

# 《药膳，我的最爱》 (6-08)

组员：黄彦愷，郭泰德，侯杰铭，林泓毅

## 介绍

我们的专题作业是《药膳，我的最爱》。我们的专题作业的目标是做出便宜、健康、好吃、容易煮的药膳、宣传药膳的好处和推广药膳的饮食文化，好让大家喜欢上药膳。我们这个年代青少年更容易吃到、喝到高糖分、高脂肪、高盐分以及高升糖指数的饮食。众所周知，肥胖会大大提高青少年患上糖尿病、冠心病等疾病的几率，而这些疾病也确实有越来越年轻化的趋势。如果现代的青少从不健食品换吃药膳，既具有较高的营养价值，又可防病治病、保健强身、延年益寿。我们通过煮药膳、请别人常药膳、采访专业的中医师和去餐厅吃了一餐药膳来了解药膳，好让我们更有效率地达到我们的目标。

## 经历

首先，我们进行了一次问卷调查，发现超过百分之八十的答卷者知道药膳对他们有好处，也知道药膳是什么，可是有些人却分不清什么食物是药膳。从这里可以看出我们需要推广药膳的饮食文化让人们分辨药膳和普通食物的区别。

我们也煮了一些药膳来证明药膳便宜有容易煮。我们自己煮了金瓜饭，药材鸡，还有鳄鱼汤。南瓜含有淀粉、蛋白质、胡萝卜素、维生素B、维生素C和钙、磷等成分，所以南瓜饭适用于脾胃不和所致厌食、食少。鳄鱼汤里的鳄鱼肉不但能补气血，还能壮筋骨、治哮喘，对慢性咳嗽、糖尿病也有显著疗效。药材鸡对营养不良，畏寒怕冷，乏力疲劳，贫血，身体虚弱等症状有很好的食疗作用，可以作为食补佳品定期食用让儿童、孕产妇、老年人、精力透支的白领、体质虚弱者滋补食用。我们的食材也不算太贵，总共55块，但鳄鱼汤是28块，是最贵的一个。我们煮了6人份，一人份的一饭一菜一汤大概是

9.17块，不会太贵。我们让家人和朋友品尝了我们煮的药膳，也让他们做一个勘测。大多数的人很喜欢我们的汤和药材鸡，但我们在金瓜饭加了太多水，而且也有点淡，结果他们都不这么喜欢，所以我们需要改变一下金瓜饭的煮法。

我们也采访了一盅汤的苏善彬医师。她认为药膳是将中医的理论用在烹调及食物中，利用简单的食材达到调理身体的作用，而药膳是否适合某些人使用，不在于年龄而是身体状况。多数人都处于亚健康状态，也就是中医所说的阴阳不平衡，所以通过药膳我们可以达到恢复阴阳平衡以期让人有更佳的身体状态。

据苏医师了解，当初开设这餐馆是为了养生，也为了推广健康饮食，通过食物调理身体，让人活得更健康。苏医师告诉我们只要我们知道知道药材各自的作用或功能，任何食材都能做成药膳。她也说大家是否喜欢药膳的味道就得看厨师的手艺了，但一盅汤的顾客都相当喜欢他们的食物。价钱方面还算合理，与许多昂贵的餐厅相比下来，药膳并非很贵。

## **总结**

这半年来，我们做了问卷调查、煮了药膳、请别人品尝药膳、采访专业的中医师和到餐厅吃药膳来充分地了解药膳的饮食文化。我们这样做，加上做出便宜、健康、好吃的药膳，可以更容易地推广药膳的饮食文化，宣传药膳的好处，好让大众爱上药膳，培养健康的饮食习惯，让他们过上更健康的生活。