

四川烹饪高等专科学校(烹饪、旅游类专业)系列教材
总主编 包奕燕

药膳食疗学

Y A O S H A N S H I L I A O X U E

主编 徐江普



四川烹饪高等专科学校（烹饪、旅游类专业）系列教材

药膳食疗学

总主编 包奕燕

主 编 徐江普

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

药膳食疗学/徐江普主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2006. 4

四川烹饪高等专科学校(烹饪、旅游类专业)系列教材

ISBN 7-5019-5295-7

I. 药... II. 徐... III. 食物疗法—高等学校: 技术学校—教材 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 015259 号

责任编辑: 白洁 责任终审: 劳国强 封面设计: 宋琳媛
版式设计: 马金路 责任校对: 燕杰 责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 三河市世纪兴源印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2006年4月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 17

字数: 323千字

书号: ISBN 7-5019-5295-7/TS·3083 定价: 28.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119817 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60171J4X101ZBW

总主编 包奕燕
编委会

主任 卢 一

成员 包奕燕 袁新宇 陈祖明 黄文刚
陈 迤 徐江普 沈 涛 钟志惠
卢 黎 尹 敏 钟志惠 唐 宇
尧 燕

序

在全面建设小康社会的历史进程中，我校学科将重点从三方面发展以为这一伟大使命服务，一是美食，即进一步强化我校在烹饪工艺类学科和酒店管理方面的学科优势；二是旅游，即进一步向旅游相关专业拓展；三是营养和保健，即形成特色鲜明的休闲运动和营养工艺学科群。因为离开美食、旅游、休闲运动和营养而言全民小康是不现实的。反之，学校也只有紧紧围绕为经济发展和进步服务才有前途。

随着我国经济发展和社会进步，餐饮业飞速发展；烹饪教育的教学内容、人才培养模式已不适应企业的实际需求，鉴于此，我们组织我校教师编写了这套教材，按照学以致用原则，充分体现实用性、先进性、科学性和思想性。

我希望随着这套教材的使用，将有数以万计的技能人才为我国餐饮业的繁荣和国际化作出贡献。只有我们的学生能学到适应企业需求的真本领，学生能有好的就业岗位，毕业生有希望，学校才能生存和发展。我也深信，这套书的读者中，一定有未来的中国烹饪大师和餐饮业的栋梁。

卢 一 教授

2006年2月于成都小鲜书屋

前 言

随着越来越多的人对健康的重视，药膳食疗被更多的人认识和接受。其实前人早就告诉我们，“安身之本，必资于食，不知食宜者，不足以存身也”，“食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气”，“食能以时，身必无灾”。清代《随息居饮食谱》曰：“国以民为本，而民失其教，或以乱天下。人以食为养，而饮食失宜或以害其身命……故圣人疾与战并慎，而养与教并重也”。可见百姓的健康与国家利益是密不可分的，而维护人体健康的重要手段之一就是“食宜”，就是合理的饮食。只有合理地饮食营养，才是人们健康的根本保证。

我校是培养烹饪人才的重要基地，而从事烹饪事业的人员了解、熟悉、运用我国药膳食疗养生的思想方法，对人们健康长寿将会起到关键的作用。大家都清楚，我国老龄化的情况越来越突出。当有四、五亿老龄人口时，对世界上任何一个国家从财政来说，都是难以解决的问题。靠什么，靠自己，靠我们每一个人从现在做起，重视自身健康。我国的食疗养生有悠久的历史和丰富的经验，为了我们从事烹饪事业的工作者继承发扬这些优秀遗产，特编写本教材。

编者 1991 年从成都中医药大学调至四川烹饪高等专科学校，一直从事药膳食疗教学的工作。在没有统一教材的情况下，自己参阅不少相关书籍，编写了校内使用的药膳食疗教材。多年来经过多次修改，使学生了解我国食疗养生的相关知识，为培养社会有用人才起到了积极的作用。

