

药膳的基本概念

人们对食物需求的三个层次

- 1、吃饱。满足人体对基本营养素的需求。
- 2、满足“口腹之欲”。吃得美味可口，将吃饭作为一种享受。
- 3、从食物中取得一些具有特殊功能、有益于健康的物质，使体质增强，寿命延长。

具有第三种功能的食品就叫做“功能食品”

什么是药膳

- 药膳是以药物和食物为原料，经过烹饪加工制成的一种具有食疗作用的膳食。它是中国传统的医学知识与烹调经验相结合的产物。它“寓医于食”，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，又可防病治病、保健强身、延年益寿。
- 因此，药膳既不同于一般的中药方剂，又有别于普通的饮食，是一种兼有药物功效和食品美味的特殊膳食。它可以使食用者得到美食享受，又在享受中，使其身体得到滋补，疾病得到治疗。因而，中国传统药膳的制作和应用，不但是一门科学，更可以说是一门艺术。

药膳

- 药膳在中国源远流长，历来有“药补不如食补”之说，其取材广泛，用料考究，制作严谨，品种丰富，风味独特。药膳选取入食的药材一般以植物性原料居多，经过前期加工，去除异味而后方可使用。
- 在配料时一般因人而异，根据就餐者各人不同的生理状况配以不同的药材，以达到健身强体，治病疗伤的功用。
- 中药与食物相配，使药借食味，食助药性，变“良药苦口”为“良药可口”。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，且易于普及，取材广泛，可在家庭自制，是中药的一种特殊的、深受百姓喜爱的剂型，有助于防病治病及疾病康复。

药膳的起源于发展

药膳的起源

- 我国甲骨文和金文中就已经有了药字和膳字，而将这两个字连起来使用，形成药膳这个词，则最早见于《后汉书·烈女传》。其中有“母亲调药膳思情笃密”的文字。这证明至少在1000多年前，我国已经出现药膳之名。
- 而在药膳一词出现之前，我国古代典籍中已出现了药膳制作和应用的记载。《周礼》记载了“食医”；疾医则主张用“五味、五谷、五药养其病”，这已经是很成熟的食疗原则。
- 《黄帝内经》曰：“药以祛之，食以随之。”“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以养精益气。”《内经》共有13首方剂，其中8首属于药食并用的方剂。

药膳的发展（1）

- 《神农本草经》（东汉末年成书）集前人的研究，载药365种，其中大枣、人参、枸杞、五味子、地黄、薏苡仁、茯苓、沙参、生姜、葱白、当归、杏仁、乌梅、核桃、莲子、桂圆、百合的，都是具有药性的食物。
- 隋唐时期是药膳食疗学的形成阶段，药膳理论有了长足的发展，出现了一些专门著作。如北魏崔洁的《食经》，唐代孙思邈的《备急千金要方》。后者设有“食治”专篇，其中收藏164种药用食物。认为“若能用食平疴，适性遣疫者，可谓良工，长年饵老之奇法，极养生之术也。”他的弟子孟诜编著了《食疗本草》，是我国第一部食疗学专著。

药膳的发展（2）

- 宋元时期是食疗药膳学全面发展时期。元代饮膳太医忽思慧编著的《饮膳正要》是我国最早的营养学专著。收藏食物203种。
- 明清时期，中医食疗药膳进入更加完善的阶段。明代《本草纲目》，仅谷、菜、果三部就收集了药用食物3000多种。
- 据统计，从汉初到明末，有关药膳的著作已有3000多部，目前应用则更加广泛。
- 药膳是中国传统饮食和传统医学的重要内容。

医食同源

《淮南子·修务训》记载：

神农“尝百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就，当此之时，一日而遇七十毒”。

扁鹊的名言

“安身之命，必资于食；
救疾之速，必凭于药。
不知食宜者，不足以存生也；
不明药忌者，不能以除病也。”

（扁鹊，战国时期杰出的医学家，生于公元前5世纪左右，原姓秦，名越人，具有丰富的医疗经验，尤其长于脉诊。）

孙思邈的名言

隋唐时代的医学家孙思邈

（公元581~682年）主张：

“夫为医者，当须先晓病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”



中国药膳的特点

按药膳的功效特点分类 ■

- 1. 保健药膳：主要包括减肥药膳、美容药膳、增智药膳、增力药膳、明目药膳、聪耳药膳、益寿药膳及防病与抗衰老药膳等。
- 2. 治病或辅助治疗药膳：此类药膳是在专业药膳师或临床医师指导下，遵循辨证施膳的原则而遣药配膳。如解表药膳、祛痰止咳平喘药膳、健脾助消药膳、清热生津药膳、益阳祛寒药膳、泻下通便药膳、理气止痛药膳、安神助眠药膳等。

