

中华食疗养生

第一章 概述

一、药膳汤羹的概念

所谓药膳汤羹具有两种含义：一是药膳，二是汤羹。即这种汤羹具有药膳的成分，这种药膳含有汤水和饮汁。药膳则是一种含有药物成分的膳食，它既有保健作用又有治疗作用，两者之间有补有治，并以药物为膳食，又以膳食为药物。我们日常食用的许多食物中就含有药，药食兼备。药食为伍，常可药借食味，食借药性，而发挥其协同作用，使苦口的药物变成美味的佳肴。利用这种药膳养生防病称为食养，治疗疾病称为食疗。

自古以来，汤羹即是中国传统的一种肴型，它包括羹、汤、饮、汁。所谓汤羹，即既汤亦羹，是含较多水量菜肴的总称。一般汤的含水量比羹多，通常用汤作为正餐的佐食，则食毕上汤。羹是比较粘稠的汤，多是以肉、蛋、奶、海味作为主要原料，再加入配料同煮调味而成。所以羹既可作正餐，又可作佐餐。它因嫩软富有营养，故既能滋养脏腑，又能调理机体功能，特别有利于老幼病残者的治病养身。

药膳汤羹，是以药物和食物为原料，加入较多量的水，经烹饪制成具有食疗作用的佐餐。它是中国传统医药与烹调经验相结合的产物。其历史久远，古籍上就有“药食同源”

的记载。因此，它具有强身健体、延年益寿的功效。药膳汤羹不同于一般中药方剂，又有别于普通的饮食，是一种兼有食品美味和药物功效的特殊膳食，它可使食用者在心理上感觉是一种享受。

药膳汤羹经过千百年的演变、积累和创新，已形成了一门独立的分支学科。它的形成是药物学和营养学相结合的结果。它是在中医学的阴阳五行、脏腑经络、辨证论治理论的指导下，根据药物、食物的性味和归经对人体的作用配伍而成。因此，药膳汤羹是中国医药学宝库中的一颗明珠。

二、药膳汤羹的特点

药膳汤羹是药膳的一种特殊形式。它是药物、食物和水分三者的巧妙结合，因此，凡是药膳所具有的特点它都具备。当然它还有普通药膳所没有的特点。它是以中医学治病求本、祛邪扶正、平衡阴阳、疏通经络的理论基础为指导的特殊食疗。它取五谷、五畜和百药之精华加工制作而成。其特点是加工制作简单、饮服灵活方便、味道鲜美可口，故愈来愈受到海内外同胞的青睐。

药膳汤羹是药膳食疗的一个组成部分，具有营养脏腑、滋润关节、活血化瘀、固本求治、补虚泻实的作用，能使寒者热之，热者寒之。药膳汤羹还有如下几个特点：

（一）增强食欲

药膳汤羹与一般汤羹相比更具有刺激食欲、帮助消化的作用。餐前、餐中均为必备之佳肴。汤羹色泽鲜艳，浑厚晶莹，形如翡翠，质如玛瑙，气味清新，极易引起人们的食

欲。它可促进整个神经、消化系统的活动，是集艺术欣赏、佳肴享受为一体的美味食品。从现代营养科学分析来看，药膳汤羹中，含有丰富的脂肪、蛋白质、维生素、无机盐类和某些药物成分，其中的谷氨酸可刺激胃液分泌，增强食欲。

（二）利于消化

药膳汤羹餐后服用，无疑地能帮助消化。古人设宴席，在山珍海味佳肴之外，再搭配各种汁饮汤羹，其目的是用以佐餐调理，平衡膳食，促进胃肠功能和加强消食疏积。

（三）强身健体

因药膳汤羹既可增加食欲，又能帮助消化，故而它具有强身健体功效。它使体弱者得以增进健康，健康者更加强壮。因为用于药膳的药物和食物都系滋补品，如人参、黄芪、当归、阿胶、枸杞、山药、大枣、鸡、鸭、猪肉、羊肉等，都能起到滋脏腑、补气血、壮阴阳的作用。用近代科学来解释，它可改善人体新陈代谢、调节内分泌功能、增强免疫力、提高大脑反应的灵活性、加强抗病御病的能力。正如唐代名医孙思邈所说：“安身之本必资于食，救疾之速必凭于药。”药食结合可以壮身祛病。

