

L  
I  
S  
H  
I  
Z  
H  
E  
N  
Y  
A  
O  
S  
H  
A  
N  
C  
A  
I  
P  
U

# 李时珍 药膳菜谱

余彦文 主编

(修订本)

湖北科学技术出版社



李时珍药膳系列

# 李时珍药膳菜谱

余彦文 主编

江苏工业学院图书馆  
藏书章

李时珍药膳菜谱

李时珍药膳菜谱

湖北科学技术出版社

李时珍药膳菜谱 (修订本)

© 余彦文 主编

责任编辑: 罗炳阳

封面设计: 王 梅

出版发行: 湖北科学技术出版社  
地 址: 武汉市武昌黄鹄路 75 号

电话: 86782508  
邮政编码: 430077

印 刷: 黄冈日报印刷厂

邮政编码: 436000

850mm × 1168mm      32 开      11.75 印张  
2002 年 1 月第 2 版

5 插页      274 千字  
2002 年 1 月第 1 次印刷

印数: 8001-14 000

ISBN 7-5352-0722-7 / TS · 33

定价: 20.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

炒雁脯丝



陈皮野兔肉





什锦冬瓜



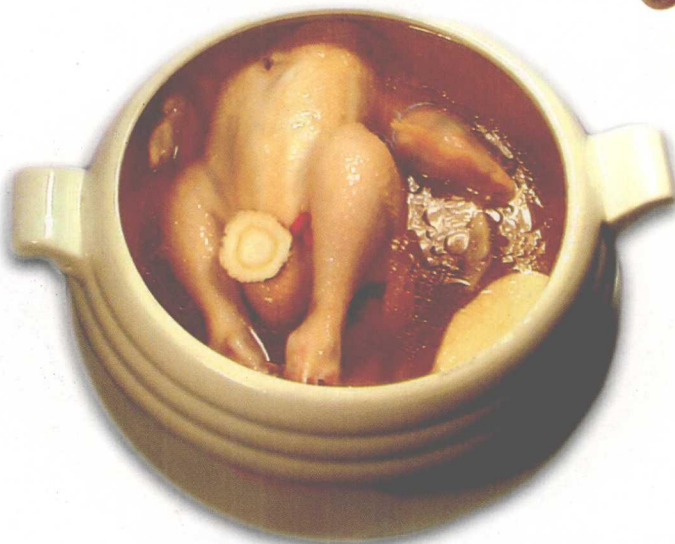
清蒸人参甲鱼



菊花鲤鱼



当归枸杞鸡

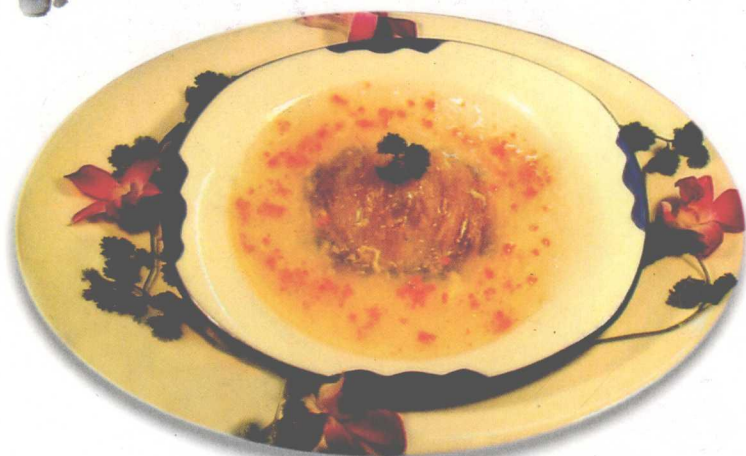




葵花豆腐



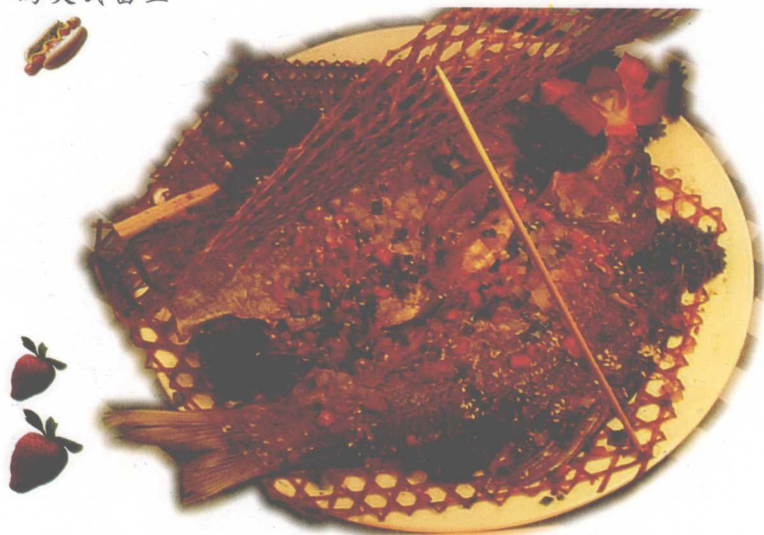
蟹黄鱼翅



脆皮鹧鸪



烤炙武昌鱼



绿豆汤西瓜盅



壮阳乌龟汤



蟹黄牡丹鱼片



东坡童子甲



田七鸡杂炖鲫鱼



制作: 汪文忠 柳政

易华斌 谢道平

摄影: 汪彦淮 夏文 阳光

## 原序

我国烹调是中华民族优秀文化遗产的一个组成部分，它以特有的奇香异彩，丰富了人民的生活，在国际上享有极高的声誉。

