

中国少数民族传统医学课程丛书

特色膳食文化概论

◎ 裴凌鹏 / 编著

中央民族大学出版社
China Minzu University Press

中国少数民族传统医学课程丛书

特色膳食文化概论

Tasa Shanshi Wenhua Gailun

◎ 裴凌鹏 / 编著

中央民族大学出版社
China Minzu University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

特色膳食文化概论/裴凌鹏编著. —北京: 中央民族大学出版社, 2010. 6

(中国少数民族传统医学课程丛书)

ISBN 978-7-81108-859-5

I. ①特… II. ①裴… III. ①膳食-文化-高等学校-教材 IV. ①R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 120495 号

特色膳食文化概论

编 著 裴凌鹏
责任编辑 李 飞
特邀编辑 庞宗然
封面设计 布拉格工作室·李海
出 版 者 中央民族大学出版社
北京市海淀区中关村南大街 27 号 邮编:100081
电话:68472815(发行部) 传真:68932751(发行部)
68932218(总编室) 68932447(办公室)
发 行 者 全国各地新华书店
印 刷 者 北京宏伟双华印刷有限公司
开 本 787×960(毫米) 1/16 印张:18.75
字 数 300 千字
印 数 1000 册
版 次 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-81108-859-5
定 价 38.00 元

版权所有 翻印必究

中央民族大学
少数民族传统医学研究中心
“985 工程”学术出版物编审委员会

主任委员：崔 箭

委 员：徐斯凡 庞宗然 黄秀兰

朴香兰 申刚义

教育部
“长江学者和创新团队发展计划”
资助出版
(IRT0871)

(Supported by Program for Changjiang Scholars and Innovative
Research Team in University PCSIRT)

目 录

第一章 总论	(1)
第一节 药膳学简况	(1)
第二节 药膳学发展简史	(4)
第三节 药膳学分类	(9)
第四节 药物、食物性味与五脏的关系	(14)
第五节 药膳对脏腑的作用	(17)
第六节 药膳的制作方法	(21)
第二章 特色药膳编	(35)
第一节 概述	(35)
第二节 补肾益精菜肴药膳	(36)
第三节 健脾开胃菜肴药膳	(40)
第四节 润肺止咳菜肴药膳	(44)
第五节 养心安神菜肴药膳	(47)
第六节 补肝养血菜肴药膳	(51)
第七节 滋阴清热菜肴药膳	(53)
第八节 清热泻火菜肴药膳	(56)
第九节 活血化瘀菜肴药膳	(60)

第十节 利水消肿菜肴药膳	(62)
第三章 药粥编	(67)
第一节 概述	(67)
第二节 补益健身药粥	(69)
第三节 温阳补肾药粥	(75)
第四节 养阴润燥药粥	(79)
第五节 养心安神药粥	(84)
第六节 健脾益胃药粥	(87)
第七节 消食理气药粥	(95)
第八节 润肠通便药粥	(99)
第九节 润肺化痰药粥	(101)
第十节 利水渗湿药粥	(106)
第十一节 解表发散药粥	(111)
第十二节 清热泻火药粥	(116)
第十三节 固涩药粥	(121)
第四章 药茶编	(125)
第一节 概述	(125)
第二节 补益健身药茶	(128)
第三节 健脾益胃药茶	(134)
第四节 生津止渴药茶	(139)
第五节 润肺止咳药茶	(143)
第六节 清热解毒药茶	(150)
第七节 解表祛邪药茶	(157)
第八节 清热解暑药茶	(161)
第九节 理气活血药茶	(163)
第十节 固涩收敛药茶	(170)
第十一节 润肠通便药茶	(174)
第五章 药酒编	(176)
第一节 概述	(176)
第二节 补益气血药酒	(179)

第三节 温肾壮阳药酒	(186)
第四节 活血化瘀药酒	(189)
第五节 祛风除湿药酒	(194)
第六节 健胃醒脾药酒	(209)
第七节 清热泻火药酒	(211)
第六章 面点药膳编	(215)
第一节 概述	(215)
第二节 面条药膳	(216)
第三节 饼点药膳	(221)
第四节 糕团药膳	(226)
第五节 馄饨药膳	(233)
第六节 羹类药膳	(236)
第七章 膏滋编	(246)
第一节 概述	(246)
第二节 补益强身膏滋	(248)
第三节 温阳补肾膏滋	(256)
第四节 滋阴退热膏滋	(263)
第五节 养心安神膏滋	(267)
第六节 健脾和胃膏滋	(271)
第七节 化痰止咳膏滋	(276)
第八节 活血祛瘀膏滋	(281)
参考文献	(285)

