飲食滋味

徐文兵——著

中和出版
OPEN PAGE

序

言

生命的平安需要飲食滋味

和大家一樣，我對飲食滋味的了解源自於家庭影響。我的姥姥是一位心靈手巧的家庭主婦，除了針線活兒等女紅做得好，相夫教子持家也有一套。我記得小時候看著姥姥發豆芽，先用冷水將綠豆淘洗乾淨，挑揀去乾癟浮起的豆子，然後用滾燙的開水澆在豆子上，馬上再澆一瓢冷水「救命」。沒有親眼見過的話，我實在不敢相信豆子不會被燙死，沒有傳承的話也不會想到這麼做。所以姥姥很會發豆芽，成活率高不說，豆芽也是粗壯白胖，尾鬚短。長大以後我想到，這樣做有點像「驚蟄」，喚醒沉睡的生命，然後再給予平和的生長條件。

窮人的孩子早當家，我還沒上學就開始學習做飯。我最先學會的是熬小米稀粥。儘管父母交代得很清楚了，但是當時還是出

了問題，鐵鍋放在火上，米也淘好了放在碗裡，開水在暖壺裡，這時候我突然不知道先往鍋裡放水還是放米？眼看乾鍋燒熱要變紅了，我匆匆把濕漉漉的米倒進了鍋裡，刺啦一聲冒煙了，再把開水倒進了鍋裡。晚上吃飯的時候，全家第一次喝我煮的稀粥，父親誇我煮的粥有股炒米的香味。呵呵！

之後我逐步學會了擀麵條，揪麵片兒，擀餛飩皮、餃子皮。相比較而言，發麵，和麵，兑鹼，蒸饅頭（花捲）、包子技術要求要高一些，尤其是兑鹼，鹼多了發苦發黃，鹼少了發酸發硬。我最初學習的時候，把握不好就先揪一糰麵，纏在筷子頭上放到火裡燒熟，先嚐嚐看鹼大鹼小。後來經驗豐富了，熟絡了，憑著揉面的手感就知道兑鹼是否合適，最多在揉好麵糰後，中間切開一刀，看看橫斷面的起泡大小和多少就能判斷了。

那時候糧食都是按人頭定量供應的，粗糧比例佔七成，白麵比較金貴，所以蒸一頓饅頭不能浪費，和麵要「三光」——手上、麵盆、案板上都不能沾麵。每次我蒸出開花的大饅頭，心裡別提有多高興了。

學習炒菜得益於我有一位愛吃會做的父親，他做菜水平很高，能做席面，冷熱葷素樣樣精通。我至今還記得父親教我做魚的情景，他告訴我燒魚好吃的秘訣在於要放豬肉，而且要放肥肉，魚的特點是鮮嫩，但是不香、不解饞，放豬肉和大料進去就妥帖了。

而做豬肉丸子的秘訣在於裡面要放荸薺，這樣瘦肉肉質就不柴、肥肉就不膩。我平生第一次吃涮羊肉、吃蝦都是父親親手做的。父親還有很多烹飪做菜的藏書，我當年讀了也是如飢似渴，比起那些純講技術手藝的書，我更喜歡像《烹調原理》這樣的書，浸透著人文價值觀和情懷。

和普通家庭不同的是，我有一位中醫母親，她不僅是我中醫的啟蒙者，而且把中醫的理論和理念貫穿在生活實踐中，是一位養生防病、治未病的高手。

我從小受母親的影響學習中醫，生活中的習慣也時時刻刻秉承著中醫的價值觀和理念。隨便說幾個，比如吃飯前，一般的家長也就是讓孩子洗手，母親總是讓我們坐下喘勻了氣再吃飯，叫「哈哈冷氣」——小孩子瘋跑、瘋鬧得上氣不接下氣，這時候馬上吃東西，容易嗆著，更容易吞嚥空氣進去，鬧肚子。比如感冒發燒以後，母親就不讓我們聞熗鍋的油煙味，因為這樣會鬱閉肺氣，不利於宣散外感邪氣。再比如我們平時常吃烤饅頭片、窩窩頭片，焦苦入心，有利於消化食積。我們從小就知道食物的寒熱屬性，吃炒綠豆芽的時候就要放些辣椒或羊肉，吃雞肉的時候就要放些蘑菇……

母親的中醫老師是大同名醫馬衡樞先生。馬先生一生不講究穿戴、不講究家居佈置，唯一看中的就是飲食補養，按他的說法

就是「內胎要足」。作為他的學生，我母親秉承了「業餘學，身家用」的思想，無論是調養自己還是照顧家人，都貫穿了中醫的養生思想。

母親在 20 世紀 60 年代因為接濟家人，自己患上了肝病，馬先生給她開出了食用鰻魚補養的方子。因此，我們從小就知道鰻魚是水中人參，滋補虛損效果最好。那時候絕大多數人不懂這個，在副食商店買帶魚的時候，鰻魚常常因為長得醜陋、奇怪，被人挑出來扔在一邊，這時候父親就會去把它買回來，做給母親吃，我們常常能分食一兩塊。按馬先生的教誨，母親吃完了還把鰻魚骨頭焙乾，研磨成粉，給孩子或病人吃，用來壯骨。後來我到了日本吃鰻魚飯，看到店家把鰻魚骨頭炸酥了給客人吃，深感馬衡樞先生的偉大。

