

上 编 总 论

第一章 食用本草的历史沿革

食物本草，又称食用本草，顾名思义，是指本草中具有可食性的一类药物。食用本草的研究范围主要指食物（包括可食性药物）的性能、主治和应用等。

考史书记载，我国药、食起源，可说是同期同步。我国曾有“伏羲尝草制贬”和“神农乃教民播种五谷……尝百草之滋味，使民知所避就，当此之时，一日而遇七十毒”的传说。在原始社会，人们在寻觅野果、种子，挖取植物根茎的过程中，发现其可分为充饥之品、能作药物之物和毒害之味，遂分为食物、药物和毒物。

早期的食用本草内容，多散见于各类综合性著作中。

《山海经》记载了124种药物，其中作内服的都称“食之……”。如“草荔，食之已心痛”“栋，食之已痔”等。这也是早期食药同源的佐证。

周代（周礼·天官》中，医分“食医、疡医、疾医、兽医”四职，其中食医“掌和王之六食、六饮、六膳、百膳、百酱、八珍之齐”，且疾医在“聚毒药以供医事”同时，并以“五味、五谷又五药养其病”。说明这时期食物已渐渐被医生所用，饮食物的用法也多样化了。

战国时期我国第一部医学著作《黄帝内经》所载的“十三方”中，有十方运用了食物、饮料，如“雀卵”、“鲍鱼汁”、“林米”、“蜜”、“酒”等；书中还记述了一些正确的食疗理论。

东汉时期产生的我国第一部本草学著作（神农本草经），记载了药品365种，其中果菜上品9种，中品6种，下品3种共18种；米食上品2种，中品3种，下品1种共6种，两者占总数的6%左右。而且除数品有异议外，其120种上品皆是既可食用，又可药用的。

张仲景的《伤寒杂病论》中也用了许多食物或可食性药物，许多食疗名方如桂枝汤、大小建中汤、当归生姜羊肉汤等，至今仍为人们所广泛使用。

梁代陶弘景的《本草经集注》，除较《神农本草经》增加了日常食物，如大麦、蟹、猪蹄、昆布外，还创立了按自然来源将食物和药物分为玉、石、草、木、虫、兽、果、菜、米食等类的分类方法。将果、菜、米食完全从草木中独立出来，这对食用本草的酝酿、形成起到了很大促进作用。

三国两晋南北朝时期的食疗本草著作有《黄帝杂饮食忌》、《食经》、《四时御食经》（膳馈养疗）等。

隋代的食用本草主要有诸葛颢《淮南王食经》、《淮南王食目》、《马碗食经》（朱思简食经）等。

至唐代，食用本草发展成为专门的学科。虽然在唐代以前已经有多种与“食疗”有关的书籍，但都不是食用本草的专著，有关本草中记载的许多食物的功能、主治等内容，也未从一般本草中分化出来，独立成篇。直到唐代孙思邈才首次专门加以总结。他在《千金要方》中专设“食治篇”，以“序论”论述了食疗的重要意义和药、食的异同。如引卫玠记说：“安身之本，必资以食，救疾之速，必凭于药，不知食宜者，不足以存生也；不明药忌者，不能以除病也。”又说：“食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气，若能用食平疴，释情遣疾者可谓良工……夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之。食疗不愈，然后用药。”接着按果实、蔬菜、谷米、鸟兽（附虫鱼）四大部分叙述了162种食物的性能、应用等，对食物的作用和食、药的特点有了深刻的认识，强调了用食物进行医疗保健的重要意义。

孟洗的《食疗本草》的问世，从内容到名称上清楚地显示了食物类本草的建立，促进了此后食用本草及中医食疗的发展。惜原书已亡佚，其内容散见于《证类本草》、《本草纲目》及后世的综合性本草著作中。敦煌卷子中发现的该书残本，现存于大英博物馆。该

书所载食物多为人们常用的米谷、蔬菜、瓜果、鸟兽虫鱼及其加工制品，并较多地记载了动物脏器和藻菌类的食疗作用，所载的不少食物是唐以前本草所没有的，如绿豆、荞麦、菠菜、苣荬、雍菜、鲷鱼、鲈鱼等。该书对食物的食性、功能、主治做了辨别和论述，指出了禁忌，有的还记载了形态、修治、产地等内容。对食物性能、主治等方面的论述大多符合实际，有较高的研究价值。如菠菜“利五脏 通肠胃热 解酒毒，’冬瓜’‘去头面热 热者食之佳 冷者食之瘦人”；野鸭“主补中益气”；狗肉“益阳事，补血脉……填精髓，’砂糖‘多食……损齿 发疮 a不可常食之”。另在醋、覆盆子、杨梅等十几味食物条目下，还比较了南北方不同的食用习惯和效果，充分注意到食疗法的地区性差异。该书对妊娠妇、产妇、小儿饮食注意事项的论断大多比较合理。对若干食物配合、烹调加工也有阐述，如“茺黄……作酱甚香美，功尤胜于榆仁”等。

