

药膳制作实用技术

浙江省职业技能教学研究所 组织编写

Zhiye Jineng ▶▶▶▶

Peixun Congshu 职业技能培训丛书

主编 蒋公标 夏道宗



药膳制作实用技术

职业技能培训丛书

浙江省职业技能教学研究所 组织编写

主编 蒋公标 夏道宗

 浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

药膳制作实用技术 / 浙江省职业技能教学研究所组织编写. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5341-7325-7

I. ①药… II. ①浙… III. ①食物疗法 - 食谱 IV.

①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第257798号

丛 书 名 职业技能培训丛书

书 名 药膳制作实用技术

组织编写 浙江省职业技能教学研究所

主 编 蒋公标 夏道宗

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

网址: www.zkpress.com

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 杭州万方图书有限公司

印 刷 浙江新华数码印务有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16 印 张 16.75

字 数 278 000

版 次 2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-7325-7 定 价 58.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社销售部负责调换)

责任编辑 莫亚元

责任校对 顾旻波

责任美编 孙 菁

责任印务 崔文红

职业技能培训丛书编辑指导委员会

主 任 吴顺江

副 主 任 刘国富 蔡国春 郭 敏 宓小峰 龚和艳

仇贻泓 陈 中 宋云峰 夏春生

成 员 (按姓氏笔画排序)

王 树 王丁路 王 晨 许世斌 吴招明

吴善印 陈芬芳 陈树庆 林雅莲 项 薇

赵健明 俞 翟 闫小锋 徐顺聪 郭禾阳

职业技能培训丛书编辑工作组

组 长 俞 翟 王丽慧

成 员 (按姓氏笔画排序)

卢红华 许 红 许红平 刘建军 巫惠林 宋 力

周金葵 蒋公标

本册编写小组

策 划 陈林海

主 编 蒋公标 夏道宗

副 主 编 马晓华 陈鸿伟

编 者 郭超玲 陈志敏 施璐璐 葛 托 徐生有 应燕燕

前 言

职业技能培训是提高劳动者技能水平和就业创业能力的主要途径。大力加强职业技能培训，建立健全面向全体劳动者的职业技能培训制度，是实施扩大就业的发展战略，解决就业总量矛盾和结构性矛盾，促进就业和稳定就业的根本措施；是贯彻落实人才强国战略，加快技能人才队伍建设，建设人力资源强国的重要任务；是加快经济发展方式转变，促进产业结构调整，提高企业自主创新能力和核心竞争力的必然要求；也是推进城乡统筹发展，加快工业化和城镇化进程的有效手段。为认真贯彻落实全国、全省人才工作会议精神和《国务院关于加强职业培训促进就业的意见》、《浙江省中长期人才发展规划纲要（2010—2020年）》，切实加快培养适应我省经济转型升级、产业结构优化要求的高技能人才，带动技能劳动者队伍素质整体提升，浙江省人力资源和社会保障厅规划开展了职业技能培训系列教材建设，由浙江省职业技能教学研究所负责组织编写工作。该系列教材第六批共7册，主要包括药膳制作实用技术、工业机器人传感技术及应用工业机器人概论、网络创业实训指导手册、母婴护理员培训教程（基础知识、基本技能）、技工院校学生创新创业素养教育读本等地方产业、新兴产业以及特色产业方面的技能培训教材。本系列教材针对职业技能培训的目的要求，突出技能特点，便于各地开展农村劳动力转移技能培训、农村预备劳动力培训等就业和创业培训，以及企业职工、企业生产管理人员技能素质提升培训。本系列教材也可以作为技工院校、职业院校培养技能人才的教学用书。

药膳发源于我国传统的饮食和中医食疗文化，是在中医学、烹饪学和营养学理论指导下，严格按药膳配方，将中医与某些具有药用价值的食物相配伍，采用我国

独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成的具有一定色、香、味、形的美味食品,具有较高的营养价值,可防病治病、保健强身、延年益寿。磐安药膳秉承这一原则,以磐安1500年的药膳文化底蕴为基础,依托于磐安得天独厚的道地中药材资源和优良的生态环境,孕育出磐安药膳。

本教程以药膳的基础入门知识为重点,按照“治未病”的理念,着重介绍了中医药膳基础理论,药膳中常用食材、中药材的辨识以及药膳配伍等基础知识,并介绍了药膳制作方法、不同体质人群的区分及调理方法等实践性较强的知识。在引经据典的同时,也结合现代医学理论,穿插图例,力求教程尽量通俗易懂,帮助读者理解、掌握。

