

+

SHIYONG YAOSHANXUE

实用药膳学

主 编 郝 丽 莉

黑龙江科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

实用药膳学/郝丽莉主编. —哈尔滨:黑龙江
科学技术出版社,2007. 12
ISBN 978-7-5388-5634-7

I. 实... II. 郝... III. 食物疗法
IV. R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 186140 号

责任编辑:李欣育
封面设计:刘洋

实用药膳学
SHIYONG YAOSHANXUE

主 编 郝丽莉

出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电话(0451)53642106 电传 53642143(发行部)
印 刷 哈尔滨市动力区哈平印刷厂
发 行 黑龙江科学技术出版社
开 本 850×1168 1/32
印 张 7.875
字 数 170 000
版 次 2007 年 12 月第 1 版·2007 年 12 月第 1 次印刷
印 数 1-1 000
书 号 ISBN 978-7-5388-5634-7/R·1430
定 价 18.00 元

《实用药膳学》编委会名单

主 编	郝丽莉	
副主编	姜桂霞	洪海燕
编 委	鞠春天	宋桂英
	李 华	姜桂霞
	郝丽莉	洪海燕

前 言

中药堪称是中华民族 5000 年文明的瑰宝。在历史上,中医药为中华民族的繁衍生息和人类健康事业做出了不可磨灭的贡献。进入 21 世纪人们更加渴望健康,追求高质量的生活,已由过去单纯的疾病治疗转变为集预防、治疗、康复、保健为一体的综合模式,中医药在此方面显示出其特有的优势。

中药在治疗特色上,具有多组分、多靶点、多途径、多层次、整体调理的作用,强调辨证论治的个体化治疗,并从扶正和祛邪两个方面达到治疗的目的。而中医的药膳学正是中医药特色的体现,药膳食疗在世界范围内风行,中医药在疾病治疗、养生和保健方面越来越显示出其独到和有效的特点。

中医学自古即有的“医食同源”、“药食同源”之说,揭示了中医药学发展的轨迹。食与药是历经古代漫长的历程,积累了千百万人丰富的感性认识,在长期实践中“尝百草”总结和区别开来的是食疗科学发展的丰厚的物质基础。

药膳疗法是指应用具有药理作用的食物与特定的中药进行合理配伍,达到防治疾病、保健强身的一种方法,是我国传统食养经验的总结,进而通过中医理论的指导不断吸取新的知识,反复进行临床实践,发展提高形成了一门专门的科学。药膳以辅助治病、保健和强身为目的。药膳与治病服药不同,它是在治疗疾病期间通过适当的进食,对疾病加以调养,增强体质,辅助药物发挥疗效。对于无病之人,药膳还可以起到防病强身的作用。

药物疗法则是对已知疾病按照辨证论治,用药以攻邪或纠偏。中医补养是针对人体五脏、六腑、阴阳、气血的功能不足,采取的具

有对抗性治疗作用的药物，以达到全面功能的平衡与协调的一种治疗方法，必须根据身体实际情况进行调补，否则，不但无益，反而有害。

中国古代就有“药补不如食补”的名言，前人积累了丰富的经验。根据食物的性味进行搭配，就会成为具有“食养”和“食疗”效果的膳食。唐代大医学家孙思邈指出：“食能排邪而安脏腑，悦情爽志以资气血”；提出“为医者，当晓病源，如其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药”的临床治疗原则，认为医生“若能用食平疴，适性遣疾者，可谓良工”。食疗与药疗是相辅相成的，应该认为饮食疗法是药物疗法的重要的辅助手段，即所谓“养生当用食补，治病当用药功”。古代医学家在肯定药物治疗为主的基础上，充分强调了食物疗法的重要性，也就是“虚则补之，药以祛之，食以随之”。说明防治疾病不能单纯依靠药物，更应重视食物在防治疾病方面的功效。所以，药物疗法和饮食疗法应相互结合。从而在临床上发挥更高的实用价值。

