

YAO SHAN YU YAO ZHOU
BAO JIAN LIAO FA

● 主编 徐 毅



药膳与药粥

保健疗法



随着人们寻求无毒副作用、无污染、无创伤的自然疗法意识的增强，中国民间传统自然疗法——药膳与药粥以实用性、简便性、有效性和安全性的特点，日益受到百姓喜爱，并流传千年不衰。它集防病、治病、保健、养生于一体，对日益增多的慢性病、多发病有独特疗效。

此书系统而具体地介绍了现代人经常为之困扰的100多种疾病的药膳与药粥保健疗法，另外还列举了一些滋补强身、美容保健的药膳与药粥，供大家选用。内容丰富实用、通俗易懂、易学易做。

中国民间传统自然疗法丛书

中国民间传统自然疗法丛书



【药膳与药粥保健疗法】

YAOSHAN YU YAOZHOU BAOJIAN LIAOFA

主 编 徐 毅

编写人员 (以姓氏笔画为序)

王怀云 张 琳 徐 毅 潘 宾

药膳 药粥

 安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

药膳与药粥保健疗法/徐毅主编. —合肥:安徽科学技术出版社,2007.1

ISBN 978-7-5337-3712-2

I. 药… II. 徐… III. 食物疗法-食谱
IV. R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 006203 号

药膳与药粥保健疗法

徐 毅 主 编

出 版 人:朱智润

策划编辑:吴萍芝 责任编辑:王 镇

封面设计:冯 劲

出版发行:安徽科学技术出版社(合肥市跃进路1号,邮编:230063)

电 话:(0551)2833431

网 址:www.ahstp.com.cn

E-mail:yougoubu@sina.com

经 销:新华书店

排 版:安徽事达科技贸易有限公司

印 刷:合肥晓星印务有限责任公司

开 本:787×960 1/16

印 张:16.75

字 数:300 千

版 次:2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印 数:5 000

定 价:30.00 元

(本书如有印装质量问题,影响阅读,请向本社市场营销部调换)



药膳、药粥源远流长,是中华民族传统文化的瑰宝。古人很早就有药食同源、寓医于食之说。药膳、药粥既可防病于未然,又可疗疾起沉痾;既可强身健体,又可益寿延年;既可作为家常美味的菜肴,饱腹充饥,又可作为餐馆酒楼色、香、味、形俱美之佳品。

药膳、药粥是祖国传统中医学的重要组成部分。数千年来,它始终伴随着中医学的发展而不断地得以发展和充实,是集滋养、预防、保健、治病、康复于一体的特殊食品。它不是药物与食物的简单相加,而是根据个体的不同,病情、环境、季节的差异,运用中医理论,辨证施膳,有针对性地选择特异性很强的食品与药物,合理搭配,从而达到防病治病的目的。中华药膳、药粥实为药中瑰宝,食中奇葩。

作为一种自然疗法、饮食疗法,药膳、药粥是食物与药物合理搭配、合理制作而成的特殊饮食。它不是纯粹的药物,食用时不必严格拘于用量,其作用不如药物起效迅速,但是更持久,它融治疗于补养之中,能够祛邪而不伤正气,扶正又不助长病邪。因此,药膳、药粥才能被广泛接受与推广。

如今,我们越来越崇尚自然、返璞归真。人类对于自身健康问题越来越重视,注重提高生活质量,注重解决亚健康状态。而药膳、药粥保健疗法正是符合了人们对于自然疗法的一种渴求,它渗透了中医学、中药学、烹饪学、营养学等相关知识,使它既有食品的色香味形,又兼有预防保健和治病强身的作用,深受人们的关注和喜爱,历千年而不衰,并不断显示其科学性。

本书所著录的药膳、药粥方剂,既有传统古方、验方,又有发展创新;既有针对普通人群制订的保健养生类药膳、药粥,又有根据中医辨证论治思想治疗各种疾病的配方。编写过程中力求内容丰富,通俗易懂;原料选择上奉行采购方便,经济实惠;制作方法上追求操作简便,易学实用。这里需要指出的是,对于那些经过特殊方法炮制的药物,读者可以通过医师或者药师的指导,正确地加以选择,使药膳、药粥更能发挥保健强身、防病治病的作用。

