



珍藏本



中华药膳纲目

◎ 彭銘泉
编著

(上)





大全集

华文出版社

中华药膳纲目(上)

彭铭泉◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

中华药膳纲目 / 彭銘泉编著. —北京: 华文出版社,
2009.9

ISBN 978-7-5075-2835-0

I. 中… II. 彭… III. 食物疗法—食谱 IV.
R247.1 TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第161856号

书 名: 中华药膳纲目

标准书号: ISBN 978-7-5075-2835-0

作 者: 彭銘泉 编著

责任编辑: 杜海泓

封面设计: 刘 畅

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街305号8区2号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcbs.com.cn>

电子信箱: hwcbs@263.net

电 话: 总编室010-58336255 发行部010-58815874

经 销: 新华书店

开本印刷: 北京中印联印务有限公司

1020mm × 1200mm 10开 44印张 2295千字

2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

定 价: 59.60元 (上、下)



未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与发行部联系调换

前言

《中华药膳纲目》终于与读者见面了，首先要感谢唐码书业（北京）有限公司及华文出版社的信任和支持，感谢广大读者，感谢为笔者提供写作方便的朋友，还要特别感谢热心题词的各级领导、专家教授。

我国历史上，早在2000多年以前，《黄帝内经》就对人体所需的营养物质进行了专门论述，书中说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而食之，以补精益气。”在古代，药物和食物是分不开的，《神农本草经》记载了许多治病与养生皆宜的品种，如大枣、薏苡仁、芝麻、山药、莲米、核桃、龙眼、百合、蜂蜜等。

药膳，古代称为“食疗”、“食治”、“食补”等。我国著名医药学家，如张仲景、孙思邈、孟诜、陈直、忽思慧、李时珍、王孟英等，都曾对药膳有过论述。如孙思邈在《千金方》一书中设药膳专篇《食治门》，认为：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”忽思慧曾著药膳专著《饮膳正要》，深刻地阐述了养生之道，特别是饮食与保健的辩证关系。陈直曾著老年保健专著《养老奉亲书》，说：“人若能知其食性，调而用之，则倍胜于药也。缘老人之性，皆厌于药而喜于食，以食治疾胜于用药……贵不伤其脏腑也。”

现代药膳疗法是在古代“食疗”、“食治”、“食补”的基础上发展起来的。那么，什么是药膳呢？笔者给它下的定义是：“在中医学和烹饪学理论指导下，将药物与食物相搭配，经过烹饪加工制作出来的能防病、治病，且色、香、味、形兼具的美味保健食品。”总而言之，药膳可以取得“药借食力，食助药威”的效果。

1980年3月，笔者时任成都市药材公司总经理，成都市政府在文化公园举办了物资、花卉展销会，我公司的各类滋补药材，如金银花、牡丹花、芍药花等也参加了展销。一天，我们的展位前来了一位老大娘，开口就要买半斤西洋参。笔者很好奇，就问：“您老买这么多西洋参怎样吃呢？”她说：“泡开水冲洋参茶，打粉做洋参汤圆，还可做洋参炖鸡哩！”会后，笔者在市药材系统16个县级药材公司调查发现，滋补药材销售量大幅增加，而人们购买药材的目的也由治病逐渐向预防、保健转化。于是，笔者遂决定在成都开一家药膳酒楼，以满足人们的这种需求。但当时困难重重，无资金、无药膳配方、无药膳烹饪师、无店堂。笔者便组织3个组，分赴北京、广州、敦煌收集药膳配方，并组织青年职工去饮食公司学习烹饪技术，并把成都同仁堂（当时是成药仓库）作为药材基地，还从药材销售款中借了2.8万人民币用来开药膳酒楼。经过几个月的筹备，1980年10月1日，这一新型的、从来无人开过的酒楼开业迎客了。

从此，“药膳”这个词语，有了新的含义，意为“配有中药的菜肴或食品”。这个含义是笔者的首创。有学者说，“药膳”一词很早以前就出现了，如《后汉书·列女传》就有“亲调药膳，恩情笃密”的句子，《魏书》有“灵太后亲侍药膳”的语句，《宋史·张观传》中也有“蚤起奉药膳”的记载。为此，笔者特地请教了一些历史学家，他们认为，这个词语不是出现在古代医籍中，而是出现在史籍中，它包含熬药和做饭两个意思，绝不是如今笔者所讲的“药膳”一词的意思。

古代用于食疗的食物与现代药膳不同的地方主要是：第一，古人食用用于食疗的食物以治病为目的，而现代药膳看重保健作用，侧重点在预防疾病上；第二，古代用于食疗的食物制作简单，而药膳制作过程复杂；第三，古代用于食疗的食物不过分强调味道，而现代药膳很讲究口味；第四，古代用于食疗的食物不过分强调菜色，而现代药膳十分看重这一点；第五，古代用于食疗的食物不是商品，是宫廷、家庭自制食品，不出售，而如今的药膳是商品，可以出售。以上五条，是笔者于1980年10月1日创办成都同仁堂药膳酒楼时的总结。

正因为现代药膳是商品，因此，在烹饪方面，更要求精益求精，制作出色、香、味、形兼具的、防病强身的美味菜肴，这样才能受到顾客欢迎。在制作时，现代药膳更加看重对药材的选择、炮制和入药、烹饪方法，以及药物、主料、辅料的搭配，同时强调以“四季五补”为原则，即依照春、夏、秋、冬季节、节气的不同而制作出不同



的药膳以满足顾客的需求。

成都同仁堂药膳酒楼开张后，深受顾客的欢迎，国内外许多食客纷纷慕名到这里品尝药膳。美、英、德、法、日等国的外宾食用后赞不绝口，有的邀请笔者去讲学，有的则提出与笔者合作，在他们的国家开办药膳酒楼。

1981年，笔者编写了《中国药膳学》讲稿，1985年由人民卫生出版社出版发行。由于创办药膳酒楼，编写《中国药膳学》，笔者成为中国药膳学创始人，先后受到成都市、四川省领导和国家领导人的接见和表彰。原四川省委书记杨超、杨汝岱，原四川省省长蒋明宽，原国家卫生部部长崔月犁，中医药管理局局长胡熙明，我国著名中医药专家董建华、邓铁涛、凌一揆、傅灿冰，原国家主席杨尚昆等均曾接见笔者，并为笔者题词。杨尚昆主席还对笔者说：“你这个师副参谋转业到地方，干出了成绩，成了药膳专家、药膳大师、药膳鼻祖，这不仅是你个人的光荣，也是我们军队的骄傲。”

二十余年来，国内外20多家报刊，如：《人民日报》、《解放军报》、《健康报》、《经济日报》、《四川日报》、《工人日报》、《成都晚报》、《四川工人日报》、《香港大公报》、美国《旧金山时报》纷纷刊登文章介绍成都同仁堂药膳酒楼，英国、香港还分别拍摄了纪录片、电影。

如今，随着我国人民生活水平的不断提高，医院、养生会所在制作药膳，普通家庭也在制作药膳，餐饮界的大小餐馆、酒楼都在出售药膳。为满足大家的要求，笔者详细记录成都同仁堂药膳酒楼制作药膳的经验，并提取近30年所著的287本药膳专著的精华，编辑成《中华药膳纲目》，效仿明代先师李时珍编著《本草纲目》的精神，把药膳制作方法整理、编排出来，奉献给读者。

本书分绪论、上篇、中篇、下篇、附篇五篇。绪论重点阐述药膳起源、发展情况、相关书籍、理论；上篇介绍制作药膳需要的药材、食物等原料以及各类药膳的制作过程，重点讲述了炖、焖、蒸、煮、熬、炒、卤、炸、烤、烧、煲、泡、拌等30余种制作药膳的方法，每种方法都有多种药膳菜品为实例；中篇着重讲述四季养生药膳、美容美体药膳等；下篇重点介绍治疗和预防糖尿病、高血压、心脏病等各种常见疾病的药膳；附篇重点介绍燕鲍翅肚参药膳。全书内容翔实，深入浅出，只要按书索骥，您就会发现，做出美味的药膳一点都不难。

