



最具权威性的家庭饮食保健专家指导

ZUIJUQUANWEIXINGDEJIATINGYINSHIBAOJIANZHUANJIAZHIDAO

食疗药膳

SHILIAOYAOSHANBAOJIANFANGAN

保健方案



药膳的特点与应用原则

常见病症保健药膳

四季养生滋补强身药膳

女性美容养生药膳

王 维 / 编著

养生保健全方案



中医古籍出版社



最具权威性的家庭饮食保健专家指导

ZUIJUQUANWEIXINGDEJIATINGYINSHIBAOJIANZHUANJIAZHIDAO

食疗药膳

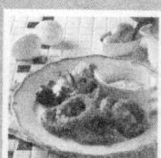
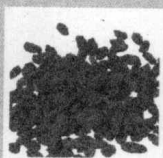
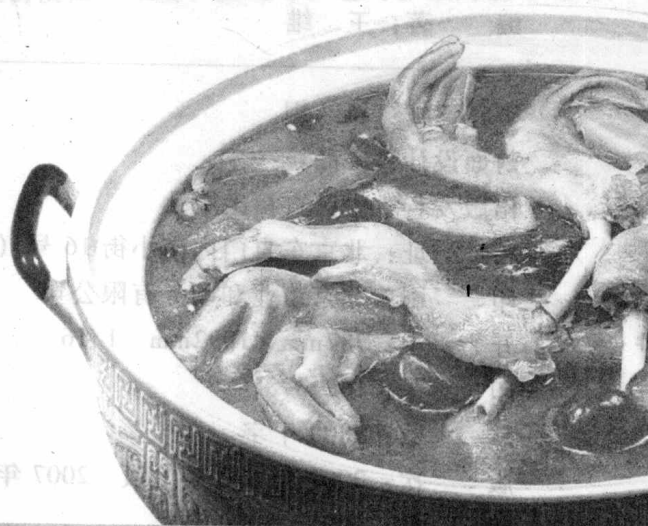
SHILIAOYAOSHANBAOJIANFANGAN

保健方案



王维 / 编著

养生保健全方案



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生保健全方案/王维编著. —北京: 中医古籍出版社,
2007. 6

ISBN 978 - 7 - 80174 - 512 - 5

I. 养… II. 王… III. ①养生 (中医) —基本知识 ②保健—基本知识 IV. R212 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 054989 号

养 生 保 健 全 方 案 食 疗 药 膳 保 健 方 案

编 著: 王 维

责任编辑: 石 玥

封面设计: 一品坊

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京市业和印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 162.375

字 数: 2800 千字

版 次: 2007 年 6 月第 1 版 2007 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 0001 ~ 3000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 80174 - 512 - 5

定 价: 29.90 元 (全套 179.40 元)



前 FOREWORD

中华养生药膳源远流长，内容广博，功效独特，至今已有三千多年的历史，堪称民族的瑰宝。药膳是中医治病的重要组成部分，强调人与自然的协调平衡，强调饮食与健康的密切联系。药膳是药物与食物的有机结合，既有药物的治疗作用，又有食品的补养、充饥作用。其主要特点在于：以中医基础理论为核心，强调药食同源辨证论治，充分应用药物与食物的性味与功能的统一，最大限度地促进药物与食物的吸收、利用，以达到保健强身、防病治病的目的。

药膳强调的是一个膳字，是以食物为主，配以适量的药材。由于注意了药物性味的选择，并通过与食物的调配及精细的烹调，以及现代烹饪技术在口感、色泽方面的不断改进，因此，药膳没有过多的药物异味，满足了人们“厌于药，喜于食”的天性，其取材广泛，易于普及。

当今，随着人们物质生活的不断提高，快节奏、高强度、高效率的现代生活，使众多辛劳疲乏的人们前所未有地重视起自身保健；化学药物的毒副作用，使人们“重返大自然”的返朴归真心理日益加重，健康长寿成了人们梦寐以求的目标。在这种时代背景下，药膳这一独特的中华文化宝库中的奇葩，越来越显示出她深厚的底蕴和夺目的光彩。然而，药膳方法大多为医生所掌握，现在的普通家庭，对药膳知识了解者甚少。为了满足广大群众想通过食物来解除



食疗药膳保健方案

SHI LIAO YAO SHAN BAO JIAN FANG AN

病痛、治愈疾病、强身健体、延年益寿的迫切愿望，我们将这方面的经验、体会整理出来，并参考了不少有关资料，同时援引了一些同道们的经验和药膳处方，编著了这本《食疗药膳保健方案》。

本书内容较为丰富，涵盖了药膳概述、药膳用料、常见病症药膳、滋补强身药膳、美容保健药膳、四季养生药膳等，对每一药膳的原料、功效、适应证、食用禁忌、制作方法作了科学的说明，内容通俗易懂，实用性强，可供医院药膳工作者、医师、营养师、护理人员、家庭主妇和药膳爱好者阅读。由于药膳的适应证因人而异，需要“辨证施食”，自治病药膳者应向中医师咨询，不可滥用。书中不当之处恳望广大读者批评指正。

