

药食同源

食养食治

养生药膳

实用图典



林美珍
林汉钦
李雪琴
杨雅瑾

主审
主编

养生药膳

实用图典



药食同源植物40种

闽南特色药膳近200例

ISBN 978-7-5335-7229-7



9 787533 572297 >

定价：68.00 元



养生药膳

实用图典



杨雅瑾	李雪琴	林汉钦	林美珍
		主 编	主 审

图书在版编目 (CIP) 数据

养生药膳实用图典 / 林汉钦, 李雪琴, 杨雅瑾主编.
—福州: 福建科学技术出版社, 2024. 4
ISBN 978-7-5335-7229-7

I. ①养… II. ①林… ②李… ③杨… III. ①食物养
生-药膳-图解 IV. ①R247.1-64②TS972.161-64

中国国家版本馆CIP数据核字 (2024) 第051307号

出版人 郭 武
责任编辑 沈贤娟
装帧设计 刘 丽
责任校对 林锦春

养生药膳实用图典

主 编 林汉钦 李雪琴 杨雅瑾
出版发行 福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷 福建新华联合印务集团有限公司
开 本 700毫米 × 1000毫米 1 / 16
印 张 16.5
字 数 230千字
版 次 2024年4月第1版
印 次 2024年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-7229-7
定 价 68.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换。
版权所有, 翻印必究。

主编简介

林汉钦



漳州市中医院副主任中药师，政协第十四届漳州市委员会常务委员，民盟漳州市第十二届委员会副主任委员，第三批全国中药特色技术传承人才，福建省第二批基层老中医药专家师承带徒工作指导老师。中华中医药学会中药炮制分会常务委员，中华中医药学会膏方分会委员，福建省中医药学会理事，福建省中医药学会第一届中医膏方分会副主任委员，福建省中医药学会中药炮制分会、药膳分会常务委员，漳州市中医药学会中药炮制分会主任委员，漳州市民间文艺家协会主席，漳州市非物质文化遗产评审专家，第七批福建省非物质文化遗产代表性项目漳州中药炮制特色技术市级代表性传承人等。致力于中药学科临床实践、教学、科研工作 30 余载。发表科技核心期刊论文 30 余篇，先后主持或参与省、市级科研项目 5 项，主编《漳州市中药传统炮制技术》等多部著作，参编专业教材 5 部，参编《中国民间文学大系·传说·福建卷》等多部，主编《龙溪本草》（内部刊物）。

李雪琴



漳州市中医院主任医师，硕士生导师，第五批全国中医临床优秀人才研修项目培养对象，首届漳州市名中医王致道工作室学术继承人。中国医师协会中西医结合医师分会神经病学专家委员会委员，福建省中医药学会脑病分会委员，福建省中西医结合学会睡眠医学分会青年委员会委员，漳州市医学会神经病学专业委员会常务委员，漳州市医学会健康管理学分会委员。从事脑病科临床工作 20 余年，擅长失眠、头晕、头痛、焦虑、抑郁、中风等神经内科、精神疾病的中西医诊疗。主持和参与省、市级课题多项，以第一作者身份在省级医学杂志上发表专业论文 10 余篇。



杨雅瑾

中国人民解放军联勤保障部队第九〇九医院药剂科主管中药师，毕业于北京中医药大学。中华中医药学会中药炮制分会青年委员，福建省中医药学会药膳分会委员，首批漳州市名老药工工作室继承人。主要从事中药学、医院药学、药品质量监控、药学科普等工作。参编《医院制剂管理与合理使用》《漳州古城往事》等著作多部，发表核心期刊论文5篇，发表科普文章30余篇。书画、科普作品多次获奖，作品《手绘漳州》《红色印记》《最可爱的人》系列被央视频道、新华网、学习强国报道。

编委会

主 审

林美珍

主 编

林汉钦 李雪琴 杨雅瑾

副主编

沈燕慧 施兆明 曹旺峰

编 委 (按姓氏音序排列)

