

主编 左铮云 刘志勇 乐毅敏

中医 药膳学



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



策划编辑 农 艳
责任编辑 农 艳
文字编辑 邬宁茜
封面设计 谢 璇



中医药膳学

读中医药书，走健康之路

扫一扫 关注中国中医药出版社系列微信



服务号

(zgzyycbs)



中医出版

(zhongyichuban)



养生正道

(yszhengdao)



悦读中医

(ydzhongyi)

上架建议：中医养生

ISBN 978-7-5132-1968-6



9 787513 219686 >

定价：48.00元

中 医 药 膳 学

主 编 左铮云 刘志勇 乐毅敏

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中医药膳学 / 左铮云, 刘志勇, 乐毅敏主编. —北京: 中国中医药出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5132-1968-6

I . ①中… II . ①左… ②刘… ③乐… III . ①食物疗法—中医药院校—教材 IV . ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 162419 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京市泰锐印刷有限责任公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 22.75 彩插 1 字数 460 千字

2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-1968-6

*

定价 48.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

《中医药膳学》

编委会

主 编 左铮云 刘志勇 乐毅敏
副主编 周步高 宣江雷 李 芳
编 委 谢雪娇 余 航 王万春
张 凌 刘福水 李 鹏
喻治达 喻增光 喻 婷
吴玉芳 熊耀坤

主编单位 江西中医药大学

前 言

中华文明上下五千年，中医药文化是中华民族历经数千年不断探索，逐渐发展形成的一门独具特色的国粹文化。《淮南子·修务训》记载：“古者民茹草饮水，采树木之实，食羸蚌之肉，时多疾病毒伤之害，于是神农乃始教民播种五谷……尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所辟就，当此之时，一日而遇七十毒。”反映了自远古时期就有了“药食同源”的理论。“药膳”一词最早见于《后汉书·列女传》“及前妻长子兴遇疾困笃，母恻隐自然，亲调药膳，恩情笃密”，说明药膳食疗是中医治病的一个重要手段。早在西周时期，我国就出现了专职从事调理饮食的“食医”，《周礼》记载，西周有医官叫“食医”，食医主要掌理调配周天子的“六食”“六饮”“六膳”“百羞”“百酱”的滋味、温凉和分量，体现了食疗在当时很盛行。我国现存最早的一部医书《黄帝内经》更是明确了调配药膳的原则和实施方法，认为饮食五味是生命活动的能量来源，饮食五味化成水谷精微营养脏腑。随后千百年来，食疗、食养理论与实践百花齐放，《食疗本草》《饮膳正要》等药膳专著的不断涌现，对我国中医药事业的发展起到积极的促进作用。

中医药膳是指在中医基础理论的指导下，通过供食途径，起到养生保健、祛病、防病作用的方法。多少年来，中医药膳治病防病一直是皇亲显贵的专利，帝王太医院大夫们只对皇亲国戚使用药膳食疗，布衣百姓只能接受游医郎中的草药治病。随着封建王朝的灭亡，改革开放带来了世界医学的大

交流，西医以其短、平、快的治疗技术符合我国工业社会快步伐建设的需要而得到社会认可，中医药的发展在一段时期内受到约束。

随着人们生活水平的日益提高，出于对自身健康的高度关注，对绿色食品和药物的焦点回归，出现了回归自然、偏爱自然疗法的群体趋向，中医药膳食疗和保健正顺应和推动这一潮流，中医药膳疗法已成为群众医疗、保健、康复的重要手段和普遍需求，也日益引起了国家和中医学界的重视，并逐渐发展成为中医药学的一门重要分支。

为培养出一批优秀的中医药创新型、创业型人才，在中国药膳研究会的支持下，江西中医药大学组织相关专家编写了此书。本书的重点是指导中医药专业学生运用中医药基础知识，对临床各科常见病辨证后施用药膳进行治疗与保健。中医药膳疗法的运用更能体现中医整体调节的科学精神，更能突出中医“不治已病、治未病”的防治理念。

本书概括了中医药膳的理论基础，详述了中医药膳常用的中药材及食材，从营养及化学成分方面介绍了上述材料的医学特征及烹制技术，并分述了各科常见病的病因病机、诊断及食疗保健药膳的配制和膳谱。此外，本书配有近 60 帧保健药膳图谱，供读者学习参考。因时间仓促，编者水平有限，书中难免有部分错漏，敬请读者提出宝贵意见和建议，以便再版时修订提高。

