

艾蒿

食疗百味

主编

梅全喜
张迎峰

艾叶，在我国不仅是一种常用的中药，也是一种民俗用品，更是艾文化的一个重要载体。古代民间和宫廷即有『饮艾酒、食艾糕』的习俗，今天食艾之风已遍及中国城乡，传到国外。



人民卫生出版社

艾叶百科系列

艾蒿 食疗百味



主 编 梅全喜 张迎峰

执行主编 戴卫波

副 主 编 朱翠玲 范文昌 程佳佳

编 委 (按姓氏笔画排序)

朱 珠 朱翠玲 李红念 张迎峰

戴卫波

摄

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

艾蒿食疗百味 / 梅全喜, 张迎峰主编. —北京: 人民卫生出版社, 2016

(艾叶百科系列)

ISBN 978-7-117-22445-1

I. ①艾… II. ①梅…②张… III. ①艾-食物疗法
IV. ①R282.71 ②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 076756 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数 据库服务, 医学教育 资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

艾叶百科系列

艾蒿食疗百味

主 编: 梅全喜 张迎峰

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 6

字 数: 120 千字

版 次: 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-22445-1/R · 22446

定 价: 38.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

《艾叶百科系列》丛书编辑委员会

主任委员 梅全喜

副主任委员 (按姓氏笔画排列)

肖本大 张迎峰 陈一玮

委 员 (按姓氏笔画排列)

朱 珠 朱翠玲 李红念 张 健

陈 敏 范文昌 胡 莹 洪智华

高玉桥 唐志芳 梁方旭 董鹏鹏

程佳佳 温 娟 谭 战 戴卫波



前言

艾叶,在我国不仅是一味常用的中药,也是一种民俗用品,更是艾文化的一个重要载体。远古时艾叶被用于取火及保留火种,其后被用于巫术及祭祀,到后来艾叶逐渐被应用于“避邪”,慢慢发展到最后,艾叶成为端午节的一个民俗用品。艾叶辟邪的应用也从早期的悬挂艾叶,发展到后来的熏艾烟、洗艾澡、饮艾酒、食艾糕等应用形式,并逐步广泛应用于养生保健和治病等医疗保健方面,艾文化也逐渐渗透入每一个中国人的思想意识之中。现代的研究已从多方面证实了古代艾叶“避邪”的认识是有科学道理的,艾叶确实能抑制或杀灭导致瘟疫流行的“邪气”(细菌和病毒)。为什么肆虐欧洲导致千万人死亡的流感大流行在中国没有如此猖獗呢?我认为这与中国民间的风俗与卫生习惯有关,风行于我国历代的端午节悬艾叶、熏艾烟、洗艾澡、饮艾酒、食艾糕等习俗(传统认为能避邪)对于防止流感等瘟疫的大流行确实起到了有效的作用。可以



说,几千年来艾叶为保护我国人民的繁衍与生存作出了重要贡献。因此,艾叶不仅是一味重要的中药,也是一味“伟大”的药物。

艾叶用于防病治病已有 3000 多年的历史。收载我国西周初年至春秋中叶约 500 年间诗歌总集的《诗经》中就载有艾:“彼采艾兮,一日不见,如三岁兮。”其后,由战国时期著名诗人屈原撰写的长诗《离骚》中也提到艾,云:“户服艾以盈要兮,谓幽兰其不可佩”。从这两部公元前的著名诗集中均载有“艾”的情况看,艾叶在当时的知名度已经很高,说明艾在公元前就已普遍应用。这种应用当然是以医药用途为主的,这一点可从与《离骚》同时期的儒家经典著作《孟子》一书的记载“犹七年之病,求三年之艾也”中得到证实。我国现存最早的一部医书——战国时期的《五十二病方》中就记载有艾叶治病的两个疗法,即艾灸疗法和艾熏疗法。

艾叶作为药物正式记载始见于梁·陶弘景《名医别录》,该书对艾叶的药性理论作了较全面的论述:“艾叶,味苦,微温,无毒。主灸百病,可作煎,止下痢,吐血,下部蟹疮,妇人漏血,利阴气,生肌肉,避风寒,使人有子”。而在此之前,东汉著名医家张仲景所撰《伤寒杂病论》的附方中有 2 个用艾的处方,即胶艾汤和柏叶汤,是艾叶复方应用最早的记载,前方仲景用其治经寒不调或胞阻胞漏、宫冷不孕等症,取艾叶之暖宫止血作用,后方仲景用其治吐血不止,取艾叶“主下血、衄血”之功,此二方至今仍是中医临床常用之方。

