

药膳与长寿

冯祖良 著——

中国工人出版社

(京)新登字 145 号

图书在版编目(CIP)数据

药膳与长寿/冯祖良著. —北京:中国工人出版社,1993

ISBN 7-5008-1413-5

I. 药…

I. 冯…

II. 中医饮食疗法—食谱

IV. R247.1

出版发行: 中国工人出版社(北京安外六神屯)

经 销: 新华书店北京发行所

印 刷: 华燕印刷厂

开 本: 787×960 毫米 1/32

印 张: 1.875

字 数: 87 千

印 数: 1~3000 册

版 次: 1993年10月 第一版

1993年10月北京第1次印刷

定 价: 3.50 元

前 言

延年益寿,健康地度过晚年,这是每一个老人所向往的美好愿望,但人到中年以后,细胞的代谢机能逐渐失调,各种器官系统的生理功能,会有不同程度的减退,这种衰老退化现象是一种不可抗拒的自然规律。然而我们也不是没有办法来减慢衰老的进程,自古以来,人类一直在为抗衰老而进行坚持不懈的努力,也积累了不少经验和方法,比如锻炼身体,保持心情愉快,养成良好的生活习惯等等,这些对健康长寿都是大有益处的。此外,运用药膳也是实现延年益寿的一种行之有效的方法。

药膳是膳食的一种特殊形式,它是食物学、药理学、营养学的有机结合和实际应用。中国药膳以中医理法原则为依据。主要使用可久食、能补益、无毒、无相反作用的中药,配合普通食物,通过烹制,作为日常生活的饮膳食品,它取药理

和食性的合理调配,使之食借药之力,药助食之功,从而产生显著的治病、强身、益寿的效果。由于药膳所用的药物以补益类为主,所以特别适用于中老年人体质逐渐虚弱的这一实际情况。加以药膳制作简单,使用方便,无副作用,因而特别受到中老年人的欢迎。

药膳是中国烹饪文化的重要组成部分,历史悠久、源远流长,但在过去药膳仅限于宫廷贵族享用,从未形成社会化。随着社会的发展和人民生活水平的提高,在当今的时代,人们对饮食文化的要求越来越高,在这种情况下,将药膳这一健身、长寿、防病治病的瑰宝,介绍给广大中老年读者,将可能对大家有所帮助。

作者从事中医药研究近五十年,近年来又对药膳学作了专门系统的研究和探讨,由于篇幅有限,本书仅就药膳的起源和发展,药膳和长寿的关系,药膳的基本内容和中老年健身长寿类药膳,作一简单的介绍,以使读者了解和掌握药膳的基本知识,特别是根据健身、治病的不同需要,选择和制作相应的药膳配方和制作方法,无疑将是很有意义的。

冯祖良 于天津药物研究院

目 录

前言	(1)
一、药膳与健身长寿	(1)
(一)药膳的起源和发展	(1)
(二)药物、食物与健身长寿	(6)
二、药膳的基本内容	(11)
(一)食治和药膳的定义	(11)
(二)药膳运用的基本原则和注意 事项	(12)
(三)药膳的制作分类	(14)
(1)食型分类	(14)
主食类 糕点类 菜肴类 罐头类 糖果类 蜜饯类 饮料类	
(2)肴型分类	(15)
炒菜类 烧菜类 熘菜类 爆菜类 炖菜类 焖菜类 烩菜类 扒菜类 蒸菜类 炸菜类 羹汤类 冷盆类	
(3)作用分类	(19)
(4)方法分类	(19)
A 药物直接配膳	(19)
B 药物间接配膳	(19)
C 药物分别配膳	(20)

D 提取有效成分,随用配膳

(即预制配膳) (20)

三、中老年健身长寿类药膳

(一)保健强身类: (22)

1. 健美抗衰老类 (22)

① 核桃仁黑芝麻猪蹄汤 (22)

② 桑杞盐水鸭 (23)

