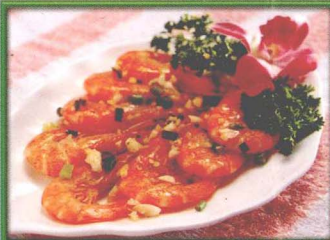


# 常见病居家 饮食疗法



于俊生 赵国磊 编著



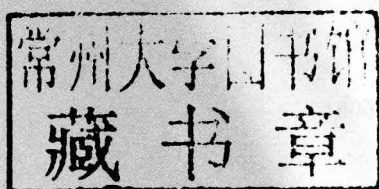
YINSHI



青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

# 常见病居家饮食疗法

于俊生 赵国磊 编著



## 图书在版编目(CIP)数据

常见病居家饮食疗法 / 于俊生, 赵国磊编著. —— 青岛: 青岛出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5436-6454-8

I. ①常… II. ①于… ②赵… III. ①常见病-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 141988 号

- 书 名 常见病居家饮食疗法  
编 著 于俊生 赵国磊  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市海尔路182号(266061)  
本社网址 <http://www.qdpub.com>  
邮购电话 13335059110 (0532) 85814750 (兼传真) 80998664  
责任编辑 尹红侠  
责任校对 谢 磊  
制 版 青岛艺鑫制版有限公司  
印 刷 青岛金玉佳印刷有限公司  
出版日期 2011年1月第2版, 2011年6月第7次印刷  
开 本 32开(850 × 1168毫米)  
印 张 7.5  
字 数 260千字  
书 号 ISBN 978-7-5436-6454-8  
定 价 15.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532) 68068629

建议陈列类别: 医疗保健类

祖国医学中的药膳食疗源远流长，内容十分丰富。早在春秋战国时期的《黄帝内经》就已提出“药以祛之，食以随之”的防病治病理论。唐代著名医家孙思邈在《备急千金要方》中指出：“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。”均强调了药膳食疗在治疗疾病和预防保健方面的重要作用。

所谓食疗，就是利用食物来影响机体各方面的功能，使其获得健康或防病治病的一种方法。而药膳是把食物和药物配合烹制加工而成，药食同用，食助药力，药助食性，相辅相成，相得益彰，可使两者在体内发挥更大的作用。

随着医学的发展，那些曾经逞凶肆虐的疾病，如天花、霍乱等，对人类已不再构成威胁，而一些“生活方式性疾病”，如糖尿病、冠心病、高血压、高脂血症等则取而代之，成为人类健康的主要威胁。对于这类疾病的预防与治疗，除了倡导科学合理的生活方式外，运用正确的药膳食疗方法进行调治愈来愈显得重要。

有鉴于此，我们组织编写了这本《常见病居家饮食疗法》。本书遵循中医辨证施膳的基本原则，突出通俗易懂、科学实用的特点，重点介绍了药膳的特点与分类、应用原则、配伍禁忌，以及 20 多种常见疾病的饮食调养和药膳选方等内容。

本书所列举的药膳方丰富详尽，方便取材，辨证施膳，能够让广大读者足不出户就能够用药膳滋补养生，用食疗调理疾病，从而达到强身健体、防病祛病的目的。

编 者

2010 年 8 月

# 目 录

MULU

常见病居家饮食疗法

## 一、药膳食疗综述

- (一) 药膳简介 ..... 1
- (二) 药膳的特点 ..... 1
- (三) 按药膳原料的性质分类 .... 4
- (四) 按药膳制作方法分类 ..... 5
- (五) 药膳的应用原则 ..... 6
- (六) 药膳的配伍禁忌 ..... 7

## 二、高脂血症药膳

- (一) 概述 ..... 9
  - 1. 高脂血症的病因 ..... 9
  - 2. 高脂血症的临床表现与诊断 .. 11
- (二) 高脂血症病人饮食调理... 12
- (三) 高脂血症辨证药膳 ..... 13
  - 1. 脾虚痰留型高脂血症药膳 .... 13
  - 2. 肝肾亏虚型高脂血症药膳 .... 15
  - 3. 气虚血瘀型高脂血症药膳 .... 17

## 三、高血压病药膳

- (一) 概述 ..... 19
  - 1. 高血压病病因 ..... 20
  - 2. 高血压病症状 ..... 24
  - 3. 高血压健康教育内容 ..... 25
- (二) 高血压病人饮食调理 .... 25
- (三) 高血压辨证药膳 ..... 28
  - 1. 肝阳上亢型高血压药膳 ..... 28
  - 2. 痰浊型高血压药膳 ..... 30
  - 3. 阴虚阳亢型高血压药膳 ..... 32
  - 4. 阴阳两虚型高血压药膳 ..... 34
  - 5. 其他药膳 ..... 36

