

陈志农 主编



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

古今茶飲膳食方新編

麦乾



古今茶飲膳食方新編

姜龍



陈志农 主编



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

本书分四篇,分别为养生篇、康复篇、疗疾篇及地域性茶膳食疗民间用方,所辑方多为作者从业几十年收集整理所得,或为公开发表于各类书刊报纸上的茶膳方,或为作者自己反复创研总结归纳所得经效方。

本书创新性地按功能对所辑方进行了分类,有助于读者自行检索应用,可供广大民众阅读,亦可中医保健养生类相关从业者参考。

图书在版编目(CIP)数据

古今茶饮膳食方新编/陈志农主编. —上海:上海交通大学出版社,2016

SBN 978-7-313-13980-1

I. ①古… II. ①陈… III. ①保健—茶谱 IV. ①TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 016497 号

古今茶饮膳食方新编

主 编: 陈志农

出版发行: 上海交通大学出版社

邮政编码: 200030

出 版 人: 韩建民

印 制: 上海天地海印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

字 数: 869 千字

版 次: 2016 年 3 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-313-13980-1/TS

定 价: 88.00 元

地 址: 上海市番禺路 951 号

电 话: 021-64071208

经 销: 全国新华书店

印 张: 35

印 次: 2016 年 3 月第 1 次印刷

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话: 021-64835344

前言

一、远古时代中国茶膳养生保健理论的发生与发展

茶饮膳食养生保健疗疾古来有之。人类在漫长的生存发展中经历了与各种险恶的生存环境极力抗争,从生饮生食到取火熟食,完善了人类发展的初级阶段。再由从自然取食生存到耕种养植生存,人类发展有了更高的完善。从此人类为了生存得更好,总是在不断地总结着、探索着。翻开人类无字和有字的历史,我们可以看到旷古人类的活动中,中国的先民们十分重视生命的时间长度和生命活动的存在质量。《山海经》是我国一部早期的描述旷古时期地理、地质、地貌、动植物分布及人类社会活动和神话故事的书。它可能诞生于殷商时期或更早。书名虽曰《山海经》,其实它更是一部博物志,书中记述的故事亦幻亦真,内容之广,涉及地域之大,一地一志,事实之多,令人神往。书中还记载了大量的草、木、兽、鱼、龟、鳖、禽、蛋、矿、水、骨等等,总目不下几百种,明确记载的饮膳类食药两用草本植物 49 种,水兽、鱼、龟、鳖类 31 种,飞禽类 20 种,兽类 15 种,矿物质类 3 种,水生物类 3 种,禽蛋类 1 种,骨类 1 种,共计 123 种。《诗经》、《淮南子》也都有各自相同与不同的饮膳食药品记载。《周礼·天官·冢宰》记载了约公元前十一世纪王府就有专门掌管饮食调配的医生,文曰:“食医中士二人,掌和王之六食、六饮、六膳、六馐、百酱、八珍之齐”。好一个“掌和”,掌管调和“王之六食”,饮膳养生之道。出土于马王堆帛书《养生方》《杂病方》《五十二病方》《阴阳十一脉灸经》也均有大量的茶饮、膳食养生、保健疗疾方记载。尽管很久以前的这些记录就已经把先祖们用茶饮、膳食的养生保健疗疾与生命的寿夭(时间)和质量相关联的事实告诉了后人,但在漫长的历史演变中大自然留给现代人的古生物确已经是寥若思量,少之又少了。如何用一般存世食物和普通的常见药食品为人类养生和保健疗疾提供充分的物质保障,中国的中医第一书《黄帝内经》做了系统的准确回答。《黄帝内经》第一次真正将可食物质正式地记录分类,准确地把各种食物与人的五脏六腑相对应,并予以归类。用物质的阴阳属性和气味学的思想很自然地把各种食物归纳到与同人类器官性质和功能相同或相类似的属性。《素问·生气通天论》说:“阴之所生,本在五味,阴之五官,伤在五味。是故味过于酸,肝气以津,脾气乃绝。味过于咸,大骨气劳,短肌,心气抑。味过于甘,心气喘满,肾气不衡,味过于苦,脾气不濡,胃气乃厚,味过于辛,筋脉沮弛,精神乃央。是故谨和五味,骨正筋柔,气血以流,腠理以密,如是则骨气以精,谨道如法,长有天命。”此文告知后人食之以物,物之有味,不可偏废乃养生保健之大法也。是故《素问·藏象论》则进一步明确说:“草生五味,五味之美,不可胜极,嗜欲不同,各有可通。”也正是五味与五脏相通相益相损的理论,在与《黄帝内经》差不多同时的《神农本草经》就把各种草木花虫鱼等各种可食之物的性味分辨得一丝不苟,与《黄帝内经》的中医奠基理论形成了相得益彰又交相辉映的中华甚至是世界的医学经典。然人各有性,嗜好不尽相同,总有对五味偏好和不悦者。《素问·五常政大论》提醒人们说:“谷肉果

