

目次

前 言	II
引 言	III
ZGYSYJH/T1-201X 莲籽荷叶蒸湖鸭.....	4
ZGYSYJH/T2-201X 天麻氽鱼片.....	5
ZGYSYJH/T3-201X 百冬灌藕.....	7
ZGYSYJH/T4-201X 板栗烧鸡块.....	7
ZGYSYJH/T5-201X 葛粉羹.....	9
ZGYSYJH/T6-201X 山药汤.....	10
ZGYSYJH/T7-201X 白胡椒炖猪肚.....	12
ZGYSYJH/T8-201X 神仙鸭.....	13
ZGYSYJH/T9-201X 健脾益气粥.....	14
ZGYSYJH/T10-201X 滋养胃阴粥.....	15
ZGYSYJH/T11-201X 当归生姜羊肉汤.....	16
ZGYSYJH/T12-201X 加味甘麦大枣羹.....	17
ZGYSYJH/T13-201X 清爽茶.....	18
ZGYSYJH/T14-201X 九月肉片.....	20
ZGYSYJH/T15-201X 银杞明目汤.....	21
ZGYSYJH/T16-201X 黄芪羊脖粥.....	23
ZGYSYJH/T17-201X 牛肉炖海带.....	25
附录 A（资料性附录）板栗烧鸡块有关医籍记载.....	26
附录 B（资料性附录）当归羊肉汤有关医籍记载.....	27
附录 C（资料性附录）加味甘麦大枣羹有关医籍记载.....	28
附录 D（资料性附录）清爽茶有关医籍记载.....	29
附录 E（资料性附录）黄芪羊脖粥有关风俗记载.....	30
参考文献.....	31

前 言

本标准由中国药膳研究会提出。

本标准由中国药膳研究会归口。

本标准起草单位：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。

本标准主要起草人：焦明耀、王志强（莲籽荷叶蒸湖鸭、天麻氽鱼片），罗增刚、荆志伟（百冬灌藕），张晋、韦云（板栗烧鸡块），刘征堂（葛粉羹），刘方（山药汤），温艳东、郭明冬（白胡椒煲猪肚、神仙鸭），杨宇飞、刘为易、廖娟（健脾益气粥、滋养胃阴粥），魏子孝（当归生姜羊肉汤），张燕（加味甘麦大枣羹），卫兰香（清爽茶），李静、张丽霞（九月肉片、银杞明目汤），张力新、单守庆、张勇、李利荣（黄芪羊脖粥、牛肉炖海带）。

引言

《常用特色药膳技术指南（第一批）》是规范中医药膳的配方、制作、适用人群的规范性文件，具有较强的科学性、先进性和适用性。《常用特色药膳技术指南（第一批）》适应民众对中医药膳产品的健康需求，适应中医“治未病”学术发展的需要，为促进中医预防、调理、保健、养生的标准化、规范化建设工作，具有重要的现实意义。

《常用特色药膳技术指南（第一批）》收录了 17 个品种，包括：莲籽荷叶蒸湖鸭、天麻氽鱼片、百冬灌藕、板栗烧鸡块、葛粉羹、山药汤、白胡椒煲猪肚、神仙鸭、健脾益气粥、滋养胃阴粥、当归生姜羊肉汤、加味甘麦大枣羹、清爽茶、九月肉片、银杞明目汤、黄芪羊腩粥、牛肉炖海带，本指南为第一批《常用特色药膳技术指南》，今后将继续开展相关品种指南的制订。

《常用特色药膳技术指南（第一批）》除清爽茶的配方剂量为 1 人份外，其他药膳品种的配方剂量均为 10 人份。

《常用特色药膳技术指南（第一批）》编写过程中，得到了桑滨生、张为佳、毛树松、朱邦贤、翁维健、张瑞祥、赵国新、高学敏、沙凤桐、周文泉、张文高、王冠英、高思华、王北婴、王桂华、王益谊、王文汉、白庆华、冯志伟、刘玲、杜慧真、何晓丽、张慧、高普、魏子孝、候玉瑞、杨锐、李浩、罗增刚、侯卫伟、李钟军、焦明耀、祖绍先、胡桃生、韩玉兰、张建青等专家的指导和审定，在此表示感谢！

莲籽荷叶蒸湖鸭

1. 范围

本指南提出了莲籽荷叶蒸湖鸭的配方、制作、功效、适用及禁忌人群。

本指南适用于莲籽荷叶蒸湖鸭的制作和使用。

2. 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅所注日期的版本适用于本文件。凡是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 16751.2-1997 中医临床诊疗术语 证候部分

3. 术语和定义

下列术语和定义适用于本指南。

3.1

阴虚证

阴液不足，不能制阳，以潮热盗汗，午后颧红，五心烦热，口燥咽干，舌红少苔，脉细数等为常见证的证候。

[GB/T 16751.2-1997，定义 3.6]

4. 配方

4.1 材料选择

4.1.1 药食两用材料

莲子：推荐湖南产者最佳。

鲜荷叶：全国大部分地区有产，取其新鲜者为佳。

4.1.2 食材

推荐江苏、浙江、安徽产者为佳。

4.1.3 辅料

干香菇：推荐产地：河南驻马店、南阳、卢氏，福建、浙江、安徽、湖南、湖北、江西遂川、四川、广东、广西、海南、贵州、云南、陕西略阳、甘肃等地区等。以河南、福建产的香菇、花菇质量较好。

4.1.4 调味品：盐、鸡粉、耗油、花雕酒、香葱、姜、绵白糖、胡椒粉、香油、生粉。

4.2 用量

4.2.1 药食两用材料：莲子（去心）15g，鲜荷叶 1 张。

4.2.2 食材：湖鸭鸭胸 300g。

4.2.3 辅料：干香菇 25g。

4.2.4 调味品：盐、鸡粉、蚝油、花雕酒、香葱、姜、绵白糖、胡椒粉、香油、生粉适量。

5. 制作

5.1 莲子用清水浸泡 20 分钟，去心、蒸熟，鲜荷叶洗净备用。

5.2 鸭胸切成 3 厘米见方的块，加花雕酒、盐、味精、胡椒粉、绵白糖、耗油、生粉、葱姜腌制入味。

5.3 干香菇温水泡发洗净，改刀成块，与腌制好的鸭肉、莲子拌均，用鲜荷叶包裹封严，入蒸箱蒸 40 分钟，蒸至鸭肉软烂即可。

6. 功效

清热养阴。

7. 适用人群

7.1 适用于夏季中暑、口干、便干者，老人、儿童伴有失眠盗汗、腰膝酸软等阴虚症状者。

7.2 亚健康或健康人群用作日常食养保健。

8. 禁忌人群

素体虚寒、胃部冷痛、腹泻清稀、腹痛腹胀者慎食。

天麻余鱼片

1. 范围

本指南提出了天麻余鱼片的配方、制作、功效、适用及禁忌人群。

本指南适用于天麻余鱼片的制作和使用。

2. 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅所注日期的版本适用于本文件。凡是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 16751.2-1997 中医临床诊疗术语 证候部分

3. 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

老年性痴呆

65 岁以后发病阿尔茨海默病（AD）称为老年性痴呆。AD 是一种起病隐匿的进行性发展的神经系统退行性疾病。临床上以记忆障碍、失语、失用、失认、视空间技能损害、执行功能障碍以及人格和行为改变等全面性痴呆表现为特征，病因迄今未明。

4. 配方

4.1 材料选择

4.1.1 药食两用材料

天麻：推荐产于四川广元，陕西宁强，吉林浑江，湖北神农架的道地药材。以质地坚硬沉重，一端有红棕色干枯芽苞（鹦哥嘴）、另一端有圆脐形疤痕（圆盘底），断面明亮、无空心者为佳。

