

孔繁芝

家庭实用药膳



(京)新登字 115 号

家庭实用药膳
孔繁芝 编著

*

水利电力出版社出版、发行

(北京三里河路 6 号)

各地新华书店经售

北京市朝阳区小红门印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 9.25 印张 201 千字

1995 年 3 月第一版 1995 年 3 月北京第一次印刷

印数 0001—5000 册

ISBN 7-120-02126-5/R·2

定价 10.50 元

内 容 简 介

本书系统地论述了博大精深的中国饮食文化。在祖国医学药食同源的理论指导下,以气血运行、阴阳虚实为主线,详尽地介绍了药物、食物、亦食亦药之物的性味、营养成分、食疗、功效、药理和药膳应用及药膳宜忌等。

本书还介绍了中华民族一种独特的饮食方法——药膳粥,共有250多种简便易行的方剂,食疗效果甚佳。同时还介绍了20多种常见病的药膳调治方剂,共有210多个。

本书内容丰富,可读性、实用性强,适用于每个家庭,同时也可供从事餐饮业药膳的管理人员、操作人员和烹饪学校的师生学习参考。

序

“药膳”是从祖国医学大花园中分支出来的一朵奇葩，是中华民族的光荣。它是在继承和发扬传统中医“食疗”方法的基础上，以中医辨证施治理论为指导，将药物和食物（包括亦食亦药之物）有机合理的组合，通过独特的烹调加工方法，制成具有防病、治病、强身、健体等功效的特殊物质。“药膳”形是食物，性是药物，取药物之功效、食物之营养，食借药力、药助食威，可以收到药物治疗、食物营养的双重效果。

本书作者以祖国医学中“药食同源”的理论为基础，以中医传统的“气血运行”和“阴阳虚实”理论为主线，介绍了“药”、“食”的渊源关系和常用的各类药膳方剂，并且收集整理了250个简便易行的“药膳粥”方剂，男女老幼皆可根据自身的特点去选择运用。

在即将到来的21世纪，人们的饮食将由温饱型向营养保健的小康型转变，饮食文化必将进一步被发扬光大，药膳知识也必将深入到您的一日三餐之中。《家庭实用药膳》一书的出版，符合这个趋势，为人们在日常生活中科学合理地安排膳食和无痛苦地预防治疗疾病，提供了比较充足的方法，这必将受到广大读者的欢迎。

郭献瑞

1995.1.14

目 录

序

第一章 概论.....	1
第一节 中国饮食文化.....	1
一、茶文化 二、酒文化 三、烹饪文化 四、餐饮文化 五、食花文化	
第二节 人体所需的各类营养素	18
一、水分 二、碳水化合物 三、脂肪 四、蛋白质 五、维生素 六、微量元素和矿物质 七、纤维素	
第三节 一日三餐的调剂	27
一、精而细的早餐 二、荤素搭配的午餐 三、粗细搭配的晚餐 四、科学合理的平衡膳食 五、野蔬充实的餐桌	
第四节 食物色彩与营养	34
一、色彩营养学 二、食物五种颜色的基本划分 三、蔬菜的色彩与营养 四、食物的色彩与食物之间的相互制约 五、黑色食品	
第五节 一般概念	42
一、保健食品 二、健康食品 三、功能食品 四、自然食品 五、工程食品 六、食疗 七、药膳 八、食品 九、药品	
第二章 食物与药物的渊源关系	49
第一节 药食同源	49

一、先民们的贡献和历史的见证 二、食疗和药膳的起源

第二节 药物和食物的四性五味 52

一、食物和药物的四性 二、五味入五脏的科学

第三节 脏器疗法 56

一、以形治形和以脏补脏的机理 二、以脏补脏的作用

第四节 药膳的特性 59

一、药膳并非食物 二、药膳并非药物 三、食物在药膳中的特殊作用 四、药膳的合理应用 五、应用药膳中存在的问题 六、应用药膳的病人须忌口

第三章 药膳常用药物的性味与功效 67

第一节 补气药物 67

第二节 补血药物 71

第三节 补阴药物 75

第四节 补阳药物 80

第四章 亦食亦药之物的药膳应用 86

一、萝卜 二、大蒜 三、生姜 四、大葱 五、莲子
六、辣椒 七、花椒 八、胡椒 九、香菜 十、大枣
十一、山药 十二、梨 十三、山楂 十四、柑桔
十五、白木耳 十六、乌骨鸡

