

# 药都药膳

熊晓鹏 著

江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

药都药膳/熊晓鹏著.

—南昌:江西科学技术出版社,2011.9

ISBN 978-7-5390-4467-5

I.①药… II.①熊… III.①食物疗法-食谱 IV.①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 183765 号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: KX2011073

图书代码: B11050-101

## 药都药膳

著/熊晓鹏

责任编辑/邓玉琼 程宁宁

出版发行/江西科学技术出版社

社址/南昌市蓼洲街2号附1号

邮编/330009 电话/(0791)86623491 86639342(传真)

经销/各地新华书店

印刷/江西金瑞彩印有限公司

版次/2011年10月第1版

2011年10月第1次印刷

开本/787mm×1092mm 1/16 15印张

字数/180千字

书号/ISBN 978-7-5390-4467-5

定价/68.00元

赣版权登字-03-2011-257

版权所有,侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误,可向承印厂调换)

为《中国药都》养生食品之题

藥都藥膳  
中華一品

葉子峰

庚寅年秋



# 【目 录】

- 1 · 序一
- 3 · 序二
- 5 · 药都药膳—中华一品
- 10 · 药都药膳的传承谱系

## 补气、补血类

- 13 · 黄党参巧遇何仙菇
- 15 · 八卦黄芪肉
- 16 · 黄精香肘
- 18 · 天麻凤胎龙子
- 19 · 葛玄海肚
- 21 · 华佗八宝养生鱼
- 24 · 鲫鱼羹
- 25 · 内金鳝鱼
- 27 · 龙淮甲鱼
- 28 · 鳅鱼淮山丸
- 30 · 腰鼓鱼
- 32 · 天麻童子鸡
- 33 · 三味乌骨鸡
- 35 · 黄首杞烩白鸽
- 37 · 参芪飞鸽
- 39 · 大枣鹿肉汤
- 40 · 福如东海(福地洞天)
- 42 · 禄源滚滚(禄丰喜幸)
- 44 · 寿比阁山(寿源无量)
- 45 · 花菇扒蹄筋
- 47 · 麻婆豆腐蟹
- 48 · 红枣炖兔肉
- 50 · 枣兔健脾火锅(猪骨高汤)
- 52 · 柏仁养心火锅(猪骨高汤)
- 53 · 强骨补钙火锅(牛骨高汤)
- 55 · 八宝养生饼
- 58 · 神农八宝饭

## 滋阴类

- 60 · 玉竹富贵肉
- 61 · 淮山肉丸
- 63 · 淮杞烧甲鱼
- 65 · 富甲一方
- 67 · 八宝万寿鱼
- 69 · 荷香米粉鸡
- 70 · 十全大补鸡
- 73 · 珍珠五圆鸡
- 75 · 何首乌煮鸡蛋
- 76 · 四味蒸野鸡
- 78 · 竹报平安(玉竹脆皮鸭卷)
- 80 · 砂钵淮杞兔肉
- 81 · 龙杞银羹
- 83 · 茱冬冰糖银耳羹
- 85 · 冬瓜莲子解暑高汤
- 87 · 黄精瘦肉汤
- 88 · 玉鸭沙参火锅(牛骨高汤)
- 90 · 鳖髓补肾火锅(牛骨高汤)
- 91 · 冰镇银莲百合羹

## 补阳类

- 93 · 韭杞里脊丝
- 94 · 鹿茸一品肉
- 96 · 杜仲腰花
- 98 · 茄汁苳蓉牛柳
- 99 · 荷塘秋色
- 101 · 韭菟虾仁
- 103 · 苳实煮老鸭
- 104 · 丁香鸭
- 106 · 红烩苳实鸭
- 108 · 虫草蒸鸭
- 109 · 虫草鸭舌
- 111 · 芹网龙凤伴灵芝
- 113 · 姜附烧狗肉
- 114 · 菟丝酒香狗排
- 116 · 人参鹿肉煲
- 117 · 冰糖燕窝
- 119 · 肉苳蓉蒸鹿子
- 120 · 莲子百合烩瘦肉
- 122 · 虾仁羊肉汤
- 123 · 八宝鸡汤