③ 首乌咕嚕肉 (24)

④ 滋补八宝饭 (26)

⑤ 补虚填髓益脑烩三鲜 (27)

⑥ 炸黑芝麻牛肉 (29)

⑦ 延寿美容酒 (30)

2. 补肾助阳类: (31)

⑧ 补肾翡翠虾仁 (31)

⑨ 糖醋参茸大虾 (32)

⑩ 壮肾炸八块 (33)

⑪ 参马葱扒海参 (34)

⑫ 鹿马水晶肉 (35)

⑬ 清蒸参茸羊肉 (36)

⑭ 蓉附葱爆羊肉 (37)

⑮ 芙蓉羊肉粥 (38)

3. 气血双补类: (39)

⑯ 大补气血仙女散花 (39)

⑰ 参杞全家福 (40)

⑱ 参芪开洋香干丝 (42)

⑲ 补益蒸鸡 (43)

⑳ 人参奶汤肥肠	(44)
4. 营养平补类:	(45)
㉑ 黄焖杞元全子鸡	(45)
㉒ 桑杞糖醋瓦块	(46)
㉓ 炒双耳木须肉	(47)
㉔ 平补三鲜火锅	(48)
㉕ 玉杞香干炒里脊丝	(50)
㉖ 百果发糕	(51)
(二) 治疗类	(52)
1. 冠心病类:	(52)
㉗ 豆豉酱猪心	(53)
㉘ 宁心香舌片	(53)
㉙ 三七猪心	(54)
㉚ 生脉三七炖鱼	(55)
㉛ 参杞山楂清烩海参	(56)
2. 高脂血症与动脉粥样硬 化类:	(57)
㉜ 决明海蜇干贝汤	(58)
㉝ 决明山楂炒蜇头鸡丝	(60)
㉞ 降脂开胃橙子酪	(60)
㉟ 三山砂锅母子会	(61)
3. 高血压病类:	(62)
㊱ 决明淡菜烧海参	(62)
㊲ 决明子海带炖全鸭	(63)
㊳ 降压清热蘑菇炖豆腐	(64)
㊴ 降压化痰红扒蜇头	(65)

4. 中风病类:..... (67)
 - ④⑩龙蛭园蛤汤 (67)
 - ④⑪黑芝麻粥 (68)
5. 神经衰弱病类:..... (68)
 - ④⑫安神补血冰糖炖甲鱼 (69)
 - ④⑬杞蓉川青鱼块 (70)
 - ④⑭黄焖蛤油枸杞鸭条 (71)
 - ④⑮桑椹番茄里脊片 (72)
 - ④⑯安神百合粥 (73)
 - ④⑰乌发美髯酒 (73)
6. 贫血类: (75)
 - ④⑱双耳枸杞炸熘肝尖 (75)
 - ④⑲虫草胡桃炖甲鱼鸡块 (76)
 - ④⑳烩参杞肉丁鲜蘑 (77)
 - ④㉑鹿茸鸡油三白 (78)
 - ④㉒补血什锦砂锅 (79)
 - ④㉓羊胫骨枣杞糯米粥 (81)
7. 糖尿病类: (82)
 - ④㉔炒里脊丝玉杞香干 (82)
 - ④㉕养阴炒素丝 (83)
 - ④㉖银杞烧素烩 (84)
 - ④㉗银杞洋参浓汤 (85)
 - ④㉘桑杞蛤油三鲜火锅 (86)
 - ④㉙沙参山药虫草焖老鸭 (88)
8. 慢性胃炎类: (89)
 - ④㉚暖胃炸猪排 (89)

