

藥膳配伍規律和烹飪特點研究

施洪飛^{1,2} 項平² 唐善永¹

¹揚州大學旅遊烹飪學院 烹飪與營養科學系

江蘇 揚州

²南京中醫藥大學第二臨床醫學院養生康復系

江蘇 南京

(2000年10月18日受理, 2001年3月13日收校訂稿, 2001年3月28日接受刊載)

目的：為了研究中國藥膳的配伍規律和烹飪加工特點。方法：用 Visual FoxPro 5.0 關係型數據庫語言對從《中國藥膳大辭典》中抽出的 1287 條藥膳的出處，配方中中藥、食藥及食物使用種數和重量情況，配方使用中藥、食藥、食物種類及其出現頻率，中藥、食藥與食物的配伍情況，藥膳成形的類型及其出現頻率等進行統計分析。結果：統計表明本研究所採用的藥膳方包含了歷代各類 226 種文獻；藥膳配方中中藥與食藥所佔的比例要小於食物所佔的比例；具有補氣、補血、養陰等作用的中藥、食藥、食物使用頻率較高，中藥如黨參、黃耆、當歸、麥冬、人參、生地、沙參、白朮、玉竹、石斛等，食藥如山藥、蜂蜜、枸杞、蓮子、苡仁、大棗、龍眼肉等，食物如粳米、白糖、雞蛋、精肉、糯米、紅糖、母雞、冰糖、麵粉等；中藥人參、沙參、當歸、黃耆、菟絲子、草果、肉蓯蓉、何首烏、蒼朮、玉竹等與食物雞蛋、白糖、茶葉、精肉、糯米、火腿、冰糖、黑芝麻、紅茶、母雞、牛肉等配伍使用最多，食藥蓮子、山藥、枸杞、苡仁、紅棗、芡實、豆豉、蜂蜜、扁豆、百合等與食物粳米、白糖、茶葉、糯米、核桃、精肉、蜜櫻桃、麵粉等配伍使用較多。而食物粳米與中藥、食藥的配伍應用十分廣泛，粳米藥膳已經成為藥膳的一個重要組成部分；菜餚類型所佔的比例最大，湯、酒、粥、羹、茶、飲也佔有較高比例。

關鍵詞：藥膳，配伍規律，加工特點，資料庫，統計分析。

前 言

藥膳是中國醫學的一個組成部分，它在防病治病、滋補強身、抗老延年方面具有獨到之處。“食借藥之力，藥助食之功”，藥膳利用中藥與食物的綜合作用，既能供給人體所需的常規營養素又能提供對人體

機能具有調節作用的功能因子。隨著社會生產力和人民生活水準的不斷提高,藥膳正越來越被人們所重視。研究古今藥膳的配方規律,對提高藥膳質量、改善人們生活質量具有重要的意義。本研究試圖從對《中國藥膳大辭典》藥膳方的統計分析中,找出藥膳方配伍規律及藥膳烹飪加工特點,為開發新的藥膳方、研究藥膳標準化工藝提供依據。

藥膳資料庫的建立¹⁻⁷

從《中國藥膳大辭典》藥膳方中每隔 5 條抽 1 條(不包含酒劑),共抽出 1287 條藥膳方。將從所抽出的藥膳方用 Visual FoxPro 5.0 製成藥膳資料庫,包含藥膳表和原料表,其中藥膳表的欄位有:藥膳名、功效、應用、烹飪加工、來源(即文獻出處)、藥膳類別;原料表的欄位有:藥膳名、原料名、重量、類別〔將藥膳方中所用的原料分為四類:中藥、食藥(既是食物又是藥物)、食物、調料〕。兩表之間用藥膳名建立聯繫。

統計結果與分析討論

3.1 藥膳方出處統計與藥膳方分類統計結果與分析討論

3.3.1 藥膳方出處統計結果

藥膳方出處統計結果是:1287 條藥膳方共有 226 個出處,其中中國藥膳學(144),疾病的食療與驗方(97),食療本草學(71),百病飲食自療(67),驗方(63),飲食療法(49),補品補藥與補益良方、常見病食療食補大全(39),家庭藥膳手冊(38),膳食保健(35),家庭食療手冊(27),常見病的飲食療法(26),滋補保健藥膳食譜(25),中國藥膳(19),常見病驗方研究參考資料、食用菌飲食療法(18),良藥佳饌(17),聖濟總錄、太平聖惠方(16),本草綱目(14),家庭藥膳、藥膳食譜集錦、滋補中藥保健菜譜(12),常見慢性病食物療養法、食物與治病、養生食療菜譜、飲膳正要(11),華夏藥膳保健顧問(10),家庭飲食療法、食醫心鑒(9),全國中草藥彙編(8),本草綱目拾遺、普濟方、粥譜(7),氣功藥餌療法與救治偏差手術、強身食制、全國醫藥產品大全、中國藥膳大全(6),壽世青編、醫學衷中參西錄、飲食療法 100 例(5),大眾藥膳、防治心血管病的飲食、金匱要略、經驗方、陝甘寧青中草藥選、食療本草、天府藥膳、無(指中國藥膳大辭典中沒有標明出處)、飲食正要(4),本草彙言、慈山參人、濟眾新編、簡便單方、泉州本草、實用中醫營養學、壽親養老新書、四川中藥志、飲食辨錄等 15 部(3),補品補藥補益良方、常用中草藥、慈禧光緒醫方選議、多能鄙事、貴州民間藥物、千金翼方、中國醫藥報、中藥大辭典等 27 部(2),百病中醫自我療養叢書、百草鏡、百疾飲食自療、百試百驗神效奇方、寶元帶、本草經疏、大眾醫學、丹溪心法、方脈正宗、吉林菜譜、簡便方等 134 部(1)。

