

# 山东省医养健康产业协会文件

鲁医养产协〔2021〕29号

---

## 关于举办山东省第二届药膳大赛 实践比赛的公告

为贯彻落实省委、省政府《关于促进中医药传承创新发展的若干措施》精神，推广普及中医药养生保健知识，推动中医药食疗产业发展，山东省医养健康产业协会拟于9月份举办以“百味千膳进万家”为主题的山东省第二届药膳大赛实践比赛。现将有关事项通知如下：

### 一、比赛内容

第二届药膳大赛实践比赛项目为：药膳热菜1道，药膳凉菜1道，药膳汤（粥）1道，每道菜需至少选用《第二届药膳大赛实践比赛备选药食同源食材名单及应用指南（试行）》（见附件2）中的3种食材进行制作。

### 二、时间、地点

第二届药膳大赛实践比赛决赛将于9月下旬在“中华厨祖 伊尹故里”——菏泽市曹县举行。具体时间、地点另行

通知。

### 三、参赛队伍及组队要求

实践大赛以家庭为单位参赛。本着自愿参加的原则，参赛队伍由喜爱烹饪并擅长药膳制作的家庭成员组成，每队3人，且包含两辈人。参赛队员中至少有1人熟悉中药药理、药材配伍、健康保健、食疗养生等知识，专业不限。

### 四、比赛评判办法

（一）实践大赛分为初赛和决赛两个环节。每个环节评委由大赛组委会从省内知名烹饪大师、中医药专家中选聘。

（二）初赛将参赛队伍自行报送参赛作品视频和图片的形式进行，由评委对3道药膳作品的品相和药用价值、养生保健功效解说进行分别打分，两项成绩相加为选手成绩。

（三）大赛组委会根据参赛队伍成绩从高到低排名，确定8支队伍参加决赛，决赛队伍名单将于9月10日“2021第二届中国国际医养健康产业博览会（山东）暨高层峰会”开幕式上公布。

（四）决赛采用现场制作、专家评分的形式进行。

### 五、奖项设置

（一）本次比赛设立优胜奖1名、二等奖3名、三等奖4名，优胜奖家庭将授予“金牌药膳家庭”荣誉称号。同时，评选出金牌菜品奖10名。

（二）所有获奖家庭将由大赛组委会颁发奖牌、证书，并给予一定物质奖励。

### 六、比赛报名方式

拟参赛家庭请按照要求自行制作药膳菜品 3 道，并就每道菜品各拍摄一段 1 分钟以内的制作过程视频（mp4 格式）和菜品完成图（jpg 格式），于 2021 年 9 月 5 日前连同报名表一并发至邮箱：sdhcia@163.com（邮件以“队伍名称+药膳实践比赛”命名）。

## 七、其他事项

（一）进入决赛的队伍，将由大赛组委会统一安排相关议程。食宿由组委会负责。

（二）大赛决赛所用食材、调味品及餐具、灶具等由组委会负责提供。

大赛组委会联系方式：

联系人：张潇、季可心

联系电话：15688898202、13370571760

- 附件：1、第二届药膳大赛实践比赛报名表  
2、第二届药膳大赛实践比赛备选药食同源食材名单及应用指南（试行）

山东省医养健康产业协会

2021年8月17日

附件 1

## 第二届药膳大赛实践比赛报名表

<b>队伍名称:</b>	_____代表队					
<b>参赛人员:</b>	<b>队员</b>	<b>姓名</b>	<b>性别</b>	<b>年龄</b>	<b>职业</b>	<b>家庭关系</b>
	1(领队)					
	2					
	3					
<b>领队电话:</b>						
<b>家庭地址:</b>						
<b>热菜菜名:</b>			<b>基本食材:</b>			
<b>菜品图片:</b>						



