

世界中医药学会联合会
世界针灸学会联合会 指定

国际中医药、针灸培训考试指导用书

中医药膳学

主编 / 周俭

中华人民共和国国家中医药管理局推荐



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

国际中医药、针灸培训考试指导用书

中 医 药 膳 学

主 编 周 俭

编 委 (以姓氏笔画为序)

杨 苏

周 俭

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

中医药膳学/周俭主编. —北京:人民卫生出版社,
2006.11

(国际中医药、针灸培训考试指导用书)

ISBN 7-117-08022-1

I. 中… II. 周… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 111190 号

国际中医药、针灸培训考试指导用书

中 医 药 膳 学

主 编:周 俭

出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址:北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编:100078

网 址:http://www.pmph.com

E - mail:pmph@pmph.com

购书热线:010-67605754 010-65264830

印 刷:北京市安泰印刷厂

经 销:新华书店

开 本:787×1092 1/16 **印张:**10.25

字 数:237 千字

版 次:2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号:ISBN 7-117-08022-1/R·8023

定 价:24.00 元

版权所有,侵权必究,打击盗版举报电话:010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

编写说明

中医学是以中国传统的社会历史文化为背景的医学体系，又称中国传统医学。中医学理论独特，自成体系，文献丰富，经验宝贵，疗效确切。数千年来，中医学对中华民族的繁衍昌盛发挥着不可置疑的重要作用，也为世界各民族人民的健康和世界医药学的发展作出了重要贡献。

随着社会进步和时代发展，世界各国人民对中医药的需求不断增加，中医学知识在世界范围内迅速传播，应用中医药防治疾病逐渐被更多的民族和人群所接受，中医药事业在很多国家和地区蓬勃发展，中医药国际化的趋势日益显现。针灸、中医药等医疗活动先后在一些国家（地区）纳入法制化管理。

在中医药国际化的进程中，建立中医药国际标准体系是十分重要的，而人才标准是中医药标准体系的主要内容之一。

考试是检测人才知识结构、理论水平、技术技能、实践能力的主要方式，也是推行人才标准的重要手段。鉴于国际中医药考试和培训目前尚无统一、规范的参考教材，世界中医药学会联合会、世界针灸学会联合会资格考试部特地组织编写了本套《国际中医药、针灸培训考试指导用书》。本书既是国际中医药培训应试备考的主要资料，也是各会员单位和其他教育机构进行中医药培训的教材。

《国际中医药、针灸培训考试指导用书》涵盖中医、中药、针灸、按摩推拿、正骨、中医护理 6 个专业方向的 28 个科目。

每一科目内容有“考试大纲”、“应试指南”和“习题”三部分。“考试大纲”列述考核知识点，包括识记、理解、应用三个认知层次，是编写“应试指南”和应试者备考的依据，也是考试命题范围的界定。“应试指南”是对考试大纲所规定的考核知识点的细化和讲解，是应试者备考必须阅读的主要内容和考试命题的资料依据。“习题”是根据“考试大纲”和“应试指南”组织的部分例题，既供阅读者强化所学知识，检验学习效果，又可使应试者熟悉国际中医药考试常用的主要题型。

各科目的编写，注重体现本学科的基本理论、基本知识和基本技能。知识范围以必备、够用为标准，内容选择以最基础、最基本、最重要、最实用为原则，重视实用性和可推广性。

为便于各国中医药人员阅读，各科目凡涉及用量者一律以公制“g”为单位，不列古代用量。

书中涉及中华人民共和国“国发〔1993〕39号文件”、“卫药发〔1993〕59号文件”所列禁用药品如犀角、虎骨者，一律用代用品替代。

本套国际中医药、针灸培训考试指导用书可供国际中医药、针灸各类、各级从业人员水平、资格与职称考试的应试者、国际中医药教育机构在校生、中医药各专业培训班学员，以及在中国就读的外国留学生和进修生使用。

