

[药 膳 本 草 养 生 大 全]

在中国五千年的灿烂文明中，
饮食文化亦是与时俱进的。运用药膳养生健身乃是我国优秀的文化遗产。

药膳本草养生 大全

郭桂明·张雪松/ 编著



[与中医学专家联手
推出]

随着民众生活走向富裕，
饮食和生活方式的改变带来了一系列的健康问题，
人们对膳食的要求已不满足于吃得饱、
吃得好了，更希望借助膳食，吃出健康、
吃出长寿、延缓衰老，甚至吃出美丽、吃出聪明。

北京图书馆出版社

药膳本草养生 大全

[与中医学专家联手
推出]



郭桂明 张雪松 / 编著

北京图书馆出版社

图书在版编目(CIP)数据

药膳本草养生大全 / 郭桂明, 张雪松编著. —北京:
北京图书馆出版社, 2006.9
ISBN 7-5013-3163-4

I. 药… II. ①郭…②张… III. 食物疗法—验
方—汇编 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第103856号

书名 药膳本草养生大全

著者 郭桂明 张雪松 编著

出版 北京图书馆出版社(100034 北京市西城区文津街7号)

发行 010-66139745, 66175620, 66126153

66174391(传真), 66126156(门市部)

网址 www.nlcpres.com

经销 新华书店

印刷 北京中创彩色印刷有限公司

开本 787×1092(毫米) 1/16

印张 24

版次 2006年9月第1版 2006年9月第1次印刷

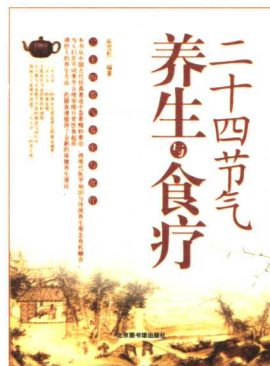
字数 350(千字)

书号 ISBN 7-5013-3163-4/R·28

定价 32.00元

与中药学专家
联手推出





责任编辑 / 田 奇
 内文排版 / 九雅工作室
 封面设计 / 纸衣裳书装



前 言

中国药膳源远流长。它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。

中国药膳有着深厚的历史渊源,古代关于“神农尝百草”的传说,就生动地说明了在远古时代我们的先人在寻找食物的过程中,就已经懂得了如何既避开有毒食物,又成功摄取无毒食物的情况。同时先人在进食充饥的过程中还发现了很多种类的食物既可以解除疾病所带来的痛苦,又具有强身健体的作用,这便是现在人们所说的“食医同源”理论的历史实践依据。

据文献记载,我国药膳食疗保健的起源可以追溯到夏禹时代。我国现存最早的药学专著《神农本草经》,记载了许多既是药物又是食物的品种,如山药、芝麻、大枣、生姜、百合等。成书于战国时期的医药典籍《黄帝内经》亦载有药膳方数则,并提出饮食必须五味调和,不能偏胜,偏胜则会引起疾病的食疗药膳保健新观点。东汉著名医学家张仲景在其临床医学经典著作《伤寒杂病论》中,也介绍了食疗药膳方面的相关知识,其中的药膳名方,如当归生姜羊肉汤、百合鸡子黄汤、猪肤汤等,至今仍有实用价值。

到了隋唐时期,一些既有理论又有实用价值的食疗药膳专著,如苏敬所编的《新修本草》、孟诜所著的《食疗本草》的问世,标志着药膳已经成为一门独立的科学,并为食疗药膳的全面发展打下了坚实的基础。随后,宋代王怀隐编著的《太平圣惠》、唐慎微所撰的《经史证类备急本草》以及金元时期著名医学家李杲著的《脾胃论》等著作,都为中国的食疗药膳保健起到了推动作用。

明清两代,药膳医疗保健受到了普遍重视,几乎所有的本草著作都注意到中药与食疗学的密切关系。如明代著名医学家李时珍经过数十年的努力而完成的医学巨著《本草纲目》就介绍了大量的食物及其功效,并列出了许



