

中華養生藥膳大典

劉炳森書

(京)新登字 : 096 号

责任编辑 张莉 · 李琪

封面设计 世华

中华养生药膳大典

张树生 傅景华 编著

中国国际广播出版社出版

新华书店首都发行所发行

北京仰山印刷厂印刷

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 41.125 字数: 806 千字

1992 年 11 月第 1 版 1992 年 11 月第 1 次印刷

印数: 0001~4000

ISBN: 7—5078—0821—1/R·40

定价: 43.00 元

中华养生药膳大典

主 编 张树生 傅景华

副主编 王芝兰 张子明

编 委 (按姓氏笔画为序)

王芝兰 王义军 刘广泉 齐文升

审 订 余瀛鳌 翁维健 王者悦

前言

药膳是具有特殊功效的传统保健医疗食品,她是中华民族一份宝贵的科学文化遗产。中华养生药膳,是传统医药学和营养学、烹饪学的同生产物,也是中国药膳风味独特、功效显奇的成功因素。

中华药膳源远流长,如战国时期的枸杞子炖猪肉,汉代的当归羊肉羹,晋代的杏仁奶酪,清代的冬虫夏草炖老鸭、茯苓饼等,都是保健防病、延年益寿的美味佳肴,并且是宫廷的上等名菜。中国历代医药学著作、文史和博物典籍、以及饮膳资料和宫廷食膳中,保存有大量的食疗和药膳资料,在民间也有众多的药膳方广为流传。整理和研究这些宝贵的文化遗产,对于发扬祖国医药学和营养学,提高人民的健康水平,具有重要的现实意义。

近年来,随着文化水平的提高,人们日益重视饮食的营养和保健,港澳、日本、东南亚以及欧美各国,对于中医食疗和传统保健药膳也非常欢迎,对其营养方面的文献资料尤为重视。为满足国内外广大读者之需,特编著《中华养生药膳大典》。该书参考古今有关著作近 200 种,特别注意选择古代真本、善本典籍及历代宫廷之配方,并搜集了大量民间传用的宝贵经验,实集古今药膳配方之大成,是对中华养生药膳的一次系统地、全面地、深入地发掘和整理。该书不仅有文献价值,而且有较高的实用价值。如煎饮、泡饮、冲饮、鲜汁、汤液、酒醪、蜜膏、粥食、糖果、蜜饯、糖

渍、干果、盐渍、酱腌、乳酪、饼食、糕卷、面食、米食、丸酥、汤圆、羹汤、凉菜、素菜、荤菜等,总计配方约 5000 首,计 100 余万字。为了便于使用,分内、妇、儿、外、五官、骨伤、美容与健美、强身延年等科,并以病类方,纲举目张,条目井然。内容极其丰富,有珍奇方,特效方,又有家常方,每方按方名、组成、效用、制作、服法、出处等编撰。书末附方名索引,以便使用。

编者

绪 论

中华养生药膳学是一门科学,有着数千年的发展史,是中华民族宝贵文化遗产的重要组成部分,为中华民族的生存、繁衍和健康保健事业,建树了不朽的功勋,在今天,也吸引着世界各国人民。

中华民族饮食养生活的历史,少说也有 50 万年以上,在远古时代,我国古代原始人群,在生产力极为低下的情况下,群居而生,共同狩猎,共同采集食物,历尽千辛万苦,逐步积累了部分对于自然生物有毒、无毒,对人的利、害认识。如据《淮南子·修务训》的记载:“古者之民,茹毛饮血,采树木之实,食羸咙之余,时多疾病痛伤之害,于是神农乃教民播种五谷,相土地之宜,燥湿、肥浇、高下、尝百草之滋味,水泉之甘苦,令民知所避就,当此之日,一日而遇七十毒。”由此可知,在远古时代,这些知识的取得是何等不易、付出代价之高。相传到了燧人氏时期,人类已会击石取火或钻木取火,据《礼含文嘉》记载:“燧人氏钻木取火”;“始炮生而熟,人无腹疾。”火的利用,揭开了人类生活新的一页,开创了人类生活的新纪元,不仅使食物增其美味,而且易于消化、吸收,增加了营养,改善了卫生状况,减少疾病。到了七千年前的新石器时代,随着生产力的进步,发明了陶器,并被用于烹蒸食物和煎熬药物。火的利用,陶器的产生,为中华养生药膳学的发展,奠定了物质基础。

