



中国药膳丛书

四时药膳

张湖德 主编



中国科学技术出版社

四时药膳

张湖德 主编

中国科学技术出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

四时药膳/张湖德主编. —北京:中国科学技术出版社, 2000.1

(中国药膳丛书)

ISBN 7-5046-2642-2

I. 四… II. 张… III. 食物疗法-食谱 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 01349 号

中国科学技术出版社出版

北京海淀区白石桥路 32 号 邮政编码:100081

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京市卫顺印刷厂印刷

*

开本:787 毫米×1092 毫米 1/32 印张:6.5 字数:100 千字

2000 年 3 月第 1 版 2000 年 3 月第 1 次印刷

印数:1—4000 册 定价:9.00 元

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、
脱页者,本社发行部负责调换)

内容提要

药膳,即以药物为膳食,以膳食为药物,将药物与食物相配伍,烹制成融治疗、保健于一体的美味佳肴。

《四时药膳》根据一年春夏秋冬四季的特点,介绍不同时令养生的基本原则、常用食物与药物以及各季常见疾病的膳食保健。

书中所选药方与食谱实用科学,简便易行,长期食用,效果显著。

《四时药膳》编委会

主 编	张湖德		
副主编	王玥琦	王 俊	闫兴丽
	高延培	车延平	李 间
	刘溶溶		
编 委	杨凤玲	高宏霜	刘福奇
	李淑英	张彩红	罗 英
	罗 兰	张南萍	尹 婷

责任编辑	许 慧	周晓慧
责任校对	何士如	
封面设计	彤 卉	
责任印制	李春利	

主编的话

自1993年我主编的《中国药膳丛书·儿童药膳》出版以来,又陆续写了《妇女药膳》、《老年药膳》、《四时药膳》、《滋补药膳》、《美容药膳》,共六部药膳著作。

药膳是饮食养生的一个重要组成部分,是祖国医药学宝库中的精华,它取之不尽,用之不竭,是我们的祖先留下的宝贵遗产,应当加倍的珍惜、继承和发扬光大。几十年来,我刻苦研究中国药膳学,先后在几十家报纸或杂志上发表了几百篇有关药膳丛书的文章。这些药膳文章和上述药膳丛书的发表,吸引了不少对药膳感兴趣读者的注意。在这里,我真诚希望人们重视药膳养生,从而为中华民族的繁衍昌盛起到巨大的作用。

中央人民广播电台医学顾问 张湖德

1998年12月30日于北京中医药大学养生室

目 录

第一章 四时药膳概论	(1)
一、药膳的基本知识	(1)
1. 药膳源流	(2)
2. 药膳食品分类	(4)
3. 药膳的制作	(7)
4. 药膳的应用原则	(8)
二、四时养生的理论与原则	(10)
1. “人以天地之气生”	(11)
2. “四时之法成”	(25)
第二章 春季药膳	(30)
一、春天饮食养生的基本原则	(30)
1. 春季饮食要养阳	(30)
2. 春季饮食宜多食甜少食酸	(31)
3. 春季饮食宜多吃新鲜蔬菜	(32)
4. 春季宜适当吃些能清除里热的食物	(32)
5. 春季应吃能补充津液的食物	(32)
6. 切忌黏硬、生冷、肥甘原味等食物	(33)
二、春季药膳的常用食物与药物	(33)

目 录

1. 常用食物	(33)
2. 常用药物	(49)
三、春季常用的养生药膳	(54)
四、春季常用的防治疾病的药膳	(66)
1. 能防治肝病的药膳	(66)
2. 能防治红眼病的药膳	(68)
3. 能防治腮腺炎的药膳	(69)
4. 能防治“春寒伤人”的药膳	(70)
5. 能防治春季感冒的药膳	(71)
6. 能防治“体内积热”的药膳	(74)
第三章 夏季药膳	(76)
一、夏天饮食养生的基本原则	(78)
1. 补充足够的蛋白质	(79)
2. 补充维生素	(79)
3. 补充水和无机盐	(79)
4. 注意不要损伤脾肺之气	(80)
5. 饮食以温为宜	(81)
6. 喝冷饮有学问	(81)
7. 注意饮食卫生	(84)
二、夏季药膳中的常用食物与药物	(86)
1. 常用食物	(86)
2. 常用药物	(92)
三、夏季常用的养生药膳	(96)
四、夏季常见病的防治药膳	(102)
1. 夏季感冒的药膳治疗	(103)

