

少年家园生活文库

方舟 主编

的奥秘

养生

家庭
医生与
保健
(一)

济南出版社

养生的奥秘——

家庭医生与保健(一)

方舟 主编

济南出版社

目 录

第一 药膳基本知识

一、药膳源流	(1)
二、药膳特点	(5)
三、药膳宜忌	(7)
四、药膳分类	(10)

第二 常用药膳方剂

一、健脾益气药膳	(26)
参枣米饭	(32)
山药汤元	(33)
益脾饼	(34)
莲子猪肚	(35)
脂酒红枣	(35)
开元寿面	(36)
茯苓包子	(37)
淮药泥	(38)
山药面	(39)
白茯苓粥	(40)
大枣粥	(41)
红枣炖兔肉	(41)

二、开胃健脾药膳	(42)
五香槟榔	(43)
萝卜饼	(44)
豆蔻馒头	(45)
果仁排骨	(46)
山楂肉干	(47)
羊肉萝卜汤	(48)
消食茶膏糖	(49)
香砂糖	(50)
砂仁鲫鱼汤	(50)
三、健脾利尿药膳	(51)
鲜拌莴苣	(53)
烩鳝鱼丝	(54)
青鸭羹	(55)
赤豆鲤鱼	(55)
红杞活鱼	(56)
芪烧活鱼	(58)
薏米粥	(59)
木瓜汤	(60)
鲤鱼汤	(60)
赤小豆粥	(61)
四、温胃止痛药膳	(62)
马思答吉汤	(64)
大麦汤	(65)
草茛头蹄	(66)
鲫鱼羹	(67)

丁香鸭	(68)
砂仁肚条	(69)
佛手酒	(70)
大麦片粉	(70)
白胡椒煨猪肚	(71)
姜橘椒鱼羹	(72)
姜醋	(73)
五、滋补肺阴药膳	(73)
玉参焖鸭	(76)
川贝酿梨	(77)
银耳羹	(78)
虫草金龟	(78)
银杏全鸭	(80)
虫草全鸭	(81)
燕窝汤	(82)
木耳粥	(82)
攒丝燕菜	(83)
珠玉二宝粥	(85)
雪羹汤	(85)
白果圆子羹	(86)
杏仁豆腐	(87)
六、养心安神药膳	(88)
玫瑰花烤羊心	(90)
烩全鹿	(91)
玉竹心子	(92)
糖渍龙眼	(93)

葱枣汤	(93)
枣仁粥	(94)
百合粥	(94)
龙眼淮药糕	(95)
藕丝羹	(96)
冰糖莲子	(97)
柏子仁炖猪心	(99)
七、温补肾阳药膳	(99)
复元汤	(101)
双鞭壮阳汤	(102)
龙马童子鸡	(103)
壮阳狗肉汤	(104)
煨鹿尾	(105)
红烧鹿肉	(106)
姜附烧狗肉	(108)
鸡肠饼	(109)
白羊肾羹	(109)
枸杞羊肾粥	(110)
核桃鸭子	(111)
鹿头汤	(112)
罗汉大虾	(113)
杜仲猪腰	(115)
肉苁蓉炖羊肾	(115)
冬虫夏草炖黄雀	(116)
韭菜炒鲜虾	(117)
八、滋补肾阴药膳	(117)

双耳汤·····	(119)
法制黑豆·····	(119)
红杞蒸鸡·····	(121)
枸杞肉丝·····	(122)
补髓汤·····	(122)
红烧龟肉·····	(123)
桑椹露·····	(124)
海红扒鱼翅·····	(125)
鲜蘑鹿冲·····	(126)
羊蜜膏·····	(128)
玫瑰枣糕·····	(128)
玉米须龟·····	(130)
葱烧海参·····	(130)
九、滋补肝肾药膳·····	(131)
银杞明目汤·····	(133)
天麻鱼头·····	(134)
乌发汤·····	(135)
清脑羹·····	(137)
杜仲腰花·····	(137)
玄参炖猪肝·····	(139)
喇嘛酒方·····	(140)
定风酒方·····	(141)
葛粉羹·····	(142)
罗布麻速溶饮·····	(142)
芹菜粥·····	(143)
蛤蟆鲍鱼·····	(144)

