

中华养生

药膳大全

【经典珍藏版】

健康养生食疗指南

王维 / 编著

延边大学出版社

近年来，由于人们的生活水平大幅度提高，人的平均寿命普遍增长，使医学发展在原来的基础上，逐步向预防医学和康复医学方向发展，养生药膳越来越受到人们的重视。这次编写的《中华养生药膳大全》是一部集美容保健、强身壮体、延年益寿、防病治病为一体的大型科普书籍。所选膳方，是在中医药理论指导下，通过对食物和药物的配伍，经过烹饪调制，可制成色、香、味俱佳的膳食，其药借食味，食借药力，营养丰富，药效显著。食之，可达到健康长寿之目的，是现代人生生保健的最佳选择和途径。

中华养生

健康养生食疗指南

药膳大全

【经典珍藏版】

王维 / 编著

延边大学出版社

责任编辑:贾 锐

健康养生食疗指南
中华养生药膳大全

王 维 编著

延边大学出版社出版发行
(吉林省延吉市公园路105号)
北京市业和印务有限公司

开本 787×960 毫米 1/16 印张 57
字数 1100 千字 印数 1—5000
2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 印刷

ISBN 7-5634-2134-3/R·61
总定价:59.60 元(本册定价:29.80 元)

前 言

FOREWORD

中国养生药膳源远流长,内容广博,功效独特,是中华民族的宝贵文化遗产,是中国传统医学的重要组成部分。几千年来它同中医药一样,为中华民族的繁荣和人民身体素质的提高,作出了巨大贡献。随着社会的发展,人们的健康意识不断增强,饮食观念也发生了巨大变化,已不满足于吃得饱、吃得好,更希望借助膳食,吃出健康、吃出长寿、延缓衰老,甚至吃出美容健体。

养生药膳是指在中医药理论指导下,通过药物和食物的配伍、组合,经烹饪、调制等手段,制成既有色、香、味,又有保健益寿,防病治病的饮食方法;同时是将具有药理作用的日常食物直接或间接用于疾病的治疗或辅助治疗,习惯上称为饮食疗法。饮食疗法能使药借食味,食借药力,发挥协同作用,变苦口的药物为美味佳肴,因此这种疗法应用广泛,疗效好,特别符合当今社会的需求,是现代人养生保健的最佳选择和途径。

《中华养生药膳大全》是一部集美容保健、滋补强身、防治疾病为一体的大型科普书籍。此书汇集了古代名方、民间验方、经验方等食疗方约4000余条,并结合现代营养学、中医学和现代医学,对书中食疗方进行科学的整理和修改,使其选方、归类更为科学、合理、实用。

此书共分为六大部分:第一部分概述药膳的起源、药膳的分类、药膳的主要特点、药膳的应用原则、药膳的禁忌等;第二部分介绍药膳常用的药物与食物;第三部分介绍春夏秋冬四季养生药膳;第四部分介绍美容美颜、减肥健美药膳;第五部分介绍延年益寿、强身壮体、滋阴壮阳、健脑益智、益肝补肾、健脾养胃等药膳;第六部分介绍常见病内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、五官科等病症的康复保健药膳。

此书内容丰富,类别齐全,通俗易懂。选方力求原料易得,制作简便,

既适合于普通家庭,又可作为营养专业、中医及医务工作者参考之用。

本书在编写过程中,得益于中医学专家杨宝生、李承忠、徐如华、孙瑞芳等的热心指导和帮助,在此谨表感谢。

由于编写者水平有限,书中不足之处在所难免,敬请读者朋友和同行不吝指正。此外,由于药膳方辨证施食,读者在选用时,如有不解之处,应请教医师,万勿盲目服用。

编 者

2005 年 7 月



CONTENTS

录

第一章 药膳概述

第一节	药膳渊源	/3
第二节	药膳分类	/6
第三节	药膳特点	/9
第四节	药膳制作方法	/12
第五节	药膳应用原则	/15

第二章 药膳的原料

第一节	概述	/21
第二节	常用食物	/25
	水果类	/25
	蔬菜类	/36
	谷物及豆类	/45
	干果类	/51
	水产类	/55
	禽畜野味类	/60
	其它	/69
第三节	常用中草药	/77
	清热解毒类	/77
	活血化瘀类	/82
	消食理气类	/86
	止咳化痰类	/89

