



全国中医药行业高等教育“**十二五**”规划教材



全国高等中医药院校规划教材(第九版)

# 中 医 药 膳 学

供中医学类、中药学类、中西医临床医学等专业用

主 编 © 谢梦洲

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社



全国中医药行业高等教育“十二五”规划教材  
全国高等中医药院校规划教材（第九版）

# 中医药膳学

（第二版）

（供中医学类、中药学类、中西医临床医学等专业用）

主 审 谭兴贵（湖南中医药大学）  
主 编 谢梦洲（湖南中医药大学）  
副主编 尚云青（云南中医学院）  
易 蔚（广西中医药大学）  
周 俭（北京中医药大学）  
吴正治（暨南大学深圳医学院）  
聂 宏（黑龙江中医药大学）  
史丽萍（天津中医药大学）

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中医药膳学/谢梦洲主编. —2 版. —北京: 中国中医药出版社, 2013. 1  
全国中医药行业高等教育“十二五”规划教材  
ISBN 978 - 7 - 5132 - 1040 - 9

I. ①中… II. ①谢… III. ①食物疗法—中医学院—教材 IV. ①R247. 1  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 150236 号

中国中医药出版社出版  
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层  
邮政编码 100013  
传真 010 64405750  
北京市泰锐印刷有限公司印刷  
各地新华书店经销

\*

开本 787 × 1092 1/16 印张 26 字数 581 千字  
2013 年 1 月第 2 版 2013 年 1 月第 1 次印刷  
书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1040 - 9

\*

定价 41.00 元  
网址 www. cptcm. com

如有印装质量问题请与本社出版部调换  
版权专有 侵权必究  
社长热线 010 64405720  
购书热线 010 64065415 010 64065413  
书店网址 csln. net/qksd/  
官方微博 http://e. weibo. com/cptcm

# 全国中医药行业高等教育“十二五”规划教材

## 全国高等中医药院校规划教材（第九版）

### 专家指导委员会

- 名誉主任委员** 王国强（卫生部副部长兼国家中医药管理局局长）  
邓铁涛（广州中医药大学教授 国医大师）
- 主任委员** 李大宁（国家中医药管理局副局长）
- 副主任委员** 王永炎（中国中医科学院名誉院长 教授 中国工程院院士）  
张伯礼（中国中医科学院院长 天津中医药大学校长 教授 中国工程院院士）  
洪 净（国家中医药管理局人事教育司巡视员兼副司长）
- 委 员**（以姓氏笔画为序）
- 王 华（湖北中医药大学校长 教授）  
王 键（安徽中医学院院长 教授）  
王之虹（长春中医药大学校长 教授）  
王北婴（国家中医药管理局中医师资格认证中心主任）  
王亚利（河北医科大学副校长 教授）  
王国辰（全国中医药高等教育学会教材建设研究会秘书长 中国中医药出版社社长）  
王省良（广州中医药大学校长 教授）  
车念聪（首都医科大学中医药学院院长 教授）  
石学敏（天津中医药大学教授 中国工程院院士）  
匡海学（黑龙江中医药大学校长 教授）  
刘振民（全国中医药高等教育学会顾问 北京中医药大学教授）  
孙秋华（浙江中医药大学党委书记 教授）  
严世芸（上海中医药大学教授）  
李大鹏（中国工程院院士）  
李玛琳（云南中医学院院长 教授）  
李连达（中国中医科学院研究员 中国工程院院士）  
李金田（甘肃中医学院院长 教授）  
杨关林（辽宁中医药大学校长 教授）  
吴以岭（中国工程院院士）

吴咸中 (天津中西医结合医院主任医师 中国工程院院士)  
吴勉华 (南京中医药大学校长 教授)  
肖培根 (中国医学科学院研究员 中国工程院院士)  
陈可冀 (中国中医科学院研究员 中国科学院院士)  
陈立典 (福建中医药大学校长 教授)  
范永升 (浙江中医药大学校长 教授)  
范昕建 (成都中医药大学校长 教授)  
欧阳兵 (山东中医药大学校长 教授)  
周 然 (山西中医学院院长 教授)  
周永学 (陕西中医学院院长 教授)  
周仲瑛 (南京中医药大学教授 国医大师)  
郑玉玲 (河南中医学院院长 教授)  
胡之璧 (上海中医药大学教授 中国工程院院士)  
耿 直 (新疆医科大学副校长 教授)  
高思华 (北京中医药大学校长 教授)  
唐 农 (广西中医药大学校长 教授)  
梁光义 (贵阳中医学院院长 教授)  
程莘农 (中国中医科学院研究员 中国工程院院士)  
傅克刚 (江西中医学院院长 教授)  
谢建群 (上海中医药大学常务副校长 教授)  
路志正 (中国中医科学院研究员 国医大师)  
廖端芳 (湖南中医药大学校长 教授)  
颜德馨 (上海铁路医院主任医师 国医大师)

