

全国中等职业技术学校烹饪专业教材



保健食谱 设计



中国劳动社会保障出版社

全国中等职业技术学校烹饪专业教材.....

保健食谱设计

劳动和社会保障部教材办公室组织编写

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

保健食谱设计/钱峰主编. —北京:中国劳动社会保障出版社, 2006

全国中等职业技术学校烹饪专业教材

ISBN 7-5045-5581-9

I. 保… II. 钱… III. 保健-食谱-专业学校-教材 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 027041 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出版人: 张梦欣

*

北京市艺辉印刷有限公司印刷装订 新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 16 开本 6.25 印张 153 千字

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

定价: 12.00 元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64927085

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64911344

前 言

我国的饮食文化历史悠久，自古就有很多饮食保健、食物养生的记载，先人们在漫长的生活实践中积累了丰富的保健与养生经验。随着市场经济的不断深入，人们的生活水平日益提高。在物质生活水平不断提高之后，人们的饮食结构发生了很大变化，造成了与之伴随而生的“富贵”病成为目前困扰人们健康的主要病因。因此，现代人们已普遍意识到饮食保健与健康的重要性，开始注重科学饮食，在社会上形成了饮食讲科学、讲保健，饮食要回归自然的饮食风尚，营养配餐职业也应运而生，成为现在的热门职业。为了适应烹饪行业的发展需要，我们组织编写了《保健食谱设计》和《营养餐配制》两本教材。

在组织编写这两本教材的过程中，我们充分考虑了社会发展与烹饪行业的需求，参照了有关《营养配餐员国家职业标准及行业标准》的要求，使两本教材具有较强的职业针对性，注重理论与技能相结合；注重教材内容的实用性与适用性，力求概念准确、表述清楚、通俗易懂、循序渐进，使教材具有较强的科学性和可读性。

两本教材的编写工作得到江苏省徐州商业技工学校、青岛酒店管理学院的大力支持，在此一并表示衷心的感谢。

《保健食谱设计》的主要内容有：食养、食疗与药膳，不同人群的饮食原则及保健食谱，不同类型的保健食谱和四季保健食谱。本书由钱峰主编。

劳动和社会保障部教材办公室

2006年5月

目 录

第一章 食养、食疗与药膳	(1)
§ 1—1 食物养生学说	(1)
§ 1—2 食养、食疗与药膳的合理运用	(4)
第二章 不同人群的饮食原则及保健食谱	(14)
§ 2—1 不同年龄人群的饮食原则及典型食谱	(15)
§ 2—2 不同性别人群的饮食原则及典型食谱	(31)
§ 2—3 各种职业人群的保健食谱	(39)
第三章 不同类型的保健食谱	(50)
§ 3—1 瘦身美容食谱	(50)
§ 3—2 滋阴保健食谱	(54)
§ 3—3 补血保健食谱	(58)
§ 3—4 健脾胃保健食谱	(62)
§ 3—5 安神保健食谱	(65)
§ 3—6 延缓衰老的保健食谱	(69)
第四章 四季保健食谱	(74)
§ 4—1 春季保健食谱	(74)
§ 4—2 夏季保健食谱	(79)
§ 4—3 秋季保健食谱	(84)
§ 4—4 冬季保健食谱	(89)

第一章

食养、食疗与药膳

§1—1 食物养生学说

近年来，人们越来越多地注重自身各方面的健康，众多的人群在寻求健康长寿的奥秘。食物养生学是健康长寿的一个重要方面，普遍受到人们的重视和关注。简单地说，食物养生学是研究中国传统食物养生、食物疗养的理论和经验，并对其加以整理和提高，使之与现代营养学、食物卫生学、传统中医学等相关学科相结合的一门饮食、医疗保健的实用科学。它起源于传统的中医食疗理论，并在其基础上有所提高，着重在人体肌理、健康长寿方面给予指导和实际应用。它是对中国古代食疗学的总结、发展和提高，用于指导人们日常生活中的保健、保养。食物养生学说的内容包括饮食治疗、食物养生的理论和经验及其运用，是中国饮食和中国医学的融合，特别是在现代社会，研究其发展、利用，意义重大。

一、食物养生的起源

饮食是人类生存的第一需要，是人类健康的第一物质保证。在人类发现和利用火以前的“茹毛饮血”的时代，“饥则求食，饱则弃食”，饮食的目的在于维持生存，即“疗饥”，这与近代利用饮食来治疗营养不良性疾病是一致的，最初的饮食养生也是最原始的饮食养生。“火”的发现和利用是人类饮食文明的开始，也是饮食养生的重大突破，用火熟食不但增强了人的食欲，提高了食物的利用率，而且，由于“火”对食物的加热，还起到了杀菌消毒、便于消化吸收的作用，这无疑对人体健康有极大的帮助。

养生当论食补，治病当论药攻。有关食物养生的文字记载，最早可以追溯到4000多年前彭祖的“雉羹”。彭祖因首创“雉羹”治好尧帝厌食症而流传于世，被尊称为“厨行的祖师爷”。他以“善导引行气”开创我国气功练身之始，以“延年益寿”而闻名于世，以“导引、烹饪、养生”而被后人所敬仰，其养生延年的经验沿袭至今，传说他活了800岁。

由于彭祖是古代公认的最老的寿星，因此，后人的长寿著作为了广为流传，有的便托名彭祖所著。由此可见，彭祖与中国的食疗有着密切的关系，可以这样说，彭祖开创了中国食养和食疗的历史先河。

