

现代家庭保健必读

秘传中华药膳宝典

■ 陈根方 编写



领会食疗文化的精髓
感受中华药膳宝库的博大精深
强身 健体 防病 养生 延年益寿



中国人口出版社

现代

读

秘传中华药膳宝典

■ 陈根方 编写



领会食疗文化的精髓
感受中华药膳宝库的博大精深
强身 健体 防病 养生 延年益寿

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭保健必读 / 陈根方编著.

北京: 中国人口出版社, 2005. 1

ISBN 7-80202-100-6

I. 现… II. ①陈… III. 家庭保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 122008 号

现代家庭保健必读——秘传中华药膳宝典

陈根方 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京市朝阳区小红门印刷厂
开 本	880×1230 1/32
印 张	15.25
字 数	320 千字
版 次	2005 年 1 月第 1 版
印 次	2005 年 1 月第 1 次印刷
印 数	1~3 000 册
书 号	ISBN7-80202-100-6/R·434
定 价	71.4 元(全三册)

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮政编码	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

序

中国的饮食文化历史悠久，药膳作为其中一个重要分支，也同样有着源远流长的历史。远在原始时代，人们在寻找野生食物的过程中，就已经发现有些动物、植物在能够充饥的同时还可治病，具有“药食同源”的特点。药膳可以调节身体机能，调理脾胃，加强营养的吸收，增强病人的抗病能力，从而达到治病的目的，又能发挥保健强身，抗病防老，增强免疫功能的作用，为人类生存和健康提供有力保障，成为防病、治病、康复、养生的一大法宝。

本书集国内药膳精粹之大成，编书过程中参阅了大量药膳古籍，如汉代医圣张仲景的《伤寒杂病论》、我国最早药膳专著《食疗本草》、宋代《太平圣惠方》、比西方的《老年保健医药》约早 100 余年的《养老奉亲书》等等，同时参考了当今流行的一些药膳配方，让您走进秘传中华药膳宝库去感受她的博大精深。

本书内容十分丰富，按药膳的治疗作用分为保健强身类、治疗疾病类、抗衰益寿类等等。而每一类又分得很详细，如治疗疾病类就分为常见疾病的药膳治疗和疑难杂症的药膳调理，每一具体病种的下面都有十几种乃至几十种药膳方剂。内容重点突出，深入浅出，通俗易懂，既有理论价值，又有实用价值；既有传统医学宝库的内涵，又可推广作为药膳读物；既可供从事保健和食疗工作的人员参考，也是一本供广大群众阅读的实用性读物。

目 录

第一编 药膳常识

第一章 药膳绪论	1
一、药膳的定义	1
二、如何将药膳制作成美食	2
三、药膳的应用原则	4
第二章 配制药膳的常用食物与药物	6
第一节 药膳常用食物	6
一、五谷类	6
二、蔬菜类	9
三、水果类	13
四、动物脏器类	16
五、家禽类	20
六、肉类	21
七、海鲜类	22
第二节 药膳常用药物	26
一、补阴类常用药物	26
二、补阳类常用药物	28
三、补气类常用药物	30
四、补血类常用药物	31

第二编 滋补保健药膳集萃

第一章 四季滋补保健药膳	34
第一节 春季篇	34
第二节 夏季篇	46
第三节 秋季篇	59
第四节 冬季篇	68
第二章 美发、养颜、健体药膳	77
第一节 黑发药膳	77
第二节 美颜护肤药膳	88
第三节 减肥消脂药膳	100
第四节 丰体健胸药膳	113
第三章 延年益寿药膳	122

第三编 常见疾病药膳精粹

第一章 常见内科疾病药膳	129
第一节 感冒	129
第二节 咳嗽	136
第三节 贫血	141
第四节 便秘	151
第五节 泻泄	160
第六节 自汗盗汗	165
第七节 内火旺盛	169

