

厨中秘药,五味相调

文 / 北京中医药大学东直门医院 陈杰 吴晶晶 郭晨旭

“五味”是传统中药的基本内容,是五行学说的重要组成部分,最早记载于《黄帝内经·灵枢》第五十六篇,是传统中医药诊断治疗、遣方用药的基本原则。现代科学证明,人有五种味觉,即酸、甜、苦、咸、鲜;而传统中医药中的五味为酸、苦、甘、辛、咸——前后两者基本可以一一对应,不同之处只在“鲜”与“辛”。这是因为,现代科学将“辛”界定为痛觉或嗅觉而非味觉;而“鲜”未能入传统五味之中,是因为鲜味不是一种独立的味道,通常需要在咸味的基础上才能呈现出最佳的效果,与甜味相合可以增加感受,与酸味结合可以降低感受,故古人未把鲜味列入五味之中。

在现代厨房中,五味依旧存在;而在传统中药里,五味的意义更为重要。其实,无论是在厨房中还是在中药里,五味对我们的生活来说都是多“滋”多彩。在本文中,围绕“五味”,笔者将对厨房中的调料在中药里的作用进行介绍,以期可以引用古人之智慧造福今日之生活。

一、酸

提到酸味,一般人首先想到的就是醋。醋,又名酢(cù)、苦酒,其味酸、苦,性温,无毒。醋是一种发酵的酸味液态调味品,多由糯米、高粱、大米、玉米、小麦以及糖类和酒类发酵制成,在我国各大菜系中广泛使用。据文献记载,酿醋的历史在3000年以上。

在传统中药中,醋常常作为一味药来使用。汉代的《伤寒论》中就有“苦酒汤”的记载,认为此方为漱口疗病方,具有清热涤痰、敛疮消肿之效,主治少阴病,咽中伤生疮,不能言语或声不出者。晋代的《肘后备急方》中亦有“桃仁苦酒汤”的记载,认为此为内服方,主治虫疮,下痢。

醋除了是一味单独的中药外,还是中药炮制中非常重要的辅料。炮制用醋一般为食用醋,且存放时间越长越好,习称“陈醋”;化学合成的醋精不能作为醋制的辅料使用。醋具有散瘀止痛、理气、止血、行水消肿、解毒、矫味矫臭的作用。

药物经醋制后,能引药入肝经、入血分,增强散瘀止痛、疏肝行气解郁的作用,并能解毒、矫臭矫味。同时,醋具有酸性,能与药物中所含的游离生物碱等成分结合成盐,使溶解度增大,更利于有效成分的煎出。常用醋制的药物有很多种,且炮制目的各不相同,比如:

——引药入肝,增强散瘀止痛、疏肝行气解郁的作用。如延胡索、香附、柴胡、青皮、三棱、莪术、乳香、没药等。

——解毒之能而降低毒性。如芫花、甘遂、大戟、商陆等。

——矫臭矫味,同时增加有效成分的溶出。如鳖甲、穿山甲、龟甲、自然铜、磁石、赭石、紫石英等。

二、苦

苦味在现实生活中碰到的机会并不多——至少难得吃到,因为苦味不是人们喜欢和愿意接受的味道。但是,古代却有一种香料以苦为主,其叫作吴茱萸,味辛、苦,性热,有小毒。

吴茱萸香气比较独特,不仅可以增香,还能添加辛辣感,在麻辣的环境中甚至还会带出一些回口;此外,吴茱萸本身还带有一些去异味的效果。时至今日,在部分地区吴茱萸仍被当成一种风味香料,用于制作鸡禽类麻辣口的菜肴,以突显其风味。但是,相对于作为调料,历代医书中都认为吴茱萸入药更佳。吴茱萸具有温中止痛、理气燥湿的功效,可以用于呕逆吞酸、厥阴头痛、脏寒吐泻、脘腹胀痛、经行腹痛、五更泄泻、高血压、脚气、疝气、口腔溃疡、齿痛、湿疹、黄水疮等。