（四）防病治病

药膳汤羹性平而效缓，故妇、病、幼等虚弱者均适宜饮用。因汤羹水分多、软嫩润滑，不伤胃，不滞肠，十分有益于胃肠保健，是治病和康复的食疗佳品。患者服用药膳汤羹，可增进人体内水盐代谢，保持机体电解质平衡，促进胃肠蠕动，起到排毒、解毒的作用。对于患有消化系统疾病和热病的病人更适合于食用。

有些药膳汤羹专门为某些疾病而设置，例如十枣汤羹多

用于实证肝硬变腹水、渗出性腹膜炎。双鞭壮阳汤羹是大补肾阳热性药膳。

三、选择饮用药膳汤羹的原则

药膳汤羹按照中药的性味功能与适宜的食物相结合，经过烹调制作用后，使之与人体脏腑阴阳、气血盛衰、寒热虚实相匹配，并以多种形式相配伍。如西瓜、番茄汁两种食物为主要原料做成的汤羹，有清热解暑之功用；荸荠与海蜇为主要原料做成的雪羹汤，有清热化痰的功效。选择汤羹药膳归结起来有两种目的，即“治未病”和“治已病”，此二语见载于中医古籍《黄帝内经素问·四气调神大论篇》。

（一）治未病

药膳汤羹作为食疗的第一职能是保健强身和延年益寿。“治未病”就药膳汤羹而言，其含义是在无病或无大病时，选择有保健作用的汤羹食之，可保持人体营养均衡，增强机体免疫力，预防疾病的发生。青壮年可选择一些淡汤羹类，作为正常营养的补充，不须进食药膳汤羹，更不能进食大补大热的汤羹类，因为他们体壮阳旺，以免“火上加油”有害身体。而中老年人，因为机体逐渐趋于衰老，而出现或轻或重的虚证，所以可选择一些健脾、补肾而又具有低脂肪和高蛋白的汤羹进食之，对于防病、抗衰是十分有益的。中老年人如长期服用，将可获益寿延年之功。

（二）治已病

药膳汤羹作为食疗的第二个职能是利用食物、药物的偏性来矫正脏腑功能的偏性，或以食物、药物的寒、热、温、

凉源种不同特性来增强机体抵抗力和免疫力，其应用原则是补其所需。

这种汤羹治已病，应用范围不像药物那样广泛，它治病最适宜的是治慢性病、老年病和妇、儿科疾病，且多以滋补虚证为主。急性病则可选择一些清热生津的汤羹。因为减轻或消除热证的药物或食物，一般属于寒性或凉性，如黄芩、板蓝根、紫菜、粟米、荞麦、绿豆、黄瓜、丝瓜、兔肉等。而减轻或消除寒证的药物或食物，一般属于温性和热性，如附子、干姜、桂枝、葱、粳米、雀肉等。因此，给患温热的病人，以绿豆、扁豆、高粱、薏米等为原料制作的汤羹食之，以偏凉之性，可起到清热解毒作用。给虚寒病人则以面粉、粳米、糯米等为原料，制作的汤羹食之，可以温中补虚。

药膳汤羹的饮用，应根据主客观条件灵活应用，特别应该注重人体的阴阳五行、五脏六腑与季节气候变化的关系。因此，饮用药膳汤羹时，应遵循以下原则：

顺应适应季节 春季大地苏醒万物萌发，人们精神焕发、情绪高昂，在脏属肝，汤羹宜饮疏泄清散之类，春得疏泄则肝气调和。夏季气候炎热，人体喜凉，在脏属心，宜选择清凉去暑之汤羹，以增液利汗，清心健脑。秋天气候渐凉，天高气爽，在脏属肺，宜饮甘寒养阴生津之汤羹，“肺苦气上逆，急食苦以泄之”。冬季气候寒冷，阳气深藏，在脏属肾，而寒邪侵入易伤胃，故宜选祛寒温里滋补汤羹，如狗肉汤羹、附子汤羹、双鞭壮阳汤羹等，而中年老人最需要滋补。

