

国家中医药管理局中医药国际合作专项项目

(项目编号: 1601500000027-10)

“一带一路”中医药国际教育培训基地教材丛书

实用中医 药膳学

主编 / 史丽萍 应森林



中国健康传媒集团
中国医药科技出版社



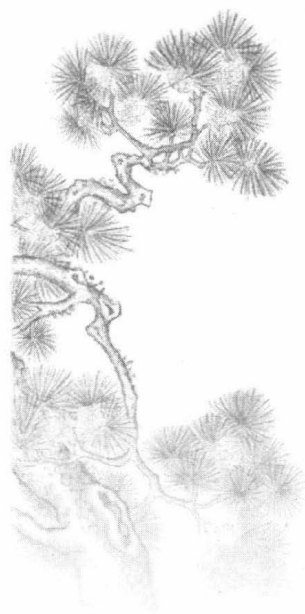
国家中医药管理局中医药国际合作专项项目

(项目编号: 1601500000027-10)

“一带一路”中医药国际教育培训基地教材丛书

实用中医药膳学

主编 史丽萍
应森林



中国健康传媒集团
中国医药科技出版社

内 容 提 要

这是一本系统介绍中医药膳的书。全书分五大部分，分别从中医药膳基本内容及形成与发展、中医药膳学的理论基础、药膳原料、药膳配方、药膳的分类和制作的基本技能展开。内容深入浅出，通俗易懂，实用性强，适合海内外中医药领域学者、养生专家、中医临床工作者以及中医和养生爱好者参考、阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

实用中医药膳学 / 史丽萍, 应森林主编. — 北京: 中国医药科技出版社, 2019.1

(“一带一路”中医药国际教育培训基地教材丛书)

ISBN 978-7-5214-0697-9

I . ①实… II . ①史… ②应… III . ①食物疗法—教材 IV . ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 017177 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 也在

出版 中国健康传媒集团 | 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 710 × 1000mm $\frac{1}{16}$

印张 22

字数 343 千字

版次 2019 年 1 月第 1 版

印次 2019 年 1 月第 1 次印刷

印刷 三河市国英印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5214-0697-9

定价 58.00 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

丛书编委会

主 审 张伯礼

总主编 李庆和 高秀梅

编 委 (按姓氏笔画排序)

王丽莉 刘 刚 李 欣 李海南

应森林 张 杰 张 岩 张艳娜

郑 毅 金 军 聂静怡 高 睿

徐 立 储利荣 潘 淼

本书编委会

主 编 史丽萍 应森林

副主编 田 露 郝 征 潘 森

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 艳 王 邈 付姝菲 刘宏艳

孙远远 张 涛 孟 翔 袁卫玲

贾倩男 韩 娟

序

由天津中医药大学编纂的《“一带一路”中医药国际教育培训基地教材丛书》即将出版，可喜可贺。

中医药自古以来就是古丝绸之路沿线国家交流合作的重要内容，并以不同形态成为沿线民众共享共建的卫生资源。随着健康观念和医学模式的转变，中医“治未病”的思想，天人合一、心身并重的整体观，以及在防治常见病、多发病、慢性病及重大传染性疾病中的确切作用日益得到国际社会的认可。屠呦呦研究员因发现青蒿素获得2015年诺贝尔生理学或医学奖、中医针灸列入联合国教科文组织“人类非物质文化遗产代表作名录”、《本草纲目》和《黄帝内经》列入“世界记忆名录”，无不体现了中医药在国际医学体系中的重要地位。目前中医药已传播到183个国家和地区，正为促进人类健康发挥着积极作用。

为推进中医药“一带一路”建设，加强与沿线国家在中医药领域的交流与合作，我局于2015年设立中医药国际合作专项，天津中医药大学作为首批建设单位积极承担了“‘一带一路’中医药国际教育培训基地建设”项目，并勇于开拓，不断创新，在中医药国际教育诸多领域进行了有益尝试，组织了《世界中医教育核心教材》编写工作，开展了“一带一路”中医师资培训系统建设工作，在泰国建立了中医孔子学院，开展了中医药普及教学和中医体验工作，

取得了较好效果。此套丛书也是成果之一，内容涉及中医药理论方法、医疗康复、中医养生、中医药膳、中医文化等诸多方面。内容深入浅出，通俗易懂，适合大众阅读；理论联系实际，可操作性强，具有实用性。

中医药凝聚着中华民族传统文化的精华，是中华文明与沿线国家人文交流的重要内容，希望丛书的出版，为沿线国家医疗、教育、文化的可持续发展提供借鉴参考，进一步促进与沿线国家的民心相通，为维护人类健康做出新的贡献。

