

道家药膳

姚星虹 刘正才主编



上海科学技术文献出版社

道家药膳

姚呈虹 刘正才 主编

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

道家药膳 / 姚呈虹编. —上海:上海科学技术文献出版社, 2000. 4

ISBN 7-5439-1536-7

I. 道… II. 姚… III. 道家-食物疗法
N. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 15777 号

封面题字: 张晟星

封面设计: 何永平

道 家 药 膳

姚呈虹 刘正才 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海科技文献出版社昆山联营厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 5.25 字数 122 000

2000 年 4 月第 1 版 2000 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1—5 000

ISBN 7-5439-1536-7/R·398

定价: 12.00 元

内 容 简 介

本书与《道家针灸》、《道家医方》同属道家医学系列。自古“医道一家”，故此三部书是对中医学的补充，为中医临床提供更多行之有效的疗法。

全书收录了道家药膳方 300 余个，其中长寿药膳 65 个，增强性功能药膳 30 个，美容药膳 38 个，防治临床各科疑难病药膳 200 余个。这些药膳是从道家医药文献中发掘出来的，具有素朴、天然的特色，多为一般药膳书所不载。

道家药膳为二十一世纪的功能食品，对防治现代文明病、富贵病，抵御环境污染，促进人们健康长寿，适应世界医学“回归自然”的潮流，都有积极意义，为“二十一世纪人人享有卫生保健”将做出特别贡献。

本书可供大、中专院校师生、医院营养科、临床医生、研究人员、食品生产企业、餐饮业以及家庭主妇参考。

《道家药膳》编著者名单

主 编	姚呈虹	刘正才	
编 著 者	刘学文	吴灵芝	陈长东
	周建华	王英英	张英华
	柴瑞震	马玉奎	莫亚莉
	姚跃中	姚呈虹	刘正才
责任编辑	张晟星	方金善	

药膳是根据“药食同源”、“阴阳平衡”等理论研制的具有一定滋补、保健作用的功能食品。中国药膳是五千年中华文明的精髓，符合天然、绿色及近年来国际流行的“功能食品”等饮食保健新潮流、新观念。现代人们不仅要求吃饱吃好，更要求“吃出健康，吃出美丽”。药膳以其独特的功能可满足现代人这一高需求，所以日本、韩国、美国等国正在积极研究开发以中华药膳为理论基础的食品。联合国粮农组织强调，到二十一世纪人人享有卫生保健，要与药膳食物密切联系起来，希望中国人能在这方面做出特别贡献，因而不乏学者认为，二十一世纪将是功能食品的世界。

纪,将是中国药膳辉煌腾达的世纪。

中华药膳源远流长,与中国传统文化结合,形成了许多派别。著名的有儒家药膳、道家药膳、释家药膳、宫廷药膳、民族药膳、民间药膳等等。其中道家药膳以其粗、朴、自然的特色,最适合现代人“返朴归真”、“回归自然”的需要,是防治当今流行的肥胖病、糖尿病、心脑血管病等“现代文明病”、“现代富贵病”的最佳选择。道家药膳还有长寿药膳多、美容药膳多的特点,对现代人“吃出健康,吃出美丽”大有裨益,所以值得深入发掘。

中国药膳研究会道家药膳专委会姚呈虹、刘正才等学者从汗牛充栋的道家秘典和中医古籍中发掘整理了《道家药膳》一书,颇有研究参考价值和开发应用价值,故乐以为序。

中国药膳研究会 周文泉
1999年11月6日于北京

编者注:周文泉教授系中国药膳研究会会长兼道家药膳专委会主任委员、中国中医研究院博士生导师。

绪 论	(1)
第一章 巽卦类药膳	(14)
第一节 疏风通络方	(14)
牛蒡饽饽(14) 荆芥粥(15) 甘草豆方(15) 芎 芷石膏茶(15) 进贤菜(16)	
第二节 治卒中风方	(16)
大豆黑酒(16) 香油生姜汁(17) 人乳酒(17)	
第三节 滋水熄风方	(17)
白羊头方(17) 乌鸡臠方(18) 南烛饧(18) 消 梨饮(19)	
第四节 治卒心胃痛方	(20)
桃枝酒煎(20) 苦酒鸡子饮(20) 香油老葱汁 (20) 苦参醋(21) 桂心热酒煎(21)	
第五节 治卒肿尿崩方	(21)
苦酒鲤鱼(21) 商陆羊肉臠(22) 甘遂猪肾(22) 羊肺羹(22)	

