

吃药延年不如食物养生，对症食疗，轻松调理身体不再愁。

JIATING CHANGJIANBING
SHILIAO YU YIJI

食疗篇

家庭常见病 食疗与宜忌

早知道

科学食疗、把握宜忌！对症食疗、轻松调理！辨证施食、饮食调养

道膳之道，源于老子的“道法自然”。即所用食材，
皆取之自然，是无毒性、无污染、卫生安全的纯天然绿色食品。

俄红梅◎编著

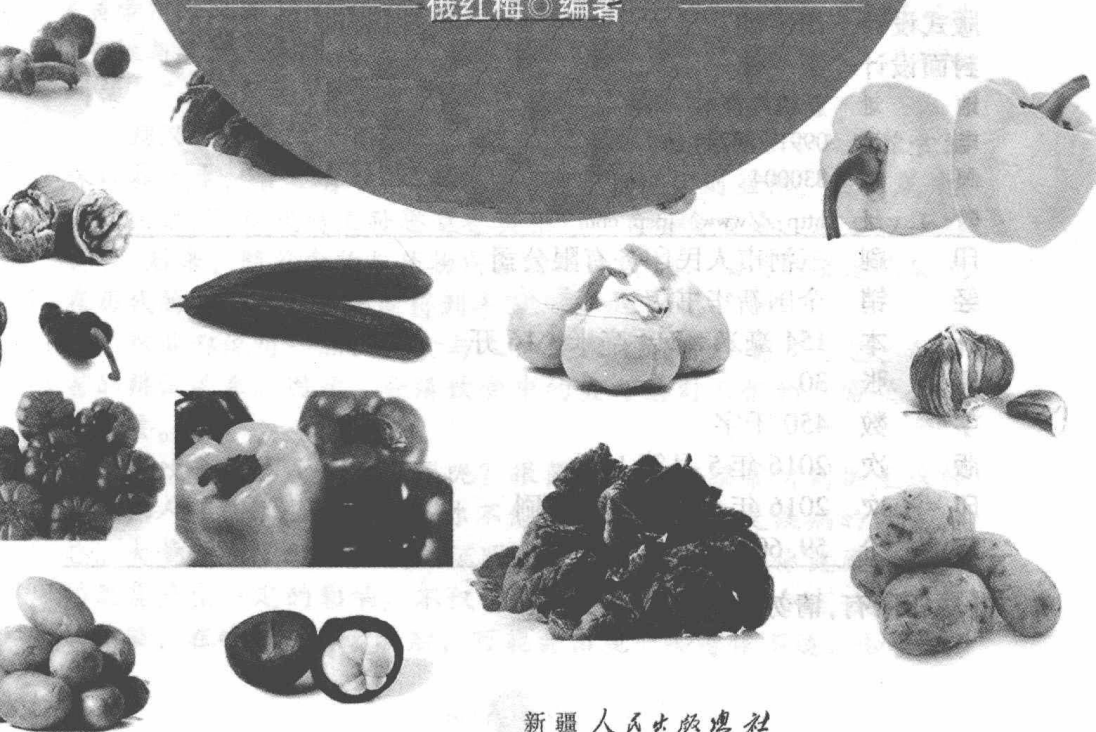
新疆人民出版社
新疆人民出版社

食疗篇

家庭常见病 食疗与宜忌

早知道

——俄红梅◎编著——



新疆人民出版社
新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭常见病食疗与宜忌早知道:全2册/俄红梅编著. -- 乌鲁木齐:新疆人民卫生出版社,2016.5

