

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

養生第二十五課：藥食同源，地道為先——辨識優質藥材的養生智慧

天地精華，聚於物產

同樣的方子，為何自己煮出來的效果似乎不如預期？這是否與我們使用的材料有關呢？

《黃帝內經·素問·至真要大論》有云：「歲物者，天地之專精也。」又言：「司歲備物，則無遺主矣。」這裡的「歲物」，指的就是順應當年節氣、生於特定水土的物產。

意思：當年當令，順應歲氣所生長的藥物，匯聚了天地間最精純的氣息。藥力最集中且符合主病之氣，是治療疾病的關鍵。

古人早已認識到，藥材的產地，決定了它汲取天地精華的程度，直接影響其療效。這便是「道地藥材」觀念的源起。

今天，我們不談新方，而是回歸根本，談談如何為您的養生湯水，挑選真正的「靈魂」——優質、道地的藥材。這正是「工欲善其事，必先利其器」的道理。

一、何謂「道地藥材」？——天地人合的智慧結晶

我們常聽「道地藥材」這個詞，它究竟意味著什麼？難道不同地方種的同一種藥，差別真的那麼大嗎？

差別，有如雲泥。所謂「道地藥材」，又稱「地道藥材」，是指經過長期醫療實踐證明，在特定自然條件和生態環境（天時、地利）下所產的藥材，且其生產、加工技術（人和）成熟穩定，從而具有品質優、療效佳、聲譽高的特點。它是一個「品種、產地、炮製」三位一體的綜合概念。

1. 品種是根本

同樣叫「百合」，品種不同，效用天差地別。就像我們看到的資料：

- 龍牙百合（藥食同源上品）：產於湖南邵陽等地，形如龍牙，質硬脆，粉性足，味微甘。這是滋陰潤肺、清心安神的藥用級首選。
- 菜（賽）百合（如蘭州百合）：鱗片肥大，色白如玉，口感清甜易爛。它主要是食用蔬菜，藥用價值遠不如龍牙百合。
- 卷丹百合：片薄，味微苦，主要用於藥用入方，但非主流滋補之選。

這告訴我們，第一步必須「辨品種」，名實相符是基礎。

2. 產地是靈魂

《晏子春秋》：橘生淮南：「橘生淮南則為（甜）橘，生於淮北則為（酸）枳」。土壤、氣候、水質，賦予了藥材獨特的內在品質。例如：

- 麥冬：唯有產自四川綿陽（古稱涪城）的「涪城麥冬」，才被歷代醫家視為道地，其滋陰潤肺、益胃生津之力最為醇厚。而其他產地的，雖同名，效用則遜色。
- 百合：以湖南邵陽為核心產區的「龍牙百合」為道地。

這便是《內經》所強調的「司歲備物」，在對的地方，才能找到對的藥。

3. 炮製是關鍵

再好的原料，未經恰當炮製，也難顯其功，甚至可能有害。傳統的「飲片級」炮製，如清洗、切片、乾燥、蒸曬等，每一步都是為了減毒、增效、改變藥性、便於儲存。非遺傳承的炮製工藝，更是凝聚了數代人的智慧。反之，劣質加工（如硫磺熏白）則會破壞藥效，危害健康。

二、藥食同源≠藥食同「級」：飲片級與食用級的區別

提到「藥食同源」，我們平時在菜市場或乾貨店買的，和在藥房買到的，有什麼不同？

這是核心的消費盲區。「藥食同源」是指既可作為食品，又可作為藥品的物質。但「可作」不代表「等同」。我們可以從三個維度來區分：

1. 選材標準不同

- 食用級：追求外觀漂亮、個頭大、口感好。如「菜百合」，白白胖胖，煮湯清甜。
- 飲片級：首要追求有效成分含量，必須符合《中國藥典》標準。外觀可能不統一（有大小、顏色深淺），甚至有自然斑點，但內在藥效物質（如百合的甾體皂苷、麥冬的多糖）含量高。如同我們看到的優質龍牙百合，呈「乳白至寶黃色」，這才是其天然本色的表現。

2. 加工與監管不同

- 食用級：按農副產品標準加工，可能只經過簡單清洗和乾燥。
- 飲片級：按藥品標準生產，有嚴格的炮製規範、無硫無農殘檢測、重金屬控制等要求。例如，真正的道地涪城麥冬，斷面有清晰的「玉芯」，且經過嚴格炮製，確保安全與效力。