第六节 壮胆利胆方	(23)
酸枣仁粥(23) 茵陈蒿饼(23) 黄疸第一效方(23)	
第七节 治中毒方	(23)
香油方(23) 香油甘草煎(24)	
第八节 防疫方	(24)
苦参醋饮(24) 屠苏酒(24)	
第二章 震卦类药膳	(26)
第一节 疏肝解郁方	(26)
栀子花饭(26) 神仙饵百花方(27)	
第二节 明目镇眩方	(28)
青精饭(28) 神仙茶(29) 桑乐酒(29) 羊肝煎(30)	
羊头脍(30) 乌鸡汤(30) 兔肝粥(30)	
茺菁子粥(31) 荠菜羹(31) 苦竹叶粥(32)	
第三节 养肝延年方	(32)
枸杞煎(32) 王子乔服食甘菊方(33)	
第四节 平肝熄风方	(34)
凉拌水芹菜(34) 食牛蒡子根方(35) 神仙服云母方(35)	
葛粉索饼(36)	
第五节 理肝调经方	(36)
地黄粥(36) 猪肾棋子羹(37) 鳖肉羹(37) 胡桃肉(37)	
羊胫骨(38) 血竭白鸽肉(38)	
第六节 妊娠产后药膳	(38)
羊肉臠(38) 鲤鱼汤(38) 糯米阿胶粥(38) 丹雄鸡肉索饼(38)	
地黄粥(39) 安胎鲤鱼粥(39) 酒煮黑豆(39)	
竹沥粥(39) 桃仁粥(39) 益母	

草汁粥(39)	猪蹄羹(40)	猪肝羹(40)	猪心羹(40)	冬麻子粥(40)
第七节	解挛通痹方		(40)	
史国公酒(40)	仙酒方(41)	白花蛇煮酒方(41)	万病无忧酒(42)	
第三章	乾卦类药膳		(43)	
第一节	利肺延年方		(43)	
李八百杏金丹(43)	张果生服杏仁方(44)	酥杏仁法(44)	杏汤(44)	八仙茶(45)
牛犊汤(45)				
第二节	止咳平喘方		(46)	
柿霜清膈饼(46)	竹沥粥(46)	秋白露(46)	瓜蒌青(47)	油姜诃矾蜜(47)
桃仁梗米粥(47)	凤髓汤(47)	七味鸭(47)	食羊蜜方(48)	食猪肾方(48)
食猪胰方(48)	羊肺汤(49)	玉灌肺(49)	猪油蜜糖(49)	银杏膏(49)
黑豆梨(49)	六汁饮(50)	翠鸟桂圆肉(50)	梨姜薄荷蜜(50)	苋菜子猪肺(51)
酒煮鳗鱼(51)	白凤膏(51)	灌藕(51)	猪喉地黄汤(52)	杏乳枣桑粥(52)
第三节	解表止咳方		(52)	
姜葱核桃茶(52)	葱豉茶方(53)	五合茶(53)		
第四节	治大肠闭痢方		(53)	
槟榔粥(53)	鲫鱼脍(53)	大蒜鸡子(54)	马齿苋粥(54)	猪肝方(54)
蜂蜜萝卜汁(55)	椒盐香鸡(55)	煨蜜梨(55)	蜜矾萝卜汁(55)	车前子米饮(56)
第五节	治大肠便血方		(56)	

荸荠汁酒(56) 酒煮鲫鱼(56) 黑芝麻豆(56)

第四章 坤卦类药膳..... (58)

第一节 健脾延年方 (58)

八珍糕(58) 八仙白云糕(59) 九仙王道糕(59)

长寿粉(60) 茯苓酥(60) 神仙富贵饼(61) 山

精饼(62) 五香糕(63) 山药羹(63)

第二节 健脾助运化方 (64)

酿羊肚(64) 猪脾酿猪肚(64) 橘皮姜椒羊肉臠

(64) 羊肝饅饅(65) 姜蜜地黄煎(65) 半夏棋

子粥(65) 硫黄粥(65) 鲫鱼熟脍(65)

第三节 健脾养心肺肝方 (66)

六神粥(66) 七仙炒面(67) 八仙藕粉(67) 三

妙汤(68)

第四节 健脾除湿止泻方 (68)

豆蔻汤(68) 豆蔻熟水(68) 玉糝羹(69)

第五节 健脾止带方 (69)

五神鸭(69) 荞麦鸡蛋饼(70) 鳗鱼羹(70) 艾

叶煮鸡蛋(70)

第六节 健脾治水肿方 (71)

白鸡汤(71) 猪肝粟豆粥(71) 大麦甘遂饼(71)

鼠肉粥(72) 桑椹酒(72)

