

淮陽藥膳選粹

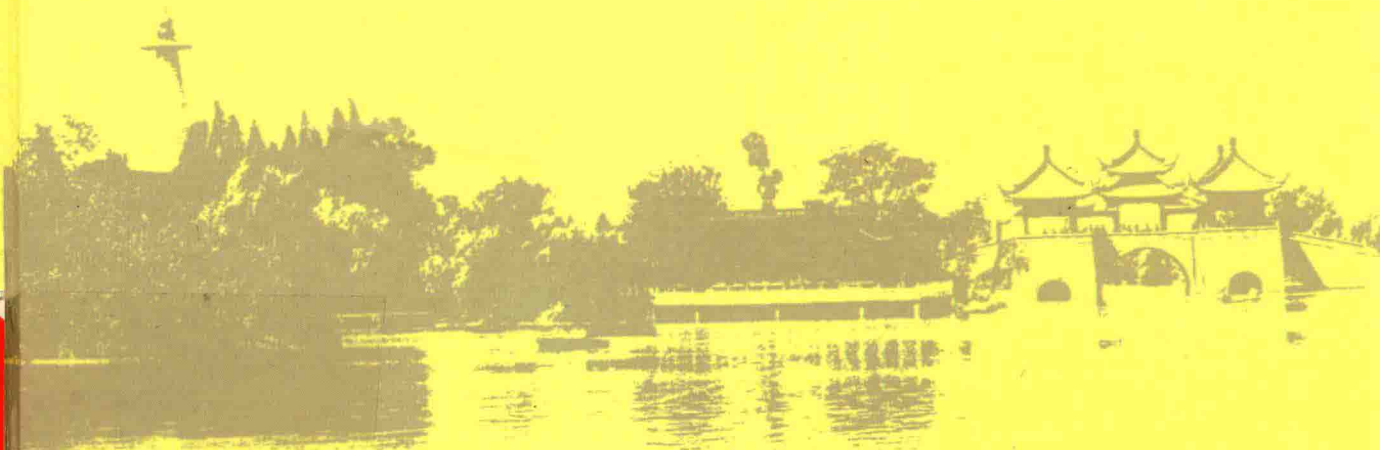
永義題



戴金樑
李耀謙

著

廣陵書社



淮扬药膳选粹

◎戴金樑 李耀谦 著

广陵书社

图书在版编目 (C I P) 数据

淮扬药膳选粹 / 戴金樑, 李耀谦著. -- 扬州 : 广陵书社, 2014. 12

ISBN 978-7-5554-0200-8

I. ①淮… II. ①戴… ②李… III. ①食物疗法—食谱②苏菜—菜谱 IV. ①R247.1②TS972.161③TS972.182.53

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第282848号

ISBN 978-7-5554-0200-8



书 名	淮扬药膳选粹
著 者	戴金樑 李耀谦
责任编辑	邱数文
出版发行	广陵书社
	扬州市维扬路 349 号 邮编 225009
	http://www.yzglpub.com E-mail: yzglss@163.com
印 刷	扬州文津阁古籍印务有限公司
开 本	787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张	17.5
版 次	2014 年 12 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5554-0200-8
定 价	128.00 元

序 一

药膳是利用我国独特的传统医学理论与烹饪技术相互融合,相得益彰的产物。如寓医于食,以食为药,食药同源,食具药用,药助食威,历经几千年传承,已从帝王餐桌逐步走进平常百姓家庭。在一代一代医学宗师与烹饪大师的相互提炼下,药膳的功能已从初始的膳食保健发展至集食品卫生、预防疾病、治疗疾病、养生保健等于一体,形成了一门独立的学科。近代关于药膳与食疗的研究方兴未艾,特别是近十年来许多中医大家和烹饪界多有研究,他们从不同的角度探讨药膳的组方、功效及炮制(烹饪)方法,更加丰富了药膳的内涵,药膳这门学科作为我国传统医学宝库中的一枝奇葩,正在影响和改变着世界医学的治疗模式,受到世界的瞩目。

