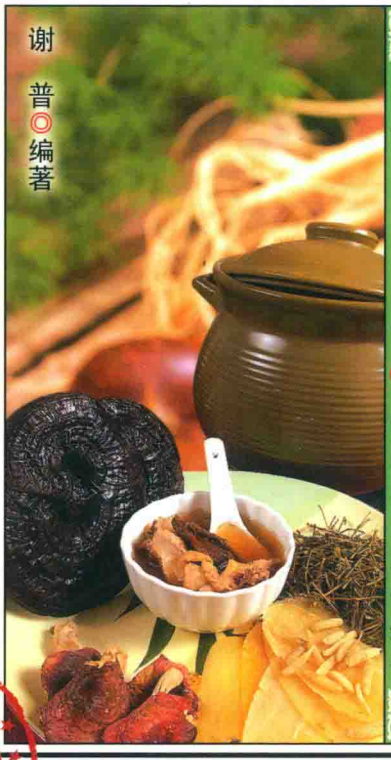
药膳·汤膳·粥膳

养生与诊疗药典

普及中华医药知识 传承中医理论精髓



谢普◎编著

专家审定 阅读无障碍 经典读本

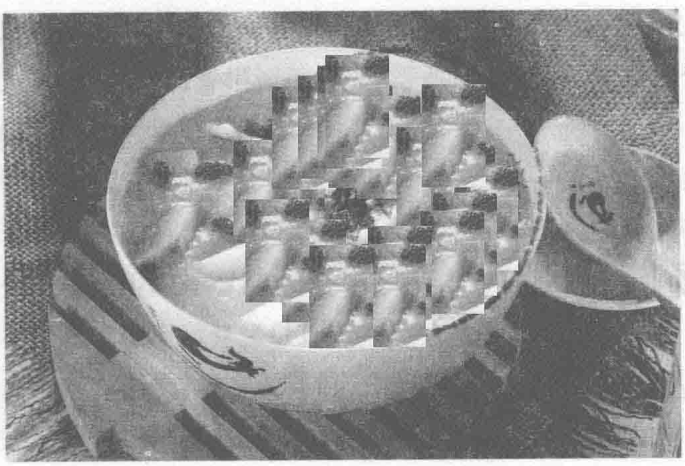
内容严谨＋科学全面＋现用现查
居家必备保健养生百科全书

本书充分运用了营养学以及饮食祛病的科学原理，详细地阐述了药膳、汤膳、粥膳的药用功效、制作方法以及服用方法。所选药膳、汤膳、粥膳配方有的源于民间验方，有的源于中医典籍，还有一些当代著名医学家的实践经验总结。各配方制作简便，方法灵活，祛病养生效果显著。

中医古籍出版社

药膳·汤膳·粥膳

谢　普　编著



图书在版编目(CIP)数据

药膳·汤膳·粥膳/谢普编著. -北京:中医古籍出版社,2017.4
ISBN 978-7-5152-1500-6

Ⅰ.①药… Ⅱ.①谢… Ⅲ.①食物疗法-食谱 Ⅳ.①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 142713 号

药膳·汤膳·粥膳

编　　著　谢　普

责任编辑　魏　民
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　北京中振源印务有限公司
开　　本　787mm×1125mm　1/16
印　　张　26
字　　数　350 千字
版　　次　2017 年 7 月第 1 版　2017 年 7 月第 1 次印刷
印　　数　0001~5000 册
书　　号　ISBN 978-7-5152-1500-6
定　　价　68.00 元

前 言

中国药膳文化源远流长，自古就成为最受人们欢迎的养生方式之一。药膳发源于我国传统的饮食和中医食疗文化，药膳是在中医学、烹饪学和营养学理论指导下，严格按药膳配方，将中药与某些具有药用价值的食物相配伍，采用我国独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成的具有一定色、香、味、形的美味食品。（简言之，药膳即药材与食材相配伍而做成的美食。）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，二者相辅相成，相得益彰；既具有较高的营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿。

人们常说：“吃饭先喝汤，胜似良药方。”汤不仅是一道美味可口的菜肴，它更是人们祛病养生的补品。在饭前先喝上几口汤，可起到润肠胃、解干渴、消疲劳、刺激消化液分泌的作用。汤不仅可以饱人口福，而且对人的健康大有裨益，是我们所吃的各种食物中最富营养又最易于消化的品种之一。

