

家庭药膳

顾奎勤 方欣 杨娟 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书精选了适合家庭制作与使用的药膳方近 600 个,包括美容保健益寿、滋补强身、防病治病等三大类。每个药膳方,都介绍了来源、原料、制作、用法、功效与注意事项。同时,还介绍了常用的 100 余种药物与食物的来源、药理成分、性味归经、功效、用量和宜忌等。内容丰富,制作简便,是家庭养生保健的好读物。

家庭药膳
顾奎勤等编著
金盾出版社出版发行

北京复兴路 22 号南门

(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100842

电话:8214039 8218137

总参通信部印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本:32 印张:9 字数:200 千字

1991 年 5 月第 1 版 1991 年 5 月第 1 次印刷

印数:1-50000 册 定价:3.10 元

ISBN 7-80022-312-4/R · 45

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

目 录

第一章 概述

- (一)药膳的起源与演变 (1)
- (二)药膳的分类 (4)
- (三)药膳的主要特点 (7)
- (四)药膳的禁忌 (9)

第二章 药膳精选

一、美容保健益寿类..... (11)

(一)美容药膳方 (11)

乌发糖(11) 乌发汤(12) 银杞明目汤(12) 熙春酒方(13) 九月肉片(13) 仙人粥(14) 芝麻粥(15) 羊脊骨粥(15) 苡蓉羊肾粥(15) 芝麻白糖糊(16)

(二)保健药膳方 (16)

何首乌煮鸡蛋(16) 松鼠桂鱼(17) 菊花鲈鱼块(18) 葱姜炒螃蟹(19) 炒胡萝卜酱(19) 带花羊头(20) 黄精炖猪瘦肉(21) 炒鹌鹑(21) 冰糖哈士蟆(22) 干蒸湘莲(22) 冰糖湘莲(23) 莲子粥(24) 杏仁粥(24) 松子粥(24) 鸡头粉馄饨(25)

(三)益寿药膳方 (25)

益寿鸽蛋汤(25) 海带苡仁蛋汤(26) 淮山药芝麻糊(26) 百果玫瑰球(27) 蜂蜜桑椹膏(27) 天门冬膏(28) 羊脏羹(28) 枣泥桃酥(29) 羊杂面(30) 金髓煎(30) 延寿酒(31) 枸杞子酒(31) 人参枸杞子酒(31) 桑椹酒(32) 首乌酒(32) 菊花酒(33) 鲜奶玉液(33) 木耳芝麻茶(34)

二、滋补强身类..... (35)

(一)补血药膳方 (35)

当归羊肉羹(35) 蜜饯姜枣龙眼(35) 归参炖母鸡(36)
地黄鸡(36) 归参山药猪腰(36) 葱炖猪蹄(37) 乌贼骨
炖猪皮(37) 花生衣红枣汁(37) 熘炒黄花猪腰(38) 黄
芪软炸里脊(38) 何首乌煨鸡(39) 落花生粥(40) 阿胶
粥(40) 山药粥(40) 龙眼肉粥(41) 海参粥(41) 菠菜
粥(41)

(二)补气药膳方 (42)

参芪精(42) 人参莲肉汤(42) 爆人参鸡片(43) 人参粥
(43) 补虚正气粥(44) 参苓粥(44) 薯蓣拔粥(45) 人
参菠饺(45) 人参汤圆(46) 清蒸人参鸡(46) 期颐饼
(47) 黄芪汽锅鸡(48) 春盘面(48) 参枣米饭(49)

(三)气血双补药膳方 (49)

十全大补汤(49) 归参鳝鱼羹(50) 八宝鸡汤(51) 当归
羊肉羹(51) 归参炖母鸡(52) 桂圆童子鸡(52) 归芪蒸
鸡(52) 参芪鸭条(53) 参茸熊掌(54) 牛肉胶冻(55)
参归炖猪心(55) 地骨爆两样(56)

(四)补脾胃药膳方 (56)

益脾饼(56) 山药汤圆(57) 莲子猪肚(57) 脂酒红枣
(58) 开元寿面(58) 茯苓包子(59) 桃酥豆泥(59) 淮
山药泥(60) 山药面(61) 白茯苓粥(61) 大枣粥(61)
白扁豆粥(62) 羊肉粥(62) 佛手柑粥(62) 栗子粥(63)
甜浆粥(63) 猪肾粥(63) 黄羊大米粥(64) 糯米莲子
粥(64) 山药薏米粥(64) 山栗粥(65) 饴糖大米粥(65)
榛子粥(65) 香菇粥(66) 猪脾粥(66) 大麦汤(66)
鲫鱼羹(67) 姜橘椒鱼羹(67) 佛手酒(68)

