

中国药膳

传说与制作

ZHONGGUO YAOSHAN CHUANSHUO YU ZHIZUO

主编 彭铭泉



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中国药膳传说与制作

ZHONGGUO YAOSHAN CHUANSHUO YU ZHIZUO

主 编 彭铭泉

执行主编 彭年东

编 委 (以姓氏笔画为序)

王素明 张素华 陈亚丁

郑小姝 侯 坤 侯雨灵

彭 红 彭 莉 彭 斌

彭年东 彭铭泉



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

中国药膳传说与制作/彭铭泉主编. —北京:人民军医出版社,2008.3
ISBN 978-7-5091-1411-7

I. 中… II. 彭… III. ①民间故事—作品集—中国②食物疗法—食谱
IV. I277.3 R247.1 TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 181973 号

策划编辑:高玉婷
秦素利

文字编辑:伦踪启

责任审读:张之生

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300—8020

网址:[www. pmmp. com. cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司

开本:710mm×960mm 1/16

印张:14.5 字数:254千字

版、印次:2008年3月第1版第1次印刷

印数:0001~5000

定价:25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内 容 题 要

本书是作者多年来广泛搜集的药膳传说。收录古代药膳传说 370 余首,涵盖了美容护肤药膳、健脑安神药膳、清热解毒药膳、润肺止咳药膳、气血双补药膳、补脾健胃药膳、补肾壮阳药膳、祛风除湿药膳、活血化瘀药膳等。具体介绍了每味药膳的配方、功效和制作方法。每个故事都富有趣味性,使读者既了解了药膳故事,又学会了药膳的制作,使药膳富有了深厚的文化内涵。本书适合餐厅、酒楼、营养师和药膳爱好者阅读。



《中国药膳传说与制作》是我国医药文化与饮食文化的结晶，这是“医食同源”、“药食同源”的缘故吧！笔者自1980年10月1日，在四川成都首创“成都同仁堂药膳酒楼”，一方面搜集古代食疗、食补、食治方面的配方，另一方面广泛搜集药膳食疗的传说、趣谈、掌故。然后将这些传说、掌故结合酒楼的药膳菜品，经过服务员，向食客作介绍。一次，原国家主席杨尚昆，到成都同仁堂药膳酒楼视察工作，在品尝药膳时，笔者亲自向主席，介绍了“仙鹤草饮”、“蟠龙黄鱼”等药膳传说后，他赞不绝口地说：“好，太好了，吃出了文化，学到了知识，有益健康。”

搜集资料，并非易事。当时我组织公司里的专业大学毕业生，分三个小组，奔赴北京故宫、山东曲阜、西北敦煌；各大学图书馆，广泛收集古代医籍、养生学、道学、佛学、民间流传掌故、传说，获得素材。为得到亲身体会，笔者带着弟子，三次赴北京博物馆、御膳坊，山东曲阜孔府酒楼收集资料，品尝药膳，受益匪浅，不仅搜集到许多药膳食疗配方、功效、制作方法，同时搜集到了掌故、趣谈、传说。这对我撰写本书，提供了丰富的素材。

我国医学的传说、趣谈；药学的传说、趣谈，都有专书、专著。而药膳传说专书却是空白，是一个首创，也是一个尝试。笔者首创成都同仁堂药膳酒楼，把家庭、皇宫贵族食用的药膳变为商品，由广大人民群众享用，获得成功，受到广大人民群众的欢迎，同时也受到国内外有识之士的认可，对我国人民的健康作出了贡献；我想，本书的出版，会使药膳菜品更加具有文化内涵，使这些传说、掌故、诗文、趣谈与药膳菜品、饮料、汤羹、小吃紧密结合。吃出文化、吃出健康。

本书内容丰富,题材新颖,融知识性、趣味性、学术性、实用性一炉,深入浅出,既容易读懂,又容易按书中药膳配方制作。使您轻轻松松学会药膳烹饪,可经常制作食用,对您的健康大有裨益。