3.1.2 藥膳方分類統計結果

藥膳方分類統計結果是:清熱解毒類(244),益氣健脾類(140),滋陰生津類(109),氣血雙補類(95),

其他類 (85), 助陽健身類 (85), 祛痰止咳類 (70), 開胃消食類 (65), 安神益智類 (58), 補血養營類 (51), 溫裏散寒類 (54), 利水退腫類 (48), 活血化瘀類 (39), 解表散邪類 (37), 理氣止痛類 (31), 平肝熄風類 (29), 祛風除濕類 (25), 潤腸通便類 (22)。

3.1.3 分析討論

由藥膳方出處統計結果可見, 在本類藥膳的 226 個出處中, 入選 25 條以上的都是現代文獻, 且大部分是 80 年代以後的文獻, 其中彭銘泉編著的《中國藥膳學》入選最多, 達 144 條, 這說明對藥膳文獻較為系統整理是在我國國民經濟恢復發展時進行的, 也說明了只有生產力水平提高到一定的程度, 營養保健工作才能受到重視。1,287 個出處包含了從漢代到現代、從官修巨著到民間驗方、從科學著作到科普宣傳的多種文獻, 可謂收羅廣泛、具有很強的代表性。從藥膳方分類統計結果可見, 1,287 條藥膳方涵蓋了各種功效類型, 其中補益類藥膳 (益氣健脾類、補血養營類、氣血雙補類、滋陰生津類、助陽健身類) 共 480 條, 占總數的 37.2% ,

這說明補益類藥膳在扶助人體正氣、養生強體、延年益壽方面的重要地位。

3.2 配方中中藥、食藥使用種數和重量情況統計結果與分析討論

3.2.1 中藥、食藥使用種數的統計結果

中藥使用種數統計結果是: 葉天士藥茶方 (29), 生茂午時茶 (18), 萬應茶餅 (15), 神農茶、午時茶 (12), 雙虎萬應茶 (11), 消渴茶 (10), 調經糖漿、祛煩養胃茶 (7), 八珍燉肉、兩地膏、龍膽草粥、麥冬茶、千口一杯飲、生化蜜膏、豬肉煎 (6), 青梅感冒沖茶、烏髮蜜膏、玉液羹、真武膏、滋肝膏湯 (5), 八寶啟脾蛋糕、白花蛇舌草燉烏龜、參耆燉鮮胎盤、參耆燉牛肉、二冬二母膏、楓荷梨茶、佛手露、訶子麥冬茶、紅棗龜膠冰、加味鱉甲飲等 18 只藥膳 (4), 柏葉豬鼻湯、參果茶、參耆扒熊掌、參耆補膏、參耆鱈魚湯、菴蓉羊腎粥、複方貫眾茶、固精湯圓、歸脾蜜膏等 43 只藥膳 (3), 河車百部丸、燴蛇羹、加減三石茶、簡化清燥救肺湯、腳板苕燉烏、金菊五花茶沖劑、鱧魚湯、涼血五花膏、鹿頭肉粥、木耳當歸湯等 115 只藥膳 (2), 牛肉脯、糯米山藥粥、耆參羊肉羹、耆甲雞、清熱養陰茶、清熱止嗽茶、清咽茶、雀兒藥粥、三草止崩湯、二甲軟堅粉等 445 只藥膳 (1)。食藥使用種數統計結果是: 萬應茶餅 (17), 生茂午時茶 (13), 葉天士樂茶方 (12), 雙虎萬應茶 (9), 佛手露 (8), 八寶啟脾蛋糕、健脾止瀉湯、腦清茶、午時茶 (6), 百蓮釀藕、蓮子龍眼湯、清熱養陰茶、滋陰補肺湯 (5), 八寶鍋蒸、白蓮釀藕、百仁全鴨、丁香酸梅湯、感冒飲、歸脾蜜膏、雞頭粥、減肥茶、健脾茶、健脾飲、昆布小茴湯等 19 只藥膳 (4), 八寶糯米雞、白雪糕、白鴨冬瓜湯、豆蔻鹵牛肉、二朮膏、乾燒冬筍、固精湯圓、桂圓蓮子粥、藿香煎、簡化清燥救肺湯等 37 只藥膳 (3), 阿膠羹、八寶全鴨、八珍燉肉、白扁豆佛手粥、白扁豆散、白蔻抄手、白芷菊花茶、百合棗龜湯、鮑魚決明湯、扁豆紅糖煎、檳榔飲等 155 只藥膳 (2), 白茯苓粥、白果雞丁、白芡豆腐湯、白菊羊肝湯、白蘿蔔籽散、白茅根茶、白木耳粥等 387 只藥膳 (1)。

