

# 中醫藥膳的歷史、源流、派別與使用法例舉

李政育

德育醫護管理專科學校

## 摘要

壹、藥膳的定義：

1. 食餌
2. 藥餌(膳)

貳、藥膳的歷史源流：

1. 食養(療)
2. 藥餌(膳)

參、藥膳決定於體質與疾病種類：

1. 中醫體質之說法
2. 中醫常見病因

肆、藥膳(餌)與食餌的運用原則：

1. 食養、食餌
2. 藥膳(餌)

伍、常見食餌的性味、藥效與宜忌：

1. 藥效
2. 宜忌
3. 常見疾病之食餌宜忌例舉

糖尿病

高血壓

呼吸道疾病

消化道疾病

柒、常用藥膳(餌)的劑型及例舉

捌、常用藥膳(餌)的方劑例舉

玖、結論：未來發展趨勢預估

壹、藥膳的定義

食療本草、食補、食療、食養、食餌、藥餌、藥膳，可分成：一、食餌。二、藥餌(膳)。

決定於個人體質、疾病種類、服用目的，如為治病應依醫師處方，分別陰、陽、表、裡、虛、實、寒、熱。如為養生益壽，宜甘潤或淡滲利濕類食物與藥物。

## 貳、藥膳的歷史源流

- 伊尹為湯液祖，易牙、豎刁為調和鼎鼐高手。
- 「神農本草經」為食療本草之始，食餌與藥餌皆依此而衍生與增補，自此歷代有增補，孫思邈集大成。
- 張仲景的「傷寒雜病論」為處方藥膳、藥療、方劑祖，歷代有增補，孫思邈集大成。
- 皇宮、王府、富商為藥膳與食療之享受與推廣者，平民百姓則到民國七十年代，才開始有機會進入門堂。

謹分食養與藥餌二部份，簡述歷史如下：

### 一、食養(療)

- (一)淮南子，修務訓：神農嘗百草之滋味，水泉之甘苦，令民知其避就。
- (二)伊尹著有「湯液經」。
- (三)呂氏春秋·本味篇記載有伊尹與商湯談論飲食烹調與修治技術的內容。
- (四)周禮·天官冢宰：  
五味、五穀、五藥以養其病。  
周設「食醫」之官以掌和王之六食、六飲、六膳、百饈、百醬、八珍之齊及四季食物之宜忌。
- (五)「黃帝內經」為食養、藥膳的總指導，包括生理、病理、藥理、方劑原理、五時、五味、五果、五禽、五畜……之主治，宜忌、過與不及之為病、治法……皆有詳細縷列。
- (六)張仲景「傷寒雜病論」有禽獸魚蟲禁忌並治，果實菜穀禁忌並治等篇。
- (七)「神農本草經」中收集了許多既是藥物，又是食物的食用藥物，如薏苡仁、大棗、芝麻、葡萄、蜂蜜、山藥、胡桃、龍眼、百合、豆卷……等，皆列「上品」。
- (八)魏·崔浩著「食經」。
- (九)南北朝·梁·劉休著「食方」。
- (十)唐·孫思邈著「千金要方」有養老食療、食治序論、道林養性、養老大例等篇來論食療與養生方法，並收集果實、菜蔬、穀米、鳥獸，四大類共一五四種利於食養的藥用食物，詳述其性味、功效、主治、禁忌。
- (十一)唐·孟詵(孫思邈的弟子)著「補養方」，其傳人著「食療本草」。
- (十二)五代·南唐·陳士良著「食性本草」。
- (十三)宋·元·陳直與鄒鉉著「養老奉親書」，對疾病防治、攝生、養性壽老之與食養關係、飲食調治法，皆有明述，並列有食療方劑一六九個，以治百姓日常常見的疾病，如耳鳴、耳聾、虛損、羸瘦、瀉利、水氣、腳氣、諸淋、

