

中 医 药 膳 学

主 编 何清湖 潘远根
副主编 侯国洪 谭兴贵 谭细辉

中国中医药出版社
·北京·

图书在版编目(CIP)数据

中医药膳学/何清湖主编. - 北京:中国中医药出版社,
1997

ISBN 7 - 80089 - 668 - 4

I. 中… II. 何… 食物疗法 - 研究 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 07521 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路七号 电话: 64151553 邮编: 100027)

印刷者: 北京密云华都印刷厂印刷

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 大 32 开

字 数: 370 千字

印 张: 16. 875

版 次: 1997 年 12 月第 1 版

印 次: 1997 年 12 月第 1 次印刷

册 数: 2000

书 号: ISBN7 - 80089 - 668 - 4/R·667

定 价: 25.00 元

内容提要

本书是一部理论与实践相结合的药膳学专著。全书分概论、药膳基本理论和技能、药膳配料、药膳配方、药膳的临床应用及药膳企业的经营与管理,力求做到具有科学性、系统性、实用性和先进性。是中医院校师生、营养师、药膳企业人员的必备参考书,也可供广大重视养生保健的读者使用。

序 一

中医药膳学是祖国传统医药学的一个颇具特色的分支学科，它既是古老的，更是新兴的。“民以食为天”，将药膳用来养生、治病，其历史悠久，最早可追溯到春秋、战国时期，据《周礼·天官志》记载，当时已有“食医”的专门职业，其职责即主管宫廷中“六饮、六膳、百馐、百酱”等多方面的饮食生活。成书于东汉时期的本草学专著《神农本草经》已有对大枣、人参、枸杞、生姜、葱白、乌梅等药食两用药物较为详细的论述；我国现存最早的中医学理论专著《黄帝内经》亦认识到食物养生、治病的重要性，提出的一些理论为后世药膳及药膳学的发展奠定了理论基础。在《汉书·艺文志》即有《神农食经》等专著的记载，惜已失传。但药膳作为一门较为系统严谨的学科建设，还是近年来的事。我国传统中医药学中所蕴藏的大量文献为这门学科的建立和发展积蓄了丰富的源泉，加上近来人们对养生、治病、美容、美食的积极需要，其他相关学科如饮食营养学、烹调学、现代管理学的渗透，使这门学科逐步完善，且赋与了新的内容。《中医药膳学》编委会全体同志能以中医药理论作为指导，在药膳实践和理论研究的基础上，吸收多学科的知识，根据社会实践和学科发展的需要，编著《中医药膳学》，这无疑对中医药膳学的发展，满足人们日益增长的美食和保健的需求，有着一定的意义。

中医药膳学的学科建设，既要有系统性和科学性，保持浓郁的中医药学特色；又要有实践性和可操作性。全书探本溯源，从中医药膳的发展历史、中医药膳的理论基础、常用药膳配料、药膳配方，到临床药膳的应用、中医药膳企业的管理，阐述详尽，并能在中医

药理论指导下进行总结和整理,体现了中医学整体观念和辨证论治的两大特色。特别是全书较为突出其实用性,对一些确实能通过药膳治疗的常见疾病施膳的规律进行了总结,寓美食、养生、治病及美容等于一体,扩大了药膳运用的范围,对临床施膳有一定的指导意义。

然而,开创和发展一门新的学科,还需要不断探索、研究、总结和提高,以臻逐渐成熟。相信,加强对中医药膳的研究、开发、实践和教学,并使之有机结合,相互配合,相互促进,定会创造出很好的社会效益和经济效益!

湖南中医学院 朱文锋

序 三

俗言：“民以食为天”，中医治疗、养生学中有句名言：“药补不如食补”。现今，生活水平逐渐提高了，绝大部分人的温饱问题已经得到解决，人们开始向往生活质量的提高，特别是对健康长寿和美味佳肴的追求，日益迫切。既要吃得好、喝得好，又要在美食之中达到养生、防病、治病或美容的效果，这种良好的愿望就成为饮食行业和医学行业相结合的动力。社会的需求，既促进了药膳事业的发展，也对药膳提出了更高的要求。我院利用高等院校高科技和中医药学的优势，创办药膳酒家已经近 10 年，无论是社会效益还是经济效益，均获得了好的结果。但作为高等院校的药膳酒家，不仅要在实践中丰富和发展药膳事业，造福人类的健康，提高人们的生活水平；还需要在药膳理论的系统研究方面有所作为，使之成为一门新兴的独立学科。本书能以中医药学理论为指导，探本溯源，发掘中医药学中有关食疗、药膳学方面的文献资源，并广泛吸收现代营养学、烹调学、管理学等各种知识，从实践到理论，在总结中使中医传统的食疗学升华为中医药膳学，这不但是—种继承和整理，更是一种开拓和创新。有鉴于斯，为之作序。