4.1.2 食材

鳊鱼：以扁形阔腹，大口细鳞，斑纹鲜明者为佳。

4.1.3 辅料

豆苗：以新鲜，颜色鲜明，质地柔软者为佳。

鸡蛋：以新鲜，家养柴鸡蛋为佳。

奶汤：以新鲜牛奶最佳的纯牛奶。

4.2.4 调味品：盐、鸡粉、胡椒粉、生粉、花雕酒、葱、姜。

4.2 用量

4.2.1 药食两用材料：天麻 15g。

4.2.2 食材：鳊鱼 1 条约 400g。

4.2.3 辅料：豆苗 50g，鸡蛋 250g，奶汤 750g。

4.2.4 调味品：盐、鸡粉、胡椒粉、生粉、花雕酒、葱、姜适量。

5. 制作

5.1 鳊鱼宰杀好，从背上入刀取下鱼肉，剔下鱼皮放水浸泡洗净血水，片成大薄片，用葱姜、花雕酒、盐腌制入味。

5.2 鸡蛋去蛋黄留蛋清，加入生粉打成蛋清糊，放入腌好的鱼片抓均。

5.3 天麻清水发透，切成薄片飞水。

5.4 锅内放入奶汤烧开后，放入天麻片煮 10 分钟，加盐、鸡粉、胡椒粉调好口，放入浆好的鱼片，小火炖至鱼肉成熟后，撒入豆苗即可。

6. 功效

息风定眩

7. 适用人群

7.1 适用于头晕头痛、高血压、中风后遗症及老年性痴呆的人群。症见肢体拘挛，手足麻木，腰腿酸痛者。

7.2 亚健康或健康人群用作日常食养保健。

8. 禁忌人群

儿童、孕妇禁用；热痹见关节肿痛如灼、痛处发热，疼痛窜痛无定处者禁用；哮喘、咯血的病人慎用；寒湿盛者慎用。

百冬灌藕

1. 范围

本指南提出了百冬灌藕的配方、制作、功效、适用及禁忌人群。

本指南适用于百冬灌藕的制作和使用。

2 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅所注日期的版本适用于本文件。凡是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 16751.2-1997 中医临床诊疗术语 证候部分

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

燥邪犯肺证

秋燥伤津，肺失宣降，以微有寒热，干咳无痰，或痰夹血丝，口渴，舌燥少津，脉浮等为常见症的证候。

[GB/T 16751.2-1997，定义 7.29]

4 配方

4.1 材料选择

4.1.1 药食两用材料

百合：推荐产地为湖南、浙江、江苏、陕西、四川、安徽、河南等省。

山药：推荐产于河南温县、武陟，沁阳，孟县的道地药材。

4.1.2 食材

鲜藕：外皮呈黄褐色，肉肥厚而白的，如果发黑，有异味，则不宜食用。

牛奶：以新鲜牛奶最佳的纯牛奶。

大枣：以有光泽，手握有弹性，有浓郁的枣香味，色泽均匀者为佳。

4.1.3 辅料

以半透明、带光泽、浓稠状，白色至淡黄色或橘黄色至黄褐色，久置或遇冷渐有白色颗粒状结晶析出。气芳香着最佳。

4.2 用量

4.2.1 药食两用材料：生百合、白茯苓、天冬各 60g，山药 100g。

4.2.2 食材：鲜藕 400g，红枣 50g，牛奶 150g。

4.2.3 辅料：蜂蜜 20g。

5 制作

5.1 烹制方法

5.1.1 将百合、山药、天冬研烂，加蜂蜜再研磨极细，与白茯苓研末后调匀。

5.1.2 红枣煮熟去核做成枣泥，加入茯苓粉混合物，调入牛奶，令稀稠适中，灌入藕孔中令孔皆满，将藕头堵住藕孔，再用竹签固定结实，上屉蒸熟即可。

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。

6 功效

健脾化痰，止咳平喘，补肾润肺。

7 适用人群

7.1 适用于咳嗽属于燥邪犯肺证，常表现为口干舌燥，喝水后仍不能缓解，鼻腔干燥易出血，咽痒咽痛、干咳少痰，或痰中带血等。

7.2 亚健康或健康人群用作日常食养保健。

8 禁忌人群

风寒咳嗽、虚寒性出血、脾胃不佳者忌食。

板栗烧鸡块

1. 范围

本指南提出了板栗烧鸡块的配方、制作、功效、适用及禁忌人群。

本指南适用于板栗烧鸡块的制作和使用。

2. 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅所注日期的版本适用于本文件。凡是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 16751.2-1997 中医临床诊疗术语 证候部分

3. 术语和定义

下列术语和定义适用于本指南。

3.1 脾肾两虚证

泛指脾肾两脏亏虚，以食少，腹胀，便溏，腰酸，腰痛，耳鸣等为常见症的证候。

[GB/T 16751.2-1997，定义 11.59]

3.2 食滞胃肠证

饮食停滞胃肠，以脘腹痞胀疼痛，厌食，噎腐吞酸，或呕吐馊食，肠鸣矢气，泻下不爽，便质腐臭如败卵，苔厚腻，脉滑或沉实等为常见症的证候。

[GB/T 16751.2-1997，定义 8.75]

3.3 阴虚火旺证

阴液亏虚，虚火亢旺，以心烦失眠，口燥咽干，盗汗遗精，两颧潮红，小便短黄，大便干结，或咳血、衄血，或舌体、口腔溃疡，舌红少津，脉细数等为常见症的证候。

[GB/T 16751.2-1997，定义 5.3.2]

4. 配方

4.1 材料选择

4.1.1 药食两用材料

白豆蔻：推荐产地广东、广西、云南等省。

枸杞子：推荐产于宁夏的道地药材。

4.1.2 食材

板栗：果肉淡黄，光滑，味道甘甜芳香者最佳。

鸡肉：以颜色白里透红，有光泽，手感光滑，选用1年内的新鲜者为佳。

4.1.3 调味品

胡椒粉：以白胡椒粉为佳。

4.2 用量

4.2.1 药食两用材料：板栗 300g，枸杞子 50g，白豆蔻 20g。

4.2.2 食材：鸡一只（约 1200g）。

4.2.3 辅料：葱白 9g，姜丝 9g，淀粉 15g。

4.2.4 调味品：胡椒粉 10g，盐少许（3~5g），绍酒 15g，酱油少许（10g）。

5. 制作

5.1 烹制方法

5.1.1 将干净的鸡剔除粗骨，剁成长、宽约 3 厘米的方块。板栗肉洗净滤干。葱切成斜段姜切片备用。

5.1.2 油倒入锅中烧六成热炸板栗上色捞出备用。

5.1.3 锅中底油烧热下葱姜煸香，倒入鸡块炒干水气，烹绍酒，加清水、盐、酱油，小火煨至八成熟，再放入炸过的板栗肉、枸杞、肉豆蔻，煨至鸡块软烂，调入胡椒粉炒匀勾芡即可。

5.2 特殊炮制及注意事项

栗子不可过早放入锅中容易烂，影响菜品美观。

6. 功效

健脾补肾。医籍中有关板栗烧鸡块功效的记载参见资料性附录 A。

7. **适用人群**

7.1 适用于脾肾两虚证人群食用，常表现为：食欲不振，气短，乏力，腰酸，怕冷等。

7.2 亚健康或健康人群用作日常食养保健。

8. **禁忌人群**

食滞胃肠、阴虚火旺者少服，或者慎服；大便溏泄者慎服；糖尿病患者忌服。

葛粉羹

1. 范围

本指南提出了葛粉羹的配方、制作、功效、适用及禁忌人群。

本指南适用于葛粉羹的制作和使用。

2. 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅所注日期的版本适用于本文件。凡是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 16751.2-1997 中医临床诊疗术语 证候部分