我国有“医食同源”的传统，几千年来，烹调与医学关系密切。先秦时期，医生与厨师配合默契，药品同食物常常一致。后来，食医分家，但饮膳仍以医学作指导，医学家也多采用食方来治病，久而久之，中医中药和烹调饮膳便互相渗透，健身益寿的膳补食疗也成为烹调饮膳的组成部分。如唐代孟洗著的《食疗本草》，南唐陈士良著的《食性本草》，明代汪颖著的《食物本草》等。从明代到近代，以李时珍的《本草纲目》为标志，专门介绍了许多食疗原料和不少食品的制法，可以作为“烹调原料纲目”来使用，使膳补食疗更加完备。李时珍从四面八方的坚岩石缝中，发掘和筛选出大量养生健身古方与养生抗病药物，其中有效的有400多个食疗医方和800多种药物，并把它们纳入《本草纲目》。他认为：“凡人中年，精耗神衰，盖由心血少，火不降，肾惫，水不上升，致心肾隔绝，营卫不和，上则多惊，中则塞痞，饮食不下，下则虚冷遗精。”他认为：养生保健要在益肝补肾、养脾温胃、和中益气、强筋健骨上下功夫。所用药物，大都与食疗有关。如用黑大豆、天花子等的肾虚消渴方有90多个，用羊肉汤、青高粱米、葱、盐等的补脾益胃方有60多个；有关养胃、补肾、健脾、补虚、固气、宽中、养心的粥方如粳米粥、莲子粥、芡实粉粥、栗子粥、百合粉粥、枸杞子粥等50多种；有关补虚、健髓、健肝肾、润五脏、壮筋骨、益精气、暖腰膝、消百病的酒方如五加皮酒、薏苡仁酒、

地黄酒、当归酒、枸杞酒、茯苓酒、人参酒等达 70 多方。另外，用牛、羊、猪、兔、驴肉及獐、鹿、天鹅、野鸡、熊掌、驼峰、乌骨鸡、乌龟、鲫鱼、鲈鱼、青鱼、鳊鱼、黑鱼、鳊鱼、蛇肉、蛇胆等制作的药膳约百种。李时珍所提供的养生保健、抗老祛病、益寿延年食疗医方是极其丰富的、全面的、科学的，也是符合人民大众要求的。为了发掘李时珍的食疗遗产，李时珍家乡——黄冈地区饮食服务公司组织辖区内各县的饮食服务公司，在继承发掘药膳食补的基础上，由余彦文等编著《李时珍述药菜谱》一书，阐发了李时珍养生长寿食疗医方之精华，这是一件颇有个性和颇有意义的事。此书的出版，不仅有助于人们对《本草纲目》这部巨著的了解，而且从另一个侧面阐述了李氏对于人类的伟大贡献，对当前的养生保健提供有关食补的有用之法，为人们提供了更加丰富的药膳方，必将对国内外产生较大的反响。在本书出版之际，特为之序。