**秘 书 长**

王 键 (安徽中医学院院长 教授)  
洪 净 (国家中医药管理局人事教育司巡视员兼副司长)  
王国辰 (全国中医药高等教育学会教材建设研究会秘书长  
中国中医药出版社社长)

**办 公 室 主 任**

周 杰 (国家中医药管理局人事教育司教育处处长)  
林超岱 (中国中医药出版社副社长)  
李秀明 (中国中医药出版社副社长)

**办 公 室 副 主 任**

王淑珍 (全国中医药高等教育学会教材建设研究会副秘书长  
中国中医药出版社教材编辑部主任)  
裴 颢 (中国中医药出版社教材编辑部副主任)

全国中医药行业高等教育“十二五”规划教材  
全国高等中医药院校规划教材(第九版)

《中医药膳学》编委会

- 主 审 谭兴贵 (湖南中医药大学)  
主 编 谢梦洲 (湖南中医药大学)  
副主编 尚云青 (云南中医学院)  
易 蔚 (广西中医药大学)  
周 俭 (北京中医药大学)  
吴正治 (暨南大学深圳医学院)  
聂 宏 (黑龙江中医药大学)  
史丽萍 (天津中医药大学)
- 编 委 (以姓氏笔画为序)  
田胜利 (上海中医药大学附属龙华医院)  
冯奕斌 (香港大学中医学院)  
孙兆姝 (辽宁中医药大学)  
李海涛 (南京中医药大学)  
张 宾 (河南中医学院)  
林 雅 (福建中医药大学)  
金 红 (湖南师范大学医学院)  
周 宜 (成都中医药大学)  
赵晓薇 (中国中医科学院西苑医院)  
郭 彤 (广东药学院)  
梁晓葳 (山西中医学院)  
谢雪姣 (湖南中医药大学)  
戴 霞 (山东中医药大学)
- 学术秘书 孙贵香 (湖南中医药大学)

# 前 言

全国中医药行业高等教育“十二五”规划教材是为贯彻落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010-2020年)》、《教育部关于“十二五”普通高等教育本科教材建设的若干意见》和《中医药事业发展“十二五”规划》，依据行业人才需求和全国各高等中医药院校教育教学改革新发展，在国家中医药管理局人事教育司的主持下，由国家中医药管理局教材办公室、全国中医药高等教育学会教材建设研究会在总结历版中医药行业教材特别是新世纪全国高等中医药院校规划教材建设经验的基础上，进行统一规划建设的。鉴于由中医药行业主管部门主持编写的全国高等中医药院校规划教材目前已出版八版，为便于了解其历史沿革，同时体现其系统性和传承性，故本套教材又可称“全国高等中医药院校规划教材(第九版)”。

本套教材坚持以育人为本，重视发挥教材在人才培养中的基础性作用，充分展现我国中医药教育、医疗、保健、科研、产业、文化等方面取得的新成就，以期成为符合教育规律和人才成长规律，并具有科学性、先进性、适用性的优秀教材。

本套教材具有以下主要特色：

## 1. 继续采用“政府指导，学会主办，院校联办，出版社协办”的运作机制

在规划、出版全国中医药行业高等教育“十五”、“十一五”规划教材时(原称“新世纪全国高等中医药院校规划教材”新一版、新二版，亦称第七版、第八版，均由中国中医药出版社出版)，国家中医药管理局制定了“政府指导，学会主办，院校联办，出版社协办”的运作机制，经过两版教材的实践，证明该运作机制符合新时期教育部关于高等教育教材建设的精神，同时也是适应新形势下中医药人才培养需求的更高效的教材建设机制，符合中医药事业培养人才的需要。因此，本套教材仍然坚持这个运作机制并有所创新。

