

为每一个中国人的体质度身定做



在吃饭这件事情上，更应该相信人的本能，以人为本



江西科学技术出版社

非外借

《黄帝内经》饮食版



徐文兵

著

江西科学技术出版社

2018年·南昌

## 图书在版编目 (CIP) 数据

饮食滋味 / 徐文兵著. -- 南昌 : 江西科学技术出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5390-6177-1

I. ①饮… II. ①徐… III. ①养生(中医) - 基本知识  
②食物疗法 - 基本知识 IV. ① R212 ② R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 296060 号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2016124 图书代码: D17115-101

监 制 / 黄 利 万 夏

项目策划 / 设计制作 / 紫图图书 ZIT<sup>®</sup>

责任编辑 / 刘丽婷 魏栋伟

特约编辑 / 马 松 车 璐 刘晓娟 崔玉莲

纠错电话 / 010-64360026-103

## 饮食滋味

徐文兵 / 著

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号 邮编 330009

电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京中科印刷有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 20

字 数 210 千

版 次 2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-6177-1

定 价 59.90 元

赣版权登字 -03-2017-439 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

## 生命的平安需要饮食滋味

和大家一样，我对饮食滋味的了解源自于家庭影响。我的姥姥是一位心灵手巧的家庭主妇，除了针线活儿等女红做得好，相夫教子持家也有一套。我记得小时候看着姥姥发豆芽，先用冷水将绿豆淘洗干净，挑拣去干瘪浮起的豆子，然后用滚烫的开水浇在豆子上，马上再浇一瓢冷水“救命”。没有亲眼见过的话，我实在不敢相信豆子不会被烫死，没有传承的话也不会想到这么做。所以姥姥很会发豆芽，成活率高不说，豆芽也是粗壮白胖，尾须短。长大以后我想到，这样做有点像“惊蛰”，唤醒沉睡的生命，然后再给予平和的生长条件。

穷人的孩子早当家，我还没上学就开始学习做饭。我最先学会的是熬小米稀粥。尽管父母交代得很清楚了，但是当时还是出了问题，铁锅放在火上，米也淘好了放在碗里，开水在暖壶里，这时候我突然不知道先往锅里放水还是放米？眼看干锅烧热要变红了，我匆匆把湿漉漉的米倒进了锅里，刺啦一声冒烟了，再把开水倒进了锅里。晚上

吃饭的时候，全家第一次喝我煮的稀粥，父亲夸我煮的粥有股炒米的香味。呵呵！

之后我逐步学会了擀面条，揪面片儿，擀馄饨皮、饺子皮。相比较而言，发面，和面，兑碱，蒸馒头（花卷）、包子技术要求要高一些，尤其是兑碱，碱多了发苦发黄，碱少了发酸发硬。我最初学习的时候，把握不好就先揪一团面，缠在筷子头上放到火里烧熟，先尝尝看碱大碱小。后来经验丰富了，熟络了，凭着揉面的手感就知道兑碱是否合适，最多在揉好面团后，中间切开一刀，看看横断面的起泡大小和多少就能判断了。

那时候粮食都是按人头定量供应的，粗粮比例占七成，白面比较金贵，所以蒸一顿馒头不能浪费，和面要“三光”——手上、面盆、案板上都不能沾面。每次我蒸出开花的大馒头，心里别提有多高兴了。

学习炒菜得益于我有一位爱吃会做的父亲，他做菜水平很高，能做席面，冷热荤素样样精通。我至今还记得父亲教我做鱼的情景，他告诉我烧鱼好吃的秘诀在于要放猪肉，而且要放肥肉，鱼的特点是鲜嫩，但是不香、不解馋，放猪肉和大料进去就妥帖了。而做猪肉丸子的秘诀在于里面要放荸荠，这样瘦肉肉质就不柴、肥肉就不腻。我平生第一次吃涮羊肉、吃虾都是父亲亲手做的。父亲还有很多烹饪做菜的藏书，我当年读了也是如饥似渴，比起那些纯讲技术手艺的书，我更喜欢像《烹调原理》这样的书，浸透着人文价值观和情怀。