1999 年，我辭職回國創業，當時租住在甜水園。某天逛早市，我看見有人在賤賣凍魚，一個長方形大冰坨裡面凍著幾十條鰻魚。我就把它們全買了扛回家，解凍之後一條條洗乾淨，切段分包好放在冰箱裡，自己吃，也招待家人吃。大概吃了一年，我感覺鰻魚對於恢復自己的精神體力幫助很大。記得母親來我這兒的時候，還是把鰻魚骨頭放在暖氣上焙乾，和當年一樣留著做藥。

雖然小時候物質匱乏，但是我們這一代人還算幸運，沒有捱過餓。現在回頭看看當年清淡的飲食結構，反而是我們今天所倡

導的。吃主食，少葷腥、油膩，沒有水果、牛奶，更沒有冰箱冷飲，實在是令人感慨。

作為一名臨床醫生，我認為飲食對人體身心健康的影響也有一個「忽視→注意→重視→極度重視→非強調不可」的認識過程。因為我發現，不是每個家庭都有像我母親這樣的中醫，有這樣的傳承。有的家庭不僅無知，而且反其道而行之，道聽途說或相信那些把迷信包裝成科學的商業，不僅無益於養生，反而會吃出一身病。如果患者不懂飲食，不懂忌口，治療效果就大打折扣，你開的十服瀉心湯，抵不過他每天吃一顆煮雞蛋。

因此，我就有意識地開始搜集、整理、研究中醫關於食療藥膳的知識和技術，並且把它作為重點向學生和患者介紹並推薦。《飲食滋味》系列課程，就是當年我為厚朴學員宣講的，包含了我的家教和我自學的內容，有《黃帝內經》、《伊尹湯液經》和周潛川的《藥餌療法》的精華。厚朴中醫學堂從一開始就建立了自己的廚房，聘請了廚師，精選食材烹製美食，給同學們提供了健康、營養、美味的飯菜。

《飲食滋味》講座課程經過編輯整理，在淘寶教育頻道推出後大受歡迎，之後我們又推出了音頻課程，現在將講座整理成文字出版，希望能造福更多人、更多家庭。以後我們還將設計推出實踐操作課程，手把手教會大家做飯，提高生活品質。《飲食滋味》

的課程還會細化、深入、擴展，進一步豐富中醫營養食療學。

學習中醫的目的在於，「上以療君親之疾，下以救貧賤之厄，中以保身長全，以養其生」。了解飲食滋味就是個好的開始。

2018 年 1 月 10 日星期三

於湯河原理想鄉

目錄

第一章

「以人為本」還是「以食物為本」——中西方營養學的最大區別

「營」和「養」有甚麼區別 / 營養要以人本能的需要為基礎 / 吃甚麼不重要，甚麼時候飢了、餓了、饞了很重要

1. 希望人人都能懂點兒中醫營養學 002
2. 飲食滋味的「滋」是甚麼 010
3. 飲食滋味的「味」是甚麼 017
4. 中醫的飲食觀和西醫一樣嗎 021
5. 中醫營養學的講究 026

第　二　章

為甚麼要「應地而食」
——一方水土養一方人

水土不服怎麼辦 / 任何食物都有營養，但不是任何食物都適合每個人吃 / 找到自己身體中潛藏的邪惡慾望，消除它們

1. 吃的最終目的是「求和」..... 032

2. 誰吃，甚麼時候吃，在甚麼心情下吃..... 041

3. 各種食物，自有老天給的不同能量 048

第　三　章

一生的營養之路
——「五穀、五畜、五果、五菜」

麥補肝、黍補心、粟（小米）補脾、稻補肺、菽（豆子）補腎 / 吃肉是需要挑部位的 / 羊入肝、雞入心、牛入脾、驢入肺、豬入腎

1. 為甚麼中醫說五穀最養人 ——「五穀為養」..... 052

2. 為甚麼中醫說吃肉只是為身體錦上添花 ——「五畜為益」..... 059

3. 為甚麼中醫說水果是五穀、五畜吃多以後幫助消化的一種東西 ——「五果為助」..... 069

4. 為甚麼中醫說蔬菜絕對不能當主食 ——「五菜為充」..... 074

第　四　章

如何通過飲食來調神

中醫飲食療法中有甚麼秘而不宣的東西 / 現代人關心的是食材有甚麼用，而古人關心的是食材的性 / 中國人飲食療法的精髓

1. 飲食的味道比飲食本身重要得多 080

2. 五味是如何調神的 085

第　五　章

飲食飲食，缺「飲」不可

飲水第一要講究「水質」/ 如何喝到相對乾淨的水 / 水喝多了會「中毒」，水喝猛了會「中毒」，喝的水太涼了也會「中毒」/ 人體體液是怎麼循環的

1. 有多少人，一生都不識「水」為何物..... 096

2. 喝甚麼不重要，喝完的結果才重要 106

3. 喝進去的東西不等同於我們的津液（體液）..... 111

4. 衛氣：推動體液運行的動力..... 117

第　六　章

吃最適合自己的

喝湯能減輕胃的負擔 / 喝麥冬（麥門冬）的汁，生津效果特別好 / 沒事盡量不吃榨汁的瓜果 / 飲用液，能省下身體很多消和化的功能

1. 湯對人好在哪兒 124
2. 汁對人好在哪兒 126
3. 漿對人好在哪兒 130
4. 液對人好在哪兒 133
5. 膠對人好在哪兒 137
6. 糜對人好在哪兒 139
7. 髓對人好在哪兒 142

