

T/PAYS

磐安县药膳产业协会团体标准

T/PAYS 004—2024

磐安药膳四季养生宴设计指南

2024 - 09 - 29 发布

2024 - 10 - 29 实施

前 言

本文件依据 GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第一部分：标准化文件的结构和起草规定》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由磐安县药膳产业协会提出并归口。

本文件起草单位：浙江省求是药膳科学研究院、磐安县药膳产业协会、浙江省中医药研究院、磐安隐野膳食管理有限公司、湖滨酒楼、始丰大院农家乐、新城酒店、大盘山温泉山庄有限公司。

本文件主要起草人：蒋公标、孔中强、浦锦宝、梁卫青、胡云波、胡萍、施华杰。

引 言

春三月，此谓发陈。天地俱生，万材以荣。夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也；逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。

夏三月，此为蕃秀。天地气交，万材华实。夜卧早起，无厌于日，使志勿怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外。此夏气之应，养长之道也；逆之则伤心，秋为痎疟，奉收者少。

秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也；逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。

冬三月，此为闭藏。水冰地坼，勿扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气极夺。此冬气之应，养藏之道也；逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。

——《黄帝内经·素问·四气调神大论》

四季养生宴的设计制订以天人相应、因时制宜的《黄帝内经》中医理论为原则：春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾。一年四季，自然规律表现为春温、夏热、秋凉、冬寒的气候变化，春生、夏长、秋收、冬藏的发展规律。从中医学传统的理论来看，季节不同，对人体各方面的影响也明显不同。四季养生宴根据四季气候变化和季节与人体脏腑的对应关系，循天时之变，科学配伍食药材质，因时施膳，以达到保健强身、延年益寿之目的。

磐安药膳四季养生宴设计指南

1 范围

本文件规定了磐安药膳四季养生宴的设计原则、基本要求、配伍原则、药材要求、食材要求、搭配要求、人员要求、注意事项、菜谱示例等。

本文件适用于磐安药膳四季养生宴设计。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

《中华人民共和国药典》2020版一部

T/PAYS 002-2024 磐安药膳制作技术规程

3 术语和定义

3.1

食药物质

指传统作为食品，且列入《中华人民共和国药典》的物质。见附录 A

3.2

新食品原料

新食品原料原称“新资源食品”。指在我国无传统食用习惯的以下物品：动物、植物和微生物；从动物、植物、微生物中分离的成分；原有结构发生改变的食品；其他新研制的食品原料。并应具有食品原料的特性，符合应当有的营养要求，且无毒、无害，对人体健康不造成任何急性、亚急性、慢性或者其他潜在性危害。见附录 A。

4 设计原则

四季养生宴的设计制订以天人相应、因时制宜的中医理论为原则：春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾。一年四季，自然规律表现为春温、夏热、秋凉、冬寒的气候变化，春生、夏长、秋收、冬藏的发展规律。从中医学传统的理论来看，季节不同，对人体各方面的影响也明显不同。四季养生宴根据四季气候变化和季节与人体脏腑的对应关系，循天时之变，科学配伍药膳，因时施膳调养，以达到保健强身、延年益寿之目的。

5 基本要求

5.1 安全第一、配伍严谨

药材与食材的选用与配伍，必须遵循中医理法的原则，注意药材与食材、药材与配料、调味品之间的性效组合。任何食材和药材都有其四性、五味，对人体五脏六腑功能都有相应的促进或制约关系。因此，选料应当注意药与食之间的性味组合，尽量应用相互促进的协同作用，避免相互制约。

5.2 美味佳肴、兼顾疗效

药膳应“重膳轻药”。首先必须在色泽、口味、香味、造型诸方面制作加工出菜肴特点，才能激发用膳者的食欲，其次再去考虑药味和药性功效。如果药膳体现出来的全是“药味”，用膳者会感觉到是在“用药”而不是“用膳”，势必影响食欲，从而达不到养生目的。

5.3 合理设计、突出四季

四季养生宴应提前设计，合理安排药材和食材。以四季变化为基础，用药膳配伍结合应季食材，通过四季不同药膳来达到为身体补充营养、平衡阴阳、调理气血的作用。

6 配伍原则

6.1 中医理论原则

6.1.1 基本原则

药材和食材都具有寒热温凉四气及酸、苦、甘、辛、咸五味的特点，在研究其烹调制作的方法时，必须认识到“四气”是药材和食材辨证施膳的依据，“五味”又对人体的脏腑具有针对性的功能。在发挥药膳功能的前提下，同时也要兼顾到药膳滋味的可口。药膳配伍应从中医的阴阳五行、脏腑理论、中药药性及配伍等理论为指导来配制用膳。设计四季养生宴时可用四季养生理论加药材、食材的四气五味理论来设计一套完整的药膳宴席。

