

Design and Practice of Medicated Diet in Fangyao Countryside

Yan Sun¹, Haiyang Feng¹, Lijun Zhang², Hegang Yu², Li Liu¹, Demin Gao^{1*}

¹School of Pharmacy, Shandong University of Traditional Chinese Medicine (TCM), Shandong Jinan

²Dietary Centers, Shandong University of TCM, Shandong Jinan

Email: 1066550819@qq.com, *gdm607@126.com

Received: Nov. 1st, 2019; accepted: Nov. 13th, 2019; published: Nov. 20th, 2019

Abstract

In view of the current increase in public health awareness, the increase of sub-health population and the increasing incidence of certain food-borne diseases, the paper has performed a Chinese medicine diet design that can be widely applied and strongly promoted in the medicated diet in Fangyao countryside. Under the guidance of the overall concept of TCM health thinking and the treatment of syndrome differentiation, medicated diet should pay attention to the principle of three factors that make catering appropriate. At the same time, it is combined with practical cases to explain the development of Chinese medicinal food industry, in order to promote the development of Chinese medicated diet industry.

Keywords

Medicated Diet, Catering, Ingredients

方药田园药膳的设计与实践

孙 燕¹, 冯海洋¹, 张立军², 于合刚², 刘 丽¹, 高德民^{1*}

¹山东中医药大学药学院, 山东 济南

²山东中医药大学饮食服务中心, 山东 济南

Email: 1066550819@qq.com, *gdm607@126.com

收稿日期: 2019年11月1日; 录用日期: 2019年11月13日; 发布日期: 2019年11月20日

摘 要

针对目前大众养生意识提高、亚健康人群增多以及某些食源性疾病的发病率增加这一现状, 该文设计一

*通讯作者。

种可广泛适用并大范围推广于方药田园中的中药药膳设计体系。在中医养生思想的整体观念和辨证论治的指导下,药膳注重三因制宜配膳原则,同时结合实践案例加以说明,以期对中国药膳行业发展起一定促进作用。

关键词

药膳, 配膳, 食材

Copyright © 2019 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

药膳是指在中医学理论指导下,结合烹饪学和营养学相关知识,将中药与某些具有药用价值的食物相配伍,采用我国独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成的具有一定色、香、味、形的食品[1]。一个理想的药膳成品的展示,需要前期一个完善的理论体系的支撑。方药田园中整个药膳设计体系,依靠传统中医指导的配膳原则,选用药食同源的食材,最终实现数据库的构建。经过多年的探索实践,方药团队已在中国药膳行业内取得了显著成效。

2. 配膳原则

区别于普通菜品的要求,药膳食材选用药食同源的中药材,依照《内经》[2]中“三因制宜”原则,结合每个人的体质,各个地区的饮食习惯以及不同时节对食物的要求等,恰当的进行药膳选择,以满足饮食健康学的相关要求。

2.1. 因人配膳

每个人的体质不尽相同,药膳也应因人而异。一般而言,温补药膳适合于阳虚体质;清补药膳适用于体型较胖、阴虚阳亢、肝气旺盛者,或患有高血压、高血脂、冠心病、糖尿病患者;平补药膳一般人都可食用,对体质较差、阴阳两虚、气血两亏者也较适用。

2.2. 因时配膳

人类适应自然环境的能力是有一定限度的,机体的调节功能失常,机体与外界环境的阴阳消长失去平衡协调,人体就会发生疾病[3]。一年四季,春温夏热秋燥冬寒,它们对人体均会产生一定影响,因此在中药组方施膳时,须根据四季气候变化特点采取相应的方法进行施膳,才能做到因病施治、强身健体。用中药做膳若不分季节,很可能会进之不当,食之无益,反而有害。

2.3. 因地配膳

因地配膳则是立足于不同地域特征的药膳特点,注重从生理与环境的双重角度来体现中医养生食疗的效果[4]。中国幅员辽阔,不同的地区,由于气候条件及生活习惯的差异,人的生理活动也不尽相同,所以施膳亦应有差别。东南潮湿炎热,病多湿热,宜选清化之品;西北地高气寒,时多燥寒,宜用辛润。而山区居民较多缺碘严重,宜多食昆布,同纬度沿海渔民则须祛湿,应多食辛温。即使同样食用温里回阳药膳,在西北严寒地区,药量宜重,而在东南温热地带,其药量宜轻。

