

家庭保健丛书

汪宗莹 ■ 主编

家庭自制药膳

250种



家庭自制药膳 250 种

汪宗莹 主编

上海科技教育出版社出版发行

(上海冠生园路393号 邮政编码200233)

各地新华书店经销 江苏太仓印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张 7.5 字数 165000

1995年11月第1版 1995年11月第1次印刷

印数 1—5000

ISBN 7-5428-0584-3/R·70

定价: 8.50 元

序

我国是世界四大文明古国之一，华夏文化延续数千年一脉相承，经久不衰，凝聚着中华民族的智慧与创造，也反映了我们祖辈探求人与自然统一的宇宙观和思辨方法的历程。九州大地早已形成世界上最大的农作物起源中心，在公元前8000年至公元前5000年，黄河及辽河流域已普及粟的种植；公元前7000至前4000年，长江中下游及珠江流域已推广稻米的栽培；河姆渡遗址出土文物中已有菱角、稻米、薏米；在同一时期，其他遗址出土的物品中已有花生、芝麻、蚕豆等。《夏小正》是三代初期对新石器时代以来农业生产经验的生动总结。在我国，蔬菜、水果生产的历史也有六七千年，如河姆渡、半坡、钱三漾等遗址中，已有芥菜、白菜籽、葫芦、甜瓜、桃子、酸枣、松子、栗、杏、梅等的遗存。我国的食物加工业也有数千年的历史。商代已能“煮海为盐”，盐已用作食用调料。周代已能养蜂、制造麦芽糖等。酒的出现有赖于发酵业的诞生，早在5000多年前，我国先民已懂得用酵母菌酿酒。三代时，酒类品种已不少，如澄酒、醴酒、香酒、桂花酒等。此外醋、酱等均是我国早有的产品。农作物的兴盛，调料的齐备，为我国烹调技术的发展提供了良好的基础。《礼记·内则篇》记载的周代膳食谱，不仅广泛，而且已具有较高的水平。书中记载的“八珍”，便

有：淳熬、淳母、炮豚、捣珍、渍、熬、糝、肝膏等。《周易·彖传》曰：“天地感而万物化生……观其所感，而天地万物之情可见矣！”药食同源，医文同宗，是中国药膳学形成的基本理论和必然结果。早在三皇五帝时，神农尝百草，从丰盛的植物资源中辨认出不仅可食用，而且具有药效功能的品种，这就为药膳创造了物质基础；然而要使药膳具有养生价值，还必须在中国大文化的背景及中国医学的理论指导下加以完善。“和”是中国膳食制作的基本原则，也是中国药膳学的重要学术思想之一，《吕氏春秋·本味篇》曰：“和如羹焉，水、火、醯、醢、盐、梅以烹鱼肉，焯之以薪，宰夫和之，齐之以味，济其不及，以泄其过。”水火相济，五味通过水濡火烹方可成为佳品。整体观和恒动论是中医学理论的核心。在中医学中十分重视人和自然的统一，强调人是一个整体，因而应当气血流畅，经隧通达，五脏六腑藏泻协调，这些也都贯穿了“和”的学术思想。当今世人皆认为继承和发扬祖国药膳将有着广阔的前途，将能为中国和世界人类的健康作出贡献。

我校中药系药膳研究室编著的《家庭自制药膳 250 种》一书，深入浅出地阐明药膳的基本知识，介绍简便的操作，使药膳能进入千家万户。我认为，这是在当今兴盛自我保健医学新潮流中的一个值得欢迎和鼓励的举动。我校中药系开展药膳研究已有多年历史，名传海内外。我们热忱地期待着他们创造出更多的研究成果推动药膳的普及、提高，并走向世界。

上海中医药大学校长
上海市食疗研究会理事长 施杞

1994 年国庆于上海中医药大学

前 言

中国药膳源远流长,内容丰富,千百年来从宫廷到民间广为流传。随着药膳的不断发展、演变、更新和创造,现已形成一门独特的学问,成为中国传统饮食和传统医学的一个重要组成部分,为祖国医学和食文化的繁荣作出贡献。

