

4.2 碘蛋对高血脂症食疗后血脂有下降趋势,但例数较少,需进一步观察验证。

4.3 600~800 μ g 碘的碘蛋剂量比国外报导的低,但也观察到一些食疗效果。考虑到患者作为食物长期服用,我们认为低剂量更好一些。

参考文献

1. Kaminel Hiroshi DE3040780, 1981.
2. 石川正. 57-140723. 1982.
3. Katamine, Shinichiro, EP0035882 1981.
4. Shinichiro, Katamine. Jnutr Soi Vitamine. 29: 23~33. 1983.
5. Tadashi, Ishikawa, GB 2027325, 1978.
6. 于志恒, 马泰. 营养学报, Vol6, No3, 255~259, 1984.
7. Garber, DW. Food Chem Toxic. 1993, 31 (4), 247~251.

中国药膳的类型和理论基础

孙万国 北京商学院 100037

摘要 探讨了中国药膳的理论基础和基本类型。其理论基础是中国医学的阴阳学说。其主要类型:从药膳形式分,有药膳菜肴、药膳饭点、药膳饮料、药膳罐头、药膳糕点等;从药膳作用分,有滋补药膳、保健药膳、治疗药膳等;从药膳药型分,有显型药膳、隐型药膳。

关键词 中国药膳 阴阳学说 阴阳偏胜 阴阳偏衰 四气 五味 升降浮沉 施膳观

中国药膳是中华民族对人类饮食文化的独特贡献。它是中国烹饪和中国医药学相结合的产物,既是祖国医学的重要分支,又是中国烹饪学的重要组成部分和更高领域,是中国烹饪艺术桂冠上的光辉灿烂的明珠。

药膳是以中国传统医学为理论基础,以药物(中药)和食物为主要原料,以中国烹饪工艺为基本手段,以养生健身、防病治病为根本目的美味食品。

人类对膳食的追求,是随着社会经济的发展和饮食文明的进步而日益提高。在当今世界经济、科技和文化高度发展的时代,人们的饮食已由“充饥温饱型”,走到“美味享受型”,又迈上“养生保健型”。人类的卫生医疗事业,也从“治病医疗型”向“防病保健型”转变。因此,中国药膳必将以其独特的优势,顺应人类社会的走向而有极其广泛的发展前途。

本文拟对中国药膳的类型和理论基础加以讨论。

1 中国药膳的基本类型

我国的中药资源极其丰富,在目前常用的近五千种中草药材中,可供作药膳食品的就有五百多种左右。加之举世皆知的中国烹饪取料广泛。因此,中国药膳方剂很多、类型多种,可以从不同角度划分药膳类型。

1.1 按药膳的形式分类

1.1.1 药膳菜肴:药膳菜肴是选取具有补益作用的食物原料,或在一般食物原料中加入一定比例的药物,经烹调而成的具有色、香、味、形的菜肴。如黄芪炖甲鱼、红杞活鱼、虫草焖鸡块、玉竹猪心、荷叶色鸡、红烧牛尾等等。

1.1.2 药膳饭点:药膳饭点是以大米、小米、糯米、面粉等为基本原料,加入一定量的补益或性味平和的药物经加工而成的米饭或面食。如豆蔻馒头、糙米饭、茯苓包子、人参菠菜饺、莜麦面条、参姜饼、八宝粥等等。

1.1.3 药膳饮料:药膳饮料是药物和食物原料经浸泡、压榨、煎煮、蒸馏等方法处理而制成的

液体饮用食品,其中包括酒、饮、浆、乳、茶、汁、露等各种形式。如,三蛇酒、金桔冰糖饮、鲜芹菜汁、减肥茶、银花露、垂盆草糖浆、王浆牛乳等等。

此外,随着药膳食品工业化、社会化的发展,中国药膳还有药膳罐头(如虫草鸭子、八宝粥等)、药膳糕点(如茯苓饼、枣泥桃酥等)、药膳糖果(如山楂软糖、薄荷糖等)、药膳蜜饯(如糖桔饼、蜜饯山楂等)和药膳精汁(如人参精、虫草鸡精等)等药膳形式。

1.2 按药膳的作用分类

1.2.1 滋补药膳:滋补药膳主要是针对体弱或病后体虚人员的各种虚弱症而采取的补养调理性药膳。其目的是改善机体虚弱状态,增强体质、恢复健康。根据具体作用,又可分为以下四类:

①补气药膳。适用于气虚症。症见倦怠无力,少气懒言,动则气喘,面色㿔白,食欲不振,大便稀溏,虚热自汗。常见药膳有人参鹿尾汤、莲子猪肚、煨田鸡、砂仁鲫鱼、杜仲炒腰花、陈皮鸡、香菇桂鱼、红枣炖羊心等。

②补血药膳。适用于血虚症。症见头昏目花,神疲乏力,肢体麻木,心悸失眠,面色苍白或萎黄,唇舌淡白。常见补血药膳有胡萝卜炒猪肝、菠菜汤、荔枝汤、清炖猪蹄、阿胶炖肉、红杞三七鸡、猪皮胶冻、鹿筋炖鸡等。

③补阳药膳。主要适用于阳虚证。症见畏寒肢冷,腰膝酸痛,阳萎早泄,下肢软弱,小便不利,大便泄泻等症。常见补阳药膳有虫草炖鸡、红烧麻雀、狗鞭汤、红烧牛鞭、枸杞油焖大虾、双鞭壮阳汤,等等。

④补阴药膳。主要适用于阴虚证。症见虚热烦渴,口干舌燥,舌红少苔,虚烦不眠,两颧赤红等症。常见补阴药膳有枸杞肉丝、清蒸鳗鱼、红烧甲鱼、银耳冰糖汤、百合粥、蘑菇烧豆腐、清蒸哈士蟆,等等。

1.2.2 保健药膳:保健药膳主要是针对健康人体不同生理特点而采用的一类性味较平和的补益调理性药膳。其中又可从不同角度划分不同种类的保健药膳。从人体发育阶段,分为老年人药膳、中年人药膳、青少年药膳、小儿药膳和妇

女药膳;从药膳功能可分为美容药膳、减肥药膳、壮阳药膳、健脑药膳、壮力药膳、抗老药膳等;从施膳季节可分为春季药膳、夏季药膳、秋季药膳和冬季药膳等。

1.2.3 治疗药膳:治疗药膳是针对各种患者的病证而采用的治疗或辅助治疗性药膳,其中又可从不同角度区分不同的类别。从病证可分为肿瘤药膳、糖尿病药膳、肝炎药膳、高血压药膳、肾炎药膳、贫血药膳,等等;从治疗方法可分为汗法药膳、下法药膳、温法药膳、清法药膳、补法药膳、消食法药膳、祛湿法药膳和理气法药膳等。

1.3 按药膳的药型分类

1.3.1 (1)显型药膳(见药型药膳):显型药膳是指药物的原型或经过加工的药型与食物一起存在的药膳,即在药膳食品中可以看得到药物的药膳。如,虫草焖鸡块、砂锅人参鸡、天麻砂锅鱼头、荷叶叫化鸡、陈皮油烫鸡、枸杞烹大虾,等等。可见药物可分为两类:一是可直接食用,如虫草、人参、枸杞、西洋参、米仁、山药、玉竹,等等,二是不可食用,仅为点缀。如天麻、陈皮、灵芝、天竺子、梅花、菊花、钩藤、荷叶,等等。可见药物不管可食与否,可在外表上装饰药膳,使人觉得是名副其实的药膳,增加可信心理效应。

1.3.2 隐型药膳(不见药型药膳):隐型药膳是指药物的原型或经过加工的药型与食物不在一起存在的药膳,即在药膳食品中看不见药物的药膳。如,砂仁肚条、茴香腰花、黄芪炖甲鱼、首乌肝片、茯苓包子、白术干姜饼、白蔻馄饨,等等。其中的药物以两种看不见的方式存在:一是除去药渣,取其汁液放入药膳食品中,如茴香、黄芪、首乌等;二是将药物研磨成粉末加入药膳中,如砂仁、茯苓、白术、白蔻,等等。隐型药膳有很大的优点,应用广泛。即适于炸、煎、烹、爆、炒、烩、炖、煨、焖、蒸等多种烹调方法;也适于热菜、冷菜、汤菜、米饭、馒头、包子、饺子、馄饨、面条等多种药膳型式。但是,也存在缺点,即在供应此类药膳时,必须加以宣传说明,使用膳者了解药膳的性能功用,否则会与普通膳食相混。

