

# 药膳与健康

主编 孟仲法 顾燕敏



YAOSHAN

YU JIANKANG



上海医科大学出版社

**(沪)新登字207号**

**责任编辑 吴德才**

**封面设计 卢 怡**

**药 膳 与 健 康**

**主编 孟仲法 顾燕敏**

---

**上海医科大学出版社出版发行**

**上海市医学院路 138 号**

**邮政编码 200032**

**新华书店上海发行所经销**

**上海译文印刷厂印刷**

**开本 789×1092 1/32 印张 12 插页 2 字数 273 千字**

**1992 年12月第 1 版 1992 年 12 月第 1 次印刷**

**印数 1-4000**

---

**ISBN 7-5627-0138-5/R·129**

---

**定价：8.90 元**

---

# 序 言

从我国古代医学发展的历史进程来看,药膳与人民健康,存在着非常密切的关系。从药膳的产生和其发展来看,药食是同源的,药是从原始人类在觅食求生存的过程中产生的,因此药物是食物派生分化而来的产物。中药中不少东西既是食物,又是药物,他们之间,存在着难以分割的关系。本书通过以“药膳”与“健康”的密切关系这一主轴来揭示我国药膳的源流、理论,药膳的应用制作及如何促进药膳的发展与提高等内容。为了使古老的药膳焕发青春,在本书中也引述了现代营养科学中与药膳有关的一些知识,推荐了进行新探索的现代食疗保健药膳宴肴等内容。为了使本书具有一定的科学性和可靠性,在资料收集和取材方面持比较严谨的态度,其中对药膳发展史和传说轶闻的介绍,是为了加深读者对药膳发展过程的理解,从而提高本书的可读性,增加读者对药膳的兴趣与爱好。

药膳是我国古代传统医学饮食文化中的宝贵遗产,有待加以继承和发扬光大。药膳的研究提高涉及中医药学、现代医药学、营养科学、生化科学、食品加工、烹饪学、历史和文学等多种学科,其任务是非常艰巨的。近年来,在党的改革开放政策的光辉照耀下,药膳食疗有了迅速的发展。作者相信通过上述多学科的合作努力,药膳将会获得进一步的提高和发展。本书分八章。其中“食物与营养素”由丁文平同志编写,

“药膳常用食物”由丁文平、贾永兴同志编写。由于作者的学识经历有限，书中难免有不妥之处，尚望识者指出，以便更正。

孟仲法

# 目 录

## 序言

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| <b>第一章 总 论</b> .....         | 1   |
| 第一节 药膳的定义、内容和特点 .....        | 1   |
| 第二节 中国药膳食疗的理论基础和学说 .....     | 3   |
| 第三节 食物的性味和饮食宜忌 .....         | 8   |
| 第四节 药膳食疗食品的名称和分类 .....       | 15  |
| 第五节 药膳食疗的应用范围 .....          | 21  |
| <b>第二章 药膳的组成和管理</b> .....    | 28  |
| 第一节 食物与营养素 .....             | 28  |
| 第二节 药膳常用食物 .....             | 59  |
| 第三节 药膳常用中药 .....             | 83  |
| 第四节 微量元素与中医药和药膳的关系 .....     | 103 |
| 第五节 茶酒饮料方面的药膳 .....          | 108 |
| 第六节 方便药膳露的制备和应用 .....        | 118 |
| 第七节 药膳的烹饪和加工 .....           | 123 |
| 第八节 药膳食疗业务的开发经营和管理 .....     | 128 |
| <b>第三章 古代药膳和辨证辨体施食</b> ..... | 133 |
| 第一节 中国古代药膳选介 .....           | 133 |
| 第二节 辨证施食在中医医院中的实施 .....      | 139 |
| 第三节 成人的辨体(质)施食 .....         | 156 |
| 第四节 儿童的食养和辨体(质)施食 .....      | 159 |
| <b>第四章 保健养生药膳饮食</b> .....    | 166 |
| 第一节 美容药膳饮食 .....             | 166 |
| 第二节 减肥药膳饮食 .....             | 174 |

