

前 言

“人活七十古来稀”，然而，今天80岁已不出奇，还有过百的寿星呢。由于社会的进步，生活水平的提高，传染病已不再是我国人民死亡的主要原因了，代之以癌症、心血管和脑血管疾病、老年感染等疾病。综观上述疾病的病因，又绝大多数是“病从口入”和不合理的饮食习惯所致。当前，我国老年人已有1.4亿之多，预计，到2000年可达4亿，因此，解决老年人的保健防病膳食，使老年人延年益寿，就至关重要了，这就是编写本书的前提和宗旨。

病既然多“从口入”，当然亦应“从口防，从口除”。追溯到我们的祖先早就有过“药食同源”、“疾用食疗”的论述。据可查到的资料，专著药膳书籍就近200种，名言专著无法计数。唐代著名医家孙思邈在《千金要方》中曾说：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”又指出：“若是能用食平疴，适情遣疾者，可谓良工，长年饵老之奇法，极养生之本也。”该书还列出药膳方剂17首，就有“茯苓酥、杏仁酥”等抗老延龄的著名药膳方剂。我们的祖先，一贯主张“用食平疴”，这又是本书编写的依据之一。

当今，工业交通等事业飞跃发展，废物废气等有害致癌物

质到处都有。处在发展中国家的中国，还不具备完全控制或利用这些废物的可能，它们危害健康的实际还存在，所以“病从口防、病从口除”就更加迫切需要，这也是一场群众性运动。

癌症、脑血管和心血管等疾病，通过药膳食用，可起到防病、保健、防癌、延年益寿作用。实践证明，食物和药物的结合，可使药借食力、食助药威，收到显效。老年人利用药膳自我调理饮食，把防病治病从被动变为主动，将对整个人类都有重要意义。

本书是在给老年大学学员讲课讲稿的基础上，在老年学员们的强烈要求和支持下，又加以整理、充实完成的。给老年朋友写点东西乃作者多年的愿望。基于本人才疏学浅，虽然努力，仍不免有错误之处，万望老年读者和同行们批评、指正。书中曾引用多家多方资料，在此对原作者深表谢意。

汪广泉
马理奇 于哈尔滨

绪 论

中国药膳学，又称食疗，和中医药一样，同源於古代，是中华民族长期同疾病作斗争的经验总结，是中医药学和烹饪艺术的重要组成部分，是中华民族优秀传统文化遗产。它珍藏着中华民族同疾病作斗争的丰富经验和独特的烹饪艺术。药膳是在中医理论指导下，药物和食物结合，经烹饪艺术加工而成，具有保健强身、防病治病和延年益寿作用的独特风格的美味佳肴。几千年来，这门科学为中华民族的繁衍昌盛作出了巨大贡献，并正在继续为建设社会主义的中国人民的健康和世界人民的健康服务。

一、药膳的起源

药膳的起源，源于远古时期。据《礼含文嘉》记载：“燧人氏钻木取火，炮生为熟，令人无腹疾，有异于禽兽。”在原始社会，人们是“茹毛饮血”，“饥不择食”，加上环境的恶劣，人类曾被许多疾病所折磨。这个时期，人类在寻觅食物时，常误食某些食物而中毒，传说神农氏尝百草一日而遇七十毒。中毒轻者有腹痛、腹泄、呕吐，重则身亡。在寻觅食物中付出很大代价。在实践中，有时进食某些食物后又使某些痛苦或疾病症状减轻，甚或消除。人类就这样在觅食实践中逐渐在痛苦中开始积累了一些医药知识。这就是

药食同源。

新石器时代，由于人类定居，农牧业的发展，陶器的发明，可以蒸煮食物和煎熬药物，给人类提供了熟食谷物，发酵谷物，煎熬药物，治疗疾病较好的条件。酒的发明，又给人类增加了药膳饮料——药酒，药与酒结合，“能走窍”、“通血脉”、“引药势”，治疗某些疾病又可供饮用，从而推动了药膳的发展。