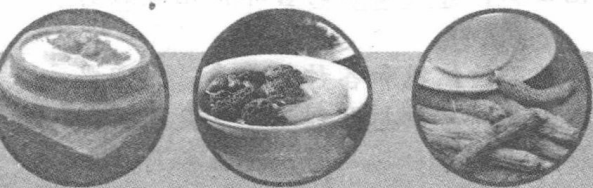
ISBN 978 - 7 - 5372 - 6554 - 6

I. ①家… II. ①俄… III. ①常见病 - 食物疗法②常见病 - 饮食 - 禁忌 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 100263 号

出版发行	新疆人民出版社 新疆人民卫生出版社
责任编辑	吴秋燕
版式设计	田 灿
封面设计	王 伟
地 址	新疆乌鲁木齐市龙泉街 196 号
电 话	0991-2824446
邮 编	830004
网 址	http://www.xjpsp.com
印 刷	三河市人民印务有限公司
经 销	全国新华书店
开 本	154 毫米×214 毫米 16 开
印 张	30
字 数	450 千字
版 次	2016 年 5 月第 1 版
印 次	2016 年 5 月第 1 次印刷
定 价	59.60 元

【版权所有,请勿翻印、转载】



前言 Preface

常言道：“民以食为天”“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”。在生活中，吃不仅是一件要事、实事，更是一件疏忽不得的事。吃得好与坏并不是最重要的，关键是能否吃得科学、吃得合理、吃出健康的身体。古人说：“食能养人，也能伤人。”确实如此，饮食合宜能治病强身，而饮食不合宜则会伤身致病。

早在远古时代，合理饮食就被人们所重视，在漫长的岁月里，人们不断地总结出许多的宝贵经验。我国的传统医学对此也很注重，并积累了丰富的经验和知识。作为我国最早的医学经典著作之一，《黄帝内经》概括论述了饮食禁忌的原则，以“食性与五行生克”“食性与病性、体质的顺逆”为理论基础，提出“五味所入”“五味所禁”“五味所伤”等原则。

到汉代，在《金匱要略》中，名医张仲景也指出：“凡饮食滋味以养于生，食之有妨，反能为害……若得宜则益体，害则成疾，以此致危。”唐代药王孙思邈也提出：“不知食宜者，不足以生存也。”后来，随着食物与药物内容的逐渐扩展，相关的宜忌内容也在历代的本草著作中不断得到丰富。

这些都说明一点：饮食与人体健康之间存在着宜与忌、利与害的辩证关系。因此，分清饮食中的宜与忌对人们的日常饮食至关重要。

那饮食宜忌是什么意思呢？很简单，我们经常听到医生这样告诉病人：“你应该吃……你不能吃……”这就是疾病的饮食宜忌。大量的生活经验向我们证明：饮食不当会对身体健康和疾病的康复产生一定的影响。不仅仅是病人，健康人也会有一些这样的体验：在吃了某种食物后，可能会出现一些身体不适，如食欲、

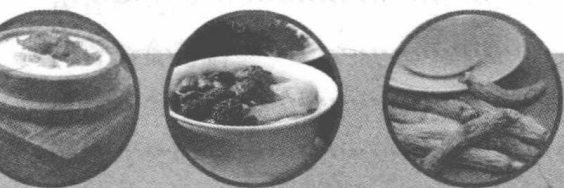


睡眠或排便等习惯受到影响。如果食物搭配不合理、不科学的话,就会妨碍食物中营养素的消化吸收,并使食物的营养价值大打折扣,甚至影响身体的健康。

人体不仅需要食物来提供充足的热能和各种营养素,更需要各种营养素之间维持一种平衡的关系。要想做到这一点,那就得科学饮食,合理搭配多种食物。食物与食物之间、食物与药物之间都存在着相生相克的关系,如果搭配相宜,就会实现1+1大于2,取得事半功倍的效果;如果搭配不当,就会出现不适或引起中毒,危害身体健康。

或许因为深受中国传统文化的影响,中国人可以更深切地体会到常见病饮食宜忌的重要性,并有意地获得一些关于“饮食宜忌”的知识。此书就是一本覆盖面广、知识面宽的家庭常见病饮食宜忌大全,内容包括食物之间的宜忌、食物与药物的宜忌、疾病的饮食宜忌等。全书收录了300余种食物、200余种药物及100多种疾病的饮食宜忌,具有极高的实用价值。