冷氣、諸風、眼目諸疾、五勞七傷、脾胃氣弱、喘嗽、噎塞、腰腳疼痛、諸痔等。其中使用動物及其臟器治療者有七十九方劑。

(十四)金·元·朱震亨著「格致餘論」有養老論，茹淡論，以滋陰與強脾胃為主。

(十五)元·勿思慧著「飲膳正要」三卷，提出四時飲食所宜，食養與氣候、季節的關係，列有湯、餅、羹、粥等食養品一〇八種。米、穀、麵、麥、家畜動物、果實種子、蔬菜佐料共二二六種，亦詳細性味、特點、主治功效、宜忌、方法，並精製繪圖說明。

(十六)明·李梴著「醫學入門」。高謙著「遵生八箋」。龔廷賢著「壽世保元」。

(十七)清·曹庭棟著「老老恒言」

## 二、藥(膳)餌

(一)爾雅，山海經，有藥物與蟲、魚、鳥、獸之記載。

(二)神農本草經，載有藥三六五味，分三品，其中列上品藥一二〇種，"上藥為君，主養命，以應天，無毒，多服久服不傷人，欲輕身益氣，不老延年者，本上經"。利於藥餌者一六五種，如人參、地黃、白朮、天門冬、菟絲子、遠志、巴戟天、薏苡仁、澤瀉、桑寄生、女貞子、枸杞、黃耆、何首烏、百合、沙參、五味子、鹿茸……。

(三)唐·孫思邈著「千金要方」、「千金翼方」列有補益篇之後，歷代醫家著作在各種疾病門中皆依例列有補益方劑與藥物。

(四)宋·元·陳直·鄒鉉著「養老奉親書」中即有藥餌九十首。

(五)明代為藥餌學說壯盛期，萬密齋、龔廷賢、李時珍、李梴、張介賓為大師。

1.萬密齋著養生四要，保命歌括，指出藥膳自四十歲以後開始常服，未老先防，主在補脾腎，依年不同而分別以煨腎散、青蛾丸、育神夜光丸、蘇麻粥、三子養親湯、地黃四仁丸、大補丸、參苓白朮散、天王補心丹，為藥餌佳方。

2.龔廷賢則以補脾胃、益氣補血、填塞精髓、交通心腎為主，如「陽春白雪糕」乃王道之品，最益老人。斑龍膠丸、歸茸丸、八仙斑龍膠、加減神仙既濟丸、五仁斑龍膠丸、五子益腎養心丸、仙傳斑龍丸、千金封臍膏……皆是，大用鹿茸、紫河車、龜膠、阿膠、鹿角膠、人參、地黃、天冬、麥冬、黃精、枸杞子……。

3.張介賓著「類經圖翼」主以右歸丸、左歸丸，以為藥餌養老之極致。

## 參、藥膳決定於體質與疾病種類

### 一、中醫體質之說法

(一)黃帝內經有陰陽廿五形人之說。

(二)黃帝內經有六邪、六淫、七情、十二經絡、藏象氣血營衛……之別。

(三)病程有陰、陽、表、裡、虛、實、寒、熱。

(四)食物與藥物有溫、涼、瀉、補之別，有各臟腑經絡引經報傳藥之別，性味有五辛、五味、五色、五嗅之別，各有主症與主治，過食與不及。

二、中醫常見病因有：痰飲、寒痰射肺、水泛為痰、宿飲、腎不納氣。陰虛、各臟腑經絡陰虛、陽虛、陽亢、陽越。各臟腑經絡陽亢、氣虛、氣虛下陷、陽氣虛，各臟腑經絡氣虛、血虛、血枯、營血不足、氣血兩虛。水蓄、濕、水毒、水停(胃內、胃外)、瘀血、血熱妄行、血蓄膀胱、宿尿。熱、上焦頭目風熱、表裡三焦實熱、五臟六腑與經絡皆有熱疾。表陽不固、衛氣不足、營衛不相共協和……。

