



保健 药膳 精要

BAOJIAN

主 编 毕焕春

YAOSHAN

副主编 刘秧生

JINGYAO 江西科学技术出版社



DAOJIAN
YAO SHAN
JINGYAO

保健
药
膳
精
要



主 编 毕焕春
副 主 编 刘秧生
参加编写 董祝斌 陈齐展
欧阳栋 殷良才
江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

保健药膳精要/毕焕春编著. —南昌:江西科学技术出版社,2005. 9

ISBN 7 - 5390 - 2641 - 3

I. 保… II. 毕… III. 保健—食谱 IV. TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 112332 号

国际互联网(Internet)地址:

HTTP://WWW. NCU. EDU. CN;800/

选题序号:**ZK2005006**

赣科版图书代码:05242 - 101

保健药膳精要

毕焕春编著

出版	江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市蓼洲街 2 号附 1 号
	邮编:330009 电话:(0791)6623341 6610326(传真)
印刷	南昌市红星印刷厂
经销	各地新华书店
开本	787mm × 1092mm 1/16
字数	250 千字
印张	11
版次	2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷
书号	ISBN 7 - 5390 - 2641 - 3/TS · 153
定价	20. 00 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

安身之本必资于食
养颜平疴亦需膳疗



天地精华 润泽人生
美食药膳 荣颜健体



序

经过编者的辛勤努力,终于完成了《保健药膳精要》一书。这是一本继传统、展现实的药膳著作,也是一部能推广到千家万户,进入寻常百姓家,能指导饮食保健普及应用的药膳科普丛书。其可贵之处是它没有偏离中医药理论基础,并能把药膳食疗这一中医药的分支理论发扬光大。

我国现有最早的医学典籍《黄帝内经》除系统阐述人体生理病理以及诊断防治外,还具体论述了饮食与人体健康的关系,奠定了中华药膳膳食结构的理论基础。汉代张仲景所著的《金匱要略》中,也记载了许多行之有效的药膳方,如甘麦大枣汤、当归生姜羊肉汤等至今仍为人们所常用。随后的《千金要方·食治》、《饮膳正要》、《随息居饮食谱》、《食宪鸿秘》、《随园食草》、《素食说略》等著作对中华药膳的完善均起了重要作用。近年,上海孟仲法等编著的《中华现代药膳食疗手册》以现代科学的眼光对药膳加以分析,使之更具时代特色和实用意义。

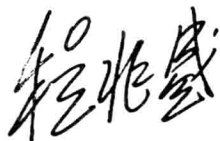
随着生活水平的不断提高,人们对保持健康、提高生活质量的考虑也就更为重视了。《保健药膳精要》的出版,正好满足了人们这方面的需求,因此一定会引起人们的赞同和社会的注意。

《保健药膳精要》除了介绍药膳的理论知识、药膳配方、制作方法、功用外,还在下篇简要介绍了药膳常用中药、药膳常用蔬菜、药膳常用肉食类。这是编者普及药膳而做的一个举措。

愿天地精华滋润人生,愿天下人们拥有一个健康的身体。

乐以为序!

江西省中医管理局局长
江西省中医药学会副会长



前 言

中华药膳历史悠久,是一门古老而又新兴的学科。它是利用食物和中药的不同性味、归经、功用等,按辨证施治的原理要求,构成药膳食疗方剂并按方烹煮成具有不同保健治疗功能的含药膳食。使人们在饮食之中获得防病治病、强身健体的效果。

本书在简述药膳基本理论的基础上,介绍了一些具体药膳方。分为上篇、下篇。上篇介绍了药粥、药茶、药酒、四季药膳、常见病药膳共 320 多个药膳选方,此外还收录了几个药膳宴席。下篇对药膳中常用中药,药膳中常用菜蔬,药膳中常用肉食类作了简要介绍,以便查询或自拟配方。由于水平有限,误差之处在所难免,敬请指正。

