

食疗·药膳

主编：蔡东联 裴振生

华 艺 出 版 社

编者 (以姓氏笔划为序):

丁学华
李淑霞
梅长林

王 军
徐志飞
蔡东联

张兴荣
梁 华
裴振生

食疗 · 药膳

华艺出版社出版

开本: 850×1168 大32开

新华书店经销

印张: 10 印张 字数: 240千字

一二〇一工厂印刷

印数: 1-10,000册

1990年12月第一版

1990年12月第一次印刷

ISBN 7-80039-351-8 / R · 3

定价: 5.40 元

内 容 提 要

本书主要介绍食疗和药膳滋补、健身、延年益寿、乌发美容，以及祛疾治病的各种方剂，包括药膳饭、点心、粥、酒、菜肴、汤羹的选料配方和制作方法，共介绍古今食疗、药膳方剂 1000 余条。既有高档的宫廷药膳方，也有寻常百姓家的经验药膳方，同时还介绍了各系统疾病的症状、分型及中医辨证选膳方法。读者可“按图索骥”，如法炮制自己所需的药膳。“药补不如食补”。药膳将中国菜、中国医药、中国烹调三位合为一体，药补与食补相结合，既可丰富您的餐桌，又能防病治病。

本书由长期从事医疗保健及营养和食品卫生研究人员编写，内容丰富，编排系统、新颖，所介绍的方法简便易行，取材容易，疗效显著。本书不仅为医疗卫生、食品营养及饮食行业专业人员的常备参考书，而且也是一般家庭防病治病的常备参考书，是广大人民群众防病治病，强身健体、延年益寿的良师益友。

序

医食同源，药食同根，自有古训。天地之间，诸般食品，五谷杂粮，飞禽走兽，山珍海味，皆可入药，据此可谓食疗亦即药膳。中国菜、中国烹调、中国医药是中华文化宝库之瑰宝，闻名中外，誉满全球；而药膳集三位为一体，珠连璧合，变苦口之良药为色香味美之佳肴，中华烹调显神功，食借药之力，药助食之威，相辅相成，锦上添花。药膳可防病治病，又可益寿强身；具有中医药的真谛，也展示现代营养之精华，有中华文化的民族特征。它是科学，也是艺术，深受中外民众之青睐。

昔日药膳久居深宫大院，为达官贵人享用，贫民百姓食不饱腹，更不用说味美效佳的药膳。现今中医药大发展，药膳也得以发扬光大，进入寻常百姓家，面向社会，造福人民。《食疗·药膳》博采众家之长，集今古之良方，编排自有特色，方便读者，独步于前；通俗易懂，便于学做。在不太长的篇幅内，集药膳方千余，为前所未有的。愿《食疗·药膳》为推广、普及药膳，弘扬中华文化作出贡献。

陈学存于北京

1990年5月5日

前 言

在一般人的印象之中，药物就是中医的草药、膏散丹丸，西医的药片、胶囊之类；食物则是用来果腹充饥，营养身体，很难把两者连在一起。其实古代就有医食同源、药食同根之说，我们的先祖在寻找食物的同时，发现许多食物具有防病治病之效。蔬菜瓜果，五谷杂粮，鸡鱼蛋奶，飞禽走兽，无一不能入药。胡萝卜、猪肝治夜盲症，食到病除；柠檬果使坏血病人起死回生；海带可治地方性甲状腺肿大，世人皆知；即使一碗大米粥也可使低血糖症状顷刻全消；可见食物在医药中的地位和作用。难怪一代医圣孙思邈说：“凡是治病，应先食疗，如食疗不愈，然后命药”，精辟而独到的论述了食疗是行之有效的治病手段。俗语说：“仙丹妙药灵芝草，不如五谷杂粮好”，“药补不如食补”，“凡病三分治七分养”，都表明食疗是防病治病的好办法。

