



黄秋云 主编

ZUOHAI

YAOSHAN TANLI

药膳探骊



中国中医药出版社
全国百佳图书出版单位

探骊

药膳

左海



主编
副主编

黄秋云
潘鸿贞
郑立升
聂焱
林小妹

赵李马
常宝君
徐

程珠琴
李君君
胡丹



中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

左海药膳探骊/黄秋云主编. — 北京: 中国中医药出版社,
2013.6

ISBN 978-7-5132-1463-6

I. ①左… II. ①黄… III. ①食物疗法 — 食谱 — 福州市
IV. ①R247.1②TS978.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第108171号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路28号易亨大厦16层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

北京市荣海印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 24.5 字数 446 千字

2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5132-1463-6

*

定价 69.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

内容提要

左海，是福州的别称。左海药膳是福州市中医院在中医药理论指导下，严格按照药膳配方，将药材与食材相配伍，遵循烹饪学和营养学的原理，制作成具有一定色、香、味、形的特色食品，有病治病，无病强身，造福生民，同登寿域。

福州市中医院从2004年起，广泛收集福建各地药膳验方，从中挑选出确有疗效的验方，根据验方的功效、适用病症以及用法用量等进行分析、整理、科学研究，在继承传统的基础上不断尝试创新，选出适用于临床的验方，辨证施膳，应用于住院及门诊患者的辅助治疗，起到了良好的作用，可减少并发症，改善患者生活质量，促进早日康复。很多药膳处方已成为该院临床治疗常规用膳，药膳已成为福州市中医院的一大特色，深受患者和家属的欢迎和好评。《左海药膳探骊》就是福州市中医院积8年之努力，总结、研究和运用药膳的精华。配以药膳成品的彩图，全书图文并茂。

全书分上、下篇，上篇介绍内、外、妇、儿各科疾病有效药膳，胪陈60余个病种约370余方。内科分消化、呼吸、心血管、神经等系统疾病药膳；还专列糖尿病及家常药膳，同时重视慢性病防治结合，介绍了药膳食疗方法，颇为实用。下篇介绍药膳的基础知识，有药膳简述、应用原则、87种药食两用中药和132种药膳常用中药材的性味、功效及药膳配制方法。药食两用的食材按畜类、水产类、五谷杂粮、蔬菜、菌类、水果及常用辅料分别介绍食材的作用与应用注意。

本书的药膳烹调法，简单易学，且可提高药膳的色、香、味和辅助疗效。内容闳富，集药膳之大成；辨证施膳，启生民以心法；历经识炼，以科研成果寿世。

本书各食材、药材易于就地取材。还结合岁时民俗，推广时令药膳，将传统民俗节日、时令的氛围与中医文化相结合，匠心独运。书末附上民谚歌谣，易学易记。

阮序

药膳是在中医药理论指导下，严格按照药膳配方，将药材与食材相配伍，遵循烹饪学和营养学的原理，制作成具有一定色、香、味、形的特色食品。生民安身之本必资于食，而“医源于食”、“药食同源”正是药膳的源头与基础。药膳由来尚矣，《后汉书·列女传》载“母亲调药膳思情笃密”，将“药”与“膳”联在一起，千百年来，先民以生命代价积累了丰富经验。药膳学是一门古老的学科，辰下又极富生命力，它寓医于食，将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威，相辅相成，相得益彰。

福州，别称左海，乃八闽首府，历史悠久，文化昌盛，名医辈出。其地处东南，属亚热带季风气候，三面环山，一水中流，派江吻海，擅海山之利，物华天宝，人杰地灵。闽医学术，尘声九州，而闽菜亦饮誉海内外，为我国八大名菜系列之一。左海药膳颇具南国独特的民俗民风，在历史长河中，吹尽黄沙始见金，故能世代父以传子，婆以授媳，流传不衰。但是坊间甚有效验的药膳名方，由于缺失中医理论指导，其滥用、误用的情况屡见不鲜。在医院中，由于制作涉及诸多科室的配合，且烹调工艺繁琐，故几至式微。

为弘扬药膳文化，突出中医药特色，造福生民，有病治病，无病强身，以臻养生、保健、调理之妙境，愿天下人同登寿域，福州市中医院院长、全国第四批老中医药专家学术经验继承工作指导老师黄秋云主任中药师，以学者的睿智目光，以老中药专家的学术专长，领导组织临床科室、药剂科、营养科相关人员，组成研究、开发团队，通力合作，立足传统，尝试创新。自2004年以来，以科研促临床，以临床促发展，成绩斐然，备受瞩目。其团队积8年之努力，总结出研究和推广运用药膳的经

