

薬膳の基本

辅助治疗调理药膳

常见不良体征改善药膳

季节过渡的适季养生药膳

简单易学的操作方法

随手买得到的药材食材

100种药膳食谱，20种药膳茶



日·常·调·理

[日]辰巳洋/著 石露/译

膳食与功能茶饮

人民东方出版传媒
People's Oriental Publishing & Media
東方出版社
The Oriental Press



薬膳の基本

日・常・调・理

[日]辰巳洋/著 石露/译

膳食与功能茶饮



人民东方出版传媒
People's Oriental Publishing & Media
 东方出版社
The Oriental Press

图书在版编目 (CIP) 数据

日常调理膳食与功能茶饮 / (日) 辰巳洋 著; 石露 译. —北京: 东方出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-5060-7694-4

I. ①日… II. ①辰… ②石… III. ①食物疗法-食谱②保健-茶谱 IV. ①R247.1②TS972.161③TS272.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 189242 号

YAKUZEN NO KIHON
© NAMI TATSUMI 2008

Originally published in Japan in 2008 by Midori Shobo Co., Ltd.
Chinese (in simplified character only) translation rights arranged through
TOHAN CORPORATION, TOKYO.

本书中文简体字版权由东贩株式会社代理
中文简体字版专有权属东方出版社
著作权合同登记号 图字: 01-2013-1364 号

日常调理膳食与功能茶饮

(RICHANG TIAOLI SHANSHI YU GONGNENG CHAYIN)

作 者: [日] 辰巳洋

译 者: 石 露

责任编辑: 郝 苗

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 鸿博昊天科技有限公司

版 次: 2014 年 10 月第 1 版

印 次: 2014 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 1—4 000 册

开 本: 889 毫米×980 毫米 1/20

印 张: 12

字 数: 240 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-7694-4

定 价: 39.00 元

发行电话: (010) 64258117 64258115 64258112

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 64258029

目 录



序言.....	1
菜肴一览表.....	4
本书的使用方法.....	6
中医药膳学概论.....	8

第1章 养生药膳 13

春.....	14
梅雨.....	22
夏.....	30
秋.....	38
冬.....	44
美肌.....	52
抗衰老.....	60

第2章 改善药膳 69

气虚.....	70
气滞.....	76
血虚.....	82
血瘀.....	88
寒症.....	96
失眠.....	102
慢性疲劳.....	110
便秘.....	118
痛经.....	126

第3章 疾病药膳 135

肺部疾病	136
心脑血管病.....	144
胃肠病.....	152
肝炎	160
糖尿病.....	168
更年期综合征.....	174
皮肤病.....	182
癌.....	190

第4章 药膳茶

199

春	桑菊茶	200
夏	绿豆薄荷茶	200
秋	麦门冬茶	202
冬	紫苏茶	202
贫血、失眠	龙眼大枣茶	204
血瘀、疲倦	二参茶	204
精神抑郁	茉莉铁观音茶	206
精神不安	麦大枣茶	206
皮肤瘙痒	西瓜菊花茶	208
皮肤发红	葛茶	208
粉刺	金银枸杞茶	210
皮肤干燥	冬竹茶	210
食欲缺乏	陈皮普洱茶	212
多汗、乏力	黄芪大枣茶	212
肥胖	芦根荷叶茶	214
便秘	山楂菊明茶	214
口臭	竹叶水芹茶	216
水肿、腹泻	玉米茶	216
痛经、寒症	玫瑰红花茶	218
衰老	五香面茶	218

附录

本书使用食药一览表	220
主要食药的成分表	230
五气的区别	232
作用方向及性味等的关系	233
五气六味的性能、食药及与五脏的关系	233
关于舌诊	234
关于脉诊	236



序言

唐代名医孙思邈提出“安身之本，必资于食”。他主张身体安康的根本在于饮食而不在于用药。另外，早在大约 3600 年前的商代，伊尹氏（商代名厨后晋升为大臣）就从熬汤中发明了中医汤药的煎制方法。自古代开始就源于厨房的医学，让我们懂得了药与食、食与医之间密不可分的关系。