## 附件 2

# 第二届药膳大赛实践比赛 备选药食同源食材名单及应用指南 (试行)

### 一、推荐名单

玫瑰花、金银花、菊花、山楂、芡实、花椒、赤小豆、白果、大枣、莲子、甜杏仁、黑芝麻、桑椹、荷叶、蒲公英、百合（食用）、山药、玉竹、桔梗、生姜、海带、蜂蜜。

### 二、应用指南

#### (一) 玫瑰花

- 1、名称出处：《食物本草》。
- 2、基原：蔷薇科植物玫瑰 *Rosa rugosa* Thunb. 的花蕾。
- 3、性味与归经：甘、微苦，温；归肝，脾经。
- 4、功能与主治：行气解郁，和血，止痛；用于肝胃气痛，食少呕恶，月经不调，跌扑伤痛。
- 5、推荐用法：可用于煎汤，制作糕饼，做汤羹等。尤其适合面色黯淡有斑，常感胸胁胀闷不舒，易发脾气的气郁、血瘀体质人群使用。
- 6、药膳应用举例：

《饲鹤亭集方》记载，玫瑰花初开者 30 朵，冰糖适量。去芯蒂，洗净，放入砂锅中，加清水浓煎，调以冰糖进食，

可用于月经不调，痛经，带下过多等。

7、使用注意：玫瑰花行气解郁作用较强，建议膳用量为每人份 1~3g。月经过多者忌用。

## （二）金银花

1、名称出处：《名医别录》。

2、基原：忍冬科植物忍冬 *Lonicera japonica* Thunb. 的花蕾或带初开的花。

3、性味与归经：甘，寒；归肺、心、胃经。

4、功能与主治：清热解毒，疏散风热；用于痈肿疔疮，喉痹，丹毒，热毒血痢，风热感冒，温病发热。

5、推荐用法：可煎汤代茶，煮粥，炖食等。其清热解毒效佳，尤其适合夏季使用。

6、药膳应用举例：

《实用药膳学》记载，将金银花 30g，水煎煮去渣取汁，再加粳米 50g，清水适量，共煮为稀粥食用，可改善风热感冒初期的发热恶寒、咳嗽、咽喉肿痛等症状。

7、使用注意：脾胃虚寒及气虚疮疡脓清者忌用。其药性寒凉，不宜多用，建议膳用量为每人份 2~6g。

## （三）菊花

1、名称出处：《神农本草经》。

2、基原：菊科植物菊 *Chrysanthemum morifolium* Ramat. 的头状花序。

3、性味与归经：苦、甘，微寒；归肺、肝经。

4、功能与主治：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，疮疡肿毒。

5、推荐用法：可煎汤，煮粥，炖食等。尤其适合夏季煎汤代茶，或改善风热感冒初起引起咽干身热，头身疼痛等症状。

6、药膳应用举例：

《实用药膳学》记载白菊花 10~15g 沸水冲泡，代茶饮可用于实热上扰所致的头疼、眩晕等症。