本书共分五部分，第一部分由郝丽莉（一、二、三、四）、李华（五、六、七）鞠春天（八中的1-3）、宋桂英（八中的4）编写；第二部分由李华编写；第三部分由姜桂霞（1-3）、洪海燕（4-5）、宋桂英（6-7）、鞠春天（8）编写；第四部分由鞠春天（1-5）、宋桂英（6-11）编写；第五部分由郝丽莉编写，全书由郝丽莉修改、统稿。

本着有益于应用，有益于研究的宗旨，一些药膳方药采辑于古今著作及当代期刊，亦有来自于网上较有新意的方药。在编撰过程中，得到了国内著名医家和有关方面的支持与关注，编著者在此一并致以诚挚的谢意！由于水平所限，书中难免有不当之处，敬请同道斧正！

编者

2007年8月

目 录

药食同源话药膳	(1)
一、药膳史话	(3)
二、药膳的特点	(4)
三、药膳的原料	(6)
四、药膳的分类	(7)
五、药膳的配伍	(9)
六、药膳的应用原则	(11)
七、食疗与慢性病	(13)
八、四季滋补顺天时	(14)
辨证论治施药膳	(50)
一、食物性能特点	(51)
二、调配饮食原则方法	(53)
三、中医证的概念	(55)
四、辨证施治与辨证用膳	(56)
五、辨证用食与药膳	(57)
六、宜食与忌食	(58)
七、同病异食与异病同食	(59)
八、烹调应尽量保留食物性能	(60)
九、常用食物治疗作用	(60)
药膳常用食品	(75)
药膳常用药品	(187)
常见脾胃病饮食疗法	(229)

实用药膳学

- 一、脾虚证 (230)
- 二、气滞证 (231)
- 三、胃阴虚证 (232)
- 四、胃肠瘀热证 (233)
- 五、血瘀胃络证 (234)
- 六、胃肠湿热证 (235)
- 七、脾胃寒湿证 (236)
- 八、饮食积滞证 (237)
- 九、血虚肠燥证 (238)
- 十、脾胃虚寒证 (239)
- 十一、脾肾阳虚证 (240)

药食同源话药膳

药膳，是药物与食物巧妙结合而配制的食品。通过烹调加工，制作出既具有食品作用，也具有药品作用的美味佳肴，是中医饮食保健的一大特色。在我国古代，药膳属于食疗、食治、食补范畴。药膳学，是中医药学的重要组成部分，药膳在我国有悠久的历史，早在远古时代，医食同源，药食同用。《本草纲目》中记载的食疗药物则有400多种，每一种食物除营养价值外，具有和药物一样的化学成分和性味功能。《神农本草经》中记载365种药，其中属于既是药物又是食物的品种占有很大比例。一直以来，饮食疗法为历代医家所重视，也同样受到现代人的青睐。

中国药膳和中医食疗的适应证主要有内伤杂症如血虚，脾失健运以及热性病后造成的阴液不足及疾病的预防等等。以微量元素的角度看，不外乎是元素的摄取不足或丧失过多或有害元素的过多。中医的食疗来自阴阳五行学说，依据是前人的经验方。微量元素食疗，是在掌握了微量元素科学理论和大量的分析测试基础上，结合食物的相生相克关系，既注意到食物中微量元素含量，又考虑到该食物的有机活性成分，并按中医辨证，使用“君、臣、佐、使”四个层次安排食物。应用微量元素食疗在一些疾病如心脑血管，肝病，癌症等方面的防治取得了可喜的效果。当然，很多情况下食疗是不能代替药物疗法的。如微量元素在体内的吸收、利用或代谢等等环节有异常时，则是需要药物治疗。