第　七　章

你會喝酒嗎

選甚麼酒泡藥酒最好 / 補四臟的泡酒藥有哪些 / 用甚麼藥酒來調治宮寒、性冷 / 聽中醫的話，多喝黃酒

1. 世上有多少人會飲酒 150
2. 酒無美惡，過則為災 156

第　八　章

你會「消」「化」食物嗎
——使用水、油、火的智慧

甚麼是「消」，甚麼是「化」 / 化食，為甚麼要藉助於水 / 吃蔬菜有哪幾種常用的加工方法 / 烹製肉類食物不要油上加油

1. 食物為甚麼要烹 162
2. 幫助身體消的方法有哪些 165
3. 會吃的人要懂焯、煮、蒸之道 168
4. 吃油最好吃天然油（胡麻油、豬油）..... 171
5. 會吃的人要懂煎、炸、烹、爆（炒）之道 175
6. 會吃的人要懂炙、燒、烙、炮、燜之道 177

第　九　章

你會吃醬、茶、酒、肉、蛋嗎

醬是幫助身體化的好東西 / 綠茶、紅茶、烏龍茶、黑茶、普洱分別適合甚麼人喝 / 你適合喝哪種酒 / 火腿為甚麼好吃

1. 「不得其醬不食」：豆豉、納豆、醬豆腐（臭豆腐）、豆瓣醬等 182
2. 甚麼人喝甚麼茶 188
3. 喝酒最好喝糧食酒 190
4. 如何吃肉、蛋才能保證好吃又營養 193

第　十　章

芳香類食材對人有甚麼好處

我們吃進肚子的任何飲食都是陰性的 / 燉羊肉要放孜然、花椒 / 燉豬肉要放肉桂、大料等 / 燉牛肉要放少量的花椒、孜然，多放山楂 / 白胡椒能散寒，黑胡椒化陰濁

1. 辛、香、溫的食材對人有甚麼好處 200

2. 酸味對人有甚麼好處 205

3. 肉藥：喚醒我們的消化系統..... 207

4. 不同的香料分別對人有甚麼好處 210

第　十一　章

調身的智慧

有多少人會調和五味 / 以人為本，《輔行訣》是《伊尹湯液經》的精髓

1. 為甚麼飲食要調和五味 216

2. 要想活到天年，先把自己的五臟調好再說..... 219

第　十二　章

調肝的智慧

為自己開調肝的經方　/　當歸：補益肝血的效果特別好　/　四逆散：專治肝火旺

1.　知道甚麼時候該「補」「瀉」「損」「益」..... 222

2.　肝氣虛、肝氣實的人會得甚麼病..... 223

3.　自己在家如何調肝 227

第　十三　章

調心的智慧

如果一個人的心腸很硬、很冷，肯定要得病　/　過於興奮的時候，吃點兒酸的東西可以收心　/　內心恨意太多、太重，要吃點兒苦的東西來瀉

1.　心病分為心病、心包病兩種，你是哪一種..... 240

2.　心病還要經方醫 243

3.　心包病是個甚麼病 250

第　十四　章

調脾的智慧

脾實病的人有甚麼表現　/　脾虛病的人有甚麼表現　/　理中丸：專門補脾

1.　脾胃不好有甚麼表現 258

2.　治療脾病有甚麼名方 260

第　十五　章

調肺的智慧

肺氣虛的人有甚麼表現　/　肺氣實的人有甚麼表現

1.　肺不好有甚麼表現..... 268

2.　治療肺病有甚麼名方 270

第　十六　章

調腎的智慧

腎氣虛的人有甚麼表現　/　腎氣實的人有甚麼表現

1.　腎不好有甚麼表現 278

2.　治療腎病有甚麼名方 281

第　十七　章

《輔行訣》中的食療名方

吃的油越多，身體就越胖　/　脾虛的人是不會胖的

1.　養生補肝湯 288

2.　調中補心湯 289

3.　建中補脾湯 290

4.　寧氣補肺湯 291

5.　固元補腎湯 292

6.　「小湯」變「大湯」之法 293

第一章

「以人為本」還是「以食物為本」

——中西方營養學的最大區別

我們中醫營養學是以人為本，這個「人」甚至可以具體到不同時刻、不同心態、不同情緒下的人。也就是說，同樣是你，但你在不同時間、不同心情下，用不同方法吃進去的食物，最後所產生的影響都是不一樣的。

我們吃的、喝的這些食物要講究出產的時間、食用的時間和食用的量，這叫食飲有節。

吃甚麼不重要，甚麼時候飢了、餓了、饞了很重要。這些都是中醫營養學以人為本的具體體現。

1. 希望人人都能懂點兒中醫營養學

（1）在吃飯這件事上，感和覺比甚麼都重要

對於吃飯這件事兒，有人是跟著自己的「覺」吃，有人是跟著自己的「感」吃，有人是跟著自己的不良意識吃，這是不可以一概而論的。

西方人信仰營養學說，他們是跟著科學吃飯。除了吃飯跟著科學走外，為了補充各種營養物質，他們平時也會大把大把地吃各種維生素片。

我個人認為，在吃飯這件事情上，我們更應該相信人的天賦、本能。要明白，感和覺比後天的意識重要得多。

我在一次做節目的時候，碰到一對夫婦，他倆都是博士，孩子餓了，他們不給吃東西，說是沒到飯點；等孩子餓過勁兒了，到了他們所謂的「科學的」飯點了，他們又給孩子吃東西 —— 最後孩子身體出問題了。