菜,食养尽之,无使太过。”虽然“人以水谷为本”(《素问·平人氣象论》),但需“饮食有节”,不可“以酒为浆”(《素问·上古天真论》),这样会令人致病、早衰。而如何以食养生保健,《素问·六节藏象论》说:“天食人以五气,地食人以五味,五气入鼻,藏于心肺,上使五色修明,音声能彰,五味入口,藏于胃,味有所藏,以养五气,气和而生,津液相成,神乃自生。”熟读《经文》,乃知“掌和”五味之食,用以养生保健的茶膳之重要矣。在《黄帝内经》中有许多对食物被人摄入后养生保健疗疾功效的论述。《素问·异法方宜论》说:“鲧使人热中,盐者胜血”,用“醪酒主治”疾病也属常治之法。食以养生,食以疗疾的。《素问·藏气法时论》更清楚地说:“肝色青、宜食甘,粳米、牛肉、枣、葵皆甘。心色赤,宜食酸,小豆、犬肉、李、韭皆酸。肺色白,宜食苦,麦、羊、肉、杏、薤皆苦。脾色黄,宜食咸,大豆、豕肉、粟、藿皆咸。肾色黑,宜食辛,黄黍鸡肉桃葱皆辛。辛散、酸收、甘缓、苦涩、咸软”。养生保健疗疾“毒药为攻,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之以补精益气。”养生保健疗疾者,辛酸甘苦咸,各有可利,《素问·腹中论》以药食合治“血枯”,岐伯曰:“以四乌鲂(贼)骨一蘆茹(茜草)二物并合之,丸以雀卵,大如小豆,以五丸为后饮,饭以鲍入鱼汁,利肠中,及伤肝也。”《黄帝内经》把药与药食与五脏疾病变化相对应,以期在养生保健疗疾中更获专效。可无论是远古的《山海经》记述时代,上古的商周时代茶饮膳食养生保健疗疾多么令人叹服,还是中华医学精典《黄帝内经》有了系统的理论论述和方术指导。可惜茶膳养生保健疗疾一技终因种种的历史原因没能在百姓中得到更大范围的广泛传播。此一食技仅为少数人掌握,且仅为更少数者服务而已。也许正是这一缘故所以在相当长的一段时间内在古老文明的中华国度并没有茶膳养生食疗的专著诞生。《黄帝内经》后至唐以前我们能看到饮膳补养方只是零星散落在《金匱要略》中的如葵子茯苓散、甘草麦枣汤;《后汉书·华佗传》中的如“漆叶青黏散,漆叶一升,青黏十两,久服去浊,利五脏,轻体,使人头不白,”食者“寿百余岁”;晋葛洪《抱朴子·神仙传》中的橘叶井水配治大疫;《北齐书·由吾道荣传》记道荣者用“松术茯苓”辟谷长生等等。把一项应列“平常百姓家”的技艺束于高阁,使茶膳养生保健疗疾一技成为上等人享受之专技,与民无益。故而茶膳一技尽管《黄帝内经》有大纲,有分门别类,但在唐以前未见专门著书立说,广布民间,这不能不说是一种历史的缺憾。

二、唐和唐以后的中国茶膳理论与实践

茶饮膳食养生保健疗疾,古人有辉煌理论和实践业绩,但前人五石之服、金丹之术的失误也使不少人成仙无门,丧生殒命,成为这一实践的牺牲品。无需讳言这也是中国养生史上的一大败笔。隋末唐初中国历史翻去了战乱的一页,进入了一个鼎盛期。富裕安宁的生活弘扬和光大了饮食文化,诞生了中国历史四大名医之一的——孙思邈。他不仅医术精湛还十分注重生活,注重通俗化、民众化的茶饮膳食养生保健疗疾的技艺普及,他把目光转向了花鸟草虫树木禽兽鱼鳖等等的普通食物按性味配伍,用于养生保健。在他的《备急千金要方》中著有专门的“食治篇”,他认为:“若能用食平病,释情遣疾,可谓良工。”对医师而言:“食疗不愈,然后命药”。而与他差不多年代的孟洗则更撰有《食养方》一书。据考该书成书时间约为公元701—704年。公元721—739年间由唐张鼎增补为《食疗本草》。《旧唐书·艺文志》说“旧为二百二十七条,皆说食药治病效。”惜原书已失,诸方散见于《证类本草》《医心方》书中。1907年英国人斯坦因在敦煌莫高窟发现了该书残卷,载有石榴等共26种食药的条文。1930年日人中尾万三考证校核了该书。1984年人民卫生出版了辑佚书。公元9世纪