明代伟大的医药学家李时珍在《本草纲目》中对艾叶

有详细的描述,附有艾叶治病的单、验方 52 个,是《本草纲目》中收载附方最多的药物,而《本草纲目》也成为收载艾叶附方最多的古代医药专著之一,为推动和指导艾叶的应用作出了积极贡献。此外,李时珍对于产自家乡的道地药材蕲艾更是十分推崇,他指出:“(艾叶)自成化以来,则以蕲州者为胜,用充方物,天下重之,谓之蕲艾,相传他处艾灸酒坛不能透,蕲艾一灸则直透彻,为异也。”此述被后世视为有关蕲艾的经典论述而被历代医籍所转载,蕲艾也因此而名传渐远,闻名天下。

艾叶的应用在民间也十分普及,有许多老百姓都掌握着不少的艾叶治疗常见病多发病的单方、验方,这些简便实用的单验方为普通人家的防病治病发挥了重要的作用,所以,在我国民间早有“家有三年艾,郎中不用来”的谚语。

艾叶最早的用途是灸,秦汉时期灸疗就已经有了较为完整的基础理论和较为丰富的临床经验。《灵枢经》指出:“针所不为,灸之所宜”“阴阳皆虚,火自当之”,说明灸疗在当时的适应证已是很广,有些疾病应用灸疗更能取得治疗效果。《灵枢经》又曰:“其治以针艾”,说明在《黄帝内经》成书前,针石和艾灸结合应用治疗多种疾病已经很盛行,“艾”在此时已作为“灸”的代名词了。艾灸疗法在历代都受到医家重视,明代李时珍对艾灸更是充分肯定:“艾灸用之则透诸经,而治百种病邪,起沉痾之人为康泰,其功大矣”。今天,艾灸疗法不仅仅是在医疗单位广泛应用,在民间也已被普通的家庭所接受。艾灸已成为艾叶应用最重要、最广泛的一个方面。



其实,艾叶在发挥防病治病、保健养生方面的应用还体现在食疗上。早在唐代就有艾叶食疗的记载,唐·孟诜《食疗本草》最早介绍了艾叶的食疗方法及作用:“若患冷气,取熟艾面裹作馄饨,可大如丸子许”“春月采嫩艾作菜食,或和面作馄饨如弹子,吞三五枚,以饭压之,治一切鬼恶气,长服止冷痢。”其后,历代医家均有应用艾叶食疗的记载。

在古代无论是民间还是宫廷均有食用艾叶制品的习俗。元·陈元靓《岁时广记》载“艾叶酒”云:“金门岁节,洛阳人家端午作术羹艾酒。”艾酒,即浸艾的酒。《辽史·礼志》六嘉仪下云:“五月重五日,午时,采艾叶和绵着衣……君臣宴乐,渤海膳夫进艾糕。”艾糕,即加艾制成的糕饼。随后,历代民间都有食用艾叶的习惯,并一直沿用至今。今天这些习俗在我国广大的农村地区仍较流行,特别是江南地区、广东的潮汕地区和福建的闽南地区,食用艾叶的习惯更为流行,除了制作艾叶糕点食用外,在潮汕地区端午节还有用嫩艾叶炒饭食用的习惯。而大部分地区使用艾叶食品是在清明、端午时节,这些习俗除了祭奠先人,寄托哀思,纪念屈原,附加了特定的文化内涵外,同时,也认为艾叶有避邪作用,食用艾叶食品是为了避邪防病,今天的人们则认为艾叶食品对于一些轻微的病证和亚健康状况有食疗和调理作用而食用。近年来,随着人们保健意识的加强,一股食用艾叶之风正从乡村刮到城市,偏僻山区的艾糍粑、艾叶煎蛋、艾叶肉丸子等相继进入了一些城市的食肆酒家,深受食客欢迎。