在此,谨以此书奉献给广大读者,愿它成为大家的良师益友、保健顾问。

徐毅

2006年3月



第一章 食物疗法的一般常识	1
一、药膳的起源与发展	2
二、药膳与药粥的作用与特点	3
三、食物的性与味	4
 第二章 药膳、药粥与日常生活保健	7
一、滋补强身的药膳与药粥	8
(一)补气类药膳与药粥	8
(二)补血类药膳与药粥	10
(三)气血双补类药膳与药粥	14
(四)补阴类药膳与药粥	18
(五)补阳类药膳与药粥	25
(六)强身健体、延年益寿类药膳与药粥	33
二、美容保健类药膳与药粥	47
(一)润肤增白类	47
(二)祛斑养颜类	60
(三)祛疾护肤类	63
(四)护眼明目类	68
(五)健齿固牙类	73
(六)除臭留香类	76
(七)乌发亮发类	80
(八)美体丰肌类	87
(九)健身减肥类	94
三、药膳、药粥和季节的变化	104
(一)春季常用的药膳、药粥	105
(二)夏季常用的药膳、药粥	108
(三)秋季常用的药膳、药粥	111
(四)冬季常用的药膳、药粥	115





第三章 常见病症与药膳、药粥	119
一、儿科病症	120
(一)小儿腹泻	120
(二)小儿厌食	121
(三)小儿疳积	122
(四)小儿流涎	123
(五)小儿遗尿	124
(六)小儿积滞	125
(七)小儿虫积	126
(八)小儿夏季热	127
(九)小儿哮喘	128
(十)小儿汗症	128
(十一)小儿佝偻病	129
(十二)麻疹	130
(十三)水痘	132
(十四)流行性腮腺炎	133
(十五)百日咳	134
(十六)小儿肥胖症	135
二、内科病症	136
(一)感冒	136
(二)咳嗽	137
(三)急性气管炎、支气管炎	139
(四)慢性支气管炎	140
(五)肺结核	142
(六)口臭	143
(七)口疮	144
(八)呕吐	145
(九)急性肝炎	145
(十)慢性肝炎	147
(十一)肝硬化	148
(十二)急性胃炎	150
(十三)急性肠炎	151
(十四)慢性胃炎	152
(十五)消化性溃疡	153
(十六)胃下垂	155



(十七)呃逆	156
(十八)腹泻	157
(十九)便秘	158
(二十)高血压病	159
(二十一)高脂血症	161
(二十二)病毒性心肌炎	162
(二十三)冠心病	163
(二十四)低血压	165
(二十五)动脉粥样硬化	166
(二十六)偏头痛	167
(二十七)贫血	168
(二十八)血小板减少性紫癜	170
(二十九)慢性肾炎	171
(三十)急性肾炎	172
(三十一)血尿	174
(三十二)糖尿病	175
(三十三)脂肪肝	176
(三十四)甲状腺功能亢进	178
(三十五)神经衰弱	179
(三十六)失眠	181
三、妇科病症	182
(一)月经不调	182
(二)月经过多	184
(三)闭经	185
(四)痛经	187
(五)功能性子宫出血	188
(六)经前期紧张综合征	190
(七)女性青春期食疗	191
(八)带下	193
(九)不孕	194
(十)女性阴冷	196
(十一)先兆流产	198
(十二)习惯性流产	199
(十三)人工流产	200
(十四)妊娠恶阻	201





(十五)妊娠水肿	203
(十六)产后缺乳	204
(十七)产后血虚	206
(十八)产后恶露不尽	207
(十九)急性乳腺炎	208
(二十)更年期综合征	209
四、男科病症	211
(一)男性不育症	211
(二)不射精症	213
(三)血精	214
(四)阳痿	216
(五)早泄	217
(六)慢性前列腺炎	219
五、外科与伤科病症	220
(一)疖、疮	220
(二)痈	221
(三)丹毒	222
(四)痔疮	223
(五)脱肛	225
(六)单纯性甲状腺肿	226
(七)慢性胆囊炎和胆石症	227
(八)骨质疏松症	228
(九)颈椎病	229
(十)肩关节周围炎	230
(十一)腰肌劳损	232
(十二)跟痛症	234
六、皮肤科病症	235
(一)皮肤湿疹	235
(二)皮肤瘙痒症	237
(三)荨麻疹	238
(四)白癜风	240
(五)头发早白	241
(六)痤疮	242
(七)黄褐斑	244
(八)酒渣鼻	245

