

黄芪 枸杞 柴胡 黄连 半夏 黄芩 吴茱萸 人参

麦门冬 牡丹皮 车前子 川贝 地黄 麦门冬 牡丹皮 车前子 川贝

甘草 乾姜 桂枝 芍药 人参 生姜 黄芪 枸杞 柴胡 黄连 半夏

当归 黄芪 枸杞 柴胡 黄连 半夏 牡丹皮 车前子 川贝 地黄

麦门冬 牡丹皮 车前子 川贝 地黄 茯苓 枳实 黄芩 吴茱萸 人参

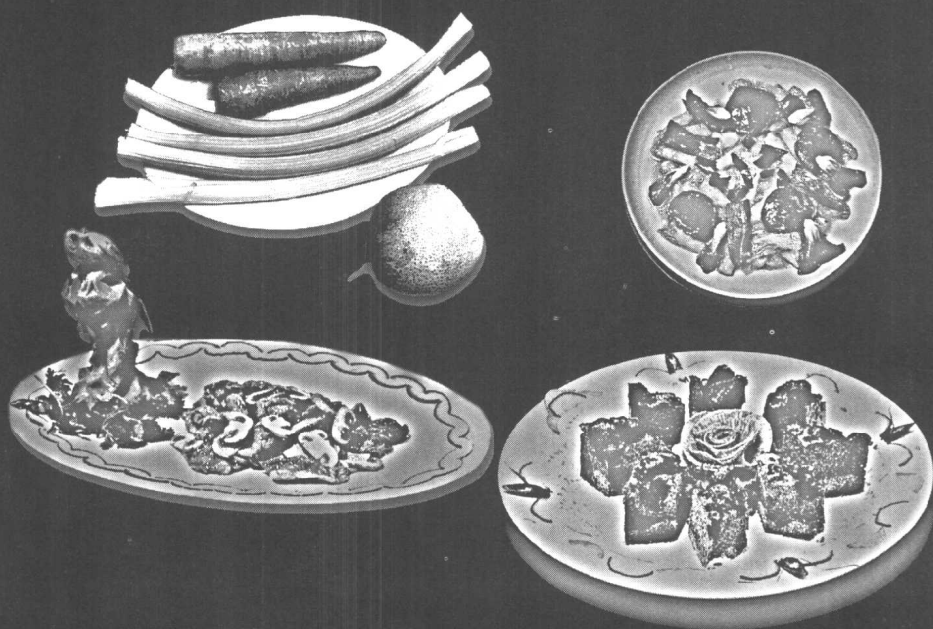
饮食养生

上海画报出版社



饮食养生

王重和 黄岳中 曹 恭 编著



上海画报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

饮食养生 / 王重和 等编. — 上海: 上海画报出版社,
2001

ISBN 7-80530-842-X

I. 饮… II. 王… III. 食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 081789 号

策 划: 张仲煜

责任编辑: 叶 导

封面设计: 许尤佳

内页设计: 尔 思

饮食养生

王重和等 编著

上海画报出版社出版

(上海长乐路 672 弄 33 号)

新华书店上海发行所发行

上海市印刷七厂一分厂印刷

开本 889×1194 1/32 印张 4.5 印数 0001-5500

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

ISBN7-80530-842-X / J · 843

定价: 14.00 元

序

药借膳力 食助疗威

药膳又称之食疗，是用药物和食物相配合，经过烹饪加工，成为既是药物又是食物的美味佳肴。

在我国古代，药膳属于食疗、食治、食补的范畴，它具有保健强身、防病治病、延年益寿的作用，它是中华民族宝贵的文化遗产，它对中华民族的繁荣昌盛和炎黄子孙的健康长寿起到了重要的作用。

在我国，药膳具有悠久的历史。早在原始社会，人们在寻找野生食物中，发现了有些动植物不仅可以充饥，而且有的食用后，所患的疾病亦随之治愈了。在尝试的过程中，发现了药物和食疗，并加以应用。由于火的广泛运用，产生了简单的烹饪技术，从此便有