蔡女煌 蔡洪玲 陈 滨 陈丽津

陈武军 陈育青 陈玉喜 陈泽森

郭舒蔚 杭金玉 何舜娟 黄雅婷

黄漾宝 李原辉 李振梗 林震群

刘雪娜 刘银浩 涂燕芬 王少君

许色艺 杨娉娉 张秀珍 郑玉琳

药食同源 膳美人间



药膳文化是中华优秀传统文化的重要组成部分，是中医学知识与中国烹饪经验相结合的产物。中华五千年文明史，先民积累了丰富的药膳养生经验，“寓药于食”。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，二者相辅相成，相得益彰；药膳既有较高的营养价值，又可防病治病、养生保健、延年益寿。

中国药膳文化底蕴深厚，源远流长，是中华民族历经自然选择、生存竞争、顽强生活、积累经验而形成独具特色的中国餐饮瑰宝，药食同源，药食同用，返璞归真。早在两千年前的汉代就有了药膳应用的记载，《后汉书·列女传》载“母亲调药膳，恩情笃密”，将“药”与“膳”联结在一起。《黄帝内经》载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而食之，以补精益气。”唐代医药学家孙思邈在《千金要方》一书中设药膳专篇“食治”，提出：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔。”明代李时珍在《本草纲目》中也记载了药食方剂。可见，药食并用的悠远历史以及医药先贤的养生智慧。

在人类回归自然的呼声下，青草药药膳备受青睐，并成为青草药文化的重要内容。闽南青草药膳进一步丰富了闽南文化内涵，推动中

中华优秀传统文化发展是建设现代文明的文化使命，青草药膳也将越来越突显其魅力。闽南为福建金三角，依山傍海，气候宜人，历史悠久，文化昌盛，饮食以清淡为主，药膳养生成俗。在闽南，民间流传谚语“吃饭皇帝大”“吃鱼吃肉，米饭青菜也着甲”“一年补透透，不值补霜降”等。这些民谚歌谣均表达了药膳在养生保健中的经验。

近日，福建省卫生健康委员会印发《关于进一步提升全省公民中医药健康文化素养水平的指导意见》，明确指出要促进多样化中医药特色健康文化知识传播体系，推出优秀适宜传播的科普作品，努力推动中医药健康文化由知到行，大力弘扬中医药文化核心价值观。恰逢时宜，《养生药膳实用图典》是一部让百姓看得懂、用得上、把健康饮食融入人间烟火中的科普图册。该书突显闽南饮食风味，食材、药材源自闽南常用药食同源中草药，易于就地取材；尚结合闽南饮食习俗，推广时膳方，观体质之变，识草本之情，践食药精华；同时，给人间烟火赋能，让三餐四季升华，彩色描绘药膳图谱，集串药膳养生之荟萃。

余谨以此序为贺。

福建省闽南文化研究会会长、福建省政协教科卫体委员会原副主任

林晓峰

2023年9月

药膳 最是人间烟火气



读本科的时候，有一件事让我记忆犹新。当时，我读大二，用节省下来的伙食费在学校药膳餐厅招待了一位同乡。这位同乡当时就读的是北京的一所著名学府，学生时代也是意气风发，让我心生敬仰。席间，我用我那一瓶子不满半瓶子晃荡的中药知识，给这位同乡介绍每道药膳的功用，听得同乡赞不绝口，边吃边说，你们的专业太有特色了。同乡的反馈让我吃着满是药香的菜饭，内心是无比自豪。原来中药不仅可以活人治病，还可以美味养人。

《礼记·礼运》云：“饮食男女，人之大欲存焉。”吃，是生而为人的最基本需求。中国人有咏物言志的传统，又持有家国之念，对食物的关注往往可以窥见其人生态度的一端。作家汪曾祺先生说：“四方食事，不过一碗人间烟火。”不管是高官贵族，还是布衣百姓，回到家里，还不是想要端起一碗热气腾腾的饭菜，再崇高的理想，再激昂的情感，最终不过是回归到生活，踏踏实实过日子。所以，在艰苦的岁月里，汪曾祺窝在农场画土豆，画完一个，就埋在牛粪火里烤了吃掉，在西山拼命种树的间隙，抓半箩筐的蝥蛄，烧了，就着馒头，咬一大口腌萝卜，嚼半个烧蝥蛄，也是人间美味，苦日子也有了香甜。

