

中医药精品系列丛书

# 中华传统

保健

# 药膳

赵宇宁 赵昕 主编



板蓝根也称大靛、靛根、靛青根、靛蓝根、靛马根、靛性寒、味苦、功清热解毒、凉血、咽丹痧、大头瘟、丹毒、斑疹。



胡桃仁也称胡桃仁、胡桃肉、为胡桃科植物胡桃的干燥成熟种子。味甘、性温。归肾、肺、大肠经。具有补虚、润肠通便的功效。可用于治疗肾阳不足、腰膝酸软、阳痿、虚寒喘嗽、肠燥便秘。



槟榔也称仁频、宾门、槟榔玉、白槟榔、槟榔子、药钱。味苦、性温。归胃、大肠、小肠、胆经。具有杀虫、消积、行气、利水、导滞、下气、截疟、驱虫、消积、除痰、止泻、通便、利尿、通便、行气、利水、导滞、下气、截疟、驱虫、消积、除痰、止泻、通便、利尿、通便。



华龄出版社

# 中华传统

## 保健药膳

◎ 赵宇宁 赵 昕 主编



華齡出版社



责任编辑：李成志 陈 磊

装帧设计：李建军

责任印制：李未圻

---

### 图书在版编目（CIP）数据

中华传统保健药膳 / 赵宇宁, 赵昕主编. —北京:  
华龄出版社, 2012. 1  
ISBN 978-7-80178-912-9

I. ①中… II. ①赵… ②赵… III. ①食物疗法—食  
谱 IV. ①R247. 1②TS972. 161

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第251469号

---

书 名：中华传统保健药膳

作 者：赵宇宁 赵 昕 主编

图片摄影：谢 宇 周重建

美术设计：天宇工作室（xywenhua@yahoo.cn）

图文制作：李建军 李 翔

出版发行：华龄出版社

印 刷：北京画中画印刷有限公司

版 次：2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

开 本：880×1230毫米 1/32 印 张：8

字 数：365千字

定 价：48.00元

---

地址：北京西城区鼓楼西大街41号

邮编：100009

电话：84044445（发行部）

传真：84039173

# 编委会名单

主 编	赵宇宁	赵 昕				
副主编	谢 宇	魏献波	周重建			
编 委	董 萍	李 翠	张新利	章 华	焦黎明	
	吴 晋	于亚楠	王 俊	王丽梅	徐 娜	
	商 宁	范海燕	徐 萌	于亚南	王伟伟	
	张 焱	高 稳	李小儒	周重建	刘超英	
	戴 峰	白俊伟	舒惠芳	黄静华	吕秀芳	
	刘亚辉	刘 凯	李 翔	向 蓉	赵博宇	
	戴 军	鞠玲霞	李斯瑶	战伟超	周 维	
	廖秀君	王 芳	王 旭	王雅玲	肖筱华	

# 前言

## Foreword

我们所生活的现实世界是个日新月异、竞争日益激烈的世界，现实生活中的每一个人都会或多或少地存在病痛的折磨。但是，对于有些病痛我们往往只希望从每天的食物中吸收能量来加以调治，而不是希望去医院打针吃药，因为我们深信那个亘古不变的概念“药食同源”，于是，我们的生活中又有了一道丰富的大餐——药膳！药膳的种类丰富多彩，各种病症也都有相应的药膳去调治。

只有更科学、更合理、更全面地了解药膳的相关知识，做好日常生活中药食补益的每一个细节，才能不给我们的生活留下遗憾。

现实中，由于不科学、不合理的生活习惯和饮食，给我们的健康造成危害的例了层出不穷。我们不希望这类事件再发生在我们身边，更不希望发生在读者朋友身上。所以，经过精心策划，我们编辑了《中华传统保健药膳》一书，希望读者朋友能够从中学到真正实用的知识，将那些药食补益的知识充分运用到自己的日常生活中，使自己远离疾病，健康长寿！如果真如我们所愿，将是读者朋友和我们的一大幸事！

本书重点介绍了日常生活中的药食补益知识，包括：药膳食物、药膳药物、补益药膳、补益药粥、补益药酒、补益药茶、补益药汤及各类常见病的药膳食疗等。全书列举了数百种日常生活药食补益的条目和常见病的药膳疗法，具有较强的实用性和可读性，相信每位读者朋友都能有所收获。需要特别指出的是：由于每位读者所处的生活环境的差别以及自身生活习惯等因素，本书中所列的内容不一定适合每一位读者，希望广大读者朋友在阅读和使用本书时，根据自身实际情况并在专业人员的指导下正确运用，以免造成不必要的遗憾！

