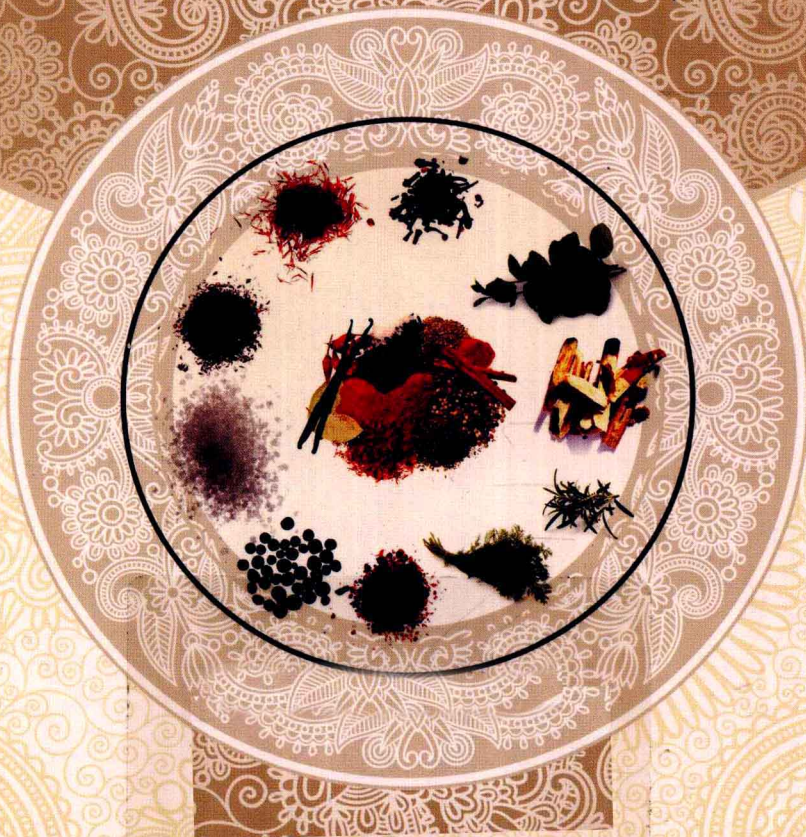


白 极 王良信 | 编著

Canzhuo Shang De Zhongcaoyao

餐桌上的中草药



小餐桌大学问 用最简单的食疗方储蓄健康

中国医药科技出版社

中国医药出版社

Chinese Dietary & Drug

餐桌上的中草药



中国医药出版社 中国医药出版社发行

中国医药出版社 中国医药出版社

餐桌上的

中草药

白 极 王良信 编 著



中国医药科技出版社

内容提要

本书遴选了100种中药,分别介绍了其别名,功能主治,药材选购及储存方法,并重点介绍了每味药易于操作的食疗方,使老百姓在餐桌上就能轻松地了解中药,使用中药,为健康做储备。

图书在版编目(CIP)数据

餐桌上的中草药/白极,王良信编著.北京——中国医药科技出版社,2012.1

ISBN 978-7-5067-5293-0

I. ①餐… II. ①白… ②王… III. ①中草药-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第241967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

规格 710×1020mm^{1/16}

印张 14^{3/4}

字数 218千字

版次 2012年1月第1版

印次 2012年1月第1次印刷

印刷 北京高岭印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-5293-0

定价 35.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

近年来，随着人们对中医药认识的不断提高和“回归自然”、“返璞归真”理念的建立，加上中药养生知识的传播，人们逐渐把中草药作为食品，摆上普通百姓的餐桌，作为美味佳肴。更有不少人把食疗作为防病治病的辅助方法，在我国乃至全世界出现了中草药药膳和食疗热。在很多农贸市场甚至在超市及大商场中也开始以餐桌食品名义出售中草药；市民购买中草药和把中草药作为餐桌食品的热情非常高。

