

家

天然的基本食物具有多种功能，它不仅可以均衡人体，调节内分泌，还具有清毒功效，有效排除人体内的有害毒素，它富含的多种营养素，可以提高人体的免疫力。



庭

天然的基本食物具有多种功能，它不仅可以均衡人体，调节内分泌，还具有清毒功效，有效排除人体内的有害毒素，它富含的多种营养素，可以提高人体的免疫力。



药

天然的基本食物具有多种功能，它不仅可以均衡人体，调节内分泌，还具有清毒功效，有效排除人体内的有害毒素，它富含的多种营养素，可以提高人体的免疫力。



膳

天然的基本食物具有多种功能，它不仅可以均衡人体，调节内分泌，还具有清毒功效，有效排除人体内的有害毒素，它富含的多种营养素，可以提高人体的免疫力。



家庭药膳



方宣城 程久兵 著

有病治病

无病健身

中医古籍出版社

方宣城 程久兵◎編著

家庭藥膳

中國古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭药膳 / 方宣城, 程久兵编著. —北京: 中医古籍出版社, 2006.12

ISBN 7-80174-476-4

I. 家... II. ①方... ②程... III. 食物疗法—食谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 136076 号

家庭药膳

方宣城 程久兵 编著

责任编辑: 高福庆

封面设计: 大象设计工作室

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京市昌平百善印刷厂

开 本: 787×1092 毫米 1/16

印 张: 18.5

字 数: 300 千字

版 次: 2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 0001~3000 册

书 号: ISBN 7-80174-476-4/R·471

定 价: 28.00 元

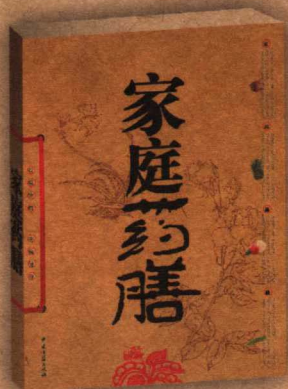
作者简介



方宣城，男，1966年9月生，1988年7月毕业于安徽省蚌埠医学院医学系，现任安庆市第一人民医院副主任医师，中华医学会会员。从事骨科临床工作18年，积累了丰富的临床经验，尤其在骨科创伤、骨外科、髋关节外科等方面有较深造诣，于中医中药、饮食治疗和饮食保健等方面有独到之处。



程久兵，男，1967年6月生，1991年毕业于第二军医大学军医系，2000年12月任副主任医师，现任解放军第513医院副院长、主任医师。多年来一直从事内科临床一线工作，曾先后在第三军医大学大坪医院、北京阜外心血管病医院进行专科进修。熟练掌握心血管、消化、肾脏、老年病专业内科常见病的诊治，对高血压、糖尿病、高脂血症的饮食治疗及日常饮食保健等有很高的造诣。



责任编辑：高福庆

封面设计：  大象设计工作室
010-64803033 安宁

前 言

追求健康，是历代人的共同愿望。通过生活实践，人们逐渐认识到要拥有健康的身体，不仅要有良好的生活习惯，积极锻炼身体，还要注意科学、合理的膳食。于是，药膳便成了餐桌上理想的选择。

药膳是从中医辨证施治的理论出发，选取适当的药物和食物原料，经科学烹制而成的一种特殊膳食。它融药效和美味于一体，既能填饱肚子，也能防病治病，强身健体。药膳在我国源远流长，内容广博，功效独特，是我们民族的宝贵文化遗产，是传统医学的重要组成部分。

经过千百年的积累、创造和发展，药膳对提高人民的身体素质，繁荣民族文化，功不可没。在物质生活水平高速发展的今天，人们的健康意识不断增强，饮食观念也随之发生了深刻的变化。人们已不再满足于吃得饱 and 吃得好，而是吃得别有风味，因为更多的人是希望借助膳食，吃出健康，吃出长寿，吃出美丽，吃出性福……药膳正具有这种功效，恰恰能满足人们的这一愿望。