在中国药膳开始走进千家万户,并逐渐走向世界的今天,人们希望有一本通俗易懂、使用方便、对普通家庭具有较大参考、应用价值的实用工具书。为此,在上海科技教育出版社的热诚支持下,我们组织了一批长期从事药膳、食疗的中医药专家、教授及专业人员,结合上海中医药大学药膳研究室多年来的应用实践、经验和成果,编写了这本《家庭自制药膳250种》的书,以益于普通家庭成员提高自我养身、强身,改善生活质量。

本书共分十二章。前四章为药膳的基础知识,包括药膳的自我介绍,药膳可口的秘诀,药膳食用须知和常用药膳的分类。分别对药膳的起源和发展,药膳的特点,处方的调配,施膳的原则等进行了较系统的阐述。对药膳中药物的选择与配制,食品的烹饪方法等作了简要的介绍。第五至第七章着重介绍了一些适合于男女老幼长期饮用的家庭保健药膳,包括顺应一年四季,寒热温凉变化的四季药膳;清淡高雅,补而不滞,对

老人、妇女和病后体弱者尤为适宜的素食药膳；长期食用能润肤美容，永葆青春活力的健美药膳等，内容丰富。第八至第十二章则根据不同的对象和年龄，分别较详细地介绍了老年、妇女和儿童的食疗药膳，和一些常见病症的药膳食疗，这部分药膳，健康人饮用可防病强身，延年益寿，而身体虚弱和慢性病患者服用后，有的能起到辅助治疗作用，有的能起到治疗作用，能显著地改变各种症状。

本书编写时所参考的资料较多，未能一一注明出处，请读者原谅。由于编写时间仓促，加之水平有限，临床经验不足，书中缺点和错误，恳请广大读者赐教。

本书承蒙上海中医药大学校长，上海食疗研究会理事长施杞教授大力支持并作序。上海食疗研究会副理事长钱永益教授主审，特此致谢。

编 者

目 录

第一章 药膳自我介绍.....	1
第一节 从药梨糖说起.....	2
第二节 中国药膳简介.....	3
第二章 药膳可口的秘诀.....	7
第一节 药的选择与加工.....	7
第二节 药膳的烹调技术.....	8
第三节 药膳的分类.....	10
第三章 药膳食用须知.....	13
第一节 食物的性味.....	13
第二节 辨证施膳.....	15
第三节 药膳宜忌.....	17
第四章 四季药膳.....	19
第一节 春季药膳.....	20
第二节 夏季药膳.....	28
第三节 秋季药膳.....	38
第四节 冬季药膳.....	50
第五章 蔬食药膳.....	64
第一节 家常蔬食药膳.....	65
第二节 寺庙蔬食药膳.....	71

第三节	蔬菜瓜果饮料·····	78
第六章	健美药膳·····	82
第一节	宴席健美药膳·····	83
第二节	家常健美药膳·····	98
第七章	老年药膳·····	106
第一节	延年益寿药膳·····	107
第二节	养生药粥·····	114
第三节	抗衰老药酒·····	121
第四节	保健强身药茶·····	125
第八章	妇女药膳·····	130
第一节	经期药膳·····	130
第二节	妊娠期药膳·····	137
第三节	产后期药膳·····	144
第九章	儿童药膳·····	152
第一节	积食、厌食儿童药膳·····	153
第二节	羸瘦儿童药膳·····	156
第十章	补肾壮阳药膳·····	162
第一节	肾阳虚药膳·····	163
第二节	肾阴虚药膳·····	171
第十一章	常见症状药膳·····	174
第一节	咳嗽·····	174
第二节	高血压·····	177
第三节	失眠·····	181
第四节	贫血·····	186
第五节	食欲不振·····	190
第六节	胃脘痛·····	193
第七节	腰膝酸软·····	195

第八节 水肿·····	198
第九节 腹泻·····	202
第十节 便秘·····	205
第十一节 肥胖症·····	209
附录 ·····	216
一、药膳菜谱索引·····	216
二、药膳中常用中药索引·····	222

