

浮腫의 食療方法에 관한 연구

백태현*

상지대학교 한의과대학, 상지대학교 부속한방병원

A study of dietetic therapy on the edema

Tae-Hyeun Baek*

College of Sangji Oriental Medicine, Dept. of Internal medicine

ABSTRACT

Objectives : The purpose of this research was to examine dietary therapy on the edema based on the literary findings, for clinical treatment and prevention of the edema.

Methods : This Research was examined on histories, compositions, applications, and effects of dietetic treatment about 100 cases of dietary therapy of the edema from Chinese literatures.

Results :

1. Various vegetables and animals including herbs, grains, vegetables, fruits, food and drink were used for the dietary therapy.
2. Methods of the preparation for use as therapeutics were decoction, pulvis, gruel, cake, tea, paste, gelatin and etc.
3. Frequently used materials were *Cyprinus carpio* Linnaeus, *Cucumis sativus* L, *Coix lachrymajobi* var. *mayuen*, *Zea mays*, *Maydis Stigma*, *Citrullus vulgaris*, *Zingiber officinale*, *Cinnamomum cassia* Blume, *Allium scorodorpasum* var. *viviparum* Regel, *Camellia sinensis*, *Armeniacae amarum* Semen, *Phyllostachys bambusoides*, *Luffa cylindrica*, *Dioscorea batatas* Decne, *Panax ginseng*, *Brassica oleracea* and *Raphanus sativus*.

Conclusion : Though dietary therapy for the edema is not based on clinical or experimental data, but through experience. It is mostly based on Yin-Yang and five elements, visceral manifestation, channels and their collateral channels and Oriental herbal medicine theories. If we use them properly according to oriental medicine method, it will be effective on treating and preventing the edema.

Key words : Dietary therapy, Edema, Spleen loss of movement & transformation, Spleen and stomach qi deficiency

서론

浮腫이란 일반적으로 皮下組織에 水分이 蓄積되는 水腫을 浮腫이라 하는데, 浮腫은 어떤 질환의 진행과정에서 수반되는 病態生態이지 하나의 疾患으로 지칭되는 것은 아니다. 浮腫은 신체의 일부에만 있는 局所浮腫과 전신에 나타나는 全身浮腫으로 나눌 수 있는데, 局所浮腫은 신체의 일부에 국한된 病變으로 循環障로 발생하는 것이 대부분이며 全身浮腫은 몸 전체에 浮腫이 발생하는 것으로 腎症에 의한 경우가 많다.¹⁾

韓醫學으로 浮腫의 原因은 外因과 內因 2가지로 분류한다.

外因으로는 風邪外襲, 瘡毒浸淫, 水濕浸漬등으로 肺失通調하여, 內因으로는 勞倦內傷 飲食失節 久病房勞 등으로 脾 肺 腎 三臟의 不調로 인하여 浮腫이 발생한다. 水는 至陰에 속하는 것으로 根本은 腎에 있고 그 標는 肺에 있으며 그 統制는 脾가 맡고 있는데, 肺가 虛하면 氣가 津液을 化成하지 못함으로 水로 化하고 脾土가 虛하면 水를 抑制하지 못하므로 水가 正路로 循行하지 않고 妄行하여 脾肺가 주관하는 肌肉과 皮膚로 上溢하여 浮腫을 야기한다. 이는 體內水氣의 運行이 주로 肺氣의 通降作用, 脾氣의 運化轉輸, 腎氣의 開闔調節로 수행되는 것으로 肺脾腎 三臟中에서 一臟 혹은 臟腑間의 不調로 水不化氣하면 浮腫이 발생하게 된다.¹⁻²⁾

*교신저자 : 백태현. 강원도 원주시 우산동 283번지, 상지대학교 부속한방병원 비계내과학교실.
· Tel : 033-741-9207, · C.P : 010-5282-0068, · E-mail : white@sangji.ac.kr.
· 접수 : 2010년 11월 17일 · 수정 : 2010년 12월 9일 · 채택 : 2010년 12월 15일

浮腫은風水皮水正水石水黃汗 혹은 五臟을 따라 五水로 분류하거나 醫家에 따라서 陽水陰水 또는 氣分血分 등으로 다양하게 분류하였으나, 그 治療法은 實證에서는 주로 疏風發表 宣肺行水하고 虛證은 補中行濕 利小便하는 방법을 위주로 하였다.¹⁻²⁾

藥膳은 陰陽五行學說, 臟腑經絡學說, 氣味論 등의 韓醫學의 理論을 바탕으로 形狀에 따라 菜肴 米面食 粥食 糕點 湯羹 精汁 飲料 糖果 罐頭 蜜餞, 製造方法에 따라 燉, 燜, 煨, 蒸, 煮, 熬, 炒, 溜, 燒, 滷, 炸, 作用效果에 따라 滋補強身 治療疾病 保健益壽 등으로 분류하고 있다. 이러한 藥膳療法은 거의 모든 病證이나 疾病의 治療 및 豫防에 활용하고 있으며 특히 浮腫의 治療作用 뿐만이 아니라 治療 補助作用 및 豫防效果를 위하여 활용빈도가 매우 높으나 우리나라에서는 그 활용도가 적은 실정이다.³⁻⁵⁾

이에 저자는 浮腫의 食療法에 대하여 中國文獻을 중심으로 조사연구하여 임상에서 浮腫의 치료효과 提高에 도움이 되고자 한다.

연구방법

食療法에 관한 書籍 중 中國文獻을 중심으로 陰陽五行學說, 臟腑經絡學說, 氣味論 등의 韓醫學의 理論을 바탕으로 하고 浮腫의 治療에 妥當성이 있으리라고 思料되는 食療法 100여 종에 대하여 脾不健運 脾胃氣虛 脾陽虛衰 腎陽虛衰 肺失宣降 등의 臟腑病因의 分類方法으로 조사연구하였다. 각각의 食療法에 대하여 方名 配料 制法 用法 혹은 效能 등으로 나누어 조사하였다. 일반적으로 食療方의 名칭이 없고 配料 制法 用法 등에 대해서만 설명한 문헌이 많았으나 食療方의 名칭이 있는 경우 方名을 記載하였다. 浮腫의 原因的 分流에 따라 食療方을 記述한 경우 별도로 效能을 기재하지 않은 서적도 많았는데 이런 경우 效能을 任意로 記載하지 않았으며, 食療方은 參考文獻順으로 收錄하였다.

연구결과

1. 脾不健運으로 인한 浮腫의 食療法

飲食不節 多食生冷 등으로 脾爲濕困하게 되면 失其健運하고 水濕不運而泛於肌膚하여 浮腫이 발생한다. 또한 濕鬱久而化熱하여 脾胃의 升降降濁의 機能이 상실되면 三焦가 壅滯하게 되고 水道不通하여 浮腫이 발생하기도 한다. 脾不健運으로 인한 浮腫은 일반적으로 健脾和胃 滲濕消腫 등의 治法을 활용한다.²⁾

