

中国家庭必备工具书

食物是最好的灵丹妙药

中医常讲“药食同源”，药膳取药物之性，用食物之味，起养生之功。



“寓医于食”，药膳既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食味，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。

做自己的营养医生

自制药膳

养生治病

大全

孙志慧 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

做自己的营养医生
自制药膳养生治病大全

孙志慧 编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的营养医生: 自制药膳养生治病大全 / 孙志慧编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5308-8302-0

I. ①做… II. ①孙… III. ①食物疗法—食谱 IV. ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 206095 号

责任编辑: 张 跃

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社 出版

出版人: 蔡 颖

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: www.tjkjcbbs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 720 × 1 000 1/16 印张 21 字数 290 000

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

前言



饮食是人类赖以生存的物质基础。当人们体虚或患病之时，饮食调养尤为重要。中国药膳源远流长，是中医保健和养生治病的方式之一。有意识地对饮食方法进行研究，在我国已有几千年的历史。“神农尝百草”的传说，反映了早在远古时代中华民族就已经开始探索食物和药物的功用了。成书于战国时代的《周礼》，不仅记载有专业的“食医”一职，而且还提出了四时饮食宜忌与调适的方法。

《周礼》以后，有关食疗治病、药膳养生的专著代有相传。约成书于战国时期的中医经典著作《黄帝内经》，载药膳方数则。约成书于秦汉时期、我国现存最早的药学专著《神农本草经》，记载了许多既是药物又是食物的品种，如红枣、芝麻、山药、葡萄、核桃、百合、生姜、薏仁等。东汉医圣张仲景在《伤寒杂病论》中，亦载有一些药膳名方，如当归生姜羊肉汤、百合鸡子黄汤等。这些药膳方至今仍有实用价值。至明代，李时珍在《本草纲目》中收载了许多药膳方，仅药粥、药酒就各有数十则；清代王士雄的《随息居饮食谱》介绍了药用食物7门300余种；袁枚的《随园食单》则介绍了多种药膳的烹调原理和方法；曹庭栋的《老老恒言》（又名《养生随笔》）中又列出老年保健药粥百余种。

时至今日，上述这些著作有的因年代久远，部分方药已不可考；有些食物因毒性较大，也不再用来配药；还有一些药膳配方的加工技艺没有流传下来……这些给提倡“药膳食疗”“自然养生”的后人带来了一些研究与操作上的困难。

而且，普通人对食物的中药属性与功效并不是很了解，对自制药膳也感觉无从下手。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《做自己的营养医生：自制药膳养生病大全》一书。

书中选编了千余种适合普通家庭制作，而且又有显著养疗效果的药膳配方。通过阅读此书您可以在日常生活中，运用家庭中现有的条件，将家常菜肴与中药相结合，很快烹制出一道道色、香、味俱全的药膳。为了方便制作和运用，我们在编写中按不同年龄段的人群分类排列，针对每一类人群的特点，选择适宜的药膳配方。每道药膳均分为“药膳配方”“制作程序”“服食方法”以及“注意事项”几大板块，便于读者参考使用。

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。



目录

绪论.....1

最适合青少年的营养药膳

提高记忆力的药膳///8

粥类药膳12道	9
汤类药膳12道	12
羹类药膳16道	15
汁类药膳8道	20
蜂产品药膳7道	22

缓解考试紧张情绪的药膳///24

粥类药膳15道	25
汤类药膳10道	29
羹类药膳15道	31
汁类药膳5道	36
茶类药膳2道	37
蜂产品药膳5道	38

提高视力的药膳///39

粥类药膳12道	40
汤类药膳17道	43
羹类药膳13道	48
汁类药膳4道	52
茶类药膳5道	53
蜂产品药膳5道	54

促进骨骼发育的药膳///55

粥类药膳13道	56
汤类药膳10道	60
羹类药膳5道	62

祛除青春痘的药膳///64

粥类药膳12道	65
汤类药膳14道	68
羹类药膳5道	71
汁类药膳4道	72
蜂产品药膳3道	73

防止肥胖的药膳///74

粥类药膳11道	75
汤类药膳17道	78
汁类药膳4道	82
茶类药膳6道	83
蜂产品药膳4道	84

提高免疫力的药膳///85

粥类药膳9道	86
汤类药膳15道	88
茶类药膳2道	92
蜂产品药膳2道	92



最适合中年人的营养药膳

防治贫血的药膳///94

粥类药膳16道.....	95
汤类药膳14道.....	99
羹类药膳16道.....	103
汁类药膳5道.....	108
茶类药膳4道.....	109
蜂产品药膳2道.....	110
酒类药膳1道.....	110

