

药膳康养微专业人才培养方案

一、专业简介

本微专业聚焦“预防医学”与“健康中国”的战略，以“药食同源”理论为基础，结合中医学、营养学、烹饪学、健康管理等学科内容，构建“理论+技能+实践+创新”四位一体的课程体系，以“传承创新、产教融合、能力递进”为核心，培养“精理论、会药膳、强技能、懂管理、能创新”的药膳康养人才，服务养生机构、养老社区、健康餐饮等大健康产业。本微专业属于中医学、食品营养学与健康管理的交叉学科。

“药膳康养”微专业依托李时珍中医药学院的大别山道地药材种质改良与利用、李时珍中医药文化与产业研究中心，生物与农业资源学院的国家一流专业建设点、湖北省高校“荆楚卓越农林人才”培养计划专业、省级科普教育基地、湖北大别山国家级地质公园、大别山特色资源开发协同创新中心、经济林木种质改良与资源综合利用湖北省重点实验室、湖北大别山地标优品企校联合创新中心、省级学科野生动植物保护与利用联合开展。拟于2025年面向全校二年级学生开设，提供中医药膳、营养健康等核心知识与技能培训。

二、培养目标

药膳康养微专业面向在校学生提供中医药膳、营养健康等核心知识与技能培训，使其具备中医药膳理论基础和实践技能，能够结合现代营养学知识，为不同人群提供个性化药膳调理方案的专业人才。

知识目标：掌握中医基础理论（如阴阳五行、脏腑学说）及药膳学基本知识，掌握100+种药食同源药材的性味归经与配伍禁忌，理解中医体质辨识与四季养生的药膳调理原则，掌握食品安全与药膳相关法规。

能力目标：能独立设计针对不同体质/慢病人群的药膳配方；熟练掌握炖、煮、蒸、熬等传统工艺，制作典型药膳（如四物汤、茯苓糕、百合银耳羹）并进行品质评价；培养健康管理咨询能力，能结合中医体质辨识，提供科学合理的膳食养生建议；提高创新创业能力，具备药膳产品开发（如药膳预制菜、养生茶饮）及市场推广的基本思维。

素养和社会责任目标：能够主动传承中医药文化，弘扬“治未病”理念，增强文化自信；遵循“辨证施膳”原则践行大健康理念；提高团队协作与沟通能力，能在跨学科团队（如与营养师、厨师、健康管理师等合作）中有效工作。

三、结业要求

1. 【政治与职业素养】

1.1 树立社会主义核心价值观和荣辱观，具有爱国守法、爱岗敬业等良好的道德素质。

1.2 具有人文社会科学素养、社会责任感，能够在药膳康养实践中理解并遵守职业规范，熟悉国家“健康中国 2030”战略及中医药相关政策，熟悉食品安全法规及药膳行业的相关规范。

2. 【专业能力】

2.1 中医药膳理论应用能力：掌握中医基础理论（阴阳五行、脏腑经络等），熟悉 100 种以上常见药食同源食材的性味归经，能根据体质辨识结果（如平和质、阳虚质等）设计基础药膳方案，理解“四季养生”原则并能设计时令药膳。

2.2 药膳配方与制作技能：掌握 30 个以上经典药膳配方，能独立完成 5 种以上药膳的规范制作流程，具备药膳配伍禁忌判断能力（如十八反、十九畏），掌握药膳的现代烹饪工艺改良方法。

2.3 营养分析与评估能力：会使用食物成分表进行基础营养分析，能针对三高人群、术后患者等特殊人群调整药膳配方，掌握慢性病（如糖尿病、高血压）的药膳调理原则。

2.4 健康管理与咨询服务能力：能完成基础的健康状况评估问卷设计，掌握药膳调理方案的书面表达规范，具备基础的客户沟通与咨询服务技巧。

3. 【协作与发展能力】

3.1 团队协作能力：能参与 3 人以上小组完成药膳研发项目，在模拟工作场景中胜任不同角色（配方设计、制作、品控等），掌握基础的项目管理工具（如甘特图）进行任务分工。

3.2 跨学科沟通能力：能用通俗语言向非专业人士解释药膳原理，能撰写规范的药膳产品说明书，具备与中医师、营养师等专业人员协作的沟通技巧。

3.3 持续发展能力：建立个人专业知识更新体系（如定期查阅行业期刊），掌握 2 个以上专业数据库的使用方法，能制定可行的职业发展规划，能够在药膳康养领域实现职业成长。

四、主要课程

理论：药食同源食材应用、中医基础、营养学与健康管理、药膳配方与制作技术

实践：药膳工坊实训、健康咨询模拟、现代药膳产品开发、创新创业训练

五、修业年限

修业年限为 2 年，共计 3 个学期，16 个学分，256 学时。

六、证书发放

学生在毕业前，修满本培养方案规定的全部学分，达到结业要求，由学校颁发黄冈师范学院药膳康养微专业结业证书。

七、学分要求

微专业要求学生在规定的修读时限内修满培养方案规定的理论及实践教学模块的学分，学分总计 16 学分，其中理论课程 9 学分，实践课程 7 学分。

八、教学计划安排

药膳康养微专业课程设计及教学进程计划表

序号	课程代码	课程名称	学分	总学时	学时分配				开课学期	考核方式	开课部门	前置课程
					理论学时	实践学时	线上学时	线下学时				
1	25419W0101	药食同源食材应用	2	32	16	16	6	26	3	考试	李时珍中医药学院	无
2	25419W0102	中医基础	3	48	32	16	6	42	3	考试	李时珍中医药学院	无
3	25419W0103	营养学与健康管理	2	32	24	8	4	28	4	考试	李时珍中医药学院	无
4	25419W0104	药膳配方与制作技术	2	32	16	16	4	28	4	考查	生农学院	无
5	25419W0105	药膳工坊实训	2	32	24	8	4	28	5	考查	生农学院	无
6	25419W0106	健康咨询模拟	1	16		16		16	3	考查	李时珍中医药学院	无
7	25419W0107	现代药膳产品开发	2	32		32		32	4	考查	李时珍中医药学院	无
8	25419W0108	创新创业训练	2	32		32		32	5	考查	企业	无
小计			16	256	112	144	24	232				