



普通高等教育“十二五”规划教材



食物药膳学

Medicinal food

主编 郭金英



中国轻工业出版社

普通高等教育“十二五”规划教材

食物药膳学

主 编 郭金英

副主编 任国艳 陈秀金

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食物药膳学/郭金英主编. —北京: 中国轻工业出版社,
2012. 1

普通高等教育“十二五”规划教材

ISBN 978-7-5019-8490-9

I. ①食… II. ①郭… III. ①食物疗法-高等学校-
教材 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 213660 号

责任编辑: 白 洁

策划编辑: 白 洁 责任终审: 劳国强 封面设计: 锋尚设计

版式设计: 宋振全 责任校对: 郎静瀛 责任监印: 张 可

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: 河北高碑店市德裕顺印刷有限责任公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2012 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 14

字 数: 375 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8490-9 定价: 28.00 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 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邮购联系调换

100387J1X101ZBW

前 言

药膳是中华民族的宝贵文化遗产之一，在民族的繁衍生息中，一直起着重要的作用。药膳伴随着祖国医学的发展，已具备了完善的理论体系，并在实践中不断发展，为人们的生命健康做出了重要的贡献。如今，药膳更是越来越受到人们的关注。人们用食疗的方法防病、治病，强身健体，寓医疗保健于生活之中。基于此，本书收集整理了药膳研究的最新成果，系统地介绍了药膳学的知识，为进一步发掘祖国药膳知识、促进药膳发展、普及药膳知识、合理运用药膳奠定了坚实的基础。

本书共包括九章内容，分别为绪论，食物药膳的特点和分类，食物药膳学的基本理论，食物药膳原料的加工，药膳制作工艺，药膳原料标准与检验，食物类原料，药物类原料，药膳配方。

本书由郭金英（河南科技大学，第八、九章）、任国艳（河南科技大学，第七章）、陈秀金（河南科技大学，第三、六章）、刘开永（河南科技大学，第八章）、崔国庭（河南科技大学，第一、四、五章）和邵青玲（晋中学院，第二、七章）编写，郭金英担任主编，任国艳、陈秀金担任副主编。

本书的编写得到河南科技大学领导和学科建设处的鼎力支持，获河南科技大学学术著作出版基金资助。在本书编写过程中，始终得到中国轻工业出版社的热情帮助，提出了许多宝贵的意见和建议，在此一并表示感谢！

尽管做了大量工作，付出了艰辛的劳动，缺点和错误之处在所难免，敬请广大读者提出宝贵意见！

郭金英

胆固醇含量较低的：鸡胸肉，蛋白

中成药：立脂康（九曲）

痰浊 血瘀 肥胖 湿热

脾、肝、肾

脾虚气弱，运化失常 饮食偏嗜，脾胃失调，

湿浊内生，痰瘀浊阻塞经络

情志内伤，肝胆不利

年老体衰，肾气不足

本虚标实。

决明子，丹参，葛根，菊花，银杏叶，山楂

苦荞

脾肾失调

痰浊，瘀血内阻

痰饮
瘀血

泻下：大黄的用量，决明子，虎杖，番泻叶

黄芩，蒲公英，黑豆，海藻

抑制分泌：泽泻，姜黄，香菇。

影响血脂分布：丹参，女贞子，红花（脂聘肝）

降低血中：麻油，橄榄油

三七，活血，止血，降胆固醇

葛根，荷叶

药膳

1. 冬菇，蘑菇，草菇，笋，嫩玉米

2. 木耳，豆腐，银耳，沙

目 录

第一章 绪论	1
第一节 食物药膳概述	1
第二节 食物药膳的发展与研究方法	3
第二章 食物药膳的特点和分类	9
第一节 食物药膳的特点	9
第二节 食物药膳的分类	11
第三章 食物药膳学的基本理论	15
第一节 食物药膳学的基础理论	15
第二节 食物药膳学的药性理论	19
第三节 食物药膳配药方法	22
第四节 食物药膳学的治法理论	24
第四章 食物药膳原料的加工	28
第一节 加工目的	28
第二节 食物原料的加工方法	29
第三节 药物原料的加工方法	34
第五章 药膳制作工艺	44
第一节 药膳制作的特点	44
第二节 药膳制作的要求	45
第三节 药膳的成形及调味	46
第四节 药膳的制作方法	47
第六章 药膳原料标准与检验	51
第一节 药膳原料标准	51
第二节 药膳原料检验	54
第七章 食物类原料	75
第一节 粮食类	75
第二节 果品类	78
第三节 蔬菜类	88
第四节 肉禽乳蛋类	101
第五节 水产类	103
第六节 调料类	107
第八章 药物类原料	112
第一节 补气类	112
第二节 补血类	117
第三节 补阴类	120
第四节 补阳类	124