(九)头皮屑	246
(十)脱发	247
(十一)脂溢性皮炎	248
七、眼及耳鼻喉科病症	249
(一)视疲劳	249
(二)白内障	251
(三)假性近视	252
(四)夜盲症	253
(五)鼻窦炎	254
(六)过敏性鼻炎	255
(七)慢性咽喉炎	256



第一章

食物疗法的一般常识

药膳与药粥保健疗法以其科学性、简便性和实用性,深得百姓喜爱,并流传千年不衰。



一、药膳的起源与发展

食物疗法,顾名思义,就是以食物或食用药物强身健体、治疗和预防疾病的一种方法。食疗的原料是食品和食用药物,从粮食到蔬菜、瓜、果、蛋、奶、禽、畜等,是人们日常生活中经常接触到的。它不仅能提供人体必需的各种营养成分,以保健强身、预防疾病,而且有辅助治疗、促进康复的作用。

药膳,是在食疗的基础上,以中医理论为指导,以药配膳,也就是将药物与食物配合在一起,通过烹调加工而成的一种防病治病、保健强身的特殊方法。它形是食品,性是药品,既有药物的治疗作用,又有食物的调养作用,其精华在于食借药力,药助食补,从而收到药物治病和食物营养的双重功效。药膳是食补和药疗两者的结合。

药膳有广义和狭义之分。广义药膳包括药粥、药茶、药酒、药糖、药菜肴等,凡是药物与食物结合制成食品,均可称之。狭义药膳是指药物与肉类、鱼类、蔬菜、豆制品、面类等食物制成的菜肴、糕点等,既可单食,亦可佐餐食用。

人类从起源至今,对食物的探索就在自觉或不自觉中进行着。人们为了更好地健康生活而进一步去认识食物、研究食物,从而防病治病、维护健康。

西周时期,宫廷里就有了专司饮食调补官职的“食医”,负责帝王的饮食调理以保证其身体的健康,药膳就有了它的雏形。饮食调理的理论随着饮食经验和知识的积累,也逐渐产生。

我国现存最早的一部医学经典著作《黄帝内经》(简称《内经》),它不仅奠定了中国传统医学发展的理论基础,也代表了中国饮食疗法的起源。其主要内容是中医饮食养生的理论基础、原则、方法以及在食养、食疗、食补、食忌等各方面的应用。如:“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气。”说明了用药的同时辅以食物疗法的重要性。“色味当五脏,白当肺,辛;赤当心,苦;青当肝,酸;黄当脾,甘;黑当肾,咸。”又曰:“是故多食咸,则脉凝泣而变色;多食苦,则皮槁而毛拔;多食辛,则筋急而爪枯;多食酸,则肉胝而唇揭;多食甘,则骨痛而发落。此五味之所伤也。故心欲苦,肺欲辛,肝欲酸,脾欲甘,肾欲咸,此五味之所合五脏之气也。”详尽论述了脏腑生理特性和食物性味的关系,为药膳这一食物疗法确定了基本原则。

我国现存最早的药学专著《神农本草经》,载药约315种。是汉以前药学知识和经验的结晶,为药膳的发展奠定了初步基础。书中收录了能滋补强身、防病治病、延年益寿的食物,如薏苡仁、枸杞子、大枣、茯苓、鸡、雁脂肪、蜜、藕、莲子、胡麻仁、葡萄等。

南北朝时期对于饮食防病治病知识有明显增长。如晋代葛洪《肘后备急方》所记载了许多饮食调理的简、便、验方,对食物的合理搭配与禁忌的记载也较详细。

唐代药膳有很大的发展。如《唐本草》记载了用动物肝脏治疗夜盲症。《本草拾遗》记录了人胎盘可作为强壮补剂。《千金方》指出羊的甲状腺和鹿的甲状腺可治甲状腺病。医药学家孙思邈的《千金要方》首先将“食治”立为专篇,并指出:“食能排邪而安脏