本教程坚持“以技艺理论把握传承方向,以职业技能为教学核心”的理念,以餐饮业的从业人员或药膳爱好者为主要读者对象,适用于初级药膳(制作)师的培训教学。

本书在编写过程中,得到了众多专家、学者、领导的帮助,对本书提出了宝贵的修改意见,在此谨表谢意。囿于作者闻见和水平,书中难免存在疏漏和不足之处,敬请读者批评指正,以求再版时修正。

浙江省职业技能教学研究所

2016年10月



目 录



第一章 药膳学基础理论

- 第一节 药膳的历史渊源 / 1
- 第二节 药膳学理论的基本特点 / 2
- 第三节 药膳学的药性理论 / 8
- 第四节 药膳学的配伍理论 / 11
- 第五节 药膳学的治法理论 / 15
- 第六节 药膳学的应用理论 / 17

第二章 食物类原料

- 第一节 粮食类 / 20
- 第二节 蔬菜类 / 29
- 第三节 野菜类 / 41
- 第四节 食用菌类 / 44
- 第五节 果品类 / 47
- 第六节 禽肉类 / 62
- 第七节 畜肉类 / 65
- 第八节 奶蛋类 / 73
- 第九节 水产类 / 77
- 第十节 调味品及其他佐料 / 84

第三章 药物类原料

- 第一节 根和根茎类 / 92
- 第二节 果实和种子类 / 105



- 第三节 茎叶类 / 114
- 第四节 全草类 / 117
- 第五节 花类 / 119
- 第六节 树皮和根皮类 / 122
- 第七节 菌 类 / 123
- 第八节 动物类 / 125

第四章 药膳原料前期加工技术

- 第一节 食物原料前期加工技术 / 130
- 第二节 药物原料前期加工技术 / 134
- 第三节 药膳原料液体制备技术 / 139

第五章 药膳药物与食物的结合

- 第一节 药膳药物与食物的结合方式 / 145
- 第二节 药膳制法与调味料选择 / 147
- 第三节 药膳材料的保存与使用 / 150

第六章 刀工的基本知识

- 第一节 刀工操作基本功 / 151
- 第二节 刀法的种类 / 153
- 第三节 原料处理后形状 / 156
- 第四节 花刀的概述 / 159

第七章 中医药膳制作的基本技能

- 第一节 中医药膳原料的炮制 / 162
- 第二节 中医药膳制作工艺 / 168

第八章 药膳配伍禁忌及饮食禁忌

- 第一节 药膳配伍禁忌 / 174
- 第二节 饮食搭配禁忌与注意事项 / 176
- 第三节 特殊人群饮食禁忌 / 183
- 第四节 食物相生相克 / 187

第九章 中医体质分类判定标准

- 第一节 中医体质分类 / 191
- 第二节 如何调理体质 / 195
- 第三节 中医体质分类与判定自测表 / 197



第十章 不同人群食养

- 第一节 正常人群的食养 / 203
- 第二节 老年人食养 / 204
- 第三节 儿童食养 / 205
- 第四节 孕妇食养 / 206

第十一章 不同体质食疗

- 第一节 阳虚体质人群的食疗 / 209
- 第二节 阴虚体质人群的食疗 / 211
- 第三节 气虚体质人群的食疗 / 214
- 第四节 血虚体质人群的食疗 / 216
- 第五节 痰湿体质人群的食疗 / 219
- 第六节 血瘀体质人群的食疗 / 222
- 第七节 气郁体质人群的食疗 / 223
- 第八节 湿热体质人群的食疗 / 225

第十二章 药膳菜谱

- 第一节 大众药膳 / 227
- 第二节 四季药膳 / 233
- 第三节 磐五味药膳 / 250

附录：药膳(制作)师职业道德

- 第一节 职业道德的基本知识 / 255
- 第二节 药膳(制作)师职业守则 / 258
- 参考文献 / 260



第一章 药膳学基础理论



第一节 药膳的历史渊源

药膳在我国有着悠久的历史。中医学向来有“药食同源”之说。在我国的历史上，自有文字出现后，甲骨文和金文中就已有了“药”字和“膳”字。而将“药”字与“膳”字联起来使用，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。此后，在《魏书·外戚》中也出现了“灵太后亲侍药膳”的字句，在《宋史·张观传》中有“早起奉药膳”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。

