

家庭实用百宝箱

现代家庭滋补养生

药膳

1200例

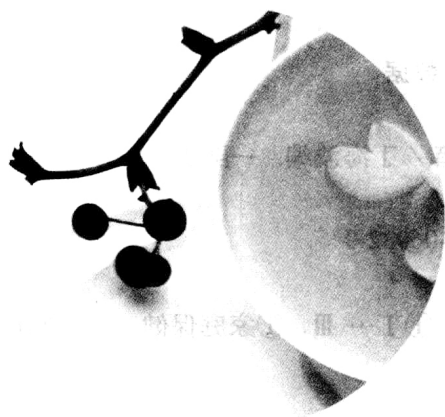
权威推荐
最新版



丁海波◎编著

云南出版集团有限责任公司
云南人民出版社有限责任公司

丁海波◎编著



现代家庭滋补养生

药膳

1200例

云南出版集团有限责任公司
云南人民出版社有限责任公司

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。它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,又将食物赋予药用,药借食力,食助药威;既具有营养价值,更具有防病治病、保健强身、延年益寿的功效。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。

随着社会的发展,人们的保健意识不断增强;利用饮食养生防病正日益被人们所接受和重视。事实上,良好的身体素质是提高生活质量最根本的保证。药膳这一具有独特食疗功效和特殊食物美味的膳食,正是与人们的一日三餐紧密相连的。药膳既可使人饱腹和享受美味,又可起到润肤美容、益智健脑、滋补强身、延年益寿和防治疾病的作用。可以说,每个人每天都在享用药膳,并且,药膳只有进入家庭,才能真正发挥其食疗作用。

为此,我们带着为普通家庭服务的愿望和目的,本着与现代医学研究进展合拍、功效确切、易于采办、加工方便、可操作性强的原则,根据我国传统中医学“医食相通”的原理,结合现代医学、营养学、烹饪学的知识,在充分吸收前人经验的基础上,删繁就简、去芜存精,反复揣摩、实践操作,最终编写了《家用实用滋补养生药膳 1200 例》一书。

本书博采众长,广泛收集了历代医学典籍中所载的经典药膳方,以及流传于民间的常用有效药膳方,一共汇集各种药膳方达 1100 余首,供广大读者对症选用,以防病治病,养生保健。本书既概述了药膳的由来、应用、组方原则、禁忌等,又详尽介绍了用于防治内科、外科、妇科、儿科、五官科、肿瘤科等各科多种疾病的药膳方。对每一药膳方均细述其配方、制作、用法、功效、注意等。

药膳确有一定的祛病强身之功效,尤其对那些慢性疾病的调理作用颇佳,但是并非百病皆治。因此,患病后还是首先要去医院诊治,不可延误。

本书在编写过程中,由于编写时间紧迫和编者的水平所限,难免出现纰漏和误差,恳请广大读者予以谅解。



第一章 药膳养生基本原理

第一节 药膳来源	2
第二节 药膳的功效	5
第三节 药膳的应用原则	8
第四节 药膳的分类	9
第五节 药膳的制作	10



目

录

第二章 药膳的食物与药物

第一节 药膳常用食物	14
谷物类	14
蔬菜类	20
瓜果类	26
肉蛋类	35
第二节 药膳中的中药	41

第三章 青少年营养药膳

增强记忆药膳	48
增强体质药膳	56
提高视力药膳	64
健脑益智药膳	75

第四章 中老年人养生药膳

健美美容药膳	86
提高食欲药膳	93





促进睡眠药膳	98
缓解骨质疏松药膳	104
防老抗衰药膳	108
防高血压药膳	115

第五章 孕产妇营养药膳

防治妊娠呕吐药膳	122
孕期增加营养药膳	128
通乳增乳药膳	137
产后营养药膳	145

第六章 四季养生药膳

春季养生药膳	154
夏季养生药膳	166
冬季养生药膳	188

第七章 美丽女人药膳

养肤养颜药膳	200
瘦身美体药膳	210
美容美发药膳	219
抗衰益寿药膳	229
常见病康复调养药膳	236
感冒	236
咳嗽	238
头痛	239
失眠	241





