

中医药膳食疗



一 重点将药食同源的药物和保健品类药物在书中重点罗列出来，并记载了药食同源药物的常用药膳，本书将药食同源的药物用*标出。

一 对临床常见病进行了辨证施膳，将疾病按照使用药膳食疗的方式进行编辑，体现药膳的常见性、实用性。
一 书后附有药食同源药物彩图。

范文昌 梅全喜 葛虹 主编



化学工业出版社

本书内容主要包括上、中、下三篇。上篇包括：药膳食疗的起源与发展、中医药膳食疗的特点及分类、中医药膳食疗的应用原则及禁忌、药膳食疗的中医学理论、中药的药性理论、药膳制作基本操作。中篇包括：食物原料（谷粟豆类、蔬菜类、禽畜水产类、水果和坚果类、调味品等）；中药（100余种药食同源药材的功效及常用药膳食疗方；100余种保健品常用中药；其他中药）。下篇包括：20多种临床常见病的疾病介绍，每种疾病常见的几种辨证类型，及该证型采用的相关药膳；不同体质的养生原则及药膳；四季养生的特点及药膳选择。书后附有部分中药彩色图片。全书内容翔实、丰富，图文并茂，针对性和指导性更强，是一本不可多得的中医药膳食疗书籍。

本书适合中医养生、中医保健、中药、食品、营养、烹饪等专业爱好者阅读；可作为高等院校药膳学、中医药膳食疗学、中药与药膳食疗技术、中医药膳、药食两用中药及药膳、食辅药疗与保健用品等相关专业课程的教材，及“中医药膳制作”、“食疗调理师”等工种技能培训教材。

图书在版编目（CIP）数据

中医药膳食疗/范文昌，梅全喜，葛虹主编. —北京：
化学工业出版社，2017.8

ISBN 978-7-122-29963-5

I. ①中… II. ①范…②梅…③葛… III. ①食物
疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第175144号

责任编辑：窦臻
责任校对：王静

文字编辑：李瑾
装帧设计：史利平

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印刷：北京云浩印刷有限责任公司

装订：三河市瞰发装订厂

787mm×1092mm 1/16 印张19³/₄ 彩插6 字数457千字 2017年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：59.00元

版权所有 违者必究

编委会名单

主 编 范文昌 梅全喜 葛 虹

副主编（按姓名笔画排列）

王 丹 王东营 孔俏玲

刘卫海 杨桂玲 姚丽梅

编 委（按姓名笔画排列）

王 丹 王东营 孔俏玲 刘卫海

纪宝玉 李 钢 杨桂玲 范文昌

林华景 罗 芬 姚丽梅 贺晓立

莫妙玲 黄意成 梅全喜 葛 虹

蔡丽华 裴莉昕 戴 魁

拍 照 范文昌 黄意成 戴 魁



前言

Preface



随着社会的发展和人民生活水平的提高，《中医药健康服务发展规划（2015—2020）》提出“大力发展中医养生保健服务”，特别要“开展药膳食疗”。随着医疗模式以及人民健康观念的转变，养生意识的增强，药膳养生受到越来越多大众的青睐。除此之外，药膳食疗在临床治疗上以中医药膳理论为指导逐渐得到应用。中医药膳食疗和中医其他临床学科一样，坚持以中医理论为应用基础，强调整体观念、辨证施膳，以烹调工艺为制作手段，达到可口、服食方便、滋补强身、促进健康的目的；重视药食同源药物和食物的使用，避免配伍禁忌及不良反应的发生。

本书内容主要包括上、中、下三篇。上篇包含：药膳食疗的起源与发展、中医药膳食疗的特点及分类、中医药膳食疗的应用原则及禁忌、药膳食疗的中医学理论、中药的药性理论、药膳制作基本操作。中篇包括：食物原料（谷粟豆类、蔬菜类、禽畜水产类、水果和坚果类、调味品等）；中药（100余种药食同源药材的功效及常用药膳食疗方；100余种保健品常用中药；其他中药）。下篇包括：20多种临床常见病的疾病介绍，每种疾病常见的几种辨证类型，及该证型采用的相关药膳；不同体质的养生原则及药膳；四季养生的特点及药膳选择。书后附有部分中药彩色图片。

