广东科技报

健康养生周刊

钟布山题

现代家庭的健康指南

9

2026年11月27日 星期五

责编：麦博 美编：晓阳

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

食药同源与健康

青年科学主理人

从深圳APEC晚宴菜单看岭南食药同源的智慧

作者：胡世云 李成辉 胡天若

11月18日晚，亚太经合组织（APEC）第三十三次领导人非正式会议欢迎晚宴在深圳国际交流中心举行。菜单公开后，公众普遍注意到它的“清鲜爽嫩”。其实真正值得细看的，是这份菜单背后的岭南饮食逻辑：没有刻意摆出“药膳”的架势，而是把食药同源藏在汤、菜、点心、甜品里，让食养随滋味自然落桌。

岭南湿热环境与食药同源的理论基础

岭南地处五岭以南，濒临南海，气候温暖湿润，雨量充沛，造就了独特的湿热地理环境与物产谱系。岭南医学在长期应对湿热气候的过程中，形成了“因地制宜，就地取药，食药同源”的学术传统。葛洪在罗浮山一带行医采药，其《肘后备急方》等著作影响深远，被民间尊为“南医之祖”。这里的饮食文化，不只是口腹之欲，更是“食药同源、寓养于食”的生活哲学。

岭南气候以“湿、热”二气交蒸为特征。脾主运化水湿，喜燥恶湿；湿热外袭或饮食不节，最易困阻中焦，出现头身困重、胸闷腹胀、食欲缺乏、口苦黏腻等问题。所以岭南食养重在顾护脾胃、清热化湿、润燥相济，不走一味温补的路子。

2023年7月，广东省营养学会牵头发布《岭南膳食模式》，提炼出八条特征：食材广博、搭配合理；蔬菜足量、水果丰富；水产充足、肉禽蛋奶适量；杂豆常有、全谷坚果不缺；饮食清鲜、少盐少油；喝茶多、饮酒少；多蒸煮快炒、少煎炸腌制；叹早茶、常煲汤、重食养。这一模式被认为是《中国居民膳食指南》中“东方健康膳食模式”的代表，有利于降低心血管病、高血压等慢性病风险。广东地区心血管病和癌症负担处于全国较低水平，与此密切相关。深圳APEC晚宴以粤菜为主体，既是对地方文化的致敬，也是把这套经过长期实践检验的健康膳食范式端上国际舞台。

这里还要认清一个法律边界。《中华人民共和国食品安全法》第三十八条规定，生产经营的食品中不得添加药品，但可按规定添加既是食品又是中药材的物质。截至2024年，国家卫健委等部门分四批公布食药物质目录，共计106种，陈皮、莲子、龙眼肉、姜、百合、赤小豆、茯苓、砂仁、薏苡仁等岭南常用食材均在其中。这为岭南食养的国际化提供了合规依据：国宴中的食药同源成分，既讲得通道理，也守得住规矩。



红豆沙示意图 图源千图网

胡世云，新安中医世家第四代传人，国医大师朱良春先生学术继承人，广东省中医院主任医师，广东省科普作家协会副会长兼食药同源健康专业委员会主任委员。

李成辉，广东省中医院副主任医师，广东省科普作家协会食药同源健康专业委员会执行秘书。

胡天若，广州中医药大学2023级中医学9年制学生。

菜单逐味解读：性味归经与食养机理

晚宴以“鹏城”迎宾冷盘开场，菜名取自深圳别称，既点出地方意象，也呼应了以大鹏寄语亚太合作的寓意。冷盘清淡素雅，意在唤醒味蕾而不夺主菜风采，合乎“鼎中之变，精妙纤微”的审美。

青橄榄炖花胶汤是整桌菜里最受关注的汤品，由汕头服务保障团队参与制作，主厨是潮菜师傅钟成泉。他在采访中说，青橄榄是潮汕主打果子，产量大、人人爱吃，潮汕人从小就知道它对喉咙、肺好；花胶则选了比较中性、容易被更多人接受的品种。从食养角度看，青橄榄性平偏凉，味甘、涩、酸，归肺、胃经，《本草纲目》载其“开胃下气，止泻，生津液，止烦渴，治咽喉痛”；花胶即鱼鳔干制品，性平味甘，入肾、肝经，能滋阴补肾、养血固精、润燥养颜。二者配伍，橄榄清润制衡花胶滋腻，花胶胶质中和橄榄酸涩，一清一补，正合岭南秋冬“凉燥”而非“大寒”的气候特点。汤清而不寡，入口润而不腻，在丰盛菜肴之前先为脾胃开路，清上焦燥热、润脾胃耗损的津液，再从容接续后面的滋味。