3. 药膳材料

由于公众食品安全认知水平较低，错误的食品安全观和片面的食品消费观已然形成[5]。因此加强药膳行业自律和透明，确保食材来源可靠、品质安全，极大程度降低消费者对药膳安全的怀疑度，增加消费可信用度。

3.1. 药膳材料的选择

3.1.1. 新鲜

新鲜是药膳的生命。药类食材，对于常用的且以鲜品入膳的，目前可在方药田园中打造药膳种植园，来满足这一需求。对于需要炮制的药材，要求在药效期内，且不能受潮、发霉。一切以客户的安危为重，使客人吃得放心、安心。

3.1.2. 简约

简约是药膳精致的体现。药膳的制作简约而不简单，要做到给消费者一种舒适的感觉。古今药膳配方统计的结果来看，其配伍规律仍符合中医方剂的配伍规律，但不完全等同于中医方剂，其在药物用量与用药位数上要小于中医方剂。药膳的制作可以说是方剂中几味药的保留，而并非只是简单的做出来，既要配伍得当又要做到精致。

3.1.3. 道地

道地药材是极具中医药特色的一个整体性概念，也是中医临床长期实践中公认的品质优、疗效佳的中药材[6]。由道地药材所制作的药膳可以体现当地特色的中医药文化，其效果是其他产区所产该种药材无法比拟的。

3.1.4. 符合时令

人类作为自然界的一部分，欲得安康，要以“四时藏脏阴阳”，根据自然界一切生物的春温、夏长、秋收、冬藏的规律变化以调摄人体[7]。药膳食材有“寒、热、温、凉”四性和“酸、苦、甘、辛、咸”五味之分。要根据不同性质的亚健康状态，选用不同性味的药膳食材，有针对性的进行调养治疗。在不同季节，对应用不同的药膳，例如夏季选以清热性质为主的药膳食材、冬季选以温热性质为主的药膳食材。

3.1.5. 普适

总体来说，处于亚健康状态下的人较多，一般适合补法，春秋宜采用平补，夏季宜采用清补，冬季宜采用温补。《中国居民营养与慢性病状况报告(2015)》[8]指出，全国18岁及以上成人超重率为30.1%，肥胖率为11.9%，6~17岁儿童青少年超重率为9.6%，肥胖率为6.4%。在中国乃至世界范围内，肥胖已成为普遍存在的重大公共卫生问题[9]。因此在补的同时要注意荤素的合理搭配，以防由于能量过剩导致肥胖因素增加，从而引发某些慢性病。

3.2. 药膳食材溯源

为保证药膳食材的安全性，原料来源必须对公众透明化。基于数据库的二维码识别的溯源技术，成本低、使用方便、可将各环节沟通起来，适合于药材的生产、销售特征(如道地性、种类多、分布广、大部分以饮片形式销售不是单独个体等)[10]。在信息时代中，消费者完全可通过扫码从数据库中直接看到药膳原料及其来源，这在方药田园药膳主题餐厅中现已很推广使用，反响相当不错。

4. 药膳数据库的建立

就现状而言，药膳的种类多、功效杂，在与“因人而异”结合的方面还不够理想。为了弥补这一缺

陷,故根据“三因制宜”的原则建立药膳数据库,将其进行系统化分类,根据消费者个人体质为他们在数据库中检索适合自己的药膳。目前药膳数据库将其分为四大类:功效类、体质类、时令类和地域类。

4.1. 按功效分类

4.1.1. 保健类

随着现代社会人民的生活水平提高,健康养生业迅速发展,保健食品、用品,特别是药膳食品更受人们的喜爱,人们更愿意对自己的健康投资、花钱,药膳保健成为社会需求。结合中医传统文化,依据因人施膳的理念,将保健类药膳分为以下九种:健美减肥药膳、润肤美颜药膳、美发乌发药膳、益智健脑药膳、增力耐劳药膳、延年益寿药膳、明目增视药膳、聪耳助听药膳、调节情志药膳。

