

中国食文化丛书

zhongguo shiwenhua congshu



大部分人都知道，多吃蔬菜对健康有很大的益处，科学研究也证明，一个成年人每天应摄入500克——1000克蔬菜，才能满足人体的基本需要。

YING YANG

营养

就在颜色里



JIU ZAI YAN SE LI



王健美 张仁庆◎编著

中国社会科学出版社

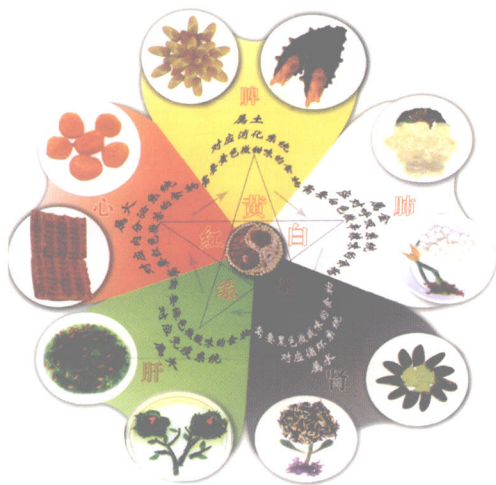


中国食文化丛书

Food Culture Books of China

营养就在颜色里

王健美 张仁庆 编著



 中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养就在颜色里/王健美,张仁庆编著.-北京:中国社会科学出版社,2007.1

ISBN 978-7-5087-1332-8

I.营... II.①王... ②张... III.①饮食-文化-中国②食品营养-基本知识
IV.①TS971②R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 105533 号

书 名: 营养就在颜色里

编 著 者: 王健美 张仁庆

责任编辑: 侯继刚

出版发行: 中国社会科学出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66051698 电 传: (010) 66051713

邮购部: (010) 66060275

经 销: 各地新华书店

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 140mm×203mm 1/32

印 张: 3

字 数: 60 千字

版 次: 2007 年 1 月第 1 版

印 次: 2007 年 1 月第 1 次印刷

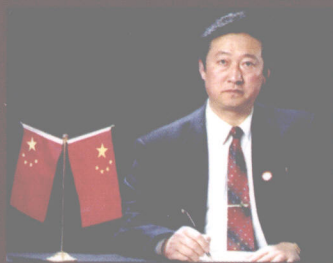
定 价: 12.00 元

(凡中国社会科学版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)



作者简介

王健美 曾用名王建梅1957年1月生于山东省烟台长岛县砣矶岛，大学文化程度，从1980年开始研究五色养生饮食，以及阴阳五行与饮食的关系，并成立了健美五色均衡贵族水产有限责任公司，并让更多的人得到科学饮食方法，品尝到美味营养的五色珍品，夜日继日，不停的奔波，先后在北京、上海、广州等大城市设立了办事机构，与厨师交朋友，向厨师推广科学烹调的新知识，新方法。为弘扬祖国的饮食文化做出了积极的奉献。



作者简介

张仁庆 1955年3月出生于山东省烟台市。现任中国食文化中心主任、中国人口文化促进会会员、国家级中式烹调评委、中国食文化丛书主编。

他致力于中国食文化的研究和烹饪教学工作。先后编辑出版了《实用科技信息汇编》、《中国名菜30例续编》、《家庭烹饪》、《调味与拌馅》、《中国迷宗菜》、《调味宝典》、《中国名菜荟萃》、《烟台家常菜谱》、《中国名师菜典》等食文化书刊90余本。并策划录制了《中国冷拼》、《西点精萃》、《鲁菜精选》、《鸡尾酒的调制》、《宫廷御膳》等20多部VCD和电视教学片。他的事迹曾在中央电视台、中央人民广播电台,《中国青年报》、《中华儿女》、《中华英才》、《中国食品报》等40余家新闻媒体上做过介绍。1993年6月北京电视台摄制大型系列人物传记片《燕山儿女》,对张仁庆的事迹作了专题报道。大型报告文学集《小平您好——记改革开放浪潮中的先进人物》高度评价了他。今天他更加勤奋地为中国烹饪事业的发展和祖国食文化的研究、开发工作而奔波。