为了使读者能快速简便地将中草药作为餐桌食品。我们结合自己的教学和科研工作，编写了这本通俗读物，目的是使读者能科学使用中草药作为餐桌食品。

这里需要特别说明的是，把中草药作为餐桌的药膳和食疗用品，要注意以下几个问题。

第一、药膳和食疗是预防和治疗疾病的辅助手段。切不可完全依靠药膳和食疗治疗疾病。

第二、药膳作为一种美味佳肴，是有一定的保健功效的膳食。因此可以不时和视进餐情况食用，甚至可以作为招待客人的菜肴。它不是每天必须食用的。

第三、食疗是一种对某种疾病的辅助治疗方法，它和药膳的最大区别就是目的不同。食疗是以辅助治疗为目的，因此要按照规定，按时、定期、定量食用。

第四、无论是药膳和食疗，如果读者是针对某种疾病食用，建议首先要到医院确诊患的是否这种疾病，切不可自己认为是某种疾病，就使用食疗方。这样往往会贻误病情。只有在确诊后，才可以选用，最好请有关中医师帮助选择食疗方。

书中选用的100种中草药，有90种选自卫生部2002年颁布的《既是食品又是药品的物品名单》和《可用于保健食品的物品名单》里列出的种类。读者如果还想选用其他种类中草药，建议在上述两个名单中选用。（名单见附录）

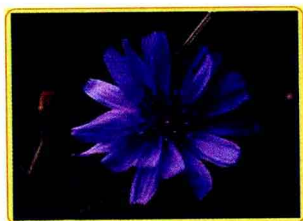
本书药材图片除作者自拍外，还引用了其他人提供的照片，特别是中国医学科学院药用植物研究所陈君研究员、湖南中医药大学刘塔斯教授、吉林农业大学尹春梅副教授、北京中医药大学张贵君教授提供的许多照片；佳木斯大学宗希明高级实验师曾协助拍摄照片，在此一并表示感谢。

本书一、二、三章由王良信撰写，四、五、六章由白极撰写，全书统稿工作由白极负责。不当和疏漏之处，还请读者提出宝贵意见。

编著者

2011年10月

目录



第一章 中草药知识

- 一、什么是中草药 1
- 二、中草药的分类 2
- 三、中草药的药性 5
- 四、中草药的养生保健作用 7
- 五、中草药的药膳与食疗 8
- 六、中草药的真伪识别 10
- 七、中草药的价格信息 12
- 八、中草药的保存 13

第二章 根和根茎类中草药 (22 种)

- 1. 人参 14
- 2. 山药 18
- 3. 丹参 21
- 4. 天麻 23
- 5. 玉竹 25
- 6. 甘草 28
- 7. 白芷 30
- 8. 白茅根 32
- 9. 百合 34
- 10. 红景天 36
- 11. 西洋参 38
- 12. 何首乌 40
- 13. 芦根 43

14. 麦冬	45	19. 黄芪	56
15. 刺五加	47	20. 黄精	58
16. 党参	49	21. 葛根	61
17. 桔梗	51	22. 薤白	63
18. 高良姜	54		

第三章 皮、叶、花类中草药 (10 种)

23. 丁香	65	28. 荷叶	75
24. 肉桂	67	29. 淡竹叶	77
25. 玫瑰花	69	30. 菊花	79
26. 金银花	71	31. 紫苏叶	82
27. 桑叶	73	32. 槐花 (槐米)	84

第四章 果实种子类中草药 (42 种)

33. 八角	86	49. 芡实	120
34. 刀豆子	88	50. 花椒	122
35. 大枣	90	51. 赤小豆	124
36. 山楂	92	52. 陈皮	126
37. 乌梅	94	53. 罗汉果	128
38. 五味子	97	54. 苦杏仁	130
39. 木瓜	99	55. 枸杞	132
40. 火麻仁	101	56. 柏子仁	134
41. 玉米须	103	57. 梔子	136
42. 白果	105	58. 砂仁	138
43. 白扁豆	107	59. 胖大海	140
44. 龙眼肉	109	60. 茴香	142
45. 决明子	111	61. 草果	144
46. 肉豆蔻	113	62. 香橼	146
47. 佛手	115	63. 桃仁	148
48. 沙棘	118	64. 桑葚	150

65. 益智仁	152	70. 榧子	162
66. 莱菔子	154	71. 酸枣仁	164
67. 莲子	156	72. 橘红	166
68. 紫苏子	158	73. 薏苡仁	168
69. 黑芝麻	160	74. 覆盆子	170

第五章 全草类中草药 (17 种)