第五节	止咳平喘·····	131
第六节	芳香化湿类·····	134
第七节	消食类·····	136
第八节	理气类·····	137
第九节	温里类·····	139
第十节	平肝类·····	142
第十一节	安神类·····	143
第十二节	利湿类·····	144
第十三节	祛风湿类·····	146
第十四节	止血类·····	147
第十五节	活血祛瘀类·····	150
第十六节	收涩类·····	151
第十七节	清热类·····	153
第十八节	解表类·····	155
第九章	药膳配方·····	158
第一节	滋补气血方·····	158
第二节	补益五脏方·····	162
第三节	养生保健方·····	168
第四节	不同症候群药膳·····	169
第五节	常见病症的药膳治疗方·····	183
参考文献	·····	217

第一章 绪 论

第一节 食物药膳概述

一、食物药膳的概念

药膳是具有保健、防病、治病等作用的特殊膳食。食物药膳是以中医药理论与饮食保健实践经验为基础，研究食物、药物和药食兼用食物配伍，运用科学的加工烹调方法制作出的具有防制（预防和控制）疾病、延年益寿且在色香味形上能给人以愉悦感的一种佳肴。食物药膳既能果腹及满足人们对美味食品的追求，同时又能发挥保持人体健康、调理生理机能、增强机体素质、预防疾病发生、辅助疾病治疗及促进机体康复等作用，因此，食物药膳一直是中华民族几千年来十分重视的膳食。

由中医学和饮食文化的结合，在食疗、食治、食补的基础上进一步发展，形成了一门新的学科——“食物药膳”。

食物药膳的应用随着“药食同源”的观念，虽与中医药学的起源发展同步，但近些年来才形成一门相对独立的学科。食物药膳的形成，预示着中华民族的药膳文化将得到深入地研究、发掘、发展、传播，进而对人类的健康做出有益的贡献。

“药膳”的名称最早见于《后汉书·烈女传》，历代有关饮食疗法多以“食养”“食疗”“食治”的名字出现。药膳与食疗在概念上有一定的差异：药膳是指包含有传统中药成分、具有保健防病作用的特殊膳食，从膳食的内容和形式阐述膳食的特性，表达的是膳食的形态概念；食疗是指以膳食作为手段治疗疾病，从膳食的效能作用阐述这种疗法的属性，表达的是膳食的功能概念。药膳发挥防病治病的作用，即是食疗。食疗中“食”的概念远比药膳广泛，它包含了药膳在内的所有饮食。故食疗不必一定是药膳，但药膳则必定具备食疗功效。历代食养、食治所涉及的膳食主要是药膳，因此，药膳的学术范畴基本上涵盖了古代食养食疗的全部内容。

二、食物药膳研究的目的

（一）发掘继承祖国食疗的文化遗产

食物药膳具有悠久的历史，如商代宰相伊尹曾著有《汤液经》，记录用食物和药物调和烹饪方法，用以制药和疗疾；《吕氏春秋·本味篇》云：“调和之事，必以甘辛酸苦咸，先后多少，其齐甚微，皆有自起”，“阳朴之姜，招摇之桂”，这里不但介绍了烹饪方法，还说明姜、桂既是调味品，又是药物，有温胃散寒的作用，可以利用烹饪的方法达到治疗疾病的作用。特别是东汉末年大医学家张仲景在《伤寒杂病论》中记载有许多种药膳名方，如生姜羊肉汤、桂枝汤、百合鸡子汤等，取药理与食性的合理调配，产生显著的治病强身效果。但食物药膳在以前却仅限于宫廷贵族享用及民间流传，从未形成社会化、商品化。如“鹿肾长龟汤”，据传是唐代安禄山献给唐明皇独享的“服之有效”的药膳名方；又如民间流传

的老年人伤风挟寒、无汗发热喜用的“神仙粥”，其歌曰：“一把糯米煮成汤，七个葱头七片姜，熬熟兑入半杯醋，伤风感冒保平安。”此方对感冒能治能防，安全有效。诸如此类，把这些行之有效的药膳验方进行发掘整理，去粗取精、去伪存真地继承下来，可为广大人民群众的健康长寿服务。

（二）改进完善食物药膳的制作工艺

随着社会的发展，药膳已逐渐形成社会化、商品化。喜用药膳的人越来越多，但是某些传统的药膳食品，因当时科学技术水平的限制，在制作工艺和方法上还很不完善，致使一些有效成分损失，降低了药膳的疗效。另外，传统药膳一般多是单家独户地用小锅小灶进行制作，不适宜于大生产，且不能久贮，携带运输也不方便，产品质量波动较大。因此需要用现代科学理论和技术，改进某些不合理的传统方法，使药膳在生产过程中每一道加工工序所用原材料的称取，生产中所涉及的时间、温度等过程参数都要严格规范，要求同一种产品之间品质完全一样，几乎没有什么差异，使之日臻完善，并在此基础上进行创新，以适应时代的需要。如某些含挥发性成分的药物，可先将挥发油提取出来，其残渣再与其他原料共同处理，最后一并制成一定量的剂型，如“十全大补汤”。同时还可将某些药膳食品在制作工艺上进行改进，如利用现代的机械设备制作成药膳罐头、饮料、糖果、糕点等，使之便于工业化生产，更有利于贮存、保管和运输。