食疗，大家可能熟悉，近年来许多书籍有专门论述，而对药膳则知之不甚多。实际上食疗最重要和最主要的方法就是药膳，从药食同源来说，可以认为食疗亦即药膳。中国医药、中国菜、中国烹调作为中华文明的三大瑰宝闻名于世，而药膳是三者充分结合和体现的特有形式。药膳将传统的烹调技术和药物治病珠连璧合，既可饱腹乐口，又能防病治病，益寿延年。药膳把食物和药物融为一体，食借药之力，药助食之功，做成色美味香、形佳质好的可口美味，一改良药苦口的旧话，使得畏药如虎的人也能欣然接受。日常生活中，人们在自觉或不自觉地制作并享用药膳，莲子粥、八宝饭、三鲜汤、茯苓饼、虎

骨酒等等，都是既可登大雅之堂的药膳，又是可入寻常百姓家的佳肴。调配药膳，有其内在的学问，但制作药膳并不难，只要照本炮制，即可做成。

亲爱的朋友，当您买到某种名贵补药时，您一定想到要使它充分发挥作用，以利健康，参照《食疗·药膳》会提供给您所需要的理想的加工和食用方法。当您得到一些不常食用的山珍海味时，怎样才能做到色、香、味、形俱佳，更富于营养，《食疗·药膳》可以为您提供方便，使您的食物品种更丰富，生活添乐趣。我们在《食疗·药膳》中收集了古今药膳方剂千余条，将祖国的传统医药学和现代医学及营养学相结合，按现代医学进行分类，包括健身防病的保健药膳及治疗各种疾病的药膳。膳方组成既有高级豪华的宴会药膳，甚至宫廷御膳；又有实用、价廉、简便易学的家常药膳。我们衷心希望《食疗·药膳》能给您带来助益。

本书在编写的过程中曾得到上海营养学会理事长、第二军医大学赵法伋教授及海军医学研究所王德恺教授的亲切指导，初稿成后承蒙中日友好医院冯玉文教授审阅，中国营养学会常务理事、妇幼营养委员会主任委员、中国预防医学科学院陈学存教授为此书作序，在此一并表示衷心感谢。

编 者

1989年12月

目 录

序	(1)
前言	(2)
第一章 食疗·药膳昔今谈	(1)
第一节 食疗·药膳源远流长	(1)
第二节 食疗·药膳发扬光大	(4)
第二章 食疗·药膳的烹调	(6)
第一节 药膳烹调的特点	(6)
第二节 食物和药物五味调和	(8)
第三节 药膳禁忌	(9)
一、食物宜忌	(9)
二、中药配伍禁忌	(16)
三、疾病对食物的禁忌	(17)
第四节 药膳烹调的要求	(17)
第五节 药物与食物结合	(19)
一、药食同上的药膳	(19)
二、不见药的药膳	(20)
第六节 药膳的成形和调味	(20)
一、烹调前的形状	(20)
二、烹调中的形状	(21)
三、烹调后的形状	(21)
第七节 药膳的烹调方法	(22)

- 一、炖(22) 二、焖(22) 三、煨(22)
- 四、蒸(23) 五、煮(23) 六、熬(23)
- 七、炒(23) 八、卤(24) 九、炸(24)
- 十、烧(24) 十一、药粥(25) 十二、药酒(25)

第三章 食疗·药膳保健篇 (26)

第一节 体质不同选良膳 (26)

- 一、 气虚体质药膳 (27)
- 二、 血虚体质药膳 (31)
- 三、 气血双虚体质药膳 (34)
- 四、 阴虚体质药膳 (38)
- 五、 阳虚体质药膳 (47)

第二节 男女老少不同膳 (52)

- 一、 妇女“五期”药膳 (53)
 - (一) 经期药膳 (53)
 - (二) 孕期药膳 (67)
 - (三) 产褥期药膳 (75)
 - (四) 哺乳期药膳 (85)
 - (五) 更年期药膳 (95)
- 二、 婴幼儿童药膳 (100)
- 三、 青少年药膳 (108)
- 四、 益寿保健药膳 (114)

第三节 健美美容药膳 (125)

- 一、 秀发药膳 (126)
- 二、 美容药膳 (128)
- 三、 去黄褐斑药膳 (130)

