

主编 郝建新 丁艳蕊

中国药膳学



 科学技术文献出版社

中国药膳学

主 编 郝建新 丁艳蕊
编 委 (按姓氏笔画排序)
丁艳蕊 尹日新
刘 珏 郝建新

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

中国药膳学/郝建新,丁艳蕊主编.-北京:科学技术文献出版社,2007.2
ISBN 978-7-5023-5566-1

I. 中… II. ①郝 ②丁… III. 食物疗法-教材 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 013279 号

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038
图书编务部电话 (010)51501739
图书发行部电话 (010)51501720,(010)68514035(传真)
邮 购 部 电 话 (010)51501729
网 址 <http://www.stdph.com>
E-mail: stdph@istic.ac.cn
策 划 编 辑 白殿生
责 任 编 辑 白殿生
责 任 校 对 赵文珍
责 任 出 版 王杰馨
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京国马印刷厂
版 (印) 次 2007 年 2 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 787×1092 16 开
字 数 583 千
印 张 25.75
印 数 1~5000 册
定 价 40.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

本书是一部全面、系统介绍中国药膳学科基本理论、基本知识、基本技能的教材。全书分为上篇基础理论、下篇为药膳配剂和附篇常用入膳中药材的鉴别等三部分。上篇主要包括阴阳五行学说、中医学基础理论、诊断学基础知识等内容；下篇主要包括入膳药理学知识、药膳配剂学知识等内容。编写内容突出了科学性、系统性、实用性等特点，是进行中国药膳专业人才培养和教育的专用教材。本书不仅适用于初学者及对中国药膳感兴趣的人士，亦适用于营养医生及相关专业人士参考。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构，我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

賀《中國藥膳學》出版

藥食同源，亦藥亦食。
食中有藥，藥中有食。
寓藥於食，食以藥之。
食之養之，藥之保之。

李今庸題

丙戌年季夏之月
時年八十有一

编者的话

在我国步入富裕的小康社会过程中,人们对饮食的需求开始由解决温饱问题向追求保健强身、延年益寿的方向发展。尤其是近 20 多年来,保健食品市场兴盛不衰的态势,更有推波助澜作用。但遗憾的是,人们的相关追求虽多,而对相关知识的了解和掌握却极其匮乏。以致大众的保健消费活动中,存在大量常识性的盲区或误区。

其中,当以我国的传统“药膳”,首当其冲。诸如“中药无毒”、“中药能补”等错误观念流传甚广,以致服药膳中毒的案例时有发生。这种状况不仅对受众有害无益,甚至会对整个中国药膳保健学科的发展产生负面影响。究其原因,主要与中国药膳学知识的普及不够及缺乏相关的专业人才指导有关。

中国药膳学,是以中国传统科学文化为底蕴,集中医药学与中国传统烹饪工艺与技法于一体,并能充分体现我国独特的养生保健和防病治病理念的一门学科。这门学科在几千年的实践过程中,不仅积累了丰富的经验,而且形成了独特的理论体系,曾为华夏民族的繁荣昌盛和人民身体保健做出过巨大贡献。近几年来,随着国内的药膳保健市场的兴起,其规模逐年扩大,正说明中国药膳具有的强大生命力。

为了保证中国药膳学科的存续与发扬,药膳保健品市场的健康持续发展,为国民的养身保健事业提供更科学、更安全、更有效及更实用的药膳保健方法与产品,有必要培养出一大批掌握中国药膳学理论及正确制作和指导药膳食品应用技能,能为受众追求保健强身、延年益寿活动提供帮助的专业人才。

本书即以此为宗旨,全面、系统地介绍了中国药膳学的基本理论、基本知识和基本技能。全书共分三篇,上篇基础理论、下篇药膳配剂和附篇常用入膳中药材的鉴别。上篇主要包括阴阳五行学说、中医学基础理论、诊断学基础知识等内容;