药膳原本不属于普通的膳食，而是中医食疗性膳食的一个组成部分。膳食的形式涉及各种菜肴、羹汤、粥饭、膏滋、糕点、米面食品、酒类、饮料等，食品类型十分广泛。加用中药的膳食称之为“药膳”，始于西周时期宫中官职人员掌管帝王的膳食保健工作。涉及药膳的书籍诸如《伤寒杂病论》、《千金方·食治篇》、《养老奉亲书》、《饮膳正要》等。

药膳不仅具有可食性，更因具有保健性而受到人们的喜爱。它的应用遍及中华大地乃至世界各国友人。中华药膳在中国菜中独具特色，萌芽于春秋战国时期，如《内经》中记载了“半夏梗米汤”，《金匱要略》中记载了“当归生姜羊肉汤”，经历代医家的整理、收集，逐渐发展成今天这样内容丰富，疗效肯定，影响深远的保健方法。现代营养学的研究又大大推进了药膳的发展。其特点是以中医理论为基础，将中药材经过严格的加工，与传统烹饪原料结合而烹制成的可口菜肴，在进餐的同时起到治病养身的作用。

中国历来有“药补不如食补”之说，药膳取材广泛，用料考究，制作严谨，品种丰富，风味独特。药膳选取入食的药材一般以植物性原料居多，经过前期加工，去除异味而后方可使用。在配料时一般因人而异，根据就餐者不同的生理状况配以不同的药材，以达到健身强体，治病疗伤的功用。中药与食物相配，使药借食味，食助药性，变“良药苦口”为“良药可口”。所以说药膳是充分发挥中药效能的美味佳肴，特别能满足人们“厌于药，喜于食”的天性，且易于普及，取材广泛，可在家庭自制，是中药的一种特殊的、深受百姓喜爱的剂型，有助于防病治病及疾病康复。

一、药膳史话

中国药膳源远流长。古代关于“神农尝百草”的传说，反映了早在远古时代中华民族就在开始探索食物和药物的功用，故有“医食同源”之说。公元前1000多年的周朝，宫廷医生分为四科，其中排在首位的“食医”，即通过调配膳食为帝王的养生、保健服务。约成书于战国至两汉时期的中医经典著作《黄帝内经》，载药膳方数则。约成书于秦汉时期、我国现存最早的药学专著《神农本草经》，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、薏苡仁等。东汉医圣张仲景在《伤寒杂病论》中，亦载有一些药膳名方，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。

唐代名医孙思邈的《备急千金要方》和《千金翼方》专列有“食治”、“养老食疗”等门，药膳方十分丰富。据史书记载，至隋唐时期，我国已有食疗专著约六十余种，惜多散佚。唐代孟诜所著《食疗本草》是我国现存最早的食疗专著，对后世影响较大。

至宋代，王怀隐等编辑的《太平圣惠方》论述了许多疾病的药膳疗法；陈直的《养老寿亲书》是我国现存的早期老年医学专著，在其所载的方剂中，药膳方约占70%。陈直强调：“凡老人之患，宜先以食治，食治未愈，然后命药。”元代御医忽思慧所著的药膳专著《饮膳正要》，药膳方和食疗方十分丰富，并有妊娠食忌、乳母食忌、饮酒避忌等内容。至明代，李时珍在《本草纲目》中收录了许多药膳方，仅药粥、药酒就各有数十则；明代高濂的养生学专著《遵生八笺》，也载有不少养生保健药膳。清代的药膳专著各具特色，如王士雄的《随息居饮食谱》

介绍了药用食物七门三百余种，章穆的《调疾饮食辩》所涉及的药用食物更多，袁枚的《随园食单》介绍了多种药膳的烹调原理和方法，曹庭栋的《老老恒言》（又名《养生随笔》）中则列出老年保健药粥百种。

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、肥胖者、心血管疾病、胃肠疾病等患者服食的药膳食品，也有适合运动员、演员和矿工等服食的保健饮料，还有促进儿童健康发育或用于老人延年益寿的保健食品或药膳。

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。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。中国药膳将为世界人民的健康做出贡献。

