

《中国药膳丛书》

张湖德 编著

老年药膳



中国科学技术出版社

老年药膳

张湖德 主编

中国科学技术出版社

• 北京 •

图书在版编目(CIP)数据

老年药膳/张湖德主编. —北京:中国科学技术出版社, 1994 (中国药膳丛书)
ISBN 7-5046-1783-0

I. 老… II. 张… III. 老年病学-食物疗法-食谱
N. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 07950 号

中国科学技术出版社出版
北京海淀区白石桥路 32 号 邮政编码: 100081
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售
北京市平谷县大北印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 5.375 字数: 120 千字
1995 年 3 月第 1 版 1995 年 12 月第 2 次印刷
印数: 5001—10000 册 定价: 6.00 元

内 容 提 要

药膳,即以药物为膳食,以膳食为药物,将药物与食物相配伍,烹制成融治疗、保健于一体的美味佳肴。

本书主要根据老年人的生理及体质特点,介绍药膳的基础知识,老年人常用药物与食物,以及常见 19 种老年疾病的膳食保健。

书中介绍之食谱与药方,简便易行,家庭可做,长期食用,效果显著。

序

养生保健,自古以来就是以延年益寿为主要目标,因而,老年保健问题不仅是中医养生学最重要的内容之一,而且应当引起全社会公众和整个国家的广泛注意。

老年保健的手段尽管很多,但尤其值得提倡的是运用药膳来防病、治病,强身健体。这是由于药膳能使药借食味,食借药力,发挥协同作用,变苦口的药物为美味佳肴,因此,越来越符合老年人的需要。有鉴于此,中医养生专家张湖德特汇集古今药膳之精华而成《老年药膳》一书,相信一定会对老年人的健康做出应有的贡献。

高奎乃

1994.6

[注]高奎乃:北京中医药大学教授,中华医学教育学会副主任委员。

目 录

第一章	老年药膳概论	(1)
(一)	药膳的基本知识	(3)
1.	药膳食品分类	(4)
2.	制作药膳的常用烹调技术	(9)
3.	药膳的应用原则	(12)
(二)	老年的生理特点	(16)
第二章	老年药膳的常用食物与药物	(20)
(一)	常用食物	(20)
1.	谷豆油料	(20)
2.	水陆蔬菜	(26)
3.	干鲜果品	(32)
4.	畜禽蛋乳	(36)
5.	鱼贝虾蟹	(41)
6.	山珍海味	(42)
7.	调料饮品	(43)
(二)	常用药物	(47)
1.	老年人常用的补益药	(47)
2.	老年人常用的其它药	(58)
第三章	能增强老年体质的药膳	(65)
(一)	抗衰老药膳	(66)

(二)	明目药膳	(73)
(三)	固齿药膳	(75)
(四)	增加食欲的药膳	(77)
(五)	美发、乌发药膳	(79)
(六)	美容药膳	(81)
(七)	益智药膳	(83)
(八)	增力药膳	(85)
(九)	聪耳药膳	(87)
(十)	轻身药膳	(88)
第四章	能治疗老年病的药膳	(91)
(一)	老年肺炎的药膳疗法	(91)
(二)	老年慢性支气管炎的药膳疗法	(94)
(三)	糖尿病的药膳疗法	(96)
(四)	肥胖病的药膳疗法	(99)
(五)	高脂血症的药膳疗法	(101)
(六)	冠心病的药膳疗法	(104)
(七)	高血压病的药膳疗法	(106)
(八)	慢性胃炎的药膳疗法	(110)
(九)	慢性肝炎的药膳疗法	(112)
(十)	老年肿瘤的药膳疗法	(115)
1.	食管癌的药膳疗法	(116)
2.	胃癌的药膳疗法	(119)
3.	肝癌的药膳疗法	(121)
4.	直肠癌的药膳疗法	(123)
5.	前列腺癌的药膳疗法	(125)
6.	子宫颈癌的药膳疗法	(127)