不少人都这样为美食定位,“美食”就是“色、香、味、形”俱佳,符合自己的口味,其实这是错误的观念。这是一种缺乏科学饮食的认识与缺乏饮食营养均衡的观念的想法。科学的饮食观念应该是这样的:既美味好吃,又可以吃出营养与健康。因此,合理的饮食搭配是必需的。只有做到取此食物之长补彼食物之短,才能实现平衡膳食、合理营养。



目 录 Contents

家庭常见病食疗药膳 篇

第一章 食疗药膳医学理论

药膳的基本特征	2
药膳的中医基础	10
药膳的治病原理	15

第二章 常见小儿疾病食疗药膳

流涎药膳	35
厌食药膳	36
疳积药膳	37
虫症药膳	38
腹泻药膳	40
遗尿症药膳	43
百日咳药膳	44
营养不良药膳	47
肥胖症药膳	50
益智强身药膳	53



第三章 常见神经系统与精神疾病食疗药膳

抑郁病药膳	58
失眠病药膳	61
精神分裂症药膳	69
神经衰弱症药膳	72
老年痴呆症药膳	84
性神经功能减退药膳	87
三叉神经痛药膳	91
坐骨神经痛药膳	99
肋间神经痛药膳	107
面神经炎药膳	114
多发性神经炎药膳	117
震颤麻痹药膳	121

第四章 常见感觉器官疾病食疗药膳

急性结膜炎药膳	126
青光眼药膳	127
白内障药膳	127
夜盲症药膳	128
耳病药膳	129
接触性皮炎药膳	135
湿疹药膳	142
荨麻疹药膳	148
牛皮癣药膳	156
皮肤瘙痒症药膳	159
酒渣鼻药膳	163
带状疱疹药膳	167



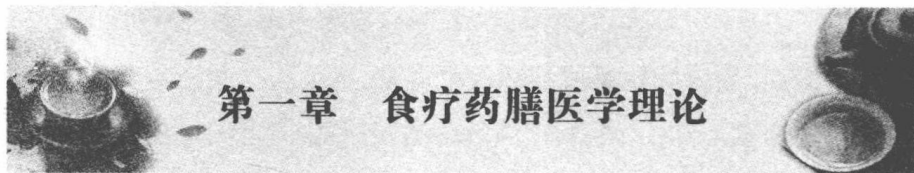
第五章 常见消化系统疾病食疗药膳

食管癌药膳	172
开胃消食药膳	178
急性胃炎药膳	201
慢性胃炎药膳	210
胃及十二指肠溃疡药膳	219
胃下垂药膳	226



家庭常见病食疗药膳 篇





第一章 食疗药膳医学理论

药膳是为了满足防病、治病、抗老强身的需要，在中医药和饮食文化理论指导下，由药物和食物相配合，通过烹调加工，具有商品价值且形、色、香、味俱佳的保健食品。

药膳是中医学的一个重要组成部分，是中华民族历经数千年不断探索、积累而逐渐形成的独具特色的一门临床实用学科，是中华民族先遗留下来的宝贵文化遗产。

药膳的基本特征

药膳既可强身防病，又能对证治病。《黄帝内经》提出“药以祛之，食以随之”，食物疗法是疾病综合疗法中不可缺少的重要内容。古代医家主张在病邪炽盛阶段依靠药物，一旦病邪已衰，在用药治疗的同时，饮食营养亦须及时保证，以恢复机体之正气，增强抗病能力，这是典型的药食结合。

药膳及其特点

药膳既是营养丰富的美味菜肴，又具有滋补疗疾的作用，主要特点是：

1. 药膳是以中医药理论和中医饮食文化为理论基础

由于药膳是祖国医药学和烹饪学的结晶，因此它在药物和食物的配伍组方、药膳烹饪等方面，均以中医药学和烹饪学的基本理论为指导。如药物和食物的

配伍组方是按照中医方剂学的原则，针对临床表现的各种证型，按药物食物的性能进行选择、调配、组合成各种药膳方，以药物、食物之偏性来矫正脏腑功能之偏，使之恢复正常，或增加机体的抵抗力和免疫功能。