2. “疰夏”的药膳治疗	(104)
3. 中暑的药膳治疗	(105)
4. 汗斑的药膳治疗	(106)
5. 痒子的药膳治疗	(108)
6. 疖子的药膳治疗	(109)
7. 痢疾的药膳治疗	(110)
8. 急性胃肠炎的药膳治疗	(114)
9. 流行性腹泻的药膳治疗	(115)
第四章 秋季药膳	(117)
一、秋季饮食调养的基本原则	(118)
二、秋季药膳常用的食物与药物	(119)
1. 常用食物	(119)
2. 常用药物	(124)
三、秋季常用的养生药膳	(129)
四、秋季常见疾病的防治药膳	(139)
1. 疟疾病的药膳治疗	(140)
2. 支气管哮喘的药膳治疗	(142)
3. 便秘的药膳治疗	(146)
4. 小儿秋季腹泻的药膳治疗	(148)
5. 脱发的药膳治疗	(150)
6. 慢性咽炎的药膳治疗	(151)
7. 阳痿的药膳治疗	(152)
第五章 冬季药膳	(157)
一、冬季饮食养生的基本原则	(159)

目 录

1. 增加热量	(159)
2. 吃点火锅好	(160)
3. 少食咸、多食苦	(161)
4. 忌黏硬、生冷	(161)
5. 谨防食物中毒	(162)
二、冬季药膳常用的食物与药物	(162)
1. 常用食物	(162)
2. 常用药物	(165)
三、冬季养生的常用药膳	(172)
四、冬季常见疾病的防治药膳	(181)
1. 冻疮病的药膳治疗	(183)
2. 嘴唇干裂的药膳治疗	(184)
3. 皮肤瘙痒症的药膳治疗	(185)
4. 流感病的药膳治疗	(186)
5. 脑血栓病的防治药膳	(187)
6. 青光眼的药膳治疗	(189)
7. 面神经麻痹的药膳治疗	(189)
8. 急性心肌梗塞的药膳治疗	(190)
9. 流脑的药膳治疗	(192)
附:参考资料	(194)

第一章 四时药膳概论

所谓四时药膳,是指人们利用药膳养生保健,必须依据一年四季春夏秋冬季节的不同,来选择相适应的药膳。原因何在呢?《黄帝内经》里非常清楚地告诉人们:“故智者之养生也,必顺四时而适寒暑……如是,则僻邪不至,长生久视。”视,活的意思;长生久视,是延长生命,不易衰老。为何能延长生命呢?是因为“僻邪不至”。邪,不正之气;僻邪不至,是说病邪不能侵袭;而病邪不能侵袭的关键又在于“顺四时而适寒暑”,即顺应自然界一年四季寒热温凉的气候变化。顺应气候变化的方法很多,如四时调神、四时起居、运动、防病保健等,在这里,我们只讨论四时药膳。

一、药膳的基本知识

所谓药膳,就是以药为膳食,以膳食为药物,二者相配,可使药借食味,食借药力,发挥协同作用。无数事实说明,药膳具有保健强身,防病治病,延年益寿的作用,它是中华民族宝贵的文化遗产,对中华民族的繁衍昌盛,已经并正在起着巨大的作用。

1. 药膳源流

药膳历史悠久,早在原始时代,人们在寻找野生食物的过程中,发现有些动、植物不仅可以充饥,而且还可治病。《山海经·修务训》里记载:神农“尝百草之滋味,水泉之甘苦,令民知所避就。当此之时,一旦遇七十毒。”这生动地描绘了古代劳动人民如何寻找食物的壮丽史实。经过悠久的年代,千百万人的大量尝试,终于积累了丰富的感性认识,选择了那些最为安全、有用的“百草”作为维持日常生活所必需的食物;而另一些则被当作药物,按其性能,用以治病。由于火的运用,人们又专门加工制成了汤液或甜酒一类的饮料来防治疾病。此时,药食同源,可说是药膳的萌芽。西周时期,已经有专门的营养医生,称为“食医”。《周礼·天官论》书中就把医生分为食医、疾医、疡医、兽医四种。

药膳起源的准确时间应在我国第一部医学经典著作《黄帝内经》问世之时。《黄帝内经》约成书于公元前 475 ~ 公元前 221 年间。书中记载了 13 个药方,其中属于药膳方者 6 首,占 60%。书中最典型的药膳方莫过于治疗血枯病(血虚证)的乌鲙骨丸,方中只有草药茜草一味,余为乌鲙(墨鱼)、麻雀卵、鲍鱼等,均为动物性食物,且味鲜美。此外,治疗“胃不和卧不安”的半夏秫米汤,也是典型的药膳方。方中所用秫米即是补脾益胃、具有营养价值食物,它和半夏相配伍熬制成的羹汤,味正可口,其效益彰。现在用该方治疗失眠,绝无西药安眠镇静药的副作用,对于“胃不和”引起的失眠,效果极好。

