

药食同源：五菜为充

文 / 北京中医药大学东直门医院 陈杰 赵鑫宇 孙洪利

“五谷为养，五畜为益，五果为助，五菜为充，气味合而服之，以补益精气”，两千多年前的经典著作《黄帝内经》如是说。从某种意义上讲，《黄帝内经》就是国人最早的健康饮食指南，其中无不体现了传统中医药的广泛性。

五谷为主食，既滋养身体又滋养精神，是人们生命活动所需物质的基础；五畜为肉食，可以补充蛋白质提供营养，是人们生命活动所需物质的补益；五果为辅助，一方面提高主食、肉食的作用，另一方面辅助人体对抗不利的因素：这些（“五谷”“五畜”“五果”）在前面几期文章中已逐个提到。本期，我们继续来说说“五菜”。

五菜为补充，可以充五谷之不足，充五畜之缺少，充五果之匮乏。

“民以食为天”，这句话是以农立国一以贯之的体现，所以历朝历代

都极其重视粮食生产；但是，受生产力不足、社会等级固化等诸多因素的影响，最广大人民对粮食、肉食的需求始终难以得到根本上的满足——水果自然更加难得。此时，菜的存在显得格外重要。

一、传统五菜

传统五菜即韭、薤(xiè)、葵、葱、藿。

1. 韭

韭为韭菜，来源于百合科葱属植物韭菜，又名起阳草、长生韭、壮阳草。味辛，性温。具有温中行气、散血解毒的功效。一般用于治疗胸痹，噎膈，反胃，吐血，衄血，尿血，痢疾，消渴，痔漏，脱肛，跌扑损伤以及虫、蝎螫伤。

2. 薤

薤为藟(jiào)头，来源于百合科葱属植物藟头，又名小蒜、野蒜，

入药名为薤白。味辛、苦，性温，无毒。具有理气宽胸、通阳散结的功效。一般用于治疗胸闷刺痛，泻痢后重，肺气喘急。

3. 葵

葵为秋葵，来源于锦葵科秋葵属植物秋葵，又名黄秋葵、羊角豆、追风药。味淡，性寒。具有利咽通淋、下乳调经的功效。一般用于治疗咽喉肿痛，小便淋涩，产后乳汁稀少，月经不调。

4. 葱

葱为大葱，来源于百合科葱属植物葱，又名菜伯、和事草、胡葱。味辛，性温。具有发汗解表、通阳利尿的功效。一般用于治疗感冒，小便不通。

5. 藿

藿为嫩豆叶，来源几乎不可考证，一般认为是大豆、黑豆、豇豆的嫩叶片；现在很少食用。味甘，性

平。具有凉血解毒、利尿通淋的功效。一般用于治疗小便不通，小便量少，小便淋漓不尽。

据史料记载，传统五菜在先秦时期就已普遍出现在上至士大夫下至平民百姓的餐桌之上，同时历代本草中也均有关于其药用的记载，所以极为平常。后来，随着时代的变迁，外来蔬菜陆续走进华夏大地，它们味道独特，所以慢慢替代了传统五菜。及至唐宋时期，传统五菜就已几乎消失在了餐桌之上，而只以配菜或调料的形式出现。

二、新时五菜

现在，我们可选择的菜变得越来越多，但“不以规矩不成方圆”，对新时五菜的归纳也应该遵循一定的标准。笔者认为，传统五菜中辛辣者居多，与往日苦寒多饥不无关系；而今时不同往日，所以新时五菜也不必追求辛辣。而五菜之所以为五菜，容易获得、价格便宜为硬性标准；当然，还要具有良好的食疗效果，以体现出“充”的特点。据此，笔者认为符合此标准的五菜为：番茄、苦瓜、白菜、萝卜、莲藕。

1. 番茄

番茄来源于茄科植物番茄的果实，又称西红柿。味甘、酸，性微寒。具有生津止渴、健胃消食的功效。一般用于治疗热病烦渴，消化不良，食欲不振。现代研究证明，番茄中的番茄红素具有一定的抗肿瘤、保护心血管的作用。番茄甘酸化阴，性凉清胃热，可以生津止渴，用于热病烦渴；以鲜食为佳。

2. 苦瓜

苦瓜来源于葫芦科攀援状弱

草本植物苦瓜的果实。味甘、苦，性寒。具有清热解毒、明目通泄的功效。一般用于治疗火眼，烦渴，咽喉肿痛。现代研究证明，苦瓜能化生阴气，可解糖尿病阴虚之症，对糖尿病有一定的疗效；同时还有一定的抗病毒能力和防癌的功效。另外，苦瓜苦寒可化甘寒之濡腻，甘寒能解苦寒之燥烈，甘苦二味相合衡而能制，可为养生保健之上品。

3. 白菜

白菜来源于十字花科植物白菜的地上部分。味甘，性寒。具有清热解毒、美肤养颜、生津养胃、润肠通便的功效。一般用于治疗肺热咳嗽，肠燥便秘。现代研究证明，白菜中微量元素锌的含量高于肉类，对健康十分有益。白菜甘寒化津，能滋善润，可治热燥。

4. 萝卜

萝卜来源于十字花科植物莱菔的直根。味辛、甘，性寒。具有清热化痰、消食通便、调节血压的功效。一般用于治疗便秘热痰，贫血，皮肤角质化，干眼症。现代研究证明，萝卜富含人体所需的多种营养物质，淀粉酶含量尤其高，而膳食纤维、钙、磷、铁、钾、维生素C和叶酸的含量也较高。同时，萝卜肉质致密，水多味甜、微辣，且热量较低。萝卜甘辛行气，可通气散结；味厚性寒，可解痰饮停滞。

5. 莲藕

莲藕来源于睡莲科植物莲的根茎。味甘、涩，性平。具有清热凉血、止血补血的功效。一般用于治疗发热，口渴，舌红，便秘，贫血。现代研究证明，莲藕含有丰富的维



生素、微量元素、膳食纤维等营养物质。莲藕水生而具有孔，有清利之能，甘涩相宜可入血分。

新时五菜既包含萝卜、白菜等老百姓口中所谓的“当家菜”，也选入了近些年来减肥套餐中的“宠儿”苦瓜、西红柿，更有南北皆宜且公认健康的莲藕。新时五菜不仅具



有和传统五菜一样的普及性，更重要的是能顺应现代人的饮食习惯，解决现代人在饮食方面容易出现的问题，比如因生活节奏快、压力大引起的“上火”以及各种各样的“热”。以此五菜清心败火，可谓上上之选。

三、小结

“五菜为充”：充贫者之饥，充贵者之疾；解五谷不足，解五畜过甚。善食多用，则可避疾延寿。同时，五菜还可以充盈生活的边边角角，贫苦时可充补五谷之不足，富贵时可充解五畜之油腻，物资匮乏时

可充实五果之缺少。

需要注意的是，五菜只宜为“充”，不可做“主”。取各类可食之物合而服之，方有补精益气之道——此道之精妙在于善食可养身，善用可祛病。故天生万物而为人而用，知而后用，善也。**万物与人**