二、药膳的特点

现代随着广大人民群众的物质生活水平的不断提高，人们对保健强身、防病治病、延年益寿的要求也随之提高，这就推动了药膳事业的大力发展，使药膳逐步走向专业化、社会化和产业化。它已经作为一门独具特色的学科，誉满全球，造福人类。

药膳是药物与食物巧妙结合而配制的食品。通过烹调加工，制作出既具有食品作用，也具有药品作用的美味佳肴，是中医饮食保健的一大特色。药膳食疗从营养学角度来讲比普通食品更优越，并具有鲜明的特点：

1. 药膳以中医学理论为基础，突出辨证论治施膳

药膳是药物和食物的结合，两者具有协同作用。食物和药物

一样是禀受天地阴阳之气而生，两者均具有性、味、升降浮沉、归经。也称为药性和食性。因药性食性不同，作用也就各异。在施膳前应根据中医学理论和食用者的病症、体质结合所处的地理环境、生活习惯以及季节的不同，正确的辨证、选药组方或选食配膳，做到“组药有方，方必依法，定法有理，理必有据”。只有这样才能达到预期的目的。应用时要注重辨证用料，凡是气虚的，当用补气药膳；凡是血虚的，当使用补血的药膳。作为辅助治疗，使药物与药膳相互补充，相互辅佐，有异曲同工之妙。

2. 食物的选择突出本草学理论的特点

药膳其形如食品，其性又同药品。它既不同于一般的食品，也不同于一般药品；它和食物一样具有色、香、味等感官性状，又具有药物服用安全、无毒、有效的作用特点。两者结合，相互协同，达到药借食力，食助药功的目的。因此要根据疾病的特点选择食品，热性病选择寒凉性质的食品，如防治中暑用冬瓜、苦瓜、绿豆等；而寒性疾病选择具有温热性质的食品，如腹中冷痛常使用肉桂、茴香等。

3. 药膳以传统的烹调艺术为手段

药膳食品是药物以食物为载体，通过类似食物的烹调方法加工制作，使药物食物共同发挥一定效用的一种物品。通过蒸、煮、炖、浸泡等方法，尽可能地保证食物成分不被破坏，充分发挥食物、药物的医疗保健作用。

4. 药膳以辅助治病、保健和强身为目的

膳食的作用是解除饥饿、供给机体维持生命的物质，同时也是一种物质享受；药物的作用是治疗预防疾病、保健强身、延年益寿。作为药膳就具备了食物药物的功能。药膳与治病服药不同，它是在治疗疾病期间通过适当的进食，对疾病加以调养，增强体质，辅助药物发挥疗效。对于无病之人，药膳还可以起到防

病强身的作用。

在现实生活中有许多物品既是食物又是药物，如甲鱼、燕窝、大枣、木瓜、冬虫夏草、黑芝麻、核桃仁、南瓜子、莲子、芡实、藕、鸡、鸭、鱼、茯苓、山药、扁豆、薏苡仁、砂仁等等。这些物品既是美味食品，又具有补气血，调阴阳的作用。现代药理研究认为这些物品有增强机体免疫能力、抗氧化、改善机体新陈代谢、维持内循环稳定的作用。大约有五百多种植物有以上功能。经常服用就能起到防病治病、保健强身、延年益寿的作用。

三、药膳的原料

药膳的原料主要分为食物和中药两部分。食物的种类十分广泛，涉及人们常见的“谷肉果菜”，如各种谷物粮食和薯芋、豆类；禽兽肉类，鱼类和龟鳖、蚌蛤、虾蟹，以及部分虫、蛇类；水果、干果和部分野果；各种蔬菜野菜。除此之外，调味品、香料、茶和代茶饮品实际上也属于食物。用于药膳的中药除用其功能外，应有不同程度的可食性，故不如食物那样广泛。但必须具备以下特点。

