



国医精华药膳

总主编 刘莉 朱红霞

朱成全 汪金生◎主编

防治“四高”

药膳大全

一边学中医 一边做药膳

“凡欲诊病，必问饮食居处”

“药以祛之、食以随之”

“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充，气味合而服之，以补精益气”

——黄帝内经

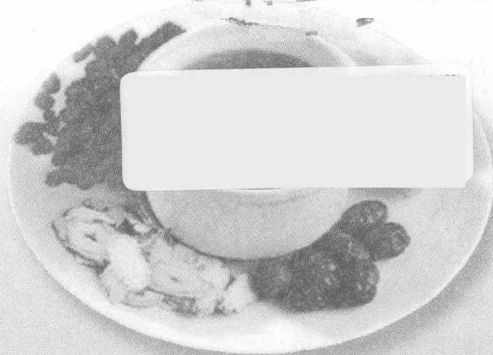
中国医药科技出版社

——
国医精华药膳
——

防治“四高”

药膳大全

丛书总主编 刘莉 / 朱红霞
主 编 朱成奎 汪金生



中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书为《国医精华药膳》丛书之一,主要介绍了针对高血压、高脂血症、高血糖及尿酸血症,即“四高”疾病的常用药膳治疗。全书涵盖了200余种药膳的配方、功效、制作方法、食法等内容,简单易学,实用性强,可供广大“四高”患者、中医爱好者、临床工作者及饮食研究人员学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

防治“四高”药膳大全/朱成全,汪金生主编. —北京:中国医药科技出版社,2014.2

(国医精华药膳/刘莉,朱红霞主编)

ISBN 978-7-5067-6573-2

I. ①防… II. ①朱… ②汪… III. ①高血压-食物疗法 ②高脂血症-食物疗法 ③高血糖病-食物疗法 ④代谢病-综合征-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第319628号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平 邓岩

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1020 mm $\frac{1}{16}$

印张 15 $\frac{1}{4}$

字数 248千字

版次 2014年2月第1版

印次 2014年2月第1次印刷

印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6573-2

定价 29.80元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

丛书总前言

药膳发源于我国传统中医药文化和烹饪饮食文化，它是在中医药理论的指导下，将中药与适宜的食物相配伍，经加工烹制而成的膳食，可以“寓医于食”，使“药借食味，食助药性”，在人类的养生保健、防病治病史上起到了重要的作用。药膳具有悠久的历史 and 广泛的群众基础，古人很早就提出了“药食同源”的理论，认为养生要顺应自然，治病要防患于未然。《千金食治》中载：“以食治之。食疗不愈，然后命药。”唐代的《食疗本草》为我国第一部食疗学专著；宋代的《养老奉亲书》、元代的《饮膳正要》、明代的《食物本草》、清代的《老老恒言》等历代本草都将药膳作为中医食疗的一项重要内容。随着社会的发展，人们更加崇尚自然，注重养生康复，因此，取材天然、防治兼备的中医药膳将会受到越来越多人的关注。

药膳的产生和发展是以中医理论体系为基础，中医认为“阴阳失衡，百病始生”，人体的衰弱失健或疾病的发生发展皆与阴阳失调有着重要关系。如何调整阴阳失调，张景岳有云：“欲救其偏，则惟气味之偏者能之。”食物与药物一样，皆有形、色、气、味、质等特性，或补或泻，都是协调阴阳、以平为期，通过补虚扶弱、调整脏腑气机，或祛病除邪、消除病因来防病治病、强身益寿。同时药膳还应当遵循因人、因地、因时、因病而异的原则，所谓得当则为宜，失当则为忌，做到“审因用膳”和“辨证用膳”，即要注意考虑年龄、体质、健康状况、患病性质、季节时令、地理环境等多方面因素，并配合优质的原料和科学的烹制方法，方能发挥药膳的治病和保健作用。

