

中国食疗养生

第一章 食疗概述

一、食疗保健的内容

食补和食疗的内容十分丰富，古人谓安身之本必资于食，救疾之速必凭于药，将饮食与药物并论。人们在长期的实践中，发现许多动、植物既是食品，又是补药，甚或有治疗作用，即医食同源。古有明训，藉饮食以补益身体，以助医药，为世代民间及医生所运用，因根深叶茂，源远流长，至今已形成一门独立的学科——药膳学。它包括了系统的学科内容，诸如食疗或药膳的发展史、食物的性味和禁忌、食疗的理论基础、食疗的整体观念、辨证施补、四因施膳、五官五补、药膳的炮制与烹调、药膳的适用范围、药膳在妇女儿童保健、疾病以及抗衰老进补的应用等。

现代食疗已纳入营养学范围，依据预防为主和防治结合的方针，通过日常饮食或进补饮食来改善病人营养状态，增强病人体质，提高抗病能力。现代营养学包括下述内容：营养基础知识，营养素、食物和饮食，合理饮食，饮食营养与疾病，食物的选择、配伍、加工、烹饪，临床食疗及配方等。

二、食疗保健的作用

食疗可补充营养 食物和营养是身体生长发育和新陈代谢最重要的物质基础之一。人体患病后，它又是身体抵抗力与疾病进行斗争的物质基础。任何疾病的预防和治疗都需要适当的饮食和营养来配合。在我们日常吃的各种食物中，基本的营养物质是蛋白质、脂肪、碳水化合物（糖类）、维生素和矿物质。蛋白质是构成和修复人体各种组织的重要成分，是生命的基础；碳水化合物是人体所需能量的主要来源；脂肪也可供给能量，并提供人体所必须的脂肪酸；各种维生素和矿物质，如钠、钾、氯、磷、钙以及各种微量元素对人体更是必不可少。问题在于这些饮食和营养应如何调配得当，并进量适宜，对疾病的预防和治疗才更为有利。例如，一些营养缺乏性疾病，只要能及时提供相应的营养素，病情常能迅速得到控制，身体便可恢复如常。

食疗作为治疗疾病不可缺少的辅助措施 肾炎病人发生浮肿或心脏病病人发生心力衰竭时，必须给予少盐或无盐饮食；动脉粥样硬化症病人的低脂食物，对防止病情发展至关重要。

食疗可为补偿消耗、恢复体力、满足生理特殊需要创造条件 例如外科手术，不仅给患者带来精神和体力上的消耗，而且还不可避免地造成组织上的破坏。为了使患者手术后早日恢复健康，手术前后必须给予高蛋白饮食。同样道理，在医务人员指导下，为慢性消耗性疾病患者提供高能量、高蛋白和富含维生素的饮食，也是治疗的重要一环。

源食疗可通过特定的食谱改变饮食的组成，改变患者的体重，利于疾病的治疗和康复。如慢性消耗性疾患及营养不良症患者，给以富有热量和蛋白质的饮食，使其体质增强，改变瘦弱状态，以利于疾病的治愈。又如肥胖病、Ⅱ型糖尿病等患者，给以低脂低糖低热量的饮食，可减轻体重，控制血糖量，利于疾病的治疗。

缘通过饮食的质与量直接影响疾病的病理生理过程，达到控制和治疗疾病的目的。食疗的这种作用又可分两种情况：①限制某种营养素的供应。如患高血压、冠心病及动脉粥样硬化症的患者，控制高胆固醇食物的摄入，则可达到降低血脂、改善病情的目的。②增加某种特殊需要的营养素，以治疗因该种营养素缺乏而引起的疾病。如因蛋白质摄入不足而引起的营养性水肿或因饮食中缺铁而引起的贫血，都可通过多给蛋白质或吃富含铁的食物来加以治疗。

远促进消化吸收。利用加工、烹调等方法来改变食物性质，使之味美可口，促进食欲，或利于消化吸收，增加营养，增强体质，促进康复。

苑调整脏腑平衡。人体脏腑功能的衰减、阴阳失去平衡是导致疾病发生的主要原因。因此，饮食疗法与药物治疗一样，也要根据人体阴阳的偏胜偏衰，辨证食疗，以调整脏腑功能的平衡。

老人食疗，应因人、因时、因病而变。如热体、热病，宜多食凉性食物；寒体、寒病则宜热性饮食；老人因肝肾阴虚，肝阳上亢所致头昏目眩者，宜多食贝类海产食品；肠燥便秘，宜多食含油脂的植物种仁或多纤维素的菜根之类；肺热咳嗽多食雪梨、百合、白果等；心脾血虚宜多食桂圆、红