第一章

药膳自我介绍

我叫药膳。我这个名字这几年才比较红火。从1980年开始，成都同仁堂药店开设滋补餐厅；杭州胡庆余堂也办起了药膳餐馆；上海雷允上与隔壁的绿杨邨菜馆联手办起了特色药膳，由此引起了连锁反应，上海的星级宾馆如锦江、新雅、新苑、兴国等也纷纷打出了药膳的旗号，急起直追，至于那些小的饭店也以“药膳火锅”助威，声势经久不衰。最近从日本留学归国的徐君告诉我，日本各地都开设中国餐馆，其中不少有中国药膳供应，在东京就有好几所“药膳培训班”，我听了大为惊讶，东京的“药膳培训班”，无论在数量上还是声势上都超过了药膳的发源地——中国。

如果深入追问下去“药膳”究竟是什么？连像上海这样的大城市中也有许许多多人说不清，也讲不准。年轻人说过去没听说过我；老年人只知道这“东西”挺补身体，最早是有钱人家吃的，后来在老百姓中也流传开来，如妇女做月子就吃当归炖老母鸡来补身子；又说广东那边较普遍，烧菜炖汤里面总习惯放些草药；还有把草药煮了一大锅汤当凉茶喝。问外国人，他们中的绝大多数都说不出我这药膳究竟是啥“玩意儿”，即使来中国旅游，品尝过药膳，仍然是无法理解这“药”与“菜”怎么能混在一起“任意”吃。“药”是治病的，“菜”是下饭的菜肴，

中国菜是一道道美味佳肴，放了苦味的“药”怎么会不影响“菜”的鲜美口味呢？再说，好端端的人为什么要吃“药”呢？

综上所述，可以看到，一方面我已经受到国内外朋友的欢迎（因为现在大家不仅要吃得好，而且要吃得健康，吃得长寿）；另一方面大众对我缺乏足够的了解。那么，下面就请您耐心地听我向您介绍。

第一节 从药梨糖说起

上海城隍庙有一爿卖药梨糖的百年老店，现在已恢复营业，生意红火。上年纪的人都知道，这药梨糖是用真材实料的梨、饴糖、中草药一起煎熬而成的，吃了能止咳化痰，老人小孩都爱吃。到城隍庙来观光旅游的人，有不少还捎带一袋、几包地回家，更有人不畏路途遥远专程来老店购买。这叫“有病治病，无病防病”。

与一般糖果相比，药梨糖的优越性在于它既有糖果的香甜又能治咳嗽，且无其他害处。它是将具有止咳效果的中草药煎出的药汁与梨一起煎药，再加入饴糖、蔗糖制成的一种糖块。制作方法并不复杂，但实践证明止咳化痰效果确实好，因此长期广为流传。我们仔细研究一下就不难发现这里面其实包含一个按照中医理论指导的合理组方。那就是选用性平味辛，有止咳化痰作用的桔梗，性凉味辛，有清凉润喉作用的薄荷等与性味寒，有清心、润肺、止咳、清痰热的生梨（瓜果食品）相配合，再加上性温味甘，有补虚冷、健脾胃、润肺止咳作用的饴糖制成的一种“药梨糖”。

药梨糖到这里差不多就介绍完了，但似乎有些东西仍萦绕在人的心头模糊不清：那流传百年的老店怎么又会红火起

来呢？是不是与中国古老的食文化和同样古老的中华医药文化有些关系？药梨糖，它既不是“糖果”也不是“药”，或者说它既是“糖果”也是“药”，它是药膳大家庭中的一员——药膳糖果。有了上面的引言，下面介绍我就要容易一些。

第二节 中国药膳简介

中国药膳是中国保健康复医学的一个组成部分。它是在中医理论的指导下，用天然药物（具有生理活性的天然动植物）和食物相配合，经过合理配伍，科学加工，将中国丰富多彩的烹调技术融入其中，形成既有独特风味，又对人体有特殊功效的保健膳食。它主要用于调养人体，长期食用能使人增寿，润肤美容，永葆青春活力，是一种理想的天然保健康复食品。中国药膳作为中医预防医疗科学中一门新的边缘科学，正日益受到人们的重视。中国药膳具有以下四个特色：

1. 基础理论 中国药膳有中医理论作指导，而其主要的核心理论是阴阳平衡学说，同时强调天人合一的整体观念。中医认为人体必须维持阴阳的相对平衡，才能维持正常的生理状态。阴阳任何一方偏胜或偏虚都会引起疾病甚至死亡。而天人合一学说又说明人不是生活在一个封闭的系统中，而是生活在与气候、地域、饮食、社会、情绪有密切关系的环境中。当内外因素作用于人体时，在正常情况下人体能自动调节平衡。然而在超过机体所能承受与调节的范围时，阴阳就会失去平衡，从而产生疾病与提前衰老。中国药膳则是一种以“食”与“药”完美结合来调节人体阴阳平衡的保健康复食品。

