



团 体 标 准

T/ZGYSYJH 005—2022

食养药膳烹饪技术操作规范 通则

General rules for Culinary technical operation norm
of Chinese herbal health diet

2022-12-01 发布

2022-12-15 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 药膳烹饪基本要求	2
4.1 操作人员基本要求	2
4.2 场所基本条件	2
4.3 药膳厨具基本要求	2
4.4 药膳储存基本要求	2
5 药膳烹饪操作	2
5.1 药膳食材要求	2
5.2 药膳操作要求	3
5.3 药膳烹调主要技法	3
5.4 药膳烹调注意事项	5
6 药膳命名和表述	5
6.1 药膳命名常用方法	5
6.2 药膳表述基本要求	5
附录 A（资料性） 按照传统既是食品又是中药材的物质等名录	6
参考文献	7

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。

本文件由中国药膳研究会药膳技术制作专业委员会提出。

本文件由中国药膳研究会归口。

本文件起草单位：中国药膳研究会药膳技术制作专业委员会、北京明坤若水餐饮管理有限公司、江西京尚实业有限公司、北京青饌母婴护理有限公司、广东来艾健康科技有限公司、深圳市葫芦里养生文化旅游有限公司、北京华仲歧方中医药研究院、中卫歧方（北京）科技有限公司、通化市本草盛宴科技有限公司、颍上县九地企业管理有限公司、山西岳师傅面来香餐饮连锁有限公司、巴彦淖尔升华餐饮有限公司。

本文件主要起草人员：焦明耀、赵继成、贺已知。

本文件参与起草人员：曹晷、宝珍、段宏莉、刘金山、霍玉苗、王春耕、岳更生、孙剑昊、李永华、李新朝、胡桃生、王国民、杨仁军、许顺贤、徐军、包京海、刘义春、王友红、李雨潼、惠明、肖笑、吴黎彬、严学明、杨军山、贺启峥、侯永亮、吴雷、侯懿彧。



引 言

药膳是中华民族历经数千年不断探索、积累而逐渐形成的独具特色的宝贵文化遗产，既体现了祖国传统医学的整体观念和辨证施治原则、治未病理念，又融合了传统饮食文化和餐饮制作技术的精髓，形成了系统的中医药膳理论和实践操作体系。积极推广药膳，不仅为促进中国人民的健康做出了重要贡献，而且对于促进世界卫生保健事业的发展，也具有深远意义。为规范药膳烹饪技术操作，促进药膳服务行业健康可持续发展，由中国药膳研究会药膳技术制作专业委员会牵头起草的《药膳烹饪技术操作规范 通则》（以下简称本文件），旨在提高药膳烹饪技术操作的质量和精确度，防止因为不规范的选材、炮制、配伍、烹制、调味和出品时间等方面的随意性而导致药膳菜肴出现色、香、味、形、口感、器皿和食养作用等方面的不合格问题，特别是避免出现副作用，对药膳烹饪技术操作提供原则性指导和规范性引导。

本文件重在规范药膳烹调技法及食药物质与普通食材的有机结合，其各项技术要求既体现了中医理论指导原则，又符合餐饮技术操作的专业要求^[1]。



食养药膳烹饪技术规范 通则

1 范围

本文件规定了传统食养药膳（以下简称“药膳”）烹饪的相关术语和定义、基本要求、技术操作、命名和表述等的基本要求。食疗药膳烹饪技术操作可以参照本文件。

本文件适用于药膳烹饪技术操作从业人员，也适用于第三方实施药膳烹饪技术规范认证评价活动。

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 31621—2014 食品安全国家标准 食品经营过程卫生规范

《中华人民共和国药典》一部、四部 2020 年版

GB/T 27306—2008 食品安全管理体系 餐饮业要求

SB/T 10476—2008 饭店服务礼仪规范

SB/T 10580—2011 餐饮业现场管理规范

SB/T 10857—2012 餐饮配送服务规范

SB/T 11167—2016 餐饮点餐服务规范

WS/T 690—2020 病媒生物防制操作规程 餐饮服务场所

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）

新食品原料安全性审查管理办法（国家卫生计生委令，2017年第18号）

餐饮服务食品安全操作规范（国家市场监督管理总局公告，2018年第12号）

中式烹调师国家职业技能标准（国家人社部办公厅，人社厅发〔2018〕145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公告，2019年第8号）