奴隶制社会,是中华养生药膳学发展的初期阶段。相传夏禹时期,代狄开始谷物发酵酿酒。到了商代,已有初具规模的酿酒业,人们对酒已有一定的认识;“邪气时至,服之万全。”并用酒作为祭祀用品。商代的烹调技术有很快的发展,宰相精于烹调。《吕氏春秋》就有“阳朴之姜,招摇之桂”的说法。作为我国烹饪学开山鼻祖的《吕览·本味篇》记载着伊尹提出的有关用料、调味、火候的原则。《书经·说命篇》也载有:“若作和羹,尔唯梅盐”,强调烹饪须用五味调和。商代,人们比较重视药膳,并用动物肝烹制后作为祭祀的菜肴。这个时期,药膳取料也有很大进步,据《礼记》“鱼进鳍”之载,说明这个时期已有取鲨鱼之鳍制作鱼翅的食谱。商代的炙烤技术已有一定水平,如《礼记·内则》载:“取豚若将,封之剝之,实枣于其腹中,编萑以苴之,涂之以董,炮之,涂皆干,掰之,濯手以摩之,去其鬣,为稻粉、糝溲之以为酏,以付猪,煎猪膏,膏如灭之。钜镬汤,以小鼎芎脯于其中,使其汤毋灭鼎,三日三夜毋绝火,而后调之以醯醢”(取乳猪一只,宰杀后挖割去内脏,将红枣塞满腹中,外面用芦苇裹住,再涂上一层粘土,放在火上烧烤,待外壳烧焦,就掰开,双手湿水,趁热摩净外壳上的灰膜,用米粉开浆粘在猪皮上,放入灭顶的油镬中作香,然后取出,切成长块,配好香料,转放入小鼎中,置于大镬沸水中炖,沸水不要浸过小鼎,三日三夜用文火炖个不停,最后取出上碟,用酱、醋之类佐料调味来吃),可见炮技之高。

周代,随着烹饪发展的需要,醋、酱、饴、豆豉、酱油等调味品发展很快,公元前二世纪,在《淮南子》中就有豆腐的记载,并割动物肺烹制为祭祀的菜肴。周代,作粥广为重视,《礼记》有“食粥天下之大礼也,”《太公金匱》里还记载着武王伐纣时,洛邑雪深丈余,姜太公使人献粥以御寒的故事。特别值得提出的是,在

周代宫廷中出现了“食医”，据《周礼·天官》记载：“食医掌和王之六食、六饮、六膳、百羞、百酱、八珍之齐。凡食齐视春时，羹齐视夏时，酱齐视秋时，饮齐视冬时。凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘。”设置食医这类专业人员，标志着中华养生药膳的发展进入一个相当水平，也必将促进这门科学的发展。事实上，周代的烹饪技术较高，已有八珍之制，如《礼记·内则》载：后人侈以龙肝、凤髓、豹胎、鲤尾、鸮炙、猩唇、熊掌、酥酪蝉为八珍。