在周代，我国的医事制度就分科有“食医（研究用食物治病或保健的医生，即当今的药膳或营养医生）、疾医（内科医生）、疡医（外科医生）、兽医。此时，珍禽异兽、高级补药，烹调出色、香、味俱全佳肴，供帝王享用。

三国时的曹操，是药膳的爱好者，除自己喜欢享用外，还写有一本药膳书，可惜已散佚。唐玄宗常吃“鹿肾长龟汤”药膳，治好了他的阳萎病。元代著名皇帝忽必烈也是药膳推崇者，他的太医忽思慧在供他每餐食用药膳方剂的基础上，还专门撰著有《饮膳正要》一书，留给后人。

清朝皇帝的御膳房，就是专供皇帝就餐的餐厅，在食物中也包括药膳。由远古至今，药膳从专供帝王将相享用，而逐渐走向平民百姓的餐桌，并正在不断的发展中。

二、药膳发展简史

新石器时代医药和药膳的出现，给药膳发展打下了基础。传说，商代宰相伊尹曾著《汤液经》一书，记录有烹调制药、疗疾方法。后来，晋皇甫谧在《甲乙经·序》中说：“伊尹……撰用本草，以为汤液。”在《吕氏春秋·本味篇》中记有伊尹与商汤谈论烹调技术：“调和之事，必以

酸苦甘辛咸，先后多少，其齐甚微，皆有自起。”这就说明药物和烹饪艺术又有新发展。

奴隶社会开始的周代，生产力得到发展，社会分工已较明确。据《周礼·天官》记载，医事分科为：食医、疾医、疡医、兽医四种。而食医在前。当时食医的任务是，按着中医基本理论，诊断当时帝王的身体状态，随时调配膳食配方，以珍禽异兽、鲜果时蔬，配以各种高级滋补药材，烹饪制成美味佳肴，供帝王食用，药膳从此开始在帝王将相中流行。

我国最早的也是现存的经典著作——《皇帝内经》。其内容包括了大量的药膳章节，是后来的药膳学奠基石。书中载有13方，内服方剂占10首，属于药膳的方剂竟达6首之多。其中典型药膳方剂“乌鲷骨丸”，用于治疗血枯病。配方药味有茜草、乌鲷、麻雀卵、鲍鱼。制法：将前三味共研制丸，鲍鱼汤送下，可谓美味佳肴，药膳方剂首创。

公元1世纪，我国现存最早的一部药物学专著《神农本草经》问世，它收载药物365种，其中属既是药物又是食物的品种，如薏苡仁、大枣、芝麻、葡萄、蜂蜜、山药、莲米、核桃、桂圆、百合、菌类、桔柑……等，并记录了这些药物有“轻身延年”的功效。而且该著也是世界药物学史上用药物治疗的最早记载。东汉末年，伟大的医学家张仲景，“勤求古训，博采众方”编著了《伤寒杂病论》一书，确立了辨证论治的原则。至今仍为中医理论的特点。他的另一名著《金匱要略》一书，载有“禽兽鱼虫禁忌并治”和“果实菜谷禁忌并治”专篇，这对其后的饮食卫生，指明了方向。仲

景在著作中的桂枝汤、百合鸡子汤，当归生姜羊肉汤，均为药物与食物结合，用于治疗疾病的药膳方剂典范。此乃今日的“药借食力，食助药威”理论的奠基人。

两晋南北朝时，中国药膳又有新的发展。著名炼丹家陶宏景著《本草经集注》一书，不仅增加了新药品种，而且将药物按自然属性分为玉石、草木、虫、兽、果、菜、米……等七大类。在食疗方面，记有葱白、生姜、海藻、昆布、苦瓜、大豆、小豆、鲍鱼等。对中国药膳的发展作出了贡献。同时代的葛洪在他的《肘后方》名著一书中，对治疗脚气病的理论和方法，均有高明见解，他提出：“取好豉一升，……以好酒三斗渍之，三宿可饮，随人多少，欲预防不必待食，便与酒煮豉服之……。“豉”是大豆制品。他还说：“用牛乳、羊乳、鲫鱼等治疗脚气病。”这与现代医学证明，脚气病是由于维生素B缺乏所致的道理是一致的。因上述食品中都含有丰富的维生素B，故是治疗脚气病最佳食品。他还提到梨去核捣汁，合其他药服用，可治咳嗽；服炙别甲散后，再喝蜂蜜水，可以下乳；吃小豆饭、鳧鱼，治大腹水病等。都是“食疗”，乃今日的药膳。此时还有专著《食经》和王叔和的《养生论》。都对药膳作出了贡献。

