

团 体 标 准

T/YYXH 05—2022

齐鲁青少年药膳指南

2022 - 12 - 28 发布

山东省医养健康产业协会

2022 - 12 - 29 实施

发布

目录

目录	I
前 言	II
引 言	III
1 感冒	1
2 咳嗽、气喘	3
3 健脾消食	5
4 便秘	7
5 失眠	8
6 脱发、白发	9
7 益智健脑	10
8 明目增视	11
9 清热祛暑	12
10 肥胖	13
11 润肤养颜	14
12 清热解毒、利咽	16
13 腹泻	17
附录 A	18
附录 B	21

前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别这些专利的责任。

本文件由山东省卫生健康委员会提出。

本文件由山东省医养健康产业协会归口。

本文件起草单位：潍坊市中医院。

本文件主要起草人：张永超，姜旭，陈晓，孙冉，李晓玮，邹腾飞，张晓芳。

引 言

膳食是人体营养物质的主要来源，用以保证人体生长发育及生命活动，药物的重要作用，在于药品的不同性能和功效，能用于调节生命体的各种生理功能、防病治病、促进机体健康。就一般概念说，用药是治疗疾病的手段，是在疾病状态下使用的方法。将药物的保健、治疗、预防及增强体质的这些作用融入日常膳食，使人们能在必需的膳食中享受到食物营养和药物防治调节两方面的作用。中华民族的先人们很早就认识到了“药食同源”“食养”“食治”的道理，把膳食与药治有效地结合在一起，形成独具特色的“药膳”。这一方法的显著特点是融药物的治疗特性于日常膳食中，既具有膳食提供机体营养的基本功能，也具有一般食物的色、香、味、形特征，独特处即在于同时拥有防治疾病、保持健康、改善体质的重要作用。

药膳是在日常膳食中对机体进行调治，且随着饮食形式的变化，又衍变出不同的药膳形式，成为一类养生防病的特殊食品。它具有普通食物所不能达到的疗效，又具有一般治疗性药物所不具备的膳食方式，成为适用于各种年龄性别、疾病状态、生活习惯人群的养生防病方法，适应证极其广泛。

对于青少年来说，其生理特点与病理特点都与成人有着显著不同，掌握青少年生理、病理特点对于指导其临床及营养诊疗有着重要的意义。

青少年群体生理特点：1. 脏腑娇嫩，形气未充。即指青少年时期机体各系统和器官的形态发育及生理功能都在不断成熟和不断完善过程中，其中尤以肺、脾、肾三脏更为突出。2. 生机蓬勃，发育迅速。生机，青少年在生长发育过程中，无论在机体的形态结构方面，还是各种生理功能方面，都在迅速地、不断地向着成熟完善的方面发展。年龄越小，这种发育的速度越快。青少年群体病理特点：1. 发病容易，传变迅速。总之，有“肺娇易病、脾弱易伤、心热易惊、肝胜易搐、肾虚易损””的特点，概括而言，即“易虚易实，易寒易热”。2. 脏腑清灵，易趋康复。青少年活力充沛，对药物的反应灵敏，病因单纯，精神乐观。只要诊断正确、辨证准确、治疗及时、处理得当、用药适宜，疾病就容易很快康复。

少儿与青年的养生原则侧重亦有不同。少儿处在不断生长、发育阶段，尚未成熟与完善，属于稚阴稚阳，脏腑娇嫩，易虚易实。根据少儿生理特点，易出现热证、阳证。少儿处于生长期需较多的营养物质，且脾胃不足，过食生冷、油腻之品极易损伤脾胃，引起消化不良。与成人相比，少儿药膳使用原则应少温补，多样化，富有营养，易于消化，尤其应注意呵护脾胃，以补后天之本。青年时期人体脏腑功能旺盛，各组织器官都处于鼎盛时期。而这时期的许多人又肩负工作、生活两副重担，往往抓紧时间拼命工作，自认为身体好而忽视了必要的保养。中医认为，过度劳体则伤气损肺，长期以往则少气力衰，脏腑功能受损，加速衰老；而过度劳心则阴血内耗，出现记忆力下降，气血不足，久而久之出现脏腑功能失调，导致各种疾病的发生。通过药膳选用补肾、健脾、疏肝等功效的食物，可起到健肤美容、抗疲劳、增智、抗早衰、活血补肾作用。

中医药膳调理原则

1. 平衡阴阳 阴阳是中医药概括人体生理、病理状态互相对立统一的基础理论。人体健康状态下阴阳处于平衡状态，即所谓“阴平阳秘”。阴阳失衡则代表着人体失去了健康状态，因此，平衡阴阳是施膳的重要原则。

2. 三因制宜 是指“因时、因地、因人”制宜。因时制宜：我省属暖温带季风气候，具有降水集中，四季分明等特点。应根据我省时令气候节律的特点制作药膳产品。因地制宜：我省地处黄河流域，东部沿海，应根据我省的地域特点选用适宜的药食同源食材进行配伍。因人制宜：应根据我省青少年生理病理特点及饮食文化等习惯，制作人民群众喜闻乐见药膳

3. 调整虚实 人体内正气和邪气两种力量不是固定不变的，而是在其不断斗争的过程中，发生力量对比的消长盛衰变化，《素问·通评虚实论》曰：“邪气盛则实，精气夺则虚。”在药膳的选择上也应该遵循“实则补之，虚则泻之”的原则，如阳虚选择温阳的食材或药材，阴虚选择滋阴的食材或药材，湿盛选择祛湿的食材或药材，食滞选择消食导滞的食材或药材等。

4. 配伍禁忌 遵循传统中医药膳学的配伍禁忌，包括药食同源中药与食物的配伍禁忌；食物与食物的配伍禁忌；疾病忌口等。

以下将通过疾病分类介绍各类青少年常见疾病的养生保健原则及药膳推荐。

1 感冒

1.1 主要表现

感冒病证多由六淫邪气入侵，卫气不固，肺气失宣所致。以恶寒发热，头痛，身痛，有汗或无汗，脉浮为主要临床表现。

1.2 辨证分型

根据其病因和患者体质的不同，感冒分为风寒、风热以及兼见气血阴阳不足三种证型。风寒感冒以恶寒发热，头项强痛，肢体酸疼，口不渴，无汗或有汗等为主要症状；风热感冒以发热、微恶风寒、有汗、口渴、咽痛为主要症状；气虚感冒既有感冒表证的临床表现，又有气虚、或血虚、或阴虚、或阳虚的症状。

1.3 膳食原则

解表药膳是以辛散发表的药物与食物组成，具有发散表邪作用，主要用于防治感冒的药膳。分为发散风寒药膳、发散风热药膳及扶正解表药膳三类。

风寒感冒治宜辛温解表；

风热感冒以治宜辛凉解表；

气虚感冒治宜扶正解表。

1.4 食材推荐

发散风寒药膳多由性味辛温、发散风寒之品组成，药食常选紫苏、香薷、生姜、白芷、葱白、粳米、红糖等；

发散风热药膳多由性味辛凉、发散风热之品组成，药食常选薄荷、桑叶、菊花、葛根、粳米等；

扶正解表药膳多由补虚、解表之品组成，药食常选葱白、淡豆豉、薄荷、人参、香菇、核桃仁等。

1.5 药膳举例

1.5.1 风寒感冒

1.5.1.1 鲜葱白粥

用料：新鲜连根葱白 2 棵，淡豆豉 10g，粳米 100g，食盐少许。

做法：将连根葱白洗净，切成 3cm 长的节段，粳米淘洗干净，备用；将粳米放入砂锅内，加水适量，置武火上烧沸，再用文火熬煮至五成熟时，加入新鲜连根葱白、食盐、豆豉，继续煮至粳米熟烂即成。

功效：发汗解表。适合外感风寒感冒初起，症见恶寒发热、无汗头痛、鼻塞等。

1.5.1.2 姜糖苏叶饮

用料：生姜 15g，紫苏叶 15g、红糖 10g。

做法：将生姜洗净，切丝；苏叶洗净，合并装入茶杯中，开水冲泡，盖上盖，浸泡 10 分钟，调入红糖搅匀，即可。

功效：解表散寒，和胃宽中。适合外感风寒，脾胃不和所致的头痛，恶寒发热，胸闷不舒，恶心呕吐等症，对胃肠型感冒尤为适宜。

1.5.1.2 五神汤

用料：苏叶、白芷、茶叶各 6g，生姜 2g，冰糖 25g。

做法：取生姜洗净切成薄片同白芷、苏叶、茶叶一起放入干净的砂锅内，加入清水约 500ml，用文火烧沸约 5 分钟，滗出汁，再加清水煎煮 1 次，两次取汁约 500ml，将冰糖溶化，再把糖汁兑入药液内，搅匀即成。

功效：解表散寒，行气止呕。适合外感风寒，脾胃不和所致的恶寒发热，头痛，鼻塞，呕吐，咳嗽等症，对胃肠型感冒尤为适宜。

1.5.2 风热感冒

1.5.2.1 薄荷粥

用料：鲜薄荷 30g，粳米 100g。

做法：将薄荷洗净，放入砂锅内，加水适量，煎煮 5~10 分钟，去渣，留汁待用；将粳米淘洗干净，置砂锅中加入适量清水，武火上烧沸，用文火煮至七八分熟时，加入薄荷汁，继续煮至熟烂即成。

