

上篇

一般知识



什么叫药膳

药膳是药物与食物巧妙配制而成的食品。通过烹调加工，制作出既具有食品作用，又具有药物作用的美味佳肴，是中医饮食保健的一大特色。药膳曾经历了几千年的沧桑岁月，发展至今天才成为具有完整理论体系和制作方法的一门学问。“民以食为天。”我国人民由此受到启发，自古以来就有制作药膳的习惯。春秋战国是药膳的萌芽时期，《黄帝内经》中记载了“半夏粳米汤”，《金匱要略》中记载了“当归生姜羊肉汤”药膳经历代医家的整理、收集，至今已发展成为内容丰富、疗效肯定、影响深远的一种养生保健方法。

药膳食品，不是一般的营养食品，现代称其为功能性食品。补品、补药通常具有无病强身、有病治病的功效，有很广的适用范围。中药与食物相配，就能做到药借食味，食助药性，变苦口良药为美味佳肴，同样达到营养果腹、治病强身的作用。所以说药膳是充分发挥中药效能的美味佳肴，特别能满足人们“厌于药，喜于食”的天性并且采购方便、制作容易比较符合人们的用膳习惯，人们很乐意接受。

药膳的含义

药膳有广义与狭义之分。广义药膳包括药粥、药茶、药酒、药糖、药菜肴等，凡是药物与食物结合制成的保健食品，均可称之。狭义药膳是指药物与肉类、鱼类、蔬菜、豆制品、面类等食物制成的菜肴、糕点等，既可单食，亦可佐餐服食，本书介绍的药膳即是这一类。

药膳有哪些特点

药膳是具有治疗功效和营养作用双重功能的特殊食品。如虫草炖老鸭，含有蛋白、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素等多种营养成分，有较强的滋补作用，且对于肺结核患者、肺癌患者有较好的辅助疗效。从营养学角度讲药膳比普通食品更优越，并具有下列鲜明的特点：

1. 药膳以中医学理论为基础，注重辨证用料。凡是气虚的，选用补气药膳；凡是血虚的，选用补血的药膳。并且根据疾病的特点选择食物，热性病选择寒凉性质的食品，如防治中暑用冬瓜、苦瓜、绿豆等，而寒性疾病选择具有温热性质的食物，如腹中冷痛使用肉桂、茴香等。作为辅助治疗，使药物与药膳相互补充，相互

辅佐，有异曲同工之妙。

2. 药膳的加工是传统的食物烹调技术和中药炮制技术完美的结合。尽可能地保证食物成分不被破坏，充分发挥食品、药物的医疗保健作用。

3. 药膳以辅助治病、保健和强身为目的。药膳与治病服药不同，它是在治疗疾病期间通过适当的进食，对疾病加以调养，增强体质，辅助药物发挥疗效。药膳必须符合日常膳食中的色、香、味、形、质的基本要求，因此不可能像中药那样组成方剂，也就不可能具有中药方剂那样强的治疗效果和广泛的治疗范围。如遇急性疾病或严重疾病，应去医院及早诊治。但是，对于无病之人，药膳还可以起到防病强身的作用。

4. 药膳的烹调除了食品加工的基本要求（色、香、味、形、质）外，还必须依照药膳的具体功效，对入膳的药物按照中药炮制技术理论进行特殊的制作，原则是兼顾可食性和药用性，因此药膳的加工烹调方法不宜随便更动。

药膳的应用原则

药膳具有保健养生、治病防病等多方面的作用，在应用时应遵循一定的原则。药物是祛病治疾的，见效快，重在治病；药膳多用以养身防病，见效慢，重在养与

防。药膳在保健、养生、康复中有很重要的地位，但药膳不能代替药物疗法。各有所长，各有不足，应视具体的人与病情而选定合适之法，不可滥用。

1. 辨证用膳 中医学讲究辨证施治，药膳的应用也应在辨证的基础上选料配伍。如血虚的患者多选用补血的食物，如大枣、花生；阴虚的患者多使用枸杞子、百合、麦门冬等。只有因证用料，才能发挥药膳的保健作用。

2. 因时用膳 中医学认为人与日月相应 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”虽是中医学治疗用药的基本原则，但同样适用于药膳。即在寒冷的冬天，应该少用或不用性质寒凉的药物，多服食热性的药膳；而在炎热的夏天，应避免、少用性质温热的药物，多吃偏凉的药膳。

