

保健百科丛书 BAOJIANBAIKE



药膳

YAOSHAN

主编：李松淑
郎延梅
崔今淑

BAOJIANBAIKE

保健百科

延边大学出版社

保健百科丛书 BAOJIANBAIKECONGSHU



药膳

YAOSHAN

主编：李松淑
郎延梅
崔今淑

BAOJIANBAIKE

保健 百科

延边大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

药膳保健百科/李松淑, 郎延梅, 崔今淑主编. —延吉:
延边大学出版社, 2010. 2

(保健百科系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 5634 - 3064 - 2

I. ①药… II. ①李… ②郎… ③崔… III. ①食物疗
法 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 006841 号

药膳保健百科

主 编: 李松淑 郎延梅 崔今淑

责任编辑: 马永林

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路 977 号 邮编: 133002

网址: <http://www.ydcbs.com>

E-mail: ydcbs@ydcbs.com

电话: 0433 - 2732435 传真: 0433 - 2732434

发行部电话: 0433 - 2133001 传真: 0433 - 2733266

印刷: 北京集惠印刷有限责任公司

开本: 710 × 1000 毫米 1/16

印张: 33.5 字数: 438 千字

印数: 1—5000

版次: 2010 年 4 月第 1 版

印次: 2010 年 4 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 5634 - 3064 - 2

定价: 35.00 元



前言

药膳发源于我国传统的饮食和中医食疗文化,药膳是在中医学、烹饪学和营养学理论指导下,严格按药膳配方,将中药与某些具有药用价值的食物相配伍,采用我国独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成的具有一定色、香、味、形的美味食品。简言之,药膳即药材与食材相配伍而做成的美食。作为中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物,药膳“寓医于食”,既将药物作为食物,又将食物赋以药用,药借食力,食助药威,二者相辅相成,相得益彰;既具有较高的营养价值,又可防病治病、保健强身、延年益寿。药膳是中医学的一个重要组成部分,是中华民族历经数千年不断探索、积累而逐渐形成的独具特色的一门临床实用学科,是中华民族祖先遗留下来宝贵的文化遗产。

几千年来,中国传统医学就十分重视饮食调养与健康长寿的辨证关系,它包括食疗,即用饮食调理达到养生防病治病作用,以及药膳,即用食物与药物配伍制成膳食达到养生防治疾病的作用,本文所提到的药膳即包括食疗内容。中医学在长期的医疗实践中积累了宝贵的药膳食疗保健经验,形成了独特的理论体系,因而药膳学是中医学的重要组成部分。积极推行中医药膳食疗保健,不仅为我国人民的健康长寿做出了重要贡献,而且对于促进世界卫生保健医学的发展,也具有深远意义。

因此,药膳既不同于一般的中药方剂,又有别于普通的饮食,是一种兼有药物功效和食品美味的特殊膳食。它可以使食用者得到美食享受,又在享受中,使其身体得到滋补,疾病得到治疗。因而,中国传统药膳的制作和应用,不但是一门科学,更可以说是一门艺术。

药膳食品,不是一般的营养食品,是现代所称的功能性食品。中药与食物相配,经过特殊的“食品化炮制”就能做到药借食味,食助药性,变“良药苦口”为“良药可口”。所以说药膳是充分发挥中药效能的美味佳肴,特别能满足人们“厌于药,喜于食”的天性。药膳既是一种功能性食品,也可以说它是中药的一种特殊的、受人们喜爱的剂型。宋代,陈直在《养老奉亲书》中说:“缘老人之性,皆厌于药,而喜于食。”“贵不伤其脏腑也。”其实,哪里是老人厌于药啊,中青年、儿童也都厌于药的。

“药王”孙思邈在《备急千金要方》中指出:“夫为医者,当须先洞晓疾源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药”,将食疗列为医治疾病诸法之首。“食能排邪



而安脏腑,悦脾爽志以资气血”,食养即可调整脾胃功能,使气血生化有源,泉源不竭,精血充盈,人的机体功能自然健康不衰。

解放以后,特别是改革开放以来,药膳学也随着中医药事业的不断提高而进入了全面发展的新时期。中国经济在迅猛发展和提高,人民生活水平也在逐步提高,人们的防病意思不断提高,中国药膳对疾病的辅助治疗作用更加显示出其特有的优势。运用其防病治病的疗效优势,已广泛被国内外医学界和家庭所重视。

