



团 体 标 准

T/ZGYSYJH 002—2023
代替 ZGYSYJH/T 1—17—2015

常用特色药膳技术指南（第一批）

Technical Guidelines for the First Batch of Commonly Used
Health-protection Food

2023-11-20 发布

2023-12-01 实施

中国药膳研究会 发布

目 次

前言	II
引言	III
1 范围	1
2 规范性引用文件	1
3 术语和定义	1
4 一般要求	1
5 药膳制作	1
5.1 莲子荷叶蒸湖鸭	1
5.2 天麻余鱼片	2
5.3 百山灌藕	3
5.4 板栗烧鸡块	3
5.5 葛粉羹	4
5.6 山药汤	4
5.7 白胡椒炖猪肚	5
5.8 神仙鸭	5
5.9 健脾益气粥	6
5.10 滋养胃阴粥	7
5.11 当归生姜羊肉汤	7
5.12 加味甘麦大枣羹	8
5.13 清爽茶	8
5.14 九月肉片	9
5.15 银杞明目汤	9
5.16 黄芪羊脖粥	10
5.17 牛肉炖海带	10
附录 A (规范性) 中医术语和定义	12
附录 B (规范性) 食药物质类中药《中国药典》(2020年版)有关记载	14
附录 C (资料性) 药膳有关医籍记载	16
参考文献	17

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》的规定修订。

本文件代替 ZGYSYJH/T 1—17—2015《常用特色药膳技术指南（第一批）》。与 2015 版本相比，除结构性调整、编辑性改动和制作内容依实际操作微调外，主要技术变化如下：

- a) 将原版本单列的 17 个标准统一为 1 个标准，内含 17 道药膳。
- b) 增加规范性附录，对规范性引用文件、术语和定义等内容予以补充和重新编排。
- c) 删除部分配方中的非食药物类中药，如百冬灌藕中的天冬、健脾益气粥中的白术、滋养胃阴粥中的太子参、麦冬、地黄等。其中百冬灌藕名称改为百山灌藕。
- d) 删除食材有关产地、特色等推荐性选材条件，以增加本文件的普适性，方便应用推广。
- e) 原料表述不一致的予以统一，如绍酒、料酒、黄酒、花雕酒等。
- f) 除按照传统特色整做外，食材用量与现行团标相统一，改为一人一餐量。
- g) 因个人口感难以统一，除调香性辅料外，一般调料均改为适量，不做具体用量要求。
- h) 对适宜人群及不适宜人群的表述予以调整，以使内容简明、格式统一。

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专利的责任。

本文件的修订由中国药膳研究会提出并归口。

本文件主要起草单位：中国药膳研究会、中国中医科学院、中国中医科学院西苑医院、中国中医科学院眼科医院、北京天下一家餐饮管理有限公司、北京回民医院。本文件修订起草单位：北京中医药大学药膳社团。

本文件主要起草人：焦明耀、王志强、罗增刚、荆志伟、张晋、韦云、刘征堂、刘方、温艳东、郭明冬、杨宇飞、刘为易、廖娟、魏子孝、张燕、卫兰香、李静、张丽霞、张力新、单守庆、张勇、李利荣。本文件修订起草人：张清怡、（以下以姓氏笔画为序）于欣卉、王航、王庆莹、王泽平、王馨苑、卢星羽、卢思思、成琳、朱卫婷、刘龙坤、刘育辰、刘庭好、刘海蓉、齐心、江雅楠、孙嘉璘、李一琳、李春树、李善兰、杨子萱、陈一凡、张瑶、张一勉、张兰鑫、张芷嘉、张阳阳、陈宛灵、陈奕杉、明扬、罗钺、金铭、赵璐明、柳存勳、高佳琪、高铭阳、高颖筠、郭园园、黄立远、黄柔驾、黄紫千、黄靖琪、曹祎、崔煜菲、彭馨瑶、韩芳芳、温雅璐、路一坤、谭茗月、翟靓帆、黎雅倩、魏健昀。

本文件指导专家（以姓氏笔画为序）：马泽新、马宗华、王文汉、王北婴、王冠英、王桂华、王益谊、王瑞兰、毛树松、方廷钰、白庆华、冯志伟、朱邦贤、刘芳、刘玲、杜慧真、李浩、李宝华、李钟军、李秋艳、杨锐、何晓丽、沙凤桐、怀凯、张慧、张文高、张为佳、张建青、张瑞祥、易蔚、罗增刚、周蓓、周文泉、庞宇舟、单良、赵国新、荆志伟、胡贺峰、胡桃生、侯卫伟、侯玉瑞、祖绍先、翁维健、高普、高学敏、高思华、桑滨生、董国锋、韩玉兰、焦明耀、谭巍、魏子孝。

本文件所代替文件的版本发布情况为：

- 本文件 2015 年首次发布为 ZGYSYJH/T 1—17—2015；
- 本次为第一次修订。

引 言

2015年,中国药膳研究会发布了《常用特色药膳技术指南(第一批)》(ZGYSYJH/T 1—17—2015),该指南为面向全社会的规范性文件,也是中国第一项药膳技术团体标准。自该文件发布以来,对于满足民众的健康需求、探索行业的规范发展,都发挥了积极的指导作用。同时,由于受当时的条件限制、以及有关规范性文件的更新,该文件在配方选材、制作细节、适宜人群、文件格式等方面存在着进一步修订的必要。

本次修订旨在将本文件与新法规保持一致,并吸纳近些年团体标准工作的经验,以期进一步提升本文件的规范性和适用性,促进药膳在食养领域的应用和普及,也为药膳标准化、规范化建设工作提供技术参考。



