

專

FEATURE

中國傳統飲食特色 醫食同源

□ 本刊記者

聖誕剛過，新年緊至，又是拜年、逗利是、和吃個不停的時候。中國人有所謂民以食為先，無論是新年、中秋等大節日，或平日，都非常重視吃，而且不單是為了填飽肚子這麼簡單，背後還牽涉到家庭及人際關係的融合。一句「你吃了飯沒有？」成為中國人特有的問候語。撇開人際或倫理關係不談，中國人的傳統飲食很早就與中醫理論結合，成為一套有系統有特色的飲食文化，即使一般不懂醫術的人，多少也會懂得食物熱氣、燥或寒涼等概念，可見醫食同源早已深入人心。醫食同源，令我們除了飽肚外，更能強身健體，防病治病，將食物的作用發揮得淋漓盡致。既然我們繼承這樣一個寶庫，又怎能不瞭解多一些？



國各地的飲食習慣不同，好像香港或其他東南沿海一帶，每餐都有飯、饊、湯，一碟碟分開吃，與東南亞其他國家如泰國、越南、馬來西亞等差不多；而西北部則以大餅、包點、饅頭等為主糧，頗有點像西方的漢堡包。

像世界很多地方的民族一樣，中國人一向奉行3餐制，而且特別重視晚餐，相信這與生活作息有關。日出而作，日入而息，辛勞了一整天，回家後與親人聚在一起吃飯，自然要吃得豐富一些，而且中國人又好客，宴客當然是在晚上，因此晚餐很自然便成了最豐富的一餐。

食物分門別類

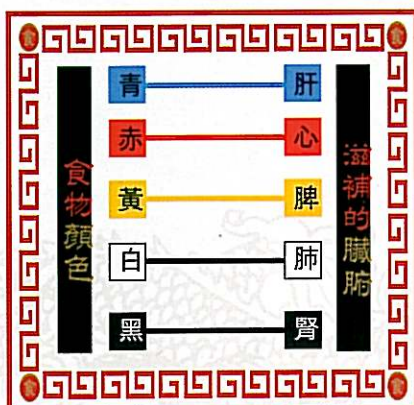
中國人識飲識食是世界公認，《紅樓夢》當中描繪有關飲食的部分，盡現中國人對飲食的講究，甚至到達藝術的層面，為人津津樂道。不過除了注重色香味外，中國人更早已把飲食與健康養生連在一起。

對食療素有研究的蘇元元中醫師指出：「中國人有菜有肉，注重調劑，不會偏向某一方，而且在幾千年前已把飲食與中醫理論結合，懂得以飲食防治疾病，養生保健，而非填飽肚子那麼簡單，強調醫食同源，重視營養的配合，也注意營養的流失問題。」

中國古代沒有維他命、礦物質、脂肪等名稱，但中國人自有一套飲食理論，例如將食物按顏色分類，以滋補不同的臟腑。

「例如肝功能欠佳、濕熱等，可吃些綠色食物如蔬果等補肝。」蘇醫師解釋道。此外還有所謂「四氣」、「五味」之分，即按食

物的性質分寒、熱、溫、涼及甘、酸、苦、辛、鹹，能與人的體質和需要作有系統的配搭。



飲飲食食可防病

從食物的性味發展為藥膳食療，是醫食同源的精粹所在，平日我們煲的湯水，又或冬天進補時的蛇羹羊肉，便是藥膳食療。蘇醫師解釋道：「所謂藥膳，藥有治療疾病的意思，而膳是指烹調飲食；藥膳就是以調補陰陽五行、臟腑氣血為基礎去烹調食物，既維持人體日常生活能量所需，又能提高臟腑功能，防病治病，保健增壽。」不是所有食物也是藥膳，需要有特定的目的，為了達到某些效用烹調而成的饊菜才叫藥膳，好像茶樓點心便不算是藥膳。

材料配搭錯誤，食物也會變得難吃，何況藥膳背後有一套中醫理論，更不可隨便亂吃，否則會適得其反。「若不能吃熱氣食物，卻經常吃溫補類食物，那豈不是熱上加熱？結果臉上便長滿暗瘡。」蘇醫師解釋道。