现代药膳的发展是在总结古人经验的基础上,得以进一步完善,其运用更加符合中医理论的发展,并注意吸取现代科学理论的研究和应用,具备其理论化、科学化的发展方向。其发展特点更具有多样化。其一,总结应用前人的经验而不泥于古,以中医理论为指导,从中医的阴阳五行、脏腑理论、中药药性及配伍等理论为指导来配制用膳,长期以来,已形成了一套较为系统的理论体系。如遵循中药药性的归经理论,强调“酸入肝、苦入心、甘入脾、辛入肺、咸入肾”;提倡辨证用药,因人施膳,因时施膳。其二,注重中药与饮食相结合,药膳除了具有鲜明的中医特色外,还具有食品的一般特点,强调色、香、味、形,注重营养价值,因此一份好的药膳,应是既对人体的养生防病具有积极作用,对人体具有良好的营养作用,又要激起人们的食欲,给人以余味无穷的味力。其三,现代药膳的技术操作与特殊应用上,也“八仙过海,各显其能”,由于药膳是一种特殊的食品,故在烹制方法上也有其特点,除了一般的食品烹制方法外,还要根据中药炮制理论来进行原料的处理。如成都同会堂的荷叶凤脯,虫草汽锅鸡,广春堂的银杏鸡丁,吉林的参茸熊掌、爆人参山鸡片等,都各具其特色而驰名。

综观建国以来有关药膳、食疗专著的出版面世,种类已达50余种以上,如较具影响的当属人民卫生出版社的《中华临床药膳食疗学》,还有如科学技术文献出版社的中华药膳食谱系列丛书,中华药膳防治疾病系列丛书等,为弘扬中国药膳饮食文化,都做出了大量工作,为推动养生药膳医疗保健事业,作出了积极贡献。尤其近十余年来,在人类回归自然的呼声下,药膳这种寓治养于食的天然食品,备受青睐,药膳餐馆如雨后春笋,纷纷面世,各种提高性和普及性药膳书籍不断付梓,专门的药膳机构成立,药膳已开始由中国走向世界,药膳正在向工业化、现代化发展。

作为中医药学的重要组成部分,药膳取药物之性,用食物之味,起养生之功。本书通过翻阅古今大量药膳资料,并经长期的临床实践,系统地论述了药膳食疗的方方面面,选择疗效可靠、简便易做、经济实惠的药膳,汇集成册,以便读者按书索方,以方制膳。药膳寓医于食,既可防病治病、保健强身,又可养颜美容、延年益寿,所谓良药不苦口,食之味美,观之形美,效在饱腹之后,益在享乐之中。

每个人不需要成为专业医师和厨师,希望通过本书,使您领悟药膳食疗之法,拥有健康美味的生活,这才是我们最大的愿望,希望本书对您有所裨益。



目 录

 制备篇

第一章 药膳常识	(3)
药膳源流	(3)
药膳的特点及作用	(9)
药膳的分类	(12)
食补与食疗	(14)
药膳宜忌	(17)
第二章 药膳制备	(23)
药膳配药与炮制	(23)
药膳的烹饪	(27)
第三章 常用材料	(33)
药膳常用食物	(33)
药膳常用药物	(52)

 食补篇

第一章 益气健脾	(61)
第二章 补血养营	(76)
第三章 气血双补	(88)
第四章 滋阴生津	(102)
第五章 助阳健身	(114)
第六章 安神益智	(138)
第七章 开胃消食	(155)
第八章 理气止痛	(169)

第九章 清热解毒	(179)
第十章 润肠通便	(188)
第十一章 减肥瘦身	(200)
第十二章 美容养颜	(213)
第十三章 养发明目	(231)

食疗篇

第一章 呼吸系统疾病	(251)
感冒和流行性感冒	(251)
急、慢性咽炎	(268)
支气管炎	(270)
肺 炎	(275)
肺结核	(278)
第二章 消化系统疾病	(280)
胃 炎	(280)
肠 炎	(286)
胃及十二指肠溃疡	(291)
胃肠功能紊乱	(294)
便 秘	(298)
第三章 循环系统疾病	(307)
冠心病	(307)
高血压	(319)
低血压	(326)
心性水肿	(329)
心脑血管病	(332)
第四章 血液系统疾病	(341)
贫 血	(341)
白血病	(344)
各种出血症	(347)
第五章 内分泌系统疾病	(350)
糖尿病	(350)
甲状腺肿大	(359)
痛 风	(361)
不明原因水肿	(367)