新华社记者 赵勇先

序

周桂钊

在传统文化经典中讲先有天地、万物以后，才讲到人类。在中国传统医学基础理论中，健康就是生理平衡，在中医就是阴阳平衡。生理平衡有两个要点，这就是荀子说的“养备而动时”。养备，就是营养完备。完备是相对而言，不能用计算机精确计算每天需要吃多少食品，有多少热量。只要不偏食，就可以达到基本平衡。人们常由于只凭自己的爱好，爱吃什么就吃什么，就多吃，不合自己口味的就少吃或不吃。这种偏食自然会导致某种营养的缺乏，古代称之为阴阳失调。科学水平提高了，人们的知识增加了，却还有不少人得了营养缺乏症。为什么呢？因为有些人太偏食了。报纸上说吃什么有好处，他就多吃它；如果说吃什么太多不利于健康，他就视如毒品，就不敢吃。一会儿说吃鸡蛋好，一会儿又说吃鸡蛋不好，一会儿说吃蛋黄好，一会儿又说吃蛋黄不好，有的说老人应该吃蛋黄，有的说小孩应该吃蛋黄。实际上蛋黄内含有胆固醇，也含有大量卵磷脂对人体十分有益。听着传媒说的来吃，弄得不知如何是好。过去说肥肉产生的热量大，所以营养高，那时猪肉肥膘厚的价格高。后来发现得心血管病与动物脂肪摄入量过多有关系。本来减少一些就行了，但是，有些人喜欢走极端，一点肥

肉也不敢吃了。现在，研究发现动物脂肪中有些成分可以促进胰岛素分泌。肥肉吃得太少了，胰岛素分泌就少了。它的功能是调节糖的代谢。胰岛素少了，糖的代谢发生障碍，血糖升高，就患了糖尿病。科学研究认为，所有营养，过多不行，过少也不行。要掌握适当的量，才有利于健康。缺钙不行，钙太多也不行。有的广告说中国十三亿人口，人人缺钙，需要天天补钙。这是为了商业利益，利用科学名义，欺骗群众。荀子所讲的“养备”，实际上就是营养全面平衡。迷信广告，往往会使营养失去平衡。荀子所讲的“动时”，就是时常活动。西方人强调动，说“生命在于运动”；印度强调静，瑜珈功，佛教坐禅，都是重视静，菩提达磨“寓止于嵩山少林寺，面壁而坐，终日默然”。这就是静的典型。中国传统强调阴阳平衡，动静结合，劳逸适度。三国名医华佗对他的学生吴普说：“人体欲得劳动。但不当使极尔。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也。”（《三国志·魏书·方技传》）人体需要运动，但不应当运动到极限。运动身体，使胃里的食物能够消化，又能使血脉流通，不会生病，也像户枢不会腐朽那样。华佗发明五禽戏，就是五套模仿动物动作的体操，他说：坐在那里，工作疲乏了，就站起来做一套体操，有一点小汗出来，身体就感觉轻松了，肚子也饿了，想吃东西。这是保养身体的好办法。吴普按照这种方法保养身体，到了九十多岁，耳聪目明，牙齿完好。华佗认为活动要适当，不应追求极限。挑战极限是竞赛，实际上不利于保健。

动是阳，静是阴，人体需要动静结合，也是阴阳平衡。一

种姿势维持时间久了，都会疲劳，如果不进行调节，就会导致疾病。《黄帝内经·素问·宣明五气篇》载：“五劳：久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。是谓五劳所伤。”经常长时间看电视，用电脑或者看书，就会伤血。伤血是与伤目、伤肝一致的，而伤肝又会引起其他疾病。现代的肝、血、眼睛的毛病，多数与久视有关。这五劳，有四项是静止状态，有一项是运动状态。持续时间太长的任何静止状态，都会出现疲劳。这种疲劳，就会导致生病。这里讲的也还是动静需要结合，阴阳才能平衡。

幸福就是心理平衡。心理平衡也有两个要点：不贪、行善。老子讲“知足常乐”，孔子讲：老人“戒之在得”，这就是说，不贪是心理平衡的第一要素。如果贪心，那么富有天下，贵为天子，也不满足，还想成仙，长生不老。人只做好事，不做坏事，心里踏实，胸怀坦荡。如果做了不合理的事，勉强做了违心的事，一辈子心虚，不敢面对，怕人提起，或者被揭发，受处治、遭惩罚，后悔莫及。儒家的说法是：“仁者寿”（《论语·雍也篇》），“多行不义，必自毙。”（《左传》鲁隐公元年）董仲舒的说法是：“仁人之所以多寿者，外无贪而内清净，心和平而不失中正。”（《春秋繁露·循天之道》）中医讲人的情绪过激，会导致各种疾病。情绪过激引起的疾病叫内伤，是指七情过激引起的各种伤害的疾病。七情是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。一般人都有喜怒哀乐这类情绪，当然不会生病，情绪过激才会导致主要内脏功能失调而产生疾病。具体地说就是：喜则伤心，怒则伤肝，思则伤脾，忧则伤肺，恐则伤