第五章 药膳常用食物的药膳应用 113

第一节 药膳常用益气补气食物 113

一、糯米 二、大麦 三、花生 四、牛肉 五、牛肚
六、羊肚 七、猪肚 八、猪肾 九、鸡肉 十、鸡血
十一、苹果 十二、荔枝 十三、葡萄 十四、鲫鱼
十五、马铃薯 十六、莴苣

第二节 药膳常用补血行血食物 129

- 一、猪肝 二、猪心 三、羊肝 四、牛肝 五、鸡肝
六、桑椹 七、龙眼肉 八、葡萄 九、桃 十、茄子
十一、菠菜 十二、胡萝卜 十三、芹菜

第三节 药膳常用滋阴食物..... 142

- 一、猪肉 二、猪蹄 三、猪肺 四、羊肾 五、兔肉
六、鸭肉 七、鸭蛋 八、鸡蛋 九、粳米 十、橄榄
十一、西瓜 十二、香蕉

第四节 药膳常用壮阳补肾食物..... 159

- 一、鹿肉 二、狗肉 三、羊肉 四、麻雀肉 五、雀
卵 六、乌鱼 七、鹌鹑蛋 八、牛鞭 九、韭菜 十、淡
菜 十一、胡桃肉 十二、香椿

第六章 药膳粥..... 173

第一节 补气养血药膳粥..... 173

第二节 调理脾胃药膳粥..... 189

第三节 清肺化痰药膳粥..... 202

第四节 清热解毒药膳粥..... 210

第七章 常见病的药膳调治..... 220

- 一、保健益寿抗衰药膳调治 二、须发早白和脱发的防
治及药膳调治 三、肿瘤病人的药膳调治 四、冠心病
的药膳调治 五、糖尿病的食物疗法和药膳调治 六、偏
瘫患者的药膳调治 七、失眠多梦病症的药膳调治
八、美尼尔氏综合症的药膳调治 九、风湿性、类风湿
性关节炎的药膳调治 十、腰痛的药膳调治 十一、前列
腺肥大患者的药膳调治 十二、阴囊湿疹的药膳调治
十三、遗精的药膳调治 十四、先兆流产的药膳调治
十五、妇女带下病患者的药膳调治 十六、产后血晕的
药膳调治 十七、尿石症患者的饮食和药膳调治

十八、血小板减少性紫癜的药膳调治	十九、慢性腹痛 的药膳调治	二十、扁桃体炎的药膳调治	二十一、小 儿腹痛腹泄的药膳调治	二十二、脱肛患者的药膳调治
附录	一、药物之间的十九畏、十八反	二、药物与食物配伍禁忌	三、食物与食物配伍禁忌	四、服药食忌
	五、咽唾养生术	六、药膳之趣“谜”		
279	279	279	279	280
	280	283		

第一章 概 论

“饮食”是食用物质的统称。它既包括了“饮”即喝，又包括了“食”即吃（不包括药品），这样，就包括了吃喝物质和吃喝消费的全部内容。

饮食行为的主要目的是维持生命、防病治病、保健安全、促进健康、健美体魄、美容美发等，这是饮食文化的灵魂。饮食行为使物质享受与精神感受合二为一，所以饮食文化与其他文化一样是随历史的前进而不断发展变化和提高了的。

第一节 中国饮食文化

饮食文化是人类社会实践中最古老而又年轻的永恒的科学。中国饮食文化又是中国古老文明和传统文化的重要组成部分。

饮食文化是人类为了延续生命，通过有效的理性劳动，在饮食方面的发现、发明和创造的一种综合文化。它主要由物质、消费、精神三方面内容构成。人类自己创造了吃喝物质和吃喝消费以供自己享用和服务，故可以说，饮食文化是人类文化的主体和支柱。