這叫科學餵養嗎？

所以老百姓說：「還不如用我們的土方法來養育孩子呢！」

土方法更接近於道、接近於天真、接近於無為，我們對食物有著高於物質層面的認知，正如冬筍和春筍，它們雖然是同一

種食物，但因為出產季節不一樣，對人的作用也不同。

我們在了解了食物本性的基礎上，為了滿足人的需要，做一些順應自然之道的事情，這叫甚麼？這叫有德之事。

幾千年來，古人為了滿足人的需要，發明了很多方法來改變食物的自然屬性。比如通過炮製加工中藥，把中藥的性味、歸經，甚至是作用都改變了 —— 不過這些是建立在了解食物本性的基礎之上的。再比如奶製品是寒的，做成酸奶、奶酪，偏溫了，這是發酵；經過加酒麴發酵，把糧食變成了酒，變成了醪糟，這是把糧食的能量提純了，所以酒是有一種彪悍之氣的。

這就是我們所講的人為的對食物的改變，其實包括烹調也是改變食物性質的一個很好的方法。

我的很多患者特別喜歡吃水果，但是由於病情的原因，我建議他們不要吃，如果特別想吃，就用微波爐溫一下再吃。這是由於現代醫學認為，水果裡面含有的維生素 C 對腸黏膜、胃黏膜有刺激作用，而維生素 C 最怕高溫，故而把水果用微波爐熱一熱才可以吃。這也是人為了滿足自己的需求，而適當改變食物屬性的例子。你怎麼吃著舒服怎麼來，這是最好的。

（2）膳是為我們度身定製的完美食物

說到飲食滋味，有一個字必須得提一下，那就是「膳」字。人們常說御膳、仿膳、藥膳。甚麼叫膳？

膳是中國飲食文化中最初的用餐形式 —— 分餐制。大家伸

筷子到一個盤裡夾菜，這是北方遊牧民族的習性。

我們參觀博物館時，看到的那些青銅器（比如簋、盤、鼎等），它們首先是食器，是用來盛放食物的器具。

商周天子陪葬講究「九鼎八簋」，意思是給他們上菜用的食器（包括杯、碗、筷子、勺子等），都是定製的，都有講究。

商紂王時期，商朝的宰相叫比干。當比干聽到紂王想用象牙做筷子的時候，就意識到國家將要走向滅亡。因為象牙做的筷子就必須要配玉做的碗，而玉做的碗必然不能盛一碗糙米飯，所以就得有美味珍饈、瓊漿玉露。有了這些精美的吃食，與之相配的，當然還需要鐘鼓之樂、錦衣華服和富麗堂皇的宮殿。

人類是很貪婪的，他們窮奢極慾的心，可以從一簇小火苗發展成為一片燎原之火。

真正的膳應該是根據每個人不同的身份、地位，還有體質，為每個人度身定製的飯菜。

我們去日本餐廳吃飯的時候會發現，他們上菜都用一個托盤，上面放著一碗醬湯、一碟鹹菜，還有一小盤水果、一碗飯、一條魚……這一份就是一膳。

膳是完美的，更是合適的。

現在很多人整天説自己吃的是仿膳、御膳，其實那根本就不是膳，因為那不是為我們量身定做的，是不適合我們吃的。

中國古代的傳統飲食是很合理的，給皇帝制定膳的人叫食醫（中國古代有食醫，有瘍醫，有疾醫，分工非常明確）。而當時食醫的工作就相當於我們現在的食療養生師，給皇帝和其家人制定適合他們的營養套餐方案，而且這個方案完全以保健為

目的（後來食醫的發展偏離了正軌，變得窮奢極慾，一味追求甘脆肥醲）。

延伸閱讀　心眼兒小，易得厭食症和貪食症

當人吃得太飽、吃膩了的時候，自然就會出現厭食的症狀。出現這種情況該怎麼辦？一是靜候食慾恢復；二是通過服藥來使食慾得到恢復，然後再接著吃。

在古羅馬時期，上層社會的人們過著一種紙醉金迷的生活：中午宴請，下午泡澡，讓食慾慢慢恢復，晚上再設宴。

那吃膩了怎麼辦呢？他們發明了一種催吐藥，吃完了吐，吐完了再接著吃。開始吐的是胃氣，後來吐的是心氣，心氣吐沒了，就得了厭食症。

現在很多女模特、女演員都患有厭食症，她們不是不想吃，而是已經吃不下了，一吃就吐。她們已經不是意識、行為上的問題了，而是情緒、感情上的問題，她們是傷著神了。

心是火，脾是土，火生土，沒有心氣哪有食慾？因此，厭食症的根源在於心氣內洞，或者叫心氣虛極了。

還有一種病叫貪食症，得這種病的患者其症狀就是一直吃，不停地吃。

厭食症患者的表現是很抑鬱，而貪食症患者的表現是很狂躁。還有的人是 polarizing（兩極化）的，今天抑鬱，明天狂躁；一會兒哭，一會兒笑，在旁人看來很奇怪，很不能理解。