调治肾虚的药膳///111

粥类药膳17道.....	112
汤类药膳23道.....	117
羹类药膳8道.....	122
茶类药膳4道.....	125
酒类药膳2道.....	126
蜂产品药膳12道.....	126

祛斑养颜的药膳///129

粥类药膳16道.....	130
汤类药膳20道.....	134
羹类药膳10道.....	139
汁类药膳4道.....	142
蜂产品药膳5道.....	143



增加食欲的药膳///144

粥类药膳14道.....	145
汤类药膳14道.....	148
羹类药膳11道.....	152
汁类药膳4道.....	155
茶类药膳4道.....	156
蜂产品药膳5道.....	157
酒类药膳3道.....	158

改善睡眠的药膳///159

粥类药膳9道.....	160
汤类药膳14道.....	162
羹类药膳10道.....	165
汁类药膳4道.....	168
蜂产品药膳3道.....	169
酒类药膳1道.....	169

抗疲劳的药膳///170

粥类药膳15道.....	171
汤类药膳22道.....	175
羹类药膳12道.....	180
汁类药膳6道.....	184
蜂产品药膳5道.....	185
酒类药膳2道.....	186

缓解压力的药膳///187

粥类药膳13道.....	188
汤类药膳13道.....	191
羹类药膳10道.....	194
汁类药膳4道.....	197
茶类药膳2道.....	198

最适合老年人的营养药膳



防治骨质疏松的药膳///200

粥类药膳8道	201
汤类药膳18道	203
羹类药膳3道	207
蜂产品药膳7道	208
酒类药膳5道	210

保养皮肤的药膳///211

粥类药膳11道	212
汤类药膳6道	215
羹类药膳6道	216
汁类药膳13道	218
茶类药膳4道	221

促进消化的药膳///222

粥类药膳17道	223
汤类药膳20道	227
羹类药膳2道	231
汁类药膳11道	232
茶类药膳7道	235
蜂产品药膳8道	236

润肠通便的药膳///238

粥类药膳12道	239
汤类药膳22道	242
茶类药膳3道	247
蜂产品药膳5道	248

防治视力障碍的药膳///249

粥类药膳12道	250
汤类药膳14道	253
汁类药膳2道	256
茶类药膳2道	257
蜂产品药膳5道	257
酒类药膳2道	258

降压降脂的药膳///259

粥类药膳17道	260
汤类药膳21道	264
羹类药膳2道	269
汁类药膳8道	269
茶类药膳9道	271
蜂产品药膳11道	273

降低血糖的药膳///275

粥类药膳11道	276
汤类药膳13道	279
羹类药膳2道	282
汁类药膳4道	283
酒类药膳3道	284

延年益寿的药膳///285

粥类药膳19道	286
汤类药膳7道	291
羹类药膳8道	293
汁类药膳6道	296
茶类药膳5道	297
蜂产品药膳2道	298

最适合孕产妇的营养药膳

治疗妊娠呕吐的药膳///300

粥类药膳1道.....	301
汤类药膳2道.....	301
羹类药膳1道.....	302
汁类药膳5道.....	302
茶类药膳5道.....	303
蜂产品药膳4道.....	304

防治水肿的药膳///305

粥类药膳1道.....	306
汤类药膳6道.....	306
羹类药膳1道.....	308
汁类药膳1道.....	308
茶类药膳1道.....	308
蜂产品药膳1道.....	308