笔者仍继续搜集资料,将继续撰写药膳传说续集,使我国的药膳食疗掌故,弘扬光大,放出异彩,为广大的人民的文化情趣、身体健康作出奉献,这就是本书的宗旨。

这里要特别感谢,为本书提供资料的图书馆、酒楼、民间艺人。同时,还要感谢“成都彭氏药膳研究中心”,为本书提供资料。

此外,要特别指出的是,凡属国家保护的动、植物不得随意取食;必须炮制的药物,要到中药铺,购买炮制好的药材使用,否则影响疗效。

本书适用于家庭、餐厅、酒楼、医师、营养师、厨师、中医药、药膳食疗爱好者阅读。

彭铭泉

2007年11月

于成都彭氏药膳研究中心



第1章 药膳由来

- 一、神农与药膳 / 1
- 二、《神农本草经》与药膳 / 1
- 三、孔府腊八粥 / 2
- 四、张仲景与药膳 / 3
- 五、长桑君传方扁鹊 / 3
- 六、华佗与药膳 / 4
- 七、陈直与《养老奉亲书》 / 5
- 八、李珣与药膳 / 5
- 九、食医与药膳 / 6

第2章 美容护肤药膳

- 华阳夫人美容汤 / 7
- 枸杞珍珠笋 / 7
- 贵妃痤疮饮 / 8
- 贵妃美容汤 / 9
- 桂圆草莓 / 9
- 龙眼山药糕 / 10
- 美容护肤话银耳 / 10
- 玫瑰花奇异果饮 / 11

第3章 健脑安神药膳

- 孔府桂圆汤 / 12
- 玫瑰桂圆茶 / 12
- 甘麦大枣粥 / 13
- 核桃烧子鸡 / 13
- 核桃仁煲鱼肚 / 14
- 茯苓包子 / 14
- 唐婉与竹参心子 / 15

- 核桃荔枝烧肉 / 15
- 茯神炖白鸭 / 16
- 益智健脑鱼头 / 16
- 核桃仁煲鱼肚 / 17
- 龙眼炖鱼头 / 17
- 妙香舌片 / 18
- 玉竹心子 / 18
- 琥珀饮 / 19
- 冰糖莲子 / 20
- 荷花肝片 / 20

第4章 明目药膳

- 珍珠复明汤 / 22
- 补肝猪肝羹方 / 22
- 猪肝煎 / 23
- 菊花党参肉丝 / 23
- 莲实粥 / 24
- 蔓菁粥方 / 24
- 决明鲍鱼汤 / 24
- 菊花肉片 / 25

第5章 清热解毒药膳

- 丁香豆腐 / 27
- 马武车前汤 / 27
- 荷花仙子 / 28
- 鱼腥草汤 / 28
- 大蒜拌黄瓜 / 29
- 大蒜马齿苋 / 29
- 大麦汤方 / 30

竹叶粥 / 30
 马齿菜方 / 31
 甘草汤方 / 31
 车前子饮 / 32
 枸杞饮方 / 32
 百合小白菜 / 33
 菊花火锅鱼片 / 33
 荆芥饮 / 34
 荷花炒猪舌 / 35
 八宝冬瓜盅 / 35
 荷叶蒸鸡腿 / 36
 慈禧西瓜盅 / 36
 薄荷饮 / 37
 双花饮 / 37
 荷花山药蛋 / 38
 金银花饮 / 38
 金银花茶 / 39
 无花果煮猪肝 / 40
 黄连饮 / 40
 蒲公英粥 / 41
 金银石膏茶 / 41
 荷叶凤脯 / 42
 翠皮爆鳝丝 / 43

第6章 润肺止咳药膳

神仙鸭子与虫草鸭子 / 44
 杏仁猪肺汤 / 44
 川贝炖燕窝 / 45
 川贝雪梨膏 / 45
 燕窝乌鸡精 / 46
 银杏土鸡煲 / 46
 栀子仁粥 / 47
 川明参烧鲜鱼 / 47
 萝卜炖羊肉 / 48
 黄芩猪肺汤 / 48

