



“十三五”互联网+创新教育教材

中医食疗药膳学

主编 聂宏 蒋希成



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



“十三五”互联网+创新教育教材

中医食疗药膳学

主 主 副 编	审	谭兴贵						
	编	聂宏 蒋希成						
主 编	编	杨添淞 张晶 张魁魁						
	者	(以姓氏笔画为序)						
		王灵哲 付鹏 代优 冯楚文 任宇坤						
		杜琳 杨添淞 张晶 张锐 张魁魁						
		郑晓英 姜雨微 姜晓光 聂宏 徐鹏						
		曹雪丹 蒋希成						
药膳制作		李宝珠 刘佳佳						
药膳视频编辑		马野 侯成 庄瑞雪 夏涛						
摄	像	孙国威 付尧 康彦松 原磊 郑文韬						



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

中医食疗药膳学/聂宏,蒋希成主编. —西安:西安交通大学出版社,
2017.7
ISBN 978-7-5605-9862-8

I. ①中… II. ①聂… ②蒋… III. ①食物疗法-中医学院-教材
IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 166918 号

书 名 中医食疗药膳学
主 编 聂 宏 蒋希成
责任编辑 问媛媛 宋伟丽

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtpress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315(总编办)

传 真 (029)82668280
印 刷 陕西时代支点印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16 印张 28.75 字数 691 千字
版次印次 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-9862-8
定 价 58.00 元

读者购书、书店添货,如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82668803 (029)82668804

读者信箱:med_xjup@163.com

版权所有 侵权必究

本书根据国务院《中医药发展战略规划纲要(2016—2030年)》、教育部《关于全面提高高等教育质量的若干意见》的精神,依据行业人才培养和需求,以全面提高中医药院校学生的食疗养生知识和能力、积极与养生保健及医疗康复卫生实践接轨为目标,以学生为主体,在内容选择、模块设计、版面等方面充分考虑了学生的心理特点,并实现教材的立体化配套。

中医学认为,医食同源,药食同源,寓医于食,寓药于食。我国古代很多医药学家,都注意到了饮食对健康和衰老的影响,以及饮食在医疗上的作用。中医食疗药膳学是中医治疗学的重要组成部分,其特点是无毒副作用,服用安全可靠,适于长期服用,有益于健康、长寿,因而提倡食疗、药膳,既继承了我国医药学的宝贵传统,也符合现代社会的需要。

本书具有以下主要特色:

1. 首次将互联网+纸媒教材的模式应用于中医药教育教学领域,创新性地应用二维码链接视频,演示药膳制作技术,打造开放性、立体化的教材。

2. 本书紧扣专业特点,将全书分为上、中、下三篇。上篇为总论,主要介绍中医食疗药膳的发展概况、基础理论与基本知识。中篇介绍了食物类原料 129 种、药物类原料 87 种和药膳配方 216 首。下篇为中医食养与常见病症食疗。在编写内容上充分体现了中医食疗药膳学的学术思想,紧扣教育教学改革精神,充分体现了“三基五性”的教材编写基本原则。

3. 本书可用于本科教学,亦可供研究生选修,并可作为社会科普及用书。本书在编写中除纳入食物与食疗方、疾病饮食治疗外,并增加了现代研究及临床应用,这是本书的亮点之一,突出临床的实用原则,更利于学以致用。

4. 本书由世界中医药学会联合会药膳食疗研究专业委员会会长谭兴贵教授担任主审。具体编写工作如下:第一章、第二章、第三章由张晶编写;第四章由王灵哲、姜晓光编写;第五章食物类原料——粮食类由张晶编写,果品类由张锐编写,蔬菜类由郑晓英编写,肉禽乳蛋类、水产类、调料及其他由曹雪丹编写;第六章、第十一章由蒋希成编写;第七章由聂宏编写;第八章、第九章由杜琳编写;第十章、第十三章由杨添淞编写;第十二章一至八节由付鹏编写,第九节由姜雨微编写,十至十六节由代优编写;第十四章由张魁魁编写。本书药膳制作及视频拍摄编辑等工作由李宝珠、聂宏、马野、侯成、庄瑞雪、夏涛、孙国威、付尧、康彦松、原磊、郑文韬、刘佳佳、张锐、冯楚文、任宇坤、夏凯雨等人完成。