积厚流广的中华饮食，不仅讲究美感、注重情趣，而且强调四季有别和食医结合。唐代医学家孟诜根据自己几十年的实践经验，搜集兼具食疗作用与营养价值的食物，编撰成我国现存最早的食疗专著《食疗本草》。唐代药王孙思邈不仅在《千金要方》中设有“食治”一卷，还特别强调“夫为医者，当先洞晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不瘥，然后命药”。明清时期，更是中医食疗药膳学进入更加完善的阶段，医学巨著《本草纲目》以及《救荒本草》等都为中医食疗提供了丰富的资料。

地处东南沿海的闽南地区，三面环山，一面临海，在这片山海交融的土地上，物产丰饶，在常年与大自然的斗争中，闽南人不断学习实践，充分利用草木药材、山珍海味与时令节气、养生防病相结合，形成了具有地域特点的药膳。可以说，在闽南，万物皆可药膳，如果一碗药膳解决不了问题，那就再来一碗。春季来一碗枸杞叶猪肝汤，补血养肝又明目；炎炎夏日吃上一碗清凉解暑的四果汤，简直就是人间美味；秋季煲一锅虎尾轮炖乌鸡，补虚润燥强身体；冬季有美味的药膳猪蹄汤……还有一年四季皆可的呷茶配话，成就了闽南的人间烟火。

闽南千年古城——漳州就是这样的一座城市，老街情、慢生活、闽南味、民国风、台侨缘，还有回味无穷的药膳香，让寻常百姓的生活可以有滋有味。也正因如此，林汉钦老师团队格外注重对药膳的挖掘、保护和传承，《养生药膳实用图典》的出版既是对闽南药膳的整理和完善，也为中医药的传播、闽南药膳的创造性转化和创新性发展提供基础，特做此序，以表祝贺。

北京中医药大学副教授、硕士生导师、国学院副院长

李菱荻

2023年9月

前

言



药膳学既是中医学不可分割的组成部分，又是中国饮食文化的重要组成部分，历史悠久，源远流长，是中华民族历经数千年不断探索、积累而逐渐形成的独具特色的一门临床实用学科，也是中华民族祖先遗留下来的宝贵文化遗产。它是以中医的阴阳五行、五脏六腑、中药药性及配伍等理论为指导来配制用膳的一套较为系统的理论体系。

药膳发源于我国传统的饮食和中医食疗文化，是在中医学、烹饪学和营养学理论指导下，严格按药膳配方，将中药与某些具有药用价值的食物相配，采用我国独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成的，具有一定色、香、味、形的美味食品，且具有鲜明的中医药特色，如遵循中药药性的归经理论，强调“酸入肝、苦入心、甘入脾、辛入肺、咸入肾”，提倡辨证用药，因人施膳；其次其还注重中药与饮食相结合，具有食品的一般特点，强调色、香、味、形，变“良药苦口”为“良药可口”；注重营养价值，且可防病治病，保健强身，延年益寿。唐代名医孙思邈曰：“安生之本，必资于食，不知食宜者，不足以存生也。”“夫为医者，当须先洞病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”这充分体现了古人的智慧。因此，一份好的药膳，应是既对人体具有较高的营养价值和养生防病作用，又能激起

人们的食欲，给人以回味无穷的魅力。

福建历史悠久，人杰地灵，传统中医药文脉生生不息，百姓崇尚食疗药膳养生由来已久。据现存北宋名医吴夲的木刻简内科药签处方，可发现吴夲在北宋时期已经善用并倡导百姓应用药膳食疗。为了更好地发扬祖国医药遗产，根据“系统学习，全面掌握，整理提高”的方针，结合福建当前的实际需要，特组织相关具有青草药辨识、药膳制作与临床经验的中医药专家，对闽南民间常用特色药膳进行系统整理，并配以原创手绘彩图，编成《养生药膳实用图典》一书。

