



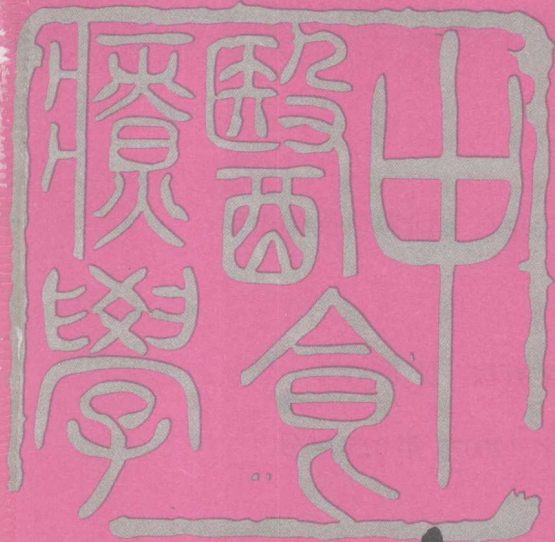
# 中医食疗学

ZHONGYI SHILIAOXUE

王绪前 编著

湖北长江出版集团  
湖北科学技术出版社





# 中医食疗学

ZHONGYI SHILIAOXUE

王绪前 编著

湖北长江出版集团  
湖北科学技术出版社



**图书在版编目 (CIP) 数据**

中医食疗学 / 王绪前编著 .—武汉: 湖北科学技术出版社, 2007.3

ISBN 978-7-5352-3800-9

I. 中… II. 王… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 025134 号

---

**中医食疗学**

◎王绪前 编著

---

责任编辑: 周景云

封面设计: 王 梅

---

出版发行: 湖北长江出版集团  
湖北科学技术出版社

电话: 87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号  
湖北出版文化城 B 座 12-13 层

邮编: 430070

---

印 刷: 武汉凯威印务有限公司

邮编: 430100

---

850 毫米 × 1168 毫米    32 开    15.25 印张    350 千字  
2007 年 3 月第 1 版    2007 年 3 月第 1 次印刷

---

印数: 0 001 - 4 000

定价: 36.00 元

---

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换



## 前 言

作者在长期从事中药学和中医食疗学教学及临床工作中，深感中药（古代称本草）和食物可分而不可离，药即食，食即药，博大精深。为了弘扬中医应用食物防治疾病的优势，乃广罗博采，阅读并收集了大量的医籍、药书、杂志等中有关食物方面的知识，编写了《中医食疗学》一书，应用中医浅显的术语对食物进行分述。本书立足于科普性质，突出实用性、知识性、趣味性、普及性、通俗性、可读性。

全书分谷物类、蔬菜类、肉食类、水产类、果品类、造酿类、菌藻类七大类。每味食物按照汉字笔画由少到多进行排列。

在分类方面，作者根据人们习惯上的认识，将七大类食物又具体地分为几小类。对于每一味食物按照食物名、来源、别名、性味、功用、趣话、应用注意、食疗方、附等编排。

食物名：以最常用、常见的名称作为正名。当一物出现药物名称、食物名称人们都比较熟悉的情况下，采用食物名，如蕺（jì 及）菜，作为药物时多用鱼腥草名称，但作为食物名称还是用蕺菜较为妥当，因传统人们将其称为“菜”，而不是“草”。有的名称则采用人们的习惯称谓而不用陌生的名称，如洋姜，不用菊芋名称。

来源：简单介绍该食物的科属、食用部位以及产地。为节省篇幅，语言尽量简捷。



别名：由于一种食物的称谓很多，乃收集了大量的别名以便于读者对该食物的认知。因为有些食物人们比较熟悉，但名称可能人们对其不是很了解，故此以别名来进行提示。

性味：按照食物、药物均有性（寒热温凉平）味（辛甘酸苦咸涩淡）的特点，以中药的表述方法对于食物的性味进行介绍。

功用：为便于读者掌握、了解该食物的特征，将功用以最简捷的语言表述。此是食物的核心内容，尽量不涉及方子，也不对其进行拖泥带水的粉饰，以免画蛇添足。

趣话：作者长期从事教学工作，为增强读者的阅读兴趣，凡涉及该食物的谚语、俚语、俗语、成语、典故、传说、带有知识性等方面的内容，均在此有一些介绍。

应用注意：介绍食物在食用方面应注意的问题，如食与食忌、食与药忌、食与病忌的知识。

食疗方：作者收集了大量的方子，一般选方以简单、实用、操作方便为原则。有些是作者自己的经验方。

附：简介与该食物同出一物的食物或药物，有些较特殊的则用较大篇幅介绍，如桃子中的桃花等。

我在编写本书时，引用了大量的文献资料，但错误在所难免，若有不妥之处，尚祈谅解。

王绪前

于武汉 湖北中医学院



# 目 录

概述..... 1

## 第1章 谷物类

一、五谷类..... 11

小麦 (11) 玉米 (13) 芝麻 (14) 黄豆 (16)

粟米 (19) 黍米 (20) 粳米 (21) 糯米 (23)

二、杂粮类..... 25

大麦 (25) 赤小豆 (26) 荞麦 (28) 高粱 (30)

蚕豆 (31) 绿豆 (33) 黑大豆 (34) 燕麦 (36)

豌豆 (37) 薏苡仁 (39)

## 第2章 蔬菜类

一、叶菜类..... 44

大白菜 (44) 小白菜 (46) 马齿苋 (47) 包心菜 (49)

苋菜 (50) 芥菜 (52) 芹菜 (54) 荠菜 (56) 茼蒿 (59)

胡荽 (60) 韭菜 (62) 枸杞苗 (64) 菠菜 (66)

落葵 (68) 椿叶 (69) 蕺菜 (71) 蕹菜 (73)

二、根菜类..... 75

大头菜 (75) 土豆 (76) 山药 (78) 竹笋 (81)

芦笋 (84) 胡萝卜 (85) 萝卜 (87) 番薯 (91) 藕 (93)

三、茎菜类..... 96

大蒜 (96) 芋头 (99) 芸薹 (100) 洋葱 (102)

洋姜 (104) 茼蒿 (105) 藠头 (107)



四、果菜类.....	109
刀豆 (109) 四季豆 (111) 茄子 (112) 扁豆 (114)	
豇豆 (116) 葫芦 (118) 辣椒 (120)	
五、花类.....	123
花菜 (123) 黄花菜 (124)	
六、瓜类.....	126
冬瓜 (126) 丝瓜 (129) 苦瓜 (132) 南瓜 (133)	
笋瓜 (136) 黄瓜 (137) 瓠子 (140) 越瓜 (141)	
七、其他类.....	142
百合 (142) 豆豉 (145) 豆腐 (146)	
绿豆芽 (148) 黄豆芽 (150)	

## 第3章 肉食类

一、兽类.....	154
马肉 (154) 牛肉 (155) 牛奶 (158) 羊肉 (159)	
驴肉 (162) 狗肉 (163) 兔肉 (166) 鹿肉 (167)	
猪肉 (168)	
二、禽类.....	171
皮蛋 (171) 鸡肉 (173) 鸡蛋 (176) 鸭肉 (178)	
鸭蛋 (180) 鸽肉 (181) 鸽蛋 (182) 鹅肉 (183)	
鹅蛋 (184) 鹌鹑 (185) 鹌鹑蛋 (186) 燕窝 (188)	

## 第4章 水产类

一、鱼类.....	191
青鱼 (191) 泥鳅 (192) 鱼肚 (194) 草鱼 (195)	
带鱼 (196) 黄鱼 (197) 黄颡鱼 (199) 银鱼 (200)	
鱿鱼 (201) 鲢鱼 (202) 鲤鱼 (203) 鲫鱼 (205)	
鲟鱼 (207) 鲨鱼 (209) 鲇鱼 (210) 鳊鱼 (211)	





鳊鱼 (212)	鳗鲡鱼 (215)	鲮鱼 (216)	鳊鱼 (217)
鳊鱼 (219)	鳊鱼 (220)		
二、贝类.....			221
田螺 (221)	牡蛎 (223)	蚌肉 (225)	蚶肉 (226)
淡菜 (227)	螺蛳 (229)		
三、其他类.....			230
乌龟 (230)	甲鱼 (232)	虾 (235)	海参 (236)
海蜇 (238)	螃蟹 (240)		

## 第 5 章 果品类

一、水果类.....				248
大枣 (248)	甘蔗 (252)	石榴 (254)	龙眼 (258)	
杧果 (261)	地瓜 (263)	阳桃 (264)	杏子 (266)	
杨梅 (270)	李子 (272)	佛手 (274)	苹果 (276)	
林檎 (279)	枇杷 (280)	金橘 (283)	柑子 (284)	
柚子 (286)	柿子 (289)	柠檬 (292)	荔枝 (295)	
草莓 (298)	香蕉 (300)	桃子 (302)	荸荠 (307)	
桑椹 (309)	梅子 (312)	菠萝 (317)	菠萝蜜 (319)	
猕猴桃 (321)	梨子 (324)	椰子 (328)	葡萄 (330)	
番石榴 (332)	番茄 (334)	酸枣 (337)	橘子 (339)	
橙子 (344)	櫻桃 (346)			
二、干果类.....				349
山楂 (349)	木瓜 (353)	开心果 (356)	无花果 (358)	
白果 (360)	花生 (363)	芡实 (367)	松子 (369)	
罗汉果 (372)	金櫻子 (373)	枸杞 (375)	枳椇子 (379)	
南瓜子 (381)	核桃 (382)	莲子 (386)	栗子 (390)	
菱角 (392)	葵花子 (394)	榛子 (397)	槟榔 (399)	
榧子 (401)	橄欖 (403)			





三、瓜类..... 405  
 西瓜 (405) 甜瓜 (408)

## 第6章 造酿类

一、饮料类..... 413  
 白酒 (413) 米酒 (416) 咖啡 (417) 茶叶 (419)  
 黄酒 (422) 啤酒 (423) 葡萄酒 (424)

二、作料类..... 426  
 生姜 (426) 花椒 (429) 胡椒 (432) 葱 (433)

三、调料类..... 435  
 味精 (435) 食盐 (437) 酱油 (439) 醋 (440)

四、香料..... 444  
 丁香 (444) 桂皮 (445)

五、糖料..... 446  
 白糖 (446) 红糖 (448) 饴糖 (450) 蜂蜜 (451)

六、油料类..... 454  
 植物油 (454) 芝麻油 (455) 花生油 (455) 菜子油 (456)  
 豆油 (456) 玉米油 (456) 棉子油 (457) 葵花子油 (457)

## 第7章 菌藻类

一、菌类..... 460  
 木耳 (460) 金针菇 (462) 香蕈 (464) 茭白 (465)  
 银耳 (467) 蘑菇 (469)

二、藻类..... 471  
 石花菜 (471) 龙须菜 (473) 发菜 (474) 海带 (475)  
 紫菜 (477)

常见病的食物选用..... 479



## 概 述

悠悠万事，唯“吃”为大，所以有民以食为天的说法，意思是比大还多一横，意为压倒一切。人类的历史是吃的历史，人类的文化是吃的文化。出兵打仗，兵马未到，粮草要先行；送客，要饯行；迎宾要洗尘；过年，要团年，团年即吃；过节，要欢庆，欢庆即吃；问候，也问吃了没有；吃皇粮，称为吃铁饭碗。开门七件事，柴米油盐酱醋茶，说的全是吃。谈到吃，要吃出人性来，所谓人性，是在一定的社会制度和一定的历史条件下形成的人的本性，人所具有的正常的感情和理性。要吃出人情来，吃出人味来，吃出人格来，吃出人缘来，吃出人品来，吃出健康来。所谓健康，不单纯是身体没有疾病或缺陷，还要有完整的生理、心理状态及社会适应能力。

中医食疗学是以中医药学理论为指导，专门研究各种食物在人体医疗保健中的作用及应用规律的一门实用性学科，为本草学的一个分支。

所谓食疗，是指食治，即用食物来防病治病。何谓食，即凡能维护机体健康和能为机体提供生长、发育等一切活动所需营养成分的可食性物质，亦称食物，包括食用和饮用，如米饭、茶叶。所谓疗，即用食物来防病治病。

中医食疗学的研究内容，包括食物的性能、功效、保健强身、防病治病的应用规律等理论与经验以及食用价值、饮食卫生、加工配制等。从研究的途径来说，现一般主要研究食物的性能（主要是本草），研究食物与健康的关系，研究食物与保健、防病治病的关系等。

研究的方法可以从整理古代经验，利用现代科技手段、思



路，或以现代营养学、烹饪学加工技术进行研究。

中医食疗学的特点是具有经验丰富，行之有效，实用性强，是从实践中总结出来的；其方法独特，简便切用，具有民族风格，传统特点，如用萝卜汁滴鼻治疗头痛等；并结合个人体质、嗜好，辨证施食，个体调节，即针对疾病，灵活选择食物，如糖尿病多食南瓜；调适合理，有利于防治多种疾病。

## （一）食物与药物的区别

1. 应用方式的区别 食物是利用果菜肉谷以饮食物的形式运用，如蒸饭、炒菜、汤羹等。药物是以药剂形式运用，如做成丸、散、汤剂等。

2. 应用范围的区别 食物的应用范围广，民以食为天，人们会主动接受食物，而药物的应用范围局限，病以药为治，一般是被动接受，只有当生病之后才服用药物。

3. 一般性能的区别 食物可以食用，充饥，一般偏性较弱，多为平性，养身防病，宜于慢性病，轻病，也可预防保健，作为康复医学的一个方面，久食不会给身体带来危害。药物则不可以多食，一般不能充饥，偏性多较强，主要用来祛病疗疾，为医疗手段的工具，医生作为武器而应用于病人。

4. 应用对象的区别 食物适用于健康人群，其次是患者，为药物或其他治疗措施的辅助手段，而药物则主要针对病人。

5. 食物与药膳的区别 食物是延续生命的物质，而药膳是以药配膳，其含有药物、食物、调料。它是在食疗的基础上以中医理论为基础，将药物和食物相配合，通过烹调加工而成的一种防病治病、保健强身的特殊物质，它形是食品，性是药品，取药物之功用，食物之营养，其功能既不同于单纯米谷扶正调理，又不同于单用药物祛邪治病，其精华之处在于食借药力，药助食补，从而收到治病与食物营养的双重作用。



## (二) 中医食疗学的发展沿革

药食同源，医食同源，其反映了食物的起源与药物的发展是密切联系的，历史悠久，与中药学具有同等的历史和现实意义。

传统理论认为，商汤时的伊尹创立了汤液。而在西周时期设立食医、疾医、疡医、兽医，其中专设食医，管理帝王的饮食营养，说明古代是非常重视食物的食养和食疗作用的。

战国时期，据考证有《神农黄帝食禁》七卷，遗憾的是此书已失传，《黄帝内经·素问·脏器法时论》云“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”强调食物的分别作用，包括了五谷（粳米小豆麦大豆黄黍）、五果（桃李杏栗枣）、五畜（牛羊豕犬鸡）、五菜（葵藿薤葱韭）。

东汉时期所成书的《神农本草经》中就记载有薏苡仁、粟米、葡萄、大枣、龙眼、蟹、鸡等。而张仲景的《伤寒论》和《金匱要略》就有猪肚汤、苦酒、当归生姜羊肉汤等食疗方。

梁代，陶弘景所整理的《本草经集注》其中就专列米谷果鱼，将其单独成章，为后人研究食物开创了先河。

唐代大医药家孙思邈所著《千金方》中专列“食治篇”，记载食物 154 种，并将其分果实、菜蔬、谷米、鸟兽四类。孙思邈的学生孟诜所著《补养方》3 卷，将每一味食物单独进行表述，后来经过张鼎增补而成《食疗本草》3 卷，这是我国最早的食物学专著。唐代还有昝殷所著《食医心鉴》。至此食疗学发展成一门独立的学科。

宋代有《日用本草》，元代宫廷御厨忽思慧所著《饮膳正要》，记载的食物达到 230 种，这是我国最早的营养学专著，为后人研究食物留下了宝贵的财富。

明代李时珍所著《本草纲目》，对食物的研究更是具体、详



尽，记载食物达 500 余种。

清代王世雄著《随息居饮食谱》也对食物有很深入的研究。

### （三）食物的性能表述特征

食物的基本特点，在语言表达上和内涵方面与中药并无本质区别，中药、食物，在古代通称为本草。在研究食物作用时，也强调食物的性味。所谓性，也称为气，一般也称四气或四性，即寒、热、温、凉以及平性。而在具体表述中又有大寒、寒、微寒、凉；大热、热、大温、温、微温；平性等不同术语。

味也称为味道，在中药理论中称味为五味，指的是药物和食物的不同味道，即辛甘酸苦咸，而在实际生活中，通过味觉器官感知的还有涩、淡、麻、鲜味。

其他诸如升降浮沉、毒性理论等均与中药基本理论无区别。

### （四）食物的应用原则

1. 整体原则 ①要因时制宜：如春季多食蔬菜；夏季多吃清热食物，如冬瓜、绿豆；秋季多食含有水分多的食物，如梨子、苹果等；冬季多食温性食物，如羊肉、狗肉。②要因地制宜：如东南沿海地区潮湿，宜食清淡，长于祛湿的食物。西北高原地区，气候寒凉，宜食性温热，长于散寒、生津、润燥食物。③要因人制宜：如儿童宜选用性质平和，易于消化，又能健脾开胃食物，应慎用滋腻峻补之品。老年人宜选用有补益作用的食物。男性多以阳气偏衰为主，多食补气助阳的食物。女性有经孕产乳，容易伤阴血，宜食清凉阴柔的食物。体质方面，阳虚者宜食温热补益食品，阴血虚者宜食养阴补血食品。

2. 辨证施食原则 如虚证宜用具有补益作用的食物，并结合脏腑虚损灵活选用，如脾胃虚弱可以吃莲子、藕；胃阴不足，多食水果，不宜食干果；而实证宜选用祛邪之品，如食积中焦，



可以吃山楂、萝卜；气滞胃脘疼痛，可吃橘子，不能食柿子等。感冒患者可以吃发散的芫荽，而里实湿热泄泻可以吃马齿苋等。

3. 辨病施食原则 根据所患疾病，结合疾病的各种不同证型来选用食物能达到有的放矢，如遗精病人，可以食用莲子，消渴患者可以食用南瓜、山药等。

4. 平衡膳食原则 在食用食物时，要求食物种类齐全，数量充足，比例适当，避免偏食。因为过食辛热，会导致口干口渴，腹痛便秘；过食寒凉，会导致寒从内生，引起寒性疾病发生，尤其是老年人更应注意。具体地说，在摄取食物时，应注意营养宜全，备食宜软，用食宜温，三餐宜时，烹调宜淡，进食宜缓，食量宜适，就餐宜静。

在日常生活中，应用食物分食用和饮用。在应用类型方面有单用和将多种蔬菜联合应用者。在食品类型方面，有主食，如米饭、汤羹、菜肴；有副食，如汤料、饮料、酒、散、蜜膏、蜜饯、糖果、饼干等。

## （五）食、药、毒的关系

在古代有食即药，药即食，药即毒，毒即药的说法。具体地说，食物饱腹，药物治病，毒物抗病。

某些食物明显有毒，如酒、花椒、白果，应用得当，不会对人体产生危害，但应用不当，就会产生不良后果如白扁豆有毒，生用可引起中毒，但久煮后毒性被消除而无毒，同时它又是一味药物，可以用来治疗脾胃虚弱病证。

某些食物原来无毒，由于烹调技术不当而产生了一些有害物质，如经熏、炸、腌、烤的动物脂肪与蛋白质可产生多种致癌物质，如苯并芘、亚硝胺。还有经酸败变质的油质，如猪油、芝麻油、核桃等可产生数十种有毒物质，慢性中毒可致癌。

某种食物对于某种体质类型的人会产生毒副作用，吃对了



有利于人，甚至可以治病，吃错了，有害于人，甚至可以致病。所以食、药、毒三者可以改变，关键在于善于应用罢了。

## （六）食物禁忌

食忌又称忌口，是指在某种情况下某些食物不能食用，否则会导致身体出现偏差，甚至引起病变。任何食物均有自身的特点，有偏性，既具有可食性的一面，即具有营养功能，但在食用时必须结合具体情况应用。

1. 病中禁忌 是指在患病期间不能食用某种食物，如疮疡、皮肤病患者，忌发物（引发或加重疾病的食物，如公鸡、牛肉、鲤鱼、辛辣之品）。阴虚热盛者忌辛辣动火之品，虚寒泄泻者忌生冷、寒凉之品，肾结石忌菠菜、豆腐等。一般来说，患病期间忌生冷、忌黏腻腥臭膻味、不易消化食物。

2. 配伍禁忌 是指某些食物不能与另一种食物配合食用，如吃柿子忌螃蟹，吃葱忌蜂蜜，吃甲鱼忌苋菜，关于这些内容，在《金匱要略》、《本草綱目》中已有详尽的记载。

3. 胎产禁忌 如产前宜凉，忌辛热温燥之物，妊娠恶阻者，忌油腻、腥臭、不易消化食物；产后宜温，忌寒凉、酸收、发散之物。

4. 时令禁忌 如在春夏之际，应少食温燥食物，如狗肉、羊肉；秋季应少食辛热之品，多食水果；冬季应少食甘寒物，多食温热食物等。

5. 质变腐烂禁忌 食物如霉烂腐败不能食，如土豆发芽、发绿者不能食，否则会导致中毒。鳝鱼、河虾、螃蟹、泥鳅等要食活物经过烹调者，死物吃了损害身体。

6. 食量禁忌 中医认为饮食自倍，肠胃乃伤，意即过量食用某种食物会损伤肠胃，引起病变。

7. 偏食当忌 民间向有“肉生痰，鱼生火，青菜萝卜保平





安”的说法，既不能过分食用某种食物，又要防止肉食生痰，鱼类食物助火，要多种食物兼夹应用，才能保证身心健康。

### (七) 关于食物颜色与作用

现代研究认为，食品的颜色与营养的关系极为密切，食品随着它本身的天然色素由浅到深，其营养价值愈为丰富，结构愈为合理。颜色深的蔬菜如叶菜中的蛋白质、维生素的含量比颜色浅的根茎类、瓜类及茄类含量要多。颜色越深，含量越多，蔬菜营养价值的高低由深到浅，为黑色—绿色—紫色—黄色—红色—无色（白色）。多吃颜色深的蔬菜更有利于健康。

1. 黑色食品 如黑木耳、黑米、黑芝麻、紫菜等。其特点是具有补虚扶弱的作用。中医认为，肾主藏精，肾中精气为生命之源，是人体各种功能活动的物质基础。人体生长、发育、衰老以及抗病力的强弱与肾中精气盛衰密切相关。四季中的冬天与肾关系最为密切，故冬天补肾最重要。黑色食品来自天然，有害成分少，营养成分齐全，能明显减少动脉硬化、冠心病、脑中风等疾病的发生率。

2. 绿色的食品 多为叶菜类，如芹菜、莴菜、青辣椒、丝瓜、菠菜等。这里所说的绿色的食品是指颜色是绿色的蔬菜，非专门机构所指的绿色食品。其特点是富含叶酸，而叶酸能防治胎儿畸形，保护心脏。绿色的食品含有大量的维生素C，有助于增强身体抗病力和预防疾病，可消除因工作紧张，长时间疲劳而引起的不适。多吃绿色的蔬菜，对眼睛有好处，而长期不吃蔬菜的人，容易患眼疾。多吃绿色的蔬菜还能减少关节炎发病率。

3. 紫色食品 营养价值也较高，如紫茄子。

4. 红色食品 如番茄、山楂、苋菜、红枣、草莓、红萝卜等。其特点是色泽鲜艳，人见人爱。这类食品可促进人体巨噬细胞活力增强，巨噬细胞是感冒病毒等致病微生物的杀手，若



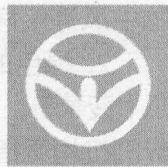
因身体虚弱，受到病毒侵袭而患感冒，食用红色食品可助一臂之力。

5. 黄色食品 如南瓜、胡萝卜、花生、红薯等。其特点是富含维生素 A、维生素 D，而维生素 A 具有保护胃肠黏膜，防止胃炎、胃溃疡等疾病发生。维生素 D 则有促进钙、磷两种元素的吸收，进而收到强筋壮骨的作用，对于儿童佝偻病、青少年近视眼以及中老年骨质疏松等有一定的预防作用。含有丰富的胡萝卜素的食物可减少感染的发生，防止肿瘤发病。

6. 白色食品 如冬瓜、大白菜、白萝卜、白茄子等。其特点是不会使人发胖，颇受心血管病人的青睐，给人一种质洁味鲜的美感，经常食用可调节视力，安定情绪，对高血压、心脏病、尤其是肥胖病有很好的效果。

同类蔬菜中，营养价值的高低与颜色深浅有关，如紫茄子高于白茄子，黑木耳高于白木耳，大葱的绿色部分所含的各种维生素要比葱白的部分高出数倍。民间有“断得四季荤，断不得四季青”，“宁可三日无鱼肉，不可一日无果蔬”的食疗谚语。

另外，绿色食品 指经专门机构（中国绿色食品发展中心）认定、许可，使用统一“绿色食品”标志的无污染的安全、优质、营养食品。绿色食品标志由图案、数字批号、文字三部分组成。绿色图案由太阳、绿叶、蓓蕾构成。所以在语言表达时，绿色食品和绿色的食品不是一个概念。



## （八）关于食物的酸碱特点

一般人都知道少吃酸性食物，多吃碱性食物对于健康有利，习惯将酸性食物称为半健康食物，碱性食物称为健康食物。食物进入口内，经过味觉的反应后，有酸味、涩味等，但是这种味觉反应的酸、碱味道，却不能代表这种食物是酸性