



医学专家鼎力合作 家庭医疗保健圣典

JIATING YAOSHANBAOJIANQUANSHU

家庭药膳

保健全书



200种食物的日常保健功效

5000个经济有效的药膳保健方案

最实用、最全面、最科学的家庭药膳保健全书

李雪明 / 编著 ©

河北科学技术出版社

医学专家鼎力合作 家庭医疗保健圣典

家庭药膳 * 保健全书

最实用、最全面、最科学的家庭药膳保健全书

李雪明 / 编著 ©

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭药膳保健全书/李雪明编著. —石家庄:河北科学技术出版社,2006

ISBN 7-5375-3458-6

I. 家… II. 李… III. 食物疗法—食谱
IV. R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 111583 号

家庭药膳保健全书

编著 李雪明

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)
印 刷	北京市业和印务有限公司
经 销	新华书店
开 本	710 × 1000 1/16
印 张	30.5
版 次	2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷
定 价	38.80 元

版权所有 翻印必究



言 前 FOREWORD

中华养生药膳源远流长，内容广博，功效独特，至今已有三千多年的历史，堪称民族的瑰宝。药膳是中医治病的重要组成部分，强调人与自然的协调平衡，强调饮食与健康的密切联系。药膳是药物与食物的有机结合，既有药物的治疗作用，又有食品的补养、充饥作用。其主要特点在于：以中医基础理论为核心，强调药食同源辨证论治，充分应用药物与食物的性味与功能的统一，最大限度地促进药物与食物的吸收、利用，以达到保健强身、防病治病的目的。

药膳强调的是一个膳字，是以食物为主，配以适量的药材。由于注意了药物性味的选择，并通过与食物的调配及精细的烹调，以及现代烹饪技术在口感、色泽方面的不断改进，因此，药膳没有过多的药物异味，满足了人们“厌于药，喜于食”的天性。取材广泛，易于普及。

当今，随着人们物质生活的不断提高，快节奏、高强度、高效率的现代生活，使众多辛劳疲乏的人们前所未有地重视起自身保健；化学药物的毒副作用，使人们“重返大自然”的返朴归真心理日益加重，健康长寿成了人们梦寐以求的目标。在这种时代背景下，药膳这一独特的中华文化宝库中的奇葩，越来越显示出她深厚的底蕴和夺目的光彩。然而，药膳方法大多为医生所掌握，现在的普通家庭，对药膳知识了解者甚少。为了满足广大群众想通过食物来解除病痛、治愈疾病、强身健体、延年益寿的迫切愿望，我们将这方面的经验、体会整理出来，并参考了不少有关资料，同时援引了一些同道们的经验和药膳处方，编著了这本《家庭药膳保健全书》。

家庭药膳保健全书

Jiating yaoshanbaojianquanshu

本书内容较为丰富，涵盖了药膳概述、药膳用料、常见病症药膳、滋补强身药膳、美容保健药膳、四季养生药膳等，对每一药膳的原料、功效、适应证、食用禁忌、制作方法作了科学的说明，内容通俗易懂，实用性强，可供医院药膳工作者、医师、营养师、护理人员、家庭主妇和药膳爱好者阅读。由于药膳的适应证因人而异，需要“辨证施食”，自治病药膳者应向中医师咨询，不可滥用。书中不当之处恳望广大读者批评指正。

编 者

于北京中医药大学



录

目 CONTENTS

第一章 药膳概述

药膳的概念	/1	三、按药膳工艺特点分类	/4
药膳的特点	/2	药膳的应用原则	/4
一、以中医理论为指导	/2	一、辨证施膳	/4
二、防病治病、强身健体	/2	二、因时施膳	/5
三、传统的烹调艺术	/3	三、因地施膳	/6
药膳的分类	/3	四、因人施膳	/6
一、按药膳的功用分类	/3	药膳的制作	/7
二、按药膳的食品形态分类	/4		

第二章 药膳用料

一、粮食类	/9	高粱	/11
粳米	/9	玉米	/11
糯米	/9	黄豆	/12
小米	/9	绿豆	/13
大麦	/10	赤豆	/13
小麦	/10	黑豆	/13
荞麦	/10	扁豆	/14