夜明沙蒸猪肝·····	(145)
十、补气药膳·····	(146)
人参菠饺·····	(149)
人参汤元·····	(150)
芪参烧活鱼·····	(151)
参芪精·····	(152)
人参莲肉汤·····	(153)
黄芪汽锅鸡·····	(154)
清蒸人参鸡·····	(155)
爆人参鸡片·····	(156)
鹤鹑肉片·····	(157)
芪杞炖乳鸽·····	(158)
人参粥·····	(159)
期颐饼·····	(159)
滋脾饮·····	(160)
春盘面·····	(161)
十一、补血药膳·····	(162)
归芪蒸鸡·····	(164)
当归羊肉羹·····	(165)
蜜饯姜枣龙眼·····	(166)
归参炖母鸡·····	(166)
归参山药猪腰·····	(167)
半月沉江·····	(168)
葱炖猪蹄·····	(169)
地黄鸡·····	(170)
何首乌煨鸡·····	(171)

菠菜粥.....	(171)
十二、气血双补药膳.....	(172)
十全大补汤.....	(173)
八宝鸡汤.....	(175)
参芪鸭条.....	(176)
归参鳝鱼羹.....	(177)
参茸熊掌.....	(178)
牛肉胶冻.....	(180)
参归炖猪心.....	(180)
五香牛肉.....	(181)

第一 药膳基本知识

药膳是用药物和食物相配合，通过烹调加工，成为既是药物，又是食物的美味佳肴。它具有保健强身、防病治病、延年益寿的作用。在我国古代，药膳属于食疗、食治、食补的范畴，是宝贵的文化遗产，对中华民族的繁衍昌盛和身体健康起到了重要的作用。

一、药膳源流

在我国，药膳具有悠久的历史。早在原始社会里，人们在寻找野生食物的过程中，发现了有些动植物不仅可以充饥，而且有的吃后，其所患疾病也随之而愈。《淮南子·修务训》记载：“神农尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知其避就。”在尝试的过程中，发现了药物和食物。由于火的广泛运用，产生了简单的烹调技术，便有人专门加工制成汤液或甜酒一类的饮料，用来防病治病。传说商代宰相伊尹，曾著《汤液经》一书，记录了采取烹调方法，制药疗疾。在《吕氏春秋·本味篇》一书中，记载有伊尹与商汤谈论的烹调技术：“调和之事，必以甘酸苦辛咸，先后多少，其齐甚微，皆有自起。”据此推测，药疗是从食疗的基础上发展起来的。《内经》就记

述了上古之人专以汤液醪醴之类的药膳治病，而很少用毒物、针砭。如《素问·汤液醪醴论》说：“自古圣人之作汤液醪醴者，以为备耳。……中古之世，道德稍衰，邪气时至，服之万全。……当今之世，必齐毒药攻其中，镵石，针艾治其外也。”说明古人十分重视药膳的作用。此时，药食同源，只能说是药膳的萌芽。西周时期，已经有专门的营养医生，称为食医。在《周礼·天官》中，将宫廷医生分为食医、疾医、疡医、兽医四科。食医的任务，就是根据帝王的身体状况，随时调配膳食，以珍禽异兽、鲜果时蔬与各种高级滋补药材一起，烹制成色香味俱美的佳肴，供帝王食用。

