

社区中医药适宜技术(验方)应用手册



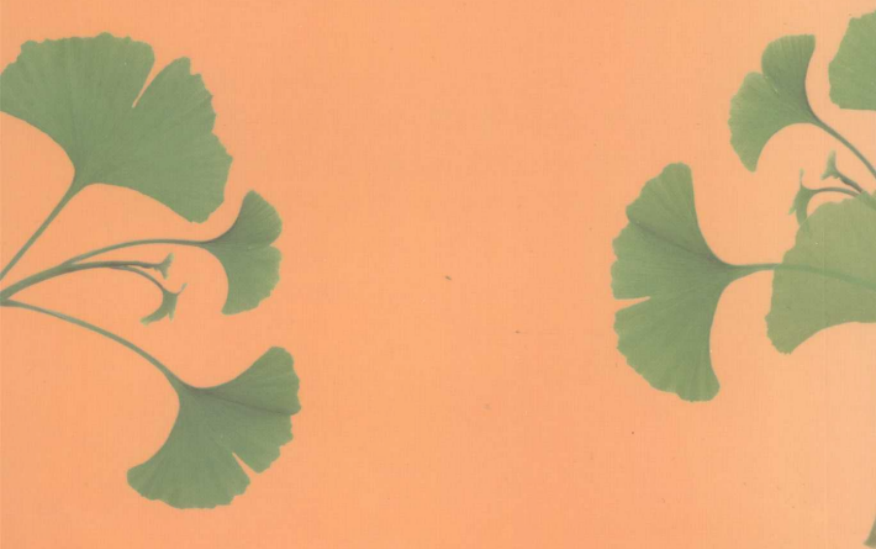
季伟苹 主编

# 食疗药膳百例

上海科学普及出版社



装帧设计：诸黎敏



ISBN 978-7-5427-4175-2



9 787542 741752 >

定价：30.00元（共四册）

社区中医药适宜技术  
(验方) 应用手册



季伟苹 主编

# 食疗药膳百例

上海科学普及出版社

名 誉 主 编：徐建光

主 编：季伟苹

主 审：何立人

副 主 编：王光荣 姚玮莉

专家委员会：孙行军 胡国华 施永兴 吴耀持

陆庆荣 单永华 陈继根 吴佩颖

执 行 主 编：赵永汉

编写委员会：宋建华 吴承启 李利清

## 序

积极发展社区卫生服务是中共中央、国务院的重大决策,不断加强和完善社区卫生服务体系建设,提高社区卫生队伍素质和水平是社区卫生服务发展的关键。中医药是我国传统文化的瑰宝,是重要而又独有的卫生资源。传统中医药在漫长的发展过程中积累了丰富的临床经验,由于其安全、有效、廉价、方便而深受社区居民的欢迎。上海市卫生局组织专家编写了《社区中医药适宜技术(验方)应用手册》,这是推进社区中医药卫生服务的一项重要的基础工作,本丛书内容涉及中医药适宜技术、中医养生保健、中医护理、中医药膳等中医学防治和干预的方法,既具有鲜明的中医传统特色,又完全符合目前社区卫生服务的发展要求。丛书的内容通俗易懂、图文并茂、实用性强,不仅可用于社区中医师岗位培训,也是一套适用于从事社区卫生服务工作和家庭卫生保健工作的其他医护人员学习、作为指导手册和备查工具书。

应编者之约,先睹为快。书即付梓,感谢编者之仁心,谨致数语,聊以为序。

李卫平

二〇〇八年九月



药膳,既不同于一般食物,又不同于治病的药物,其中既有食物,又有药物,是具有某种特定保健治疗作用的可起到类似药物作用的特殊食品。

药膳历史悠久,堪称中华医药饮食文化的瑰宝。药而成膳,不同于药,其味较美,其效也佳,而且由于药食结合,效高于药,也优于食。在食药同用时,常可药助食性、食增药威,并具有相辅相成、提高疗效、滋补健身的作用。所以在现代社会中,药膳对于“治未病”,尤其是对于社区常见病的预防、辅助治疗及提高疗效仍然具有重要的作用。

