

ICS 67.020
X 80



团 体 标 准

T/ZGYSYJH 002—2024

宕昌特色食养药膳制作技术指南

Production Technical Guidelines for Special and Health Medicated
Diet with Genuine Medicinal Materials of Tanchang County

2024-10-31 发布

2024-11-15 实施

中国药膳研究会 发布

目 次

前言	错误！未定义书签。
引言	错误！未定义书签。
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	2
5 药膳制作	2
5.1 益气健脾类	2
5.2 助阳健身类	4
5.3 益气养血类	5
5.4 滋阴益肾类	8
参考文献	11

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。

本文件由宕昌县人民政府提出。

本文件由中国药膳研究会归口。

本文件起草单位：宕昌人民政府、宕昌县市场监督管理局、首都医科大学、北京中医药大学、中国医学科学院西苑医院、中国标准化研究院、中医药文化国际传播与传承中心。

本文件主要起草人：张剑、何玉柏、苏继承、董国平、高彦彬、乔延江、赵慧玲、郭春莉、李博、李惠芳、付强、陈萌、张朝鑫。

本文件指导专家：张文高、单守庆、刘长利、王光然、朱健。

本文件技术审查专家（以姓氏笔画为序）：朱翔华、杜惠兰、李英帅、胡贺峰、胡广芹、荆志伟、高成运、黄欲晓、康佳。

本文件为首次发布。

引 言

宕昌县是甘肃陇南市的县区。该县自然条件良好，药材资源丰富，是甘肃传统道地中药材黄芪、当归、党参、大黄的主产区，种植面积达全省中药材总面积的 12.7%，素有“千年药乡”“天然药库”的美誉。宕昌县立地条件差，自然灾害易发多发，县域经济实力薄弱。近年来，宕昌县依托中医药特色资源优势，围绕产业扶贫的基本策略，深入开展中医药文化旅游、生态康养建设，打造中医药种植、加工、观光旅游、康养等一体化产业，助力乡村振兴。

目前宕昌县的药膳产业缺乏科学、统一科学的专业指南。本标准旨在制定供当地医疗、养老、旅游等机构使用的特色食养药膳指南，在食药物质组成、食材选择、适宜人群、制作方法、用量等方面做统一规定，为采用养生药膳服务广大人民群众提供科学依据。本标准的研制填补了当地养生药膳标准空白，对促进当地食养药膳标准化、规范化，满足当地药膳市场化发展需求具有重要意义。

宕昌特色食养药膳制作技术指南

重要提示：本文件所推荐的食养药膳均不以治疗为目的，且不能代替药物

1 范围

本文件规定了宕昌特色食养药膳制作的术语和定义、一般要求、制作方法、食养作用、适宜人群、不适宜人群。

本文件适用于健康或亚健康人群的日常食养调理。

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。

关于进一步规范保健食品原料管理的通知（国家卫生部，卫法监发〔2002〕51号）

关于当归等6种新增按照传统既是食品又是中药材的物质公告（国家卫生健康委、国家市场监督管理总局，2019年第8号）

关于党参等9种新增按照传统既是食品又是中药材的物质公告（国家卫生健康委员会、国家市场监督管理总局，2023年第9号）

T/ZGYSYJH 005-2022 食养药膳烹饪技术操作规范 通则

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

食药物质 edible and medicinal materials

按照传统既是食品又是中药材的物质，简称“食药物质”。

3.2

食养药膳 health Chinese herbal diet

在中医学理论指导下，将食药物质与主材、调料等烹调原料合理配伍、烹调，形成的具有独特的色、香、味、形，且具有养生、保健作用的特殊膳食。

3.3

药膳烹饪技术 cooking technique of Chinese herbal diet

在中医学理论指导下，运用适合的烹饪方法，将食药物质与主材、调料等烹调原料合理配伍、烹调，从而使食物达到以美味为基础、以养生为目的的烹调制作技术。

4 一般要求

4.1 食药物质应符合中华人民共和国卫生行政部门、中华人民共和国市场监管部门公布的既是食品又是中药材物质目录。

4.2 食药物质的用量一般不宜超过《国家药典》中用量下限。

4.3 应选用新鲜的食材，禁止选用过期、腐烂变质的食材。辅料、调料应为正规厂家生产，有合格证及保质期，符合食品卫生法规。

4.4 药膳的制作应以日常烹饪技术和手段为基础，按照本文件要求进行选材、加工。

4.5 配方中各餐品用量一般为一人一餐量，多人多次用餐需要按比例增加食材用量。

4.6 与本文件适应人群不符合的人群，对食材过敏，以及严重肝肾损害等危重者禁止使用。

4.7 本文件提供的药膳每周食用不超过3次，不宜连续食用超过2个月。如需增加食用频次或延长食用周期，建议在专业医师指导下，根据药膳使用对象的具体身体情况，适当调整配方的剂量，合理食用。

