

药膳八珍汤： 寓医于食承古方

夏日的中华傅山园，绿意盎然。一大早，膳养宅内飘出药膳八珍汤的香气。

从明末清初到现在，傅山先生研制的药膳八珍汤，经历了近400年的岁月。

2008年6月，药膳八珍汤成功入选国家级非物质文化遗产代表性项目名录，中华傅山园是其传承单位，负责守护和承续这份宝贵的养生智慧。

朱建莉制作药膳八珍汤
(图片由受访者提供)



孝心化羹汤

拾级步入中华傅山园，右侧便是坐东朝西的膳养宅，一座仿明清风格的四合院。“药膳八珍汤是这里的招牌养生餐品。”傅山文化服务中心负责人孙国华说，膳养宅成立于2016年，由膳食宅与高山养心堂组成，通过食养与心养相结合，打造顺应自然的健康养生之地。

傅山，山西太原人，明末清初著名思想家、书法家、医学家。傅山是有名的孝子，其母曾一度体弱多病，精神萎靡，多方用药调养未见起色。傅山凭借深厚的医学造诣，精选羊肉、长山药、莲藕、煨面、黄酒、黄芪、良姜、珍珠油八种食材，研制出药膳八珍汤供母亲食用。其母坚持食用多年，不仅病愈，且日益康健。

傅山不仅学识渊博，更心系民生。他将药膳八珍汤配方传授给一家回民饭馆，使其造福百姓，并易名为“头脑”。傅山还亲笔为该饭馆题写“清和元”匾额。

“三更启五时熟打着灯笼喝头脑，身轻健守精神尊道贵德天人乐。”这是中华傅山园负责人张果元在膳养宅门前撰写的一副对联。它道出了制作与享用药膳八珍汤的时间讲究。孙国华说，傅山先生潜心研究中医文化，开创了独特的养生之路，其核心强调身心和谐与道德修养。这精髓完美体现在药膳八珍汤上，它不仅是融合八味的药膳珍品，更是“寓孝于膳”“以德养身”的鲜活载体。

“20多年前，位于太原市桥头街与大濮府交叉口的清和元饭店因旧城改造被整体拆迁。此后，打着‘头脑’旗号的餐饮店遍地开花，但良莠不齐。药膳八珍汤成功入选国家级非物质文化遗产代表性项目名录后，对其传承与保护起到了极大的推动作用。”孙国华说。

药食本同源

膳养宅内，灶火正旺，蒸汽缭绕，浓郁的香气弥漫开来。这香气，是黄酒的醇厚甘香，是羊肉的温润脂香，是黄芪的草木清香。香气交融，唤醒着人们的味蕾。傅山将药食同源的智慧，凝聚于这一碗精心配伍的药膳八珍汤中，为后世留下了珍贵的养生瑰宝。

张果元凝视着锅中翻滚的汤色，慢慢地讲道，“您看这八味食材，在慢火细熬中相互成就。汤虽略带药味，却被黄酒的醇厚、羊肉的鲜甜、藕块的清冽与山药的温润巧妙调和，它们共同作用，能补气养血、强壮根本。”

拿起筷子，轻轻夹一片在汤中沉浮的藕片，张果元说：“这汤的灵魂，在于黄芪与良姜这两种食材。看这绵山所

产的黄芪，色泽温润，味甘性温，入汤后能补脾胃，是体虚者的良伴；再看这广东茂名的良姜，其味辛性热，温中下气，尤擅驱散外寒。傅山先生选用它们，正是着眼于预防和调治令人困扰的脾虚胃寒之症。遥想旧时，缺医少药，一碗热腾腾的‘头脑’下肚，多少人暖了脾胃，驱了寒气，难怪深受百姓喜爱。”

然而，这碗承载着古人智慧的药膳，并非人人皆宜。“药膳八珍汤，服用需讲究‘辨证施膳’。其性偏温而发散，适合体质偏寒、脾胃虚寒、畏寒喜暖之人。但若您体质阳盛、易上火，或是阴虚阳亢，比如有高血压、动脉硬化等情况，则不宜食用，以免助长体内燥热。”张果元说。

古韵谱新章

汤色，已熬炼得浓白如乳，羊肉精髓彻底释放。长山药段褪去棱角，化作温润玉色；莲藕片吸饱汤汁，呈现半透明质地，沉浮汤中。煨面融于汤底，赋予其丰厚柔滑的质感。

“三更启、五更熟”是制作药膳八珍汤的时间要求。每天凌晨，厨师朱建莉便早早起身，匆匆赶往膳养宅，开始熬制药膳八珍汤。这道工序既需技术，也需体力与耐力。仅熬汤一项，就需不停搅拌，也叫扬汤，每锅至少扬汤百余次。一锅汤熬下来，她常累得筋疲力尽。

朱建莉师从李春生。今年80岁的李春生，少年时便开始学艺，退休前是清和元饭店的专业厨师，专事“头脑”制作。2009年12月，他被确定为药膳八珍汤省级非遗代表性传承人。

“传承不该锁在深院，而应扎根民间。”李春生始终践行开放传承的理念。在中华傅山园演示时，他主动为围观市民讲解药材配伍原理；邻居上门请教，他耐心传授汤底勾兑诀窍；餐馆食客好奇询问，他笑谈酒糟提香的奥妙。这份毫无保留的分享，使药膳八珍汤成为太原人家喻户晓的养生符号。如今，李春生的众多徒弟分布各地，大都学有所成。看到他们能独当一面熬制药膳八珍汤，李春生十分欣慰。

“我们始终致力于让药膳八珍汤惠及更多人。每年傅山诞辰日和腊八节，都会邀请市民免费品尝。同时，进军营展示药膳八珍汤，并向炊事员传授制作技艺。自2019年起，更将药膳八珍汤制作纳入研学课题，积极发挥示范带动作用，服务社会经济发展，深受群众欢迎。”张果元说。

一碗药膳八珍汤，浓缩着傅山孝亲济世的医者仁心，也映照出传承人“守正创新”的情怀。穿越近400年时光的“味道”，正在新时代的烟火气中，续写着更为醇厚的文化篇章。

记者 刘志刚



膳养宅 李学军 摄

记忆档案

药膳八珍汤，以“寓医于食、药食同源”著称，由明末清初著名思想家、书法家、医学家傅山研制，后将配方传授给“清和元”。配伍精妙、温补平衡，这一配方充分彰显中医养生智慧。熬制时需经百余次“扬汤”，融八味食材精髓。取羊肉温补为君，佐黄芪健肺、良姜驱寒，辅藕清热、山药除湿，黄酒引药，煨面增稠，终成温而不燥、醇厚甘鲜之味。如今，中华傅山园传承古法，融“平阴阳”理论于膳养，延续孝悌济世温情。

药膳八珍汤 李学军 摄