豇豆	/14
豌豆	/14
豆腐	/15
黄豆芽	/16
绿豆芽	/16
二、蔬菜类	/17
白菜	/17
菠菜	/17
芹菜	/18
韭菜	/19
香菜	/19
油菜	/19
空心菜	/20
荠菜	/20
番茄	/20
茄子	/21
藕	/21
土豆	/22
白萝卜	/22
胡萝卜	/23
竹笋	/23
茭白	/24
莴笋	/24
洋葱	/24
大葱	/25
大蒜	/25
马齿苋	/26
茼蒿	/26
苋菜	/27
菱角	/27
荸荠	/28

蕨菜	/28
三、瓜果类	/28
黄瓜	/28
冬瓜	/29
丝瓜	/29
南瓜	/30
西瓜	/30
苦瓜	/30
甜瓜	/31
大枣	/31
山楂	/32
石榴	/32
杨梅	/33
苹果	/33
芒果	/34
无花果	/34
梨	/35
杏	/35
桑椹	/36
草莓	/36
葡萄	/37
柠檬	/37
桃子	/37
樱桃	/38
橘子	/38
橙子	/39
柚子	/39
柑子	/40
柿子	/40
橄榄	/41
猕猴桃	/41



香蕉	/42	鲈鱼	/54
菠萝	/42	虾	/54
椰子	/43	鳖	/55
榛子	/43	龟	/55
松仁	/43	泥鳅	/55
核桃	/44	海参	/56
栗子	/44	蟹	/56
花生	/45	田螺	/56
葵花子	/45	田鸡	/57
莲子	/45	紫菜	/57
四、肉蛋类	/46	海带	/57
猪肉	/46	六、其他	/58
牛肉	/47	蘑菇	/58
羊肉	/47	香菇	/58
驴肉	/48	木耳	/59
鸡肉	/48	银耳	/59
鸭肉	/49	仙人掌	/59
狗肉	/49	胡椒	/60
鸡蛋	/50	花椒	/60
鹌鹑蛋	/50	辣椒	/60
松花蛋	/50	姜	/61
五、水产类	/51	醋	/61
鲫鱼	/51	盐	/62
鲤鱼	/51	酱油	/62
黄鱼	/52	糖	/63
鳙鱼	/52	酒	/63
鳊鱼	/52	七、中药类	/64
带鱼	/53	人参	/64
草鱼	/53	白术	/65
青鱼	/53	白芍	/65
鲳鱼	/54	板蓝根	/65

柴 胡	/65	山 药	/69
丁 香	/66	天 麻	/70
冬虫夏草	/66	王不留行	/70
杜 仲	/66	蜈 蚣	/70
防 风	/67	五加皮	/71
茯 苓	/67	夏枯草	/71
枸 杞	/67	薤 白	/71
何首乌	/67	益母草	/71
金银花	/68	玉 竹	/72
桔 梗	/68	远 志	/72
蒲公英	/69	紫苏叶	/72
三 七	/69	胖大海	/73

第三章 常见病症药膳

一、儿 科	/74	月经不调	/115
咳 喘	/74	子宫脱垂	/121
疳 积	/76	崩 漏	/124
腹 泻	/81	带 下	/128
厌 食	/85	阴道炎、宫颈炎、盆腔炎	/131
遗 尿	/89	妊娠恶阻	/133
癫 痫	/92	妊娠水肿	/136
佝偻病	/94	产后恶露不绝	/140
流 涎	/97	产后缺乳	/143
自汗、盗汗	/98	产后体虚	/148
百日咳	/100	产后腹痛	/151
小儿暑热	/102	妇女更年期综合征	/152
二、妇 科	/105	三、内 科	/158
闭 经	/105	感 冒	/158
痛 经	/109	哮 喘	/164