功效：疏散风热，清利头目。适合外感风热所致的发热头痛，目赤，咽喉肿痛等症。

1.5.2.2 桑菊茶

用料：桑叶 100g，菊花各 50g。

做法：桑叶、菊花二药共研为粗末，用纱布袋分装，每袋 15g；沸水冲泡，温服。

功效：疏散风热，化痰止咳。适合外感风热所致的发热头痛，鼻塞流涕咳嗽痰多等症。用于上呼吸道感染、急性气管支气管炎等属于风热犯肺者。素体阳虚或脾虚便溏者慎用。

1.5.2.3 葛根粥

用料：葛根粉 30g，粳米 50g。

做法：粳米洗净浸泡一宿，与葛根粉同入砂锅内，加水 500ml，用文火煮至米熟、粥稠即可。

功效：解肌透热。适合伤风感冒，或温病初起所致的发热恶寒，头痛项强，心烦口渴等症，也适宜常人佐餐食用。用于上呼吸道感染等症见项背强痛者。

1.5.3 气虚感冒

1.5.3.1 糯米人参粥

用料：人参 3g，葱白 2 茎，薄荷 5g，糯米 250g。

做法：人参去芦，适当破碎，置砂锅内，加水适量，煎煮至沸 30 分钟，加入切成 2cm 长的葱段、薄荷至微沸，保持 5 分钟，过滤弃渣留汁，备用；取淘洗干净的糯米，加水适量熬煮至八分熟，兑入上述药汁，继续熬至熟烂即成。

功效：散寒解表，扶正补虚。适合体虚感冒。

1.5.3.2 人参薄荷饮

用料：鲜薄荷叶 60 片，生姜 3g，人参 5g。

做法：砂锅内加水适量，武火至沸，再加入去掉芦头的及经适当破碎之人参、切成薄片之生姜，共沸 20 分钟；最后加入鲜薄荷叶共沸 5 分钟即成。

功效：益气解表，疏风清热。适合气虚之人外感风热所致的发热头痛，咽喉肿痛，咳嗽不爽等症。用于气虚之人上呼吸道感染、流行性感、急性支气管炎、肺炎等属于风热犯肺者。脾胃虚寒及外感无虚者勿用。

1.5.3.3 葱豉炖豆腐

用料：葱白 3 茎，淡豆豉 20g，鲜豆腐 250g。

做法：葱白洗净，切成 2cm 长的段，备用；取鲜豆腐置锅内，加水适量，武火至沸，文火保持微沸 30 分钟，分别加入葱白和淡豆豉，保持微沸 5 分钟即成。

功效：祛风解表，益气和。适合脾胃虚弱之人感受风邪所致的头痛，恶寒微热，鼻塞流涕等症。用于脾胃虚弱之上呼吸道感染，也适合常人食用。

1.6 注意事项/饮食禁忌

此类药膳多由辛散轻扬之品组成，故不宜久煎久炖，否则药性耗散，功效减弱。同时应以温服为宜。服用时，宜避风寒，或增加衣被，以保暖助汗。取汗以遍身微汗为佳。饮食上宜忌酸涩之品，如话梅、杏、柠檬、醋等，以免敛邪，使病程迁延难愈。

2 咳嗽、气喘

2.1 主要表现

咳嗽是肺系疾病的主要症状，其成因很多，概括起来不外乎外感与内伤两类。外邪袭肺，或脏腑功能失调，累及于肺，均可导致肺的宣发肃降功能失常，从而引起咳嗽。其临床表现为咳嗽痰多易咯，胸脘痞闷，恶心，肢体困倦等；或咳嗽痰黄，黏稠难咯；或干咳无痰或痰少难咯。

气喘的成因亦包括外感与内伤两个方面，因“肺为气之主”、“肾为气之根”，故与肺肾关系最为密切。外邪侵袭，痰浊壅肺，肺失宣降，肺气上逆；或肺肾两虚，纳气失常，则发生气喘。

2.2 辨证分型

根据临床表现的不同分为化痰止咳药膳和降气平喘药膳两类。咳嗽临床表现为咳嗽痰多易咯，胸脘痞闷，恶心，肢体困倦等；或咳嗽痰黄，黏稠难咯；或干咳无痰或痰少难咯，口干咽燥等。气喘临床表现为呼吸急促，甚至张口抬肩，或短气而喘，动则尤甚，常兼咳嗽咯痰。

2.3 膳食原则

止咳化痰药膳治疗时除以化痰止咳立法外，还常辨证配合清热、润肺、滋阴、理气等法。

喘证的治法根据虚实而定，喘证属实者，治宜祛邪利气；喘证属虚者，治宜调补脾肾。

2.4 食材推荐

止咳化痰药膳多由理气化痰止咳之品组成，药食常选梨、枇杷、罗汉果、胡萝卜、木耳、陈皮、莱菔子、甘草、杏仁、百合、余甘子、冰糖等；

平喘药膳多由降逆平喘之品组成，药食常选紫苏子、杏仁、桃仁、白果、鸭肉、猪肉等。

2.5 药膳举例

2.5.1 化痰止咳

2.5.1.1 百合酿梨

用料：雪梨 1 个，百合 5g，糯米、冬瓜各 10g，冰糖 3g，蜂蜜适量。

做法：糯米淘净蒸成饭，与冰糖合匀；冬瓜条切成颗粒，雪梨去心去皮，切片，加百合同放入炖盅内，加入蜂蜜和开水，调匀加盖盖好，隔水炖半个多小时即可。

功效：清热化痰，润肺止咳。适合肺热或肺燥咳嗽，症见咳嗽，咯黄痰，口渴，胸闷，或干咳，痰少难咯，痰中带血，口干咽燥等。

2.5.1.2 百合杏仁枇杷粥

用料：杏仁 6g，百合、枇杷果各 10g，鸭梨 1 个，粳米 30g，蜂蜜适量。

做法：鸭梨、枇杷果去皮及内核，杏仁去心及外衣，捣碎。百合、洗净。砂锅中放入清水，加入粳米、杏仁、百合、枇杷果、鸭梨，大火开锅，转中火 20 分钟左右。（若无鲜品百合，以干百合，浸泡半小时后使用）

功效：滋阴润肺，降气止咳。适合肺阴虚之干咳无痰，或痰少黏稠难咯，甚则痰中带血，口燥咽干等症

2.5.1.3 雪橘炖银耳

用料：橘红 3g，雪花梨 1 个（约 500g），银耳（干）6g，冰糖 50g。

做法：梨切块备用。银耳泡发。把梨块、冰糖、橘红、银耳放入锅中，加水大火烧开，转小火炖 20 分钟即可。

功效：清肺化痰，养阴生津。适合肺阴虚之干咳无痰，或痰少黏稠难咯，甚则痰中带血，口燥咽干等症。

2.5.2 降气平喘

2.5.2.1 杏苏粥

用料：杏仁、苏子仁 10g，粳米 100g，红糖适量。

做法：将苏子仁、杏仁捣烂成泥，与粳米同入砂锅内，加水煮至粥稠，加入红糖调匀，即成。

功效：降气消痰，止咳平喘。适合痰壅气逆所致的咳嗽，气喘，痰多色白，胸脘痞闷等症。大便溏泻者不宜用。

2.5.2.2 白果豆腐汤

用料：白果 10g，鲜豆腐 50g，葱、姜、蒜适量。

做法：将白果去壳、皮、心，洗净；鲜豆腐打成方块，与白果一同放入锅内，加水适量，加入葱、姜、蒜等调料，文火熬炖，至熟即成。

功效：敛肺平喘，益气补中。适合肺虚型哮喘。症见咳喘日久不愈，动则尤甚，咯痰短气，体倦神疲，纳呆等。白果食前宜煮熟去毒，不可过量。

2.5.2.3 白果炖小排

用料：白果 10g，陈皮 6g，猪小排骨 500g，调料适量组成。

做法：取猪小排骨洗净，置锅内加陈皮、黄酒、姜片、水适量，文火焖煮 1.5 小时；白果去壳及红衣，加入汤内，加盐及调料，文火再煮 15 分钟，加味精调匀，并撒上青葱等佐料，即可。

功效：止咳平喘。适合咳嗽气喘，症见咳喘日久不愈，动则尤甚，咯痰短气，体倦神疲，纳呆等。

2.6 注意事项/饮食禁忌

此类药膳以治标为主，应用时宜辨明咳喘证的成因，审因论治，标本兼顾。有的药物性偏温燥，热咳燥咳不宜用；有的药物偏敛涩，邪气盛时不宜用。中医学认为，肺属金，与秋气相通，所以秋季养肺，更符合节气养生规律。