世界中医药学会联合会
世界针灸学会联合会
2006年5月

资格考试部

世界中医药学会联合会 世界针灸学会联合会 国际中医药、针灸培训考试指导用书编审委员会

主任 李振吉

副主任 邓良月 贺兴东 沈志祥 洪 净 胡国臣

执行副主任 肖俊平 刘景源 呼素华

委员 (按姓氏笔画排序)

丁 樱 河南中医学院 教授

王庆其 上海中医药大学 教授

王宏才 中国中医科学院 医学博士

王新月 北京中医药大学附属东直门医院 教授

王富春 长春中医药大学 教授

乔 模 山西中医学院 教授

邓良月 世界针灸学会联合会 主席

刘保延 世界针灸学会联合会 执行委员

刘炜宏 世界针灸学会联合会学术部 主任

刘景源 北京中医药大学 教授

关 涛 世界中医药学会联合会考试部 常务副主任

孙 勇 人民卫生出版社 编辑

孙广仁 山东中医药大学 教授

孙迎节 世界中医药学会联合会学术部 主任

孙建宁 北京中医药大学 教授

杨茂有 长春中医药大学 教授

李曰庆 北京中医药大学附属东直门医院 教授

李 平 山东中医药大学附属医院 副主任护师

李振吉 世界中医药学会联合会 秘书长

李维衡 世界针灸学会联合会 司库

肖俊平 北京中医药大学 教授

沈志祥 国家中医药管理局国际合作司 司长

陈占录 世界针灸学会联合会 副秘书长
陈婉梅 世界中医药学会联合会培训部 副主任
陈 燕 湖南中医药大学护理系 副教授
范秀珍 山东大学护理学院 教授
呼素华 人民卫生出版社 编审
周 俭 北京中医药大学 教授
周丽雅 长春中医药大学 副教授
郑 萍 北京中医药大学附属东直门医院 副主任护师
赵吉平 北京中医药大学附属东直门医院 主任医师
胡卫国 世界针灸学会联合会 副秘书长
胡国臣 人民卫生出版社 社长兼总编辑
郝万山 北京中医药大学 教授
钟赣生 北京中医药大学 教授
施 杞 上海中医药大学 教授
洪 净 国家中医药管理局科教司 副司长
贺兴东 世界中医药学会联合会考试部 主任
徐桂华 南京中医药大学护理学院 副教授
阎玉凝 北京中医药大学 教授
常 虹 天津中医药大学第一附属医院 副主任护师
麻 颖 世界针灸学会联合会 副秘书长
梁 嵘 北京中医药大学 教授
韩永和 长春中医药大学 教授
傅淑清 江西中医药高等专科学校 教授
谢秀琼 成都中医药大学 教授
蔡宝昌 南京中医药大学 教授

目 录

考试大纲	1
应试指南	8
第一章 药膳学基础理论	8
第一节 脏腑	8
第二节 气血津液	12
第三节 八纲辨证	13
第四节 药食性能和作用	14
第二章 药膳制作和应用	16
第一节 原料选择	16
第二节 原料配伍	16
第三节 药膳制作	17
第四节 应用原则	19
第三章 食物性原料	20
第一节 谷薯类	20
第二节 豆类	22
第三节 蔬菜类	24
第四节 菌藻类	28
第五节 水果类	30
第六节 禽畜类	35
第七节 水产类	37
第八节 调味品及其他	42
第四章 药物性原料	45
第一节 解表药	46
第二节 清热药	49
第三节 温里药	52
第四节 理气药	53
第五节 活血药	54
第六节 祛风湿药	55
第七节 芳香化湿药	56
第八节 利水渗湿药	58
第九节 化痰止咳平喘药	59
第十节 消食药	61
第十一节 安神药	62

第十二节 平肝息风药	62
第十三节 补益药	63
第五章 药膳食谱	70
第一节 鲜汁	70
第二节 茶饮	73
第三节 酒剂	75
第四节 蜜膏	77
第五节 米粥	79
第六节 面食	82
第七节 菜肴	86
第八节 羹汤	91
习题	97
A型题	97
B型题	122
C型题	130
K型题	137
填空题	146
附录 药膳食谱所治病症索引	152