3. 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1 高血压病

一种病因尚未完全阐明，以体循环动脉压增高为特征，可伴有心脏、血管、脑和肾等器官功能性或器质性改变的全身性疾病。

3.2 阴虚证

阴液不足，不能制阳，以潮热盗汗，午后颧红，五心烦热，口燥咽干，舌红少苔，脉细数等为常见症的证候。

[GB/T 16751.2-1997，定义 3.6]

4. 配方

4.1 材料选择

4.1.1 药食两用材料

葛根粉：推荐产地安徽、湖北、陕西、重庆、河南等省。

菊花：推荐产地浙江、安徽、河南、四川等省。

淡豆豉：产地推荐广东省内罗定、阳江地区。

生姜：产地推荐中部、东南部至西南部。

4.1.2 食材

葱白：折断后有辛味之粘液，鳞茎圆柱形，先端稍肥大，鳞叶成层，上具白色纵纹，先端尖，绿色，具纵纹，叶鞘浅绿色为佳。

4.1.3 调味品：精盐。

4.2 用量

4.2.1 药食两用材料：葛根粉 250g，菊花 15g，淡豆豉 150g，生姜 9g。

4.2.2 食材：葱白丝 9g。

4.2.3 调味品：精盐 6g。

5. 制作

5.1 烹制方法

姜、淡豆豉、菊花放入清水中小火煮至 20 分钟，去渣取汁大火烧沸，调入葛根粉加水调成的芡汁煮沸成熟，加盐调味，撒上葱丝即可。

5.2 特殊炮制及注意事项

忌用铁器，以免引起食物与铁离子发生反应。

6. 功效

解肌生津，除烦。

7. 适用人群

7.1 适用于高血压、糖尿病属于阴虚证，常表现为：口干、口渴、心烦、头晕、失眠、口舌溃疡等病症。

7.2 亚健康或健康人群用作日常食养保健。

8. 禁忌人群

风寒、虚寒、脾胃不佳者忌食。

山药汤

1. 范围

本指南提出了山药汤的配方、制作、功效、适用及禁忌人群。

本指南适用于山药汤的制作和使用。

2. 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅所注日期的版本适用于本文件。凡是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 16751.2-1997 中医临床诊疗术语 证候部分

3. 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1 脾气亏虚证

气虚脾失健运，以食少，腹胀，大便溏薄，神疲，肢体倦怠，舌淡脉弱等为常见症的证候。

[GB/T 16751.2-1997，定义 8.1]

4. 配方

4.1 材料选择

4.1.1 药食两用材料

山药：推荐产于河南温县、武陟，沁阳，孟县的道地药材。外形呈圆柱形，弯曲而稍扁，长 15~30cm，直径 1.5~6cm。体重，质坚实，不易折断，断面白色，粉性。无臭，味淡、微酸，嚼之发粘。

杏仁：推荐产于黑龙江、吉林、辽宁、内蒙古东部、山西、河北、陕西省的道地药材。外形呈扁心形，长 1~1.9cm，宽 0.2~1.5 cm，厚 0.5~0.7cm，表面黄棕色至深棕色，一端尖，另端钝圆，肥厚，左右不对称，尖端一侧线形种脐，回端合点处向上具多数深棕色的脉纹，种皮薄，子叶 2 枚，乳白色，富油性，水研磨有苦杏仁特有香气(苯甲醛香气)，气味微苦。

4.1.2 食材

粟米：推荐产地为甘肃、宁夏、内蒙等省。以米粒较小，颜色金黄，有光泽者为佳。

4.1.3 辅料

酥油：产于藏族高原地区，以牛乳提炼者为佳品。

4.1.4 调料：白糖。

4.2 用量

4.2.1 药食两用材料：山药 480g，杏仁 30g。

4.2.2 食材：粟米 750g。

4.2.3 辅料：酥油 50g。

4.2.4 调料：白糖 25g。

5. 制作

5.1 山药洗净切片备用，粟米洗净备用，杏仁在使用前要泡 1-2 个小时，去皮尖，切如米备用。

5.2 粟米炒至干香，杏仁炒熟去皮尖切碎，加清水，山药煮沸至稍稠，加白糖和酥油调匀即可。

6. 功效

补虚益气，温中润肺。

7. 适用人群

7.1 慢性胃炎、胃溃疡、慢性结肠炎属于脾气亏虚之人。常表现为：食欲不振，面色萎黄，神疲倦怠，形体瘦弱，或有泄泻时轻时重、或时发时止，大便稀溏，色淡无臭味，夹有不消化食物残渣，食后易泻，吃多后见腹胀、大便多。

7.2 亚健康或健康人群用作日常食养保健。

8. 禁忌人群

有实邪者忌食。常表现为：面红目赤，痰多气粗，脘腹痞满，痞块症结，腹痛拒按，便

秘洩赤等。

胡椒炖猪肚

1 范围

本指南提出了白胡椒炖猪肚的配方、制作、功效、适用及禁忌人群。

本指南适用于白胡椒炖猪肚的制作和使用。

2 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅所注日期的版本适用于本文件。凡是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 16751.2-1997 中医临床诊疗术语 证候部分

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本指南。

3.1 脾胃虚寒证

脾胃阳气虚衰，失于温运，以腹胀食少，脘腹冷痛，喜温、喜按，畏寒肢冷，大便稀溏，舌淡苔白润，脉沉迟无力等为常见症的证候。

[GB/T 16751.2-1997，定义 8.65]

3.2 胃火炽盛证

火热炽盛，壅滞于胃，以胃脘灼痛、喜冷，发热口渴，或口臭，牙龈肿痛，便结尿黄，舌红苔黄，脉数等为常见症的证候。

[GB/T 16751.2-1997，定义 8.36]

4 配方

4.1 材料选择

4.1.1 药食两用材料

胡椒粒，推荐产地：广东、广西、云南等省。表面灰白色或淡黄色，平滑，球形，气芳香，味辛辣。

4.1.2 食材

猪肚：有弹性，组织坚实，黏液较多，外表白色，略带浅黄，内部无硬粒、硬块的猪肚良。

4.1.3 调味品：盐。

4.2 用量

4.2.1 药食两用材料：胡椒粒 10g。

4.2.2 食材：猪肚 500g。

4.2.3 调味品：盐适量。

5 制作

把胡椒粒在微火中煸炒至香味出后，加水适量，把猪肚切丝后放入砂锅内，文火炖1个小时以上至猪肚丝软烂，加盐调味即可。

6 功效

温中暖胃，行气止痛。

7 适用人群

7.1 适用于脾胃虚寒证，常表现为腹胀食少、腹痛而喜温喜按、口淡不渴、四肢发凉、大便稀溏、或四肢浮肿、怕冷喜暖、小便清长或不利等。

7.2 亚健康或健康人群用作日常食养保健。

8 禁忌人群

胃火炽盛者慎用。

神仙鸭

1.范围

本指南提出了神仙鸭的配方、制作、功效、适用及禁忌人群。

本指南适用于神仙鸭的制作和使用。

2.规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅所注日期的版本适用于本文件。凡是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 16751.2-1997 中医临床诊疗术语 证候部分

3.术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1 脾胃气虚证

脾胃气虚，中焦失运，以饮食不振，脘腹痞胀，食后尤甚，大便溏薄，神疲，肢体倦怠，舌淡脉弱等为常见症的证候。

[GB/T 16751.2-1997，定义 8.63]

