



国医精华药膳

总主编 刘莉 朱红霞

朱红霞 段冀江◎主编

防治儿科疾病

# 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



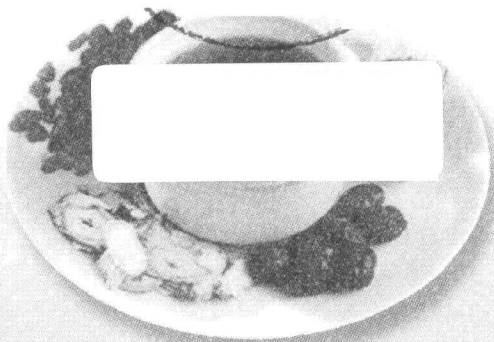
中国医药科技出版社

国医精华药膳

防治儿科疾病

药膳大全

丛书总主编 刘莉 朱红霞  
编 朱红霞 段冀江



中国医药科技出版社

## 内 容 提 要

本书介绍了药膳的基本知识,常见的小儿病症,小儿病症常用的药膳。内容全面,简明实用。读者可根据小儿病症,再配合医药治疗的同时,选择药膳辅助,从而达到防病治病、养生保健的目的。适合儿科医生和小儿家长阅读。

### 图书在版编目(CIP)数据

防治儿科疾病药膳大全/朱红霞,段冀江主编. —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 978-7-5067-6630-2

I. ①防… II. ①朱… ②段… III. ①小儿疾病-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第009631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 12

字数 207千字

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 978-7-5067-6630-2

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果的药膳，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 服用药膳的注意事项 .....	14
第四节 药膳的分类 .....	4		

## 第二章 常见小儿病症

营养不良 .....	17	小儿流涎 .....	22
感冒 .....	18	小儿遗尿症 .....	23
小儿腹泻 .....	19	小儿积滞 .....	24
夏季热 .....	19	小儿夜啼 .....	24
支气管哮喘 .....	20	小儿贫血 .....	25
小儿汗症 .....	20	急性肾炎 .....	25
水痘 .....	21	佝偻病 .....	26
百日咳 .....	21	小儿肥胖症 .....	26
小儿厌食症 .....	22		

## 第三章 小儿病症常用药膳

第一节 常用中药 .....	28	龙眼肉 .....	33
山楂 .....	28	佛手 .....	34
乌梅 .....	29	杏仁(甜、苦) .....	35
五味子 .....	30	芡实 .....	36
木瓜 .....	31	赤小豆 .....	36
白果 .....	32	麦芽 .....	37



大枣	38	银耳红枣炖瘦肉	69
罗汉果	39	猴头菇瘦肉汤	69
枸杞	40	清补凉瘦肉汤	70
柏子仁	41	山药薏苡仁鸭肫汤	70
桑椹	41	四宝瘦肉汤	71
橘红	42	香菇豆腐鲫鱼汤	71
莲子	43	木瓜薏苡仁排骨汤	72
芝麻	44	山药海带鱼片汤	72
人参	44	砂仁鸡内金煲鲫鱼	73
三七	46	党参黄精煲鸡汤	73
山药	47	疳积汤	73
天麻	48	山楂枣金汤	74
太子参	50	茯苓鸡内金炖黄鳝	74
白茅根	51	参芪山药煲泥鳅	75
当归	51	四味玉米排骨汤	75
百合	53	杏仁苹果瘦肉汤	75
西洋参(花旗参)	54	川贝杏仁炖雪梨	76
刺五加	54	花旗参石斛炖乌鸡汤	76
党参	55	玉竹百合鹌鹑汤	77
黄芪	56	紫苏陈皮萝卜汤	77
金银花	58	罗汉果排骨汤	77
菊花	59	杏苏汤	78
马齿苋	60	桔梗公英汤	78
紫苏	61	益气养肺汤	79
薄荷	62	姜葱豆豉豆腐汤	79
鸡内金	63	香菜饴糖米汤	79
蜂蜜	64	黄豆葱白萝卜汤	80
芦荟	65	金菊桑叶汤	80
昆布	66	葛根煲猪骨	81
茯苓	67	藿香苏叶鸡蛋汤	81
第二节 常用药膳食疗方	68	荷叶菊花薏苡排骨汤	81
汤羹类	68	四花罗汉汤	82
益胃汤	68	夏枯草茵陈煲猪横膈	82
太子参石斛炖鸡汤	68	枸杞菊花煲排骨	83
虫草炖鸭	69	茵陈薏苡仁鲫鱼汤	83



