

# 新编中国药膳食疗

秘 方 全 书

主 编 郝建新

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

新编中国药膳食疗秘方全书/郝建新主编.-北京:科学技术文献出版社,2006.8(重印)

(中国秘方系列书)

ISBN 7-5023-4872-7

I.新... II.郝... III.食物疗法-食谱 IV.TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第115656号

出 版 者 科学技术文献出版社  
地 址 北京市复兴路15号(中央电视台西侧)/100038  
图书编务部电话 (010)58882909 (010)58882959(传真)  
图书发行部电话 (010)68514009 (010)68514035(传真)  
邮 购 部 电 话 (010)58882952  
网 址 <http://www.stdph.com>  
E-mail: stdph@istic.ac.cn  
策 划 编 辑 白殿生  
责 任 编 辑 白殿生  
责 任 校 对 唐 炜  
责 任 出 版 王杰馨  
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销  
印 刷 者 富华印刷包装有限公司  
版 ( 印 ) 次 2006年8月第1版第2次印刷  
开 本 850×1168 32开  
字 数 486千  
印 张 21.75  
印 数 6001~9000册  
定 价 37.00元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

## 内 容 简 介

中国的药膳食疗是在中医药理论指导下,将中药与各种食物进行配合并运用我国传统烹饪技艺加工制作的药膳或保健食品。本书收录的内容以我国古代典籍传世的药膳食疗为主,并融入了部分当今为人们乐于接受,并行之有效的经验用方。全书分为药膳和食疗两篇,每篇又分为粥、汤、羹、煲、茶、菜肴、酒、面点饭食、膏、蜜饯糖果、丹丸散以及其他各类。对各类病人均有辅助治疗作用,对健康人群具有保健和防病作用,对临床营养医生具有重要的参考价值。

---

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了  
使您增长知识和才干。

此为试读,需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

# 中国秘方系列书

## 编 委 会

总 编 柯新桥 周祯祥 郝建新

副总编 余新华

编 委 (按姓氏笔画排列)

韦 丹 包高文 刘凤云

刘建忠 刘建国 陈 刚

杨 进 李一明 李卫青

金福兴 郑晓英 柯 源

聂 广 徐三文 黄保希

黄伟明 蒋玉洁 熊益群

# 新编中国药膳食疗秘方全书

## 编 委 会

主 编 郝建新

副主编 丁艳蕊 尹日新 陈林艳  
刘建国 杨 进

编 委 王 鹏 黄 芳 曾祥法  
刘桂荣 俞 晴 李家波  
郭四海 鲁永超 徐保国  
黄金润 康 健 甘民江  
张思雄 李长春 高春华  
吴再有 蔡红琳 丁腊生  
杨 敏

# 编写者说明

近五年来,《中国秘方系列书》在科学技术文献出版社和全体编著者的不懈努力下,先后出版了《中国内科秘方全书》、《中国外科秘方全书》、《中国妇产科秘方全书》、《中国儿科秘方全书》、《中国骨伤科秘方全书》等 15 部大型临床参考书,计近千万字,汇集了中国中医方剂的精华,广博医书,全面系统地包容了中医各科(包括内、外、妇、儿、肿瘤、传染、糖尿病、骨伤、脑病、肾病、肝胆病、血液病、皮肤病、老年病、男科等)常见病、多发病的临床效方、验方、单方、偏方。既收集口服、外用方药,亦收集针灸、推拿、水针等方法,凡有效者,皆当收之。面向临床,注重实用,古今秘方兼容,新老杂志兼容,秘方秘法兼容,是该系列书最大的特点。该书的出版,得到了中医药界广大同仁和广大患者普遍赞同和认可,受到广大读者的关心和支持。然而随着时间的推移,祖国医学又取得了很多新成果,全国各地各种期刊书籍又不断报道了许多行之有效的新经验方。为了更好地继承、发掘祖国遗产,

更好地为医患者服务,因此我们决定在原有方书的基础上重新编写《新编中国秘方全书》,这套丛书将继续出版发行,以奉献给从事中医及中西医结合临床、教学和科研的同道们参考借鉴。

本系列书的编辑和出版,得到了全国各地名医的大力支持,始终得到了科学技术文献出版社的大力支持和帮助,得到了广大读者的热情关怀和支持,在此,仅向他们表示衷心的感谢。参加本系列方书编写的专家教授分别来自于深圳市罗湖医院、深圳市中医院、罗湖中医院、深圳市红十字会医院、湖北中医学院、广州中医药大学、湖北省中医院、襄樊市中医院、鄂州市中医院等单位。由于我们水平有限,加之时间仓促,不足乃至谬误之处在所难免,祈望广大同仁及读者不吝赐教。

愿本书的出版发行,为人类的医疗健康事业作出应有的贡献。

总编 柯新桥 郝建新 周祯祥

2004年9月1日

# 编写说明

《新编中国药膳食疗秘方全书》经过全体编著者的共同努力,终于面市了。借此谨向关心、支持本书出版的朋友们表示衷心的感谢!