4.配方

4.1 材料选择

4.1.1 药食两用材料

人参：推荐产地：吉林、辽宁等省。

白果：推荐产地：河南、山东、四川、广西等。有小毒，忌生食。

莲子：推荐产地：湖南、福建、江苏、浙江等省。圆形或类圆形，浅黄色或红棕色，具绿色莲子心。

大枣：推荐产地：河北、河南、山东、四川等省区。皮色紫红，有光泽，果形均匀者良。

4.1.2 食材

鸭子：肉用型者良，如北京鸭、天府肉鸭等。

4.1.3 辅料

黄酒：浙江绍兴产者最优；肝病、酒精过敏者忌用。

4.1.4 调味品：酱油。

4.2 用量

4.2.1 药食两用材料：大枣 49 枚，白果 49 枚，莲子（去心）49 枚，人参 3g。

4.2.2 食材：鸭子 750g。

4.2.3 辅料：黄酒 10g。

4.2.4 调味品：酱油 10g。

5.制作

5.1 将黄酒和酱油合匀，涂在鸭子的表皮和腹内（可在鸭皮上用竹签戳些小孔再搓匀）。

5.2 将大枣（去核）、白果（去壳去心）、莲子（去皮去心）装在碗内，撒入人参粉合匀，填入鸭腹，再把鸭子上笼武火蒸 2.5-3 个小时，至鸭肉熟烂即成。

6.功效

健脾补虚。

7.适用人群

7.1 适用于脾胃气虚证，常表现为食少、乏力、腹泻、腹胀等。

7.2 亚健康或健康人群用作日常食养保健。

8.禁忌人群

风热外感症见发热，微恶寒，咳嗽，咯黄痰，咽喉疼痛者不宜。

健脾益气粥

1. 范围

本指南提出了健脾益气粥的配方、制作、功效、适用及禁忌人群。

本指南适用于健脾益气粥的制作和使用。

2. 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅所注日期的版本适用于本文件。凡是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 16751.2-1997 中医临床诊疗术语 证候部分

3. 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1 脾气亏虚证

气虚脾失健运，以食少，腹胀，大便溏薄，神疲，肢体倦怠，舌淡脉弱等为常见症的证候。

[GB/T 16751.2-1997，定义 8.1]

4. 配方

4.1 材料选择

4.1.1 药食两用材料

生黄芪：推荐产于山西、内蒙古的道地药材。

党参：推荐产于东北、山西以及甘肃的道地药材。

茯苓：推荐产于安徽、湖北、河南、云南的道地药材。

炒白术：推荐产于浙江、安徽的道地药材。

薏苡仁：推荐产于福建、河北、辽宁的道地药材。

4.1.2 食材

大米：以色泽呈清白或精白色，具光泽、基本呈透明状者为佳。

大枣：以有光泽，手握有弹性，有浓郁的枣香味，色泽均匀者为佳。

4.2 用量

4.2.1 药食两用材料：生黄芪 10g，党参 10g，茯苓 6g，炒白术 6g，薏苡仁 10g。

4.2.2 食材：大米 200g，大枣 20g。

5. 制作

5.1 烹制方法

5.1.1 将生黄芪、炒白术放入纱布包内，放入锅中，加 3000ml 清水浸泡 40 分钟备用。

5.1.2 党参、茯苓蒸制至软，然后切成颗粒状备用。

5.1.3 将薏苡仁浸泡回软后，放入锅中煎 30 分钟备用。

5.1.4 大米、大枣放入浸泡药材包的锅中，大火煮开后改文火熬煮 2 小时，取出纱布包，加入党参、茯苓即可。

5.2 特殊炮制及注意事项

熬煮时推荐采用紫砂容器。

6. 功效

健脾益气。

7. 适用人群

7.1 适用于辨证为脾气亏虚证的各类人群，常表现为平素痰多，倦怠无力，食少便溏，每因饮食失当而引发。舌苔薄白，脉细缓。

7.2 亚健康或健康人群用作日常食养保健。

8. 禁忌人群

面赤气粗、痰壅肿胀、腹痛拒按、大便干结、小便短赤等一系列以实邪为主要症状的患者禁食；糖尿病患者禁食。

滋养胃阴粥

1. 范围

本指南提出了滋养胃阴粥的配方、制作、功效、适用及禁忌人群。

本指南适用于滋养胃阴粥的制作和使用。

2. 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅所注日期的版本适用于本文件。凡是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 16751.2-1997 中医临床诊疗术语 证候部分

3. 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1 胃阴亏虚证

阴液亏虚，胃失濡润、和降，以口燥咽干，饥不欲食，或胃脘嘈杂、痞胀，或胃脘隐隐灼痛，或干呕呃逆，便秘，舌红少津，脉细数等为常见症的证候。

[GB/T 16751.2-1997，定义 8.33]

4. 配方

4.1 材料选择

4.1.1 药食两用材料

太子参：推荐产于江苏、山东、安徽的道地药材。

石斛：推荐产于安徽、浙江的道地药材。

麦冬：推荐产于浙江、四川的道地药材。

生地：推荐产于河南的道地药材。

陈皮：推荐产于广东的道地药材。

枸杞：推荐产于宁夏的道地药材。

4.1.2 食材

大米：以色泽呈清白色或精白色，具光泽、基本呈透明状者为佳。

4.2 用量

4.2.1 药食两用材料：生地 10g，石斛 10g，太子参 6g，麦冬 6g，陈皮 3g，枸杞 20g。

4.2.2 食材：大米 200g。

5. 制作

5.1 烹制方法

5.1.1 将生地、石斛、陈皮放入纱布包内。

5.1.2 太子参、麦冬、枸杞洗净水泡透备用。

5.1.3 将纱布包放入锅中，加入 3000ml 清水浸泡 40 分钟。

5.1.4 大米、太子参、麦冬放入锅中，先用大火煮开后改文火熬煮，在大米煮至七成熟时放入枸杞，熬煮 2 小时，取出纱布包即可食用。

5.2 特殊炮制及注意事项

熬煮时推荐采用紫砂容器。

6. 功效

滋养胃阴。

7. 适用人群

7.1 适用于辨证为胃阴亏虚证的各类人群，常表现为胃痛隐作，灼热不适，嘈杂似饥，食少口干，大便干燥，舌红少津，脉细数。

7.2 亚健康或健康人群用作日常食养保健。

8. 禁忌人群

头身困重、口淡不渴、痰多质稠、大便溏泄、小便不利等一系列湿浊内盛症状的患者禁食；糖尿病患者禁食。

当归生姜羊肉汤

1. 范围

本指南提出了当归生姜羊肉汤的配方、制作、功效、适用及禁忌人群。

本指南适用于当归生姜羊肉汤的制作和使用。

2. 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅所注日期的版本适用于本文件。凡是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 16751.2-1997 中医临床诊疗术语 证候部分

3. 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1 血虚证

血液亏虚，脏腑、经络、形体失养，以面色淡白或萎黄，唇舌爪甲色淡，头晕眼花，心悸多梦，手足发麻，妇女月经量少、色淡、衍期或经闭，脉细等为常见症的证候。

[GB/T 16751.2-1997，定义 3.4]

3.2 阳虚证

阳气亏损，失却温煦推动，脏腑机能衰退，以畏寒肢冷，神疲乏力，气短，口淡不渴，或喜热饮，尿清便溏，或尿少浮肿，面白，舌淡胖，脉沉迟无力等为常见症的证候。

[GB/T 16751.2-1997，定义 3.16]

