



全国高职高专院校药学类与食品药品类专业“十三五”规划教材

中药药膳技术

(供中药学、食品营养与卫生、康复治疗技术专业用)

主 编 梁 军 许慧艳

副主编 林国清 李 鸾
叶喜德 杨 勤

中国医药科技出版社



全国高职高专院校药学类与食品药品类专业“十三五”规划教材

中药药膳技术

(供中药学、食品营养与卫生、康复治疗技术专业用)

主 编 梁 军 许慧艳

副主编 林国清 李 鸾 叶喜德 杨 勤

编 者 (以姓氏笔画为序)

毛 羽 (湖南食品药品职业学院)

占义泽 (福州新迪医药科技有限公司)

叶喜德 (江西中医药大学)

李 鸾 (长春医学高等专科学校)

张 匀 (齐齐哈尔大学)

林清英 (福建生物工程职业技术学院)

梁 军 (天津医学高等专科学校)

王 军 (江西寿仁堂药业有限公司)

白 玲 (天津医学高等专科学校)

许慧艳 (辽宁医药职业学院)

杨 勤 (重庆三峡医药高等专科学校)

林国清 (厦门医学高等专科学校)

郭晓明 (盐城卫生职业技术学院)

戴莉莉 (辽宁医药职业学院)

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是全国高职高专院校药学类与食品药品类专业“十三五”规划教材之一,根据中药药膳技术教学大纲的基本要求和课程特点编写而成。内容涵盖四个模块:第一模块阐述了药膳的发展简史、中药药膳特点、分类、基础理论和制作技能;第二模块为药膳原料,主要介绍了15类65种中药的名称、性味归经、功能主治、用法用量等内容及10类69种食蔬、佐辅料的性味归经、功效、食用方法等内容;第三模块为药膳配方,主要介绍了9类药膳的组成、制作、功效、方解、临床应用及使用注意等内容,这些药膳方绝大部分来自于医药学古籍书或名医验方,具有可信性、安全性,并易于操作;第四模块为实训指导,共精选十八个具有代表性实训项目作为学生实操技能的训练,使学生初步掌握传统药膳的制作技术。本书具有在内容上贴近专业、贴近岗位、贴近学生的特点,采取“以项目为引领、任务驱动”为主的模式,设计生动、活泼的教材模块(如拓展阅读、案例导入),以满足教学互动需求,提升教材的可读性、趣味性并适当增加相关知识的信息量。

本教材供中药学、食品营养与卫生、康复治疗技术专业使用。

图书在版编目(CIP)数据

中药药膳技术/梁军,许慧艳主编. —北京:中国医药科技出版社,2017.1

全国高职高专院校药学类与食品药品类专业“十三五”规划教材

ISBN 978-7-5067-8792-5

I. ①中… II. ①梁… ②许… III. ①药膳-高等职业教育-教材 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第305429号

美术编辑 陈君杞

版式设计 锋尚设计

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 787×1092mm 1/16

印张 13 1/4

字数 308千字

版次 2017年1月第1版

印次 2017年1月第1次印刷

印刷 三河市双峰印刷装订有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-8792-5

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



全国高职高专院校药学类与食品药品类专业 “十三五”规划教材

出版说明

全国高职高专院校药学类与食品药品类专业“十三五”规划教材（第三轮规划教材），是在教育部、国家食品药品监督管理总局领导下，在全国食品药品职业教育教学指导委员会和全国卫生职业教育教学指导委员会专家的指导下，在全国高职高专院校药学类与食品药品类专业“十三五”规划教材建设指导委员会的支持下，中国医药科技出版社在2013年修订出版“全国医药高等职业教育药学类规划教材”（第二轮规划教材）（共40门教材，其中24门为教育部“十二五”国家规划教材）的基础上，根据高等职业教育教改新精神和《普通高等学校高等职业教育（专科）专业目录（2015年）》（以下简称《专业目录（2015年）》）的新要求，于2016年4月组织全国70余所高职高专院校及相关单位和企业1000余名教学与实践经验丰富的专家、教师悉心编撰而成。