关于对党参等9种物质开展按照传统既是食品又是中药材的物质管理试点工作的通知（国家卫生健康委、国家市场监督管理总局，国卫食品函〔2019〕311号）

食品经营许可审查通则（2022版）（国家市场监督管理总局公告，2022年第33号）

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

指按照传统既是食品又是中药材的物质，简称“食药物质”。食药物质目录见附录A。

3.2

传统食养

指运用中医药理论指导调节日常膳食，实现养生保健。

3.3

新食品原料

原称“新资源食品”。指在我国无传统食用习惯的以下物品：动物、植物和微生物；从动物、植物、微生物中分离的成分；原有结构发生改变的食品；其他新研制的食品原料。并应具有食品原料的特性，符合应当有的营养要求，且无毒、无害，对人体健康不造成任何急性、亚急性、慢性或者其他潜在性危

害。新食品原料名单参见附录 A。

3.4

药膳烹调技术

指在中医理论指导下，运用适合的烹调技法，将普通食材与食药物质、新食品原料、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 药膳烹饪基本要求

4.1 操作人员基本要求

4.1.1 操作人员应经过药膳相关专业社会组织举办的初级及以上技能培训并考核合格，取得相应的培训合格证书。

4.1.2 操作人员应了解相关部门制定的相关法律、法规，依法操作。

4.1.3 操作人员应每年进行健康体检，取得健康合格证明，并公示在操作场所的醒目位置处。

4.2 场所基本条件

4.2.1 操作场所应具备开展正餐服务的餐饮经营许可资质，并按要求悬挂于场所的醒目位置。

4.2.2 操作场所应具备公共场所卫生许可证，并按要求悬挂于场所的醒目位置。

4.2.3 操作场所应设独立的药膳原料库房、药膳加工室、药膳储存室；药膳原料库房应符合中药材贮存场所的相关要求；药膳加工室应符合中药材和食材初加工场所的相关要求；药膳储存室应符合餐饮场所的相关要求。

4.2.4 在药膳原料库房中，普通食品原料和食药物质、新食品原料应相互独立存放，即各自单设存放的箱柜，不同品类的食材应相互独立存放。

4.2.5 药膳储存室中存放的半成品和成品及预制药膳菜品，每个单品应独立分开存放。

4.3 药膳厨具基本要求

4.3.1 厨具用具

药膳操作使用的与食材直接接触的厨具，提倡选用瓷器、陶器、特种玻璃、搪瓷、木质、竹质、紫砂等厨具。

4.3.2 出品容器

药膳出品使用的容器，提倡选用瓷器、陶器、特种玻璃、搪瓷、木质、竹质、紫砂等容器。针对具有特殊芳香气味的药膳，使用紫砂、陶器、木质、竹质等容易存留气味的出品容器时，遵循一类一罐原则，即同类气味的药膳使用固定的出品容器。

4.4 药膳储存基本要求

4.4.1 药膳成品和半成品、预制菜的储存应符合 GB 31621、GB/T 27306 中关于食品储存的相关规定。

4.4.2 药膳食材经过初加工后制成的半成品，以及制作完成后的成品、预制菜，在配送或传菜之前应存放在独立的库房或者柜室、冰箱中。

5 药膳烹饪操作

5.1 药膳食材要求

5.1.1 药膳食材原料

药膳制作过程中所用的食材一般指：符合相关质量规范的食药物质（或是载入国家《药典》的新食品原料、普通食物等）、主料、辅料、调料、食品添加剂等。

5.1.2 食药物质选材^[2]