## 2. 整体规划，优化结构，强化特色

此次“十二五”教材建设工作对高等中医药教育3个层次多个专业的必修课程进行了全面规划。本套教材在“十五”、“十一五”优秀教材基础上，进一步优化教材结构，强化特色，重点建设主干基础课程、专业核心课程，加强实验实践类教材建设，推进数字化教材建设。本套教材数量上较第七版、第八版明显增加，专业门类上更加齐全，能完全满足教学需求。

## 3. 充分发挥高等中医药院校在教材建设中的主体作用

全国高等中医药院校既是教材使用单位，又是教材编写工作的承担单位。我们发出关于启动编写“全国中医药行业高等教育‘十二五’规划教材”的通知后，各院校积极响应，教学名师、优秀学科带头人、一线优秀教师积极参加申报，凡被选中参编的教师都以积极热情、严肃认真、高度负责的态度完成了本套教材的编写任务。

## 4. 公开招标，专家评议，健全主编遴选制度

本套教材坚持公开招标、公平竞争、公正遴选主编原则。国家中医药管理局教材办公室和全国中医药高等教育学会教材建设研究会制订了主编遴选评分标准，经过专家评审委员会严格评议，遴选出一批教学名师、高水平专家承担本套教材的主编，同时实行主编负责制，为教材质量提供了可靠保证。

#### 5. 继续发挥执业医师和职称考试的标杆作用

自我国实行中医、中西医结合执业医师准入制度以及全国中医药行业职称考试制度以来，第七版、第八版中医药行业规划教材一直作为考试的蓝本教材，在各种考试中发挥了权威标杆作用。作为国家中医药管理局统一规划实施的第九版行业规划教材，将继续在行业的各种考试中发挥其标杆性作用。

#### 6. 分批进行，注重质量

为保证教材质量，本套教材采取分批启动方式。第一批于2011年4月启动中医学、中药学、针灸推拿学、中西医临床医学、护理学、针刀医学6个本科专业112种规划教材。2012年下半年启动其他专业的教材建设工作。

#### 7. 锤炼精品，改革创新

本套教材着力提高教材质量，努力锤炼精品，在继承与发扬、传统与现代、理论与实践的结合上体现了中医药教材的特色；学科定位准确，理论阐述系统，概念表述规范，结构设计更为合理；教材的科学性、继承性、先进性、启发性及教学适应性较前八版有不同程度提高。同时紧密结合学科专业发展和教育教学改革，更新内容，丰富形式，不断完善，将学科、行业的新知识、新技术、新成果写入教材，形成“十二五”期间反映时代特点、与时俱进的教材体系，确保优质教育资源进课堂，为提高中医药高等教育本科教学质量和人才培养质量提供有力保障。同时，注重教材内容在传授知识的同时，传授获取知识和创造知识的方法。

综上所述，本套教材由国家中医药管理局宏观指导，全国中医药高等教育学会教材建设研究会倾力主办，全国各高等中医药院校高水平专家联合编写，中国中医药出版社积极协办，整个运作机制协调有序，环环紧扣，为整套教材质量的提高提供了保障机制，必将成为“十二五”期间全国高等中医药教育的主流教材，成为提高中医药高等教育教学质量和人才培养质量最权威的教材体系。

本套教材在继承的基础上进行了改革与创新，但在探索的过程中，难免有不足之处，敬请各教学单位、教学人员以及广大学生在使用中发现问题及时提出，以便在重印或再版时予以修正，使教材质量不断提升。

国家中医药管理局教材办公室  
全国中医药高等教育学会教材建设研究会  
中国中医药出版社  
2012年6月



# 编写说明

《中医药膳学》是在中医药学理论指导下，研究中医药膳起源、发展、理论、应用及开发研究的一门学科，是中医药学的一个分支，是中医养生康复专业主干课程之一。按照教学计划和教学大纲的要求，本课程主要向学生讲授中医药膳学的基本理论、知识与技能，为其他专业和后期临床课奠定中医药膳和食疗方面的理论以及临床应用知识与技能基础。

本教材分为上、中、下三篇。上篇为总论，主要阐述中医药膳学的基本理论和知识，包括药膳学的概念、内容和发展简史；药膳的特点、分类和应用原则；药膳学的基本理论和技能。中篇为药膳原料，主要介绍常用药膳用食物、药物的异名、性味归经、功效、用法用量、主治与应用、成分、药理作用、使用注意。在食物分类方面，依照食物的自然属性与生活应用习惯分为粮食、蔬菜、野菜、食用菌、果品、禽肉、畜肉、奶蛋、水产品、调味品及其他佐料十大类。药物分为根和根茎类、果实和种子类、茎叶类、全草类、花类、树皮和根皮类、藻菌类、动物类八大类。下篇为药膳配方，主要介绍生活和临床中常用的药膳方，分项阐述有关药膳方的来源、组成、制法用法、功效、主治与应用、方解和使用注意等。在分类方面，按照药膳方的功效分为解表类、清热类、泻下类、温里祛寒类、祛风湿类、利水祛湿类、化痰止咳平喘类、消食解酒类、理气类、理血类、安神类、平肝潜阳类、固涩类、补益类、养生保健类十五大类。