到隋唐时期，药膳则发展到相当高的水平。唐初，由苏敬等编撰的《新修本草》（公元659年）乃我国也是世界第一部药典。虽非食疗专著，但所收录的844种药物，其中很多既是药物又是食物。孟洗著有《食疗本草》，是食疗专著，该书不但内容丰富，大都具有实用价值。此时还有《食医心鉴》《医方类聚》《食性本草》等药膳专著。

唐代名医、药王孙思邈，著有《千金要方》一书，列有食治篇，分果实、菜蔬、谷米、鸟兽并附虫鱼等五部分。均属药膳食物。孙氏指出：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”意思是医生诊治疾病首先是找到病源，知其原因，以食物治疗，如食疗不愈，再考虑用药。这里指的是先用饮食而后再用药。可见他对食疗的重视。又指出：“食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资气血。”所以“若是能用食平病，适情遣疾者，可谓良工……”意即指食疗有益于脏腑，悦神爽老滋养气血，若是能用食疗治病，才是高明医生。可见其评价一个医生的好坏，还看其是否先用药膳治病。孙氏在《千金要方》中列药膳方剂17首，其中的茯苓酥、杏仁酥，就是抗衰延寿著名药膳方剂，至今仍兴盛不衰，流传应用。孙氏的脏器疗法，羊肝治疗夜盲症等在当时居于世界领先地位。

唐代名医王焘撰著《外台秘要》一书，收载方剂6,000余首。有关食疗、食禁内容丰富。如在治疗咳嗽的方剂中，忌生葱、生蒜或海藻、菰菜、咸物等；治疗痔疮时，忌鱼肉、鸡肉、酒等。在药膳治疗方面，如治疗气嗽，用杏仁煎方；治疗久嗽，用久咳不瘥方和疗咳喘唾血方等。治疗寒痢，用生姜汁和白蜜方等。还载有用谷皮煮粥吃防治脚气病的方法，至今仍是药膳常用方剂。至此，唐代把药膳治病又向前推进了一步。

宋、辽、金、元时期，因活字印刷术的发明，刊印技术为祖国医学、中国药膳学的发展起到了积极地推动作用。药膳对人们的健康起到了良好的作用。

宋代，唐慎微著《证类本草》，后又增写成《重修政和经史证类备用本草》共30卷，载药为1740余种，所有药物按玉石、草、木、人、兽、禽、虫、鱼、果、米谷、菜等分类。该书对药膳的贡献，是记述保存了以往古书中的有关食疗的佚文。如《食疗本草》《食性本草》《食医心镜》《孙真人食忌》等著作的佚文；引《食医心镜》文：“理心烦闷，益气力，止渴……竹笋主消渴，利水道，下气，理风热脚气，取蒸煮食之……蒸煮炒住之”等。这些对于研究中国药膳学，都将起到重要的作用。

此时期《太平圣惠方》是宋代医方巨著，其中论述药膳疗法的有牛乳治消渴病；鲍鱼粥、黑豆粥治水肿；杏仁粥治咳嗽等。这一时期内，用药膳治疗老年病的专著有：陈直著的《奉亲养老书》，也是现存早期的老年病学，全书载方231首，其中药膳方剂为162首。陈氏指出：“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”。我国药膳发展至此，从食疗、食治发展到食补，已成为防治老年病和抗老益寿的专门学科。