圆适应地区 我国幅员辽阔，东西南北差异甚大。南方炎热、多雨、潮湿；北方严寒、少雨、干燥。因此，应分

清情况区别对待。例如同是温补汤羹，在北方严寒地区则用料重，量多，质地浓；而在南方炎热地区则用料轻，用量少，质地淡。

辨证适应个性 不同的个人，有不同的饮用特点，应当因人而异。男子多宜滋补肝肾，女子常宜补气血；体强者宜平缓，体弱者宜补虚；青少年者不宜热补，更不需大热大补；中老年者应常滋常补，平缓久服。总之，一定要具体情况，具体分析，万万不可千篇一律，弄巧成拙。

四、饮用药膳汤羹的禁忌

药膳汤羹的主要原料之一是中药。溯自多年来，常用的中药中有许多种可作为药膳原料，如冬虫夏草、人参、熊掌、燕窝、银耳、天麻、当归、贝母等。这些药物在与食物配伍后具有相互补充、协调一致的作用，否则就会引起相反效果。因此，中医学对药膳的配伍有严格的要求和禁忌，其主要禁忌如下：

（一）药物配伍禁忌

药膳配伍禁忌是以中医中药的理论为指导的，应考虑几种药物配在一起，各自的性味、作用、功效以及相互关系。药膳汤羹的药物配伍禁忌通常参用“十九畏”和“十八反”。其“十九畏”的内容如：“硫磺畏朴硝，水银畏砒霜，狼毒畏密陀僧，巴豆畏牵牛，丁香畏郁金，牙硝畏三棱，川乌、草乌畏犀角，肉桂畏赤石脂，人参畏五灵脂等”。“十八反”的具体内容是：甘草反甘遂、大戟、海藻、芫花；乌头反贝母、瓜蒌、半夏、白敛、白及；藜芦反人参、沙参、丹参、

玄参、苦参、细辛、芍药。

（二）药物与食物配伍禁忌

古人对药物和食物的配伍禁忌有明确的论述，他们的经验是值得重视的，且有待于进一步研究。传统配伍禁忌包括：猪肉反乌梅、桔梗、黄连、胡黄连、百合、苍术；羊肉反半夏、菖蒲，忌铜、丹砂；狗肉反商陆，忌杏仁；鲫鱼反厚朴，忌麦冬；猪血忌地黄、何首乌；猪心忌吴茱萸；鲤鱼忌朱砂；雀肉忌白术、李子；葱忌常山、地黄、何首乌、蜜；蒜忌地黄、何首乌；萝卜忌地黄、何首乌；醋忌茯苓。

（三）食物与食物配伍禁忌

食物与食物配伍也有一些忌讳，我们仍需参考古人经验，慎重从事。这些忌讳是：猪肉忌荞麦、鸽肉、鲫鱼、黄豆；羊肉忌醋；狗肉忌蒜；鲫鱼忌芥菜、猪肝；猪血忌黄豆；猪肝忌荞麦、豆酱、鲤鱼肠子、鱼肉；鲤鱼忌狗肉；龟肉忌苋菜、酒、果；鳝鱼忌狗肉、狗血；雀肉忌猪肝；鸭蛋忌桑椹子、李子；鸡肉忌芥末、糯米、李子；鳖肉忌猪肉、兔肉、鸭肉、苋菜、鸡蛋。