与普通膳食不同,药膳似膳非膳,似药非药,既有膳用又具药效。药膳选取得当不但可满足人体营养需求,还可逐疾疗伤,益寿延年,选取不当则适得其反,贻害无穷。《淮扬药膳选粹》系当代扬州著名中医名师戴金樑、李耀谦二位老先生精研岐黄,凝炼毕生临症心得,并将其融入淮扬膳系,所得之硕果。初获该书手稿认真展读获益颇丰,据吾所悟《淮扬药膳选粹》的特点:一是对药膳的功效和适应人群进行了阐述,并且对药膳取材、制作方法作了详细说明,实用性强;二是作者根据淮扬地区特点,精选地方食(药)材,共研献出207个淮扬特色药膳处方,在当地具有较高的可行性;三是提出因人、因地、因时、因病、因症辨证施膳理念,使药膳更具科学性;四是用传统医学理论对食物材料的性、味、功效进行了研究,并引用现代医学食物成份,使两者相互结合,从某种意义上说进一步完善和延伸了现代医学食物成份的内涵;五是通过“阴阳五行”学说对现代医学营养学中膳食平衡进行了补充,这也是对现代营养学的一大贡献。

《淮扬药膳选粹》不但为医务工作者提供了一本重要的参考书,也为烹饪专业教学及家庭烹调提供了学习的资料,相信该书的出版必将为泽被苍生作出贡献。

谈绍安

扬州市中医院院长

2014年8月20日

序 二

耀谦先生与我相识五十余年,遥想当年,他读医专,我读师范,好学勤恳的他给我留下了深刻的印象。二十年前的1994年,任达然、李耀谦、戴金樑三位著名中医应《中华文库》编委会的邀请,参加《淮扬菜系史》的编写,章仪明担任主编,一时专家学者云集,我忝列常务编委,由此我又与任老及金樑先生认识,金樑及耀谦先生负责起草《药膳篇》,我先睹为快。《淮扬菜系史》于1995年刊行,列入国家“八五”重点图书。在“京、川、扬、粤”四大风味中,扬州学者们首先完成了菜系史的编撰,这是一部在菜系史方面唯一的至今未见来者的力作,载入史册。从那时候起,我们相知二十余年,我一直盼着《淮扬药膳选粹》的问世,2014年秋,继《谦字门麟爪》之后,《淮扬药膳选粹》亦即将付梓,我拜读研学之余,感慨良多。金樑、耀谦二位先生既是中医学后继光大之俊彦,也是二位美食家,尤其对“淮扬菜之乡—扬州菜”有独到的见解。“医家好啖”与“文人好啖”同根同源,吃出智慧,吃出健康,吃出生活情趣,所差异的是医家更理性些,化药为食,寓医于食。用辩证的观点,将药与食两个貌似对立的東西,统一在美味之中,发物性之珍,调五味之和。在他们的药膳中化平庸为美味俯拾皆是,“一芹一菹皆为珍贵”,贯穿着“中和”之气,老子曰:“未发之谓中,发之皆中则为和。”就医与患而言,医家诊治判断以及用药用膳的衡量要切中病情,患者理疗用膳达到康复与养生,持之久远,功德无量。

“作厨如作医”这是清代大诗人美食家袁枚对出类拔萃厨师的评价,近于严苛。反过来讲,以医师之资,旁通厨艺,一般医师只知其然,而不知所以然。二位先生乐于厨艺不疲,津津于美味。食材知识渊博,对产地、品种、质地、性味、加工、

鉴别了如指掌。特别是对腊味、腌制品、酱制品有独到的见解。对准扬菜点、饭粥及饮品的组配、季节变化、工艺过程、口感、口味、评判标准、疗效,烂熟于心,运用挥洒自如。他们的药膳菜肴与粥饮,崇尚清淡味雅,清而不寡,醇而不浓,滋润而不油腻,细滑柔嫩而不柴涩粗俗,口味迭宕多滋而味美隽永,是淮扬菜在药膳领域中的华丽篇章,气象万千。我特书楹联以作本序收官之句:

医道人品洁如玉

药膳文章淡若仙

王 镇

(作者系淮扬菜资深评论家、江苏省烹饪文化研究会顾问、扬州烹饪协会副秘书长、教授、中外饮食文化交流学者)

序 三

看到戴金樑、李耀谦先生所著《淮扬药膳选粹》一书的文稿,使我感到由衷的高兴。

我和戴、李两位先生是相识数十年的老朋友。两位先生先后受教于扬州著名的“谦字门”“然字门”的著名中医吴克谦、任继然、任达然老先生。由于他们虚心接受教导,勤奋学习,善于思考,再经过数十年的临床实践,不仅坚实地掌握了中医诊治疾病的技巧,更博得了社会的充分认可,他们分别被授予“省、市名中医”称号。两位先生在繁忙的诊务之余,满怀弘扬中医传统文化,传播淮扬美食精华,造福人民大众的情怀,编纂了这本《淮扬药膳选粹》。

药膳是中华民族传统的保健养生之瑰宝,是中华医药与烹饪技巧相融合的宝贵结晶。

中国的传统膳食文化讲究平衡,提出了“五谷宜为养,失豆则不良;五畜适为益,过则害非浅;五菜常为充,新鲜绿黄红;五果当为助,力求少而全”的原则,药膳则在此基础上,运用传统医学理论为指导,把中药与食材巧妙地结合起来,寓治于食,让人们在感官上、精神上享受美妙的同时,自然地达到防病治病的效果,这种自然疗法与服用苦口的药物相比,迥然不同,它不会使人生厌而难以坚持,它味美色艳可以长期食用。

淮扬菜,发轫于先秦,隋唐已负盛名,至明清时已成流派,由于它口味平和淡鲜,菜品细致精美,格调高雅,从建国之初开始便成为国宴的首选,同时也深得各地民众的接受和喜爱。淮扬菜取原料必讲究鲜活;着刀工必注重精细;调口味必追求清淡;究火工长于炖焖,讲食味必保存本味。淮扬菜的这些特点,既能使做成的菜肴赏心悦

目,鲜美可口,又可使做成的药膳,药料存性,充分发挥医疗保健的功效。

两位先生所编纂的这本“选粹”划分六章,从淮扬的药膳起源论起,再将中医基本知识、药膳常用药物、常用食料、现代营养知识娓娓道来,最后再以大篇幅介绍各类药膳,循序渐进,详尽的介绍了相关知识。我以为这本选粹不仅适合一般的读者,它对于药膳介绍的系统知识,同样可以作为医界和烹饪界朋友的参考。

我相信本书的出版刊印,必将受到社会各界的欢迎,也必将会对弘扬祖国的传统中医文化和膳食文化,造福民众作出贡献。

赵永华

原扬州市卫生局局长

扬州市政协秘书长

2014年10月10日

前 言

淮扬膳食是我国四大菜系之一,名扬四海。肇于唐,盛于清,名于现代。历代厨艺之精华,皆赖口授心传,创新的菜肴则赖于生活中的巧遇及厨师的悟性和提升;见诸于文字,流传于世,则有赖于文人墨客的研讨和整理。

扬州因运河而兴盛,交通便利、经济繁荣、文人荟萃,至清代盐商云集,富甲一方。康熙、乾隆数次驻蹕扬州,饮宴之盛况空前,史册中多有记载。由于经济繁荣,带动百业兴旺,以使扬州历来医药发达,名医辈出。而达官显贵,富商巨贾,除了生活奢华外,更追求保健长寿,这就促使了烹饪与医药的结合;而普通百姓从日常生活中也不断总结出经济实惠药食兼备的膳食方法,用以医疗健身,因而“阳春白雪”交相辉映,形成了药膳的雏形。经过历代文学家、医学家及厨师们的共同努力,终于形成了集医疗、保健、烹饪为一体的现代药膳学。