本书还特别介绍了许多名贵的药膳，以供读者朋友根据实际需要选用。必须特别指出的是，笔者坚决支持保护国家珍稀动物的行为，书中提到的各种关于珍稀动物的药品，系指允许中药店出售的。另外，大家应在有经验的医师的指导下食用药膳，由于各人体质不同，若您在进食后有任何不适，应立即停止食用。

彭铭泉

2008年1月28日

于成都彭氏药膳研究中心



彭銘泉教授简介

彭銘泉，男，汉族，1933年出生于重庆市。中国人民解放军防化学院本科毕业，中医药膳教授，《中国药膳学》创始人。他从1980年开始从事药膳研究。

迄今为止，彭銘泉教授已在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇，并出版了287本药膳专著。代表作有：《中华饮食文库》丛书之《中国药膳大典》（1999），320万字，为国家“八五”重点图书；《中国药膳学》获四川省重大科技成果奖；《中国药膳大全》（1987），荣获四川省新闻出版局、四川省科学技术协会等授予的四川省优秀科普作品一等奖，并连同他的其他七部药膳专著一起被成都市博物馆收藏；《大众药膳》（1984），荣获1984至1985年西北、西南地区优秀科技图书一等奖。此外，由日本株式会社永云社出版的《中国药膳菜谱》（日文，1986）、台湾元气斋出版社出版的《愈吃愈聪明——简易美味药膳》、台湾文光图书有限公司出版的《中国药膳学》、香港星辉图书有限公司出版的《中老年保健药膳》（1992）等，也都深受读者欢迎。

彭銘泉教授的卓越成就，在于发掘了中医药膳这一瑰宝。他从众多古籍中汲取营养，精心研究，大胆创新，撰写了不少药膳专著，使传统医学中有关药膳的资料逐渐系统化、科学化、大众化，进而开辟了一门新的学科——中国药膳学，填补了中医学的一个空白。因此，广东经济出版社在出版彭銘泉教授著的《中国药膳与食疗精粹系列》时，称彭教授为“中国药膳鼻祖”。

《解放军报》（1983，《“药膳学”的开拓者彭銘泉》）、《健康报》（1987，《药膳专家彭銘泉》）、《工人日报》（1988，《彭銘泉成为药膳专家》）等媒体也相继报道了彭銘泉教授发掘祖国传统医学、创立中国药膳学的事迹。

彭銘泉教授不仅著书立说，还把这些药膳理论用于实践。1980年，彭銘泉教授创办了我国第一个药膳餐厅——成都同仁堂药膳餐厅，深受中外顾客的欢迎。此外，他的研究成果在保健食品工业中也得到了应用，如排石饮，虫草鸡、双鞭壮阳汤、蛇鞭口服液、枸杞酒等，缓解了病人的疾苦。一些产品还远销到日本、香港和台湾地区。

1990年，应日本富山医科大学的邀请，彭銘泉教授赴日进行了为期三个月的学术交流和讲学活动。1992年，他应香港一洲集团有限公司庄永竞董事长邀请，赴香港讲学，并担任药膳高级顾问。2005年1月，他应德国希里玛医院院长胡瑞德博士邀请，赴德国、法国等西欧六国进行讲学活动。2006年6月，大连鲍王府餐饮有限公司礼聘彭教授为高级顾问。

从1980年至今，先后有来自全国各地以及日本、美国、韩国、德国、马来西亚等十多个国家的200余名药膳爱好者来到成都，跟随彭教授学习彭氏药膳的制作方法，了解药膳养生保健之道。药膳文化正逐渐发扬光大，并传播到世界各地。

彭銘泉教授现任中国药膳研究会常务理事、中国中医学会药膳专业委员会顾问、四川省保健协会副会长、中国药学会成都药膳专业委员会主任委员、成都大学药膳专业客座教授等。

彭銘泉教授联系地址：成都市致民东路18号A幢0108号

邮编：610021

电话：028-85453292 手机：13693493053



凡 例

一、本书是一部系统总结中国药膳知识的工具书。全书分为绪论、上篇、中篇、下篇、附篇五篇。绪论为药膳源流；上篇为药膳原料及烹制；中篇为养生保健药膳；下篇为常见疾病调理药膳；附篇为燕鲍翅肚参药膳。全书共辑录药膳方剂约18000首，近300万字。

二、药膳菜品、饭粥、面点、小吃、酒饮、糖果繁多，且历代配方各异，因此，全书在同一名称药膳方剂后注明（一）、（二）以区分。如：山药鸡（一）、（二）。

三、本书引用的古籍文字，原则上改用简化字或正体字，只有极少数涵义特殊、易引起混淆的字仍用繁体字或异体字刊印。

四、本书所涉及古籍中的日期及计量单位，均按原文刊出，未作换算。近代的数字、日期及计量单位，则遵循国家现今规范。

五、本书药膳方剂按配方、功效、应用及制作方法进行了分类，并对药物、食物的来源、品质、成分、性味、归经、效用作了介绍，每味药物或食物后面均附有若干药膳选方及制作方法。书中所收载的药膳方剂，是笔者走访11个省市，查阅中外、古今有关药膳的文献320部整理而成。书中所载方剂，均经过临床或药膳餐厅实验、实践，确有疗效，对一些夸大疗效、不切合实际者则不作辑录。

六、本书所引或参考之国内外文献，下限一般至2007年12月止。

七、本书对目前尚有争议或不同看法的学术问题，一般采纳主流的观点或论据，但并不排斥其他的认识和意见。



目录

绪论 药膳源流

第一章 药膳食疗发展史略 002

第一节 先秦时期的食疗	002
第二节 汉唐时期的食疗	003
第三节 宋元时期的食疗	004
第四节 明清时期的食疗	005
第五节 近现代时期的食疗	007

第二章 药膳理论综述 008

第一节 药膳的基本特征	008
药膳及其特点	008
中国药膳学分类	009
药膳学的发展方向	010
第二节 药膳的中医基础	010
食疗与中医食疗学	010
古代对药膳疗法的认识	011
藏象与药膳	011
阴阳五行在药膳中的应用	011
中医整体观念在药膳中的应用	012
第三节 药膳的治病原理	012
药膳与疾病	012
药膳与气、血、津液	012
药膳对脏腑的治疗	012
药膳与四时所宜	014
施膳重“四因”	014
药膳配药方法	014
药膳治疗方法	015
滋补药膳与方剂	016
保健药膳与方剂	016
脏器疗法与方剂	019
第四节 药膳性味对五脏的影响	019
药物的性能	019
食物的性味	020
古代对性味与五脏的认识	021
五宜五补与四季五补	021
五味所补	022
五味所宜	022

上篇 药膳原料及烹制

第一章 药膳常用药物常识及类别 024

第一节 药物的基本知识	024
中药的来源	024
中药的资源分布	024
中药的命名	024
中药的鉴定方法	024
第二节 药物的炮制	025
中药的炮制发展概况	025
炮制的目的和意义	026
药物炮制常用辅料	026
药物炮制方法分类	027
药剂的提取方法	027
粉剂的制作方法	028
晶体的制作方法	028
中药炮制的现代研究	028
炮制对药物性能的影响	029
炮制对药物理化性质的影响	029
第三节 药物的用法	030
药物的相宜配伍	030
药物的配伍禁忌	030
药物的用量和用法	031
第四节 药膳常用药物类别	031
补益药	031
泻下药	083
清热药	085
芳香化湿药	104
利水渗湿药	107
祛风湿药	112
温里药	115

