

# 古今長壽妙方

王雨亭 羅普樹 李志文 編著

人民軍醫出版

32.8

## 内 容 提 要

本书编入有延年益寿效用的方剂400余首，按照不同剂型，分成上下两篇，计有丸，散，膏，丹，汤，茶，药酒，药粥以及各类药膳等20节，以供读者选择服用。入选的方剂中，上溯唐朝，下迄近代，既有唐代良方，也有清廷秘方，还有近代名医的验方。剂型齐全，作用平和，安全有效，无副作用，非常适合中老年人服用。对一般读者及中、西医临床医师均有一定参考价值。

## 古今长寿妙方

王雨亭 等

\*

人民军医出版社出版

(北京复兴路22号甲3号)

(邮政编码100842)

北京孙中印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

\*

开本：787×1092mm 1/32 · 印张：6.125 · 字数：126千字

1990年4月第1版 1990年4月（北京）第1次印刷

印数：1—15,000 定价：3.45元

ISBN7—80020—180—0/R · 138

〔科技新书目：217—277⑨〕

## 张 序

祖国医学在漫长的实践中，对老年病的防治，积累了丰富的经验，有独特的养生调理方法，如“五禽戏”、“太极拳”等保健体操，不但可以防治诸多的老年病症，同时也可以益寿延年。在药物方面则更为丰富多彩，针对个人体质的异同，有众多验方、秘方，这些都是在长期应用中确证为行之有效的。

王雨亭、罗普树、李志文医师为了老年病的防治，苦心搜集古今医籍，结合自己行医经验，撰成《古今长寿妙方》一书，公诸于世，俾老年人适其证而用之，定能有益于健康，以安享晚年之幸福，诚至善之举也。谨缀短言以为序。

张 继 有

一九八九年一月

于吉林省中医中药研究院

---

## 邓 序

长寿方药之研究是当前世界各国极为重视的领域之一。祖国医学有关保健长寿经验极为丰富，历代医家对延年益寿之道皆有专论，方药甚多，这些宝贵的经验散在浩如烟海的医学著作中，萃取不易，更有些至珍秘不相传，至使今人在寻求研习中遇到极大困难。

为使更多的中老年人健康长寿，雨亭、普树、志文在繁忙的工作之暇，遍读古今医书，本着“用药精简，药性平和，安全有效，便于服用”的原则，从中汲取精华，集成《古今长寿妙方》一书，奉献给读者。这是他们在挖掘、整理祖国医药学伟大宝库中，做出的一大贡献。

愿它扎根五湖四海，造福人类。

是为序

邓 明 鲁

一九八九年一月

于长春中医学院

## 胡 序

健康长寿，这是人们共同的心愿，知治病必先知防病，这是普遍规律。王雨亭、罗普树、李志文医师有见及此，热心为人民健康服务，留意博览方书，笃学精选，取其方药醇和者，编为《古今长寿妙方》，加以评议，条陈其理，使虽非医者读之，亦明白易晓，可供中老年保身长全之资，其方施行易，而效益远，编虽简，而意则深，嘉惠老人共臻仁寿之域，斯为庆盛世做贡献也。故为之序若此。

胡 永 盛

一九八九年一月

于长春中医学院

## 前 言

长寿方药之研究，是当前世界各国极为重视的领域之一。我国是中医药的发源地，并具备独特的中医理论体系，历代劳动人民和广大医药学家在同疾病斗争和日常生活中，积累了这方面的丰富经验，留有许多行之有效的延年益寿良方，散见于浩如烟海的医学著作中，不便查寻。为挖掘和整理祖国医药学，使其在临床发挥更大的作用，编者从100多部古今医籍和20多种有关杂志中，搜集整理出有抗老防衰效用的方药400余首，按照不同剂型分成丸，散，膏，丹，汤，茶，药酒，药粥及各类药膳，每方均注明出处，组成与用法，功效与主治，并加以评议。所选诸方，按照“用药精简，药性平和，安全有效，无副作用”的原则，均经编者精心筛选，仔细斟酌而定。其中既有唐朝良方，也有清廷秘方，还有近世名医的验方，博中取精，广而有要，简明实用，便于查阅，可供中老年人保身长全，抗老防衰之资。祈望《古今长寿妙方》对广大读者的身体健康有所裨益。