在我校校、系领导的帮助支持下，本教材得以正式出版。在此向支持、关心、帮助本教材的所有同仁一并致以衷心的感谢。

编者

目 录

第一章 药膳食疗概述	(1)
第一节 药膳食疗发展简述.....	(1)
第二节 药膳食疗的效能.....	(3)
第三节 药膳的分类.....	(4)
第二章 药膳食疗基础理论	(7)
第一节 中医学的基本知识在药膳中的应用.....	(7)
一、中医的两大特点	(7)
二、中医的哲学思想	(9)
三、气、血、津液	(13)
四、病因	(16)
五、脏腑	(19)
六、经络	(25)
七、八纲辨证	(26)
第二节 中药的基本知识.....	(28)
一、中药的性能	(28)
二、中药的应用	(32)
三、中药的炮制	(34)
第三节 中医的养生.....	(36)
一、适应自然规律	(36)
二、重视精神调养	(36)
三、体育锻炼养生	(37)
四、饮食养生	(37)
第四节 药膳的配制.....	(37)
一、药膳菜肴的配伍	(37)
二、药膳菜肴的烹制	(38)
三、药膳菜肴的调味	(39)
四、药膳配伍的禁忌	(39)
第三章 药物与药膳制作	(41)
第一节 解表药及药膳.....	(41)
一、辛温解表药及药膳	(42)

紫苏叶	(42)
苏叶人参肉圆汤	(42)
苏叶粥	(43)
白芷	(43)
芎白鲢鱼	(44)
芎芷猪脑	(44)
紫菀牛肉	(45)
二、辛凉解表药及药膳	(45)
薄荷	(45)
薄荷藕梨	(46)
青荷蒸白鲢	(46)
薄荷鸡丝	(47)
葛根 (粉葛、甘葛)	(47)
玉露糕	(48)
粉葛鲤鱼	(48)
葛粉羹	(48)
葛根粥	(49)
菊花	(49)
杞菊肉丝	(50)
杞菊草鱼头	(50)
菊花鸡片	(50)
第二节 清热药及药膳	(51)
知母	(52)
二母甲鱼汤	(52)
牡蛎知母莲子汤	(53)
白虎粥	(53)
芦根	(53)
芦根鸭肉汤	(53)
芦根粥	(54)
芦根白茅饮	(54)
天花粉	(54)
兔肉花粉羹	(55)
花粉冬瓜汤	(55)
天花粉粥	(55)

地骨皮	(56)
二地甲鱼汤	(56)
二地鸡	(56)
地骨爆两样	(57)
生地黄	(57)
地黄焖鸡	(58)
生地煎牛肝	(58)
地黄莲藕汤	(58)
生地粥	(59)
鱼腥草	(59)
鱼腥草炖猪肉	(60)
鱼腥草猪肚汤	(60)
凉拌鱼腥草	(60)
鱼腥草饮	(60)
蒲公英	(61)
蒲公英猪肉汤	(61)
蒲公英绿豆汤	(61)
蒲公英粥	(62)
金银花	(62)
银花鸡丝	(62)
银花莲肉粥	(63)
银花薄荷饮	(63)
金银花茶	(63)
马齿苋	(63)
长命菜蒸肉	(64)
马齿苋包子	(64)
蒜泥马齿苋	(65)
马齿苋粥	(65)
无花果	(65)
无花果猪肉汤	(66)
无花果猪肺汤	(66)
无花果鸡蛋	(66)
菱	(66)
菱角鸡块	(67)
菱实苡仁鸭	(67)

菱实粥	(68)
第三节 祛风除湿药及药膳	(68)
五加皮	(69)
五加皮猪肉汤	(69)
五加皮酒	(69)
五加皮粥	(70)
木瓜	(70)
木瓜猪腰	(71)
木瓜汤	(71)
木瓜粥	(71)
第四节 芳香化湿药及药膳	(72)
藿香	(72)
藿香鲫鱼	(73)
藿香陈皮苡仁汤	(73)
藿叶粥	(73)
苍术	(74)
参苓焖鸭	(74)
苍术猪肝汤	(75)
苍术酒	(75)
砂仁	(75)
砂仁肚条	(76)
砂仁鲫鱼	(76)
砂仁粥	(77)
草果	(77)
草果鹿蹄	(78)
草果牛肉	(78)
第五节 利水渗湿药及药膳	(79)
荠菜	(79)
荠菜猪肉汤	(80)
荠菜鲤鱼汤	(80)
荠菜赤豆粥	(80)
玉米须	(80)
玉米须龟	(81)
玉米须肉	(81)
玉米须鱈鱼	(82)