中期,唐普殷撰《食医心鉴》。宋时尚存,后失传。今本系日人从《医方类聚》中辑出。内容有治中风、诸气、心腹冷痛等 16 种病,计 211 方。其中包括了药粥、制茶、作酒饮诸方。可见盛唐时期食药养生保健文化发展之一斑。元忽思慧撰有《饮膳正要》。明卢和于 1521 年撰《食物本草》4 卷。明薛己《本草约言》3—4 卷内容与《食物本草》内容相同。清沈李龙编辑《食物本草会纂》。清·何克谏 1732 年著《增补食物本草备考》,清·汪启贤(肇开)著《食物须知》,成书于 1695 年,汪希贤选注,见于《济世全书》。清尤乘(生洲)于 1669 年撰《食治秘方》,现存世本为 1905 年商务印书馆铅印本。《食物秘书》撰于 1850 年,撰者不详,现存世本为 1905 年商务印书馆铅印本。《食物疗病法》存世有两个编辑印本。一本为陈寿凡编于 1917 年,现存有 1917 年商务印书馆铅印本,另一本为丁惠康编于 1940 年,现存有 1941 年上海医务书局铅印本。《食物疗病常法》为杨志一、沈仲圭合编于 1937 年,1937 年国医出版社出版。《食物治病新法》由张若霞著于 1932 年,1932 年万有书局印行。茶饮著作最有代表性者当属唐陆羽,自号桑宁翁,著《茶经》一部。该书总结了前人各种门类茶料和煮、饮茶的习惯、方法以及其养生保健疗疾之效果。为后世创立了顶级饮茶理论和正确的饮茶方法。陆羽认为:人与鸟兽相同,均依据饮食而治(饮啄而治),他说:茶料除用“粗茶、末茶、饼茶者”,“或用葱、姜、枣、橘皮、茱萸、薄荷之等”,以养生保健、美容、疗疾。《茶经》有:“疗小儿无故惊厥,以苦茶、葱须者服之”。还说:“苦茶,轻身换骨”。陆羽之后众多论茶之道虽说妙语连珠,不乏新方新法,论集大成者终以桑宁翁的《茶经》独树一帜。

三、当代中药茶膳现状

随着中华民族文化经济的复兴,近几十年各行各业的发展都是前所未有的,中医药事业虽不尽人意,但中医药的饮膳业的发展势头十分喜人。特别是近二十年内茶饮膳食类的著述名目繁多,琳琅满目,简直让人目不暇接。以往未曾问世的历朝历代的饮食、茶膳著作纷纷问世自不必说,当代人编撰的新书目更是层出不穷。由 1991 年上海科技出版社出版,诸如翁维建主编的高等医药院校试用教材《中国饮食养生学》和大型系列专著《现代养生保健中药辞典》《中华养生药膳大全》《妙药宝鉴》《中华药膳宝典》《精编饮食本草》《瓜蔬野菜养生》《养生食谱·蔬菜篇》等等。实难一一录全。这一切无疑都是在为药食两用茶膳养生保健疗疾一技的弘扬光大做着实实在在的工作。进入新世纪以来,中药茶膳养生保健疗疾在临床许多大病、难治病的治疗过程悄悄地走进了病房,进入了大病重症的治疗与康复过程。

例 1,南京中医药大学学报 2007,23(3)184—185 载陈德宁等用加味聚精食疗方法治疗并观察对少精子患者精子质量的影响。观察结果出现加味聚精食方(组方:鱼鳔胶(花胶)30g,人参 5g,枸杞子 15g,龟板膏 15g,加猪瘦肉适量,文火炖 4h),口服,每周 3 次,3 个月为一个疗程,并与口服五子衍宗片(河南华茸堂药业有限公司)25mg/片、5 片/次、3 次/日。比较结果,食疗方组精子质量的改变较用药组更加明显。例 2,安徽中医学院学报 2007,26(5)8—9 载吴飞虎等用主要由金银花、淡竹叶、青果、桔梗、板蓝根、蒲公英、甘草、山豆根等中药饮片制成的袋泡茶,治疗实证喉暗。观察结果是袋泡茶制剂对减轻实证喉暗症状,改善声音嘶哑有显著疗效,总有效率为 93.3%。例 3,湖南中医学院学报 2005,25(5)载谷建立等相关药膳的研究报告说,乌骨鸡、黄精、枸杞子、山楂、生姜共制的药膳养生作用主要显示在:①提高 D-半乳糖所致衰老小鼠的红细胞 SOD 活力,肝组织谷胱甘肽过氧化酶(GSH-PX)活力;②降低血清丙二醛(MDA)的含量;③抗氧化,抑制活性氧自由基,延缓衰老。湖北中医药大

学学报 2005,7(5)载杨红兵等对翻白草的研究报告说:翻白草又名青天白地,可用干燥块根或全草,泡水代茶饮:“用于治疗糖尿病,颇见疗效”。例 4,江苏中医药 2005,26(10)载许彦来等用香椿治疗慢性疲劳综合征 52 例临床观察,文说:日香椿 50g、水煎 2 次合二煎液分 3 服,可愈慢性疲劳综合征。例 5,浙江中医药大学学报 2007,31(5): 596-597 载扬喜忠等的中医食疗药膳治疗 II 型糖尿病 38 例疗效观察,该观察组根据中医辨证分型配制药食、药茶方、主副食品方,并设西药常规治疗 387 例为对照组,结果食疗干预组的全部效果明显优于对照组。例 6,福建中医学院学报 2007,17(5)载陈锦秀等的黄蓟粥膳食的时间不同对缓解胃癌化疗者胃肠道反应的效果研究,陈锦秀等临床观察发现,从化疗前一周开始,连续空腹服食黄蓟粥三周,对缓解化疗患者副作用和影响,使胃肠反应发生率低,体重明显改善。无论是卡氏评分还是恶心呕吐症状与不用药膳的对照组比较,差异有极大的显著性。从图书普及到临床和各种实验研究无疑都是在为中药的茶饮、膳食做积极有效的推广普及和极有意义的工作。