安胎保胎的药膳///309

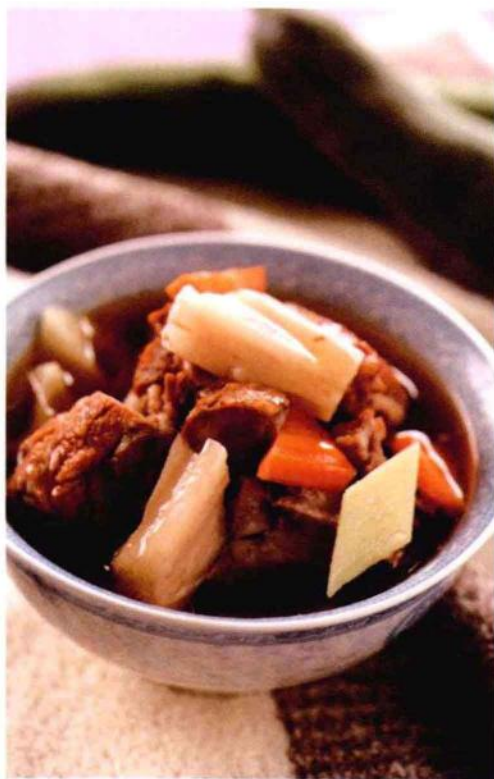
粥类药膳4道.....	310
汤类药膳1道.....	311
茶类药膳1道.....	311
蜂产品药膳2道.....	311

防治贫血体弱的药膳///312

粥类药膳9道.....	313
汤类药膳11道.....	315
羹类药膳3道.....	318
茶类药膳4道.....	319
蜂产品药膳5道.....	320

通乳催乳的药膳///321

粥类药膳4道.....	322
汤类药膳10道.....	323
羹类药膳1道.....	325
汁类药膳1道.....	325
茶类药膳1道.....	325



绪论

药膳就是以药和食物为原料，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。“寓医于食”，药膳既将药物作为食物，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。

药膳的种类很多，根据形式与加工方式，大体可分为粥饭、汤羹、鲜汁、茶饮、药酒、蜂产品、药膏、药饼、药糕、菜肴等。随着科学技术与医药实践的不断发展，药膳的品种也在不断增加。结合现代科研成果制成的具有治疗作用的食物、饮料，品种繁多，各具特色。

如今，中国药膳已经开始走向世界。不少药膳罐头和中药保健饮料、药酒等已销往国际市场，有的国家已经开设药膳餐厅。国际上一些学术界和工商界人士十分关注中国药膳这一特殊食品，非常希望能开展这方面的学术交流与技术合作。中国药膳将为世界人民的健康做出贡献。



● 走出药膳误区

对于药膳，人们还存在着不少模糊甚至错误的认识，为此，我们首先纠正几种说法。

药膳不等于营养。在目前常用的近5000种中草药药材中，可用作药膳食品的有500种左右，卫生部确定的药食两用原料有79种。在中医看来，每一种食物都如同中药一样，具有不同的性味。人们可以根据自己的体质或病症特点进行辨证施食。这是药膳食疗的精髓，也是与现代营养学的不同之处。

药膳不是普通食物。药膳既不是一般的中药方剂，又有别于普通食物。它强调中药和食物的合理调配，按药物食物的性质，有目的地进行选择、调配、组合，而不是随意地凑合。它是取药物之性，用食物之味的一类特殊膳食。

药膳不是“药”。药膳强调的是一个“膳”字，以食物为主，配以少量的药物。由于注意了药物性味的选择，并通过与食物的调配及精细的烹调，因此它没有过多的药物异味，且有食品的色、香、味等特性。药膳满足了人们“厌于药，喜于食”的天性。

● 药膳的选择原则

药膳的选择原则应当是因人而宜。所谓因人而宜，是指根据人的体质、年龄、性别、职业等方面的具体情况选择适宜的药膳。

人的年龄不同，其生理状况有明显的差别。人体的结构、机能和代谢随着年龄增长而改变，选择药膳养生当然应有所区别。古医书《黄帝内经》就这样描述过壮年、老年的不同之



处，所谓“壮者之气血盛，其肌肉滑、气道通、营卫之行不失其常”，“老者之气血衰、其肌肉枯，气道涩”。

青少年时期，人的各种生理机能逐渐发育成熟，身高和体重迅速增加，能量消耗增多，对饮食营养的需要也相应增加。因此，如果青少年需要进行食疗，其药膳的配方用料应该适量增加些对他们的生长发育有利的营养素。传统的中医也认为，脑为髓海，肾主藏精，主发育，精能生髓。而肾精又赖水谷精微的补充，因而摄入充足的饮食和足够的营养，是大脑正常运转和身体生长发育的重要保证。另外，一般生长发育正常的儿童，无需刻意服用补药药膳，只有禀赋薄弱、体虚多病、生长迟缓者，可以适当补益。

