

中 医 传 统 疗 法 大 全

北京卫视“养生堂”专家、畅销书《不上火的生活》作者**佟彤**作序推荐

在日常饮食中养生

药膳食疗 治百病。

王启才◎编著

中药与食物相配伍，补气补血全搞定
近千个养生小食谱，滋阴补阳都囊括



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

中 医 传 统 疗 法 大 全

药膳食疗 治百病。

王启才◎编著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(C I P)数据

药膳食疗治百病 / 王启才 编著. - 西安: 西安交通大学出版社, 2013. 11
(中医传统疗法大全)
ISBN 978-7-5605-5838-7

I. ①药… II. ①王… III. ①食物疗法—食谱
IV. ①R247.1 ②TS972.161
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 282907 号

书 名 药膳食疗治百病
编 著 王启才
责任编辑 赵文娟

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/24 印张 13.75 字数 320 千字
版次印次 2014 年 1 月第 1 版
书 号 ISBN 978-7-5605-5838-7/R·394
定 价 35.00 元

读者购书、书店填货、如发现印装质量问题,请通过以下方式联系、调换。

订购热线:(010)64925278

读者信息:medpress@126.com

版权所有 侵权必究

前言

随着生活水平的提高,人们对健康也越来越重视。大多数人已经学会自行调理身体,接触并学习了各种养生治病的方法。中医精华,历史悠久,自然也成为国人学习的对象。药膳历来是中医养生和治病的重要部分,对我们的健康有着极大的益处,每个中医爱好者都应该正确认识并学会使用它们。

药膳是自然界赐予我们的神奇礼物。它们或来源于动物的肉、皮、骨、血、卵、内脏,或来源于植物的根、茎、皮、叶、花、果实,均蕴含了大自然的精华,对我们的身体有着极大的补益作用。根据中医理论,人体虚弱或生病,是由于人体内的气血亏虚、阴阳失调所致,各种补品能够针对具体的虚证,来进行有效的补益。当然,在具体使用补品的时候,我们需要在辨证的基础上,根据虚的性质和具体的部位来加以确定如何使用药膳。本书不但让读者认识药膳及其用途、用法,而且在运用的过程中了解其原因,并最终掌握中医药补的核心理念和一般原则。

中医药膳的补品研究目前已经较为完备。本书所摘录的补品、补方均经过反复临床实验,只要使用得当,均能够发挥其效,对我们的健康有较好的帮助。需要说明的是,由于我们身体中的气、血、阴、阳始终相互依存和影响,药膳和补品也都均具有多方面的补益功效,但为了方便读者进行有针对性地查阅,我们尽量按照补方的主要(或最常用)功效来分类,望读者在具体使用时加以注意。

绪论

第一章 补气

补脾气、胃气	4
白术	4
茯苓	6
人参	8
吴茱萸	10
生姜	12
神曲	14
甘草	16
蜂蜜	18
草果	20
枳壳	22
砂仁	24
白扁豆	26
常见补品	28

补肺气	31
羊肺	31
太子参	33
黄芪	35
党参	38
薏苡仁	41
枇杷	43
陈皮	45
常见补品	47
补心气	49
莲子	49
桂圆	51
大枣	54
山药	56