由于时间和水平所限,书中难免存在不足之处,恳请广大读者批评指正,以待再版时进一步完善。

编者

2017年6月

上篇 总论

第一章 绪论	002
第一节 中医食疗药膳学的概念及内容	002
第二节 中医食疗药膳学发展简史	004
第二章 中医食疗药膳学的理论基础	008
第一节 中医食疗药膳学的基础理论	008
第二节 中医食疗药膳学的药性理论	016
第三节 中医食疗药膳学的配伍理论	021
第四节 中医食疗药膳学的治法理论	023
第三章 中医食疗药膳的特点和作用	026
第一节 中医食疗药膳的特点	026
第二节 中医食疗药膳的作用	027
第四章 中医药膳制作的基本技能	032
第一节 中医药膳原料的炮制	032
第二节 中医食疗药膳的分类	036

中篇 药食的性能与应用

第五章 食物类原料	042	
第一节 粮食类	042	
小麦(042)	大麦(043)	荞麦(044)
糯米(044)	粳米(045)	粟米(046)
高粱米(046)	玉米(047)	黑豆(048)
黄豆(048)	赤小豆(049)	绿豆(050)
豇豆(051)	豌豆(051)	蚕豆(052)
刀豆(053)	白扁豆(053)	
第二节 蔬菜类	054	
韭菜(054)	葱白(055)	大蒜(056)
薤白(056)	辣椒(057)	茼蒿(058)
胡荽(059)	芥菜(059)	萝卜(060)
胡萝卜(061)	白菜(061)	甘蓝(062)
茼蒿(063)	芹菜(064)	菠菜(064)
苋菜(065)	荠菜(066)	蕨菜(066)
黄花菜(067)	竹笋(068)	茭白(068)
马铃薯(069)	番薯(070)	藕(070)
茴香苗(071)	茄子(072)	葫芦(072)
冬瓜(073)	黄瓜(074)	丝瓜(074)
苦瓜(075)	南瓜(076)	番茄(076)
木耳(077)	银耳(077)	香菇(078)
平菇(079)	蘑菇(079)	猴头蘑(079)
海带(080)	紫菜(081)	
第三节 果品类	081	
梨(081)	柑子(082)	橘子(083)
柚子(083)	柿子(084)	桃子(085)
李子(085)	杏子(086)	苹果(086)
香蕉(087)	菠萝(088)	石榴(088)
荔枝(089)	葡萄(090)	樱桃(090)

杨梅(091)	西瓜(092)	甘蔗(092)
猕猴桃(093)	枇杷(093)	芒果(094)
柠檬(095)	青梅(095)	芝麻(096)
松子仁(097)	栗子(097)	白果(098)
落花生(099)	甜杏仁(099)	大枣(100)

第四节 肉禽乳蛋类 100

鸡肉(101)	鸡蛋(102)	乌骨鸡(102)
鹌鹑肉(103)	鸭肉(104)	鹅肉(105)
燕窝(106)	猪肉(106)	羊肉(108)
狗肉(109)	牛肉(109)	兔肉(110)
蚕蛹(111)		

第五节 水产类 111

鲤鱼(111)	鲢鱼(112)	鲫鱼(113)
黄花鱼(113)	鲳鱼(114)	银鱼(114)
鳊鱼(115)	黄鲢(116)	泥鳅(116)
鳊鱼(117)	鲇鱼(117)	带鱼(118)
墨鱼(118)	海参(119)	海蜇(120)
河虾(120)	龟肉(121)	鳖肉(121)
螃蟹(122)	牡蛎肉(123)	蚌肉(123)
淡菜(124)		

第六节 调料及其他 124

红糖(125)	白糖(125)	饴糖(126)
醋(126)	酱(127)	盐(128)
酒(128)	茶叶(129)	

第六章 药物类原料 131

第一节 解表药 132

紫苏(132)	生姜(133)	白芷(133)
薄荷(134)	桑叶(134)	菊花(135)
葛根(136)	淡豆豉(136)	

