

药膳首先是美食

刘亭宇, 施洪飞*

(南京中医药大学 第二临床医学院, 江苏 南京 210023)

摘要: 史籍中“药膳”系“药”与“膳”的并称。翁维健首提当今“药膳”。药膳的实质是在中医药理论和实践的指导下,将可食性中药和普通食物原料共同烹饪加工成色、香、味、形、效俱佳的膳食。有些中国传统美食本身就是药膳。“色、香、味、形”是药膳的重要前提,“效”是药膳存在的灵魂。总之,药膳首先是美食。

关键词: 药膳; 美食; 可食性中药

中图分类号: TS 972.161

文献标识码: A

文章编号: 2095-8730(2018)04-0041-04

当今“药膳”一词风靡街巷。关于药膳的研究近些年也日渐增多,但药膳到底是什么?如何正确应用?作为膳食它与美食的关系如何?目前尚无具体而标准的答案,诸家对药膳的认识尚有诸多不足乃至分歧。笔者在南京中医药大学图书馆图书密集库、医学图书室、四库全书室的图书中搜索药膳一词,共搜到《后汉书》《宋史》等史籍及《中国药膳学》《中医药膳学》等16部专著中载有药膳一词;在扬州大学图书馆烹饪图书室的图书中,筛查出《宋氏养生部》《食宪鸿秘》《粥谱》等10部载有大量古代传统美食的烹饪古籍,其中有许多美食都含有“可食性中药”成分。本文拟从古今药膳的提出、药膳的内涵、中国传统美食与药膳的相关性、药膳的“色、香、味、形”与“效”这四个方面,来阐明药膳首先是美食。

1 古今药膳的提出

1.1 史籍中的药膳

《后汉书·列女传第七十四》记载“母恻隐自然,亲调药膳,恩情笃密。”^[1]《北史·列传外戚胡国珍传第六十八》记载“灵太后亲侍药膳,十二日薨,年八十。”^[2]《宋史·张观列传第五十一》记载“蚤起奉药膳,然后出视事,未尝一日废也。”^[3]可见汉代、南北朝和宋代分别出现过“药”与“膳”两字合用的现象。

药膳一词虽在《后汉书》《北史》《宋史》中有所提及,但在《黄帝内经》《伤寒杂病论》《备急千金方》《太平圣惠方》《饮膳正要》等历代医学典籍中均未见记载,尽管其中都载有不少的含药食方。因此,笔者认为史籍中所提到的“药膳”,可能只是“药”与“膳”两字合用,是“药”与“膳”的并称,不一定是当今药膳之义。范宁等也指出古代药膳提出出自史籍,系“药”与“膳”的并称,而并非“以药入膳”。^[4]

1.2 当今药膳的提出

1982年翁维健在其编著的《药膳食谱集锦》一书中首次提出药膳一词,并指出保健医疗食品是食物中加入中药配制而成的食品,因其具有明显的保健和医疗功效,古代也称为药膳。^[5]2001年该书再版时说,该词已得到国家卫生部和中医药管理局的首肯。^[6]他还曾因为率先在医药文献中应用“药膳”一词而诚惶诚恐,没想到十年之后该词遍及海内外,为世人关注。^[7-8]

1987年10月卫生部颁发的《禁止食品加药卫生管理办法》中使用药膳用语,并将其定义为辅助治疗某些疾病,根据辨证论治的原则加入中药配制而成的非定型包装菜肴。自翁维健正式提出药膳一词后,我国许多中医药、营养、烹饪等方面的学者对药膳进行了一定的研究,撰写出版了一些以药膳命名的专著,如《中国药膳学》《中国药膳辨证治疗

收稿日期: 2018-06-27 * 通信作者

基金项目: 国家自然科学基金项目(81574044)

作者简介: 刘亭宇(1983-),男,江苏徐州人,南京中医药大学第二临床医学院硕士研究生,从事中医药研究;

施洪飞(1962-),男,江苏扬州人,南京中医药大学第二临床医学院教授,博士,从事中医药研究。

学》《中医药膳学》《中医食疗药膳》等。

2 药膳的内涵

2.1 可食性中药

1973 年,叶桔泉所著的《食物中药与便方》一书中收载食物中药 183 种、便方 901 条,提出“食物中药”的概念,即既可食用、又可防治疾病的动植物,^[1]为之后国家卫生部颁布《既是食品又是药品的物品名单》作出了贡献。^[2]业界人士将该名单中物品简称为“可食性中药”。