4.1.2. 辅助治疗类

在专业药膳师或临床医师指导下,遵循辨证施膳的原则而遣药配膳。根据疾病的性质施膳,当疾病的证候诊断明确之后,根据不同人的体质、病证的差异,确立治则与治法,再选择相宜的药膳食品,给予针对性的药膳辅助治疗,通常有以下九种:解表药膳、清热药膳、理气药膳、安神药膳、化痰止咳平喘药膳、开胃健脾药膳、温里祛寒药膳、泻下通便药膳。

4.2. 根据体质分类

每个人都有不同的体质状态,《黄帝内经》中记载:人之生也,有刚有柔,有弱有强,有短有长,有阴有阳。根据体质的可调节性、可变性、相对稳定性,选择相应的药膳。中医学将人体体质分为平和、气虚、阴虚、阳虚、血虚、痰湿、湿热、气郁、血瘀、特禀等十种不同的体质[11]。食用药膳过程中应依次注意少食油腻辛辣、多食益气健脾、多食甘凉滋润、多食温补阳气、多食补血、多食清淡、多食甘寒甘平、多食行气解郁、多食行气活血、多食益气固表等。例如阳虚质较为适宜当归生姜羊肉汤,痰湿质则很适合山药冬瓜汤等,方药团队药膳数据库中已按体质将药膳也对应分为十大类,根据自己的体质、口味自行点餐,以满足不同人的体质需要。

4.3. 根据时令分类

人之阴阳随四时节气而变,药膳也应随四时调摄,将药膳分为四季药膳,根据时令不同,选择当季药膳,以达到养生保健的效果。而且基于药膳的养生效果,更应该突出因时配膳的重要性。所谓春夏养阳、秋冬养阴,春季养肝、夏季养心脾、秋季养肺、冬季养肾,未病先防,乃是保养身体之道[12]。

4.4. 根据地域分类

由于地区、气候的不同,古方药膳也日积月累的进行着变更,越来越适应当地人,药膳文化渐渐地向地域化方向发展,突出地域性特点。就中国南北方来说,北方区域的人在春季常精神倦怠,在寒冬里四肢不温、关节疼痛;南方人夏季常口渴咽干,心烦失眠,不欲饮食、头身困重。这是南北方人体质偏性的一种表现,就此而言,若不因地施膳,在阴阳方面很可能造成阴阳失调,威胁健康。

总之,方药田园综合体中中药药膳设计体系的建立,不仅可以保证食材的新鲜、绿色和道地、可溯源;药膳数据库建立,为消费者选择适宜、安全的药膳提供了条件,从而极大的促进了药膳产业的发展。

参考文献

- [1] 范丽丽,冯秋瑜,易蔚.药膳研究的方法学探讨[J].世界科学技术-中医药现代化,2014,16(8):1862-1865.
- [2] 姚春鹏.黄帝内经[M].北京:中华书局,2010:1187-1189.

-
- [3] 樊平, 梁新华, 戴双明. 戴双明主任医师以三因制宜理论辨治 IgA 肾病的经验[J]. 陕西中医, 2014, 35(12): 1668-1670.
- [4] 刘海燕. 中医养生哲学与食疗养生[J]. 全科护理, 2015, 13(10): 956-957.
- [5] 杨发莲, 何作顺, 张丽兰. 云南成年人营养与食品卫生知识、态度和行为调查[J]. 中国健康教育, 2003, 19(6): 406-408.
- [6] 胡世林. 中国道地药材[M]. 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 1989: 1.
- [7] 任琳君. 中医四季药膳养生的特点及应用[J]. 扬州大学烹饪学报, 2013, 30(4): 37-39.
- [8] 中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会. “中国居民营养与慢性病状况报告(2015)”新闻发布会文字实录[J]. 中国实用乡村医生杂志, 2015(15): 1-5.
- [9] 罗才奎, 付娟, 崔蔚, 蔡利萍, 曾庆源. 限能量平衡膳食对人体成分的影响[J]. 武汉大学学报(医学版), 2018, 39(3): 451-453.
- [10] 廖保生, 宋经元, 谢彩香, 韩建萍, 陈士林. 道地药材产地溯源研究[J]. 中国中药杂志, 2014, 39(20): 3881-3888.
- [11] 范文昌, 梅全喜. 辨体质药膳养生[J]. 亚太传统医药, 2017, 13(3): 43-45.
- [12] 李雨欣, 施娜, 许筱颖. 浅议中医顺时养生与治未病[J]. 中医药学报, 2018, 46(4): 5-8.