

中医经典养生文库

权威诠释传承久远的医学名著
经典再现博大精深的中医文化

中华传统保健 药膳 彩色图鉴

谢 宇 主编

本书详细地从认识药膳、药膳材料的选用、药膳与四季调养、补益类药膳、对症药膳、保健药膳等方面呈现，撷历代保健药膳之精华，汇成现代养生百科，让每一位读者都能全面认识和应用这些药膳。



中医经典养生文库

中华传统保健药膳

彩色图鉴

谢 宇 主编



图书在版编目(CIP)数据

中华传统保健药膳彩色图鉴 / 谢宇主编. — 长沙: 湖南科学技术出版社, 2017. 11

(中医经典养生文库)

ISBN 978-7-5357-9380-5

I. ①中… II. ①谢… III. ①食物疗法—图集 IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第163628号

中医经典养生文库

ZHONGHUA CHUANTONG BAOJIAN YAOSHAN CAISE TUJIAN

中华传统保健药膳彩色图鉴

主 编: 谢 宇

责任编辑: 李 忠

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路276号

网 址: <http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hmkjcs.tmall.com>

印 刷: 长沙超峰印刷有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 长沙市金州新区泉洲北路100号

邮 编: 410600

版 次: 2017年11月第1版第1次

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 16

书 号: ISBN 978-7-5357-9380-5

定 价: 58.00元

(版权所有·翻印必究)

编委会名单

主 编	谢 宇					
副 主 编	陈 艳	裴 华	谢军成	英欢超	周 芳	
编 委	李 妍	卢 月	路 臻	向 蓉	冷艳燕	
	吕凤涛	魏献波	王 俊	王丽梅	徐 娜	
	李美桥	战伟超	张广伟	于亚南	耿赫兵	
	连亚坤	李斯瑶	邹 江	马 华	戴 峰	
	高楠楠	邓西安	李兴华	李小儒	戴晓波	
	胡海涛	戴 军	董 萍	鞠玲霞	单伟超	
	王郁松	刘明慧	吕秀芳	段洪刚	刘士勋	
	刘云生	余海文	郑小玲	马 楠	张新利	
	王 芳	王 旭	李 惠	矫清楠	蒋思琪	
	周重建	赵白宇	仇笑文	张亚萍	朱 岩	
	赵梅红	孙 玉	吴 晋	杨冬华	苏晓廷	
	宋 伟	王小丹	吴碧辉	李晏莹	林 恒	
	蒋红涛	翟文慧	张海峰	高洪波	孙瑗琨	
	刘金玲	于 淼	朱 进	龚晶予	周 尚	
	李 广	胡 静	白峻伟	高 稳	范海燕	
	李桂方	段其民	姜燕妮	李 聪	李俊勇	
	梁 浩	廖秀军	刘 凯	马丹丹	李建军	
	王忆萍	魏丽军	徐莎莎	张 琳	冯 倩	



Preface

前言

药膳是以药物和食物为原料，经过烹饪加工制成的一种具有食疗作用的膳食，是中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物。它“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威；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。药膳取材广泛，用料考究，制作严谨，品种丰富，风味独特。药膳选取入食的药材一般以植物性原料居多，经过前期加工，去除异味后方可使用。在配料时一般因人而异，根据就餐者各人不同的生理状况配以不同的药材，以达到健身强体、治病疗伤的功用。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，且易于普及，取材广泛，可在家庭自制，是中药的一种特殊的、深受百姓喜爱的剂型，有助于防病治病及疾病康复。

药膳在中国源远流长，历来有“药补不如食补”之说。古代关于“神农尝百草”的传说，反映了早在远古时代中华民族就已开始探索食物和药物的功用，故有“药食同源”之说。公元前1000多年的周朝，宫廷医生分为四科，其中的“食医”，

即通过调配膳食为帝王的养生、保健服务。约成书于战国时期的中医经典著作《黄帝内经》，记载了“半夏秫米汤”等药膳方数则。约成书于秦汉时期、我国现存最早的药学专著《神农本草经》，记载了许多既是药物又是食物的品种，如大枣、芝麻、山药、葡萄、核桃、百合、生姜、薏苡仁等。东汉医圣张仲景在《伤寒杂病论》中，亦载有一些药膳名方，如当归生姜羊肉汤、百合鸡子黄汤、猪肤汤等，至今仍有实用价值。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”等门，药膳方十分丰富。据史书记载，至隋唐时期，我国已有食疗专著60余种，可惜多已散佚。唐代孟诜所著《食疗本草》是我国现存最早的食疗专著，对后世影响较大。