《家庭药膳》正是从人们的这种需求出发，立足于中医辨证理论和现代科学研究成果，从众多古今食疗偏方、秘方中精选出来的，汇集了古代名方、民间偏方和验方等数千条家常药膳。主要介绍了药膳史话、制作和具体药膳的功效，共九章，重点向读者展示的是不同功效的药膳如何选料和制作。在文字上也力求摆脱刻板，行文中穿插了一些真实的药膳故事和有关传说，以期读者爱读；通过合理分类，详



家庭药膳

细介绍相关药膳的原料、制法、用法、功效和需要注意的问题，从而方便读者在生活实际中应用。本书内容丰富，通俗易懂，所选药膳方力求原料易得、制作简便、功效显著，特别适合普通家庭进行日常膳食调理，也可作为营养专业工作者、医务工作者参考之用。

需要提醒读者的是，药膳功效虽然独特，但也必须辨证施用，在选用时，如有不解之处，请您向医师咨询。同时，为了您的健康，也不可把药膳完全取代医药。

为了使读者轻松地阅读本书，我们特地选编了一些健康小常识和医疗小笑话印在切口空白处，希望这些温馨小贴士带给您身心的愉快。



目 录

第一章 健康可以吃出来..... 1

药膳以药物和食物为原料，通过不同的配伍组方，使药借食味，食助药性，寓医于食，相得益彰，变“良药苦口”为“良药可口”。既有营养价值，又可防病治病、保健强身。

药食同源在中国..... 2

药膳的独特功效..... 3

药膳分类..... 5

食用药膳的方法..... 7

分清药膳食物的性味..... 8

了解食用药物的功效..... 9

药食配伍禁忌 11

制作药膳的方法 13

第二章 呼吸系统疾病的家常药膳 15

呼吸系统吸入新鲜空气，使血液得到氧气并排出二氧化碳，从而维持人体的正常新陈代谢。为保障正常的新陈代谢，预防病变，药膳食疗具有独特的功效。

感冒 16

肺炎 21

肺结核 25

支气管炎 30

支气管哮喘 35



第三章 消化系统常见病的家常药膳 41

人体通过消化功能，使摄入的食物经过分解和同化被肠道吸收，供全身组织利用。消化系统最常见的病症是消化器官的病变，如胃、肝、胆、肠、胰等。药膳食疗的目的是保护这些消化器官。

胃病 42

肝病 49

慢性肝炎 49

脂肪肝 53

肝硬化 56

肠胰疾病 60

肠炎 60

胰腺炎 64

第四章 循环系统疾病的家常药膳 67

循环系统通过肺泡和肾脏，把血液中带来的二氧化碳和废物排放出去，同时吸收新鲜氧气和从肠吸收来的营养物质，通过心脏的喷射作用送往全身的各个部位。

高血压、高血脂 68

低血压 73

冠心病 77

贫血 84

第五章 泌尿系统常见病的家常药膳 89

泌尿系统是人体的排泄系统，对维持机体内环境的相对稳定及人体健康有十分重要的作用。常见的泌尿系统疾病有肾炎、肾功能衰竭、尿道感染、膀胱炎、尿结石等。对于泌尿系统的疾病，除对症治疗外，饮食调理也十分重要。



肾炎	90
前列腺炎	95
尿路感染	102
泌尿系统结石	105

第六章 神经系统常见病家常药膳

人生活在不断变化的环境中，环境的变化影响着人体各器官功能的发挥，这需要神经系统对体内各系统进行迅速调整，使人体各器官相互配合，适应体内外环境的变化。药膳调理作为重要的辅助手段，对神经系统疾病的治疗，具有重要作用。

