

客家



中国家庭必备工具书

养生药膳

对症吃药膳，滋补、调理、祛病、强身！

程金生 邹浩元/主编



中国医药科技出版社

客家养生药膳

主编 程金生 邹浩元



中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书所收集客家药膳方均根据药食性味、功能、特点进行科学配伍；每个菜品、汤品既有配方、功效，又有制作方法，全书图文并茂，一看就会，读者照法制作，可在领略客家美食的同时又达到养生效果。全书内容丰富多彩，知识性和实用性并重，可供食品、药学等专业本专科及硕士生作为参考书使用，也可以作为养生药膳领域科技工作者，一般家庭成员、厨师等参考使用。

图书在版编目 (CIP) 数据

客家养生药膳 / 程金生, 邹浩远主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5067-6603-6

I. ①客… II. ①程… ②邹… III. ①客家人-食物
养生-食谱 IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 002833 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1020mm^{1/16}

印张 17^{1/4}

字数 267千字

版次 2014 年 4 月第 1 版

印次 2014 年 4 月第 1 次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6603-6

定价 49.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换



编委会

主 编 程金生 邹浩元

副主编 杨开元

编 委 谢有能 丘明建 魏爱民 翟 明 罗宝平

罗铝铿 郑瑞中 李兰芳 李榕娣 张春庆

张 勇 叶小玲





序

药膳是中医习用的一种具有保健性质的特需膳食。

中国药膳起源远古，源远流长。是中国传统医学和传统饮食的重要组成部分。它作为一种适用科学、文化和艺术正传遍世界，走进千家万户。

纵观中华民族的医事和食事活动中（自宫廷至民间），药膳的食养、食疗独特理论及其应用，其在调理体质（“治未病”），参与临床治疗和病后康复等方面，起着重要的作用。客家养生药膳是中国药膳的重要分支，其融合客居各地养生药膳文化，逐渐形成的具有浓郁客家特色的养生药膳文化和养生膳食。

梅州拥有着最原汁原味的客家风情，处处散发着汉唐古韵，全市青山绿水，森林覆盖率达 71%， “休闲到梅州、享受慢生活” 的理念得到越来越多海内外游客的认可。客家人是世界上分布范围广阔、影响深远的民系之一。梅州等粤东北客家地区，山川秀美、人杰地灵、文化底蕴深厚。美丽的“客都”梅州不仅拥有高品质的“水疗”（温泉），蜚声海内外的“泥疗”（五华热矿泥），珠三角腹地最大的天然氧吧，负离子资源异常丰富的天然“氧疗”，更有历史悠久、浓郁客家特色的客家养生药膳“食疗”。

客家人勤劳、善良、淳朴，且多长寿，除优美的自然环境和良好的生活习惯外，更与客家人千百年即崇尚美食和养生之道有密切关系。客家菜与潮



州菜、粤菜并称为广东三大菜系，客家地区山清水秀，生态优美，独特的气候条件和地域环境，丰富的可用于药膳的特色中药资源，形成了具有鲜明地方特色的中医文化、饮食文化。千百年来，客家人一直注重“寓医于食”，客家民间把客家地区常见、惯用的“药食同源”药材与食物相配伍，制成色、香、味、形、养俱佳的传统客家菜肴，在享受口福之际，以达到养生保健之功效。遗憾的是这些珍贵的客家养生药膳方犹如“遗珠”般散落民间，因此有必要进行系统整理和专门研究，以推广、弘扬客家养生药膳文化。

该书编者多年来扎根基层，长期深入客家民间，收集整理了大量具有浓郁客家特色、符合传统理论及现代养生保健理念的养生药膳方，这些客家药膳方既包含客家民间药膳古方，又有创新；既经过了千百年民间传承验证，也经过了现代养生学及药膳学理论的遴选。每个配方均按药食性味、功能、特点进行科学配伍，全书内容丰富，具有很好的系统性、理论性和实用性。

《客家养生药膳》一书承载了千百年来客家人的智慧和宝贵的养生药膳理念，也凝聚了所有参与本书编撰工作的编著者们的辛劳。该书图文并茂，相信读者照法制作，可在领略客家美食的同时又达到养生效果。

