

中医药膳学

主 编 何赛萍

编 者 (以姓氏笔画为序)

王忆勤 (上海中医药大学)

邓云鹰 (浙江中医学院)

吴修符 (山东中医药大学)

何赛萍 (浙江中医学院)

周叔平 (厦门大学医学院)

徐 苓 (北京中医药大学)

徐晓东 (浙江中医学院)

世纪高等教育精品大系

浙江科学技术出版社

前 言

中医药膳学是中医学的重要组成部分,属于中医临床医学治疗学范畴。本学科以中医中药理论为依据,研究药物性能、食物特点以及用膳者本身状况,通过药物和食物配合应用等,达到保健和治疗的目的。中医院校学生通过学习药膳学,能拓宽中医领域的知识面,增强养身保健的知识,为以后从事中医食疗、养身、中医科学普及等工作奠定基础。

古代中医书籍不仅记载着大量的汤药方剂,而且还有许多宝贵的药膳方剂。中医经典著作《黄帝内经》记载方剂 13 首,其中有粥方“半夏秫米汤”、药膳方“乌鲂骨丸”;《伤寒论》112 方中的“猪肤汤”、“竹叶石膏汤”、“大黄黄连泻心汤”、“黄连阿胶汤”其实分别是面点药膳、药粥、药茶和膏滋;《金匱要略》中亦有“红蓝花酒”、“百合鸡子黄汤”、“当归生姜羊肉汤”等药膳方的记载。虽然目前对于古医籍中方剂的整理、开发已具规模,但对其中药膳进行系统整理的书籍尚很少。本教材以挖掘中医药精华为指导思想,载录、整理、开发了中医古籍中的药膳。本书所选载的药膳方,基本来自清代以前中医的文献。

本书共有 7 章,分别为总论、菜肴药膳篇、药粥篇、药茶篇、药酒篇、面点药膳篇、膏滋篇。总论主要介绍药膳的起源、分类、对人体的主要保健作用,以及药膳的一般知识。其余 6 章的结构体系一致,即根据药膳的作用分为若干节,对所选的药膳,不仅详细介绍了其制作的各个步骤,而且对其功效特点、配伍原则、适用范围以及服用注意事项均进行了详尽的说明。

本书系首次编写,缺点、错误一定不少,希望各位师生在使用过程中提出宝贵意见,以便今后进一步修改、提高、完善。

编委会
2004 年 6 月

目 录

第一章 总 论	1
第一节 药膳学的一般介绍	1
第二节 药膳学发展简史	3
第三节 药膳学分类	6
第四节 药物、食物性味与五脏的关系	9
第五节 药膳对脏腑的作用	11
第六节 药膳的制作方法	13
第二章 菜肴药膳篇	23
第一节 概述	23
第二节 补肾益精菜肴药膳	24
第三节 健脾开胃菜肴药膳	31
第四节 润肺止咳菜肴药膳	35
第五节 养心安神菜肴药膳	38
第六节 补肝养血菜肴药膳	41
第七节 滋阴清热菜肴药膳	42
第八节 清热泻火菜肴药膳	45
第九节 活血化瘀菜肴药膳	49
第十节 利水消肿菜肴药膳	51
第三章 药粥篇	55
第一节 概述	55
第二节 补益健身药粥	56
第三节 温阳补肾药粥	60
第四节 养阴润燥药粥	63
第五节 养心安神药粥	67
第六节 健脾益胃药粥	68
第七节 消食理气药粥	74
第八节 润肠通便药粥	77

第九节 润肺化痰药粥	78
第十节 利水渗湿药粥	82
第十一节 解表发散药粥	85
第十二节 清热泻火药粥	88
第十三节 固涩药粥	92
第四章 药茶篇	95
第一节 概述	95
第二节 补益健身药茶	97
第三节 健脾益胃药茶	100
第四节 生津止渴药茶	104
第五节 润肺止咳药茶	107
第六节 清热解毒药茶	112
第七节 解表祛邪药茶	117
第八节 清热解暑药茶	119
第九节 理气活血药茶	121
第十节 利尿消肿药茶	124
第十一节 固涩收敛药茶	127
第十二节 润肠通便药茶	130
第五章 药酒篇	131
第一节 概述	131
第二节 补益气血药酒	133
第三节 温肾壮阳药酒	138
第四节 活血化瘀药酒	140
第五节 祛风除湿药酒	144
第六节 健胃醒脾药酒	154
第七节 清热泻火药酒	155
第六章 面点药膳篇	158
第一节 概述	158
第二节 面条药膳	159
第三节 饼点药膳	162
第四节 糕团药膳	166
第五节 馄饨药膳	170
第六节 羹类药膳	172
第七章 膏滋篇	179
第一节 概述	179

第二节	补益强身膏滋	180
第三节	温阳补肾膏滋	185
第四节	补血养颜膏滋	187
第五节	滋阴退热膏滋	190
第七节	养心安神膏滋	193
第八节	健脾和胃膏滋	196
第九节	化痰止咳膏滋	199
第十节	活血祛瘀膏滋	203

第一章 总论

第一节 药膳学的一般介绍

药膳是在中医理论指导下,将药物和食物相配合,通过烹调加工而成的具有防病治病、保健强身作用的保健食品。药膳学继承和发展了祖国医学的饮食疗法,并在此的基础上不断加以总结和提高,使之更加理论化、系统化和科学化,以适应社会发展的需要,目前已逐渐形成了一门独特的学科。

药膳有广义与狭义之分。广义药膳包括药粥、药茶、药酒、药糖、药菜肴、药糕、药饼等,凡是药物与食物合成制成的保健食品,均可称之。狭义药膳是指药物与肉类、鱼类、蔬菜、豆制品等食物制成的菜肴,既可单食,亦可佐餐服食。

药膳,既是祖国医药学宝库的瑰宝,又是祖国医学食疗宝库中的一颗明珠。因此,它具有食物的营养和药物的治疗双重作用。

中医对药膳的应用,是根据中医的脏象学说、经络学说等理论和不同人群的体质、天时地利之异,以及导致疾病的病因、病理,疾病所表现的症状,乃至中医的治疗原则相结合进行辨证施膳的。它的特点表现在以下几方面。