春秋战国时期，中华养生药膳有了长足的发展。《山海经》中记载了不少的食物。《论语》中也有许多关于饮食养生的论述，如：“食不厌精，脍不厌细。食饘而餲、鱼馁而肉败不食，色恶不食，失饪不食，不时不食，割不正不食，不得其酱不食。肉虽多，不使胜食气。惟酒无量不及乱。沽酒市脯不食，不撤姜食不多食。”《论语·乡党》：“食不语、寝不言，”这些反映出古代饮食养生之法。春秋也有高级烹饪师，易牙则是其代表。此时，对原料的取舍也很考究，如《礼记·内则》：“鱼去乙，鳖去丑，”即鱼去肠，鳖去肛门。特别值得提出的是，《内经》系统地总结了春秋战国及其以前的中华民族养生药膳理论，强调饮食应该有节，认为：“饮食自倍，肠胃乃伤”（《素问·痹论》），“因而饱食，筋脉横解，肠辟为痔，因而大饮，则气逆”（《素问·生气通天论》）；它要求人们饮食的五味要和调，反对偏食和偏嗜，认为：“是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命”（《素问·生气通天论》）；“食饮者，热无灼灼，寒无沧沧，寒温中适，故气将持。乃不致邪辟也”（《灵枢·师传》）。《内经》特别重视饮食五味在养生防病与治疗中的作用，如《素问·脏气法时论》就明确指出：“药毒攻邪，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，有辛酸甘苦咸，各有所利，或散或收，或缓或急，或坚或软，四时五脏，病随五味所宜也。”“所言五色者，脾病者，宜食粳米饭牛肉枣葵；心病者，宜食麦羊肉杏薤；肾病者，宜食大豆黄卷猪肉栗藿；肝病者，宜食麻犬肉李韭；肺病者，宜食黄黍鸡肉桃葱……肝色青，宜食甘，粳米牛肉枣葵皆甘。心色赤，宜食酸，小豆犬李韭皆酸。肺色白，宜食苦，麦羊肉杏薤皆苦。脾色黄，宜食咸，大豆豕肉栗藿皆咸，肾色黑，宜食辛，黄黍鸡肉桃葱皆辛。”

饮食是人体摄生的物质源泉，饮食调摄非常重要，《内经》还强调宜少食多餐，宜多食甘淡，宜寒温中适，宜顺应四时，宜摄纳五味而不可偏。如《素问·刺法论》：“假令甲子，刚柔失守……又勿饱食，勿食生物。欲令脾实，气无滞饱，无久坐，食无太酸，无食一切生物，宜甘宜淡。”《素问·六元正纪大论》：“用寒远寒，用凉远凉，用温远温，用热远热，食宜同法。”《内经》还依据天人相应的整体观，阐述了六十年这个最大的运气周期中的气候、物候、人们发病及饮食所宜等的周期变化，如《素问·六元正纪大论》：“甲子 甲子岁 上有君火，中太宫土运 下阳明金 热化二，雨化五，燥化四，所谓正化日也，其化上咸寒，中苦热，下酸热，所谓药食宜也……。”《内经》以其丰富的食疗理论，奠定了中华养生药膳学的理论基础。

汉代，中华养生药膳学在临床上发展较快，如湖南马王堆三号汉墓出土的帛医书《五十二病方》中，食物药物占全书药品的四分之一，如食盐、乳汁、蜜、猪脂、牛脂等。书中所载的50种病，约半数疾病可以食治或食养，如青粱米粥治疗蛇咬伤的记载。据《汉书·食货志》载王莽复下诏曰：“夫盐，食肴之将；酒，百药之长。”足见官方对此之重视。又据《诗·大雅·生民》：“释之叟叟，

蒸之浮浮，”呈见蒸食技术广为使用。西汉·张骞出使西域，行中外之交流，这也有益于中华养生药膳学的交流与发展，如带回的石榴、胡桃、胡瓜、苜蓿、蒜胡、葫荽、西瓜、无花果等等，则在中国加以利用。三国·曹操自撰《四时御食制》（已佚），北魏崔浩编撰《食经》，更值得提出的是东汉张仲景的《伤寒杂病论》，在临床中巧妙地运用了食疗，如“猪肤汤”和“当归生姜羊肉汤”等，至今仍被使用。尤为幸慰的是，在《神农本草经》中记载着大量的食疗经验，并在上、中、下三品中占有重要的比例。如上品 120 种药物中，就有橘柚、大枣、葡萄、瓜子、酸枣、海蛤、蠡鱼、藕等二十余种食品；在中品的 125 种药物中，就有龙眼、梅实、粟米、黍米、赤小豆、酸酱、海藻、干姜等 19 种食品；在下品的 125 种药物中，也有食品药数种。