3. 應用目的不同

- 食用級：用於日常膳食調理，作為輔助。
- 飲片級：用於有明確養生或調理目的的湯劑、茶飲，追求確切的功效。

簡單來說，用養生，應選擇「飲片級」或至少是「藥食同源優質品」，而非普通「食用級」農產品。

三、火眼金睛：學習挑選優質藥材

選藥材真是門大學問。作為普通消費者，我們該如何練就一雙「火眼金睛」呢？

我們可以總結為「望、聞、問、切」四字鑒別法，結合剛才百合和麥冬的例子：

1. 望其形色（視覺）

- 百合：真·龍牙百合，片形彎曲如龍牙月牙，顏色是自然的乳白或寶黃色，

表面可能有不均勻的天然色澤。警惕顏色慘白、均一，那可能是熏硫所致。

- 麥冬：真·川麥冬（涪城麥冬）呈「胖紡錘」形，中間飽滿，兩端略尖，表面有細密縱皺紋。顏色是自然的淡黃色或灰黃色，有玉的溫潤感。

2. 聞其氣味（嗅覺）

- 優質藥材應有其固有的清香味。如龍牙百合有清香味，麥冬有淡淡的甘香。
- 若有刺鼻的酸味或硫磺味，定是熏硫產品，務必避開。
- 若有霉味或異味，則說明儲存不當，已變質。

3. 問其出處（溯源）

- 主動詢問產地。敢於標明具體道地產區（如「四川綿陽涪城」、「湖南邵陽」）的產品，通常更可靠。
- 選擇信譽良好的品牌或渠道，特別是那些註明「遵古炮製」、「無硫添加」、「符合藥典標準」的產品。

4. 切（試）其質地（觸覺與味覺）

- 質地：龍牙百合質硬而脆，用手掰易折斷，斷面平整。菜百合則質地綿軟。
- 斷面：這是關鍵！真麥冬掰開後，斷面中央有清晰的白色「木心」（中柱）。這是其重要鑑別特徵。而山麥冬（湖北麥冬）則沒有。
- 口感：龍牙百合嚼之粉性足，味微甘。好麥冬嚼之味微甜，有回甘。

總結來說，就是不要只追求「好看」，更要追求「道地」和「內在」。

我們今天就以幾種最常用的煲湯食材為例，手把手教大家鑒別。大家記住四大要訣：看外形、辨色澤、聞氣味、嘗（試）質地。

1. 百合：滋陰潤肺之寶

- 優品（龍牙百合）：核心產自湖南邵陽。形狀彎曲如龍牙或月牙，顏色呈自

然的乳白至寶黃色，質地硬脆，用手掰易斷，斷面平整，粉性足，氣味清香，味微甘，久煮不爛。

- 劣品或混淆品：

- 菜百合（如蘭州百合）：鱗片肥大、色白如玉、口感清甜但粉性差、極易煮爛，藥用價值低，常被充當龍牙百合售賣。

- 卷丹百合：鱗片非常薄，味微苦，主要用於藥方配伍，非主流滋補之選。

- 避坑提示：警惕顏色過分雪白均勻的，可能經硫磺熏製。天然龍牙百合可能有細小黑色斑點（氧化所致），屬正常。

2. 麥冬：養陰生津之品

- 優品（川麥冬/涪城麥冬）：產自四川綿陽（涪城）為道地。呈飽滿的紡錘形（胖紡錘），中間厚，兩端略尖，表面有細密縱紋。顏色為自然的淡黃色或灰黃色（如玉溫潤）。質地堅韌，不易折斷。最關鍵：掰開後，斷面中央有一清晰的白色木心（中柱）。味微甜，有回甘。

- 劣品或混淆品：

- 浙麥冬：形狀乾癟，藥效次之。

- 山麥冬（湖北麥冬）：常被混充，它質脆易折斷，斷面沒有白芯，需仔細辨別。

- 避坑提示：認准「涪城麥冬」，過白或有刺鼻酸味者可能熏硫。

3. 北芪（黃芪）：補氣固表之王

- 優品（北芪/膜莢黃芪）：產自山西、甘肅、內蒙古等地為佳。優質者切片後，斷面有明顯的“金盞銀盤菊花心”放射狀紋理。外皮淡棕黃色，切面黃白色。豆腥味濃郁，味微甜，嚼之有豆腥味。