肾。情绪会引起五脏生病，反过来，五脏有病，也会影响情绪的变化。肝病者，令人善怒。心气虚则悲，实则笑不休。肾病者，意不乐。男女更年期，生理调整，引起情绪波动，也是十分明显的。中医重视情绪，是一大特色，也是一大优点。病的外因为阳，内因为阴，因此，病因也分为阴阳。《黄帝内经·灵枢·百病始生篇》说：“喜怒不节，则伤脏，脏伤则病起于阴也。”情绪过激损伤内脏，内脏损伤引起各种疾病，就是“病起于阴”。总之，我要告诉大家的就是这样一句话：为了健康，时时处处注意阴阳平衡科学饮食。

此书介绍的科学饮食新观念以及在传统文化基础上，开发研制的新菜点，五色五味平衡营养科学饮食方法值得推广和借鉴。

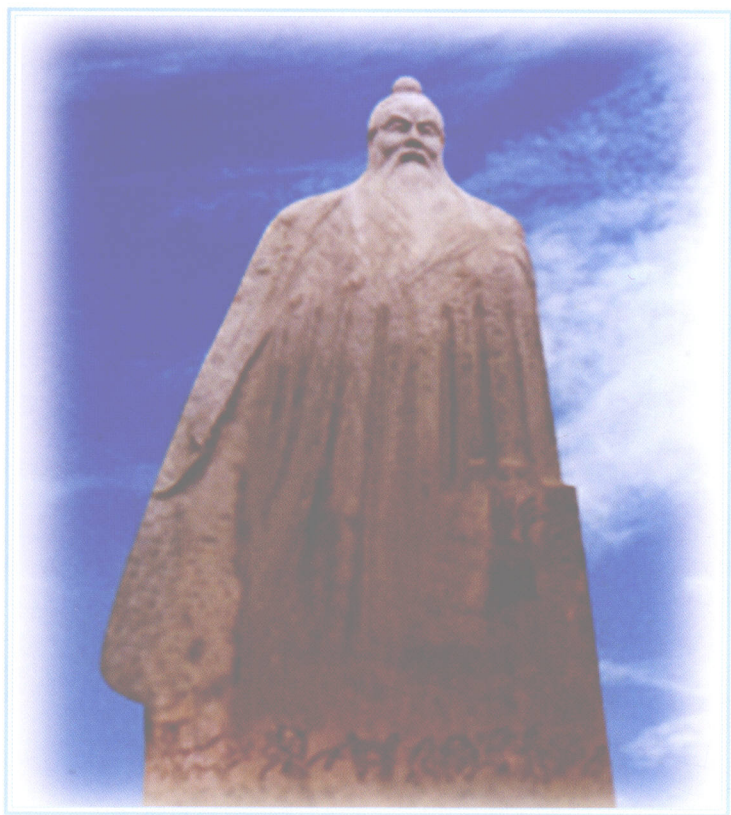
周桂钿，北京师范大学哲学与社会学学院教授、博士生导师，中华孔子学会副会长。

2005年8月28日



鲍汁鸟贝

北京庞风雷制作



中国厨圣——彭祖

彭祖，相传生于夏代，为颡顼帝之玄孙，姓钱名铿，擅于养生，倡导美食、健康、中医中药、养生等观念，被誉为中国烹饪界的始祖。

张仁庆 摄于 江苏省徐州市彭园

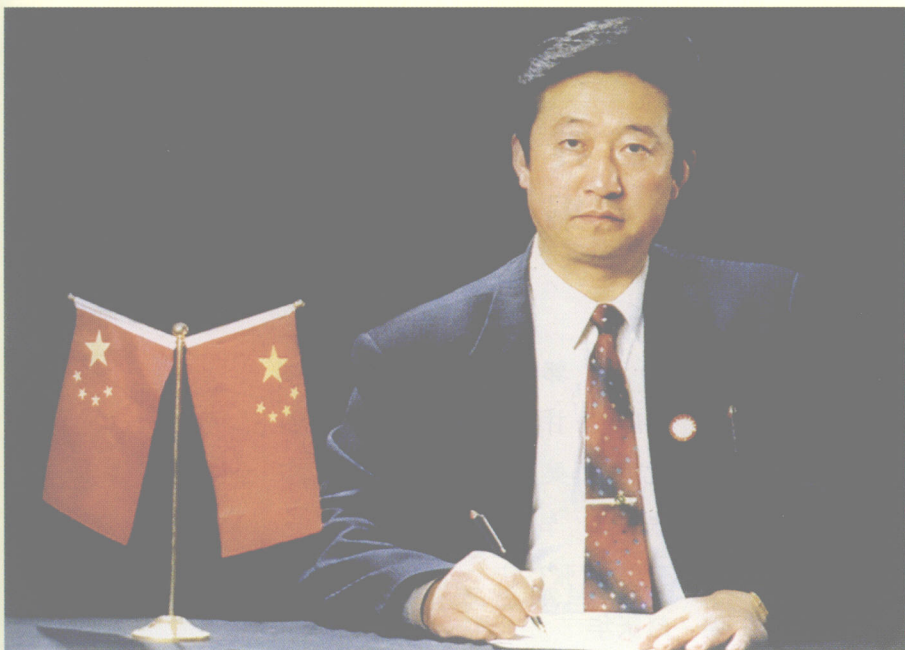
内 容 提 要

五色五味与营养美食有着密切的联系。本书结合中国经典的五色五味饮食文化，详细介绍了颜色与饮食的平衡关系，五味与健康的关系。作者用独特的视角阐述中国饮食文化新概念，也是对中国饮食文化的一种探索与尝试，希望对广大读者有所裨益。

本书图文并茂，知识性强，实用面广，对营养保健、科学饮食这一课题进行了新探索。



色泽鲜艳的食品



中国食文化丛书编委会主任 张仁庆先生

智慧是财富，诚信是资本，素质讲文明，真情出效益。