补气类	/93
补血类	/96
补阳类	/99
补阴类	/104
利水消肿类	/108
芳香化湿类	/111

第三章 四季养生药膳

春季养生药膳	/115
夏季养生药膳	/122
秋季养生药膳	/131
冬季养生药膳	/138

第四章 美容健美药膳

润肤美容药膳	/149
减肥健美药膳	/156
美容护发药膳	/161
丰体美胸药膳	/168

第五章 滋补养生药膳

养心药膳	/175
补肝药膳	/179
补脾胃药膳	/185
补肺药膳	/191
益智安神药膳	/195
延缓衰老药膳	/203
防病抗癌药膳	/211

补虚养身药膳	/218
补气药膳	/225
补血药膳	/230
气血双补药膳	/235
壮阳药膳	/242
滋阴药膳	/248
补肾益精药膳	/252
壮腰健肾药膳	/257

第六章 常见病症药膳

内科疾病药膳	/263
感冒	/263
头痛	/266
支气管炎	/268
咳嗽	/272
支气管哮喘	/275
肺炎	/278
肺结核	/281
慢性胃炎	/284
胃、十二指肠溃疡	/287
胃下垂	/291
慢性肠炎	/293
呃逆	/296
呕吐	/299
食欲不振	/301
便秘	/304
肝硬化	/308
脂肪肝	/311
慢性肝炎	/313
急性病毒性肝炎	/317
高血压	/319

低血压	/323
高血脂与动脉硬化	/325
冠心病	/328
贫血	/331
糖尿病	/335
慢性肾炎	/337
急性肾炎	/340
神经衰弱	/344
老年骨质疏松症	/346
外科疾病药膳	/350
疝	/350
疝	/351
烧伤	/353
前列腺肥大	/355
前列腺炎	/357
急性乳腺炎	/359
血栓闭塞性脉管炎	/361
泌尿道感染	/364
泌尿系结石	/366
痔疮	/369
甲状腺肿大	/371
甲状腺功能亢进	/373
胰腺炎	/376
胆囊炎	/377
胆结石	/379
风湿性关节炎	/381
骨折	/384
儿科疾病药膳	/388
小儿遗尿	/388
小儿腹泻	/390
麻疹	/392
水痘	/393
百日咳	/395
流行性腮腺炎	/398

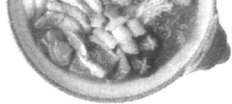
小儿佝偻病	/400
小儿厌食	/402
皮肤科疾病药膳	/405
湿疹	/405
疣	/407
脚癣	/409
皮肤瘙痒	/410
牛皮癣	/413
神经性皮炎	/414
白癜风	/416
五官科疾病药膳	/418
急性结膜炎	/418
夜盲症	/420
青光眼	/422
白内障	/423
近视眼	/425
中耳炎	/427
耳聋、耳鸣	/428
口疮	/430
牙痛	/433
急慢性咽炎	/435
妇科疾病药膳	/439
月经不调	/439
痛经	/442
闭经	/444
带下病	/446
妊娠呕吐	/448
妊娠水肿	/451
先兆流产	/453
产后体虚	/456
产后缺乳	/458
子宫脱垂	/461
不孕症	/463
更年期综合症	/466

第一章

药膳概述







药膳不仅是中医传统的治疗方法之一,也是我国饮食文化中的一个重要的组成部分。药膳以各种食品与药物配伍组方,应用不同的烹饪方法制作而成,既可用于各种疾病的治疗或辅助治疗,又可防病健身,强身壮体。养生,就是通过锻炼、调养等多种方法来达到健康长寿的目的。自古以来,人们都很重视养生,中医学记载有许多养生术,如精神调养、气功、体育锻炼、按摩、房室养生、药物养生、食物养生、药膳等。其中药膳养生越来越受到当今人们的普遍重视,这是因为人们的生活水平逐渐提高,对食品和生存质量的要求也相应提高,而药膳具有品味鲜美、营养丰富、防病治病之特点。