7、使用注意：其性寒味苦，建议膳用量为每人份 3~6g。气虚畏寒、食少泄泻者慎用。

#### （四）山楂

1、名称出处：《神农本草经》。

2、基原：蔷薇科植物山里红 *Crataegus pinnatifida* Bge. var. *major* N. E. Br. 的成熟果实。

3、性味与归经：酸、甘，微温；归脾、胃、肝经。

4、功能与主治：消食健胃，行气散瘀，化浊降脂；用于肉食积滞，胃脘胀满，产后瘀阻，心腹刺痛，胸痹心痛，高脂血症等。

5、推荐用法：可炖煮，煮粥，做糕点等，食用方法多样。尤其适合经常脾胃胀满不舒、纳呆食少者。

6、药膳应用举例：

《中国药膳学》记载，将山楂洗净切片取 10g 与麦芽同置杯中，倒入开水，加盖泡 30 分钟，代茶饮。可用于纳呆食少、厌食恶心、脘腹胀满等症。

7、使用注意：脾胃虚而无积滞者忌服。孕妇、胃酸过多、消化性溃疡者慎服。忌铁、铝器。

### （五）芡实

1、名称出处：《本草纲目》。

2、基原：睡莲科植物芡 *Euryale ferox* Salisb. 的成熟种仁。

3、性味与归经：甘、涩，平；归脾、肾经。

4、功能与主治：益肾固精，补脾止泻，除湿止带；用于遗精滑精，遗尿尿频，脾虚久泻，白浊带下。

5、推荐用法：可煎汤，亦可煮粥，制作糕点等。

6、药膳应用举例：

《药食同源话养生》记载，炒芡实 30g，炒扁豆 20g，大枣 10 枚，糯米 100g。加水煮粥食用。可用于老年人脾胃虚弱、便溏腹泻。

7、使用注意：大小便不利者禁服。食滞不化者慎服。

### （六）花椒

1、名称出处：《神农本草经》。

2、基原：芸香科植物花椒 *Zanthoxylum bungeanum* Maxim. 的成熟果皮。

3、性味与归经：辛，温；归脾、胃、肾经。

4、功能与主治：温中止痛，杀虫止痒；用于脏腹冷痛，呕吐泄泻，虫积腹痛。

5、推荐用法：可作调味品，也可煎汤、羹粥，炸，炒等。尤其适合脾胃虚寒人群使用。

6、药膳应用举例：

《民间方》记载，生姜 24g，大枣 30g，花椒 9g，将枣、姜洗净，生姜切薄片，同花椒一起煎煮，可用于寒邪所致的小腹冷痛、痛经。

7、使用注意：多食易动火、耗气、损目，阴虚火旺、实热内盛者忌服，孕妇慎用。

### （七）赤小豆

1、名称出处：《神农本草经》。

2、基原：豆科植物赤豆 *Vigna angularis* Ohwi et Ohashi 或赤小豆 *Vigna umbellata* Ohwi et Ohashi 的成熟种子。

