

藥食同源

藥食同源

- 《黃帝內經》：「空腹食之為食物，患者食之為藥物」
- 《神農本草經》
 - 載藥365種，
 - 分為木、米、獸、穀、草、魚、禽、果等部，再分上、中、下三品，

	上品	中品	下品
特點	主養命以應天， 無毒 ，多服久服不傷人，欲輕身益氣不老延年者	主養性以應人， 無毒，有毒 ，斟酌其宜，欲遏病補虛羸者	主治病以應地， 多毒 ，不可久服，欲除寒熱邪氣、破積聚、愈疾者
例子	如：山藥、大棗、人參	<ul style="list-style-type: none">• 補虛扶弱，如：百合、當歸、龍眼等• 祛邪抗病（如：黃連、白芷等	<ul style="list-style-type: none">• 祛邪破積，藥性偏峻猛• 如大黃、烏頭、巴豆

藥食同功

- 藥物與食物皆有偏性
 - 四氣(寒熱溫涼)、五味(酸苦甘辛鹹)、歸經等
 - 利用偏性糾正人體陰陽失衡(疾病)
- 藥王孫思邈：夫為醫者須洞曉病源，知其所犯，以食治之，食之不癒，然後命藥
- 必須**正確**使用：
 - 根據中醫藥理論
 - 達至祛病、養生、治未病

《四氣五味》

王昌恩

寒熱溫涼此四氣，
取決臨床療何疾。
中藥性能主理論，
指導實踐釋惑疑。

酸苦甘辛鹹五味，
辨識依從舌味蕾。
收澀降燥緩補用，
行散軟堅通下為。
中和藥物無偏性，
四氣之外謂其平。
滲利無味是為淡，
實則五氣六味成。

食療（藥膳，藥補，食補）

- 《周禮·天官·疾醫》：「以五味、五穀、五藥養其病。」
 - 宮廷醫師職能分為食醫、疾醫、瘍醫、獸醫，當中的食醫是用食物為皇家保健
- 《內經》：「毒藥攻邪，**五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充**，氣味和而服之以補精益氣」
 - 藥物與食物互助互用，相輔相成
- 用食物針對性地治療疾病
 - 《肘後方》：海藻酒治癭病（甲狀腺腫）
 - 《千金·食治》：豬肝治夜盲等
- 應用原則，根據中醫藥理論，辨證施膳
 - 三因：因時、因地、因人
 - 審因用膳配伍合宜

五肉

- 牛、犬、羊、豬、雞

五菜

- 葵、韭、藿、薤、葱

五菜



葵 (冬苋菜)



藿: 豆苗嫩芽



薤(XIE): 头可腌制



韭



葱

五果

- 桃、李、杏、栗、棗

五穀

- 稷 (= 梁/粟/小米)
- 黍
- 麥
- 菽 (= 豆)
- 稻 / 麻

稻
黍
稷
麥
菽
麻



水稻、大米



黄米, 发粘的稷



小米, 不粘的黍



小麦, 面粉



大豆



麻的籽可食

常说的五谷

备选