支气管炎	/171	跌打损伤	/295
肺 炎	/177	骨 折	/298
慢性胃炎	/180	疖、痈疮肿	/303
胃下垂	/185	甲状腺肿大	/306
腹 痛	/187	乳腺炎	/308
腹 泻	/190	痔 疮	/311
便 秘	/195	脱 肛	/314
食欲不振	/199	疝 气	/317
高血压	/204	冻 疮	/320
低血压	/212	荨麻疹	/322
高脂血症	/214	银屑病	/325
肝 炎	/221	皮肤瘙痒	/327
冠心病	/231	疣	/331
肾 炎	/240	白癫风	/333
泌尿系统结石	/244	脚 气	/335
神经衰弱	/246	五、五官科	/337
失 眠	/249	耳鸣耳聋	/337
贫 血	/253	化脓性中耳炎	/341
胆囊炎	/260	鼻 炎	/343
胆结石	/262	鼻出血	/346
肝硬化	/264	咽 炎	/349
阳 痿	/267	扁桃体炎	/352
早 泄	/275	牙 痛	/354
遗 精	/279	口 疮	/357
前列腺炎	/283	结膜炎	/359
前列腺肥大	/286	青光眼	/363
四、外 科	/289	近视眼	/365
风湿性关节炎	/289	白内障	/367

第四章 滋补强身药膳

一、补气药膳	/371	五、健脑益智药膳	/398
二、补血药膳	/377	六、益肝补肾药膳	/403
三、气血双补药膳	/382	七、防病抗癌药膳	/408
四、滋阴壮阳药膳	/387	八、补脾健胃药膳	/415

第五章 美容保健药膳

一、丰胸健体药膳	/421	三、美容养颜药膳	/430
二、减肥瘦身药膳	/424	四、乌发明目药膳	/438

第六章 四季养生药膳

一、春季养生药膳	/445	三、秋季养生药膳	/464
二、夏季养生药膳	/454	四、冬季养生药膳	/471



第一章 药膳概述

药膳的概念

药膳是在食物中配以适当中药,或选用某些有药效的食物,经加工烹制成的具有一定色、香、味的菜肴、汤羹、药粥、药茶、糕点、药酒,使其取药物之性,用食物之味,食借药力,药助食功,相互协调,服后收到食物营养和药物治疗的双重作用。

药膳的范围较广,凡是药物和食物相结合的食品均可称为药膳,但因为用途和制作方法的不同,又有不同的名称和分类,如食疗、药酒等。

食疗又称“食治”,即饮食疗法。是在中医理论的指导下,应用食物的性味和所含成分作用于一定的脏腑,达到调和气血、平衡阴阳、防治疾病、健身延年的目的。

药酒是选配适当中药,经过必要的加工,用度数适宜的白酒为溶媒,浸出其有效成分而制成的澄明液体。在传统制法中,也有在酿酒过程里加入适宜的中药,酿制而成的。药酒即是一种加入中药的酒。

药膳在我国的历史文化源远流长,自古就有“药食同源”之说。三千多年前,周代已开设“食医”专科,专管调配膳食,为帝王防病保健服务。汉代杰出医学家张仲景《伤寒杂病论》应用不少药膳方治病,饮食禁忌方面也叙述较为详细。唐代名医孙思邈《千金翼方》中就载有

“食治”专篇,主张“凡欲治疗先以食疗,既食疗不愈后乃药尔”,论述药膳内容颇为丰富,其间列举多种强身益寿膳方,至今仍在沿用。宋代以饮食治病已相当普遍,官方编纂的《太平圣惠方》载述药膳方一百六十余种,其药膳的类型已为多样化了。元代饮膳太医忽思慧《饮膳正要》卷二收载各种饮膳方,几乎全为养生疗疾所设。明代太医药学家李时珍《本草纲目》收录药物 1892 种,其中包括大量食物。例如卷三至卷四“百病主治药”中,大量应用食疗方法,可说每一病症都列有饮食治法。清代食疗著作甚多,尤其王士雄《随息居饮食谱》专论“食治”,强调“人以食为养,而饮食失宜,或以害身命”;对每种食物均简介功效宜忌。新中国成立后,特别是近二十多年来,药膳内容又进一步丰富充实。从古到今,历代中医文献所蕴藏的大量药膳方,堪称中华饮食文化的绚丽瑰宝。它的制作和应用,不仅是一门科学,更可以说是一门艺术。

近年来,当今人类对身体健康问题的思考,已不再只是单纯的考虑治病,而是开始注重如何摆脱虚弱乏力,怎样改善亚健康状态,使身体更加健康而提高生存质量。要解决这一课题,西医学中化学药物尚无完善的方法,而中医学特有的自然疗法之一“寓治于食”的药膳,