3、性味与归经：甘、酸，平；归心、小肠经。

4、功能与主治：利水消肿，解毒排脓；用于水肿胀满，脚气浮肿，黄疸尿赤，风湿热痹，痈肿疮毒，肠痈腹痛。

5、推荐用法：可煎汤，制作糕饼，做羹粥等。适合面部油腻、易起痤疮的湿热体质人群使用。

6、药膳应用举例：

《妇人良方补遗大全》记载，赤小豆适量，以酒研细，

温服，可用于妇人产后乳汁不下。

7、使用注意：阴液不足者忌服。

### （八）白果

1、名称出处：《日用本草》。

2、基原：银杏科植物银杏 *Ginkgo biloba* L. 的成熟种子。

3、性味与归经：甘、苦、涩、平，有毒；归肺、肾经。

4、功能与主治：敛肺定喘，止带缩尿；用于痰多喘咳，带下白浊，遗尿尿频。

5、推荐用法：可炖、炸、煮、蒸等。

6、药膳应用举例：

《濒湖集简方》记载，白果、莲肉、糯米各 25g，胡椒 5g 为末，乌鸡骨 1 只，瓦器煮烂，空心食之。可用于妇人赤白带下，下元亏虚。

7、使用注意：有小毒，禁生食。应反复浸泡，去皮、胚芽，煮熟透。建议膳用量为每人份 2~4g。有实邪者忌服，小儿、孕妇尤当注意。

### （九）大枣

1、名称出处：《神农本草经》。

2、基原：鼠李科植物枣 *Ziziphus jujuba* Mill. 的成熟果实。

3、性味与归经：甘，温；归脾、胃、心经。

4、功能与主治：补中益气，养血安神；用于脾虚食少，乏力便溏，妇人脏躁。

5、推荐用法：可煎汤，炖煮，制作糕点等。一年四季均可用，尤其适合脾胃虚弱人群。

6、药膳应用举例：

《圣济总录》记载，大枣（去核）7枚，青粱粟米200g，上2味以水3.5L，先煮枣取1.5L，去渣，投米煮粥。可用于惊恐虚悸等。

7、使用注意：湿盛苔腻、脘腹作胀者忌用。

#### （十）莲子

1、名称出处：《神农本草经》。

2、基原：睡莲科植物莲 *Nelumbo nucifera* Gaertn. 的成熟种子。

3、性味与归经：甘、涩，平；归脾、肾、心经。

4、功能与主治：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。

5、推荐用法：可煎汤，炒制，制作糕点，煮粥等。一年四季均可使用，尤其适合心烦不眠人群。

6、药膳应用举例：

《中华药膳全书》记载，莲子100g，红枣30g，花生50g，加水炖熟，调入冰糖食用。可用于青春期痤疮。

7、使用注意：中满痞胀、大便秘结者禁用。

### （十一）甜杏仁

1、名称出处：《神农本草经》。

2、基原：蔷薇科植物杏 *Armeniaca vulgaris* Lam. 或山杏 *Prunus armeniaca* L. var. *ansu* Maxim. 的部分栽培种味甜的种子。

3、性味与归经：微温；归肺、大肠经。

4、功能与主治：降气止咳平喘，润肠通便；用于咳嗽气喘，胸满痰多，肠燥便秘。

5、推荐用法：可浸泡后煎汤，煮粥，煎炒，凉拌等。尤其适合咳嗽、便秘人群。

6、药膳应用举例：

《本草纲目》记载，羊肺 1 具，甜杏仁 30g，柿霜 30g，绿豆粉 30g，白蜂蜜 60g。取杏仁去皮研末，与柿霜、绿豆粉一起装入碗内，放入蜂蜜调匀。加清水少许至以上四味混合成浓汁状。羊肺洗净放入以上药汁，置盆内加水约 500ml，隔水炖煮，晾温，吃肺喝汤。可用于久病体虚之咳嗽，吐粘白痰，精神疲乏，心悸气喘等。

