

中央文明办 卫生部主办

相约健康社区行巡讲精粹

第2版

首席专家赵霖谈

平衡膳食 健康忠告

赵霖 著

本书获得2005年度
“国家科技进步奖” 二等奖



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE



中央文明办 卫生部 主办

相约健康社区行巡讲精粹

• 首席专家赵霖谈 •

平衡膳食 健康忠告

第2版

赵霖 著

兹将本书献给亲爱的祖国，
献给养育了我们的中华大地，
献给勤劳、勇敢的中国人民！

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

首席专家赵霖谈平衡膳食 健康忠告 / 赵霖著.
— 2 版. — 北京: 人民卫生出版社, 2006. 12
(相约健康社区行巡讲精粹)
ISBN 7-117-07917-7
I. 首... II. 赵... III. 膳食 - 饮食卫生 - 基本知识
IV. R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 093479 号

相约健康社区行巡讲精粹 首席专家赵霖谈平衡膳食 健康忠告 第 2 版

著 者: 赵 霖
出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)
地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼
邮 编: 100078
网 址: <http://www.pmph.com>
E - mail: pmph@pmph.com
购书热线: 010-67605754 010-65264830
印 刷: 潮河印业有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 850×1168 1/32 印张: 8.5 插页: 4
字 数: 171 千字
版 次: 2003 年 9 月第 1 版 2006 年 12 月第 2 版第 12 次印刷
标准书号: ISBN 7-117-07917-7/R·7918
定 价: 18.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

《掌握健康钥匙》



王隽德 主任医师，现任卫生部副部长。20世纪60年代毕业于兰州医学院医疗系。“文革”后首届中国医学科学院研究生毕业，获硕士学位。曾从事内科和传染病控制工作。20世纪80年代初，作为交换学者赴美国进修两年。回国后从事医学科研与卫生行政管理工作。近年来，潜心于健康教育与健康促进研究，注重通过自身健身实践，总结经验体会。在中央电视台、中央党校、国家部委机关、省、市和军队举办了多次健康教育讲座，深受欢迎。先后在《中华医学杂志》及其英文版、《国际肿瘤杂志》、《国际流行病学杂志》、英国《柳叶刀》、《美国流行病学杂志》等中外期刊上发表论文40余篇，主编论著6部。

《健康在你手中》



殷大奎 原卫生部副部长，现任中国医师协会会长、中国健康教育协会会长。1964年毕业于同济医科大学医疗系，同年到华西医科大学附属医院工作。1989年晋升为主治医师、教授。近10余年来参与、主持制订或修改我国卫生行政法律、法规以及规章的起草工作；主持或参与处理我国重大突发卫生事件（包括重大疾病）的预防、控制工作。曾先后在国内外发表专业学术论文120余篇，行政管理专业学术论文200多篇，主编专著7部。其中专业学术论文获省部级科技成果一等奖1项、二等奖2项、三等奖2项。

《健康自我管理》



万承奎 中央军委保健委员会专家组专家、中国武警部队健康顾问、中国老年保健学会专家组成员。1958年毕业于中国人民解放军第四军医大学。多年来从事健康教育工作。1986年以来，深入调查，潜心研究，在医学、心理学、营养学、社会学等学科的基础上，提出了“健康自我管理”的观点。应邀到全国和全军进行“21世纪健康新观念”和“健康自我管理”演讲，受到热烈欢迎。先后发表论文100余篇，出版《老年人身心健康的五把钥匙》等著作3部。

《自己战胜糖尿病》



向红丁 北京协和医院教授，主任医师，博士生导师，北京协和医院糖尿病中心主任。内分泌专业，尤以糖尿病专业和男性生殖内分泌专业为专长，曾获卫生部科技成果奖3次。现主持国家863计划、国家十五攻关等重大课题和项目。近年来共发表论文70余篇，参与书籍撰写20余部，其中科普著作《糖尿病300个怎么办》获第四届全国优秀科普作品奖等奖项；《自己战胜糖尿病》获2005年度国家科技进步二等奖等奖项。现担任中华医学会糖尿病学分会副主任委员，北京医学会糖尿病专业委员会名誉主任委员，北京糖尿病防治协会理事长，《中国糖尿病杂志》副总编辑，卫生部首席健康教育专家，第十二届北京市人大代表。

