

## 前 言

中国的食疗方法，源远流长。早在二千多年前的周朝，即设有“食医”之职，中医最古老的经典著作——春秋战国时期的《黄帝内经》记载道：“谷肉果菜，食养尽之”；“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，以补益精气”。意思是说，药物（古代统称为“毒药”）是攻邪、治病的；食物，是可以补益养正，也可以预防疾病，治疗疾病和减轻疾病症状，帮助患者早日康复的。

人体正气，就是抵抗能力，如果强盛了，疾病就会减轻，小病也不会造成大的危害。无病可以预防，有病可以缓解，所以宋代有位叫王介甫的名士，了解了这一点以后说：“味，养精者也；谷，养形者也；药，则治病者”。

尝闻历史上许多大的医学家，都很善于用饮食代药。唐朝“药王”孙思邈认为“人之安身之本，在饮食也”。人如果一旦患病，服药若多，胃肠消化功能就会受到影响，这种影响一大，成为障碍，中医便谓之“败胃”，这个时候，用药疗就不如用食疗。我曾见过90多岁的老中医顾兆农先生用鲜藕榨汁治疗妇女吐血，用酱油治疗呕吐不止，用苹果和绿茶煎汤治疗胃肠炎、腹泻，用香油拌粥治疗习惯性便秘，用石榴治疗妇女月经过多的病例，患者不经什么痛苦，在品味饮食、水果当中疾病霍然得愈，这样的治病方法，值得提倡。

《中国食疗药疗精华丛书》共分三部，即《中国药粥谱》、《中国药酒谱》和《中国药茶谱》。我构思这套丛书由来已久。最初是在1990年夏季，原国家科委常务副主任、现全国人大科教文委副主任李绪鄂同

志视察工作时，诱导我着力于“功能食品”的探讨。前苏联著名的医药学家贝克曼教授指出，人类健康和病态之间存有一种“第三态”，或称之为“诱发病态”。这种“第三态”的发展、积累到一定程度，便转化为病态，而中国食疗、食养食品的功效和作用，正是促进人体“第三态”向健康方向转化，它具有一定的活性成分，就是说含有一定的功能因子，对人体生命活动有参与和调节的作用，能够使人体功能活动受到加强或者抑制，功能食品，即有一定治疗作用的好吃、容易被人们接受的食物，正在世界上许多国家和地区受到人们的喜爱。所以，许多科学家预言：“人类明天要吃功能食品”。

中国的粥和药粥，非常普遍和实惠，传说远古时期的黄帝，发明了“烹谷为粥”。粥不仅是人们饱腹适口的饮食品种，还是中国民间互赠亲友的礼品。北京风俗有“杂豆米粥，互相馈送”，宋朝文人还有诗曰：“今朝佛粥更相馈”。古时帝王还赠大臣以粥，作为笼络和交谊手段。汉宣帝诏令儒生诵读《楚辞》，“每一诵即与粥”。晋代皇帝召儒生学者，说道论经，也以粥相待。唐明皇常以“防风粥”赠文人学士。《燕都游览志》记有：“十二月八日，赐百官粥，以米果杂成，品多者为胜，此盖循宋时故事”。

屈原有“折琼以为飴兮，精琼糜以为粿”；李商隐有一首《兰香粥》：“兰香锡白杏花天，省对流莺坐荷筵。今日寄来春已老，风楼迢递忆秋千”。

宋代陆游，更有一诗：“世人个个学长年，不悟长年在目前。我得宛丘平易法，只将食粥致神仙”。

粥与药相合，能治病并粥药相彰，“日食二合米，胜似参芪一大包”。医药同源，药食同用，如大枣入粥，可补血益气，绿豆入粥，能消暑清气；山楂入粥，能健脾化积；梨果入粥，能清脾止咳，所以古人说：“米虽常食之物，服之不甚有益，而一参以药投，则其力甚巨，未可等经常而忽视也。”

中国的酒和药酒，传说传自于夏禹时期。远古时期，我们祖先便学会了用谷物造酒。酒，甲骨文作“酉”，形似酒坛，意思是用缸储存

粮食,因为下雨,缸中积水,粮食经化学反应发酵后变成了酒。由此可以看出,人们对酒的创造和认识,是在同大自然作斗争中逐渐演化的。传说夏禹时代,一个叫仪狄的人正式发明了酿酒术。通过考古挖掘,发现龙山文化遗址中,已有许多陶制酒器,如尊罍、盃杯等,证明在夏代以前,已能人工造酒。

