

百草园：引领中国药膳深入发展

孙 燕¹, 刘兆倩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: 2020年8月24日; 录用日期: 2020年9月10日; 发布日期: 2020年9月17日

摘 要

打造完善、适合的, 能对药膳价值加强等深入研究的药植园是研究药膳、推广药膳必不可少的一环。本文在分析了药膳发展现状以及药膳的发展瓶颈的基础上, 结合引领中国药膳深入的百草园药膳发展的相关内容, 为进一步推广药膳提供了技术指导。

关键词

药膳, 百草园, 保健, 中医, 养生

Baicaooyuan: Leading the Development of Chinese Medicinal Diet

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

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

²Dietary Centers, Shandong University of TCM, Jinan Shandong

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

Received: Aug. 24th, 2020; accepted: Sep. 10th, 2020; published: Sep. 17th, 2020

Abstract

It is an indispensable part of researching medicated diets and promoting medicated diets to create sophisticated and suitable medicinal gardens that can intensify research on the value of medicated diets. Based on the analysis of the status quo of the development of medicated diet, the bottleneck of the development of medicated diet and the development of Baicaooyuan Medicinal Diet

*通讯作者。

which leads the Chinese medicinal diet. This paper provides technical guidance for further promotion of medicated diet.

Keywords

Medicated Diet, Baicao Garden, Health Care, Chinese Medicine, Health

Copyright © 2020 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

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



Open Access

1. 引言

随着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等情况的发展，药膳作为一种预防亚健康的安全有效方式[1]，越来越受到大众的喜爱。在中医养生思想的整体观念和辨证论治的指导下，未来药膳产业的发展将具有较大的空间和潜力。而药膳食材来源于种植基地，因此药材种植基地与药膳餐厅一体化，是药膳产业化的重要组成部分，将在中国药膳行业发展过程中，起到举足轻重的作用。

2. 药膳发展现状

药膳保健食品于一九八零年得以开展，到现在已有 40 年的历史，它前期发展相对较慢，进入本世纪药膳行业才进步显著。2016 年 2 月，国务院颁布《中医药发展战略规划纲要(2016~2030 年)》，明确提出要大力支持发展中医养生保健服务，在此背景下药膳行业得到进一步发展。2018 年，中国药膳行业市场规模约为 1699 亿元，同比增长 10.97%，近年来，药膳行业增长较好，总体保持较高的增速。据不完全统计，2018 年，涉及药膳的企业约有 7.86 万家，主要分布在药膳餐饮、凉茶、药酒、固体药膏、中药冲剂、中成药保健品等行业。

3. 药膳的发展瓶颈

虽然药膳发展前景光明，但本行业也存在不少问题，出现了除医药界人士之外的众多学科的专家、学者都在参与的百花齐放、百家争鸣的盛况，由此也衍生出很多问题，消费者对食疗药膳认识模糊，乱服乱用的现象相当严重，当务之急是尽快自主制定出国际认可的养生食疗药膳的质量标准[2]。就药膳发展的一些问题，某些专家也曾提出打破瓶颈的举措：药膳味道必须美、培训药膳推广员、药膳开发多样化、药膳海外进军网、药膳源头要亮剑[3] [4]等。

4. 百草园药膳的发展

发源于我国传统的饮食和中医食疗文化的药膳，在现代保健养生和辅助治疗方面发挥着举足轻重的作用。一道完整的药膳要想真正的起到康养的作用，不仅仅要依靠理论指导下的相互配伍，还应具有可靠的食材来源，配备特定的药膳种植园。药用植物园是植物园的一种，余树勋把药用植物园归为专业服务的植物园，是指展出的植物侧重于某一专业的需要[5]，运用于药膳行业，即为药膳园，从源头上为药膳餐厅提供鲜新的食材来源。我国食品安全问题主要表现为食品中存在化学污染、微生物污染[6]，化学性污染主要有农药化肥、植物生长调节剂和动物兽药等化学药物的大量使用[7]。山东中医药大学远方阁药膳餐厅，依托百草园药膳种植园，提供鲜新、安全的食材，为药膳制作保驾护航，引领中国药膳深入发展。