《黄帝内经》(简称《内经》)提出“凡欲诊病者，必问饮食居处”，要求“治病必求于本”“药以祛之，食以随之”的治疗原则。书中还将多种食物分列于五味之下，以治五脏之疾病。在论述膳食治疗之后，该书总结出“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”的膳食配制原则。

秦汉时期的经济文化发展很快，从而加速了药膳研究的进程。东汉末年所出的我国



现存最早的药书《神农本草经》载药365种，书中根据药物性能和使用目的不同将药物分为上、中、下三品，其中属于五谷、六畜、菜蔬、果品的有数十味之多。

魏晋南北朝时期，药膳理论有了长足的发展。晋代葛洪的《肘后备急方》中，记载了许多食疗药膳性质的民间简便方。梁代养生家陶弘景对药物和食物进行了分类。

唐代，中国药膳不但在理论上得以系统发展，在应用方面也更为广泛。唐代名医孙思邈在其所著的《备急千金要方》中设有“食治食养”专篇，分果实、蔬菜、谷米、鸟兽、虫鱼五部分，共收载药用食物162种，载有药膳食疗方117首，并认为“若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工”。至此，食疗已成为一门专门学问。

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“食治门”，记载药膳方剂160首，可以治疗28种病症，且药膳以粥、羹、饼、茶等剂型出现。元朝的统治者也很重视医药理论，提倡蒙、汉医的融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》为我国最早的营养学专著，收载食物203种，除了谈到对疾病的治疗，首次从营养学的角度出发，强调了正常人应加强在饮食中对营养的摄取，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。

明代李时珍药理学巨著《本草纲目》突破了古代本草分类方法的约束，收载了谷物73种、蔬菜105种、果品127种。总共记载的1892种药物中，有许多可供药膳使用，且营养十分丰富，疗效也甚好。这个时期，对药膳发展有价值的医药古书较多，在卢和撰写的《食物本草》问世以后，另一本托名元代李果编辑，明代李时珍参订的《食物草本》二十二卷本，成书于明末，广为流传。姚可成辑补的《食物本草》将食物列为1682条，叙述全面，有名称、产地、加工、制备、治疗功效等，是我国明代药膳专著中较完善的版本。

近年来，由于人们的生活水平大幅提高，食疗药膳愈来愈受到人们的重视。保健食品和食疗药膳逐步向社会化和商品化方向发展；广泛应用食疗药膳的方法不仅可使患者早日康复，也可以起到良好的保健作用。

第二节 药膳学理论的基本特点

药膳学是中医学的一个分支学科，它的理论体系完全根植于中医学理论。

一、整体观念

整体观念是中医学关于人体自身的完整性及人与自然、社会环境统一性的认识。中医学认为,人体是一个有机统一的整体,构成人体的各个组成部分以及各个脏腑形体官窍之间,结构上不可分割,功能上相互协调、互为补充、相互为用,病理上相互影响,并且时刻受到自然环境和社会环境变化的影响。人体在运动变化中保持着自身整体的动态平衡。

整体观念是我国古代哲学思维方法在中医学理论中的具体体现。它认为人们在观察、认识、分析和处理有关生命、健康和疾病等问题时,必须注重人体自身的完整性及人与自然、社会环境之间的统一性和联系性,只有这样才能从整体上把握和认识人体的生命状态,作出正确的诊断和治疗。整体观念贯穿于中医学的生理、病理、诊法、辨证、养生、防治等各个方面,是中医学基础理论和临床实践的重要指导思想之一。

(一) 人体是以五脏为中心的统—、完善与完整的整体

人体是一个统一的、不可分割的有机整体,在中医学理论中,这一整体观的完整体现,包括以下四个方面。

1. 形体结构的整体性

中医学认为,人体是一个以五脏为中心,心神为主宰,以精气血津液为物质基础,通过经络的“内属于腑脏,外络于肢节”(《灵枢·海论》)密切联系的有机整体。通过经络的沟通和联络,将人体各个脏腑、孔窍、皮毛、筋肉以及骨骼等组织紧密地联结成一个统一的整体。如心主血脉、主神明,在体合脉,其华在面,开窍于舌,在液为汗,在志为喜,与夏气相通应,与小肠相表里;肺主气,司呼吸,主行水,助心行血,在体合皮,其华在毛,开窍于鼻,在液为涕,在志为悲(忧),与秋气相通应,与大肠相表里等。如此,五脏与其相对应的五体、五华、五官、五液、五志等紧密联系起来,构成了一个完整的整体。

