

香港電台第五台

《長進課程：養生研究所》

主持：鍾僑霖教授（香港中文大學中醫學院中醫專業應用副教授）、黃好婷

養生第二十四課：五色五味中的養生密碼——順應自然的飲食智慧

以經典為引：五色入五臟，五味養五氣

我們常聽說「吃彩虹食物」對健康好，中醫經典裡更有「五色五味」的養生智慧。這背後的道理是什麼呢？

根源於《黃帝內經》「天人相應」的整體觀。《黃帝內經·素問·金匱真言論》中有一段極為精妙的論述：

「東方青色，入通於肝……其味酸，其類草木……南方赤色，入通於心……其味苦，其類火……中央黃色，入通於脾……其味甘，其類土……西方白色，入通於肺……其味辛，其類金……北方黑色，入通於腎……其味鹹，其類水。」

這段經文，將五色（青赤黃白黑）、五味（酸苦甘辛鹹）、五方、五季（春、夏、長夏、秋、冬）與我們的五臟（肝心脾肺腎）緊密地聯繫在一起，構成了一個宏大而精密的生命宇宙模型。它告訴我們，自然界的色彩與味道，並非隨機，它們蘊含著不同的能量與信息，能夠與我們身體相應的臟腑產生共鳴，從而起到滋養或調節的作用。今天，我們就一同解開這五色五味中的養生密碼。

一、五色五味與四季臟腑：一張大自然的養生時刻表

五色五味是與四季、方位相對應，這具體是怎樣運作的呢？

這是一張大自然賜予我們的、動態的養生時刻表。它指導我們隨順天時，通過飲食來調和身心。

1. 四季與長夏的養生節奏

我們常說四季，但在中醫理論裡，還有一個非常重要的「長夏」（農曆六月左右，夏秋之交），它對應五行中的「土」，歸於脾胃。

- 春（木）：萬物生發，對應肝。宜食綠色食物（舒達肝氣），適度酸味（收斂防疏泄太過）。

- 夏（火）：生長繁茂，對應心。宜食紅色食物（養心安神），適度苦味（清心瀉火，但不可過量）。

- 長夏（土）：濕氣最重，對應脾。宜食黃色食物（健脾燥濕），甘味（滋養脾胃，但需清淡，避甜膩）。
- 秋（金）：收斂肅降，對應肺。宜食白色食物（滋陰潤肺），適度辛味（宣散肺氣，抵禦秋涼）。
- 冬（水）：封藏蟄伏，對應腎。宜食黑色食物（補益腎精），適度鹹味（軟堅散結，引藥入腎）。

2. 五色五味與臟腑的親和關係

這種對應並非玄學，而有其功能上的聯繫：

- 青/綠 & 酸 → 入肝：綠色蔬菜（如菠菜、西蘭花）富含葉綠素和纖維，能助肝解毒疏泄。天然酸味（如檸檬、山楂）能收斂肝陰，防止肝氣耗散過度。過酸則傷筋，導致肌肉緊繃。
- 赤/紅 & 苦 → 入心：紅色食物（如番茄、紅棗、紅豆）富含鐵質或茄紅素，有益心血。微苦（如苦瓜、蓮子心）能清心火，安神。過苦則瀉下、傷陽，易致腹瀉、消化不良。
- 黃 & 甘 → 入脾：黃色食物（如小米、南瓜、黃豆）多富含澱粉酶或胡蘿蔔素，能直接滋養脾胃。天然的甘味（如山藥、紅棗、蜂蜜）能補益中氣。過甘（指過度甜膩）則滋膩礙脾，生濕助痰，導致腹脹、肥胖。
- 白 & 辛 → 入肺：白色食物（如百合、銀耳、白蘿蔔）多能滋陰潤燥。辛味（如薑、蔥、薄荷）能宣散風寒，通暢肺氣。過辛則耗散氣陰，導致口乾舌燥、肺氣虛。
- 黑 & 鹹 → 入腎：黑色食物（如黑豆、黑芝麻、黑木耳）多富含微量元素，有益腎精。適度鹹味（如海帶、牡蠣）能軟堅散結，引藥下行。過鹹則傷血、傷腎，導致血壓升高、水腫。