四、	减肥药膳	(131)
五、	增胖药膳	(133)
第四节	健脑益智药膳	(135)
一、	教师保健药膳	(135)
二、	脑力劳动者药膳	(139)
三、	健脑药膳	(140)
第五节	春夏秋冬不同膳	(141)
一、	春季药膳	(141)
二、	初夏药膳	(143)
三、	长夏药膳	(144)
四、	秋季药膳	(146)
五、	冬季药膳	(147)
第四章	食疗·药膳防治篇	(149)
第一节	呼吸系统疾病药膳	(149)
一、	感冒药膳	(150)
二、	肺炎药膳	(151)
三、	慢性支气管炎药膳	(152)
四、	哮喘病药膳	(154)
五、	矽肺药膳	(156)
六、	肺结核药膳	(158)
第二节	消化系统疾病药膳	(159)
一、	慢性胃炎药膳	(159)
二、	溃疡病药膳	(161)
三、	结肠炎药膳	(163)
四、	急性肝炎药膳	(165)

五、	慢性肝炎及早期肝硬化药膳	(167)
六、	胆囊疾病药膳	(172)
七、	便秘药膳	(173)
第三节	循环血液系统药膳	(175)
一、	高血压病药膳	(175)
二、	冠心病药膳	(177)
三、	心绞痛药膳	(180)
四、	风湿性心脏病药膳	(182)
五、	慢性心功能不全药膳	(184)
六、	心力衰竭药膳	(185)
七、	水肿药膳	(186)
八、	贫血药膳	(189)
九、	血小板减少性紫癜药膳	(193)
第四节	内分泌系统疾病药膳	(195)
一、	单纯性甲状腺肿药膳	(196)
二、	甲状腺机能亢进药膳	(197)
三、	糖尿病药膳	(199)
第五节	泌尿生殖系统疾病药膳	(202)
一、	急性肾炎药膳	(202)
二、	慢性肾炎药膳	(204)
三、	尿毒症药膳	(207)
四、	尿路感染药膳	(207)
五、	尿路结石药膳	(208)
六、	阳痿药膳	(210)
七、	遗精药膳	(212)

八、	不孕症药膳	(213)
九、	前列腺肥大药膳	(214)
第六节	神经系统疾病药膳	(216)
一、	脑血管意外药膳	(216)
二、	神经衰弱药膳	(218)
三、	癔病药膳	(221)
四、	癫痫药膳	(222)
第七节	儿科疾病药膳	(223)
一、	麻疹药膳	(224)
二、	水痘药膳	(224)
三、	百日咳药膳	(225)
四、	流行性腮腺炎药膳	(227)
五、	小儿疳积药膳	(228)
六、	小儿腹泻药膳	(229)
七、	小儿夜尿症药膳	(231)
八、	小儿低热药膳	(233)
九、	肠寄生虫病药膳	(234)
十、	暑热症药膳	(236)
十一、	儿童多动症药膳	(237)
第八节	妇产科疾病药膳	(238)
一、	带下症药膳	(238)
二、	慢性盆腔炎药膳	(240)
三、	子宫脱垂药膳	(241)
四、	妊娠呕吐药膳	(243)
五、	妊娠水肿药膳	(244)

六、	恶露不绝药膳	(246)
第九节	外科疾病药膳	(247)
一、	疔病药膳	(248)
二、	痈症药膳	(249)
三、	丹毒药膳	(251)
四、	下肢溃疡药膳	(252)
五、	急性乳腺炎药膳	(253)
六、	胆道蛔虫药膳	(255)
七、	痔疮药膳	(256)
八、	脱肛药膳	(258)
九、	血栓闭塞性脉管炎药膳	(260)
第十节	癌症药膳	(262)
一、	眼部肿瘤药膳	(265)
二、	上颌窦癌药膳	(266)
三、	唇癌药膳	(266)
四、	鼻咽癌药膳	(267)
五、	甲状腺癌药膳	(268)
六、	乳腺癌药膳	(269)
七、	肺癌药膳	(270)
八、	肝癌药膳	(273)
九、	食道癌药膳	(276)
十、	胃癌药膳	(278)
十一、	肠癌药膳	(281)
十二、	子宫癌药膳	(283)
十三、	阴茎癌药膳	(286)