3. 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。这都是在应用药膳中应注意的。

4. 因地制宜 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，而南方的广东饮食则多清凉甘淡，在应用药膳选料时也是同样的道理

药膳性味与五脏的特定关系

药膳是用药物与食物烹制而成的，因此药膳也具有四气五味。不同的药膳具有寒、热、温、凉四种不同的性质。古人治病的原则，是“寒者热之，热者寒之”。这就是说得了热病的人要用寒药，得了寒病的人要用热药。使用药膳也是这个原则，寒病用热性药膳，热病用寒性药膳。如夏天遇到温热疫毒，则可选用双花饮、绿豆粥等药膳；冬季出现寒证的患者，可选用当归生姜羊肉汤、龙马童子鸡等药膳。

中医学的五味是指酸、苦、甘、辛、咸五种味。药膳也具有这五味。《素问·至真要大论》说：“辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴，咸味涌泄为阴，淡味渗泄为阳。”这里说明辛甘淡味为阳，酸苦咸为阴。《素问·藏气法时论》说：“辛酸甘苦咸各有所利，或散、或收、或缓、或急、或坚、或软，四时五藏病随五味所宜也。”也就是说，辛味具有宣、散、行气血的作用，如对气血阻滞、肾燥等病，可选用葱白粥、姜糖饮、萝卜饮等药膳。甘味起到补益、和中、缓急的作用，如对脾胃气虚、胃阳不足等病，可选用大枣粥、糯米红糖粥等药膳。酸味具有收敛、固涩作用，遇有气虚、阳虚不摄而致的多汗症、泄泻不止、尿频、遗精等病，可选用五味饮、乌梅粥等药膳。

苦味具有泄、燥、坚的作用，遇有热证、湿证、气逆等病，可选用凉拌苦瓜、苦瓜粥等药膳。咸味具有软坚、散结、泻下等作用，遇有热结、痰核、瘰疬等病，可选用猪肾粥、黄芪蒸乳鸽、龙马童子鸡等药膳。从上可以看出，四气五味与患者的疾病性质是密切相关的。

服用药膳有哪些好处

药膳具有预防疾病和配合治疗的作用，具有取材便利、味美易食、安全无毒等优点，所以很受人们的欢迎，对人体主要有以下两方面的作用：

1. 未病养生 增强体质 减少疾病的发生 中医学认为人体脏腑功能的衰减、阴阳失去平衡是导致疾病发生的主要原因。而药膳能调整人体阴阳平衡，纠正不足与偏亢，故能起到治疗或辅助治疗的作用。但是，药膳也要根据人体的体质灵活运用，要分清孰热孰寒、偏盛偏虚。如阴虚内热者宜多食凉性食物，如燕窝、银耳之类食物；阳虚外寒者宜多食热性食物，如核桃、鹿肉类食物；肺热咳嗽者宜多食梨、百合、白果等；血虚失眠者宜多食桂圆、大枣等；脾虚腹泻者宜多食莲子、扁豆等等。

2. 已病补虚，促进早日康复 生病的人不但身体虚弱，而且消化、吸收功能也较低下，往往容易造成营

养物质的缺乏，病情难以痊愈。运用药膳法既可调整脾胃功能又可补充营养物质从而达到治病、补虚、康复的目的。

制作药膳有哪些讲究

吃药膳应该给人们带来一种美食的享受，吃后回味无穷。若吃药膳像吃药那样勉强、难受，就失去了药借食味，食借药味，食疗并用的意义。因此制作一锅既可口，又有保健作用的佳肴，是有一定讲究的，主要应注意以下几个方面。

1. 选料 药膳主要由药物、食物、汤、调料四部分组成，每一部分选料的好坏都会影响药膳制作的质量，因此选料主要是对这四者进行严格挑选。

【药物】

制作药膳的药物必须具备可食性及补益性强的条件。选择时严格把握质量关，伪劣品种以及霉变的药材不能选用。在煎煮前必须将药材洗净、充分浸透。一般在锅内先放药物后加冷水浸泡 1 小时左右，使药物中心也能浸透，利于有效成分的析出。加水量应根据药物的多少确定，浸泡药物用的水可以与药物一起放入沙锅内烹调。