2. 生理上的整体性

中医学认为,人体的各个脏腑形体官窍,虽均有各自不同的生理功能,但这些不同的生理功能又都是整体功能活动的组成部分,从而决定了机体功能的整体统一性。人体各个脏腑形体官窍生理功能的发挥,都是在心神的主宰下,以五脏为中心,通过经络系统的联络作用,肝、心、脾、肺、肾五个生理系统的协同配合而实现的。五个生理系统之间相互协调,共同完成机体的各项功能活动。

3. 病理上的整体性

人体作为一个有机的统一整体，其疾病的发生、发展和转归等，多不局限于单一的脏或腑，脏腑之间在病理上也是相互影响的。中医学分析疾病的病因病机，认识和把握疾病的发生、发展及演变规律，首先应着眼于整体，既注重发生病变的局部脏腑、经络、形体、官窍，又重视局部病变对其他脏腑的影响，也强调局部与整体的统一。所以中医学的病理整体观，主要体现在病变的相互影响和转变上。

4. 机体与自然环境的协调统一

人生存于不同的自然环境中，机体的五脏功能与环境始终保持着协调。五脏功能与环境的协调表现在环境的方位、气候、药物的性味等均与五脏相关。如肝与东方、春季、风、万物始生、酸味等具有相关性；心与夏季、日中、炎热、火、万物盛长、苦味等相关。因而，人体通过五脏功能与环境条件的适应，反映了机体与自然的息息相关。一旦这一相关受到破坏，就能影响人体的阴阳平衡而发生疾病。

(二) 药膳是协调机体整体统一的重要方法

药膳根据中医理论确定施膳原则。药膳的施用，也正如中医治法中方剂的运用，目的是调理脏腑气血，协调机体阴阳。

1. 药膳通过五脏对机体进行调节

五脏的生理功能由五味所维持。《内经》中《素问·六节脏象论》称“地食人以五味”，并说“五味入口，藏于肠胃。味有所藏，以养五脏气”，五脏受五味的滋养，才能使气血津液充盛，从而表现出正常的生命活动，即“神”才能“自生”。五味与五脏相关，无论饮食还是药物，都具有五味的特性，并且不同的味与不同的脏密切关联，酸入肝，苦入心，甘入脾，辛入肺，咸入肾。某一种味对相应脏器的功能活动具有特殊的促进作用，《内经》称其为“先入”，如酸先入肝，甘先入脾等，这种先入能增强该脏器的功能，所谓“久而增气，物化之常也”（《素问·宣明五气篇》）。这一途径，确立了药膳运用的原则之一。

然而，若不适当地过用、偏用五味，则会导致脏腑阴阳的失调，引起各种不同的病证。《素问·宣明五气篇》谓“气增而久，夭之由也”“阴之五宫，伤在五味”，即是论证这种情况。损伤途径也基本上循五味五脏相关关系，即多食苦能损伤心气，多食咸能损伤肾气等。既然是由五味引起的病证，首先就需杜绝这种损伤的途径，《素问·宣明五气篇》指出“气病无多食辛，血病无多食咸，骨病无多食苦，肉病无多食甘，筋病无多食

酸”，又说“病在筋无食酸，病在气无食辛，病在骨无食咸，病在血无食苦，病在肉无食甘”。调治原则也应根据五脏五味的相关及五脏之间的关系确定。如肝病，《素问·脏气法时论》指出：“肝色青，宜食甘”“肝苦急，宜食甘以缓之”“肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泻之。”《素问·至真要大论》提示“木位之主，其泻以酸，其补以辛”“厥阴之客，以辛补之，以酸泻之，以甘缓之”等。以上论述均指出病在肝脏时，根据病情的不同，需用散、缓、泻、补诸法，药食的配伍则需采用辛、甘、酸等味的物品。

2. 药膳对人与环境关系的调理

机体与环境的关系，除了五脏与五味的关系外，与自然界阴阳时令气候的变动也有关。如自然界阴阳的变动，“阳气始于温，盛于暑，阴气始于清，盛于寒”，针对这种变动，必须顺应这一规律以调节人体阴阳。故《素问·四气调神大论》载“春夏养阳，秋冬养阴”。民间也有食谚，谓之“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”，即是对“春夏养阳，秋冬养阴”的恰当运用。