第五章 艮卦类药膳..... (73)

第一节 养胃气延年方 (73)

养元粉(73) 补益鸡(74) 四仙羊肉(74)

第二节 养胃阴益寿方 (75)

猪肚糜(75) 木耳丸(75) 牛乳方(76) 麦门冬

粥(77) 千里冰葫芦(77) 神仙绝谷方(78)

第三节 治胃脘痛方 (78)

韩道士良附姜米饮(78) 梔子姜汁(78) 理中鸡
子清(79) 吴茱萸粥(79) 蒜梅(79) 香橙汤
(80) 荜茇粥(80) 薄荷饧饩(81)

第四节 治消渴方 (81)

麦豆饮(81) 田螺饮(81) 葵汁(82) 黄连麦乳
汁(82)

第六章 离卦类药膳 (83)

第一节 养心延年方 (83)

太清飞仙食方(83) 松脂方(84) 松脂酒(85)
松子散(85) 松花酒(86) 松黄饼(86) 松子饼
(86) 松叶粉(86) 松叶方(86) 柏仁方(87)
莲子粥(88) 龙眼方(88)

第二节 养心安神方 (89)

百合面(89) 参归公猪肾(90) 参归豮猪心(90)
豮猪脍(91) 枣仁粥(91) 白雄鸡羹(91) 赤茯
苓粥(91) 大枣粥(91) 木通粥(92) 豉粥方
(92) 猪心羹(92)

第三节 清心泻火府方 (92)

竹叶粥(92) 淡竹沥粥(93) 刘寄奴茶(93) 血
余柏叶醋汤(93)

第四节 通脉活血方 (94)

吴真君服椒方(94) 桂浆(94) 桃仁粳米粥(95)

第五节 清心解毒方 (95)

野苦葵汁(95) 木槿花菜(95)

第六节 养心益神药酒方·····	(96)
葡萄酒(96) 菖蒲酒(97) 五加皮三鞭酒(97)	
归圆仙酒(97) 神仙延寿酒(98) 王母仙浆(98)	
第七章 坎卦类药膳 ·····	(100)
第一节 滋肾阴益寿方·····	(100)
地黄方(100) 地黄叶猪肾羹(101) 生地杏蜜粥	
(101) 生地三叶羹(102) 地黄酥油粥(102)	
生地黄鸡(102) 地黄羊肾粥(102) 地黄神酒	
(103) 地黄枸杞酒(103) 地黄羊肾煎(104)	
乐子长服胡麻方(105) 补肾黑豆(106) 神仙服	
槐子方(106) 服楮实方(107) 五宝茶汤(107)	
猪肾芥苳汤(108) 神仙不老丹(108) 黄雌鸡粥	
(109) 雕菰饭(109)	
第二节 补肾壮腰膝方·····	(109)
金玉羹(109) 羊肾粥(110) 白羊肾羹(110)	
黄牛髓膏(110) 羊肾馄饨(111) 药烧饼(111)	
猪肾粥(111) 苳蓉粥(112) 三羊粟米羹(112)	
第三节 补精强性延龄方·····	(113)
菟丝子食方(113) 怀香角子(113) 苳蓉羊肾羹	
(113) 鸡肝粥方(114) 鹿肾粥(114) 灌肠	
(114) 雀儿药粥(115) 牛肾粥(115) 三石猪	
肾羹(115) 仙家酒(116) 百子长生酒(116)	
法制虾米(118) 五珍牛肉(118) 益元麻雀	
(118) 菟丝子茶(119) 固脂鸭(119)	
第四节 补肾聪耳方·····	(120)
磁石羊肾粥(120) 鹿肾粥(120) 羊肾山药葱姜	

羹(120) 猪肾椒橘羹(120) 菖蒲羹(121) 人
参磁肾粥(121) 鲤鱼脑髓粥(121) 白鹅膏粥
(121) 乌鸡脂粥(121) 干柿粥(121) 猪肾粥
(122)

第五节 通淋利膀胱方…………… (122)

车前羹(122) 酿蒸鸭(123) 葵菜粟米粥(123)
青头鸭羹(123) 榆皮索饼(123) 冬瓜羹(124)
酥粥(124) 生地车前粥(124) 葡萄煎(124)
青粱米粥(124) 青小豆(125) 鳧葵粥(125)
葱粥(125) 牛膝蹄(125) 羊肾羊肉羹(125)
山芋薤白羹(126) 山芋煎(126) 海蛤索饼
(126) 黄雌鸡肉粥(126)

第六节 补肾延龄药酒…………… (127)