开窍药.....120

安神药.....122

平肝息风药.....125

理气药.....127

理血药.....132

消导药.....140

化痰止咳药.....143

收涩药.....150

驱虫药.....155

解表药.....157

其他药物.....165

第二章 药膳常用食物 168

第一节 粮食类.....168

第二节 动物类.....172

第三节 蔬菜类.....191

第四节 果实种子类.....196

第五节 调料类.....200

第三章 药膳烹饪知识 204

第一节 药膳烹调概述.....204

药膳烹调的特点.....204

药膳烹调制作要求.....204

药膳初步加工知识.....205

药物与食物的结合形式.....206

药物和食物的配伍禁忌.....206

药膳的成形和调味.....207

烹调药膳的多种技术.....208

第二节 药膳原料的加工.....209

药膳用刀工艺.....210

制作刀具及墩板.....210

药膳制作刀法.....211

药膳刀工的变化.....211

鲜活原料的加工.....212

干制品的加工.....212

干品的泡发方法.....213

原料形状的加工.....214

药膳出料与取肉.....214

食品雕刻知识.....214

配菜目的和要求.....215

配菜原则、方法与药膳命名.....215

冷菜制作与热菜装盘.....216

第四章 药膳烹饪工艺 217

第一节 炖.....217

第二节 焖.....217

第三节 蒸.....218

第四节 煮.....218

第五节 熬.....218

第六节 炒.....219

第七节 卤.....219

第八节 炸.....220

第九节 烤.....221

第十节 烧.....221

第十一节 冒.....222

第十二节 煲.....222

第十三节 熏.....222

第十四节 煎.....223

第十五节 贴.....223

第十六节 烹.....224

第十七节 熘.....224

第十八节 爆.....225

第十九节 扒.....225

第二十节 烩.....226

第二十一节 汆.....226

第二十二节 涮.....226

第二十三节 拔.....226

第二十四节 腌.....227

第二十五节 泡.....227

第二十六节 拌.....228

第二十七节 酱.....228

第二十八节 汤.....228

第二十九节 饭粥.....229

第三十节 面食.....229

第三十一节 糖果.....230

第三十二节 药酒.....230

第三十三节 饮料.....230

中篇 养生保健药膳

第一章 五脏调养药膳 232

第一节 养心药膳.....232

第二节 养肺药膳.....238

第三节 调脾养胃药膳.....258

第四节 养肝药膳.....285

第五节 养肾药膳.....291

第二章 美容美体药膳 331

第一节 乌发药膳.....331

第二节 明目药膳.....332

第三节 润肤药膳.....336

第四节 美白药膳.....345

第五节 祛痘药膳.....346

第六节	祛斑药膳	349
第七节	祛皱药膳	350
第八节	瘦身药膳	351

第三章 滋补强身药膳 364

第一节	补脑安神药膳	364
第二节	增强记忆药膳	371
第三节	镇静安眠药膳	377
第四节	补血益气药膳	386
第五节	理血理气药膳	399
第六节	滋阴壮阳药膳	403
第七节	强筋壮骨药膳	416

下篇 常见疾病调理药膳

第一章 常见小儿疾病 432

第一节	流涎药膳	432
第二节	厌食药膳	432
第三节	疳积药膳	433
第四节	虫症药膳	433
第五节	腹泻药膳	434
第六节	遗尿症药膳	435
第七节	百日咳药膳	435
第八节	营养不良药膳	437
第九节	肥胖症药膳	438
第十节	益智强身药膳	439

第二章 常见神经系统与精神疾病 442

第一节	抑郁病药膳	442
第二节	失眠病药膳	443
第三节	精神分裂症药膳	446
第四节	神经衰弱症药膳	447
第五节	老年痴呆症药膳	452
第六节	防性神经功能减退药膳	453
第七节	三叉神经痛药膳	455
第八节	坐骨神经痛药膳	458
第九节	肋间神经痛药膳	461
第十节	面神经炎药膳	463
第十一节	多发性神经炎药膳	464
第十二节	震颤麻痹药膳	466
第十三节	周期性麻痹药膳	468

第三章 常见感觉器官疾病 469

第一节	急性结膜炎药膳	469
第二节	青光眼药膳	470
第三节	白内障药膳	470
第四节	夜盲症药膳	470

第五节	耳病药膳	471
第六节	接触性皮炎药膳	473
第七节	湿疹药膳	476
第八节	荨麻疹药膳	478
第九节	牛皮癣药膳	481
第十节	皮肤瘙痒症药膳	482
第十一节	酒渣鼻药膳	484
第十二节	神经性皮炎药膳	485
第十三节	带状疱疹药膳	487
第十四节	扁平疣药膳	489
第十五节	白癫风药膳	490
第十六节	脱发症药膳	491

第四章 常见消化系统疾病 492

第一节	食道癌药膳	492
第二节	开胃消食药膳	494
第三节	急性胃炎药膳	508
第四节	慢性胃炎药膳	511
第五节	胃及十二指肠溃疡药膳	516
第六节	胃下垂药膳	519
第七节	胃酸过多症药膳	522
第八节	胃酸过少症药膳	524
第九节	胃癌药膳	526
第十节	润肠通便药膳	528
第十一节	急性肠炎药膳	534
第十二节	慢性肠炎药膳	535
第十三节	痢疾病药膳	537
第十四节	痔疮药膳	538
第十五节	便秘病药膳	539
第十六节	直肠癌药膳	545
第十七节	急性病毒性肝炎药膳	547
第十八节	慢性病毒性肝炎药膳	557
第十九节	乙肝病药膳	563
第二十节	中毒性肝炎药膳	586
第二十一节	脂肪肝药膳	588
第二十二节	肝硬化药膳	591
第二十三节	肝癌药膳	594

第五章 常见呼吸系统疾病 596

第一节	感冒药膳	596
第二节	咽炎药膳	606
第三节	腮腺炎药膳	608
第四节	鼻咽癌药膳	609
第五节	喉癌药膳	611
第六节	止咳化痰药膳	613
第七节	急性支气管炎药膳	622

第八节 慢性支气管炎药膳.....	624
第九节 肺炎药膳.....	626
第十节 肺结核病药膳.....	627
第十一节 肺癌药膳.....	628
第六章 常见循环系统疾病.....	630
第一节 冠心病药膳.....	630
第二节 心律失常药膳.....	640
第三节 慢性肺原性心脏病药膳.....	645
第四节 高血压病药膳.....	648
第五节 高脂血症药膳.....	672
第六节 脑血管硬化药膳.....	678
第七节 贫血病药膳.....	680
第八节 出血症药膳.....	681
第九节 白血病药膳.....	683
第七章 常见内分泌系统疾病.....	685
第一节 糖尿病药膳.....	685
第二节 甲状腺肿大.....	702
第三节 甲状腺癌药膳.....	703
第四节 痛风病药膳.....	706
第八章 常见泌尿系统疾病.....	709
第一节 清热利尿药膳.....	709
第二节 急性肾小球肾炎药膳.....	723
第三节 急性肾小球肾炎药膳.....	726
第四节 慢性肾小球肾炎药膳.....	728
第五节 类脂质肾病药膳.....	729
第六节 间质性肾炎药膳.....	731
第七节 肾结石药膳.....	732
第八节 尿路感染药膳.....	735
第九节 膀胱癌药膳.....	739
第九章 常见女性生殖系统疾病.....	741
第一节 痛经药膳.....	741
第二节 月经不调药膳.....	745
第三节 乳腺炎药膳.....	746
第四节 乳腺癌药膳.....	748
第五节 子宫癌药膳.....	751
第六节 不孕药膳.....	753
第七节 妊娠反应药膳.....	758
第八节 妊娠肿胀药膳.....	761
第九节 催乳药膳.....	766
第十节 妇女绝经期综合征.....	767
第十章 常见男性生殖系统疾病.....	773
第一节 阳痿药膳.....	773

第二节 阴茎异常勃起药膳.....	789
第三节 缩阳症药膳.....	790
第四节 阴冷药膳.....	791
第五节 早泄药膳.....	794
第六节 遗精、滑精药膳.....	796
第七节 不射精药膳.....	799
第八节 前列腺炎药膳.....	800

第十一章 常见运动系统疾病..... 803

第一节 骨质增生病药膳.....	803
第二节 骨质疏松病药膳.....	808
第三节 风湿病药膳.....	812
第四节 祛风除湿药膳.....	830
第五节 类风湿药膳.....	844

附篇 燕鲍翅肚参药膳

第一章 燕鲍翅肚参药膳概述..... 852

第一节 燕鲍翅肚参药膳的特点.....	852
第二节 燕鲍翅肚参药膳的分类.....	852
第三节 燕鲍翅肚参的烹饪方法.....	852

第二章 燕鲍翅肚参药膳原料..... 853

第一节 燕窝的来源、分类、鉴别及保藏.....	853
第二节 鲍鱼的来源、分类、鉴别及保藏.....	853
第三节 鱼翅的来源、分类、鉴别及保藏.....	854
第四节 鱼肚的来源、分类、鉴别及保藏.....	854
第五节 海参的来源、分类、鉴别及保藏.....	855