（三）适应社会发展的需要

近年来随着人们生活水平的提高、疾病模式的转变，人们对自身健康的维护和疾病的防治有了更高的要求，无论是老人、小孩还是青壮年，都希望自己有一个健康强壮的身体。于是，有“国粹”之美誉的中华药膳，自然成为了“将健康融入餐饮业”的个性招牌与引领者。过去几年，“请你吃顿饭，不如请你流点汗”的口号，现在已经悄然变为“请我吃大餐，不如请我吃药膳”。另外，近年来各大书店《养生宝典》《常见病养生药膳》《纤体药膳食谱》《药膳烹饪大全》等有关养生药膳的图书持续走俏，并纷纷登上各大书店畅销排行榜，而且购买群体涵盖了老中青三代，身份多为“有文化的公民”。有理由相信，深受百姓欢迎的美味可口、食用方便的中华药膳一定会有更广阔的市场空间和更广泛的影响，一定会成为未来健康消费的主流。

（四）走向世界，增进友谊

食物药膳除具有菜肴的色、香、味、形的特点外，还具有治病、强身、益寿延年的功效。21世纪科学春天充满阳光，迎来了食物药膳食疗空前的大发展，尤其是2002年第一个国际药膳食疗学术团体（国际东方药膳食疗学会）在香港隆重成立，将药膳食疗的研究推向了新的高潮。2002年第一届香港国际东方药膳食疗学术研讨会的胜利召开，标志着亚洲各国的药膳食疗事业的蓬勃发展。2009年世界中联药膳食疗研究专业委员会成立大会暨首届世界药膳养生学术研讨会在北京召开，标志着食物药膳成为世界关注的焦点。

三、食物药膳研究的内容

食物药膳的研究对象包括提供营养的“食”、具有治疗作用的“药”、药与食结合形成的特殊膳饮——“食物药膳”。由于药膳在中华民族应用的时间跨度长，传播范围广，与中医学密不可分，而又有其本身的特点，因此，食物药膳研究的内容非常广泛。中医药膳起源于2000多年前，经历了漫长的发展时期，故药膳史显然是研究食物药膳的重要方面。在几千年的发展过程中，医学文献中的药膳内容、药膳的专门文献，反映了中医药膳的基本内容

和发展应用过程，是食物药膳的重要内容。食物药膳虽以中医药学理论为指导，但因其是药食结合之膳，故它有药食结合的理论系统。食物药膳原料包含药物、食物及药食兼用物质，这些原料既有食的特性，又有药的特征，故必须认识它们作为“药膳”方面的性能功效。针对人体的不同状况，必须按配伍原则组合不同的药膳方，更好地发挥药膳的效能，这期间有配伍的理论、原则和经验。药膳是特殊的膳食，其基料的加工、膳食的制作工艺，显然又是药膳的特点所在。人体的不同情况需要不同的膳方，而众多的药膳原料在几千年中组合成无数的药膳方，研究不同的药膳组方，也成为食物药膳的基本内容。

第二节 食物药膳的发展与研究方法

一、食物药膳的起源

中医药膳经历了漫长的历史时期，可分为启蒙期、初创期、发展期等几个重要阶段。

（一）启蒙期——食物药膳的起源

药膳的起源我们可以追溯到远古时代，甚至可追溯到原始社会，当时人们生活在恶劣的自然环境中，为了生存只有“饥不择食”“茹毛饮血”，经常遭受疾病的痛苦，也会偶然误食了某些蔬果、食物而使疾病好转或加重，甚至中毒而死亡。这使得人类从“偶然”而进入到主动寻求。人们不断地总结经验，知道哪些是有毒和无毒，哪些能食用，哪些不能食用，怎样进行烹饪等。至今仍流传的生饮鹿血可以壮阳、生吞蛇胆可以明目，就保留有上古时代食疗的痕迹。应该说，这是最早的药膳食疗的萌芽。

“药食同源”或“医食同源”的观念，在中华民族文化中早已形成。它说明至少在中医学起源时，已伴随了食物药膳的萌芽。这一时期应在殷商之前。但是，在使用火之前，人普遍是疾病多而寿命短。《韩非子·五蠹》谓：“上古之世……民食果蓏蚌蛤，腥臊恶臭而伤害胃肠，民多疾病。有圣人作，钻燧取火以化腥臊，而民说之，使王天下，号之曰燧人氏。”自燧人氏之后，人类进入了熟食时代，疾病减少，体质得到了增强。火的使用，使人类的饮食质量得到了根本变革，也为药膳的形成开辟了全新的途径。

神农尝百草的传说，则是古人在有意识、有目的地寻求“可食”与“治病”的原料。《淮南子》记载神农“尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日而遇七十毒”。知避就，就是懂得百草的基本性能及有毒无毒，这为后世本草学的形成打下基础，同时，也是“药食同源”的最早起源，为后世药膳食疗的发展奠定了基础。

