

循岐黄食养之道 创消渴特色药膳

——周口市中医院食疗组药膳制作实践



海向阳在制作太极葆元膳。



鲜地石斛玉藕露



四君乾坤掌



九天玄黄乳鸽煲

本版图片由周口市中医院提供

本版组稿 李鹤

随着生活方式转变,糖尿病等慢性病发病率逐年攀升,饮食调养在糖尿病防治中发挥着不可替代的作用。中医将糖尿病归属于“消渴”范畴,病机多责之于脾肾亏虚、气阴不足,食疗当以健脾益肾、益气养阴为要,忌厚味、滋腻,讲求气味相合、性味相宜。中医药膳是中医药文化的重要组成部分,讲究寓医于食,借食物之载体发挥本草之效用,实现“药借食力,食助药威”的效果。

在周口市第二届药膳技能大赛上,周口市中医院食疗组专家团队高军丽、祁文正、王晗、海向阳,立足中医“治未病”理念,恪守《黄帝内经》“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”的思想,聚焦糖尿病人群食疗需求,选用国家公布的食药物质目录中的食材,精心创制了凉菜、热菜、汤品、面点、茶饮五大品类的药膳,将辨证施膳的中医理论,转化为可操作、可品尝、可观赏的食疗盛宴。

凉菜太极葆元膳由海向阳制作,该菜品立足传统太极阴阳平衡思想。菜品以铁棍山药为主料,搭配九蒸九晒黄精、熟黑芝麻,少量赤藓糖醇调味,塑造太极图造型。铁棍山药健脾养胃,顾护后天之本;黄精补气养阴、益肾填精;黑芝麻滋补肝肾、益精血,诸物配伍,共奏脾胃同调、阴阳兼顾之功。菜品以山药泥构成白色太极基底,黑芝麻泥形成黑色区域,造型古朴雅致。整品不添加蔗糖,尤宜于糖尿病属脾肾两虚证或阴虚体质者,症见口干便干人群食用,将中医阴阳平衡的哲学思想具象化于餐桌菜品。

热菜四君乾坤掌出自祁文正之手,化裁四君子汤组方之意,菜品模拟熊掌造型,重在固本培元。以鸡胸肉为基底,搭配马蹄、腰果,配伍党参、茯苓、陈皮、甘草等药食同源之品。党参健脾益气,茯苓健脾渗湿,陈皮理气消滞,甘草调和诸药;马蹄清胃生津,化解肉食油腻,缓解口干烦渴等消渴症状。肉末加入葱姜水、马蹄塑形,上笼蒸制成熟,淋上中药熬制的金黄高汤,辅以发菜、青菜点缀。该菜造型吸睛,内涵丰富,适合2型糖尿病脾虚气虚者以及病后体虚的糖尿病患者调养食用。古方巧做新肴,实现传统方剂向现代药膳的创造性转化。

汤品九天玄黄乳鸽煲由祁文正制作,蕴含天地阴阳、先天后天同补的中医理念。乳鸽性平,滋肾填精、益气养血,作为汤品主料;搭配怀山药、竹荪,辅以熟地、党参、黄芪、陈皮。乳鸽充分焯水除去血沫腥膻,与药料包入锅慢煲,后期加

入山药、竹荪,以少量食盐、枸杞调味。此方益气养阴、脾肾双补,无糖清补,适合糖尿病体虚人群,缓解乏力食少、自汗等虚损症状。命名之中,“九”喻阳极精气充盈,“玄”对应滋肾固本,“黄”寓意健脾养中,文化内涵丰厚。成品汤色清亮,清补而不滋腻,为消渴体虚者提供温和的汤食调养。

面点五行降糖馒头为高军丽制作,遵循“五色入五脏”理论,打造可替代精制米面的主食药膳。以中筋面粉为基础,复配燕麦粉、荞麦粉、小米粉、黑米粉,加入玉竹、桑叶、赤小豆、茯苓、黄芪、百合、麦冬、桑葚等药食同源原料。利用天然食材调配五色面团:菠菜、玉竹调绿色;赤小豆、仙人掌果粉调红色;小米粉、山药粉调黄色;百合、南杏仁粉调白色;黑芝麻、桑葚调黑色,五色对应五脏。经和面发酵、排气、整形、二次醒发后蒸制而成。复合谷物有效延缓升糖速度,药食原料滋养五脏,适合糖耐量异常、轻中度糖尿病人群作为日常主食,把治未病理念贯穿于一日三餐之中。

茶饮鲜地石斛玉藕露由王晗制作,针对阴虚燥热型消渴人群研发。取鲜藕榨汁,静置沉淀后取上层清汁,搭配鲜生地、鲜石斛榨取汁液,少量赤藓糖醇调味。鲜藕益胃养阴、清热凉血,鲜生地养阴生津,石斛润燥除热,全方共奏养阴生津、清退虚热之效,改善2型糖尿病阴虚燥热引发的口干多饮、舌红少苔等症,同样亦可用于糖尿病前期阴虚体质人群的干预调养。饮品清润适口,可日常代茶,拓展了药膳的应用场景,打破药膳仅限于饭菜汤羹的固有认知。

凉菜寓调和阴阳之意,热菜奏健脾益气之功,汤品收填精补虚之效,面点具调护五脏之用,茶饮有清润生津之能,五款作品构成一套完整的消渴食疗体系。围绕消渴不同证型组方,做到少糖无糖、避除滋腻,严守药食同源规范,同时兼顾色香味形效,实现食疗功效与美学表达相统一。

药膳并非药材与食物的简单叠加,灵魂在于辨证配伍,且药膳不可替代药物治疗。同一疾病,体质有别,食疗方案亦需随之调整。河南是仲景中医药文化的沃土,中医药膳文化底蕴深厚。未来,周口市中医院团队将持续深耕中医药膳研究,推动药膳走出赛场,融入门诊健康宣教体系,走进寻常百姓家庭,践行“上医治未病”理念,让中医药食疗智慧守护大众健康。

(周口市中医院 高军丽)



王晗在准备药膳食材。



周口市中医院获得食疗组团队一等奖。