5.1.2.1 药膳食材中使用的食药物质应从《按照传统既是食品又是中药材物质目录》中选取，并且符合行政主管部门关于中药饮片、中药材或鲜药材的质量和卫生要求。

5.1.2.2 药膳食材中使用的新食品原料应从国家卫生行政部门公告的新食品原料名单中选取，并且符合行政部门关于新食品原料的质量和卫生要求。

5.1.2.3 药膳使用的食药物质应采用市场合法流通的中药材或中药饮片，宜优先选用按《中华人民共和国药典（附编）》规定主要原产地的中药材和当地特色中药材。

5.1.2.4 在药膳烹调操作过程中不提倡使用化学合成的调料和食品添加剂。

5.1.3 食药物质用量

药膳食材中食药物质的用量，应一般不超过《中华人民共和国药典》规定用量的下限的1/2。国家卫生行政部门发布公告的新食品原料有食用量规定者，应严格执行。

5.1.4 药膳配伍原则^[3]

5.1.4.1 药膳食材配伍应遵循中医理论关于“三因制宜（因时、因地、因人）”的辨证施膳法则。

5.1.4.2 药膳配伍应符合中医方剂学关于“君、臣、佐、使”等配伍组方原则。

5.1.4.3 药膳食材配伍的基本组成模式应包括食药物质（包括载入国家《药典》的新食品原料、普通食物等）、主料、辅料、调料、食品添加剂等。作为调料入膳的食药物质一般不作营养作用分析。

5.2 药膳操作要求

5.2.1 药膳烹饪操作应符合中医养生原理，符合烹调技术规范要求，遵循“药不露头”的传统烹制药膳理念。

5.2.2 操作人员应提前检查核对药膳食材和操作工具和操作场所是否符合制作药膳的需求。

5.2.3 操作人员应根据烹调操作的需要对药膳食材进行必要的初加工，其中食药物质建议选用所需的中药饮片。

5.3 药膳烹调主要技法

5.3.1 药膳烹调常用24法^{[4][5]}

药膳烹调常用的24种技法如下：

- 1) 药膳炖法。药膳炖法分为直接炖和隔水炖，汤汁较多。先用葱、姜炅锅，放入汤或水烧开后投入食材，大火烧开，再用小火慢炖至主料软烂入味的烹调技法。如：当归生姜炖羊肉。
- 2) 药膳焖法。药膳焖法是将食材经热处理后，再加入适量的汤及调料，盖严锅盖，用微火慢慢焖至软烂的烹调技法。如：罗汉果五花肉焖海带。
- 3) 药膳烧法。药膳烧法是先将食材进行热处理之后加入适量的汤或水及调料，先用大火烧开，再改小火慢烧至软烂再用淀粉勾芡的烹调技法。如：人参烧笋鸡。
- 4) 药膳烩法。药膳烩法是将食材均加工成片、丝、条、丁等形状（有的食材需要先提前熟制后再改刀成形），用葱、姜等炅锅或直接以汤烩制煨好调味，再用水淀粉勾芡，将汤和原料混合起来的烹调技法。如：玉竹甘草烩三鲜。
- 5) 药膳扒法。药膳扒法是将食材经过热处理后，用原汁调味，然后采用晃锅勾芡和大翻勺操作的烹调技法。如：富贵一品山药鸭。
- 6) 药膳盐焗法。药膳焗法是把经过调料腌渍的食材主料用锡纸等包裹起来，然后埋入炒热的盐粒中，以盐为传热媒介焗熟的烹调技法。如：五籽盐焗鸡。
- 7) 药膳蒸法。药膳蒸法是将食材经刀工处理后，加入调料等，放置于蒸笼中用水蒸气加热使之成熟的烹调技法。如：桑椹杂粮包。
- 8) 药膳煮法。药膳煮法是将食材、调料等经过刀工处理后，放入水中煮制的烹调技法。如：薏苡仁赤豆粥等。
- 9) 药膳塌法。药膳塌法是将食材主料先用调料进行腌制，再拍粉或挂糊，用油煎至金黄，再放入辅料、调料和汤汁，用小火煨尽汤汁的烹调技法。如：锅塌橘红芝麻鱼。
- 10) 药膳卤法。药膳卤法是用食药物质、香辛料、调料制成卤汤，再加入加工处理好的主料卤制成熟的烹调技法。如：栀子沙姜卤仔鸡。
- 11) 药膳腌法。药膳腌法是用食药物质、香辛料、调料制成汤汁对食材进行浸泡，入味的烹调技法。如：青果栀子腌藕带。