从事中医工作五十余年来,我们师弟兄都有一个共同的追求——为人民的健康事业服务终生。在日常医疗工作中,除了治病救人外,对病者的食疗、饮食宜忌、病后的调理,以及人们平时的预防保健,均留意研究,常年来,很自然地多有所得。加之我们都有寡人好啖的嗜好,常追求以普通的食料制作出可口美味佳肴达到化平淡为神奇的效果,因而对烹饪技艺亦留意学习,拜厨艺特级大师程桂林、钱树堂等前辈为老师,学习淮扬菜肴制作技艺,从粗知门径到注意兼纳各家之长,为我所用,心有所得。

1994年我们(任达然、戴金樑、李耀谦)受章仪明先生邀请,参与《淮扬饮食文化史》中的“药膳篇”编写,该书列入国家“八五”重点图书,于1995年刊行。2006年扬州电视台特别邀请我们与观众研讨交流,并制作了“名医与药膳”的专

题节目,播出后,对我们有关中医药膳的心得反响较大,相识者纷纷要求我们早日成书,遂萌生出写一本有关淮扬药膳书籍的想法。由于诊务繁忙,动笔后又多次中途搁置。今年我们感到年事已高,务必要尽早了却这一心愿。于是,忙中偷闲,经过数月的努力,书稿终于完成。

本书写成后承蒙老友王镇先生倾心斧正,在写作过程中扬州市中医院领导及有关同志给予了多方面的支持和帮助,写作中也参考了多部有关书籍,在此谨表诚挚的感谢!

由于时间匆促,水平所限,书中一定有不少瑕疵,敬请有关专家和读者指正。

戴金樑

李耀谦

于 2014 年 8 月

目 录

序 一.....	1
序 二.....	3
序 三.....	5
前 言.....	1
第一章 概述.....	1
第一节 药膳的起源	1
第二节 药膳的医理和作用	9
第三节 药膳施膳原则	11
第二章 中医基本理论与药膳.....	15
第一节 阴阳五行学说与药膳	15
第三节 药膳的治疗方法和分类	21
第四节 淮扬药膳特点	24
第五节 淮扬药膳特色	24
第三章 淮扬药膳常用药物.....	27
第一节 补气类	27
第二节 补血类	31
第三节 补阳类	35
第四节 补阴类	39
第五节 其它类	43

第四章 淮扬药膳常用食物和食料·····	61
第一节 谷类和薯类 ·····	61
第二节 蔬菜、水果和菌藻类 ·····	71
第三节 豆类和坚果类 ·····	108
第四节 动物性食物 ·····	119
第五节 调味品(调料)和饮品 ·····	135
第六节 水产类 ·····	152
第五章 现代营养学膳食平衡的原则·····	168
第六章 药膳选粹·····	171
第一节 解表类 ·····	171
第二节 清热类 ·····	172
第三节 化痰、止咳、平喘类 ·····	189
第四节 健脾化湿类 ·····	194
第五节 润肠类 ·····	209
第六节 补益类 ·····	210
第七节 平肝类 ·····	257
第八节 舒肝理气类 ·····	259
第九节 安神类 ·····	260
第十节 利水渗湿类 ·····	261
第十一节 药酒类 ·····	262
第十二节 血证类 ·····	263
第十三节 收涩、止泻、止血、止吐类 ·····	264

第一章 概述

淮扬菜系是我国四大菜系之一,它以刀工精细、塑形精美、口味咸甜适中,其味淡雅,南北咸宜,食材调配色调柔和艳丽;擅长炖焖,汤质稠浓、鲜美不腻为特点。而淮扬药膳则是在此基础上,以中医阴阳五行学说和因病、因人、因时辩证方法为指导,寓药于食、食助药性;既为美食,又可健身、祛病、延年的一种“历久弥新”的营养学,是中华药膳学的一个重要组成部分。

