

(京)新登字第 098 号

中国食疗指南

赵鸿彬 编著

*

中国物价出版社出版发行

新华书店经销

河北省蔚县印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开 4.375 印张 94 千字

1993 年 10 月第 1 版 1993 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—5000 册

ISBN 7-80070-306-1/R·2

定价:5.00 元

前 言

中国食疗学是一门新兴而又古老的科学,是中国医学中颇具特色的一个分科。近现代,食疗被越来越多的人所认识,目前,世界已形成中国食疗热。食物不仅为人们提供营养,是生命赖以存活的必需物质,更重要的还能预防和治疗疾病。许多食物本身就是中药,食物与药物并没有严格的划分,但食疗与药物治疗则有所区别。

编写本书的目的,一方面是为了弘扬中国古代食疗文化,另一方面是希望将自己多年来从事食疗的临床经验总结成册,为食疗爱好者提供入门之书,在人们的日常生活中,普及食养、食疗等基本理论与方法。本书收录了许多古代与现代有关研究成果与资料,参考了国内外一些有关食疗的书籍,适合于各类中医教学和临床工作者。但因本人水平有限,定有不当之处,敬请专家斧正。

作 者

序 言

中国食疗学是与人类生活息息相关的实用性学科。所谓食疗,就是运用饮食防病治病的方法,通过饮食的合理调配与烹制,并予以适当的控制与调节,从而达到祛病、健身和延年益寿的目的。中国现代食疗学是依据医学、药、食品学、烹饪学、营养学、养生学等诸学科的原理而形成的一门综合性的边缘学科。

中国食疗历史悠久,源远流长,内涵深厚。其所以逐渐形成一门独立的学科,有其人类生活实践的天然依据,又有中国科学文化发展的内在根据。

从医学史和饮食史的角度讲,医药学和食品学是与人类历史并存的,中国自古就有“医食同源”之说。战国时期的名医扁鹊曾明确指出:“为医者当洞察病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。”远在公元前一千多年,我们的祖先对“食疗”就有了自觉的认识。西汉淮南王刘安等撰的《淮南子·修务训》对“医食同源”和“食疗”有更具体的记述:“神农尝百草之滋味,水泉之甘苦,令民知所避就:一日而遇七十毒。”我们的祖先在采集食物时,发现许多食物不仅可以充饥,而且可以治病。伟大的神农氏不仅是农业生产的始祖,也是食疗的先驱。

我们还可以从人类进化历史的深层次上理解“食疗”或“医食同源”。恩格斯在论述人类发展史时对火的运用予以极高的评价,认为火的使用使人类支配了一种自然力,从而最终

把人同动物界分开。由生食到熟食是人类饮食史上的一大飞跃，人体不仅可以从食物中吸收更丰富的营养，促进了体质的增长，而且熟食可以灭菌，更能促进人体的健康。

中国食疗的产生和发展，还有中华民族深厚的科学文化的内在依据。我们的祖先在求生存、求发展的与自然界的斗争过程中，逐步形成了朴素的唯物主义宇宙观和朴素的辩证法思想。根据这一思维模式在长期的实践中揭开了“食疗”、“医食同源”的奥秘。先秦时期的典籍《尚书洪范》篇的“五行说”，《易经》之“阴阳说”，阐释了宇宙间万物相反相济、相悖相成、相互渗透、相互转化的哲理，“食疗”正是这种理论的具体运用与体现。

然而，一种学科的形成是千百年来科学文化孕育的结果。在商周时期，我们的祖先不仅对食疗有了自觉的认识，而且在生活中已付诸实践，在中国医疗史上设立了专门的食疗科。周朝将医生分为“疾医”、“疡医”、“食医”、“兽医”四科，“食医”就是负责食疗的医生。儒家经典《周礼·天官冢宰·食医》对“食医”的职能做了明确规定：“掌和王之六食，六饮，六膳，百馐、百酱，八珍之齐。凡食齐胾春时，羹齐胾夏时，酱齐胾秋时，饮齐胾冬时。凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘。”食医是掌管王室人员营养保健、负责调配主副食谱的人员。所谓“六食”，是指主食，“六饮”是指饮料，“六膳”是指肉食，“百馐”是泛指美味食物，“百酱”是指调味品，“八珍”是指珍贵的食品，“和”是指调和适度，“齐”为通假字，即“剂”，饮食的调和如同医药的配方。

除《周礼》之外，诸如《吕氏春秋·本味》篇、《论语·乡党》篇、《黄帝内经·素问》篇等，多有关于食经、食疗经方的记载。值得特别说明的是《黄帝内经》，它是我国现存的最早的一部

