

精选医圣张仲景药方中 19 味食物调料

# 医圣药方中的 食物调料

傅延龄 潘中艺 编著

- 古代传记 厨房应用
- 医圣药方 名医趣案
- 食宜食忌 传统文化
- 细品张仲景调味人生



上海科学技术出版社

# 医圣药方中的食物调料



编著 傅延龄 潘中艺

上海科学技术出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

医圣药方中的食物调料/傅延龄,潘中艺编著.—

上海:上海科学技术出版社,2017.9

ISBN 978-7-5478-3657-6

I. ①医… II. ①傅… ②潘… III. ①调味品—食物  
疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 178955 号

---

医圣药方中的食物调料

编著 傅延龄 潘中艺

上海世纪出版股份有限公司 出版  
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

印刷

开本 787×1092 1/16 印张 11.75

字数 210 千字

2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-3657-6/R·1409

定价: 48.00 元

---

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,请向工厂联系调换

# 内容提要

本书以医圣张仲景著作《伤寒论》《金匱要略》及相关科学文献为主要参考资料，全面、系统、详细论述和讲解医圣张仲景药方中的 19 种食物调料，穿插中医学的基本知识和中医历史与文化故事，既能帮助读者知晓日常食物调料之利与弊，为读者提供饮食营养指导，也有助于读者利用日常食物调料调理未病或已病身体，同时还具有普及中医学基础知识与中医药文化的意义。本书集中反映了作者在数十年张仲景医学研究中对张仲景药方中的日常食物调料，以及相关健康科学问题的研究、思考和理解，以临床事实、生活经验、人体体验为依据，许多内容具有创见性。

本书供中医爱好者和中医工作者、中医学生参考使用。

# 编写委员会名单

---

**编著** 傅延龄 潘中艺

**编委** (以姓氏笔画为序)

丁 毅 马艳红 王 倩 孙晓峰

何丽清 陈丽名 赵思佳 赵鲲鹏

# 前 言

近几年来,笔者经常在中央电视台及各个地方电视台讲养生,其中有许多内容讲食物调料的养生保健作用。节目播出后,有朋友建议笔者把相关内容整理一下,写一本书,以便更多的人了解这一方面的知识。笔者想了一想,也觉得很有必要。电视节目受播出时间及表现形式的限制,常常未能全面、细致地把应该讲的内容全部讲出来;有时候在录制节目的时候虽然讲了,可是电视台在后期制作的时候,又把某些内容给剪掉了,这也是笔者常常感到遗憾的地方。既然有遗憾,那就听朋友的吧,写一本书,用文字来讲,把该讲的尽量细致全面地讲出来。

如今国人都十分重视养生,这是一种很好的现象,这反映了我国经济的发展和社会的进步。每一个人都应该把养生保健当成自己的一种责任,不仅是对个人的负责,也是对家庭、对国家的负责。笔者曾反复地讲过这样的话,每一个人都学一些养生保健知识,保持个人良好的健康状态;作为子女,这就是对父母的爱!作为父母,这就是对子女的爱!作为一位在临床工作了三三十多年的医生,笔者看到太多的父母因为孩子的健康问题寝食不安,身心交瘁;也看到太多的孩子为了给父母治病不能安心工作,不能安心生活!

医圣张仲景说,我们每一个人都应该学一些医学知识,目的是“上以疗君亲之疾,下以救贫贱之厄,中以保身长全,以养其生”。学医既可以治病,也可以养生;既可以利家人,也可以利天下。

曾经见到这样一句蛊惑人心的话:“人的生命是用来折腾的,不是用来养生的。”这句话在各种媒体上广泛传播,影响不小。或许这句话的本意是想说,人应该充分实现生命的价值,这样的观点笔者是赞同的。不过,讲这句话的人为了强调实现生命的价值,却不小心否定了养生保健的重要性,他的这句话带有明显的、强烈的反对养生的“味道”。这句话鼓动人们要去尽情折腾,不要养生,不要把宝贵的时间“浪费”在养

生上面。如果哪一天你正在保养汽车,旁边过来一个人对你说:你别保养了,快开到马路上去奔跑吧!这汽车是用来奔跑的,不是用来保养的。你说这人是不是有一点荒谬!谁说人们的养生目的就是养生?谁说人们养生不是为了更好地实现生命的价值?谁说人们养生不是为了更好地折腾?如果一个人不注重养生,只顾折腾,他很有可能还没折腾几下,就开始扑腾了;还没有折腾几下,就折翅了;还没有折腾几下,就彻底折了!

