



🌿 居家常用 🌿

滋补药膳600例



李兴广 主编

北京中医药大学中药教研室教授、主任医师



吉林出版集团有限责任公司

中国药膳



中国药膳

滋补药膳600例



中国药膳

中国药膳

中国药膳

Colorful Life
七彩生活

文字编撰

李 蔚 那 兰 杨建华

美术编辑

张丽娟

图片拍摄

王晓鸥 文 冰 王 旭 于 笑

菜肴制作

陈绪荣 高红利 张 磊

协助拍摄

百年荣记饮食文化发展有限公司

图片提供

北京全景视觉网络科技有限公司

达志影像

华盖创意图像技术有限公司

参考文献

◎宋·赵佶敕.《圣济总录》上下册.人民卫生出版社, 1962

◎元·忽思慧撰.《饮膳正要》.人民卫生出版社, 1986

◎明·李时珍著.《本草纲目》.人民卫生出版社, 1982

◎清·赵学敏辑.《本草纲目拾遗》.人民卫生出版社, 1983

◎彭铭泉主编.《中国药膳学》.人民卫生出版社, 1997.12

◎张家林主编.《药膳食疗》.中医古籍出版社, 2003

七彩生活

居家常用

滋补药膳600例

李兴广 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

居家常用滋补药膳600例 / 李兴广主编. — 长春:
吉林出版集团有限责任公司, 2010.11
(七彩生活)

ISBN 978-7-5463-4021-0

I. ①居… II. ①李… III. ①食物疗法—食谱 IV.
①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第210168号



居家常用 滋补药膳600例

出版策划: 孙亚飞
责任编辑: 杨冬絮 吴昊
文图编辑: 蔡霞

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)
(长春市人民大街4646号, 邮政编码 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司
(<http://shop34896900.taobao.com>)

电 话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

开 本: 889 × 1194mm 1/16

印 张: 12

字 数: 260千字

版 次: 2010年12月第1版

印 次: 2010年12月第1次印刷

定 价: 19.80元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



饮食是一门学问，用药更是一门学问。药膳食疗，用药调理健康，是中国传统养生方法之一。自古即有食医、疫医、疡医和兽医四医并称，而食医为之首。当时食医仅为宫廷安排膳食之需。今天能普及于百姓日常餐桌上，这也是既有继承，又有创新之举。

你知道人体也需要顺时养生吗？你想容颜不老吗？你会在生病时，对症调养吗？健康养生并不像想象得那么难以企及，把简单而又行之有效的健康法则付诸实践，你会发现，强健的体魄恰恰源自于日常饮食的科学细节中。

中医讲究“药食同源”，作为中医药学的重要组成部分，药膳取药物之性，用食物之味，既能食用充腹，又可保健养生。本书系统地论述了药膳食疗的方方面面，推荐600多例疗效可靠、简单易做、经济实惠的药膳。从四季药膳调养讲起，春生、夏长、秋收、冬藏，随着四季的变化，结合人体的代谢规律，顺时调养；日常保健药膳，让容颜美丽，青春焕发，调养脏腑，气血旺盛，让你食之达到容颜常驻的效果；常见病调理药膳，不仅能达到保健强身、防病治病的目的，还免于服药苦口的感受，结合身体素质、疾病性质，合理选择，科学搭配，变“良药苦口”为“良药可口”，为身体健康保驾护航。

本书融汇了千百年流传的中医食疗智慧，是家庭必备的药膳制作手册，为你和家人的健康构筑起一道坚实的城墙。

前言

Foreword

李新

北京中医药大学中药教研室教授、主任医师

〔目录〕

Contents ...