第二章 常见五官科疾病药膳调理	172
第一节 白内障	172
第二节 夜盲症	175
第三节 鼻炎	180
第四节 咽喉疾病	184
第五节 口腔疾病	188
第六节 耳疾	193
第三章 常见儿科疾病药膳	199
第一节 小儿感冒	199
第二节 小儿咳嗽	204
第三节 小儿疳积	215
第四节 小儿厌食	221
第五节 小儿多汗	228
第六节 小儿夜啼	234
第七节 小儿遗尿	239
第八节 小儿贫血	245
第四章 常见妇产科疾病药膳	247
第一节 带下病	247
第二节 闭经	254
第三节 月经不调	260
一、月经先期	260
二、月经后期	263
三、月经先后不定期	267
四、月经过多	270
五、月经量少	276
第四节 痛经	280
第五节 盆腔炎	285
第六节 妇女更年期病症	290

第七节	产后缺乳	297
第八节	流产	304
第五章	常见男性疾病药膳	309
第一节	肾亏	309
第二节	体力不支	315
第三节	阳痿	323
第四节	遗精	331
第五节	早泄	337
第六章	老年人常见病的药膳调理	339
第一节	健忘	339
第二节	失眠	342
第三节	慢性腹泻	346
第四节	便秘	350
第五节	关节炎	353
第六节	中风	355

第四编 疑难杂症药膳精选

第一章	肝脏疾病药膳	359
第二章	胃及十二指肠溃疡药膳	376
第三章	肾脏疾病药膳	388
第四章	心脏疾病药膳	398
第五章	糖尿病实用药膳	409
第六章	癌症的防治与调理药膳	423

第七章	高血压药膳.....	436
第八章	男性不育药膳	449
第九章	女性不孕症的药膳	461

第一编 药膳常识

第一章 药膳绪论

药膳,是我国医药学宝库及传统饮食文化中的一颗明珠。近年来,国内外形成了一股药膳热,药膳饭店、药膳食品、药膳糖果、药膳罐头成了市场上的新宠。人们食用药膳不仅仅是出于好奇,更是因为它在保健治病方面的独特作用。现代医药科学证明,药膳不仅可以治疗多种疾病,而且更具有增强机体免疫力,调节内分泌,促进细胞新陈代谢的作用。经常性地食用药膳,有助于改善人们的健康状况,提高生命质量。

不过,服食药膳必须懂得一些基本知识,例如,什么是药膳?药膳方剂的配伍原则是什么?药膳的制作方法?如何选择和服用药膳?等等。

一、药膳的定义

我国药膳是在中医药理论的指导下,将中药与食物相配伍,运用传统的饮食烹调技术和现代加工方法,制成的色、香、味、形俱佳,具有防病治病、保健强身作用的美味食品。值得注意的是,配制药膳所用的药物是指中草药。不少中草药是药食两用的,如生姜、大枣、蜂蜜、胡桃、海带等。药膳所用的食物即指日常食用的谷、肉、果、菜等食品,也包括人们不食用的那些部分,如谷物的根、茎、叶,肉类的骨、角、爪,果类的根、皮、壳、籽,菜类的花、籽等,这些部分的营养价值虽低,但是其药用价值却不可小觑。此外,我国民间有许多以单味食物制成的可用来防治疾病的药膳,简便有效,不容忽视。

药膳因其加入了中草药成分,所以与一般的膳食不同,它特别

强调中药和食物的配伍。药膳不是中药和食物的简单相加,更不能随意凑合;它要求药膳制作者具有中医学、中药学、烹饪学、营养学、治疗学、养生学等多门学科的学识和素养,才能调配出高水平的药膳食品,做到“药借食味,食助药性”,相辅相成,将苦口良药制成美味佳肴。