在这方面却具有独特的优势,受到了越来越多人们的重视。

结合现代科研成果制成的具有治疗作用的食物、饮料,品种繁多,各具特色。既有适合糖尿病、肥胖者和心血管疾病患者服食的药膳食品,也有适合运动员、演员和矿工等服食的保健饮料,还有促进儿童健康发育或用于老人延年益寿的

保健食品或药膳。中国药膳开始走向世界,不少药膳罐头和中药保健饮料、药酒等已销往国际市场。有的国家已经开设药膳餐厅。国际上一些学术界和工商界人士十分关注中国药膳这一特殊食品,希望能开展这方面的学术交流与技术合作,中国药膳将为世界人民的健康作出贡献。

药膳的特点

一、以中医理论为指导

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、因时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,采取相应的治疗原则,选药组方或选食配膳,才能取得预期的效果。

在中医看来,每一种食物都如同中药一样,具有不同的性味、归经,可以根据人们的体质和患者的病症进行辨证施膳。凡是气虚的,当用补气药膳;凡是血虚的,当使用补血药膳。它不是一般的中药方剂,也有别于其他普通食物,它强调的是中药与食物的合理调配,在药物或食物的配伍组方上,按药物食物的性质,有目的地进行调配组合,而不是随意凑合。

因此,在食用药膳时应在辨证论治的原则下,掌握正确的诊断,选用对症的食物和药材,才能发挥药膳的作用,才能达到药膳的防病治病、强身益寿、美容美体的目的。

二、防病治病、强身健体

食物之所以能够治疗疾病,主要是

因为它具有药物的功能,并且具有和药物一样的性能,也包括“性”、“味”、“归经”等内容,在中医理论指导下,根据阴阳、五行、脏腑、病因、病机等来辨证施食,以达到保健身体、防治疾病的目的。

食性即食气,是指食物所具有的寒热温凉四种性质。寒性或凉性的食物同具有寒、凉特性的药物一样,食后具有清热、泻火、解毒、滋阴等作用。同理,热性和温性的食物,则具有温中、补虚、补寒等作用。此外,还有一类性质比较平和、寒凉温热不甚明显的食物,分列为平性食物,具有健脾、开胃、补益身体的作用。

食味,即辛、甘、酸、苦、咸五味(习惯上把淡附于甘,把涩附于酸),其作用与药物五味的作用相同。辛有发散、行气、行血或润养作用,一般用于治疗表证及气血阻滞等病症;甘有补气、和中、缓急等作用,可以滋补五脏、气血阴阳等任何一方的虚损,也可以缓解拘挛疼痛;酸味及涩味,收敛固涩,对于气虚阳虚所致的自汗不止、遗精尿频等有辅助治疗作用;苦味有清泄、燥湿的作用,治疗各种热证和湿证;咸味能软坚、散结、润下,多用于治疗痰核瘰癧、小便不利。

归经,是药食对于机体某部分的选择性作用,主要对某经、某脏腑有明显作



用,对其他脏腑作用较少。

药膳除有防病治病之用外,较多地应用于中医扶正固本方面,所用的药物和食物,如人参、黄芪、当归、阿胶、枸杞、大枣、鸡、鸭、猪肉等,能滋养强壮身体,补气血阴阳,增强正气,治疗体虚。经现代药理的研究证明,某些滋补品具有增强机体生理功能的作用,改善细胞的代谢和营养,对神经内分泌的调节功能和机体的自稳状态,提高抗病免疫力,改善心肺功能和造血系统的功能,促进血液循环。如黄芪可延长细胞的生长寿命,人参能促进核酸合成,并能加强大脑皮层的兴奋和抑制过程,提高大脑机能的灵活性,减少疲劳感,还能促进抗体的形成。此外,药膳中还含有人体代谢所必需的营养素,能有效地补充人体能量和营养物质、调节机体物质代谢,从而达