食疗的基本原则 / 10

药膳养生讲科学 / 12

Part 1

四季养生药膳 / 14

01 春季清补养生 / 14

- 猪肝粥 / 翡翠荠菜粥 / 玫瑰枸杞粥 / 15
- 蜜饯胡萝卜粥 / 薄荷粥 / 韭菜粥 / 山药红枣粥 / 16
- 肉苁蓉烧兔肉 / 淮山烧鸡翅 / 杞子烧牛肉 / 17

02 夏季调补养生 / 18

- 清炖鸭块冬瓜 / 银荷莲藕炒豆芽 / 凉拌双耳 / 绿豆炖藕 / 19
- 二冬丝瓜豆腐 / 马齿苋拌豆芽 / 芥蓝二冬 / 20
- 鸭肉冬瓜粥 / 荷叶粥 / 薏米绿豆粥 / 莲子银耳羹 / 21

03 秋季润补养生 / 22

- 红珠原汁蹄 / 瓦罐牛肉 / 22
- 香菇烧牛肉 / 菊花鸡片 / 23
- 枸杞核桃仁鸡丁 / 五味鸭卷 / 24
- 银耳沙参饮 / 贝母秋梨 / 红枣桂圆魔芋汤 / 25

04 冬季温补养生 / 26

- 杞枣黑豆煲猪骨汤 / 杏肉冬菇猪肉汤 / 26
- 鲢鱼木瓜汤 / 当归生姜羊肉汤 / 参杞乌鸡御寒汤 / 萝卜羊肉粥 / 27

- 枸杞蒸鸡粥 / 豆浆炖羊肉 / 虫草炖老鸭 / 雪梨鲜奶炖木瓜 / 28
- 青苹果芦荟羹 / 羊腰苁蓉煲 / 当归鱼丸锅 / 29

Part 2

日常保健药膳 / 30

01 美容养颜 / 30

- 黄花菜炖猪蹄 / 羊肉粥 / 木瓜鲜奶 / 八珍美容露 / 红枣莲子汤 / 31

02 乌发明目 / 32

- 明目珍肝 / 黑豆炖猪蹄 / 黄精党参煨猪肘 / 串鸡三宝 / 33

03 强身健体 / 34

- 杞杜鹌鹑汤 / 34
- 红枣甲鱼汤 / 黄豆排骨汤 / 花生卤猪蹄 / 山药肉麻丸 / 35

04 丰胸美体 / 36

- 参芪鸡肉汤 / 36
- 牛奶炖花生 / 丰胸汤 / 虾仁猕猴桃 / 37

05 减肥瘦身 / 38

- 鸡仁冬瓜汤 / 38
- 枸杞菠萝银耳汤 / 冬瓜车前草汤 / 荷叶茯苓粥 / 杞鸡烧萝卜 / 39
- 山楂蜜汁黄瓜 / 山楂糕拌白菜 / 枸杞叶炒鸡蛋 / 赤豆炖鹌鹑 / 41

06 健脑益智 / 42

- 桂圆金钟鸡 / 42
- 鱼头豆腐汤 / 桂圆肉粥 / 莲子芡实肉汤 / 43
- 益智鳝段 / 奶汤鱼头 / 44
- 五子乌鸡煲 / 人参鹌鹑蛋 / 桂圆二仁猪心 / 天麻苓菇补脑汤 / 45

07 开胃消食 / 46

- 胡萝卜山药内金汤 / 46
- 山楂鹅肉汤 / 鸡肉陈皮汤 / 参苓粥 / 47
- 柠檬炒肉片 / 锅焦饼 / 消积饼 / 荷香鸡肉米饭 / 48

08 补益气血 / 50

- 荔枝干红枣茶 / 50
- 兔肉补虚汤 / 四物鸡汤 / 红枣花生粥 / 51
- 补虚正气粥 / 竹筒人参饭 / 归地烧羊肉 / 52
- 补益鸡 / 熟地烧牛肉 / 黄芪软炸里脊 / 53



