



国医精华药膳

总主编 刘莉 朱红霞

朱红霞◎主编

防治男科疾病

# 药膳大全

药膳

一边学中医 一边做药膳

“凡欲诊病，必问饮食居处”

“药以祛之、食以随之”

“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五蔬为充，气味合而服之，以补精益气”

—黄帝内经



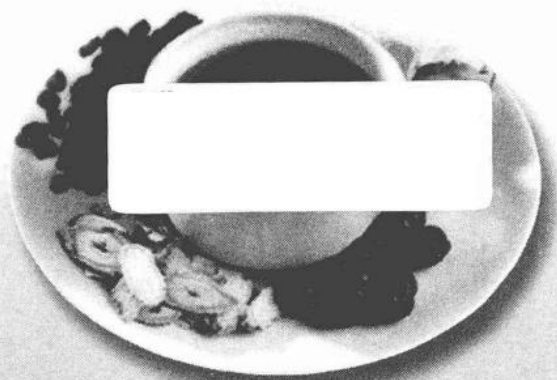
中国医药科技出版社

— 国医精华药膳 —

# 防治男科疾病

# 药膳大全

丛书总主编 刘莉 朱红霞  
主 编 朱红霞



中国医药科技出版社

## 内 容 提 要

本书主要介绍了预防和治疗勃起功能障碍、早泄、阴茎异常勃起、射精、逆行射精症、泄白症等常见的男性性功能障碍病的药食两用中药和药膳的相关内容，以供广大中医药爱好者、临床工作者、饮食研究者及性功能障碍患者参考。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

防治男科疾病药膳大全/朱红霞主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2012. 4  
(国医精华药膳/刘莉, 朱红霞主编)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 5350 - 0

I. ①防… II. ①朱… III. ①男性生殖器疾病 - 食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 275207 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www.cmstp.com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm 1/16

印张 11 1/2

字数 194 千字

版次 2012 年 4 月第 1 版

印次 2012 年 4 月第 1 次印刷

印刷 大厂回族自治县德诚印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5350 - 0

定价 22.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

## 丛书编委会

**总主编** 刘 莉 朱红霞

**副主编** (以姓氏笔划为序)

刘 强 华何与 孙晓敏 朱成全

陈兴兴 庞 杰 魏 辉

## 编委会

主 编 朱红霞

副主编 刘 莉 乡世健 王标辉

编 委 (以姓氏笔划为序)

乡世健 王标辉 王婉菱 刘 莉

朱红霞 陈兴兴 荣紫威 翁立冬

潘林燕

# 丛书总前言

药膳发源于我国传统中医药文化和烹饪饮食文化，它是在中医药理论的指导下，将中药与适宜的食物相配伍，经加工烹制而成的膳食，可以“寓医于食”，使“药借食味，食助药性”，在人类的养生保健、防病治病史上起到了重要的作用。药膳具有悠久的历史 and 广泛的群众基础，古人很早就提出了“药食同源”的理论，认为养生要顺应自然，治病要防患于未然。《千金食治》中载：“以食治之。食疗不愈，然后命药。”唐代的《食疗本草》为我国第一部食疗学专著；宋代的《养老奉亲书》、元代的《饮膳正要》、明代的《食物本草》、清代的《老老恒言》等历代本草都将药膳做为中医食疗的一项重要内容。随着社会的发展，人们更加崇尚自然，注重养生康复，因此，取材天然、防治兼备的中医药膳将会受到越来越多人的关注。

药膳的产生和发展是以中医理论体系为基础，中医认为“阴阳失衡，百病始生”，人体的衰弱失健或疾病的发生发展皆与阴阳失调有着重要关系。如何调整阴阳失调，张景岳有云：“欲救其偏，则惟气味之偏者能之。”食物与药物一样，皆有形、色、气、味、质等特性，或补或泻，都是协调阴阳、以平为期，通过补虚扶弱、调整脏腑气机，或祛病除邪、消除病因来防病治病、强身益寿。同时药膳还应当遵循因人、因地、因时、因病而异的原则，所谓得当则为宜，失当则为忌，做到“审因用膳”和“辨证用膳”，即要注意考虑年龄、体质、健康状况、患病性质、季节时令、地理环境等多方面因素，并配合优质的原料和科学的烹制方法，方能发挥药膳的治病和保健作用。