下篇主要包括入膳药理学知识、药膳配剂学知识等内容。该书的前身已被作为“职业药膳师”培养教育的专用教材使用,并受到了学员和教师的好评。在此基础上,编者结合教学实践过程中获得的经验及发现的问题对其内容和编写体例进行了全面地调整与增删,使之更符合教学及指导实践的需要,亦能被初学者与专业人士接受。

本书的参编者均为湖北省药膳食疗研究会专家团成员及湖北守一保健职业技术培训学校的教师,都有多年从事“职业药膳师”培养的经历和丰富的执教经验。在编写过程中得到了湖北省药膳食疗研究会专家团其他专家及科学技术文献出版社的大力支持和帮助,在此一并致谢!囿于参编者的水平所限,加之时间仓促,不足乃至谬误的出现恐在所难免,祈广大同仁、学员及读者予以赐教指正。

主编 郝建新 丁艳蕊

2006年9月10日于武昌昙华林

目 录

绪论	(1)	第三节 体质学说的应用	(52)
第一节 概述	(1)	第五章 养生保健	(55)
第二节 中国药膳学的基本内容	(2)	第一节 养生保健的基本原则	(55)
第三节 中国药膳的发展简史	(3)	第二节 养生保健的主要方法	(57)
上篇 基础理论			
第一章 阴阳五行学说	(9)	第六章 病因与发病	(60)
第一节 阴阳学说	(9)	第一节 病因	(60)
第二节 五行学说	(16)	第二节 发病	(72)
第二章 脏腑	(20)	第七章 病机	(73)
第一节 五脏	(21)	第一节 阴阳失调	(73)
第二节 六腑	(29)	第二节 邪正盛衰	(75)
第三节 奇恒之腑	(32)	第三节 气血津液失常	(76)
第四节 脏腑之间的关系	(34)	第八章 防治原则	(79)
第五节 气、血、津液	(37)	第一节 预防	(79)
第三章 经络	(43)	第二节 养疗法则	(81)
第一节 经络的基本内容	(43)	第九章 中医诊断基础	(89)
第二节 经络的生理、病理及临床运用	(43)	第一节 绪论	(89)
第四章 体质学说	(45)	第二节 望诊	(92)
第一节 体质	(45)	第三节 望舌	(93)
第二节 体质的分类	(49)	第四节 闻诊	(96)
		第五节 问诊	(98)
		第六节 切脉	(103)
		第十章 八纲辨证	(107)

第一节 表里辨证····· (107)	防风····· (151)
第二节 寒热辨证····· (108)	荆芥····· (152)
第三节 虚实辨证····· (109)	淡豆豉····· (153)
第四节 阴阳辨证····· (109)	胡荽····· (154)
第十一章 气血津液辨证····· (111)	薄荷····· (154)
第一节 气病辨证····· (111)	桑叶····· (155)
第二节 血病辨证····· (112)	菊花····· (156)
第三节 津液病辨证····· (113)	葛根····· (157)
第十二章 脏腑辨证····· (115)	芦根····· (158)
第一节 心病辨证····· (115)	夏枯草····· (159)
第二节 肺病辨证····· (117)	决明子····· (159)
第三节 脾病辨证····· (119)	金银花····· (160)
第四节 胃肠病辨证····· (120)	板蓝根····· (161)
第五节 肝病辨证····· (123)	蒲公英····· (162)
第六节 肾与膀胱病辨证····· (125)	鱼腥草····· (163)
第七节 脏腑兼病辨证····· (127)	马齿苋····· (163)
	火麻仁····· (164)
	蜂蜜····· (165)
	藿香····· (166)
	佩兰····· (167)
	苍术····· (167)
	砂仁····· (168)
	茯苓····· (169)
	薏苡仁····· (170)
	赤小豆····· (171)
	乌梢蛇····· (172)
	桑寄生····· (173)
	五加皮····· (174)
	花椒····· (175)
下篇 药膳配剂	
第一章 总论····· (131)	
第一节 中药的产地与炮制····· (131)	
第二节 中药的性能····· (132)	
第三节 中药的功效····· (137)	
第四节 中药的应用····· (140)	
第二章 常用入膳药物····· (147)	
紫苏····· (147)	
生姜····· (148)	
葱白····· (149)	
桂枝····· (150)	
香薷····· (150)	