(十一)	老年便秘的药膳疗法	(131)
(十二)	老年遗尿与失禁的药膳疗法	(134)
(十三)	老年中风的药膳疗法	(135)
(十四)	老年虚劳的药膳疗法	(138)
(十五)	老年眩晕的药膳疗法	(143)
(十六)	老年不寐的药膳疗法	(146)
(十七)	老年郁症的药膳疗法	(148)
(十八)	老年水肿的药膳疗法	(150)
(十九)	老年头痛的药膳疗法	(153)
附一：	常用食物索引	(157)
附二：	常用药物索引	(159)

第一章 老年药膳概论

近年来,由于世界各国都有老年人口的比例逐渐增加的倾向,所以,老年保健问题受到广泛的重视。据统计,老人在工业发达的西欧各国,占总人口的12%~21%。中医养生保健,自古以来就是以延年益寿为主要目标,因而,老年保健问题是中医保健学最重要的内容之一。

老年保健,首要的问题是要明确何谓老年期?关于“老年期”的划分,由于各国人民平均寿命不同,政治、经济、文化状况差异,并无统一标准。中华医学会老年医学分会暂定现阶段我国老年人年龄分期的划分标准是:45~59岁为老年前期(又称初老期);60~89岁为老年期;90岁以上为长寿期。国外则按照人体的生理变化和解剖结构,以18岁前为生长发育期;19~45岁为成熟期;46~65岁为渐衰期;65岁以上为衰老期,而确定65岁为进入老年期的标志。联合国曾经提出判断老龄化社会的年龄参考标准也是65岁。

老年保健的方面很多,重要的一条是药膳保健,从某种意义上说,药膳保健对于老年人来说,有着特殊的意义。这是由于老年人身体已经处于衰老阶段,生理机能已经大大减退,极需补充身体的抗衰力、康复力,而补充抗衰力、康复力的最好办法是采用能将食补与药补相结合的中国传统药膳。

中华药膳是在中医学基础理论指导下,运用烹饪学、营养治疗学、营养卫生学等有关知识,研究药物和膳食相结合,用

于保健强身、防病治病、延年益寿的一门学问。数千年来,它为中华民族的繁衍昌盛做出了贡献,是祖国医药学的一个重要组成部分,是中医药的瑰宝。由于药膳能使药借食味,食借药力,发挥协同作用,变苦口的药物为美味佳肴,故越来越符合当今社会的需要,特别是老年人的需要。如《养老奉亲书》里说:“若少年之人,真气壮,或失于饥饱,食于生冷,以根本强盛,未易为患;其高年之人,真气耗竭,五脏衰弱,全仰饮食,以资气血”,这段原文再清楚不过地说明了对于五脏、气血都已经虚弱的老年人,饮食调养具有十分重要的意义。饮食调养的涵义主要有三点:一是指食养。即用食物养生防病,保健延年,亦即“无病强身”之义;二是指食治。即用食物治疗疾病,每一种食物,由于气味和性质的不同,对人体会产生各种不同的作用和效果,如荠菜能养肝止血,绿豆可清热解暑。这些性能,能对不同的疾病,起着不同的治疗作用。三是指食忌。由于人们的体质、年龄、性别、疾病不同,对一些食物应当有所忌口。而传统的药膳即是食养与食治的结合,是一种“纯天然疗法”,美国前总统里根最近用的抗癌食谱中就含有菊花、薄荷、苜蓿、荞麦和未公布成分的“草药茶”等内容的“药膳”。老年人离不开药膳,老年人需要药膳,这已为古今实践所证明。药膳确实是一种受欢迎、起作用而又行之有效的保健延年手段,且副作用极小。

所谓老年药膳,就是在中医理论指导下,根据老年人的生理、病理特点,将中药与某些具有药用价值的食物相配伍,并采用我国独特的饮食烹调技术和现代科学方法,制作而成的美味食品。老年药膳对于老年人防病、治病、强身健体将会起到很大的作用。

