

10 分钟治病丛书

药膳治病10分钟

尚朴 王桂英 刘红 高庆丰

10

河北科学技术出版社

10 分钟治病丛书

药膳治病 10 分钟

尚朴 王桂英 刘红 高庆丰

河北科学技术出版社出版发行(石家庄市北马路 45 号)

石家庄北方印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 毫米 1/32 10 印张 216000 字 1995 年 1 月第 1 版

1996 年 1 月第 2 次印刷 印数:10001—20000 定价:10.00 元

ISBN 7-5375-1382-1/R · 256

(如发现印装质量问题,请寄回我厂调换)

前言

我国的先哲曾经说，“民以食为天”。

饮食，不仅供给人体生理所必需的营养素，而且能够纠正人体的病理状态，治病保健。从这个意义上说，饮食是人类真正的上帝。

在物质文化生活日益提高的今天，人们不仅要求吃得饱，而且追求吃得好；不仅追求吃得好，而且探求吃得妙，妙在治病保健，妙在美容延年。这就使得药膳这门独特的学问空前发展，步入家庭，走向世界。

我国人民数千年来积累了丰富的饮食治病的经验，从理论到烹调技术，形成了完整的体系。但是，茫茫书海的翻检之难，常常使奔忙于各行各业的人们望洋兴叹；其内容的深浅详略，也难免使人们无所适从，事倍功半。鉴于这种情况，我们查阅

大量资料，编辑了这本家庭实用的药膳通俗读物，以期给千千万万个家庭减一份烦恼，添一份欢乐。

本书首先概要地介绍了药膳常识，包括使用原则和烹调技术等。然后选择近百种适宜药膳治疗的常见病、多发病（主要包括男科、妇科、儿科、老年病和美容），详细讲解病情表现和辨证分型，并对各证型病变分别提供了相应药膳，条理分明，针对性强，避免了对同一疾病的不同病情笼统施膳的缺憾。

书中所选药膳，原料平凡，经济方便；烹调简易，好学好做；色味怡人，便于接受。鲜明显示了“家庭实用”的特色。

良膳可口，信非虚言，请天下巧“妇”乐为有效之炊！

作者

1994年5月

学点药膳常识

一、药膳源流	(1)
二、药膳特点	(6)
三、食物的性能	(10)
四、药膳配伍	(14)
五、药膳禁忌	(16)
六、应用药膳原则	(18)
七、常用治法	(22)
八、药膳制作法	(24)

药膳治疗常见病

感冒	(28)
慢性支气管炎	(31)
支气管哮喘	(34)
矽肺	(37)
冠心病	(40)
风湿性心脏病	(43)
肺心病	(47)
慢性心功能不全	(50)
高血压病	(53)
慢性胃炎	(56)
胃和十二指肠溃疡	(59)
肝硬化	(63)
呃逆	(66)

上消化道出血·····	(69)
急性胃肠炎·····	(72)
慢性腹泻·····	(75)
便秘·····	(79)
急性肾炎·····	(82)
慢性肾炎·····	(85)
泌尿系感染·····	(88)
泌尿系结石·····	(91)
慢性前列腺炎·····	(94)
前列腺肥大·····	(98)
贫血·····	(101)
紫癜·····	(104)
单纯性甲状腺肿·····	(107)
甲状腺机能亢进·····	(110)
糖尿病·····	(114)
单纯性肥胖症·····	(117)
低血压·····	(120)
系统性红斑狼疮·····	(123)
关节炎·····	(126)
阳痿·····	(129)
遗精·····	(133)
神经衰弱·····	(136)
头痛·····	(139)
眩晕·····	(142)
癫痫·····	(145)