本套丛书以常见病的药膳调养为主要内容，分为胃肠病、肝胆病、妇科病、男科病、糖尿病、儿科病、老年病、三高、失眠、美容等十多个分册。每个分册分为三个部分。第一部分简要介绍药膳的基本概况，如概念、起源与发展、特点、分类、应用原则、制作方法及注意事项等。第二部分以简单明了、通俗易懂的行文风格阐述了各个疾病群的致病特点，病因病机及治法治则等，尤其提示了中医对该病症的治疗方法。第三部分首先介绍了各个疾病群常用中药的来源、性味归经、性状及选购常识、功能与主治、有效成分、药理作用及注意事项；其后

在常用药膳部分中，以“药食兼顾，方便有效”为原则，精心选择了取材方便而确有效率的药膳，详细介绍了包括菜肴、汤汁茶饮酒、粥粉饭羹、糕饼糖果点心等药膳的配方、制作、功效、食法、禁忌。读者可依据自身情况，灵活选择。

本套丛书融科学性和实用性为一体，搜罗广远，内容丰富，希望能成为珍惜生命、崇尚健康、热爱生活者的良师益友。但需强调的是食治不能代替药治，患者应当及时就医，以免贻误病情。

本套丛书工作量大，编写过程中，参阅了诸多专著、手册及科普读物，未能一一列出出处，谨在此对相关专家表示衷心的感谢。限于水平、时间和精力，本书错误在所难免，如有疏漏谬误之处，恳请同行专家及广大读者不吝赐教与指正。

健康是人类永恒追求的目标，随着医药科技的日新月异，我们的丛书也会不断修订更新、再版，以满足广大读者新的需要。

丛书编委会

2011年11月

目录



第一章 关于药膳

第一节 什么是药膳	1	第五节 药膳的应用原则	8
第二节 药膳的起源与发展	2	第六节 药膳的制作	11
第三节 药膳的特点	3	第七节 药膳的注意事项	14
第四节 药膳的分类	4		

第二章 药膳常用中药

女贞子	17	桑椹	33
山楂	18	益智仁	33
乌梅	19	莲子	34
五味子	20	芝麻	35
木瓜	21	槐实	36
牛蒡子	22	蒺藜	36
车前子	23	人参	37
白扁豆 (白扁豆花)	24	三七	39
决明子	25	土茯苓	40
余甘子	26	川贝母	41
佛手	27	川芎	42
青果	28	丹参	43
枳壳	28	升麻	44
枳实	29	天门冬	45
枳椇子	29	天麻	46
枸杞	30	太子参	48
栀子	31	玉竹	48
胡芦巴	32	甘草	49



熟地	52
白术	52
白芍	53
石斛	54
当归	56
百合	57
西洋参（花旗参）	58
何首乌（制何首乌）	59
刺五加	60
泽泻	60
高良姜	61
黄芪	62
黄精	63
葛根	64
苦丁茶	65
金银花	66
桑叶	67
荷叶	68
淡竹叶	69

菊花	69
槐花	71
蒲黄	72
马齿苋	72
罗布麻	73
鱼腥草	74
绞股蓝	75
紫苏	76
薄荷	77
牡丹皮	78
鹿茸	79
石决明	80
牡蛎	82
龟甲	83
珍珠	84
蛤蚧	85
蜂蜜	86
鳖甲	87

第三章 常用药膳

高血压篇	88
（一）汤类	93
海蜇马蹄人参汤	93
三豆冬瓜汤	93
荠菜淡菜汤	93
山楂决明荷叶瘦肉汤	94
养颜汤	94
苦瓜荠菜瘦肉汤	95
党参苡仁猪爪汤	95
西洋参山楂汤	96
淡菜黄瓜汤	96
豆腐冬菇瘦肉汤	96
葫芦瓜糖水	97

草菇瘦肉汤	97
丝瓜豆腐瘦肉汤	97
莲子发菜瘦肉汤	98
枸杞芹菜鱼片汤	98
苦瓜荠菜瘦肉汤	98
牡蛎夏枯草瘦肉汤	99
石决明鲍鱼汤	99
首乌天麻龟肉汤	99
洋参雪羹汤	100
蘑菇（或香菇）汤	100
马蹄海带玉米须汤	100
马蹄海蜇皮汤	100
芹菜苦瓜汤	101