二、古代食物养生

从历史文献及活动内容来看，食物养生的理论和实践的发展主要经历了四个阶段。

1. 西周至秦汉时期

这一时期，社会生产力得到了较大的发展，食物养生理论已成雏形。《周礼》中对各类饮食寒热温凉及四季的五味所宜等养生方法都有明确的记载。皇帝还专门设有“食医”，负责皇帝的饮食和健康。“食医”作为一种专门职业出现，不仅反映了当时食物养生的发展水平，而且从理论上形成了独立系统，对后世食物养生的发展起到了举足轻重的作用。先秦诸子的养生思想和实践，在《黄帝内经》中得到了充分体现。《黄帝内经》简称《内经》，全书共计162篇，成书于战国至秦汉时期，是我国现存最早的一部医学经典巨著，它奠定了我国食物养生的理论基础，主要体现在：

(1) 在消化生理上，提出了“脾胃学说”。

(2) 在食物的性能上，提出了“四气五味学说”，如“酸入肝、苦入心、甘入脾、辛入肺、咸入肾”的“五味所入”。

(3) 在膳食结构上，提出了“养、助、益、充、补”的平衡膳食的模式理论，即“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充，气味合时服之，以补精益气”，以及“谷肉果菜，食养尽之”，这些理论在现代仍具有极大的现实指导意义。

(4) 在食物养生上，提出了“五味调和说”“饮食有节说”“四时制宜说”“因地制宜说”等，认为五味可以养生，太过则损人体，应“谨和五味”，四时养生应“春夏养阳、秋冬养阴”。

(5) 在预防疾病上，提出了预防为主的原则，强调“治未病”。

(6) 在食疗上，提出了用食物治疗疾病的经验，如五脏病的“五宜说”等。

(7) 在疾病恢复期，提出了“食复学说”，如“病热少愈，食肉则复，多食则遗，此其禁也”，强调应重视急性热病恢复期的饮食调养。

(8) 在饮食禁忌上，提出了“饮食禁忌学说”，如“肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肾病禁甘，肺病禁苦”的“五味所禁”等。

这一时期的许多著作中都有关于食物养生的记载，对现代饮食均有一定的影响。

2. 晋唐时期

这一时期在食物养生的实践方面已积累了丰富的经验，食物养生学在前代的基础上，在其理论和实践的指导下，经验更加丰富，特别是在食疗方面，已达到较高的水平。

唐代著名医学家孙思邈的《备急千金要方》是我国最早的一部实用医学百科全书，专列“食治”和“养性”篇，虽然是一部临床医学著作，但其中的“食治”篇在饮食养生上提出了许多观点，把“食治”作为延年益寿、养生保健的重要方法，强调饮食有节，五味贵和，五味不可偏胜等，并分别根据果实、菜蔬、谷米、鸟兽等的性味、功能，制定食治配方，对老年养生、妇幼养生、四时养生也有详细的论述。

两晋至隋唐，佛、道两教盛行也影响到食物养生。佛、道两教的许多经籍都是食物养生学的重要著作。

《食疗本草》是我国最早的一部食物本草学专著，为唐人孟诜所撰，该书是一本内容充实的古代营养学和食物疗法结合的专著，内容大都切合实用，对以后的食物本草学的发展产生了很大的影响，并补充了以前本草学中未录的食疗食物。

至今尚存的食物养生学专著，以这一时期为最早，内容也较为丰富，对后世影响很大。

3. 宋元时期

这一时期，中医学出现了流派争鸣，从而推动了养生学的发展，食物养生也得到了进一

步完善,出现了一些科学价值比较高、影响比较大的代表性著作。

《寿亲养老新书》是一部老年养生长寿的著作,为元邹铉续增宋陈直所撰的《养老奉亲书》而得。从全书内容看,十分推崇食治、食养,强调老人要注重食物养生,认为老年人气血不足、身体衰弱,要靠饮食来扶持,并指出老年人若有疾病,适宜于先用食物来治疗,食物不能治愈的,才用药物来治疗,这样才能不伤害老年人的脏腑器官。同时,该书还对妇女和儿童提出了一些饮食要求。

《饮膳正要》是我国现存的第一部完整的有关食物养生保健的专著,它把烹饪和食物养生有机地结合起来,作者为元蒙古族医学家忽思慧。书中主要内容为食疗食谱、饮食制作、饮食宜忌、食疗食物等,注重医食结合,以食论医,讲究饮食卫生。书中提到,善于修身养性的人,只有饥饿时才去吃食物,吃东西不能太饱,只有渴了才去喝水,喝水不能过量。从此书中可以看出,宋元时期的食物养生已经渗透到人们的日常生活之中。

这一时期,有关食物养生的文献很多,这些文献对食物养生都做了比较全面的介绍。

4. 明清时期

这一时期,食物养生日益结合实际,在社会生活中已经相当普及,极大地丰富了食物养生的经验。当时,医学界极其重视养生之道,医学家、养生家高寿的人比较多,养生专著也很多,据《中国图书联合目录》统计,共有60多种。在这些专著中,对食物的食疗作用、加工烹调、饮食宜忌、食物的性能等均有著述。

养生专著《老老恒言》是又一部重要的老年养生专著,作者根据自己的长寿经验,在参考300余种有关养生著作的基础上,总结出了一套简便易行的养生方法。根据老年人的特点,作者认为,粥养为最佳的老年食物养生方法,书中记录了粥谱100多道。同时,作者还认为食物有三化:一为火化(烂煮);二为口化(细嚼);三为腹化(人胃自化)。

明代关于食物养生的理论和实践,大部分寓于本草学、医学理论等著作中。

清代,食物养生不仅在理论上有所创新,而且,在临床实践中运用食物治病,屡获效验。同时,在清代,烹饪技艺更趋成熟,不仅讲究菜肴的色、香、味、形俱佳,而且十分讲究菜肴的养生作用。例如,袁枚的《随园食单》,从食物的选料到烹饪加工,每一个过程都十分讲究饮食卫生,如“时节须知”所述,夏季气候炎热,宜用食性寒凉之物,冬季气候寒冷,宜用物性温热之品,就连上菜顺序,也要求“咸者宜先,淡者宜后;浓者宜先,薄者宜后;无汤者宜先,有汤者宜后;使天下原有五味,不可以咸之一味概之。度客食饱,则脾困矣,须用辛辣以振动之;虑客酒多,则胃疲矣,须用酸甘以提醒之。”书中此类记载很多,大多都符合饮食养生的要求。

