

样 本 库

中华药膳宝典

连汝安 刘正才 著
赵 枫 高文才

北京工业大学出版社

1205179

中华药膳宝典

连汝安 等著

*

北京工业大学出版社出版发行

各地新华书店经销

北京通县燕山印刷厂印刷

*

1991年8月第1版 1991年8月第1次印刷

850×1168毫米32开本 11.5印张 303千字

印数: 1~15000册

ISBN7-5639-0072-1/R·2

定价: 5.40元

内 容 简 介

中国药膳是传统宝贵文化遗产之一，也是中医养生学的重要内容。作者长期从事中国传统药膳和食疗的理论研究及临床实践。本书集国内药膳精粹之大成，在中医整体观念的指导下，贯彻了辨证施膳的原则。内容包括六篇：第一篇为配制药膳的常用食物与药物；第二篇为保健增寿药膳；第三篇为常见证药膳疗法；第四篇为常见病药膳疗法；第五篇为妇女保健药膳及妇女病药膳疗法；第六篇为儿科常见病药膳疗法。

本书内容非常丰富和实用，雅俗共赏，既可供从事保健和食疗工作的人员参考，也是一本供千家万户阅读的实用性很强的优秀读物。

目 录

绪 论	(1)
一、中国药膳源流	(1)
二、药膳基本知识	(6)
炖 焖 煨 蒸 煮 熬 炒 卤 炸 烧	
三、药膳应用原则	(9)

第一篇 配制药膳的常用食物与药物

第一章 药膳常用食物	(11)
第一节 谷类	(11)
玉米 小米 小麦 粳米 糯米 黄豆 绿豆 芝麻	
第二节 菜类	(14)
蘑菇 海带 木耳 藕 白菜 萝卜 韭菜 白萝卜 胡萝卜 南瓜 冬瓜 黄瓜 葱 大蒜 芹菜	
第三节 果类	(19)
苹果 梨 橘 香蕉 罗汉果 菠萝 葡萄 柚子 荔枝 核桃 柿 栗	
第四节 肉类	(23)
猪肉 牛肉 羊肉 兔肉 鸡 鸭 鸡蛋与鸭蛋 鱼 黄鳝 龟 鳖 虾 海参 蟹 狗肉 熊掌 燕窝	
第二章 药膳常用药物	(29)
第一节 补气类	(29)
人参 黄芪 山药 党参 白术 大枣	
第二节 补血类	(31)
当归 熟地 何首乌 枸杞 龙眼肉	
第三节 补阳类	(33)
干姜 附子 肉桂 菟丝子 淫羊藿 肉苁蓉 虫草 紫河车 杜仲	

第四节 补阴类..... (36)

沙参 麦冬 天冬 百合 黄精 玉竹 石斛 山茱萸

第五节 杂类..... (38)

麻黄 菊花 栀子 黄连 杏仁 杏 贝母 荸荠 砂仁 白蔻 山楂
佛手 丹参 川芎 三七 茯苓 薏苡仁 赤小豆 狗骨 虎骨

第二篇 保健增寿药膳

第一章 糕点类..... (47)

桃酥豆泥 淮药酥 枣泥桃酥 松黄饼 天门冬饼 芝麻白糖糊
玉液膏 期颐饼

第二章 茶面类..... (52)

八仙茶 观音面茶 天仙面 七仙炒面 春盘面

第三章 菜肴类..... (55)

黄精炖瘦肉 莲子百合煨瘦肉 杞子炖羊脑 芡实煮老鸭 鹌鹑肉片
团鱼汤 菊花鲈鱼 红枣炖兔肉

第四章 饮料类..... (60)

熙春酒 首乌菊花春 刺五加酒 葡萄酒 少林药酒 洞天乳酒
中国养生酒 天府可乐

第三篇 常见证药膳疗法

第一章 虚证..... (64)

第一节 气虚证..... (64)

