

老年人生活实用丛书

老年人



宋富春 等编著

营养药膳



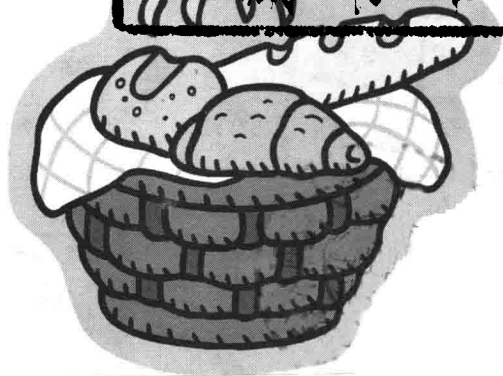
中国林业出版社

老年人生活实用丛书

老年人营养药膳

宋富春 等编著

江苏工业学院图书馆
藏书章



中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人营养药膳/宋富春等编著. —北京: 中国林业出版社,
2003. 8

(老年人生活实用丛书)

ISBN 7-5038-3483-8

I. 老… II. 宋… III. 老年人—食物养生—食谱
IV. TS972.163

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 057622 号

出版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn 电话: 66184477

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京忠信诚胶印厂

版次: 2003 年 8 月第 1 版

印次: 2003 年 8 月第 1 次

开本: 850mm × 1168mm 1/32

印张: 9.625

字数: 248 千字

印数: 1 ~ 4000 册

定价: 15.00 元



前言

Q.T.A.N.Y.A.N

在当今社会，人们不断地追求生活质量，关心自身的健康，可以说，营养和健康已经成为人们最关心的话题。特别是老年人，随着年龄的增长，身体机能逐渐发生变化，自身免疫力也逐渐减退，易患一些老年病，不仅降低了生活质量，也妨碍了健康长寿。

为了解决这一问题，我们推出了《老年人生活实用丛书》，《老年人营养药膳》就是这套丛书中的一册。本书介绍了既可以一饱口福，又能达到延年益寿的食物疗法。即运用天然食物，制作营养药膳，防治老年疾病，来满足众多老年人对健康的期盼与追求。药膳既不同于一般的中药方剂，又有别于普通的饮食，是一种兼有药物功效和食品美味的特殊膳食。它可以使食用者在心理上感觉是一种享受，在享受中使身体得到滋补，疾病得到辅助治疗。

相信本书的出版，可以帮助老年读者吃得更加合理；更富营养，帮您圆健康长寿的美梦。

编著者
2003 年 4 月

《老年人营养药膳》编委会

主编 宋富春

编委 王 平 王丽华 杨 荣

吴 江 汪向东 张燕华

尚雪云 罗 玲 段 文

柳 勇 高晓峰



目 录

MeLu

前 言	(1)
第一章 药膳漫谈	(1)
一、药膳的历史	(1)
二、药膳的种类	(4)
1. 按性状分	(5)
2. 按制作方法分	(6)
3. 按药膳作用分	(7)
三、药膳的特点	(8)
1. 药膳以中医药理论为基础	(8)
2. 药膳以传统的烹调艺术为手段	(8)
3. 药膳以治病、保健和强身为目的	(9)
四、药膳的禁忌	(9)
1. 药物配伍禁忌	(9)
2. 药物与食物配伍禁忌	(10)
3. 食物与食物配伍禁忌	(10)
4. 病人忌口	(11)
第二章 食物营养与药性	(12)
一、谷类作物	(12)
1. 糯米	(13)
2. 小麦	(13)

3. 玉米	(14)
4. 小米	(14)
二、豆类作物	(15)
1. 大豆	(15)
2. 豆腐	(16)
3. 豌豆	(17)
4. 绿豆	(17)
5. 扁豆	(18)
三、肉类	(19)
1. 猪肉	(21)
2. 牛肉	(21)
3. 羊肉	(22)
4. 鸡肉	(22)
5. 鸭肉	(23)
四、蔬菜	(23)
1. 芹菜	(25)
2. 菠菜	(25)
3. 竹笋	(26)
4. 韭菜	(26)
5. 萝卜	(27)
6. 胡萝卜	(28)
7. 黄瓜	(28)
8. 西红柿	(29)
9. 茄子	(29)
五、鱼类	(30)
1. 鲤鱼	(31)
2. 鲫鱼	(31)