养生药膳的主要原料是中药和食物。中药用以防病、治病,食物是人体主要的营养来源。食物中有六大营养素:蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质(无机盐)及水。膳食纤维是非营养物质,能调节机体营养物质代谢,对人体健康有重要作用。人类在追求吃得饱、吃得好的前提下,不断研究食物中的各种营养素对预防与治疗营养缺乏病与营养不良的影响,根据各种人群的合理需要制订营养素需要量或供给量标准,研究营养如何促进健康;研究与各种疾病有关的膳食,以及如何通过调整膳食来预防某种疾病。促进健康,增强体质,延缓衰老,提高人类生存质量,是人类健康长寿所追求的不变目标。

第一节 药膳渊源

我们的祖先在原始社会为了生存的需要,不得不在自然界到处觅食;久而久之,也就发现了某些动物、植物不但可以作为食物充饥,而且具有某种药用价值。早在公元前一千多年的周朝即有了类似于现在的营养医生,当时的宫廷医生分为食医、疾医、疡医、兽医四科。其中的“食医”则是专门负责王室的饮食与配膳。

成书于战国时期的《黄帝内经》,是我国现存的第一部学术界公认的中医学理论专著。它包括了《灵枢》、《素问》两部分共 18 卷 162 篇,其中记载了 13 首药方:外用方 3 首,内服方 10 首。内服方中药膳方 6 首,其中最典型的药膳方是治疗血枯病(血虚证)的墨鱼骨丸,方中只有草药茜



现,颇有见解。

明清时期是中医食疗药膳学进入更加完善的阶段,几乎所有关于本草的著作都注意到了本草与食疗学的关系,对于药膳的烹调和制作也达到了极高的水平,且大多符合营养学的要求。明代的医学巨著《本草纲目》给中医食疗提供了丰富的资料,仅谷、菜、果3部就收有300多种,其中专门列有饮食禁忌、服药与饮食的禁忌等。朱棣的《救荒本草》记载了可供荒年救饥食用的植物414种,并将其详细描图,讲述其产地、名称、性味及烹调方法。此外还有徐春甫的《古今医统》、卢和的《食物本草》、宁原的《食鉴本草》,其中较为著名的是贾铭的《饮食须知》、王孟英的《随息居饮食谱》等,它们至今在临床及生活中仍有较大的实用价值。这一时期的食疗学还有一个突出的特点,提倡素食的思想得到进一步的发展,如黄云鹤所著的《粥谱》、曹庭栋的《老老恒言》均重视素食,这对于食疗、养生学的发展均有帮助。

近年来,由于人们的生活水平大幅度地提高,人们的平均寿命普遍增长,使医学发展的方向在原来临床医学的基础上,逐步向预防医学和康复医学方向发展,食疗药膳愈来愈受到人们的重视。保健食品和食疗药膳逐步向社会化和商品化方向发展,广泛应用食疗的方法可使患者早日康复,健康者得到保健,老年人更加长寿,青少年增强体质,这对民族的兴旺及人们健康水平的提高,无疑都具有重要意义。

结合现代科研成果制成的具有治疗作用的食物、饮料,品种繁多,各具特色。既有适合糖尿病、肥胖者和心血管疾病患者服食的药膳食品,也有适合运动员、演员和矿工等服食的保健饮料,还有促进儿童健康发育或用于老人延年益寿的保健食品或药膳。中国药膳开始走向世界,不少药膳罐头和中药保健饮料、药酒等已销往国际市场。有的国家已经开设药膳餐厅。国际上一些学术界和工商界人士十分关注中国药膳这一特殊食品,希望能开展这方面的学术交流与技术合作。中国药膳将为世界人民的健康作出贡献。



第二节 药膳分类

药膳经过千百年的演变、积累和创造,现已形成一系列种类繁多的特殊膳食。养生药膳的分类,存在着庞杂繁多的现象,一般分为以下四类:

(一)按所用人群分类:

①**宫廷类**:专为宫廷中皇家贵族享用。选料名贵珍奇,如燕窝、鱼翅、熊掌、驼峰、鲨皮、犀尾等各种山珍海味。有关宫廷药膳的资料在宫廷档案中有所保存,如《皇帝节次照常膳底档》就记载了清代宫廷药膳。