1. 饮食文化的发展

人类从制造和使用渔猎工具开始，就获得了丰富的动物性食品，开拓了新的食物来源；火的使用又导致了熟食，极大地提高了饮食质量；人类为保证食物的需求而发展了农业和畜牧业，这是饮食文化坚实的基础；烹饪也是随着食品来

源的丰富，火的使用，饮食加工器具的不断发展，自然要求提高饮食口味而使烹饪技术不断发展和提高。

2. 中国饮食文化的特点

随社会的发展和人类进步，优秀的中国饮食文化越来越被人们所认识：中国饮食文化的科学性和交流性是从有中国特色的社会主义饮食文化为核心弘扬优良传统的同时，吸收外来优秀的饮食文化为一体；中国饮食文化的民族性和地方性是由于历史传统、地理环境、宗教信仰的不同，中华民族大家庭各个民族在各自漫长的历史发展过程中形成的独特的饮食风俗和习惯，有着长久不衰的生命力；中国饮食文化的时代性和渐变性是随着历史发展不同时期和食物资源的特点而逐渐发展和完善起来的。

3. 中国饮食文化的内容丰富多彩

中国饮食文化的丰富多彩是世界上任何一个国家饮食文化所不能比拟的：自古以来，中国的茶文化、酒文化、烹饪文化、餐饮文化并列为中国饮食文化的“四大天使”，此外还有食花文化、糖文化、盐文化等都组成了中国饮食文化的璀璨篇章。

一、茶文化

中国有句俗话：人不可一日无茶。华夏民族的茶五千多年来培育了中华民族发达的智力和健康的体魄，同时茶叶的传播使世界认识了中国，同样也使中国走向了世界。

茶文化有着丰富的内涵和外延。有关茶叶的神话传说可以追溯到上古时代神农尝百草和后来各个历史时期有关各种名茶美丽的传说，无一不渗透着中华民族对茶叶的一种特殊情感。

(1) 茶叶与宗教有着不解之缘。无论佛教还是道教都是以茶做为修身养性第一物。唐茶圣陆羽就是寺院出身，他经常亲自采茶、制茶、烹茶，因此写出了流芳百世的巨著《茶经》，这是茶文化的里程碑。

佛教自汉代由西域传入我国，坐禅时，用茶提神醒脑，驱除睡魔而清心修行，故一些名山大川的寺院所在地都种植茶树，讲究饮茶，为茶文化的传播起了积极作用。我国有许多名茶最初均由寺院种植和采制，如四川蒙顶、黄山毛峰、庐山云雾、天台华顶、雁荡毛峰、西湖龙井、武夷岩茶、普陀茶等。1988年碧玉春以其独特风味、高雅的品质及外形循入佛门400余载才还俗。日本的茶叶也是由僧佛从中国传播过去的。唐顺宗永贞元年（公元805年），日本最澄禅师来我国浙江天台山国清寺学习佛经，归国时把茶籽带回日本；宋代时日本荣西禅师先后两次来我国学习佛经，归国时又带回茶籽，并根据我国寺院的饮茶方法制定饮茶仪式，逐渐形成了日本的“茶道”。我国的名山寺院中早就有煎茶敬客的习惯，到宋代举办茶宴坐谈佛经已为寺院不可缺少的活动。在西藏喇嘛寺里经常举办数千喇嘛参加的规模壮观的茶会，这种茶会尤其在19世纪中叶十分盛行，有时连续数天。

(2) 茶与诗歌是茶文化的佼佼者，其历史源远流长，名作纷繁美不胜收、昌盛不衰。中国是世界茶诗的王国，若茶文化的史迹为满天繁星，唐宋两代茶诗就是群星中的“北斗”。唐宋茶诗以数量众多、体裁广泛、形象、思维性强、艺术造诣高而著称于世。