第一章 总 论

第一节 药膳学简况

药膳是在中医理论指导下，将药物和食物相配合，通过烹调加工而成的具有防病治病、保健强身作用的保健食品。药膳学继承和发展了祖国医学的饮食疗法，并在此基础上不断加以总结和提高，使之更加理论化、系统化和科学化，以适应社会发展的需要，目前已形成了一门独特的学科。

药膳有广义与狭义之分。广义药膳包括药粥、药茶、药酒、药糖、药菜肴、药糕、药饼等，凡是药物与食物合成制成的保健食品，均可称之。狭义药膳是指药物与肉类、龟类、蔬菜、豆制品等食物制成的菜肴，既可单食，亦可佐餐服食。

药膳，既是祖国医药学宝库的瑰宝，又是祖国医学食疗宝库中的一颗明珠。因此，它具有食物的营养和药物的治疗双重作用。

中医对药膳的应用，是根据中医的脏象学说、经络学说等理论和不同人群的体质、天时地利之异，以及导致疾病的病因、病理，疾病所表现的症状，乃至与中医的治疗原则相结合辨证施膳。它的特点表现在以下几方面：

一、辨证论治施膳

辨证论治是药膳的重要特点。依据中医理论学说，对每个病种都应做到“组药有方，方必依法，定法有理，理必有据”。不仅用药如此，在食物的选择上也是如此，必须运用辨证的方法和论治原则，在正确辨证的基础上选药组方或选食配膳，才能取得预期的效果。例如，当患者出现精神困倦、四肢软弱、短气懒言、头昏自汗、食欲不振、脘腹隐痛、便溏腹泻、舌质淡、舌

特色膳食文化概论

苔白、脉缓无力等症状，中医称为脾虚气弱症，这时就要应用健脾益气药膳。健脾益气药膳选用的中药有党参、白术、山药、大枣、茯苓、薏苡仁、莲子、芡实之类，食用的药膳有白雪糕、益脾饼、大枣粥、鲫鱼莼菜羹、黄梅茶等。

由于季节不同，人们服用的药膳也不相同。药膳学有四季五补之说，即春季气候温和，万物生长向上，在五脏属肝，需要补肝，称为升补，适宜食用地骨爆两样、枸杞子粥等药膳；夏季气候炎热，人体喜凉，在五脏属心，需要清补，适宜食用煨冬瓜、百合粥、海参木耳羹等药膳；秋季气候凉爽，在五脏属肺，需要平补，适宜食用杏汤羹、甲鱼首乌汤、生地枣仁粥等药膳；冬季气候寒冷，阳气深藏，在五脏属肾，寒邪易伤肾阳，需要滋补，适宜食用冬虫夏草蒸老鸭、山药芡实粥等药膳，还可以选择一些膏滋，如补精膏、琼脂膏等进行冬令进补。另外，还有一些四季皆宜的药膳，如鸡肉馄饨、团鱼汤、莲子粥等。

二、药膳是健脾健胃的佳品

脾胃是消化食物的器官，因而用药膳保养脾胃是极其重要的。脾和胃均属土，脾为阴土，胃为阳土；脾主运化，胃主受纳；脾气主升，胃气主降。由于脾胃的作用，机体得以益气生血，使人健康长寿。《素问·太阴阳明论篇》云：“脾者，土也。治中央。常以四时长四肢，各十八日寄治，不得独主于时也。”这里明确指出，脾不是独立于某一时令的，它能分立于四季，传输水谷之精气。所以，古人有“补土派”的专门学说。

药膳的应用，重点就是滋补脾胃。《素问·藏气法时论》云：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”说明我们的祖先早就认识到用“谷、畜、果、菜”相配合来调养身体。治疗脾胃的药膳是很多的，如莲子猪肚就有治疗元气大虚、养血安神之功效，茯苓饼中的茯苓是健脾除湿的药，蒸鲥鱼、莲子粥、扶中茶、大枣粥等都是健脾益气药膳，常服使人健康益寿。

