

## 中医养生法——药膳养生

药膳是以药物和食物为原料，经过烹调加工制成的食品。中医药膳是具有保健、防病等作用的特殊膳食，是在传统中医药学理论指导下，将不同药物与食物进行合理地组方配伍，采用传统和现代科学技术加工制作，具有独特色、香、味、形、效的膳食品。

### 一、药膳的养生功用

药膳既能果腹及满足人们对美味食品的追求，又能发挥保持人体健康、调理生理机能、增强机体素质、预防疾病发生、辅助疾病治疗及促进机体康复等作用。药膳是既有食品作用又具有药品作用的美味佳肴，它比普通食品更有营养和保健作用。

中医药膳是传统的医药知识与食品烹调经验相结合的产物，其寓医于食，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，药借食力，食助药威，达到防病治病、保健强身、延年益寿之目的。

### 二、药膳养生的原则

辨体质施膳是药膳具体应用的基本原则。不同的人或同一人在不同年龄、地域或季节，往往体质不同，使用药膳就有不同。所以有同人异膳的情况（同一人在不同年龄、不同季节、不同地域，往往会体质不同，用膳也不同）；也有异人同膳大的情况（不同的人，如体质基本相同，可用基本相同的药膳）。配制和应用药膳还必须遵循以下原则：

1.药膳有别，恰当选用：药物是祛病救疾的，见效快，重在治病；药膳多以养身防病，见效慢，重在养与防。各有所长，各有不足，应视具体人与情况而选定合适之法，不可滥用。

2.着眼整体，注重辨体质：如偏阴体质多温补，偏阳体质多滋补，阴阳平和体质多平补。血虚的之人多选用补血的食物，如大枣、花生；阴虚的之人多使用

养阴之品，如枸杞子、百合、麦冬等。只有因体质而用料，才能发挥药膳的保健作用。

3.三因制宜，灵活应用：即因人制宜、因地制宜、因时制宜。不同年龄、不同季节、不同地域，往往会影响体质，因此应随体质的变化灵活应用药膳。

4.重视配伍，安全有效：药膳是食疗与药疗的结合运用，食物中加适量的药物，既可增强补益或疗病的功效，又能减轻药物的副作用，是强身健体，养生防病，补正祛邪，疗病康复的好方法。在其配制中应特别重视合理的配伍，遵循君臣佐使的配伍原则，保证所配制药膳的有效性和安全性。

5.顾护脾胃，清淡渐进：药膳要发挥作用，全赖脾胃的受纳、腐熟和运化，因而顾护脾胃，保持脾胃纳化功能正常是药膳配制与使用中必须遵循的原则。“清淡”是指药膳的配制在保证安全有效的前提下，尽可能选择气薄味轻的药食，并佐以新会皮、丁香、花椒、茴香等芳香行气，健脾醒胃之品，以使脾健胃旺，纳化正常，有利于药膳发挥功效。“渐进”则是指循序渐进，选择药食以脾胃能充分消化吸收为要，以能有效发挥功能为务，原则是先清淡渐滋补，能清淡不滋补，清淡与滋补有机组合。切忌急功近利，骤然使用大队滋腻厚味药食，非但无功，反伤脾碍胃，欲速而不达。

6.选好剂型，方便服食：应重视药膳烹调剂型及调味品选择的宜忌。药膳有药茶、药粥、药酒、药糕、药饼、汤、菜肴等十多种剂型，可根据个人的具体情况选好剂型，既方便服食，又顾护好脾胃。

7.选食卫生，勿犯禁忌：重视原料挑选及清洗等清洁工作：遵守禁忌要求。

8.定时进膳，食用有节：药膳作用多和缓，必须持之以恒，定时进膳，方能缓缓收功；食用有节，不可恣意妄服，反伤身体。不可操之过急，急于求成。应根据自身状况，经常小量服食，持之以恒，久之定能收效。

### 三、养生药膳制作要点

1.组方原则：养生药膳组方原则是君臣佐使（主辅佐使），正如《素问·至真要大论》说：“主病之谓君，佐君之谓臣，应臣之谓使”。主要原料为君，即方中必须有的为主的原料，如润肠通便药膳苏子麻仁粥中的麻子仁；辅助原料为臣，辅助主料发挥作用的原料，如苏子麻仁粥中的苏子；针对次要状态或引经的药和食为佐使。

2.制作方法，传统药膳可分为药膳菜肴、药膳汤羹、药膳面点、药膳粥饭、药膳茶饮、药膳酒剂、药膳膏滋等种类。

（1）烹调特点：一是保证功效，通过炖、煮、蒸、焖，使药物有效成分充分溶出并保存于汤中。因此，药膳的品类形式中，汤类占一半以上。二是药膳的色泽、品味、香味、造型应与功效并重。通常多采用以水或蒸汽作为传热介质，如炖、焖、煨、煮、烧、扒、蒸、熬、烩法等，也可适当采用炒、爆、熘、炸法等以油作为传热介质的烹调方法。