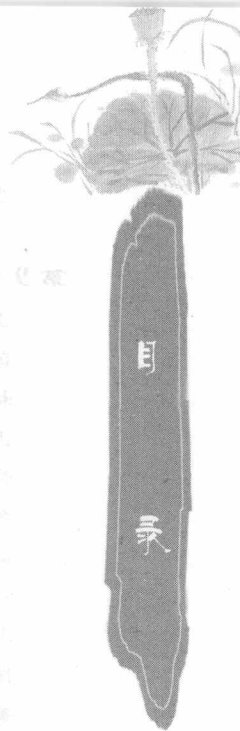
玫瑰鸭梨茶 / 49
 半夏饮 / 50
 慈禧银耳羹 / 50
 虫草炖乳鸽 / 51
 金鸡银耳 / 51
 黄精炖乌鸡 / 52
 罗汉果煲乌鸡 / 52
 昙花炒鸡蛋 / 53
 明参杞子蒸子鸭 / 53
 罗汉果烧兔肉 / 54
 川贝雪梨 / 54
 陈皮油烫鸡 / 55
 甘草饮 / 55
 川贝母炖猪肺 / 56
 薏苡百合粥 / 57

第7章 滋阴润肺药膳

燕菜一品锅 / 58
 武则天滋补汤 / 58
 鸡子索饼方 / 59
 黍米粥 / 59
 白及粥 / 60
 枸杞子炒芹菜 / 60
 康熙皇帝与地黄粥 / 60
 银耳鹤鹑蛋 / 61
 鳗鲡百合汤 / 62
 石斛花生米 / 62
 雪蛤鱼翅煲 / 63
 鱼翅乌鸡煲 / 63
 杜仲煲胎汤 / 64

第8章 气血双补药膳

文王鲤鱼 / 65
 黄精蒸肘子 / 65



- 酱汁鸭方 / 66
- 烤花篮桂鱼 / 66
- 孟姜女灵芝汤 / 67
- 党参鸭条 / 67
- 秦始皇益寿方 / 68
- 通草牛奶饮 / 69
- 门客药膳 / 69
- 洋参饮 / 69
- 人参麦冬五味饮 / 70
- 扁鹊调养汤 / 70
- 烧秦皇鱼骨 / 71
- 止血汤 / 72
- 葱苡镶藕 / 72
- 归芪白凤汤 / 73
- 吕氏献方 / 73
- 霸王别姬 / 74
- 人参甲鱼煲 / 75
- 太白鸭 / 75
- 取乳服食方 / 76
- 兔头饮方 / 76
- 芪烧猪爪 / 77
- 葱苡猪蹄汤 / 77
- 明参荷花炒猪舌 / 78
- 栗杏焖鸡 / 78
- 人参黄精猪蹄 / 79
- 阿胶煮鸡蛋 / 80
- 人参鳖鱼煲 / 81
- 李时珍开食疗方 / 81
- 七仙鸡汤 / 82
- 红枣蒸肘子 / 82
- 鸾凤同巢 / 83
- 党参炒虾仁 / 83
- 党参鸡汤 / 84
- 参麦炖老龟 / 84
- 八宝鸡汤 / 85
- 带子上朝 / 86
- 红娘自配 / 86
- 沙参炖牛肉 / 87
- 当归炖鸡 / 88
- 三七蒸鸡 / 89
- 党参炒虾仁 / 90
- 黄芪鸡煲 / 90
- 党参炒鸡丝 / 91
- 阿胶炖猪蹄 / 91
- 红枣莲子汤 / 91
- 大枣子鸡煲 / 92
- 大枣板苕猪肘煲 / 92
- 党参蘑菇烧鸡块 / 93
- 党参蒸鱼翅 / 93
- 人参鸡油汤元 / 94
- 灵芝烧鱼肚 / 94
- 灵芝炖乌鸡 / 95
- 虫草金龟 / 95
- 白娘子还魂汤 / 96
- 西洋参鸡汤 / 97
- 人参炖鸡 / 97
- 黄精瘦肉汤 / 98
- 紫河车鸡汤 / 99
- 党参怀山烧鸡腿 / 99
- 十全大补汤 / 100
- 玫瑰花炒鸡蛋 / 100
- 乌灵参鸡煲 / 101
- 人参枸杞酒 / 101
- 人参枸杞乌鸡煲 / 102
- 党参烧生鱼 / 102
- 人参茯苓炖鳖鱼 / 103
- 芝麻兔 / 103
- 仙鹤草饮 / 104
- 鸡冠花炖猪肺 / 105
- 禹余粮粥 / 106