常用特色药膳技术指南（第一批）

重要提示：本文件所提供的食养药膳均不能代替药物。

1 范围

本文件规定了 17 道常用特色药膳的配方（食药物质、主料、辅料、调料）、制作、食养作用、适宜人群、不适宜人群等内容。

本文件适用于本文所推荐常用特色药膳的制作。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

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

GB/T 16751.2—2021 中医临床诊疗术语 第 2 部分：证候

国家药典委员会 中华人民共和国药典（2020 年版）·一部

卫生部卫法监发（2002）51 号 附件：既是食品又是药品的物品名单

卫生部 2012 年第 17 号公告 关于批准人参（人工种植）为新资源食品的公告

国家卫生健康委、国家市场监督管理总局 2019 年第 8 号公告 附件：当归等 6 种新增按照传统既是食品又是中药材的物质目录

国家卫生健康委、国家市场监督管理总局 2023 年第 9 号公告 附件：党参等 9 种新增按照传统既是食品又是中药材的物质目录

3 术语和定义

本文件所涉中医术语和定义，参见附录 A。

4 一般要求

4.1 本文件提供的药膳是在中医药理论指导下，将常见食材与食药物质、新食品原料（新资源食品）等食药物质类食材合理组方配伍以发挥食养功效，应注意因时、因地、因人辨证施膳，可根据使用对象的具体情况加以适当调整应用。配方依据参见附录 B、附录 C。

4.2 食药物质、新食品原料（新资源食品）的选用，必须符合国务院卫生行政部门、国务院食品安全监督管理部门的规定。

4.3 除另有注明外，本文件配方中各食材用量一般均为一人一餐量。多人多次食用可以按比例相应增加各食材用量。

4.4 药膳原料应选用合规、卫生、新鲜的食材和食药物质类饮片，辅料、调料应选用正规厂家生产、有合格证及保质期、符合食品卫生的产品。禁止使用过期、变质、“三无”等原料。

4.5 药膳制作应以日常的烹饪技术和手段为基础，参照本文件进行加工。

4.6 本文件所提供的食养药膳，均不能代替药物。不适宜人群应当慎食。对有关食材过敏者、有严重肝肾损害者禁食。孕妇、哺乳期妇女及婴幼儿等特殊人群若有需要，应当在专业人士指导下食用。

4.7 食用药膳时可参照《中国居民膳食指南》平衡膳食准则。

5 药膳制作

5.1 莲子荷叶蒸湖鸭

5.1.1 食药物质

莲子（去心）5g，荷叶（鲜）1 张。

5.1.2 主料

湖鸭肉 100g。

5.1.3 辅料

干香菇 8g。

5.1.4 调料

淀粉、蚝油、料酒、胡椒粉、白糖、盐、葱、姜、香油各适量。

5.1.5 制作

- 1) 莲子与干香菇用温水泡发；荷叶洗净；鸭肉切小块，加淀粉、蚝油、料酒、胡椒粉、白糖、盐、葱、姜、香油腌制入味。
- 2) 干香菇切小块，与腌制好的鸭肉、莲子拌匀，用荷叶包裹封严，入蒸箱蒸至鸭肉软烂即可。

5.1.6 食养作用

清热解暑，补益气阴。

5.1.7 适宜人群

适用于暑伤津气人群的食养调理，参见附录 A.1。健康或亚健康人群可用作日常食养调理。

5.1.8 不适宜人群

素体虚寒、腹痛腹胀者慎食。

5.2 天麻氽鱼片

5.2.1 食药物质

天麻 3g。

5.2.2 主料

鱼片 100g。

5.2.3 辅料

鸡蛋 1 个，牛奶 20g，豆苗 5g。

5.2.4 调料

淀粉、料酒、胡椒粉、盐、葱、姜各适量。

5.2.5 制作

- 1) 鱼片用料酒、盐、葱、姜腌渍入味；鸡蛋取蛋清加入淀粉调成糊，放入腌好的鱼片抓匀；天麻用清水发透。
- 2) 锅内加水约 400ml 烧开后，加入天麻煮 10 分钟，放入浆好的鱼片，氽至鱼肉变白后，加入牛奶，以及盐、胡椒粉调好口味，撒入豆苗即可。

5.2.6 食养作用

平抑肝阳，息风定眩。

5.2.7 适宜人群

适用于肝阳上亢、肝风内动人群的食养调理，参见附录 A.2、A.3。健康或亚健康人群可用作日常食养调理。

5.2.8 不适宜人群

体内寒湿盛者慎食，天麻过敏体质者及孕妇、哺乳期妇女及婴幼儿不推荐食用。

5.3 百山灌藕

5.3.1 食药物质

百合 6g，山药 10g，茯苓 6g，大枣 5g，蜂蜜 10g。

5.3.2 主料

鲜藕200g。

5.3.3 辅料

牛奶适量。

5.3.4 调料

无。

5.3.5 制作

5.3.5.1 烹制方法

- 1) 将百合、山药、去核红枣研烂，与茯苓研末调匀，加蜂蜜再研磨极细，拌入牛奶令稀稠适中后灌入藕孔中，令孔皆满。
- 2) 将藕头堵住藕孔，再用竹签固定结实，上屉蒸至藕软糯即成。