相信通过广大中医工作者的开拓进取和各种媒体的积极传播,通过中药茶饮膳食来养生保健疗疾会成为广大民众的自觉行为。毫无疑问中药茶膳全面推广也是中医事业发展的重要组成部分。

四、准确定位中药茶膳功能

各种临床和实验研究表明配伍精确的中药茶饮膳食有着良好的养生保健疗疾的功能。准确地定位中药茶膳功能则是关系中药茶膳能否持久生存发展的大事。茶膳养生保健疗疾的定位,是说中药茶膳的功用主要是养生保健。在养生保健这一领域中中药茶膳有着极大的优势。只要经营者把食物的性味和大致功效明确标清楚,绝大多数的中国喜爱中药茶膳者都能够准确地挑选到适合自己养生保健的中药食品。中药茶膳适合老幼强弱的人群,热者凉之,虚则补之,寒者热之,实者泻之。把养生保健放在首要位置应该是对茶膳功用的准确定位。把中药茶膳疗疾的功能放在第二位,因为中药的药食兼品在茶膳中用量有限,疗疾的作用有限,其效用较为缓慢,对绝大多数突发病和危重病茶膳食药疗不能达到治疗效果或仅能缓解某些症状(如独参汤救厥脱),万不可以颠倒主次认为可以包治百病,否则会误己误人。

何谓药食两用品,这在《山海经》就已有答案。在《山海经》里我们可以清楚地看到早在史前,人类的祖先就在他们的生存和生活实践中认识了许多使他们赖以生存的各种食物和药物。更多的时候先民们无法分清他们经常食用的哪些是食品,哪些是药品。他们把所有能食的都视为亦食亦药之品。也正是这些食物养活和告诉了我们的先民,让他们在一次次天灾人祸的创伤、疾病中懂得了如何充分利用这些食物,并把它们的功能发挥到极致。这也就使许多植物、昆虫花卉、飞禽走兽、矿石海贝从大多数食品中分离出来,作为专门药品。在人类的文明进步中吃惯了最常见普通食品的五谷、五果、五蔬和各种养殖动物后的人们并没有忘记那些曾经的食物而今的药品类食物,经过人们的一番梳理后药食两用的兼品在回归自然的召唤下大部分亦药亦食之品又回到了人们茶具中、餐桌上。于是就有了药茶、药膳。而它们的功用也有了微妙的变化,这就是养生保健。从这些食药兼品的初始功用到从主食中分离出去,再到它们又回到食、饮中,我们也不难看出这些两性食物的实用价值和它们的性味、功能。它们一般不特别偏性,不具有攻伐邪毒的功能。所以为食品它们大多味甘、淡,

性平或稍微温或凉。如山药、茯苓、葛根、枸杞、大枣、炮姜、菊花等。而在方剂的配伍中这些兼品又可以起到非常好的佐食作用。有些偏性药(或称毒药)在经过炮制(去毒)后,它们同样具有非常好的食药膳、茶药饮的用途,如制大黄、制附片等。实事求是地说:绝大多数兼品中药的疗疾作用不是靠自身药理作用完成的,而是在配方中起着非常好的催化、调剂、中和、增强作用。若把纯食药品三、五味配方作为养生保健确可收久效、奇效。但若用以攻伐祛毒、逐邪通瘀、化痰运气血大多是于事无补。因此,强调茶饮膳食养生保健的功能作用为第一位是十分必要的。当然中药茶膳也具备有孙思邈所说以食疗疾的上医作用。此上医者应是兼品药食配伍之妙,食饮确能养生保健而不病者。次而病起之初兼品食药茶膳阻病不起势或和起而不传者为疗疾。

孙思邈之所以是大医学家,是因为他不仅医技高超,医德高尚,他更是一个实事求是、诚笃忠信之人。他认为“能用食平病”为“良工”。而“食疗不愈”即“命药”者更是诚信之人。所以药平病者要用时巧,用病巧,用方巧。若不视病情,一味追求食疗,耽搁了时间,误了病情,实不亚于害命。