本书定稿后，承蒙吉林省中医中药研究院名誉院长张继有教授，长春中医学院院长邓明鲁教授及各家学说教研室主任胡永盛教授审阅，并作序，深表谢意！时间仓促，学识有限，不当之处，欢迎指正。

编 者

一九八八年一月

# 目 录

## 上篇 药膳..... (1)

### 第一节 粥..... (7)

1. 人参粥 ..... (7)
2. 八宝饭 ..... (7)
3. 大枣粥 ..... (8)
4. 山药粥 ... ..... (8)
5. 木耳粥 ..... (9)
6. 贝母粥 ..... (9)
7. 牛乳密枣粥 ..... (9)
8. 白扁豆粥 ..... (10)
9. 白茯苓粥 ..... (10)
10. 四色粥..... (10)
11. 东坡粥..... (11)
12. 发菜蚝豉粥..... (11)
13. 百合粥..... (12)
14. 百合粉粥..... (12)
15. 芝麻粥..... (13)
16. 冰糖莲子粥..... (13)
17. 动物人参粥..... (13)
18. 西洋参粥..... (14)
19. 羊腰枸杞粥..... (14)
20. 羊外肾粥..... (14)
21. 羊肝粥..... (15)
22. 肉苁蓉粥..... (15)

23. 芡实粉粥..... (15)
24. 芡实红枣粥..... (16)
25. 鸡粥..... (16)
26. 苁蓉羊肉粥..... (16)
27. 驴鞭粥..... (17)
28. 枸杞子粥..... (17)
29. 茯苓粉粥..... (17)
30. 临清羊肉粥..... (18)
31. 栗子粥..... (18)
32. 荷叶粥..... (19)
33. 莲子粥..... (19)
34. 秫米粥..... (19)
35. 核桃仁粥..... (20)
36. 野鸭粥..... (20)
37. 麻雀粥..... (20)
38. 鹿鞭粥..... (21)
39. 鄂温克粥..... (21)
40. 黄芪粥..... (21)
41. 黑糯米粥..... (22)
42. 鲜生地粥..... (22)
43. 薏苡仁粥..... (22)
44. 车前子粥..... (23)
45. 苏子粥..... (23)
46. 何首乌粥..... (24)

47. 麦门冬粥..... ( 24 )
48. 佛手柑粥..... ( 25 )
49. 砂仁粥..... ( 25 )
50. 柿饼粥..... ( 26 )
51. 荔枝粥..... ( 26 )
52. 菱粉粥..... ( 26 )
53. 酸枣仁粥..... ( 27 )
54. 薤白粥..... ( 27 )
55. 藕粥..... ( 28 )
56. 霍香粥..... ( 28 )
57. 菊花粥..... ( 29 )
58. 松子粥..... ( 29 )
59. 绿豆粥..... ( 30 )

## 第二节 汤 (羹)..... ( 30 )

1. 三宝猪肉汤 ..... ( 30 )
2. 山药莲苡汤 ..... ( 31 )
3. 乌豆牛肉汤 ..... ( 31 )
4. 公鸡苁蓉汤 ..... ( 31 )
5. 双鞭壮阳汤 ..... ( 32 )
6. 木犀花汤 ..... ( 32 )
7. 玉米须乌龟汤 ..... ( 32 )
8. 洋鸭汤 ..... ( 33 )
9. 羊肉海参汤 ..... ( 33 )
10. 羊肉四味汤..... ( 33 )
11. 红桔羹..... ( 34 )
12. 百合银耳羹..... ( 34 )
13. 百合莲子肉汤..... ( 34 )
14. 鸡肠汤..... ( 35 )
15. 龟参汤..... ( 35 )

