

中国药膳学

主编 彭 铭 泉

顾问 凌 一 揆

审订 谢 海 洲

编 者

彭铭泉 曹民植 曹声扬

唐廷猷 李继辉 邢用斌

王富鑫 高德明 付红萍

人民卫生出版社

中国药膳学

彭铭泉 主编

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

中国科学院印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

850×1168毫米32开本 13印张 6插页 343千字

1985年10月第1版 1985年10月第1版第1次印刷

印数：00,001—31,120

统一书号：14048·4945 定价：4.70元

〔科技新书目 97—66〕

前 言

药膳是祖国医药学的一个组成部分。它在防病治病、滋补强身、抗老延年方面具有独到之处。数千年来，它为中华民族的繁衍昌盛作出了贡献。为了更好地继承和发展祖国传统药膳这一宝贵遗产，普及和推广药膳知识，成都市中药材公司在经理彭锦泉同志的提议和公司党委的支持下，编写了《中国药膳学》。

该书内容主要取材于历代“食疗”、“食治”及其它有关书籍，收集了各地民间流传的一些食疗古验方和祖传方。并运用中医药理论、烹调技术和现代科学，在其理论和制作上进行了探讨和改进，让这些散在的历史资料更加系统化、理论化和科学化，使之趋于完善。

全书共分六章，包括概论、药膳配药、药膳炮制、药膳烹调、药膳药物和食物、药膳企业管理等。分别对药膳的发展史，研究药膳的目的进行了阐述，并指出了药膳今后的发展方向；对药膳的处方调配，施膳法则，及几种特殊的保健药膳进行了理论上的探讨；对药物、食物的炮制方法、150个药膳的处方、制作工艺和效用都作了较详细的介绍；书中收录了300个药膳常用的原料——药物和食物，对其来源品质、成分、性味归经、效用作了介绍，每味药物或食物后面附有3~5个简易药膳选方。最后对药膳企业经营管理方面的内容进行了讨论。

全书共收录948个药膳处方，其中有885个处方是经过走访11个省市，查阅87本历代有关“食疗”专著和专篇，所收集的近千个药膳处方中整理取舍形成，其余63个处方是根据老中医用药理论，按药膳的配方原则拟定的。本书理论结合实践，既有发掘，又有创新，内容丰富，不仅是药膳工作者的专业用书，而且对中医药的科研，教学和中医“食疗”用药，以及食品行业和家庭等都具有一定的参考和使用价值。

在本书编写过程中，承蒙成都中医学院雷载权、徐楚江副教授的指导，雷载权副教授还为本书的部分处方作了方解，并承北京中医研究院谢海洲教授审订，凌一饴、谢海洲、林乾良三位教授为之作序。在编写中北京中医学院颜正华教授、上海中医学院徐辉光副教授、南京中医学院杨志贤讲师、四川医学院郭成圩副教授、黄雅籍讲师等同志对本书提出了许多宝贵意见。《药膳学》所用参考书籍得到了北京中国第一历史档案馆、成都中医学院图书馆、四川省图书馆、四川大学图书馆等单位的支持和帮助。在此表示衷心感谢。

此外，李星伟、翁学媛、谭凯佳、王希年、陈勇等同志还参与了编写工作。

由于我们的水平、经验有限，书中还存在不少错误和不妥之处，恳请广大读者批评指正。

成都中药材公司
《中国药膳学》编写组

序

食疗之学，起源甚早。传说先民尝味草木，开拓食物来源并发明医药，故有“药食同源”之说。昔人谓安身之本必资于食，救疾之速必凭于药，将饮食与药物并论，认为可供饮食的动、植物及加工制品，虽种类繁多，但其五色、五味以及寒热、补泻之性，亦皆禀于阴阳五行，从这个意义上讲，实与药物应用的道理并无二致。所以医家对于饮食的宜、忌，调制方法亦颇究心，用饮食治病积累了许多可贵的知识，在古医籍中亦多有论及且有专门著述。历代书目著录及现存的食疗文献，为数可观。而散见于医家著述中的食疗方药，亦不乏精审之作。

