质，应禁忌辛辣动火伤阴伤络的食物，如食之，可能引起咳血。水肿病人，必须忌盐，因盐属咸寒之物，可使水肿加重。肝阳上亢之体，应忌食动风或动火之食物，如食辛辣温热之物，可致动风升阳，使病性加剧。

食物的五味与治病的关系也很密切。五味的作用是：“辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴，咸味涌泄为阴，淡味渗泄为阳。”疾病所在的脏腑不同，其所需食物的味也不同。《素问·五脏生成篇》说：“心欲苦，肺欲辛，肝欲酸，脾欲甘，肾欲咸，此五味之所合也，五脏之气。”《灵枢·五味》说：“水谷皆入于胃，五脏六腑皆禀气于胃。五味各走其所喜：谷味酸，先走肝；谷味苦，先走心；谷味甘，先走脾；谷味辛，先走肺；谷味咸，先走肾。”（这里的谷，可以视为食物的总称）。可见饮食治疗与食物的“味”关系密切。

《灵枢·五味》对常用的食物的五味作了概略的分类：“黄帝曰：谷之五味，可得闻乎？伯高曰：请尽言之。五谷：粳米甘，麻酸，大豆咸，麦苦，黄黍辛。五果：枣甘，李酸，栗咸，杏苦，桃辛。五畜：牛甘，犬酸，猪咸，羊苦，鸡辛。五菜：葵甘，韭酸，藿咸，薤苦，葱辛。”

不同味的食物具有不同的治疗作用，一般认为：

辛味具有行气、行血和发散作用。通常用以治疗表证及气血阻滞的食物，都含有辛味，如葱、姜、薄荷、辣椒、胡椒等。辛而温的食物则兼能散寒。

甘味具有和中缓急和补益作用。通常用以治疗虚证及拘急疼痛的食物，都含有甘味，如蜂蜜、饴糖、甘草等。甘味食物而质润者，则兼能润燥，如蜂蜜等。

酸味具有收敛和固涩作用。通常用以治疗虚汗、泄泻和遗精诸证的食物，都含有酸味，如乌梅、山楂等。

苦味具有宣泄和燥湿作用。通常用以治疗热症秘结心烦，肺气上逆喘促，以及寒热湿证的食物，都含有苦味，如杏仁、苦瓜、莴苣等。

咸味具有散结和软坚的作用。通常用以治疗硬结、瘰疬等的食物，都含有咸味，如海带、海蜇、海藻等。

## 第五节 贵在调和

既然食物有不同之性味，各种性味又各归于不同的脏腑，那么，要想保持健康，就必须讲求食物的五味调和，注意食物营养的要求和宜忌，掌握其节制宜忌的规律，这样才能达到有病治病，无病强身防病及延年益寿的目的。

食物的宜忌和调和，其内容十分丰富，这正是中医食疗营养的特色之一。

首先，食物的宜忌与正常人体的生长发育和生理活动，以及患病情况下的阴阳调和、机体修复、扶正祛邪，有着十分密切的关系。《素问·六节藏象论》说：“五味入口，藏于肠胃。味有所藏，以奉五气。气和而生，津液相成，神乃自生。”意指人体应使摄入之食物五味比例协调，这样才能使人体阴阳气血及脏腑机能协调，正气旺盛，身体健壮。偏嗜五味中的某一味或某几味，五味即失去调和，则可由于五味有所偏胜，导致脏腑机能失调，正气受损，病邪乘虚而入，是为诸病之源。如《素问·五脏生成篇》说：“多食咸，则脉凝泣而变色。多食苦，则皮槁而毛拔。多食辛，则筋急而爪枯。多

食酸，则肉胝胥而唇揭。多食甘，则骨痛而发落。此五味之所伤也。”对于健康人如是，对于病人，则五味之调和更宜讲究，切忌偏嗜，否则将加重病情，变证丛生。这就是《素问·刺法论》所说的：“辛走气，气病无多食辛。咸走血，血病无多食咸。苦走骨，骨病无多食苦。甘走肉，肉病无多食甘。酸走筋，筋病无多食酸。”为什么呢，正如《灵枢·五味论》所说，这是因为“酸走筋，多食之，令人癢。咸走血，多食之，令人渴。辛走气，多食之，令人洞心。苦走骨，多食之，令人变呕。甘走肉，多食之，令人悦心”，从而使人发生各种变证。同样，对食物的寒热温凉，也应注意调和，不宜过食或多食偏热偏寒之食物。此《灵枢·师传》所谓“食饮者，热无灼灼，寒无沧沧”之谓。古代医家不仅已经指出对五味四气不宜偏嗜，也明确指出了正常人体及患病时所宜之食物，这在《内经》中不胜枚举。