目

录

考试大纲

第一单元 前言

【考核知识点】

1. 药膳的概念
2. 药膳学的概念

第二单元 药膳学基础

细目一：脏 腑

【考核知识点】

1. 五脏的功能及特点
2. 六腑的主要功能

细目二：气 血 津 液

【考核知识点】

1. 气的含义及功能
2. 血的含义及功能
3. 津液的含义及功能

细目三：八 纲 辨 证

【考核知识点】

1. 表证和里证的概念及辨证要点
2. 寒证和热证的概念及辨证要点
3. 虚证和实证的概念及辨证要点
4. 阴证和阳证的概念及辨证要点

细目四：药食性能和作用

【考核知识点】

1. 四性的概念、作用及应用
2. 五味的概念、作用及应用
3. 升降浮沉的概念、作用及应用

4. 归经的概念
5. 药食的基本作用

第三单元 药膳制作和应用

细目一：原料选择

【考核知识点】

药物性原料的选择

细目二：原料配伍

【考核知识点】

1. 配伍概念
2. 常用配伍
3. 配伍禁忌

细目三：药膳制作

【考核知识点】

1. 药膳分类
2. 各类药膳特点
3. 酒剂使用的注意事项

细目四：应用原则

【考核知识点】

1. 三因制宜
2. 辨证施膳
3. 饮食禁忌

第四单元 食物性原料

细目一：谷薯类

【考核知识点】

1. 粳米、小米、小麦、荞麦、燕麦、薏苡仁等食物的功效和应用
2. 山药、马铃薯等食物的功效和应用

细目二：豆类

【考核知识点】

1. 黄豆、绿豆、赤豆、扁豆、豌豆等食物的功效和应用

2. 豆类食物的注意事项

细目三：蔬菜类

【考核知识点】

1. 大白菜、卷心菜、芹菜、韭菜等食物的功效和应用
2. 白萝卜、胡萝卜、莲藕、莲子、百合等食物的功效和应用
3. 黄瓜、冬瓜、番茄等食物的功效和应用

细目四：菌藻类

【考核知识点】

1. 香菇、木耳、银耳等食物的功效和应用
2. 海带、紫菜等食物的功效和应用

细目五：水果类

【考核知识点】

1. 山楂、梨、苹果、香蕉、葡萄、西瓜、桑椹、橘、柚、柠檬、龙眼肉、大枣等食物的功效和应用
2. 梨、香蕉的注意事项
3. 白果、花生、核桃仁、芝麻等食物的功效和应用

细目六：禽畜类

【考核知识点】

1. 鸡肉、鸡蛋、鸭肉等食物的功效和应用
2. 猪肉、牛肉、牛奶、羊肉等食物功效和应用
3. 禽畜肉类食物的注意事项

细目七：水产类

【考核知识点】

1. 鲤鱼、鲫鱼、鳊鱼、鲈鱼等食物的功效和应用
2. 鳖肉、虾、海参、牡蛎等食物的功效和应用
3. 水产品的注意事项

细目八：调味品及其他类

【考核知识点】

1. 蜂蜜、醋、酒、胡椒、花椒、小茴香、葱、姜、蒜等食物的功效、应用、注意事项
2. 白糖、红糖、冰糖的功效和应用
3. 茶叶的功效和应用

第五单元 药物性原料

细目一：解 表 药

【考核知识点】

1. 解表药的概念与分类
2. 发散风寒药的适应证
3. 紫苏、荆芥、白芷、防风、羌活、香薷等药物的功效和应用
4. 发散风热药的适应证
5. 薄荷、葛根、柴胡、菊花、牛蒡子等药物的功效和应用

细目二：清 热 药

【考核知识点】

1. 清热药的概念、分类、适应证及注意事项
2. 清热泻火药的概念与适应证
3. 竹叶、芦根、决明子等药物的功效和应用
4. 清热解毒药的概念与适应证
5. 金银花、鱼腥草、马齿苋等药物的功效和应用
6. 清热凉血药的概念与适应证
7. 生地黄、牡丹皮、赤芍等药物的功效和应用
8. 清虚热药的概念与适应证
9. 青蒿、地骨皮等药物的功效和应用