第六章 泌尿系统疾病	(369)
急性肾炎(急性肾小球肾炎)	(369)
慢性肾炎(慢性肾小球肾炎)	(373)
泌尿系统结石.....	(376)
泌尿系统感染.....	(380)
肾性水肿.....	(383)
肾衰、尿毒症	(385)
腹膜透析、血液透析、肾移植.....	(389)
第七章 神经系统疾病	(391)
失 眠.....	(391)
神经衰弱.....	(396)
精神分裂症.....	(401)
抑郁症.....	(405)
第八章 肝胆系统疾病	(408)
肝 炎.....	(408)
第九章 传染性疾病	(415)
痢 疾.....	(415)
性 病.....	(418)
肾结核.....	(420)
骨结核.....	(422)
第十章 肿瘤疾病	(425)
肺 癌.....	(425)
肝 癌.....	(428)
胃 癌.....	(430)
食管癌.....	(433)
肠 癌.....	(435)
乳腺癌.....	(438)
骨 癌.....	(441)
子宫颈癌、卵巢癌、子宫体癌.....	(443)
脑 瘤.....	(446)
第十一章 骨科系统疾病	(449)
骨质疏松.....	(449)
风湿病.....	(457)
腰腿痛.....	(472)
类风湿.....	(479)
骨质增生.....	(486)



第十二章 妇科疾病	(493)
不 孕	(493)
月经紊乱与痛经	(496)
乳腺炎	(499)
绝经期综合征	(501)
第十三章 儿科疾病	(505)
婴幼儿发热	(505)
婴幼儿腹泻	(507)
婴幼儿营养不良	(510)
婴幼儿肥胖	(512)
婴幼儿益智健脑	(515)
第十四章 五官科疾病	(518)
急性结膜炎(红眼病)	(518)
耳疾(脓耳、耳鸣、耳聋)	(520)
鼻 塞	(523)
口糜(口腔炎症、口臭)	(525)



制备篇





第一章 药膳常识



药膳源流



药膳是中医学的一个重要组成部分,是中华民族历经数千年不断探索、积累而逐渐形成的独具特色的一门临床实用学科,是中华民族祖先遗留下来宝贵的文化遗产。中医学在长期的医疗实践中积累了宝贵的药膳食疗保健经验,形成了独特的理论体系,因而药膳学是中医学的重要组成部分。积极推行中医药膳食疗保健,不仅可以为我国人民的健康长寿做出重要贡献,而且对于促进世界卫生保健医学的发展,也具有深远意义。



远古时期

《孟子》上说:“食、色、性也”,是说人类的本能。“民以食为天”这是一句古话,则指人类为了生存、繁衍后代,就必须“填饱肚子”的重要性,以维持身体新陈代谢的需要。原始人最重要的一件事就是觅食。当时的食物,完全依赖于大自然的赐予。吃的食物种类很多,不可避免地误食不合适的食物,而引起不良反应。《韩非子·五蠹》说过:“上古之世……民食果瓜蚌蛤,腥臊恶臭,而伤害腹胃,民多疾病。”《淮南子·修务训》也说:“古者民,茹草饮水,采树木之实,食羸之肉,时多疾病毒伤之害。”说明了远古时期的先民,确实曾受到有害饮食所致疾病的折磨和困扰。

经过长期的生活实践,人们逐渐认识到哪些食物有益可以进食;哪些有害而不宜食用。《淮南子·修务训》说是:“神农……尝百草之滋味,水泉之甘苦,令民知所避就,当此之时,一日而遇七十毒”,生动地说明了先民在寻找食物过程中,避开有毒的,摄取无毒食物的情况。同时,人们发现有许多种类的食物可以解除疾病所带来的痛苦,有些食物吃后具有强身健体的作用。于是,许多即可果腹,又可疗疾的食物被人们所重视,这就是中医学中“药食同源”的理论依据。直言之,人类在发现食物的同时,也就包含了食疗药膳的出现。所谓“药食同源”,应理解为源于同一发现过程,并不是食即是药,药即是食。