方1.²⁾ 方名: 加味鯉魚湯

配料: 鯉魚 1條 約 500g 生薑31g 蔥白61g

制法: 燉湯不放鹽

用法: 喝湯吃魚

效能: 治脾胃運化機能失調性浮腫

方2.³⁾ 方名: 糖醋海帶

配料: 浸發海帶250g 白糖50g 香油 醬油 鹽 料酒 蔥薑

末少許

制法: 先將浸軟泡發的海帶洗淨 後卷成卷 在鍋內放上素油加熱 下蔥薑末炒 當發出香味 時就可以把調料和適量清水一并加入 最後把海帶下鍋煮20分鐘 即改文火悶燒

直到湯汁稠時加香油 就可以出鍋切成絲 裝盤

用法: 佐餐食用

效能: 開胃增進飲食 具有利尿 去水腫之作用 可輔治水腫

方3.³⁾ 方名: 苡仁粥

配料: 薏苡仁30g 粳米50g

制法: 上二味同入砂鍋內 加水50ml左右 煮成稀粥

用法: 每日早晚餐頓服 10天爲一療程

效能: 健脾滲濕 利水消腫 清熱排膿 可輔治老年性浮腫

方4.⁵⁾ 配料: 大麥芽 赤小豆

制法: 大麥芽100g 赤小豆60g 共煮成粥

用法: 每日服 2次

方5.⁵⁾ 配料: 蠶豆 冬瓜皮

制法: 蠶豆 冬瓜皮 各100g 煎水

用法: 適量 每日服 3次

方6.⁶⁾ 配料: 鯉魚 砂仁 甘草

制法: 鮮鯉魚500g 去鱗和內臟 將砂仁10g 甘草5g 共研細末 放入於腹中

加水煮魚至熟

用法: 飲魚湯 連服數日

效能: 水腫 寒閉小便不暢 身體虛弱 餐食少 晚上手腳水涼 精神疲倦

方7.⁶⁾ 配料: 鯉魚 小紅豆 黃豆 花生 米仁

制法: 鯉魚1尾與小紅豆 黃豆 花生 米仁同煮

用法: 每日湯飲 2次

效能: 化濕利尿

方8.⁶⁾ 配料: 活鯉魚 1條 1000g 赤小豆50g 陳皮 辣椒 草果 各5g 鹽 蔥 薑片少許

制法: 將鯉魚去鱗 內臟 洗淨備用 先將赤小豆加水至沈沒小豆爲度

用小火煮開 待湯汁被小豆吸幹時取出 放入拌均的陳皮 辣椒 草果後

一同塞入於腹中 將魚放入盤中 加雞湯沈沒魚身 撒上少許鹽 蔥 薑片

入蒸籠先用旺火使其上汽後 改小火蒸1小時即可

用法: 食肉飲湯

效能: 利水消腫

方9.⁶⁾ 配料: 赤小豆100g 薏苡仁50g

制法: 上料同煮 熟後食用

用法: 1日食 2-3次

效能: 健脾 利濕 消腫

方10.⁷⁾ 方名: 鯉苓湯

配料: 鯉魚1條 茯苓60g

制法: 先把鯉魚去鱗 除去內臟 加入茯苓及清水1000cc

用文火煎成 500cc

用法: 每日 一劑 連服20天

效能: 滲濕利水 健脾和胃

方11.⁷⁾ 方名: 砂仁蒸鯉魚

- 配料：鯉魚1條 去內臟 魚腹內放入砂仁6g 甘草末3g
制法：用線縛好 清燉煮爛
用法：吃魚
效能：開胃口 退水腫
- 方12.⁸⁾ 配料：砂仁3g 米仁粥 紅糖1匙
制法：砂仁3g 加入 沸米仁粥中 燒5分 加紅糖1匙
用法：溫熱頓服
效能：化濁利水消腫
- 方13.⁸⁾ 配料：赤小豆15g 米仁15g
制法：同煮粥 可紅糖1匙
用法：溫熱頓服 每日3次
效能：利水消腫 健脾化濕
- 方14.⁹⁾ 配料：小鯽魚 2-3條
制法：洗淨 加米仁25g 同煮粥 再加鹽 味精 葱 薑末 等 調料適量
用法：1日食 2-3次 溫熱頓服
- 方15.⁹⁾ 配料：椒目10粒 米仁30g
制法：同煮粥 話鹹自便
用法：1日食 2-3次 溫熱頓服
效能：溫經利水 消腫
禁忌：陰虛火旺者
- 方16.⁹⁾ 配料：大腹皮9g
制法：煎水取汁 加米仁30g 同煮粥 加紅糖1匙
用法：1日食 2-3次 溫熱頓服
效能：利水 消腫 理氣
2. 脾胃氣虛로 인한 浮腫의 食療方
- 脾胃氣虛하면 脾胃의 運化機能이 失常하게 되는데 水濕이 肌膚로 浸淫하여 頭面이나 四肢에 浮腫이 나타나게 된다. 脾胃氣虛로 인한 浮腫은 일반적으로 補益脾胃 滲濕健脾 등의 治法을 활용한다.²⁾
- 方17.³⁾ 方名：鴨粥
配料：青頭雄鴨1只 粳米適量 蔥白3莖
制法：青鴨肉切細煮至極爛 再加米 蔥白煮粥 或用鴨湯 煮粥
用法：可作早晚餐 溫熱食用 5-7天爲一療程
效能：補益脾胃 利水消腫 可輔治一切水腫病人
注意事項：陽虛脾弱大便泄瀉病人不宜選用
- 方18.³⁾ 方名：枸杞活魚
配料：活鯽魚3尾(約750g) 枸杞15g 香菜6g
蔥 醋 料酒 胡椒粉 薑末 鹽 味精 香油 豬油 清湯 奶湯各適量
制法：將活鯽魚除去鱗 鰓和內臟 洗淨 用開水略燙一下 在鯽魚身上 每隔 1.8cm 用斜刀法切成十字花刀 香菜切段 蔥切成細絲和蔥末 在燒熱的鐵鍋中加入豬油 油熱後依次投入胡椒粉 蔥末 薑末隨後放入清湯 奶湯 米精 鹽 同時將切過花刀的鯽魚放在開水鍋內燙 約4分鐘 取出放入湯裏 在把枸杞子 下入鍋內 燒沸後移火上燉20分鐘 加入蔥絲 香菜 醋 并注入香油即成
- 用法：佐餐食用
效能：補虛弱 健脾胃 利水濕 可輔治脾胃虛弱 不可飲 食 水濕腫滿
- 方19.³⁾ 方名：玉米扁豆粥
配料：玉米60g 白扁豆25g 大棗60枚
制法：洗淨 按常法煮粥
用法：每日 1次
效能：健脾利水 可輔治營養不良性水腫
- 方20.³⁾ 方名：鮮拌萵苣
配料：萵苣250g 食鹽 味精各適量
制法：將萵苣剝皮洗淨 切成細絲 放碗中 加入食鹽少許 攪拌均勻 然後去汁 再將調料加入碗內 拌勻即可
用法：佐餐食用
效能：健脾利尿 適用於脾虛水腫 小便不利者
- 方21.³⁾ 方名：蠶豆糕
配料：蠶豆250g 紅砂糖150g
制法：蠶豆以水泡發後剝去皮 加水適量 煮熟爛 趁熱加入紅砂糖 拌勻 壓攪成泥 待冷 以潔淨的瓶蓋爲膜 把糕料填壓成餅狀即成
用法：可隨量食 每日 1-3次 連續食用
效能：健脾利濕 可輔治水腫 以及咽食困難 食後呃逆
- 方22.⁵⁾ 方名：八寶粥
配料：芡實 薏仁米 白扁豆 蓮肉 山藥 紅棗桂圓 百合 各6g 大米150g
制法：先將各藥煎煮40分鐘,再加入大米繼續煮爛成粥
用法：分頓調糖食用,連吃數日
效能：健脾胃,補氣益腎,養血安神,適用於失眠以及體虛 乏力虛腫,泄瀉,口渴, 咳嗽少痰等
- 方23.⁵⁾ 方名：茯苓餅
配料：茯苓細粉 米粉 白糖各等份
制法：上3味加水適量,調成糊,以微火在平鍋裏攤烙成極薄的煎餅.
用法：可經常隨量吃
效能：健脾補中,寧心安神,適用於氣虛體弱所致的心悸, 氣短,神衰,失眠以及浮腫, 大便溏軟等
- 方24.⁵⁾ 方名：鯉魚頭煮冬瓜
配料：鯉魚頭1個 冬瓜90g
制法：將魚頭洗淨去鰓,冬瓜去皮切成塊,把炒鍋放在文火上,倒入鯉魚頭,冬瓜加水 1000g煮沸,待鯉魚頭熟透即可.
用法：吃鯉魚頭飲湯,每日1次
效能：利水消腫,下氣通乳,適用於脾虛型妊娠水腫
- 方25.⁵⁾ 方名：雙瓜汁飲
配料：黃芪15g 丹參10g 山楂10g
制法：將以上藥物洗淨,一同放入大茶缸中,用沸水沖泡
用法：代茶飲
效能：益氣消水,活血化瘀,慢性腎功能不全.
- 方26.⁶⁾ 配料：鯉魚 粳米
制法：粳米燉鯉魚
用法：食用
效能：乾渴 水腫