湖南中医学院 李 轶

前 言

中医药膳是在中医药理论指导下,根据治疗、强身、延年、美容的需要,将中药与有药用价值的食物相配伍,采用我国独特的饮食烹调技术,结合现代科学方法,制成的具有一定色、香、味、形的美味食品。中医药膳学是在中医药传统食疗的基础上,通过发掘、继承,逐步发展、提高而成的较为系统的中医药分支学科。它的主要任务是通过中医药膳的发展史、药膳配制的理论、烹调方法、药物和食物的性能、药膳配方以及常见病证(包括保健增寿、强身美容)的辨证施膳、药膳的经营管理的研究,使传统的食疗不断改进、提高和完善,并加以推广,成为社会化、工业化、商品化的药膳,更有效地为人民的保健、医疗事业服务。

中医药膳是祖国医药学宝库中的一份珍贵遗产,其历史悠久,源远流长。我国现存第一部中医药理论专著《黄帝内经》载方 13 首,即包括药膳方 6 首,开创了药膳治疗学的先河。其后,《伤寒杂病论》中的猪肤汤、百合鸡子汤、当归生姜羊肉汤亦是典型的药膳方。魏晋南北朝时期,食疗专著问世,如《食经》、《食方》、《食疗本草》等,《千金要方》亦辟食疗专篇。后来,一些医书、方书、本草中也多有零散药膳文献的记载,如《太平圣惠方》、《圣济总录》、《遵生八笺》和《本草纲目》等。在《食疗本草》的影响下,药膳食疗学得到较快发展,《食性本草》、《本心斋蔬食谱》、《山家清供》、《养生月览》、《饮膳正要》、《饮馔服食谱》、《随息居饮食谱》、《食物本草会纂》、《食鉴本草》等先后问世。这些书籍为中医药膳的研究提供了宝贵的资料。

建国以后,包括《中华人民共和国药典》、《中药大辞典》、《中药志》、《中医养生大全》、《方剂大辞典》等在内的许多大型医学、药学、养生、方剂书籍均对有关药膳的内容进行了收集和研究。大量的食疗或药膳方面的专著相继出版,这些专著多以介绍药膳配方为主,也有少许中医药膳学历史、理论、方法以及药膳企业经营管理等方面的研究报道。

近年来,随着人民生活水平和保健水平的提高,越来越多的人对药膳产生了浓厚的兴趣,他们既要从中品尝到美味佳肴,又要从中找到治病、养生、美容的“捷径”,这样,各大中城市药膳饭店、药膳酒家、药膳食品、药膳罐头、药膳饮料等纷纷问世,在国内外甚至形成了一股“药膳热”。特别是在日本及东南亚地区,中国药膳倍受青睐,据《参考消息》报道:中国药膳风行日本,大小药膳餐馆现已达30余家。有关食疗、药膳研究的专门机构相继成立,专业性学术会议、各种形式的教学机构和教学活动屡见报道,各种工业化药膳产品被相继开发、生产和广泛应用,如天津的“铁强力”、安徽的“昆布食品”、山东的“精制海参口服液”、浙江的“娃哈哈”和广东的“太阳神”等。

但是,中医药膳学作为一门系统、规范化的学科仍不够成熟完善。而中医药膳研究正逐渐走向成熟,社会的发展更要求这门学科——中医药膳学的发展。

有鉴于此,我们编写了《中医药膳学》。全书遵循中医药理论体系,保持和发扬中医药特色,以临床实践为基础,通过系统总结、全面阐述中医药膳的理论和丰富多彩的治疗实践经验,完善中医药膳学学科理论体系,并可为中医药膳学的进一步分化,如建立中医药膳学基础、药膳本草、药膳方剂学、药膳制剂学、临床药膳治疗学、药膳养生学和药膳企业管理学等,打下一定的基础。具体目的有:①探本溯源,理清中医药膳学发展的脉络;②在中医药理论和现代营养学的指导下,建立中医药膳学系统的理论基础;③系统总