食疗法的内容十分丰富，用于防病治病，或补虚治衰，或作为治疗过程中的辅助方法，不止是饮食营养的研究。食疗包括两个主要方法，一是将食物经过一定的调制烹饪，充分发挥其医疗作用；一是配入适当的药物，虽然用药，但通过技术处理而赋予食物的形式。由于我国饮食烹调技术的精湛，药膳食品不仅形式多样，花色繁多，并且也注意其色、香、味、形、质各个方面，使患者乐于接受。所以，这不仅是饮食与药物的简单混用，同时也是传统烹调技术与药物疗法的巧妙结合，具有我国民族文化的特征，是科学，也是一种艺术。

我在学医以后，即对食疗感兴趣，并在临床上从使用诸如五汁饮作解暑饮料，马齿莩治痢疾，薏苡仁粥除湿利水，麻仁苏子粥治老人便秘等简易方法到复方及多形式食疗方的应用，深受其益。读书有得或闻见所及，辄为摘记，岁月更替，所积渐多，“文化大革命”中得暇曾分类、整理成篇，凡六百余方，每方未缀以按语，试名为《食疗方论》，但劫后荡然无存。近年成都市中药材公司彭铭泉等同志编著《中国药膳学》全稿已成，作者等考索文献，调查采访，并在技术上就教于著名厨师，备历辛劳。编写过

程中同笔者时相过从，故知其继承发扬古代食疗的宏愿和锲而不舍的治学精神以及本书内容之完备，均已远远超过我当年的设想。以欣喜的心情一一读过，觉得作者等对食疗这一古老学科，在深度和广度上都有较大发展，学术上的价值和研究价值自不待言，对于振兴中医药来说，无疑将是很有意义的。

凌 一 撰

1984.7 于成都中医学院

《中国药膳学》序

良药苦口、忠言逆耳，固为众所习知之成语也。今以药膳学之崛起，使医药与饮食密迹相合，食借药之力，药助食之功，遂变苦口之良药而为可口，其功岂不伟哉。

然，医食同源，古有明训；藉饮食以助医药，亦代有所获。则药膳学之新葩，固根深叶茂、源远流长者矣。

现代药膳之兴，成都中药材公司彭铭泉君实极力倡导之。一九八〇年国庆，同仁堂滋补药店首揭药膳之旗。曾几何时，雅俗共赏，誉满中外；桃李遍植，散馥人寰。并世有识之士，皆推为防治疾病、强身抗老、延年益寿之不二法门，良有以也。

诸君不以创业为满足，复留意于学术之精研。迺远稽古籍，近合新知，熔中医、药材、烹饪、营养于一炉，著成《中国药膳学》，洋洋数十万言，诚昭煌千古之作也。书将付梓，责余一言。爰赘数语，聊以塞责。不文之消，所不计也。

癸亥初夏闽榕林乾良书于浙江中医学院

序

中药在国计民生中占有重要地位，在国内外享有很高声誉，中药市场广阔，潜力很大，随着人民生活状况的改善，人们对营养保健品的需求也在不断增加。

“食疗”、“食补”本是劳动人民创造的，但在旧社会，长期成为统治阶级的专用品，劳动人民反而不得享用，因而没有得到很好的发展。解放后，特别是近几年来，随着人民生活水平的不断提高和中医药事业的发展，“食疗”与“食补”也迅速兴旺起来，并在国际上引起了重视。目前已有不少保健医疗食品畅销国外，深受欢迎。

“方”系药物的合理组合，有严密法度的医疗工具，药膳的组方合理，既具药物与食品的综合作用，又满足营养与保健的需求。这是中医的精华，又具营养之精髓，因此值得提倡、推广、普及，真正成为人民日常生活的需求。

四川成都市药材公司所编《中国药膳学》，是研究中药与食物结合预防、治疗疾病和强壮身体的一门专业化读物，通过几年来的实践，颇见功夫，并将本草、食疗、养生三者熔于一炉，服务于群众。成为人们生活所必需。