人专门加工制成汤或甜酒一类的饮料，用来防病治病。传说商代宰相伊尹曾著有《汤液经》一书，记载了采取烹饪方法制药疗疾的内容。同样在《内经》中也记述了古人专以汤液醪醴之类的药膳治病，很少用其它的药物。显然古人是十分重视药膳的作用。此时，药食同源，或只能说是药膳的萌芽。西周时期，已经有了专门的营养医生，称为食医。食医的任务，就是根据帝王的身体状况，随时调配药膳，以珍贵异兽、鲜果时蔬与各种高级滋补药材结合在一起，烹制出色香味俱美的佳肴，供帝王享用。

我国最早记载用药膳治病的，应是《内经》了，书中记载有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，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，用鲍鱼汤送下，真可谓是美味佳肴。

东汉末年，张仲景著的《伤寒杂病论》一书中，记载有猪肤汤、百合鸡子汤、当归生姜羊肉汤等典型的药膳名方，可以治疗多种疾病。这足以说明当时医学家已认识到药借食力、食助药威的道理。我国古代有许多关于药膳的专著，可惜都已散失，现存最早的药

膳专著，是唐代孙思邈的弟子孟诜，他在《千金·食治》的基础上，总结唐代以前的药膳方 138 种，写成了《食疗本草》一书。而他的老师百岁名医孙思邈就极力推崇用药膳防治老年病；孙氏在《养老食疗》中列药膳方 17 首，唐代昝殷编著的《食医心镜》组成药膳方 211 首，南唐陈士良所著《食性本草》等药膳专著则把药膳治病向前推进了一大步。

宋代对药膳治病就更加重视，王怀隐著的《太平圣惠方》中论述了用药膳疗法治疗 28 种病症的内容；在这一时期还出现了以药膳治疗老年病的专著，如陈直著的《养老奉亲书》等。药膳发展至今，从食疗、食治到食补，已发展成为防治老年病和抗老益寿的专门学科。

元、明、清三代，药膳的发展就更快了，出现了不少药膳的专著与名著。此时药膳的应用已为越来越多的人所重视。

药膳是我国劳动人民在长期的生活实践中创造的，经过历代医学家的总结，撰成专著。现在药膳已为更多人所重视，人们把药膳作为防病治病、延年益寿的必需品。

纵观历史，药膳既是我国医药学宝库的珍宝，亦是我国菜肴宝库中的一颗明珠。

药膳是以中药材为原料，按照一定的组方，经过特殊的加工，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，用食料之味，食借药力，药助食威，相辅相成，相得益彰，充分体现药膳既有营养作用又有食疗强身作用的优势。

药膳的制作过程十分讲究，它既要掌握基本的烹饪技术，又要熟悉中药饮片的炮制技术。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、形，将苦口良药变成可口良药，成为美味食品。

药膳是建立在中医药学理论的基础之上，是中医药学的一个重要组成部分。我国常用的四千多种中药中，就有五百余种可用作药膳。例如冬虫夏草、天麻、人参、党参、贝母、银耳、黄芪等，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。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，宜食用首乌肝片、人

参米肚、妙香舌片等药膳；夏天炎热，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；秋天，气候凉爽，五脏属肺，需平补，宜食用参麦团鱼、当归目鱼等药膳；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。另外还有四季皆易的药膳，如茯苓包子、人参汤圆、银耳羹、十全大补汤等。