粥含有多种营养物质，被古人誉为“神仙粥”和“天下第一补人之物”，所以粥最宜养生祛病。所谓的粥膳，就是用米、面等加水煮制而成的食物，古时还称之为糜、酏等。远在两千多年前，我国民间就将药粥用来防病治病。

如今，随着人民生活水平的提高，药膳、汤膳、粥膳的制作方法在人们的生活实践中也得到了不断地发展，种类也增加到上千种，其祛病养生功效也各不相同。根据世界卫生组织统计，目前大约只有5%的人可以称为健康，也就是说扣除20%疾病人口，大约75%是所谓亚健康族群，这族群里许多人有慢性疲劳、慢性炎症、代谢失衡、睡眠障碍、情绪障碍等问题，很多人会通过保健食品或中药进补的方式来强身健体。

鉴于此，我们编著了《药膳·汤膳·粥膳》一书，本书结合了大量专家的建议，充分运用了营养学以及饮食祛病的科学原理，详细地阐述了药膳、汤膳、粥膳

的药用功效、制作方法以及服用方法。本书中所选药膳、汤膳、粥膳配方有的源于民间验方，有的源于中医典籍，还有的是一些当代著名医学家的实践经验总结。各配方制作简便，方法灵活，祛病养生效果显著。本书精选的中药和食材，可满足一家老小一年四季之需。本书内容丰富贴近生活，是相关饮食行业人士、营养保健从业人员的实用参考书，也是家中必备的书籍。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目　录

上篇　药　膳 …… 1

第一章　药膳药酒基本常识 …… 1
第二章　治疗内科疾病的药膳 …… 54
第三章　治疗外科疾病的药膳 …… 79
第四章　治疗儿科疾病的药膳 …… 87
第五章　治疗妇科疾病的药膳 …… 102

中篇　汤　膳 …… 115

第一章　汤膳概述 …… 115
第二章　治疗内科疾病的汤膳 …… 265
第三章　汤膳治妇科疾病 …… 357

下篇　粥　膳 …… 373

第一章　粥膳概述 …… 373
第二章　粥膳部分原料的食用功效 …… 383
第三章　治疗其他常见疾病的粥膳 …… 400

上篇 药膳

第一章 药膳药酒基本常识

食用药膳的意义

药膳，是在食疗的基础上，以中医理论为指导，以药配膳，也就是将药物与食物配合在一起，通过烹调加工而成的一种防病治病、保健强身的特殊方法。它形是食品，性是药品，取药物的功能，食物的营养；它既有药物的治疗作用，又有食物的调养作用，其精华在于食借药力，药助食补，从而收到药物治病和食物营养的双重功效。药膳是食补和药疗二者的结合。

药膳有广义和狭义之分。广义药膳包括药粥、药茶、药酒、药糖、药菜肴等，凡是药物与食物结合制成的食品，均可称之。狭义药膳是指药物与肉类、鱼类、蔬菜、豆制品、面类等食物制成的菜肴、糕点等，既可单食，亦可佐餐食用，本书药膳即是这一类。

中医学历史上对于食疗药膳有着丰富的理论和实践经验，历代的养生学家和医学家，都把食疗药膳作为防病治病的一个重要环节。唐代孙思邈说："夫为医者，当需先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食乃不愈，然后命药。"也就是说，作为医生，首先要寻找病因，能用食品治疗者，先用饮食治疗，用饮食不能治愈时，再用药物治疗。由此可见，食疗药膳早在古代就已受到重视。

中医认为，食物和药物都有四气五味，食疗药膳就是利用食物的食性和药物的药性来调整人体阴阳的不平衡，而使其恢复健康的。食疗药膳有很多优点，一是食疗较之药疗，性味平和，缓而不峻，副作用小，而药膳食品，不是一般的食品，现代称其为功能性食品，通常具有无病强身、有病治病的功效，有很广的适用范围。中药与食物相配，就能做到药借食味，食助药性，变苦口良药为美味佳肴。二是食疗原料广泛、采购容易、制作简单、服用方便、经济有效，特别是能满足人们“厌于药，喜于食”的天性，既符合人们的用膳习惯，使人乐意接受，又可以营养果腹，治病强身。