09 养心养肝 / 54

- 柏子仁炖猪心 / 54
- 百合芝麻炖猪心 / 侧耳根烧鲫鱼 / 山药杞子甲鱼汤 / 银耳杞子里脊汤 / 55

10 止咳润肺 / 56

- 燕窝羹 / 56
- 白果蒸鸭 / 虫草龟 / 57

11 健脾益肾 / 56

- 山药茯苓包子 / 58
- 芡实茯苓粥 / 茯神芡实炖乌鸡 / 苡蓉海参鸽蛋 / 59

12 滋阴壮阳 / 60

- 苡蓉鸡丝汤 / 60
- 子鸡龙马汤 / 锁阳粥 / 百冬灌藕 / 黄精蒸猪肘 / 61
- 芹菜肉丝 / 姜附焖羊肉 / 62
- 鸡爪炖章鱼 / 虾仁烧卖 / 鸡丁炒核桃 / 63

13 延缓衰老 / 64

- 生姜红枣茶 / 64
- 鲫鱼奶白汤 / 山药杜仲腰片汤 / 益寿鸽蛋汤 / 65
- 银耳羹 / 期颐饼 / 人参炖老鹅 / 鹿茸香菇油菜 / 66
- 香酥山药 / 桂圆荔枝鸭 / 萝卜炖羊肉 / 67

14 消除疲劳 / 68

- 抗疲强身汤 / 68
- 苡蓉鲜鱼汤 / 天门冬萝卜汤 / 人参炖鸡 / 虫草红枣炖甲鱼 / 69

15 防癌抗癌 / 70

- 鳝鱼参归汤 / 70
- 黄芪瘦肉汤 / 桂圆甲鱼 / 木香黄连炖大肠 / 绿豆糯米酿猪肠 / 71

现代常见病调理药膳 / 72

01 近视 / 72

- 茯苓柏子饼 / 杞子鱼胶炖牛蛙 / 73

02 鼻炎 / 74

- 加味参麦饮 / 芡实辛夷粥 / 辛夷百合大米粥 / 鱼腥草煮猪肺 / 75

03 感冒 / 76

- 防风粥 / 生姜粥 / 糯米姜葱粥 / 77
- 神仙粥 / 预防感冒茶 / 香菜鱼片汤 / 葱白煮鸡 / 78
- 养生饭卷 / 金银蛋扒白菜 / 雪菜鱼肉蒸豆腐 / 79

04 咳嗽 / 80

- 鲜地粥 / 80
- 苏子茯苓薏米粥 / 补肺阿胶粥 / 姜蜜膏 / 81
- 金银花冲鸡蛋 / 羊髓羹 / 蜜饯百合 / 杏苏糕 / 82
- 糖橘饼 / 芒果鸡柳 / 百合牛肉 / 83

05 咽炎 / 84

- 炖雪梨豆根 / 84
- 双根大海饮 / 清咽饮 / 草菇鱼头汤 / 凤梨烩排骨 / 文思豆腐 / 花菇烩山药 / 85

06 哮喘 / 86

- 四仁鸡子粥 / 86
- 百果蜜糕 / 蜂蜜核桃仁 / 核桃仁拌鸡块 / 白糖西葫芦 / 滚龙丝瓜 / 87

07 贫血 / 88

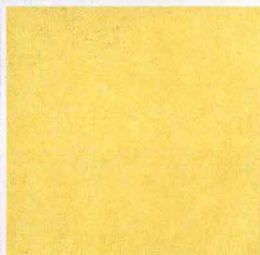
- 桂圆桑葚粥 / 88
- 木瓜蜜奶汁 / 菜心扒鱼圆 / 黄精猪瘦肉 / 虫草煲骨髓 / 89