本书内容笃实，条目井然，既有所据，又有创新，可说自成家法，独步于前。

谢海洲

一九八三年七月于中医研究院

目 录

第一章 概论	1
第一节 药膳发展简史	1
第二节 研究药膳学的目的和意义	9
第三节 药膳的特点	11
第四节 药膳学的分类方法	13
第五节 药膳学的发展方向	16
第二章 药膳配药	18
第一节 中医特点与药膳治法	18
一、整体观念在药膳学中的应用	19
二、辨证论治与依法组方	20
第二节 药膳配药方法	21
一、药膳方剂的形成和发展	21
二、药膳配药方法	23
第三节 药膳治疗方法	24
一、汗法药膳	24
二、下法药膳	25
三、温法药膳	25
四、消食法药膳	26
五、补法药膳	26
六、理气法药膳	26
七、祛湿法药膳	27
八、清法药膳	28
第四节 食物的性味与禁忌	28
一、食物的性味	28
二、食物的五味	29
三、药物和食物的相反和禁忌	29

四、食用药膳禁忌	31
第五节 “四因”施膳	31
一、因证施膳	31
二、因时施膳	31
三、因地施膳	32
四、因人施膳	32
第六节 五宜五补与四季五补	33
一、五宜五补	33
二、四季五补	34
第七节 五脏证治与方剂	35
第八节 滋补药膳与方剂	40
一、补阴药膳	40
二、补阳药膳	40
三、补气药膳	41
四、补血药膳	41
五、气血两补药膳	41
第九节 保健药膳与方剂	41
一、抗衰老药膳	42
二、妇女保健药膳	43
三、小儿保健药膳	50
第十节 脏器疗法与方剂	52
一、心	52
二、肝	53
三、脾	53
四、肺	54
五、肾	54
六、胃	55
七、肠	56
第三章 药膳炮制	57
第一节 炮制的目的	57

第二节 炮制方法	58
一、净选	58
二、浸润	59
三、切制	60
四、炮炙	61
第三节 药液制备	64
一、提取溶剂的选择原则	64
二、常用溶剂	64
三、提取方法	65
四、过滤	70
五、浓缩	71
六、精制	72
七、提取原则及实例	74
第四章 药膳烹调	76
第一节 药膳烹调的特点	76
第二节 药膳烹调的要求	78
第三节 药、食结合的方法	79
第四节 药膳的成形及调味	81
第五节 药膳的烹调方法	83
一、炖	84
二、焖	84
三、煨	84
四、蒸	85
五、煮	86
六、熬	86
七、炒	86
八、卤	87
九、炸	87
十、烧	88
十一、粥	88

十二、药膳饮料	89
第六节 药膳实例	90
一、炖	90
杞鞭壮阳汤	90
鹿鞭壮阳汤	91
双鞭壮阳汤	92
十全大补汤	93
乌发汤	94
八宝鸡汤	94
乌鸡白凤汤	95
羊肉羹	96
山药羊肉汤	97
复元汤	97
雪花鸡汤	98
人参全鹿汤	99
壮阳狗肉汤	99
附片羊肉汤	100
沙参心肺汤	101
当归生姜羊肉汤	101
羊肺汤	102
萝卜羊肉汤	102
南瓜牛肉汤	103
黄芪猴头汤	103
二、蒸	104
红杞田七鸡	104
虫草全鸭	105
荷叶凤脯	106
田七蒸鸡	106
地黄甜鸡	107
参麦团鱼	108
乾坤蒸狗	108
龙马童子鸡	109
人参鹿尾汤	110