俗話說：「易漲易退山溪水，易反易覆小人心」，當人的心氣、心眼兒極度狹小的時候，他的情緒就容易出現這種變化，在中醫裡稱為「癲狂」。

《黃帝內經．靈樞．癲狂》裡指出，癲是指抑鬱狀態，狂是指狂躁狀態。有一種比較常見的病，民間俗稱為「羊角風」，中醫裡把它稱作「癇」，現代醫學上稱為「epilepsy（癲癇）」。

患有厭食症的人，不管你的飯菜做得多麼美味、多麼可口，他都不想吃。他會視而不見、聽而不聞、觸而不覺，因為他心不在焉，沒神兒了。

而患有貪食症的人，不管甚麼東西，只要你拿給他，他都會全部塞進去，而且還不停地吃，完全無法控制自己對食物的慾望。這是因為他心裡的火氣太盛，需要靠食物去壓制。

（3）「營」和「養」有甚麼區別

你對「營」和「養」的認識有多少？甚麼是營？甚麼是養？甚麼叫營生？甚麼叫養生？

現在人們都很關注養生，在我看來，養生比營生差遠了。我們看現在很多講職場的書、勵志的書、官場鬥爭的書……這些書歸根到底都是在講營生。

營生發展到一定階段了，或者人們生病了，才想起養生——養永遠排在第二。

那營和養又有甚麼區別呢？

營，需要刻意而為之，需要動用後天的意識，所以我們常説鑽營、經營、蠅營狗苟……這些講的都是刻意地去做某些事情。而養更多則是強調順其本性、天性，所以春天叫「養生」；夏天叫「養長」；秋天叫「養收」；冬天叫「養藏」。所謂「營」就是逆其根，罰其本、壞其真；所謂「養」就是順，順養、順其性。

道家有一種説法我很認同，它説，人必須先愛自己，然後才能好好愛別人。

現在，我們經常遭遇道德綁架，就像電影《非誠勿擾》裡的情節：賣墓地的人先給你扣上「孝子」的帽子，這樣你就不得不把那塊墓地買下來，因為你是「孝子」啊！

現在很多患者對醫生也是這樣，他們先説你是醫生，是醫生就得有醫德，就要救死扶傷，就不能休息。之前我也有過被人堵在電梯門口，不讓回家的經歷。我確實是醫生，但我首先是一個人，人既得工作，也需要休息。工作只是我生活的一部分，我不可能像機器一樣一直工作。我的工作是救死扶傷，但是不是普救眾生，我如果連自己的健康都保證不了，又拿甚麼去治病救人呢？

所以，不管是誰，都要先愛惜自己，然後才能有能力去幫助和照顧自己的親人、朋友以及他人。因此，我們所講的營養，是先要順養，然後再去經營。

（4）營養要以人本能的需要為基礎

我還想告訴大家，如果我們光知道順養，還是不夠的，因為動物也知道。道法自然，動物可以吃生肉，但我們不可以，我們會用火。用火是營，這種營是符合自然之道的營。

因此，營養要注重以身體本能的需要為基礎，再加上後天的正確意識引導。而後天的正確意識引導，多從經典中來。

生活中，我們往往都是一根筋，很容易一條道走到黑。而營需要學習，養需要忘我。因此，我建議大家每天能站站樁、靜靜心，恢復一下本我，恢復一下本能，找回自己的感覺，這樣就可以達到我們營和養的目的了。

（5）喝水沒問題，可大量喝水就會「中毒」

我認為，中醫營養學的基本理念是「毒藥攻邪」。你可能會問，毒和藥有區別嗎？毒和藥是不一樣的，凡是把自己原本的性質加強、濃縮之後都會變成毒。

水很普通，可是大量喝冰水就相當於喝毒，因為它把自身的寒性加強了。喝水沒甚麼問題，但是大量地喝水也會「中毒」。這些都是把偏性做大、做強的結果（所謂強就是壓強大，本身不重，但它那個立足點很細小，壓強就會變大。所以壓力大、壓強大都叫毒）。同理，你偏愛某種東西，總吃某種東西，吃得太多，最後也可能會「中毒」。

甚麼是藥？大家都聽説過神農嚐百草的故事，神農氏是甚麼人？神農氏，即炎帝，是早於黃帝的一個部落首領。這是最早把人們從狩獵文明引向農耕文明的部落。神農將嚐過的植物分為有毒的、無毒的、可常吃的、不可常吃的類型。

可以經常吃的，我們稱之為「食」，可以短期之內服用的，我們稱之為「藥」。

《神農本草經》中記載的三百六十五種藥，分為上、中、下三品，上品可以久服，「久服不傷人」；中品的藥，「無毒有毒，斟酌其宜」，可以暫時吃一段時間；下品的藥，「多毒，不可久服」，病好了就立即停止。

藥、毒的東西偏性都比食物大，是可以用來攻病邪的，它們對人體的正作用大，副作用也大，當然也只能是暫時服用。

2. 飲食滋味的「滋」是甚麼

（1）唾液是從哪兒來的

我們先想像一下，在沒有用顯微鏡觀察的條件下，我們舌頭上的味蕾是甚麼樣子呢？味蕾就像小毛毛在舌頭上面飄著，如果沒有唾液的滋潤，舌頭是乾的，這些味蕾的功能就會退化，所以你吃甚麼東西都會是一個味兒，味同嚼蠟。

