



中华药膳

上卷

汪少云 主编



天津古籍出版社

中华药膳

主编 汪少云

上 卷

天津古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华药膳 / 汪少云主编. - 天津: 天津古籍出版社,
2007.4

ISBN 978-7-80696-396-8

I. 中... II. 汪... III. 食物疗法 - 食谱
IV. R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 003054 号



中华药膳

主 编 / 汪少云
出版人 / 刘文君

出版社: 天津古籍出版社

(天津市西康路 35 号 邮编 300051)

印 刷: 北京威灵彩色印刷有限公司

经 销: 全国新华书店经销

开 本: 889 × 1194 毫米 1/16

印 张: 28

字 数: 630 千字

版 次: 2007 年 4 月第 1 版

印 次: 2007 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80696-396-8

定 价: 210.00 元 (全二卷)

编委会

主 编 汪少云
副 主 编 高敬敏
编 委 陆 宁 阴海燕 蒋成龙
涂 恺 李权利 阮书平
张建波 张典超 白常春
郑世昆 邓 海
总 策 划 赵永毅
图文制作 北京世纪锋点美艺室
装帧设计 武 婷 张伟娜
版式设计 陈 红

前 言



药膳是以药物和食物为原料，经过烹饪加工制成的一种具有食疗作用的膳食。它是中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物。它“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威；既具有营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿。因此，药膳既不同于一般的中药方剂，又有别于普通的饮食，是一种兼有药物功效和食品美味的特殊膳食。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，根据就餐者各人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。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。

药膳在中国源远流长，历来有“药补不如食补”之说。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已开始探索食物和药物的功用，故有“医食同源”之说。公元前一千多年的周朝，宫廷医生分为四科，其中的“食医”，即通过调配膳食为帝王的养生、保健服务。约成书于战国时期的中医经典著作《黄帝内经》，记载了“半夏粳米汤”等药膳方数则。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%。该书强调：“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书《饮膳正要》，药膳方和食疗药十分丰富，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。清代的药膳专著各有特色，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《调疾饮食辨》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。

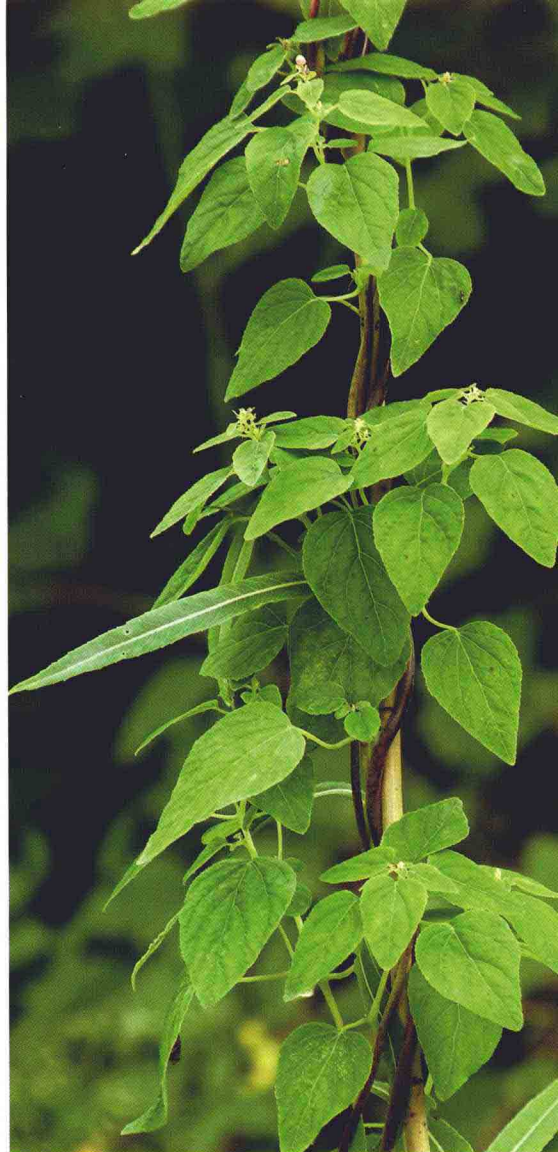
今天，现代营养学的研究又大大推进了药膳的发展，药膳的品种在传统工艺的基础上正在逐步增加，如药膳罐头、药膳糖果等。结合现代科研成果制成的具有治疗作用的食物、饮料，品种繁多，各具特色。同时，中华药膳已开始走向世界，不少药膳罐头和中药保健饮料、药酒等已销往国际市场。有的国家已经开设药膳餐厅。国际上一些学术界和工商界人士十分关注中国药膳这一特殊食品，希望能开展这方面的学术交流与技术合作。