多食疗方,极大丰富了药膳食疗保健的内容。另外如王士雄的《随息居饮食谱》、章穆的《调疾饮食辩》、袁枚的《随园食单》、曹庭栋的《老老恒言》(又名《养生随笔》)、费伯雄的《费氏食养三种》等,均从不同角度对食疗药膳保健进行了论述或总结,这些对于当今的食疗药膳保健均有重要参考价值。

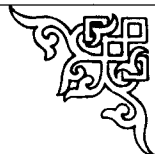
由此看来,在中国五千年的灿烂文明中,饮食文化亦是与时共进的。运用药膳养生健身乃是我国优秀的文化遗产,也是人类丰富的医药文化宝藏之一。我国民间有许多药膳食疗方,用之有效,所以历经千年而不衰。

如今,随着民众生活走向富裕,饮食和生活方式的改变带来了一系列的健康问题,如心脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病及肥胖症等,已渐渐成为人们健康的杀手。人们对膳食的要求已不满足于吃得饱、吃得好,更希望借助膳食,吃出健康、吃出长寿、延缓衰老,甚至吃出美丽、吃出聪明。

有鉴于此,我们为大家推出一本集养生保健、滋补强身、防治疾病为一体的——《药膳本草养生大全》。本书的开篇为药膳本草应用原理,为大家介绍了药膳补益理论、药膳应用原则、药膳配制方法及药膳食疗禁忌以方便大家了解药膳的选择和补益。在正文里为大家安排了药膳常用本草原料、常见疾病调治药膳及滋补保健养生药膳大全三篇,汇集了古代名方、民间验方、经验方等食疗方约几千余条,以方便大家各取所需。

本书由中药学专家——北京中医医院药剂部主任郭桂明先生和张雪松女士共同主编。

本书介绍的药膳中所用食物和药物均可在中药店和市场购买,自制方法一看就懂,一学就会。书内所选药膳方剂,既有古方,又有创新方,每个配方都根据药食性味、功能、特点等,进行了科学配伍,既可预防治疗疾病,又强身保健,还能品味美味佳肴。本书知识性与实用性并重,重点突出,深入浅出,图文并茂,既有传统中医药学的内涵,又有现代科学膳食之精华,实乃是一本推广药膳食疗养生的优秀读物。



目 录

药膳本草养生应用原理

药膳补益理论	2
药膳应用原则	3
药膳配制方法	8
药膳食疗禁忌	11

上篇 药膳常用本草原料

水产本草	14
青鱼	14
鲢鱼	15
鳙鱼	16
草鱼	17
鲤鱼	17
鲫鱼	18
黑鱼	19
桂鱼	20
鲈鱼	21
泥鳅	22
鳝鱼	22
黄花鱼	23
乌贼鱼	24
鳗鲡	25
海马	26
鲍鱼	27
淡菜	28
牡蛎	28

甲鱼	29
乌龟	30
蟹	31
虾	32
青蛙	33
海参	35
海带	36
紫菜	37
畜禽蛋本草	38
猪肉	38
牛肉	39
驴肉	40
羊肉	41
狗肉	42
兔肉	42
蛇肉	43
鹿肉	44
鸡肉	45
鸭肉	46
鹅肉	47
鸽肉	48
麻雀肉	49
鹌鹑肉	50
鸡蛋	50
鸭蛋	51
鹌鹑蛋	52