|            |                       |            |
|------------|-----------------------|------------|
| 第三节        | 抗衰防老药膳饮食·····         | 176        |
| 第四节        | 补肾壮阳药膳饮食·····         | 181        |
| 第五节        | 壮筋增力药膳饮食·····         | 184        |
| 第六节        | 益智健脑药膳饮食·····         | 187        |
| 第七节        | 气功药膳和配合练功饮食·····      | 191        |
| 第八节        | 四季养生药膳饮食·····         | 194        |
| <b>第五章</b> | <b>常见疾病的药膳食疗·····</b> | <b>203</b> |
| 第一节        | 呼吸系统疾病的药膳食疗·····      | 203        |
| 一、         | 支气管炎和肺炎的药膳食疗·····     | 204        |
| 二、         | 哮喘的药膳食疗·····          | 206        |
| 三、         | 小儿反复呼吸道感染的药膳食疗·····   | 209        |
| 第二节        | 心血管系统疾病的药膳食疗·····     | 212        |
| 一、         | 高血压、冠心病与饮食的关系·····    | 212        |
| 二、         | 高血压的药膳食疗·····         | 214        |
| 三、         | 冠心病的药膳食疗·····         | 216        |
| 第三节        | 消化系统疾病的药膳食疗·····      | 219        |
| 一、         | 胃肠病的饮食原则·····         | 219        |
| 二、         | 常见胃肠病的药膳食疗·····       | 220        |
| 第四节        | 肝胆疾病的药膳食疗·····        | 224        |
| 一、         | 传染性肝炎的药膳食疗·····       | 224        |
| 二、         | 肝硬化的药膳食疗·····         | 226        |
| 三、         | 胆道感染和胆石症的药膳食疗·····    | 229        |
| 第五节        | 肾脏疾病的药膳食疗·····        | 231        |
| 一、         | 急性肾炎的药膳食疗·····        | 231        |
| 二、         | 慢性肾炎的药膳食疗·····        | 232        |
| 三、         | 肾病综合征的药膳食疗·····       | 233        |
| 第六节        | 血液疾病的药膳食疗·····        | 235        |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 一、营养性贫血的药膳食疗·····        | 235 |
| 二、再生不良性或障碍性贫血的药膳食疗·····  | 237 |
| 三、白细胞减少症的药膳食疗·····       | 238 |
| 四、特发性血小板减少性紫癜的药膳食疗·····  | 239 |
| 第七节 神经肌肉疾病的药膳食疗·····     | 241 |
| 一、神经衰弱的药膳食疗·····         | 241 |
| 二、癫痫的药膳食疗·····           | 243 |
| 三、脑血管病的药膳食疗·····         | 244 |
| 四、轻微脑功能障碍综合征的药膳食疗·····   | 246 |
| 五、进行性肌营养不良症的药膳食疗·····    | 248 |
| 第八节 代谢和内分泌腺疾病的药膳食疗·····  | 250 |
| 一、糖尿病的药膳食疗·····          | 250 |
| 二、甲状腺功能亢进症的药膳食疗·····     | 252 |
| 三、垂体性侏儒症的药膳食疗·····       | 254 |
| 四、甲状腺功能不足性呆小病的药膳食疗·····  | 255 |
| 第九节 肿瘤的药膳食疗·····         | 257 |
| 一、肿瘤与食物的关系·····          | 257 |
| 二、药膳食疗·····              | 259 |
| 第十节 妇女常见病的药膳食疗·····      | 260 |
| 一、痛经的药膳食疗·····           | 261 |