腑,悦神爽志以资气血。若能用食平疴,释情遗疾病,可谓良工。”并著有《食忌》《千金食治》等专著,强调了食物疗法的重要性。

宋、金、元时期随着食物疗法的发展,出现了各具特色的流派,药膳已被广泛推崇。其中有代表性的是刘完素、张从正、李东垣、朱丹溪。各医家以药膳来防治疾病已很普遍。如《太平圣惠方》《圣济总录》均专门设有“食治”门。元代的食物疗法有了新的发展。吴瑞的《日用本草》、忽思慧的《饮膳正要》记录了不少回、蒙民族的饮食调理方药,明确指出通过日常食物与药物的合理调配,可以达到健体强身、防病治病的目的。

明代由于中医药学的发展,入药的食物种类也大为增加,药膳也越来越为人所熟知。李时珍的《本草纲目》所载谷、菜、果、鳞、介、禽、兽等食物就有500种左右,各种食物的应用,多附有验方。有关药膳的著作也大量涌现,如卢和的《食疗正草》朱栉的《救荒本草》等。

清代食物疗法已得到医家的普遍重视,著作也很多。如王士雄的《随息居饮食谱》、章穆的《调疾饮食辨》、袁枚的《随园食单》等,都有很高的价值。药膳的知识已广为人知,日常饮食中已比比皆是。

新中国成立后,随着我国人民生活水平不断提高,现代人对饮食的调理、营养和防病治病十分重视,食物疗法的著作也层出不穷,其对食物的性味、功效、主治、临床运用、用法用量和注意事项等都有比较全面地论述,并对常见病多发病进行辨证施食,收到较好的临床疗效。

二、药膳与药粥的作用与特点

药膳与药粥是中国传统医药知识与烹调经验相结合的产物,是祖国传统医学的一枝奇葩。其既有各种美食补充人体所必需的营养,又有适当的药物调整机体的动态平衡;既有养生保健、健体强身之用,又具扶正祛邪、通调脏腑之功。药膳与药粥在我国古代就受到医家的重视,成为防治疾病的重要手段之一,在民间也广为流传。随着现代医学科学、生物医学以及生物化学的发展,药膳与药粥得到了进一步丰富和完善,不仅仅局限于中医理论,还从生物化学角度分析其营养成分及功能,使其更具科学性,成为现代综合治疗必不可少的组成部分。食物通过合理的加工烹饪等方式可以具有健体强身、防治疾病的作用。合理的营养膳食,不但营养丰富,而且色泽淡雅,香味宜人,清淡爽口。不仅从生理上满足了人体的需求,而且从心理上减轻了病人对药物的恐惧感。对病人的康复有着极其重要的作用。其特点在于:

1. 药食同源 药膳与药粥是将一些可以作为食物的药物经过食物的加工方法制作而成的,用来调整人体脏腑功能,促进疾病康复。但不是所有的药物都可以当做食物来食用的,一些药物毒性较大,不宜多食久食;一些药物质地坚硬,不能食用;一些药物味苦涩辛腥,不便食用。而食疗药物一般都性味平和,缓而不峻,副作用小,通常具有无病强身、有病治病的功效,有很广的适用范围。



2.因时、因地、因人制宜 药膳与药粥是以中医药理论为基础的,强调整体观念,辨证论治,合理施食。首先要运用中医理论全面分析疾病的证候表现、病理变化;然后还要根据个人的体质、年龄、季节、时令、地域等不同,综合判断,辨明寒热虚实,确定治疗原则;最后再根据辨证合理选用适当的药物或食物,通过适当的加工烹饪制成药膳或药粥服用,达到防病治病的目的。

3.取材方便、良药可口 我国中草药资源非常丰富,在目前发现的中药材中,有500余种可供作药膳使用,如较贵重的人参、天麻、冬虫夏草等;较便宜的薏苡仁、百合、枸杞等;取材方便的黑芝麻、赤小豆、陈皮、蜂蜜等。药膳与药粥使用的大多为药、食两用之品,通过适当的调配及精细的烹调,制成美味可口的餐饮,具有食品的色、香、味等特性,充分地满足了人们回归自然的本性,在享受美食的同时完成了防病治病的需要。