近读清赵晴初《存存医话》,赵氏所记巧以膳饮平病四则,令人信服,也令人佩服。①豆浆荸荠饮。用生豆浆七成荸荠汁三成,共一茶碗。先煮豆浆滚,入冰糖少许,冲入荸荠汁,空腹温服。功能:清热、散血。主治:大便燥结,便后出血。②饴糖豆浆饮。用饴糖2两、豆浆一碗煮化服。又豆腐浆冲鸡蛋。功能:清火祛痰。主治:痰火年久不愈,多服可愈。③雪羹(海蜇荸荠饮)。用海蜇4两(漂洗),加大荸荠4个,水2盅煎八分服。功能:宣气化瘀,消痰行食泄热止痛。主治:肝经热厥,少腹攻冲作痛,小儿火盛口臭,便坚腹胀内热。④化痰饮。用雪梨汁一杯,生姜汁四分之一杯,蜜半盅,薄荷细末一钱。和匀,器盛,重汤煮一时,任意与食。功能:泄肺降痰。主治:痰气壅塞。功效:降痰如奔马。良验。赵氏四则配伍精准,令吾惊叹。一方雪羹饮更是巧夺天工,令人折服。故节录在文,立此存照。也由此可见中药茶膳疗疾绝非子虚乌有,凭空臆造。余也百余次用炒姜米75g(粳米50g,姜25g),橘皮10~15g,红枣3~5枚,葱白(连须)3~7茎为人疗上腕胀满,胃脘嘈杂,不思饮食,微寒,乏力,气急等或此类症状之医源性胃肠道功能减弱,每每效若桴鼓。然上述种种抑或病初起矣,抑或病势起矣,无一病势正盛,夺津劫气,邪深毒剧,血涸关格也。中药茶、膳一技用之当则益,悖之则误人以病,误人以命矣。

五、本书编撰的特点与目的

本书参阅了《中医辞海》《茶经·续茶经》《顺势疗法》《中药大辞典》《中华本草》《本草纲目》《神农本草经》等。志在编辑一本真正的可让广大民众受用的中药茶膳养生保健疗疾的经方、验方、灵方、效方,更是简便方集。突出药茶、药膳的“药”字。使其区别于一般意义上的滋补及滋补饮食。中药茶膳的特点在于能调理营卫、表里、脏腑、阴阳、五行、经脉的平和,即使营卫相固,表里相通,脏腑相应,阴阳相随,气血相和,五行相生,经脉相流。所用之物也绝非珍奇、大草之类别。专选以平常之物,精在其配,秘在其伍,绝在其量,妙在其性味。寥寥三、五味为茶、为膳,不可盲目随追别人。一茶一膳与人为养生保健疗疾,与汝或可为害身之毒品。重要的是茶膳就是为了让健康者不病而长寿,初病者不传而康复,久病者提高生存质量,享受人生乐趣。这是编写本中药茶膳的最基本要求,也是书写的目的之所在。

编不猎奇,不夸大,忠于原方,摒弃不切实际之处,尽量把原方之意放在合理的范围之

内。尊重所有创造者的创造。如用普通蔬菜瓜果以非普通食用法配伍制作疗疾效果灵验者,此之谓非药而效于病,非菜而药,乃良方(配)而效也。例如《精编中华药膳宝典》的空心菜、荸荠配;鸡蛋、芝麻配;香蕉、蜂蜜配等。用中药理论的五谷、五果、五蔬气(性)、味学巧妙配伍也能使原本的食物成为真正的药食方。因此,中医理论对所有食物的性(气)味分析是指导人们精确、正确搭配饮食的家庭膳食配伍,也可用之益身也,寿人也。这是本书的目的之二。

本书的目的之三,是采辑了《中医辞海》中许多地方的地域性单味草药配伍日常主副食所做的药茶、药膳方。原属草头方、偏方之例,所以编辑其中其意在尽多地反映出药茶、药膳的普及性和取材的多样性。由于地域气候环境的差异,东南西北中各地药茶、药膳的取材差异也很大。这些取材多样性的差异,反映了食用生物的多样性。

也正是这样药食兼用品的多样性让人们清楚地看到养生保健疗疾的食物、食法没有固定的一成不变的模式、样板和神效方。就地取材,因地制宜,因人取料,集思广益,不仅可以省钱、省时,更活跃了饮食养生保健疗疾的思路。人以食为生,“民以食为天”。在茶膳中求养生、求健康,以食替药,不偏不倚,以药为茶膳,以五味养五脏,遵循不乱,是为用最简便的膳食茶饮代替大补偏补,既有其广泛的社会适应性,又有着一味追求这蛋白、那钙锌铁硒等偏味强补法所无法比拟的遵循自然生命法则的科学性。动态的生命需要动态的规则平衡,强偏补是无益的。热爱生活,热爱生命,珍惜生命中的每时每刻,过好生活中每一个环节是本书的主题。希望本书的出版发行能给工农兵学商儒技仕,男女老幼青壮耄婴送去点养生保健疗疾的简易技艺,能给长寿的人们和人们的长寿健康多添一份可自己掌握的技术保障。古人说:医者大义而小技也。余说养生保健者大义也,大技也!而此大义大技术者从当自职之。花鸟草虫,菌菇藻贝,五谷五果,禽蛋鱼肉,取平常物配己需方,不损者长命也,喜欢。