中醫講求辨證施治，藥膳當然也應在中醫的指導下辨證施治。蘇醫師強調最重要是要知道自己的體質，並且按年齡、季節的不同去烹調。不過無論是為了防病養生，抑或是治病，記緊不

要忘記美味可口的原則，即使加入藥材也要做到色香味俱全，否則便有失中國人識飲識食這個美譽。

除了注意體質與食物性質的配搭外，中國人也有飲食禁忌之說，例如大閘蟹不宜與柿子一起吃；煲高麗參飲用時，吃蘿蔔便會破壞功效等。由此可見，中國人已將食物瞭解得很透徹，不愧為吃的民族。

現代人仍需要補身

談到藥膳，當然不得不提一下補身。以往很多人都愛冬天進補，但近年卻有不少人認為香港人根本已有足夠營養，無需再進補。



蘇元元中醫師表示，中國幾千年前已懂得以飲食防病治病，養生保健。

蘇元元醫師則認為，香港人無疑是營養過剩，但不等於氣血好，因為香港人很多時都出現營養偏重某方面的情况，又或身體根本無法充分利用這些營養，因此健康還是欠佳。營養充足是一件事，補身又是另一回事，為了調節身體機能，補身還是需要。

選擇補品當然不是越貴越好，也不是人人適合，主要是根據「陰、陽、氣、血」的原則，按



香港人雖然營養充足，但不表示不需要補身。事實上很多中國補品如燕窩對身體很有益，不少研究都證實它們的效用。

需要選擇適合的補品。若平時不適合吃熱氣的食物，容易心跳、健忘，便需要補陰；日間經常打盹，無精神，便需要補陽；常常走路氣喘，即表示氣不足，要補氣；若貧血、四肢冰冷，便要補血。

夠不夠湯水？

補品不是經常吃，不過湯水卻會經常飲用。當我們因工作忙碌而精神不振、臉色不佳時，最常聽到人家說：「你最好飲多些湯水。」中國人特別重視湯水，尤其是老火湯，除了美味外，亦有豐富營養和療效，因為食物藥材的有效成分已溶解於水中，令人體容易吸收。

粥品幫助消化

中國人特別喜歡吃粥，幾乎什麼都可拿來煲粥。粥不但美味，而且容易消化和吸收，更有健脾、和胃養陰的作用。很多人生病時會吃粥，雖然未必足夠補充所需的營養，但由於容易入口和消化，對恢復精神有一定幫助。不過假如有腸胃病，就未必適合。

中國人愛熟食

很多中國人都喜歡大清早吃一頓熱騰騰的早餐，即使在炎炎夏日，早上吃熱粥的人還是不減；相反，外國人習慣在早上吃較冷的食物，雖然也有熱多士熱咖啡；但很少吃像粥品那樣燙熱的食物。有人說熟食可以暖胃，對身體較好；究竟熟食是否真的較好呢？

蘇元元醫師認為熟食凍食很大程度是飲食習慣不同所致，沒有那一方面特別好。由於人體懂得自我調控，一旦腸胃習慣了熟食或凍食便不會有問題。當然，太熱或太凍對身體都無益，尤其經常吃太燙的食物的話，有可能引致癌變，喜歡熱騰騰感覺的朋友就要小心。

不過近年有人認為老火湯無益，因為熬幾小時，會破壞材料中的營養；而且老火湯大多很肥膩，可謂有脂肪而無營養。蘇醫師卻認為問題主要在於材料與烹調方法不配搭，例如枸杞只適宜滾湯，能補肝明目；若把它當作老火湯般煲幾小時，自然無益；但有些藥材如北芪或黨參，是草根草頭，需要煲幾小時才能釋出當中的養分。

「有些食物如蘿蔔可煲可滾，便需視乎人體需要，例如北方人愛將白蘿蔔生滾，因為要取其『涼』的性質；南方人卻怕涼，所以會拿來煲老火湯、炆牛腩。」

她指出老火湯確實會破壞食物的維他命C，但卻保留了維他命A、B或其他脂溶性物質，因此也很有營養。她建議若怕肥膩，不妨改用花生、豆類等代替肉骨，一樣能收所需的功效。

飲湯時，不妨連湯料也一起食用，便不怕有效成分未能完全釋出。

醃製食物少吃為妙

有好也有壞，中國飲食習慣經過幾千年的演變，時至今日，確實也有些地方是時候要改善。例如很多人喜歡吃的醃製食物如醃菜、鹹魚等，在醃製過程中營養成分已所剩無幾，而且可能因當中的物質變性而容易致癌，故此偶然吃少許，滿足味覺還可，但不宜多吃。

