

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。

它是中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物。

养生，就是通过锻炼、调养等多种方法来达到健康长寿的目的。

药膳的范围较广，凡是药物和食物相结合的食品均可称为药膳。药膳是手段，养生长寿则是目的。

药膳还有防病治病、促进疾病治愈的作用。中国传统药膳的制作和应用，不仅是一门科学，更可以说是一门艺术。

中华养生药膳大全

董寅 文 懷沙



THE COMPLETE COLLECTION OF CHINESE RECIPES FOR HEALTH PRESERVING

药膳寓医于食，既可防病治病、保健强身，又可养颜美容、延年益寿，所谓良药不苦口。食之味美，观之形美，效在饱腹之后，益在享乐之中。

黄兆胜 主编

广东旅游出版社



中华养生药膳大全

[珍藏本]

THE COMPLETE COLLECTION OF CHINESE RECIPES FOR HEALTH PRESERVING

饮食是一门学问，用药更是一门学问，将用药运诸饮食，是我国传统养生方法之一——药膳食疗。

作为中医学的重要组成部分，药膳取药物之性，用食物之味，起养生之功。本书通过翻阅古今大量药膳资料，并经长期的临床实践，系统地论述了药膳食疗的方方面面，选择疗效可靠、简便易做、经济实惠的药膳，汇集成册，以便读者按书索方，以方做膳。