牙痛	242
口疮	244
咽炎	246
高血压	247
低血压	249
贫血	251
胃炎	253
哮喘	255
肺炎	256
糖尿病	258
冠心病	260
消化不良	262
小儿感冒	264
小儿腹泻	265
小儿厌食症	267
小儿遗尿	268
百日咳	270
痛经	271
月经不调	273
不孕症	275
习惯性流产	276
妊娠水肿	278
妇女更年期综合症	280
耳鸣耳聋	281
中耳炎	283
近视眼	284
青光眼	286
夜盲症	287
鼻炎	288



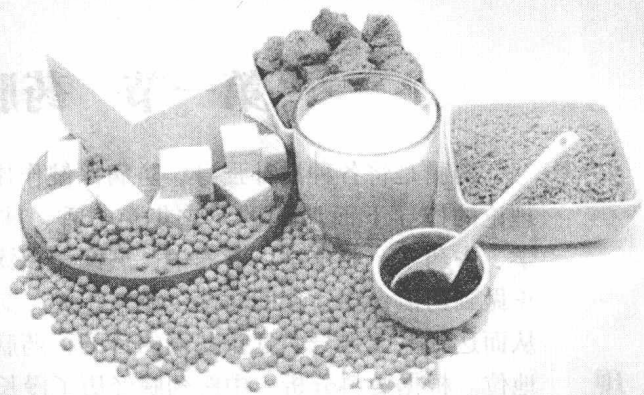


白内障	290
骨折	291
风湿性关节炎	293
脚气	295
痔疮	296
慢性支气管炎	298
尿路感染	299
尿结石	301
便秘	302
胆结石	304
高脂血症	305
遗精	307
早泄	308
前列腺肥大	310



药膳养生

药膳养生，是指将药物与食物相结合，通过饮食的途径，达到预防疾病、强身健体、延年益寿的目的。其历史悠久，源远流长，是中华民族传统医学的重要组成部分。药膳的选材讲究，既要考虑药物的性味归经，又要考虑食物的营养成分，两者相辅相成，才能达到最佳效果。常见的药膳有：当归生姜羊肉汤、黄芪炖鸡、山药粥等。这些药膳不仅美味可口，而且具有独特的保健功效。



第一章

药膳养生基本原理

药膳养生的基本原理，在于通过饮食的调节，达到阴阳平衡、气血调和、脏腑功能正常。其核心思想是“药食同源”，即药物与食物在本质上具有相通之处。通过合理的搭配，可以达到“治未病”的目的。例如，对于脾胃虚弱的患者，可以通过食用健脾开胃的食物，如山药、莲子、茯苓等，来改善消化功能。对于阴虚火旺的患者，可以通过食用滋阴降火的食物，如银耳、百合、梨等，来缓解症状。药膳的配伍原则，包括性味相合、质地相宜、升降相配等，这些都是保证药膳效果的关键。

药膳的配伍原则，是保证药膳效果的关键。首先，要遵循“性味相合”的原则，即药物的性味与食物的性味要相协调。其次，要遵循“质地相宜”的原则，即药物的质地与食物的质地要相适宜。最后，要遵循“升降相配”的原则，即药物的升降属性与食物的升降属性要相配合。只有做到这三点，才能充分发挥药膳的养生功效。

药膳的配伍原则，是保证药膳效果的关键。首先，要遵循“性味相合”的原则，即药物的性味与食物的性味要相协调。其次，要遵循“质地相宜”的原则，即药物的质地与食物的质地要相适宜。最后，要遵循“升降相配”的原则，即药物的升降属性与食物的升降属性要相配合。只有做到这三点，才能充分发挥药膳的养生功效。