4. 配方

4.1 材料选择

4.1.1 药食两用材料

当归：推荐产地为甘肃、云南等地。头肥身大，尾须少，外皮金黄或偏棕色、肉质饱满、断面白色，药香浓郁、味甘者佳。

生姜：推荐产地为四川、贵州、浙江、山东等地，以川、贵品质最佳。皮色金黄，水分适中，气味浓郁者佳

4.1.2 食材

羊肉：推荐产地为甘肃、宁夏、内蒙。以膻腥气味淡者佳。

4.1.3 辅料

葱：以根颈部粗、壮、长者为佳。

黄酒（绍兴酒、老酒、加饭酒、料酒、甜酒）：浙江绍兴所产最佳，其味芬芳醇厚。

4.1.4 调味品：盐。

4.2 用量

4.2.1 药食两用材料：当归 30g，生姜 60g。

4.2.2 食材：羊肉 750g。

4.2.3 辅料：葱 30g，黄酒 50ml。

4.2.4 调味品：盐 15g。

5. 制作

5.1 羊肉切块焯水备用；当归清水洗净，葱姜切片备用。

5.2 羊肉、葱、黄酒、当归同放砂煲内，加开水适量，武火煮沸后，改用文火煲1小时左右即可。

6. 功效

温中、补血、散寒。典籍中有关当归生姜羊肉汤功效的记载参见资料性附录 B。

7. 适用人群

7.1 适用于血虚、阳虚体质的人群，常表现为神倦乏力，头晕，心慌，怕冷等。

7.2 亚健康或健康人群用作日常食养保健。

8. 禁忌人群

合并有口干口苦、咽喉肿痛及大便干结等人群慎用。

加味甘麦大枣羹

1. 范围

本指南提出了加味甘麦大枣羹的配方、制作、功效、适用及禁忌人群。

本指南适用于加味甘麦大枣羹的制作和使用。

2. 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅所注日期的版本适用于本文件。凡是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 16751.2-1997 中医临床诊疗术语 证候部分

3. 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1 湿热证

湿热互结，热不得越，湿不得泄，以身热不扬，口渴不欲多饮，大便泄泻，小便短黄，舌红苔黄腻，脉滑数等为常见症的证候。

[GB/T 16751.2-1997，定义 4.4.2]

4. 配方

4.1 材料选择

4.1.1 药食两用材料

大枣：推荐产地为河北、河南、山东、四川、贵州等地。表面暗红色，略带光泽，外皮薄，中果皮肉松软，如海绵状，黄棕色，果核妨垂形，坚硬，两端尖锐。气微弱，味香甜。以色红，肉厚、饱满、核小，味甜者为佳。

百合：推荐产地为湖南、浙江、江苏、陕西、四川、安徽、河南等省。质坚硬而稍脆，光滑细腻，以瓣均肉厚、色黄白、质坚、筋少者为佳。气微，味苦。有家种与野生之分，家种的鳞片阔而薄，味不甚苦；野生的鳞片小而厚，味较苦。

甘草：推荐产地为内蒙、甘肃。带皮甘草外皮松紧不等，呈红棕色、棕色或灰棕色，质坚实而重，微具特异的香气，味甜而特殊。粉草外表平坦，淡黄色，纤维性，有纵裂纹。

4.1.2 食材

鸡子（鸡蛋）：全国各地均有出产。外壳光泽且挂有白霜者是新鲜鸡蛋。

淮小麦：主产于山东、河南、河北、江苏、安徽的大部分地区。以颗粒饱满，颜色透亮，味佳微甜，无异味为佳。

4.2 用量

4.2.1 药食两用材料：去核大枣 60g，百合 100g，甘草 10g。

4.2.2 食材：鸡子（鸡蛋）10 个，淮小麦 500g。

5. 制作

5.1 将甘草洗净煎取汁液备用；

5.2 小麦洗净，大枣洗净切成小块，百合洗净切碎，鸡蛋破壳入碗打匀备用。

5.3 将甘草汁煮沸加入小麦、大枣及百合同煮约 30 分钟，倒入鸡蛋液煮沸搅匀即可。

6. 功效

补气，养血，安神。医籍中加味甘麦大枣羹的记载参见资料性附录 C。

7. 适用人群

7.1 适用于存在精神疾患的男女老少各类人群。常表现为烦躁易怒、焦虑、乏力、失眠等症状。

7.2 亚健康或健康人群用作日常食养保健。

8. 禁忌人群

体内有湿热之邪的人群慎用。可表现为四肢困倦、乏力懒言、口干口苦、大便粘滞不畅等。

清爽茶

1. 范围

本指南提出了清爽茶的配方、制作、功效、适用及禁忌人群。
本指南适用于清爽茶的制作和使用。

2. 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅所注日期的版本适用于本文件。凡是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 16751.2-1997 中医临床诊疗术语 证候部分

3. 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1 脾气虚

气虚脾失健运，以食少，腹胀，大便溏薄，神疲，肢体倦怠，舌淡脉弱等为常见症的证候。

[GB/T 16751.2-1997，定义 4.4.2]

4. 配方

4.1 材料选择

4.1.1 药食两用材料

荷叶：推荐产地为湖南、福建、江苏、浙江等地。夏、秋二季采收为鲜品；晒至七八成干时，除去叶柄，折成半圆形或折扇形的干燥成品，称作干品。

生山楂：推荐产地为河南、山东、河北等地，以山东产量大质佳。秋季果实成熟时采收，切片，干燥。

4.1.2 食材

普洱茶：推荐云南普洱茶。以公认普洱茶区的云南大叶种晒青毛茶为原料，经发酵加工成散茶和紧压茶。外形色泽褐红，内质汤色红浓明亮，香气独特陈香，滋味醇厚回甘，叶底褐红。有生茶和熟茶之分，生茶自然发酵，熟茶人工催熟。

4.2 用量

4.2.1 药食两用材料：荷叶（干者 3g，鲜者 10g），生山楂 5g。

4.2.2 食材：普洱茶 2g。

5. 制作

5.1 烹制方法

5.1.1 将荷叶洗净，切成细丝，生山楂洗净切丝。

5.1.2 将荷叶丝、生山楂丝、普洱茶放入茶壶中，少量沸水冲入，摇晃数次，迅速倒掉沸水，以洗茶。

5.1.3 将 90-100 度沸水冲入，盖上盖子，浸泡 10 分钟后即可饮之。待茶水将尽，再入沸水浸泡之，续饮。

5.2 特殊炮制及注意事项

5.2.1 最好用紫砂带盖容器冲泡。

5.2.2 此茶可服用 1 个月以上，如果有效可继续服用 2-3 月或更长时间。

6. 功效

清热、活血、降浊、消脂。医籍中有关清爽茶的记载参见资料性附录 D。

7. 适用人群

适用于适用于超重或肥胖人群。表现为肥胖、高血脂、脂肪肝等，症见肥胖、脘腹胀满、便秘、轻度水肿等脾虚痰湿者。无病者不时食用，能健身益寿。

8. 禁忌人群

脾胃虚而无积滞者、便溏者不宜，孕妇慎服。

九月肉片

1. 范围

本指南提出了九月肉片的配方、制作、功效、适用及禁忌人群。

本指南适用于九月肉片的制作和使用。

2. 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅所注日期的版本适用于本文件。凡是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 16751.2-1997 中医临床诊疗术语 证候部分

3. 术语和定义

下列术语和定义适用于本指南。

3.1 肝风内动证

泛指因风阳、火热、阴血亏虚等所致，以四肢抽搐、眩晕、震颤等为常见症的证候。

[GB/T 16751.2-1997，定义 9.32]