小茴香	(176)	太子参	(200)
丁香	(177)	西洋参	(201)
胡椒	(177)	黄芪	(202)
贝母	(178)	白术	(203)
海藻	(179)	山药	(203)
昆布	(180)	甘草	(204)
苦杏仁	(181)	大枣	(205)
白果	(182)	饴糖	(206)
枇杷叶	(183)	鹿茸	(206)
橘皮	(184)	肉苁蓉	(207)
香橼	(185)	巴戟天	(208)
薤白	(185)	杜仲	(209)
丹参	(186)	冬虫夏草	(210)
白茅根	(187)	胡桃仁	(211)
槐花	(188)	蛤蚧	(211)
白及	(189)	紫河车	(212)
三七	(189)	海马	(213)
藕节	(190)	当归	(214)
艾叶	(191)	熟地黄	(214)
酸枣仁	(191)	白芍	(215)
柏子仁	(192)	阿胶	(216)
灵芝	(193)	何首乌	(217)
天麻	(194)	龙眼肉	(218)
莱菔子	(195)	沙参	(218)
麦芽	(196)	天门冬	(219)
山楂	(196)	麦门冬	(220)
鸡内金	(197)	百合	(221)
人参	(198)	黄精	(221)
党参	(199)	枸杞子	(222)

桑椹子·····	(223)	胡萝卜·····	(240)
龟板·····	(224)	葛头·····	(241)
鳖甲·····	(224)	洋葱·····	(241)
山茱萸·····	(225)	香蕈·····	(242)
莲子·····	(226)	蘑菇·····	(242)
芡实·····	(227)	木耳·····	(243)
乌梅·····	(228)	银耳·····	(243)
第三章 常用入膳食物·····	(229)	紫菜·····	(244)
苹果·····	(229)	猪肉·····	(244)
荔枝·····	(229)	牛肉·····	(245)
菠萝·····	(230)	羊肉·····	(246)
橘·····	(230)	狗肉·····	(246)
猕猴桃·····	(231)	鸡肉·····	(247)
葡萄·····	(232)	鸭肉·····	(248)
香蕉·····	(232)	鹅肉·····	(249)
番茄·····	(233)	鸽肉·····	(250)
荸荠·····	(233)	燕窝·····	(251)
甘蔗·····	(234)	鲤鱼·····	(251)
南瓜·····	(234)	鲫鱼·····	(252)
冬瓜·····	(235)	银鱼·····	(252)
苦瓜·····	(235)	墨鱼·····	(253)
黄瓜·····	(236)	鳢鱼·····	(253)
丝瓜·····	(236)	龟肉·····	(254)
菠菜·····	(237)	鳖肉·····	(254)
芹菜·····	(237)	田螺·····	(255)
枸杞苗·····	(238)	牡蛎·····	(255)
扁豆·····	(238)	海参·····	(256)
辣椒·····	(239)	淡菜·····	(256)
萝卜·····	(240)	酒·····	(257)