宋代官修大型方书《圣济总录》共200卷，载方剂两万余首。该书专论药膳的有食治门，药膳方有治疗诸风、伤寒后诸病，虚劳、吐血、消渴、腹痛，妇人血气、妊娠诸病、产后诸病，以及耳病、目病等29种病症，药膳方285首。在药膳制法和剂型上，都有新的突破。如有药粥，药羹、药索、药饼；酒、散、饮、汁、煎、饼、面等制法和剂型。该书对虚劳补益的薏米饼制法讲的比较细致。如说：“取薏苡仁，热水淘，捣罗如做米粉法，以枣肉、乳汁拌和作如蒸饼

大，依法蒸熟，随性食之。”这些论述是近代研究我国药膳的宝贵资料。

元代忽必烈的御医忽思慧，著有《饮膳正要》一书，是一部药膳专著。书中介绍药膳菜肴94种，汤类35种，抗老延寿药膳方剂29首以及各种肉、果、菜、香料等的性味和功能。该书还有阐述了许多关于饮食营养与健康的关系，如饮食卫生，养生避忌，妊娠食忌，乳母食忌，饮酒避忌，四时所宜，五味偏走等。这些论著都在古典医著的基础上，有所发挥和创造。乃是我国历史上一部优秀的药膳参考书籍。此时，还著有《日用本草》《食治通说》《食鉴》等药膳专著。如《日用本草》共11卷，列各种食物540余种，共分八门。作者娄居中在《食治通说》中说：“食治则身治，此上工医未病之一术也。”可见其对药膳的作用认识之深刻，实为今医之楷模。

明清时期，我国出现了许多轻工业，如印刷、造纸、纺织等，开始孕育资本主义生产方式，从而促进了医药事业和药膳的发展。伟大的医药学家李时珍，总结了明代以前医药学的成就，用毕生精力撰著了《本草纲目》一书。全书52卷，载药1892种，其中提出水果、谷物、蔬菜达300多种；禽兽、介、虫达400条。还记录了历代食疗的佚文等。对药膳学做出了巨大贡献，为祖国药膳学的发展起了重要作用。

明代徐春甫编著有《古今医统大全》一书，记载了药膳的烹调方法。吴录辑的《食品集》一书，记载了饮食之宜忌，如五脏所补，五脑所伤，五脏所禁，五味所重，五谷以养五脏，以及食物禁忌，妊娠忌食等。清代的沈李龙著《食

《物本草会纂》一书，总结了许多前人的食疗方剂。都是药膳学很有参考价值的专著。

此时，还有《食物本草》《食鉴本草》《救荒本草》《遵生八笺》《隋息居饮食谱》、《隋园食谱》、《古今治验食物单方》《本草饮食谱》等药膳专著。对促进祖国药膳学的发展作出了重大的贡献。截止明代，我国食疗文献多至分为食物、食疗、食补、论述等专著，据不完全统计有160余种。是祖国药膳学的宝贵遗产的一部分，我们应当努力发掘，系统整理，加以充实和提高，更好地为中国人民和世界人民服务。

三、药膳的继承与振兴

既往，祖国药膳学为中华民族的繁衍和昌盛作过重要的贡献，是祖国医药学和烹饪学的一颗明珠。今后，也将会得到很好的发掘、整理、充实、提高，为广大人民防病治病、保健强身，延年益寿服务；还为广开生产门路，促进工农业、食品工业和医药工业的发展服务；为增进国际友好、文化技术交流服务；为增进社会效益和经济效益繁荣社会服务。

在收集古方、验方、民间秘方、单方的基础上，在对中医药经典著作和食疗专著的挖掘整理的前提下，以彭铭泉为代表，编写了《中国药膳学》《大众药膳》《中国药膳大全》专著，都是继古人之大成。特别是党的改革开放政策之后，群芳吐艳，药膳著作之花，五颜六色，满园盛开。