虽然并非人人都能成为专业医师，但是通过阅读此书，领悟药膳食疗之法，也许有一天你就会成为一名养生保健专家。



ISBN 7-80653-498-9



9 787806 534984 >

策 划：林 德

责任编辑：李瑞苑 曾淑花

装帧设计：区洋 何阳 晓流

ISBN 7-80653-498-9/TS·18

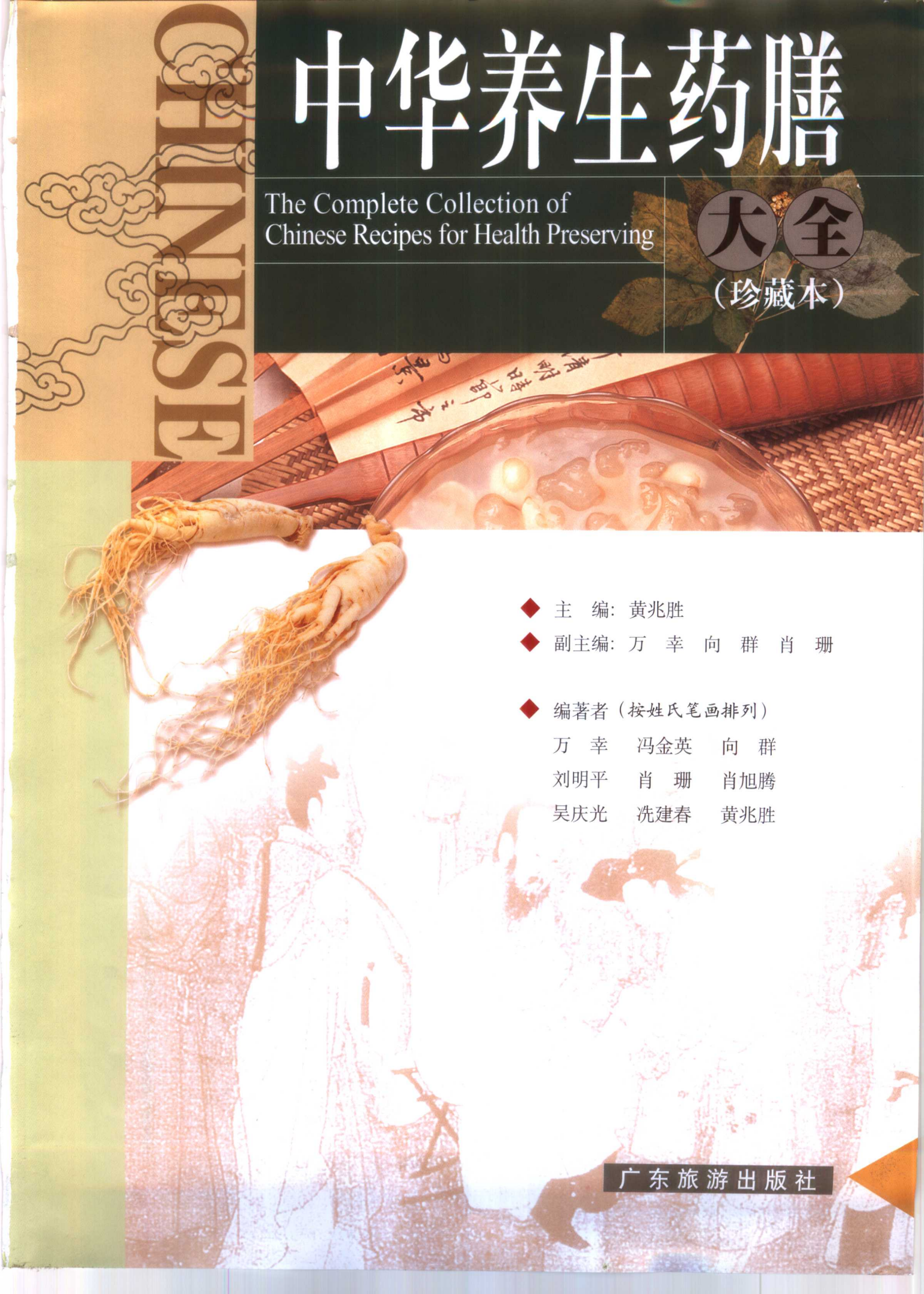
定价：160.00元

中华养生药膳

The Complete Collection of
Chinese Recipes for Health Preserving

大 全
(珍藏本)

CHINESE

- 
- ◆ 主 编: 黄兆胜
 - ◆ 副主编: 万 幸 向 群 肖 珊
 - ◆ 编著者 (按姓氏笔画排列)
万 幸 冯金英 向 群
刘明平 肖 珊 肖旭腾
吴庆光 洗建春 黄兆胜

广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华养生药膳大全 / 黄兆胜主编. - 广州: 广东旅游出版社, 2004.1

ISBN 7-80653-498-9

I. 中... II. 黄... III. 食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第121213号

主 编: 黄兆胜

副 主 编: 万 幸 向 群 肖 珊

编 委: (按姓氏笔画排列)

万 幸 冯金英 向 群 刘明平 肖 珊

肖旭腾 吴庆光 冼建春 黄兆胜

策 划: 林 德

封面题字: 文怀沙

责任编辑: 李瑞苑 曾淑花

装帧设计: 区 洋 何 阳

出 版: 广东旅游出版社

地 址: 广州市中山一路30号之一

邮 编: 510600

邮购地址: 广州市合群一马路111号省图批116室

邮 编: 510100 电话: 020-83791927

联 系: 周向辰 邹亚洲

印 刷: 广东省中山新华商务印刷有限公司

地 址: 广东省中山市火炬开发区逸仙大道

850 × 1168毫米 大16开 34.75印张 504.432千字

2004年1月第1版 2005年5月第1次印刷

印 数: 20001 ~ 25000册

书 号: ISBN 7-80653-498-9/TS·18

定 价: 160.00元

版权所有, 翻印必究

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

中华养生药膳大全 (珍藏本)

ZHONGHUA YANGSHENG

YAOSHAN DAQUAN



中華養生藥膳大全



董霞文懷沙





【序】

随着我国经济的不断发展、群众生活水平的不断提高，大家对饮食方面的要求也愈来愈高，因此，我国传统的中医药膳近年来受到了人们的普遍重视，并有了很大的发展。但是我认为，在药膳的真正含义及如何更好地达到对人身的养生保健作用等方面，尚需提高人们的理性认识。

药膳，是我国中医学的内容之一，有着非常悠久的历史，是中华民族宝贵的文化遗产之一。它包括了我国传统的饮食文化和医药文化。早在上古时代，炎帝神农氏就尝百草，商初的伊尹——当时的宫廷御膳厨师，同时又是一位后世有名的中医方药汤剂的创始人，这些都说明早在我国古代已有“食药同源”的体现。随着医药和饮食文化的发展，药膳无论在理论方面还是在具体内容方面，都有了很大的发展。早在周代，当时的医生中已有了专门研究饮食养生保健的专科医生——“食医”。有关药膳方面的论著，可以说代无间断，不胜枚举，值得我们进一步深入学习、研究、整理、实践和提高。

何谓药膳？顾名思义，简单地说，它既是日常的饮食，但又包含了治病的药物。进一步说，当前人们还并不满足于此，而要求它既是一种美味佳肴，又是一种能够养生保健、防病治病的良药。因此，要满足这样的要求，那就不是简单的将一些认为有补养作用的食物或药物拼凑在一起加以烹调即成，而要按照中医药理论，因时、因地、因人不同而予以辨证施膳，从而进一步要求具体配制药膳的人，既要掌握如何烹调成味美可口膳食的本领，又要具备中医药理论和药膳知识。

食物的营养价值，并不等于药膳的价值，二者概念有所不同。食物的营养组成包括蛋白质、糖、脂肪、维生素、矿物质、人类必需的微量元素等，但往往某些膳食虽其营养价值很高，有些人食后身体却并不适应，有时不仅无益抑且有害。所以，使用药膳者，不仅需要了解其营养成分以作参考，更重要的是要了解其功能作用，看是否适宜于食用者的具体身体情况。只有择善而食之，才能达到食用药膳的目的。往昔我在编著中医食疗营养学