中年人的生理特点是：气血旺盛，脏腑坚强，营卫调和。现代医学认为，中年，一方面是人身体稳定而健全的时期，而另一方面人又进入了某种生理机能的衰退时期。祖国医学曾说“人年四十，阴气自半，起居衰矣”。有专家也指出，三十岁后，人体的多种机能便开始减退，大体上每增长一岁，减退1%。因此，中年期，人机体的各个方面都需要进行调整。中年人利用药膳进行养生时，可以根据自身的具体情况。选择具有调适作用的药物制作药膳，或用调理气血的药物如陈皮、佛手、赤芍、川芎、红花、当归等，或用具有补益作用的西洋参、刺五加、党参、黄芩、玉竹、黄精、麦冬、天冬、生地、沙参、虫草、枸杞、肉苁蓉等对抗早衰的到来。但注意不要滥补，应以调为主。

老年人是药膳最主要的适用人群。人到老年期，一般来说其组织器官及生理功能均已经衰退。气血运行缓慢，且多亏虚。脏腑功能虚弱，尤以肾中精气不足明显。五脏根本不固，呈现一派老态：行动迟缓，思维减退，耳不聪，目不明，饮食不香，睡眠多梦等。这是衰老过程中的常态，不是病，所以，无需刻意治疗，但必须精心呵护。药膳食疗是重要的保健手段。老年人的药膳，着重在补，特别是应选补肾的药物和食物制作药膳，如鹿茸、虫草、紫河车、熟地黄、肉苁蓉、山萸肉、黄精、杜仲、蛤蚧、阿胶、甲鱼、牛鞭、狗肾、虾、羊肉、狗肉等，因为肾中精气的多少，直接影响整个人体的盛衰。但老人的生理特点是脏器功能衰退，故补益不宜太多，多则影响消化、吸收。要特别注意照顾脾胃。制作药膳时，要讲究清淡可口，烹制做到细、碎、软、烂；进食做到少食多餐。我国金元时期的大医家朱丹溪曾在《养老论》中说过：“夫老人内虚脾弱，阴亏性急，脾弱难化则食已而再饱，阴虚难降则气郁而成痰……所以物性之热者，炭火制作者，气之香辣者，味之甘膩者，其不可食也明矣。”意思是说，老年人内脏气血不足，脾弱明显；更有阴津不足，性情较为急躁者，由于脾弱故饮食消化较为困难，吃完饭后常有饱胀的感觉；阴虚易生虚火，又往往气郁生痰，故而提出诸多不可食的告诫。这对我们制作老人药膳亦是有益的警示。

● 药膳养生的优点

养生就是保护生命、延年益寿。我国中医学十分重视养生，即通过精神调养、食疗药膳、养生功法等等综合措施，达到增强体质、防治疾病、防止衰老、延长生命的目的。

中医养生学强调“治未病”，即防重于治，提出了“天人相应”的整体观理论。如《素问·上古天真论》中说：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能与神俱，而尽其天年，度百岁乃去。”然而，高度发达的现代社会，节奏急促、环境欠佳、人事纷扰、压力无边。现代人生活于其中，在心理和生理方面，或多或少地都承受着现代文明所带来的冲击。外在环境问题难由一己所改变，那么，我们便应先由保健自己做起。而保

健自己的方式，最容易的莫过于食疗药膳养生。

药膳的原料大部分来自人们生活中常用的主、副食品及常见的中草药。它们经过烹饪加工后，既是美味可口的佳肴，又可治病防病，强身健体。另外，因为药膳能防病，避免了生病后去大医院的麻烦，也省下了生病后医治的钱，还免去了吃药、打针、手术的痛苦。这样看来，“治未病”，药膳无疑是代价最小的方式。

