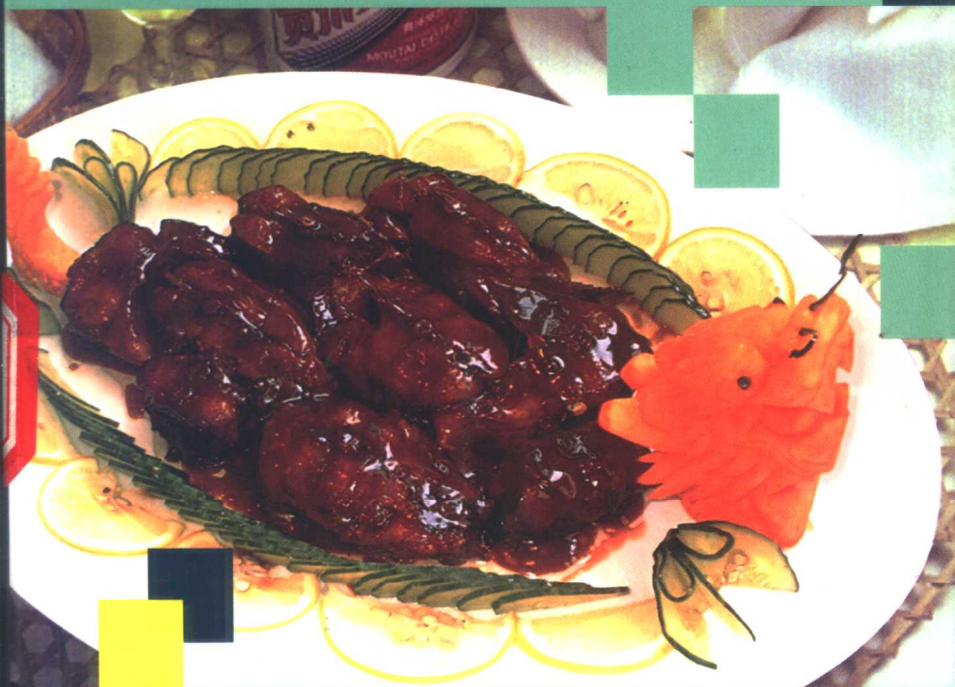


中华现代 药膳食疗手册

孟仲法等 编著

ZHONGHUA XIANDAI YAOSHAN SHILIAO SHOUC



上海科学普及出版社

中华现代药膳食疗手册

孟仲法等 编著

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华现代药膳食疗手册/孟仲法等编著. —上海: 上海科学普及出版社, 2003. 8

ISBN 7-5427-2094-5

I. 中… II. 孟… III. 食物疗法—手册
IV. R247.1 62

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第021871号

责任编辑 柴燕华

中华现代药膳食疗手册

孟仲法等 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

各地新华书店经销 上海市印刷七厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 23.375 字数 530000

2003年8月第1版 2003年8月第1次印刷

印数 1—5500

ISBN 7-5427-2094-5/R·176 定价: 30.00元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题

请向出版社联系调换

《中华现代药膳食疗手册》

编写人员名单

(以姓氏笔画为序)

王宣渭	王羲明	王树槐	叶锦先
刘志梁	朱正	苏晋南	张桂云
张文尧	张庆怡	张萍	沈蓉
闵伟福	陈国良	陈剑馨	陈波
陈家树	周镇万	封玉琳	孟仲法
吴鼎坤	姚海扬	赵永汉	郑美华
施鸿飞	施佩娟	姜宜孙	袁曾熙
袁炳勋	顾燕民	陆涛	郭裕
程桂英	窦国祥	路新国	蒋惠芳

《中华现代药膳食疗手册》

名誉主编：梁传恩

主 编：孟仲法

副 主 编：袁曾熙

编 委：叶锦先 路新国
 窦国祥 施之经

序 一

药膳,是中华民族的优秀传统保健食品。中华药膳博大精深,经过几千年的不断发展,现已越来越完善,成为人们治疗疾病、保养身体的重要手段。

随着生活水平的不断提高,人们对保持健康,提高生活质量的考虑也就更加多了。《中华现代药膳食疗手册》的出版,正满足了人们这方面的需求,并一定会引起社会的热烈反响。

《中华现代药膳食疗手册》,是上海药膳协会全体同仁积极努力的成果,内容翔实,从药膳的原料选择、制作烹调,到针对不同病症疗法,不仅全面地详述中华传统药膳食疗的成就,而且还介绍了世界药膳的概况,特别是以现代的科学眼光加以分析、研究,使之更具时代特色和实用意义。它的出版,标志着中华药膳食疗发展已进入新的历史阶段,这对弘扬中华药膳食疗和造福人类将会起到积极的推动作用。