我国最早的一部药物学专著《神农本草经》，记载了既是药物又是食物的许多品种，如薏苡仁、大枣、芝麻、葡萄、蜂蜜、山药、莲米、核桃、龙眼、百合、豆卷、菌类、橘柚等，并记录了这些药物有“轻身延年”的功效。其实，最早记载用药膳治病的，应首推《内经》，书中载有13方，内服方仅10首，属于药膳的就达6首之多。其中最典型的药膳方，如乌鲷骨丸，用于治疗血枯病。配方中有茜草、乌鲷、麻雀卵、鲍鱼。将前三味共研为丸，鲍鱼汤送下，真可谓美味佳肴。

东汉末年，张仲景著的《伤寒杂病论》一书中，载有猪肤汤、百合鸡子汤、当归生姜羊肉汤等典型的药膳名方，用以治疗多种病症。在当归生姜羊肉汤中，羊肉是血肉有情之品，效能并非草木能及，这说明当时的医药学家已经认识到药借食力，食助药威的道理。北魏崔浩的《食经》，南北朝梁代刘诩的《食方》等书，都载有关于药膳的论述，可惜早已散佚。现存最早的药膳专著，是唐代孙思邈的弟子孟诜，在《千金·食治》基础上，总结唐代以前的药膳方138种，写成

的《食疗本草》(公元621—714年)。他的老师百岁名医孙思邈,就极力推崇用药膳防治老年病,并指出:“食能排邪而安脏腑,悦神爽志以资血气”,而“药性刚烈,犹若御兵”。所以,“若能用食平疴,适性遣疾者,可谓良工,长年饵老之奇法,极养生之术也”。孙氏在《养老食疗》中,列药膳方17首,其中茯苓酥、杏仁酥,就是抗老延龄的著名药膳。唐代咎殷编著了《食医心镜》(约公元859年),书中以食物药品为主,组成药膳方211首,治疗中风等各种病症。南唐陈士良著《食性本草》(公元934年),把药膳治病又向前推进了一步。

宋代对药膳治病更加重视,王怀隐著的《太平圣惠方》(公元982—992年)一书,其中有28种病论述了药膳疗法,如牛乳治消渴病;鲤鱼粥、黑豆粥治水肿;枣仁粥治咳嗽等等。尤其可贵的是,在这一时期内,出现了以药膳治疗老年病的专著,如陈直著的《养老奉亲书》(约公元1085年),就是现存的早期老年病学,较西方Floyer的《老年保健医药》早约六百多年。陈直将药膳疗法列为治疗老年病的首位,全书载方231首,其中药膳方达162首,竟占70.1%,他指出:“缘老人之性,皆厌于药,而喜于食”,“凡老人之患,宜先以食治,食治未愈,然后命药”,“贵不伤其脏腑也”。药膳发展至此,从食疗、食治发展到食补,已成为防治老年病和抗老益寿的专门学科。

元代宫廷御医忽思慧,他编写的《饮膳正要》(公元1330年),是一部药膳专著,书中介绍了药膳菜肴94种;汤类35种,抗衰老药膳处方29个;各种肉、果、菜、香料的性味和功能。明代在药膳的烹调和制作方面,有很多发明创造。徐春甫著的《古今医统》(公元1556年)一书,其中载有菜、汤、

酒、醋、酱油、鲜果、酥饼、蜜饯等品种。李时珍著的《本草纲目》一书，也收录了各种药膳，可疗疾充饥的药粥，就达42种之多。收集的药酒，更是多得惊人，居然有75种。高濂著的《遵生八笺》（公元1591年），是一部养生学专著，记载了汤类32种，粥类35种，多是为中老年人保健而设的。此外，明代还出现了几种《食物本草》，有卢和编的，有汪颖辑的，还有托名李东垣编、李时珍参订的《李东垣食物本草》，该书内容丰富，全书58类，2000余条，对可供食用又能疗病的中药作了详细记载，还对全国著名泉水进行了调查，说明当时已明确水质与健康有密切关系。

