

食全食美丛书

黄德如
文

阿虫
图

医食同源

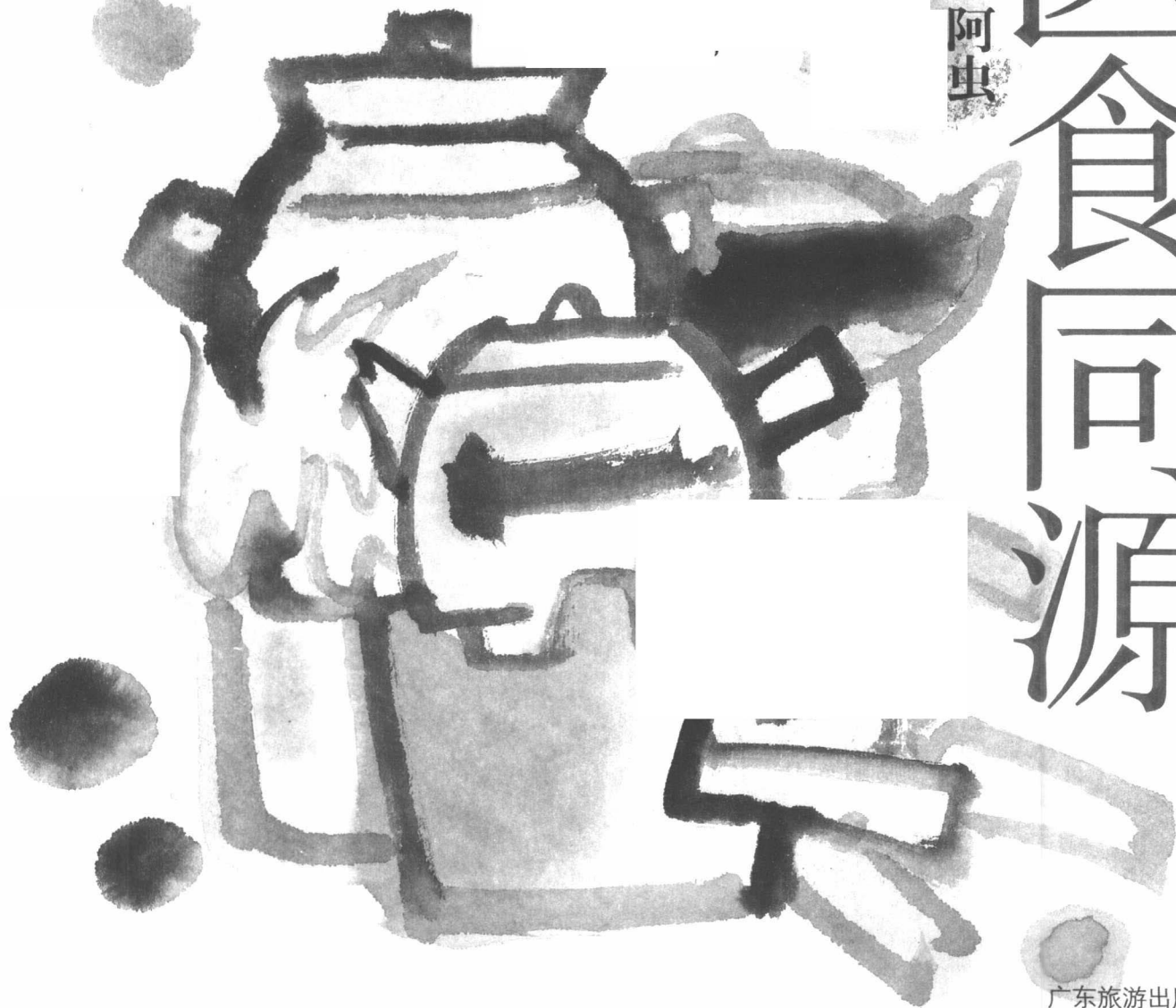
An abstract painting in a traditional Chinese ink and wash style, but with a vibrant color palette. The central focus is a teapot and a teacup. The teapot is rendered with bold, expressive brushstrokes in shades of orange, yellow, and red, with dark outlines. The teacup is smaller, also in similar colors, and is positioned in front of the teapot. The background is a mix of warm tones with some darker, more muted areas, suggesting a misty or atmospheric setting. The overall style is modern and expressive, blending traditional Chinese art with contemporary abstraction.