用药膳来预防治疗疾病,叫药膳疗法,即食物疗法,是狭义的食疗。值得一提的是,并非任何一种药物都可以做成药膳,这就使得它的适用范围不如单纯的药物疗法来得迅速。药膳疗法并不能包治百病,它对治疗中医辨证属于虚症的症候有较好的疗效,对于实证、热症效果就不那么明显了。药膳疗法一般主要是用于急性病的后期调养和作为辅助治疗,对比较难治的慢性病、老年病和部分妇科、儿科疾病有比较显著的疗效。

二、如何将药膳制作成美食

药膳是药物食品与烹调技术相结合的产物。所以在制作药膳时,切不可毫无根据地自创药膳方,而必须以中医中药理论作为指导,要谨记药膳的配伍原则,除了考虑药物的性味功效外,还要懂得食物的性味功效。否则会影响药膳的功效。另外,有很多食物是平性的,这些食物随药物的性味而转变,配凉则凉,配热则热。

要想将苦口的良药变成可口的佳肴,必须讲究烹调技艺。这就要求药膳制作者既要懂得药物的加工炮制,又要掌握烹调技术。药膳中药物的加工方法和每种药膳的烹调方法,在后面介绍药膳方剂中都作了具体详细的介绍,这里仅从烹制药膳的角度,只概略地谈谈10种制作药膳的常用烹调技术。

炒 炒是药膳烹制中最简单、最常用的一种方法。炒的基本过程和步骤是:先把锅烧热,锅中倒入菜油,烧到油六成熟时,依次放入食物或药物,用勺子或铲子翻炒,炒到药物或食物断生时即可起锅。炒的过程中一直用武火,所以动作要敏捷,不能炒过头,以免影响药膳的口味。

炖 炖是制作滋补药膳最常用、最简单的一种方法。炖的基本方法如下：将药物经过必要的炮制加工后，按照药物的性能，与食物同时或按顺序先后放入沙锅（由于铁铝容易产生氧化，很多药物不宜用铁、铝锅加工，一般都用沙锅）中，加适量水，先用武火将水烧开，撇去浮沫，再改用文火炖至食物熟烂。

煨 煨这种烹制方法和炖相似，其过程是把药物与食物放到沙锅里面，加入适量水，用文火慢慢煨制，或者用还有余热的柴草灰火代替文火。煨与炖的火候不一样，炖是先用武火后用文火，煨则是一直用文火慢慢烹制。

煮 煮是药膳制作中最简单、最直接的一种方法，是要将药物与食物放到锅里，加适量水或汤，加盖用火煮熟就可以了。煮能保留食物和药物的原汁原味，避免煎炒时营养成分的流失，是一种较好的药膳烹制方法。

熬 熬的烹制原理和方法与煮差不多，也是将药物与食物放进锅中，加水或汤，用火慢慢熬。但是熬不用大火而用小火，时间比煮要长，要一直熬到药物和食物的汁水成羹状、糊状或膏状。

焖 焖比较前面几种烹制方法要稍微复杂一点。它的制作过程大致如下：先把锅加热，倒进适量菜油，烧到六成热时，把药物和食物放进去炒，炒到半熟后，再加姜、葱、食盐等调料和少量汤汁，盖严锅盖，用文火焖熟就可以了。

烧 烧的步骤和焖有些类似，也是先炒后焖。不同的是，烧是单单将食物先再油锅里煸炒，加调料调味调色以后，再倒入清水，加入药物，用武火烧，烧到水沸腾后，改用文火焖，焖到食物熟而且入味了就可以食用了。

蒸 蒸是比较特殊的一种烹制方法。将药物和食物中放葱、姜、盐、味精等调料或附着剂（如米粉包、菜叶包等），搅拌均匀后，盛在碗、小盆或小沙锅里，连器皿一起放到蒸笼或蒸锅里，用蒸气将食物和药物蒸熟。