民间药膳更是五彩缤纷，清代医家十分重视搜集整理，撰成不少专著，如沈李龙著的《食物本草会纂》（公元1691年），王孟英著的《随息居饮食谱》（公元1861年），费伯雄著的《食鉴本草》（公元1883年）等，这些书中都收录了不少民间药膳。著名养生学家曹慈山，在《老老恒言》（公元1773年）中，专为老人编制了一百种粥谱，可谓集药粥之大成，在清代皇宫贵族中，药膳应用十分普遍，《清宫医案和医方》中就有不少记载。

药膳是我国劳动人民在长期生活实践中创造的，经历代医药学家总结和提高，撰成专著，过去一些名贵药膳被历代皇宫贵族所享用。在解放了的新中国，在党和政府的关怀下，特别是在八十年代的今天，药膳才得到应有的重视，并加以总结和推广，为中国人民防病治病、延年益寿服务。

近年来，有关饮食疗法的书籍相继问世，有关药膳的研究机构也陆续建立，药膳餐厅在全国各大中城市里纷纷开设，终日宾客盈门。成都中药材公司于1980年10月开设了成都

同仁堂药膳餐厅，实为国内第一家药膳店，受到广大群众的热烈欢迎；国外人士对药膳更怀着浓厚兴趣，既有海外侨胞，又有来自日、美、英、法等国的外宾，争相前往品尝名贵药膳，并给与高度的赞扬，认为我们把苦口的药物变成人人喜爱的美味佳肴，是医药上的革命，符合今日世界之需求。曾有二十多家中外报刊，对药膳作了详细的报道，它已名扬中外，颇受人们的关注和欢迎。在药膳品种和烹调技术上，也有很大的发展，特别是将菜肴的烹调技术运用于药膳的制作，使之色、香、味俱佳，还有药膳罐头、药膳糖果、药膳糕点等具有现代化特点的成品药膳问世。药膳也进入工厂化、商品化的行列，在人们生活中愈来愈占有重要地位。

从上述药膳发展简史来看，药膳的发展，是与当时经济的发展相适应的。唐代是封建经济发展的鼎盛时期，就出现了药膳专著；明清资本主义经济开始萌芽，药膳专著也日渐增多，说明随着人民生活水平的不断提高，药膳将成为人们日常保健的必需品。深信，在社会主义现代化进程中，药膳将得到进一步发展，将更好地为人类健康长寿造福。

二、药膳特点

药膳，既是我国医药学宝库的瑰宝，也是我国菜肴宝库中的一颗明珠。因此，它具有食物和药物的双重作用。

药膳是以中药材为原料，按照一定的组方，经过特殊的炮制加工，与特定的食物配合，经烹调而成的药膳菜肴。其目的是取药物之性，用食物之味，食借药力，药助食威，相

辅相成，相得益彰，充分发挥其饮食的营养作用和药物的治疗强身作用。这种药膳，它既具有中国菜肴的特点，又具有中药的特点。它的特点是：

（一）历史悠久

我国很早就有药膳疗法的萌芽，从殷商时代伊尹发明汤液起，至唐代孟诜的药膳专著《食疗本草》问世，以及元代忽思慧《饮膳正要》，清代王孟英的《随息居饮食谱》等，三千多年来，历代医学家对我国的药膳加以总结和提高，使它逐步形成了较为完整的药膳学。

（二）制作巧妙

药膳的制作，除要掌握基本烹调技术外，还应熟悉中药饮片炮制技术规范。比如，鹿肾长龟汤，是一个有名药膳，是专治阳痿早泄的秘方。在制作这一药膳时，是精选鹿、马、牛、羊、鸡、龟、狗等动物肉类，与鹿茸、枣皮、熟地黄、附片等中药，按照一定炮制技术规范进行炮制，然后再加一定调料，进行精细地烹调而成的一个菜肴。在制作药膳中，应当注意其中食物的性味与药物的性味紧密结合，使之保持它们自然的色、香、味、形，将苦口良药变成可口良药，成为美味食品。