药膳是中国传统饮食和传统医学的重要内容，而今它已作为一门独具特色的科学、艺术和文化，走进千家万户，传遍世界各地。

本书以中医的整体观念和辩证论治为根据，参考历史上各时期食疗养生著作，并结合现代中医营养及饮食养生的研究，将中国传统的医药知识与烹调相结合，根据不同的身体状况、不同的疾病症状、不同的年龄阶段推荐相应的药膳食谱，详实介绍每一药膳的烹制制作方法，使人们在享受生活之余兼以达到保健养生、强体益寿之目的。

本书在编辑过程中，得到了很多专家的大力帮助，在本书付梓之际，谨向所有为本书的编纂提供帮助的单位、个人表示诚挚的谢意。另外，鉴于本书中的部分药膳方系从文献资料、民间偏验方中整理而来，读者在实际应用中应斟酌参考使用。

同时，因为本书编者水平有限，希望广大专家、读者能够对书中的疏漏笨拙之处批评指正。



目录



第一篇 概述

- 第一章 药膳的渊源与流变 / 2
- 第二章 药膳的种类 / 6
- 第三章 药膳的特点 / 9
- 第四章 药膳的应用原则 / 11
- 第五章 药膳的配伍禁忌 / 13

第二篇 药膳用料

- 第一章 药膳常用药物 / 16
- 第二章 药膳常用食物 / 31

第三篇 季节与调养药膳

- 第一章 春季药膳 / 52
- 第二章 夏季药膳 / 58
- 第三章 秋季药膳 / 67
- 第四章 冬季药膳 / 74

第四篇 保健类药膳

- 第一章 美肤驻颜药膳 / 80
- 第二章 乌须黑发药膳 / 96
- 第三章 明眸皓齿药膳 / 90
- 第四章 益智健脑药膳 / 94
- 第五章 养心安神药膳 / 102
- 第六章 抗衰老药膳 / 110
- 第七章 抗疲劳药膳 / 119

第八章 延年益寿药膳 / 124

第九章 健美瘦身药膳 / 131

第十章 丰体健胸药膳 / 137

第五篇 补益类药膳

第一章 补气药膳 / 146

第二章 补血药膳 / 151

第三章 气血双补药膳 / 156

第四章 滋阴壮阳药膳 / 165

第五章 补脾胃药膳 / 170

第六章 补肝肾药膳 / 177

第七章 补肺阴药膳 / 182

第六篇 防治疾病类药膳

第一章 常见病症药膳 / 186

一、发热药膳	186
二、中暑药膳	188
三、头痛药膳	191
四、眩晕药膳	192
五、失眠药膳	193
六、哮喘药膳	196
七、胃痛药膳	197
八、食欲不振药膳	198
九、消化不良药膳	200
十、水肿药膳	201
十一、泄泻药膳	202
十二、遗尿药膳	204
十三、贫血药膳	205
十四、便秘药膳	207
十五、自汗盗汗药膳	209
十六、呃逆药膳	210
十七、中风药膳	212

第二章 内科病药膳 / 215

一、甲状腺肿大药膳	215
二、甲状腺机能亢进药膳	217
三、支气管炎药膳	220



四、高血压药膳	225
五、低血压药膳	228
六、高血脂血症药膳	230
七、冠心病药膳	234
八、溃疡病药膳	238
九、慢性胃炎药膳	241
十、胃下垂药膳	243
十一、急、慢性胃肠炎药膳	244
十二、脂肪肝药膳	247
十三、急、慢性肾炎药膳	249
十四、泌尿系感染药膳	251
十五、泌尿系结石药膳	253
十六、肾病综合症药膳	255
十七、肾结核药膳	256
十八、糖尿病药膳	258
十九、酒毒、食物中毒药膳	261