三、现代食物养生

随着我国经济的快速发展,人民生活水平不断提高,过去的传染病、营养缺乏病已经变得非常陌生,然而,许多新的“文明病”“富贵病”却应运而生,如高血压、高血脂、肥胖症、糖尿病、心血管病等,严重影响着现代人的健康。经过众多专家的分析、统计和归纳,最终找出了产生这些疾病的根源,即不良的生活习惯和营养饮食的不当。

如今,人们食物养生除了遵循古人的饮食有节、全面膳食、辨证族膳、五味调和、春夏养阳、秋冬养阴以及合理烹调外,还非常注重膳食的回归自然、绿色食品和海洋食品の利用,以及营养保健食品、美容保健食品的开发与利用,可以说是更具有针对性和科学性。

1. 绿色食品

绿色是生命之色,是希望之色。绿色象征着生命、健康和活力,也象征着环境保护。绿色食品是无污染的食品,是安全的食品,是营养的、健康的食品。换句话说,绿色食品是出

自最佳生态环境,带来最强生命活力的健康食品。

绿色食品的开发是人类注重保护生态环境的产物,是社会进步和经济发展的产物,也是人们生活水平提高和消费观念转变的产物。现代人食用这种食品是养生的需要,也是最佳的选择。因为获得绿色食品标志的产品必须同时符合以下几个条件:一是,产品或产品原料的产地必须符合绿色食品的生态环境标准;二是,农作物种植、畜禽饲养、水产养殖及食品加工必须符合绿色食品的生产操作规程;三是,产品必须符合绿色食品的质量和卫生标准;四是,产品外包装必须符合国家食品标签通用标准,符合绿色食品特定的包装、装潢和标签规定。所以,绿色食品开发是一项利国利民、造福子孙后代的重大的系统工程,也是现代人追求食物养生的一个重要方面。近年来,由于受到“三高”饮食带来的健康问题的困扰,很多人提出了饮食要回归大自然的说法,其内容无非是多摄取一些低盐、低糖、低脂肪、低热量的食物,多吃一些野菜、野果,多吃口味清淡的自然食品。

过去,我国人民经常食用野菜,如今,人民的生活水平虽然大大地提高了,靠野菜充饥的日子一去不复返了,但野菜还是有很大的实用价值的。因为野菜、野果长期生长在茫茫草原、旷野荒地、深山林谷、湖畔河沿、郊野田埂、房前屋后等自然的环境中,几乎没有任何污染,而且具有质地新鲜、营养丰富、风味独特的特征。它不但和其他的蔬菜一样含有人体所必需的糖、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等营养物质,而且,很多的野菜还有其他的营养成分,特别是其中的胡萝卜素、维生素C和核黄素含量还高于常见的其他的蔬菜。更甚者,有很多的野菜,口味特别的鲜美,为一般蔬菜所不及。大多数野菜除了供食用外,还可以作为药物来治疗某些疾病,如荠菜能够健脾胃、明目、止血,还可以解毒、利尿;马齿苋性味酸寒,具有解毒、消炎、利尿、消肿的功效,可以预防痢疾,治疗溃疡等疾病。

经常食用这些天然的食物,最大的问题是要注意安全,食用时,要弄清天然食物的营养价值、生长环境、是否有毒等,在积极采取措施趋利避害后,方可食用。但不管怎么说,饮食回归大自然是大势所趋,也是现代人追求食物养生的一个重要方面。

2. 保健食品

进入21世纪以来,人们注重自身的健康,保健食品应运而生。现在,市场上的保健食品非常多,可以说举不胜举,但也是鱼龙混杂,所以,对有些保健食品不可盲目食用,要对其有一个科学的认识,因此,要正确地识别保健食品的真伪和性能。保健食品是人们为了养生或治疗某些疾病而加工制作的特殊食品,主要目的是调整人体的生理机能,增强人体的抵抗能力,无副作用和毒性。

§1—2 食养、食疗与药膳的合理运用

一、食物的性能

要研究食物养生,必须了解和掌握食物的性能,只有掌握食物的性能,才能正确地掌握

食物在养生中的具体运用。食物的性能，又称食性、食气、食味，是指食物的性质和功能，它是通过食物的药理功效对人体发生作用所表现出来的各自不同的性能。由于食物的种类不同，各自所含的成分对人体的作用也不同，其所表现出来的性能也不同。

传统的中医学认为，食物性能的主要内容包括四气、五味、归经、升降沉浮、以脏补脏等。本书着重介绍食物的四气、五味。

1. 食物的四气、五味

四气、五味简称为气味或性味，一般在描述食物的性能时，都首先标明食物的性味。

“四气”的“气”，是“性”的意思，所以，“四气”也称为“四性”，是指食物所具有的温、热、寒、凉四种不同的性质和作用，其中，寒、凉为同一性质，属阴；温、热为同一性质，属阳。而寒和凉、温和热，只是程度上的不同，而不是质的不同，凉仅次于寒，即微寒，温仅次于热，即微热。因此，四气主要说明食物的寒凉和温热两种对立的性质。此外，食物的寒热偏性不显著者，称为“平性”，但毕竟有偏凉和偏温的区别，习惯上仍归属于四性。

寒凉的食物具有清热、泻火、解毒、滋阴的作用，能保护人体阴液，纠正热性体质，主要适用于热性病症；温热的食物多具有助阳、散寒、温里等作用，能扶正人体阳气，纠正寒性体质，主要适用于寒性病症。至于平性类食物，由于其寒热不明显，性味平和，因此，多用于养生。