笔者曾多次以“第一位重要的养生方法”为题作养生讲座。第一位重要的养生方法是什么?有人说养心养神是第一位重要的养生方法,有人说保持良好的睡眠是第一位重要的养生方法,有人说合理的饮食是第一位重要的养生方法。养心、饮食和睡眠三者都很重要,它们是并列最重要的!笔者曾经作了一首打油诗,其中有这样两句:“养生何所谓,吃喝拉撒睡”,“养生在寻常,何须求金丹”。什么是养生?如何养生?把吃喝拉撒睡做好了就是养生,就能养生。养生方法就在我们寻常的生活之中,根本不需要什么仙方金丹,不需要虫草海参。“吃喝拉撒睡”五个字没有提到人的心神,养生当然不能忽略了养心养神。不过养心养神也不是超越寻常生活的事情,调和喜怒,静思戒躁,在寻常生活中就可以养心养神。

“食”字很重要。梁代的医药学家、养生家陶弘景说:“百病横夭,多由饮食。饮食之患,过于声色。声色可绝而逾,饮食不可废一日。为益亦多,为患亦多。”意思是说,所有的疾病以及由疾病导致的死亡,都是由不合适的饮食造成的。饮食给人带来的危害和病患比不当性生活带来的要多得多。人们完全可以做到禁欲独卧,但是不可以一天不进饮食。饮食给人的益处多,给人的害处也多啊!唐代大医家孙思邈也说过相同意思的话。他说:“不知食宜,不足以养生。”如果不知道饮食宜忌,不知道吃什么好,吃什么不好;不知道怎么样吃好,怎么样吃不好,那就不要养生了!

谈到饮食养生,谈到饮食与健康的关系,笔者就要指出一种现象,人们常常重视主要食材的养生作用,而忽略食物调料对健康的影响。有一个故事能够说明这个问题。明代大医药学家李时珍在《本草纲目》里说:胡椒,“时珍自少嗜之,岁岁病目,而不疑及也。后渐知其弊,遂痛绝之,目病亦止。才食一二粒,即便昏涩,此乃昔人所未试者。”李时珍说他从少年时代起就喜欢吃胡椒。他每年都害眼睛的病,眼睛刺涩,视物模糊,但从来没有想到是吃胡椒引起的,过了好多年才逐渐认识到原来是胡椒为

害。于是他下决心不再吃胡椒，眼睛的病就痊愈了。但只要吃一两粒，眼睛昏涩的症状立刻就会发作。李时珍说胡椒导致眼病，这是前人没有注意到的事实。是什么道理呢？因为胡椒的辛辣味道很强，性质很热，它只适合胃肠有寒湿的人吃。如果体内有热，或者得了热病的人吃胡椒，那么胡椒的热性就会使体内的火热加重，胡椒的辛辣味道还会使人体的正气散耗。不仅有眼睛病的人不宜吃胡椒，有咽喉病、口齿病的人也不宜吃胡椒。李时珍说很多人都不知道这个道理，往往“阴受其害”！“阴受其害”的意思就是一个人受了毒害，他自己却并不清楚是怎么回事。如今这种情况是普遍存在的：对于黑椒牛柳，人们可能只见牛柳，不见黑椒；对于火锅，人们有可能只见肉菜，不见锅底。总之，人们常常忽略了食物调料对健康的影响。