药膳源本是宫廷御苑的“瑰宝”，当前已获得“解放”，走向社会，面向群众，走进千家万户，并正在款待家宾、国

宾，走向世界。运用中医的理、法、方、药与烹饪艺术相结合，根据“组药有方、方必依法、定法有理、理必有据”的原则，研究了药膳方剂。从理论上到实践中发扬了这一传统而又新兴的学科。当前在我国部分城市，如四川、广州、上海、武汉、北京……等地出现了药膳餐厅。有的药膳餐厅，一营业就经营药膳近百种，日常供应50余种，按13种烹饪法分高、中、低档，冷盘、小吃、菜肴、饮料、酒类等。从规模上看，从便席到宴会，从市民顾客到外宾品尝。他们的供餐策略，分四季五补，照顾到老弱妇孺青壮年适宜、消费水平的高低，按质论价，服务周到。低档为主，中档次之，高档少备的原则。低档有银耳羹、十全大补汤、人参汤圆等。快餐省时，方便群众。如欢宴嘉宾贵客，举行药膳宴会，可加虫草鸭子、天麻鱼头、虎精熊掌、牛夕鸭掌、人参枸杞酒、双花蜂蜜露等席上珍品。顾客可以按药膳谱点名订制。品种雅而不俗，滋而不腻，深受中外人士赞赏。许多外宾说：“真是名不虚传，良药可口啊！”

祖国这朵药膳新花，几千年来来源于广大人民群众，经过挖掘、整理、提高，又回到群众之中，继续为广大群众防病治病、健体强身、延年益寿服务。目前药膳已进入商品化、社会化、群众化、工业化的领域。如产品工厂生产有梅汤、银花露、人参玉液、参芪银耳、冰糖银耳和近来驰名国内外的北芪茶等。还有药膳罐头虫草鸡、虫草鸭、田七鸡、灵芝鸡汁、虫草金鱼、川贝雪梨……等。颇受国内外顾客欢迎。

药膳的振兴，名传海外，五洲欢迎。如日本经济团体联

合会会长士光敏夫，顾问冈崎太平，奈良市市长建田忠三郎，西德驻华大使休斯，法国蒙彼利埃市市长雷泽，泰国斯拉亲王殿下，国际原子能防护委员会主席雅达博士，联合国世界卫生组织，联合国世界人口组织，世界银行组织，东京都议会访华团等外宾们，在药膳宴会上频频举杯，药膳佳肴为宾主的友谊增加了光彩。每年海外佳宾和归侨仅在药膳餐厅举行宴会就达百余次之多。充分说明他们对药膳的喜爱。联合国世界卫生组织的兴富库和包金文先生，在一周之内，举行药膳宴会数次。日本东京都议员西滨先生，在药膳宴会上，即兴赋诗：“江碧鸟逾白，山青花欲然；今春看又过，何时是归年。”

药膳不仅名传五洲，而且誉满全球。英国南方电影制片厂来中国拍摄了《中国药膳》电影。美国和香港的有关公司，先后来拍了《中国药膳》电视。经国家批准的中、英、港联合拍摄的《中国人》电视片，其中拍摄了《成都同仁堂药膳》电视。香港《大公报》《文汇报》《澳门日报》，日本《读卖新闻》，美国《旧金山时报》，美洲《华侨日报》等，都先后报道了中国药膳，帮助国外读者了解中国药膳。

另外，还有不少外宾，手持报刊，寻找滋补药店，也有专程来品尝药膳。外国有关公司陆续来我国联系药膳商品输出和技术出口事宜。日本、英国、美国、新加坡和香港等国家和地区邀约去该国开设药膳餐厅。日本、法国、美国、南斯拉夫、新加坡和东南亚各国以及港澳地区的读者，纷纷来信要求购买和翻译我国药膳书籍。日本、美国、英国等国家以及香港地区代表、来谈判出口药膳食品事宜。

作为中国人，对祖国医药的瑰宝烹饪的明珠——药膳，应该有所了解。正象长寿一百多岁的唐代药王孙思邈自己体会说的“不知食宜者，不足以生存也。”

当前，人类死亡的主要原因已不是传染病，而是癌症、心血管和脑血管疾病及老年人的各种感染性疾病等。从某种意义上说来，能控制这些疾病的发生和发展，就意味着长寿。而这些疾病的发生，在很大程度上是由长期的饮食的营养缺陷或食品和水的污染所致。也就是“病从口入”，药膳学就是要逐步解决这个大问题。人类要在饮食结构上来一次战略转移，从防御转向进攻——推广和发展药膳的应用。从每个人，尤应先从老年朋友开始开展起在饮食上推广药膳的活动，为治病、防病、延年益寿提高人类自身的健康水平而努力！