到滋补强身,防病、治病、延寿的作用。但是在用膳时,应本着“因人施膳,因时施膳”这一基本原则,才能使药膳更有效,更充分地发挥作用。

三、传统的烹调艺术

药膳的主要原料是药物和食物,它必须寓药于食、寓性于味,融药物功效与食物美味于一体。因此,它也就必须以精湛的烹调艺术为手段,借助炖、焖、煨、蒸、熬、煮、炒、卤、烧等中国传统的烹调方法,同时按患者身体的需要进行中药的调补、选料。对所选用的中药应根据药物的不同,采用不同的炮制、加工方法及分离提取法,以保证制成的食品既具有一般美食的色、香、味、形,又可在享受美味的同时达到治病、保健和强身的作

药膳的分类

一、按药膳的功用分类

(一) 养生保健延寿类

(1) 补益气血药膳:适用于平素体质虚弱或病后气血方虚之人。如:十全大补汤。

(2) 调补阴阳药膳:适用于机体阴阳失衡之人。如:冬虫夏草鸭。

(3) 调理五脏药膳:适用于心、肝、脾、肺、肾五脏虚弱,功能低下之人。如:根据中医“以脏补脏”理论而采用动物的五脏来补养人体五脏而制作的各種药膳,以及根据中医“五味各归其所喜”理论而采用酸、苦、甘、辛、咸来补养肝、心、脾、肺、肾五脏,并使五脏功能平衡的各種药膳等。如:玄参炖猪肝,萝卜杏仁煮牛肺。

(4) 益智药膳:适用于老年智力低下,以及各种原因所导致的记忆力减退之人。如:益智膳。

(5) 明目药膳:适用于视力低下,视物昏花之人。如:猪肝桑杞双叶明目汤。

(6) 聪耳药膳:适用于耳鸣耳聋、患有中耳炎等耳科疾病之人。如:黄酒炖黑雄鸡。

(7) 延年益寿药膳:适用于老年平素调养、强身健体、养生防病之人。如:归参炖母鸡。

(二) 美容类

(1) 增白祛斑药膳:适用于皮肤上有黑点、黑斑、色素沉着之人。如:美白消斑膏。

(2) 润肤美容药膳:适用于中老年皮肤老化、松弛、面色无华之人。如:美颜

拉皱膏。

(3) 减肥瘦身药膳:适用于肥胖之人。如:减肥芡实散。

(4) 乌发生发药膳:适用于脱发、白发及头发稀少之人。如:马齿苋还黑散。

(5) 固齿药膳:适用于老年体弱、牙齿松动、掉牙之人。如:固齿蛋糕。

二、按药膳的食品形态分类

(一) 流体类

(1) 汁类:指新鲜水果或新鲜药材一起洗净、压榨的汁。

(2) 饮类:是一种液体剂型,由中药或食物共同加水煎煮、去渣取汁而成,可加冰糖、蜂蜜,作为饮料日常饮用。

(3) 汤类:是用药物和食品同做的一类药菜汤,可饮可食是 its 特点。它是传统食谱中的汤,有别于一般的汤药之汤。

(4) 酒类:包括各种粮食酒、瓜果酒、药物食物混酿酒、药物酿制酒等。

(5) 羹类:药膳中汁比菜多,又比汤浓的一款汤菜类膳品。

(二) 固体类

(1) 饭食类:是以稻米、糯米、小麦面粉为基本原料,加入具有补益且性味平和的药物制成的米饭和面食类食品。

(2) 糖果类:以糖为原料,加入药粉或药汁,对水熬制成固态或半固态的食品。

(3) 粉散类:是将作为药膳的中药细粉加入米饭或面粉之中,用温开水冲开

即可食用。

(三) 半流体类

(1) 膏类,亦称“膏滋”,将药材和食物加水一同煎煮去渣。浓缩后加糖或者炼蜜制成的半流体状的稠膏,具有滋补、润燥的功效。适用于久病体虚、病后调养、养生保健长期调服用。