本书的内容特色主要体现在：①将药食同源的药物和保健品类食物重点罗列出来，并记载了药食同源药物的常用药膳，本书将药食同源的药物用*标出。②对临床常见病进行了辨证施膳，将疾病按照使用药膳食疗的方式进行编辑，体现药膳的常见性、实用性。（更多药膳养生知识，请关注中医药膳食疗公众号：zyyssl2014）

本书由范文昌、梅全喜、葛虹主编，姚丽梅等老师参与编写，本书在编写过程中，钟奕莉、车明月、彭志冲、吴飞鹏、詹泉、黄绮雯、王俏怡、陈冰文、林超敏、林锦娜、黄伟平、林紫虹、吴奕俐、任冬梅等参与了资料的搜集整理工作，感谢所有参编人员的辛勤劳动。

由于编者学术水平和编写能力有限，书中疏漏之处在所难免，敬请专家学者批评指正。

范文昌
2017年7月

目 录

Contents



上篇 总论



第一章 药膳食疗的起源与发展

2

- 一、战国秦汉时期 / 2
- 二、魏晋南北朝时期 / 3
- 三、隋代时期 / 3
- 四、唐代时期 / 3
- 五、宋代时期 / 4

- 六、元代时期 / 4
- 七、明代时期 / 5
- 八、清代时期 / 5
- 九、近现代 / 6



第二章 中医药膳食疗的特点及分类

7

- 一、中医药膳的特点 / 7

- 二、中医药膳的分类 / 8



第三章 中医药膳食疗的应用原则及禁忌

11

- 一、中医药膳食疗的应用原则 / 11

- 二、中医药膳食疗的配伍禁忌 / 12



第四章 药膳食疗的中医学理论

15

一、整体观念 / 15

二、辨证论治 / 16

三、阴阳学说 / 17

四、五行学说 / 20

五、五脏 / 23

六、六腑 / 26

七、五脏与六腑的关系 / 28



第五章 中药的药性理论

30

一、四气 / 30

二、五味 / 30

三、升降浮沉 / 31

四、归经 / 32

五、有毒无毒 / 32

六、中药及药膳食疗配伍方法 / 32



第六章 药膳制作基本操作

34

一、药膳原料的准备 / 34

二、药膳制作方法 / 35

中篇

药膳食疗原料



第七章 食物原料

39

第一节 谷粟豆类 / 39

黄豆 / 39

黑米 / 39

豌豆 / 39

蚕豆 / 40

芋头 / 40

绿豆 / 40

菜豆 / 41

小米 / 41

红薯 / 42

土豆 / 42

高粱 / 42

花生 / 42

荞麦 / 43

粳米 / 43

小麦 / 43

玉米 / 44

大麦 / 44

糯米 / 44

燕麦 / 45

黑大豆 / 45

第二节 蔬菜类 / 45

蕨菜 / 45

卷心菜 / 46

豆芽菜 / 46

鸡腿菇 / 46

生菜 / 46

平菇 / 47

空心菜 / 47

金针菇 / 47

西葫芦 / 48

茭白 / 48

猴头菇 / 48

黄花菜 / 49

木耳 / 49

银耳 / 49

枸杞菜 / 49

芥菜 / 50

香菇 / 50

洋葱 / 50

丝瓜 / 51

苦瓜 / 51

冬瓜 / 51

荸荠 / 51

竹笋 / 52

莴笋 / 52

芦笋 / 52

茄子 / 53

苋菜 / 53

番茄 / 53

紫菜 / 54

蘑菇 / 54

大白菜 / 54

菠菜 / 55

芹菜 / 55

韭菜 / 55

白萝卜 / 56

胡萝卜 / 56

莲藕 / 56

黄瓜 / 57

南瓜 / 57

第三节 禽畜水产类 / 57

猪肉 / 57

鸡肉 / 58

鸭肉 / 58

牛肉 / 58

狗肉 / 59

羊肉 / 59

兔肉 / 60

鸽肉 / 60

鹅肉 / 60

燕窝 / 60

鲤鱼 / 61

草鱼 / 61

鲍鱼 / 61

鲈鱼 / 62

鸡蛋 / 62

蟹 / 62

鳖 / 63

虾类 / 63

海参 / 63

淡菜 / 64

田螺 / 64

鲫鱼 / 64

青鱼 / 64

带鱼 / 65

海蜇 / 65

鳝鱼 / 65

鱿鱼 / 66

鸡肝 / 66

猪肝 / 66

猪心 / 66

