



全国高等职业院校餐旅类专业教改教材

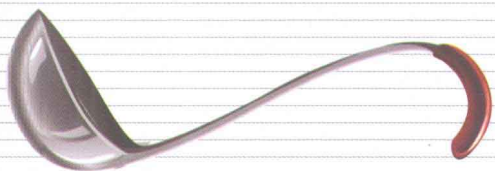


中国烹饪协会职业培训指定教材

# YINGYANG I

## SHANSHI YU SHILIAO BAOJIAN

# 营养膳食与食疗保健



隋海涛 主编

中国烹饪协会 组织编写



 中国轻工业出版社

全国高等职业院校餐旅类专业教改教材

中国烹饪协会职业培训指定教材

**YINGYANG I**  
**SHANSHI YU SHILIAO BAOJIAN**

# 营养膳食与食疗保健

隋海涛 主编

张素华 甘华蓉 副主编

中国烹饪协会 组织编写

 中国轻工业出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

营养膳食与食疗保健 / 隋海涛主编. —北京: 中国  
轻工业出版社, 2012.1  
全国高等职业院校餐旅类专业教改教材  
ISBN 978-7-5019-8346-9

I. ①营… II. ①隋… III. ①营养学—高等教育—教材  
②食物疗法—高等教育—教材 IV. ①R151 ②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第140651号

责任编辑: 史祖福

策划编辑: 史祖福      责任终审: 滕炎福      封面设计: 锋尚设计

版式设计: 锋尚设计      责任校对: 燕 杰      责任监印: 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 航远印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2012年1月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张: 21.25

字 数: 420千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8346-9 定价: 39.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

090923J2X101ZBW

# 序 言

为深化我国高等职业教育教学改革，加强课程改革的实体教材建设，解决教材滞后对餐旅类院校深入推进教学改革带来的影响，2009年中国烹饪协会与中国轻工业出版社联合启动了高等职业教育餐旅类专业教改教材的研究项目，对餐旅类专业的课程、教学与教材进行了深入探讨。

职业教育教学改革的核心是课程改革，而课程改革的中心又是教材的改革。教材的内容与编写体例基本上决定了学生从该门课程中能学到什么样的知识、技能，形成什么样的逻辑思维习惯。目前餐旅类专业课程教材的编写多数是沿袭传统的学科教材模式，教材的内容与体例按章节设计，理论性强，没有与行业产品、岗位紧密联系在一起，缺乏针对性。本套教材以课程改革为主线，采取模块化的编写体例，以任务的形式完成课堂教学。教材内容围绕职业教育特点和行业对技能人才的需求进行阐述和安排。

本套教材作为中国烹饪协会与中国轻工业出版社联合推出的餐旅类专业的教育教学改革成果，获得了业内专家、学者与教师的大力支持和参与，经过了持续地探索和大胆地创新。本套教材由中国烹饪协会组织相关专家进行审稿，以确保教材质量。但由于教学改革是一项庞大的系统工程，不免会存在一定的局限性，恳请广大读者提出宝贵意见，以便我们今后修订时不断完善。

全国高等职业院校餐旅类专业教改教材编审委员会

## 全国高等职业院校餐旅类专业教改教材编审委员会

主任：杨 柳

委员：王美萍 郭春慧 曲绍卿 刘 捷  
鲁琳雯 巩显芳 石长波 隋海涛  
郭晓赓 杨雪欣 王 玉 宋国庆  
轩福华 汪晓梅 杨 晶 田 彤  
王 美 闫喜霜 张丽娟 李日欣

## 本书编写委员会

主 编 隋海涛(山东商业职业技术学院)

副主编 张素华(扬州大学旅游烹饪学院)

甘华蓉(山东商业职业技术学院)

参编人员(按姓氏笔画排序)

陈志炎(安徽工商职业学院)

赵浩然(桂林旅游高等专科学校)

宗 元(山东省农业管理干部学院)

胡建国(济南大学)

谢 强(无锡商业职业技术学院)

郝志阔(广东环境保护工程职业学院)

# 前 言

营养是维持人体健康的最基本条件之一。营养直接影响着人们的身体素质。随着国民经济的发展、人们生活水平的提高，营养问题日益受到人们的重视，很多人不惜花钱以增加营养，但是往往由于营养知识缺乏，花了钱未必能获得好的营养效果，甚至适得其反。因此，如何使日常膳食更加科学化、更加合乎营养学的原则，便成为人们迫切需要了解的问题。普及营养膳食和食疗保健的相关知识、增强群众的营养意识、提高人们的营养学水平是营养工作者的紧迫任务，也是本教材着手解决的问题。

本教材由从事营养学、食疗保健学、烹饪工艺学的教学、科研工作的高职高专院校一线教师编写，根据学生的专业特点和基础知识背景，从应用的角度出发，系统地阐述了营养膳食与食疗保健的基本理论、技能和案例。本书主要内容包括营养学与食疗保健、人体营养素的评价与分析、食物消化与吸收生理、食物的营养价值与保健作用、营养膳食与健康、合理膳食与营养、烹饪对营养价值的影响评价、食疗保健的原则与应用及不同人群的食疗保健等。

本教材由山东商业职业技术学院隋海涛担任主编，扬州大学旅游烹饪学院张素华教授和山东商业职业技术学院甘华蓉副教授为副主编。

全书共分为9个项目。其中，项目一和项目二由隋海涛、宗元和郝志阔编写。项目三由胡建国编写，项目四由张素华和甘华蓉编写，项目五和项目六由谢强编写，项目七和项目八由陈志炎编写，项目九由赵浩然编写。

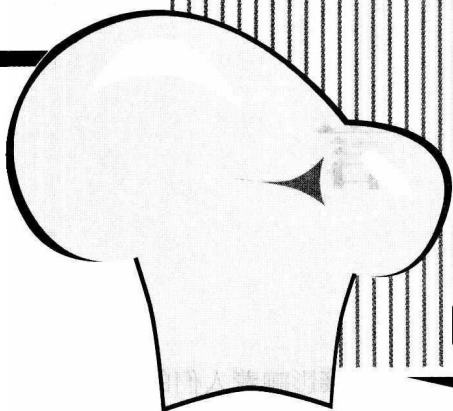
为了方便读者了解国家食品营养政策和膳食的营养计算，我们在书后附有《中国居民膳食指南（2007）》和《中国食物与营养发展纲要（2001—2010）》。

本教材在编写过程中，充分征求了一些高职高专院校食品和烹饪专业教师的意见和建议，也曾在本校烹饪专业教学中试用，并根据这些师生的建议作了修改。对此，我们深表谢意。

由于编者水平有限，不妥之处敬请广大读者批评指正。

编者

2011年5月



# 目录



## 项目一

### 营养学与食疗保健的概念

模块1	营养、营养学与食疗保健的概念	9
模块2	中国营养学的发展与现状	12
模块3	食疗保健的发展与现状	15
模块4	营养学与食疗保健的关系	23



## 项目二

### 人体所需营养素的评价与分析

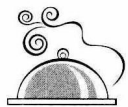
模块1	人体所需营养素的评析	25
模块2	营养素之间的相互关系	92
模块3	营养与能量平衡	95



## 项目三

### 食物消化与吸收生理

模块1	食物消化与吸收的意义	107
模块2	食物的消化	109
模块3	食物的吸收	116



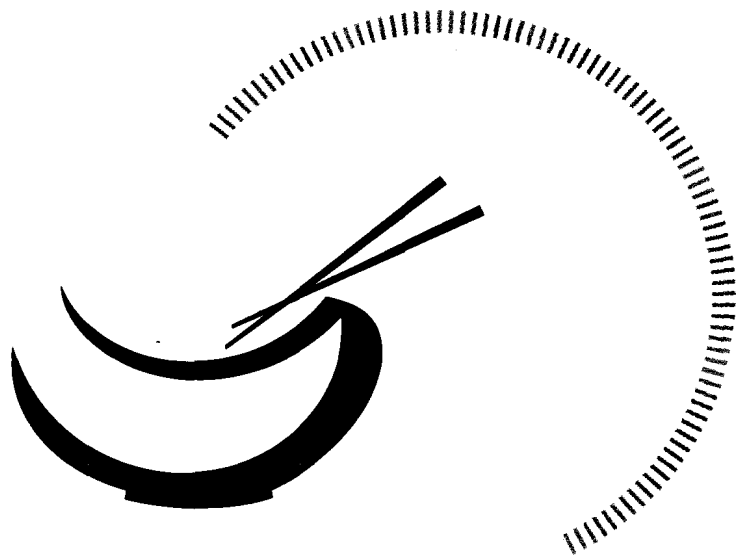
## 项目四

### 食物的营养价值与保健作用

模块1	食物的营养价值概述	123
模块2	食物保健作用概述	125
模块3	食疗保健的食物和药物	129

	项目五	营养膳食与健康	模块1····· 膳食结构与健康 156 模块2····· 居民营养状况调查与社会营养监测 161 模块3····· 不同人群的营养需求 165
	项目六	合理膳食与营养	模块1····· 合理膳食的概念 178 模块2····· 中国居民膳食指南与平衡膳食宝塔解析 182 模块3····· 中国居民膳食营养素参考摄入量 (DRIs) 185 模块4····· 营养餐的设计与配制 191
	项目七	烹饪对营养价值的影响评价	模块1····· 营养素损失的原因 210 模块2····· 营养素在烹调加工中的变化 212 模块3····· 烹调加工对食物营养价值的影响 228 模块4····· 合理烹调与营养保护 232
	项目八	食疗保健的原则	模块1····· 食疗保健的原则 237 模块2····· 保健膳食用料的原则和禁忌 249
	项目九	不同人群的食疗保健	模块1····· 各类人群的食疗保健方法与膳食的制作 253 模块2····· 常见疾病的食疗保健方法与膳食的制作 278 模块3····· 经典食疗保健膳食的制作 299
		附录一 《中国居民膳食指南(2007)》·····	319
		附录二 中国食物与营养发展纲要(2001—2010)·····	329
		参考文献·····	337





项目一

# 营养学与食疗保健的概念

**主要内容** 通过对本项目的学习，使学生了解并掌握营养学的基本概念、研究内容及食疗保健的相关知识。了解合理营养的重要性、中国营养学的现状和发展前景、食疗保健的现状和发展前景、营养学与食疗保健的关系等。了解国内外有关食品营养和食疗保健的研究进展。知道合理营养在国民经济中的重要作用关系。本项目的重点是相关营养学、食疗保健等内容。

**学习目标**

- 模块1 营养、营养学与食疗保健的概念
- 模块2 中国营养学的发展与现状
- 模块3 食疗保健的发展与现状
- 模块4 营养学与食疗保健的关系

**能力培养**

- 任务1 通过学习，了解营养学食物与营养的关系
- 任务2 通过学习，深入了解食疗保健的意义
- 任务3 通过学习，熟悉中国营养学的发展现状和研究内容

**知识拓展**

- 展点1 西方营养学和中医食疗保健的结合
- 展点2 中国古代营养学典籍的阅读



模块1

# 营养、营养学与食疗保健的概念

## 一、营养与营养学

### (一) 食物与营养

食物是人类赖以生存的物质基础，是人类营养素的来源，人们每天摄取的各种食物是维持机体新陈代谢、保持正常生命活动以及生产劳动的最基本条件。人体通过摄取、消化、吸收和利用食物中的营养素来维持其生命活动。营养则是人类摄取食物满足自身生理需要的生物学过程。

#### 1. 合理的营养促进机体发育

我国随着经济的快速发展，城乡人民生活逐步得到改善，青少年的身体素质也有明显的提高。广东省于1991年年底在广州、湛江、汕头、韶关等10个城市和8个区县对3万多中小学生的体重和身高进行调查，得出的结果与1979年相比有较大的增长。在城市，男生的体重和身高分别增加2.53kg和3.01cm。在农村，男生的体重和身高分别增加了4.39kg和6.71cm；女生的体重和身高分别增加3.22kg和5.46cm。这些事实充分地说明营养改善对青少年身体发育有明显的促进作用。

#### 2. 合理营养促进智力发育

中枢神经系统和大脑的发育与营养的关系更加密切，营养能为神经细胞和脑细胞合成的各种重要成分提供所需的物质，促进智力发育。以婴幼儿为例，营养对婴儿大脑的发育尤为重要。人类大脑发育最快的时期是妊娠3个月至出生后6个月。婴幼儿大脑的发育速度比身体的任何组织都快。因此，要使婴儿的脑组织正常的发育，需要有足够的营养。如果幼儿时期营养不良，将会影响脑组织的分裂生长，严重阻碍大脑的发育，尤其严重的是幼儿时期大脑发育障碍在成年之后是无法弥补的。有人曾对6~30个月的幼儿进行对照调查，结果表明：营养优良的幼儿智商为81.5，而营养不良的仅为68.5。因此，重视营养对智力发育有着重大的意义。

#### 3. 合理的营养可减少疾病

营养不足或缺乏可直接或间接地引起某些疾病。例如，机体缺铁可导致贫血症；缺碘可导致甲状腺肿大；维生素D和钙缺乏则易患佝偻病等。营养不良会使机体免疫力下降、抵抗力降低、传染病的发病率增加、病程延长、影响健康，营养不良还可影响到内分泌功能，并导致性功能障碍、女性出现闭经、男性出现性功能减退，从而影响生育。孕妇营养不良容易引起早产、胎儿先天性营养缺乏、先天性畸形或死胎等。

总之，营养不良将直接影响人体发育、降低健康水平。所以，营养问题是人类生存中重要的问题之一。人们常说“民以食为天”就是这个道理。

## （二）营养学

营养学是研究人体营养规律及其改善措施的学科。所谓人体营养规律，包括普通成年人在一般生活条件、特殊生理条件或在特殊环境条件下的营养规律。改善措施包括纯生物科学的措施和社会性措施，既包括措施的根据也包括措施的效果评估。

由于营养过程是人体的一种最基本的生理过程，人类从关心自己生理条件及影响的后果的角度出发，一开始就注意了营养学的研究。因而营养学是一门很古老的科学，在我国几乎从有文字记载的历史时期开始，人们就发现了营养的基本生理过程。

## 二、食疗保健的概念、内容和意义

### （一）概念

食疗保健是指在中医基础理论的指导下，结合现代营养学、医学知识，研究食疗保健原料的性能，并针对人的身体状况、依据一定的应用原则，将食疗保健原料烹饪成具有一定色、香、味、形的美味食品，使人食用后能达到防病、治病、维护身体健康目的的一门学科。

食疗保健与营养学一样都是以食物与健康为研究中心并为健康服务的学科，但是食疗保健更多的是生活经验的积累。与营养学相比，食疗保健其历史十分悠久，在防病、治病、滋补强身、抗衰老等方面具有独到之处，是在反复实践基础上形成的朴素的科学理论体系，与营养学可以相互补充，为人类健康服务。

### （二）内容和意义

#### 1. 食疗保健研究的内容

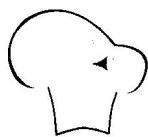
（1）了解中医学基本原理 为了学好食疗保健知识，首先要对中医学原理，如中医学的整体观、中医学的虚实、阴阳、气血、脏腑等学说以及它们失常的病理现象、治疗原则有一个系统的认识，这样才能更有效地指导食疗养生实践。

（2）研究食物性能的基本理论知识 明确各种食物的性能、掌握其对人体的养生强身、防病治病的作用，能够在养生和治病的实践中规范化地使用。

（3）研究食物的应用原则 研究食物的应用原则主要包括食物的选择、加工、配膳、烹调乃至进食的方法、数量、时间等根据辩证施食的原则，制定相应的食疗养生方法，烹制出人们乐于接受的食疗保健饮食。

#### 2. 学习食疗保健的意义

（1）继承和发扬祖国中医食疗保健的宝贵遗产 食疗保健具有悠久的历史、丰富的



内容，但在过去适用范围较为局限，仅限于宫廷贵族及民间流传。把那些行之有效的药膳名方、验方进行发掘整理，去粗取精，去伪存真地继承下来，为广大群众的健康长寿服务并发扬光大，是历史赋予我们餐饮工作者的使命。

(2) 适应社会发展的需要 随着我国国民经济的发展和人民生活水平的不断提高，每个人都希望自己有一个强健的身体。食疗保健是我国传统饮食学科的一部分，其饮食治病养生的整体观念、辩证施食的理论是现代营养学所不能取代的。而且其治病、防病、强身、延年的功效和无毒副作用的特点，具有很强的实用性。只要根据具体情况辩证施膳，就能收到较好的效果，符合人们的生理、心理需求。

(3) 面向世界为人类健康服务 中国传统的食疗保健理论在国内外均享有较高的声誉，多种食疗保健食品畅销国内外，深受大家欢迎。如四川成都同仁堂滋补餐厅的山楂肉干，就以消食化积、降压、降脂的作用而深受国内外人士的喜爱。

作为一名餐饮工作者更应该掌握食疗保健知识和技法、加强对外交流、扩大国际影响、促进物质和文化交流、为人类健康服务、增进各国之间人民的友谊。



#### 要点提示

1. 合理营养的重要性
2. 学习食疗保健的方法和意义

# 中国营养学的发展与现状

## 一、营养学研究的内容

人体的健康有赖于食物提供的各类营养素。但是，有了丰富的营养素未必给人体带来健康，如果食物搭配不合理会造成某些营养素的缺乏或过剩，也会导致一些营养性疾病的发生。例如，有些人天天大鱼大肉，不喜欢吃蔬菜、水果，可能会出现维生素不足或缺乏病；有些人饱食终日，活动量很小（如白领人群），能量供过于求，可能导致营养性肥胖症。因此，人们如何吃得好，吃得有营养，吃得身体健康，是值得研究的问题。

营养学是研究食物与人类健康相互关系的一门学科，是预防医学的一个组成部分。从学科的研究内容看，营养学是研究食物营养素的需求量（requirement）和食物供给量（allowance）、营养与疾病的防治以及特殊生理条件下的营养需要和膳食问题的学科。可见，营养学研究所涉及的范围非常广泛。它既要研究各种食物的营养成分，又要研究各类人群（包括重体力劳动者、轻体力劳动者、脑力劳动者等）的生理机能和营养要求；既要研究现有食物资源的利用，又要研究开发新的食物资源；既要研究正常人群的营养，又要研究某些特殊人群的营养（如病人的营养）。总之，营养学的任务就是研究不同人群营养素的需求量，其目的是使儿童发育正常，聪明伶俐；成年人体魄健壮，精力充沛；老年人精神焕发，益寿延年；病患者症状消除，肢体康复。

## 二、营养学知识教育的重要性

营养学是研究各类人群各种营养素的合理配比、提高膳食的营养质量、促进人体健康的学科。合理营养是人类保健防病最基本的方法。合理的营养可促进机体生长发育、增强体质、减少疾病、提高智力、提高工作效率，有助于人们保持青春、延缓衰老、延长寿命。因此，要增强人民的体质，提高民族的身体素质，必须重视营养学知识的宣传教育，增强人民的营养意识。

全国性调查资料表明，2002年与1992年相比，营养状况有明显的改善，但是由于食物结构不合理，营养素不平衡，健康状况仍存在不少问题。从身高和体重的统计数值看，我国各省、市、自治区还有相当数量的学龄前儿童仍属营养不良，超重儿童的数量不断增多。贫血的患病率，6~10岁儿童高达13%~26%；青壮年男性患病率城乡均为10%，而相应年龄女性的患病率则更高，尤其是城市女性约为男性的两倍；中老年人贫血患病率也呈上升趋势——视黄醇当量和核黄素偏低。矿物质中以钙的缺乏最为突出，



仅达标准摄取量的50%。另有调查结果表明，由于营养过剩而引起的富贵性疾病不断增加，儿童、成年人超过标准体重的肥胖者分别达5%~30%，青少年因饮食不合理而引起的高血压患病率已达到3.11%，成年人高脂血症、冠心病、脂肪肝的发病年龄越来越提前。为了降低肥胖和其他慢性病的发病率，保证中老年人群的劳动力和生活质量应大力开展营养学知识教育、宣传中国营养学会制订的膳食指南、倡导平衡膳食原则，使人们了解什么是合理进食和健康的生活方式。

目前，人民群众在营养问题的认识上主要存在以下几种模糊的认识：

### （一）“吃好”就是营养好

“吃好”就是营养好，这句话表面看并无不对。不过，社会上一些人至今还认为吃好就是米要白，面要精，鱼、肉要丰盛，动物性食品多多益善，粗粮、杂粮尽量少吃，这是非常片面的认识。据种子成分分析表明，米和麦的外皮含丰富的B族维生素。米和麦碾得过白过精，B族维生素损失得越严重，如果不注意副食品的供给，极易导致B族维生素缺乏病。肉、鱼等动物性食品是优质蛋白质的来源，可为人体提供必需的氨基酸，同时还可提供一定的维生素和微量元素，的确是人类很好的营养物质，但是，人体对食物的需要是多方面的，而且任何食物都有量的限度，过多地进食动物性食物对人体还可能产生不良的后果。据流行病学的调查发现，目前世界范围内出现的一些营养性疾病，如心血管病、肥胖症和结肠癌等，发病率高与膳食中动物性食物的摄入量过多有关，我们应引以为戒。从营养学的观点看，“吃好”应该是一日三餐由食物所提供的各种营养素能满足人体生长发育和维持各种生理机能的需要，做到食物结构合理，能量和营养素平衡。

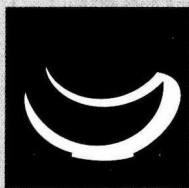
### （二）食物价格贵就是营养好

食物的营养价值与其价格并不存在平行的关系。贵的食物其营养价值未必高，便宜的食物其营养价值也未必低。例如海参的价格昂贵，但其营养价值与一般的鱼、肉类不相上下；胡萝卜的价格比茭白便宜得多，但前者的营养价值比后者高得多。可见，食物的营养价值决定于它所含的营养素种类和数量，而价格是与市场的供求关系直接相关的。以食物的价格来衡量其营养价值的高低是不合适的。

### （三）过多地追求补品

现在大多数家庭经济好转，生活条件改善，父母都希望小孩子长得又高又壮而且聪明，但是由于营养知识缺乏，过多地追求补品和强化食品，如各种营养液和一些含铁或维生素的强化食品，这些食品本身并无害处，但是不根据机体需要，盲目地追求补品，营养素重复强化，导致营养素比例失调，损害儿童身体健康。这种事与愿违的现象应尽量避免。

为了提高全国人民的健康水平，必须广泛宣传营养学知识，特别要在青少年中开展营养学知识教育，引导他们自觉地、合理地消费食物，提高膳食的营养质量。



#### 要点提示

1. 营养学教育的重要性
2. 关于营养学的错误认识



## 模块3

# 食疗保健的发展与现状

《淮南子·修务训》谓：“古者民茹草饮水，采树木之实，食羸蚌之肉……”饮食是人类赖以生存的物质基础，也是人类保健的第一需要。从历史来看，食疗保健活动是随着人类的诞生而产生的，即自从有了人类，人们的活动就离不开饮食，也就有了人类的食疗保健活动。尽管最初的人类食疗保健活动主要表现为“茹毛饮血”和“生吞活剥”，但从其根本意义上来看，仍然属于养生保健活动，即在于维持生存的需要，在于“疗饥”，这就产生了最初的“食疗”，并在“疗饥”的基础上发展到“疗病”。从某种意义上来说，这与近代利用饮食来治疗营养不足性疾病是相一致的。只不过最初的食疗保健活动是最原始的食疗保健活动而已。正如巴甫洛夫所说：“有了人类，就有了医疗活动”，而人类最初的医疗活动就包括了食疗保健活动。所谓的“医食同源”，从某种意义上来说，一方面医学的起源在很大程度上是与食疗保健活动分不开的，即“医源于食”；另一方面，人类的饮食活动与养生保健医学活动是分不开的，即“食源于医”。并由此构成了“医食同源”的“医食互源说”与早期的“医即食、食即医说”。

如上所述，自从有了人类，就有了饮食保健的活动。有了这种实践活动，也就有了对这种实践活动的研究和探索。饮食保健学在漫长的历史发展与实践经验的积累上，又先后经历了西周至秦汉时期——理论体系初步形成时期；汉唐时期——食养食疗广泛实践和经验的积累、食疗水平的提高时期；宋元时期——理论到实践的进一步丰富和完善时期；明清时期——食疗本草学的发展和饮食保健学日渐成熟时期。

## 一、西周至秦汉时期

随着社会的发展，从西周至秦汉时期，社会生产力有了较大的提高，促进了科学文化的发展。饮食保健也从长期的实践经验积累中，逐步开始作为一门专业纳入正规的医疗保健行政制度，并从理论上加以总结。其主要表现为饮食保健学理论体系初步形成，包括食疗食物在内的本草学发展以及辨证施治医疗实践原则的确立等，从而为饮食保健学的发展奠定了基础，这是饮食保健学发展史上一个质的飞跃，是非常重要的一个时期。这一时期的代表性著作主要有《黄帝内经》《神农本草经》和《伤寒杂病论》。

据《周医》记载，它与“疾病”、“疡医”、“兽医”一起构成了周代医政制度的四大分科，病排在诸医之首。其中，食医“掌和王之六食、六饮、六膳，百馐、百酱、八珍之齐”，系专事饮食养生保健的医生，可谓是世界上最早的“营养师”。“食医”作为一种专业职业的出现，不仅反映了当时饮食保健发展的水平，而且有利于饮食保健经验的积累、整理、交流与学术水平的提高，从而对推动传统的饮食保健学的发展起到了非常



重要的作用。如元代的饮膳太医忽思慧在前人基础上，结合自己的专业实践，撰写了在中国饮食保健学发展史上，具有重要影响的著作《饮膳正要》。

### （一）《黄帝内经》

《黄帝内经》简称《内经》，包括《素问》和《灵枢》两部分，各九卷、81篇，合计162篇，约成书于战国至秦汉时期，是我国现存最早的一部分医学经典巨著，在中国传统医学发展史上占有十分重要的地位，它不仅奠定了中国传统医学发展的理论基础，也奠定了中国饮食保健学发展的理论基础，在世界上也享有很高的声誉，对世界医学的发展也产生了不可忽略的影响。它对饮食保健学的意义，归纳起来主要有以下几个方面：

第一，在消化生理上提出了“脾胃学说”。如《素问·经脉别论》说“饮入于胃，游益精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺”和《素问·灵兰秘典论》的“脾胃者，仓廉之官，五味出焉”等。第二，在食物的性能上提出了“四气五味学说”。如《素问·宣明五气篇》的“酸入肝，苦入心，甘入脾，辛入肺，咸入肾”的“五味所入”等。第三，在膳食结构上提出了以下理论：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味和而服之，以补精益气”（《素问·脏气法时论》），“谷养、果助、畜益、菜充”的膳食模式也是世界上最早而又最全面的饮食指南，即使是在今天仍然具有现实指导意义。第四，在饮食养生上提出了以下观点：“五味调和说”、“饮食有节说”、“因时制宜说”、“因地制宜说”等。如《素问·生气通天论》说“阴之所声，本在五味；阴之五官，伤在五味。是故味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气劳，短肌，心气仰；味过于甘，心气嘘满，色黑，肾气不衡；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，静脉沮弛，精神乃央。是故谦和五味，骨正筋柔，气血以流，溱理以密，如是则骨气以精。溱道如法，长有天命”。认为饮食五味可以养生，但饮食五味太过又能损伤人体，故应“谦和五味”，才能享有天赋的寿命。又如：“春夏养阳，秋冬养阴”（《素问·四气调神大论》）等，饮食应顺应四时的养生原则。第五，强调“治未病”，以预防为主的原则。第六，在食疗上记载了利用食物治疗疾病的经验，如五脏病的“五宜说”（《灵枢·五味》）等。第七，在疾病的恢复期，提出“食复学说”。如《素问·热论》说“病热少愈，食肉则复，多食则遗，此其禁也”，提出了“饮食禁忌学说”。如《灵枢·五味》肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肾病禁甘，肺病禁苦、“无味所禁”等。所有这些都为中国饮食保健学的发展奠定了理论上的基础。不仅如此，《黄帝内经》还对中国烹饪的发展起到了重要作用，特别是关于“五味”的论述，对烹饪调味理论产生了很大的影响。故又被中国烹饪学作为重要的参考文献。

### （二）《神农本草经》

《神农本草经》简称《本经》《本草经》，约成书于秦汉时期，是我国现存最早的一部药物学著作。作为药物的重要组成部分，该书也收录了许多食疗食物，如大枣、枸