- 12) 药膳酿法。药膳酿法是把食材加工成泥、茸，调味后搅拌成馅，酿入另一种食材中，再进行蒸或烧的烹调技法。如：茅根里脊酿豆腐。
- 13) 药膳烤法。药膳烤法是将食材先用食药物质调料等腌渍后再烤至成熟的烹调技法。如：三黑椒酱烤牛排。
- 14) 药膳炒法。药膳炒法是将食材主料进行刀工处理成丁、丝、片、条等形状后，置于热锅热油中，使用高温猛火快速翻炒使其均匀受热，并在调味和加入辅料的操作过程中使之成熟的烹调技法。如：鸡丝炒山药。
- 15) 药膳熘法。药膳熘法所用的芡汁比炒菜多，食材的加工多为片状，经大火快速炒制，将食材与明亮的芡汁交融在一起的烹调技法。如：山楂熘牛肉片。
- 16) 药膳烹法。药膳烹法是将食材主料走油后，用食药物质榨汁、加味兑好汁芡，大火加热快速烹炒的烹调技法。如：薄荷烹鸭片。
- 17) 药膳贴法。药膳贴法是将经过刀工处理的食材用少量的油一面煎透，然后加入调料等的烹调技法。如：薏米贴豆腐。
- 18) 药膳爆法。药膳爆法是将食材主料、辅料经过相应的刀工处理后，通过水烫、油炸或者直接高温快速炒散后，烹入适量芡汁，快速爆炒的烹调技法。如：莲子爆鱼丁。
- 19) 药膳氽法。药膳氽法既是对易成熟的食材经刀工处理后加入开水中再快速捞出的烹调技法。“氽菜”的食材主料处理分为上浆和不上浆两种，加工形状多是细小的片、丝、花刀型或丸子，成品菜肴多为汤。如：小蓟氽丸子。
- 20) 药膳炆法。药膳炆法是将食材热处理后，加入调料后放入容器中，撒上适量的香辛料，用热油浇在香辛料上，快速盖上盖子炆制的烹调技法。如：小茴香炆蚕豆。
- 21) 药膳煎法。药膳煎法是将锅烧热后，用少量的油，把加工成型的食材放入锅中，将食材两面或单面煎至成熟上色的烹调技法。如：杏仁煎鸭排。
- 22) 药膳炸法。药膳炸法是将食药物质附着在食材主料上，挂糊后，再进行炸制的高温、多油、无汁的烹调技法。如：香橼炸鲜藕。
- 23) 药膳拔丝法。药膳拔丝法是把白砂糖加油或水熬成拔丝状，然后放入经过炸制的食材主料一起翻炒，使其食用时能拔出细糖丝的烹调技法。如：拔丝山药。
- 24) 药膳蜜汁法。药膳蜜汁法是把用糖和蜂蜜加适量的水熬制而成的浓汁浇在蒸熟或煮熟的食材主料上的烹调技法。如：蜜汁桂花马蹄。

5.3.2 食药物质入膳基本要求和常用技法

5.3.2.1 食药物质入膳技法应符合烹调技术操作要求。

5.3.2.2 食药物质入膳温度应符合其保持食养作用的要求。

5.3.2.3 食药物质入膳技法根据在整个烹调过程中入膳时间可分为：

- 1) 烹调前入膳法。如：上浆法、拍粉法、挂糊法等。
- 2) 烹调中入膳法。如：直接入膳法、方剂入膳法、榨汁调色法等。
- 3) 烹调后佐餐法。如：粉料佐餐法、酱料佐餐法、酱汁佐餐法。
- 4) 复合入膳法。选用上述两种或两种以上的技法入膳。

5.3.2.4 食药物质入膳常用9法包括：

- 1) 直接入膳法。指食药物质在烹调中作为主料或者辅料或者调料或者调色料，经过相应的处理后直接进行烹制的入膳技法。
- 2) 提取物入膳法。指将食药物质经过提取形成的提取物，根据烹调需要适时加入的入膳技法。
- 3) 煎汁入膳法。指将食药物质先用砂锅煎成适量的汁后根据烹调需要适时加入汁的入膳技法。
- 4) 煎汁和面入膳法。指将食药物质先用砂锅煎成适量的汁后用汁和面的入膳技法。
- 5) 榨汁入膳法。指将新鲜的食药物质榨成适量的汁，然后根据烹调需要适时加入的入膳技法。
- 6) 榨汁和面入膳法。指将新鲜的食药物质榨成适量的汁，然后将汁用于和面的入膳技法。
- 7) 粉剂入膳法。指将食药物质方剂打成粉状，根据烹调需要适时加入的入膳技法。
- 8) 酱汁佐餐法。指将食药物质与调料食材制成酱料、粉料、汁料佐餐的入膳技法。
- 9) 调色法。用色泽艳丽的食药物质加入适量水，溶解后根据烹调需要进行调色的入膳技法。

