

中华饮食文库

中国药膳大典



国家“八五”重点图书

彭铭泉 主编

中华饮食文库

青岛出版社

国家“八五”重点图书

中华饮食文库

中国药膳大典

彭铭泉 主编

青岛出版社

鲁新登字 08 号

图书在版编目(CIP)数据

中国药膳大典/彭铭泉主编. —青岛:青岛出版社,2000.6

(中华饮食文库)

ISBN 7-5436-2110-X

I. 中… II. 彭… III. 食物疗法-中国-词典 N. R247.1-61

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 73328 号

责任编辑 郭东明

装帧设计 钟 意

中华饮食文库
中国药膳大典
彭铭泉 主编

*

青岛出版社出版

(青岛市徐州路 77 号)

邮政编码:266071

新华书店北京发行所发行

青岛新华出版照排公司排版

胶南市印刷厂印刷

*

2000 年 7 月第 1 版 2000 年 7 月第 1 次印刷

16 开(787×1092 毫米) 100.25 印张 4 插页 3100 千字

印数 1—600

ISBN 7-5436-2110-X/R·123

定价:318.00 元

《中华饮食文库》编辑委员会

顾问：陈丕显 陈慕华 胡 平
曾宪林 张世尧 沈治平

主任：姜 习

副主任：萧 帆 林则普 乔淑华
徐 诚 聂凤乔

委员：（以姓氏笔画为序）

王义民	王子辉	王仁湘	乔淑华
孙世增	李正权	李新堂	邱庞同
陈光新	林则普	张廉明	柯日恒
姜 习	聂凤乔	徐 诚	陶文台
陶振纲	萧 帆	熊四智	

1578

本书编撰者

主 编：彭铭泉

副 主 编：彭年东 彭 红

编 撰 者：彭铭泉 彭年东 彭 红

侯 坤 彭 斌 彭 莉

戚春宜

检索编撰：阎秀萍

序

彭铭泉教授是我国当代著名的药膳专家,某种意义上说他是开拓者和奠基人,不为过也。20世纪80年代初,彭铭泉先生在多年钻研中国传统食疗理论的基础上,编写了《中国药膳学》一书,最早提出了商业意义上的“药膳”概念,并且付诸实践,开办了我国第一家药膳餐厅——成都同仁堂药膳厅,亲自主理。

1982年,我到四川成都开会,曾在晨间的电视节目中看到他讲述大众药膳,绘声绘色,极有感染力,他对药理分析十分透彻,入膳药物选择又极大众化,便于推行,深深地吸引了我的注意;当天下午我又有幸得到他的款待,在他开办的同仁堂药膳厅品尝小吃,菜未及半,我已腹满,不能再进了。环顾左右,国际朋友,乐不可支,美味佳肴与典雅的环境,竟让他们情不自禁地欢舞起来,虽无音乐伴奏,但那自发的喜悦的节拍却更有一种情致。不知不觉中我们也参加进去,共享这中国美食文化带来的快乐。转眼间几近20年了,一切仿佛还是昨日。20年间,彭先生为弘扬药膳不懈地努力着,随着他的努力,药膳成了一种人们习以为常的保健饮食,药膳走出了国门广布于世界。彭先生的声名也从成都走向了全国,走向了港澳台,甚至在东南亚、日本、美国的一些饮食圈内也无人不知其名,无人不赞其业。

彭先生的这本《中国药膳大典》可以看成是他几十年来对药膳钻研、实践、理解、体会、发展、充实、改革、发扬的结晶。这本书不仅以丰富而笃实的资料探究了中国药膳的源流和理论,还系统地总结了药膳实践的实绩,最后还以“港台海外药膳篇”勾勒了中国药膳在港澳台地区以及国外传播的种种情况。对于想了解和学习中国药膳的广大读者来说,这无疑是一本相当全面系统、极有价值的力著。

彭先生的这本皇皇巨著既是他几十年勤勉实践的经验总结,也是对传统绵亘数千年的中国食疗文化巨大成果的总结,即将付梓前夕,嘱余为序,盛情难却,谨识以上,是为序。

中国中医研究院研究员
北京中医药大学教授 谢海洲

2000年3月

前言

《中国药膳大典》与读者见面了。首先要感谢青岛出版社的信任和支持,感谢广大读者,感谢为笔者提供写作方便的同志和朋友,还要特别感谢中国中医研究院研究员、北京中医药大学教授谢海洲老先生为本书作序。