5.3.5.2 特殊炮制及注意事项

煮藕时忌用铁器，以免引起食物发黑。

5.3.6 食养作用

润肺健脾，养心安神。

5.3.7 适宜人群

适用于燥邪犯肺、心气阴两虚人群的食养调理，参见附录A.4、A.5。健康或亚健康人群可用作日常食养调理。

5.3.8 不适宜人群

风寒咳嗽、脾胃虚寒者慎食。

5.4 板栗烧鸡块

5.4.1 食药物质

肉豆蔻 2g，枸杞子 5g。

5.4.2 主料

鸡肉 100g，板栗仁 30g。

5.4.3 辅料

无。

5.4.4 调料

食用油、淀粉、料酒、酱油、胡椒粉、盐、葱、姜各适量。

5.4.5 制作

- 1) 将鸡肉切成块；板栗仁洗净蒸软；葱切段、姜切片备用。

2) 食用油倒入锅中烧六成热时,下葱、姜炒香,倒入鸡块炒干水气,烹料酒,加清水、盐、酱油,烧至八成熟后,再放入板栗仁、枸杞子、肉豆蔻,煨至鸡块软烂,调入胡椒粉炒匀,勾芡即可。

5.4.6 食养作用

健脾补肾,益气温中。

5.4.7 适宜人群

适用于脾肾两虚人群的食养调理,参见附录 A.6。健康或亚健康人群可用作日常食养调理。

5.4.8 不适宜人群

食滞胃肠、阴虚火旺者慎食。

5.5 葛粉羹

5.5.1 食药物质

葛根(粉)15g,淡豆豉3g,菊花1g。

5.5.2 主料

无。

5.5.3 辅料

无。

5.5.4 调料

无。

5.5.5 制作

- 1) 淡豆豉、菊花放入适量清水中,小火煮20分钟后去渣取汁,大火烧沸。
- 2) 将葛粉加水调成的芡汁加入其中,煮成羹状即可。

5.5.6 食养作用

疏风清热,解肌生津。

5.5.7 适宜人群

适用于风热犯表、津伤化燥人群的食养调理,参见附录 A.7、A.8。健康或亚健康人群可用作日常食养调理。

5.5.8 不适宜人群

外感风寒、脾胃虚寒者慎食。

5.6 山药汤

5.6.1 食药物质

山药(鲜)30g,杏仁(甜)5g。

5.6.2 主料

小米25g。

5.6.3 辅料

牛奶50g。

5.6.4 调料

白糖适量。

5.6.5 制作

- 1) 山药去皮，洗净切片；小米洗净，炒至干香；甜杏仁炒熟研碎。
- 2) 将山药、小米、甜杏仁加适量的清水煮沸至稍稠，加牛奶、白糖调匀即可食用。

5.6.6 食养作用

健脾益气，润肺补虚。

5.6.7 适宜人群

适用于脾气虚或脾肺两虚人群的食养调理，参见附录 A.9、A.10。健康或亚健康人群可用作日常食养调理。

5.6.8 不适宜人群

外感咳嗽、痰浊内盛者及糖尿病患者慎食。

5.7 白胡椒炖猪肚

5.7.1 食药物质

胡椒（白）1g。

5.7.2 主料

猪肚 75g。

5.7.3 辅料

无。

5.7.4 调料

盐适量。

5.7.5 制作

- 1) 猪肚切丝，焯水后捞出备用；白胡椒研碎成粉备用。
- 2) 砂锅中加入猪肚、白胡椒粉，加水适量，大火煮沸，小火慢炖至肚丝软烂，加盐调味即可。

5.7.6 食养作用

温中暖胃，行气止痛。

5.7.7 适宜人群

适用于脾胃虚寒人群的食养调理，参见附录 A.11。健康或亚健康人群可用作日常食养调理。

5.7.8 不适宜人群

胃火炽盛者慎食。

5.8 神仙鸭（本品主辅料为多人食量，人参用量可根据食用人数酌增）

5.8.1 食药物质类

5.8.1.1 食药物质

大枣（去核）49枚，莲子（去心）49枚，白果（去壳，注意：生食有毒）49枚。

5.8.1.2 新食品原料

人参（5年及5年以下人工种植）≤3g/人/天。

5.8.2 主料

白条鸭 1 只（约 1000g）。

5.8.3 辅料

料酒 10g，酱油 10g。

5.8.4 调料

无。

5.8.5 制作

- 1) 先在鸭皮上用竹签戳些小孔，再将料酒和酱油调匀，涂在鸭皮和腹内搓匀；将大枣、莲子、白果装在碗内，撒入人参粉调匀备用。
- 2) 将用人参粉调好的大枣、莲子、白果填入鸭腹（量大时可用单层纱布包成药包填入），上笼蒸至鸭肉软烂脱骨即成。

5.8.6 食养作用

健脾益气，和胃补虚。

5.8.7 适宜人群

适用于脾胃气虚人群的食养调理，参见附录 A. 12。健康或亚健康人群可用作日常食养调理。

5.8.8 不适宜人群

食滞胃肠及外感者慎食，孕妇、哺乳期妇女及 14 周岁以下儿童不宜食用。

5.9 健脾益气粥

5.9.1 食药物质

黄芪 3g，党参 3g，茯苓 3g，薏苡仁 5g，大枣 10g。

5.9.2 主料

大米 20g。

5.9.3 辅料

无。

5.9.4 调料

无。

5.9.5 制作

- 1) 黄芪、党参、茯苓洗净后装入纱布包内，与洗净的薏苡仁、大枣、大米放入锅中，加入适量清水浸泡 40 分钟。
- 2) 大火煮开后改用小火熬煮，待粥快熟时取出纱布包即可食用。