乌骨鸡 / 67

鹌鹑 / 67

鹌鹑蛋 / 67

鸭蛋 / 68

鳊鱼 / 68

鲥鱼 / 68

黄花鱼 / 68

第四节 水果和坚果类 / 69

梨 / 69

橘 / 69

柠檬 / 69

芒果 / 70

西瓜 / 70

荔枝 / 70

香蕉 / 71

葡萄 / 71

猕猴桃 / 71

菠萝 / 72

苹果 / 72

桃 / 72

柚子 / 72

樱桃 / 73

草莓 / 73

柿子 / 73

石榴 / 74

栗子 / 74

甘蔗 / 74

葵花籽 / 75

南瓜子 / 75

椰子 / 75

李子 / 75

枇杷 / 76

香瓜 / 76

橙子 / 76

第五节 调味品及其他类 / 77

大蒜 / 77

白醋 / 77

白酒 / 77

花生油 / 78

辣椒粉 / 78

白糖 / 78

月桂叶 / 78

牛奶 / 79



第八章 中药

80

第一节 解表药 / 80

生姜* Shengjiang / 81

白芷* Baizhi / 82

紫苏叶* Zisuye / 83

香薷* Xiangru / 84
芫荽* Yuansui / 85
桂枝 Guizhi / 86
防风 Fangfeng / 86
羌活 Qianghuo / 87
薄荷* Bohe / 87
桑叶* Sangye / 88
淡豆豉* Dandouchi / 89
菊花* Juhua / 90
葛根* Gegen / 91
粉葛* Fenge / 92
柴胡 Chaihu / 93
升麻 Shengma / 94
牛蒡子 Niubangzi / 94
牛蒡根 Niubanggen / 95
木贼 Muzei / 96
苦丁茶 Kudingcha / 96
第二节 清热药 / 97
决明子* Juemingzi / 98
栀子* Zhizi / 99
淡竹叶* Danzhuye / 99
鲜芦根* Xianlugen / 100
夏枯草* Xiakucuo / 101
知母 Zhimu / 102
黄连 Huanglian / 103
余甘子* Yuganzi / 104
玄参 Xuanshen / 104
地黄 Dihuang / 105
牡丹皮 Mudanpi / 106
赤芍 Chishao / 106
金银花* Jinyinhua / 107
山银花* Shanyinhua / 108
青果* Qingguo / 108
鱼腥草* Yuxingcao / 109
马齿苋* Machixian / 110
蒲公英* Pugongying / 111

土茯苓 Tufuling / 112
金荞麦 Jinqiaomai / 113
野菊花 Yejuhua / 113
板蓝根 Banlangen / 114
银柴胡 Yinchaihu / 114
青蒿 Qinghao / 115
地骨皮 Digupi / 115
第三节 泻下药 / 116
芦荟 Luhui / 116
番泻叶 Fanxieye / 117
火麻仁* Huomaren / 118
郁李仁* Yuliren / 118
第四节 祛风湿药 / 119
乌梢蛇* Wushaoshe / 120
木瓜* Mugua / 120
蝮蛇* Fushu / 121
五加皮 Wujiapi / 122
桑枝 Sangzhi / 122
独活 Duhuo / 123
狗脊 Gouji / 123
桑寄生 Sangjisheng / 124
第五节 芳香化湿药 / 124
藿香* Huoxiang / 125
砂仁* Sharen / 126
草果* Caoguo / 127
苍术 Cangzhu / 127
佩兰 Peilan / 128
厚朴 Houpo / 128
厚朴花 Houpohua / 129
第六节 利水渗湿药 / 129
茯苓* Fuling / 130
赤小豆* Chixiaodou / 131
枳椇子* Zhijuzi / 132
薏苡仁* Yiyiren / 133
菊苣* Juju / 134
布渣叶* Buzhayu / 135