食物的寒热温凉是食物作用于人体时由人体的反应表现出来的，因而被人们所认识和掌握，它是对食物作用的一种概括。疾病的寒热是机体内在功能上失去相对平衡的反应。掌握“以寒治热、以热治寒”的原则，在食物养生上必须辨明食物的寒热性质，如果不能辨明食物的寒热性质，不加选择地食用，则不能达到预期效果，甚至会产生不应有的副作用。在日常生活中，平性食物较多，温热性食物次之，寒凉性食物较少。

五味，是指食物所具有的辛、甘、酸、苦、咸五种不同的味。食物的不同的味具有不同的作用，它和四气一样，是作用于人体时由人体的反应表现出来的，因而被人们所认识。辛味具有发散、行气的作用，如发散解表的薄荷、行气健胃的橘皮等；甘味具有补养、缓急、润燥的作用，如补虚的黄芪、党参，缓急止痛的甘草，润肠通便的蜂蜜等；苦味具有燥湿、泻降的作用，如燥湿的厚朴、降逆平喘的杏仁等；酸味具有收敛、固涩的作用，如止汗、敛肺、止泻的乌梅等；咸味具有软坚、润下的作用，如化痰软坚的海带、润下通便的磁硝等。

实际上，五味还包括淡味和涩味，但习惯上仍称为五味。淡味有利尿、渗湿的作用；涩味与酸味的作用基本相同，具有收敛、固涩的作用。通过对上述七味的分析，前人总结为辛散、甘补、酸（涩）收、苦降、咸软、淡渗。此外，还有食物的芳香嗅味，芳香性食物大多具有醒脾、开胃、行气、化湿、化浊、爽神的功效。从现代营养学和医学的观点看，食物味道的不同，在一定程度上与食物含有的化学成分有关，如辛味多含挥发油；酸味多含有机酸；甘味多含糖类；苦味多含生物碱、苷类或苦味物质等，这说明前人在当时的历史条件下通过品尝味道来认识药物的药性是合乎科学的。在日常生活中，甘味食物最多，咸味和酸味食物次之，辛味食物较少，苦味食物最少。

气和味是食物性能的两个方面，每一种食物都具有气和味，食物之间有的气同而味异，有的味同而气异，因而其作用也就同中有异，可见，在辨别食物的性能时，不能把气和味割裂开来。

2. 食物的归经

食物的归经,简单地说,就是指某些食物对某些脏腑经络的疾病有特殊治疗作用。前人多采用“以脏补脏”的方法进行治疗,如神经衰弱的人可常吃动物的脑髓;肝病病人可经常食用动物的肝脏等。

3. 食物的升降浮沉

食物的升降浮沉是指食物进入人体后,由于食物的性味不同而产生上升、下降、发散和泻痢等作用,食物味道的厚薄、质地的轻重决定着食物的升降浮沉。厚是指味道浓,薄是指味道清淡,可以说,升浮食物多为辛甘温热,沉降食物多为苦酸咸凉。掌握食性和食物的升降浮沉作用有助于增强食养和食疗的效果。

二、食养与食疗的区别

食养,即食物养生,它是众多养生方法中非常重要的一种,它以正常人为研究对象,包括不同年龄、不同性别、不同体质、不同地区、不同季节以及人体在适应外界环境等方面所表现出来的不同生理反应,以饮食所用的各种食物来调节人体的相应的生理功能,进而达到防病健身、延年益寿的目的。食养包括的内容很多,如益智、养颜、乌发、明目、安神、壮阳等,内容丰富、广泛。在现实生活中,这些内容对提高人体的健康素质和生存质量有十分重要的意义,食物养生并不是单纯地摄取食物的养分,而是利用食物的特性,有目的地对人体的生理功能给以调节,主要是通过调整人体气血阴阳和脏腑的功能来实现,有一定的规律性。

食疗,即饮食治疗,又称食治,它是指以人体所得疾病为研究对象,对不同疾病采取摄取不同食物的方法来治疗,具有安全无毒、副作用小、简单易行、行之有效、易被人体接受的特点,特别是对慢性疾病、老年性疾病等尤为有效。它是中国传统医学的重要组成部分,“医食同源”“药食同用”的道理来源于此,即使对那些以药物治疗为主的疾病,也需要通过食物来支持和治疗,达到扶正祛邪的目的,从而治愈疾病。

在食养和食疗的概念中,还涉及“食补”“食忌”和“药膳”三个基本概念。

食补是指人们利用食物来补益人体的气血阴阳以及津液和肾精。在食养上,主要通过食补来扶助正气,从而达到增强人体体质、抗衰延年的目的。但在具体的实际应用中,要考虑到每一个人的个体体质存在的气血阴阳和津液及肾精偏虚的不同情况,采取不同的食补方法,如气虚体质的人主要选用补气的方法。此外,食补还有峻补、缓补、平补、清补、温补等,应视具体情况而定,要避免食补在食养上的盲目和滥用,不能乱补。在食疗上,还要区别正虚和邪实,食补虽然能扶正祛邪,但要用得恰当,反之,则无功。

食忌,又称饮食忌口,俗称“忌口”“禁口”“食禁”,是指根据养生或食疗的需要,避免或禁止食用某些对养生或食疗不利的食物。它既强调食物对人体的养生和食疗作用,又注意到各种食物对人体养生和食疗不利的一个方面,即所谓的食物宜忌。但是,食忌是有条件的,食物只有在一定的条件下才构成食忌。在传统的医学保健中,关于食忌的内容很多,主要有发物禁忌、体质禁忌、疾病禁忌、食物配伍禁忌、服药禁忌、妊娠禁忌、时令禁忌等。