蔬菜本草	53	冬瓜	77
大白菜	53	丝瓜	78
油菜	54	苦瓜	79
菠菜	55	南瓜	80
芹菜	56	谷豆本草	81
韭菜	57	小麦	81
空心菜	58	大麦	82
黄花菜	58	粳米	83
茼蒿	59	糯米	83
莴苣	60	黑米	84
洋葱	61	小米	85
葱	62	玉米	86
姜	63	高粱	87
蒜	63	薏苡仁	87
辣椒	64	黄豆	88
芫荽	65	绿豆	89
胡椒	66	蚕豆	90
八角茴香	66	豌豆	91
茄子	67	扁豆	92
黄瓜	68	赤小豆	93
萝卜	69	果品本草	94
西红柿	70	苹果	94
胡萝卜	70	香蕉	95
土豆	71	葡萄	96
红薯	72	菠萝	96
山药	73	草莓	97
莲藕	74	梨	98
荸荠	75	桃	99
芋头	76	杏	100
百合	77	枣	100





橘子	101	蘑菇	125
柚子	102	香菇	126
橙子	103	平菇	127
西瓜	104	金针菇	128
猕猴桃	105	猴头菇	128
木瓜	106	中药本草	130
荔枝	106	人参	130
桂圆	107	西洋参	131
山楂	108	党参	131
柠檬	109	太子参	132
枇杷	110	黄芪	133
石榴	110	白术	134
白果	111	山药	134
板栗	112	甘草	135
核桃	113	黄精	136
松子	114	鹿茸	137
榛子	114	鹿肾	138
莲子	115	牛鞭	138
花生	116	羊鞭	139
蜂蜜	117	驴鞭	140
野菜菌菇本草	118	海狗肾	140
苋菜	118	黄狗鞭	141
芥菜	119	海龙	142
马齿苋	120	淫羊藿	142
落葵	121	巴戟天	143
竹笋	121	补骨脂	144
蕨菜	122	肉苁蓉	145
香椿	123	菟丝子	145
银耳	124	蛤蚧	146
黑木耳	124	冬虫夏草	147

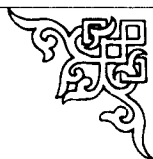


锁阳	148
蛇床子	149
韭菜子	149
续断	150
杜仲	151
狗脊	152
何首乌	152
当归	153
白芍	154
阿胶	155
天冬	156
麦冬	156
玉竹	157
蛤蟆油	158
枸杞子	159
女贞子	159
旱莲草	160
龟板	161
鳖甲	162
燕窝	163

中篇 常见疾病调治药膳

内科疾病调治药膳	166
感冒	166
咳嗽	168
急慢性支气管炎	170
肺炎	173
肺癌	175
消化不良	177
慢性胃炎	179

消化性溃疡	181
胃癌	183
便秘	185
肝炎、肝硬化	186
脂肪肝	189
胆囊炎	192
高血压病	193
低血压	196
冠心病	198
中风后遗症	200
风湿性心脏病	201
病毒性心肌炎	203
缺铁性贫血	205
再生障碍性贫血	207
糖尿病	209
痛风	211
失眠	213
尿路感染、尿路结石	215
急慢性肾炎	217
肾盂肾炎	220
外科疾病调治药膳	223
跌打损伤	223
骨折	225
腰腿痛	227
腰椎间盘突出症	229
骨质疏松	231
风湿、类风湿性关节炎	233
颈椎病	235
肩关节周围炎	237
阑尾炎	238



痔疮	240	崩漏	293
痢	243	带下	296
疖	245	乳腺炎	298
烧烫伤	247	妊娠剧吐	299
儿科疾病调治药膳	250	先兆流产	301
百日咳	250	产后缺乳	302
小儿厌食症	251	产后腰、身痛	304
小儿遗尿	253	女性更年期综合症	306
腮腺炎	255		
小儿佝偻症	257		
水痘	259		
麻疹	260		
小儿贫血	262		
小儿夏季热	264		
小儿腹泻	265		
小儿多动症	267		
男科疾病调治药膳	269		
阳痿	269		
遗精	271		
早泄	273		
阳强	275		
男性不育症	277		
前列腺炎	279		
前列腺增生	281		
男性更年期综合症	283		
妇科疾病调治药膳	286		
外阴炎	286		
宫颈炎	288		
盆腔炎	289		
痛经	291		
		下篇 滋补保健养生药膳大全	
		补气药膳	310
		补血药膳	314
		补阴药膳	317
		补阳药膳	321
		春季养生药膳	326
		夏季养生药膳	330
		秋季养生药膳	335
		冬季养生药膳	341
		美容养颜保健药膳	345
		明目养眼保健药膳	350
		美发护发方	354
		减肥瘦身保健药膳	359
		健脑益智抗疲劳保健药膳	364

