

借

家庭养生宜忌丛书



药



讲述养生之道
阐述调理之法
田洪江◎编著

为您健康指引道路
为您生活增添活力
中国医药出版社

养生宜忌

膳



药膳是在中医辨证理论指导下，由药物、食物和调料三者精制而成的一种既有药物功效，又有食品美味、强身益寿的特殊食品。本书主要针对常见病的一些常用的药膳的效用及做法进行了阐述。

家庭养生宜忌丛书



药



讲述养生之道
阐述调理之法

为您健康指引道路
为您生活增添活力

田洪江◎编著

中国医药出版社

膳

养生宜忌



药膳是在中医辨证理论指导下，由药物、食物和调料三者精制而成的一种既有药物功效，用以防治疾病，又有食品美味、强身益寿的特种饮食。本书主要对日常生活中的一些常用的药膳的效用及做法进行了阐述。

图书在版编目 (CIP) 数据

药膳养生宜忌/田洪江编著. —北京: 中国戏剧出版社, 2006.12

(家庭养生宜忌丛书)

ISBN 978-7-104-02494-1

I. 药... II. 田... III. ①家庭保健—基本知识
②养生(中医)—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 146775 号

药膳养生宜忌

田洪江 编著

责任编辑: 赵 莹

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100089

电 话: 58930242 (发行部)

传 真: 58930242 (发行部)

电子邮箱: fxb@xj.sina.net (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京金马印刷厂

开 本: 700mm×1000mm 1/16

印 张: 288

字 数: 3920 千

版 次: 2007 年 1 月北京第 1 版 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-02494-1

定 价: 396.00 元 (全二十册)

版权所有 违者必究

健康白区 养生护照

“健康是金、长寿是福”，在人们日益不堪承受生命之重的今天，健康长寿就成了除事业外，另一个需要我们交付关注去攀登与占领的高地。从某种意义上说，事业就像个主外的男人，而健康则是支撑事业、支撑男人走得更稳、走得更好、走得更远的那个“男人背后”的女人，她的名字叫养生。

养生，又称摄生、道生、养性、保生、寿世等。所谓养，就是人们常说的保养、调养、补养的意思；所谓生，就是生命、生存、生长的意思。总之，养生就其本意，是指根据生命的发展规律，为达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命等目的的一种科学理论和方法。养生，渗透于生活的点点滴滴，我们可以肯定地说永生是笑谈，但我们也可以同样肯定地说在养生的贴身呵护下，我们的健康长寿触手可及。

基于此，我们广泛听取了诸如医药专家、营养学家等的意见和建议，并在通过大量有关健康的调查、分析和总结基础上，组织专家富有针对性地编写了这套“家庭养生宜忌丛书”，包括《蔬菜养生宜忌》《水果养生宜忌》《野菜养生宜忌》《杂粮养生宜忌》《药膳养生宜忌》《本草养生宜忌》《四季养生宜忌》《茶饮养生宜忌》《水产品养生宜忌》《肉禽蛋乳养生宜忌》。如果一套书是一本奔向健康的护照，那么一本书就是一次次通关的签证；一套书形成的是一个对病魔的战场，那么一本书就是以膳食作为基础性材料，构建的一道“健康的马其诺防线”。

虽然我们没有摆出为健康清理门户的姿态，以“疗治”的身份

去冲锋陷阵;虽然没有秉持防患于未然的战略理论,吹响“预防”的冲锋号,但我们本着“健康神圣不可侵犯”的决心和气魄精心布阵,取料便捷、出身寒门的“释名”,按图索骥、招之即来的“采集加工”;冲锋陷阵、本色不改的“性味”与“营养成分”;步步为营、层层设防的“附方”和“养生食谱”,他们各自忠于职守,又互相联结、众志成城,相信在拿到这 10 张签证的时候,健康护照便指日可待了!

“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索”,一份责任让我们从容出发,一份信心让我们在健康之路上坚定前行,但,我们需要你的支持、鼓励和指正!祝愿广大读者健康快乐!

