

第六课：药食同源

你是否听说过药膳？药膳是在**中医理论**指导下由中药和食物精制而成的色、香、味俱全的美食。在一道药膳中，**药借助**食物的味道、食物借助药性，两者**完美结合**，**具有**防病治病、保健强身、**延年益寿**的功效。

药膳**起源于**古代的药食同源，经历漫长的发展，已形成具有传统特色的完整体系，也成为人们**保健养生**的必需品。四季分春、夏、秋、冬，中药有寒、热、温、凉；我们将为您带来适合大多数**人体质**的、**针对**四季不同气候的药膳。

春天是春回大地、**阳气生发**的季节，在中医中，春天肝气升发，容易影响脾胃消化功能，应该吃一些甘味的食物。所以春天要**养肝**，同时也要**健脾胃**。清明时节适合食用的一道菜是“八宝菠菜”。清明时节气候相对潮湿，体内**肝气**也最**旺盛**；若不及时**调理**，

中医	zhōng yī	traditional Chinese medicine
理论	lǐ lùn	theory
借助	jiè zhù	make use of
完美	wán měi	perfect
结合	jié hé	combine
延年	yán nián	prolong life
益寿	yì shòu	increase longevity
保健	bǎo jiàn	health care
养生	yǎng shēng	health preservation
体质	tǐ zhì	physique
针对	zhēn duì	target
阳气生发	yáng qì shēng fā	rising yang energy
养肝	yǎng gān	nourish the liver
健脾胃	jiàn pí wèi	strengthen the spleen and stomach
肝气	gān qì	liver energy
旺盛	wàng shèng	vigorous
调理	tiáo lǐ	regulate

可能造成情绪失调、消化功能障碍等。这道八宝菠菜恰恰具有平肝火、健脾开胃等功效。药膳中菠菜降肝火，胡萝卜、香菇、冬笋、杏仁具有化痰、祛湿、健脾、益胃的功效。绿的菠菜配上各色药材，暖暖的，更能体会到春天的美好。

夏季是阳气最盛的季节，人体容易出汗，易耗气伤阴，出现心慌、乏力的症状。潮湿的天气也会使人出现食欲减退、四肢困重等症状。所以夏季应注意保护阳气，补充津液，调养脾胃，多吃酸、少吃苦。药膳应以补气养阴、清热利湿为主。清补药膳二根西瓜盅就是调理脾胃、解暑除烦的最佳选择。

秋季暑去凉来，阳气渐收，阴气渐长。人体应顺应季节变化，开始保护阴气，这就叫“养阴”。秋季天气干燥，肺部容易受到侵扰，表现为咳嗽、鼻干、皮肤干燥等。秋季最适合食用养阴补阴的药膳。此类药膳大多会用雪梨做食材，煮开饮用可以止咳，还可以减少皮肤干燥，大家不妨做来尝尝。

情绪	qíng xù	mood
失调	shī tiáo	imbalance
消化	xiāo huà	digestion
功能	gōng néng	function
障碍	zhàng ài	disorder
阳气最盛	yáng qì zuì shèng	peak yang energy
耗气伤阴	hào qì shāng yīn	depleting energy and damaging yin
心慌	xīn huāng	palpitations
乏力	fá lì	fatigue
食欲	shí yù	appetite
减退	jiǎn tuì	decline
阴气	yīn qì	yin energy
渐长	jiàn zhǎng	gradually increasing
肺部	fèi bù	lungs
侵扰	qīn rǎo	disturbance
养阴	yǎng yīn	nourish yin
补阴	bǔ yīn	replenish yin

冬天万物阳气潜藏，人体**毛孔闭塞**，汗液减少。此时应**进补**温热的药膳，以达到冬季养肾的原则。当归生姜羊肉汤就是温热**补阳**必不可少的佳肴。当归补血，生姜散寒、去腥，羊肉**益气养血**；三者结合成一碗热腾腾的羊肉汤，既暖身，又暖心。

人类属于自然，应顺应自然变化，按照四季变化和自身体质情况做出相应的药膳调节，才能身心健康、延年益寿。让我们一起品尝药膳、享受健康人生吧！

毛孔
闭塞
进补
养肾
补阳
益气
养血

máo kǒng
bì sè
jìn bǔ
yǎng shèn
bǔ yáng
yì qì
yǎng xuè

pores
blockage
tonic supplementation
nourish the kidneys
replenish yang
boost energy
nourish blood

一、语法结构

1. 具有...的功效

have the effect of...

- 在一道药膳中，药借助食物的味道、食物借助药性，两者完美结合，具有防病治病、保健强身、延年益寿的功效。

(1) 这碗汤具有清热解暑的功效。

2. 起源于

originate from...

- 药膳起源于古代的药食同源，经历漫长的发展，已形成具有传统特色的完整体系，也成为人们保健养生的必需品。

(1) 寿司起源于日本，如今已成为全球流行的美食。

3. 恰恰

exactly / just

- 这道八宝菠菜恰恰具有平肝火、健脾开胃等功效。

(1) 冬天喝羊肉汤恰恰可以温补身体，提高免疫力。

4. 出现...的症状

develop symptoms of...

- 夏季是阳气最盛的季节，人体容易出汗，易耗气伤阴，出现心慌、乏力的症状。

(1) 如果不按时吃饭，可能会出现胃痛的症状。

5. 以...为主

mainly focus on / be based on...

- 药膳应以补气养阴、清热利湿为主。

(1) 晚餐应该以清淡食物为主，不要吃太多油腻的东西。

6. 顺应...变化

adapt to changes in...

- 人体应顺应季节变化，开始保护阴气，这就叫“养阴”。

(1) 合理调整饮食可以顺应季节变化，帮助身体更好地适应环境。

7. 不妨

might as well / why not

- 此类药膳大多会用雪梨做食材，煮开饮用可以止咳，还可以减少皮肤干燥，大家不妨做来尝尝。

(1) 感冒了，不妨喝点热茶，会舒服一些。

8. 以达到...的原则

to achieve the principle of...

- 此时应进补温热的药膳，以达到冬季养肾的原则。

(1) 我们要少吃油腻食物，以达到清淡饮食的原则。

二、思考题

1. 你如何看待“药食同源”的观点？在日常生活中，你会不会通过饮食来调节身体健康状况？
2. 不同季节的气候变化对人体健康的影响有哪些？你认为现代人是否应该注重根据四季变化调整饮食？为什么？
3. 药膳结合了中医理论和烹饪艺术，在现代快节奏生活中，人们如何更方便地融入药膳饮食习惯？
4. 不同地区的饮食文化有所不同，你的家乡是否有类似“药膳”的养生饮食习惯？请举例说明。
5. 现代医学与传统中医在健康养生方面有什么异同？你更倾向于哪种健康理念，或者认为二者可以结合吗？为什么？