广东旅游出版社

“食全食美”丛书

黄德如
阿虫

食同源



广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

医食同源/黄德如,阿虫著. -广州:广东旅游出版社, 2003.4
ISBN 7-80653-409-1

I. 医... II. ①黄...②阿... III. 食物疗法 - 普及
读物 IV.R247.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第014753号

责任编辑:黄柏莉 陈宾杰
摄影:陈倩琪 李汉杰

本著作是由香港明报出版社有限公司独家授权广东旅游出版社出版发行中国大陆地区中文简体字版。

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路30号之一 邮编:510600)

广东旅游出版社图书网
www.travel-publishing.com

广东旅游网
www.gdtravel.com

邮购地址:广州市东华南路118号B201室 邮编:510100

联系人:王雯 邹亚洲 联系电话:020-83860700

广东邮电南方彩色印务有限公司印刷

(广州市天河高新技术工业园建工路17号)

850 × 1168 毫米 24开 7印张 51千字

2003年第1版第1次印刷

印数:1-5000册

定价:28.00元

《医食同源》之精妙，在于其“精简”与“妙笔”；精简中藏有学术资讯，平凡文笔中又流露作者心底情操及学养之表达，令人每周一集读罢之余，有一种追读金庸小说般之期待下一集的冲动。

序一

众所周知，中医药是一门专业知识，是中华民族数千年来智慧与文化的结晶。

“声、色、艺”全，可说是当中医药仍在“家传秘方”及“传男不传女”年代，女性惟一能表达才艺和发挥天分的途径，否则在“女子无才便是德”的教条下，除了相夫教子外，还有什么发挥天分可言？

作者德如在她的选择生命路向和表达历程中给我三份“惊奇”。当传播界报道“无线新闻之花”在名成利就风光的日子中急流勇退，重新入学追求更高学识是第一份“惊奇”；以一位新时代女性而选读富有传统味的港大中医全科学士课程是第二份“惊奇”；及至《明周》“医食同源”专栏一出，其内容精妙及能吸引读者兴趣是第三份“惊奇”。

《医食同源》之精妙，在于其“精简”与“妙笔”；精简中藏有学术资讯，平凡文笔中又流露作者心底情操及学养之表达，令人每周一集读罢之余，有一种追读金庸小说般之期待下一集的冲动。

《医食同源》之成功，是作者能以“众人俱明”之文笔及方式和善用“众人皆知”的日常食品，去传达她的专业知识与及她对中国医学和饮食文化

的热爱。学问与才华的表达，不在于莫测高深，而在于能深入民间，从而达到“潜移”和“普及”的教育和传递资讯之使命。

“声、色、艺”三字只可用于《医食同源》中示范菜式之假想“饕餮声”、“碟上美食颜色”和“烹之艺术”。若要用三字来形容德如，“慧、专、决”最为贴切。即是作者天分与才华之慧质，对专业与为学之专注，和对学问追求之决心，是一位现代女性难得人才。

《医食同源》成书，是一喜讯，不单是作者的心血可以让读者“一气呵成”地读下去，更重要的是书的整体能表达作者希望推广中医药知识的情怀，于字里行间，读者可体会到作者对中国医药文化之热爱与维护心情，是推动中医药现代化另一股新力量。

《医食同源》付印在即，特此为序。

香港大学中医药学院院长 陈廷汉



珍馐百味，除补缀皮相以外，还有无尽的心灵满足，食补，从不在乎食物的价值。

序二

《医食同源》缘起自《明报周刊》的同名专栏，也是我初尝执笔滋味的小框框。常言观其文而知其人，假若你事前未看过《医食同源》，又不妨先知其人才观其文，或许会看得更有感觉。

我这样形容自己：

三餐不继——从来，工作学业压在头顶，食无定时，绝少可一日三餐，不是午餐少吃，就是晚饭成了宵夜。

仅足糊口——紧张皮相，犯着爱美人士的通病，绝少开怀大嚼。举筷，微饱，停箸。

饥肠辘辘——三餐不继加仅足糊口下，只觉饥肠辘辘，满腔馋火。

就是这把馋火，令我对每餐得来不易的食物倍加珍重，套用名家概念，饥饿正是最好的调味品。

《医食同源》并不是一本食疗专书，或许称它为食趣宝典更加契合。

我在内文中不断重申，撰写专栏的目的只是要推广中医药食疗，并非以专家身份给予意见。未来的努力目标，是希望成为推动中医药的“大公关”！跟中医药的感觉就像一场恋爱，交往愈深，了解愈多，愈是不能自拔。