126 · 助阳益肾汤

127 · 附菟壮阳汤

129 · 羊肉枸杞滋补火锅

131 · 海马雄鸡火锅(牛骨高汤)

## 化痰、散寒、熄风类

133 · 橘香肉丝

134 · 百合肉片

135 · 枳壳合子

137 · 鳢断烧排骨

139 · 百合捞莲花

140 · 四特米面饺

142 · 四特美味绣球包

143 · 豆皮卷三丝

145 · 椒葱汤面

147 · 冰三豆

## 解毒、通便、利尿类

148 · 荷香米粉肉

149 · 荸荠狮子头

151 · 三鲜橘果

152 · 鳢鱼丝羹

154 · 核桃鸡茸卷

156 · 百果海参

158 · 万年清汤

160 · 洋参泻火汤火锅

161 · 麻仁豆泥

163 · 白茯苓粥

165 · 茯苓鸡肉面

166 · 冰奶茶

167 · 冰镇消暑益气露

## 活血化痰类

169 · 陈皮烧肉

170 · 黄芪金钱蛇

172 · 参芪全鱼

174 · 红花鱼丝

175 · 陈皮羊肉清汤

177 · 冰酸梅

## 开胃消食类

179 · 盖中取钙

181 · 果仁排骨

183 · 黄龙游瑞(内)金

184 · 柏仁猪心

186 · 莲子猪肚

188 · 玉环灵芝绣球鸡

189 · 莲藕卷凤铺

191 · 仲杞鹤鹑

193 · 五香砂钵狗肉

194 · 寿司白玉藕

196 · 羊肉萝卜汤

198 · 芡实老鸭火锅(牛骨高汤)

199 · 鲫鱼枸杞火锅(猪骨高汤)

201 · 四特卷饼

202 · 淮山汤圆

204 · 鸡内金肉清汤

## 乌发、明目类

206 · 葛玄炼丹

207 · 美味八仙

209 · 三宝汤

211 · 一品淮山

213 · 四特养生粥

215 · 附录一:能入膳的中药材

222 · 附录二:药食两用养生七字经

223 · 附录三:食疗方歌选

225 · 后记

# 序（一）

“药食同源，医膳同功”精辟地概括了中医、中药和食物的辩证关系。

樟树素以“药都”著称，久享“药不到樟树不齐，药不过樟树不灵”的盛誉。中药材贸易、中药材加工炮制技术、“樟帮”帮规等独具一格，药膳亦是其中一朵瑰丽的奇葩。

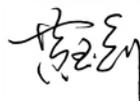
樟树药都药膳历史悠久、源远流长，早在1700多年前，道教灵宝派开山鼻祖、著名医药家葛玄在阁皂山采药炼丹时，便发明了药食两用、美食祛病的药膳。经过历代中医师、中药师、烹调师的不断探索，特别是近30年来的挖掘、整理和创新，药都药膳逐渐发展成集中医学、中药学、营养学、烹饪学为一体，共有300余道菜谱，极具樟树地方特色的养生美食，被誉为“药中瑰宝、食中奇珍”，成为赣菜中一颗璀璨的明珠。同时，药都药膳的制作技艺被江西省人民政府审定省级非物质文化遗产保护名录。

樟树市烹饪协会会长，药都药膳研究会首任会长熊晓鹏先生，系药都药膳主要传承人，于2006年荣获“世界药膳大师”称号。熊晓鹏先生从事养生饮食的教学、研究、开发工作40余年，积累了丰富的经验。他结合药都樟树各种中药材的特点，将“药”与“食”有机融合，把药都药膳的配方、食用功效及制作工艺从理论到实践加以佐证，搜集、整理并开发设计了300余道药膳食谱，为发展药膳技术，弘扬药膳文化作出了突出贡献。

《药都药膳》是熊晓鹏先生多年来不遗余力、潜心研究药都药膳的智慧结晶。该书不仅介绍了药都药膳的起源、发展以及养生有关的知识，还以图文并茂的方式详细介绍了120道药膳菜谱，具有很强的

