

活学活用

中医药养生文化是中华优秀传统文化的重要组成部分，为中华民族的繁衍和发展做出了积极的贡献。随着社会经济的不断发展及物质文化生活水平的不断提高，人们越来越关注养生知识，越来越希望从传统养生文化中汲取对现实生活有益的生活保健方式和营养知识，随着国家振兴中医药计划的实施与《中华人民共和国中医药法》的颁布，越来越多的人开始关注并参与到中医药的传承和传播工作中来。本书精选了历代实用的养生经典著作，每本书均收录原著中的养生精华知识，加上注释并配以高清晰彩色图片，以图文并茂的形式呈现给每位读者。

· 浓一厚一文一化 传一世一精一品 ·

中华药膳

木槿花

清热止渴，凉血止痢，清热燥湿



活学活用
中医药
养生经典

蒋红涛 宋伟 ● 编著

HUOXUE HUOYONG ZHONGYIYAO YANGSHENG JINGDIAN

课外借

活学活用
中医药
养生经典

HUOXUE HUOTONG ZHONGYIYAO YANGSHENG JINGDIAN

蒋红涛 宋伟 ● 编著

活学活用
中华药膳

浓 / 厚 / 文 / 化 / 传 / 世 / 精 / 品

图书在版编目 (CIP) 数据

活学活用中华药膳 / 蒋红涛, 宋伟编著. — 武汉 :
湖北科学技术出版社, 2018.8

(活学活用中医药养生经典 / 陈甲荣等主编)

ISBN 978-7-5706-0001-4

I. ①活… II. ①蒋… ②宋… III. ①食物疗法

IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 001652 号

活学活用中华药膳

策 划: 刘 玲 谢 宇

责任编辑: 严 冰

封面设计: 喻 杨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京凯德印刷有限责任公司

邮编: 101116

700×1000 1/16

16 印张 300 千字

2018 年 8 月第 1 版

2018 年 8 月第 1 次印刷

定价: 68.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

编委会名单

主 编	蒋红涛	宋 伟				
副主编	裴 华	孙 玉	张 荣	吴 晋	程宜康	
编 委	魏献波	周 芳	吕凤涛	王 俊	王丽梅	
	徐 娜	王忆萍	戴 峰	邹智峰	卢立东	
	王郁松	谢 言	戴 军	董 萍	鞠玲霞	
	赵卓君	李俊勇	李 惠	郑小玲	马 楠	
	赵梅红	黄 红	杨冬华	李建军	冯 倩	
	叶 红	余海文	王 庆	张 坤	齐 菲	
	卢 军	王梅红	杨江华	孙 宇	蒋红涛	
	田大虎	陈朝霞	耿赫兵	高楠楠	赵白宇	
图片摄影	谢 宇	周重建	裴 华			



Preface

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，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，可在家中自制，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“药食同源”之说。公元前1000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“半夏秫米汤”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、薏苡仁等。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60余种，可惜多已散失。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《养老奉亲书》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





专著《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7门300余种，章穆的《调疾饮食辩》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》（又称《养生随笔》）中则列出老年保健药粥百余种。

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，中华药膳已经开始走向世界，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华药膳这一特殊食品，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，如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辨证论治为根据，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，翔实介绍每一道药膳的烹调制作方法，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舛之处批评指正。

编委会



Contents

目 录

第一章 中国药膳历史的源与流..... 1

第二章 药膳配伍禁忌..... 10

- 一、药物配伍禁忌 10
- 二、药物与食物配伍禁忌 10
- 三、食物与食物配伍禁忌 11
- 四、患者忌口 12

第三章 常见病症药膳..... 14

- 一、发热药膳 14
- 二、中暑药膳 16
- 三、头痛药膳 20
- 四、眩晕药膳 23
- 五、失眠药膳 24
- 六、哮喘药膳 27
- 七、胃痛药膳 29
- 八、食欲不振药膳 31
- 九、消化不良药膳 33
- 十、水肿药膳 34
- 十一、泄泻药膳 37



十二、遗尿药膳	38
十三、贫血药膳	40
十四、便秘药膳	42
十五、自汗盗汗药膳	46
十六、呃逆药膳	47
十七、中风药膳	51

第四章 外科病药膳..... 53

一、乳腺炎药膳	53
二、胆囊炎药膳	56
三、颈淋巴结结核药膳	59
四、跌打损伤药膳	62
五、骨折药膳	65
六、血栓闭塞性脉管炎药膳	68
七、风湿性关节炎药膳	71
八、丹毒药膳	76
九、疔、疖肿药膳	78
十、疝气药膳	80
十一、痔疮药膳	81
十二、脱肛药膳	84