3.2 肝阴虚动风证

肝阴亏损，虚风内动，以肢体抽搐或震颤，手足蠕动，潮热颧红，五心烦热，体瘦，口干，舌红少苔少津，脉细数等为常见症的证候。

[GB/T 16751.2-1997，定义 9.32.3]

3.3 脾胃虚寒证

脾胃阳气虚衰，失于温运，以腹胀食少，脘腹冷痛喜温、喜按，畏冷肢凉，大便稀溏，舌淡苔白润，脉沉迟无力等为常见症的证候。

[GB/T 16751.2-1997，定义 8.65]

3.4 阳虚证

阳气亏损，失却温煦推动，脏腑机能衰退，以畏寒肢冷，神疲乏力，气短，口淡不渴，或喜热饮，尿清便溏，或尿少浮肿，面白，舌淡胖，脉沉迟无力等为常见症的证候。

[GB/T 16751.2-1997，定义 3.8]

4. 配方

4.1 材料选择

4.1.1 药食两用材料

菊花：推荐产于河南、安徽、浙江等省的道地药材；以花朵完整、颜色鲜艳、气清香、无杂质的新鲜白菊花为佳。

石斛：推荐产于四川、安徽、浙江等地的道地药材；干石斛均以色金黄、有光泽、质柔韧者为佳。鲜石斛以色黄绿、肥满多汁、嚼之发粘者为佳。

4.1.2 食材

猪瘦肉：好的猪肉颜色呈淡红或者鲜红，不安全的猪肉颜色往往是深红色或者紫红色。猪脂肪层厚度适宜且是洁白色，没有黄膘色。

鸡蛋：一般红、茶色居多。以外壳有一层白霜粉末，手擦时不很光滑，外形完整的鲜蛋为佳。

4.1.3 辅料

鸡汤：以新鲜老母鸡汤为佳。

姜：以姜块完整、丰满、结实，无损伤；辣味强，无姜腐病；不带枯苗和泥土；无焦皮，不皱缩；无黑心、糠心现象，不烂芽为佳。

葱：以颜色鲜绿，质地清脆的葱叶为佳。

湿淀粉：以新鲜均匀调制的湿淀粉为佳。

麻油：以淡黄色或棕黄色的澄明液体；气微或带有熟芝麻的香气为佳。

4.1.4 调味品

食盐：以色白、纯净、无杂质者为佳。

白砂糖：以结晶颗粒大小整齐，松散干燥，晶面明亮，无碎末、结块现象为佳。

绍酒：以色泽橙黄，清亮透明，醇香浓郁，滋味醇厚爽口，口感柔和协调者为佳。

胡椒粉：黑胡椒粉、白胡椒粉均可；黑胡椒粉末暗灰色，白胡椒粉末黄白色，以气芳香，

味辛辣者为佳。

4.2 用量

4.2.1 药食两用材料：菊花瓣 100g，石斛 20g。

4.2.2 食材：猪瘦肉 300g，鸡蛋 3 个。

4.2.3 辅料：鸡汤 300ml，葱 15g，姜 15g，湿淀粉 10g，麻油 50g，食用油 500g。

4.2.4 调味品：食盐 3g，白砂糖 3g，绍酒 20g，胡椒粉 2g。

5. 制作

5.1 将猪瘦肉去皮、筋后切成薄片；菊花瓣用清水轻轻洗净,用凉水漂上；姜、葱洗净后都切成指甲片；鸡蛋去黄留清。

5.2 肉片用蛋清、食盐、绍酒、胡椒粉、淀粉调匀浆好。用食盐、白砂糖、鸡汤、胡椒粉、湿淀粉、芝麻油勾兑成调料汁。

5.3 炒锅置武火上烧热，放入食用油 500g，待油 5 成热时投入肉片，滑撒后倒入漏勺沥油。锅中留底油烧热，下入姜、葱炒香，放入肉片，烹绍酒倒入芡汁，撒入菊花瓣炒匀即可。

6. 功效

清热，滋阴，明目，祛风，平肝，养血。

7. 适用人群

7.1 适用于视疲劳属肝风内动证，常表现为头昏头痛、眼花干涩，易急躁等症。

7.2 对肝阴虚动风型慢性青光眼患者有一定养护作用，患者常表现为头痛眩晕、眼胀、口干等症。

7.3 亦可作为肝风内动型或肝阴虚动风型高血压、冠心病患者之膳食。肝火旺盛或阴虚体质中老年人最为适宜。

7.4 亚健康或健康人群用作日常食养保健。

8. 禁忌人群

脾胃虚寒者慎食；阳虚或头痛恶寒者禁食。

银杞明目汤

1. 范围

本指南提出了银杞明目汤的配方、制作、功效、适用及禁忌人群。
本指南适用于银杞明目汤的制作和使用。

2. 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅所注日期的版本适用于本文件。凡是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 16751.2-1997 中医临床诊疗术语 证候部分

3. 术语和定义

下列术语和定义适用于本指南。

3.1 阴血亏虚证

阴液精血亏虚，形体失养，以形体消瘦，面色萎黄，低热颧红，肢体麻木，头晕目眩，心悸失眠，舌红苔少，脉细数等为常见症的证候。

[GB/T 16751.2-1997，定义 3.13]

3.2 肝火旺盛证

火热炽盛，内扰于肝，以肋肋的痛，口苦口干，或呕吐苦水，急躁易怒，失眠多梦，面红目赤，便秘尿黄，舌红苔黄，脉弦数等为常见症的证候。

[GB/T 16751.2-1997，定义 9.21]

4. 配方

4.1 材料选择

4.1.1 药食两用材料

银耳：推荐产地为四川；以实体纯白至乳白色，柔软洁白，半透明，富有弹性者为佳。

枸杞：推荐产地为宁夏；以果皮柔韧，皱缩；果肉厚，柔润而有粘性，气微，味甜、微酸者为佳。

茉莉花：以朵大、色黄白、气香浓者为佳。

4.1.2 食材

鸡肝：以色紫红，质细嫩者为佳。

4.1.3 辅料

水豆粉：以新鲜豆粉均匀勾芡为佳。

4.1.4 调味品

料酒：新鲜正牌料酒均可。

姜汁：以鲜姜用刀削去外皮，切为小细丝，然后剁成末放入干净的容器中，加入醋调拌均匀为佳。

食盐：以色白、纯净、无杂质者为佳。

4.2 用量

4.2.1 药食两用材料：银耳 15g，枸杞 15g，茉莉花 24 朵。

4.2.2 食材：鸡肝 100g。

4.2.3 辅料：水豆粉 3g。

4.2.4 调味品：料酒 3g，姜汁 3g，食盐 3g。

5. 制作

5.1 将鸡肝洗净，切成薄片焯水备用；

5.2 银耳洗净，撕成小片，用清水浸泡焯水备用；茉莉花择去花蒂，洗净，淡盐水浸泡 15 分钟备用；枸杞洗净待用。

5.3 将锅置火上，放入清汤，加入料酒，姜汁，食盐，随即下入银耳，鸡肝，枸杞烧沸，撇去浮沫，待鸡肝刚熟，装入碗内，将茉莉花撒入碗中即可。

6. 功效

补肝益肾，滋阴明目。

7. 适用人群

7.1 适用于阴血亏虚所致视疲劳或老视。常表现为：（1）视疲劳：久视近物后出现视物

模糊、眼胀痛、干涩，全身可兼见头晕目眩、耳鸣、腰膝酸软；（2）老视：出现阅读等近距离工作困难，视物模糊，一般开始发生在 40~50 岁。

7.2 亚健康或健康人群用作日常食养保健。

8. 禁忌人群

肝火旺盛者慎食；风寒咳嗽者及湿热酿痰致咳者、外邪实热、脾虚有湿及泄泻者禁食。

黄芪羊腩粥

1. 范围

本指南提出了黄芪羊腩粥的配方、制作、功效、适用及禁忌人群。

本指南适用于黄芪羊腩粥的制作和使用。

2. 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅所注日期的版本适用于本文件。凡是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 16751.2-1997 中医临床诊疗术语 证候部分

