**附件1**

# 中医药膳师考试大纲

一、考试目标

本大纲旨在考核学生对中医药膳学的基本理论、基本知识和基本技能的掌握程度，以及运用所学知识分析和解决实际问题的能力，为后续专业课程学习和临床实践奠定基础。

二、考试范围与要求

（一）绪论

1. 掌握：中医药膳的概念

2. 熟悉：中医药膳学的概念、研究内容；中医药膳学的发展简史。

3. 了解：中医药膳的现代研究与应用。

（二）中医药膳的特点、分类和应用原则

1. 掌握：中医药膳的特点（如历史悠久、隐药于食、辨证配伍等）；中医药膳的应用原则（如平衡阴阳、调理脏腑、扶正祛邪、三因制宜等）。

2. 熟悉：中医药膳的分类方法（按功效分类、按形态分类）。

（三）中医药膳学的理论基础

1. 掌握：中医药膳学的基础理论（如以五脏为中心的整体观、辨证论治观等）；中医药膳学的药性理论（四气、五味、升降浮沉、归经）。

2. 熟悉：

中医药膳学的配伍理论（配伍原则、选料方法、配伍禁忌）；中医药膳学的治法理论（如汗法、下法、温法、清法等）。

（四）中医药膳制作的基本技能

1. 掌握：中医药膳原料的炮制目的和方法。

2. 熟悉：中医药膳的制作工艺（制作特点、要求、方法）。

（五）药膳原料

1. 掌握：常用药膳食物（如谷物、蔬菜、水果、肉类、水产品等）的功效和应用；常用药膳药物（如解表药、清热药、补益药等）的功效和应用。

2. 熟悉：各类药膳原料的性味归经和用量。

3. 了解：药膳原料的注意事项。

（六）药膳配方

1. 掌握：常用各类药膳配方（如解表类、清热类、补益类等）的组成、功效、主治。

2. 熟悉：其他药膳配方的功效和应用。

（七）四季药膳养生调理

1、四季药膳基础知识

掌握气候统计法划分四季的标准；熟记春季、夏季、秋季、冬季的具体月份划分。

2. 四季药膳的应用

理解四季药膳应用的总体原则；了解四季药膳对人体养生调理的重要性和作用。

3、春季药膳

（1）春季的特点：

掌握春季的气候特点（阳气升发，万物萌芽）；理解春季人体生理特点（肝气通于春，新陈代谢旺盛）；了解春季常见的疾病类型（外感病、过敏性疾病、脾胃病及情志诱发病）。

（2）春季药膳应用特点：

掌握春季药膳的应用原则（防止外感、预防过敏、预防消化系统疾病、养肝平肝、健脾除湿）。

（3）春季适宜的食物与药物原料：

熟记春季适宜的食物原料（如韭菜、鸭血、菠菜、香蕉等）；熟记春季适宜的药物原料（如防风、菊花、山药、薏苡仁等）。

（4）春季药膳实例：

掌握棉茵陈溪黄草炖猪腱、淮扁茯苓炖瘦肉的原料、制作方法、功效及注意事项。

（5）春季药膳应用禁忌

理解并掌握春季药膳应用的禁忌（如避免过于辛散阳气、油腻辛辣食物等）。

4、夏季药膳

（1）夏季的特点：

掌握夏季的气候特点（天地气交、万物华实）；理解夏季人体生理特点（心气通于夏，新陈代谢旺盛，汗多）；了解夏季常见的疾病类型（汗多伤阴、暑邪耗气、脾胃病高发）。

（2）夏季药膳应用特点：

掌握夏季药膳的应用原则（清利暑湿、益气养阴、健脾养胃）。

（3）夏季适宜的食物与药物原料：

熟记夏季适宜的食物原料（如番茄、苦瓜、香蕉、醋等）；熟记夏季适宜的药物原料（如绿豆、荷叶、赤小豆、车前草等）。

（4）夏季药膳实例：

掌握车前草赤小豆煲猪肚、苦瓜黄豆煲排骨的原料、制作方法、功效及注意事项。

（5）夏季药膳应用禁忌：

理解并掌握夏季药膳应用的禁忌（如避免过食生冷寒凉食物、慎食辛香温热及油腻煎炸食物）。

5、秋季药膳

（1）秋季的特点：

掌握秋季的气候特点（阴气渐长、万物成熟）；理解秋季人体生理特点（肺气通于秋，新陈代谢阳消阴长）；了解秋季常见的疾病类型（燥邪为病、代谢性疾病高发）。

（2）秋季药膳应用特点：

掌握秋季药膳的应用原则（收神蓄阴、敛阳护阴、防病养阴、适当补阴）。

（3）秋季适宜的食物与药物原料：

熟记秋季适宜的食物原料（如西瓜、梨、蜂蜜、乌骨鸡等）；熟记秋季适宜的药物原料（如玉竹、沙参、麦冬、生地等）。

（4）秋季药膳实例：

掌握百合玉竹鲜淮山炖甲鱼、沙参麦冬炖瘦肉的原料、制作方法、功效及注意事项。

（5）秋季药膳应用禁忌：

理解并掌握秋季药膳应用的禁忌（如避免伤及阴液、慎用辛味药、避免食用辛辣腻滞厚味及煎烤食物）。

6、冬季药膳

（1）冬季的特点：

掌握冬季的气候特点（阳气潜藏，生机潜伏）；理解冬季人体生理特点（肾气通于冬，新陈代谢缓慢）；了解冬季常见的疾病类型（寒冷主病）。

（2）冬季药膳应用特点：

掌握冬季药膳的应用原则（温补助阳、甘润养阴、平补肺肾、辛温散寒）。

（3）冬季适宜的食物与药物原料：

熟记冬季适宜的食物原料（如羊肉、狗肉、海参、韭菜等）。

熟记冬季适宜的药物原料（如人参、黄芪、当归、阿胶等）。

（4）冬季药膳实例：

掌握阿胶鹿茸炖甲鱼、巴戟蒸羊肉的原料、制作方法、功效及注意事项。

（5）冬季药膳应用禁忌：

理解并掌握冬季药膳应用的禁忌（如阴盛阳微时慎食寒凉食物、避免辛燥食物）。