本套丛书以常见病的药膳调养为主要内容，分为胃肠病、肝胆病、妇科病、男科病、糖尿病、儿科病、老年病、三高、失眠、美容等十多个分册。每个分册分为三个部分。第一部分简要介绍药膳的基本概况，如概念、起源与发展、特点、分类、应用原则、制作方法及注意事项等。第二部分以简单明了、通俗易懂的行文风格阐述了各个疾病群的致病特点，病因病机及治法治则等，尤其提示了中医对该病症的治疗方法。第三部分首先介绍了各个疾病群常用中药的来源、性味归经、性状及选购常识、功能与主治、有效成分、药理作用及注意事项；其后

在常用药膳部分中，以“药食兼顾，方便有效”为原则，精心选择了取材方便而确有效果的药膳，详细介绍了包括菜肴、汤汁茶饮酒、粥粉饭羹、糕饼糖果点心等药膳的配方、制作、功效、食法、禁忌。读者可依据自身情况，灵活选择。

本套丛书融科学性和实用性为一体，搜罗广远，内容丰富，希望能成为珍惜生命、崇尚健康、热爱生活者的良师益友。但需强调的是食治不能代替药治，患病者还应当及时就医，以免贻误病情。

本套丛书工作量大，编写过程中，参阅了诸多专著、手册及科普读物，未能全部一一列出，谨此对相关专家表示衷心的感谢。限于水平、时间和精力，错误在所难免，如有疏漏谬误之处，恳请同行专家及广大读者不吝赐教与指正。

健康是人类永恒追求的目标，随着医药科技的日新月异，我们的丛书也会不断修订更新，再版，以满足广大读者新的需要。

**丛书编委会**  
**2011.11 于广州**

# 前言

现代社会生活节奏快、压力大，男人难免身心疲惫，加之劳累过度、烟酒过量等使男性性功能障碍的发病率呈明显上升趋势。性功能障碍对男性的伤害极大，严重打击了男性的自尊，导致夫妻生活不和谐，甚至家庭破裂。此外，多数常见的涉及男性健康的如心血管疾病、糖尿病、肝肾疾病、前列腺疾病等也都可能以男性性功能障碍的形式表现出来。

食中有药，药中有食，是我国中医药健康方化的一大特色，强壮可以吃出来，“性”福也可以吃出来。药膳可以带给您“性”福生活，药膳是中国传统的医药学知识与饮食方化相结合的产物。“寓药于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威，二者相辅相成，相得益彰；既适合在饭店消费，又适合老百姓自己在家烹饪享用。

本书是《国医精华药膳》丛书之一，旨在介绍男性性功能障碍的相关知识，预防和治疗性功能障碍的常用中药及药膳。全书共分3个部分，第一部分介绍了药膳的起源与发展、特点、分类、应用原则、制作方法及注意事项。第二部分介绍了勃起功能障碍、早泄、阴茎异常勃起、射精、逆行射精症、泄白症等常见的6种性功能障碍病的病因病机、治法、预防及治疗等方面的知识。第三部分首先介绍了预防和治疗性功能障碍病的常用药食两用中药的性状、选购常识、贮存常识、性味功效、有效成分、药理作用、临床应用、用法用量及注意事项。然后分为汤类、菜肴、粥、茶、药酒介绍了300余种药膳的配方、功效、制作方法、食法等内容，以期能为性功能障碍患者提供参考。当然药膳不能替代药物，只能作为疾病的辅助疗法，性功能障碍患者还是应当到医院听取医生的诊断及治疗意见，选择最佳的治疗时机及方法。