第三章 燕鲍翅肚参的涨发..... 856

第一节 燕窝的涨发.....	856
第二节 鲍鱼的涨发.....	856
第三节 鱼翅的涨发.....	856
第四节 鱼肚的涨发.....	856
第五节 海参的涨发.....	856

第四章 燕鲍翅肚参药膳鲜汤的制作..... 857

第一节 鲜汤的种类.....	857
第二节 鲜汤的制作.....	857
第三节 专门鱼翅汤与鲍汁的制作.....	857

第五章 燕鲍翅肚参药膳的制作..... 858

第一节 燕窝药膳的制作.....	858
第二节 鲍鱼药膳的制作.....	859
第三节 鱼翅药膳的制作.....	861
第四节 鱼肚药膳的制作.....	863
第五节 海参药膳的制作.....	866



绪论 药膳源流

第一章 药膳食疗发展史略

中国药膳学的发展，具有悠久历史，起源于人类社会产生的时期。

在原始社会初期，已有一些医药保健和治疗方法。那时，人类的劳动工具是一些石头，木棒，对自然依赖性很大，只好集体向自然作艰苦的斗争，共同觅取食物和抵御外来侵袭。人们为了防御外界的恶劣自然环境和野兽的侵袭，便在树上居住，即“构木为巢，以避群害”。

随着不断的进化，人类逐渐开始入住山洞，并利用兽皮、树叶制作成简易衣服御寒，这是人们保健和卫生工作的开始。燧人氏钻木取火以后，食物可以火烤或煮食，使祖国烹饪学有了萌芽。

后来，又出现了畜牧和农业，从而人们的卫生保健、食疗、营养、养生有了进一步发展。

第一节 先秦时期的食疗

先秦时期指远古以迄秦始皇统一中国以前这样一段历史时期。

我国的食疗与药膳的起源可以上溯到远古时期。先民们在学会用火之前过着“茹毛饮血”的生活，加之恶劣的自然环境，难免会遇到许多疾病的痛苦。人们在寻觅食物时，有时误食某些食物，引起各种中毒现象，如呕吐、腹泻等，有时吃了某些食物，又使中毒症状减轻，甚至消除。在这一次次地反复中人们积累着饮食的知识，逐渐对食物有了了解。哪些是药，哪些是食物，哪些是毒品，渐渐在人们脑海中有了区分。神农尝百草而发明医药的传说，正是人类这一经历的写真。《淮南子·修务训》云：“古者民茹草饮水，采树木之实，食羸蚌之肉，时多疾病毒伤之害。于是神农乃始教民播种五谷，相土地，宜燥湿肥沃下，尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就……”在选择食物时，冒着生命安危，而尝百草；冒着生死，尝水泉之甘苦；为求生存，采集树叶、果实而食，经过几百次，几万次的反复试用，积累了最初医药知识。在中国素有“医食同源”之说，其缘起也许就在此吧。

在新石器时代，人类定居下来，学会了用火，发展了农牧业，并且已经能制造陶器，煎煮药物和烹调食物，为人们饮食水平的提高提供了良好条件，谷物发酵酿成的酒，也是这个时期发明的。酒“善走窜”、“通血脉”、“引药势”，药物与酒结合，既能治疗疾病，又可供人饮服。酿酒术的发明对食疗的发展很有意义。到了商代我们已经能从现存的历史遗迹中看到成熟的酿酒术。

从商代遗址出土的青铜器中，有很多是酒器。甲骨文书载了当时已经有的农作物：禾、麦、黍、稷、稻等。这些农作物都可以用来酿酒。《素问·汤液醪醴论》说：“必以稻米，炊之稻薪，稻米者完，稻薪者坚。”这就是古人制酒方法。这里“醪”谓浊酒。“醴”谓甜酒。我们可以这样认为：汤液，是煮物取汁；醪醴则是酝酿所成。“炊之稻薪”，孙鼎宜说：“此古人煎之秘法也。曹子建诗：‘箕在釜底燃，豆在釜中泣，本是同根生，相煎何太急。’盖本所生，还以资炊，则气味乃全，即下文‘完坚’之说，三国初盖犹知此。”“稻米者完”，张志聪说：“稻得春生、夏长、秋收、冬藏之气，具天地阴阳之和，为中央

之土谷，得五方高下之宜，故能至完。”以上这些说明古人酿制醪醴的严谨。古人用酒治病，也相当普遍。而他们对酒的作用的认识是：“邪气时至，服之万全。”酒在中国传统医疗、食疗被称为“百药之长”，这是基于酒的药用价值深刻而全面的认识基础上的，比如酒有兴奋作用，可做强壮剂；酒有麻醉效果，可用做麻醉剂；酒有杀菌作用，可用做消毒剂。

除了酒之外，人们对其他汤液的食疗价值也有了认识。相传，商代宰相伊尹著《汤液经》一书，记录了采用烹调方法制汤液疗疾的情况。晋代皇甫谧《甲乙经·序》说：“伊尹以亚圣之才撰用神本草，以为汤液。”又说：“仲景广论伊尹汤液为数十卷，用之多验。”对伊尹创汤液之说，目前学术界有两种意见，一种认为真实可信，因为有古书记载：一种认为不可信，汤液的创制，是古代无数先民，经过千百年生活实践逐渐创造的，不是某一位先贤个人的功绩。然而不管如何，这一时期人们对汤液已经有相当深刻的认识确是不争的事实。《吕氏春秋·本味》中不仅讨论了汤液，甚至对汤的口味的认识已经相当细致：“调和之事，必以甘、酸、苦、辛、咸，先后多少，其齐甚微，皆有自起。”照一般情况，人们对事物的认识往往是先考虑实用，有了一定的基础才能提出进一步细致入微的要求，《吕氏春秋·本味》中对汤液的味道的那种认识本身所反映的应该是当时人们制汤液能力的成熟。文中还提到一些调味品的选择，如“阳朴之姜”，“招摇之桂”，则进一步佐证了这种成熟。

到了西周时代，社会生产力较前代有很大进步。社会的经济基础已由奴隶社会进入早期的封建社会。农业生产有发展，社会经济、文化呈现出繁荣景象，发展到春秋时期，学术思想逐渐丰富，出现了百家争鸣的局面，在激烈的论辩中，哲学、天文学、地理学、医学等都有了很大进步，阴阳五行学说日渐成熟，特别是医药、食疗的实践的影响作用巨大。我国现存的第一部医书《黄帝内经》就是在这种背景下诞生的。书中许多医学理论，至今还指导着中医辨证施治，许多食疗方剂，至今还在为人们的健康造福。

《周礼·天官》中，不但已经把医官与巫术分开，而且将医生分为食医、疾医、疡医、兽医4种，食医的任务，就是根据帝王的身体状况，随时调配膳食，以珍禽异兽、鲜果时蔬，与各种高级滋补药材一起，烹饪成色香味形俱佳的美味佳肴，供帝王食用。《周礼》已载了医政人员的编制和医学考试制度。比如，在编制上，设有医师之职，在医师下设士、下士、府（管库）、史、徒等人员。当时，对病历记录及报告制度也十分重视。如《周礼》曰：“凡民之有疾病者，分而治之，死终则各书其所以而入于医师。”当时有许多食物作为治病的药物已明确，如《山海经》载药物125种，其中拙物药53种，动物药65种，矿物药7种。《周礼·天官》明确指出：“以五味、五谷、五药养其病。”又说：“凡疗疡，以五毒攻之，以五气养之，以五药疗之，以五味节之，凡药：以酸养骨，以辛养筋，以咸养脉，以苦养气，以甘养肉，以滑养窍。”这些理论不仅对中医治病很重要，就是对食疗治病，防病也是极其重要的。