借此多谢明周总编辑龙景昌及副总编辑黄丽玲牵动红线，一手促成我跟阿虫合作，借着阿虫的生花睿智，每期点题灵趣佻脱，没有阿虫，就没有《医食同源》。

特别感激香港大学中医药学院院长陈廷汉教授，他不单让我有幸接触到正统中医药教育，还亲笔替拙作撰写序言。

假若看罢拙稿能使你食指大动，食趣倍增，寓食于养生，馋人若我再无憾焉！

黄德如

写插图本来是件十分枯燥的工作，图文之间，很容易貌合神离。合作以来，有时免不了是各说各话，但却是貌离神合，不敢说是各自精彩，但常常是会心微笑。

序三

“生平只会弄颜色、执笔为文是苦差，眼前尽是方格子，来龙去脉怎安排？”

德如交来一个任命，这回不是为她配图，是跟着她为《医食同源》单行本写一篇序，苦也！

千言万语，不知从何说起，不想献丑，又不能藏拙，说一说和德如合作的一些感受，算是交差。

为《医食同源》配图，德如就似一位经验丰富的导游，带我进入一个从未经历过的世界，穿过了知识的墙，发现到处是鸟语花香。

为《医食同源》配图，感觉和德如翩翩起舞，她舞步潇洒轻盈，我已不祈求舞姿好看，只要不出差错，踏破她的秀脚，阿弥陀佛。

为《医食同源》配图，虽是跟着她后面走，但有美同行，倒是人间乐事。

此为序。

阿虫

目录

开门七件事

2 柴 开门之首

8 养人的米

12 缺之不可 闻油色变

18 盐的联想

24 酱 斩妖伏魔的火头将军

30 醋 调味保健两相宜

34 茶 饭后的最大福分

厨房四辣

42 葱 诸食中的和事伯伯

46 蒜 爱在心里口难开

50 呕家圣药说生姜

54 辣椒 不可貌相的家伙

58 从一只辣椒看人生

味道之源

64 生命之源说清水

68 口水 华池玉浆甜如饴

74 补虚养颜记牛奶

80 蜂蜜 自然界的奇异恩典

84 甘柔缓和养人润人的蜜糖

88 趋甜避苦的人和事

92 似冰若珀话诸糖

开门七件事

柴开门之首



从来没打算写任何有关柴的文章，一来非城市生活的我族港人所见所闻，二来想不出柴枝有何食疗补效。但近期忙着《医食同源》的文章，赫然发觉开门七件事都差不多写过，却独欠柴薪，于是又借题发挥，谈柴的种种。

七事之首

每回所撰写的食物食事，部分引经据典，但更多时候会凭空感觉，抱歉什至会写出一些似是而非的歪理。何是真，何是假？“歪”字拆开就是“不正”，但“不正”不一定代表不对，只是稍偏常规罢。

套回说柴，开门七件事——柴、米、油、盐、酱、醋、茶，就是以柴为首，我没有查经据典实证考究，为何开门七件事要这样的铺排，也无研究过人类学或社会学的阐释。只是想当然地认为，一个厨房，不能没有柴枝即相当于现代的炉火。

人类比动物进步的最大征象，是咱们懂得生火熟食，难道狮子老虎会生火煮食吗？无火不算“炊”，“炊”字成了欠，于是柴就理所当然成七事之首。

再算下去，有火就煮米成饭，起码满足温饱。

再进一步要加点油水添香，后来又下把盐来增味，因咸味是最基本的美味之源，如果没有盐，所有菜肴都要失色。跟着要求再多点，加入发酵的酱料令味道变化无穷尽，再进而以米酿醋，令味感发挥至淋漓尽致。至于排到最后的茶事，不是不重要，只是相比之前种种温饱的生存必需品，茶就变成一种奢侈品，欠缺茶你我不会饿死饿坏，但若之前六件事都没缺的话，热饭尽头手握一杯热茶，劳苦奔波都可置身事外。

