

对中药药膳即食面配方的研究

匡炳霖 姚雨杉 高鑫 李佳潼 王熙千 姜亚楠(通讯作者)

(黑龙江中医药大学 哈尔滨 150040)

摘要:中药药膳即食面配方是用不同的中药配伍制作而成,加在面饼中制作成药膳即食面可改善快节奏人群由于不良习惯导致的的不同病证。随着经济发展、生活节奏加快,泡面消费群体对健康的要求日益增加,因此研制出中药药膳即食面尤为重要。本文通过查阅相关文献,从中药的单独作用和中药配伍后的作用两个角度,分析该药膳即食面在治疗各种病证的效果,为药膳即食面应用和发展方向提供参考。

关键词:即食面;群体;中药

经调研,泡面消费群体因快节奏生活或一些不良生活习惯,常出现以下系列病证:肝郁气滞证;肝肾阴虚证;脾肾阳虚证;心肺气虚证;心肾不交证;血虚证。同时,众多病证的亚健康状态导致该类人群常出现乏力、睡眠质量低下、头晕目眩、食欲不振、情志失调五种症状,针对这五种症状,选择对症的中药材,让快节奏的群体也能体会到养生之道。

1.五类即食面的主要中药

1.1 黄芪

炙黄芪,蜜黄芪,味甘,性微温,口味微甜,归脾,肺经;有补气升阳,益卫固表生津养血的功,故能有效缓解乏力犯困的症状。

古方记载:《本草备要》“(黄芪)益元气,壮脾胃。凡劳倦内伤,脾虚泄泻,脏器下垂,气虚血脱,妇女崩漏等,皆可用之。”

1.2 刺五加

五加酒,油煎散。味辛,性温。入肝、肾经。有益气健脾、补肾安神,强筋骨,活血脉的功效。用于脾肾阳虚,体虚乏力,食欲不振,腰膝酸软,失眠多梦。可以做针剂,用于注射、针灸。治疗神经衰弱,补肾安神。

古方记载:具有“补中益精、坚筋骨、强志意”的作用,久服“轻身耐老”,与它药配伍亦可“进饮食、健气力、不忘事”。南北朝刘宋·雷教著《炮炙论》记五加皮有“阳人使阴,阴人使阳”的作用。

1.3 天麻

天麻丸,玉真散。味甘,性平,入肝经。有祛风、通经络、抗衰老、降血压,改善记忆力的功效。是治疗头晕、头痛,手脚麻木、各种风湿的药物。

古方记载:《素问》:诸风掉眩,皆属于木。故天麻入厥阴之经而治诸病。按罗天益云:眼黑头眩,虚风内作,非天麻不能治。天麻乃定风草,故为治风之神药。

1.4 山楂

生山楂,鲜山楂,炒山楂,焦山楂等。酸、甘,微温。归脾、胃、肝经。属于消食药,具有消食化积、行气散瘀、化浊降脂的功效,为消除油腻肉食积滞之要药。因其口感好,普及度高生山楂,鲜山楂,炒山楂,焦山楂等。

古方记载:《医学衷中参西录》:山楂,若以甘药佐之,化瘀血而不伤新血,开郁气而不伤正气,其性尤和平也。《唐本草》:汁服主利,洗头及身上疮痒。《本草图经》:治痢疾及腰疼。

1.5 栀子

山栀子,炒栀子,焦栀子,黄栀子等。性苦寒,归心,肺,三焦经,有药食两用资源。具有护肝,利胆,清热泻火的功效。可用于治疗,热于心胸,心烦郁闷,骚扰不宁,睡眠不安等情志失调症,因其能泻心、肺、胃经之火,而有除心烦之功,故用于热扰胸膈之烦失眠、躁扰不宁、郁闷等。

古方记载:《神农本草经》:味苦,寒。主五内邪气,胃中热气,面赤,酒皴鼻,白癫,赤癫,疮疡。《名医别录》:“疗心中烦闷。”《药鉴》:“主心烦懊依不得眠,心神颠倒欲绝。利五淋,通小便。除胸中之热甚。”