验，编就《左海药膳探骊》一书，余有幸先睹，卒读之下，获益良多，深感是书颇具特色。

一是内容闳富，集药膳之大成 全书主要分成上、下篇。上篇介绍内、外、妇、儿药膳，牖陈60多个病种，就内科而言分消化、呼吸、心血管、神经等系统疾病，还专列糖尿病及其他家常药膳，还与当前我国重视慢性病防治相结合，介绍了常见慢性疾病的药膳食疗方法，颇为实用。下篇介绍了药膳的基础知识，分概况简述、应用原则、87种药食两用中药和132种药膳常用中药材的性味、功效及药膳配制参考。此外，还罗列药膳常用的畜类、水产类、五谷杂粮、蔬菜、菌类、水果及常用辅料的作用与应用注意等，全面阐述了植物、动物食材与药材的运用。介绍的药膳烹调法，简单易学且有可观实用之处。药诚善也，食诚良也，若烹调失当，则南辕北辙，无地树功。此非拈手即来而速成之巨著，非率尔操觚者所能及。编者雄才健笔，踵事增华，源于多年殚精竭虑、孜孜矻矻的结果，可谓焚膏油以继晷，恒兀兀以穷年。正因编者攻研蕴蓄于胸中，编纂是书，则吐露毫端，灿然可观。一卷在手，只觉灵机满纸，种色夺目，宝藏纷陈矣。

二是辨证施膳，启生民以心法 药膳为百姓所喜闻乐受，但并非进口有益，逢补不辞，应有严格的宜忌，遣用药膳的肯綮是辨证施膳。即在中医理论指导下，因人因时因地，根据人体体质及不同病证择善而从。食物有寒热温凉，疾病有表里虚实，施膳与药物治疗并无二致，其学深邃，其理湛深，若不洞悉原委，孟浪进补，常人必令壅闭湫底；若微疴投用舛误，或成膏肓之变。轩岐之学错综复杂，须贯阴阳于一理，合脉色于万全。本书每道药膳，除介绍食材、药材、烹调方法外，赫然在目的是应用范围，即适用某种特定证型。就慢性胃炎一节而言，就分有脾胃虚弱、脾胃虚寒、胃阴亏虚、脾虚湿阻四型，各列代表药膳。示人以准绳，谆谆告诫勿忘辨证施膳，否则有如盲人瞎马，夜半临深池矣！

三是历经识炼，科技成果寿世 编者秉承前贤经验，采撷民间效验，



结合自己实践，配制诸多药膳。对入选研究开发的药膳品种均进行反复品鉴，制定烹调的流程，规范稳定，保证质量，建立临床施用通道，方将药膳投入使用，因而有坚实的基础和可靠的效果。该院近年立项的药膳科研课题中如“主食药膳（糖尿病药膳馒头）在糖尿病防治中的研究与应用”、“胃炎药膳馒头辅助治疗脾胃虚型慢性胃炎的临床观察”、“八珍药膳在骨科康复临床中的应用研究”等均受业内人士好评及患者欢迎。更可喜的是，经过多年民间调研的八珍系列药膳于2010年被确认为第三批市级非物质文化遗产项目名录。可见编者以科技引领，提升药膳质量，突出中医特色，为百姓养生、保健、调理、治病济世。

此外，本书凸显福州地方特色，各食材、药材多源自粉榆方物，易于就地取材。尚结合榕垣岁时民俗，推广时令药膳，观风云之变，识草木之情，将传统民俗节日、时令的氛围与中医文化相结合亦谓匠心独运。仅从每道药膳出处即可见该院开展临床药膳工作，形式生动活泼，内容丰富多彩，有的药膳食疗内容写入科室诊疗常规方案，有的药膳通过品鉴进行宣传与普及，特别是把很多药膳食疗的知识应用在健康教育宣传中，也是一种紧随医学新模式的创举。本书最后附上民谣歌谣，读来朗朗上口，易学易记，有利药膳食疗的普及与推广。