- 方27.⁶⁾ 配料：赤小豆50g 山藥50g
 制法：用水將赤小豆先煮成半熟 再放入山藥煮成粥
 用法：每日 晨服
 效能：補脾 除濕 利尿 止瀉
- 方28.⁶⁾ 配料：鯉魚 黃芪 人蔘 拌草蘇
 制法：鯉魚1尾 黃芪 人蔘 各7g 拌草蘇10g 同煮湯
 用法：1日食 2-3次
 效能：氣滯水腫
- 方29.⁷⁾ 方名：赤小豆紋鯉魚
 配料：花生仁100g 蠶豆200g 紅糖適量
 制法：將花生仁和蠶豆一起放入沙鍋中，加水文火煎煮30分鍾，加入紅糖拌勻即可飲用
 用法：飲用
 效能：益氣健脾，消水解毒，慢性腎功能不全，慢性腎炎。
- 方30.⁹⁾ 配料：豇豆 15g 米仁15g
 制法：克同煮粥 加紅糖 1匙
 用法：1日食 2次
 效能：健脾益胃 消腫
- 方31.¹⁰⁾ 配料：薏苡仁 白米 適量
 制法：將薏米淘淨 加入相等的白米煮成粥
 用法：將薏米粥加白糖 1-2 湯匙食用
- 方32.¹⁰⁾ 配料：玉米子
 制法：玉米子50g 加3倍量水 煎湯
 用法：代茶 早晚服
 效能：退水消腫
- 方33.¹¹⁾ 方名：黃芪膏
 配料：生黃芪12g 生石膏12g 鮮茅根12g 粉甘草6g 生淮山藥10g 蜂蜜300g
 制法：1. 將生黃芪，石膏，鮮茅根洗淨；黃芪切薄片，石膏搗細；將以上藥物放入鍋中，加水適量
 2. 將鍋置武火上煎熬30分鍾，滲出藥汁，再加水適量，煎熬3次，去渣，過濾，然後在過濾煎液中加入淮山藥末和甘草末，置武火燒沸，改用文火煎熬至稠膏時，加入蜂蜜即成
 用法：每日3次，每次1小湯匙，陰虛陽盛者忌服
 效能：補益肺臟，清熱潤燥，適用於因肺氣陰虛以致稍感風寒即喘咳不已，冬季尤甚者，即可食之，以預防喘咳因感而發，此外對自汗盜汗，血痹，浮腫，癰疽，潰久不斂等症，均有療效
- 方34.¹¹⁾ 方名：冬瓜臘肉湯
 配料：冬瓜250g 臘肉50g
 制法：同加水適量燉兩小時
 用法：1天分量次食
 效能：虛性浮腫
- 方35.¹²⁾ 方名：金沙玉米粥
 配料：玉米粒80g 糯米40g 紅沙糖40g(玉米和糯米要用清水浸泡2個小時)
 制法：加水適量，用大火煮沸後，再用小火煮至軟熟，加入糖再煮5分鍾即可。
 因爲玉米中含有抗氧化劑等對人體健康有益的成分，

用法：每日2次 服食

效能：此粥可補中益氣，健脾除濕

方36.¹²⁾ 方名：葡萄蜜膏

配料：鮮葡萄500g 蜂蜜1000g

制法：1. 將葡萄除去雜質，洗淨，用白紗布絞取汁液，放入鍋內。
 2. 將蜂蜜放入葡萄汁鍋內，拌勻，置文火上煎熬成膏狀，晾涼即成

用法：每日早晚空腹服用，每次1~2湯匙，溫開水送下

效能：補氣血，強筋骨，利小便，適用於氣血虛弱，肺虛咳嗽，心悸盜汗，風濕痹痛，淋病，浮腫等症

方37.¹³⁾ 配料：玉米子

制法：玉米子50g 加3倍量水 煎湯

用法：代茶 早晚服

效能：退水消腫

方38.¹³⁾ 配料：黃芪30-60g

制法：加3倍量水 煎湯

用法：代茶 早晚服

效能：退水消腫

3. 脾陽虛衰로 인한 浮腫의 食療方

脾胃陽虛證은 脾胃氣虛證이 發展한 단계로, 脾胃의 運化水濕機能이 遲緩하여 體內水濕이 停滯됨으로서 浮腫이 발생하게 되는데 脾陽虛衰로 인한 浮腫은 일반적으로 溫脾行水法을 활용한다.²⁾