至宋代，王怀隐等编辑的《太平圣惠方》论述了许多疾病的药膳疗法；陈直的《养老奉亲书》是我国现存的早期老年医学专著，在其所载的方剂中，药膳方约占70%。该书强调：“凡老人之患，宜先以食治，食治未愈，然后命药。”元代御医忽思慧所著的药膳





专著《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。至明代，李时珍在《本草纲目》中收录了许多药膳方，仅药粥、药酒就各有数十则；明代高濂的养生学专著《遵生八笺》，也载有不少养生保健药膳。清代的药膳专著各有特色，如王士雄的《随息居饮食谱》介绍了药用食物7门300余种，章穆的《调疾饮食辩》所涉及的药用食物更多，袁枚的《随园食单》介绍了多种药膳的烹调原理和方法，曹庭栋的《老老恒言》（又称《养生随笔》）中则列出老年保健药粥百余种。

今天，现代营养学的研究又大大推进了药膳的发展，药膳的品种在传统工艺的基础上逐步增加，如药膳罐头、药膳糖果等。结合现代科研成果制成的具有治疗作用的食物、饮料，品种繁多，各具

特色。同时，中华药膳已经开始走向世界，不少药膳罐头和中药保健饮料、药酒等已销往国际市场。有的国家已经开设药膳餐厅。国际上一些学术界和工商界人士十分关注中华药膳这一特殊食品，希望能开展这方面的学术交流与技术合作。

药膳是中国传统饮食和传统医学的重要内容，如今它已作为一门独具特色的科学、艺术和文化，走进千家万户，传遍世界各地。

本书以中医的整体观念和辨证论治为根据，参考历史上各时期食疗养生著作，并结合现代中医营养及饮食养生的研究，将中国传统的医药知识与烹调相结合，根据不同的身体状况、不同的疾病症状、不同的年龄阶段推荐相应的药膳食谱，详实介绍每一药膳的烹调制作方法，使人们在享受生活之余兼以达到保健养生、强体益寿之目的。

本书在编辑过程中，得到了很多专家的大力帮助，在本书付梓之际，谨向所有为本书的编纂提供帮助的单位、个人表示诚挚的谢意。另外，鉴于本书中的部分药膳方系从文献资料、民间偏验方中整理而来，读者在实际应用中应斟酌参考使用。

同时，因为本书编者水平有限，希望广大专家、读者能够对书中的疏漏桀误之处批评指正。

编 者
于北京



Contents

目 录

PART1 认识药膳

- 第一章 中国药膳历史的源与流 / 2
- 第二章 药膳种类的划分方法 / 8
 - 一、按性状分类 8
 - 二、按制法分类 9
 - 三、按药膳作用分类 11
- 第三章 药膳食疗的四大特点 / 12
 - 一、辨证论治施膳 12
 - 二、药膳是保养脾胃的佳品 12
 - 三、重视药膳性味与五脏的特定关系 13
 - 四、药膳是食品性药品 14
- 第四章 药膳应用两大原则须牢记 / 15
 - 一、不同年龄层次的应用原则 15
 - 二、药膳应用的针对性原则 17
- 第五章 药膳配伍禁忌不可不知 / 18
 - 一、药物配伍禁忌 18
 - 二、药物与食物配伍禁忌 18



三、食物与食物配伍禁忌 19

四、患者忌口 20

PART2 细说药膳原料的选用

第六章 常入药膳的10类中药 / 22

一、补气药 22

二、补血药 24

三、补阴药 27

四、补阳药 30

五、止咳化痰药 33

六、消食药 35

七、清热解毒药 36

八、利水消肿药 38

九、活血化瘀药 40

十、芳香化湿药 41

第七章 药膳常用的9类食物 / 43

一、粮谷类 43

二、豆类及其制品 45

三、蔬菜类 47

四、水果类 53

五、肉蛋类 59

六、水产类 61

七、硬果类 63

八、菌藻类 66

九、调味品及其他 68



PART3 药膳调养顺应四季变化

第八章 春季药膳——注重养肝补脾，食物宜清淡 / 72

- 第九章 夏季药膳——贵在清补，
多喝粥汤防缺水 / 80
- 第十章 秋季药膳——养阴防燥，
少辛增酸保平安 / 93
- 第十一章 冬季药膳——温补肾阳防寒气，
滋阴食物适时吃 / 103