6.1.2 四季养生理论

春养肝，宜升补。可采用桑叶、菊花等升散之品配伍以充分调动人体的阳气，使气血调和。

夏护心，宜清补。可采用淡竹叶、荷叶等清热之品配伍调节人体阴阳气血。夏季的后两个节气称为长夏，长夏宜淡补。可采用赤小豆、绿豆、茯苓等淡渗之品配伍，以达到健脾祛湿调节脏腑。

秋润肺，宜凉补。可采用百合、玉竹等滋阴生津之品，以达到防燥护阴之目的。

冬补肾，宜温补。可采用桂圆、阿胶等温补之品来滋补人体气血之不足，使脏腑的气血旺盛，适应冬季的寒凉变化。

6.1.3 四气五味理论

四气是指食材“寒、热、温、凉”的四种属性。应了解常用食材的基本属性，例如：鸭肉、苦瓜、绿豆属寒凉食材；韭菜、羊肉等属温热食材。

五味是指食材的酸、甘、苦、辛、咸五种味道，与药材一样，不同味道的食材具有不同的作用。辛味能散能行，酸味能收能涩，甘味能补能缓，苦味能泻能燥，咸味能软坚润下。五味各走其所喜的五脏，如酸味入肝、苦味入心、辛味入肺、甘味入脾、咸味入肾。结合食材性、味、归经理论，选择合理的食材和药味配膳，达到“五味调和、科学配伍”。

6.2 营养搭配原则

参考《中国居民膳食指南（2022）》，结合中医学、烹饪学和营养学理论指导，按四季养生配伍原则，设计出兼顾色、香、味、形、效的宴席。见附录 B。

7 药材要求

符合国家卫生健康委、国家市场监管总局发布的《按照传统既是食品又是中药材的物质目录管理规定》的食药物质。配伍剂量均不得超过《中华人民共和国药典》中的用量下限规定。食药物质目录见附录 A。

8 食材要求

8.1 所用食材原料（主料、辅料、调料）应符合食品安全相关标准和要求。禁止使用过期、变质、“三无”等原料。

8.2 应选用季节的时令原料，充分体现季节时令特色，使四季养生宴符合季节特点。

9 搭配要求

9.1 品种搭配

9.1.1 四季养生宴席品种搭配比例，10 人份宴席包括 1 道养生茶、1 道养生饮品、6 道冷盘、10 道热菜、1 道糕点、1 道主食、1 道应季水果。

9.1.2 由于四季养生宴席的档次不同，宴席菜肴种类的搭配比例也应随之变化。要注意一套宴席菜肴中冷盘、热菜以及药膳菜和普通菜的比重恰当，以保持整个宴席的各类菜肴质量的均衡，避免比如冷盘档次过高、热炒菜档次过低、药膳菜比例过多等问题。

9.1.3 要注意同一道药膳菜肴中的药材搭配，严格按照配伍要求添加药材，基本原则是：闻着有药香、食之无药味。

9.1.4 注意餐前养生茶和养生饮品也要随着四季变换呈上。

9.2 色彩搭配

四季养生宴的“色、香、味、形、效”是成功宴席形成的五个要素，“色”排在首位，是因为一道菜肴最早让人接受的信息便是它的颜色。色泽搭配合理，也就是说主料和辅料，药材和食材，料与汁及装饰材的色泽配合好，能促进人的食欲，且能给人以美感。尽量用原料本身固有的颜色，为菜肴的颜色增光添彩。在实际烹调中，要注意色彩的对比调和，也要跟随四季变换搭配菜肴和装饰材色彩，既使菜肴色彩缤纷，又不杂乱无章，给人以美的享受。

9.3 口味搭配

9.3.1 菜肴口味原则上要求健康养生的“少油少盐”偏清淡口味，不放味精等调味品，可改用高汤类提鲜；

9.3.2 菜肴的口味应富于变化和搭配合理，既要有菜肴本身的香味和口感，又要有药膳的中药元素和口味，才能使客人得到与普通宴席口感上不同的享受，从而进一步满足客人药膳养生的需求。

9.3.3 烹调方法的不同对菜肴味道也有直接影响。在药膳菜肴设计过程中，要做到烧、烤、蒸、炸、炒等多种方法相结合，汁芡上可用药膳浇汁、药膳勾芡等，使全桌菜肴在口味上有浓有淡，色彩上有深有浅，丰富多彩、别具一格。