是书堪谓：推扬岐黄术，药膳妙绝伦，存心惟济世，恬和保长生。今付剞劂，延声寿世，余谨以此序为贺。

阮诗序

壬辰年六月於榕城



陈序

我有幸先睹由福州市中医院黄秋云主任中药师领衔组织编写的《左海药膳探骊》书稿，颇有些感触，脑海中浮现出章次公先生的一句话：发皇古义，融会新知。

药膳的历史久远，上古用汤液醪醴来治病，可以说，我们的先民早已认识到药食同源，这也可以想象成药膳的源头。《周礼》中有“食医”，《周礼·天官》：“食医中士二人，掌和王之六食、六饮、六膳、百馐、百酱、八珍之齐。凡君子之食恒放焉。”这应该是有饮食保健专职医生的最早记载。我这里抄录两位医家的话，一位是唐代孙思邈，他在《千金要方》中说：“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。”又说：“食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资血气，若能用食平疴，释情遣疾者，方可谓良工。”一位是宋代陈直，他在《养老奉亲书·序》中说：“善治病者，不如善慎疾；善治药者，不如善治食。”我想，惟药膳之良者，能兼此“四善”。所以，我们平时对付一般疾病，或慢性病调理，不妨先用食疗，使邪去而正不伤，最是上策。至于为了强身保健的目的，那更应以药膳为主了。

《左海药膳探骊》载药膳400余方，列病证60余种，介绍每方的食材和药材、烹调方法、应用范围和用法用量，虽出处是医院的健康教育处方集和疾病诊疗常规方案，但实际上汲取历代医家的食疗经验，经不断实践，提炼而成。古代医籍记载了不少药膳，如《饮膳正要》的羊肉羹，用羊肉、萝卜、草果、陈皮、良姜、荜茇、胡椒等，补肾益气；《外台秘要》引姚僧坦集验方的生地饴糖鸡，用母鸡、生地黄、饴糖等，养阴生津；《本草纲目》的豆蔻乌骨鸡，用白豆蔻、草果、乌骨鸡等，健脾祛

湿；《圣济总录》的补气粥，用黄芪、人参、粳米等，扶正补气；《泉州本草》的荔枝莲山粥，用干荔枝肉、莲子、山药、大米等，补脾补血；《医学衷中参西录》的水晶桃，用核桃仁、柿霜饼等，补肺肾，平咳喘等等。这些古方的影子在这本书中时有所见。

书中的药膳，其组成用材，融入了中医理法的精义。如老年性痴呆肝肾亏虚证的玄参炒猪肝，其中的玄参，《日华子本草》记载能“止健忘”。还有黄精莲枣糕、补肾益脾蜜饯、补髓汤等药膳，其中均含黄精。黄精是神仙服食之品，平补先后天。这也让我想起老师的一个验方，叫魏氏补脑汤，药用黄精、玉竹、川芎、决明子。若以此做成药膳，益精补脑，贯通上下，对证使用，应有益于痴呆患者。

探究药膳，发皇古义，还体现在本书尤其注重收集福州民间的药膳经验，附录中的“福州民间食疗保健歌谣”，朗朗上口，寓意深刻，甚至寻访福建畲族药膳，为我所用。

《左海药膳探骊》的另一亮点是融会新知，切合实用。我大致梳理了一下，主要有四点：

一是立足临床，服务患者。强调临床药膳，以患者为尊，着力解决临床实际问题，改善临床症状，提高生活品质。如针对阴虚烦热、水湿内阻的慢性肝炎、肝硬化患者的“铁皮石斛煲老鸭”，加上茯苓，选材配膳有巧思。

二是科研给力，力求实效。福州市中医院组织开展多项以药膳为主题词的科研项目，这在中医医院中并不多见，如“中医辨证施膳辅助治疗2型糖尿病的临床研究”、“八珍药膳在骨折康复临床中的应用研究”、“胃炎药膳馒头辅助治疗脾胃虚弱型慢性胃炎的临床观察”等，就拿胃炎馒头来说，取材山药15g，薏苡仁24g，砂仁3g，紫苏3g，蒲公英15g，面粉250g，酵母适量，烹调方法做到细化量化。尤其用紫苏、蒲公英，临床治疗胃炎疗效明确，这样的药膳对提高胃炎患者的临床疗效定有助益。

三是分门别类，一目了然。书中不管是临床药膳还是基础知识，均能条分缕析，眉目清楚。如药食两用中药、配制药膳常用中药材、常见食材、常见水果等，分门别类，细述性味和功效，常见食材又分畜类、水产、五谷、蔬菜、菌菇和辅料，层次清楚，一目了然。如此便于借鉴，学以致用。