泽泻	(82)
泽泻茯苓鸡	(83)
泽泻粥	(83)
车前子	(83)
车前猪肾	(84)
车前蛤蚧汤	(84)
车前子粥	(84)
赤小豆	(84)
赤豆鹌鹑	(85)
赤豆鲤鱼	(85)
赤豆补脾粥	(86)
三豆汤	(86)
苡仁	(86)
苡仁鸭肉	(87)
苡仁酿藕	(87)
苡仁豇豆	(88)
苡仁抄手(馄饨)	(88)
苡仁粥	(88)
茯苓	(89)
茯苓乌鱼汤	(89)
茯苓包子	(90)
八仙糕	(90)
茯苓粥	(90)
茯苓酒	(91)
第六节 温里药及药膳	(91)
肉豆蔻	(92)
肉豆蔻白术煨羊肉	(92)
豆蔻饼	(92)
豆蔻粥	(93)
肉桂	(93)
肉桂五香鱼	(94)
肉桂鸡肝	(94)
紫桂香酥鸭	(94)
肉桂粥	(94)

附子	(95)
壮阳狗肉汤	(95)
附片羊肉汤	(96)
附片猪肾汤	(96)
第七节 理气药及药膳	(97)
刀豆	(97)
刀豆猪蹄	(98)
刀豆猪腰	(98)
刀豆粥	(98)
香附	(98)
乌鸡白凤汤	(99)
香附煮猴覃	(100)
香附酒	(100)
橘皮 (陈皮)	(100)
陈皮油烫鸡	(101)
陈皮鸭	(101)
陈皮牛肉汤	(101)
第八节 消食药及药膳	(102)
鸡矢藤	(102)
香藤鸡汤	(103)
香藤猪肚	(103)
二藤健脾糕	(103)
鸡内金	(104)
内金肚头	(104)
内金鱈鱼	(104)
内金山药粥	(105)
山楂	(105)
山楂肉干	(106)
山楂核桃茶	(106)
山楂荞麦饼	(107)
山楂白术糕	(107)
荞麦	(107)
荞麦茯苓饼	(108)
参麦瘦肉汤	(108)

第九节 止血药及药膳	(108)
三七	(109)
三七蒸鸡	(110)
三七鸭子	(110)
三七粥	(111)
侧柏叶	(111)
侧柏饼	(111)
柏叶粥	(112)
柏叶酒	(112)
白茅根	(112)
茅根猪肉汤	(112)
七品蒸鸭	(113)
茅根鲜藕汤	(113)
第十节 活血祛瘀药及药膳	(113)
川芎	(114)
川芎海参汤	(115)
川芎鸡蛋	(115)
芎桃羊骨汤	(115)
益母草	(116)
益母草鸡	(116)
益母草鸡蛋	(117)
益母草粥	(117)
鸡血藤	(117)
血藤乌鸡汤	(118)
鸡血藤酒	(118)
红花	(118)
红花牛肉汤	(119)
红花蒸鸽	(119)
红花粥	(120)
丹参	(120)
牛筋祛瘀汤	(121)
丹参猪骨汤	(121)
丹参酒	(121)
牛膝 (怀牛膝)	(121)
牛膝蹄筋	(122)