该书分为药膳基础知识、药膳图解上下两篇，上篇系统梳理了药膳的基础理论、分类、特点、应用原则、使用注意事项，以及原材料、制作工艺等；下篇重点收录常见疾病药膳约200例，里面所介绍的烹饪方式基本按照闽南地区习用的制作方式，独具闽南特色。希望该书的出版有利于助力药膳烹饪技术进家庭，普及养生药膳文化，传承弘扬中华优秀传统文化，丰富百姓生活，提升百姓的幸福获得感；同时，也希望借此书抛砖引玉，引领后学进一步开展特色药膳研究工作，研究药膳对疾病的辅助治疗原理，促进中华优秀传统文化实现创造性转化、创新性发展。

由于时间比较短促，本书的材料收集还不够全面，一些地方特色药膳还未能一一列入，挂一漏万，希望读者批评指正。

编者

2023年9月

目 录



上篇

药膳基础知识

第一章 什么是药膳	2
第一节 药膳学的基础理论	3
一、药性理论	4
二、配伍理论	7
三、治法理论	9
第二节 药膳的分类	12
一、按药膳功效分类	12
二、按药膳形态分类	13
第三节 药膳的特点	15
一、历史悠久，底蕴深厚	15
二、寓药于食，食助药威	16
三、遵循辨证，注重配伍	16
四、调理善后，强身健体	16
五、形式多样，影响广泛	16
第四节 药膳的应用原则	17
一、平衡阴阳	17
二、调理脏腑	18
三、扶正祛邪	18

四、三因制宜	18
五、勿犯禁忌	19
第五节 药膳食疗的注意事项	19
一、注意用药剂量	19
二、注意食用剂量	19
三、注意食用时间	20
四、注意辨体施膳	20
五、注意烹调方式	20
六、注意优选药材	20
第二章 药膳的原材料	21
第一节 药膳的食材	22
一、五谷	22
二、五菜	24
三、五果	26
四、五畜	28
五、调味品	31
第二节 药膳常用的草药	32
一、三七	32
二、土茯苓	34
三、大枣	36
四、山药	38
五、山楂	39
六、马齿苋	41
七、木瓜	42
八、五指毛桃	44
九、车前草	45
十、牛大力	47
十一、公石松	48
十二、巴戟天	50
十三、艾叶	51

十四、石仙桃.....	53
十五、龙眼肉.....	54
十六、生姜.....	56
十七、白凤菜.....	57
十八、白茅根.....	59
十九、百合.....	60
二十、肉桂.....	62
二十一、观音串.....	63
二十二、余甘子.....	65
二十三、灵芝.....	66
二十四、陈皮.....	68
二十五、青梅.....	70
二十六、虎尾轮.....	71
二十七、金线莲.....	73
二十八、金钱草.....	74
二十九、鱼腥草.....	76
三十、枸杞子.....	77
三十一、砂仁.....	79
三十二、莲子.....	81
三十三、党参.....	83
三十四、铁皮石斛.....	85
三十五、桑叶.....	86
附：桑椹.....	88
三十六、球兰.....	89
三十七、黄花菜.....	91
三十八、黄芪.....	92
三十九、银耳.....	94
四十、橄榄.....	96
第三章 药膳的制作.....	98
第一节 药膳原料的炮制加工.....	99
一、炮制目的.....	99

二、炮制方法	99
三、药液制备法	101
第二节 药膳的制作工艺	101
一、药膳制作特点	101
二、药膳制作要求	102
三、药膳制作方法	104

下篇

药膳图解

第四章 内科疾病药膳	108
第一节 感冒	109
姜糖茶	109
菊花芦根茶	109
薄菊粥	109
薏米扁豆粥	110
藿香代茶饮	111
参苓粥	111
第二节 咳嗽	111
蜂蜜萝卜	112
苏叶杏仁粥	112
菊杏代茶饮	112
橘红粥	112
复方川贝梨羹	113
球兰鱼腥草茶	114
百玉二冬粥	114
川贝石斛煲甲鱼	115
五汁饮	116
百合杏贝炒芥菜	117