3 健脾消食

3.1 主要表现

饮食不节，过食肥甘厚味、生冷壅滞之品，损伤脾胃，脾不能运化水谷精微，胃不能受纳腐熟水谷；或脾胃虚弱，运化失健，导致食积中焦而致的伤食、食积证。

3.2 辨证分型

根据功效和适应证的不同，本类药膳分为消食化滞药膳、健脾消食药膳两类。食积证临床表现为胃脘胀满不适，甚则疼痛，噎腐吞酸，厌食，呕吐酸腐食物，吐后痛减，矢气，腹痛泄泻等症。脾虚食积证临床表现为脘腹胀以饭后尤甚，纳少，面色萎黄，少气懒言，消瘦，大便稀溏等症。

3.3 膳食原则

健脾消食药膳是以芳香醒脾、消食化积的药物与食物组成，具有开胃健脾、消积化滞等作用。

食积证治宜消食化积导滞；

脾虚食积证治宜健脾消食。

3.4 食材推荐

消食化滞药膳多由消食化积、行气导滞之品组成，药食常选山楂、麦芽、莱菔子、鸡内金、布渣叶、白萝卜、柚子、橘皮、粳米等；

健脾消食药膳多由健脾养胃、消食化积之品组成，药食常选山药、山楂、余甘子、麦芽、陈皮、苦瓜、番茄、猪肚等。

3.5 药膳举例

3.5.1 消食化滞

3.5.1.1 莱菔子粥

用料：莱菔子 15g，粳米 100g。

做法：将粳米洗净，置砂锅内，加入炒熟、磨成细粉的莱菔子，添加水适量，置武火上烧沸，用文火熬煮成粥，即可。

功效：消食除胀。适合食积气滞证，症见食积不消，腹胀，噎气吞酸，纳呆，泄泻等。用于功能性消化不良。莱菔子有耗气之弊，不可久服；不宜与人参同用。

3.5.1.2 山楂麦芽饮

用料：生山楂、炒麦芽各 10g。

做法：将生山楂洗净，切成薄片，与炒麦芽一同放入杯中，将沸水冲入杯中，加盖，泡 30 分钟即成。

功效：消食导滞。主治宿食停滞，消化不良，小儿乳积及脾胃虚弱，食欲不振等。

3.5.1.3 山楂肉干

用料：山楂 100g，精猪肉 1000g，植物油 250g，葱、姜等调料适量。

做法：猪肉去皮、筋，洗净，山楂拍破，取一半放锅内，加 2000m 水，用武火烧沸后，放入猪肉同煮至肉六成熟时捞出，切成约 3m 长的粗条，加酱油、葱段、姜片、黄酒、花椒面拌匀，腌 1 小时后，沥水。将油烧至八成热，倾入肉条，炸至色微黄，捞出沥油。锅内留油少许，把另一半山楂倒入略炸后，再放入肉条，反复翻炒，少淋麻油，加盐、白糖拌匀，用文火收干汤汁，调入味精即成。

功效：消食化积，降脂降压。适合食积停滞，肉积不消；以及高脂血症、高血压病。

3.5.2 健脾消食

3.5.2.1 消食内金粥

用料：鸡内金 9g，山药 20g，干姜 3g，粳米 100g。

做法：取鸡内金洗净，置砂锅内，加水适量，武火至沸，文火微沸保持 30 钟，加入干

姜继续煎煮 20 分钟，取汁、弃渣；取粳米淘洗干净，山药去皮切丁，另置锅内煮至八分烂熟，兑入药汁，继续煮至熟烂，即成。

功效：消食健脾，温中散寒。适合脾胃虚寒所致的饮食不消，食欲不振，大便溏薄等症。用于消化不良属于脾胃虚寒者。

3.5.2.2 健脾茶

用料：橘皮 10g，炒山楂 3g，生麦芽、荷叶各 15g。

做法：取橘皮、荷叶切丝，与炒山楂、生麦芽同置锅内，加水适量，煎煮武火至沸，文火保持微沸 30 分钟，过滤取汁去渣即成。

功效：健脾祛湿，消积化滞。适合脾失健运，湿浊内蕴所致的食滞不化，厌食腹胀，大便溏薄，小儿疳积等症。用于消化不良等。

3.5.2.3 山药扁豆糕

用料：山药 200g，陈皮 6g，红枣 500g，鲜扁豆 50g

做法：将鲜山药切成薄片，再将枣肉切碎，鲜扁豆切碎，陈皮切丝，共同合匀，做成糕；将糕上笼屉，用武火蒸 15~20 分钟，即成。

功效：健脾止泻。适合脾气虚弱所致的大便溏软，泄泻，食积腹胀，厌食，面黄肌瘦，乏力等症。适用于脾虚食积不化者，也适宜常人食用。

3.6 注意事项/饮食禁忌

本类药膳宜饭后服。此类药膳多属渐消缓散之剂，虽作用和缓，但部分药物也有耗气之弊，不宜久服，以免耗伤正气。对脾虚食积者，当以调养脾胃为主。解酒类药膳应中病即止，不宜过剂。

4 便秘

4.1 主要表现

主要适用于以大便不通为主要表现的里实证。

4.2 辨证分型

便秘的成因很多，虚实皆有。实证多因实热积滞，腑气不通所致。虚证多因病后、产后，或体虚，阳气不足，大肠传导无力，或血虚津亏，大肠失于滋润所致。亦有一些单纯性便秘者，除了大便干结、排便费力外，并无明显兼症。

4.3 膳食原则

通便药膳是以泻下的药物与食物组成，具有通利大便，排除积滞作用，主要用于里实证的药膳。不论何种便秘，均以“其下者，引而竭之”立法，实证治宜泻热通便，虚证则宜攻补兼施，单纯性便秘可考虑行气通便。

4.4 食材推荐

通便类药膳多由泻下导滞、润肠通便之品组成，药食常选黑芝麻、火麻仁、郁李仁、核桃、杏仁、桃仁、蜂蜜等。

4.5 药膳举例

4.5.1 紫苏麻仁粥

用料：紫苏子仁、麻子仁各 15g，粳米 50g。

做法：将苏子仁、麻子仁洗净，研为极细末，加水再研，取汁，将药汁与洗净之粳米共煮粥至烂熟，即成。

功效：润肠通便。适合体虚、久病之人及妇人产后之肠燥便秘。用于单纯性便秘，病后、孕产妇便秘或习惯性便秘等。

4.5.2 芝麻粥

用料：黑芝麻 6g，粳米 50g，蜂蜜少许。

做法：先将黑芝麻放入热锅内，炒熟至有香味，待用；再将粳米洗净，放入砂锅内，加水适量，置武火上烧沸，再用文火熬煮至八成熟时，放入黑芝麻、蜂蜜，拌匀，继续煮至粥熟烂，即成。

功效：养血润肠通便。适合血虚津亏之肠燥便秘。

4.5.3 蔗汁蜂蜜饮

用料：新鲜甘蔗 300g，蜂蜜 30g。

做法：将鲜甘蔗刷洗干净，削去外皮，切碎捣烂，置消毒纱布中挤汁，加入蜂蜜调匀，即成。

功效：清热生津，润肠通便。适用于津枯肠燥所致的便秘。症见大便秘结，口干欲饮等。用于各种便秘属于津枯肠燥者。虚寒者慎用。

4.6 注意事项/饮食禁忌

本类药膳宜空腹服。部分药物易伤胃气，应得效即止，不宜过剂。服用本类药膳期间不宜食油腻和不易消化食物，以防重伤胃气。青年女性月经期慎用。

5 失眠

5.1 主要表现

失眠是以经常不能获得正常睡眠为特征的一类病证,主要表现为睡眠时间、深度的不足,轻者入睡困难,或寐而不酣,时寐时醒,或醒后不能再寐,重则彻夜不寐,常影响青少年的正常工作、生活、学习和健康。

5.2 辨证分型

常见临床分型有:阴血不足,心神失养或虚火内扰心神。

5.3 膳食原则

养心安神类药膳是以滋阴、养血与宁心安神类药食为主组成的药膳。主要功效为滋阴养血,补益心肝,交通心肾;适用于阴血不足,心神失养或虚火内扰心神所致的心神不安病证。

5.4 食材推荐

养心安神类药膳是以滋阴、养血与宁心安神类药食为主组成的药膳,常用药食有酸枣仁、茯苓、龙眼肉、莲子、大枣、百合、小麦、猪心等。

5.5 药膳举例

5.5.1 茯苓猪心

用料:猪心 500g,茯苓、生姜、葱、酱油各 10g,精盐、香油各 3g,胡椒粉、味精各 2g,料酒 20g,猪油 50g,湿淀粉 40g。

做法:茯苓研细末;姜洗净剁成姜末;葱洗净切花;猪心对切成两块,洗净,入沸水中落至七成熟时,捞出晾凉切薄片,汤汁待用。净锅置火上,注入猪油烧至六成熟时下姜末、葱花偏香,注入煮猪心的汤汁、酱油、料酒,放入盐、胡椒粉、猪心片、味精,烧入味后下湿淀粉收汁,淋上香油装盘。