本书可供广大中医药爱好者、临床工作者、饮食研究者及性功能障碍患者参考。

在本书的编写过程中，参阅了许多相关的专著、手册及科普读物，谨此表示衷心的感谢。限于水平、时间和精力，本书中定有许多缺点及错误，还请广大读者不吝赐教指正。

编者

2011年11月



# 目录

## 第一章 关于药膳

- |                    |   |                   |    |
|--------------------|---|-------------------|----|
| 第一节 什么是药膳 .....    | 1 | 第五节 药膳的应用原则 ..... | 8  |
| 第二节 药膳的起源与发展 ..... | 2 | 第六节 药膳的制作 .....   | 11 |
| 第三节 药膳的特点 .....    | 3 | 第七节 药膳的注意事项 ..... | 14 |
| 第四节 药膳的分类 .....    | 4 |                   |    |

## 第二章 常见男科病症

- |                  |    |                 |    |
|------------------|----|-----------------|----|
| 第一节 勃起功能障碍 ..... | 17 | 第四节 不射精 .....   | 20 |
| 第二节 早泄 .....     | 18 | 第五节 逆行射精症 ..... | 22 |
| 第三节 阴茎异常勃起 ..... | 19 | 第六节 泄白症 .....   | 23 |

## 第三章 男科病常用药膳

- |                |    |           |    |
|----------------|----|-----------|----|
| 第一节 常用中药 ..... | 25 | 人参 .....  | 36 |
| 鹿茸 .....       | 25 | 巴戟天 ..... | 38 |
| 当归 .....       | 26 | 蛤蚧 .....  | 38 |
| 杜仲 .....       | 28 | 生地黄 ..... | 39 |
| 山药 .....       | 29 | 怀牛膝 ..... | 41 |
| 金樱子 .....      | 30 | 龙眼肉 ..... | 42 |
| 枸杞 .....       | 30 | 莲子 .....  | 42 |
| 菟丝子 .....      | 31 | 补骨脂 ..... | 43 |
| 芡实 .....       | 32 | 黄芪 .....  | 44 |
| 薏苡仁 .....      | 33 | 淫羊藿 ..... | 45 |
| 五味子 .....      | 34 | 丁香 .....  | 47 |
| 沙苑子 .....      | 35 | 覆盆子 ..... | 48 |



桃仁 .....	48	参芪鸡汤 .....	61
女贞子 .....	49	乌鸡党参汤 .....	61
第二节 常用药膳 .....	50	莫肉苁蓉羊肉汤 .....	62
一、汤类 .....	50	参芪猪肾汤 .....	62
杞鞭壮阳汤 .....	50	核桃仁参芪猪肾汤 .....	62
双鞭壮阳汤 .....	51	虫草鲍鱼汤 .....	62
甲鱼狗肉汤 .....	51	五子补肾鸡 .....	63
麻雀壮阳汤 .....	52	杜仲茱萸雄鸡煲 .....	63
羊肾杜仲五味汤 .....	52	仙茅羊肾汤 .....	64
肉苁蓉羊肾汤 .....	52	蛤蚧乌鸡煲 .....	64
当归牛尾汤 .....	53	鹿衔草炖童子鸡 .....	65
核桃仁猪肾汤 .....	53	五味子炖雄乌鸡 .....	65
山药芡实猪胰汤 .....	53	山药生地黄炖乌鸡 .....	66
固经汤 .....	54	附子猪肾汤 .....	66
双参猪肾汤 .....	54	山茱萸熟地黄炖乌鸡 .....	67
羊外肾汤 .....	54	龙骨芡实炖乌鸡 .....	67
金樱芡实鸡汤 .....	55	牛膝菟丝炖鹌鹑 .....	68
菟丝鹿鞭壮阳汤 .....	55	金锁乌鸡汤 .....	68
枸杞苁蓉鱼头汤 .....	56	桂圆党参炖田螺 .....	69
虫草虾仁薏米汤 .....	56	二乌汤 .....	69
蒺藜菟丝甲鱼汤 .....	56	伟岸汤 .....	69
芡实虾仁汤 .....	57	枸杞甲鱼汤锅 .....	70
双肉益气汤 .....	57	猪肚三神汤锅 .....	70
子鸡龙马汤 .....	57	虫草鸭块汤 .....	70
五味止遗汤 .....	58	鸽子鸡肉汤 .....	71
补肾固精汤 .....	58	啤酒炖黑公鸡 .....	71
苁蓉鸡丝汤 .....	59	枸杞羊肾醋汤 .....	71
沙苑蒺藜鱼鳔汤 .....	59	葱头大虾汤 .....	72
壮阳狗肉汤 .....	59	鸡肝菟丝子汤 .....	72
银耳化液汤 .....	60	巴戟天肥肠汤 .....	72
三子泥鳅汤 .....	60	芡实鸡肠汤 .....	73
羊肾杜仲五味汤 .....	60	雪蛤红莲鹌鹑汤 .....	73
东风螺汤 .....	61	莲子黑豆羊肉汤 .....	73