另外，由于编写时间和编者知识水平的原由，书中的错谬之处，希望广大读者批评指正。读者交流邮箱：xywehua@yahoo.cn。

编者

2011年11月

# 目录

# Contents

## 第一部分 认识药膳

### 第一章 药膳的渊源与流变·····1

### 第二章 药膳的种类·····5

一、按性状分类····· 5

二、按制法分类····· 6

三、按药膳作用分类····· 7

### 第三章 药膳的特点·····8

一、辨证论治施膳····· 9

二、药膳是保养脾胃的佳品·· 10

三、重视药膳性味与  
五脏的特定关系····· 11

四、药膳是食品性药品····· 12

### 第四章 药膳的应用原则····· 12

一、不同年龄层次的应用原则····· 13

二、药膳应用的针对性原则·· 13

### 第五章 药膳的配伍禁忌····· 14

一、药物配伍禁忌····· 14

二、药物与食物配伍禁忌·· 16

三、食物与食物配伍禁忌···· 17

四、病人忌口····· 17

## 第二部分 药膳用料

### 第一章 药膳常用药物····· 18

一、补气药····· 18

人参····· 18

党参····· 19

太子参····· 19

竹节参····· 20

黄芪····· 20

五味子····· 21

山药····· 21

二、补血药····· 22

白术····· 22

当归····· 22

阿胶····· 23

何首乌····· 23

白芍····· 24

熟地····· 24

桑椹····· 25

枸杞子····· 25

三、补阴药	26	白果	38
北沙参	26	鸡内金	38
南沙参	26	山楂	38
黄精	27	陈皮	39
玉竹	27	鸢尾	39
石斛	28	鸡矢藤	40
麦冬	28	金银花	40
百合	29	七、清热解毒药	40
山麦冬	29	蒲公英	41
鳖甲	29	木蝴蝶	41
四、补阳药	30	黄连	42
鹿茸	30	鱼腥草	42
海马	31	决明子	43
海狗肾	31	板蓝根	43
肉苁蓉	31	茯苓	44
冬虫夏草	32	玉米须	44
锁阳	33	八、利水消肿药	44
仙茅	33	泽漆	45
杜仲	33	薏苡仁	45
淫羊藿	34	车前子	46
雪莲花	35	泽泻	46
哈蟆油	35	丹参	47
川贝母	35	川芎	47
五、止咳化痰药	35	九、活血化瘀药	47
罗汉果	36	三七	48
苦杏仁	36	红花	48
桔梗	37	益母草	49
胖大海	37	藿香	49
六、消食药	38	十、芳香化湿药	49

砂仁 .....	50	茄子 .....	63
草果 .....	50	西红柿 .....	63
<b>第二章 药膳常用食物..... 51</b>		冬瓜 .....	64
<b>一、粮谷类 .....</b>	<b>51</b>	番瓜 .....	64
苍术 .....	51	苦瓜 .....	65
粳米 .....	51	黄瓜 .....	65
糯米 .....	52	西瓜 .....	66
小麦 .....	52	苹果 .....	66
粟米 .....	53	<b>四、水果类 .....</b>	<b>66</b>
荞麦 .....	53	梨 .....	67
高粱 .....	54	葡萄 .....	67
黄豆 .....	54	橘子 .....	68
<b>二、豆类及制品 .....</b>	<b>54</b>	金橘 .....	68
绿豆 .....	55	菠萝 .....	69
赤小豆 .....	55	樱桃 .....	69
豇豆 .....	56	杏子 .....	70
黑豆 .....	56	柿子 .....	70
扁豆 .....	57	香蕉 .....	71
豆腐 .....	57	大枣 .....	71
菠菜 .....	58	芒果 .....	72
韭菜 .....	58	草莓 .....	72
<b>三、蔬菜类 .....</b>	<b>58</b>	荔枝 .....	73
苋菜 .....	59	猪肉 .....	73
芹菜 .....	59	<b>五、肉蛋类 .....</b>	<b>73</b>
白菜 .....	60	牛肉 .....	74
马齿苋 .....	61	羊肉 .....	74
莴笋 .....	61	鸭肉 .....	74
萝卜 .....	62	鸡肉 .....	75
胡萝卜 .....	62	鸡蛋 .....	75