人参莲肉汤 参枣米饭 法制猪肚方 参芪羊肉粥 人参菠饺 补益鸡
益脾饼 八仙藕粉 六神粥 山药汤圆 养元粉 鲫鱼熟脍 黄芪气锅
鸡 芪杞炖乳鸽 人参粥

第二节 血虚证..... (73)

蜜饯姜枣龙眼 归参山药猪心 当归羊肉羹 乌鸡汤 地黄羊肾粥
玫瑰枣仁心 何首乌煨鸡 牛骨髓膏子 枸杞羊脊骨方 三妙汤
归芪蒸鸡 归参炖母鸡 菠菜粥

第三节 阴虚证..... (80)

三汁饮 枳椇汤 梨豆饼 玉竹焖鸭 川贝酿梨 银耳羹 虫草全鸭
白果圆子羹 七味鸭 燕窝汤 雪羹汤 玉竹心子 玫瑰花烤羊心
糟渍龙眼 枣仁粥 百合粥 烩全鹿 玫瑰枣糕 五宝茶汤
玄参炖猪肝 蛤蜊鲍鱼 天麻鱼头 清脑羹 银耳枸杞汤 补肝猪肝汤
羊肝羹 定风酒 芥羹 双耳汤 补髓汤 补益海参 红烧龟肉

第四节 阳虚证 (99)

升压茶 羊藿酒 桃仁粥 桂心粥 薤白粥 姜橘椒鱼羹 砂仁胡椒
肚 丁香鸭 壮阳饼 白羊肾羹 鲤鱼膳方 大豆方 双鞭壮阳汤
龙马童子鸡 鸡肝饼 益阳麻雀 养元鸡子 起阳鸽蛋 红烧鹿肉
法制虾米

第五节 气血俱虚证 (111)

十全大补汤 八宝鸡汤 归参鳝鱼 参茸熊掌 参芪鸭条 红娘自配
四鲜羊肉汤

第六节 阴阳俱虚证 (118)

枸杞煎方 雌鸡粥 五珍牛肉 钟乳酒 固脂鸭 海红扒鱼翅

第二章 痛证 (123)

第一节 头痛 (123)

姜糖苏叶饮 葱豉黄酒汤 葱豉茶方 竹叶粥 栀子仁粥 生姜橘
皮汤方 萝卜海带汤 萝卜饼 青鸭羹 红花酒 磁石粥 决明子粥
玉米须龟 吴茱萸粥 鹿头汤

第二节 身痛(含风湿痹证) (132)

荆芥粥 薏苡仁粥 麝香粥 桂浆粥 桂枝汤粥 防风粥 神仙粥
川乌粥 蛇肉汤 三蛇酒 生地黄酒

第三节 胁痛 (138)

十枣汤 旋覆花粥 柴枳粥

第四节 腰痛 (140)

法制黑豆 杜杞肾羹 止痛猪腰 胡桃粥 栗子粥 赤小豆粥
车前子粥 滑石粥 附子粥 椒遂猪腰

第三章 发热证 (148)

第一节 外感发热 (148)

五神汤 姜糖饮 桑叶薄荷饮 双花饮 薄荷糖 荷叶粥 菊花玄麦
饮 西瓜白虎汤 竹叶石膏汤 小定风珠 大定风珠 黄连阿胶鸡子
黄汤 冬瓜汤 芦根汤 青蒿粥

第二节 内伤发热 (157)

佛手柑粥 拔粥 丹参粥 爆人参鸡片 人参汤圆 当归生姜羊肉汤
姜附狗肉汤

第四章 脾胃病证…………… (163)

第一节 呕吐…………… (163)

紫苏粥 姜糖苏叶饮 竹茹粥 黄连苏叶饮 槟榔粥 大蒜雄黄泥
茯苓粥 白萝卜叶汁饮 砂仁鲫鱼汤 麦门冬汤 益胃汤

第二节 泄泻…………… (169)

干姜粥 扁豆粥 马齿苋粥 曲末素饼 白术猪肚粥 山药面 莲子猪
肚 酿猪肚 猪肝煎

第三节 胃痛…………… (175)