中医最重要的特点是辨证论治，用在药膳中则是辨证用膳，也就是必须辩明不同体质的阴阳虚实，对证用膳。人体脏

腑有阴阳之分,体质有寒、热、虚、实之别,所以要区别对待。事实上人的体质往往是复杂的、交错的,如气血两虚,阴虚阳亢,脾胃虚寒等等。因此就个人来讲,最好是向有经验的中医师咨询,了解自己的体质及有无疾病,针对性地用药膳,收效较好。

2. 药食同源 药食同源是中国药膳用料的依据。在中国药膳的处方中“药”与“食”是共用的。“药”与“食”为什么能合而用之,这首先要搞清中国药膳中用的药是指中草药,都来源于自然界的动植(矿)物,有别于来自化学合成的“西”药。一般西医的“药”是指单一成分的纯品,它对人体具有某种专属的生理活性,对某一种病有特效,但同时往往伴有一定的毒副作用。药膳通常选用属平性的补益药,例如杏仁、红枣、米仁等,它们既是药又是食,既可充饥又可治病,一般均无毒副作用。特别是中药具有疗效的生物属性能使人体与自然环境进行物质、能量、信息交换过程中的正常因素发挥调节作用,从而达到调节体内阴阳平衡的疗效。归根到底中草药和食物本身都源于天然动植物,药食并无严格的界限可分。

3. 药性、食性的合理配伍 药性、食性泛指药物、食物所具有的性质和功能。食物、药物由于来源相同,因此,同样具有“四气”、“五味”的偏性。药膳就是利用药食本身的偏性来调整人体的阴阳偏性,从而使病体恢复正常。

药物、食物的“四气”是指寒、热、温、凉。寒凉性药物和食物常有清热解毒作用,如绿豆、豆腐、豆豉、百合、白果、生梨、西瓜、黄瓜、丝瓜、苦瓜、苋菜、荠菜、菠菜、白菜、竹笋、藕、鳖、黑鱼、螃蟹、鸭肉、兔肉等,一般可用于热证及体质偏热的调理。相反温热性药物和食物常有温阳救逆散寒的作用,如大蒜、大葱、韭菜、芥子、生姜、胡萝卜、蚕豆、桂圆、荔枝、胡桃、

栗子、狗肉、猫肉、鹿肉、鸡肉、海虾、鲫鱼、鳝鱼、鲢鱼、饴糖、红糖、酒、醋等，用来治疗阳寒虚寒症及体质偏寒者的调理。平性药食介于两者之间，具有健脾开胃，补益健身的作用，如粳米、糯米、黄豆、豇豆、山药、花生、青梅、枇杷、猪肉、鲤鱼、墨鱼等，适合各种体质的人食用。现在再讲药物和食物的五味。五味指酸、辛、甘、苦、咸5种不同的味道。中医讲的五味不仅仅单纯指味觉，而且延伸至功效。如酸性药物和食物多具收敛固涩作用，常用于止泻敛汗固精；苦味药物和食物有清热燥湿作用，可用于湿热证治；甘味药物和食物能补益诸脏，缓急止痛，和调百味；辛味药物和食物能行气止痛，发散风寒；咸味药物和食物则能软坚散结；淡味药物和食物可渗利小溲。同时中医还认为酸者入肝，辛则入肺，甘能入脾，苦则入心，咸可入肾，五味入口，各归五脏而有所裨益。药膳处方中两味以上的药物和食物按照药物和食性加以合理搭配，可以发挥比单一作用更大的疗效，而不是简单的加合作用。这种搭配称之为配伍。药食配伍可以起到取药之性，用食之味，食借药力，药助食威，起到相辅相成的效果。这就是中国药膳的又一个特色，是任何国家的菜肴与药品所不能包含的内容。