5.9.6 食养作用

健脾益气，利湿和胃。

5.9.7 适宜人群

适用于脾气虚人群的食养调理，参见附录 A. 9。健康或亚健康人群可用作日常食养调理。

5.9.8 不适宜人群

脾胃气滞者及糖尿病患者慎食，孕妇、哺乳期妇女及婴幼儿不推荐食用。

5.10 滋养胃阴粥

5.10.1 食药物质

铁皮石斛 3g，玉竹 3g，枸杞子 3g。

5.10.2 主料

大米 25g。

5.10.3 辅料

无。

5.10.4 调料

冰糖适量。

5.10.5 制作

- 1) 铁皮石斛、玉竹洗净后装入纱布包内，与洗净的大米放入锅中，加入适量清水浸泡 40 分钟。
- 2) 大火煮开后改用小火熬煮，待粥煮至七成熟时放入适量冰糖及洗净的枸杞子熬至粥成，取出纱布包即可食用。

5.10.6 食养作用

滋养胃阴，清热和胃。

5.10.7 适宜人群

适用于胃阴虚人群的食养调理，参见附录 A.13。健康或亚健康人群可用作日常食养调理。

5.10.8 不适宜人群

湿浊内盛者及糖尿病患者慎食，孕妇、哺乳期妇女及婴幼儿不推荐食用。

5.11 当归生姜羊肉汤

5.11.1 食药物质

当归 1.5g，生姜 6g。

5.11.2 主料

羊肉 75g。

5.11.3 辅料

料酒 5ml，葱 3g。

5.11.4 调料

盐适量。

5.11.5 制作

- 1) 羊肉切块，焯水备用；当归清水洗净，葱姜切片备用。
- 2) 把羊肉、当归、葱、料酒同放砂煲内，加开水适量，武火煮沸后，改用文火煲 1 小时左右，放适量盐调味即可。

5.11.6 食养作用

温中补虚，养血散寒。

5.11.7 适宜人群

适用于血虚、阳虚人群的食养调理，参见附录 A. 14、A. 15。健康或亚健康人群可用作日常食养调理。

5.11.8 不适宜人群

阴虚火旺、内有实热者及有出血倾向者慎食。

5.12 加味甘麦大枣羹

5.12.1 食药物质

甘草 1g，大枣 6g，百合 10g。

5.12.2 主料

小麦 50g。

5.12.3 辅料

鸡蛋 1 个。

5.12.4 调料

无。

5.12.5 制作

- 1) 小麦洗净，提前浸泡；甘草洗净，煎取汁液；大枣、百合洗净切碎；鸡蛋取蛋黄搅匀备用。
- 2) 将小麦、大枣及百合加入甘草汁中共煮，待小麦软烂后倒入蛋黄液搅匀成糊状即成。

5.12.6 食养作用

养心安神，益气补血。

5.12.7 适宜人群

适用于心神劳伤人群的食养调理，参见附录 A. 16。健康或亚健康人群可用作日常食养调理。

5.12.8 不适宜人群

湿浊内盛或有湿热者慎食。

5.13 清爽茶

5.13.1 食药物质

荷叶 3g，山楂 5g。

5.13.2 主料

普洱茶 2g。

5.13.3 辅料

无。

5.13.4 调料

无。

5.13.5 制作

- 1) 荷叶、山楂洗净切丝备用。将荷叶丝、山楂丝、普洱茶放入茶杯中，冲入少量沸水，轻晃数次后迅速倒掉以洗茶。
- 2) 将 90℃ 以上热水冲入茶杯，盖上盖子，浸泡 10 分钟后即可饮用。

5.13.6 食养作用

清热活血，降浊消脂。

5.13.7 适宜人群

适用于血瘀浊脂人群的食养调理。健康或亚健康人群可用作日常食养调理。

5.13.8 不适宜人群

无瘀浊积滞者及孕妇慎饮。

5.14 九月肉片

5.14.1 食药物质

菊花 1g。

5.14.2 主料

瘦猪肉 100g。

5.14.3 辅料

鸡蛋 1 个。

5.14.4 调料

食用油、淀粉、料酒、鸡汤、胡椒粉、白糖、盐、葱、姜、香油适量。

5.14.5 制作

- 1) 将瘦猪肉去筋膜切成薄片；菊花洗净后煎取浓汁备用；姜、葱洗净后切片；鸡蛋去黄留清备用。肉片用蛋清、盐、料酒、胡椒粉、淀粉调匀浆好。用盐、白糖、鸡汤、胡椒粉、淀粉、香油勾兑成调料汁。
- 2) 炒锅置武火上烧热，放入适量食用油烧热，下姜葱炒香后，放入肉片，烹料酒，倒入调料汁和菊花浓汁炒匀即可。

5.14.6 食养作用

平肝祛风，清热明目。

5.14.7 适宜人群

适用于肝经风热之视疲劳者的食养调理，参见附录 A.17。健康或亚健康人群可用作日常食养调理。

5.14.8 不适宜人群

外感风寒或素体虚寒者慎食。

5.15 银杞明目汤

5.15.1 食药物质

枸杞子 3g，菊花 1g。

5.15.2 主料

鸡肝 50g，银耳 2g。

5.15.3 辅料

枸杞叶 5g。

5.15.4 调料

料酒、姜、盐、香油适量。

5.15.5 制作

- 1) 鸡肝洗净，片成薄片焯水备用；银耳洗净，撕成小片焯水备用；菊花煎取浓汁备用；枸杞子与枸杞叶洗净备用；姜去外皮切末备用。
- 2) 锅内放入清水烧开，加入适量盐及料酒、再下入姜末、银耳、枸杞子烧沸后撇去浮沫，加入枸杞叶和菊花浓汁稍煮，最后下入鸡肝，点少许香油即可。