- 劣品：切片紋理不清斷，中心可能發黑（陳年或劣質），豆腥味淡或無，可能用其他植物根莖冒充。

- 避坑提示：不要過分追求粗大，直徑 1-1.5cm 為宜，過粗可能中心木質化嚴重（枯心）。

4. 五指毛桃：健脾祛濕之選

- 優品：選根部，有類似椰奶或牛奶的獨特香氣，且香氣濃郁。外皮顏色棕黃，切面呈黃白色。質地堅硬，纖維性強。

- 劣品：香氣淡薄或無，可能使用莖枝部分冒充根部，有效成分不足。或有霉味、異味。

- 避坑提示：購買時務必聞香氣，淡而無味者慎選。

5. 雲苓片（茯苓）：利水滲濕之要

- 優品：產自雲南的“雲苓”為佳。切片呈方形或塊狀，色白、質堅實、粉性足。表面或有細小裂紋。嚼之粘牙，味淡。

- 劣品：

- 摻假：用米粉、澱粉壓制，遇碘酒會變藍紫色。

- 劣質：顏色灰暗，質地疏鬆，粉性差。

- 避坑提示：真茯苓嚼之不溶於水，久煮不爛。可購買時要求切開看斷面，真品斷面顆粒感強，有光澤。

6. 淮山（山藥片）：健脾益肺之材

- 優品（懷山藥片）：產自河南焦作（古懷慶府）為道地“懷山藥”。切片呈粉白色，表面有明顯的縱向紋理，質地堅實，粉性足，久煮不散。味微甘，嚼之發粘。

- 劣品或混淆品：

- 菜山藥片：片形大而平整，顏色過白，粉性差，煮後易爛成糊。

- 硫熏山藥：顏色異常雪白，有刺鼻酸味。

- 避坑提示：選擇光山藥片（表面光滑，質地更密），品質通常優於毛山藥片。

7. 黨參：補中益氣之秀

- 優品（潞黨參/白條黨）：以甘肅岷縣所產為佳。呈長圓柱形，根頭部有“獅子盤頭”（疣狀突起的莖痕），尾部漸細。表面灰黃色至灰棕色，有縱皺紋。質地稍柔軟帶韌性（有糖分），味甜，豆香味濃。斷面有“菊花心”。

- 劣品或混淆品：

- 紋黨參：環狀橫紋密集，非主流品種。

- 防風冒充：防風斷面有棕色環圈（形成層），黨參沒有。

- 避坑提示：過於粗大、味淡或有異味者不佳。真黨參甜味自然。

8. 玉竹：養陰潤燥之柔

- 優品：呈長圓柱形，略扁，少有分枝。表面黃白色或淡黃棕色，有縱皺紋及微隆起的環節（節）。質地堅硬或稍軟，易折斷，斷面角質樣或顯顆粒性。氣微，味甘，嚼之發粘。

- 劣品：過於粗壯、顏色過白（可能熏硫）、質地綿軟無韌性、味酸或有異味。

- 避坑提示：選擇條粗壯、色黃白、半透明狀、味甘甜者為佳。發黑、發霉者不可用。

四、理性養生：道地藥材的應用與心態

第一，道地藥材是基礎，但辨證論治是靈魂。再好的藥材，也需在專業指導下，搭配適宜的體質與症狀，才能發揮最佳效果。切勿自行濫補。

第二，建立理性預期。養生是春雨潤物，貴在堅持與和緩。選擇道地藥材，是對自己健康負責的態度，是獲得確切效果的基石。

【結語】精選之物，養生之基

談了這麼多養生方法，最終都要落到實處——那一碗湯、一杯茶裡的藥材。《神農本草經》序錄中強調：「土地所出，真偽新陳，並各有法。」

自古醫家就用藥精嚴。今天我們學習辨別道地藥材，不僅是為了更好的療效，更是在傳承一種求真、擇善的養生態度。當我們懂得為家人、為自己挑選一味真正地道的食材時，我們便是在用最誠摯的心意，去調和身體的陰陽。這份用心，本身就是最好的藥引。

從經典智慧到市場挑選，讓我們明白了「藥材好，養生才有效」的樸素真理。願大家都能成為精明的養生家，選對好藥，吃出健康。

備註：節目中提及的所有藥材知識及鑑別方法，僅供日常養生參考。若用於疾病治療，請務必諮詢註冊中醫師，並在醫師指導下使用。