近年来,市民由于健康意识的提高,日趋注重日常生活中的健康饮食理念和方式,而药膳也引起人们的普遍关注。如今,有关药膳的图书多了,供应“药膳火锅”及“药膳菜”的饭店多了,自己制作药膳的家庭也多了。但是,许多市民对于药膳还没有真正的了解,在药膳的认识上还存在着不少误区。最典型的误区就是认为中药没有副作用,药膳即使治不好毛病,也吃不出毛病。其实,药膳的入药必须规范,并不是所有的中药都可以入膳,有的中药甚至是有毒的;包括入膳中药的剂量也有讲究,所以药膳有个包括计量在内的安全问题。药膳决不是随心所欲,任意烹煮的食物,而是有一定的理论,有一定的原则,有章可循,有法可依的一种特殊食品。

为此,我们针对当前社区常见病的状况,根据药膳的特点,编写了这本小册子,提供有关药膳的常识,以及相关常见病的食疗原则及药膳制作的基本要点。我们也希望通过这本小册子,使得更多的市民能够掌握一点药膳的常识和技术,为防治常见病、滋补保健和丰富生活有所贡献。

## 上篇——药膳常识

药膳的基本概念 / 1

药膳的基本类型 / 2

药膳的“四气五味” / 2

药膳的理论基础 / 5

## 中篇——常见病症适宜药膳应用百例

咳嗽 / 7

哮喘 / 8

消渴 / 10

口疮 / 11

小儿遗尿 / 12

小儿疳积 / 13

通乳和回乳 / 15

急惊风 / 16

流行性腮腺炎 / 17

小儿厌食 / 18

胃痛 / 20

慢性胆囊炎和胆石症 / 22

肾炎 / 24

神经衰弱 / 26

癫痫 / 26

疰夏 / 27

妇女更年期综合征 / 28  
荨麻疹 / 29  
湿疹 / 31  
咯血 / 32  
冠心病 / 32  
脂肪肝 / 33  
高脂血症 / 34  
痛风 / 35  
感冒 / 36  
慢性支气管炎 / 37  
高血压 / 38  
胸痹心痛 / 39  
胃脘痛 / 40  
泄泻 / 41  
呃逆 / 42  
腰痛 / 43  
骨质疏松症 / 44  
前列腺肥大 / 45  
眩晕 / 46  
白细胞减少症 / 47  
内脏下垂 / 48  
呕吐 / 49  
便秘 / 50  
盗汗 / 51  
不寐 / 51  
健忘 / 52  
水肿 / 53  
喉痹 / 54  
皮肤瘙痒症 / 55



阳痿 / 56  
皮疹肿疡 / 57  
风寒湿痹 / 58  
中暑预防 / 59  
尿少癃闭 / 60  
贫血 / 61

## 下篇——药膳技术

中药的品种选择 / 62  
中药的用药禁忌 / 64  
药膳的正确使用 / 65



# 上篇

## 药膳常识

### 药膳的基本概念

#### 1. 药膳的定义

中国的药膳学是食疗学的重要组成部分，它以中医饮食营养理论为基础来指导实践。中国自古以来强调“药食同源”和“药食结合”，药膳便是药食结合的具体典型。药膳是在中医理论指导下，按照防病治病的需要，选用一定的食物和特定的药物配伍烹制而成的功能食品，不同于一般的菜肴食品，也不同于平常的治疗药物，而是具有某种特定治疗和辅助治疗保健功能，可起到类似药物作用的特殊食品。

#### 2. 药膳的内容

药膳是利用食物和中药的不同性味、归经、功能等，按照



辨证施治的原则和理法方药等理论要求,配成药膳方剂,并按方烹调成具有不同保健治疗功能的美味药膳。使人们在饮食之中获治病疗疾、防病健身的效果。因此也可说药膳是达到食疗所要求的目标的具体手段之一。药膳学的内容很丰富,它包括药膳的基础理论,配制炮制的原则和要求,应用的食物、药物的性味作用 and 选择方法,配伍宜忌,养生保健滋补药膳,治疗疾病药膳,药膳的炮制,烹调加工及适应范围等内容。