药膳源于古代,古称食疗、食治、食补。我国早在 2000 多年以前,《黄帝内经》对人体所需的营养物质就有了专门论述,书中说:“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。”古代,药物与食物是分不开的,《神农本草经》记载了许多治病与营养皆宜的品种,如大枣、薏苡仁、芝麻、山药、莲米、核桃、龙眼、百合、蜂蜜等。

我国古代的医药家,如张仲景、孙思邈、孟诜、忽思慧、李时珍、王孟英等,都对食疗有过论述。如孙思邈在《千金方》一书中写了“食治门”;忽思慧著《饮膳正要》专书。孙思邈在《千金方》中说:“凡欲治疗,先以食疗,既食疗不愈,后乃用药尔。”陈直在他的《养老奉亲书》中说:“缘老人之性,皆厌于药,而喜于食。”“贵不伤其脏腑也。”其实,不只是老人“厌于药”,中年、青少年、儿童也都“厌于药”的。

1980 年 10 月 1 日,笔者任成都市中药材公司总经理时,在全国率先开办了“成都同仁堂药膳餐厅”,把药物与食物经过认真炮制和烹饪,使之成为色、香、味、形具佳的药膳。把过去的家庭、皇宫自制自食的食疗食品,经过科学烹饪,变成了商品——现代药膳,为促进人类健康服务。此举受到了国内外顾客的好评,美、日、英、法、德国外宾在药膳餐厅宴会后,都赞不绝口,引起他们的极大兴趣。我国原国家主席杨尚昆亲临“成都同仁堂药膳餐厅”品尝和视察。他对我说:“你的创举很好,这是我们的国宝,要让它为人民健康服务。”并为药膳题了词。

《人民日报》、《健康报》、《经济日报》、《四川日报》、《成都晚报》、香港《大公报》、美国《旧金山时报》等 20 多家报刊,纷纷发表文章和摄影作品介绍成都药膳的情况,英国、香港还分别拍摄了电视、电影,报道了人们在成都同仁堂药膳餐厅享用药膳的盛况。

为了继承发扬祖国药膳、食疗宝贵遗产,充分利用我国丰富的中药资源,整理推广民间和宫廷药膳经验,普及药膳知识,为人民健康防病、治病、延年益寿服务,进一步满足广大群众日益增长的物质文化生活需要,我根据我国中医药学古籍、饮食文化论著和所搜集到的民间药膳方、历代宫廷食疗方、全国各地的名方和成都同仁堂药膳餐厅的经验方,曾先后在国内外有关报刊上发表药膳论文 300 余篇,并相继出版了《中国药膳学》、《中国药膳大全》、《大众四季饮膳》、《常见病药膳》、《天府药膳》、《药膳》、《养生汤饮》、《大众药膳煲》、《家庭药膳》、《大众药膳》、《愈吃愈聪明——简易药膳》(台湾)、《中老年人保健药膳》、《孕妇小儿保健药膳》(香港)、《中国药膳菜谱》(日本)等 26 部药膳专著。这些论文的发表引起了广泛的关注,这些药膳专著也都成为了畅销书,深受国内外读者欢迎。当《中国药膳菜谱》在日本出版发行后,日本社团法人日本中国料理调理士会会长大城宏喜先生一行,专程飞往成都,并赠送从日本带来的感谢状,称笔者的书在日本出版,给日本在

药膳料理方面做出了很大贡献。1990年,笔者应日本国富山医科药科大学难波恒雄教授邀请,赴日本进行学术交流和讲学活动。1991年,应香港一洲集团有限公司庄永竞董事长邀请,赴香港讲学并担任药膳高级顾问。在这些活动中,我有幸目睹了中国药膳在这些地区的流传情况和广大群众迫切需要。