本套教材共计57种，其中19种教材配套“爱慕课”在线学习平台。主要供全国高职高专院校药学类、药品制造类、食品药品管理类、食品类有关专业〔即：药学专业、中药学专业、中药生产与加工专业、制药设备应用技术专业、药品生产技术专业（药物制剂、生物药物生产技术、化学药生产技术、中药生产技术方向）、药品质量与安全专业（药品质量检测、食品药品监督管理方向）、药品经营与管理专业（药品营销方向）、药品服务与管理专业（药品管理方向）、食品质量与安全专业、食品检测技术专业〕及其相关专业师生教学使用，也可供医药卫生行业从业人员继续教育和培训使用。

本套教材定位清晰，特点鲜明，主要体现在如下几个方面。

1. 坚持职教改革精神，科学规划准确定位

编写教材，坚持现代职教改革方向，体现高职教育特色，根据新《专业目录》要求，以培养目标为依据，以岗位需求为导向，以学生就业创业能力培养为核心，以培养满足岗位需求、教学需求和社会需求的高素质技能型人才为根本。并做到衔接中职相应专业、接续本科相关专业。科学规划、准确定位教材。

2. 体现行业准入要求，注重学生持续发展

紧密结合《中国药典》（2015年版）、国家执业药师资格考试、GSP（2016年）、《中华人民共和国职业分类大典》（2015年）等标准要求，按照行业用人要求，以职业资格准入为指导，做到教考、课证融合。同时注重职业素质教育和培养可持续发展能力，满足培养应用型、复合型、技能型人才的要求，为学生持续发展奠定坚实基础。

3. 遵循教材编写规律，强化实践技能训练

遵循“三基、五性、三特定”的教材编写规律。准确把握教材理论知识的深浅度，做到理论知识“必需、够用”为度；坚持与时俱进，重视吸收新知识、新技术、新方法；注重实践技能训练，将实验实训类内容与主干教材贯穿一起。

4. 注重教材科学架构，有机衔接前后内容

科学设计教材内容，既体现专业课程的培养目标与任务要求，又符合教学规律、循序渐进。使相关教材之间有机衔接，坚持上游课程教材为下游服务，专业课教材内容与学生就业岗位的知识 and 能力要求相对接。

5. 工学结合产教对接，优化编者组建团队

专业技能课教材，吸纳具有丰富实践经验的医疗、食品药品监管与质量检测单位及食品药品生产与经营企业人员参与编写，保证教材内容与岗位实际密切衔接。

6. 创新教材编写形式，设计模块便教易学

在保持教材主体内容基础上，设计了“案例导入”“案例讨论”“课堂互动”“拓展阅读”“岗位对接”等编写模块。通过“案例导入”或“案例讨论”模块，列举在专业岗位或现实生活中常见的问题，引导学生讨论与思考，提升教材的可读性，提高学生的学习兴趣和联系实际的能力。

7. 纸质数字教材同步，多媒融合增值服务

在纸质教材建设的同时，本套教材的部分教材搭建了与纸质教材配套的“爱慕课”在线学习平台（如电子教材、课程PPT、试题、视频、动画等），使教材内容更加生动化、形象化。纸质教材与数字教材融合，提供师生多种形式的教学资源共享，以满足教学的需要。

8. 教材大纲配套开发，方便教师开展教学

依据教改精神和行业要求，在科学、准确定位各门课程之后，研究起草了各门课程的《教学大纲》（《课程标准》），并以此为依据编写相应教材，使教材与《教学大纲》相配套。同时，有利于教师参考《教学大纲》开展教学。

编写出版本套高质量教材，得到了全国食品药品职业教育教学指导委员会和全国卫生职业教育教学指导委员会有关专家和全国各有关院校领导与编者的大力支持，在此一并表示衷心感谢。出版发行本套教材，希望受到广大师生欢迎，并在教学中积极使用本套教材和提出宝贵意见，以便修订完善，共同打造精品教材，为促进我国高职高专院校药学类与食品药品类相关专业教育教学改革和人才培养作出积极贡献。