甚至认为，柴作为七事之首，还有更深层的意义，中国人常讲求温饱温饱，温比饱排得更前，要温必有柴火，起码肚子未充都不致冷坏。柴提供最基本的热能光能，暖着亿万人心。



问起城市长大的新生一代，什至阁下的双亲大人，除去曾在内地乡间生活过的，试过用柴薪煮食怕没几人。我对柴的印象，除去知道斩柴佬是查理士布朗臣外，就是儿时卡通片集头像《飘零燕》中的农庄生活，斩柴伐木，简朴而写意十足。

闻所未闻

问起城市长大的新生一代，什至阁下的双亲大人，除去曾在内地乡间生活过的，试过用柴薪煮食怕没几人。我对柴的印象，除去知道斩柴佬是查理士布朗臣外，就是儿时卡通片集头像《飘零燕》中的农庄生活，斩柴伐木，简朴而写意十足。

前年曾到内地乡间体验生活，发觉斩柴不特止毫不写意，还惊险百出。首先柴枝极重，再伐成段原来极花气力。破柴时还会木花四溅。就算干柴烈火火光熊熊，如何控制火力均匀，免得有头威无尾阵，才是大学问。

最后我当然鸡手鸭脚，炒得菜时火就熄掉，立即念起煤气炉头大火中火小火的好，饭固然是弄不成，由农家妇们替我收拾残局。

迷你柴枝

或许港人最常接触的柴枝，勉强可算到火柴的头上。火柴堪称柴火的伟大变种，由火药合柴

枝而成，不过这柴枝是迷你普及版而已。

说起火柴，最经典的牌子定是双喜牌，即杂货店长售，紫蓝色薄纸包装，贴着黄澄澄橙红红的“喜”字。无论包装及火柴的质素都极度粗糙原始，打开盒子刺鼻的磷硫火药味扑面而来。最可怕的是火柴大多一划就断，或是一烧即尽。点烟还好，若要用这火柴来点香，很怕会烧着指头，点一炷香要耗掉数枝火柴，最佩服铜皮铁手一枝火柴坚持到底的庙祝们。

关于火柴的玩意，正常的孩子们多用火柴盒砌车模型等，但我更喜爱以火柴头制造爆破，方法不就是将整盒的火柴头折出来砌成小堆，再点一枝火柴放在上头，哗！砰的一声，火光灿烂煞是好看。身为家长的你定必大皱眉头，嫌我教人玩火！老实说，谁家孩子不是愈叫愈走，愈禁愈玩，幸而我们必选天台石地一切不属易燃之处玩爆破，加上火石头子小小，一烧即尽，危险处自有不危处。

时光再往后走一点，在70年代经济萧条之际，一些工厂女工靠点熄的火柴作画眉点睛作眉笔来用。别对这些原始方法见笑，实情是取之天然。

火柴故事

说起火柴故事，大部分人会记起《卖火柴的女孩》，结局悲惨但毕竟不很现代，或许改作《卖进火坑的女孩》更贴切。关于火柴，不如由二次大战说起，再谈至近代更壮烈的故事吧。

在西方迷信中，忌讳一枝火柴连续点燃超过三口香烟，认为是大大不吉。实情出处源自二次大战的战场上——如果士兵们划起火柴，敌方就能凭这点点坚持的火光发现兵哥儿的栖身处，子弹冲着而来非死则伤，自招险象实是不祥。

时光再往后走一点，在70年代经济萧条之际，一些工厂女工靠点熄的火柴作画眉点睛作眉笔来用。别对这些原始方法见笑，实情是取之天然。

中学时遇过一名优秀的美术老师，是她告诉我颜色的天然出处，例如茄汁带出的红，葡萄的天然紫色，还有坐在泥土地上衣饰沾上的自然啡色，最后就是点过的火柴枝上带来的炭黑色……

跟着到80年代，经济起飞，丈夫们都嫌糟糠

无颜色，饱暖思淫欲之下，夜总会舞厅长旺。不少妻子就是被丈夫衣袋内印有××鹅、××豪、××志的火柴盒而伤透心。

骂人的话

其实柴枝，在广东话里头，有句很粗鄙但传神的骂人话，骂着所有无建树无贡献的人作“废柴”。柴者，枯枝老木，小木散材，湿水柴木既不能生火发热，不就是垃圾了吗？骂人者还要加上“正”字在前头来加重语气，强调被骂者无用程度的加零一，正牌、正是、正好是非常无用的东西。