当归炖乌鸡 / 106

第9章 补脾健胃药膳

山药烧鸡翅 / 108

莲子枸杞煲猪肚 / 108

枸杞烧鲫鱼 / 109

山药炒生菜 / 109

怀山鱼丸火腿肠 / 110

冬虫夏草炖乳鸽 / 110

御带虾仁 / 111

八仙过海闹罗汉 / 111

车前草茶 / 112

怀山药炒鲜虾 / 112

薏苡鲜藕粥 / 113

阳关三叠 / 114

雪花香椿 / 114

枸杞山药蒸鱼 / 115

陈皮鸡 / 115

葫芦煮赤小豆 / 116

茵陈饮 / 116

白胡椒炖猪肚 / 117

生姜紫菜汤 / 118

大承气汤饮 / 118

张飞牛肉 / 120

吴茱萸炖猪肚 / 120

苹菱牛奶 / 121

茯苓鱼翅煲 / 122

丁香烧凤爪 / 122

东坡肘子 / 123

怀山烧鸡腿 / 123

核桃山药炖乳鸽 / 124

鸡头实粥 / 124

羊肉索饼方 / 124

酿猪肚方 / 125

鸡子博饪方 / 125

曲末索饼子方 / 126

马齿实拌葱豉粥 / 126

羊脊骨粥方 / 127

雌鸡粥 / 127

黄雌鸡炙方 / 128

粟米粥 / 128

橘皮鲫鱼汤 / 129

砂仁鲫鱼汤 / 129

薤白粥方 / 129

曲末粥方 / 130

鲫鱼粥 / 130

椒面粥方 / 131

人参米肚 / 131

陆游药粥 / 132

蛤粉饮 / 132

止乳饮 / 133

苡仁猪蹄汤 / 133

白虎粥 / 134

怀山胡萝卜鸡煲 / 135

山药白菜 / 135

美味八珍糕 / 136

鲜藕山药煲 / 136

姜糖饮 / 137

川军饮 / 137

金钱内金饮 / 138

荔枝饮 / 139

山药鹌蛋扇白 / 139

砂仁肚条 / 140

山楂肉干 / 140

香酥山药 / 141

火腿烩山药 / 142

无花果猪蹄汤 / 142

怀山烧生鱼 / 143

红白烧鱼丸 / 143

槟榔粥 / 144



丁香鸭(鹅) / 144
玫瑰枣糕 / 145
乾坤蒸狗 / 145
乌灵参炖鸡 / 146
怀山素烧萝卜 / 146
枸杞烧鸭翅 / 147
佛手酒 / 147
果仁排骨 / 148
麻仁萝卜蜂蜜饮 / 148
茯苓炖老鸭 / 149
柴胡炖猪蹄 / 149
项羽与山楂肉干 / 150

第10章 补肾壮阳药膳

金樱根炖雄鸡 / 152
怀抱鲤鱼 / 152
杞鞭壮阳汤 / 153
汉武帝壮阳汤 / 153
汉武帝补肾方 / 154
壮阳大虾 / 155
蟠龙黄鱼 / 155
仲景羊肉汤 / 156
唐明皇鹿肾长龟汤 / 156
鹿茸乌鸡煲 / 157
止痒汤 / 158
骨汁煮饼 / 158
羊肉粥 / 159
枸杞蛋炒饭 / 159
时珍杜仲腰花 / 160
鹿茸炖童子鸡 / 161
杜仲腰花 / 161
壮阳狗肉汤 / 162
巴戟煮大虾 / 162
龙马童子鸡 / 163
首乌炖肝腰 / 163

枸杞烧牛肉 / 164
鹿鞭壮阳汤 / 164
燕窝汤 / 165
首乌雄鹰 / 166
雀儿粥 / 166
羊肾苁蓉羹 / 167
暖腰壮阳道药饼子方 / 167
鹿肾粥 / 168
磁石猪肾羹 / 168
羊肝羹方 / 169
枸杞煎方 / 169
玄宗鹿肾长龟汤 / 170
肉苁蓉烧兔肉 / 170
枸杞炒腰片 / 171
鹿茸猪尾煲 / 171
枸杞海参鸽蛋 / 172
首乌肝片 / 172
双鞭壮阳汤 / 173
无花果烧带鱼 / 173
鱼丸山药烧鸡翅 / 174
雪花鸡汤 / 175
龟甲炖猪肚 / 175

