

- Tradit Chin Med, 1985, 5(1): 61-68.
- [21] 张尔贤, 吴凤镔. 竹节香附糖甙和多种天然多糖 cAMP-PDE 抑制活性的研究[J]. 中国生化药物杂志, 1993, 1: 61-65.
- [22] 王明奎, 丁立生, 吴凤镔. 两头尖总苷的抗肿瘤活性[J]. 研究应用与环境生物学报, 2008, 14(3): 378-382.
- [23] 赵学涛. 中药多被银莲花提取物抗肿瘤及免疫学调节作用的实验研究[D]. 河北医科大学硕士学位论文, 2006.
- [24] 刘力生, 肖显华, 张龙弟, 等. 多被银莲花素 A 对癌细胞 DNA、RNA、蛋白质和血浆 cAMP 含量的影响[J]. 中国药理学报, 1985, 6(3): 192-194.
- [25] 王明奎, 丁立生, 吴凤镔. 银莲花素 A 对 S180、H22 和 U14 细胞小鼠移植瘤的抑制作用[J]. 癌症, 2008, 27(9): 910-913.
- [26] 任凤芝, 张雪霞, 牛桂云, 等. 两头尖抗肿瘤活性成分的研究[J]. 中草药, 2005, 36(12): 1775-1778.
- [27] 张嘉岷, 曹莉, 吴争鸣. 竹节香附中三萜类成分的抗肿瘤活性研究[J]. 中国新药杂志, 2003, 12(3): 191-193.
- [28] Lu J C, Sun Q S, Sugahara K, et al. Effect of six compounds isolated from rhizome of *Anemone raddeana* on the superoxide generation in human neutrophils[J]. Biochem Biophys Res Commun, 2001, 280(3): 918-922.
- [29] Yamashita K, Lu H, Lu J, et al. Effect of three triterpenoids, lupeol, betulin, and betulinic acid on the stimulus-induced superoxide generation and tyrosyl phosphorylation of proteins in human neutrophils[J]. Clin Chim Acta, 2002, 325(1/2): 91-96.
- [30] 冉忠梅, 陈金斗, 刘宇. 两头尖抗炎活性的初步测试[J]. 中国民族民间医药杂志, 2000, 46: 293-294.

(收稿日期 2008-11-25)

中国药膳的发展与思考

郑帅¹, 郑艳², 刘张林³

(1. 皖南医学院 医学一系 2006 级, 安徽 芜湖 241000; 2. 安徽师范大学生命科学学院 中药资源研究所, 安徽 芜湖 241000; 3. 中国医药保健品进出口商会 北京 100021)

摘要: 中国药膳寓医于食, 内容丰富, 源远流长, 不仅是中国烹饪营养学和中医药学相结合的产物, 更是中华民族对人类饮食文化的独特贡献。对中国药膳的渊源、分类、特点等进行了整理, 并对其发展提出了建议, 旨在为充分挖掘和利用中国药膳资源提供科学依据。

关键词: 中国药膳; 饮食文化; 饮食疗法

中图分类号: R247.1

文献标识码: A

文章编号: 1674-5515(2009)02-0095-03

迅速发展的科学技术使得现代医学正由“生物医学模式”向“生理-心理-社会医学模式”转变, 这和中医“天人合一”整体观不谋而合。无论药物以何种方式发挥作用, 最终都将依靠人体自身免疫力而获得康复。中国药膳(饭食)寓医于食, 在中医辨证配膳理论的指导下, 由药物、食物和调料 3 者精制而成, 既有药物功效、又有食品美味, 可以提高人体自身的免疫力, 使食用者在心理上感觉是一种享受并在享受中滋补身体、治疗疾病。中国药膳不仅是中国烹饪营养学和中医药学相结合的产物, 更是中华民族对人类饮食文化的独特贡献, 现已发展成为中国传统医学中的一门实用学科, 称为中医营养学^[1-3]。笔者从中国药膳的渊源、特点、分类等入手, 通过分析所存在的问题, 为充分挖掘和利用中国药膳资源提供科学依据。

1 中国药膳的渊源与分类

源于“药食同源”的中国药膳, 形成于秦汉以后, 成熟于唐宋, 昌盛于明清。20 世纪 50 年代之后因“大跃进”、“文革”等历史原因而短暂滞后, 至 20 世纪 80 年代改革开放的深入又再次繁荣。