唾液是從哪兒來的？「問渠哪得清如許，為有源頭活水來」，唾液是腎精所化。

《黃帝內經》認為「心主舌」「其華在面」，所以人的舌頭是紅色的。一個鮮紅的舌頭有唾液滋潤，表明水（腎水）火（心火）是相濟的。這就叫飲食滋味的「滋」。

人體有一個穴位叫口禾髎，是大腸經的倒數第二個腧穴。為甚麼叫口禾髎呢？因為口禾則能知五味。《黃帝內經．靈樞．脈度》裡說：「心氣通於舌，心和則舌能知五味矣。」

甚麼叫禾（和）？有陰有陽才叫和。

（2）唾液好，腎精足

口水就是唾液嗎

你以為口水就是唾液嗎？NO！只有含豐富的酶和元氣的口水才是唾液。它的特點是清亮、透明、不拉絲——如果流出來的口水拉著絲，而且是混濁的，那就只能叫口水。

有健康唾液的人，不會有厚舌苔，不會有口瘡，不會有口腔潰瘍或者舌頭潰瘍。

因此，一個人的腎精足了，唾液裡的元氣和元精就會好。

唾液質量好的表現有哪些呢

第一，口氣清新而且是香的。

有的人跟你說話，你感覺到這人的口氣很臭，這有可能是酒色過度；有的人口氣甜香，感覺像剛煮熟的甜玉米味兒，這樣的人就很健康了。

有人說：「徐大夫，請給我老公治治，他口臭。」我說：「他口臭都十年了，你怎麼才來？」為甚麼？當時熱戀的時候不在乎，現在受不了。

第二，能夠很快化掉食物。

唾液質量高的人吃饅頭，咬一口是甜的，喝水也是甜的，因為他們馬上就能化掉。而且最關鍵的一點是，唾液質量高的人牙齒都非常好，不會有牙菌斑。

為甚麼老虎不刷牙也不得牙病

如果有人問為甚麼老虎不刷牙也不得牙病，我就會告訴他：第一，老虎是食肉動物。第二，老虎從沒吃過腐肉。老虎都是現殺現吃，殺不著活的動物它就得餓死——沒見過老虎弄台冰箱放幾塊兒肉進去吧。貓弄點兒東西會埋起來，但是老虎從來不會。

永遠吃鮮肉是老虎最大的特點，吃飽了就不吃了，跟小孩兒一樣。因此，別總逼著小孩兒吃東西，他不吃就代表已經飽了，該玩兒去了。由於老虎是保質保量地吃東西，因此，它的唾液永遠是高質量的。

甚麼時候唾液質量馬上會下降

一旦吃東西過量，唾液質量馬上就會下降。

當你發覺自己舌苔變厚了，唾液有異味兒了，或者唾液變得黏稠污濁的時候，就應該控制你的飲食了，但是現在有幾個人能做到這一點呢？

現在很多人每天要吃三頓飯，落下一頓都覺得這個世界對不起自己，得趕緊補上。

舌苔為甚麼會變厚？這是人的一種自我保護——你已經吃多了，味蕾被覆蓋住了，就是提醒你別吃了。

但是，我們並不懂得來自舌苔的暗示，而且我們居然還有辦法讓自己在舌苔那麼厚的情況下仍然有食慾——這個麻辣燙那個燒烤，還有各種雞精、味精添加劑，結果就吃出一肚子毛病。

要想食肉，就吃低端動物的肉

我建議，吃肉的話，一定要吃低端動物（高端動物是甚麼？最高端的動物就是人，我們總不會吃人肉吧）的肉，最好不要吃食肉動物的肉。

因為食肉動物積攢的肉毒和臊氣一般人消化不了，所以人類這麼多年，從來沒有把哪個食肉動物當成家畜來養。

有一次我去廣州，有位美食家患者請我吃飯，給我點了一盤當年 SARS 的「元兇」—— 果子狸，並告訴我果子狸有多好，可是我吃了一口就感覺臊氣撲鼻。我雖然沒聞，但是口腔和鼻子是通著的，所以也是可以感覺到的（就像有的人不愛擤鼻涕，或者從嘴裡吐出來，或者直接嚥了）。

最終我沒吃那盤果子狸，他卻吃得津津有味。後來我想，為甚麼我不吃呢？因為我的舌頭是敏感的，而他的舌頭全被厚厚的舌苔覆蓋住了，他聞不到那個味兒，因此就能吃下去。

我們要吃肉就吃那些食草的、低等動物的肉 —— 比如豬，但這些動物還屬於雜食性的，它們也有肉毒。因此，我建議大家最好把偶蹄類的食草動物作為肉食首選，如牛、羊、駱駝等。

同時，我建議大家最好不要吃任何動物血液類食物，甚麼鴨血豆腐，甚麼毛血旺，都不要吃，這些食物寒氣、陰氣太重。但如果你陽氣特別足，那你吃甚麼都行。

舌苔厚膩，有口氣、大便不通如何食療

我給大家推薦一個去舌苔的方法 —— 不再繼續瞎吃。

古代有一個說法叫「口銜丁香」，字面意思就是口裡含一塊

兒丁香，後來指在朝為官，隨後又逐漸演變為朝臣及文人雅士的常見禮節。

丁香本身就是一味藥物，能治胃寒、胃動力不足、噯腐吞酸等症狀。

很多人找我看病，我一聞他們嘴裡有一股蒜臭味兒，就問：「你吃蒜了嗎？」

「沒吃，昨天吃的。」

這說明甚麼？說明他昨天吃的東西都在胃裡待著還沒消化呢！

如果你舌苔厚了，消化不良，又有口氣，不妨含點兒丁香。

除了丁香，還有幾個非常好的香料藥效也不錯。一個是白豆蔻。白豆蔻本身就是一味非常好的化濕藥，可以治療諸如腸胃不蠕動、濕氣太重等症。白豆蔻不辣，嚼碎了含在嘴裡，很清香，個人感覺白豆蔻有一種偏涼的香味兒。

