

厨中秘药，玉脂琼膏

文 / 北京中医药大学东直门医院 陈杰 孙笑

“脂”字从“肉”，本义指动植物所含的油脂；“膏”字也从“肉”，主要指肥肉。同时，《礼记·内则》中提到：“脂膏以膏之，凝者曰脂，释者曰膏。”《说文解字》也说：“戴角者脂，无角者膏。”总之，膏脂指的就是油，它是现代厨房中最为常见、烹饪时必不可少的东西。

除此之外，油在传统中医药中也有着不可小觑的作用：既可以作为炮制的辅料，如羊油炙淫羊藿；也能当作传统制剂的介质，如名药成方溃疡油；还能直接入药，如本草之中的酥、酪、油……清代温病大家王孟英所著《归砚录》中说：“油，世人以之为烹饪常食之物者广矣，惟肴饌所需，各有所宜耳。至论其性，则榄仁油、猪油最良，茶油、麻油、豆油次之，芸苔油为下，其余等诸自邻。”可见，油不仅有药性，而且还有性味功效之分。今天，笔者就将现今常见的油进行归纳整理，并简要阐述其药用性能。

一、荤之有味

荤油，泛指脂肪油，一般通过炼取获得。把动物的脂肪或肥肉切成块，加少量水，用文火慢慢熬煮，直至油水渗出；接着不停翻炒，等脂肪或肉块彻底干枯变成黄褐色时捞出；将油汁密封储藏，冷却后就变成了乳白色膏状固体。生活中常见的荤油有猪油、羊油和牛油。

● 猪油：味甘，性微寒，无毒。有补虚润燥、补气养肺、润肠通便的功效。

● 羊油：味甘，性热，无毒。有补虚润燥、祛风解毒的功效。

● 牛油：味甘，性平，无毒。有补虚明目、润肠通便的功效。

中医认为，油具有润燥、润肠的功效，长期使用还有养身延寿的作用。需要提醒的是，所有荤油都不适合冷食，因其大多气腥而味厚，口感不佳，容易造成呃逆、呕吐等不良反应，从而伤害胃气，损害健康，所以在食用上需要注意方式方法。

另外，荤油还能利用牛奶或羊奶加工制作而成，其中最常见的是奶油、黄油和酥油。

● 奶油：味甘，性温。可以补充维生素，增强饱腹感，维持肠道菌群平衡。

● 黄油：味甘，性平。可以增强体力，补益气血，健脾和胃。

● 酥油：味甘，性微寒。可以润肠通便，促进消化。

这类荤油都取自动物的乳汁，乳汁中本身就含有大量营养，对幼兽的生长至关重要；现在将其中的精华提取出来供人使用，可以补充身体的亏虚，对消化系统也有很大帮助。需要提醒的是，这类荤油脂肪含量很高，容易使人血脂增稠，体重增加，导致肥胖，从而损害健康，所以不适合多吃、长期吃。

二、素之有性

素油，泛指用植物种子榨取而来的油，一般是清黄



色的油状物，是生活中使用最多，同时也是符合现代营养健康标准的用油。生活中常见的素油包括橄榄油、茶油、麻油、苏油、豆油、菜油和花生油等。

1.减轻烹饪热性的素油

(1) 橄榄油：由油橄榄的成熟核果提炼制成的脂肪油。味甘，性平，无毒。有生津利咽、润肠止血、清热解毒的功效。

(2) 茶油：从山茶科植物普通油茶的成熟种子中榨取的油。味甘、苦，性寒。有清热解毒、美容下乳的功效。

(3) 麻油：从芝麻的成熟种子中榨取的油。味甘，性平。有润肠通便、解毒生肌的功效。

一般油用于烹饪（煎、炒、烹、炸等）时，大多有热甘厚味的弊端；而以上素油都是选用清灵俊木的种实榨取的，性质多为平和或微寒，具有清解的能力，正好可以打破这种弊端。

2.助长烹饪热性的素油

(1) 苏油：从唇形科植物紫苏的成熟种子中榨取的油。味甘、辛，性温。有行气宽中、补肝益脑的功效。

(2) 豆油：从豆科植物大豆的成熟种子中榨取的

油。味甘、辛，性温。有润肠驱虫的功效。

(3) 菜油：从十字花科植物油菜的成熟种子中榨取的油。味甘、辛，性温。有润燥杀虫、消肿毒、散丹火的功效。

(4) 花生油：从豆科植物落花生的成熟种子中榨取的油。味甘，性平。有滑肠消积的功效。

需要注意的是，此类油大多属性温之物，经过烹炒后会更热，长期服用可能会产生火毒；同时，它们的味道以辛为主，而辛具有发散的作用，长期服用可能会导致正气难以收敛。

三、小结

油作为日常饮食中必不可少的调料，在人们普遍追求养生的当下受到了更多关注。笔者正好对生活中的常见之油进行了归纳整理，将其优点和缺点都呈现给大家参考。另外，笔者还想说明一点：低油低脂的健康饮食值得提倡，但是任何油都有其特点，不必谈“油”色变，合理地选用才是健康的生活方式。**药物与人**