以下将从百草园药膳发展的理念、文化、药膳产品等相关方面进行简单介绍：

4.1. 百草园药膳发展理念

区别于普通菜品的要求，药膳食材选用药食两用的中药材，依照《内经》[8]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。

4.1.1. 因人配膳

每个人的体质不尽相同，药膳也应因人而异，结合中医学将人体分为九大体质，药膳饮食更需要分体质而言。平和质，体态健壮、面色泽润，宜食补益类药膳；气虚质，声音低微、呼吸短促，应补气益气，宜食黄芪童子鸡和山药粥等；阳虚质，肢冷恶寒，应温补脾肾，宜食当归生姜羊肉汤等；阴虚质，口燥咽干、皮肤干燥，应养阴润燥，宜食莲子百合煲瘦肉等；血瘀质，面色偏暗、气血不和，应活血理气，宜食山楂红糖汤；痰湿质，体型肥胖、面常出油，应健脾利湿，宜饮姜糖茶、陈皮荷叶茶等；湿热质，体态偏瘦、易长痤疮，应清热化湿，宜食泥鳅炖豆腐等；气郁质，忧郁寡欢、烦闷不乐，应理气解郁，宜食菊花鸡肝汤等；特禀质，即体质特殊的人群，更应因人配膳。

4.1.2. 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[9]。一年四季，春温夏热秋燥冬寒，违背自然规律，不仅多食无益，反而可能多食有害。一般而言，春生发则补肝、夏成长则补心、秋收敛则补肺、冬收藏则补肾，人随四季而变化，药膳也应根据这种变化而遣药入膳。

4.1.3. 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[10]。如低温区的人常年风寒袭体，宜温补五脏；高温区的人长期忍受高温，汗液蒸发较快，宜适当补充微量元素同时适当生津止渴；湿热区的人长期湿热内阻，宜健脾燥湿。

4.2. 百草园药膳产品

药膳营养价值和药用价值兼备，因其特殊性，能使人在享用美味的同时又获得了保健、治疗和辅助治疗的效果，与单纯的服用药剂相比具有明显的优点，是一种简便易行的保健疗法。由于季节，地域，个体的性别年龄、体质、生活习惯等因素，对药膳提出了更细致的要求，进而百草园药引领中国药膳走向高端化、精准化。以下是我们百草园药膳的几种类别：

4.2.1. 养生保健延寿类

- 1) 补益气血药膳：适用于畏寒肢冷、神疲乏力或病后气血亏虚之人，如归芪红枣炖羊肉、人参鸡汤等。
- 2) 制衡阴阳药膳：适用于阴盛阳衰、阳盛阴衰以及阴阳双虚等机体阴阳失和之人，如滋阴的龟苓膏，壮阳的蒙古野韭炒鸡蛋等。
- 3) 护理脏腑药膳：适用于脏腑器官表现不足或过盛之人，如山药粥、莲子粥等。
- 4) 益智药膳：适用于各种原因所导致的大脑功能减退之人或正值智力开发的青少年，如酸枣仁粥、柏子仁炖猪心、地黄乌鸡等。
- 5) 明目药膳：适用于用眼过度的青少年和上班族以及视物昏花之人，如银杞明目汤、决明子鸡肝汤、千里光茶等。
- 6) 聪耳药膳：适用于各种原因所导致的听力减退之人，如参枣饼等。
- 7) 强身健骨药膳：适用于骨质疏松、伤筋动骨之人，如海带瘦肉汤、怀牛炖排骨等。
- 8) 固齿药膳：如适用于老年体虚、牙齿松动、掉牙之人，如滋肾固齿八宝鸭等。

4.2.2. 健美养颜类

1) 美白祛斑药膳: 适用于欲美白肌肤、淡化雀斑之人, 如茯苓糕、西红柿玫瑰汁、桑葚丹皮粥等。2) 减肥瘦身药膳: 适用于体型偏胖、欲降低体内脂肪之人, 山楂膏、决明茶等。3) 保湿爽肤药膳: 适用于皮肤干燥、手足干裂之人, 如木瓜炖银耳、玉竹白蜜膏等。4) 增高矫形药膳: 适用于正值骨骼发育期的青少年以及健身修形之人, 如红枣牛奶粥、黄芪牛肉汤等。5) 乌发生发药膳: 适用于发量稀少、干枯无华之人, 如黑芝麻粥、排骨海带汤等。6) 淡化皱纹药膳: 适用于皮肤松弛、弹性下降之人, 如桃仁粥、黄芪红糖粥等。