由此可见,艾叶在健康产业上的应用主要是包括了艾

叶内服治病、艾灸治疗百病和艾叶食疗养生这三大方面。

艾叶全国各地均有产,但古今的研究均表明以湖北蕲春所产质量最优。作为蕲春人的我,一生可以说是与艾叶结下了不解之缘,对于艾叶我有一种说不出的感情。听父亲讲:在我出生3天时就洗过艾水澡,这是我家乡的一种习俗,艾叶应该是我最早接触的中药,艾叶也是我最早认识的中药。大学毕业后我即着手开展对艾叶的研究工作,30多年来在艾叶研究上取得了一定的成绩,发表艾叶文章30多篇,主编出版了《艾叶》和《艾叶的研究与应用》专著两部,为推动艾叶的研究、应用和开发发挥了积极的作用。这两本书虽然是学术专著,但仍受到艾叶应用者、艾灸疗法爱好者和艾蒿食疗热衷者的欢迎。特别是近年来艾叶应用的普及、艾灸疗法的兴起以及艾蒿食疗的热潮,不少老百姓对艾叶应用、艾灸疗法及艾蒿食疗十分热爱。2014年和2015年在我的大力支持下,《大众医学》编辑部举办了两届艾文化节,分别介绍艾灸疗法和艾美食,许多读者积极参与,编辑部还把由我亲笔签名的艾叶专著作为奖品颁发给艾文化节活动的获奖者,受到读者们的热烈欢迎。有不少读者来信来电,建议我写一本艾叶的科普读物,经过认真地思考和仔细研究后,我提出了编写出版《艾叶百科系列丛书》的设想,该设想得到《大众医学》副主编许蕾和人民卫生出版社药学中心主任曹锦花编审的一致肯定和支持。

于是,我率领我的团队与国内从事艾叶研发及艾灸事业的三个知名企业的领头人:湖北蕲春东方博艾健康管理有限公司陈一玮总经理、湖北蕲春李时珍地道中药材公司



肖本大总经理和湖北蕲春李时珍蕲艾产业园有限公司张迎峰总经理合作编写了《艾叶实用百方》《蕲艾灸治百病》和《艾蒿食疗百味》一套三本艾叶应用系列科普丛书。其中《艾叶实用百方》介绍了艾叶的药性理论、配伍应用、中医临床应用艾叶治疗各科疾病的概况和古今常用的 100 多个简便实用的用艾方剂的组成、制备与应用方法及治疗疾病；《蕲艾灸治百病》介绍了蕲艾的基本情况、艾灸的起源与历史、种类、作用及机制、选穴方法、操作及注意事项，以及 100 多种常见病的灸疗方法；《艾蒿食疗百味》则介绍了艾叶的主要成分、药理作用、艾叶食疗的安全性、中医食疗的起源与历史、食疗的基本理论、食疗材料的选择配伍制作、不同人群不同体质的食疗要求、食疗注意事项以及 100 多种艾叶制作的食疗品种的制作与食用方法、食疗作用等。

本套丛书全面系统地介绍了艾叶应用的三大方面，是一套新颖实用、图文并茂的科普书籍，适合于艾叶应用、艾灸灸疗和艾蒿食疗爱好者以及中医药工作者阅读参考。相信这套丛书的出版对于推动艾叶知识的普及和艾叶的推广应用将具有重要的意义。

梅全喜

2016 年春节于广东中山



目 录

| 第一章 认识艾蒿 |

第一节◎艾蒿的药用与食用历史	3
第二节◎艾蒿食疗的医药学基础	9
一、艾蒿的功效与主治	10
二、艾蒿的化学成分	11
三、艾蒿的药理作用	14
四、艾蒿食疗产品的开发	16
第三节◎艾蒿食用的安全性	18

| 第二章 认识食疗 |

第一节◎中医食疗的起源与发展	34
第二节◎食疗的治法理论与基本原则	37



一、治法理论	37
二、食疗的基本原则	42
第三节◎食物的选择与配伍	45
一、食物的选择	45
二、食物的配伍	49
第四节◎不同人群不同体质的食疗要求	51
一、不同人群的饮食	51
二、不同体质的食疗	55
第五节◎食疗禁忌	61
一、食物禁忌	61
二、药食同用禁忌	62
三、时令禁忌	62
四、病中禁忌	63

| 第三章 艾蒿食疗百味 |

第一节◎艾糕点系列	66
1. 艾蒿糕	66
2. 艾豆糕	67
3. 艾蒿蛋糕	69
4. 艾蒿杯子蛋糕	70
5. 艾蒿慕斯	71
6. 艾蒿巧克力	72
7. 艾蒿酸奶	73