(一) 药膳的基本知识

中国药膳是一门古老的学问,它历史悠久,源远流长。早在原始时代,人们在寻找野生食物的过程中,发现有些动、植物不仅可以充饥,而且还可愈病。在《山海经·修务训》里记载神农“尝百草之滋味,水泉之甘苦,令民知所避就。当此之时,一日遇七十毒。”这生动地记述了古代劳动人民寻找食物的壮丽史实。经过多少年代,千百万人的大量尝试,终于积累了丰富的感性认识,选择了那些最为安全有用的“百草”作为维持日常生活所必需的食物;而另一些,则被当成药物,按其性能,用以治病。由于火的运用,便专门加工制成汤液或甜酒一类的饮料来防治疾病。此时,药食同源,可说是药膳的萌芽。到了西周时期,已经有专门的营养医生,称为“食医”。药膳起源的准确时间应在我国第一部医学经典著作《黄帝内经》问世之时。《黄帝内经》的成书于公元前 475~前 221 年间。书中记载了 13 个药方,其中属于药膳方者 6 首。我国最早的一部药物专著《神农本草经》收集了既是药物又是食物的有薏苡仁、大枣、芝麻、山药、葡萄、蜂蜜、连翘、核桃、龙眼、百合、豆卷、茵陈、桔柚等,并记载了这些药物“轻身延年”的功效。现存最早药膳食疗专著是唐代百岁名医孙思邈《备急千金要方》第二十六卷中的专论“食治”,以及他的弟子孟诜的《食疗本草》。孙思邈在“养老食疗”中列药膳方 17 首,其中茯苓酥、杏仁酥,经现代科学证实确有抗老延龄的作用。《食疗本草》是我国现存的第一部食疗专著,书中除了收录单味食物的营养价值和医疗作用外,也不乏药膳复方。元代宫廷饮膳御医忽思

慧的《饮膳正要》是我国第一部营养学专著，书中撰载了抗衰老的药膳方 29 首，其它治病的药膳方药 129 种。对后来明清皇宫运用药膳保健疗病和药膳保健治疗学的发展起了促进作用。到了明代，伟大的医学家李时珍在其所著《本草纲目》中收载了大量的延年益寿的食物性药物，仅药酒就达 75 种之多。近年来，在国内外形成一股药膳热，不少药膳饭店、药膳食品、药膳糖果、药膳罐头应运而生。现在药膳同菜肴的烹调技术及现代科技结合起来，使色、香、味、形俱佳，更具有吸收力。

1. 药膳食品分类

(1) 药粥

粥，在古代又称糜；它是以大米、小米、秫米、大麦、小麦等富于淀粉性的粮食，经煮熬而成的半流体状的食品；而药粥即是以上述原料为基础，同时添加一些具有保健和医疗作用的食物或药材的煎汁。药粥容易消化吸收，不伤肠胃，能滋补强身，使人精神足、生命力强。如《随息居饮食谱》说：“粥饭为世间第一补人之物。”大诗人陆游也曾高度评价药粥的作用，如他说：“世人个个学长年，不悟长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”药粥疗法对于老年体弱、病后、产后之人，最为适宜。很多老中医的经验都认为病后用米粥调理最为稳妥。这是因为病后或产后，或老年人，全身机能减退，胃肠软弱，消化能力降低。而药粥不仅营养丰富，而且极易消化吸收，又能补充能量。故清代大医学家王孟英说：“病人产后，粥养最宜。”其具体制作有以下几种方法。

(1) 一是把中药煎取浓汁去渣，再与米谷煮粥；二是以原汁同米煮粥，如乳粥、鲤鱼粥等；三是先将中药研为细粉，再与

米谷煮粥,如天花粉粥;四是以中药直接同米谷煮粥,如龙眼粥、赤小豆粥等。

粥做好后,一般宜加些调味品,以促进食欲,如红糖、白糖、冰糖、蜂蜜、生姜、食盐等。有些人在煮粥时喜欢放食碱,这是不妥当的,因为它能破坏食物的营养成分。

(2) 药膳饮料

它是以质地轻薄,或具有芳香挥发性成分的药材为原料,经沸水冲泡、温浸而成的一种专供饮用的液体。其制作特点是不宜煎煮,常用的药料有植物的花、叶、果实、皮、茎枝、切薄或经粉碎的其它药料等。药膳饮料除具有一定的保健治疗作用外,同时又有退凉解渴、清心润燥的作用。常用的药膳饮料有:鲜藕姜汁、山楂核桃茶、桑菊薄荷饮、银花露、姜糖饮等。在服用药膳饮料时,一般不定量、不定时,可以像喝茶那样,频频饮用。