5.4 药膳烹调注意事项^[6]

- 5.4.1 应避免与食客的宗教信仰、民族饮食风俗习惯或明确提出的个人饮食禁忌相冲突。
- 5.4.2 应考虑食客的年龄段特点，避免不适合的操作。
- 5.4.3 应考虑食客的过敏禁忌。

6 药膳命名和表述

6.1 药膳命名常用方法

6.1.1 药膳命名应遵循准确、易懂、精炼的基本原则，可使用食药物质全名或者代字等符合有关法规要求的词语，不使用具有功效含义的文字。

6.1.2 药膳命名常用9法包括：

- 1) “食药物质名称（一般不超过两味）+食材主料名称+菜肴类型”命名法。如：人参老鸡汤、玉竹淮山老鸭汤等。
- 2) “食药物质名称+菜肴类型”命名法。如：枣仁粥、杞菊饺子。
- 3) “食药物质名称+烹调技法+食材主料名称”命名法。如：当归煨羊腩。
- 4) “传统方剂名称+食材名称”命名法。如：四君子珍珠鸡。
- 5) 名人典故命名法。如：曹操鸡、神农鸭。
- 6) 根据食材造型命名法。如：牡丹鱼、太极羹。
- 7) “食药物质名称+食材造型”命名法。如：山楂酥鱼、沙棘羊柳。
- 8) “食材名称+吉祥语+菜肴类型”命名法。如：八珍无忧糕。
- 9) “地域名称+食材主料名称”命名法。如：泰和乌鸡汤、长白山人参。

6.2 药膳表述基本要求

6.2.1 药膳菜肴特点表述

药膳基本表述的内容应包括药膳的名称、色泽、香气、味道、口感、外型、盛膳器皿、食养等，表述可采用下面的语句：

- 1) 对药膳色泽的表述可使用如“色泽鲜明”“美观”等语句。
- 2) 对药膳香气的表述可使用如“香气浓郁”“四溢悠香”等语句。
- 3) 对药膳味道的表述可使用如“醇厚”“鲜美”等语句。
- 4) 对药膳口感的表述可使用如“软糯”“滑嫩”等语句。
- 5) 对药膳外型的表述可使用如“刀工精致”“造型美观”等语句。
- 6) 对盛膳器皿的表述可使用如“菜肴与器皿搭配合理”“相得益彰”等语句。

6.2.2 药膳食养特点表述和注意事项^{[7][8]}

药膳食养特点表述和注意事项如下：

- 1) 对药膳食养特点进行表述的内容包括：药膳的食材配伍、食养作用、不适宜人群等。
- 2) 对药膳食材配伍进行表述的内容包括：食药物质（包括载入国家《药典》的新食品原料、普通食物等）的名称、性味归经和用量，主料、辅料、调料等的名称和用量（调料一般标注“适量”即可）。用量采用“克”“毫升”等公制计量单位。
- 3) 对药膳食养作用的表述，可以采取对单味食药物质（包括载入国家《药典》的新食品原料、普通食物等）进行“引经据典”式的表述，不对药膳餐饮品整体进行功能性表述。
- 4) 食药物质（包括载入国家《药典》的新食品原料、普通食物等）食养作用的表述，应使用规范的中医养生术语，不得含有虚假内容，不得使用涉及疾病预防、治疗功能等词语。
- 5) 如有食药物质（包括载入国家《药典》的新食品原料、普通食物等）在国家《药典》中列有“【注意事项】”，应依据国家《药典》明确做出“注意事项”或者“不适宜人群”的提示表述。
- 6) 国家卫生行政部门公告发布的新食品原料，在“其他需要说明的情况”中有“使用范围不包括XXXX”规定的，应据以做出“不适宜人群”或者“注意事项”的提示表述。