荷叶冬瓜汤	84	冬瓜赤小豆生鱼汤	98
苦瓜豆腐汤	84	山药莲子白果炖猪肚	99
冬瓜海带排骨汤	84	补骨脂益智仁煲猪腰	99
绿豆海带汤	85	芡实核桃瘦肉汤	100
花旗参竹丝鸡汤	85	芪术龟板牛肉汤	100
苦瓜黄豆排骨汤	86	龟甲核桃煲鸡爪	101
莲藕绿豆猪骨汤	86	玉屏风瘦肉汤	101
莲子白术芡实汤	86	麦枣黄芪牡蛎汤	101
丁香豆蔻牛奶汤	87	黄芪龙眼炖鸡	102
莲子芡实排骨汤	87	三宝炖猪心	102
山药荸荠莲藕汤	88	参芪炖鸡子黄	102
山楂麦芽胡萝卜汤	88	黄芪炖牛肉	103
葛根扁豆薏苡仁鲮鱼汤	89	黄芪麦冬炖乳鸽	103
山药薏苡仁水鸭汤	89	山药银耳羹	103
清热止泻汤	90	百合麦冬瘦肉汤	104
马齿苋芡实瘦肉汤	90	砂仁胡椒炖猪肚	104
四味止泻瘦肉汤	90	芦根竹茹汤	105
参芪炖乌鸡	91	柏子仁黑芝麻猪肝汤	105
黑木耳红枣瘦肉汤	91	雪梨炖罗汉果川贝	105
双黄骨髓汤	92	桃仁菠菜猪红汤	106
山药海带猪骨汤	92	生地麻仁猪肠汤	106
参芪当归羊肉汤	93	首乌芝麻核桃汤	106
虫草花炖鸡汤	93	<b>菜肴类</b>	107
灵芝枸杞炖乌鸡	93	炖银耳肉	107
茶树菇排骨汤	94	黄芪汽锅鸡	107
首乌黑豆牛肉汤	94	党参黄芪蒸鹌鹑	108
冬菇胡萝卜排骨汤	95	山药佛手蒸鲈鱼	108
菠菜羊肝鸡蛋汤	95	杏仁蒸柚子鸡	108
龙眼黄芪兔肉汤	95	浙贝蒸蛋	109
黄豆花生猪蹄汤	96	鲜百合炒鸡块	109
冬瓜薏苡仁鲫鱼汤	96	党参炖兔肉	109
猪苓泽泻煲猪腰	97	黄芪杏仁蒸鸡	110
玉米须葫芦排骨汤	97	冬虫夏草蒸鸭	110
冬瓜陈皮水鸭汤	98	百合杏仁炖猪心	111
黑木耳黄花菜瘦肉汤	98	姜汁蜂蜜膏	111





柚子皮炖猪肺 .....	111
灵芝全鸭 .....	112
罗汉果川贝炖猪肺 .....	112
枸杞红枣焖甲鱼 .....	112
梨脆双丝 .....	113
核桃鸭子 .....	113
百部鸡肉松 .....	113
党参山药炖乳鸽 .....	114
黄瓜荸荠拌海带 .....	114
山药萝卜炖大排 .....	114
丝瓜根肉丸 .....	115
淡豆豉葱白炖豆腐 .....	115
清蒸玉竹鸡 .....	116
七彩豆腐煲 .....	116
莲子山药煲猪肚 .....	116
小炒马齿苋 .....	117
胡椒炖羊肉 .....	117
生姜羊肉片 .....	117
菠菜炒猪肝 .....	118
红枣鸡蛋 .....	118
猪肝菠菜荷包蛋 .....	118
韭菜炒羊肝 .....	119
山药龙眼炖甲鱼 .....	119
当归烧羊肉 .....	119
黑米炖鸡肉 .....	120
枸杞木耳炒山药 .....	120
蜜汁山药 .....	121
红烧黄鳝 .....	121
桂圆红枣煲鸡 .....	122
砂仁焖猪肚 .....	122
枣肉枸杞蒸鸡蛋 .....	122
猪血桂圆焖豆腐 .....	123
黄芪炖鲈鱼 .....	123
参枣干饭 .....	123
当归芪参鸭 .....	124