原始人利用自然野火到人工制造火(燧人钻木取火),由于“火上燔肉,石上燔谷”,使人获得更丰富的营养,使食品更符合卫生要求,提高了人体素质和增强了抗病能力,对于人类保健具有积极的保健意义,火在人类进化过程中意义更为重大。以上人们对食物的选择和加工以及保证身体健康的一些措施,都是生活中不自觉的行动,根本没有食疗药膳的概念,所以称为蒙昧时期。尽管处于蒙昧状态,却是艰难而漫长的一步,是人类发展史上重要的一步。



夏商至春秋时期

据文献记载,我国药膳食疗保健起源可以追溯到夏禹时代。此时已有多种烹饪方法,如商代伊尹制汤液,他的烹饪技术高明,担任汤王的厨师。

从甲骨文记载看,有禾、麦、黍、稷、稻等多种粮食作物,已能大量酿酒。在商汤之前新石器时代龙山文化遗址中,已发现有陶制的酒器。酒是饮料并具有明显的医疗作用,后人认为它有“邪气时至,服之万全”的作用。由于它是有机溶剂,能溶解出更多的有效成分,所做成药酒,后来又发展成麻醉剂。在食疗烹饪中也经常用酒。

相传仪狄曾作酒献给夏禹品尝以健体。《诗经·风·七月》所谓“为此春酒,以介寿眉”,是说酒有延缓衰老、益寿强身的作用。至商代,伊尹制汤液,著《汤液经》,以烹饪之法疗疾。

《吕氏春秋·本味篇》载有:“阳补之姜,招摇之桂”,姜和桂都是辛温之品,有抵御风寒的作用,又是烹饪中常用的调味品。以此烹饪成汤液,既是食品,又可是汤药,说明商代已有朴素的饮食疗法,这已经具有食疗药膳的雏形了。

周代,人们对饮食已经相当讲究。尤其在统治阶级中已经建立与饮食有关的制度与官职。《周礼·天官》所载的四种医中,食医居于疾医、疮医、兽医之首。食医的职责是“掌和王之六食、六饮、六膳、百馐、百酱、八珍之齐。”可见当时已经明确了饮食与健康的密切关系。

春秋末期的教育家孔子,对饮食卫生提出具体要求,如《论语·乡党》中写到:“食不厌精,脍不厌细,食鱼馁而肉败不食,色恶不食”等提法,都是从保健的目的出发的。通过讲究饮食,以防止疾病的发生,保健食疗的目的是明确而自觉的心理和行为。说明食疗药膳的是早期发展,已经进入到萌芽阶段。



战国至汉朝时期

经过长期实践所积累的经验,使食疗药膳的知识逐渐向理论阶段过渡。到了战国时期,终于有了有关食疗的理论,标志着食疗的飞跃发展,具体的体现在《黄帝内经》的有关章节,书中提出系统的食疗学理论,对我国的食养、食疗和药膳的实践产生了深远的影响。



【**饮食营养的重要作用**】 若饮食合宜,则可健康,“是故谨和五味,骨正筋柔,气血以流,腠理以密,如实则筋骨以精。谨道如法,长有天命”。《灵枢·五味》首先提出饮食对于人体健康的重要意义:“谷始入于胃,其精微者,先出于胃之两焦,以溉五脏,别出两行营卫之道”。《灵枢·营卫生会》说:“人受气于谷,谷入于胃,以传于肺,五脏六腑皆以受气。”说明饮食营养对人体健康重要意义。在病理情况下,即或借助药物治疗时,也要注重饮食以调治疾病,这是这一时期提出的食疗原则。

【**使用药物治疗疾病,要适可而止,使用药物不可过分,以免身体受损**】 当用饮食方法调理使之痊愈。正如《素问·脏气法时论》所说:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气。”就是要求将多种动、植物食物互相配合,综合运用,取长补短,从而充分发挥饮食营养对人体的积极作用,最终达到治愈的目的。

【**食物的性味**】 《内经》指出食物也有四性、五味。四性即寒、热、温、凉;五味是酸、苦、甘、辛、咸。根据不同性质的疾病,选用不同性质的食物,有针对性地进行调养治疗。在五味中,“辛甘发散为阳,酸苦涌泻为阴,咸味涌泻为阴,淡味渗泄为阳”。食物也分为阴阳两大类,按治病的要求,选择不同味道的食物。把食物作为药物对待,中药的性味理论对于食疗药膳有着重要的指导作用。