9.3.4 菜肴口味多样，如甘甜、清苦、酸甜、麻辣等，药味或轻或重都应有所不同，以区别各个菜肴的口味。

9.3.5 菜肴的制作还要讲究将药材“隐藏”于食材中。比如打碎、磨粉装入布袋中炖煮、或者先煎汁混入食材中。但某些可直接食用的药材或较名贵的药材，因本身的身形、质、色很好，不必隐藏，它们还会给用膳者良好的感官刺激和养生引导，如红枣、枸杞子、人参、天麻等，可直接与食材共同烹调，作为“膳”的一部分展现在用膳者面前。

10 上菜顺序

上菜顺序为：养生茶饮——养生饮品——药膳汤——药膳主菜——时令蔬菜——主食——药膳糕点——时令水果。先上咸口味菜，后上甜口味菜；先上主菜，后上辅菜。

11 人员要求

11.1 制作人员

11.1.1 制作人员应了解相关部门制定的相关法律、法规，依法操作。

11.1.2 制作人员应每年进行健康体检，取得健康合格证明。

11.1.3 制作人员应经过药膳相关专业社会组织举办的初级及以上技能培训并考核合格，取得相应的培训合格证书。

11.2 讲解员

四季养生宴要配备专业药膳讲解员一名，每上一道菜，讲解员都可以娓娓道来，一是介绍该药膳某个突出特点，比如：时令性、地域性、厨艺性、文化性等；二是介绍该药膳的配伍组成，药材功效作用和注意事项等等。应符合以下要求：

- 应学会餐饮服务员的礼仪要求；
- 时刻保持形象干净整洁；
- 具备中医中药、药膳、食养基础理论知识和讲解能力；
- 讲解前先洗手、漱口，戴上帽子和餐饮专用透明口罩。

12 注意事项

12.1 应该注意材料货源情况、厨房设备、菜肴制备时间及服务员的服务能力等。药膳菜肴对食材的要求很高，尽量少用冷冻食材。所以药膳宴席要求提前一天预约以便准备新鲜食材。

12.2 应考虑器皿摆台，将各种餐饮器具、菜肴造型摆盘以艺术形式陈列和布置，通过暗含的寓意、色调的搭配、文化元素等充分表达药膳养生氛围，增强宾客食欲及视觉感观的作用。

12.2 本文件所提供的药膳菜谱，均不能代替药物。不对应人群应当慎食。对有关食材过敏者、有严重肝肾损害者禁食。孕妇、哺乳期妇女及婴幼儿等特殊人群若有需要，应当在专业人士指导下食用。

13 四季养生宴菜谱热菜选用示例。见附录 C。

示例菜谱以及制作方法选自T/PAYS 002-2024《磐安药膳制作技术规程》。

附 录 A

(规范性)

按照传统既是食品又是中药材的物质（简称食药物质）

A.1 既是食品又是药品的物品名单

丁香、八角茴香、刀豆、小茴香、小蓟、山药、山楂、马齿苋、乌梢蛇、乌梅、木瓜、火麻仁、代代花、玉竹、甘草、白芷、白果、白扁豆、白扁豆花、龙眼肉（桂圆）、决明子、百合、肉豆蔻、肉桂、余甘子、佛手、杏仁（甜、苦）、沙棘、牡蛎、芡实、花椒、赤小豆、阿胶、鸡内金、麦芽、昆布、枣（大枣、酸枣、黑枣）、罗汉果、郁李仁、金银花、青果、鱼腥草、姜（生姜、干姜）、枳椇子、枸杞子、栀子、砂仁、胖大海、茯苓、香橼、香薷、桃仁、桑叶、桑椹、桔红、桔梗、益智仁、荷叶、莱菔子、莲子、高良姜、淡竹叶、淡豆豉、菊花、菊苣、黄芥子、黄精、紫苏、紫苏籽、葛根、黑芝麻、黑胡椒、槐米、槐花、蒲公英、蜂蜜、榧子、酸枣仁、鲜白茅根、鲜芦根、蝮蛇、橘皮、薄荷、薏苡仁、薤白、覆盆子、藿香、当归、山柰、西红花（在香辛料和调味品中又称“藏红花”）、草果、姜黄、芫荽、党参、肉苁蓉（荒漠）、铁皮石斛、西洋参、黄芪、灵芝、山茱萸、天麻、杜仲叶、地黄、麦冬、天冬、化橘红。