二、活用五色五味：不同體質的養生指南

這套理論如此精妙，我們普通人該如何運用到日常生活中，讓自己吃得更健康、更舒服呢？

關鍵在於「辨體施食」，運用五色五味來糾正身體的偏頗。這就是「以偏糾偏」的智慧。

1. 針對常見體質的食養建議

- 肝鬱氣滯型（常壓力大、嘆氣、胸脅脹）：宜多食綠色蔬菜（疏肝），可佐少量酸味（如檸檬水）以柔肝。少食辛散過度（如辣椒）以免耗氣。
- 心火亢盛型（易口瘡、失眠、心煩）：宜適量食紅色清熱食物（如綠豆、赤小豆），搭配微苦味（如苦丁茶）。嚴禁辛辣、溫燥的紅色食物（如辣椒、羊肉）。
- 脾虛濕困型（易疲乏、腹脹、大便黏）：宜多食黃色健脾食物（如小米、南瓜），佐以淡甘味（茯苓、山藥）。絕對避免過甘（甜點、奶茶）和生冷，以免加重濕氣。
- 肺燥陰虛型（乾咳、皮膚乾、咽乾）：宜多食白色潤肺食物（如百合、雪梨），可佐輕微辛潤之品（如蜂蜜燉梨加少許薑絲）。避免過度辛辣燒烤。
- 腎精虧虛型（腰膝酸軟、畏寒、頭髮早白）：宜多食黑色補腎食物（如黑豆、黑芝麻），可藉適度鹹味（如海參、牡蠣）引藥入腎。但需嚴格控制鹽分攝入，避免「過鹹傷腎」。

2. 核心原則：均衡與過猶不及

- 五色俱全，營養均衡：一餐中儘量搭配三種以上顏色的食物，確保營養攝取全面，臟腑得到普遍滋養。
- 五味調和，不可偏嗜：任何一味過度，都會損傷對應的臟腑，並連帶影響其他臟腑（五行相剋）。現代飲食常見「過甘」（糖分超標）、「過鹹」（鈉超標）、「過辛」（辛辣刺激）的問題，是許多慢性病的飲食根源。

三、實用五色五味養生推介：湯水、茶飲與食材

1. 五色養生茶飲

- 舒肝綠茶（青/酸）：綠茶 3 克，加薄荷葉 3 片，檸檬片 1 片。適合春季或壓力大時飲用。

- 清心三紅茶（赤/苦）：赤小豆 15 克，紅棗（去核）2 顆，蓮子心 2 克。煮水代茶，適合夏季心煩時飲。
- 健脾黃芪薑茶（黃/甘）：黃芪片 5 克，生薑 2 片，紅棗 1 顆。沸水沖泡，適合長夏或脾虛乏力時溫飲。
- 潤肺百合銀耳羹（白）：乾百合 10 克，銀耳半朵（泡發），冰糖少許。燉煮至粘稠，適合秋季滋潤。
- 補腎黑豆茶（黑/鹹）：黑豆 20 克（炒香），枸杞子 10 克。煮水飲用，豆亦可食，適合冬季溫補。

2. 五色滋養湯水

- 五行蔬菜湯（基礎版）：白蘿蔔（白）、胡蘿蔔（黃/紅）、牛蒡（黃）、香菇（黑）、菠菜（青）。煮成味噌湯或清湯，五色俱全，平和滋養。
- 健脾祛濕四神湯（黃/甘）：山藥、茯苓、蓮子、芡實各 15 克，搭配豬肚或排骨。是調理脾胃的經典方。
- 滋陰潤燥雪梨南北杏湯（白/辛潤）：雪梨 1 個，南北杏各 10 克，百合 15 克，瘦肉適量。適合秋燥咳嗽。
- 補腎益精黑豆杜仲煲鯉魚（黑）：黑豆 50 克，杜仲 10 克，核桃 20 克，鯉魚 1 條。適合腎虛腰酸者。

3. 日常食材搭配心法

記住口訣：「青疏肝，紅養心，黃健脾，白潤肺，黑補腎。」安排日常飲食時，可以根據自己當下的身體感覺，有意識地側重選擇相應顏色的食物。例如，感覺疲倦消化差時，多選黃色食物；感覺乾燥時，多選白色食物。

四、滋養不膩口：五色五味甜品與零食推介

有時候養生的食物都有點悶，中醫吃甜品/零食嗎？

確實，養生不必苦行，健康的甜蜜與愜意，正藏在我們巧手調配的五色五味之中。依據「甘入脾」但「過甘傷脾」的原則，我們應選擇天然食材的本身甘

味，並巧妙搭配其他四味與五色，達到滋養而不滋膩的效果。以下是一些既滿足口腹之慾，又暗合養生之道的選擇。

養生是不是就告別了所有甜點和零食？

當然不是。關鍵在於選擇與搭配。我們要避開的是精製糖、人工添加劑過多的工業化產品，轉而擁抱以天然食材本身風味為基礎的「養生小點」。它們同樣遵循五色五味的法則。

1. 五色養生甜品（建議作為餐後小點或下午茶）

• 青（舒肝）· 酸甜綠影凍

◦ 理念：取綠色養肝，酸味柔肝。

◦ 做法：奇異果（青綠色，富含維 C 與纖維）與芭樂切丁。用寒天粉或愛玉籽（清熱）製成透明凝凍，加入水果丁。淋上少量蜂蜜或楓糖漿（天然甘味），亦可滴入數滴檸檬汁（酸）增添風味。

