



药膳食疗治百病



糖尿病 食疗药膳



大枣



连翘



当归片



马鞭石斛药材



赤子



白扁豆



蒲公英



TANGNIAOBING
SHILIAO YAOSHAN

主 编 孙晓敏

中国医药科技出版社

药膳食疗治百病

糖尿病食疗药膳

主 编 孙晓敏



中国医药科技出版社

内 容 提 要

药膳是药材与食材相配而做成的美食。药膳食疗是取食物之味与药材之性,以达到养生保健之功。本书介绍了药膳的基本概况,糖尿病的致病特点、病因病机及治疗治则等,重点介绍了防治糖尿病的药膳常用药材及药膳食疗方。读者可依据自身情况,灵活选择。本书可供糖尿病人群、广大中医药爱好者及饮食营养研究者阅读、参考。

图书在版编目(CIP)数据

糖尿病食疗药膳 / 孙晓敏主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2018.3
(药膳食疗治百病)

ISBN 978-7-5067-9935-5

I. ①糖… II. ①孙… III. ①糖尿病—食物疗法—食谱 IV. ①R247.1
②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第014867号

美术编辑 陈君杞

版式设计 南博文化

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 710×1000mm 1/16

印张 10

字数 147千字

版次 2018年3月第1版

印次 2018年3月第1次印刷

印刷 北京盛通印刷股份有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-9935-5

定价 30.00元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

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，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。

本书以糖尿病的药膳调养为主要内容，分为四个部分，第一部分简要介绍药膳的基本概况，如起源与发展、特点、分类、应用原则、制作方法及注意事项等。第二部分简述了糖尿病的致病特点、病因病机及治疗治则等，尤其提示了中医对该病症的治疗方法。第三部分介绍了糖尿病药膳常用药材的来源、性味归经、功能主治、选购提示及注意事项。第四部分精心选择了取材方便而确有效果的食疗方，详细介绍了其配方、功效、制法、食法。读者可依据自身情况，灵活选择。

作者在编写本书过程中，参阅了诸多著作，未能全部一一列出，谨此对相关专家表示衷心的感谢。本书融科学性和实用性为一体，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，患病者还应当及时就医，以免贻误病情。

限于水平、时间和精力，如有疏漏不足之处，恳请同行专家及广大读者不吝赐教与指正。

编者

2017年12月

目录

糖尿病

第一部分 关于药膳

- | | | | |
|---------|----|----------|----|
| 什么是药膳 | 2 | 药膳的起源与发展 | 3 |
| 药膳的特点 | 4 | 药膳的分类 | 6 |
| 药膳的应用原则 | 10 | 药膳的制作 | 13 |
| 药膳的注意事项 | 17 | | |

第二部分 认识糖尿病

- | | | | |
|-------------------|------|------------|------|
| 中西医对糖尿病病因和发病机制的认识 | 22 | | |
| 中医病因病机 | / 22 | 西医学病因及发病机制 | / 24 |
| 糖尿病的临床表现 | 25 | | |
| 1 型糖尿病 | / 25 | 2 型糖尿病 | / 25 |
| 继发性糖尿病 | / 26 | | |
| 糖尿病的并发症 | 26 | | |
| 糖尿病酮症酸中毒 | / 26 | 高渗高血糖综合征 | / 26 |