炸 炸在药膳制作中不太常用，但却是一种不可缺少的烹制

方法。炸的一般步骤是：在热锅中倒入足够多的菜油，充分加热后，将药物或食物逐一滚上面糊或直接放入油锅内，用武火烹炸，炸到食物酥时就可以捞出装盘了。炸的火候比较难掌握，容易炸焦。

三、药膳的应用原则

药膳主要有保健增寿和治疗疾病两大职能，有些药膳具有抗衰老、延缓衰老速度的作用。身体健康或没生大病的人，平时吃些具有保健作用的药膳，可以增强体质，预防疾病。有些药膳是专门针对病情调制的，可以抑制病情的发展。但是，药膳不能盲目应用。因为药膳是由药物和食品配制而成的，药物和食品有各自的性味功能，所以应用药膳要遵循一定的原则，绝不能不顾药物食品的性能，不问身体的寒热虚实，盲目进补。否则，不仅没有效果，反而会危害身体健康。清代名医徐灵胎就说过：“虽甘草、人参、误用致害，皆毒药之类也。”

中医辨证论治强调药膳要因时因地因人制宜。要根据四时气候特征和个人体质的差异，选用不同的药膳，即要看季节选药膳，看体质吃药膳。

一年四季，春温、夏热、秋凉、冬寒。一般地来说，温热的春季，适宜选用一些偏凉性的药膳，如选择芹菜粥；炎热的夏季，可以经常食用一些凉性的药膳来驱除炎热，如绿豆粥、冰糖绿豆汤等；干燥凉爽的秋季，最适宜选用具有甘凉滋润性质的药膳，如莲藕粥、参麦团鱼等；寒冷的冬季，最好食用一些偏温热性的药膳来抵抗严寒，羊肉粥、附片羊肉汤等由羊肉为主配料的药膳为上选，狗肉制成的药膳也是不错的选择。

人的体质有强有弱，即使是同一个人，体质也会因时（四时季节）因地（地理环境）而有差异。一般来说，体质较强的人不能盲目食用滋补药膳，如身体强壮的青少年最好不吃此类药膳。不过，对一般健脾开胃的药膳但吃无妨。人到中年，脾、肾开始逐渐虚衰，

人也会随之一天天衰老,所以中老年人经常吃一些健脾补肾的药膳是有好处的,既能防病,又能延缓衰老。体质较弱的人,也不能盲目乱吃药膳,要分清阳虚寒体与阴虚火体。阳虚寒体的一般症状表现是平素怕冷,大便稀软,容易感冒或受寒腹泻,属于阳虚寒体的人,最适宜选用温补药膳;阴虚火体的一般症状表现是平素怕热,口干舌燥,大便干燥,容易头痛、牙痛,这类人最适宜选用甘凉滋润的药膳。

另外,中医认为,偏虚的人也要适当地进食药膳。这些人虽然没有大病,但是体质不壮,选用药膳时要根据偏什么虚,适当选用补虚的药膳,一旦虚症得到了纠正,就不需要再吃药膳了,否则又会造成新的不平衡。值得注意的是,凡属补虚防衰的药膳,不是吃一两次就能解决问题的,要坚持长期服用才能见功效。

第二章 配制药膳的常用食物与药物

要将药物配合食物、或药食两用的天然动植物烹制成为具有医疗效果的美味可口的膳食，首先必须懂得用以配置药膳的食物与药物的性能。

第一节 药膳常用食物

一、五谷类

1. 小米

小米有些地方又叫粟米、谷子，性味甘、咸、微寒。小米的营养价值非常高，含有蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、淀粉、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂ 等元素，其中铁、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂ 的含量以及产生的热量都比大米要高。小米有清热利尿、滋养肾气、健脾胃的功效，适应于素体虚弱、产后体虚、胃虚失眠，妇女黄白带等症。

2. 小麦

小麦是北方人的主食，营养非常丰富，有“粮中之宝”的美称。小麦中含有丰富的蛋白质、维生素 E、麦芽糖酶、蛋白分解酶和淀粉酶。小麦中的多种酶可以促进消化。浮小麦（未成熟的嫩麦）性凉，有益气、除热、敛汗的作用。