十四、皮肤癌药膳	(287)
十五、白血病药膳	(288)
第十一节 皮肤病药膳	(291)
一、接触性皮炎药膳	(291)
二、湿疹药膳	(292)
三、阴囊湿疹药膳	(293)
四、荨麻疹药膳	(294)
五、神经性皮炎药膳	(295)
六、皮肤搔痒症药膳	(296)
七、牛皮癣药膳	(297)
八、酒糟鼻药膳	(298)
九、疖子药膳	(299)
十、脂溢性皮炎药膳	(300)
十一、痤疮药膳	(301)
十二、扁平疣药膳	(302)
第十二节 五官科疾病药膳	(302)
一、急性结膜炎药膳	(302)
二、青光眼药膳	(303)
三、夜盲症药膳	(304)
四、美尼尔氏综合症药膳	(305)
五、鼻出血药膳	(306)
六、咽炎药膳	(307)
七、口腔溃疡药膳	(307)

第一章 食疗·药膳今昔谈

民以食为天。我们先祖历来非常重视饮食对人体的调补、营养和治疗作用。柴米油盐酱醋茶，说到底一个吃字便可包括。吃是一门科学，如何做到合理营养，合理膳食，其中确实大有学问。在中华民族漫长的历史进程中，其间世道多变，但“万事吃当先”，在任何一个朝代都是无法改变的。药膳是我国人民在数千年的岁月中，经过不断地探索、完善，并确立了动植物性食物后畜养和培植起来的。只要做到合理地膳食，就能满足生长发育和不断消耗的营养需要，这就是食物的可贵之处。它远比金石药草有更大的防治疾病之功效。可以说具有药性作用的食物是副作用最少的药物。药膳充分发挥了食物的药用功能，与某些药物配合后，做成美味可口的佳肴；既能保健强身，延年益寿，开智益脑，又可防病治病，为中华民族的繁荣昌盛立下了汗马功劳，在中华文明史上具有重要的一页。

第一节 食疗·药膳源远流长

早在 2000 多年前，我们的祖先就提出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的独特见解，与现代营养学中的合理营养和合理膳食是完全一致的。它道出了科学、合理饮食的真谛，即食物种类要齐全，营养素要平衡，不可偏颇，否则就可能引起疾病。中医在长期的发展中，形成了独特的防病治

病体系。防病补身中就有用补药行补之说，大致可分为平补、调补、清补、温补、峻补、食补六大类。食补即食疗，亦即药膳。我们祖先关于食疗的真知灼见，创造了光辉灿烂的吃的文化，成为当今世人所称羨的中国烹调和中国食品，药膳就是一朵奇葩，正放出夺目的异彩。

药膳可以追溯到上古蛮荒时代。为了生存，神农氏踏遍青山尝百草，试饮众泉溪水，日中七十二毒仍然坚持不懈。在寻找动物和植物性食品的过程中，发现有些食物不仅可以充饥食用，而且还可以治病除疾。《神农本草经》中记载了许多种既是药物又是食物的品种，诸如桂圆、大枣、芝麻、葡萄、蜂蜜、山药、莲子、核桃、百合、桔柚、薏仁、蘑菇、木耳等等，并指出这些药物有轻身延年的功效。

火的发现在人类历史上具有划时代意义，它标志着人类结束了饮血茹毛的原始状态，进入了烹调熟食的新时期。随着岁月的流逝，中华烹调技艺日臻完善，始终领导世界吃文化的新潮流。据史称早在商代即有烹调制药治疗疾病的方法。很多资料表明，药物治疗是在食疗的基础上发展起来的，那时治疗多采用食疗，很少用药物和针灸。先祖们很重视药膳的防病和治病作用，而在当时来说，药食同根只是药膳的起始。随着文明的发展，药膳也在同步前进。西周朝廷即有专门负责营养的“食医”，独为侍候帝王，随时调配膳食；用四季鲜果，应时蔬菜，山珍海味，配以名贵的滋补药材，烹制出美味佳肴，供帝王享用。后来汉代张仲景，唐代孙思邈，宋代王怀隐、陈直等都在有关的著作中，对药膳进行论述，并指出了药膳是药借食力，食助药威的道理。《养老奉亲书》可称是药膳治疗老年性疾病的专著，比西方的同类书籍要早六个世纪左右，书中载方231条，药膳竟达162条，至此药膳已成为防治老年病，益寿延年的重要手段。