国家中医药管理局

局长 于文明

2018年7月16日

前 言

中医药作为中国独特的卫生资源、潜力巨大的经济资源、具有原创优势的科技资源、优秀的文化资源和重要的生态资源，在经济社会发展的全局中有着重要意义，在世界卫生保健事业中起着重要作用。

天津中医药大学作为国家中医药管理局首批中医药国际合作专项建设单位，积极推进中医药在世界范围内的普及和发展。本丛书的出版，为落实国家“一带一路”倡议，以实现教育促进中医药的国际化发展，弘扬中华优秀传统文化，培育更多的中医药从业人员和爱好者，为应用中医药知识方法进行预防保健、医疗康复服务，为实现人人享有基本医疗保健的宗旨贡献力量。丛书依托天津中医药大学中医药国际教育培训基地，组织中医药领域专家、学者共同编写，内容涉及中医药理论方法、医疗康复、中医养生、中医药膳、中医文化等诸多方面，内容深入浅出，通俗易懂。旨在为海内外中医药领域学者，以及教育、医疗、科研等相关人员和中医药爱好者提供学习参考。

我们衷心希望这套丛书能够成为世界各国中医药爱好者和从业人员了解中医药、学习中医药、使用中医药、传播中医药的工具和载体，发扬中医药这一中国文化瑰宝，造福世界人民。

天津中医药大学

“一带一路”中医药国际教育培训基地教材丛书编委会

2018年6月18日

编写说明

本教材系“国家中医药管理局中医药国际合作专项项目”——“一带一路”中医药国际教育培训基地教材丛书之一。供中医药国际教育培训使用。

《中医药膳学》是中医养生专业的专业课，随着现代医学从疾病医学向健康医学的转变，中国的药膳不但受到国人的关注，国外前来学习者也愈来愈多，为此我们组织天津中医药大学的相关教师编写了《实用中医药膳学》。本书系统地阐述了中医药膳学的形成和发展、与药膳相关的中医基础理论、药膳原料、药膳方剂及药膳制作的基本技能。

本教材在编写过程中参考了中国中医药出版社的“十二五”和“十三五”的行业规划教材《中医药膳学》(谢梦洲主编)，同时还参考了近些年各个出版社出版的有关中医基础理论、中药学、方剂学、中医食疗学、中医养生学等教材和相关论著。在教材的编写过程中按照道、法、术的编写思路，注重理论与实践的结合，尤其是在药膳方剂的选择上，在强调配伍的同时突出其实用性。

教材编写是一项艰辛的工作，虽然各位编委在编写过程中殚精竭虑，主编、副主编对全书也进行了认真细致的修改，但仓促之际也难免有不尽人意之处，敬祈各位同道批评指正，以便进一步修订与提高。

编者

2018年6月

绪 论

- 一、中医药膳学的基本概念及内容 / 002
 - (一) 中医药膳学的基本概念 / 002
 - (二) 中医药膳学的研究内容 / 002
- 二、中医药膳学的形成与发展 / 003
 - (一) 远古—先秦、秦汉时期(起源—初步形成时期) / 003
 - (二) 晋代—现代(发展时期) / 005

第一章 中医药膳学的理论基础

第一节 中医药膳学的基础理论 / 009

- 一、五脏为中心的整体观 / 009
- 二、辨证辨体质施膳 / 010
- 三、阴阳五行学说的应用 / 011
 - (一) 阴阳学说的应用 / 012
 - (二) 五行学说的应用 / 012

第二节 中医药膳学的药性理论 / 013

- 一、四性 / 013
- 二、五味 / 013
- 三、升降浮沉 / 014
- 四、归经 / 015
- 五、毒性 / 015

第三节 中医药膳学的配伍理论 / 016

- 一、药膳配伍原则 / 016
- 二、药膳配伍的选料方法 / 016
 - (一) 传统食物的选用 / 016
 - (二) 药物原料的选用 / 016
 - (三) 药膳配伍禁忌 / 017

第四节 中医药膳学的治法理论 / 018

- 一、汗法 / 018
- 二、下法 / 018
- 三、温法 / 018
- 四、消法 / 018
- 五、补法 / 019
- 六、理气法 / 019
- 七、理血法 / 019
- 八、祛湿法 / 019

第二章 药膳原料

第一节 食物类原料 / 021

- 一、粮食类 / 021
 - (一) 谷物类 / 022

粳米 (022)	糯米 (023)	小麦 (024)
大麦 (025)	荞麦 (025)	高粱 (026)
粟米 (027)	玉蜀黍 (027)	番薯 (028)
马铃薯 (029)		
 - (二) 豆类 / 030