总结出中医药膳的制作工艺；④对中医药膳常用的药物、食物、佐料进行系统的总结性研究；⑤对中医药膳中典型的、公认的、有代表性的药膳配方进行系统的总结性研究；⑥总结出一些常见病证和健身、美容辨证施膳的规律；⑦总结出中医药膳企业(包括餐厅、酒家、工业化生产厂家、营销部门等)经营管理的一般知识。

全书分概论、药膳基本理论和技能、药膳配料、药膳配方、药膳的临床应用和药膳企业的经营与管理等6章，内容力求做到具有科学性、系统性、实用性、先进性和精确性。

本书可作为全国高等医药院校、烹饪学院(校)和有关单位组织的《中医药膳学》课的试用教材，亦可供中医院校师生、营养师、基层医疗保健工作者以及广大关心中医药膳的读者参考。

在编写过程中，湖南中医学院院长、博士生导师陈大舜教授对本书提出了许多宝贵意见，并审订了全稿，湖南中医学院党委书记、博士生导师朱文锋教授、副院长李韧同志均为本书作序，在此谨表谢忱！由于中医药膳学作为一门学科建设，只是初步尝试，同时限于编著者水平，错误和缺点在所难免，热忱祈望广大读者批评指正，使之逐步完善。

何清湖 潘远根
1997年2月于长沙

序 二

人类既需要食物不断补充营养与能量,促进生长发育,几乎同时又需要药物防治疾病,保持健康。自然界许多食物可作药用,许多药物可作食用。因此,中医学有“药食同源”之说。

药膳是食物、药物、烹调技术三结合的产物,具有养身保健、延年益寿、防治疾病等多方面作用。中医学与中华烹饪学这两支中华民族优秀传统文化大系的交叉,形成了中医药膳学。

在中医药学的奠基性著作《黄帝内经》、《伤寒杂病论》、《神农本草经》等书中,均有食疗及药膳方的记载,以后历代食疗专著或药膳方书不断问世,如《食经》、《食方》、《食疗本草》、《食性本草》、《本心斋蔬食谱》、《饮膳正要》、《随息居饮食谱》、《食物本草会纂》、《食鉴本草》等,为中医药膳学的形成和发展奠定了基础。

目前,国内大中城市药膳酒家林立,但绝大多数均未做到辨证施膳,常常是数人一桌,不分体质阴阳偏盛偏衰,不分春夏秋冬,不分男女老幼,更不分有何种慢性疾患,一概阴阳、气血、五脏杂补,滋腻与清淡共用,消补并进,甚或平肝潜阳与辛辣动风之品同食,完全失掉了药膳食疗的本意,应特别引起专家们的注意。辨证施膳是中医药膳学的精华,也是药膳酒家经营管理的努力方向。药膳应朝着分餐制、套餐制、方便药膳食品的方向发展,应逐步做到顾客点菜用膳与专家咨询、电脑咨询相结合,不断改进经营方式,不断提高辨证施膳的服务质量和水平,更好地为人民群众的健康服务。

可喜的是,药膳不但在中国盛兴,而且在东南亚和日本也很走俏,并已逐渐打开欧美市场。完全可以预料,随着中医药膳学的建

立和发展,药膳必将为世界人民所接受,其前景是非常广阔的!

湖南中医学院 陈大舜

目 录

第一章 概论	(1)
第一节 中医药膳学发展简史	(1)
一、药膳的起源	(1)
二、药膳的发展	(3)
三、药膳的兴起	(5)
第二节 中医药膳学的研究内容	(8)
第三节 药膳的特点	(9)
第四节 药膳的分类	(10)
一、按药膳食品的原料属性分类	(11)
二、按药膳的工艺特点分类	(11)
三、按药膳的作用分类	(12)
第五节 药膳的发展方向	(13)
一、药膳作用机理的研究	(14)
二、药膳加工技术的发展	(14)
三、药膳名方的发掘与整理	(15)
四、药膳餐馆和药膳研究专门机构的建立	(15)
第二章 药膳基本理论和技能	(16)
第一节 中医理论与药膳	(16)
一、以五脏为中心的整体观	(17)
二、以辨证论治为施膳原则	(20)
三、阴阳五行学说为理论基础	(21)
四、气血津液学说与药膳	(23)
第二节 药膳应用原则	(24)