3.2.2 中藥、食藥、食物在配方中的比重統計結果

使用中藥重量達 100% 的有 97 條, 90-99 的有 9 條, 80-89% 有 12 條, 70-79% 有 18 條, 60-69% 的有 30 條, 50-59% 有 42 條, 40-49% 有 23 條, 30-30% 有 45 條, 20-29% 有 67 條, 10-29% 有 67 條, 10-19% 有 87 條, 5-9% 的有 72 條, 0.1-4.9% 的有 130 條, 沒有用中藥的有 651 條; 使用食藥重量達 100% 的有 67 條, 90-99% 有 11 條, 80-89% 有 18 條, 70-79% 有 33 條, 60-69% 有 38 條, 50-59% 有 52 條, 40-49% 的有 29 條, 30-39% 的有 46 條, 20-29% 的有 66 條, 10-19% 有 92 條, 5-9% 的有 67 條, 0.1-4.99% 的有 91 條, 沒有用食藥的有 677 條; 使用食物重量達 100% 的有 229 條, 90-99% 有 230 條, 80-89% 有 161 條, 70-79 約有 87 條, 60-69% 有 74 條, 50-59% 有 70 條, 40-49% 的有 51 條, 30-39% 的有 40 條, 20-29% 的有 35 條, 10-19% 的有 19 條, 0.1-9.9% 的有 13 條, 沒有用食物的有 314 條。中藥總重量為 177,625.10 克, 食藥總重量為 89,379.20 克, 食物總重量為 456,503.50 克, 總重量為 723,507.80 克。中藥、食藥、食物分別占總重量 24.55%、12.35%、63.10%, 中藥、食藥、食物重量的比大約為 1.99:1:5.12。

3.2.3 分析討論

在所統計藥膳中, 使用中藥、食藥的種數大部分只有 1-2 種, 少部分有 3-4 種, 極少部分在 5 種以上。使用中藥重量(除沒有用中藥的 651 條外)大多數在 20% 以下, 少數在 20-50% 之間, 極少數在 50% 以上。使用食藥重量(除沒有用食藥約有 677 條外)大部分在 30% 以下, 少部份分佈在 30% 以上。使用食物重量(除沒有用食物的有 314 條外)多數在 80% 以上, 少部份分佈在 80% 以下。綜上可見, 在藥膳配方中中藥及食藥所占的比例要遠遠小於食物所占的比例。

3.3 配方使用中藥、食藥、食物種類及其出現頻率統計結果與分析討論

3.3.1 配方中使用中藥種類及其出現頻率

在所分析的 1287 條藥膳中, 共使用中藥 407 味, 其使用頻率如下: 黨參、黃耆、(32), 當歸(27), 麥冬(25), 金銀花(20), 人參(21), 生地(18), 沙參(17), 白朮、玉竹(16), 草果(14), 冬蟲夏草(12), 川芎、何首烏、石料、桃仁、菟絲(11), 五味子(10), 車前子、肉蓯蓉、澤瀉(9), 蒼朮、柴胡、川貝母、杜仲、胎盤、茵陳(8), 阿膠、白芍、附子、黃精、桔梗、靈芝、女貞子(7), 蕁撥、補骨脂、旱蓮、厚朴、牛膝、蘇葉、天麻、夏枯草、枳殼(6), 白芫、檳榔、車前草、防風、浮小麥、葛根、木香、羌活、神曲、熟地等 13 味中藥(5), 柏葉、半夏、穿山甲、丹參、淡竹葉、鉤藤、桂枝、黃芩、鹿肉、膨大海等 19 味中藥(4), 前胡、山萸肉、通草、土茯苓、香附、熊掌、玄參、知母、竹葉、艾葉等 13 味中藥(3), 巴戟天、白花蛇舌草、白雞冠花、白蒺藜、板藍根、半枝蓮、鱉甲、蟬脫、磁石、燈心草等等 65 味中藥(2), 阿魏、八角、菝、白花茶、白僵蠶、白芥子、白梅、白石英、百部、百解等 254 味中藥(1)。

3.3.2 配方中食藥種類及其出現頻率

在所分析的 1287 條藥膳中, 使用食藥 83 味, 其使用頻率如下: 山藥(68), 蜂蜜(52), 枸杞(47), 陳皮(46), 蓮子、苡仁(40), 大棗(36), 紅棗、萊菔(33), 茯苓、甘草(29), 龍眼肉(28), 山楂(27), 菊花、杏仁(26), 芡實(19), 扁豆、赤小豆(17), 白茅根、百合(16), 桑葉(15), 乾薑、砂仁、生薑(14), 雞內金(13), 豆豉、藿香、麥芽(12), 蘆根(11), 薄荷、荷葉(10), 丁香、肉桂、小茴香(9),