5.15.6 食养作用

补肝益肾，滋阴明目。

5.15.7 适宜人群

适用于肝肾不足、阴血亏虚之视疲劳者的食养调理，参见附录 A.18、A.19。健康或亚健康人群可用作日常食养调理。

5.15.8 不适宜人群

外感风寒或素体虚寒者及高脂血症者慎食。

5.16 黄芪羊腩粥

5.16.1 食药物质

黄芪 5g，陈皮 2g，草果 2g，小茴香 1g。

5.16.2 主料

羊腩 120g，大米 10g，大麦 20g。

5.16.3 辅料

无。

5.16.4 调料

盐、葱、姜、蒜适量。

5.16.5 制作

- 1) 将黄芪、大麦清水泡透备用；羊腩洗净焯水；将黄芪、陈皮、草果、小茴香、葱、姜、蒜放入纱布包。
- 2) 羊腩、纱布包加清水熬至羊腩肉软烂后，将羊腩肉和纱布包取出。
- 3) 汤中放入大麦熬 30 分钟后，再放入大米熬煮成粥，最后放入羊腩肉煮 5 分钟，调适量盐即可。

5.16.6 食养作用

益气养血，健脾温肾。

5.16.7 适宜人群

适用于气血亏虚、脾肾两虚证人群的食养调理，参见附录 A.6、A.20。健康或亚健康人群可用作日常食养调理。

5.16.8 不适宜人群

外感风热及内有实热者慎食，孕妇、哺乳期妇女及婴幼儿不推荐食用。

5.17 牛肉炖海带

5.17.1 食药物质

昆布（海带）8g，陈皮 0.5g，草果 0.5g，小茴香 0.5g，花椒 0.5g，肉豆蔻 0.5g，肉桂 0.5g，丁香 0.5g。

5.17.2 主料

牛肉 100g。

5.17.3 辅料

无。

5.17.4 调料

盐、葱、姜、蒜适量。

5.17.5 制作

- 1) 将牛肉切块焯水捞出；海带泡发好后切丝。
- 2) 将陈皮、草果、小茴香、花椒、肉豆蔻、肉桂、丁香放入纱布包中，与牛肉、海带丝一起放入锅中，加适量水及葱、姜、蒜同炖，待牛肉软烂后将纱布包取出，加适量盐调味即可。

5.17.6 食养作用

补中益气，暖胃消滞。

5.17.7 适宜人群

适用于脾胃虚寒人群的食养调理，参见附录 A.11。健康或亚健康人群可用作日常食养调理。

5.17.8 不适宜人群

阴虚火旺者及不宜高碘食物者慎食。



附录 A
(规范性)
中医术语和定义

A.1 暑伤津气证 syndrome/pattern of summer-heat damaging fluid and qi

因暑热时邪或暑温邪毒郁蒸，伤津耗气所致。临床以身热，气短，心烦，口渴，自汗，神疲，肢倦，小便黄赤，舌质红，舌苔薄黄而干，脉细弱，可伴见干咳、少痰，脘腹闷胀等为特征的证候。

[来源：GB/T 16751.2—2021，定义 4.4.3.3.3]

A.2 肝阳上亢证 syndrome/pattern of liver yang hyperactivity

因肝阴不足，阳亢上扰所致。临床以头目胀痛，眩晕、耳鸣，颜面潮红，口苦、咽干，急躁、易怒，烦劳郁怒则加重，甚则不寐，项强、足软，容易仆倒，舌质红，脉弦等为特征的证候。

[来源：GB/T 16751.2—2021，定义 6.2.1.4.2.1]

A.3 肝风内动证 syndrome/pattern of liver wind stirring inside

泛指因肝阳化风，或热极动风，或肝阳风痰上扰等所引起的一类证候。

[来源：GB/T 16751.2—2021，定义 6.2.1.4.3]

A.4 燥邪犯肺证 syndrome/pattern of pathogenic dryness invading the lung

因外感燥邪，或感受风热，化燥伤阴，肺失清肃所致。临床以干咳、少痰或无痰，痰黏不易咳出，唇鼻咽喉干燥，声音嘶哑，口渴，咳甚则胸痛，或痰中血丝，舌尖红，舌苔薄黄、少津，脉细或数，初起或伴见发热、恶寒，头痛等为特征的证候。

[来源：GB/T 16751.2—2021，定义 4.6.3.3]

A.5 心气阴两虚证 syndrome/pattern of dual deficiency of heart qi and yin

因气阴两虚，心与心神失养所致。临床以头晕、心悸，神疲、气短，多梦、易惊，颧红、口干，五心烦热，自汗、盗汗，舌质偏红，舌苔少，脉细弱或数等为特征的证候。

[来源：GB/T 16751.2—2021，定义 6.1.1.3.1.4]

A.6 脾肾两虚证 syndrome/pattern of dual deficiency of spleen and kidney

因脾肾两脏亏虚所致。临床以食少，腹胀，便溏，腰酸，腰痛，耳鸣等为特征的证候。

[来源：GB/T 16751.2—2021，定义 6.6.3.5.1]

A.7 风热犯表证 syndrome/pattern of wind and heat invading the surface

因风热时邪客于肌表，腠理不固所致。临床以发热、微恶风寒，汗出、口渴，鼻塞、涕浊，头痛，肢体酸楚，咽喉肿痛，舌尖红，舌苔薄黄，脉浮数，指纹浮紫等为特征的证候。

[来源：GB/T 16751.2—2021，定义 4.2.5.1.4.1]

A.8 津伤化燥证 syndrome/pattern of fluid damage transforming into dryness

因燥热内蕴，或内热化燥，伤津耗液所致。临床以口干、舌燥，频饮而不解其渴，食多、善饥，夜尿频多，逐渐消瘦，舌质红，舌苔薄黄或少，脉弦细或滑数，伴见皮肤干燥，四肢乏力，大便干结等为特征的证候。