一、辨证施膳	(24)
二、三因制宜	(26)
三、以脏补脏	(27)
四、应用药食性能	(28)
第三节 药膳炮制	(31)
一、炮制的目的	(31)
二、炮制的方法	(33)
三、药液的制备	(37)
第四节 药膳配伍	(40)
一、药膳配伍原则	(40)
二、药膳配伍的具体方法	(41)
第五节 药膳烹调	(43)
一、药膳烹调的特点	(43)
二、药膳烹调的要求	(44)
三、药膳烹调的原则	(45)
四、药膳烹调的具体方法	(46)
第六节 药膳治法	(49)
一、汗法药膳	(49)
二、下法药膳	(50)
三、温法药膳	(50)
四、消食法药膳	(50)
五、补法药膳	(51)
六、理气法药膳	(52)
七、祛湿法药膳	(53)
第三章 药膳配料	(54)
第一节 益气健脾类	(54)
人参 党参 西洋参 黄芪 白术 山药 黄精 大	
枣 粳米 糯米 粟米 高粱 蚕豆 豇豆 番薯	

南瓜 猪肚 羊肚 羊肺 牛肉 牛肚 兔肉 鹅肉
鹌鹑 鲫鱼 带鱼 鲛鱼翅 鲟鱼 鳊鱼 鲂鱼 鳝
鱼 泥鳅

第二节 补血养营类 (82)

熟地黄 当归 阿胶 猪血 猪蹄 猪肝

第三节 滋阴生津类 (87)

南沙参 麦门冬 天门冬 玉竹 枸杞子 白木耳
燕窝 海参 百合 石斛 梨 苹果 桃子 荔枝
杨梅 柠檬 甘蔗 落花生 藕 番茄 猪肉 猪脂
膏 羊脂 羊髓 乌骨鸡 白鸭肉 鸭卵 鸽 蛤士
蟆 鲢鱼 乌贼鱼肉 鱼鳔 蚌肉 蛤蜊 鳖肉
龟肉

第四节 助阳健身类 (116)

紫河车 鹿茸 鹿肾 蛤蚧 冬虫夏草 肉苁蓉 锁
阳 巴戟天 胡桃仁 菟丝子 沙苑子 益智仁 山
茱萸 补骨脂 仙茅 淫羊藿 杜仲 狗脊 海马
海狗肾 牡狗阴茎 牯牛卵囊 驴阴茎 雪莲花 鸡
肉 雀 狗肉 羊肉 鹿肉 虾 海虾 韭菜 韭子

第五节 安神益智类 (144)

磁石 朱砂 酸枣仁 柏子仁 远志 合欢花 小麦
五味子 龙眼肉

第六节 解表散邪类 (151)

紫苏叶 荆芥 防风 辛夷 苍耳子 薄荷 牛蒡子
牛蒡根 桑叶 菊花 葛根

第七节 祛痰止咳类 (159)

旋覆花 瓜蒌 川贝母 竹茹 昆布 杏仁 丝瓜
海蜇

第八节 清热解毒类 (165)