神经衰弱	110
癫痫	113
脑出血	116
三叉神经痛	121

第七章 外科五官科常见病的家常药膳

生活中难免磕磕碰碰，由于各种原因，我们的身体与外界经常接触的部位，比如皮肤、五官等，总是最易受伤。药膳食疗，也可以保护我们身体的这些部位健康。

跌打损伤	124
痔疮	126
皮肤瘙痒	129
牛皮癣	132
急性结膜炎	133
青光眼	136
近视眼	139
耳聋、耳鸣	141
牙痛	144



第八章 孕产妇的家常药膳..... 147

母体是婴儿健康成长的温床，如果孕妇营养不良，不仅会影响孕妇自己和胎儿的身体发育，还会影响到能否顺利生产，乃至孩子以后的智力发展。在怀孕前、孕期以及哺乳期，合理食用一些营养药膳，一人吃，两人受补，让母子共同受益。

孕前营养准备..... 148

孕期营养调理，一吃俩补..... 151

孕早期..... 151

孕中期..... 155

孕晚期..... 161

孕期并发症..... 165

月子药膳，母子同安康..... 170

第九章 妇科病的家常药膳..... 181

无论是年轻貌美的少女，还是风姿绰约的少妇，或是满脸慈祥的祖母，女人的一生都是美丽的，有着永远说不完的故事。但由于生理结构上的不同，被称做是半边天的女人，更容易被病痛骚扰。如果注意饮食调理，适当摄入药膳，则能让清爽陪伴一生。

月经疾病..... 182

月经不调..... 182

痛经..... 188

闭经..... 190

经前乳房胀痛..... 193

带下症..... 194

子宫疾病..... 198

子宫脱垂..... 198

子宫肌瘤..... 201

更年期综合症..... 203



第十章 儿科病的家常药膳..... 207

孩子是父母心中的“小太阳”，他们的安康让父母牵挂。但大多数小孩病了都不爱吃药。因此，父母应多注意对其进行饮食调节，让孩子合理地食用有关药膳，对“小太阳”的健康成长意义重大。

遗尿.....	208
腹泻.....	211
百日咳.....	215
厌食.....	219
儿童流行性腮腺炎.....	223

第十一章 老年人的家常药膳..... 227

人一到老年，常有“近黄昏”的悲凉。人老了，身体不好，影响生活。药膳调理，能让老人防病、强身、益智、益寿，让老人更好地享受生活，使夕阳更加美好。

延年益寿.....	228
防癌抗癌.....	233
补虚养生.....	237

第十二章 房事家常药膳..... 243

和谐美好的性生活，可以增进夫妻感情，生活幸福。有些食物能够促进性欲、调节性感受和增强性功能，它们燃旺男女心灵之火，充当人类性爱的使者。所以，适当的爱情药膳如润滑剂和兴奋剂，有助于生活的和谐。

吃出雄风万丈——壮阳药膳.....	244
吃出百媚千娇——暖阴药膳.....	251
让爱情顺利延伸——不孕不育药膳.....	255



第十三章 美容瘦身家常药膳..... 261

追求美，是人的共同天性。早在古代，我们的祖先在实践不断探索，配制成具有美容瘦身等功效的各类可口药膳。而药膳以其简单易行、副作用小，深受人们喜爱。吃得巧妙，能实现美丽愿望，为何不尝尝？