五圆蒸鸡 .....	124
芡实煲老鸭 .....	125
黄芪炖乌骨鸡 .....	125
猪肝山药炖乌龟 .....	125
清蒸龟肉 .....	126
清蒸人参甲鱼 .....	126
龟板炖黑豆 .....	127
黄芪炖猪骨 .....	127
栗子炖羊骨 .....	127
美味鳝鱼 .....	128
香菇河蚌羹 .....	128
莲子红枣糯米肚 .....	128
山药归参炖猪腰 .....	129
鲫鱼陈皮枸杞菜 .....	129
山药烩猪脑 .....	130
<b>粥类</b> .....	130
猪肚粥 .....	130
鹌鹑大米粥 .....	131
鲜番薯叶粥 .....	131
鳝鱼粥 .....	131
陈皮粥 .....	131
陈皮瘦肉羹 .....	132
芦根粥 .....	132
黄芪粥 .....	132
猪肺薏苡仁粥 .....	133
门冬粥 .....	133
银耳粥 .....	133
百合粳米粥 .....	133
芝麻核桃粥 .....	134
罗汉果萝卜猪肺粥 .....	134
川贝生梨炖冰糖 .....	134
木耳鸡丁粥 .....	135
沙参银耳粥 .....	135
海带鸭肉粥 .....	135
百合小米粥 .....	136



桑叶枇杷粥 .....	136	栗子茯苓枣粥 .....	146
生姜苏叶粥 .....	136	胡桃芡实粥 .....	147
三白粥 .....	136	黑豆蛋粥 .....	147
荆芥防风粥 .....	137	益智粥 .....	147
芫荽黄豆粥 .....	137	赤豆薏苡仁粥 .....	147
薄荷粥 .....	137	莲子粉粥 .....	148
枇杷罗汉果粥 .....	138	人参粥 .....	148
柚子粥 .....	138	白果腐皮粥 .....	148
党参糯米粥 .....	138	羊肉黄芪粥 .....	149
百合薏苡仁粥 .....	139	脊肉粥 .....	149
砂仁茯苓粥 .....	139	枸杞羊肉粥 .....	149
干姜粥 .....	139	鸡肠粥 .....	149
淡竹叶粥 .....	139	山药猪肺粥 .....	150
二仁粥 .....	140	虾皮蛋羹 .....	150
山药薏苡仁粥 .....	140	止汗粥 .....	150
山药扁豆粥 .....	140	生地乌豆粥 .....	151
大枣粳米粥 .....	140	玉糯芡实粥 .....	151
参莲大枣粥 .....	141	银耳莲米粥 .....	151
葛根粥 .....	141	麻子仁粥 .....	152
桂圆黄芪粥 .....	141	黄芪芝麻粥 .....	152
薏苡仁胡萝卜粥 .....	142	无花果粥 .....	152
胡萝卜山楂粥 .....	142	柏仁芝麻粥 .....	153
山药莲子芡豆粥 .....	142	银菊粥 .....	153
番茄山药粥 .....	143	黄芪芝麻糊 .....	153
栗子粥 .....	143	首乌百合粥 .....	154
荔枝粥 .....	143	芝麻杏仁粥 .....	154
猪肚山药粥 .....	143	荷叶粥 .....	154
麻花黑米粥 .....	144	马齿苋薏苡仁粥 .....	155
猪肝菠菜粥 .....	144	莲子龙眼肉粥 .....	155
香甜南瓜粥 .....	144	五香肚粥 .....	155
黄芪桂圆粥 .....	145	<b>点心类</b> .....	156
鹌鹑山药粳米粥 .....	145	内金芝麻山药饼 .....	156
赤小豆薏苡仁粥 .....	145	蜜饯山楂 .....	156
黑木耳红枣花生粥 .....	146	山楂饼 .....	156
二仁葡萄粥 .....	146	萝卜饼 .....	157