黄大豆 (030)	黑大豆 (030)	绿豆 (031)
绿豆衣 (032)	赤小豆 (032)	豌豆 (033)
蚕豆 (034)	豇豆 (034)	豆腐 (035)
- 二、蔬菜类 / 036
 - (一) 瓜茄类 / 036

冬瓜 (036)	丝瓜 (037)	南瓜 (038)
----------	----------	----------

黄瓜 (039)

苦瓜 (039)

番茄 (040)

辣椒 (041)

(二) 根茎类 / 042

胡萝卜 (042)

白萝卜 (043)

青萝卜 (044)

藕 (044)

荸荠 (045)

魔芋 (046)

旱芹 (047)

水芹 (047)

莧 (048)

黄芽白菜 (049)

苤菜 (049)

甘蓝 (050)

芸薹 (050)

菠菜 (051)

蕹菜 (052)

韭菜 (053)

金针菜 (054)

茼蒿 (055)

茼蒿 (055)

芥菜 (056)

冬葵叶 (057)

落葵 (058)

椿叶 (058)

芜菁 (059)

茭白 (060)

洋葱 (060)

葱白 (061)

毛笋 (062)

芦笋 (063)

苦菊 (063)

油麦菜 (064)

三、野菜类 / 065

枸杞菜 (065)

芥菜 (065)

蕨菜 (066)

四、食用菌类 / 067

蘑菇 (067)

猴头菌 (068)

香菇 (068)

银耳 (069)

木耳 (070)

五、果品类 / 070

(一) 鲜果类 / 071

梨 (071)

苹果 (071)

柿子 (072)

桃 (073)

杏子 (073)

无花果 (074)

枇杷果 (075)

中华猕猴桃 (075)

石榴 (076)

青梅 (076)

橘 (077)

柚 (077)

柠檬 (078)

葡萄 (078)

樱桃 (079)

香蕉 (080)

草莓 (080)

菠萝 (081)

椰子 (081)

橄榄 (082)

甘蔗 (083)

桂圆 (083)

荔枝 (084)

芒果 (084)

甜瓜 (085)

西瓜 (085)

(二) 干果类 / 086

落花生 (086)

海松子 (088)

胡桃仁 (086)

菱 (088)

栗子 (087)

南瓜子 (089)

六、禽肉类 / 089

鸡肉 (089)

原鸡 (091)

鹅肉 (093)

燕窝 (094)

鸡肝 (090)

雀 (092)

鹌鹑 (093)

乌骨鸡 (091)

鸭肉 (092)

鸽 (094)

七、畜肉类 / 095

猪肉 (095)

猪肝 (097)

猪肚 (099)

牛肉 (101)

羊肉 (103)

狗肉 (105)

驴肉 (107)

猪蹄 (096)

猪肺 (098)

猪血 (100)

牛肚 (101)

羊骨 (103)

猫肉 (105)

猪心 (097)

猪肾 (098)

野猪肉 (100)

牛鞭 (102)

兔肉 (104)

鹿肉 (106)

八、奶蛋类 / 107

羊乳 (108)

鸡蛋 (109)

鸽卵 (111)

牛乳 (108)

鸭卵 (110)

鹌鹑蛋 (111)

马乳 (109)

鹅卵 (110)

九、水产类 / 112

对虾 (112)

海参 (114)

石首鱼 (116)

鳊鱼 (118)

鲤鱼 (120)

鳖 (122)

蟹 (113)

乌贼鱼 (115)

文蛤肉 (117)

鳊鱼 (119)

鲫鱼 (121)

紫菜 (123)

带鱼 (114)

海蜇 (116)

泥鳅 (117)

鳢鱼 (119)

龟 (121)

海带 (123)

十、调味品及其他佐料 / 124

大蒜 (124)

赤砂糖 (126)

桂皮 (125)

花生油 (126)

白砂糖 (125)

芸薹子油 (127)

胡麻油 (127)

橄榄油 (128)

酱油 (129)

酒 (129)

醋 (130)

盐 (131)

第二节 中药类原料 / 131

一、解表类 / 132

(一) 发散风寒 / 132

紫苏 (133)

生姜 (133)

香薷 (134)

白芷 (135)

羌活 (136)

(二) 发散风热 / 136

薄荷 (136)

桑叶 (137)

菊花 (138)

葛根 (139)

淡豆豉 (140)

牛蒡子 (140)

二、清热类 / 141

(一) 清热泻火 / 141

鲜芦根 (141)

淡竹叶 (142)

栀子 (143)

决明子 (144)

(二) 清热解毒 / 144

金银花 (144)

