

主 编/张国庆

食疗

SHI LIAO
— CHUAN QI —

传奇

-49



军事医学科学出版社

食疗传奇

主 编 张国庆

副主编 张 炬 张 欣

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

食疗传奇/张国庆主编. —北京: 军事医学科学出版社,
2009. 12
ISBN 978-7-80245-415-6

I. 食… II. 张… III. 食物疗法 - 普及读物
IV. R247.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 204194 号

出 版: 军事医学科学出版社
地 址: 北京市海淀区太平路 27 号
邮 编: 100850
联系电话: 发行部: (010) 66931051, 66931049, 63827166
编辑部: (010) 66931039, 66931127, 66931038
86702759, 86703183
传 真: (010) 63801284
网 址: <http://www.mmsp.cn>
印 装: 北京市顺义兴华印刷厂
发 行: 新华书店

开 本: 850mm × 1168mm 1/32
印 张: 7.5
字 数: 185 千字
版 次: 2010 年 1 月第 1 版
印 次: 2010 年 1 月第 1 次
定 价: 20.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

前言



前言

食疗是中医药学的重要组成部分，是中华民族的伟大发明，是对人类极有价值的珍贵财富，是治“未病”预防保健、防患于未然的重要手段。“民以食为天”，我们的祖先在长期与自然灾害斗争中，不惜用生命为代价，喝泉水，尝百草，出现日遇七十二毒记载，确立了日益丰富的动植物食疗学说，创造出药食同源食文化理论。今日提出的“预防为主，防胜于治”医疗康复保健养生方针，是我国独有的食疗学理论基石。

我国古代食疗医著很多，如汉代《神农本草经》记载：谷、米、果、木、草、鱼、兽等等；孙思邈《备急千金要方》中就有“食疗”专著，它收载食物药品 154 种；孙思邈的弟子孟诜进一步增补食物药至 214 种，编成《补养方》，孟诜的弟子张鼎又加以修订整理，定名为《食疗本草》，成为食疗的专著。元代饮膳太忽思慧撰写《饮膳正要》，这是一部食疗食补的营养专著。公元 1548 ~ 1578 年，明代医药大师李时珍编著《本草纲目》，收载药 1892 种，其中 374 种为时珍增补，同时将大量食物正式列入药典，丰富了食疗的内容。还有汪颖的《食物本草》、宁原的《食鉴本草》以及清代著名温病学家王士雄《随息居饮食谱》等都是行之有效的食疗专著。

我国改革开放以来，随着人民生活水平的提高，工作



节奏的加快，人们的生活已从温饱型过渡到小康型，“健康来源于生命，健康创造未来”、“健康来源于生命，生命要科学管理”、“平衡膳食，科学用餐”、“健康预警，未病先治”等健康理念已成为人们生活中的共同理念。人们心态的平衡需要多种物质和精神生活来调节。笔者用几十年的时间，从报刊中搜集到大量食疗传奇，它从不同角度体现中医药文化和食疗文化。

食疗传奇是民间广泛流传的故事和传说，是大家喜闻乐见、使人深思、回味无穷的佳品。《食疗传奇》一书搜集到酒、茶、水果、鱼、蟹、禽、畜、蔬菜调料等故事传奇。

《食疗传奇》中的故事配以故事插图，通俗易懂，是普及饮食文化、食疗文化、弘扬中医药文化的科普书籍，是人们日常生活中平衡膳食、辨证用餐、科学养生的精神食粮。

由于笔者水平有限，书中难免会出现不少缺点和错误，欢迎读者批评指正。

编者

2009年10月

熱土中
忠於職守

姬鵬光
庚午年



食疗传奇

张凤楼题

己丑年夏

(原中央纪律检查委员会驻卫生部纪检组长、中国保健协会理事长张凤楼题)

目 录



目 录

第一章 酒 类

- 严州致中和五加皮 … (2)
- 贵州茅台酒 …… (5)
- 宜宾五粮液 …… (6)
- 岳阳龟蛇酒 …… (8)
- 杏花村汾酒 …… (10)
- 古井贡酒 …… (12)
- 绵竹剑南春 …… (13)
- 洋河大曲 …… (15)
- 杜康酒 …… (16)
- 九江封缸酒 …… (18)
- 绍兴老酒 …… (20)
- 桂林三花酒 …… (22)
- 古蔺郎酒 …… (24)
- 邛崃文君酒 …… (26)
- 普陀佛茶 …… (34)
- 安溪铁观音 …… (37)
- 信阳毛尖 …… (39)
- 桂平西山茶 …… (41)
- 太湖碧螺春 …… (43)
- 武夷岩茶 …… (46)
- 普洱茶 …… (48)
- 庐山云雾茶 …… (51)
- 君山银针 …… (52)
- 惠明茶 …… (54)
- 太平猴魁 …… (57)

第二章 茶 类

- 西湖龙井茶 …… (32)

第三章 果实类

- 临潼石榴 …… (61)
- 广西沙田柚 …… (64)
- 深州蜜桃 …… (66)
- 无锡水蜜桃 …… (69)
- 广东荔枝 …… (71)