时，发现有些关于“药膳”或“中医食疗”一类的书中，往往将诸如蜈蚣、雄黄、滑石、朱砂等有毒或不能作为饮食的中药列为药膳的内容，这种情况值得商榷。另外，随着现代科学技术的发展，某些认为是很有食疗价值的食物经过现代生化实验研究，发现其所含成分对某些人群并不适应，这就不能偏执于固有观点。例如“以脑补脑”之说，将含有高胆固醇的猪脑供患有高血压、脑动脉硬化的病人作为平时的药膳来养生保健，我认为这种情况也是欠妥的。

药膳不仅应用于家庭和个人，更应应用到一些中医医疗机构，因为那里有着各类不同的病人，怎样的病人应该用什么药膳，应在医生的指导下和医院配膳室（营养室）的具体烹调下，满足病人的要求。尽管大家认为药膳对养生保健有着重要的意义，可是由于客观条件的限制，能够配制中医药膳的中医院还是比较少。

自忖忝列中医门墙虽已六十年，然医学科学的不断发展，知识的更新，实在使自己跟不上形势，只能促使自己“活到老，做到老，学到老”。近来幸遇广州中医药大学黄兆胜教授、万幸博士等专家学者，为了更好地继承和发扬中医传统药膳这一宝贵遗产，普及和推广养生药膳知识，他们结合自身的实践经验，编写了《中华养生药膳大全》一书。余有幸在该书付梓之前得以先睹为快，甚感该书内容笃实，条理清楚，理论与实践相结合，而且图文并茂，值得普及和推广。余阅览之后，获益匪浅，深以为喜，故不揣谫陋，聊述管见，并作以为序。

中国中医研究院名誉院长

施真邦

书于中国中医研究院
2003年冬月





主编简介

黄兆胜，男，1953年9月生，现任广州中医药大学教授、博士生导师，国家中医药管理局局级重点学科中药学（中药制药）重点学科学术带头人，广州中医药大学中药学院院长。兼任中华中医药学会第三届全国理事、中国药学会第二十一届全国理事、国家自然科学基金评审专家、国务院学位委员会中药学科组成员、广东省中医药学会中药专业委员会主任委员、广东省食品学会副理事长、广东省保健（功能）食品学会会长及广东省中医药科技专家委员会中药学科组成员，荣获中华人民共和国人事部、卫生部、国家中医药管理局联合颁发的全国名老中医药专家的学术经验继承人证书，享受国务院政府特殊津贴专家，广东省著名中医药专家。多次应邀赴日本、香港等地讲学，并出席国际会议，在国内外具有较高的学术地位和知名度。

黄教授于广州中医药大学研究生毕业后，由国家卫生部公派赴日本国立富山医科药科大学留学多年，学成回国后返回广州中医药大学中药学院任职，长期从事中药的教学、科研和中医临床医疗工作，在中药延缓衰老、抗脂肪肝、抗肝纤维化及中药新药开发研究等方面取得显著业绩，并在中医养生保健、药膳食疗方面有深入研究。近年来负责并完成“脑力宝丸”、“生命力口服液”、“养颜祛斑胶囊”等多项中药新药、保健食品的开发研究项目，作为课题负责人主持及完成多项国家级、省部级科研课题，先后在国内外医药学术刊物发表学术论文60多篇，多篇被IM、AA、SCI等国际学术刊物所转载，参加编写出版《汉方诊疗手册》（日文版）、《岭南中草药撮要》、《抗衰老药理学》、《灵芝的开发应用》、《家庭食疗中药学》等学术专著18部，主编全国中医药院校21世纪课程教材《中药学》等。





Brief Contents

简要目录

为使本书条理清晰、便于查找，特将目录分为两个层次：以下是简要目录，详细目录见于各章节的开始（详见以下简要目录中所标注的页码）。

——编者



第一章 药膳概述

第一节	药膳的渊源	3
第二节	药膳的特点	6
第三节	药膳应用原则	8
第四节	药膳的分类	14
第五节	药膳食品的烹调方法	17



第二章 药膳原料

第一节	概述	27
一、	药膳的原料	27
二、	药膳的禁忌	32
第二节	食物	35
一、	谷物及豆类	35
二、	水果及蔬菜类	39
三、	禽畜野味类	64
四、	水产类	74
第三节	中药	80



第三章 四季养生药膳

春季养生药膳	143
夏季养生药膳	145
秋季养生药膳	153
冬季养生药膳	158



第四章 五脏调养药膳

心调养药膳	167
肝调养药膳	171
脾调养药膳	174
肺调养药膳	189
肾调养药膳	192
五脏兼补药膳	206



第五章 滋补养生药膳

延缓衰老药膳	226
益智安神药膳	245

Brief Contents



简要目录

乌发明目药膳	262
养颜美容药膳	266
减肥瘦身药膳	274
丰胸健体药膳	278
抗癌防病药膳	280
补虚养身药膳	287
补气药膳	298
补血药膳	308
气血双补药膳	311
助阳药膳	320
调理女性性功能低下药膳	338
滋阴药膳	340
补肾益精药膳	362
壮腰健肾药膳	367
清热药膳	371