(2) 粥类:是以大米、小米、秫米、大麦、小麦等富有淀粉性的粮食加入一些具有保健和治疗作用的食物或药物,再加入水一同煮熬而成半液体的食品。

(3) 糊类:由富含淀粉的食料细粉,或配以可药食两用的药材,经炮炙、蒸煮等处理水解加工后制成的干燥品。

三、按药膳工艺特点分类

(1) 菜肴类:是将生熟蔬菜、肉禽、蛋、水产品、乳等加入中药或药汁,经烹调加工制成色、香、味等的菜肴。

(2) 饮料类:是将药物经过一定的炮制加工,加清水用火煮沸,取汁,然后倒入一定比例的溶液中,冷却即成。

(3) 粥餐类:以稻米、糯米等谷类食品为基本原料,加入药物和水,煮沸后用文火煮熬而成。

(4) 糕点类:以米面、蛋类、牛奶等为基本原料,加入某些药物或药汁蒸制或烤制而成。

(5) 罐头类:以禽肉类、水产品、果实等为原料,配以某些药物,制熟后装入玻璃或金属包装内而成。

药膳的应用原则

一、辨证施膳

辨证论治就是运用“四诊”(望、闻、

问、切)的手段,全面了解病人所出现的症候(症状和体征),然后通过这些症候,进行分析,弄清疾病发生的原因,推断疾



病的部位和性质,结合病人的体质,确定运用哪种治疗方法,选用什么样的方剂和药物,对症治疗。用药如此,在药膳的选择上也应如此,也必须以中医理、法为依据,而理、法的确立,又必须有中医基础理论的指导,运用辨证的方法及论治的原则,在正确辨证的基础上,采取相应得当的治疗方法,选择适宜的药物和食物,配制成药膳,方能取得预期效果。

作为辨证论治的具体体现,中医提出“同病异治,异病同治”的概念,意思是说,同一种疾病或症状,发生在不同的人身上,处于不同的病程阶段,其症候性质不一样,阴虚者当滋阴,阳虚者当温阳,治疗方法,选方用药截然相反,若其症候性质相同,是阴虚的则滋阴,是血瘀的则活血,治疗方法,选方用药可以完全相同或大致相似。这就是异病同治。可见中医治病,重证轻病。药膳治病,本是中医治疗手段的一种,当然应当遵守辨证的基本原则。

辨证选用药膳是人们合理使用药膳的原则,就药膳与病症性质而言,则当采用寒者热之、热者寒之、虚者补之、实者泻之的总原则,结合脏腑辨证的特点,选择相应的药物和食物配制药膳,再结合季节变化、体质特点、地理环境和生活习惯等,从整体去把握选择,一般可收到预期的效果。

二、因时施膳

春季是万物生发的季节,此时人体生理功能为了适应这一季节气候的变化,表现在皮肤腠理(汗孔)由冬令的致密而转疏松,在五脏中肝的功能活动也较为旺盛。故《内经》言“东方青色,入通于肝”,后人又有“春旺于肝”之说。因此,春季的膳食就应适当地注意到这一

生理特点。唐代医学家孙思邈提出调味“省酸增甘,以养脾气”,即少吃酸味食物,多吃甜食,以防止肝旺克脾,也就是后世养生家提出的“春宜甘平”的养生法。其性味甘平或有清肝作用的药物和食物有:茯苓、山药、薏苡仁、莲子、胡萝卜、菠菜、银耳、木耳、芹菜、小白菜、荸荠等。对于肝气不旺、气血两虚者,亦可选择黄芪、当归、人参、桂圆、乌骨鸡等进补,以助肝气顺应自然而正常升发。

夏季对五脏中心的功能活动有一定帮助,故有“南方赤色,入通于心”的说法,夏季的药膳食疗就应当注意到这一特点。孙思邈提出“夏宜增辛减郁苦”。他认为夏季心火当令,而苦味入心,苦多则助心火,而伐克肺金,为了防止肺气受伤,故多吃辛味,以补肺气。但这有些机械,夏季膳食还是以甘寒清凉为宜,再适当地加些清心火的食物,以防中暑。另外,夏天多数人食欲减退,脾胃功能较为迟钝,故此时的药膳总体要求上以“清淡甘平”的原则,有助于开胃消食,若此时运用冬令药膳,过进肥甘腻之物,则致呆胃伤脾,影响营养消化吸收,有损健康,所以夏季宜选择甘寒清补之品,如黄瓜、西瓜、绿豆、西红柿、玉竹、麦冬、西洋参、枸杞等。