功效:养心安神。适用于心气血虚、心悸、失眠、健忘、精神恍惚等症。

5.5.2 酸枣仁粥

用料:酸枣仁 10g、龙眼肉 20g,红枣 10 枚,粳米 100g。

做法:酸枣仁以文火炒至皮微黄并鼓起即出锅,冷却后捣碎,用干净纱布包扎,水煎取汁 2 次,药汁备用;将粳米淘洗干净,加入龙眼肉、红枣,加水适量,煮至粥稠时加入药汁,续煮 3~5 分钟即可。

功效:补益心肝,养血安神。适用于心肝血虚引起的心烦心悸、失眠多梦等,亦用于神经衰弱出现心脾两虚者均可使用。本方亦可用于健康人提高记忆力、增强体质。

5.5.3 莲子茯苓糕

用料:莲子肉(去皮,去心)、茯苓各 500g,干百合 200g,面粉 100g,桂花 20g,白糖 250g。

用料:将莲子煮熟,再与茯苓、干百合一起研成细面;加面粉、桂花、白糖,并搅拌均匀;加水和面,作糕,入笼蒸熟;出笼,切块备用。

功效:补益心脾,养阴安神。适合脾气虚弱,心阴不足所致的心烦不寐、多梦健忘、心悸怔忡、纳少神疲、口干舌燥等。本方也适宜于心肾不交之惊悸失眠、多梦遗精。

5.6 注意事项/饮食禁忌

本类药膳宜睡前服。部分药物滋腻易碍胃气,痰火内盛者应少服,用量过大可致中满气壅。

6 脱发、白发

6.1 主要表现

临床症见须发早白，发枯无泽，脱发等。

6.2 辨证分型

肝藏血而“发为血之余”，肾藏精而“其华在发”。因此，人体毛发与肝、肾两脏的关系最为密切，肝肾功能正常，精血充盛，则毛发荣润光泽，不易脱落；若肝肾亏损，精血不足，毛发失于濡养，则枯槁无华，易脱易折。

6.3 膳食原则

宜选用美发乌发药膳，保持和促使头发黑密亮泽、防止头发折损脱落等。本类药膳多以滋养肝肾、培补精血的药食为主组成。

6.4 食材推荐

养美发乌发药膳以滋养肝肾、培补精血的药食为主组成。常用药食有黑芝麻、黑豆、桑葚、核桃肉、当归、动物肝肾等内脏。

6.5 药膳举例

6.5.1 黑豆鲫鱼汤

用料：活鲫鱼 2 条，黑豆 50g，豆腐 150g，生姜 1 块，盐适量。

做法：将鲫鱼去鳞，剖腹，去内脏，洗净待用；豆腐切块，砂锅中添水下鱼，黑豆，豆腐，加姜、盐等味料，先用旺火煮沸，再用微火炖至鱼骨脱落，煮沸出锅。佐餐食用，食鱼喝汤。

功效：补肝益肾，滋阴养血，乌发黑须。适用于肝肾不足，阴血亏虚之须发早白，目昏头晕，耳鸣耳聋，腰酸腿软，面容憔悴，脱发斑秃等。

6.5.2 鲜蘑黄瓜汤

用料：鲜蘑菇、黄瓜各 100g，核桃仁 10g，鸡汤、麻油、盐、味精等各适量。

做法：分别将鲜蘑菇、黄瓜洗净，切片；鸡汤煮沸，加入核桃仁续煮 20 分钟，先后放入鲜蘑菇、黄瓜，再加盐、味精调味，淋上麻油。

功效：清热利湿，生发乌发。适合脾胃湿热所致的头发潮湿、黏腻，易脱落。用于脂溢性脱发属于脾胃湿热者。

6.5.3 芝麻白糖糊

用料：黑芝麻 500g，核桃仁 100g，白糖适量。

做法：去黑芝麻中杂质，洗净，晒干；将芝麻、核桃仁放入铁锅用文火炒香即出锅，晾凉，捣碎，以瓦罐储藏。每次 2 汤匙，加白糖，用开水冲服。

功效：养肝肾，补阴血，填精髓，乌须发。适用于肝肾阴血亏虚的头发早白。也可用于日常调补，以抗早衰。

6.6 注意事项/饮食禁忌

本类药膳作用偏于补益，实证、热证、中满者慎用。

7 益智健脑

7.1 主要表现

临床症见智力衰退，健忘失眠，心慌心悸等。

7.2 辨证分型

智能的产生与保持，与各脏腑的功能有关，而主宰在心（脑），并以精血为物质基础。肾藏精，精生髓，髓充于脑而养元神；脾主运化而为气血之源，气血充养于心而神明出矣。若肾精亏虚，或心脾两虚，均可见精神疲惫，健忘，甚至智力低下。

7.3 膳食原则

益智健脑药膳是指具有改善大脑功能，提高智力功能的药膳，主要由补肾填精、养心健脾、开通心窍的药食为主组成。

7.4 食材推荐

益智健脑药膳主要由补肾填精、养心健脾、开通心窍的药食为主组成。常用药食如人参、茯苓、百合、山药、益智仁、大枣、龙眼肉、核桃、黑木耳、粳米、鱼头、动物心脏等。

7.5 药膳举例

7.5.1 桂圆莲子粥

用料：桂圆肉、莲子各 30g，大枣 10 枚，糯米 60g，白糖适量。

做法：桂圆肉、莲子、大枣、糯米分别用清水洗净；莲子去皮芯，保留红棕色表皮，大枣去核。诸味同入砂锅内，加适量清水，用猛火煮至沸腾，然后改用中火继续煮至糯米开花成粥，食时加白糖。

功效：补益心脾，健脑益智。适合心脾两虚，气血不足所致智力衰退，健忘失眠，心慌心悸等。健康人服用有助于提高记忆力，增强体质。

7.5.2 养心粥

用料：人参、茯苓各 10g，红枣 10 枚，糯米 150g，红糖适量。

做法：将人参、茯苓、红枣洗净，放入砂锅内，加水 200ml，用文火煎煮 30 分钟，取汁；药渣再加水 150ml 煎煮，取汁，方法同上。将糯米淘洗干净，放入砂锅内，将两次煎取药汁合并注入，用文火煮至粥熟，然后加入红糖调味即成。

功效：益气养血，安神益智。适合气血两虚，心神失养所致失眠多梦，健忘心悸等。健康人服用可增强记忆力，强健身体。

7.5.3 人参鹌鹑蛋

用料：人参 15g，黄精 20g，鹌鹑蛋 30 只，精盐、白糖、味精、麻油、料酒、水淀粉、清汤、葱末、姜末、酱油、醋各适量。

做法：将人参放碗中蒸闷至软，切片，再放碗中蒸 2 次，以收取滤汁；黄精加水煎取滤汁 2 次并浓缩，与人参汁合为半杯。将鹌鹑蛋洗净，煮熟，去壳，一半用人参黄精药汁、盐、味精腌 15 分钟，另一半用麻油炸成金黄色。另用小碗将清汤、白糖、盐、酱油、味精、醋、药汁、水淀粉兑成浓芡汁一起下锅，翻匀，淋麻油出锅，装在盘中央，外周摆放炸好的鹌鹑蛋。

功效：补益精气，益智健脑，抗衰防老。适合精气亏虚，元神失养所致健忘，记忆力减退，头晕眼花，神疲乏力等。服膳时忌食萝卜、饮茶。

7.6 注意事项/饮食禁忌

内郁痰火，痰饮气滞，湿盛中满者慎用，人参类药膳服膳时忌食萝卜、饮茶。

8 明目增视

8.1 主要表现

临床症见视物不清，两眼干涩，头晕目眩，或见目赤肿痛，羞明流泪等。

8.2 辨证分型

肝开窍于目，“五脏六腑之精气皆上注于目”。因此，眼睛的视物功能与脏腑尤其是肝的精气盛衰与功能活动状态密切相关。脏腑精气充盈，功能活动旺盛则目明视清。否则视物昏花，模糊不清。此外，邪侵目窍引发目疾，也可影响眼睛的视物功能。

8.3 膳食原则

明目增视药膳是指具有保护眼睛，增强视力作用的药膳，主要由滋补精血、养肝益肾、清肝明目、调理脏腑机能的药食为主组成。

8.4 食材推荐

明目增视药膳主要由滋补精血、养肝益肾、清肝明目、调理脏腑机能的药食为主组成。常用药食有菊花、桑叶、决明子、芡实、枸杞子、动物肝脏等。

8.5 药膳举例

8.5.1 杞叶芹菜粥

用料：新鲜枸杞叶 30g，新鲜芹菜 60g，粳米 50~100g，盐少许。

做法：将枸杞叶洗净，芹菜洗净切碎；二味与粳米同入砂锅内，加水适量，同煮成粥，加盐调味即成。

功效：清肝明目。适合肝火上炎所致目赤肿痛，视物不清，羞明流泪等。

8.5.2 杞实粥

用料：芡实 20g，枸杞子 10g，决明子 5g，粳米 100g。

做法：分别将三味用滚开水泡透，去水，放置 1 夜；次日五更，砂锅加水煮至沸腾，下芡实煮四五沸，再下枸杞子煮三四沸，又下粳米共煮至浓烂香甜。煮粥的水 1 次加足，中途勿添冷水。

