

蔡向红 / 编著

本草纲目

卷之八

陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

养生药膳

速查全书

药膳起源于中国，是中国传统医学知识与烹调经验相结合的产物，是在中医学、烹饪学和营养学理论指导下，严格按药膳配方，将中药与某些具有药用价值的食物相配伍，做成的美食。寓医于食，食助药威，药借食力，既能养生，又能治病，二者相辅相成，相得益彰。

养生防病话药膳 寓医于食保安康

开

品

本草纲目

蔡向红 / 编著

养生药

速查

速查书

陕西新华出版传媒集团
陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

本草纲目: 养生药膳速查全书/蔡向红编著. —西安: 陕西科学技术出版社, 2016. 6

ISBN 978 - 7 - 5369 - 6687 - 1

I. ①本… II. ①蔡… III. ①《本草纲目》—食物养生
IV. ①R281. 3②R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 062817 号

本草纲目: 养生药膳速查全书

出版者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

[http: //www. snstp. com](http://www.snstp.com)

发行者 陕西新华出版传媒集团 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印刷 北京建泰印刷有限公司

规格 710mm × 1000mm 16 开本

印张 22. 25

字数 350 千字

版次 2016 年 8 月第 1 版

2016 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5369 - 6687 - 1

定价 28. 80 元

版权所有 翻印必究

前言FOREWORD

绿豆不但可以熬粥饱腹，还可以用来清热解毒，调理小儿消化不良；生姜不仅可以用作调味料，还可以用于辛散发汗调治感冒；大葱还有祛风升阳的功效……日常生活中，这些虽是厨房中经常见到的食材，却也可以药用。寓医于食，食助药威，药借食力，既能养生，还能治病，二者相辅相成，相得益彰。

什么是药膳？药膳发源于我国传统的饮食和中医食疗文化，是在中医学、烹饪学和营养学理论指导下，严格按药膳配方，将中药与某些具有药用价值的食物相配伍，采用我国独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成的具有一定色、香、味、形的美味食品。简而言之，药膳就是将食材与药材相配伍做成的美食。药膳是中国传统医学知识与烹调经验相结合的产物。

随着现代人生活条件的提升，人们开始更加关注生活品质，注重养生保健。在日常生活中，怎样才能做到无病防病，有病治病，并且良药不苦口呢？于是，药膳开始进入大众视野，成为餐桌上备受欢迎的风景。

然而，很多人对于食物与药材的属性和功效都不是很了解，更别说自制药膳，而胡乱操作可能会有潜在的饮食安全风险。基于这样的读者需求，我们精心编著了《本草纲目——养生药膳速查全书》。本书主要分为五个部分，第一章主要介绍养生药膳的基础知识，第二章涵盖了常见的食物与中草药，第三章到第五章主要是四季养生、美容保健、常见疾病药膳。在编写时，对每一种药膳的原料、制作、功效都作了详细的说明，力求简单实用，让更多的读者享受到药膳的益处。

药膳取药物之性，用食物之味，起养生之功，而且食之味美，观之形美。因此，药膳的制作和应用，不仅是一门艺术，还是一门科学。本书以《本草纲目》作为主要参考资料，借鉴古今药膳资料的优点，经长期的临床实践，

具备疗效可靠、简单易做、经济实用等特点。

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；药膳多用以养身防病，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治疗。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。我们相信，在本书的指导下，只要遵循科学、合理的原则，读者会逐步体会到药膳所具有的功效，从而做到保健养生、延年益寿。

编 者

目 录 CONTENTS

第一章 中医养生药膳知识概述

第一节	药膳的概念	002
第二节	药膳的特点	003
第三节	药膳的分类	005
第四节	药膳的应用原则	008
第五节	药膳的制作	011

第二章 常见的食物与中草药

第一节	常见的食物	016
-----	-------	-----

谷物及豆类	016	黄 豆	020
小 米	016	豌 豆	020
大 米	016	豇 豆	021
小 麦	017	蚕 豆	021
高 粱	017	赤小豆	022
糯 米	018	刀 豆	022
玉 米	018	禽畜野味类	023
荞 麦	018	猪 肉	023
绿 豆	019	猪 肝	024
黑 豆	019	猪 肾	024

本草纲目

养生药膳速查全书

猪 肚	024
猪 蹄	025
猪 皮	025
羊 肉	025
羊 心	026
羊 肾	026
牛 肉	026
羊 奶	027
牛 奶	027
牛 肝	028
牛蹄筋	028
鸡 肉	028
鸡 蛋	029
狗 肉	029
兔 肉	030
鸭 肉	030
鹌鹑肉	031
鹌鹑蛋	031
乌骨鸡	032
驴 肉	032
燕 窝	033
蜂 蜜	033