第一节 药膳来源

药膳是将各种滋补强身、防病保健作用的药物与食物，贯穿在中医理论的指导下而调配的，它集色、香、味、形、意、效于一身，融中医学、中药学、养生学、营养学、烹饪学、饮食文化于一体的膳食，它能真正做到药借食味，食助药性，相辅相成，变“良药苦口”为“良药可口”，从而达到保健强身、延年益寿的目的，药膳在中医药学中占有十分重要的地位。根据史料分析，中医药膳经历了漫长的历史发展。

人类的祖先为了生存的需要，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，而且具有某种药用价值。在人类社会的原始阶段，人们还不需要也没有能力把食物与药物分开。这种把食物与药物合二而一的现象就成了药膳的起源。也许正是基于这样一种情况，中国传统医学才认为“药食同源”。现代考古学家已发现不少原始时代的药性食物。现代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。这些都证明，药膳确实可以说起源于人类的原始时代。当然，这种原始的药膳雏形还不能说是真正的药膳，那时的人们还不能自觉地利用食物的药性。真正的药膳只能出现于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。

中医药膳萌发于夏、商、周及春秋时期。夏朝是传说中的第一个王朝，这一时期的生产力水平有了相当的提高，在这种历史条件下，发明了酒。相传仪狄曾作酒献与夏禹品尝以健体。《诗经·风·七月》所谓“为此春酒，以介寿眉”，赞誉酒有延缓衰老、益寿强身的作用。至商代，宰相伊尹精于烹调，著《汤液经》，以烹调之法疗疾。晋代皇甫谧《甲己经·序》说：“伊尹……撰用本草，以为汤液。”《吕氏春秋·本味篇》记载伊尹与商汤谈论烹调技术：“调和之事，必以甘酸苦辛咸，先后多少，其齐甚微，皆有自起。”“阳朴之姜，招摇之桂。”这里不仅阐述药膳烹调技术，同时指出姜桂既是食物，又是药物，不仅是调味品，而且是温胃散寒的保健食品。由此可见，以此烹调而成的汤液，既可为食品，又可为汤药，已经具有药膳的雏形了。

至周代，我国已进入奴隶制社会，人们对饮食已经开始讲究，由于生产力的发展，各行业的分工也较细，尤其是在统治者中已经建立与饮食有关的制度与官职。《周礼·天官》所载的四种医之中，食医居于疾医、疡





医、兽医之首。食医的职责是“掌和王之六食、六饮、六膳、百馐、百酱、八珍之齐”，专职从事饮食调节工作，独为伺候帝王，以此来主持“养护之道”。可见当时已明确了饮食与健康的关系，药膳的发展已进入萌芽阶段。

经过长期实践所积累的经验，使药膳的知识逐渐向理论的阶段过渡。如春秋战国时期的《黄帝内经》不仅是我国现存最早的一部重要医学著作，而且也是我国古代的百科全书。内容包括哲学、气象学、医药学、解剖、药膳等。该书奠定了祖国医学的理论基础，对饮食养生和饮食治疗也作了较为系统的论述，如《素问·藏气法时论》提出：“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，以补精益气。”认为药与食疗对人体各有所长，互相配合才能达到治疗作用。最早记载用药膳疗法的重要性，为后世药膳的理论和应用奠定了理论基础，提供了实践经验。其中最典型的药膳如乌贼骨丸，用于治疗血枯病，配方中有茜草、乌贼骨、麻雀卵、鲍鱼汁，将前三味共研为丸，鲍鱼汤送下，真可谓美味佳肴。

我国最早的一部药理学著作《神农本草经》，载有很多既是药物又是食物的品种。如薏苡仁、大枣、芝麻、藕、山药、蜂蜜、莲米、核桃、桂圆、百合、柑橘等，都列为具有“轻身延年”功效的上品药。