三、食物的性与味

食物与药物一样,也有四气、五味的不同。

所谓四气即寒、热、温、凉四种不同的属性,所谓五味即甘、辛、酸、苦、咸,中医治病有一重要原则,就是“寒者热之,热者寒之”。运用食疗的方法治疗寒证,要选用热性、温性的食物;治疗热证,则要选用寒性、凉性的食物,做到辨证施药,才可药证相合起到预期的疗效。

寒、凉同属一性,只是程度的差异。寒凉食物与药物一样,具有清热泻火、清热解毒、清热通便、清热燥湿、清暑利尿等作用,常用来治疗热证和阳证。常用食物中很多属于寒凉性质。如蔬菜类:茄子、萝卜、冬瓜、丝瓜、黄瓜、甜瓜、竹笋、芋头、蘑菇、苋菜、油菜、白菜、青菜、菠菜、芹菜、豆芽菜、茭白、马齿苋、苦瓜、番茄、莲藕、黄花菜、紫菜、海藻等;谷食类:盐、绿豆、大麦、小米、秫米、粟米、薏苡仁、豆腐、豆豉等;果品类:西瓜、甜瓜、香蕉、梨、桑葚、柑、橙、柚子、罗汉果、荸荠、藕、甘蔗、白果、柿子、柿饼、菱角、菊花、茶叶、生蜂蜜等;禽畜类:猪蹄、猪脑、羊肝、兔肉、麋肉、麻鸭、鸭蛋等;鳞介类:黑鱼、鳗鱼、田螺、田鸡、螃蟹、龟、蛇、蛤蜊、牡蛎等。

温、热同属一性。温热食物与药物一样,都有温阳、散寒的作用,常用来治疗寒证和阴证。常用食物中有很多属温热性质。如蔬菜类:生姜、大蒜、大葱、小茴香、辣椒、韭菜、油菜、元荬菜、薤白、黄豆、刀豆、蚕豆、芥菜等;谷食类:面、糯米、豆油、酒、醋、花椒、胡椒、肉桂、饴糖、蜂蜜、红糖等;果品类:橘子、核桃肉、桂圆肉、荔枝、杏、李、桃、樱桃、石榴、木瓜、菠萝、椰子、乌梅、栗子、松子、大枣、山楂等;禽畜类:鸡肉、鸡肝、洋鸭、猪肝、猪肚、雉肉、麻雀、狗肉、羊肉、羊奶、牛肉、牛肚、牛肾、鹿肉、猫肉等;鳞介类:鲤鱼、鲢鱼、鲈鱼、鳙鱼、河虾、海虾、海参、鲍鱼等。

有些食物,既不偏寒,也不偏热,介于两者之间,也称为平性食物。通常具有健脾、开胃、补益的作用,由于其性平和,故一般热证和寒证都可配合食用。



常用食物中还有一些属平性的。如蔬菜类:山药、葫芦、南瓜、花菜、豌豆、四季豆、豇豆、扁豆、胡萝卜、土豆、木耳、百合、山药、香椿、白菜、荠菜、包心菜、水芹菜、空心菜、菊花菜等;谷食类:小麦、荞麦、玉米、糯米、粳米、番薯、黑豆、赤豆、黄豆、莲子、芡实、花生、葵花子、榛子仁、木耳、香菇、大枣、蜂蜜、冰糖、黑芝麻等;果品类:苹果、草莓、葡萄、杨桃、枇杷、无花果、青梅、橄榄、芒果等;禽畜类:猪肉、火腿、水牛肉、驴肉、鹿肉、鹅肉、乌骨鸡、鸡蛋、鸽子、鸽蛋、鹌鹑、豆浆、牛奶等;鳞介类:甲鱼、青鱼、鲫鱼、泥鳅、墨鱼、黄鱼、带鱼、海蜇等。

所谓五味,即甘、辛、酸、苦、咸,5种不同的味道。它是中医用来解释、归纳中药药理作用和指导临床用药的理论根据之一。中药学重要著作《本草备要》说:“凡酸者能涩能收,苦者能泻能燥能坚,甘者能补能缓,辛者能散能横行,咸者能下能软坚。”药物的酸、苦、甘、辛、咸五味,分别有收、降、补、散、软的药理效用,食物的五味亦具有同样的功效。即所谓“药食同源”。“医圣”张仲景曾经说过,所食之味,有与病相宜,有与身为害;若得宜则益体,害则成疾。五味与人体的健康的关系十分密切。