和普通家庭不同的是，我有一位中医母亲，她不仅是我中医的启蒙者，而且把中医的理论和理念贯穿在生活实践中，是一位养生防

病、治未病的高手。

我从小受母亲的影响学习中医，生活中的习惯也时时刻刻秉承着中医的价值观和理念。随便说几个，比如吃饭前，一般的家长也就是让孩子洗手，母亲总是让我们坐下喘匀了气再吃饭，叫“哈哈冷气”——小孩子疯跑、疯闹得上气不接下气，这时候马上吃东西，容易呛着，更容易吞咽空气进去，闹肚子。比如感冒发烧以后，母亲就不让我们闻炆锅的油烟味，因为这样会郁闭肺气，不利于宣散外感邪气。再比如我们平时常吃烤馒头片、窝窝头片，焦苦入心，有利于消化食积。我们从小就知道食物的寒热属性，吃炒绿豆芽的时候就要放些辣椒或羊肉，吃鸡肉的时候就要放些蘑菇……

母亲的中医老师是大同名医马衡枢先生。马先生一生不讲究穿戴、不讲究家居布置，唯一看中的就是饮食补养，按他的说法就是“内胎要足”。作为他的学生，我母亲秉承了“业余学，身家用”的思想，无论是调养自己还是照顾家人，都贯穿了中医的养生思想。

母亲在20世纪60年代因为接济家人，自己患上了肝病，马先生给她开出了食用鳗鱼补养的方子。因此，我们从小就知道鳗鱼是水中人参，滋补虚损效果最好。那时候绝大多数人不懂这个，在副食商店买带鱼的时候，鳗鱼常常因为长得丑陋、奇怪，被人挑出来扔在一边，这时候父亲就会去把它买回来，做给母亲吃，我们常常能分食一两块。按马先生的教诲，母亲吃完了还把鳗鱼骨头焙干，研磨成粉，给孩子或病人吃，用来壮骨。后来我到了日本吃鳗鱼饭，看到店家把鳗鱼骨头炸酥了给客人吃，深感马衡枢先生的伟大。

1999年，我辞职回国创业，当时租住在甜水园。某天逛早市，我看见有人在贱卖冻鱼，一个长方形大冰坨里面冻着几十条鳗鱼。我就把它们全买了扛回家，解冻之后一条条洗干净，切段分包好放在冰箱里，自己吃，也招待家人吃。大概吃了一年的鳗鱼，我感觉鳗鱼对于恢复自己的精神体力帮助很大。记得母亲来我这儿的时候，还是把鳗鱼骨头放在暖气上焙干，和当年一样留着做药。

虽然小时候物质匮乏，但是我们这一代人还算幸运，没有挨过饿。现在回头看看当年清淡的饮食结构，反而是我们今天所倡导的。吃主食，少荤腥、油腻，没有水果、牛奶，更没有冰箱冷饮，实在是令人感慨。

作为一名临床医生，我认为饮食对人体身心健康的影响也有一个“忽视→注意→重视→极度重视→非强调不可”的认识过程。因为我发现，不是每个家庭都有像我母亲这样的中医，有这样的传承。有的家庭不仅无知，而且反其道而行之，道听途说或相信那些把迷信包装成科学的商业，不仅无益于养生，反而会吃出一身病。如果患者不懂饮食，不懂忌口，治疗效果就大打折扣，你开的十服泻心汤，抵不过他每天吃一颗煮鸡蛋。

因此，我就有意识地开始搜集、整理、研究中医关于食疗药膳的知识和技术，并且把它作为重点向学生和患者介绍并推荐。《饮食滋味》系列课程，就是当年我为厚朴学员宣讲的，包含了我的家教和