《你可以睡得更好》



李舜伟 北京协和医院教授、博士生导师，享受国务院特殊津贴。1958年毕业于上海第一医学院医疗系，现任职于北京协和医院神经科。曾赴美国进修3年，主要研究领域为神经心理学与神经药理学。现为法国神经科学会荣誉委员、美国生物精神科协会通讯会员等国内外重要学术团体委员，是国家药品监督管理局专家组成员、中华医学会医疗事故鉴定组成员。1990年，“意识障碍的分类与分级”被应用在一氧化碳中毒国家标准中，并获“卫生部优秀国家标准”二等奖。担任《国际内科双语杂志》（中、英文）主编，《中国神经疾病杂志》副总编辑，《中华医学杂志》等11种杂志编委。发表学术论文100余篇，主编（译）书籍25部。

《健康的生活方式》

杨秉辉 复旦大学附属中山医院内科学教授、博士生导师。兼任中华医学学会全科学会主任委员、中国健康教育协会副会长、中国科普作家协会常务理事、上海市科普作家协会理事长等职。1962年毕业于前上海第一医学院医疗系。多年来从事肝癌的临床研究工作。曾主持国家科委“八五”科技攻关课题，负责编写我国“肝癌筛查的技术方案”。“小肝癌的诊断和治疗”获“国家科学技术进步奖”一等奖，“肝癌二级预防的评价”获“上海市科技进步奖”二等奖。1997年获上海市大众科学奖，1999年及2002年两次被科技部评为全国先进科普工作者。主编《肝胆肿瘤学》、《原发性肝癌的研究与进展》等专著及《家庭保健百科》、《战胜癌症》等科普著作50余部，发表学术论文150余篇、科普文数数百篇。



《健康从“心”做起》

胡大一 主任医师、教授、博士生导师，享受政府特殊津贴。1970年毕业于北京医学院医疗系，1985~1987年在美国纽约州立大学医学院和芝加哥伊利诺大学医学院进修。现任同济大学医学院院长，北京大学人民医院心血管病研究所所长、心内科主任，首都医科大学心脏病学系主任，心血管病研究所所长，北京同仁医院心血管病诊疗中心主任，北京军区心肺血管病研究所所长，北京军区总医院心血管中心主任，欧亚科学院院士，中华医学学会常务理事，中华医学会心血管病分会副主任委员等，并担任《中国医药导刊》总编辑等。曾获国家级、省市级科技进步奖共15项，发表论文500余篇，主编（译）专著40余部。



《健康快乐100岁》

洪昭光 中国老年保健协会副会长，中国老年保健协会心血管专业委员会主任委员，卫生部首席健康教育专家，首都医科大学附属北京安贞医院教授、研究员、主任医师。曾任卫生部心血管病专家咨询委员会副主任，全国心血管病防治科研领导小组副组长。主编《实用高血压学》等学术专著多部、论文100余篇。在中央电视台及地方电视台多种栏目作节目数百次，举办健康讲座超过1000场。曾获国家级、卫生部、北京市各级科技进步奖等奖项10余项。曾任第二、三、四届中华心血管病学会委员，第三、四届《中华心血管病》杂志编委。



《平衡膳食 健康忠告》

赵霖 研究员、博士生导师。中国人民解放军总医院微量元素研究室主任，解放军总医院营养科副主任，中华中医药学会微量元素分会副理事长，中国老年保健学会理事、专家委员会委员，中国食品科技学会理事，中华医学学会微量元素分会理事，中国农学会微量元素与食物链研究会常务理事，中国农学会农产品加工分会常务理事，中国烹饪协会美食营养委员会委员，卫生部健康教育首席专家、预防保健门诊专家。发表论文80多篇，科普文章300余篇，译著10余部。先后获国家科技进步二等奖，科普著作二等奖，军队科技进步二等奖、三等奖等奖项及“全国防治非典型肺炎优秀科技工作者”称号。