4. 融中国烹调技术于药膳中 中国菜肴是世界有名的。一个外国人不一定讲得出中国的“四大发明”是什么，但是他却能讲出中国菜“北京填鸭”、“宫爆肉丁”、“麻婆豆腐”、“糖醋鱼”等名称。这是因为中国菜已经走向世界。在美国的每一个城镇中至少有一家中国餐馆。“穿在法国，住在美国，吃在中国”已经成为一种公认的新时尚。这足以说明中国的饮食文化是极不平凡的。而更不平凡的是早在二千多年前我们的老祖宗已十分聪明地把这个“饮食文化”与中国的传统医药结合起来，创造了一种既非菜又非药，既是药又是菜的膳

食，把苦口的中草药隐藏在中华美食之中，从传统医学角度讲，创造出一种“膳食”剂型的新药；从美食角度讲，又创造了一种有养身、治疗作用的新膳食——它取名“药膳”。这是一种何等奇妙的设想与创造！这个奇妙的设想与创造经过几千年的实践，因为其对人的健康长寿确实有效，所以能一直流传至今而不被淘汰。世界上没有一个国家有过这种“菜”或这种“药”，因为它们不具有中国所特有的“食文化”与“传统医药文化”。缺少这两者的土壤就培育不出这“药膳”。不了解中国的“食文化”与“传统医药文化”，也理解不了真正“中国药膳”的全部含义。这就是我向您介绍的“我”。

（汪宗莹）

第二章

药膳可口的秘诀

由于中药汤剂大多有苦味，故民间有“良药苦口”之说。说明中药是有效的，但苦味太浓，有的病人不能坚持服用，特别是少年儿童因怕味苦而不肯服用。选用药膳可以达到既能治病、防病、调养身体又可免除吃药之苦的目的，原因在于药膳大多使用的是药、食两用之品，既有食品的色、香、味等特性，又有药的性味、功效。即使加入了部分药材，由于注意了药物性味的选择，并通过与食物的调配及精细的烹调，仍可制成美味苦口的“药膳”，达到“良药可口，服食方便”的效果。现将其可口秘诀扼要介绍如下。

第一节 药的选择与加工

中药有 3 000 种以上，常用中药有近 1 000 种。而民间流传应用在菜肴、糕点、糖果、饮料、酒、菜中的中药只有 200 种左右。1987 年我国卫生部颁发的可食食品中可食可药的中药有 61 种（以后又增加至 78 种）。为了确保药膳的保健强身、防病治病的疗效，药膳中所选用的中药首先必须保证是上等优质原料，要求药材切片中无杂质、无泥土、无霉变、无虫蛀。还要求其色不变，其形美观，气味纯正。如党参应选条大状粗，皮

松肉紧,横纹多,质柔润,有香气,甜味浓的为佳。条细小,横纹少,无香气,甜味淡者质次。无甜味,有纤维性,不柔润者不宜用。枸杞子以粒大,肉肥厚,种子较少,色泽红,质柔软者为佳。粒小,肉薄,种子多,色灰红者不宜用。药膳中还常常选用新鲜药材,如鲜荷叶、鲜紫苏、鲜山药等。这样才能达到外观与药效的完美统一。药膳中选用的中药通常都有补益作用。以色淡、味甘、质柔软的优先选用。

为了使药膳形美味佳,还应预先对药材进行加工处理,一般包括净选、炮制、切制三个过程。

1. 净选 净选是通过挑拣、加工,水洗、刷刮及去壳或去核等方法,除去泥土杂质和非药用部分,以适合使用要求。

2. 切制 有许多中药在经过净选之后,还必须根据要求,切制成不同规格的片、丝、块、丁和段等,才能用于药膳中。通过切制加工,不仅能美化药膳菜肴的造型,还有利于药物有效成分的提取得率,避免浪费,保证药效。

3. 炮制 有不少中药经净选、切制后,还必须经过进一步的炮制加工,以增强疗效,减少异味及毒性。如山楂炒焦后成焦山楂,可增强健脾助消化作用,炒成山楂炭,则又能止泻痢。而附子及姜半夏等经过炮制可减轻其毒性和副作用。

第二节 药膳的烹调技术

药膳是以传统的烹调艺术为手段,借助炖、焖、煨、炒、卤、烧或煲汤等方法为手段,以药物和食物为原料,加工制作而成。为了达到“美味入口,药威在后”的目的,药膳制作除了应