[来源：GB/T 16751.2—2021，定义 5.6.3.1]

A.9 脾气虚证 syndrome/pattern of spleen qi deficiency

因脾气不足，脾失健运所致。临床以食少、腹胀，食后尤甚，大便溏薄，肢体倦怠，少气懒言，面色萎黄，舌质淡，舌苔白，脉缓弱，可伴见浮肿，消瘦等为特征的证候。

[来源：GB/T 16751.2—2021，定义 6.3.1.3.1]

A.10 脾肺两虚证 syndrome/pattern of dual deficiency of spleen and lung

因脾虚及肺，土不生金，或久病脾肺两脏虚损所致。临床以久泻，或食后作泻，雷鸣腹痛，大便溏，或夹有黏冻，食少、纳呆，形体消瘦，鼻塞、喷嚏，动辄汗出，容易疲劳，经常感冒，舌质胖嫩，边有齿痕，舌苔白，脉沉缓或弱，或伴见咳嗽，哮喘，皮肤硬如皮革，毛发稀疏等为特征的证候。

[来源：GB/T 16751.2—2021，定义 6.6.3.2.1]

A.11 脾胃虚寒证 syndrome/pattern of yang deficiency in spleen and stomach

因脾胃阳气虚衰，失于温运所致。临床以腹胀、食少，下利稀薄，完谷不化，或脘腹冷痛，喜温、

喜按，畏冷，肢凉，面色萎黄，舌质淡，舌苔白润，脉沉迟无力等为特征的证候。

[来源：GB/T 16751.2—2021，定义 6.6.3.1.3.4]

A.12 脾胃气虚证 syndrome/pattern of spleen and stomach qi deficiency

因脾胃气虚，中焦失运所致。临床以食欲不振，脘腹痞胀，食后尤甚，大便溏薄或泄泻，神疲、倦怠，舌质淡，脉缓弱，伴见面色萎黄，头晕、乏力，消瘦等为特征的证候。

[来源：GB/T 16751.2—2021，定义 6.6.3.1.3.1]

A.13 胃阴虚证 syndrome/pattern of stomach yin deficiency

因阴液亏虚，胃失濡润、和降所致。临床以胃脘痞胀或隐痛，善饥、嘈杂，不欲多食，口燥、咽干，呃逆呕哕，气短声微，大便干结，舌质红而干裂，舌苔少或无，脉细数，伴见烦热、懊憹，手足心热，形体消瘦等为特征的证候。

[来源：GB/T 16751.2—2021，定义 6.3.2.3.2]

A.14 血虚证 syndrome/pattern of blood deficiency

泛指因各种原因导致血虚失养，或阴血不足，外邪侵袭，或兼夹风、寒、湿、热、痰、瘀等内生邪实等所引起的一类证候。

[来源：GB/T 16751.2—2021，定义 5.2.3]

A.15 阳虚证 syndrome/pattern of yang deficiency

泛指因各种原因致使阳气亏损，脏腑机能衰退，或阳不制阴，甚或亡阳等引起的一类证候。

[来源：GB/T 16751.2—2021，定义 5.4.2]

A.16 心神劳伤证 syndrome/pattern of overstrained heart-spirit

因思虑过度，劳伤心神所致。临床以神思恍惚，心绪不定，注意力难以集中，神态疲倦，稍劳犯困，遇事善忘，时或惊悸、怔忡，少寐、多梦，舌质淡，舌苔白，脉细，可伴见面色无华，气短、乏力等为特征的证候。

[来源：GB/T 16751.2—2021，定义 6.1.1.4.4]

A.17 肝经风热证 syndrome/pattern of wind and heat in liver meridian

因风热邪气侵袭肝经，上扰头目所致，临床以发热，微恶风寒，巅顶头痛，或目赤肿痛，舌苔薄黄，脉浮数等为特征的证候。

[来源：GB/T 16751.2—2021，定义 6.2.1.5.4]

A.18 肝肾不足证 syndrome/pattern of liver and kidney insufficiency

因肝肾两虚所致。临床以头晕、眼花，耳鸣，两胁不舒，腰膝酸软，肢体麻木等肝肾亏虚证轻者为特征的证候。

[来源：GB/T 16751.2—2021，定义 6.6.2.5.3.1]

A.19 阴血亏虚证 syndrome/pattern of yin blood deficiency

因各种外感或内伤等原因导致阴液精血虚损，形体脏腑失养所致。临床以形体消瘦，面色萎黄，眩晕，心悸，失眠、多梦，舌质淡白或红，舌苔少，脉细或结代，伴见低热，肢体瘙痒或麻木、颤动等为特征的证候。

[来源：GB/T 16751.2—2021，定义 5.2.3.3.3]

A.20 气血亏虚证 syndrome/pattern of qi and blood depletion

因气血不足，形神失养所致。临床以神疲、乏力，气短、懒言，面色淡白或萎黄，头晕、目眩，心悸，失眠，健忘，唇甲色淡，舌质淡，脉弱或细等为特征的证候。

[来源：GB/T 16751.2—2021，定义 5.1.4.1]

附录 B

(规范性)

食药物质类中药《中国药典》(2020年版)有关记载

B.1 丁香 辛,温。归脾、胃、肺、肾经。温中降逆,补肾助阳。用于脾胃虚寒,呃逆呕吐,食少吐泻,心腹冷痛,肾虚阳痿。

B.2 人参 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。用于体虚欲脱,肢冷脉微,脾虚食少,肺虚喘咳,津伤口渴,内热消渴,气血亏虚,久病虚羸,惊悸失眠,阳痿宫冷。