A.2 8 种国家卫生行政部门批准的载入国家《药典》新食品原料（原新资源食品）、普通食品类原料名单

松花粉（卫生部 2004 年第 17 号公告，普通食品）、玫瑰花（重瓣红玫瑰，卫生部 2010 年第 3 号公告，普通食品）、布渣叶（卫生部 2010 年第 3 号公告，凉茶饮料原料）、夏枯草（卫生部 2010 年第 3 号公告，凉茶饮料原料）、人参（5 年及 5 年以下人工种植，卫生部 2012 年第 17 号公告，新资源食品）、枇杷叶（卫计委 2014 年第 20 号公告，新食品原料）、核桃仁（卫计委国家标准 GB 19300—2014，坚果与籽类食品）、亚麻籽（子）（熟制后食用，卫计委办公厅国卫办食品函（2017）1259 号函，坚果与籽类食品）

附录 B
(资料性)
《中国居民膳食指南(2022)》八条基本准则

准则一 食材多样, 合理搭配

准则二 吃动平衡, 健康体重

准则三 多吃蔬果、奶类、全谷、大豆

准则四 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

准则五 少盐少油, 控糖限酒

准则六 规律进餐, 足量饮水

准则七 会烹会选, 会看标签

准则八 公筷分餐, 杜绝浪费

附录 C

(资料性)

磐安药膳四季养生宴菜谱热菜示例(黑体字菜谱选自磐安药膳制作技术规范)

分类	菜谱 1	菜谱 2
春季	山药煲筒骨 黄精东坡肉 灵芝土鸡煲 菊花焗猪肝 紫苏烧溪鱼 当归烩牛筋 凉拌马齿苋 马兰头香干 白果葫芦丝 黄花菜炒肉	参芪炖乌鸡 天麻煮鱼片 绿茶焖排骨 黄精小牛肉 桑椹红烧肉 百合金针菇 蒲公英丸子 白果烧香菇 枸杞炒桑叶 香椿炒鸡蛋
夏季	茯苓猪肚汤 玉竹老鸭煲 黄精小牛肉 陈皮烧排骨 桑叶炖豆腐 紫苏烧溪鱼 清炒西葫芦 决明煲茄子 芹菜黑木耳 莴笋炒肉片	熟地鸽肉汤 茯苓里脊丝 黄精七星蹄 黄芪烧带鱼 桑椹红烧肉 灵芝土鸡煲 芦笋火腿丝 清炒折耳根 苦瓜炒鸡蛋 腐竹拌黄瓜
秋季	石斛甲鱼汤 黄精焖肘子 菊花焗猪肝 金银花虾排 天麻焗土鸡 桑椹红烧肉 木耳荷兰豆 清炒鲜桔梗 百合金针菇 家常烧茄子	熟地鸽肉汤 佛手熘肝尖 黄精蒸大鹅 桑叶炖豆腐 天麻煮鱼片 灵芝土鸡煲 捞菠菜百合 麦冬炒马蹄 清炒西蓝花 白果烧香菇

冬季	姬松茸鸡汤 黄芪烧带鱼 杜仲叶猪尾 覆盆子泥鳅 苁蓉鸡肾盅 黄精东坡肉 茼蒿炒山药 腊肉烧花菜 清炒莲藕片 雪菜烧冬笋	参芪炖乌鸡 当归煲羊肉 黄精蒸大鹅 苁蓉烧牛肉 山药煲筒骨 天麻煮鱼片 冬菇烧菜心 桃仁拌韭菜 板栗烧白菜 紫苏洋葱圈
----	--	--

参 考 文 献

- [1] 范文昌、梅全喜、葛虹. 中医药膳食疗[M]. 北京: 化学工业出版社, 2017年.
- [2] 黄兆胜. 中华养生药膳大全[M]. 广东旅游出版社, 2014年.
- [3] 尤优. 四季养生药膳大全[M]. 北京科学技术出版社, 2014年.
- [4] 注少云. 中华药膳[M]. 天津古籍出版社. 2007年.
- [5] 宋元. 四季养生药膳速查全书[M]. 金盾出版社, 2013年.
- [6] 土荣华, 牛林敬. 药膳大全[M]. 上海科学普及出版社. 2018年.
- [7] 施仁潮, 谭天. 药食同源[M]. 天津科学技术出版社. 2016年.
- [8] 洪巧瑜, 樊长征, 卜训生. 药食同源与健康[M]. 中国中医院出版社, 2016年.
- [9] 郭金英. 食物药膳学[M]. 中国轻工业出版社, 2021年.
-