| 二、功能性子宫出血的药膳食疗·····      | 262 |
| 三、白带的药膳食疗·····           | 265 |
| 第十一节 小儿常见病症的药膳食疗·····    | 266 |
| 一、小儿感染后脾虚综合征的药膳食疗·····   | 266 |
| 二、小儿营养不良(疳积奶痨)的药膳食疗····· | 269 |
| 三、小儿流涎的药膳食疗·····         | 271 |
| 四、小儿遗尿症的药膳食疗·····        | 273 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 五、小儿多汗症的药膳食疗·····    | 275 |
| 六、小儿鼻出血的药膳食疗·····    | 277 |
| 七、小儿发疹性传染病的药膳食疗····· | 278 |
| 八、小儿常见寄生虫病的药膳食疗····· | 280 |
| 第十二节 其他疾病的药膳食疗·····  | 283 |
| 一、荨麻疹的药膳食疗·····      | 283 |
| 二、湿疹的药膳食疗·····       | 285 |
| 三、免疫性疾病的药膳食疗·····    | 286 |
| 四、常见职业中毒的药膳食疗·····   | 291 |
| 第六章 现代药膳保健宴肴·····    | 299 |
| 第一节 概述·····          | 299 |
| 一、药食结合，而无药味·····     | 299 |
| 二、功能明确，效用专一·····     | 300 |
| 三、中西合璧，兼收并蓄·····     | 300 |
| 四、色、香、味、形、技艺精湛·····  | 301 |
| 第二节 青春健美宴·····       | 301 |
| 一、冷盘类·····           | 302 |
| 二、正菜类·····           | 302 |
| 三、点心类·····           | 303 |
| 第三节 福寿宴·····         | 304 |
| 一、冷盘类·····           | 304 |
| 二、正菜类·····           | 305 |
| 三、点心饮料类·····         | 306 |
| 第四节 红楼梦养生宴·····      | 306 |
| 一、冷盘类·····           | 307 |
| 二、热菜类·····           | 308 |
| 三、点心类·····           | 309 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第五节 素饌               | 310 |
| 一、冷菜类                | 311 |
| 二、热菜类                | 312 |
| 三、素汤类                | 313 |
| 四、素点类                | 315 |
| 五、红楼梦水月庵素筵           | 316 |
| 第六节 花饌               | 319 |
| 一、常用花饌               | 320 |
| 二、梅和菊的花饌             | 322 |
| 第七节 诗画药膳             | 325 |
| 一、枫桥夜泊               | 325 |
| 二、风雪夜泊               | 325 |
| 三、巴山夜雨               | 326 |
| 四、白帝彩云               | 326 |
| 第七章 古代药膳的传说和轶闻       | 328 |
| 第一节 我国最早的药膳宴         | 328 |
| 第二节 华佗以食治病的故事        | 330 |
| 第三节 孟诜与《食疗本草》        | 332 |
| 第四节 枸杞子药膳及其传说        | 335 |
| 第五节 古代冰镇药膳保健饮料       | 337 |
| 第六节 张从正食养补虚种种        | 339 |
| 第七节 李时珍与药膳           | 343 |
| 第八节 清宫药膳食疗轶事         | 347 |
| 第八章 药膳食疗的进展和瞻望       | 351 |
| 第一节 国外食品生产和保健食品的发展概况 | 351 |
| 一、世界食品发展的趋势和方向       | 352 |
| 二、国外保健营养食品发展的情况和趋势   | 355 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 第二节 药膳食疗的科学研究和提高 .....    | 363 |
| 一、研究和提高的主要方面 .....        | 363 |
| 二、药膳食品的保健和治疗作用的研究方法 ..... | 365 |
| 第三节 我国药膳食疗的进展和瞻望 .....    | 371 |
| 一、我国药膳食疗的进展 .....         | 372 |
| 二、药膳食疗的瞻望 .....           | 374 |