3. 草鱼	(32)
4. 带鱼	(32)
5. 黄花鱼	(33)
6. 鳝鱼	(33)
7. 甲鱼	(33)
第三章 药物与药膳	(35)
一、人参	(35)
二、太子参	(38)
三、沙参	(39)
四、西洋参	(40)
五、紫丹参	(44)
六、灵芝	(47)
七、鹿茸	(50)
八、党参	(54)
九、何首乌	(56)
十、当归	(59)
十一、阿胶	(61)
十二、枸杞子	(64)
十三、桂圆肉	(67)
十四、冬虫夏草	(69)
十五、天冬	(72)
十六、玉竹	(72)
十七、百合	(74)
十八、淫羊藿	(75)
十九、菟丝子	(77)
二十、石斛	(77)
二十一、地黄	(81)

二十二、五味子	(85)
二十三、附子	(86)
二十四、续断	(87)
二十五、茯苓	(88)
二十六、薏米	(89)
二十七、黄芪	(90)
二十八、黄精	(92)
二十九、白术	(94)
三十、山药	(95)
三十一、熟地	(98)
三十二、女贞子	(99)
三十三、杜仲	(101)
三十四、肉苁蓉	(104)

第四章 老年人常用药膳方

(105)

一、滋补强身类药膳	(105)
1. 补血药膳方	(105)
2. 补气药膳方	(113)
3. 补阳药膳方	(120)
4. 补阴药膳方	(131)
5. 补脾胃药膳方	(139)
6. 补肝肾药膳方	(147)
7. 补肺阴药膳方	(153)
8. 气血双补药膳方	(162)
二、保健益寿类药膳	(166)

第五章 四季保健药膳方

(182)

一、春季	(182)
1. 进补原则	(182)

2. 饮食调养	(183)
3. 春季药膳	(188)
二、夏季	(192)
1. 进补原则	(192)
2. 饮食调养	(193)
3. 夏季药膳	(199)
三、秋季	(202)
1. 进补原则	(202)
2. 饮食调养	(202)
3. 秋季药膳	(207)
四、冬季	(210)
1. 进补原则	(210)
2. 饮食调养	(211)
3. 冬季药膳	(214)
4. 冬季火锅药膳	(216)
第六章 防病治病药膳方	(218)
一、消化系统疾病	(218)
1. 急慢性胃炎	(218)
2. 慢性腹胀	(221)
3. 慢性腹泻	(222)
4. 胆道结石症	(224)
5. 结肠炎	(225)
6. 老年性便秘	(228)
7. 传染性肝炎	(233)
8. 急慢性肝炎	(234)
二、呼吸系统疾病	(235)
1. 感冒	(235)

2. 慢性咳嗽	(240)
3. 中老年哮喘	(241)
4. 肺气肿	(245)
5. 肺结核病	(246)
三、泌尿系统疾病	(247)
1. 前列腺炎及前列腺肥大	(247)
2. 尿路结石	(249)
3. 夜尿频多	(250)
4. 小便失禁	(252)
5. 肾炎	(254)
6. 肾虚	(255)
四、骨科疾病	(259)
1. 老年性腰腿痛	(259)
2. 筋骨酸痛	(261)
3. 骨质疏松	(262)
五、心脑血管疾病	(264)
1. 高血压症	(264)
2. 高血脂症	(265)
3. 冠心病	(267)
4. 卒中瘫痪	(268)
5. 糖尿病	(269)
6. 肥胖病	(271)
六、其他疾病	(272)
1. 贫血	(272)
2. 流行性腮腺炎	(275)
3. 甲状腺功能亢进症	(276)
4. 牙齿松动不固	(278)

5. 耳鸣耳聋	(279)
6. 健忘失眠	(280)
7. 痢疾	(282)
8. 抑郁症	(285)
9. 口腔病症	(287)
10. 外科手术前后	(289)
11. 放疗化疗后食疗	(293)
参考文献	(296)