第二节 清热药 137

芦根(137)	淡竹叶(137)	栀子(138)
金银花(139)	蒲公英(139)	鱼腥草(139)

	马齿苋(140)	生地黄(141)	
第三节	化痰止咳平喘药 141	
	杏仁(141)	川贝母(142)	桔梗(143)
	胖大海(143)	瓜蒌(144)	罗汉果(144)
第四节	温里药 145	
	丁香(145)	桂皮(145)	胡椒(146)
	小茴香(147)	花椒(147)	高良姜(148)
第五节	祛风湿药 148	
	独活(148)	木瓜(149)	桑寄生(149)
第六节	芳香化湿药 150	
	砂仁(150)	佩兰(151)	草果(151)
	藿香(152)	豆蔻(152)	
第七节	利水渗湿药 153	
	茯苓(153)	泽泻(153)	薏苡仁(154)
	荷叶(155)		
第八节	理气药 155	
	陈皮(155)	佛手(156)	玫瑰花(156)
第九节	消食药 157	
	山楂(157)	鸡内金(158)	莱菔子(158)
	神曲(159)	麦芽(159)	
第十节	泻下药 160	
	火麻仁(160)	郁李仁(160)	蜂蜜(161)
	决明子(162)		
第十一节	活血化瘀、止血类药 162	
	桃仁(162)	红花(163)	三七(163)
	丹参(164)	川芎(164)	鸡血藤(165)
	艾叶(166)	益母草(166)	
第十二节	安神药 167	
	酸枣仁(167)	柏子仁(168)	
第十三节	平肝息风药 168	
	石决明(168)	牡蛎(169)	罗布麻(169)
	天麻(170)		
第十四节	补虚药 171	

人参(171)	西洋参(172)	黄芪(172)
灵芝(173)	白术(173)	黄精(174)
何首乌(174)	阿胶(175)	当归(176)
桑椹(176)	冬虫夏草(177)	枸杞子(178)
龙眼肉(178)	石斛(179)	玉竹(179)
百合(180)	鳖甲(181)	山药(181)
杜仲(182)		

第十五节 收涩药 182

乌梅(182)	莲子(183)	芡实(183)
---------	---------	---------

第七章 药膳配方 185

第一节 解表药膳 185

一、辛温解表 185

葱豉汤(185)	生姜粥(185)
紫苏粥(186)	荆芥薄荷粥(186)
鲜葱白粥(186)	姜糖苏叶饮(186)
五神汤(187)	

二、辛凉解表 187

荆芥粥(187)	薄荷粥(187)
桑菊酒(188)	桑菊薄竹饮(188)
葛根粥(188)	

三、扶正解表 189

姜枣散(189)	葱豉煲豆腐(189)
人参薄荷饮(189)	五果茶(190)
生津茶(190)	

第二节 清热药膳 190

一、清气凉营 191

五汁饮(191)	竹叶粥(191)
生石膏粥(191)	地黄粥(192)
银翘甘草露(192)	

二、清热解毒 192

绿豆粥(192)	银花绿豆茶(193)
防疫清咽茶(193)	马齿汤(193)

鱼腥草饮(193)		
三、清热祛暑		194
荷叶冬瓜汤(194)	丝瓜猪瘦肉汤(194)	
翠衣凉茶(194)	清络饮(195)	
四、清脏腑热		195
天花粉粥(195)	连梅止痢茶(195)	
平肝清热饮(195)	竹茹饮(196)	
五、清退虚热		196
地骨皮饮(196)	青蒿鳖甲粥(196)	
地骨爆两样(197)	银莲知母粥(197)	
枸杞叶粥(197)	莲子荷叶蒸湖鸭(198)	
双母蒸甲鱼(198)		
第三节 泻下药膳		198
苏子麻仁粥(199)	杏酥粥(199)	
郁李仁粥(199)	松子仁粥(199)	
蜂蜜决明茶(200)	牛髓膏(200)	
番泻叶茶(200)	杏仁汤(201)	
肉苁蓉粥(201)	桃花馄饨(201)	
第四节 温里祛寒药膳		202
一、温中祛寒		202
干姜粥(202)	吴茱萸粥(202)	
茴香腰子(203)	六味牛肉脯(203)	
羊肉大麦汤(204)	良姜炖鸡块(204)	
鹿茸酒(204)		
二、温经散寒		205
蛇肉汤(205)	艾叶生姜煮蛋(205)	
附子粥(205)	桂浆粥(206)	
第五节 祛风湿药膳		206
胡椒根煲蛇肉(206)	五加皮酒(207)	
白花蛇酒(207)	海桐皮酒(207)	
雪凤鹿筋汤(208)	独活壮骨鸡(208)	
第六节 利水祛湿药膳		209
一、利水渗湿		209