糖尿病肾病 / 26

糖尿病性周围神经病 / 27

糖尿病眼病 / 27

糖尿病足 / 27

糖尿病的诊断 28

糖尿病症状 / 28

糖尿病高危人群的诊断 / 28

糖尿病的治疗 28

宣传教育 / 28

运动锻炼 / 30

中药治疗 / 32

饮食治疗 / 29

西药治疗 31

第三部分

糖尿病食疗药膳常用药材

果实、种子类 36

薏苡仁 / 36

酸枣仁 / 38

大枣 / 40

补骨脂 / 42

女贞子 / 44

芡实 / 46

黑芝麻 / 48

乌梅 / 50

白扁豆 / 37

栀子 / 39

桃仁 / 41

核桃仁 / 43

菟丝子 / 45

金樱子 / 47

桑椹 / 49

车前子 / 38

连翘 / 40

益智仁 / 42

枸杞子 / 44

山萸肉 / 46

五味子 / 48

覆盆子 / 49

根、根茎类 51

山药 / 51

知母 / 53

芦根 / 55

生地榆 / 57

牛膝 / 59

苍术 / 51

黄连 / 53

天花粉 / 56

茜草 / 58

三七 / 59

黄芩 / 52

葛根 / 54

川芎 / 56

藕节 / 58

当归 / 60

赤芍 / 61
 丹参 / 63
 太子参 / 65
 白芍 / 67
 白术 / 70
 天冬 / 72
 三棱 / 74
 泽泻 / 76

莪术 / 61
 玄参 / 64
 黄芪 / 66
 人参 / 68
 甘草 / 70
 生地 / 72
 熟地 / 74

柴胡 / 62
 木香 / 65
 西洋参 / 67
 党参 / 69
 麦冬 / 71
 黄精 / 73
 何首乌 / 75



 花、叶类 76

菊花 / 76
 槐花 / 78
 金银花 / 80

桑叶 / 77
 玉米须 / 79
 蒲黄 / 80


侧柏叶 / 78
 红花 / 79

 茎木、皮类 81

杜仲 / 81
 陈皮 / 83
 半夏 / 85

鸡血藤 / 82
 肉苁蓉 / 84
 桑白皮 / 86

黄柏 / 82
 玉竹 / 84
 地骨皮 / 86

 全草类 87

茵陈 / 87
 益母草 / 89

藿香 / 88
 蒲公英 / 90


佩兰 / 88
 石斛 / 90

 其他类 91

冬虫夏草 / 91
 五倍子 / 93

茯苓 / 92
 猪苓 / 93



 粥粉饭类 96

葛根速食粥 / 96

羊胰粥 / 97

天花粉生地粥 / 97

百合葛根莲子粥 / 98

五味淮山粥 / 99

黄鳝姜汁粳米饭 / 99

黄芪淮山粥 / 100

淮山莲子粥 / 100

韭菜粥 / 101

淮山药粳米粥 / 96

玉竹芡实粥 / 97

黑芝麻糙米粥 / 98

沙参麦冬莲子粥 / 98

淮山胡椒猪肚粥 / 99

荆芥桔梗粥 / 100

淮山黄肉粥 / 100

淮山杞子粥 / 101

二米饭 / 101

 菜肴类 101

人参鸡蛋清 / 101

海米冬瓜 / 102

椒盐南瓜 / 103

荷叶糯米鸡 / 104

仙茅鸡 / 105

淮山木耳炒瘦肉 / 106

素炒冬瓜 / 106

百合莲子炒南瓜 / 107

素炒萝卜 / 108

虾仁油菜 / 109

苦瓜摊鸡蛋 / 109

黄精蒸鸡 / 110

凉拌黄瓜筱麦面条 / 111

魔芋粉丝拌苦瓜 / 112

枸杞子蒸鸡 / 112

活血茶叶蛋 / 113

南瓜淮山炒田鸡 / 102

清蒸鲫鱼 / 103

葱油蟹 / 103

牛肉丸子余冬瓜 / 104

西芹木耳炒山药 / 105

西瓜皮炒毛豆 / 106

菊花百合炒鸡 / 107

口蘑烧白菜 / 108

酸菠菜 / 108

百合炸鸡 / 109

海参烩鲜蘑 / 110

苡蓉板栗鸡 / 111

南瓜摊鸡蛋 / 111

萝卜炖牛肉 / 112

苦瓜焖鸡翅 / 113

当归鲫鱼 / 113

香菇油菜 / 114

蜜汁山药条 / 115

黄瓜拌绿豆芽 116

山药西瓜炒百合 117

清汤白菜卷 118

酸辣白菜 119

黄瓜拌木耳 / 120

二苳豆腐 / 114

蒜茸莴麦菜 / 115

双冬炒鸡腿菇 116

参芪猪蹄 117

三丝发菜羹 118

苦瓜煮鸡腿 119

西芹炒百合 / 120

 汤羹类 121



龙马童子鸡 / 121

虫草汽锅鸡 / 122

菠菜银耳汤 / 122

韭菜煮蛤蜊肉 / 123

鳖鱼滋肾汤 / 124

番茄猪胰汤 / 124

猪胰海参汤 / 125

猪胰菠菜羹 / 126

山药兔肉汤 / 127

猪胰汤 / 127

杜仲核桃炖猪腰 / 128

板栗蘑菇排骨煲 / 129

柚子母鸡汤 / 130

紫菜豆腐肉片汤 / 130

消脂豆腐汤 / 131

清热祛湿海带汤 / 132

芡实煲老鸭 / 133

枸杞海参鸽蛋汤 / 134

萝卜牛肚汤 / 135

蚌肉苦瓜汤 / 121

冬菇炖豆腐 / 122

玉米须炖龟 / 123

百合枇杷藕羹 / 123

沙参玉竹煲老鸭 / 124

番椰排骨汤 / 125

山药玉竹鸽肉汤 / 126

蚌肉苦瓜汤 / 126

猪胰淡菜汤 / 127

萝卜煲鲍鱼 / 128

双耳汤 / 128

玉米须炖蚌肉 / 129

丝瓜绿茶汤 / 130

丝瓜蛋汤 / 131

豆浆南瓜汤 / 132

荷叶乌鸡汤 / 132

火腿冬瓜汤 / 133

咸肉冬瓜汤 / 134

归参炖母鸡 / 135





枸杞炖兔肉 / 136
花旗参炖水鸭 / 136
粟米冬瓜汤 / 137
清炖甲鱼 / 138
二冬煮鲜藕 / 138

茶饮汁类 139

止消渴速溶饮 / 139
菊槐绿茶饮 / 140
生津茶 / 140
消渴茶 / 141
五汁饮 / 141
鲜李汁 / 142
川贝雪梨汤 / 142
麦冬茶 / 143
五味沙参茶 / 143
黑首乌杞子汁 / 144
石斛生地茶 / 144
麦冬马奶饮 / 145



贝母水鱼汤 / 136
薏苡仁炖鸡 / 137
枸杞炖鸡 / 137
生津滋胃饮 / 138

鲜奶玉露 / 139
葫芦汤 / 140
糯米桑皮汤 / 140
地骨皮露 / 141
白萝卜汁 / 141
黄精枸杞茶 / 142
鲜生地露 / 142
南瓜绿豆饮 / 143
淮山薏米汁 / 143
甘草藕汁饮 / 144
银菊枣杞蜜 / 145
柿叶饮 / 145