16. 沙苑蒺藜汤..... ( 35 )
17. 金樱汤..... ( 36 )
18. 金樱鲫鱼汤..... ( 36 )
19. 苹果川贝汤..... ( 36 )
20. 茯苓黑鱼汤..... ( 37 )
21. 莲肉汤..... ( 37 )
22. 莲子木耳汤..... ( 37 )
23. 莲子汤..... ( 38 )
24. 桂花酸梅汤..... ( 38 )
25. 栗子羹..... ( 38 )
26. 蚌肉汤..... ( 39 )
27. 荷叶汤..... ( 39 )
28. 野鸭汤..... ( 40 )
29. 清蒸银耳羹..... ( 40 )
30. 清汤银耳..... ( 40 )
31. 黄花菜汤..... ( 40 )
32. 黄精玉竹煲猪胰..... ( 41 )
33. 猪胰荸荠汤..... ( 41 )
34. 猪肚羹..... ( 41 )
35. 雀蛋羊肉汤..... ( 42 )
36. 菊花汤..... ( 42 )
37. 绿豆汤..... ( 43 )
38. 鹌鹑杜杞汤... ( 43 )
39. 鲫鱼汤..... ( 43 )
40. 酸梅汤..... ( 44 )
41. 鲢鱼汤..... ( 44 )
42. 藕片汤..... ( 44 )

## 第三节 煮..... ( 45 )

1. 水煮野鸭 ..... ( 45 )

|                    |               |
|--------------------|---------------|
| 2. 水果泥 .....       | ( 45 )        |
| 3. 五香狗肉 .....      | ( 46 )        |
| 4. 首乌煮鸡蛋 .....     | ( 46 )        |
| 5. 茶叶煮鸡蛋 .....     | ( 47 )        |
| 6. 清煮冬虫草 .....     | ( 47 )        |
| 7. 清煮蚕蛹 .....      | ( 47 )        |
| 8. 煮野鸭大蒜 .....     | ( 48 )        |
| 9. 煮麻雀蛋 .....      | ( 48 )        |
| 10. 煮狗肉 .....      | ( 48 )        |
| 11. 煮猪腰 .....      | ( 49 )        |
| 12. 煮猪肚 .....      | ( 49 )        |
| 13. 煮羊肾 .....      | ( 49 )        |
| 14. 益寿长生蛋 .....    | ( 50 )        |
| 15. 煮芦笋 .....      | ( 50 )        |
| 16. 酱五香蚕蛹 .....    | ( 50 )        |
| <b>第四节 炖 .....</b> | <b>( 51 )</b> |
| 1. 当归牛肉 .....      | ( 51 )        |
| 2. 炖雄鸽 .....       | ( 51 )        |
| 3. 炖猪腰 .....       | ( 52 )        |
| 4. 炖狗肾 .....       | ( 52 )        |
| 5. 炖羊腰 .....       | ( 52 )        |
| 6. 炖银耳 .....       | ( 53 )        |
| 7. 炖猪睛 .....       | ( 53 )        |
| 8. 炖带鱼 .....       | ( 53 )        |
| 9. 炖梅 .....        | ( 54 )        |
| 10. 草果炖杏仁 .....    | ( 54 )        |
| 11. 蚕蛹炖核桃 .....    | ( 54 )        |
| 12. 黄芪炖鸡 .....     | ( 55 )        |
| 13. 清炖洋鸭 .....     | ( 55 )        |

|                  |        |
|------------------|--------|
| 14. 清炖冬虫草鸡 ..... | ( 55 ) |
| 15. 清炖人参 .....   | ( 56 ) |
| 16. 虫草炖鸭 .....   | ( 56 ) |
| 17. 猪胰炖山药 .....  | ( 57 ) |
| 18. 猪油冰糖密枣 ..... | ( 57 ) |
| 19. 鲜奶鲤鱼 .....   | ( 57 ) |
| 20. 薏苡仁炖鸭 .....  | ( 58 ) |