方39.²⁾ 方名：肉桂粥

配料：肉桂60g 粳米5g

制法：將粳米淘洗幹淨，放砂鍋裏，加適量清水煮粥 半熟時加入肉桂末煮熟即可。

用法：早中晚 頓服 連食7日

方40.²⁾ 方名：幹山藥片粥

配料：幹山藥片 粳米 各60g 補骨脂9g 吳茱萸3g

制法：將幹山藥片，補骨脂，吳茱萸，粳米同煮作粥

用法：早晚餐服食

方41.³⁾ 方名：桃香韭菜

配料：韭菜150g 核桃6g 香油2g 鹽3g

制法：韭菜洗淨後切段 胡桃仁用香油炒熟 在胡桃仁中加入韭菜，鹽略炒，待韭菜熟後即可

用法：每日2次 服食

方42.³⁾ 方名：蘋果蘿蔔羊肉粥

配料：蘋果300g 蘿蔔100g 陳皮10g 良薑10g 胡椒5g 蔥白5g

制法：粳米淘洗幹淨，用冷水浸泡半小時，撈出，瀝幹水分 羊肉洗淨，切細絲 蘿蔔，蘋果去皮，切塊 蘋果，蘿蔔，陳皮，良薑一同放入鍋中煮爛，去渣取汁

粳米放入鍋中，加入煮好的汁和適量的冷水，先用旺火燒沸 再加入羊肉絲，胡椒，蔥白，然後改用小火煮至米花湯稠，下入鹽調味，即可盛起食用

- 用法：每日 1日 3次 服食
- 方43.³⁾ 方名：神仙粥
 配料：山藥60g 芡實30g 韭菜30g
 制法：將韭菜切成細末；將芡實煮熟去殼，搗碎；將山藥搗碎後，一同與粳米相和，慢火煮成粥
 用法：空服 2次 服食
- 方44.⁵⁾ 配料：葫蘆 黃酒 適量
 制法：將葫蘆焙幹研成細末
 用法：用黃酒調葫蘆末飲服
 效能：輔治脾陽虛或腎陽虛水腫
- 方45.⁵⁾ 方名：大蒜蒸西瓜
 配料：大蒜 西瓜
 制法：西瓜1介先用尖刀在西瓜上挖1介 三角形的洞 將大蒜60-90g 去皮納入西瓜內 以瓜皮塞住洞口 隔水蒸熟
 用法：吃蒜和瓜瓢
 效能：治脾陽虛水腫病人
- 方46.⁵⁾ 配料：鯉魚煮大蒜
 制法：鯉魚1條去內臟 大蒜瓣(1-2介 大蒜) 填入魚腹 用紙包好 用線縛住 以外黃泥封裹 於灰中煨熟 取去紙泥
 用法：食魚
 效能：治水腫
- 方47.⁶⁾ 配料：人參5g 枸杞子15g 紅棗5g
 制法：先將人參杞子紅棗煎水取汁，再與粳米放入鍋內 煮熬，至粥熟時加入紅糖，溶化調勻即可
 用法：每日1劑，早晚趁熱服食，連服3-5天。
 效能：脾陽虛衰浮腫
- 方48.⁸⁾ 方名：良薑粥
 配料：高良薑60g 高粱米大(或粳米) 50g
 制法：先煮良薑取汁去渣 用汁煮米成粥
 用法：晨起作早餐食之
 效能：補中助陽 除濕
- 方49.⁸⁾ 方名：桂漿粥
 配料：粳米100g 桂皮 2g 赤沙糖 30g
 制法：先將肉桂煎取濃汁，去渣待用，再將粳米淘洗幹淨，加入清水，先用武火煎沸，再用文火煎熬，待粥將成時，調入桂漿和適量紅糖，稍煮一沸即可
 用法：每日早晚各1次，溫熱食用，以3-5天為一個療程
- 方50.⁹⁾ 配料：椒目10粒 米仁30g
 制法：同煮粥 甜鹹自便
 用法：1日食 2-3次
 效能：溫經利水 消腫(陰虛火旺者忌)
- 方51.¹⁰⁾ 方名：山藥桂圓粥
 配料：山藥100g, 桂圓肉15g, 荔枝肉3個, 五味子3g, 白糖適量
 制法：把山藥去皮切成薄養生保健講座片，將山藥片桂圓荔枝肉五味子同煮，煮好後加入白糖即成
 用法：早中晚 服食
- 方52.¹⁰⁾ 方名：韭菜 白米蝦
 配料：韭菜200g, 白米蝦(或蝦仁)100g
 制法：韭菜 白米蝦(或蝦仁) 共炒，加調味
 用法：早中晚 服食
 效能：可補陽虛
- 方53.¹⁰⁾ 配料：羊奶
 制法與用法：新鮮羊奶每日飲用 500-1000 cc
 效能：潤心肺 止消渴 補虛退水腫 可消除蛋白尿
- 方54.¹¹⁾ 方名：飯頭大蒜湯
 配料：飯頭150g 蒜頭大 1個 白糖 適量
 制法：飯頭 蒜頭(不去皮) 加水適量煮粥 放入白糖溶化
 用法：1天分量次食
 效能：虛性浮腫
- 方55.¹¹⁾ 方名：人參蜜粥
 配料：人參5g 蜂蜜40g 粳米100g 韭菜 薑汁 各 5g
 制法：把人參切成小片，用清水浸泡12小時，韭菜搗成汁，連水帶參與洗淨的粳米一起 放在砂鍋中，用小火煨30分鍾，放入蜂蜜，生薑汁和韭菜汁調勻，再煮片刻即成
 用法：每日 食 3次
 效能：補中助陽 溫養除濕
- 方56.¹²⁾ 方名：韭菜炒 山藥
 配料：山藥150g 韭菜150g 花椒 鹽 各2g 薑5g
 制法：韭菜擇好洗幹淨切段 薑山藥切絲 熱鍋內放油，油要稍微多一些 油熱後放入薑絲和花椒粒，倒入山藥和韭菜翻炒幾下 迅速放入鹽味精翻炒均勻 韭菜炒透即可起鍋
 用法：每日 2次 服食
- 方57.¹²⁾ 方名：薑韭牛奶羹
 配料：薑5g 韭菜 250g 牛奶250g
 制法：將韭菜去黃葉，摘洗幹淨，切碎 生薑洗淨，切碎 生薑韭菜共搗碎義 素食館 素食環保 用白色潔淨紗布袋將韭菜生薑續出汁液(也可用榨汁機榨汁)，放入鍋內 加入牛奶和適量水 將鍋置武火上燒沸即成
 用法：早中晚 3次 服食
- 方58.¹⁴⁾ 方名：大麥湯粥
 配料：大麥米500g 羊肉150g 草果5介 食鹽適量
 制法：先將大麥米淘洗乾淨 加適量水 武火煮沸後 開用文火煮熟 別將羊肉洗淨 與草果一同加入適量水共煮 至羊肉熟 將羊肉草果 肉湯竝入大麥粥中 加入適量鹽 調勻即加食用
 用法：早中晚食之
 效能：脾陽虛浮腫

4. 腎陽虛衰로 인한 浮腫의 食療方

體內水液의 氣化 및 輸布 作用은 腎陽의 蒸騰 및 推動 作用에 의하여 이루어지는데 腎陽이 虛衰하면 水液의 氣化 및 輸布作用의 失常으로 全身浮腫이 발생하게 된다. 腎陽虛衰로