东汉名医张仲景在我国药膳学的发展史上做出了一定贡献，他发明了桂枝汤、百合鸡子汤、当归生姜羊肉汤、瓜蒂散、猪肤汤等药膳名方，注重药食结合。如桂枝汤服后，宜“啜热稀粥一升以助药力”。并特别重视饮食宜忌，在《金匮要略》“禽兽鱼虫禁忌并治”和“果实菜谷禁忌并治”两个专篇中，对“食禁”作了专六阐述，对饮食卫生提出了严格要求，如“凡肉及肝，落地不着尘土者，不可食之”“肉中有朱点者，不可食之。”

魏晋南北朝时期，药膳理论有了长足的发展，出现了一些专门著述。晋代葛洪的《肘后备急方》中记载了许多食疗药膳性质的民间简便方，如海藻治瘰病，羊肝治雀盲等。梁代养生家陶弘景对药物和食物进行了分类，北魏崔浩的《食经》、梁代刘勰的《食方》等著述对中国药膳理论的发展起到了承前启后的作用。

唐代，中国药膳不但在理论上得以系统发展，在应用方面也更为广泛。唐代名医孙思邈在其所著的《备急千金要方》中设有“食治”专篇，分果实、菜蔬、谷类、鸟兽并附虫鱼共五部分，共收载药用食物 154 种，载有药膳食疗方 117 首，并且明确指出：“安身之本，必资于食”，“夫为



医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之；食疗不愈，然后命药”，“食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气”，并认为“若能用食平疴，释情遣疾者，可谓良工。长年饵老之奇法，极养生之术也”。至此，食疗已成为一门专门学问。孙思邈的弟子孟诜集前人之大成”。编成《补养方》一书，共收载 241 种药用食物。孟诜的弟子张鼎又将《补养方》增补 87 条，改为《食疗本草》，是我国现存最早的食疗专著，对后世影响较大。唐代昝殷编著了《食医心镜》，书中以食物药品为主，组成药膳食疗方 211 首，治疗各种疾病；南唐陈士良把《神农本草经》、《新修本草》、《本草拾遗》等书中有关饮食的药物加以整理分类，把食疗药膳与四时饮食联系起来，附以已见，著《食性本草》十卷。该书对药膳作了较为系统的总结，为药膳的发展作出了很大的贡献。遗憾的是该书早已亡佚。

北宋官修的几部大型方书中，药膳颇受重视。如《太平圣惠方》及《圣济总录》这两部书中，都专设“食治门”。前书载有 28 种疾病的药膳疗法，值得注意的是，药膳的粥、羹、饼、茶等剂型出现。其中尤以粥用得最多，如鲍鱼粥、黑豆粥治水肿；杏仁粥治疗咳嗽等。此外，还有豉粥、粳米桃仁粥、薏苡仁粥等，表明粥在宋以后的药膳中已占据主要地位。

元代饮膳太医忽思慧编写了专著《饮膳正要》。该书从营养的观点出发，阐述了饮食营养与健康的关系，如饮食卫生、养生避忌、妊娠食忌、乳母食忌、饮食避忌、四时所宜、五味偏走等。他还提出：“夫安乐之道，在乎保养……故善养性者，先饥而食，食勿令饱，先渴而饮，饮勿令过，食欲数而少，不欲顿而多。”强调正常人应加强饮食卫生、营养调摄以预防疾病，这些论述在古典医著中实为少见。书中载药膳菜肴 94 种、汤类 35 种、抗衰老药膳方 29 首，不仅介绍了食物烹调 and 饮食合理搭配的方法，而且还阐述了膳食中加入各种性能的中药后对人体机能和不同疾病的作用，是自唐以来的一部较完整的营养学专著。