《中医药膳学》编委会

2014 年 11 月



品名：白术羊排
用料：白术、丁香、羊排等
功效：补血温经



品名：白果虾仁
用料：白果、虾仁等
功效：滋阴养胃、定喘止咳



品名：补骨脂炒东山羊
用料：补骨脂、白术、东山羊肉等
功效：补肾阳



品名：薄荷京酱肉丝
用料：鲜薄荷、猪肉等
功效：清利头目、疏肝解郁



品名：鲍汁竹荪菜胆
用料：竹荪、鲍汁、菜心等
功效：补气养阴、润肺止咳



品名：百合脆香肉
用料：白果、鲜百合、猪肉等
功效：养阴敛肺



品名：参片鸡子牛鞭

用料：西洋参片、鸡子*、牛鞭等

功效：补肾壮阳

* 鸡子：公鸡的睾丸



品名：参芪鱼头

用料：党参、黄芪、大枣、鱼头等

功效：补气养脑



品名：补益鱿鱼卷

用料：山楂汁、紫苏、鱿鱼等

功效：补益气血



品名：虫草花蒸水鱼

用料：虫草花、太子参、水鱼等

功效：平喘止咳、降压降糖



品名：罗汉果烧兔肉

用料：罗汉果、草豆蔻、兔肉等

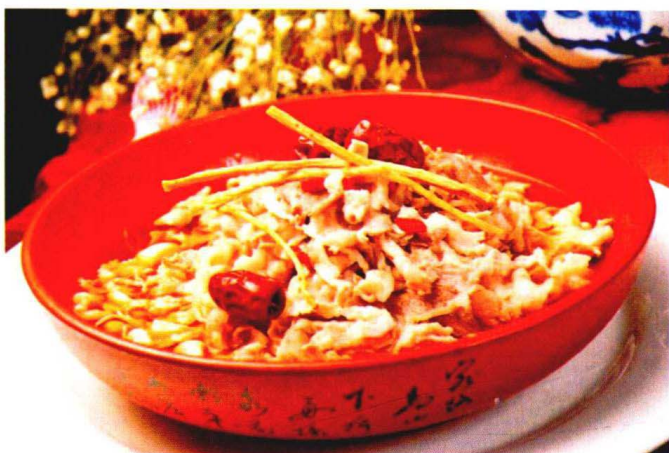
功效：补中益气、凉血解毒



品名：冬虫夏草蒸老鸭
 用料：冬虫夏草、老鸭等
 功效：益肾壮阳、补肺平喘



品名：当归烧公鸡
 用料：当归、黄芪、公鸡肉等
 功效：补血生精



品名：党参肥牛
 用料：党参、牛肉等
 功效：补益气血



品名：当归猴头菇
 用料：当归、党参、猴头菇等
 功效：补气养血



品名：豆豉酿千层肉
 用料：豆豉、白果、山楂、五花肉等
 功效：补肾健脾



品名：杜仲鹿筋
用料：杜仲、鹿筋等
功效：补肾阳、强筋骨



品名：杜仲牛蹄
用料：杜仲、枸杞子、牛蹄等
功效：补肝肾、强筋骨



品名：枸杞山药
用料：枸杞子、鲜山药等
功效：补脾养胃、生津益肺、补肾涩精



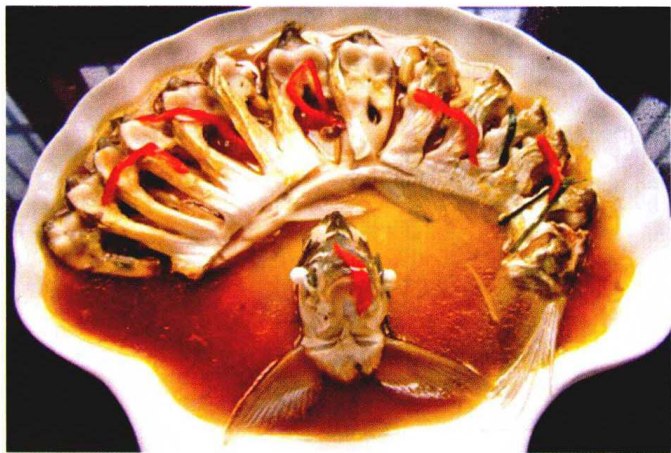
品名：黄精鳝段
用料：黄精、枸杞子、鳝鱼等
功效：滋肾润肺、补脾益气



品名：海马童子鸡
用料：海马、鲜玉竹、童子鸡等
功效：补肾壮阳、调气活血



品名：天麻鱼唇
 用料：天麻、鱼唇等
 功效：泻肝降脂



品名：砂蔻蒸鱼
 用料：砂仁、草豆蔻、鱼等
 功效：化湿、开胃、醒脾



品名：西洋参蛇排
 用料：西洋参、蛇肉等
 功效：养阴凉血



品名：天麻乳鸽
 用料：天麻、乳鸽等
 功效：降压除眩



品名：太子参捞鱼片
 用料：太子参、鱼片等
 功效：补脾益气



品名：活血鱼尾

用料：三七、酒糟、鱼尾等

功效：活血行气