三、药膳性味与疾病的关系

药膳是用药物与食物烹制而成的，因此药膳也具有四气，即不同的药膳具有寒、热、温、凉四种不同的性质。古人治病的原则是寒者热之，热者寒

之，也就是说，得了热病的人，要用寒药；得了寒病的人，要用热药。使用药膳也是这个原则，寒病用热性药膳，热病用寒性药膳。如夏季遇到温热疫毒，可选用苦瓜排骨汤、绿豆粥等药膳；冬季出现寒症的患者，则可选用当归生姜羊肉汤、人参炖鸡等药膳。

中医学的五味，是指辛、甘、酸、苦、咸 5 种味，药膳中也具有这五味。《素问·至真要大论》云：“辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴，咸味涌泄为阴，淡味渗泄为阳。”说明辛、甘、淡为阳，酸、苦、咸为阴。《素问·藏气法时论》云：“辛酸甘苦咸，各有所利，或散、或收，或缓、或急，或坚、或软，四时五藏，病随五味所宜也。”也就是说，辛味具有宣散、行气血或滋养的作用，一般发汗的药膳与行气的药膳如发汗豉粥、葱豉粥、姜糖苏叶饮、姜杏茶等，皆属辛味药膳；甘味起到补益、和中、缓急的作用，如对脾胃气虚、胃阳不足等病，可选用大枣粥、猪脾粥、椒盐饼等药膳；酸味具有收敛、固涩的作用，遇有气虚、阳虚不摄而致的多汗、泄泻不止、尿频、遗精等症，可选用杞子五味茶、乌梅粥等药膳；苦味具有泄、燥、坚的作用，遇有热症、湿症、气逆等病，可选用泻心汤、青箱子鱼片汤、菊苗粥等药膳；咸味具有软坚、散结、泻下等作用，遇有热结、痰核、瘰疬等病，可选用梨炒鸡、海带醋等药膳。从上可以看出，四气五味与患者的疾病性质是密切相关的。

四、药膳是食品性药品

药膳是以中药材与食物为原料，加上调料，采用传统制作方法，结合现代先进的食品生产工艺加工而成。它既不同于一般食品，又不同于药品。它形是食品，性是药品。它取药物之性，用食物之味，共同配伍，相辅相成，起到食借药力、药助食功的协同作用，收到药物治疗与食物营养的双重效果。药膳食品的剂型有菜肴、饮料、糕点、罐头等，它不同于膏、丹、丸、散，但能发挥其所长，在防治疾病方面和其他剂型相比，可收异曲同工之效。良药不苦口，食之味美，观之形美，效在饱腹之后，益在享乐之中。

第二节 药膳学发展简史

中国药膳学具有悠久的历史，它随着祖国医学的发展而发展，在中医药学中占有重要的位置。古代虽然没有“中国药膳学”之称，但在历代本草专著中有许多食疗专篇专论，这些论述对奠定中国药膳学的基础起到了重要的作用。

在原始社会初期，已有一些医药保健和治疗的方法。当时，人们的劳动工具是石头、木棒，落后的生产工具使人类对自然界的依赖程度很高，只能集体向大自然作艰苦的斗争，共同觅取食物和抵御外来侵袭。人们为了抵御自然界的恶劣气候和野兽的侵袭，往往“构木为巢，以避群害”。后来人类迁入山洞，利用兽皮、树叶制成简易衣服以御寒，这便是人类保健和卫生工作的开始。自燧人氏钻木取火以后，食物能以火烤或煮食，之后出现了畜牧业和农业，人们的营养进一步改善，卫生保健意识也得到进一步发展。

一、药膳的形成

从中国药膳学发展的全过程来看，药膳起源于我国远古时期。据《含文嘉》记载：“燧人氏始钻木取火，炮生为熟，令人无腹疾，有异于禽兽。”在原始社会，恶劣的自然环境、落后的劳动工具使人类不能得到足够的生活资料，只有茹毛饮血、饥不择食，因此容易罹患疾病。这个时期人们在寻觅食物时，又常会误食某些有毒的动、植物，产生呕吐、腹泻等中毒症状；但有时吃了一些其他食物，又会使呕吐、腹泻减轻甚至消除。因此在生活实践中，人们会在腹泻时，吃一些止泻的食物以治愈这种疾病，这样就逐渐积累了一些医药知识。