姜葱汁炒龙虾是粤菜“镬气”的代表。龙虾味甘咸、性温，入肝、肾经；姜辛温，能温中止呕、解表散寒；葱辛温，能通阳发汗、解毒调味。姜葱的辛温既去海腥，又借辛散醒脾开胃，防止滋补之品壅滞中焦。猛火快炒使食材受热通透，入口干爽利落，留下“镬气”，正是“以火制湿”的生动体现。

豉油清蒸星斑把本味放在第一位。石斑鱼味甘性平，入脾、胃经，补中益气、健脾养胃。清蒸避开煎炸的燥热油腻，保留优质蛋白与不饱和脂肪酸。豉油在这里不止是咸味配角，传统认为它和胃、解渴、降胃热，以微量咸鲜打开脾胃，分寸恰好：不压鱼鲜，也不让味觉寡淡。

蘑菇煎焗牛扒的加入常被误读为粤菜“撑不起场面”。其实APEC成员饮食习惯各异，有人不习惯带壳海鲜，有人更适应西式主菜。加一道牛排，是待客留有余地。蘑菇味甘性平，入胃、大肠经，健脾开胃、化痰理气；煎焗让菌鲜与肉香相融，形式上西式，骨子里仍是岭南食材。

红花菜胆山珍兼顾素食需求。藏红花（西红花）2019年被纳入食药物质目录，味甘性平，入心、肝经，能活血化瘀、凉血解毒、解郁安神；羊肚菌健脾益胃、补肾益精；娃娃菜养胃生津；栗子健脾养胃、补肾强筋。整体温而不燥、补而不滞，是岭南“清补凉”思路的精致表达。

广府点心三拼延续早茶“小份多样”的传统，一尝多味，既丰富又不致过量，体现“五谷为养”的理念。

陈皮莲子红豆沙是全席食药同源内涵最深的收尾。陈皮辛苦性温，归脾、肺经，理气健脾、燥湿化痰，是化解甜品滋腻的点睛之笔；莲子甘涩性平，入脾、肾、心经，《神农本草经》列其为上品，称“主补中、养神、益气力”；红豆（赤小豆）甘酸性平，健脾养血、利水消肿。一甜一涩一辛，一补一敛一行，补泻兼施，甘甜收尾却不发腻。

佐餐酒全部选用本土佳酿，例如广东从化荔枝冰酒。荔枝味甘酸性温，多食易“上火”，发酵制酒后糖分降低，温热之性有所缓和；冰镇饮用又添一层清凉，一温一凉，恰成寒热相济。

配伍逻辑：一桌菜如一方剂

通观全席，可用中医方剂学“君臣佐使”的思路来理解。

君：青橄榄炖花胶汤，确立清润养阴的整体基调。

臣：姜葱炒龙虾、豉油清蒸星斑，以海鲜之鲜与姜葱之辛温补益肝肾、醒脾开胃。

佐：蘑菇煎焗牛扒照顾西式口味，藏红花汁、羊肚菌，配娃娃菜、栗子，提供素食选择，二者起反佐兼顾之用。

使：陈皮莲子红豆沙与荔枝冰酒，以陈皮理气、红豆利湿、荔枝温补，调和诸味、收束全席。

这套结构既体现粤菜“清、鲜、爽、嫩、滑”的技艺追求，也暗合中医“整体观念、辨证论治”的核心思想。一桌菜如一方剂，一道菜如一药味，一位宾客如一位需“辨证”的对象。

深圳APEC晚宴的菜单，是一份写在盘子里的岭南食养答卷。它以青橄榄炖花胶的清润开场，以陈皮莲子红豆沙的甘甜收尾，中间穿插龙虾之鲜、星斑之嫩、牛排之醇、菌栗之雅，佐以荔枝冰酒的温婉，把“食药同源、辨证施膳”的思想化进每一道菜里。

文化传播的最高境界，不在宣讲而在体验；中医智慧的最高境界，不在玄虚而在日用。岭南食养能打动世界，正因为它的根扎在烟火日常，它的魂藏在“食药同源、寓养于食”的千年传承中。