

食·健康

五色五味飲食法



中醫學強調「醫食同源」，主張「藥療不如食療」，食物除了「四性」（寒、涼、溫、熱）外，還可分為「五色」、「五味」，彼此相生相剋，是中醫養生飲食理論中重要的組成部分。

譽為「中醫界聖經」——《黃帝內經》提倡的五色五味飲食概念，是指以不同顏色及味道的食物對應不同臟腑，因應個人體質並按四時變化，進行適當的飲食調整，便能幫助身體維持平衡狀態，防病養生。

「香港浸會大學——賽馬會中醫疾病預防與健康管理中心」中醫健康顧問馬劍穎表示，春天宜吃辛味食物（如韭菜、蔥）及白色食物（如白蘿蔔、梨），五行屬金，養肺。夏天暑熱鬱悶，鹹味食物（如海產、海帶）及黑色食物（如黑芝麻、黑豆），五行屬水，補腎可抑制心火。夏季尾聲則宜養肝，酸味食物（如山楂、檸檬）及青色食物（如菠菜、芹菜），五行屬木，益肝。秋天乾燥轉涼，要補心，苦味食物（如苦瓜、蓮子芯）及紅色食物（如紅棗、紅菜頭），五行屬火，養心。冬天是調整體質的最佳之時，入冬進補先健脾，甘味食物（如淮山、五穀）及黃色食物（如小米、南瓜），五行屬土，利脾。

她指出，五色五味五行飲食法，有助調整五臟趨於平衡，有助糾正現代人常處於的「亞健康」的狀態。然而，飲食要有原則及節制，再好的食物，也不能每天吃。「五色」、「五味」食物對人體五臟有「養」和「傷」的雙重作用，過度攝入能滋養五臟，偏愛某種而食用過多，則會導致臟腑功能失調，有礙健康。

中國食療有數千年歷史，而深受中國文化影響的日本及韓國等地，也愛採用「五色」食材，以各式烹調法帶出「五味」，賣相精緻且滋補養生。



夏天吃海帶及黑豆，能補腎抑制心火。



春天宜吃白色食物如山藥，以之養肺。



苦瓜茶及紅菜頭是養心佳品



小米及南瓜有健脾作用



鹿 尾 巴 烏 雞 湯



中醫健康顧問
馬劍穎

材料

鹿尾巴	20克
烏雞	1隻
黨參	15克
淮山	15克
枸杞子	10克
紅棗	5-6枚
生薑	2片
鹽	適量

步驟

- 1 鹿尾巴切片備用；烏雞洗淨，去毛、去內臟備用。
- 2 黨參、淮山、枸杞子、去核紅棗、生薑分別用清水洗淨備用。
- 3 將全部材料放入大燉盅，注入適量清水，蓋上燉盅蓋，隔水燉3小時，最後下幼鹽調味。

功效

補腎填髓，壯陽固精，補益氣血，健體延年。男女皆宜。