- 石膏 芦根 生地黄 金银花 鱼腥草 马齿苋 绿豆
 西瓜 黄瓜 苦瓜 茄子 荸荠 苋菜
- 第九节 祛风除湿类…………… (175)
 五加皮 白花蛇 徐长卿
- 第十节 开胃消食类…………… (177)
 山楂 麦芽 鸡内金 隔山消
- 第十一节 温里散寒类…………… (180)
 附子 干姜 肉桂 丁香 荜茇 高良姜 鲋鱼
- 第十二节 理气止痛类…………… (186)
 橘皮 佛手柑 香附 槟榔 橘 柚 黄大豆 莱菔
- 第十三节 活血化瘀类…………… (192)
 川芎 丹参 益母草 红花 桃仁 蓬莪术 木耳
- 第十四节 理血止血类…………… (197)
 三七 仙鹤草 白及 白茅根 艾叶
- 第十五节 平肝熄风类…………… (201)
 石决明 天麻 白芍药 蚯蚓 全蝎 芹菜 黄花菜
- 第十六节 利水消肿类…………… (206)
 茯苓 车前草 车前子 玉米须 薏苡仁 通草 赤
 小豆 黑大豆 冬瓜 鲤鱼 青蛙 田螺
- 第十七节 润肠通便类…………… (214)
 火麻仁 郁李仁 菠菜 香蕉
- 第十八节 乌发润肤类…………… (217)
 桑椹 女贞子 墨旱莲 何首乌 芝麻 猪肤
- 第十九节 明目聪耳类…………… (220)
 谷精草 青箱子 决明子 胡萝卜 猪肝 羊肝 鸡
 肝 石菖蒲 猪肾
- 第二十节 调料类…………… (225)
 食盐 酱 醋 酒 白砂糖 赤砂糖 冰糖 蜂蜜

饴糖 豉汁 生姜 大蒜 辣椒 胡椒 花椒

- 第四章 药膳配方..... (236)
- 第一节 益气健脾类..... (236)
- 黄芪蒸鸡 黄芪猴头汤 人参猪肚 山药鸡肫
- 第二节 补血养营类..... (242)
- 红杞田七鸡 群鸽戏蛋 阿胶羊肝
- 第三节 气血双补类..... (246)
- 十全大补汤 归芪蒸鸡 乌鸡白凤汤
- 第四节 滋阴生津类..... (251)
- 清蒸人参元鱼 益寿鸽蛋汤 地黄甜鸡
- 第五节 助阳健身类..... (255)
- 鹿鞭壮阳汤 壮阳狗肉汤 杜仲腰花
- 第六节 安神益智类..... (259)
- 朱砂煮猪心 人参炖乌骨鸡 龙眼纸包鸡
- 第七节 解表散邪类..... (264)
- 生姜粥 银花茶 荷花蒸鸭 五神汤
- 第八节 祛痰止咳类..... (268)
- 川贝酿梨 二陈二仁粥 桑皮猪肺
- 第九节 清热解毒类..... (272)
- 鱼腥草拌莴笋 大蒜烧茄子 绿豆炖藕
- 第十节 祛风除湿类..... (276)
- 海桐皮酒 雪风鹿筋汤 巴戟狗肉
- 第十一节 开胃消食类..... (280)
- 内金肚条 益脾饼 山楂肉干
- 第十二节 温里散寒类..... (285)
- 附片羊肉汤 六味牛肉 紫桂乳鸽
- 第十三节 理气止痛类..... (289)
- 茉莉鸡片 当归生姜羊肉汤 鲜橘皮肉

第十四节 活血化癥类·····	(293)
三七猪心 红花牡蛎 坤草童鸡	
第十五节 平肝熄风类·····	(298)
天麻猪脑 芹菜肉丝 天麻鱼头	
第十六节 利水消肿类·····	(302)
乌鲤鱼汤 冬瓜汁 丝瓜花鲫鱼	
第十七节 润肠通便类·····	(306)
芝麻猪大肠 郁李仁粥 牛髓膏	
第十八节 健美减肥类·····	(309)
荷叶减肥茶 茯苓豆腐 参芪鸡丝冬瓜汤 麻辣羊肉炒葱头	
第十九节 美发乌发类·····	(315)
乌发汤 首乌肝片 花生米大枣炖猪蹄	
第二十节 润肤美颜类·····	(319)
沙苑甲鱼 真珠拌平菇 苡仁茯苓粥 胡辣海参汤	
第二十一节 延年益寿类·····	(324)
珍珠鹿茸 药膳八宝饭 长生固本酒	
第二十二节 明目增视类·····	(328)
芝麻羊肝 归圆枸菊酒 决明子鸡肝	
第二十三节 聪耳助听类·····	(333)
首乌鸡块 磁石粥 狗肉黑豆汤	
第五章 药膳的临床应用·····	(338)
第一节 内科病证·····	(338)
感冒·····	(338)
咳嗽·····	(339)
哮证·····	(343)
肺癆·····	(346)
胃痛·····	(348)