（二）先秦时期——食物药膳理论的初创与应用

自西周至春秋战国时期，食物药膳已经形成了其基本理论概貌。《黄帝内经》是现存最早的中医典籍，它不仅创立了中医基础理论，同时也开创了药膳的理论体系。《黄帝内经》论证了五脏与五味的相关。《素问·六节脏象论》指出：“天食人以五气，地食人以五味”“五味入口，藏于肠胃。味有所藏，以养五气，气和而生，津液相成，神乃自生。”五味，这里是以饮食为主而言。食物也如药物一样，具有辛、酸、甘、苦、咸等五种味，它们与五脏有着相应的关系，这种相关，在《素问·金匱真言论》中有详细的记载：“东方青色，入通于肝，开窍于目，藏精于肝……其味酸……其畜鸡，其谷麦。”类似的论述为：南方通于心，藏精于心，其味苦，其畜羊，其谷黍；中央通于脾，藏精于脾，其味甘，其畜牛，其谷稷；西方通于肺，其味辛，其畜马，其谷稻；北方通于肾，其味咸，其畜彘，其谷豆。五谷

与五畜均有其性味特点，分别与五脏功能相关，这在《素问·五脏生成篇》中描述得很清楚，称为“五味之所合”——“心欲苦，肺欲辛，肝欲酸，脾欲甘，肾欲咸”。相应性味的畜谷对脏腑具有促进和维护作用，此为食物药膳运用的基础理论。

由于五脏之间存在相辅相成的关系，五味合于五脏，也就可能损伤、损害五脏。《素问·五脏生成篇》中有“五味之所伤”：“多食咸，则脉凝泣而变色”（伤心）；“多食苦，则皮槁而毛拔”（伤肺）；“多食辛，则筋急而爪枯”（伤肝）；“多食酸，则肉胝皱而唇揭”（伤脾）；“多食甘，则骨痛而发落”（伤肾）。由于五行五味的相应，又可以通过五味之间的生克制化来治疗调整前述病态，故《素问·脏气法时论》论述了这种膳食疗法的原则：“肝苦急，急食甘以缓之”“心苦缓，急食酸以收之”“脾苦湿，急食苦以燥之”等。针对五脏功能特性，以施食治：“肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泻之……禁温食”“心欲栗，急食咸以栗之，用咸补之，甘泻之……禁温食饱食”等。同时，同篇还论述了各种食物的味：“小豆、犬肉、李、韭皆酸”，“大豆、豕肉、栗、藿皆咸”，“黄黍、鸡肉、桃、葱皆辛”，“粳米、牛肉、枣、葵皆甘”，“麦、羊肉、杏、薤皆苦”，为药膳的运用确定了选用基料的原则。

五味的不同，必然具有各自不同的作用。《素问·脏气法时论》总结了五味的主要功效：“辛散，酸收，甘缓，苦坚，咸软。”显然，不同味的食物，其作用也不同，运用时便需扬其长而避其短，过用、偏用、错用，不仅无益，还可能贻害。因此，《素问·宣明五气篇》又对五味运用列出了“五味所禁”：“辛走气，气病无多食辛；咸走血，血病无多食咸；苦走骨，骨病无多食苦；甘走肉，肉病无多食甘；酸走筋，筋病无多食酸。是谓五禁，无令多食。”《黄帝内经》不仅是中医学理论的典籍，同时也是药膳理论的奠基，它创立了食物五味的概念、与五脏相关的理论、食物五类的划分原则，以及药食配制的原则与禁忌，确立了药膳理论的轮廓。

这一时期，中医药膳也得到了广泛应用，并受到人们的高度重视。首先，在帝王宫廷中就设置了“食医”的官职，《周礼·天官志》明确规定食医的职责是调配帝王的“六饮、六膳、百馐、百酱”。既是掌食的医官，显然需运用具有治疗预防作用的膳为帝王调摄健康。《周礼》所强调的“以五味、五谷、五药养其病”，则指出药与食结合是当时治病养生的重要流派。《礼记》指出五味的运用应为“春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸”，记载了药食调配的四时运用原则。

关于药膳的具体使用，先秦时期即有专书论及。《汉书·艺文志》收有《神农食经》，因已亡佚，后世无从知其内容。但既名“食经”，显然是食物药膳的专书。专书未见，散见于其他书中的相关内容，则可谓比比皆是。《诗经》中记载了一些既是食物又是药物的物品，《山海经》中则有一些更加详细的描述，如“嘉果，其实如桃，其叶如枣，黄华而赤柎，食之不劳”；“梨，其叶状如荻而赤华，可以已疽”；“幼鸟，其状如凫，青身而朱目赤尾，食之宜子”；“猩猩，其状如禺而白耳，伏行人走，食之善走”等，说明该时期已对膳食用于保健防病、改善体质等有了很多实际运用的经验。

在医学专著中，这一时期出现了很多实际运用的范例。《素问·经脉别论》提到治病要“调食和药”；《素问·脏气法时论》指出：“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，以补益精气。此五者，有辛甘酸苦咸，各有所利，或散或收，或缓或急，或坚或栗，四时五脏，病随五脏所宜也。”由此言之，《内经》已明显地强调了治病必须药与食结合，才能达到“补益精气”、治疗疾病的目的。《素问·五常政大论》谓：