可读性和实践性。该书既是一本介绍药膳的科普书，更是养生著作中难得一见的精品。

《药都药膳》的出版发行，是樟树千年药文化的延伸和发展，将为宣传药都文化、弘扬药都药膳起到巨大的推动作用，也将为促进人类健康作出积极的贡献。



中共樟树市委书记

## 序（二）

老子曰：“大道无形，生育天地；大道无情，运行日月；大道无名，长养万物。”

人生于自然，长于自然，食自然万物，为此，与自然相合，乃人间唯一正道；反之，背离自然规律，必为天地所不容。世间万物，皆此一理。

在中国古典哲学观念中，道教或儒教的主流都主张“天人合一”思想。他们认为，“天”代表自然，宇宙是大天地，人是小天地，二者相通。不论是汉代董仲舒的“天人之际，合而为一”，还是道家祖师的“人法地，地法天，天法道，道法自然”，都是在强调人与自然要和谐，一切人事要顺乎自然。

远古时代，我们的先祖还没有食物、药物区分的概念。面对大自然的残酷，为了生存所需，先人们把一切可食用的动植物都吃进去，久而久之，渐渐悟出有些动、植物可以补充能量；而其他一些虽能充饥，但有较强偏性，不适宜经常食用或不是任何人都能食用；还有部分食物不在特殊（如病态）状态下则不能食用。大自然本无药、食之分，是我们人类根据自身反应，人为将其划分开来的。选择适合自己状况的食物、药物，来补充或调整身体，才是符合大自然赋予我们的生存法则。

在历史长河中，道教思想占据了中国古代哲学的半壁江山。提起道教，又不得不谈到一位重要人物——灵宝派祖师葛玄。葛玄与张道陵、许逊、萨守坚为道家四大天师，是《肘后备急方》著者葛洪的先祖。葛玄在东汉时期来到阁皂山结庐建庵，在此采药炼丹，配药施于山民，救人治病。后人以此为契机，大力发展药业，同时，逐渐将药材与食物相配和，使人在享用美味的同时又能祛病强身。

历史流传至今日，阁皂山所在地的樟树市，又出现了一位奇人——熊晓鹏先生。我与先生相识多年，先生为人正直，颇具古风。年

少家贫，12岁离家当兵谋生。无奈人生命运多舛，15岁不幸染病致残。然而，疾病未能夺其志，困苦也不能使其屈服。他以坚强的毅力致力于药膳养生等学说的研究，在当地乃至业界获得了广泛的尊重。

熊先生今年七十有三，这部书是他集一生知识、经验精选编成，讲的是以药入膳，食借药威，药助食力，以求达到祛病强身之目的。

甲骨文与金文中早已有了“药”字与“膳”字。而将“药”字与“膳”字联起来使用，最早见于《后汉书·列女传》“陈文矩妻”一节中。文中讲述了一位继母善待前妻留下的四个孩子的故事。当前妻长子得重病时，后妻穆姜非常着急，“亲调药膳，恩情笃密”，这句话描述的是煮饭、熬药，表现了后母的仁慈。这里的“药膳”一词，讲的是煮饭和熬药两个意思。而我们现代所讲的“药膳”，一般理解为名词，与古代所讲药膳的含义并不相同。在膳食中添加药物，才能叫药膳。既然添加的是药物，其目的显然不是为了调味，而是为了增加食物的偏性，并以此来纠正人体之偏，使身体达到新的平衡。在这里，对症是关键。

人的体质非常复杂。早在《黄帝内经》中就有“阴阳二十五人”的论述，它是根据人体形态、气血精液、脏腑大小、性情好恶等阴阳偏颇情况，将人的体质分为25种类型。一般来说，我们很难了解自己身体的真实状况，即使是医生也不例外，所以才有“医不自医”之说。要想对身体进行准确调整，必须经医家诊治后方可对症调膳。正如汉代《金匱要略》中所说“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则补体，害则成疾。”