中华药膳专家长期以来,一直是以全身心的姿态投入药膳的科研工作,如今将研究所获无私地奉献给社会,这种崇高的敬业精神同样值得弘扬。

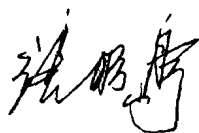
新加坡新艺科有限公司 董事长 梁传恩
新美达有限公司
上海药膳协会名誉会长

序 二

中华药膳食疗历史悠久、内容丰富、效果卓著,广受中国人民喜爱和应用。以孟仲法、袁曾熙为主的参与本书编写的数十位专家学者,都是在临床、研究、教育和从事药膳调配制作工作多年的实际工作者。他们学有所成,经验丰富。他们以在实践中的心得体会,工作中精益求精的经验等真知灼见,将理论与实践相结合,深入浅出,执笔成文。他们还特别注意通过除药膳食疗保健养生、治病疗疾之外的文化现象,来了解和体验药膳在精神文化方面的影响。如陶情冶性,悦神爽志,如诗画药膳、休闲药膳等。这些都使人获得休闲、愉悦,焕发人的精神面貌和提高药膳的文化品位。同时也是一种新的探索,是值得一提的。

本书以《中华现代药膳食疗手册》为名,以古老的药膳食疗与现代的科学相结合,这应该是一个方向。我们应该看到我国古老的药膳食疗自身的不足之处,应该吸取现代先进科学成果,来充实中华药膳食疗,必须“师古而不泥古,创新而不离宗”,坚定地走现代化的道路,使我国古老药膳面貌一新,为人类的健康幸福、美好的生活作出贡献。

上海市卫生局副局长



序 三

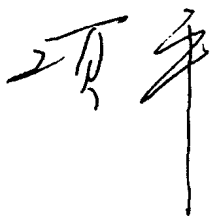
中华药膳源远流长,它是一门古老而又新兴的学科,正以崭新的面貌为人类的健康长寿作出新的贡献。

我国现存最早的医学典籍《黄帝内经》除系统阐述人体生理病理以及诊断防治外,还具体论述了饮食与人体健康的关系,奠定了中华药膳膳食结构理论基础。东汉末年,张仲景的《伤寒杂病论》为辨体辨证施膳奠定了基础,其中记载的许多行之有效的药膳方如甘麦大枣汤、当归生姜羊肉汤等至今仍为人们所常用。唐代孙思邈《千金要方·食治》十分重视营养药膳的应用,其弟子孟诜在总结其经验的基础上撰写的《食疗本草》被认为是第一部药膳食疗专著。宋代官修《太平圣惠方》第96、97两卷为食治专篇,载有食疗方160余首,多数是加入中药的药膳。《圣济总录》对药膳的基础理论、临床应用、药膳方都有较大发展。元朝忽思慧所著的《饮膳正要》卷二中收载延缓衰老药膳处方29个,该书能将药膳食疗的理论与实践紧密结合。其他如明代李时珍的《本草纲目》、清代王孟英的《随息居饮食谱》、高濂的《遵生八笺》、章杏云的《调疾饮食辨》等也对中华药膳的发展作出了较大贡献。明清时期的烹调技术日趋成熟,对中华药膳的促进很大,使药膳更加适口,为人们所乐意接受。该时期的《便民图纂》、《食宪鸿秘》、《养小录》、《随园食单》、《素食说略》等著作对中华药膳的完善起了重要的作用。

过去,药膳主要为帝王将相、富贵人家所享用。新中国成立后,特别是党的十一届三中全会后,我国经济发展,人民生活水平逐步提高,中华药膳食疗事业迅速发展,许多医药学家、营养烹饪工作者都积极投入于中华药膳食疗的科学研究,使中华药膳食疗进一步科学化、现代化。中华药膳食疗正走向百姓,走向大众,走向世界。由上海药膳协会会长孟仲法教授等专家编撰的《中华现代药膳食疗手册》,系统介绍了中华药膳食疗的配伍、烹制、功效、应用方法,现代药膳保健宴肴和茶酒,家庭保健休闲自娱药膳,特种保健需要的药膳,保健养生健体美容药膳以及常见症状和各科疾病的药膳食疗疗法等,洋洋大篇,堪称中华药膳食疗之大全。该书继承不泥古,发扬不离宗,其药膳配伍以健脾补肾、阴阳调谐为纲,同时吸取了现代营养学合理膳食原则,形成本书的一个主要特色。该书所介绍的药膳食疗科学性强、实用性好,同时在防治结合、味养结合方面作了非常有益的探索。

