

YAOSHAN
SHIJIAXUE

药膳食疗学

主编 刘志勇 游卫平 简 晖



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

药膳食疗学

主 编 刘志勇 游卫平 简 晖

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

药膳食疗学 / 刘志勇, 游卫平, 简晖主编. —北京: 中国中医药出版社, 2017.3

ISBN 978-7-5132-4068-0

I. ①药… II. ①刘… ②游… ③简… III. ①食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 044345 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

保定市中画美凯印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 787×1092 1/16 印张 23 彩插 1 字数 469 千字

2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4068-0

定价 60.00 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

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

《药膳食疗学》 编委会

主 编 刘志勇 游卫平 简 晖

副主编 朱根华 刘希伟 李宝华

编 委 管咏梅 赵 益 董 伟

金 晨 祝 婧 罗国顺

李 芳 陈 鑫 李前亮

邹国明

主编单位 江西中医药大学

前 言

中医药膳是指在中医基础理论的指导下，通过供食途径，起到养生保健、祛病防病作用的方法。从文字意义来看，药即药物（也可为治疗），膳即食物或饮食。药膳，即传统医药与食品烹调经验相结合的产物，既有食品作用又具有药品作用。历代被广泛用于防病治病、保健强身、延年益寿。

药膳历史悠久，自远古时期就有了“药食同源”的理论，《淮南子·修务训》记载：“古者民茹草饮水，采树木之实，食羸蚌之肉，时多疾病毒伤之害，于是神农乃始教民播种五谷，尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所辟就，当此之时，一日而遇七十毒。”而到西周时期，就出现了专职从事调理饮食的“食医”。《周礼》记载，西周有医官叫“食医”，主要掌理调配周天子的“六食”“六饮”“六膳”“百羞”“百酱”的滋味、温凉和分量，说明了食疗风在当时相当盛行。而“药膳”一词最早见于《后汉书·列女传》“及前妻长子兴遇疾困笃，母恻隐自然，亲调药膳，恩情笃密”，可见，药膳食疗是中医治病的一个重要手段。

药膳学在中医学理论体系的指导下，秉承了独有的食治理论。我国现存最早的医书《黄帝内经》即明确了调配药膳的原则和实施办法，认为饮食五味是生命活动的能量来源，饮食五味化成水谷精微营养脏腑。随后历经数千年不断探索，总结了大量食疗、食养、食药的内容，涌现出《食疗本草》《饮膳正要》等药膳专著，对我国中医药事业的发展起到积极的促进作用。

中医向来有“治未病”的理念，认为“与其救疗于有疾之后，不若摄养

于无疾之先。盖疾成而后药者，徒劳而已。是故已病而后治，所以为医家之法；未病而先治，所以明摄生之理”（《丹溪心法》）。而作为食疗手段的药膳更是突出了这一思想，“若有疾患，且先祥食医之法。审其疾状，以食疗之，食疗未愈然后命药。贵不伤其脏腑也”。随着人们生活水平的提高，健康理念深入人心，出于对自身健康的高度关注，对绿色食品和药物的焦点回归，出现了回归自然、偏爱自然疗法的群体趋向。中医药膳食疗正顺应和推动这一潮流，已成为人们医疗、保健、康复的重要手段和普遍需求。但正如《太平圣惠方》所载“安身之本，必须于食；救病之道唯凭于药。不知食宜者，不足以全生”，人们对于药膳的作用和应用依然存在误区，社会当中普遍存在药膳的误用及滥用问题。本书作为中国药膳研究会培训教材，旨在指导从业者能够正确运用中医药基础知识，将适当的有药用功效的食品和适当的中药相配伍，运用各种烹调技术制成具有一定色、香、味、形和特定功效的膳食并应用于日常的养生保健，对于健康观念的普及以及中医药膳事业的振兴大有裨益。

《药膳食疗学》编委会

2017年1月

目 录

第一章 中医药膳学概述	1
第一节 中医养生	1
一、中医养生的特点	2
二、中医养生的主要内容	3
三、中医饮食养生观	4
第二节 中医药膳学发展简史及现代研究	6
一、中医药膳学的发展简史	6
二、中医药膳学现代研究	11
第三节 中医药膳学基础理论	13
一、中医药膳	13
二、中医药膳养生治病的理论依据	14
三、中医药膳治病养生的基本特点	17
第四节 中医药膳的分类	22
一、按药膳食品的医疗作用分类	23
二、按药膳食品的工艺特点分类	25
三、按药膳食品原料属性分类	27
第五节 中医药膳的应用范围	27
一、药膳在医疗方面的应用	28
二、药膳在保健方面的应用	29
三、药膳在丰富人民生活方面的应用	30
第六节 中医药膳的宜忌	31
一、患病期间饮食宜忌	32
二、服药期间的饮食禁忌	33
三、孕、产期等特殊阶段宜忌	33
四、药膳的配伍禁忌	34