中国的药膳食疗是以中国传统科学文化为底蕴,集中医药与中国传统烹饪于一体,具有悠久历史,并以体现中国独特的养生保健和防病治病理念的一枝奇葩。随着人类社会的进步,经济发展,生活水平提高,人们追求健康长寿、提高生存质量,已经逐渐形成趋势。今天的重视环保、回归自然、崇尚绿色等观念的提出,无不与中国“天人合一”的思想相契合。在此背景下,能充分体现中国独特的养生保健和防病治病理念的药膳食疗,再次受到了国人及国际社会的重视。

为此在《中国秘方系列书》编委会的指导下,由“湖北省药膳食疗研究会”组织了一批从事相关研究多年的专家、学者集体编写这部专方著作,目的是发扬国粹,造福人类。

本书所载的内容以我国古代典籍传世的药膳食疗方

为主,并融入了部分当今为人们乐于接受,并行之有效的经验实用方,较系统地反映了中国药膳食疗的发展和应 用态势。在写作和编撰过程中,为了体现本书的实用性,以方便读者,作者对内容尤其是古方进行了诠释和增补,如所有处方的药食剂量全部换算为今用公制量、有关加工处理工艺亦用白话表述、调整了部分处方名、增加了部分处方的功能与应用等。本书共分药膳和食疗两篇。每篇又以剂型为目,如分粥、汤、羹、菜肴等项。

为了便于读者科学合理地选用书中的药膳食疗方,特说明如下:

1. 药膳和食疗制品均以食膳形式表达,故定位仍是食物。其色、香、味、形依然要尊重人们的饮食习惯。

2. 本书收载的药膳和食疗方中,既有养生保健的,又有防病治病的,或兼而有之者。但应注意的是在疾病治疗过程中,无论是哪首处方一般都只有辅助作用。也就是说治疗仍以药为主,而养生保健、预防疾病则可以食为主。

3. 每方的应用部分一般包括中医辨证施用、现代辨病施用、保健等内容,以供参考。

由于作者的水平有限,加之时间较为仓促,难免存在疏漏之处,敬请读者谅之。

编 者

于武昌昙华林

药  
膳  
篇

中国的药膳是一种独特的膳食形式。它是在中医药学理论指导下将中药与各种食物进行配合,并运用我国传统烹饪技艺加工而成的,具有养生保健和防治疾病功能的特殊食品。药膳同普通食品的区别即在于,其既具有普通食品的色、香、味、形及营养价值,又能发挥调整人体阴阳气血、保健祛病的功能。故在中华民族几千年的繁衍史中曾作出过不朽的贡献。今天当人类不断追求提高健康水平和生存质量时,中国药膳以其蕴含的东方养生理念和卓越的效果及安全性再次受到世人的重视和青睐。

药膳一词最早见于《后汉书·列女传》,其中有“母亲调药膳……”的记载,但究其应用可上溯至更久远。中药之所以能够入膳是以“药食同源”的观念为基础的。在众多的中药中(如丁香、栀子、菊苣、橘皮等)不少都具有药食兼用的特性。这即是只有在中国才会产生药膳这样一种具有独特应用形式的营养保健食品的原因。药膳的独特性不仅表现在形式上,更重要的特点是其应用受到中医药学理论的指导,充分体现了中医药学的整体观和辨证施膳的特色,反映了中华民族“天人合一”的宇宙观。故可为现代人的保健养生活活动提供取之不竭的物质和思想源泉。

由于药膳的应用是在中医药学理论指导下进行的,故选用时应遵循以下两大原则。

1. 因人、因时、因地制宜原则:本原则主要针对养生保健而言。由于人有个体差异,时有季节变化,地有东南西北,故选用药膳配方应有针对性。如男性宜养阳气,女性宜调阴血;夏季宜清利,秋季宜清润;东南宜清凉,西北宜温散等。

2. 辨证施膳 本原则主要针对疾病防治而言。中医学认为疾病有表、里、寒、热、虚、实等不同证候,故选用药膳配方应以表宜散之,里宜除之,寒宜热之,热宜寒之,虚宜补之,实宜泻之等。

此外,药膳亦不同于药,药多有毒,当以疗病为主;药膳则以膳为形,以食为用,故入膳之药多以药食兼用或甘平无毒之品为主,且以保健养生和预防疾病为功,在疾病的治疗中可为药物之辅佐。