（2）调味特点：尽量保持药膳的原汁原味，不宜用调味剂改变其本味。如胡椒、茴香、八角茴香、川椒、桂皮等，由于本身气味浓烈，且性多为辛甘温热，应根据体质情况适当选用。例如，药膳功效以养血滋阴为主，则应少用辛香类调味品。热菜类药膳的调味以清鲜平和为宜，突出原汁原味，多采用咸甜、咸鲜或咸香等味型。还可根据季节、地域等不同，使用纯甜、酸甜、香辣或鱼香味等味型。

## 四、养生药膳方举例

### 1. 荷叶减肥茶（《华夏药膳保健顾问》）

【组成】鲜嫩荷叶 60g，生山楂、生薏苡仁、茯苓各 10g，陈皮 5g

【制法】

（1）将荷叶洗净，晒干，研为细末；将其余 3 药也择净晒干，研为细末，与荷叶末混合均匀；

（2）将以上药末放入开水瓶，冲入沸水，加塞，浸泡 30 分钟后即成。也可做成袋泡茶使用。

【用法】代茶饮，每日 1 料，连饮 3-4 月

**【功效】**行水化食，降脂减肥

**【适用对象】**单纯性肥胖、高脂血症

**【使用注意】**

- (1) 有阴虚征象的肥胖者不宜；
- (2) 阳虚较重的肥胖者也不宜。

### **2.沙苑甲鱼**（《中华临床药膳食疗学》）

**【组成】**活甲鱼 1 只（约 750g），沙苑蒺藜 15g，熟地黄 10g，生姜、葱、绍酒、精盐、酱油、胡椒粉、味精各适量，肉汤 500ml

**【制法】**

(1) 将活甲鱼斩头，沥净血水，入沸水中焯 3 分钟，取出后用刀刮去背部及裙边的黑膜，再刮去脚上的白衣，剥去爪和尾，剖腹，取出内脏弃之，洗净甲鱼备用；

(2) 姜切片，葱切段；沙苑蒺藜、熟地黄装入纱布袋，扎紧袋口，备用；

(3) 将甲鱼置于砂锅内，注入适量清水，旺火煮沸，再用小火微沸 30 分钟，捞出放温水内，剔去背壳和腹甲，洗净，切成 3cm 见方的肉块；

(4) 再将甲鱼块装入蒸钵内，注入肉汤，再加姜片、葱段、绍酒、精盐、酱油、胡椒粉和药袋，用湿棉纸封口，上蒸笼，置于旺火上蒸 2 小时取出，拣去药袋、姜片、葱，放入味精调味即成。

