

国家中医药管理局将药膳列入中医研究范畴，并确立我国中医药一门新的学科——中国药膳学。为了防止药物滥用损害健康，1987年，国家颁发了《禁止食品加药卫生管理办法》，公布了第一批《既是食品又是药品的物品名单》（药食同源目录），列入乌梢蛇、酸枣仁、乌梅等33种物质，为当今药膳存在的科学性、合理性提供专业依据。随着人们对药膳认识的加深，这个名单多次增补，目前目录中已有药材百余种。2013年，我国出台《关于促进健康服务业发展的若干意见》，明确提出“加强药食同用中药材的种植及产品研发与应用，开发适合当地环境和生活习惯的保健养生产品”。2016年11月，中华中医药学会发布《药食同源药膳标准通则》，提出了药食同源药膳的应用原则及禁忌，进一步规范了常见药食同源药膳的产品分类。

随着生活水平的不断提高，越来越多的人开始注重健康养生，药膳渐从医学领域步入民间。医学界所说的药膳是食疗处方，民间理解的药膳是比普通膳食多一些养生功效的膳食。

## 药王遗泽

孙思邈是名医，被后世尊为“药王”。他

崇尚养生，寿逾百岁，曾总结出“养生十要”，饮食便是其中之一。其所著《备急千金要方·食治》是我国现存最早的食物疗法专篇。篇中记载药用食物155种，分为果实、菜蔬、谷米、鸟兽虫鱼四门，涉及食物性味、食养、禁忌等诸多方面内容。

孙思邈认为药物性刚烈且多偏颇，滥用药物势必损伤脏气，提倡生病时“以食治之”，食疗无法治愈的情况下再使用药物治疗。《食治》所载四大类别皆为食物，其性味、功能主治、禁忌都有具体阐述。因此，食疗养生应有所对症，不同体质、病症选择不同食物和方法，不应一味进食补药，以免扰乱自身机体平衡。

铜川是孙思邈故里，也是其晚年归隐处。铜川种植中药材的传统由来已久，气候、光照、土地资源和复杂多样的地貌特征，令此间中草药资源极其丰富。据统计，铜川全市共有中草药品种683种，载入国家《药典》的有198种，其中质地优良、产量较大的有30多种，“耀州黄芩”“宜君党参”等中药材享誉全国，均获得国家地理标志认证。

受益于药王文化与药材资源，铜川很多传统小吃与菜品，具有一定的治疗养生效果。比如得



铜川药膳