目 录

第一章 药膳总论

第一节 药膳的概念	(1)
第二节 药膳的特点	(1)
一、营养、治疗的双重作用	(1)
二、运用中医理论选膳	(2)
三、药膳的重点是滋补脾胃	(3)
四、重视药物的性味特点	(3)
五、药膳是独特的食品	(4)
第三节 老年人的生理变化特点	(5)
第四节 老年人患病的特点	(6)
第五节 老年人膳食的特点	(9)
第六节 老年人如何使用补品	(12)
一、根据身体需要选择补品	(12)
二、不要过于依赖补品	(13)
三、恰当的掌握“虚则补之”的原则	(13)
四、补品用量要适当	(13)
五、注意补品的用法	(14)
第七节 老年人的选膳原则	(21)
一、辨证选膳	(22)

二、因时因地选膳	(22)
三、因人选膳	(23)

第二章 老年人防癌药膳

第一节 人类食物中常见的致癌物质	(25)
一、黄曲霉毒素	(25)
二、亚硝胺类	(25)
三、苯并芘	(26)
四、其他	(26)
第二节 癌症与膳食中营养的关系	(27)
一、癌症与脂肪的关系	(27)
二、癌症与纤维素的关系	(28)
三、癌症与维生素的关系	(29)
四、癌症与微量元素的关系	(31)
第三节 食物中的防癌物质	(36)
第四节 具有抗癌作用的食物和中草药	(39)
第五节 老年人防癌药膳的着眼点	(50)
一、多吃新鲜素食，少吃陈、臭、荤、 腥食物	(50)
二、多吃维生素A、B、E、C含量多的食物，少吃刺激 性大的食物	(51)
三、多吃海产食物	(51)
四、多吃富含纤维素的食物	(51)
五、多吃有抗癌作用的食物	(51)
六、不吃过冷过热和过于粗糙的食物	(52)
七、不吃焦化的鱼、肉类等食物	(52)

八、不吃或少吃熏制食物	(52)
九、不偏食	(53)
十、避免吃发霉变质食物	(53)
十一、避免吃被放射性物质污染的食物	(53)
十二、注意吃低热量食物	(54)
十三、注意食物添加剂	(54)

第三章 老年人药膳的烹调

第一节 老年人药膳的烹调特点	(55)
一、老年人药膳的形式	(55)
二、老年人药膳的加工方法	(56)
三、老年人药膳调味	(56)
第二节 老年人药膳烹调的制作要求	(56)
一、制作者要懂得中医中药常识	(57)
二、要具备合格的药食原料	(57)
三、要求药膳符合食品卫生	(57)
四、在利用餐料上要提倡节约	(57)
第三节 药物和食物如何结合	(58)
一、药食同上桌的药膳	(58)
二、餐桌上不见药的药膳	(59)
第四节 药膳的成形和调味	(59)
一、烹调前的加工形状	(60)
二、烹调中的加工形状	(60)
三、烹调后的成形	(60)
第五节 老年人药膳的烹调方法	(61)
一、炖法	(62)

二、蒸法	(62)
三、煨法	(63)
四、焖法	(63)
五、煮法	(63)
六、熬法	(64)
七、卤法	(64)
八、炒法	(64)
九、烧法	(65)
第六节 老年人药膳的烹调举例	(65)
一、炖法类药膳举例	(66)
二、蒸法类药膳举例	(68)
三、煨法类药膳举例	(70)
四、焖法类药膳举例	(72)
五、煮法类药膳举例	(75)
六、卤法类药膳举例	(76)
七、熬法类药膳举例	(78)
八、炒法类药膳举例	(79)
九、烧法类药膳举例	(81)
十、药粥类药膳举例	(84)

第四章 老年人药膳常用食物

第一节 谷物	(88)
第二节 豆类	(94)
第三节 畜肉类	(100)
第四节 禽肉类	(113)
第五节 水产类	(118)