08 低血糖 / 90

- 糯米阿胶粥 / 90
- 丝瓜嫩肉丸 / 牛奶蒸蛋 / 91

09 脂肪肝 / 92

- 枸杞冬葵子赤豆汤 / 92
- 菊杞乌龙茶 / 山楂荷叶粥 / 山楂薏米燕麦粥 / 93



- 芹菜炒豆干 / 荞麦糕 / 水晶蔬菜饺 / 蔬菜腐皮卷 / 95

10 肝炎 / 96

- 双耳红枣粥 / 96
- 砂仁豆芽瘦肉汤 / 茄子炖荸荠 / 灵芝女贞丹参汤 / 胡萝卜煲田螺 / 97

11 胃病 / 98

- 香姜牛奶 / 98
- 佛手排骨汤 / 姜韭牛奶羹 / 丁香姜糖 / 苹果蛋饼 / 99
- 荜拨头蹄 / 参芪清蒸羊肉 / 100
- 良姜炖鸡块 / 猴头菇炖鸡 / 莲子花生豆腐脑 / 姜橘椒鱼 / 101

12 便秘 / 102

- 首乌红枣粥 / 102
- 决明子蜂蜜饮 / 二仁幽汤 / 银耳山楂羹 / 茄汁菜包 / 103

13 泄泻 / 104

- 南瓜豆腐饼 / 104
- 猪肾羹 / 姜茶乌梅饮 / 马齿苋粥 / 105

14 痔疮 / 106

- 桑葚糯米粥 / 106
- 木耳芝麻茶 / 藕栗炒莴笋 / 木耳番茄鸡块 / 杏仁扣猪肘 / 107

15 结石 / 108

- 利胆消石茶 / 108
- 花生仁炖莲子 / 香菜胡萝卜丝 / 翡翠茭白 / 玉米须炖蚌肉 / 109

16 痛风 / 110

- 茄子饼 / 110
- 冬瓜蒸鲤鱼 / 香脆三丝 / 烧三样 / 111



17 抑郁症 / 112

- 薄荷提神清心茶 / 百合鲜奶蜂蜜羹 / 鸡蓉南瓜土豆泥 / 113

18 失眠 / 114

- 荔枝莲药粥 / 114
- 莲子百合煲瘦肉 / 芹菜苹果汁 / 香蕉菠萝汁 / 115
- 胡桃芝麻糊 / 蜜枣樱桃扒山药 / 红枣桂圆炖鹌鹑 / 116
- 乌灵参炖鸡 / 天麻炖猪脑 / 虾子烧茭白 / 117

