



“十二五” 高职高专中药专业项目化规划教材

中医药膳实用技术

ZHONGYI YAOSHAN SHIYONG JISHU

主编 罗红梅



“十二五”高职高专中药专业项目化规划教材

中医药膳实用技术

主编 罗红梅

河南科学技术出版社

• 郑州 •

内容提要

《中医药膳实用技术》共分为三个模块。第一模块总论，介绍了药膳的发展简史、基本理论、特点、分类、制作基本技能等内容。第二模块药膳原料，介绍了粮食类、蔬菜类、果品类、动物类等 6 类 66 种食物类原料，以及解表药、消食药、化痰止咳平喘药、通便药等 14 类 70 种药物类原料的名称、产地、性味归经、功能主治、药膳应用等内容。第三模块药膳配方，介绍了解表药膳、通便药膳、温里祛寒药膳、化痰止咳平喘药膳等 14 大类 39 小类 138 种药膳的组成、制作、功效、方解、临床应用及使用注意等内容。这些药膳配方均出自历代典籍或名医验案，具有可信性、易于操作性。

本书除适合中医药专业师生阅读使用外，还可供广大餐饮从业人员、喜爱养生的普通读者查阅使用，为科学养生提供指导。

图书在版编目 (CIP) 数据

中医药膳实用技术/罗红梅主编. —郑州: 河南科学技术出版社, 2012. 11
(“十二五”高职高专中药专业项目化规划教材)
ISBN 978 - 7 - 5349 - 5843 - 4

I. ①中… II. ①罗… III. ①食物疗法—高等教育—教材 IV. ①R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 143671 号

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65788613 65788629

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 范广红 赵振华

责任编辑: 范广红 丁玉梅

责任校对: 崔春娟

封面设计: 张 伟

版式设计: 栾亚平

责任印制: 张 巍

印 刷: 河南省瑞光印务有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 185 mm × 260 mm 印张: 14 字数: 340 千字 彩插: 4 面

版 次: 2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系。

丛书编审委员会名单

主 任	林忠文			
副主任	郭争鸣	王自勇	马晓健	周小雅
	黄敏琪	陈根强		
委 员	(按姓氏笔画排序)			
	丁明星	马 英	马卫真	马俊义
	马晓健	王 峰	王文宝	王自勇
	王和平	韦 超	毛理纳	方 虹
	冯务群	冯丽珍	刘永录	刘茵华
	李 菁	李飞雁	李秀丽	李炳诗
	杨雄志	吴长忠	张 媛	陆曙梅
	陈 斌	陈电容	陈洪群	陈根强
	林忠文	罗红梅	罗国海	周小雅
	周煌辉	郑裕红	赵卫峰	侯飞燕
	姚荣林	夏苗芬	郭向群	郭争鸣
	涂 冰	黄敏琪	梁 谷	梁李广
	梁春贤	喻晓雁	程春杰	谢光远
	谢国武			

《中医药膳实用技术》 编写人员名单

主 编 罗红梅
副主编 罗国海 詹 杰 姚淑琼
编 者 (按姓氏笔画排序)
关红艳 罗红梅 罗国海 姚淑琼
詹 杰 魏志华



当归生姜羊肉汤(第 158 页)



荠菜鸡蛋汤(第 164 页)



川贝酿梨(第 169 页)



百合粥(第 184 页)



天麻猪脑羹(第 186 页)



果莲炖乌鸡(第 190 页)



人参猪肚(第 193 页)



菠菜猪肝汤(第 195 页)



杜仲腰花(第 199 页)



虫草炖老鸭(第 200 页)



龟羊汤(第 201 页)



花生米大枣炖猪蹄(第 210 页)