南唐陈士良的《食性本草》10卷，是将《本经》、《新修本草》和《本草拾遗》等书中有关饮食的药物加以分类整理，参以自己的经验著成，对药膳做了较为系统的总结。咎殷的《食医心鉴》按病类分别详细介绍了一些食疗药方的组成、用量和功效等。此外，崔禹锡的《食经》、杨晔的《膳夫经手录》、卢仁宗《食经》等也都是食物类本草中的重要著作。

宋代用饮食物品治病防病已很普遍，食用本草学有了进一步发展。此期的食用本草类著作，据有关书籍著录，不下 20种。如林洪的《山家清供》载各种食品 102种，有荤有素，有茶点饮料、糕饼果品、粥饭等，不但治病，且可赏心悦目，促进食欲；本书所载，都以食物为主，用于治病和养身，与以前食药合用的著作不同，它可称是真正的食用本草学。另外，唐慎微的大型本草类著作《证类本草》，共收载 1500多种药物和食物，并附有大量验方。《太平圣惠方》记载 28种疾病都有食治方法。《圣济总录》专设食治一门，收录了许多药粥，且分门别类详细介绍，如从蓉羊肾治虚劳证、生姜粥治反胃呕吐等。陈直的《养老奉亲书》则强调了老年人

食疗的重要性，载适于老年人养生延年的食疗方剂 162 首，其中补养粥 43 方。

金元时代的食用本草著作有了新的发展。主要有忽思慧的《饮膳正要》、吴瑞的《日用本草》、李鹏飞的《三元参赞延寿书·饮食有度》、汪汝愈的《山居四要·养生之要》等。

元代饮膳太医忽思慧的《饮膳正要》继承了食、养、医结合的传统，共介绍了 230 种食物原料的性味功用和各种食疗配方、烹饪方法，主张食物多样化，强调饮食卫生，还特别提出了食物中毒等。该书对研究中国，尤其是北方民族的饮食营养和卫生保健提供了重要资料。

吴瑞所著的《日用本草》，共摘取历代本草和其他一些著作中日常所用和适于饮食者 540 多种，分米、谷、菜、果、禽、兽、虫、鱼等八门，较孟洗的《食疗本草》数量大增。该书主要为普通民众所著，是一部有实用价值的食用本草类专著。

明代李时珍的伟大著作《本草纲目》所载的 1892 种药物中，食物约有 500 种，还有不少附方。朱棣的《救荒本草》大都为前人未经记载的可食性植物，直接扩大了人类利用植物的范围。由元代李东垣编辑、明代李时珍参订、姚可成补辑的《食物本草》，共收录可用于补养、治疗的饮食物 1689 味，则是我国现存最全面的食用本草。这一时期的食用本草类著作有宁源的《食鉴本草》、高廉的《饮撰服食谱》、周履靖的《茹草编》、吴禄的《食品集》等，都对食用本草学的发展做出了贡献。鲍山的《野菜博录》四卷，也别具一格。

到了清代，食疗受到医家的普遍重视，因此食用本草类著作也很多。有沈李龙所编《食物本草会纂》、汪昂的《续增日用菜物》、袁枚的《随园食单》、张英的《饮食十二合论》、章杏云的《调疾饮食辩录》、陈修园的《食物秘书》、王孟英的《随息居饮食谱》、费伯雄的《费氏食养三种》（《食鉴本草》、《本草饮食谱》及《食养疗法》）等。其中以《随息居饮食谱》影响较大。该书共载食物 340

味，论述其性味、主治、烹制甚详，强调了食养、调节饮食对生命的重要性。尚有黄云鹄所辑的《粥谱 附广粥谱》，共载药粥方二百多个，成为药粥现存的第一本专著。

综上所述，我国的食用本草在原始社会与医药同时萌芽和发生，商周时渐成雏形，受到了统治阶级的重视。复经周、秦、汉、晋逐渐充实，至唐而集其大成，从综合性本草中分化出来。以后宋、金、元、明、清各代皆有发展，使食用本草的内容更为充实，形成了较为完整的食疗食养理论学说。