19 自汗、盗汗 / 118

- 韭黄拌腰丝 / 118
- 豌豆粉蒸肉 / 山药牛肉卷 / 木瓜煲泥鳅 / 腊味糯米圆 / 119

Part 4

中老年常见病调理药膳 / 120

01 高血压 / 120

- 猪腰杜仲汤 / 芹菜大米粥 / 菊楂钩藤决明饮 / 121

02 高脂血症 / 122

- 凉拌芹菜海带 / 山楂消脂饮 / 三七首乌粥 / 决明子粥 / 首乌芹菜粥 / 123

03 糖尿病 / 124

- 山药炖猪肚 / 枸杞炒苦瓜 / 猪脊羹 / 125

04 冠心病 / 126

- 山楂黑米粥 / 葛根粥 / 党参麦冬炖瘦肉 / 归芪蒸鳗鱼 / 127

05 骨质疏松 / 128

- 滋补参灵龟 / 罗汉大虾 / 人参鹌蛋 / 129

06 动脉硬化 / 130

- 猪肉炒洋葱 / 双玉大米粥 / 醋蛋液 / 131

07 中风后遗症 / 132

- 黄芪猪肉羹 / 醋蒸胡椒梨 / 地龙桃花饼 / 133

08 肾衰竭 / 134

- 虫草洋参乌鸡汤 / 134
- 茯苓山药粥 / 茅根赤豆汤 / 莲子六一汤 / 135

09 脑出血 / 136

- 醋泡花生仁 / 三鲜饮 / 夏枯草煲猪肉 / 137

10 脑梗死 / 138

- 苹果玉米豆粉羹 / 138
- 茯苓枣实瘦肉汤 / 参贝海带汤 / 清蒸肉末海带合 / 139

Part 5

女性、男性常见病调理药膳 / 140

01 乳腺增生 / 140

- 猪肉扁豆枸杞汤 / 刀豆木瓜肉片汤 / 鲜橙汁米酒 / 海带拌鸡丝 / 萝卜拌海蜇皮 / 141

02 带下病 / 142

- 萆薢冰糖饮 / 马齿苋鸡蛋白 / 金樱子炖甲鱼 / 黄芪炖乌鸡 / 143

03 月经不调 / 144

- 益母草汤 / 144
- 核桃莲子粥 / 仙灵脾炖羊肉 / 西洋参炖乌鸡 / 乌鸡归芪汤 / 145

04 痛经 / 146

- 蜜汁山药南瓜 / 山楂去痛粥 / 姜椒枣糖汤 / 当归羊肉汤 / 三花调经茶 / 147

05 闭经 / 148

- 木耳核桃糖 / 148
- 艾红羊子宫 / 参芪蒸乌鸡 / 苓夏蒸牛肉 / 149

06 习惯性流产 / 150

- 安胎鲤鱼煲 / 150
- 糯米山药粥 / 阿胶首乌粥 / 菟丝子粥 / 151

07 女性不孕 / 152

- 当归桃仁粥 / 152
- 虫草炖鸡 / 米酒炒海虾 / 温补鹌鹑汤 / 东坡羊肾汤 / 153

08 产后缺乳 / 154

- 催奶汤 / 154
- 羊肉猪蹄汤 / 催乳鲤鱼汤 / 猪蹄通草汤 / 鲫鱼通草汤 / 黄酒炖猪蹄 / 155

09 更年期综合征 / 156

- 合欢花粥 / 156
- 二仙龟汤 / 更年期康粥 / 龙牡粥 / 萱草忘忧汤 / 157



10 阳痿、早泄 / 158

- 羊肾汤 / 158
- 早泄药补方 / 枸杞炖羊肉 / 北芪炖乳鸽 / 159

11 男性不育 / 160

- 催育鸡 / 160
- 补肾虾丸烩 / 五子补肾茶 / 精神药酒 / 161

12 脱发 / 162

- 双黑粥 / 162
- 首乌黄豆烩猪肝 / 桑葚百合粥 / 栗子红枣粥 / 163

13 前列腺疾病 / 164

- 山药菟丝粥 / 164
- 二紫通尿茶 / 葱白橘葵糖 / 利尿蛤蜊肉 / 苏蜜煎 / 165

Part 6

小儿常见病调理药膳 / 166

01 小儿感冒 / 166

- 葱醋粥 / 金橘防寒粥 / 萝卜姜枣汤 / 167

02 小儿咳嗽 / 168

- 门冬粥 / 168
- 川贝蒸鲜梨 / 芦根粥 / 雪梨酱 / 杏仁猪肺汤 / 薏米杏仁粥 / 169

03 小儿肺炎 / 170

- 三仁粥 / 170