辨证施治是祖国医学特点之一。施用药膳，也是以这一理论为指导，根据用膳者的具体情况，以及季节、气候、地理环境等因素进行全面考虑，在辨证的基础上有针对性地施以药膳。如对于妇女月经不调可施用“妇科保健汤”，对无疾患者，可用通补的“雪花鸡汤”“茯苓包子”“健脾营养抄手（馄饨）”“银耳羹”等。另外，在春天宜升补，夏天宜清补，秋天宜平补，冬天宜温补。只有在辨证的基础上施用药膳，才能充分发挥其作用。

2. 药膳是一种特殊食品

药膳是由药物、食物和调料3部分组成的。它是取药物之性，



用食物之味，“药借食力，食助药威”，二者相辅相成，相得益彰。因此，药膳既不同于一般的中药方剂，又别于普通的饮食，它是一种有药物功效和食品美味的能治病、强身、抗老的特殊食品。

3. 药膳具有独特的制作方法

由于药膳在组成上的特殊性，使其在制作方面具有独特的方法。药膳烹调是依照中医和烹饪理论的要求，根据药物的性能，应用食品烹调和药物炮制加工技术组合而成的一套特殊制作方法，因此在制作上除了要具备一般的烹调技术外，还应掌握中医的基本理论和药物炮制方法。如“天麻鱼头”的制作，其方法是先将天麻用川芎、茯苓等药物炮制后，再用米泔水浸泡，然后放入米饭内蒸透，切片后置于鱼头中，加入调料蒸制而成。

4. 药膳具有治病、强身、抗老的作用

自古以来，人们就重视饮食对人体的作用。《黄帝内经·素问》一书中强调“人以水谷为本”，指出“营者，水谷之精气也，和调于五脏，洒陈于六腑……卫者，水谷之悍气也”，“夫含气之类，未有不资食以存生”。唐代名医孙思邈指出：“安生之本，必资于食……不知食宜者，不足以生存也……故食能排邪而安脏腑。”（《千金翼方》）宋代陈直认为：“主身者神，养气者

精，益精者气，资气者食。食者生民之天，活人之本。故饮食进则谷气充，谷气充则气血盛，气血盛则筋力强。若有疾患，且先食医之法，审其疾状，以食疗之，食疗未愈，然后命药，贵不伤其脏腑也。”（《养老奉亲书》）金代刘完素也强调：“胃为水谷之海，喜谷而恶药，药之邪所入，不若谷气先达，故治病之法，必以谷气为先……辨生死之候者，谓安谷则生。凡明胃气为本，以此知五味能养形也。”（《素问·病机气宜保命集》）如此等等，可见历代医家对饮食的作用已有较为清楚地认识。

药膳除有防病治病之用外，较多地应用于中医扶正固本方面，所用药物和食物，如人参、黄芪、当归、阿胶、枸杞、山药、大枣、鸡、鸭、猪肉、羊肉等，能滋养强壮身体，补气血阴阳，增强正气，治疗体虚。经现代药理的初步研究证明，某些滋补品具有增强机体生理功能的作用，改善细胞的代谢和营养，对神经内分泌的调节功能和机体的各种自卫机制也有一定的作用。并能增强机体的自稳状态，提高抗病免疫力，改善心肺功能和造血系统的功能，促进血液循环。此外，药膳中还含有人体代谢所必需的营养素，能有效地补充人体能量和营养物质，调节机体内物质代谢，从而达到滋补强身、



防病、治病、延年益寿的作用。但是在用膳时，应本着“因人施膳、因时施膳”这一基本原则，才能使药膳更有效、更充分地发挥作用。

5. 重视药膳性味与五脏的特定关系

药膳是用药物与食物烹制而成的，因此，药膳具有四气五味的特点，不同的药膳，具有寒、热、温、凉4种不同性质。古人治病的原则是“寒者热之，热者寒之”。这就是说，得了热病的人，要用寒药；得了寒病的人，要用热药。使用药膳也是这个原则，寒病用热性药膳，热病用寒性药膳。如夏天受到温热疫毒，则选用双花饮、绿豆粥等药膳。冬季出现寒证的病人，可选用当归生姜羊肉汤、龙马童子鸡等药膳。