第11章 祛风除湿药膳

牛膝蹄筋 / 177
龙凤鸡汤 / 177
大白花蛇酒 / 178
三蛇酒 / 178
蕲蛇炖猪爪 / 178
蕲蛇酒治麻风病 / 179
党参烧生鱼 / 180
全虫卧雪 / 180
乌蛇酒 / 181
菟丝饼子 / 182
茯苓炒虾仁 / 182

雪莲花乌鸡煲 / 183

杜仲腰花 / 183

鹿蹄草炖猪爪 / 184

松香甘草饮 / 184

杜仲炒羊腰 / 185

第12章 活血化痰药膳

玫瑰蜜桃茶 / 186

益母草炖乌鸡 / 186

华佗人参桃仁鲫鱼汤 / 187

红花鲫鱼汤 / 187

桃仁旋覆花炖乌鸡 / 188

川芎菊花炖鱼头 / 188

赤豆鲤鱼 / 189

首乌玫瑰猪肝 / 190

刘寄奴饮 / 190

藕汁解蟹毒 / 191

红花鸡煲 / 191

玫瑰花炖鱼翅 / 192

枸杞炒鲜菇 / 192

黄精蒸母鸡 / 193

水蛭饮 / 193

红花蒸鲫鱼 / 194

红花鱿鱼煲 / 194

丹参川芎饮 / 195

延胡当归炖乌鸡 / 195

红花米饭 / 196

红花蒸鱼 / 196

云南三七止血饮 / 197

玫瑰鱼翅 / 197

桃仁烧鱿鱼 / 198

美味三七蒸鸡 / 199

独一味酒 / 200

红花炒鱿鱼 / 200

第13章 熄风定惊药膳

天麻蒸鳗鱼 / 202

天麻蒸乳鸽 / 202

天麻蒸鱼 / 203

天麻烧雅鱼 / 203

飞龙天麻 / 203

天麻蒸鲤鱼头 / 204

第14章 滋补肝肾药膳

枸杞菖苕烧兔肉 / 206

枸杞烧鸡丝 / 206

乌鸡肝粥 / 207

石英水煮粥方 / 207

何首乌炖海参 / 208

何首乌炖猪肘 / 208

枸杞鸡丝 / 209

何首乌蒸乌鸡 / 209

第15章 其他

商汤姜桂鱼 / 211

苻蓉乌鸡煲 / 211

华佗醋蒜 / 212

曹操煮酒论英雄 / 212

荷叶减肥粥 / 213

苹菱羊头方 / 213

乌鸡膏粥 / 214

白果莲子炖乌鸡 / 214

虫草鸭子 / 215

怀山炒荷兰豆 / 216

山药粥 / 216

葛根饮 / 217

辛夷苍耳炖猪鼻肉 / 217

第1章 药膳由来

一、神农与药膳

神农氏即炎帝,是我国古代神话传说中一位教民务农的始祖。同时在发现食物的同时,又发现了能医治疾病的药物。为了掌握药物的性能,他经常尝药和鞭药,据晋干宝搜神记卷一记载:“神农以赭鞭鞭百草,尽知其平毒寒温之性,臭味所主,以播百谷,故天下号神农也。”《淮南子》卷十九《修务训》载神农尝百草的情况曰:“尝百草之滋味,水泉之甘苦,令民知所辟。就当此之时,一日而遇七十毒。”由此可见,神农为寻求医药,以战胜疾病,不顾个人安危,这种精神是十分可贵的。传说,黄帝开创医学有显著贡献,后人把我国第一本医书命名为《黄帝内经》;把我国第一本药书命名为《神农本草经》。炎黄二帝,都是我们中华民族的开山鼻祖,都是开创我国世纪神话的英雄,我们中国人都是炎黄子孙。