(二) 菜肴类	101	黄芪当归蒸鸡	115
海鲜面	101	天麻炖甲鱼	115
竹笋虾仁扒豆腐	101	山楂鸡	116
韭黄炒对虾	102	天麻炖兔肉	116
菟丝白果煮甲鱼	102	玉米须炖蚌肉	117
百合桑葚炒鳝丝	103	大蒜腐竹焖水鱼	117
枸杞山楂煲海螺	103	地龙炒蛋	117
牛膝香菇煲瘦肉	104	天麻猪脑羹	118
天麻蒸猪脑	104	菊花蜂蜜膏	118
银耳炒菠菜	104	醋制黑豆	118
金菊猪脑羹	105	黑芝麻山药羹	118
人参炖鲍鱼	105	鸭泥面包	119
山楂雪蛤炖鲍鱼	106	决明烧茄子	119
蛇粉双耳羹	106	天麻鱼头	120
首乌瑶柱三鲜羹	107	菠菜麻油拌芹菜	120
白蛇戏菊花	107	花生枯草炖枣仁	120
大蒜菠菜拌海蜇	108	花生米浸醋	121
大蒜菠菜炒花枝	108	鲮鱼芹菜炒笋衣	121
大蒜姜汁拌菠菜	108	绿豆黑芝麻粉	122
茯苓杏仁炸全蝎	109	鸡肉焖天麻	122
花胶大蒜炖鲍翅	109	老鸭蒸天麻	122
淮杞山楂煲海螺	110	鸭肉菊花荷叶芹菜	123
首乌炒肝腰	110	淡菜松花蛋	123
山楂大枣蒸斑鱼	111	菊花炒鸡片	123
石决明牡蛎肉炖豆腐	111	荷叶蒸饼	124
牛膝香菇煲瘦肉	112	肉丝香干炒芹菜	124
银耳炒菠菜	112	肉片冬瓜	125
黑木耳炒芹菜	112	肉丝拌黄瓜海蜇	125
杜仲煮海参	113	冬瓜煨草鱼	126
芭蕉煮鹌蛋	113	肉丝烩豌豆	126
海带炖猪肘	113	肉末炒蚕豆	126
山楂莲子雪蛤膏	114	芹菜炒猪肝	127
杜仲爆腰花	114	昆布海藻煲黄豆	127



健脾茯苓糕	128
党参炖乳鸽	128
山楂炖扁豆	128
(三) 粥类	129
太子山楂粥	129
芹菜山楂粥	129
山楂银耳粥	129
丹参枸杞粥	130
黑米党参山楂粥	130
黑木耳芹菜粥	130
杜仲粥	131
荠菜粥	131
葱白粥	131
淡菜粥	131
菊苗粥	132
蛋花粥	132
冬瓜鸭粥	132
葵子粥	133
荸荠粥	133
落花生粥	133
地骨皮粥	134
莲肉粥	134
天麻菊花粥	134
荷叶绿豆粥	135
(四) 茶类	135
菊槐绿茶饮	135
菊楂决明饮	135
柿子决明茶	136
核桃三物饮	136
杜仲叶茶	136
核桃山楂菊花茶	137
菊花白糖饮	137
高脂血症篇	137

(一) 汤类	141
排骨山药汤	141
甘笋酸梅汤	141
紫菜豆腐肉片汤	142
冬菇腐竹马蹄汤	142
番茄马铃薯椰菜排骨汤	142
酸辣豆腐蛋花汤	143
耙子萝卜牛腩汤	143
西兰花素鸡马蹄冬菇汤	144
蘑菇木耳西兰花腐竹汤	144
洋葱椰菜红萝卜土豆汤	145
鲜蚕豆紫菜汤	145
鲛鱼粉葛猪骨汤	146
西芹洋葱黄豆番茄汤	146
花生冬菇腐竹汤	147
马蹄空心菜汤	147
红萝卜瘦肉鸡肝笋菇汤	147
低脂罗宋汤	148
哈密瓜百合瘦身汤	148
莲子百合龙眼汤	149
海参豆花	149
美味消脂汤	150
苹果银耳瘦肉汤	150
黄瓜皮蛋汤	150
番茄大豆芽草菇豆腐汤	151
清热鲜菇银芽汤	151
槐花鸡翼汤	152
香菇降脂汤	152
竹笙北菇老鸡汤	152
清热祛湿海带汤	153
山楂决明荷叶瘦肉汤	153
洋葱虾米豆腐番茄汤	153
洋葱椰菜红萝卜土豆汤	154