4.8 本文件各餐品所用食药物质均为饮片。黄芪、党参、当归推荐使用甘肃宕昌的道地药材。宕昌道地药材黄芪以条粗长，断面色黄白、味甜、有粉性者为佳；当归以油润、外皮色黄棕、断面色黄白、气味浓郁者为佳；党参以条粗壮、质柔软、气味浓、嚼之无渣者为佳。

5 药膳制作

5.1 益气健脾类

5.1.1 健脾脆皮鱼

5.1.1.1 食药物质

茯苓 2 g，黄芪 4 g，党参 3 g，陈皮 3 g。

5.1.1.2 主料

海鱼或淡水鱼 200 g。

5.1.1.3 辅料

无。

5.1.1.4 调料

葱、姜、盐、料酒、食用油、酱油、白糖、醋适量。

5.1.1.5 制作方法

- 1) 鱼去鳞、鳃及内脏，洗净备用。食药物质洗净备用。葱切丝，姜切片备用。
- 2) 食药物质煎煮2次，每次加水 200 ml 煎煮 15 分钟，合并提取液。
- 3) 鱼身两面用刀斜划 6—7 刀，划到鱼刺为度，用盐、料酒、葱、姜腌入味后净布擦干。
- 4) 食用油烧热，将鱼煎或炸至两面金黄色，取出放入盘中。
- 5) 锅内留食用油，加入酱油、白糖、醋、葱、姜爆香，加入鱼和提取液炖至入味即可食用。

5.1.1.6 食养作用

健脾益气和中。

5.1.1.7 适宜人群

一般人都可食用，尤其适宜脾胃虚弱、食少便溏、气短咳嗽、肢倦乏力者。

5.1.1.8 不适宜人群

阴虚火旺、脘腹不舒，胃口不佳或大便溏泻者。

5.1.2 扶中益脾糕

5.1.2.1 食药物质

茯苓 2 g，白扁豆 2 g，大枣 4 g，黄芪 4 g。

5.1.2.2 主料

面粉 25 g。

5.1.2.3 辅料

鸡蛋 2 个。

5.1.2.4 调料

白糖适量。

5.1.2.5 制作方法

- 1) 食药物质洗净，晒干或烘干，粉碎过筛，取细粉备用。
- 2) 取 50 g 面粉加入 12 g 食药物质细粉，加入鸡蛋及白糖，加水合成面团，醒发 20 分钟。
- 3) 取适量面团搓成圆球，外面包裹少量面粉，用磨具压成想要的形状。
- 4) 上笼蒸 30 分钟，放凉即可食用。

5.1.2.6 食养作用

益气健脾扶正。

5.1.2.7 适宜人群

一般人都可食用，尤其适宜心脾两虚、正气不足、心悸健忘、失眠多梦者。

5.1.2.8 不适宜人群

阴虚内热者。

5.1.3 党参猪肚汤

5.1.3.1 食药物质

党参 5 g，陈皮 1 g，薏苡仁 4 g，桔梗 2 g。

5.1.3.2 主料

生猪肚 1 个。

5.1.3.3 辅料

山药（鲜）100 g。

5.1.3.4 调料

葱、姜、盐、料酒适量。

5.1.3.5 制作方法

- 1) 将猪肚内部的粘液和内膜清理干净，撕去油脂和筋膜，反复清洗。冷水下锅焯水，用刀将同小肠连接的白色内膜刮干净，切丝备用。
- 2) 山药去皮、洗净、切滚刀块。葱切段、姜切片，备用。
- 3) 将猪肚、食药物质、葱、姜置锅中，加入 1000 ml 水以及适量的酱油，小火慢炖至猪肚软烂。
- 4) 加入山药慢炖，炖熟，加入适量的食盐即可食用。

