



东南大学MOOC

传统文化与中医养生

各论：中医养生的方法和应用

第十一章 药膳养生

主讲：朱欣佚

东南大学医学院

东南大学附属中大医院

2014年9月第8版



东南大学MOOC

第一讲 药膳简介



什么是药膳

- 药膳是以中国传统医学为理论基础，以药物(中药)和食物为主要原料，以中国烹饪工艺为基本手段，以养生健身、防病治病为根本目的美味食品。



药膳的特点

- 有药物
- 有食物
- 有辨病、辨证的依据
- 有一定的烹饪工艺
- 以强身、防病、治病为目的



药膳的基本类型



按药膳的形式分类

- 药膳菜肴：如黄芪炖甲鱼、虫草焖鸡块等等。
- 药膳饭点：如苻麦面条、参姜饼、八宝粥等等。
- 药膳饮料：包括酒、饮、浆、乳、茶、汁、露等各种形式。如三蛇酒、金桔冰糖饮、银花露、等等。
- 此外，还有药膳罐头、药膳糕点、药膳糖果、药膳蜜饯和药膳精汁等药膳形式。



按药膳的作用分类

- 滋补药膳
- 保健药膳
- 治疗药膳



滋补药膳

- 补气药膳
- 补血药膳
- 补阳药膳
- 补阴药膳



保健药膳

- 按性别年龄分:老年人药膳、中年人药膳、青少年药膳、小儿药膳和妇女药膳。
- 从药膳功能分:美容药膳、减肥药膳、壮阳药膳、健脑药膳、壮力药膳、抗老药膳等。
- 从施膳季节可分为:春季药膳、夏季药膳、秋季药膳和冬季药膳等。



治疗药膳

- 从病证可分为肿瘤药膳、糖尿病药膳、肝炎药膳、高血压药膳、肾炎药膳、贫血药膳等。
- 从治疗方法可分为汗法药膳、下法药膳、温法药膳、清法药膳、补法药膳、消食法药膳、祛湿法药膳和理气法药膳等。



东南大学MOOC

第二讲 补气血药



补药的知识

- 凡具有补益人体气、血、阴、阳之不足，以增强抗病能力，消除虚弱证候作用的药物称为补益药，又称为补虚药或补养药。
- 大多味甘，故有滋补之功。



补气药： 人参

- 功用主治：
- 大补元气
- 补脾肺之气
- 补气生津
- 益智安神
- 补气生血， 补气摄血

有形之血不能速生，
无形之气所当急固。



人参的知识

产地

野山参

园参

朝鲜参（别直参）

加工

生晒参

糖参（白参、白抄参）

红参

参须



人参的现代研究

- 神经系统：加强大脑皮层的兴奋过程，同时也能加强抑制过程，改善神经活动过程的灵活性。
- 提高人的一般脑力和体力的机能。对动物的抗疲劳作用（延长小鼠游泳时间）很显著。
- 具有“适应原”样作用。即能增强机体对各种有害刺激的防御能力。



人参的现代研究

- 人参无性激素样作用，但能兴奋垂体分泌促性腺激素，加速大鼠的性成熟过程。
- 抑制血糖升高。
- 强心作用。
- 小剂量时可使血压轻度上升，大剂量则使血压下降。



西洋参

- 主产于美国，加拿大。
- 甘、味苦、寒——补气养阴，清火生津。
- 用于气阴两虚证。
- “性凉而补，凡欲用人参而不受人参之温补者，皆可以此代之。”



其他补气药

- 黄芪、白术、甘草、灵芝、山药、扁豆、大枣、饴糖、蜂蜜（王浆、蜂乳）等。



补血药：当归

- 功效主治：
- 补血活血
- 润肠通便



其他补血药

- 熟地黄、何首乌、白芍、阿胶、龙眼肉。



第三讲 补阴药、补阳药



补阴药：枸杞子

- 功效主治：
- 补肾益精
- 养肝明目
- 生津止渴
- 润肺



其他补阴药

- 麦冬、南北沙参、天门冬、石斛、玉竹、黄精、百合、山茱萸、女贞子、墨旱莲、桑椹、黑芝麻、龟板、鳖甲。



补阳药：鹿茸

- 功效主治：
- 温补肾阳
- 补肾益精血
- 补肾强筋骨



其他补阳药

- 肉苁蓉、锁阳、仙茅、淫羊藿、黄狗肾、海马、韭子、阳起石；
- 续断、骨碎补、补骨脂；
- 蛤蚧、胡桃肉；
- 冬虫夏草、紫河车等。



第四讲

药膳养生举例



不同体质的药膳养生举例



气虚体质

- 特征：面色偏白或淡黄，肌肉松软，容易出汗，容易感冒。
- 代表药膳：鲫鱼黄芪汤
- 鲫鱼一条，黄芪24克，枳壳9克，盐少许，一起炖服即可。



血虚体质

- 特征：面色苍白、唇甲淡白、两目干涩、四肢麻木等。发病时倾向于头晕、头痛、心悸、失眠。
- 代表药膳：
- 盐水猪肝：用盐水将猪肝煮熟，切片食用。
- 黑米粥：将黑米、大枣、花生一同煲粥即可。



阴虚体质

- 特征：形体瘦长，性情急躁。
- 代表药膳：山药排骨汤。
- 排骨适量，黄芪15克，山药10克，玉竹10克，麦冬10克，石斛10克，姜两片，盐少许，以上原料放入砂锅炖熟即可。



阳虚体质

- 特征：形体白胖、脸色发白、肌肉松软，容易水肿种，手脚冰凉，喜欢吃热的东西。
 -
- 代表药膳：当归生姜羊肉汤。
- 将当归、生姜、羊肉、盐等一同煲汤即可。
 -



痰湿体质

- 特征：肥胖、腹部肥满松软。多表现为面色黄肿、容易困倦、舌体肥大、胸闷、痰多等，还容易关节酸痛、肠胃不适，易患高血压、糖尿病等，不适应潮湿的环境。
- 代表药膳：白扁豆肉片汤、香菇焖鲈鱼。
- 做法：略。



瘀血体质

- 特征：以瘦人居多。皮肤暗、眼眶偏黑、女性痛经等，易得中风、冠心病等，不耐风寒。
- 代表药膳：鲤鱼赤豆汤。
- 做法：略。



气郁体质

- 特征：瘦人居多。发病倾向为抑郁症、失眠等。女性容易乳房胀痛，对精神刺激适应较差。
- 代表药膳：萝卜丝炒牛肉、黄芪烧莴苣。
- 做法：略。