明、清时期是中医食疗、药膳学进入更加全面发展的阶段。几乎所有关于本草的著作都注意到了本草与食疗学的关系，对于药膳的烹调和制作也达到了极高的水平，且大多符合营养学的要求。明代李时珍的《本草纲目》对中医食疗提供了丰富的资料，仅谷、菜、果 3 部就收有 300 多种，其中专门列有饮食禁忌、服药与饮食的禁忌等。明代失棣的《救荒本草》记载了可供荒年救饥食用的植物 414 种，并绘图详细讲述其产地、名称、性味及烹调方法。此外，还有徐春甫的《古今医统》、卢和的《食物本草》、宁原的《食鉴本草》。较为著名的有贾铭的《饮食须知》、王孟英的





《随息居饮食谱》等，至今在临床及生活中仍有较大的实用价值。这一时期的食疗学还有一个突出的特点，就是提倡素食的思想得到进一步的发展。如黄云鹤所著的《粥谱》、曹庭栋的《老老恒言》等均重视素食，这对食疗、养生学的发展均有帮助。

中国药膳自远古至现今，源远流长；自宫廷到民间，广为流传。据有的学者统计，自汉初到明末，有关药膳的著作已有 300 多部。而今有关食疗、药膳的著作更是色彩纷呈，应用空前广泛，以至出现了一些专门的药膳餐馆。在人们的生活中，药膳也得到了空前的普及，在国外也备受青睐。

到目前为止，“药膳”一词主要有两种使用方法。第一种是把它作为一门学科，如彭铭泉先生编著的《中国药膳学》。在这本书的概论中，彭铭泉先生给药膳学下了定义，药膳学是在中医传统“食疗”的基础上，通过发掘继承，逐步发展提高的较系统的中医药分支学科。它的主要任务是通过药膳发展史、药膳配制理论与方法、药物和食物的性能以及药膳的经营管理的研究，使传统的“食疗”不断改进和提高，并加以推广，成为社会化、工业化、商品化的药膳，使之更有效地为人民的保健、医疗事业服务。

第二节 药膳的功效

人体的生命活动，需要各种营养物质的不断供给，这样才能维持机体的细胞、组织、器官的正常功能。如果机体的营养物质补充不足，就会使机体的抗病能力下降。人类发生疾病的最根本原因就在于人体的正气虚衰。任何人只要正气旺盛，就能避免邪气的侵袭，使机体处于健康状态；反之则易发生疾病，或加重病情。正如《素问·遗篇刺法论》所言：“正气存内，邪不可干。”《素问·评热病论》：邪之所凑，其气必虚。”所以合理应用药膳进行膳食调理，不但可以保证机体营养，使脏腑功能旺盛，气血充盈，而一旦有外邪侵袭，也能有效抵御而使机体免于患病，或即使患病后，也能较快康复。研究证明，人体如缺乏某些食物成分，就会使机体的免疫功能低下而导致疾病。如缺乏某种维生素就会引起夜盲症、脚气病、口舌炎、坏血病、软骨症等；缺乏某些微量元素，如缺少钙会引起佝偻病，缺乏磷会引起神经衰弱，缺乏碘会引起甲状腺肿，缺乏铁质会引起贫血，缺少锌和铜则会引起身体发育不良等。而通过药膳的全面调理，或



有针对性的增加上述食物成分就会预防和治疗这些疾病。如晋代葛洪在其所著《肘后方》中，首先记载用海藻酒治瘦病（甲状腺肿），用猪胰治消渴病（糖尿病）。孙思邈亦提出用谷皮、麦麸预防脚气病等记载。

中医除了从整体观出发的全面调理和有针对性地加强某些营养食物来预防疾病外，还常常利用某些食物特异性作用，直接用于某些疾病的预防。如用葱白、生姜等可预防感冒，用鲜白萝卜、鲜橄榄煎服可预防咽喉肿痛，用大蒜可预防痢疾，用绿豆汤预防中暑，用荔枝可预防口腔炎、胃炎引起的口臭症状等。