鸭蛋 .....	76	杏仁 .....	82
鲤鱼 .....	76	莲子 .....	83
六、水产类 .....	76	蘑菇 .....	83
鲫鱼 .....	77	木耳 .....	83
鲢鱼 .....	77	八、菌藻类 .....	83
鳊鱼 .....	78	白木耳 .....	84
带鱼 .....	78	香菇 .....	84
螃蟹 .....	78	紫菜 .....	85
虾 .....	79	醋 .....	85
花生 .....	79	九、调味品及其他 .....	85
七、硬果类 .....	79	葱 .....	86
栗子 .....	80	姜 .....	86
松子 .....	80	蒜 .....	87
榛子 .....	80	辣椒 .....	87
芝麻 .....	81	茶叶 .....	87
葵花子 .....	81	蜂蜜 .....	88
核桃 .....	81		

### 第三部分 季节与调养药膳

第一章 春季保健药膳 .....	89	第三章 秋季保健药膳 .....	98
第二章 夏季保健药膳 .....	94	第四章 冬季保健药膳 .....	101

### 第四部分 保健类药膳

第一章 美肤驻颜药膳 .....	105	二、皓齿类 .....	112
第二章 乌须黑发药膳 .....	107	第四章 益智健脑药膳 .....	114
第三章 明眸皓齿药膳 .....	110	第五章 养心安神药膳 .....	121
一、明眸类 .....	110	第六章 抗衰老药膳 .....	127

第七章 抗疲劳药膳·····133	第十章 丰体健胸药膳·····149
第八章 延年益寿药膳·····137	一、丰体药膳·····149
第九章 健美瘦身药膳·····141	二、健胸药膳·····153

## 第五部分 补益类药膳

第一章 补气药膳·····156	第五章 补脾胃药膳·····170
第二章 补血药膳·····160	第六章 补肝肾药膳·····173
第三章 气血双补药膳·····163	第七章 补肺阴药膳·····176
第四章 滋阴壮阳药膳·····168	

## 第六部分 防治疾病类药膳

第一章 常见病症药膳·····179	十六、呃逆药膳·····195
一、发热药膳·····179	十七、中风药膳·····197
二、中暑药膳·····180	第二章 内科常见病保健药膳···198
三、头痛药膳·····181	一、甲状腺肿大药膳·····198
四、眩晕药膳·····183	二、甲状腺机能亢进药膳···200
五、失眠药膳·····184	三、支气管炎药膳·····201
六、哮喘药膳·····185	四、高血压药膳·····202
七、胃痛药膳·····186	五、低血压药膳·····204
八、食欲不振药膳·····187	六、高血脂血症药膳·····205
九、消化不良药膳·····188	七、冠心病药膳·····206
十、水肿药膳·····189	八、溃疡病药膳·····207
十一、泄泻药膳·····190	九、慢性胃炎药膳·····208
十二、遗尿药膳·····191	十、胃下垂药膳·····209
十三、贫血药膳·····192	十一、急、慢性胃肠炎
十四、便秘药膳·····193	药膳·····210
十五、自汗盗汗药膳·····194	十二、脂肪肝药膳·····211

十三、急、慢性肾炎药膳···	213
十四、泌尿系感染药膳·····	214
十五、泌尿系结石药膳·····	215
十六、肾病综合症药膳·····	215
十七、肾结核药膳·········	216
十八、糖尿病药膳·········	218
十九、酒毒、食物中毒 药膳··········	219

### 第三章 外科常见病保健药膳···220

一、乳腺炎药膳·········	220
二、胆囊炎药膳·········	221
三、颈淋巴结结核药膳·····	222
四、跌打损伤药膳·········	223
五、骨折药膳··········	225
六、血栓闭塞性脉管炎 药膳··········	225
七、风湿性关节炎药膳·····	226
八、丹毒药膳··········	228
九、疔、疖肿药膳·········	229
十、疝气药膳··········	230