中医学的五味，是指酸、苦、甘、辛、咸5种味。药膳中也是具有这五味的。《素问·至真要大论》说：“辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴，咸味涌泄为阴，淡味渗泄为阳。”这里说明辛甘淡味为阳，酸苦咸为阴。《素问·藏气法时论》说：“辛酸甘苦咸，各有所利，或散，或收，或缓，或急，或坚，或软，四时五藏，病随五味所宜也。”也就是说，辛味具有宣、散、行气血的作用，如对气血阻滞、肾燥等病，可选用葱白粥、姜糖饮、萝卜饮等药膳。甘

味具有补益、和中、缓急的作用，如对脾胃气虚、胃阳不足等病，可选用红枣粥、糯米红糖粥等药膳。酸味具有收敛、固涩作用，如对气虚、阳虚不摄而致的多汗症、泄泻不止、尿频、遗精等证，可选用五味饮、乌梅粥等药膳。苦味具有泄、燥、坚的作用，如有热证、湿证、气逆等病，可选用凉拌苦瓜、苦瓜粥等药膳。咸味具有软坚、散结、泻下等作用，如对热结、瘰疬等病，可选用猪肾粥、黄芪蒸乳鸽、龙马童子鸡等药膳。

从以上可以看出，四气五味与疾病性质是密切相关的。

6. 药膳形是食品，性是药品

药膳是以中药材与食物为原料，采用传统制作方法，结合现代先进的食品生产工艺加工而成。它既不是一般食品，又不同于药品。它的形是食品，性是药品，它是取药物，用食物之味，共同配伍，相辅相成的作用，收到药物治疗与食物营养的双重效应。药膳食品的剂型，为菜肴、饮料、糕点、罐头、酒剂等，它不同于膏、丹、丸、散等传统中成药剂型。但发挥其所长，在防治疾病上，和其他剂型可收异曲同工之功效。良药不苦口，食之味美，观之形美，效在饱腹之后，益在享乐之中。



中国药膳学分类

中国药膳学分类，通常有按研究内容、按药膳治疗作用、按药膳制作方法3种不同的分类。

1. 按研究内容分类

(1) 药膳配药学。是以中医药、烹饪理论为依据，研究药物性能、食物特点、用膳者身体状况、药物和食物配合，以便用来保健治疗疾病的一门科学。药膳调配师根据药物、食物的性味、偏性，按照确立的治法，选用一定药物和食物组合成各种药膳配方，用以防病治病，强身壮体。如对于气血不足的病人，宜选用“十全大补汤”，以达到气血以补的作用。

(2) 药膳炮制学。是研究药膳制作前，对药物、食物，按照治疗疾病的要求，进行初步加工处理的学科。药膳配药师出具配药方后，对药膳选用的药物和食物，必须按照烹调要求进行炮制。经过炮制，可制其太过，扶其不及，提高疗效，以适应治疗的需要，如川贝酿梨制作前梨子的初加工，是将梨子去皮、核后，放在稀白矾水内浸泡，既可防其变色，又能增强消痰之功效。

(3) 药膳烹调学。是在药膳炮制师对药物、食物炮制的基础上，研究药膳制作工艺的学科。它是根据药膳的配方，将经过炮制后的药物、食物，按照药膳制

作工艺要求进行烹调，做成色鲜、味美、疗效好的药膳。药膳烹调是吸取了饮食食品的制作工艺，根据药物的药效而进行制作的。其方法有煨、煲、炖、焖、炒、蒸、煮、炸、卤等。

(4) 药膳药物食物学。是研究制作药膳用的药物、食物品质功能的学科。主要研究其药物、食物的来源、成分、性味、归经、效用、选方及用法用量、宜忌等。以便对药物、食物在药膳中得以充分应用，为创新和开发药膳品种，寻觅更多的原料。