第一章 药膳漫谈

一、药膳的历史

药膳是以药物和食物为原料，经过烹饪加工制成的一种具有食疗作用的膳食。它是中国传统的医药知识与烹调经验相结合的产物。它“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威；既具有营养价值，更具有防病治病、保健强身、延年益寿的功效。

因此，药膳是药物与食物的一种巧妙的结合。它具有食品的作用，也具有药品的作用，但又不同于食品，也不同于药品。它可以使食用者在心理上感觉是一种享受，在享用中，使其身体得到滋补，疾病得到治疗。因而，中国传统药膳的制作和应用，真可以说，不但是一门科学，而且是一种艺术。

人类的祖先为了生存需要，不得不在自然界到处觅食，久而久之，也就发现了某些动、植物食物不但可以充饥，而且具有某种药用价值。在人类社会的原始阶段，人们还不需要也没有能力把食物与药物分开。这种把食物与药物合二而一的现象就形成了药膳的源头和雏形。也许正是基于这样一种情况，中国的传统医学才说“药食同源”。

现代考古学家已发现不少原始时代的药性食物。现代民族学也发现一些处于原始时代的民族会烹制药用食品。这些都证明药膳确

实可以说起源于人类的原始时代。

当然，这种原始的药膳雏形，还不能说是真正的药膳。那时人们还不是自觉地利用食物的药性。

真正的药膳只能出现于人类已经有了丰富的药物知识和积累了丰富的烹饪经验之后的文明时代。那么真正意义的药膳在我国究竟起源于何时，又是如何发展演变的呢？

在我国自文字出现以后，甲骨文与金文中就已经有了药字与膳字。而将药字与膳字联起来使用，形成药膳这个词，则最早见于《后汉书·列女传》，其中有“母亲调药膳思情笃密”这样的字句。

以后，在《北宋·外戚·胡珍珠传》又出现“灵太后亲视药膳”字句。《宋史·张观传》还有“蚤起奉药膳”的记载。这些记载证明，至少在一千多年前，我国已出现药膳其名。而在药膳一词出现以前，在我国的古代典籍中，又早已出现了有关制作和应用药膳的记载。

《周礼》中说，西周时有一种官叫“食医”。食医主要掌理调配周天子的“六食”、“六饮”、“六膳”、“百羞”、“百酱”的滋味、温凉和分量。从食医所从事的工作来看，他们已与现代营养师类似。同时，书中还涉及了其他一些有关食疗的内容。

《周礼·天官》中说的疾医主张用“五味、五谷、五药养其病”；疡医则主张“以酸养骨，以辛养筋，以咸养脉，以苦养气，以甘养肉，以滑养窍”。

这些主张已经是很成熟的食疗原则。这些记载说明，我国早在先秦时代，甚至可能在西周时代就有了相当丰富的药膳知识，并出现了从事药膳制作和应用的专职人员。

成书于战国时期的《黄帝内经》中载有：“凡欲诊病，必问饮食居处”，“治病必求其本”，“药以祛之、食以随之”。并说：“人以五谷为本”，“天食人以五气，地食人以五味”，“五味入口藏于肠胃”，“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充，

气味合而服之，以补精气”。

与《黄帝内经》成书时间相近的《山海经》中也提到一些食物的药用价值：“榘木之实，食之使人多力；枏木之实，食之老；狌狌食之善走，狼服之不灭”。上述典籍的记载，说明早在先秦时期中国的食疗理论已具雏形。

据有人统计，《黄帝内经》中共有 13 首方剂，其中 6 首属于药膳方剂。如乌鲔骨丸，由茜草、乌鲔、麻雀蛋、鲍鱼制成。其做法是将前 3 种食物研成丸，以鲍鱼汤送服。主要用于治疗血虚枯病。这又说明先秦时期药膳的制作及应用也已成熟。

秦汉时期药膳有了进一步发展。东汉末年成书的《神农本草》集前人的研究成果载药 365 种，其中大枣、人参、枸杞、五味子、地黄、薏苡仁、茯苓、沙参、生姜、葱白、当归、贝母、杏仁、乌梅、鹿茸、核桃、莲子、蜂蜜、龙眼、百合、附子等，都是具有药性的食物，常作为配制药膳的原料。