现代研究证实了中医所述的某些食物的预防保健作用确有科学道理。除了食物对人体整体的影响外，有的食物如大蒜能杀菌和抑制病毒，故可防治呼吸道感染和肠道传染病等。生山楂、决明子、洋葱、燕麦片能够降低血脂，故可预防动脉硬化。近年来，人们还主张用玉米粉粥预防心血管病，用苦瓜预防糖尿病等。药膳对疾病的预防作用，也越来越受到国际医学界的重视。此外，对于饮食习惯和饮食方法在疾病预防中的作用，也日益引起科学家们的关注。

药膳可以补虚泻实、扶正祛邪，其用于治疗疾病的作用，越来越被人们所重视。它的基本内容可见于有关食疗本草及中医历代医籍中。药膳的治疗作用无非是通过补、泻两个方面来实现的。

人体各种组织、器官和整体的机能低下是导致疾病的重要原因。中医学把这种病理状态称为“正气虚”，其所引起的病证称为“虚”证。临床上可分为气血阴阳虚损及脏腑虚损等，可通过平补、清补、峻补、温补的方法来补虚扶正。

祖国医学认为，体质虚弱或慢性虚证患者最好用血肉有情之品来滋补，这样效果更为显著，如阿胶用于补血，鸡汤用于虚劳，当归羊肉汤用于产后血虚，牛乳饮用于病愈后调理等。

病邪较盛，中医称“邪气实”，其证候则称为“实证”多见于外部致病因素侵袭人体，或内部功能的紊乱而导致疾病。如果同时又有正气虚弱的表现，则是“虚实错杂”。此时既要针对病情进行全面的调理，又要直接祛除病因，即所谓“祛邪安脏”。如山楂消食积，鳗鱼治肺癆，赤豆治水肿，薏苡仁健脾祛湿，蜂蜜润肠通便等。

病后服用药膳，具有调摄康复作用。可以调节或改善人体的偏胜、偏衰的状态，重新恢复平衡。如大病之后，正气不足，身体虚羸，体力不支之时，适当地选择服用药膳进补，具有促使正气恢复的作用，还能有效地杜绝疾病的复发。身体虚弱而患外邪者，在祛除外邪的同时，则又有扶正





祛邪的作用。使机体抵抗力增强，疾病好得快，病后亦容易恢复健康。

药膳用于病后的康复有悠久的历史，且效果不可轻估。在国内越来越受到重视。由于“药食同源”，食物与药物二者的作用可以相辅相成。利用药膳康复治疗，可根据病情及患者的习惯口味进行调整，通过合理的配伍和加工烹调，使其既保留了营养成分，又色、香、味、形、效俱佳，从而既增进病人的食欲，且有利于脾胃运化、吸收，以利于提高机体抗病能力，促使病人的早日康复。它比药物易被患者接受，也易于坚持，尤其受到老人和孩子的欢迎。故张锡纯《医学衷中参西录》中说：“病人服之，不但疗病，并可充饥。不但充饥，更可适口。用之对症，病自渐愈。”

由于药膳康复治疗是遵循中医药理论指导而应用的，因此在实际运用中必须遵循下列原则。

1. 调整阴阳的整体观原则：中医学把人体看成是一个以脏腑、经络为核心的有机整体，把人和自然界的一切事物视为阴阳对立统一的矛盾双方。认为疾病的发生和演变，是阴阳的相对平衡受到破坏而引起的。疾病的发生发展是整体阴阳失调和邪正相争的过程。因此任何疾病的治疗需要从整体考虑，采用补偏救弊，损有余补不足的方法，目的在于调整阴阳，恢复机体的动态平衡。如阳虚病人可选用甘温、辛热类的羊肉、狗肉、牛肉来补助阳气，阴虚病人当用清补类的甲鱼、海参、百合、银耳等甘凉、咸寒之品来养阴生津。