如果你的舌苔實在是太厚了，就嚼比白豆蔻還好用的草果。

人們都說藥膳難吃，但為甚麼用一些中藥滷出來的肉卻很好吃呢？因為中藥只有用對了肉才會好吃。

如果你大便不通的話，可以嚼點兒檳榔。草果和檳榔都是我們溫病用的一個非常有名的方子——達原飲裡用到的藥，專門刮體內的油膩，具有清熱解毒、避穢化濁的功效。

我們想想人體不運化時的狀態，基本和下水道被油膩的東西堵住是一個道理。

我們還可以去學習艾灸、刮痧和耳針讓口氣清新一點兒。當發現自己的舌苔厚了以後，我們就可以通過點穴、艾灸、刮

痧把天樞穴和中脘穴弄暢通了，這樣胃腸蠕動就正常了。

人體自有用之不竭的大藥——「嚥唾」

有一個從古代流傳至今的養生方法——嚥唾養生，就是利用人體自身的「大藥」來養生，而這個大藥其實就是我們自己的唾液。

唾液正不正常，第一要看有沒有，第二要看能不能保質保量地分泌。

唾液跟甚麼有關？跟腎有關，其實就是跟任脈有關——所以唾液腺本身的分泌能力與水平跟任脈有直接關係。

之前我給一位患者治療毒癮，給他針灸完之後，他說從吸毒以後他就沒有唾液，現在用完針灸後感覺有唾液了。為甚麼呢？因為吸毒讓他的任脈不通了，通過針灸又通了。任脈通了以後，人的唾液就會正常分泌。

一般人促進唾液分泌的方法就是用舌頭舔上牙膛，舌頭一翹，唾液就往出冒，然後嘴裡裝滿了就咕嘟嚥下去。這就是道家練功的方法，隨時可以練，即使是睡覺的時候也不例外。

我們還要注意保持唾液的清潔，再有就是沒事兒別大量喝水。這個要求似乎是有點兒高了，但如果一個人腎精足、唾液足，他是不需要大量喝水的。

為甚麼有人吃東西總是那麼「津津有味」，沒有唾液怎麼會「津津有味」，沒有唾液又如何能「津津樂道」，有那麼多話可說呢？

為甚麼我不提倡人沒事大量喝水？因為喝水會沖淡唾液和

胃液，降低我們的消化功能。同理，我不贊同吃湯泡飯。

很多人唾液分泌少，甚至沒有，就靠喝一口水、吃一口飯，這樣唾液的質量便會很低。患乾燥綜合徵的人特別可憐，因為他們的唾液腺失去了活性，牙齒就失去了滋潤和保護，容易變碎，繼而小片脱落，最終只留牙齒的殘根。

3. 飲食滋味的「味」是甚麼

味，分為兩種 —— 氣味和口味。

氣味是鼻子聞到的，口味又分為酸、苦、甘、辛、鹹。口味簡單來説有五個，複雜説來有十個。除了我們常見的酸、苦、甘、辛、鹹，還有澀、焦、淡、辣、鮮。後面五味和前面五味的歸經和作用是相同的，但是品嚐出來的味道卻是不一樣的。

（1）酸味、澀味：酸到極處就是澀

酸味除了常見的酸味，還有澀味。酸到極處就澀了，比如我們説這果子沒熟，是青澀的；這柿子沒捂好，也是澀的。所以酸和澀是一種味兒，都指口味。

（2）苦味、焦味：燒焦的東西都有一種苦味

焦鍋巴和烤煳了的食物味道都是苦的。

所以説，焦、苦是一種味兒。燒焦的東西都會有一股苦味兒。

（3）甘味、淡味：健脾益胃的首選之味

甘和淡是同一種味道。吃甘淡的東西可以健脾。根據中醫五行理論，甘入脾，這説明甘味是補脾胃的主味。《黃帝內經．素問．刺法論》中提到：「欲令脾實，氣無滯飽，無久坐，食無太酸，無食一切生物，宜甘宜淡。」這句話充分説明甘淡可以補脾陰。

（4）辛味、辣味：辛偏中性，辣偏熱性

辛是偏中性的，可以辛涼也可以辛溫；辣就偏熱性了。

曾經有位日本患者來就診，他是日本一所病院的副院長（日本有兩種醫院，一種叫病院，一種叫診療所，規模不一樣。診療所，規模小，相當於私人診所。病院，規模大，相當於我國的醫院）。他每隔兩三個月飛一次北京，來我這兒扎針、吃藥，治痛風。

當時，我的一個學生很不理解：「為甚麼一個日本的西醫醫院副院長，要跑到中國來治痛風？」其實這一點兒也不奇怪，因為我也會找西醫看病。不管是中醫還是西醫，都以治好病為原則，只不過是方法不同罷了。中醫和西醫並不像我們想像的那樣水火不容，相互對立，其實雙方之間有很多相互借鑒的地方。