3. 大麦

大麦，性味甘、温，具有行气、消食、健脾开胃的功效。适用于食积不化，食欲不振，饱闷腹胀等症。用大麦做成的麦芽，有健脾、消食、疏肝、回乳的功效。

4. 荞麦

荞麦在不同的地方称呼不同,如花麦、三角麦。其性味甘、平。含有水杨胺、4—羟基苯甲胺、N—水杨叉替水杨胺,具有清热解毒,降气宽肠,下气消积的功效。适用于肠胃热积泄痢,自汗偏头痛,紫癜,疮毒男子白浊、女子赤白带下等症。

5. 粳米

粳米又叫大米、粳稻米,古时候叫“秔”,是南方人的主食。粳米性平味甘,含有丰富的蛋白质、脂肪、淀粉、维生素,以及钙、磷、铁等矿物质,具有补脾胃、养五脏、益气血的功效。值得一提的是,药膳中煮粥用的米,一般都用粳米,因为粳米和籼米相比,滋润柔软,味道好,容易消化,营养价值也比籼米高。

6. 糯米

糯米性甘温。糯米粥、用糯米制作成的糖果糕点,有暖脾益胃润肺之功。糯稻草、糯稻根也可以作为药用。糯稻根须用水煎后服用,对尿路感染、尿血、盗汗有很好的疗效。糯稻根加红枣或槟榔,可以治疗丝虫病;糯稻根加白糖可以治疗传染性肝炎。

7. 玉米

玉米又叫玉蜀黍、苞谷、棒子。玉米含有丰富的蛋白质、维生素、植物油和淀粉,产热量很高。玉米须有利尿、利胆、降压、止血和健胃等作用,还能控制肾炎蛋白尿,减少胆红素。玉米油中含有卵磷脂、亚油酸、维生素 A、维生素 E 等,有降低胆固醇,软化血管的作用,对心血管疾病有很好的疗效。

8. 黄豆

黄豆营养非常丰富,含有丰富的蛋白质(500 克黄豆中所含的

蛋白质=1000克瘦猪肉的蛋白质,或1500克鸡蛋的蛋白质,或6000克米饭的蛋白质)、植物油、维生素A、维生素B、维生素C、维生素D、钙、磷、铁等,因此有“绿色的乳牛”和“植物肉”等美称。对缺铁性贫血、神经衰弱具有很好的治疗效果。黄豆芽的营养价值比黄豆更高,具有健脾除湿的功效。黄豆制成的豆腐含胆固醇少,易被消化吸收,对高血压、动脉硬化、心脏病等有良好的治疗效果。

9. 绿豆

绿豆性味甘寒,有清热解毒、利尿消肿、除烦止渴、抗菌消炎的作用。生绿豆浆可以解农药中毒、中草药中毒。

10. 黑豆

黑豆也叫乌豆,性味甘、平。含有蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素B₁₂、异黄酮甙、多种皂甙、胆碱、有机酸等,具有解毒清热、滋养健脾、补肾益精的功效,适用于妇女产后百病,一切下血,身面浮肿等症。黑豆油可以治疗肠梗阻(包括虚脱性肠梗阻、小儿蛔虫性肠梗阻)、腹绞痛。

11. 豌豆

豌豆又叫青豆,性味甘、微寒。具有补中益气,解毒利水的功效,适用于小便不通,小腹胀满,口渴思饮,乳汁不通等症。

12. 扁豆

扁豆又叫南豆、眉豆,性味甘平。含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、钙、镁、锌等成分。具有健脾和胃,除湿止泻的功效。适用于脾胃虚热,呕逆,暑湿,妇女白带等症。

13. 刀豆

刀豆又叫挟剑豆、性味甘、温、平。含尿素酶、血球凝集素、刀