一、辨证论治施膳

辨证论治是施药膳的重要特点。依据中医理论学说,对每个病种都应做到“组药有方,方必依法,定法有理,理必有据”。不仅用药如此,在食物的选择上也是如此,必须运用辨证的方法和论治原则,在正确辨证的基础上选药组方或选食配膳,才能取得预期的效果。例如,当患者出现精神困倦、四肢软弱、短气懒言、头昏自汗、食欲不振、脘腹隐痛、便溏腹泻、舌质淡、舌苔白、脉缓无力等症状,中医称为脾虚气弱证,这时就要应用健脾益气药膳。健脾益气药膳选用的中药有党参、白术、山药、大枣、茯苓、薏苡仁、莲子、芡实之类,食用的药膳有白雪糕、益脾饼、大枣粥、鲫鱼蔬菜羹、黄梅茶等。

由于季节不同,人们服用的药膳也不相同。药膳学有四季五补之说,即春季气候温和,万物生长向上,五脏属肝,需要补肝,称为升补,适宜食用地骨爆两样、枸杞子粥等药膳;夏季气候炎热,人体喜凉,五脏属心,需要清补,适宜食用煨冬瓜、百合粥、海参木耳羹等药膳;秋季气候凉爽,五脏属肺,需要平补,适宜食用杏汤羹、甲鱼首乌汤、生地枣仁粥等药膳;冬季气候寒冷,阳气深藏,五脏属肾,寒邪易伤肾阳,需要滋补,适宜食用冬虫夏草蒸老鸭、山药芡实粥等药膳,还可以选择一些膏滋,如补精膏、琼脂膏等进行冬令进补;另外,还有一些四季皆宜的药膳,如鸡肉馄饨、团鱼汤、莲子粥等。

除四季对人体的影响外,不同的地理环境、生活习惯也不同程度地影响着人们的生理、病

理,影响着疾病的康复,因而必须辨证施膳。

二、药膳是保养脾胃的佳品

脾胃在人体内起着重要的作用,正如《素问·灵兰秘典论》所说“脾胃者,仓禀之官,五味出焉。”脾胃是消化食物的器官,因而用药膳保养脾胃是极其重要的。脾和胃均属土,脾为阴土,胃为阳土;脾主运化,胃主受纳;脾气主升,胃气主降。由于脾胃的作用,机体得以益气生血,使人健康长寿。《素问·太阴阳明论篇》说:“脾者,土也。治中央。常以四时长四肢,各十八日寄治,不得独主于时也。”这里明确指出,脾不是独立于某一时令的,它能分立于四季,传输水谷之精气。所以,古人有“补土派”的专门学说。

药膳的应用,重点就是滋补脾胃。《素问·藏气法时论》说:“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,以补精益气。”说明我们的祖先早就认识到用“谷、畜、果、菜”相配合来调养身体。治疗脾胃的药膳是很多的,如莲子猪肚就有治疗元气大虚、养血安神之功效,茯苓饼中的茯苓是健脾除湿的要药,蒸鲑鱼、莲子粥、扶中茶、大枣粥等都是健脾益气药膳,常服使人健康益寿。

三、药膳性味与疾病的关系

药膳是用药物与食物烹制而成的,因此,药膳也具有四气,即不同的药膳具有寒、热、温、凉4种不同的性质。古人治病的原则是寒者热之,热者寒之,也就是说,得了热病的人,要用寒药;得了寒病的人,要用热药。使用药膳也是这个原则,寒病用热性药膳,热病用寒性药膳。如夏季遇到温热疫毒,可选用苦瓜排骨汤、绿豆粥等药膳;冬季出现寒证的患者,则可选用当归生姜羊肉汤、人参炖鸡等药膳。

中医学的五味,是指辛、甘、酸、苦、咸5种味,药膳中也具有这五味。《素问·至真要大论》说:“辛甘发散为阳,酸苦涌泄为阴,咸味涌泄为阴,淡味渗泄为阳。”说明辛、甘、淡为阳,酸、苦、咸为阴。《素问·藏气法时论》说:“辛酸甘苦咸,各有所利,或散、或收,或缓、或急,或坚、或软,四时五藏,病随五味所宜也。”也就是说,辛味具有宣散、行气血或滋养的作用,一般发汗的药膳与行气的药膳如发汗豉粥、葱豉粥、姜糖苏叶饮、姜杏茶等,皆属辛味药膳;甘味起到补益、和中、缓急的作用,如对脾胃气虚、胃阳不足等病,可选用大枣粥、猪脾粥、椒盐饼等药膳;酸味具有收敛、固涩的作用,遇有气虚、阳虚不摄而致的多汗、泄泻不止、尿频、遗精等症,可选用杞子五味茶、乌梅粥等药膳;苦味具有泄、燥、坚的作用,遇有热证、湿证、气逆等病,可选用泻心汤、青箱子鱼片汤、菊苗粥等药膳;咸味具有软坚、散结、泻下等作用,遇有热结、痰核、瘰疬等病,可选用梨炒鸡、海带醋等药膳。从上可以看出,四气五味与患者的疾病性质是密切相关的。

四、药膳形是食品性是药品

药膳是以中药材与食物为原料,加上调料,采用传统制作方法,结合现代先进的食品生产工艺加工而成。它既不同于一般食品,又不同于药品。它形是食品,性是药品。它取药物之性,用食物之味,共同配伍,相辅相成,起到食借药力、药助食功的协同作用,收到药物治疗与食物营养的双重效应。药膳食品的剂型有菜肴、饮料、糕点、罐头等,它不同于膏、丹、丸、散,但能发挥其所长,在防治疾病方面和其他剂型相比,可收异曲同工之效。良药不苦口,食之味美,观之形美,效在饱腹之后,益在享乐之中。

第二节 药膳学发展简史

中国药膳学的发展具有悠久的历史,它随着祖国医学的发展而发展,在中医药学中占有重要的位置。古代虽然没有“中国药膳学”之称,但在历代本草专著中有许多食疗专篇专论,这些论述对奠定中国药膳学的基础起到了重要的作用。

在原始社会初期,已有一些医药保健和治疗的方法。当时,人们的劳动工具是石头、木棒,落后的生产工具使人类对自然界的依赖程度很高,只能集体向大自然作艰苦的斗争,共同觅取食物和抵御外来侵袭。人们为了抵御自然界的恶劣气候和野兽的侵袭,往往“构木为巢,以避群害”。后来人类迁入山洞,利用兽皮、树叶制成简易衣服以御寒,这便是人类保健和卫生工作的开始。自燧人氏钻木取火以后,食物能以火烤或煮食,之后出现了畜牧业和农业,人们的营养进一步改善,卫生保健意识也得到进一步发展。