《肿瘤可防可治》

徐光炜 教授，北京大学临床肿瘤学院（北京肿瘤医院）名誉院长，中国抗癌协会理事长，中国科协第六届委员，中华医学学会常务理事等职，并担任世界卫生组织胃癌协作中心委员。于1988年被评为国家级有突出贡献的专家，1990年被评为博士研究生导师。长期从事肿瘤外科临床工作，致力于胃癌及乳腺癌的防治研究。曾两次获得国家科技进步奖，两次被评为全国优秀科技工作者及全国优秀医学科普工作者。为推动群众性肿瘤科普工作，组织成立了中国癌症康复会，创办并主编《癌症康复》杂志，发表科普文章30余篇，主编学术专著6部和多套科普系列读物。



《控制高血压 享受美好人生》

郭冀珍 上海交通大学医学院附属瑞金医院高血压科、上海市高血压研究所主任医师、教授，中国健康教育协会常务理事，中国健康教育协会高血压健康教育（上海）中心主任。1966年毕业于中国协和医科大学。曾赴德国、美国进行高血压病基础研究3年多，主要从事降压药物对高血压病所致脑、肾血管损伤的保护作用以及对伴胰岛素抵抗的高血压病人优化诊断与治疗方案的研究。“胰岛素抵抗的临床与机理研究”、“高血压合并脑部小血管病危险因素与干预治疗”，分别获“上海市科技进步奖”二、三等奖。2001年获卫生部疾病控制司授予的“高血压健康教育卓越贡献奖”。参与《临床高血压病学》等20余部专著的编写，主编《名医谈百病科普丛书——高血压》等书籍。先后发表论文百余篇，科普文章百余篇。



《相约健康社区行巡讲精粹》

编 委 会

编委会主任	高 强			
编委会副主任	翟卫华	王陇德	陈啸宏	朱庆生
	殷大奎			
主 编	殷大奎			
副主编	李 伟	李小满	李长明	秦小明
	王环增	姚晓曦	杨 青	胡国臣
	窦熙照	张朝阳	刘克玲	王长收
编 委	(按姓氏笔画排列)			
	万承奎	向红丁	李舜伟	杨秉辉
	胡大一	洪昭光	赵 霖	徐光炜
	郭冀珍			
特约编辑	涂更新	李新华	金生国	徐景兰
	陶 金	邓海华	鹿文媛	姚建红
	曾晟堂	赵仲龙	刘 立	

《相约健康社区行巡讲精粹》

• 丛书再版说明 •

人民卫生出版社于2003年邀请全国11位首席健康教育专家编写的《相约健康社区行巡讲精粹》丛书,从出版至今两年多来深受读者欢迎,社会影响深远,多次重印,多数品种累积印数已达10余万册。全套丛书荣获2005年度“国家科技进步二等奖”。随着医学科学的飞速发展,新的疾病诊疗技术和常见病防治方法的不断出现,常见病防治知识理念的不断更新,人们对健康问题的日益关注,为了进一步发挥本套精品图书在普及健康知识中的领军作用,将健康教育巡讲活动推向新的高潮,中央文明办、卫生部、人民卫生出版社决定在2006年修订并再版此套丛书。

根据医学科学的飞速发展,参考读者反馈的有关信息,作者对丛书的内容、结构和文字进行了更新、删改和调整;增加了常见疾病防治的新理念,自我防治方法和康复措施等方面的内容。保留并提炼了原书部分最有特色和对读者最有实用价值的内容。全套书的编写形式也做了调整,如采用了标题字体变化,段首标注,名言警句,各种提示,不同色块变化等;对封面和插图全部进行了更新,采用双色印刷,更加令人赏心悦目。

本套新版书的修订,会进一步在大众健康读物中起到领军的作用,将会把“相约健康社区行”巡讲活动推向一个新的高潮,将会在中央文明办、卫生部、人民卫生出版社以及各位首席专家的努力下,在普及健康知识,提高全民族健康水平的事业中更好地发挥作用。

序

改革开放以来,我国人民的生活水平和健康水平有了很大提高,增强自我保健能力,学习卫生科普知识之风悄然兴起。但毋庸讳言,从整体上看,我国人民群众的科学文化素质还不高,一部分群众缺乏自我保健意识,沿袭一些不健康的生活方式,甚至保留一些生活上的陈规陋习;一些伪科学的所谓保健功能和手段还在一些地方对人们的健康造成危害。因此,加强对人民群众卫生健康知识的普及和教育,弘扬科学精神,提高分辨科学与迷信、文明与愚昧、进步与落后的能力,破除陈规陋习,反对封建迷信,推动全社会建立健康的生活方式,仍是一项长期艰巨的任务。特别是经过今年上半年抗击非典的斗争,广大人民群众的自我保健意识大大增强,学文化、讲科学、讲卫生、爱清洁蔚然成风,加强公共卫生体系建设,加强健康教育,提高人民群众预防疾病的自觉性已成为全社会的共识。