晋隋时期，中华养生药膳又有新的进展，葛洪的《抱朴子·内篇》、《肘后方》记载了许多食疗内容，如海藻酒治瘰病，猪胰治消渴，至今仍沿用。梁代·陶弘景所撰的《本草经集注》载药 730 种，并分为玉石、草木、虫兽、果、菜、米食及有名未用七类，其中食物药也较《神农本草经》增加、内容更加丰富。此外，陶弘景的《养生延命录》、《养生经》，刘休的《食疗》，王叔和的《养生论》等，论及食疗内容颇多。

唐王朝的兴盛，也促进中华养生药膳的大发展，其食疗专著已经问世，如孟诜的《食疗本草》，所载均系食物药品，皆谈食药治病之效。昝殷的《食医心鉴》介绍了药物煮粥、制茶、作酒、制羹等食物药品组成的药方治疗各种疾病。此外，杨晔所撰的《膳夫经手录》、《食性本草》，都对药膳学的发展做了贡献。特别是孙思邈，他认为：“安身之本必资于食……食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资气血，若能用食平疴，释情遗疾者，可谓良工”（《千金要方

·食治》)。并创制了许多药膳配方,如鲤鱼汤等在临床中广为人们所喜用。

到了宋代,由政府组织编写的《太平圣惠方》蕴载着大量的食疗方,并在卷 96—98 又集中介绍了食疗及补益方。唐慎微编撰的《证类本草》载药 1746 种,其中包括了兽、禽、虫、鱼、果、米谷、菜等大量食品药。在宋官方组织编撰的《圣济总录》中,记载了酒、茶、菜、羹、粥、糕、饼、汤等各种食疗方约 300 首。在皇室中,药膳也很盛行,据魏泰《东轩笔录》有宋仁宗夜半思烧羊之说:“仁宗一日晨兴,语近臣曰:昨夜因不寐而甚饥,思食烧羊”。又据传,宋高宗南渡,宋五嫂随众南下,在西湖制鱼羹,被托为一绝:“宋高宗闲游湖上,食其鱼而甘之,召令供奉,因而声誉鹊起,富家巨室争相购食。”宋·陈直的《养老奉亲书》特别强调:“以食治疾,胜于用药,凡老人有患,宜先以食治;食治未愈然后命药。此养老人之大法也。”书中记述了老年人防病治病理论与方法及老年疾病的食疗方法,介绍了四时通用的食疗药方。此外,王衮的《博济方》、张锐的《鸡峰普济方》、黎民寿的《简易方》、朱肱的《类编朱氏集验方》等,均有许多有价值的药膳配方。

金元四家非常重视食疗,李东垣倡营养疗法,据传他编辑了《食物本草》。张从正亦认为“养生当论食补”,“精血不足当补之以食。”四家在临床中,均载有食疗,如李杲的《兰室秘藏》、张从正的《儒门事亲》、朱丹溪的《格致余论》和《丹溪心法》、王好古的《医垒元戎》皆载有很有使用价值的食疗方。

特别值得提出的是,元·忽思慧的《饮膳正要》,除了收载谷、兽、禽、鱼、果、菜和料物计 200 种食疗本草的内容外,更多地反映了食疗、饮食制作、饮食宜忌等内容,实为元代皇室贵族的饮食谱。

明代,是祖国药膳学发展的繁荣时期,食疗专著亦众,规模亦大,应用亦广。如徐春甫编纂的《古今医统》、王磐的《救荒野谱》、高濂的《遵生八笺》、鲍山的《野菜博录》、周履清的《茹草编》、钟惺的《饮馔食谱》、宁源的《食鉴本草》、王颖的《食物本草》、吴禄的《食品集》等,对饮食疗法的各种膳食的制作、应用、宜忌等,内容颇为丰富。特别是李时珍的《本草纲目》,所载食物药之众,食疗附方之多,食疗品种之广,治病之博,也极为可观。为中华养生药膳学的发展,做出了杰出的贡献。

清代,是中华养生药膳学发展的深化阶段。这个时期,在皇宫内对药膳的使用更被重视,据《清宫医案研究》载,清康熙年间,御前近臣武英殿赫世亨下痢红白,色如鱼脑,屡经御医治疗病无好转。康熙皇帝知道后,下旨停药,改用麋子肉调治。赫世亨遵旨而行,吃了一次,下痢遂止。康熙帝尚言,“朕非大夫也,你吃着看看……这麋子肉吃后病情会大有好转的,此乃朕所经历的。”一时朝廷上下,无不为之惊奇,并传为佳话。