中国医药科技出版社

2016年11月

教材目录

序号	书 名	主 编	适用专业
1	高等数学（第2版）	方媛璐 孙永霞	药学类、药品制造类、食品药品管理类、食品类专业
2	医药数理统计*（第3版）	高祖新 刘更新	药学类、药品制造类、食品药品管理类、食品类专业
3	计算机基础（第2版）	叶 青 刘中军	药学类、药品制造类、食品药品管理类、食品类专业
4	文献检索 [△]	章新友	药学类、药品制造类、食品药品管理类、食品类专业
5	医药英语（第2版）	崔成红 李正亚	药学类、药品制造类、食品药品管理类、食品类专业
6	公共关系实务	李朝霞 李占文	药学类、药品制造类、食品药品管理类、食品类专业
7	医药应用文写作（第2版）	廖楚珍 梁建青	药学类、药品制造类、食品药品管理类、食品类专业
8	大学生就业创业指导 [△]	贾 强 包有或	药学类、药品制造类、食品药品管理类、食品类专业
9	大学生心理健康	徐贤淑	药学类、药品制造类、食品药品管理类、食品类专业
10	人体解剖生理学* [△] （第3版）	唐晓伟 唐省三	药学、中药学、医学检验技术以及其他食品药品类专业
11	无机化学 [△] （第3版）	蔡自由 叶国华	药学类、药品制造类、食品药品管理类、食品类专业
12	有机化学 [△] （第3版）	张雪昀 宋海南	药学类、药品制造类、食品药品管理类、食品类专业
13	分析化学* [△] （第3版）	冉启文 黄月君	药学类、药品制造类、食品药品管理类、食品类专业
14	生物化学* [△] （第3版）	毕见州 何文胜	药学类、药品制造类、食品药品管理类、食品类专业
15	药用微生物学基础（第3版）	陈明琪	药品制造类、药学类、食品药品管理类专业
16	病原生物与免疫学	甘晓玲 刘文辉	药学类、食品药品管理类专业
17	天然药物学 [△]	祖炬雄 李本俊	药学、药品经营与管理、药品服务与管理、药品生产 技术专业
18	药学服务实务	陈地龙 张 庆	药学类及药品经营与管理、药品服务与管理专业
19	天然药物化学 [△] （第3版）	张雷红 杨 红	药学类及药品生产技术、药品质量与安全专业
20	药物化学*（第3版）	刘文娟 李群力	药学类、药品制造类专业
21	药理学*（第3版）	张 虹 秦红兵	药学类，食品药品管理类及药品服务与管理、药品质量 与安全专业
22	临床药物治疗学	方士英 赵 文	药学类及药品经营与管理、药品服务与管理专业
23	药剂学	朱照静 张荷兰	药学、药品生产技术、药品质量与安全、药品经营与 管理专业
24	仪器分析技术* [△] （第2版）	毛金银 杜学勤	药品质量与管理、药品生产技术、食品检测技术专业
25	药物分析* [△] （第3版）	欧阳卉 唐 倩	药学、药品质量与安全、药品生产专业技术专业
26	药品储存与养护技术（第3版）	秦泽平 张万隆	药学类与食品药品管理类专业
27	GMP 实务教程* [△] （第3版）	何思煌 罗文华	药品制造类、生物技术类和食品药品管理类专业
28	GSP 实用教程（第2版）	丛淑芹 丁 静	药学类与食品药品类专业