总而言之,从古至今茶膳不仅是保障生命的基本,其实也是养生保健美容疗疾的基本。吃喝不当可损身夭寿,吃喝出健康,吃喝出长寿,是编本书的愿望。期望大陆和港澳台地区乃至全球的炎黄子孙人人长命百岁,个个青春永驻。

本书系全家协力合心,共同努力之成果,历时三年有余。因水平有限,不妥之处请读者诸君和各位专家批评指正。

2015年8月1日

凡 例

一、本书以中药茶膳为选题，因此常用瓜果蔬菜茶的膳饮方法不在收编之例，以免混淆中药茶膳与一般主副食的茶饮膳食功用。

二、本书所选之经方、灵验方、效验方除保证中药茶膳的方剂内容外，还选录了部分常食主副食品但专作为药食功用配伍食用的方。例：清赵晴初之豆浆荸荠汁饮，海蜇荸荠汁饮；陈志农之生姜、大米配合大枣、橘皮饮等。

三、为顺应当代大多数人的生活现状，选方摒弃了以往养生保健膳食方的大荤、大油、大糖的食膳补疗。如：八宝饭、八宝锅蒸、东坡肘、人参二龙戏珠饼、人参蒸鸡油汤圆等。因由，一则当下生活中多数人油荤滋补不是缺，而是超；二则也易分别出药茶膳与美食之差异。

四、珍稀保护动物的配方不选在内。如：人参扒熊掌、虎骨酒之类。

五、争议存疑的中药茶膳方不选录入集。如：木果粥、木通粥之类。木通致肾损害之疑虽不肯定、也不确切，但用而存疑不如不用。因中药茶膳更是信则利，不信则废。与其战战兢兢将信将疑，不如顺意弃之。

六、本书选录了一定数量具有各种地方特色的、常用作养生保健疗疾药用茶膳的草药。本意为宣扬一隅之绝，让佳肴共享。为南移北迁东奔西走的人尽享一方之中药茶膳佳馐，并备不时之需。

七、以中药为茶膳保健疗疾，虽不求速效，但一定应有其功效和适应症。不效无益之方不宜与人也。食疗者讲的是一个“疗”字，有疾方求疗方、疗法必求其效，无益无效者，何以还肯食之。为使一般人更易掌握茶、膳等食疗方法。为便于查找，全书共分四篇，以养心门类、养肝门类、养脾门类、养肺门类，养肾门类等为序编写了养生方，以脏腑病症系统编写了康复方，以病名和综合门类编写了疗疾方，最后是一些极具地域特色的民间用方。

目 录

篇一 养生篇	1
一、养心门类方	2
二、养肝门类方	14
三、养脾门类方	31
四、养肺门类方	56
五、养肾门类方	61
六、养气血门类方	76
七、养生综合门类方	94
篇二 康复篇	123
一、幼儿门类康复方	124
二、妇、产门类康复方	139
三、心门类康复方	169
四、肝门类康复方	176
五、脾胃门类康复方	190
六、肺门类康复方	229
七、肾门类康复方	263
八、诸病种类保健疗疾方	292
篇三 疗疾篇	421
一、诸病种类疗疾方	422
二、综合门类疗疾方	428
篇四 地域性茶膳食疗民间用方	491
一、九、刀	492
二、飞、土、小、大、三、千、山、土、马	493
三、无、天、瓦、五、火、牛、巴、王	506
四、玉、四、白、瓜、冬、丝、龙、节、鸟	508
五、灯、华、列、芋、阳、吊、老、百、地	511
六、杠、沙、花、杉、还、迎、卤、豆、扭、谷、苋、吴、驴、鸡、岗、芦、芭、还、杨、附	513
七、空、泽、刺、金、昆、鱼、罗、虎、苦、夜、明、青、包、枇、袞、玫、侧	517

八、芥、星、南、草、兔、络、茜、草、胖、追、虾、否、响、枸、穿、织、胡、珍	523
九、蚕、桑树、饿、鹅、峨、徐、铃、积、酒、葶	527
十、望、麻、断、蛭、猪、梨、猫、林、鸽、萝、梵、旋、盘、银、悬、野、蛇、雪、黄、鹿	529
十一、酢、朝、韩、斑	537
十二、楸	538
十三、榕、蜘蛛、薷	539
十四、翻	539
后记	541
参考文献	545

第一

养生篇

一、养心门类方

白鸽红枣饭

〔配制〕肥大乳鸽1只,粳米200g,红枣5枚,冬菇3朵,调料适量。乳鸽制净,切2厘米见方小块,置碗内,加黄酒、白糖、姜片、植物油拌匀;红枣洗净去核;冬菇泡软后切丝;粳米淘尽加水上笼蒸饭熟后将前三品置饭面铺平,继续蒸15分钟,服时加麻油、酱油拌调味,日1次,作晚餐食。