第三章 外科病 / 263

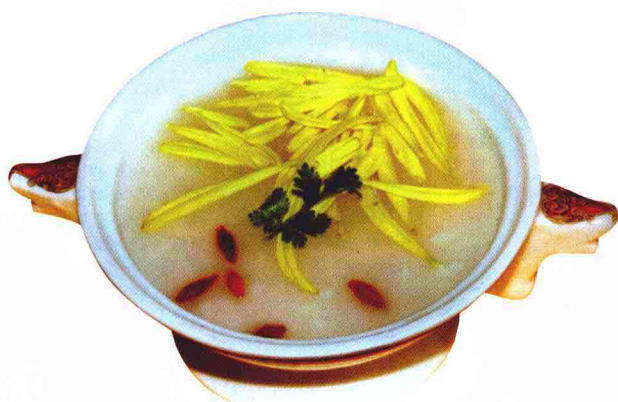
一、乳腺炎药膳	263
二、胆囊炎药膳	265
三、颈淋巴结结核药膳	268
四、跌打损伤药膳	369



五、骨折药膳	273
六、血栓闭塞性脉管炎药膳	274
七、风湿性关节炎药膳	276
八、丹毒药膳	280
九、痈、疖肿药膳	282
十、疝气药膳	284
十一、痔疮药膳	284
十二、脱肛药膳	286

第四章 妇科 / 288

一、月经不调药膳	288
二、痛经药膳	289
三、闭经药膳	291
四、带下病药膳	293
五、崩漏（功能性子宫出血）药膳 ...	295
六、妊娠恶阻（呕吐）药膳	300
七、妊娠水肿病药膳	302
八、怀孕坐月子药膳	303
九、胎动不安药膳	306
十、不孕症药膳	308
十一、阴道、宫颈、盆腔炎药膳	310
十二、子宫脱垂药膳	315
十三、产后缺乳药膳	316
十四、产后出血药膳	318



- 十五、产后恶露不绝药膳 319
- 十六、产后便秘药膳 320
- 十七、妇女更年期综合症 321

第五章 儿科 / 325

- 一、小儿暑热药膳 325
- 二、小儿流涎药膳 326
- 三、小儿咳嗽、哮喘药膳 326
- 四、小儿疳积药膳 328
- 五、小儿食欲不振药膳 329
- 六、小儿消化不良药膳 330
- 七、小儿腹泻药膳 332
- 八、小儿肾炎药膳 333
- 九、小儿遗尿药膳 334
- 十、小儿盗汗自汗药膳 336
- 十一、小儿癫痫药膳 337
- 十二、小儿发育不良药膳 339
- 十三、小儿佝偻病药膳 341
- 十四、小儿肠道寄生虫病药膳 343

第六章 男科 / 346

- 一、性欲低下药膳 346
- 二、阳痿药膳 347
- 三、遗精药膳 349
- 四、早泄药膳 351

- 五、精液异常药膳 352
- 六、男子阴冷药膳 353
- 七、睾丸肿痛药膳 354
- 八、不育症药膳 354
- 九、前列腺炎药膳 356
- 十、前列腺肥大药膳 357

第七章 皮肤病 / 358

- 一、痤疮药膳 358
- 二、酒糟鼻药膳 359
- 三、湿疹药膳 360
- 四、荨麻疹药膳 362
- 五、神经性皮炎药膳 363
- 六、银屑病（牛皮癣）药膳 364
- 七、脂溢性皮炎药膳 365
- 八、皮肤瘙痒药膳 366
- 九、紫癜药膳 367
- 十、扁平疣药膳 369
- 十一、斑秃、白癜风药膳 369
- 十二、带状疱疹药膳 371



十三、脚气药膳 373

第八章 五官科 / 374

- 一、急性结膜炎药膳 374
- 二、夜盲症药膳 375
- 三、近视药膳 375
- 四、青光眼药膳 376
- 五、白内障药膳 377
- 六、鼻炎药膳 379
- 七、鼻出血药膳 382
- 八、牙痛药膳 383
- 九、牙龈出血药膳 383
- 十、口腔溃疡药膳 384
- 十一、扁桃体炎药膳 384
- 十二、咽喉炎药膳 386
- 十三、中耳炎药膳 387
- 十四、美尼尔氏综合症药膳 388
- 十五、耳聋耳鸣药膳 389