一、药膳的形成

从中国药膳学发展的全过程看,药膳起源于我国远古时期。据《礼含文嘉》记载:“燧人氏始钻木取火,炮生为熟,令人无腹疾,有异于禽兽。”在原始社会,恶劣的自然环境、落后的劳动工具使人类不能得到足够的生活资料,只有茹毛饮血、饥不择食,因此容易罹患疾病。这个时期人们在寻觅食物时,又常会误食某些有毒的动、植物,产生呕吐、腹泻等中毒症状;但有时吃了一些其他食物,又会使呕吐、腹泻减轻甚至消除。因此在生活实践中,人们会在腹泻时,吃一些止泻的食物以治愈这种疾病。这样就逐渐积累了一些医药知识。

在新石器时代,人类开始定居下来,并发展了农牧业。这个时期人类发明了陶器,因陶器可以煎熬药物和烹蒸食物,从而为人类提供了良好的生存条件。据《吕氏春秋》和《战国策》记载,夏朝的仪狄开始酿酒,到商代除了能酿造类似于今日连汁带渣的甜酒外,还会制作一种用黑米和郁金香酿成的芳香药酒。从商代遗址出土的青铜器中,有很多是盛酒的酒器,而甲骨文中亦有禾、麦、黍、稷、稻等农作物的记载,都可说明随着农业的发展,谷物酿酒也得到进一步应用与普及,所以说谷物发酵用以酿酒也发明于这个时期。随着酒的发明和酿酒术的发展,后人认识到酒乃善走窜、通血脉、引药势之品,药物与酒的结合既能供人饮服,又可治疗疾病。这样出现了作为药膳饮料的药酒,从而推动了医药和药膳的发展。这一时期药膳烹调技术也已出现,传说商代宰相伊尹曾著《汤液经》一书,其中就有采取烹调方法制药疗疾的记载。晋代皇甫谧的《甲乙经·序》说:“伊尹……撰用本草,以为汤液……仲景论广伊尹汤液为数十卷”。《吕氏春秋·本味篇》记载伊尹与商汤谈论烹调技术:“调和之事,必以甘酸苦辛咸,先后多少,其齐甚微,皆有自起……阳补之姜,招摇之桂……”不仅阐述了药膳烹调技术,同时指出了姜、桂既是食物,又是药物;不仅是调味品,而且是温胃散寒的保健食品。商代伊尹制作的汤液,对后来饮食卫生和食疗起了促进作用。

至周代,我国已进入奴隶制社会,建立了医事管理,有了医学分科,设置了食医、疾医、疡医及兽医,其中食医主管皇室的饮食卫生和营养。《周礼·天官》说:“食医中士二人,掌和王之六食、六饮、六膳、白酱、八珍之齐。”食医的任务就是根据当时帝王的身体状况,随时调配膳食,将珍禽异兽、鲜果时蔬与各种高级滋补药材烹饪制成色香味俱美的佳肴,供帝王食用。

至此,我国的药膳雏形基本形成。

二、药膳的发展

秦汉以后,随着祖国医药学的发展,药膳亦随之发展完善起来。

我国最早的一部药物学专著是《神农本草经》,其中记载了许多既是药物,又是食物的品种,如薏苡仁、大枣、芝麻、葡萄、蜂蜜、山药、莲子、胡桃、龙眼、百合、柑橘等,达 50 种左右,并记录了这些药物有轻身延年的功效。

《黄帝内经》不仅是我国现存最早的一部重要医学著作,而且也是我国古代的百科全书,内容包括哲学、气象学、医药学、解剖学、药膳学等,奠定了祖国医药学的理论基础。书中有关章节是药膳学的奠基石,一些药膳方剂为其首创。例如,书中载有 13 方,内服方仅 10 首,属于药膳方的就达 6 首之多。其中典型的药膳有乌鲂骨丸,用于治疗血枯病。配方中有茜草、乌鲂骨、麻雀卵、鲍鱼,将前三味共研为丸,用鲍鱼汤送下。

继《黄帝内经》之后,东汉名医张仲景“勤求古训,博采众方”,著成《伤寒杂病论》一书,为我国药膳学的发展作出了一定的贡献。他在《金匱要略》中“禽兽鱼虫禁忌并治”和“果实菜谷禁忌并治”两个专篇,对食禁作了专门阐述,为饮食卫生指出了明确方向。例如,他说“肉中有朱点者,不可食之”,“果子落地,经宿、虫蚊食之者,人大忌食之”,“所食之味有与病相宜,有与身为害,若得宜则益体,害则成疾,以此致危,例皆难疗”。张仲景首创的桂枝汤、百合鸡子汤、当归生姜羊肉汤等药膳方剂,可用以治疗人体多种疾病。在当归生姜羊肉汤中,羊肉是血肉有情之品,功效非草木能及,说明张氏已经认识到药借食力、食助药威的道理。

两晋南北朝时期,著名炼丹家陶弘景所著《本草经集注》一书,不仅增加了很多新药品种,而且将药物按自然属性分为玉石、草木、虫、兽、果、菜、米 7 大类以及有名未用药等;在食疗方面,记载有葱白、生姜、海藻、昆布、苦瓜、大豆、小豆、鲍鱼等。说明这时的中国药膳有了新的发展。

葛洪对药膳学的发展也作出了一定的贡献。他著有《肘后方》一书,在“治风毒脚弱痹满上气方”中提出:“取好豉一升……以好酒三斗渍之,三宿可饮,随人多少,欲预防不必待时,便与酒煮豉服之……”。他还认为,用牛乳、羊乳、鲫鱼等可以治疗脚气病。经现代科学研究证明,上述食品都含有丰富的 B 族维生素,是治疗脚气病的最佳食物。此外,他还提出用海藻酒治瘰疬病、用猪胰治消渴病等。

隋代巢元方的《诸病源候论》中用羊膈治甲状腺肿,用胎盘作强壮剂,都是后世药膳中以脏补脏的理论基础。

在两晋南北朝时期,对药膳有贡献的著作还有《食经》、王叔和著的《养生论》等,可惜前者已经失传。

药膳发展到唐代已经达到相当高的水平。唐初,由苏敬一等编撰的《新修本草》一书,虽然不是食疗专著,但它却是我国第一部药典,在《本草经集注》的基础上收载药物增至 844 种。