总而言之，根据自己的身体状况，选择适宜的食物或药物，以求达到调养之目的，是古人、今人及我们的后人需要探讨的永恒课题。我相信这部书的出版，定能为这种探索活动提供新的思想动力。同时，谨以此序，向尊敬的熊晓鹏先生表达由衷的祝贺。

张文彦

# 药都药膳——中华一品

中国江西樟树素以“药都”享誉中外，它具有丰富的药材资源、精湛的加工技艺，自古就有“药不到樟树不齐，药不过樟树不灵”的美誉。药业的发展，带动了其他行业的发展，而药膳更是药都一枝奇葩。

药都药膳，它集中医学、中药学、营养学、烹饪学为一体，有着1700多年的历史（从汉代葛玄、唐代“药祖”孙思邈开始形成），历史悠久、源远流长、博大精深，其主要价值体现在：

**1. 历史价值：**药膳的起源、延续、发展是樟树市历史发展的佐证，从汉唐开始1700余年，作为一个重要文化载体，为人类健康、为中华文明乃至世界文明的延续发挥了巨大作用。

**2. 文化价值：**药都药膳具有重要的文化价值，“国际樟树中药节”、“第二届中华美食养生烹饪交流赛（药都樟树杯）”、首届“中国药都国际药膳养生旅游文化节”的成功举办都体现着它的文化价值。药都药膳，益寿延年。历史上，曹操吃“天麻童子鸡”、乾隆品尝“药膳清汤”，都为药都药膳文化添上了一层光辉。药都药膳的特点是中医、中药、烹饪共治一炉，与它独特的药食文化融为一体，将永世流芳。

**3. 工艺价值：**药都药膳的工艺价值主要是将中医、中药、烹饪有机结合。它要求精通医理、药理、烹饪，三者缺一不可。它既是古老的传统工艺，又是一门新学科、新工艺，要求懂得辨证论治、阴阳五行、表里虚实，懂得药性、药理及其相克相反，还要懂得动、植物的性能，与药物相配的功效。它是一门传统的学科，它的制作工艺，具有多方面知识、技艺，是中国劳动人民智慧的结晶。

**4. 经济价值：**药都药膳长期以来既集中又分散，但它都为当地

的经济发展发挥了一定作用，主要表现在推动了药业的发展，同时促进了餐饮业高速发展。一个只有十余万人口的城市，却有几家餐饮业每年营业额高达700万元以上，还有的在1000万元以上。餐饮业逐年增多，民营企业迅速发展，下岗职工和就业人员（包括学生、农民）也都得到了安置，地方财政每年收入因此递增。

药都药膳起源于1700多年前，道教家葛玄开始在樟树的阁皂山采药炼丹，形成了药食两用、药材与食物相配，既能祛病又是美食的药都药膳。相传，有一年阁皂山时疫流行，山民们呕吐腹泻、茶饭不思，不少山民虚脱而死。一时间“野有遗体，户有哀声”。葛玄见此情，忙采药炼丹施药于山民，并教山民采摘马齿苋加食盐炖汤佐餐。还教山民们多饮白开水并生食大蒜子，清理肠道、杀灭细菌。山民食后很见效。此即开创了药食两用、治愈时疫的经验。

传说三国时的曹操身患偏头风，偶遇风寒暑热便会头痛剧烈、坐卧不宁，请了神医华佗，一般针刺药疗全然无效。华佗提出开颅剖治，曹操大怒，将一代名医华佗治罪。万般无奈只有派亲信幕僚游走各地寻医问药。有位幕僚来到樟树坪上街（现共和西路）一家前店后坊的中药店，向坐店郎中寻治偏头风良方。根据幕僚的要求，老中医开出一纸处方，即天麻童子鸡。配方：子鸡一只（约1000克），天麻5钱（即15克），麻油、香葱、姜块、食盐各适量。制作方法：将各料放入汤碗中，隔水蒸20~30分钟，待鸡熟烂后，即可饮汤食鸡。老中医介绍其功效是补虚益气、补脑益智、适应头风头痛、肢体麻木、病后产后虚弱等症。并要求每隔三日服用一只。曹操用后缓解了偏头风，确实有功效，立即着人不远千里为樟树老中医送来黄金白银以表谢意。