柴在成语里头有句叫骨瘦如柴，不就是广东话的“瘦过条柴”吗，其实斯文版本有“柴瘠”“柴羸”，总之就是瘦弱是了。

别以为柴就一定指负面的意思，虽则做柴米夫妇生于柴门柴扉都是穷苦，但古时柴木一样是宫廷要品，因为帝皇祭祀定少不得火，要生火就要靠柴。“柴祭”、“柴告”固然形容祭典，成语“柴天改玉”更是形容改朝换代的变更。

柴的最大功用，在于其生火取热，将食味煮熟的功用。熟食不容多说，能增进食品的口味，令它更易消化，更重要的，是减低食物中毒的机会，将食物里头滋生的害人细菌杀灭殆尽。

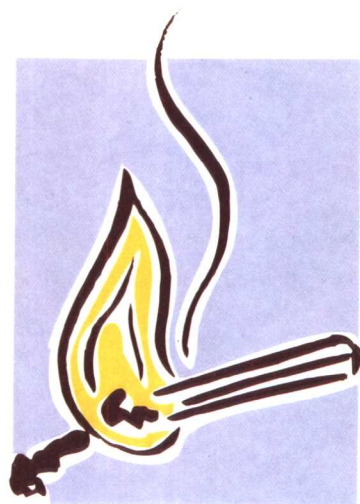
柴的食疗

既是医食同源，当然得点点题说说柴的食疗。柴的最大功用，在于其生火取热，将食味煮熟的功用。熟食不容多说，能增进食品的口味，令它更易消化，更重要的，是减低食物中毒的机会，将食物里头滋生的害人细菌杀灭殆尽。熟食烧煮，在生物学家眼中，根本是一个将碳水化合物、蛋白质和一切成分变态转化的过程。为的只是消化和吸收，但求生存糊口！

中医药界里，透过柴火将中药的性味改变，简单如生姜，制过烧成炭后的炭姜，温性入血的功力更重；部分烈性有毒的中药，柴火加温能令化学成分改变，从有毒变无毒。

总之，身体最公道，吃着生冷蔬果，又怎及得上一碗热饭热汤受用，柴火万岁！





养人的米



生我是
父母恩
育我有
米粮
父母恩
米飯
情意
長
陳

写这篇文章之际，正是肉身最虚弱的时候。这趟感冒来得气势汹汹，先是上吐下泻，滴水不进，由头接踵发麻发热，头痛欲裂，最要命的是全身关节无一不痛，气力就这样一丝丝的溜走，动弹不得。昏眩中感觉到五颜六色的药丸，连同一缕米香钻入干涸的喉头，涤心、荡肺、润肠，再从每个毛孔钻出来……就这样，醒来衣衫尽湿；想不到一碗粥水，令药力无边，邪从汗去，换来一身轻爽。

故乡的米饭

米饭一向是中国人的主食，群谷之首，代表一切衣食丰足。所以中国人常问候人家：“吃饭未？”“赚钱开饭。”言下之意非指白饭，而是背后的原始需要，但求口腹温饱。

自问很幸运，生于富裕的香港，未曾尝过真正饥饿滋味。但未忘四人帮倒台后，大陆逐步开放，一家人回乡的经历。

厦门的乡下，有一个在聋哑学校教书的姑母及表哥。每到吃饭时候，我总会大发脾气——那些米饭，颜色啡黄啡黄的，中间夹着一道黑线，砂砂石石一大把，叫香港长大宠惯的我怎也吃不下。菜中尚有一盘墨鱼煮什么，一吃立即吐出来，满口都是墨汁，索性赌气不吃。但一起吃饭的表兄，



目光总是牢牢盯着那些不能下咽的饭菜，强忍眼中的怒火，心头的饥火一边瞟瞟我家带来的彩电雪柜，不敢动筷。事后我才知道，那餐饭已是姑母他们最好的米、最好的菜，他们省得连墨鱼的墨汁也舍不得洗掉。若干年后，姑母来过香港一趟，想不到那次见面后竟成永诀。

粒粒皆辛苦

有没有留意，现在的教科书，很少教儿童“粒粒皆辛苦”的道理。实话实说，我正是一个不嗅米气的人。小时父母弄好的便当，吃罢后，里面的白饭总会大把大把地倒掉，绝不手软。后来读到一则关于饭的寓言，加上人长大了，坏习惯又收敛点，索性叫人家走饭、少饭，总胜过白白浪费。