茶叶·····	(258)	韭菜粥·····	(276)
食盐·····	(259)	苡蓉羊肉粥·····	(277)
醋·····	(259)	枸杞羊肾粥·····	(277)
大蒜·····	(260)	小麦粥·····	(278)
粳米·····	(261)	山萸肉粥·····	(278)
糯米·····	(261)	甘蔗粥·····	(279)
荞麦·····	(262)	黄精粥·····	(279)
大麦·····	(262)	沙参粥·····	(280)
小麦·····	(262)	脊肉粥·····	(280)
绿豆·····	(263)	山楂粥·····	(281)
黄豆·····	(264)	橘皮粥·····	(281)
黑大豆·····	(265)	陈茗粥·····	(281)
玉米·····	(265)	槟榔粥·····	(282)
芝麻·····	(266)	冬瓜粥·····	(282)
第四章 药膳配剂 ·····	(267)	车前叶粥·····	(283)
第一节 配剂基础 ·····	(267)	鸭粥·····	(283)
第二节 药膳的剂型分类 ·····	(269)	拔粥·····	(283)
第三节 药膳的禁忌 ·····	(271)	猪蹄粥·····	(284)
第四节 药膳方例 ·····	(271)	安胎鲤鱼粥·····	(284)
补虚正气粥·····	(271)	乌梅粥·····	(285)
落花生粥·····	(272)	益母草汁粥·····	(285)
薯蓣拔粥·····	(272)	竹叶粥·····	(286)
参苓粥·····	(273)	生地黄粥·····	(286)
红薯粥·····	(273)	生芦根粥·····	(287)
白术猪肚粥·····	(274)	决明子粥·····	(287)
龙眼肉粥·····	(274)	豆豉发汗粥·····	(288)
仙人粥·····	(275)	蒲公英粥·····	(288)
桑仁粥·····	(275)	茵陈粥·····	(289)
糯米阿胶粥·····	(276)	紫苏麻仁粥·····	(289)

- | | | | |
|--------------|-------|---------------|-------|
| 干姜粥····· | (290) | 白切猪肚····· | (303) |
| 四喜煨饭····· | (290) | 羊脑桂圆煲····· | (304) |
| 姜汁牛肉饭····· | (291) | 大麦羊肉汤····· | (304) |
| 补气双菇面····· | (291) | 当归煨鸡汤····· | (305) |
| 莲肉糕····· | (291) | 乌鸡汤····· | (305) |
| 扒糕····· | (292) | 猪蹄花生墨鱼汤····· | (306) |
| 芡实内金饼····· | (293) | 鲤鱼赤小豆汤····· | (306) |
| 鸡肉元宝饺····· | (293) | 益寿鸽蛋汤····· | (306) |
| 长寿粉····· | (293) | 百合鸡子黄汤····· | (307) |
| 茯苓包子····· | (294) | 当归生姜羊肉汤····· | (307) |
| 山药汤元····· | (294) | 茯苓鸡肫汤····· | (308) |
| 人参煨猪肚····· | (295) | 甘麦大枣汤····· | (308) |
| 艾叶蒸乌鸡····· | (295) | 二肚白及汤····· | (308) |
| 玄参炒猪肝····· | (296) | 黄连阿胶鸡子黄汤····· | (309) |
| 地骨爆两羊····· | (296) | 菠菜猪胰汤····· | (309) |
| 熟附煨姜焖狗肉····· | (297) | 仙人羊肝羹····· | (310) |
| 虫草蒸鸭····· | (297) | 藕羹····· | (310) |
| 归地烧羊肉····· | (298) | 三汁羹····· | (311) |
| 地黄蒸鸡····· | (298) | 红枣黑耳羹····· | (311) |
| 归参山药煨猪腰····· | (299) | 五神茶····· | (312) |
| 茯苓烤羊肉····· | (299) | 忍冬藤茶····· | (312) |
| 枸杞叶炒鸡蛋····· | (299) | 槐叶茶····· | (312) |
| 首乌炒肝片····· | (300) | 乌发茶····· | (313) |
| 荷叶炖猪肾····· | (300) | 薄荷茶····· | (313) |
| 枣蔻煨肘····· | (301) | 僵蚕茶····· | (314) |
| 清炖茴香雀肉····· | (301) | 大海茶····· | (314) |
| 玄参猪肝煲····· | (302) | 五香奶茶····· | (314) |
| 补骨脂羊肚煲····· | (302) | 槟榔橘皮茶····· | (315) |
| 凉拌昆布····· | (303) | 杏仁茶····· | (315) |