醫生都是要通人情的，不管西醫也好，中醫也好，都得了解人，知道人情的多變性、複雜性。通人情的醫生，知道做醫生的

奧妙和艱辛。

實際上，中醫和西醫就像藝術家和科學家一樣，可以在很高層次 —— 形而上的層次上交流，大家都可以成為很好的朋友。

在日本，最近一百多年來出現了很多中醫，他們把中醫叫作漢方醫學。這些醫生都是先學完西醫，然後又學的中醫。因此，他們現在寫的論著，既有對現代科學的認識，又有對中醫的理解。我媽媽的老師 —— 馬先生對「西學中」的那些日本人的論著非常推崇。我們家有很多這些日本人寫的中醫書，其中有個人叫矢數道明，他的醫學論著特別適合那些有科學頭腦、又想學中醫的人讀。

當時那位來找我的日本大夫，痛風特別嚴重，血尿酸特別高。但是經過我一段時間的治療之後，他已經基本恢復了健康。而且，他的痛風發作頻率（次數）、疼痛的程度在不斷降低。他夫人還發現他一個最大的變化 —— 口味變了。

這位患者之前吃辣吃得很兇（日本人一般不吃辣，但這個人很喜歡吃辣的東西，因為他陰寒內盛。他吃辣的東西，是他本能的反應 —— 自救。就像我爸體內陰寒，就特別愛吃韭菜花，一到秋天就買了韭菜搗爛了，撒點兒胡椒麵兒吃，我隔著老遠聞，都覺得辣），但現在隨著他血尿酸的下降，一口辣的也吃不下了，因為他的口味兒變了。

用前面說到的和來解釋就是，他原來的身體裡有很多陰寒的東西，需要搭配又辛又辣的氣才能調和。但現在體內陰寒的東西被消除了，就不再需要那些辛辣之氣了，所以口味就改變了。

由這個例子，我們回想一下自己生活中是不是對某種東西有特別的偏嗜？如果是，那你就想想「我為甚麼需要這個東西」，如果發現自己的身體存在某些問題，就想辦法把你的身體調到「和」的狀態，口味自然就會發生變化。

（5）鹹味、鮮味：同一種味道

鹹和鮮是一種味道。鮮到底是一種啥味兒？臭魚、爛蝦的味道就是鮮味兒，味精裡有的東西就是從這裡面提取出來的。甚麼是臭？臭到極處就是香。

鹹、鮮是入心的。俗話說，「十個廚子九個鹹，還有一個忘撒鹽」。因為鹹的東西可以補心氣、通心神。如果沒有鹹味兒入口，那些苦力勞動者可能整個人都是癱軟的，沒有心氣了，也就沒有辦法幹活兒了。

4. 中醫的飲食觀和西醫一樣嗎

（1）在醫學這個領域，沒人發現終極真理

中醫的飲食觀和西醫有甚麼區別呢？區別太大了。有的人反中醫有個觀點：「為甚麼要有中醫？難道還有中國數學、中國物理、中國天文嗎？」

其實也有，只不過逐漸被西方人取代了。

一些人認為自己發現的是終極真理：「既然我是終極真理，你就沒有存在的必要。」可恰恰在醫學這個領域，沒人發現終極真理，大家都是「摸象的瞎子」。有的人摸到屁股了，有的人摸到腿了，然後摸到屁股的人就說：「你發現的不是真理，我摸的屁股才是象。」

這就是這類人犯錯誤的地方 —— 喜歡以用片面的觀點代表終極真理而自居。

真正的中醫，其實是獨立於西方醫學體系外的一門認識真理的學問，其發現的真理更加精細，更加入微，所以我覺得中西醫不應該互相反對，應該互相參考學習。

（2）中醫「以人為本」，西醫「以食物為本」

中國飲食食療（或者叫中醫營養學）和西方營養學最大的區別是：我們是以人為本，西方營養學是以食物為本。所以他們說營養，就是分析食物的成份，而不管誰吃。但同樣的東西，豬吃和人吃是不一樣的，這和食物本身的營養是沒有關係的。

我們中醫營養學是以人為本，這個「人」甚至可以具體到不同時刻、不同心態、不同情緒下的人。也就是說，同樣是你，但你在不同時間、不同心情下，用不同方法吃進去的食物，最後所產生的影響都是不一樣的。

甚麼叫以人為本？舉個簡單的例子，你在北京迷路了，問一老大爺：「大爺，去天安門怎麼走？」老大爺有兩種回答方法，一種是「你往東北方向走」，這叫以地球為本。還有一種回答是「你往左走」，這是以問路者為本——以人為本。哪種回答更容易幫人找到地方，不言而喻，當然是第二種。

要知道，對於一個迷路的，連東、南、西、北都分不清的人來說，你跟他說往東北走，是沒有用的。

如果有人到你住的小區找你，你告訴他：「我在 1 棟，就是你一進門，左手邊兒的那棟樓。」遠比你告訴他「我在北棟」要好得多。這就叫以人為本。

所以說，中醫營養學講的以人為本，是嚴格基於人的基礎上來講營養學。這樣是不是說，基於具體人的中醫營養學就不能普適大眾了呢？不是！