汉字“药”与“膳”最早出现在甲骨文与金文中; 《后汉书·列女传》中“母亲调药膳思情笃密”首次将“药膳”二字合起来使用。西周时则有专人从事药膳制作和应用。东汉末年的《神农本草经》载药 365 种, 其中大枣、人参、枸杞、五味子、地黄、薏苡仁、茯苓、生姜、当归、贝母、杏仁、乌梅、鹿茸等已成为当今配制药膳的常用原料。汉代医圣张仲景在发展《黄帝内经》理论的基础上, 突出饮食的调养及预防作用, 开创了药物与食物相结合治疗重、急症的先例, 所著《伤寒杂病论》、《金匮要略方论》中有采用白虎汤、桃

基金项目 芜湖市 2008 年度科技计划项目基金资助(2008628)

*** 通讯作者** 郑艳, 博士, 教授, 硕士生导师, 研究方向为中药资源的开发与利用。

Tel/Fax: (0553) 3872614, E-mail: zhengy@mail.ahnu.edu.cn

花汤、当归生姜羊肉汤、甘麦大枣汤等大量的饮食调养方法配合用药治疗的记载。唐代名医孙思邈的《备急千金要方》中设有“食治”专篇, 记载药用食物 164 种, 分果实、菜蔬、谷米、鸟兽 4 大门类, 使食疗成为专门的学问; 其弟子孟诜集前人之大成编纂了我国历史上第一部食疗学专著《食疗本草》。元代御医忽思慧编著的、我国最早的营养学专著《饮膳正要》记载食物 203 种, 首次从营养学角度强调正常人应加强饮食、营养的摄取以预防疾病。明代巨著《本草纲目》更是给中医食疗提供了丰富的资料。“食医”在古代中国拥有最高的地位, 以及“世界级药学著作《神农本草

经》、《本草纲目》等都没有将食物与药物截然分开”是传统思想“病用食物就可以治好”的一种间接表达方式^[3-6]。

根据膳食组分、形式和加工制作方法等, 传统的中国药膳可分为 12 类, 详见表 1; 12 类为广义的中国药膳划分, 狭义的则指除“食疗中药”以外的其他 11 类。据不完全统计, 从汉初至明末, 有关药膳的著作已达 300 多部。新中国成立后, 不断有药膳学术专著和科普著作问世, 一些中医院设立了食疗科或食疗门诊, 有的城市还设立了药膳餐厅、药膳楼^[3,8]。中国药膳的关注度得到逐步提升。

表 1 中国药膳的分类

名称	定义及举例
食疗中药	即食用中药、食疗本草或食物中药。如谷物、水果、干果、蔬菜、调料、禽兽、水产品等。
鲜汁	将新鲜水果等与食用中药或某些新鲜中药材一起洗净、压榨出的汁。如五汁饮中的荸荠汁、鲜芦根汁、鲜藕汁、梨汁、鲜麦冬汁。
药茶	即“代茶饮”, 指伴有或不伴有叶的药物, 经粉碎、混合而成的粗末制品(有些饮片不经粉碎也可)。药茶中常含有蔬菜瓜果类食用中药, 一般不用峻猛或过苦的药材。用开水沏或加水煎煮后即可像日常饮茶一样频频含漱饮之。如生姜红糖组成的姜糖茶。
饮	一种液体食疗剂型。用食用中药或与部分药材一起(以质地轻薄或具有芳香性挥发成分的药材为原料), 经开水冲泡、温浸或加水略煎煮, 去渣取汁而成。如治疗肝硬化腹水的复方玉米须饮。
药酒	中药与酒相结合的一种液体剂型。用浸泡法或酿制法制备。
汤	将食用中药材和溶媒(水、酒、蜜等)混合煎煮而得的液体。如《伤寒论》中的当归生姜羊肉汤。
药粥	由药物或药汁与米同煮而成的具治疗与保健作用的粥。如百合、薏苡仁等食疗中药与米一起淘洗干净同煮; 如用其他药材, 则可将药加水煎煮、去渣取汁、再与米同煮, 或在粥将熟时加入药物细末或药汁后稍煮即可。药粥在药膳专著中大多占很大比例。
蜜膏	膏滋或煎膏剂。将食用中药或中药材一起加水煎煮, 去渣、取汁、浓缩、加蜂蜜或蔗糖而制成的稠厚状半流体制剂。如治疗支气管哮喘的加味贝母梨膏。
药糕	将食用中药或中药材一起研末, 再与米粉、麦粉或豆粉相混, 或加适量白糖、食用油等做成糕, 蒸熟或烘制而成的熟食。如治疗慢性结肠炎的八珍糕。
药饼	将食疗中药或中药材一起研末, 与麦粉、豆粉或米粉混合, 或加适量枣泥、白糖、食用油等做成饼, 蒸、烙、烘烤等制成的熟食。
菜肴	包括具各种治疗或保健作用的荤素菜肴。如治早期肝硬化的归杞甲鱼。
其他	尚有饭、羹、馄饨、饅头(古代一种面食)灌藕剂、糖果等。