细目三：温 里 药

【考核知识点】

1. 温里药的概念、适应证及注意事项
2. 肉桂、丁香等药物的功效和应用

细目四：理 气 药

【考核知识点】

1. 理气药的概念、适应证及注意事项
2. 橘皮、佛手、香附等药物的功效和应用

细目五：活 血 药

【考核知识点】

1. 活血药的概念、适应证及注意事项
2. 川芎、丹参、红花、桃仁等药物的功效和应用

细目六：祛风湿药

【考核知识点】

1. 祛风湿药的概念与适应证
2. 木瓜、桑寄生、五加皮、独活等药物的功效和应用

细目七：芳香化湿药

【考核知识点】

1. 化湿药的概念与适应证
2. 藿香、佩兰、白豆蔻、砂仁等药物的功效和应用

细目八：利水渗湿药

【考核知识点】

1. 利水渗湿药的概念、适应证及注意事项
2. 茯苓、车前子、茵陈等药物的功效和应用

细目九：化痰止咳平喘药

【考核知识点】

1. 化痰止咳平喘药的概念、适应证及注意事项
2. 半夏、桔梗、贝母、竹茹、桑白皮、胖大海、罗汉果、杏仁等药物的功效和应用

细目十：消食药

【考核知识点】

1. 消食药的概念与适应证
1. 山楂、莱菔子、麦芽、神曲、鸡内金等药物的功效和应用

细目十一：安神药

【考核知识点】

1. 安神药的概念与适应证
2. 酸枣仁、柏子仁等药物的功效和应用

细目十二：平肝息风药

【考核知识点】

1. 平肝息风药的概念与适应证
2. 天麻的功效和应用

细目十三：补益药

【考核知识点】

1. 补益药的概念、适应证及注意事项

2. 补益药的分类与适应证
3. 补阳、补阴药的注意事项
4. 人参、西洋参、党参、黄芪、白术、甘草等药物的功效和应用
5. 人参、黄芪的注意事项
6. 杜仲、菟丝子、补骨脂、冬虫夏草等药物的功效和应用
7. 当归、熟地黄、阿胶、何首乌、白芍等药物的功效和应用
8. 阿胶的用法
9. 麦冬、枸杞子、玉竹、女贞子、黄精、山茱萸等药物的功效和应用

第六单元 药膳食谱

细目一：鲜 汁

【考核知识点】

1. 鲜姜萝卜汁、秋梨白藕汁、西瓜蕃茄汁、鲜藕姜汁、怡糖萝卜汁、生地桑椹饮、胡萝卜汁、马齿苋藕汁、酸石榴蜂蜜汁、花生衣红枣汁等药膳的功效和应用
2. 五汁饮、葡萄汁、百部鸭梨汁等药膳的组成、功效和应用

细目二：茶 饮

【考核知识点】

1. 姜糖苏叶饮、醋浸生姜饮、苦瓜茶、浮小麦饮、蜂蜜决明茶、山楂麦芽茶、橘枣饮、龙眼酸枣仁饮、橘茹饮、黄花菜马齿苋饮等药膳的功效和应用
2. 荷叶减肥茶、菊花绿茶饮等药膳的组成、功效及应用