序号	书 名	主 编	适用专业
29	药事管理与法规* (第3版)	沈 力 吴美香	药学类、药品制造类、食品药品管理类专业
30	实用药理学基础	邱利芝 邓庆华	药品生产技术专业
31	药物制剂技术* (第3版)	胡 英 王晓娟	药品生产技术专业
32	药物检测技术	王文洁 张亚红	药品生产技术专业
33	药物制剂辅料与包装材料 [△]	关志宇	药学、药品生产技术专业
34	药物制剂设备 (第2版)	杨宗发 董天梅	药学、中药学、药品生产技术专业
35	化工制图技术	朱金艳	药学、中药学、药品生产技术专业
36	实用发酵工程技术	臧学丽 胡莉娟	药品生产技术、药品生物技术、药学专业
37	生物制药工艺技术	陈梁军	药品生产技术专业
38	生物药物检测技术	杨元娟	药品生产技术、药品生物技术专业
39	医药市场营销实务* [△] (第3版)	甘湘宁 周凤莲	药学类及药品经营与管理、药品服务与管理专业
40	实用医药商务礼仪 (第3版)	张 丽 位汶军	药学类及药品经营与管理、药品服务与管理专业
41	药店经营与管理 (第2版)	梁春贤 俞双燕	药学类及药品经营与管理、药品服务与管理专业
42	医药伦理学	周鸿艳 郝军燕	药学类、药品制造类、食品药品管理类、食品类专业
43	医药商品学* [△] (第2版)	王雁群	药品经营与管理、药学专业
44	制药过程原理与设备* (第2版)	姜爱霞 吴建明	药品生产技术、制药设备应用技术、药品质量与安全、药学专业
45	中医学基础 [△] (第2版)	周少林 宋诚肇	中医药类专业
46	中药学 (第3版)	陈信云 黄丽平	中药学专业
47	实用方剂与中成药 [△]	赵宝林 陆鸿奎	药学、中药学、药品经营与管理、药品质量与安全、药品生产技术专业
48	中药调剂技术* (第2版)	黄欣碧 傅 红	中药学、药品生产技术与药品服务与管理专业
49	中药药剂学 (第2版)	易东阳 刘 葵	中药学、药品生产技术、中药生产与加工专业
50	中药制剂检测技术* [△] (第2版)	卓 菊 宋金玉	药品制造类、药学类专业
51	中药鉴定技术* (第3版)	姚荣林 刘耀武	中药学专业
52	中药炮制技术 (第3版)	陈秀琼 吕桂凤	中药学、药品生产技术专业
53	中药药膳技术	梁 军 许慧艳	中药学、食品营养与卫生、康复治疗技术专业
54	化学基础与分析技术	林 珍 潘志斌	食品药品类专业用
55	食品化学	马丽杰	食品营养与卫生、食品质量与安全、食品检测技术专业
56	公共营养学	周建军 詹 杰	食品与营养相关专业用
57	食品理化分析技术 [△]	胡雪琴	食品质量与安全、食品检测技术专业

*为“十二五”职业教育国家规划教材，[△]为配备“爱慕课”在线学习平台的教材。



全国高职高专院校药学类与食品药品类专业

“十三五”规划教材

建设指导委员会

主任委员

姚文兵 (中国药科大学)

常务副主任委员

(以姓氏笔画为序)

王利华 (天津生物工程职业技术学院)

王潮临 (广西卫生职业技术学院)

龙敏南 (福建生物工程职业技术学院)

冯连贵 (重庆医药高等专科学校)

乔学斌 (盐城卫生职业技术学院)

刘更新 (廊坊卫生职业学院)

刘柏炎 (益阳医学高等专科学校)

李爱玲 (山东药品食品职业学院)

吴少祯 (中国健康传媒集团)

张立祥 (山东中医药高等专科学校)

张彦文 (天津医学高等专科学校)

张震云 (山西药科职业学院)

陈地龙 (重庆三峡医药高等专科学校)

郑彦云 (广东食品药品职业学院)

柴锡庆 (河北化工医药职业技术学院)

喻友军 (长沙卫生职业学院)

副主任委员

(以姓氏笔画为序)

马 波 (安徽中医药高等专科学校)

王润霞 (安徽医学高等专科学校)

方士英 (皖西卫生职业学院)

甘湘宁 (湖南食品药品职业学院)

朱照静 (重庆医药高等专科学校)

刘 伟 (长春医学高等专科学校)

刘晓松 (天津生物工程职业技术学院)

