



JIANKANG

健康直通书



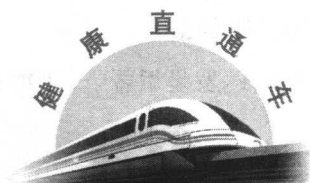
ZHITONGCHE

家庭养生膳

◎ 董少萍 罗 曼 编著



上海科学技术出版社



JIATING YANGSHENGSHAN

家庭养生膳

董少萍 罗曼 编著



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭养生膳/董少萍,罗曼编著. —上海:上海科学技术出版社,2004.7

(健康直通车)

ISBN 7—5323—7469—6

I. 家... II. ①董... ②罗... III. 食物疗法—食谱
IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 020059 号

世纪出版集团 出版发行
上海科学技术出版社

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

苏州望电印刷有限公司印刷 新华书店上海发行所经销

开本 850×1168 1/32 印张 10 字数 270 千

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

印数 1—6 000

定价:20.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

药膳作为中医传统的治疗方法之一,不仅为历代医药学家所重视,而且在民间广为流传,成为广大群众日常生活中不可或缺的一种饮食方法。

本书博采众长,广泛收集了历代医学典籍中所载的经典药膳方,以及流传于民间的常用有效药膳方,一共汇集各种药膳方达1100余首,供广大读者对症选用,以防病治病,养生保健。本书既概述了药膳的由来、应用、组方原则、禁忌等,又详尽介绍了用于防治内科、外科、妇科、儿科、五官科、肿瘤科等各科多种疾病的药膳方。对每一药膳方均细述其配方、制作、用法、功效、注意等。

本书所选药膳方多为常用方,药膳组成之食品和药物均为常用之品,烹饪方法简便易行,并阐明了其功效主治,以及应用禁忌等。这完全是为了突出其实用性,以让每个家庭和每个人搭上“健康直通车”,通向健康长寿的彼岸。



前言

药膳不仅是中医传统的治疗方法之一,也是我国饮食文化中的一个重要组成部分。药膳以各种食品与药物配伍组方,应用不同的烹饪方法制作而成,既可用于各种疾病的治疗或辅助治疗,又可防病健身,强身壮体。所以,自古至今,药膳不仅深受历代医药学家的重视,成为我国传统医学中的一种重要的治病方法,而且在民间广为流传,成为广大劳动人民日常生活中不可或缺的一种饮食方法。

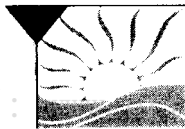
也正因为如此,目前市场上有关药膳的科普读物已不少,卖得也很“火”。本书则博采众长,广泛收集了历代医学典籍中所载的经典药膳方,以及流传于民间的常用有效药膳方,一共荟萃各种药膳方达1100余首,供广大读者对症选用,以防病治病,养生保健。本书的主要特点是:首先概述了药膳的由来、应用、组方原则、禁忌等,其次详尽介绍了用于防治内科、外科、妇科、儿科、五官科、肿瘤科等各科多种疾病的药膳方。对每一药膳方均细述其配方、制作、用法、功效、注意等。本书所选药膳方多为常用方,药膳组成之食品和药物均为常用之品,烹饪方法简便易行,并阐明了其功效主治,以及应用禁忌等。这完全是为了突出其实用性,让每个家庭和每个人搭上“健康直通车”,通向健康长寿的彼岸。

事实上,本书也是一本生活用书,无论是为了防病还是为了治病,读者都可以按图索骥,选用对证或补益药膳,以治疗疾病,补养身体。与此同时,药膳还可成为家庭宴席上的特色菜肴,既美味可口,又具有营养,从中尽享生活乐趣。

编者
2003年10月

前

言



目 录

一、神奇的药膳

- 什么是药膳 ①
- 药食同源话药膳 ①
- 药膳的应用范围 ②
- 药膳的应用原则 ③
- 药膳食用禁忌 ③

二、补益药膳

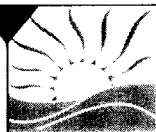
- 补气药膳 ⑤
- 补血药膳 ⑪
- 气血双补药膳 ⑱
- 健脑益智药膳 ⑳
- 壮阳药膳 ㉓