编者

目 录

药膳概论	1
药膳的特点	1
药膳的应用原则	2
药膳的分类	3
药膳食品的烹调方法	4
药膳的原料	4
药膳的配方	6

一、内科

感 冒	7
头 痛	9
慢性支气管炎	11
支气管哮喘	13
肺结核	14
咳 嗽	16
肺 炎	18
慢性胃炎	19
胃、十二指肠溃疡	20
胃下垂	22
肝硬化	23
痢 疾	25
呕 吐	26

高血压	27
冠心病	29
贫 血	31
肾 炎	33
神经衰弱	35
糖尿病	37
老年骨质疏松症	39
痛 风	41

二、肿瘤科

白血病	42
恶性淋巴瘤	45
宫颈癌	48
膀胱癌	54
鼻咽癌	56
肠 癌	59
肺 癌	63
肝 癌	70
脑肿瘤	75
乳腺癌	77
胃 癌	83
食管癌	86

三、外科

胆结石	88
胰腺炎	90
甲状腺肿大	91
老年性关节炎	92

风湿性关节炎	94
脱肛	96
痔疮	98
疝气	100
泌尿道感染	101
血尿	103
急性乳腺炎	105
尿路结石	106
烧伤	107

四、男科

前列腺肥大	108
前列腺炎	110
阳痿	113
早泄	116

五、妇科

外阴白斑	118
更年期综合征	120
子宫下垂	124
不孕症	126
产后便秘	131
产后身痛	134
产后恶露不净	137
产后发热	139
产后体虚	141
习惯性流产	143
先兆流产	145

妊娠贫血	148
妊娠恶阻	150
痛 经	154
闭 经	158
功能性子宫出血(崩漏)	161
月经不调	165

六、儿科

小儿癫痫	172
佝偻病	174
小儿哮喘	175
麻 疹	177
水 痘	179
小儿腹泻	180
小儿厌食	182
小儿夜啼	183
小儿遗尿	184

七、皮肤科

皮肤瘙痒	186
疣	189
湿 疹	190
脚 癣	191

八、五官科

近视眼	192
老年性白内障	195
青光眼	199

麦粒肿	203
急性结膜炎	205
视网膜静脉周围炎	207
视网膜色素变性	209
角膜软化症	211
化脓性中耳炎	214
耳鸣耳聋	217
鼻窦炎	222
萎缩性鼻炎	226
慢性鼻炎	228
喉 炎	231
咽 炎	234
牙 痛	237
口 疮	240

药膳概论

药膳是以药物和食物为原料,经过烹饪加工制成的一种具有食疗作用的膳食。它是中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物。它“寓医于食”,既将药物作为食物,又将食物赋以药用,药借食力,食助药威变“良药苦口”为“良药可口”;既具有营养价值,又可防病治病、保健强身、延年益寿。

药膳不是食物与中药的简单相加,而是在中医辨证理论指导下,由药物、食物和调料三者精制而成的一种既有药物功效,又有食品美味,用以防病治病、强身益寿的特殊食品。因此,药膳既不同于一般的中药方剂,又有别于普通的饮食,是一种兼有药物功效和食品美味的特殊膳食。它可以使食用者得到美食享受,又在享受中,使其身体得到滋补,疾病得到治疗。所以说药膳是充分发挥中药效能的美味佳肴,特别能满足人们“厌于药,喜于食”的天性。因而中国传统药膳的制作和应用,不但是一门科学,更可以说是一门艺术。

药膳的特点

药膳是药物与食物巧妙结合而配制的食品。通过烹调加工,制作出既具有食品作用,也具有药品作用的美味佳肴,是中医饮食保健的一大特色。药膳食疗从营养学角度来讲比普通食品更优越,并具有鲜明的特点:

(1) 药膳以中医学理论为基础,注重辨证用料,凡是气虚的,当用补气药膳;凡是血虚的,当用补血的药膳。作为辅助治疗,使药物与药膳相互补充,相互辅佐,有异曲同工之妙。

(2) 食物的选择突出本草学理论的特点。根据疾病的特点选

择食品,热性病选择寒凉性质的食品,如防治中暑用冬瓜、苦瓜、绿豆等;而寒性疾病选择具有温热性质的食品,如腹中冷痛使用肉桂、茴香等。

(3)药膳以传统的烹调艺术为手段,通过蒸、煮、炖、浸泡等方法,尽可能地保证食物成分不被破坏,充分发挥食品、药物的医疗保健作用。

(4)药膳以辅助治病、保健和强身为目的。药膳与治病服药不同,它是在治疗疾病期间通过适当的进食,对疾病加以调养,增强体质,辅助药物发挥疗效。对于无病之人,药膳还可以起到防病强身的作用。

药膳的应用原则

药膳具有保健养生、治病防病等多方面的作用,在应用时应遵循一定的原则。药物是祛病救疾的,见效快,重在治病;药膳多以养身防病,见效慢,重在养与防。药膳在保健、养生、康复中有很重要的地位,但药膳不能代替药物疗法。各有所长,各有不足,应视具体人与病情而选定合适之法,不可滥用。