枣。根据体质特点、药物的属性以及证候的不同，按“热者寒之，寒者热之”的治疗原则辨证施食才能达到预期的效果。一般说，气辛而腥者多助火散气；气重而甘者多助食生痰；体柔而湿者，多食之不化；烹调不熟者，服之多气壅。

第二章 食疗的理论基础

一、整体观念在食疗中的应用

食疗学和中医学同出一辙，很强调整体观念，认为人体是一个统一的整体，人和外界自然环境有密切的联系。人体是一个复杂的矛盾统一体，人体内五脏（心、肝、脾、肺、肾）、六腑（胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦）、脏腑与体表感觉器官（如眼、耳、鼻、舌、皮毛等）之间，通过经络等的作用互相联系，构成整体。脏腑的生理活动彼此协调，相互制约，维护人体内外环境的相对平衡。人体的虚实或某一部分病变，就会影响到其他部分以至整体，引起平衡失调，出现一系列症状。人和外界自然环境也是对立统一的，人体通过感受器官（如皮肤、鼻、口、耳等）和外界自然环境保持着密切的联系，自然环境（如风、雨、冷、热、季节、水土等）的变化必然对人体产生影响。正常情况下，通过人体内部的调节使机体与外界自然环境的变化相适应，保持机体正常的生理功能。如果人体的体质发生变化，免疫力下降，不能适应外界自然环境的急剧的变化，人体内外环境的相对平衡便会被打破，就可能产生疾病。顺应季节气候及环境的变化；食补在提高人体整体素质方面是十分重要的。为了使人体适应四季气候的变化，增强对外界的适应能力，

食疗配伍中的四季五宜五补就是根据以上理论作为依据提出的，并作为四季施膳的指导原则。

二、阴阳学说在食补中的重要地位

阴阳学说认为自然界一切事物或现象都存在着相互对立的阴阳两个方面，如上与下、左与右、天与地、动与静、出与入、升与降，乃至昼与夜、明与暗、寒与热、水与火等等。阴阳是统一的，又是对立的，统一是对立的结果，二者既相互对立，又相互依存，任何一方都不能脱离另一方单独存在。如上为阳、下为阴，没有上，也就无所谓下，没有下，也就无所谓上。左为阳、右为阴，没有左，就无所谓右，没有右，也就无所谓左。热为阳，寒为阴，没有热就无所谓寒，没有寒也就无所谓热等。如《素问·阴阳应象大论》说：“阴在内，阳之守也；阳在外，阴之使也。”阴阳互根，无阳则阴无以生，无阴则阳无以化。在人体内阴阳这对矛盾的两个方面既对立，又统一，相互依存，在一定条件下保持相对的、动态的平衡。急性的、动的、热的、功能亢进的、代谢增高的、兴奋的、明显的、强壮的都属阳的性质；在人体内表现慢性的、静的、寒的、虚的、抑制的、功能低下的、代谢减退的、退行的、隐晦的、衰弱的等等，都属阴的性质。对食物来说，凡是色泽鲜艳、热性、辛辣者均是对人体具有温阳、益气、增强代谢、有兴奋作用的阳性食物；色泽暗淡、没有光泽、寒凉性，则是对人体有滋阴生津或使代谢降低，有抑制作用的阴性食物。在生活中食补，应根据人体阴阳偏盛偏衰的情况提出滋补措施，调整阴阳的偏盛，通

过食物补益，即阳虚补阳，阴虚滋阴。使之在新的条件下，重新归于相对的平衡，以恢复人体正常功能，达到强身的目的。

三、食物的四气、六味性能

药食同源，许多中药来源于食物，很多食物也具备中药的性能，所以祖国医学中把既可作为膳食又可作为药用的食品叫“膳药”。这种食品用于治疗某种疾病或保健身体时称为“药膳”。唐容川《本草问答》上说：“设人身之气偏盛偏衰，则生疾病，又借药物（食品）一气之偏，以调吾身之盛衰而使归于和平，则无病矣。”这句话概述了食药保健和治疗的基本理论。

（一）四气

“气”对药物或食物的性质来说的。四气，就是指“寒、凉、温、热”四种性质。这四种不同的食性，都可以从食品作用于机体所发生的反应表现出来而被我们所认识。例如，生活中对热证体质有保健作用的食物，我们便知道它具有寒、凉的性能；反之，对寒性体质有保健作用的食物，便知道它具有温、热的性能。《素问·至真要大论》上所说的“寒者热之，热者寒之”就是对食物性质作用于机体的高度概括。寒、凉、温、热四气，总的来说，可归纳为阴阳两个方面，寒凉为阴，温热为阳。寒和凉、温和热，仅是程度上的不同，没智本质的区别。凉接近于寒而程度上次于寒；温则