药膳食疗治百病

竹荪 59

常见补品 62

补肾气 64

熟地 64

杜仲 67

枸杞 69

山茱萸 71

黄精 73

栗子 75

芡实 77

金樱子 79

常见补品 81

第二章 补血

补脾血 86

荔枝 86

花生 88



常见补品 90

补心血 92

桂圆 92

葡萄 95

熟地 97

大枣 99

酸枣仁 101

桑椹 103

花生衣 105

常见补品 107

补肝血 109

当归 109

阿胶	111
白芍	113
三七	115
川芎	118
常见补品	120

补肾血

沙苑子	123
紫河车	125
桑椹	127
山茱萸	129
何首乌	131
白首乌	133
牛膝	136
鸡血藤	138



鹿角胶	140
蜂乳	142
菟丝子	144
常见补品	146

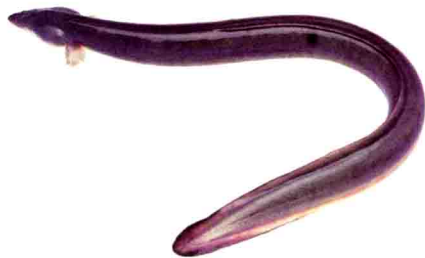
第三章 补阴

补肺阴、胃阴

麦冬	150
西洋参	152
罗汉果	154
海松子	156
北沙参	158
南沙参	160
石斛	162
天门冬	164
贝母	166
百合	169

药膳食疗治百病

常见补品	171	灵芝	201
补心阴	173	燕窝	203
玉竹	173	龟板	205
银耳	175	蛤土蟆	208
丹参	177	鳗鲡鱼	211
石菖蒲	179	知母	213
茯苓	181	旱莲草	215
五味子	183	常见补品	217
天门冬	185	补肝阴	219
玄参	187	黑大豆	219
远志	189	黑芝麻	221
柏子仁	191	何首乌	223
甘草	193	女贞子	225
常见补品	195		
补肾阴	197		
生地黄	197		
黄精	199		



芍药	227
鳖甲	229
决明子	231
常见补品	233

第四章 补阳

补脾阳、胃阳	236
饴糖	236
干姜	238
大枣	240
炙甘草	242
厚朴	244
枳实	246
荷叶	248
茯苓	250
常见补品	252
补肾阳	254

冬虫夏草	254
益智仁	256
山药	258
韭菜籽	260
肉苁蓉	262
核桃仁	264
锁阳	266
巴戟天	268
仙茅	270
淫羊藿	272
海马	274
阳起石	276
补骨脂	278
常见补品	280
补心阳	283
肉桂	283
刺五加	285

药膳食疗治百病

桂心	287	常见补品	300
薤白	289	补肝阳	301
常见补品	291	葱实	301
补肺阳	292	狗脊	303
核桃仁	292	续断	305
蛤蚧	294	骨碎补	307
羊红膻	296	茴香	309
钟乳石	298	常见补品	311

绪 论

中医素有“药食同源”之说，又有“寓医于食”之意，它不是简单地把药物的治疗功效融入到食物的美味和营养中，而是在中医“辨证论治，辨体施膳”的理论指导下形成的一种特有的膳食，也就是说，它不是简单的 $1+1=2$ ，而是 $1+1=3$ 或 4 。它不是一般药物方剂，不是普通膳食，而是药膳兼备，食藉药力，药助食威，相辅相成，具有较高的营养价值，可以防病治病、保健强身、延年益寿。

药膳食品，不是一般的营养食品，是现代所称的功能性食品。中药与食物相配，经过特殊的“食品化炮制”，变“良药苦口”为“良药可口”。药膳是充分发挥中药效能的美味佳肴，特别能满足人们“厌于药，喜于食”的天性。宋代，陈直在《养老奉亲书》中说：“缘老人之性，皆厌于药，而喜于食。”“贵不伤其脏腑也。”

“药王”孙思邈在《备急千金要方》中指出：“夫为医者，当须先洞晓疾源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”，将食疗列为医治疾病诸法之首。“食能排邪而安脏腑，悦脾爽志以资气血”，食养即可调整脾胃功能，使气血生化有源，泉源不竭，精血充盈，人的机体功能自然健康不衰。

人体如果缺乏某种必需的营养物质，就会虚弱甚至患病。传统中医把这种现象称为体虚或“虚证”，并建议摄入能够提供人体所缺乏营养物质的食物或中药，以补足机体能力，消除疾病，使身体得到康复。

根据所补益的不同虚证，滋补品可分为补气、补血、补阴、补阳四类。

补气类一般用于补益气虚所致的虚证，这类虚证常表现为面色发白、头晕目眩、心慌气短、少气懒言、

自汗(白天动不动就爱出汗)、倦怠无力、脱肛泄溏、脉细弱无力等。需要服用补气类补品,如有大补元气作用的“地精”人参,有“仙人饭”美名的黄精,有健脾补气奇效的白术,有能补中益气的黄芪、平补保健之功的党参等。