唐代著名医学家孙思邈的《千金要方》和《千金翼方》分别立有“食治”与“养老食方”专篇,他说:“夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。”认为“食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气”,而“药性刚烈,犹若御兵”,所以“若口能用食平疴,释情遣疾者,可谓良工,长年饵老之奇法,极养生之术也”。他收集了很多民间食疗方,如用谷皮糠防治脚气病、用猪肝治夜盲症等等。书中所列药膳方剂 17 首,其中的茯苓酥、杏仁酥就是抗老延龄的著名药膳方剂。其弟子孟诜所著的《补养方》收载食药治法 138 条,后经张鼎补入 819 条,改

名为《食疗本草》。该书不仅内容丰富,而且颇具实用价值,除收录许多确有良效的药物和单方外,对某些药物的禁忌也有不少切合实际的记载。昝殷所著的《食医心鉴》是一本营养学专著,列有 15 类药膳方,其中载有药粥 57 方,丰富了药粥疗法,可惜已佚,留载于《医方类聚》一书中。

唐代名医王焘撰著有《外台秘要》,有关食疗的方剂很多,如治疗气嗽,用杏仁煎方;治疗久咳,用久咳不瘥方和疗咳喘唾血方等;治疗寒痢,用生姜汁和白蜜方等。此外,该书还记载了用谷皮煮粥食用可防治脚气病,这些至今仍是药膳常用的方剂。唐代又将药膳的发展向前推进了一步。

宋、辽、金、元时期,因毕昇发明了胶泥活字印刷,为医书的刊印、流传创造了条件。宋代成立了“校正医书局”、“惠民局”、“和剂局”,后来合并为“太平惠民和剂局”,这些都为祖国医学、中国药膳学的发展起到了积极的推动作用。随着医药知识的传播和专门机构的创立,药膳对人们的健康起到了更为重要的作用。

宋代唐慎微著了《证类本草》,后又增补为《重修政和经史证类备急本草》,共 30 卷,载药 1740 余种,所有药物分为玉石、草、木、人、兽、禽、虫、鱼、果、米谷、菜等。该书对药膳学的贡献,是记录、保存了以往古书中的有关食疗的佚文,主要有《食疗本草》、《食性本草》、《食医心鉴》等。例如,在“竹”条下,引《食疗本草》文:“……主咳逆,消渴,痰饮,喉痹,鬼疰恶气,杀小虫,除烦热……”引《食医心鉴》文:“理心烦闷,益气力,止渴……竹笋主消渴,利水道,下气,理风热脚气,取蒸煮食之……蒸煮炒任食”等。这些对于研究中国药膳学起到重要的作用。

宋代官方撰著大型方书《圣济总录》共 200 卷,载方剂 20000 余首。卷 188~190 为食治门,有药膳的专论。在食治方中,有治疗诸风、伤寒后诸病、虚劳、吐血、消渴、腹痛,妇人血气、妊娠诸病、产后诸病以及耳病、目病等 29 种病症,共收录药膳方剂 285 首。在药膳制法和剂型上都有新的突破,不仅有药粥、药羹、药索、药饼,而且还有酒、散、饮、汁、煎、饼、面等的制作方法。如该书论及虚劳补益的薏苡饼方制法时说:“取薏苡仁,熟水淘,捣烂如做米粉法,以枣肉、乳汁拌和,作团如蒸饼大,依法蒸熟,随性食之。”这些论述是研究我国近代药膳的宝贵资料。

王怀隐等著的《太平圣惠方》一书是宋代的医方巨著,其中有 28 种病有药膳疗法的论述,如牛乳治消渴病,鲍鱼粥、黑豆粥治水肿,杏仁粥治疗咳嗽等。

在这一时期内,出现了以药膳治疗老年病的专著,如陈直著的《奉亲养老书》就是现存较早的老年病学专著。全书载方剂 231 首,其中药膳方剂达 162 首。陈氏说:“缘老人之性,皆厌于药,而喜于食”,“凡老人之患,宜先以食治,食治未愈,然后命药”,“贵不伤其脏腑也”。我国药膳发展至此,从食疗、食治发展到食补,已成为防治老年病和抗老益寿的专门学科。

元代宫廷御医忽思慧所著的《饮膳正要》是一部药膳专著,收录了近 250 种汤饮、面点、菜肴方面的药膳。如用鹿肾、豆豉等制作的治肾虚耳聋的“鹿肾羹”。该书的主要价值在于它有许多关于饮食营养与健康关系方面的阐述,如饮食卫生、养生避忌、妊娠食忌、乳母食忌、饮酒避忌、服药食忌、食物相反、食物中毒等,这些论述在古典医著中实为少见。因此,它是我国一部极具价值的药膳参考书。

这个时期,吴瑞著了《日用本草》,娄居中著了《食治通说》,郑樵写了《食鉴》等药膳专著。《日用本草》之序中说:“夫本草日日用者,摘其切于饮食者耳。”该书收载可食用药物 170 余种,分为 7 类,即米谷、瓜菜、果品、飞禽、走兽、鳞甲、五味。娄居中在《食治通说》一书中说:“食治则身治,此上工医未病之一术也。”

明清时期,我国开始孕育资本主义的生产方式,出现了许多轻工业,如印刷、造纸、纺织等,从而促进了明清时期的医药发展,对药膳学的发展也起到了相当大的推动作用。

李时珍著的《本草纲目》一书,总结了明代以前的药物学成就,是我国药物学、植物学的宝贵遗产。全书共 52 卷,载药物达 1892 种,比《证类本草》多 374 种。它记载有水果、谷物、蔬菜达 300 多种,治病充饥的药粥有 42 种,药酒多达 75 种。该书还记录了我国历代食疗的佚文,其中有孟诜著的《食疗本草》、陈士良著的《食性本草》、吴瑞著的《日用本草》等。书中还收录了许多食疗方剂,这些都是李时珍对药膳学发展作出的巨大贡献。

明代徐春甫编著的《古今医统大全》一书,记载了药膳的烹制方法。吴禄辑的《食品集》一书,也是一部食疗专著,书中附录部分记载有饮食宜忌,如五味所补、五味所伤、五味所走、五脏所禁、五脏所忌、五脏所宜,以及五谷以养五脏、五果以助五脏、五畜以益五脏、五菜以充五脏、食物相反、服食忌食等。

清代沈李龙著的《食物本草会纂》一书,总结了前人的许多食疗方剂,也是一部有参考价值的食疗专著。这一时期,还有卢和著的《食物本草》、汪颖的《食物草本》、宁原的《食鉴本草》、朱柿的《救荒本草》、高濂的《遵生八笺》、王孟英所著《随息居饮食谱》、袁子才的《随园食谱》、叶盛繁辑的《古今治验食物单方》、文晟辑的《本草饮食谱》等。上述药膳专书中都记载了许多药膳方剂、功效、应用和制作方法,对促进我国药膳学的发展作出了重大的贡献。