编写说明

2006 年教育部颁布的《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》中提出：高等职业教育应全面提高教学质量，明确培养高素质技能型人才的目标，加大课程建设与改革的力度，以就业为导向，工学结合，增强学生的职业能力。据此，河南科学技术出版社于 2006 年组织全国 10 所院校编写了“十一五”高职高专药学类专业规划教材。经过几年的使用，这套教材逐步得到大家的认可，销量逐年上升，特别是《天然药物学》被评为普通高等教育“十一五”国家级规划教材。

为了适应构建现代职业教育体系和国家进一步深化医药卫生体制改革的需要，及时反映最新版《中华人民共和国药典》的内容，汇集最新教改成果，提高教材质量，突出教材特色，河南科学技术出版社于 2011 年 4 月组织全国 12 个省（区）30 所高职高专院校药学类专业、中药专业的教学骨干、领导齐聚郑州，商讨“十二五”高职高专药学类专业、中药专业系列教材的出版事宜。“十一五”期间，各参编院校在提高教学质量、深化教学改革方面均做了大量的工作。如广西卫生职业技术学院与当地医药企业开展校企合作，进行订单培养、合作开发课程、优化人才培养方案等教学改革，学院招生人数与就业率节节攀升，其药学专业得到中央财政支持高等职业学校专业建设项目立项支持。浙江医药高等专科学校大力推进教学改革，中药专业以项目驱动方式组织教学，获得省、市两级重点教材建设项目的支持。我们依托这些优秀的教学资源 and 经验丰富的作者队伍，力争此版教材在前一版的基础上，质量更高、特色更强。

相对于“十一五”高职高专药学类专业规划教材，本次编写的教材具有以下特点：

第一，体现教学改革成果。为了更好地服务于培养医药行业高素质技能型人才的目标，将《基础化学》分成了《有机化学》和《无机化学》。并根据职业岗位群的需要和毕业学生的反馈，增加了《中医药基础》、《GMP、GSP、GAP 实用技术》和《中医药膳实用技术》等专业特色教材，以拓宽学生的视野，增强其职业能力。

第二，体现工学结合。“十二五”高职高专中药专业项目化规划教材，以项目化教学方式，按照理论实践一体化形式组织内容，边学边实践，以适应中药专业现代化、标准化、规范化的要求。《天然药物化学》教材改为理论实践一体化教材《天然药物化学实用技术》，保留了《天然药物提取分离技术》这本特色教材。药学类专业、中药专业两个系列的教材我们都吸纳了行业一线的专家，要求每门专业课教材至少有一位医药企业的专家参与，结合行业标准制定课程目标与编写大纲，突出对学生职业能力的培养。

第三，体现创新性。为了拓宽学生的知识面，密切课程之间的联系，加强对学生创新思维、创新能力和自主学习能力的培养，各本教材都有选择地编写了学习要点、知识链接、知识拓展、实例分析、学习小结、思考题等内容，供学生自学。其中，知识链接侧重

纵向知识联系，重在介绍与药学类专业、中药专业相关的知识对接、使用，提高学生的学习兴趣；知识拓展则侧重横向知识联系。

本版教材的编写人员为一直在教学一线工作的教师，有丰富的教学经验和教材编写经验，他们把在长期教学和编写教材中积累的宝贵经验运用到这次编写过程的始终，并将其发扬光大，使本版教材风格更加突出，特色更加鲜明。

为了确保教材的编写质量，编写人员在浙江、内蒙古、云南、贵州、河南等省（区）召开了编写会、定稿会，这与各个参编院校领导的大力支持是分不开的。为使教材编出特色、提高质量，各位主编、副主编和编委加班加点，几易其稿，付出了大量的心血。河南科学技术出版社的领导对本版教材也极为重视，在此一并表示衷心的感谢！

由于编者水平有限，如有纰漏与瑕疵之处，还望广大师生批评指正，以便及时修改。

林忠文

2012 年 1 月

前 言

《中医药膳实用技术》是高职高专中药和中药制药技术专业等中药类专业的课程之一，是根据《教育部关于推进高等职业教育改革创新引领职业教育科学发展的若干意见》、河南科学技术出版社“十二五”高职高专中药专业项目化规划教材编写要求组织编写的。本教材充分体现了中医药养生服务于社会的要求，以更好地实现高职高专培养技能型人才的培养目标。