对于一个健康人来说，除了上述五味应该调和，不宜有所偏嗜外，还应养成适时适量饮食的饮食卫生习惯。《饮膳正要·养生避忌》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。盖饱中饥，饥中饱，饱则伤肺，饥则伤气。若食饱，不得便卧，即生百病。”这些都是善于养生者的食疗营养经验，有利于强健身体，争取长寿，为中医食疗之另一特点。

饮食禁忌，指患者在病症过程及其恢复期，应当注意某些与疾病不相宜之食物禁忌。民间一般对外症疮疡忌食某些鱼类、海产等“发物”，否则将加重病症。饮食禁忌在疾病恢复期，更有重要意义。人体病后邪气甫去，正气未充之时，肠胃不胜过度负担，如仍贪食厚味，饮食过饱，则肠胃复损，病邪复侵，病症可能再度复发，中医所谓“食复”、“病遗”，即指此而言。

还有，食物的搭配需要互相配合。将不同性味的食物适当搭配在一起食用，其食疗作用可以加强，并可产生协同作用，使其更好地发挥治疗作用。如黄芪加薏仁米，可以加强渗湿利尿作用；赤小豆配鲤鱼，则利尿作用更好。又如水产动物一般多属寒性，烹调时需加葱、姜，其原因就是以葱、姜的辛温来调解水产食物的寒性，不仅是解除水产食物的腥味而已。如果食物搭配不当，轻则使食疗作用被抵消，重则对机体产生有害作用。

除了上述食物之间的相互配伍外，在食疗中，还要十分注意药物与食疗的互相配合问题，即在药疗的同时，还要注意选择与药疗相宜的食品。中医书中提出了不少服药时的食物禁忌。例如，服牛膝时，要忌牛肉；商陆忌犬肉；桔梗、乌梅忌猪肉；鳖甲忌苋菜；绿矾忌荞麦等等。沈李龙的《食物本草会纂·日用家钞》中提出的服药应忌内容，就多达数十种，并且提出了总的服药食忌原则说：“凡服药，不可杂食肥猪犬肉，油腻羹烩腥臊，陈臭诸物；并不可多食生蒜胡荽生姜诸果，诸滑泄之物。”这种服药期间的饮食禁忌，是经验的记载，虽不一定完全正确，但也值得我们参考，并进一步从临床上去验证。应当注意食物的性味与所服药物的性味有否矛盾。如服热药时应配用热性食物，若服食寒性食物，即能影响药物的疗效或引起不良反应，必须避免。服发汗解表药时，要禁忌生冷及酸性食物，因酸性食物有收敛作用，使药物的发散作用不能发挥，从而影响疗效。服滋补药如参类等时，禁食萝卜，因萝卜为破气伤气之物，可使参类药物失效。服健脾和胃宽中药时，忌食豆类、油腻食物等。

## 第三章 食物性味、功能及其主治

### 第一节 谷 类

多为植物之种仁，为我国人民食品中之主食。特别是稻米和小麦面，为常备的食物。

谷类食物多有益胃健脾的功能。采用适当的制作法制出的谷类食物可以治疗脾胃病。脾胃为后天之本，脾胃健则正气足，所以谷类又能强壮益气。

此类食物性味多甘平，部分略偏凉（如荞麦、苡仁、大麦）或偏温（如糯米），但均无大寒大热者，故正常人经常食用有益无碍，病人则需根据其病情的寒热虚实适当选用。如泄泻属寒者宜食糯米，属热者则应选用苡仁、大麦等。