玉米须 Yumixu / 135	荔枝核 Lizhihe / 159
通草 Tongcao / 136	九香虫 Jiuxiangchong / 159
车前子 Cheqianzi / 137	第九节 消食药 / 160
车前草 Cheqiancao / 137	山楂* Shanzha / 160
泽泻 Zexie / 138	鸡内金* Jineijin / 162
茵陈 Yinchen / 138	麦芽* Maiya / 163
鸡骨草 Jigucao / 139	莱菔子* Laifuzi / 164
五指毛桃 Wuzhimaotao / 140	刺玫果 Cimeiguo / 164
积雪草 Jixuecao / 140	酸角 Suanjiao / 165
第七节 温里药 / 141	谷芽 Guya / 165
丁香* Dingxiang / 141	第十节 驱虫药 / 166
八角茴香* Bajiaohuixiang / 142	榧子* Feizi / 166
小茴香* Xiaohuixiang / 143	第十一节 止血药 / 167
肉桂* Rougui / 144	小蓟* Xiaoji / 167
花椒* Huajiao / 145	荷叶* Heye / 168
干姜* Ganjiang / 145	槐花* Huaihua / 169
高良姜* Gaoliangjiang / 146	鲜白茅根* Xianbaimaogen / 170
胡椒* Hujiao / 147	松花粉* Songhuafen / 171
荜茇* Bibo / 147	三七 Sanqi / 171
山柰* Shannai / 148	大蓟 Daji / 172
吴茱萸 Wuzhuyu / 148	白及 Baiji / 172
附子 Fuzi / 149	侧柏叶 Cebaiye / 173
第八节 理气药 / 150	茜草 Qiancao / 174
刀豆* Daodou / 150	槐角 Huaijiao / 174
佛手* Foshou / 151	蒲黄 Puhuang / 174
香橼* Xiangyuan / 152	藕节 Oujie / 175
橘红* Juhong / 153	鸡冠花 Jiguanhua / 175
陈皮* Chenpi / 153	艾叶 Aiye / 176
代代花* Daidaihua / 154	第十二节 活血祛瘀药 / 177
薤白* Xiebai / 154	桃仁* Taoren / 177
玫瑰花* Meiguihua / 155	西红花* Xihonghua / 178
木香 Muxiang / 156	姜黄* Jianghuang / 179
青皮 Qingpi / 157	川牛膝 Chuanniuxi / 179
枳壳 Zhiqiao / 157	川芎 Chuanxiong / 179
枳实 Zhishi / 158	丹参 Danshen / 180
香附 Xiangfu / 158	红花 Honghua / 181