在物质生活日渐丰富的当今社会，越来越多的人开始着眼于“防患于未然”，将目光从“治病”转而关注在“中医药膳学”上。

本书正是顺应这种时代潮流而出版发行的。我们立足于中医学的基础理论，以中餐为主，汲取日本料理及西餐之长，精心编制了 24 种共 100 例菜肴，以供广大读者参考。

本书食谱部分分为 3 大主题：养生药膳——季节篇、改善药膳——强身健体篇、疾病药膳——疗病辅助篇。

在食材上尽量选用有机栽培不含农药的食物。中药同样也是根据不同的主题，经过了严格筛选。调味上更注重发挥食物的天然口味。食盐不宜过多使用，严格控制用盐量。

经过 5 年的实践证实，本书收集的菜肴丰富且正宗，得到了学生们的一致好评，且在“More 中医学”（中医学知识注释）一栏中尽可能言简意赅地阐述了此书中相关的中医学专业用语。无论是初学者还是行家，在反复阅读本书后，中医知识无形中都会得到增长。

在本书编纂过程中，绿书房编辑部的编辑人员多次来磋商并给予诸多宝贵意见使得本书得以出版，值此之际，谨向他们致以衷心的感谢！另外，摄影师大寺浩次郎先生为本书提供了照片，在此也谨表诚挚的谢忱！

目 录

序言·····	1
菜肴一览表·····	4
本书的使用方法·····	6
中医药膳学概论·····	8

第1章 养生药膳 13

春·····	14
梅雨·····	22
夏·····	30
秋·····	38
冬·····	44
美肌·····	52
抗衰老·····	60

第2章 改善药膳 69

气虚·····	70
气滞·····	76
血虚·····	82
血瘀·····	88
寒症·····	96
失眠·····	102
慢性疲劳·····	110
便秘·····	118
痛经·····	126

第3章 疾病药膳 135

肺部疾病·····	136
心脑血管病·····	144
胃肠病·····	152
肝炎·····	160
糖尿病·····	168
更年期综合征·····	174
皮肤病·····	182
癌·····	190



第4章 药膳茶

199

春	桑菊茶	200
夏	绿豆薄荷茶	200
秋	麦门冬茶	202
冬	紫苏茶	202
贫血、失眠	龙眼大枣茶	204
血瘀、疲倦	二参茶	204
精神抑郁	茉莉铁观音茶	206
精神不安	麦大枣茶	206
皮肤瘙痒	西瓜菊花茶	208
皮肤发红	葛茶	208
粉刺	金银枸杞茶	210
皮肤干燥	冬竹茶	210
食欲缺乏	陈皮普洱茶	212
多汗、乏力	黄芪大枣茶	212
肥胖	芦根荷叶茶	214
便秘	山楂菊明茶	214
口臭	竹叶水芹茶	216
水肿、腹泻	玉米茶	216
痛经、寒症	玫瑰红花茶	218
衰老	五香面茶	218

附录

本书使用食药一览表	220
主要食药的成分表	230
五气的区别	232
作用方向及性味等的关系	233
五气六味的性能、食药及与五脏的关系	233
关于舌诊	234
关于脉诊	236



菜肴一览表 (数字为菜肴对应页码)