中國飲食文化博大精深，醫食同源更表現出中國人重視健康養生的一面。香港人為了工作往往廢寢忘餐，吃時但求填飽肚子，不問味道，更不要提營養，又或縱情口腹之欲而不知節制，其實都辜負了祖先遺留下來的寶貴文化財產。

一些傳統食物對健康無益，只適宜淺嘗，多吃可能影響健康。



選擇適合自己的藥膳

1. 按體質

體質

特徵及宜忌

熱性體質	平常身體有熱感，容易緊張興奮，臉色紅赤。容易口渴，喜歡冷飲。小便色黃赤量少。在冬季或在冷氣房間倍感舒適。宜選寒性或涼性的食物，以維持身體平衡。
寒性體質	平常身體較寒冷，怕冷，手足易冰涼。臉色較蒼白，喜歡熱飲，少有甚至不會覺得口渴。小便量多，顏色清而近乎透明，精神較弛緩不振，即使炎炎夏日，進入冷氣較大的地方會倍感不適。較易貧血，故不宜食寒涼性食物，宜選溫性補氣血的食物，增強體質之不足。
實型體質	缺乏排出體內毒素的能力，但體內能自行撲滅。言語行動力氣充足，體力充沛，較少汗水，經常便秘。
虛型體質	對體內毒素有排出能力，但無撲滅能力。言語行動氣力少，易疲累，會自汗，較瘦弱蒼白，容易腹瀉。
燥性體質	全身水分不足，身體枯燥，乾咳痰少，有內熱，易心悸，多夢，口渴少飲，常有便秘或排便困難，月經量少。多屬陰虛之人，不宜吃辛燥或刺激食品。
濕性體質	亦是脾虛之人，運化失調，致多餘水分停積。多痰，高血壓，浮腫，腹鳴，排便不暢，容易困倦，宜吃運脾燥濕的食物，不宜吃難消化的食物。

2. 按年齡

幼年時期	着重補充鈣質及無機鹽類如鋅、鎂、鈉及鉀，以助長骨骼肌肉的發育生長，同時亦能提高免疫功能，預防各種季節性傳染病。
青少年時期	以幫助發育為主，補腎精，益腎氣，使精氣旺盛，腦髓健康，智力充沛。此期不宜吃過於辛辣，要全面滋補。
中年期	因忙於應酬，消耗更多精力，因此補腦、心、脾、腎都同樣重要，以防止衰老，否則便會有許多心腦腎系統及其所屬之慢性病潛伏，故應養成良好習慣，以「消」為主，防體內毒素積存成疾，引致高血壓、高血脂及高尿酸等，宜養肝腎。
老年期	身體機能老化，先天是腎陰腎陽均已虛衰，宜益脾補腎。抗病能力弱，易引致陰陽失調。為了延年益壽，基本上大甜、大酸、大苦、大辛、大鹹都不宜。宜用溫平順氣，補虛中和的食物。更重要是能促進血液循環，增強排毒解毒、大小便通暢的功能。

3. 按季節

春	着重排毒，護肝養血。
夏	天氣炎熱，應以清熱養心寧神為主，而且由於多濕，應注重利水去濕補脾。
秋	易氣燥傷肺，至咽乾喉痛，易生呼吸道疾病，宜清肺潤燥，提高呼吸系統的抵抗力，防流行性感冒。
冬	天氣寒冷，宜溫腎補氣助陽，尤其對虛寒貧血者、四肢常冷的人更應溫補。

究竟什麼是經臟？

提起中藥食療，經常會聽到某些藥物入肺經或心經，究竟這個「經」是什麼？經，其實是指人體的經絡，而每條經絡又與臟腑相連，中藥是以「入經」表達，而食物則以「入臟腑」表達，食物入肺，即指入肺經，即有補肺作用。

鳴謝：蘇元元中醫師