在新石器时代，人类开始定居下来，并发展了农牧业。这个时期人类发明了陶器，因陶器可以煎熬药物和烹蒸食物，从而为人类提供了良好的生存条件。据《吕氏春秋》和《战国策》记载，夏朝的仪狄开始酿酒，到商代除了能酿造类似于今日连汁带渣的甜酒外，还会制作一种用黑米和郁金香酿成的芳香药酒。从商代遗址出土的青铜器中，有很多是盛酒的酒器，而甲骨文

中亦有禾、麦、黍、稷、稻等农作物的记载，都可说明随着农业的发展，谷物酿酒也得到进一步应用与普及，所以说谷物发酵用以酿酒也发明于这个时期。随着酒的发明和酿酒术的发展，后人认识到酒乃善走窜、通血脉、引药势之品，药物与酒的结合既能供人饮服，又可治疗疾病。这样出现了作为药膳饮料的药酒，从而推动了医药和药膳的发展。这一时期药膳烹调技术也已出现，传说商代宰相伊尹曾著《汤液经》一书，其中就有采用烹调方法制药疗疾的记载。晋代皇甫谧的《甲乙经·序》云：“伊尹撰用本草，以为汤液，仲景论广伊尹汤液为数十卷”。《吕氏春秋·本味篇》记载伊尹与商汤谈论烹调技术：“调和之事，必以甘酸苦辛咸，先后多少，其齐甚微，皆有自起阳补之姜，招摇之桂”，这里不仅阐述了药膳烹调技术，同时指出了姜、桂既是食物，又是药物；不仅是调味品，而且是温胃散寒的保健食品。商代伊尹制作的汤液，对后来饮食卫生和食疗起了促进作用。

至周代，我国已进入奴隶制社会，建立了医事管理，有了医学分科，设置了食医、疾医、疡医及兽医，其中食医主管皇室的饮食卫生和营养。《周礼·天官》云：“食医中士二人，掌和王之六食、六饮、六膳、白酱、八珍之齐。”食医的任务就是根据当时帝王的身体状况，随时调配膳食，将珍禽异兽、鲜果时蔬与各种高级滋补药材烹饪制成色香味俱美的佳肴，供帝王食用。至此，我国的药膳雏形基本形成。

二、药膳的发展

秦汉以后，随着祖国医药学的发展，药膳亦随之发展完善起来。

我国最早的一部药理学专著是《神农本草经》，其中记载了许多既是药物，又是食物的品种，如薏苡仁、大枣、芝麻、葡萄、蜂蜜、山药、莲子、胡桃、龙眼、百合、柑橘等，达 50 种左右，并记录了这些药物有轻身延年的功效。

《黄帝内经》不仅是我国现存最早的一部重要医学著作，而且也是我国古代的百科全书，内容包括哲学、气象学、医药学、解剖学、药膳学等，奠定了祖国医药学的理论基础。书中有关章节是药膳学的奠基石，一些药膳方剂为其首创。例如，书中载有 13 方，内服方仅 10 首，属于药膳方的就达 6 首之多。其中典型的药膳有乌鲗骨丸，用于治疗血枯病，配方中有茜草、乌鲗

特色膳食文化概论

骨、麻雀卵、鲍鱼，将前三味共研为丸，用鲍鱼汤送下。

继《黄帝内经》之后，东汉名医张仲景“勤求古训，博采众方”，著成《伤寒杂病论》一书，为我国药膳学的发展作出了一定的贡献。他在《金匱要略》中“禽兽鱼虫禁忌并治”和“果实菜谷禁忌并治”两个专编，对食禁作了专门阐述，为饮食卫生指出了明确方向。例如，他说“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”，“所食之味有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾，以此致危，例皆难疗”。张仲景首创的桂枝汤、百合鸡子汤、当归生姜羊肉汤等药膳方剂，可用以治疗人体多种疾病。

两晋南北朝时期，著名炼丹家陶宏景所著《本草经集注》一书，不仅增加了很多新品种，而且将药物按自然属性分为玉石、草木、虫、兽、果、菜、米 7 大类以及有名未用药等；在食疗方面，记载有葱白、生姜、海藻、昆布、苦瓜、大豆、小豆、鲍鱼等，说明这时的中国药膳有了新的发展。

葛洪对药膳学的发展也做出了一定的贡献，他著有《肘后方》一书，在“治风毒脚弱痹满上气方”中提出：“取好豉一升以好酒三斗渍之，三宿可饮，随人多少，欲预防不必待时，便与酒煮豉服之”。他还认为，用牛乳、羊乳、鲫鱼等可以治疗脚气病。经现代科学研究证明，上述食品都含有丰富的 B 族维生素，是治疗脚气病的最佳食物。此外，他还提出用海藻酒治瘰病、用猪胰治消渴病等。