黄岩蜜橘	(74)
巴陵橘子	(76)
吐鲁番葡萄	(79)
天津鸭梨	(81)
兰州香水梨	(84)
莱阳梨	(87)
广洋大枣	(90)
兰溪蜜枣	(94)
乐陵金丝小枣	(96)
台湾蔗糖	(99)
临潼火晶柿子	(102)
罗汉果	(105)
枸杞	(107)
砂仁	(114)
王不留行	(116)
菜菔子(萝卜子)	
	(119)
浮小麦	(121)
山茱萸	(123)
桃金娘	(126)
佛手	(128)
山楂	(130)
苹拔	(133)
蕙苡仁	(135)
槟榔	(138)
桑椹	(142)
赤小豆	(143)
皂角	(144)
宣木瓜	(145)
女贞子	(147)
龙眼	(148)
柏子仁	(152)
松子	(153)
核桃	(154)
肉桂	(155)
山药	(157)
苦瓜	(160)
西瓜	(163)
新疆哈密瓜	(165)
开封花生	(167)
黑芝麻	(169)
 第四章 鱼蟹禽畜类	
武昌鱼	(172)
鄱阳湖鲢鱼	(174)
海鳗	(177)
鲫鱼	(179)
巢湖银鱼	(180)

第四章 鱼蟹禽畜类

武昌鱼 (172)
鄱阳湖鲢鱼 (174)
海鳗 (177)
鲈鱼 (179)
巢湖银鱼 (180)

青海湖湟鱼	(183)
芜湖黄鳝	(186)
中华绒螯蟹	(188)
鸡	(191)
鹅血	(208)
兔脑	(209)

第五章 蔬菜调料类

健为老姜	(212)
------------	-------

生姜	(214)
天目笋干	(216)
大蒜	(219)
镇江蓊菜	(222)
苦爹菜	(225)
豆豉	(227)
臭豆腐	(229)



第一章

酒 类



第一章

酒 类

酒实际是乙醇,是一种水溶性小分子化合物,在消化道以简单扩散的方式吸收,高浓度酒吸收速度比低浓度酒要快,空腹状态会加快吸收。吸收后,绝大部分在肝脏被氧化分解,在醇脱氢酶的作用下,氧化成乙醛,又经醛脱氢酶的作用氧化成为乙酸,乙酸进入血液,加入乙酸代谢过程中,最后生成水和二氧化碳排出体外。乙醇在体内氧化可产生一定热量被人利用(1克乙醇可产生7千卡热量)。

我国酿酒业历史悠久,古书有很多记载。当“治病工”的“医”作为职业出现时,最早的依托就是酒。故《说文解字》中说:“酒,所以治病也”,“医之性,然得酒而使”。因此,中国自古有“医源于酒”之说,繁体字写作“醫”下半部“酉”字,在古汉语中即代表酒。酒可作饮料和调料,又可活血、养气、暖胃、驱寒。古书《食货志》称,酒为百药之长,饮必适量。李时珍称:“酒能够消冷积寒气,燥湿痰,开郁结,止水泄……杀虫辟瘴,利小便,坚大便”等食疗功能。

酒少饮则和血行气,壮神御寒,消愁遗兴,痛饮则伤神耗血损胃失精,生痰动火。我国酿酒的原料多以粮食为原料,加一些中药材配方。由于地区、气候、水质的不同,酿酒

技术工艺质量各有不同。随着市场经济的发展,饮酒已成了事业公关,相互交际的主要手段,酒文化丰富多彩,民间故事繁多。

严州致中和五加皮

从前,新安江畔有个青年,名叫致中和。他有一套祖传的酿酒好手艺,而且为人厚道,渔民们跟他交往甚密。只是,他酿制的酒还不能祛风去湿,舒筋健骨,常常引起中和的思考。

一天,中和挑着酒担到江边叫卖,突然,他见云水间有一条乌龙正追赶一条小金龙,小金龙落地,化成一个婀娜美



丽的姑娘，来向中和求救。中和用扁担打昏了乌龙，姑娘摘下项链，掷向乌龙，颗颗项珠嵌在乌龙身上，乌龙的身躯成了今天的乌龙山。嵌在乌龙身上的一百零一颗珍珠，却成了山上一百零一个山塘水池，之后汇成了珍珠泉，那泉水甘冽异常，清可见底。

原来这姑娘是东海龙王的五公主，名叫“佳婢”，常来新安江上玩耍，不料遇上乌龙。她为了报答中和的救命恩情，主动跟中和结成夫妻。从此夫妻就利用乌龙山珍珠泉的水，合力酿制芬芳美味的仙酒。酒一上市，不仅深受广大渔民的欢迎，连达官贵人也竞相沽酌。因为酒甘香可口，具有祛风化湿，强身健骨，助人长寿的功效，当时，这名酒叫“致中和五佳婢”，后人不知“致”是中和的姓，“佳婢”是五公主的名，误讹成“致中和五加皮”了。