## 药膳的基本类型

### 1. 温补型药膳

含热量较高,补益性较强,适用于体质虚寒、体型偏瘦的人食用。对气虚、阳虚,如畏寒、乏力、易出汗、记忆力欠佳、精力不足、食欲不振、胃寒腹痛、性功能差者最为适宜。

### 2. 清补型药膳

适用于体质怕热、易兴奋、多汗、体形肥胖、易口渴、咽干口燥,并有血压偏高、血脂高等情况者。对糖尿病、冠心病、阴虚阳亢、肝火旺盛、便秘尿赤、肺阴不足、久咳无痰、久病体虚者都适宜。

### 3. 平补型药膳

为正常人的平衡饮食,营养分配合理,热量适中,适合一般不胖不瘦者。对健康欠佳、阴阳两虚、气血两亏、寒热交错、半表半里者也可食用。



## 药膳的“四气五味”

自古以来就有“药食同源”之说,食物也是药物,当然食物也有寒热温凉、辛甘酸苦咸以及食物归经的理论。熟知食物性味归经理论,这对掌握和运用好药膳,有着重要意义。

食物是维持生命活动必不可少的物质,食物的功能作用是按其所含的营养素和某些成分来决定的。其所表现出来的

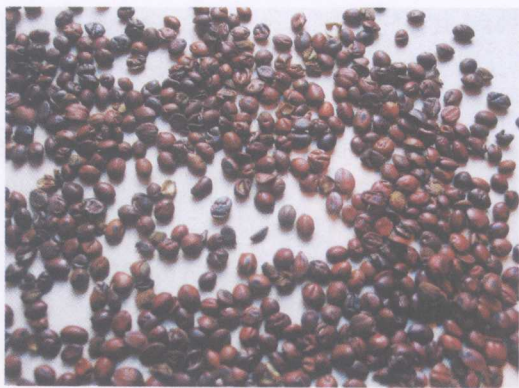


特性(性味)也就是“食性”。“食性”理论来源于实践经验,是以古代哲学思想阴阳五行学说为依据,同时又与中医中药的理论结合起来,“食性”也就是四气五味。

所谓四气又称四性,即寒热温凉,还有不寒不热的平性,有人称五性。了解食物的四性,就能很好地指导人们的饮食宜忌。中医认为能够治疗热证的药物,大多属于寒凉类;能够治疗寒证的药物,大多是温热类。这也就是中医治疗原则,诚如《神农本草经》云:“疗寒以热药,疗热以寒药。”《素问·至真要大论》云:“寒者热之,热者寒之。”同样的道理,凡热性或温性的饮食物,适宜寒证或阳气不足之人服食;凡属寒性或凉性食物,适宜热证或阳气旺盛者食用。或者说,寒证患者或阳气不足者,忌吃寒凉性食物;热证患者或阴虚之人,忌温热性食物。寒与凉,温与热是区别其程度的差异,温次于热,凉次于寒。温热性食物多具有温补、散寒、助阳、生热、通经的作用,寒凉性食物一般具有清热、泻火、解毒、滋阴、生津的功效,平性食物一般具有健脾、开胃、补肾、补益身体的作用。

五味:就是指酸、辛、甘、苦、咸五种不同的味道,实际上还有淡味、涩味,习惯上把淡附于甘味,把涩附于酸味。不同的味有不同的功效和作用。五味在开始时是以食物真实的味来阐明食物的性质。但以后由于真实的味所代表的某种功能和作用往往不足以反映该食物的功能和作用,甚至有不相一致的。在此情况下,慢慢发展成某味即代表某种功能和作用,并不与其实际的味相一致,这种味就成为抽象的味,仅是某一食物性能作用的代表符号而已。《神农本草经》中有“药有酸苦甘辛咸五味,又有寒热温凉四气”的明训,而食物的五味即是从药物的五味转化借用而来的。食物因具有不同的味道而各具不同的作用。《本草备要》中说:“凡酸者能涩能收,苦者能泻能燥能坚,甘者能补能缓,辛者能散能横行,咸者能下能软坚”,因性味不同,阴阳属性也不同。如辛甘发散为阳,酸咸涌泄为