我自学的内容，有《黄帝内经》、伊尹的《伊尹汤液经》和周潜川的《药饵疗法》的精华。厚朴中医学堂从一开始就建立了自己的厨房，聘请了厨师，精选食材烹制美食，给同学们提供了健康、营养、美味的饭菜。

《饮食滋味》讲座课程经过编辑整理，在淘宝教育频道推出后大受欢迎，之后我们又推出了音频课程，现在将讲座整理成文字出版，希望能造福更多人、更多家庭。以后我们还将设计推出实践操作课程，手把手教会大家做饭，提高生活品质。《饮食滋味》的课程还会细化、深入、扩展，进一步丰富中医营养食疗学。

学习中医的目的在于，“上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全，以养其生”。了解饮食滋味就是个好的开始。



2018年1月10日星期三

于汤河原理想乡



第一章

“以人为本”还是“以食物为本”  
——中西方营养学的最大区别

“营”和“养”有什么区别 / 营养要以人本能的需要为基础 / 吃什么不重要，什么时候饿了、饿了、馋了很重要

1. 希望人人都能懂点儿中医营养学 . . . . . 02
2. 饮食滋味的“滋”是什么 . . . . . 10
3. 饮食滋味的“味”是什么 . . . . . 17
4. 中医的饮食观和西医一样吗 . . . . . 21
5. 中医营养学的讲究 . . . . . 26

## 第二章

# 为什么要“应地而食” ——一方水土养一方人

水土不服怎么办 / 任何食物都有营养，但不是任何食物都适合每个人吃 / 找到自己身体中潜藏的邪恶欲望，消除它们

- 1.吃的最终目的是“求和” . . . . . 32
- 2.谁吃，什么时候吃，在什么心情下吃. . . . . 41
- 3.各种食物，自有老天给的不同能量 . . . . . 48

## 第三章

# 一生的营养之路 ——“五谷、五畜、五果、五菜”

麦补肝、黍补心、粟(小米)补脾、稻补肺、菽(豆子)补肾 / 吃肉是需要挑部位的 / 羊入肝、鸡入心、牛入脾、驴入肺、猪入肾

- 1.为什么中医说五谷最养人——“五谷为养” . . . . . 52

- 2.为什么中医说吃肉只是为身体锦上添花  
——“五畜为益” . . . . . 59
- 3.为什么中医说水果是五谷、五畜吃多以后帮助消化的一  
种东西——“五果为助” . . . . . 70
- 4.为什么中医说蔬菜绝对不能当主食——“五菜为充” 75

## 第四章

### 如何通过饮食来调神

中医饮食疗法中有什么秘而不宣的东西 / 现代人关心的是食材有什么用，而古人关心的是食材的性 / 中国人饮食疗法的精髓

- 1.饮食的味道比饮食本身重要得多 . . . . . 82
- 2.五味是如何调神的 . . . . . 87

## 第五章

### 饮食饮食，缺“饮”不可

饮水第一要讲究“水质” / 如何喝到相对干净的

水 / 水喝多了会“中毒”，水喝猛了会“中毒”，  
喝的水太凉了也会“中毒” / 人体体液是怎么循环的

- 1. 有多少人，一生都不识“水”为何物 . . . . . 98
- 2. 喝什么不重要，喝完的结果才重要 . . . . . 109
- 3. 喝进去的东西不等同于我们的津液（体液） . . . 114
- 4. 卫气：推动体液运行的动力 . . . . . 120

## 第六章

# 吃最适合自己的

喝汤能减轻胃的负担 / 喝麦冬(麦门冬)的汁，生津  
效果特别好 / 没事尽量不吃榨汁的瓜果 / 饮用  
液，能省下身体很多消和化的功能

- 1. 汤对人好在哪儿 . . . . . 126
- 2. 汁对人好在哪儿 . . . . . 128
- 3. 浆对人好在哪儿 . . . . . 132
- 4. 液对人好在哪儿 . . . . . 136
- 5. 胶对人好在哪儿 . . . . . 140