中医学对饮食营养学有独特的贡献。对于食物营养特性的认识，现代营养学讲热量，讲营养素，讲碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、微量元素，中医学不这么讲。中医学怎么讲呢？中医学讲四气五味、升降浮沉；讲补泻归经，还讲因人而异。笔者认为，只讲食物的热量和营养，不讲食物的四气五味、归经补泻，这样的讲法是片面的。食物所含有的不只有营养物质，食物还含有非营养物质。食物四气五味、归经补泻特性既来自它们所含有的营养物质，亦来自它们所含有的非营养性物质。营养性物质是身体需要的，非营养性物质也是身体所需要的。主要食材具有四气五味、归经补泻特性，食物调料也具有四气五味、归经补泻特性，而且食物调料的这些特性更加突出，更加强烈。所以在饮食营养、饮食养生的问题上，一定不能忽略了食物调料。

笔者常常感叹总是有这样一些人，他们认为老的、旧的知识是落后的，它们对老的、旧的知识常常抱怀疑的态度，怀疑其正确性。有一句老话：“顾人之病，多贵远而贱近，贵耳而贱目。”意思是说，人往往有这样的毛病，看重远方的、听说的东西，看轻近处的、身边的东西。笔者顺着这句话的意思，把人常常有的毛病总结为“五舍五求”：舍近求远，舍简单求复杂，舍廉求贵，舍老求新，舍土求洋。人们对待新的知识和方法就像对待外来的和尚那样充满兴趣，往往高看一些，常常多几分期待。其实知识在不断更新，往往今是昨非，今天被认为是正确的东西，明天可能又给否定了。有些新知识的寿命也不过几年、十几年，如昙花一现，过眼云烟。而中医学的一些知识通过一代又一代人的传承，优胜劣汰，糟粕去，精良存，至于今天，经过几百年、上千年甚至几千年的检验，其可靠性更强。酒越陈越醇！难道我们可以因为老旧而诋毁经典？

本书由笔者带领自己的9名博士学生一起撰写。9名博士分别是潘中艺(中国五矿集团)、马艳红(北京航天医院)、何丽清(山西中医药大学)、赵鲲鹏(甘肃中医药大学)、丁毅(北京朝阳中医院)、赵思佳(北京中医药大学)、孙晓峰(中国中医科学院)、王倩(北京宣武医院)和陈丽名(陕西中医药大学)。其实他们的工作都很忙,但无论多忙,只要老师一声招呼,他们一起响应,挤出时间,圆满地完成了撰写工作。由衷地感谢他们!

**傅延龄**

2017年6月

# 目 录

## 上 篇

医圣是谁 .....	3
什么样的人 是圣人 .....	3
圣人泽惠天下 .....	4
中国医圣是谁 .....	4
医圣是如何确定的 .....	7
伊尹 .....	7
扁鹊 .....	8
仓公 .....	9
华佗 .....	10
张仲景 .....	11
医圣的药方 .....	13
医圣的著作怎么一分为二了 .....	13
医圣药方的效果怎么样 .....	14
医圣的药方为什么很好 .....	15
医圣的药方为医方之祖 .....	17
食物与药物的区别 .....	19
食物与药物有哪些的不同 .....	19
中药往往亦药亦食 .....	20
药食同源是什么意思 .....	21

有药膳,有膳药吗 .....	22
什么是药膳 .....	22
有没有膳药 .....	23
医圣的一些膳药方 .....	25
治疗与调养 .....	30
治疗与调养的区别 .....	30
未病、已病与第三状态 .....	31
三分治,七分养 .....	32
正气与邪气的关系 .....	33
人类的饮食需要调料吗 .....	34
最早期的人类饮食用调料吗 .....	34
如今人类对食物调料已经上瘾 .....	34
两个具有启发性的故事 .....	36
食物的味道与人的食欲 .....	37

## 下 篇

生姜 .....	41
泻心汤泻的是心脏吗 .....	45
生姜汁的制取方法 .....	49
吃生姜要去皮吗 .....	51
“冬吃萝卜夏吃姜” .....	51
干姜 .....	54
干姜和生姜有什么不同 .....	54
生姜“走而不守”与干姜“守而不走” .....	55
脾与胃是怎样的关系 .....	56
由理中丸和理中汤说到汤、丸的区别 .....	57
中药的味道与它们的功能有关吗 .....	59
用四方之神的名字命名的药方 .....	60
干姜可以治疗口腔溃疡吗 .....	63