无毒：原料中药或经制备、烹饪的中药须无毒性，如党参、枸杞子、人参、黄芪、川芎、当归等。

味美可食：原料中药或经制备、烹饪的中药可以咀嚼食下，如党参、山药、茯苓等；或者原料中药有较好的气味，比较适口，如小茴香、甘松、砂仁、草果、桂皮等。

所以药膳应用的中药只是全部中药的一小部分。按中药功能分类看，主要分布在补虚药、温里药、化湿药、消食药中，其它类别中药较少。至于药性峻猛，或有毒的中药，绝不能用于药膳。由于一些中药是可食的，所以这一部分中药与食物有交叉，

即有一部分原料既是食物又是中药，既有营养作用，又有药物作用，在药膳中具有双重性质，是构成药膳的基础。

四、药膳的分类

1. 按性状分类

(1) 汤羹。此类药膳是以肉、蛋、奶、海味品等原料为主，加入药物经熬煮成较浓稠的汤液。

(2) 粥。以米、麦、荞等为原料，加入一定的药物熬煮成的半流质饮食。

(3) 米、面食。以米和面粉为基本原料，加一定补药或性味平和的药物制成的馒头、包子、汤圆等各种饮食。

(4) 菜肴。以肉、蛋、鱼、虾、蔬菜等为原料，配以一定比例的药物制成的菜肴。可制成冷菜、卤菜、炒菜、蒸菜、炖菜等。

(5) 饮料。将药物和食物浸泡和压榨、煎煮或蒸馏制成一种专供饮用的液体。

(6) 糕点。将药物和食物按一定的比例，按糕点的制作方法制成的种类繁多的药膳，如茯苓饼等

(7) 罐头。将药膳的材料，按制造罐头的工艺进行加工生产。

(8) 糖果。将药物加入糖料熬炼成混合固体食品。如花旗参糖。

(9) 蜜饯。以药用植物的干、鲜果实或果皮为原料，经煎煮后，在加上适量的蜂蜜或白糖而成。如沙参蜜饯。

2. 按制作方法分类

(1) 炖。将药物和食物同时下锅，加适量水，置于武火烧沸去浮沫，再置文火上炖烂而制成。

实用药膳学

(2) 焖。将药物和食物同时放如锅内，加适量的调味品和汤汁，盖紧锅盖，用文火焖熟。

(3) 煨。将食物和药物置于文火或余热的柴草灰内、进行煨至熟透的烹制方法。

(4) 蒸。将药膳材料和调料拌好，装入容器，置于蒸笼或蒸锅内，用蒸汽蒸熟的方法。

(5) 熬。将药膳材料倒入锅内，加水和调料，置武火上烧沸，再用文火烧至汁稠味浓的方法。

(6) 煮。将药膳材料放入锅内，加入水和调料，置武火上烧沸，用文火煮熟。

(7) 炒。先用武火将油锅烧热再下油，然后下药膳材料炒熟。

(8) 卤。将药膳材料加工后，加入卤汁中，用文火逐步加热烹制，使其渗透卤汁而制成。

(9) 烧。将食物经煊、煎等方法处理后，再调味、调色，然后加入药物、汤汁，用武火烧滚，文火焖，烧至卤汁稠浓而制成。

(10) 炸。将药膳材料放入油锅中炸熟。

(11) 泡酒。将药物备好，加入白酒适量，浸泡一定时间既成。

3. 按药膳作用分类

(1) 治疗疾病类。此类药膳是针对病人的病情而制作的一种起治疗作用或辅助治疗作用的药膳。长期服用达到治疗疾病的目的。根据辨证施膳的原则，用药不同，其功能就有解表、清热、祛湿、解暑、散寒、泻下、消导、化痰、止咳、活血、通络、补气、补血、补阴、补阳、健脾、安神、平肝、潜阳、固涩等药膳。

(2) 保健强身类。此类药膳是供无病但体质偏弱的人员食用。具有保健强身、增强体质的作用，根据食用者的体质情况，选用补益气血药膳，滋补壮阳药膳，健脾益气药膳、补益肝肾药膳等。