第六章 常见疾病调理药膳

感冒调理药膳	387
麻疹调理药膳	394
腮腺炎调理药膳	395
脑炎调理药膳	396
疟疾调理药膳	396
肺结核病调理药膳	399
哮喘调理药膳	402
急性肝炎调理药膳	410
慢性肝炎与肝硬化调理药膳	421
腹泻痢疾调理药膳	431
癫痫调理药膳	439
胆囊炎与胆石症调理药膳	440
高血压病调理药膳	441
高脂血症调理药膳	453
冠心病调理药膳	456
动脉硬化调理药膳	462
中风病调理药膳	465

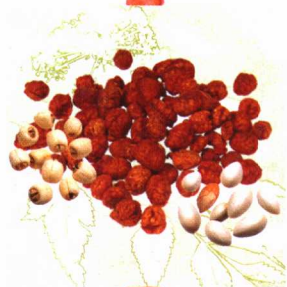
糖尿病调理药膳	468
甲状腺疾病调理药膳	471
胃病调理药膳	474
贫血调理药膳	480
前列腺炎调理药膳	482
夜尿多调理药膳	483
水肿调理药膳	483
便秘调理药膳	488
痔疮下血调理药膳	492
月经不调调理药膳	494
子宫脱垂调理药膳	499
痛经调理药膳	500
孕期调理药膳	504
产后调理药膳	509
不孕不育调理药膳	516
更年期综合征调理药膳	517
小儿遗尿调理药膳	518
小儿营养不良调理药膳	520
鼻炎调理药膳	524
咽炎调理药膳	525
牙痛调理药膳	526
急性结膜炎调理药膳	527
视力减退调理药膳	529
皮肤病调理药膳	532
关节炎调理药膳	535
跌打骨折调理药膳	541
骨质疏松调理药膳	543
骨质增生调理药膳	544



附录：主要参考文献

Chapter One

1



药膳概述

Outline

Detailed
详细目录

第一章 药膳概述

Contents



第一节 药膳的渊源	3	三、按药膳作用分类	16
第二节 药膳的特点	6	第五节 药膳食品的烹调方法	17
一、以中医药理论为基础，辨证论治	6	一、炖	17
二、以传统的烹调艺术为手段	7	二、煮粥	17
三、以治病、保健和强身为目的	7	三、蒸	17
第三节 药膳应用原则	8	四、熬	18
一、辨证论治的基本原则	8	五、煮	18
二、根据人体体质选用药膳	9	六、烧	18
三、根据年龄选用药膳	10	七、焖	18
四、根据性别选用药膳	11	八、煨	19
五、不同职业的药膳应用原则	11	九、炸	19
六、根据气候、地理选用药膳	12	十、炒	19
第四节 药膳的分类	14	十一、卤	20
一、按药膳食品性状分类	14	十二、制饮料	20
二、按制作方法分类	15	十三、制药酒	20



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。它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。药膳作为中医学的重要组成部分,为中华民族的繁衍昌盛和人民体质的增强作出了重大贡献。

养生,就是通过锻炼、调养等多种方法来达到健康长寿的目的。自古以来,人们都很重视养生,中医记载有许多养生术,如精神调养、气功、体育锻炼、按摩、房室养生、药物养生、食物养生、药膳养生等。其中药膳养生越来越受到当今人们的普遍重视,因为人们生活水平逐渐提高,对食品和生存质量的要求也相应提高,而药膳具有口味鲜美、营养丰富、防病治病之特点。

药膳的范围较广,凡是药物和食物相结合的食品均可称为药膳,但因为用途和制作方法的不同,又有不同的名称和分类,如食疗、食养、药酒、药粥等。

药膳是手段,养生长寿则是目的。药膳是养生的重要内容,药膳养生必须符合养生的一般规律,应区别不同情况而选择不同的药膳。其中,最重要的就是顺应四时气候的变化和根据不同体质、年龄来选择药膳。只有正确地选择药膳,才能达到健康长寿的目的。

药膳还有防病治病、促进疾病治愈的作用。中医认为,疾病尽管千变万化,但总因阴阳平衡失调引起,治疗疾病主要靠药物来调整阴阳平衡。我国传统文化认为“食药同源”,药物和食物都有其性质之偏,用于调整人体阴阳之偏,从而防治疾病,因此,药物和食物的合理配合对疾病的治疗和预防有着不可低估的作用。一般而言,治疗疾病时药膳多作为常规药物治疗的补充与辅助,共同促进疾病早日治愈。

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。它可以使食用者得到美食享受,又在享受中使其身体得到滋补,使疾病得到治疗。中国传统药膳的制作和应用,不仅是一门科学,更可以说是一门艺术。

第一节 药膳的渊源

在我国,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”字连起来使用,形成“药膳”这个词,则最早见于《后汉书·列女传》,其中有“亲调药膳,恩情笃密”这样的字句。以后,在《魏书·外戚》中又出现了“灵太后亲侍药膳”的字句。《宋史·张观传》还有“蚤起奉药膳”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,在我国的古代典籍中,又早已出现了有关制作和应用药膳的记载。