清代医家们更为重视食疗,如《本草求真》:“米虽常食之物,服之不甚有益,而一参以药投,则其力甚巨,未可等为泛常而忽视也。”清代,食疗文献大量涌出,如沈李龙的《食物本草会纂》、费伯雄的《食鉴本草》、章杏云的《调疾饮食辨录》、陈修园的《食物秘书》、王士雄的《随息居饮食谱》、文晟的《本草饮食谱》、赵学敏的《本草纲目拾遗》、曹慈山的《老老恒言》等,都记载了大量的食疗药、方,在宫廷内、外,普遍使用。特别是袁枚的《随园食单》,把我国古代的烹饪经验和当时厨师的实践经验,加以总结、整理、提高,并上升为理论。该书分《须知单》、《戒单》、《海鲜单》、《江鲜单》、《特牲单》、《杂牲单》、《羽族单》、《水族有鳞单》、《水族无鳞单》、《杂素菜单》、《小菜单》、《点心单》、《饭粥单》、《茶酒

单》，计十四单，是一部少有的、比较完整的专著。

解放以后，特别是改革开放以来，中华养生药膳学进入了全面发展的新时期。食疗专著如雨后春笋，如窦国祥主编的《中华食物疗法大全》、彭铭泉的《中国药膳》、钱伯文和孟仲法主编的《中国食疗学》、翁维健的《药膳食谱集锦》、叶橘泉的《食物中药与便方》、刘继林的《食疗本草学》、北京中医学院的《传统膳食宜忌》等，为宏扬中华养生药膳，都做了大量工作，为推动养生药膳医疗保健事业，作出了积极地贡献。

另一方面，中医药膳在技术操作、医疗保健的实践上，也“八仙过海，各显其能”，如成都同仁堂的荷叶凤脯，虫草汽锅鸡、参芪鸭条、杜仲腰花、六味牛肉脯、乾坤蒸狗，惠安堂的阳春肘子、参杞红烧熊掌、枣杏焖鸡、牛膝蹄筋、首乌肝片，广春堂的银杏鸡丁，吉林的参茸熊掌、爆人参山鸡片等，都很驰名。随着我国旅游事业的发展，许多旧日著名的菜肴和具有地方特色的食品也得到恢复和发展，大力地促进中华养生药膳学的发展，如京城名菜厚德福的萝卜鱼；颐芴斋的烩海参；广和居的芙蓉鲫鱼、大沙锅豆腐；同和居的贵妃鸡；沙锅居秋天的菊花火锅、夏天的冰碗；东兴楼的清蒸小鸡；杏花春的熘鳝鱼片；通商饭庄的虾子笋；小有天的红烧鱼翅；东升楼的酱汁活鱼；泰斗楼的清炖燕菜等，都已名扬各地，流传四海。我国养生药膳学的宝贵文化遗产终将发扬光大，走向全世界。

目 录

一、内科

1、 伤寒	1	葛豉粥.....	4
发汗豉粥.....	1	鸡子朴硝汤.....	4
伤寒方.....	1	鲜地龙液.....	5
羊肾羹.....	1	西瓜汁.....	5
参苓粥.....	1	天花粉粥.....	5
麻黄粥.....	2	生地黄粥.....	5
百合粥.....	2	生芦根粥.....	6
猪胆汤.....	2	石膏粳米汤.....	6
芦根饮子.....	2	竹叶粥.....	6
羊肉汤.....	2	清凉甘蔗饮.....	6
绿豆粥.....	3	冬瓜露.....	7
栀子仁粥.....	3	鸡子清饮.....	7
苦酒汤.....	3	3、 瘟疫	7
香豉粥.....	3	玉容丹.....	7
大枣乌梅丸.....	3	屠苏酒.....	7
2、 温病	4	仙术汤.....	8
五汁饮.....	4	四时瘟疫方.....	8
柰子汁.....	4	乌头酒.....	8
		4、 大头瘟	8
		蕤花鸡子汤.....	8