#### 肆、藥(膳)餌與食餌運用原則

##### 一、食養、食餌

(一)1.早期食養，以固後天之本。

2.重視補脾胃與飲食調治。飲食上以甘淡為主。主張少吃生冷、燥熱、厚膩、重滑之品，忌傷脾胃。

(二)節而後得養。

(三)以食代藥，先食而後藥。

(四)食宜早、緩、少、淡、暖、軟。

##### 二、藥餌(膳)

(一)充分辨別消費者的生理特點、體質特色。

(二)養於病之未發，原則上以養脾氣、補腎、填精髓為主。

(三)藥膳性味宜中和，勿過大辛、大熱、大苦、大寒，亦勿過汗、吐、下。宜扶正氣，緩補脾胃以祛邪。

#### 伍、常見食餌的性味與藥效、宜忌

##### 一、藥效

(一)性溫：

- 龍眼肉：補心安神，養血益脾。
- 荔枝：甘溫養血，益人顏色。
- 飴糖：補中緩痛，潤肺止咳。
- 扁豆：健脾養胃，化濕解暑。
- 山楂：消食健胃，活血化瘀。

- 胡桃：補腎助陽，斂肺定喘，潤腸通便。
- 穀食類：麵、酒麴、蠶豆、豆油、酒醋。
- 蔬菜類：生薑、大蒜、大蔥、韭、胡荽菜、芥子、胡蘿蔔、薤白。
- 果品類：李子、橄欖、木瓜、烏梅、栗子、葡萄。
- 食糖類：蜂蜜、白糖、砂糖。
- 禽獸類：鯽魚、鮭魚、海蝦、鱈魚、鯢魚。

## (二)性寒：

- 苡米：健脾止瀉，久服輕身益氣。
- 綠豆：清熱解毒，消暑除煩。
- 荸薺：化痰消積，清熱生津。
- 菊花：清肝明目，疏風散熱。
- 桑椹子：滋陰養血，用於肝腎陰虛、鬚髮早白等證。
- 百合：潤肺止咳。
- 柿霜：清熱除煩，健脾化痰。
- 梨：生食清熱止咳，熟食滋陰潤燥。
- 西瓜：清熱止渴，消暑利尿。以西瓜汁徐徐飲之，治腎炎浮腫。
- 穀食類：小米、蕎麥、豆腐、豆豉、豆漿。
- 瓜菜類：莧菜、油菜、白菜、黃瓜、甜瓜、竹筍、芋頭、茄子。
- 果品類：菱、藕、甘蔗、白果、柿餅。
- 禽獸類：兔肉、麋肉。
- 鱗介類：鯉魚、鰻魚、田雞、螃蟹、鱉、龜、蛤、牡蠣等。

## (三)性平：

- 蓮子：養心安神，益腎固澀，健脾止瀉。
- 芡實：益腎固精，健脾止瀉。
- 蓮子、芡實粥治遺精與泄瀉。
- 黑芝麻：滋養肝腎，潤燥滑腸。
- 小麥：養心安神。常配合大棗、甘草用於神志不寧、失眠多夢。
- 山藥：補脾胃、益肺腎。
- 紅棗：補脾益胃，養血安神。
- 穀食類：糯米、粳米、黑豆、黃豆、碗豆、豇豆。
- 瓜菜類：葫蘆、南瓜。
- 果品類：枇杷、青梅、花生。
- 禽獸類：豬肉、雁肉、鳧。
- 鱗介類：鯉魚、銀魚、烏賊。

## 二、宜忌

(一)辛辣類：如蔥、薑、蒜、辣椒、胡椒等，性味溫熱，少食能通陽和胃，適於

脾胃虛寒的泄瀉或胃痛的老人。多食能生痰、動火、生風、損目。對肝腎陰虛、肝陽上亢之證及血證、痰喘、目疾、瘡瘍、癰疽等都屬禁忌。

(二)生冷類：各種瓜果及生食蔬菜、冷飲等，性多寒涼，能清熱生津，適用於熱證口渴、咽痛、便秘、尿短赤等。對脾胃虛寒之腹痛、泄瀉、嘔吐等皆屬禁忌。

(三)油膩類：動物脂肪及煎炸食物，味厚膩滯，能生痰生熱而損傷脾胃，外感熱證及泄瀉者禁忌。對肝膽疾病、消渴、慢性腸胃病及中風患者皆不相宜。

(四)發物類：包括鯉魚、蝦、蟹、帶魚、狗肉、豬頭肉、公雞、牛羊肉以及蔬菜中的蘑菇、黃花菜、香椿、南瓜、芫荽等，均屬動風、生痰、助火之品。高血壓、冠心病、動脈硬化患者不宜多食，多食能助火動風；對瘡瘍、癰疽、風疹塊，食後易復發；對肺癆、咯血等證易升火動血。