药膳虽多是平和之品，但其防治疾病和健身养生的效果却是比较显著的。如莱阳梨香菇补精，是由莱阳梨汁和香菇、银耳提取物制成的，中老年慢性病患者服后不仅能显著改善各种症状，而且可使高脂血症者血脂下降，并可使免疫功能得到改善。可见，通过药膳的调理，人体质会有根本性的增强，从而达到身体健康、延年益寿的最终效果。

在运用药膳时，要全面分析使用者的体质状况、使用的季节时令、所处的地理环境等情况，判断其基本证型，然后再确定相应的食疗原则，给予适当的药膳治疗或滋补。如慢性胃炎患者，若证属胃寒者，宜服良附粥；证属胃阴虚者，则服玉石梅楂饮等。因此药膳的功效可用我们常说的“治标治本”来概括，正因为它能“治标治本”，从“根”上断绝了病灶，所以其防病强身、延年益寿的功能也是最持久的。

● 药膳养生的注意事项

应正确对待药膳与药物的关系。药物是去病治疾的，见效快，重在治病；药膳多用以养身防病，见效慢，重在养与防。食物疗法不能代替药物疗法，但是药膳在保健、养生、康复中却有很重要的地位，尤其是对于慢性病、老年病，还有部分妇女、儿童疾病有显著的疗效。它能使人人在享受美味的同时，得到保养、调理与治疗。

药膳要有针对性，针对不同疾病、疾病的不同阶段，采用不同的药膳，对症立方用膳。

因证用膳。中医讲辨证施治。药膳的应用也应在辨证的基础上选料配伍，如血虚的病人多选用补血的食物红枣、花生，阴虚的病人多使用枸杞、百合、麦冬等。只有因症用料，才能发挥药膳的保健作用。

因时而异。中医认为，人与日月相应。人的脏腑气血的运行，和自然界的气候变化密切相关。“用寒远寒，用热远热”，意思是说在采用性质寒凉的药物时，应避开寒冷的冬天；而采用性质温热的药物时，应避开炎热的夏天。这一观点同样适用于药膳。

因人用膳。人的体质年龄不同，用药膳时也应有所差异。小儿体质娇嫩，选择原料不宜大寒大热；老人多肝肾不足，用药不宜温燥；孕妇恐动胎气，不宜用活血滑利之品。这都是在药膳中应注意的。

因地而异。不同的地区，气候条件、生活习惯有一定差异，人体生理活动和病理变化亦有不同。有的地处潮湿，饮食多温燥辛辣；有的地处寒冷，饮食多热而滋腻；有的地处炎热，饮食则多清凉甘淡。在应用药膳选料时也是同样的道理。

● 粥类营养药膳

粥类营养药膳是以米、麦等粮谷为主，辅以一定的补益药物经熬煮而成的半流体食品。这类药膳可以用具有药用价值的粮食制成，也可以由药物和粮食合制而成，一般有煮和焖两种制作方法。



粥在我国已有数千年的历史，在传统营养学上占有极重要的地位。相传粥最早是由黄帝始创的，《周书》称“黄帝始烹谷为粥”，这是关于粥的最早记载。中医认为粥能补益津液、健脾胃、补虚损，对人体最具颐养功效，若辅以适当药材，则养生效果更佳。汉朝名医张仲景所著《伤寒论》、明朝医药学家李时珍所著《本草纲目》，对于药粥多所论及，而清朝中医烹饪典籍《随息居饮食谱》曾指出“粥饭为世间第一补人之物”。经过历代劳动人民的饮食生活实践，粥的制作方法不断发展，种类也在不断增加。如今，它已经成为最受中国家庭欢迎的药膳种类之一。

粥多在早晨进食，以适应人体肠胃空虚的生理特点。正如北宋文人张耒在《粥记》中所说：“每晨起，食粥一大碗，空腹胃虚，谷气便作，所补不细，又极柔腻，与肠胃相得，最为饮食之良。”不仅晨起宜食粥，苏东坡还提倡晚上进食白粥，认为它能“推陈致新，利膈益胃，粥后一觉，尤妙不可言”。作为药膳的粥一般都能随个人喜好随意服食，不拘时间，不限剂量。当然，若辅助药材有宜忌事项的则除外，方后会有特别说明。