此为序。

王宁生

全国人大原常委、广东省人大常委会原副主任
广州中医药大学原副校长 临床药理学教授 博士生导师
中华人民共和国药典委员会 委员

2014年1月

前言

PREFACE



客家人，是世界上分布范围广阔、影响深远的民系之一；仅广东，客家人就有 2200 万人，约占全省总人口四分之一，江西省人口的近四分之一，福建、广西、四川、湖南、台湾等人口的相当一部也均为客家人。客家人还横跨全球五大洲，广泛分布在东南亚、美国、加拿大、巴西、英国、法国等 80 多个国家和地区，海内外客家人合计达 8000 万之众。

客家人多长寿，具有 500 多年历史的广东梅州市蕉岭县南礲镇石寨村是个典型的客家村落，村落生态优美，全村百岁老人有好几位，80 岁以上老人有近百人，不少 90 多岁阿公阿婆仍能上山干活。2013 年 6 月，央视百集大型系列片《客家足迹行》对美丽的石寨村进行了报道。梅州市梅县桃尧镇桃源村始建于明代，80 岁以上有 100 多人，90 岁以上有 13 人。2010 年 2 月，香港《明报》则报道了当年 117 岁，梅州大埔县客家籍的张桂妹婆婆，老人生于 1893 年光绪年间，与毛泽东、宋庆龄同龄，爱唱客家山歌，更喜爱本地客家美食。

客家人多长寿，除优美的自然环境和良好的生活习惯外，更与客家人千百年即崇尚美食和养生之道有密切关系。客家菜，与潮州菜、粤菜并称为广东三大菜系。央视《舌尖上的中国》曾专题介绍各种客家美食。客家菜用料讲究鲜嫩，不破坏食物营养与纤维；有“原汁原味，可口可心”之美誉；客家膳食讲究搭配、效用，多用药材调理阴阳，并根据时令增减食物品种，反映出客家人在千百年的生活实践中勤于探索养生之道。如相传源于三国时期的奇特的客家擂茶：“药食兼佳，味中有味”，北宋《都城纪胜·茶坊》和《梦粱录茶肆》对其均有专门记载；三及第汤，源自清代状元林召堂对状元、榜眼、探花等殿试头三名的形象比喻，味道鲜美、营养丰富，还有生津补肝等功效；客家仙人板用“仙人草”熬成，食之甘爽，不仅具有止渴、解暑、生津等功效，还有着后羿仙岛寻药的美丽传说。



客家人千百年来一直注重“寓医于食”，在传统“辨证论治”和养生理论指导下，将客家地区常见中草药及“药食同源”食物相配伍，制成色、香、味、形、养俱佳的传统客家菜肴，在大饱口福之际，又可以达到养生保健、防病治病、延年益寿之功效。编者长期深入客家民间，收集整理了大量具有浓郁客家特色、符合中医药理论及现代养生保健理念的养生药膳方剂。本书从中遴选整理了最精华的一小部分，这些药膳方经过千百年民间传承验证。每个配方均根据药食性味、功能、特点进行科学配伍；每个菜品、汤品既有配方、功效，又有制作方法，全书图文并茂，读者照法制作，可在领略客家美食的同时又达到养生效果。本书所述药膳食疗菜品、汤羹既是食品，又是保健品，读者可根据各自家庭情况及身体状况选用，全书内容丰富多彩，知识性和实用性并重，重点突出，深入浅出，既有传统客家医学、养生学宝贵内涵，更是一本推广客家传统药膳的科普读物。书稿所述药材在一般药店均可买到，所述辅料、食材大多比较常见，在一般集贸市场均可购得。为提高疗效，辨证施膳，食用药膳时，请在中医师指导下用膳。

本书可供医药、食品等专业本、专科及硕士生作为参考书使用，也可以作为养生药膳领域科技工作者、一般家庭成员、保健养生领域企业工作人员、餐厅酒店工作人员、医务工作者、患者和药膳食疗爱好者等参考使用。