汉代名医张仲景在《伤寒杂病论》中收集了许多药膳方剂，如：白虎汤、桃花汤、竹叶石膏汤、瓜蒂散、黄连阿胶汤、猪肤汤、百合鸽子汤、当归生姜羊肉汤、苦酒汤等。

魏晋南北朝时期，药膳理论有了长足的发展，出现了一些专门著述。晋代葛洪的《肘后备急方》、北魏崔洁的《食经》、梁代刘勰的《食方》等著述，对中国药膳理论的发展起到了承前启后的作用。

唐宋以后，中国药膳不但在理论上得以系统发展，在应用方面也更为广泛。唐代名医孙思邈在其所著的《备急千金要方》中设有“食治”专篇。至此，食疗已成为一门专门学问。其中共收载药用食物 154 种，分为果实、菜蔬、谷米、鸟兽四门类叙述。孙思邈还指出：“食能排邪而安脏腑，悦情爽志以资气血。”“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃以用药耳。”并认为“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。”

孙思邈的弟子孟诜集前人之大成，编成《补养方》一书，共记载 241 种药用食物。孟诜的弟子张鼎又将《补养方》增补 87 条，改为《食疗本草》。以后又有唐代昝殷编著的《食疗心镜》，南唐陈士良的《食性本草》、宋代官修的《太平圣惠方》、陈直的《养老奉亲书》等。

元朝统治者重视医药理论，提倡蒙汉医的结合和吸收外域医学成果。在太医院中专设有饮膳太医。忽思慧的药膳专著《饮膳正要》就是在这样的背景下产生的。

明清药膳著述更为丰富多彩，而且在应用上更加广泛和普及。特别是药膳的烹调和制作达到了极高的水平。这一时期的药膳著述有：徐春甫的《古今医统》、卢和的《食物本草》、宁原的《食鉴本草》、朱棣的《救荒本草》、鲍山的《野菜博录》、高濂的《遵生八笺》、沈李龙的《食物本草会纂》、李时珍的《本草纲目》、王象晋的《群芳谱》、袁枚的《随园食单》、王士雄的《随息居饮食谱》等等。

中国药膳起远古至现今，源远流长；自宫廷到民间，广为流传。据有的学者统计，自汉初至清末，有关食疗药膳的著作已有 300 余部。而今这方面的著述更是色彩纷呈，应用空前广泛，以至出现了一些专门的药膳餐馆。药膳是中国传统饮食和传统医学的重要内容。它正作为一种适用的科学、艺术和文化传遍世界各地，走进千家万户。

二、药膳的种类

在现代人们的生活中，药膳得到了空前的普及。并且在国外也向负盛誉，备受青睐。药膳经过千百年的演变、积累和创造，现已形成种类繁多的一系列特殊膳食。现按药膳的性状、制作、方法和作用这 3 种分类，划分如下：

1. 按性状分

(1) 菜肴类

此类药膳是以蔬菜、肉类、蛋、鱼、虾等为原料，配一定比例的药物制成的菜肴。这类药膳可以制成冷菜、蒸菜、炖菜、炒菜、炸菜、卤菜等。

(2) 米面食品类

此类药膳是以米和面粉为基本原料，加一定补益药物或性味平和的药物制成的馒头、汤圆、包子等各种饭食。

(3) 粥食类

此类药膳是以米、麦等粮食，加一定的补益药物煮成的半流体食品。这类药膳可以用具有药用价值的粮食制成，也可以由药物和粮食合制而成。

(4) 糕点类

此类药膳是按糕点的制作方法制成的，花样繁多，一般由专业厂家制作。

(5) 汤羹类

此类药膳是以肉、蛋、奶、海味等原料为主，加入药物经煎煮而成的有效成分较高的液体。

(6) 精汁类

此类药膳是将药物原料用一定的方法提取、分离后制成的有效成分较高的液体。

(7) 饮料类

此类药膳是将药物和食物浸泡和压榨，煎煮或蒸馏而制成的一种专供饮用的液体。

(8) 罐头类

此类药膳是将药膳原料，按制造罐头的工艺生产的。

(9) 糖果类

此类药膳是将药物加入熬炼成的糖料，经混合后制成的固体食