甘:甘即甜,甘味食物有滋养补益、调中和胃、缓急止痛等作用。甜味入脾。多用于虚证、脾胃不和、腹部拘挛疼痛等。由于甘味性多腻滞,易助湿而影响脾的运化功能,故脾虚湿盛而见中满者,不宜过用甘味食品。

食疗常用甘味的药物有红参、党参、黄芪、麦冬、当归、茯苓、枸杞、熟地、甜杏仁、甘草、薏苡仁、酸枣仁、莲子、芡实、通草、饴糖、大枣、鸡蛋、蜂蜜、糯米等。常用的甘味的食物有很多,如蔬菜类:莲藕、茄子、蕹菜、番茄、茭白、萝卜、丝瓜、洋葱、笋、蘑菇、土豆、菠菜、荠菜、黄花菜、扁豆、豌豆、豆腐、胡萝卜、荸荠、白菜、芹菜、冬瓜、黄瓜、豇豆、南瓜、芋头、地瓜、红薯等;果品类:甘蔗、柿子、苹果、梨、桃子、橘子、花生、西瓜、菱角、香蕉、桑葚、荔枝、栗子、无花果、核桃肉、桂圆等;谷食类:黑大豆、绿豆、赤小豆、黄豆、薏苡仁、蚕豆、刀豆、荞麦、高粱、粳米、糯米、玉米、大麦、小麦、香菇、木耳、蜂蜜、蜂乳、银耳、牛奶、羊乳、肉桂、黑芝麻、糖等;禽畜类:羊肉、鸡肉、鹅肉、牛肉、鸭肉、麻雀、火腿、燕窝等;鳞介类:鲢鱼、鳊鱼、鲤鱼、鲫鱼、龟、鳖、田螺、鳝鱼、虾等。

辛:辛即辣,辛味有发散解表、行气活血的作用。辛味入肺。多用于外感表证及寒凝疼痛等症。同是辛味食物,也有寒热之分,如生姜辛而热,适用于恶寒、骨节酸痛、鼻塞流清涕、舌苔薄白、脉浮紧的风寒表证;豆豉辛而寒,适用于身热、恶风、汗出、头胀痛、咳嗽痰稠、口干咽痛、苔黄、脉浮数的风热表证。辛味食物大多发散,辛散燥烈,易耗气伤阴,对气虚津亏、表虚多汗者,并不宜多食。

食疗常用的辛味药物有麻黄、薄荷、木香、红花、干姜、胡荽、紫苏、代代花、陈皮、香附、木香、丹参、桃仁、藿香、砂仁等。常用的辛味食物有蔬菜类:油菜、姜、葱、大蒜、茺荑、洋葱、芥菜、辣椒、豆豉、韭菜等;谷食类:茉莉花、花椒、胡椒、茴香、酒等。

酸:酸味有固涩、收敛的作用。酸味入肝。多用于虚汗自汗、泄泻、小便频多、滑精、遗尿、久咳不止及各种出血性疾病。进食适量的酸性食物可以促进食欲,有健脾、助消



化的作用,并可增强肝脏功能和提高钙、磷元素的吸收。但过量服食会引起胃肠道痉挛及消化功能紊乱,脾胃有病者宜少食。酸味固涩容易敛邪。因此,如感冒出汗、急性肠炎泄泻、咳嗽初起,均当慎食。

食疗常用的酸味药物有山萸肉、五味子、乌梅、诃子等。常用的酸味食物有蔬菜类:番茄、马齿苋等;果品类:橘子、橄榄、杏、枇杷、桃子、刺梨、山楂、石榴、梅子、乌梅、荔枝、葡萄、柠檬等;谷食类:醋、赤豆等;禽畜类:驴肉、雉肉、猫肉等。

苦:苦味能泻,能燥,能坚,有清热、泻火、燥湿、解毒的作用。苦味入心。多用于热证、湿证。多食会引起腹泻、消化不良等症,尤其脾胃虚弱者更宜审慎。需要注意的是:有热有火者,用苦味可以坚阴而清热泻火;无热无火者,用苦味则因其苦燥反易伤阴津。