药膳补益理论

药食结合是中医的传统疗法,为综合治疗中的一种重要方法。它是中医的阴阳五行学说、脏腑经络学说为基础,结合本草学原理,采用辨证论治的理论进行调整补养的治疗方法。中医认为,人体是一个有机的整体,人与自然界也是一个有机的整体,人体内阴阳平衡、气血调和,才能保证人体的健康。人生活于自然界,禀受天地阴阳之气而生,应与自然界的气候、环境的变化相适应。如果由于气候的异常变化、过度的劳累、精神压力大、饮食不节制等诸多因素使气血、阴阳的平衡失调而又不能自行恢复时,人就会产生疾病。同样生于大自然的动植物也禀受天地阴阳之气而生,具有四气五味,与药品的药性一样,食物也具有食性。用食物、药物的禀性来调节人体气血、阴阳的失衡,即药膳食疗之根本所在。四气是指寒、热、温、凉四种不同的药性。寒凉性的药物、食物具有清热、泻火、解毒的作用,可以减轻或消除热症,如黄芪、菊花、绿豆、丝瓜、鸭肉等;温热类药物、食物具有温阳、散寒、救逆的作用,可以减轻或消除寒症,如附子、干姜、桂枝、葱、粟米、雀肉、羊肉等。药物与食物还有五味,即酸、苦、甘、辛、咸五种不同的味道,五味不同,其治疗作用也不同。酸味能收涩、止汗、止泻;苦味能燥湿、坚阴、泄热;甘味能补益和中、缓急止痛;辛味能发散、行气、活血;咸味能软坚散结、泻下。此外五味还与五脏相对应,酸味入肝、苦味入心、甘味入脾、辛味入肺、咸味入肾。药物与食物还具有升降浮沉及归经作用。在正常的生理状态下,人体内的功能活动有升有降,有浮有沉,而与之相对应地能够改善、消除升降沉浮失调病症的药物或食物,相对地分别具有升降沉浮的作用。升与降、浮与沉的相互协调平衡构成了机体的正常生理过程,否则就会导致机体的病理变化。而中医学中最具特色的归经理论,是指药物或食物对人体脏腑经络的作用是有一定范围或选择性的,如梨能止咳,故归肺经;山药能止泻,归脾经。药物和食物的归经,还与前述的五味有关,其中辛入肺、甘入脾、酸入肝、苦入心、咸入肾。药物或食物的归经理论,加强了对药物或食物选择的针对性,使药物或食物的性能理论更加完善,对施膳具有一定的指导意义。



药膳应在辨证论治的原则下选用对症的食疗,才能取得预期的效果,只有在正确的辨证基础上,明了不同食用者的病变所在,有针对性地选用不同的药膳,才能达到目的。这点我们在药膳的应用原则里会讲到。

食用一般膳食的主要目的是为了消除饥饿、维持生存和获得一种物质享受,服用一般药物的目的则是为了治疗疾病。食用药膳,除上述两个目的兼而有之外,其最主要的目的还是为了使有病者得以治疗,体弱者得以增强体质,健康者得以更加强壮。药膳是医疗食养结合的好方式,它将中药和中餐有机地结合在一起,将药治和食治相结合,既可疗疾,又可借助鼓动胃气,增加抗病能力。