四时变化是阴阳在自然界变动的征兆，顺应四时，调配药食也就是调理阴阳。《周礼》一书中食医就根据这一变化确定饮食调理的原则，即“春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘”。自然界寒来暑往，是阴阳变动的表现，《素问·六元正纪大论》又指出治疗的原则是“用热远热，用温远温，用凉远凉，用寒远寒”，要求治疗疾病的药食要避开自然界的主气，以防药食的性能与自然界的阴阳属性相合而加重病情。

可见，运用药与食协调机体，治疗疾病，《内经》已经确立了基本原则，其有效地指导着药膳学的发展与运用。

二、辨证论治

辨证论治原则是中医学另一重大特色。它是认识疾病和治疗疾病的基本原则，是中医理论在临床实践中的具体运用。辨证，是指运用四诊获得患者各种症状和体征资料，然后根据整体观原则，五脏相关的特性，对复杂的临床表现进行综合分析，以判断病证的性



质；论治，即根据辨证的结果，确定治疗原则和具体方法。辨证是论治的根据和前提，论治是治疗疾病的手段和方法。辨证论治的过程，就是认识和消除疾病的过程。它是中医理法方药有机结合的具体运用。辨证论治原则不仅是药治理论，同时也是药膳运用的原则。

药膳是按中医方剂学的组方原则和药物、食物的性能选配组合的。药膳的主要功能是以食物、药物的偏性来矫正脏腑功能的偏性，使之恢复正常。能够减轻或清除热证的药物或食物，一般属于寒性或凉性；能够减轻或消除寒证的药物或食物，一般属于温性和热性。给温热病患者配食，应多用绿豆、扁豆、高粱、薏苡仁等食物，以偏凉之性，起到清热解毒的作用；给虚寒病患者配膳，则应多用面粉、粳米、糯米等，以温中补虚。

药膳的施用是以中医的整体观念和辨证施治的理论为根据，按治病求本、扶正祛邪、调整阴阳、因事因地因人而治的治疗原则运用的。在用药和食物的选择上，必须依据辨证论治原则，在正确辨证的基础上，采用相应的治疗原则，选药组方或选食配膳，才能取得预期的效果。例如，当出现精神困倦、四肢软弱、短气懒言、头昏自汗、食欲不振、胃腹隐痛、便清腹泻、舌质淡、舌苔白、脉缓无力等证候时，中医辨证为脾气虚证，这时就要采用健脾益气药膳。健脾益气药膳选用的中药材有党参、白术、山药、红枣、茯苓、薏苡仁、莲子、芡实之类，食用的药膳有参枣米饭、山药汤圆、茯苓包子、益脾饼、红枣粥等。再如，同为咳嗽患者，对于风寒咳嗽的以食用葱白粥为宜；对肺阴虚燥热的干咳患者，则宜用百合杏仁粥；风热咳嗽患者则应服贝母桑叶梨汁。应仔细辨证，充分了解各种咳嗽的寒、热、虚、实；只要有了正确的诊断，治疗才不会出现差错。同为虚症，气虚者宜食用牛肉、糯米、山药、党参以补气；血虚者宜食桂圆肉、当归以补血。

在运用辨证论治原则的时候，还应注意四时气候、地理环境对人的生理、病理的影响，在不同的季节选用不同的药膳。春宜升补：春天阳气初生，天地复苏，万物生发向上，内应肝脏，应根据春季的特性，因势利导，应用升补之法，充分调动人体的阳气，使气血调和，适宜食用首乌肝片、妙香舌片等药膳。夏宜清补：夏日炎热，火邪炽盛，万物繁茂，内应心脏，应根据夏令之时，人体脏腑气血旺盛，适宜食用西瓜盅、荷吉凤脯等药膳。长夏宜淡补：长夏时值夏秋之际，天热下降，地湿上蒸，湿热相缠，内应脾脏。应根据长夏之时采用淡渗之品利湿健脾，以达到气血生化有源。秋宜平补：秋季阳气收敛，阴气滋长，气候干燥，内应肺脏。此时五脏刚从夏季旺盛的代谢中舒缓过来，应进行阴阳平衡的滋补，以调节夏季脏腑功能的失调，适宜食用菊花肉片、参麦团鱼、玉竹芯子