枣柿饼 .....	157	萝卜生姜红枣饴糖饮 .....	169
莲子茯苓糕 .....	157	姜糖苏叶饮 .....	169
山药枣豆糕 .....	158	双花饮 .....	170
山药糯米红枣糕 .....	158	生姜葱豉饮 .....	170
小儿八珍糕 .....	159	荆防香薷饮 .....	170
山药桃 .....	159	桑菊山楂饮 .....	171
枣泥核桃仁饼 .....	159	银菊饮 .....	171
橘红糕 .....	160	清暑益气饮 .....	171
银花萝卜蜜 .....	160	甘蔗马蹄饮 .....	172
川贝酿梨 .....	161	五汁蜜饮 .....	172
党参梅枣杏仁饼 .....	161	苦瓜茶叶饮 .....	172
山药扁豆糕 .....	161	姜糖绿茶 .....	173
栗子糕 .....	162	扁豆竹茹饮 .....	173
莲肉糕 .....	162	大蒜饮 .....	173
山药茯苓包子 .....	162	柚壳生姜茶 .....	173
消积饼 .....	163	扁豆白糖饮 .....	174
红糖芝麻山药糕 .....	163	桂圆枸杞牛奶茶 .....	174
牛奶红枣蒸鸡蛋 .....	163	桑葚枸杞牛奶茶 .....	174
麻仁栗子糕 .....	164	六曲陈皮饮 .....	175
茯苓枸杞糕 .....	164	白果豆浆 .....	175
健脾消积饼 .....	165	参味茶 .....	175
<b>茶类</b> .....	165	参枣桂圆肉饮 .....	176
山楂山药饮 .....	165	杞圆荔莲饮 .....	176
山楂薏苡仁饮 .....	165	西瓜雪梨饮 .....	176
焦麦芽茶 .....	166	胡萝卜荸荠蜜饮 .....	177
山楂红糖饮 .....	166	蜂蜜芝麻牛奶饮 .....	177
杏梨蜜饮 .....	166	银耳杏仁芝麻糊 .....	177
陈皮细茶 .....	166	黄芪双仁蜂蜜饮 .....	177
淡竹叶橄榄茶 .....	167	芫荽二根饮 .....	178
核桃冰糖梨 .....	167	葛根蝉蜕薄荷饮 .....	178
橄榄煲冰糖 .....	167	川贝枇杷叶蜜饮 .....	178
银菊芦根饮 .....	168	甘蔗茅根荸荠汁 .....	179
萝卜荸荠饮 .....	168	银花甘草薄荷饮 .....	179
雪梨菊花桔贝饮 .....	168	赤小豆薏苡仁饮 .....	179
雪梨百合川贝饮 .....	169		

# 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”，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，是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运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，并在不断地探索和实践过程中，逐渐形成了药膳的雏形。

“药膳”一词则最早见于《后汉书·列女传》，其中有“母恻隐自然，亲调‘药膳’”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<sup>①</sup>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

<sup>①</sup> 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。其弟子孟洗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》，极大地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”，曾一度与“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，其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年的《食物本草会纂》有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，也可以说它是中药的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、韩国至东南亚，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、种类花色繁多的风格。纵观古代医籍文献中的分类方法记载，结合现代药膳加工、烹调技术，可将药膳按性状、对五脏的调养作用、药膳的治疗作用和药膳的使用季节等进行如下分类。

### 一、按性状分类

(1) 菜肴类。以蔬菜、水果、鱼、肉、蛋、海鲜等为原料，搭配一定比例



的中药制成的荤菜或素菜。菜肴种类很多，制作方法多以煎炒煮炸蒸烤焖拌炆为主，根据不同的制作方法可制成冷菜、蒸菜、炖菜、炒菜、炸菜、卤菜等。

(2) 汤汁类。汤类是将中药或食物经过一定的炮制加工，放入锅内，加清水用火煎煮，取汁而成，这是药膳应用中最广泛的一种剂型。汁类则多由新鲜并含有丰富汁液的植物果实、茎、叶和块根，经捣烂、压榨后得到。

(3) 茶饮酒类。包括药茶、药饮和药酒。药茶是将花类或经粉碎加工制成粗末的中药根茎皮类，以沸水冲泡或温浸而成。药饮是把中药或食物经浸泡或压榨、煎煮、提取分离，而制成的有效成分含量较高的饮用液体。药饮也可以是新鲜药物或食品压榨取汁而成，也可以为煎煮浓缩而成。有的亦制成块状或颗粒状，可随饮随冲。药酒是将中药与酒“溶”于一体的饮品，酒精是一种良好的半极性有机溶剂，可以溶解中药的多种有效成分，药借酒力、酒助药势而充分发挥更好的效力。

(4) 粥粉饭羹类。药粥是以各类谷物为基本原料，配以一定比例的中药，经熬煮而成的半液体食品。中医历来就有“糜粥自养”之说，故尤其适用于年老体弱、病后、产后等脾胃虚弱之人。粉饭类则是药膳的主食，多以面粉、稻米、糯米、小米、玉米面、黄豆面等为基本原料，加入一定比例的药物，经加工制成米饭、面食等。羹类是以肉、蛋、奶或海产品等为主要原料加入中药而制成的较为稠厚的汤液。