（四）病人忌口

病人忌口是中国医药理论与实践的一项主要内容。它分为两类，一类是由于疾病性质决定的药物禁忌。如肝病忌辛辣；心病忌咸；水肿忌盐；胃病忌食酸甘；黄疸、腹泻忌油腻；寒证忌瓜果；疮疖、皮肤瘙痒忌鱼虾；头晕、失眠忌胡椒、辣椒、茶；糖尿病患者忌高糖、高脂肪、低蛋白、低纤维素的食品；胆囊炎病人应限制动物脂肪摄入；急性胃肠炎者应忌酒类、咖啡、肥肉、冷茶、汽水等。

另一类是某些疾病忌某种食物。如有宿热或热病初愈者

不宜食羊肉；虚胖或痰湿盛者宜少食猪肉；有湿热证者不宜食牛肉；阳壮火盛者不宜吃狗肉。脾胃虚寒者忌吃兔肉；发风发疮者忌鹅肉；疮毒、痈疽者忌鱼；中气虚寒者忌蟹；动风、疮疥者忌虾；疮疡初起者忌猪蹄；肝病、痔漏者忌酒；肾、肺、咽、疖病者忌吃辣椒。

上述种种，对于药膳汤羹来说，均有重要参考价值。因为有些配伍禁忌已证明有一定的科学性，经现代科学研究尚有进一步的发展。某些食物、药物在体内相互作用而产生物理、化学或生物化学反应，或抵消或加强药物的作用，或对身体产生不良影响，甚至加重疾病的进程。如酶制剂忌猪肝。因为猪肝中含有铜，铜离子可和酶蛋白中的活性基因作用，形成不溶性沉淀物，使酶的活性下降或消失。又如牛奶忌用酸梅晶、山楂晶、桔子晶，因为这些食物均具有酸性，酸梅晶中的柠檬酸与牛奶中的蛋白质发生凝聚反应，出现沉淀物，使牛奶失去营养价值。

五、药膳汤羹在制作上的要求

汤羹在世界上名目繁多，技艺迥异，各有千秋。药膳汤羹的制作技术要求很高，曾有“唱戏的腔，厨师的汤”的说法。做汤羹十分讲究“色、香、味、形”。因此，做汤羹不仅选料要精细，而且对羹汤的原料的准备也要干净利落，除了解汤羹原料的宰杀、洗涤和除杂味常识外，在烹调制作技术上还应具有一定的艺术性和科学性。在制作汤羹时，对备料和制作技巧上有以下要求：

（一）选料精细

汤羹选料要新鲜，无腥膻气味。常用的原料是兽禽之瘦肉，通常用清汤和白汤为基础勾成浓汁。清汤、白汤选用鸡、鸭、猪肉、排骨、猪蹄等制作。药膳汤羹选料为汤羹加上滋补药品。制作配料要严格，即确保原料货真价实，不能以次充好，必须选择上等优质品。同时保证原料清洁卫生，禁忌夹带泥沙一类的东西。

（二）讲究用水汤羹要用多量的水，水的品质、纯度对汤羹的质量起重要作用。做汤羹用自来水、井水均可，如有泉水、矿泉水则更好。做汤羹时水量要适中，一次加足，中间不宜加水，因为中间加水会使原料骤然受冷收缩，外层蛋白凝固使内部的各种氨基酸不能大量溶于水，影响营养物质的逸出，这样的汤羹就不会鲜美可口。同理，也不应水沸后再投入原料。

（三）掌握火候

制作汤羹要善于根据不同的原料品质、形态，采用不同的烹调制作方法。在各种汤羹的制作中，可用氽、炖、烩、熬、煨等法。在制作汤羹时，其火候通常先用旺火，后用慢火。目的是先迅速提高冷水温度，原料在水温逐渐升高时，因系由外向内受热升温，可使营养物质大部分溢出到汤羹内。然后改为慢火，可使原料内部尚余的养分继续溶解于水。否则，如果继续旺火，则原料内部的蛋白质发生凝固，不易溢出营养物质，将会影响汤羹的鲜度。