75. 大蓟	172	84. 荠菜	190
76. 小蓟	174	85. 香薷	192
77. 马齿苋	176	86. 益母草	194
78. 水蓼	178	87. 菊苣	196
79. 车前草	180	88. 篇蓄	198
80. 苣荬菜	182	89. 蒲公英	200
81. 鱼腥草	184	90. 薄荷	202
82. 茵陈	186	91. 藿香	204
83. 荆芥	188		

第六章 动物药和其他类中草药 (9 种)

92. 昆布	206	97. 鱼鳔	216
93. 茯苓	208	98. 鸡内金	218
94. 麦芽	210	98. 乌梢蛇	220
95. 淡豆豉	212	100. 阿胶	222
96. 海马	214		

参考文献	224
------------	-----

附录一	225
-----------	-----

附录二	226
-----------	-----

第一章 中草药知识

一、什么是中草药

我们在日常生活中，常常说到“中草药”，中草药是中药和草药的合称。中药材、中药饮片、中成药，这些都是属于“中草药”的范畴。

1. 中药

中药一般是指在中医理论指导下临床应用的药物，包括我国医药经典著作中有记载并为中医使用的传统药物。

中药包括中药材、中药饮片和中成药。

中药材是指可以供中医使用的原料药材，包括植物药材、动物药材和矿物药材。中药材主要是在药材市场流通，少量在药店出售。

市售中药材的种类一般是以品种计算，然而许多中药材不是一种来源，而是多种来源，如中药材黄芪来源于两种药用植物：膜荚黄芪和蒙古黄芪，龙胆来源于四种药用植物：条叶龙胆，粗糙龙胆，三花龙胆和坚龙胆。

饮片是指将中药材进一步加工炮制后制成的片、丝、块、段状药材，以方便煎汤饮服。药店出售的多是饮片。饮片一般用于中药汤剂的配伍，但也可以单独使用。

中成药是指按照一定的中药处方，经过药厂生产而成的丸、散、膏、丹以及片剂、针剂等药品。其使用的处方一般称为成方制剂。许多中成药是按照传统方剂制成的。如人参大补丸、银翘解毒丸、六一散，大活络丹等。

中药饮片和中成药的原料都来自中药材。

2. 草药

“草药”是指民间习惯用药，又称民间药，一般没有收入传统医药典籍。但许多草药经过人们不断地开发利用，也可以逐渐变成中药，如刺五加，绞股蓝等。

3. 民族药

除了民间药即草药外，还有另外一类药物，就是民族药。

我国是一个多民族的国家，除了汉民族外，还有 55 个民族，其人口占我国总人口的 4% ~ 6%，居住的土地面积占我国总土地面积的 55% ~ 60%。长期以来，我国各民族在与疾病斗争中都积累了丰富的经验，形成了独具特色的民族医药学。

为了彰显这些民族宝贵的医药财富，人们把除了汉民族以外的药物称为民族药，而不称其为少数民族药。严格说来，中药也是民族药（汉药）。

我国的民族药目前已经知道有 8000 多种，其中以藏药（藏族药）、蒙药（蒙古族药）、维药（维吾尔族药）、彝药（彝族药）、傣药（傣族药）、苗药（苗族药）、壮药（壮族药）、朝族药（朝鲜族药）开发应用的较多，并且许多已经成为人们广为知道的药品。

二、中草药的分类

1. 按照药用部位分

（1）根和根茎类 根和根茎是两种不同的器官，由于许多中药材同时具有根和根茎两部分，因此人们把它们归为一类。

根类中草药是指带根或带少许根茎或地上茎的药材，例如：人参，桔梗等。

根茎类中草药是指以变态的地下茎，包括根状茎、鳞茎、块茎和球茎做药材，以根状茎比较常见。例如：玉竹，百合，天麻，荸荠等。

（2）茎木类 茎木类中草药是茎类中草药和木类中草药的总称。茎木类主要为木本植物的树干（如苏木）、茎藤（如大血藤）、茎枝（如桂枝）、茎翅（如鬼箭羽）和茎髓（如通草）等。