许莉勇 (浙江医药高等专科学校)

李榆梅 (天津生物工程职业技术学院)

张雪昀 (湖南食品药品职业学院)

陈国忠 (盐城卫生职业技术学院)

罗晓清 (苏州卫生职业技术学院)

周建军 (重庆三峡医药高等专科学校)

咎雪峰 (楚雄医药高等专科学校)

袁 龙 (江苏省徐州医药高等职业学校)

委

员

曹庆旭 (黔东南民族职业技术学院)
葛虹 (广东食品药品职业学院)
谭工 (重庆三峡医药高等专科学校)
潘树枫 (辽宁医药职业学院)

(以姓氏笔画为序)

王宁 (盐城卫生职业技术学院)
王广珠 (山东药品食品职业学院)
王仙芝 (山西药科职业学院)
王海东 (马应龙药业集团研究院)
韦超 (广西卫生职业技术学院)
向敏 (苏州卫生职业技术学院)
邬瑞斌 (中国药科大学)
刘书华 (黔东南民族职业技术学院)
许建新 (曲靖医学高等专科学校)
孙莹 (长春医学高等专科学校)
李群力 (金华职业技术学院)
杨鑫 (长春医学高等专科学校)
杨元娟 (重庆医药高等专科学校)
杨先振 (楚雄医药高等专科学校)
肖兰 (长沙卫生职业学院)
吴勇 (黔东南民族职业技术学院)
吴海侠 (广东食品药品职业学院)
邹隆琼 (重庆三峡云海药业股份有限公司)
沈力 (重庆三峡医药高等专科学校)
宋海南 (安徽医学高等专科学校)
张海 (四川联成迅康医药股份有限公司)
张建 (天津生物工程职业技术学院)
张春强 (长沙卫生职业学院)
张炳盛 (山东中医药高等专科学校)
张健泓 (广东食品药品职业学院)
范继业 (河北化工医药职业技术学院)
明广奇 (中国药科大学高等职业技术学院)
罗兴洪 (先声药业集团政策事务部)
罗跃娥 (天津医学高等专科学校)
郝晶晶 (北京卫生职业学院)
贾平 (益阳医学高等专科学校)
徐宣富 (江苏恒瑞医药股份有限公司)
黄丽平 (安徽中医药高等专科学校)
黄家利 (中国药科大学高等职业技术学院)
崔山风 (浙江医药高等专科学校)
潘志斌 (福建生物工程职业技术学院)

全国高职高专院校药学类与食品药品类专业“十三五”规划教材是为深入贯彻落实《国务院关于加快发展现代职业教育的决定》以及《现代职业教育体系建设规划（2014-2020年）》精神，更好地适应我国高等教育教学改革的需求，促进教学质量的不断提高，根据《普通高等学校高等职业教育（专科）专业目录（2015年）》的新要求，在教育部、国家食品药品监督管理总局领导下，以及各高职高专院校大力支持和参与下，成立全国高职高专院校药学类与食品药品类专业“十三五”规划教材建设指导委员会，依据有关精神要求科学组织规划和建设教材，对本套教材建设工作进行指导和把关，保证教材能够适应当前教育教学改革要求，广泛吸取各院校教改成果，更好地满足教学需求，为全国高职高专院校药学类、食品药品类专业教育教学服务。

中药药膳学是中医学的一个重要分支学科，而中药药膳技术是在中药药膳学的基础理论指导下，研究中药药膳的发展简史、基本理论、制作技术和开发应用的一门综合性应用学科。本教材的编写以实用需要及常见疾病保健与治疗的需求为依据，以知识实用为基础，以技能掌握为核心，简化基础理论知识，突出实践能力培养，保证教师、学生准确把握教学内容，提高学习效率。编写项目增加了“学习目标”“案例导入”“知识链接”等内容，尤其药膳配方的“知识链接”体现了中西医结合，使学生在实际应用过程中领悟中医药理论的指导作用，提高学生自身分析问题、解决问题的能力。本课程是中药学专业的一门重要课程，通过本课程学习，培养推动健康产业发展的技能型人才。