神农尝百草,辨五谷,制耒耜,教人耕作,发明医药;这些药物后来收载于《神农本草经》一书里。这些药物,有的是药物食物两用,是药膳、食疗的重要原料。神农尝百草寻找药物有许多动人故事。有一天,神农把一棵草放入嘴里一尝,原来这棵草是毒草,弄得他说不出话,觉得天昏地暗,人们把他扶住,他明白自己中毒了,由于说不出话,只好用手指着一株红草,意思叫人们把红草采来为他解毒,人们将红草采来放进他嘴里,果然没过多久,他能说话了。他说:“这红草,是解毒草,中毒后只要用这种草,就可解毒。”有人问:“红草叫什么药?”神农答道:“灵芝草”。经现代科学研究证明,灵芝草含麦角甾醇、有机酸、氨基酸、葡萄糖、多糖类、树脂、甘露醇等成分。赤芝还含有生物碱、内酯、香豆精、水溶性蛋白质和多种酶类。具有镇痛、安神、抗癌之功效。用灵芝草可制作多种药膳。如灵芝鸡、灵芝兔、灵芝舌片、灵芝心子、灵芝肚条等。

二、《神农本草经》与药膳

《神农本草经》是用文字记载,留传下来的第一本药物专著,它为药膳食疗用药提供了丰富的资料。

《神农本草经》又名《本草经》。由于中药以草类药物占多数,含有以草类药治病的意思,所以“药”字为“草头”。《本草经》的“本草”最早出现于公元前1世纪,在《汉书·郊祀志》里,曾记载有“本草待诏”这种掌管医药的官名。《本草经》是我国汉代以前劳动人民用药的总结,古代有“神农尝百草”之说,故托名神农所著。

《神农本草经》载药物共365种,其中植物药252种、动物药67种、矿物药46种。

《神农本草经》对药物的出产地、别名、形态、药性和治疗功能,都进行了详细的介绍。比如,在人参项下曰:“人参味甘,微寒。主补五脏,安精神,定魂魄,止惊悸,除邪气,明目,开心,益智,久服轻身延年。”人参是制作药膳的常用药物,“人参炖鸡”、“人参炒鸡片”、“人参汤元”、“人参茶”、“人参酒”等。既有营养价值又能疗疾,助人益寿延年。

《神农本草经》所载药物,从当今医学研究来看,其功效也是可靠的。像肉苁蓉、沙参、杜仲等药的疗效记载都十分确切。

《神农本草经》在医学、药膳食疗史上有着重要的价值,为历代医家的重要参考文献。

三、孔府腊八粥

腊八和春节是相近的两个节日,腊八节和元宵节在农历腊月初八和正月十五日,这两个节日在孔府家中都要吃腊八粥。

在孔府腊八粥分粗精两种,精品粥是孔府内宅和送给十二府及上供的,这种粥的用料十分讲究,品种齐全,制法精细。其配方中既是药物又是食物的有:薏苡仁、桂圆、莲子、百合、大枣;食物有栗子、红豇豆、粳米等八味,另为了提味,再加白糖、冰糖或蜂蜜。其制作方法是:首先用开水余去莲子皮,去心,其余药物洗净,共放大锅内,加清水适量,用武火烧沸,再用文火炖煮,煮好后,再加入白糖、冰糖或蜂蜜,搅拌均匀后,盛入碗中,再摆入一些用山楂等雕制成的“粥果”,十分美观而风趣,增进人们食欲。粗粥,配方是用粳米等五谷、花生仁、赤小豆等熬制的,其味道也香,是孔府内仆人食用的。

孔府腊八粥具有宁心安神、气血双补、美容颜的作用。比如莲子、桂圆都有养心安神作用;莲子有益肾固精作用;薏苡仁有健脾补肺作用;百合有润肺止咳,清心安神作用;大枣(红枣)有补气血、美容作用。其他栗子、红豇豆、粳米都是营养滋补食物。八味同用,“药借食力,食助药威”,是男女老幼皆宜的药膳粥。平时食用,也有保健作用。