湖北省蕲州李时珍陵园宋光锐（执笔）

1990 年 10 月

## 修订自序

中华饮食作为文化系列被孙中山写进中华民国《建国方略》，足以说明它是关系国计民生的、大众化的、包容百科的与不断进展的精妙学问。历代不知姓名的工农兵学商与卓越的名厨、名家为建立这门学问付出辛勤的劳动，留下琳琅的篇章。而伟大的医药学家李时珍在这方面也是一位集大成者。所著“古代中国百科全书”——《本草纲目》（以下简称“纲目”）就备载关于饮食原料生态、生物、生化、卫生、营养、养生、食疗诸学的丰富内容。与李氏同时代的文坛泰斗王世贞在阅读此书的手稿时说：“如入金谷之园，种色夺目；如登龙君之官，宝藏悉陈；如对冰壶玉鉴，至发可指数也。博而不繁，详而有要，综核究竟，直探渊海。兹岂禁以医书赆哉？实理性之精微，格物之通典，帝王之秘策，臣民之重宝也。”其中“帝王之秘策，臣民之重宝”，明而言之，实指“治大国如烹小鲜”的学问，“鼎中之变，精妙微纤”的学问，亦即“吃”与“做”（做包括做饭、做事、做人），吃好、做好促进健康长寿、社会进步的学问。帝王虽然只管自吃，不管人做，但是他如不把“吃”与“做”之“道”很好地运用在治国安民上，其天下就要大乱，那么他也就吃不下去。贤君同良厨一样，要在善于选料、用料、配料，调和五味，取利去弊，审时度势，掌握刀法、器具、火候，并能变换花样，巧命品名。要在不偏不倚，不过不离，至中至和，综合平衡，形、色、味、香明具，恰到好处，有如曹植所赋洛神那样，“禾农纤得衷，修短合度”，即是不韧不糜，不老不嫩，不坚不滑，不燥不寒，不涩不膩（着油合适），不咸

不淡，不艳不暗，不大不小……做到火候到家，造型合体（指条、块、丝、片、丁、球形状），色彩自然（指浓艳、清素色调），口味适宜（指甜、咸、酸辣、醇鲜情况），质地相当（指软硬、绵脆、稀稠、腻爽情形），悠然合度，恰如其分。李时珍对此作了全面的符合自然法则的阐发。他在“纲目”中，贯穿“一阴一阳谓之道”阴阳学说，把各种药物（含食物）的阴阳之理揭示出来，让人明了，把握好。他阐明阴阳与物种的关系，与形体的关系，与气味的关系，与脏腑的关系，与四时气候、地理方位的关系，从而说明天地万物守则于“道”（自然规律）归之于“一”（即至中至善，完全协调统一）。人与生命物其所以出现病态，就是因为其生理肌体阴阳失调，出现梗阻，反映不和。治病养生要在调和阴阳。“纲目”说，治病用药必须顺四时阴阳之律，不可固守一端。如春天万物化生，阳气向上，当用温辛之品，以助其气；夏日燥热，宜加甘苦辛热之物，以顺成化之气；秋气萧杀，应以酸温之药，以合阳下之气；冬天消沉，得取苦寒之类，以符阴沉之气，如此才能“顺时气而养天和”。“纲目”还说，调和五味，滋养五脏，顺应四时，是为养生之妙法。如春增甘味，以养脾气（中医认为脾胃为元气之本）；初夏增辛味，以养肺气；盛夏增咸味，以养肾气；秋增酸味，以养肝气；冬增苦味，以养心气。但强调“增”必适度，防之太过，否则会损害天和。这些虽针对医家而言，但从“医食同源”上看，也是庖厨的秘方。庖厨不通阴阳五行之道，和合之理，四时之气，五脏之需及原料之品性，便谈不上精妙。六畜之肉为庖厨常用原料，对畜之阴阳五行之害，利害之所在，不可不知。“纲目”称：猪在畜属水，在卦属坎。坎水为阳，故“猪肉补（阳）气，世俗以为补阴误矣，惟补阳尔。今之虚损者，不在阳而在阴。以肉补，是以火济水。盖肉性入胃便作湿热气痰，痰生则气不降而诸症作矣。”猪肉不宜常食、多食，道理