沙苑子鱼鳔汤.....	74	清炖鞭蹄筋汤.....	85
金樱子鲫鱼汤.....	74	复元汤.....	85
桑螵蛸田鸡汤.....	74	益气促精汤.....	86
益气促精汤.....	75	巴戟天杜仲海龙瘦肉汤.....	86
葶荠杞药羊头汤.....	75	枸杞子胡桃仁猪肾汤.....	86
核桃仁花生猪尾汤.....	76	狗肾汤.....	87
砂仁莲子汤.....	76	虫草枸杞山药羊肉汤.....	87
补骨脂鱼鳔汤.....	76	肉苁蓉鱼煲.....	87
沙苑子莲藕汤.....	77	二、菜肴类.....	88
猪肾冬瓜汤.....	77	鹿胶雪蛤羹.....	88
海马荔枝牛尾汤.....	77	川断杜仲煲猪尾.....	88
巴戟天仙茅牛鞭汤.....	78	杜仲核桃仁炒腰花.....	88
助阳羊肾汤.....	78	芡实莲子羹.....	89
雪花二参鹤鹑汤.....	78	苁蓉童子鸡.....	89
羊肉芡实汤.....	79	枸杞蒸鸡.....	89
羊腿杞莲汤.....	79	羊脊骨羹.....	90
鲤鱼炖羊排.....	79	虫草炖胎盘.....	90
党参枸杞红枣汤.....	80	菟丝子固精狗肉.....	90
补髓汤.....	80	羊肾肉苁蓉羹.....	91
清蒸蛤士蟆.....	80	仙茅炖肉.....	91
巴戟天牛鞭汤.....	81	参茸炖鸡肉.....	91
百合甲鱼汤.....	81	沙参冬虫夏草炖龟肉.....	92
巴戟天海参煲.....	81	核桃仁炒韭菜.....	92
党参鹿髓汤.....	82	金芡炒猪肚.....	92
滋阴健脾猪肝汤.....	82	虾仁韭菜.....	93
菟丝子狗肉汤.....	82	莲子芡实炖猪肚.....	93
鹿尾羊肉汤.....	82	砂锅牛尾.....	93
海狗肾炖鸡汤.....	83	益阳麻雀.....	94
归芪参枣鸡汤.....	83	枸杞参归腰子.....	94
鹿鞭炖鸡汤.....	83	白羊肾羹.....	94
母鸡滋补汤.....	84	养元鸡子.....	95
八珍肚鸡汤.....	84	杜仲巴戟天羊肾.....	95
鸡肝菟丝子汤.....	85	龙马童子鸡.....	95