인한 浮腫은 일반적으로 溫腎行水法을 활용한다.²⁾

- 方59.³⁾ 配料：山藥莢肉60g 益智仁50g 黨參25g 白朮25g。
制法：將上藥一起放入沙鍋中加水煎煮30分鐘取汁
用法：分次服用
- 方60.³⁾ 配料：山藥黃芪龜板 各10g
制法：將龜板浮灰洗淨入鍋加水適量小火煮1小時再下黃芪同煮30~40分鐘撈出龜板黃芪加入山藥再煮至熟
用法：趁熱喝湯
- 方61.³⁾ 方名：大蒜鴨
配料：老鴨1只 大蒜
制法：三年以上老鴨1只去皮及內髒填入獨頭蒜4~5頭煮至鴨爛不加鹽
用法：吃鴨及蒜
- 方62.³⁾ 方名：山藥菟絲粥
配料：山藥60g 菟絲子15g 粳米100g 白糖30g
制法：將山藥、菟絲子兩者水煎取濃汁，分兩份與粳米50g同煮成稀粥，調入白糖
用法：每日 一劑 分2次 溫熱服食
- 方63.⁵⁾ 方名：羊腎白朮粥
配料：淨羊腎45g 白朮30g
制法：羊腎切細丁同白朮入鍋內加水適量入粳米30g共煮為粥
用法：每日晨起空腹熱飲
- 方64.⁵⁾ 方名：芡實煮老鴨
配料：芡實200g 老鴨1只
制法：將老鴨洗淨去內髒加芡實於鴨腹中小火燉至鴨熟爛，加薑蔥食鹽少許
用法：食鴨喝湯
- 方65.⁵⁾ 方名：葫蘆粥
配料：陳葫蘆粉(越陳越好)10~15g 粳米50g冰糖適量
制法：先將粳米冰糖同入砂鍋內加水500g煮至米開時加陳葫蘆粉再煮片刻 視粥稠為度。
用法：每日2次溫熱頓服5~7天為一療程。
- 方66.⁵⁾ 方名：杜仲腰花
配料：取杜仲川斷 各15g 豬腰子1對 白酒 25毫升 蔥味精醬油大蒜 薑鹽白糖各適量
制法：先將豬腰洗淨切成腰花放碗內 加白糖鹽酒；另將杜仲川斷煎取濃汁後加入腰花中，用武火燒熱鍋 倒入腰花速炒熟 然後加入調味品即可食用
用法：每日 1次
- 方67.⁵⁾ 方名：茴香燉煮腎
配料：取小茴香 20g 豬腰 1對 蔥薑鹽酒各適量
制法：先將豬腰(即豬腎)洗淨後 在凹處剖一口子 將茴香鹽裝入豬腰剖口內，用白線縫合剖口後 放入鍋內 加蔥薑酒清水適量 用文火燉熟後食用
用法：每日 1-2次
- 方68.⁵⁾ 方名：補腎鯉魚湯
配料：杜仲枸杞各30g 幹薑10g 鯉魚500g
制法：前三味洗淨，裝入紗布袋，紮口；魚去鱗鰓及內髒，洗淨，與藥同煮1小時，去藥袋
用法：飲前食魚飲湯
效能：溫陽利水補腎安胎，適用於腎虛妊娠水腫
- 方69.⁸⁾ 方名：獨蒜烏魚湯
配料：烏魚750g 獨蒜120g
制法：先煮將烏魚 1-2時間 放入獨蒜炸熟 再入各物小火煮熟
用法：每服適量
效能：溫陽利水
- 方70.⁸⁾ 方名：黃芪杜仲羊腎湯
配料：黃芪50g 杜仲30g 羊腎1只 蔥白2個
制法：將羊腎剖洗乾淨去內髒切細，黃芪杜仲加水適量煎1小時取汁同羊腎蔥白煮熟
用法：食肉喝湯
效能：益腎除濕 溫陽退水
- 方71.⁸⁾ 方名：芡實粥
配料：芡實30g(研粉) 白果10枚 黃芪15g(布包) 糯米30g
制法：同入鍋內加水煮粥
用法：每日1次
- 方72.¹⁰⁾ 配料：刀豆 煮腰子
制法：帶殼刀豆煮30g 豬腰子1介 同煮熟食
用法：1日食 2-3次
效能：治水腫 腎虛腰痛
- 方73.¹¹⁾ 方名：薑桂茯苓餅
配料：幹薑肉桂各3g 茯苓30g 面粉白糖各適量
制法：幹薑肉桂茯苓分別為末，和勻，加面粉白糖，與水調和後做餅，入籠蒸熟
用法：每服15~20g
效能：溫陽利水，適用於腎虛妊娠水腫
- 方74.¹¹⁾ 方名：黃豆芽蘑菇湯
配料：黃豆芽250g 鮮蘑菇50g 調料適量
制法：黃豆芽去根，洗淨，加水煮20分鐘，下蘑菇片，入精鹽味精，再煮3分鐘
用法：佐餐食
效能：健脾益腎 適用於妊娠水腫
- 方75.¹¹⁾ 方名：益智仁粥
配料：糯米50g 益智仁5g 鹽1g
制法：將益智仁研為細末，將糯米煮粥，調入益智仁末，加細鹽少許，稍煮片刻，待粥稠停火
用法：每日 早晚熱服
- 方76.¹¹⁾ 方名：骨碎補粳米粥
配料：粳米100g 骨碎補12g 附子 幹薑 各10g
制法：將骨碎補附子幹薑三味藥水煎約30分鐘，去渣留汁備用 將粳米淘洗乾淨 粳米內放入藥汁中，再加適量清水煮至成粥即可
用法：早晚 兩次 空腹食用
- 方77.¹²⁾ 方名：淫羊藿面
配料：面條180g 山藥35g 淫羊藿8g 龍眼肉40g
制法：淫羊藿加適量水煎取藥汁，將山藥搗成粉加適量水，煮熟後加入龍眼肉，淫羊藿汁，醬油，蔥做

成面鹵..面條煮熟盛出, 澆上面鹵

用法: 早中晚零食

方78.¹²⁾ 方名: 鎮陽粥

配料: 鎮陽15g 粳米60g

制法: 將鎮陽洗淨, 切成薄片, 粳米淘淨, 與鎮陽共入鍋中, 加水適量, 先用武火煮沸, 再用文火煎熬35分鍾, 以粳米稠爛爲度

用法: 可供早晚餐食用

5. 肺失和降으로 인한 浮腫의 食療方

風邪外襲하면 內舍於肺하여 肺의 宣降機能 失調로 水道가 不通하고 以致風遏水阻 風水相搏 流溢肌膚하여 부종이 발생한다. 肺失和降으로 인한 浮腫은 일반적으로 宣肺行水法을 활용한다.²⁾

方79.³⁾ 方名: 茅根赤豆粥

配料: 鮮茅根200g(乾茅根50g) 大米200g

制法: 先將茅根洗淨 加水適量 煎煮半小時 撈去藥渣 再加淘淨的大米 繼續煮成粥

用法: 分頓1日內食用

效能: 清熱解毒 利水消腫 加輔治水腫 小便不利

方80.³⁾ 方名: 茅根米粥

配料: 西瓜300g 黃瓜200g.

制法: 將西瓜(帶皮) 黃瓜 洗淨一起放入壓汁器中榨取 瓜汁飲服

用法: 飲服

效能: 清熱利水, 浮腫炎症型水腫

方81.⁵⁾ 配料: 赤小豆3份 檳榔枝 1份

制法: 同煮熟

用法: 空腹食豆 飲豆湯

方82.⁵⁾ 配料: 西瓜翠衣 絲瓜絡16g 木瓜10g 薑皮5g

制法: 上料加水煎

用法: 汁服

方83.⁵⁾ 配料: 紅豆 車前子 川通草 木通 檳榔

制法: 初期以紅豆煮湯 連服 6-7日 如水腫不散 加車前子85g 川通草

木通 各7g 檳榔10g

用法: 每日煮湯 3次 飲服

方84.⁶⁾ 配料: 海帶 薑絲 豬肉或牛肉 魚肉

制法: 海帶用清水浸透 切成條 加一些薑絲 先將海帶煮爛 然後加入 豬肉或牛魚肉配合佐料煮熟食

用法: 1日食 2-3次

方85.⁶⁾ 配料: 宣木瓜 冬瓜 茯苓

制法: 連皮宣木瓜 連皮冬瓜 連皮茯苓3味同煮

用法: 飲汁

方86.⁶⁾ 配料: 茶葉 白茅根

制法: 將白茅根10g 去鬚 洗淨 與茶葉5g 一同 煎煮

用法: 飲汁

方87.⁷⁾ 方名: 三合魚腥茶

配料: 鴨舌90g 豬小排骨90g 魚腥草90g 生薑1片 鹽適量

制法: 1魚腥草洗淨用紗布包裹紮緊, 2鴨舌豬小排骨洗淨 豬排斬成塊

與魚腥草生薑同時放入砂鍋加入適量清水, 先用武火繼用火

煲至鴨舌軟爛爲止, 3除去魚腥草渣調入鹽後即可食用.