“大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；无毒治病，十去其九。谷肉果菜，食养尽之，无使过之，伤其正也。”强调疾病的治疗必须与食相结合，特别是善后康复，更需要药食结合以调理。

长沙马王堆医书内容被公认为是先秦时期医学实践的总结，书中涉及大量药食结合的药膳方，如治外伤的“金伤毋痛方”，即是“取鼯鼠，干而冶；取鳊鱼，燔而冶”，再加辛夷、甘草，用酒饮服；治性功能障碍，用犬肝置蜂房内，令蜂螫之，与陵藁共浸美醢中于五宿后用。另有春鸟卵入桑枝中蒸食、雀卵同麦粥服食等。全书用方几近半数是药食配合使用。

尽管这一时期流传下来的文献极少，但从《黄帝内经》与长沙马王堆医书看，当时治疗疾病的主流，似乎是药食相结合的方法。这一点说明，药膳在春秋战国时代有过一段相当繁盛的时期，只是在汉代以后，中药方剂的运用才取代药膳而成主要治病手段。

（三）食物药膳的形成和发展

汉唐至明清，食物药膳处于不断而又缓慢的发展时期。汉代的中医药学得到了较大发展，成书于秦汉时期的《神农本草经》奠定了中药学基础，汉末张仲景撰《伤寒杂病论》，创造了临床运用中药方剂辨证治疗疾病的典范，使疾病的治疗由药食结合为主演变为中药方剂为主的体系，药膳因而进入了缓慢发展的时期，但其始终作为中医学的重要内容在不断发展。

1. 中医药专著中的药膳内容

中医药学的发展，始终伴随着食物药膳的发展。第一部药学专著《神农本草经》载药365味，属于五谷六畜、菜蔬、果品的就有数十味之多，而其他草木类药品中，也有很多可作食用，如茯苓、柏实、枸杞、人参、灵芝等，均属久服延年的药品，故该书应属药食同功的药学著作。《伤寒杂病论》被称为“方书之祖”，是辨证论治的典范，但其中很多方剂是药食相配，故也可称药膳。如白虎汤用粳米、百合鸡子黄汤用鸡蛋等，都是药食同用的范例。

在药膳发展中起过重要作用，做出过重大贡献的是唐代孙思邈及其《千金要方》。由于五代时期炼丹服石盛行，很多人因此丧生损体，至唐代时则流弊显露。为了纠正这一陋习，人们始又重视膳食调理。孙思邈生于晋唐时代，清楚这种炼丹流弊的危害，力主食养。其《千金要方》第二十六卷专门论述食养食治，涉及食治原料162种，其中果实类30种、蔬菜类63种、谷米类24种、鸟兽类45种，这是食治原料学的奠基。他创制了很多药膳名方，提出了很多食养食治原则，认为“不知食宜者，不足以全生；不明药性者，不能以除病。故食能排邪而安脏腑，药能恬神养性以资四气”，“君父有疾，期先命食以疗之；食疗不愈，然后命药”，食治与药治同样重要，而且推荐首选食疗。显然，孙氏对食治的推崇，大大推进了药膳的发展。

在很多宋代综合性文献中，药膳内容得到了保存与推广。大型方书《太平圣惠方》《圣济总录》等，收录了大量的药膳方，如“耆婆汤”“气虚乏力方”等，并对药膳食疗给予了足够的重视。

金元时期很多著名医学家都十分重视食养食疗。补土家李杲补脾胃养元气，论病识证多强调饮食不当易引起脾胃受伤，饮食不节是致病的重要原因，从另一角度深化了食养的重要性。攻下派的张子和更直接强调食养，说“养生当论食补”，“精血不足当补之以食”，认为食养与药治处于相等的重要位置。

明代中医文献中，出了一部名震海内外的药学巨著《本草纲目》。作者李时珍不仅在药

学方面做出了前无古人的巨大贡献，同时在药膳方面也做了集历代大成的工作。《本草纲目》中收集了大量药膳物品和食治功能，为药膳的发展运用提供了极为广博的资料。

2. 药膳专著

在药膳发展史上，各种药膳专著是药膳发展的标志。孙思邈弟子孟诜继承和发扬了孙氏食治学思想，汇集药膳名方，撰成《补养方》，后由其门人增补，更名为《食疗本草》，这是药膳的第一部专著。该书注重食物的营养价值，重视食物的加工、烹调，对药膳的发展有较大的推动作用。其后，咎殷的《食医心鉴》、杨晔的《膳夫经手录》、陈士良的《食性本草》均为药膳专著，载有唐代以前各种食疗药膳养生防病的内容。从这些成就看，唐代的药膳食疗已经具有相当的专业化程度，在药膳的发展进程中起到了承前启后的重大作用。