- |                |     |                 |     |
|----------------|-----|-----------------|-----|
| 虫草炖雄鸭 .....    | 96  | 丁香鸭 .....       | 108 |
| 陈皮川椒煨狗肉 .....  | 96  | 芡实煮老鸭 .....     | 109 |
| 五味子炖麻雀 .....   | 96  | 金樱子炖猪小肚 .....   | 109 |
| 猪脊髓煲莲藕 .....   | 97  | 金樱子煲鲫鱼 .....    | 109 |
| 黄芪杞子炖乳鸽 .....  | 97  | 覆盆子白果煲猪小肚 ..... | 110 |
| 枸杞炖牛鞭 .....    | 97  | 枸杞山药炖猪脑 .....   | 110 |
| 肉苁蓉蒸鲈鱼 .....   | 98  | 杜仲爆羊腰 .....     | 110 |
| 冬虫夏草鸡汁饮 .....  | 98  | 山萸胡桃桃仁猪腰 .....  | 111 |
| 菟丝枸杞子猪肉丸 ..... | 98  | 红烧鹿鞭 .....      | 111 |
| 巴戟天核桃仁鸡 .....  | 99  | 红杞乌参鸽蛋 .....    | 111 |
| 莲子芡实煲老鸭 .....  | 99  | 红烧麻雀 .....      | 112 |
| 桂圆苁蓉炖鸡 .....   | 100 | 枸杞麻雀肉饼 .....    | 112 |
| 苁蓉虫草炖乳鸽 .....  | 100 | 肉桂鸡肝 .....      | 113 |
| 淫羊藿苁蓉煨鹿尾 ..... | 100 | 清蒸山药鸭 .....     | 113 |
| 枸杞巴戟炒大虾 .....  | 101 | 虫草蒸雄鸭 .....     | 113 |
| 杞蓉鹿鞭炖鳝鱼 .....  | 101 | 枸杞桂圆油爆河虾 .....  | 114 |
| 巴戟锁阳炖猪尾 .....  | 102 | 煨鹿尾 .....       | 114 |
| 枸杞韭黄炒猪腰 .....  | 102 | 深埋甲鱼 .....      | 115 |
| 虫草炖黄雀 .....    | 102 | 金玉羹 .....       | 115 |
| 砂锅人参鸡 .....    | 103 | 补益海参 .....      | 115 |
| 菟丝核桃仁炒腰花 ..... | 103 | 地黄蜜枣泥 .....     | 116 |
| 参龟腰子 .....     | 104 | 苁蓉羊睾羹 .....     | 116 |
| 清蒸龟肉 .....     | 104 | 勃起灌肠 .....      | 116 |
| 山药炖乳鸽 .....    | 104 | 蛤蚧虾米 .....      | 117 |
| 脆鳝面 .....      | 105 | 壮阳饼 .....       | 117 |
| 早泄方 .....      | 105 | 四神煲豆腐锅 .....    | 118 |
| 鳖甲炖鸡 .....     | 106 | 韭菜拌虾肉 .....     | 118 |
| 猪肾煨附子 .....    | 106 | 清蒸虾仁童子鸡 .....   | 118 |
| 苁蓉海参鸽蛋 .....   | 106 | 金芡炒猪肚 .....     | 119 |
| 鸡爪炖章鱼 .....    | 107 | 八宝鸡 .....       | 119 |
| 黄精蒸猪肘 .....    | 107 | 大蒜羊肉 .....      | 120 |
| 姜附焖羊肉 .....    | 107 | 核桃仁炒腰花 .....    | 120 |
| 茯神芡实炖乌鸡 .....  | 108 | 黄芪虫草煮鸡蛋 .....   | 120 |