十一、痔疮药膳·········	231
十二、脱肛药膳·········	232

### 第四章 妇科常见病保健药膳···233

一、月经不调药膳·········	233
二、痛经药膳··········	234
三、闭经药膳··········	235
四、带下病药膳·········	236
五、崩漏(功能性子宫出血) 药膳··········	236
六、妊娠恶阻(呕吐) 药膳··········	238
七、妊娠水肿病药膳·····	239
八、胎动不安药膳·········	239
九、不孕症药膳·········	240
十、阴道、宫颈、盆腔炎 药膳··········	241
十一、子宫脱垂药膳·····	243
十二、产后缺乳药膳·····	244
十三、产后出血药膳·····	245
十四、产后恶露不绝药膳···	246

## 第一部分 认识药膳

### 第一章 药膳的渊源与流变

药膳，系中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物，是以药物和食物为原料，经过烹饪加工制成的一种具有食疗作用的膳食。药膳“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威；既具有营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿。所以，药膳既不同于一般的中药方剂，又有别于普通的饮食，是一种兼有药物功效和食品美味的特殊膳食。它既可以使食用者得到美食享受，又在享受中使其身体得到滋补，疾病得到治疗。因而，中国传统药膳的制作和应用，既是一门科学，也是一门艺术。

药膳食品，不是一般的营养食品，是现代所称的功能性食品。中药与食物相配，就能做到药借食味，食助药性，变“良药苦口”为“良药可口”。因此可以说，药膳是充分发挥中药效能的美味佳肴，特别能满足人们“厌于药，喜于食”的天性。药膳既是一种功能性食品，也可以说它是中药的一种特殊的、受人们喜爱的剂型。

药膳在中国源远流长，有着悠久的历史 and 广泛的群众基础。在人类社会的原始阶段，人们还没有能力把食物与药物分开。人类的祖先为了生存的需要，不得不在自然界到处觅食。久而久之，也就发现了某些动物、植物不但可以作为食物充饥，还具有某种药用价值。这种把食物与药物合二而一的现象就形成了药膳的源头和雏形。也正是基于这样一种情况，中国的传统医学才说“药食同源”。考古学家已经发现了不少原始时代的药性食物。而民族学学者也发现一些处在原始时代的民族会制作具有药物作用的食物。这证明，药膳确实是起源于人类的原始时代。当然，这种原始的药膳仅仅是药膳的雏形，还称不上是真正的药膳，那时的人们并非是自觉地利用食物的药性。真正的药膳只能出现在人类已经有了丰富的药物知识和积累了丰富的烹饪经验之后的文明时代。那么，真正意义的药膳在我国究竟起源于何时，又是如何发展演变的呢？

我国自文字出现以后，甲骨文与金文中就已经有了“药”字与“膳”字。而将“药”字与“膳”字联起来使用，形成“药膳”这个词，最早则见于《后汉书·列女传》，其中有“母亲调药膳恩情笃密”这样的字句。《宋史·张观传》还有“蚤起奉药膳”的记载。这些记载证明，至少在一千多年前，我国已出现药膳其名。而在“药膳”

一词出现之前，我国的古代典籍中，已出现了有关制作和应用药膳的记载。《周礼》中记载了“食医”。食医主要掌理调配周天子的“六食”、“六饮”、“六膳”、“百飧”、“百酱”的滋味、温凉和分量。食医所从事的工作与现代营养医生的工作类似，同时，书中还涉及了其他一些有关食疗的内容。《周礼·天官》中还记载了疾医主张“五味、五谷、五药养其病”；疡医则主张“以酸养骨，以辛养筋，以咸养脉，以苦养气，以甘养肉，以滑养窍”等。这些主张已经是很成熟的食疗原则。这说明，我国早在西周时代就有了丰富的药膳知识，并出现了从事药膳制作和应用的专职人员。

成书于战国时期的《黄帝内经》记载：“凡欲诊病，必问饮食居处”、“治病必求其本”、“药以祛之、食以随之”，并说：“人以五谷为本”、“天食人以五气，地食人以五味”、“五味入口，藏于肠胃”、“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充，气味合而服之，以补精益气”。与《黄帝内经》成书时间相近的《山海经》中也提到了一些食物的药用价值：“柘木之实，食之不老。”上述医籍的记载，说明在先秦时期，中国的食疗理论已具雏形。《黄帝内经》中共有13首方剂，其中有8首属于药食并用的方剂，如乌鲛骨丸，由茜草、乌鲛、麻雀蛋、鲍鱼制成。其制法是将前三种食物研末为丸，以鲍鱼汤送服。主要用于治疗血枯病。由此可见，当时药膳的制作与应用也较成熟。