三、美容药膳

- 护肤美容药膳 ④①
- 护发美发药膳 ⑤④
- 减肥美体药膳 ⑤⑨

四、药膳防治内科疾病

- 感冒 ⑦①
- 细菌性痢疾 ⑦④
- 肺结核 ⑦⑧
- 冠心病 ⑧②





- 肺心病 ⑨90
高血压病 ⑨93
慢性胃炎 ⑨98
胃下垂 ⑨102
慢性肠炎 ⑨105
消化性溃疡 ⑨110
肝硬化 ⑨115
脂肪肝 ⑨121
中毒性肝炎 ⑨122
急性病毒性肝炎 ⑨124
慢性病毒性肝炎 ⑨130
胆囊炎 ⑨136
甲状腺功能亢进 ⑨138
糖尿病 ⑨142
慢性肾炎 ⑨151
急性肾炎 ⑨154
肾病综合征 ⑨159
尿路感染 ⑨164
泌尿系结石 ⑨170
风湿性关节炎 ⑨173

五、药膳防治外科疾病

- 骨折 ⑨178
血栓闭塞性脉管炎 ⑨182
急性乳腺炎 ⑨185
疖、痈、丹毒 ⑨188
痔疮 ⑨191



六、药膳防治妇科疾病

- 月经不调 196
- 痛经 199
- 闭经 202
- 带下病 205
- 妊娠呕吐 208
- 妊娠水肿 210
- 先兆流产 213
- 产后缺乳 215
- 产后诸症 221
- 子宫脱垂 225
- 更年期综合征 228

七、药膳防治儿科疾病

- 流行性腮腺炎 232
- 麻疹 236
- 水痘 238
- 百日咳 241
- 小儿腹泻 244
- 小儿遗尿 248
- 小儿佝偻病 250

八、药膳防治五官科疾病

- 急性结膜炎 254
- 夜盲症 257
- 青光眼 260
- 耳聋、耳鸣 263
- 急慢性咽炎 267





九、药膳防治癌症

白血病 271

肺癌 274

食管癌 278

胃癌 282

大肠癌 288

肝癌 293

膀胱癌 296

子宫颈癌 298

乳腺癌 302

鼻咽癌 306



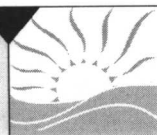
神奇的药膳

什么是药膳

中国药膳是以食物为主,并与炮制、加工的中药相配合,在中医基础理论的指导下配伍组方,再采用各种烹调技术,加工成一种具有药物功效的特殊食品。它是取药物之性,用食物之味,使医药与饮食相结合,将防病治病、养生保健融为一体。药膳不同于药物,因为它具有菜肴的色、香、味、形,既美味可口,又颇具营养;但也与菜肴有别,它具有药物的特殊功效,对疾病有一定的治疗或辅助治疗作用。因此,它日益被人们所重视。

药食同源话药膳

中医素有“药食同源”之说,表明医药与饮食属同一起源。对于药膳的记载,最早见于伊尹制汤的传说。据说伊尹是商代汤王的厨师,专为汤王管理烹调。由于他在这方面的功绩,后来被封为宰相。到了汉代,张仲景的《伤寒论》中功用最多的桂枝汤,其中桂枝、大枣、粳米和姜四味全是日常用的食物,当汤剂煎成后与粳米同煮为粥,即是一典型的药膳方。唐代孙思邈的羊肉黄耆汤与汉张仲景的当归羊肉汤,都是补





血治虚的药膳方,同类的还有羊肉汤、羊肉当归汤等,都已成为我国民间常用的药膳方剂,并在实际生活中普遍应用。元代医官忽思慧所著的《饮膳正要》,是我国最早的一部药膳学著作。明清时期,中医药膳学进入更加全面发展的阶段。有关药膳学方面的著作也十分丰富。其中,较为著名的有贾铭的《饮食须知》、宋公玉的《饮食书》、袁枚的《随园食单》、王孟英的《随息园饮食谱》等。有的至今在临证中仍不失其实用价值,实为中医宝贵遗产中的珍品。

药膳的应用范围

药膳的应用范围十分广泛,可概括为医疗、保健、丰富生活三个方面。

在医疗方面,早在史前就有用药膳治疗疾病的记载,汉代《伤寒论》中所载治疗虚热咽痛的猪肤汤,治血虚寒疝、产后腹痛的当归羊肉汤,唐代《备急千金要方》中治妊娠腹大、胎间有水气的鲤鱼汤等,都属于应用药膳治疗疾病的实例。