求真务实，忍辱负重，自强不息，重振雄风。
富贵不淫，贫贱不移，荣辱不惊，潇洒人生。



《营养就在颜色里》

编委会名单

特邀名誉顾问：

姜 习 郭献瑞 李鸣德 杜子端

黄静波 甘纯庚 石峻溟 张维新

黄明珠 吴景松 周桂钿 阎 宇

编委会主任：张仁庆

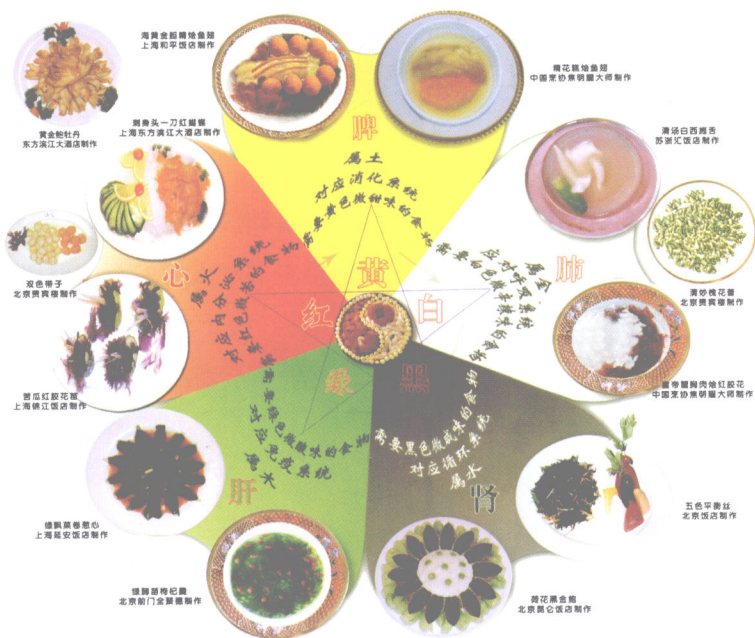
编 著：王健美 张仁庆

执 行 主 编：赵庆华

编委会成员：（以下按姓氏笔画为序）

卜伏生 王健美 王丽华 王洪海 邓顺律
邓国华 孙吉杰 卢利民 孙举生 申立远
尼新锋 闫修芬 许堂仁 许春刚 张仁庆
张仁青 张克峰 张韶云 苏德兴 张 楠
张云海 李镜正 张帅林 张永超 张正东
庞风雷 邹顺根 陈 超 周桂钿 季广辉
季永开 杨仁福 周德宏 赵鸿英 赵庆华
赵红滨 贺庆伟 姜光波 贾富源 郭 凯
郝朝东 郝斌斌 徐传达 姚荣生 高国良
徐国平 盛宏杰 黄在华 韩应成 谢金华
董晓明 焦明耀 博 泰 雷文峰

健美“五色五味”平衡图





目 录

y i n g y a n g j i u z a i y a n s e l i

CONTENTS

第一章 五色概述

第一节 《黄帝内经》中关于五色的妙语	6
一、脏气法时论篇	7
二、宣明五气篇	7
三、五味论	9
第二节 烹调中的五色	11

第二章 营养就在颜色里

第一节 金——白色食品	17
第二节 木——绿色食品	26
第三节 水——黑色食品	34
第四节 火——红色食品	41
第五节 土——黄色食品	54

第三章 五味与健康

第一节 五味与五脏	66
第二节 五色饮食趣谈	71
第三节 名优五色原料精选	78
后 记	83



红麒麟(食品雕刻)

五色五味饮食图