这个时期的医学人物除大家都知道的扁鹊外，还有医和、医缓、文挚等人。他们除对祖国医学有贡献外，对食疗的贡献也是很大的。

《黄帝内经》这部古典医著，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，内容包括有哲学、气象学、医药学、食疗学、解剖学等，奠定了祖国医学的理论基础。这部书的一些章节则可以看成是药膳学的奠基之作，相当数量的食疗方剂是其首创的。如书中最典型的食疗方乌鲷骨丸，用于治疗血枯病，配方小有茜草、乌鲷、麻雀卵、鲍鱼等。将前三味共研为丸，鲍鱼汤送下，既是美味佳肴，又是治病良药。总之先秦时期，是我国食疗的萌芽和奠基时期。伊尹制汤液的经验，以及《黄帝内经》中的种种记载是这一时期食疗情况的代表，其对后代的影响是巨大的。

第二节 汉唐时期的食疗

汉唐时期，是指公元前221年秦灭六国，建立秦王朝以迄隋唐这一段历史时期。这个时期是我国封建社会发展的重要阶段。

秦始皇统一中国后经济、技术、国力较前代有了很大进步。在全国范围内统一了文字，统一了度量衡名称和单位，统一了货币、法律、服装、历法等，促进了文化的传播。焚书坑儒虽对古代文化破坏严重，所幸的是医学、天文学、农学等方面书籍被保留下来。食疗方法上对前代的传承也没有中断，相反，由于交通发达，少数民族地区的中药材，如麝香、羚羊、犀角和海南的龙眼、槟榔等，陆续被内地医生采用；东南亚国家的药材，也不断运来我国，既丰富丁中药宝库也为食疗的发展提供了更多的原材料。

东汉时期，出现许多名医。《伤寒杂病论》一书的作者张仲景就是其中卓越的代表。不仅在医学上张仲景贡献卓著，在我国食疗学发展史上，他也是重要人物。他的《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，很多理论至今仍有它的实用价值。例如，他说：“凡肉及肝，落地不着尘土者，不可食之。”“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。”等等。张仲景首创的桂枝汤、百合鸡子汤、当归生姜羊肉汤等许多食疗方剂、菜肴、用以治疗人体多种疾病。这些方剂本身往往体现出他对食疗原则的深刻理解，如当归生姜羊肉汤，当归、生姜是药，羊肉是血肉有情之品，功效并非草木能及，这三者配伍说明张氏已经认识到“药借食力、食助药威”的道理。

这个时期，还有我国第一本重要的药物专著《神农本草经》（又名《本经》）。这本书是对我国秦汉时期药物知识的总结，是许多医药学家的成果汇集而成的。书中收载药物365种，其中植物药252种，动物药67种，矿物药46种，分为上、中、下三品。上品120种，据说能轻身延年。中品120种，主养性以应人，有的有毒，有的无毒，是补养和治疗疾病的药物。下品125种，能治病，但多数为有毒药物，不能久服。上品中许多药物还是制作药膳的上等原料，如：人参、天门冬、甘草、干地黄、菟丝子、牛膝、麦门冬、木香、署豫（薯蓣）、薏苡仁、石斛、巴戟天、赤箭、赤黑青白黄紫芝、黄芪、肉苁蓉（肉苁蓉）、续断、决明子、丹参、五味子、沙参、枸杞、茯苓、酸枣仁、五加皮、杜仲、橘柚、阿胶、丹雄鸡、石蜜、牡蛎、海蛤、文蛤、大枣、葡萄、鸡头实、瓜蒂、苦菜等。中品中可以用来制作药膳的有：阳起石、葛根、当归、元参、百合、知母、贝母、淫羊藿、茅根、海藻、山茱萸、龙眼、白马茎、鹿茸、狗阴茎、蟹、柞蝉、大豆黄卷、赤小豆、粟米、黍米、水苏等。下品中也有一些能用于制作药膳，如：附子、桔梗、桃核仁、杏核仁、苦瓜等。以上所列这些既是药物又是食物，食用比较安全。

汉代对食疗有杰出贡献的人物还有淳于意和华佗，淳于意，临淄（今山东临淄）人，生于公元前205年，曾任齐国的太

仓长，人们称他为“太仓公”，他继承了《脉书》，《药论》等医药书籍，医术很高。华佗是沛国谯县（今安徽省亳县）人，生于东汉末年，他精通内科、外科、妇产科、外灸科，在食疗上有很多建树，比如华佗醋蒜，就是他用来杀寄生虫的一道食疗佳品。

两晋南北朝时期至隋唐五代时期，即公元266~960年。司马炎建立西晋王朝以后，结束了三国鼎立的状况，全国得到统一，但由于北方民族不断进入中原，形成割据势力，西晋也最终被少数民族势力灭掉。西晋皇室逃到南京，建立东晋。公元581年，北周外戚杨坚建立隋朝，不久统一全国，结束中国历史上南北朝分裂的局面。公元618年，李渊建立起唐王朝，此时，国家统一，国势强盛。食疗随着国家的富强，人民的安居乐业，发展非常迅速。

陶弘景著《本草经集注》不仅新药品种有很多增加，而且将药物按自然属性分类为玉石、草木、虫、兽、果、菜、米以及有名未用药等7大类。书中还记载了葱白、生姜、海藻、昆布、苦瓜、大豆、小豆、鲍鱼等食疗食物的用法，反映出食疗学的新发展。

葛洪著《肘后方》一书，也反映出食疗的发展，例如，“治风毒脚弱痹满上气方”中，葛洪对这种病的病因、发病、病症和以食为治的方药，却有明确见解。他说：“脚气之病，先起岭南，稍来江东，得之无渐，或微觉疼痛，或两胫不满，或行起忽弱，或小腹不仁，或时冷时热，皆其候也。”“不即治，转上入腹，便发气，则杀人。”对脚气病的治疗方法，他提出：“取好豉一升。”豉，是大豆制成的，对脚气进行食疗行之有效。他还提倡用牛乳、羊乳、鲫鱼等治疗脚气病。现代医学科学研究证明，上述食品都含有丰富的维生素B₁，是治疗脚气病的上佳食物。此外，他还提出梨去核换捣汁，合以其他药服用，治疗咳嗽；服炙蟹甲散后，喝蜂蜜水，可以下乳；吃小豆饭、鳊鱼，治大腹水病等，很多食疗方法，都是行之有效的。

两晋南北朝时期，对食疗有较大贡献的书籍，还有《食经》，王叔和著的《养生论》等，可惜前者已经失传。

食疗发展到隋唐时期，已经达到相当高的水平。唐初，公元657年，唐政府组织了苏敬等20余人编写《新修本草》，这是我国第一部药典，也是世界上最早由国家颁布的药典，比欧洲纽伦堡药典要早800余年。《新修本草》全书共54卷，其中《本草》20卷、《药图》25卷、《图经》7卷3部分，目录2卷，共载药物850种。《本草》部分是叙述药物的性味、产地、功效、主治等内容；《田经》是说明《药图》的；《药图》是描绘药物的形态等内容。《新修本草》丰富了本草内容，在《集注》载药730种基础上，新增补114种，共载药844种。《新修本草》对食疗学贡献是极大的，对禽兽、虫鱼、果菜、米的食疗作用进行了详细阐述，对其功效作了说明，在新增加药物中有不少，如郁金、薄荷、蒲公英，是常见病药膳用药物

不可缺少的。《新修本草》纠正了以前本草的一些谬误。比如，陶弘景称玄参：“茎似人参而长大……亦微香。”《新修本草》对它的认识是：“玄参根苗并臭，茎亦不似人参。”陶弘景注“羊乳”时称：“牛乳、羊乳实为补润，故北人皆多肥健。”《新修本草》则说：“北人肥健，不啖咸腥，方土使然，何关饮乳。陶以未达，故屡有此官。”《新修本草》，在编篆中采用图文并茂的形式，这是一大创新，使易读易懂，一目了然。

《药图》25卷，是全国各地征询来的标本，而且纠正了以往药物认识上的一些谬误。《新修本草》由于受当时历史条件和科学还较落后的情况影响，有其历史局限性，也存在一些错误认识，如把一些药物视为长生不老药，将水银、五石散当长生服用；实际上这些药毒性极高，是不能作为食疗、药膳的原料的。唐代陈藏器著《本草纲目拾遗》，在食疗方面也有很大贡献，食疗菜肴“虫草鸭子”就是这时开创的食疗方，至今还是药膳中的