**【用法】**佐餐食用

**【功效】**滋补肝肾，美容润肤

**【适用对象】**肝肾虚损，年老体衰，容颜憔悴，或早衰体弱者。

**【使用注意】**

- (1) 本方以补阴养血见长，适用于阴血虚的体质；
- (2) 阳虚有寒、痰湿素盛者忌食。

### **3.苡仁茯苓粥**（《家庭中医食疗法》）

**【组成】**苡仁 200g，茯苓 10g，粳米 200g，鸡胸脯肉 50g，干香菇 4 个

**【制法】**

- (1) 先将苡仁淘洗净，以清水浸泡 1 夜，捞出沥干水，备用；

(2) 香菇泡发，去除木质部分，洗净，切成丁；鸡脯肉去皮、去油脂，洗净，入锅内小火煮 30-40 分钟后捞出，切为肉丁；粳米淘洗净；茯苓研粉备用；

(3) 将苡仁置于砂锅内，加 7 倍清水，旺火煮沸后，改小火微沸至苡仁熟烂；将粳米置锅内，加 5 倍清水，旺火煮沸，改小火微沸，煮 1 个小时成粥；

(4) 将两粥合并，置于砂锅内，加入香菇、鸡肉丁、茯苓粉，再煮至稠即成。

【用法】服食时可酌加调料。

【功效】健脾利湿，润肤美容

【适用对象】

(1) 皮肤虚肿，面色暗淡；

(2) 面部褐色斑、扁平疣。

【使用注意】

(1) 本膳作用平和，需常服久服，方能显效；

(2) 本膳主要适用于脾虚湿重者；

(3) 肾阳虚弱见面时黧黑、或阴虚火旺所致面部红色斑疹，或面部扁平疣见阴虚较重者均不宜；

(4) 服膳期间，忌食辛辣燥热及肥厚油腻之品。

#### 4. 决明子鸡肝（《医级》）

【组成】决明子 10g，鲜鸡肝 200g，黄瓜、胡萝卜各 10g，精盐、白酒、绍酒、香油、淀粉、葱花、姜末、蒜末、味精、白糖各适量，鲜汤 20ml

【制法】

(1) 将决明子焙干，研成细末（过筛）备用；

(2) 鸡肝洗净，切片，置于碗内，加少量精盐、香油，腌渍 3 分钟，然后加适量淀粉拌和均匀，备用；

(3) 黄瓜、胡萝卜洗净，切片备用；

(4) 炒锅内注入宽油 500ml，烧至六七成热时，将肝片放入油锅内滑散，片刻即以漏勺捞出沥干油；

(5) 锅内留少许油，放入黄瓜片、胡萝卜片、葱花、姜末、绍酒、白酒、白糖、精盐、味精、决明子末，用鲜汤、淀粉，勾芡入锅，再将鸡肝片倒入锅内，翻炒均匀，加蒜末、香油，出锅装盘即成。

**【用法】**佐餐食用

**【功效】**清肝明目，补肾养肝

**【适用对象】**

- (1) 肝肾亏虚所致目疾，如目翳昏花、夜盲、青盲内障等；
- (2) 风热目赤肿痛；
- (3) 高血压属肝阳上亢者；
- (4) 肠燥便秘。

**【使用注意】**实热火气上攻所致目疾忌食。

#### **5.琼玉膏**（《洪氏集验方》引铁瓮先生方）

**【组成】**白人参 60g，白茯苓 200g，白蜜 500ml，生地黄汁 800ml

**【制法】**

- (1) 将白人参、白茯苓粉碎成细末，过筛备用；
- (2) 用绢过滤蜂蜜，与生地黄汁、人参茯苓粉合并搅拌均匀，装入瓷罐内，用 20-30 层净纸封口；
- (3) 取大锅一口，盛装清水，将瓷罐放入，先用旺火煮沸，后改用小火、隔水煮熬，煮 3 天 3 夜后取出；
- (4) 用蜡封罐口，入冷水中浸 12 小时，勿使冷水渗入；
- (5) 再入原锅内小火炖煮 1 天 1 夜即成。

**【用法】**每次 10ml，空腹食用，1 日 2 次

**【功效】**补气养血，填精生髓

**【适用对象】**

- (1) 气阴精髓不足所致心悸、疲倦乏力、记忆力低下、注意力不集中等；
- (2) 中老年人平时的保健食品。

#### **6.桂圆莲子粥**（《食疗与治病》）

**【组成】**桂圆肉、莲子肉各 15-30g，红枣 5 枚，糯米 30-60g，白糖适量

**【制法】**

- (1) 将莲子清水浸泡后，去皮，去心，洗净；红枣去核，洗净；桂圆肉洗净备用；

(2) 将糯米淘洗干净，放入砂锅内，放入桂圆肉、莲子肉、红枣，加清水适量，置旺火上烧沸，再用小火熬煮至诸药食烂熟即成。

**【用法】**代早餐食用

**【功效】**养心安神，健脾和中

**【适用对象】**心脾两虚所致贫血体弱、心悸怔忡、健忘少气、面黄肌瘦、便溏等。

**【使用注意】**腹胀食少者不宜。

### **7.田七白芍蒸鸡**（《中华临床药膳食疗学》）

**【组成】**三七 20g，白芍 30g，肥母鸡 1500g，黄酒 50ml，生姜 20g，葱 50g，食盐、味精各适量

**【制法】**

(1) 鸡宰杀去毛及肠杂后洗净，在沸水中焯去血水，捞出后以冷水冲洗干净，剥成核桃大小的块，分 10 份分装蒸碗内；

(2) 将田七一半研细末，另一半蒸软后切成薄片；生姜切成片，葱切成花；

(3) 白芍于砂锅内，加适量清水，旺火煮沸，改小火微沸 40 分钟，滤去渣，取汁液备用；

(4) 将田七片、葱花、姜片分放于盛鸡的碗的面上，再分别加入白芍汁液、黄酒、食盐，上笼蒸约 2 小时；

(5) 出笼后调入味精，并将余下之田七粉分撒于各碗的汤中即成。

**【用法】**佐餐食用

**【功效】**养血补虚，填精壮骨

**【适用对象】**

(1) 老人、病后、体弱者，气血不足，体虚气弱，见虚劳瘦弱、头晕心悸、月经不调、遗精、耳聋耳鸣等；

(2) 产妇体虚乏力、产后乳少等。

**【使用注意】**

(1) 孕妇不宜，因三七有活血化瘀作用；

(2) 阴虚火旺，虚热口干者忌食，因本膳性偏温。