四、张仲景与药膳

张仲景，名机，东汉时南阳（河南省西南地区）人，汉灵帝时，举孝廉，官至长沙太守。

张仲景拜师张伯祖，得到真传，其医术后来比老师医术高明，著《伤寒杂病论》、《疗妇人方》、《五脏论》、《口齿论》等。张仲景对药膳食疗做出了重大贡献。据李濂《张机外传》说：“嵩渚子曰：‘皇甫士安有言：伊尹以元圣之才，本神农之经，为《汤液论》；仲景本黄帝之书，述伊尹之法，广《汤液论》为书数十卷。后医咸遵用之。弗敢变。’”据此，李濂根据皇甫谧著《黄帝针灸甲乙经》一书得知，伊尹著有《汤液论》，而张仲景根据伊尹《汤液论》，结合自己临床实践，“广《汤液论》为书数十卷”。可惜此书亡佚，我们无法知道详情，但他重视食疗、药膳的思想可散见于《伤寒杂病论》一书中。比如，他说：“太阳病，服桂枝汤后，大汗出，脉洪大者，与白虎汤；若形似疟，一日再发者，宜桂枝二麻黄一汤。白虎汤方：知母六两，石膏一斤碎绵裹，甘草二两炙，粳米六合。右（上）四味，以水一斗，煮米熟汤成，去滓。温服一升，日三服。”这实际是典型的药膳食疗粥。又如，“附子粳米汤方：附子一枚炮半夏半升，甘草一两，大枣十枚，粳米半升。右（上）五味，以水八升，煮米熟汤成，去滓，温服一升，日三服。”这也是药膳粥方。此方治疗“阳明病，腹中切痛雷鸣，逆满呕吐者，此虚寒也，附子粳米汤主之”。

《伤寒论》和《金匮要略》的食疗方也很多，有的加入粳米，有的加入羊肉，有的加入大枣，有的加入鸡子黄，有的加入姜、葱等。这些食与药之结合，使之“药借食力，食助药威”令疗效倍增。

从以上可以看出，张仲景对食疗、药膳的贡献是极大的。

五、长桑君传方扁鹊

长桑君，春秋时人，是当时著名的医师，医术很高，他精通中药、药膳、食疗，从临床实践中积累了丰富的经验。

长桑君是扁鹊的老师。《史记·扁鹊列传》载：“扁鹊少时为人舍长，舍客长桑君过，扁鹊独奇之，常谨遇之。长桑君亦知扁鹊非常人也，出入十年余，乃呼扁鹊私坐，间与言曰，我有禁方，年老欲传与公，公勿泄。扁鹊敬诺。乃出其怀中药予扁鹊，饮是以上池之水，三十日当知物矣。乃悉取其禁方书尽与扁鹊，忽然不见，殆非人也。”扁鹊是勃海郡郑人，年轻时当过旅馆的经理（舍长），当时长桑君路过扁鹊的旅舍，住其店，长桑君看出扁鹊有奇才，故将未公开的秘方（禁方）传授给扁鹊，并授其医术，并告知调和药物的水，要用上池之水。所谓上池

之水,是未曾沾地之水,如竹叶或树叶、草木上的水或露水。扁鹊按此方法调和长桑君给的药物,饮用30天,果效。扁鹊可“视见垣一方人”。就是说扁鹊能隔墙看见墙外一边的人。形容扁鹊看东西十分透彻,善于观察事物,诊断准确,能见患者症结,疾病根源所在,治病时,能药到病除,解除人民的疾苦,成为我国著名的一代名医。

扁鹊行医于齐、赵,今山东、河北地区,有许多动人的故事。如扁鹊望见齐桓侯而预知其病的故事;给秦武王割除面部疾患的故事……其中扁鹊治疗虢太子尸厥(休克)的故事,更为人所共知。

扁鹊从长桑君那里学到医术后,不断在实践中总结经验,精通各种医术,据史书介绍,扁鹊行医各地,每走一处,都能适应当地人民群众的需求,开展诊治活动。他到了赵国邯郸,当地妇女疾病多,他为妇产科医师;到了雒阳(今河南洛阳),老年人疾病多,他就为老年病医师;到了秦国咸阳,那里小儿疾病多,他就是小儿科医师。他是一个随俗而变的全才医师。

扁鹊不但是全才医师,而且是四诊法的奠基人,同时也是食疗、药膳学的奠基人之一,在食疗方面作出了极大的贡献。

六、华佗与药膳

华佗,别名萆,字元化,东汉末年沛国谯(今安徽亳县)人,是我国古代著名的医学家,同时对食疗学也作出了重大贡献。

华佗的医术十分高明。他是世界上第一个运用麻醉药物“麻沸散”进行手术的人。华佗为曹操治疗头痛病的故事;给关公刮骨疗伤的故事;给李将军夫人打死胎的故事等,都是大家所熟知的。