(3) 延年益寿类。此类药膳适用于年老体弱者。老年人气血阴阳以及脏腑功能逐渐衰退，特别是肾气渐亏者。所以此类药膳多以填精补肾、益气健脾者为多，通过补肾益气以达到抗衰老，延年益寿的目的。

五、药膳的配伍

药膳的配方与一般食品配方不尽相同，它需遵循配伍原则：首先是中医方剂组成的主辅佐使关系；其次是膳食的调配原则；还要注意药物、食物间的配伍禁忌。前者，在组成药膳配方时，对所使用的原料应有主次关系。再者，主要是指要使药膳既有中药的特点又要符合膳食的要求，有色、香、味、形、质等方面的美感。二者必须互相协调，有利于增强药膳的食疗效果。同时还要注意药物之间、食物之间及其药物与食物之间的配伍禁忌。

1. 明确药膳配方主辅关系

除与配方中各种原料的作用有关外，也和各种原料的用量密切相关。一般来说，居于主要地位的原料其用量应大于其他原料，而一般性食物原料如大米、面粉和某些蔬菜、肉类，由于膳食种类如粥饭、糕点、菜肴所决定，它们虽占有较大的分量，一般并不居于主要地位。

2. 确定一种药膳的用量

首先是以一人食用为准，确定其总量，供一人一次食，或一日、二日食，作一日食的通常是分二次食用，供二日食的以此类推。在总量的范围内，按比例决定各种原料的用量。每种原料的

一日用量，食物部分，按个人的食量确定，并参照食物的营养素含量和膳食营养标准；中药部分，参照中药学或国家药典规定。究竟一种药膳用多大的用量，要考虑药膳制作的可操作性。如做茶、做粥，可考虑用一次量；而做糕点，做一次用的就很不方便，应考虑供多日、多次食的用量。

3. 药膳的配伍禁忌

药物之间的配伍禁忌

药物之间的配伍禁忌遵循金元时期总结概括出来，沿用至今的“十八反”“十九畏。”十八反的内容是：甘草反甘遂、大戟、海藻、芫花；乌头反贝母、瓜蒌、半夏、白薇、白及；藜芦反人参、党参、西洋参、太子参、沙参、玄参、丹参、细辛、芍药。

十九畏的内容是：硫磺畏朴硝，水银畏砒霜，狼毒畏密陀僧，巴豆畏牵牛，丁香畏郁金，川乌、草乌畏犀角，牙硝畏三棱，官桂畏石脂，人参畏五灵脂。

食物与食物的配伍禁忌

自古以来民间就有食物之间的配伍忌讳，其中的道理有待进一步研究，仅供参考。猪肉忌荞麦、鸽肉、鲫鱼、黄豆；羊肉忌醋；狗肉忌蒜；鲫鱼忌芥菜、猪肝；猪血忌黄豆、猪肝忌荞麦、豆酱、鲤鱼肠子、鱼肉；鲤鱼忌狗肉；龟肉忌苋菜、酒、果；鳝鱼忌狗肉、狗血；鹌肉忌猪肝；鸭蛋忌桑椹子、李子；鸡肉忌芥末、糯米、李子；鳖肉忌猪肉、兔肉、鸭肉、苋菜、鸡蛋等。

药物与食物之间的配伍禁忌

猪肉反乌梅、桔梗、黄连、百合、苍术；羊肉反半夏、菖蒲，忌铜、丹砂；狗肉反商陆，忌杏仁；鲫鱼反厚朴，忌麦冬；猪血忌地黄、何首乌；猪心忌茱萸；鲤鱼忌朱砂；鹌肉忌白术、李子；葱忌常山、地黄、何首乌、蜜；蒜忌地黄、何首乌；萝卜忌地黄、何首乌；醋忌茯苓；茶忌土茯苓、威灵仙等。对于药食