醋 .....	65
怎么改变中药的寒热性质呢 .....	68
醋的性质是温的,还是凉的 .....	68
醋泡食物有养生保健功效吗 .....	72
服药期间可以多吃醋吗 .....	73
蜀椒 .....	75
“知”是什么意思 .....	79
“烧灰存性”是什么意思 .....	80
为什么未开口的花椒不能吃 .....	83
葱 .....	84
经方用的葱是大葱还是小葱 .....	85
诸花皆升,唯旋覆花独降 .....	86
大枣 .....	90
文火和武火煮药的区别 .....	94
脏躁病是怎么形成的呢 .....	94
男性也会得脏躁病吗 .....	95
十枣汤的君药是大枣吗 .....	97
大枣吃的时候一定要掰开吗 .....	98
桂枝 .....	100
桂、桂枝、桂皮、桂心和肉桂有什么不同 .....	100
汤药的煎服方法很重要 .....	104
为什么说桂枝汤为医圣“群方之魁” .....	105
说说中医的烧针和灸法 .....	107
在心脏之外,还有哪里也称为“心”吗 .....	109
甘草 .....	112
蜜 .....	122
大便干结与尿量有关系吗 .....	123
通便栓在什么时候用合适 .....	123

什么是中药的七情·····	126
服药期间可以食用蜂蜜吗·····	128
<b>豆豉</b> ·····	130
中医说的虚、实是什么意思·····	131
五六沸的“沸”字是什么意思·····	134
<b>紫苏</b> ·····	139
<b>饴糖</b> ·····	143
<b>橘皮</b> ·····	148
打嗝、呃逆与暖气·····	151
新鲜橘子皮可以代替陈皮吗·····	152
<b>盐</b> ·····	153
<b>乌梅</b> ·····	158
<b>鸡蛋清</b> ·····	162
<b>酒</b> ·····	165
阴道出血还能用活血药物吗·····	168
<b>猪膏</b> ·····	170
<b>清浆水</b> ·····	173

# 上 篇





# 医 圣 是 谁

我国古代有一种圣人崇拜的文化。几乎每一个行业,或者每一个领域,都树立有一位圣人。比如酿酒业的圣人是夏朝的杜康,人们尊他为“酒圣”。杜康之所以被尊为酒圣,并不是说他能饮酒,酒量大,而是因为他发明了酿酒方法,他是我国酿酒业的祖师爷。有酒圣也有茶圣。我国第一本讲茶的专门著作《茶经》的作者是唐代的陆羽,他被尊为“茶圣”。陆羽是湖北竟陵人。竟陵在哪里?竟陵就是今天的湖北省天门市。笔者出生在湖北监利,离竟陵很近,数十千米的距离。所以笔者写到这里,心里还有一两分的自豪!西汉伟大的史学家司马迁,“究天人之际,通古今之变,成一家之言”,他撰写的《史记》被誉为“史家之绝唱”,所以他被人们尊为“史圣”。

晋代的杰出书法家王羲之被人们尊为“书圣”,唐代的巨星级诗人杜甫被人们尊为“诗圣”,宋代的伟大文学家欧阳修被人们尊为“文圣”,元代的伟大剧作家关汉卿被人们尊为“曲圣”。不仅有文圣人,还有武圣人。三国时期那位舞青龙偃月刀、骑赤兔马、过五关斩六将的关云长,他被人们尊为“武圣”。文武有圣人,制造业也有圣人,春秋战国时期的杰出木匠鲁班被尊为“木圣”……

读者读到这里,可能就会有疑问了。你可能会说,怎么这本书说到现在,还没有说到孔子啊?孔子不是圣人吗?孔子当然是圣人,他是至圣,也就是顶级的,至高无上的圣人啊!虽然他被教育领域尊为圣人,但他并不仅仅属于教育领域,他是所有领域的圣人,是全体中华民族的圣人。



## 什么样的人 是圣人

我们经常听到人们说圣人,那么怎样的人称得上是圣人呢?