蔬菜类

白 菜	034
芹 菜	034
番 茄	035
韭 菜	035
菠 菜	035

茄 子	036
胡 萝 卜	036
白 萝 卜	037
马 齿 苋	037
油 菜	038
丝 瓜	038
苋 菜	039
芥 菜	039
香 菜	040
黄 瓜	040
冬 瓜	041
苦 瓜	041
南 瓜	042
竹 笋	042
藕	043
莴 苣	043
马 铃 薯	043
茭 白	044
洋 葱	044

水果类

葡 萄	045
梨	046
苹 果	046
西 瓜	047
橘 子	047
香 蕉	048
樱 桃	048
柿 子	049

菠 萝	049
桃 子	050
山 楂	050
荔 枝	051
草 莓	051
橄 榄	052
杏	052
桑 葚	053
石 榴	053
桂 圆	054
猕猴桃	055
杨 梅	055
芒 果	056
无花果	056
枇 杷	057
柚 子	057
李 子	058

干果类	058
花 生	058
核 桃	059
大 枣	060
栗 子	060
莲 子	061
榛 子	061
松 子	062
黑芝麻	062
葵花子	063

水产类	063
鲫 鱼	063
鲢 鱼	064
鲤 鱼	064
鲈 鱼	065
龙 虾	065
对 虾	065
甲 鱼	066
黄 鳢	066
泥 鳅	067
螃 蟹	067
海 参	067

其他	068
蘑 菇	068
香 菇	069
木 耳	069
银 耳	070
猴头菌	070
醋	071
食 盐	071
黄 酒	072
生 姜	072
葱 白	073
大 蒜	073
辣 椒	074
胡 椒	075
酒	075
茶 叶	076
红 糖	076

第二节 常见的中草药 077

清热解(毒)类 077	止咳化痰类 088
菊花 077	白果 088
桑叶 077	半夏 088
黄连 078	百合 089
金银花 078	桔梗 089
黄柏 079	昆布 090
紫苏 079	胖大海 090
鱼腥草 080	苦杏仁 090
板蓝根 080	款冬花 091
蒲公英 081	消食理气类 091
决明子 081	陈皮 091
虎杖 082	麦芽 092
苦参 082	木香 092
活血化(瘀)类 083	鸡内金 093
川芎 083	香附 093
三七 083	谷芽 094
红花 084	高良姜 094
桃仁 084	利水消肿类 095
丹参 085	茯苓 095
益母草 085	茵陈 095
水蛭 086	猪苓 096
赤芍 086	泽泻 096
茜草 087	车前子 097
延胡索 087	薏苡仁 097

第三章 四季养生药膳

第一节 春季养生药膳	100
第二节 夏季养生药膳	103
第三节 秋季养生药膳	109
第四节 冬季养生药膳	114

第四章 美容保健药膳

第一节 美发护发药膳	120
第二节 润肤美容药膳	124
第三节 丰体美胸药膳	130
第四节 减肥健美药膳	132

第五章 常见疾病调理药膳

第一节 儿科疾病	138
咳喘	138
疳积	140
厌食	144
腹泻	149
流涎	153
遗尿	155
癫痫	159
佝偻病	161
小儿暑热	163
百日咳	166
第二节 呼吸系统疾病	168
感冒	168
哮喘	173
支气管炎	178
肺炎	183

第三节 外科疾病 186

风湿性关节炎	186	痔疮	205
骨折	191	脱肛	208
跌打损伤	195	皮肤瘙痒	211
疖、痈疮肿	198	白癜风	215
甲状腺肿大	201	荨麻疹	217
乳腺炎	203	脚气	220

第四节 妇科疾病 222

月经不调	222	先兆流产	236
痛经	224	产后体虚	239
带下病	227	产后缺乳	240
闭经	229	子宫脱垂	243
妊娠水肿	231	更年期综合征	245
妊娠呕吐	233		

第五节 五官科疾病 248

急性结膜炎	248	中耳炎	257
夜盲症	250	耳聋、耳鸣	258
青光眼	252	牙痛	261
白内障	253	口疮	263
近视眼	255	急慢性咽炎	266

第六节 泌尿系统疾病 268

急性肾炎	268	泌尿系结石	277
慢性肾炎	272	前列腺炎	279
泌尿道感染	275	前列腺肥大	281

第七节 神经系统疾病 283

神经衰弱	283	老年痴呆症	289
失眠	286	面神经炎	292

第八节 消化系统疾病 295

呃逆	295	急性病毒性肝炎	316
食欲不振	297	脂肪肝	318
呕吐	299	慢性肝炎	320
便秘	302	肝硬化	323
慢性胃炎	305	胰腺炎	326
胃下垂	308	胆囊炎	327
胃、十二指肠溃疡	310	胆结石	329
慢性肠炎	313		