### 三、常見疾病之食餌宜忌例舉

#### (一)糖尿病：

1. 蔬果類：如芹菜、黃瓜、西紅柿、黃豆及其製品，赤小豆、雞蛋、瘦肉。
2. 藥如人參、黃耆、茯苓、山藥、黃精、生地、麥冬、枸杞子、首烏、葛根、桑葉，與適量米穀煮粥。
3. 少食腦髓、魚子、蛋黃、肥肉、動物內臟。
4. 忌各種糖果、果醬、食糖、藕粉。

#### (二)高血壓、動脈硬化、冠心病：

1. 蔬果與主食宜米、麵、玉米、蕎麥、高粱混合。  
菜宜芹菜、洋蔥、茭白、豆類、瓜類、海藻、海蜇皮、海參、綠豆、山楂、荷葉、茶葉、海帶、紫菜。油宜大豆油、花生油。
2. 藥宜補氣、活血化瘀、重鎮、平肝。
3. 忌煙、酒、辛辣刺激食物。

#### (三)呼吸道疾病：

1. 蔬果宜白菜、蘿蔔、菠菜、胡蘿蔔、西紅柿、黃豆及其製品，枇杷、橘、柑、枳、梨、百合、大棗、蓮子、杏仁、核桃、山藥、荸薺、蜂蜜及牛、羊、豬等之肺。
2. 忌煙、酒、辛辣刺激，助火生痰之品。
3. 偶有虛寒者，宜辛辣，如生薑、胡椒。

#### (四)消化道疾病：以慢性腸炎與便秘為例

1. 慢性腸炎：宜山藥、蓮子、芡實、茯苓、扁豆、砂仁，各種豆蔻、薏仁、牡蠣、九孔、大蒜……。
2. 便秘：宜筍、香蕉、紅白蘿蔔、地瓜、南瓜、牛蒡、柚、柳橙、蔥、蒜、韭、海帶、藕、洋蔥、黃豆、蜂蜜、決明子、茶粉……。

陸、常見藥膳(餌)的藥物性味與藥效、宜忌

## 一、補氣類

- 黃耆：甘，微溫、補氣升陽，益衛固表，利水消腫，補益五臟。入肺補氣，入表實衛，為補氣諸藥之最。
- 人參：甘微苦，溫。大補元氣，固脫生精。〈本經〉主補五臟，安精神……明目開心益智，久服輕身延年。
- 黨參：甘，平。補中，益氣，生津。〈本草正義〉  
黨參力能補脾健胃，潤肺生津……凡百證治之應用人參者，亦無不可以潞黨參投之。
- 白朮：苦甘，溫。益氣健脾，燥濕止瀉，固表止汗。〈本經〉“久服輕身，延年不飢。”
- 靈芝：甘，平。益氣血，補精髓，養心安神。〈本經〉益心氣，補中，保神益精，堅筋骨，好顏良，久服輕身不老延年。
- 茯苓：甘淡，平。健脾和胃，寧心安神，滲濕利水。〈本經〉久服安魂養神，不飢延年。
- 山藥：甘，平。健脾補肺，固腎益精。〈本經〉補中益氣力，長肌肉，久服耳目聰明。
- 薏苡仁：甘淡，涼。健脾，補肺，清熱，利濕。〈本經〉：久服輕身益氣。
- 甘草：甘，平。和中緩急，潤肺，解毒，調和諸藥。〈本經〉堅筋骨，長肌肉……久服輕身延年。