枸杞滑溜里脊片 .....	120	枸杞杜仲炖牛冲 .....	134
韭菜炒羊肝 .....	121	韭菜炒鲜蚝 .....	135
松香羊肉苦瓜 .....	121	益气补精童子鸡 .....	135
油炸蚕蛾 .....	122	党参枸杞肉丝 .....	136
核桃仁鸭子 .....	122	麻雀肉饼 .....	136
茴香腰子 .....	122	锁阳鸽蛋 .....	137
红杞蒸鸡 .....	122	鹿鞭杜仲蒸鸡 .....	137
虫草羊腔骨 .....	123	菟丝蝴蝶海参 .....	138
枸杞羊腿炖四蔬 .....	123	鹿茸枸杞烧虾 .....	138
羊肾爆炒黑木耳 .....	124	杞鞭猴头海参 .....	139
羊肉炖山药 .....	124	虫草猴头蘑 .....	139
金樱子膏 .....	124	人参龟板炖鱼肚 .....	140
羊肾苁蓉羹 .....	125	巴戟天花篮 .....	141
枸杞炖仔鸡 .....	125	首乌炖鸡 .....	141
灵芝双鞭 .....	125	熟地黄龙骨炖牡蛎 .....	142
什锦鹿茸羹 .....	126	大枣熟地黄炖乌鸡 .....	142
虫草花胶炖乳鸽 .....	126	归芪蒸鸡 .....	143
枸杞山药海参汤锅 .....	127	炸核桃仁猪腰 .....	143
枸杞甲鱼汤锅 .....	127	枸杞炖牛尾 .....	144
肉苁蓉鱼煲 .....	127	红烧牛鞭 .....	144
山药生地黄炖乌鸡 .....	128	莲子茯苓散 .....	144
狗肾肉苁蓉炖羊腰 .....	128	苁蓉虾球 .....	145
鹿茸人参炖童子鸡 .....	129	首乌煨鸡 .....	145
巴戟天肉苁蓉炖驴鞭 .....	130	豇豆薤菜炖鸡肉 .....	145
双子炖羊脑 .....	130	二仙烧羊肉 .....	146
松茸黄芪鹌 .....	130	核桃仁鸭子 .....	146
双味肾腰花 .....	131	潼沙苑炖鲤鱼 .....	146
益精填髓鸭 .....	131	虫草红枣炖甲鱼 .....	147
菟丝枸杞炖乳鸽 .....	132	枸杞女贞核桃仁 .....	147
海鲜鹿茸羹 .....	132	三、粥类 .....	147
苁蓉杜仲鹿鞭羹 .....	133	荠菜米粥 .....	147
牡蛎参芪炖雄鸡 .....	133	银耳百合米粥 .....	148
巴戟天蒸龙虾 .....	134	桂圆肉米粥 .....	148



枸杞山药羊肾粥	148	芡实茯苓粥	156
芡实茯苓粥	149	糯米山药粥	157
芡实山药粥	149	四、茶类	157
莲子菜萸山药粥	149	白梅玫瑰花茶	157
枸杞羊肉粥	149	佛手梔子饮	157
狗肉生姜粥	150	莲子桂圆饮	157
鸡肝韭籽粥	150	杞子枣仁饮	158
干山药片粥	150	覆盆桑葚子茶	158
鹿角胶粥	150	鲜奶玉露饮	158
核桃仁粥	151	菟丝子茶	158
金樱子粥	151	金樱子茶	159
猪肾粥	151	滋肾防老茶	159
海参粥	151	五、药酒类	159
食粟补肾方	152	鹿茸虫草酒	159
锁阳壮阳粥	152	公鸡糯米酒	159
苁蓉羊腰粥	152	三子酒	160
枸杞猪腰粥	153	人参鹿茸酒	160
羊肾煮面片	153	茴香酒	160
山药鹿茸粥	153	板栗酒	160
狗鞭大米粥	154	壮阳益肾酒	161
韭菜粳米粥	154	壮腰补肾酒	161
菟丝枸杞大米粥	154	多子酒	161
鹿胶麦冬粥	154	琼浆药酒	162
苁蓉助阳粥	155	八珍酒	162
鹌鹑麦冬粥	155	山枝根酒	163
熟地黄山药粥	155	二冬二地酒	163
韭菜枸杞粥	156	补肾助阳酒	164
羊脊骨羊肾粥	156	附 防治男科疾病药膳常用中药图辨	
羊脊山药粥	156		165