第九节 心血管系统疾病 331

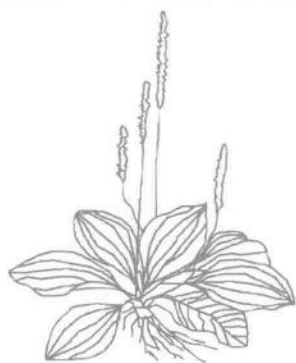
贫血	331	高脂血症与动脉粥样	
高血压	333	硬化	339
低血压	337	冠心病	341

第

一

章

中医养生药膳知识概述



第一节 药膳的概念

药膳是在食物中配以适当中药，或选用某些有药效的食物，经加工烹制成的具有一定色、香、味的菜肴、汤羹、药粥、药茶、糕点、药酒，使其具有食物之味、药物之性，然后食借药力，药助食功，相互协调，起到食物营养和药物治疗的双重作用。

药膳的范围较广，凡是药物和食物相结合的食品均可称为药膳，但因为用途和制作方法的不同，又有不同的名称和分类，如食疗、药酒等。

食疗又称“食治”，即饮食疗法。是在中医理论的指导下，应用食物的性味和所含成分作用于一定的脏腑，达到调和气血、平衡阴阳、防治疾病、健身延年的目的。

药酒是一种加入中药的酒，即选配适当中药，经过必要的加工，用度数适宜的白酒为溶媒，浸出其有效成分而制成的澄明液体。在传统制法中，也有在酿酒过程里加入适宜的中药，酿制而成的。

药膳在我国的历史文化源远流长，自古就有“药食同源”之说。三千多年前，周代已开设“食医”专科，专管调配膳食，为帝王防病保健服务。汉代杰出医学家张仲景《伤寒杂病论》应用不少药膳方治病，饮食禁忌方面也叙述较为详细。唐代名医孙思邈《千金翼方》中就载有“食治”专篇，主张“凡欲治疗先以食疗，既食疗不愈后乃药尔”，论述药膳内容颇为丰富，其间列举多种强身益寿膳方，至今仍在沿用。宋代以饮食治病已相当普遍，官方编纂的《太平圣惠方》载述药膳方一百六十余种，其药膳的类型已为多样化了。元代饮膳太医忽思慧《饮膳正要》卷二收载各种饮膳方，几乎全为养生疗疾所设。明代医药学家李时珍《本草纲目》收录药物 1892 种，其中包括大量食物。例如卷三至卷四“百病主治药”中，大量应用食疗方法，每一病症都列有饮食治法。清代食疗著作甚多，尤其王士雄《随息居饮食谱》专论“食治”，强调“人以食为养，而饮食失宜，或以害身命”；对每种食物均简

介功效宜忌。新中国成立后，特别是近二十多年来，药膳内容又进一步丰富充实。从古到今，历代中医文献所蕴藏的大量药膳方，堪称中华饮食文化的绚丽瑰宝。它的制作和应用，不仅是一门科学，更可以说是一门艺术。

近年来，当今人类对身体健康问题的思考，已不再只是单纯的考虑治病，而是开始注重如何摆脱虚弱乏力，怎样改善亚健康状态，使身体更加健康而提高生存质量。要解决这一课题，西医学中化学药物尚无完善的方法，而中医学特有的自然疗法之一“寓治于食”的药膳，在这方面却具有独特的优势，受到了越来越多人的重视。

结合现代科研成果制成的具有治疗作用的食物、饮料，品种繁多，各具特色。既有适合糖尿病、肥胖者和心血管疾病患者服食的药膳食品，也有适合运动员、演员和矿工等服食的保健饮料，还有促进儿童健康发育或用于老人延年益寿的保健食品或药膳。中国药膳开始走向世界，不少药膳罐头和中药保健饮料、药酒等已销往国际市场。有的国家已经开设药膳餐厅。国际上一些学术界和工商界人士十分关注中国药膳这一特殊食品，希望能开展这方面的学术交流与技术合作，中国药膳将为世界人民的健康作出贡献。

第二节 药膳的特点

一、以中医理论为指导

药膳的施用是以中医的整体观念和辨证施治的理论为根据，按治病求本、扶正祛邪、调整阴阳、因时因地因人而治的治疗原则运用的。在用药和食物的选择上，必须依据辨证论治原则，在正确辨证的基础上，采取相应的治疗原则，选药组方或选食配膳，才能取得预期的效果。