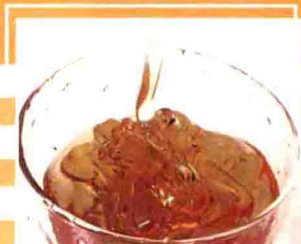
体内阴血亏损所致的血虚证,表现为面色苍白或萎黄、下眼睑以及口唇和舌质淡白、头晕眼花、心悸失眠、月经量少色淡、脉空软无力等,需要使用补血类滋补品,如补血第一名品当归,滋阴补血“圣品”地黄、阿胶,以及治疗精血亏虚证的何首乌、枸杞子等。

阴虚证通常有两眼干涩、耳鸣、咽干舌燥或口渴、干咳少痰、舌质干红少津、盗汗、遗精等症状,常发生于病后期,通常由某些慢性病引起。常见的补阴之品有生地、麦冬、玉竹、燕窝、灵芝、冬虫夏草等,这些药材一般都具有生津、滋液、润燥功能。

而补阳之品则常用于畏寒肢冷、腰膝酸软、阳痿早泄、月经不调、小便清长、白带清稀等阳虚证,可选用鹿茸、紫河车、蛤蚧、胡桃肉、冬虫夏草、海马、海龙等补品进行补益,能有效补益人体阳气,达到祛寒壮阳之效。

值得注意的是,我们身体中的气、血、阴、阳并不截然分开,而是始终相互依存和影响,比如血虚常常与气虚并存,阳虚多有气虚之症,阴虚也常兼有血虚,因此需要将不同类别的药膳配合服用。

第一章 补气



补脾气、胃气

白术



【别名】 于术、冬术、山精、山连。

【产地】 浙江、安徽。

【季节】 霜降至立冬时节采收。

【性味】 性温，味甘、苦。

【归经】 入脾、胃经。

【功效】 补益脾胃，燥湿利水。

适应证

(1)脾胃气虚：症见饮食减少、脘腹胀闷、大便稀薄、少气乏力等。多见于慢性肝炎、慢性胃炎、消化不良、胃下垂、慢性肠炎、视网膜色素变性、萎缩性鼻炎等。

(2)脾虚水停：症见水肿、小便不利、痰饮咳喘、眩晕等。多见于慢性肾炎、肾病综合征、营养不良性水肿、妊娠水肿、慢性支气管炎、肺源性心脏病、高血压等。

应用

1. 大枣饼

原料:生白术、大枣各 250 克。

用法:将白术洗净,干燥,研成粉末,焙干。将大枣洗净,煮熟,去核,捣烂如泥。将大枣泥与白术末混合,做成小饼,烘干后食用。每次 3~5 个,1 日 2 次,用山药煎汤送服。

功效:补益脾胃,和中止泻。适用于脾胃虚弱所致的大便溏泄、饮食减少等症。

2. 白术膏

原料:白术、炼蜜各 2000 克。

用法:将白术洗净,切碎,加清水浸泡 12 个小时,水煎 3 次,分次过滤。将滤液合并,用文火煎熬,浓缩至膏状,以不渗纸为度。兑入炼蜜,调匀成膏。每次食用 15 克,1 日 2 次,白开水冲服。

功效:补中益气,健脾和胃。适用于脾胃虚弱所致食欲减退、精神不振、消瘦乏力等症。

3. 芪术粥

原料:白术 10 克,黄芪(炙)30 克,粳米 60 克,白糖适量。

用法:白术、黄芪切片,用冷水浸泡约 30 分钟后捞起,入砂加适量水煎沸,取汁,再以同样方法煎取浓汁,将两汁合并,分成两份,早晚各服 1 份,服

时加 30 克粳米,同适量水煮粥,熟后加入白糖即可。

功效:大补元气,健脾益胃。适用于脾胃气虚所致久病羸弱,年老体衰,食欲不振,心慌气短,泄泻,气虚浮肿。

4. 软炸蒸肚

原料:猪肚 1 付,莲子 100 克,白术(焦)、炙党参、炙黄芪、当归各 10 克,陈皮 8 克,柴胡、升麻各 5 克,干面包末 50 克,鸡蛋 3 个,姜、葱、菜油、白砂糖、胡椒粉、酱油、精盐各适量。