第九章 传染病 / 391

- 一、感冒药膳 391
- 二、流行性腮腺炎药膳 393
- 三、麻疹药膳 393

- 四、水痘药膳 395
- 五、百日咳药膳 396
- 六、肺结核药膳 398
- 七、肝炎药膳 401
- 八、痢疾药膳 405
- 九、疟疾药膳 408

第十章 肿瘤病 / 409

- 一、鼻咽癌 409
- 二、食道癌药膳 412
- 三、肺癌药膳 414
- 四、乳腺癌药膳 417
- 五、胃癌药膳 419
- 六、肝癌药膳 421
- 七、肾癌药膳 422
- 八、肠癌药膳 424
- 九、前列腺癌药膳 426
- 十、宫颈、子宫癌药膳 428
- 十一、白血病药膳 430
- 十二、防癌抗癌药膳 432



第一篇 概述

民以食为天，近年来，在传统食疗基础上又有新的要求，就是要参考现代营养学中对食物的各种营养素的含量、膳食中的脂类以及膳食营养平衡等，为食疗添新的内容。

药膳是中国传统食疗中的一门分支学科。药膳是结合饮食和药物的一种特殊食品，是由中药、食物和调料三部分组成。取药之性，借食之味，借食取药，药助食功。

中国传统医学研究食物的性味、功能，并用以防病治病和养生保健的一门学科称为食疗学。以饮食来补养身体，保持健康，或用饮食疗法使病人尽快康复。

目前食疗学的要求，既能到味美适口、无毒无害的需求，对人体有防病治病、延寿防癌的养生作用。根据食物性味功能的不同，针对不同的体质、病情和生理特点，采用辨证的方法，选择并调配成最为相宜的膳食。

药膳中含有人体所必需的营养素，能有效补充人体能量和营养的需求，调节人体机体的代谢，提高免疫功能，改善脏器功能活动，促进血液循环。

随着医学模式的转变，医学研究的重点已开始从临床医学转向预防医学。抗老防癌是众所向往，养生保健也益受关注。传统医学发挥了重大的作用，而且在当今的养生保健中受到人们的重视和关注。



第一章 药膳的渊源与流变

药膳，系中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物，是以药物和食物为原料，经过烹饪加工制成的一种具有食疗作用的膳食。药膳“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威；既具有营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿。所以，药膳既不同于一般的中药方剂，又有别于普通的饮食，是一种兼有药物功效和食品美味的特殊膳食。它既可以使食用者得到美食享受，又在享受中使其身体得到滋补，疾病得到治疗。因而，中国传统



玉米须烧田螺

【原料】田螺肉300克，菜胆150克，玉米须50克，葱末、姜末各5克，料酒10克，盐3克，味精2克，湿淀粉10克，植物油55克。

【制法】将田螺肉治净，切片，入沸水锅中略焯捞出。将锅内放入清水150克，下入玉米须小火煮约20分钟，捞去玉米须不用。在锅内放植物油25克烧热，下入葱末、姜末炝香，烹入料酒，加入煮玉米须的汤汁，下入田螺片及盐2克烧至汤汁浓时，加味精1克，用湿淀粉勾芡，装入盘中。锅内放余下的植物油烧热，下入菜胆、盐、味精炒熟，出锅围摆在田螺肉周围即成。

【功效】平肝利胆，泄热利水。适用于急性病毒性肝炎患者食用。



豆腐猪血汤

【原料】豆腐250克，猪血400克，大枣10枚。

【制法】将大枣洗净，与豆腐、猪血同放入锅中，加适量水，煎煮成汤。饮汤，食枣。

【功效】补血，适用于产后妇女贫血。

药膳的制作和应用，既是一门科学，也是一门艺术。

药膳食品，不是一般的营养食品，是现代所称的功能性食品。中药与食物相配，就能做到药借食味，食助药性，变“良药苦口”为“良药可口”。因此可以说，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。药膳既是一种功能性食品，也可以说它是中药的一种特殊的、受人们喜爱的剂型。

药膳在中国源远流长，有着悠久的历史 and 广泛的群众基础。在人类社会的原始阶段，人们还没有能力把食物与药物分开。人类的祖先为了生存的需要，不得不在自然界到处觅食；久而久之，也就发现了某些动物、植物不但可以作为食物充饥，还具有某种药用价值。这种把食物与药