● 汤类营养药膳

汤类营养药膳是以肉、蛋、奶、海味等原料为主，辅以一定的补益药物，加足汤水，经小火慢炖细熬而成的较稠厚的汤液。煲汤期间一般不开盖，不再加水，不加复杂的调味料。这类药膳既可以食料喝汤，也可以弃料喝汤。

汤自古以来即为药膳中的一个重要组成部分，是数千年来逐渐形成的一种饮食文化。商代宰相伊尹精于烹调，首创汤液。他所著《汤液论》主要论述了如何用烹调方法治病，把治病的药物或食物煎熬成汤液，不仅服食方便，易于发挥治疗效果，也可减少或避免副作用。张仲景的《伤寒论》记载了不少汤类药膳方，诸如当归生姜羊肉汤，温体散寒、补气生血，如今仍在沿用。唐代名医孙思邈所著《千金要方》也列举了丰富的汤类药膳方，如以母猪蹄、鲤鱼、鲫鱼等配料煮汤，可治产妇缺少乳汁。清代王士雄善于以汤膳调养，如以冬瓜汤行水消肿，丝瓜汤化痰止咳等。

● 羹类营养药膳

羹古称之为“臠”，如梁代药物学家陶弘景说龟肉“作羹臠大补”。羹类营养药膳所用的原料多需细切，如切作细丁、细丝、碎粒等，动物性原料在制羹前应剔去骨、刺，果品原料当先去皮并剔去果核。

制羹中配用中药，如可直接食用者，系细粒的像苡仁、枸杞、芡实等，可直接放入烹制；如鲜百合、鲜山药等形大的原植物，应洗净切作细粒，然后放入烧制。如属于不宜直接食用的，可先煎煮取汁，再在烧羹的过程中倒入；也可用洁净的纱布包裹，放入烧制，至羹将成，取出布包，放碗内，用适量开水冲洗一下，取洗下的水冲入羹内一并烧制。

羹是一种最普通的食饌，但它所包含的烹饪技艺、具有的调味功能和食疗作用，远非其他食饌所能企及，尤其那种灌注于汁液之间又进释于载体之外的文化底蕴，更使得碗碗热羹皆获食界垂青。宋朝刘克庄的《后村诗话》续集卷四曾引朱敦儒《种芜菁作羹》诗云：“且喜芜菁种得成，苔心散出碧纵横。脆甜腩子无反恶，肥嫩羔儿不杀生。乐羊岂断儿孙念，刘季宁无父子情。争似野人茅屋下，日高淡煮一杯羹。”

● 汁类营养药膳

汁类营养药膳是指以蔬菜、水果为原料，有时辅以一定的中药材，通过榨取、绞取、加热等方式获得的，是可以直接饮用的一种流质或半流质食品。在饮用前可根据个人爱好，添加牛奶、酸奶、蜂蜜、糖、盐等口味。

老人和小孩适量少喝点果蔬汁可以助消化、润肠道，补充膳食中营养成分的不足。成年人如果不能保证合理膳食，通过喝果蔬汁能够适量补充一些营养。有些人不爱喝白开水，有香甜味道的果蔬汁能使他们的饮水量增加，保证了身体对水分的需要。

另外，大量的科学研究证实，把几种果蔬汁按一定的比例配到一起，或通过煎煮的方法将具有补益作用的药物与果蔬汁充分融合，这样烹制的汁类药膳不但香甜可口、营养充分，而且具有很大程度的保健养生作用。蔬菜汁、水果汁一般含有丰富的有机酸，有助于消化，还能促进钙、磷的吸收，同时还含有多种维生素和矿物质，若与药物配合经常饮用，即能获得强健体质、美容养颜等更多的效果。

● 茶类营养药膳

茶为药用，在我国已有两千七百多年的历史。东汉的《神农本草》，唐代陈藏器的《本草拾遗》，明代顾元庆的《茶谱》等史书，均详细记载了茶叶的药用功效。《中国茶经》中记载茶叶的药理功效就有24例。