(3) 药酒

从成分来讲,有酒、醴醪之分。酒主要含普通药材成分;醴除含普通药材成分外,尚含有糖的成分;而醪除含有普通药材成分、糖成分外,尚含有酿酒所产生的酒渣成分。酒不仅能把一些水所不能浸取出来的药物成分浸取出来,而且本身也可治病,如中医认为,酒能通血脉、养脾气、厚肠胃、润皮肤、去寒气、行药势。

药酒一般含有效成分高,剂量小,疗效显著,服用方便。但在制作时要掌握正确的方法,首先要按处方配齐所用药物的味数、剂量,将其洗净晒干。凡坚硬的皮、根、茎等药物,应切成3厘米厚的药片;草质根茎,要切成3厘米长度的小段;种子类药物应于臼内捣碎,有些药物还需经过一定的加工处理。然

后,将药物掺合拌匀,根据药量多少分装在1~3个纱布袋内,扎口,置于洗净的陶瓷或玻璃等非金属容器内,加入10至20倍量的50~60℃的白酒,封闭浸渍润透后,置水上加热至沸后,稍冷再密封,一般一个月左右,时间越长质量越好。此时可捞出药袋,压净药袋中残留的药液,兑入所制之药酒中混匀即成。亦可用脱脂棉置漏斗中将所制之药酒过滤后饮用。

上述制法,系制药酒浸渍法中的热浸法,还可用冷浸法。二者比较,热浸法比冷浸法所制的药酒质量好。因白酒系药物的溶媒,由多味药配成的处方,在溶媒的渗透下,药物体内所含的可溶性成分即被浸出。药材的颗粒小,药材细胞内外溶液浓度差大,可溶性成分浸出的就快;在一定时间内温度高及在一定温度下时间长,可溶性成分浸出的就多,质量就好。故此在自制药酒时,应根据药材的性质,恰当地进行浸渍操作。所制药酒,需要矫味时,亦可在浸渍时加入适量的糖或蜂蜜。制成的药酒,一般为透明液体,供内服。一般地说,药酒除高血压、肺结核、肝炎、肝硬变、冠心病、胃溃疡和过敏性体质等疾病患者和孕妇不宜内服外,通常可根据自身对药酒的耐受能力而酌量饮服。每次饮量为10~20毫升为宜,最多不超过40毫升。平素药酒久贮应置于阴凉处,瓶口最好用胶布密封,以免酒精挥发。常用的药酒主要有:枸杞子酒、丁香煮酒、红花酒、地黄煮酒、桂圆酒、茯苓酒、绿豆酒、桑椹醪、巨胜酒、薏苡仁醪、虎鹿二仙酒、红糖醴等。老年人常喝点药酒有益健康,尤其是对预防脑中风有益。

(4) 速溶饮料

是用药料和食料的干品经煎煮、去渣取汁或用其鲜品液汁,再经浓缩,加入干燥糖粉或适宜的粘合剂,制成颗粒,最后

干燥而成的颗粒状制品,用时沸水冲化。此种药膳具有方便、味美、速效等优点,常用的速溶饮料有:速溶冲剂、速溶精、桔红糖、梨膏糖等。

(5) 鲜汁

由新鲜并含有汁液丰富的植物果实、茎、叶和块根,经捣烂、压榨后所取得的汁液。一般为单饮,也可调加适量的水或酒。一般是现用现取,不宜存放。饮用量可按病情酌量增减,较为灵活。常用的鲜汁有:西瓜汁、甘蔗白糖汁、雪梨汁、番茄汁、鲜荷叶汁、鲜藕汁、白萝卜汁等。

(6) 羹

又称汤,它是以肉、蛋、奶、海味等为主体原料制成的较稠厚的汤液。可作为正餐,亦可作为佐餐食用。这里所说的羹,一般是指在食用汤羹的基础上,又适当地加入了药料。若药料不宜直接食用,则可事先煎煮去渣,再取煎液与主料烹饪,或把药料用纱布包扎,再与主料一起煎煮烹饪,食用前,把药包捞出即可。古代流传至今的有增加气力,补益气血的归参鳝鱼羹;可治产后奶少的猪蹄通乳羹;能补虚劳体弱的山药奶肉羹等。