另外，还有李白酒醉严陵滩之说。据传唐代大诗人李白畅游黄山，乃由新安泛舟直下富春江，船到睦州（今建德，即梅城），访山中隐士权昭夷。隐士取美酒，制佳肴，款待李白。李白见酒色如白玉，饮之味醇厚而甘香；又见盘中鱼，形似银鱼，食之肉厚，细嫩鲜美，即赞不绝口，叩问所以。隐士告曰：此酒系此处严陵家用上等梁米，配以五加皮、玉竹、红花等药，并取天下第五泉泉水酿成，饮之可活血、祛风湿、强筋骨、悦颜色，久服之，可延年益寿；此盘中鱼，产于严陵濑，又名子陵濑，故名于陵鱼也。次日，李白别去，隐士赠酒数十斗，鱼数斤。是晚船至严陵濑，有大石，李白乃携酒登于石上，置肴举杯畅饮。数杯后，只觉月色丽、酒味美、鱼味鲜，为谢隐士盛情，即于石上赋诗一首寄赠。诗云：“我携一



樽酒，独上江渚石。自从天地开，更长几千尺。举杯向天笑，天回日西照。永愿坐此石，长垂严陵钓。寄谢山中人，可与尔同调。”咏罢复痛饮数杯，已而酩酊大醉，酣卧石上。至今严州有俗谚云：“子陵鱼，加皮酒，喝得太白不放手。醺醉卧严陵滩（濑），一篇诗章寄山友。”



古代民间传说致中和五加婢实际上就是致中和五加皮酒。据史料记载，致中和五加皮酒，问世于唐代，盛产于清代乾隆年间，当时由严州致中和药店根据明朝李时珍在《本草纲目》中对五加皮的药理分析，调整原民间配方酿制而成。清末，曾获莱比锡博览会的银质奖章，新加坡国际商品展览会的金质奖章。人们夸奖致中和五加皮酒：“色如榴花重，香兼芝兰浓，甘醇醉李白，益寿显神功。”其香气馥郁，甘味醇厚，有活血、祛湿的功能。凡风寒湿痹、手足麻木、筋骨

痉挛,均可服用。

贵州茅台酒

相传,在贵州“芳草村”周围,空气中散发出诱人的香味,人们争先恐后来到“芳草村”,在村中有一动人的传说。

十八世纪初,有一位陕西省的盐商来到这个景色秀丽的小镇安了家。这个盐商嗜酒,过去他每次来到码头,总是随身携带家乡酒,一日三餐,餐餐饮酒。一次,他把自己携带的家乡酒饮完了,即感叹道:“芳草村,好地方,竟然无好酒,真乃有损这里的山清水秀。”随之扫兴而去。





第二年,他为了能喝到甜美的酒,特意从家乡带来一名酿酒师傅。他发现,酿酒师傅对用原配方酿制出的酒,要比当地酒好得多。后来,这位师傅又改进酿造工艺,结果,酿成透明纯正、酒香袭人的茅台酒。从那以后,芳草村改成茅台镇,酿酒业日趋兴旺,终于成为当今著名的茅台酒产地。

茅台酒之所以有名,有三个有利条件:其一,这里海拔400多米,四面群山环抱,气候温暖,雨量充沛,终年无雪;夏季四面不透风,高温炎热,成了酿酒发酵的最好场所。其二,镇前有一条赤水河,是由山泉汇流而成,从茅台镇流过,水质纯净甘甜,水清味美,又是酿酒的理想水源。其三,茅台镇的土壤是朱砂土,土质成橘红色,泛着金光,酿制茅台酒的发酵池,池底是用朱砂土筑成,只有这种土质,才使茅台酒具有一种特殊的风味。周恩来总理在评价茅台酒时曾经说过:“茅台酒比伏特加好喝。”具有喉咙不痛,也不上头,能消除疲劳,安定精神等特点。

经专家研究,茅台酒不但有养生、暖胃功能,还有增加免疫力、健体强身的功效。

宜宾五粮液

在四川南部一个古老的城市,在民间相传着一种名酒,打开酒瓶,酒香浓郁扑鼻;饮时满口溢香,是人们喜欢的“神酒”。据文献记载,出产名酒已有一千二百多年的历史,自唐至南宋,重碧、荔枝绿、春碧均为此酒,这个城市很多名人

对其名酒有很多赞誉。



第一章

酒 菜

唐代大诗人杜甫(公元712-770年)于永泰元年(公元765年)到戎州,曾在《宴戎州杨使君东楼》一诗中写道:“重碧拈清酒,轻红臂荔枝。”北宋诗人黄庭坚(公元1045-1105年)曾在《荔枝绿颂》中曰:“玉墙东之美酒,得妙于三物,二危露以为味,荔枝绿以为色,衰白头而投耒,每倾家以继酌。”南宋诗人范成大(公元1126-1193年)曾在叙州做诗一首《七夕至叙州登锁江亭》,写道:“东楼