

<<中华药膳纲目（上.下）>>

图书基本信息

书名：<<中华药膳纲目（上.下）>>

13位ISBN编号：9787507528350

10位ISBN编号：7507528359

出版时间：2010-1

出版时间：华文出版社

作者：彭铭泉

页数：全2册

字数：2295000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<中华药膳纲目（上.下）>>

### 内容概要

《中华药膳纲目》终于与读者见面了，首先要感谢唐码书业（北京）有限公司及华文出版社的信任和支持，感谢广大读者，感谢为笔者提供写作方便的朋友，还要特别感谢热心题词的各级领导、专家教授。

我国历史上，早在2000多年以前，《黄帝内经》就对人体所需的营养物质进行了专门论述，书中说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而食之，以补精益气。

”在古代，药物和食物是分不开的，《神农本草经》记载了许多治病与养生皆宜的品种，如大枣、薏苡仁、芝麻、山药、莲米、核桃、龙眼、百合、蜂蜜等。

药膳，古代称为“食疗”、“食治”、“食补”等。

我国著名医药学家，如张仲景、孙思邈、孟诜、陈直、忽思慧、李时珍、王孟英等，都曾对药膳有过论述。

如孙思邈在《千金方》一书中设药膳专篇《食治门》，认为：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。

”忽思慧曾著药膳专著《饮膳正要》，深刻地阐述了养生之道，特别是饮食与保健的辩证关系。

陈直曾著老年保健专著《养老奉亲书》，说：“人若能知其食性，调而用之，则倍胜于药也。

缘老人之性，皆厌于药而喜于食，以食治疾胜于用药……贵不伤其脏腑也。

”现代药膳疗法是在古代“食疗”、“食治”、“食补”的基础上发展起来的。

那么，什么是药膳呢？

笔者给它下的定义是：“在中医学和烹饪学理论指导下，将药物与食物相搭配，经过烹饪加工制作出来的能防病、治病，且色、香、味、形兼具的美味保健食品。

”总而言之，药膳可以取得“药借食力，食助药威”的效果。

## <<中华药膳纲目（上.下）>>

### 作者简介

彭铭泉，男，汉族，1933年出生于重庆市。  
中国人民解放军防化学院本科毕业，中医药膳教授，《中国药膳学》创始人。  
他从1980年开始从事药膳研究。

迄今为止，彭铭泉教授已在国内外有关报刊上发表药膳论文300余篇，并出版了287本药膳专著。  
代表作有：《中华饮食文库》丛书之《中国药膳大典》(1999)，320万字，为国家“八五”重点图书；  
《中国药膳学》获四川省重大科技成果奖；《中国药膳大全》(1987)，荣获四川省新闻出版局、四川省科学技术协会等授予的四川省优秀科普作品一等奖，并连同他的其他七部药膳专著一起被成都市博物馆收藏；《大众药膳》(1984)，荣获1984至1985年西北、西南地区优秀科技图书一等奖。  
此外，由日本株式会社永云社出版的《中国药膳菜谱》(日文，1986)、台湾元气斋出版社出版的《愈吃愈聪明——简易美味药膳》、台湾文光图书有限公司出版的《中国药膳学》、香港星辉图书有限公司出版的《中老年保健药膳》(1992)等，也都深受读者欢迎。

## &lt;&lt;中华药膳纲目(上.下)&gt;&gt;

## 书籍目录

绪论 药膳源流第一章 药膳食疗发展史略 第一节 先秦时期的食疗 第二节 汉唐时期的食疗 第三节 宋元时期的食疗 第四节 明清时期的食疗 第五节 近现代时期的食疗第二章 药膳理论综述 第一节 药膳的基本特征 药膳及其特点 中国药膳学分类 药膳学的发展方向 第二节 药膳的中医基础 食疗与中医食疗学 古代对药膳疗法的认识 藏象与药膳 阴阳五行在药膳中的应用 中医整体观念在药膳中的应用 第三节 药膳的治病原理 药膳与疾病 药膳与气、血、津液 药膳对脏腑的治疗 药膳与四时所宜 施膳重“四因” 药膳配药方法 药膳治疗方法 滋补药膳与方剂 保健药膳与方剂 脏器疗法与方剂 第四节 药膳性味对五脏的影响 药物的性能 食物的性味 古代对性味与五脏的认识 五宜五补与四季五补 五味所补 五味所宜 五味所伤 五脏所禁 五谷以养五脏 五果以助五脏 五畜以益五脏 五菜以充五脏上篇 药膳原料及烹制 第一章 药膳常用物常识及类别 第一节 药物的基本知识 中药的来源 中药的资源分布 中药的命名 中药的鉴定方法 第二节 药物的炮制 中药的炮制发展概况 炮制的目的和意义 药物炮制常用辅料 药物炮制方法分类 药剂的提取方法 粉剂的制作方法 晶体的制作方法 中药炮制的现代研究 炮制对药物性能的影响 炮制对物理化学性质的影响 第三节 药物的用法 药物的相宜配伍 药物的配伍禁忌 药物的用量和用法 第四节 药膳常用药物类别 补益药 泻下药 清热药 芳香化湿药 利水渗湿药 祛风湿药 温里药 开窍药 安神药 平肝息风药 理气药 理血药 消导药 化痰止咳药 收涩药 驱虫药 解表药 其他药物 第二章 药膳用食物 第三章 药膳烹饪 第四章 药膳烹饪工艺中篇 养生保健药膳 第一章 五脏调养药膳 第二章 美容美体药膳 第三章 滋补强身药膳下篇 常见疾病调理药膳 第一章 常见小儿小疾病 第二章 常见神经系统与精神疾病 第三章 常见感觉器官疾病 第四章 常见消化系统疾病 第五章 常见呼吸系统疾病 第六章 常见循环系统疾病 第七章 常见内分泌系统疾病 第八章 常见泌尿系统疾病 第九章 常见女性生殖系统疾病 第十章 常见男性生殖系统疾病 第十一章 常见运动系统疾病附篇 燕鲍翅肚参药膳 第一章 燕鲍翅肚参药膳概述 第二章 燕鲍翅肚参药膳原料 第三章 燕鲍翅肚参的涨发 第四章 燕鲍翅肚参药膳鲜汤的制作 第五章 燕鲍翅肚参药膳的制作

## &lt;&lt;中华药膳纲目(上.下)&gt;&gt;

## 章节摘录

汉唐时期，是指公元前221年秦灭六国，建立秦王朝以迄隋唐这一段历史时期。

这个时期是我国封建社会发展的重要阶段。

秦始皇统一中国后经济、技术、国力较前代有了很大进步。

在全国范围内统一了文字，统一了度量衡名称和单位，统一了货币、法律、服装、历法等，促进了文化的传播。

焚书坑儒虽对古代文化破坏严重，所幸的是医学、天文学、农学等方面书籍被保留下来。

食疗方法上对前代的传承也没有中断，相反，由于交通发达，少数民族地区的中药材，如麝香、羚羊、犀角和海南的龙眼、槟榔等，陆续被内地医生采用；东南亚国家的药材，也不断运来我国，既丰富了中药宝库也为食疗的发展提供了更多的原材料。

东汉时期，出现许多名医。

《伤寒杂病论》一书的作者张仲景就是其中卓越的代表。

不仅在医学上张仲景贡献卓著，在我国食疗学发展史上，他也是重要人物。

他的《金匱要略》中“禽兽鱼虫禁忌并治”和“果实菜谷禁忌并治”两个专篇，对“食禁”作了专门阐述，很多理论至今仍有它的实用价值。

例如，他说：“凡肉及肝，落地不着尘土者，不可食之。

”“肉中有朱点者，不可食之。

”“果子落地，经宿、虫蚊食之者，人大忌食之。

”等等。

张仲景首创的桂枝汤、百合鸡子汤、当归生姜羊肉汤等许多食疗方剂、菜肴、用以治疗人体多种疾病。

这些方剂本身往往体现出他对食疗原则的深刻理解，如当归生姜羊肉汤，当归、生姜是药，羊肉是血肉有情之品，功效并非草木能及，这三者配伍说明张氏已经认识到“药借食力、食助药威”的道理。

这个时期，还有我国第一本重要的药物专著《神农本草经》（又名《本经》）。

这本书是对我国秦汉时期药物知识的总结，是许多医药学家的成果汇集而成的。

书中收载药物365种，其中植物药252种，动物药67种，矿物药46种，分为上、中、下三品。

上品120种，据说能轻身延年。

中品120种，主养性以应人，有的有毒，有的无毒，是补养和治疗疾病的药物。

下品125种，能治病，但多数为有毒药物，不能久服。

上品中许多药物还是制作药膳的上等原料，如：人参、天门冬、甘草、干地黄、菟丝子、牛膝、麦门冬、木香、薯蓣（薯蕷）、薏苡仁、石斛、巴戟天、赤箭、赤黑青白黄紫芝、黄芪、肉松容（肉苁蓉）、续断、决明子、丹参、五味子、沙参、枸杞、茯苓、酸枣仁、五加皮、杜仲、橘柚、阿胶、丹雄鸡、石蜜、牡蛎、海蛤、文蛤、大枣、葡萄、鸡头实、瓜蒂、苦菜等。

中品中可以用来制作药膳的有：阳起石、葛根、当归、元参、百合、知母、贝母、淫羊藿、茅根、海藻、山茱萸、龙眼、白马茎、鹿茸、狗阴茎、蟹、柞蝉、大豆黄卷、赤小豆、粟米、黍米、水苏等。

下品中也有一些能用于制作药膳，如：附子、桔梗、桃核仁、杏核仁、苦瓜等。

以上所列这些既是药物又是食物，食用比较安全。

汉代对食疗有杰出贡献的人物还有淳于意和华佗，淳于意，临淄（今山东临淄）人，生于公元前205年，曾任齐国的太仓长，人们称他为“太仓公”，他继承了《脉书》，《药论》“等医药书籍，医术很高。

华佗是沛国谯县（今安徽省亳县）人，生于东汉末年，他精通内科、外科、妇产科、外灸科，在食疗上有很多建树，比如华佗醋蒜，就是他用来杀寄生虫的一道食疗佳品。

两晋南北朝时期至隋唐五代时期，即公元266～960年。

司马炎建立西晋王朝以后，结束了三国鼎立的状况，全国得到统一，但由于北方民族不断进入中原，形成割据势力，西晋也最终被少数民族势力灭掉。

西晋皇室逃到南京，建立东晋。

## &lt;&lt;中华药膳纲目(上.下)&gt;&gt;

公元581年,北周外戚杨坚建立隋朝,不久统一全国,结束中国历史上南北朝分裂的局面。

公元618年,李渊建立起唐王朝,此时,国家统一,国势强盛。

食疗随着国家的富强,人民的安居乐业,发展非常迅速。

陶弘景著《本草经集注》不仅新药品种有很多增加,而且将药物按自然属性分类为玉石、草木、虫、兽、果、菜、米以及有名未用药等7大类。

书中还记载了葱白、生姜、海藻、昆布、苦瓜、大豆、小豆、鲍鱼等食疗食物的用法,反映出食疗学的新发展。

葛洪著《肘后方》一书,也反映出食疗的发展,例如,“治风毒脚弱痹满上气方”中,葛洪对这种病的病因、发病、病症和以食为治的方药,却有明确见解。

他说:“脚气之病,先起岭南,稍来江东,得之无渐,或微觉疼痛,或两胫不满,或行起忽弱,或小腹不仁,或时冷时热,皆其候也。

”“不即治,转上入腹,便发气,则杀人。

”对脚气病的治疗方法,他提出:“取好鼓一升。

”鼓,是大豆制成的,对脚气进行食疗行之有效。

他还提倡用牛乳、羊乳、鲫鱼等治疗脚气病。

现代医学科学研究证明,上述食品都含有丰富的维生素B<sub>1</sub>,是治疗脚气病的上佳食物。

此外,他还提出梨去核捣汁,合以其他药服用,治疗咳嗽;服炙蟹甲散后,喝蜂蜜水,可以下乳;吃小豆饭、鳧鱼,治大腹水病等,很多食疗方法,都是行之有效的。

两晋南北朝时期,对食疗有较大贡献的书籍,还有《食经》,王叔和著的《养生论》等,可惜前者已经失传。

食疗发展到隋唐时期,已经达到相当高的水平。

唐初,公元657年,唐政府组织了苏敬等20余人编写《新修本草》,这是我国第一部药典,也是世界上最早由国家颁布的药典,比欧洲纽伦堡药典要早800余年。

《新修本草》全书共54卷,其中《本草》20卷、《药图》25卷、《图经》7卷3部分,目录2卷,共载药物850种。

《本草》部分是叙述药物的性味、产地、功效、主治等内容;《田经》是说明《药图》的;《药图》是描绘药物的形态等内容。

《新修本草》丰富了本草内容,在《集注》载药730种基础上,新增补114种,共载药844种。

《新修本草》对食疗学贡献是极大的,对禽兽、虫鱼、果菜、米的食疗作用进行了详细阐述,对其功效作了说明,在新增加药物中有不少,如郁金、薄荷、蒲公英,是常见病药膳用药物不可缺少的。

《新修本草》纠正了以前本草的一些谬误。

比如,陶弘景称玄参:“茎似人参而长大……亦微香。

”《新修本草》对它的认识是:“玄参根苗并臭,茎亦不似人参。

”陶弘景注“羊乳”时称:“牛乳、羊乳实为补润,故北人皆多肥健。

”《新修本草》则说:“北人肥健,不啖咸腥,方土使然,何关饮乳。

陶以未达,故屡有此言。

”《新修本草》,在编篆中采用图文并茂的形式,这是一大创新,使易读易懂,一目了然。

《药图》25卷,是全国各地征询来的标本,而且纠正了以往药物认识上的一些谬误。

《新修本草》由于受当时历史条件和科学还较落后的情况影响,有其历史局限性,也存在着一些错误认识,如把一些药物视为长生不老药,将水银、五石散当长生药服用;实际上这些药毒性极高,是不能作为食疗、药膳的原料的。

唐代陈藏器著《本草纲目拾遗》,在食疗方面也有很大贡献,食疗菜肴“虫草鸭子”就是这时开创的食疗方,至今还是药膳中的佳肴。

公元938~965年,蜀主孟昶命翰林学士韩保升组织对《新修本草》进行修订,共20卷,称《蜀本草》,可说是一部形简实丰的药典,携带与使用均很方便。

唐代,药王孙思邈著《千金要方》与《千金翼方》。

这两本书是总结前人的医学经验而编著的。



## &lt;&lt;中华药膳纲目(上.下)&gt;&gt;

他对药物功效阐述更加详细清楚，还不断接受外来药物用于临床。

孙思邈用寻常人一听就懂的话，讲述常用食物的药用作用。

他说：“姜为呕家圣药，盖辛以散之。

呕乃气逆不散，此药行阳而散气也。

俗言上床萝卜下床姜，姜能开胃，萝卜消食也。

”以脏补脏。

是孙思邈常用于临床的食疗方，如：“沙牛肝明目”、“青羊肝明目”等。

当人们患甲状腺炎（脖子肿大）时，孙氏用羊靨，即用羊的甲状腺来治疗人的甲状腺肿大，收到较好食疗效果。

孙思邈用穀树皮熬汤煮粥治疗脚气病，食疗效果也不错，这因为段树皮含有大量维生素B，这是脚气病人所需要的营养成分。

《千金方》中有“食治门”专篇，对饮食疗法十分重视。

孙氏列食疗方17首，其中的茯苓饼、杏仁酥，就是抗老益寿之品。

孙氏对病者饮食宜忌也有阐述，他说，患心胸者，宜食麦、羊肉、杏、薤等；肝病患者宜食麻、狗肉、李子、韭菜等；脾病患者宜食稗米、牛肉、枣，葵等。

肺病患者宜食黄黍、鸡肉、桃、葱等。

肾病患者宜食大豆黄卷、猪肉、栗、藿等。

由此可见，孙思邈对食疗学的发展的贡献是多方面的，可以说以后的医家食疗经验的基础，到他这时已经打好了，应当说他是我国食疗学的全面成熟的一个标志。

这里还必须特别说一说雷教所著的《雷公炮炙论》。

公元420~479年，雷教总结了两晋南北朝时期对中药的炮制方法，收载炮制的中药300种，炮制分为炮法、炮炙法、焙法、煨法、蒸法、煮法、去芦、去足、制霜、制膏、酒制、蜜制、药汁制等方法，为近代“药膳炮制”打下了基础，也为中成药生产指明了方向。

笔者认为“食疗”、“药膳”之功，除药和食物本身的功效外，主要在于炮制。

比如，药膳“杜仲腰花”，如果杜仲不去粗皮，切丝，喷洒盐水炒成焦状，那么杜仲的药效则不能充分发挥出来。

杜仲用盐水炒焦，则使杜仲胶被破坏，杜仲的鞣质有效成分发挥治疗疾病的作用。

咸入肾，因腰痛病在肾，咸可将药性带入肾中，达到治病的目的，故“杜仲腰花”具有补肝肾、强筋骨、止腰痛的功效。

《雷公炮炙论》原书早已亡佚，但其主要内容历代本草中记载颇多，现在看到的《雷公炮炙论》为后代学者、医家辑佚整理而成。

据《新唐书·艺文志》载孟诜尚撰有《食疗本草》3卷，这也是这一时期重要的食疗著作。

一些学者认为，《食疗本草》是张鼎以孟诜的《补养方》改编而成的。

唐代，孙思邈著《千金要方》一书中，专门列“食治篇”，孟诜在前人的著作和食疗验方，撰写了《补养方》3卷，后经张鼎增订成《食疗本草》，现在见到的《食疗本草》是今人谢海洲等学者于1984~1987辑校而成。

这个时期的主要医学人物有王叔和、皇甫谧、葛洪、陶弘景、巢元方、王焘等医药学家，他们除在中医学方面有突出贡献外，在食疗、食补方法方面也做了大量工作。

我国食疗学的发展也有他们的奉献。

两晋至隋唐五代的医药学、食疗学是我国发展的时期，推动了医药学术的发展，为我国人民的健康、民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献。

宋元时期，是指从公元960~韦赵匡胤发动兵变、建立北宋王朝，到1368年朱元璋建立明朝，不久攻占大都、元朝复灭这一时期。

宋金元400年间，大兴水利，开荒垦地，不断更新农具，培育优良品种，社会稳定，人民安居乐业，科技、医药有了新的发展。

在宋代印刷的发明与革新使书籍的刻印变得方便，医学书籍出版较前代大大增多。

与此同时，由于时代的变迁，科技水平的提高，在临床上又不断发现新药和新的食疗方法，原本草已

## &lt;&lt;中华药膳纲目(上.下)&gt;&gt;

不适应时代发展的需要，宋朝政府下令，在整理前人成果的基础上，重新编订《开宝本草》、《嘉祐占本草》、《图经本草》。

这些本草由宋朝廷印刷、出版、颁布发行、号令各郡、州、县执行。

公元973年，宋廷令“尚药奉御”刘翰、道人马志及其翰林医官等组成编写组，在《新修本草》、《蜀本草》的基础上进行校辑、增补、改错等修订工作，同时与《本草拾遗》（陈藏器著）、《本草音义》（李含光著）等书相互对照、参证，编写出《开宝新详定本草》，增加新药126种。

后经李防、王光祐、扈蒙共同校辑，辑成21卷，增补药133种，定名《开宝重定本草》即《开宝本草》。

这本书不仅收录药物有所增加，而且食疗、食补方面的内容也比较丰富。

公元1057年，《开宝本草》问世60年之后，宋仁宗又命太常少卿直集院掌禹锡、职方员外郎秘阁校理林亿、殿中丞秘阁校理张洞、殿中丞馆阁校勘苏颂与医官秦宗古、朱有章等一起修订《开宝本草》。他们采用《本草拾遗》、《日华子谢家本草》、《药性论》和各类本草与《开宝本草》对照、校辑、删繁、增补等工作，完稿于1060年8月，名曰《嘉祐补注神农本草》，共21卷，载药1082种，增加药物99种，这些药物中，能用来制作食疗肴馔的很多。

《图经本草》是苏颂组织专业人员撰写的药物专著。

共21卷，载药780种，其中草药103种，在635种药名下共绘933幅药图，是我国第一部中药图谱，这些图谱中，能用于食疗的药物甚多，而且是由政府刻版、印刷、颁布的，影响很大。

《经史证类备急本草》即《证类本草》，作者唐慎微，四川蜀州崇庆府晋原人，后在成都行医，他总结了前人的经验和医著，加上自己的临床和治疗经验编写而成。

本书将《新修本草》、《蜀本草》、《本草拾遗》、《千金·食治》、《食疗本草》、《雷公炮炙论》等书相对照、校辑，其中食疗方面，在书中处处体现，这说明唐氏对食疗、食补的重视。

公元1092年，四川阆中医士陈承曾将《嘉祐占本草》、《图经本草》二书加上古今论说和个人体会，综合撰写一本《重广补注神农本草图经》共23卷，是我国最早把本草正经、药图、图经结合编辑的医药书籍，图文并茂，易学易懂，是一个创举。

唐慎微以《重广补注神农本草图经》为蓝本撰写成书的。

本书共32卷，载药1558种，约60万言，并新增药物476种，他发展了我国医药和食疗学。

当时尚书左丞蒲宗孟想报请朝廷，奏请一官职，但唐氏拒绝，愿继续留在民间为民疗疾治病。



<<中华药膳纲目（上.下）>>

编辑推荐

《中华药膳纲目大全集(套装上下册)(珍藏本)(超值白金版)》是由华文出版社出版的。

<<中华药膳纲目（上.下）>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>