#### **第五节 炒 .....**

|                 |        |
|-----------------|--------|
| 1. 玉莲拥金 .....   | ( 58 ) |
| 2. 枸杞肉片 .....   | ( 59 ) |
| 3. 炒雄鸡肠 .....   | ( 59 ) |
| 4. 炒青蜓 .....    | ( 60 ) |
| 5. 炒银耳 .....    | ( 60 ) |
| 6. 炒芦笋 .....    | ( 60 ) |
| 7. 绍酒甲鱼 .....   | ( 61 ) |
| 8. 南北二笋 .....   | ( 61 ) |
| 9. 桃仁鸡丁 .....   | ( 62 ) |
| 10. 清炒冬虫草 ..... | ( 62 ) |

#### **第六节 蒸 .....**

|                  |        |
|------------------|--------|
| 1. 百合蜜饯 .....    | ( 63 ) |
| 2. 杏仁蒸肉 .....    | ( 63 ) |
| 3. 花菇蒸桂鱼 .....   | ( 64 ) |
| 4. 谷精夜明蒸鸡肝 ..... | ( 64 ) |
| 5. 香芋扣肉 .....    | ( 64 ) |
| 6. 桂圆鸡露 .....    | ( 65 ) |
| 7. 淮杞兔肉 .....    | ( 65 ) |
| 8. 清蒸公鸡 .....    | ( 65 ) |
| 9. 清蒸蚕蛹 .....    | ( 66 ) |
| 10. 蒸雄鸽方 .....   | ( 66 ) |

|                     |      |                     |      |
|---------------------|------|---------------------|------|
| 11. 蒸白鸽.....        | (66) | 3. 长命包子.....        | (77) |
| 12. 蒸鸽蛋.....        | (67) | 4. 水绿豆糕.....        | (77) |
| 13. 蜜渣蒸肉.....       | (67) | 5. 松子枣泥拉糕.....      | (78) |
| <b>第七节 烧</b> .....  | (68) | 6. 茯苓糕.....         | (79) |
| 1. 红烧牛鞭.....        | (68) | 7. 茯苓包子.....        | (79) |
| 2. 红烧鹿肉.....        | (68) | 8. 栗子糕.....         | (80) |
| 3. 枸杞牛花.....        | (69) | 9. 莲子糕.....         | (80) |
| 4. 姜附烧狗肉.....       | (66) | 10. 莲子茯苓糕.....      | (81) |
| 5. 粟米烧肉.....        | (70) | 11. 蚕豆糕.....        | (81) |
| <b>第八节 炸</b> .....  | (70) | 12. 菊花糕.....        | (82) |
| 1. 千张肉.....         | (70) | <b>第十三节 饼</b> ..... | (82) |
| 2. 香芋馓子.....        | (71) | 1. 枣柿饼.....         | (82) |
| 3. 油炸麻雀.....        | (71) | 2. 茯苓夹饼.....        | (83) |
| 4. 油炸螳螂.....        | (71) | <b>下篇 方药</b> .....  | (85) |
| 5. 油炸灰黄蛾.....       | (72) | <b>第一节 丸剂</b> ..... | (89) |
| 6. 油炸蛱蝶.....        | (72) | 1. 二丹丸.....         | (89) |
| 7. 油炸蟋蟀.....        | (72) | 2. 二黄丸.....         | (89) |
| 8. 油炸蚕蛾.....        | (73) | 3. 十补丸.....         | (89) |
| <b>第九节 煨</b> .....  | (73) | 4. 十精丸.....         | (90) |
| 1. 冬虫煨狗肉.....       | (73) | 5. 人参地黄丸.....       | (90) |
| 2. 煨鹿肉.....         | (74) | 6. 三精丸.....         | (91) |
| <b>第十节 焖</b> .....  | (74) | 7. 大五补丸.....        | (91) |
| 1. 焖牛鞭.....         | (74) | 8. 大补黄庭丸.....       | (91) |
| 2. 栗子焖鸡块.....       | (75) | 9. 女贞丸.....         | (92) |
| <b>第十一节 烤</b> ..... | (75) | 10. 山萸丸.....        | (92) |
| 虫草烤鲍鱼.....          | (75) | 11. 五补丸.....        | (93) |
| <b>第十二节 糕</b> ..... | (76) | 12. 五味子丸.....       | (93) |
| 1. 八珍糕.....         | (76) | 13. 六味地黄丸.....      | (93) |
| 2. 山药扁豆糕.....       | (76) | 14. 无价保真丸.....      | (94) |