⑬清胃炒三丝	(90)
⑭暖胃烩肚丝	(91)
⑮十香酱鸡	(92)
⑯干烧开胃鲤鱼	(93)
⑰玫瑰代代花粥	(91)
9. 消化性溃疡病类:	(91)
⑱养胃三美豆腐	(95)
⑲砂仁猪肚条	(96)
⑳养胃丁香鱼	(97)
㉑羊肉大麦汤	(98)
㉒益气建中粥	(99)
㉓蒸蜜藕	(99)
㉔制酸家常豆腐	(100)
10. 慢性支气管炎类:	(101)
㉕砂锅银杏豆腐	(102)
㉖母鸡白果炖柚子	(102)
11. 哮喘病类:	(103)
㉗滋阴定喘清炖甲鱼鸭	(104)
㉘清炖生脉羊肉	(105)
㉙参杞松子虫草馄饨鸭	(106)
㉚蛤蚧生脉酒	(107)
㉛三仁粥	(108)
12. 老年肺结核类:	(108)
㉜参杞蛤油清烩海参	(109)
㉝清蒸泻白河鳗	(110)
㉞清蒸银耳鲜鲈鱼	(111)

- ⑧3 虫枣元鱼 (111)
- ⑧4 猪肺枇杷叶粥 (112)
13. 肾炎病类: (113)
- ⑧5 鳢鱼冬瓜赤小豆汤 (113)
- ⑧6 赤小豆焖糖醋鲤鱼 (114)
- ⑧7 赤小豆花生薏苡谷麦芽红
枣粥 (115)
- ⑧8 芩桂红枣粥 (116)
- ⑧9 老鸭葫芦汤 (116)
- ⑨0 温肾酱鸭 (117)
14. 胆石症类: (118)
- ⑨1 核桃仁糖油蒸食 (119)
15. 甲状腺机能亢进类: (119)
- ⑨2 海藻昆布红扒蜆头 (120)
- ⑨3 牡蛎淡菜烧海参 (121)
- ⑨4 佛手海带炖全鸭 (122)
- ⑨5 海石海蜇干贝汤 (122)
16. 便秘类: (123)
- ⑨6 紫苏麻仁粥 (124)
- ⑨7 银耳决明家常豆腐 (125)
- ⑨8 白塔油桃麻布丁 (126)
- ⑨9 润燥红烧冬瓜 (127)
17. 肠炎病类: (128)
- ⑩0 青梅酒 (128)
- ⑩1 苹果茶 (129)
- ⑩2 鲫鱼暖胃羹 (129)

⑩③ 山药粥	(130)
18. 老年性白内障类:	(131)
⑩④ 和肝全鸭	(131)
⑩⑤ 明目羊肝	(132)
19. 青光眼类:	(133)
⑩⑥ 淡菜粥	(133)
⑩⑦ 明目桑杞熘肝尖	(134)
20. 更年期综合症类:	(135)
⑩⑧ 黄精枣味葱油鸡	(135)
⑩⑨ 百合红枣粥	(137)
⑪⑩ 清炖桂附羊肉	(137)
21. 老年人性生活障碍类:	(138)
⑪① 补虚填髓烩三鲜	(139)
⑪② 参杞龙眼拆烩鸡	(141)
后记	(143)

一、药膳与健身长寿

(一)药膳的起源和发展

祖国医学认为“药食同源”，我们的祖先在寻找食物时，逐渐认识了药物，有许多食物也是药物，如用之得当，可以健身长寿，防病治病，并且积累了丰富的经验，药膳就是其中的瑰宝。在先秦书《周礼·天官》篇中，就有“食医、疾医、疡医、兽医”分职而治的记载，可知早在西周时代，就有专为帝王配膳的食医官，其职能主要是保证帝王的饮食营养、健身长寿，同时也起到防病和某些方面的治疗作用。后到春秋战国时期的成书《黄帝内经》中，又指出了“五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充”和“谷肉果菜，食养尽之”的食疗原则，这就是说，谷物类、果品类、肉食类、蔬菜类等的主副食品，都是人体营养的基本来源，而当疾病经过治疗消退后，又必须重视饮食的调理，可见我国自古就十分重视饮食