参杞羊头	111
雪凤鹿筋汤	112
银杏蒸鸭	112
天麻鱼头	113
阳春肘子	114
牛夕蹄筋	115
黄芪蒸鸡	115
神仙鸭	116
赤豆鲤鱼	117
参蒸鳊段	117
百仁全鸭	118
红杞蒸鸡	119
归芪蒸鸡	120
虫草鹌鹑	120
芪蒸鹌鹑	121
荷叶粉蒸鸡	121
虫草汽锅鸡	122
豆蔻馒头	123
茯苓包子	123
三、熬	124
银耳羹	124
清脑羹	125
四、煮	125
益寿鸽蛋汤	125
银耳鸽蛋汤	126
绿豆南瓜汤	126
燕窝汤	127
银杞明目汤	128
人参菠饺	128
波蔻馄饨	129
健脾营养抄手	130
人参鸡油汤圆	131
石斛花生米	132

五、烧	132
红杞活鱼	132
参芪红烧熊掌	133
芪烧活鱼	134
砂仁肚条	135
砂仁鲫鱼	135
大蒜烧茄	136
紫蔻烧鱼	137
六、焖	138
参芪鸭条	138
枣杏焖鸡	138
七、煨	140
枣蔻煨肘	140
黄精煨肘	140
红杞乌参鸽蛋	141
川椒煨梨	142
八、炸	142
软炸白花鸽	142
软炸鸡肝	143
软炸淮药兔	144
淮药肉麻元	144
龙眼纸包鸡	145
山楂肉干	146
九、炒	147
银杏鸡丁	147
九月肉片	148
解暑酱包兔	149
翠皮爆鳝丝	150
枸杞肉丝	150
杜仲腰花	151
枸杞桃仁鸡丁	152
首乌肝片	153

生煸枸杞叶·····	154
晕药炒鸭蛋·····	154
核桃仁炒韭菜·····	155
虾仁韭菜·····	155
芹菜炒香菇·····	156
十、卤·····	156
桃杞鸡卷·····	156
丁香鸭·····	157
陈皮油烫鸡·····	158
果仁排骨·····	159
芝麻兔·····	160
竹参心子·····	160
茴香腰子·····	161
十一、烤·····	162
六味牛肉脯·····	162
益脾饼·····	162
十二、凉菜·····	163
姜汁菠菜·····	163
蒜泥马齿苋·····	164
鱼腥草拌莴笋·····	164
十三、甜菜·····	165
白莲酿藕·····	165
冰糖蒸莲子·····	166
桂花核桃冻·····	167
淮药芝麻酥·····	167
玫瑰枣糕·····	168
淮药金糕·····	169
龙眼淮药糕·····	170
淮药桃·····	170
淮药芝麻糊·····	171
玉露糕·····	172
蜜饯白果·····	172
丁香梨·····	173

黑豆酸浆	173
桃酥豆泥	174
枣泥桃酥	175
川贝酸浆	175
香酥山药	176
莲子焖蒸	177
十四、饮料	178
鲜奶玉液	178
木耳芝麻茶	178
枫茹饮	179
山楂核桃茶	180
双花饮	180
丁香酸梅汤	181
蜂蜜香油汤	181
五神汤	182
荸荠豆浆	182
七鲜汤	183
十五、药酒	184
人参枸杞酒	184
三蛇酒	184
佛手酒	185
延寿酒	185
首乌酒	186
鹿血酒	186
十六、粥	187
红枣糯米粥	187
高粱粥	187
苡仁粥	188
草麦粥	188
甘蔗粥	189
竹叶粥	189
莲实粥	190
生地粥	190

麻仁苏子粥·····	191
食栗补肾方·····	191
柿饼饭·····	192
第五章 药物与食物 ·····	193
第一节 药物 ·····	193
一、补气药 ·····	193
人参·····	193
西洋参·····	194
党参·····	195
太子参·····	195
五味子·····	198
黄芪·····	197
白术·····	198
山药·····	198
白扁豆·····	199
大枣·····	200
甘草·····	201
二、补血药 ·····	201
当归·····	201
鸡血藤·····	202
熟地·····	203
阿胶·····	204
何首乌·····	205
枸杞子·····	206
龙眼肉·····	206
桑椹·····	207
三、补阴药 ·····	208
北沙参·····	208
南沙参·····	208
麦冬·····	209
天冬·····	210
百合·····	210
玉竹·····	211