3. 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1 气虚证

元气不足，脏腑机能衰退，以气短乏力，神疲懒言，自汗，舌淡，脉虚等为常见症的证候。

[GB/T 16751.2-1997，定义 3.1]

3.2 血虚证

血液亏虚，脏腑、经络、形体失养，以面色淡白或萎黄，唇舌爪甲色淡，头晕眼花，心悸多梦，手足发麻，妇女月经量少、色淡、衍期或经闭，脉细等为常见症的证候。

[GB/T 16751.2-1997，定义 3.4]

3.3 脾肾亏虚证

泛指脾肾两脏虚弱，以食少，腹胀，便溏，腰酸，腰痛，耳鸣等为常见症的证候。

[GB/T 16751.2-1997，定义 11.59]

4. 配方

4.1 材料选择

4.1.1 药食两用材料

黄芪：全国各地均有栽培，推荐山西的道地药材。坚实、色黄、绵软者为佳。

4.1.2 食材

羊腩：常用温补滋养肉类，膻腥气味淡者佳。

粳米：以色泽呈乳白色或精白色，具光泽、基本呈透明状者为佳。

大麦：颗粒饱满者佳。

4.2.3 辅料

陈皮：全国各地均有出产，推荐广东所产道地药材，色红日久者，气味辛香者为佳。

草果：产于云南、广西、贵州。个头大、气味辛香者为佳。

小茴香：颗粒均匀、质地饱满、色泽黄绿、芳香浓郁、无柄梗者为佳品。

4.2 用量

4.2.1 药食两用材料：黄芪 15g。

4.2.2 食材：羊腩 1200g，粳米 100g，大麦 200g。

4.2.3 辅料：陈皮 5g，草果 5g，小茴香 2g。

4.2.4 调味品：葱 130g，生姜 60g，大蒜 20g，盐 2g。

4.3 黄芪羊腩粥的配方来源及使用风俗参见资料性附录 E。

5. 制作

5.1 将大麦清水泡透。

5.2 将羊腩洗净焯水，放入葱、姜、蒜、陈皮、草果、小茴香。待羊腩肉炖至软烂，将羊腩取出，放入大麦，熬 30 分钟后，放入粳米，熬煮成粥，放入羊腩肉再煮 5 分钟，调适量盐即可。

6. 功效

益气养血，健脾温肾。

7. 适用人群

7.1 适用于气血虚弱、脾肾亏虚证的人群，常表现为：头晕耳鸣、心慌气短，疲乏无力，腰酸腿软，失眠多梦等。

7.2 亚健康或健康人群用作日常食养保健。

8. 禁忌人群

实证上火及感冒者忌食；夏季慎食。

牛肉炖海带

1. 范围

本指南提出了牛肉炖海带的配方、制作、功效、适用及禁忌人群。

本指南适用于牛肉炖海带的制作和使用。

2. 规范性引用文件

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅所注日期的版本适用于本文件。凡是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 16751.2-1997 中医临床诊疗术语 证候部分

3. 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1 脾气亏虚证

气虚脾失健运，以食少，腹胀，大便溏薄，神疲，肢体倦怠，舌淡脉弱等为常见症的证候。

[GB/T 16751.2-1997，定义 8.1]

4. 配方

4.1 材料选择

4.1.1 药食两用材料

海带：全国各地均有栽培。边缘整齐、质厚、无杂质者为佳。

4.1.2 食材

黄牛肉：全国各地均有出产。牛腰板肉肥瘦相间者佳。

4.1.3 辅料

陈皮：全国各地均有出产，推荐广东所产道地药材，以色红日久、气味辛香者为佳。

草果：产于云南、广西、贵州。以个头大、气味辛香者为佳。

小茴香：颗粒均匀、质地饱满、色泽黄绿、芳香浓郁、无柄梗者为佳品。

花椒：推荐陕西出产道地药材。以鲜红、光艳、皮细、均匀、无杂质者为佳。

八角茴香：推荐广西所产道地药材。以个大、色红、油多、香浓者为佳。

肉豆蔻：产于马来西亚、印度尼西亚、巴西等地者佳。以个大、体重、坚实、香浓者为佳。

丁香：推荐广东出产道地药材。以个大、粗壮、鲜紫棕色、香气强烈、油多者佳。

肉桂：推荐广西出产道地药材。以外表面细致、皮厚体重、不破碎、油性大、香气浓者为佳。

4.1.4 调味品：葱、生姜、大蒜、盐。

4.2 用量

4.2.1 药食两用材料：海带 500g。

4.2.2 食材：黄牛肉 1000g。

4.2.3 辅料：陈皮 2g，草果 1g，小茴香 2g，花椒 2g，八角茴香 6g，肉豆蔻 2g，丁香 0.5g，肉桂 2g。

4.2.4 调味品：葱 130g，生姜 60g，大蒜 20g，盐适量。

5. 制作

5.1 将牛肉切块，冷水下锅，锅开后撇去浮沫，放入陈皮、草果、砂仁、肉豆蔻、丁香、花椒、肉桂、小茴香、葱、生姜、蒜，炖至牛肉软烂。

5.2 另起一锅，用炖好的牛肉汤煮已泡发的海带丝，炖好后放入牛肉块即可。

6. 功效

补中益气，滋养脾胃，软坚散结。

7. 适用人群

7.1 适用于贫血等脾气亏虚的患者，表现为头晕、气短、疲乏、心慌等。

7.2 身体虚弱或无病者不时食用，能健身益寿。

8. 禁忌人群

甲状腺疾病及上火的患者慎食。

附录 A
(资料性附录)
板栗烧鸡块有关医籍记载

A.1 板栗“外感未去，痞满、疝积、疔、痢、产后、小儿、病人、不饥、便秘者，并忌之。生极难化，熟最滞气也”。（《随息居饮食谱》）

A.2 “栗子，补中益气，气虚益馁，培土实脾，诸物莫逮。但多食则气滞难消，少啖则气达易克耳”。（《玉楸药解》）

A.3 鸡肉“暖胃，强筋骨，续绝伤，活血调经，拓痲疽，止崩带，节小便频数，主娩后虚羸”。（《随息居饮食谱》）

A.4 白豆蔻“止吐逆，反胃，消谷下气，散肺中滞气，宽膈进食，……解酒毒”，“人忽恶心：多嚼白豆蔻子，最佳。产后呃逆：白豆蔻、丁香各半两”。（《本草纲目》）

A.5 枸杞子“平补而润，润肺清肝，滋肾益气，生精助阳，补虚劳，强筋骨，去风明目，利大小肠，治咽干消渴”。（《本草备要》）

附录 B
(资料性附录)
当归羊肉汤有关医籍记载

B.1 当归羊肉汤“治产后虚羸，乏弱无力，喘急汗出，腹中痛”。处方“肥羊肉（二斤）、当归、白芍药（各半两）、桂心、附子（炮）、川芎、黄芪、人参、龙骨、白术（各三分）、熟地黄（一两）”。制法“上为粗末，先以水五大升，煮羊肉，取汁二大盞。每服四钱。汁一中盞，姜三片，枣一枚，煎至七分，去滓温服。”（《妇人大全良方》）