食疗药膳的渊源

人类的祖先在吃野生食物时，发现某些动、植物不但能够饱腹，还有药用价值。

那时，人类不需要，也没有能力把食物与药物分开。因此，中医学才有“药食同源”之说。

这种原始的药膳，并不是真正的药膳。真正的药膳只能出现在人类掌握了丰富的药物知识和积累了烹饪经验以后的时代。

自从有了文字以后，甲骨文和金文中就出现药、膳两个字。而形成药膳一词，最早记载于《后汉书·烈女传》：“母亲调药膳，恩情笃密。”

西周时期称之为“名医”的官，主要负责调配周天子的“六食”、“六饮”、“六膳”、“百馐”、“百酱”的滋味、冷热度、重量，“名医”所干的工作，与现代的营养医师差不多。

《周礼·天官》中记载的疾医遵循“五味、五谷、五药养其病”的原则；疡医遵循“以酸养骨，以辛养筋，以咸养脉，以苦养气，以甘养肉，以滑养窍”的原则，这些都是成熟的药膳。

可见，中国人早在先秦时代，甚至西周时代就有了十分丰富的药膳知识。

中国第一部药物学专著《神农本草经》收集了药物的大量品种，例如薏苡仁、芝麻、葡萄、山药、核桃、龙眼、百合、菌类、橘、柚等，记载了各自的功效，这些品种都是配制药膳的配料。

最早记载用药膳医病的书籍在战国时代的《黄帝内经》里有13方，其中6方属于药膳。东汉末年的名医张仲景在《伤寒杂病论》里记载了很多药膳，能

治疗各种疾病，它们的功效很大。

我国食疗由来已久，历代食疗著述也很丰富。除《黄帝内经》外，晋代葛洪的《神仙服食法》，北魏崔浩的《食经》，唐代孙思邈的《食忌》、《千金食治》，孟诜的《食疗本草》，元代忽思慧的《饮膳正要》，明代卢和的《食疗正草》，清代王士雄的《随息居饮食谱》等，都是著名的食疗专著。有人统计，历代的食疗文献计有123种，586卷，内容之丰富，居世界首位。

多年来，随着人们生活水平的不断提高，在海内外形成吃药膳的风潮。在难以“返璞归真，回归大自然”的现代社会，药膳越来越受到人们青睐，这不仅出于品尝美味，而且是充分发挥药膳疗效的需要。

现代药膳与烹调技术、现代医学结合起来，使得色、香、味、形都很好，更加引人注目，应用药膳疗法的人也愈来愈多。

药膳的药用与制法

食疗药膳的服、食方法，可根据患者的病情和饮食习惯来确定，一般须发汗者，可选用汤剂以助药力；须祛风湿者，可选用酒剂助其温通；若须滋补，还可选用汤羹、菜肴、蜜膏等。总之，疾病的性质不同，服食的方法也极为丰富，若能根据病情选择恰当的服食方法，则可收到更佳的效果。常用的食疗药膳服食方法主要有：

稀粥

稀粥是以粳米、糯米、粟米、玉米等粮食为主，酌加其他食物或中药，用多量的水煮成的半流质食物。若加入的食物或中药不宜同煮（如有渣），可煎水取汁，鲜品还可绞取汁液，中药可以另煎取汁；不易煮软煮熟的，可以加水先煮。这样经过单独处理后再与粮食同煮。稀粥由于加用的食物如蔬菜、干鲜果品、肉类等十分广泛，它们的风味、口感差异较大，因此可加糖或食盐、油脂、味精等调成不同的滋味。稀粥因加用的原料多样，所以其配方有补、泻和温热、寒凉等多种不同的功能，如羊肉粥、地黄粥、高良姜粥、茴香粥、芹菜粥、荷叶粥等。稀粥有广泛的适用范围，许多疾恙无论虚实、寒热大都可以找到相应的粥类配方。它是食疗应用较多的一个类型。

菜肴

菜肴是以蔬菜、肉类、禽蛋、果品、鱼虾等原料为主，配以适量药物而制成

的。菜肴的种类很多，所用原料极为广泛，其制作方法也多种多样，如蒸、炒、焖、炖、炸、烧、卤、煨及凉拌等，制作中可随食疗药膳的类型需要及个人口味加适量的调料。调味品如咸、甜、酸、麻辣、辛香等，也是极为丰富的。不同原料烹制的菜肴，各有其特点和适应证。一般来说，肉类、鱼类、禽蛋类菜肴偏于补益；蔬菜类菜肴则偏于清凉。