附录 A
(资料性)

按照传统既是食品又是中药材的物质等名录
(资料截至 2022 年 10 月)

A.1 87 种既是食品又是药品的物品名单 (国家卫生部, 卫法监发〔2002〕51 号文件)

丁香、八角茴香、刀豆、小茴香、小蓟、山药、山楂、马齿苋、乌梢蛇、乌梅、木瓜、火麻仁、代代花、玉竹、甘草、白芷、白果、白扁豆、白扁豆花、龙眼肉(桂圆)、决明子、百合、肉豆蔻、肉桂、余甘子、佛手、杏仁(甜、苦)、沙棘、牡蛎、芡实、花椒、赤小豆、阿胶、鸡内金、麦芽、昆布、枣(大枣、酸枣、黑枣)、罗汉果、郁李仁、金银花、青果、鱼腥草、姜(生姜、干姜)、枳椇子、枸杞子、栀子、砂仁、胖大海、茯苓、香橼、香薷、桃仁、桑叶、桑椹、桔红、桔梗、益智仁、荷叶、莱菔子、莲子、高良姜、淡竹叶、淡豆豉、菊花、菊苣、黄芥子、黄精、紫苏、紫苏籽、葛根、黑芝麻、黑胡椒、槐米、槐花、蒲公英、蜂蜜、榧子、酸枣仁、鲜白茅根、鲜芦根、蝮蛇、橘皮、薄荷、薏苡仁、薤白、覆盆子、藿香

A.2 6 种新增按照传统既是食品又是中药材的物质目录 (国家卫生健康委员会、国家市场监督管理总局公告, 2019 年第 8 号)

当归、山奈、西红花、草果、姜黄、草蓆

A.3 8 种国家卫生行政部门批准的载入国家《药典》新食品原料(原新资源食品)、普通食品类原料名单

松花粉(卫生部 2004 年第 17 号公告, 普通食品)、玫瑰花(重瓣红玫瑰, 卫生部 2010 年第 3 号公告, 普通食品)、布渣叶(卫生部 2010 年第 3 号公告, 凉茶饮料原料)、夏枯草(卫生部 2010 年第 3 号公告, 凉茶饮料原料)、人参(5 年及 5 年以下人工种植, 卫生部 2012 年第 17 号公告, 新资源食品)、枇杷叶(卫计委 2014 年第 20 号公告, 新食品原料)、核桃仁(卫计委国家标准 GB 19300—2014, 坚果与籽类食品)、亚麻籽(子)(熟制后食用, 卫计委办公厅国卫办食品函〔2017〕1259 号函, 坚果与籽类食品)

A.4 9 种试点按照传统既是食品又是中药材的物质名单(限试点地方使用)(国家卫生健康委员会、国家市场监督管理总局, 国卫食品函〔2019〕311 号文件)

党参、肉苁蓉(荒漠)、铁皮石斛、西洋参、黄芪、灵芝、山茱萸、天麻、杜仲叶

参 考 文 献

- [1] 黄璐琦、陈敏. 药食同源物质诠释[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2021年.
- [2] 于新、李小华. 药食同源物品使用手册 既是食品又是药品的物品[M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2012年.
- [3] 谢梦洲、朱天民. 中医药膳学(新世纪第三版)/全国中医药行业高等教育“十三五”规划教材[M]. 第3版, 北京: 中国中医药出版社, 2016年.
- [4] 彭铭泉. 中国药膳制作经典[M]. 北京: 人民军医出版社, 2008年.
- [5] 北京市第一服务局. 烹调基础知识[M]. 北京: 北京出版社, 1981年.
- [6] 范文昌、梅全喜、葛虹. 中医药膳食疗[M]. 北京: 化学工业出版社, 2017年.
- [7] 范文昌, 王东营, 荆志伟主编. 药膳与饮食营养. 北京: 化学工业出版社, 2022. 1
- [8] 樊新荣, 荆志伟主编. 中医食养与药膳调理. 北京: 中国中医药出版社, 2021. 12