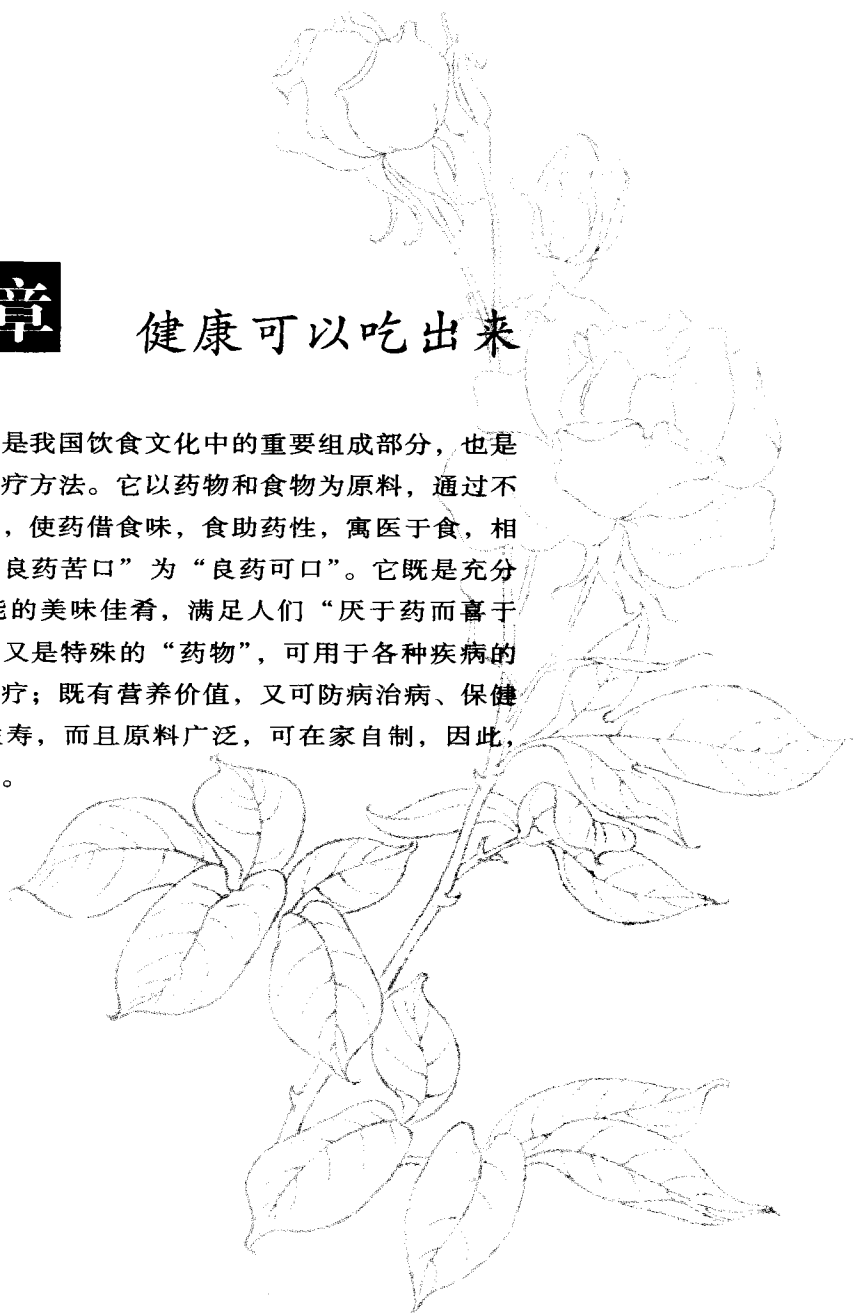
润肤美容“吃”做主	262
瘦身何须节食——减肥瘦身药膳.....	270
让黑头发飘起来——乌须黑发药膳.....	276
吃出汹涌波涛——丰胸美体药膳.....	281



第一章

健康可以吃出来

药膳不仅是我国饮食文化中的重要组成部分，也是中医传统的治疗方法。它以药物和食物为原料，通过不同的配伍组方，使药借食味，食助药性，寓医于食，相得益彰，变“良药苦口”为“良药可口”。它既是充分发挥中药效能的美味佳肴，满足人们“厌于药而喜于食”的天性，又是特殊的“药物”，可用于各种疾病的治疗或辅助治疗；既有营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿，而且原料广泛，可在家自制，因此，深受人们喜爱。



药食同源在中国

“乌拉拉，乌拉拉……”这首歌曾经“拉”出了风靡一时的韩剧《大长今》，创造了收视率新高；“拉”出了16世纪韩国的宫廷御医徐长今的形象，深受观众喜爱；而剧中的药膳也吸引了美食家、营养师的眼球，引出了药膳食疗的热潮。许多商家纷纷加上“韩国”或“长今”的头衔，以招徕顾客。其实，在中国古代就有“神农尝百草”的传说，早在远古时代我们的祖先就开始探索食物和药物的功用，药食同源的说法早就在中国生根。文学巨著《红楼梦》里就记载了许多药膳，比如：第五十二回中的建莲红枣汤，第五十七回提到的燕窝粥，第六十回中有茯苓霜，第六十一回有油盐炒枸杞芽儿，第八十三回有燕窝汤等等。