(5) 药膳企业管理学。是研究药膳企业经营的学科。主要研究药膳餐厅、工厂、医院对经营药膳的特点、经营原则和管理方法。药膳的经营管理既是中药材企业管理，又不同于一般的药店管理；药膳的经营管理既似于饮食或食品工厂管理，但又不完全同于饮食或食品工厂管理。它在经营和管理上都有其特殊性。所以管理人员除应当具备一般饮食行业经营工作要求的业务知识外，还应掌握一定的中医中药以及有关现代科学方面的知识，以适应社会发展的需要。

2. 按药膳食品性状分类

(1) 药膳菜肴。是以各种烹饪原料为主料，配以一定比例的药物，经烹调而成的具有色、香、味、形的特殊菜肴。如芝麻兔、凉拌鱼腥草、虫草蒸金龟、



红枣蒸肘子、八宝鸡汤等。

(2) 药膳米面食品。是以稻米、糯米、小麦面粉为基本原料,加入一定量的补益或性味平和的药物经煮、蒸等方法加工而成的米饭或面食。如豆蔻馒头、茯苓饼、人参菠饺、人参汤圆等。

(3) 药膳饮料。是将药物和食物原料经浸泡或压榨、煎煮或蒸馏等方法处理而制成的一种专供饮用的液体。它包括药膳饮料,如桑菊薄荷饮、鲜藕姜汁饮、山楂核桃茶、银花露等;保健酒,如人参枸杞酒、枸杞酒、三蛇酒等。

(4) 药膳罐头。是将药膳食品罐头生产工艺制成的一种特殊食品。它与其他类型的药膳食品比较具有可长期贮放、利于运输保管等优点,如虫草鸭子、雪花鸡等罐头制品。

(5) 药膳汤羹。是以肉、蛋、奶、海味等原料为主体,加入药料经煎煮、浓缩而成的较稠厚的汤液。如归参鳝鱼羹、天麻猪脑羹等。

(6) 药膳精汁。是将药物和食物原料用一定的方法提取、分离后而成的有效成分含量较高的液体。如虫草鸡精、人参精等。

(7) 药膳糕点。是将适宜于制作糕点的药膳,按糕点的生产方法而制成的药膳食品。如八珍糕、茯苓橘米糕、淮药金糕等。

(8) 药膳糖果。是将药物的

加工品加入熬炼成的糖料中混合后制成的固态或半固态,供含化或嚼食的药膳食品。如人参糖、山楂软糖等。

(9) 药膳蜜饯。是以植物的果实、果皮类的新鲜或干燥原料经药液、蜂蜜或糖液煎煮后,再附加多量的蜂蜜或白糖而制得的药膳食品。如蜜饯山楂、糖橘饼等。

(10) 其他类。除上述各类外,还有一些药膳食品如桂花核桃冻、川贝酿梨、淮药泥、桃杞鸡卷等与上述各类药膳食品的性质不完全相似,但都具有保健、治疗的作用。

3. 按治疗作用分类

(1) 保健强身类。保健强身药膳,主要是供无病但体质偏弱的人员食用。这类药膳有:人参汤圆、十全大补汤、健脾抄手、豆蔻馒头、茯苓包子等,具有保健强身、增强体质之功效。

(2) 治疗疾病类。治疗疾病的药膳,主要是针对各种病人的情况,利用药膳的特点进行治疗,尤对慢性病患者最为适宜,一般人对这类病患者通称“药罐罐”,长期服药打针疗效不佳,有苦难言。如果常年食用药膳则效果明显,可克服“苦”“疼”之苦。这类药膳,经过炮制烹调,成为美味佳肴,不仅可以充饥,而且可以治病。如糖尿病、冠心病、神经衰弱、高血压、水