## 四、冠心病药膳

- (一) 概述 ..... 38
  - 1. 冠心病病因 ..... 38
  - 2. 冠心病的临床表现 ..... 40

|                     |    |
|---------------------|----|
| (二) 冠心病病人饮食调理 ..... | 41 |
| (三) 冠心病辨证用膳 .....   | 42 |
| 1. 心血瘀阻型冠心病药膳 ..... | 42 |
| 2. 痰浊内阻型冠心病药膳 ..... | 44 |
| 3. 阴寒凝滞型冠心病药膳 ..... | 46 |
| 4. 气阴两虚型冠心病药膳 ..... | 48 |
| 5. 心肾阴虚型冠心病药膳 ..... | 50 |
| 6. 心肾阳虚型冠心病药膳 ..... | 51 |

## 五、糖尿病药膳

|                     |    |
|---------------------|----|
| (一) 概述 .....        | 53 |
| 1. 糖尿病病因 .....      | 53 |
| 2. 糖尿病的临床表现 .....   | 56 |
| (二) 糖尿病患者饮食调理 ..... | 56 |
| 1. 糖尿病食疗的作用 .....   | 56 |
| 2. 糖尿病患者的食疗原则 ..... | 57 |
| (三) 糖尿病辨证用膳 .....   | 58 |
| 1. 阴虚肺燥型糖尿病药膳 ..... | 58 |
| 2. 胃燥津伤型糖尿病药膳 ..... | 60 |
| 3. 肝肾阴虚型糖尿病药膳 ..... | 62 |
| 4. 阴阳两虚型糖尿病药膳 ..... | 64 |
| 5. 气阴两虚型糖尿病药膳 ..... | 67 |

## 六、支气管哮喘药膳

|              |    |
|--------------|----|
| (一) 概述 ..... | 69 |
|--------------|----|

|                     |    |
|---------------------|----|
| 1. 支气管哮喘的病因 .....   | 69 |
| 2. 支气管哮喘的临床表现 ..... | 72 |

### (二) 支气管哮喘病人

|            |    |
|------------|----|
| 饮食调理 ..... | 74 |
|------------|----|

### (三) 支气管哮喘辨证用膳 .....

|                |    |
|----------------|----|
| 1. 发作期药膳 ..... | 75 |
| (1)寒哮型 .....   | 75 |
| (2)热哮型 .....   | 76 |
| 2. 缓解期药膳 ..... | 78 |
| (1)肺虚型 .....   | 78 |
| (2)脾虚型 .....   | 79 |
| (3)肾虚型 .....   | 81 |
| (4)肺肾两虚型 ..... | 83 |

## 七、慢性支气管炎药膳

### (一) 概述 .....

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 1. 慢性支气管炎的病因 .....       | 85 |
| 2. 慢性支气管炎的<br>临床表现 ..... | 87 |

### (二) 慢性支气管炎病人

|            |    |
|------------|----|
| 饮食调理 ..... | 87 |
|------------|----|

### (三) 慢性支气管炎

|            |    |
|------------|----|
| 辨证用膳 ..... | 88 |
|------------|----|

|                  |    |
|------------------|----|
| 1. 风寒袭肺型药膳 ..... | 88 |
|------------------|----|

- |                  |    |                   |     |
|------------------|----|-------------------|-----|
| 2. 痰热壅肺型药膳 ..... | 90 | 1. 肺结核的病因 .....   | 104 |
| 3. 痰湿阻肺型药膳 ..... | 91 | 2. 肺结核的临床表现 ..... | 106 |
| 4. 肺虚型药膳 .....   | 93 | (二) 肺结核病人饮食调理 ..  | 107 |
| 5. 肾虚型药膳 .....   | 95 | (三) 肺结核辨证用膳 ..... | 108 |