清末至近代，食用本草也有一定程度的发展，出现了一些相关的著作。如民国后医学家丁福保评译了日本的《食物新本草》，1932年张拯滋著《食物治病新书》，1937年杨志一等编了《食物治病常识》、《补品研究》等，杨志一还主编了《食物治病月刊》。此外，还有朱仁康的《家庭食物疗法》、程国树的《疾病饮食指南》等。他们继承前人经验，又各有阐发。

新中国成立后，中医食用本草学也得到了相应的发展。特别是随着人民生活水平的提高，饮食结构的变化，保健食品及药膳的兴起，食用本草的整理研究应用已开始进行，食养食疗、保健医疗食品类的著作已有出版，个别中医院设立食疗科或食疗门诊，中医的传统保健食品得到了广泛的推广和应用。我们相信，随着今后天然医学、预防、康复医学以及老年医学的发展，中医食用本草学也将取得更大的发展。

第二章 食用本草的分类

食用本草的来源基本上是可作食用的植物和动物，包括少量的酿造与调味品。因其收载范围、研究对象的特殊性，食用本草的分类也与一般的本草学有所不同。

中医对食用本草的分类法，古代多是与其他药物混合在一起，按照其自然属性而分。如先秦时期食物已有谷、肉、果、菜……的分类法。晋代《南方草木状》一书将 80 种植物分为“草、木、果”三大类。梁代《神农本草经集注》把 730 种食物与药物分为玉石、草木、虫兽、果、菜、米食、有名未用七类。这是因为同种类的食物，一般有着共通的作用或性能，如米谷的性能多甘平和缓，能益脾胃，水果多甘酸偏凉，能益胃生津等。因此，后世的食用本草类著作多采用了此法。

这种分类方法在《本草纲目》中有进一步发展。书中把谷分为麻、麦、稻、稗、粟、菽、豆、造酿；把菜分为葷辛、柔滑、瓜菜、水菜、芝朮；把果分为五果：山果、夷果、味果、瓜果、水果；把鳞分为蛇、龙、鱼、无鳞鱼；把介类分为龟鳖、蚌蛤等，分类十分详备。在由元代李东垣编辑、明代李时珍参订、姚可成补辑的《食物本草》中，分类更加详细。清代饮食专著《随息居饮食谱》是把 330 种食物分为水饮、谷食、调和、蔬食、果食、毛羽、鳞介 7 类。

考虑到以上各种食用本草的分类方法多有不妥或错误之处，本书的分类，在参考前人方法的基础上，主要参照我国人民的习惯和生物学分类方法，把各种来源的食用本草分为六大类，即：粮食类、蔬菜类、果品类、畜禽类、鱼类蚌蛤龟鳖类和调味品及其他类。此种分类除能表示食用本草的来源外，尚能在一定程度上表示各类食用本草的性能。

第三章 食用本草的性能与作用

第一节 食用本草的性能

食用本草的性能概念来自长期的生活与临床实践，它是中医对食物的保健和医疗作用的经验总结，连同对药物的认识，逐渐上升为理论。

食用本草与一般的中药相比，虽然多数无显著的偏性，但也并不是说都是平和的，一点偏性没有。食用本草的偏性，也都具有一定的性和味。古代简称为“食性”、“食气”、“食味”等。它是由食用本草所含有的某些有效物质或营养成分及其作用决定的。

食物的“味”，既是指食物的具体口感味觉，又是性质的抽象概念。本草学概括为“五味”，即：辛、甘（淡）、酸（涩）、苦、咸。食物五味的作用与药物“味”的作用基本相一致。大致归纳如下：

辛味：有发散、行气、活血、通窍、化湿等功能，主治外感表证、气滞、血瘀、窍闭、湿阻等。属于此类食物有：香菜、葱、生姜、芥菜、韭菜、白萝卜、大头菜、芹菜、燕白、蓴菜、玫瑰花、酒、茉莉花等。此外，辛味尚有调味、健胃的功效，如花椒、胡椒、辣椒、生姜、茴香等。