主题	类别	主食	主菜
养生药膳	春·····14	花蛤水芹饭·····18	鸡肉炒大葱·····19
	梅雨·····22	小白鱼干薏仁饭·····26	薏仁浇汁鸡肉·····29
	夏·····30	绿豆饭·····33	凉瓜肉盅·····37
	秋·····38	蘑菇饭·····41	人参鸡·····42
	冬·····44	山药栗子饭·····48	羊肉四物汤·····49
	美肌·····52	黄芪薏仁饭·····56	地黄炖排骨·····58
	抗衰老·····60	黑豆馅儿水饺·····64	核桃炒虾仁·····65
改善药膳	气虚·····70	参耆粥·····73	蒸三文鱼·····73
	气滞·····76	荞麦粉·····78	鸡肉煮白萝卜·····79
	血虚·····82	黑米八宝粥·····85	黑芝麻鸡肝·····85
	血瘀·····88	姜黄饭·····93	红酒鲑鱼·····92
	寒症·····96	小茴香饭·····99	尖椒牛肉·····100
	失眠·····102	双色乌冬打卤面·····106	松子鲈鱼·····107
	慢性疲劳·····110	酸枣仁南瓜饭·····113	黄精炖猪肉·····114
	便秘·····118	地瓜糙米饭·····122	炒魔芋·····123
	痛经·····126	馄饨杜仲汤·····130	香草比目鱼·····132
疾病药膳	肺部疾病·····136	花蛤海带饭·····141	鸡肉炒坚果·····140
	心脑血管病·····144	油菜饭·····147	浇汁青花鱼·····149
	胃肠病·····152	虾仁四色粥·····156	焖带鱼·····157
	肝炎·····160	玉米饭·····164	炖甲鱼·····165
	糖尿病·····168	芡实山药粥·····170	家常豆腐·····171
	更年期综合征·····174	绿茶饭·····178	蒸白葡萄酒扇贝·····180
	皮肤病·····182	黑米饭·····187	猪肉蒸无花果·····186
	癌·····190	西红柿荷叶饭·····193	石竹蒸鸭·····194 芙蓉豆腐·····195

汤	副菜	甜点
	煮时蔬····· 20	葡萄豆浆布丁····· 21
玉米羹····· 27	油豆腐皮黄花菜卷····· 28	
猪肉冬瓜汤····· 34	凉拌扇贝粉皮····· 36	椰奶西瓜····· 35
	炒茭白····· 43	银梨羹····· 43
	三色虾仁····· 50	银杏核桃黑芝麻酱····· 51
	润颜浇汁菜····· 57	珍珠银耳羹····· 59
	山楂果蔬····· 66	山药黑芝麻米浆····· 67
	山药拌四季豆····· 74	桂花紫薯白玉团子····· 75
	清爽茼蒿····· 80	
	蔷薇盐洋葱焦圈····· 81	
	双耳拌墨鱼····· 86	龙眼大枣甜汤····· 87
丹参油菜汤····· 95		橘汁玫瑰花冻····· 94
三文鱼韭菜汤····· 99	温润芝麻醋菜蔬····· 101	
	螃蟹沙拉····· 108	
	竹叶豆腐····· 109	
金橘汤····· 115	花椒炒土豆····· 116	茉莉花桃····· 117
	青豆炖白萝卜····· 124	松仁酸奶····· 125
	鳗鱼炒圆白菜····· 131	生姜红花饮····· 133
	杏仁炖白萝卜····· 143	五味甜品····· 142
	橄榄风味菊花拌苦瓜····· 148	藏红花柑橘冻····· 151
	芹菜拌海蜇····· 150	
毛豆、土豆法式浓汤····· 158	山药飞龙头····· 159	
	五香花生····· 166	玫瑰果饮····· 167
	肉末葛根凉粉····· 172	西芹绿豆饮····· 173
	五色豆沙拉····· 179	五味子果饮····· 181
	黄瓜拌百合根····· 189	紫苏琼脂凉粉····· 188
	芹菜扇贝····· 196	梨鱼腥草甜点····· 197

本书的使用方法

1. 药膳食谱与药膳茶

本书内容由 100 种药膳食谱及 20 种药膳茶两大部分构成。

药膳食谱从日常使用的食材入手，并加入少量中药。药膳茶是药膳的入门阶段，初学者可以优先阅读本书后半部分——药膳茶篇，尽可能在药膳茶部分多下些功夫以取得进步，不要急于立刻按照药膳食谱的方法进行实践，建议先从药膳茶开始做起。

请事先准备好药膳茶专用砂锅（深式砂锅）。

在本书介绍的药膳茶里，以 1 个人饮用 2 ~ 3 次的量（1 天的量）为准。可以早晨做好，当天一次或分几次服用。忙的时候，可以将 2 ~ 3 天的量一起做好，放到冰箱里冷藏。药膳食谱准备的材料则是 4 人份的量。

2. 中医学知识

为了更好地加深理解并进行药膳实践，读者对中医学的认知要十分重视。本书尽管没有系统地阐述中医学知识，但配合各部分内容撰写了简明易懂的“More 中医学”一栏，敬请读者在使用本书的同时参考阅读。