蒲公英 (145)

土茯苓 (146)

鱼腥草 (147)

青果 (147)

马齿苋 (148)

余甘子 (149)

菊苣 (149)

(三) 清热凉血 / 150

生地 (150)

三、泻下类 / 151

火麻仁 (151)

郁李仁 (152)

芦荟 (153)

四、祛风湿类 / 153

乌梢蛇 (154)

蝮蛇 (154)

木瓜 (155)

五、化湿类 / 156

藿香 (156)

砂仁 (157)

草果 (157)

六、利水渗湿类 / 158

茯苓 (159)

薏苡仁 (159)

枳椇子 (160)

七、温里类 / 161

肉桂 (161)

高良姜 (163)

花椒 (165)

八、理气类 / 167

陈皮 (167)

香橼 (169)

薤白 (171)

九、消食类 / 172

山楂 (172)

鸡内金 (175)

十、止血类 / 175

三七 (175)

白茅根 (178)

十一、活血化瘀类 / 179

姜黄 (179)

十二、化痰类 / 181

桔梗 (181)

芥子 (183)

平贝母 (185)

十三、止咳平喘类 / 186

杏仁 (186)

罗汉果 (188)

十四、安神类 / 189

酸枣仁 (189)

十五、平肝息风类 / 190

天麻 (190)

钩藤 (193)

十六、补虚类 / 193

(一) 补气 / 193

人参 (193)

小茴香 (162)

干姜 (164)

荜茇 (166)

橘红 (168)

玫瑰花 (170)

刀豆 (172)

麦芽 (173)

槐花 (176)

小蓟 (178)

西红花 (180)

胖大海 (182)

川贝母 (184)

紫苏子 (187)

柏子仁 (189)

石决明 (191)

西洋参 (194)

丁香 (162)

黑胡椒 (164)

八角茴香 (166)

佛手 (168)

代代花 (171)

莱菔子 (174)

槐米 (177)

桃仁 (181)

昆布 (183)

浙贝母 (184)

白果 (187)

牡蛎 (192)

党参 (195)

太子参 (196)	黄芪 (197)	山药 (198)
白扁豆 (199)	沙棘 (199)	甘草 (200)
大枣 (201)	蜜 (202)	
(二) 补阳 / 203		
益智仁 (203)	杜仲 (203)	
(三) 补血 / 204		
当归 (204)	阿胶 (205)	龙眼肉 (206)
(四) 补阴 / 207		
百合 (207)	玉竹 (207)	石斛 (208)
麦冬 (209)	黄精 (209)	枸杞子 (210)
桑椹 (211)	黑芝麻 (212)	
十七、收涩类 / 213		
(一) 敛肺涩肠 / 213		
五味子 (213)	乌梅 (213)	肉豆蔻 (214)
(二) 固精缩尿 / 215		
覆盆子 (215)	莲子 (215)	芡实 (216)
山茱萸 (217)		
十八、杀虫类 / 218		
榧子 (218)		

第三章 药膳配方

第一节 解表类 / 220		
一、辛温解表 / 220		
生姜粥 (220)	姜糖苏叶饮 (221)	
二、辛凉解表 / 221		
银花茶 (221)	芫荽发疹饮 (222)	
三、扶正解表 / 222		
淡豉葱白煲豆腐 (223)	生津茶 (223)	葛粉羹 (224)

第二节 清热类 / 225

一、清气凉营 / 225

五汁饮 (225) 清热代茶饮 (226)

二、清热祛暑 / 226

二根西瓜盅 (226) 解暑酱包兔 (227)

三、清热解毒 / 228

马齿苋绿豆粥 (228) 马蹄排骨汤 (229)

四、清脏腑热 / 229

青头鸭羹 (229) 灯心竹叶汤 (230)

五、清退虚热 / 231

枸杞叶粥 (231) 莲子荷叶蒸湖鸭 (231)

第三节 泻下类 / 232

麻子苏子粥 (233) 牛髓膏 (233)

第四节 温里祛寒类 / 234

一、温中祛寒 / 234

干姜粥 (234) 良姜炖鸡块 (235) 六味牛肉脯 (236)

二、温经散寒 / 237

当归生姜羊肉汤 (237) 白胡椒炖猪肚 (238)

第五节 祛风湿类 / 238

胡椒根煲蛇肉 (239) 千斤拔煲猪脚 (239)

第六节 利水渗湿类 / 240

一、利水消肿 / 240

茯苓粥 (240) 冬瓜粥 (241) 赤小豆鲤鱼汤 (242)

二、利水通淋 / 242

车前叶粥 (243) 瓜皮茅根粥 (243)