脑血管病·····	(148)
中暑·····	(151)
佝偻病·····	(154)
婴幼儿腹泻·····	(157)
小儿厌食·····	(161)
小儿疳积·····	(164)
小儿汗证·····	(167)
小儿遗尿·····	(170)
小儿夏季热·····	(173)
月经先期·····	(176)
月经后期·····	(179)
月经过多·····	(182)
月经过少·····	(185)
功能性子宫出血·····	(188)
痛经·····	(191)
闭经·····	(195)
带下病·····	(198)
更年期综合征·····	(202)
流产·····	(205)
妊娠呕吐·····	(208)
妊娠水肿·····	(212)
产后缺乳 (附: 回乳) ·····	(214)
子宫脱垂·····	(218)
急性乳腺炎·····	(221)
颈淋巴结核·····	(224)

痔疮·····	(227)
荨麻疹·····	(230)
湿疹·····	(233)
皮肤瘙痒症·····	(236)
神经性皮炎·····	(239)
痤疮·····	(242)
黄褐斑·····	(246)
脱发·····	(249)
急性结膜炎·····	(252)
夜盲症·····	(255)
老年性白内障·····	(258)
慢性鼻炎·····	(261)
鼻窦炎·····	(264)
鼻出血·····	(267)
中耳炎·····	(270)
耳鸣、耳聋·····	(274)
咽炎·····	(277)
牙痛·····	(281)
口腔溃疡·····	(284)
麻疹·····	(287)
流行性腮腺炎·····	(290)
水痘·····	(293)
肺结核·····	(296)
细菌性痢疾·····	(299)
病毒性肝炎·····	(302)
蛔虫病·····	(306)

中国药膳，是在中医理论指导下，用食物养生治病的保健方法。现在，随着物质文化生活的不断提高，药膳愈来愈受到人们的重视并被广泛运用，成为防病治病、益寿延年的重要方法。

一、药膳源流

食物用于治疗起源很早，与医药的起源是一致的，因此有“医食同源”的说法。原始人类，在寻找食物的过程中，发现有的食物具有治疗作用，经过长期的反复实践，这些食物的治疗作用被肯定下来，并且有的专门用于治疗了。生产力的发展促进了卫生保健的进步；《战国策》记载夏朝的仪狄开始做酒，到商代酒不仅用于祭祀和饮食，也用来治病。商代的烹调大师伊

尹发明了汤液，汤王后来让他做了宰相，大概与当时饮食受到重视有关。

周代设置了食医，专门掌管“皇家”吃喝事宜，《周礼·天官》说：“食医中士二人，掌和王之六食、六饮、六膳、百酱、八珍之齐。”此时不仅能造多种酱，也发明了制糖，《诗经》中“堇荼如飴”的句子，说明糖已比较普及，以至于被用来作比喻了。约成书于西周的《五十二病方》中，1/4 的药品是食物，如食盐、乳汁、蜜、猪脂、牛脂等，书中所载的 50 多种病，多半数采用食治。

春秋时期，饮食已经很讲究了，孔子在《论语》中的话，透露着他的饮食卫生观：“食不厌精，脍不厌细，食噎而渴，鱼馁而肉败不食，色恶不食，失饪不食，不时不食，割不正不食，不得其酱不食，肉虽多不使胜食气，惟酒无量不及乱，沽酒市脯不食，不撤姜食不多食。”《淮南子》已有制造豆腐的记载，是食物营养学的一个重大发展。

武威出土的汉代医简，记载了治疗时的饮食宜忌，并以食物为药引与赋型剂。服药的药引有酒饮、米汁饮、酢浆饮、豉汁饮、含咽汁、淳醢和饮等；赋型剂有白蜜、动物油、乳汁、骆酥；服药禁忌有忌鱼肉、荤菜、酒辛等。《汉书·艺文志》所录的《神农食经》是我国最早的饮食学专著，惜早已亡佚。《黄帝内经》更具体地提出了药膳治疗原则，奠定了药膳理论基础，如“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服，以补益精气”等。张仲景所著的《伤寒杂病论》中桃花汤、竹叶石膏汤、白虎汤都有粳米，而猪肤汤、当归生姜羊肉汤则是典型的药膳方剂，此书还专