（四）调味得当汤羹烹调技术，在于使无味的原料获得鲜美可口的滋味。俗话说“五味调和百味香”。调味得当，一切腥膻味、油腻味、怪异味可一扫而光，代之以色、香、味、形俱佳。要把味调得恰如其分，必须在咸、酸、甜、辣

味中巧妙搭配，使其分量恰到好处。

调味有三：一是基本调味，即在原料下锅加热前放入调味料，即去腥膻味、油腻味；二是正式调味，在加热过程中投入主调味品，完成其调味；三是辅助调味，因已作的调味处理有时未完全达到要求，则需再补加一些调料。

调味是营养学中一门很深的学问，难度很大。因为国人东西南北口味不同，各有偏嗜爱好，要求千差万别，并且还受季节、气候的影响。一位厨师做的汤羹，~~万人~~人中有愿、怨人感到鲜美可口，他的调味技术就是很高的了。

调味中常规戒律有三：一是不能先在汤内放盐；二是葱姜料酒不能多放；三是酱油不能早加，更不能多加。否则，会影响色泽和鲜味。总之，要根据汤羹的需要，搭配得当，使单一味变成酸甜、甜咸、辣咸、香辣、香咸、麻辣、怪香味等各种浓郁复合味，以满足人们不同口味的需要。

第二章 药膳汤羹方选介

一、保健强身类

(一) 补气药膳汤羹方

二 冬 汤

〔原料〕冬菇 100 克，冬笋 100 克，料酒、食盐、味精、花椒水、水淀粉、香油、生姜、鸡汤各适量。

〔制作〕

(1) 先将冬菇用水泡发好，择净杂质，洗净，对剖为两半。冬笋洗净，入沸水锅中氽透，切片备用。

(2) 在锅中加入鸡汤、料酒、味精、盐、花椒水和姜片，用武火烧开后，取出姜片，放入冬菇、冬笋继续烧开后，改用文火煨 10 分钟，用水淀粉勾稀芡，出锅淋上香油即成。

〔服法〕佐餐食用。

〔功效〕补中益气、生津止渴、清热利水、延年益寿。适用于治疗脾胃气虚或胃阴不足、浮肿、消渴、肾炎等病症，亦可作为癌症的辅助治疗的食谱。

人参大枣汤

〔原料〕人参 远克，大枣 圆- 圆枚。

〔制作〕将人参润软切成小片，与洗净的大枣同置砂锅中，加水适量，文火炖煮 猿分钟即成。

〔服法〕吃枣，饮汤，每日 员次。人参片可连续使用 猿次，最后 员次可将人参食入。

〔功效〕滋补元气、补脾益肺、宁神益智、生津止渴。适用于病后体弱、倦怠、乏力、食少、心衰气短、自汗、虚脱、心悸怔忡等症。

人 参 汤

〔原料〕人参 员圆克，陈皮 猿克，紫苏叶 远克，砂糖 缘圆克。

〔制作〕将 猿药同入砂锅中水煮熬成汁，去渣澄清，再加入砂糖。

〔服法〕代茶频饮。

〔功效〕顺气开胸、止渴生津。适用于因气虚运行迟缓，以致气机阻隔而引起的胸膈、胃脘虚胀，津液不布之口渴又不欲多饮之症。尤其适于年老体弱者饮用。

人参胡桃鸡汤

〔原料〕新鲜鸡肉 远圆克，人参粉 员克，胡桃肉 猿圆克，葱、姜、料酒、鲜菜心、味精等各适量。

〔制作〕

〔员〕将鸡肉洗净放入锅中，加清水、姜、葱，烧开后撇
— 圆 —

去浮沫，再加绍酒移小火上烧煮。

〔圆〕待鸡肉熟透，加胡桃肉（压成茸状）精盐再烧几分钟，取出鸡肉切成长条状，菜心放碗内，鸡肉条放上面，人参粉、味精入汤中焖几分钟，搅匀注入碗内即成。

〔服法〕食肉，饮汤。

〔功效〕补肾纳气。适宜于肺肾气虚所致喘咳不止，动则喘促，气怯声低等症。

人参鲜群汤

〔原料〕人参 10 克，干贝、熟猪肚各 10 克，鲍鱼 10 克，净冬笋 10 克，水发海参、鸡肉各 10 克，干蟹黄、水发口蘑、海米各 10 克，猪肋肉 10 克，调料各适量。