四是选材平妥，易于操作。书中所选食材、药材大多为寻常之物，平和之品，价廉物美，吃得起，用得起。制作简便，可操作性强，医院也好，家庭也好，易于操作，切合实用。尤其总结的药膳应用原则，如因人、因时、因地施膳；巧用平补药膳；掌握药材食材性质，了解五味；严格净选，保证安全；结合现代营养，适量服用等，经验之谈，客观实在。

福州市中医院能在临床各科广泛开展药膳疗法，针对患者的实际情况，以辅助治疗为主，没有奇珍异味、贵重补品，均是寻常之物，又便又廉，以人为本，彰显公益，确实难能可贵。真可谓：熔古冶今究药膳，探得骊龙颌下珠。值此书付梓之际，书此以为序。

浙江省立同德医院主任中医师

陈永灿

浙江中医杂志社 社长

2012年夏于福建武夷山

左海藥膳標頭出版誌賀

藥食同源

濟世惠民

李培忠 壬午秋月



於福建中醫藥大學



前言

“左海”为福州之别称，源于我国古代地名以东西方位而定，以东为“左”，以西为“右”，福州位于东海之滨，故称“左海”。福州地处东南沿海，地势三面环山，中流一水，具有三山一水暖且湿的独特环境优势。福州人民有其独特的民俗民风，特别是民俗膳食（闽菜）独具特色，民俗药膳应用更是广泛，值得我们中医药工作者进行探讨。

福州市中医院从2004年开始，开展系统的中药药膳食疗在临床的应用研究工作。2004年，随着国务院《中医药条例》的实施，我们中医药人员围绕着贯彻执行《中医药条例》展开了讨论，提出了一系列问题：怎样使中医院姓“中”？怎样发挥中医特色？怎样充分占领中医药的领域？在回答这一系列问题之时，提出把进行中药药膳的应用与推广，开展辨证施膳，弘扬药膳这一祖国医学奇葩，列入福州市中医院中医药特色建设的一项具体措施。

几年来，福州市中医院在开展中药药膳的临床应用工作中，经历了艰苦的实践探索。在我国，虽然中药药膳历史源远流长，但长期以来，中药药膳都只在民间广泛使用，在医院中，药膳制作涉及多层次人员，烹调工艺的繁琐，疗效不能立竿见影，患者接受依从性差，医师辨证施膳缺乏经验等，都成为医院开展药膳工作的难点。纵观全国，药膳在医院临床的应用越来越少，很多中医院都没有开展中药药膳的临床应用工作。同时，在民间虽然存在许多很有效验的药膳方，但由于缺乏传统中医理论的指导，难免存在滥用、误用的情况。还有现代医学对传统医学的冲击等。面对这

些情况，福州市中医院相关职工认真理清思路，确定开展药膳工作程序，制定工作目标。通过几年的努力，终于在临床药膳工作中取得一定的成效，难能可贵的是能够以科研的思路开展药膳工作，并逐渐得到了社会群众和同行的认可。

一、临床工作扎实有序推进

开展调研工作。组织专家利用各种下乡的机会、会议交流的空间，广泛收集福建各地药膳的验方与使用的情况，进行研究讨论，从中挑选出一部分确有疗效的验方，根据传统中医理论对这些验方的功效、适用病症以及用法用量等进行分析、整理。在此基础上，结合医院专科专病建设进一步选出适用于临床的验方，应用于住院患者的治疗，起到了良好的辅助治疗作用，在开展药膳工作过程中迈出了坚实的第一步。

开发药膳品种。广泛发动全体医务人员，针对本专业业务开展情况开发了各类中药药膳。这些药膳方有的摘自古书经典，有的引用自民间的单方、验方，有的根据个人的临床实践经验，有的通过参加各种药膳学术活动，受到别人的学术思想的启发，开发符合本院实际情况的产品等。全院领导、临床科室、药剂科、营养科相关人员紧密配合，形成宏大的药膳开发团队，进行药膳品种的开发工作。对初步确定的药膳开发品种进行反复试制、品鉴，制定药膳烹调的流程。待工艺流程稳定，药膳质量有保证后，建立临床使用药膳通道，把药膳投入临床使用。如第一批投入使用的健脾利湿、清热解暑的六仁汤，补气安神的新鲜灵芝饮，健脾补肾的枸杞芡实饮等。

结合民俗推广。我们根据季节、节日民俗习惯在不同时间推出不同的药膳，采取提供药膳配方、烹饪方法、药材、在门诊提供用药咨询等方式。如冬季推出具有“补”和“清”功效的火锅调味包、和胃降火茶、清