(五)补肺阴药膳方 (68)

川贝酿梨(68) 玉参焖鸭(69) 银杏全鸭(69) 虫草全鸭
(70) 攒丝燕菜(71) 杏仁豆腐(71) 贝母甲鱼(72) 萝
卜杏仁煮牛肺(72) 白及冰糖燕窝(73) 蜜饯双仁(73)
龙眼参蜜膏(73) 黑芝麻膏(74) 木耳粥(74) 珠玉二宝
粥(75) 沙参粥(75) 百合粥(75) 山药杏仁粥(76) 银
耳鸽蛋糊(76) 鲜莲银耳汤(77) 双耳汤(78) 北杏猪肺
汤(78) 冰糖黄精汤(78) 雪羹汤(79) 玉竹猪瘦肉汤
(79) 蜜枣甘草汤(79) 地黄花粥(80) 枸杞豉汁粥(80)
鹿胶粥(80) 核桃仁粥(81)

(六)补肝肾药膳方 (81)

玄参炖猪肝(81) 杜仲腰花(81) 法制黑豆(82) 枸杞蒸
鸡(83) 杞子炖羊脑(83) 核桃鸭子(84) 枸杞麦冬蛋丁
(84) 虫草红枣炖甲鱼(85) 枸杞肉丝(85) 天麻鱼头
(86) 夜明砂蒸猪肝(87) 葛粉羹(87) 清脑羹(87) 桑
椹蜜膏(88) 黄酒核桃泥汤(88) 干贝猪瘦肉汤(89) 桑
仁粥(89)

(七)补阴药膳方 (89)

补髓汤(89) 龟羊汤(90) 红烧龟肉(91) 鲜蘑鹿冲(91)
玉米须龟(92) 葱烧海参(92) 红枣煨肘(93) 饴糖鸡
(93) 羊蜜膏(94) 桑椹醪(94) 地黄粥(95) 天门冬粥
(95) 冬虫草米粥(95) 乌鸡膏粥(96) 大米白鸭粥(96)

(八)补阳药膳方 (97)

双鞭壮阳汤(97) 壮阳狗肉汤(97) 复元汤(98) 鹿头汤
(99) 人参鹿肉汤(99) 冬虫夏草鸭(100) 冬虫夏草炖黄
雀(100) 虫草金龟(101) 核桃仁炒韭菜(101) 韭菜炒鲜
虾(102) 杜仲猪腰(102) 姜附烧狗肉(103) 红烧鹿肉

(103) 附片蒸羊肉(104) 麻雀肉饼(104) 鸡肠饼(105)
 白羊肾羹(105) 枸杞羊肾粥(106) 神仙粥(106) 胡桃
 粥(106) 鸡肝粥(107) 雀儿粥(107) 鹿肾粥(108) 锁
 阳壮阳粥(108)

三、防病治病类 (108)

(一) 常见病症药膳方 (108)

感冒 (109)

葱白粥(109) 姜糖饮(109) 姜糖苏叶饮(109) 银花饮
 (110) 桑菊薄荷竹饮(110) 香薷饮(110) 银花薄荷饮
 (111) 葱豉汤(111) 葱豉黄酒汤(111) 五神汤(111)
 杭菊糖茶(112) 黄豆芡实煎(112) 地瓜葛根煎(112) 米
 醋萝卜菜(113)

支气管炎 (113)

猪肺粥(113) 贝母粥(113) 葱白粥(114) 杏仁粥(114)
 百合杏仁粥(114) 四仁粥(115) 苏子粥(115) 车前子
 粥(115) 莱菔子粥(116) 枇杷叶粥(116) 落花生粥
 (116) 蔗浆粥(116) 蜂蜜萝卜汁(117) 蜜饯百合(117)
 北杏炖雪梨(117) 橄榄萝卜饮(118)

高血压病 (118)

鲜芹菜汁(118) 降压茶(118) 海蜇荸荠汤(119) 菊楂决
 明饮(119) 冰糖酸醋饮(119) 山楂粥(119) 桃仁粥
 (120) 胡萝卜粥(120) 决明子粥(121) 芹菜粥(121)
 葛根粉粥(121) 菊苗粥(122) 松花淡菜粥(122) 荷叶粥
 (122) 莲肉粥(123) 冰糖炖海参(123) 夏枯草煲猪肉
 (123)