【**五味对五脏各有所偏**】 在五行学说的积极引导下,先民发现食物与药物一样,对人体内脏各有所偏。《素问·至真要大论》说:“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”。这说明不同性味的食物对不同内脏的亲合力,在调治内脏疾病应有所区别。《内经》根据五行生克的理论,分析内脏疾患时,利用不同性味饮食调治的复杂性。在这一阶段,根据上述的食疗理论,人们把食物的宜忌进行分类。如《素问·脏气法时论》所说:“肝色青,宜食甘,粳米、牛肉、枣、葵。心色赤,宜食酸,小枣、犬肉、李、韭皆酸。肺色白,宜食苦,麦、羊肉、薤皆苦。脾色黄,宜食咸,大豆、豕肉、栗、藿皆咸。肾色黑,宜食辛,黄黍、鸡肉、桃、葱皆辛。”这是五脏患病时所宜进食的谷肉果蔬。同时《内经》又明确指出多种病证的食物禁忌。如《灵枢·五味》指出:“五味入于口也,各有所走,各有所病”、“酸走筋,多食之令人癢;咸走血,多食之令人渴;辛走气,多食之令人洞心;苦走骨,多食之令人变呕;甘走肉,多食之令人恶心”《素问·五脏生成篇》并指出过食五味之害为:“多食咸,则脉泣而变色;多食苦,则皮槁而毛拔;多食辛,则筋急而爪枯;多食酸,则肉胝月兑而唇揭;多食甘,则骨痛而发落。”尽管这些说法含有机套五行生克学说之嫌,但原则上指出任何食物都有气味的偏胜,如过食偏嗜都不利于身体健康的哲理,这确是一条应该遵循的食疗原则。1973年湖南长沙马王堆三号汉墓出土的古医学帛书,相传是战国前的医学著作,书中谈到了饮料保健的方法,特别强调了酒和韭的延年益寿和滋补强身的作用,其中云:“酒者,五谷之精气也,其入中散流,其入理也,彻而周”,韭“春三月食之,疴疾不昌”(《十问》)。

成书于汉代的《神农本草经》是我国最早的一部药物学专著,共收载药物 365 种,其中载药用食物 50 种左右,如酸枣、橘柚、葡萄、大枣、海蛤、干姜、赤小豆、粟米、龙眼、蟹、杏仁、桃仁等,包括米谷、菜蔬、虫鱼、禽、肉等“食药物”,并记载了这些药物有“轻身延年”的功效。说明当时对于一些食物的药用价值已经给予重视和肯定。至于药膳之提出大抵在东汉时期已有记载,如《后汉书·烈女传》中有“母亲调药膳……思情笃密”家庭药膳的记载,可谓药膳一词之肇端,下之以往,多有沿用。

东汉著名大医学家张仲景《伤寒杂病论》中不乏食疗药膳的有关内容,《金匮要略》著有“食禁”专篇,列举了治少阴咽痛的猪肤汤和治产后腹痛的当归生姜羊肉汤,以及桂枝汤、百合鸡子黄汤等,这些食疗方至今还被临床所常用。张仲景所说:“所食之味,有与病相宜,有与身为害,若得宜则益体,害则成疾”,他对食物疗法在治疗过程中的重要作用,已经说得相当明确了。

这一时期有关食疗药膳专著面世,据《汉书·艺文志》、梁代《七录》记载,如《神农黄帝食禁》、《黄帝杂饮食忌》、《食方》、《食经》、《太官食经》、《太官食法》,可见这一时期的食疗与药膳已得到相当重视,可惜这些专著都已佚失。

汉代以前的食疗,是理论奠基期,对于食疗药膳学的发展,具有重要影响与指导作用。魏晋以来,食疗在一些医药著作中有充分反映。东晋著名医家葛洪著有《肘后备急方》,载有很多食疗方剂,如生梨汁治嗽;蜜水送炙鳖甲散催乳;小豆与白鸡炖汁、青雄鸭煮汁治疗水肿病;小豆汁治疗腹水;用豆豉与酒治疗脚气病等等。他还进一步指出“欲预防不必待时,便也酒煮豉服之”把食疗应用到预防疾病方面。