5、中暑.....	9	荷叶粥	15
苦瓜茶.....	9	酿冬瓜	15
慈禧消暑饮.....	9	冬瓜羹	15
末茶.....	9	6、感冒	16
绿豆糕.....	9	葱酒饮	16
桂浆	10	薄荷粥	16
牡荆叶茶	10	葱米粥	16
饮膳桂浆	10	耐风寒方	16
桂沉浆	10	荆芥防风粥	16
荔枝浆	11	神仙酒	17
竹叶粥	11	神仙粥方	17
红糖绿豆沙	11	葱白粥	17
绿豆汤	11	发汗豆豉粥	17
西瓜蕃茄汁	12	防风粥	18
清络饮	12	姜糖苏叶饮	18
百合绿豆汤	12	紫苏粥	18
代茶汤	12	荆芥粥	19
生姜汤	13	川芎白芷炖鱼头	19
紫苏饮	13	石膏豆豉粥	19
受热方	13	加味午时茶	20
豆薏粥	13	甘露午时茶	20
砂仁肚条	13	伤寒感冒方	20
翠皮爆鳝丝	14	伤寒神效良方	20
荷叶凉茶	14	饴糖生姜饮	20
冬瓜炖鸭	14	恶实菜汁	21
阳春肘子	14	麻子粥	21

姜杏汤	21	沙参心肺汤	27
蔓青子粥	21	参麦团鱼	27
7、咳嗽	22	天门冬粥	28
杏霜汤	22	猪肾方	28
桃仁粥	22	药肝	28
祛痰止咳浆	22	蝙蝠茄	28
海纸饮	23	杏仁粥	29
梨糖饮	23	水晶核桃	29
枇杷膏	23	虫草蒸鸭子	29
参竹肺	23	苡仁煮猪肺	30
贝母冰西瓜	24	葵菜粥	30
二花朴蜜浆	24	荷花荔枝鸭	30
爆炒猪肺	24	百合粥	31
炙柿饼	24	沉香猪心	31
姜汁糖浆	24	百部生姜汁	31
皂荚糖浆	25	杏仁饼	31
唾血方	25	橘红糕	32
蒸灌藕	25	半夏山药粥	32
猪脰酒	25	贝母秋梨	32
酥蜜膏酒	26	瓜萎饼	32
猪心肺疗癆膳	26	枇杷叶粥	33
小龙胆草酒	26	猪肺粥	33
元宝草炖肉	26	丝瓜花蜜饮	33
玉竹炖肉	27	罗汉果炖猪肺	33
杏酪汤	27	百合枇杷藕羹	34
凤髓汤	27	冰糖鸭蛋羹	34

红烧龟肉	34	痰壅方	42
芙蓉猪肺汤	34	清热止嗽代茶饮	42
珠玉二宝粥	35	生津代茶饮	42
猪肺萝卜杏仁汤	35	咳嗽方	43
雪羹汤	35	咳嗽喘急方	43
花生山药粥	35	热嗽不止方	43
沙参玉竹粥	36	久嗽方	43
橙饼	36	猪心肺方	44
清炖牛髓汤	36	肺燥咳嗽方	44
酱汁桃仁	37	救生咳嗽方	44
生地黄粥	37	诸虚痰嗽方	44
白果鸭脯	37	久嗽神膏	44
蜜炙冬花银耳	38	油糖膏	45
杏仁蒸银耳	38	饴姜元	45
桃汁饮	39	四汁膏	45
玄霜膏	39	楂梨膏	45
古月桃仁鸡蛋	39	八仙膏	45
韭菜鸡蛋饼	40	松子仁糖	46
沙参心肺汤	40	菟酱止嗽肉	46
桑杏猪肺汤	40	睡菜根炖肉	46
宁嗽粥	41	福参粥	46
枇杷蜜汤	41	满山红酒	46
痰火方	41	竹沥粥	47
化痰丸	41	朝天罐杏仁桃仁炖猪肉 ..	47
神术丸	42	酥苕蓐枣	47
茶调茶	42	棣棠花蜂膏	47