牛膝 Niuxi / 182

泽兰 Zelan / 182

益母草 Yimucao / 183

鸡血藤 Jixueteng / 184

月季花 Yuejihua / 184

郁金 Yujin / 185

骨碎补 Gusuibu / 185

第十三节 化痰止咳平喘药 / 186

昆布* Kunbu / 187

胖大海* Pangdahai / 188

桔梗* Jiegeng / 189

平贝母 Pingbeimu / 189

川贝母 Chuanbeimu / 190

浙贝母 Zhebeimu / 191

竹茹 Zhuru / 192

海藻 Haizao / 192

瓜蒌 Gualou / 193

芥子* Jiezi / 194

半夏 Banxia / 194

白果* Baiguo / 195

苦杏仁* Kuxingren / 196

罗汉果* Luohanguo / 197

紫苏子* Zisuzi / 197

桑白皮 Sangbaipi / 198

银杏叶 Yinxingye / 198

枇杷叶 Pipaye / 199

第十四节 安神药 / 199

珍珠 Zhenzhu / 200

酸枣仁* Suanzaoren / 201

柏子仁 Baiziren / 201

远志 Yuanzhi / 202

首乌藤 Shouwuteng / 203

灵芝 Lingzhi / 203

第十五节 平肝息风药 / 204

牡蛎* Muli / 205

石决明 Shijueming / 205

罗布麻叶 Luobumaye / 206

蒺藜 Jili / 207

天麻 Tianma / 207

第十六节 补虚药 / 208

山药* Shanyao / 209

甘草* Gancao / 212

白扁豆* Baibiandou / 213

白扁豆花* Baibiandouhua / 214

沙棘* Shaji / 215

大枣* Dazao / 215

蜂蜜* Fengmi / 216

人参* Renshen / 217

人参叶 Renshenye / 219

太子参 Taizishen / 220

白术 Baizhu / 220

红景天 Hongjingtian / 221

西洋参 Xiyangshen / 222

刺五加 Ciwujia / 223

绞股蓝 Jiaogulan / 223

党参 Dangshen / 224

黄芪 Huangqi / 225

蜂胶 Fengjiao / 227

益智* Yizhi / 228

鹿茸 Lurong / 228

鹿角胶 Lujiaojiao / 229

巴戟天 Bajitian / 229

杜仲 Duzhong / 230

杜仲叶 Duzhongye / 231

沙苑子 Shayuanzi / 231

补骨脂 Buguzhi / 232

胡芦巴 Huluba / 233

韭菜子 Jiucaizi / 233

淫羊藿 Yinyanghuo / 233

菟丝子 Tusizi / 234

蛤蚧 Gejie / 235

紫河车 Ziheche / 235

锁阳 Suoyang / 236
肉苁蓉 Roucongrong / 236
海马 Haima / 237
冬虫夏草 Dongchongxiacao / 238
核桃仁 Hetaoren / 239
续断 Xuduan / 240
龙眼肉* Longyanrou / 241
阿胶* Ejiao / 242
当归* Danggui / 243
何首乌 Heshouwu / 244
白芍 Baishao / 245
熟地黄 Shudihuang / 246
玉竹* Yuzhu / 246
百合* Baihe / 248
枸杞子* Gouqizi / 249
桑葚* Sangshen / 250
黄精* Huangjing / 251
黑芝麻* Heizhima / 253
女贞子 N ü zhenzi / 253
天冬 Tiandong / 254

北沙参 Beishashen / 254
南沙参 Nanshashen / 255
石斛 Shihu / 256
麦冬 Maidong / 257
龟甲 Guijia / 257
鳖甲 Biejia / 258
墨旱莲 Mohanlian / 258
第十七节 收涩药 / 259
乌梅* Wumei / 259
肉豆蔻* Roudoukou / 260
芡实* Qianshi / 261
莲子* Lianzi / 262
覆盆子* Fupenzi / 263
山茱萸 Shanzhuyu / 263
五味子 Wuweizi / 264
诃子 Hezi / 265
金樱子 Jinyingzi / 265
浮小麦 Fuxiaomai / 266
桑螵蛸 Sangpiaoxiao / 266

下篇

药膳食疗应用



第九章 临床常见病辨证药膳

268

一、感冒 / 268
二、咳嗽 / 269
三、喘证 / 270
四、不寐 / 271
五、胃痛 / 272

六、呕吐 / 274
七、泄泻 / 274
八、便秘 / 275
九、头痛 / 276
十、眩晕 / 277

十一、淋证 / 278
十二、阳痿 / 279
十三、郁证 / 280
十四、痹症（关节痹痛）/ 281
十五、中暑 / 282
十六、疮疖 / 282
十七、乳癖 / 283
十八、痔疮 / 283
十九、月经不调 / 284

二十、痛经 / 286
二十一、带下病 / 286
二十二、积滞 / 287
二十三、厌食 / 288
二十四、咽喉肿痛 / 288
二十五、消渴 / 289
二十六、高血压 / 290
二十七、高脂血症 / 291
二十八、月子汤膳 / 292