功效：聪耳明目，延年益寿。适用于视力、听力减退，眼目昏花。

8.5.3 桑叶猪肝汤

用料：桑叶 10g，猪肝 100g，油、食盐、味精、葱、生姜适量。

做法：将桑叶洗净；猪肝洗净并切成薄片。锅内加油，放入葱姜末，爆锅后加入适量水；放入猪肝片，用武火烧开后放入桑叶，煮 10 分钟后调入盐、味精，即成。

功效：清肝明目。适合肝经风热，上扰头目所致目赤肿痛，羞明流泪，视物不清等。用于结膜炎、夜盲症及高血压病等证属肝经风热或肝火上炎者。也可用于健康人，以增强视力。

8.6 注意事项/饮食禁忌

杞叶芹菜粥需注意，此粥作用较慢，需频用、久用。应现煮现食，不宜久放。食用此粥时暂停饮用牛乳及其他乳制品。

9 清热祛暑

9.1 主要表现

盛夏感受暑邪所致暑病，临床症见夏日伤暑所致的身热口渴，头目不清，昏眩微胀，心烦尿赤，或呕吐泄泻。

9.2 辨证分型

暑为夏季的主气，乃火热所化，古人指出：“暑本夏月之热病”。暑病以身热烦渴，汗出体倦为主症，并常挟有气津两伤，或挟湿、挟表寒的临床表现。

9.3 膳食原则

清热祛暑药膳是具有祛除暑邪作用，治疗盛夏感暑所致的暑病的药膳，治宜清热祛暑，兼以益气生津、利湿、解表。

9.4 食材推荐

清热祛暑药膳多由清热祛暑、祛暑益气、祛暑利湿、祛暑解表之品组成，药食常选西瓜翠衣、淡竹叶、荷叶、藿香、香薷、苦瓜、梨等。

9.5 药膳举例

9.5.1 翠衣凉茶

用料：鲜西瓜皮 9g，炒栀子 3g，甘草各 1g，白糖 10g。

做法：将鲜西瓜皮、炒栀子、甘草放入砂锅内，加入适量清水，武火至沸，换成文火微沸 20 分钟，加入白糖即可。

功效：清解暑热。适合中暑轻证，头昏脑痛，身热面红，精神不振，汗出口渴等。用于先兆中暑、轻证中暑。脾胃虚寒、素体阳虚、寒湿偏盛者禁用。

9.5.2 藿香甘菊茶

用料：藿香、甘菊花、生甘草、茶叶各 10g。

做法：取上述各药料，洗择干净，置适宜容器内开水冲泡，即成。代茶频饮。

功效：解暑清热，化湿止呕。主治暑湿证，并可预防中暑。

9.5.3 荷叶冬瓜汤

用料：鲜荷叶 50g，鲜冬瓜 250g，食盐适量。

做法：取鲜荷叶、鲜冬瓜洗净，共同置锅内，加水适量，熬汤至熟，加食盐调味，即可。

功效：祛暑利湿。适合暑温、湿温病所致的发热烦闷、头痛口渴，尿赤或小便不利等症。既适用于暑温、暑湿证，也可作为夏季的养生保健餐食。用于中暑属于暑热挟湿者，以及泌尿系感染属于湿热者。

9.6 注意事项/饮食禁忌

本类药膳性质寒凉，易伤脾胃，脾胃虚弱、素体阳虚、食少便溏者慎用。并应注意中病即止，以防克伐太过，损伤正气。

10 肥胖

10.1 主要表现

肥胖作为当代青少年常见病、多发病，能引发或加重多种疾病，同时肥胖是高血压、糖尿病、心脑血管疾病的危险因素，而且肥胖本身极有可能就是疾病的表现。因此，减肥成为养生保健的重要主题。肥胖是由于多种原因导致体内膏脂堆积过多，体重异常增加，并伴有头晕乏力，神疲懒言、少动气短等症状的一类病证。

10.2 辨证分型

肥胖的产生与年龄、体质、饮食偏嗜、劳逸、情志、先天禀赋等多种因素相关，主要由水湿内生、痰饮停聚、脾肾阳虚所致。

10.3 膳食原则

清热祛暑药膳是具有祛除暑邪作用，治疗盛夏感暑所致的暑病的药膳，治宜清热祛暑，兼以益气生津、利湿、解表。

10.4 食材推荐

健美减肥药膳多以利水化痰、健脾消食、补气助阳等药食为主组成。常用药食有薏苡仁、赤小豆、茯苓、山楂、冬瓜、荷叶、决明子、萝卜、海带、莴苣等。

10.5 药膳举例

10.5.1 加味赤小豆粥

用料：粳米 100g，赤小豆、薏苡仁各适量。

做法：将赤小豆、薏苡仁用冷水浸泡半日，然后与粳米同煮成粥。

功效：健脾渗湿，利水消肿。适合脾虚不运所致的单纯性肥胖、老年性肥胖，以及其他疾病引起的肥胖。

10.5.2 荷叶减肥茶

用料：荷叶 15g，生山楂、生薏苡仁各 20g，陈皮 6g。

做法：将诸药洗净晒干，研为细末，混合均匀；将药末放入水中，冲入沸水，加塞，浸泡约 30 分钟即可。代茶频饮。

功效：理气行水，化食导滞，降脂减肥。适用于痰气交阻，脾不健运之单纯性肥胖、高脂血症，也可作为糖尿病、脂肪肝、胆石症等病证的日常饮料。肥胖患者见有阴虚征象的不宜饮用。

10.5.3 鸡丝冬瓜汤

用料：鸡脯肉 200g，人参 3g，茯苓 15g，冬瓜 200g，莴苣 100g，黄酒、精盐、味精各适量。

做法：先将鸡脯肉洗净，切丝；冬瓜削皮，洗净，切片；砂锅置火上，放入人参、茯苓，加水 500ml，文火煮沸 30 分钟，取汁去渣。药汁加入鸡肉丝、冬瓜片、莴苣丝，精盐、黄酒、味精，用小火慢炖，至冬瓜熟烂。

功效：健脾益气，利水减肥。适合脾虚气弱所致的四肢虚胖，体倦息动，嗜睡易疲，食少便溏，或见头面浮肿。既可用于虚胖，也可用于脾胃虚弱之人的日常调养。用于肥胖症而证属气虚者。

10.6 注意事项/饮食禁忌

本类药膳使用时要遵循辨证施膳的原则。多数具有偏寒或偏热之性，若常人保健而长期使用，要注意采取平衡协调方法加以纠正，以防积寒或蕴热。药膳为养生保健的有效方法，采用时若能做到起居有常、饮食适宜、劳逸结合、精神调摄等，将会取得更为理想的效果。

11 润肤养颜

11.1 主要表现

皮肤在一身之表，为人体之“藩篱”，故外邪入侵，首当其冲。出现诸如皮毛枯槁、皮肤发黄、面色黧黑、面色潮红、皮肤干燥、颜面苍老、肌肤甲错等不同表现。

11.2 辨证分型

皮肤为一身之表，颜面皮肤是人容貌重要部分，更是全身皮肤的代表。“肺主皮毛”，心“其华在面”，但实际上皮肤与五脏六腑均有密切联系，它需要五脏六腑精气的充养濡润，才能保持正常的色泽与生理功能，任何脏腑的病变均可导致皮肤的异常变化。

正虚邪实，如精气血津液不足、瘀血痰浊内停、肺阴不足、肾阳虚衰、心火上炎、肝胆湿热等，都会导致皮肤受损。

11.3 膳食原则

润肤养颜药膳是指具有保护、滋润皮肤，改善面部气色作用的药膳，主要由滋补阴血、养益精气、排除瘀血痰浊等药食组成。

11.4 食材推荐

润肤养颜药膳主要由滋补阴血、养益精气、排除瘀血痰浊等药食组成。常用药食有当归、蜂蜜、黄精、冬瓜、百合、薏苡仁、枸杞子、柠檬、大枣、龙眼肉、番茄、黄瓜、甲鱼、海参、猪蹄等。

11.5 药膳举例

11.5.1 百合红枣银杏羹

用料：百合 50g、白果（去壳）6g，红枣 10 枚，牛肉 300g，生姜（去皮）2 片，盐少许。

做法：将新鲜牛肉用滚水洗净，切薄片；白果去核，用水浸去外层薄膜；百合、红枣洗净，红枣去核。砂锅内加入适量清水，煮沸后放入百合、红枣、白果和姜片，用中火煲至百合将熟，再加入牛肉片，继续煲至牛肉熟，加盐调味。