甘（淡）味：有补益、和中、缓急的功能，主治虚证（或营养不良）、脾胃不和、拘急腹痛等。此类食物有：番薯、南瓜、菜菜、菠菜、土豆、莴菜、黄花菜、甜杏仁、银耳、葡萄、荔枝、大枣、怡糖，以及多种动物的肉或内脏等。另外，甘淡的食物中，有的还能利尿除湿，如薏苡仁、扁豆、茭白、冬瓜等。有的甘味食品如白

糖、红糖、蜂蜜等，又有较好的调味、矫味作用。

酸（涩）味：用收敛、固涩的功能，主治虚汗证、久咳气喘、久泻、遗尿或遗精。如：梅子、石榴、刺梨、五味子、金樱子、胡颓子、沙枣等。酸味或甘酸味的食物，又具有生津止渴或消食的功能，如梅子、酸角、柠檬、醋柳果、刺梨、山楂、醋等。酸味食物还有：番茄、马齿苋、柑、橄榄、橙子、柠檬、杏、橘、芒果等。

苦味：有清热泻火、止咳平喘、泻下的功能。如苦瓜、苦菜、牛蒡根、委陵菜、枸杞苗、蒲公英、障菜等。

咸味：主要有软坚散结的作用，主治瘰病、痰核，如石-4.昆布、紫菜、海藻等。有的咸味食物如鱼、虾、蟹等，尚有补肾养血作用。

从有关统计数字来看，食用本草中甘味的食物最多，咸味与酸味次之，辛味更次之，苦味较少。

此外，五味对不同的脏腑尚有相对的倾向性，如《黄帝内经》所说：“五味入胃，各归所喜，故酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，咸先入肾”。实际上，这是古人对食物作用选择性的认识，是一种效用的抽象归类方法，是食物作用的内在规律。生活与临床应用食物的经验表明，用辛味发散性食物治疗表证、肺气不宣咳嗽症状；用苦味食物治疗心火上炎，或移热小肠证；用甘味补虚性食物治疗贫血、体弱症状；用酸味食物治疗肝胆脏腑等方面疾患；用咸味食物治疗肝肾不足，消耗性疾患（如甲亢、糖尿病等），皆取得一定的疗效。

食用本草的“气”或“性”与药性“四气”或“四性”说相一致。古人按寒、热、温（平）、凉基本上把食用本草分为三大类，即寒凉一类，温热一类，平一类。不同的是，食用本草的性质通常是不强烈的，极少有大寒、大热之品，且温热之中温性居多，寒凉之内凉性为广，平性食物最多。

食物的寒、热、温、凉性质是从食物进入人体、作用于脏腑经络后所发生的反应中，按中医理论概括出来的。其温热、寒凉的性

质是与病症或脏腑经络的寒、热属性（寒证或热证）相对而言。如食物能减轻或消除热证，则为寒性或凉性；反之，若能减轻或消除寒证，则为热性或温性。二者均不明显者属于平性。据有关统计数字表明，平性食物居多，温热性次之，寒凉性更次之。

一般地说，寒凉性的食物有清热泻火、解毒平肝等功能，主治热证、阳证，如蒲公英、苦瓜、苦菜、西瓜、茄子、雍菜、马齿苋、蚌肉、螺蛳、蛭肉、海带、紫菜、竹笋、香蕉、桑根、冬瓜、油菜、菠菜等。温热性的食物有温中散寒、补阳益气等功能，主治寒证、阴证，如生姜、辣椒、花椒、刀豆、南瓜、大枣、糯米、栗子、狗肉、羊肉、黄鳝、鲑鱼、鳊鱼等。

由于每种食物都具有性和味，因此两者应该结合起来看。两种食物的性虽相同而味不同，两者的作用就有差别；同样，两种食物的味可能相同，而性不同的，作用亦不同。比如一为甘寒，一为甘温，甘寒能清热生津、除烦，而甘温则可补气血，益阳气。由此可见，性和味不能相互孤立地看。即使有些性味完全相同的食物，其各自的功能也会有明显的差异，应该具体了解，分别对待。

第二节 食用本草的作用

食用本草的作用由其自身的“性味”、“归经”等特性所决定，主要表现在以下几个方面：

一、预防作用

预防疾病的思想几千年以来一直是中医理论体系的重要内容之一。早在（黄帝内经·素问）中就有“圣人不治已病治未病”的记载，主张对疾病要防患于未然。而“民以食为天”，食用本草与人类的健康长寿有着密切的关系。合理安排饮食可保证机体的营养，使五脏功能旺盛，气血充实。因此，从广义上讲，饮食对人体的滋养作用，本身就是一项重要的保健预防措施。