物合二而一的现象就形成了药膳的源头和雏形。也正是基于这样一种情况，中国的传统医学才说“药食同源”。考古学家已经发现了不少原始时代的药性食物。而民族学也发现一些处在原始时代的民族会制作具有药物作用的食物。这证明，药膳确实是起源于人类的原始时代。当然，这种原始的药膳仅仅是药膳的雏形，还称不上是真正的药膳，那时的人们并非是自觉地利用食物的药性。真正的药膳只能出现在人类已经有了丰富的药物知识和积累了丰富的烹饪经验之后的文明时代。那么，真正意义的药膳在我国究竟起源于何时，又是如何发展演变的呢？

我国自文字出现以后，甲骨文与金文中就已经有了“药”字与“膳”字。而将“药”字与“膳”字联起来使用，形成“药膳”这个词，最早则见于《后汉书·列女传》，其中有“母亲调药膳恩情笃密”这样的字句。《宋史·张观传》还有“蚤起奉药膳”的记载。这些记载证明，至少在一千多年前，我国已出现药膳其名。而在“药膳”一词出现之前，我国的古代典籍中，已出现了有关制



枸杞菊花煲排骨

【原料】排骨500克，枸杞1小把，干菊花4朵，姜1小块。

【制法】将洗净的排骨切成约1寸大小备用。将枸杞、菊花用冷水洗净。在锅内放约8碗水烧开，加入排骨、姜及枸杞，大火煮开后改用中火煮约30分钟。菊花在汤快煲好前放入。加适量盐，即可。

【功效】清热解毒，明目养颜，祛痘。

作和应用药膳的记载。《周礼》中记载了“食医”。食医主要掌理调配周天子的“六食”、“六饮”、“六膳”、“百馐”、“百酱”的滋味、温凉和分量。食医所从事的工作与现代营养医生的工作类似，同时，书中还涉及了其他一些有关食疗的内容。《周礼·天官》中还记载了疾医主张用“五味、五谷、五药养其病”；疡医则主张“以酸养骨，以辛养筋，以咸养脉，以苦养气，以甘养肉，以滑养窍”等。这些主张已经是很成熟的食疗原则。这说明，我国早在西周时代就有了丰富的药膳知识，并出现了从事药膳制作和应用的专职人员。

成书于战国时期的《黄帝内经》记载：“凡欲诊病，必问饮食居处”、“治病必求其本”、“药以祛之、食以随之”，并说：“人以五谷为本”，“天食人以五气，地食人以五味”，“五味入口，藏于肠胃”，“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充，气味合而服之，以补精益气”。与《黄帝内经》成书时间相近的《山海经》中也提到了一些食物的药用价值：“析木之实，食之不老。”上述医籍的记载，说明在先秦时期，中国的食疗理论已具雏形。《黄帝内经》中共有13首方



菊花肉丝

【原料】猪肉150克，白菊花80克，花生油20克，水淀粉10克，精盐2克，味精1克。

【制法】将猪肉洗净切丝，用5克水淀粉、1克精盐拌匀上浆；菊花瓣散，花瓣用清水冲洗干净，控干水分；将水淀粉、精盐、味精调成汁备用。炒锅烧热，倒入花生油，放入肉丝炒散，烹入味汁；将菊花下锅，炒熟即可。

【功效】平肝、明目、降压。适宜于高血压及耳鸣目眩等症。



虾皮蛋羹

【原料】虾皮10克，鸡蛋1个。

【制法】虾皮去杂质，洗一下；鸡蛋磕入碗里搅打成泡，然后放虾皮搅拌均匀。将鸡蛋液碗放入蒸锅中蒸熟即可食用。

【功效】补肾、壮阳、益精。主治佝偻病。

剂，其中有8首属于药食并用的方剂，如乌瓠骨丸，由茜草、乌瓠、麻雀蛋、鲍鱼制成。其制法是将前三种食物研末为丸，以鲍鱼汤送服。主要用于治疗血枯病。由此可见，当时药膳的制作与应用也较成熟。