功效：滋阴养血益气，润燥泽肤养颜，兼以敛肺平喘，固精缩尿。适合阴虚津少，气血不足所致的皮肤枯槁，面部皱纹，面容憔悴，苍白暗淡等。可作为皮肤保养的日常用膳。

11.5.2 驻颜神妙方

用料：大枣 3000g，白茯苓、薏米各 300g，黑芝麻 500g。

做法：将白茯苓晒干，捣为粉；粟米、黑芝麻炒香，磨成粉。大枣入锅，加水 5000ml，先煮令烂，以布袋绞取汁；大枣汁以文火慢熬令稠，候冷入其他三物为膏。

功效：健脾滋肾，益气养血，养颜美容。适合脾肾亏虚，气血不足所致的容颜枯槁，面色苍白等。适合常人养生保健服用，可作为皮肤保养的日常用膳。

11.5.3 参归煨猪蹄

用料：人参、当归各 5g，猪蹄 2 只（约 500g），葱、生姜、盐、酱油、味精、料酒各适量。

做法：人参、当归洗净，切片，装入纱布袋中，扎紧袋口；猪蹄剖切，洗净，剁成 4 块，放入沸水中焯片刻，捞出，沥尽水分；葱切成段，姜切成片。将猪蹄放入砂锅内，加适量水，放入药袋、葱段、姜片、料酒、酱油；先用武火煮沸，然后改用文火煨至猪蹄烂熟；取出药袋及葱段、姜片，调入盐即成。

功效：补气养血养颜润肤。适合气血不足所致的面皱少华，面色淡白或萎黄，唇舌色淡，神疲乏力，气短懒言等。本方对延缓皮肤衰老，防止皱纹有一定的作用，故可用于健康人的皮肤保养。

11.6 注意事项/饮食禁忌

本类药膳使用时要遵循辨证施膳的原则。多数具有偏寒或偏热之性，若常人保健而长期

使用，要注意采取平衡协调方法加以纠正，以防积寒或蕴热。药膳为养生保健的有效方法，采用时若能做到起居有常、饮食适宜、劳逸结合、精神调摄等，将会取得更为理想的效果。

全国团体标准信息平台

12 清热解毒、利咽

12.1 主要表现

本类疾病主要症状为烦躁，吐衄发斑，或头面红肿，或口糜咽痛等，或为外科之疔疮疔疮等。

12.2 辨证分型

本类疾病多由于外感六淫，入里化热；或五志过极，脏腑偏胜，均可化火，从而引起里热证。

12.3 膳食原则

清热解毒药膳是具有清解火邪热毒作用，治疗瘟疫、温毒或疮疡疔毒等热牌毒生之证的药膳，治宜清热泻火解毒。

12.4 食材推荐

清热解毒药膳多由清热泻火、清热解毒之品组成，药食常选绿豆、薄荷、金银花、栀子、苦瓜、罗汉果、胖大海，青果，蒲公英等。

12.5 药膳举例

12.5.1 绿豆粥

用料：绿豆 25g，粳米 100g，冰糖适量。

做法：将绿豆、粳米淘洗干净，放入砂锅内，加水适量，用武火烧沸，再用文火煎熬，直至烂熟；将冰糖汁兑入粥内，搅拌均匀即成。

功效：清热解毒，消暑热。适合热毒壅盛所致的疮痈肿毒，以及暑热烦渴等症。

12.5.2 罗汉果萝卜饮

用料：罗汉果 1 颗，鲜萝卜 250g，冰糖适量。

做法：鲜萝卜洗净，切成细条块备用；罗汉果捏碎；将罗汉果、鲜萝卜块一同投入砂锅，加水适量，煎熬至烂熟，兑入冰糖即可。当茶频饮。

功效：清热解毒，利咽生津。适合热毒壅盛所致的咽喉肿痛等症。本膳清凉甘甜可口，也适宜常人饮用。

12.5.3 银花薄荷饮

用料：金银花 3g、胖大海 1 枚，薄荷 3g，冰糖少许。

做法：取胖大海加水适量煎煮，文火保持微沸 10 分钟后，加入银花、薄荷继续微沸 6 分钟，去渣留汁，即可。

功效：疏风清热利咽。适用于风温病邪所致咽喉肿痛。

12.6 注意事项/饮食禁忌

本类药膳性质寒凉，易伤脾胃，脾胃虚弱、素体阳虚、食少便溏者慎用。并应注意中病即止，以防克伐太过，损伤正气。

13 腹泻

13.1 主要表现

本类疾病主要表现为大便次数增多和大便性状稀溏。

13.2 辨证分型

腹泻常分虚实。实证以祛邪为主，治以疏风散寒、清肠化湿、消食导滞；虚症以扶正为主，治以健脾益气，温补脾肾，固涩收敛。

本节内容主要论述虚症腹泻，采用涩肠止泻类药膳为主。

13.3 膳食原则

涩肠止泻类药膳是以固肠止泻，温补脾肾的药食为主组成的药膳。适用于脾肾虚弱之泻痢日久，滑脱不禁等病证。

13.4 食材推荐

常用药食有乌梅、芡实、山药、莲子肉、粳米、糯米等。

13.5 药膳举例

13.5.1 乌梅粥

用料：乌梅 10~15g，粳米 60g，冰糖适量。

做法：将洗净之乌梅逐个拍破，入锅煎取浓汁；再将洗净之粳米入锅，加乌梅汁煮粥；粥熟时加入捣碎的冰糖少许，稍煮即成。

功效：涩肠止泻，敛肺止咳，生津止渴，收敛止血。本方以收敛固涩见长，仅适宜于久咳、久泄、久痢、消渴、便血等病证，外有表邪或内有实热积滞者则均非其所宜。

13.5.2 芡实蒸蛋羹

用料：鸡蛋 2 个，芡实 30g，骨头汤 2 碗，鸡肉或猪肉末、葱花、食盐、食醋、酱油、香油各适量。

做法：打破鸡蛋，取蛋清蛋黄入碗中，以筷子顺向搅散至挑不起丝为度；骨头汤中纳入芡实，熬至 1 碗，趁热倒于鸡蛋碗内，加盐拌匀，然后上笼蒸至成形；再架炒锅烧油至 7 成热，下肉末速炒，加葱花、盐、醋、酱油、香油等佐料调味，随后出锅，倒入蒸好的蛋羹内。

功效：补脾益肾，滋阴养血，固精涩肠，除湿止带。适合用于老人，儿童及体弱者的日常保健。本方为补涩之剂，湿热内蕴者不宜食用。

13.5.3 薯蕷面

用料：山药（薯蕷）500g，面粉 100g，鸡蛋 3 只，豆粉 60g，老姜、葱、食盐、胡椒粉、猪油各适量。

做法：先将山药去皮切片，晒干，研为细粉，过细筛备用；将山药粉、面粉、豆粉放入盆中拌和均匀，加入鸡蛋、清水、食盐适量，揉成面团，用擀面杖擀成薄片，再切成面条。锅置火上，锅内放入猪油、葱、姜煸炒后，加入适量清水烧沸，放面条煮熟，搅匀即成。

功效：健脾、补肺、固肾、益精。适用于脾胃虚弱之食少体倦、久泻久痢，或肺虚之久咳不愈，及肾虚之遗精滑精、小便频数、带下、消渴等。

13.6 注意事项/饮食禁忌

本类药膳专为脾胃虚弱，久泻久痢的病证而设，病属邪实，如表证腹泻，湿滞泄泻，热痢初起，用之则会“闭门留寇”，故属禁忌。且此类药膳作用较为缓和，适合腹泻一般轻症，虚脱重症则只能作为辅助治疗，切不可延误治疗时机。

附录 A
药食物质名录

序号	名称	性味归经	功效
1	丁香	辛，温。归脾、胃、肺、肾经	温中降逆，补肾助阳
2	八角茴香	辛，温。归肝、肾、脾、胃经	温阳散寒，理气止痛
3	刀豆	甘，温。归胃、肾经	温中，下气，止呃
4	小茴香	辛，温。归肝、肾、脾、胃经	散寒止痛，理气和胃
5	小蓟	甘、苦，凉。归心、肝经	凉血止血，散瘀解毒消痈
6	山药	甘，平。归脾、肺、肾经	补脾养胃，生津益肺，补肾涩精
7	山楂	酸、甘，微温。归脾、胃、肝经	消食健胃，行气散瘀，化浊降脂
8	马齿苋	酸，寒。归肝、大肠经	清热解毒，凉血止血，止痢
9	乌梅	酸、涩，平。归肝、脾、肺、大肠经	敛肺，涩肠，生津，安蛔
10	木瓜	酸，温。归肝、脾经	舒筋活络，和胃化湿
11	火麻仁	甘，平。归脾、胃、大肠经	润肠通便
12	代代花	苦、甘，寒。归肝、胃、心包经	理气宽胸，开胃止呕
13	玉竹	甘，微寒。归肺、胃经	养阴润燥，生津止渴
14	甘草	甘，平。归心、肺、脾、胃经	补脾益气，清热解毒，祛痰止咳，缓急止痛，调和诸药
15	白芷	辛，温。归胃、大肠、肺经	解表散寒，祛风止痛，宣通鼻窍，燥湿止带，消肿排脓
16	白果	甘、苦、涩，平；有毒。归肺、肾经	敛肺定喘，止带缩尿
17	白扁豆	甘，微温。归脾、胃经	健脾化湿，和中消暑
18	白扁豆花	甘，平。	解暑化湿，和中健脾
19	龙眼肉（桂圆）	甘，温。归心、脾经	补益心脾，养血安神
20	决明子	甘、苦、咸，微寒。归肝、大肠经	清热明目，润肠通便
21	百合	甘，寒。归心、肺经	养阴润肺，清心安神
22	肉豆蔻	辛，温。归脾、胃、大肠经	温中行气，涩肠止泻
23	肉桂	辛、甘，大热。归肾、脾、心、肝经	补火助阳，引火归元，散寒止痛，温通经脉
24	余甘子	甘、酸、涩，凉。归肺、胃经	清热凉血，消食健胃，生津止咳
25	佛手	辛、苦、酸，温。归肝、脾、胃、肺经	疏肝理气，和胃止痛，燥湿化痰
26	杏仁（苦、甜）	苦杏仁：苦，微温；有小毒。归肺、大肠经 甜杏仁：甘，平。归肺、大肠经	苦杏仁：降气止咳平喘，润肠通便 甜杏仁：润肺，平喘，宽肠通便
27	沙棘	酸、涩，温。归脾、胃、肺、心经	健脾消食，止咳祛痰，活血散瘀
28	芡实	甘、涩，平。归脾、肾经	益肾固精，补脾止泻，除湿止带
29	花椒	辛，温。归脾、胃、肾经	温中止痛，杀虫止痒
30	赤小豆	甘、酸，平。归心、小肠经	利水消肿，解毒排脓
31	麦芽	甘，平。归脾、胃经	行气消食，健脾开胃，回乳消胀
32	昆布	咸，寒。归肝、胃、肾经	消痰软坚散结，利水消肿
33	枣（大枣、黑枣）	大枣：甘，温。归脾、胃、心经 黑枣：甘，温。归脾、胃经	大枣：补中益气，养血安神 黑枣：补脾胃，调和诸药
34	罗汉果	甘，凉。归肺、大肠经	清热润肺，利咽开音，消肠通便
35	郁李仁	辛、苦、甘，平。归脾、大肠、小肠经	润肠通便，下气利水