食用本草用来预防疾病，早在一千多年前就有记载。如用动物肝脏预防夜盲症，用海带预防甲状腺肿大，用谷皮、麦麸预防脚气病，用水果和蔬菜预防坏血病等。而现代研究也证明，人体如果缺少某种食物成分，就会导致疾病发生。如缺少蛋白质和碳水化合物就会引起肝功能障碍；缺乏某种维生素就会引起夜盲症、脚气病、口腔炎、坏血病、软骨症等；缺乏某些微量元素，如缺钙质会引起拘楼病，缺磷质会引起神经衰弱，缺乏碘会引起甲状腺肿等。

除了从整体观出发的饮食全面调理和有针对性地加强某些营养食物来预防疾病外，一些食用本草还具有特异性作用，直接可用于对某些疾病的预防。如用葱白、生姜、芫荽、豆豉等可预防感冒；用大蒜可预防癌症；用荔枝可预防口腔炎、胃炎引起的口臭症状；生山楂、燕麦能降低血脂，可预防动脉硬化等。食用本草对疾病的预防这些预防作用，大都是经过实验研究证实了的，并且也越来越多地引起人们的关注。

二、滋养作用

《难经》中记载：“人赖饮食以生，五谷之味，熏肤（滋养肌肤），充身，泽毛”。可见，食物的滋养是人体赖以生存的基础。中医学认为，各种各样的食物进入人体，通过胃的吸收，脾的运化，然后输布全身，成为水谷精微，而滋养人体。这种后天的水谷精微与先天真气相结合，形成人体的正气，从而维护正常的生命活动和抗御邪气（致病因素）。

三、延缓衰老作用

食用本草中有许多种都归于肺、脾、肾三经，对人体有不同的补益作用，而中医养生抗衰老也多从补益肺、脾、肾入手。虽然生长壮老死是人类的自然规律，生命的最终衰亡是不可避免的。但是，如果注重利用食用本草进行养生保健，及时消除病因，使机体功能协调，而使衰老延缓，所谓“延年益寿”还是可能的。

四、治疗作用

历代医家都主张“药疗”不如“食疗”，食用本草的治疗作用，主要表现在补益脏腑，泻实去邪和调整阴阳三个方面。如鸡汤可用于虚劳，当归羊肉汤可用于产后血虚，动物脏器用于滋补相应的脏腑等，就是食用本草“补”的作用。而山楂消积、慧苗祛湿、赤小豆治水肿等，是利用了食物“泻”的功能。阳虚的人选用羊肉、牛肉、干姜等甘温、辛热类食物补助阳气，阴虚之人选用百合、淡菜、海参、银耳等甘凉、咸寒类食物养阴生津，是用食用本草来调整人体的阴阳平衡等。

大凡食物都具有以上作用，具体可见书中有关内容。

第四章 食用本草的应用

食用本草一般不具备剂型、剂量、用量和用法方面的限制，因此其应用主要指配伍应用和应用禁忌等内容。

第一节 食用本草的配伍应用

在生活和临床实践中，为了增强食用本草的效用和可食性，人们常常把不同的食物搭配起来应用，这种搭配关系，称为食用本草的配伍。

食用本草的配伍，可分为协同和拮抗两个方面，基本依照药物配伍的“七情”理论。如协同配伍方面包括“相须”和“相使”，拮抗方面包括“相畏”、“相杀”、“相恶”和“相反”。

1. 相须配伍即性能功效相类似的食物配合应用，可以增强其原有的疗效。如百合秋梨膏，百合与秋梨共奏清肺热、养肺阴的功效；雪羹汤中的荸薹与海蜇共奏清热化痰之功效等。

2. 相使配伍即在性能功效方面有某种共性的食物配合应用，以一种食物为主，一种食物为辅，能提高主食物的功效。如姜糖饮，温中和胃的红糖，增强了温中散寒的生姜的功效。

3. 相畏配伍一种食物的不良作用能被另一种食物减轻或消除。如某些鱼类的不良作用，如引起腹泻、皮疹等，能被生姜减轻或消除。

4. 相杀配伍一种食物能减轻或消除另一种食物的不良作用。实际上，相杀和相畏是同一配伍关系的两种提法，是食用本草间相互对待而言。

5. 相恶配伍两种食物合用，一种食物与另一种食物相作用

而使原有功效降低。如萝卜能减弱补气类食物（如鹤鹑、燕窝、山药）等的功效。

6. 相反配伍两种食物合用，能产生毒性或副作用，从而形成了食物的配伍禁忌。如柿子忌茶，白薯忌鸡蛋，葱忌蜂蜜等，但目前对之研究较少，尚缺乏科学实验的结论。

在多数情况下，食用本草通过配伍后，由于增加了食物的种类，不仅可增强原有的功能，还可产生新的功能，比用单一的食物有较大的食疗价值和较宽的主治范围。食用本草的配伍应用，并不只限于两种食物，但种类也不宜太多。即使食物与药物同用，也以种类少为好。