药食结合是中医的传统疗法,药膳是医疗食养相结合的理想形式,它将中药和中餐有机地结合在一起,让药治和食治联手,既可疗疾,也可使病人获得机体所需要的营养。如《内经》中的药膳方乌贼骨丸治血枯证,以茜草、乌贼、麻雀卵共研为丸,用鲍鱼汤送下,其中雀卵、鲍鱼汤都是富含蛋白质和脂肪的营养食品。《内经》中还提出了“药以祛之,食以随之”的思想,古代医学家在肯定医药治疗为主的基础上,也充分强调了食治食养的重要性。金元四大家之一张从正在治病中,主张攻邪居先,食养善后,这属于典型的药食结合。

在保健方面,药膳的应用较之医疗方面的数量多、范围广。以食物和中草药制成的具有各种保健作用的肴饌很多,如具有食疗保健作用的药膳菜肴、点心、小吃、糖果、蜜饯等,不胜枚举,且取有各种不同名称,可谓五彩缤纷,琳琅满目。具有保健作用的食疗菜肴,其加工、烹调方法也可分为炙、蒸、煎、烩、炒、烧、煮、炸、炖、爆、熬、溜、渍、腌等多种。



如米面食品有饼、糕、馒头、包子、馄饨、汤圆、面、粥等多种类型，元代《山家清供》中就有蜜渍梅花、梅花脯、石榴粉灌藕（将糯米加药末灌入藕孔中封没蒸熟食用的一种食疗保健食品）等。还有宋代《养老奉亲书》中的燠梨方，是把梨打孔并填入川椒，再以面裹之，放在炉灰中煨熟后服食。这些都是加工方法独特，别具一格的食疗保健食品。

在丰富人民生活方面，药膳深受群众的欢迎。在饮食肴饌中，药膳食疗制品是具有东方特色、富有饮食文化艺术内涵的品种，可在饮宴、疗养、旅游、家居、休息、接待宾客、娱乐交际中一显身手，对弘扬中国饮食文化、丰富饮食保健内容、改进烹调技术、美化人民生活等诸多方面，都能产生良好而深远的影响。

药膳的应用原则

辨证论治是中医诊治疾病的基本原则，也是药膳组方的重要原则。所谓辨证，就是根据疾病不同的症状给予不同的治疗。如感冒，由于致病因素和机体反应不同，可分为风寒感冒和风热感冒。根据症状表现，通过辨证诊断，确诊是属风寒感冒还是风热感冒后，则可给予不同的药膳治疗。若属风寒感冒，可用“姜糖饮”等辛温解表的药膳；若是风热感冒，则应给予“银花茶”等辛凉解表的药膳。

另外，施用药膳还应根据四时的变化加以调整。如春季，气候温和，宜食以米面制作的药膳，以补肝气，如猪肝粥、乌首肝片等；在夏季，气候炎热，宜食寒凉食物制作的药膳，如用绿豆、苦瓜制作的菜肴；而秋天，燥气当令，宜食用润燥的食物，如芝麻、香油等制作的药膳；冬季里，气候寒冷，宜食温热性药膳，如当归羊肉汤、附片狗肉汤等，以暖其身、壮其体。

药膳食用禁忌

药膳的食用是以辨证论治为原则的，自然也就包括了药膳禁忌。





如上面所提到的对风热感冒,若给予“姜糖水”治疗,即会加重病情。所以,一般凡证见阴虚内热、痰火内盛的病人,应忌食姜、椒、羊肉之类温燥发热的食物;凡外感未除,喉疾、目疾、疮疡或痘症之后,应忌食芥、蒜、蟹等发风动气之品;凡属湿热内盛之人,当忌食饴糖、蜜、酪酥等助湿生热之品;凡大病、产后之人,西瓜、李子、田螺、蟹、蚌等积冷损中之食当忌之;凡诸失血、痔疾、孕妇等,应忌食茭菇、胡椒等动血之品。对于所有药膳之禁忌,在药膳应用中均有陈述,请读者应用时注意。



二

补益药膳

补气药膳

补气药膳具有补气、益气的功效。主要适用于气虚病症。中医认为，气是维持人体生命活动的最基本物质，气化的作用是生命活动的基本特征。简言之，气既是人体的能量表现，亦是能量的代谢过程。如果气虚，则会涉及到全身各个方面，表现出一系列功能低下或衰退的症状，如形寒肢冷，面色苍白，自汗，倦怠乏力，精神委顿，头昏耳鸣，心悸气短，生长发育迟缓，性功能低下，抵抗力弱，易感冒，等等。

◆ 补益鸡 ◆

配方：老肥鸡 1 只（约 2 500 克），人参 10 克，小茴香 15 克，蜀椒 6 克，酱油、甜酒各 30 克。

制作：先将老肥鸡去毛并去肠杂，洗净备用。然后将人参切片，蜀椒（花椒）去目，研末，与小茴香、甜酒拌和，酱油可根据自己的口味和鸡的大小增减其量，但不宜太咸。再将拌好的药料填入鸡肚内，放入沙锅中，加水适量，煮烂即可。

用法：空腹服食适量，以少吃多餐为宜。

功效：补气健脾，温中暖胃。适用于气虚脾胃不和所出现的短气无力、食欲不振、胃腹胀痛等症；或病后体弱、精力未复者。





◆ 清蒸人参鸡 ◆

配方：人参 15 克，母鸡 1 只，火腿 10 克，水发玉兰片 10 克，水发香菇 15 克，精盐、料酒、味精、葱、生姜、鸡汤适量。

制作：先将母鸡宰杀后，退净毛和内脏，放入开水锅里烫一下（鸡汤备用），用凉水洗净；将火腿、香菇、葱、生姜均切片。然后将人参用水泡开，上笼蒸 30 分钟，取出待用。再将母鸡放在盆内，加入人参、火腿片、玉兰片、香菇片、葱片、生姜片、精盐、料酒、味精，添入鸡汤（淹没过鸡），将盆上笼，在武火上蒸熟烂。最后将蒸熟的鸡放在大碗内，将人参（切碎）、火腿片、玉兰片、香菇片摆在鸡肉上（除去葱、姜）；将蒸鸡的汤倒在勺里，置火上烧开，撇去沫子，调好口味，浇在鸡肉上即成。

用法：分餐佐食。

功效：大补元气，安神。适用于劳伤虚损、食少、倦怠、健忘、眩晕头痛等症。

◆ 黄芪蒸乳鸽 ◆

配方：肥乳鸽 2 只，黄芪、枸杞子各 6 克，水发口蘑 30 克，鸡蛋 1 只（用蛋清），精盐 2 克，料酒及葱、姜末各 9 克，湿淀粉 15 克，猪油 50 克，味精适量。

制作：先将鸽子宰杀后去毛、内脏、头、脚，切成 1.5 厘米见方的块，于凉水中泡去血水，沥干；黄芪切成长薄斜片；枸杞子、口蘑洗净。然后碗内调入湿淀粉、鸡蛋清、精盐、料酒、猪油、葱、姜、味精，加入鸽子肉、口蘑拌匀摊平；枸杞子码在碗的四周；黄芪片放在碗的中央，上屉蒸烂。

用法：佐餐服食。

功效：补气升阳，益肾养肝。适用于气虚衰弱、倦怠乏力、自汗、头晕眼花、视力减退、腰膝酸软等症。并对风疹皮肤瘙痒，疮疡内陷，久溃不敛者，有较好的辅助治疗作用。

◆ 荷叶乳鸽 ◆

配方：乳鸽 4 只，白糖少许，鲜荷叶 1 张，麻油少许，水发冬菇 60 克，胡椒粉适量，熟瘦火腿 15 克，蚝油 6 克，姜 5 片，湿淀粉 10 克，盐少许，熟猪油 30 克。



制作:先将乳鸽宰杀后,去毛及内脏,洗净切片,将鸽片和头、翼放入瓦钵内,用姜、蚝油、盐、麻油、白糖、胡椒粉及湿淀粉拌匀,后下猪油拌匀,于长碟中横放一根水草。然后将用开水泡过洗净抹干水的荷叶放上面,将鸽片、冬菇片、火腿片互相间隔,分三行排在荷叶上,鸽头、翼放上面,用水草扎紧裹成长方形,入笼中火蒸 15~20 分钟取出,去水草即可食用。

用法:佐餐服食。

功效:补气养精,清暑补脾。适用于一切虚弱者,是夏季良好的补品。

◆ 蟠龙黄鱼 ◆

配方:黄鱼(石首鱼)500 克,枸杞子 5 克,黄芪 10 克,党参 6 克,水发香菇、冬笋片各 15 克,白糖、料酒各 15 克,清汤 100 克,猪油 20 克,菜油 1 000 克,盐、酱油、葱丝、蒜片、味精、水豆粉、姜汁各适量。

制作:先将鱼去鳞、鳃、鳍及内脏,冲洗干净,在鱼身两边斜刀划成十字花刀;香菇一切两半。然后把沙锅置武火上,放入菜油,烧至六成热时,下黄鱼炸成金黄色,捞出沥油;沙锅重置火上,放入猪油、白糖,炼成枣红色时,下入炸好的黄鱼,上好色。再将党参、黄芪切成薄片;枸杞洗净,和鱼及姜、葱、蒜、料酒、盐、清汤、酱油等同时下锅,烧开后移文火上熬熟。最后将鱼、党参、黄芪、枸杞捞入鱼盆内,再把笋片、香菇放入汤内,调入味精烧开后,撇去油沫,用水豆粉勾芡,浇在鱼上即成。

用法:佐餐食用。

功效:益气补肾。适用于体质虚弱者常食。

◆ 烩双菇 ◆

配方:罐头蘑菇 200 克(或鲜蘑菇 250 克),香菇 50 克,精盐 6 克,植物油 50 克,味精、白糖少许,淀粉适量。

制作:用开水浸发香菇半小时捞出,挤干水,去蒂洗净,泡香菇水留用。把香菇倒入烧热的植物油锅内煸炒 1 分钟,投入罐子里的蘑菇与泡香菇水、盐、白糖同煮,待汤汁微沸时,勾芡,调入味精。

用法:佐餐服食。





功效：补气益胃，降低血脂、血糖。适用于老年体弱、久病气虚、食欲不振等症。亦是高血压病、动脉硬化及糖尿病病人的食疗佳品。

◆ 莲米薏苡仁排骨 ◆

配方：莲米 30 克，薏苡仁 50 克，排骨 2 500 克，冰糖 500 克，姜、蒜、花椒、盐、黄酒、麻油各适量。

制作：先莲米浸后去皮、心，与薏苡仁同炒香捣碎，水煎取汁；排骨洗净，放药液中，加拍破的生姜、蒜、花椒，煮至七成熟时，去泡沫，捞出晾凉。然后将汤倒入另一锅内，加冰糖、盐，文火上煮浓汁，倾入排骨，烹黄酒，翻炒后淋上麻油。

用法：佐餐服食。每日 1 次，连服 7~10 日。

功效：补气健脾。适用于久病气虚，食欲不振，形体消瘦等诸症。

◆ 法制猪肚 ◆

配方：猪肚 1 具，人参 6 克，干姜 10 克，胡椒 2 克，糯米 50 克，葱白 7 茎。

制作：先将猪肚洗净；人参、干姜、胡椒研末；与糯米、葱白拌匀（猪肚大者可适当增加糯米量）。然后装入猪肚内，扎紧或缝合猪肚，勿令其泄气。再将装入药的猪肚放入沙锅内，加水适量微火煨炖，至熟烂为止。

用法：空腹分数次服。

功效：补气健脾，温中暖胃。适用于气虚脾弱胃寒证所出现的四肢无力、精神困倦、腹胀食少、胃脘冷痛等症。

◆ 人参莲肉汤 ◆

配方：白人参 10 克，莲子 10 枚，冰糖 30 克。

制作：将白人参、莲子（去心）放在碗内，加洁净水适量发泡，再加入冰糖，然后将碗置蒸锅内，隔水蒸炖 1 小时。

用法：喝汤，吃莲肉。人参可连续使用 3 次，次日再加莲子、冰糖和水适量，如前法蒸炖和服用。到第三次时，可连同人参一起吃下。

功效：补气益脾。适用于病后体虚、气弱、食少、疲倦、出汗、泄泻等症。