编者

于北京中医药大学



录

CONTENTS

第一章 药膳概述

药膳的概念	/1
药膳的特点	/2
一、以中医理论为指导	/2
二、防病治病、强身健体	/3
三、传统的烹调艺术	/4
药膳的分类	/4
一、按药膳的功用分类	/4
二、按药膳的食品形态分类	/5
三、按药膳工艺特点分类	/6
药膳的应用原则	/7
一、辨证施膳	/7
二、因时施膳	/7
三、因人施膳	/9
药膳的制作	/10

第二章 药膳用料

一、粮食类	/13
-------	-----



食疗药膳保健方案

SHI LIAO YAO SHAN BAO JIAN FANG AN

粳米	/13
糯米	/13
小米	/14
小麦	/14
大麦	/15
荞麦	/15
高粱	/16
玉米	/17
黄豆	/18
绿豆	/19
赤豆	/19
黑豆	/20
扁豆	/21
豇豆	/21
豌豆	/22
豆腐	/23
黄豆芽	/23
绿豆芽	/24
二、蔬菜类	/25
白菜	/25
菠菜	/26
芹菜	/27
韭菜	/28
香葱	/28
油菜	/29
芥菜	/30
番茄	/30
茄子	/31
藕	/31
土豆	/32



白萝卜	/33
胡萝卜	/33
竹笋	/34
莴笋	/35
洋葱	/35
大葱	/36
大蒜	/37
马齿苋	/38
荸荠	/38
三、瓜果类	/39
黄瓜	/39
冬瓜	/40
丝瓜	/40
南瓜	/41
西瓜	/41
苦瓜	/42
甜瓜	/43
大枣	/43
山楂	/44
石榴	/45
杨梅	/46
苹果	/46
芒果	/47
无花果	/48
梨	/49
杏	/49
桑椹	/50
草莓	/51
葡萄	/51
柠檬	/52



食疗药膳保健方案

SHI LIAO YAO SHAN BAO JIAN FANG AN

桃子	子	/53
櫻桃	子	/54
橘	子	/54
柚	子	/55
柿	子	/56
猕猴桃		/57
香蕉		/58
菠萝		/58
核桃		/59
栗子		/60
花生		/60
葵花	子	/61
莲子		/62
四、肉蛋类		/62
猪肉		/62
牛肉		/63
羊肉		/64
驴肉		/64
鸡肉		/65
鸭肉		/66
狗肉		/67
鸡蛋		/67
鹌鹑蛋		/68
松花蛋		/68
五、水产类		/69
鲫鱼		/69
鲤鱼		/70
黄鱼		/70
鳊鱼		/71
鳝鱼		/71



食疗药膳保健方案

目 录

带 鱼	/72
草 鱼	/73
青 鱼	/73
鲈 鱼	/74
虾	/74
鳖	/75
龟	/75
泥 鳅	/76
海 参	/76
蟹	/77
田 螺	/78
紫 菜	/78
海 带	/79
六、其 他	/79
蘑 菇	/79
香 菇	/80
木 耳	/81
银 耳	/81
花 椒	/82
辣 椒	/83
姜	/84
醋	/84
盐	/85
酱 油	/86
糖	/86
酒	/87
七、中药类	/88
人 参	/88
白 术	/89
白 芍	/90



食疗药膳保健方案

SHI LIAO YAO SHAN BAO JIAN FANG AN

板蓝根	/90
柴胡	/91
丁香	/91
冬虫夏草	/92
杜仲	/92
防风	/93
茯苓	/93
枸杞	/94
何首乌	/94
金银花	/95
桔梗	/95
蒲公英	/96
三七	/96
山药	/97
天麻	/97
王不留行	/98
五加皮	/98
夏枯草	/99
益母草	/99
胖大海	/100

第三章 常见病症药膳

一、儿 科	/101
咳 喘	/101
疳 积	/103
腹 泻	/106
厌 食	/108
遗 尿	/111
癲 痢	/114



佝偻病	/115
百日咳	/118
小儿暑热	/120
二、妇 科	/122
闭 经	/122
痛 经	/125
月经不调	/128
子宫脱垂	/132
崩 漏	/135
带 下	/137
阴道炎、宫颈炎、盆腔炎	/139
妊娠恶阻	/142
妊娠水肿	/145
产后恶露不绝	/148
产后缺乳	/150
产后体虚	/154
产后腹痛	/156
妇女更年期综合征	/157
三、内 科	/161
感 冒	/161
哮 喘	/166
支气管炎	/171
肺 炎	/175
慢性胃炎	/177
胃下垂	/180
腹 痛	/182
腹 泻	/184
便 秘	/187
食欲不振	/191
高血压	/195