## 二、補血類

- 熟地黃：微苦，溫。補血滋陰。〈本草綱目〉填骨髓，長肌肉，生精血，補五臟內傷不足，通血脈，利耳目，黑鬚髮。
- 當歸：甘辛，溫。補血活血，調經止痛，潤燥滑腸。〈名醫別錄〉補五臟，生肌肉。
- 何首烏：苦甘澀，微溫。養血祛風，補益肝腎，澀精止遺。〈開寶本草〉止心痛，益氣血，黑鬚髮，悅顏色。久服長筋骨，益精髓延年不老。
- 紫河車：甘鹹，溫。養血，補氣，益精。〈本草經疏〉人胞乃補陰陽兩虛之藥，有返本還元之功。〈本草逢原〉紫河車稟受精血結孕之餘液，得母之氣血居多，故能峻補營血。
- 阿膠：甘，平。補血滋陰，止血安胎，利小便，潤大腸。〈本經〉久服輕身益氣。〈本草綱目拾遺〉強力伸筋，添精固腎。
- 雞血藤：苦甘，溫。補血活血，祛瘀生新，舒筋脈，祛風濕。〈本草綱目拾遺〉活血，暖腰膝，已風癱。
- 龍眼肉：甘，溫。益心脾，補氣血。〈本經〉久服強魂聰明，輕身不老。〈得記本草〉益脾胃，保心血，潤五臟，治怔忡。

### 三、補陰類

- 女貞子：甘微苦，平。滋補肝腎，強陰明目。〈本經〉主補中，安五臟，養精神，除百疾，久服肥健，輕身不老。〈本草備要〉安五臟，強腰膝，明耳目，烏髭髮。
- 山茱萸：酸，微溫。補肝腎，澀補氣，固虛脫。〈本經〉久服輕身。〈名醫別錄〉益精，安五臟，通七竅……明目。甄權：治老人尿不節。
- 五味子：酸甘，溫。滋肝腎，生津液，斂肺，澀精，止汗。〈本經〉主益氣……補不足，強陰，益男子精。〈名醫別錄〉養五臟，除熱。
- 旱蓮草：甘酸，涼。滋養肝腎，涼血止血，清熱解毒。〈本草備要〉補腎止血，烏髮黑髭。
- 麥門冬：甘微苦，寒。養陰潤肺，清心除煩，益胃生津。〈本草經〉久服輕身不老不飢。〈名醫別錄〉強陰潤肺，消穀調中，保神安肺氣，安五臟，令人肥健。
- 天門冬：甘微苦，寒。養陰清熱，潤肺滋腎。〈本經〉久服輕身益氣延年。〈千金方〉治虛勞絕傷，老人虛損羸瘦。〈日華子本草〉潤五臟，益皮膚，悅顏色。
- 黃精：甘，平。益脾胃，潤心肺，填精髓。〈名醫別錄〉補中益氣，除風濕，安五臟。〈本經逢原〉寬中益氣，使五臟調和，肌肉充盛，骨髓堅強，皆是補陰之功。
- 玉竹：甘，平。養陰潤肺，除煩止渴。〈本經〉諸不足，久服去面黑乾，好顏色，潤澤。〈本草拾遺〉主聰明，調氣血，令人強壯。
- 玄參：苦鹹，微寒。滋陰降火，利咽解毒。〈本經〉補腎氣，令人明目。〈名醫別錄〉定五臟。
- 石斛：甘淡微鹹，寒。補益肺腎，生津益胃，清熱養陰。〈本經〉補五臟虛勞羸瘦強陰，久服厚腸胃，輕身延年。
- 懷牛膝：苦酸，平。補肝腎，強筋骨。〈本經〉久服輕身耐老。〈名醫別錄〉治老人失溺……益精利陰氣，填骨髓，止髮白。
- 枸杞子：甘，平。滋腎潤肺，平肝明目。〈本經〉久服堅筋骨，輕身不老。〈藥性論〉能補益精諸不足，易顏色，變白，明目安神，令人長壽。
- 桑椹：甘，寒。補益肝腎，滋陰潤便。〈本草拾遺〉利五臟關節，通氣血。〈滇南本草〉益腎臟而固精，久服黑髮明目。
- 龜板：鹹甘，平。滋陰潛陽，補腎強骨。〈本經〉久服輕身不飢。