到元朝药膳发展达到了一个高峰，蒙古族御医忽思慧编写的《饮膳正要》是杰出的代表。这是一部药膳专著，列有药膳方剂共 162 条，并对使用的菜、肉、果品的性味及功能作了详尽的介绍。这本书的作者本身就是一个力证，一个游牧民族的后裔写出了汉文化的精髓之一——药膳，再则金戈铁马，名震欧亚的忽必烈皇帝也欣然接受以汉文化为基础的药膳，可见药膳的威力及其作用可超越民族的界限、时空而存在。到了明清，药膳发展更快，既有民间的经验方剂，又有宫廷御医们调配的药膳良方，使药膳得到进一步的发展和提高。《本草纲目》收录了众多的药膳，仅治病充饥的药粥就达 42 种，药酒多达 75 种。《清宫医案和药方》也记录了许多药膳方剂，乾隆、康熙皇帝等，也接受了中原药膳。当然就当时的情形来说，能充分享受药膳美味的是皇公贵族，达官贵人，而平民百姓则很少品味药膳的真谛，除非生病或是特殊情况，才能用一些简单的家常药膳，如产后用归芪炖鸡汤，腹痛痢疾用马齿苋粥等。

据初步统计，到清末为止，有关食疗药膳方面的著作达 300 多部，而散见于诊籍、医案、医话及其他著述中有关食疗和药膳的内容更多。这是中华民族在医学、科学文化的历史发展中长期积累起来的非常宝贵的财富，对中华民族的繁衍昌盛，以至对人类健康事业都作出了很大的贡献。但由于历史的原因和时代的局限性，尽管有关药膳的学术思想和实际经验很丰富，但长期缺乏系统深入地进行发掘、整理和研究。药膳始终缺乏系统化、理论化和规范化，没有形成中医理论体系中相对独立的分支学科和比较系统的科学体系。

第二节 食疗·药膳发扬光大

调制药膳是一门学问，同样一种滋补功效，但用料用药有三六九之分，即低、中、高档。萝卜、党参、人参都可以补气，但市场价格有天壤之别。大众药膳可以补体强身治病，而具有同样治疗效果的高级药膳则可价值连城。在“朱门酒肉臭，路有冻死骨”的封建时代，达官贵人花天酒地，吃遍天下山珍海味，美其名曰“美食家”，还用药膳进行调补。而平民百姓，食不饱腹，衣不遮体，因而与营养滋补药膳无缘，但他们也会用一些价廉效佳的药膳治病，如大蒜治痢疾，猪肝治雀目等。

长期以来，我国的社会经济和科学技术较为落后，因为日常饮食和卫生保健的低质量、低营养和低效率，随之而来的是身体素质和健康水平不高。“东亚病夫”的帽子已经摘去，但总的来说仍存在一些问题。近年来，随着我国的建设和发展，人们生活水平不断地提高，他们从温饱型的观念中转变到吃得好，吃得科学的新思想，过去不敢问津的中、高档滋补药品，如今也成了隆冬、盛夏进补的热销品。药膳进了百姓家，倍受人们的青睐。

当前食疗或药膳餐厅在全国有所发展，饮食服务行业中，北京、上海、武汉、成都等相继开设了食疗餐厅或药膳餐厅。上海市的新亚、东湖等联营公司积极开拓中国传统的食疗·药膳，并推向国际市场。新苑宾馆药膳餐厅开创一年多来，就向中外宾客提供了 500 多桌食疗药膳菜肴，成为独树一帜的特色餐厅。去年的阳春三月，在富士山下的《中国大展》也推出了新苑的健美宴、益寿宴、十全大补宴、福禄宴，风靡日本九