4.2.3. 治疗与辅助治疗类

药膳除养生保健的功效外, 还具有某些治疗与辅助治疗的作用, 这类药膳是由配膳人员根据用膳者存在的某些病理病机等, 依据辨证施膳的原则, 实现在增强或削弱某些生理机能的同时, 又不对其他脏腑器官产生损害, 最终实现因人配膳, 以达到治疗与辅助治疗的目的。

1) 解表药膳: 具有散风发汗的功效, 适用于外感风寒证, 如荆芥生姜粥等。2) 清热药膳: 具有清热泻火、凉血解毒的功效, 适用于内热火毒证, 如金银花粥等。3) 祛寒药膳: 具有温中驱寒、温阳通脉的功效, 适用于机体寒气过盛, 如当归生姜羊肉汤等。4) 消导药膳: 具有消食导滞、消痞化积的功效, 适用于饮食积滞、脘腹胀满等症, 如山楂糕、麦芽谷芽煲牛肚等。5) 通便药膳: 具有润肠通便的功效, 适用于肠道蠕动减弱、肠分泌不良等症, 如五仁粥、菊楂决明茶等。6) 利尿药膳: 具有行水解毒、利尿消肿的功效, 适用于机体水液代谢紊乱等症, 如车前子粳米粥、茯苓车前粥等。7) 活血药膳: 具有活血化瘀、通经行络的功效, 适用于血液运行缓慢或血行不畅等症, 如丹参酒、丹归红花糯米粥等。8) 理气药膳: 具有疏肝理气、开郁导滞的功效, 适用于肝郁气滞以及情志抑郁等症, 如陈皮瘦肉粥、柴胡炒鸡蛋等。9) 祛痰药膳: 具有宣肺化痰或清热化痰的功效, 适用于寒痰、热痰等证, 如桑叶排骨汤、鱼腥草炒肉等。10) 止咳平喘药膳: 具有止咳化痰、顺气平喘的功效, 适用于呼吸不畅、咳嗽等症, 如川贝冰糖炖雪梨、蜂蜜百合粥等。11) 熄风药膳: 具有平降肝阳、止息肝风的功效, 适用于肝阳上亢、头目眩晕等症, 如天麻钩藤汤、炸全蝎等。12) 养心安神药膳: 具有清肝泻火、安神助眠的功效, 适用于少眠多梦、头晕心悸等症, 如酸枣仁排骨汤、丹参鸡汤等。13) 排毒药膳: 具有祛邪排毒的功效, 适用于排泄机体毒素, 如海带绿豆红糖汤、绿豆粥等。

4.2.4. 康复类药膳

药膳最初的目的就是辅助治病、保健强身, 针对于正处于康复期或某些亚健康人群来说, 药膳尤其适用于疾病的后期、恢复期的调养以及日常的健康养疗方面, 恢复脏腑器官功能、调节身体阴阳平衡, 从而进一步提高日常生活能力。而此类药膳又可参考补益类药膳来辨证施膳。

4.2.5. 高发病药膳

1) 高血压病

① 肝阳上亢药膳: 适用于高血压病 I 期, 通常以平肝潜阳来降低血压, 保持正常血压水平, 如决明子粥等。② 气虚血瘀药膳: 适用于高血压病 I 期, 通常以理气活血、行气通络, 实现行气降压之功效, 如荷叶郁金汤等。③ 痰浊中阻药膳: 适用于高血压 II 期, 通常以化痰祛湿, 健脾和胃, 实现化痰泄浊、降压调脂之功效, 如山药粥、海参粳米粥等。④ 肝肾阴虚药膳: 适用于高血压 II、III 期, 通常以滋养肝肾、育阴熄风, 实现通过补益肝肾之阴, 培补下元而固本, 最终达到治本潜阳以治疗高血压的目的, 如枸杞核桃汤、黄精熟地脊骨汤等[11]。⑤ 阴阳两虚药膳: 适用于高血压病 III 期, 通常以滋阴助阳, 实现益阴生阳、平肝降压的目的, 如桑葚鸡汤、海带瘦肉粥等。