接近热而次于热。如羊肉、狗肉、鹿肉、红参、生姜、花椒、圆肉属热性；鸭肉、甲鱼、西洋参，天冬、生地、菊花、薄荷、荞麦等属寒性。此外，还有一些食品，偏盛之气不很显著，性质平和，称为平性，但究其性质有略偏于温或凉的差别，基本上仍可概于四气之内。

（二）六味

“味”，就是食物的滋味和味道。中药中的五味是指“辛、甘、酸、苦、咸”五种味道讲的，食物又多一种“鲜”味，故谓之六味。食物的味道主要是通过味觉来辨别的。

辛：即辣味，能散、能行，具有开通味觉，刺激食欲，增强食量的作用，还有行气、发汗的效果，如生姜、辣椒、陈皮、砂仁等。

甘：即甜味，能补、能缓、能和，是调和、补养食品，如糖、蜜、甘蔗、薯类等；又如人参性甘能补气，熟地、麦冬甘能养阴，甘草、饴糖之甘缓和中。

酸：或兼涩味，能收、能涩，具有收敛固涩作用。酸性食品能刺激味觉分泌。各种水果未成熟期多为酸性，又如山茱萸、五味子、金樱子对体虚多汗、脾虚久泻、肺虚久咳、肾虚遗精、尿多均有补益作用。

苦：能开味、能泻、能燥，具有泻热、燥湿等作用，如苦瓜可清热燥湿降糖，西洋参苦能补气清热、清火生津。

咸：能软、能下，具有软坚、散结、润肠通便的作用，如海藻、昆布。咸味也是人体食欲所必需的习惯。

鲜：是在食品中存在的一种独特味道，能被人味觉受

纳，有一种美味感觉。随着生活水平提高，饮食烹饪追求食品的味道鲜美，但食品的鲜味多保存在新鲜食品中，易被高温、阳光、潮湿致食品变质而消失。

气和味是互相联系的，两者必须密切地结合起来，才能全面地说明食物的性能。鹿茸、鹿鞭与枸杞、生地，同是甘味，都具有补益作用，但鹿茸、鹿鞭味甘而性温，能温肾以壮阳；枸杞、生地味甘而性凉，能滋肾以养阴，也是同中有异。还有一些食品一气而兼数味的，还有偏重于气或偏重于味的。正由于有气同而味异、味同而气异，其功效也就有差别。

科学家多年的研究认为：各种基本味道与人体健康有着密切的关系。甜味是补充热量的信号；酸味是新陈代谢加速的信号（同时又是物质的信号）；咸味是帮助保持体液平衡的信号；苦味是保护人体不受有害物质危害的信号；鲜味则是蛋白质主要营养源的信号。依据科学家们这些研究成果，我们可以利用基本味道——辛、甘、酸、苦、咸、鲜食品来滋补身体，增进健康，延年益寿。

四、食物的升降浮沉作用

升、降、浮、沉，原是指中药作用于人的身体的四种不同趋向讲的。我们知道药食同源，许多植物既是食品，又可作为药物，食物本性就具有这四种作用。

所谓升、浮的食品，多主上行而外向，属阳性，有升提、发散、祛风、疏泄、温里、散寒等作用；凡沉降的食品，多主下行而内向，有潜阳、降逆、收敛、清热、渗湿、

泻下等作用，属阴性食品。

升降浮沉的趋向主要取决于食物的气味厚薄和质地轻重。厚指气味浓厚雄烈，薄指气味轻清淡薄。一般说来，升浮食物多辛、甘、温、热；沉降性味食物多寒、凉、苦、酸、咸。质轻者升，质重者降。

气薄则发泄，如食药共用之荆芥、薄荷；气厚则发热，如干姜、肉桂之类；味薄则通降下行，如茯苓、木通之类。花、叶及质地轻松的食药共用品如菊花、薄荷、桑叶等多能升浮；子、肉实及质地重坠的食品大多能沉降，如食药共用的牡蛎等。上述药食在人体内的趋向说明升浮沉降和性味有密切关系，正如李时珍所说：“酸咸无升，甘辛无降，寒无浮，热无降。”