疗法。后汉大医家张仲景在他所著的《金匱要略》中,出当归生姜羊肉汤,方用当归三两、生姜五两、羊肉一斤,水煮温服,治寒疝腹痛及胁痛里急,方借当归之通经活血,生姜之温中散寒,羊肉之温暖补虚,以治因虚受寒而腹痛里急,此方虽属汤药方,但其组成品味,羊肉为食物,生姜既为食物又为药物,当归则为药物,它利用羊肉之食性以补其主证之里虚,但因有腹痛,痛者必有气血之淤滞,所以又用当归生姜而温运气血,使补虚而无气血郁滞之虞,这就是取药理和食性的合理调配,产生显著的治病、强身的效果,为后代开创了制做药膳的先例。

饮食疗法简称食疗或称食治,随着中医药学的不断发展,食治也逐渐进入形成和发展时期,现知最早的食疗专著为《汉书·艺文志》所载的《神农黄帝食禁》,约成于先秦时期,秦汉以后到隋唐以前,据现存古代目录书所载,属于食疗类著作,如《食经》、《太官食经》、《神仙服食经》等,约有 30 余种之多。到了唐代,食治已列为一种专门学问,唐代大医家孙思邈著《备急千金要方》中,就列有“食治篇”专章,主张医生治病,应当通过辨证,先用食治,如果不愈,然后再用药治。并且确认食治有“排邪而安脏腑,悦神爽志以资血气”的功效,同时又说:“若能用食平疴,释情遣疾者,可谓良工。”全篇分为序论、果实、菜蔬、谷米、鸟兽等五门叙述,共集食治品类

154 种,是现存最早的食治专篇。唐孟说著《补养方》集当时有营养价值和食治药物 138 条,后经其弟子在该书基础上,增补 89 条,合为 227 条目,改名为《食疗本草》,该书专论食物疗疾,每食药之下,均注明性能功效,禁忌及单方等,并有动物脏器的食疗方法,藻菌类的医疗应用以及不同地域所产食品和南北方不同的饮食习惯,妊产妇、小儿饮食宜忌等记述,是当时一部较全面的营养学和食疗专著,书中多数食物的疗效论述,至今仍有很高的研究价值。唐代《食医心鉴》内容有 16 类 221 方,其中包括了以药物煮粥、制茶、作酒等方法。南唐陈士良著《食性本草》,将《神农本草经》、《本草经集注》、《新修本草》、《食疗本草》、《本草拾遗》中有关食疗药物,进行分类整理,系统总结,加上自己的意见,附医方等,被后世药物学家的著作多所引用,为食治的发展作出了一定的贡献。宋代王怀隐等著《太平圣惠方》100 卷,其中卷 96 至 98 为食疗及补益方,并载有“食治论”,收集了宋代以前的方书和民间食疗方药。宋、陈直撰、无、邹铉续增的《寿亲养老新书》中,收集并阐述有关养生、老年保健与食治诸方,在食治方中,包括有酒、饼、糕、粥、羹、汤、肴、饭、面、粉等多种类型,该书在编排上虽较零乱,且体例不一,但其中资料颇有一定的参考价值。

在以上这一历史时期,虽有部分药膳记载,

但其主要内容,基本上属于食治范畴。

元代饮膳太医忽思慧,蒙族人,精通蒙汉医学,主管宫廷饮食、药物补益等工作,在职期间,积累了丰富的烹饪、营养、保健等经验,于天历三年(1330年),著成《饮膳正要》三卷,其中卷一载有三皇圣纪、养生、饮酒避忌,妊娠、乳母食忌和聚珍异饌,在聚珍异饌中,选录有宫廷膳谱的汤、粉、羹、面、粥、饼、馒头等94方,多为滋补益寿之品。卷二载有诸般汤煎56方,选之于食疗验方,有神仙服食35方,多选于修炼养生专著,有食疗诸病61方,引录于《太平圣惠方》、《圣济总录》等书,还载有四时所宜、五味偏走、服药食忌、食物利害、食物相反、食物中毒、禽兽变异等内容可作参考。卷三收载可供食疗的营养物品232种,分为米谷、兽品、禽品、鱼品、果品、菜品、料物性味等类,详述了每味食品的性味功能,主治病症以及有毒无毒等,确有一定的实用价值。本书集元代以前饮食疗法之大成,继承了食、养、医结合的传统,重视药食的滋补和治疗价值,为我国第一部中医营养学和典型的药膳专著,至此,由食治发展到药膳,达到逐步完善的过程。