B.3 大枣 甘,温。归脾、胃、心经。补中益气,养血安神。用于脾虚食少,乏力便溏,妇人脏躁。

B.4 山药 甘,平。归脾、肺、肾经。补脾养胃,生津益肺,补肾涩精。用于脾虚食少,久泻不止,肺虚喘咳,肾虚遗精,带下,尿频,虚热消渴。

B.5 山楂 酸、甘,微温。归脾、胃、肝经。消食健胃,行气散瘀,化浊降脂。用于肉食积滞,胃脘胀满,泻痢腹痛,瘀血经闭,产后瘀阻,心腹刺痛,胸痹心痛,疝气疼痛,高脂血症。

B.6 小茴香 辛,温。归肝、肾、脾、胃经。散寒止痛,理气和胃。用于寒疝腹痛,睾丸偏坠,痛经,少腹冷痛,脘腹胀痛,食少吐泻。

B.7 天麻 甘,平。归肝经。息风止痉,平抑肝阳,祛风通络。用于小儿惊风,癫痫抽搐,破伤风,头痛眩晕,手足不遂,肢体麻木,风湿痹痛。

B.8 玉竹 甘,微寒。归肺、胃经。养阴润燥,生津止渴。用于肺胃阴伤,燥热咳嗽,咽干口渴,内热消渴。

B.9 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。用于脾胃虚弱,倦怠乏力,心悸气短,咳嗽痰多,脘腹、四肢挛急疼痛,痈肿疮毒,缓解药物毒性、烈性。

B.10 生姜 辛,微温。归肺、脾、胃经。解表散寒,温中止呕,化痰止咳,解鱼蟹毒。用于风寒感冒,胃寒呕吐,寒痰咳嗽,鱼蟹中毒。

B.11 白果 甘、苦、涩,平。归肺、肾经。敛肺定喘,止带缩尿。用于痰多喘咳,带下白浊,遗尿尿频。生食有毒。

B.12 百合 甘,寒。归心、肺经。养阴润肺,清心安神。用于阴虚燥咳,劳嗽咳血,虚烦惊悸,失眠多梦,精神恍惚。

B.13 当归 甘、辛,温。归肝、心、脾经。补血活血,调经止痛,润肠通便。用于血虚萎黄,眩晕心悸,月经不调,经闭痛经,虚寒腹痛,风湿痹痛,跌打损伤,痈疽疮疡,肠燥便秘。

B.14 肉豆蔻 辛,温。归脾、胃、大肠经。温中行气,涩肠止泻。用于脾胃虚寒,久泻不止,脘腹胀痛,食少呕吐。

B.15 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。用于阳痿宫冷,腰膝冷痛,肾虚作喘,虚阳上浮,眩晕目赤,心腹冷痛,虚寒吐泻,寒疝腹痛,痛经经闭。

B.16 花椒 辛,温。归脾、胃、肾经。温中止痛,杀虫止痒。用于脘腹冷痛,呕吐泄泻,虫积腹痛。

B.17 陈皮 苦、辛,温。归肺、脾经。理气健脾,燥湿化痰。用于脘腹胀满,食少吐泻,咳嗽痰多。

B.18 甜杏仁 甘,平。归肺、大肠经。润肺止咳平喘,润肠通便。用于肺虚咳喘,肠燥便秘。

B.19 昆布 咸,寒。归肝、胃、肾经。消痰软坚散结,利水消肿。用于瘰疬,瘰疬,睾丸肿痛,痰饮水肿。

B.20 草果 辛,温。归脾、胃经。燥湿温中,截疟除痰。用于寒湿内阻,脘腹胀痛,痞满呕吐,疟疾寒热,瘟疫发热。

B.21 茯苓 甘、淡,平。归心、肺、脾、肾经。利水渗湿,健脾,宁心。用于水肿尿少,痰饮眩悸,脾虚食少,便溏泄泻,心神不安,惊悸失眠。

B.22 胡椒 辛,热。归胃、大肠经。温中散寒,下气,消痰。用于胃寒呕吐,腹痛泄泻,食欲不

振，癫痫痰多。

B. 23 枸杞子 甘，平。归肝、肾经。滋补肝肾，益精明目。用于虚劳精亏，腰膝酸痛，眩晕耳鸣，阳痿遗精，内热消渴，血虚萎黄，目昏不明。

B. 24 莲子 甘、涩，平。归脾、肾、心经。补脾止泻，止带，益肾涩精，养心安神。用于脾虚泄泻，带下，遗精，心悸失眠。

B. 25 荷叶 苦，平。归肝、脾、胃经。清暑化湿，升发清阳，凉血止血。用于暑热烦渴，暑湿泄泻，脾虚泄泻，血热吐衄，便血崩漏。

B. 26 党参 甘，平。归脾、肺经。健脾益肺，养血生津。用于脾肺气虚，食少倦怠，咳嗽虚喘，气血不足，面色萎黄，心悸气短，津伤口渴，内热消渴。

B. 27 铁皮石斛 甘，微寒。归胃、肾经。益胃生津，滋阴清热。用于热病津伤，口干烦渴，胃阴不足，食少干呕，病后虚热不退，阴虚火旺，骨蒸劳热，目暗不明，筋骨痿软。

B. 28 黄芪 甘，微温。归肺、脾经。补气升阳，固表止汗，利水消肿，生津养血，行滞通痹，托毒排脓，敛疮生肌。用于气虚乏力，食少便溏，中气下陷，久泻脱肛，便血崩漏，表虚自汗，气虚水肿，内热消渴，血虚萎黄，半身不遂，痹痛麻木，痈疽难溃，久溃不敛。