赤小豆鲤鱼汤(209)	茯苓粥(210)	
青鸭羹(210)	薏苡仁粥(210)	
冬瓜粥(210)		
二、利水通淋		211
车前叶粥(211)	青小豆粥(211)	
滑石粥(212)	鲤鱼冬瓜羹(212)	
荠菜鸡蛋汤(212)	三白草鲫鱼粥(212)	
三、利湿退黄		213
茵陈粥(213)	茵陈蒿炖鲫鱼(213)	
栀子仁粥(213)	金钱草鲤鱼汤(214)	
泥鳅炖豆腐(214)	玉米须蚌肉汤(214)	
第七节 化痰止咳平喘药膳		215
一、化痰止咳		215
川贝秋梨膏(215)	苏子降气粥(215)	
瓜蒌饼(216)	三子养亲茶(216)	
柚子炖鸡(216)	石菖蒲拌猪心(217)	
昆布海藻煮黄豆(217)	杏仁猪肺粥(217)	
蜜蒸百合(218)		
二、平喘		218
杏苏粥(218)	杏仁饼(218)	
白果豆腐汤(218)	葶苈大枣汤(219)	
人参胡桃汤(219)		
第八节 健脾消食解酒药膳		219
一、消食化滞		220
莱菔子粥(220)	山楂导滞糕(220)	
甘露茶(220)	加味槟榔粥(221)	
神曲丁香茶(221)	白萝卜粥(221)	
荸荠内金饼(221)		
二、健脾消食		222
山楂粥(222)	消食内金粥(222)	
鲈鱼健脾汤(222)	白术猪肚粥(223)	
益脾饼(223)		
三、解酒醒酒		223

豆豉葱白醒酒汤(223)	神仙醒酒丹(224)	
八珍醒酒汤(224)		
第九节 理气药膳		224
小茴香粥(225)	五香酒料(225)	
姜橘饮(225)	山药半夏粥(226)	
竹茹芦根茶(226)		
第十节 理血药膳		226
一、活血化瘀		227
益母草煮鸡蛋(227)	三七蒸鸡(227)	
月季花汤(227)	坤草童鸡(227)	
桃花白芷酒(228)		
二、止血		228
白及肺汤(228)	鲫鱼当归散(229)	
花生衣红枣汁(229)	苎麻粥(229)	
艾叶炖母鸡(229)	糯米阿胶粥(230)	
第十一节 安神药膳		230
酸枣仁粥(230)	龙眼纸包鸡(231)	
甘麦大枣汤(231)	桑椹百合膏(231)	
莲子心茶(232)	柏子仁粥(232)	
第十二节 平肝潜阳类		232
天麻鱼头(232)	菊花绿茶饮(233)	
芹菜肉丝(233)	清炖蚌肉(234)	
夏枯草煲猪肉(234)	罗布麻茶(234)	
第十三节 固涩药膳		234
一、固表止汗		235
浮小麦饮(235)	麻鸡敛汗汤(235)	
二、固肠止泻		236
乌梅粥(236)	八珍糕(236)	
三、涩精止遗		236
金樱子炖猪小肚(236)	芡实煮老鸭(237)	
四、固崩止带		237
白果乌鸡汤(237)	山药芡实粥(238)	
第十四节 补益类药膳		238