B.2 “寒疝腹中痛，及胁痛里急者，当归生姜羊肉汤主之。”处方“当归三两、生姜五两、羊肉一斤”。制法“右三味，以水八升，煮取三升，温服七合，日三服。若寒多者加生姜成一斤；痛多而呕者，加橘皮二两、白术一两。加生姜者，亦加水五升，煮取三升二合，服之”。（《金匮要略·腹满寒疝宿食病脉证治第十》）

B.3 “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》）

B.4 当归“妇人漏下绝子，诸恶创疡、金创。煮饮之。一名干归”。（《神农本草经》）

B.5 “《药性论》云，补女子诸不足。此说尽当归之用矣。”（《本草衍义》）

B.6 干姜“主胸满咳逆上气，温中止血，出汗，逐风湿痹，肠澼，下利。生者，尤良。久服，去臭气、通神明”。（《神农本草经》）

B.7 “生姜是常食物，其已随干姜在中品，今依次入食，更别显之，而复有小异处，所以弥宜书。生姜，微温，辛，归五脏，去痰（痰）下气，止呕吐，除风邪寒热。久服少志，少智，伤心气，如此则不可多食长御，有病者是所宜也尔。今人啖诸辛辣物，惟此最恒，故《论语》云：‘不撤姜食’，即可常啖，但勿过多尔。”（《本草经集注》）

B.8 “辛，微温，无毒。藏器曰：生姜温，要热则去皮，要冷则留皮。…时珍曰：食姜久，积热患目，珍屡试有准。凡病痔人多食兼酒，立发甚速。痈疮人多食，则生恶肉。此皆昔人所未言者也。”（《本草纲目》）

B.9 “羊肉：温。主风眩瘦病，小儿惊痫，丈夫五劳七伤，脏气虚寒。河西羊最佳，河东羊亦好。纵驱至南方，筋力自劳损，安能补益人？〔嘉〕”（《食疗本草》）

B.10 “黄酒、烧酒，俱可治病，但最能发湿中之热。若贪饮太过，相火上炎，肺因火而痰嗽，脾因火而困怠，胃因火而呕吐，心因火而昏狂，肝因火而善怒，胆因火而发黄，肾因火而精枯，大肠因火而泻痢，甚则失明，消渴呕血，痰喘肺痿，癆瘵，反胃噎隔，鼓胀癰疽，痈疽痔瘻，流祸不小，可不慎欤。”（《得配本草》）

附录 C
(资料性附录)
加味甘麦大枣羹有关医籍记载

C.1 “妇人藏躁，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、小麦一斤、大枣十枚，右三味，以水六升，煮取三升，温分三服。亦补脾气。”（《金匱要略·妇人杂病脉证并治第二十二》）

C.2 “百合病，不经吐、下、发汗，病形如初者，百合地黄汤主之。《金匱要略·百合狐惑阴阳毒病证治第三》）

C.3 “百合：【**气味**】甘，平，无毒。权曰：有小毒。【**主治**】邪气腹胀心痛，利大小便，补中益气（《本经》）。除浮肿胪胀，痞满寒热，通身疼痛，及乳难喉痹，止涕泪（《别录》）。百邪鬼魅，涕泣不止，除心下急满痛，治脚气热咳（甄权）。安心定胆益志，养五脏，治颠邪狂叫惊悸，产后血狂运，杀蛊毒气，胁痛乳痛发背诸疮肿（大明）。”（《本草纲目》）

C.4 “甘草：安魂定魄，补五劳七伤，一切虚损，惊悸烦闷健忘，通九窍，利百脉，益精养气，壮筋骨（大明）。”（《本草纲目》）

C.5 “小麦：【**主治**】除客热，止烦渴咽燥，利小便，养肝气，止漏血唾血。养心气，心病宜食之（思邈）。”（《本草纲目》）

附录 D
(资料性附录)
清爽茶有关医籍记载

D.1 荷叶茶是明代御医戴思恭收录在《证治要诀》上的方子。戴思恭，明太祖皇帝朱洪武的御医。

D.2 “荷叶服之，令人瘦劣，故单服可以消阳水之气。”（《本草再新》）

D.3 山楂“化饮食，消肉积、癥，痰饮痞满吞酸，滞血痛胀”。（《本草纲目》）

D.4 “山楂，然观其能消食积，行瘀血，则气非冷矣。有积滞则成下痢，产后恶露不尽，蓄于太阴部分则为儿枕痛。山楂能入脾胃消积滞，散瘀血，故治水痢及产妇腹中块痛也。大抵其功长于化饮食，健脾胃，行结气，消瘀血，故小儿产妇宜多食之。”（《本草经疏》）

D.5 “山楂，若以甘药佐之，化瘀血而不伤新血，开郁气而不伤正气，其性尤和平也。”（《医学衷中参西录》）

D.6 山楂“化食积，行结气，健胃宽膈，消血痞气块”。（《日用本草》）

D.7 普洱茶“消食，辟瘴，止痢”。（《本经逢原》）

D.8 普洱茶“解油腻牛羊毒，逐痰下气，刮肠通泄。”又：“普洱茶膏，醒酒……消食化痰，清胃生津，功力尤大”。（《纲目拾遗》）

D.9 普洱茶“治肝胆之浮热，泻肺胃之虚火，生津止渴”。（《本草再新》）

D.10 普洱茶“善吐风痰，消肉积，凡暑秽痧气腹痛、干霍乱、痢疾等证初起，饮之辄愈”。（《随息居饮食谱》）

D.11 现代研究荷叶的成分含有生物碱类如：荷叶碱、莲碱、N-去甲基荷叶碱等；黄酮类如槲皮素、金丝桃苷、异槲皮素、紫云英苷等；有机酸如酒石酸、柠檬酸、没食子酸等。尚含挥发油、 β -谷甾醇、鞣质、皂类、蛋白质、荷叶多糖等。（《中国药学大辞典》）

D.12 荷叶具有调脂、减肥、抗氧化及抗衰老的作用；生物碱成分具有抗炎、抗病毒、抗炎抗过敏作用；对平滑肌有解痉作用和抗有丝分裂的作用，对胰脂肪酶有抑制作用；提取物有抑制 HIV 增殖作用。（《中国药材学药理》）

附录 E
(资料性附录)
黄芪羊脖粥有关风俗记载

北京回民在圣会时往往会食用肉粥。本品选材时选用的羊脖子肉，肉质鲜嫩，炖煮后易消化吸收。另外，本菜品也取中医经典方剂“当归生姜羊肉汤”之补益思想，只是材料稍加变化。

参考文献

1. 国家中医药管理局. 中华人民共和国中医药行业标准 ZY/T001.1-001.9-94·中医病证诊断疗效标准[S]. 南京: 南京大学出版社, 1994: 76
2. 国家中医药管理局《中华本草》编委会. 《中华本草·24卷》上海: 上海科学技术出版社, 1999, 9: 267, 608
3. 何锦书. 板栗烧鸡, 补肾健脾. 家庭医药. 2007, 3:70
4. 清·王孟英著. 窦国祥校注. 随息居饮食谱. 江苏: 江苏科学技术出版社, 1983, 4: 68, 114
5. 忽思慧. 饮膳正要[M].北京: 中国中医药出版社, 2009: 59.
6. 钟艺, 谭海荣, 潘竞锵, 等. 葛根素对 D-一半乳糖诱导大鼠抑制蛋白非酶糖基化及增强胰岛素敏感性的作用. 中国药物与临床, 2007, 7(8):576-579.
7. 李时珍. 本草纲目[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2005
8. 国家中医药管理局《中华本草》编委会. 中华本草精选本[M]. 北京: 上海科学技术出版社, 1998
9. 杨柳. 中国清真饮食文化[M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2009