重要的医学文献。其《素问》卷中因论医学而涉及饮食，阐述了卫养治疗之道；东汉名医张仲景的《金匱要略》是我国的中医名著，在总结汉以前的民间治疗杂病的经验中，对食疗有许多精辟的论述。但是，秦汉以前的食疗论述虽然众多，但尚未形成独自的体系。唐代药王孙思邈善长于食疗和养生，其弟子所撰《食疗本草》，是最早的药膳、食物专著。元朝营养学家饮膳太医忽思慧曾掌管宫廷的饮膳烹调，他对各种营养性的食物，补益性药品及饮食卫生等均有深入的研究，从营养学的角度提出了不少关系人体健康的观点。他集补养身体、防治疾病、食疗方剂于一体，撰写了《饮膳正要》一书。该书堪称我国第一部营养学、食疗学的专著。

在我国浩如烟海的医药学和烹饪学的典籍中，有关食疗的著作不胜枚举，如明人高谦的《遵生八笺·饮饌服食笺》、清人袁枚之《随园食单》、徐珂之《清稗类钞·饮食类》等等，在食疗方面颇有建树，而王士雄之《随息居饮食谱》则为清代著名的食疗专著。作者不仅是食疗专家，而且是温病学家，他以简明扼要的文字叙述了每种食物的性味、基本功能、适应病症，以及诸种禁忌，开列了药与食相结合的饮食谱，在中国古代食疗学上占有重要地位。

中国食疗渊源深厚，博大精深，正是在这块丰沃的土地上孕育了中国的现代食疗学。孙中山先生在《建国方略》中指出：“烹调之术本于文明而生，非深孕乎文明之种族，则辨味不精。辨味不精，则烹调之术不妙。中国烹饪之妙，亦足表明进化之深也。”在人类追求美食与健康的今天，中国食疗远播世界，享誉天下是历史的必然。食疗已成为世界人民共享饮食文化的瑰宝。俗语说得好：“饮德食和，万邦同乐”，中国不仅是世界人民所称颂的“养食厨房”，而且是真正的食疗故乡。

赵鸿彬先生出身于中医世家，自幼受到良好的医德医术的熏陶，酷爱医道。青年时代就读于天津医学院，专攻西医医疗学科。正所谓中西合璧，走的是一条天然的中西医结合之路。赵先生学有所成，业有所精，然后从事临床及教学工作。他曾讲授、食品营养学、中医基础学、中医诊断学、针灸学、中国食疗学等多门课程。在长期的医疗和教学实践中，他潜心研究中国食疗学。他以深厚的中西医学的学识和独具眼光，兼收并蓄，稽古钩沉，博采众学和众家之长，为发展和普及中国食疗学作出了自己的贡献。《中国食疗指南》就是他长期理论探索和实践经验的结晶。可以看出，此书具有很强的可操作性。因此，我相信它对有关行业的广大读者会有指导或参考意义。

赵先生除在国内授徒之外，曾多次以专家学者的身份应邀赴欧洲讲学访问，以英语、世界语讲授针灸学、中国食疗学，其良好的教学效果倍受称赞，《人民日报》海外版曾发长篇通讯予以介绍。在教学科研之余，赵先生以其高超的针灸、按摩之术免费为患者治病，其医德医术广为人们称颂。

《孟子·万章下》有“知人论世”之说，深受鲁迅先生所赞许。本人因与赵先生共事多年，深知其人品学问。虽然身居深宏的食疗学门墙之外，学揣浅陋，愿为之序。这些不经之谈，难中肯綮，聊以自慰，亦权作序言吧。

何小庭

1993. 7. 29

目 录

绪论	(1)
第一节 中国食疗学的研究对象及内容	(1)
第二节 中国食疗发展简史与特点	(2)
一、中国食疗学的发展简史	(2)
二、中国食疗学的特点	(3)
第一章 中医基础理论知识	(6)
第一节 阴阳五行学说	(6)
一、阴阳学说	(6)
二、五行学说	(8)
第二节 脏腑学说	(9)
一、五脏	(10)
1. 心	(10)
2. 肺	(10)
3. 脾	(11)
4. 肝	(11)
5. 肾	(12)
二、六腑	(12)
1. 胆	(12)
2. 胃	(12)
3. 小肠	(13)
4. 大肠	(13)
5. 膀胱	(13)