PART4

补益类药膳入口少生病

- 第十二章 补脾胃药膳 / 112
- 第十三章 补肺阴药膳 / 123
- 第十四章 补肝肾药膳 / 127
- 第十五章 补血药膳 / 135
- 第十六章 补气药膳 / 142
- 第十七章 气血双补药膳 / 149
- 第十八章 滋阴壮阳药膳 / 163



PART5

对症药膳消百病

- 第十九章 常见病症药膳 / 171
- 一、发热药膳 171
 - 二、中暑药膳 173
 - 三、头痛药膳 177
 - 四、眩晕药膳 180
 - 五、失眠药膳 181
 - 六、哮喘药膳 184
 - 七、胃痛药膳 186



八、食欲不振药膳	188
九、消化不良药膳	190
十、水肿药膳	191
十一、泄泻药膳	194
十二、遗尿药膳	195
十三、贫血药膳	197
十四、便秘药膳	199
十五、自汗盗汗药膳	203
十六、呃逆药膳	204
十七、中风药膳	208

第二十章 外科病药膳 / 210

一、乳腺炎药膳	210
二、胆囊炎药膳	213
三、颈淋巴结结核药膳	216
四、跌打损伤药膳	219
五、骨折药膳	222
六、血栓闭塞性脉管炎药膳	225
七、风湿性关节炎药膳	228
八、丹毒药膳	233
九、疔、疖肿药膳	235
十、疝气药膳	237
十一、痔疮药膳	238
十二、脱肛药膳	241

第二十一章 内科病药膳 / 243

一、甲状腺肿药膳	243
二、甲状腺功能亢进症药膳	245
三、支气管炎药膳	250
四、高血压药膳	257
五、低血压药膳	261
六、高脂血症药膳	263
七、冠心病药膳	268
八、溃疡病药膳	274
九、慢性胃炎药膳	279
十、胃下垂药膳	281
十一、急、慢性胃肠炎药膳	283
十二、脂肪肝药膳	286
十三、急、慢性肾小球肾炎药膳	289
十四、泌尿系感染药膳	291
十五、泌尿系结石药膳	294
十六、肾病综合征药膳	297
十七、肾结核药膳	299
十八、糖尿病药膳	301
十九、酒毒、食物中毒药膳	306

第二十二章 儿科病药膳 / 308

一、小儿暑热药膳	308
----------	-----



二、小儿流涎药膳	309
三、小儿咳嗽、哮喘药膳	310
四、小儿疳积药膳	312
五、小儿食欲不振药膳	314
六、小儿消化不良药膳	315
七、小儿腹泻药膳	316
八、小儿肾炎药膳	318
九、小儿遗尿药膳	320
十、小儿盗汗自汗药膳	323
十一、小儿癫痫药膳	324
十二、小儿发育不良药膳	326
十三、小儿佝偻病药膳	329
十四、小儿肠道寄生虫病药膳	331



第二十三章 男科病药膳 / 335

一、性欲低下药膳	335
二、阳痿药膳	336
三、遗精药膳	340
四、早泄药膳	342
五、精液异常药膳	343
六、男子阴冷药膳	344
七、睾丸肿痛药膳	345
八、不育症药膳	345
九、前列腺炎药膳	347
十、前列腺肥大药膳	349

第二十四章 妇科病药膳 / 351

一、月经不调药膳	351
二、痛经药膳	353
三、闭经药膳	355
四、带下病药膳	358
五、崩漏（功能失调性子宫出血）	





药膳	360
六、妊娠恶阻(呕吐)药膳	368
七、妊娠水肿药膳	370
八、怀孕坐月子药膳	371
九、胎动不安药膳	376
十、不孕症药膳	379
十一、阴道炎、宫颈炎、盆腔炎 药膳	381
十二、子宫脱垂药膳	388
十三、产后缺乳药膳	389
十四、产后出血药膳	392
十五、产后恶露不绝药膳	393
十六、产后便秘药膳	395
十七、妇女更年期综合征药膳	396