中医药膳实用技术是研究中医药膳的起源、发展、基本理论、制作技术和开发应用的一门综合性应用学科。本教材分为三大模块，第一模块是总论，主要阐述中医药膳实用技术的基本理论和知识，包括药膳实用技术的概念、内容和发展简史，药膳的特点、分类和应用原则，药膳的基本理论和应用技能。第二模块为药膳原料，重点介绍了药膳常用食材品种 66 种、药材品种 70 种。第三模块是药膳配方，主要介绍生活和临床中常用的药膳配方 138 个，注重药膳的实用性、制作的易行性、功能主治的多向性，符合“基础理论适度，技术应用能力强，拓宽知识广度，提高综合素质”的基本原则，满足了“必须、够用、实用”的需要。全教材的编写以临床需要以及常见疾病康复与保健的需求为依据，以知识的实用性为基础，以学生技能的掌握为核心，尽可能简化、通俗化理论知识，删减与其他学科有交叉的部分，突出实践能力的培养，保证教师和学生准确地把握教学内容，提高学习效率。编写项目中增加了“知识要求”、“能力要求”、“知识链接”等内容，尤其药膳配方的“知识链接”体现了中西医结合，使学生在实际应用过程中应用更加灵活，提高了学生分析问题、解决问题的能力。

参加本教材编写的有湖南中医药高等专科学校的罗红梅（第一章、第五章第一、二节）、浙江金华职业技术学院的罗国海（第七章第一至十节）、辽宁卫生职业技术学院的詹杰（第二、第三、第四章）、湖南中医药高等专科学校的姚淑琼（第六章第一至三节、第七章第十一至十四节）、广西卫生职业技术学院的关红艳（第五章第三至六节）、郑州牧业工程高等专科学校的魏志华（第六章第四至十四节）。全书最后由罗红梅统稿。

在本教材编写过程中，各院校给予了大力的支持和配合，许多同仁也对本书的编写工作提出了宝贵的意见和建议。同时，本教材在编写过程中参阅了大量专家、学者的成果和论著，在此一并致以衷心的感谢。

由于编者水平和能力有限，书中可能有不当和谬误之处，敬请广大师生和同行指正，以便在今后修订中改正。

编 者

2012 年 10 月

目 录

第一模块 总 论

第一章 药膳的概念及发展简史 …… (2)

第一节 中医药膳实用技术的概念 及内容 …… (2)

一、中医药膳实用技术的概念 …… (2)

二、中医药膳实用技术的基本 内容 …… (2)

第二节 中医药膳的发展简史 …… (3)

一、蒙昧时期（远古时期） …… (3)

二、萌芽时期（先秦时期） …… (3)

三、奠基时期（汉唐时期） …… (4)

四、全面发展时期（宋元明清 时期） …… (5)

五、近现代发展应用时期 …… (7)

第二章 药膳实用技术的基本理论 …… (9)

第一节 药膳实用技术中医基础 理论 …… (9)

一、中医整体观念在药膳中的 应用 …… (9)

二、阴阳五行在药膳中的应用 …… (10)

三、藏象学说在药膳中的应用 …… (13)

四、中医辨证施治在药膳中的 应用 …… (14)

第二节 药膳实用技术的药性 理论 …… (16)

一、药食的四气 …… (16)

二、药食的五味 …… (17)

三、药食的升降浮沉 …… (18)

四、药食的归经 …… (19)

五、药食的毒性 …… (19)

第三节 药膳实用技术的配伍 理论 …… (20)

一、药膳配伍的原则 …… (20)

二、药膳的配伍方法 …… (22)

三、药膳配伍的选料 …… (23)

四、药膳配伍的禁忌 …… (23)

第三章 药膳的特点和分类 …… (26)

第一节 药膳的特点 …… (26)