6. 三焦	(13)
三、奇恒之腑	(13)
第三节 气血津液学说	(13)
一、气	(14)
二、血	(14)
三、津液	(15)
四、气血津液的关系	(15)
第二章 中药学基础	(17)
第一节 中药的性能	(17)
一、性与味	(18)
二、升降浮沉	(21)
三、归经	(21)
第二节 中药的用法	(22)
一、配伍	(22)
二、禁忌	(23)
三、用量和服法	(23)
第三章 方剂学基础	(24)
第一节 治法	(24)
第二节 方剂的组成	(25)
第四章 食疗与药膳方举例	(26)
第一节 饮	(26)
一、姜糖饮一号	(26)
二、姜糖饮二号	(27)
三、姜茶饮	(27)
第二节 鲜汁	(29)
一、西瓜汁	(29)
二、西瓜番茄汁	(30)

第三节 汤液	(30)
一、葱枣汤	(30)
二、双耳汤	(31)
第四节 药酒	(32)
一、人参酒	(33)
二、枸杞子酒	(33)
第五节 药粥	(33)
一、药粥的特点	(34)
二、药粥的煮法	(34)
三、药粥的疗程	(35)
四、药粥举例	(35)
第六节 药菜	(35)
一、归参山药猪腰	(36)
二、良姜炖鸡块、出自元代《饮膳正要》	(36)
三、清蒸茶鲫鱼	(36)
第七节 药饭	(36)
一、茯苓饼	(37)
二、山药茯苓包子	(37)
第五章 常见病的药膳治疗	(38)
第一节 心血管系统疾病的药膳疗法	(38)
一、高血压病	(38)
二、高血脂、动脉粥样硬化、冠心病	(41)
第二节 呼吸系统疾病的药膳疗法	(43)
一、支气管炎	(43)
二、支气管哮喘	(45)
第三节 消化系统疾病的药膳治疗	(46)
一、胃炎与消化性溃疡的药膳疗法	(46)

二、肝硬化的药膳疗法.....	(47)
第四节 血液系统疾病的药膳治疗	(47)
一、贫血.....	(47)
二、血小板减少症.....	(48)
第五节 泌尿生殖系统疾病的药膳治疗	(49)
一、肾炎.....	(49)
二、泌尿系感染.....	(50)
三、泌尿系结石.....	(51)
第六节 代谢病的药膳治疗	(51)
一、肥胖症.....	(51)
二、糖尿病.....	(52)
三、单纯性甲状腺肿.....	(53)
第七节 神经系统疾病的药膳治疗	(53)
一、神经衰弱.....	(53)
二、脑血管病.....	(54)
第八节 食疗与肿瘤	(55)
第六章 美容药膳	(57)
一、美容食物.....	(58)
1. 黄豆	(58)
2. 猪皮	(58)
3. 兔肉	(58)
4. 鸡蛋	(58)
5. 牛奶	(58)
6. 百合	(58)
7. 龙眼	(58)
8. 大枣	(59)
9. 花粉	(59)

10. 芝麻	(59)
二、美容药膳	(59)
1. 桃花粥	(59)
2. 玉竹粥	(59)
3. 生地黄饮	(59)
4. 蒜泥拌黄瓜	(59)
5. 桑椹子饮	(59)
6. 人参粥	(60)
7. 枸杞子粥	(60)
第七章 食补和药补	(61)
第一节 气虚证	(61)
一、气虚证的概念	(61)
二、气虚证的病因	(61)
三、气虚证的表现	(61)
四、治法	(62)
1. 人参粥	(62)
2. 人参大枣莲子汤	(62)
3. 太子参五味子汤	(62)
4. 黄芪粥	(62)
5. 大枣山药粥	(62)
6. 栗子鸡	(62)
第二节 血虚证	(63)
一、血虚证的概念	(63)
二、血虚证的病因	(63)
三、血虚证的表现	(63)
四、治法	(63)
1. 当归补血羊肉汤	(63)

2. 猪肝猪心大枣汤	(63)
3. 三肝养血汤	(64)
4. 阿胶熟地炖猪肉	(64)
5. 首乌大枣粥	(64)
第三节 阴虚证	(64)
一、阴虚证的概念	(64)
二、阴虚证的病因	(64)
三、阴虚证的表现	(64)
四、治法	(65)
1. 沙参麦冬饮	(65)
2. 山萸肉粥	(65)
3. 二冬粥	(65)
4. 双耳汤	(65)
5. 枸杞肉丝	(65)
6. 黄精炖猪肉	(66)
7. 黄精烧鸭	(66)
8. 黄精粥	(66)
第四节 阳虚证	(66)
一、阳虚证的概念	(66)
二、阳虚证的病因	(66)
三、阳虚证的表现	(66)
四、治法	(67)
1. 韭菜粥	(67)
2. 菟丝子粥	(67)
3. 苁蓉羊肉粥	(67)
4. 狗肾羊肉汤	(67)
5. 黑豆狗肉粥	(67)