B. 29 菊花 甘、苦，微寒。归肺、肝经。散风清热，平肝明目，清热解毒。用于风热感冒，头痛眩晕，目赤肿痛，眼目昏花，疮痈肿毒。

B. 30 淡豆豉 苦、辛，凉。归肺、胃经。解表，除烦，宣发郁热。用于感冒，寒热头痛，烦躁胸闷，虚烦不眠。

B. 31 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。用于外感发热头痛，项背强痛，口渴，消渴，麻疹不透，热痢，泄泻，眩晕头痛，中风偏瘫，胸痹心痛，酒毒伤中。

B. 32 蜂蜜 甘，平。归肺、脾、大肠经。补中，润燥，止痛，解毒。用于脘腹虚痛，肺燥干咳，肠燥便秘，解乌头类药毒。

B. 33 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。用于水肿，脚气，小便不利，脾虚泄泻，湿痹拘挛，肺痈，肠痈，赘疣，癌肿。



附 录 C
(资料性)
药膳有关医籍记载

C.1 益心润肺。作胸膈烦躁。除咳嗽。灌藕方。生藕五挺大者 生百合二两 生薯药三两 白茯苓二两末 枣三七枚去皮核 生天门冬二两去心细切 面四两 牛乳三合 蜜六合 右将百合薯药天门冬烂研。入蜜更研取细。次入枣瓢。次入茯苓。次入面。溲和。干则更入黄牛乳调。看稀稠得所。灌入藕中。逐窍令满。即于甑中蒸熟。每饮后。或临卧时。少少食之。(《太平圣惠方·卷第九十六·食治咳嗽诸方》)

C.2 葛粉羹 治中风，心脾风热，言语蹇涩，精神昏愤，手足不遂。葛根半斤，捣，取粉四两 荆芥穗一两 豉三合 上件三味，先以水煮荆芥、豉，六七沸，去滓，取汁，次将葛粉作索面，于汁中煮熟，空腹食之。(《饮膳正要·卷二·食疗诸病》)

C.3 山药汤 补虚益气，温中润肺。山药一斤，煮熟 粟米半升，炒，为面 杏仁二斤，炒令过熟，去皮、尖，切如米 上件，每日空心白汤调二钱，入酥油少许，山药任意。(《饮膳正要·卷二·诸般汤煎》)

C.4 神仙鸭 治劳伤虚损，无病者食之亦能健脾益精，功效甚大甚大。乌骨鸭一只，去净毛，破开去肠杂，不可用水，或用白毛老鸭亦可。白枣即南枣。四十九粒去核，白果四十九粒去壳，建莲四十九粒去心，人参一钱，陈甜酒三大酒杯，好酱油二酒杯，各放鸭肚内，不用放水，瓦钵装好封紧，蒸烂陈酒送服。无人参用玉竹四钱九分，加姜汁少许亦可。(《验方新编·卷之十一·内外备用诸方》)

C.5 阳明温病，下后汗出，当复其阴，益胃汤主之。(《温病条辨·卷二·中焦篇》) 益胃汤方(甘凉法) 沙参三钱 麦冬五钱 冰糖一钱 细生地五钱 玉竹(炒香)一钱五分 水五杯，煮取二杯，分二次服，渣再煮一杯服。(《温病条辨·卷二·中焦篇》)

C.6 寒疝腹中痛，及胁痛里急者，当归生姜羊肉汤主之。当归生姜羊肉汤方 当归三两 生姜五两 羊肉一斤 上三味，以水八升，煮取三升，温服七合，日三服。(《金匮要略·腹满寒疝宿食病脉证治第十》) 产后腹中疝痛，当归生姜羊肉汤主之，并治腹中寒疝，虚劳不足。(《金匮要略·妇人产后病脉证治第二十一》)

C.7 妇人脏躁，喜悲伤欲哭，象如神灵所作，数欠伸，甘麦大枣汤主之。甘草小麦大枣汤方 甘草三两 小麦一升 大枣十枚 上三味，以水六升，煮取三升，温分三服。亦补脾气。(《金匮要略·妇人杂病脉证并治第二十二》)

C.8 百合鸡子汤方 百合七枚，擘 鸡子黄一枚 上先以水洗百合，渍一宿，当白沫出，去其水，更以泉水二升煎取一升，去滓，纳鸡子黄，搅匀煎五分，温服。(《金匮要略·百合狐惑阴阳毒病证治第三》)

参 考 文 献

- [1] 国家药典委员会. 中华人民共和国药典临床用药须知: 2020年版. 中药饮片卷[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2022.
- [2] 中国营养学会. 中国居民膳食指南. 2022[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2022.
- [3] 汉·张仲景. 金匱要略方论[M]. 北京: 中国书店, 1993.
- [4] 宋·王怀隐. 太平圣惠方[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1958.
- [5] 元·忽思慧. 饮膳正要[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2009.
- [6] 明·李时珍. 本草纲目[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2005.
- [7] 清·吴瑭. 温病条辨[M]. 北京: 中国书店, 1994.
- [8] 清·鲍相璈. 验方新编[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1990.
- [9] 清·王士雄. 随息居饮食谱[M]. 天津: 天津科学技术出版社, 2003.
- [10] 彭铭泉. 中国药膳学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1985.
- [11] 何锦书. 板栗烧鸡, 补肾健脾[J]. 家庭医药. 2007, (3):70.
- [12] 杨柳. 中国清真饮食文化[M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2009.