- 水果麦片粥 / 杏仁苹果豆腐羹 / 鸡粒椰汁烩南瓜 / 肉蓉菠菜 / 171

04 小儿疳积 / 172

- 小米山药粥 / 172
- 内金蒸黄鳝 / 乳鸽疳疔方 / 鸡内金糖饼 / 173

05 小儿厌食 / 174

- 莲栀梨汁粥 / 174
- 消积导滞饼 / 黄瓜灯 / 三鲜南瓜挞 / 脆瓜墨鱼 / 175

06 小儿营养不良 / 176

- 香菇炒青菜 / 176
- 蚕蛹核桃肉汤 / 蔬菜肉卷 / 红烩牛肉糕 / 177

07 小儿多汗 / 178

- 芡实兔糕 / 山药百合饮 / 黄芪山药粥 / 179

08 小儿腹泻 / 180

- 鸡蛋黄油 / 180
- 糯米车前叶粥 / 人参扁豆粥 / 大米茶 / 181

09 小儿遗尿 / 182

- 益智膀胱 / 182
- 益智仁炖牛肉 / 胡椒鸡蛋 / 韭根猪脂饮 / 183

10 小儿贫血 / 184

- 麻花糊 / 184
- 参枣莲子粥 / 猪肝瘦肉粥 / 菠菜猪肝汤 / 枣圆糖水 / 185

附录 药膳常用中药材辨识 / 186



Food & Health

食疗的基本原则



药物、食物、调料既能食用充腹，又可保健养生。
辨证施治，饮食有节，处理好药物疗法与药膳疗法的关系。

辨证施治

辨证施治是中医治疗疾病的指导原则，即在临床治疗时要根据病情的寒热虚实，结合病人的体质进行相应治疗，药膳食物的应用和药物治疗一样，也要在正确辨证的基础上进行选食配膳，才能达到预期的效果。否则，不仅于病无益，反而会加重病情。

中医认为，临床病症不外虚证、实证、寒证、热证。虚证主要表现为：神疲气短、倦怠懒言、舌质淡、脉虚无力等；实证主要表现为：形体壮实、脘腹胀满、大便秘结、舌质红、苔厚苍老、脉实有力等；寒证主要表现为：怕冷喜暖、手足不温、舌淡苔白、

脉迟等；热证主要表现为：口渴喜冷、身热出汗、舌红苔黄、脉数等。根据中医“虚者补之”、“实者泻之”、“热者寒之”、“寒者热之”的治疗原则，虚证患者根据其不同脏腑阴阳气血虚损的差异，分别给予滋阴、补阳、益气、补血的食疗食品治之；实证患者应根据不同实证的症候结合病因，给予相应的食疗食品，以祛除邪气，如清热化痰、活血化淤、攻逐水邪等；寒性病证，给予温热性质的食疗食品治之；热性病证，给予寒凉性质的食疗食品治之。

另外，在辨证施膳的时候，还必须考虑个人的体质特点。例如形体肥胖之人多痰湿，



不宜过食肥甘厚味，宜多吃清淡化痰的食品；形体消瘦之人多阴虚血亏津少，不宜过食辛燥火热之品，宜多吃滋阴生津的食品。还要根据“天人相应”的整体观念，分析不同季节、气候、人体生理病理的差异，及其对饮食养生的影响。

春季万物始动、阳气发越，此时要少吃肥腻、辛辣之物，以免助阳外泄，应多食清淡的蔬菜、豆类及豆制品；夏季炎热多雨，宜吃些甘寒、清淡、少油的食物，如绿豆、西瓜、鸭肉等；秋季万物收敛、燥气袭人，宜吃些滋润性质的食物，如乳类、蛋类等；冬季天寒地冻、万物伏藏，此时最宜吃些温热御寒之品，如羊肉、狗肉、干姜等。

饮食有节

饮食有节是指每天进食宜定时定量，不偏食，不挑食。主要有两层含义：一是指进食的量；二是指进食的时间。

主要强调饮食要有限度，保持不饱不饥，若饮食的数量超过一定限度，即“太过”，则损伤脾胃，导致疾病的产生。如《黄帝内经·素问·痹论》所说：“饮食自倍，肠胃乃伤。”《备急千金要方》更明确指出饮食过量的害处，“不欲极饥而食，食不可过饱；不欲极渴而饮，饮不可过多。饮食过多，则结积聚；渴饮过多，则成痰癖。”

《黄帝内经·素问·生气通天论》：“……因而食饱，筋脉横解，肠为痔。”引起疾病复发，称为“食复”，《黄帝内经·素问·热论》：“病热少愈，食肉则复，多食则遗。”现代医学认为，人体对食物的消化、吸收和利用，主要靠脾胃的功能正常，若