第八章 食物功效简介	(68)
第一节 谷类	(68)
一、小麦.....	(68)
二、大麦.....	(68)
三、小米.....	(69)
四、大米.....	(69)
五、糯米.....	(70)
六、玉米.....	(70)
第二节 豆类	(71)
一、黄大豆.....	(71)
二、黑大豆.....	(72)
三、绿豆.....	(72)
四、赤小豆.....	(73)
五、扁豆.....	(73)
第三节 蔬菜类	(74)
一、芹菜.....	(74)
二、菠菜.....	(75)
三、冬瓜.....	(75)
四、南瓜.....	(75)
五、丝瓜.....	(76)
六、香菜.....	(76)
七、大蒜.....	(76)
八、大白菜.....	(77)
九、洋白菜.....	(77)
十、韭菜.....	(78)
十一、茄子.....	(78)
十二、西红柿.....	(79)

十三、白萝卜.....	(79)
十四、胡萝卜.....	(80)
十五、山药.....	(80)
十六、藕.....	(80)
十七、蘑菇.....	(81)
第四节 水果类	(81)
一、苹果.....	(81)
二、香蕉.....	(81)
三、桃子.....	(82)
四、葡萄.....	(82)
五、橘.....	(82)
六、山楂.....	(83)
第五节 干果类	(83)
一、核桃.....	(83)
二、栗子.....	(83)
三、花生.....	(84)
第六节 畜类	(84)
一、猪肉.....	(84)
二、牛肉.....	(86)
三、羊肉.....	(86)
四、狗肉.....	(87)
五、兔肉.....	(87)
第七节 禽类	(88)
一、鸡肉.....	(88)
二、鸭肉.....	(89)
三、鹅肉.....	(90)
四、鹌鹑肉.....	(90)

五、雀肉·····	(91)
六、鸽肉·····	(91)
七、雁肉·····	(91)
八、燕窝·····	(92)
第八节 水产类·····	(92)
一、鲤鱼·····	(92)
二、鲫鱼·····	(93)
三、鳊鱼·····	(93)
四、鳖肉·····	(93)
五、蟹·····	(93)
六、对虾·····	(94)
七、海参·····	(94)
八、海带·····	(94)
九、海蜇·····	(95)
十、田鸡·····	(95)
第九节 调料类·····	(95)
一、酒·····	(95)
二、食盐·····	(96)
三、醋·····	(96)
四、酱·····	(97)
五、花生油·····	(97)
六、香油·····	(98)
七、胡椒·····	(98)
八、肉桂·····	(98)
九、蜂蜜·····	(99)
十、白糖·····	(99)
十一、冰糖·····	(99)

十二、红糖	(99)
十三、饴糖	(100)
十四、葱白	(100)
十五、姜	(100)
十六、小茴香	(101)
十七、丁香	(101)
十八、味精	(101)
十九、糖精	(101)
第九章 健脑食养	(102)
第一节 健脑食品	(102)
一、核桃	(102)
二、蜂王浆	(102)
三、黄花菜	(102)
四、香蕉	(102)
五、蘑菇	(102)
六、龙眼肉	(102)
七、茶叶	(103)
八、鸡蛋	(103)
九、葡萄	(103)
十、苹果	(103)
十一、葱和蒜	(103)
第二节 健脑食养方	(103)
一、芡实粥	(103)
二、龙眼肉粥	(103)
三、柏子仁粥	(103)
四、柏子仁酸枣仁粥	(104)
五、核桃仁粥	(104)

六、莲子粥	(104)
七、人参粥	(104)
八、山药粥	(104)
九、人参鸡	(104)
十、石菖蒲炖猪心	(105)
十一、地黄鸡	(105)
十二、乌龟补髓汤	(105)
十三、百合鸡子黄汤	(105)
十四、猪脊羹	(106)
十五、藕莲汤	(106)
十六、龙眼荔枝大枣汤	(106)
第十章 脏腑辨证抓主证	(107)
第一节 心与小肠病辨证抓主证	(107)
一、心气虚的主证	(107)
二、心阳虚的主证	(107)
三、心阳暴脱的主证	(108)
四、心血虚的主证	(108)
五、心阴虚的主证	(108)
六、心火亢盛的主证	(108)
七、痰迷心窍的主证	(108)
八、痰火扰心的主证	(108)
九、心脉痹阻的主证	(108)
十、小肠实热的主证	(108)
第二节 肺与大肠病辨证抓主证	(109)
一、肺气虚的主证	(109)
二、肺阴虚的主证	(109)
三、风寒束肺的主证	(109)