食疗药膳保健方案

SHI LIAO YAO SHAN BAO JIAN FANG AN

低血压	/201
高脂血症	/203
肝炎	/209
冠心病	/215
肾炎	/221
泌尿系统结石	/224
神经衰弱	/227
失眠	/229
贫血	/233
胆囊炎	/237
胆结石	/239
肝硬化	/241
阳痿	/244
早泄	/249
遗精	/252
前列腺炎	/255
前列腺肥大	/257
四、外科	/260
风湿性关节炎	/260
跌打损伤	/264
骨折	/267
疔、癰疮肿	/271
甲状腺肿大	/274
乳腺炎	/276
痔 疮	/279
脱 肛	/283
疝 气	/286
冻 疮	/289
荨麻疹	/291
银屑病	/294



皮肤瘙痒	/296
疥	/299
白癜风	/302
脚气	/304
五、五官科	/306
耳鸣耳聋	/306
化脓性中耳炎	/308
鼻炎	/310
鼻出血	/313
咽炎	/316
扁桃体炎	/319
牙痛	/320
口疮	/324
结膜炎	/326
青光眼	/329
近视眼	/332
白内障	/334

第四章 滋补强身药膳

一、补气药膳	/337
二、补血药膳	/343
三、气血双补药膳	/349
四、滋阴壮阳药膳	/355
五、健脑益智药膳	/364
六、益肝补肾药膳	/370
七、防病抗癌药膳	/375
八、补脾健胃药膳	/383



第五章 美容保健药膳

- | | |
|----------|------|
| 一、丰胸健体药膳 | /389 |
| 二、减肥瘦身药膳 | /392 |
| 三、美容养颜药膳 | /398 |
| 四、乌发明目药膳 | /406 |

第六章 四季养生药膳

- | | |
|----------|------|
| 一、春季养生药膳 | /413 |
| 二、夏季养生药膳 | /423 |
| 三、秋季养生药膳 | /434 |
| 四、冬季养生药膳 | /444 |



第一章 药膳概述

药膳的概念

药膳是在食物中配以适当中药，或选用某些有药效的食物，经加工烹制成的具有一定色、香、味的菜肴、汤羹、药粥、药茶、糕点、药酒，使其取药物之性，用食物之味，食借药力，药助食功，相互协调，服后收到食物营养和药物治疗的双重作用。

药膳的范围较广，凡是药物和食物相结合的食品均可称为药膳，但因为用途和制作方法的不同，又有不同的名称和分类，如食疗、药酒等。

食疗又称“食治”，即饮食疗法。是在中医理论的指导下，应用食物的性味和所含成分作用于一定的脏腑，达到调和气血、平衡阴阳、防治疾病、健身延年的目的。

药膳在我国的历史文化源远流长，自古就有“药食同源”之说。三千多年前，周代已开设“食医”专科，专管调配膳食，为帝王防病保健服务。汉代杰出医学家张仲景《伤寒杂病论》应用不少药膳方治病，饮食禁忌方面也叙述较为详细。唐代名医孙思邈《千金翼方》中就载有“食治”专篇，主张“凡欲治疗先以食疗，既食疗不愈后乃药尔”，论述药膳内容颇为丰富，其间列举多种强身益寿膳方，至今仍在沿用。宋代以饮食治病已相当普遍，官方编纂的《太平圣惠方》载述药膳方一百六十余种，其药膳的类型已为多样化了。元代饮膳太医忽思慧《饮膳正要》卷二收载各种饮膳方，几乎全为养生疗疾所设。明代大医药学家李时珍《本草纲目》收录药物 1892 种，其中包括大量食物。例如卷三至



卷四“百病主治药”中，大量应用食疗方法，可说每一病症都列有饮食治法。清代食疗著作甚多，尤其王士雄《随息居饮食谱》专论“食治”，强调“人以食为养，而饮食失宜，或以害身命”；对每种食物均简介功效宜忌。新中国成立后，特别是近二十多年来，药膳内容又进一步丰富充实。从古到今，历代中医文献所蕴藏的大量药膳方，堪称中华饮食文化的绚丽瑰宝。它的制作和应用，不仅是一门科学，更可以说是一门艺术。

近年来，当今人类对身体健康问题的思考，已不再只是单纯的考虑治病，而是开始注重如何摆脱虚弱乏力，怎样改善亚健康状态，使身体更加健康而提高生存质量。要解决这一课题，西医学中化学药物尚无完善的方法，而中医学特有的自然疗法之一“寓治于食”的药膳，在这方面却具有独特的优势，受到了越来越多人们的重视。

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、肥胖者和心血管疾病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。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，中国药膳将为世界人民的健康作出贡献。

药膳的特点

一、以中医理论为指导

药膳的施用是以中医的整体观念和辨证施治的理论为根据，按治病求本、扶正祛邪、调整阴阳、因时因地因人而治的治疗原则运用的。在用药和食物的选择上，必须依据辨证论治原则，在正确辨证的基础上，采取相应的治疗原则，选药组方或选食配膳，才能取得预期的效果。