对于药膳这一概念,在下一问题中详细论述。

三、药膳

药膳是食养和食疗的重要组成部分,它不是食物与中药的简单相加,而是在中医辨证配膳理论指导下,由药物、食物和调料三者精制而成的一种既有药物功效又有食品美味,用以防病治病、强身益寿的特殊食物,这种食物是药借食威、食借药力,相辅相成、相得益彰,符合中医阴阳五行、辨证施治的学说。“药食同源”是药膳的理论依据和基础,实际应用中

分为养生药膳和治疗药膳两种。

中国药膳源远流长。古代关于“神农尝百草”的传说反映出早在远古时代，中华民族就开始探索食物和药物的功用，故有“医食同源”之说。周代的“食医”通过调配膳食为帝王的养生、保健服务。我国古代的许多典籍记载了许多既是药物又是食物的品种，如大枣、芝麻、山药、葡萄、核桃、百合、生姜、薏仁等。许多书籍还载有一些药膳名方，如当归生姜羊肉汤、百合鸡子黄汤、猪肤汤等，至今仍有实用价值，历代都有不少名人志士，总结出了许多药膳配方和食疗秘方，有的论述药理，有的阐述其加工方法，分门别类，各具特色。

药膳的品种在传统工艺的基础上正在不断增加，如药膳罐头、药膳糖果等。结合现代科研成果制成的具有治疗作用的食物、饮料，品种繁多，各具特色，既有适合糖尿病、肥胖症和心血管疾病患者服食的药膳，也有适合运动员、值员和矿工等服食的保健饮料，还有促进儿童健康发育的保健食品或药膳，有的保健食品或药膳对老年人还有延年益寿的效用。

中国药膳开始走向世界，不少药膳罐头和中药保健饮料、药酒等已销往国际市场。有的国家已经开设药膳餐厅，国际上一些学术界和工商界人士十分关注中国药膳这一特殊食品，希望能开展这方面的学术交流与技术合作。中国药膳将为世界各国人民的健康做出贡献。

1. 中国药膳的特点

(1) 注重整体，辨证施食。即在运用药膳时，首先要全面分析患者的体质、健康状况、患病性质以及季节时令、地理环境等多方面情况，判断其基本症型；然后再确定相应的食疗原则，给予适当的药膳治疗，如慢性胃炎患者，若症属胃寒者，宜服良附粥，症属胃阴虚者，则宜服玉石梅楂饮等。

(2) 防治兼宜，效果显著。药膳既可治病，又可强身防病，这是其有别于药物治疗的特点之一。药膳尽管大多是平和之品，但其防治疾病和健身养生的效果却是比较显著的。例如，山东中医学院根据古代食疗和清宫保健经验研制而成的“八珍食品”，含有山药、莲子、山楂等8种食用中药，幼儿食用30天后食欲增加者占97%，生长发育也有改善；再如，莱阳梨香菇补精，它是由莱阳梨汁和香菇、银耳提取物制成的，中老年慢性病患者服后不仅能显著改善各种症状，而且可使高血脂症患者血脂下降，并可使患者的免疫功能得到改善。

(3) 良药可口，服食方便。药膳使用的多为药、食两用之品，且有食品的色、香、味等特性，即使加入了部分药材，由于注意了药物性味的选择，并经过与食物的调配及精细的烹调，仍可制成美味可口的药膳。

2. 药膳的制作原则

(1) 安全性原则。制作药膳所用的中药，应尽量选用药食两宜之品。我国卫生部目前公布的此类中药有63个品种。制作药膳时，应慎选63种以外的中药，并尽量控制食用剂量。

(2) 辨证用膳原则。食物和药物，都有寒、热、温、凉四气和辛、甘、酸、苦、咸五味。四气、五味形成了食物和药物的偏性，有助于人体脏腑的阴阳气血平衡，能达到防病健身的目的。因此，只有熟悉药膳的性能和进膳者机体的健康状况，才能收到防病健身的效果，这就需要辨证用膳。

(3) 四季用膳原则。四季气候不同，春暖、夏暑、秋凉、冬寒；机体在生理上会发生一些变化。此外，制作药膳所需蔬菜也有明显的季节性，所以，制作成的药膳也有鲜明的时令性。例如，以香椿芽、枸杞苗为原料的药膳，一般适宜于春季应用；以薄荷、荷叶为原料的药膳，一般适宜于夏季应用；以鲜莲子、鲜菱角为原料的药膳，一般适宜于秋季应用。

3. 药膳的制作

根据不同的要求，药膳的制作大约有以下几种方法：

(1) 直接制作食用。直接将药物和食物共同烹调食用。一般适用于药食兼用之品，如银耳、枸杞、山药、百合等，这类食物的药性和食用性都比较强。

(2) 药食相配同席。适用于名贵药材，如人参、虫草、天麻等，这类药物气味温和，可与食物共烹上席，如虫草鸭、天麻鸡等，食时可见，以体现药膳的价值。

(3) 提取汤汁食用。适宜于一些不宜直接食用，或形状、外观不佳，影响膳食感官的药物，如黄芪、何首乌、当归等。对于此类药物，制作药膳时，一般先提取汤汁，再将汤汁兑入食物中烹调食用。

(4) 将药物单独包装，与食物共烹，然后除去药物。此种方法适用于药物组成复杂或药物品种较多，难以与食物混杂的药材。取其药物的食性，与第三种方法接近。

4. 食养和食疗的运用要遵循的法则

(1) 扶正祛邪。指扶助正气，祛除邪气，还要正邪兼顾。

(2) 调整阴阳。指损其偏盛，补其偏衰。

(3) 调整脏腑功能。指调整脏腑自身的功能和脏腑间的相互关系。

四、平衡膳食、辨证用膳

在自然界中，任何一种食物都不能提供人体所需的全部营养素，人们只有通过合理的膳食配伍，才能获得人体所需要的各种营养素。平衡膳食就是要使膳食中所提供的营养素与人体所需要的营养素保持平衡，只有这样的平衡才能使膳食中的各种营养素满足人体生长发育和各种生理及体力活动的需要。