以孟教授为首的编写组同志们为该书付出了辛勤劳动,精神可嘉。特别是孟仲法教授年逾古稀,仍孜孜不倦地在中华药膳食疗这块沃土上耕耘,实令人敬佩。我相信广大读者一定能够从书中吮吸到充足的药膳食疗保健知识的甘露,为自己、为家人、为人类的健康服务。

南京中医药大学校长、教授



前 言

经过编者和作者的辛勤努力,终于完成了《中华现代药膳食疗手册》的写作,这部既继承传统、又推陈出新的药膳著作,都是作者们在近二十余年来的药膳工作中脚踏实地、埋头于实际工作的亲身体会和实践总结。近年来,药膳食疗著作如雨后春笋般出现,但基本上是以传统为主。近二十年来,我国药膳食疗在继承传统的基础上确有不少新的发展,如选用药食物原材料、药食结合的配比与组合中配方的改革,充分吸收现代营养科学的内容和原理,改革药膳肴馐烹煮方法和造型,不断提高其保健和治疗功效,探索药膳食疗的工业化生产,并重视在药膳中体现我国历史悠久的医药饮食文化等等方面都做了大量工作,取得不少可喜的成就。本书在写作中对上述各方面都有一定的反映和体现,务使本书能在一定程度上反映我国在药膳领域中的新动向和新成就,使其具有时代特征而有利于促进我国药膳事业更上一层楼,登上一个新的台阶。

本书简要介绍了中华传统养生保健方面的基础理论,但大量的的是介绍药膳的配伍、烹制、功用、应用方法等实用知识。特别考虑到使药膳食疗能推广到千家万户,进入寻常百姓家,所以对保健、治疗、家庭生活、节假旅游休闲活动等方面的药膳普及应用等,都用较大的篇幅加以介绍。在药膳肴馐方面介绍了古为今用、推陈出新的现代药膳保健宴肴,它吸取现代营养学合理膳食原则,营养配比以有利人体健康为主,药食配

伍以健脾补肾、阴阳谐和为纲,中西合璧,取长补短,去芜存精。这些菜肴不独为国人所喜爱,也已走出国门为海外人士所赞赏。

本书在编写中力求其实用性、大众性,介绍的药膳食疗都注意到防治结合,味养结合。也注意饮食文化的体现和提高,达到寓养生健体于饮食之中的目的,从而增强人体的免疫功能,有效地防止各种病菌对人体的侵入。中华药膳食疗是我国传统宝贵的医药文化遗产,有待于我们去发掘、整理和开发应用。但由于历史的原因,中华药膳并不是尽善尽美的,对历史遗产的继承,都应采取去芜存精,去伪存真,古为今用,洋为中用的态度。决不能泥古不化,抱残守缺。理应推陈出新,师古而不泥古。因此,本书以《中华现代药膳食疗手册》为名,也有继承创新,反映我们药膳食疗在现时代的新面貌之意。在中华药膳食疗领域中,我们应以更多更好的新成就、新贡献奉献给全社会、全人类,这也是我们共同的愿望。并希望药膳食疗同仁和广大读者对本书提出宝贵意见,以便今后修改提高。

新加坡著名企业家、上海药膳协会的名誉会长梁传恩先生,一贯关心中华药膳食疗事业,在本书的编写过程中,关心倍致,多次给予帮助和鼓励,在此表示衷心的感谢。

上海药膳协会会长 孟仲法

2003.5

目 录

第一章 中华现代药膳食疗概论	1
一、药膳食疗的定义、特点及其应用范围	1
二、药膳食疗的沿革	7
三、药膳食疗的分类和名称	13
四、中华药膳食疗的发展前景	19
第二章 药膳食疗的原材料	22
一、药膳原材料的分类、选择及其品质要求	22
二、常用药膳中药及其在药膳中的应用	27
三、常用药膳食物及其在药膳食疗中的应用	54
第三章 药膳食疗的烹调制作及其开发和管理	80
一、药膳肴馔食品的烹调制作概要	80
二、药膳食品的深加工和工业生产	84
三、药膳食疗业务的开发、经营和管理	85
四、在药膳食疗中常用的食用菌简介	89
第四章 家庭保健休闲自娱药膳食疗	103
一、辨证辨体施食与药膳食疗	103
二、家庭保健养生自制方便药膳露	116
三、节假日休闲旅游滋补强身药膳食疗	124