在编写形式上，设计生动、活泼的教材编写模块（如“案例分析”“知识链接”“知识拓展”等），满足教学互动需求，提高学习和听课兴趣，提升教材的可读性、趣味性并适当增加了信息量。

本版教材的编写人员既有一直在教学一线工作的教师，有着丰富的教学经验和教材编写经验，也有企业一线的老师，他们有着丰富的实践经验、精湛的操作技能，他们把在长期教学中积累的宝贵经验和丰富的实践技能充实到这次编写过程的始终，并将其发扬光大，使本教材风格更加突出，特色更加鲜明。

本教材的主要内容为基础知识、药膳原料、药膳配方和实训指导等四部分。

本教材编写分工：模块一：梁军；模块二：李鸾、郭晓明、林国清、占义泽；模块三与模块四：许慧艳、叶喜德、毛羽、杨勤、白玲、林清英、张匀、王军、戴莉莉。

为了确保教材的编写质量，在天津、沈阳召开了编委的编写会与定稿会，会议取得了预期目的，这与各相关院校的大力支持是分不开的。为使教材不拘一格，各位编委殚精竭虑，几易稿件，付出了大量的心血。本教材在编写中参阅了许多专家、学者的成果和论著。同时，中国医药科技出版社的领导、编辑对本教材的编写也给予了悉心指导，在此一并表示衷心地感谢！

本书既可作为中药学、食品营养与卫生、康复治疗技术专业等专业用教材，也可供餐饮人员、喜爱养生的普通读者查阅使用，为科学养生提供指导。

由于编者水平有限，教材难免有瑕疵之处，还望广大师生和读者批评指正。

编 者
2016 年 9 月

模块一

基础知识

任务一	中药药膳技术及其发展简史	1
一、	中药药膳技术	1
二、	中药药膳的发展简史	1
任务二	中药药膳的特点、分类和应用原则	6
一、	中药药膳特点	6
二、	中药药膳的分类	7
任务三	中药药膳技术的理论基础	8
一、	中药药膳技术的基础理论	9
二、	中药药膳技术的药性理论	12
三、	中药药膳技术的配伍理论	14
四、	治法理论	15
任务四	中药药膳技术的基本技能	17
一、	药膳原料的炮制	17
二、	制作工艺	19

模块二

药膳原料

项目一	中药类	27
任务一	解表药	27
任务二	清热药	29
任务三	泻下药	32
任务四	祛风湿药	33
任务五	化湿药	34
任务六	利水渗湿药	35
任务七	温里药	36
任务八	理气药	38
任务九	消食药	39
任务十	止血药	40
任务十一	活血化瘀药	40
任务十二	化痰止咳平喘药	42
任务十三	安神药	43
任务十四	补虚药	44
任务十五	收涩药	51
项目二	食物类	54
任务一	粮食类	55
一、	谷物类	55
二、	豆类	56
三、	薯类	57

任务二	蔬菜类	58
	一、瓜茄类	59
	二、根茎类	60
	三、茎叶类	61
任务三	野菜类	63
任务四	食用菌类	64
任务五	果品类	65
	一、鲜果类	65
	二、干果类	67
任务六	禽肉类	68
任务七	畜肉类	70
任务八	奶蛋类	71
	一、乳类	71
	二、蛋类	72
任务九	水产类	72
	一、鱼类	72
	二、贝类	74
	三、其他水产类	75
任务十	调味品与（作）佐料	76

模块三

药膳配方

任务一	养生保健类	80
	一、健美瘦身	80
	二、乌发美发	81
	三、美容养颜	82
	四、延年益寿	83
	五、增视明目	83
	六、聪耳助听	84
	七、益智安神	85
	八、强力耐劳	86
	九、壮腰健肾	87
任务二	治疗呼吸系统疾病类	88
	一、感冒与流行性感冒	88
	二、急、慢性咽炎	91
	三、肺炎	92
任务三	治疗心脑血管系统疾病类	95
	一、冠心病	95
	二、高血压	98
	三、低血压	100
	四、高脂血症	101
	五、脑血管病	103
任务四	治疗消化系统疾病类	106
	一、慢性胃炎	107