# 第一章 总 论

## 第一节 药膳的定义、内容和特点

### 一、药膳的定义和内容

**1. 药膳的定义** 中国的药膳学是食疗学的重要组成部分，它以中医学饮食营养理论为基础来指导实践。中医自古以来强调医食同源和药食结合，药膳便是药食结合的具体典型。药膳是在中医理论指导下，按照防病治病的需要，选用一定的食物和特定的药物配伍烹制而成的美味食品，不同于一般的菜肴食品，也不同于平常的治疗药物，而是具有某种特定治疗保健功能，可起到类似药物作用的特殊食品。

**2. 药膳的内容** 药膳是利用食物和中药的不同性味、归经、功用等，按辨证施治的原则和理法方药等理论要求，配成药膳方剂，并按方烹煮成具有不同保健治疗功能的美味药膳。使人们在饮食之中获得治病疗疾，防病健身的效果。因此也可说药膳是达到食疗所要求的目标的具体手段之一。药膳学的内容是很丰富的，它包括药膳的基础理论，配制的原则和要求，应用的食物、药物的性味作用 and 选择方法，配伍宜忌，养生保健滋补药膳，治疗疾病药膳，药膳的烹调加工及应用适应范围等等内容。

### 二、我国药膳的特点

我国药膳有以下几方面的特点。

• 1 •

**1. 历史悠久,文献丰富** 我国食疗已有三千多年历史,发展从未间断,因此有不少有关的文献和著作。这些著作中所记载的食方,绝大部分是药、食同煮的药膳。根据不完全统计,自商周至明清,专门或重点涉及食疗药膳内容的书籍约为320余册,其中部分已佚失,现在可以看到的,或常引用的约有60册左右,其中30册左右至今仍有重大参考和应用价值。至于散在于各种书籍中的有关食疗食养药膳的记载更是难以计数。这样丰富的食疗药膳文献,在世界各国是罕见的。

**2. 根深叶茂,普及深入** 我国的食疗发展早于药疗,以后在食物中加入药物而成了药膳,这种药膳广泛深入到群众。除商代尹伊著《汤液论》中有不少药膳外,西周朝廷早设有“食医”来管理统治者的膳食,他们采用山珍海味、四时果蔬、名贵滋补药材,调制成贵重肴馔、美味珍馐,供王公贵族享用。以后发展成“宫廷药膳”,这种阳春白雪式的药膳一直流传至今。《千金方》等著作中记载的药膳都来自民间,是广大黎民百姓在生活实践中所积累创造的,且为人们的健康长寿作出了巨大的贡献。我国各地民间应用药膳滋补强身壮力和治病疗疾非常普遍。如应用人参、黄芪、天麻、三七、冬虫夏草、茯苓、山药、枸杞子、鹿茸、首乌、当归、熟地等与鸡鸭鱼肉煮成的药膳不胜枚举。这种下里巴人与阳春白雪兼而有之的情况,说明我国药膳的深入人心和普及程度,也由其根深而才能叶茂。

**3. 以中医理论为基础,指导药膳的配制和实施** 药膳是祖国医学的一部分,它完全建立在中医理论的基础上,并按其指导配制和实施。古代医家通过实践,认识到每一味食物如同中药一样,具有咸、酸、苦、甘、辛五种性味,具有对机体的功

能和疾病进行调整和治疗的作用。早在《内经》中就有“木生酸，酸生肝”，“火生苦，苦生心”，“土生甘，甘生脾”，“金生辛，辛生肺”，“水生咸，咸生肾”的记载，并有“辛散、酸收、甘缓、苦坚、咸软”的说法。后人通过实践，又有“辛能散能行，甘能补能和，苦能燥能坚，酸能收能涩，咸能软能下”的补充和发展。食物除味外还有气，气就是指“寒、热、温、凉”四气。每种食物都有四气中的一种气。