平衡膳食的观点自古有之，古人在膳食结构上就提出“五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充”的配膳原则，体现了人们对食物多样化和平衡膳食的要求。近代营养学的平衡膳食理论也是在古代膳食原则的基础上提出来的。

人们在制作食物时，除了对食物原料进行选择利用外，还要利用中医学的观点掌握食物的性能，掌握食物在应用过程中的配伍、禁忌、用量、组方、炮制、用法等。这对于正确选择食物，提高食物的利用价值以达到养生的目的，具有重大的现实意义。

1. 食物的配伍关系

各种食物的性能不同，它们在具体的使用和食用时，特别是在不同食物相互配伍时，会产生不同的变化。食物经过相互配伍后，可以满足食物养生的多种要求。但是，在食物与食物之间的配伍关系上，还要注意食物的相须、相使、相畏（相杀）、相恶、相反等关系，只有了解和掌握食物之间的配伍关系，才能更好地平衡膳食。

相须是指在性能作用上相类似的两种食物配合应用，可起到协同的作用，增强食物的效用。如人参和母鸡相互配伍，能明显地增强其补益强壮的作用。

相使是指两种食物配伍使用，以一种食物为主，另一种食物为辅，以增强主要食物的作用。配伍的两种食物，其功能可以相同，也可以不同。如补气利水的黄芪，配以鲤鱼，可以增强鲤鱼利水消肿的功效。

相畏（相杀）是指两种食物配伍使用时，一种食物能减轻或消除另一种食物的副作用。如食用螃蟹时配以生姜，可以减轻螃蟹的寒性，并能解蟹毒。

相恶是指两种食物配伍使用时，一种食物能降低另一种食物的作用，甚至相互抵消。如

萝卜能降低人参的补气作用。

相反是指两种食物配伍使用时，能产生副作用或毒性反应，属食物禁忌。如蟹不能与柿子同时食用。

由此可见，在食物的配伍关系上，相须、相使、相畏是可以充分利用的；相恶、相反属于食物禁忌，是不可以利用的。当然，有很多的配伍原理还需要通过进一步的实践和研究，用现代营养学和医学来解释其配伍的原理内容。

2. 平衡膳食的食物组成

现代营养学根据营养素的特点，提出现代平衡膳食的组成有以下几种食物。

(1) 谷类。包括大米、面粉、玉米、小米、高粱、荞麦和甘薯等，俗称粮食，此类食物是碳水化合物的主要来源，主要供给人体热能，同时还含有一定量的蛋白质、B族维生素和无机盐。日常生活中所说的主食，大都来源于此类物质，一个人一天吃多少粮食，是由人体所需的热能决定的，它与年龄、劳动强度等有关，同时也受食用其他副食的影响，因此，粮食的消耗与人的体力消耗相适应。一个中等体力的成年人，每天需要的粮食约400~600g，占膳食总重的40%左右。

(2) 动物肉类。包括牲畜、食类和动物水产品，此类食物蛋白质含量丰富，尤其以动物的内脏和瘦肉含量最高，且多为生理价值高的优质蛋白质，人体对蛋白质的需要多来源于此类物质。肉类食物吸收率高、味道鲜美、营养价值大，除提供蛋白质外，还提供脂肪、无机盐和维生素。

(3) 蛋乳品及其制品。此类食物中的蛋白质食量在所有的食物中是最高的，氨基酸种类齐全，比例适当，营养全面，且易于消化吸收，非常适应人体的需要，就其营养价值而言，是人类最理想的食物，尤其对益智、强体、促眠有很好的疗效。除蛋白质外，此类食物中脂肪、无机盐、维生素的含量也非常丰富。

(4) 豆类及其制品。此类食物以大豆为主，也包括其他豆类。此类食物中食有丰富的蛋白质、脂肪，俗称“植物肉”。500g大豆中蛋白质的食量相当于1000g瘦猪肉或150g鸡蛋中的蛋白质食量，大豆是老年人蛋白质的主要来源。此外，大豆中的脂肪含量也很高，且多为不饱和脂肪酸，易于人体消化吸收。其制品丰富多彩，在实际的应用中，应用价值大。

(5) 蔬菜、水果类。在日常生活中，此类食品以蔬菜为主，特别是新鲜蔬菜，水果作为辅助食品也是非食重要的。此类食物中食有丰富的无机盐、维生素和食物纤维，是维持人体体液酸碱平衡的重要来源。在平衡膳食中，新鲜蔬菜是不可缺少的，人体所需的无机盐、维生素大多来源于蔬菜，一个中等体力的成年人，每天最好能食用蔬菜约400~500g。蔬菜包括叶菜、茎菜、根菜、花菜和果菜五类，由于品种的不同，各类蔬菜中的营养素食量差异较大。水果类的营养近似蔬菜，具有芳香的气味、鲜艳的色彩，能促进人的食欲，由于水果可生食，因而其营养素的损失较少，有条件的话，一个人一天应补充1~2个水果。

(6) 油脂类。此类食物主要是指烹调用油，油的来源有两种：一种是动物的脂肪，如猪油、牛油、羊油、鸡油、鸭油等；另一种为植物油，如豆油、菜子油、花生油、芝麻油等。由于植物油中的不饱和脂肪酸，特别是人体必需的脂肪酸含量高，易于人体消化吸收，因此，植物油的应用价值比动物的脂肪高。在实际应用上，此类食物主要可以增加食物的香味，提供人体必需的脂肪酸，还可促进脂溶性维生素的吸收，一般情况下以植物油为主。

3. 平衡膳食的原则

对平衡膳食的掌握，应遵循以下几个原则：

(1) 热能供应要充足合理。热能是人体活动的基本需要，人体热能的主要来源是碳水化合物、蛋白质和脂肪，因此，人体要摄取一定的碳水化合物、蛋白质和脂肪，以保证自身热能的需要。

