

上工治未病 四两拨千斤

刘 鹏

前段时间，多部古装大戏轮番霸屏，小编作为古装剧的重度上瘾患者，每天追剧 high 到飞起，那些日子，似乎连上班都变得无比美好。

然而，剧荒来得让人措手不及！从此，风起时，再没有白子画一袭素衣花下舞剑，落雪时，也不见了梅长苏手捧暖炉隐忍谋划。这样的日子简直让人生无可恋。别说话，我先哭会儿~

各位大概认为，小编追剧只因被剧中帅到没朋友的美男纸所倾倒，其实不然，面对剧中的美食诱惑，我才真是毫无抵抗之力。比如，这碗榴莲粥~



《太子妃》中的“榴莲粥”剧照

不同于 TVB 专注煮面几十年（饿不饿，我去给你煮碗面啊）的老梗，内地古装剧中的美食可谓是琳琅满目、精致绝妙，即使对着屏幕也似被馥郁香气所环绕，让人不禁吞（舔）口（屏）水（幕）。不仅如此，古代人们对于日常食物搭配极为讲究，且很早就 get 到了以食养人的技能。

曹雪芹在《红楼梦》里讲到的很多菜肴，在药膳养生方面都是花足心思的。林黛玉，这一集美貌与才华于一身的女子，气血虚弱身体差，每岁至春分秋分之后，必犯嗽疾。宝钗前来探望时，荐于她一良方：每日早起拿上等燕窝一两，冰

糖五钱，用银铤子熬出粥来，若吃惯了，比药还强，最是滋阴补气。燕窝粥养阴润燥、化痰止咳，亦药亦膳，很适合黛玉食用。



《新红楼梦》中黛玉喝燕窝粥剧照

随着《琅琊榜》的热播，无数妹子为颜好手美低音炮的靖王扮演者王凯所倾心，一夜间，人人争当“靖王妃”，出门到处遇情敌。



《琅琊榜》靖王剧照

细想，靖王这个“完美老公”的背后，必定少不了一位温柔贤惠的母亲。剧中靖王的生母静妃本是医女出身，深谙中医养生之道，做得一手好药膳。靖王最爱的妈妈牌栗子酥，当之无愧登上了琅琊榜美食榜单之首位。栗子益气力、宽肠胃、明目健行、令人不饥，对于秋季容易脾虚泄泻、食欲不振、咳嗽的人群是不错的食疗佳品。各位“靖王妃”，想要抓住靖王的心，不妨先跟母后学学做药膳，抓住靖王的胃吧！

在《琅琊榜》火爆荧屏热度未退之时，81集宫斗大戏《芈月传》杀将而来。然而这部剧却被吐槽“逢吃就bug”，宋朝的铁锅、北宋的绿豆糕、唐朝的茶叶，还有现代社会才有的塑料碗等等，都齐聚战国。虽然该剧槽点多多一吐槽就停不下来，但剧中提及的大量美味膳食，仍旧俘获了小编这枚吃货的芳心。红枣黑豆黄芪粥、薏米山药粥、梨粥、红枣野鸭汤……简直就是一部滋补养生粥大全了。

回到重点，说起膳食养生，大明女御医成长奋斗史《女医明妃传》不得不提。女主谭允贤从小耳濡目染、偷学中医，一步步突破世俗观念和重重阻碍，从救人到救国，最终名扬天下。面对如此激情澎湃的励志剧情，小编更关注的竟是那本允贤编写的《太平药膳方》。

剧中，允贤提出了“药补不如食补”的观点，且“寓医于食”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用。



《女医明妃传》山药枸杞剧照

上图允贤端的这盘白白糯糯的美食，是用山药和枸杞制作而成。亦食亦药的山药，早已成为各大电视养生节目的“常客”。据《本草纲目》记载：山药治诸虚百损、疗五劳七伤、去头面游风、止腰痛、除烦热、补心气不足……不多说，小编打算一会儿下班直奔菜市场了~



《女医明妃传》橘红沉香蒸肉圆剧照

接下来的这道橘红沉香蒸肉圆，简直是肉食爱好者的福利~然而看似简单的一道蒸肉圆，其辅料却十分讲究。橘红可散寒、燥湿、利气、消痰。沉香，据《本草再新》记载：可治肝郁、降肝气、和脾胃、消湿气、利水开窍。运用中医的知

识进行简单搭配，就能让一道菜兼顾美味与健康。中医文化博大精深，中华美食源远流长，药膳文化便是这两者的完美融合。

然而看剧归看剧，影视剧中出现的食疗方子毕竟是因故事情节而设，对于我们日常生活来说，要想利用膳食达到调理身体的目的，还需根据自身情况对症下药，不能盲目跟风效仿。现代人对健康、养生问题越来越重视，了解一些基本的中医知识，对每个人都很实用和必要。

中医文化有着悠久的历史 and 丰厚的底蕴，中药在中国古籍中通称“本草”，我国现存最早的一部中药学著作是汉代的《神农本草经》；唐代由国家颁布的《新修本草》是世界上最早出现的药典；孙思邈编著的《备急千金要方》和《千金翼方》集唐代以前诊治经验之大成，对后世医家影响极大；明代李时珍的《本草纲目》是对 16 世纪以前中医药学的系统总结，被誉为“东方药物巨典”，对人类近代科学以及医学方面影响极大。



《本草纲目》书影

这些著作蕴含着古代医人集体的智慧，是我们拥有的无价宝藏。放缓每天匆忙的脚步吧！在周末的午后沏上一壶清茶，伴着暖暖微风和天边的斜阳，捧一页中医典籍，任思绪穿越千年，与古人一同感受百草的奥秘！

【好物推荐】

中医典籍留真 尺寸 38.7X 27.7cm