牛膝海蜇汤	(123)
牛膝丹参酒	(123)
牛膝酒	(123)
第十一节 化痰止咳平喘药	(123)
桔梗	(124)
桔梗猪肺汤	(125)
桔梗冬瓜汤	(125)
凉拌桔梗	(125)
贝母	(125)
川贝酿梨	(126)
川贝杏仁鸭	(127)
川贝炖猪肺	(127)
罗汉果	(127)
罗汉果鲤鱼汤	(128)
罗汉果炖猪肺	(128)
杏仁	(129)
甜杏烧肉	(129)
枣杏仁焖鸭	(130)
昆布	(130)
海带鸭肉	(131)
昆布海藻汤	(131)
苏子	(131)
苏子粥	(132)
苏子酒	(132)
桑白皮	(132)
桑白皮烧兔肉	(133)
桑白皮粥	(133)
桑白皮酒	(133)
白果	(133)
白果鸡丁	(134)
诗礼银杏	(135)
白果蒸鸭	(135)
白果乌鸡汤	(135)
荸荠	(136)
荸荠猪肚	(136)

芋荠鸡丁	(137)
芋荠糕	(137)
第十二节 安神药	(138)
酸枣仁	(138)
枣仁肉丝	(139)
枣参糕	(139)
枣仁粥	(139)
远志	(140)
二髓海参	(140)
远志粥	(141)
远志酒	(141)
柏子仁	(141)
柏子仁炖猪心	(142)
参乳鹿胎	(142)
柏子仁粥	(142)
灵芝	(142)
灵芝猪心	(143)
灵芝蒸鸭	(144)
灵芝蒸鸡	(144)
灵芝蹄筋汤	(144)
第十三节 平肝息风药	(145)
天麻	(145)
天麻鱼头	(146)
天麻鸳鸯鸽	(146)
天麻猪脑	(147)
牡蛎	(147)
牡蛎苳蓉汤	(148)
牡蛎敛精汤	(148)
牡蛎菊花鸽	(149)
第十四节 收涩药	(149)
浮小麦	(150)
参麦团鱼	(150)
浮小麦羊肚汤	(151)
浮小麦牛肉汤	(151)
浮小麦粥	(151)

山茱萸	(151)
黄肉煲猪腰	(152)
山茱萸粥	(152)
山茱萸酒	(152)
五味子	(153)
五龙鱼肚	(153)
五味子鸡蛋	(154)
五味猪肺汤	(154)
金樱子	(154)
金樱莲子鸡汤	(155)
金樱猪肚汤	(155)
金樱子膏	(155)
覆盆子	(156)
覆盆子猪肉汤	(156)
五子羊肉汤	(156)
覆盆子山药汤	(157)
莲子	(157)
莲桃海参	(157)
莲子猪肚	(158)
莲脊糕	(158)
芡实	(159)
金莲鱼肚	(159)
芡实鸭	(160)
芡实糕	(160)
第十五节 补虚药及药膳	(160)
一、补气药及药膳	(161)
人参	(162)
人参乌鸡汤	(163)
人参鹿肉汤	(164)
人参鱼肚	(164)
人参菠饺	(164)
洋参甲鱼汤	(165)
党参	(165)
参蒸鳝段	(166)
参葱鲢鱼	(166)

十全大补汤	(167)
党参鸡蛋	(167)
太子参	(167)
太子参鸡	(168)
太子参肉圆	(168)
太子参羊肉	(169)
太子参冬瓜汤	(169)
白术	(169)
白术鲤鱼	(170)
香酥参归鸡	(170)
益脾饼	(171)
白术南瓜粥	(171)
黄芪	(171)
黄芪蒸鸡	(172)
黄芪鲫鱼	(172)
黄芪猴头汤	(173)
参芪鸭条	(173)
参芪补膏	(173)
扁豆	(174)
扁豆鸡	(174)
桃酥豆泥	(175)
扁豆猪蹄汤	(175)
扁豆山药糕	(175)
山药	(176)
山药龟肉汤	(176)
软炸白花鸽	(177)
山药寿桃	(177)
蜜汁金枣	(178)
山药糕	(178)
山药茯苓包子	(178)
大枣	(179)
神仙鸭	(179)
枣蔻煨肘	(179)
玫瑰枣糕	(180)
枣泥桃酥	(180)