《淮南子·修务训》记载:神农“尝百草之滋味,水泉之甘苦,令民知所避就”。“神农尝百草”传说中

的神农为了寻求食品,除了打猎鸟兽之外,还品尝了各种野生植物,选择其中无毒者以供食用,在此过程中,自会遇到食后有副作用的食物,从而有了对药物的基本认识。这表明,在远古时代,中华民族就开始探索食物和药物的功用了。但是,在人类社会的原始阶段,人们还不需要也没有能力把食物与药物分开。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。也许正是基于这样一种情况,中国的传统医学才认为“食药同源”。现代考古学家已发现不少原始时代的药性食物。民族学研究也发现一些处于原始时代的民族会烹制药用食品。这些都证明,药膳确实可以说起源于人类的原始时代。当然,这种原始的药

膳雏形，还不能说是真正的药膳。那时人们还不是自觉地利用食物的药性，真正的药膳只能出现于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。那么真正意义上的药膳在我国究竟起源于何时，又是如何发展演变的呢？

我国最早的诗歌总集《诗经》中记载了一些药物，它们既可药用又能食用。《山海经》记载药物126种，其中有补药类四种，对其功用有所论述：榘木之实，“食之多力”；柘木之实，“服之不忘”；狶狶“食之善走”；蕝“服之不夭”。这里的“多力”、“不忘”、“善走”、“不夭”，是指使人身体健康、强壮，记忆力增强，延年益寿。上述典籍的记载说明，早在先秦时期，中国的食疗理论就已具雏形。

据《周礼·天官》记载，公元前一千多年的周朝，宫廷医生分为食医、疾医、疡医、兽医四科，其中的“食医”专司饮食营养卫生，主要掌理调配周天子的“六食”、“六饮”、“六膳”、“百羞”、“百酱”的滋味、温凉和分量，即通过调配膳食为帝王的养生、保健服务。从食医所从事的工作来看，他们已与现代营养医生类似。由此可见，我国很早就有饮食营养法研究，而且形成了制度。同时，书中还涉及了其他一些有关食疗的内容。《周礼·天官》中说的疾医主张用“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”。这些主张已经是很成熟的食疗原则。这些记载说明，我国早在先秦时代，甚至可能在西周时代，就有了相当丰富的药膳知识，并出现了从事药膳制作和应用的专职人员。

春秋战国时期，反映当时各阶层矛盾和政治要求的儒、墨、法、道诸家的相互斗争，形成了“百家争鸣”的局面，促进了中国文化的发展，在自然科学诸方面都有很大的进步，特别是天文学的发展为祖国医学理论体系——阴阳五行学说奠定了基础。

《黄帝内经》是战国时期的医学专著，该书提出“凡欲诊病者，必问饮食居处”，要求“治病必求于本”、“药以祛之，食以随之”的治疗原则，强调“人以水谷为本”，指出“天食人以五气，地食人以五味”，“五味入口，藏于肠胃”，这里的“五味”实指各种食物的分类简称。书中还将多种食物分列于五味之下，以治五脏之疾病。在论述膳食治疗之后，它总结出“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气

味合而服之，以补精益气”的膳食配制原则。据统计，《黄帝内经》中共有13首方剂，其中6首属于药膳方剂。如乌鲊骨蕝茹丸，由茜草、乌贼骨、麻雀蛋、鲍鱼制成，其做法是将乌贼骨与茜草研末，和以麻雀蛋为丸，以鲍鱼汤送服，主要用于治疗血枯病。这说明先秦时期药膳的制作及应用也已成熟。另外，它对不同脏腑病患者宜食什么膳食，也有较清楚的记述，如“肝色青，宜食甘，粳米、牛肉、枣、葵皆甘。心色赤，宜食酸，小豆、犬肉、李、韭皆酸。肺色白，宜食苦，麦、羊肉、杏、蕝皆苦。脾色黄，宜食咸，大豆、豕肉、栗、藿皆咸。肾色黑，宜食辛，黄黍、鸡肉、桃、葱皆辛”。由此可见，对疾病的治疗原则、膳食的组合方法以及五谷、五味与五脏之间的关系在当时就已有所研究。

秦汉时期的经济文化发展很快，从而加速了药膳研究的进程。秦始皇、汉武帝都是贪求长生不老的帝王，他们要太医、方士去寻求长生不老的药物和膳食，这大大地促进了药膳的形成和发展。东汉末年所出的我国现存最早的药书《神农本草经》，载药365种，书中根据药物性能和使用目的不同而将药物分为上、中、下三品，其中“上药一百二十种为君，主养命以应天，无毒，多服久服不伤人，欲轻身益气不老延年者，本《上经》。中药一百二十种为臣，主养性以应人，无毒有毒，斟酌其宜，欲遏病补虚羸者，本《中经》。下药一百二十五种为佐使，主治病以应地，多毒，不可久服，欲除寒热邪气、破积聚、愈疾者，本《下经》”。上品药中的大枣、人参、枸杞、五味子、地黄、薏苡仁、茯苓、沙参，中品药中的生姜、葱白、当归、贝母、杏仁、乌梅、鹿茸，下品药中的附子等，均常用于制作药膳。