	二、慢性结肠炎	109
	三、消化性溃疡	111
	四、胃肠功能紊乱	114
	五、便秘	116
任务五	治疗泌尿系统疾病类	119
	一、急性肾炎	119
	二、慢性肾炎	121
	三、泌尿系结石	122
	四、泌尿系感染	123
	五、肾性水肿	124
	六、肾衰	125
任务六	治疗神经系统疾病类	129
	一、失眠	130
	二、神经衰弱	133
	三、抑郁症	134
任务七	治疗外科疾病类	138
	一、创伤	138
	二、感染	139
	三、肿瘤	139
	四、畸形	140
	五、功能障碍	140
	六、五官	140
任务八	治疗儿科疾病类	142
	一、婴幼儿外感发热	142
	二、婴幼儿咳嗽	144
	三、婴幼儿腹泻	146
	四、厌食	148
任务九	治疗妇科疾病类	151
	一、月经不调	151
	二、痛经	154
	三、围绝经期综合征	155
	四、缺乳	156

模块四

实训

实训一	茯苓豆腐	158
实训二	补虚正气粥	159
实训三	葱白豆豉粥	160
实训四	川贝秋梨膏	161
实训五	天麻鱼头	162

实训六 地龙桃花饼	163
实训七 玉竹焖鸭	164
实训八 茯苓造化糕	165
实训九 冬瓜鲫鱼盅	166
实训十 芡实煮老鸭	167
实训十一 樟茶鸭子	168
实训十二 甘麦大枣汤	169
实训十三 丹参红枣乌鸡汤	170
实训十四 佛手甲鱼汤	171
实训十五 绿豆汤	172
实训十六 冰糖雪梨	173
实训十七 黑木耳红枣茶	174
实训十八 猪蹄汤	175
附录	176
索引	180
参考文献	185
目标检测答案	186
《中药药膳技术》教学大纲	193

模块一

基础知识

学习目标

- 知识要求**
1. 掌握 中药药膳技术的概念、基础理论和药膳配伍原则及使用注意。
 2. 熟悉 中药药膳的概念、分类及独特的制作方法。
 3. 了解 中药药膳的发展历史。

- 技能目标**
1. 掌握中药炮制及药膳制作技术，领悟不同药膳的配伍原则。
 2. 学会菜、汤、粥等不同药膳的制作方法，运用炮制技能解决药膳制作中的问题。

案例导入

案例：《后汉书·列女传》“母亲调药膳思情笃密”，随后《宋史·张观传》有“蚤起奉药膳”的记载。

- 讨论：**
1. 药膳起源于什么时期？
 2. 由药膳的使用又能联想到什么？

任务一 中药药膳技术及其发展简史

一、中药药膳技术

（一）中药药膳

中药药膳，是指在中医药理论指导下，将适宜中药与食物进行合理配伍，并采用传统制作工艺和现代科学加工制作技术，烹饪制作成一种既具有保健、预防、治疗作用，又能果腹、满足人们对美味食品的追求，用于防病治病、强身益寿的特殊膳食，它包括菜肴、汤品、粥、米食、面食、饮品、果脯等。而中药药膳学是中医学的一个重要组成部分，是研究中药药膳的起源、发展、基本理论、制作技术以及开发应用的一门学科。

（二）中药药膳技术

中药药膳技术是研究中药药膳的起源、发展简史、基础理论、制作技术和开发应用的一门应用学科。该技术是在中医理论的指导下，经过几千年的实践而逐渐积累的综合性制作技术。通过本课程的学习与研究，利于中华膳食文化的发扬光大。