南北朝时期,陶弘景著有《本草经集注》,是我国药物学发展史上的第二个里程碑,记载大量的药用食物,诸如蟹、鱼、猪、麦、枣、豆、海藻、昆布、苦瓜、葱、姜等日常食物及较罕用的食物达百多种。并较深入地提出食物的禁忌和食品卫生。

唐代药王孙思邈所著的《备急千金要方》标志着食疗学已经是一门独立学问,成为独立的学科。书中除集中叙述五脏喜恶宜忌,食物气味、归经以外,还着重论述食疗在医药中的地位,指出其重要性。他提出:“不知食宜者,不足以存生也……是故食能排邪而安脏腑,悦神爽志,以资血气。若能用食平疴,释情遣疾者,可谓良工。”提出能否正确应用食疗药膳治病作为衡量医者技术水平的重要标准之一。并强调:“夫为医者,当须先调晓病源,知其所犯,以食治之。食疗不愈,然后命药。”他把食疗药膳作为治病疗疾的首选对策,可见他对食疗的重视,把食疗学提到相当高的地位。他还列述了可供药用食物共 164 种,其中果实类 29 种、菜蔬类 50 种、谷米类 27 种、鸟兽类 40 种。详述每种食物的性味、毒性、治疗作用、归经、宜忌、服法等。

唐代出现了我国现存最早的一部以食疗命名的药物学专著《食疗本草》,作者陈旉。该书早佚,但其内容被后代有关著作所引用。书中药用食物 227 种(包括动物、植物和矿物),对于药的性味、产地、鉴别、调制都做了叙述。每种药之下,列有



该食物组成的方剂及其治疗适应病证。书中还注意到食疗药膳药具有地区性的差别。上述说明当时已经广泛应用食疗和药膳治病以及调理身体健康。如孙思邈的羊肉黄芪汤、是治疗虚弱的食疗要方。这些药膳已成为我国民间常用食疗方剂,在实际生活中普遍应用。唐代中另一重要著作《外台秘要》中也有许多食疗药膳方剂。书中关于食物禁忌叙述尤其详细,对大多数病症下的治疗都列出明确的禁忌,包括忌食生冷、油腻、荤腥、酒等。这些都是通过长期实践所取得的宝贵经验。除上述外,隋唐时还有一些食疗专著,既有理论,又有实践的食疗药膳专著,终于使食疗药膳成为一门独立的学科,并为食疗药膳的全面发展打下更坚实的基础。



宋元时期

北宋王朝几位统治者,对医学的发展颇为重视,采取了一些积极的措施,如成立整理医著的“校正医书局”以及药学机构“太平惠民和剂局”等。北宋官修的几部大型方书中,食疗学作为一门独立专科,得到了足够的注意。如《太平圣惠方》及《圣济总录》两部书中,都专设“食治门”,即食疗学的专篇,载方 160 首,大约用来治疗 28 种病种,包括中风、骨蒸癆,三消、霍乱、耳聋、五淋、脾胃虚弱、痢疾等。在药膳方剂中,以粥品最多(如豉粥、杏仁粥、黑豆粥、鲤鱼粥、薏苡仁粥等),成为食治门中的主流。此外还有羹、饼、茶等剂型。《圣济总录》中有酒、饼、面、饮、散等不同形式,且制作方法也较详。

元代的饮膳太医忽思慧著的《饮膳正要》,是我国最早的一部营养学专著,它超越了药膳食疗的旧概念,从营养的观点出发,强调正常人加强饮食卫生,营养调摄以预防疾病。他在书中强调:“夫安乐之道,在乎保养……故善养性者,先饥而食,食勿令饱,先渴而饮,饮勿令过,食欲数而少,不欲顿而多。”在令书三卷内容中,首列“聚珍异馔”,作为正常人调摄,强身健体的滋补食品。他在中医药发展史上首先从养生预防的观点出发,提出食物营养的要求。介绍了多种日常饮食的制作,包括汤类 16 种、粉类 6 种、面类 8 种、羹类 4 种、粥类 4 种。至于食疗药膳,治疗各门类疾病的方剂也很多,如桃仁粥,桃仁三两去皮尖和入煮粥,治疗咳嗽胸满喘急;黑牛髓煎,用黑牛髓半斤,生地黄汁半斤,白沙蜜半斤共熬为膏,治疗肾弱、骨败,瘦弱等,都是典型的药膳。其他如香圆煎,枸杞茶,荔枝膏等都是简便易行的食疗方剂。末卷还把 203 种食品按米谷、兽、禽、鱼、果、菜和料物 7 类,介绍其性味及疗效。《饮膳正要》是中医食疗药膳学发展史上的一个里程碑,它不仅标志着中国食疗药膳的成熟和高度发展水平,同时它还有两个突出的特点,一是主要反映北方地区的饮食习惯,比较符合北方居民的需要;二是民族特色十分突出,为了当时统治阶级蒙古贵族的需要,书中收入很多民族食物,如果品中的八檐仁、必思答;料物有马思答吉、哈昔泥、回回青等。它基本上反映了当时我国食疗药膳总的水平。