我国最早的一部药物专著《神农本草经》收集了既是药物

又是食物的有薏苡仁、大枣、芝麻、山药、葡萄、蜂蜜、连翘、核桃、龙眼、百合、豆荚、茵陈、橘柚等，并记载了这些药物“轻身延年”的功效。

东汉末年的张仲景，在运用药膳疗法方面也卓有成效，他的《伤寒杂病论》一书中的猪肤汤、百合鸡子汤、当归生姜羊肉汤都是典型的药膳方。书中的第一方桂枝汤，亦属药膳范畴，因为方中的生姜、大枣是人们常吃的食物。其他诸如白虎汤之用粳米、苦酒汤之用米醋和鸡蛋、甘麦大枣汤之用小麦、大枣等等，都是药物与食物相配伍而成的药膳方。因此，称医圣张仲景为药膳的创始人之一亦不过分。

现存最早的药膳食疗专篇、专著，是唐代百岁名医孙思邈《备急千金要方》第二十六卷中的专论“食治”以及他的弟子孟诜的《食疗本草》。药王孙思邈非常重视使用药膳，他指出：“食能排邪而安脏府，悦神爽志以资血气”；“若能用食平疴，适性遗疾者，可谓良工。”孙思邈在“养老食疗”中列药膳方 17 首，其中茯苓酥、杏仁酥，经现代科学证实确有抗老延年的作用。《食疗本草》是我国现存的第一部食疗专著，书中除了收录单味食物的营养价值和医疗作用外，也不乏药膳复方，如载黄雌鸡食法：和赤大豆一升同煮，候煎烂，即出食之。其汁日二夜一，每服四合，补丈夫阳气。瘦著床者，渐渐食之良。

值得一提的是，宋代官方出版的《太平圣惠方》和《圣济总录》里都收录了不少药膳方。如《太平圣惠方》里就记述了 28 种病的药膳疗法，较为有名的是：鲤鱼粥、黑豆粥治水肿，杏仁粥治咳嗽，牛乳治消渴病，葱豉汤治头痛发热等等。《圣济总录》专设“食治”门，共载 30 条药膳疗法。

在我国现存最早的老年病学专著《养老寿亲》书中，将药

膳疗法列为治疗老年病的首位,全书载方 231 首,其中药膳方达 162 首,占 70.1%,究其原因,正如著书者陈直所说:“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。”

元代,宫廷饮膳御医忽思慧的《饮膳正要》,是我国第一部营养学专著。书中刊登了抗衰老的药膳方 29 首,其他治病的药膳方 129 种,并绘图记述了各种肉、果、菜、香料的形状、性味和功能,对后来明清皇宫运用药膳保健疗病和药膳保健治疗学的发展起了促进作用。

明代,伟大的医学家李时珍在其所著《本草纲目》中收录了大量的延年益寿的食物与药物,仅药酒就达 75 种之多。

近年来,在国内外形成一股药膳热,不少药膳饭店、药膳食品、药膳糖果、药膳罐头应运而生。现在药膳同菜肴的烹调技术及现代科技结合起来,使色、香、味、形俱佳,更具有吸引力。

2. 药膳食品分类

药粥 即用米同药共煮成的稀粥,包含药疗与食疗的双重效果。比如,干姜是中医用于温中散寒的药物,但毫无补养作用,只适用于里寒症;粳米或糯米可以健脾益气,却没有散寒力量。但若用干姜配伍米谷,煮粥服食,则成了温补脾胃、治疗脾胃虚寒的食治良方。由于米药煮粥,特别是补益性药粥,可以当作早晚餐或点心食用,既可充饥,又作食治。

药膳饮料 是以质地轻薄或具有芳香挥发性成分的药材为原料,经沸水冲泡、温浸而成的一种专供饮用的液体。其制作特点是不宜煎煮。常用的药料有植物的花、叶、果实、皮、茎

枝,切薄或经粉碎的其他药料等。常用的药膳饮料有鲜藕姜汁、山楂核桃茶、桑菊薄荷饮、银花露、姜糖饮等。服用药饮一般不定量、不定时。可以像喝茶那样,频频饮用。

药酒 酒不仅能把一些水所不能浸取出来的药物成分浸取出来,而且本身也可治病。中医认为,酒能通血脉、养脾气、厚肠胃、润皮肤、去寒气、行药势。常用的药酒有三种制作方法:一为冷浸法。即把药料按量浸泡在一定浓度的白酒中,并常加以振摇,储存一段时间就能饮用;二是热浸法。用药料和酒同煎一定时间,然后再放冷、贮存。其优点是能加快浸取速度,又能使一些成分容易浸出;三是药米同酿法。即把药料细粉或药汁与米同煮后,再加酒曲,经过发酵制成含糖分较高的药酒。常用的药酒有枸杞子酒、人参酒、鹿茸酒、健美酒等。但此种药膳的缺点是不能饮酒的人或肝肾功能差的人不宜用。