3. 三部分内容

本书中，我们将药膳食谱划分为“养生药膳”、“改善药膳”和“疾病药膳”三部分内容。书中涉及的中医学内容的难度逐渐加深，因为中医学专业用语将频繁出现。

4. 灵活使用“菜肴一览表”及“本书使用食药一览表”

本书开头的“菜肴一览表”列出了 100 种菜肴名称，分别按照主食、主菜、汤、

副菜、甜点进行分类，并标注了详细内容的页码。而且，本书后还附带提供了照片形式的“本书使用食药一览表”。例如只想做甜点，或者想使用某种食药做菜时，可以先在菜肴一览表里直接查找，十分方便。

请读者反复阅读本书，并在实际的使用过程中加深理解。作为学习药膳的入门书，衷心希望本书能对读者朋友们的和谐健康生活有所帮助。

药膳食谱和药膳茶均属饮食，而非中药。生病时还是应该去医院就诊。

中医药膳学概论

中医药膳学是一门特别的关于料理菜肴的学问，其目的是身体健康、改善和预防疾病，可以说，它是从饮食生活中衍生出来的食文化与中医文化的结晶。

为了满足人的生理需要而进行的饮食活动属于日常饮食。然而，人们又都有各自不同的愿望和需求，有的人希望保持身体健康，有的人希望延缓衰老，女士们则更是希望肌肤靓丽、容颜不老。为了达成各种不同的目标，广大医学者挑选食物，钻研中药，料理佳肴，从而衍生出一种新的文化——中医药膳学，即通常所说的药膳。

蔬菜、草木、花、动物、鱼虾贝类等食物与中药构成了支撑药膳的根基。西方营养学则是从营养素的角度进行分析（蛋白质、脂肪、糖分、维生素、矿物质、食物纤维）。中医学将素材的寒、凉、平、温、热五种性质称为五气，酸、苦、甘、辛、咸、淡六种味道称为六味，发散、向上、沉下、向下运动作用的方向称为升降浮沉，而中医药膳学重视的正是这些与自然界、植物和动物等息息相关的中医学知识及理论。

中医药膳学依据中医学的阴阳五行学说、病因学说、脏腑、气血津液、经络等的理论，研究药膳的起源与发展、理论与应用，在中医学的诊断和治疗方法的基础上，仅用食物或将食物与中药搭配使用做成菜肴。因此，重视烹调方法是中医药膳学的另一个特征。

既要考虑到有营养，又要兼顾色、香、味、形俱全。因而选择烹调方法，与普通的饭菜相比，更要注重其作用和效果，只有挑选适合的食物与中药，才能预防改善疾病，恢复身体机能，保持健康生活。

综上所述，食物与中药的性味（五气六味）及其升降浮沉的功效易入五脏六腑，即归经。不同的人，年龄、性别、体质、健康状况以及生活环境各不相同，而中医药膳学的精髓就在于利用食药的五气六味及归经功效，因人制宜，构筑与每个人相匹配的健康饮食。

More 中医学

五 气：指食物和中药的5种性质（寒性、凉性、平性、温性、热性）。传统上将其称为寒、热、温、凉四气。

六 味：指食物和中药的6种味道（酸味、苦味、甘味、辛味、咸味、淡味）。传统上将其称为酸、甜、苦、辣、咸五味。

发散、向上与沉下、向下的运动：指食物和中药的作用方向。作用于体表，通过发汗来进行排泄的方式为发散、向上；作用于体内，经尿或便进行排泄的方式为沉下、向下。传统上将其称为升降浮沉。

升降浮沉：指食物及中药的作用方向。升浮为向上向外；沉降为向下向内。

辨证：用中医学的诊断方法，对病因、症状及构成等进行分析与诊断。

立法：以中医学为基础决定治疗方法，也称治疗方法。

中药：以中医学为基础所使用的天然药材（植物、动物、矿物、海产品等）。

营养：营指追求，养指休养。营养即是从食物中摄取养分，进行消化、吸收、利用的全过程。而不像西方营养学那样细微研究营养成分。

归经：食物或中药对特定的脏腑起作用。

中医药膳学基本理论

1. 中医学理论基础

中医学理论有阴阳、五行、藏象学说、病因病机、五气六味（传统上将其称为四气五味）、升降浮沉、归经等。中医药膳学基于这些理论，选择适当的食物和中药，预防改善疾病，达到饮食养生及维护健康的目的。

