

食品安全宣传系列 2018 年之三十五：



药膳进补要因人、 因时、因地 盲目食 用会适得其反

科普中国-乐享健

康 2018-11-30 作者：王子乔

药膳在我国具有悠久的历史，但目前大众对药膳的认知还存在着许多误区。很多人认为，只要把好的材料放在一起就是药膳，结果非但没有起到保健治病的作用，可能反而伤了身体。那么，制作药膳时的主要原则和注意事项究竟都有哪些呢？

药膳是一种特殊的膳食，由药物、食物和调料三部分组成。它取药物之性，用食物之味，食借药力，药助食威，二者相辅相成，相得益彰。药膳既不同于中药方剂，又有别于普通的饮食，是一种有药物功效和食物美味，能治病、强身、抗衰老的特殊食品。

那么，在制作药膳时，我们要遵守的主要原则都有哪些呢？

因人、因时、因地施膳

首先，药膳的进补要按每个人的具体情况，有选择性地服用。根据中医理论，人的体质可因遗传、生活环境、饮食和生活习惯等而有所不同，不同的体质在生理、病理和心理上会有不同的表现。制作和食用药膳，最重要的一点就是要辨体施食。体质虚寒者，不可施以寒凉；素体火旺者，不可更以温补。只有补其不足，方为雪中送炭。

其次，随着四季寒热的变化，施膳也应有所区别。春宜升补，应多食温补阳气、养肝护肝之物；夏宜清补，长夏宜淡补，可食解暑利湿清心火之物；秋宜平补，应食滋阴润燥、养阴润肺之物；冬宜温补，宜食温肾助阳之物。

最后，我国地域宽广，幅员辽阔，由于气候条件及生活习惯的差异，不同地区人的生理活动和病变特点也千姿百态，故药膳的使用也应有所区别。

搭配有道，烹饪有理

中国传统的药膳绝不是食物与中药的简单相加，而是在中医辨证配膳理论指导下，由药物、食物和调料三者精制而成，这样才会既具有药物功效，又兼有食品美味，能用以防病治病、强身益寿。

此外，药膳讲求配伍，中医在用药过程中有“七情合和”之说。中药有寒、热、温、凉四气以及辛、甘、酸、苦、咸五味，配制药膳必须根据药物的性味来定，不可随意“拉郎配”，否则会降低药效或适得其反。

中国科学院院士、中国科学院上海药物研究所研究员陈凯先将药膳中“药食同源”的道理总结成以下三句话：“不是所有的药物都可以拿来煲汤”“能拿来煲汤的药物不一定适合你的体质”“即使药物适合你的体质，也不能盲目加入，因为中药讲究配伍，且不是越多越好”。因此，建议大家要科学地食用药膳，可以参考国家卫计委每隔数年公布的药食同源原料目录，里面详细罗列了很多项目，如既是食品又是药品的中药名单、可用于保健的食品中药名单、保健食品禁用中药名单等。另外，进补药膳前大家要对自己的身体、周围的环境有一定的了解。

本文由中国中医科学院中医门诊部副主任医师、国家中医药管理局中医文化后备学科带头人、中医学博士、博士后宋歌进行科学性把关，专家目前的研究领域为中医内科，中医妇科，中医儿科，亚健康状态调理。