# 第一章 关于药膳

药膳，既是中国传统医学的一种治疗方法，也是中华民族独具特色的饮食形式之一。药膳文化历史悠久，源远流长，为人类的健康长寿做出了积极的贡献。近年来，随着人们对绿色生活的推崇，味道宜人、营养丰富、能够防病治病的药膳受到了越来越多人的青睐，一股药膳热潮已经兴起。作为民族医学和传统饮食完美结合的产物，药膳这一带有中国古老而神秘色彩的东方文化，正在走出国门，迈向世界。今天，就让我们揭开药膳的神秘面纱，去探寻其中的奥妙。

## 第一节 什么是药膳

提到药膳，许多人不禁要问，何谓“药膳”？药膳是药物还是食物？其实药膳并不是简单的中药加食物，它是在传统中医药“辨证论治”理论的指导下，将中药与某些具有药用价值的食物相配伍，经加工烹制而成的具有一定色、香、味、形、养的菜肴、汤汁、羹糊、糕点等食品。药膳可以“寓医于食”，即既取药物之性，又取食物之味，“药借食力，食助药威”，二者相辅相成，相互协调，服用后，既可获得丰富的营养，又可养生保健、防病治病，延年益寿，具有保健和治疗双重效果的药用食品。

由此可见，药膳是一种兼有药物功效和食品美味的特殊食品，是中医传统“药食同源”理论的最好体现，也有许多书籍直接将“药膳”称之为“食治”、“食养”、“食疗”和“食药”。说明药膳在使食用者享受美食的同时，又使其身体得到滋补，疾病得到治疗。所以中国传统药膳的制作和应用，不仅仅是一门学问，更可以说是一门艺术。

现代药膳充分总结和应用了古人的宝贵经验，同时吸取了现代养生学、营养学、烹饪学的研究成果，正逐步向理论化、系统化、标准化、多样化、世界化的方向发展，食用方式也由传统的菜肴饮食汤品类发展为新型饮料类、冲剂类、胶囊类、浓缩剂类、罐头类、蜜饯类等，更加体现了现代人对健康以及原生态疗法和高品质食物的追求。



## 第二节 药膳的起源与发展

药膳究竟起源于何时呢？其实早在人类社会的原始阶段，人们还没有掌握将药物同食物相区分的方法时，就已经认识到“药食本同源”的重要特点，并不断地探索和实践，逐渐形成了药膳的雏形。

“药膳”一词则最早见于《后汉书·列女传》，中有“母恻隐自然，亲调‘药膳’，恩情笃密”的字句。其实在药膳一词出现之前，很多古籍中已有关于制作和应用药膳的记载。《周礼》中就记载了给周天子配专门负责饮食卫生的“食医”来掌握调配其每日的饮食，而且要根据一年四季不同的时令要求来变化膳食。此外，在专治内科的“疾医”条下也特别强调了“以五味、五谷、五药<sup>①</sup>类以养其病”的内容。这些记载表明，我国早在西周时代就有了丰富的药膳知识，并出现了从事药膳制作和应用的专职人员。

先秦时期中国的食疗理论已具雏形，制作也较为成熟。成书于战国时期的《黄帝内经》在论述食与人的关系时，指出“凡欲治病，必问饮食居处”强调了患者的饮食习惯、食物来源等对治疗疾病的重要性。而“治病必求其本，药以祛之，食以随之”的经典理论，则强调病除之后食养的必要性。书中还提到了许多食物的药用价值，在其所载的13首方剂中就有8首属于药食并用的方剂，如乌骨丸，是由茜草、乌骨、麻雀蛋、鲍鱼制成。