煮活虾包、卤味包等，清明节、中秋节等传统节日都不失时机地做好与药膳有关的宣传，开发出许多具有不同功效的节日药膳新品，把民俗节日传统氛围与中医文化有机结合，让百姓在休闲的节日度假时，不知不觉中强化了中医养生理念。

善于尝试创新。近年来，我们在传承传统的基础上不断尝试创新，开发了辅助治疗胃炎、糖尿病的胃炎馒头、糖尿病馒头。在门诊及病房推出后受到了广大患者的欢迎和好评。在门诊配制各种中药五谷杂粮，引导了福州市饮品五谷杂粮的流行趋势，脾胃专科结合胃炎患者的治疗情况，针对胃炎患者个人对健胃散进行加减后与五谷杂粮有效结合使用。为配合民间青草药的挖掘整理，经过调研，筛选出部分青草药，开发出一系列新鲜青草药药膳，如鲜上巳菜、鲜鱼腥草、鲜马齿苋、鲜石斛、鲜苍山子等，将这些青草药或制成凉拌菜，或制成药粥，或制成炖品。这样既能防止新鲜青草药中活性成分的丧失，又能让这些青草药药膳走上普通市民的饭桌。

做好健康教育。福州市中医院在开展药膳工作过程中，注重做好相关宣传工作，各临床科室拟定有关药膳在防治疾病的健康教育处方，经医学科审核后，在门诊设立“健康教育咨询处”，导诊员根据季节变化特点及常见病、多发病情况，分发有关药膳保健系列资料。医院各候诊区、病区都设有“健康教育宣传栏”，专人负责，定期更换，图文并茂，通俗易懂的药膳知识吸引患者及其家属驻足观看。积极开展健康大讲堂，反复进行药膳小讲座，营造了浓厚的药膳氛围，既弘扬、传播了中医药传统文化，又对百姓的健康起了保驾护航的作用。

二、科研思路引导，课题内容丰富

我院在开展临床药膳工作过程中，紧紧围绕医院提出的“全力科学地

提升医疗质量”、“注重内涵,协调可持续地发展”的工作思路开展科研工作,明确科研工作与医院总体工作主线的密切联系。课题组以“立足临床、中西结合、膳药并用”为指导方针,建立“以科研促临床,以临床助发展”的认识,坚持科研管理规范化、资料统整系统化、课题管理过程化、课题研究全员化等方面开展医院的科研工作,为今后进一步研究中医药膳防治疾病科研方向打下坚实基础。近年来,我院申报的省厅级药膳课题2个,地市级药膳课题3个,具体内容是:

“中医辨证施膳辅助治疗2型糖尿病的临床研究”(Wzy0617)。课题于2006年由福建省卫生厅立项,经过3年时间研究2009年结题。该课题的创新点在于:针对糖尿病患者有丰富食谱的渴望,在该课题中给糖尿病患者提供的药膳品种十分丰富,既有地方特色的食疗佳品,又有大众化的蔬菜茶饮,主副食兼备;既是营养丰富、色味俱佳的美味食品,又是具有一定药理作用的中药方剂,兼营养和治疗于一体,是中医学中独具特色的传统疗法之一,较好地探索了具有中医特色、口感较好、味道鲜美、有效的、个性化的糖尿病饮食辅助治疗新途径。

《主食药膳(糖尿病药膳馒头)在糖尿病防治中的研究与应用》(课题编号2009-S-94)。课题于2009年由福州市科委立项,经过两年时间研究,现该课题正在收集病例、统计分析、总结资料中。该课题的创新点在于:针对糖尿病患者可食用的主食较少,有些主食如粥的血糖生成指数较高,有些主食中还可能存在不利于控制血糖的添加剂。而糖尿病药膳馒头在给糖尿病患者提供主食的同时,加入了具有辅助治疗糖尿病作用的中药,解决了糖尿病患者用餐定量和餐后2小时血糖(PG2h)控制的问题。糖尿病馒头适用于各类糖尿病患者,特别是针对糖尿病初发期效果更佳。

《胃炎药膳馒头辅助治疗脾胃虚型慢性胃炎的临床观察》(课题编号WZY0905)课题于2010年由福建省卫生厅立项,经过一年多时间研究,现该课题正在疗效观察、收集病例、统计分析中。该课题创新点在于:把简便易行的胃炎药膳馒头运用于慢性浅表性胃炎辅助治疗,系统观察其对