5.1.3.6 食养作用

益气健脾养胃，淡渗利湿，清肺益气。

5.1.3.7 适宜人群

一般人都可食用，尤其适宜脾胃虚弱、咳嗽长期不愈而非感染、食少便溏、气短咳嗽、肢倦乏力者。

5.1.3.8 不适宜人群

阴虚火旺、脘腹不舒、大便干燥者。

5.2 助阳健身类

5.2.1 黄芪温中排骨汤

5.2.1.1 食药物质

肉桂 3 g，当归 1 g，干姜 2 g，黄芪 4 g，大枣 2 g。

5.2.1.2 主料

排骨 200 g。

5.2.1.3 辅料

无。

5.2.1.4 调料

葱、姜、料酒、盐适量。

5.2.1.5 制作方法

- 1) 排骨清水浸泡 30 分钟，洗净，切小块备用。食药物质洗净备用。葱切段，姜切片备用。
- 2) 将排骨、食药物质、葱、姜置锅中，加入 1000 ml 清水以及适量的料酒，小火炖至排骨软烂。去浮沫，加入适量的食盐调味即可食用。

5.2.1.6 食养作用

益气温经补肾，和血通痹。

5.2.1.7 适宜人群

一般人都可食用，尤其适宜机体阳气不振、血凝不畅者。

5.2.1.8 不适宜人群

外感发热、食积停滞、痈疽初起或溃后热毒尚盛等实证者。

5.2.2 御寒羊肉

5.2.2.1 食药物质

当归 4.5g，生姜 12.5 g。

5.2.2.2 主料

羊肉 250 g。

5.2.2.3 辅料

无。

5.2.2.4 调料

料酒、盐适量。

5.2.2.5 制作方法

- 1) 羊肉洗净后切成小块，焯水后取出备用。当归洗净，生姜切片备用。
- 2) 将羊肉块、当归、生姜置锅中，加入 1000 ml 清水和适量料酒，武火烧开后转文火煮至羊肉软烂，加适量食盐调味，即可食用。

5.2.2.6 食养作用

补气养血，温中暖肾。

5.2.2.7 适宜人群

一般人都可食用，适宜寒邪旺盛、肾阳虚弱者。

5.2.2.8 不适宜人群

口干、烦躁、大便干结、患有急性炎症、外感发热、热病初愈、皮肤疮疡、疔肿等症者。

5.3 益气养血类

5.3.1 栗子红焖猪蹄

5.3.1.1 食药物质

黄芪 9 g, 当归 1.5 g。

5.3.1.2 主料

猪蹄 2 个。

5.3.1.3 辅料

栗子 50 g。

5.3.1.4 调料

食用油、红烧酱油盐、糖、大料、葱、姜适量。

5.3.1.5 制作方法

- 1) 猪蹄洗净, 切成大块, 焯水备用。黄芪、当归洗净备用。葱切段、姜切片, 备用。
- 2) 锅热加入少量食用油, 放入红烧酱油、糖, 炒至上色, 放入猪蹄翻炒至均匀上色。
- 3) 加水没过猪蹄, 放入食药物质、大料、葱、姜。大火烧开, 小火焖烧至猪蹄软烂。
- 4) 出锅前 15 分钟放入栗子, 中火焖烧至软烂。收汁, 加入适量食盐调味, 即可食用。

5.3.1.6 食养作用

益气生血。

5.3.1.7 适宜人群

一般人都可食用, 尤其适宜气血虚弱、月经不调、月经量少、四肢乏力者。

5.3.1.8 不适宜人群

阴虚内热者。

5.3.2 养身滋补牛肉

5.3.2.1 食药物质

黄芪 4 g, 当归 3 g, 党参 3 g, 枸杞子 2 g。

5.3.2.2 主料

牛肉 200 g。

5.3.2.3 辅料

无。

5.3.2.4 调料

葱、姜、酱油、盐适量。

5.3.2.5 制作方法

- 1) 牛肉洗净, 切块, 放冷水中浸泡 30 分钟, 捞出备用。食药物质洗净备用。葱切段、姜切片备用。

- 2) 将牛肉、食药物质、葱、姜等放入锅中，加入酱油适量、水 1000ml，小火慢炖至牛肉软烂。
- 3) 大火收汁，根据个人口味加入适量食盐即可食用。

5.3.2.6 食养作用

益气养血，健脾补肾。

5.3.2.7 适宜人群

一般人都可食用，尤其适宜气血亏虚所致头晕头痛、气短乏力等症者。

5.3.2.8 不适宜人群

肝阳上亢者。

5.3.3 虎皮双补蛋

5.3.3.1 食药物质

黄芪 3 g，肉豆蔻 3 g，枸杞子 2 g，当归 2 g。

5.3.3.2 主料

鸡蛋 2—4 个。

5.3.3.3 辅料

无。

5.3.3.4 调料

葱、姜、盐、酱油、食用油适量。

5.3.3.5 制作方法

- 1) 鸡蛋、食药物质洗净备用。葱切段、姜切片，备用。
- 2) 食药物质煎煮 2 次，每次加水 200 ml，每次煎煮 15 分钟，合并提取液，加入葱、姜、盐、酱油适量。
- 3) 鸡蛋冷水上锅煮，中火烧开转小火煮 5 分钟，关火焖 5 分钟，捞出。
- 4) 剥去蛋壳，在鸡蛋上划几刀，置于烧热的食用油中炸至金黄，取出。
- 5) 将鸡蛋置于提取液中浸泡过夜，取出即可食用。