汤羹

汤羹是以肉、蛋、海味、奶、蔬菜等原料为主，或加入适量药物经煎煮，或煨炖等加工方法烹制而成的较稠厚的汤液。在制作时，可根据食物的滋味、性能加入适量的调味品，如糖、盐、酱油、姜、辣椒、胡椒或味精等。汤羹与粥食一样，可将食物和药物同时烹制，也可将药物用布包裹好与食物同煎煮，还可将药物煎煮后取汁，再与食物同烹调。汤羹为食疗药膳中较为多用的一种方法，主要适用于体质虚弱的患者，用之可有滋养或清润功能。如山药羊肉汤能补益脾肾，鲤鱼煮枣能补脾养血，冬葵鸡蛋汤能清热润燥，银耳羹能滋养肺胃之阴，还有如乌龟汤、山药鱼片汤、山药奶肉羹等等，都有滋养补虚的功效。

药茶

药茶是将具有养生疗效的食物或中草药与茶叶相混合，经过煎煮或直接用沸水浸泡而成。以药物或食物与茶叶中的成分相互作用，达到保健养生或祛邪治病的功效，是一种制作最为简单、服用最为方便的药膳剂型。其优点是药茶以药代茶，人们乐意接受，又可随身携带、不拘时间，随泡随饮。由于药茶大多取材于食物或性味平和的药物，大多无副作用，即使长期饮用，也完全可靠。还有就是药茶具有针对性，药效专一，经长时间饮用后，其有效成分在体内可以达到量化标准，长期坚持，能收到显著疗效。

酒剂

酒剂是用白酒、黄酒、米酒浸泡或煎煮具有治疗、滋补作用的食物或药物，去掉药渣所得的含乙醇的口服剂，也可将药物与谷物、曲共同酿制而成。所选之酒，一般认为浸泡药酒以 40 度左右为宜，因为浓度过低，有效成分不易溶出，且易变质而影响疗效，浓度过高，则药材所含水分反被吸收，使药质变硬，有效成分亦难溶出。但保健性饮用酒，以 10 度左右为好。酒本身为药食兼用之品，有散寒活血、祛风除湿、温中缓胃、协助药力等功效，而其随所加食物、药物的不同，治疗病症又有异。如与核桃仁、红枣等浸泡而成的红颜酒，可润泽容颜，润滑肌肤；以薏苡仁等浸泡而成的薏苡仁酒，可祛风湿，健脾胃；以鹿茸、人参等浸泡而成的鹿茸参桂酒，可补肾壮阳，补气健身。各种配制酒的饮用量可根据

需要酌情而定。

蜜膏

蜜膏是选择具有滋补性的食物或食物与药物一起加水煎煮，浓缩取汁，再加入适量蜂蜜或白糖收膏而成。膏剂的滋补营养作用尤佳，既可内服，又可外用。如外用的可美容、除皱的栗蜜面膏，内服的可补气、滋阴止血、治疗先兆性流产的参芪保胎膏等。

散剂

散剂是将食物或食物与药物一起烘干炒脆后，研成细粉末内服或外用。散剂食用方便，便于携带，营养丰富。服时以沸水冲调成糊状加糖食用，或以米汤送服，或以酒送服。如功能清利湿热、疗痔止血的赤小豆散，悦泽面容、光洁皮肤的美容散，外用（多撒敷患处）治外伤出血的龙眼核散。

糕点

主要是用种子、果仁类食物和容易研磨成粉的中药，如粳米、糯米、薏苡仁、茯苓、山药等，磨成粉后，加水和白糖揉成粉团；如含人参、党参、麦芽、橘皮之类不便磨粉者，可用煎水取汁等方法处理后加入。揉好的粉团整形后上蒸笼蒸熟，切成块或条状食用。糕点主要有益气补脾、滋养补虚的功能，如阳春白雪糕、八仙糕、九仙王道糕等。