一、补气类	239
黄芪猴头汤(239)	山药鸡肫(239)
太子参鹌(239)	阿胶红枣莲子(240)
黄芪蒸鸡(240)	人参莲肉汤(241)
生脉饮(241)	乌鸡豆蔻(241)
法制猪肚方(241)	
二、补血类	242
当归生姜羊肉汤(242)	首乌炒猪肝(242)
群鸽戏蛋(243)	阿胶羊肝(243)
红枣栗子糕(244)	羊肉粥(244)
三、气血双补类	245
珍珠鹿茸(245)	十全大补汤(245)
乌鸡白凤汤(246)	参枣米饭(246)
四、补阴类	247
清蒸人参元鱼(247)	百合银耳炖桂圆(247)
益寿鸽蛋汤(248)	生地黄鸡(248)
西洋参苦瓜(248)	
五、补阳类	249
杜仲腰花(249)	陈皮鹿排(249)
虫草炖老鸭(249)	壮阳狗肉汤(250)
人参胡桃汤(250)	枸杞羊肾粥(250)
海参炖鲍鱼(251)	
第十五节 养生保健类药膳	251
一、润肤养颜类	251
红颜酒(251)	珍珠拌平菇(252)
苡仁茯苓粥(252)	燕窝粥(253)
沙苑甲鱼(253)	
二、延年益寿类	253
琼玉膏(253)	长生固本酒(254)
八宝饭(254)	乌须延年豆(255)
三、健美减肥类	255
荷叶减肥茶(255)	茯苓豆腐(255)
健美茶(256)	参芪鸡丝冬瓜汤(256)

四、美发乌发类	256
七宝美髯蛋(257)	蟠桃果(257)
玉柱杖粥(257)	瓜子芝麻糊(258)
五、增力耐劳类	258
神仙鸭(258)	猪肚方(259)
附片羊肉汤(259)	牛骨膏(259)
田七白芍蒸鸡(260)	
六、益智健脑类	260
玫瑰花烤羊心(260)	神化富贵饼(260)
核桃仁卷(261)	桂圆莲子粥(261)
金髓煎(261)	
七、明目聪耳类	262
杞实粥(262)	猪肝羹(262)
熘炒黄花猪腰(263)	鱼鳔汤(263)
鹿肉粥(263)	芝麻羊肝(264)
磁石酒(264)	

下篇 中医食养与常见病症食疗

第八章 顺应四季的食疗食养	266
第一节 春季施膳	266
第二节 夏季施膳	270
第三节 秋季施膳	274
第四节 冬季施膳	277
第九章 不同人群的食疗食养	282
第一节 小儿食养	282
第二节 青少年食养	284
第三节 中年人食养	286
第四节 老年人食养	289
第十章 不同体质人的食疗养生	292
第一节 平和质食养	292

第二节	气虚质食养	293
第三节	阳虚质食养	295
第四节	阴虚质食养	297
第五节	痰湿质食养	299
第六节	湿热质食养	301
第七节	瘀血质食养	302
第八节	气郁质食养	304
第九节	特禀质食养	306
第十一章	亚健康的食疗食养	308
第一节	肥胖	308
第二节	失眠	312
第三节	黄褐斑	316
第四节	阳痿	320
第五节	经断前后诸证	324
第十二章	中医常见内科疾病食疗	328
第一节	感冒	328
第二节	咳嗽	331
第三节	眩晕	335
第四节	心悸	339
第五节	胸痹	342
第六节	头痛	345
第七节	呕吐	349
第八节	胃脘痛	352
第九节	消渴	358
第十节	泄泻	362
第十一节	便秘	367
第十二节	胁痛	371
第十三节	水肿	375
第十四节	血证	378
第十五节	虚劳	384
第十六节	腰痛	388

第十三章 常见妇科疾病食疗	392
第一节 痛经	392
第二节 月经过少	396
第三节 月经过多	398
第四节 闭经	401
第五节 带下病	407
第六节 妊娠恶阻	410
第七节 胎动不安	412
第八节 胎萎不长	415
第九节 不孕症	418
第十节 缺乳	424
第十四章 常见儿科疾病及其他食疗	427
第一节 疳证	427
第二节 遗尿	430
第三节 小儿腹泻	434
第四节 痤疮	437
第五节 咽炎	439
附：48 道养生菜	442
参考文献	443



上 篇 总 论