## 八、支气管扩张药膳

- |                              |     |                              |     |
|------------------------------|-----|------------------------------|-----|
| (一) 概述 .....                 | 96  | 1. 肺阴虚型药膳 .....              | 108 |
| 1. 支气管扩张病因 .....             | 96  | 2. 阴虚火旺型药膳 .....             | 110 |
| 2. 支气管扩张的<br>临床表现 .....      | 97  | 3. 气阴两虚型 (或肺肾同病)<br>药膳 ..... | 111 |
| (二) 支气管扩张病人<br>饮食调理 .....    | 97  | 4. 阳虚型 (或肺脾肾同病)<br>药膳 .....  | 113 |
| (三) 支气管扩张辨证用膳 ....           | 98  |                              |     |
| 1. 风热袭表入里, 热毒<br>犯肺型药膳 ..... | 98  |                              |     |
| 2. 热毒内蕴, 痰瘀<br>相结型药膳 .....   | 99  |                              |     |
| 3. 热毒久蕴, 气阴<br>亏耗型药膳 .....   | 101 |                              |     |
| 4. 气血衰败, 阳微<br>欲绝型药膳 .....   | 102 |                              |     |

## 九、肺结核药膳

- (一) 概述 .....

- 104

## 十、脂肪肝药膳

- |                    |     |
|--------------------|-----|
| (一) 概述 .....       | 115 |
| 1. 脂肪肝的病因 .....    | 115 |
| 2. 脂肪肝的临床表现 .....  | 117 |
| 3. 脂肪肝的诊断 .....    | 117 |
| (二) 脂肪肝病人饮食调理 ..   | 117 |
| (三) 脂肪肝辨证用膳 .....  | 120 |
| 1. 肝气郁结型脂肪肝药膳 .... | 120 |
| 2. 痰浊中阻型脂肪肝药膳 .... | 121 |
| 3. 肝胆湿热型脂肪肝药膳 .... | 122 |
| 4. 肝肾阴虚型脂肪肝药膳 .... | 123 |
| 5. 痰瘀互结型脂肪肝药膳 .... | 125 |
| 6. 其他药膳 .....      | 126 |



## 十一、慢性肝炎药膳

- (一) 概述 ..... 128
- 1. 慢性肝炎病因 ..... 128
- 2. 慢性肝炎的临床表现 ..... 129
- (二) 慢性肝炎患者
  - 饮食调理 ..... 130
- (三) 慢性肝炎辨证用膳 ..... 132
- 1. 肝郁脾虚型慢性
  - 肝炎药膳 ..... 132
- 2. 湿热蕴结型慢性
  - 肝炎药膳 ..... 133
- 3. 瘀血阻络型慢性
  - 肝炎药膳 ..... 135
- 4. 肝阴不足型慢性
  - 肝炎药膳 ..... 137
- 5. 脾肾阳虚型慢性
  - 肝炎药膳 ..... 138
- 6. 其他药膳 ..... 141

## 十二、肝硬化药膳

- (一) 概述 ..... 142
- 1. 肝硬化的病因 ..... 142
- 2. 肝硬化的临床表现 ..... 144

- (二) 肝硬化病人饮食调理 .. 145
- (三) 肝硬化辨证用膳 ..... 147
- 1. 肝郁气滞型肝硬化药膳 .... 147
- 2. 肝郁脾虚型肝硬化药膳 .... 148
- 3. 肝胆湿热型肝硬化药膳 .... 149
- 4. 气滞血瘀型肝硬化药膳 .... 151
- 5. 肝肾阴虚型肝硬化药膳 .... 152

## 十三、慢性胃炎药膳

- (一) 概述 ..... 153
- 1. 慢性胃炎的病因 ..... 153
- 2. 慢性胃炎的临床表现 ..... 154
- (二) 慢性胃炎病人
  - 饮食调理 ..... 155
- (三) 慢性胃炎辨证用膳 ..... 156
- 1. 肝胃不和型胃炎药膳 ..... 156
- 2. 脾胃虚弱型（包括脾胃虚寒）
  - 胃炎药膳 ..... 158
- 3. 胃阴不足型胃炎药膳 ..... 160
- 4. 饮食停滞型胃炎药膳 ..... 161