冠心病 (124)

蜜饯山楂(124) 山楂软糖(124) 玉竹猪心(125) 玉米粉

- 粥(125) 豆腐浆粥(125) 绿豆粥(126) 拨粥(126) 山
 楂荷叶饮(127) 菊花山楂茶(127)
 肝炎..... (127)
 茵陈粥(127) 蒲公英粥(127) 梔子粥(128) 茯苓粥
 (128) 茵陈车前饮(128) 芹菜蜜汁(129) 茵陈公英汤
 (129) 酸枣汤(129) 消炎利胆茶(130) 柴胡疏肝糖浆
 (130) 佛手柑饮(130) 山药桂圆炖甲鱼(131) 泥鳅粉
 (131)
 溃疡病..... (131)
 包心菜粥(131) 白及粥(132) 土豆粥(132) 姜韭牛奶羹
 (132) 陈草蜜膏(133) 土豆汁(133) 饴糖饮(133) 鲜
 包菜饴糖汁(133) 糖蜜红茶饮(134) 旱莲草红枣汤(134)
 肾炎..... (134)
 车前叶粥(134) 葫芦粥(135) 冬瓜赤豆粥(135) 白菜苡
 米粥(135) 鸭粥(136) 商陆粥(136) 茅根赤豆粥(136)
 茅根菠萝速溶饮(137) 青鸭羹(137) 赤豆鲤鱼汤(137)
 柿叶速溶饮(138) 葫芦双皮汤(138)
 糖尿病..... (138)
 地骨皮粥(138) 竹笋米粥(139) 天花粉粥(139) 萝卜粥
 (139) 枸杞子粥(140) 枸杞叶粥(140) 猪肚粥(140)
 菠菜根粥(141) 玉竹粥(141) 土茯苓猪骨汤(141) 猪脊
 羹(142) 清蒸茶鲫鱼(142) 山药炖猪肚(142)
 痢疾..... (143)
 马齿苋绿豆汤(143) 白蜜马齿苋汁(143) 野苋汤(143)
 绿茶煎(143) 姜茶乌梅饮(144) 葡萄姜蜜汁(144) 绿茶
 蜜饮(144) 鲫鱼羹(145) 大蒜粥(145) 马齿苋粥(145)
 苋粥(146) 薤白粥(146) 韭菜粥(146) 茶叶粥(147)

乌梅粥(147) 白木耳粥(148) 附子粥(148) 炒面粥(148) 蒼苾菜粥(148)	
失眠症.....	(149)
酸枣仁粥(149) 秫米粥(149) 远志莲粉粥(149) 小米粥(150) 小米枣仁粥(150) 柏子仁粥(150) 夜交藤粥(150) 八宝粥(151) 玫瑰花烤羊心(151) 乌灵参炖鸡(152) 茯苓饼(152)	
贫血.....	(152)
黄芪鸡汁粥(152) 羊骨粥(153) 动物肝粥(153) 鸡汁粥(153) 小米龙眼粥(154) 莲子龙眼粥(154) 红枣黑木耳汤(154) 山药天花粉汤(155) 鲛鱼鳔当归汤(155) 山药紫荆皮汤(155) 花生衣(155) 荔枝干大枣(156) 鸡血藤煲鸡蛋(156) 糖饴加味红枣(156)	
便秘.....	(157)
大麻仁粥(157) 糯米粥(157) 苏麻粥(157) 松仁粥(158) 人乳粥(158) 桃花粥(158) 五仁粥(159) 紫苏麻仁粥(159) 冰糖炖香蕉(159) 桑椹蜜膏(159)	
(二)妇科病药膳方.....	(160)
月经不调.....	(160)
益母草汁粥(160) 牡丹花粥(160) 红花糯米粥(161) 艾叶粥(161) 益母草煮鸡蛋(161) 芹菜益母汤(162) 月季花汤(162)	
闭经.....	(162)
兰花粥(162) 糯米内金粥(163) 桃仁粥(163) 当归煮鸡蛋(163) 川芎煮鸡蛋(164) 姜丝炒墨鱼(164) 天香炉煲猪肉(164) 黑豆红花汤(164)	
痛经.....	(165)