本篇收载的药膳配方,绝大多数来源于古代的医药学典籍。这些配方都是在长期反复地实践应用过程中被筛选出来的。多数具有组方精练合理,安全有效,原料广泛,加工简便,味道可口等特点。读者可酌情选用。

# 一、粥食类

## 1. 二白粥(《食医心镜》)

白木耳(水发)30 g,薤白 10 g,粳米 100 g。先将白木耳及薤白洗净细切,与米同放入沙锅内,加水适量,以文火慢炖至粥成汤稠即得。

每日 1 剂,分次于空腹时食用。功能滋阴润燥,理气导滞。适用于脾胃失调,湿浊杂下之久泻久痢,里急后重,神疲乏力,腹胀纳差等,今可用于大肠窘迫征。

## 2. 丁香秫米粥(《仁斋直指》)

丁香、石莲肉各 14 枚,红枣(去核,切碎)7 个,生姜 7 片,黄秫米(洗)30 g。将方中各味倒入沙锅中,加水适量,煎煮成稀粥,拣去丁香、生姜即可。

每日 1 剂,取粥顿食之。功能温中和胃,降逆止呕。适用于寒邪伤中,胃失和降之反胃呕逆,泛吐清涎,恶心厌食,脘腹冷痛,肠鸣泄泻等。

注:方中所用的黄秫米即粟米中之黏糯者,又名糯小米,功能调中和胃,益心安神。

但其性黏滞,不宜过量久用。石莲肉即贮藏陈久的莲子肉。

### 3. 人参茯苓麦冬粥(《太平圣惠方》)

人参(去芦头)15 g,白茯苓 20 g,麦门冬(去心)30 g,粟米 50 g。将方中各味同研为细末,过 40 目筛,装瓶备用;每次取 15 g,倒入沙罐,加水 1 000 ml,煎煮至 700 ml,去渣留汁,下粟米煮作粥即可。

每日 1 剂,待温顿食之。功能健脾和胃,益气养阴,宁心安神。适用于气阴两虚,脾胃失运之神疲倦怠,面色萎黄,心烦口渴,夜寐不安,多梦盗汗,干咳少痰,便秘难解等,亦可用于中老年人日常保健。

注:古人称方中所用的人参的芦头(即指人参的根茎)有令人吐的副作用,故一般入药时均宜去之。本方宜选生晒参或西洋参。

### 4. 人参薤白鸡子粥(《圣济总录》)

人参 15 g,薤白(切)15 g,鸡子(去黄)1 枚,粟米 150 g。先将人参打碎,放入沙罐,加水 4 000 ml,煮至 2 000 ml,去渣留参汁,下粟米煮粥,将熟时下鸡子清、薤白,再煮候熟即可。

每日 1 剂,分次饮食。功能益气通阳,豁痰宽胸,行气导滞。适用于阳气不足,痰滞胸中之,神疲短气,肢体乏力,胸闷作痛,咯吐痰涎,心悸不宁,畏寒喜暖,腹胀纳差等;今可用于冠心病、老年慢性支气管炎等。

注:方中所用的人参宜选红参。

### 5. 人参蛤蚧粥

人参 15 g,蛤蚧 1 对,糯米适量。将蛤蚧先用酒和蜜涂遍,于铁板上炙熟,取人参焙干;再将 2 味共研为细末,过 40 目筛,分作 6 份备用;每次取 1 份与糯米 30 g 同放入沙锅,加水煮成稀粥即

成。

每日1剂,趁热于空腹时缓缓食之,1个月为1疗程。功能大补肺气,温肾纳气,止咳平喘。适用于肺虚或肺肾两虚之久咳虚喘,心悸浮肿,腰膝酸软,神疲乏力;今用于老年性慢性支气管炎、肺气肿、肺结核、心源性哮喘等,亦可用于中老年人的日常保健。

注:方中所用的蛤蚧有雌雄同居的特性,故入药多取1对。其主要的药用部位在尾部,所以蛤蚧的药材一定要有尾部,亦有单用蛤蚧尾的。

### 6. 三仁粥(《济众新编》)

海松子(去皮)30g,桃仁(泡去皮尖)30g,郁李仁(泡去皮)10g,粳米30g。将海松子、桃仁、郁李仁等3味捣烂如泥,加清水搅匀,用双层细纱布滤取汁液,再与粳米同放入沙锅中煮成粥状即成。