本书在编写过程中,得到了熊泽民、石贤贵先生的大力支持和指导。在此诚恳致谢。

编者

目 录

上 篇

一、药膳概要	(1)
二、药膳的基本原则	(4)
三、药膳的四气五味	(5)
四、药膳的制作与技巧	(7)
五、药膳的配伍和配伍禁忌	(9)
六、药粥	(12)
(一)药粥的特点	(12)
(二)药粥的制作方法	(12)
(三)药粥选方	(13)
1. 人参粥	(13)
2. 黄芪粥	(13)
3. 大枣粥	(13)
4. 茯苓粥	(14)
5. 薏苡仁粥	(14)
6. 白扁豆粥	(14)
7. 山楂粥	(14)
8. 赤小豆粥	(14)
9. 黄芪党参粥	(15)
10. 阿胶粥	(15)
11. 猪肺粥	(15)
12. 核桃粥	(15)
13. 牛肉粥	(15)
14. 鸡汁粥	(16)
15. 鳝鱼粥	(16)
16. 白术猪肚粥	(16)
17. 红枣羊骨糯米粥	(16)
18. 安胎鲤鱼粥	(16)
19. 熟地粥	(17)
20. 党参茯神粥	(17)
21. 海参粥	(17)
22. 猪蹄粥	(17)
23. 石决明粥	(17)
24. 锁阳粥	(18)
25. 狗肉粥	(18)
26. 羊肉粥	(18)
27. 海狗肾粥	(18)
28. 麻雀粥	(18)
29. 枸杞羊肾粥	(19)
30. 灵芝粥	(19)
31. 二地苁肉粥	(19)
32. 双米粥	(19)
33. 黑米党参粥	(20)
34. 芋头粥	(20)
35. 桂圆荔枝粥	(20)
36. 南瓜红枣粥	(20)
37. 紫茄子粥	(20)
38. 羊肾粥	(21)
39. 桃仁生地粥	(21)
40. 虾米粥	(21)
七、药茶	(22)
(一)药茶的特点	(22)

(二)药茶的分类与剂型	(22)
(三)饮用药茶的注意事项	(23)
(四)药茶选方	(24)

1. 西洋参茶	(24)	21. 神曲丁香茶	(27)
2. 龙眼花	(24)	22. 养胃茶	(27)
3. 玉竹茶	(24)	23. 花生红枣茶	(28)
4. 沙苑子茶	(24)	24. 三叶茶	(28)
5. 麦冬茶	(24)	25. 三鲜茶	(28)
6. 二子茶	(25)	26. 清咽四味茶	(28)
7. 玉米须茶	(25)	27. 灯芯草茶	(28)
8. 菊花茶	(25)	28. 枸杞茶	(28)
9. 决明子茶	(25)	29. 参叶青果茶	(29)
10. 夏枯草茶	(25)	30. 参梅甘草茶	(29)
11. 灵芝茶	(26)	31. 玄参麦冬茶	(29)
12. 胖大海茶	(26)	32. 海椒茶	(29)
13. 红果菊花茶	(26)	33. 玄参甘桔茶	(29)
14. 荷叶茶	(26)	34. 知麦竹叶茶	(29)
15. 罗布麻茶	(26)	35. 宫廷珍珠茶	(30)
16. 菊槐绿茶	(26)	36. 美颜茶	(30)
17. 川芎茶	(27)	37. 乌发茶	(30)
18. 辛荑花茶	(27)	38. 清肺药茶	(30)
19. 脑清茶	(27)	39. 洗眼茶	(30)
20. 健胃茶	(27)	40. 苦瓜茶	(30)

八、药酒..... (32)

(一)药酒的种类和选择	(32)
(二)药酒的制作	(33)
(三)饮用药酒的注意事项	(33)
(四)药酒选方	(34)

1. 薯蓣酒	(34)	12. 羊胛骨酒	(36)
2. 回春酒	(34)	13. 秘传三意酒	(36)
3. 参芪酒	(34)	14. 二白当归酒	(37)
4. 三圣酒	(34)	15. 补精益老酒	(37)
5. 固本长生酒	(35)	16. 地黄养神酒	(37)
6. 人参酒	(35)	17. 养血祛风酒	(37)
7. 淫羊藿酒	(35)	18. 独活当归酒	(38)
8. 茯苓酒	(35)	19. 妇女调经酒	(38)
9. 八味五黄酒	(36)	20. 玉液酒	(38)
10. 首乌酒	(36)	21. 乌发益寿酒	(38)
11. 鸡血藤酒	(36)	22. 熙春酒	(38)