2 中国药膳的理论基础

中国药膳是以传统中医学,特别是其中的阴阳学说为最基本的理论基础。阴阳,是中国古代哲学的一对范畴。阴阳的最初涵义,是指日光的向背,向日为阳,背日为阴,后来引申到一切现象都有正反两方面,就用阴阳这个概念来解释自然界两种对立和相互消长的物质势力。所以阴阳学说是我国古代的朴素哲学理论,是古人用以认识自然和解释自然的世界观和方法论。阴阳学说的基本内容是:阴阳是一切事物的相对属性;二者对立制约,互根互用,消长平衡和相互转化;世界是在阴阳的相互作用下产生、发展和变化着。

古代的医学家和养生学家,将阴阳学说运用于医学养生领域,借以阐明人体的生理功能和病理变化,并用以指导饮食和医疗实践。阴阳学说是中国药膳的理论基础,主要体现以下三方面:

3.1 以阴阳平衡为中心的生理观

根据阴阳对立统一的观点,认为人体是一个充满着阴阳对立统一关系的有机整体。具体言之,人体上部为阳,下部为阴;背为阳,腹为阴;外部为阳,内部为阴。总之,人体组织结构的上下、内外、前后及内脏之间,无不是阴阳的对立统一。

对于人体生理功能,阴阳学说认为,人体的正常生命活动是阴阳两个方面保持着对立统一的协调关系的结果。因此,以阴阳平衡为中心的生理观,是阴阳学说在人体生理方面的具体体现。

3.2 以阴阳失衡为核心的病理观

阴阳学说,不仅阐明了人体阴阳平衡的生理观,而且还说明了人体的病理变化。即阴阳的相对协调平衡是人体健康的表现;疾病的发生及其病理过程,则是阴阳失调所致。

阴阳失调表现阴阳偏盛偏衰。阴阳偏胜即阴胜、阳胜,是属于阴或阳任何一方高于正常水平的疾病。阴胜则阳病,阳胜则阴病;阳胜则热,阴胜则寒。阴阳偏衰即阴虚、阳虚,是属于阴或

阳任何一方低于正常水平的病变。阴虚则热,阳虚则寒。尽管疾病的病理复杂多端,但均可用阴阳失调,偏胜偏衰论证。可见,阴阳学说不仅是人体生理观的理论根据,也是人体病理观的理论基础。

3.3 以调整阴阳为根本的施膳观

依据阴阳学说,人体的正常生理活动是依阴阳的动态相对平衡来维持;人体病理变化的根本原因是阴阳失调。因此,调整阴阳,使其恢复阴阳的相对平衡就是治疗的基本原则。

阴阳学说,不仅以其确立治疗原则,还将药物和食物的性能归于阴阳属性,并以其作为调整阴阳的施膳手段。药食同源,二者均有四气、五味、升降浮沉等性能。四气或四性,是指寒、热、温、凉四种不同的性质,其中寒凉属阴,温热属阳。五味,是指辛、甘、酸、苦、咸五种不同的味,其中辛、甘属阳,酸、苦、咸属阴。升降浮沉,是指药物和食物的定向作用,即在人体内的四种不同趋向:上升、下降、发散、泻利之意。升浮者为阳;沉降者为阴。施膳,就是根据人体的阴阳偏胜偏衰,运用药膳性能的阴阳属性,纠正阴阳失调,从而达到防病治病、养生健身、抵抗衰老、延年益寿的目的。

综上所述,根据阴阳学说,人体健康是阴阳保持相对平衡的结果;而阴阳相对平衡的破坏,是疾病发生的主要原因;利用药膳性能的阴阳属性,调整人体阴阳失调又是施膳的根本目的。因此,阴阳学说是中国药膳的基本理论依据。

参考文献

- 1 彭铭泉等. 中国药膳学. 人民卫生出版社, 1985.
- 2 孟仲法等. 药膳与健康. 上海医科大学出版社, 1992.
- 3 蔡武承等. 中国药膳大观. 华艺出版社, 1990.
- 4 印会河等. 中医基础理论. 上海科学技术出版社, 1983.
- 5 钱伯文等. 中国食疗学. 上海科学技术出版社, 1987.
- 6 路新国等. 中医饮食保健学. 上海科学技术出版社, 1992.