本教材中食物、药物与药膳配方中的用量是由古代计量单位按照现代临床实际情况折算和调整订立的，食物的名称、正名系录自《中华本草》，出处以《中华本草》记载本名的有关文献为依据。药膳方主要参考和采纳古今食疗的经验方，做到书之有据。

本教材编写分工，上篇：谢梦洲；中篇：食物类原料：尚云青、冯奕斌、周宜、梁晓葳、郭彤；药物类原料：易蔚、李海涛、孙兆姝；下篇：药膳配方：周俭、史丽萍、张宾、赵晓薇、吴正治、金红、聂宏、戴霞、林雅、谢雪姣、田胜利。

本教材的编写得到了全国著名药膳学家谭兴贵教授的悉心指导，在此表示衷心感谢！

《中医药膳学》编委会  
2012年12月

## 目 录

## 上篇 总论

绪论	1
一、中医药膳学的基本概念	1
二、中医药膳学的研究内容	2
三、中医药膳学发展简史	2
四、中医药膳的现代研究与应用	7
第一章 中医药膳的特点、分类和应用	11
第一节 中医药膳的特点	11
一、历史悠久	11
二、隐药于食	11
三、辨证配伍	11
四、注重调理	12
五、影响广泛	12
第二节 中医药膳的分类	12
一、按药膳功效分类	13
二、按药膳形态分类	14
第三节 中医药膳的应用原则	14
一、平衡阴阳	14
二、调理脏腑	15
三、扶正祛邪	15
四、三因制宜	15
五、勿犯禁忌	15
第二章 中医药膳学的理论基础	17
第一节 中医药膳学的基础理论	17
一、以五脏为中心的整体观	17
二、以辨证论治原则指导施膳	19
三、阴阳五行理论的应用	20
第二节 中医药膳学的药性理论	21
一、四性	22
二、五味	22
三、升降浮沉	23
四、归经	23

五、毒性 .....	24
第三节 中医药膳学的配伍理论 .....	25
一、药膳配伍原则 .....	25
二、药膳配伍的选料方法 .....	25
三、药膳配伍禁忌 .....	26
第四节 中医药膳学的治法理论 .....	27
一、汗法 .....	27
二、下法 .....	27
三、温法 .....	27
四、消法 .....	27
五、补法 .....	27
六、理气法 .....	28
七、理血法 .....	28
八、祛湿法 .....	29
第三章 中医药膳制作的基本技能 .....	30
第一节 中医药膳原料的炮制 .....	30
一、炮制目的 .....	30
二、炮制方法 .....	31
三、药液制备法 .....	33
第二节 中医药膳制作工艺 .....	34
一、药膳制作特点 .....	34
二、药膳制作要求 .....	35
三、药膳制作方法 .....	36

## 中篇 药膳原料

第四章 食物类原料 .....	39
第一节 粮食类 .....	39
一、谷物类 .....	40
粳米 .....	40
糯米 .....	41
小麦 .....	41
大麦 .....	42
荞麦 .....	42
高粱 .....	43
粟米 .....	44
玉蜀黍 .....	44
薏苡仁 .....	45
番薯 .....	45
马铃薯 .....	46

二、豆类	47
黄大豆	47
黑大豆	47
赤小豆	48
绿豆	48
绿豆芽	49
白扁豆	50
豌豆	50
蚕豆	51
刀豆	51
豇豆	52
豆腐	52
第二节 蔬菜类	53
一、瓜茄类	53
冬瓜	53
丝瓜	54
南瓜	54
黄瓜	55
苦瓜	55
番茄	56
茄子	57
辣椒	57
二、根茎类	58
菜菔	58
胡萝卜	58
藕	59
百合	60
慈菇	60
山药	61
魔芋	61
三、茎叶类	62
旱芹	62
水芹	63
苋	63
黄芽白菜	64
苣菜	64
甘蓝	65
芸薹	65
菠菜	66
蕹菜	67