米面食品

是指除粥饭、糕点外，用米、面粉、干豆为主要原料，或加入其他食物、中药做成的多种膳食。主要有以下的种类：用上述原料烘炒至半熟，经磨粉后用沸水冲调食用的粉（糊），如肥儿粉、长寿粉、薏苡仁糊、花生糊；主要用面粉并加入其他食物或中药做成的饼，供烘烤或油煎食，如益脾饼、苏子煎饼，用面粉等加水揉成面块，包肉馅或菜馅做成包子，蒸熟食，如茯苓包子、豆沙包子；用面粉做成面皮，包肉馅或菜馅做成的馄饨，如鸡肉馄饨、椒姜馄饨；用面粉配合其他食物或中药做成的面条，如山药面、苦荞面。

糖果

是用白糖或冰糖、饴糖、红糖加水熬炼至稠厚时，再添加其他食物或中药的汁液或粗粉，搅拌均匀，再煎熬至挑起呈丝状、不粘手为止，待冷后切块即成。有的是在熬好的糖中加入果仁、果脯等，混匀、整形，待冷时切块。糖果供嚼食，有的可含化咽食，如梨膏糖、薄荷糖、芝麻糖、胡桃糖。

可见，食疗药膳的类型很多，临床还有以蜜饯、饮料、鲜汁等形式服食者，因这些都为人们所熟悉，故不一一赘述。各人可根据自己的病情和饮食需要，选

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

择确定用法。

药膳的制法如下：

（1）炖：药膳的炖制法，是将原料食物与药物同时下锅，加水适量，置于武火上烧沸，撇去浮沫，再置文火上炖至酥烂的烹制方法，如雪花鸡汤、十全大补汤等。

（2）焖：药膳的焖制法，一般是先用油加工成半成品后，再加入姜、葱、花椒、盐等调味品和少量汤汁，盖紧锅盖，然后用文火焖至酥烂。此法所制药膳的特点是酥烂、汁浓、味厚。如银耳黄焖鸡等。

（3）煨：药膳的煨制法，一般是指用文火进行的长时间的烹制方法。具体的加工方法有两种：一种是利用文火，慢慢地将原材料煨烂。另一种是沿用民间单方的烹制法，将所要烹制的药膳原材料用阔菜叶或湿草纸包裹好，埋在刚烧过的柴草灰中，利用余热将原材料煨熟。这种方法时间较长，要添几次热灰，保持一定的温度，如子午乌鱼等。

（4）蒸：药膳的蒸制法，是利用水蒸气加热烹制药膳菜肴的方法。其特点是温度高（可以超过100℃），加热及时，汤汁纯厚，利于保持形状的整齐。本法不仅用于烹调，而且还可以用于初加工（如热水发蹄筋）和菜的保温消毒等。

（5）煮：药膳的煮制法，是将原材料放入多量的汤汁和清水中，先用武火煮沸，然后用文火烧熟。特点是口味清鲜。具体操作方法是：将药材与食物经初加工之后，放置在器皿中，加入调料，注入适当的水和汤汁，用武火煮沸后，用文火煮至酥烂。适用于体小、质软的原料，如石斛煮花生。

（6）熬：药膳的熬制法，是将初加工的原材料放置在锅中，加入水和调料，置武火上烧沸，再用文火烧至汁稠、味浓、酥烂，如银耳羹。

（7）炒：药膳的炒制法，是先将锅烧热，再下油，一般先用武火，锅要先下油，并依次下料，用手勺或铲翻拌，动作要快，断生即好。适用于炒的原料多为刀工处理后的丁、丝、条、片等。

（8）卤：药膳的卤制法，是将初加工的原料首先按一定的方式与药物相合后，再放入卤汁中，用中火逐步加热烹制，使其渗透卤汁，直至成为熟食品。特点是味厚、郁香。

卤汁的配制：沸水10升，酱油25升，料酒250毫升，冰糖500克，精盐250克，大茴香30克，草果30克，桂片30克，甘草30克，花椒15克，丁香15克，葱姜适量。将药料用纱布袋装好，扎紧口，投入沸水中，加酱油、料酒、精盐、冰糖、姜、葱等调料，用温水煮沸。等到透出香味、颜色成酱红色时，即可