延龄聚宝酒(127) 驻颜益寿酒(127) 仙灵酒
(128) 延寿酒(128) 固本酒(128)

第八章 兑卦类药膳…………… (130)

第一节 养颜美容方…………… (130)

神仙服天门冬饼(130) 须问汤(132) 地黄蜜膏
(132) 服食菱蕤秘方(133) 饵杏子金脯(133)
地仙煎(134) 保镇丹田驻颜方(135) 河上公服
芡实散(136) 灵仙散(136) 驻颜神妙方(136)
白术酒(137) 神仙酿(137) 章陆酒(138) 松
实丸(138) 神仙饵菟丝子方(138) 神仙服灵芝
法(139) 神仙服蜂房法(139) 黑豆仙糊(140)

第二节 美发美齿方…………… (140)

服食桑椹法(140) 黄精酒(141) 周公百岁酒

- (141) 神仙茯苓膏(142) 神仙上品服槐子方
(143) 天冬地黄蜜(143) 神仙服大麻子法
(143)

第三节 美身材方…………… (144)

- 沙苑蒺藜茶(144) 耆婆汤(144) 药肉粥(145)
鸡子索饼(145) 酿猪肚(145) 神仙术煎(146)
神仙辑桂水方(146) 神仙服蓬蘽方(146) 鲤鱼
商陆粥(147) 薏苡郁李粥(147) 神仙服蔷薇根
法(148)

附录一 历代容量比较表…………… (149)

附录二 历代重量比较表…………… (150)

后 记…………… (152)

药膳,是一定的中药与食物相调配,经烹饪而成的膳食,包括单味既是药物又是食物,经过炮制加工而成的食品。在我国历史发展的长河中,药膳与宗教文化结合,形成了许多派别,最著名的有道家药膳、儒家药膳、释家药膳。

道家药膳,是道家常吃的反映道家思想、文化特色的药膳。所谓道家,是指崇尚黄老思想的学者包括后来道教中有学问的道士。道家、道教是以追求长生成仙为宗旨,其药膳则是为达到这一目的之重要手段。因此只要对长寿有利的东西,无论荤、素、草木、矿石、肉类都吃。又因道家主张“道法自然”,“归真返朴”,因而不十分讲究烹调,不求华贵丰盛,而保存粗粝之形、自然之味,如单吃松子、柏叶之类。儒家,是崇尚孔孟的学者,多官宦人家,讲究“三精四美”,豪华气派,名贵珍奇。要求原料精良,造形精美,烹艺精湛,味美、色美、形美、盛器美,以孔府药膳

为代表,充满了官场文化气息。绝大多数宫廷药膳亦属儒家药膳。释家药膳即佛门药膳,我国古代由于奉行大乘佛教,有不杀生、不饮酒的戒律,所以佛门药膳皆为素食。

当今世界医学,鉴于化学药物及环境污染对人体的毒害,而提倡“归真返朴”、“回归自然”,这正是道家思想所一贯主张的。所以,道家药膳是值得深入发掘和研究的重大课题。

一、道家药膳源流

道家,特别是道教是以追求长生成仙(唐代著名道家司马承祯说:“神仙即人。”指生活在环境优美山上耳聪目明、智慧超群的长寿老人)为宗旨,因而对先秦时期传说的神仙信奉无疑,对传说的神仙方士顶礼膜拜。他们潜心研究神仙长寿之道,发现不少长寿者与其常吃某些食物有关。如黄帝时代的宛丘,他的弟子姜若服食药粥,百岁如童颜。彭祖也曾拜宛丘为师。南宋著名诗人陆游写诗赞道:“我得宛丘平易法,但将食粥致神仙。”说明宛丘是最早吃药膳得长寿的。黄帝时还有个叫赤将子舆的人,不吃五谷,只吃百草之花也获得长寿。神农炎帝时,有一掌管气象的官员赤松子,他到四川松潘,以松叶、松子为食而延年。汉初张良功成名就之后,他不愿为官而“愿从赤松子游”。据传尧帝时的彭祖,曾将野鸡汤献给尧帝,他自己常吃水桂、云母粉而益寿。还有一位叫白石先生的人,他常煮吃白石(相当于云母、麦乳石之类),而获长寿。彭祖吃云母粉就是向白石先生学的。尧帝时有位好吃松子的偃佺,曾将松子献给尧帝,希望这位英明君主长生不死。可惜尧帝没吃,而吃了偃佺松子的人都延年益寿了。曾讥讽孔子的楚人接舆,真名陆通,他不愿做官而隐居四川峨嵋山,常吃桂实、黄精而活了百余岁。春秋时宋国有位