第十章 辨体质药膳养生

294



第十一章 四季药膳养生

298

一、春季药膳的应用 / 298
二、夏季药膳的应用 / 298

三、秋季药膳的应用 / 299
四、冬季药膳的应用 / 300



参考文献

301



总 论



中医药膳食疗是在中医学、中药学、营养学、烹饪学等学科理论指导下，将中药与相应食物、调味品相配伍，采用传统烹调技术与现代科学方法制成膳食，用于扶正补虚、强身健体、泻实祛邪、辅助治疗等。药膳（health-protection food）是在中医药理论指导下，利用食材本身或者在食材中加入特定的中药材，使之具有调整人体脏腑阴阳气血生理机能以及色、香、味、形特点，适用于特定人群的食品，包括菜肴、汤品、面食、米食、粥、茶、酒、饮品、果脯等。药膳是膳食的一种特殊形式，它既是中医中药不可分割的组成部分，又是中国烹饪文化的重要组成部分，历史悠久，源远流长。食疗，是利用食物的特性，通过一定的烹饪方法，达到保健康复、辅助治疗疾病、恢复人体健康的一种食疗方法。

中医药膳食疗用于：①扶正补虚，保健强身。按中医“虚则补之”的治疗原则，中医药膳食疗主张通过调整膳食滋补，如牛肉、茯苓、山药补益脾胃，枸杞子、覆盆子、桑葚、黑芝麻补益肝肾，当归生姜羊肉汤、十全大补汤温补气血，虫草炖老鸭滋补肝肾，乳鸽炖燕窝润肺养颜。②泻实祛邪。按中医“实者泻之”的治疗原则，中医药膳主张应用药食来泻实祛邪，辅助治疗疾病。如绿豆清热解暑，山楂、麦芽、莱菔子消食化积，绿豆薏米粥解暑利湿排毒。③调和脏腑。脏腑之间失去协调平衡的关系，就会导致疾病的发生。如阳虚体质，宜用羊肉、狗肉、干姜、肉桂、巴戟炖狗肉等温补阳气；阴虚体质，宜用甲鱼、银耳、甘蔗、梨、黄精、生熟地煲脊骨等滋补阴精；肝气犯胃引起的呕吐吞酸、暖气频繁、胸胁满闷等症状，可以用陈皮、紫苏、茯苓等疏肝理气，降逆和胃。④顺时养生。如春季宜养肝健脾，夏季宜利湿消暑，秋季宜润肺养阴，冬季宜补肾益精。

第一章

〔药膳食疗的起源与发展〕

药膳食疗是中华民族的一大瑰宝，是中医宝库中的一个重要组成部分。药膳食疗由食养发展而来。食养起源于远古时期，火的使用为药膳食疗创造了条件。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”字连起来使用，形成“药膳”这个词，则最早见于《后汉书·列女传》，其中有“母亲调药膳思情笃密”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”之名。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。翻开中国古代医药学史，在各类古典书籍中，散在记录着药膳食疗的各种专篇专论，为后来的药膳食疗学奠定了基础。

一、战国秦汉时期

战国时期（公元前475年至公元前221年），出现了我国现存的第一部学术界公认的中医理论专著《黄帝内经》，它包括了《灵枢》、《素问》两部分：《灵枢·五味》首先提出饮食对于人体健康的意义：“谷始入于胃，其精微者，先出于胃之两焦，以灌五脏，别出五行营卫之道。”又说：“人受气于谷，谷入于胃，以传于肺，五脏六腑皆以受气。”《灵枢·营卫生会》说明饮食对人体健康的重要意义，这就是这一时期提出的食疗原则。此外，《素问·五常正大论》曾指出：“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒去病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”这里的“毒”，是指药物的药理作用的剧烈程度而言的，即剧烈的药物治病，十分病证，减去其六分、七分、八分病情，不可再用。即使是无毒之品，也要适可而止，不可过分，以免身体受损，其余邪可用饮食的方法来调理使之治愈。这里已经指出要用谷肉果菜进行调理，正如《素问·脏气法实论》所指出的，应该是：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味和而服之，以补精益气。”换句话说，就是要用各种各样的食物，包括动物类、植物类，互相配合，取长补短，从而发挥饮食对人体的积极作用，最终达到治愈疾病、保障身体健康的目的。《素问·至真要大论》：“寒者热之，热者寒之。”在五味中，“辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴，咸味涌泄为阴，淡味渗泄为阳。”《黄帝内经》认为食物也有四性、五味。四性即寒、热、温、凉，五味是甘、酸、咸、苦、辛。根据疾病的不同性质，采用不同性质的食物，有针对地调养治疗。其中典型的药膳方有6首，如治疗血枯病（血虚证）的墨鱼骨丸，方中只有草药茜草一味，其余墨鱼、麻雀卵、鲍鱼均为动物性食物，且其味鲜美；治疗“胃不和则卧不安”的半夏秫米汤等。东汉《神农本草经》为我国第一部药物典籍，记载既是药物又是食物的有大枣、芝麻、芡实、粳米、蜂蜜、核桃、赤豆、扁豆、龙眼、银杏等。张仲景在《伤寒