## 十四、消化性溃疡药膳

- (一) 概述 ..... 163
- 1. 消化性溃疡的病因 ..... 163

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 2. 消化性溃疡的临床表现 .....   | 164 |
| (二) 消化性溃疡病人           |     |
| 饮食调理 .....            | 166 |
| (三) 消化性溃疡辨证用膳 ..      |     |
| 1. 脾胃虚寒型药膳 .....      | 167 |
| 2. 肝胃不和型药膳 .....      | 169 |
| 3. 瘀血阻络型药膳 .....      | 170 |
| 4. 胃阴不足型药膳 .....      | 172 |
| <b>十五、慢性功能性便秘药膳</b>   |     |
| (一) 概述 .....          | 173 |
| 1. 慢性功能性便秘的病因 .....   | 173 |
| 2. 慢性功能性便秘的临床表现 ..... | 174 |
| 3. 功能性便秘的诊断 .....     | 174 |
| (二) 慢性功能性便秘病人         |     |
| 饮食调理 .....            | 175 |
| (三) 慢性功能性便秘辨证用膳 ..... |     |
| 1. 热秘型便秘药膳 .....      | 175 |
| 2. 气机郁滞型便秘药膳 .....    | 177 |
| 3. 气虚型便秘药膳 .....      | 178 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 4. 血虚型便秘药膳 ..... | 179 |
| 5. 阴虚型便秘药膳 ..... | 180 |
| 6. 阳虚型便秘药膳 ..... | 182 |

## 十六、慢性腹泻药膳

|                    |     |
|--------------------|-----|
| (一) 概述 .....       | 183 |
| 1. 慢性腹泻的病因 .....   | 183 |
| 2. 慢性腹泻的临床表现 ..... | 184 |
| (二) 慢性腹泻病人         |     |
| 饮食调理 .....         | 184 |
| (三) 慢性腹泻辨证用膳 ..... |     |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 1. 湿热泄泻型腹泻药膳 ..... | 185 |
| 2. 脾虚泄泻型腹泻药膳 ..... | 186 |
| 3. 肾虚泄泻型腹泻药膳 ..... | 188 |

## 十七、慢性肾炎药膳

|                    |     |
|--------------------|-----|
| (一) 概述 .....       | 190 |
| 1. 慢性肾炎的病因 .....   | 190 |
| 2. 慢性肾炎的临床表现 ..... | 191 |
| 3. 慢性肾炎的诊断 .....   | 192 |
| (二) 慢性肾炎病人         |     |
| 饮食调理 .....         | 193 |
| (三) 慢性肾炎辨证用膳 ..... |     |

1. 脾虚水泛型  
慢性肾炎药膳 ..... 194
2. 脾肾阳虚型  
慢性肾炎药膳 ..... 194
3. 气阴两虚型  
慢性肾炎药膳 ..... 196
4. 肝肾阴亏型  
慢性肾炎药膳 ..... 197
5. 肺肾两虚型  
慢性肾炎药膳 ..... 198

## 十八、贫血药膳

- (一) 概述 ..... 200
1. 贫血的病因 ..... 200
2. 贫血的临床表现 ..... 202
3. 贫血的诊断 ..... 202
- (二) 贫血病人饮食调理 ..... 203
- (三) 贫血辨证用膳 ..... 204
1. 心脾两虚，气血两亏型  
贫血药膳 ..... 204
2. 肝肾阴虚，精血亏损型  
贫血药膳 ..... 206
3. 脾肾阳虚，血亏气弱型  
贫血药膳 ..... 207

## 十九、失眠症药膳

- (一) 概述 ..... 209
1. 失眠的病因 ..... 209
2. 失眠的症状 ..... 210
- (二) 失眠症患者饮食调理 .. 210
- (三) 失眠症辨证用膳 ..... 211
1. 心脾亏虚型失眠药膳 ..... 211
2. 心肾不交型失眠症药膳 .... 212
3. 脾虚痰扰型失眠药膳 ..... 213

## 二十、月经病药膳

- (一) 概述 ..... 215
- (二) 月经病患者饮食调理 .. 216
- (三) 治疗经期延长的药膳 .. 219
1. 脾气虚型经期延长药膳 .... 219
2. 阴虚血热型经期  
延长药膳 ..... 220
3. 血淤型经期延长药膳 ..... 221
- (四) 治疗痛经的药膳 ..... 222
1. 气滞血淤型痛经药膳 ..... 222
2. 寒凝血滞型痛经药膳 ..... 223
3. 湿热蕴结型痛经药膳 ..... 225
4. 气血虚弱型痛经药膳 ..... 226
5. 肝肾虚损型痛经药膳 ..... 228

# 一、药膳食疗综述

## （一）药膳简介

中华药膳是祖国医学的瑰宝。药膳是以中医辨证论治理论为指导，将中药与食物配伍，再加入调味料，制成色、香、味、形俱佳的特殊食品。因其膳中有药，兼具营养保健、强身益寿、防病治病的多重功效，而受到人们的重视和喜爱。药膳正逐步走进普通家庭，对百姓健康起到越来越重要的作用。