6. 糜对人好在哪儿 . . . . . 142
7. 髓对人好在哪儿 . . . . . 145

## 第七章

### 你会喝酒吗

选什么酒泡药酒最好 / 补四脏的泡酒药有哪些 /  
用什么药酒来调治宫寒、性冷 / 听中医的话, 多喝黄酒

1. 世上有多少人会饮酒 . . . . . 152
2. 酒无美恶, 过则为灾 . . . . . 158

## 第八章

### 你会“消”“化”食物吗 ——使用水、油、火的智慧

什么是“消”, 什么是“化” / 化食, 为什么要借  
助于水 / 吃蔬菜有哪几种常用的加工方法 / 烹制  
肉类食物不要油上加油

- 1.食物为什么要烹 . . . . . 164
- 2.帮助身体消的方法有哪些 . . . . . 167
- 3.会吃的人要懂焯、煮、蒸之道. . . . . 170
- 4.吃油最好吃天然油（胡麻油、猪油）. . . . . 173
- 5.会吃的人要懂煎、炸、烹、爆（炒）之道 . . . . 177
- 6.会吃的人要懂炙、烧、烙、炮、焖之道 . . . . . 179

## 第九章

### 你会吃酱、茶、酒、肉、蛋吗

酱是帮助身体化的好东西 / 绿茶、红茶、乌龙茶、  
黑茶、普洱分别适合什么人喝 / 你适合喝哪种  
酒 / 火腿为什么好吃

1. “不得其酱不食”：  
    豆豉、纳豆、酱豆腐（臭豆腐）、豆瓣酱等. . . 184
- 2.什么人喝什么茶 . . . . . 190
- 3.喝酒最好喝粮食酒 . . . . . 192
- 4.如何吃肉、蛋才能保证好吃又营养 . . . . . 195

## 第十章

## 芳香类食材对人有什么好处

我们吃进肚子的任何饮食都是阴性的 / 炖羊肉要放孜然、花椒 / 炖猪肉要放肉桂、大料等 / 炖牛肉要放少量的花椒、孜然，多放山楂 / 白胡椒能散寒，黑胡椒化阴浊

1. 辛、香、温的食材对人有什么好处 . . . . . 202
2. 酸味对人有什么好处 . . . . . 207
3. 肉药：唤醒我们的消化系统 . . . . . 209
4. 不同的香料分别对人有什么好处 . . . . . 212

## 第十一章

## 调身的智慧

有多少人会调和五味 / 以人为本，《辅行诀》是《伊尹汤液经》的精髓

1. 为什么饮食要调和五味 . . . . . 218
2. 要想活到天年，先把自己的五脏调好再说 . . . . . 221

## 第十二章 调肝的智慧

为自己开调肝的经方 / 当归：补益肝血的效果特别好 / 四逆散：专治肝火旺

1. 知道什么时候该“补”“泻”“损”“益” . . . 224
2. 肝气虚、肝气实的人会得什么病 . . . . . 225
3. 自己在家如何调肝 . . . . . 229

## 第十三章 调心的智慧

如果一个人的心肠很硬、很冷，肯定要得病 / 过于兴奋的时候，吃点儿酸的东西可以收心 / 内心恨意太多、太重，要吃点儿苦的东西来泻

1. 心病分为心病、心包病两种，你是哪一种 . . . . 242
2. 心病还要经方医 . . . . . 245



3.心包病是个什么病 . . . . . 253

## 第十四章

### 调脾的智慧

脾实病的人有什么表现 / 脾虚病的人有什么表现 / 理中丸：专门补脾

1.脾胃不好有什么表现 . . . . . 262

2.治疗脾病有什么名方 . . . . . 264

## 第十五章

### 调肺的智慧

肺气虚的人有什么表现 / 肺气实的人有什么表现

1.肺不好有什么表现 . . . . . 272

2.治疗肺病有什么名方 . . . . . 274