到了宋代，中医学的发展获得了重大机遇，朝廷对医药文献高度重视，成立了国家的校正医书局，对医药学文献进行了空前规模的整理校勘、注释，对医药文献的保存传播起到了重大作用。药膳内容也因这一有利形势，得到了更多、更快地发展。对药膳贡献最大的应数陈直。陈直又名陈真，曾为泰州兴化（今江苏兴化）县令。陈直对各时期的养生，特别是食养食治方面的成就进行了研究与集成，撰成《养老奉亲书》。全书分上下两籍，上籍介绍食养食治内容，将药膳食疗放在养老奉亲、防治老年病的首位。全书载方 323 首，药膳方即占 162 首之众。在保存药膳方的同时，他在药膳中的另一重大贡献，是对药膳食疗的养生原理进行了理论上的探索，认为食养在调节人体阴阳平衡及五行变化上具有重要作用：“一身之中，阴阳运用，五行相生，莫不由于饮食也。”可以说，他是力图从理论上阐明食治食养的重要作用。又如对牛乳的食治作用，他在“益气牛乳方”中说：“牛乳最宜老人，性平，补血脉，养心长肌肉，令人身体康强润泽，面目光悦，老不衰……此物胜肉远矣。”现代也认为牛乳是长寿食品之一，具有抗衰强身美容的作用。陈真在《养老奉亲书》中对牛乳的适应范围、作用机制、不同剂型等有详细说明，对普及牛乳的食治食养作用显然有很大贡献。

其后元代的饮膳太医忽思慧，则在药膳方面做出了划时代的贡献，所著《饮膳正要》为我国第一部营养学专著，也是元代以前药膳食疗之集大成者。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。同时，也收载和创制了不少优秀的药膳方，其中抗衰老药膳方 29 首，治疗其他疾病的药膳方 129 首，对保健药膳的发展起到了极大的推动作用。元代另一养生家贾铭以“慎饮食”为养生要旨，寿至百余岁，明初进《饮食须知》八卷给明太祖，书内选饮食物 325 种，简述性味宜忌，亦对食治的推广卓有殊劳。

明代卓有政绩的药膳专著当推《食物本草》。是一部内容极为丰富的药膳专著，全书分 58 类，共 2000 余条，解说详细。其特点之一是对全国各地著名泉水进行了较详细的考证介绍。明代食治药膳发展的另一特点是救荒野菜类的著作。兵祸天灾时，为了指导人们度荒，以防误食中毒，遂出现了有关专著。发端者为朱橚的《救荒本草》，收各种可食植物 414 种，并附真实图形，注明可食部分。后由徐光启收入《农政全书》以广其传。其后王磐撰《野菜谱》，又名《救荒野谱》，收载 60 种可食植物，后由姚可成增辑为 120 种。鲍山撰《野菜博录》3 卷，收 435 种，除附图说明外，还对各种植物的性味进行了解说。虽未言及治病功用，但对食养选料具有指导作用。

时至清代，药膳得到进一步发展与应用，表现为诸多各具特色的药膳专著问世。1691 年沈李龙撰写的《食物本草会纂》8 卷，载药 220 种，采辑《本草纲目》及有关食疗本草

著作，详述各药性味、主治及附方。所附《日用家钞》载有救荒方、食物宜忌、解毒、食物调摄等内容。《食鉴本草》论述了各种食物的功用、主治、宜忌，次分风、寒、暑、湿、燥、气、血、痰、虚、实 10 类病因引起的病证，详述适宜食物与治法。成书于 1813 年的《调疾饮食辩》6 卷为章穆所撰，对《本草纲目》所载食物，详加考订，共论举大类 653 种，针砭时弊，颇多新意。刊于 1850 年的文晟《本草饮食谱》1 卷，载食物分 10 类，共收 200 种。刊于 1861 年的王士雄《随息居饮食谱》虽仅 1 卷，但因其颇重食养，故收载很多药膳方。袁枚的《随园食单》、费伯雄的《食养疗法》也各有特点。在药膳粥食方面，黄鹄的《粥谱》则可称为药粥方的集大成者。

纵观几千年的药膳发展进程，从药膳食疗的理论奠基，到药膳食物的广泛运用、实用理论不断发展，终使药膳文化得以在现代发展为一门相对独立的分支学科。

二、食物药膳的发展方向

随着经济社会的发展、民众生活水平的提高，健康和长寿已成为人们普遍关注的问题。中医药膳经过了漫长的发展历程，它的理论和应用经验被不断地丰富，到 20 世纪又获得了深入发展与应用的机遇。食疗与药膳在养生保健、防病治病、延年益寿方面的功效使其越来越受到广大民众欢迎。但当前食疗、药膳的应用多是照本宣科，缺乏针对性，而且价格较昂贵，因而还难以普及。食疗、药膳著作虽多，但这些书本的内容多是以往文献的罗列，缺乏深入的对制作工艺、作用机理及疗效的研究。可以说，食疗、药膳的应用与研究还处在初级阶段。这一学科随着科学技术的进步也得到不断的发展，主要表现在以下几方面。