在中医看来，每一种食物都如同中药一样，具有不同的性味、归经，可以根据人们的体质和患者的病症进行辨证施膳。凡是气虚的，当用补气药膳；凡是血虚的，当使用补血药膳。它不是一般的中药方剂，也有别于其他普通食物，它强调的是中药与食物的合理调配，在药物或食物的配伍组方上，按

药物食物的性质，有目的地进行调配组合，而不是随意凑合。

因此，在食用药膳时应在辨证论治的原则下，掌握正确的诊断，选用对症的食物和药材，才能发挥药膳的作用，才能达到药膳的防病治病、强身益寿、美容美体的目的。

二、防病治病，强身健体

食物之所以能够治疗疾病，主要是因为它具有药物的功能，并且具有和药物一样的性能，也包括“性”“味”“归经”等内容，在中医理论指导下，根据阴阳、五行、脏腑、病因、病机等来辨证施食，以达到保健身体、防治疾病的目的。

食性即食气，是指食物所具有的寒热温凉四种性质。寒性或凉性的食物同具有寒、凉特性的药物一样，食后具有清热、泻火、解毒、滋阴等作用。同理，热性和温性的食物，则具有温中、补虚、补寒等作用。此外，还有一类性质比较平和、寒凉温热不甚明显的食物，分列为平性食物，具有健脾、开胃、补益身体的作用。

食味，即辛、甘、酸、苦、咸五味（习惯上把淡附于甘，把涩附于酸），其作用与药物五味的作用相同。辛有发散、行气、行血或润养作用，一般用于治疗表证及气血阻滞等病症；甘有补气、和中、缓急等作用，可以滋补五脏、气血阴阳等任何一方的虚损，也可以缓解拘挛疼痛；酸味及涩味，收敛固涩，对于气虚阳虚所致的自汗不止、遗精尿频等有辅助治疗作用；苦味有降泄、燥湿的作用，治疗各种热证和湿证；咸味能软坚、散结、润下，多用于治疗痰核瘰癧、小便不利。

归经，是药食对于机体某部分的选择性作用，主要对某经、某脏腑有明显作用，对其他脏腑作用较少。

药膳除有防病治病之用外，较多地应用于中医扶正固本方面，所用的药物和食物，如人参、黄芪、当归、阿胶、枸杞、大枣、鸡、鸭、猪肉等，能滋养强壮身体，补气血阴阳，增强正气，治疗体虚。经现代药理的研究证明，某些滋补品具有增强机体生理功能的作用，可改善细胞的代谢

和营养,对神经内分泌的调节功能和机体的自稳状态,提高抗病免疫力,改善心肺功能和造血系统的功能,促进血液循环,具有一定作用。如黄芪可延长细胞的生长寿命,人参能促进核酸合成,并能加强大脑皮层的兴奋和抑制过程,提高大脑机能的灵活性,减少疲劳感,还能促进抗体的形成。此外,药膳中还含有人体代谢所必需的营养素,能有效补充人体能量和营养物质,调节机体物质代谢,滋补强身,从而达到防病、治病、延寿的目的。但是在用膳时,应本着“因人施膳,因时施膳”这一基本原则,才能使药膳更有效、更充分地发挥作用。

三、传统的烹调艺术

药膳的主要原料是药物和食物,它必须寓药于食、寓性于味,融药物功效与食物美味于一体。因此,它也就必须以精湛的烹调艺术为手段,借助炖、焖、煨、蒸、熬、煮、炒、卤、烧等中国传统的烹调方法,同时按患者身体的需要进行中药的调补、选料。对所选用的中药应根据药物的不同,采用不同的炮制、加工方法及分离提取法,以保证制成的食品既具有一般美食的色、香、味、形,又可在享受美味的同时达到治病、保健和强身的作用。

第三节 药膳的分类

一、按药膳的功用分类

1. 养生保健延寿类

(1) 补益气血药膳:适用于平素体质虚弱或病后气血亏虚之人。如:十全大补汤。

(2) 调补阴阳药膳:适用于机体阴阳失衡之人。如:冬虫夏草鸭。

(3) 调理五脏药膳:适用于心、肝、脾、肺、肾五脏虚弱,功能低下之人。如:根据中医“以脏补脏”理论而采用动物的五脏来补养人体五脏而制作的各種药膳,以及根据中医“五味各归其所喜”理论而采用酸、苦、甘、辛、咸来补养肝、心、脾、肺、肾五脏,并使五脏功能平衡的各种药膳等。