我国早期的诗赋中赞颂茶的首推晋代诗人杜育的《荈赋》，诗人以饱满的热情歌颂祖国山川孕育的奇产茶叶。唐宋茶诗所吟咏的茶事内容十分丰富，涉及到植茶、采茶、制茶、

贮茶、煎茶、饮茶及名茶名家、茶功乃至茶灶、茶具等，构成了一幅斑斓纷呈的咏茶画卷，嵌在光彩夺目的茶文化史册上。唐宋茶诗异彩纷呈不拘一格，有五古、七古、五律、七律、五绝、六绝、七绝及排律、联句等。陆羽的《茶寮歌》中云：“不羨黄金屋，不羨白玉杯，不羨朝入省，不羨暮入台，惟羨西江水，曾向竞陵城下来。”此诗表达了茶仙淡泊的志趣和高风亮节。赋茶诗高手苏轼在《次韵曹辅寄壑源试焙新茶》中云：“仙山灵草湿行云，洗遍香肌粉末匀。明月来投玉川子，清风吹破武林春。要知冰雪心肠好，不是膏油旨面新，戏作小诗君勿笑，从来佳茗似佳人。”苏轼把佳茗与佳人巧妙结合在一起真是绝伦无比。饮茶的神奇功效在茶诗中也描绘得神奇无比。如唐卢仝的《走笔孟谏议寄新茶》（亦称《饮茶歌》）中描写他饮七碗茶的不同感觉，步步深入：“一碗喉吻润；二碗破孤闷；三碗搜枯肠，惟有文字五千卷；四碗发轻汗，平生不平事，尽向毛孔散；五碗肌骨轻；六碗通仙灵；七碗吃不得，唯觉两腋习习清风生，蓬莱山在何处？玉川子乘此清风欲归去。山上群仙司下土，地位清高隔风雨。安得知百万亿苍生命，堕在颠崖受辛苦。便为谏议问苍生，到头还得苏息否？！”此诗优美动人，成为茶诗中千古绝章。著名诗僧皎然诗云：“……一饮涤昏寐，情思爽朗满天地，再饮清我神，忽如飞雨洒轻尘，三饮便得道，何须苦心破烦恼……。”清代风流帝皇乾隆曾多次下江南，在云栖、天竺茶区留下很多诗句，在《观采茶作歌》中云：“火前嫩，火后老，惟有骑火品最好。西湖龙井旧擅名，适来试一观其道。村男接踵下层椒，倾筐雀舌不鹰爪。地炉文火续续添，乾釜柔风旋旋炒。慢炒细焙有次第，辛苦工夫殊不少！王肃酪奴惜不知，陆羽茶经太精讨，我虽贡茗未求佳，防微犹恐开奇巧，采茶竭览

民艰晓。”现代茶诗也十分丰富，如毛泽东的七律《和柳亚子先生》，朱德的《看西湖茶区》，郭沫若品饮高桥银峰的赞诗都十分生动形象，所以茶诗是文学宝库中的奇葩。

(3) 茶与健康使越来越多的人认识到它的奇效。茶叶可以提神益思、消除疲劳、生津止渴、消食除腻，杀菌消炎、利尿解毒、补充营养、增强体质，健美减肥，抗辐射防癌。总之茶叶中的有效成份可以使人健康长寿、益寿延年。

(4) 茶与礼仪是我们的国粹。“客来敬茶”已是我们这个礼仪之邦妇孺皆知的礼仪。古代用不同的茶具和品质不同的茶叶招待不同阶层的客人，已示客人的身份和亲密程度。饮茶之礼已形成民俗；茶道、茶宴、茶话会等及各式各样的饮茶场所自古以来名目繁多随处可见；茶寮、茶坊、茶屋、茶肆、茶楼、茶摊、茶馆、茶室等都是品茗、吃茶点、休息、娱乐、交流情感的地方。

(5) 饮茶用具在我国历代都是十分考究的，小到玲珑剔透的牛眼茶杯，大到罐、缸茶具；精到金、银、翡翠、珠宝玉器，粗到陶、瓦瓷等茶具。它们不仅是饮茶用具，又都是有观赏价值和保存价值的艺术珍品。

(6) 饮茶习俗是随地理区域、民族的不同而逐渐形成。苗族的“罐罐茶”、拉祜族的“烤茶”、桐侬族的“打油茶”、藏族的“酥油茶”、蒙古族的“奶茶”，广大满汉民族地区则有四季品饮不同茶叶的习俗，春秋季饮花茶，冬季饮红茶和乌龙茶，夏季饮绿茶。