秦汉时期药膳有了进一步发展。汉代医圣张仲景在其所著的《伤寒杂病论》、《金匱要略方论》中除了用药物治疗还采用了大量的饮食调养方法来配合，如在清热力较强的白虎汤中加入粳米以调养胃气使之不致受损，在逐水力较强的十枣汤中用枣汤煎煮以防伤及正气。诸如此类的还有竹叶石膏汤、当归生姜羊肉汤、百合鸡子黄汤、甘麦大枣汤等。在食疗方面张仲景发展了《黄帝内经》的理论，突出了饮食的调养及预防作用，开创了药物与食物相结合治疗重病、急症的先例，还记载了食疗的禁忌及应注意的饮食卫生。这一时期为我国药膳食疗学的理论奠基时期。

唐代名医孙思邈在《备急千金要方》中专设“食治”一篇，其中共收载药用食物164种，分为果实、蔬菜、谷米、鸟兽四大门类，至此食疗已经开始成为专门的学科。孙思邈还指出：“食能排邪而安脏腑，悦情爽志以资气血”。说明

<sup>①</sup> 五味、五谷、五药：五味，即酸、苦、甘、辛、咸五种性味；五谷，即麻、黍、粟、麦、豆五种粮食作物；五药，即茯苓、朱砂、雄黄、人参、赤箭五种代表药物。





制作精美的药膳能在发挥药食双重作用的同时，还能使人心情舒畅。其弟子孟诜集前人之大成编成了我国第一部集药食为一体的食疗学专著《食疗本草》，极大的促进和指导了中国药膳的发展。

宋元时代是药膳发展的高潮，借助中医学在此时期的跨越发展，药膳也得到了更快的发展，无论是在宫廷还是在民间药膳都得到了广泛的认可和较为全面的发挥。宋代官修医书《太平圣惠方》中也专设了“食治门”，其中记载药膳方剂已达160首。元代中央政府掌管药膳的部分称为“尚食局”，曾一度与“尚药局”相合并，而饮膳太医忽思慧所编著的《饮膳正要》为我国最早的营养学专著，首次从营养学的角度出发，强调了正常人的合理膳食，对饮食药膳方面颇有独到见解，是蒙、汉医学结合和吸收外域医学的重要成果。书中对药膳疗法、制作、饮食宜忌、饮食卫生及服药食忌、食物相反、食物中毒和解毒、过食危害等均有详细记载。

时至明清两朝，药膳发展到了鼎盛时期，几乎所有关于本草的著作都注意到了本草与食疗的关系，对于药膳的烹调和制作也达到了极高的水平，且大多符合营养学的要求。其中《食物本草》当属明代卓有功绩的药膳专著，全书内容翔实丰富，最大的特点就是全国各地著名泉水进行了较为详细的考证介绍。到了清代，诸多各具特色的药膳专著层出不穷，多是在总结前人经验的基础上结合当前实际重新扩展的。刊于1691年《食物本草会纂》8卷，载药220种，采辑《本草纲目》及有关食疗著作，详述各药性味、主治及附方。而在药膳粥食方面，黄鹄的《粥谱》则可称为药粥方的集大成者。清朝末年，宫廷膳食的种类不仅没有随当时的国情减少，反而与康乾时期相比，皇上和太后的每餐膳食菜肴从三四十道增加至两百多道，其中绝大多数药膳流向了民间。

中国药膳，源远流长，从宫廷至民间，都广为传播。如今，药膳的应用更是空前广泛，在国内外都享有盛誉，倍受青睐，以致许多药膳餐馆在世界各地应运而生，这不但传承了我们的中华传统的医食文化，更是在勇敢的创新中将其发扬光大。

### 第三节 药膳的特点

药膳是我国独具特色的一种饮食形式，它究竟有着怎样的特点，可以跨越千年的时空，走入我们的餐桌呢？中华药膳的产生和发展是以中医理论体系为基础的，因此，它的特点也必然是中国医食融合所体现的独特风格，兼备医药治病防病的功效和菜肴美味可口的特色。具体而言，药膳有以下特点。