以用来卤制食品。如丁香鸡、陈皮鸡的卤制。在使用过程中，为了保证其制品的色、香、味，可适当加炒糖汁（冰糖）。

（9）炸：药膳的炸制法，是用武火将原料在多油的锅里烹调的方法。一般用油量比原料多几倍。要求用武火，油热，原料入锅后有爆炸声，掌握火候适度，防止过热烧焦。炸的特点是口味香、酥、脆、嫩。药膳炸制法分为：清炸、软炸、酥炸、纸包炸等。

（10）烧：药膳的烧制法，一般先将原料经过煸、煎、炸处理之后，进行调味调色，然后再加汤或清水，用武火滚、文火焖，烧至卤汁稠浓即可。其特点是卤汁少而黏稠，味鲜，软嫩。

（11）粥：药膳粥的制法，是将药食原料淘洗干净，加入适量汤或清水，先用武火煮沸，再用文火熬至浓稠即成。特点是味道清淡，如山药粥。

制作药膳的技巧

吃药膳应该给人们带来一种美食的享受，吃后回味无穷。若药膳像吃药那样勉强、难受，就失去了药借食味、食借药味、食疗并用的意义。因此，制作一种既可口，又有保健作用的佳肴，是有一定讲究的。主要应注意以下几个方面：

选料

药膳主要由药物、食物、汤、调料四部分组成，每一部分选料的好坏都会影响药膳制作的质量。因此，选料主要是对这四者进行严格挑选。

【药物】

制作药膳的药物必须具备可食性及补益性强的条件。选择时严格把握质量关，伪劣品种以及霉变的药材不能选用。在煎煮前必须将药材洗净、充分浸透。一般在锅内先放药物，后加冷水，浸泡1小时左右，使药物中心也能浸透，利于有效成分的析出。加水量应根据药物的多少确定，浸泡药物用的水可以与药物一起放入沙锅内烹调。

【食物】

五谷类、干果类食物需挑去谷米中的杂质，用水淘洗干净，但淘洗次数不宜过多，也不要用手搓，以免造成水溶性维生素和矿物质的损失。淘洗干净后应尽快加水煮熟，一般加温热水较好。煮时不可放碱（小苏打之类），以防止维生素B_1的损失。

蔬菜和水果类食物应取新鲜品，先洗后切，块宜切得大一些。如需要切成细丝或碎丁，应随切随吃，以避免菜中的营养成分被氧化破坏。烹调时间宜短，一般在炒锅将热的时候放入，以减少维生素 C 的损失。能生吃的蔬菜应尽量生吃，以吸收更多的维生素 C 和胡萝卜素。

乳、肉、蛋类食物应新鲜，变质的不能选用。洗涤时要去腥除膻，否则会影响药膳的鲜美佳味。这类食品受烹调的影响较小，久煮、久炖不会影响其中的补益成分，但应注意不要油炸，因油炸可使其中的蛋白质变化，不容易消化吸收。

【汤】

汤的主要溶剂是水，所以水的多少对汤的制作极为重要，量要适中，一次加足，冷水下锅，中途不宜加水。因为水沸以后，再投入原料，原料表面骤然受到高温，外层蛋白质凝固，内部蛋白质就不会大量溶于水，汤汁就不会鲜美。若中途加水，会使原料骤然受冷收缩，同样影响蛋白质和脂肪的溢出。

【调味品】

调味能使无味的原料获得鲜美的滋味，为药膳增添色彩。调味的种类很多，根据自己的爱好可有咸味、酸味、甜味、辣味、香味等不同。调味的方法一般有三种：一是基本调味，即是原料下锅加热前放入调味料，而使原料有一种基本味，还有消除腥膻味的作用；二是正式调味，即在加热过程中，再投入一些调味品，达到自己喜欢的口味；三是辅助性调味，即加热后对前两种调味仍未达到口味要求的再次调味。

投放调味品的时间要适当，如不能先在汤内放盐，因为盐有渗透作用，最易渗透到原料内部中去，使原料内部水分排出、蛋白质凝固，影响水溶性蛋白质外溢。另外，葱、姜、蒜、酒不能多放，否则会影响汤汁本身原有的鲜味。

配料

在几种食物一起配料制作的过程中，既要发挥食物间的相互协同或拮抗作用，取长补短，以取得更好的进补效果，又要根据不同情况对某些食物加以“忌口”，否则就起不到进补的作用，甚至会产生不良的后果。