本书从药膳渊源谈起。谈及中医理论指导下的药膳配伍和辩证施膳,及有关的药材、食料、调味品及淮扬部分药膳精粹配方和制作方法。下面分为六章叙述。

第一节 药膳的起源

药膳是我国传统食物疗法和食物颐养经验的结晶,它是在不断实践中得到充实、创新,且以中医传统理论为指导,与烹饪技术紧密结合,逐步发展形成的一门科学。它在防病治病,滋补强身,延缓衰老方面具有独到之处。源远流长,为中华民族的繁衍和昌盛作出了贡献,并名扬九州,蜚声海外。

淮扬药膳,是中华药膳的重要组成部分。淮扬药膳,是采用具有地方特色的烹饪技艺和地方传统医药及民间验方、单方融成一体的食疗方法,地方风味浓郁,特色鲜明。要了解淮扬药膳,必须先对中华药膳的形成和发展有一个宏观的了解。

从历史的角度看,历代厨师由于缺少文化素养,留传技艺多数是靠师徒相传,代代因袭。文人好啖,历代文人重视对厨师的调教,使烹饪具有了很好的文化传承,他们总是站在文化与生活发展的前面,引领着前行。文字资料主要是文人收集整理、归纳写成的。从《吕氏春秋·本味篇》到贾思勰的《齐民要术》、从谢枫的《食经》到忽思慧的《饮膳正要》、从韩奕的《易牙遗意》到袁枚的《随园食单》,都是由名重一时的学者,且同时又精于饮食之道的美食家所撰著。由于受“君子远庖厨”这种儒家正统思想的影响,这样的烹饪著作在古代并不是很多,其中论及药膳的则少而又少。但作为医家,为治病救人,祛病延年,对饮食养病、治病功能却十分重视。在历代的医学著作中以食为药、药食同用的资料相当丰富。但遗憾的是古代医家以食为药,其着眼

点在乎以药治病,而非以为美食,食疗的制作亦比较单调,与烹饪的结合也十分缺乏。随着时代的变迁,社会的发展,科学文化的发达,以及人们对强身健体的追求,医家的食疗知识与烹饪的技艺也逐渐靠拢,它们之间的结合由疏到密,开创了我国独特的药膳科学。何谓药膳:它是由药物、食物、调料三部分所组成的。是以中医理论为基础,应用中医的整体观点辩证论治的方法,因病、因人、因时、因地调配药食,既取药物之性,又取食物之味,寓药效与美味佳肴之中的一种膳食。它是食借药之力,药助食之功,相辅相成,相得益彰。既能防病于未然,又可疗疾起沉痾。

其发展脉络大体如下:

周朝的统治阶级十分注重饮食保健,开始设置医官(医师),医官又分食医、疾医、疡医、兽医四类,他们各司其职,食医专管营养搭配,调和食味,确定四时饮食宜忌,以防止疾病的发生。《周礼·天官·食医》“食医,掌和王之六食、六饮、六膳、百馐、百酱、八珍之齐。凡食齐视春时,羹齐视夏时,酱齐视秋时,饮齐视冬时。凡和,春多酸、夏多苦、秋多辛、冬多咸,调以滑甘。”就是当时司职的写照,也是有记载的世界最早的营养师职司的实录。

商代到周代人们从酿酒得到启迪,相继发明了经酿制而成的食品和调味品,如酒、醋、酱、饴、豆豉、酱油等制品,酿造业有了进一步的发展。《周礼》还记载了以五味、五谷、五药养其病,把食物与药物相提并论,说明当时已十分注意饮食与治病的关系。

公元前2世纪《淮南子》已有制作豆腐的记载,我国古代营养学有了新的发展。

春秋战国时期,是我国由奴隶社会向封建社会过渡的时期,生产力发展较迅速,出现了“诸子蜂起”“百家争鸣”的活跃局面,医药有一定发展,出现了不少关于食疗的论述。《山海经》中记载了药品116种,其中有不少是食疗之品,如云:咸鱼、鲙鱼、三足鱼食之可防疫治病。《论语》云:“食不厌精、脍不厌细。”又云:“鱼馁而肉败,不食;色恶,不食;臭恶,不食;失饪,不食;……惟酒无量,不及乱。沽酒市脯,不食;不撤姜食,不多食。”由此可以看出当时的饮食卫生观是比较科学的。