(1)因证用膳:中医讲辨证施治,药膳的应用也应在辨证的基础上选料配伍,如血虚的病人多选用补血的食物大枣、花生,阴虚的病人多使用枸杞子、百合、麦冬等。只有因证用料,才能发挥药膳的保健作用。

(2)因时而异:中医认为,人与日月相应,人的脏腑气血的运行和自然界的气候变化密切相关。“用寒远寒,用热远热”,意思是在采用性质寒凉的药物时,应避开寒冷的冬天,而采用性质温热的药物时,应避开炎热的夏天。这一观点同样适用于药膳。

(3)因人用膳:人的体质、年龄不同,用药膳时也应有所差异,小儿体质娇嫩,选择原料不宜大寒大热,老人多肝肾不足,用药不

宜温燥,孕妇恐动胎气,不宜用活血滑利之品。这都是在药膳中应注意的。

(4) 因地制宜:不同的地区,气候条件、生活习惯有一定差异,人体生理活动和病理变化亦有不同,有的地处潮湿,饮食多温燥辛辣,有的地处寒冷,饮食多热而油腻,而南方的广东饮食则多清凉甘淡,在应用药膳选料时也是同样的道理。

药膳的分类

药膳一般是按原料的性质和制作方法分类,大致可分为以下几种:

(1) 米面食类:以米、面粉为基本原料,制成的馒头、面条、米饭、汤圆、包子、馄饨等各种饮食。

(2) 菜肴类:以肉菜为基本原料,可以制成冷菜、蒸菜、炖菜、炒菜、炸菜、卤菜等各种食品。

(3) 粥食类:以米、麦、豆等为基本原料,加入其他成分如枸杞子、山楂、百合等煮成的半流体饮食。

(4) 糕点类:此类药膳是按糕点的制作方法制成的,花样繁多。如茯苓饼、栗子膏、核桃酥等。

(5) 汤羹类:以肉、蛋、奶、海味品等原料为主,煮、炖、煲而成的较稠厚的汤液。

(6) 饮料类:将药物和食物浸泡和压榨,煎煮或蒸馏制成的一种专供饮用的液体。如山楂汁、秋梨汁、萝卜汁等。

(7) 茶类:将药物直接冲泡而成的液体,如菊花茶、决明子茶、山楂茶等。

(8) 蜜饯类:以植物的干、鲜果实或果皮为原料,经药液煎煮后,再加入适量的蜂蜜或白糖制成。

药膳食品的烹调方法

(1)炖:有隔水炖和不隔水炖之分。隔水炖是加好汤和料封口,把容器放入锅中,武火炖3小时即可;不隔水炖为直接武火煮沸,撇去浮沫儿,再用文火炖至酥烂。

(2)熬:先在锅内加底油烧热后,放入主料稍炒,再加汤及调味品,后用文火煮烂。

(3)烩:将多种原料用汤和调料混合烹制成的一种汤汁菜。

(4)余:将汤和水用武火煮沸,投下药料及食料,加以调味即可。

(5)焖:先在锅内放油,将食物和药物同时放入,炒成半成品,加姜、葱、花椒、汤及调味品,盖锅盖,用文火焖烂。

(6)烧:将原料放入有少量油的锅中加调料煸炒,进行调味调色,待颜色转深放入调味品及汤(或水),用文火烧酥烂后,武火收汤,稍加明油即可。

(7)蒸:就是将食物与药物拌好调料后,放入碗中,利用水蒸气加热烹熟的方法。

(8)煮:将原料放入锅内,加适量汤或水,先用武火烧开,改文火烧熟即可。

(9)卤:先调好白卤或红卤,然后将原料加工,放入卤汁中,用文火煮烂,使渗透卤汁至酥烂。

(10)炸:将油用武火烧至七八成熟,再将原料下锅,注意翻动,防过热烧焦,通常炸至橘黄色即可。

药膳的原料

药食并用的食物是药膳选择原料的广泛来源,这些在实际烹

饪中采用的干果类数不胜数,多方变化。据史书记载,汉代医圣张仲景所著的《伤寒杂病论》一书中,用大枣为药物原料的处方就达58首之多。明代药学家李时珍的《本草纲目》中,则在大枣条目下收有19首方剂,由此可见其药食并用的重要性了。

(一) 广义的药膳原料

凡是日常人们饮食所用的食物类,通通属于药膳的可选原料,不论是五谷杂粮,或豆类、小杂粮、水果及其干果类、各类蔬菜类,都可用作食疗和药膳的选料。此外动物类的禽兽、家畜或水产海味皆在选料的范围。