慢性胃炎的影响,明确其临床疗效。同时对胃炎药膳馒头中的中药组成进行了多方探讨,选择了卫生部公布的既是药品又是食品的药物,以期药食同源,并对其药物剂量组成、制作工艺等问题进行反复的探讨,形成了比较成熟的制作工艺。由于药材选择药食同源及其稳定的制作工艺,为将来批量市场开发打下了较好的基础,有广阔的社会效益和经济效益的前景。

《养生保健药膳在福州市老年公寓中推广应用的研究》(课题编号2010-S-83)课题于2010年由福州市科委立项,现正在研究实施过程中。该课题的创新点在于:把传统中医药文化与弘扬尊老爱老传统民族美德相结合,发挥中医药在“治未病”方面的优势,把养生保健药膳在老年公寓中加以推广应用。同时挑选性味比较平和的药物作为药膳原料。向老年公寓推广的药膳符合大众化、季节性、易操作的特点,根据流行病学的特征,及时在膳食中增加特定的药膳,以提高老年人的抗传染病能力,从而降低老年公寓中流行病的传播。

《八珍药膳在骨折康复临床中的应用研究》(课题编号2011-S-72-3)课题于2011年由福州市科委立项,现正在研究实施过程中。八珍药膳收集了福州历史悠久的民间药膳,其曾被民间广泛用于骨伤科内伤疾病的后期调养。对人体遭受外部损伤导致内部气血、经络、脏腑功能紊乱,出现神疲乏力,精神倦怠、面色萎黄、心悸气短、气少懒言、形体消瘦、舌质淡白苔薄白、脉细弱症状者,采用八珍猪脚药膳内服每每取得良好疗效。2010年被确认列入福州市第三批市级非物质文化遗产项目名录(编号为IX-4)。《八珍药膳在骨折康复临床中的应用研究》本着对非物质文化遗产积极挽救的态度,怀着对传统医学认真传承的思想,把非物质文化遗产资料进行整理,大量收集现代研究资料进行综合分析,论证可行后建立临床使用药膳通道,把药膳投入骨科临床,同时药剂科、营养师共同制定八珍药膳烹调的流程,使工艺流程稳定,保证药膳质量。通过对骨折康复期患者进行传统八珍药膳调理,观察患者施膳前后生活质量、生化检验、骨痂形成等指标的变化,并从施膳的方法和药膳的制作等方面进行

研究，从而达到增强患者体质、加快骨痂形成、减少并发症、促进骨折愈合、患者早日康复、改善生活质量的目的。

另外，福州市中医院在2010年申报的省级重点专项建设项目——“药膳食疗专项建设”已被福建省卫生厅立项，预示着将为福建省中医院临床应用药膳工作提供示范作用。

三、学术活动繁荣，连带效果明显

从2009年以来福州市中医院申报并举办了国家级、省级继续教育学术研讨班5次，每期都有会议药膳论文专集，现已编印5本。福州市中医院医务人员发表和刊登在国家级、省级专刊和学术论文集上有关药膳的论文就有83篇。担任中华中医药学会药膳分会委员以上的有3人，其中1人担任副主任委员，担任福建省中医药学会药膳分会常务委员以上的有8人，我院黄秋云同志任主任委员。2009年医院荣获中华中医药学会药膳分会“临床药膳先进单位”的荣誉。“福州八珍药膳”2010年被确认为第三批福州市非物质文化遗产（传统医学），2011年我院黄秋云同志被确认为该项目的传承人。2011年“药膳食疗”被确认为省级重点专项建设项目，培养了一批中医师、中药师、营养师紧密配合、步调一致的药膳专业队伍人才。通过师承活动和硕士生教学，全院药膳工作及其环节、品种、流程形成了较为系统的文件档案资料，丰富了福州市中医院的无形资产。

近年来，医院重视药膳在临床中的应用，很多药膳处方在临床常见病诊疗常规中出现。为了更好地推广药膳，结合福建省中医药学会药膳分会工作，我们做了大量民间药膳调研工作，收集了33个民间药膳调研方，并编入《左海药膳探骊》。同时利用各种学术和各种宴会，不失时机地提供药膳品鉴。据统计，目前提供品鉴的药膳有81种。通过品鉴，使我院药膳工作得以不断提升。有的药膳已经逐渐被社会各界人士普遍接受，如我院