药膳是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。

药膳的配伍禁忌，也是十分严格的，必须特别注意，以免发生事故。

药膳是我国优秀的文化遗产，是中华发族文化的丰富宝藏。

药膳对各种慢性疾病、消耗性疾病的治疗和抗衰老、强身健美等，是安全、副作用小并卓有成效，因而人们需要它。

为了继承发扬祖国药膳的宝贵遗产，充分利用我国丰富的中药资源，普及药膳知识，为人们保健防病、延年益寿服务，进一步满足人们日益增长的物质文化

生活之需要，我们特意把上海电视台生活频道《金秋》（养生篇）中播映的药膳偏方搜集起来并精心选择了其他药膳名方，编写成此书，以飨读者。

本书的药膳点评承蒙上海中医药大学校长、博士生导师严世芸教授、上海中医药大学博士生导师林水森教授、上海药膳协会会长孟仲法教授等多位专家的大力支持，在此，谨致诚挚的感谢！

我们把此书献给注重自我保健的读者朋友，愿大家身心愉快、延年益寿。

此书文字简明、图文并茂、专家点评、权威翔实、易学易用、操作简便，普通工薪家庭均可尝试。

愿我们的真诚变为人们健康的现实，这正是我们编写此书的目的。

王重和

点评专家

严世芸 上海中医药大学校长、博士生导师

林水森 上海中医药大学博士生导师

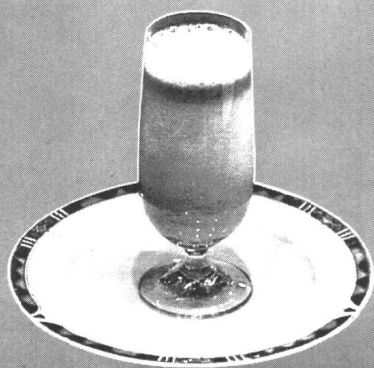
孟仲法 上海药膳协会会长

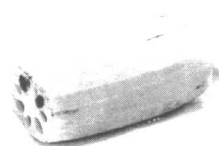
夏 翔 上海瑞金医院中医科教授

朱大年 上海中医药大学教授

吴少鹗 上海铁道医学院教授

编著：王重和
黄岳中
曹 恭





目录

序 药借膳力 食助疗威	1
-------------------	---

第一章 菜——

用菜平疴	1
桑参团鱼	2
扁豆牛肉	4
杜仲蹄筋	6
参杞桂圆炖羊肉	8
五味乳鸽	10
西芹雪梨	12
松子鱼米	14
参归腰子	16
猪肚补虚方	18

人参蒸母鸡	20
蘑菇鹌鹑肉片	22
山海双参	24
玄贞炖鸭	26
三七炖鸡	28
虫草海参	30
参芪炖鸡	32
鲜藕炒木耳	34
玉参闷鸭	36
竹报平安	38
脂酒红枣	39
红枣炖兔肉	40
莲子猪肚	40
虾马童子鸡	41

第二章 粥——

粥借药力	43
四米粥	44

扁鹊三豆粥	46
枣竹灯芯粥	48
冬瓜粥	50
杞榛大米粥	52
人参粥	54
葱花玉竹芋苡粥	56
牛肉香菜粟米粥	57
鸡米芹菜粥	58
瑶柱八珍粥	60
白茯苓粥	61
糖桂花山药粥	62
大枣粥	63

第三章 汤——

药助汤威	65
玉须南瓜汤	66
银杞明目汤	68
天麻川芎豆腐鱼脑汤	70

第四章 点心——

适性遣疾	73
补肾健脑糕	74
美发蛋糕	76
黑豆核桃糕	78
鸭肉包子	80
杞菊银耳羹	82
银杞鹌鹑蛋羹	84
银耳百合羹	86
开元寿面	88
山药面	88
茯苓包子	89
参枣米饭	90
山药汤圆	91

第五章 茶——

茶药相成	93
------------	----

枣蜜饮	94
核桃奶露	96
麦楂茶	98
山楂入寐饮	100
洋参枸杞菊花茶	102
五花饮	104
健脾养心粉	106
降脂茶	108
罗汉果茶	109

第六章 药膳——

食疗精粹	111
------------	-----

第一章

菜

用菜平疴