魏晋南北朝时期，药膳理论有了长足的发展，出现了一些专门著述。晋代葛洪的《肘后备急方》中记载了许多食疗药膳性质的民间简便方，如海藻治瘰病，羊肝治雀盲等。梁代养生家陶弘景对药物和食物进行了分类。北魏崔浩的《食经》、梁代刘涓子的《食方》等著述对中国药膳理论的发展起到了承前启后的作用。

唐代，中国药膳不但在理论上得以系统发展，在应用方面也更为广泛。唐代名医孙思邈在其所著的《备急千金要方》中设有“食治”专篇，分果实、菜蔬、谷米、鸟兽并附虫鱼共五部分，共收载药用食物154种，载有药膳食疗方117首，并且明确指出：“安身之本，必资于食”，“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，



以食治之；食疗不愈，然后命药”，“食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气”，并认为“若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工。长年饵老之奇法，极养生之术也”。至此，食疗已成为一门专门学问。孙思邈的弟子孟诜集前人之大成，编成《补养方》一书，共收载241种药用食物。孟诜的弟子张鼎又将《补养方》增补87条，改为《食疗本草》，是我国现存最早的食疗专著，对后世影响较大。唐代昝殷编著了《食医心镜》，书中以食物药品为主，组成药膳食疗方211首，治疗各种疾病；南唐陈士良把《神农本草经》、《新修本草》、《本草拾遗》等书中有关饮食的药物加以整理分类，把食疗药膳与四时饮食联系起来，附以己见，著《食性本草》十卷。该书对药膳作了较为系统的总结，为药膳的发展作出了很大的贡献。遗憾的是该书早已亡佚。

到了宋代，中医食疗药膳更受重视。王怀隐著的《太平圣惠方》中，有28种病论述了食疗法。如鲤鱼粥、黑豆粥治疗水肿，牛乳治消渴病等。这一时期出现了食疗药膳治老年病的专著，如陈直的《养老奉亲书》，元代邹铉加以补充，更名为《寿亲养老新书》。全书载方231首，其中食疗药膳方达162首，占70%以上，把食疗法列为治疗老年病的首要方法。宋代官修大型方书《圣济总录》中，载有药膳专论食治门，共有食疗方剂285首，在食疗的制法和剂型上，又有新的发展。

随着历史的发展，药膳已愈趋于成熟，到了元代，我国医学在营养学方面已相当丰富多彩。海宁医士吴瑞有《日用本草》问世，该书共分八门（米、谷、菜、果、禽、兽、鱼、虫），开始探讨从日常食物中寻求治疗疾病的方法，收集记述了540种既是药物又是食物的品种，重点论述了它们的性味和功用。元代饮膳太医忽思慧编撰的《饮膳正要》是一部典型的药膳专著，该书继承了食、养、医结合的传统，十分重视药物与食物的滋补和治疗价值。其共分三卷，第一卷介绍养生禁忌、妊娠食忌和乳母食忌，并列举了94种药膳的作用和烹调方法；第二卷主要阐述营养疗法、食物卫生、食物中毒等，大部分篇幅是叙述食补，介绍了56种诸般药煎、24条延年益寿的药膳以及食疗方61首；第三卷叙述日常食物的性味功能，包括米谷、禽兽、蔬菜、水果等。

明清药膳著述更为丰富多彩，对各种食疗方剂、药物和食物的性味功用的研究都有很大发展，在应用

上更加广泛和普及，特别是药膳的烹调和制作，达到了极高的水平。明代李时珍药物学巨著《本草纲目》突破了古代本草分类方法的约束，增列了水、火、土、服器部。它把水部列为首部，指出：“水为万化之源，土为万物之母。饮资于水，食资于土。饮食者，人之命脉也，而营卫赖之。”收载了谷物73种、蔬菜105种、果品127种。所载444种动物药中，有许多可供药膳使用，且营养十分丰富，疗效也甚高。书中还记载了食物烹调与药物、食物的禁忌。其中收载了许多食疗药膳方，其中药粥42种，药酒75种。卢和按《日用本草》的分类法编成了《食物本草》，该书在每一类后面都加上了总结性的跋语，如在菜类后，主张多吃蔬菜可通肠胃，有益于入。在当时条件下，虽不能认识其中所含的有效成分，但却已知它对人体的重要性，实在是难能可贵。高濂的《遵生八笺》，专列《饮饌服食笺》，载汤32种，粥类35种，是一部中医养生专著。徐春甫的《古今医统大全》，兼采各家之长，分科汇编，其中载汤类、鲜果、酥饼、蜜饯等许多品种，并作了较详细的论述。清代养生家曹慈山在《老老恒言》中，专为老年人编制了一百种粥谱，可谓集药粥之大成。明清时期，不少医家、志士、贤人都很重视收集、整理载于历代医著、宫廷或民间流传的食疗药膳的内容，撰写成不少专著发行于世。