◦ 功效：清爽開胃，舒緩壓力，適合肝氣鬱結、眼睛疲勞者。脾胃虛寒者勿過食。

• 赤（養心）· 紅棗桂圓藕粉羹

◦ 理念：紅色入心，甘味補脾，滋養心血。

◦ 做法：紅棗（去核）、桂圓肉（龍眼乾）各 10 克，與適量清水同煮 15 分鐘。用少量冷水調開純藕粉，倒入滾沸的紅棗桂圓水中，快速攪拌至透明羹狀。可加少許枸杞點綴。

◦ 功效：補心脾，益氣血，安神助眠。適合心血不足、面色萎黃、睡眠淺者。濕熱體質或血糖高者宜淺嚐。

• 黃（健脾）· 黃金小米南瓜盅

◦ 理念：黃色入脾，甘淡健脾。

◦ 做法：小南瓜從頂部切開，挖去籽囊。將小米與薏仁（可按 1:1 比例）浸泡後，填入南瓜中，加入清水（略高於米面）。蓋上南瓜蓋，整盅放入蒸鍋，大

火蒸約 40 分鐘至小米熟爛、南瓜軟糯。食用前可拌入少許椰漿（天然甘潤）。

◦ 功效：健脾祛濕，益氣和胃。是溫和養護脾胃的絕佳點心，尤其適合長夏季節或脾虛濕困者。

• 白（潤肺）· 冰糖燉梨盅

◦ 理念：白色潤肺，甘潤生津。

◦ 做法：選用大顆雪梨或水梨，從頂部切開，挖去核心，形成盅狀。盅內放入冰糖一小塊、川貝母粉 2-3 克（可選，用於止咳）、百合數片。蓋上梨蓋，用牙籤固定。放入碗中，隔水清蒸或電鍋蒸約 1 小時，至梨肉透明軟爛。

◦ 功效：經典潤肺甜品。能滋陰潤燥，化痰止咳。適合秋燥時節，或肺燥乾咳、咽乾舌燥者。

• 黑（補腎）· 黑芝麻核桃糊

◦ 理念：黑色入腎，甘香補益。

◦ 做法：黑芝麻、核桃仁以 1:1 比例，用小火分別炒香（勿焦）。與少量糯米一同用破壁機或食物處理機打成細粉。食用時取粉數匙，用熱水沖調成糊，可依喜好加入少量黑糖或蜂蜜調味。

◦ 功效：補腎益精，烏髮潤腸。適合腎精不足、頭髮早白、腰膝酸軟、腸燥便秘者。熱量較高，適量為宜。

2. 五色養生零食（適合日常隨手取用）

• 青（疏肝）：原味海苔、青橄欖（蜜餞或生津含服）。海苔微鹹入腎，水生木，間接助肝；青橄欖酸甘生津。

• 赤（養心）：原味莓果乾（如蔓越莓乾、藍莓乾，選擇無添加糖的）、小紅棗（每日 3-5 顆）。紅色補心血，天然果糖與紅棗甘味能補益心脾。

• 黃（健脾）：烤南瓜籽、無添加地瓜乾。黃色健脾，南瓜籽富含鋅，地瓜甘溫補中益氣，是優質碳水化合物來源。

- 白（潤肺）：百合乾（可泡水或煮粥後食用）、杏仁（少量，每日數顆）。白色潤肺，百合清心安神，杏仁潤肺止咳。

- 黑（補腎）：黑豆（可煮鹽水黑豆作為小菜）、黑巧克力（選擇可可含量 70% 以上，微苦入心，亦能提神）。黑色補腎，黑豆是「腎之谷」，高純度黑巧克力富含抗氧化物。

最後，在享用這些美味時，有什麼特別需要注意的嗎？

有兩點核心原則：

1. 適量為宜：即便是健康零食，也不可替代正餐，或過量食用。記住「過猶不及」，尤其是甜味（甘）和鹹味（鹹），點到為止。
2. 因人而異：始終要考慮自己的體質。例如，痰濕重的人，應減少過於甜膩的羹糊；容易上火的人，溫性的桂圓、紅棗就要減量。聆聽身體的聲音，選擇讓自己感到舒適、無負擔的食物，才是最高的養生智慧。

結語

五色五味的學問，其實是教我們如何與自然和諧共處，如何將日常飲食變成滋養身心的良藥。它不要求我們追求奇珍異饈，而是提醒我們關注最平常食物中蘊含的天地能量。

《黃帝內經》早就告訴我們：「五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合而服之，以補益精氣。」真正的養生，就在於這一日三餐的氣味調和、五色繽紛之中。讓我們帶著這份古老的智慧，去選擇、去品嚐，吃出健康，吃出平衡，吃出與天地同步的和諧之美。

從宏大的宇宙觀到一碗一筷的日常選擇，讓我們深刻地理解了「藥食同源」的真諦。養生之道，存乎一心，亦寓於日常一飲一啄之間。願這份五色五味的飲食地圖，能陪伴您吃出健康，吃出平衡，更吃出一份與自然相諧的從容與愉悅。我們下期再會！

備註：以上食譜僅供養生參考。若有特定疾病（如糖尿病、腎病等）或特殊體質，請在實踐前諮詢醫師或營養師。