药膳应用原则

药膳与药物不同,药物重在治病,见效快;药膳多用以养身防病,见效慢。药膳虽有治病作用,但药膳不能代替药物疗法,要正确对待药膳与药物的关系。药膳对慢性病、老年病,部分男科、妇科、儿科疾病的调理与治疗作用优于药疗。因此,药膳的食用要有针对性,针对不同的疾病和疾病的不同阶段,采用不同的药膳配方。中医药膳研究会研究证明,药膳的食用有四大原则:

第一,辨证施膳。

中医有个说法,叫“同病异治,异病同治”,这就说明了辨证的重要性。意思是说,同一种疾病,发生在不同人的身上,处于不同的病程阶段,其症候性质不一样,阴虚者当滋阴,阳虚者当温阳,治疗方法,选方用药截然相反。这就是同病异治。不同的疾病,发生在不同人的身上,若其症候性质相同,阴虚的则滋阴,血瘀的则活血,治疗方法,选方用药可以完全相同或是大致相似,这就是异病同治。可见中医治病,重症轻病。药膳治病,本是中医治疗手段的一种,无疑应当重视辨证。

按照中医的辨证论治理论,症的分类很多:按八纲辨证,有表里、寒热、阴阳、虚实的不同;按脏腑辨证,有心、肝、脾、肺、肾以及六腑症的不同。作为

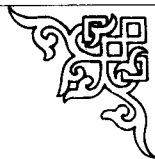
选择药膳的依据,我们这里仅把最主要、最常见的症型作一概述,尤其着重于药膳常用的虚症的描述。

气虚症:气短自汗,懒惰,语音低微,面色苍白,肢体倦怠,舌质淡,苔薄白,脉虚大无力。五脏气虚还各兼见不同症状,如气虚症兼见喘咳、气短,痰多清稀、易患感冒,为肺气虚,可选用黄芪炖老母鸡等补肺气;如气虚症兼见食少、便溏、食后脘胀、内脏下垂、失血过多,为脾气虚,可选用人参莲子大枣煮粥等补脾气;如气虚症兼见心悸、气短、心前区闷满或痛、脉结代或细弱,为心气虚,可选用人参、西洋参、刺五加等制作药膳补益心气;如气虚症兼见疲乏不能耐劳、胆怯、头身麻木等症,为肝气虚,可选用远志、酸枣仁等制作药膳补益肝气;如气虚症兼见腰腿酸软、小便频清甚至失禁,为肾气虚,可选用英丝子、五味子等温肾化气。

血虚症:面色萎黄或淡白、唇舌指甲色淡、毛发枯落、舌质淡、脉沉细。血虚症常见于心肝二脏。如血虚症兼见心悸、烦躁、健忘、失眠多梦、脉细或结代,为心血虚,可选用夜交藤、合欢花、柏子仁等制作药膳补养心血;如血虚症兼见惊惕头晕、易怒、目暗、肢体麻木震颤、经少经闭、脉细弱,为肝血虚,可选用当归炖乌骨鸡、阿胶猪肝羹、酸枣仁粥等补养肝血。

阴虚症:潮热盗汗、心烦失眠、口干咽燥、颧红、舌红少津、脉细数。如阴虚症兼见咳呛无痰、咽干声哑,为肺阴虚,可选麦门冬、沙参、梨子、冰糖等制作药膳滋养肺阴;如阴虚证兼见舌尖红或口舌生疮,为心阴虚,可选用生地、玉竹等制作药膳滋养心阴;如阴虚症兼见惊惕头晕、易怒,为肝阴虚,可选用山萸肉、女贞子、枸杞子等制作药膳滋养肝阴;如阴虚症兼见腰疼、下肢酸软、耳鸣耳聋、发脱齿摇、梦寐遗精、眩晕健忘等症,为肾阴虚,可选用熟地黄、桑寄生、枸杞子等制作药膳滋养肾阴;如阴虚症兼见不思饮食、大便燥结或干呕呃逆,为脾胃阴虚,可选用太子参、麻仁、麦门冬等制作药膳滋养脾胃之阴。