2) 糖尿病

① 燥热炽盛药膳：适用于疾病初期，多食、消谷善饥、渴饮无度者，通过清热利湿以实现去燥热、消渴，如百合薏米粥、银耳雪梨汤等。② 气阴两虚药膳：适用于症状明显期，心慌气短、失眠多梦、形体消瘦者，通过健脾益气、滋阴益肾以实现健脾固肾、养阴生津，如一品山药、山药猪胰炖汤等。③ 阴虚火旺药膳：适用于久病不愈，咽干口燥、牙宣口臭、尿频量多者，通过养阴清热以实现滋阴降火，如天门冬粥、生地黄粥等。④ 阴阳两虚药膳：适用于口干多饮、怕冷乏力者，通过滋阴助阳以实现阴阳双补，如高粱枸杞粥等。⑤ 脾肾阳虚药膳：适用于中老年，三高不明显、畏寒怕冷、腹部怕凉者，通过强肾固本以实现温肾壮阳，如人参猪肾粥等。⑥ 瘀血内阻药膳：适用于三消不减、日渐消瘦、面有瘀斑者，通过益气活血以实现活血祛瘀、疏通经络，如当归生姜羊肉汤等。

3) 高血脂

① 痰湿内阻药膳：适用于体态肥胖、常头晕胀痛、嗜睡者，通常以健脾利湿、升清降浊来实现降血脂之功效，如冬瓜粥、赤豆鲫鱼汤等。② 脾肾两虚药膳：适用于四肢无力、阳虚寒盛、小便数频、手脚冰冷者，通常以温补脾肾、利尿消肿来实现滋补脾肾之效，如生姜杏仁炖胡桃、柏仁芡实粥等。③ 瘀血阻滞药膳：适用于胸闷、时有刺痛、头痛固定者，通常以活血化瘀、通络止痛实现升清降浊之效，如荷叶山楂饮、桃仁粥等。④ 肝胆郁滞药膳：适用于情志失调、肝气郁结者，通常以疏肝解郁实现调志降脂之效，如陈皮佛手粥、佛手粳米粥等。

4) 肥胖症

① 胃热滞脾药膳：适用于形体肥胖、食量大、消化快、心烦口苦者，应清胃热泻胃火，导滞而祛脂，如竹笋汤、荷叶粥等。② 脾虚不运药膳：适用于消化不良、腹胀畏寒者，应健脾益气、渗水利湿，如冬瓜粥、参苓粥等。③ 痰浊内滞药膳：适用于肢体困倦、痰涎雍正、头晕目眩、呕不欲食者，应祛痰除湿、理气消痞，如橘皮饮、薏米杏仁粥等。④ 脾肾阳虚药膳：适用于形寒肢冷、面色晄白者，应补益肾阳、温暖脾阳，如蒙古野韭炒鸡蛋等。⑤ 气滞血瘀药膳：适用于心烦意乱、气血不畅者，应疏肝理气、活血化瘀，如山楂甘草茶、玫瑰饼等。

5) 咳嗽

① 风寒袭肺药膳：适用于咳嗽、咳白痰、怕冷、低烧者，应疏风散寒、宣肺止咳，如杏苏姜糖饮、麻杏粥等。② 风热犯肺药膳：适用于咳嗽、咳痰、痰液黏稠发黄、流黄鼻涕者，应疏风清热、宣肺化痰，如桑菊白糖饮、鱼腥枇杷饮等。③ 风燥伤肺药膳：适用于喉痒干咳，无痰或痰少者，应疏风清肺、润燥止咳，如薄荷沙参糖、川贝蒸梨等。