一、中医药膳以中医药理论和 中国饮食文化为理论基础 …… (26)

二、药膳具有独特的制作方法 …… (27)

三、重视药膳性味与五脏的 特定关系 …… (27)

四、药膳具有治病、强身、 抗衰老的作用 …… (28)

五、药膳形是食品、性是药品 …… (28)

第二节 药膳的分类 …… (28)

一、按研究内容分类 …… (28)

二、按药膳食品性状分类 …… (29)

三、按治疗作用分类 …… (30)

四、按药膳制作分类 …… (32)

第四章 药膳制作基本技能 …… (33)

第一节 药膳制作概述 …… (33)

一、药膳原料的选择 …… (33)

二、药膳的切配 …… (34)

三、药膳的火候	(34)	二、粥食	(37)
四、药膳的成形和调味	(34)	三、汤羹	(38)
第二节 药膳烹调原料加工	(35)	四、菜肴	(38)
一、净选	(35)	五、饮料	(38)
二、浸润	(36)	六、酒剂	(39)
三、切制	(36)	七、散(糊)剂	(39)
四、炮制	(36)	八、蜜膏	(39)
第三节 药膳常用烹调方法	(37)	九、蜜饯	(39)
一、主食类	(37)	十、糖果	(39)

第二模块 药膳原料

第五章 药膳常用食物类原料	(42)	西瓜	(56)
第一节 粮食类	(42)	香蕉	(57)
粳米	(42)	芒果	(57)
糯米	(43)	柠檬	(58)
玉米	(44)	草莓	(59)
黄豆	(44)	苹果	(60)
黑豆	(45)	大枣	(60)
绿豆	(46)	桂圆	(61)
豆腐	(46)	花生	(62)
第二节 蔬菜类	(47)	第四节 动物类	(63)
苦瓜	(47)	鸡肉	(63)
冬瓜	(47)	乌骨鸡	(64)
黄瓜	(48)	鸭肉	(65)
辣椒	(48)	鸽	(66)
番茄	(49)	猪肉	(67)
山药	(49)	猪肝	(68)
土豆	(50)	猪血	(69)
白萝卜	(50)	猪肚	(70)
胡萝卜	(51)	猪蹄	(70)
白菜	(51)	牛肉	(71)
菠菜	(52)	羊肉	(72)
韭菜	(52)	狗肉	(73)
木耳	(53)	兔肉	(74)
蘑菇	(53)	驴肉	(75)
银耳	(54)	第五节 水产类	(76)
第三节 果品类	(55)	虾	(76)
梨	(55)	蟹	(77)

龟	(78)	第四节 化湿药	(103)
乌鱼	(78)	广藿香	(103)
鲫鱼	(79)	苍术	(103)
鲤鱼	(80)	砂仁	(104)
带鱼	(81)	第五节 利水渗湿药	(105)
海参	(82)	茯苓	(105)
海带	(83)	玉米须	(105)
鳗鱼	(84)	车前子	(106)
紫菜	(84)	薏米	(106)
第六节 调味品及其他佐料	(85)	第六节 理气药	(107)
大蒜	(85)	陈皮	(107)
生姜	(86)	第七节 消食药	(108)
胡椒	(87)	山楂	(108)
花椒	(88)	鸡内金	(109)
桂皮	(89)	麦芽	(109)
茴香	(89)	第八节 通便药	(110)
八角茴香	(90)	番泻叶	(110)
红糖	(90)	第九节 温里药	(110)
蜂蜜	(91)	肉豆蔻	(111)
第六章 药膳常用药物类原料	(93)	肉桂	(111)
第一节 解表药	(93)	附子	(112)
紫苏	(93)	第十节 化痰止咳平喘药	(112)
白芷	(94)	桔梗	(113)
薄荷	(95)	川贝母	(113)
葛根	(95)	罗汉果	(114)
菊花	(96)	苦杏仁	(114)
淡豆豉	(97)	苏子	(115)
第二节 清热药	(97)	白果	(115)
知母	(97)	第十一节 安神药	(116)
芦根	(98)	酸枣仁	(116)
天花粉	(98)	远志	(116)
生地黄	(99)	柏子仁	(117)
鱼腥草	(99)	灵芝	(118)
蒲公英	(100)	第十二节 平肝熄风药	(118)
金银花	(100)	天麻	(118)
马齿苋	(101)	牡蛎	(119)
无花果	(101)	第十三节 固涩药	(120)
第三节 祛风湿药	(102)	浮小麦	(120)
五加皮	(102)	五味子	(120)