### 四、補陽類

- 鹿茸：甘鹹，溫。壯元陽，補氣血，益精髓，強筋骨。〈本經〉益氣強

志，生齒不老。〈本草切要〉治老人脾腎虛寒。

- 肉蓯蓉：甘酸鹹，溫。補腎益精，潤燥利便。〈本經〉養五臟，強陰，益精氣……久服輕身。〈藥性論〉益髓悅顏色，延年。
- 仙靈脾：辛甘，溫。補腎壯陽，祛風除濕。〈日華子本草〉治老人昏耄，中年健忘。
- 肉桂：辛甘，熱。溫腎壯陽，溫脾祛寒。〈本草求真〉…有鼓舞氣血之能。
- 仙茅：辛，溫。溫腎陽，壯筋骨。〈開寶本草〉主丈夫虛勞，老人失溺。〈海藥本草〉補暖腰腳，清安五臟，強筋骨。
- 杜仲：甘，溫。補肝腎，強筋骨。〈本經〉補中益精氣，堅筋骨……久服輕身耐老。
- 狗脊：甘苦，溫。補肝腎，健腰腳。〈本經〉主腰背強……膝痛，頗利老人。
- 菟絲子：甘辛，溫，補肝腎，益精髓，堅筋骨，益氣力。〈名醫別錄〉久服明目輕身延年。
- 刺五加：辛苦，溫。溫腎益精。〈名醫別錄〉補中，益精骨，強意志，久服輕身耐老。

#### 五、其他

- 稀莖草：苦，寒。祛風濕，利筋骨，強腰膝。〈本草圖經〉服之補虛，安五臟，生毛髮。〈分類草藥性〉明目，黑髮。
- 石菖蒲：辛，微溫。開竅豁痰，理氣活血，散風祛濕。〈本經〉補五臟，通九竅，明耳目……久服輕身……延年。
- 柏子仁：甘，平。養心安神，潤腸通便。〈本經〉安五臟，益氣……耳目聰明，不飢不老，輕身延年。
- 酸棗仁：甘，平。養肝，寧心，安神，斂汗。〈本經〉久服安五臟，輕身延年。
- 牡蠣：鹹，平。斂陰潛陽，化痰軟堅，止汗澀精。〈本經〉久服強骨節……延年。
- 覆盆子：甘酸，平。補肝腎，縮小便，固精明目。〈名醫別錄〉益氣輕身，令髮不白。〈日華子本草〉安五臟……養精氣。
- 芡實：甘澀，平。固腎澀精，補脾止瀉。〈本經〉令耳目聰明，久服輕身不飢耐老。
- 澤瀉：甘，寒。利水，滲濕，瀉熱。〈本經〉養五臟……久服耳目聰明，不飢延年。
- 山楂：酸甘，微溫。消食積，散瘀血。
- 決明子：苦甘，淡。清肝明目，利水通便。〈本草綱目〉化飲，食消肉積癥瘕，痰飲痞滿，吞酸滯血痛脹。〈藥物論〉利五臟，除肝熱。

· 茵 陳：苦辛，涼。清熱利濕。〈本經〉久服輕身，益氣耐老。

### 柒、常用藥膳(餌)的劑型及例舉

有粥、糕、湯、蒸菜、精、炒菜、膏、蜜餞、羹、點心、飲料、茶、酒等，各有適應證與症。

以粥為例，古代三十大名粥，今則不止了，千變萬化：

- 一、山藥粥——薩謙齋經驗方
- 二、薏苡仁粥——廣濟方
- 三、佛手柑粥——官游日札
- 四、人參粥——食鑒本草
- 五、黃耆粥——冷廬醫話
- 六、大棗粥——聖濟總錄
- 七、肉蓯蓉粥——藥性論
- 八、枸杞子粥——太平聖惠方
- 九、蓮子粥——太平聖惠方
- 十、芡實粥——本草綱目
- 十一、茯苓粥——本草綱目
- 十二、生地粥——食衣心鏡
- 十三、馬齒莧粥——太平聖惠方
- 十四、百合粥——本草綱目
- 十五、薺菜粥——本草綱目
- 十六、韭菜粥——本草綱目
- 十七、蘿蔔粥——圖經本草
- 十八、胡蘿蔔粥——本草綱目
- 十九、生薑粥——本草綱目
- 廿、蔥白粥——濟生秘監
- 廿一、木耳粥——劉涓子鬼遺方
- 廿二、赤豆粥——日用本草
- 廿三、綠豆粥——普濟方
- 廿四、白扁豆粥——延年秘品
- 廿五、豆漿粥——本草綱目拾遺
- 廿六、豬肚粥——食衣心鏡
- 廿七、奶粥——本草綱目
- 廿八、松子粥——士材三書
- 廿九、胡桃粥——海上集驗方
- 卅、芝麻粥——錦囊秘錄