(2) 食物所含的营养素，要保证品种全、数量足、比例适当。

1) 品种全是指营养素的摄取要全面，任何一种营养素的缺乏都会直接影响身体健康，要获得全面的营养素，饮食必须全面。

2) 数量足是指各种营养素摄取与人体需要之间要相对平衡，对人体而言，营养素摄入过少，不能满足需要，会产生疾病；摄入过多，既是浪费，也容易对机体产生负担，而且也会产生疾病。因此，摄取的营养素要平衡。

3) 比例适当是指人体摄入的营养素之间的比例要适当，人体在不同的状况下，对各种营养素的需要是有一定比例的，只有符合人体需要的搭配，才是最好的搭配，才能更有助于人体的吸收和利用。

(3) 食物数量要满足人体基本的饱腹要求，各餐之间、食物之间搭配要合理。饱腹是人体的生理需要，一日三餐的时间分配，食物消化吸收的难易程度，都会影响到人体的健康。

(4) 合理烹调，尽量减少食物中营养素的损失。注意食物的色、香、味、形，使其能够刺激人的食欲，帮助人体消化吸收。合理的烹调方法，能够减少食物中营养素的损失，烹调方法不当会使营养素损失较大。因此，既要选择合理的烹调方法，又要兼顾食物的色、香、味、形，使人体有一个愉悦的心情来消化吸收食物，达到人们所期望的目的。

(5) 食物的组成和搭配要合理。饮食要注意荤素、粗细、主副食的合理搭配，从而使食物中的营养素起到一定的互补作用。美国推出的一种塔形用膳法，符合现代营养学的要求，也是我国平衡膳食应遵循的原则。

4. 平衡膳食构成和平衡膳食制度

科学地对食物进行搭配，使食物中的营养成分得到合理的组合，最大限度地维持人体需要，这种组合就是膳食构成。

膳食构成是随着社会的发展而不断变化的，膳食构成的合理与否对人体体质的改善、寿命的延长起着决定性的作用，它引导人们对食物进行合理的选择，合理的膳食构成并不代表要有丰盛的食物，而是如何合理搭配食物。

辨证用膳需要一个科学的膳食构成，而科学的膳食构成还需要有合理的膳食制度，膳食制度是制约食物在人体内消化吸收的重要手段，没有合理的膳食制度，再科学的膳食构成也可能不会起到太大的作用，因此，膳食制度是辨证用膳的重要部分。膳食制度强调食物在胃肠内的消化和吸收需要一定的时间，而这个时间对各种营养素的吸收和利用非常重要，所以说，合理的膳食制度对营养素的吸收利用和对人体的健康至关重要。

膳食制度是将一天的食物总量按一定的数量、质量、次数和时间分配到每一餐次的一种制度。它必须和日常生活相协调，从而使食物的能量和各种营养素的摄入量能够适应人体的消耗，并保证各种营养成分得到充分的吸收和利用。食物进入人体后的消化吸收过程在经过长期的、有规律的实践后，已适应了生理上的需要，形成了一定的规律，到了一定的时间，人体就会自行引起体内消化液的分泌，使食物得到充分的消化、吸收和利用。膳食制度包括每人每日的用餐时间、用餐次数、用餐数量等各个方面。

膳食制度的制定首先要考虑个人的消化吸收功能，然后再考虑每餐的间隔时间、用餐的数量，这样才能保证人体既具有良好的食欲，又不至于产生饥饿感。

就用餐时间、用餐次数而言，根据人们的饮食习惯，一般成年人为一日三餐，两餐之间间隔4~6 h，这种就餐时间相对比较合理，有助于人体对营养素的消化吸收，而三餐的时间分配大致为：早7:00、午12:00、晚18:00。每个人的食物摄取量随着年龄、工作状态、身体健康程度等的变化而变化，它需要根据每个人每天所需要的能量（热能）来计算。如一个中等体力的劳动者，每天需要热量为3 000千卡，而这些热量均由一日三餐来供应，比较科学的分配方法是：早餐35%、午餐40%、晚餐25%。人们日常所说的“早餐要吃好、午餐要吃饱、晚餐要吃少”就是这个道理。

不良的饮食习惯容易伤身数病。如饮食不足、过饥过饱、暴饮暴食、过冷过热、偏嗜偏废、饮食不洁等不良习惯，容易造成营养不良或过剩，加重肠胃负担，使消化功能紊乱，引起疾病或加重病情。因此，要严格膳食制度，定时、定量用餐，养成一个良好的饮食习惯。

5. 平衡膳食的食谱设计

辨证用膳需要对一日三餐的食物进行合理的、具体的搭配，按一定的比例调配食物的种类和数量，当然，这种调配需要因人、因地、因时而异。因此，要对一日三餐的食谱进行合理的设计，使之符合每一个人的具体需要。食谱设计是指根据平衡膳食的原则和要求，对人体每日用餐的各种食物的数量和质量按一定的比例进行合理调配，即食物的配方，使之符合科学用餐的准则。

（1）养生保健食物的分类。作为对养生保健食谱的设计、制作，首先要能够对食物进行合理的选择使用，要认识食物的性质。依据中医养生学的观点，食物可分为补养类食物、温里类食物、理气类食物、理血类食物、消食类食物、祛湿类食物、清热类食物、化痰止咳平喘类食物、解表类食物、收涩类食物及其他类食物。

1) 补养类食物是指以补益人体的气、血、阴、阳，扶助正气，养生壮体，提高抗病能力，以及治疗虚弱症为主要作用的一类食物，又称补益类食物或补虚类食物。它是人类养生最基本的食物，按其作用和应用范围的不同，可分为补气类食物、补阳类食物、补血类食物和补阴类食物。