36	金银花	甘，寒。归肺、心、胃经	清热解毒，疏散风热
37	青果	甘、酸，平。归肺、胃经	清热解毒，利咽，生津
38	鱼腥草	辛，微寒。归肺经	清热解毒，消痈排脓，利尿通淋
39	姜（生姜、干姜）	生姜：辛，微温。归肺、脾、胃经 干姜：辛，热。归脾、胃、肾、心、肺经	生姜：解表散寒，温中止呕，化痰止咳，解鱼蟹毒 干姜：温中散寒，回阳通脉，温肺化饮
40	枳椇子	甘，平。归胃经	解药毒，止渴除烦，止呕，利大小便
41	枸杞子	甘，平。归肝、肾经	滋补肝肾，益精明目
42	梔子	苦，寒。归心、肺、三焦经	泻火除烦，清热利湿，凉血解毒
43	砂仁	辛，温。归脾、胃、肾经	化湿开胃，温脾止泻，理气安胎
44	胖大海	甘，寒。归肺、大肠经	清热润肺，利咽开音，润肠通便
45	茯苓	甘、淡，平。归心、肺、脾、肾经	利水渗湿，健脾，宁心
46	香橼	辛、苦、酸，温。归肝、脾、肺经	疏肝理气，宽中，化痰
47	香薷	辛，微温。归肺、胃经	发汗解表，化湿和中
48	桃仁	苦、甘，平。归心、肝、大肠经	活血祛瘀，润肠通便，止咳平喘
49	桑叶	甘、苦，寒。归肺、肝经	疏散风热，清肺润燥，清肝明目
50	桑椹	甘、酸，寒。归心、肝、肾经	滋阴补血，生津润燥
51	桔红（橘红）	辛、苦，温。归肺、脾经	理气宽中，燥湿化痰
52	桔梗	苦、辛，平。归肺经	宣肺，利咽，祛痰，排脓
53	益智仁	辛，温。归脾、肾经	暖肾固精缩尿，温脾止泻摄唾
54	荷叶	苦，平。归肝、脾、胃经	清暑化湿，升发清阳，凉血止血
55	莱菔子	辛、甘，平。归肺、脾、胃经	消食除胀，降气化痰
56	莲子	甘、涩，平。归脾、肾、心经	补脾止泻，止带，益肾涩精，养心安神
57	高良姜	辛，热。归脾、胃经	温胃止呕，散寒止痛
58	淡竹叶	甘、淡，寒。归心、胃、小肠经	清热泻火，除烦止渴，利尿通淋
59	淡豆豉	苦、辛，凉。归肺、胃经	解表，除烦，宣发郁热
60	菊花	甘、苦，微寒。归肺、肝经	散风清热，平肝明目，清热解毒
61	菊苣	微苦、咸，凉。归肝、胆、胃经	清肝利胆，健胃消食，利尿消肿
62	黄芥子	辛，温。归肺经	温肺豁痰利气，散结通络止痛
63	黄精	甘，平。归脾、肺、肾经	补气养阴，健脾，润肺，益肾
64	紫苏	辛，温。归肺、脾经	叶：解表散寒，行气和胃 梗：理气宽中，止痛，安胎
65	紫苏子（籽）	辛，温。归肺经	降气化痰，止咳平喘，润肠通便
66	葛根	甘、辛，凉。归脾、胃、肺经	解肌退热，生津止渴，透疹，升阳止泻，通经活络，解酒毒
67	黑芝麻	甘，平。归肝、肾、大肠经	补肝肾，益精血，润肠燥
68	黑胡椒	辛，热。归胃、大肠经	温中散寒，下气，消痰
69	槐米（槐花）	苦，微寒。归肝、大肠经	凉血止血，清肝泻火
70	蒲公英	苦、甘，寒。归肝、胃经	清热解毒，消肿散结，利尿通淋
71	榧子	甘，平。归肺、胃、大肠经	杀虫消积，润肺止咳，润燥通便
72	酸枣（酸枣仁）	甘、酸，平。归肝、胆、心经	养心补肝，宁心安神，敛汗，生津
73	鲜白茅根（或干白茅根）	甘，寒。归肺、胃、膀胱经	凉血止血，清热利尿

74	鲜芦根(或干芦根)	甘, 寒。归肺、胃经	清热泻火, 生津止渴, 除烦, 止呕, 利尿
75	橘皮(或陈皮)	苦、辛, 温。归肺、脾经	理气健脾, 燥湿化痰
76	薄荷	辛, 凉。归肺、肝经	疏散风热, 清利头目, 利咽, 透疹, 疏肝行气
77	薏苡仁	甘、淡, 凉。归脾、胃、肺经	利水渗湿, 健脾止泻, 除痹, 排脓, 解毒散结
78	薤白	辛、苦, 温。归心、肺、胃、大肠经	通阳散结, 行气导滞
79	覆盆子	甘、酸, 温。归肝、肾、膀胱经	益肾固精缩尿, 养肝明目
80	藿香	辛, 微温。归脾、胃、肺经	芳香化浊, 和中止呕, 发表解暑
81	乌梢蛇	甘, 平。归肝经	祛风, 通络, 止痉
82	牡蛎	咸, 微寒。归肝、胆、肾经	重镇安神, 潜阳补阴, 软坚散结
83	阿胶	甘, 平。归肺、肝、肾经	补血滋阴, 润燥, 止血
84	鸡内金	甘, 平。归脾、胃、小肠、膀胱经	健胃消食, 涩精止遗, 通淋化石
85	蜂蜜	甘, 平。归肺、脾、大肠经	补中, 润燥, 止痛, 解毒; 外用生肌敛疮
86	蝮蛇	甘、咸, 温; 有毒。归肝经	祛风, 通络, 止痉
87	人参(五年以下种植参)	甘、微苦, 微温。归脾、肺、心、肾经	大补元气, 复脉固脱, 补脾益肺, 生津养血, 安神益智
88	亚麻子	甘、平。归肺、肝、大肠经。	润燥通便、养血祛风
89	芫荽	辛, 温。归肺、脾、肝经	发表透疹, 消食开胃, 止痛解毒
90	玫瑰花	甘、微苦, 温。归肝、脾经	行气解郁, 和血, 止痛
91	松花粉	甘, 温。归肝、脾经	收敛止血, 燥湿敛疮
92	枇杷叶	苦, 微寒。归肺、胃经	清肺止咳, 降逆止呕
93	布渣叶	微酸, 凉。归脾、胃经	消食化滞, 清热利湿
94	夏枯草	辛、苦, 寒。归肝、胆经	清肝泻火, 明目, 散结消肿
95	当归	甘、辛, 温。归肝、心、脾经	补血活血, 调经止痛, 润肠通便
96	山柰	辛, 温。归脾、胃经	温中化湿, 行气止痛
97	西红花	甘, 平。归心、肝经	活血化瘀, 凉血解毒, 解郁安神
98	草果	辛, 温。归脾、胃经	燥湿温中, 截疟除痰
99	姜黄	辛、苦, 温。归脾、肝经	破血行气, 通经止痛
100	荜茇	辛, 热。归胃、大肠经	温中散寒, 下气止痛
101	韭菜子	辛、甘、温。归肝、肾经	温补肝肾、壮阳固经
102	大蒜	辛, 温。归肝、胃、肺经	解毒消肿、杀虫、止疟