由于水平有限，时间也较为仓促，书中定有不少不妥之处，敬请广大读者斧正。

编 者

2014年1月



目录

CONTENTS



第一章 客家养生药膳基础知识.....	1
第二章 客家养生与体质.....	15
第三章 客家四季滋补养生药膳方.....	25
● 客家杂菌煲	29
● 鲤鱼咸菜汤	31
● 红糖生姜暖胃粥	33
● 牛乳树炖土鸡	35
● 红姑炖水鸭	37
● 客家清凉补	39
第四章 客家常见减压及亚健康调理药膳方.....	51
● 凤爪猪尾汤	54
● 独角金鲫鱼汤	56
● 糯米圆子酒酿蛋花汤	58
● 五指毛桃煲龙骨	60
● 黄瓜瑶柱煲鱼头	62
● 甘蔗粥	64
● 客家娘酒煮鸡蛋	41
● 霸王花蜜枣煲猪肺	43
● 客家娘酒鸡	45
● 牛蒡炖乌鸡	47
● 冬瓜干贝老鸭汤	49
● 山药糯米粥	66
● 益母草煲鸡汤	68
● 蜂蜜鸡蛋花	70
● 虫草花无花果炖排骨	72
● 灵芝石斛洋参汤	74
● 荷叶杞子蒸水鱼	76
第五章 客家美容瘦身药膳方.....	79
● 客家梅菜烩苦瓜	82
● 客家金针菜苦瓜汤	84
● 桑叶瘦肉汤	86
● 土茯苓老龟汤	88
● 玫瑰蜂蜜瘦肉汤	90
● 蜂蜜柚子茶	92
● 龙须茶	94
● 鱼白益母草	96
● 茅根粥	98
● 桑椹粥	100



- 淡竹叶山药粥102

- 木瓜芦荟炖鸡汤104

第六章 客家补益药膳方..... 107

- 红枣百合南瓜盅110
- 枸杞鱼胶炖田鸡112
- 艾叶绒炖乌鸡114
- 薯圆美肤滋补糖水116
- 黄芪龙眼炖排骨118
- 龙眼肉粥120
- 春笋野菌土鸡汤122
- 桂圆山药甲鱼汤124

- 石斛野菊炖水鸭126
- 花生煲猪蹄128
- 乳鸽焗饭130
- 枸杞牛腩汤132
- 芪枸炖黄鳝134
- 榴莲壳煲乌鸡汤136
- 归参炖乌鸡138
- 当归黄芪煲羊汤140

第七章 客家失眠安神药膳方..... 143

- 客家枣泥酿豆腐146
- 荔枝炒鸡丁148
- 粉葛赤小豆花生汤150
- 客家艾梗老鸡汤152
- 酸枣仁红枣瘦肉汤154
- 冬瓜灵芝瘦肉汤156

- 客家石参根猪骨汤158
- 桂圆莲子粥160
- 五叶神安神保肝茶162
- 莲枣蜂蜜汁164
- 客家娘酒煮桂圆166
- 淡竹叶酒168

第八章 客家常见清热祛湿、止咳润肺类药膳方..... 171

- 客家三及第汤174
- 葛根玉米猪骨汤176
- 岗梅根瘦肉汤178
- 溪黄草泥鳅汤180
- 地胆头鸡汤182
- 红丝线煲瘦肉汤184
- 鱼腥草猪肺汤186

- 矢藤赤豆猪骨汤188
- 猪肝苋汤190
- 鸡骨草猪横脷汤192
- 独脚金排骨汤194
- 萱草肉沫酿苦瓜196
- 客家仙人板198
- 苦斋猪肚汤200

第九章 客家常见疾病预防调理药膳方..... 203

- 天麻红花猪脑汤206
- 玉米须三七花煲猪心208
- 蛹虫草芋蒸鸡汤210

- 玉荷汤212
- 瓜皮蕉皮茶214
- 五叶神蒸鲫鱼216

● 丝瓜墨鱼汤	218	● 娘酒板栗家兔汤	240
● 鸡血藤大枣茶	220	● 春砂猪肚汤	242
● 马鞭草炖水鸭	222	● 土豆蜂蜜膏	244
● 茅根豆浆	224	● 龙眼嫩叶猪肝汤	246
● 金樱子粥	226	● 黑豆炖鲤鱼	248
● 巴戟花生蹄筋汤	228	● 蜜橘鸡粒	250
● 车前草炖猪小肚	230	● 折耳根煲老鸭汤	252
● 石橄榄炖猪肚	232	● 艾草根猪骨汤	254
● 马齿苋粥	234	● 客家酿酒佛手	256
● 木瓜排骨薏米汤	236	● 五叶神筒骨汤	258
● 猪肚煲鸡	238		
参考文献	260		