食疗常用的苦味药物有大黄、杏仁、桃仁、川贝、栀子、黄连、知母、蒲公英、草果、决明子、百合、白果等。常用的苦味食物有苦瓜、香椿、枸杞苗、豌豆苗、茶叶、绞股蓝、苦丁茶、橘子、猪肝等。

咸:咸味有软坚、散结、泻下、补益阴血的作用。咸味入肾。多用于治疗瘰疬、痰核、痞块、癥瘕、热结便秘、阴血亏虚等病症。味过咸伤肌,致使皮肤变黑、粗糙;也可伤及心肾。肾病、糖尿病、高血压等患者要注意低盐饮食。

食疗常用的咸味药物有芒硝、瓦楞子、海藻、昆布、海蛤壳、青黛。常用的咸味食物有盐、海带、紫菜、石莼、猪心、猪血、野猪肉、羊血、狗肉、田鼠肉、家鸭、鸽肉、鸽蛋、麻雀肉、雀卵、带鱼、鲨鱼、乌贼肉、海蜇、田螺、蛤蜊肉等。



第二章

药膳、药粥

与日常生活保健

药膳、药粥是根据个体的生理、病理特点而配制的特殊饮食。它药性平和,具有滋补强身、防病治病、益寿延年的作用。合理地使用药膳、药粥,对日常生活保健有很重要的指导意义。



一、滋补强身的药膳与药粥

制作药膳和药粥时,补药不是可以随意使用的,必须根据用膳者的体质及药物的性能、功效,有目的地选择使用。补益药物从总的治疗原则上一般分为补气药、养血药、滋阴药、助阳药四大类;据其具体主治功能来分,大致可分为补肝肾类,补肾壮阳类,补脾胃类,清热、润肺类等。两种分类方法互相结合使用,更加符合中医辨证论治的原则,更具有针对性。

(一)补气类药膳与药粥

补气药又称益气药,是治疗气虚病症的药物。

常用补气类药物:人参、党参、太子参、黄芪、白术、山药、茯苓、薏苡仁、莲米、芡实、紫河车等。适用于疲乏无力、四肢倦怠、少气懒言、语言低微、气急喘促、易出虚汗、易患感冒等人服用,也可以作为强身健体的保健品服用。

常用补气类食物:糯米、粳米、花生、栗子、莲子、大枣、海参、猪肉、猪肚、牛肉、牛奶、羊肉、羊乳、鸡肉、鸡蛋、鸽肉、鲫鱼、泥鳅、鹌鹑、黄鳝、牛蛙、香菇、鲢鱼、青鱼、南瓜、蜂蜜、生姜、大蒜、葱、辣椒、花椒、胡椒、豆粉、料酒等。这类食物适用于神疲乏力、汗多气短、容易感冒等气虚不足者食用。

气虚常由年老体弱、久病体虚、劳累所致,常见于慢性肝炎、慢性肠炎、慢性气管炎合并肺气肿、冠心病、慢性充血性心力衰竭、各种贫血、糖尿病、肿瘤等疾病。可表现为四肢无力、易于疲倦、舌质淡、苔白润、脉缓弱无力等。不论何种疾病,凡中医辨证属气虚者,均可选用补气食疗药膳。

常用的补气类食疗药膳、药粥有以下几种。

药膳

黄芪党参鹅

〔原料〕 鹅半只,黄芪、党参、淮山药各20克,生姜、料酒、葱花、食盐各适量。

〔制作〕 鹅切块,与黄芪、党参、淮山药同入锅,大火煮沸,加入生姜、料酒、食盐,再用文火煨炖至鹅肉烂熟,加入葱花即可。

〔用法〕 食肉及药材、饮汤。可佐餐食用。

〔功效〕 补中益气。适用于中气不足,身体消瘦,食欲不振,肢体疲乏等症。

归参炖猪心

〔原料〕 党参30克,当归10克,猪心1个,生姜5片,料酒、食盐、葱段适量。

〔制作〕 将猪心剖开洗净切片,生姜切片。将猪心、姜片与党参、当归同入沙锅中,加清水适量,放入调料,用小火煨炖至熟烂即可。

〔用法〕 食猪心、饮汤,可佐餐食用。

〔功效〕 补心气,益心血。适用于气血亏虚、心悸、怔忡、失眠、多梦等症。