



食药同源与健康



青年科学主理人

联合主办：省科普作家协会食药同源健康专业委员会、广东科技报社

《饮膳正要》的养生菜

作者：黄镛

饮膳太医忽思慧在1330年献给元文宗的《饮膳正要》，是中国现存第一部完整的营养学、食疗学与饮食卫生学专著。书里那94道“聚珍异饌”、61首“食疗诸病”方如今还能不能端上普通饭桌？答案是：能，但要“翻译”，不能“照搬”。

元代宫廷菜长什么样

卷一“聚珍异饌”94方（另一说法95方），70余方以羊肉或羊杂为主料：柳蒸羊、羊藏羹、河西肺、炒狼汤、熊汤都在其中；卷二“食疗诸病”里羊骨粥治虚劳腰膝无力、羊密膏治肺痿骨蒸；卷三

“食物本草”收230余种食材，从粳米、山药到马奶、牛酪、葡萄干，一应俱全。

它的底层逻辑不是“好吃”，而是三条：先辨体气，次察时令，再和五味——比现代“辨证施膳”早700年；食治

先于药治——葱豉汤治风寒，不轻易用麻黄桂枝；饮食有节——先饥而食，食勿令饱；先渴而饮，饮勿令过。

换句话说，宫廷养生菜的精华不在“贵”，而在“时序+体质+配伍”。

哪些能“飞”下来？三类可直接家常化

（一）汤粥类：最稳的“降落舱”

羊骨粥（羊骨一副捶碎，陈皮、良姜、草果、生姜、盐，熬汁滤渣煮粥）：广东省中医院杨志敏团队把它改成“番茄洋葱羊骨汤”：羊胫骨350克、番茄1个、洋葱半颗、高良姜5克、陈皮1瓣、草果2个，隔水炖2小时。阳虚气虚、久坐腰酸的人冬天一周一次，比原方少油少盐，家庭炖锅就能做。

山药粥（山药、粳米，可佐少量羊肉）：铁棍山药80克切块，粳米50克，去核红枣3颗，电饭煲杂粮档。健脾养胃，对

应现代“低血糖生成指数主食+黏液蛋白护胃黏膜”。

鲫鱼黄芪汤（鲫鱼、黄芪、生姜、陈皮）：煎鱼后同煮，健脾利湿，产后或术后虚弱者可吃，鱼刺滤净给老人小孩更妥。

（二）面点类：百姓本来就在吃

书里的春盘面、山药面、经带面、水晶角儿（饺子）、仓馒头，原料就是小麦、米粉、山药粉、羊肉末。如今包饺子、做馒头，把其中一味换成山药泥或荞麦粉，就是活态传承。

例如，水晶角儿：现代白

菜羊肉饺，馅里加少许陈皮末解腻；山药面：荞麦面加山药粉按4:1混压，煮好浇番茄黄豆卤。

（三）汤煎茶饮类：最易“办公室化”

桂浆（桂花、生姜、蜂蜜煮水放凉）——消暑解闷，改成桂花姜茶冷泡。

枸杞茶、金字茶——保温杯里放枸杞10粒、绿茶3克，就是当代版养生茶。

槐叶冷淘（槐叶汁和面做冷面）——现代版可用菠菜汁、羽衣甘蓝汁替槐叶，夏至冷面加点芝麻酱，膳食纤维升级。

哪些暂时“飞”不下来？三类要拦住

第一类：稀缺物料型

柳蒸羊要“地上掘炉三尺深，周回以石，烧通赤，铁芭盛羊”——这是烤全羊的蒙古仪式版；马思答吉（乳香黄连木籽）当年就是进口香料，如今真品极贵且非食药同源目录常规品。家庭不必复刻“形”，可取“羊肉+草果+桂皮+鹰嘴豆”的马思答吉汤意译版：羊肉500克、草果5个、桂皮5克、鹰嘴豆100克、粳米100克，羊肉、草果、桂皮熬汤滤渣，再下豆米煮粥，温中顺气，慢炖可行。

第二类：脏器高脂型

羊藏羹（羊内脏羹）、羊密膏（羊脂+蜜）、炒狼汤、熊汤——胆固醇与饱和脂肪偏高，现代三高

人群直接吃会出问题。原书也只给“虚劳、骨蒸、腰膝无力”的体弱者用，不是日常菜。改良法：把羊腰、羊肺换成羊腿肉瘦块，脂量砍半，配白萝卜或冬瓜吸油，频次压到每月1次至2次。

第三类：时令禁忌型

元代宫廷按“春食麦、夏食菽、秋食麻、冬食黍”配膳，且严格写“妊娠食忌”“乳母食忌”“饮酒避忌”。如今若机械照搬“冬吃黍（黄米）”，南方湿热体质会生痰火。正确做法是留时序逻辑，换本地食材：春用小麦粥（养心除烦），夏用绿豆汤（清心），秋用芝麻糊（润燥），冬用小米枣仁粥（健脾养血）——框架是忽思慧的，材料是岭南的。

“飞”入百姓家的三条“翻译原则”

原则一：拆方不拆理

方子可以减料，但“辨体+顺时+五味合”不能丢。比如原方“羊肉+草果+良姜+陈皮”是温中组合，若你家阴虚火旺（口干舌红、易上火），就把羊肉换鸡肉、草果减到1个、加玉竹10克，温润版出锅。

原则二：剂量按现代人收窄

元代御膳一份供几人分食，脂盐无管控。如今成人每日盐少于5克、添加糖少于25克，羊肉每餐

生重宜75克至100克，坚果类（核桃、巴旦木书里叫巴檐仁）每天15克封顶。忽思慧若活到现在，也会把“多食动痰饮”写进注释。

原则三：用食药同源目录兜底

《饮膳正要》里有些料（如马思答吉、部分道家“神仙服饵”矿物类）不在现代食药同源目录，家庭版一律跳过；留在目录内的山药、莲子、红枣、枸杞、生姜、陈皮、山楂、薏苡、荞麦、鹰嘴豆，放心用。

一份“元风粤做”周末晚餐示范

主汤：番茄洋葱羊骨汤（见前，4人份，羊胫骨350克）。

主食：山药小米饭（铁棍山药丁50克+小米30克+糙米80克混合煮）。

小菜：陈醋泡黑豆15粒+清炒芥蓝。

茶饮：桂花姜枣茶（桂花1克、姜丝2克、红枣3颗掰开，热水焖10分钟，不另加糖）。

甜尾：银耳莲子羹（莲子去心10粒+银耳半朵+百合5克，代冰糖用红枣甜味）。

这套桌子上的东西，忽思慧看了会认得：羊骨温下焦、山药小米养中、莲子银耳润上、姜枣和营卫——只是把“柳蒸羊全羊炉”换成了“砂锅炖胫骨”，把“珍珠粉”换成了“银耳”。

结语：宫廷的不是包袱，是已经被验证的配方库

《饮膳正要》不是一本“皇家秘方不可外传”的符咒，它本质上是一部以正常人膳食标准立论的公共营养手册，只是当年的“正常人”是住在宫里、冬天漏风、夏天尝冰的蒙古贵族。

700年后，我们把柳蒸羊改成砂锅羊骨，把羊藏羹改成萝卜炖

瘦肉，把槐叶冷淘改成菠菜冷面，把神仙服饵删掉，把五谷为养接上——宫廷养生菜没有消失。它能不能“飞”入寻常百姓家？能。但“飞”过来的不是那只全羊，而是“顺四时、辨体质、谷肉菜果气味合”的被验证的方子。

黄镛 广东省中医院主管中药师，广东省科普作家协会食药同源健康专委会委员。