在了解各种食物的五味四气属性后，就可以按照各自身体的情况和不同病症来选择适体的和疗疾的食物。食物的性味必须与人或疾病的属性相适应，否则会引起反作用而影响健康和疗效。如体质温热者多选用性寒的食物；体质虚寒者，则多选用温热的食物。患热症时应忌食辛辣、醇酒等热性食物，而多给凉性饮食。患寒症时可食温性食物，而禁忌寒冷饮食。即“热者寒之，寒者热之”，阳病用阴药，阴病用阳药的原则。在上述中医理论的指导下，食物在疾病时的宜忌就产生了。与病相宜则食，与身为害则禁。药膳的配制和运用也完全受上述理论的指导和制约。

## 第二节 中国药膳食疗的理论基础和学说

我国药膳食疗是祖国医学的一个分科，是祖国医学中不可分割的组成部分。它的理论基础就是中医学理论。药膳食疗学完全运用中医学的基本理论来作为指导思想和进行实践的。当然作为药膳食疗，在运用和实践中，也有其自己的特点和发展。这是我们在研究药膳食疗时，必须加以重视和认真总结的，只有这样才能更好地揭示其一般规律和区别其与药疗的异同之处，从而有利于药膳食疗进一步的研究和提

高。

## 一、阴阳平衡为核心的整体观学说

根据阴阳学说,人体必须保持阴阳动态的相对平衡,才能维持正常的生理状态,否则就要引起病变,甚至死亡。从临床上表现出来的症状,可以辨别其阴阳属性。所谓阳症,就是急性、进行性、功能亢进性的疾病;在临床上表现为高热、烦躁、口渴、喜冷饮、大便秘结、小便涩痛。所谓阴症,就是慢性、进行性、功能衰退性疾病;在临床上表现为畏冷、手足厥逆、下利清谷、小便失禁、健忘等。就人体的体质来说,体力健壮,精神旺盛,能耐寒暑,劳动不易疲乏的为阳;反之,体力衰弱,精神萎靡,不耐寒暑,劳动后易感疲乏的为阴。在疾病的过程中,抵抗力强的,治愈机转旺盛的为阳;抵抗力弱的,治愈机转迟微的为阴。总之,以阴阳相对的原则来说明病的性质、机转和转归。

对立、互根和胜复消长着的阴阳两方面存在着一个“阴阳匀平”的状态,凡是人体的各种对立的阴阳两方面处于匀平状态时,便是健康人或正常人。如果人体的阴阳正常关系遭到干扰和破坏,双方失和,互不协调,便会失去平衡,此时临床上便会出现阴阳失调的征象,而呈现为各种症状和“证”。由此可见以阴阳平衡为核心的整体观学说,是中医学审证求因、辨证论治的基础和根据。故产生了以调整阴阳为中心的治则治法。

中医以调整阴阳为中心的治疗方法,其基本出发点有下列三方面:① 着眼于患病的机体,立足点放在机体对各种致病和不良因素的反应性上,观察了解其在阴阳平衡中所产生的异常和变化;② 着眼于扶植正气,使机体的整体功能有所

加强，增强其抗御各种压力的能力，包括疾病、过劳和精神负荷等情况，立足于扶正固本；③ 着眼于使机体保持在活动、相互影响、彼此协调的整体中，立足于使机体处于和谐的体系之中。这三个基本出发点贯串在中医所有的治法之中，不论是祛邪还是扶正，是攻法还是补法，都具备这三个基本观点。药膳食疗也是如此，即运用食物来调整阴阳，纠正不平衡状态，使机体恢复正常生理状态。中医学重视人体的功能和变化，将人体有关的许多功能，通过长期的观察和归纳，用阴阳五行、脏腑经络等概念和代名词来加以抽象和代表，并应用药物、食物、针灸和其他中医手段来纠正某一概括概念名字代表下的异常情况，而获得预期的疗效。这种抽象代表着的概念和名字，如阴虚、阳亢、脾虚、肾虚、等等，Porker 氏称之为功能环(Orbs of function)。食疗是寻求用食物等来纠正不正常功能环的一种方法。日本中岛茂氏倡导食物第三功能说。原来认为食物的功能仅为满足腹之欲的感觉和提供营养素两项功能，他认为食物尚有调节机体高级生命活动的第三种功能，从而起到保健防病的作用。这与《千金备急要方》中提出的“食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气”这一认识颇为近似，食疗就是发挥食物的第三种功能。