药膳在我国源远流长。早在公元前一千多年的周朝，宫廷医师分四科：食、疾、疡、兽，食医就是专门负责王室的饮食与配膳。“民以食为天”，自古以来我国人民就由此受到启发，春秋战国是药膳的萌芽时期，成书于这一时期的《黄帝内经》就载有治血虚症的墨鱼骨丸、治“胃不和而卧不安”的半夏秫米汤，这是目前发现最早有记载的药膳方。

东汉末年成书的《神农本草经》载药365种，其中大枣、人参、枸杞、五味子、地黄、薏苡仁、茯苓、生姜、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。汉代名医张仲景的《伤寒杂病论》、《金匱要略方论》进一步发展了中医理论，在治疗上除了用药还采用了大量的饮食调养方法来配合，如白虎汤、桃花汤、竹叶石膏汤、瓜蒂散、十枣汤、百合鸡子黄汤、当归生姜羊肉汤、甘麦大枣汤等。在食疗方面张仲景不仅发展了《黄帝内经》的理论，突出了饮食的调养及预防作用，开创了药物与食物相结合治疗重病、急症的先例，而且记载了食疗的禁忌及应注意的饮食卫生。汉代以前虽有较丰富的药膳知识，但仍不系统，只是我国药膳食疗学的理论奠基时期。

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，至此食疗已开始成为专门学科，其中共收载药用食物164种，分为果实、菜蔬、谷米、鸟兽四大门类。孙思邈的弟子孟诜集前人之大成编成了《食疗本草》。这是我国第一部集食物、中药为一体的食疗学专

一个精神乐观的人，长期患着病。神父来找他，想给他打气，就说：“上帝常常用疾病和灾难考验他喜欢的人。”

病人答道：“无怪乎上帝的朋友这样少。如果他往后再这样，那么，他的朋友就更少了。”



著，共收集食物 241 种，详细记载了食物的性味、保健功效，过食、偏食后的副作用，以及其独特的加工、烹调方法。

宋元时期官方修订的《太平圣惠方》专设食治门，记载药膳方剂 160 首，可以治疗 28 种病症，且药膳以粥、羹、饼、茶等剂形出现。元朝由饮膳太医忽思慧所编著的《饮膳正要》为我国最早的营养学专著，首次从营养学的观点出发，强调了正常人应加强饮食、营养的摄取，用以预防疾病，并详细记载了饮食卫生、服用药食的禁忌及食物中毒的表现，颇有见解。

明清时期药膳学的发展进入更加完善的阶段，对于药膳的烹调和制作也达到了极高的水平，且大多符合营养学的要求。李时珍编著的《本草纲目》给中医食疗提供了丰富的资料，仅谷、菜、果 3 部就收有 300 多种，其中专门列有饮食禁忌、服药与饮食的禁忌等。

自宫廷到民间，药膳食疗广为传播。药膳食疗学自古以来，就是在中医药学理论的指导下以独特的形式和路线自成流派的发展至今。它的配剂原则、方法和应用规律虽受制于中医药学，但其应用形式却类同于普通食品，从而形成了独立的中国药膳学食疗学科。

在人类生活水平和质量不断提高的今天，民众的自我保健观念发生了根本性的转变，未病先防，既病防变，病愈防复的全面预防思想更加深入人心。药膳是有保健强身和防疾病等功能的特殊食品，与药物有本质的区别，其在保健、康复和预防等方面可起到主要作用，而在疾病的治疗过程中则多起辅助作用。将中药与食物相配，能做到药借食味，食助药性，变良药苦口为良药可口。所以说药膳是充分发挥中药效能的美味佳肴，特别能满足人们厌于药，喜于食的天性，且易于普及，取材广泛，可在家庭自制，是中药的一种特殊的、深受百姓喜爱的剂型。随着经济的发展，人民生活水平的提高，药膳食疗越来越受到医药和饮食界人士的重视。因而，许许多多的人，尤其是患有一些慢性病的人，对药膳格外青睐。药膳已成为一门独具特色的科学、艺术和文化，走进了千家万户。