23. 豹骨木瓜酒	(39)	35. 十全大补酒	(41)
24. 骨碎补酒	(39)	36. 周公百岁酒	(42)
25. 鹿角胶酒	(39)	37. 参茸酒	(42)
26. 蛤蚧酒	(39)	38. 十二红酒	(42)
27. 海马酒	(39)	39. 独活寄生酒	(42)
28. 雀蛋酒	(40)	40. 狗脊当归丹参酒	(43)
29. 雀肉酒	(40)	41. 巴戟天酒	(43)
30. 红颜酒	(40)	42. 轻身酒	(43)
31. 五子酒	(40)	43. 二冬二地酒	(43)
32. 平补酒	(41)	44. 人参七味酒	(43)
33. 宫廷仙丹酒	(41)	45. 噎膈酒	(44)
34. 龟龄集酒	(41)	46. 丹参地黄酒	(44)

九、四季药膳..... (45)

(一)春季药膳

春季药膳选方

1. 猪肝首乌片	(45)	9. 养心粥	(47)
2. 参芪乳鸽	(45)	10. 五味汤	(47)
3. 二至炒肝片	(46)	11. 葛根人参汤	(47)
4. 首乌粉炒黄鳝	(46)	12. 白术猪肚粥	(47)
5. 枸杞核桃牛肉膏	(46)	13. 菟丝子粥	(47)
6. 银耳鹌鹑煲	(46)	14. 花生大枣泥	(47)
7. 川白鱼头汤	(46)	15. 鸭肉百合汤	(47)
8. 归芪蛇肉汤	(47)		

(二)夏季药膳

夏季药膳选方

1. 泥鳅鸡蛋	(49)	9. 苡仁绿豆汤	(50)
2. 茅根鸭块汤	(49)	10. 芹菜瘦肉丝	(50)
3. 芦根绿豆汤	(49)	11. 银耳冻	(51)
4. 玉麦炒鸡片	(49)	12. 淮山排骨粥	(51)
5. 四君鱼汤	(50)	13. 花生粥	(51)
6. 豆腐鱼头汤	(50)	14. 鱼香茄子	(51)
7. 丝瓜瘦肉汤	(50)	15. 五黄鸽子	(52)
8. 西瓜皮汤	(50)		

(三)秋季药膳

秋季药膳选方

1. 沙麦藕粉	(52)	5. 梨炒鸡	(53)
2. 丁香鲤鱼	(53)	6. 萝卜蜜饮	(53)
3. 淮山野兔	(53)	7. 苡仁猪肺汤	(54)
4. 蜂蜜蒸百合	(53)	8. 猪肚灌食	(54)

9. 鸡肉馄饨	(54)	13. 生麦藕粉	(55)
10. 玄参麦冬茶	(54)	14. 雪梨银耳羹	(55)
11. 黄精粥	(54)	15. 四米粥	(55)
12. 参芪甲鱼	(55)	16. 莲藕粥	(55)
(四)冬季药膳	(56)		
冬季药膳选方	(56)		
1. 三肉火锅	(56)	9. 牛筋汤	(58)
2. 当归生姜羊肉汤	(57)	10. 羊肉粥	(58)
3. 牛肉羊肉膏	(57)	11. 山药猪肝汤	(58)
4. 参枣汤圆	(57)	12. 黑豆牛肉汤	(59)
5. 附片海参	(57)	13. 高良姜粥	(59)
6. 蛤蚧鸭肉	(57)	14. 五味烤鹅	(59)
7. 黄芪猪肚汤	(58)	15. 党参羊肉汤	(59)
8. 黄鳝猪肉煲	(58)	16. 姜蒸狗肉	(59)
十、补肾助阳药膳	(61)		
补肾助阳药膳选方	(61)		
1. 雀儿粥	(61)	11. 补肾复元汤	(63)
2. 清蒸甲鱼	(62)	12. 韭菜炒腰花	(63)
3. 参茸海参	(62)	13. 仙虾鸡	(64)
4. 二仙河鳗	(62)	14. 海参虫草	(64)
5. 韭菜鳝丝	(62)	15. 温中增纳汤	(64)
6. 女贞仙龟	(62)	16. 生姜黄鳝丝	(64)
7. 双鞭糖羹	(63)	17. 莼肉烧鳗鱼	(64)
8. 莼香鹌鹑	(63)	18. 菟丝苁蓉散	(65)
9. 玄女炖鸡	(63)	19. 仙灵脾酒	(65)
10. 杞菊虾仁	(63)	20. 茯菟煎	(65)
十一、糖尿病药膳	(66)		
糖尿病药膳选方	(66)		
1. 苦瓜肉片	(66)	11. 萝卜煲鲍鱼	(68)
2. 洋参青果茶	(66)	12. 菠菜根煲银耳	(68)
3. 南瓜山药粥	(66)	13. 益气养阴汤	(68)
4. 绿茶蒸鲫鱼	(67)	14. 冬笋豆腐汤	(68)
5. 枸杞炖兔肉	(67)	15. 灵芝木耳猪心汤	(69)
6. 黄精山药炖羊肚	(67)	16. 玉米须煮蚪肉	(69)
7. 玉竹炖老鸭	(67)	17. 洋葱猪肉汤	(69)
8. 枸杞玉竹蒸鱼	(67)	18. 绿豆南瓜汤	(69)
9. 一品山药饼	(67)	19. 泥鳅荷叶粉	(69)
10. 木扁玉米粥	(68)	20. 降糖醋蛋	(70)
十二、高血压病药膳	(71)		