糕饼糖果点心类 146

一品山药饼 / 146
胡萝卜泥 / 147
怀山萝卜饼 / 148
人参菠菜饺 / 149

养生饭团 / 146
火腿咸香蛋糕 / 147
黄精鸡蛋面 / 148
白豆蔻馒头 / 149



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，为人类的健康长寿作出了积极的贡献。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，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。



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，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”“食药”。说明药膳可以使食用者在享受美食的同时，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。



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，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’，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，而且会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”强调了病人的饮食习惯、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，如乌骨丸就是由茜草、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》中除了记载用药物来治疗疾病，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”，曾一度和“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，药膳发展到鼎盛时期，几乎所有关于本草的著作都注意到本草与食疗的关系，对于药膳的烹调和制作也达到极高的水平，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》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。

中国药膳，源远流长，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。



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。

◎ 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、强身等作用融入日常膳食，使人们在享受美食的同时也可以调理身体，防治疾病，成为适宜于各种人群的双效膳食。

◎ 强调整体，辨证施食

如同中医的整体观，运用药膳时，首先要全面分析病人的体质、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。

◎ 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比较显著。如清代宫廷御医所创的“八珍糕”，含有茯苓、芡实等8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。

◎ 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，也可以说它是中药中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。

◎ 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，它不仅在中国受到人们的广泛青睐，在国外也产生了深远的影响。当今，在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。





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，可将药膳按药膳的治疗作用、药膳的使用季节、对五脏的调养作用和性状等进行如下分类。

按药膳的治疗作用分类

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。

利水祛湿药膳 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、利水祛湿、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。





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、面色淡白、大便溏薄、小便清长、舌淡苔白、脉微无力之人。

滋阴药膳 由滋阴补肾的药材和食材组成，适用于阴精亏虚，出现两颧红赤、咽干口燥、五心烦热、潮热盗汗、夜不能寐、便干溲赤、舌红少苔、脉细数之人。

补气药膳 由补中益气的药材和食材组成，适用于元气不足，出现神疲乏力、少气懒言、面色晄白、语声低微、头晕自汗、胸闷气短、舌淡苔白、脉弱之人。

补血药膳 由益气生血的药材和食材组成，适用于阴血亏虚或失血过多，出现面色苍白、肢体麻木、爪甲淡白、肌肤甲错、头晕心悸、失眠多梦、小便不利、舌淡苔白、脉细弱之人。

益智聪耳药膳 由益智开窍、补肾聪耳药材和食材组成，适用于年老智力低下、耳聋、耳鸣，以及各种原因所导致的记忆力减退、听力减退之人。

促进睡眠药膳 由养心安神的药材和食材组成，适用于失眠多梦、不能熟睡、早醒、醒后无法入睡、易被惊醒、对睡时声音灯光敏感之人。

美容药膳 由活血、滋补、理气等多类药材和食材组成，具有祛痤疮面、祛斑美白、润肤修颜，除皱驻颜、美鼻明目、润唇固齿，乌发固发、丰乳美体，健身减肥、除臭留美等多种作用。

按季节分类

按照四季可分为春季药膳、夏季药膳、秋季药膳和冬季药膳。季节不同，在药材和食物原料及烹调方法的选择上亦有所不同。夏季药膳多配用一些凉性、寒性的原料；冬季药膳多配用温性、热性或滋补的原料；春、秋则配用一些较稳妥的属平性的原料。

