



张湖德

主编

福建科学技术出版社

药膳养生

秘诀



滋补药膳是根据人体生理特点，采用一定的滋补中药与相应的滋补食物合理搭配而成。本书介绍了补气、补血、补阴、补阳、补精、补髓、生津益液、补脑、健脾益胃、强心养心、补肾养肾、补肝养肝、补肺润肺、增强性功能等各种保健膳食，所选食谱实用、科学、简便易行，有显著的养生健体效果。



秘诀



药膳养生



张湖德

主编

福建科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

药膳养生秘诀/张湖德主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2005. 5

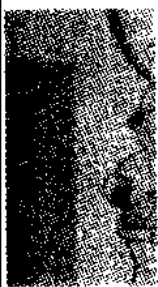
ISBN 7-5335-2583-3

I. 药… II. 张… III. 食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 029011 号

书 名	药膳养生秘诀
主 编	张湖德
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	各地新华书店
排 版	福建科学技术出版社排版室
印 刷	福州市屏山印刷厂
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张	3.875
字 数	76 千字
版 次	2005 年 5 月第 1 版
印 次	2005 年 5 月第 1 次印刷
印 数	1—5 000
书 号	ISBN 7-5335-2583-3/R·558
定 价	9.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



主 编 张湖德

副主编 马烈光 童宣文 朱 晶

蒋建云 宋一川 刘 晗

编 委 张 红 赵 云 牛国民

任恩发 张宝祥 吴武兰

编者的话



经过众多健康教育专家、营养学家、养生学家的共同努力，“食物养生秘诀丛书”终于与读者见面了！对此我感到由衷的高兴，真诚地希望人们能从书中获得一些有益的知识，懂得怎样吃才科学，怎样吃才营养，怎样吃才健康。因为只有科学、健康的饮食，才能使我们彻底摆脱现代“文明病”的困扰，吃出健康，吃出长寿，吃出美丽，吃出能迎接各种困难和挫折挑战的良好体质。

“食物养生秘诀丛书”共分5册：

《药膳养生秘诀》 药膳是以药物为膳食，以膳食为药物，将药物与食物相配伍，烹制成融养生、保健为一体的美味佳肴。《药膳养生秘诀》所介绍的滋补药膳，是根据人体生理特点，采用一定的滋补中药与相应的滋补食物合理搭配，介绍了补气血、补阴阳、补脾肾、补心肺、补肝、补精以及补脑、健骨等各种保健膳食，所选药膳养生食谱实用、科学、简便易行，长期食用有显著的养生健体效果。

《粥膳养生秘诀》 古今中外，没有几种食物可以像粥那样，始终伴随着人类的生、老、病、死，而成为每一个家庭都难以缺少的食品。《粥膳养生秘诀》运用营养学、养生学等科学原理，详细介绍了各种养生粥膳的配方、制法及功效，着重推荐了适宜于春、夏、秋、冬不同季节以及妇女、中老年人食用的养生粥膳。



上篇 药膳养生概览

一、药膳概述	(2)
二、药膳的分类	(4)
三、药膳的制作	(6)
四、药膳的使用原则	(8)
(一) 辨证施膳	(8)
(二) 三因制宜	(9)
(三) 以脏补脏	(10)
五、人体的常见虚证	(11)
(一) 心脏虚证	(11)
(二) 肝脏虚证	(12)
(三) 脾脏虚证	(12)
(四) 肺脏虚证	(13)
(五) 肾脏虚证	(13)
(六) 气虚证	(14)
(七) 血虚证	(14)
(八) 阴虚证	(15)
(九) 阳虚证	(15)
六、补虚食物与中药	(16)
(一) 补虚食物	(16)
(二) 滋补中药	(34)



MULU

下篇 养生药膳

一、补气药膳	(40)
二、补血药膳	(45)
三、补阴药膳	(49)
四、补阳药膳	(55)
五、补精药膳	(59)
六、补髓药膳	(62)
七、生津益液药膳	(67)
八、补脑药膳	(70)
九、健脾养胃药膳	(74)
十、强心养心药膳	(79)
十一、补肾养肾药膳	(82)
十二、补肝养肝药膳	(85)
十三、补肺润肺药膳	(88)
十四、增强性功能药膳	(93)
十五、安神助眠药膳	(97)
十六、强腰健骨药膳	(99)
十七、美容药膳	(100)
十八、抗衰老药膳	(102)
十九、增力健体药膳	(107)
二十、润喉清音药膳	(110)
二十一、减肥药膳	(112)
二十二、防癌抗癌药膳	(113)



上篇 药膳养生概览



一、药膳概述

药膳是根据治疗、强身和抗衰老的需要，在中医药理论指导下，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成的，具有一定色、香、味、形的美味食品。此种营养、疗效俱佳的食物包括菜肴、粥、饭、面点、汤、羹、茶、糊、饮、露、糖、果等。随着我国国民经济的发展和人民生活水平的不断提高，健康长寿是人们梦寐以求的愿望，而药膳具有防病治病、滋补强身、延年益寿的功效，并且无毒副作用，只要根据具体情况进行辨证施膳，就能收到较好的效果，从而提高人类的健康水平，造福于人类。