等药膳。冬宜补温：冬季天气寒冷，阳气深藏，内应肾脏。一年四季，不论何时，都必须重视保养脾胃之气。脾胃为后天之本、气血生化之源。只有脾胃的消化吸收功能好，药膳才能被充分吸收、转化。

由此可见，临床中的辨证论治或辨证论膳，主要不是着眼于“病”的异同，而是正视“证”的各种差异，所强调的是“证”的机理、“证”的本质，论治或施膳是以“证”为依据，调理的目标是脏腑功能协调、气血通畅、阴阳平秘，无论是祛邪为主，还是扶正为主，其基本目标就在于恢复机体的正常功能。所以，辨证论治也被看成是中医学的独特理论。

三、阴阳五行理论的应用

(一) 阴阳平衡为药膳调治的总则

阴阳学说贯穿在中医学理论体系的各个方面，同时也贯穿在中国药膳学理论体系的方方面面。中医用阴阳说明人体病理变化，虽然人体病变多种，但用阴阳失调进行阐述，则一目了然。即阳盛则热，阴盛则寒；阳虚则寒，阴虚则热。这一原则，直接指导药膳的应用。用药膳疗疾的原则是：调整阴阳，补其不足，泻其有余，恢复阴阳的相对平衡。如热盛于内，用竹叶粥、生石膏粥、鲜马齿苋粥、灯芯竹叶饮等寒凉药膳以清解；寒盛于内者，用姜粥、吴茱萸粥、狗肉生姜粥等以温中。阴虚而阳亢者，用天麻鱼头、罗布麻茶等以平之潜之。阳虚者，以枸杞羊肾粥、鹿鞭壮阳汤等以温之；阴虚者，以益寿鸽蛋汤、生地黄鸡等滋之。

(二) 五行相关是辨证施膳的主要方法

五行学说是古代一种辨证唯物的哲学思想。五行学说，在中医学中主要是以五行的特性来分析研究机体的脏腑、经络等组织器官的五行属性；用五行的相生相克分析机体脏腑、经络之间和各个生理功能之间的相互关系等。在药膳学中，五行学说指导着“四季五补”用膳原则，一年四季分“春、夏、长夏、秋、冬”五脏配五行。即，春，五脏属肝，配木；夏，五脏属心，配火；长夏，五脏属脾，配土；秋，五脏属肺，配金；冬，五脏属肾，配水。因而对药膳的施膳滋补方法是：春需要升补，宜补肝；夏需要清补，宜补心；长夏需要淡补，宜补脾；秋需要平补，宜补肺；冬需要滋补，宜补肾。由此可见，五行学说中药膳在不同季节里的施膳方法不同。在药膳食疗中，这一途径在《内经》中即已有用法指导。如“脾苦湿，急食苦以燥之”，脾属土，苦入心，心属火，火能生土，故

脾病用入心的苦味食物疗之，“肝欲散，急食辛以散之”，辛入肺，肺属金，金能克木，这是循相克的顺序施食疗。药膳实践中，也必须注意到疾病的相互关联，施膳应当在辨证的基础上，从五行的相互影响调配药膳原料。如水肿为肾不化气所致时，不必独用补肾利尿药，也应考虑补土治水，用补脾的人参、红枣之类。

第三节 药膳学的药性理论

药物防治疾病的基本作用，不外是祛除病邪，消除病因，扶正固本，协调脏腑经络功能，从而纠正阴阳偏盛偏衰，使机体恢复到阴平阳秘的正常状态。药物之所以能够针对病情发挥上述基本作用，是由于各种药物各自具有若干特性和功能，前人也称之为药物的偏性，即以药物的偏性纠正疾病所表现的阴阳气血的偏盛或偏衰。清代医家徐灵胎总结道：“凡药之用，或取其气，或取其味……各以其所偏胜而即资之疗疾，故能补偏救弊，调和脏腑，深求其理，可自得之。”中药的性能是中药作用的基本性质和特征的高度概括。中药性能又称药性。药性理论是中药理论的核心，主要包括四气、五味、归经、升降浮沉、毒性等。中药药性理论也适用于药膳学的药性理论。