食物和世界上其他事物一样，在一般的共性中，又各有其特性，这就是事物的二重性。这种性质在一定条件下可以转化，食物的升、降、浮、沉也不例外，可以通过食物加工、烹饪而变化。李时珍著《本草纲目》说：“升者引之以咸寒，则沉而直达下焦；沉者引之以酒，则浮而上至巅顶。”如有些食物欲其上升者，大多以酒妙用；有些食物欲其下行者，往往用盐水妙用；有些食物欲其发散者，大多用姜汁妙用；有些食物欲其收敛者，大多用醋妙用。其意义在于通过烹饪加工改变食物作用于身体的趋向，达到进补或治疗某种疾病的作用。

五、常用食品的性味

人们为了保持机体内环境的相对稳定（寒热或阴阳平

衡),以保持身体健康或者达到治病的目的,就应根据气候的变化和机体寒热的情况,适当注意寒、热、性、味的饮食搭配。例如,在炎热的夏天,适当的食用清凉饮料、对身体散热有一定的帮助;冬季寒冷,宜选用一些温热性食品,以保温抵御外寒。常用食品的药性如下:

(一) 动物性食物

性温的有:羊肉、羊脊骨、羊肠、羊脂、羊脑、山羊肉、牛肉、狗肉、火腿、猪肝、猪肚、猫肉、鹿肉、骡肉、鸡肉、鸡蛋黄、鹅肉、麻雀肉、禾花雀肉、蚕蛹、胎盘、鲫鱼、鲂鱼、鳙鱼、鲢鱼、鳝鱼、鲑鱼、带鱼、鲍鱼、虾肉、海虾、螃蟹、海参等。

性平的有:猪的、猪血、猪蹄、猪胰、猪肺、猪肾、猪心、猪骨髓、野猪肉、羊肺、羊心、羊乳、人乳、牛乳、鲤鱼、银鱼、泥鳅、鲟鱼、乌贼鱼、海蜇、海蛇等。

性寒的有:兔肉、马肉、猪脑、猪胆、猪肠、猪脂、羊胆、羊肾、鸭肉、鸭蛋、乌鱼、鲤鱼、生鱼、鳖、乌龟、田螺、蚌、蛤子、牡蛎、海螺等。

(二) 植物性食物

性温的有:小麦、荞麦、饴糖、红糖、生姜、胡椒、辣椒、茴香、芥子、丁香、酒、醋、豆油、栗子、榧子、山楂、樱桃、杨梅、龙眼、荔枝、大枣、葡萄、乌梅、木瓜、干莲子、橄榄、李子、桃子、石榴、金橘等。

性平的有：黏米、玉米、粟米、薏米、黑豆、黄豆、豌豆、虹豆、刀豆、赤豆、蚕豆、扁豆、莲藕（熟者性温）、山芋、甘薯、萝卜、百合、空心菜、包菜、齐菜、黄花菜、冬瓜、南瓜、枇杷、苹果、青梅、橘子、桑椹、花生、芝麻、芡实、豆豉、酱、蜜、木耳、香蕈等。

性寒的有：高粱、糯米、绿豆、豆腐、芋头、竹笋、茭笋、慈姑、荸荠、甘蔗、白糖、苋菜、油菜、白菜、芹菜、白苣菜、茼蒿菜、西洋菜、枸杞菜、葫芦瓜、丝瓜、黄瓜、苦瓜、西瓜、茄子、梨子、白果、香蕉、柑子、柚子、核桃、麻油、茶油、食盐、海带、紫菜、发菜。

总之，凡是辛、荤、辣者，多能助火散气；气重而甘者，多能助湿生痰；体柔而湿者，多食之不化；烹调不热者，服之多气壅。以上所讲的“性平”，是指食物的寒热不偏不倚，同时，其寒热性质可因部位不同，而有所差别，如猪肉性平，猪肝则性温，而猪脑则性寒。这一方面是前人的实践总结，另一方面可能是因各个部位所含有机成分不同和鲜干的不同而可能有所改变，如：生莲藕性平，熟莲藕性温；鲜莲子性平，干莲子性温等。其次，寒性食物又可通过加料烹调而改变性质，如龟、鳖等寒性食物在烹调时，加点生姜（热性）。这不仅仅是为了避腥味的问题，还有通过生姜去制其寒性的作用。因此，对食物寒热性质的了解，不能生搬硬套，在制作食物时，可以根据自己的寒热情况，通过烹调的方法，使食物的寒热性质尽量适合机体情况，这样对于维持机体的寒热（阴阳）平衡必有好处。所以，日常饮食不仅要注意烹调技术，还要注意食物的寒热性质和大致的营养成分，使它既美味可口，又有丰富的营养价值和适合于机