7、使用注意：应选用甜杏仁，慢性腹泻者慎用。苦杏仁有小毒，禁用。

### （十二）黑芝麻

1、名称出处：《本草纲目》。

2、基原：脂麻科植物脂麻 *Sesamum indicum* L. 的成熟

种子。

3、性味与归经：甘，平；归肝、肾、大肠经。

4、功能与主治：补肝肾，益精血，润肠燥；用于精血亏虚，头晕眼花，耳鸣耳聋，须发早白，病后脱发，肠燥便秘。

5、推荐用法：可煎汤，粥羹，制作糕点。四季均可使用，尤其适合便秘、须发早白中老年人群。

6、药膳应用举例：

《经验方》记载，黑芝麻、大枣各 60g，共浸水后捣烂成糊，煮熟加糖服用。可用于功能性便秘。

7、使用注意：脾虚便溏者禁用。

### （十三）桑椹

1、名称出处：《新修本草》。

2、基原：桑科植物桑 *Morus alba* L. 的果穗。

3、性味与归经：甘、酸，寒；归心、肝、肾经。

4、功能与主治：滋阴补血，生津润燥；用于肝肾阴虚，眩晕耳鸣，心悸失眠，须发早白，津伤口渴，内热消渴，肠燥便秘。

5、推荐用法：可生食，加蜜熬膏，做汤羹，制作糕点等。尤其适合有烦躁难眠、腰膝酸软、头晕耳鸣、须发早白等症的中老年人。

6、药膳应用举例：

《良朋汇集》记载，桑葚、龙眼肉各 120g，浸于 2L 白酒密封，经 10 天后开封，可适量饮之。用于头晕耳鸣，腰膝酸软，眼睛干涩等。

7、使用注意：脾胃虚寒而大便溏者忌食。

#### （十四）荷叶

1、名称出处：《食疗本草》。

2、基原：睡莲科植物莲 *Nelumbo nucifera* Gaertn. 的叶片。

3、性味与归经：苦，平；归肝、脾、胃经。

4、功能与主治：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。

5、推荐用法：可煎汤，做粥羹，制作糕点。尤其适合肥胖人群日常煎汤代茶。

6、药膳应用举例：

《中国药膳大辞典》记载，鲜荷叶 1 张，洗净切丝，煎浓汁，入粳米 50g，冰糖适量，煮粥，日 2 次，稍温服用。用于暑湿困阻中焦之高热烦渴、身重如裹、胃脘痞满等。

7、使用注意：畏桐油、茯苓、白银。气虚不能摄血之失血症禁用。

#### （十五）蒲公英

1、名称出处：《新修本草》。

2、基原：菊科植物蒲公英 *Taraxacum mongolicum* Hand.

-Mazz. 碱地蒲公英 *Taraxacum borealisinense* Kitam. 或同属数种植物的全草。

3、性味与归经：苦、甘，寒；归肝、胃经。

4、功能与主治：清热解毒，消肿散结，利尿通淋；用于疔疮肿毒，乳痈，瘰疬，目赤，咽痛，肺痈，肠痈，湿热黄疸，热淋涩痛。

5、推荐用法：可煎、煮、炖、炒等，也适合夏季煎汤代茶。

6、药膳应用举例：

《新编中国药膳食疗秘方全书》记载，蒲公英 40~60g，粳米 100g，先于砂罐内加水，武火煮煎蒲公英取汁，去渣，后入粳米，以小火煮粥。每日一剂，于早、晚分服之。可用于痈肿疮疖、红肿热痛，或咽喉肿痛、目赤肿痛等。

7、使用注意：建议膳用量为每人份 3~6g，其性味苦寒，用量过大可导致腹泻。体质偏寒，久病不愈人群不宜用。

#### （十六）百合（食用）

1、名称出处：《神农本草经》。

2、基原：百合科植物卷丹 *Lilium lancifolium* Thunb.、百合 *Lilium brownii* F.E.Brown var. *viridulum* baker 的肉质鳞叶。