秦汉之际,我国的第一部医学巨著《内经》和马王堆汉墓出土帛书《五十二病方》,是总结前人之经验,而形成中医理论体系的专著,在食疗方面提出“五谷为养、五果为助,五畜为益,五菜为充”的膳食调配原则。又指出:“饮食自倍,肠胃乃伤。”教人饮食必须有节;还提出:“大毒治病,十去其六;常毒治病,十去其七;小毒治病,十去其八;无毒治病,十去其九;谷肉果菜,食养尽之,无使过之,伤其正也。”提倡用药不可过量,适可而止,并注意食疗以促进康复的观点。甘肃灵武县出土的《医简》记载了治疗时的饮食宜忌,以及以食物为药引和赋形剂。《内经》《五十二病方》《医简》提出的上述论点和饮食宜忌等是符合我国民情的医学理论,至今仍起到指导临

床用药、康复调理、延年益寿的作用。《五十二病方》所载食用药品或调料,如食盐、乳汁、牛脂、蜂蜜等绝大部分是今天日常生活中不可或缺。

我国第一部药物专著东汉《神农本草经》共载药品 370 种,其中记载了药食二用者有薏仁、大枣、薯蓣、葡萄、瓜子、酸枣、大豆、海蛤、龙眼、干姜、粟、蟹、黍米、苦瓜、甜瓜等 50 种,至今仍可为日常选用。《汉书·艺文志》载经方 11 家,其中除内、外、妇、儿、各科的内容外,也可以看到食疗科的内容。

我国第一部临床治疗专著东汉《伤寒杂病论》,医圣张仲景在本书中系统论述了外感热病和内科杂病的辩证论治及方药,对饮食食物调配宜忌、食物中毒的急救措施,及药膳都有一定论述,如猪肤汤、苦酒汤、当归生姜羊肉汤至今仍沿用。

三国名医华佗及其弟子樊阿、吴普等极重视体疗,创五禽戏以健身,又十分重视食疗,《华佗中藏经》及《吴普本草》均有一定篇幅的内容介绍食疗药品及配方,如:治咳血方用百合、冬花;吐血用莲心、糯米;劳嗽吐血用羊肺合药煮食等方剂,并用蒜泥加醋治疗严重蛔虫病,开创用食疗急症的先例。

两晋南北朝时期,曾有《食经》一书,系统地阐述了食疗的功效,该书虽已散佚,但对食疗的发展起到了承上启下的作用。后来,梁《七录》及《隋书·经籍志》《旧唐书·经籍志》等书目中列存这个时期关于食疗的著作多达约 20 种,这些著作除一般讨论饮食治疗禁忌外,还专题论述食物的制作及食法等,对促进食疗药膳的制作推广起了较大作用。

东晋医学家葛洪除首创炼丹药外,在《肘后方》中首载海藻酒治癭病,用猪胰治消渴病,以豆类和牛羊奶治脚气病等,对人类健康做出了贡献。

唐代食疗已广泛为医家重视和运用,首次出现了食疗专著孟诜的《食疗本草》。此书虽已亡佚,但沿存纂辑本。是书不但重视食物的营养价值,还特别重视食物的治疗疾病的作用。对食物的加工、烹调方法皆有阐明。此外还有昝殷《食医心鉴》、杨晔《膳夫经手录》、陈士良《食性本草》等食疗专著从各个不同角度论述了食疗方药,食物的性味及食法,误食毒物的解毒方法,如葵蒿汁治鵝鹑中毒,干鱼汁、梨汁饮服治食蕈中毒等。唐代名医孙思邈在《千金要方》中明确指出:“夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。”“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。”可见对食疗重视程度之高,提出了食治第一,药治第二的观点,具有极其重要的指导作用。他在《千金要方》食治篇中,除记载了果肉、谷菜各类食物的性味、功效、主治外,还记述了许多食疗处方,如:以多种动物的肝脏(牛肝、羊肝、鸡肝、猪肝等)治雀盲,用母猪蹄、鲤鱼、鲫鱼等疗产妇无乳汁,用羊肉汤、猪肾汤、羊肉黄芪汤、鹿肉汤、杏仁汤、乳密汤治疗产后虚羸,用薏