论了禽、兽、鱼、虫、果、实、菜、谷饮食宜忌问题，指出“所食之味有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾，以此致危，例皆难疗。”《后汉书》所记华佗以蒜泥加醋治疗一严重蛔虫病的医案，是药膳治疗急症的先例。

晋隋时期，《隋书·经籍志》载录的与饮食养生有关的书名不下40种，如《食经》等，可惜已亡佚，某些书的片断资料尚可从日本丹波康赖于公元984年写成的《医心方》中看到。晋代葛洪的《肘后方》，首先记载了用海藻酒治瘰病和用猪胰治消渴病，隋代巢元方的《诸病源候论》记载了用羊膈治甲状腺肿，胎盘作强壮剂，这都是后世药膳理论中所谓“以脏补脏”的基础。

唐代，孙思邈的《千金要方》和《千金翼方》分别立有“食治”专篇与“养老食疗”专节，提出：“食能排邪而能安脏腑，悦神爽志以资气血，若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工。”“夫为医者，当先洞晓病源，知其所犯，以食治之；食疗不愈，然后命药。”他搜集了很多民间药膳验方，如用谷皮糠防治脚气病，用猪肝治夜盲症等，颇有效验。孙思邈弟子孟诜所著的《食疗本草》内容丰富，切合实用，每味药食之下都注明药性、功效、禁忌、验方以及加工、烹调方法等，价值很高。另一药膳专著昝殷所著的《食医心鉴》列有15类药膳方，其中载药粥57方，大大丰富了药粥疗法。

宋代以饮食治病防病已很普遍，朝廷组织编纂的大型方书《太平圣惠方》有2卷设有食治门，记载了28种疾病的食物治法。另一官家方书《圣济总录》也重药膳，认为“人资食以为养，故凡有疾，当先以食之，盖食能排邪以保冲气

也”，与孙思貌观点一致。该书食治门3卷载有285个药食方。陈直所著《养老奉亲书》特别强调老人用食祛病的重要性，他指出：“大体老人药餌，止是扶持之法，只可温平顺气，进食补虚，中和之药治之。依食医之法，随食性变饌治之，此为良也。”书中收载适宜老人养生延年的补养粥方43首，对后世老人养生药膳有深远影响。《梦粱录》记叙茶铺“四时卖奇茶异汤，……暑天添卖雪泡梅花酒，或缩脾饮暑药之属”，《水浒传》描写的挑担卖汤药的王公给宋江吃醒酒的“二陈汤”等，都是饮食保健的真实写照。

金代著名医家张子和的《儒门事亲》记有生动的药膳取效医案，他对饮食禁忌有独到认识，专门列举了“当禁不禁”、“不当忌而忌”的病例，启示人们从病因、病机、病性、顾护胃气、顺从治疗等出发，灵活掌握，不可拘于常禁。

元朝饮膳太医忽思慧编写了我国第一部营养学专著——《饮膳正要》，该书继承食、养、医结合的传统，对各种食品详述烹调细则及养生、医疗效用，共载药膳菜肴94种，汤类35种，抗老处方29首，并记有西域和少数民族的不少食品。

明代医药学家李时珍的巨著《本草纲目》，收载了众多药膳，仅治病充饥的药粥就有42种，药酒多达75种，将大量食物正式列入了药典。除此之外，明代著作《救荒本草》、《食物本草》、《食鉴本草》、《饮膳服食谱》、《茹草编》、《野菜博录》等，也各具特色，丰富了药膳内容。