高血压病药膳选方	(71)
1. 杜菊蒸鸭	(71)
2. 醋泡花生米	(71)
3. 海蜇荸荠	(72)
4. 天麻炖甲鱼	(72)
5. 天麻蒸鱼	(72)
6. 芹楂饮	(72)
7. 菊花鸡片	(72)
8. 海带决明子汤	(73)
9. 糖醋大蒜	(73)
10. 五种降压茶	(73)
(1) 荷叶茶	(73)
(2) 莲心茶	(73)
(3) 玉米须茶	(73)
(4) 菊花决明子茶	(73)
(5) 枸杞茶	(73)
11. 蚯蚓炒鸡蛋	(73)
12. 双耳汤	(73)
13. 夏枯草粥	(74)
14. 天麻猪脑羹	(74)
15. 降压膏	(74)
16. 菊花酒	(74)
十三、慢性肝炎药膳	(75)
慢性肝炎药膳选方	(75)
1. 玉米须茵陈汤	(75)
2. 草石决明粥	(76)
3. 参归炖母鸡	(76)
4. 鸡骨草煲田螺	(76)
5. 泥鳅炖豆腐	(76)
6. 参杞烧海参	(76)
7. 菊花猪肝汤	(77)
8. 首乌木耳肝片	(77)
9. 黄芪鹌鹑片	(77)
10. 黄精粥	(77)
11. 赤豆花生汤	(77)
12. 黄芪膏滋	(78)
13. 砂仁猪肝汤	(78)
14. 田基黄煮鸡蛋	(78)
15. 参麦粥	(78)
十四、慢性胆囊炎药膳	(79)
慢性胆囊炎药膳选方	(79)
1. 柴胡蜂蜜煎	(79)
2. 赤豆鲤鱼汤	(79)
3. 枳实金钱粥	(80)
4. 金钱茵陈茶	(80)
5. 金钱草炖瘦肉	(80)
6. 茵陈田螺	(80)
7. 鸡蛋玉米须汤	(80)
8. 乌鸡萝卜汤	(81)
9. 金钱草粥	(81)
10. 栀子仁粥	(81)
11. 核桃冰糖	(81)
12. 黑木耳炒墨鱼	(81)
13. 利胆退黄茶	(81)
14. 降逆化湿粥	(82)
15. 茅根瘦肉	(82)
16. 玉米须炖蚌肉	(82)
十五、冠心病药膳	(83)
冠心病药膳选方	(83)
1. 罗布麻茶	(83)
2. 生脉饮	(83)
3. 玉竹猪心	(84)
4. 玉竹黄精煮鲫鱼	(84)
5. 灵七瘦肉汤	(84)
6. 人参三七鸡	(84)
7. 丹参茯苓乳鸽汤	(84)
8. 三参雪梨膏	(84)
9. 首乌百合粥	(85)
10. 六味饮	(85)

- | | | | |
|-----------------|------|-----------------|------|
| 11. 小麦甘枣饮 | (85) | 14. 补萝鹅肉汤 | (86) |
| 12. 养心鸭子 | (85) | 15. 泥鳅炖豆腐 | (86) |
| 13. 杜仲牛膝汤 | (85) | | |

十六、脂肪肝药膳..... (87)