第七节 中医药膳的应用原则	35
一、辨证施膳	35
二、三因施膳	36
三、以脏补脏	37
四、应用药食性能	38
第八节 中医药膳的治法	40
一、汗法药膳	40
二、下法药膳	40
三、温法药膳	40
四、消食法药膳	40
五、补法药膳	41
六、理气法药膳	41
七、祛湿法药膳	42
八、清法药膳	42
第九节 中医药膳原材料的炮制	42
一、炮制目的	43
二、炮制方法	43
三、药液制备法	46
第二章 中医药膳中常用的中药材	48
第一节 补气类	48
一、人参	48
二、党参	48
三、太子参	49
四、黄芪	49
五、白术	50
六、山药	50
七、大枣	51
八、黑枣	51
九、五味子	52
十、绞股蓝	52
十一、红景天	53
十二、刺五加	53
十三、牛蒡根	53

十四、甘草	54
十五、灵芝	54
第二节 养血类	55
一、当归	55
二、熟地黄	55
三、阿胶	56
四、生何首乌	56
五、桑椹	57
六、龙眼肉	57
七、枸杞子	57
第三节 养阴类	58
一、西洋参	58
二、沙棘	59
三、玉竹	59
四、枳椇子	59
五、黄精	60
六、槐米	60
七、蜂胶	61
八、黑芝麻	61
九、石斛	61
十、墨旱莲	62
十一、龟甲	62
十二、山茱萸	63
十三、怀牛膝	63
十四、制何首乌	64
十五、天门冬	64
十六、麦门冬	64
十七、北沙参	65
十八、玄参	65
十九、女贞子	66
二十、人参果	66
二十一、生地黄	67
第四节 温阳类	67
一、鹿茸	67

二、鹿胎	68
三、鹿鞭	68
四、杜仲	68
五、补骨脂	69
六、沙苑子	69
七、淫羊藿	70
八、菟丝子	70
九、韭菜子	71
十、巴戟天	71
十一、蛤蚧	71
十二、益智仁	72
十三、冬虫夏草	72
十四、海马	73
第五节 发散风寒类	73
一、紫苏	73
二、生姜	74
三、白芷	74
四、香薷	75
第六节 疏散风热类	75
一、薄荷	75
二、葛根	76
三、升麻	76
四、牛蒡子	76
五、淡豆豉	77
六、菊花	77
七、桑叶	78
八、木贼草	78
第七节 清热泻火类	79
一、鲜芦根	79
二、栀子	79
三、淡竹叶	79
四、莲子心	80
五、知母	80
六、菊苣	81

七、荷叶	81
第八节 清热解毒类	81
一、野菊花	81
二、金银花	82
三、蒲公英	82
四、青果	83
五、鱼腥草	83
六、马齿苋	84
七、金荞麦	84
第九节 清热利湿类	85
一、积雪草	85
二、土茯苓	85
三、越橘	86
四、赤小豆	86
五、车前草	86
第十节 利尿渗湿类	87
一、茯苓	87
二、泽泻	87
三、薏苡仁	88
四、车前子	88
五、白扁豆	89
第十一节 清退虚热类	89
一、地骨皮	89
二、银柴胡	90
第十二节 清火泻下类	90
一、制大黄	90
二、芦荟	90
三、番泻叶	91
第十三节 润肠通便类	91
一、郁李仁	91
二、火麻仁	92
三、榧子	92
四、胖大海	93

第十四节 清肝明目类	93
一、决明子	93
二、刺蒺藜	94
三、苦丁茶	94
第十五节 平肝息风类	94
一、石决明	94
二、珍珠	95
三、牡蛎	95
四、白芍	96
五、天麻	96
六、罗布麻	97
第十六节 养心安神类	97
一、酸枣仁	97
二、柏子仁	98
三、百合	98
四、夜交藤	98
五、远志	99
第十七节 清热化痰类	99
一、浙贝母	99
二、川贝母	100
三、平贝母	100
四、竹茹	101
五、桔梗	101
第十八节 温化寒痰类	102
一、黄芥子	102
二、橘红	102
第十九节 止咳平喘类	103
一、杏仁	103
二、桑白皮	103
三、紫苏子	104
四、罗汉果	104
第二十节 化湿类	105
一、藿香	105
二、佩兰	105