海帶、槐花、桑椹、烏梅、紫蘇(8), 白芷、橘紅、決明子、棗仁(7), 白果、香(6), 桂花、海藻、橘餅、蜜棗、木瓜(5), 白豆蔻、佛手、高良薑、黑棗、菱角、玫瑰花、牡蠣(4), 紅花、薑、羅漢果、茉莉、梔子(3), 淡豆豉、穀芽、蓮花、麻仁、馬齒莧、麥芽糖、薤白、郁李仁、月季花、棗(2), 扁豆花、橙皮、刀豆子、豆蔻、荷蒂、橘花、橘皮、橘子、肉豆蔻、香櫞(1)。

3.3.3 配方中食物種類及其出現頻率

在所分析的 1,287 條藥膳中, 使用食物 366 種, 其使用頻率如下: 粳米(155), 白糖(58), 雞蛋(54), 精肉(46), 糯米(40), 核桃(32), 紅糖(29), 羊肉(20), 冬筍、火腿、母雞(19), 冰糖(18), 麵粉(17), 黑豆、銀耳(15), 黑芝麻(14), 荸薺、鯉魚、鴨(13), 花生、栗子、綠豆、磨菇、粟米、蝦(12), 豆腐、海參、卿魚、甲魚、香菇、豬肝(11), 黑木耳、韭菜、藕(10), 茶葉、冬瓜、黃花菜、豬肺(9), 甘蔗、胡蘿蔔、雞肉、米酒、羊腎、豬肚、豬油(8), 菠菜、澱粉、牛肉、烏骨雞、雪梨、玉米、豬蹄(7), 白鴿、白麵、雞肝、綠茶、牛奶、芹菜、碗豆、小麥、鴨蛋、芝麻、豬肉、豬腎(6), 鵪鶉、白菜、白酒、冬瓜子、番茄、鵪鶉蛋、海蜇、黃酒、雞、梨等 20 種食物(5), 白米、草魚、帶衣花生、淡菜、豆漿、紅茶、黃雌雞、老鴨、麻雀、蜜櫻桃等 20 種食物(4), 蚌肉、鮑魚、蠶蛹、冬瓜皮、豆粉、番薯、高粱米、蛤蜊、狗肉、黑魚等 33 種食物(3), 白鴨、菜油、蠶豆、炒麵、豉汁、大豆、大麥麵、大麥仁、大米粉、大米粥等 61 種食物(2), 鵪鶉蛋、鮑魚、白茄花、白糖或紅糖、白羊脂、飯豆、包心菜、爆米花、蠶豆花、抄手皮等 168 種食物(1)。

3.3.4 分析討論

從以上統計結果可以看出, 具有補氣、補血、養陰等作用的中藥、食藥、食物使用頻率較高, 中藥如黨參、黃耆、當歸、麥冬、人參、生地、沙參、白朮、玉竹、石斛等, 食藥如山藥、蜂蜜、枸杞、蓮子、苡仁、大棗、龍眼肉等, 食物如粳米、白糖、雞蛋、精肉、糯米、紅糖、母雞、冰糖、麵粉等, 可見補益類藥膳在藥膳保健中的重要地位。中藥金銀花使用頻率較高, 蓋其既清熱解暑解毒又清香開胃、宜茶宜膳食之故。食藥陳皮、萊菔子使用頻率較高, 與二者理氣健脾助藥膳消化之功密切相關, 正合藥膳保健首重脾胃之意。

3.4 中藥、食藥及食物的配伍情況統計結果與分析討論

3.4.1 中藥與食物配伍及出現頻率與總數

人參 / 粳米(4), 糯米(3), 鵪鶉蛋、粟米、麵粉、火腿、精肉、雞蛋、白糖(2)[21]; 沙參 / 黃花菜、栗子、鴨、冬筍、精肉、雞蛋(2)[12]; 當歸 / 羊肉(5), 豬油、雞肉、黑木耳(2)[11]; 黃耆 / 母雞(4), 烏骨雞、磨菇、黑豆(2)[10]; 菟絲 / 粳米(3), 雀蛋、豬肝、羊肉(2)[9]; 草果 / 羊肉(4), 粳米(3), 牛肉(2)[9]; 肉蓯蓉 / 粳米(3), 羊骨、羊肉(2)[7]; 何首烏 / 雞肉、冬筍、雞蛋(2)[6]; 蒼朮 / 茶葉(3), 粳米(2)[5]; 玉竹 / 精肉(3), 粳米(2)[5]; 白朮 / 牛肉、茶葉(2)[4]; 枳殼 / 茶葉(3)[3]; 石斛 / 粳米(3)[3]; 羌活 / 茶葉(3)[3]; 黃精 / 精肉(3)[3]; 厚朴 / 茶葉(3)[3]; 杜仲 / 豬腰(3)[3]; 澤瀉 / 茶葉(2)[2]; 仙茅 / 羊肉(2)[2]; 土茯苓 / 粳米(2)[2]; 桃仁 / 粳米(2)[2]; 蘇葉 / 茶葉(2)