(7) 名山出名茶也是华夏民族灿烂茶文化的组成部分。四川庐山云雾茶已有千年历史，浙江雁荡毛峰品质极佳，有“三年不败黄金芽”之美誉。还有浙江天目山经山茶、安徽休宁松萝山上的松萝茶、四川雅安蒙山产的蒙山茶、浙江普陀

山佛茶、四川峨眉山上的峨蕊、广西桂平西山寺的西山茶、江苏太湖之滨洞庭山上的碧螺春、福建武夷山上的武夷岩茶等等。杭州西湖龙井为茶中珍品，产于灵隐、天竺二寺；猴魁茶产于皖南太平县高山峻岭之中。这些名山中的名茶都是中华民族各族人民智慧的结晶。

唐代刘贞亮概括饮茶好处为“十德”即：以茶散郁气、以茶驱睡气、以茶养生气、以茶除病气、以茶利礼仁、以茶表敬意、以茶尝滋味、以茶养身体、以茶可行道、以茶可雅志。

二、酒文化

我国酿酒饮酒的历史是随着中华民族的文明史而发展起来的。自古以来酒与文化、酒与精神生活就有着不解之缘。酒文化反映着人类社会的变迁和政治经济的发展。酒文化渗透到文化和生活的各个角落，不论是太平盛世还是战乱岁月，在文人墨客笔下，英雄豪杰口中，绝代佳人经历中都有酒的踪影。小小酒杯犹如大千世界，清澈的酒液包含了人生的五光十色。

无酒不成席，无酒不成宴，没有酒的生活是苍白的，没有酒的民族是悲哀的。酒形成文化是历史、社会、人生的必然。我国关于酒的传说、趣闻、诗歌、民谣、名人轶事、酒令、酒话枚不胜举。历史上有酒仙李白、地名上有酒泉、拳术中有醉拳、瓜果中有醉瓜；曹操有“对酒当歌、人生几何？”的豪壮，苏轼有“把酒问青天”的慨叹，李白的斗酒诗百篇的潇洒。使人崇仰的好汉有“温酒斩华雄”的关羽，“醉打蒋门神”和“三碗不过岗”的武松，“临行喝妈一碗酒”的李玉和等，还有表达人生情义的“酒逢知己千杯少”、“朋友来了有好酒”，表达友谊的“干杯”，美好传说中的霸王别姬、贵

妃醉酒、醉八仙等。酒是一种文化现象：酒以成礼、酒以成诗是我们中华民族饮食文化的明珠。

1. 酒以成礼

酒不仅是饮品，能帮助气血运行，有一定健身作用外，还是表达情谊、联络感情的一种礼仪之品。亲朋相聚举杯互敬，关怀、问候、倾慕、祝愿皆在杯中。饮酒成礼，以能饮者可一口见底连干数杯，亲情友情可借酒性升腾令人陶醉；不能饮者可小酌、轻抿，示意情怀同样可得升华而真挚纯洁。饮酒的酒德和酒仪也是礼仪文明的象征，在周代就曾专门设置一种叫“萍氏”的官称，监督提醒人们饮酒必须谨慎有所节制，还反对夜间饮酒，遵守酒后不好色的行为规范。

文人相聚借酒抒发诗词佳作，如古代著名诗人陶渊明、李白、白居易、杜甫、苏轼等经常在饮酒时，佳作也流溢于口边。

古时酒以成礼，上致帝王将相，下致平民百姓无一例外。古时帝王祭天、祭地、祭祖宗，军旅出征前的祭旗、班师回朝的庆典，会师、发榜庆祝、表彰及宴请来使、功臣显贵等，酒宴具有祭祀礼仪的性质，乃至现代的正规国宴，邀请各国使节、友人，召开大小不同层次的招待会等，酒宴也是礼仪的一种形式。民间的酒事更是丰富多采，从情感气氛上大致可以分以下几种。