用法: 每日 食用 3次

方88.⁸⁾ 方名: 泥鰍燉豆腐

配料: 泥鰍魚500g 豆腐250g 食鹽6g 蔥15g 薑10g 黃酒15g 味精3g 生豆粉20g

制法: 1. 將泥鰍魚去鰓內髒洗淨

2. 將泥鰍魚放入鍋內加食鹽蔥薑豆腐味精黃酒清水適量

置武火上燒沸後轉用文火燒煮 至泥鰍五成熟 時加水豆粉調勻

再燉至魚熟後即成

用法: 佐餐佐酒食用

方89.⁸⁾ 配料: 生白果仁 2-3粒

制法: 研末 別取雞蛋 1個 開一小洞 將白果末塞入雞蛋 以紙糊封于飯鍋上蒸熟

用法: 每日吃雞蛋 1-2個

方90.⁹⁾ 配料: 冬瓜30g 切小塊 蠶豆板 各15g 米仁30g

制法: 同煮粥 加鹽 味精少量 麻油適量

用法: 1日食 2次

效能: 利水消腫

方91.⁹⁾ 配料: 南瓜30g 切碎 米仁 各30g 紅糖1匙

制法: 同煮粥

用法: 1日食 2次

效能: 利水消腫 和脾化濕

方92.⁹⁾ 配料: 鮮玉米鬚30g 米仁30g

制法: 煎水取汁 加米仁30g 同煮粥 甜鹹自便

用法: 1日食 2-3次

效能: 利水消腫

方93.⁹⁾ 配料: 大腹皮9g 米仁30g

制法: 煎水取汁 可米仁30g 同煮粥 加紅糖1匙

用法: 1日食 2-3次

效能: 利氣 利水消腫

方94.⁹⁾ 配料: 桑白皮9g 米仁 30g

制法: 桑白皮9g 煎水取汁 加米仁30g 同煮粥 加紅糖4匙

用法: 1日食 3次

效能: 清肺利水消腫

方95.⁹⁾ 配料: 蘆根1支 米仁30g 紅糖1匙

制法: 蘆根1支 煎水取汁 米仁30g 同煮粥 加紅糖1匙

用法: 1日食 2-3次

效能: 清熱 利水消腫

方96.¹⁰⁾ 配料: 絲瓜子10g

制法: 絲瓜子研末

用法: 分 2次用開水送服

方97.¹⁰⁾ 配料: 赤小豆60g 百合10g 杏仁15g

制法: 先將赤小豆煮半熟 放入百合 杏仁煮成粥服用

用法: 1日食 2-3次

效能: 潤肺止咳 除痰利濕 消腫

方98.¹¹⁾ 方名: 黑木耳煮柿餅

配料：黑木耳6g 加柿餅30g

制法：同煮爛食之

用法：1日食 1-2次

效能：治水腫而高血壓 止血

方99.¹²⁾ 方名：竹葉粥

配料：竹葉50片 生石膏90g 粳米60g 砂糖30g

制法：鍋內加水放入生石膏 燒開煎20分鐘 再放入竹葉煎7-8分鐘 取汁放別一鍋內 放入已淘洗好的米 待燒開後改用小火至粥成 加白砂糖各勻即可

用法：分頓1日內食用

效能：清熱解毒 利水消腫 加輔治水腫 小便不利

方100.¹³⁾ 配料：鯉魚 商陸 赤小豆

制法：用鯉魚3尾 去腸留鱗 用商陸 赤小豆等份填滿魚腹紮定 用3000毫升水煮爛去魚

用法：食豆飲汁 每 2天 1次 3次 1療程 空腹食用

方101.¹³⁾ 配料：赤小豆100g 白仙茅50g

制法：上料水煮

用法：1日服 2-3次

效能：清熱 祛濕 消腫

方102.¹³⁾ 配料：南瓜蒂

制法：南瓜蒂焙燒 存性研末

用法：溫開水送服 每日3次 每次 1.5-2g

고찰

原始時代에는 음식물과 약물에 대한 이론체계를 갖추지는 않았지만 음식물 단독 혹은 음식물과 약물을 합하여 藥用的價値를 인정하는 일종의 초보적인 '食療', 즉 藥膳療法이 있었는데 이론체계를 충분히 갖추지 못한 초보적인 藥膳은 진정한 의미의 藥膳이라고 말할 수는 없지만 경험누적의 과정으로 볼 수 있다.⁴⁻⁵⁾

《宋史·張觀傳》에는 '아침부터 藥膳을 바친다' 라고 하여 최소한 천여 년 전에 중국에서 이미 藥膳이라는 단어가 출현했는데 이러한 藥膳이라는 단어가 출현하기 전에도 중국의 고대의 서적 중에는 이미 藥膳의 제조와 응용에 관련된 기록이 있었다. 《周禮·天官》에는 '食醫', '疾醫', '瘍醫' 라는 용어가 나온다. 食醫는 여러 의사들 중에서 우두머리로 주로 王의 '六食', '六飲', '六膳', '六飪', '百醬', '八珍'의 조리를 담당하여 飲食의 맛을 조절하고 四季節의 飲食을 定하여 王의 건강을 돌보며 疾病을 豫防하는 일을 담당하였는데, 일찍이 西周時代부터 풍부한 藥膳知識이 있었으며 藥膳 제조와 응용의 전문 인력이 있었다는 것을 알 수 있다.⁴⁻⁵⁾

戰國時代에 著述된 《黃帝內經素問·藏氣法時論》¹⁵⁾에서는 '五穀爲養 五果爲助 五畜爲益 五菜爲充 氣味合而服之 以補精益氣', 《黃帝內經素問·五常政大論》¹⁵⁾에서 '藥以祛之 食以隨之', 《黃帝內經素問·疏五過論》¹⁵⁾에서 '凡欲診病必問飲食居處', 《黃帝內經素問·平人氣象論》¹⁵⁾에서 '人以水穀爲本', 《黃帝內經素問·六節臟象論》¹⁵⁾에서 '天食人以五氣 地食人以五味' 라고 하여 黃帝內經에서 藥膳의 중요성을 강조하였다. 黃帝內經 中에는 모두 13가지의 處方이 있는데 그 중 8가지는 藥食并用的 처방이다. 《黃帝內經》과 비슷한 시기에 쓰여

진 《山海經》에서는 飲食의 藥用價値를 제시하는 등 先秦時期에 食療理論이 이미 구체화되었다³⁾.

秦漢時期에 藥膳은 더욱 발전하여 東漢末年에 완성된 《神農本草經》에는 '大棗 人蔘 枸杞子 五味子 地黃 薏苡仁 茯苓 沙蔘 生薑 蔥白 當歸 貝母 杏仁 烏梅 鹿茸 核桃 蓮子 蜂蜜 龍眼肉 百合 附子' 등은 모두 약성분을 함유한 음식물이며 各種 藥膳의 제조의 원료로 사용된다고 하였으며, 漢代 張仲景의 《傷寒雜病論》《金要略方論》에서는 疾病治療에 韓藥材를 사용하는 것 이외에 食物을 배합하여 調養方法으로 활용하기도 하였다.³⁻⁵⁾

晉代 葛洪의 《肘後備急方》, 北魏 崔潔의 《食經》, 梁代 劉休의 《食方》 등은 중국 藥膳理論을 계승 발전시켰다. 唐代의 名醫 孫思邈은 그가 저술한 《備急千金要方》에 '食治' 篇을 따로 두어 食療法을 전문화시켰는데, 여기에 수록된 藥膳음식은 164종으로 각각의 효능에 대하여 詳述하였다. 孫思邈의 제자 孟詵은 《食療本草》를 편찬했는데 이는 중국 최초의 飲食과 藥을 하나로 합친 食療 전문서적으로 총 음식 241종을 수록했으며 음식의 性味 調養效果 食事原則 및 독특한 가공과 조리방법을 상세히 記錄하였다. 그 외에 昝殷의 《食療心鑒》, 南唐 陳士良의 《食性本草》는 모두 晉唐시기에 저술된 食療 전문서적으로 藥膳에 대하여 전문적인 이론체계로 詳述을 했다.³⁻⁵⁾

宋元時期은 食療藥膳學이 전면적으로 발전한 시기로 《太平聖惠方》에서는 '食治門' 을 전문적으로 두었으며, 元代에서도 藥膳이론을 중시하여 蒙과 漢의 食療를 진일보 결합시켰는데 飲膳太醫 忽思慧가 저술한 《飲膳正要》는 중국 최초의 飲食保養 전문서적으로 음식 203종을 수록하고 있으며 疾病의 治療이외에도 飲食保養의 관점에서 정상인도 음식과 영양섭취를 강화해 疾病을 豫防해야 한다고 강조하였으며 飲食衛生과 藥膳의 禁忌 및 음식물 中毒症狀에 대해서도 略述하였다.³⁻⁶⁾