（一）药膳理论研究

中医药膳成为中医学的重要分支学科，具有相对独立的理论特点。在中医学发展的进程中，它只是存在于中医学理论中，并未完全分化出来，尚未形成较系统的药膳理论体系，其原因与药膳和中医学的相互包含着极大的关系。从《黄帝内经》来看，很大程度上说，它是从药食两类疗法来探讨中医学理论的，它也是药膳的奠基理论。近些年来，人们对《黄帝内经》等中医典籍在药膳理论上的贡献进行了较广泛的研究，主要是根据《黄帝内经》《千金要方》《伤寒论》等大量药膳著作，探讨了药膳理论的形成、发展和系统化历程，使药膳理论得以日臻完善。如彭铭泉《中国药膳学》，何清湖、潘远根《中医药膳学》，刘昭纯、鲁明源、张令德《实用药膳学》等，对中医药膳理论进行了较系统的阐述，从理论的形成，中医阴阳五行、脏腑气血等理论在药膳中的应用，药膳方的方剂学理论，药膳原料的药学理论等方面，都进行了较系统的讨论。王者悦《中国药膳大辞典》这一大型的药膳工具书，则对药膳的理论与应用提供了较全面的资料。同时，中华民族的这种药膳文化也得到世界其他很多民族的认同，近些年就召开了数次药膳食疗的国际学术研讨会。

（二）药膳的实验与临床研究

药膳经过几千年的发展，积累数千种药物、植物、食物的药、食用知识，以及难以计数的药膳食疗方。随着科学技术的日益发达，药膳食疗研究者对古代药膳方的探讨、新药膳方的开发、药膳食疗的机理研究、单味药或食疗的原理等进行了广泛的实验和临床研究。如“康宝饮料对高血脂大鼠模型血清甘油三酯、胆固醇和高密度脂蛋白的影响”“胎芝毓麟散治疗无排卵性不孕症”“白萝卜所含微量元素对人体的营养保健作用研究”“萝卜汤促进剖宫产术后肛门排气的临床效果观察”“四季康饼防治感冒”“全鳖冲剂治慢性肝炎”等研究

从不同角度对药膳进行了实验和临床观察。对单味药膳原料大蒜、生姜、蜂产品、灵芝、花粉等也进行了深入的研究，为进一步开发新品种奠定了基础。为了有组织、有计划地对药膳食疗进行研究，很多地方建立了专门的药膳食疗研究机构，使研究工作能够持续规范化地发展。

（三）药膳的应用研究

药膳从理论走向临床，从书本走向应用，近数十年来已日渐兴盛。一些传统药膳产品一直为人们所喜爱，如茯苓饼、山楂片（糕、饼）、陈皮梅、绿豆糕及各种药酒。新开发的药膳保健产品也如雨后春笋般涌现，常见的如蜂产品系列、鳖产品系列、人参产品系列以及古汉养生精等。

药膳应用的另一形式是药膳餐馆。一些传统的药膳名方成为各药膳餐厅的主流菜肴，并且同时创出各自的名点名膳。目前，几乎全国各地均有各具特色的药膳餐厅。受此影响，世界其他地区和民族也极推崇中医药，如韩国、日本、马来西亚、新西兰、新加坡，以及中国台湾、香港等地区均有各自名声不错的药膳饮食业。在欧美等发达国家，药膳也正在渗入。

在药膳的普及与推广方面，众多的期刊更是功不可没。《药膳食疗》与《东方食疗与保健》杂志是药膳食疗专刊，以众多的栏目，从理论研究、实验研究及临床应用等各方面向人们传播了大量的药膳食疗信息。《中国烹饪》《中国食品》《东方美食》《中国食品报》《中医药报》等报刊开辟了药膳食疗专栏以介绍药膳知识，为增强人民体质、普及药膳食疗起到了非常重要的作用。

（四）药膳的现代开发研究

科学技术的飞速发展也为药膳产品的现代开发研究带来了生机与商机。同时，由于药膳食品能防病治病、增强体质、有利于健康，又能丰富饮食品种，为日常生活增加新的内容，因而受到人们的广泛喜爱，并对药膳产品的质量、品种有了更多的需求。这些社会需求不断促使药膳食疗研究者们采用新技术、新方法、改进产品质量，增加品种，尽可能地采用工业化生产。多种新技术的应用，使药膳由传统的菜肴饮食类、面点类、酒类，发展为新型饮料类、冲服剂类、胶囊类、浓缩剂类、罐头类、蜜饯类等。

为了更有利于开发研究，各地均成立了药膳食疗的研究机构，对药膳的现代化展开了深入、有组织、多方合作的研究工作，而且有关这方面的工作也受到国外有识之士的高度重视。近些年来，药膳食疗的多次国际研讨会开展了广泛的国际交流与合作。随着人们对药膳食疗的喜好和需求，药膳食疗业蓬勃兴起，特别在“回归自然”的强烈呼声中，作为生态疗法的中医药膳，已展现出光明美好的发展前景。

第二章 食物药膳的特点和分类

第一节 食物药膳的特点

春秋战国是药膳的萌芽时期,《黄帝内经》中记载了“半夏秫米汤”,《金匱要略》中记载了“当归生姜羊肉汤”,药膳经历世代医家的整理、收集,逐渐发展到今天。药膳是药物与食物巧妙结合而配制的食品。通过烹调加工,制作出既具有食品作用,又具有药品作用的美味佳肴,是中医饮食保健的一大特色。药膳食疗从营养学角度来讲比普通食品更优越,并具有鲜明的特点。