肿、各种结石病、痢疾、妇科病、慢性支气管炎等，都可食用药膳治疗。这类药膳，按其功效又分：

①解表药膳。是用辛散一类药物和食物组成的药膳。具有发汗、解肌透邪等作用；使病邪外出而解除表证。如药膳五神汤、姜糖饮等。

②泻下药膳。适用于热结便秘、宿食停积、水饮留聚以及瘀血等里证。如蜂蜜香油汤。

③清热药膳。是用寒凉药物与食物组成的药膳，是治疗热性病证的药膳，如银花露、七鲜汤等。

④祛寒药膳。是用辛温或辛热一类药物和食物组成的药膳。具有振奋阳气、温散寒邪的功能。如附子羊肉汤、当归羊肉汤。

⑤祛湿药膳。是用燥湿化浊、清热利湿、温阳化水的药物和食物组成的药膳。如豆蔻馒头、茯苓包子、苡仁肘子、雪花鸡汤、三蛇酒等。

⑥消导化积药膳。是用消导散结、驱虫等药物和食物组成的药膳。如山楂肉干、果仁排骨等。

⑦补益药膳。是用滋补强壮药物和食物组成的药膳。如田七蒸鸡、十全大补汤、归芪蒸鸡等。

⑧理气药膳。是理气机、调整气分病变的药物和食物组成的药膳。如陈皮鸡、丁香鸡等。

⑨理血药膳。是理血分疾病

的药物和食物组成的药膳。如田七蒸鸡、当归全鸡等。

⑩祛痰止咳药膳。是用除痰涎、减轻或止咳的药物和食物组成的药膳。如贝母雪梨、银耳羹、二仁萝卜心肺汤等。

⑪祛风药膳。具有祛风的药物和食物组成的药膳。如菊花肉片、九月鸡片、天麻鱼头等。

⑫安神药膳。具有养心安神镇静的药物和食物组成的药膳。如人参菠饺、琼浆玉液等。

(3) 抗老益寿类。抗老益寿类药膳，主要是对年老体弱人员食用的药膳。由于老年人气血虚衰，需要药膳滋补。中西医结合研究认为，五脏虚损，特别是肾气虚，免疫功能降低，是导致衰老的主要原因。针对这一情况，使用补五脏、扶肾气、提高免疫功能的药膳，便可达到抗衰老、延年益寿的目的。常用的抗老益寿药膳有归芪鸡汤、茯苓包子、软炸山药兔、枸杞酒、妙香舌片、玉竹心子、首乌肝片、杞元酒、附子羊肉汤、双鞭壮阳汤、鹿肾长龟汤等。