【食物】

五谷类、干果类食物需挑去谷米中的杂质，用水淘洗干净，但淘洗次数不宜过多，也不要用手搓，以免造成水溶性维生素和矿物质的损失。淘洗干净后应尽快加水煮熟，一般加温热水较好。煮时不可放碱（小苏打之类）以防止维生素 B_1 的损失。

蔬菜和水果类食物应取新鲜品，先洗后切，块宜切得大一些。如需要切成细丝或碎丁，应随切随吃，以避免菜中的营养成分被氧化破坏。烹调时间宜短，一般在炒锅将热的时候放入，以减少维生素 C 的损失。能生吃的蔬菜应尽量生吃，以吸收更多的维生素 C 和胡萝卜素。

乳、肉、蛋类食物要新鲜，变质的不能选用。洗涤时要去腥除膻，否则会影响药膳的鲜美佳味。这类食品受烹调的影响较小，久煮、久炖不会影响其中的补益成分，但应注意不要油炸，因油炸可使其中的蛋白质变化，不容易消化吸收。

【汤】

汤的主要溶剂是水，所以水的多少对汤的制作极为重要，量要适中，一次加足，冷水下锅，中途不宜加水。因为水沸以后，再投入原料，原料表面骤然受到高温，外层蛋白质凝固，内部蛋白质就不会大量溶于水，汤汁就不会鲜美。若中途加水，会使原料骤然受冷收

缩，同样影响蛋白质和脂肪的溢出。

【调味品】

调味能使无味的原料获得鲜美的滋味，为药膳增添色彩。调味的种类很多，根据自己的爱好可有咸味、酸味、甜味、辣味、异香味等不同。调味的方法一般有三种：一是基本调味，即在原料下锅加热前放入调味料，而使原料有一种基本味，还有消除腥膻味的作用；二是正式调味，即在加热过程中，再投入一些调味品，达到自己喜欢的口味；三是辅助性调味，即加热后对前两种调味仍未达到口味要求的再次调味。

投放调味品的时间要适当，如不能先在汤内放盐。因为盐有渗透作用，最易渗透到原料内部中去，使原料内部水分排出、蛋白质凝固，而影响水溶性蛋白质外溢。另外，葱、姜、蒜、酒不能多放，否则会影响汤汁本身原有的鲜味。

2. 配料 在几种食物一起配料制作的过程中，既要发挥食物间的相互协同或拮抗作用，取长补短，以取得更好的进补效果；又要根据不同情况对某些食物加以“忌口”否则就起不到进补的作用，甚至会产生不良的后果。

配料的方法大致有两种。一种是作用相同或接近的食物相配，使其产生协同作用，借以提高进补效果。如大枣、龙眼肉、赤豆、花生相配，煮熟后食用，治疗贫

血及血小板减少的作用比食用单味食物时要强。另一种是用一种食物制约另一种食物性能的相配方法。如羊肉虽有补阳散寒的作用，但多吃容易出现鼻血、口苦等上火症状，所以容易上火的人在吃羊肉时可与萝卜同煮，这样既取了羊肉的温补作用，又用萝卜消除了羊肉的副作用。又如，吃河蟹时放点生姜，就可以减轻河蟹的寒凉性质，使脾胃虚寒的人不易出现腹痛、腹泻等症状。

3. 火候 制作药膳的火候通常是先用旺火，后用慢火。先用旺火的目的是为了迅速提高冷水的温度，原料中的营养在水温逐渐提高时，由外而内逐渐受温度的作用，营养物质大量溢出到汤内。然后改为慢火，目的是为了使原料内部的营养成分完全溢出。蛋白质在慢火中可继续水解，溶于水中，如果继续使用旺火，则蛋白质内部凝固，不易溢出，影响药膳的补益作用。

食物怎样分类

食物的种类很多，有谷物、肉食、蔬菜、瓜果等多种类别，也有鲜品、干品。随着季节的变化，出产期的不同，又各有其特色，使人有四季常新之感。到目前为止，被人们发现和认识，可供饮食的动物和植物，有

1000 多种 常吃的也有 300 多种。每一种食物，由于气
味和性质的不同，对体会产生各种不同的作用和效
果。下面将一些常用的食物进行归类，以便于人们有
目的的选择使用。