2. 协调脏腑、生视脾肾的原则：脏腑功能协调则身体强健，脏腑功能失调则易患疾病。药膳康复治疗时应协调脏腑之间、整体与局部之间的关系，恢复机体相互间的生理平衡。

脾肾二脏在生命活动过程中所起的作用特别重要。因为脾为后天之本，气血生化之源，故调补脾胃的方法，在药膳康复治疗中应用范围相当广泛。肾为先天之本，“五脏六腑之阳，非此不能发；五脏六腑之阴，非此不能滋”，因此通过补肾，不仅是补肾的本脏，还能起到调补其他脏腑阴阳失调的功能。在康复治疗中动用补肾法可以起到全面的、整体的康复作用，从而有利于各种慢性疾患和老年病证的康复。

生、长、壮、老、死，是人类生命的自然规律。生命的最终衰亡是不可避免的，但是，如注重养生保健，及时消除病因，使机体功能协调，达到抗衰防老、益寿延年目的，亦是切实可行的。正如《养老奉亲书》说：“高年之人真气耗竭，五脏衰弱，全仰饮食以资气血。”

中医认为肺、脾、肾三脏的功能强盛在延缓机体衰老方面非常重要。因为这三脏在生命过程中，特别在机体与自然界的物质交换、新陈代谢过



程中，起着极为重要的作用。早在两千年前古人就认识到，“肺司呼吸，天气通于肺”脾为后天之本，“气血生化之源”肾为“先天之本”，主藏精。精生于先天，而养于后天，精藏于肾而养五脏，精气足则肾气盛，肾气充则体健神旺，这是延缓衰老的关键。临床实践表明，肺、脾、肾三脏的实质性亏损，以及其功能的衰退，常导致若干老年性疾病，因此，从中医养生、抗衰、防老所确立的治则治法来看，也大多从补益肺、脾、肾方面入手。研究表明，衰老尤其是早衰，是可以用药膳等手段予以对抗的。药膳进补，尤其是补肾、健脾类的药膳的应用，其延缓衰老作用已被现代临床及动物实验所证实。据调查统计，服用滋补药膳的老人，其寿命要比未服滋补药膳者为高。服用滋补药膳较未服滋补药膳者，在内科疾病的患病率上也有一定差异。如银耳、灵芝、当归、冬虫夏草等可降血脂，补充维生素E、蛋白质，又能防治动脉硬化及冠心病，尤能防治老年性疾病，有益于延长生命，故长期服用滋补药膳，对于延缓衰老确实有着比较重要的意义。

第三节 药膳的应用原则

药膳具有丰富饮食、保健养生、防病治病等多方面的作用，在应用中应遵循一定的原则，不可滥用。

正确对待药膳与药物的关系。药物是去病疗疾的，见效快，重在治病；药膳多用以养身防病，见效慢，重在养与防。食疗不能代替药物疗法，但是药膳在保健、养身、康复中却有很重要的地位，尤其是慢性病，老年病，部分妇、儿疾病患者能在享受美吸的同时，收到保养、调和、治病的效果。中医治疗之法很多，如药物、食疗、针灸、按摩、气功、心理、音乐、药浴等各有所长，各有不足，因此，应视具体人与病情而选定合适的治法，不可滥用。

药膳要有针对性。针对不同疾病的不同阶段，采用不同的药膳，对症用膳。但对于不同年龄层次的人的保健补养却有一些不同的生理特点和不同的病理变化，应注意有针对性地辨证施膳。

少年儿童：少儿时期与成人比，在生理上最主要的区别是少儿自在不断生长、发育之中，尚未成熟与完善，属于稚阴稚阳，脏腑娇嫩，易虚易实。根据小儿的生理特点易于出现热证、阳证，处于生长期需较多的营养物质，且小儿脾胃不足，过食生冷、油腻之品极易损伤脾胃，引起消化不