樟树清汤具有祛寒解表的功效，为名扬天下的药膳小吃。乾隆年间，乾隆皇帝下江南，途经樟树药码头（今大码头），闻着一阵阵香味扑鼻而来，间随从：“何物也？”随从应道：“此乃樟树名小吃——

樟树包面。”（亦称馄饨、清汤）。当即，乾隆皇帝坐在一张小桌边要了一碗品尝，边吃边啧啧有声：“好味道！”这清汤皮子软糯、馅心鲜香、汤汁五味调和（生姜、香葱、萝卜干、香菜、陈皮粉，加上小磨麻油、胡椒粉）。乾隆额头上沁出汗珠，片刻一身松爽，祛走了旅途疲劳，不禁赞道：“樟树奇食也！”。

药都药膳起源于秦汉，发展于近代，更得益于樟树得天独厚的自然环境。樟树土沃水清（赣江长流水、阁皂山的山泉水）。气候温和、四季分明、雨水充沛，日照充足。“夹岸桃花燕子飞，一江春雨鳊鱼肥”勾画了樟树鱼米之乡美景和土沃水清的地理环境，它为药材的种植、蔬菜瓜果的生产、畜牧水产的养殖提供了良好的条件，这也是发展药都药膳事业的重要基础。

药都药膳作为中华养生学的一部分，在漫长的历史长河中，不仅在民间流传，也为中医师广泛应用。如中医师为病人望、闻、问、切后开处方，并交代病人忌食什么，应食什么，如感冒者食椒葱汤面，咳嗽者食琵琶叶汤，头痛者食天麻炖土鸡（白鸽），产妇体虚少奶水食鲫鱼蒸排骨，肺痰者食蜂乳炖雪梨等等。

药都药膳集中医学、中药学、营养学、烹饪学为一体，形成了独具一格的养生美食。特别是在改革开放以后，樟树中医药界、烹饪界的有志之士遵循历史、尊重科学，为发展药膳技术，弘扬药膳文化做了大量的工作，并经过了长时期的验证，逐步被食者接受，得到了中外行家的认可。

1992年，由江西省烹饪协会和南昌市烹饪协会合编的《赣菜知识概要》中提到：“在赣菜的组合方面，还有极具特色的三种筵席。一是药膳席，二是道教席，三是各种各样的全席，如全鱼席、全蛇席、全野味席。”文章重点介绍了药都药膳“医食同源，药膳同功”，“药补不如食补，食疗胜似药疗”。用食物与药物相配合，经过烹调加工成为美味佳肴的药膳，既可防病于未然，又可疗疾于沉痾；

既可健体强身，也可延年益寿。被誉为“药中瑰宝、食中奇珍”的药膳在药都樟树独领风骚。1991年6月，在樟树举办的国际中药节上，配调的药膳全席共有十六道代表性的名肴。其中有益气补髓，主治高血压、头痛的“天麻童子鸡”，利水消肿，主治腰痛肾炎的“杜仲炒腰花”；补脾润肺，主治耳鸣遗精的“黄精瘦肉”；养血生津，主治血虚脱发的“首乌补血蛋”；补虚滋阴，主治病后体弱的“龙淮甲鱼块”；以及补心益智的“补益杞圆酒”、清凉的“麦冬菊花茶”等等。上席的所有药膳均受到中外宾客和台湾同胞的高度赞誉，桌桌盘碗见底。席间，有些外宾和台湾同胞又歌又舞，极力推举“药都药膳”早日走向国际烹饪市场。随后台湾《世纪日报》、美国《纽约时报》（中文版）等各大报纸均报道了这一消息。原兰州军区政委谭友林中将为药都药膳挥笔题词——“药膳同功，益寿延年”。原海军副司令员兼参谋长杨国宇少将为药都药膳画《熊猫》国画一幅，寓意熊猫是国宝，药膳也是国宝。