PART6

保健药膳常服益处多

第二十五章 美容养颜药膳 / 402

第二十六章 明目健齿药膳 / 411

一、明眸类药膳	411
二、皓齿类药膳	413

第二十七章 乌须黑发药膳 / 417

第二十八章 健脑益智类药膳 / 423

青少年益智健脑的饮食良方	423
-----------------------	-----

第二十九章 健美瘦身药膳 / 435

第三十章 丰体健胸药膳 / 444

一、丰体药膳	444
二、健胸药膳	450

第三十一章 养心安神药膳 / 456

第三十二章 抗疲劳解乏药膳 / 467

第三十三章 抗衰老药膳 / 474

第三十四章 延年益寿药膳 / 486



PART 1

认识药膳

民以食为天，近年来，药膳在传统食疗基础上又有新的要求，就是要参考现代营养学中对食物的各种营养素的含量、膳食中的脂类以及膳食营养平衡等，为食疗增添了新的内容。

药膳是中国传统食疗中的一门分支学科，是结合饮食和药物的一种特殊食品，由中药、食物和调料3部分组成。取药之性，借食之味，借食取药，药助食功。

中国传统医学研究食物的性味、功能，并把其用以防病治病和养生保健的一门学科称为食疗学。以饮食来补养身体，保持健康，或用饮食疗法使患者尽快康复。

目前食疗学的要求是，既能达到味美适口、无毒无害的需求，又能对人体有防病治病、延寿防癌的养生作用。根据食物性味功能的不同，针对不同的体质、病情和生理特点，采用辨证的方法，选择并调配成最为相宜的膳食。

药膳中含有人体所必需的营养素，能有效补充人体能量和营养的需求，调节人体机体的代谢，提高免疫能力，改善脏器功能，促进血液循环。

随着医学模式的转变，医学研究的重点已开始从临床医学转向预防医学。抗衰老抗癌是众所向往的，养生保健也越来越受关注。此时传统医学发挥了重大的作用，而且在当今的养生保健中受到人们的重视和关注。

第一章 中国药膳历史的源与流

药膳，系中国传统医学知识与烹调经验相结合的产物，是以药物和食物为原料，经过烹饪加工制成的一种具有食疗作用的膳食。药膳“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威；既具有营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿。所以，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。它既可以使食用者得到美食享受，又可使其身体得到滋补、疾病得到治疗。因而，中国传统药膳的制作和应用，既是一门科学，也是一门艺术。

药膳食品，不是一般的营养食



菊花肉丝

【原料】猪肉150克，菊花80克，花生油20毫升，水淀粉10克，盐2克，味精1克。

【制法】将猪肉洗净切丝，用5克水淀粉、1克盐拌匀上浆；菊花瓣散，花瓣用清水冲洗干净，控干水分；将水淀粉、盐、味精调成汁备用。炒锅烧热，倒入花生油，放入肉丝炒散，烹入味汁；将菊花下锅，炒熟即可。

【功效】平肝明目，降压。适用于高血压及耳鸣目眩等症。



豆腐猪血汤

【原料】豆腐250克，猪血400克，大枣10枚。

【制法】将大枣洗净，与豆腐、猪血同放入锅中，加适量水，煎煮成汤。饮汤，食枣。

【功效】补血。适用于产后妇女贫血。

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”。因此，可以说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。

药膳在中国源远流长，有着悠久的历史 and 广泛的群众基础。在人类社会的原始阶段，人们还没有能力把食物与药物分开。人类的祖先为了生存



玉米须烧田螺

【原料】田螺肉 300 克，菜胆 150 克，玉米须 50 克，葱末、姜末各 5 克，料酒 10 毫升，盐 3 克，味精 2 克，湿淀粉 10 克，植物油 55 毫升。

【制法】将田螺肉治净，切片，入沸水锅中略焯捞出。将锅内放入清水 150 毫升，下入玉米须小火煮约 20 分钟，捞去玉米须不用。在锅内放植物油 25 毫升烧热，下入葱末、姜末炝香，烹入料酒，加入煮玉米须的汤汁，下入田螺肉及盐 2 克烧至汤汁浓时，加味精 1 克，用湿淀粉勾芡，装入盘中。锅内放余下的植物油烧热，下入菜胆、盐、味精炒熟，出锅围摆在田螺肉周围即成。

【功效】平肝利胆，泄热利水。适用于急性病毒性肝炎患者食用。

的需要，不得不在自然界到处觅食，久而久之，也就发现了某些动物、植物不但可以作为食物充饥，还具有某种药用价值。这种把食物与药物合二为一的现象就形成了药膳的源头和雏形。也正是基于这样一种情况，中国的传统医学才有“药食同源”之说。考古学家已经发现了不少原始时代具有药性的食物；而民族学也发现一些处在原始时代的民族会制作具有药物

作用的食物。这证明，药膳确实是起源于人类的原始时代。当然，这种原始的药膳仅仅是药膳的雏形，还称不上是真正的药膳，那时的人们并非自觉地利用食物的药性。真正的药膳只能出现在人类已经有了丰富的药物知识和积累了丰富的烹饪经验之后的文明时代。那么，真正意义的药膳在我国究竟起源于何时，又是如何发展演变的呢？