党的十六大明确了全面建设小康社会的奋斗目标和提高全民族的思想道德素质、科学文化素质和身体健康素质的要求。据此,中央文明办等8部门联合下发了《关于开展科教、文体、法律、卫生“四进社区”活动的通知》,卫生部等11部委联合提出了《关于加快发展城市社区卫生服务的意见》,中央文明办和卫生部联合开展了《相约健康社区行》专家巡讲活动。此项活动旨在不断增强人民群众的自我保健意识和预防疾病的能力,提高身体健康素质,推动社区精神文明建设。促进人的全面发展,共同

创造幸福生活和美好未来。2003年1月12日,《相约健康社区行》活动在北京启动,11位健康教育首席专家分赴各地进行巡讲,受到广大人民群众的关注和热烈欢迎,取得了良好的社会影响和效果。

为适应广大人民群众的需求,扩大卫生健康宣传教育,促进《相约健康社区行》活动的深入开展,人民卫生出版社出版了《相约健康社区行巡讲精粹》丛书。这套丛书的作者是中央文明办、卫生部聘请的第一批首席健康教育专家,他们当中有临床经验丰富的医生,有长期进行营养研究的学者,有多年从事卫生管理的专家。他们共同的特点是热心于我国的健康教育和健康促进事业。出版这套健康科普丛书有着重要的意义。这是落实“三个代表”思想,关心广大人民群众身体健康的具体体现。“奔小康,要健康”,这是人民的需要,也是我国全面建设小康社会的需要。

健康教育走向社区,走进千家万户,是我国公共卫生体系的重要组成部分,对促进全民健康教育有着不可估量的作用。通过这一活动,可以向广大社区居民宣传科学,提供健康教育、预防、保健、医疗、康复、计划生育技术指导等基本卫生服务,不断提高群众健康水平,加强社区精神文明建设,推动卫生事业改革发展,全面落实党的十六大所描绘的宏伟蓝图。

《相约健康社区行巡讲精粹》丛书的出版,标志着“相约健康社区行”活动进入了一个新的阶段。我希望,随着这套丛书的出版,在全国树立起“学习科学、拥有健康、享受生活”的新风尚。



2003年8月25日



——· 作者简介 ·——

赵霖 研究员，博士生导师。1985年创建了中国人民解放军总医院微量元素研究室，任室主任。1998年后兼任解放军总医院营养科副主任。

现任中华中医药学会微量元素分会副理事长；中国老年保健学会理事、专家委员会委员；中国食品科技学会理事；中华医学会微量元素分会理事；中国生物物理学会“镁”研究会副主任委员；中国农学会微量元素与食物链研究会常务理事；中国农学会农产品加工分会常务理事；中国烹饪协会美食营养委员会委员。

1994年，被欧洲出版的国际学术杂志《Trace Elements in Medicine and Biology》聘为顾问委员会委员。2001年被香港特区香港保健协会聘为医学顾问。2002年被聘为国家农业部

“绿色食品专家库”专家成员。

2002年，主编了“营养配餐员”职业标准，参加了《国家职业资格培训教程——营养配餐员》的编写。2003年1月参加了中央文明办、国家卫生部举办的“相约健康社区行”全国健康教育巡讲活动，被国家卫生部聘为“健康教育首席专家”。2005年被中央保健委员会聘为预防保健会诊专家。

1991~2001年，先后6次以访问学者的身份赴德从事客座研究。在国际上首次对我国食药兼用的重要国产保健食品松花粉的营养成分和营养生理功能进行了研究，2001年访欧期间，开展了有关中国绿茶、乌龙茶、花茶、红茶中茶多酚的研究。