一、原料广泛

在中药药材中可供做滋补品和食疗药膳的有很多,其中最常用的有:人参、冬虫夏草、黄芪、山药、白术、天麻、茯苓、甘草、当归、首乌、黄精、核桃、芝麻、大枣、乌梢蛇、甲鱼、薏苡仁、莲子、蜂蜜、枸杞子、银耳、龙眼肉、蜂王浆等。

(一) 广义的药膳原料

凡是日常人们饮食所用的食物类,均属于药膳的可选原料,不论是五谷杂粮,还是豆类、小杂粮、水果及其干果类、各类蔬菜类,以及畜产禽肉和水产品都可用作食疗和药膳的选料。

(二) 狭义的药膳原料

在这类原料中往往牵涉到中草药类的药食并用之品,例如山药既属日常生活用的食品,也是药用的补肾健脾的良药;贝母、苦杏仁经过炮制,便成了祛痰镇咳的有效药膳。阿胶是驴皮加工而成,配伍乌鸡肉则具有良好的补血养血和美容的效果。常用的600余种中草药,其中1/2就是食用之品,如果配伍其他食物,加工成药膳,其种类便相当可观了。

(三) 调料和饮料类原料

人们日常生活所用的糖、酒、油、盐、酱、醋等均属药膳的配料,尤其饮料酒类,是制药膳必不可少的原料。各类调味品,既能增加药膳的美味,又可提高药膳成品的功能,故而尤为人们所欣赏。各类蜂蜜、蔗糖都是运用于药膳制作工艺的佳品。此外,非蔗糖类的甜味剂,如蛋白糖、甜叶菊等是一类新型调味品,实际应用于药膳中可以说大有为药膳增辉的效果,原因是有些人(糖尿病人等)禁忌用糖或有些人不想吃糖,对于他们便多了一种选择。

二、理论基础完善

药膳以中医学理论为基础,注重辨证用料,凡是气虚的,当用补气药膳;凡是血虚的,当使用补血的药膳。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。古代诸如《十药神书》中的大枣人参汤具有益气补血、助阳润肠等作用。《食鉴本草》中的

猪肾酒，可治肾虚腰痛；《遵生八笺》中的黄精饼，具有补肺清肺作用等。

辨证施膳是从辨证论治发展而来的。它是根据食性理论，以食物的四气、五味、归经、阴阳属性等与人体的生理密切相关的理论和经验作为指导，针对病人的症候，根据“五味相调，性味相连”的原则，以及“寒者热之，热者寒之，虚者补之，实者泻之”的法则，应用相关的食物和药膳治疗调养病人，以达到治病康复的目的。病人的膳食基本上分成温补、清补、平补、专病食谱四大类。

所谓“注重整体”“辨证施食”，即在运用药膳时，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，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，则服玉石梅楂饮等。

药膳具有保健养生、治病防病等多方面的作用，在应用时应遵循一定的原则。药物是去病救疾的，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、康复中有很重要的地位，但药膳不能代替药物治疗，各有所长，各有不足，应视具体人与病情而选定合适之法，不可滥用。药膳的应用原则具体为：

(1) 因证用膳 中医讲辨证施治，药膳的应用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大枣、花生，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，人与日月相应，人的脏腑气血的运行，同自然界的气候变化密切相关。“用寒远寒，用热远热”，意思是说在采用性质寒凉的药物时，应避免寒冷的冬天；而采用性质温热的药物时，应避免炎热的夏天。这一观点同样适用于药膳。

(3) 因人用膳 人的体质年龄不同，用药膳时也应有所差异。小儿体质娇嫩，选择原料不宜大寒大热；老人多肝肾不足，用药不宜温燥；孕妇恐动胎气，不宜用活血滑利之品。

(4) 因地制宜 不同的地区，气候条件、生活习惯有一定差异，人体生理活动和病理变化也有不同，有的地处潮湿，饮食多温燥辛辣；有的地处寒冷，饮食多热而滋腻；而广东饮食则多清凉甘淡，在应用药膳选料时也是同样的道理。

三、隐药于食

药膳“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物作为以药用，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。

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，疾病得到治疗。因而，中国传统药膳的制作和应用，不但是一门科学，更可以说是一门艺术。

药膳食品不是一般的营养食品，是现代所称的功能性食品。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”。药膳是充分发挥中药效能的美味佳肴，特别能满足人们“厌于药，喜于食”的天性。药膳既是一种功能性食品，也可以说它是中药的一种特殊的、受人们喜爱的剂型。

某些疾病或疾病中的某个阶段可以用药膳或食物为主加以治疗。例如桂枝汤就是食疗方，是治疗外感风寒、营卫不和的主方；《金匱要略》中的甘麦大枣汤治妇人脏躁等，也是以食疗方为主治病的实例。