佳肴。公元938~965年,蜀主孟昶命翰林学士韩保升组织对《新修本草》进行修订,共20卷,称《蜀本草》,可说是一部形简实丰的药典,携带与使用均很方便。

唐代,药王孙思邈著《千金要方》与《千金翼方》。这两本书是总结前人的医学经验而编著的。他对药物功效阐述更加详细清楚,还不断接受外来药物用于临床。孙思邈用寻常人一听就懂的话,讲述常用药物的药用作用。他说:“姜为呕家圣药,盖辛以散之。呕乃气逆不散,此药行阳而散气也。俗言上床萝卜下床姜,姜能开胃,萝卜消食也。”以脏补脏,是孙思邈常用于临床的食疗方,如:“沙牛肝明目”、“青羊肝明目”等。当人们患甲状腺炎(脖子肿大)时,孙氏用羊靥,即用羊的甲状腺来治疗人的甲状腺肿大,收到较好食疗效果。孙思邈用穀树皮熬汤煮粥治疗脚气病,食疗效果也不错,这因为穀树皮含有大量维生素B₁,这是脚气病人所需要的营养成分。《千金方》中有“食治门”专篇,对饮食疗法十分重视。孙氏列食疗方17首,其中的茯苓饼、杏仁酥,就是抗衰老益寿之品。孙氏对病者饮食宜忌也有阐述,他说,患心胸者,宜食麦、羊肉、杏、薤等;肝病患者宜食麻、狗肉、李子、韭菜等;脾病患者宜食稗米、牛肉、枣、葵等。肺病患者宜食黄黍、鸡肉、桃、葱等。肾病患者宜食大豆黄卷、猪肉、栗、藿等。由此可见,孙思邈对食疗学的发展的贡献是多方面的,可以说以后的医家食疗经验的基础,到他这时已经打好了,应当说他是我国食疗学的全面成熟的一个标志。

这里还必须特别说一说雷斅所著的《雷公炮炙论》。公元420~479年,雷斅总结了西晋南北朝时期对中药的炮制方法,收载炮制的中药300种,炮制分为炮法、炮炙法、焙法、煨法、蒸法、煮法、去芦、去足、制霜、制膏、酒制、蜜制、药汁制等方法,为近代“药膳炮制”打下了基础,也为中成药生产指明了方向。笔者认为“食疗”、“药膳”之功,除药和食物本身的功效外,主要在于炮制。比如,药膳“杜仲腰花”,如果杜仲不去粗皮,切丝,喷洒盐水炒成焦状,那么杜仲的药效则不能充分发挥出来。杜仲用盐水炒焦,则使杜仲胶被破坏,杜仲的鞣质有效成分发挥治疗疾病的作用。咸入肾,因腰痛病在肾,咸可将药性带入肾中,达到治病的目的,故“杜仲腰花”具有补肝肾、强筋骨、止腰痛的功效。《雷公炮炙论》原书早已亡佚,但其主要内容历代本草中记载颇多,现在看到的《雷公炮炙论》为后代学者、医家辑佚整理而成。

据《新唐书·艺文志》载孟诜尚撰有《食疗本草》3卷,这也是这一时期重要的食疗著作。一些学者认为,《食疗本草》是张鼎以孟诜的《补养方》改编而成的。唐代,孙思邈著《千金要方》一书中,专门列“食治篇”,孟诜在前人的著作和食疗验方,撰写了《补养方》3卷,后经张鼎增订成《食疗本草》,现在见到的《食疗本草》是今人谢海洲等学者于1984年辑校而成。

这个时期的主要医学人物有王叔和、皇甫谧、葛洪、陶弘景、巢元方、王焘等医药学家,他们除在中医学方面有突出贡献外,在食疗、食补方法方面也做了大量工作。我国食疗学的发展也有他们的奉献。

两晋至隋唐五代的医药学、食疗学是我国发展的时期,推动了医药学术的发展,为我国人民的健康、民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献。

第三节 宋元时期的食疗

宋元时期,是指从公元960年赵匡胤发动兵变、建立北宋王朝,到1368年朱元璋建立明朝,不久攻占大都、元朝复灭这一时期。

宋金元400年间,大兴水利,开荒垦地,不断更新农具,培

育优良品种,社会稳定,人民安居乐业,科技、医药有了新的发展。

在宋代印刷的发明与革新使书籍的刻印变得方便,医学书籍出版较前代大大增多。与此同时,由于时代的变迁,科技水平的提高,在临床上又不断发现新药和新的食疗方法,原本草已不适应时代发展的需要,宋朝政府下令,在整理前人成果的基础上,重新编订《开宝本草》、《嘉祐本草》、《图经本草》。这些本草由宋朝廷印刷、出版、颁布发行、号令各郡、州、县执行。

公元973年,宋廷令“尚药奉御”刘翰、道人马志及其翰林医官等组成编写组,在《新修本草》、《蜀本草》的基础上进行校辑、增补、改错等修订工作,同时与《本草拾遗》(陈藏器著)、《本草音义》(李含光著)等书相互对照、参证,编写出《开宝新详定本草》,增加新药126种。后经李昉、王光祐、扈蒙共同校辑,辑成21卷,增补药133种,定名《开宝重定本草》即《开宝本草》。这本书不仅收录药物有所增加,而且食疗、食补方面的内容也比较丰富。

公元1057年,《开宝本草》问世60年之后,宋仁宗又命太常少卿直集院掌禹锡、职方员外郎秘阁校理林亿、殿中丞秘阁校理张洞、殿中丞馆阁校勘苏颂与医官秦宗古、朱有章等一起修订《开宝本草》。他们采用《本草拾遗》、《日华子谢家本草》、《药性论》和各类本草与《开宝本草》对照、校辑、删繁、增补等工作,完稿于1060年8月,名曰《嘉祐补注神农本草》,共21卷,载药1082种,增加药物99种,这些药物中,能用来制作食疗肴馐的很多。

《图经本草》是苏颂组织专业人员撰写的药物专著。共21卷,载药780种,其中草药103种,在635种药名下共绘933幅药图,是我团第一部中药图谱,这些图谱中,能用于食疗的药物甚多,而且是由政府刻版、印刷、颁布的,影响很大。

《经史证类备急本草》即《证类本草》,作者唐慎微,四川蜀州崇庆府晋原人,后在成都行医,他总结了前人的经验和医著,加上自己的临床和治疗经验编写而成。本书将《新修本草》、《蜀本草》、《本草拾遗》、《千金·食治》、《食疗本草》、《雷公炮炙论》等书相对照、校辑,其中食疗方面,在书中处处体现,这说明唐氏对食疗、食补的重视。公元1092年,四川阆中医士陈承曾将《嘉祐本草》、《图经本草》二书加上古今论说和个人体会,综合撰写一本《重广补注神农本草图经》共23卷,是我国最早把本草正经、药图、图经结合编辑的医药书书籍,图文并茂,易学易懂,是一个创举。唐慎微以《重广补注神农本草图经》为蓝本撰写成书的。本书共32卷,载药1558种,约60万言,并新增药物476种,他发展了我国医药和食疗学。当时尚书左丞蒲宗孟想报请朝廷,奏请一官职,但唐氏拒绝,愿继续留在民间为民疗疾病。

宋代河南省商丘县人王怀隐于公元978年,在宋政府指令下,组织翰林院医官们收集当时各种医药书籍、验方、民间方,经过整理编辑,于992年完成《太平圣方》的编写工作。全书共100卷。该书除继承和发扬我国医药学外,对食疗、补养方面,也进行了大量论述,书中还讲了一些有趣故事,如老妇服枸杞长寿的典故,就出自这本书里。其故事大意是:古时,有人出差到河西,途中看见一个面似十五六岁的“姑娘”打一位八九十岁的白发老头。出差人感到很奇怪,问那“姑娘”：“这位老头是您什么人？您为何打他？”“姑娘”答曰：“他是我的曾孙，因家中有好药他不肯吃，年纪轻轻的就这样老态龙钟的样子，头发白了，牙齿掉了，走也走不动了，就因为这个，我才打他。”出差人便问：“姑娘，您今年多大年纪？”“姑娘”说，“才三百七十二岁。”出差人不禁大吃一惊，忙