隋代巢元方在《诸病源候论》中记载用羊靨治甲状腺肿，用胎盘作强壮剂的方法，都是后世药膳中“以脏补脏”的理论基础。

在两晋南北朝时期，药膳类著作还有《食经》、王叔和著的《养生论》等，可惜前者已经失传。

药膳发展到唐代已经达到相当高的水平。唐初，由苏敬一等编撰的《新修本草》一书，虽然不是食疗专著，但它却是我国第一部药典，在《本草经集注》的基础上收载药物增至 844 种。

唐代著名医学家孙思邈的《千金要方》和《千金翼方》分别立有“食治”与“养老食方”专编，他说：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”认为“食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气”，而“药性刚烈，犹若御兵”，所以“若口能用食平疴，释情遣疾者，可

谓良工，长年饵老之奇法，极养生之术也”。他收集了很多民间食疗方，如用谷皮糠防治脚气病、用猪肝治夜盲症等等。书中所列药膳方剂 17 首，其中的茯苓酥、杏仁酥就是抗老延龄的著名药膳方剂。其弟子孟诜所著的《补养方》收载食药治法 381 条，后经张鼎补入 819 条，改名为《食疗本草》。该书不仅内容丰富，而且颇具实用价值，除收录许多确有良效的药物和单方外，对某些药物的禁忌也有不少切合实际的记载。昝殷所著的《食医心鉴》是一本营养学专著，列有 15 类药膳方，其中载有药粥 57 方，丰富了药粥疗法，可惜已佚，部分留载于《医方类聚》一书中。

唐代名医王焘撰著有《外台秘要》，有关食疗的方剂很多，如治疗气嗽，用杏仁煎方；治疗久咳，用久咳不瘥方和疗咳喘唾血方等；治疗寒痢，用生姜汁和白蜜方等。此外，该书还记载了用谷皮煮粥食用可防治脚气病，这些方剂至今仍是药膳常用的方剂。唐代又将药膳的发展向前推进了一步。

宋、辽、金、元时期。因毕昇发明了胶泥活字印刷，为医书的刊印、流传创造了条件。宋代成立了“校正医书局”、“惠民局”、“和剂局”，后来合并为“太平惠民和剂局”，这些机构都为祖国医学、中国药膳学的发展起到了积极的推动作用。随着医药知识的传播和专门机构的创立，药膳对人们的健康起到了更为重要的作用。

宋代唐慎微著有《证类本草》，后又增补为《重修政和经史证类备急本草》，共 30 卷，载药 1740 余种，所有药物分为玉石、草、木、人、兽、禽、虫、鱼、果、米谷、菜等。该书对药膳学的贡献，是记录、保存了以往古书中的有关食疗的佚文，主要有《食疗本草》、《食性本草》、《食医心鉴》等。例如，在“竹”条下，引《食疗本草》文：“主咳逆，消渴，痰饮，喉痹，鬼疰恶气，杀小虫，除烦热”，引《食医心鉴》文：“理心烦闷，益气力，止渴，竹笋主消渴，利水道，下气，理风热脚气，取蒸煮食之蒸煮炒任食”等，这些对于研究中国药膳学具有重要的参考价值。

宋代官方撰著大型方书《圣济总录》共 200 卷，载方剂 20000 余首。卷 188~190 为食治门，有药膳的专论。在食治方中，有治疗诸风、伤寒后诸病、虚劳、吐血、消渴、腹痛、妇人血气、妊娠诸病、产后诸病以及耳病、目病等 29 种病症，共收录药膳方剂 285 首。在药膳制法和剂型上都有新的突破，不仅有药粥、药羹、药索、药饼，而且还有酒、散、饮、汁、煎、饼、面等

的制作方法。如该书论及虚劳补益的薏苡饼方制法时云：“取薏苡仁，熟水淘，捣烂如做米粉法，以枣肉、乳汁拌和，作团如蒸饼大，依法蒸熟，随性食之。”这些文字论述是研究我国近代药膳的宝贵资料。