经历数千年的发展，茶已不仅仅是一种饮料，它还是医药，更是文化。如今，茶的利用范围越来越广，对人类生活的影响也越来越深刻，其基本原因就在于它的医药保健功能。

茶为世界上优秀饮料之一，这已成为人们的共识。现代科学大量实践证明，茶叶确实含有与人体健康密切相关的生化成分。茶叶不仅具有提神清心、清热解暑、消食化痰、去腻减肥、清心除烦、解毒醒酒、生津止渴、降火明目、止痢除湿等药理作用，还对许多现代疾病，如辐射病、心脑血管病、癌症等有一定的药理功效。茶叶具有药理作用的主要成分是茶多酚、咖啡碱、脂多糖等。茶叶药理功效之多、作用之广，是其他饮料不可替代的。正如宋代诗人欧阳修《茶歌》赞颂的那样：“论功可以疗百疾，轻身久服胜胡麻。”

所谓药茶，并非仅指单一的茶叶，它包括茶叶药用、茶药代茶等内容。药和茶原为一类，其功能优势可以互补。茶、药配合的例子，如午时茶是家喻户晓的名方。茶叶与方中诸药配伍，成为主治外感风寒、消食滞、解腹泻腹痛及不服水土的灵验效方。从唐朝开始，中医药书籍中所记载的药方，有相当一部分剂型是茶剂，但处方中并不含茶叶。当前，药店里提供的“夏桑菊”“王老吉”等茶饮即属此类。方子虽然是几种或多种药味组成，但是剂型是茶剂，饮用方便，深受欢迎。

● 酒类营养药膳

酒在医学上的运用，确为中国医学的一项重大发明。古埃及、古希腊以及古印度的医籍和传说中，也有用酒入药的痕迹，但在我们中国，可以说所有的医学著作中都载有药酒。这一点，是其他文明古国都无法比拟的。

先秦时期的医学代表作《黄帝内经》对酒在医学上的贡献做了专门论述。其中，《素问·汤液醪醴篇》论述了醪醴与防病的关系。东汉张仲景的《伤寒病杂论》中收录了许多以



酒煎药或服药的方剂。孙思邈的《千金方》中共有药酒方80余首，这些方子涉及补益强身、内科、外科、妇科等方面，并对酒与药酒的毒副作用已有一定认识。宋元时期的药酒又有了很大发展，《太平圣惠方》中就设有药酒专节达6篇之多，加上《圣济总录》《太平惠民和剂局方》《三因方》《本事方》《济生方》等书中的药酒方，计有药酒数百种。在明代医书中，如《普济方》、方贤的《奇效良方》、陈梦雷的《医学全录》、王肯堂的《证治准绳》等，都收录了大量的药酒配方。清代的医药学著作中，汪昂的《医方集解》、王士雄的《随息居饮食谱》、吴谦的《医宗金鉴》、孙伟的《良朋汇集经验神方》、项友清的《同寿录》等，均收录了明清时期新创制的药酒配方。

药酒，顾名思义，是由酒与药物配制而成。然而其药物的配入是有针对性和选择性的，都是按特定要求加入的。因此配入酒中的药物不同，药酒的作用也不同。每一种药酒都有不同的作用重点，都有其适应范围。如药性药酒是以防治疾病为主的药酒，在配方上都有严格细致的要求，是专为疾病而设的；补性药酒虽然对某些疾病也有一定的防治作用，但主要是对人体起滋补增益作用，促进人体健康，使人精力充沛，预防病邪侵入；也有一些药酒是专门为补虚纠偏，调整阴阳而设的。

药酒另一主要作用是，酒入药中，可以反佐或缓和苦寒药物的药性，免除了服药的苦涩，为人们所乐于接受。如有很多善于饮酒的人，常用日常食品配制药酒。这些药酒既有医疗作用，又有滋补保健作用。

● 蜂产品营养药膳

蜜蜂是一种能为人类社会提供食品与药品的昆虫，是人类健康食品制造的高级工程师。我们通常将蜜蜂从植物上采集并经加工、酿造和自身腺体分泌的物质，以及蜜蜂自身生长发育不同阶段的营养体统称作蜂产品。蜂产品来源于蜜蜂及其生态资源，是大自然的产物，其珍稀的成分、神奇的功效已广为人知。