问“姑娘”吃了什么仙丹妙药。姑娘说不是吃什么灵丹妙药，而是一味有五个名字的药，这药春天叫“天精”，夏天叫“枸杞”，秋天叫“地骨皮”，冬天叫“仙人杖”，又叫“西王母杖”，若一年四季长年不断服用，就可以与天地齐寿。这当然是个传说。不过，李时珍在《本草纲目》中说：“枸杞甘平无毒，久服坚筋骨，轻身不老……明目安神，令人长寿。”现代医学科学研究证实，枸杞有抗脂肪肝和保护肝脏的作用，有降血压和扩张血管的作用，有降血糖作用。现代医学认为，肥胖病形成的脂肪肝、动脉硬化、高血压，以及糖尿病，都是中老年人易患的危及健康的疾病。枸杞具有上述功效，能防治这些疾病，因而能起到保健益寿的作用。枸杞还能提高T淋巴细胞的功能，所以有抗老延年益寿之功效。枸杞制作药膳方法多种：“枸杞蒸鸡”、“枸杞蒸鸭”、“枸杞鹌蛋”、“枸杞乌鸡煲”、“枸杞银耳”、“枸杞酒”等，所以枸杞可常服，既可预防疾病，又可益寿延年。

《太平圣惠方》还记载了28种食治法。如消渴(糖尿病)用牛乳，水肿病食鲤鱼粥黑豆粥，杏仁粥可治疗咳嗽等。因而《太平圣惠方》进一步发展了食疗学。

北宋末年，公元1111~1117年，政府组织全国有学识和实际临床的名医，在《太平圣惠方》一书的基础上，在全国收集名方、经验方和全国有影响的医药书籍参对下，编写成《圣济总录》，本书共200卷，达200万字，以病分门、立论有据，加用附方，共60余门，载方20000首，可说囊括历代医书之精华，编写而成，其中专列“食治门”，食治方中，有治疗诸气、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，共有食疗方剂285首。在制法和剂型上，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、面等的制法。该书对虚劳补益的薏苡饼方制法时说：“取薏苡仁，热水淘，捣罗如做米粉法，以枣仁、乳汁拌和，作用如蒸饼大，依法蒸熟，随性食之。”这些论述，是我们研究食疗、药膳的宝贵资料。用食物疗疾病，保健强身，为中华民族的健康起到重要作用。

这个时期，还有以食疗治疗和养生的专著，陈直著《养老奉亲书》，是现存早期老年病学、食疗学的文献。全书载方231首，其中食疗方达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。”我国食疗、食治发展为抗老益寿的专门学科。

《养老攀亲书》成书于1085年，作者陈直是宋代元丰中曾为泰州兴化县(今江苏兴化县)县令，本书在继承《内经》、《黄帝内经》、《千金方》医药学基础上，对食治、医药疗疾、养生有许多发挥，本书问世后，受到各界人士欢迎。本书分上、下两篇，都在一本书内。全书文字简练，内容笃实，语句流畅，说理透彻。上篇论老人食治之方；下篇论老人的形证脉候，性气好嗜，宴处起居，忌戒保护，四时疾病，备急方药、抗老治病常规。如：“饮食调治第一”云：“主身者神，养气者精，益精者气，资气者食，食者生民之天，活人之本也。故饮食进则谷气充，谷气充则气血胜，气血胜则筋力强。故脾胃者，五脏之宗也。”《生气通天论》云：“气味，辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴。是以一身之中，阴阳运用，五行相生，莫不由于饮食也。”陈氏强调饮食是人生存的必要物质条件，尤其是中老年人必须用食疗、药疗相配合，保证脾胃正常运行，才会有较充实的精神去工作和学习。本书在养生、食疗、药膳、抗老等学术上均有价值很高的独到见解，在应用上至今还有可遵循之处。

元代，宫廷御医忽思慧，著《饮膳正要》一书，是一部食

疗专著。书中介绍了菜肴94种，汤类35种，抗老药膳方剂29首。论述了养生禁忌、妊娠食忌、乳母食忌、饮酒禁忌、聚珍异饌、诸般汤煎、诸水、神仙服饵、服药食忌、食物利害、食物相反、食物中毒、禽兽变异以及米谷品、兽品、鱼品、果品、菜品、料物等。书中对四季宜食作了论述，对抗老益寿方剂24首，告知配方和制作工艺，服法。由于元朝是蒙古族当政，许多菜肴由牛、羊肉制作而成，具有民族风味色彩。该书对饮食卫生要求比较合理，指出：“先饥而食，食勿令饱；先渴而饮，饮勿太过；食欲数而少，不欲顿而多盖饱中饥，饥中饱，饱则伤肺，饥则伤气；若食饱，不得便卧，即生百病。”书中图文并茂，是我国最早的食疗专著，许多食疗方剂，至今还在应用，是食疗学的宝贵财产。

这个时期，还有海宁医士吴瑞著的《日用本草》、娄居中著《食治通说》、郑樵所写的《食鉴》、王中阳著的《泰定养生主论》、邱处机著《摄生消息论》、李鹏飞著《三元参赞延寿书》、杨瑀著的《三居四要》等饮食食疗专著。这个时期食疗、营养、食补方面的著述较多，可惜有的已亡佚，实在是一大损失。

宋元时期，由于经济繁荣，科技进步，活字印刷的发明，推动了我国医药学、食疗学的发展。

第四节 明清时期的食疗

明清时期，指朱元璋从1368年，建立明王朝至清代鸦片战争时止(公元1840年)这个时期，是中国封建社会的后期。

公元1368年，元朝末年，农民革命，推翻了蒙古贵族的统治政权，朱元璋建立了明王朝。明朝初期，采取发展生产，开垦荒地，发展农业，大兴水利，扶植工商业，经济出现繁荣景象，政治稳定，人民安居乐业。中期以后，纺织、冶炼、瓷器、印刷、造船等行业欣欣向荣，海内外贸易十分活跃。郑和七次下南洋，与30多个国家进行贸易交往，促进我国与海外各国的友谊。明朝后期，欧洲出现了资本主义国家，不断侵入我国，他们还派传教士进入我国，通过天主教传教，达到经济、政治上的目的。同时也带来了西方科学文化，从医学方面有西医、生理、解剖等方面的医术与著作。

明代医药学十分发达，有许多创造、发明；许多医家总结前人著述，结合个人经验，撰写许多有价值的医学巨著；中国与海外的交流也十分频繁，促进了我国医药学，食疗学的发展。

李时珍从公元1552~1578年，经过20年的时间，撰写了我国医学巨著——《本草纲目》。全书52卷，载药1892种，附方11096首，插图1160余幅。李氏以《经史证类备用本草》为蓝本，参阅医书共84家。据李时珍说：“自陶弘景以下，唐、宋诸本草引用医书，凡八十四家，而唐慎微居多。时珍今所引，除归本外，凡二百七十七家。”他博采众方，集我国医学之大成。主要贡献是：

第一，总结明代以前的医药学，收载药物1800余种，附方10000余首，插图1000余幅。第二，纠正了我国过去本草药物中许多错误。比如，过去把两药藏蕤与女萎当成一种药物之错误更正，把过去是认为一种药物，实际是两种药物的南星与虎掌分清。第三，创造了先进的药物分类方法，他采取“物以类从，目随纲举”这样按性质归类，便于查找；第四，发展了食疗学，书中附方所含补养方、食疗方甚多，其中药粥方近百首；第五，系统地阐述各种药物的全面知识，比如，每种药物来源、校正、释名、集解、辨疑、正误、修治、气味、主治、发明、附录、附方等，甚是细致。第六，批判过去一些对药物的见解。比如，批判过去服食水银，雄黄成仙的错误认识。第七，丰富了我国乃