阴等。五味是中医用以归纳解释药用食物的药理、营养等作用 and 用于指导临床用药配膳依据之一。五味虽为抽象代表某种食物作用的符号，但食物的天然味道也确实反映了该食物所具有的成分，以味道来说明食物的性能和作用，有其科学基础。

(1) 酸味：酸味食物常具有开胃、收敛、固涩等作用。如醋、菠萝、乌梅、山楂、苹果等水果可用于开胃，促进消化，增强食欲，也可治疗久泻滑脱等症。

(2) 苦味：苦味食物常具有泻下、清热、燥湿等作用，以及健脾补肾、健筋强骨等作用。如苦瓜、啤酒、大黄等。

(3) 甘味：甘味食物常具有补益、缓和、解毒、开胃、生津等作用。如甘草、蜂蜜、桂圆、荔枝、大枣等。

(4) 辛味：辛辣味的食物一般有散寒、活血、行气、助阳等作用。如辣椒、生姜、胡椒、桂皮、当归、花椒、茴香等。对外感风寒或寒湿痹痛等也有治疗作用。

(5) 咸味：咸味常具有祛痰、软坚、补肾等作用。如海蜇、紫菜、海藻、淡菜、海带以及海产品、食盐等。

由此可见，饮食的五味，直接关系到人体的健康长寿。饮食五味不仅要与食物的四气相结合，还要考虑到季节变化、病





情性质和身体素质。祖国传统医学的理论以及药食的四气五味之说,是指导药膳、食疗的重要依据,五味调和,脏腑得益,人体健康;五味偏嗜或不遵宜忌,将导致五脏失调,形成疾病。



## 药膳的理论基础

祖国传统医学的特点是整体观念和辨证施治,在药膳方面也应体现这一特点。

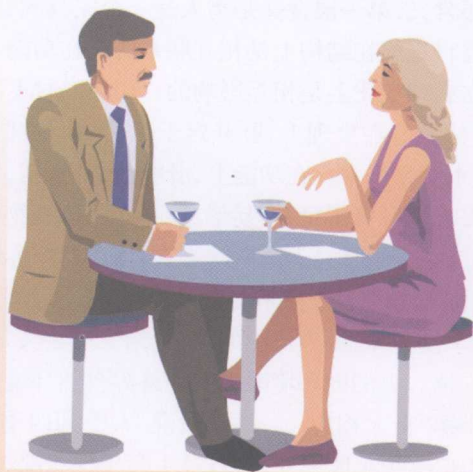
### 1. 整体观念

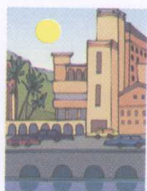
有两层含义,第一层含义是指人是一个完整的有机体,其各个组织器官之间在结构上是相互联系的,在功能上是密切协调的,在病理变化上是相互影响的。用药膳时不能只看局部,要看整体,如:在生理上,肝开窍于目,瞳(孔)仁属肾,肝肾同源,肾水能滋肝木。在功能上,肝藏血,肾藏精,目得血而能视。在病理上,肝肾不足,容易形成目暗雀盲、视物昏花的眼睛局部病症,在药膳宜忌上则宜吃具有补肝益肾、养肝明目作用的食物,如羊肝、鸡肝、猪肝、枸杞子、桑椹、何首乌、芝麻等等,而忌吃辛辣香燥、助火伤阴的食物。第二层含义是,人与自然界同为一体,人的内环境时刻受到外界自然环境变化的影响,这又叫做“天人相应”。具体地说,人受到四季气候(节气)、时节、东南西北地理变化,以及生存条件状况、饮食风俗习惯等因素影响,这在药膳食疗宜忌方面,同样也要综合考虑,因时、因地、因人制宜。如夏季,适宜用清凉、生津、止渴、除烦、解暑的食物和药膳,忌温热上火、辛辣肥腻、香燥、油炸伤阴食物和药膳。到了冬季,又宜吃温补助阳之物,忌吃生冷寒凉之品。北方寒冷,宜吃温热性食物;南方炎热,宜吃清淡食物。这就是药膳食疗宜忌的整体观。