体的寒热性质需要。

六、辨证施膳

辨证论治是中医认识疾病和治疗疾病的基本原则，是中医学的基本特点之一。依据中医的认识和诊断疾病的方法，对复杂的症状进行综合分析，判断为某种疾病，这是辨证，进而根据中医的治疗原则，提出治疗方案，这就是论治。这种方法实质就是具体病人，按照实际情况进行具体分析，提出治疗意见。对疾病既要掌握其共性规律，又要注意个性特点，注意其特殊性，才能达到保健及治病的目的。

辨证施膳是中医辨证施治在药膳食疗中的具体应用。辨证是决定施什么膳的前提和依据。当疾病被辨证确立了诊断之后，则确定施膳或食疗原则，选择对症的药膳食品，合理的烹饪加工成药膳食品治疗。一般来说，辨证和立法组方是诊治疾病过程中相互联系不可分割的部分。随证选食疗是解决疾病的手段，也是辨证的最终目的，同时也是对辨证的正确与否的检验。辨证施膳是中国饮食文化的一大特点，是宝贵的民族文化瑰宝，是饮食文化药膳理论和实践相结合的体现，是药膳食疗普遍应用的一个施膳规范。辨证施膳过程，实际就是理法方药（食）的具体运用，是药膳健身、治病的一个重要环节。即使对一个无病的常人，进行食补，也有个体的差异，按照中医理论认识，正常人的素质也是不一样的有些人偏阳盛，有些人则偏阴虚，或胖或瘦，或喜热或喜寒都是有利的，此外，还要考虑季节、气候因素，不同的环境季节都与饮食进补有密切的关系。

辨证施膳之所以是祖国医学的一个特点，是因为它不同于一般的食补，而是以“证”为基础的普遍应用的一种辨证诊治方法。证是施膳的前提，施膳食以“证”为依据。“证”是辨出来的，施膳择食是根据施膳法则而定的。因此，“证”是病人个体体质强弱、症状表现、饮食喜怒、天时气候环境的影响等诸多因素的综合，施膳的方法就是在辨证的指导下产生的。

（一）根据病因辨证立法施膳

根据病因辨证立法施膳是针对病因施膳的一种方法，病因不同，在体内引起的病变也不相同，如“六气”——风、寒、暑、湿、燥、火，这是一年四季气候的变化，也有助于自然界万物的生长收藏，而六气异常变化太过或不及，均会影响人体，侵犯人体肌表、肺卫，而成伤风之病。寒为阴邪，易伤阳气；暑为热邪，易伤阴；湿邪重着凝滞；燥邪伤津耗液；火为阳热之邪。故在春天，万物复苏，适宜升补；夏季，暑天炎热，适宜清补；秋季，北方多燥，邪伤津液，宜滋阴润燥生津；冬季，气候阴冷，人体收敛潜藏，适宜温补。

（二）根据八纲辨证立法施膳

所谓八纲辨证，即阴、阳、表、里、虚、实、寒、热，为中医辨证的基本方法，是按照病位和病性进行辨证归纳的，通过八纲辨证产生出相应的施膳方法。如“其在皮者，

汗而发之”，“寒者热之，热者寒之”，“虚者补之，实者泻之”等。再如对风寒感冒，其病位在表的，民间广为流传的“姜糖饮”或“桑菊竹叶饮”就是用食疗达到发汗解表治疗伤风感冒的目的；对胃寒疼痛，江南农村常用高良姜、圆肉、葱白梗米粥，采用“寒者热之”的方法对脾胃虚寒型胃炎有良效；对某些便秘，表现实证者，常用蜂蜜加黑芝麻或“肉苁蓉麻仁粥”达到“实者泻之”以达通便之目的。

（三）以脏补脏的施膳方法

自古以来中医从病位出发认识疾病，对进补的方法十分重视依据脏腑的病位，采用“以形补形，以脏补脏”的进补施膳原则。认为在人体脏器功能发生病变时，用相应的动物脏器来治疗，能产生“以气相求，以脏补脏”的效果，如肝脏病，多食用羊肝、牛肝、猪肝；肾脏病多进补羊腰、羊鞭等。补肾气，填精髓，益虚劳，治疗肾虚引起的阳痿、腰痛、遗尿等症。金元名家朱丹溪的“煨肾丸”，是用猪肾加杜仲而成，一直到今天仍沿用于治疗肾虚腰痛。用动物的睾丸和阴茎治疗阳痿、遗精、早泄、腰痛等更是普遍，如“三鞭酒”、“三鞭精”，就是以鹿、海狗和广狗的阴茎为主，也有用驴鞭的。

七、四因施补