第一章

客家 养生药膳 基础知识



基础知识

一、客家养生药膳的概念

药膳是中国传统医学知识与烹调经验相结合的产物，养生药膳是指添加有常见天然药材，给人们提供色、香、味俱全营养美味的同时，又能对人们身心健康起到调节作用的菜肴、汤品、茶饮等，一些养生药膳还可以在临床上为广大患者提供辅助治疗。中华养生药膳已有数千年的历史，客家养生药膳系中华养生药膳的重要分支，它是指客家先民为避灾祸、战乱而从中原长期迁徙，千百年来为克服种种严酷的自然环境、长期的奔波劳累和各种疾病的折磨，“寓医于食”，并融合客居各地养生药膳文化，逐渐形成的具有浓郁客家特色，对强身健体、健康调节、延年益寿等有很大裨益的一类滋补调理膳食。

二、养生药膳的起源与发展

提起养生药膳，必须回溯到华夏民族药膳的起源。“民以食为天”，食物是人们生活必不可少的东西。人体生命活动必须依靠食物来维持，人类为了生活与健康，必须寻找食物，并进一步认识食物，探索食物维护健康以及治疗疾病的作用。从这一点说，自从有了人类，饮食调养及养生药膳就在自觉或不自觉地探索之中了。故远古曾有“神农尝百草”之传说。

至夏朝（公元前 21 世纪—前 16 世纪）发明了发酵酿酒后，酒的应用就已经很普遍。酒除了供饮用外，还广泛用于医药等领域。医用汤液在当时也是从烹调中产生，可见此时中医饮食调养已经开始萌芽。西周时期，宫廷里就有了专管饮食调节官职的“食医”，专做帝王的药膳及养生调理。两千多年前的我国第一部医学巨著《黄帝内经》除系统地阐述了人体生理、病理以及疾病诊断及预防等问题外，还对膳食调养提出了不少正确的论述。如《素问·脏器法时论》曰：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。它既说明了用药的同时辅以食疗的重要性，又说明了各类食物都需要摄取。

东汉末年（公元 25—220 年）产生了现存最早药学专著：《神农本草经》，原书已佚，现存各版本是经明清以来学者考订、辑佚、整理而成。该书为中药学和

养生药膳学的发展奠定了初步基础。书中记载了不少能补益强身、防老抗衰的食物,如薏苡仁、枸杞子、大枣、茯苓、蜂蜜、藕、莲子、胡麻仁等。当时著名的医学家张仲景还创造了许多食疗补方,如当归生姜羊肉汤,猪肚汤等。晋代葛洪《肘后备急方》对饮食卫生和禁忌的记载较为详细。《唐本草》也记载有夜盲症药膳方。医药学家孙思邈《千金要方》中则首先将“食治”立为专篇,并指出:“安身之本,必资于食……食能排邪而安脏腑,悦神爽志以资气血。若能用食平疴,释情遣疾者,可谓良工。”强调在一般情况下,应把食疗放首位。其后的《食疗本草》、《海药本草》等著作,对饮食养生调养做了专门研究,扩大了药物和饮食研究范围及应用形式,进一步丰富了中医饮食调养养生学的内容。

宋元时期《太平圣惠方》、《圣济总录》等均设有“食治”及药膳治疗调养篇章,所载药食逾百。而陈真的《养老奉亲书》还专门记载了老年疾病的调养。明代由于药学及养生药膳学的发展,载入本草中的食物也大为增加。如李时珍的《本草纲目》所载谷、菜、果、虫、鳞、介、禽、兽等就有 500 多种。清代饮食药膳调养养生已得到医学的普遍重视,著作亦多,如沈从龙的《食物本草会纂》、袁枚的《随园食单》等,都很有价值,内容涉及面也很广,既有防治疾病的,也有日常养生的。