综上所述,药膳学是中医药学的宝贵遗产之一,与提高人类生存质量息息相关。随着人类自我健康意识的加强,药膳学必将得到进一步发展。

第三节 药膳学分类

按药膳研究方向,可将药膳学可分为药膳配药学、药膳炮制学、药膳烹调学、药膳管理学等。药膳的种类可按药膳治疗作用、药膳制作方法等进行分类。

一、按药膳研究方向分类

1. 药膳配药学 药膳配药学是以中医中药理论为依据,研究药物的性能、食物的特点、用膳者的身体状况,将药物和食物配合,用来保健和治疗疾病的一门学科。

药膳师根据中医理论,将单方或古验方经过筛选,择其疗效高的处方,按照药物与食物的一定比例配方。如乌发汤,就是选用一定剂量的滋补肝肾药物(如熟地黄、怀山药、牡丹皮、大枣皮、泽泻、制何首乌、菟丝子、当归、红花、天麻、侧柏叶等)与一定剂量的滋补食品(如黑芝麻、黑豆、羊肉、羊骨、胡桃仁等)配制而成的。

2. 药膳炮制学 药膳炮制学是一门研究药膳烹调前对药物和食物初步加工处理的学科。它是根据药膳师处方所用药物的要求进行炮制的。药物经过炮制后,可以制其毒性,增强药性,提高质量,保证安全有效,以便符合保健和治疗的需要。

药膳炮制师在炮制药物时,是在药物商品炮制的基础上,进一步对药物进行加工的。如天麻鱼头,就是将天麻选好,洗净泥土,放在米饭上蒸煮,使其吸取米液之精华,然后开片,放在鱼头上,精心蒸制而成的。

3. 药膳烹调学 药膳烹调学是研究药膳制作的学科。药膳烹调师根据药膳师的处方,将

炮制后的药物和食物,按照药膳制作工艺要求进行烹调,以便制出色、香、味、形俱全而疗效又好的药膳菜肴。药膳烹调的目的是使药物和膳食配合,更好地发挥其作用。即食借药力,药助食威,相辅相成,以达到味美可口、治病强身的目的。

4. 药膳管理学 药膳管理学是研究药膳管理的学科。药膳管理既属于中药材企业管理,但又不同于一般的药店管理。药膳管理类似于饮食管理,但在经营和管理上,又有其一定的特殊性。所以,管理人员除应具备一般饮食行业经营和业务知识外,还应掌握一定的中医、中药和药膳等方面的知识和技能。

二、按药膳治疗作用分类

1. 保健强身类 此类药膳具有保健强身的功效,主要是供无器质性疾病,但体质偏弱的人食用。常用的保健强身类药膳有人参汤圆、十全大补汤、健脾抄手、豆蔻馒头、茯苓包子等。

2. 治疗疾病类 此类药膳主要是针对患者的具体疾病,采用相应的药膳进行治疗,尤其对慢性病患者最为适宜。有的人把这类病患者称为“药罐罐”,因其长期服药、打针疗效不佳,苦不堪言。如果他们常年食用药膳,既可收到明显疗效,又可免受服药之苦。这类药膳经过炮制烹调,成为美味佳肴,不仅可以充饥,同时可以治病。如糖尿病、冠心病、神经衰弱、高血压、水肿、结石、妇科病、慢性支气管炎等,都可以用药膳来治疗。治疗疾病类药膳按其功效又可分为以下几类:

(1) 解表药膳:是用辛散药物与食物组成的药膳,如荆芥粥、紫苏叶茶等。具有发汗、解肌透邪的作用,使病邪外出,以解除表证。适用于感冒和外感病的初期。

(2) 泻下药膳:是用泻下药物与食物组成的药膳,如桑白皮茶、郁李仁粥、桃仁炖墨鱼等。具有通便消积、逐水活血的作用。适用于热结便秘、宿食停积、水饮留聚以及瘀血等里证。

(3) 清热药膳:是用寒凉药物与食物组成的药膳,如生鱼葛菜汤、竹叶茶、橄榄粥等。具有清热解毒、止渴生津的作用。适用于热性病证。

(4) 祛寒药膳:是用辛温或辛热药物与食物组成的药膳,如茴香炖雀肉、当归生姜羊肉汤、补骨脂胡桃膏等。具有振奋阳气、温散寒邪的作用。适用于各种虚寒病证。

(5) 祛湿药膳:是用温燥、芳香或温通的药物与食物组成的药膳,如茯苓饼、藿香茶、愈风酒、五加皮酒等。具有燥湿化浊、清热利湿、温阳化水的作用。适用于风湿和湿热所致的各种病证。

(6) 补益药膳:是用甘温或甘凉的药物与食物组成的药膳,如补益海参、仙人粥、人参大枣茶、九仙薯蓣糕、大豆汁等。具有滋补强壮作用。适用于虚弱证和平时健身防病。

(7) 理气药膳:是用辛温通达药物与食物组成的药膳,如蔷薇根茶、玫瑰膏、玄胡酒等。具有行气、理气、止痛的作用。适用于脘腹气滞所致的各种痛证。

(8) 理血药膳:是用辛甘温入血分的药物与食物组成的药膳,如红花炖牛肉、素笋酢、益母草膏、山楂膏、丹参酒等。具有养血理血、活血化瘀作用。适用于月经不调、跌打损伤、血虚、血瘀证等。

(9) 祛痰止咳药膳:是用辛升苦降或甘润的药物与食物组成的药膳,如竹沥茶、参味猪肺汤、杏仁粥、梨酥蜜地煎膏等。具有止咳祛痰、润肺平喘的作用。适用于痰喘咳嗽的病证。

(10) 消导化积药膳:是用芳香酸化药物与食物组成的药膳,如花椒火腿汤、槟榔粥等。具有开胃健脾、消积化滞的作用。适用于消化不良、脾胃虚弱证。

(11) 安神药膳:是用甘凉油润的药物与食物组成的药膳,如炙羊心、酸枣仁粥、龙眼肉粥、

五味子膏、百合面等药膳。具有养心安神、养血镇静的作用。适用于心血不足、心阴亏损引起的心悸、失眠等。

(12)息风药膳:是用甘柔潜镇的药物与食物组成的药膳,如荠菜羹、夏枯草茶、平肝清热茶等。具有息风镇静、平肝潜阳的作用。适用于肝阳上亢、肝风内动以及血虚所致的眩晕等。

3.抗老益寿类 此类药膳主要适宜于年老体弱的人食用。中西医结合研究认为,人体五脏虚损,特别是肾气虚、免疫功能降低,是导致衰老的主要原因。针对这一情况,年老体弱的人食用补五脏扶肾气、提高免疫功能的药膳,可达到抗衰老和延年益寿的目的。常用的抗老益寿类药膳有地黄蒸乌鸡、枸杞羊脊骨方、枸杞子粥、黄芪粥、龟鹿二仙胶、琼脂膏、芝麻枣膏、神仙枸杞子酒、红颜酒、地仙煎、长寿粉等。

当然,人体衰老与疾病有关,因为衰老会引起疾病,而疾病又能加速衰老。因此,以上的保健强身类药膳和治疗疾病类药膳,都有抗衰老和延年益寿的作用。

三、按药膳的制作方法分类

由于药膳的制作方法不同,就形成了不同的剂型,可分为膏滋、药茶、药酒、药粥、药菜肴、药面点等。

1.膏滋 膏滋又称膏方,是指按照中医处方,将中药再三煎熬,去渣,煎出汁液,然后再用微火浓缩,加入蔗糖、饴糖、冰糖、蜂蜜、阿胶等熬透,制成稠厚半流体状的内服剂。

膏滋由补益、强身、活血等药物配制而成,滋补疗疾作用强,不仅对患病的身體有辅助治疗作用,而且对健康人能增强体质,保持精力充沛,减少疾病的发生。由于膏滋服用方便,特别适宜于年老体弱的人补益之用,也可作为如肿瘤、胃病、肝病、贫血、哮喘、心血管病、关节痛等患者的辅助治疗。

2.药茶 将有药效作用的食物,或配合中药直接加工,进行冲泡饮用的剂型称作药茶。药茶制作十分简单,将所用的各种物品加工成薄片或粉末,用洁净的纱布包裹,放入杯内或热水瓶中,冲入沸水,加盖密封10~20分钟即可饮用;也可加水煎汁,连煎数次,一并灌入暖瓶中,代茶频服。

由于药茶没有煎药、熬药之累,制作简单,服用方便,既可治疗某些急性疾病,如感冒、胃气不舒、咽喉疼痛、肠道疾病等,也可以作为慢性疾病的辅助治疗,并且有减肥、健美、益寿等保健作用,所以特别适合一般家庭选择应用。

3.药酒 药酒是由酒、中药配制而成,具有强身壮体、延年益寿、治病防病的作用。由于酒行药势,通行血脉,走窜经络,所以特别适合关节疼痛、腰腿疼痛、风湿痹痛、肢体麻木拘挛、脑卒中半身不遂等患者选择服用。中老年人每日喝少量益气活血的药酒,有助于防治某些心脑血管疾病。

4.药粥 药粥的主要成分是糯米与粳米,具有很好的健脾养胃作用,并且粥在肠道内通过缓慢,能使药物的有效成分充分吸收。对于老人齿落、食欲减退,幼儿缺乳、消化功能不全,病后调养或有发热、吐泻等患者来说,药粥十分适宜,既能促进消化吸收,补充每日所需的能量、水分,又能减轻胃肠负担,有利于疾病痊愈和胃肠功能的恢复。

5.药菜肴 药菜肴是药物与食物巧妙结合,通过烹调加工,制作出既具有食品作用,又具有药品疗效的美味佳肴。它既能治病强身,又能营养果腹,特别能满足人们“厌于药,喜于食”的天性,并且采购方便,制作容易,比较符合人们的用膳习惯,一般家庭都能根据自己的要求选择制作。

6. 药面点 米粉或白面与保健药物、食物配伍制成的面条、糕饼、馄饨等,称之为药面点。这类药膳质软粘滑,易于消化,而且可以制成多种形状,不仅具有一般面点所具备的营养,还有一定的保健功能,深受儿童、老年人的喜爱。

第四节 药物、食物性味与五脏的关系

药膳所用的药物与食物都有气和味的偏性,气味不同,作用也不同。中医学运用食物、药物性味来治疗五脏的疾病,如《素问·宣明五气篇》记载:“五味所入,酸入肝,辛入肺,苦入心,咸入肾,甘入脾,是谓五入。”《素问·阴阳应象大论》说:“……酸生肝……苦生心……甘生脾……辛生肝……咸生肾……”因此,药膳所用药物和食物的性味与五脏的关系十分密切,酸、苦、甘、辛、咸五味分别对五脏起着特殊的作用,所用药膳适宜,将对五脏起滋补功效。由于药膳的性味不同,以及五脏的喜好有别,因而被脏器吸收的先后也不同。正如《素问·至真要大论》所载:“夫五味入胃,各归所喜,故酸先入肝,苦先入心,甘先入脾,辛先入肺,咸先入肾,久而增气,物化之常也。”《灵枢·五味》说:“胃者,五藏六府之海也,水谷皆入于胃,五藏六府皆禀气于胃。五味各走其所喜,谷味酸先走肝,谷味苦先走心,谷味甘先走脾,谷味辛先走肺,谷味咸先走肾。”从以上论述可以看出,药膳所具的性味以及进入五脏的先后与脏腑的自身功能的特点有密切关系。后世的归经学说就是在这一理论上发展起来的。

药膳所用的食物,也是具有性味的:

1. 性味甘平的食物 此类食物有粳米、玉米、黄高粱、黑豆、赤豆、黑芝麻、葵瓜子、蚕豆、豌豆、缸豆、豆芽、山药、百合、甜薯、水芹、茼蒿、空心菜、卷心菜、青菜、无花果、枇杷、葡萄、菠萝、菠萝蜜、鲜枣、甘蔗、茭白、花生、莲子、白果、芡实、榧子、黑木耳、水牛肉、猪心等。

2. 性味酸平的食物 此类食物有青梅、苹果、海棠、墨鱼等。

3. 性味苦平的食物 此类食物有香椿等。

4. 性味辛平的食物 此类食物有马兰、葱、芋头、兔肉等。

5. 性味咸平的食物 此类食物有某些肉类、猪血、鸡血、蚕蛹、海蜇等。

6. 性味甘温热的食物 此类食物有粳米、白面、黍米、大豆、白扁豆、南瓜子、四季豆、胡萝卜、白菜、南瓜、石榴、樱桃、橘子、荔枝、椰子、大枣、胡桃仁、杏仁、龙眼肉、猪肚、黄牛肉、雀肉、鸡肉、鸡肝、鸡蛋黄、鹅蛋、鲫鱼、鲍鱼、鲢鱼、草鱼、水鱼、黄鳝、虾、淡菜、海参、麦芽糖、红糖、酒酿等。

7. 性味甘寒凉的食物 此类食物有麦子、麸皮、黑面、面筋、白高粱、黑扁豆、绿豆、白芝麻、薏苡仁、西瓜子、豆腐、马铃薯、莴苣、藕、荸荠、竹笋、芦根、菠菜、苋菜、小白菜、菊花、旱芹菜、黄花菜、龙须菜、茄子、冬瓜、黄瓜、菜瓜、丝瓜、西瓜、梨、柑、香蕉、桑椹、柿子、柿饼、猪肺、猪肠、驴肉、鸡蛋清、鸭蛋、墨鱼、螺、食油、白糖、茶等。

唐代孙思邈的《千金方》认为,人们日常的饮食食物,可有温、热、寒、凉、平、酸、苦、辛、咸、甘,以及补、泻等性味之分,提倡“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”。元代忽思慧著《饮膳正要》说:“春气温,宜食麦以凉之;夏气热,宜食菽以寒之;秋气燥,宜食麻以润其燥;冬气寒,宜食黍以热性治其寒。”从以上论述看出,不同季节所食用的食

物对五脏所起的作用不同。

五味与五脏除“各走其喜”以外,还有生、克、制、化的关系。《素问·藏气法时论》说:“肝苦急,急食甘以缓之……心苦缓,急食酸以收之……脾苦湿,急食苦以燥之……肺苦气上逆,急食苦以泄之……肾苦燥,急食辛以润之,开腠理,致津液,通气也。”对于五脏不同的特性,选择具有缓和作用的甘味,收敛作用的酸味,燥湿、通泄作用的苦味,以及润而祛燥之辛味,治疗肝、心、脾、肺、肾五脏之病。《素问·藏气法时论》说:“肝欲散,急食辛以散之,用辛补之,酸泻之……心欲栗,急食咸以栗之,用咸补之,甘泻之……脾欲缓,急食甘以缓之,用苦泻之,甘补之……肺欲收,急食酸以收之,用酸补之,辛泻之……肾欲坚,急食苦以坚之,用苦补之,咸泻之……”以上不同性味的食物,顺五脏之喜则为补,逆好则为泻。因此,在运用药膳时,必须根据其性味功效食之,才能取得良好的效果。

到了宋金元时期,对五味与五脏的关系又有了新的认识。例如,宋代医学家成无己《注解伤寒论》说:“太阳中风,阳浮而阴弱。阳浮者,热自发;阴弱者,汗自出。《经》曰:‘辛甘发散为阳’,桂枝汤,辛甘之剂也,所以发散风邪……风淫所胜,平以辛,佐以苦甘,以甘缓之,以酸收之,是以桂枝为主,芍药甘草为佐也……风淫于内,以甘缓之,以辛散之,是以生姜大枣为引也。”金元时代张元素、李东垣、王好古通过对五味和五脏的研究,提出了脏腑虚实用药式学说,为临床提供了实用的理论,同时将药理学向前推进了一步。在他们的倡导下,后来又提出了药物的升、降、浮、沉以及引经佐使等理论,为中医药理论的系统化,以及药膳对五脏的作用提供了理论基础。

此外,张元素根据五脏的喜恶,对每一味药物作了具体分析,如川芎散肝,细辛补肝,白芍泻肝,黄芩泻肺,知母、黄柏润肾等。他还明确说明,由于五脏病变的不同,同一味药物对其作用也可大异,例如芍药既能敛肺,又能泻肝。在运用药膳治疗五脏疾病时,这些药理学理论至今都具有实际意义。

张元素对药物气味的厚薄、阴阳、升降浮沉的理论和应用方面都作出了很大的贡献。《素问·阴阳应象大论》说,药物“味厚者为阴,薄为阴之阳;气厚者为阳,薄为阳之阴”。《素问·至真要大论》说,药物“辛甘发散为阳,酸苦涌泄为阴”。张元素对这些理论加以发挥,他说:“茯苓淡,为天阳,阳也,阳当上升,何谓利水而泻下?经云:气之薄者阳中之阴,所以茯苓利水而泻下,亦不离乎阳之体,故入乎太阳也;麻黄苦,为地之阴,阴也,阴当下行,何谓发汗而升上?经曰:味之薄者阴中之阳,所以麻黄发汗而升上,亦不离乎阴之体,故入于太阴也。”这一理论使药膳对五脏的应用更为灵活了。

张氏倡导的药物归经对药膳治疗五脏疾病具有重要的意义。《珍珠囊》认为,同一泻火药,其所归五脏有异。例如,黄连泻心火、黄芩泻肺火、芍药泻肝火、知母泻肾火等。张氏归纳了五脏六腑的虚实寒热及药物的五气六味、归经补泻的性能,编著了《脏腑虚实标本用药式》一书,将每一脏腑疾病所用的药都作了明确规定。如肺脏实证时,选用泽泻、葶苈等,除湿则用半夏、橘皮等,泻火用石膏、知母等,通滞用枳壳、杏仁等。虚证时,补气用人参,润燥用麦门冬、贝母等,敛肺用乌梅、粟壳等。热证时,清本热用黄芩、知母等。寒证时,温本寒用丁香、款冬花等;散标寒用麻黄、紫苏子等。张氏的这一理论对于辨证施膳也起了重要作用。

总之,药物的四气、五味、归经等学说,对指导药膳的配方、应用是十分重要的。五味与五脏的关系是很密切的,所谓五味入口,各有所归。因此,我们在辨证施膳时,必须根据天气季节、工作环境、个体情况、身体素质等因素,做到有的放矢。

第五节 药膳对脏腑的作用

祖国医学认为,动物脏器是“血肉有情之品”,以脏补脏容易产生同气相求的效果。它可以补益人体的脏器,调整、控制人体有关的生理功能,达到治疗疾病的目的。

以脏补脏是我国劳动人民和疾病作斗争的经验总结,在祖国医学中有着丰富的内容,很早就开始运用。动物的脏器与人体的脏器在形态、组织、功能上十分相似,当人体内脏发生病变时,用相应的动物脏器来治疗,或单独使用,或配伍使用,或作为治病,或作为补益,往往会收到很好的疗效。

我国第一本医药专著《神农本草经》中,就有用马茎、狗鞭、牛髓、牛胆等动物脏器治病的记载。东汉时期张仲景在《伤寒杂病论》中也有用猪皮、猪胆汁、羊肉等动物组织治疗疾病的内容。以脏补脏的方法流传至今,已为医家经常使用。目前,无论在临床应用,还是在理论研究方面,以脏补脏都有了较大发展。

一、药膳对心脏的作用

中医学认为,心主血脉,为周身血液循环的中心;主神志,与一切精神意识活动有关。如果某种原因引起心脏病变,或心脏衰弱,或心血不足,或心血阻滞,往往会发生各种不同的病症,如胸闷、心痛、惊悸、失眠、健忘、神志错乱等。用动物的心脏来调治人的神志病变,常可收到良好的效果。一般来讲,各种动物的心脏均有补心安神的作用,但以猪心最为常用。猪心性平,味甘而咸,补心安神,“入心经”(《随息居饮食谱》)。依中医以脏补脏之说,“主惊邪忧患”(《名医别录》),“镇恍惚”(刘完素),“主虚悸气逆,妇人产后中风,聚血气惊恐”(《千金方》)。

据唐代《食医心鉴》记载,用猪心煮成粥,有养心、补血、安神的功效。

据宋代《太平圣惠方》记载,以猪心1枚作主料,辅以枸杞菜、葱白、豆豉等,具有补心安神、清热除烦之效,适用于心血不足兼有热象之心烦失眠、夜寐多梦、心悸健忘等。

据元代《饮膳正要》记载,用羊心配以玫瑰等,具有舒肝解郁、补益心气的作用,适用心气不足之心悸、怔忡者服用。

据《证治要诀》记载,用猪心1枚,人参、当归适量,调味煮熟食之,可治疗心气虚弱、心血不足引起的各种虚弱证,如心脏衰弱、气短、贫血、失眠、汗多不止等症。

除此之外,具有养心补心作用的药物,如酸枣仁、百合、黄芪、党参、柏子仁等,与某些食物配伍制成药膳,对心脏也有很好的补益疗效。

二、药膳对肝的作用

中医学认为,肝主藏血,肝血的盛衰与精神、眼目和筋膜等活动有关,所以,肝病、目疾、筋病等都与肝有密切关系。另外,肝主疏泄,与饮食消化有关,肝失疏泄会影响消化和营养吸收,发生贫血、营养不良性水肿等症。根据以肝补肝的理论,民间常用动物肝脏补肝、补血。

据《千金要方》记载,三补丸方就是兔肝、羊肝为主药制成药膳,对目暗不明有较好的效果。《食疗本草》记载,羊肝“治肝风虚热,目赤暗痛”。《随息居饮食谱》云:“食肝明目,清虚热,诸般目疾,并可食之。”

李时珍在《本草纲目》中记载,用羊肝如常法煮米做粥,有补肝、养血、明目的功效,适用气血虚弱所致的眼目昏花、视物不清、视力下降等。

据明代《济急仙方》记载,用猪肝配以玄参制成药膳,具有养肝、补血、明目的功效。

后世常用羊肝治疗目疾、用鸡肝治疗夜盲症等。

除此之外,经常服用黑色食物,如芝麻、黑木耳、动物血等也有很好的补肝血作用。用补肝的药物如当归、芍药、枸杞、山茱萸、川芎、酸枣仁等,与鱼类、肉类、蛋类、豆类制成药膳服用,也能起到补肝的作用。

三、药膳对脾胃的作用

中医学认为,脾主运化,包括运化水谷和水湿,又主统血,有生血、摄血之义;胃主受纳,为水谷之海,脾胃共为人的后天之本。脾胃功能低下,最常见的有消化不良,重则可引起面色萎黄、贫血、衄血、营养不良等症。根据中医以脏补脏、同气相求的理论,人的消化功能不好,食欲不振,可以多食动物胃(肚)、胰,具有补益脾胃、促进消化的功能。

据晋代《肘后方》记载,用猪胰、大枣加水适量煮汤服用,有养血健脾的作用,可治疗面色萎黄、食欲不振等症候。

据唐代《食医心鉴》记载,猪肚与豉汁同炖服食,不仅味道鲜美,还能增进食欲,补益脾胃,提高消化功能。

据《圣济总求》记载,治脾胃气弱不下食,米谷不化,用猪脾加好米熬粥服用。

据《滇南本草》记载,以水牛脾配鸡内金,可治疗小儿消化不良、吐泻、面黄肌瘦。

除此之外,健脾胃、助消化的药物如山药、白术、茯苓、甘草、党参、生姜、薏苡仁、橘皮等与菜类、豆类、鱼类、肉类等食物烹制后,具有健脾开胃、增进食欲的作用。适宜于脾胃虚弱,食欲不振者,特别是小儿、老人、病后以及消化功能低下者服用。

四、药膳对肺的作用

祖国医学认为,肺主气,司呼吸,开窍于鼻,主人体肺病和鼻病;主肃降,通调水道,某些水液代谢的病与肺有关。对于动物肺疗肺疾的记载很多,如《本草纲目》记载:“羊肺平补,甘温无毒,能补肺,止咳嗽,补不足,祛风”,猪肺“疗肺虚咳嗽,嗽血”;《随息居饮食谱》曰其“治肺痿咳血,上消诸症”。

据宋代《幼幼新书》记载,狗肺与紫菀、人参、款冬花、肉桂、白术、吴茱萸、生姜、豆豉等药物共入瓦罐,加水适量,用白酒微火煮,去渣取汁服用,有温补肺气、理气止咳的功效。

据明代《证治要诀》记载,猪肺同粳米、薏苡仁一起入锅煮粥服用,具有补脾肺、止咳喘的作用。

据明代《证治要诀》记载,薏苡仁与猪肺同煮后服用,具有宣肺止咳、补肺清热、健脾益胃的作用。

除此之外,具有润肺化痰作用的药物如贝母、杏仁、百部、麦门冬、白果等,与补肺食物如梨、白蜜、胡桃仁、萝卜等烹制药膳,适宜于咽喉干燥、声音嘶哑、咳嗽咳痰者服用,亦可以作为慢性肺部疾患,久咳不愈者的辅助食疗。

五、药膳对肾的作用

中医学认为,肾主藏精,为人体的先天之本;主人体的生长、发育、生殖。由于肾能生髓通脑,也为脑神经发源地,所以补肾对人体有很好的保健、养生、抗衰等作用,一直为人们所推崇。