近年来，由于人们的生活水平大幅度地提高，人们的平均寿命普遍增长，使医学发展的方向在原来临床医学的基础上，逐步向预防医学和康复医学方向发展。食疗药膳愈来愈受到人们的重视。保健食品和食疗药膳逐步向社会化和商品化方向发展；广泛应用食疗的方法可使患者早日康复，健康者得到保健，老年人更加长寿，青少年增强体质，这对民族的兴旺及人们健康水平的提高，无疑都具有重要意义。

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。既有适合糖尿病、肥胖者和心血管疾病患者服食的药膳食品，也有适合运动员、演员和矿工等服食的保健饮料，还有促进儿童健康发育或用于老人延年益寿的保健食品或药膳。中国药膳开始走向世界，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国药膳这一特殊食品，希望能开展这方面的学术交流与技术合作。中国药膳将为世界人民的健康作出贡献。

第二节 药膳的特点

药膳是药物与食物的巧妙结合。它具有食品的作用，也具有药品的作用，但又不同于食品，也不同于药品。它的特点是：

一、以中医药理论为基础，辨证论治

药膳从其医疗意义来说，是中医学的一个组成部分。它是中医学的阴阳五行、脏腑经络、辨证施治的理论为基础，按中医方剂学的组方原则和药物、食物的性能选配组合的。药膳的主要功能是以食物、药物的偏性来矫正脏腑机能的偏性，使之恢复正常。能减轻或消除热证的药物或食物一般属于寒性或凉性，如黄芩、板蓝根、紫菜、粟米、荞麦、绿豆、黄瓜、丝瓜、兔肉等；能够减轻或消除寒证的药物或食物，一般属于温性和热性，如附子、干姜、桂枝、葱、粳米、雀肉等。给患温热的病人配食，应多用绿豆、扁豆、高粱、薏苡仁等食物，以偏凉之性，起到清热解毒的作用；给虚寒病人配膳，则应多用面粉、粳米、糯米等，以温中补虚。如当归生姜羊肉汤治血虚有寒的腹痛，方中选用甘温的当归为主药，补血止痛，配以辛温的生姜，温中散寒；因病属虚证，故重用羊肉血肉有情之品温中补虚，三者合用而共奏温中补血、祛寒止痛之功。

药膳的施用是以中医的整体观念和辨证施治的理论为根据，按治病求本、扶正祛邪、调整阴阳、因地因人而治的治疗原则运用的。在用药和食物的选择上，必须依据辨证论治原则，在正确辨证的基础上，采取相应的治疗原则，选药组方或选食配膳，才能取得预期的效果。例如，当出现精神困倦、四肢软弱、短气懒言、头昏、自汗、食欲不振、胃腹隐痛、便溏腹泻、舌质淡、舌苔白、脉缓无力等症候时，中医辨证为脾气虚证。这时就要应用健脾益气药膳。健脾益气药膳选用的中药有党参、白术、山药、大枣、

茯苓、薏苡仁、莲子、芡实之类，组合成的药膳有参枣米饭、山药汤圆、茯苓包子、益脾饼、大枣粥等。再如，同为咳嗽，对于风寒咳嗽以食用葱白粥为宜；对肺阴虚燥热的干咳，则宜用百合杏仁粥；风热咳嗽则应服贝母桑叶梨汁。应仔细辨证，充分了解各种咳嗽的寒、热、虚、实。只有有了正确的诊断，治疗才不会出现差错。同为虚证，气虚者宜食用牛肉、糯米、山药、党参以补气；血虚者宜食桂圆肉、当归以补血。

在运用辨证论治原则的时候，还应注意四时气候、地理环境对人的生理、病理的影响，在不同的季节选用不同的药膳。春宜升补：春天阳气初生，大地复苏，万物生发向上，内应肝脏，应根据春季的特性，因势利导，应用升补之法，充分调动人体的阳气，使气血调和，适宜食用首乌肝片、妙香舌片等药膳。夏宜清补：夏日炎热，火邪炽盛，万物繁茂，内应心脏，应根据夏令之时，人体脏腑气血旺盛，采用清淡、清热之品调节人体阴阳气血，适宜食用西瓜盅、荷吉凤脯等药膳。长夏宜淡补：长夏时值夏秋之际，天热下降，地湿上蒸，湿热相缠，内应脾脏。应根据长夏之时采用淡渗之品利湿健脾，以达到气血生化有源。秋宜平补：秋季阳气收敛，阴气滋长，气候干燥，内应肺脏。此时五脏刚从夏季旺盛的代谢中舒缓过来，应进行阴阳平衡的滋补，以调节夏季脏腑功能的失调，适宜食用菊花肉片、参麦团鱼、玉竹心子等药膳。冬宜温补：冬季天气寒冷，阳气深藏，内应肾脏。此时应根据冬季封藏的特点，以温热大补之品来滋补人体气血阴阳之不足，使脏腑的气血旺盛，适应自然界的变化，适宜食用归芪鸡、龙马童子鸡等药膳。一年四季，不论何时，都必须重视保养脾胃之气。脾胃为后天之本、气血生化之源，只有脾胃的消化吸收功能好，药膳才能