领受编写《中国药膳大典》的任务,是在1998年6月,当时国际药膳研讨会在青岛召开,笔者应邀出席,在会上结识了青岛出版社高继民主任、郭东明编辑,他们正在物色《中国药膳大典》的作者,特地会见了笔者,并提出将这一写作任务交给笔者。我十分感谢他们的信任,这个任务是光荣而艰巨的,虽然过去首创药膳餐厅和编著过若干药膳专著,但这次的编写任务,列入了国家重点图书出版规划,既大又全,质量要求高,担子很重,但在一种强烈的责任心驱使下,笔者还是接受了这一编写任务。

领受任务后,有两个问题要解决。其一,编写本书的目的和意义,即为什么要编这本书;其二,怎样进行编写,即编写的篇章和内容。编写该书的目的是,为了适应我国新世纪社会经济条件下医药和饮食文化发展的需要,规范和总结我国的药膳学的巨大成果的需要。本书是在这个前提下展开编写工作的,力图通过广泛汇集古今中外有关中医食疗药膳、饮食文化的文献资料,对中国药膳学进行综合整理,结合现代药膳食疗研究成果,为临床、科研、教学、药膳酒楼、保健食品工厂、医院、食堂、家庭提供较全面、系统的参考资料,提供一部比较切合实际的药膳食疗专业工具书。那么,如何着手编写这本书呢?经与青岛出版社的有关编辑人员的反复商议,决定以“药膳源流”、“药膳理论”、“药膳制作”、“港台与海外药膳”四个篇章作为框架,然后精益求精搜集内容,认真加以筛选、审视资料进行编纂。根据本书内容的需要,除派员前往11个省市搜集整理药膳食疗验方外,还发出了280件征求药膳食疗书籍、文献、资料函件,都得到了许多同志、朋友的关怀和支持,先后收到复函260件,所提供的药膳食疗资料丰富多彩,内容笃实,切合实际,有的被辑录在本书中。这里还要特别感谢北京图书馆、故宫博物院、四川大学图书馆、成都中医药大学图书馆、中国人民解放军第三军医大学图书馆,他们为本书提供了丰富的有关药膳食疗文献,为该书编写起了重要作用。由此可见,本书的出版发行,是和众多朋友提供资料、支持和鼓励分不开的,可以说,本书是大家智慧的结晶。

由于编者水平有限,诸多问题在所难免,热忱欢迎广大读者在使用过程中,提出宝贵意见,以便再版时进行订正。

彭铭泉

2000年5月18日

于成都同仁堂御膳宫

凡 例

一、本书是一部系统介绍中国药膳食疗知识的工具书。全书分为4篇。收录词条7371条,药膳方剂菜肴、面点、酒饮共6000首,约300万字。第一篇为药膳食疗源流篇。包括食疗发展史略、历代食疗相关人物、历代食疗医籍与文献3类,103条;第二篇为药膳食疗理论篇。包括药膳理论概述、药膳常用药物、药膳常用食物、药膳治疗、预防与保健4类,427条;第三篇为药膳制作,包括菜肴类药膳、饭粥类药膳、饼面小吃类药膳、饮料类药膳、酒类药膳、糖类药膳、药膳筵宴、常见病药膳8类,6767条;第四篇为海外药膳篇。包括我国的香港、澳门、台湾地区和日本、德国、韩国5类,74条。

二、药膳食疗菜品、粥饭、面点小吃、酒饮繁多,历代配方各异,但名称相同,本书则注明(一)、(二)加以区别标示。如人参鸡(一),人参鸡(二)等。

三、本书引用的汉语古籍文字,原则上改写为简化字或正体字;只有极少数字的含义特殊,容易引起混淆者,仍用繁体字或异体字刊印。

四、本书涉及古籍的数字、日期及计量单位,按原文编写,未作换算。近代的数字、日期及计量单位,则按国家现今规范的要求书写。

五、本书共收载药膳方剂近6000首,药膳用药物124种,药膳用食物193种。药膳食疗方剂按配方、功效、应用、制作工艺顺序进行详细阐述;对药物、食物的来源品质、成分、性味、归经、效用作了介绍,每味药物或食物后面,均附有若干药膳食疗选方。书中所收载的药膳方剂,是经过走访11个省市,查阅中外、古今历代有关药膳食疗文献298部,该书所载方剂,均通过临床或药膳餐厅实验、实践,确有疗效者,才予以收载,对一些夸大疗效,不切实用者不作辑录。