另外，日常生活中，如在炒苦瓜时佐以少量辛热的辣椒，就不能认为这样是减弱了苦瓜寒凉清热的功能，是相恶的配伍，实际上这样做可防止苦瓜苦寒过偏之性，还能起到开胃、增进食欲的效果，并不违背食用本草的配伍精神，应分别对待。

第二节 食用本草的应用禁忌

食用本草的应用禁忌包括广义和狭义两种概念。广义的禁忌涉及到食物与体质、地域、季节、年龄、病情，以及饮食调配、用法、用量等方面。而狭义的饮食禁忌仅包括食物与病情方面的禁忌。本文主要讲狭义的食用本草应用禁忌。

一、病中饮食禁忌

中医文献记载在患病期间所忌食的食物主要有以下几类：

生冷：冷饮、冷食、大量的生蔬菜和水果等，为脾胃虚寒腹泻患者所忌。

黏滑：糯米、大麦、小麦等所制的米面食品等，为脾虚纳呆，或外感初起患者所忌。

油腻：荤油、肥肉、油煎炸食品、乳制品如奶、酥、酪等，为

脾虚痰湿患者所忌。

腥擅：海鱼、无鳞鱼（如平鱼、带鱼等）、虾、蟹、干贝、淡菜、鲍鱼干、羊肉、狗肉等，为风热证、痰热证、斑疹疮疡患者所忌。

辛辣：葱、姜、蒜、辣椒、花椒、韭菜、酒等，为内热证患者所忌。

发物：指能引起旧病复发、新病加重的食物。除上述腥擅、辛辣之品外，还有诸如荞麦、豆芽、苡苻、鹅肉、鸡头、鸭头、猪头、驴头肉等，为哮喘、动风、皮肤病患者所忌。

另外，临床上常见的寒热虚实四证也有相应的饮食宜忌，亦多与食用本草的性味功能有关。如寒证病人宜食温性热饮性食物，忌用寒凉、生冷食物；热证患者宜食寒凉平性食物，忌食温燥伤阴食物等，在此不多论述。

患病服药期间对一些食物也有禁忌，前人称为服药禁忌，也就是通常所说的忌口。在古代文献上有甘草、黄连、桔梗、乌梅忌猪肉，薄荷忌鳖肉，获等忌醋，鳖鱼忌苋菜，鸡肉忌黄鳝，蜜忌葱，天门冬忌鲤鱼，白术忌大蒜、桃、李，人参忌萝卜等。

二、孕期和产后饮食某是

孕期和产后，母体处于特殊阶段，。用食用本草进行调养，有着重要的意义。妊娠期妇女应进食甘平、甘凉补益之品，避免食用辛辣、腥擅，以免耗伤阴血而影响胎元。妊娠恶阻的孕妇应避免进食油腻之物，可食用健脾、和胃、理气一类。妊娠后期，胎儿逐渐长大，影响母体气机升降，容易产生气滞现象，因此应少食胀气和iv肠类食物如荞麦、高粱、番薯、芋头等。

中医学认为，“产后必虚”，产妇多表现阴血亏虚或痕血内停等症象。并且产妇还要哺乳婴儿。因此，产后的饮食应以平补阴阳气血，尤以滋阴养血为主，可进食甘平、甘凉类粮食、畜禽肉和蛋乳类食品，慎食或忌食辛燥伤阴、发物、寒性生冷等食物。

需要指出的是，食用本草的应用禁忌也不能绝对化，要具体病情具体分析。如水肿忌盐，但若长期忌盐会引起低钠血症，故水肿不重的病人不宜绝对忌盐。有的麻疹初起患者也可适量食用发物如豆芽、芫荽等，会有利于麻疹透发等。

在应用食用本草时还应该注意饮食卫生、饮食有节和食不偏嗜的原则。

总之，食用本草的应用以维护人体健康和防治疾病为要旨。