饮食过量，短时间内突然进食大量食物，势必加重胃肠负担，使食物不能及时消化，进一步影响营养物质的吸收和输送，从而产生一系列疾病。

相反，进食过少，则脾胃气血化生乏源，人体生命活动缺乏物质基础，日久会导致营养不良以及相应病变的发生。因此，饮食有节，食量有度是保证身体健康的重要条件。

中国传统的进食方法是一日三餐，即早、中、晚三餐。中医认为，脾胃消化饮食的功能是有一定节律的，保证食物的消化、吸收有节奏地进行，脾胃协调配合，肠胃虚实交替，有张有弛，食物则可有条不紊地被消化、吸收和利用。

现代研究也发现，食物进入胃中，一般素食4小时，肉食约6小时，然后由胃经十二指肠进入小肠，当胃部排空到一定程度时，便产生饥饿感，故可再度进食。若不分时间随意进食，零食不离口，就会使肠胃长时间工作得不到休息，以致肠胃消化的正常规律被打破，胃肠虚实无度，久而久之可发生脾胃病变。

处理好药物与药膳的关系

药物疗法见效快，重在治病；药膳则多用来养身防病，重在养与防，见效慢。药膳疗法不能代替药物疗法，但在养生、康复中却有着重要的地位，通过长期科学的药膳配方，可使许多慢性病患者、体弱多病者在享受美味的同时，得到保养调理与辅助治疗，提高生活质量，同时也促进并补充了药物的治疗作用。



Food & Health

药膳养生讲科学

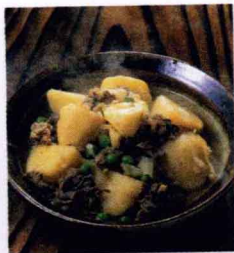
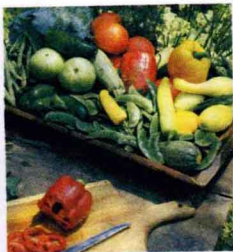
什么是药膳养生

中国传统医学十分重视预防保健。通过精神调养、药膳食疗、养生功法等整体、自然、综合地达到增强体质、防治疾病、延缓衰老、延年益寿的目的，即为养生。其中药膳食疗养生是古代养生理论中很重要的一部分，药膳是一种药食相助的特殊食品，由药物、食物、调料三部分组成，既能食用充腹，又可保健养生；既不同于一般的中药方剂，又有别于普通饮食，而是通过药食各自的作用及其相互作用，保养身体，调整人体阴阳，补养气血，疏通经络。

药膳的历史

中国古代关于“神农尝百草”的传说，反映了早在远古时

代，中华民族就已开始探索食物和药物的功用，故有“药食同源”之说。西周时期，宫廷医生分为四科，其中的“食医”，即通过调配膳食为帝王的养生、保健服务。约成书于战国时期的中医经典著作《黄帝内经》，载药膳方数则。约成书于秦汉时期，中国现存最早的药学专著《神农本草经》，记载了许多既是药物又是食物的品种，如红枣、芝麻、山药、葡萄、核桃、百合、生姜、薏米等。东汉医圣张仲景的《伤寒杂病论》中，亦载有一些药膳名方，如当归生姜羊肉汤、百合鸡子黄汤等，至今仍有实用价值。唐代名医孙思邈的《备急千金要方》和《千金翼方》专列有“食治”、“养老食疗”等内容，药膳方十分丰富。



据史书记载,至隋唐时期,中国已有食疗专著约60余种,惜多散佚。唐代孟诜所著《食疗本草》是中国现存最早的食疗专著,对后世影响较大。至宋代,陈直的《养老寿亲书》是中国现存的早期老年医学专著,在其所载的方剂中,药膳方约占70%。该书强调:“凡老人之患,宜先以食治,食治未愈,然后命药。”