一个行业,一个领域,什么样的人可以被大家尊推为圣人呢?或者说,被一个领域尊推为圣人需要什么条件呢?孟子说:“圣人,人伦之至也。”圣人指知行完备、至善的人。“才德全尽谓之圣人。”既有才,又有德,德才兼备的人称为圣人。一个人如果只有杰出的才能,举世无双,那他也不能称为圣人。一个人如果只有良好的品德,即使他的品德很高,举世称赞,那他也不能称为圣人;按照当今的做法,他可以被评为道德模范。

《资治通鉴》有一段话挺好:“才德全尽谓之圣人,才德兼亡谓之愚人,德胜才谓之君

子，才胜德谓之小人。”意思是说，既有德又有才的人称为圣人，既无德也无才的人称为愚人，品德超过才能的人称为君子，才能高而品德差的人称为小人。

我国古人将杜甫而不是李白尊为诗圣，这个事例或许就有助于说明上述道理。唐代的杰出诗人很多，与杜甫齐名的诗人李白，其才华不在杜甫之下。李杜诗篇万口传。连杜甫也称赞李白的诗。杜甫说李白：“笔落惊风雨，诗成泣鬼神”，“白也诗无敌，飘然思不群。”当李白还在世的时候，人们就把他称为“诗仙”。有人说正因为人们已经把李白称为“诗仙”，所以就不再尊他为“诗圣”了，这个看法是不对的。其实人们之所以不尊李白为诗圣，原因是多方面的，其中最为重要的一个原因恐怕就是因为杜甫在个人道德方面更胜于李白。李白恃才狂傲，高度自负，嗜酒成性，放浪不羁，还有他超然出世的人生观，这些都不是人们传统道德观念所能接受的。杜甫这个人怎么样呢？杜甫关心民间疾苦，始终关心国家命运和社会现实，忧国忧民，同情普通大众的苦难，热爱生活，而且他疾恶如仇，痛恨腐败，他总是用他的诗讴歌勤劳善良的人民，鞭挞黑暗和凶残、丑陋的邪恶势力，他是伟大的现实主义诗人。正因为如此，所以人们称他的诗为“诗史”。杜甫是一个才德完备的人，所以人们尊他为“圣”。



#### 圣人泽惠天下

不过笔者以为，在应该把谁称为圣人，不应该把谁称为圣人的问题上，古人除了考虑个人品德和才能两项标准以外，可能还考虑了一个因素，那就是对后世的影响。被称为圣人的人，他的才能，他的道德，必须对他所在的那个领域产生过巨大的影响，而且是对一代又一代人的影响，人们从他那里获得了巨大的教益，后来的人们仍将持续受益。这一点也正是我国古代圣人崇拜文化的根本目的。古人崇拜圣人，也是为了树立一个榜样，让人们向圣人看齐。圣人是人们精神上的支柱，是道德楷模，是人们心中的敬仰。

正因为上述道理，所以被尊为圣人的人，他一定是一位古人，而非近人，更不会在今人。因为我们人的心理，总是“贵远而贱近，贵耳而贱目”的，也就是说人们常常看重远方的人物，看轻身边的人物。人们常常看重耳朵听说的人物，看轻自己亲眼见到的人物。这是为什么呢？我们不是常说“耳听为虚，眼见为实”吗？“耳听为虚、眼见为实”这句话适合于所有事物，但是它不适用于人物评价。在进行人物评价时，人们还是贵远贱近，贵耳贱目，因为耳朵听说的人物远，眼睛见到的人物近。我们人类就是这个样子的，无论是空间距离，还是时间距离，离我们越远，我们就越感到神秘。所以被人们尊为圣人的人，一般都离得很远；离得越远，人物的神秘性就越多，就越可能具备“半人半神”的形象。



#### 中国医圣是谁

所谓医圣，就是被尊为医药领域的圣人。西方医学圣人是古代希腊医生希波克拉底，他是欧洲医学的奠基人。中国的医圣是谁？中国的医圣是东汉时期的医家张仲景。虽然