品名：健脾牛肋

用料：山楂、甘草、牛肋骨等

功效：健脾和胃、滋补强身



品名：芦果海参

用料：芦笋、夏果、海参等

功效：润肺止咳、降压降脂



品名：蜜制人参

用料：鲜人参、蜂蜜等

功效：补气、安神、生津



品名：灵芝炖鸡

用料：灵芝、大枣、党参、童子鸡等

功效：滋阴、养血、生津



品名：补血红枣酿
 用料：红枣、粳米等
 功效：补血生津



品名：米汤红枣菜碎
 用料：红枣、芥菜等
 功效：补血养阴



品名：得月八宝鸭
 用料：党参、黄芪、鸭肉等
 功效：养阴生津



品名：鹿血蒸蛋
 用料：鹿血、姜汁、鸡蛋等
 功效：益精血、补阳气



品名：麦冬酿冬瓜
 用料：麦冬、冬瓜等
 功效：消暑、祛湿、生津



品名：戟天薤白虾
用料：巴戟天、薤白、虾等
功效：祛寒除湿



品名：明炉鹿角鱼丸
用料：鹿角粉、鱼丸等
功效：温阳、行气、活血



品名：血藤鸭掌
用料：制鸡血藤、鸭掌等
功效：活血舒筋



品名：牛蒡炒鸡丝
用料：牛蒡根、鸡肉等
功效：散风热、消毒肿



品名：砂蔻猪手
用料：砂仁、草豆蔻、丁香、猪蹄等
功效：健脾气、补气血



品名：沙参玉竹烧老鸭
用料：南沙参、玉竹、百合、老鸭等
功效：养阴生津



品名：核桃花枝片
 用料：核桃、甘草、墨鱼等
 功效：益智除烦



品名：红景天汁浇萝卜
 用料：红景天、白萝卜等
 功效：补气清肺、益智养心



品名：海马牛子
 用料：海马、枸杞子、牛子*等
 功效：补肾强体
 *牛子：牛睾丸



品名：荷香鸭
 用料：荷叶、草豆蔻、鸭肉等
 功效：清热凉血



品名：韭菜炒核桃仁
 用料：核桃仁、韭菜等
 功效：补肾、温肺、润肠



品名：黄芪烧老鹅
 用料：黄芪、党参、鹅肉等
 功效：补虚益气、和胃止渴



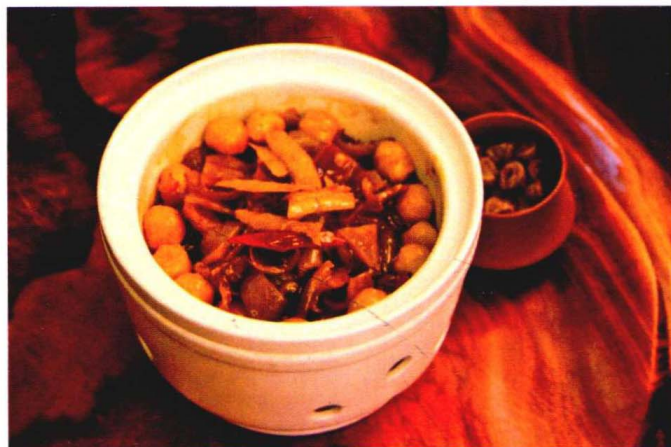
品名：玉竹烩三丝
 用料：鲜玉竹、海参丝、豆芽等
 功效：润肺、养胃、生津



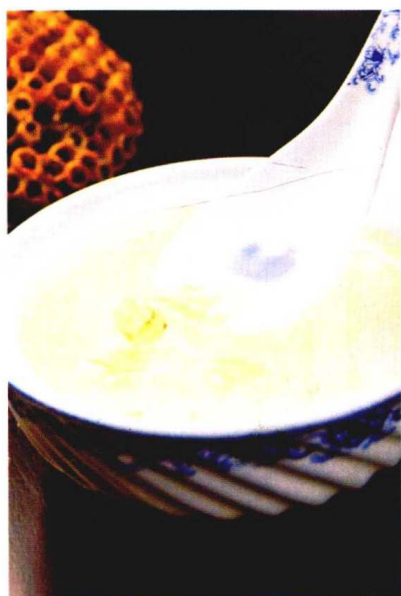
品名：养生鸡子工夫汤
 用料：石斛、海马、鸡子*等
 功效：补精益肾、延年益寿
 * 鸡子：公鸡的睾丸



品名：苡仁蒸肋排
 用料：薏苡仁、猪肋排等
 功效：健脾胃、强筋骨



品名：玉竹裙边
 用料：玉竹、麦冬、甲鱼裙边等
 功效：养阴生津



品名：醒酒葛羹
 用料：葛根粉等
 功效：清凉下火、开胃消食、利尿解酒



品名：首乌肝片
 用料：制何首乌、决明子汁、猪肝等
 功效：降压降脂