〔功能〕益气助阳。

〔益宜〕体弱神衰,病后虚弱等。

百合芦笋汤

〔配制〕鲜百合100g,清水芦笋1瓶,精盐、味精适量。百合制瓣去膜,用盐捏后洗净,加水煮分熟,加入切段芦笋,调味。任意食。

〔功能〕清心安神,润肺止咳。

〔益宜〕心烦不寐,惊悸,咳嗽,咽干等。

百合面饼

〔配制〕百合。洗净,晒干,研粉,适量,面粉适量。共调和做饼,用植物油煎饼食。

〔功能〕清心安神,益气养血。

〔益宜〕心神不安,烦躁等。

百合银耳羹

〔配制〕百合50g,莲子50g,银耳25g,冰糖50g。银耳泡发去蒂,洗净;百合、莲子加水煮沸,沸后加银耳,文火煨至汤汁稍黏,加冰糖。

〔功能〕宁心安神。

〔益宜〕失眠、健忘、焦虑、多梦等。晚间睡前服。

柏实甘枣酒

〔配制〕柏子仁60g,甘菊花18g,大枣30g,白术18g,地黄30g,酒2000ml,诸药入酒浸,加甜料300g,封存50天。久泡更佳,晚饭后及睡前各饮1杯。

〔功能〕补养心血,宁心安神。

〔益宜〕心血不足,心神不宁,心悸失眠,多梦等。现多用于神经衰弱、习惯性便秘及功能性子宫出血等。

柏子仁茶

〔配制〕炒柏子仁 5g,捣碎,沸水冲泡,加盖 5 分钟,代茶饮。另方柏子仁、菊花各等份,为末,蜂蜜水送服。

〔功能〕养心安神。一方:健身悦色。

〔适宜〕失眠盗汗。

柏子仁炖猪心

〔配制〕猪心 1 只,剖开洗净,纳入柏子仁 15g,置大碗中加清水适量和调料少许,隔水蒸炖 60 分钟,以猪心熟烂。做菜或点心食用。

〔功能〕养心安神,补血润肠。

〔适宜〕心阴血虚之心悸、健忘、失眠所梦,及老人血虚之肠燥便秘等。

柏子仁烩鱼片

〔配制〕鱼肉 300g,切片,用 2 匙酱油渍后备用;柏子仁 30g,以水 2 杯,煎取汁 1 杯(弃渣),备用;洋葱 2 个,洗净,切丝,芹菜 80g,洗净,切 3 厘米长段;另备奶油、面粉、胡椒、咖喱粉各适量。炒锅置小火上入 2 大汤匙面粉,炒至黄,加 1 大匙咖喱与面粉同炒 3 分钟;加水 1 杯和柏子仁汁溶开炒粉,放进切好之葱、芹煮。另锅放 2 大汤匙奶油熬热,将渍好之鱼片蘸干粉下锅大火略炒,随即将另一锅内的汤菜倒入并加盐、酱油、胡椒等调味,盖锅稍煮,熟即盛起。

〔功能〕养心安神。

〔适宜〕心血不足之心悸、健忘、失眠等。久食有益。

保元延寿酒

〔配制〕烧酒 1 坛,龙眼肉 300g,桂花 120g,白糖 240g,共浸泡。封固 1 年,愈久愈好。其味清美香甜。每随量饮,不可过醉。

〔功能〕安神定志,宁心悦颜,香口却病。

〔适宜〕心脾两亏,健忘失眠,心悸等。可作老年痴呆者保健饮。

鲍鱼龙眼鸽蛋鲜

〔配制〕鲍鱼 1 筒,洗净,开筒,切薄片,料酒、盐、清水渍。鸽蛋 16 个,洗净,煮熟,入清水冷透去壳,粘干淀粉一层,鲜菜心 200g,洗净,沸水氽透,晾冷,龙眼肉 50g,烫熟。炒锅置旺火上,注菜油至六成热,炸鸽蛋成金黄色,漏油。锅另投熟猪油五成热时,煸姜、葱香,掺清汤,加精盐、绍酒、鸽蛋、鲜菜,烧入味,拣去葱姜。鲜菜捞起,于盘中垫底,鸽蛋摆于四周,热龙眼肉倒菜心上。鲍鱼原汁入锅煮沸,加鲍鱼片,湿淀粉勾芡,下鸡油炒匀,倾盘内。

〔功能〕补益心肾。

〔适宜〕心肾两虚之心悸、失眠、健忘、腰膝酸软等。

补心养血汤

〔配制〕羊肉 250g,山药 30g,当归、生姜各 15g。羊肉洗净切块,当归盛纱布包,同山药、姜片放砂锅内加水适量共炖汤,熟后放调味品,饮汤食肉。每周 3~4 次,4 周可望见显效。