六、本书引文和收载之药膳食疗方剂,直接标注了出处,注明原书名称,以便读者参读原书,但多数方剂为应用方便,笔者作了适当修改。

七、本书引用及参考之国内外文献和收录条目,下限一般至1999年6月止。

八、本书对目前尚有争议或不同看法的学术问题,则采纳主流的观点或论据于书中,但并不排斥其他的认识和意见。

目 录

源 流 篇

食疗发展史略

先秦时期的食疗	1
汉唐时期的食疗	2
宋元时期的食疗	5
明清时期的食疗	7
近现代时期的食疗	9

食疗相关人物

伊 尹	11
岐 伯	11
黄 帝	12
扁 鹊	12
华 佗	12
张仲景	13
皇甫谧	13
王叔和	14
李 珣	14
陶弘景	14
雷 敔	15
葛 洪	15
巢元方	16
王 焘	16
孟 诜	16
孙思邈	17
朱 棣	17

陈藏器	18
王怀隐	18
张元素	19
刘完素	19
张从正	19
李 杲	19
成无己	20
陈 直	20
朱震亨	20
王好古	21
薛 己	21
忽思慧	21
卢 和	22
鲍 山	22
宁 原	22
李时珍	22
张介宾	23
王肯堂	23
王士雄	24

历代食疗医籍与文献

甲骨文中医药	24
《周礼》	24
《山海经》	25
《万物》	26
《诗经》	26
《离骚》	26

《居延汉简方》·····	26	《医方类聚》·····	71
《武威药方》·····	27	《救荒本草》·····	72
《五十二病方》·····	27	《食物本草》·····	73
《吕氏春秋·本味篇》·····	28	《本草经疏》·····	77
《黄帝内经》·····	28	《普济方》·····	79
《神农本草经》·····	31	《炮炙大法》·····	80
《伤寒杂病论》·····	35	《食品集》·····	82
《名医别录》·····	37	《遵生八笺》·····	84
《吴普本草》·····	38	《本草纲目拾遗》·····	86
《本草经集注》·····	39	《古今医统大全》·····	87
《齐民要术》·····	41	《随息居饮食谱》·····	87
《肘后备急方》·····	43	《食物本草会纂》·····	89
《雷公炮炙论》·····	45	《食物疗病新书》·····	90
《小品方》·····	46	《食物疗病常识》·····	90
《新修本草》·····	47	《中国药膳学》·····	90
《千金方》·····	48	《中国药膳大全》·····	91
《本草拾遗》·····	52	《实用中医营养学》·····	91
《食疗本草》·····	53	《中医食疗营养学》·····	93
《海药本草》·····	54	《饮食疗法·合集》·····	94
《开宝本草》·····	55	《中国食疗学》(一)·····	94
《图经本草》·····	56	《中华养生大辞典》·····	95
《太平圣惠方》·····	56	《中国食疗大典》·····	95
《圣济总录》·····	57	《中国食疗学》(二)·····	95
《经史证类备急本草》·····	58	《中华食物疗法大全》·····	96
《养老奉亲书》·····	60	《中国民族药食大全》·····	96
《饮膳正要》·····	62	《中医食疗方全录》·····	96
《日用本草》·····	65	《家常保健食谱丛书》·····	96
《本草纲目》·····	65	源流综述·····	97
《本草品汇精要》·····	69		

理 论 篇

药膳理论概述

药膳及其特点·····	105
食疗与中医食疗学·····	106
食治·····	106

中国药膳学分类·····	107
辨证论治施膳·····	109
中医整体观念在药膳学中的应用·····	109
四时所宜·····	110
阴阳五行在药膳中的应用·····	110
藏象与药膳·····	110