冬瓜蕉仁兔肉汤	154	葛粉包	168
苦瓜荠菜瘦肉汤	154	大蒜炒鳝片	169
首乌龟肉汤	155	炒魔芋	169
干贝薏米冬瓜煲	155	(三) 粥类	169
(二) 菜肴类	156	苡仁桃仁粥	169
猴头蘑菇菜心	156	三七首乌粥	170
酸萝卜烧青口	156	丹参粥	170
竹荪凤尾白菜	157	红萝卜海蜇粥	170
芹菜叶拌香干	157	仙人粥	171
冬菇炒茼蒿	158	玉米粉粥	171
烧大虾	158	何首乌粥	171
青豆炒兔肉丁	159	芝麻桑椹糊	172
素烩三菇	159	(四) 茶类	172
双耳炒豆腐	159	山楂荷泽茶	172
绿豆煲猪骨	160	槐花山楂茶	172
杞子炖水鱼	160	山楂消脂饮	172
滑炒番茄腐竹	160	山楂核桃饮	173
煎烧海带豆腐	161	首乌山楂茶	173
腰果拌西芹	161	山楂二花茶	173
豆豉烧素鱼腩	162	消脂健身饮	174
山楂鱼块	162	参果饮	174
烩双菇	163	高血糖篇	174
鸡腿菇拌猪肚	163	(一) 汤类	178
三七麻雀肉饼	164	蚌肉苦瓜汤	178
香菇海参火腩煲	164	沙参玉竹煲老鸭	178
山楂肉丁	165	玉米须炖龟	179
蘑菇炒莴笋	165	韭菜煮蛤蜊肉	179
人参田七炖鸡	166	虫草汽锅鸡	179
藕米糕	166	鳖鱼滋肾汤	180
山楂红枣饭	166	蚌肉苦瓜汤	180
桑椹蛋糕	167	番茄猪胰汤	180
桃仁丹参炖鲫鱼	167	山药兔肉汤	181
玉米笋清炒芥蓝	168	萝卜煲鲍鱼	181



猪胰淡菜汤	181	魔芋粉丝拌苦瓜	192
芡实煲老鸭	182	萝卜炖牛肉	192
猪胰汤	182	(三) 粥类	193
双耳汤	182	葛根速食粥	193
菠菜银耳汤	183	玉竹芡实粥	193
玉米须炖蚌肉	183	天花粉生地粥	193
柚子母鸡汤	183	黑芝麻糙米粥	193
(二) 菜肴类	184	羊胰粥	194
人参鸡蛋清	184	百合葛根莲子粥	194
南瓜淮山炒田鸡	184	五味淮山粥	194
清蒸鲫鱼	184	沙参麦冬莲子粥	195
西芹木耳炒山药	184	淮山胡椒猪肚粥	195
海米冬瓜	185	淮山粳米粥	195
椒盐南瓜	185	荆芥桔梗粥	195
西瓜皮炒毛豆	186	黄芪淮山粥	196
葱油蟹	186	淮山莼肉粥	196
荷叶糯米鸡	186	淮山莲子粥	196
百合莲子炒南瓜	187	淮山杞子粥	196
淮山木耳炒瘦肉	187	韭菜粥	197
仙茅鸡	188	(四) 茶类	197
黄精蒸鸡	188	止消渴速溶饮	197
素炒萝卜	188	生津滋胃饮	197
酸菠菜	189	菊槐绿茶饮	198
口蘑烧白菜	189	葫芦汤	198
虾仁油菜	189	生津茶	198
素炒冬瓜	189	糯米桑皮汤	198
牛肉丸子氽冬瓜	190	消渴茶	199
菊花百合炒鸡	190	地骨皮露	199
百合炸鸡	190	白萝卜汁	199
苡蓉板栗鸡	191	鲜李汁	199
苦瓜摊鸡蛋	191	黄精枸杞茶	200
南瓜摊鸡蛋	191	鲜生地露	200
凉拌黄瓜筱麦面条	192	麦冬茶	200