5.3.3.6 食养作用

益气温肾健脾，益髓填精。

5.3.3.7 适宜人群

一般人都可食用，尤其适宜气短身倦、食欲不振、耳鸣眼花、视物不清、腰膝酸软等脾胃虚弱、肾精亏虚者。

5.3.3.8 不适宜人群

阴虚内热者，肝阳上亢者。

5.4 滋阴益肾类

5.4.1 滋阴参鸡汤

5.4.1.1 食药物质

枸杞子 4 g、玉竹 4 g、党参 2 g、当归 2 g。

5.4.1.2 主料

土鸡半只，海参 1 只。

5.4.1.3 辅料

无。

5.4.1.4 调料

葱、姜、大料、盐适量。

5.4.1.5 制作方法

- 1) 土鸡洗净，切块，焯水备用。海参泡发，洗净备用。食药物质洗净备用。葱切段、姜切片，备用。
- 2) 将鸡块置锅中，放入食药物质、葱、姜、大料适量，大火烧开，小火慢炖至鸡肉软烂。
- 3) 出锅前 10—20 分钟放入泡发的海参，小火炖至海参熟透，加入适量的盐即可食用。

5.4.1.6 食养作用

滋阴养血，益气调经。

5.4.1.7 适宜人群

一般人都可食用，尤其适宜肾亏血虚、身体瘦弱、月经不调者。

5.4.1.8 不适宜人群

脘腹不舒、胃口不佳或大便黏腻、胸胁胀满者。

5.4.2 益肾养精黑米粥

5.4.2.1 食药物质

山茱萸 4 g，桑椹 3 g，枸杞子 3 g，黄芪 2 g。

5.4.2.2 主料

黑米 200 g。

5.4.2.3 辅料

无。

5.4.2.4 调料

无。

5.4.2.5 制作方法

- 1) 黑米、食药物质洗净备用。将食药物质装入纱布袋中，封口备用。
- 2) 将黑米、纱布袋置锅中，加入 1000 ml 水，小火慢炖至黑米软烂。
- 3) 取出纱布袋，加入少量枸杞子点缀，即可食用。

5.4.2.6 食养作用

补肾滋阴，健脾益气。

5.4.2.7 适宜人群

一般人都可食用，尤其适宜肾气虚弱、胸满不思食、精血亏虚、气血不足。

5.4.2.8 不适宜人群

大便粘滞不爽、脾虚湿困中焦、脘腹不适嘈杂者。

5.4.3 参芪核桃冻

5.4.3.1 食药物质

黄芪 6 g，党参 6 g。

5.4.3.2 主料

鲜核桃仁 250 g。

5.4.3.3 辅料

白凉粉 15 g。

5.4.3.4 调料

白糖、奶油适量。

5.4.3.5 制作方法

- 1) 食药物质洗净备用。鲜核桃仁洗净，置沸水中煮 1 分钟，剥皮，备用。
- 2) 食药物质煎煮 2 次，每次加水 200 ml，煎煮 2 次，合并提取液。
- 3) 将核桃仁和提取液置研磨机或料理机中磨碎、过滤，取滤液。
- 4) 取少量核桃仁滤液，加入白凉粉、白糖、奶油，搅拌均匀，中小火煮至微沸。
- 5) 倒入容器中，轻轻晃动去除气泡，待凝固即可食用。

5.4.3.6 食养作用

温肾纳气，润肠健脾。

5.4.3.7 适宜人群

一般人都可食用，尤其适宜气虚肾精亏虚，气短乏力，排便不畅者。

T/ZGYSYJH 002—2024

5.4.3.8 不适宜人群

口干、烦躁、大便干结、有外伤或有感染发热以及阳盛上火者。

参 考 文 献

- [1] 黄芝蓉. 家常食物药用大全[M]. 北京: 中国中医药出版社, 1998.12.
 - [2] 王者悦. 中国药膳大辞典[M]. 北京: 中医古籍出版社, 2021.5.
 - [3] 李东垣. 内外伤辨惑论[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2011.1.
 - [4] 傅山. 傅青主女科[M]. 上海: 第二军医大学出版社, 2012.8.
 - [5] 张仲景. 金匱要略方论[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2012.3.
-