清代温病大师王孟英所著的《随息居饮食谱》介绍水饮、谷食、调和（调味品）、蔬食、果食、毛羽、鳞介共7类，计33味。其对一些食物的加工和治疗作用叙述甚为详细，如记

鸡蛋“甘平，补血安胎，镇心清热，开音止渴，濡燥除烦，解毒熄风，润下止逆”，并介绍了茶叶蛋的煮制法：“惟带壳略煮之后，将壳击碎，再入瓷罐内多加粗茶叶同煨三日，茶汁既入，蛋亦熟透，剥壳食之，色黑而味香美，不甚闭滞也。”章杏云所著《饮食辨录》，“举世间食物分为六类，考订以纲目为宗，论理则折衷于汉魏六朝唐宋元明数百家之说”，有不少独到见解，如论粥与酒的异同说：“凡可入粥者，均可入酒，入酒者均可入粥。大抵欲行须酒，欲守须粥，入血宜酒，入气宜粥，因病而变通之可也。”费伯雄的《食鉴本草》、赵学敏的《串雅内编》及《串雅外编》也都载录了许多行之有效的药膳方，至今被广泛运用。张锡纯《医学衷中参西录》所介绍的一味薯蓣饮、珠玉二宝粥、期颐饼、水晶桃等简便切用，一直为后世所称道。

30年代，杨志一主编了《食物疗病月刊》，大力提倡我国传统药膳。1973年江苏叶橘泉先生编著《食物中药与便方》，收载食物中药183种，便方901条。近年来，各种药膳著作相继面世，社会上的药膳热也方兴未艾，许多医疗、饮食行业和科研单位继承传统经验，结合现代研究，开发研制出多种药膳和疗效食品，受到国内、国际市场的欢迎，如风行市场的黑芝麻糊、八宝粥等等。这些可喜现象表明，我国传统的药膳疗法正显示出旺盛的生命力，将为人类的健康做出更多更大的贡献。

二、药膳特点

1. 辨证施膳

中医学与现代医学在治疗角度上的主要区别，在于中医学注重疾病状态下人体的综合反应，即整体反应，而现代医学则注重局部病理变化。例如慢性胃炎，现代医学依据胃粘膜的变化，分为浅表性、萎缩性等类型，并在此基础上制定相应的用药方案；中医学则依据全身的表现，分为热证、寒证、湿证等证型采取不同的方治。当然，随着对疾病和人体生理认识的不断深入，中医学和现代医学相互取长补短，在治疗思想上逐渐出现了局部与整体并重的融合趋向，但中医学辨证施治的特点，目前在许许多多的疾病治疗中，仍然发挥着强大的优势。中国药膳是以中医理论为指导的，是中医学的组成部分，中医学的阴阳五行、脏腑经络等学说同样是药膳的基本理论，药膳施用于人体的原则，也是通过改善机体的整体状态，来截断和解除疾病发生发展的环节和过程，例如感冒，与现代医学使用扑热息痛、咖啡因等解热镇痛、对症治疗不同的是，药膳治疗根据患者的全身表现，把具有发热，恶寒，无汗，头痛，舌苔薄白等症状者辨为感受风寒，采用辛温解表的大法，用姜糖饮、葱豉汤等；把具有发热，咽痛，有汗，头痛，咳嗽，舌淡红，苔薄黄等症状者，辨为感受风热，采用辛凉解表的大法，用薄荷粥之类。并进一步针对患者体质阴、阳、气、血的虚衰，配用相宜的滋阴、

温阳、益气、补血食物，全面调整机体偏盛偏衰的失衡状态。

2. 食药结合

从药膳配方可以看出，作为药膳原料的主要有三大类：

(1) 主要用于日常生活的食物：如属粮油类的粳米、糯米、小麦、大麦、高粱、马铃薯、荞麦、粟米、玉蜀黍、花生、豆油、菜油、麻油、花生油等；属豆类的绿豆、绿豆芽、菜豆、豌豆、蚕豆、黑豆、黄豆、黄豆芽、豆腐浆、豆腐、豆腐皮等；属蔬菜类的芹菜、大白菜、卷心菜、空心菜、菠菜、黄花菜、韭菜、芥菜、茄子、西红柿、白萝卜、胡萝卜、竹笋、莴苣、辣椒、大蒜、木耳、银耳、蘑菇等；属水果、干果类的香蕉、柿子、李子、柚子、橘子、杨梅、梨、葡萄、桃子、橄榄、栗子、葵花子、甘蔗等；属瓜类的西瓜、丝瓜、冬瓜、黄瓜、苦瓜、南瓜等；属调料饮料类的白糖、红糖、食盐、酱油、醋、茶叶、牛奶、羊奶、马奶、井水、泉水、温泉水等；属肉类的鸡、鸭、鹅、猪、牛、羊、鱼等。这一大类，占药膳原料的绝大多数，充分体现了食疗以食物为主的特色。