莲子	(121)	南沙参	(128)
芡实	(121)	麦冬	(129)
第十四节 补益药	(122)	石斛	(130)
人参	(122)	黄精	(130)
党参	(123)	百合	(131)
太子参	(124)	枸杞	(131)
白术	(124)	燕窝	(132)
黄芪	(125)	冬虫夏草	(133)
当归	(125)	菟丝子	(133)
熟地	(126)	胡桃仁	(134)
阿胶	(126)	杜仲	(134)
何首乌	(127)	雪莲	(135)
龙眼	(128)	海马	(136)

第三模块 药膳配方

第七章 常用药膳配方	(138)	荷叶冬瓜汤	(147)
第一节 解表药膳	(138)	二、清热解毒药膳	(147)
一、发散风寒药膳	(139)	绿豆粥	(147)
荆芥薄荷粥	(139)	橄榄萝卜饮	(148)
麻黄豆豉粥	(139)	银翘甘草露	(148)
薏米防风饮	(140)	三、清脏腑热药膳	(149)
姜糖苏叶饮	(140)	生地黄粥	(149)
五神汤	(141)	鲜马齿苋粥	(149)
二、发散风热药膳	(141)	生石膏粥	(150)
葛根粥	(141)	银翘三仁酒	(150)
菊苣茶膏粥	(141)	平肝清热饮	(150)
桑菊酒	(142)	四、清退虚热	(151)
桑菊浙贝茶	(142)	地骨爆两样	(151)
三、扶正解表药膳	(143)	双母蒸甲鱼	(151)
葱豉炖豆腐	(143)	青蒿鳖甲粥	(152)
葱白香菇人乳汤	(143)	第三节 通便药膳	(152)
五果茶	(144)	紫苏麻仁粥	(153)
人参薄荷饮	(144)	实明黄糕	(153)
第二节 清热药膳	(145)	四仁通便饮	(154)
一、清热祛暑药膳	(145)	蔗汁蜂蜜饮	(154)
竹叶粥	(145)	番泻叶茶	(154)
翠衣凉茶	(146)	第四节 温里祛寒药膳	(155)
七鲜汤	(146)	一、温脏祛寒药膳	(155)