三、甘

甘味大致类似于现在生活中所说的甜味,是人们最喜闻乐见的味道。目前,最广泛使用的甜味调料是蜂蜜和糖。

——糖有很多种,其中最适宜药用的是饴糖。饴糖,味甘,性温,无毒。具有补中益气、健脾和胃、润肺止咳的功效,可以用于脾胃虚弱、干咳无痰、体虚等。

——蜂蜜,味甘,性平,无毒。具有补中益气、润燥止咳、润肠通便、缓和药性、解毒的功效,可以用于肺燥咳嗽、肠燥便秘、胃脘疼痛、鼻渊、口疮、水火烫伤、手足皲裂、风疹瘙痒等。此外,蜂蜜还是中药炮制中重要的辅料之一。中药炮制常用的是炼蜜,即将生蜜加入适量水煮沸,滤过,去沫及杂质浓缩而成。中药经蜜制后,补中益气、润肺止咳的作用可以得到增强,同时还能解毒,缓和药性,矫臭矫味。常用的蜜制药物有黄芪、甘草、麻黄、枇杷叶、款冬花、紫菀、马兜

铃、百部、白前等。

四、辛

在日常生活中,辛味和辣味常被一同提及;但是,现代研究认为,辛是一种气味,而辣是一种痛觉,二者本质并不相同。不过,在药用方面,二者又有相通之处,比如味辛的花椒和常见的辣椒。

——花椒,味辛,性温。具有温中止痛,杀虫止痒的功效,可以用于积食停饮、心腹冷痛、呕吐、咳嗽气逆、风寒湿痹、泄泻、痢疾、疝痛、齿痛、蛔虫病、蛲虫病、阴痒、疮疥等。

——辣椒,味辛,性热。具有温中散寒、下气消食的功效,可以用于畏寒肢冷、心腹冷痛、冻伤、血管性头痛等。

五、咸

咸味是“百味之祖”,是任何味道都不能替代的味道,无论什么山珍海味,在烹饪中如果失去了咸味的调和,都会黯然失色。咸味的来源主要是食盐,包括矿盐、海盐和井盐。

盐,味咸,性寒。具有清热凉血、明目益肾、强筋骨、软坚散结、解毒的功效,可以用于目赤肿痛、急性胃肠炎、口腔炎、便秘等。此外,盐还可以参与体液代谢,是注射液的主要溶质之一。同时,盐对补肾药也有着重要的辅助作用。

与醋相同,盐除了可以入药,还是一味炮制辅料。炮制一般用食盐水,药物经盐水制后,能引药入肾,引火下行,增强补肝肾、治疝、利尿、泻相火的作用,并能缓和药



物辛燥之性。常用食盐水制的药物有杜仲、巴戟天、砂仁、黄柏、知母、车前子、泽泻、小茴香、橘核、荔枝核等。

六、小结

五味按阴阳划分,辛、甘属阳,酸、苦、咸属阴;又与五行相配,酸属木,苦属火,甘属土,辛属金,咸属水。五味既是药物作用规律的高度概括,又是部分药物真实滋味的具体表示——当然,更是食物真实



滋味的具体表示以及食养作用规律的基本概括。

——酸味擅入肝，其治疗作用在于收敛固涩；不良作用是易收敛邪气。

——苦味擅入心，其治疗作用在于通泄、降泄、清泄，同时能坚阴，即泻火存阴，坚厚肠胃；不良作用是易伤津伐胃。

——甘味擅入脾，其治疗作用在于补虚、和中、和味、缓急、调和药性；不良作用是膩膈碍胃，令人

中满。

——辛味擅入肺，其治疗作用在于发散、行气、活血；不良作用是耗气伤阴。

——咸味擅入肾，其治疗作用在于软坚散结、泻下通肠；不良作用是多用易伤脾胃。

五味之中以甘味食物最多，咸味与酸味次之，辛味再次，苦味最少。其食养原则应与药用相同，食用时应善加利用并规避不良作用。

酸味食物：西红柿、山楂、葡

萄、杏、柠檬、橙子等。

苦味食物：苦瓜、苦菜等。

甘味食物：米面杂粮、蔬菜、干鲜水果、鸡鸭鱼肉类等。

辛味食物：生姜、大葱、洋葱、辣椒、韭菜等。

咸味食物：海产品、内脏等。

五味相调，调药性之阴阳、调食性之浮沉、调万事万物自然之奥妙。解五味而察药食之本性，知而后用，善也。 **药与食**