在此。羊属火，其性热而外柔内刚，冬食羊肉，可增内热，可补血虚。然“疟疾病后食必发热致危。妊妇食之，令子多热”。犬属艮土，其性温暖。人“脾胃属土，喜暖恶寒”，故犬肉“能治脾胃虚寒疾”。“若素常气壮多火之人”，则忌食之。同时，“妊妇食之，令子无声。热病后食之，杀人。”“九月勿食犬”，食则伤神。因九月为戌犬月，即犬之旺月，其肉过暖之故。牛与马之阴阳五行迥然不同。牛在畜属土，在卦属坤，其性阴柔和顺。马在畜属午火，在卦属乾，属金，其性阳刚勇武。因“乾阳为马，坤阴为牛，故马蹄圆，牛蹄圻。马病则卧，阴胜（阴盛阳衰）也；牛病则立，阳胜（阳盛阴衰）也。马起先前足，卧先后足，从阳也；牛起先后足，卧先前足，从阴也。”因此，牛肉主养脾胃，安神益气。牛病死者不能食。且忌合猪肉、韭菜、黍米酒食。马肉伤中，除热下气，长筋骨，强腰脊。但“患病、生疥疮人勿食，（食必）加剧……乳母食之，令子痞瘦。”鸡属风木，为阳中阴，“故能生热动风”。“鸡性补，能助湿润中之火”，并“补虚热温中止血”，故产妇宜食。但“阉鸡能啼者有毒。四月勿食抱鸡肉（四月属风木）”。同时“鸡有五色者、玄鸡白首者，六指者，四距者，鸡死足不伸者，并不可食。”以上这些，庖人不可不察。由此可见，良厨有如良医。人吃饭在于止饿、生身、养生，安和五脏六腑，保健康。按“纲目”所示，人体脏腑及百骸之营养，有赖脾胃之吐纳、布输。脾胃健旺，则元气充盈。故脾胃土为脏腑之要冲。“纲目·黄精”条下有这么一段话：“土为万物之母，母得其养，则水火即济，木金交合，而诸邪自去，百病不生矣。”健脾胃既是医家的主攻方向，庖厨亦然。治厨不仅要讲究食物形、色、味、香之美，更应注意有利于脾胃之健康，从而使人达到养生保健的目的。“纲目”除一些药物中点出健胃的功能外，还明举健脾胃的药方（如“人参膏”、“养脾温胃方”）60余剂。并举健脾胃的“长

寿粥”(如“芡实粥”、“百合粥”等)50余例。又举益肝肺、利精气、安神智、壮筋骨、活血脉、乌须发、美容颜、益耳目、固牙齿、抗衰老、葆青春的良方(如茯苓香附“交感丹”、“首乌延寿丹”、“菊花酒”等)130多则。《黄帝内经》、《齐民要术》、《饮膳正要》、《本草纲目》等古籍对养生保健原料的主次相配,平衡互补的法则讲得非常明白。这就是“五谷”(指稻、粱、菽、麦、黍)为养,五畜(指猪、牛、羊、犬、鸡)为益,五菜(指取用最早的葵、韭、藿、薤、葱)为充,五果(指桃、李、栗、杏、枣)为助。饮食当以“养”为主,“益”、“充”、“助”为辅,不能本末倒置。庖厨的功夫虽然表在菜肴上,但却在主食上。无论家厨、御厨、商厨、兵厨若让人饭食不进,菜肴做得再好又有何益。“纲目”既备载养生食疗药物的性能、功用与炮制烹饪方法,还提供了科学实用的进食经验。大致总结以下三点:一为物各有性,善取善处。“纲目”所述的百谷、百蔬、百果及可食的鸟、兽、虫、鱼各有收取之时,完善之月,利害之处,损益之度,好坏之点。庖厨可据“纲目”所示,恰当施治,取利去害,扬长避短,美其所美。二为合理进食,不偏不独。余之学友、武汉市商业服务学院陈光新教授在其《中国烹饪史话》中概括说:一要辩证用食,即根据食物性能与人体各部分的相生相克关系,“虚者补之”、“实者泻之”、“寒者热之”、“热者寒之”。二要营养配置合理,不可只取高营养物。人参、燕窝、鸡鱼肉蛋之补,不如谷、米、蔬、果之用,应当“养”、“益”、“充”、“助”平衡吸取。三要力戒偏嗜挑食,切忌不规而食(对此,他归纳“八戒”,一戒“以补求寿”,二戒“偏食独味”,三戒“暴饮暴食”,四戒“嗜细求精”,五戒“偏爱甘甜”,六戒“饮酒当寒”,七戒“以汤泡饭”,八戒“饭不定时”)。四要“谨和五味”,养生食疗当记因人而异,各有所忌,各有所需。医家提出“肝禁辛,心禁咸,脾禁酸,胃禁甘,