- 桂浆粥(165) 吴茱萸粥(165) 参芪补膏(166) 乌鸡汤(166) 姜枣红糖汤(166) 姜枣花椒汤(167) 黑豆蛋酒汤(167)
- 崩漏(功能性子宫出血)..... (167)
- 乌雄鸡粥(167) 苡麻粥(168) 糯米阿胶粥(168) 小麦鸡血粥(168) 乌梅红糖水(169) 豆浆韭汁饮(169) 玉米须炖猪肉(169) 艾叶生姜煨鸡蛋(169)
- 带下病..... (170)
- 白果莲肉粥(170) 山萸肉粥(170) 金樱子粥(170) 茯苓车前子粥(171) 腐竹白果粥(171) 腐皮银杏粥(171) 白果蒸鸡蛋(172)
- 妊娠恶阻(呕吐)..... (172)
- 麦门冬粥(172) 生芦根粥(172) 生姜乌梅饮(173) 甘蔗生姜汁(173) 姜汁牛奶(173) 白糖米醋蛋(174) 姜汁炒糯米(174)
- 妊娠水肿..... (174)
- 鹿头肉粥(174) 黄芪三皮饮(175) 黑豆大蒜煮红糖(175) 鲤鱼头煮冬瓜(175)
- 习惯性流产..... (176)
- 安胎鲤鱼粥(176) 糯米山药粥(176) 糯米黄芪饮(176) 黄酒蛋黄羹(177) 香油蜜膏(177) 参芪保胎膏(177) 阿胶鸡蛋汤(178) 艾叶鸡蛋汤(178)
- 产后缺乳..... (178)
- 猪蹄粥(178) 黑芝麻粥(179) 莴苣子粥(179) 鲢鱼小米粥(179) 豌豆粥(179) 黄酒鲜虾汤(180) 芪归猪蹄汤(180) 黄花菜炖猪肉(180) 黄酒炖鲫鱼(181)
- 子宫脱垂..... (181)

党参小米粥(181)	黄鳝小米粥(181)	首乌小米粥(181)	
枳壳糖浆(182)	何首乌煨鸡(182)		
乳腺炎			(183)
蒲公英粥(183)	豉粥(183)	鲜橙汁冲米酒(183)	金针猪
蹄汤(184)	核桃肉粉(184)		
妇女更年期综合征			(184)
甘麦大枣粥(184)	合欢花粥(184)	益智仁粥(185)	糯米
灵芝粥(185)	黄肉粥(185)		
(三)儿科病药膳方			(186)
麻疹			(186)
鸽蛋大米粥(186)	芦笋粥(186)	大米冬笋粥(186)	肉末
米粥(187)	荸荠萝卜汁(187)	荸荠酒酿(187)	荸荠桤柳
汤(188)	红萝卜芫荽汤(188)		
水痘			(188)
薏苡仁粥(188)	绿豆汤(188)	板蓝根银花糖浆(189)	竹
笋鲫鱼汤(189)	芫荽汤(189)	甘草三豆饮(190)	
百日咳			(190)
饴糖萝卜汁(190)	川贝杏仁饮(190)	百部蜜糖茶(191)	
大蒜浸液(191)	川贝冰糖米汤饮(191)	生姜大蒜炖红糖	
(191)	白及糖(192)	川贝蜜(192)	柏叶蜜(192)
罗汉	果茶(193)	冰糖天烛子(193)	麻黄蒸梨(194)
浙贝蛋	(194)		
流行性腮腺炎			(194)
牛蒡粥(194)	绿豆菜心粥(195)	黄花菜汤(195)	板蓝根
夏枯草饮(195)	蚯蚓白糖浸液(196)	绿豆白菜汤(196)	
银花凉茶(196)	龙衣炒鸡蛋(197)		
小儿疳积			(197)

大米胡萝卜粥(197) 胡萝卜玉米糙粥(197) 小米淮山药粥(198) 牡丹粥(198) 大麦粥(198) 消食散(199) 鸡内金散(199) 茯苓煮鸡肝(199) 内金煮黄鳝(199)

小儿腹泻..... (200)

糯米固肠汤(200) 扁豆粥(200) 茯苓大枣粥(200) 大枣木香汤(201) 栗子柿子饼糊(201) 芡实山药糊(201) 胡椒糖(202) 芡实糕(202) 豆蔻饼(202)

小儿遗尿..... (203)

小儿缩尿糖浆(203) 水陆二味粥(203) 韭菜根汁(204) 鸡肠粉(204) 猪小肚炖白果(204)

小儿厌食..... (205)

砂仁粥(205) 锅焦饼(205) 蜜饯山楂(206) 糖渍金橘(206) 香砂糖(206) 麦芽糕(207) 香砂藕粉糊(207)

小儿伤食..... (208)