按药膳的工艺特点分类

- （一）流食类：包括 1. 汁：如鲜荷叶汁、鲜藕汁等； 2. 饮：如《圣济总录》姜茶饮等； 3. 汤：如《千金方》葱枣汤等； 4. 酒：如枸杞酒、木瓜酒等。
- （二）半流食类：包括 1. 膏：如《积善堂经验方》乌发蜜膏等。 2. 粥：如《圣济总录》枸杞羊肾粥等。 3. 糊：如藕粉、菱角粉之类。 4. 羹：如治疗产后乳少的猪蹄通乳羹等。 ❶
- （三）固体类：包括 1. 糖果：如《随息居饮食谱》柿霜糖等。 2. 饭食：如茯苓饼、八珍糕等。 3. 菜肴：如香椿鱼、冬虫草鸭等。 ❷

按药膳食品原料属性分类 ■

- 1. 谷类
- 2. 蔬菜类
- 3. 禽肉类
- 4. 果实类



药膳的应用原则

1. 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大枣、花生，阴虚的病人多使用枸杞子、百合、麦冬等。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。

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。这都是在药膳中应注意的。

4. 因地用膳

- 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所不同，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。

药膳的治疗方法

- 补法：虚则补之，是针对人体正气不足所产生的虚症而设取的。如鸡汤补虚癆；当归羊肉补产后血虚。
- 泻法：实则泻之，是针对邪气过盛而产生的实证所采取的方法。如山楂消食积，薏米消湿，大蒜治痢疾。
- 调法：在人体阴阳平衡失调之后，而采取调整阴阳的治疗方法。如阳虚者用牛羊肉助阳；阴虚者用百合、银耳养阴。

辨证用膳

- 辨证用膳，是指膳食应根据四时气候、环境等情况适当调整。
- 中医治病要求“辨证施治”，而药膳也要求“辨证施膳”。
- 食物有寒、热、温、凉。热性或温性食物，适合于寒证或阳气不足之人；寒性或凉性食物，适合于热证或阳气旺盛之人。寒证忌吃寒凉性食品，热证忌吃温热性食物。

- 凡寒凉性食品，如绿豆、芹菜、枸杞头、马兰头、柿子、梨、香蕉、冬瓜、丝瓜、西瓜、鸭肉等，都有清热、生津、解暑、止渴的作用，阳气旺盛，内火偏盛者食之为宜。
- 凡温热性食品，如羊肉、狗肉、雀肉、辣椒、生姜、茴香、砂仁、肉桂、红参、白酒等，都有温中、散寒、补阳、暖胃等作用，阳虚怕冷、虚寒之人，食之为宜。

The background features a light blue, misty atmosphere with faint, sketch-like outlines of traditional Chinese buildings, including a pavilion and a long structure, possibly a bridge or a walkway. The overall style is soft and artistic, with a focus on architectural details.

四季药膳

人与天地相应

- 《素问》曰：“天覆地载，万物悉备，莫贵于人。人以天地之气生，四时之法成。”
- 《素问》又曰：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以养精益气。”
- 食物的气味与药一样，也有寒、热、温、凉四气；也有酸、苦、甘、辛、咸五味之分。所以要根据人的体质来决定采取哪种药膳。

四季药膳

- 春季是万物之始，应多食清淡蔬菜及豆类食品。
- 夏季暑热夹湿，饮食应以甘寒清淡为主。
- 秋季凉风初起，燥气袭人，应多吃些萝卜、杏仁，可以清肺降气化痰。
- 冬季寒冷，应多吃些牛羊肉等温热性食品。



春季药膳

1、百合粳米粥

- 配方与制法：百合90克，糯米100克，红糖适量，加水煮成粥服用。每天1次。
- 功效：补中益气，健脾养胃，安神，可以治疗胃痛心烦、失眠等症。

2、山药甘蔗羹

- 配方与制法：鲜山药200克捣烂，加甘蔗汁200克（可用蔗糖代替），搅匀，倒锅中煮沸，稍冷却后食用。
- 功效：主治咳嗽、气喘。

3、辛夷花烫鸡蛋

- 配方与制法：辛夷花10克，鸡蛋2个，加水适量同煮，熟后去鸡蛋壳再入锅煮片刻。饮汤吃蛋。
- 功效：祛风、通窍、止痛。可用于治疗风寒头痛、慢性鼻炎、慢性鼻窦炎、鼻塞不通等疾病。

4、白糖栗子糊

- 配方与制法：栗子10枚，去壳捣烂，加清水适量，煮成糊状，再加白糖适量服用。
- 功效：健胃养脾。对消化不良引起的腹泻有良效。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/458011140140006074>