- | | |
|---------------------|----------------------------------|
| 天藤蜂蜜饮····· (316) | 三精丸····· (328) |
| 金蝉神曲饮····· (316) | 四倍丸····· (329) |
| 桑菊饮····· (316) | 桑麻丸····· (329) |
| 木瓜饮····· (317) | 钉胎丸····· (329) |
| 扁鹊三豆饮····· (317) | 大补阴丸····· (330) |
| 茅根饮····· (318) | 刀豆散····· (330) |
| 葛根解酒汁····· (318) | 姜汁木瓜散····· (331) |
| 银花露····· (319) | 附篇 常用入膳中药材的鉴别 ····· (332) |
| 金橘露····· (319) | 第一节 中药材鉴别概论····· (332) |
| 熟地香酒····· (319) | 第二节 入膳中药鉴别实例····· (335) |
| 菟丝子酒····· (320) | 人参····· (335) |
| 鹿茸酒····· (320) | 西洋参····· (336) |
| 乾隆松龄太平春酒····· (321) | 党参····· (337) |
| 桑椹酒····· (321) | 太子参····· (337) |
| 桂心酒····· (322) | 黄芪····· (337) |
| 除嗝药酒····· (322) | 白术····· (338) |
| 何首乌酒····· (323) | 山药····· (338) |
| 杜仲酒····· (323) | 甘草····· (339) |
| 杞黄酒····· (323) | 大枣····· (339) |
| 苏橘煮酒····· (324) | 蜂蜜····· (339) |
| 二冬膏····· (324) | 鹿茸····· (340) |
| 两仪膏····· (325) | 肉苁蓉····· (341) |
| 秋梨膏····· (325) | 淫羊藿····· (341) |
| 桑椹膏····· (326) | 巴戟天····· (341) |
| 琼玉膏····· (326) | 杜仲····· (342) |
| 青蒿参麦膏····· (327) | 续断····· (342) |
| 蜜炼五味膏····· (327) | 锁阳····· (343) |
| 蜜制杏仁膏····· (327) | 益智仁····· (343) |
| 茯菟丹····· (328) | 菟丝子····· (343) |

- | | | | |
|-----------|-------|----------|-------|
| 核桃仁····· | (344) | 薏苡仁····· | (355) |
| 冬虫夏草····· | (344) | 赤小豆····· | (356) |
| 蛤蚧····· | (344) | 桑寄生····· | (356) |
| 海马····· | (345) | 五加皮····· | (357) |
| 哈蟆油····· | (345) | 山茱萸····· | (357) |
| 当归····· | (346) | 五味子····· | (358) |
| 熟地黄····· | (346) | 肉豆蔻····· | (358) |
| 白芍····· | (347) | 莲子····· | (359) |
| 阿胶····· | (347) | 芡实····· | (359) |
| 何首乌····· | (347) | 乌梅····· | (359) |
| 龙眼肉····· | (348) | 红花····· | (360) |
| 北沙参····· | (348) | 桃仁····· | (360) |
| 南沙参····· | (348) | 牛膝····· | (361) |
| 百合····· | (349) | 三七····· | (361) |
| 麦门冬····· | (349) | 白及····· | (362) |
| 天门冬····· | (350) | 槐花····· | (362) |
| 石斛····· | (350) | 白茅根····· | (362) |
| 玉竹····· | (350) | 小蓟····· | (363) |
| 黄精····· | (351) | 火麻仁····· | (363) |
| 枸杞子····· | (351) | 郁李仁····· | (364) |
| 墨旱莲····· | (352) | 槟榔····· | (364) |
| 女贞子····· | (352) | 使君子····· | (364) |
| 桑椹子····· | (352) | 川贝母····· | (365) |
| 龟甲····· | (353) | 浙贝母····· | (365) |
| 鳖甲····· | (353) | 海藻····· | (366) |
| 酸枣仁····· | (353) | 昆布····· | (366) |
| 天麻····· | (354) | 苦杏仁····· | (366) |
| 灵芝····· | (354) | 紫苏子····· | (367) |
| 茯苓····· | (355) | 枇杷叶····· | (367) |