到目前为止，“药膳”一词主要有两种使用方法。第一种是把它作为一门学科，如彭铭泉先生编著的《中国药膳学》。在这本书的概论中，彭铭泉先生给药膳学下了定义，药膳学是在中医传统“食疗”的基础上，通过发掘继承，逐步发展提高的较系统的中医药分支学科。它的主要任务是通过药膳发展史、药膳配制理论与方法、药物和食物的性能以及药膳的经营管理的研究，使传统的“食疗”不断改进和提高，并加以推广，成为社会化、工业化、商品化的药膳，使之更有效地为人民的保健、医疗事业服务。

上海第二医科大学附属仁济医院汤宽泽教授在他的题为《论药膳学》的论文中指出：药膳学，亦称食疗学或称



药膳食疗学、食疗营养学，这些是提法上的不同，即在研究和解决问题的侧重点不同，而本质上一致的，都是在中医药学理论体系指导下，运用我国高超的烹调技艺，以药物和食物为原料，烹制成美味的药膳。它既不同于一般的中药方剂，也有别于普通的饮食，它寓中医药于饮膳之中，是一种美味的特殊膳食，也是一门独特的学问，即药膳学。

第二种提法，是把它当作保健医疗膳食的代名词，如翁维健教授编著的《药膳食谱集锦》与《中医饮食营养学》指出：传统保健医疗食品，系指按传统食品风味加工制成的具有一定保健医疗作用的食物加工品。俗称：“药膳”、“寿膳”、“御膳”等。

古今实践证明，药膳确实是一种受欢迎、起作用而又行之有效的保健手段，且副作用极少。在人们生活水平日益提高、要求将苦口良药变成可口良药的情况下，药膳这种具有民族风格和中国特色的疗法，已经引起了国内外人士的浓厚兴趣。相信在不远的将来，药膳这朵民族之花将会开遍整个世界。





二、药膳的分类

(1) 药膳菜肴：药膳菜肴是以蔬菜、肉类、鱼、蛋等为原料，配以一定比例的药物经烹调而成的具有色、香、味、形的特殊菜肴。它包括：冷菜，如芝麻兔、山楂肉干；蒸菜，如虫草金龟、阳春肘子；煨炖菜，如枣蔻煨肘、八宝鸡汤；炒菜，如首乌肝片、杜仲腰花；卤菜，如丁香鸭、陈皮油烫鸡；炸菜，如软炸白花鸽、山药肉麻丸等等。

(2) 药膳米面食品：药膳米面食品是以稻米、糯米、小麦面粉为基本原料，加入一定量的补益或性味平和的药物，经煮、蒸等方法加工而成的米饭或面食，如豆蔻馒头、人参菠饺、八宝粥、人参汤圆等。

(3) 药膳饮料：药膳饮料是将药物和食物原料经浸泡或压榨、煎煮或蒸馏等方法处理而制成的一种专供饮用的液体。它包括，药膳饮液如桑菊薄荷饮、鲜藕姜汁、山楂核桃茶、银花露等，药酒如人参枸杞酒、三蛇酒等。

(4) 药膳罐头：药膳罐头是将药膳食品按罐头生产工艺制成的一种特殊食品。它与其他类型的药膳食品比较，具有可长期贮放、利于运输保管等优点，如虫草鸭子、雪花鸡等药膳罐头制品。

(5) 药膳汤羹：药膳汤羹是以肉、蛋、奶、海味等原料为主体，加入味美或味淡的药料，经煎煮、浓缩而成的较稠厚的汤液，如归参鳝鱼羹、天麻猪脑羹等。



(6) 药膳精汁：药膳精汁是将药物和食物原料用一定的方法提取、分离后而制成的有效成分含量较高的液体，如虫草鸡精、人参精等。

(7) 药膳糕点：药膳糕点是将适宜于制作糕点的药膳，按糕点的生产方法而制成的药膳食品，如八珍糕、茯苓饼、淮药金糕、枣泥桃酥等。

(8) 药膳糖果：药膳糖果是将药物的加工品加入熬炼成的糖料中，混合后制成的固态或半固态，供含化或嚼食的药膳食品，如薄荷糖、山楂软糖等。

(9) 药膳蜜饯：药膳蜜饯是以植物的果实、果皮类的新鲜或干燥原料，经药液、蜂蜜或糖液煎煮后，再附加多量的蜂蜜或白糖而制得的药膳食品，如蜜饯山楂、糖橘饼等。

(10) 其他类：除上述各类外，还有一些药膳食品如桂花核桃冻、川贝酿梨、淮药泥、枸杞鸡卷等，这些食品与上述各类药膳食品的性质不完全相似，但都具有保健、治疗的作用。