1. 补益归类

(1) 补气类食物 糯米、粳米、花生、栗子、莲子、大
枣、海参、牛肉、羊肉、鸡肉、鸽肉、鲫鱼、泥鳅、鹌鹑、黄
鳝、牛蛙、香菇、鲑鱼、青鱼、南瓜等等。这类食物适用
于神疲乏力、汗多气短、容易感冒等气虚不足者食用。

(2) 补血类食物 羊肝、猪肝、鸡肝、胡萝卜、白芝
麻、龙眼肉、葡萄、牛筋等等。这类食物适用于贫血、失
眠、月经量少、头发枯黄等血虚不足者食用。

(3) 补阴类食物 甲鱼、龟肉、蜂乳、燕窝、鸡蛋、银
耳、老鸭肉、小麦等等。这类食物适用于午后低热、盗
汗、大便干结、遗精、两目干涩等阴血不足者食用。

(4) 补阳类食物 核桃、鹿肉、羊肉、虾、韭菜、麻雀
肉等等。这类食物适用于怕冷喜暖、小便清长（或次数
多）腰酸阳痿、闭经等阳虚不足者食用。

2. 食性归类

(1) 寒性食物 大麦、高粱、秫米、米仁、粟米、白扁
豆、白芝麻、绿豆、白糖、豆腐、黄瓜、冬瓜、西瓜、丝瓜、
菜瓜、苦瓜、甜瓜、藕、柚子、萝卜、荸荠、梨、柿、广柑、白
菜、菠菜、芹菜、黄花菜、龙须菜、苋菜、鸡毛菜、莼菜、紫

菜、竹笋、芦笋、猪肺、猪肠、鹅、鸭、鸭蛋、甲鱼、蟹、河蚌、河蟹、田螺等。寒性病患者 或者平素怕冷、素体偏寒的人应少吃这些食物。

(2) 温性食物 粳米、面粉、红糖、饴糖、黄豆、白扁豆、南瓜子、刀豆、胡萝卜、南瓜、白菜、辣椒、胡椒、姜、葱、蒜、韭、香菜、猪肚、鸡肉、鸡肝、鸡蛋黄、狗肉、羊肉、黄牛肉、鹿肉、麻雀肉、海参、淡菜、草鱼、鳊鱼、鲫鱼、虾、黄鳝、荔枝、桂圆、杏仁、桃、核桃、杨梅、橘子、大枣、樱桃、石榴等。热性病的患者，或者素体有热者，忌吃这些食物。

(3) 平性食物：即不凉亦不热的食物，如粳米、玉米、赤豆、黑豆、扁豆、蚕豆、豌豆、缸豆、花生、莲子、木耳、黑芝麻、葵花子、青菜、包心菜、水芹菜、空心菜、菊花菜、菱角、大枣、蜂蜜、甘蔗、葡萄、草莓、菠萝、杨桃、冰糖、木耳、香菇、丝瓜、羊肉、水牛肉、乌骨鸡、鸡蛋、牛奶、青鱼、甲鱼、鲤鱼、黄鱼、海虾、鳗鱼、鸽子、鹌鹑等。

制作药膳的禽类食品有哪些

禽类物品很多 主要介绍鸡、鸭、鹅、鸽子、鹌鹑、麻雀的药用价值。

【鸡】

鸡肉味道鲜美，一直被人们作为营养补品服食。

其性微温、味甘 具有温中益气、滋养内脏、补精固胎等作用 凡畏寒怕冷、虚劳过度、产后乳少、病后体质虚弱者多食几次，均可获效。由于鸡肉含有丰富的蛋白质，脂肪成分较少 因此是老人、儿童、患者很好的蛋白质食品。

用鸡治病，中医有一番讲究。认为冬季吃鸡最能发挥鸡的营养和药用价值。公鸡善补虚弱，适宜于青、壮年男性患者 但有发病之弊 不适宜久病阴虚和久病初愈者食用。母鸡适宜于老人、产妇及体弱多病者食用。

乌骨鸡性平、味甘 补气养血、健脾利水的作用较为明显。常用于治疗妇女月经不调、白带过多、痛经，以及血虚引起的头痛、头晕。一般人都认为乌骨鸡只适合妇女进补 其实乌骨鸡对于病后身体虚弱 以及老年人乏力等也有很好的补益作用。