在食疗、药膳方面华佗也有很多成功事迹的历史记载。如《后汉书·华佗传》载:“佗尝行道,见有病咽塞者,因语之曰:‘向来道隅有卖饼人,萍齏甚酸,可取三升饮之,病自当去。’即如佗言,立吐一蛇,乃悬于车而候佗。时佗小儿戏于门中,逆见,自相谓曰:‘客车边有物,必是逢我翁也。’及客进,顾视壁北,悬蛇以十数,乃知其奇。”这段叙述说明,华佗曾遇见一个患有咽喉阻塞症的病人。华佗为病人诊断为寄生虫引起的病症。他用食疗方法,让病人服下萍齏3升,使之吐出了蛔虫,治愈了疾病。萍齏是古代的一种酸菜,这种酸菜驱治寄生虫(蛔虫)有较好的效果。据南北朝药学家陶弘景著《药总决》载:“面店蒜齏乃下蛇之药。”这里的蛇即蛔虫,此道食疗法,沿用至今,现在山西一些地区还广泛使用。华佗醋蒜的制作方法于每年农历十二月初八将菜坛洗净,放入米醋,再将大蒜洗净放入醋坛中,盖上盖,泡1个月后即可食用。可单食,可佐餐。有患蛔虫等寄生虫症者,常服久服有显著疗效。由此可见,华佗不仅是世界上用“麻沸

散”进行手术的第一人，而且也是药膳食疗的奠基人之一。

七、陈直与《养老奉亲书》

陈直，宋代元丰中曾为泰州兴化（今江苏省兴化）县令。公元1085年撰成的《养老奉亲书》，是一部老年病学专著；同时也是食疗、食治专著。

《养老奉亲书》既是为老人而写，同时也是食疗著作，该书注重养生，自我保健，食物疗疾。陈氏认为，人若有病，则先用食疗，食疗不愈，才用药疗。认为药性刚烈，易伤身体，从而主张食治。该书对老年病的形成、证候、食治、药治方法进行论述。对四季养生应注意的问题，以及对脾胃的保健论述甚详。该书许多食疗、药膳方剂，用药单一，但疗效甚佳，有许多食疗、药膳方，现今仍广泛运用。比如，食治养老益气方、食治老人眼目方、食治老人耳聋耳鸣诸方、食治老人五劳七伤诸方、食治老人虚损羸瘦方等16个方。制猪肚方，食治老人补虚羸乏气力。阉割过的猪肚二枚，如食法。人参半两，去芦。干姜二钱，炮制，剉。椒二钱，去目，不开口者，微炒。葱白七茎，去须，切。糯米二合。捣为末，入米合和相得，入猪肚内，缝合，勿令泄气。以水五升于铛内，微火煮令烂熟，空腹。暖酒一中盏饮之。

此方将诸药捣为末，放猪肚内缝合，勿令泄气，加水于锅中，煮熟，不加盐，食人参和猪肚，以甘淡养脾胃，故对老人脾胃有益。

八、李珣与药膳

李珣，字德润，四川梓州人（今四川三台）。其祖父是波斯人，于公元875—888年入川，经营香药，香药为进口药物，又称海药。

李珣和家人都熟悉进口药物，对其功效、应用了解深刻，故编著了《海药本草》一书，全书共6卷，惜已亡佚。现在见到的是从《证类本草》和《本草纲目》等书中辑录的。

该书对药膳贡献主要是引入了许多海外药物和食物，这些药物和食物是药膳制作中经常使用的。比如，李珣用丁香，制作了美味可口的丁香鸭；用昆布制作昆布炆鸭；用槟榔制作药膳饮料槟榔饮。李珣制作出来的药膳菜肴和饮料，受到家人的好评。其中丁香鸭药膳流传下来，还深受现代人的欢迎。

【配方】 公丁香、肉桂、草豆蔻各5g，鸭子1只（1000g），生姜、葱各15g，食盐5g，卤汁2.5L，芝麻油、冰糖各3g，味精2g。

【功效】 温中和胃，暖肾助阳。

【制作】 ①将鸭子宰杀后，除去毛，剖腹去内脏，用清水冲洗干净；公丁香、