②**平民类**:主要特点是取材方便,操作简单,经济实惠。如用葱蒜治感冒;香菜透疹;益母草和月季花治月经不调;红枣饭和桂圆粥滋补强身等。

③**民族类**:如满族的“猪皮冻”,又叫“益寿胶冻”。藏族人爱喝的青稞酒、奶茶。每年正月十五,朝鲜族有吃“药饭”的习俗,其主要原料是:糯米、红枣、栗子、蜂蜜、白糖、桂皮粉等。

④**宗教类**:儒家药膳以孔府药膳为例,孔子的名言“食不厌精,脍不厌细”是孔府药膳的特点,素以“三精四美”,即精良的原料、精美的造型、精湛的烹饪艺术;味美、色美、形美、盛器美著称。佛家药膳以素食为主,其中粥占重要地位。道家药膳非常注重饮食养生之道、食疗和食物禁忌,在原料的选择上,主张顺其自然。其精华部分多为中医学所吸取。

(二)按性状分类

①菜肴类:

是药膳的一个大类,是以蔬菜、水果、肉类、蛋、鱼、虾、鸡、鸭以及飞禽等原料,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,按其制作方法,可制成冷菜、卤菜、汤菜、炖菜、炒菜、榨菜等。

②**主食类**:此类药膳是以米和面粉为基本原料,加入一定量的补益药物或性味平和的药物制成的馒头、包子、汤圆、米饭等各种饭食。

③**粥食类**:此类药膳是以米、麦等为原料,加入一定的补益药物煮成的半流质食品。可以用具有药用价值的粮食制成,也可由药物和粮食合制而成。

④**精汁类**:此类药膳是将药物原料用一定的方法提取、分离后制成的,有效成分较高的液体。



⑤汤羹类:此类药膳是以肉、蛋、奶、海味等原料为主,加入一定的药物煎煮而成的较稠厚的汤液。

⑥饮料类:此类药膳是将药物原料和食物浸泡、压榨、煎煮或蒸馏而制成的一种专用的液体。

⑦糖果类:此类药膳是将药物加入已熬炼成的糖料,经混合后制成的固体食品。

⑧蜜饯类:此类药膳是以植物的干、鲜果实或果皮等为原料,经药液煎煮后,再加入适量的蜂蜜或白糖而制成的。

⑨膏类:此类药膳是以药物、水果或某些食物,经煎煮、熬制取汁,再加以浓缩,并用蜂蜜、糖类调配而成的黏稠的液体。

⑩酒类:此类药膳是将药物、食品加以白酒、黄酒或米酒,经一定时间浸泡而成的液体。

(三)按制作方法分类

①炖类:此类药膳是将药物和食物同时下锅,适量加水,置于武火,烧沸去浮沫,再置文火上炖烂而制成,如雪花鸡汤,十全大补汤。

②焖类:此类药膳是将药物与食物同时放入锅内,加适量的姜、葱、花椒、盐等调味品和汤汁,盖紧锅盖,用文火焖熟。如银耳黄焖鸡等。

③煨类:此类药膳是将药物与食物置于文火或余热的柴草灰内,进行煨制而成。

④蒸类:此类药膳是将药膳原料和调料拌好,装入容器,置蒸笼内,用蒸气蒸熟的。

⑤煮类:此类药膳是将药物与食物放入锅内,加入水和调料,置武火上烧沸,再用文火煮熟。

⑥熬类:此类药膳是将药物与食物倒入锅内,加入水和调料,置武火上烧沸,再用文火烧至汁稠、味浓、粳烂。

⑦炒类:此类药膳是先用武火将油锅烧热,再下油,然后下药膳原料炒熟。

⑧煸类:这是一种与炒相似的制作方法,主要区别是需放淀粉勾芡。

⑨卤类:此类药膳是将药膳原料加工后,放卤汁中,用中火逐步加热烹制,使其渗透卤汁而制成。

⑩烧类:此类药膳是将食物经煸、煎等方法处理后,再调味、调色,然后加入药物、汤汁,用武火烧滚,文火焖,烧至卤汁稠浓而制成。

⑪炸类:此类药膳是将药膳原料放入油锅中炸熟。