（三）以中医理论为基础

在药膳配伍中，将中医的阴阳五行、脏腑经络、辨证施治等理论广泛运用于药膳的方剂中。例如，对热邪盛而出现热证的病人，就采取热者寒之的治疗原则，选用解暑益气

汤、乌梅柠檬汁等药膳；对寒邪盛而出现寒证的病人，则采取寒者热之的原则，选用附子羊肉汤、双鞭壮阳汤等药膳；对阳偏衰而阴偏盛的病人，选用鹿肾羊肉汤、天雄鸽蛋等药膳；对阴偏衰而阳偏盛的病人，则选用玉竹心子、银耳鸽蛋汤等药膳；对阴阳两虚，气血不足的病人，则选用十全大补汤等药膳。

（四）防治并举

很多的药膳，对经常服用者说，具有健身防病，治病疗疾的作用，如十全大补汤、银耳羹、茯苓包子等药膳。成都市一位老工人顾洪兴，每天在成都同仁堂药膳餐厅食用银耳羹、茯苓包子、双鞭壮阳汤等药膳，数月以后，他自觉身体轻快，精神愈来愈好，未发生感冒一类疾病。成都市一位老工人谢元清，于1970年前患肠梗阻，经手术治疗后，身体很虚弱，一直卧床不起，他到该厅连续食用十全大补汤、豆蔻馒头等药膳，三个月以后，他便能下床活动，自我感觉良好。

三、药膳宜忌

药膳是建立在中医药学理论的基础上的，是中医药学的一个组成部分。我国常用的四千多种中药中，就有五百余种可用作药膳。如冬虫夏草、天麻、人参、党参、贝母、银耳、黄芪、当归、熊掌、燕窝等。不过所用药物和食物的选择，应以中医理论为依据，进行严格的选择和配合。例如，中医基本理论阴阳、五行（即木、火、土、金、水）。五行不仅分别

代表体内的肝、心、脾、肺、肾，同时还表示春、夏、长夏、秋、冬季节。中医学十分重视气候变化与人体的关系，因此，对使用药膳来说，就有四季五补之说。春天，万物生长向上，五脏属肝，应以肝主疏泄为主，故需补肝，称为升补，宜食用首乌肝片、人参米肚、妙香舌片等药膳；夏日炎热，人体喜凉，五脏属心，需清补，宜食用解暑益气汤、银花露等药膳；长夏，气候潮湿，天气由热转凉，五脏属脾，需淡补，宜食用二仁全鸭、苡仁肘子、雪花鸡汤、茯苓包子、三蛇酒等药膳；秋天，气候凉爽，五脏属肺，需平补，宜食用参麦团鱼、当归墨鱼等药膳；冬天，气候寒冷，阳气深藏，五脏属肾，寒邪易伤肾阳，此时，中老年人最需滋补，宜食用双鞭壮阳汤、附子羊肉汤、乾坤蒸狗等药膳。另外，还有四季皆宜的药膳，如豆蔻馒头、茯苓包子、人参汤元、银耳羹、十全大补汤、营养抄手、银耳鸽蛋等。

药膳是又一种独特的烹调技术，中药与食物的配伍，以及炮制技术等，将影响它的治疗效果。如天麻鱼头，在群众中自制食用效果不佳，其原因就在于此。而成都同仁堂药膳餐厅的天麻鱼头制作方法，是先将天麻用第二次米泔水（淘米水）泡一夜，于第二天取出，加入少量川芎，放在米饭上定时蒸制，以取米液之精华，然后将它开片，装入鱼头和鱼身，经精细烹调制成。烹调的火候也十分重要，如消肝硬化腹水的良药——子午乌鱼，古法是将乌鱼用草纸、茴香、湿泥包裹，从子时到午时，先武火，后文火煨制。这种讲究时间的烹调方法，经现代的生物时钟学说证明，它是有一定科学道理的。

药膳的配伍禁忌，也是十分严格的，必须特别注意，以