### 2. 辨证施治(食)

是指既要了解食物的四气五味、归经、升降浮沉功用,又要考虑到自身体质,疾病属性而有针对性地选择饮食宜忌。这

就是因人因病、辨证施食,这就叫饮食或药膳宜忌的辨证观。如:凡属阴虚体质者,宜吃具有滋阴生津作用的清补食物与药膳,忌食温热香燥上火的食物和药膳。而阳虚体质适宜吃温热助阳的温补药膳和食物,忌吃寒凉损阳食物。最常见的感冒患者,若属风寒感冒,则宜吃辛温散寒的食物,如生姜、葱白、紫苏、羊肉、红糖等药膳食疗,属风热感冒时,适宜吃些绿豆、薄荷、荷叶、菊花、金银花等凉性药膳,药膳的宜忌就是以中医理论来指导实践。





## 中篇

# 常见病症适宜药膳应用百例

### 咳 嗽

#### 1. 概述

咳嗽由邪客肺系,肺失宣肃,肺气不清所致,以咳嗽、咳痰为主要症状。咳嗽有声,或伴有咽痒。外感咳嗽,起病急,可伴有风寒、风热等表证。内伤咳嗽,每因外感而反复发作,病程较长,可咳而伴喘。

#### 2. 食疗原则

针对疾病在药物等治疗的基础上辅以食疗,可以更好地补益精气,祛邪扶正。正如《黄帝内经》云:“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,以补益精气。”

在日常食物上选用一些具有益气养阴、培土生金、理气、止咳、祛痰的食物,如:梨、橘子、枇杷、大枣、海带、藕、萝卜、银耳、核桃、蜂蜜、甲鱼、鸭、乌骨鸡、牛奶以及猪、牛、羊肺等。另外,选用一些药食兼用之品;如:白果、莲子、荸荠、百合、陈皮、茯苓、山药、芡实、杏仁、薏苡仁和枸杞子等配膳。其中,杏仁有镇咳、祛痰、降气之效,急性支气管炎多用苦杏仁,但因其有毒,每日用量不宜超过9克。慢性支气管炎可用甜杏仁。荸荠有清热、化痰、生津作用。慢性支气管炎属痰热或肺阴虚者皆可常食。每次量为30~60克,以上两种食物都有润肠通便作用,对支气管炎兼肠燥便秘者尤为适宜。百合有润肺、止咳作



用,慢性支气管炎属肺阴虚或痰热者可常食。每次量为 15~30 克。蜂蜜既能清热润肺,也能补虚。慢性支气管炎属肺虚者宜常服之,对兼有肠燥便秘者宜。梨有清热润肺作用,急、慢性支气管炎证属风热、痰热或肺阴虚者皆可常服食。白萝卜有化痰定喘等作用,一般支气管炎患者皆可食之,对风寒型咳嗽者尤宜。藕有养阴、清热及补虚等作用,适用于慢性支气管炎属肺阴虚者。核桃仁有镇咳、祛痰及补肾等作用,慢性支气管炎属肺肾虚者宜常食之。

### 3. 药膳举例

根据患者不同症状、舌脉辨其阴阳虚实,可予以以下食疗验方配膳:

#### (1) 猪肺川贝梨

【组成】猪肺 250 克,川贝 10 克,梨 2 个(切片)。

【加工方法】将上

述原料加冰糖少许,加水后以小火熬煮 3 小时后服用。

【服法】每日 2 次,以上量可分 2~4 次服完。

【功效】止咳平喘化痰。

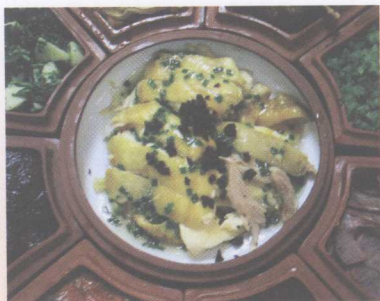
#### (2) 胡桃粥

胡桃肉 30~50 克(去皮捣烂),粳米 100 克。

【加工方法】加水如常法煮粥,粥熟后加入胡桃肉,调匀。

【服法】早晚各温服一次。

【功效】有益肺定喘之效。



## 哮喘

### 1. 概述

哮喘多因感受外邪,或饮食情志等失调,引动内伏于肺的