四、四季养生健体药膳食疗	134
五、诗画养性怡情自娱药膳食疗	146
第五章 现代药膳保健宴肴和药粥药茶药酒	153
一、福寿宴	155
二、味养宴	159
三、青春健美宴	164
四、红楼养生宴	169
五、蟹菊宴	174
六、清宫万寿宴	177
七、药膳素饌	183
八、花卉药膳食疗	192
九、药粥	215
十、药茶和药酒	221
第六章 特种保健需要的药膳食疗	233
一、体育锻炼需要的强身增力	233
二、提神抗疲劳	247
三、解酒醒酒	252
四、小儿保健	256
第七章 保健养生健体长寿的药膳食疗	263
一、抗衰防老	263
二、扶育促长	269
三、益智健脑	273
四、补肾壮阳	277
五、健美丽容	283

六、乌发美须	291
七、减肥美躯	296
八、壮骨强筋	308
九、明目聪耳	316
十、护嗓美音	324
第八章 常见内科疾病防治的药膳食疗	331
一、呼吸系统疾病	331
二、心血管系统疾病	342
三、消化系统疾病	370
四、泌尿系统疾病	399
五、血液系统疾病	421
六、神经系统疾病	434
七、代谢及内分泌疾病	448
八、免疫失常疾病	467
九、常见肿瘤疾病	477
十、其他常见内科疾病	487
第九章 外科及皮肤科常见病防治的药膳食疗	520
一、外科手术后的药膳食疗调补	520
二、常见伤骨科病	527
三、外科疮疡	533
四、丹毒	539
五、痔	541
六、下肢慢性溃疡	545
七、痹症	548
八、血栓闭塞性脉管炎	551

九、小腿抽筋（腓肠肌痉挛）	558
十、荨麻疹	560
十一、湿疹	561
十二、虫咬皮炎	563
十三、粉刺	565
十四、脓疱疮	566
十五、银屑病（牛皮癣）	568
十六、白癜风	569
十七、黄褐斑	571
十八、疣	573
十九、脱发	575
第十章 妇女常见疾病防治的药膳食疗	577
一、月经先期	577
二、月经后期	579
三、痛经	581
四、闭经	583
五、带下（病）异常	586
六、功能性子宫出血	589
七、慢性盆腔炎	594
八、更年期综合征	597
九、子宫肌瘤	599
十、妊娠浮肿	601
十一、妊娠呕吐（恶阻）	602
十二、妊娠高血压综合征	604
十三、先兆流产	607
十四、习惯流产	609

十五、羊水过多	611
十六、产后出血	613
十七、产后乳少	615
十八、乳腺增生	617
第十一章 儿童常见疾病防治的药膳食疗	620
一、新生儿常见病	621
二、小儿常见呼吸道疾病	632
三、小儿常见消化道疾病	647
四、小儿常见寄生虫病	657
五、小儿其他常见病	667
第十二章 眼耳鼻咽喉常见疾病的药膳食疗	691
一、营养不良性眼病	691
二、营养过剩性眼病	699
三、结膜炎	704
四、白内障与青光眼	708
五、慢性咽喉炎	715
六、慢性鼻炎	718
七、副鼻窦炎	721
八、鼻出血	724
九、化脓性中耳炎	726
十、耳鸣耳聋	728

第一章

中华现代药膳食疗概论

一、药膳食疗的定义、特点及其应用范围

药膳食疗是利用食物和中药的不同性味、归经、功用等，按辨证施治的原则和有关理论要求，构成药膳食疗方剂，并按方烹煮成具有不同保健治疗功能的含药膳食。使人们在饮食之中获得治病疗疾、防病健身的效果。因此，也可以说，药膳是药食结合，可达到食疗所要求目标的具体手段之一。因此，中华药膳是食疗学的重要组成部分。它以中医的饮食营养理论为基础来指导其实践。中医自古以来强调医食同源和药食结合，药膳食疗便是药与食物结合的具体体现。因此，药膳食疗既不同于一般菜肴，也不同于治病的药物，而是既有食物、又有药物，是具有某种特定治疗保健作用的、可起到类似药物作用的特殊食品。中华药膳食疗从广义来说，它是利用不同食物中所含的营养成分和其他成分，通过合理搭配和烹调，摄食后能提高人体健康水平或达到防治某些疾病及治疗某些疾病作用的一门学问。

中华药膳食疗具有很多特点，主要有以下几点。

首先，中华药膳食疗是祖国中医药学的组成部分。它完全建立在中医理论的基础上，并用以来指导配制成为药膳和进行辨证辨体施膳的原则。古代医家通过实践认识到，每一味食物如同中药一样，具有咸、酸、甘、苦、辛五种味，并