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 15. 白龙丸……………( 94)   | 44. 金莲丸……………(107)   |
| 16. 龙凤丸……………( 95)   | 45. 金液五精丸……………(107) |
| 17. 立安丸……………( 95)   | 46. 金锁玉关丸……………(108) |
| 18. 平安丸……………( 95)   | 47. 参苓丸……………(108)   |
| 19. 四金丸……………( 96)   | 48. 参茸固本丸……………(109) |
| 20. 归肾丸……………( 96)   | 49. 参桂百补丸……………(109) |
| 21. 石菖蒲丸……………( 97)  | 50. 明目固本丸……………(109) |
| 22. 加减神仙既济丸…( 97)   | 51. 神仙训老丸……………(110) |
| 23. 永寿丸……………( 97)   | 52. 韭子丸……………(110)   |
| 24. 延寿丸……………( 98)   | 53. 胡桃丸……………(111)   |
| 25. 延年固本丸……………( 98) | 54. 茯菟丸……………(111)   |
| 26. 延龄广嗣丸……………( 99) | 55. 茯神远志丸……………(111) |
| 27. 延龄固本丸……………( 99) | 56. 秘元丸……………(112)   |
| 28. 灵芝丸……………(100)   | 57. 秘精丸……………(112)   |
| 29. 杜仲丸……………(100)   | 58. 保元丸……………(112)   |
| 30. 补元丸……………(101)   | 59. 枸杞丸……………(113)   |
| 31. 补天大造丸……………(101) | 60. 健志丸……………(113)   |
| 32. 补劳人参丸……………(102) | 61. 养血返精丸……………(114) |
| 33. 补真玉露丸……………(102) | 62. 益智丸……………(114)   |
| 34. 芡实丸……………(102)   | 63. 复老返童丸……………(114) |
| 35. 苁蓉丸……………(103)   | 64. 羚羊角丸……………(115)  |
| 36. 苍术丸……………(103)   | 65. 续命丸……………(115)   |
| 37. 何首乌丸……………(104)  | 66. 菟丝子丸……………(116)  |
| 38. 何首乌丸……………(104)  | 67. 鹿茸补肾丸……………(116) |
| 39. 何首乌丸……………(105)  | 68. 紫金藤丸……………(117)  |
| 40. 还精补肾丸……………(105) | 69. 瑞莲丸……………(117)   |
| 41. 扶老强中丸……………(106) | 70. 滋肾通耳丸……………(118) |
| 42. 固本锁精丸……………(106) | 71. 填海川神丸……………(118) |
| 43. 金刚丸……………(107)   | 72. 聚精丸……………(118)   |

73. 聪明丸……………(119)

74. 毓麟丸……………(119)

## 第二节 散剂……………(120)

1. 大益智散……………(120)

2. 不忘散……………(120)

3. 不忘延年方……………(121)

4. 太清灵宝散……………(121)

5. 百花散……………(121)

6. 观音散……………(122)

7. 延年不忘散……………(122)

8. 驻颜延年方……………(122)

9. 龟甲散……………(123)

10. 妙香散……………(123)

11. 金灵散……………(124)

12. 远志散……………(124)

13. 枸杞根散……………(124)

14. 神仙延年除风散…(125)

15. 神仙观音散……………(125)

16. 轻身散……………(125)

17. 通灵散……………(126)