细目三：酒 剂

【考核知识点】

1. 五加皮酒、枸杞子酒、红花酒、丁香煮酒、茯苓酒、玫瑰露酒、人参枸杞酒的功效和应用
2. 归圆杞菊酒、三仙酒等药膳的组成、功效及应用

细目四：蜜 膏

【考核知识点】

1. 桑椹蜜膏、秋梨蜜等药膳的功效和应用
2. 葡萄藕蜜膏、五汁蜜膏、桂圆参蜜膏、琼玉膏等药膳的组成、功效及应用

细目五：米 粥

【考核知识点】

1. 薏苡仁粥、黑芝麻粥、胡桃仁粥、枸杞叶粥、莲子粉粥、牛乳粥、桂浆粥、茵陈粥、杏仁粥、桃仁粥、糯米阿胶粥、百合粥、山药芡实粥等药膳的功效和应用

2. 小麦红枣粥等药膳的组成原料、功效及应用

细目六：面 食

【考核知识点】

1. 茯苓饼、荞麦饼、萝卜丝饼、黄花菜肉饼、瓜蒌饼、山药茯苓包子、云豆卷、蚕豆糕、橘红糕、藕米糕、莲肉糕、栗子糕、肉苁汤圆、山药汤圆、一品山药等药膳的功效和应用

2. 参枣米饭、八宝饭等药膳的组成、功效及应用

细目七：菜 肴

【考核知识点】

鲜拌莴笋、清炒竹笋、清炒绿豆芽、清炒苦瓜、核桃仁炒韭菜、蚕豆炖牛肉、南瓜炖牛肉、板栗烧猪肉、葱炖猪蹄、花生炖猪蹄、归地烧羊肉、归参炖母鸡、饴糖鸡、冬虫夏草鸭、泥鳅炖豆腐、酒炖鳗鱼、清蒸茶鲫鱼、蒜醋鲤鱼、烩鳝鱼丝、酒炒螺蛳、青虾炒韭菜等药膳的功效和应用

细目八：羹 汤

【考核知识点】

1. 黄鱼羹、猪蹄通乳羹、荷叶冬瓜汤、当归生姜羊肉汤、赤小豆鲤鱼汤、丝瓜花鲫鱼汤、荠菜鸡蛋汤、甘麦大枣汤、芹菜红枣汤、人参莲肉汤、人参胡桃汤、银耳杜仲鸭肉汤等药膳的功效和应用

2. 鳢鱼羹、青头鸭羹、三七藕蛋羹、橘味醒酒羹、五神汤、莲子冰糖羹、参芪鸡丝冬瓜汤、鳖鱼补肾汤、益寿鸽蛋汤等药膳的组成、功效和应用

应试指南

药膳是一种药食相配的特殊膳食。其组成以食物为主，药物为辅，具有保健强身，防治疾病的作用。食物与药物的性能相通，二者配合应用，可以更好地发挥作用。药膳无苦药之弊，寓保健治疗于美味食品之中，因而受到人们的欢迎。

药膳学是在中医药理论指导下，研究药膳基础理论与实际应用的一门学科。

第一章

药膳学基础理论

药膳学基础理论

第一节 脏 腑

一、五脏

(一) 心

1. 主血脉 心主血脉，即心有推动血液在脉管内运行以营养全身的功能。如果心气不足，则血脉不畅，导致心的血脉瘀阻，出现胸闷胸痛、口唇青紫、脉搏细弱或节律不整等症。

2. 主神志 心的气血充盈，则神志清晰，思考敏捷，精神充沛。如果心血亏虚，就会导致心神失常，出现心悸、失眠、健忘、多梦等症。

3. 主汗液 汗是津液所化生，而血与津液又同出一源，所以有“血汗同源”的说法。如果出汗过多，耗伤了心血，就会见到心慌、心悸的症状。

4. 开窍于舌，其华在面 从经络上说，心的气血上通于舌，从而保持了舌体的生理功能。心气的盛衰，血脉的盈亏变化，可以从面部的色泽反映出来。所以说心是“其华在面”。心血充盈，心气强健，则面色红润有光泽。如果心血不足，心气虚弱，则可见面色苍白无华。

(二) 肺

1. 主气、司呼吸 一是肺主呼吸之气。人体通过呼吸，使体内之气与自然界之气不断交换，以维持人体正常的生理功能。

二是肺主一身之气，“肺朝百脉”，肺通过心脉使气布散全身，以营养各组织器官而维持它们的正常功能活动。若肺气不足，则会出现呼吸无力，咳喘气短等症。

2. 主宣发与肃降 肺主宣发，是指肺气有向上升宣和向外布散的作用。若肺气不能得到宣发而壅滞，则可见胸满胸闷、鼻塞、咳嗽痰多等症。