用法:将水烧沸,猪肚洗净后放入,煮 2 分钟后捞出,加些微精盐揉搓干净;莲子洗净,去皮、去心;白术、党参、黄芪、当归、陈皮、柴胡、升麻拣净,烘干后共研成末;姜、葱洗净切碎。把莲子和胡椒粉纳入猪肚中,上蒸笼蒸至烂熟后,取出莲肉捣茸,再将猪肚切成长条,盛于碗内,将药末、姜末、葱花、白糖、酱油、精盐加入其中并调和均匀。将鸡蛋打入并搅散,加入莲肉茸并调匀。开中火,炒锅入菜油,烧至八成热,将蛋汁莲茸糊抹在猪肚片上,并撒上面包粉末,入锅炸至金黄色,捞出盛盘。

功效:健脾养胃,补中益气。适用于脾胃气虚所致食欲不振,气短力乏,头晕目眩,腹胀,便溏。

茯苓



【别名】 云苓、玉灵、茯菟、万灵桂。

【产地】 云南、湖北、四川。

【季节】 小暑至秋分时采收。

【性味】 性平，味甘、淡。

【归经】 入心、脾、肾经。

【功效】 利水消肿，和胃健脾。

适应证

(1) 水肿尿少：症见小便不利，水肿腹胀、少气乏力等。多见于营养不良性水肿、妊娠水肿、高血压等。

(2) 痰饮眩晕：症见痰饮咳喘、心悸气短、口干舌燥、肩背酸痛等。一般见于伤寒、饮食劳欲、哮喘、失眠及一般心脑血管病。

(3) 脾虚食少：症见食少倦怠，呕吐泄泻，气虚便溏。多见于黄疸、慢性肝炎、消化不良、慢性肠炎、小儿厌食等。

应 用

1. 茯苓栗子粥

原料:栗子 25 克,茯苓 15 克,粳米 100 克,大枣 10 个。

用法:将茯苓洗净后研细,将栗子、大枣洗净后和粳米同煮,待半熟时徐徐加入茯苓末,搅匀后煮至栗子熟透即可。可依个人口味加入适量白糖食用。

功效:健脾益肾,利湿止泻。适用于脾胃虚弱所致消化不良,大便溏泄,呕逆少食。

2. 茯苓膏

原料:茯苓 500 克,炼蜜 1000 克。

用法:将茯苓洗净后研为细末,伴以炼蜜和匀,以文火熬成膏状,装瓶备用。1 日 2 次,1 次 12 克,以温开水冲服。

功效:健脾渗湿,减肥防癌。老年性浮肿、肥胖症患者以及常人经常服用较有裨益,也能预防癌症。

3. 茯苓山药肚

原料:茯苓 50 克,山药 20 克,猪肚 250 克左右,黄酒 2 克。

用法:将猪肚洗净,茯苓、淮山药装入肚内密封,淋上黄酒,撒上细盐,入锅加水慢炖至猪肚酥

烂;将猪肚捞出剖开,将肚内茯苓和山药倒出冷却烘干,研末装瓶以备食用。日服 3 次,每次服 10 克,以温开水送服。猪肚则可切片后蘸酱油食用。

功效:补肾益胃,健脾渗湿。适宜脾胃虚弱、食欲不振者食用;无病者服食则可健身延年。

4. 茯苓莲子糕

原料:茯苓、莲子、麦冬各 500 克,白糖、桂花各适量。

用法:茯苓切片,莲子以温水泡过后去皮、心。将茯苓、莲子、麦冬研为细末,放入白糖和桂花并拌匀,加入适量清水成糕坯,上笼以武火蒸 15~20 分钟即成。

功效:健脾益气,补心安神。适用于脾气虚弱所致饮食不振,心悸怔忡,口渴,乏力。

5. 苓桂术甘汤

原料:茯苓 12 克,桂枝(去皮)9 克,白术、甘草(炙)各 6 克。

用法:上四味加水 1200 毫升,煮取 600 毫升,去滓,温热分 3 次服用。

功效:健脾利湿。适用于脾气虚弱,中阳不足所致痰饮,目眩心悸,舌苔白滑,脉弦滑。