良。因此，小儿的饮食应少温补，多样化，富有营养，易于消化，尤其应注意时时顾护脾胃，以补后天之本。

中年人：青年时期是人体脏腑功能旺盛，各器官组织都处于鼎盛时期。随着是境的推移进入中年期，有一个由盛而衰的转折点，脏腑功能逐渐由强而弱，而这个时期的许多人又肩负工作、生活两副重担，往往抓紧时间拼命工作，自恃身体好而忽视了必要的保养。中医认为，过度劳体则伤气损肺，长此以入革命家少气力衰，脏腑功能衰败，加速衰老；而过度劳心则阴血内耗，出现记忆力下降，性功能减退，气血不足，久而久之出现脏腑功能失调，产生各种疾病。而中年人的身体状况本来就不如青年时期，所以中医很注重中年人的保健调养。《景岳全书》指出：“人于中年左右，当大为修理一番，则有创根基，尚于强半。”中年时的补养不但使中年时期身体强壮，也可防治早衰。能过先用补肾、健脾、舒肝等功效的药膳，可起到健肤美容、抗疲劳、增智、抗早衰、活血补肾强身的作用。

老年人：老年人由于大半辈子的忙碌奔波，过度劳心劳体，出现脏腑功能的不足，随着年龄的增长也出了脏腑功能减退和气血津液不足。加之青壮年时期所遗留的一些病根，往往虚实夹杂，以虚为主，出现心、肝、脾、肾的不足，表现为体力下降、记忆力减退、头晕、失眠、性功能减退、腰酸腿软、腹胀、纳差、便秘等。又夹有实证，血脉不通畅，痰湿内阻，出现骨质增生、生脉硬化、组织增生等。此时的饮食治疗应以补养为主。但老年人的补养与年轻人的不同，不是一时能奏效，应长期坚持，宜清淡，熟软，易于消化，吸收。可适当多服用药粥、药汤等具有健脾开胃、补肾填精、益气养血、活血通脉、通便及延年益寿作用的药膳。

第四节 药膳的分类

(1) 药膳菜肴：药膳菜肴是以蔬菜、肉类、鱼、蛋等为原料，配以一定比例的药物经烹调而成的具有色、香、味、形成的特殊菜肴。它包括：冷菜，如芝麻兔、山楂肉干；蒸菜，如虫草金龟、阳春肘子；煨炖菜，如枣蔻煨肘、八宝鸡汤；炒菜，如首乌肝片、杜仲腰花；卤菜，如丁香鸭、陈皮油烫鸡；炸菜，如软炸白花鸽、山药肉麻丸等等。

(2) 药膳米面食品：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、人参菠饺、八宝粥、人参汤圆等。



(3) 药膳饮料：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一种专供饮用的液体。它包括，药膳饮液如桑菊薄荷饮、鲜藕姜汁、山楂核桃茶、银花露等，药酒如人参枸杞酒、三蛇酒等。

(4) 药膳罐头：药膳罐头是将药膳食品按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、雪花鸡等药膳罐头制品。

(5) 药膳汤羹：药膳汤羹是以肉、蛋、奶、海味等原料为主体，加入味美或味淡的药料，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：药膳精汁是将药物和食物原料用一定的方法提取、分离后而制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：药膳糕点是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、茯苓饼、淮药金糕、枣泥桃酥等。

(8) 药膳糖果：药膳糖果是将药物的加工品加入熬练成的糖料中，混合后制成的固态或半固态、供含化或嚼食的药膳食品，如薄荷糖、山楂软糖等。

(9) 药膳蜜饯：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，还有一些药膳食品加桂花核桃冻、川贝酿梨、淮药泥、枸杞鸡卷等，这些食品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。

第五节 药膳的制作

《中华药膳宝典》里说：药膳之所以称为“膳”，其含义有二：一是将药物与食物相配伍制成膳食，所以“膳”有饮食之意；二是指烹调，《周礼·天官·庖人》说：“春行羔豚膳膏香”，这里的“膳”就是指烹调。所以要想将苦口的良药变成可口的佳肴，必须讲究烹调的技艺。换言之，药食与烹调技术相结合的产物就是药膳。那么，怎样烹制药膳呢？常用方法有：

(1) 炖：这是制作药膳最常用、最简单的一种方法。即是将药物在经