（3）皮类 皮类中草药是指植物的树干皮或枝皮作为中草药。例如：黄柏皮，杜仲皮，牡丹皮等。

（4）叶类 叶类中草药一般是指以完整、成熟的干燥叶片作为中草药。例如：侧柏叶，大青叶，番泻叶等。

（5）花类 花类中草药是指以花、花蕾、花序或花的一部分作为中草药。例如：槐花、槐米、菊花、番红花、红花等。

(6) 果实、种子类 果实、种子类中草药是指以成熟或不成熟的果实和种子作为中草药。例如：五味子，砂仁，苦杏仁，决明子，白果等。

(7) 全草类 全草类中草药一般是指以草本植物地上干燥茎或肉质茎作中草药。例如：益母草，蒲公英，麻黄等。

(8) 菌藻地衣类 以藻类、真菌类和地衣类作为中草药。例如：海藻，海带，冬虫夏草，灵芝，松萝等。

(9) 树脂类 树脂是指植物体的分泌物，以其作为中草药。例如：安息香，没药等。

2. 按照中药功效分

(1) 发散风寒药 发散风寒药大多是湿性药物，带有辛味，有发汗作用，多用于伤风感冒引起的怕冷、发热、头痛、无汗等症状。如麻黄，紫苏，防风，生姜，葱白等。

(2) 发散风热药 发散风热药大多是寒性药物。有发汗或透发的作用。适用于伤风感冒引起的发热较高，头痛、无汗、稍微有些怕冷等症状。如薄荷，蝉蜕，桑叶，菊花，木贼等。

以上两种药物统称为解表药。发散风寒药又称为辛温解表药，发散风热药又称为辛凉解表药。

(3) 祛风湿药 祛风湿药多辛味而苦，大都有祛风湿、止疼痛的作用，其中有些药物还有舒筋活络、强壮筋骨的作用。如五加皮，威灵仙，苍耳，桑枝，乌梢蛇等。

(4) 清热药 清热药都是寒凉性的药物，以清解里热为主要作用。具有清热解火、燥湿、凉血、解毒、退虚热等功效。一样的药性与功效，主治病证不同又分为以下几种：

①清热降火药：石膏，芦根，决明子，密蒙花，青箱子等。

②清热燥湿药：黄芩，黄连，黄柏，龙胆，白鲜皮等。

③清热凉血药：玄参，牡丹皮，赤芍，紫草等。

④清热解毒药：清热解毒药比较多，大约有 30 ~ 40 种。如金银花，蒲公英，板蓝根，鱼腥草，马齿苋，白头翁，山豆根，马勃，白花蛇舌草，绿豆等。

⑤清虚热药：青蒿，白薇，地骨皮，银柴胡，胡黄连等。

(5) 泻下药 泻下药均为寒凉性药物。有些带苦味如大黄，有些带咸味

如芒硝。主要功效为通便，用于治疗大便秘结不通等，除上述2种外，再如番泻叶，芦荟，巴豆等。

(6) 消化药 消化药又称消导药，多是平性或湿性，味甘或辛的药物。有健运脾胃、促进消化、消积导滞的功效。适用于消化不良、食欲不振、胸腹饱胀、发闷、恶心、呕吐等症。如山楂，鸡内金，神曲，麦芽，莱菔子等。

(7) 芳香化湿药 芳香化湿药多为辛温香燥，气味芳香，有健胃、化湿的功效。如苍术，厚朴，藿香，佩兰，草果等。

(8) 利水渗湿药 利水渗湿药大都是性平或性寒味甘淡或带苦味的药物。有利尿作用，用于小便不爽、小便短小黄赤、尿道刺痛、黄疸、湿疹、咳嗽多痰、水肿等症。如茵陈，车前子，茯苓，泽泻，薏苡仁等。

(9) 化痰止咳药 凡用于咳嗽痰多气喘等症的药物称为化痰药。又可以分为3类：一类是温燥化痰药如：胆南星，白芥子，皂荚，桔梗，旋覆花等；二是清湿热类化痰药如：贝母，胖大海，天竺黄，昆布等；三是止咳平喘药如：甜杏仁，款冬花，苏子，银杏叶，洋金花等。

(10) 理气药 凡是能调理气分，舒畅气机，清除气滞、气逆的药物称为理气药，又称行气药。如陈皮，橘络，枳壳，荔枝核，玫瑰花等。

(11) 活血化瘀药 凡是能使血液流行通畅的药物称为活血化瘀药。一般具有辛味或苦味。用于治疗跌打损伤、瘀血肿痛、胸胁痛、痈肿疮疡、月经不调、痛经、经闭不通、关节肿痛、风湿痛等症。如红花，月季花，益母草，丹参，穿山甲等。