白果·····	(367)	菊花·····	(378)
山楂·····	(368)	桑叶·····	(378)
鸡内金·····	(369)	葛根·····	(379)
马齿苋·····	(369)	橘皮·····	(379)
鱼腥草·····	(370)	砂仁·····	(380)
蒲公英·····	(370)	香橼·····	(381)
胖大海·····	(370)	香附·····	(381)
板蓝根·····	(371)	枳实·····	(382)
决明子·····	(371)	干姜·····	(383)
夏枯草·····	(372)	高良姜·····	(383)
芦根·····	(372)	丁香·····	(383)
栀子·····	(373)	八角茴香·····	(384)
紫苏·····	(373)	小茴香·····	(384)
香薷·····	(374)	薤白·····	(385)
防风·····	(374)	花椒·····	(385)
荆芥·····	(375)	藿香·····	(386)
白芷·····	(375)	木瓜·····	(387)
桂枝·····	(376)	苍术·····	(387)
淡豆豉·····	(376)	附录一 药物与食物笔画索引·····	(389)
薄荷·····	(377)	附录二 药膳配剂笔画索引·····	(395)
金银花·····	(377)		

绪 论

第一节 概 述

中国药膳学是中医药学与中国传统饮食文化和烹饪学相结合,并以研究药与食的配剂规律、特殊制作工艺及在保健、预防、康复和治疗等方面的应用方法和规律等为主要内容的一门交叉学科。其以中国古代哲学思想为指导,以中华传统文化为底蕴,以传统的自然科学研究成果(包括中医药学和烹饪学及其他相关学科)为核心,充分体现了中国传统的养生保健和防病治病的理念。

中国药膳学在我国的传承和应用有着悠久的历史,不仅是中华民族智慧和科学研究的结晶,还是其原创科学体系中的一枝奇葩。几千年来,药膳在我国社会各个阶层的人群中都得到了广泛的认同和接受,并为民族的繁衍昌盛及人民的健康保健和疾病的防治起到了极大的促进作用。由于其在我国民间有着长期大规模的应用历史,不仅凸现出了药膳的卓越功效,积累了丰富的应用经验及大量行之有效且较安全的药膳配剂与产品,而且形成了极富特色的理论体系。故在今天中国药膳仍能以其独特的魅力引起现代国人乃至国际社会的重视。

中国药膳有着药食兼用,以药配膳,以食为形的独特应用形式。其应用原则和制作工艺实际上是中医药学与传统烹饪学相结合的产物。其中所用的药物和食材均为被赋予了中医药学理论内涵的纯天然的动、植物,并有很大一部分为药食兼用之品,如核桃仁、红枣、龟、鳖等。这些可食性很强的药物在长期的中医学实践中被发现和认识到其所具有的药理学价值,经过理论上的概括,中医对几乎所有品种都赋予了明确的性能标志,如性、味、归经、毒性大小和有无、功效等等。因此,药膳的配剂和应用必然要受中医药学理论和应用原则的指导。

由于药膳的最终应用形式为膳食,故有“以食为形”的说法。既称为膳,其加工工艺则应以中国传统烹饪工艺为主,评价标准也仍以色、香、味、形等项目为主。因配入了药,所以还必须涉及辨证配剂和适用对象等内容,与普通膳食相比较其针对性更强烈于普适性。目前,药膳的研究不仅是中医药学界的任务,也是中国烹饪学界应涉足的领域。因药膳为药食兼用之品,其特殊性也是显而易见的,故应定义为特殊食品,而不是药物。其加工工艺与普通食品的加工比较,不仅特殊而且更为复杂。其应用亦需由专业人员指导。所以从事药膳配剂、制作和指导应用的人员,不仅应掌握中国传统烹饪知识和技法,而且还应掌握一定的中医药学知识、药材鉴别、中药炮制及药膳配剂原则和应用规律等。

药膳作为有保健强身和防治、治疗疾病等功能的一类特殊食品,与药物还有本质上的区别。其不仅在保健、康复和预防等方面能起到主要作用,还可充分体现中医“不治已病治未病”