商代农业有了显著的发展,甲骨文中记载了禾、麦、黍、稷、稻等多种农作物,农业产品不断增多,使酿酒业的兴盛有了物质基础。在甲骨文和金鼎之中遗留着许多殷王室用酒祭祀祖先的记载,说明了殷人饮酒的规模和频繁。

《尚书·说命篇》记载,商王武丁和他的大臣傅的对话中,有“若作酒醴,尔惟曲蘖”的论述,说明了商代不仅发明了曲蘖,而且可以熟练地用曲蘖酿酒。

周代设有专管酒的官吏“酒正”、“掌酒之政令……辨五齐(剂)之名:一曰泛齐,二曰醴齐,三曰盎齐,四曰蘖剂,五曰沉剂。……”(《周礼·天官冢宰》)

酒的历史如此悠久,那么,饮酒有什么好处呢?酒为水谷之气,味辛甘,性热,入心、脾经,有畅通血脉、活血祛瘀、去风散寒、消冷积、除胃寒、健脾胃之功效,还能引药上行,助药力,振精神。酒精刺激神经,可使体内血液循环加快,有舒畅、温暖的感觉;另还可以开胃,增进食欲。研究表明,酒精可以刺激胃粘膜,引发和增加胃液分泌,使食物很快消化,这就说明,适量饮酒,于人体有益而无害。

前人说“酒之清者曰酿,浊者曰醴,厚者曰醇,薄者曰醪,再酿曰酎,味甜曰醴,美者曰醕,未榨曰醅,红曰蘖,醇厚曰醴”。《本草别录》列为中品,以药益大也。《诗》曰:“为此春酒,以介眉寿”。所以说酒之宣布药力,活血和营,如果加以药合,各尽其责,各达其所,各治所宜,相得益彰,疗病养生,强身壮体,斯益人矣。

我国盛产茶叶。根据记载,茶叶很可能是最早作为药用植物被人们发现的。汉代司马迁《史记·三皇本纪》中提到:“神农以赭鞭鞭草木,始尝百草,始有医药”。这里的“赭鞭鞭草”,人们认为便是茶叶。可

见,茶不仅很早被人们所认识,还从很早的时期开始,便与医药相联系。战国早期著作《神农本草经》中说:“神农尝百草,日遇七十二毒,得茶而解之”。东汉的《增广本草》进一步指出:“茶味苦,饮之使人益思,少卧,轻身,明目”。说明了茶的医疗保健作用,是很明显的。于是唐代陈藏器在他巨著《本草拾遗》中极力地推崇茶是“诸药为各病之药,茶为万病之药”。宋代淳熙年间日本学者荣西禅师,在他的《养生记》中曾说:“茶养生之仙药也,延年之妙术也”。

不仅如此,未来的世纪,茶叶将被奉为“世纪饮品”。那时候,唐代诗人卢仝的“七碗茶歌”,8世纪日本淳和亲王的“散怀茶诗”以及17世纪的英国诗人瓦勒(Waller, E.)歌颂爱茶皇后卡赛琳(Catherin of Braganza)的著名祝寿茶诗都将黯然。

现代科学研究证明,茶有三大功能,一能兴奋神经中枢;二含多功效的酚性物和氧化物,能杀灭病原体,保证人体健康;三含多聚糖,具有多种营养成分。

近年来,中外学者还不断发现茶的其它功效。譬如说癌症,越来越引起全球的恐惧,恰恰是茶,给人们带来希望。中国学者王志远等用绿茶中的酚性及各种儿茶进行研究,证实对皮肤癌有显著效应;日本学者羽野寿等对60多种类黄酮物质作了抗癌筛选,提出10种不同程度的体外抗癌作用的物质,效果最好的有牡荆甙、染木料素和儿茶素三种。此外,茶还给心脑血管疾病患者带来福音。大量的研究资料证实,茶能降低胆固醇、抑制高血脂症。茶还能缓解核辐射损伤。经上海第二医学院、瑞金医院的综合评价,证明茶叶对消除外辐射所引起的白细胞下降有明显的缓解和防护作用。茶的本身,保健作用广泛,如若用药相合,茶药融一,作用和用途专一而突出了针对性和简便易行,这正是《中国药茶谱》编写的初衷。

《中国药粥谱》、《中国药酒谱》、《中国药茶谱》这三部书,组成了这一套“中国食疗药疗精华丛书”。几年来,在李文刚、卢祥生、李吉祥、张淑敏、王晓鹤、林雅萍、杜繁荣、侯振民、缪正来、李虹、李洪渊以及其他不少人员的参与、写作、辛勤劳动下,今天得以完成,全套丛书

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>