(12) 止血药 凡能制止人体内外出血的药物称为止血药。由于治疗作用不同，分别有凉血、止血、收涩止血、化瘀止血、温经止血等作用。止血药种类非常多，如三七，大蓟，小蓟，仙鹤草，地榆等。

(13) 补气药 是指治疗气虚的药物。中医认为“气虚”是指人体本身元气的虚弱，即人体各个器官活动能力衰退。如体力衰弱、讲话气短、走路气急、四肢无力、疲乏困倦、食欲不振等症。如人参，党参，黄芪，山药，红枣等。

(14) 补血药 是指治疗血虚的药物。中医认为“血虚”的症状有面色萎黄、指甲苍白、头晕耳鸣、心悸、月经不调等。如地黄，何首乌，当归，阿胶，龙眼肉等。

(15) 补阳药 又称壮阳药。具有补肾壮阳、补精益气、强壮筋骨等作

用。适用于阳虚硬气的肢冷长寒、阳痿、遗精、腰酸膝软、小便频数、遗尿、老年人气虚气喘等症。如肉苁蓉，鹿茸，锁阳，胡芦巴，韭菜子等。

(16) 补阴药 又称滋阴药或养阴药，具有滋阴、生津作用。适用于阴虚引起的身体虚弱、津液缺乏、口渴、舌红、舌苔少、头晕、眼花、眼睛干涩、盗汗等症。如沙参，玉竹，百合，枸杞，鳖甲等。

(17) 镇咳安神药 镇咳安神药就是具有镇静、安神、催眠作用的药物。适用于失眠、健忘、心悸、头晕、烦躁不安、胸闷忧郁等症。如酸枣仁，柏子仁，合欢花，夜交藤，琥珀等。

(18) 收敛固涩药 收敛固涩药一般性温、平，有收敛的作用。用于固表止汗、涩肠止泻、敛肺止咳、固精缩尿、收涩止带，收敛止血等作用。用于久病体虚、元气不固所致的自汗盗汗、久泻久痢、肠滑脱肛、久咳不止，遗精滑精、遗尿尿频，带下日久，失血崩漏等症。如五味子，乌梅，莲子，金樱子，鸡冠花等。

(19) 祛寒药 祛寒药也称为温理药，是温热性药物。有温里、散寒、暖胃、止痛的功效。用于身体内部受寒引起的胃肠冷痛、呕吐、泄泻等症。如肉桂，干姜，胡椒，小茴香，吴茱萸等。

三、中草药的药性

中草药所以能够有医疗作用，必须从中草药本身的特性——“药性”说起。

中草药的药性，主要包括四气五味、升降浮沉、归经、有毒无毒等。而其中最为人们注意的是“四气五味”。

1. 四气

“四气”是指中草药有寒凉温热之分，又可以称为“四性”。其中寒凉与温热是两种对立的药性，寒和凉两种药性相近，但凉冷于寒；温和热两种药性相近，但温次于热。这些药性是我国古代长期用药实践中逐步认识和总结出来的。

关于“四气”我们先举两个例子来说明：假如有一个人，出门遇到大雨，衣服鞋袜都被淋透，因此受了凉，手足发冷，面色苍白、全身发冷，浑身没劲，这就是寒性的病症。患者喝了一碗热姜汤，身上开始变暖，也出了汗，感到轻松，身体特舒服了。这说明生姜的药性是温性

的。再如有一个人，有发热、出汗、口渴、想喝冷开水，心情烦躁，医院医生给他用了生石膏等药后，热性症状解除，这说明生石膏是一种寒凉性的药物。

下面我们从中医理论上对“四气”做一个比较通俗的介绍。

寒性、凉性的药性中医认为是属阴性。它们有清热降火、凉血解毒、清热除蒸、泻热通肠、清热利尿、消化痰热、清肝息风等作用。因此寒凉性药多用于治疗外感热病、高热烦渴、吐血衄血、阴虚发热、热结便秘、痰热喘咳等症。