【鸭】

鸭性微寒、味甘 具有滋阴养胃、利水退肿的作用。含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、氯、维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸和维生素 A、维生素 C 等成分。适合于阴虚体质的人服食 患有糖尿病、肺结核、慢性肾炎或进行放疗的肿瘤患者 常吃鸭子 特别是 3 年以上的老鸭 有很多的益处。

【鹅】

鹅性平、味甘 具有滋阴益气、平补五脏的功能 适合气阴不足的人进补。凡身体瘦弱、少气、乏力、腰酸、健忘的人服食鹅肉，有很好的补益作用。鹅肉虽补，但是容易发疮毒及引发旧疾。所以皮肤有疮毒、瘙痒，以及患有慢性支气管哮喘、肝炎的人切忌食用。

【鸽子】

鸽子肉质细嫩，味道鲜美，具有高蛋白、低脂肪的优点。其中蛋白质的含量高于鸡肉，而脂肪含量又远低于鸡肉，因而被视为老年人及心血管疾病患者的理想食品，所以有“一鸽胜九鸡”的说法。鸽肉中含有丰富的维生素 B、泛酸和微量元素，有滋阴补肾、益气健脾的作用。对毛发脱落、中年秃顶、流产、头发早白、未老先衰、久病消瘦、妇女血虚闭经等有很好的进补效果。

【鹌鹑】

鹌鹑味甘性平，营养价值远在鸡肉之上，其肉中含有极为丰富的蛋白质、多种维生素和矿物质，以及卵磷脂、激素和多种人体所必需的氨基酸，是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物，特别适合中老年人及高血压、肥胖症患者食用。因而有“动物人参”之美称。凡是虚弱消瘦、气短乏力、食欲不振、久泄久痢的人，食之均有效。

【麻雀】

麻雀肉性温、味甘，具有暖腰膝、益气壮阳、缩小便的作用。凡是精血亏损、阳痿早泄、腰酸脚冷、崩漏带下及老人小便频数等都可进补麻雀肉。

制作药膳的肉类食品有哪些

【猪肉】

猪肉是人们常用的食物之一，有很好的营养作用。猪肉味鲜美，与不同的药物制成药膳，具有不同的补益功效。如产后、贫血者，可与当归同食；头晕眼花者，可与枸杞、大枣同食；冠心病患者，可以用纯精肉与红花、三七等同食；大便干结、皮肤干燥之人，可以用肉皮熬汤，经常服食。总之，猪肉是制作药膳的良好食品之

【牛肉】

牛肉含有蛋白质、脂肪、维生素 B₁、维生素 B₂、钙、磷、铁等营养成分。牛肉中蛋白质所含的必需氨基酸特别多，是高质量的蛋白食物。其性温、味甘，有补益脾胃、益气养血、强壮筋骨的功效。对于体质虚弱者多食牛肉，必有好处。

牛肉品种较多，一般认为黄牛肉补益作用强。

【羊肉】

羊肉营养丰富，性温味甘，它含有优质蛋白质、脂肪、钙、磷、铁，以及维生素 B、维生素 A 和烟酸等营养成分。具有温中暖下、补气养血等作用。人们多吃羊肉既可补充足够的营养，又能提供人体充足的热量，提高抗寒冷的能力。因此，冬季气候寒冷，吃一些温性而有营养的羊肉，不仅易被人体吸收，起到抵御寒冷的作用，而且能预防受寒而引发的疾病。

【狗肉】

狗肉是温补之品，性温、味咸、酸，具有补中益气、温肾助阳的作用。冬天食用狗肉，不但大饱口福，而且养身暖体、祛病防疾。狗肉经过配方烹调，能治较多病症。如肾虚引起的腰膝冷痛、小便频数清长、阳痿，以及脾胃阳气不足引起的胃脘胀满、腹部冷痛等症。

【兔肉】

兔肉由于具有高蛋白、低脂肪的特点，并且含有较为齐全的人体必需氨基酸和多种微量元素，且质地细嫩，极利于人体消化吸收，所以被誉为“美容食品”。兔肉不仅能美容，而且还具有较好的补益价值。兔肉具有补中益气、健脾、解毒等作用，对于风湿病、糖尿病、便秘等多种疾病有防治作用。

【蛇肉】

蛇肉味甘美，有滋补作用，还有治病功能。李时珍