〔制作〕

〔员〕将人参润软，切成薄片，泡入酒中 2 小时得人参酒，人参片留用。

〔圆〕将干贝、蟹黄、海米用温水浸泡；猪肚、冬笋切片；鸡肉、海参切丁；猪肉切成小丁；冬笋入沸水中烫透；猪肉丁和鸡丁用水焯一下备用。

〔猿〕锅中放入猪油，投入葱、姜煸出香味，烹入料酒和鸡汤，加入精盐、味精，把干贝、蟹黄、海米、猪肚、冬笋、猪肉丁和鸡肉丁、口蘑、鲍鱼同入锅内，汤沸后打去浮沫，倒入砂锅中用文火炖至肉烂，加入海参丁、人参酒，继续炖 15 分钟，再加入人参片，稍焖片刻即成。

〔服法〕佐餐食用。

〔功效〕大补元气、增强体质。适用于老年体弱者食补之用。

八鲜八补汤

〔原料〕人参 猿克，干贝、熟火腿各 圆克，冬笋 缘克，水发海参、猪肉、鸡肉各 员克，糯米儿克，葱、姜、精盐、味精、料酒、猪油各适量。

〔制作〕

（员）将人参用温水湿润切成薄片，用白酒浸泡 缘日（每日晃动 员~ 圆次），纱布滤取药液，取药液约 圆毫升，人参片留用。

（圆）干贝、海米用温水浸泡；火腿、冬笋切片；鸡肉、猪肉切成小块；海参切小丁，控去水分备用。

（猿）于锅中放入猪油，投入葱、姜、料酒烹炒，加水适量，再加入精盐、干贝、海米、火腿、冬笋、猪肉、鸡肉，武火煮开后打净浮沫，用文火炖至肉烂冲口入海参丁、人参药酒再煮 员分钟左右，最后加入人参片焖片刻，味精调味即成。

〔服法〕佐餐食用。

〔功效〕大补元气。对身体虚弱者可增强体质。

山药羊乳羹

〔原料〕山药 缘克，新鲜羊乳 缘毫升，白砂糖或蜂蜜 适量。

〔制作〕

（员）将山药在锅中炒至微黄，轧碎碾为细末。

（圆）将羊乳烧沸，加入山药末和白砂糖，搅匀即成。

〔服法〕佐餐食用，每日 员次。

〔功效〕益气养阴、补肾健脾。适宜于慢性肾炎、慢性胃炎等病症及气阴不足之症。

小麦黄芪牡蛎汤

〔原料〕小麦 100克，黄芪 15克，生牡蛎 15克。

〔制作〕将牡蛎先煎 10 分钟，后下黄芪、小麦，再煎 20 分钟。

〔服法〕饮汤。每日 1 剂。

〔功效〕益气固表止汗。适用于气虚自汗症。

大枣冬菇汤

〔原料〕红枣 15枚，干冬菇 15个，生姜、熟花生油、料酒、食盐、味精各适量。

〔制作〕先将干冬菇洗净泥沙；红枣洗净，去核；然后将清水、冬菇、红枣、食盐、味精、料酒、姜片，熟花生油少许，一起放入蒸碗内，盖严，上笼蒸 20 分钟，出笼即成。

〔服法〕佐餐食用。

〔功效〕益气、开胃。适用于治疗各种虚症、食少、高血压、冠心病、癌症及胃、十二指肠溃疡等病症。

牛肉返本汤

〔原料〕牛肉 100克，山药、莲子、茯苓、小茴香（布包）、大枣各 10克。

〔制作〕将牛肉切块，与其它药物一同加水适量，小火炖至烂熟，酌加食盐调味。