脂肪肝药膳选方

- | | | | |
|------------------|------|-------------------|------|
| 1. 花生豆浆 | (87) | 11. 人参核桃羹 | (89) |
| 2. 山楂酸奶饮 | (88) | 12. 人参黄精扁豆粥 | (89) |
| 3. 绿豆大黄饮 | (88) | 13. 三子降脂饮 | (90) |
| 4. 丹参山楂茶 | (88) | 14. 二子降脂茶 | (90) |
| 5. 银杏叶粟米粥 | (88) | 15. 三粉糊 | (90) |
| 6. 荷叶橘皮饮 | (88) | 16. 淮山炖甲鱼 | (90) |
| 7. 泽泻山楂粟米粥 | (88) | 17. 首乌大枣牛肉汤 | (90) |
| 8. 陈皮茯苓粉 | (89) | 18. 首乌鲤鱼 | (90) |
| 9. 麦麸大枣羹 | (89) | 19. 山楂葛根茯苓羹 | (91) |
| 10. 参叶茶 | (89) | | |

十七、肾病药膳..... (92)

肾病药膳选方

- | | | | |
|-----------------|------|------------------|------|
| 1. 鲤鱼赤小豆饮 | (93) | 9. 芹菜香菇汤 | (94) |
| 2. 母鸡草豆 | (93) | 10. 牛肉黄芪汤 | (94) |
| 3. 草豆银耳羹 | (93) | 11. 葫芦火腿粥 | (94) |
| 4. 鲤鱼粥 | (93) | 12. 黄芪炖母鸡 | (95) |
| 5. 蚕豆花生米汤 | (93) | 13. 排骨皮蛋粥 | (95) |
| 6. 荸荠煲猪肚 | (94) | 14. 红枣益脾糕 | (95) |
| 7. 山药蜂蜜 | (94) | 15. 复方银蓝煎剂 | (95) |
| 8. 黄芪粥 | (94) | | |

十八、药膳宴席..... (96)

(一)福寿宴

- | | | | |
|-------------|------|----------------|------|
| 1. 冷盘 | (96) | 3. 点心及饮料 | (98) |
| 2. 正菜 | (97) | | |

(二)味养宴

- | | | | |
|-------------|------|-------------|-------|
| 1. 茶饮 | (98) | 3. 正菜 | (99) |
| 2. 冷盘 | (98) | 4. 点心 | (100) |

(三)青春健美宴

- | | | | |
|-------------|-------|---------------|-------|
| 1. 冷盘 | (101) | 3. 点心饮料 | (103) |
| 2. 正菜 | (102) | | |

(四)清宫万寿宴

- | | | | |
|---------------|-------|-------------|-------|
| 1. 引食小碟 | (103) | 4. 羹 | (105) |
| 2. 冷盘 | (104) | 5. 点心 | (106) |
| 3. 正菜 | (105) | 6. 饮料 | (106) |

(五)诗画药膳	(106)
---------------	-------

下 篇

一、药膳常用中药简介	(109)	
生姜	(109)	藕节
薄荷	(109)	三七
桑叶	(109)	莱菔子
菊花	(110)	山楂
火麻仁	(110)	川贝母
黑芝麻	(110)	昆布
蜂蜜	(111)	胖大海
荷叶	(111)	杏仁
生地	(112)	天冬
青果	(112)	乌梅
决明子	(112)	五味子
白茅根	(112)	莲子
金银花	(113)	芡实
马齿苋	(113)	白果
芦根	(113)	白果叶
罗汉果	(114)	金樱子
茯苓	(114)	人参
薏苡仁	(114)	党参
砂仁	(115)	黄芪
赤小豆	(115)	甘草
木瓜	(115)	白术
五加皮	(116)	山药
胡椒	(116)	扁豆
花椒	(116)	大枣
丁香	(116)	黄精
小茴香	(117)	淫羊藿
八角茴	(117)	韭菜子
酸枣仁	(117)	肉苁蓉
天麻	(118)	冬虫夏草
钩藤	(118)	海狗肾
陈皮	(118)	熟地
佛手	(119)	何首乌
刀豆	(119)	当归
丹参	(119)	桑椹子
川芎	(120)	桂圆肉

核桃仁	(130)	百合	(132)
玉竹	(131)	蛤蚧	(132)
山萸肉	(131)	蛤士蟆油	(133)
枸杞子	(131)	淡竹叶	(133)
墨旱莲	(132)	燕窝	(133)
女贞子	(132)		

二、药膳常用菜蔬简介

黑木耳	(134)	胡萝卜	(139)
石耳	(134)	韭菜	(140)
银耳	(134)	洋葱	(140)
香菇	(135)	萝卜	(140)
平菇	(135)	荸荠	(141)
冬瓜	(135)	紫菜	(141)
丝瓜	(135)	番茄	(141)
西瓜	(136)	辣椒	(142)
苦瓜	(136)	藕	(142)
黄瓜	(137)	粳米	(142)
南瓜	(137)	玉米	(142)
大蒜	(137)	玉米须	(143)
大白菜	(138)	仙人掌	(143)
芹菜	(138)	竹笋	(144)
芦笋	(138)	花生	(144)
茄子	(139)	绿豆	(144)
金针菜	(139)	荞麦	(145)