(7) 醋

是指将富于淀粉性或糖性原料,如谷类、水果类、根类食物,经(醋酸菌)发酵所制成的液体食品,亦可用米醋浸渍食物,用醋量,约为所浸泡原料的3~5倍较适宜。

(8) 菜肴

药膳菜肴是以蔬菜、肉类、鱼、蛋等为原料,配以一定的比例的药物经烹调而成的具有色、香、味、形的特殊菜肴。由于其烹调工艺复杂,所选原料广泛,因此,制品种类品种繁多,如冷

拌、冷腌、煎炒、烹、炸、爆、溜、氽、炖等，如香椿鱼、黄花鸡、冬虫夏草鸭、姜葱鲤鱼等。但需注意的是，制成的药膳菜肴不宜久存，以现吃现做为好。

(9) 蜜膏

又称膏滋。它是由药材和食物加水煎煮、去渣、浓缩后加糖或炼蜜制成的半流体状的稠膏。具有滋补、润燥的功效，适宜老年人、久病体虚者长期调制服用。服用时，每次一汤匙直接食用或用热水冲化饮用。蜜膏应装在深色大口瓶内，盖紧瓶口，放在阴凉处避光保存。常用的蜜膏有：蜜饯山楂、香油蜜膏、桑椹蜜膏等。

(10) 糖果

以糖为原料，加水熬成的固态或半固态食品。而药膳糖果则是将药物的加工品加入熬炼成的糖料中混合后制成的固态或半固态，供含化或嚼食的药膳食品。相传至今的有：《摘元方》里适用于胃寒呃逆、呕吐的丁香姜糖；《随息居饮食谱》里的治肺热燥咳、咽干的柿霜糖；民间流传助消化的消食茶膏糖；治肺热型外感的止咳梨膏糖等。

(11) 罐头

药膳罐头是将药膳食品按罐头生产工艺制成的一种特殊食品。它与其它类型的药膳食品比较，具有可长期贮放、利于运输保管等优点，如雪花鸡、虫草鸭子等药膳罐头制品。

(12) 米面食品

是以稻米、糯米、小麦面粉等为基本材料制成的米饭和面食类食品。按形式可分为米饭、饼、糕、卷等种类；按制作方法一般可分为蒸食、煮食、烙食、炸食、烤食、凉食等类。所谓药膳米面食品，是在上述基础上，再加入一定量的补益或性味平和

的药物,经煮、蒸等方法而成的米饭或面食。如八宝粥、豆蔻馒头、人参汤圆等。

(13) 糕点

药膳糕点是将适宜于制作糕点的药膳,按糕点的生产方法而制成的药膳食品,如枣泥桃酥、茯苓饼、八珍糕等。

(14) 精汁

亦称汤液,一般是以水作为溶剂来蒸煮药料,有时也加一些其它液体,如酒、醋等。此为我国应用得最早、最广泛的一种剂型。若用名贵的或需较长时间热处理的药物、食料制作汤液时,可用蒸、炖药液的方法,如蒸炖人参等。

(15) 糊

常用的糊有藕粉、菱角粉、酥油茶、杏仁粉等。它是由富含淀粉的食料细粉,经炒、炙、蒸、煮等处理水鲜加工后,制成的干燥品,使用时,用开水冲调即成糊状而食用。

(16) 茶饮

亦为古老剂型之一,如《圣济总录》中用以治疗急性肠胃病的姜茶饮;《本草汇言》里用以治疗风寒感冒的姜糖饮等。所谓药膳茶饮,是由含茶或不含茶的药物或食物作原料,经粉碎加工而制成的粗末制品,其特点是不用煎煮,饮用时沸水冲泡或温浸即可。

2. 制作药膳的常用烹调技术

烹,就是加热烧煮食物;调,就是调和滋味。所谓烹调,是把经过加工整理的烹调原料,用加热和加入调味品的综合方法制成菜肴的一项专门技术。常用的烹调方法如下。

(1) 炖