阳虚症:形寒怕冷、四肢不温、舌质淡、胖润齿痕、脉细弱等症。如阳虚症兼见心气虚症,为心阳虚,可选用桂枝、炙甘草等制作药膳温振心阳;如阳虚症兼见脾气虚之症状及腹中冷痛、口泛清水、白带清稀而多,为脾阳虚,可选用干姜、白术等制作药膳温补脾阳;如阳虚症兼见腰疼、下肢酸软发凉,为肾阳虚,可选用附片、肉桂等制作药膳温肾壮阳;如肾阳虚症兼见耳鸣耳聋者,



可配淡菜补肾阳,充髓海;如肾阳虚症兼见发脱齿摇者,可选用何首乌等温肾固发;如肾阳虚症兼见大便溏泄、完谷不化者,可选用山药、干姜等配合温肾止泻;如肾阳虚症兼见浮肿、夜尿多,可选用益智仁、五味子等制作药膳缩泉固肾;如肾阳虚症兼见滑精,可选用金樱子补肾固精;如肾阳虚症兼见阳痿、早泄,可选用鹿茸、淫羊藿、韭子等制作药膳温肾助阳。

第二,因人施膳。

由于人的性别、年龄、体质、生活习惯的不同,应用药膳时也应照顾到个体差异。妇女在经期、妊娠、产后,宜以八珍、四物汤等配膳;老年人气虚血衰、生理功能减退,多患虚症,宜平补,多用十全大补汤、复元汤等组方配膳;小儿脏腑娇嫩,气血未充,但生机旺盛,应以调养后天为主,促进生长发育,常用药膳如八仙糕等。

另外,利用药膳进补还需根据人的体质不同而进行选择。由于先天禀赋有强弱,饮食气味有厚薄,方位地势有差异,从而形成了各种各样的体质特点。凡强壮的、声高气粗的、好动的人,属于阳盛体质,选择药膳时,应选择滋阴生津的药物如生地、麦冬、枸杞子,以及清火寒凉之品如菊花、银花、莲芯等,结合清淡饮食如清凉去火的蔬菜,性凉不腻的兔肉、元鱼、鸭肉、河鱼等,清其过盛之热,抑其过旺之阳,适当补其耗伤之阴;凡形体瘦小,面色多偏红或有颧红、常有灼热感、手足心热、口咽干燥的阴虚质人选择药膳时,应不滋腻、不蛮补、不刺激、不过寒凉,诸如何首乌、枸杞子、石斛、太子参、淮山药、薏米仁等药物,结合清凉平淡之饮食,缓补其阴;平素面色晦滞,口唇色暗,肌肤甲错,舌质紫暗或有瘀点的瘀血质人选择药膳时,应重在畅通气血,选用活血养血之品如赤芍、川芎、当归、红花、桃仁、大黄、甲鱼壳等,亦可用银杏黄酮类物质浸酒,药可与乌骨鸡、猫肉等配合制作菜肴。平素身体肥胖、嗜食肥甘、嗜睡懒动、口中粘腻、食量较大、多汗、既畏热、又怕冷、适应能力差的痰湿质人易致阳气不足,选择药膳宜温养调补,可用附片、肉桂、党参、黄芪等与鸡肉、牛肉、羊肉等制作药膳,但忌食用过量,热量过剩,酿生痰湿;而那些面色萎黄或苍暗,平素性情急躁易怒,容易激动,或抑郁寡欢,胸闷不舒,时欲叹息的气郁质人选择药膳时,应当舒肝理气、畅达情志,如香椽、佛手、陈皮、白芍、甘草、合欢花、玫瑰花、桂花、茉莉花等,剂型膳谱宜选羹、汤、饮、酒,忌用香辣煎炸熏烤之类。