大枣

到秦汉时期，药膳有了进一步发展。东汉末年成书的《神农本草经》载药365种，其中大枣、人参、枸杞、五味子、地黄、薏苡仁、茯苓、沙参、生姜、葱白、当归、贝母、杏仁、乌梅、鹿茸、核桃、莲子、蜂蜜、龙眼、百合、附子等，都是具有药性的食物，常作为配制药膳的原料。汉代名医张仲景的《伤寒杂病论》、《金匱要略方论》进一步发展了中医理论，在治疗上除了用药还采用了大量的饮食调养方法来配合，如白虎汤、桃花汤、竹叶石膏汤、瓜蒂散、十枣汤、百合鸡子黄汤、当归生姜羊肉汤、甘麦大枣汤等。在食疗方面，张仲景不仅发展了《黄帝内经》的理论，突出了饮食的调养及预防作用，开创了药物与食物相结合治疗重病、急症的先例，而且记载了食疗的禁忌及应注意的饮食卫生。汉代以前虽有较丰富的药膳知识，但仍不系统，为我国药膳食疗学的理论奠基时期。

晋唐时期是药膳食疗学的形成阶段。此



人参

时的药膳理论有了长足的发展，出现了一些专门著述。晋代葛洪的《肘后救卒方》、北魏崔洁的《食经》、梁代刘休的《食方》等著述对中国药膳理论的发展起到了承前启后的作用。

唐代名医孙思邈在其所著的《备急千金要方》中设有“食治”专篇，至此，食疗已开始成为专门学科，其中共收载药用食物164种，分为果实、菜蔬、谷米、鸟兽四大门类。孙思邈指出：“食能排邪而安脏腑，悦情爽志以资气血”、“凡欲治疗，先以食疗；既食疗不愈，后乃用药耳”，并认为“若能用食平疴，适性遣疫者，可谓良工，长年饵老之奇法，极养生之术也。”孙思邈的弟子孟诜集前人之大成编成了《食疗本草》，这是我国第一部集食物、中药为一体的食疗学专著，共收集食物241种，详细记载了食物的性味、保健功效，过食、偏食后的副作用以及其独特的加工、烹调方法。这时还有医博士昝殷编著的《食疗心鉴》、南唐陈士良的《食性本草》，都是在晋唐时期



枸杞



五味子



地黄

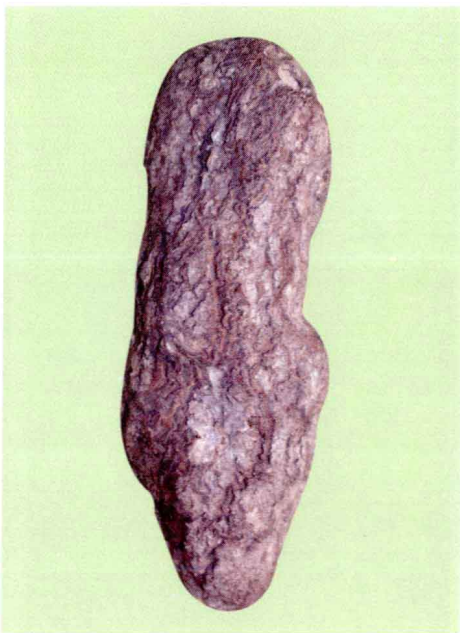


薏苡仁

出现的专门论述食疗功效的专著，将食疗、药膳作为专门的学科进行详细的论述。

宋元时期为食疗药膳学全面发展时期。宋代官方修订的《太平圣惠方》专设“食疗门”，记载药膳方剂160首，可以治疗28种病症，且药膳以粥、羹、饼、茶等剂形出现。元朝的统治者也重视医药理论，提倡蒙、汉医的进一步结合和吸收外域医学的成果，由饮膳太医忽思慧所编著的《饮膳正要》是我国最早的营养学专著，载载食物203种，除了谈到对疾病的治疗，首次从营养学的观点出发，强调了正常人应加强饮食、营养的摄取，用以预防疾病，并详细记载了饮食卫生、服用药食的禁忌及食物中毒的表现，颇有见解。