18. 预知散……………(126)

19. 薏莲饮……………(127)

## 第三节 膏剂……………(127)

1. 五味天冬膏……………(127)

2. 百花膏……………(128)

3. 地黄膏……………(128)

4. 两仪膏……………(128)

5. 麦门冬膏……………(129)

6. 补益膏……………(129)

7. 参术膏……………(129)

8. 扶元益阴膏……………(130)

9. 神仙琼玉膏……………(130)

10. 黄芪膏……………(131)

11. 党参膏……………(131)

12. 乾坤膏……………(131)

13. 菊花延龄膏……………(132)

14. 滋营养液膏……………(132)

## 第四节 丹剂……………(133)

1. 七仙丹……………(133)

2. 人参紫金丹……………(133)

3. 长生不老丹……………(134)

4. 长生不老仙丹……………(134)

5. 长春益寿丹……………(135)

6. 四圣不老丹……………(135)

7. 五芝地仙金髓丹…(136)

8. 壮元丹……………(136)

9. 壮本丹……………(137)

10. 延寿丹……………(137)

11. 延龄益寿丹……………(138)

12. 延年益寿不老丹…(138)

13. 抗老防衰丹……………(139)

14. 补固神气精血方…(139)

15. 还少丹……………(139)

16. 金锁正元丹……………(140)

17. 金锁思仙丹……………(140)

18. 转还丹……………(141)

19. 神仙既济丹……………(141)

20. 既济丹……………(142)

|                    |              |
|--------------------|--------------|
| 21. 既济固真丹·····     | (142)        |
| 22. 茯菟丹·····       | (143)        |
| 23. 养寿丹·····       | (143)        |
| 24. 养心延龄益寿丹·····   | (144)        |
| 25. 保元益寿丹·····     | (144)        |
| 26. 保护脏腑方·····     | (144)        |
| 27. 接命丹·····       | (145)        |
| 28. 静神丹·····       | (145)        |
| <b>第五节 煎剂·····</b> | <b>(146)</b> |
| 1. 人参胡桃汤·····      | (146)        |
| 2. 万安饮·····        | (146)        |
| 3. 谷精杞菊花汤·····     | (146)        |
| 4. 麦门冬煎·····       | (147)        |
| 5. 金髓煎·····        | (147)        |
| 6. 枸杞煎·····        | (148)        |
| 7. 桂圆汤·····        | (148)        |
| 8. 莲子汤·····        | (148)        |
| 9. 复原汤·····        | (149)        |
| 10. 清心补血汤·····     | (149)        |
| 11. 摄真汤·····       | (150)        |
| 12. 海马汤·····       | (150)        |
| 13. 沙苑蒺藜汤·····     | (150)        |
| 14. 狗脊饮·····       | (151)        |
| <b>第六节 酒剂·····</b> | <b>(151)</b> |
| 1. 人参酒·····        | (151)        |
| 2. 万病无忧酒·····      | (152)        |
| 3. 五加酒·····        | (152)        |
| 4. 天门冬酒·····       | (152)        |
| 5. 丹参酒·····        | (153)        |

|                |       |
|----------------|-------|
| 6. 牛膝酒·····    | (153) |
| 7. 仙茅酒·····    | (154) |
| 8. 白玫瑰露酒·····  | (154) |
| 9. 当归酒·····    | (154) |
| 10. 地黄酒·····   | (155) |
| 11. 地骨酒·····   | (155) |
| 12. 地黄醪·····   | (156) |
| 13. 羊肾酒·····   | (156) |
| 14. 百益长春酒····· | (157) |
| 15. 竹叶酒·····   | (157) |
| 16. 补血壮骨酒····· | (157) |
| 17. 补益杞圆酒····· | (158) |
| 18. 周公百岁酒····· | (158) |
| 19. 青梅酒·····   | (159) |
| 20. 神仙延寿酒····· | (159) |
| 21. 春寿酒·····   | (160) |
| 22. 枸杞酒·····   | (160) |
| 23. 茯苓酒·····   | (160) |
| 24. 鹿血酒·····   | (161) |
| 25. 鹿茸酒·····   | (161) |
| 26. 鹿鞭酒·····   | (161) |
| 27. 海马酒·····   | (162) |
| 28. 海狗肾酒·····  | (162) |
| 29. 桂圆酒·····   | (162) |
| 30. 菊花酒·····   | (163) |
| 31. 菊花酒·····   | (163) |
| 32. 菊花酒·····   | (164) |
| 33. 黄精酒·····   | (164) |
| 34. 菖蒲酒·····   | (164) |