新中国成立后,在党的中医药政策鼓舞下,中医药及养生药膳事业蓬勃发展,尤其是随着我国人民群众物质生活水平的提高,对生活质量、养生保健及疾病预防调节等都日益重视,也涌现了很多养生药膳的著作,如傅景脂的《中华养生药膳》、黄兆胜的《中华养生药膳大全》、赵永清的《药膳养生图典》及谢国材等的《潮汕药膳食谱》等。客家是我国独特的民系,跨越历史时期长,分布广,其养生药膳文化更是难得瑰宝,犹如中华养生药膳文化中的一颗璀璨明珠。可惜的是,客家养生药膳文化基本上散落民间,相关的系统性专门研究极少,目前国内外尚无该领域专门著作。为此,编者研究团队长期深入民间调研,并开展深入的系统性研究,结合现代医学及中医药养生理论,初步汇集凝练出具有客家特色的养生药膳理论体系。

三、养生药膳食材的一般性能

深入研究发现,客家养生药膳需秉承一定的原则,一般需要在药膳方中添加一些具有客家地域特色的或较为常见的天然药物,但它的基本材料仍是食物(本地特色食材或本地市场易购食材),如果离开了食物,药膳也就不存在了。客家



药膳理念认为，食物是指如糯米、黄豆、黑豆、萝卜、苹果、梨、猪肉、羊肉、菊花、茶叶、茉莉花、木棉花等等。在客家饮食中，食物除了人们普遍熟悉的普通食材外，还有许多是药和食物相兼的（即药食同源），如生姜、葱、大枣、龙眼肉、枸杞子、桑椹、酒、醋等。

（一）药膳食材的性味

药膳食材的性是指“四性”，即寒、热、温、凉四种食性。凉性和寒性，温性和热性，在作用上有一定同性。只是在作用大小方面稍有差别。此外，有些食物其食性平和，称为平性。能减轻或消除热证的食物，属寒凉性；能减轻和消除寒证的食物属温热性。一般认为，寒凉性食物大都具有清热、泻火、解毒作用，常用于热性病证。温热性食物大多具有温中、助阳、散寒等作用，常用于寒性病证。平性食物则有健脾、开胃、补益身体的作用。

温热性食材有：适用于风寒感冒、发热、恶寒、流涕、头痛等证象的生姜、葱白、香菜；适用于腹痛、呕吐、喜热饮等证象的干姜、红茶；适用于肢冷、畏寒、风湿性关节痛等证象的辣椒、酒等。

平性食材有：大米、黄豆、黑芝麻、花生、土豆、白菜、圆白菜、胡萝卜、洋葱、黑木耳、柠檬、猪肉、猪蹄、鸡蛋，鱼肉中的鲤鱼、鲫鱼、泥鳅、黄鱼、鲳鱼。另外我们日常里饮用的牛奶也属于平性食物。

凉性食材有：荞麦、玉米、白萝卜、冬瓜、蘑菇、芹菜、莴笋、油菜、橙子、苹果等等。

寒性食材有：小米、绿豆、海带、绿豆芽、苦瓜、西红柿、黄瓜、香蕉、西瓜、甜瓜等等。

五味是指酸、苦、甘、辛、咸，对应人体的五脏：即肝、心、脾、肺、肾，不论是食材本身的味道，还是佐料，都会对五脏起不同作用。五味食物虽各有好处，但食用过多或不当也有负面影响，要依据不同体质来食用。如辛味食得太多，而体质本属燥热的人，便会发生咽喉痛、长暗疮等情形。

辛味食材：祛风散寒，舒筋活血，行气止痛，如生姜可发汗解表、健胃进食；胡椒可暖肠胃、除寒湿；韭菜可行瘀散滞、温中利气；大葱可发表散寒等。

甘味食材：补养身体，缓和痉挛，调和性味。如白糖可助脾、润肺生津；红糖可活血化瘀；冰糖可化痰止咳；蜂蜜可和脾养胃、清热解毒；大枣可补脾益阴。

酸味食材：可收敛固涩，增进食欲，健脾开胃。如：米醋可消积解毒；乌梅