三、药膳常用肉食类简介

鹅肉	(146)	鸭肉	(149)
猪肉	(146)	牛肉	(149)
附:猪血 猪肝 猪肚 猪肠 猪腰 猪肺 ...	(146)	马肉	(149)
鸽	(147)	蟹	(150)
兔肉	(147)	鳙鱼	(150)
狗肉	(147)	鳊鱼	(150)
青蛙	(147)	鲢鱼	(151)
驴肉	(148)	鲈鱼	(151)
鸡肉	(148)	鲤鱼	(151)
鸡蛋	(148)	鲶鱼	(151)
龟肉	(148)	鲑鱼	(151)
羊肉	(149)	蛤蜊	(152)
火腿	(149)	银鱼	(152)

海蜇	(152)	珍珠	(153)
海虾	(152)	泥鳅	(154)
海参	(152)	青鱼	(154)
蚌肉	(153)	石首鱼	(154)
虾	(153)	鲨鱼	(154)
带鱼	(153)		

上 篇

一、药膳概要

中华药膳源远流长,它是一门古老而又新兴的学科,正以崭新的面貌为人类的健康长寿作出新的贡献。

药膳食疗是利用食物和中药的不同性味、归经、功用等,按辨证施治的要求,构成药膳食疗方剂,并按方烹煮成具有不同保健治疗功能的含药膳食。使人们在饮食之中获得防病、治病、强身健体的效果。因此,中华药膳是食疗学的重要组成部分,它是以中医的饮食营养理论为基础来指导其实践。从广义来说,它是利用不同食物中所含的营养成分和其他成分,通过合理搭配和烹调,食用后能提高人体健康水平或达到预防及治疗某些疾病的一门学问。

药膳食疗具有以下几个特点:

(一)中华药膳食疗是祖国中医药学的组成部分。它完全建立在中医理论的基础上,并根据辨证辨体施膳的原则指导药膳配制。

(二)历史悠久、普及深入。药膳食疗在我国历史上出现很早。早在商朝就有庖厨以饮食方法防治疾病的说法。

(三)药食结合、味美效佳。药而成膳,不同于药,其味较美,其效亦佳,且由于药食结合,效高于药,亦优于食。药是在人类觅食的过程中认识分化而来的。不少可食之物,既可为药,也可为食。在药食同用时,常可药助食性、食增药威,西方也有“食物是药物良好的载体”这一说法。

(四)与中国的传统饮食文化密切结合。有记载可查,我国最早的药膳宴可能出现在战国时代的齐国。约在公元前 719 ~ 655 年间,齐桓公九会诸侯,当时宴请诸侯的“八盘五簋宴”尽求天下水陆百珍、龙肝凤髓,且食具器皿也是精美无比。菜肴中就有著名药膳“五味鸡”、“龙门鱼”等药食结合的膳食,宋时的“龙井虾仁”也是一味清热养阴、生津补肾的食疗佳肴。将嫩绿的龙井与饱满的虾仁同煮的“龙井虾仁”,不仅色泽艳丽、晶莹缀绿,而且清香扑鼻、鲜嫩可口、滋味独特,成为传统名菜。八仙糕是乾隆和慈禧太后都喜食用的,该糕用人参、茯苓、山药、莲子、薏仁、扁豆、芡实、藕粉加粳米粉和糖制成,具有健脾补肾、养胃实肠的作用。这些都是历史传统饮食文化密切结合的实例。

药膳的分类和名称:

药膳食疗和名称至今尚无统一公认的准则。由于药膳历史甚久。各朝各代发展不同,加上我国地域广大,习俗不一,难以形成统一公认的准则。根据孟仲法等编著的《中华现代药膳食疗手册》,初步作出分类,按药膳食疗的作用分类:

(一)保健滋补药膳食疗。用滋补性药物和食物制成,它以特定的中药与有关食物。按照一定的组方,经过炮制加工,或烹调制作而成。其形式可以有饮食点心、菜肴、小吃、茶酒、饮料等多种膳食,其保健滋补作用也可涉及各种功能,如延年益寿,养容丽颜,防病强身,抗