8. 艾蒿面包	75
9. 艾蒿核桃面包	76
10. 艾蒿糍粑	77
11. 艾蒿牛油饼干	79
12. 艾蒿薄撑	80
13. 艾蒿枣泥青团	81
14. 芝麻艾米饼	83
15. 艾蒿莲蓉月饼	85
16. 炸艾糍	86
17. 艾香粽	87
第二节◎艾面食系列	88
18. 艾香面	88
19. 艾香花卷	89
20. 艾香馒头	91
21. 艾香豆沙包	92
22. 艾蒿莲蓉包	94
23. 艾蒿水饺	95
24. 艾蒿云吞	96
25. 艾蒿肉夹馍	98
26. 面粉蒸艾蒿	100
27. 艾蒿薄饼	101
28. 艾蒿烙饼	102
29. 艾蒿煎饼	103
第三节◎艾粥系列	106



30. 艾蒿粥	106
31. 姜艾粥	107
32. 姜艾薏苡仁粥	108
33. 艾蒿阿胶粥	108
34. 艾蒿阿胶龙骨粥	109
35. 艾蒿菊花粥	110
36. 枸杞子艾蒿粥	111

第四节◎艾蒸煮系列..... 112

37. 艾蒿圆子	112
38. 艾蒿汤丸	113
39. 艾蒿鲜肉汤圆	114
40. 艾蒿肉丸	115
41. 艾蒿黑芝麻汤圆	116
42. 艾蒿大蒜煮鸡蛋	117
43. 川芎艾蒿蛋	118
44. 艾蒿酒酿荷包蛋	119

第五节◎艾煲炖系列..... 119

45. 艾蒿煲鸡心	119
46. 艾蒿煲猪脚	121
47. 艾根炖乳鸽	122
48. 艾根煲猪骨	123
49. 香附陈艾炖鸡	124
50. 胶艾炖羊肉	126
51. 菟丝艾蒿川芎炖鹌鹑	126

52. 艾蒿当归炖乌鸡	127
第六节◎艾汤系列	129
53. 鲜奶艾蒿汤	129
54. 胶艾汤	130
55. 艾蒿黄豆瘦肉汤	131
56. 艾蒿蒜汤	132
57. 艾蒿生姜蛋花汤	133
58. 艾蒿茯神乌梅汤	133
59. 艾蒿陈皮汤	134
60. 艾蒿百部汤	135
61. 艾蒿火炭母凉茶	136
62. 艾蒿胡椒汤	137
63. 当归艾蒿汤	137
64. 当归艾蒿老姜汤	138
65. 杜仲艾蒿鸡蛋汤	139
66. 艾蒿干姜醋糖饮	140
67. 艾蒿老鸡汤	141
68. 艾梗老鸡汤	142
69. 生地艾蒿蛇肉汤	143
70. 猪肝艾蒿汤	144
71. 杞子艾蒿猪肝汤	145
72. 艾蒿牛肉汤	146
73. 艾蒿鸡蛋汤	147
74. 艾蒿羊肉汤	148



第七节◎艾煎炒系列	149
75. 艾蒿煎蛋	149
76. 艾蒿红糖荷包蛋	150
77. 艾茎炒蛋	151
78. 艾蒿香葱炒饭	152
79. 艾蒿炒鳝糊	153
80. 嫩艾蒿头炒豆腐干	154
第八节◎艾糖水系列	155
81. 艾蒿红糖水	155
82. 艾蒿大枣红糖水	156
83. 艾蒿甜汤	157
84. 艾蒿鸡蛋糖水	157
85. 艾蒿生姜红糖水	158
第九节◎艾茶系列	159
86. 艾蒿凉茶	159
87. 艾蒿茶	160
88. 艾蒿三七茶	160
89. 艾蒿汁	161
90. 艾胶茶	162
91. 漏艾茶	163
92. 香艾茶	163
93. 艾蒿灵芝养生茶	164
94. 艾蒿香附红枣茶	164
第十节◎艾酒系列	165

95. 艾蒿酒	165
96. 艾蒲酒	166
97. 丹参艾蒿酒	166
98. 艾蒿鸡冠花酒	167
99. 固涩止带艾蒿保健酒	167
第十一节◎艾醋系列.....	168
100. 二稔根艾蒿醋方	168
101. 艾蒿醋	169