(2) 既是常用食物，也是常用药物：如山药、薏苡仁、黑芝麻、赤小豆、扁豆、海带、白果、荔枝、胡桃肉、龙眼肉、山楂、大枣、石榴、芡实、桑椹、槟榔、生姜、饴糖、酒、丁香、茴香、桂皮、蜂蜜、乌贼、龟等。这一大类表明，食物和药物是相通的，不能截然分开，人类的饮食本来就具有养生治病的作用，药膳有着天然的生命力。

(3) 常用药材：如人参、贝母、三七、天麻、丹参、白

术、白芍、附子、甘草、沙参、玉竹、当归、肉苁蓉、百合、何首乌、党参、黄芪、黄精、杜仲、马齿苋、生地、石斛、荷叶、银花、五味子、菊花、枸杞、冬虫夏草、茯苓等。这一大类在药膳原料中虽然占比重较小,但强化了药膳的功效,突出了防治针对性,更加明确了药膳与普通饮食的区别。

药膳,以食物为主,食药相兼,药助食力,食借药威,相辅相成,相得益彰,合饮食、药物的营养强身作用与治疗作用于一体,具有菜肴与中药的两重性。这一特点,既显示了药膳与药物治疗、普通饮食的不同,也是药膳深受欢迎的关键所在。

3. 作用缓和

中医学认为,治疗疾病的过程就是“纠偏”的过程。机体由于自身功能的衰退或外邪的侵袭,出现了阴阳气血的偏盛偏衰,正常的生理平衡被破坏,就要用药物或食物的“偏性”、“偏气”来补偏救弊。也就是说,药物和食物都是有“偏性”的。这种偏性,用现代科学来看,就是各种药物和食物的组成成分不同,作用于人体后所产生的效应不同。然而,就药物和食物相比,食物中主要含有人体生理需要的各种营养素如蛋白质、脂肪、糖(碳水化合物)、水、维生素和无机盐,有营养濡润之功,作用均衡缓和,副作用小,而大多数药物则峻烈而不均衡,副作用较大。

药膳中所配用的中药,从前文所引的例子看,多属补养之品,或补血,或益气,或滋阴,或温阳,缓和柔润,是药物中作用类似食物而强于食物者。

由于治疗需要，药膳中也采用了少数作用峻猛，副作用大的药物，如乌头、巴豆、大黄等，但这些烈性药物和食物相配合，缓性减毒，副作用受到抑制。例如，《伤寒论》中的十枣汤，把峻泻的大戟、芫花包在具有健脾和胃功能的大枣之内，减少了二药的消化道刺激，利水消肿而不伤正气，正是“峻厉者，可缓其力”，用其长而避其短，突出了药膳的特点。

4. 简便可口

尽管在药膳原料中，个别采用了价格昂贵、寻觅困难的食物，如海参、燕窝之类，但绝大多数的方子，所用原料为日常食品或平易中药，易寻易得，价格便宜，较之药物治疗，简便易行。

药膳的制作，融进了烹调技术，通过炮制加工和精细巧妙的搭配结合，使药膳色、香、味、形俱全，既乐口饱腹，又增进食欲，变“良药苦口”为“良膳可口”，便于接受，解决了部分患者和儿童的服药困难问题。

5. 防治并举

药膳将食物和药物融为一体，重在强身，兼以祛邪，无碍胃气，副作用极小，可以长期服用，既可益寿延年，又可疗疾却病，可谓防治两全的独特保健方法。