药都药膳在参加第十三届全国厨师节宴席展示中，被评为中国名宴。

药都药膳制作技术已在本地招待系统和各大酒店应用。药都药膳被多次用来接待中央和省、市领导以及外国宾客，深受欢迎。药都药膳已扩展到全省各地，如南昌、景德镇、赣州以及周边的湖南、江苏等省。药都药膳已走出家门，走向世界，如美国、韩国、日本等。

为研究、开发、创新药膳事业，由中医中药界、烹饪界组建成立了药都药膳研究会。理事会成员团结一心，承前启后，继往开来，为进一步发展药都药膳而努力奋斗。

2006年4月19日至21日，药都药膳研究会与《中华美食药膳》杂志社联合在樟树成功举办了“第二届中华美食养生烹饪技术交流赛（药都樟树杯）”。

2007年5月20日至22日，药都药膳研究会作为协办单位参加

了在山西柳林举办的“第三届国际中华美食养生烹饪交流赛（柳林杯）”，取得了圆满成功。

2008年4月，研究会组团20余人参加了在湖南韶山举办的“第四届国际美食养生烹饪大赛（韶山杯）”，并获金牌7块。

2008年10月，在全国药交会期间与樟树市旅游局联合承办了首届“中国药都国际养生旅游文化节”，樟树三个展台和参赛选手20余人均获金奖，受到了省政府、宜春市政府的表彰，并被新闻媒体广泛宣传报道。

2009年3月底，研究会组团10人参加了在秦皇岛举办的“第五届国际美食养生烹饪大赛（长城杯）”，也获得了金奖。

药都药膳，可以说它是历史、是科学、是文化、是艺术。近几年来，药都药膳在文化这个角度上又迈进了一大步，从以下几道药膳的命名，便能看到药膳文化的升华。“葛玄炼丹”、“黄党山巧遇荷仙菇”、“黄龙游内金”、“乔老爷游园”、“金鱼戏球”、“华佗八宝养生鱼”、“神农八宝饭”、“阁山初春”、“芙蓉园中百合花”等等。

药都药膳菜点已发展到300余道（药膳菜、药膳面点、药酒、药饮），它将为经济建设，为华夏子孙的健康养生作出应有的贡献。

# 药都药膳的传承谱系

药都药膳起源于民间，取材于自然，发展传承于历代中医师、中药师、烹调师。1700 余年来，中医中药的发展推动着药都药膳的发展。它的祖师爷就是汉代葛玄、唐代孙思邈。

药都药膳的传承谱系已有很长的历史。广大城乡居民都沿袭历代传承的养生理念，用药食相配治疗各种疾病，如：用川贝母加冰糖炖雪梨，治咳嗽气喘（支气管炎）；用豆豉、葱头、生姜制作椒葱汤面，治风寒感冒；用生大蒜治肠道痢疾；用天麻炖白鸽治疗头风头痛；用干姜、陈皮烧狗肉，治疗虚证等等。民间的传承为后人制作药都药膳提供了基础。

从汉唐开始，葛玄在樟树阁皂山精炼九转还魂丹，为救山民时疫，除用丹药外还教山民生食大蒜子，用马齿苋炖汤食用果见功效；三国时曹操因患偏头风派员来樟树寻医问药，访得天麻童子鸡一方，曹操服后缓解了头痛。

唐代开元年间（约公元 716 年），由于古驿道大庾岭开通，樟树（古时称为淦阳）成为岭南与中原间之交通孔道，南北药材中转要地，首设药材交易市场——药圩。南来北往的药商纷至沓来，药圩的餐饮业也有长足发展。据民间传说，当时药圩有家“和记”小吃店，老板为河南药商之亲戚，专营药膳药点，用猪心肺与百合、白果炖成的养肺汤；用茯苓、芡实、淮山、面粉做成的发糕；用薏仁、莲子、枸杞、淮山等煮成的八宝粥吸引了众多食客，生意十分红火。

南宋宝祐元年（公元 1258 年），樟树始建药师院，供奉药师佛，祭祀药王和求神问药，并开展慈善活动，每年腊月二十八向社会民众施舍健脾益胃、散寒温里的腊八粥（由薏仁、枸杞、莲子、芡实、芝麻、红枣、大米熬制而成），以示仁心。