药膳并非食物与中药的简单相加，而是在中医辨证配膳理论指导下，由药物、食物和调料三者调配精制而成。中药与食物相配，就能做到药借食味，食助药性，变“良药苦口”为“良药可口”。

药膳既不同于单纯的中药方剂，又区别于普通食品。它取药物之性和食物之味，具有特殊的性味作用。药借食力，循经入脏，调补功能明显增强；食助药威，病人喜食善用。治疾而不损正气，服药无妨胃气。药物与食物两者相辅相成，相得益彰。

药膳所选药物多为平和温缓之品，经过特殊炮制，既保持其有效成分和功能，又去除大部分异味，再加上精湛的烹制技艺，使每一种药膳都成为独具特色的美味佳肴。药膳取材广泛，在日常生活中极易普及，人们在家中就可以自行烹制。

## （二）药膳的特点

药膳是药物与食物巧妙结合精心烹制的食品，既有营养，又具药效。从营养学角度来讲，药膳食疗比普通食品功效更强大，并且具有以下鲜明的特点：

## (1)注重整体，辨证施食

所谓“注重整体”、“辨证施食”，是指在运用药膳时，首先要全面分析患者的体质、健康状况、患病性质、季节时令、地理环境等多方面情况，判断其基本证型；然后再确定相应的食疗原则，注重辨证用料，给予适当的药膳治疗。如慢性胃炎患者，若证属胃寒者，宜服良附粥；证属胃阴虚者，宜服玉石梅楂饮等。凡是气虚的，当用补气药膳；凡是血虚的，当用补血药膳。作为辅助治疗，使药物与药膳相互补充，相互辅佐，有异曲同工之妙。

## (2)优选药材，科学烹制

药膳所用的药材和食物一定要新鲜优质，凡是变质、发霉的均不能选用，其次要清洁干净，无杂质异物，无尘土，色味纯正，外形美观，质地优良。

药膳选材要讲究辨证施治的原则，应综合考虑病人的体质、药材的药性、食物与药材的搭配等。如针对热性病，应选择寒凉性质的食品；防治中暑可选用冬瓜、苦瓜、绿豆等；针对寒性疾病，应选择具有温热性质的食品，如腹中冷痛可使用肉桂、茴香等。

为了保证药膳疗效，还应对药材与食物进行必要的加工处理。有的需切片、切丝、切丁或切段，有的需粉碎为细末，有的需按中药炮制的要求进行炮制加工，以减少其毒性或副作用。

药膳讲究科学的烹调技术。一般食用中药以及无不适气味的中药可与食物一起烹制；若药物较多或有明显不适气味，可用纱布将药物包好，再与食物一起烹制，药性便可进入食物或汤里，食用时要将药包去除；也可先将中药煎煮，滤取药汁，去渣，再在食物烹调过程中加入药汁，从而减少对营养和有效成分的破坏。

### (3)良药可口，服食方便

药膳以传统的烹调艺术为手段，通过蒸、煮、炖、浸泡等方法，尽可能地保证食物营养成分和药效不被破坏，充分发挥食品、药物的医疗保健作用。由于中药汤剂多有苦味，故民间有“良药苦口”之说。有些病人，特别是儿童多畏其苦而不愿服药。药膳使用的材料多为药、食两用之品，具有食品的色、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”。

### (4)防治兼宜，辅助治病，保健强身

药膳与治病服药不同，它是在治疗疾病期间通过适当的进食，让病人得以调养，增强体质，辅助药物发挥疗效。对于患病者，先用药物治疗，并用药膳配合调理，两者同时应用，相辅相成，才能取得理想的效果；对于处在疾病康复期的某些慢性病患者，用药膳调治就显得更为合适；对于体质虚弱者，可适当食用某些保健养生药膳，起到防病强身的作用。

药膳所选药材与食材虽多是平和之品，但其防治疾病和健身养生的效果还是非常显著的。如山东中医学院根据古代食疗和清宫保健经验研制而成的“八珍食品”，含有山药、莲子、山楂等八种食用中药，幼儿食用一个月后食欲增加者占97%，生长发育状况也有所改善；再如，莱阳梨香菇补精是由莱阳梨汁和香菇、银耳提取物制成，中老年慢性病患者服用后不仅能使病情明显减轻，而且可降低血脂，增强免疫功能。