(二) 狭义的药膳原料选择

药膳的原料主要分为食物和中药两部分。食物的种类十分广泛,涉及人们常见的“谷肉果菜”,如各种谷物粮食和薯芋、豆类;禽兽肉类,鱼类和龟鳖、蚌蛤、蟹虾,以及部分虫、蛇类;水果、干果和部分野果;各种蔬菜野菜。除此之外,调味品、香料、茶和代茶饮品实际上也属于食物。用于药膳的中药除用其功能外,应有不同程度的可食性,故不如食物那样广泛。它们必须具备以下特点:首先,原料中药或经制备、烹饪的中药须无毒性,如党参、枸杞子、人参、白附片等。其次,原料中药或经制备、烹饪的中药可以咀嚼食下,如党参、山药、茯苓等;或者原料中药有较好的气味,比较适口,如小茴香、甘松、砂仁、草果、桂皮等。所以药膳应用的中药只是全部中药的一小部分。按中药功能分类看,主要分布在补虚药、温里药、化湿药、消食药中,其他类别中药较少。至于药性猛烈、有毒的中药,绝不能用于药膳。由于一些中药是可食的,所以这一部分中药与食物有交差,既有一部分原料既是食物又是中药,即有营养作用,又有药物作用,在药膳中具有双重性质,是构成药膳的基础。

(三) 调料和饮料类原料

人们日常生活所用的糖、酒、油、盐、酱、醋等均属药膳的配料,尤其是饮料、酒类,是制药膳必不可少的原料,各类香味品配伍于

药膳内的调味品,不仅能增加药膳的美味,并且可提高药膳的成品的功效,故而尤为人们所欣赏。各类蜂蜜、蔗糖都是运用于药膳制作工艺的佳品。此外非蔗糖类的甜味剂,如蛋白糖、甜叶菊等便是近代科学特制的新型调味品,实际采用于药膳中可以说大有为药膳增辉的效果,原因是有些人(糖尿病人等)禁忌用糖或不想吃糖者,便多了一类调味的选择。

药膳的配方

药膳的配方与一般食品配方不尽相同,它需遵循两个原则:一是中医方剂组成的主次辅佐关系,二是膳食的调配原则。前者,在组成药膳配方时,对所使用的原料应有主次辅佐关系。后者,主要是指要使药膳既有中药的特点又要符合膳食的要求,有色、香、味、形、质等方面的美感。二者必须互相协调,有利于增强药膳的食疗效果。

药膳配方主次辅佐关系,除与配方中各种原料的作用有关外,也和各种原料的用量密切相关。一般来说,居于主要地位的原料其用量应大于其他原料,而一般性食物原料如大米、面粉和某些蔬菜、肉类,由于膳食种类如粥饭、糕点、菜肴所决定,它们虽占有较大的分量,一般并不居于主要地位。

确定一种药膳的用量,首先是以一人食用为准,确定其总量,供一人一次食,或一日、二日食,作一日食的通常是分二次食用,供二日食的以此类推。在总量的范围内,按比例决定各种原料的用量。每种原料的一日用量,食物部分,按个人的食量确定,并参照食物的营养素含量和膳食营养标准;中药部分,参照中药学或国家药典规定。究竟一种药膳用多大的量,要考虑药膳制作的可操作性。如做茶、做粥,可考虑用一次量;而做糕点,做一次用的就很不方便,应考虑供多日、多次食的用量。

一、内 科

感 冒

姜糖苏叶饮

【原 料】生姜3克,苏叶3克,红糖15克。

【制 作】将生姜洗净切丝,同洗净的苏叶一起放入大茶缸内,冲入沸水闷泡10分钟,加入红糖,趁热饮服。

【功效主治】发散风寒,发汗解表。主治风寒感冒。

白菜绿豆饮

【原 料】白菜根1个,绿豆30克,红糖少许。

【制 作】白菜根洗净、切片,和绿豆一起放入砂锅,加水煮半小时,加红糖即成。

【功效主治】清热解毒。主治风热感冒。

荷叶粥

【原 料】鲜荷叶1张,粳米50克,红糖少许。

【制 作】将荷叶切碎,放入砂锅加水煎汁,去渣儿,加入粳米煮成粥,加入红糖即成。

【功效主治】祛暑化湿。主治暑湿感冒。

葱姜汤

【原 料】葱3克,生姜2克,胡椒粉少许。

【制 作】将葱洗净切段,生姜洗净切丝,一起放入大茶盅,撒入胡椒粉,冲入沸水,闷泡3分钟,趁热饮用。

【功效主治】发汗解表,散寒止痛。主治风寒感冒。

西瓜番茄汁

【原 料】西瓜、番茄各适量。