药膳对脏腑的治疗	111	药膳用药剂的提取方法	138
药膳与气、血、津液	112	药膳粉剂的制作方法	139
药膳与疾病	112	药膳晶体的制作方法	140
古代对药膳食疗的认识	113	药膳烹调	
药物、食物性味对五脏的关系	113	药膳烹调概述	141
药膳宜忌	115	药膳烹调的特点	141
五味所伤	116	药膳烹调用要求	142
五味所补	116	药物与食物的结合	142
五味所宜	117	药膳的成形和调味	143
五脏所禁	117	药膳的烹调方法和应用	143
五谷以养五脏	117	药膳烹调原料加工	145
五果以助五脏	117	药膳用鲜活原料的加工	145
五畜以益五脏	117	药膳用干制品的加工	146
五菜以充五脏	117	药膳用干品的泡发方法	147
药膳学的发展方向	117	药膳用刀工艺	148
药膳配药		药膳制作刀具及墩板	149
中医特点与药膳治法	118	药膳制作刀法	150
药膳配药方法	119	药膳用原料形状	151
药膳治疗方法	119	药膳用刀工的变化	152
食物的性味与禁忌	121	药膳出料与取肉	152
“四因”施膳	121	药膳配菜目的和要求	152
五宜五补与四季五补	122	药膳配菜的原则与方法	153
五脏证治与方剂	123	药膳冷菜的制作与热菜装盘	154
滋补药膳与方剂	125	药膳食品雕刻知识	155
保健药膳与方剂	125	药膳烹调技术知识	156
脏器疗法与方剂	130	药膳咸味调味料	158
药膳炮制		药膳鲜味调味料	160
药膳用药物炮制	131	药膳甜味调味料	161
药膳用中药的炮制发展概况	131	药膳酸味调味料	162
药膳用中药炮制的研究	133	药膳苦味调味料	163
炮制对药膳用药物的影响	133	药膳辣味调味料	163
炮制对药物理化性质的影响	134	药膳其他调味料	165
药膳用药物炮制分类	135	药膳用色素	165
药膳用药物炮制常用辅料	135	药膳香味调料	168
药膳炮制的目的和意义	136	药膳用香料制品	171
药膳常用药物和食物的炮制方法	136	药膳用油脂	172
		药膳用添加剂	174

药膳常用药物

补气药

人参	179
西洋参	179
党参	179
太子参	180
五味子	180
黄芪	180
白术	180
山药	181
白扁豆	181
大枣	181
甘草	182

补血药

当归	182
鸡血藤	182
熟地	183
阿胶	183
何首乌	183
枸杞子	184
龙眼肉	184
桑椹	184

补阴药

北沙参	184
南沙参	185
麦冬	185
天冬	185
百合	185
玉竹	186
黄精	186
石斛	186
女贞子	187
旱莲草	187
龟胶	187

蛤蟆油	187
-----------	-----

补阳药

鹿茸	187
鹿角胶	188
鹿鞭	188
海狗肾	188
黄狗肾	189
九香虫	189
海马	189
山茱萸	189
补骨脂	189
巴戟天	190
淫羊藿	190
仙茅	190
杜仲	190
锁阳	191
肉苁蓉	191
沙苑子	191
菟丝子	191
续断	192
狗脊	192
骨碎补	192
冬虫夏草	192
蛤蚧	192
紫河车	193
雪莲花	193

祛痰止咳药

川贝母	193
瓜蒌	193
半夏	194
苦杏仁	194
昆布	194

芳香化湿药

藿香	195
佩兰	195

白豆蔻	195	薏苡仁	202
砂仁	195	泽泻	202
草豆蔻	196	慈姑	202
草果	196	通草	202
		玉米须	202
消食药		祛风湿药	
鸡内金	196	虎骨	203
建曲	196	白花蛇	203
谷芽	197	乌梢蛇	203
麦芽	197	脆蛇	203
山楂	197		
隔山消	197	止血药	
		三七	204
理气药		艾叶	204
木香	197	侧柏叶	204
陈皮	198	白茅根	204
香附子	198	白芨	205
		鸡冠花	205
温里药		活血祛瘀药	
附子	198	红花	205
干姜	199	丹参	206
肉桂	199	川芎	206
小茴香	199	益母草	206
丁香	199		
高良姜	200	收涩药	
		白果(银杏)	206
平肝药		芡实	207
天麻	200	浮小麦	207
白芍	200	桑螵蛸	207
牡蛎	200	莲子	207
		清热药	
安神药		黄连	208
柏子仁	201	金银花	208
酸枣仁	201	仙人掌	208
菌灵芝	201	鱼腥草	208
利湿药			
茯苓	201		