至世界医药宝库。《本草纲目》是医药学、食疗学、植物学、矿物学、动物学、化学、物理学、农学、天文学、气象学等多种学科的结晶；第八，对少数民族医药进行收集整理，为发扬民族医药做出了贡献。比如，蒙古族，用牛腹治疗外伤的方法；第九，对文字学进行考证，阐明许多汉字之字形、读音与历史的演变情况；第十，收录了我国明代以前的文献，光本草医药学就有八十四家，有效地把一些已经亡佚的医学著作、文献保存下来，传给后代。第十一，《纲目》图文并茂，文字简练，深入浅出，说理透彻，为学者提供良好条件。李时珍是我国医圣、药王，受之无愧，其业绩将永垂青史。

这个时期，对食疗学发展有价值的医药古书较多，其中有卢和撰写的《食物本草》，公元1506~1521年经汪颖厘正为两卷。在卢和《食物本草》问世以后，另一本托名元代李果编辑，明代李时珍参订的《食物本草》二十二卷本，药成书于明末，广为流传。后明末医家姚可成作了辑补，许多是摘录《本草纲目》内容。姚可成辑补的《食物本草》其贡献在于：其一，将食物列为1682条，叙述全面，有名称、产地、加工、制备、治疗功效等，是我国明代食物专著中较完善的版本。姚氏对水重要价值认识较高，以泉水为最多，有650条，阐述了各泉水的分布、历史、功效、评论等。此外，对酒、醋、酱、饴糖、砂糖、麻油、豆油、盐、酪、椒、茶，详细介绍了性味、制备、食用方法、对人体的食疗价值，且文字通俗，便于阅读和推广。本书对于本草的研究，水泉的开发，食用药物的开拓，并对科研、制药、食疗、保健都具有重要意义，尤其对食疗学，药膳用食物提供了重要文献，做出了重大贡献。

《救荒本草》为朱元璋第四子朱棣于1406年编撰成书。《四库全书》云：朱棣“好学能文，留心民事”，他为了在灾年人民群众能以野菜代食，度过荒年，撰写此书。为了使书充实，真切，他将一些能食的植物，种在苗圃里，还亲自观察生长、成熟情况，并请画工绘成图，供群众参照食用。全书记载植物414种，其中276种，是新增补的。每种植物叙述较详，包括名称、生产环境、形态、性味、食用部分、加工、去毒方法、去异味方法和烹调方法都一一地作了介绍。徐光启在编撰《农政全书》时，将《救荒本草》内容全部收入。《救荒本草》出版后，不仅在国内产生极大影响，而且海外也十分重视，在17世纪末，《救荒本草》传入日本。1716年，松岗恕庵从《农政全书》中抽出《救荒本草》内容，进行日名考证并加以训点后刻印出版。之后于1799年和1842年，日人又增补出版。20世纪40年代，英国药物学家伊博恩对《救荒本草》进行研究后认为，该书记载的植物，含有的能量和维生素，对于防止不平衡食物导致的身体疾苦是很有益的，他对书中358种植物定出了植物学名，并对其中许多的营养价值进行了化学分析。他于1946年出版了《<救荒本草>所列的饥荒食物》一书。从以上可以看出，《救荒本草》在国内外所产生的影响和食疗学中的珍贵价值。

《食鉴本草》为宁原于1522~1566年编撰而成。该书基本与卢和《食物本草》类似，但对品种、主治、功效、民谚、文献记载等，均有增补，李时珍编著《本草纲目》时，对《食鉴本草》有一些引用。

《野菜博录》为明代鲍山于1622年撰写成书，全书草部2卷，木部1卷。据其本人作序说：“兹采集野蔬以防岁歉，随处便于民取。”还说：“共四百数，一种皆予亲尝试之。”这都说明鲍氏既爱人民，又有严谨的治学态度。

明代除了李时珍的《本草纲目》、卢和、姚可成的《食物本草》、朱棣的《救荒本草》、宁原的《食鉴本草》、鲍山的《野菜博录》，尚有王纶撰写的《本草集要》、刘文泰等撰写的《本草员汇集要》、陈嘉模撰写的《本草蒙荃》、徐彦纯撰写的《本

草发明》等，这些医药文献除对医药学有贡献外，对食疗学的发展都有其价值，值得认真发掘和研究。

明代后期，皇室贵族和官僚豪绅地主对土地的大量掠夺，对农民进行残酷压迫，农民被迫奋起造反，公元1644年，李自成率农民起义军占领北京，推翻了明朝政权，由于李自成骄傲轻敌和享乐思想滋长，对敌人放松警惕，终于被满族贵族统治者勾结汉族官僚吴三桂，于同年五月攻入北京，从此建立了清王朝。清王朝建立后，采取招民垦荒、分明藩王土地于民、大兴水利、治理黄河、减免钱粮，其政策深得人心，使工农业都有一定发展。

中医学方面清代又比明代有所进步。清代医学家对医书的考证、校订工作，兴趣十分浓厚，这对保存和研究古代医学文献意义极大，比如，公元1689年，汪昂撰写了《素问灵枢类纂药注》，共3卷，辑录了《素问》、《灵枢》两本书的主要内容。公元1695年高世拭撰写的《素问灵枢直解》9卷，校订《素问》全书。这些对《内经》的认识都有提高。滑代对《伤寒》、《金匱》的研究也很深入。比如，公元1759年，徐大椿编成《伤寒类方》，有新的发挥和发明。

《本草纲目拾遗》是赵学敏于公元1765年撰写而成的。全书共10卷，收录《本草纲目》朱载的药物和食物。其中西洋参、冬虫夏草、太子参都是食疗和药膳经常用的药物。比如，西洋参炖乳鸽、虫草炖老鸭、太子参煮牛奶等。都是现在人们喜爱的药膳菜肴和饮料。

《本草纲目拾遗》在“夏草冬虫”项下写道：“出四川江油县化林坪，夏为草，冬为虫，长三寸许，下跗六足，脰以上绝类蚕，羌俗采为上药。功与人参同。《从新》云：‘产云贵，冬在土中，身活如老蚕，有毛能动，至夏则毛出土止，连身俱化为草。’若不取，至冬复化为虫。《四川通志》云：‘冬虫夏草出里坝拔浪工山，性温暖，补精益髓……’《文房肆考》：‘迩年苏州皆有之，其气阳性温，孔裕堂述其弟患怯汗大泄，虽盛暑处密室帐中，犹畏风甚，病三年，医药不效，症在不起，适有戚自四川归，遗以夏草冬虫三觔，逐日和葷蔬作肴炖食，渐至愈，’因信此物保肺气，实腴理，确有征验，用之皆效。”以上对冬虫夏草的产地、形态、功效详细作了介绍，接着介绍了夏草冬虫的食法：“炖老鸭法。用夏草冬虫三五枚，老雄鸭一只，去肚杂，将鸭头劈开，纳药于中，仍以线扎好，酱油、酒如常蒸烂食之。其药气能从头中直贯鸭全身，无不透浹。凡病后虚损人，每服一鸭，可抵人参二两。”可以看出，赵学敏对食疗十分重视，不但收录了新药，而且对这种药与食物老鸭配合，而且从鸭头部劈，纳入虫草，使药性进入鸭的全身，使“药借食力，食助药威”，让体弱病人食之即能康复，制作方法沿习至今，许多药膳餐厅都以此如法炮制，效果甚佳。

清代食疗专书，王士雄著《随息居饮食谱》，成书于公元1861年。本书记载食物331种，附食物73种，共计404种，属食物性中药共382种。全书分为水饮、谷食、调和、蔬食、果实、毛羽、鳞介等7类，母类分述。均按性味、功能、主治、临证应用、服法、宜忌等进行论述。《饮食谱·跋》言：“书先水谷，水，食之精，谷，食之本也，调味为制宜之具世，蔬果亦日用之常也，故曰饮曰食，而考之实，辨之详。毛羽、鳞介不言食，亦非人人常食也。”王氏提倡食粗茶淡饭、时蔬水果才是养生之本，王氏主张食无饱，味勿厚滋，而以清淡洁净，适合时令为佳。讥讽世俗“孽于肉食”，“不甘淡泊”。郎环在题辞中总结道：“膏粱非所愿，丹药亦有毒，造物养吾身，阳饮阴食足，世人味鲜知，万钱恣口腹，损形兼损神，酣蒙病已伏。参苓虽美材，元气剥难服。先生怀苦心，方书补未录。”王氏用简易的食疗方法，治疗各种疾病，效果十分突