2 “神秘”的中国药膳正逐步走向世界

在使用种类繁多的中国药膳时, 除了要处理好中药的药性理论以及五味与五脏的关系, 还要根据不同的季节、个人的体质及征候来选择升补、清补、滋补和温补等不同类型的药膳。“注重整体、辨证施食; 饮食有节、适度有恒; 正确处理好药疗与食疗的关系”是正确使用中国药膳的原则。复杂难懂的中医理论体系以及使用过程中众多的配伍禁忌等使中国药膳平添了几分“神秘性”。

世界各国对于功能食品(Functional Food)和保健食品(Healthy Food)的定义、分类略有不同, 其管理体制也各有差异; 我国将功能食品与保健食品视为同一概念并以一套法规(保健食品管理办法)予以管理。“天然”与“科技”代表了当今保健食品的本质

特征^[9]。随着人们生活水平与生活质量的不断提高, “治未病”理念深入人心, 药膳食疗(欧美和东南亚等地流行的“天然疗法”也属此范畴)受到各国友人的欢迎, 健康保健事业迎来了发展的春天。据考证, 现今仍流行于欧美的不少保健食品是 700 多年前由意大利人马可·波罗传带过去。如由中药紫苏叶沏成的法国“哈姆茶”, 充分利用了紫苏叶和胃理气并解食物毒性的功效。又如原配方见于孙思邈《千金方》、而今流行的意大利“大黄酒”, 其饭前开胃、饭后消食、次日通肠的特点让去欧洲旅游并品尝过这种含大量泻药的苦酒的人津津乐道。被欧美人称之为“健酒”的“杜松子酒”, 其成分并非“松子”, 而是中药“柏子仁”, 此酒有很好的养心安神功效, 也极适合欧洲人饮用。美、英、法、俄、日等国科学界学术论文报道芦笋抗癌、肉皮和猪蹄抗衰老、豆浆治哮喘、香蕉治

胃溃疡、魔芋美容、海带减肥、燕麦可防治冠心病等。除此之外,有许多中国传统保健饮料和食品也被大量投放到欧美市场。韩国盛行以人参、桂皮、枸杞、五味子等为原料的各类保健茶。日本重视天然健康产品市场的发展,包括滋养强壮、减肥、增强免疫等在内的营养辅助食品和功能食品的研发、零售始终保持在全球增长的前列;近几年来改善视觉、缓解关节疼痛类的产品开发十分活跃,市场规模扩张很快,来自于中国医药保健品进出口商会的医药进出口统计报告就是很好的证明。中国药膳“防治兼宜,效果明显;良药可口,服食方便”的特点也大大提升了自身的国际性^[1-9]。

3 对中国药膳发展的几点建议

中医药为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献,其完整独特的理论体系和传统经验正逐步为世人所认知,但被国际市场全面接受尚需时日。造成此种局面的原因除文化背景外,还包括中医理论深奥难懂、中药有效成分不够清晰、药品质量标准不够完善、疗效判断不够规范等多种因素。为传承和发扬光大这一世界级瑰宝,中国中医药管理局发布的《中医药事业发展“十一五”规划》制定了中医药事业发展的目标和重点任务,其中就明确了“中药资源应得到有效保护与合理利用”^[11]。我国中药资源丰富,其中药用植物约11 140种、药用动物1 580余种、药用矿物约80种,可用于药膳制作的常用中药材资源种类达300余种。作为中药资源的延伸,包括食疗中药在内的中国药膳属特殊的中药剂型,其真谛在于“三分医药,七分养”、“药补不如食补”^[11-12]。在有效保护与合理利用中药资源的要求下,融入了饮食原料学、现代营养学、中国烹饪学、社会学、民俗学等诸多学科的中国药膳学,正以其独特的魅力引起世人关注。