仁、赤小豆、白谷皮治脚气病等。唐代名医王焘著有《外台秘要》，在每个病的治疗方药后，都记叙饮食禁忌，极为讲究。如：疗新久咳嗽及咯血忌食生葱、生蒜、海藻、菘菜及过咸食物。痔疮患者忌鱼、鸡、猪肉、饮酒及吃生冷食物，消渴病忌食热面饼、干脯、一切熟肉、粳米饭、李子等。书中还记载了较多行之有效的食疗验方，如疗气嗽用杏仁煎，治寒痢用生姜汁合白蜜，谷皮煮粥防治脚气等，总之唐代医家对食疗作用认识明确，已形成食疗专科，食疗有了长足发展。

宋辽金元时期，宋朝由于政局稳定，经济发达，科学水平的提高，故医学方面较唐代有较大进步，由国家成立了“校正医书局”，治病的“惠民局”和负责制药的“和剂局”，编著了大型方书《太平圣惠方》《圣济总录》等。医家各自著述则更多，这些都进一步丰富了中医理论的食疗内容。

名医唐慎微著《证类本草》收录药物 1740 余种，其中也记载了谷、肉、果、菜各类食物。并转载了《食疗本论》《食性本草》《食医心镜》《孙真人食忌》等食疗专著的内容。《太平圣惠方》是由医官司王怀隐领衔集体编著，在 96、97 二卷中专设食治门，载方 160 首，治疗 28 种病症。如食治中风诸方；食治风邪癫痫诸方；食治风热烦闷诸方；食治咳嗽诸方等。特别值得一提的是其中介绍了多种药粥方，时至今日，药粥还是中医食疗的重要内容。《圣济总录》内也专设食治门连载可治疗 29 个病症的 285 个食疗验方。如治疗中风脊背强、口噤以乌鸡酒，治吐血以白蜜饮，治消渴小便如常以绿豆汁方、青粱米粥饮、麦豆饮等方剂。陈叟达的《本心斋蔬菜谱》载蔬菜 20 类，反映一些古人“自奉自如”，追求无“人间烟火气”自然之味的主张。林洪的《山家清供》载各类食品 102 种，有荤有素，有茶有饮料，糕饼果品，粥饭羹菜等，还提出了“食无定味，适口者珍”的观点，对食疗菜肴具有指导作用。陈直的《养老奉亲书》强调“以食治疾，胜于用药，凡老人有患，宜先以食治，食治未愈，然后命药，此养老人大法也。”列食治眼目方；食治耳聋耳鸣诸方；食治老人泻痢诸方；食治咳喘诸方；食治诸淋诸方等，对老人食疗之方，医药之法，摄养之道，无所不载，是我国第一部专论老年颐养摄生疗疾之专著，对老人食治贡献较大。

金元时的李东垣，主张补养脾胃，培养元气，提倡营养疗法。张子和也主张“养生当论食补”“精血不足，当补以食。”元代忽思慧任饮膳太医，著《饮膳正要》一书，开始从健康人的饮食方面立论，对每一种食品都注明它的养生和医疗效果，所刊载的品种大部分都是保健食品，是我国第一部营养学专著。食疗菜肴主要收录在第一卷“聚珍民饌”及第二卷的“食疗诸病”中，大部分菜肴都标明食疗功效，故这些菜肴是一身二任，既是美味，又当良药。如书中卷一、卷二记载了各种汤、羹、浆、膏、煎、油茶，以及各种烧饼、包子、馒头、粥、面等膳食的制作及作用，记载在