韭菜	67
金针菜	68
茼蒿	68
茼蒿	69
芥菜	70
冬葵叶	70
落葵	71
胡荽	71
椿叶	72
芜菁	72
茭白	73
洋葱	73
葱白	74
毛笋	75
芦笋	75
第三节 野菜类	76
马齿苋	76
鱼腥草	77
枸杞叶	77
荠菜	78
蕨	79
第四节 食用菌类	79
蘑菇	79
香菇	80
猴头菌	80
木耳	81
银耳	82
第五节 果品类	83
一、鲜果类	83
梨	83
桃	84
柿子	84
杏子	85
枇杷	86
无花果	86
石榴	87
青梅	87
橘	88
大枣	88
葡萄	89

苹果	90
山楂	90
樱桃	91
香蕉	92
草莓	92
菠萝	93
柠檬	93
椰子	94
橄榄	94
甘蔗	95
罗汉果	95
桑椹	96
桂圆	96
荔枝	97
芒果	98
甜瓜	98
西瓜	99
中华猕猴桃	99
柚	100
二、干果类	100
黑芝麻	100
落花生	101
白果	101
胡桃仁	102
莲子	103
海松子	103
栗子	104
菱	104
榧子	105
南瓜子	105
第六节 禽肉类	106
鸡肉	106
鸡肝	107
乌骨鸡	108
原鸡	108
雀	109
白鸭肉	109
鹅肉	110
鸽	110
鹌鹑	111

燕窝 .....	111
第七节 畜肉类 .....	112
牛肉 .....	112
牛肚 .....	113
牛鞭 .....	113
猪肉 .....	114
猪心 .....	114
猪肝 .....	115
猪肺 .....	116
猪肾 .....	116
猪肚 .....	117
猪血 .....	118
猪蹄 .....	118
野猪肉 .....	119
羊肉 .....	119
羊骨 .....	120
狗肉 .....	120
兔肉 .....	121
猫肉 .....	122
鹿肉 .....	122
驴肉 .....	123
第八节 奶蛋类 .....	123
牛乳 .....	124
羊乳 .....	124
马乳 .....	125
鸡蛋 .....	125
鸭卵 .....	126
鹅卵 .....	127
鸽卵 .....	127
鹌鹑蛋 .....	128
第九节 水产类 .....	128
蟹 .....	129
对虾 .....	129
海参 .....	130
乌贼鱼 .....	130
海蜇 .....	130
石首鱼 .....	131
带鱼 .....	131
牡蛎肉 .....	132
文蛤肉 .....	132

泥鳅 .....	133
鳝鱼 .....	133
鳊鱼 .....	134
鳙鱼 .....	134
鲫鱼 .....	135
鲤鱼 .....	135
鳖 .....	136
龟 .....	136
海带 .....	137
紫菜 .....	137
<b>第十节 调味品及其他佐料 .....</b>	<b>138</b>
大蒜 .....	138
生姜 .....	138
胡椒 .....	139
花椒 .....	139
茴香 .....	140
桂皮 .....	141
蜂蜜 .....	141
白砂糖 .....	142
赤砂糖 .....	142
花生油 .....	142
芸薹子油 .....	143
麻油 .....	143
酱油 .....	144
醋 .....	144
酒 .....	145
味精 .....	145
<b>第五章 药物类原料 .....</b>	<b>147</b>
<b>第一节 根和根茎类 .....</b>	<b>147</b>
人参 .....	147
党参 .....	148
太子参 .....	149
西洋参 .....	149
黄芪 .....	150
白术 .....	150
甘草 .....	151
当归 .....	152
生地黄 .....	152
熟地黄 .....	153
何首乌 .....	154



北沙参	154
麦门冬	155
玉竹	155
黄精	156
川贝母	156
桔梗	157
木香	158
香附	158
郁金	159
附子	159
干姜	160
高良姜	160
薤白	161
天麻	161
白芍	162
泽泻	162
三七	163
白茅根	164
丹参	164
川芎	165
芦根	165
第二节 果实和种子类	166
五味子	166
女贞子	166
枸杞子	167
山茱萸	168
补骨脂	168
菟丝子	169
瓜蒌	170
杏仁	170
白豆蔻	171
砂仁	171
草豆蔻	172
草果	173
槟榔	173
佛手	174
莱菔子	174
酸枣仁	175
柏子仁	175
木瓜	176