## 二、味、形、气、精与五脏相关学说

作为祖国医学理论的主要依据的《内经》，在饮食营养问题上提出了一整套味、形、气、精与五脏相关学说，对饮食与人体生理病理的关系提出了最基本的观点。数千年来，中医的食治食养都是在这一基本认识上进行的。这一学说的基本内容是饮食(味)与形体、元气、精微或精气之间的密切依存关系，饮食五味与五脏之间的亲和性和排斥性，饮食是人与大自

然密切联系、互相影响等方面。

**1. 味、形、气、精之间的密切依存关系** 饮食对人的重要性在《内经》中已明确指出“得谷者昌，失谷者亡”“五脏六腑皆禀气于胃”。又提出了“味归形，形归气，气归精，精归化”，“精食气，形食味，化生精，气生形”，“味伤形、气伤精、精化为气，气伤于味”。这里的味为饮食五味之泛称，形指人的形体，气指真元之气及其所产生的作用和能量，精指食物化生的精微及精气（亦称阴精）。同时《内经》还指出：“阳为气、阴为味”。以人而言则五味可充实形体，形体充盛强壮，则真元之气旺盛，真元之气能化生阴精，阴精又可促使生化不断，精从气化而来，形食五味而成，再经生化而为阴精，真气生而充盛于形体。但是过食五味，足以伤及形体；气过盛，又会耗伤阴精，阴精可以生化气，气也可以因五味太过而受损。这是味与形、气、精之间相互转化滋生，既不可分割地相互依存，又相互制约的辨证关系。

**2. 饮食五味与五脏之间的亲和性和排斥性** 《内经》谓：“五味各走其所喜，谷味酸，先走肝，谷味苦，先走心，谷味甘，先走脾，谷味辛，先走肺，谷味咸，先走肾”；“五味所入，酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾，是谓五入”；“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，久而增气，物化之常也。气增而久，天之所由也”。《内经》还提出五禁：肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肾病禁甘，肺病禁苦”。以上论述主要为饮食五味对五脏及筋、气、血、骨、肉等生理病理的不足者。“温之以气精，补之以味”的目的。明白味、形、气、精、脏腑之间的密切关系，使我们在食治食养中了解饮食五味与形体元气、阴精、脏腑之间的错综复杂的关系，以而掌握其规律，以便进行针对而正确的处理。

### 三、饮食有节、五味调和学说

《内经》明确提出饮食有节的重要性。谓：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于求数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。除饮食有节外，同时还要求膳食的配伍，必须完整合理，不能偏嗜，也就是要求五味调和。故又提出“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”；“是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命”。这些论述提出了达到健康长寿必须遵循的一些原则，首先要按人体阴阳平衡和客观自然规律去办事，节制饮食，生活规律，劳逸结合，膳食配伍谷肉果菜都要具备，辛酸甘苦咸五味要调和而不偏嗜等。饮食有节具有节制和调节制和调节两重意义。节制是指量方面的，调节则主要指质方面的。

### 四、医疗食养结合学说

古代医学家在肯定医药治疗为主的基础上，充分强调了食治食养的重要性。《内经》谓：“大毒治病，十去其六，常毒治病，十去其七，小毒治病，十去其八，无毒治病，十去其九，谷肉果菜，食养尽之，勿使过之，伤其正也”；“虚则补之，药以祛之，食以随之”；“心养心和，待其正也”。对于疾病的治疗，祖国医学一贯主张不单纯依靠药物，认为使用药物只是在病邪炽盛时，用以顿挫病势的一种手段，一旦病邪已衰，即当适可而止。特别是作用猛烈和有副作用的药物认为更宜尽早停止，因此提出：“大积大聚，其可犯也。衰其大半而止，过者死”。