附录 B
部分普通食材目录

序号	名称	性味归经	功效
1	粳米	甘，平。归脾、胃、肺经	调中和胃，渗湿止泻
2	糯米	甘，温。归脾、胃、肺经	补中益气，健脾止泻，缩尿，敛汗
3	荞麦	甘、微酸，寒。归脾、胃、大肠经	健脾消积，下气宽肠，解毒敛疮
4	大麦	甘，凉。归脾、肾经	健脾和胃，宽肠，利水
5	小米	甘、咸，凉，陈小米：苦，寒。归肾、脾、胃经	和中，益肾，除热，解毒
6	玉米	甘，平。归胃、大肠经	调中开胃，利尿消肿
7	黄豆	甘，平。归脾、胃、大肠经	健脾利水，宽中导滞，解毒消肿
8	黑豆	甘，平。归脾、肾经	健脾益肾，活血利水，祛风解毒
9	绿豆	甘，寒。归心、肝、胃经	清热，消暑，利水，解毒
10	豌豆	甘，平。归脾、胃经	和中下气，通乳利水，解毒
11	蚕豆	甘、微辛，平。归脾、胃经	健脾利水，解毒消肿
12	豆腐	甘、凉。归脾、胃、大肠经	泻火解毒，生津润燥，和中益气
13	白萝卜	辛、甘，凉，熟煮甘、平。归脾、胃、肺、大肠经	消食，下气，化痰，止血，解渴，利尿
14	水萝卜	辛、甘，凉，熟煮甘、平。归脾、胃、肺、大肠经	消食，下气，化痰，止血，解渴，利尿
15	红薯	甘，平。归脾、肾经	补气，生津，宽肠，通便
16	胡萝卜	甘、辛，平。归脾、肝、肺经	健脾和中，滋肝明目，化痰止咳，清热解毒
17	小白菜	甘，凉。归肺、胃、大肠经	清热、利尿、解毒
18	大白菜	甘，平。归胃经	通利肠胃，养胃和中，利小便
19	番茄	酸、甘，微寒。归肝、脾、胃经	生津止渴，健胃消食
20	冬瓜	甘、淡，微寒。归肺、大肠、小肠、膀胱经	清热利水，消肿解毒，生津除烦，利胆
21	黄瓜	甘，凉。归肺、脾、胃经	清热，利水，解毒
22	苦瓜	苦，寒。归心、脾、肺经	生津止渴，健胃消食
23	蘑菇	甘，平。归大肠、胃、肺经	健脾开胃，平肝提神
24	香椿	辛、苦，平。归脾、胃经	去暑化湿，解毒，杀虫
25	丝瓜	甘，凉。归脾、肝、胃、大肠经	清热化痰，凉血解毒
26	莲藕	甘，寒。归心、肝、脾、胃经	清热生津，凉血，散瘀，止血
27	芹菜	甘、辛、微苦，凉。归肝、胃、肺经	平肝，清热，祛风，利水，止血，解毒
28	茄子	甘，凉。归脾、胃、大肠经	清热，活血，消肿
29	香菇	甘，平。归肝、胃经	扶正补虚，健脾开胃，祛风透疹，化痰理气，解毒，抗癌
30	土豆	甘，平。归胃、大肠经	益气健脾，调中和胃，消肿解毒
31	芋头	甘、辛，平。归胃经	消痈散结
32	板栗	甘、微咸，平。归脾、肾经	益气健脾，补肾强筋，活血止血
33	蚕豆	甘、微辛，平。归脾、胃经	健脾利水，解毒消肿
34	花生	甘，平。归脾、肺经	健脾养胃，润肺化痰
35	菠菜	甘，平。归肝、胃、大肠、小肠经	养血，止血，平肝，润燥
36	银耳	甘、淡，平。归肺、胃、肾经	滋补生津，润肺养胃
37	绿豆芽	甘，凉。归心、胃经	清热消暑，解毒利尿
38	韭菜	辛，温。归肾、胃、肺、肝经	补肾，温中，行气，散瘀，解毒

39	洋葱	辛、甘，温。归肺经	健胃理气，解毒杀虫，降血脂
40	豌豆	甘，平。归脾，胃经	和中下气，通乳利水，解毒
41	蚕豆	甘、微辛，平。归脾、胃经	健脾利水，解毒消肿
42	春笋	甘，寒。归胃、大肠经	化痰，消胀，透疹
43	豌豆苗	甘，平。	清热解毒，凉血平肝
44	茼蒿	辛、甘，凉。归心、脾、胃经	和脾胃，消痰饮，安心神
45	芦笋	甘，寒。归肺经	清热生津，利水通淋
46	莴苣	苦、甘，凉。归胃、小肠经	利尿，通乳，清热解毒
47	苔菜	辛、甘，平。归肺、肝、脾经	凉血散血，解毒消肿
48	苦菜	苦，寒。归心，脾、胃、大肠经	清热解毒，凉血止血
49	荠菜	甘、淡，凉。归肝、脾、膀胱经	凉肝止血，平肝明目，清热利湿
50	花椒芽	辛，热。归脾、胃、大肠经	温中散寒，杀虫解毒
51	辣椒	辛，热。归脾、胃经	温中散寒，下气消食
52	木耳	甘，平。归肺，脾、大肠、肝经	补益气血，润肺止咳，止血
53	梨	甘、微酸，凉。归肺、胃经	止咳化痰，清热降火，清心除烦，润肺生津，解酒
54	杏	酸，甘。归肺、心经	润肺定喘，生津止渴
55	甜瓜	甘，寒。归心、胃经	清暑热，解烦渴，利小便
56	草莓	甘、微酸，凉。归脾、胃经	润肺生津止渴，去暑解热，健脾和胃，利尿消肿
57	芒果	甘、酸，微寒。归肺、胃经	益胃生津，止呕，止咳
58	菠萝	甘、微酸，平。归胃、肾经	健胃消食，补脾止泻，去暑解渴，醒酒益气
59	香蕉	甘，寒。归脾、胃、大肠经	清热，润肺，滑肠，解毒
60	柿子	甘、涩，凉。归心、肺、大肠经	清热，润肺，生津，解毒
61	橙子	酸，凉。归肺、胃经	降逆和胃，理气宽胸，消痰，醒酒，解鱼蟹毒
62	石榴	甘、酸、涩，温。归脾、肺经	镇咳消痰，涩肠止泻，止血
63	葡萄	甘、酸，平。归肺、胃、肾经	益气补血，强壮筋骨，通利小便
64	柚子	甘、酸，寒。归肺、胃、脾经	消食和胃，健脾，止咳，解酒
65	西瓜	甘、寒。归心、胃、膀胱经	清热解暑，除烦止渴，利小便
66	苹果	甘、酸，凉。归脾、胃、心经	益胃生津，健脾止泻，止渴，除烦醒酒
67	橘子	甘、酸，平。归肺、胃经	生津润肺，理气化痰，开胃醒酒
68	桃	甘、酸，温。归肺、大肠经	生津润肠，活血积，益气血，润肤色
69	羊肉	甘，热。归脾、胃、肾经	健脾温中，补肾壮阳，益气养血
70	鸽肉	咸，平。归肺、肝、肾经	滋肾补气，解毒祛风，调经止痛
71	猪肉	甘、咸，微寒。归脾、胃、肾经	补肾滋阴，益气养血，消肿
72	牛肉	甘，温。归脾、胃经	补脾胃，益气血，强筋骨
73	鸡肉	甘，平。归脾，肾经	活血利水，祛风解毒，健脾益肾
74	猪肝	甘，平。归肺经	补肺止咳，止血
75	猪肺	甘，平。归肺经	补肺止咳，止血
76	猪心	甘、咸、平。归心经	补血养心，安神镇惊
77	猪肚	甘，温。归脾、胃经	补虚损，健脾胃

78	鸭肉	甘、微咸，平。归肺、脾、肾经	补气益阴，利水消肿
79	羊肝	甘、苦，凉。归肝经	养血，补肝，明目
80	猪蹄	甘、咸，平。归胃经	补气血，润肌肤，通乳汁，托疮毒
81	鹿肉	甘、温。归脾、肾经	补肾助阳，益气养血，祛风
82	带鱼	甘，平。归胃经	补虚，解毒，止血
83	鳊鱼	甘，温。归肝、脾、肾经	益气血，补肝肾，强筋骨，祛风湿
84	鳊鱼	甘，平。归脾、胃经	健脾益胃，补养气血
85	黑鱼	甘，凉。归脾、胃、肺、肾经	补脾益胃，利水消肿
86	鲫鱼	甘，平。归脾、胃、大肠经	健脾和胃，利水消肿，通血脉
87	鲤鱼	甘，平。归脾、肾、胃、胆经	健脾和胃，利水下气，通乳，安胎
88	海蛤肉	咸，寒。归胃经	润燥止渴，软坚消肿
89	对虾	甘、咸，温。归肝、肾经	补肾壮阳，滋阴息风
90	蟹	咸、寒。归肝、胃经	清热散瘀，消肿解毒