到秦汉时期，药膳有了进一步发展。东汉末年成书的《神农本草经》载药365种，其中大枣、人参、枸杞、五味子、地黄、薏苡仁、茯苓、沙参、生姜、葱白、当归、贝母、杏仁、乌梅、鹿茸、核桃、莲子、蜂蜜、龙眼、百合、附子等，都是具有药性的食物，常作为配制药膳的原料。汉代名医张仲景的《伤寒杂病论》、《金匮要略方论》进一步发展了中医理论，在治疗上除了用药还采用了大量的饮食调养方法来配合，如白虎汤、桃花汤、竹叶石膏汤、瓜蒂散、十枣汤、百合鸡子黄汤、当归生姜羊肉汤、甘麦大枣汤等。在食疗方面，张仲景不仅发展了《黄帝内经》的理论，突出了饮食的调养及预防作用，开创了药物与食物相结合治疗重病、急症的先例，而且记载了食疗的禁忌及应注意的饮食卫生。汉代以前虽有较丰富的药膳知识，但仍不系统，为我国药膳食疗学的理论奠基时期。

晋唐时期是药膳食疗学的形成阶段。此时的药膳理论有了长足的发展，出现了一些专门著述。晋代葛洪的《肘后救卒方》、北魏崔洁的《食

经》、梁代刘休的《食方》等著述对中国药膳理论的发展起到了承前启后的作用。

唐代名医孙思邈在其所著的《备急千金要方》中设有“食治”专篇，至此，食疗已开始成为专门学科，其中共收录药用食物164种，分为果实、菜蔬、谷米、鸟兽四大门类。孙思邈指出：“食能排邪而安脏腑，悦情爽志以资气血”、“凡欲治疗，先以食疗；既食疗不愈，后乃用药耳”；并认为“若能用食平疴，适性遣疫者，可谓良工，长年饵老之奇法，极养生之术也”。孙思邈的弟子孟诜集前人之大成编成了《食疗本草》。这是我国第一部集食物、中药为一体的食疗学专著，共收集食物241种，详细记载了食物的性味、保健功效，过食、偏食后的副作用以及其独特的加工、烹调方法。这时还有医博士咎殷编著的《食疗心鉴》、南唐陈士良的《食性本草》，都是在晋唐时期出现的专门论述食疗功效的专著，将食疗、药膳作为



木瓜炖猪蹄

【原料】猪蹄2只，木瓜1个，姜、大葱、料酒、精盐、味精、胡椒粉各适量。

【制法】将猪蹄洗净，剁成小块后用清水浸漂几个小时，捞出放入加有料酒的清水锅里氽一水；木瓜削皮，切成小方块。净锅上火，掺入鲜汤烧开，放入姜块（拍破）、大葱（打结）和猪蹄，待小火炖烂猪蹄后，下入木瓜块，调入精盐、味精和胡椒粉吃味，等到木瓜成熟即起锅装入汤碗。

【功效】美容养颜。

专门的学科进行详细的论述。

宋元时期为食疗药膳学全面发展时期。宋代官方修订的《太平圣惠方》专设“食治门”，记载药膳方剂160首，可以治疗28种病症，且药膳以粥、羹、饼、茶等剂形出现。元朝的统治者也重视医药理论，提倡蒙、汉医的进一步结合和吸收外域医学的成果，由饮膳太医忽思慧所编著的《饮膳正要》是我国最早的营养学专著，收载食物203种，除了谈到对疾病的治疗，首次从营养学的观点出发，强调了正常人应加强饮食、营养的摄取，用以预防疾病，并详细记载了饮食卫生、服用药食的禁忌及食物中毒的表现，颇有见解。

明清时期是中医食疗药膳学进入更加完善的阶段，几乎所有关于本草的著作都注意到了本草与食疗学的关系，对于药膳的烹调和制作也达到了极高的水平，且大多符合营养学的要求。明代的医学巨著《本草纲目》给中医食疗提供了丰富的资料，仅谷、菜、果三部就收有300多种，其中专门列有饮食禁忌、服药与饮食的禁忌等。朱棣的《救荒本草》记载了可供荒年救饥食用的植物414种，并将其详细描图，讲述其产地、名称、性味及烹调方法。此外还有徐春甫的《古今医



芝麻鱼球

【原料】鲤鱼（或草鱼、青鱼）肉250克，鸡蛋清1只，牛奶50克，黑芝麻30克，生粉、黄酒、葱、姜、精盐、味精、猪油适量。

【制法】鱼去皮、骨剔成茸，加上酒、盐、蛋清、味精、牛奶、生粉用力搅打至鱼茸成团，用手挤成丸子，置芝麻里滚一周。炒锅内加猪油，中火烧至六成热（约150℃）时，将鱼丸逐个放入油内炸熟，呈金黄色时捞出，摆入盘中即成。