在这一时期内，出现了以药膳治疗老年病的专著，如陈直的《奉亲养老书》就是现存较早的老年病学专著。全书载方剂 231 首，其中药膳方剂达 162 首。陈氏云：“缘老人之性，皆厌于药，而喜于食”，“凡老人之患，宜先以食治，食治未愈，然后命药”，“贵不伤其脏腑也”。我国药膳发展至此，从食疗、食治发展到食补，已成为防治老年病和抗老益寿的专门学科。

元代宫廷御医忽思慧所著的《饮膳正要》是一部药膳专著，收录了近 250 种汤饮、面点、菜肴方面的药膳。如用鹿肾、豆豉等制作的治肾虚耳聋的“鹿肾羹”。该书的主要价值在于它有许多关于饮食营养与健康关系方面的阐述，如饮食卫生、养生避忌、妊娠食忌、乳母食忌、饮酒避忌、服药食忌、食物相反、食物中毒等，这些论述在古典医著中实为少见。因此，它是我国一部极具价值的药膳参考书。

这个时期，先后出现了吴瑞的《日用本草》、娄居中的《食治通说》、郑樵的《食鉴》等药膳专著。《日用本草》之序中云：“夫本草日日用者，摘其切于饮食者耳。”该书刊载可食用药物 170 余种，分为 7 类，即米谷、瓜菜、果品、飞禽、走兽、鳞甲、五味。娄居中在《食治通说》一书中说：“食治则身治，此亡工医未病之一术也。”明清时期，我国开始出现了许多轻工业，如印刷、造纸、纺织等，从而促进了明清时期的医药发展，对药膳学的发展也起到了相当大的推动作用。

李时珍的《本草纲目》一书，总结了明代以前的药物学成就，是我国现存有关药物学、植物学的专著之一。全书共 52 卷，载药物达 1892 种，比《证类本草》多 374 种。它记载有水果、谷物、蔬菜达 300 多种，治病充饥的药粥有 42 种，药酒多达 75 种。该书还记录了我国历代食疗的佚文，其中有孟诜著的《食疗本草》、陈士良著的《食性本草》、吴瑞著的《日用本草》等。书中还刊载了许多食疗方剂，这些都是李时珍对药膳学发展做出的巨大贡献。

明代徐春甫编著的《古今医统大全》一书，记载了药膳的烹制方法。吴禄辑的《食品集》一书，也是一部食疗专著，书中附录部分记载有饮食宜忌，如五味所补、五味所伤、五味所走、五脏所禁、五脏所忌、五脏所宜，以及

五谷以养五脏、五果以助五脏、五畜以益五脏、五菜以充五脏、食物相反、服食忌食等。

清代沈李龙的《食物本草会纂》一书，总结了前人的许多食疗方剂，也是一部有参考价值的食疗专著。这一时期，还有卢和的《食物本草》、汪颖的《食物草本》、宁原的《食鉴本草》、朱棣的《救荒本草》、高濂的《遵生八笺》、王孟英的《随息居饮食谱》、袁子才的《随园食谱》、叶盛繁的《古今治验食物单方》、文晟的《本草饮食谱》等。上述药膳专书中都记载了许多药膳方剂及其功效、应用和制作方法，他们对我国药膳学的发展做出了重大的贡献。

综上所述，药膳学是中国传统医药学的主要组成部分，与提高人类生存质量息息相关。随着人类自我健康意识的加强，药膳学必将得到进一步发展。

第三节 药膳学分类

按药膳研究方向，可将药膳学分为药膳配药学、药膳炮制学、药膳烹调学、药膳管理学等。药膳种类可按药膳治疗作用、药膳制作方法等项进行分类。

一、按药膳研究方向分类

（一）药膳配药学

药膳配药学是以中医中药理论为依据，研究药物的性能、食物的特点、用膳者的身体状况，将药物和食物配合，用来保健和治疗疾病的一门学科。

药膳师根据中医理论，将单方或古验方经过筛选，选择疗效好的处方，按照药物与食物的一定比例配方。如乌发汤，就是选用一定剂量的滋补肝肾药物（如熟地黄、怀山药、牡丹皮、大枣皮、泽泻、何首乌、菟丝子、当归、红花、天麻、侧柏叶等）与一定剂量的滋补食品（如黑芝麻、黑豆、羊肉、羊骨、胡桃仁等）配制而成的。

（二）药膳炮制学

药膳炮制学是一门研究药膳烹调前对药物和食物初步加工处理的学科。