速溶饮料 将药料或食料干品或鲜品汁液经煎煮、去渣、浓缩,加入干燥糖粉制成颗粒,最后经过干燥得到的备用原料,有方便、味美、速效等优点。常用的速溶原料有梨膏糖、橘红糖、速溶精、速溶冲剂等。

鲜汁 将汁液丰富的植物果实、茎、叶和块根,经捣烂、压榨取得。一般现用现取,不宜存放,如西瓜汁、甘蔗白糖汁、姜汁等。

羹 又称汤,它是以肉、蛋、奶、海味等为主体原料,制成的较稠厚的汤液。可作为正餐,亦可作为佐餐食用。我们这里所说的羹,一般是指在食用汤羹的基础上,又适当地加入药料制成。若药料不宜直接食用,则可事先煎煮去渣,再取煎液与他料烹饪;或把药料用纱布包扎,再与主料一起煎煮烹饪,

食用前,把药包捞出即可。常用的药膳羹有:冰糖鸭蛋羹、猪肤红枣羹、猪蹄通乳羹等。

醋 是指将富于淀粉性或糖性原料,如谷类、水果类、根茎类食物,经醋(醋酸菌)发酵所制成的液体食品。亦可用米醋浸渍食物,用醋量约为所浸泡原料的3~5倍较为适宜。

菜肴 药膳菜肴是以蔬菜、肉类、鱼、蛋等为原料,配以一定比例的药物经烹调而成的具有色、香、味、形的特殊菜肴。由于其烹调工艺复杂,所选原料广泛,因此,制成的种类品种繁多,如凉拌、冷腌、煎炒、烹、炸、爆、熘、氽、炖等制品。由于菜肴食品讲究色、香、味、形,因此,一般保健医疗菜肴的含药量不大,且制成的菜肴不宜久存,要现吃现做。常用的药膳菜肴有:核桃仁炒韭菜、冬虫夏草炖老鸭等。

蜜膏 是由鲜果汁、鲜药汁或药物的水煎液,经过煎熬浓缩,再调加蜂蜜而成的稠膏。服用时,每次一汤匙直接食用或用热水冲化饮用。蜜膏应装在深色大口瓶内,盖紧瓶口,放在阴凉处避光保存。常用的蜜膏有:蜜饯山楂、香油蜜膏、桑椹蜜膏等。

糖果 药膳糖果是将药物的加工品加入熬炼成的糖料中混合后制成的固态或半固态,供含化或嚼食的药膳食品。常用的糖果如薄荷糖、梨膏糖等。

罐头 药膳罐头是将药膳食品按罐头生产工艺制成的一种特殊食品。它与其他类型的药膳食品比较具有可长期贮放,利于运输保管等优点,如雪花鸡、虫草鸭子等药膳罐头制品。

米面食品 药膳米面食品是以稻米、糯米、小麦面粉为基本原料,加入一定量的补益或性味平和的药物经煮、蒸等方法

加工而成的米饭或面食,如八宝粥、豆蔻馒头、人参汤圆等。

糕点 药膳糕点是将适宜于制作糕点的药物,按糕点的生产方法制成的药膳食品,如枣泥桃酥、茯苓饼、八珍糕等。

精汁 药膳精汁一般是以水作为溶剂来蒸煮药料,有时也加一些其他液体,如酒等。若用名贵或需较长时间热处理的药物、食料制作汤液时,可用蒸、炖药液的方法,如蒸炖人参等。

除上述各类药膳食品外,还有一些药膳食品与上述各类食品性质不完全相似,但都具有保健、治疗作用,如淮药泥、香姜、牛奶等。

3. 药膳的制作

炖 是将药物经过必要的炮制加工后,与食物同时或先后下入砂锅中,加水适量,置于武火上,烧沸去浮沫,再置文火上,炖至酥烂的烹制方法。此法是制作滋补药膳最常用、最简单的一种方法。

蒸 将药物和食物拌好调料或附着剂(如米粉包、菜叶包等)放入容器内,装入屉里或放在水锅里,盖好盖,通过加热产生高温蒸汽而使原料成熟的一种烹调方法。

煮 是将药物与食物放在锅内,加汤汁或清水适量,用武火煮沸后,再用文火烧熟的烹调方法。

焖 此法是从烧法演变而来。在锅内加菜油适量,将药物和食物同时放入,炒为半成品后,再加入姜、葱、花椒、盐和少量汤汁,盖紧锅盖,用文火焖熟的烹制方法。焖有红焖和黄焖,二者的烹调方法和用料都一样,只是调料有所差别。红焖所用酱油和糖色比黄焖多。红焖药膳为深红色,黄焖药膳则