

一锅鸡汤“炖”出热爱：四川这所高校的药膳入学课飘香

2026年09月03日 16:40 来源：中国新闻网



开学不坐教室听讲，先下厨房炖锅汤。9月3日，四川天府新区通用航空职业学院中药学专业的新生迎来一堂特殊的入学教育课——在药膳实训室亲手烹制黄芪红枣山药鸡汤，用舌尖感受专业的“味道”。

据了解，这节课没有单纯的理论灌输，而是直接面对实操台上的炖锅、刀具和分装好的药材。药膳学教师王珺儒先讲解理论知识与制作步骤，并向新生解释：“黄芪补气固表，红枣养血安神，山药健脾益胃，鸡肉温中补脾，这一搭配正是中医‘健脾益气、养血安神’的经典思路。你们今天不是来学做菜，而是通过这锅汤，去理解中药如何融入日常生活，去感受未来可能从事的健康管理、食疗指导工作，究竟是怎样的体验。”

实训室里，新生分成小组，分工协作，剁鸡肉、洗菜、择菜。鸡肉下锅煮开后撇去浮沫，控制火候，下入适量红枣和黄芪，出锅前30分钟再加入山药。汤与鸡肉盛出后，大家围坐品尝，随后又把玉米、金针菇、娃娃菜等蔬菜下锅涮煮。实训室里弥漫着淡淡的药香，不时有学生举手提问：“黄芪为什么要用蜜炙过的？”“山药炖多久药效最好？”王珺儒逐一解答，并引导大家对比不同小组的操作差异。

“入学教育，关键在‘引路’。”王珺儒说，开展中医药膳体验，是为了打破书本与现实的壁垒。中药学不只是纸上的性味功效，更是扎根生活的文化。让学生动手熬煮山药、大枣等药食同源食材，配以黄芪等滋补药材，有助于他们理解“药食同源、寓医于食”的内涵，增强专业认同感。

作为中药学专业负责人，王珺儒在实训间隙向新生介绍专业发展前景。“大健康产业正在兴起，药膳调理、个性化食疗是行业的新方向。你们今天煮的一锅汤，背后涉及中药鉴定、炮制技术、方剂配伍、营养学等多门课程，未来可以延伸出多种职业可能。”一番话让不少新生眼睛发亮。

入学教育是连接高中与大学的过渡环节。该校相关负责人表示，下一步将开展中药标本制作、经典方剂趣味竞赛等系列活动，让学生在实践中加深对中药学的兴趣。

单词:	yàoshàn 药膳	pēngzhì 烹制	dānchún 单纯	guànshū 灌输
	bùzhòu 步骤	shíliáo 食疗	róngrù 融入	jiūjìng 究竟
	mímàn 弥漫	bìlěi 壁垒	gōngxiào 功效	páozhì 炮制

讨论：1. 这所大学中药学专业的新生，第一堂课不是在教室听课，而是一起炖药膳鸡汤。你觉得把做菜煲汤当作大学入学课有什么好处？如果是你，你会喜欢这样的上课方式吗？为什么？

2. 新闻提到了“药食同源”，意思是有些食材既是食物，也有调理身体的作用。日本也有汉方、食疗养生的文化，请结合你的生活，说说你知道哪些有养生效果的食物，对比中日的食疗想法，谈谈你的感受。

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2026/09-03/10689629.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/files202609041788514852.mp3>