2. 以预防疾病为主

《黄帝内经》中记载道：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”（比起治疗病人，高明的医生更注重防患于未然）。“治未病”意味着重视对疾病的预防。中医药膳学的目标之一就是维护身体健康，未病防病。

3. 重视饮食平衡

《黄帝内经》中记载道：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之以补精益气”（五谷是用来营养的，五果是用来作辅助的，五畜之肉是用来补益的，五菜是用来补充营养的，将谷果肉菜的气味合而服食，可以补精养气）。因此选材要力求多样化，重视饮食平衡。

4. 根据诊断结果合理搭配膳食

因遗传基因、年龄、环境、生活习惯及职业等不同，每个人的体质以及所患疾病也各不相同。只有根据辨证结果，结合各种特征，选择食物和中药，才能决定菜肴的制作方法。

注重各人差异、调整饮食生活、保持阴阳平衡是药膳学的本质所在。

5. 根据体质选择有益的料理方法

药膳非常重视食物及料理方法。例如，内火旺盛的人尽量避免食用热性食物，如油炸食物、咖喱等；寒性体质的人忌生食蔬菜以及生鱼片等寒性食物。建议在饮食内容和制作方法上做到多样化。

More 中医学

阴阳学说：中国古代哲学将整个宇宙现象解释为阴阳对立、依存、消长、转化。月亮代表阴；太阳代表阳。

五行学说：基于中国古代哲学观，自然界万物由木、火、土、金、水五种元素组成，而五行学说是关于这些元素运动、变化的学说。

藏象学说：观察人体的生理、病理现象，研究各脏腑组织的生理机能、病理变化以及相互关系的学说。

病因病机：患病的原因及病理构成。

黄帝内经：前汉初期的古典书籍。中国医学三大古典之一，是中医学理论基础的奠基之作。

中医药膳学内容

说起药膳，人们的印象就是料理菜肴时添入药材，这其实是误解。为了实现治愈疾病的目的，既有单纯使用食物做的药膳，也有食药结合制成的药膳。

这就需要了解“食用”“食养”“食疗”“药膳”“食忌”等中医药膳学用语。

1. 食用：根据年龄、性别、季节、环境等状况，挑选合适的食物、吃饭时间以及料理方法。

2. 食养：饮食养生。通过选择食物达到保健养生的目的。例如，为了达到美肌或防止衰老等目的，选用具有补养效果的食物，做成菜肴。

3. 食疗：利用食物的功效，改善或辅助治疗疾病。食疗是针对因病而身体虚弱的人。例如：食用白萝卜促进消化且通便以改善便秘。

4. 药膳：传统上药膳的概念是在食疗基础上加入中药，为缓解病症而做的膳食。现在，随着药膳的普及，将具维护健康、预防和改善疾病效果的菜肴统称为药膳。

5. 食忌：饮食禁忌。例如饮食与体质、饮食与疾病、食物与食物、食物与中药、怀孕期间、哺乳期间、养生、饮酒等各种禁忌，都属于中医药膳学的食忌范畴。

食用、食养、食疗、药膳、食忌的区别列表

食用	食养	食疗	药膳	食忌
食材			食材、中药	食材、中药
健康的人		病人		注意搭配
饮食生活	饮食养生	食疗		注意使用
季节、环境、 年龄、性别	为了保持 身体健康	缓解病情、辅助药物治疗		健康的人、病人
中医药膳学				



- 春 温补阳气，提高肝功能。
- 梅雨 干燥湿气，调整脾胃功能，去除多余水分。
- 夏 去除暑热，滋补津液，预防因暑热而身体虚弱。
- 秋 滋身润体，调整肺气，改善干燥症状。
- 冬 暖身养肾。
- 美肌 有待改善粉刺、瘙痒、水肿、干燥、皮肤松弛。
- 衰老 滋补各脏腑，特别是加强肾功能。