1987 年,卫生部和国家中医药管理局在其颁发的《禁止食品加药卫生管理办法》附录中公布了第一批《既是食品又是药品的品种名单》,列入乌梢蛇、酸枣仁、乌梅等 33 种物质,之后该名单得到了一定的补充;2002 年卫生部为进一步规范保健食品原料管理,重新印发了《既是食品又是药品的物品名单》,列入金银花、胖大海、淡豆豉等 87 种物质;2014 年国家卫计委对该名单内容进行了补充和修订,新增人参、当归、草果等 15 种物质;2018 年国家卫健委又将党参、西洋参、黄芪等 9 种物质列入该名单。现被列入该物品名单中的“可食性中药”共有 111 种。

2.2 当今药膳的实质

翁维健首次指出药膳是食物中加入中药配制而成的具有明显保健和医疗功效的食品。之后,许多业内学者结合自己的研究,也提出了对药膳的一些认识。彭铭泉认为药膳是根据治疗、强身、抗衰老的需要,在中医药理论指导下,将中药与某些具有药用价值的食物相配伍,并采用我国独特的饮食烹调技术和现代科学方法,制作而成的具有一定色、香、味、形的美味食品;^[3]施洪飞指出目前所流行的药膳是用既是中药又是食物的东西加工而成的对人体健康有益的膳食;^[4]周文泉等强调药膳是在中医药理论和实践指导下使用的食品;^[5]施洪飞则将药膳的重要成分之一的中药,明确限定为“可食性中药”。^[6]由上不难看出,当今药膳的实质就是在中医药理论和实践指导下,加入国家规定的“按照传统既是食品又是中药材的物质”,运用传统的饮食烹调技术和现代加工方法制成的一种膳食,该膳食不仅色、香、味、形俱佳,还具有养生保健和防治疾病的功效。

2.3 药膳应遵循《食品安全法》的相关规定

1995 年 10 月 30 日公布施行的《中华人民共

和国食品卫生法》第二章第十条就已明确提出“食品不得加入药物,但是按照传统既是食品又是药品的作为原料、调料或者营养强化剂加入的除外”^[7]。2015 年 10 月 1 日施行的《中华人民共和国食品安全法》第四章第三十八条也明确规定“生产经营的食品中不得添加药品,但是可以添加按照传统既是食品又是中药材的物质。按照传统既是食品又是中药材的物质目录由国务院卫生行政部门会同国务院食品药品监督管理部门制定、公布。”^[8]不难看出,上述法律中关于“食品加药”的这项明确规定实际上就是为当今药膳存在的科学性、合理性提供法律依据。

当然,药膳的组方配伍、加工制作、实际应用等方面也一定要严格遵循我国食品方面法律法规的相关规定,不能混淆地在药膳中加入本属“药”的本草原料后,还仍旧将其作为食品来使用。虽然加“药”制作可能会在一定程度上使其功效更为显著,但它的性质却发生了根本性的改变,已不再归属食品类的美食,这与当前我国施行的《食品安全法》中相关规定是明显相违背的。

3 中国传统美食与药膳的相关性

中国烹饪的历史渊源流长,形成了独具特色的中国烹饪饮食文化,其中蕴含了大量中医食养与食疗的思想。

3.1 传统美食原料与药膳的相关性

中国烹饪古籍中记载许多可用于制作传统美食的本草原料,如吴曾的《能改斋漫录》载有百合、莼、杨梅、仙茅等 20 余种本草原料;^[9]贾铭的《饮食须知》中载有赤小豆、莱菔、山药、桑葚、生姜等 300 余种本草原料;^[10]王士雄的《随息居饮食谱》也载有薯蓣、甜菊花、银杏、山楂、海参等 300 余种本草原料。^[11]以上美食原料中,有许多现今已被列入原卫生部公布的《既是食品又是药品的物品名单》,如百合、赤小豆、桑葚、山楂、山药等,它们其实就是当今药膳中所含的“可食性中药”成分。

3.2 传统美食方与药膳的相关性

中国烹饪古籍中记载部分美食实质就是当今的药膳。如宋诩的《宋氏养生部》“酒制”篇中的苍耳酒、杏仁烧酒、菖蒲酒等,“面食制”篇中的莱菔面、槐叶面、山药面等,“食药制”篇中的紫苏糕、法制陈皮、草果汤等;^[12]朱彝尊的《食宪鸿秘》