• 补气类食物是指以补益人体之气、增强脏腑功能和机体的活动能力以及治疗气虚症为主要作用的一类食物，又称益气类食物。其主要品种有：人参、山药、马铃薯、香菇、大枣、栗子、鸡肉、猪肚、猪腰、牛肉、鳊鱼、泥鳅、粳米、糯米、扁豆、蜂蜜等。

• 补阳类食物是指以补助人体阳气、增强机体的活动能力和抗寒能力以及治疗阳虚症为主要作用的一类食物，又称助阳类食物。该类食物重在补助肾阳、益精髓、强筋骨，其主要品种有：虫草、韭菜、核桃仁、麻雀肉、羊肉、狗肉、鹿肉、河虾、海参等。

• 补血类食物是指以补养人体之血、滋养各脏腑组织器官、维持人体生理活动以及治疗血虚症为主要作用的一类食物，又称养血类食物，有的还具有补阴的功效。其主要品种有：胡萝卜、菠菜、龙眼、荔枝、葡萄、花生、何首乌、猪肝（心、蹄）、鹿筋、乌贼等。

• 补阴类食物是指以补养人体阴液、滋润脏腑组织器官、维持人体生理活动以及治疗阴虚症为主要作用的一类食物，又称养阴类食物或滋阴类食物，适用于补阴滋润、强身健体、治疗阴虚和阴虚内燥症。其主要品种有：黄精、银耳、百合、枸杞子、松子、向日葵子、乌骨鸡、鸡蛋、鸭肉、猪肉、牛奶、龟肉、鳖肉、鲍鱼、鳗鱼、牡蛎、竹蛏、淡菜、江珧柱、

哈士蟆油、黑芝麻、燕窝等。

2) 温里类食物是指以温暖脏腑、驱散里寒、增强机体抗寒能力以及治疗里寒症候为主要作用的一类食物，适用于寒性体质，可治疗寒邪内侵、阳气被困或脏腑阳气虚弱、阴寒内盛的里寒症候。其主要品种有：辣椒、鲢鱼、草鱼、肉桂、干姜、花椒、茴香、红糖等。

3) 理气类食物是指以疏通气机、解郁降气、调整脏腑功能以及治疗气滞、气逆症为主要作用的食物。其主要品种有：薤白、大头菜、橘皮、荞麦、刀豆、豌豆、玫瑰花、茉莉花、白梅花等。

4) 理血类食物是指以调理人体之血为主要作用的一类食物。根据止血和活血的功效，可将其分为止血类食物和活血类食物。

- 止血类食物是指以防止或制止体内外出血，使血行于脉以及治疗出血症为主要作用的一类食物，具有止血凉血、收敛止血、化痰止血、温精止血的作用。其主要品种有：藕、空心菜、马兰、茄子、黑木耳、猪肠、槐花等。

- 活血类食物是指以通畅血脉、促进血行、调整脏腑功能以及治疗瘀血症为主要作用的一类食物，又称活血祛瘀类食物。其主要品种有：油菜、慈姑、桃仁、螃蟹、醋、红花等。

5) 消食类食物是指以增强脾胃运化功能、促进食物消化吸收以及治疗饮食积滞症为主要作用的一类食物。其主要品种有：萝卜、山楂、鸡内金、猪脾、麦芽、锅巴等。

6) 祛湿类食物是指以调节体内水液代谢，促进水湿排出以及治疗水湿症为主要作用的一类食物。按其作用不同，可分为利水渗湿类食物、芳香化湿类食物和祛风湿类食物。

- 利水渗湿类食物是指以通调水道、渗泻水湿、调节体内水液代谢以及治疗水湿症为主要作用的一类食物。其主要品种有：茯苓、荠菜、黄花菜、南苜蓿、莴苣、冬瓜、鲤鱼、鲫鱼、黑鱼、赤豆、薏仁等。

- 芳香化湿类食物是指气味芳香，以化湿运脾、增强脾胃运化湿浊的能力以及治疗湿浊中阻症为主要作用的一类食物。其主要品种有：砂仁、白豆蔻、草果等。

- 祛风湿类食物是指以祛除风湿、解除肢体疼痛以及治疗风湿痹症为主要作用的一类食物。其主要品种有：五加皮酒、鹿蹄肉、金环蛇、蟒蛇肉等。

7) 清热类食物是指以清泻里热、解除热毒、凉血泻热、调整热性体质以及治疗里热症为主要作用的一类食物，具有清热、泻火、解毒、凉血等作用。其主要品种有：水芹、椿芽、白菜、莼菜、苋菜、马齿苋、蒲公英、茭白、苦瓜、黄瓜、西瓜、香蕉、甘蔗、橄榄、蚌肉、粟米、绿豆、豆腐、金银花、茶叶等。

8) 化痰止咳平喘类食物，根据其作用不同，可分为化痰类食物和止咳平喘类食物，多数化痰类食物兼有止咳平喘的功效，而多数止咳平喘类食物又兼有化痰作用。

- 化痰类食物是指以祛除痰浊、消除痰涎、改善痰浊体质以及治疗痰浊症为主要作用的一类食物。其主要品种有：桔梗、龙须菜、紫菜、海带、海蜇头、荸荠、芋头、笋、丝瓜、芥菜、梨、冬瓜子等。

- 止咳平喘类食物是指以调整肺的呼吸功能、减轻或消除咳嗽和喘息症状为主要作用的一类食物。其主要品种有：甜杏仁、银杏、枇杷、罗汉果、柿饼、猪肺等。

9) 解表类食物是指以发散宣透，疏散表邪，调畅营卫运行以及治疗表症为主要作用的一类食物，多具辛味。根据其辛温和辛凉不同，可分为辛温解表类食物和辛凉解表类食物。

- 辛温解表类食物是指具有发散风寒作用的一类食物。其主要品种有：紫苏叶、羌活、