3、性味与归经：甘，寒；归心、肺经。

4、功能与主治：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。

5、推荐用法：可煎汤，炒，炖汤，熬粥等，尤其适合易失眠或眠浅多梦的中老年人群使用。

6、药膳应用举例：

《太平圣惠方》记载，百合 120g，蜜和蒸软，时而含服 1 片，吞津。可用于邪热壅肺所致的烦闷咳喘。

7、使用注意：风寒咳嗽及中寒便溏者禁服。

### （十七）山药

1、名称出处：《神农本草经》。

2、基原：薯蓣科植物薯蓣 *Dioscorea opposita* Thunb. 的根茎。

3、性味与归经：甘，平；归脾、肺、肾经。

4、功能与主治：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。

5、推荐用法：可煎汤，炒、炸，炖汤，煮粥，做糕点等。一年四季均可使用，可补脾益气，尤其适合脾胃虚弱的儿童或老年人。

6、药膳应用举例：

《儒门事亲》记载，干山药（去皮，慢火焙干用之）、白茯苓（去黑皮）各等分，为细末，稀米饮调服，可用于虚劳导致的小便频数等。

7、使用注意：湿盛中满或有实邪、积滞者禁服。

### （十八）玉竹

1、名称出处：《神农本草经》。

2、基原：百合科植物玉竹 *Polygonatum odoratum* (Mill.) Druce 的根茎。

3、性味与归经：甘，微寒；归肺、胃经。

4、功能与主治：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。

5、推荐用法：可炖、蒸、煮、闷、熬等，尤其适合春秋季节使用。

6、药膳应用举例：

《中国饮食疗法》记载，玉竹 30g，猪瘦肉 100~150g。上味加清水 400ml，煎至 200ml，用食盐、味精调味，食肉饮汤。可用于热病伤阴，秋燥咳嗽。

7、使用注意：痰湿气滞者禁服，脾虚便溏者慎服。

### （十九）桔梗

1、名称出处：《神农本草经》。

2、基原：桔梗科植物桔梗 *Platycodon grandiflorum* (Jacq.) A. DC. 的根。

3、性味与归经：苦、辛，平；归肺经。

4、功能与主治：宣肺，利咽，祛痰，排脓；用于咳嗽痰多，胸闷不畅，咽痛音哑，肺痈吐脓。

5、推荐用法：可熬、炒、煮、蒸、炖等。适合有咳嗽、痰多等症的慢性肺系疾病人群。

6、药膳应用举例：

《经验方》记载，桔梗 10g，芦根 20g，加水 300ml，至沸去渣，加入冰糖 20g，搅拌待冰糖溶解后分 3 次服用。可用于咳嗽、痰多等。

7、使用注意：气机上逆，呕吐、呛咳、眩晕、咯血（阴虚火旺）者忌用。

## （二十）生姜

1、名称出处：《名医别录》。

2、基原：姜科植物姜 *Zingiber officinale* Rose. 的新鲜根茎。

3、性味与归经：辛，微温；归肺、脾、胃经。

4、功能与主治：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。

5、推荐用法：可煎汤，绞汁服，炖汤，炒等。适合秋冬季节与牛、羊肉炖煮，阳虚体质可经常食用。

6、药膳应用举例：

《安老怀幼书》记载，生姜汁 500ml，白砂糖 120g，调匀，微火温之，10-20 分钟沸而止。可改善老人因虚寒所致咳嗽喘急、腹胀满、食既吐逆等症状。

7、使用注意：实热及阴虚内热者禁用。

## （二十一）海带

1、名称出处：《吴晋本草》。

2、基原：海带科植物海带 *Laminaria japonica* Aresch. 的叶状体。

3、性味与归经：咸，寒；归肝、胃、肾经。

4、功能与主治：消痰软坚散结，利水消肿；用于瘰疬，癭瘤，睾丸肿痛，痰饮水肿。

5、推荐用法：可炖、煮、炒、做汤羹。

6、药膳应用举例：

《本草纲目》记载，黄豆 100g，洗净放入瓦煲内，加清水适量，文火煮至半熟；再将洗净切碎的海带，与黄豆同煮至黄豆熟烂，调入油、食盐、味精即可食用。可用于痰饮、肥胖水肿等。

7、使用注意：脾胃虚寒者，孕妇及哺乳期妇女忌服。

## （二十二）蜂蜜

1、名称出处：《神农本草经》。

2、基原：蜜蜂科昆虫中华蜜蜂 *Apis cerana* Fabricius 或意大利蜂 *Apis mellifera* Linnaeus 所酿的蜜。

3、性味与归经：甘，平；归肺、脾、大肠经。

4、功能与主治：补中，润燥，止痛，解毒；用于脘腹虚痛，肺燥干咳，肠燥便秘。

5、推荐用法：可冲服，制作糕点、汤羹、粥类等。一

年四季均可使用，尤其适合咳嗽、肠燥便秘人群。

#### 6、药膳应用举例：

《备急千金药方》记载，白蜜 500g，生姜 1kg（取汁）。上 2 味，纳蜜复秤知数，次纳姜汁，以微火煎令姜汁尽，唯有蜜斤两在，止。旦服如枣大，含 1 丸，日 3 副。可用于阴虚肺燥咳嗽。

7、使用注意：痰湿内蕴、中满痞胀及大便不实者禁服。

### 三、其他说明

（一）本指南所列药食同源食材的干品和鲜品，在本次比赛中均可使用。

（二）本指南中针对药食同源食材在养生药膳中的建议用量均针对干品，而非鲜品。

（三）本指南仅供本次比赛使用，解释权归山东省医养健康产业协会。