第五章 内科病药膳..... 86

一、甲状腺肿药膳	86
二、甲状腺功能亢进症药膳	88
三、支气管炎药膳	93
四、高血压药膳	100
五、低血压药膳	104
六、高脂血症药膳	106
七、冠心病药膳	111
八、溃疡病药膳	117
九、慢性胃炎药膳	122



十、胃下垂药膳	124
十一、急、慢性胃肠炎药膳	126
十二、脂肪肝药膳	129
十三、急、慢性肾小球肾炎药膳	132
十四、泌尿系感染药膳	134
十五、泌尿系结石药膳	137
十六、肾病综合征药膳	140
十七、肾结核药膳	142
十八、糖尿病药膳	144
十九、酒毒、食物中毒药膳	149

第六章 妇科病药膳..... 151

一、月经不调药膳	151
二、痛经药膳	153
三、闭经药膳	155
四、带下病药膳	158
五、崩漏（功能失调性子宫出血） 药膳	160
六、妊娠恶阻（呕吐）药膳	168
七、妊娠水肿药膳	170
八、怀孕坐月子药膳	171
九、胎动不安药膳	176
十、不孕症药膳	179
十一、阴道炎、宫颈炎、盆腔炎 药膳	181
十二、子宫脱垂药膳	188
十三、产后缺乳药膳	189
十四、产后出血药膳	192
十五、产后恶露不绝药膳	193
十六、产后便秘药膳	195
十七、妇女更年期综合征药膳	196



第七章 男科病药膳····· 202

- 一、性欲低下药膳 ····· 202
- 二、阳痿药膳 ····· 203
- 三、遗精药膳 ····· 207
- 四、早泄药膳 ····· 209
- 五、精液异常药膳 ····· 210
- 六、男子阴冷药膳 ····· 211
- 七、睾丸肿痛药膳 ····· 212
- 八、不育症药膳 ····· 212
- 九、前列腺炎药膳 ····· 214
- 十、前列腺肥大药膳 ····· 216



第八章 儿科病药膳····· 218

- 一、小儿暑热药膳 ····· 218
- 二、小儿流涎药膳 ····· 219
- 三、小儿咳嗽、哮喘药膳 ····· 220
- 四、小儿疳积药膳 ····· 222
- 五、小儿食欲不振药膳 ····· 224
- 六、小儿消化不良药膳 ····· 225
- 七、小儿腹泻药膳 ····· 226
- 八、小儿肾炎药膳 ····· 228
- 九、小儿遗尿药膳 ····· 230
- 十、小儿盗汗自汗药膳 ····· 233
- 十一、小儿癫痫药膳 ····· 234
- 十二、小儿发育不良药膳 ····· 236
- 十三、小儿佝偻病药膳 ····· 239
- 十四、小儿肠道寄生虫病药膳 ····· 241



第一章 中国药膳历史的源与流

药膳，系中国传统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，又可使其身体得到滋补、疾病得到治疗。因而，中国传统药膳的制作和应用，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



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。



菊花肉丝

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

【制法】将猪肉洗净切丝，用 5 克水淀粉、1 克盐拌匀上浆；菊花瓣散，花瓣用清水冲洗干净，控干水分；将水淀粉、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。适用于高血压及耳鸣目眩等症。

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为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，中国的传统医学才有“药食同源”之说。考古学家已经发现了不少原始时代具有药性的食物；而民族学家也发现一

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



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 毫升，盐 3 克，味精 2 克，湿淀粉 10 克，植物油 55 毫升。

【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 毫升，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 毫升烧热，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。

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”“百飧”“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



虾皮蛋羹

【原料】虾皮10克，鸡蛋1个。

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

【功效】补肾壮阳，益精。适用于佝偻病。



芝麻鱼球

【原料】鲤鱼（或草鱼、青鱼）肉 250 克，鸡蛋清 1 个，牛奶 50 毫升，黑芝麻 30 克，生粉、黄酒、盐、味精、花生油各适量。

【制法】鱼去皮、骨刺成茸，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，置黑芝麻里滚一周。炒锅内加花生油，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。

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：“枳木之实，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 首方剂，其中有 8 首属于药食并用的方剂，如乌贼骨丸，由茜草、乌贼、麻雀蛋、鲍

鱼制成，其制法是将前 3 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、枸杞子、五味子、地黄、薏苡仁、茯苓、沙参、生姜、葱白、当归、贝