二、中药药膳的发展简史

中药药膳的发展，大致分为远古时期、先秦时期、汉唐时期、宋元明清时期和近现代时期。

（一）药膳的起源——远古时期

从中国药膳学的发展全过程来看，药膳起源于远古时期。那时，人们是“茹毛饮血”，

“饥不择食”，再加上恶劣的自然环境，人类遭受许多疾病的折磨。在觅食时，如果误食有毒食物，会引起中毒，如呕吐、腹泻等。但有些食物，又会使呕吐腹泻减轻，甚至消除。这使人们从偶然发现转为主动寻求，逐步积累了一些经验，掌握了一些原始的防病、治病的医药知识，这就是药膳食疗的起源。生吞蛇胆可明目，生饮鹿血可壮阳，就保留有上古时代食疗的痕迹。

在新石器时代，人类定居下来，发展了农牧业，这个时期人类发明了陶器。因陶器可以煎熬药物和烹煮食物，从而给人们提供了良好的条件。据《礼含文嘉》记载：“燧人始钻木取火，炮生为熟，令人无腹疾，有异于禽兽”。人类开始进入了吃熟食时代，疾病减少了，体质也强健了。火的使用，促进了人类饮食食谱的根本改变，开始创制各种烹饪方法，这为中药药膳奠定了烹饪制作的重要基础，也为中药药膳开辟了崭新的途径。

神农尝百草的传说表明，远古时期的人们已在有意识、有目的地寻求所食之物。《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，相土地宜，燥湿肥堦高下，尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日而遇七十毒。”知所避就，就是懂得了百草的性能，也为之后本草学奠定了基础。同时也是“药食同源”的最早起源，为后世药膳食疗的发展奠定了基础。

随着农业的发展，人们有了余粮开始酿酒。酒与药膳有着密切的关系，酒是饮品，又是药品。酒起源于上古禹的时代，相传仪狄曾做酒献给夏禹品尝以健体。《诗经·豳风·七月》所谓：“为此春酒，以介眉寿”。这就是说酒有助于延缓衰老、强身益寿。酒的使用使药膳配方进一步完善，更体现了药与食结合的意义。

从人类的茹毛饮血至酒的发明，药食一体、药食同源的概念已基本形成，也有了较成熟的药膳原则。这是艰难漫长的一步，更是人类药膳发展史上有着重要意义的一步。

（二）药膳学的形成——先秦时期

先秦时期指从夏代到秦始皇统一中国以前这段历史时期，药膳理论已基本形成轮廓。

据文献记载，我国药膳食疗保健起源可以追溯到夏禹时代。此时已有多种烹调方法，如商代宰相伊尹曾著有《汤液经》一书，记录了烹调方法，制药疗疾。晋代皇甫谧《甲乙经·序》说：“伊尹……撰用《神农本草》以为汤液”。“仲景论广伊尹汤液为数十卷”。《吕氏春秋·本味篇》记载伊尹与商汤谈论烹调技术：“调和之事，必以甘、辛、酸、苦、咸。先后多少，其齐甚微，皆有自起”。“阳朴之姜，招摇之桂”这里不仅阐述了药膳烹调技术，同时指出了姜桂既是食物，又是药物，不仅是调味品，而且是温胃散寒的保健品。张仲景的桂枝汤，就是一个典型的药膳方剂，其中桂枝、芍药、甘草、生姜和大枣四味是食物，只有芍药一味是药物。这一药膳古方，可能是当时药物与食物用于治疗疾病而发展起来的药膳方剂。

战国时期，自然科学、天文学、地理学、医药学、力学、光学有了很大发展。当时，我们祖先进一步测出黄道附近120个恒星的位置，得知这些恒星距北极的度数，用来测量五大行星的运行规律；同时也认识了自然界刮风、下雨和春夏秋冬不同季节的自然规律，这些为祖国中医药阴阳五行学说和药膳的基本理论奠定了基础。

周代，人们对饮食已经有相当讲究。当时，已进入奴隶社会，生产力的发展，社会分工已较细了。《周礼·天官》将医分为四种，食医居于疾医、疮医、兽医之首。食医的基本任务就是根据帝王的身体状况，随时调配膳食，以珍