

# 目录

## 第一章

- 1.希望人人都能懂点儿中医营养学
- 2.饮食滋味的“滋”是什么
- 3.饮食滋味的“味”是什么
- 4.中医的饮食观和西医一样吗
- 5.中医营养学的讲究

## 第二章

- 1.吃的最终目的是“求和”
- 2.谁吃，什么时候吃，在什么心情下吃
- 3.各种食物，自有老天给的不同能量

## 第三章

- 1.为什么中医说五谷最养人——“五谷为养”
- 2.为什么中医说吃肉只是为身体锦上添花——“五畜为益”
- 3.为什么中医说水果是五谷、五畜吃多以后帮助消化的一种东西——“五果为助”
- 4.为什么中医说蔬菜绝对不能当主食——“五菜为充”

## 第四章

- 1.饮食的味道比饮食本身重要得多
- 2.五味是如何调神的

## 第五章

- 1.有多少人，——生都不识“水”为何物
- 2.喝什么不重要，喝完的结果才重要
- 3.喝进去的东西不等同于我们的津液（体液）
- 4.卫气：推动体液运行的动力

## 第六章

- 1.汤对人好在哪儿

2.汁对人好在哪里

3.浆对人好在哪里

4.液对人好在哪里

5.胶对人好在哪里

6.糜对人好在哪里

7.髓对人好在哪里

## 第七章

1.世上会有多少人会饮酒

2.酒无美恶，过则为灾

## 第八章

1.食物为什么要烹

2.帮助身体消的方法有哪些

3.会吃的人要懂焯、煮、蒸之道

4.吃油最好吃天然油（胡麻油、猪油）

5.会吃的人要懂煎、炸、烹、爆（炒）之道

6.会吃的人要懂炙、烧、烙、炮、焖之道

## 第九章

1.“不得其酱不食”：豆豉、纳豆、酱豆腐（臭豆腐）、豆瓣酱等

2.什么人喝什么茶

3.喝酒最好喝粮食酒

4.如何吃肉、蛋才能保证好吃又营养

## 第十章

1.辛、香、温的食材对人有什么好处

2.酸味对人有什么好处

3.肉药：唤醒我们的消化系统

4.不同的香料分别对人有什么好处

## 第十一章

1.为什么饮食要调和五味

2.要想活到天年，先把自己的五脏调好再说

## 第十二章

1. 知道什么时候该“补”“泻”“损”“益”
2. 肝气虚、肝气实的人会得什么病
3. 自己在家如何调肝

## 第十三章

1. 心病分为心病、心包病两种，你是哪一种
2. 心病还要经方医
3. 心包病是个什么病

## 第十四章

1. 脾胃不好有什么表现
2. 治疗脾病有什么名方

## 第十五章

1. 肺不好有什么表现
2. 治疗肺病有什么名方

## 第十六章

1. 肾不好有什么表现
2. 治疗肾病有什么名方

## 第十七章

1. 养生补肝汤
2. 调中补心汤
3. 建中补脾汤
4. 宁气补肺汤
5. 固元补肾汤
6. “小汤”变“大汤”之法

图书在版编目 (CIP) 数据

饮食滋味 / 徐文兵著. -- 南昌 : 江西科学技术出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5390-6177-1

I. ①饮… II. ①徐… III. ①养生(中医) — 基本知识  
②食物疗法 — 基本知识 IV. ① R212 ② R247.1  
中国版本图书馆CIP 数据核字(2017) 第296060 号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcbs.com>

选题序号: ZK2016124 图书代码: D17115-101

监 制 黄利万夏

责任编辑 刘丽婷 魏栋伟

特约编辑 马松 车璐 刘晓娟 崔玉莲

纠错电话 010-64360026-103

项目策划/设计制作/紫图图书 ZITO<sup>®</sup>

## 饮食滋味

徐文兵/著

---

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编 330009

电 话 (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京中科印刷有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16  
印 张 20  
字 数 210 千  
版 次 2018 年3 月第1 版 2018 年3 月第1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5390-6177-1  
定 价 59.90 元

---

赣版权登字-03-2017-439 版权所有 侵权必究  
(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)