明清时代,食治和药膳又有进一步发展,明代医家卢和,按分类法著《食物本草》,该书的特点是在每一类后面,加以总结性跋语,如在菜类后,谓多吃蔬菜可通肠胃,有益于人等。后又有

高濂著《遵生八笺》，全书以遵生为主旨，从八个方面论述延年之术和却病之方，其中在“饮饌服食笺”中，对茶品、汤品、粥糜、粉面、蔬菜、鲑脯、酿造、甜食等类 100 余种饮膳的制法，作了简明的介绍。

清代乾隆年间，曹庭栋著《老老恒言》叙述关于老年人日常起居寢食方面的养生方法，并有粥谱一卷，列煮粥方 100 种，都是有益于老人调养，治疾之用的。其后温病学家吴鞠通，在其名著《温病条辨》中，有雪梨浆、五汁饮两方。王子接在《绛雪园古方选注》中，有雪羹方，颇似食疗的饮料方法。费伯雄著《食鉴本草》，论各种食物的功用、主治、宜忌；又分述风、寒、暑、湿、燥、气、血、痰、虚、实的十类病因所用的食品 and 治法。王孟英著《随息居饮食谱》，收录供食疗药物 330 种，分水饮、谷食、调和、蔬食、果食、毛羽、鳞介等七类，对食药的性能、医疗、用途、处方均有较详细的说明。

历代医家所著的这些丰富多采的食疗药膳古书，不下八九十种，为中医营养学、膳食治疗学、膳食护理学积累了极为宝贵的财富。

近代著名老中医也十分重视中医的膳食治疗，如北京蒲辅周应用芫花根皮粥治疯犬咬伤，岳美中用《冷庐医话》中的黄芪粥治慢性肾炎水肿，沈仲圭常用神仙粥治风寒感冒，宁波范文虎用炒葵花子治寒热如疟和用肉汤催产，慈谿丁

方模用淡菜粥治青光眼，成都凌一揆用麻仁苏子粥治老年便秘，南京邹立翔用荷叶粥治高脂血症，浙江魏长春用多年老母鸡煮汤治臌胀，用当年新母鸡炖服治避年等等。

综观古今，可见食治和药膳源远流长，对防病治病，调补健身、延年益寿等，起到一定的独特作用。

（二）药物、食物与健身长寿

相传神农尝百草、种五谷，开拓食物和药物来源。扁鹊谓：“安身之本必资于食，救疾之速必凭于药，不知食宜者不足以存生也，不明药忌者不能以除病也。”古人将食物与药物相提并论，认为可供饮食的动物、植物及其加工制品，虽然种类繁多，但其四气五味，亦皆禀于阴阳五行，从这个意义上讲，食物与药物的应用道理是基本一致的。在《本草纲目》中，食物又是药物，包括水、谷、菜、果、木、虫、鱼、介、禽、兽、畜等，大约有 400 多种，还记载了食物烹调与药物食物的禁忌。用这些食物来配合防病治病，其特点有补充人体营养，改善体质、增强抗病能力，起到健身长寿的作用。清代医家王孟英指出：食疗“药极简易、性最平和、味不恶劣、易办易服”此说极为中肯。食物、药物既可作为膳食，又可作为治病保健，一举两得，何乐而不为呢？但它毕竟有一定的局限性，更不可能包罗万象，有时只能当作辅助治疗，特别是一些重症病人，还应根