[2]; 生地 / 羊肉 (2) [2]; 前胡 / 茶葉 (2) [2]; 女貞子 / 豬肝 (2) [2]; 木香 / 茶葉 (2) [2]; 麥冬 / 荸薺 (2) [2]; 桔梗 / 茶葉 (2) [2]; 雞屎藤 / 粳米 (2) [2]; 蠟鼓 / 精肉 (2) [2]; 旱蓮 / 粳米 (2) [2]; 附子 / 羊肉 (2) [2]; 浮小麥 / 黑豆 (2) [2]; 冬蟲夏草 / 豬肺 (2) [2]; 黨參 / 牛肉 (2) [2]; 大腹皮 / 茶葉 (2) [2]; 磁石 / 豬腎 (2) [2]; 川芎 / 茶葉 (2) [2]; 川貝母 / 雪梨 (2) [2]; 車前子 / 豬肝 (2) [2]; 柴胡 / 粳米 (2) [2]; 檳榔 / 茶葉 (2) [2]; 葶撥 / 牛乳、牛肉 (2) [2]; 白芍 / 黑木耳 (2) [2]; 益母草 / 紅糖 (2) [2]; 香附 / 茶葉 (2) [2]。

3.4.2 食藥與食物間配伍及其出現頻率與總數

蓮子 / 白糖 (9), 糯米 (8), 粳米 (7), 蜜櫻桃 (4), 銀耳、蝦、麵粉、精肉、火腿、核桃 (3), 鴨、香菇、藕、雞蛋、冰糖 (2) [56]; 山藥 / 粳米 (12), 白糖 (7), 糯米 (5), 麵粉 (4), 羊肉、粟米、精肉、甲魚、雞蛋 (3), 香菇、母雞、雞腸、核桃、甘蔗、白鴿 (2) [55]; 枸杞 / 粳米 (5), 豬肝、雞蛋 (4), 母雞、精肉、冬筍 (3), 仔雞、椰肉、雞肉 (2) [28]; 苡仁 / 糯米、粳米 (4), 冬瓜 (3), 鴨、蝦、藕、蜜櫻桃、精肉、火腿、白糖 (2) [25]; 紅棗 / 花生 (5), 白糖 (4), 糯米、粳米 (3), 芹菜、甲魚、紅糖、核桃、椰肉、母雞 (2) [24]; 芡實 / 糯米 (6), 精肉 (4), 粳米 (3), 蝦、碗豆、火腿、白糖 (2) [21]; 茯苓 / 粳米 (8), 麵粉、茶葉、白糖 (3), 黑芝麻 (2) [19]; 大棗 / 粳米 (7), 小麥 (4), 玉米、粟米、栗子、精肉 (2) [19]; 陳皮 / 鯉魚、粳米、茶葉 (3), 鱸魚、精肉、鯽魚、黑木耳、白糖 (2) [19]; 蜂蜜 / 黑芝麻、核桃 (5), 粳米、白糖 (3), 糯米 (2) [18]; 龍眼肉 / 白糖 (4), 糯米、粳米、雞蛋、黃酒、核桃、鴿蛋、冰糖 (2) [18]; 扁豆 / 粳米 (5), 茶葉 (3), 玉米、羊肉、麵粉、白糖 (2) [16]; 百合 / 藕、糯米 (3), 豬肺、雪梨、蜜櫻桃、白糖 (2) [14]; 杏仁 / 核桃 (4), 豬肺、白糖 (2) [8]; 山楂 / 白糖 (4), 紅糖、茶葉 (2) [8]; 赤小豆 / 鯉魚 (4), 黃雌雞、白糖 (2) [8]; 砂仁 / 粳米 (4), 茶葉、白糖 (2) [8]; 橘紅 / 蜜櫻桃、白糖 (3), 藕、糯米 (2) [7]; 豆豉 / 粳米 (5) [5]; 甘草 / 小麥、茶葉 (3) [6]; 蜜棗 / 麵粉、蜜櫻桃、白糖 (2) [6]; 海帶 / 綠豆、紅糖、冬瓜 (2) [6]; 白茅根 / 粳米 (3), 黃花菜 (2) [5]; 小茴香 / 羊腎、黑豆 (2) [4]; 桑椹 / 粳米、黑芝麻 (2) [4]; 桑葉 / 梨、粳米 (2) [4]; 萊菔 / 荸薺、白糖 (2) [4]; 乾薑 / 羊肉、鯽魚 (2) [4]; 紫蘇 / 茶葉 (3) [3]; 香 / 茶葉 (3) [3]; 烏梅 / 白糖 (3) [3]; 橘餅 / 白糖 (3) [3]; 薄荷 / 茶葉 (3) [3]; 藿香 / 茶葉 (3) [3]; 白芷 / 茶葉 (3) [3]; 郁李仁 / 粳米 (2) [2]; 生薑 / 紅糖 (2) [2]; 木瓜 / 茶葉 (2) [2]; 牡蠣 / 雞肝 (2) [2]; 蘆根 / 粳米 (2) [2]; 槐花 / 綠茶 (2) [2]; 高良薑 / 粳米 (2) [2]; 白果 / 核桃 (2) [2]; 佛手 / 粳米 (2) [2]。