每日1剂,分2次于空腹时食用。功能润肠通便,祛瘀止痛。适用于津亏肠燥,瘀血阻络之老人腹痛如刺,不思饮食,脘腹胀满,大便干结难解等,亦可用于习惯性便秘。

注:方中所用的海松子为松科植物红松的种仁。其有养阴润肺,滑肠通便之功。

### 7. 干姜良姜粥(《寿世青编》)

干姜、高良姜各3g,粳米60g。先将干姜、高良姜放入沙罐中,加清水煎煮后,取汁去渣,再加入粳米同煮成粥即成。

每次1剂,待温热顿食。功能温中散寒,缓急止痛,降逆止呕。适用于脾胃虚寒之脘腹冷痛,喜温喜按,呃逆呕吐,口泛清水,纳呆便溏之症;今可用于慢性溃疡病,或因受寒而致急性胃肠痉挛性疼痛等。

注:本方用于慢性脾胃虚寒之人,宜从小剂量开始,逐渐增加,方可收到良好效果。本方燥热之性较剧,仅可用治寒盛之证,尤以秋冬季节为宜。凡阴虚内热者,不可选用。

## 8. 干葛粥（《食医心鉴》）

干葛 30 g 粳米 100 g。先将干葛以水浸泡至透，取出放入沙罐中，加清水 1 500 ml，煎煮 1 小时，滤渣取汁，再将粳米下入干葛汁中煮粥即成。

每剂分 2 次食完，不拘时，食后盖被取微汗。功能解肌退热，透疹止泻，生津止渴。适用于小儿风热呕吐，壮热头痛，惊悸夜啼，兼见大便溏泄，或小儿麻疹初期；今可用于小儿上呼吸道感染、发疹性疾病、糖尿病、高血压等。

注：方中所用的干葛即葛根。现代药理研究证明其有扩血管、降血压、降血糖等作用。

## 9. 干姜粥

干姜 5 g 粳米 50 g。将干姜洗净切成细末，粳米淘净，然后一同放入沙锅内，加水适量，用文火煮烂成粥即可。

每日 1 剂，1 日 2 次。功能温中逐寒，健运脾胃，回阳通脉。适用于脾胃阳虚，寒滞中焦之脘腹冷痛，呕吐纳呆，泛吐清涎，大便泄泻等；今可用于治疗慢性肠炎、慢性胃炎、胃及十二指肠球部溃疡、晕动症等。

## 10. 土茯苓粥（《积德堂经验方》）

土茯苓 30 g 粳米 100 g。将土茯苓切片，或研为细末，放入沙罐中，加清水煎煮后，滤渣留汁，加入粳米煮成粥即可。

每日 1 剂，1 次顿食，常食。功能清热解毒，利尿祛湿。适用于热毒湿浊流注下焦之淋浊带下，或湿热疮毒，或梅毒等；今可用于甲状腺癌、恶性淋巴瘤等。

注：制作土茯苓时忌用铁器，服用期间忌食发物。

### 11. 大枣茯神粥（《太平圣惠方》）

大枣(去核)14枚,茯神15g,粟米100g。先将大枣、茯神放入沙锅中,加清水适量,煎煮后,留汁去渣,再下粟米,熬煮成粥即可。

每日1剂,分2次温食之,服食时可加白糖调味。功能益气养血和胃宁心,安神定志。适用于心脾气血两虚之神疲乏力,心悸失眠,少寐多梦,精神恍惚,心烦健忘等;今可用于妇女更年期综合征、神经官能症等;亦可用于妇女更年期保健。

### 12. 大麻仁粥（《食疗本草》）

大麻仁10g,粳米50g。先将麻仁捣烂,放入碗中,加清水浸泡后,滤取汁液,倒入沙罐,下粳米煮成粥即可。

每日1剂,于空腹时1次顿食。功能益气养血,和中润肠,通便导滞。适用于产后血虚便秘,及习惯性便秘等。

注:方中所用的大麻仁又名火麻仁,具有养血润肠,通便导滞之功能。但不宜过量使用。

### 13. 大蒜白及粥

大蒜(去皮)25~30g,白及粉(吞服)6g,糯米(或粳米)30g。先将大蒜放入沸水中煮1~2分钟捞出,然后将糯米(或粳米)放入蒜水锅中煮至粥成后,再将蒜瓣放入,混匀,稍煮即可起锅。

每日1剂,早晚各服1次,每次服时以大蒜粥送服白及粉3g,连服3个月。功能解毒杀虫,敛肺止血。适用于肺虚癆伤之干咳咯血,胸闷短气,神疲乏力,潮热盗汗等;今可用于肺结核患者。

### 14. 山药粥（《医学衷中参西录》）

生山药(去皮为糊)100g,大米60g,酥油、白蜜各适量。将大