论》、《金匱要略》两部名著中都载有许多药膳食疗方，如猪肤汤、当归生姜羊肉汤等，其中当归生姜羊肉汤、甘麦大枣汤、猪肤汤、小建中汤等方剂一直沿用到今。张仲景运用桂枝汤后“啖稀粥一升，以助药力”以“药以祛之，食以随之”，是很好的饮食护理。根据我国早期书目的记载，在秦汉前后时期（公元前221年至公元220年），已有不少药膳方面的专著如《神农黄帝食禁》、《黄帝食禁》、《七卷食经》、《老子禁食经》、《扁鹊食禁》、《华佗食禁》、《华佗食论》、《魏武四时食制》等。

二、魏晋南北朝时期

魏晋南北朝时期（220～581年），药膳理论有了长足的发展，出现了《食疏》、《神仙服食药方》、《食疗经》、《崔洪食经》、《崔禹锡食经》、《时后备急方》、《本草经集注》、《食经》、《食科》、《胡居士食志》、《逐月养胎方》（徐之才）、《服食方》、《食珍录》、《食方》、《神仙药食经》、《太清神仙服食经》、《服饵方》、《神仙服食要方》、《太官食方》等记载药膳食疗理论的书籍。其中《肘后备急方》中应用了不少食疗方剂。例如脚气病，葛洪是我国最早记载这一病症的医家，他治此病的治疗验方不少，其中有用“好豉一升，好酒三斗，渍三宿后饮。饮用随意。便与酒煮豉服之”，把食疗进一步应用到疾病的预防。其他的食疗方还有生梨汁治嗽，蜜水送炙鳖甲散下乳，小豆与白鸡炖汁、青雄鸭煮汁治疗水肿病，小豆饭或小豆汁治疗腹水，以及治疗各种脚气病的动物乳、大豆、小豆、胡麻酒等。《肘后备急方》还记载了药膳食疗方法：海藻酒治疗瘰病，用羊肝治雀盲，用猪胰治疗消渴病等。《本草经集注》记载了大量的药膳食物，包括动物、植物在内，诸如蟹、鱼、猪、麦、枣、豆、海藻、昆布、苦瓜、葱、姜等日常食物及罕用的食物，共达100多种。这一时期还比较深入提出食物禁忌和食品卫生，如“鳖目凹者不可食用”、“生鱼目赤不可作鲙”，以及食物相克的实例，如白羊与雄鸡、羊肝与乌梅及椒等。此外，《食经》、《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。

三、隋代时期

隋代（581～618年）时期，虞世南的《北堂书钞》共160卷，其中卷142～148为酒食部，记述有关饮食事宜，现存有清初以后数种刊本。还有《淮南王食经》、《食经》（马琬）、《帝王养生要方》、《神仙服食经》等记载药膳食疗的古籍。

四、唐代时期

唐代（618～907年）时期，中医药膳食疗广泛应用。名医孙思邈在其所著《备急千金要方》中共收载药用食物154种，载有药膳食疗方117首，并且明确指出“安身之本，必资于食”，“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”，“食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气”。并认为，若能用食平疴，释情遣疾者可谓良工。长年饵老之奇法，极养生之术也。至此，食疗已成为一门专门学问。孙思邈的弟子孟诜集前人之大成，编成《补养方》一书，共收载241种药用食物。孟诜的弟子张鼎又将《补养方》增补87条，改为《食疗本草》，全书可分3卷，记载可供药用食物227种，也是包含传统本草学的矿物、植物和动物的内容。《食疗本草》是我国第一部药膳学专著，也是世界上最早