银柴胡	209	猪胰	215
地黄	209	猪肠	215
胖大海	209	猪脬	216
荷叶	209	猪肾	216
解表药		猪脑	216
紫苏	210	猪血	216
菊花	210	猪蹄	216
桑叶	210	火腿	216
薄荷	210	牛肉	217
药膳常用食物		牛肚	217
粮食类		牛肝	217
粳米	211	牛肾	217
糯米	211	牛筋	217
粟米	211	牛奶	217
锅焦	211	羊肉	218
小麦	212	羊心	218
黄大豆	212	羊肺	218
黑大豆	212	羊肚	218
豆浆	212	羊肝	218
豆腐	212	羊肾	219
蚕豆	213	羊奶	219
豌豆	213	羊胫骨和脊骨	219
绿豆	213	狗肉	219
刀豆	213	兔肉	219
豇豆	213	兔肝	220
芝麻	214	鹿肉	220
番薯	214	鹿骨	220
马铃薯	214	驴肉	220
动物类		麂肉	220
猪肉	214	熊肉	220
猪心	214	熊掌	221
猪肝	215	野猪肉	221
猪肺	215	黄羊肉	221
猪肚	215	田鼠肉	221
		乌骨鸡	221
		鸡肉	222
		鸡肠	222
		鸡蛋	222

白鸭肉	222	青鱼	230
洋鸭肉	222	鲈鱼	230
绿头鸭肉(凫肉)	223	鲢鱼	230
鸭蛋	223	鱼鳔	230
鹅肉	223	龙虾	230
鸽肉	223	对虾	231
鸽卵	224	虾	231
鹌鹑	224	龟肉	231
麻雀肉	224	鳖肉	231
雀卵	224	乌贼	232
雉	224	蛤蜊肉	232
山鸡	225	海蜇	232
鹧鸪	225	海参	232
鹌肉	225	淡菜	232
雁	225	泥鳅	233
鲫鱼	225	鳝鱼	233
鲤鱼	225	田螺	233
鲢鱼	226	蚕蛹	233
带鱼	226	蜂蜜	233
鲱鱼	226	蜂乳	234
鲚鱼	226		
鲨鱼	226	蔬菜类	
鲨鱼翅	227	菠菜	234
白鱼	227	苋菜	234
石首鱼	227	冬苋菜	234
鳊鱼	227	芹菜	235
鲈鱼	227	马齿苋	235
勒鱼	228	白菜	235
鲥鱼	228	蕹菜	235
鰕虎鱼	228	藕	235
鲟鱼	228	紫菜	236
鲂鱼	228	芥菜	236
鳙鱼	228	白萝卜	236
鲢鱼	229	胡萝卜	236
鳊鱼	229	韭菜	237
油鱼	229	番茄	237
鲱鱼	229	茄子	237
鳗鲡鱼	229	莴苣	237

丝瓜	237
苦瓜	238
冬瓜	238
南瓜	238
黄瓜	238
地瓜	238
木耳	239
蘑菇	239

果实种子类

梨	239
桃	239
樱桃	240
香蕉	240
葡萄	240
柿子	240
荔枝	240
乌梅	241
橄榄	241
无花果	241
椰子瓢(椰肉)	242
椰子浆	242
胡桃仁	242
柚	242
芒果	242
林檎	243
西瓜	243
猕猴桃	243
石榴	243
向日葵子	243
花生	244
松子	244
栗子	244
榛子	244
荸荠	245
甘蔗	245

调料

食盐	245
酱	245
白沙糖	246
红糖	246
冰糖	246
饴糖	247
辣椒	247
胡椒	247
大蒜	247
生姜	248
花椒	248
醋	248
淀粉	248
味精	249
黄酒	249
葱	249
猪油	249
菜油	250
麻油	250
白矾	250

药膳治疗、预防与保健

药膳治疗

内科常见病症的药膳疗法	251
妇科常见病症的药膳疗法	256
儿科常见病症的药膳疗法	259
外科常见病的药膳疗法	261
皮肤科常见病症的药膳疗法	262
眼科常见病症的药膳疗法	262
耳鼻喉科常见病症的药膳疗法	262
其他疾病的药膳疗法	262

药膳预防

感冒的药膳预防	263
慢性气管炎的药膳预防	263
冠心病的药膳预防	263
高血压病的药膳预防	264