莱菔子粥(208) 橘饼茶(208) 莱菔汁(209) 槟榔饮(209) 山楂麦芽饮(209) 海蜇煮荸荠(210) 消食饼(210) 蜜饯萝卜(210)

小儿肾炎..... (211)

黄芪粥(211) 鲫鱼冬瓜汤(211) 茅根汤(212) 瓜皮赤豆汤(212) 浮萍黑豆汤(212) 胡椒蛋(213)

小儿流涎..... (213)

摄涎饼(213) 白术糖(214) 姜糖神曲茶(214) 大枣陈皮竹叶汤(214) 益智粥(214)

小儿肠道寄生虫病..... (215)

驱虫糖(215) 糖蜜南瓜子(215) 炒使君子(216) 糖醋马齿苋(216) 炒香榧(216) 雷丸冰糖水(217) 香醋饮(217) 花椒油(217) 生姜蜜(218) 豆油藕粉糊(218)

大黄粉蜜糊(218)

(四) 男性疾病药膳方..... (219)

阳痿..... (219)

雀儿药粥(219) 菟丝子粥(220) 鹿角胶粥(220) 肉苁蓉粥(220) 枸杞羊肉粥(221) 圆肉党参炖猫肉(221) 冬虫草炖胎盘(222) 核桃炖蚕蛹(222) 韭菜炒羊肝(222) 杜仲爆羊腰(222) 阳痿食疗方(223)

遗精..... (223)

韭子粥(223) 龙骨粥(224) 芡实粉粥(224) 鸡蛋三味汤(224) 猪肾煨附子(225) 酒炒螺蛳(225) 猪脊髓浸莲藕(225) 猪腰核桃(225) 莲子百合煲猪肉(226) 一品山药(226)

早泄..... (226)

芡实茯苓粥(226) 腐皮白果粥(227) 苁蓉羊肉粥(227) 淮山圆肉炖水鱼(227) 熘炒黄花猪腰(228) 椰子糯米蒸鸡饭(228) 北芪杞子炖乳鸽(229) 杞子南枣煲鸡蛋(229) 山药茯苓包子(229)

精液清冷症..... (230)

熟附煨姜焖狗肉(230) 生精汤(230) 鹿茸煎(230) 戊戌酒(231)

慢性前列腺炎..... (231)

爵床红枣汤(231) 独味蜂王浆(231) 葵菜羹(232)

第三章 药膳常用的药物与食物

一、常用药物..... (232)

(一) 补气药..... (232)

人参(232) 党参(233) 西洋参(233) 五味子(234) 黄芪(234) 白术(235) 山药(235) 甘草(236)

(二)补血药..... (236)

当归(236) 鸡血藤(237) 熟地(237) 阿胶(237) 何首
乌(238) 枸杞子(239)

(三)补阴药..... (239)

北沙参(239) 南沙参(239) 麦冬(240) 天冬(240) 百
合(240) 玉竹(241) 黄精(241) 石斛(242) 女贞子
(242) 旱莲草(242) 龟胶(243)

(四)补阳药..... (243)

鹿茸(243) 鹿角胶(243) 鹿鞭(244) 海狗肾(244) 黄
狗肾(245) 九香虫(245) 海马(245) 山茱萸(246) 补
骨脂(246) 巴戟天(247) 淫羊藿(247) 仙茅(247) 杜
仲(248) 锁阳(248) 肉苁蓉(248) 沙苑子(249) 菟丝
子(249) 续断(250) 狗脊(250) 骨碎补(250) 冬虫夏
草(251) 雪莲花(251)

二、常用食物 (251)

(一)补气食品..... (251)

粟米(251) 糯米(252) 栗子(252) 花生(253) 大枣
(253) 荔枝(253) 莲子(254) 榛子仁(254) 牛肉(255)
牛肚(255) 猪肾(255) 猪肚(256) 羊肚(256) 羊心
(256) 鸡肉(256) 黄鳝(257) 泥鳅(257) 鲫鱼(257)
鲢鱼(258)

(二)补血食品..... (258)

猪肝(258) 猪心(259) 猪皮(259) 羊肝(259) 牛肝
(260) 牛蹄筋(260) 鸡肝(260) 带鱼(261) 胡萝卜
(261) 葡萄(261) 龙眼肉(262)

(三)补阴食品..... (262)