自1999年中药专业被我国列为紧缺行业以来,越来越多的人愿意为中医药事业发展奉献自己的聪明才智^[13],这为“随着大众文化素养的不断提高,开展以中国药膳为核心内容的中华传统饮食文化教育”的活动提供了人才保障。围绕中医理论的“整体观”、“辨证施治”、“治未病”等重要思想,在教育体制、课程设置、教学方法等方面有目的、有针对性地开展推广中国药膳的工作,普及中国药膳学的科学理念。在人民大众中,提倡使用平性、单味、大众化的药膳小吃,如赤豆粥、莲子羹、百合汤、桂圆羹、绿豆汤、薏仁粥之类,实现吃的科学、方便^[14]。为充分体现“天人合一”的思想,提倡“春夏养阳、秋冬养阴”的

药膳养生理念并推崇时令药膳;针对某些专门病症(如慢性病、老年病、高发病等)的专方药膳,提倡因人而异、因病设膳。当然,在更新理念的同时,还应借助现代药理学、毒理学、营养学技术和超临界萃取、超细微粉碎技术等中药制备高新技术以及先进的剂型及辅料技术,引进现代分析、现代信息技术等手段,最终促进中国药膳的现代化,实现药膳“质佳、稳定、快捷、方便、便宜”的实用目标^[15-16]。因此,研制剂型新、服用量小、方便食用与便于携带、保健功能明确、效果显著的新型食疗药膳已是大势所趋。如在传统工艺的基础上,研发药膳罐头、药膳糖果、药膳食品饮料等药膳新品种;在保持传统药膳特征的基础上,开发以药膳食品为主、适合各类不同疾病患者食用的现代保健品、食品添加剂、调味品、增效剂等。

总之,在坚持中国药膳本身应有的文化内涵、保持中华各民族的文化观念和生活习惯的前提下,注意汲取国外先进的科学技术、文化知识、宝贵的生活经验以丰富、发展并普及中国药膳,真正实现中国药膳大众化、产业化和国际化。

参考文献

- [1] 中国保健协会. 营养保健师培训教材[M]. 北京:人民卫生出版社,2006.
- [2] 郑汉臣,蔡少青. 药用植物学与生药学(第四版)[M]. 北京:人民卫生出版社,2003.
- [3] 孙万国. 中国药膳的类型和理论基础[J]. 食品科学,1996(1):56-58.
- [4] 张海波. 中医食疗之源流探讨[J]. 浙江中医学院学报,2002(2):18-19.
- [5] 欧林德,谭兴贵. 中华药膳食疗研究50年[J]. 药膳食疗,2001(2):2-6.
- [6] 周丽莉. 药膳饮食的发展与展望[J]. 烹调知识,2007(11):34-35.
- [7] 翁维建. 药膳食谱集锦[M]. 北京:人民卫生出版社,1981.
- [8] 程丽,陈四传,戴炳炎,等. 茶治百病[M]. 上海:上海科学技术文献出版社,1991.
- [9] 程增江. 保健食品研发困境与突围之路[J]. 中国医药技术禁忌与管理,2007,1(16):30-35.
- [10] 国家中医药管理局发言人答记者问(摘要)[J]. 中国高校科技与产业化,2006,11:48-49.
- [11] 肖培根. 中药资源与科学发展的观[J]. 中国中药杂志,2004,29(5):385-386.
- [12] 徐伏牛. 论“药食同源”与保健食品开发[J]. 安徽预防医学杂志,2002,8(3):142-143.
- [13] 刘雯华. 高等中医药院校扩大招生规模浅议[J]. 中国高教研究,2000(6):45.
- [14] 胡楚青. 国人吃饭有了新“宝塔”[N]. 生命时报,2008-1-22(9).
- [15] 郭立伟,陈小莺. 中医药膳食疗高新技术化的研究与实践[J]. 东方食疗与保健,2004,9:26-28.
- [16] 宣新中. 开发药膳产业大有可为[J]. 中国药业,2007,16(18):20.

(收稿日期 2008-09-15)