现代医学研究证明，寒凉性药物中的清热药多具有抗菌、抗病毒、解热及促进免疫功能，提高抗病能力的作用；辛凉解表药多具有解热及抗感染作用；安神药多有镇静、抗惊厥和降低血压的作用；寒凉滋阴药多有抗菌、解热、消痰、镇咳等作用。

温性、热性的药性，中医认为是属阳性。它们具有温里散寒、暖肝散结、温肺化饮、温阳利水、补火助阳、回阳救逆等作用。因此温热药多用于治疗寒伤脾胃、脘腹冷痛、疝气冷痛、寒痰喘咳、阴寒水肿、肾阳不足、阳痿不孕、四肢厥冷等症。

现代医学研究证明，温热药中的辛温解表药有发汗解热、镇痛、促进体表循环及抗菌、抗病毒作用；温里祛寒药有强心、升高血压、改善微循环的作用，通过暖胃和增强胃肠消化吸收功能及镇痛、止呕、止呃、抗菌等作用；补气助阳药也大多是温热性的药物，如人参，黄芪等补气药，能提高机体非特异性抵抗力，增强机体的适应能力，调节中枢神经系统的平衡，改善心血管功能，促进免疫功能及蛋白质、核糖核酸的合成和代谢，改善全身营养状态；再如鹿茸，淫羊藿等助阳药大多能够提高机体的工作能力、增进食欲、消除疲劳，促进骨折或骨质的愈合、增强心肌工作能力，升高血压、兴奋子宫及兴奋性功能。

2. “五味”

味就是药的滋味。五味就是指中草药有辛、甘、酸、苦、咸五种不同的滋味。

辛，就是辛味（如生姜）或辛凉（如薄荷，冰片）的滋味。

甘，就是甜的滋味，一般能调和药性的药物及滋补性药物（如甘草，黄芪）都有甘味。

酸，就是有酸味的药物，如山楂等。

苦，就是有苦味的药，如黄连。

咸，就是有咸味的药物。

除此以外还有一种淡味。所谓淡味就是淡而无味，因为淡味的药物没有明显的滋味，因此习惯上还是称无味。

药味由于不同的五种滋味，故也有不同的治疗作用。

我国经典医书《黄帝内经》中指出：“辛散酸收，甘缓，苦坚，咸软”，对五味做了精确的判断和说明。

辛味药物有发散解表，行气消胀，活血散瘀的作用，中医用来治疗外感表证及气滞胀满，瘀血阻滞引起的疾病。

中草药还有一个很容易被人们忽视的特性就是“有毒无毒”。大多数中草药毒副作用小，安全系数大。但这并不等于中草药没有毒副作用或毒性。事实上，许多中草药多有一定的毒性，即人们常说的“是药三分毒”。而且有些中草药毒性还非常大，极小剂量就会使人致死。这点请读者一定注意，切不可掉以轻心。我们在以后各论中会对每种中草药的毒性加以说明。

四、中草药的养生保健作用

中草药既可以作为治疗疾病的药品，又可以作为保健食品，这是因为他们可以起到促进人体身心健康的作用。特别在我国古代一直把某些中草药作为食疗品。

食疗品严格说就是保健食品，他是建立在中医“食疗同源”理论的基础上。

中医一直认为“医食同源”、“药食同源”，把某些中草药作为食品、药膳，可起到保健和辅助治疗作用。

1. 提高人体免疫力

许多中草药如人参，西洋参，枸杞，黄芪等可以作为保健食品，其保健作用首先表现在增强人体免疫功能，例如，有研究表明黄芪能提高人体的免疫功能，提高人对外界环境的适应和抗病能力；再如，刺五加可以增强人体的双向调节功能。古代本草记载，刺五加可以“阳人使阴，阴人使阳”，用现代词语解释，可以理解为当一个人的血压升高时，服用刺五加可以降低血压，而当一个人血压偏低，不正常时，服用刺五加可以升高人的血压。

2. 调节人体的内环境

人体的内环境是指人体内细胞直接接触的周围液体环境（如血浆、淋巴和组织液等），他能供给细胞代谢原料，接受细胞代谢产物，是细胞进行生命活动的场所。内环境的化学成分、温度、渗透压、酸碱度等理化特性的变化往往受到某些物质的调节，细胞的新陈代谢才能正常进行，机体才能有正常生命活动。而许多中草药就有调节人体内环境的作用，使其保持相对的稳定。如中草药芫荽，香葱，生姜等可以调节人体温度，使体温保持正常。