梨(262) 白木耳(263) 小麦(263) 菠菜(263) 羊肾

- (264) 羊奶(264) 猪肉(264) 猪肺(265) 猪蹄(265)
 兔肉(265) 家鸭肉(266) 鸭蛋(266) 鸡蛋(266) 蛤蜊
 (267) 海参(267) 松子(267) 豆腐(268) 黑豆(268)
 芝麻(268)
- (四)补阳食品..... (269)
- 狗肉(269) 鹿肉(269) 蚕蛹(269) 鲃鱼(270) 鱼鳔
 (270) 龙虾(270) 淡菜(271) 蜂乳(271) 对虾(271)
 麻雀肉(271) 雀卵(272) 洋鸭肉(272) 熊掌(272) 山
 羊肉(272) 胡桃肉(273) 鹿肾(273) 韭菜(273)

第一章 概 述

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。它是中国传统的医药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,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。它可以使食用者在心理上感觉是一种享受,在享用中,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,真可以说,不但是一门科学,而且是一种艺术。

(一)药膳的起源与演变

人类的祖先为了生存需要,不得不在自然界到处觅食,久而久之,也就发现了某些动、植物食物不但可以充饥,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形成了药膳的源头和雏形。也许正是基于这样一种情况,中国的传统医学才说“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于原始时代的民族会烹制药用食品。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。那时人们还不是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。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?

在我国自文字出现以后,甲骨文与金文中就已经有了药字与膳字。而将药字与膳字联起来使用,形成药膳这个词,则最早见于《后汉书·列女传》。其中有:“母亲调药膳思情笃密”这样的字句。以后,在《北史·外戚·胡珍珠传》又出现“灵太后亲视药膳”字句。《宋史·张观传》还有“蚤起奉药膳”的记载。这些记载证明,至少在一千多年前,我国已出现药膳其名。而在药膳一词出现之前,在我国的古代典籍中,又早已出现了有关制作和应用药膳的记载。《周礼》中说,西周时有一种官叫“食医”。食医主要掌理调配周天子的“六食”、“六饮”、“六膳”、“百羞”、“百酱”的滋味、温凉和分量。从食医所从事的工作来看,他们已与现代营养医生类似。同时,书中还涉及了其它一些有关食疗的内容。《周礼·天官》中说的疾医主张用“五味、五谷、五药养其病”;疡医则主张“以酸养骨,以辛养筋,以咸养脉,以苦养气,以甘养肉,以滑养窍”。这些主张已经是很成熟的食疗原则。这些记载说明,在我国早在先秦时代,甚至可能西周时代就有了相当丰富的药膳知识,并出现了从事药膳制作和应用的专职人员。

成书于战国时期的《黄帝内经》中载有:“凡欲诊病,必问饮食居处”,“治病必求其本”,“药以祛之、食以随之”。并说:“人以五谷为本”,“天食人以五气,地食人以五味”,“五味入口藏于肠胃”,“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五蔬为充,气味合而服之,以补精气”。与《黄帝内经》成书时间相近

的《山海经》中也提到一些食物的药用价值：“櫟木之实，食之使人多力；栢木之实，食之不老；狴狴食之善走，菰服之不灭”。上述典籍的记载，说明早在先秦时期中国的食疗理论已具雏形。据有人统计，《黄帝内经》中共有 13 首方剂，其中 6 首属于药膳方剂。如乌鲔骨丸，由茜草、乌鲔、麻雀蛋、鲍鱼制成。其做法是将前三种食物研成丸，以鲍鱼汤送服。主要用于治疗血枯病。这又说明先秦时期药膳的制作及应用也已成熟。

秦汉时期药膳有了进一步发展。东汉末年成书的《神农本草》集前人的研究成果载药 365 种，其中大枣、人参、枸杞、五味子、地黄、薏苡仁、茯苓、沙参、生姜、葱白、当归、贝母、杏仁、乌梅、鹿茸、核桃、莲子、蜂蜜、龙眼、百合、附子等，都是具有药性的食物，常作为配制药膳的原料。汉代名医张仲景在《伤寒杂病论》中收集了许多药膳方剂，如：白虎汤、桃花汤、竹叶石膏汤、瓜蒂散、黄连阿胶汤、猪肤汤、百合鸽子汤、当归生姜羊肉汤、苦酒汤等。

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》、北魏崔洁的《食经》、梁代刘休的《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。

唐宋以后，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。至此，食疗已成为一门专门学问。其中共收载药用食物 154 种，分为果实、菜蔬、谷米、鸟兽四门类叙述。孙思邈还指出：“食能排邪而安脏腑，悦情爽志以资气血。”“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药耳。”并认为“若能用食平疴，适性遣疾者，可谓良工，长年饵老之奇法，极