选用谷类，要注意食用者的习惯。如北方人习惯吃面，南方人习惯吃米，选用其习惯食用的谷类则易被其接受。

谷类食物的制作法较多，主要的制作法有以下几种：

1. 磨成粉，用以制作糕、饼、馒头，或加馅成包子、饺子、馅饼等。随其制作方法不同，消化之难易也不同。一般面粉经发酵后制做者（如馒头、发糕）较未经发酵制做者易于消化，加油制做者（煎、炸或用油和面）较不加油制做者难于消化；加馅者视加馅的品种而定。用谷类的粉煮成糊状较易消化，亦可加适当的药物或食物熬成面粥，其治疗作用随其所加的食物或药物的不同而异。对脾胃功能虚弱者，应该选择使用较易消化的制作法。

2. 煮饭（即焖饭），是经常采用的食用方法。脾胃虚弱的人，进食过多或饭粒过硬可引起食滞，患脾胃病或病后脾胃之气尚未康复的患者，则不宜进食硬饭，以食米粥为宜。

3. 煮粥，适用于脾胃气虚或久病之后刚进入恢复期的患者。粥较易消化，且易为食欲不振的患者所接受。稀粥或米汤对热证津伤烦渴者尤为适用。服发散药者于药后啜热粥可助药力。米、麦、苡仁均可用此法制作。玉米粒较大，粉碎成小粒后煮粥容易煮烂。

4. 煮饭或煮粥时，都可以根据病情需要，加入其它食物或药物，或先将其它食物或药物煎汤，然后用该汤煮粥或煮饭，食之可以增强治病的效果，其功用随所加入之药（食）物的不同而异。如用荷叶煮饭者宽中；用芥菜者豁痰；用紫苏叶者行气解表；用薄荷叶者开郁散热；用淡竹叶者清心利尿。

5. 先将米或面炒过再制成食品，可以增加各类食物的温燥性，宜于虚寒证患者，对于寒湿泄泻者尤为适用。

6. 各种谷类多可制酒、醋、饴糖等，其功用详见专节。

#### 一、梗 米

为禾本科植物梗稻 *Oryza sativa* L. 的种仁。



〔性味、归经〕 甘，平。入脾、胃经。

《本草纲目》称“北粳凉，南粳温，赤粳热，白粳凉，晚白粳寒，新粳热，陈粳凉。”

〔功能〕

1. 补中益气，健脾益胃。各种虚弱证皆宜煮食之。
2. 除烦渴。热病津伤烦渴者宜用粥或米汤食之。

〔食用法〕 本品煮粥、蒸饭均宜。也可炒米、磨面制成糕点。用于止泻时，可食用饭锅巴（用锅底烧成黄焦的饭）。

## 二、粳 米

为禾本科植物粳稻*Oryza sativa* L. 的种仁。

〔性味、归经〕 甘，微温。入脾、胃经。

〔功能〕 益气温中，养胃和脾。功能与粳米相似，而较粳米为硬。病人食用则以粳米为好。

〔食用法〕 一般用于煮粥、蒸饭。亦可磨粉制糕。

## 三、糯 米

为禾本科植物糯稻*Oryza sativa* L. 的种仁。

〔性味、归经〕 甘，温。入脾、肺经。

〔功能〕

1. 补中益气，暖脾胃，止泻利。
2. 止洩多、自汗。
3. 发痘疹。

〔食用法〕 可煮粥、饭，亦可磨成面粉制糕点。

〔注意事项〕

1. 本品性粘滞，难以消化，病人宜煮粥或调糊食用，脾胃虚者不宜多食。亦有用以治消化性溃疡者。然量不宜多，以免粘滞难化伤胃。
2. 冷泻、消化不良者宜炒食。但不宜多食，以免耗伤津液。
3. 老人小便频数者可以本品蒸糕或制饼，临睡前服食。

## 四、小 米

为禾本科植物粟*Setaria italica* (L.) Beauv 的种仁。

〔性味、归经〕 甘、咸，凉。陈者苦寒。入脾、肾经。

〔功能〕

1. 和中健脾除热。治脾胃虚热、反胃呕吐、止泻利。
2. 益肾气补虚损。肾气不足者宜食之。
3. 粟米粥淡渗下行，利尿消肿。

《随息居饮食谱》称粟米功用与粳、秠二米略同而性较凉。病人食之为宜。

〔食用法〕 可煮饭或粥供食用。亦有磨粉制成糕点者。