(1) 欢庆酒宴：节日喜庆合家欢聚、红白喜事，以及生日、长寿、满月、大寿、开镰收割、欢庆丰收、店铺开张、新房奠基等人们都要喝酒庆祝其乐融融。

(2) 趣味酒宴：亲朋好友、同窗故旧随意相聚，交谈时喝上几杯，毫无特殊的目的和顾忌，只是为了增添趣味，借酒抒发诗词佳作。另外官员谈公事、外交，文人评论诗文，商人谈生意等都喜欢相约小酌，这是现代人讲的感情投资。

(3) 孤独酒宴：借酒消愁、借酒叙情、古往今来枚不胜举。李白的“举杯邀明月，对影成三人”、韩愈的“我来无侣伴，把酒对青山”都是表达孤独忧伤郁愤情怀，以酒来思索人生和社会。民间百姓有伤感、心烦之事又无处述说时，也自斟自饮或慨叹泪下或大叫大骂宣泄，以达到心态平衡。

(4) 离别酒宴：古往今来至爱亲朋背井离乡，一去不知何时相见时，都用酒宴来饯行。

2. 中国的酒名文化

中国白酒的名称丰富多彩、喻意深刻、形象生动，在世界酒名文化史上有独到之处。有的平白通俗，有的古朴典雅、诗情画意，有的以产地、酒曲类别、酒质、名人诗句、工艺特点、历史趣事、名人雅士的名字等来命名。

(1) 以产地命名：贵州仁怀县茅台镇的“茅台酒”、四川古蔺县二郎镇的“郎酒”、陕西凤翔的“西凤酒”、常德武陵的“武陵酒”、广西全州名胜湘山寺的“湘山酒”、遵义董文寺的“董酒”等等。

(2) 以名人雅士名字命名：杜康酒、文君酒、刘伶醉、太白酒、包公酒、孔府家酒等。

(3) 以酒曲加产地命名：洋河大曲、全兴大曲、双沟大曲、习水大曲、开鲁大曲、德山大曲、德惠大曲、津古大曲、益阳小曲、浏阳河小曲等。

(4) 以古老发酵窖命名：四川泸州老窖酒、大连老窖酒、凤城老窖酒、平坝窖酒、鸭溪窖酒、金沙窖酒等。

(5) 以酒质特点命名：四特酒、桂林三花酒、溶江三花酒，从化三花酒等是以摇动酒液起花多少长短而命名的。

(6) 以工艺命名：北京二锅头。

(7) 古代沿用的酒：春是酒的代称，唐朝亦称酒为春故

许多酒名由此而来，剑南春、景阳春、燕岭春、嫩江春、岭南春、鹿泉春等。还有古时给皇帝进贡的酒如古井贡酒。

(8) 以诗及文学作品取名：俗话说诗酒同风，诗和酒有着亲缘关系，诗为酒增色，酒为诗添香，诗文常把美酒佳酿称作琼浆玉液，故有五粮液、白沙液、凤城液、宋河粮液、狮泉玉液、绣林玉液、九龙液、芦台液等。以诗取名的白云边酒，因李白曾有“南湖秋水夜无烟，耐可乘流直上天。且就洞庭赊月色，将船买酒白云边”的诗歌。醉流霞是诗人孟浩然有“金牡初开火，仙桃正发花。童颜若可驻，何惜醉流霞”的诗而得名。

3. 酒器

中国酒器是酒文化发展的见证：从出土的大量文物中酒器是最丰富的，如缶、樽、锤、爵、罍、彝、鬯、壶、觚、觥、觥、觥等。现代的盅、杯、碗等都是中国酒文化不同时期凝固的历史。

三、烹饪文化

烹饪是自人类发现火的用途改生食为熟食以来，使饮食进入文明的一种高度的理性劳动。中华民族是个有五千年文明史的古国，中国烹饪文化是民族文化的宝贵遗产，是中华民族灿烂历史文化的重要组成部分，也是我国各民族人民几千年来辛勤和智慧的结晶。

我国幅员辽阔，民族众多，各地气候、风俗、饮食习惯不同，地理环境、物产资源、风土民俗和历史条件各不相同，也使得我国的烹饪形成了口味各异的菜系和万种以上的菜名，我国烹饪工艺的精湛高超和美味佳饌的异彩纷呈，举世称道。