茴香腰子	(155)	定喘膏	(171)
羊肉姜桂汤	(156)	第八节 健脾消食解酒药膳	(171)
附片羊肉汤	(156)	一、消食化滞药膳	(172)
吴茱萸粥	(157)	莱菔子粥	(172)
二、温经散寒药膳	(157)	山楂导滞糕	(172)
沙锅羊头	(157)	神曲丁香茶	(173)
胶艾炖鸡	(158)	二、健脾消食药膳	(173)
当归生姜羊肉汤	(158)	消食内金粥	(173)
第五节 祛风湿药膳	(159)	山药扁豆糕	(174)
独活壮骨鸡	(159)	健脾莲花糕	(174)
千金拔狗脊炖猪尾	(160)	三、解酒醒酒药膳	(175)
川乌粥	(160)	豉螺汤	(175)
白花蛇酒	(160)	八珍醒酒汤	(175)
第六节 利水祛湿药膳	(161)	第九节 理气药膳	(176)
一、利水渗湿药膳	(161)	一、行气药膳	(176)
青鸭羹	(162)	胡萝卜炒陈皮瘦肉丝	(176)
茯苓包子	(162)	砂仁炖鲫鱼	(177)
五苓粥	(163)	橘茹饮	(177)
三味苡仁羹	(163)	佛手露	(178)
二、利水通淋药膳	(163)	二、降气药膳	(178)
三白草鲫鱼粥	(164)	丁香柿蒂粥	(178)
荠菜鸡蛋汤	(164)	芦根沙参柿霜粥	(179)
鲜车前叶粥	(164)	第十节 理血药膳	(179)
三金排石粥	(165)	一、活血化瘀药膳	(180)
三、利湿退黄药膳	(165)	桃仁红花粥	(180)
金钱草鲤鱼汤	(166)	鲫鱼当归散	(180)
茵陈蒿炖鲫鱼	(166)	活血茶叶蛋	(181)
麻黄连翘赤小豆	(166)	鸡血藤膏	(181)
第七节 化痰止咳平喘药膳	(167)	神验酒煎散	(181)
一、化痰止咳药膳	(167)	二、止血药膳	(182)
宁嗽粥	(167)	大枣阿胶粥	(182)
苏子降气粥	(168)	白及粥	(182)
三子养亲汤	(168)	土大黄蒸肉饼	(183)
二冬二母膏	(169)	三七藕蛋羹	(183)
川贝酿梨	(169)	鲜藕柏叶汁	(184)
二、平喘药膳	(170)	第十一节 安神药膳	(184)
竹茹葶苈子粥	(170)	百合粥	(184)
杏苏粥	(170)	龙眼肉粥	(185)
白果豆腐汤	(170)	甘麦大枣汤	(185)

莲子茯苓糕	(186)	枸杞肉丝	(198)
天麻猪脑羹	(186)	洋参雪耳炖燕窝	(198)
朱砂煮猪心	(186)	五、补阳药膳	(199)
第十二节 固涩药膳	(187)	鹿肉粥	(199)
一、固表止汗类药膳	(187)	杜仲腰花	(199)
浮小麦饮	(187)	羊肾杜仲五味汤	(200)
麻鸡敛汗汤	(187)	虫草炖老鸭	(200)
二、固肠止泻类药膳	(188)	六、阴阳互补药膳	(200)
二神丸	(188)	龟羊汤	(201)
八珍糕	(188)	第十四节 常用养生保健药膳	(201)
三、涩精止遗类药膳	(189)	一、减肥美容药膳	(201)
山茱萸粥	(189)	减肥轻身方	(202)
金樱子炖猪小肚	(190)	荷叶减肥茶	(202)
四、固崩止带类药膳	(190)	茯苓饼子	(202)
山药芡实粥	(190)	轻身粥	(203)
果莲炖乌鸡	(190)	二、美容驻颜药膳	(203)
第十三节 补益药膳	(191)	驻颜酒	(203)
一、补气药膳	(191)	玫瑰五花糕	(204)
补虚正气粥	(191)	悦泽画容方	(204)
生脉饮	(192)	沙苑甲鱼	(205)
阳春白雪糕	(192)	三、延年益寿药膳	(205)
黄芪蒸鸡	(193)	长生固本酒	(206)
人参猪肚	(193)	返老还童茶	(206)
二、补血药膳	(194)	八宝饭	(206)
糯米阿胶粥	(194)	四、益智健脑药膳	(207)
菠菜猪肝汤	(195)	琼玉膏	(207)
当归苁蓉猪血羹	(195)	神仙富贵饼	(208)
太白鸭	(196)	清蒸怀山杞子猪脑	(208)
三、气血双补药膳	(196)	五、美发乌发药膳	(208)
归参炖母鸡	(196)	乌须酒	(209)
四、补阴药膳	(197)	养血生发糕	(209)
玉竹沙参焖老鸭	(197)	花生米大枣炖猪蹄	(210)
黄精天冬龟肉汤	(197)	参考文献	(211)

第一模块

总 论