五汁饮	200	蒸茄泥	214
南瓜绿豆饮	201	人参煮冬瓜	215
淮山薏米汁	201	桂枝牛膝黑芝麻糊	215
黑首乌杞子汁	201	黄柏苍术炖兔肉	215
川贝雪梨汤	201	牛膝黄豆炖海带	216
五味沙参茶	202	橘络红花炖蹄筋	216
石斛生地茶	202	丁香当归蒸排骨	217
高尿酸篇	203	人参炒芹菜	217
(一) 汤类	206	人参粉拌马齿苋	217
冬瓜大枣汤	206	赤芍黄芪炖鳗鱼	218
慈菇蜂蜜煎	206	黄柏苍术炖兔肉	218
芦笋胡萝卜柠檬芹菜苹 果汁	207	桃仁归尾炖蹄筋	219
人参冰糖炖樱桃汤	207	红花二白炖鳖鱼	219
薏苡仁煮葡萄汤	207	独活二白烧鸭	220
丹参红花白糖饮	208	薏苡仁煮苦瓜	220
牛膝当归排骨汤	208	薏苡仁炖莴苣	221
薏苡仁炖鲜藕汤	208	防风二白蒸白鸽	221
牛膝白芷炖银耳汤	209	三白炖银耳	222
玫瑰红花煮藕粉	209	川芎白茯苓饼	222
红花银耳炖雪蛤汤	209	丹参红花炖乌鸡	223
人参荠菜汤	210	(三) 粥类	223
芹菜苹果汁	210	木瓜粳米粥	223
(二) 菜肴类	211	地肤子煮牛奶粥	223
茯苓杏仁煮樱桃	211	冬瓜小豆粥	224
川芎红花炖乌鸡	211	蒲公英粳米粥	224
附子白术煮羊肉	212	南瓜大枣黑米粥	224
薏苡仁炖冬瓜	212	茯苓粳米粥	224
薏苡仁炖白萝卜	213	首乌粉粳米粥	225
红花桃仁煲墨鱼	213	山药薤白粳米粥	225
牛奶炒白菜	214	桃仁粳米粥	225
土豆胡萝卜黄瓜苹果汁	214	乌梅粳米粥	225
炒萝卜块	214	葡萄粳米粥	226
		牛膝粳米粥	226



知母粳米粥 226

知母蜂蜜粥 227

人参玉蜀黍粥 227

二红粥 227

第一章 关于药膳

药膳，既是中国传统医学的一种治疗方法，也是中华民族独具特色的饮食形式之一。药膳文化历史悠久，源远流长，为人类的健康长寿做出了积极的贡献。近年来，随着人们对绿色生活的推崇，味道宜人、营养丰富、能够防病治病的药膳得到了越来越多人的青睐，如今的药膳正如“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”，一股药膳热潮已经兴起。作为民族医学和传统饮食完美结合的产物，药膳这一带有中国古老而神秘色彩的东方文化，正在走出国门，迈向世界。今天，就让我们揭开药膳的神秘面纱，去探寻其中的奥妙。

第一节 什么是药膳

提到药膳，许多人不禁要问，何谓“药膳”？药膳是药物还是食物？其实药膳并不是简单的中药加食物，它是在传统中医药“辨证论治”理论的指导下，将中药与某些具有药用价值的食物相配伍，经加工烹制而成的具有一定色、香、味、形、养的菜肴、汤汁、羹糊、糕点等食品。药膳可以“寓医于食”，即既取药物之性，又取食物之味，“药借食力，食助药威”，二者相辅相成，相互协调，服用后，既可获得丰富的营养，又可养生保健、防病治病，延年益寿，具有保健和治疗双重效果的药用食品。

由此可见，药膳是一种兼有药物功效和食品美味的特殊食品，是中医传统“药食同源”理论的最好体现，也有许多书籍直接将“药膳”称之为“食治”、“食养”、“食疗”和“食药”。说明药膳在使食用者享受美食的同时，又使其身体得到滋补，疾病得到治疗。所以中国传统药膳的制作和应用，不仅仅是一门学问，更可以说是一门艺术。