2.中药药膳即食面的日常应用:

2.1 针对乏力、犯困、易疲劳的群体

乏力、犯困,易疲劳的人群常因为肝肾阴虚、脾肾阳虚、心肺气虚、心肾不交、血虚而致。针对一系列气虚证导致的乏力、犯困、易疲劳等症状,由《神农本草经》知中药黄芪对该症状有良好的调

理作用。故以黄芪 20g 为君药,麻黄细辛各 10g 为臣药,赤芍、当归各 5g 为佐药,大枣 5g 为使药配伍成组方,以期取得更加丰富有效的调理效果。细辛散风寒,激发肾气,以化水饮。黄芪性微温,归脾、肺经,补益脾肺,益气行水。麻黄辛温,宣通肺气,赤芍辛,归脾经,活血;当归辛甘温,归脾经,滋阴补血;大枣甘平补中,缓和麻细药性。诸药合用,一宣肺开上源,一下通肾气,一补脾运中,分上中下三焦,肺脾肾,扶正祛邪并施,相辅相成,共奏补脾宣肺激发肾气化水之功,且配伍时考虑到受众群体体质较弱,选药药性均偏温,合用药力较缓和。临床用于慢性肾炎急性复发属脾肺气虚,外邪犯表内侵少阴肾经者,较为适宜。细辛能激发肾气,对阳虚不能温化水湿,在方中加入细辛激发肾气,能使虚弱阳气获得生机。

2.2 针对睡眠质量低下群体

睡眠质量低下的人群常因为肝肾阴虚、心肾不交、津亏血虚等证所致针对多由脏腑阴虚所致睡眠质量低下的症状,由《中国药典》知,中药刺五加具有良好疗效。故以刺五加 25g 为君药,五味子 15g 为臣药,酸枣仁 10g 为佐药,炙甘草 5g 为使药配伍作为组方使用。刺五加甘温微苦,归脾肺心肾经,具有益气健脾,补肾安神等作用,适用于长期体虚乏力,食欲不振,心律不宁、健忘、失眠多梦者及重症神经衰弱和更年期综合症;五味子酸甘温,归心肺肾经,具有收敛固涩,益气生津,补肾宁心等功能,刺五加与五味子配伍,将五味子中药的功能有效活化,便于吸收,对长期失眠等中正神经衰弱和更年期综合症有特效。而酸枣仁味甘平,养心安神;炙甘草甘平,益气和缓,调和诸药。诸药合奏,起到补益心肾,改善睡眠的作用。在配伍方面同样药性、药力和缓,适合作为食物。

3.其他配方

药粉置于面粉中制成面饼,药包所选均为易于研磨之品,可在制作面饼时将药粉配在面饼中。一则更易于发挥药效,二则增长保质期,三则冲泡时更简单快捷。面饼中原含有小麦粉、精炼棕榈油、淀粉、全蛋粉、谷朊粉、魔芋粉、大豆分离蛋白、食用盐、食品添加剂等均无与药物冲突之品,同时适量增减粉包中食用盐、白砂糖的用量,保持泡面口味和口感。

4.小结

该药膳正是基于上述群体常出现的身体问题和健康需求,在充分的调查研究基础上,针对消费者不同的常见症状,基于“治未病”理论,在常规泡面料包的基础上进行改良,精心挑选多味中药,开发了相应的中药调料包,不仅能起到未病先防的作用,而且能够对已有轻微症状消费者的身体起到一定程度的调养作用,从而在保证不影响泡面口感且成本较低的情况下,为消费者的健康增添一份保障。

参考文献:

[1]王学妍,李明哲,王士彪. 黄芪功用演变[J]. 实用中医内科杂志.2013,27(24):63-65.
[2]明·张景岳.张景岳医学全书[M].北京:中国医药科技出版社.2010:1026.

项目基金:2020 年黑龙江中医药大学大学生创新创业训练计划项目

作者简介:匡炳霖(2000-),男,黑龙江中医药大学 2019 级中西医临床医学专业本科生

通讯作者:姜亚楠(1992-),女,黑龙江中医药大学第一临床医学院辅导员