中载有杏仁汤、山药粥、八珍糕、枸杞膏、八宝酱等300余种美食;^[21]曹庭栋等《粥谱》中载有薏苡仁粥、龙眼肉粥、酸枣仁粥、赤小豆粥、马齿苋粥等300余种美粥。^[22]以上传统美食方中,有许多就是用当前我国《食品安全法》中所规定的“按照传统既是食品又是中药材的物质”即“可食性中药”加工制作而成的。

4 药膳的“色、香、味、形”与“效”

4.1 “色、香、味、形”是药膳的重要前提

作为美食的药膳,首先要具备较佳的色、香、味、形,这才更加符合人的饮食心理,易被大众接受。郝建新等指出药膳的最终应用形式为膳食,其评价标准应以色、香、味、形等项目为主。^[23]改革开放后,药膳因其具有中医食疗特色,曾一度得到世人的吹捧,药膳餐厅在国内更是大肆兴起,但最终多以无人问津而草草收场,究其原因就在于烹饪者太过注重药膳的保健和治疗作用,而忽略了作为膳食本身所应具有的“美味”性,其所制作的药膳大多药味浓郁,适口性欠佳,食用者不但无饮食的快感,还常常会产生一种负担感,意愿自然也随之逐渐消退。大量实践证明,药膳若没有良好的“色、香、味、形”,得不到广大人民群众的认识和接受,即使疗效再好,也是徒劳的。

4.2 “效”是药膳存在的灵魂

大多药膳本身就是一种美食,而传统美食中又包含了许多具有养生保健及防治疾病功效的药膳。药膳具有“隐药于食”的特色和优势,只要正确、合理地应用,食用者就能获得良好的养生保健和防治疾病的效果。自药膳被正式提出后,它之所以能得到广泛的传播与发展,无疑是基于其自身所具备的独特养疗功效。何清湖等指出药膳是根据治疗、强身、延年、美容的需要而制成的美味食品;^[24]何赛萍强调药膳是具有防病治病、保健强身作用的食物;^[25]魏宝永等认为药膳“寓医于食”,既将药物作为食物,又将食物赋以药用,可防病治病、保健强身、延年益寿。^[26]可见,“效”是药膳得以存在的根本,若失去了“效”,即使“色、香、味、形”再佳,也与一般的美食无异。

随着人民生活水平的不断提高,在饮食方面也有了更高的要求,不仅要吃“好”,而且要吃得“健康”,崇尚集“美味与健康”于一体的饮食。药膳作为一种“寓医(药)于食”的膳食,且无苦药之

弊,可使食用者在享受美味的同时,还能得到中医的养疗效果,自然深受人们的青睐,并被视为日常养生保健的一种“健康美食”。但事实上,药膳如若不能被科学、合理地选择应用,它的“效”就不能得以正确体现,不但不于身体无益,反而还可能会产生诸多不良后果。总之,尽管药膳属于美食,但它又不完全等同于一般的美食,基于其自身的特性,食用时仍需遵循“辨体、辨证施膳”的基本原则,即根据食用者的体质及证候特点来选择相应的药膳,这样才能使其真正成为一种具有养生保健和防治疾病功效的“健康美食”。

史籍中“药膳”系“药”与“膳”的并称,而非当今药膳;翁维健首次正式提出当今“药膳”;药膳的本质是将可食性中药和普通食物原料共同烹饪加工成的色、香、味、形、效俱佳的膳食;部分中国传统美食本身就是药膳“色、香、味、形”是药膳的重要前提,“效”则是药膳存在的灵魂。总之,药膳首先是美食。

参考文献:

- [1] 范晔. 后汉书 [M]. 北京: 中华书局, 1965: 2794.
- [2] 李延寿. 北史 [M]. 北京: 中华书局, 1974: 2688.
- [3] 脱脱. 宋史 [M]. 北京: 中华书局, 1977: 9766.
- [4] 范宁, 张聪, 林殷, 等. 古今药膳名称考 [J]. 北京中医药大学学报, 2016, 39(3): 199-203.
- [5] 翁维健. 药膳食谱集锦 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 1982: 1.
- [6] 翁维健. 药膳食谱集锦 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2001: 1.
- [7] 翁维健. 中国“药膳”在国外 [J]. 北京中医杂志, 1990(2): 60-62.
- [8] 胡京京. 药膳在国外 [J]. 医学文选, 1994(2): 67.
- [9] 叶桔泉. 食物中药与便方 [M]. 南京: 江苏人民出版社, 1973: 1.
- [10] 朱建平, 邓文祥, 吴彬才, 等. “药食同源”源流探讨 [J]. 湖南中医药大学学报, 2015, 35(12): 27-30.
- [11] 彭铭泉. 中国药膳学 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 1985: 1.
- [12] 施洪飞. “药膳”的食物性及正确应用 [J]. 食品科技动态, 1994(2): 5-9.
- [13] 周文泉, 沙凤桐, 高普, 等. 中国药膳辨证治疗学 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2002: 1.
- [14] 张钧, 张蕴琨. 运动营养学 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2010: 226.
- [15] 法律出版社法规中心. 中华人民共和国卫生法典 [J]. 北京: 法律出版社, 2008: 377.
- [16] 信春鹰. 中华人民共和国食品安全法释义 [M]. 北

- 京: 法律出版社, 2015: 96.
- [7] 吴曾. 能改斋漫录 [M]. 北京: 中国商业出版社, 1986: 1-3.
- [8] 贾铭. 饮食须知 [M]. 北京: 中国商业出版社, 1985: 1-9.
- [9] 王士雄. 随息居饮食谱 [M]. 北京: 中国商业出版社, 1985: 1-7.
- [10] 宋诒. 宋氏养生部 [M]. 北京: 中国商业出版社, 1989: 1-12.
- [11] 朱彝尊. 食宪鸿秘 [M]. 北京: 中国商业出版社, 1985: 1-10.
- [12] 曹庭栋, 黄云鹄. 粥谱 [M]. 北京: 中国商业出版社, 1986: 2-4, 44-48.
- [13] 郝建新, 丁艳蕊. 中医药膳学 [M]. 北京: 科学技术文献出版社, 2007: 1.
- [14] 何清湖, 潘远根. 中医药膳学 [M]. 北京: 中国中医药出版社, 1997: 6.
- [15] 何赛萍. 中医药膳学 [M]. 杭州: 浙江科学技术出版社, 2004: 1.
- [16] 魏宝永, 郑斯玉, 张俊梅, 等. 药膳对亚健康生活质量影响的临床研究 [J]. 中国临床研究, 2017, 9 (34): 101-103.

Medicined diet being gourmet first of all

LIU Tingyu, SHI Hongfei*

(Second School of Clinic Medical, Nanjing University of Chinese Medicine, Nanjing, Jiangsu 210023, China)

Abstract: In history books, medicined diet is a combination of medicine and meal. Medicined diet was first named by Weng Weijian. Medicined diet used edible traditional Chinese medicine and common food ingredients to prepare a good meal with color, aroma, taste, shape, and efficacy under the guidance of traditional Chinese medicine. Some traditional Chinese diets themselves are medicined diets. Color, aroma, taste, and shape are important prerequisite for medicined diet, and efficacy is the soul of medicined diet. First of all, the medicined diet is gourmet.

Key words: medicined diet; gourmet; edible traditional Chinese medicine

(责任编辑: 王芙蓉)

(上接第 4 页)

Examining eating cicada and locust

——also about the dining mentality of ancestors in perspective of farming cultural ecology

MA Jianying, JI Juanjuan

(1. School of Tourism and Culinary Science, Yangzhou University, Yangzhou, Jiangsu 225127, China;

2. Yangzhou Commerce Higher Vocational School, Yangzhou, Jiangsu 225127, China)

Abstract: Cicada was one of the delicious food ingredients enjoyed by the ancestors. Catching with fire should be the primitive consuming method earlier than *chouhai*, *fanchou* and *chanhuo*. Eating cicada reflected the destiny under the farming cultural ecology. In the years of locust plague, hungry people had to eat locust, the serving way was derived from which the ancestors eating cicada. The psychological change progress for eating locust was much more toutuous. Since Song Dynasty, the consciousness of worshiping the nature had been reflected under the farming culture by the changes from the locust temple worship to interpretation of the relationship between shrimp and locust by Xu Guangqi, and from locust worship to locust eating and locust selling. More uniformity was tended on the value orientation.

Key words: farming culture; dietetic culture; dining mentality; cicada; locust

(责任编辑: 王芙蓉)