先后在国外专业杂志上发表论文8篇，国内专业杂志发表论文80多篇，科普文章300余篇，参加著书8本，译书2本。先后获国家科普著作二等奖一项、军队科技进步二等奖一项、三等奖4项，指导博士和硕士研究生10余名。1998年编著的《中国人怎么吃》一书，2001年获“第四届全国优秀科普作品奖”二等奖。2002年，根据中国科普作家协会和中华医学会的安排，撰写出版了《赵霖谈饮食和营养》一书。2003年9月，根据国家卫生部的安排，撰写了《首席专家赵霖谈——平衡膳食 健康忠告》一书，获国家科技进步二等奖。2003年8月由总后安排编写了《连队饮食营养新说》一书。2003年4月，编写了《科学饮食防“非典”》和《“非典”病人康复指南》两本书，并荣获了中国科协授予的“全国防治非典型性肺炎优秀科技工作者”称号。

再版前言

“民以食为天”，人之所以能维持生命、工作和思维，都是依靠食物中的营养供应。据统计，一个人一年的平均饮食消费量达1吨之多。如果膳食安排不合理，每天都会损害健康，日久天长，自然会造成百病丛生的后果。营养可以影响您的思想、行为和感受，也与您的心理、生理状态有关。营养状态的好坏和饮食结构的正确与否将决定您生命的价值和成就。

人类自开始农业生产活动以来，伴随着经济的发展、膳食变化的总趋势是，逐步改善了营养，增进了健康，提高了生产力。随着改革开放、经济腾飞，人民生活水平不断提高，居民膳食结构变化巨大。过去物资短缺、食物单调，想吃的东西买不到；现在商品琳琅满目，许多人却不知如何选择，应该怎么吃了。法国一位学者曾说：“一个民族的命运要看她吃的是什和怎么吃。”所以特借中央文明办和卫生部组织的“相约健康社区行”全国巡讲活动的机会，在上一版的基础上，进一步丰富有关内容，同朋友们谈谈“中国人应当怎么吃？”这一话题。

本修订版书进一步阐述了合理膳食是健康的物质基础，介绍了世界卫生组织（WHO）推荐的“地中海式饮食”，以及美

国“食物指南金字塔”，进而分析了人类疾病模式的多样性与现代营养学的局限性。世界卫生组织（WHO）提供的数据表明，膳食因素对健康的作用远大于医疗因素。吃饭是再平常不过的事，然而人类通过漫长的历程，才从“吃饱求生存”发展到“吃好求健康”。所以普及营养知识意义重大。

书中讲解了营养不良易感传染病，饮食误区导致“文明病”的问题；介绍了“洋快餐”的由来，解释了其被称为“能量炸弹”和“垃圾食品”的原因。用幽默、风趣的语言剖析了现存的饮食误区，号召大家牢记中国传统膳食的“金科玉律”，贯彻中华民族膳食和就餐的十大平衡。通过平衡膳食预防癌症和慢性非传染性疾病的发生。结合抗击“非典”的斗争，论述了依靠科学饮食、预防传染病的道理。详述了可遵循的食品安全的知识。本版书还重点增加了美容健身、防治肥胖、防老抗衰的饮食原则和方法。全书最后以“凡膳皆药，食物是最好的药物”为题，强调了“食疗”的保健效果。书中指出中华民族传统膳食结构凝聚着我们伟大民族的智慧；集中升华了中国亿万民众的实践、经验和成功。我们不仅应当珍视她、而且要弘扬发展她，为中国和世界人民的健康造福。

书中插图由鞠一村绘制，在此表示感谢。

赵霖

2006年10月

· 目录 ·

◎ 一 人类需要三大营养 ——膳食营养、行为营养、心理营养

1

- (一) 平衡膳食是健康的物质基础 2
 - 1. 膳食平衡, 必须不挑食不偏食 3
 - 2. “文明病”已成为社会“公害” 4
 - 3. “一杯牛奶强壮了一个民族” 4
- (二) 文明人吞进了“文明病”, 用自己的牙齿制造坟墓 5
 - 1. 膳食结构失衡, 导致“病从口入” 5
 - 2. 防治糖尿病要“管住嘴, 迈开腿!” 6
- (三) “一方水土养一方人” 7
 - 1. 天然食物促进健康 7
 - 2. 世界卫生组织推荐的“地中海式饮食” 8
 - 3. 美国推行的“食物指南金字塔” 10
 - 4. 2005年美国新的“食物指南金字塔” 14
 - 5. “食物指南金字塔”是东方膳食结构的翻版 15
 - 6. 平衡的膳食结构在东方、在中国 16
 - 7. 中国居民膳食指南 17
- (四) 疾病的多样性与现代营养学的局限性 18
 - 1. 营养不良易感传染病 18
 - 2. 瞎吃海喝造就现代“文明病” 19
 - 3. 滥用药物, 药源性疾病随处可见 20
 - 4. 医疗商业化, 医源性疾病层出不穷 21
 - 5. 现代营养学的局限性 21