从现存最早的本草学专著《神农本草经》看，作为人类主食的米、豆及常用辅食类的禽肉、鱼、多种蔬菜、水果等，都是中药的种类。在公认的中医学史上成就最大、影响最广的明代本草专著《本草纲目》中，几乎各种食物都是中药中的一员。如谷部的小麦、大麦、荞麦、稻米、粳米、籼米、稷、黍、玉米、高粱、粟、大豆、赤小豆、绿豆、豌豆、豇豆、扁豆、刀豆、豆腐、饭、粥、糕、粽，几乎包括了人类的所有主食类食物；菜部的韭菜、葱、蒜、萝卜、胡萝卜、菠菜、蕹菜、东风菜、苋菜、莴苣、落葵、芋、番薯、竹笋、茄子、冬瓜、南瓜、丝瓜、苦瓜、紫菜、龙须菜、木耳、菌类，包含了人类食用的主要蔬菜；果部的李、杏、梅、桃、枣、梨、柿、柑、橙、柚、金橘、枇杷、樱桃、胡桃、荔枝、桂圆、甜瓜、西瓜、葡萄、猕猴桃、甘蔗、莲藕等，包括了人类的主要果品；至于虫、鳞、禽、兽部，则包罗了人类所有的肉类食物。

一、四气

四气亦称四性，即寒、热、温、凉四种药性，它反映药物在影响人体阴阳盛衰，寒热变化方面的作用倾向，是说明药物作用性质的重要概念之一。四气中温热与寒凉属于两类不同的性质。温热属阳，寒凉属阴。温与热，寒与凉，只是程度上的差异，温次于热，

凉次于寒。对于有些药物，通常还标以大热、大寒、微温、微寒等予以区别，这是对中药四气程度不同的进一步区分。此外，还有一些药物寒热偏性不明显，被称为平性药。但实际上也略有偏温偏凉的不同，称其性平是相对而言的，仍未超出四性的范围。故四性从本质而言，实际上是寒热二性。

药性寒热温凉，是根据药物作用于机体所发生的反应概括、归纳出来的，是与所治疾病的寒热性质相对应的。故药性的确定是以用药反应为依据，病证寒热为基准的。“热者寒之，温者清之”，寒凉类药食是针对痘热性病证或体质而言的，这一大类的主要作用是清热。由于阴虚、火邪、毒邪，在很多情况下都由热邪所致，因而这一类药食又具有滋阴、泻火、解毒等作用，如生地黄、银花、菊花、荸荠、梨等。“寒者热之，凉者温之”，是指寒凉性的病证或体质，需用温热性药食来调治。无论气或血，均受寒热影响，“得热则行，因寒则凝”，因而温热特性具有促“行”的作用。另外，在特性上寒热均不明显，介于两类之间者，称之为平性。平性药食其药性多无峻猛之气，显得性质平和。

二、五味

五味是指酸、苦、甘、辛、咸五种气味，气味不明显者为淡味，所以，有时称六味。《素问·至真要大论》载：“辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴，咸味涌泄为阴，淡味渗泄为阳。六者或收或散，或缓或急，或燥或润，或软或坚。”无论食物还是药物，均有“五味”特性：一是具有阴阳属性，辛、甘、淡属阳，酸、苦、咸属阴。这种特性在运用阳病治阴、阴病治阳的原则时具有选择药食的指导作用。二是五味具有效能特点，辛、甘有发散作用，淡味有渗泄作用，酸、苦、咸具涌泄作用。在具体功能方面，六者具有收、散、缓、急、燥、润、软、坚作用。《素问·脏气法时论》则具体指出：“辛散、酸收、甘缓、苦坚、咸软。”在漫长的历史发展过程中，这些性能得到充分的发展与完善。辛味药食“散”的作用表现为发散、行气、行血的功能，用于外邪束表或邪毒宜外散诸证，如生姜散邪，芫荽透疹；用于气血运行不畅，如陈皮、薤白。甘味的药食具有滋养、补脾、缓急止痛、润燥等作用，用于机体虚弱或虚证，如怀山药、红枣；用于脾胃虚弱，如粳米、鸡肉；用于气滞拘急的腹痛，如饴糖、甘草。酸味的药食具有收敛、固涩、止泻的作用，多用于虚汗、久泻、遗精、咳嗽，如乌梅涩肠止泻，五味子敛肺止咳，覆盆子止遗精滑泄。苦味的药食具有清热、泄降、燥湿的作用，多用于素体偏热或热邪为患的病证，如苦瓜常用于清热解毒，夏天热郁成痱时多有效；黄芩、栀子用于清热，治疗热病。咸味的药