现代药膳充分总结和应用了古人的宝贵经验，同时吸取了现代养生学、营养学、烹饪学的研究成果，正逐步向理论化、系统化、标准化、多样化、世界化的方向发展，食用方式也由传统的菜肴饮食汤品类发展为新型饮料类、冲剂类、胶囊类、浓缩剂类、罐头类、蜜饯类等，更加体现了现代人对健康以及原生态疗法和高品质食物的追求。



第二节 药膳的起源与发展

药膳究竟起源于何时呢？其实早在人类社会的原始阶段，人们还没有掌握将药物同食物相区分的方法时，就已经认识到“药食本同源”的重要特点，并不断地在探索和实践，逐渐形成了药膳的雏形。

“药膳”一词最早见于《后汉书·列女传》，该书中有“母恻隐自然，亲调‘药膳’，恩情笃密”的字句。其实在药膳一词出现之前，很多古籍中已有关于制作和应用药膳的记载。《周礼》中就记载了给周天子配专门负责饮食卫生的“食医”来掌握调配其每日的饮食，而且要根据一年四季不同的时令要求来变化膳食。此外，在专治内科的“疾医”条下也特别强调了“以五味、五谷、五药^①类以养其病”的内容。这些记载表明，我国早在西周时代就有了丰富的药膳知识，并出现了从事药膳制作和应用的专职人员。

先秦时期中国的食疗理论已具雏形，制作也较为成熟。成书于战国时期的《黄帝内经》在论述食与人的关系时，指出“凡欲治病，必问饮食居处”强调了患者的饮食习惯、食物来源等对治疗疾病的重要性。而“治病必求其本，药以祛之，食以随之”的经典理论，则强调病除之后食养的必要性。书中还提到了许多食物的药用价值，在其所载的13首方剂中就有8首属于药食并用的方剂，如乌骨丸，是由茜草、乌骨、麻雀蛋、鲍鱼制成。

秦汉时期药膳有了进一步发展。汉代医圣张仲景在其所著的《伤寒杂病论》、《金匮要略方论》中除了用药物治疗还采用了大量的饮食调养方法来配合，如在清热力较强的白虎汤中加入粳米以调养胃气使之不致受损，在逐水力较强的十枣汤中用枣汤煎煮以防伤及正气。诸如此类的还有竹叶石膏汤、当归生姜羊肉汤、百合鸡子黄汤、甘麦大枣汤等。在食疗方面张仲景发展了《黄帝内经》的理论，突出了饮食的调养及预防作用，开创了药物与食物相结合治疗重病、急症的先例，还记载了食疗的禁忌及应注意的饮食卫生。这一时期为我国药膳食疗学的理论奠基时期。

唐代名医孙思邈在《备急千金要方》中专设“食治”一篇，其中共收载药用食物164种，分为果实、蔬菜、谷米、鸟兽四大门类，至此食疗已经开始成为专门的学科。孙思邈还指出：“食能排邪而安脏腑，悦情爽志以资气血”。说明

^① 五味、五谷、五药：五味，即酸、苦、甘、辛、咸五种性味；五谷，即麻、黍、稷、麦、豆五种粮食作物；五药，即茯苓、朱砂、雄黄、人参、赤箭五种代表药物。



制作精美的药膳能在发挥药食双重作用的同时,还能使人心情舒畅。其弟子孟诜集前人之大成编成了我国第一部集药食为一体的食疗学专著《食疗本草》,极大的促进和指导了中国药膳的发展。

宋元时代是药膳发展的高潮,借助中医学在此时期的跨越发展,药膳也得到了更快的发展,无论是在宫廷还是在民间药膳都得到了广泛的认可和较为全面的发挥。宋代官修医书《太平圣惠方》中也专设了“食治门”,其中记载药膳方剂已达160首。元代中央政府掌管药膳的部分称为“尚食局”,曾一度 and “尚药局”相合并,而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,首次从营养学的角度出发,强调了正常人的合理膳食,对饮食药膳方面颇有独到见解,是蒙、汉医学结合和吸收外域医学的重要成果。书中对药膳疗法、制作、饮食宜忌、饮食卫生及服药食忌、食物相反、食物中毒和解毒、过食危害等均有详细记载。