充分吸收、转化。

除四季对人体的影响外，地理、环境、生活习惯的不同，也不同程度地影响着人们的生理、疾病等问题，因而必须辨证施膳。

二、以传统的烹调艺术为手段

药膳由药物、食物和调料三部分组成。它是取药物之性，用食物之味，食借药力，药助食威，二者相辅相成，相得益彰。因此药膳既不同于一般的中药方剂，又有别于普通的饮食，它是一种有药物功效和食品美味的，能治病、强身、抗老的特殊食品。

由于中药汤剂多有苦味，故民间有“良药苦口”之说。有些人，特别是儿童，多畏其苦而拒绝服药。而药膳使用的多为药、食两用之品，且有食品的色、香、味等特性，即使加入了部分药材，由于注意了药物性味的选择，并通过与食物的调配及精细的烹调，仍可制成美味可口的药膳，故谓“良药可口，服食方便”。

药膳的主要原料是药物和食物。它必须寓药于食，寓性于味，融药物功效与食物美味于一体。因此，它也就必须以精湛的烹调艺术为手段，借助炖、焖、煨、蒸、煮、熬、炒、卤、烧等中国传统的烹调方法，同时按患者身体的需要进行中药的调补、选料。对所选用的中药应根据药物的不同，采用不同的炮制、加工方法及分离提取法，以保证制成的食品既具有一般美食的色、香、味、形，又可在享受美味的同时达到治病、保健和强身的目的。

由于药膳在组成上的特殊性，使其在制作方面具有独特的方法。药膳烹调是依照中医理论和用药要求，根据药物的性能，应用食品烹调 and 药物炮制加工技术而成的一套特殊的制作方法。因此在制作上除了要具备一般的烹调技术外，还应掌握中医药的基本理论和药物炮制方法。如“天麻鱼头”的制作，其方法是先将天麻用川芎、茯苓等药物炮制后，再用米泔水浸泡，然后放入米饭内蒸透，切片后置于鱼头中，加入调料蒸制而成。

三、以治病、保健和强身为目的

自古以来，人们就很重视饮食对人体的作用。《黄帝内经·素问》一书中强调“人以水谷为本”，指出“营者，水谷之精气也，和调于五脏，洒陈于六腑……卫者，水谷之悍气也”，唐代名医孙思邈指出，“夫含气之类，未有不资食以存生”，“安生之本，必资于食……不知食宜者，不足以生存也……故食能排邪而安脏腑”（《千金要方》）。宋代陈直认为，“主身者神，养气者精，益精者气，资气者食。食者生民之天，活人之本。故饮食进则谷气充，谷气充则气血盛，气血盛则筋力强……若有疾患，且先食医之法，审其疾状，以食疗之，食疗未愈，然后命药，贵不伤其脏腑也”（《养老奉亲书》）。金代刘完素也强调，“胃为水谷之海，喜谷而恶药，药之邪所入，不若谷气先达，故治病之法，必以谷气为先……辨生死之候者，谓安谷则生。凡明胃气为本，以此知五味能养形也”（《素问病机气宜保命集》），等等。可见历代医家对饮食的作用已有较为清楚的认识。

药膳除有防病治病之用外，较多地应用于中医扶正固本方面，所用的药物和食物，如人参、黄芪、当归、阿胶、枸杞、山药、大枣、鸡、鸭、猪肉、羊肉等，能滋养强壮身体、补气血阴阳、增强正气、治疗体虚。经现代药理学的初步研究证明，某些滋补品具有增强机体生理功能的作用，改善细胞的代谢和营养，对神经内分泌的调节功能和机体的各种自卫机制也有一定的作用，并能增强机体的自稳状态，提高抗病免疫力，改善心肺功能和造血系统的功能，促进血液循环。如黄芪可延长细胞的生长寿命，人参能促进核酸合成，并能加强大脑皮层的兴奋和抑制过程，提高大脑机能的灵活性，减少疲劳感，还能促进抗体的形成；黄芪、灵芝、山药等能增强吞噬细胞的功能，促进机体产生干扰素，且能提高白细胞的数量及吞噬功能。此外，药膳中还含有人体代谢所必需的营养素，能有效地补充人体能量和营养物质，调节机体内物质代谢，从而达到滋补强身、防病、治病、延寿的作用。但是在用膳时，应本着“因人施膳，因时施膳”这一基本原则，才能使药膳更有效、更充分地发挥作用。