明清時期은 食療藥膳學이 더욱 완성되는 단계로 本草와 食療學의 관계를 강조하였으며 藥膳의 조리와 제조에 있어서 매우 높은 수준에 다다랐다. 明代의 《本草綱目》은 食療에 있어서 풍부한 자료를 제공했으며 穀 菜 果의 3部를 통해 300여종의 食療를 실었고 그 중 藥服用과 飲食禁忌 등에 대한 구체적인 예를 들어 놓았다. 이 외에 徐春甫의 《古今醫統》, 戶和의 《食物本草》, 宇原의 《食鑑本草》, 賈銘의 《飲食須知》, 王孟英의 《隨息居飲食譜》, 黃雲鵠의 《粥譜》와 曹庭棟의 《老老恒言》등에서는 食療에 관하여 전문적으로 다루었고 菜食에 대한 개념이 진일보 발전했다.³⁻⁶⁾

이러한 食療法은 陰陽五行說과 臟腑經絡學說이 기초가 되어 本草學 原理와 결합되었고 辨證論治의 이론을 바탕으로 하고 있다. 人體는 하나의 有機的인 總體며, 사람과 自然 또한 하나의 有機的인 總體로 인체 내에서 陰陽과 氣血이 調和를 이뤄야 인체의 건강이 유지된다. 사람은 자연에서 살아가며 天地陰陽氣로 인해 생존하니 자연의 기후와 환경의 변화에 適應하고 順應해야 하는데, 氣候의 異常變化 勞倦傷 房勞傷 七情傷 不節 飲食不節 등의 원인으로 氣血과 陰陽이 不調되면 질병이 발생한다. 大自然에 있는 각종 동식물은 天地陰陽의 氣運을 받아 생겨나니 모두 각각의 四氣와 五味를 가지고 있으며 藥材의 藥性和 마찬가지로 飲食도 飲食의 性質을 가지고 있다. 그러므로 飲食과 藥物의 四氣 五味는 인체의 氣血 陰陽

의 균형을 조절하는데 이것이 食療, 즉 藥膳食療의 根本理論이다.^{5-6,9-10)}

浮腫은 外感受邪 勞倦內傷 飲食失節 氣化不利 津液輸布失常 등으로 인하여 水液이 體內에 貯留하고 肌膚로 泛溢하여 頭面 眼瞼 四肢 腹背 혹은 全身浮腫 등의 증상이 나타나게 된다. 風邪外襲 瘡毒浸淫 水濕浸漬 등의 外因으로 인하여 肺失通調하고, 勞倦內傷 飲食失節 久病房勞 등의 內因으로 脾 肺 腎 三臟의 不調和가 초래되어 浮腫이 발생하게 된다.¹⁻²⁾

《黃帝內經素問陰陽別論》¹⁵⁾에 ‘三陰結 謂之水’ ‘基本在腎 其末在肺’, 《黃帝內經素問至真要大論》¹⁵⁾에 ‘諸濕腫滿 皆屬於脾’ 라고 하였다. 水는 至陰에 속하는 것으로 根本은 腎에 있고 그 標는 肺에 있으며 그 統制는 脾가 맡고 있는데, 肺가 虛하면 氣가 津液을 化成하지 못함으로 水로 化하고 脾土가 虛하면 水를 抑制하지 못하므로 水가 正路로 循行하지 않고 妄行하여 脾肺가 주관하는 肌肉과 皮膚로 上溢하여 浮腫을 야기한다. 이는 體內水氣의 운행이 주로 肺氣의 通降作用 脾氣의 運化轉輸 腎氣의 開闔調節로 수행되는 것으로 그 중의 一臟 혹은 臟腑間의 不調로 水不化氣하면 浮腫이 발생하게 된다.¹⁻²⁾

浮腫은 樣相에 따라 風水 皮水 正水 石水 黃汗 혹은 五臟에 따라 肝水 心水 脾水 肺水 腎水 등의 五水로 분류하거나 靑水 赤水 黃水 白水 黑水 玄水 風水 石水 高水 氣水 등의 十水로 분류하기도 하고 醫家에 따라서 陽水 陰水 또는 氣分 血分 등으로 다양하게 분류하였으나 治療法으로 實證에서는 주로 疏風發表 宣肺行水하고 虛證은 補中行濕 利小便하는 방법을 위주로 하였다.¹⁻²⁾

중국의 食療藥膳 관련 서적에서는 東洋醫學의인 病症別 食療法, 疾患別 食療法 뿐만이 아니라 疾病豫防 食療法, 季節別 食療法, 健康長壽 食療法 등 다양하게 분류하여 그 활용법을 설명하고 있다. 이러한 食療藥膳은 세계각지로 전파되어 東洋醫學이 대체의학과 함께 藥膳에 대한 인기를 얻고 있는 실정이다.³⁻⁵⁾

藥膳으로 활용하는 植物性 및 動物性 材料 혹은 鑛物性 材料도 寒熱溫涼의 四氣 및 酸苦甘辛鹹의 五味로 분류하여 한의 학적인 이론체계를 근거로 하였으며³⁾, 藥膳은 形狀에 따라 菜肴 米面食 粥食 糕點 湯羹 精汁 飲料 糖果 罐頭 蜜餞, 製造方法에 따라 燉 燜 煨 蒸 煮 熬 炒 溜 燒 滷 炸, 作用效果에 따라 滋補強身 疾病治療 保健益壽 등으로 분류하고 있다⁵⁻⁶⁾. 이러한 藥膳療法은 거의 모든 病證이나 疾病의 治療 및 豫防에 활용하고 있으며 특히 浮腫의 治療作用 뿐만이 아니라 治療 補助作用 및 豫防效果를 위하여 활용빈도가 높으나 우리나라에서는 그 활용도가 적은 실정이다³⁻⁵⁾.

浮腫의 治療는 藥膳療法의 병행이 중요한데, 東醫寶鑑¹⁶⁾에서는 藥膳療法을 중시하여 다른 질환에 비하여 單方 및 食療法이 많이 제시되었고 ‘凡水腫 惟忌塩 雖毫末許 不得入口 若無以爲味 卽水病去後 宜以醋少許 調和飲食 不能 忌塩勿 藥果欲去病 切須忌塩’ ‘尤忌 鍼刺犯之 流水而死’ ‘凡水腫 極忌 甘藥 助濕作滿¹⁷⁾’ 등의 禁忌法에 대해서도 詳述되었다.

이에 저자는 食療에 관하여 中國文獻을 위주로 陰陽五行學說 臟腑經絡學說 氣味論 등 韓醫學의인 理論을 바탕으로 妥當性이 있으리라고 추정되는 浮腫 食療法 100여종을 선별하여 조사연구하였다.

조사연구한 결과 浮腫의 食療法 材料로 動物性 植物性 및

鑛物性的 藥材 穀 菜 果 및 飲食 등을 다양하게 配伍하여 활용하였는데 氣味論을 바탕으로 配伍하기도 하고 단순히 경험적인 측면에서 材料를 配伍하여 활용하기도 하였다. 調製方法으로 單味 혹은 數種의 材料를 가공하여 湯劑 散劑로 사용하기도 하고, 粥 羹 餅 茶 酒 등의 劑型으로 만들어 사용하기도 하였는데 주로 湯劑나 粥劑가 頻用되었다.

또한 浮腫의 食療法에 대하여 일반적으로 臟腑病因의 혹은 病因病理의인으로 方法으로 분류하여 配料 制法 用法 혹은 效能 등에 대하여 설명하였으나, 韓醫學의인 이론근거에 대한 설명 없이 食療方 혹은 配料만 기재되어 있는 문헌도 많았다.