五香槟榔 消积饼 莱菔子粥 山楂糖 香砂糖 陈皮鸡 佛手酒
甘松粥 梅花粥 高良姜粥 荜拔粥 椒面傅饪 胡椒葱汤 鲫鱼羹
胡椒猪肚 丁香桂胡鸡 干姜酒 石斛花生 木耳粥 酸菜青元汤
田螺墨鱼骨羹 丹参三七鸡 羌活鱼酒

第四节 便秘…………… (187)

柏子仁粥 郁李仁粥 紫苏麻仁粥 葵菜血脏羹 杏汤 首乌粥
蜂蜜蛋花 黄芪汤 肉苁蓉粥 核桃鸭子

第五章 肝胆病证…………… (193)

第一节 黄疸…………… (193)

茵陈粥 蒲公英粥 夏金茶 茵苳粥 茵苳粥 茵苳粥 茵苳粥
鸭粥

第二节 眩晕…………… (198)

白菊茶 钩藤荔枝饮 杞豆汤 鲤鱼脑髓粥 泽泻粥

第三节 郁证…………… (202)

苏子粥 甘麦大枣粥

第六章 心肺病证…………… (205)

第一节 失眠…………… (205)

红黄安神羹 柏子仁炖猪心 龙眼淮药糕 参味枸杞酒 半夏秫米汤
罗汉果煲猪肺

第二节 心悸…………… (209)

参砂蒸蛋 白醋鸡蛋 朱砂心子 生脉饮 苦甘茶 鲤鱼汤 龙胆莲子茶

第三节 咳嗽…………… (215)

马勃糖 清咽饮 桑杏汤 鱼腥枇杷饮 地黄饮 糖橘饼 蜜钱袖肉

第四节 喘证.....	(220)
淡豉葱白炖豆腐 麻黄牛肉葱姜汤 人参蛤蚧酒 猪颐酒 蜜钱双仁 水晶桃 四仁鸡子粥	
第七章 肾病证.....	(226)
第一节 淋症.....	(226)
萆菜羹 小麦汤 车前子饮 干车蛇肉汤 青豆方 藕蜜煎 核桃仁 膏 茅根藕汁饮 葡萄浆 南瓜子	
第二节 水肿.....	(232)
赤豆方 麻黄连翘赤小豆汤 赤豆鲤鱼 郁李苡仁粥 冬瓜汤 白煮 鲤鱼方 酿蒸鸭 红糖烩鳝鱼丝 芪烧活鱼 鲫鱼商陆汤 葱蒜鳝鱼	
第三节 阳痿.....	(238)
罗汉大虾 韭菜炒鲜虾 糖糟虾米 虫草黄雀 雪莲花酒 雄蚕蛾	

第四篇 常见病药膳疗法

第一章 呼吸系统疾病.....	(244)
第一节 慢性气管炎.....	(244)
牛胆黑豆 芝麻糖浆 萝卜蜜膏 霜冻茄秧 大蒜炒肉 南瓜糖 丝瓜糖浆 海蜇萝卜 百合糖柚	
第二节 肺炎.....	(247)
大蒜糖浆 丝瓜根汁 香蕉根汁	
第三节 肺脓疡.....	(248)
萝卜猪肺汤 苍耳猪肺汤 瓜桃芦根汤	
第四节 肺结核.....	(249)
蚕豆荚汤 藕梨蒸饼 金龟炭饮 白果梨肺膏 鼻吸蒜气	
第五节 肺心病.....	(251)
鱼腥草炖猪心肺 韭菜田鸡 茶根米酒煎	
第二章 消化系统疾病.....	(253)
第一节 胃、十二指肠溃疡.....	(253)
土豆汁 甘蓝汁 生姜猪肚 核桃糖浆	
第二节 急性胃肠炎.....	(254)
苕蓐煎 胆汁绿豆粉 柚皮茶姜糖	
第三节 慢性胃肠炎.....	(255)

梗米炭粉 高粱煎 高粱根饮	
第四节 胃下垂	(256)
砂丁子母鸡	
第五节 传染性肝炎	(257)
蘑菇罐头 黄豆白菜干 红枣花生汤 糖醋猪骨饮 牛脾仙人掌 巴豆鲤鱼 猪胆绿豆丸	
第六节 细菌性痢疾	(259)
金针冰糖饮 萝卜饼 茄根榴皮饮 苦瓜叶汁 橄榄煎	
第三章 心血管疾病	(262)
第一节 高血压	(262)
向日葵花盘糖浆 芹菜蜜汁 海蜇荸荠 花生叶茶 香蕉 海带决明汤	
第二节 冠心病	(264)
蛋黄油 三根煎 木耳烧豆腐 大麦根须	
第四章 泌尿系统疾病	(266)
第一节 尿路结石	(266)
胡桃冰糖乳	
第二节 肾炎	(266)
乌梅炭 玉米须饮 胡椒鸡蛋	
第三节 尿路感染	(267)
冬瓜汤 发灰藕汁 芹菜汁 萸根饮 小米粥	
第五章 内分泌系统疾病	(269)
第一节 糖尿病	(269)
玉米粥 木耳扁豆粉 猪脾蜜丸 猪胰菠蛋汤	
第二节 甲状腺机能亢进症	(270)
海带紫菜汤 鳖龟牡蛎汤	
第三节 单纯性甲状腺肿	(271)
消瘦汤 海带鸭子 紫菜汤	
第六章 神经精神疾病	(273)
第一节 神经衰弱	(273)
枣仁煎百合 芝麻桑胡丸 芹菜根汤 鲜花生叶饮 糖枣银耳	
第二节 精神病	(274)

沙锅猪心 甘麦大枣汤 木耳豆腐

第七章 癌症..... (276)

第一节 食道癌..... (276)

五汁液 菱粉粥 醋磁砂

第二节 胃癌..... (277)

向日葵籽煎 核桃枝煮鸡蛋 猕猴桃罐头

第三节 肝癌..... (278)

二根白糖饮

第四节 乳腺癌..... (279)

杞橘螃蟹 酒冲南瓜蒂

第五篇 妇女保健药膳及妇科病药膳疗法

第一章 妇女保健药膳..... (281)

第一节 美容药膳..... (281)

美容兔肉 悦容粉 鸡子素饼 象耳霜 姜乳蒸饼 香身丸 杨妃玉容法 白肌方 发不落方 生发方 猪肤汤 养血美容汤

第二节 减肥药膳..... (287)

三鲜冬瓜 蒜泥黄瓜 健美减肥茶 保健美 豆尖豆腐 花生壳茶 淫羊肉桂粥 二仙粥

第二章 月经病证..... (292)

第一节 痛经..... (292)

植葵红糖煎 荔枝香附饮

第二节 倒经..... (294)

荸荠茅根汤 藕地甘蔗汁 红高粱花糖浆

第三节 闭经..... (295)

木耳胡桃糖 猪鬃肉 猪爪葵梗煎 薏苡根煎

第四节 经行泄泻..... (297)

芡实点心 韭盆蜜丸 扁豆山药糯米粥 苹果汤

第五节 崩漏..... (299)

麦麸糖霜饼 醋煮豆腐 红糖木耳 狗头龙骨霜 黄酒煮鲤鱼 猪肉墨鱼

第三章	带下.....	(303)
	荞麦鸡蛋丸 葵苘糖浆 白果鸡蛋 茵苡糖水 胡椒硫磺蛋	
第四章	妊娠疾病.....	(306)
第一节	妊娠恶阻.....	(306)
	糯米粥 韭苡糖汁 葡萄藤饮	
第二节	胎萎不长.....	(307)
	红枣糯米粥	
第三节	胎漏、滑胎.....	(308)
	参芪术枣糯米粥 苳麻桂圆茶 墨鱼鸡肉饭 艾叶煮鸡蛋 南瓜蒂米粉 生地粥	
第四节	子肿.....	(311)
	冬瓜番茄汤 玉米须茶	
第五节	子嗽.....	(312)
	川贝冰糖梨	
第五章	产后疾病.....	(314)
第一节	缺乳与回乳.....	(314)
	丝瓜桃仁糖浆 番薯叶炖猪腩肉 猪蹄花生汤 鲑鱼汤 麦芽汤	
第二节	产后汗症.....	(316)
	黄芪红枣粥 玉米苳苳汤 小麦牡蛎粉	
第三节	产后恶露不尽.....	(317)
	仙鹤益母糖浆 脱力草糖蛋 藕汁饮 芹菜根煮鸡蛋	
第六章	妇人杂病.....	(320)
第一节	子宫脱垂.....	(320)
	青山羊血 丝瓜络炭酒	
第二节	不孕症.....	(321)
	生姜红糖泥 荔枝橘核茴香粥	
第三节	更年期综合征.....	(323)
	二仙饮	

第六篇 儿科常见病药膳疗法

第一章	小儿时行病.....	(325)
-----	------------	-------

第一节 麻疹·····	(325)
荸荠芦茅汤 芫荽荸荠饮 绣球荸荠汁 南瓜藤糖浆	
第二节 百日咳·····	(327)
红枣胡萝卜 大蒜糖浆 猪肠葱汤 烤麻雀 板栗糖浆 剥食胡桃仁	
第三节 炸腮·····	(330)
银薤芦根茶 绿豆白菜心	
第二章 小儿杂病·····	(332)
第一节 哮喘·····	(332)
芝麻秸豆腐 冰糖冬瓜 白糖西葫芦 猪睾丸 猪胎糊糊	
第二节 婴儿腹泻·····	(334)
焦米茶 明矾大蒜汁 鸡蛋黄油	
第三节 疳积·····	(335)
鲜番薯叶汤 金鸡白糖饼 蜜蒸鸭胆淮山粉 枣黄面丸 榴根猪肉 鲜石榴嫩叶	
第四节 小儿肾病·····	(337)
豆汁饮 枣豆葫芦 鲜羊乳 鸡豆散 小冬瓜粥青皮蒜	
第五节 紫斑·····	(340)
绿豆苡仁粥 水牛角饮 红枣扁豆粥 羊胫骨红枣糯米粥 鳖甲百部粥 藕梨荸蔗生地汁 花生果 柿叶粉	
第六节 惊风·····	(343)
蝉蚕白糖水 鱼鳔黄酒煎	
第七节 痢症·····	(344)
虫草猪脑髓 硫犬猪肚 红蓖麻醋蛋 白鸽心生吃 团鱼汤 白芨鸡 心血 地龙炒蛋清	
第八节 遗尿·····	(347)
白糖猪膀胱 胡椒鸡蛋 烤金钱橘 山药台乌糖粉 鸡肠散 益智猪 膀胱	
编后语·····	(350)

绪 论

中国药膳保健治疗学，既是一门古老的学问，又将是一门新兴的学科。说它古老，因为它历史悠久，源远流长；说它新，因为近年来在兴起的一股药膳热潮中，不仅有药膳饭店、药膳专著、药膳科普读物等相继问世，而且药膳疗法也被广泛地应用于临床各科，取得了甚至超过单纯药疗的满意的效果，受到医药界的普遍关注，有发展成为药膳保健疗法专科的明显趋势。作为一门学科，虽然还不够成熟，但近年来与现代科技相结合，发展迅速，已经具备雏型。为了使药膳保健治疗学日臻完善，我们发掘整理了古今有关资料，以传统的中医药理论为主，结合现代的临床资料和实验研究，较系统地介绍这一学科的历史渊源及有关药膳的一般知识，重点介绍其保健增寿作用和临床实用价值，目的在于为防病治病增加一种为人们乐于接受而又行之有效的手段。古今实践证明，这确实是一种受欢迎、起作用而无副作用或极少副作用的理想治疗手段。当今在人们生活水平日益提高，要求将苦口良药变成可口良药的情况下，药膳这种具有民族风格和中国特色的疗法，引起了海内外人士的浓厚兴趣。实际上它已经在为各国人民的健康服务了。现在，药膳作为一门新兴学科的条件已经具备，相信在不久的将来，它将以其特有的风姿出现在世界医学之林。

一、 中国药膳源流

药膳，顾名思义是以药为膳食，以膳食为药物，即通称之食疗、食养。食疗，是指用食物治疗疾病。食养，是指用食物养生防病，保健延年。药膳还有一个含义，就是用药物与食物相配伍，烹制

成具有保健治疗作用的佳肴。现在所发展的正是后者，因为它作用广泛，疗效更好，能使药借食味，食借药力，发挥协同作用，变苦口的药物为美味佳肴，符合当今社会的需求。

药膳究竟起源于何时呢？据考证，我国现存第一部学术界公认的中医学理论专著《黄帝内经》（简称《内经》）约成书于战国时代（公元前475～前221年）。即使以战国末至秦汉初而论，距今也有两千多年了。《内经》这本包括《灵枢》、《素问》两部分共18卷162篇的巨著，仅记载了13个药方，外用方3首，内服方10首，属于药膳方者6首，占60%。其中最典型的药膳方莫过于治疗血枯病（血虚证）的乌鲔骨丸，方中只有草药茜草一味，其余乌鲔（墨鱼）、麻雀卵、鲍鱼均为动物性食物，且其味鲜美。治疗“胃不和则卧不安”的半夏秫米汤，也是典型的药膳方。半夏是众所周知的和胃止呕的中药，秫米则是补脾益胃、具有营养价值的食物，两者相配伍熬制成的羹汤，味正可口，而其效益彰。现在用此方治疗失眠，绝无西药安眠镇静药的副作用，对于“胃不和”引起的失眠，疗效甚佳。由此可见，《内经》开创了药膳治疗学之先河。

继《内经》之后，开拓性地运用药膳疗法而卓有成效的，是被尊为医圣的东汉末年的张仲景。他著的《伤寒杂病论》中的猪肤汤、百合鸡子汤、当归生姜羊肉汤是典型的药膳方。他的《伤寒论》中的第一方桂枝汤，也应属于药膳的范畴。方中的生姜、大枣是人们常吃的食物，孔子“不撤姜食”，李时珍称大枣为“脾之果。”虽然姜、枣既是食物，又是药物，但平时更多的是充当食物。此外，具有药用价值的食物作食疗之用，正是符合药膳的涵义。所以说，桂枝汤是药膳方并非牵强附会，更何况张仲景要求服桂枝汤后啜粥一碗，以助药力。至于桂枝汤的变方小建中汤之用饴糖，就更属于药膳无疑了，其它诸如白虎汤之用粳米，苦酒汤之用米醋和鸡蛋，甘麦大枣汤之用小麦、大枣，等等，莫不是药物与食物相配伍而成的药膳方。因此，伟大的医学家张仲景也是药膳疗法的开拓者、奠基人。