配料的方法大致有两种。一种是作用相同或接近的食物相配，使其产生协同作用，借以提高进补效果。如大枣、龙眼肉、赤豆、花生相配，煮熟后食用，治疗贫血及血小板减少的作用比食用单味食物时要强。另一种是用一种食物制约另一种食物性能的相配方法。如羊肉虽有补阳散寒的作用，但多吃容易出现鼻血、口苦等上火症状，所以容易上火的人在吃羊肉时可与萝卜同煮，这样既取了羊肉的温补作用，又用萝卜消除了羊肉的副作用。又如，吃河蟹时放点生姜，就可以

减轻河蟹的寒凉性质，使脾胃虚寒的人不易出现腹痛、腹泻等症状。

火候

制作药膳的火候通常是先用旺火，后用慢火。先用旺火的目的是为了迅速提高冷水的温度，原料中的营养在水温逐渐提高时，由外而内逐渐受温度的作用，营养物质大量溢出到汤内。然后改为慢火，目的是为了使原料内部的营养成分能完全溢出。蛋白质在慢火中可继续水解，溶于水中，如果继续使用旺火，则蛋白质内部凝固，不易溢出，影响药膳的补益作用。

不同年龄的人对药膳的选择原则

小儿因消化功能尚未健全，饮食不知节制，易患积滞，因此，小儿食用的药膳应选用健脾胃、助消化的食物，如麦片、扁豆、鱼类、鸡蛋等。

青壮年身体健康，一般无需特别补益，只要平时饮食合理，注意营养即可，或者选用一些滋养清补类的食物，如老鸭、蛋类、水果等。

老年人肾气渐衰，肝肾不足，所以补益肝肾是老年人必不可少的。另外，老年人各方面的生理功能渐渐减弱，常表现为皮肤干燥、头晕眼花、耳鸣腰酸、容易生病，所以老年人也应该注意补益气血。服用药膳时可选用蜂蜜、鸽肉、芝麻、核桃、栗子、海参等食物。

不同年龄的妇女由于其生理状态不同，服用药膳应根据不同年龄特点和需要来补益身体。少女发育尚未成熟，药膳一般应以补肾气、益精血为主，可选用鸡蛋、黑豆、猪肝、大枣等食物。青壮年妇女有月经、妊娠、生产、哺乳等生理特点，血液易亏，药膳应以健脾胃、补肝血为主，可选用大枣、鸡蛋、芝麻、猪肝、桂圆等食物。老年妇女进入更年期，肾阴阳两虚，药膳应以益肝补肾为主，可选用大枣、核桃、芝麻、鸭、鱼、蜂乳、燕窝、银耳等食物。

总之，药膳的选择应以有利于本人健康为原则。

食疗药膳的特点

药膳是中国传统医药知识与烹调经验相结合的产物，是中国医学的一枝独秀。其既有食物作为膳食，又有药物针对病情，既有医疗保健的实用性，又有祛

病强身的科学性。

药食同源

肺胃药食同源，大致包含有两个方面的意义。一是食品本身可以属于药物的一部分。从最早的中药书《神农本草经》到清代的本草，包括著名的《本草纲目》都已把食品包含在药物书中。在这些书籍中，也有食疗和药膳方。

当然，食品和药品毕竟不同，食品可以有治疗作用，但药品不能当食品食用。药品的治疗作用专而精，以治疗疾病为其专责，对一般的疾病，必须用药物治疗。食品虽有一定的治疗作用，但其治疗功能有限，往往只能起辅助作用。药品可以治病，但不能长期应用，而食品则可以经常食用。此外，药品有不良反应，食品则与之不同。

另一方面，中药和食品都可以在中医理论的指导下临床应用。食品和中药一样，也有四气、五味的不同，也可以按照寒热温凉的不同，辨证食用。因此，在运用食疗、药膳时，也要知道一些中医理论，知道一些中药的药性理论。药食同源，也同源于这个中医理论。