(5) 膏糖蜜糊类。将药材与食材一起放入容器中进行熬制，蜜膏一般要将水分基本蒸发，还需在此期间加入适量的蜜糖，以保证所制之品最后的形状和口感。糊则需将水分蒸发到成为黏稠状。

(6) 糕饼糖果点心类。将药物加入面点中制成的保健治疗食品。这类食品可作主食，也可作点心类零食，多是将药物制成粉末，或药物提取液与面点共同和揉，制作加工而成。

## 二、按五脏调养分类

(1) 养心药膳。适用于心失所养，出现心悸不安、心慌失眠、健忘躁动、哭笑无常、神志不清、舌体淡白或红而糜烂、脉结代或细弱之人，可选用养心护心，祛除心火的药材和食材。

(2) 养肝药膳。适用于肝失所养，出现精神抑郁、多愁善感、沉闷欲哭、胸胁疼痛、肢体麻木震颤、头晕目眩、双目干涩、食欲不振、暖气泛酸、少腹胀痛、痛经闭经、腹水水肿、舌青紫、脉弦之人，可选用养肝护肝，疏肝理气的药材和食材。

(3) 养肺药膳。适用于肺失所养，出现悲哀忧伤、呼多吸少、咳嗽痰多、





颜面水肿、鼻部干涩、皮肤粗糙、少气懒言、脉细弱之人，可选用养肺护肺，滋阴润肺的药材和食材。

(4) 养脾药膳。适用于脾失所养，出现食欲不振、腹胀便溏、水肿泄泻、脏器下垂、消瘦痿软，四肢痿废、口淡无味、舌淡苔厚腻；脉迟缓之人，可选用养脾补脾的药材和食材。同时，在养脾的同时也需照顾到胃，这样才能减少和预防胃肠等消化疾病的发生。

(5) 养肾药膳。适用于肾失所养，出现头晕耳鸣、失眠健忘、腰膝酸软、遗精盗汗、畏寒肢冷、小便清长、面色苍白或黧黑、舌淡胖苔白或舌红少苔、脉沉细之人，可选用养肾补肾的药材和食材。

### 三、按药膳的治疗作用分类

#### 1. 祛邪治病类

解表透表药膳由辛凉或辛温的药物和食物组成，具有发汗、解肌透邪的功效，适用于风寒或风热感冒以及其他外感病的初期。

清热解毒药膳由甘寒或苦寒的药物和食物组成，具有清热解毒、生津止渴的功效，适用于机体热毒内蕴，或余热未清之证。

祛散风寒药膳由辛温或辛热的药物和食物组成，具有温经通脉、散寒止痛的功效，适用于机体外寒入侵或虚寒内生的病证。

消导理气药膳由消积导滞、辛温通达的药物和食物组成，具有健脾开胃、消食化积、行气止痛的功效，适用于消化不良、食积内停、肝气郁结，腹胀腹痛等症。

润肠通便药膳由滑润大肠、促进排便的药物和食物组成，具有润肠通便的功效，适用于大便干燥、肠涩津亏之症。

利尿祛湿药膳由芳香温燥、化湿运脾、通利水道的药物和食物组成，具有运健脾胃、利尿祛湿、通利小便的功效，适用于大便稀黏、尿少浮肿、小便不利等症。

活血化瘀药膳由辛温苦等入血分的药物和食物组成，具有活血化瘀、消肿止痛之功，适用于瘀血内停，跌打损伤等症。

祛痰止咳平喘药膳由祛痰止咳、降气平喘的药物和食物组成，具有祛痰化痰、宣肺止咳、降气平喘的功效，适用于咳嗽痰多、喉中痰鸣、哮喘等症。

养心安神药膳由质重沉降的药物和食物组成，具有重镇安神和养心安神的功效，适用于神志失常、心神不宁、惊悸健忘、失眠多梦等症。

平肝熄风药膳由能滋阴潜阳的药物和食物组成，具有熄风镇静、平肝潜阳的功效，适用于肝阳上亢、肝风内动、头目眩晕、抽搐等症。

#### 2. 补益保健类

壮阳药膳由温肾壮阳的药材和食材组成，适用于阳气不足，出现畏寒肢冷、