三、药膳的制作

《中华药膳宝典》里说：药膳之所以称为“膳”，其含义有二：一是将药物与食物相配伍制成膳食，所以“膳”有饮食之意；二是指烹调，《周礼·天官·庖人》说：“春行羔豚膳膏香”，这里的“膳”就是指烹调。所以要想将苦口的良药变成可口的佳肴，必须讲究烹调的技艺。换言之，药食与烹调技术相结合的产物就是药膳。那么，怎样烹制药膳呢？常用方法有：

(1) 炖：这是制作药膳最常用、最简单的一种方法。即是将药物在经过必要的炮制加工后，与食物同时或先后下入沙锅中，加入适量的水，置于武火上烧沸，去浮沫后再置文火上炖至酥烂。

(2) 焖：即在锅内加菜油适量，将药物和食物同时放入，炒为半成品后，再加入姜、葱、花椒、盐和少量汤汁，盖紧锅盖用文火焖熟。

(3) 蒸：是将药物和食物拌好调料或附着剂（如米粉包、菜叶包等），放入容器内，装入屉里（或放在锅里）盖好盖，通过加热产生高温蒸汽而使原料成熟的一种烹调方法。

(4) 烧：即先将食物经过煸、煎、炸的处理后，进行调味调色，然后再加入药物和汤或清水，用武火烧开，文火焖透，烧至汤汁稠浓。

(5) 煨：即用微火慢慢地将药物与食物煮熟，它与炖



相仿，不同的是火候。炖是先武火后文火，煨则一直用文火。

(6) 炸：即先在锅内放大量植物油，待油熟后，将原料入锅内进行油炸，用武火烹制，有爆炸声，注意掌握好火候，防止过热烧焦，炸熟即起锅。

(7) 卤：将药物与食物初加工后，先按一定的方式配合后，再放入卤汁中，用中火逐步加热烹制，使其渗透卤汁，直至成熟。

(8) 炒：先把药物与食物准备好，一般用大火将锅烧热后，下菜油，先用油滑锅，再依次下药物与食物，并用平勺或锅铲翻拌，动作要敏捷，断生即成。

(9) 煮：将药物与食物放在锅内，加汤汁或清水适量，并用武火煮沸，再用文火烧熟。





四、药膳的使用原则

(一) 辨证施膳

根据不同的体质、病证选用药膳，在保健强身、防治疾病而应用药膳时，应强调辨证施膳。

(1) 根据疾病的性质施膳：病证有寒热之分，食物同样也有寒热之分。如食物中的面粉、姜、葱、蒜、羊肉、犬肉、牛肉属温性，而小米、绿豆、白菜、西瓜、甲鱼属寒性。寒证应予以热性饮食，忌食生冷咸寒，外感风寒证可选食适量的生姜、葱、蒜等辛散之品；热盛伤津，可选食西瓜、绿豆、梨等寒凉滋阴之品。即“寒者热之，热者寒之”。

(2) 根据部位施膳：古人根据五行学说，把食物分为五味，五味入胃后，各归所喜脏腑和部位，分别滋养脏腑之气。五味对人体既可单独发挥滋补与相互共济作用。对于不同部位和脏腑之病，也要根据所喜所克的规律调节饮食。如《灵枢》说：“病在筋，无饮酸；病在气，无食辛；病在骨，无食咸；病在血，无食苦；病在肉，无食甘”。故对于不同的病证，运用的药膳就应遵循相互滋生、相互制约、补偏救弊的原则，达到治疗目的。

(3) 根据正气虚损施膳：病证本质皆属邪正相争，无论病中或病后，正气必然遭到不同程度的损耗。本着“虚则补之”的原则，采用药膳补法时，以“五谷为养，五果



为助，五畜为益，五菜为充”来补益精气，起到单独用药治疗所不能起到的作用。所以有“药补不如食补”之说，如当归生姜羊肉汤、人参汤等，均选用羊肉、人参等补益气血、益精生髓，与药膳中的药物发挥协同作用。

(4) 病后饮食调理：病后康复期，除要顾护正气外，还应注意由于饮食不当而疾病复发或遗留后遗症。所以此时调理好饮食或药膳非常重要。既要考虑饮食或药膳的营养价值，又须顾及已衰的脾胃功能，给予营养丰富又易消化的饮食或药膳，并要少吃多餐为宜。避免由于饮食不当而使病情复发。

(二) 三因制宜

中医在治疗疾病时，强调因时、因地、因人制宜，在辨证施膳时亦需注意三因制宜。

(1) 因时施膳：中医认为，人与天地相应，人与自然界密切相关，四时气候变化对人体的生理、病理变化都有一定的影响，因此在组方施膳时必须注意，采用相适宜的方法和药膳，以减少外界的变化对人体的影响。如长夏阳热下降，水气上腾，湿气充斥，故在此季节感受湿邪者较多，湿为阴邪，其性趋下，重浊黏滞，容易阻遏气机，损伤阳气，药膳宜用解暑汤。要注意“春夏养阳”。冬天阴寒偏盛，运用药膳要以“寒则温之”的治则，可选食豆蔻羊腿等。

(2) 因地施膳：我国地域广阔，不同的地区，由于气候条件及生活习惯的差异，人的生理活动和病理变化也不