药膳以中医中药理论为基础

中药是中医学的组成部分，我国中药资源甚为丰富，提供了做药膳的良好条件。在目前发现的8000多种药物中，不计算食品在内，另有500种可供做药膳使用，如人参、贝母、天麻、冬虫夏草等。应用中药必须以中医学理论为基础，如阴阳五行、脏腑经络、辨证论治，再结合食物的性能做严密的组合。任何一种药物或食物都具有自身的特性和作用，如川贝母性甘寒，具有清热润肺、化痰止咳的作用，主治肺热久咳痰多；而食物梨性味甘微酸凉，具有润肺消痰、清热生津的作用，也可用于热咳、燥咳、热病津伤口渴。如：老年人久咳不已，口干、口渴、痰不易咳出，就可以取梨1个，削去皮，挖出核，在梨腔内加入川贝粉、冰糖，蒸熟食，这就是药膳，它是按中医对药物和食物的认识进行配合应用的。

中医认为药物和食物均有寒、热、温、凉、平不同的性质，凡能够减轻或消除热证的药物和食物，性属于寒性或凉性，如金银花、菊花、苦瓜、绿豆，寒性或凉性的药物和食物具有清热、泻火、凉血、解毒的作用，如于姜、丁香、辣椒、狗肉；温性或热性的药物和食物具有温里、散寒、助阳、通络的作用。药膳要针对体质的寒热不同而辨证用膳。

辨证施膳

辨证论治是施药膳的重要特点。依据中医学理论，对每一个病种都应做到："组药有方，方必依法，定法有理，理必有据。"

不仅用药如此，在食物的选择上也是如此，必须运用辨证的方法和论治原则，在正确辨证的基础上，采取相应的治疗方法，选药组方或选食配膳，才能取得预期的效果。例如，当病员出现精神困倦、四肢软弱、短气懒言、头昏自汗、食欲不振、胃腹隐痛、便溏腹泻、舌质淡、舌苔白、脉缓无力等证候，中医通过辨证，称为脾虚气弱证。这时就要应用健脾益气药膳。健脾益气药膳选用的中药有：党参、白术、山药、大枣、茯苓、薏苡仁、莲米、芡实之类。食用的药膳有：参枣米饭、山药汤圆、茯苓包子、益脾饼、大枣粥等。

由于不同季节人们服用的药膳也不相同，药膳学有四季四补之说，即春天，气候温和，万物生长向上，五脏属肝，应以肝主疏泄为主，需要补肝，称为升补，适宜食用乌肝片、妙香舌片等药膳；夏季，气候炎热，人体喜凉，五脏属心，需要清补，适宜食用西瓜盅、荷叶凤脯等药膳；秋季，气候凉爽，五脏属肺，需要平补，适宜食用菊花肉片、参麦团鱼、玉竹心子等药膳；冬季，气候寒冷，阳气深藏，五脏属肾，寒邪易伤肾阳，需要滋补，适宜食用归芪鸡、龙马童子鸡等药膳。另外，还有一些四季皆宜的药膳，如茯苓包子、银耳羹等。

除四季对人体的影响外，还有地理、环境、生活习惯的不同，都不同程度地影响着人们的生理、病理，影响着疾病等，因而必须辨证施膳。

药膳以调配合理适用为原则

在应用药膳过程中，十分强调其合理性、完整性。从保健药膳的角度来说，就要求食用可口，不苦，易于被人接受，且多吃不至于导致身体的不适。

药物与食物调配必须遵循中医药的理论原则，违反其调配原则不但无益，反而有害。食物都有营养的作用，药物都有纠正身体偏差的作用，但是必须结合自身的情况补养。如羊肉含有很高的营养价值，对于气虚羸瘦、疲乏无力补益作用很好，但唐代医学家孙思邈说“六月食羊肉，伤人神气”。这是因为羊肉热性助阳，夏季吃了很不合适，宜冬季食用。在配膳方面羊肉宜与性温热的食物、药物同用，而不宜与性寒凉的药物、食物同用。

食药结合

从药膳配方可以看出，作为药膳的原料，主要有3大类：

（1）主要用于日常生活的食物：如属糖油类的粳米、糯米、大麦、小麦、高粱、马铃薯、荞麦、粟米、玉米、花生、豆油、菜油、麻油、花生油等；属豆类的绿豆、绿豆芽、菜豆、豌豆、蚕豆、黑豆、黄豆芽、豆腐浆、豆腐、豆腐皮等；属蔬菜类的芹菜、大白菜、卷心菜、菠菜、黄花菜、韭菜、芥菜、茄子、西红柿、白萝卜、胡萝卜、竹笋、莴苣、辣椒、大蒜、木耳、银耳、蘑菇等；属水

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com