【功效】助脾长肌，通血脉，润肌肤，利两便。



莲藕排骨汤

【原料】排骨300克，莲藕300克，香葱2棵，生姜1块，料酒1大匙，胡椒粉1小匙，精盐2小匙，味精1小匙。

【制法】排骨洗净，砍成3厘米长的节；刮尽莲藕表面的粗皮，切成块，洗净。生姜洗净切成两半；锅内放适量水，放入半块生姜、香葱、料酒，烧沸后，下入排骨，氽水后捞出待用。炒锅置火上，加水，下入排骨、半块生姜、香葱，用大火烧沸，去尽浮沫后改用小火，炖约20分钟后，把莲藕、排骨及汤汁一起倒进砂锅，再炖30分钟，拣出生姜、香葱不用，放精盐、胡椒、味精即成。

【功效】养颜抗老，活血润肤。

统》、卢和的《食物本草》、宁原的《食鉴本草》；其中较为著名的是贾铭的《饮食须知》、王孟英的《随息居饮食谱》等，它们迄今在临床及生活中仍有较大的实用价值。这一时期的食疗学还有一个突出的特点，提倡素食的思想得到进一步的发展，如黄云鹤所著的《粥谱》、曹庭栋的《老老恒言》均重视素食，这对于食疗、养生学的发展均有帮助。

中国药膳起远古至现今，源远流长，自宫廷到民间，广为传播。据有的学者统计，自汉初到明末，有关药膳的著作已有300多部。而今有关食疗药膳的著作更是色彩纷呈，应用空前广泛，以至出现了一些专门的药膳餐馆。在人们的生活中，药膳也得到了空前的普及，并在国外也享有盛誉，备受青睐。

药膳是中国传统饮食和传统医学的重要内容，如今，作为一门独具特色的科学，它已走进千家万户，传遍世界各地。

第二章 药膳的种类

人类的食物主要为植物和动物，往往还需要加工处理。由于人们的饮食习惯与爱好及特殊需要，经过不同的配制和加工，从而制成形态、风格、营养价值不同、花色繁多的加工品。

药膳的传统制作是以中医辨证理论为指导，将中药与食物相配伍，经过加工，制成色、香、味、形俱佳的具有保健和治疗作用的一种特殊食品。

综观古代医籍文献中的分类方法记载，结合现代药膳加工和烹调技术，引入药膳后所产生的影响，按药膳食品的性状、制法和作用三方面进行如下分类。



蜜豆鱼片

【原料】 鲢鱼肉200克，蜜豆150克，红萝卜10克，生姜10克，花生油30克，盐10克，味精10克，白糖2克，湿淀粉适量，麻油5克。

【制法】 将蜜豆切去老筋，红萝卜、生姜切片，鲢鱼肉去皮，用刀背砍成泥，加少许盐、味精、淀粉拌匀打至起胶，放入平锅内把鱼胶铺干，用小火把鱼胶煎至双面熟透铲起切片。烧锅下油，放入姜片、红萝卜、蜜豆、盐炒至断生，然后再加入煎鱼片、味精、白糖同炒，用湿淀粉勾芡，淋入麻油即成。

【功效】 暖胃和中，减肥美容。

一、按性状分类

菜肴类

此类药膳是以蔬菜、肉、蛋、鱼、虾等为原料，配一定比例的药物制成的菜肴。这类药膳可以制成冷菜、蒸菜、炖菜、炒菜、炸菜、卤菜等。

米面食类

此类药膳是以米和面粉为基本原料，加一定补益药物或性味平和的药物制成的馒头、汤圆、包子等各种饮食。

粥食类

此类药膳是以米、麦等原料，加一定的补益药物煮成的半流体饮食。这类药膳可以用具有药用价值的粮食制成，也可以由药物和粮食合制而成。

糕点类

此类药膳是按糕点的制法制成的，花样繁多，一般由专业厂家制作。

汤羹类

此类药膳是以肉、蛋、奶、海味品等原料为主，加入药物经煎煮而成的较稠厚的汤液。

精汁类

此类药膳是将药物原料用一定的方法提取、分离后制成的有效成分含量较高的液体。

饮料类

此类药膳是将药物和食物浸泡和压榨，煎煮