3.4.3 食物與中藥配伍出現頻率與總數

粳米 / 人參 (4), 草果、肉蓯蓉、石斛、菟絲 (3), 蒼朮、柴胡、旱蓮、雞屎藤、桃仁、土茯苓、玉竹、真酥 (2) [32]; 茶葉 / 蒼朮、厚朴、羌活、枳殼 (3), 白朮、檳榔、川芎、大腹皮、桔梗、木香、前胡、蘇葉、香附、澤瀉 (2) [32]; 羊肉 / 當歸 (5), 草果 (4), 附子、肉蓯蓉、生地、菟絲、仙茅 (2) [19]; 精肉 / 黃精、玉竹 (3), 蠟鼓、人參、沙參 (2) [12]; 母雞 / 黃耆 (4), 人參、熊掌 (2) [8]; 牛肉 / 白朮、葶撥、草果、黨參 (2) [8]; 豬肝 / 車前子、女貞子、菟絲 (2) [6]; 雞蛋 / 何首烏、人參、沙參 (2) [6]; 糯米 /

人參(3), 瓜片(2)[5]; 白糖/瓜片、人參(2)[4]; 冬筍/何首烏、沙參(2)[4]; 黑豆/浮小麥、黃耆(2)[4]; 黑木耳/白芍、當歸(2)[4]; 火腿/人參、熊掌(2)[4]; 雞肉/當歸、何首烏(2)[4]; 豬腰/杜仲(3)[3]; 鵪鶉蛋/人參(2)[2]; 葶薺/麥冬(2)[2]; 鯽魚/蒔蘿(2)[2]; 紅糖/益母草(2)[2]; 黃花菜/沙參(2)[2]; 栗子/沙參(2)[2]; 蜜櫻桃/瓜片(2)[2]; 麵粉/人參(2)[2]; 磨菇/黃耆(2)[2]; 牛乳/葶薺(2)[2]; 藕/瓜片(2)[2]; 雀蛋/菟絲(2)[2]; 粟米/人參(2)[2]; 烏骨雞/黃耆(2)[2]; 雪梨/川貝母(2)[2]; 鴨/沙參(2)[2]; 羊骨/肉蓯蓉(2)[2]; 豬肺/冬蟲夏草(2)[2]; 豬腎/磁石(2)[2]; 豬油/當歸(2)[2]。

3.4.4 食物與食藥配伍出現頻率與總數

粳米/山藥(12), 茯苓(8), 蓮子、大棗(7), 枸杞、扁豆、豆豉(5), 苡仁、砂仁(4), 蜂蜜、陳皮、紅棗、芡實、白茅根(3), 龍眼肉、桑葉、蘆根、桑椹、佛手、高良薑、郁李仁(2)[86]; 白糖/蓮子(9), 山藥(7), 紅棗、龍眼肉、山楂(4), 蜂蜜、茯苓、烏梅、橘紅、橘餅(3), 陳皮、苡仁、萊菔、杏仁、芡實、扁豆、赤小豆、百合、砂仁、蜜棗(2)[63]; 糯米/蓮子(8), 芡實(6), 山藥(5), 苡仁(4), 紅棗、百合(3), 蜂蜜、龍眼肉、橘紅(2)[35]; 茶葉/陳皮、茯苓、甘草、扁豆、藿香、薄荷、紫蘇、白芷、香薷(3), 山楂、砂仁、木瓜(2)[33]; 核桃/蜂蜜(5), 杏仁(4), 蓮子(3), 山藥、紅棗、龍眼肉、白果(2)[20]; 精肉/芡實(4), 山藥、枸杞、蓮子(3), 陳皮、苡仁、大棗(2)[19]; 麵粉/山藥(4), 蓮子、茯苓(3), 扁豆、蜜棗(2)[14]; 蜜櫻桃/蓮子(4), 橘紅(3), 苡仁、百合、蜜棗(2)[13]; 雞蛋/枸杞(4), 山藥(3), 蓮子、龍眼肉(2)[11]; 藕/百合(3), 蓮子、苡仁、橘紅(2)[9]; 黑芝麻/蜂蜜(5), 茯苓、桑椹(2)[9]; 紅糖/紅棗、山楂、生薑、海帶(2)[8]; 火腿/蓮子(3), 苡仁、芡實(2)[7]; 鱈魚/赤小豆(4), 陳皮(3)[7]; 母雞/枸杞(3), 山藥、黑棗(2)[7]; 蝦/蓮子(3), 苡仁、芡實(2)[7]; 小麥/大棗(4), 甘草(3)[7]; 羊肉/山藥(3), 扁豆、乾薑(2)[7]; 羊肉/山藥(3), 扁豆、乾薑(2)[7]; 花生/紅棗(5)[5]; 粟米/山藥(3), 大棗(2)[5]; 甲魚/山藥(3), 紅棗(2)[5]; 鱈魚/陳皮、乾薑(2)[4]; 冰糖/蓮子、龍眼肉(2)[4]; 冬瓜/苡仁、海帶(2)[4]; 香菇/山藥、蓮子(2)[4]; 鴨/蓮子、苡仁(2)[4]; 椰肉/枸杞、黑棗(2)[4]; 玉米/大棗、扁豆(2)[4]; 豬肺/杏仁、百合(2)[4]; 豬肝/枸杞(4)[4]; 冬筍/枸杞(3)[3]; 銀耳/蓮子(3)[3]; 白鵪鶉/山藥(2)[2]; 葶薺/萊菔(2)[2]; 甘蔗/山藥(2)[2]; 鵪鶉蛋/龍眼肉(2)[2]; 黑豆/小茴香(2)[2]; 黑木耳/陳皮(2)[2]; 黃雌雞/赤小豆(2)[2]; 黃花菜/白茅根(2)[2]; 黃酒/龍眼肉(2)[2]; 雞腸/山藥(2)[2]; 雞肝/牡蠣(2)[2]; 雞肉/枸杞(2)[2]; 梨/桑葉(2)[2]; 栗子/大棗(2)[2]; 綠茶/槐花(2)[2]; 綠豆/海帶(2)[2]; 芹菜/紅棗(2)[2]; 濕澱粉/蓮子(2)[2]; 碗豆/芡實(2)[2]; 西瓜皮/白茅根(2)[2]; 雪梨/百合(2)[2]; 羊腎/小茴香(2)[2]; 豬油/枸杞(2)[2]; 仔雞/枸杞(2)[2]; 鱈魚/陳皮(2)[2]。

