

舌尖上的养生智慧

——中华药膳里的药食同源

五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，《黄帝内经》中这一流传千载的论述，揭示了中华饮食文化的核心密码——药食同源。在中国人的餐桌上，食物从来不只是果腹之物，更是调和身心、养护生命的良药。

8月28日，周口市成功举办第一届药膳技能大赛。周口市中医院选派的3位选手，凭借对药食同源理念的精妙诠释，制作出安养五脏助眠煲、阴阳五行焗乳鸽、金玉满堂养荣盅三道药膳，最终斩获大赛团体一等奖。

药膳的精髓，在于“性味归经”与“整体调和”的哲学思想。中医认为，每种食材都有独特的“性”与“味”——“性”分寒、热、温、凉，对应调理人体阴阳失衡；“味”有辛、甘、酸、苦、咸，分别与肝、心、脾、肺、肾五脏功能相应。

安养五脏助眠煲



安养五脏助眠煲。

安养五脏助眠煲这道药膳，堪称舌尖上的“安眠曲”，其食材搭配尽显中华食疗智慧。牛肉性平味甘，是补虚健脾的佳品，能为人们打下坚实的“气血根基”；酸枣仁味甘酸，归心、肝、胆经，是中医安神助眠的常用食材，现代研究证实，其含有皂苷成分，可调节人们中枢神经，起到镇静效果；搭配疏肝解郁的佛手、滋补肝肾的枸杞、健脾补肺的山药与润肺清心的百合，多种食材在慢火细炖中相互激发、彼此调和，既保留了牛肉的鲜香，又融入了多种食材的养生功效。入口时，佛手的清香唤醒味蕾，枣仁的微酸带来一丝收敛之感，百合与山药的甘甜渐次回旋，在满足人们味觉的同时，悄然安抚着躁动的心神。



本版组稿 李鹤

阴阳五行焗乳鸽

阴阳五行焗乳鸽这道药膳，将中医哲学理念化为可食用的“艺术品”。乳鸽性平味咸，归肝、肾经，有“一鸽胜九鸡”之说，是平补肝肾的优质食材；乳鸽采用盐焗工艺烹饪，牢牢锁住汁水，既鲜嫩可口，又避免营养流失；内填西洋参、石斛，前者补气，后者生津，中医里“气属阳，津属阴”，二者搭配恰好实现“阴阳双补”。更巧妙的是，这道药膳搭配青（鲜石斛）、赤（石榴籽）、黄（南瓜）、白（山药）、黑（黑枸杞）五色食材榨汁调味，分别对应肝、心、脾、肺、肾五脏，既让药膳色彩丰富，又暗合中医“五色养五脏”的理论。人们食之，仿佛在体内完成一次气血的调和与循环，将抽象的阴阳五行学说，转化为舌尖可感的味觉体验。



阴阳五行焗乳鸽。

金玉满堂养荣盅

金玉满堂养荣盅这道药膳，将美味滋养与美好寓意完美融合，是一道滋养身心的珍宝之膳。汤品以金色、白色为主调——黄芪与金瓜的金色对应五行之“土”，主养脾胃，中医认为脾胃是“气血生化之源”，脾胃强健则身体根基稳固；麦冬、玉竹、松茸的白色对应五行之“金”，主养肺阴，肺主气司呼吸，肺阴充足则呼吸顺畅、皮肤润泽；松茸、金耳、牛肝菌等生长于深山的珍馐，富含天然营养；鸡肉、猪瘦肉、干贝、鸽子蛋等“血肉有情之品”，中医认为，这类食材能直接补充人体精血，滋养五脏六腑。金玉满堂本是形容财富充盈，而名为金玉满堂养荣盅的这道药膳赋予其新内涵：当人们五脏调和、气血充盈、精气神足，拥有一个健康的身体，才是人生最珍贵的“金玉满堂”。



金玉满堂养荣盅。



市中医院参赛选手与制作的药膳合影。

以食为药，以膳为疗。将药膳智慧融入日常生活，无需人人成为烹饪大师或中医专家。我们应根据自身体质选择食材性质，学习基础的食物性味与归经知识，随季节转换，调整饮食结构，偶尔尝试简单药膳配方。最重要的是，我们要培养一种意识——在日常饮食中关注身心的整体平衡，而非仅追求味蕾刺激



市中医院团队获药膳技能大赛团体一等奖。

或单一营养素补充。这也正是“未病先防、既病防变、愈后防复”治未病理念的体现。

我们不仅要吃，更要懂吃、会吃，吃出健康，做到膳食平衡、营养有度。中华药膳文化智慧宝库，正等待更多人发掘、体验与传承。让我们珍惜这份宝贵的遗产，让药膳的智慧惠及更多的人。（周口市中医院 高军丽）

协办单位 周口市中医院

本版图片由周口市中医院提供