〔功能〕健脾益气,补心养血。

〔益宜〕产后血虚所致的心悸失眠、面色无华、头晕眼花等。

补益杞圆酒

〔配制〕枸杞 150g,桂圆肉 200g,白酒 1 000ml。3 品浸泡 14 天。每饮 20ml,1 日 2 次。

〔功能〕补心滋肾,益智安神。

〔益宜〕心肾两虚之头昏眼花、失眠多梦、虚烦不宁等。

参苓散

〔配制〕人参、酸枣仁、白茯苓各等份。为细末,每服 9g,空腹时米饮调下。日 1~2 次。

〔功能〕补虚安神。

〔益宜〕睡中出汗。

参砂蒸蛋

〔配制〕苏条参(或潞党参)、淮山药各 30g,朱砂 6g,前 2 味洗净焙干,与朱砂共研细末。每用药末 6g,蒸鸡蛋 1 只,每日晨起蒸 1 服。连服半月。

〔功能〕补气养血,安神。

〔益宜〕气血两虚,心脾不足之心悸、失眠、食少纳呆等。高血脂病不宜。

参香散

〔配制〕人参、山药、制黄芪、茯苓、石莲肉、煨白术各 30g,乌药、砂仁、橘红、炮姜各 15g,丁香、木香、檀香各 0.3g,沉香 6g,炙甘草 1g(一方有炮附子 15g)。为粗末,每用 12g,加生姜 3 片,大枣 1 枚,水煎,去渣,空腹食。

〔功能〕补精血,调心气,安神守中。

〔益宜〕心气不宁,诸虚百损,肢体沉重,盗汗失精,恐怖烦悸,喜怒无时,口干咽燥,口渴欲饮,饮食减少,肌肉瘦瘠,渐成劳瘵。

读书丸浸酒

〔配制〕远志、熟地黄、菟丝子、五味子各 18g,石菖蒲、川芎各 12g,地骨皮 24g。诸药研粗末,盛大酒瓶内,加白酒 600ml,密封浸泡 7 天后,滤去渣,装瓶。日 2 饮,每早、晚各饮 10ml。20 天一剂。

〔功能〕补益心肾,安神益智。

〔益宜〕心肾两虚,水火不济之健忘、记忆减退、头痛头晕、心悸乏力等。

读书丸酒

〔**配制**〕地骨皮 8g,远志、熟地、菟丝子、五味子各 6g,石菖蒲 4g,川芎 4g,白酒 200ml。诸药研粗末,装细纱布袋,扎紧口,与白酒一起放入坛内,密封,置阴凉干燥处经常晃动,1 周后开封,去渣即可。早晚各饮 20ml。

〔**功能**〕补心益智。

〔**益宜**〕失眠健忘,注意力不集中,心迹怔忡,头昏眼花,腰膝酸软等。

番茄茯苓肉饼

〔**配制**〕茯苓 50g,理净研细末;猪肉 50g,剁茸,加葱、姜末、绍酒、精盐、味精、鸡蛋、茯苓粉拌匀,做成小饼入油锅炸熟,倒入漏勺内,炒勺内加番茄酱、白糖、精盐,炒成番茄汁,倒入肉饼挂茄汁匀,稍加明油。佐餐食。

〔**功能**〕益脾和胃,宁心安神。

〔**益宜**〕心脾两虚,食少便溏,心悸失眠,气短乏力,头晕目眩等。

茯苓红枣粥

〔**配制**〕茯苓 30g,研末,红枣 10 枚,洗净,剖开,与粳米 50~100g 煮粥,食之。

〔**功能**〕养心守神。

〔**益宜**〕心神不宁之易受惊恐、心悸不宁、眠少梦多等。

附片蒸羊肉

〔**配制**〕鲜羊肉 1 000g,制附片 30g,羊肉洗净,整块随冷水下锅煮熟,切块。取大碗 1 只,将羊肉皮朝上放好加附片、料酒、熟猪油、葱节、姜片、肉清汤。隔水蒸 3 小时,取出撒上葱花、味精、胡椒粉。单食或佐餐。

〔**功能**〕温心阳,强筋壮骨。

〔**益宜**〕心肾阳虚,心悸畏寒,手足不温,关节冷,尿清长等。阴虚火旺者忌。

桂圆莲子粥

〔**配制**〕莲子 10~15g,桂圆 10g,红枣 10 枚,粳米或糯米 100g。共煮粥,日服 1~2 次。

〔**功能**〕补血养心,健脾益气。

〔**益宜**〕心血不足之心悸不安,面色不华,头晕,倦怠等。

桂圆益心膏

〔**配制**〕桂圆肉 150g,当归 100g,远志、天冬各 50g,五味子、黑桑葚各 30g,大枣 20 枚,黑芝麻 20g,蜂蜜适量。前 7 味置砂锅水煎,每 30 分钟取滤液 1 次,共取 3 次,合并浓缩至黏稠,加倍入蜂蜜,撒入黑芝麻,煮沸,置冷,储存。每服 1 匙,日 2 次,沸水冲服。另方:龙眼肉 500g,白糖 500g 蒸膏。

〔**功能**〕滋阴养血,安神定志。

〔**益宜**〕心阴亏损之心悸,怵惕不安,心烦不眠,口咽干燥,夜卧盗汗等。