|                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| 35. 清宫泡酒方.....(165) | 53. 远志酒.....(172)    |
| 36. 腥膈脐酒.....(165)  | 第七节 代茶剂.....(172)    |
| 37. 鹤鹑酒.....(166)   | 1. 人参茶.....(172)     |
| 38. 清风藤酒.....(166)  | 2. 代茶饮方.....(173)    |
| 39. 络石藤酒.....(166)  | 3. 代茶饮又方.....(173)   |
| 40. 松节酒.....(167)   | 4. 加味三仙饮.....(174)   |
| 41. 寻骨风酒.....(167)  | 5. 西洋参茶.....(174)    |
| 42. 伸筋草酒.....(168)  | 6. 西瓜籽茶.....(174)    |
| 43. 千年健酒.....(168)  | 7. 安神代茶饮.....(174)   |
| 44. 石楠叶酒.....(168)  | 8. 返老还童茶.....(175)   |
| 45. 虎杖酒.....(169)   | 9. 杏仁饮.....(175)     |
| 46. 老鹳草酒.....(169)  | 10. 金银花茶.....(176)   |
| 47. 穿山龙酒.....(169)  | 11. 清热代茶饮方.....(176) |
| 48. 白花蛇酒.....(170)  | 12. 银耳茶.....(176)    |
| 49. 蛤蚧酒.....(170)   | 13. 健脑油茶.....(177)   |
| 50. 淫羊藿酒.....(171)  | 14. 暗香茶.....(177)    |
| 51. 仙茅酒.....(171)   | 15. 山药茶.....(178)    |
| 52. 莲花白酒.....(171)  | 16. 石斛茶.....(178)    |
| 参考文献.....(179)      |                      |

上 篇

药 膳



## 概 述

药膳，在我国已有几千年的历史，据传说我们中华民族的祖先，在寻找食物时发现有很多草、木、瓜、果既能充饥，还能治疗人身体不适之症，从此开拓了食物来源，并发明了医药，故有“药食同源”之说。昔人谓安身之本必资于食，救疾之速必凭于药，将饮食与药物并论，认为可供饮食的动、植物及加工制品虽种类繁多，但后世医家通过不断摸索，总结验证，把确有其独特疗效的动、植物归属为药物，并把能供充饥的、有一定营养价值的动、植物均称为药膳。

食物疗法，在当今的应用十分广泛，不但能充饥，营养身体，而且还能防病、治病，尤其是对一些慢性病的康复有其独特功效，对五脏虚损，能补虚防衰，延年益寿。食疗包括两个主要方法，一是将食物经过一定的调制烹饪，充分发挥其医疗作用；一是配入适当的药物。虽然用药，但通过技术处理而赋予食物的形式，由于我国饮食烹调技术的精湛，药膳食品不仅形式多样，花色繁多，并且也注意其香、味、形、质各个方面，使患者乐于接受。所以这不仅是饮食与药物的简单混用，同时也是传统烹调技术与药物疗法的巧妙结合，具有我国民族文化的特征，是科学，也是一种技术。

“食疗”、“食补”本是劳动人民所创造，但在旧社会，长期成为统治阶级的专用品，劳动人民反而得不到享用，因而没有得到很好的发展。解放后特别是近年来，随着人民生活水平的不断提高和中医学事业的发展，“食疗”与“食