3. 调整机体的物质代谢

物质代谢是机体新陈代谢的一种形式。他是指人体内与环境之间的物质交换和体内物质转化过程，是复杂的生物化学过程。

人体的物质代谢常常会因为某种原因而失去平衡或转化交换受阻，而许多中草药可以调整机体物质代谢，以保持合成与分解代谢的平衡。如增加DNA的合成，降低血液黏度，抗凝血与使纤维蛋白溶解等作用。

五、中草药的药膳与食疗

1. 药膳

“药膳”是将食物和中草药结合，经过烹调，做成色、香、味、形俱佳，而且有益于健康，有利于康复和益寿延年效果的食物。它以传统烹调方法，寓中草药于食物之中，寓性于味。药膳可以增强人们的抗病能力和提高人体免疫力。

药膳的最大特点就是根据中医理论的指导来制作的，不仅可以做补汤，还可以制成糕点、面食，粥品、茶饮和糖果等。

人们在选择药膳之前，要对中药药材的温、热、寒、凉四性，辛、甘、酸、苦、咸五味及其作用有一个基本的了解。如果人们对药材的药性不了解，选择不当，不但无法达到进补强身的作用，还有可能会弄巧成拙。

从中医学来看，“药膳”也可以说是一种中草药，只不过其主要是为了养生保健，而没有明显的治疗疾病的作用。

我国古代就有“医食同源”之说。远在周朝时，宫廷医生中就有“食医”，也就是以药膳的方式来养生和保健的医生。

《黄帝内经》中记载有多个药膳方。秦汉时期的药学专著《神农本草经》中还记载了许多既是药物又是食物的中草药，如大枣，山药，核桃，百合，生姜等。东汉张仲景在《伤寒杂病论》中，还详细记载一些药膳名方，如当归生姜羊肉汤、百合鸡子黄汤、猪肤汤等，至今人们仍在使用。

唐代名医孙思邈的《备急千金要方》和《千金翼方》专列有“食治”、“养老食疗”等科目，也有众多的药膳方。唐代孟诜所著《食疗本草》是我国现存最早的食疗专著。

宋代王怀隐等编辑《太平圣惠方》记载了许多药膳疗法。陈直的《养老寿亲书》更是我国现存最早的老年医学专著，书中的方剂，药膳方就占了70%左右。书中阐述了“凡老人之患，宜先以食治，食治未愈，然后命药”的观点。

元代御医忽思慧所著的药膳专书《饮膳正要》，药膳方和食疗药十分丰富，并有妊娠食忌、乳母食忌、饮酒避忌等内容。

明代李时珍在《本草纲目》也收载了许多药膳方，如药粥、药酒就各有数十例。明代高濂养生学专著《遵生八笺》，也有不少养生保健药膳。

清代药膳专著逐渐增多。如王士雄的《随息居饮食谱》记载了药用食物300余种。袁枚的《随园食单》记载了很多药膳的烹调原理和方法。曹庭栋的《养生随笔》中，列出老年保健药粥百种等。

药膳有以下特点：

(1) 药膳中使用中草药必须安全 目前人们发现，可以作为药膳食品的中草药不过几百种。但根据卫生部的有关规定，必须是食药两用和可以用于保健食品的物品，作为药膳最为可靠（详见附录）。

在做每一种药膳时，要根据人们不同体质进行制作，这是药膳和食疗的精髓，也是和现代营养学不同的独特之处。

(2) 药膳不是普通食物 药膳既不是一般的中药方剂，又有别于普通食物，它强调中药和食物合理调配，在药物或食物的配伍组方上，按药物食物的性质，有目的地进行选择调配组合，而不是随意的凑合。它是取药物之性，用食物之味，食借药力，药助食威的一类膳食。

(3) 药膳不是药 药膳只能起到养身防病、保养调理和辅助治疗的作用。绝不可作为治疗疾病的药物。药膳不是食物与中药材简单叠加，是在中医辨证配膳理论指导下，由药物，食物和调料三者做成的一种既有一定的药物功效，