## 捌、常用藥膳(餌)的方劑例舉

獨參湯，參附湯，四君子湯，四物湯，聖愈湯，香砂六君子湯，五味異功散，參苓白朮散，水陸二仙丹，歸脾湯，八珍湯，十全大補湯，人參養榮湯，六味地黃湯，腎氣丸，右歸飲，左歸飲，龜鹿二仙膠，獨活寄生湯，當歸補血湯，百合固金湯，青蛾丸……。

## 玖、結論：未來的發展趨勢預估

藥膳將來走向：預先萃取出好，鋁箔真空隨身包，即溶、加熱即可進食，或沖泡即可進食，或變成隨身主食，健康食品的方向去製造與經營。

人體臟腑功能的衰減、陰陽失去平衡是導致疾病發生的主要原因，因此，飲食療與藥物治療一樣，也要根據人體陰陽的偏勝偏衰，辨證食療，以調整臟腑功能的平衡。

老人食療，應因人、因時、因病而變。如熱體、熱病，宜多食涼性食物；寒體、寒病則宜熱性飲食。老人因肝腎陰虛，肝陽上亢所致頭昏目眩者，宜多食貝類海產食品。腸燥便秘，宜多食含油脂的植物種仁或多纖維素的菜根之類。肺熱咳嗽多食雪梨、百合、百果等。心脾血宜多食桂圓、紅棗。根據體質特點，藥物的屬性以及證候的不同，按“熱者寒之”、“寒者熱之”的治療原則辨證施食，才能達到預期的效果。一般說，氣辛而腥者多助火散氣。氣而甘者多助食生痰。體柔而滑者，多食之不化。烹調不熟者，服之多氣壅。尤其老年人，更應注意。

### 參考書目：

- 1、《黃帝內經素問》 國立中國醫藥研究所。台北·八十四年版。
- 2、《肘後備急方》 晉·葛洪 集文書局。台北·八十六年版。
- 3、《諸病源候論》 隋·巢元方 集文書局。台北·六十五年版。
- 4、《備急千金要方》 唐·孫思邈 國立中國醫藥研究所。台北·七十九年版。
- 5、《千金翼方》 唐·孫思邈 國立中國醫藥研究所。台北·七十九年版。
- 6、《太平聖惠方》 宋·王懷隱 新文豐出版公司。台北·六十七年版。
- 7、《聖濟總錄》 宋·趙佶 新文豐出版公司。台北·六十七年版。
- 8、《普濟本事方》 宋·許叔微 新文豐出版公司。台北·七十六年版。
- 9、《儒門事親》 金·張從正 啟業書局。台北·八十七年版。
- 10、《東垣十種醫書》 金·李杲 五洲出版社。台北·八十五年版。
- 11、《丹溪先生治法心要》 元·朱震亨 新文豐出版公司。台北·七十一年版。
- 12、《本草綱目》 明·李時珍 國立中國醫藥研究所。台北·八十三年版。
- 13、《岳景全書》 明·張介賓 台聯國風出版社。台北·六十九年版。
- 14、《類經圖翼》 明·張介賓 新文豐出版社。台北·八十三年版。
- 15、《醫學入門》 明·李梃 新文豐出版社。台北·七十四年版。
- 16、《壽世保元》 明·龔廷賢 宏業書局。台北·八十三年版。
- 17、《紅廬點雪》 明·龔居中 五洲出版社。台北·七十四年版。
- 18、《神農本草經》 清·孫星衍 臺灣中華書局。台北·六十八年版。
- 19、《本草綱目拾遺》 清·趙學敏 旋風出版社。台北·六十七年版。
- 20、《冷廬醫話》 清·陸以恬 五洲出版社。台北·七十三年版。
- 21、《本草備要》 清·汪昂 立德出版社。台北·八十六年版。
- 22、《醫方集解》 清·汪昂 昭人出版社。台中·七十七年版。
- 23、《御纂醫宗金鑑》 清·吳謙 文化圖書公司。台北·八十五年版。

楠