魏晋南北朝时期，已有食疗专著问世，如北魏崔洁的《食经》、南北朝梁代刘诩的《食方》等书，惜已散佚。现存最早的药膳食疗专篇、专著，是唐代百岁名医孙思邈《备急千金要方》第二十六卷中的专论“食治”以及他的弟子孟诜的《食疗本草》。孙氏的“食治”总结了唐以前药膳食疗的成就，晋代葛洪在《肘后方》中记载了用海藻治瘰病（甲状腺肿），猪胰治消渴（糖尿病），隋代巢元方《诸病源候论》记载了用胎盘治虚损。至于流传在民间的就不胜枚举了。孙思邈既善于继承前人的成果，又善于发掘总结民间的经验。他指出，“药性刚烈，犹若御兵”；“食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气”，“若能用食平疴，适性遣疾者，可谓良工，长年饵老之奇法，极养生之术也。”可见，他对药膳食疗评价之高，而且指出是老年保健的奇特疗法。正因为如此，孙氏在“养老食疗”中列药膳方17首，其中茯苓酥、杏仁酥，经现代科学证实确有抗老延龄的作用。孟诜在他老师的基础上搜集了兼有营养价值和医疗作用的食物241种，写成《食疗本草》一书，是我国现存的第一部食疗专著。书中除了收录单味食物的营养价值和医疗作用外，也不乏药膳复方，如载黄雌鸡食法：和赤大豆一升同煮，候煎烂，即出食之，其汁日二夜一，每服四合，补丈夫阳气。瘦著床者，渐渐食之良。孟诜曾说：“若欲保身养性，常须善言莫离口，良药莫离手。”他所说的良药就是指具有医疗作用的饮食。在《食疗本草》的影响下，药膳食疗学得到迅速发展，不但这方面的专著层出不穷，在文人学士的著作中，在其它医著中，都广泛记载药膳疗法、药膳方剂，如南唐陈士良的《食性本草》，宋代陈达叟的《本心斋蔬食谱》、林洪的《山家清供》、周守中的《养生月览》，元代忽思慧的《饮膳正要》，明代刘伯温的《多能鄙事》，钟惺的《饮馔服食谱》、韩懋的《韩氏医通》等等。《本心斋蔬食谱》、《山家清供》都是以诗歌散文的形式记述食物的营养和治疗作用的。明代军事家、文学家刘伯温的《多能鄙事》也记载了不少药膳方，如野鸡馄饨、鸳鸯羹等。《养生月览》是讲四季养生保健的，也将药膳作为重要的保健措施，如春正月吃药粥以防病，夏

月三伏饮肾沥汤以防暑，冬月饮钟乳酒以御寒，都是属于药膳保健法。韩懋是明代善于用药膳防治疾病的医家，曾说：“善用饮食奉养，使人亲有勿药之害。”他主张平时常服八仙茶，以保健防病，对于虚劳、中风偏枯、消渴等老年病，喜用黄牛肉熬制的霞天膏治疗。

值得一提的是，宋代官方出版的国家医方著作《太平圣惠方》和《圣济总录》都收录了不少药膳方。《太平圣惠方》记述了28种病的药膳疗法，如牛乳治消渴病，鲤鱼粥、黑豆粥治水肿，杏仁粥治咳嗽，天门冬饼子治阳痿，猪肚补虚羸，葱豉茶治头痛发热等等。《圣济总录》专设“食治”门，共载30条药膳疗法。更值得一提的是，陈直著的我国现存最早的老年病学专著，将药膳疗法列为治疗老年病的首位。全书载方231首，其中药膳方达162首，占70.1%。他指出：“缘老人之性，皆厌于药，而喜于食。”

“凡老人之患，宜先以食治，食治未愈，然后命药。”“贵不伤其脏腑也。”所以，他对于老人的疾病，尤其是慢性病，都主要采用药膳治疗。如“食治老人脚气攻心烦闷，胸腹胀满”的乌鸡羹方；“食治老人上气咳嗽，胸中胀满，急喘”的桃仁粥方；“食治老人耳聋”的鲤鱼脑髓方；“食治老人补虚羸，乏气力”的法制猪肚方；“食治老人中风烦热，言语涩闷，手足热”的乌鸡臄方，等等。

元代宫廷饮膳御医忽思慧著的《饮膳正要》，也是一部很有影响的药膳学专著，书中介绍了抗衰老的药膳方29首，其它治病的药膳方药129种，并绘图记述了各种肉、果、菜、香料的形状、性味和功能，对后来明清皇宫运用药膳保健治病和药膳保健治疗学的发展起了促进作用。在皇宫贵族中兴起了一股药膳保健风，对保健药膳、保健食品的发展起了积极作用。明代李时珍的《本草纲目》收录了大量的延年益寿的食物性药物，记载了许多吃药食得长寿的传说和实例，仅收录具有保健治病的药酒就达75种之多，其中刺五加酒是著名的延年益寿药酒。这种滋补强壮的药酒也属于药膳范畴，因为酒是供人们饮用的、由粮食加工出来的产品。李时珍在《本草纲目》中引用唐慎微的话说：“昔鲁定母服五加酒，