当然衰老与疾病有关，衰老引起疾病，疾病加速衰老，因此前述保健药膳和预防病药膳有抗衰老延年益寿的作用。

4. 按制作方法分类

关于药膳的制作方法主要有炖、焖、煨、蒸、煮、熬、炒、卤、烧、煮粥等10余种类型。



(1) 炖。是将药物与食物同时下锅置于武火上烧沸，去浮沫，再置于文火上烧至酥烂之烹制方法。如雪花鸡汤、十全大补汤。

(2) 焖。是将药物和食物用油炒制成半成品后，再加入姜、葱、花椒、盐调味品和少量汤汁，盖紧锅盖，用文火焖熟的烹制方法。如杏仁黄焖鸡。

(3) 煨。是用文火或余热的柴草灰埋进需要煨制的药膳菜肴。如子午乌鱼、杜仲腰子等。

(4) 蒸。是用水蒸气加热烹制药膳菜肴的方法。其法有五，一是粉蒸，二是包蒸，三是封蒸，四是扣蒸，五是清蒸。

①粉蒸。食物拌好调料后，再用包米粉上笼蒸。如粉蒸丁香牛肉。

②包蒸。药食拌好调料后，用菜叶或叶包牢上笼蒸制的方法。如荷叶凤脯。

③封蒸。药食拌好调料后，装在容器中用湿棉纸封闭，上笼蒸的方法。如虫草鸭子。

④扣蒸。把药食整齐不乱地排放在合适的特制容器内，上笼蒸制的方法。如天麻鱼头。

⑤清蒸。是把药食放在盒或碗、盆中，加入调料和少许白汤上笼蒸的方法。如归芪鸡。

(5) 煮。是将原材料放在大量的汤汁或清水中，先用武火煮沸，再用文火烧熟的方法。如药

膳的石斛花生。

(6) 熬。是将药食经初加工之后，倒入锅中，加入水和调料，置武火上烧沸，再用文火烧至汁稠味浓烂的方法。药膳如银耳羹。

(7) 炒。将锅烧热，再下油，一般先用武火，锅要先用油滑锅，并依次下料，用手勺或锅铲翻炒，动作要敏捷，断生即好。药膳如杜仲腰花、菊花鸡丁等。

(8) 卤。是将初加工后的原料首先按一定的方式与药物相结合后，再放入卤汁中用中火逐步加热烹制。仅其渗透卤汁，直到成熟食品，特点是味厚、郁香。药膳如丁香鸭、陈皮鸡等。

(9) 炸。是以武火烹制药物与食物的方法，一般用油量比原料多几倍，要求油热，原料入锅后有爆炸声，掌握好火候，防止过热烧焦。炸法分清炸、干炸、软炸、酥炸、纸包炸等。清炸如山楂肉干；干炸如解暑酱包兔；软炸如软炸淮山兔；酥炸如淮山肉麻丸；纸包炸如纸包鹿肉。

(10) 烧。将食物原料经过煸、煎、炸处理之后，进行调味调色，然后再加入药物和汤或清水，用武火滚，文火焖，烧至卤汁稠浓即成。药膳如参杞红烧熊掌。

(11) 煮粥。把药物与食物淘洗干净，加入汤或清水适量，



先用武火煮沸，再移到文火上熬至浓稠即成。药膳如山药粥。

(12) 药酒。是以酒为溶剂，加以药材浸泡的方法制作的饮料。药酒如人参枸杞酒、三蛇酒等。

(13) 饮料。凡添加有中药原料供饮用并具扶正固本，补益气血，增强体质而无毒性及副作用且能达到食品卫生要求的饮料，均属药膳饮料。制作方法是，首先将作饮料的溶剂按比例称量出，放入容器内，然后将药物投入饮料溶剂中，进行浸泡或提取，对于提取的饮料一般需要稀释，使浓度和药量不致过高，以适宜人体保健的需要。

药膳学的发展方向

药膳具有悠久的历史，数千年来，在防病、治病、养生、抗衰老等方面起了重要作用。它不仅内容极其丰富，而且具有广泛的实践意义。为使这一宝贵遗产永盛不衰、兴旺发达，必须在发掘、整理、继承的基础上，进一步运用现代科学理论和技术，逐步地阐明药膳的科学理论依据，提高其使用的可靠性。以使这一中医药理论的分支学科——药膳学更加完善和不断发展。

关于中医药理论，近代学者广泛开展了实验研究。如扶正固本、活血化瘀、肾阴肾阳的实质等方面的研究，不仅获得了较理

想的病理模型，而且在理论研究上取得了可喜的进展。对药膳的实验研究已开始进行。

随着社会的发展，药膳的生产、经营将以崭新的形式出现。但是在有关药膳的科学研究还有待于进一步运用中医药理论，结合药理、药化、现代医学等科学知识来进行探索。质控指标和制作工艺仍需运用现代的检测手段来摸索和制定。药膳的应用、推广工作还要继续开展，只有这样才能使药膳更具有科学性和可靠性，药膳品种才能不断更新，药膳事业才能兴旺发达。为此，今后还需进一步开展下面一些工作：

(1) 建立药膳研究机构，下设药膳研制中心、检验中心、培训推广中心，以利于有组织地、系统地开展药膳的科研工作，培训药膳专业人员和使药膳知识及技术的普及和推广。

(2) 开办药膳餐馆，有条件的医院可设药膳食堂，在中医指导下对病人或者老年人、体弱者施以药膳治疗或调理。使药膳有效地发挥治病、强身、抗老等作用。

(3) 发展机械化生产，使某些药膳的生产进入现代化，如药膳罐头、饮料、糖果、糕点等均可应用现代化的机械设备进行批量生产，以满足国内外人民不断增长的对营养、保健品的需求，丰富人民的生活。