药膳的独特功效

俗话说：“良药苦口利于病。”在人们的印象中，用于治病的良药大多是苦的，因而，人人有“厌于药而喜于食”的天性。在古代

大葱

大葱味辛，鳞茎含挥发油，油中主要成分为蒜素。又含二烯丙基硫醚及 V_B 、 V_C 、烟酸、脂肪油、钙、磷、铁、多糖、半纤维素。可杀菌、发汗、增加消化液分泌、祛风发汗、通阳散寒、解毒消肿。用于感冒风寒、头痛鼻塞、无汗、面目浮肿、腹痛腹泻、疮痈肿痛、妊娠胎动、产后血晕。



某人被狗咬了一口，去看医生。医生瞄了一眼，下令把狗牵来，真像他所忧虑的，狗患有“狂犬病”。即使给患者注射血清亦为时晚矣，医生觉得有必要为其准备后事了。

可怜虫坐在医生桌旁振笔疾书，医生安慰他：“说不定情况并不恶劣，你大可不必现在就立遗嘱。”

“我不是在写遗嘱，我只是列出该去让狗咬的那些人的名单。”

养生家看来：“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，以补益精气。”因此又有“药补不如食补”一说。而药膳正是从人们的天性出发，取药物之性，用食物之味，使医药与饮食相结合，将防病治病、养生保健融为一体。它既不同于药物，又不同于一般的食物。因为它具有食物的色、香、味、形，同时也具有药物的特殊功效。药膳能把药物和食物完美结合，变良药苦口为良药可口，因此，有针对性的食用药膳，则能去病保健、益寿延年。

但是，药膳不是食物与中药的简单相加，而是在中医辨证理论的指导下，将食物、药物和调料按一定方法精制而成的。药膳的制作不仅是一门科学，也可以说是一门艺术。

将药物和食物精心处理而制成的药膳，既不同于一般的中药方剂，又有别于普通的饮食。食之，既能得到美味享受，又使身体得到滋补、疾病得到治疗。药膳对防病治病有着独特的作用，具有以下特点：

1. 注重整体，辩证施膳

所谓“注重整体，辩证施膳”，即在运用药膳时，全面分析患者的体质、健康状况、患病性质、季节时令、地理环境等多方面情况，判断其基本证型；然后再确定相应的食疗原则，给予适当的药膳治疗。在中医看来，每一种食物都与中药一样，具有不同的性味，可以根据患者的体质和病症进行辩证施膳，这是药膳食疗的精髓。凡是气虚的，当用补气药膳；凡是血虚的，宜用补血药膳。如慢性胃炎患者，若证属胃寒者，宜服良附粥；证属胃阴虚者，则服玉石梅楂饮等。在食用药膳时，应在辩证论治的原则下，选用对症的食物和药物，才能达到防病治病的目的。比如，同为咳嗽，风寒者用葱白粥；肺阴虚燥热者用百合杏仁粥；风热者则用贝母桑叶梨汁。只有注重整体，辩证施膳，才能真正达到药膳的防病治病、强身健体、美容益寿的目的。

2. 防治兼宜，效果显著

食用药膳既可治病，又可防病强身，这是有别于药物治疗的特点之一。药膳是医疗食养结合的好形式，将药治和食治结合在一起，既可疗疾，又可保健。目前，有500多种动植物可作为滋补食疗药膳原料，如人参、冬虫夏草、芡实、山药、白术、天麻、茯苓、甘草、当归、红枣、枸杞子等，都能起到滋身体、补气血、调阴阳的作用。现