- (五) 健康促进发展, 牢记“营养经济学” 22
 - 1. 健康就是 GDP 22
 - 2. 糖尿病——治疗费用昂贵的“无声杀手” 23
 - 3. 预防疾病, 保证经济可持续发展 23

◎ 二 饮食误区导致“文明病”泛滥

25

- (一) “洋快餐”危及食品慢性安全 26
 - 1. 垃圾饮食——“洋快餐”危害健康! 28
 - 2. “洋快餐”被称为“能量炸弹” 29
 - 3. “洋快餐”具有成瘾性, 伤害大脑和思维素质 30
 - 4. “洋快餐”用的“氢化油”危害健康 31
 - 5. “洋快餐”因含致癌物质“丙毒”被起诉 31
 - 6. 政协委员建议将“洋快餐”请出国门 32
 - 7. 全球抵制“洋快餐” 34
- (二) “腰带长, 寿命短”, 一胖百病缠 35
 - 1. 肥胖——欧洲最严重的慢性病 36
 - 2. 肥胖——美国人压倒一切的忧虑 37
 - 3. 肥胖——中国青少年健康的“公害” 37
 - 4. “中年发福”内藏病机 38
 - 5. 警惕! 病毒可能害人发胖 40
- (三) “身土不二”, 继承中华民族传统饮食文化 41
 - 1. “洋快餐”的错误导向贻害无穷 41
 - 2. 继承和保持传统饮食文化 41

(四) “欲得小儿安，须带三分饥和寒”	42
1. 挑肥拣瘦者不健，粗茶淡饭者反强	43
2. 科学的饮食习惯要从小培养	43
(五) 北京居民存在的饮食误区	44

◎ 三 “物无美恶，过则为灾” 傻吃的危害

47

(一) “常常登高座，渐渐入祠堂”	48
(二) 不吃粗粮，饭白了脸却黄了	49
(三) 嗜甜食无度，“徒取其适口，而阴受其害”	51
(四) 儿童“果汁饮料综合征”	51
(五) “口重”诱发高血压	54
(六) 油炸食物危害健康	56
(七) 筵席美食的误区	56
(八) 每天吃多少肉才合适	58
1. 人类牙齿结构与食肉量	58
2. “高肉食”危及民族生存	59
(九) “沙发土豆文化”威胁人类健康	61

◎ 四 中华民族传统膳食结构的特点和优势

63

(一) 平衡膳食理论——20世纪营养学的最大贡献	64
1. 何谓平衡膳食	65
2. 科学配餐的原则	66
3. 谈谈“辨证用膳”	67



(二) “食药同源”——食物的四性、五味和归经	68
1. 食物有寒、热、温、凉四性	68
2. 食物的辛、甘、酸、苦、咸五味	69
3. 食物对机体功能的作用——归经理论	70
(三) “凡膳皆药”——药补不如食补	71
1. “养生当论食补”	72
2. 中医食疗理论的重要原则——“以脏补脏”	73
3. 像形药食——“以形补形”的科学内涵	73
4. “食疗”的历史和功效	74
(四) “杂食者、美食也，广食者、营养也”	75
1. 膳食偏简求精，对健康有害无益	75
2. 世界上最为惊人的成就之一	75

◎ 五 中餐烹饪术的科学、文化内涵

77

(一) “养、助、益、充循自然”	78
(二) “五味调和求本味”	79
(三) 中餐低温烹饪保证食品安全	80
1. 低温烹饪科学健康	80
2. 传统主食的科学加工	81
(四) 中餐烹饪术的科学内涵	82
1. 制作菜肴要巧用水	83
2. 蔬菜的传统烹饪方法	83
3. 肉、蛋类食品的科学烹饪	85
(五) “畅神悦志”的美食观	86