时至明清两朝,药膳发展到了鼎盛时期,几乎所有关于本草的著作都注意到了本草与食疗的关系,对于药膳的烹调和制作也达到了极高的水平,且大多符合营养学的要求。其中《食物本草》当属明代卓有功绩的药膳专著,全书内容翔实丰富,最大的特点就是对全国各地著名泉水进行了较为详细的考证介绍。到了清代,诸多各具特色的药膳专著层出不穷,多是在总结前人经验的基础上结合当前实际重新扩展的。刊于1691年《食物本草会纂》8卷,载药220种,采辑《本草纲目》及有关食疗著作,详述各药性味、主治及附方。而在药膳粥食方面,黄鹄的《粥谱》则可称为药粥方的集大成者。清朝末年,宫廷膳食的种类不仅没有随当时的国情减少,反而与康乾时期相比,皇上和太后的每餐膳食菜肴从三四十道增加至两百多道,其中绝大多数药膳流向了民间。

中国药膳,源远流长,从宫廷至民间,都广为传播。如今,药膳的应用更是空前广泛,在国内外都享有盛誉,倍受青睐,以致许多药膳餐馆在世界各地应运而生,这不但传承了我们中华传统的医食文化,更是在勇敢的创新中将其发扬光大。

第三节 药膳的特点

药膳是我国独具特色的一种饮食形式,它究竟有着怎样的特点,可以跨越千年的时空,走入我们的餐桌呢?中华药膳的产生和发展是以中医理论体系为基础的,因此,它的特点也必然是中国医食融合所体现的独特风格,兼备医药治病防病的功效和菜肴美味可口的特色。具体而言,药膳有以下特点:



1. 历史悠久，寓药于食

中医药膳起源于西周时期，历经数千年的发展，药膳的原料不断增多，临床适应证不断扩大，理论不断完善，疗效不断增强。时至今日，药膳仍然在人们的生活中发挥着巨大的作用。药膳将药物的治疗、保健、预防、强身等作用融入了日常膳食，使人们得到美食享受的同时身体得到调理，疾病得到防治，成为适宜于各种人群的双效膳食。

2. 强调整体，辨证施食

如同中医的整体观，运用药膳时，首先要全面分析患者的体质、健康状况、患病性质、季节时令、地理环境等多方面情况，并判断其基本证型，然后再确定相应的食疗原则，给予适当的药膳治疗。气虚的，用补气药膳；血虚的，用补血药膳。药物与药膳相互补充，相互辅佐，共同发挥健身强体、营养美味的作用。

3. 防治兼顾，效果显著

药膳既可治病，又可防病，是其有别于药物治疗的特点之一。尽管所用药材食材多属平和之品，但其对纠正机体偏性的作用却不可小觑，防治疾病和健身养生的效果也是比较显著。如清代宫廷御医所创的“八珍糕”，含有茯苓、芡实等八种药材，具有补脾健胃、消食化积的功效，曾为乾隆皇帝和慈禧太后所喜爱，现如今也是许多大饭店的特色药膳。

4. 良药可口，烹食方便

药膳将中药与食物相配，就能做到药借食味，食助药性，变“良药苦口”为“良药可口”，特别能满足人们“厌于药，喜于食”的天性，尤其是它能解决大多数儿童不肯服药的难题。可以说，药膳既是一种功能性食品，也可以说它是中药一种广受欢迎的特殊剂型。制作方法结合了中药的简单处理和常用的烹饪方法，简便易行。

5. 博大精深，影响广泛

由于药膳是在日常膳食中对人体进行调治，并可以随着饮食的形式不断变化，以达到不同的疗效。因此，它不但在中国受到了人们的广泛青睐，即使在国外也产生了深远的影响。热播剧《大长今》就向我们展示了博大的中医药膳文化。当今，在日本、韩国、东南亚，乃至欧美国家和地区，崇尚和研究中国药膳的学者与日俱增。

第四节 药膳的分类

药膳在漫长的历史发展过程中，形成了性状多样、营养价值各异、种类花色