蜂产品种类繁多，应用价值较高。来源于自然生态植物的蜂产品主要有蜂蜜、蜂胶、蜂花粉、蜂粮；来源于蜜蜂自身腺体的蜂产品主要有蜂王浆、蜂毒、蜂蜡及蜂巢；来源于蜜蜂自身营养体的蜂产品主要有雄蜂蛹、蜂王幼虫、蜂成虫等。

早在两千三百年前的春秋战国时代，我国伟大的爱国诗人屈原在他的长诗《离骚》中就有关于食用花粉的描述，诗曰：“朝饮木兰之坠露，夕餐秋菊之落英”，可见屈原已经把木兰花雨和秋天菊花的花瓣当作餐饮之用。成书于两千多年前的《神农本草经》收录了365味中药，其中蜂蜜、蜂子、蜂蜡均列为上等养生药品。该书中记载，蜂蜜味甘平，主心腹邪气，益气补中，除百病，和百药，久服志强轻身，不饥不老；蜂子味甘平，主风火，补虚，久服令人皮肤光泽好，颜色不老。而《三国志》中记述有蜜渍果品的生产方法。《楚辞》中有蜂蜜酒的记载。唐代孙思邈则在自己的著作中记述了葡萄蜜酒不用麴的自然发酵方法。

当代医学正逐步从治疗医学向预防医学发展，而蜂产品恰恰在预防医学方面能够充分发挥它的独特的作用。在蜂产品中不论蜂蜜、蜂王浆还是蜂花粉，它们的主要功效都是增强人们的自身免疫功能、健身强体、预防疾病发生，所以蜂产品非常符合养生之道。

最适合青少年的

营养药膳

- 提高记忆力
- 缓解考试紧张情绪
- 提高视力
- 促进骨骼发育
- 祛除青春痘
- 防止肥胖
- 提高免疫力



不同的身体特质、不同的生长需要，决定了不同年龄段的人们所进行的食疗的侧重点是不同的。青少年机体代谢旺盛，所需蛋白质和热量较多，而热量主要来源于碳水化合物、脂肪。碳水化合物主要来源于粮食之中，故青年人应保证足够的饭量，注意粗细粮的比例搭配，并摄入适量的脂肪。因此对于青少年来说，进行药膳食疗，要针对青少年的发育特点，食疗的侧重点应集中在提高记忆力、提高视力、缓解考试紧张情绪、促进骨骼发育、防止肥胖等方面。

提高记忆力的药膳



青春发育期不仅是形态、功能、素质迅猛增长阶段，也是智力发育的重要阶段，是人一生中学习文化知识的最佳时期。饮食中的营养素与大脑的生长发育、记忆能力、想象力和思维能力是有相当关系的。通过调节饮食中的营养成分，可以帮助人提高和发挥智力活动的效力。食物中主要有六种营养素与大脑的生理活动和智力水平的关系较为密切。

◎ 第一，科学家研究证明，大脑一切智力的活动都是需要能量的，而供给大脑活动能量的物质主要是葡萄糖。因此，青少年饮食中要注意增加含碳水化合物（糖）多的食物。

◎ 第二，脑磷脂和卵磷脂对保护大脑的健康和增强记忆能力有重要作用。在天然食物中，动物脑、骨髓、蛋类中的脑磷脂和卵磷脂含量较高，故饮食中应当增加摄入量。

◎ 第三，胆固醇也是机体不可缺少的营养成分。为了保护 and 增进大脑的发育和健康，青少年还应尽量多吃些含胆固醇的食物。

◎ 第四，磷不仅是脑磷脂、卵磷脂和胆固醇的主要成分，而且参与神经纤维的传导和细胞膜的生理活动，所以说磷是大脑智能活动所必需的物质之一。故应多吃些含磷丰富的食物。

◎ 第五，谷氨酸对大脑机能有改善作用，对大脑的记忆、思维等活动有促进作用，对某些痴呆病人有治疗作用。

◎ 第六，蛋白质是构成脑组织的基本成分，维生素B₁在神经生理活动中起着重要的作用。因此，在饮食中要有足量的蛋白质和维生素B₁，这对提高大脑的智力是非常有利的。