秋季要重视补充营养,调整机能,为冬季的藏精做好充分准备。秋天阳气由升浮趋于沉降,生理功能趋于平静,气候逐渐转凉。此时,宜注意补益甘味以益气。秋高气爽,气候偏于干燥,秋气应肺,燥气可耗伤肺阴,使人产生口干咽燥、干咳少痰、皮肤干燥、便秘等症状,这些都是秋季使用药膳进补时应注意的因素。根据“燥者濡之”的原则,秋天药膳应选择甘润养肺类补品,甘润温养,既不可过热,又不能太凉,总体上以不伤阳,

不耗阳为度。同时在味型的选择上,秋令肺气旺,辛味能入肺补充肺气,故应少吃辛味,以免肺气过旺而克肝;多吃酸味,以助肝气,可以抵御肺旺的克伐。酸味与甘味相合则可化生阴津以濡润秋燥。所以,秋季制作药膳常用的药物和食物有百合、沙参、麦冬、阿胶、石斛、银耳、甘蔗、柿子、梨、荸荠、菠萝、香蕉等。

冬季药膳应很好地保护阳气,祛除阴寒,宜遵循温补的原则。冬季对五脏中肾的功能活动有一定帮助,所谓“肾气旺于冬”。又因咸能入肾,肾主蛰藏。咸多伤肾,故冬季药膳不宜用咸过多。冬季药膳尤要注意温补肾阳,以助肾藏精气,从而化生气血津液,促进脏腑的生理功能。但要注意制作药膳选择药物和食物时应温而不散,热而不燥,如牛肉、羊肉、狗肉、桂圆、红枣、核桃肉、鹿茸、胎盘、冬虫夏草、人参、肉苁蓉、桑寄生等。

三、因地施膳

药膳顺乎自然,除了顺应四时气候外,还应顺应四方地理。

西北地区,地处多高原,而气候亦较寒冷、干燥,药膳宜温、宜润。因为地区寒凉,易伤人体阳气,故宜用温性的药物和食物制作药膳以胜寒凉之气,又由于多风致燥,燥则易伤人体阴液,伤阴液则易使人皮肤、黏膜干燥,故宜用滋润的药物和食物制作药膳以胜其干燥。其具体药物和食物可参照秋季和冬季选择有关补品。

东南地区地势较低洼,气候亦较温热、潮湿,药膳宜甘、宜辛、宜燥。因为地区潮湿,易伤脾胃,困顿阳气,故宜用甘淡渗湿、辛燥、散湿、甘味健中之品,如茯苓、山药、薏米、砂仁、陈皮、白术、扁豆、大枣、莲子等。

四、因人施膳

人体是一个有机的整体,受自然界气候、环境变化的影响,过度劳累、精神刺激、生活和饮食不节等使机体失衡,产生各种疾病。不同年龄层次的人选用药膳也不同。

小儿:小儿的生理特点是生机旺盛,脏腑娇嫩,气血未充,选择药膳着重在养,以饮食为主,做到营养充足,合理多样,保证其正常发育的需要,特别注意用血肉有情之品,填充脑髓、益智健脑。一般生长发育正常的小儿,无需刻意服用补药药膳,只有禀赋薄弱、体虚多病、生长迟缓者,可以适当服用补益药膳。

中年:中年人的生理特点是气血旺盛、脏腑坚强、营卫调和。而这个时期又是一个由盛而衰的转折点。某种生理开始逐渐衰退,再加上这个时期的许多人肩负工作、生活两副重担,往往拼命工作,中医认为过度劳体则伤气损肺,长此以往则少气力衰,脏腑功能衰败,加速衰老;而过度劳心则阴血内耗,出现记忆力下降,性功能减退,气血不足,久而久之出现脏腑功能失调,产生各种疾病。所以中年时的补养不但要使中年时期身体强壮,也要防治早衰,通过药膳来选用一些补肾、健脾、舒肝等功效的食物,就能达到健肤美容、抗疲劳、增智、抗早衰、活血补肾强身的作用。

老年:对于老年人来说,是药膳最主要的适用人群。人到老年期,一般来说,其组织器官及生理功能均已经衰退,气血运行缓慢,且多亏虚,脏腑功能虚弱,尤以肾中精不足明显,五脏根本不固,呈现一派老态:行动迟缓,思维减退,耳不聪,目不明。

饮食不香,睡眠多梦等,这是衰老过