### （三）按药膳原料的性质分类

药膳是由具有治疗作用的药物、食物和调料配制而成的膳食。药膳的种类很多，根据原料的性质和制作方法大体可分为以下几类：

◆汁：鲜汁是指新鲜水果或新鲜中药材一起洗净、压榨的汁。

◆饮：饮是一种液体剂型，由食用中药或与药材共同加水煎煮，去渣取汁而成，作为饮料日常饮用。

◆药茶：药茶是指含有茶叶或不含茶叶的药物经粉碎、混合而成的制品，用开水沏后或加水煎煮后可代茶饮。

◆汤：汤是用食用中药、药材和水(也可用酒、米等)混合而得的液体，即汤剂药膳。

◆药粥：药粥是由药物、药汁与米同煮而成。

◆药酒：药酒是中药与酒相结合的一种液体剂型，可用浸泡法或酿制法配制。

◆蜜膏：蜜膏是将食用中药或与有关药物一起加水煎煮，去渣、取汁、浓缩后，加入蜂蜜或蔗糖而制成的半流体制剂。

◆药饼：药饼是将食用中药与有关药物一起研为细粉，与麦粉、米粉或豆粉混合，或加适量枣泥、白糖、食油等做成饼状，经烙、蒸、烤、煎等法而制成的食品。

◆药糕：药糕是由具有治疗或保健作用的食用中药或与有关药材一起研为细末，再与米粉、麦粉或豆粉相混合，加适量白糖、食油做成糕状，再蒸熟或烘制而成的食物。

◆菜肴：菜肴是药膳的一个大类，包括各种具有治疗或保健作用的荤素菜肴，是由鸡、鸭、鱼、肉、蔬菜等与药物烹调而成，烹调加工方法有炖、煨、煮、炒、烩、焖、蒸、熬、炸等。

药膳的种类还包括饭、羹剂、馄饨、糖果等，此处不再一一叙述。药膳的品种目前还在不断创新增加，比如还出现了药膳罐头、药膳糖果等。药膳食品或饮料品种繁多，各具特色。

## （四）按药膳制作方法分类

◆炖类：炖类药膳是将药物和食物同时下锅，加水适量置于武火上，烧沸，去浮沫，再置文火上炖烂而成。

◆焖类：焖类药膳是将药物与食物同时放入锅内，加适量的调味品和汤汁，盖紧锅盖，用文火焖熟而成。

◆煨类：煨类药膳是将药物与食物置于文火上或带有余热的柴草灰内，进行煨制而成。

◆蒸类：蒸类药膳是将药膳原料和调料拌好，装入碗中，置于蒸笼内，用蒸气蒸熟而成。

◆煮类：煮类药膳是将药物与食物放在锅内，加入水和调料，置于武火上烧沸，再用文火煮熟而成。

◆熬类：熬类药膳是将药物与食物倒入锅内，加入水和调料，置于武火上烧沸，再用文火烧至汁稠、味浓、粳烂。

◆炒类：炒类药膳是先用武火将油锅烧熟，再下油，然后下药膳原料炒熟而成。

◆熘类：熘类药膳是一种与炒相似的药膳，主要区别是需放淀粉勾芡。

◆卤类：卤类药膳是将药膳原料加工后，放入卤汁中，用中火逐步加热烹制，使其渗透卤汁而成。

◆烧类：烧类药膳是将食物经煸、煎等方法处理后，再调味、



调色，然后加入药物、汤汁，用武火烧滚，再用文火焖，烧至卤汁稠浓而成。

◆炸类：炸类药膳是将药膳原料放入油锅中炸熟而成。

## （五）药膳的应用原则

药膳具有保健养生、治病防病等功效，在应用时应遵循一定的原则。药物是用来祛病救疾的，见效快，重在治病；药膳多用于养身防病，见效慢，重在养与防。药膳在保健、养生、康复中占据很重要的地位，但不能代替药物治疗。药膳与药物各有所长，各有不足，应视病人病情选择合适之法，不可滥用。药膳的应用原则如下：

### （1）因证用膳

中医讲究辨证施治，制作药膳时也应在辨证的基础上选料配伍，如血虚的病人多选用补血的食物，如大枣、花生等；阴虚的病人多使用枸杞子、百合、麦冬等。只有因证用料，才能发挥药膳的保健作用。

### （2）因时而异

中医认为，人与日月相合，人体脏腑气血的运行和自然界的气候变化密切相关。“用寒远寒，用热远热”是指在采用性质寒凉的药物时，应避开寒冷的冬天；采用性质温热的药物时，应避开炎热的夏天。这一观点同样适用于药膳。

### （3）因人用膳

人的体质与年龄各有不同，使用药膳时也应有所差异。小儿