3.4.5 分析討論

本處首先要說明的是由於排版的限制, 中藥與食物間配伍頻率為1的775對、食藥與食物間配伍頻率為1的1594對沒有列出, 為了排除偶然性亦不統計。由中藥與食物間配伍及其出現頻率統計結果可見, 中藥人參、沙參、當歸、黃耆與食物配用的頻率最高, 總頻率分別達到21、12、11、10, 菟絲子、草果、肉蓯蓉、

何首烏、蒼朮、玉竹與食物配用的頻率亦較高，總頻率分別達 9、9、7、6、5、5。由食藥與食物間配伍及其出現頻率統計結果可見，食藥蓮子、山藥等與食物配用頻率極高，總頻率分別達 56、55，枸杞、苡仁、紅棗、芡實、豆豉、蜂蜜、扁豆、百合等與食物配用頻率很高，總頻率分別 28、25、24、19、19、18、16、14，杏仁、山楂、赤小豆、砂仁、橘紅、甘草等與食物配用頻率亦較高。由食物與中藥配伍出現頻率可見，食物粳米、茶葉與中藥的配伍頻率分別高達到 34、32 次，二者可以和大部分中藥配合使用，羊肉、精肉、母雞、牛肉、豬肝、雞蛋等食物與中藥配伍頻率亦較高，分別達 19、12、8、8、6、6。由食物與食藥配伍出現頻率可見，粳米、白糖、糯米、茶葉等與食藥配用頻率很高分別達到 86、63、35、33，核桃、精肉、麵粉、蜜櫻桃、雞蛋等與食藥配伍頻率都達 10 次以上。綜上可見，中藥人參、沙參、當歸、黃耆、菟絲子、草果、肉蓯蓉、何首烏、蒼朮、玉竹等與食物雞蛋、白糖、茶葉、精肉、糯米、火腿、冰糖、黑芝麻、紅茶、母雞、牛肉等配伍使用最多，食藥蓮子、山藥、枸杞、苡仁、紅棗、芡實、豆豉、蜂蜜、扁豆、百合等與食物粳米、白糖、茶葉、糯米、核桃、精肉、蜜櫻桃、麵粉等配伍使用較多。而食物粳米與中藥、食藥的配伍應用十分廣泛，粳米藥膳已經成為藥膳的一個重要組成部分。

3.5. 藥膳成形的類型及其出現頻率統計結果與分析討論

藥膳成形的類型及其出現頻率統計結果是：菜餚 (376) (燉 / 74、煮 / 57、蒸 / 55、炒 / 37，羹 / 34、煎 / 25、燒 / 24、燙 / 18、炸 115，涼拌 / 11、燜 / 5，燴、煨、扒 / 3，炆 / 2、熬、滑、烙、溜、鹵、釀、醃 / 1)，湯 (243)，粥 (210)，茶 (189)，飲 (121)，膏 (25)，散 (21)，米麵食 (20)，粉 (17)，糕 (12)，酒 (11)，糊 (6)，露、丸 (4)，蜜餞、糖果 (3)，飯、脯、煎、泥、蒸 (2)，熬、拔絲、點心、凍、果點、煎藥、漿、膠、浸泡、乳、酥、酥糖、糖漬、醃、圓子、鹹、漬 (1)。從以上的統計表明，在藥膳的成形方面，菜餚類型所占的比例最大，這表明藥膳已經在向菜餚方向發展。在菜餚中，以燉、煮、蒸為多，炒、羹、煎、燒次之，煲、炸、涼拌再次之，其他類型的烹調方法相對較少。湯、酒、粥、羹、茶、飲也佔有較高比例，其他的卻相對較少。燉、煮、蒸等以水為傳熱媒介做成的藥膳容易消化吸收，而其他如炸、煎、爆等以油為傳熱媒介烹製的菜餚消化吸收相對困難。湯、酒、粥、羹、茶、飲既製作方便，又易於消化吸收，與傳統中藥方劑的加工應用十分相近。從藥膳成形的類型及其出現頻率統計結果，我們不難看出，大部分藥膳具有烹飪加工簡便、易於消化吸收的特點。這也從另一方面說明瞭藥膳保健首重脾胃的特點。