此外,还有吴瑞的《日用本草》,娄居中的《食治通说》,郑樵的《食鉴》等,都从

不同侧面论述了食疗与药膳,并提高到相当的高度来对待。



明清时期

明清时期是中医食疗药膳进入更加全面发展的阶段,几乎所有的本草著作都注意到中药与食疗学的密切关系。如明代伟大的医药学家李时珍的《本草纲目》,书中除数以百计的可供药用食物外,还有相当多的食疗药膳方,其中卷的“百病主治药”中,对一百几十门病证的治疗,提供了数百个药膳食疗方,诸如用酒煮食乌鸡治风虚;用怀香、赤小豆、豆制品等十多种食物和猪脂为丸治疗劳倦;各种米粥治脾胃症等等都是典型药膳。明代还有一些特殊的本草著作,如朱棣的《救荒本草》,书中所载虽大多非日常的蔬菜水果,但可供荒年救饥拯灾之用,有很高的实用价值。这些都表明食疗营养学发展到了一个崭新阶段。

对食疗药膳的制作,也有新的发展,如徐春甫《古今医统》90卷中,载有各类饮食如茶、酒、醋、酱油、酱、菜蔬、肉、鲜果、酪酥、蜜饯等等的制作法,多符合营养学的要求。明清时期对特多疾病及年老者的食疗药膳尤为重视。其中较有名的高濂的《遵生八笺》,记载了适合老年人的饮食极为详尽,如粥类38种,汤类共32种。清代曹慈山的《老老恒言》尤其注意老年的应用药膳防病养生,对老年人食粥论述最详,提出“粥能益人,老年尤宜”,并将药粥分为三品,上品“气味轻清,香美适口”,中品“少逊”,下品“重浊”,主张:“老年有竟日食粥,不汁顿,饥即食,亦能体强健,享大寿”。书中提出上品粥36种,如莲米粥、芡实粥、杏仁粥、胡桃粥、枸杞叶粥等;中品粥27种,如茯苓粥、赤小豆粥、大枣粥、龙眼粥;下品粥37种,如地黄粥、羊肝粥等等,都是后代常用老年滋补,健脾益肾及一般虚弱的常用药粥品。

明代时期食疗药膳著作达30种以上,其中有的是重点论述本草的,如沈李龙《食物本草会纂》、卢和《食物本草》、宁原《食鉴本草》、李时珍《食疗本草》等;还有从饮食调理、药膳制作的观点出发撰成的食谱营养学专著,其中较为著名的如贾铭《饮食须知》,宋公玉《饮食书》、袁牧《随园食单》、王孟英的《随息居饮食谱》等,有的至今在临证中仍有较大的实用价值,是中医宝贵遗产中的珍品。

此阶段的食疗学还有一个突出特点,就是提倡素食的思想得到进一步发展,受到重视。《内经》中载有:“膏粱之变,足生大疔”,人们早已注意到偏嗜偏食,尤其是高脂的危害,过食油腻已经引起医家们的注意和关注,因而明清时期强调素食的著作相应增多。如卢和的《食物本草》指出:“五谷乃天生养人之物”,“诸菜皆地产生阴物,所以养阴,固宜食之……蔬有疏通之义焉,食之,则肠胃宜畅无壅滞之患。”这些思想不仅使食疗学、营养学思想得到深化,也大大推进了养生学的发展。



现代药膳的形成与发展

解放以后,特别是改革开放以来,药膳学也随着中医药事业的不断提高而进入