元代御医忽思慧所著的药膳专书《饮膳正要》,药膳方和食疗药十分丰富,并有妊娠食忌、乳母食忌、饮酒避忌等内容。至明代,李时珍在《本草纲目》中收载了许多药膳方,仅药粥、药酒就各有数十则;明代高濂的养生学专著《遵生八笺》,也载有不少养生保健药膳。

清代的药膳专著各有特色,如王士雄的《随息居饮食谱》介绍了药用食物300余种,章穆的《调疾饮食辨》所涉及的药用食物更多,曹庭栋的《老老恒言》(又名《养生随笔》)中则列出老年保健药粥百种。

药膳的特点

人体正气,来源于五脏,五脏坚强,血气充实,卫外固密,外邪无从侵入,疾病则不发生,所谓“正气存内,邪不可干”。因此,药膳养生强调五谷为养,如《黄帝内经·素问·脏器法时论》载:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气。此五者,辛酸甘苦咸各有所利。”指出

五谷五味是人赖以生存的必需物质,所以偏食、暴食、过饥、过饱皆不利,正如《黄帝内经·素问·痹论》云:“饮食自倍,肠胃乃伤。”

可见,药膳是以药物为膳食,以膳食为药物,将药物与食物相配伍,烹制成融养生保健为一体的美味佳肴。

药膳的注意事项

饮食养生,是利用食物进行防病治病,或促进病体康复,它既不同于药物治疗法,也与普通的膳食有很大的差别。其最显著的特点之一,就是“有病治病,无病强身”,对人体基本上无毒副作用。

也就是说,利用食物(谷肉果菜)性味方面的偏颇特性,能够有针对性地用于某些病症的治疗或辅助治疗,调整阴阳,使之趋于平衡,有助于疾病的治疗和身心的康复。但食物毕竟是食物,它含有人体必需的各种营养物质,主要在于弥补阴阳气血的不断消耗。

因此,即便是辨证不准确,食物也不会给人体带来太大的危害。正如名医张锡纯在《医学衷中参西录》中所说:“食疗病人服之,不但疗病,并可充饥,不但充饥,更可适口,用之对症,病自渐愈,即不对症,亦无他患。”

食物疗法适应范围较广泛,主要针对亚健康人群,其次才是患者。药膳作为药物或其他治疗措施的辅助手段,在日常饮食生活中就自然地接受了。



春季清补养生

养生
课堂

饮食宜清淡。春季天气开始转暖，风多物燥，是万物生发的季节，草木开始繁盛，充满生机，同时也是人体的肝脏当令之时。

春季人体阳气发散现象比较明显，气血趋于表，聚集一冬的内热向外散发，肝气充足，易上火，出现皮肤干燥、口唇干裂、舌苔发黄等症状，易发生热性传染病。

此时的饮食应由冬季的厚味转为清淡，宜适当食用辛温升散的食品，不宜过食油腻、辛辣刺激性食物，以免助阳外泄、肝火上炎，引起头昏头晕症，应当选食一些清凉的梨、柚子、甘蔗等果品，有上火症状者可食绿豆汤、金银花茶、菊花茶、莲子心泡水，取其清淡、甘凉，以免积热在内。

多甘少酸养脾气。春季肝气易升发，肝木太过则克脾土，因为肝属木，味为酸，五行木胜土，土在五脏中为脾，味为甘，所以春季饮食，应少吃酸味，多吃甘味，养肝清肝之品，唐代孙思邈在《千金方》中说：“春七十二日，省酸增甘，以养脾气。”

此外，宜食一些辛辣味的食物，如葱、生姜、韭菜、蒜苗等，具有养春气作用的食物。《千金方》载“二三月宜食韭”，吃这些食物对于人体春季阳气生发很有好处。

黄绿蔬菜防春困。“春困”使人身体疲乏，精神不振，应多吃红黄色和深绿色的蔬菜，如胡萝卜、南瓜、番茄、青椒、芹菜等，对恢复精力，消除春困很有好处。