小 結

從本研究對 1,287 條古今藥膳配方統計的結果來看，其配伍規律仍符合中醫方劑的配伍規律，但不完全等同於中醫方劑。藥膳保健首重脾胃的特點被本研究從多方面證實。有關統計結果可直接指導藥膳加工和應用，對於相關保健食品的研究開發亦具有重要指導作用。

致 謝

本文係江蘇省社會發展專案研究計劃 (BS99080) 之成果，特此致謝。

參考資料

1. 王者悅，中國藥膳大辭典，大連出版社，遼寧，pp. 145-342，1992。
2. 何雁、謝文光、羅曉健、方耀、簡輝、試述方劑配伍規律統計分析資料庫，江西中醫學院學報 9(1): 20，1997。
3. 趙榮華、易元瓊、李永強，518 個糖尿病處方統計分析，雲南中醫學院學報，20(2): 20-23，1997。
4. 許濟群，方劑學，上海科學技術出版社，上海，pp. 4-14，1994。
5. 同文獻 4，pp. 16-225。
6. 翁維健，中醫飲食營養學，上海科學技術出版社，上海，pp. 142-203，1997。
7. 翁維健，藥膳食譜集錦，人民衛生出版社，北京，pp. 1-78，1982。

J Chin Med 9(2): 99-108, 2001

STUDY ON THE PREPARATION, PRESCRIPTIONS AND PRINCIPLES OF MEDICATED DIETS

Hongfei Shi^{1,2}, Pin Xiang² and Shan-Yong Tang¹

¹Department of Cooking and Nutritional Sciences, College of Cooking and Tourism, Yangzhou University,
Yangzhou, Jiangsu

²Department of Regime and Rehabilitation, The Second College of Clinical Medicine of
Nanjing University of TCM,
Nanjing, Jiangsu

(Received 18th August 2000, revised Ms 13th March 2001, accepted 28th March 2001)

The Objective: Study the principles and characteristics of blending, preparing and prescribing the medicated diets. The Approach: Use Visual FoxPro 5.0 to build a databank of medicated diet recipes and prescriptions extracted from The Chinese Medicated Diet Dictionary. Statistical analysis of a total 1,278 prescription recipes of medicated diets from The Chinese Medicated Diet Dictionary, with focus on the categories and the metric details of medicated food, food-medicines and traditional Chinese medicines applied in prescriptions. The formation of medicated diets and the frequency of their applications are also analyzed and studied using the statistical approach. Result: The statistics indicate that the prescription recipes for this study have included those scattered in 226 kinds of classics throughout history. The prescription composition in percentage found a smaller proportion of medicines and food-medicines than that of the food materials, and thus a smaller prescription dosage of medical materials than that of the regular Chinese medicines. The medicines, the foods and the food-medicines are found to be functional and effective for tonifying *Qi* or enriching the blood and nourishing *Yin*. The ingredients of medicated diets include: asia bell, Astragalus membranaceus, Chinese angelica root, lily turf root, ginseng, dried rehmannia root, glehnia, white atractylodes rhizome, fragrant solomonseal, dendrobium, food-medicines such as Chinese yam, honey, wolfberry fruit, lotus seed, Coix lachryma-jobi L, Chinese dates, longan aril and the polished round-grained rice, brown sugar, egg, pork, polished glutinous rice, raw sugar, hen, crystal sugar, wheat flour. The medical ginseng, glehnia, Chinese angelica root, Astragalus membranaceus, seed of dodder, tsaoko, desertliving cistanche, fleece-lower root, Atractylodes lancea, fragrant solomonseal are combined with the foods egg, brown sugar, tea, pork, polished glutinous rice, ham, crystal sugar, black sesame seed, black tea, hen, beef frequently. The food-medicines lotus seed, Chinese yam, wolfberry fruit, Coix lachryma-jobi L, jujube paste, euryale seed, prepared soybean, honey, hyacinth bean, lily bulb are commonly blended with the foods polished round-grained rice, brown sugar, tea, polished glutinous rice, walnut kernul, pork, cherry, wheat flour. The polished round-grained rice is traditionally blended with the medicines and the food-medicines. Statistics also indicate that the cooked foods are most commonly prescribed as medicated diets for medical applications and they include the soup, the wine, the gruel, the thick soup, the tea and the drinks.

Key Word: Medicated Diets, Preparation and Prescription of Medicated Diet, The Principles of Cooking and Processing, Database, Statistics and Analysis.

Correspondence to: Shi Hongfei, Department of Cooking and nutritional Science, College of Cooking and Tourism, Yangzhou University, Jiangsu, TEL: 86-514-7312414 or 86-514-6798855, E-mail: shf@sina.com.cn