三、苍术	105
四、白扁豆花	106
五、砂仁	106
六、白豆蔻	107
第二十一节 行气类	107
一、青皮	107
二、枳壳	108
三、枳实	108
四、厚朴	108
五、厚朴花	109
六、橘皮	109
七、佛手	110
八、香椽	110
九、香附	110
十、木香	111
十一、薤白	111
十二、代代花	112
十三、玫瑰花	112
第二十二节 温里类	113
一、肉桂	113
二、干姜	113
三、丁香	113
四、小茴香	114
五、花椒	115
六、荜茇	115
七、黑胡椒	115
八、胡芦巴	116
九、吴茱萸	116
十、高良姜	117
十一、八角茴香	117
第二十三节 消食类	118
一、麦芽	118
二、山楂	118
三、莱菔子	119

四、鸡内金	119
五、酸角	120
第二十四节 祛风湿类	120
一、木瓜	120
二、桑枝	120
三、五加皮	121
四、马鹿骨	121
五、骨碎补	121
六、蝮蛇	122
七、乌梢蛇	122
第二十五节 活血化瘀类	123
一、桃仁	123
二、红花	123
三、川芎	124
四、丹参	124
五、赤芍	125
六、牡丹皮	125
七、川牛膝	125
八、泽兰	126
九、姜黄	126
十、益母草	127
十一、银杏叶	127
第二十六节 止血类	128
一、三七	128
二、小蓟	128
三、大蓟	129
四、鲜白茅根	129
五、槐实	129
六、白及	130
七、侧柏叶	130
八、茜草	131
九、蒲黄	131
十、槐花	131
十一、酸枣	132

第二十七节 软坚散结类	132
一、昆布	132
二、鳖甲	133
第二十八节 固涩类	133
一、肉豆蔻	133
二、诃子	134
三、乌梅	134
四、金樱子	135
五、覆盆子	135
六、莲子	135
七、芡实	136
八、白果	136
第三章 中医药膳常用食材	138
第一节 粮食类	138
一、粳米	138
二、糯米	139
三、小麦	139
四、大麦	139
五、荞麦	140
六、高粱	140
七、粟米	140
八、玉蜀黍	141
九、薏苡仁	141
十、红薯	142
十一、马铃薯	142
十二、山药	142
十三、芋头	143
十四、魔芋	143
十五、大豆	144
十六、黑豆	144
十七、赤小豆	144
十八、绿豆	145
十九、白扁豆	145

二十、豌豆	145
二十一、蚕豆	146
二十二、豇豆	146
二十三、豆腐	147
第二节 蔬菜类	147
一、冬瓜	147
二、丝瓜	147
三、南瓜	148
四、黄瓜	148
五、苦瓜	148
六、葫芦瓜	149
七、番茄	149
八、茄子	150
九、辣椒	150
十、萝卜	150
十一、胡萝卜	151
十二、莲藕	151
十三、百合	152
十四、山慈菇	152
十五、旱芹	152
十六、水芹	153
十七、苋菜	153
十八、黄芽白	153
十九、白菜	154
二十、甘蓝	154
二十一、薹菜	154
二十二、菠菜	155
二十三、空心菜	155
二十四、韭菜	156
二十五、黄花菜	156
二十六、莴苣	156
二十七、茼蒿	157
二十八、芥菜	157
二十九、木耳菜	157

三十、芫荽	158
三十一、香椿叶	158
三十二、洋葱	159
三十三、葱白	159
三十四、竹笋	159
三十五、芦笋	160
第三节 野菜类	160
一、马齿苋	160
二、枸杞叶	161
三、荠菜	161
四、蕨菜	161
五、苜蓿	162
第四节 食用菌类	162
一、蘑菇	162
二、香菇	163
三、猴头菌	163
四、木耳	164
五、银耳	164
第五节 果品类	164
一、梨	164
二、桃	165
三、柿子	165
四、杏子	166
五、枇杷	166
六、无花果	166
七、石榴	167
八、青梅	167
九、橘	167
十、大枣	168
十一、葡萄	168
十二、苹果	169
十三、山楂	169
十四、樱桃	169
十五、香蕉	170