4.2.6. 美味山东药膳简介

1) 百草园代表性药膳：蒙古野韭炒鸡蛋、怀牛炖排骨、百合鲈鱼、当归生姜羊肉汤、清炒大青叶、霞草水饺、凉拌黄花菜、凉拌藤三七、凉拌折耳根、酥炸薄荷等。

2) 鲁中地区代表性药膳：① 大明湖鲤鱼，赤小豆鲤鱼汤、鲤鱼头炖天麻；② 大明湖藕，绿豆莲藕汤、山药玉米莲藕排骨汤等；③ 长清蒲公英，凉拌蒲公英、蒲公英黑豆羹等；④ 南部山区芥菜，芥菜拌豆腐等；⑤ 南部山区山楂，荷叶山楂饮、山楂糕等；⑥ 长清菊花，菊花糕、菊花粳米粥等；⑦ 长清栝楼，栝楼牛蒡汤、瓜蒌饼等；⑧ 平阴玫瑰，玫瑰玻璃肉、玫瑰鲜花饼等；⑨ 莱芜姜，红糖姜汤等。

3) 泰山四大名药 - 代表性药膳：① 灵芝，灵芝莲子清鸡汤、灵芝银耳汤等；② 四叶参，羊乳猪蹄汤等；③ 黄精，柏子黄精蜜膏、黄精五味酒等；④ 白首乌，白首乌炒鸡丁等。

4) 沂蒙山区代表性药膳：① 丹参，田七丹参饮、丹参红枣粥等；② 金银花，金银花鸡蛋饼、金银花薄荷饮等；③ 莲子，莲子红枣汤、山药莲子猪肚汤；④ 酸枣，金针酸枣粉、丹参佛手核桃汤等；⑤ 薄荷，

薄荷桑菊饮、薄荷粳米粥等。⑥ 核桃，核桃莲子粥、丹参佛手核桃汤等；⑦ 郁李(麦李)，郁李薏苡粥、郁李果汁等；⑧ 桃，桃子枸杞银耳汤、桃胶银耳羹等。

5) 胶东地区代表性药膳：霞草水饺、海带炖排骨、西洋参鲫鱼汤、西洋参瘦肉粥、雪梨炖银耳、紫苏生姜红枣汤、天麻鲍鱼汤、牡蛎养精汤等。

近五年来，依托百草园提供鲜新可靠的食材来源，山东中医药大学远方阁药膳主题餐厅，不断加大对药膳的研发、推广、培训以及药膳文化的宣传力度，每年吸引很多人慕名而来，同时也为很多同行业提供药膳及养生方面的技术服务，产生了明显的社会效益，从基础做起，切实引领中国药膳深入发展。

参考文献

- [1] 范文昌, 莫妙, 蔡丽华, 梅全喜. 中医药膳原料的应用研究[J]. 亚太传统医药, 2019, 15(1): 198-200.
- [2] 孙欢欢, 陈伟琼, 骆仙芳. 王会仍谈如何促进中医养生食疗药膳的发展[J]. 中医药管理杂志, 2019, 27(10): 9-11.
- [3] 金正纯. 浅析如何打开药膳推广之瓶颈问题[C]//中国药膳研究会. 2016 年中国药膳学术研讨会论文集, 2016: 19-23.
- [4] 张莉, 汝子报. “互联网+”背景下亳州市药膳餐饮企业现状分析[J]. 现代盐化工, 2019, 46(3): 113-114.
- [5] 余树勋. 植物园规划与设计[M]. 天津: 天津大学出版社, 2000: 43.
- [6] 倪晓添, 谢爱玲. 我国食品安全存在的问题与对策——以国外食品安全做法为例[J]. 现代食品, 2016(14): 37-38.
- [7] 周长城, 刘红霞. 全球化进程中我国的食品安全问题[J]. 探索与争鸣, 2011(4): 40-43.
- [8] 姚春鹏. 黄帝内经[M]. 北京: 中华书局, 2010: 1187-1189.
- [9] 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.
- [10] 刘海燕. 中医养生哲学与食疗养生[J]. 全科护理, 2015, 13(10): 956-957.
- [11] 周文泉, 沙凤桐, 高普, 李宝华. 中国药膳辨证治疗学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2002: 10-12+70-72+136-138+377-379+394-395+400-401.