明清时期是中医食疗药膳学进入更加完善的阶段，几乎所有关于本草的著作都注意到了本草与食疗学的关系，对于药膳的烹调 and 制作



茯苓

也达到了极高的水平，且大多符合营养学的要求。明代的医学巨著《本草纲目》给中医食疗提供了丰富的资料，仅谷、菜、果三部就收有300多种，其中专门列有饮食禁忌、服药与饮食的禁忌等。朱棣的《救荒本草》记载了可供荒年救饥食用的植物414种，并将其详细描图，讲述其产地、名称、性味及烹调方法。此外还有徐春甫的《古今医统》、卢和的《食物本草》、宁原的《食鉴本草》，其中较为著名的是贾铭的《饮食须知》、王孟英的《随息居饮食谱》等，它们迄今在临床及生活中仍有较大的实用价值。这一时期的食疗学还有一个突出的特点，提倡素食的思想得到进一步的发展，如黄云鹤所著的《粥谱》、曹庭栋的《老老恒言》均重视素食，这对于食疗、养生学的发展均有帮助。

中国药膳起远古至现今，源远流长，自宫廷到民间，广为传播。据有的学者统计，自汉初到明末，有关药膳的著作已有300多部。而今有关食疗药膳的著作更是色彩纷呈，应用空前广泛，以至出现了一些专门的药膳餐馆。在人们的生活中，药膳也得到了空前的普及，并在国外也享有盛誉，备受青睐。

药膳是中国传统饮食和传统医学的重要内容，如今，作为一门独具特色的科学，它已走进千家万户，传遍世界各地。

## 第二章 药膳的种类

人类的食物主要为植物和动物，往往还需要加工处理。由于人们的饮食习惯与爱好及特殊需要，经过不同的配制和加工，从而制成形态、风格、营养价值不同、花色繁多的加工品。

药膳的传统制作是以中医辨证理论为指导，将中药与食物相配伍，经过加工，制成色、香、味、形俱佳的具有保健和治疗作用的一种特殊食品。

综观古代医籍文献中的分类方法记载，结合现代药膳加工和烹调技术，引入药膳后所产生的影响，按药膳食品的性状、制法和作用三方面进行如下分类。

### 一、按性状分类

#### 菜肴类

此类药膳是以蔬菜、肉、蛋、鱼、虾等为原料，配一定比例的药物制成的菜肴。这类药膳可以制成冷菜、蒸菜、炖菜、炒菜、炸菜、卤菜等。

#### 米面食类

此类药膳是以米和面粉为基本原料，加一定补益药物或性味平和的药物制成的馒头、汤圆、包子等各种饮食。

#### 粥食类

此类药膳是以米、麦等原料，加一定的补益药物煮成的半流体饮食。这类药膳可以



用具有药用价值的粮食制成，也可以由药物和粮食合制而成。

### 糕点类

此类药膳是按糕点的制法制成的，花样繁多，一般由专业厂家制作。

### 汤羹类

此类药膳是以肉、蛋、奶、海味品等原料为主，加入药物经煎煮而成的较稠厚的汤液。

### 精汁类

此类药膳是将药物原料用一定的方法提取、分离后制成的有效成分含量较高的液体。

### 饮料类

此类药膳是将药物和食物浸泡和压榨，煎煮或蒸馏制成的一种专供饮用的液体。

### 罐头类

此类药膳是将药膳原料，按制造罐头的工艺进行加工生产。

### 糖果类

此类药膳是将药物加入糖料熬炼成混合固体食品。

### 蜜饯类

此类药膳是以植物的干、鲜果实或果皮为原料，经药液煎煮后，再附适量的蜂蜜或白糖而制成。

## 二、按制法分类

### 炖类

此类药膳是将药物和食物同时下锅，适量加水，置于大火，烧沸去浮沫，再置小火上炖烂而制成。

### 焖类

此类药膳是将药物与食物同时放入锅内，加适量的调味品和汤汁，盖紧锅盖，用小火焖熟。

### 煨类

此类药膳是将药物与食物置于小火或余热的柴草灰内，进行煨制而成。

### 蒸类

此类药膳是将药膳原料和调料拌好，装入容器，置蒸笼内，用蒸气蒸熟的。

### 煮类

此类药膳是将药物与食物放在锅内，加入水和调料，置大火上烧沸，用小火煮熟。

### 熬类

此类药膳是将药物与食物倒入锅内，加入水和调料，置大火上烧沸，再用小火烧汁至稠浓而成。