浮腫에 대한 食療의 활용방법은 주로 補助的인 治療效果를 기대하기 위하여 활용된 경우가 많고, 浮腫의 症狀이 輕微한 경우는 食療를 단독적으로 활용하였으며, 續發性的인 浮腫인 경우 先行疾患의 治療法에 食療法을 並行하여 활용하기도 하였다.

浮腫 食療方의 주된 配料로 脾不健運 경우 鯉魚 黑魚 小 鯽魚 海帶 薏苡仁 大麥 赤小豆 蠶豆 蠶豆葉 豆豉 冬瓜皮 蘿 蔔 小紅豆 黃豆 刀豆殼 豇豆 玉米鬚 등을, 脾胃氣虛의 경우 香菜 白扁豆 萵苣 芡實 蓮肉 白合 粳米 飴糖 黃芪 山藥 花生仁 花生米 玉米子 玉米粒 糯米 葡萄 水鴨 牛肉 등을, 脾陽 虛衰의 경우 韭菜 香油 蘋果 良薑 生薑 胡椒 葱白 葫蘆 黃酒 大蒜 蒜頭 人蔘 枸杞子 高粱米大 白果仁 椒目 桂皮 桂圓肉 花 椒 牛奶 羊肉 草果 등을, 腎陽虛衰의 경우 胡椒 山茱萸 益 智仁 龜板 大蒜 菟絲子 羊腎 芡實 葫蘆 豬腰 小茴香 烏魚 白果 肉桂 黃豆芽 蘑菇 骨碎補 附子 淫羊藿 鎖陽 등을, 肺失宣降의 경우 桔皮 仙茅 赤小豆 西瓜 冬瓜 陳皮 樟柳枝 西 瓜翠衣 絲瓜絡 紅豆 車前子 川通草 木通 海帶 薑絲 茯苓 茶 葉 白茅根 魚腥草 泥鰱魚 蠶豆板 米仁 玉米鬚 大腹皮 蘆根 絲 瓜子 白合 杏仁 黑木耳 竹葉 南瓜蒂 등을 많이 활용하였다.

이상의 조사 및 연구 결과, 臨床의 實驗的인 檢證을 거치지 않은 다분히 經驗的인 내용의 食療法이 많았지만 陰陽五行學說, 臟腑經絡學說, 氣味論 등의 韓醫學의인 이론을 바탕으로 제시하고 있어서 조사연구한 食療法을 浮腫 환자의 辨證 類型에 따라 적절하게 선택하여 활용한다면 浮腫의 補助治療 뿐만이 아니라 豫防에도 큰 도움이 되리라 사료된다.

결론

陰陽五行學說, 臟腑經絡學說, 氣味論 등의 韓醫學의 理論을 바탕으로 浮腫의 治療에 妥當性이 있으리라고 思料되는 食療法 100여종에 대하여 脾不健運 脾胃氣虛 脾陽虛衰 腎陽虛衰 肺失宣降 등의 臟腑病因의 分類方法으로 조사하고 연구한 결과 다음과 같은 結論을 얻었다.

1. 食療材料로 植物性 및 動物性의 藥材類, 穀物類, 蔬菜類, 水果類 등을 다양하게 활용하였다.
2. 食療方의 대부분은 陰陽五行學說 臟腑經絡學說 氣味論 등의 韓醫學의 理論을 바탕으로 하였다.
3. 調製方法은 單味 혹은 數種의 材料를 가공하여 湯劑 散劑로 사용하기도 하고 粥, 羹, 餅, 茶, 酒 등의 劑型으로 만

들어 사용하기도 하였으나 주로 湯劑 및 粥劑를 頻用하였다.

4. 配料로 脾不健運 경우 鯉魚 黑魚 小鯽魚 海帶 薏苡仁 大麥 赤小豆 蠶豆 蠶豆葉 豆豉 冬瓜皮 蘿菔 小紅豆 黃豆 刀豆 豇豆 玉米鬚 등을, 脾胃氣虛의 경우 香菜 白扁豆 葛苳 芡實 蓮肉 白合 粳米 飴糖 黃芪 山藥 花生仁 花生米 玉米子 玉米粒 糯米 葡萄 水鴨 牛肉 등을, 脾陽虛衰의 경우 韭菜 香油 蘋果 良薑 生薑 胡椒 葱白 葫蘆 黃酒 大蒜 蒜頭 人蔘 枸杞子 高粱米 白果仁 椒目 桂皮 桂圓肉 花椒 牛奶 羊肉 草果 등을, 腎陽虛衰의 경우 胡椒 山茱萸 益智仁 龜板 大蒜 菟絲子 羊腎 芡實 葫蘆 豬腰 小茴香 烏魚 白果 肉桂 黃豆芽 蘑菇 骨碎補 附子 淫羊藿 鎖陽 등을, 肺失宣降의 경우 桔皮 仙茅 赤小豆 西瓜 冬瓜 陳皮 樟柳枝 西瓜翠衣 絲瓜絡 紅豆 車前子 川通草 木通 海帶 薑絲 茯苓 茶葉 白茅根 魚腥草 泥鰱魚 蠶豆板 米仁 玉米鬚 大腹皮 蘆根 絲瓜子 白合 杏仁 黑木耳 竹葉 南瓜蒂 등을 많이 활용하였다.

5. 浮腫에 鹹味 甘味の 食療材料는 慎重하게 사용하였다.
6. 活用方面은 主로 浮腫의 補助的인 治療目的으로 活用된 경우가 많았는데, 浮腫의 症狀이 輕微한 경우는 食療를 단독적으로 활용하였고 續發性 浮腫인 경우에는 先行疾患의 治療法에 食療法을 並行하여 활용하기도 하였다.

- 163-4.
11. 張超良, 曹厭榮. 滋補飲食療法. 廣西:廣西人民出版社, 1983:22-6.
12. 施奠邦. 中醫食療營養學. 北京:人民衛生出版社, 1988:72-3, 119.
13. 陳金廣. 現代中醫臨證全書. 北京:北京出版社, 1992:188-92.
14. 危北海. 中醫脾胃學說. 北京:北京出版社, 1993:229.
15. 王琦, 李炳文, 邱德文. 黃帝內經素問今釋. 서울:成輔社, 1983:43, 54, 94, 122, 354, 439, 469.
16. 許浚. 原本東醫寶鑑. 서울:南山堂, 1991:500.
17. 李梴. 精校醫學入門. 서울:翰成社, 1982:380.

감사의 말씀

본 연구는 2008년도 상지대학교 교내연구비에 의한 연구임을 밝힙니다.

참고문헌

1. 杜鎬京. 東醫腎系內科學. 서울:教學社, 1986:367, 375, 378, 385.
2. 黃文東. 實用中醫內科學. 上海:上海科學技術出版社, 1986:458-9.
3. 劉壽永, 蔣莉莉. 百病中醫藥膳療法. 北京:學苑出版社, 1991:3-10, 203-9.
4. 馬有度, 包明儒. 四季藥膳. 重慶:重慶出版社, 1988:1-13.
5. 楊鈞天. 食療. 浙江:浙江人民衛生出版社, 1988:1-3, 71-9.
6. 萬德芬. 古今家庭食療方法精選. 天津:天津科學技術出版社, 1991:60-71.
7. 胡照明, 劉學勤. 實用專病專方臨床大典. 北京:中國中醫藥出版社, 1995:230-2.
8. 孫國杰, 塗晉文. 中醫治療學. 北京:中國醫藥科技出版社, 1990:199-203, 259-60.
9. 王明陵, 廖順林, 張瓊. 疾病食療900方. 北京:中國醫藥科技出版社, 1990:1-2, 66-8.
10. 進生. 常見病食療食補大全. 北京:中醫古籍出版社, 1989: